

คู่มือโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม  
ประจำปีการศึกษา 2560



โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม  
ตำบลโนนปูน อำเภอไพรบึง  
สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

## คำนำ

การเตรียมผู้เรียนให้พร้อมในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง จะต้องส่งเสริมและพัฒนาให้มีทักษะ ในศตวรรษที่ 21 ทักษะการทำงาน ทักษะการดำรงชีวิต และที่สำคัญจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม และมีสุขภาพ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ให้เป็นแนวทางการปฏิรูปการศึกษา อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเตรียมผู้เรียนให้มีคุณสมบัติดังกล่าว โดยกำหนดเป้าหมายการพัฒนา 4H ได้แก่ Head (พัฒนาสมอง) Heart (พัฒนาจิตใจ) Hand (พัฒนาทักษะการปฏิบัติ) และ Health (พัฒนาสุขภาพ) ให้เชื่อมโยงกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” มุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน โดยครูปรับบทบาทการสอน เพื่อเอื้อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสมากขึ้นในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีปฏิสัมพันธ์ และรู้จักการทำงานเป็นทีม ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ วางแผน แก้ปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ รวมทั้งมีโอกาสได้พัฒนาจิตใจให้เห็นคุณค่าของการเป็นคนดี ทำความดี ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น และสังคมส่วนรวม สถานศึกษา จำเป็นต้องปรับโครงสร้างเวลาเรียนให้สอดคล้องกับนโยบายจัดตารางเรียนให้เหมาะสมและเอื้อกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ชุมชน องค์กรต่างๆ ได้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือคู่มือโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้เล่มนี้ขึ้น โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกท่านโดยมุ่งหวังว่าจะเป็นกรอบแนวทางในการดำเนินงานให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อบรรลุความมุ่งหมายของโครงการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มีทักษะการทำงาน ทักษะการดำรงชีวิต และที่สำคัญเป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม และมีสุขภาพที่ดีต่อไป

นางณัฐณี ศิริพร

## สารบัญ

| เรื่อง                                                             | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| ตอนที่ 1                                                           |      |
| บทนำ.....                                                          | 4    |
| ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน.....                                      | 4    |
| หลักการ.....                                                       | 10   |
| วัตถุประสงค์.....                                                  | 10   |
| เป้าหมาย.....                                                      | 10   |
| ผลที่คาดหวัง.....                                                  | 11   |
| โครงการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม.....          | 11   |
| ตอนที่ 2                                                           |      |
| บทบาทของผู้เกี่ยวข้องในระดับสถานศึกษา.....                         | 19   |
| บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา.....                                    | 19   |
| บทบาทของครูผู้สอน.....                                             | 19   |
| บทบาทของนักเรียน.....                                              | 19   |
| บทบาทของผู้ปกครอง.....                                             | 20   |
| ตอนที่ 3                                                           |      |
| แนวทางการดำเนินงาน.....                                            | 21   |
| การขับเคลื่อนโครงการ.....                                          | 21   |
| โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนโนนปูนวิทยาคม.....                        | 22   |
| ตารางสอนลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้.....                              | 28   |
| แนวทางการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้..... | 28   |
| ตอนที่ 4                                                           |      |
| กิจกรรมประกอบโครงการ.....                                          | 30   |
| ตอนที่ 5                                                           |      |
| ตัวชี้วัดความสำเร็จ.....                                           | 62   |
| บรรณานุกรม.....                                                    | 63   |
| ภาคผนวก.....                                                       | 64   |
| - แบบนิเทศและติดตาม.....                                           | 65   |
| - ตารางแสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของวัตถุประสงค์กิจกรรมย่อย      | 70   |
| กับวัตถุประสงค์โครงการ.....                                        |      |

### หลักการ

คู่มือการจัดกิจกรรมโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ ฉบับนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการประเมินโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม เกิดขึ้นจากการรอบการประเมินเพื่อนำไปใช้ในการบริหารงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยได้ดำเนินการสำรวจสภาพปัจจุบันและปัญหาของนักเรียนในด้าน

