

# โอกาสและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน



## ระดับโรงเรียน

- 1) มีเครื่องมือสำหรับการบูรณาการการทำงานตามตัวชี้วัดด้านการส่งเสริมสุขภาพและความรอบรู้ทางสุขภาพของนักเรียน ภายใต้รูปแบบการดำเนินกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยากและมีประสิทธิภาพ
- 2) เสริมสร้างบรรยากาศในโรงเรียน ความผูกพันระหว่างนักเรียนกับคุณครู ตลอดจนกระบวนการสร้างการเรียนรู้แบบ Active Learning และเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรม



## ระดับครูผู้สอน

- 1) มีข้อมูลประกอบการติดตามช่วยเหลือ และส่งเสริมพฤติกรรมทางสุขภาพของนักเรียน ทั้งนี้รวมถึงการใช้ข้อมูลเพื่อการทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อยกระดับวิทยฐานะ
- 2) มีเครื่องมือสนับสนุนกระบวนการเรียนการสอนแบบ Active Learning และเกิดความสุขในการสอนเนื่องจากการตอบรับที่ดีจากผู้เรียน



## ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

- 1) เพิ่มทางเลือกของ Platform สำหรับการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนที่สามารถบูรณาการโครงการและกิจกรรมอื่น ๆ รวมถึงการจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องได้อย่างเป็นระบบ
- 2) ผลของการดำเนินกิจกรรมในภาพรวม จะช่วยหนุนเสริมประสิทธิภาพการดำเนินงานของสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาของผู้เรียน

# มหัศจรรย์ของการเล่น: เล่นสำคัญอย่างไรทำไมจึงต้องทำ

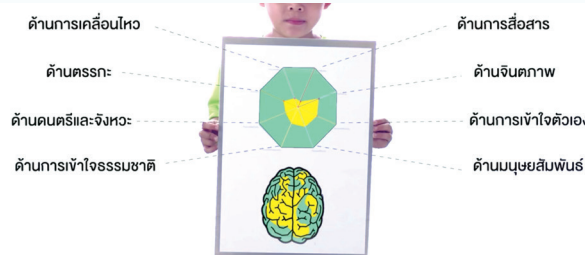


“การเล่น” นับเป็นกิจกรรมทางกายที่ช่วยสร้างความสุขและรอยยิ้มให้กับเด็กทุกคน ยิ่งได้วิ่งเล่นหรือเคลื่อนไหวมากขึ้นเท่าใด เสียงหัวเราะ แววดตาและรอยยิ้ม ที่มีกับเด็ก ๆ ก็จะยิ่งเพิ่มทวีคูณมากขึ้นตามไปด้วย

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นคือ “การเล่น” สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ด้านต่าง ๆ ต่อเด็กและเยาวชนได้มากอย่างน่ามหัศจรรย์ ทั้งนี้หลักฐานทางวิชาการและงานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันให้เห็นว่าการเล่นอย่างเหมาะสมจะนำไปสู่การเสริมพัฒนาการเด็กในหลากหลายมิติ

ความสำคัญของการเล่นที่หลายคนอาจยังไม่ทราบก็คือ การเล่นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ 20 นาที สามารถกระตุ้นกระบวนการทำงานและคลื่นสมองของเด็กให้มีความพร้อมกับการเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น เปรียบกับการเปลี่ยนสมองของเด็กที่เป็นเพียงแก้วใบเล็ก ให้กลายเป็นเขื่อนขนาดใหญ่ที่พร้อมจะรับความรู้ได้อย่างเต็มที่

### การทดสอบการวัดคลื่นสมองในเด็กนักเรียนไทย



### การเปลี่ยนแปลงหลังการทดสอบ 20-40 นาที



ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยเปิดประตูความลับ ที่จะช่วยทำให้คุณครูสามารถเติมเต็มความรู้ให้กับนักเรียนได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และปัญญา ชูเลิศ  
ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
เบอร์โทรศัพท์ 087-5459998 และ 089-9160925  
อีเมล: piyawat.kat@mahidol.edu, pchoolres@gmail.com



ด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
เชิงระบบแบบ 4PC

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



ในสถานการณ์ที่ระดับสุขภาพ: การเรียนรู้ และพัฒนาการของเด็กและเยาวชนไทยยังคงเป็นปัญหาหลากหลายนโยบายถูกริเริ่มในโรงเรียนเพื่อหวังช่วยจัดการและแก้ปัญหาดังกล่าว หลายโรงเรียนประสบความยากลำบาก...ในการจัดการเวลาและบูรณาการกิจกรรมให้ลงตัว