การเรียนรู้ พบว่า ปัญหาสำคัญที่สุดที่ต้องเร่งพัฒนาดำเนินการแก้ไข คือ ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลการทดสอบทางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับชาติ (O-Net) ตกต่ำ ทั้ทั้งที่โรงเรียนกำหนดเวลาเรียนในหลักสูตรสถานศึกษามากกว่าเวลาเรียนขั้นต่ำตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดและนักเรียนยังขาดทักษะในการเรียนรู้การคิดวิเคราะห์ ทักษะการทำงาน ทักษะการดำรงชีวิตอีกด้วย ซึ่งปัญหาทั้งหมดดังกล่าวส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและผลการทดสอบทางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับชาติ (O-Net) ประกอบกับโลกมีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาอย่างรวดเร็วสู่ยุคข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยี คนที่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้เท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จ

ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยพบว่า การส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในยุคศตวรรษที่ 21 จำเป็นต้องหาวิธีการที่เหมาะสมจึงจะสามารถแก้ไขปัญหานักเรียนได้ สถานศึกษาต้องดำเนินพัฒนาให้นักเรียนมีความสมดุลทั้งด้านร่างกายความรู้คุณธรรมมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลกมีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตโดยดำเนินการตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้กำหนดเป้าหมายการพัฒนา 4 H ได้แก่ Head (พัฒนาสมอง)Heart (พัฒนาจิตใจ) Hand (พัฒนาทักษะการปฏิบัติ) และ Health (พัฒนาสุขภาพ) ให้เชื่อมโยงกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเองทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนตามความถนัดความสนใจ อย่างเต็มศักยภาพโดยไม่กระทบเนื้อหาหลักที่เด็กควรเรียนรู้ให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยตนเองเรียนรู้เป็นทีมหรือเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนมากขึ้นซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีความสุขและสนุกกับการเรียน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรทางการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ของโรงเรียนโนนปูนวิทยาคม มีความรู้ความเข้าใจ สามารถจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองตามแนวนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยจัดกิจกรรมที่สนองตอบความสนใจความถนัดของผู้เรียนอย่างหลากหลาย เรียนรู้หลักการสร้างความรู้ผ่านกระบวนการและกิจกรรม (Process and Content) ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติและสร้างความรู้ในบรรยากาศที่อบอุ่น อิสระ และปลอดภัย ปรับบทบาทครูจากการเป็นผู้สอนเป็นผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะ (Coach & Mentor) และใช้วิธีการประเมินผลที่หลากหลาย และเป็นการประเมินตามสภาพจริง ซึ่งได้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการบริหารงานส่งเสริมและพัฒนานักเรียน ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรทางการศึกษา นำมาใช้ในการพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพต่อไป

### เป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม ได้ร่วมกิจกรรมที่พัฒนา 4 H ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head) กิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand) และกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)จำนวน 8 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมเรียนรู้ภาษา วัฒนธรรมท้องถิ่นบ้านเรา
2. กิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมขะแมร์ “เจรีียง”
3. กิจกรรมสะพานไม้ไผ่ศุกริม
4. กิจกรรมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและสมุนไพรท้องถิ่น
5. กิจกรรมขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิถีแดนซ์เซอร์ไซส์ สไตร์ไลน์โนนปูน

6. กิจกรรมโนนปูนเบเกอร์รี่
7. กิจกรรมอนามัยวัยทีน
8. กิจกรรมดอกไม้กระดาษกับงาน Decor

### ผลที่คาดหวัง

1. ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ มีทักษะชีวิต และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้
2. นักเรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ ตามความสนใจ ความชอบ และความถนัด
3. นักเรียนมีทักษะการทำงานเป็นทีม รู้จักปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม ค้นพบศักยภาพของตนเอง
4. นักเรียนมีความสุขกับการเรียนรู้
5. พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา
6. พ่อ แม่ และผู้ปกครอง มีความพึงพอใจในการจัดการศึกษาของโรงเรียน

### โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนโนนปูนวิทยาคมอำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ

#### 1. ความสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน/ตัวบ่งชี้ของสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

##### มาตรฐานด้านกระบวนการทางการศึกษา

มาตรฐานที่ 8 สถานศึกษามีการจัดหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (สพฐ.14) (สมศ.12,13)

มาตรฐานที่ 9 สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพผู้เรียนอย่างหลากหลาย

มาตรฐานที่ 10 สถานศึกษามีการจัดสภาพแวดล้อมและการบริการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติเต็มศักยภาพ (สพฐ.16) (สมศ.12.1)

มาตรฐานที่ 11 สถานศึกษามีการสนับสนุนและใช้แหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น(สพฐ.17)

##### มาตรฐานด้านผลผลิต

มาตรฐานที่ 14 ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ (สพฐ.1)(สมศ.1)

มาตรฐานที่ 16 ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานรักการทำงานสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต (สพฐ.3) (สมศ.7)

มาตรฐานที่ 17 ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์คิดสังเคราะห์มีวิจารณญาณมีความคิดสร้างสรรค์คิดไตร่ตรองคิดแบบองค์รวมทั้งระบบและมีวิสัยทัศน์ (สพฐ.4) (สมศ.4)

มาตรฐานที่ 18 ผู้เรียนมีความรู้และทักษะที่จำเป็นตามหลักสูตร (สพฐ.5) (สมศ.5)

มาตรฐานที่ 19 ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองรักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (สพฐ.6) (สมศ.6)

มาตรฐานที่ 20 ผู้เรียนรู้มีสุขนิสัยสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (สพฐ.7) (สมศ.2)

มาตรฐานที่ 21 ผู้เรียนมีสุนทรียภาพและลักษณะนิสัยด้านศิลปะดนตรีกีฬา (สพฐ.8)(สมศ.3)

มาตรฐานที่ 23 ผู้บริหารสถานศึกษาครูและนักเรียนมีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของผู้ปกครองและชุมชน

มาตรฐานที่ 24 สถานศึกษามีมาตรฐานเป็นที่พึงพอใจและยอมรับโดยผู้ปกครองและชุมชนให้การสนับสนุนและมีส่วนร่วมในการพัฒนาการศึกษา(สมศ.12) (มถ.12)

## 2. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างพลวัต ดังนั้นทุกประเทศจะต้องส่งเสริมและพัฒนาเตรียมนักเรียนให้พร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ดังเช่นหลายประเทศที่เป็นผู้นำด้านการศึกษาของโลกที่เห็นพ้องกันกับแนวคิดสำคัญในศตวรรษที่ 21 เรื่องของจิตสำนึกต่อโลก ความรู้พื้นฐานการประกอบสัมมาอาชีพ ความรู้พื้นฐานด้านพลเมือง สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม และทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 อันได้แก่ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ทักษะการทำงาน ทักษะชีวิตที่ใช้ได้จริง (กับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน รัฐ และประเทศชาติ) โลกกำลังเปลี่ยนแปลง คนที่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้เท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จะช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

จากการประชุมวิชาการนานาชาติ เรื่อง การพัฒนาเด็กและเยาวชน : โอกาสและความเสมอภาค ไร่พรมแดนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชดำรัสในเรื่องการศึกษาว่า การจัดการศึกษาต้องคุณภาพรวมทั้งประเทศ เพราะทุกวันนี้การศึกษาค่อนข้างอ่อนแอ และมุ่งเน้นการเรียนการสอนเนื้อหาบางเรื่องมากเกินไป ทรงมีพระราชดำรัสให้มีการนำองค์ 4 แห่งการศึกษา คือ พุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษา และหัตถศึกษา และหัวใจนักปราชญ์ คือ สุ จิ ปุ ลิ หมายถึง การฟัง การคิด การถาม และการเขียน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของนักปราชญ์และบัณฑิต อีกทั้งยังจะเป็นเทคนิคในการช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะการเรียนรู้ที่ดีขึ้นด้วย โดยทรงมีพระราชดำรัสให้นำทั้งสองเรื่องมาใช้ในการจัดการศึกษา (กมล รอดคล้าย, 2558)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา ได้น้อมนำพระราชดำรัสของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และนโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับการบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” มาสู่การปฏิบัติในโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นอนาคตของชาติให้มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐาน ความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และมีความพร้อมในการแข่งขันระดับนานาชาติ ครูผู้สอนมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น นักเรียนได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพ และมีความสุขในการเรียนรู้ อย่างแท้จริง ทั้งนี้ให้เริ่มปฏิบัติตามนโยบายลดเวลาเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โดยกำหนดเป้าหมายการพัฒนา 4 H ได้แก่ Head (พัฒนาสมอง) Heart (พัฒนาจิตใจ) Hand (พัฒนาทักษะการปฏิบัติ) และ Health (พัฒนาสุขภาพ) ให้เชื่อมโยงกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้ดำเนินการตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ตั้งแต่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โดยกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ดำเนินการตามแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งสอดคล้องกับ