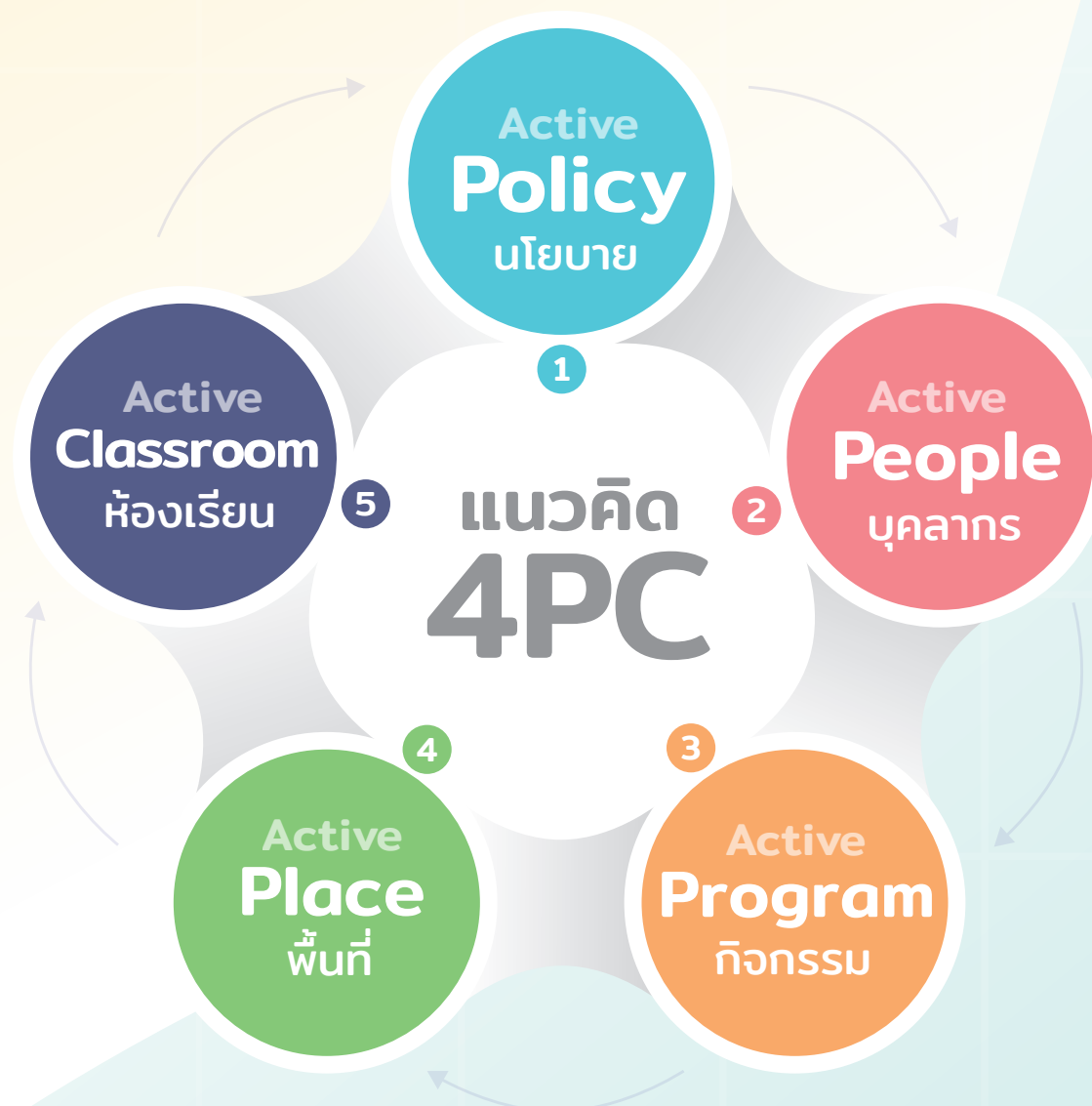
## แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC

คือ เครื่องมือที่จะช่วยให้การทำงานของโรงเรียนเป็นไปอย่างบูรณาการและง่ายยิ่งขึ้น

4PC เป็นแนวคิดที่ถูกออกแบบและพัฒนาขึ้น โดยทบทวนและศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยในต่างประเทศมาทำการออกแบบและปรับประยุกต์เพื่อจัดการระบบนิเวศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นโยบายด้านการจัดการเรียนการสอน บริบทเชิงพื้นที่ของโรงเรียนและพฤติกรรมของนักเรียนไทย ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเชิงระบบเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยได้ผ่านกระบวนการวิจัยและการทดสอบประสิทธิผลของเครื่องมือตลอดระยะเวลา 3 ปี กระทั่งได้ข้อยืนยันว่าสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อพฤติกรรมของนักเรียน ขณะเดียวกันยังยืนยันโดยผู้บริหารโรงเรียนและคุณครูผู้ใช้งาน เป็นแนวคิดที่สามารถปรับประยุกต์และบูรณาการเข้ากับกิจกรรมเชิงนโยบายและการเรียนรู้อื่น ๆ ได้อย่างไม่ติดขัด

ทั้งนี้ องค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. นโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในทุกโอกาส (Active Policy)
2. บุคลากรที่มีความกระฉับกระเฉงตื่นรู้ (Active People)
3. แผนกิจกรรมฉลาดเล่น (Active Program)
4. พื้นที่ส่งเสริมการเล่น (Active Place)
5. ห้องเรียนฉลาดรู้ (Active Classroom)

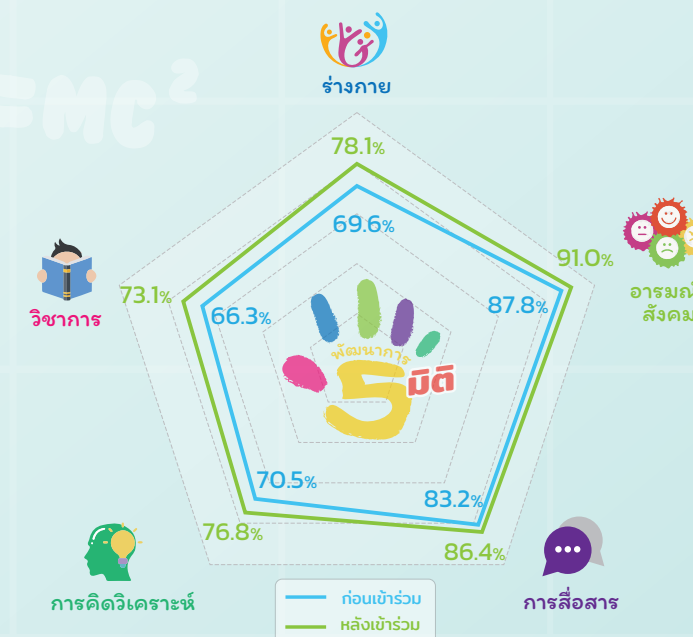


ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ในโรงเรียนสามารถช่วยส่งเสริมและสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างรอบด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม กระบวนการคิดวิเคราะห์ และการสื่อสาร ความผูกพันและความสุขในการใช้เวลาที่โรงเรียน รวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## ประสิทธิผลของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ผลจากการวิจัย ภายใต้ความร่วมมือระหว่างศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในโรงเรียนต้นแบบที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ “โรงเรียนฉลาดเล่น” ที่ทำการติดตามและวัดประสิทธิผลของแนวคิดเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 3 ปี พบการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการที่สำคัญ 5 ประการคือ



คะแนนเฉลี่ยของพัฒนาการ 5 มิติของนักเรียนเปรียบเทียบรอบก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม  
ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

1. นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
2. นักเรียนมีความสุขในการมาโรงเรียน และความสุขในห้องเรียนมากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนมีสมาธิและเข้าใจในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น
4. นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทักษะทางด้านวิชาการที่ดียิ่งขึ้น
5. นักเรียนมีการลดพฤติกรรมการใช้หน้าจอลงจากปกติ

ที่สำคัญที่สุดคือ คุณครูและโรงเรียนต้นแบบในการดำเนินงานโครงการต่างสะท้อนตรงกันว่า กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยวิธีการดังกล่าวนี้เป็นเครื่องมือการจัดการที่ช่วยให้โรงเรียนสามารถนำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลการดำเนินงานอยู่มาบูรณาการเข้าด้วยกันเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับธรรมชาติและบริบทของโรงเรียนไทย ดำเนินการได้จริงไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อน