องค์ 4 ของการจัดการศึกษา คือ พุทธิศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา และพลศึกษา เน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้า อภิปราย สร้างความคิดเชิงเหตุผลและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ในชีวิตประจำวันหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

โรงเรียนโนนปุนวิทยาคม อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ ได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า “โรงเรียนโนนปุนวิทยาคมจัดการศึกษามุ่งสู่การเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยการบริหารแบบมีส่วนร่วม” และจากแผนพัฒนาการศึกษาสี่ปี (พ.ศ. 2560 – 2564) ได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นในทุกปีอย่างน้อยปีละ 3 % แต่จากการรวบรวมข้อมูล ติดตาม ประเมินผลการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนพบว่า ยังประสบปัญหาที่สำคัญคือ นักเรียนมีปัญหาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ยังไม่น่าพึงพอใจ มีผลสัมฤทธิ์ในการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน (O-Net) ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดรวมถึงอยู่ในอันดับรั้งท้ายของสถานศึกษาในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษอีกด้วย(เอกสารรายงานผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบระดับชาตินั้นพื้นฐาน (O-Net)ปีการศึกษา 2559 องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ)และยังพบปัญหาที่สำคัญของนักเรียนคือ นักเรียนขาดทักษะในการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์ ทักษะการทำงาน ทักษะการดำรงชีวิต ถึงแม้ว่าเมื่อพิจารณาหลักสูตรของสถานศึกษาแล้วพบว่าโรงเรียนได้กำหนดเวลาเรียนต่อปีสูงกว่าเวลาเรียนขั้นต่ำที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดไว้ก็ตาม หากแต่การกำหนดเวลาเรียนสูงมากเช่นนั้นก็ยังไม่สามารถพัฒนานักเรียนให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้

ดังนั้นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเรียนรู้อย่างมีคุณภาพมีความสมดุลทั้งด้านร่างกายความรู้คุณธรรมมีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญได้แก่ ความสามารถในการสื่อสารความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีตอบสนองต่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ได้นั้น โรงเรียนจึงมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการดำเนินการโดยการจัดโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ขึ้น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ มีทักษะชีวิต และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ผู้เรียนมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม รู้จักปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม ค้นหาศักยภาพของตนเองได้ และมีความสุขกับการเรียนรู้ รวมทั้งเพื่อให้พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา และมีความพึงพอใจในการจัดการศึกษาของโรงเรียน

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ มีทักษะชีวิต และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

3.2 เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ ตามความสนใจ ความชอบ และความถนัดของแต่ละบุคคล

3.3 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม ค้นหาศักยภาพของตนเองได้ และมีความสุขกับการเรียนรู้

3.4 เพื่อพัฒนานักเรียนใน 4 ด้าน (4H) ได้แก่ ด้านพุทธิศึกษา (Head)ด้านจริยศึกษา(Heart)ด้านหัตถศึกษา (Hand) และด้านพลศึกษา (Health)

3.5 เพื่อให้พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและมีความพึงพอใจในการจัดการศึกษาของโรงเรียน

### 4. เป้าหมาย

#### 4.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

- 4.1.1 ผู้อำนวยการสถานศึกษา จำนวน 1 คน
- 4.1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม จำนวน 111คน
- 4.1.3 ครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม จำนวน 21คน
- 4.1.4 ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม จำนวน 111คน
- 4.1.5 คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนโนนปูนวิทยาคม จำนวน 15 คน

#### 4.2 เชิงคุณภาพ

- 4.2.1 นักเรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ มีทักษะชีวิต และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้
- 4.2.2 นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม ค้นหาศักยภาพของตนเองได้ และมีความสุขกับการเรียนรู้
- 4.2.3 นักเรียนเกิดพัฒนาใน 4 ด้าน (4H) ได้แก่ ด้านพุทธิศึกษา (Head)ด้านจริยศึกษา (Heart)ด้านหัตถศึกษา (Hand) และด้านพลศึกษา (Health)
- 4.2.4 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องมีความพึงพอใจในการจัดการศึกษาของโรงเรียน

### 5.ความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การศึกษาองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ (พ.ศ. 2560-2563) และแผนยุทธศาสตร์การศึกษาของสถานศึกษา(พ.ศ. 2560-2563)

#### 5.1 ความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การศึกษาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

สนองกับยุทธศาสตร์ที่ 1. การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

สนองกับกลยุทธ์ที่ 1.1 พัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ

สนองกับกลยุทธ์ที่1.2 พัฒนาและส่งเสริมให้ผู้เรียนใฝ่รู้มีทักษะกระบวนการเรียนรู้ตลอด

ชีวิต

#### 5.2 ความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การศึกษาของสถานศึกษา

สนองกับยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนาคุณภาพการศึกษา

สนองกับกลยุทธ์ที่ 1 พัฒนาการจัดการศึกษาในระบบ

สนองกับกลยุทธ์ที่ 5 พัฒนาผู้เรียนให้มีระเบียบวินัย ใฝ่เรียนรู้มีคุณธรรม จริยธรรม

และคุณลักษณะที่พึงประสงค์

### 6. วิธีดำเนินงาน

| ที่ | กิจกรรม                                                                                      | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|
| 1   | ขั้นเตรียมการ                                                                                | มี.ค.60  | ฝ่ายบริหารวิชาการ |
|     | 1.1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหา                                                             | มี.ค.60  |                   |
|     | 1.2 ประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน                                                                |          |                   |
|     | 1.2.1 วางแผนแนวปฏิบัติ                                                                       |          |                   |
|     | 1.2.2 จัดทำเอกสารคู่มือการปฏิบัติงาน สมุดบันทึกการปฏิบัติงาน เอกสารการนิเทศและติดตามการทำงาน |          |                   |
|     | 1.3 ขออนุมัติโครงการ                                                                         | พ.ค.60   |                   |

| ที่ | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ระยะเวลา              | ผู้รับผิดชอบ      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 2   | <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>2.1 ประชุมคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ครูผู้ปกครอง และนักเรียน</p> <p>2.1.1 ชี้แจงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>2.1.2 การรับนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้สู่การปฏิบัติ</p> <p>2.1.3 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน</p> <p>2.1.4 ชี้แจงบทบาท ความพร้อมในการดำเนินโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้</p> <p>2.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนและกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ 8 กิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) กิจกรรมเรียนรู้ภาษา วัฒนธรรมท้องถิ่นบ้านเรา</li> <li>2) กิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมชะแมร์ “เจรียง”</li> <li>3) กิจกรรมสะพานไม้ไผ่ไศกรีม</li> <li>4) กิจกรรมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและสมุนไพรท้องถิ่น</li> <li>5) กิจกรรมขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิถีแดนซ์เซอร์ไซส์ สไตลโนนปูน</li> <li>6) กิจกรรมโนนปูนเบเกอรี่</li> <li>7) กิจกรรมอนามัยวัยทีน</li> <li>8) กิจกรรมดอกไม้กระดาษกับงาน Decor</li> </ol> | พ.ค.60                | ฝ่ายบริหารวิชาการ |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ตลอดปีการศึกษา        | ฝ่ายบริหารวิชาการ |
| 3   | <p>ขั้นติดตามผล</p> <p>3.1 สังเกต สอบถาม</p> <p>3.2 ประเมินสรุปผลตามโครงการ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | พ.ค. 60 -<br>มี.ค. 61 | ฝ่ายบริหารวิชาการ |

| ที่ | กิจกรรม                                                                            | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|
| 4   | <p>ขั้นปรับปรุงและพัฒนา</p> <p>4.1 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทำความเข้าใจโดยคณะ</p> | มี.ค.61  | ฝ่ายบริหารวิชาการ |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>ผู้ศึกษาค้นคว้ากับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล</p> <p>4.2 ประชุมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อทำการวิพากษ์หาแนวทางปรับปรุงส่วนที่ยังเป็นปัญหา</p> <p>4.3 ปรับปรุงส่วนที่เป็นปัญหาเสริมส่วนที่ดีเพื่อพัฒนาการดำเนินโครงการในปีการศึกษาต่อไปและเพื่อให้เป็นสถานศึกษาต้นแบบในการดำเนินโครงการแก่สถานศึกษาอื่นๆ ต่อไป</p> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 7. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินการ ปีการศึกษา 2560 (พ.ศ. 2560 - มี.ค. 2561)

## 8. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ

## 9. หน่วยงานผู้รับผิดชอบ

ฝ่ายบริหารวิชาการ โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม

## 10. งบประมาณดำเนินการ ทั้งสิ้น 10,000.- บาท (-หนึ่งหมื่นบาทถ้วน-)

รายละเอียด ดังนี้

| ที่ | กิจกรรม                                                   | จำนวนเงิน |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 1   | กิจกรรมเรียนรู้ภาษา วัฒนธรรมท้องถิ่นบ้านเรา               | 500       |
| 2   | กิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมเขมร “เจริยง”                        | 1,000     |
| 3   | กิจกรรมสะพานไม้ไผ่ศกริม                                   | 1,000     |
| 4   | กิจกรรมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและสมุนไพรท้องถิ่น             | 2,000     |
| 5   | กิจกรรมชัชชัช สบายชีวี ด้วยวิถีแดนซ์เซอร์ไฮส์ สไตร์โนนปูน | 500       |
| 6   | กิจกรรมโนนปูนเบเกอร์รี่                                   | 2,000     |
| ที่ | กิจกรรม                                                   | จำนวนเงิน |
| 7   | กิจกรรมอนามัยวัยทีน                                       | 1,000     |
| 8   | กิจกรรมดอกไม้กระดากับงาน Decor                            | 2,000     |
|     | รวม                                                       | 10,000    |

## 11. การติดตามประเมินผล

|                     |                     |                                 |
|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| ตัวชี้วัดความสำเร็จ | วิธีวัดและประเมินผล | เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผล |
|---------------------|---------------------|---------------------------------|

|                                                                |                                             |                                           |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| กิจกรรมเรียนรู้ภาษา วัฒนธรรม<br>ท้องถิ่นบ้านเรา                | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมเขมร<br>“เจรีียง”                         | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมสะพานไม้ไผ่ศกริม                                        | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย<br>และสมุนไพรท้องถิ่น              | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมขยับกาย สบายชีวี ด้วย<br>วิถีแดนซ์เซอร์ไซด์ สไตล์โนนปูน | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมโนนปูนเบเกอร์รี่                                        | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมอนามัยวัยทีน                                            | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| กิจกรรมดอกไม้กระดากับงาน<br>Decor                              | ศึกษาจากสรุปและรายงานผล<br>การดำเนินโครงการ | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |
| สรุป และรายงานผลการดำเนิน<br>โครงการ                           | เอกสารรายงานสรุปการดำเนิน<br>โครงการ        | เอกสารสรุปและรายงานผลการ<br>ดำเนินโครงการ |

## 12.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

12.1 นักเรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ มีทักษะชีวิต และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน  
ชีวิตจริงได้

12.2 นักเรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ ตามความสนใจ ความชอบ และ  
ความถนัดของแต่ละบุคคล

12.3 นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคม ค้นหา  
ศักยภาพของตนเองได้ และมีความสุขกับการเรียนรู้

12.4 นักเรียนได้รับการพัฒนาใน 4 ด้าน (4H) ได้แก่ ด้านพุทธิศึกษา (Head)ด้านจริยศึกษา  
(Heart)ด้านหัตถศึกษา (Hand) และด้านพลศึกษา (Health)

12.5 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและมีความพึงพอใจในการ  
จัดการศึกษาของโรงเรียน

12.6 โรงเรียนเป็นแหล่งศึกษาด้นแบบเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินการตามโครงการลด  
เวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

## ตอนที่4

### กิจกรรมประกอบโครงการ

#### 4. กิจกรรมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและสมุนไพรท้องถิ่น

##### ที่มาและความสำคัญ

จากการที่สมุนไพรได้รับความนิยมและสนใจมากขึ้น ส่งผลให้การแพทย์แผนไทยมีบทบาทที่สำคัญมากขึ้นด้วยเช่นกัน โดยที่การบริการทางสุขภาพแผนไทยนั้นเป็นระบบการดูแลสุขภาพของท้องถิ่นที่มีความผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวบ้านสอดคล้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมท้องถิ่นมาตั้งแต่โบราณ ดังนั้นในการรักษาในระบบแพทย์แผนไทยนี้จึงมีการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการถ่ายทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษในเรื่องการใช้สมุนไพรต่าง ๆ เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการใช้รักษาโรคที่เกิดขึ้นกับคนในชุมชนมากขึ้นด้วยเช่นกัน ทำให้สมุนไพรมีบทบาทที่สำคัญในการรักษาอาการป่วยต่าง ๆ ในเบื้องต้นเป็นอย่างมากโดยเฉพาะประเทศที่ตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้นนั้นจะมีความหลากหลายทางชีวภาพ และมีความรู้เกี่ยวกับการรักษาโรคโดยใช้สมุนไพรอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งได้มีการปฏิบัติกันมาอย่างต่อเนื่องนานนับพันปี สำหรับประเทศไทยนั้นมีภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญงอกงามของพืชนานาชนิด เช่นกัน โดยเฉพาะพืชสมุนไพรมีอยู่มากมายเป็นแสน ๆ ชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและจากการเพาะปลูก บางชนิดก็ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตยาแผนปัจจุบัน สมุนไพรหลายชนิดถูกนำมาใช้ในรูปของยากกลางบ้าน ยาแผนโบราณสมุนไพรนอกจากใช้เป็นยารักษาบรรเทาอาการของผู้ป่วยแล้วยังเป็นอาหารเสริมสำหรับผู้ที่ยังไม่ป่วยทำให้เกิดสมดุลของการทำงานของร่างกายเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานและป้องกันโรคบางชนิดได้อีกด้วย

ตำบลโนนปูนมีความหลากหลายของพืชสมุนไพรและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ มานานแต่การตัดไม้ทำลายป่าและการขาดการส่งต่อความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นทำให้พืชสมุนไพรและวิธีการใช้พืชสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ มีน้อยลงทุกทีและอาจหายไปในช่วงเวลาไม่นานและจากกระแสการหันกลับมาสู่ธรรมชาติการใช้วิถีธรรมชาติบำบัดในการดูแลสุขภาพ การใช้สมุนไพรบำบัดรักษาแทนการรักษาโรคด้วยวิธีทางการแพทย์แผนใหม่เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายทำให้นักเรียนให้ความสนใจในการพัฒนาตนเองด้านพัฒนาสุขภาพ (Health) โดยมีแนวความคิดในการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นของการใช้สมุนไพรเพื่อทราบวิธีการใช้ประโยชน์ของสมุนไพรแต่ละชนิด ร่วมปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชสมุนไพรโดยอาศัยภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้มีการดำรงอยู่และมีการใช้พืชสมุนไพรอย่างยั่งยืนภายในชุมชนอันจะเป็นการพัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งและสามารถพึ่งพาตนเองได้ต่อไป

## 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทยและสมุนไพรท้องถิ่น
- 1.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถปลูกพืชผักสมุนไพรได้
- 1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำผลผลิตที่ได้มาใช้ประโยชน์ในการดูแลรักษาโรค
- 1.4 เพื่อให้นักเรียนสามารถประกอบเมนูอาหารผักพื้นบ้านได้
- 1.5 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำอาหารมาทำเป็นยาได้
- 1.6 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะ สามารถทำเครื่องดื่มสมุนไพรได้
- 1.7 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน กับครอบครัว และชุมชน

## 2. รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้

- 2.1 สมุนไพรในท้องถิ่น
- 2.2 การปลูกพืชสมุนไพร
- 2.3 การนำพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค
- 2.4 เมนูอาหารผักพื้นบ้าน
- 2.5 อาหารเป็นยา
- 2.6 เครื่องดื่มสมุนไพร

## 3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเวลา 20 ชั่วโมง (2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)

## 4. ความสอดคล้อง/เชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้

- 4.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สาระที่ 1 สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิตสาระที่ 2 ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม
- 4.2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค

## 5. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

จัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

- ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม การเตรียมข้อมูลในการดำเนินการให้ความรู้ และการหาความรู้ของครูที่ปรึกษา  
วิทยากรท้องถิ่น และผู้เรียน
- ขั้นที่ 2 ขั้นสอน

ขั้นที่ 3 ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนปฏิบัติงานเป็นกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ วิทยากรท้องถิ่นและครูผู้สอนตรวจสอบผลการทำงานของนักเรียน

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปบทเรียน วิทยากรท้องถิ่น ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงความรู้ที่ได้และร่วมสรุปปัญหาและการแก้ไขปัญหาต่อไป

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนภาคปฏิบัติ ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบสาธิต (Demonstration Method) คือครูผู้สอน วิทยากรท้องถิ่น เป็นผู้สาธิต ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการสอนการเตรียมใบงานใบความรู้วัสดุอุปกรณ์เพื่อสาธิต

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิต วิทยากรท้องถิ่นและครู สาธิตกระบวนการปลูกพืชสมุนไพรการนำพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพโรค การทำเมนูอาหารผักพื้นบ้าน การทำอาหารเป็นยา และการทำเครื่องดื่มสมุนไพร

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป วิทยากร ครูที่ปรึกษากิจกรรมและนักเรียนสรุปผลการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นวัดผลโดยการสังเกตผลการปฏิบัติของนักเรียน

โดยมีกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรม ดังนี้

|                  |                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชั่วโมงที่ 1-2   | ศึกษาและสืบค้นสมุนไพรในท้องถิ่น                                                                                                                           |
| ชั่วโมงที่ 3-4   | ศึกษาและสืบค้นการปลูกพืชสมุนไพร                                                                                                                           |
| ชั่วโมงที่ 5-6   | ฝึกปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพร                                                                                                                               |
| ชั่วโมงที่ 7-8   | ศึกษาและสืบค้นพืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค                                                                                                       |
| ชั่วโมงที่ 9-10  | ฝึกปฏิบัติการทำยาสมุนไพรที่ใช้ในครัวเรือน                                                                                                                 |
| ชั่วโมงที่ 11-12 | ฝึกปฏิบัติการทำยาสมุนไพรที่ใช้ในครัวเรือน                                                                                                                 |
| ชั่วโมงที่ 13-14 | ฝึกปฏิบัติเมนูอาหารผักพื้นบ้าน                                                                                                                            |
| ชั่วโมงที่ 15-16 | ศึกษา สืบค้น วิเคราะห์ นำเสนออาหารที่เป็นยาประเมินคุณประโยชน์ทางยาจากเมนูอาหารต่างๆที่ทำ                                                                  |
| ชั่วโมงที่ 17-18 | ฝึกปฏิบัติการทำเครื่องดื่มสมุนไพรพร้อมนำเสนอ                                                                                                              |
| ชั่วโมงที่ 19-20 | สรุป ประเมินผลความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมวัดและประเมินผล<br>อภิปรายปัญหา อุปสรรค แนวทางการพัฒนากิจกรรม<br>นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ภายในครัวเรือนและชุมชน |

## 6. การวัดและประเมินผล

- 6.1 แบบประเมินการปฏิบัติงาน
- 6.2 แบบทดสอบก่อน-หลังการเรียนรู้
- 6.3 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 6.4 แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- 7.1 ห้องสมุด
- 7.2 วีดิทัศน์
- 7.3 อินเทอร์เน็ต
- 7.4 ใบความรู้

7.5สวนป่าในโรงเรียนและสวนป่าในชุมชนตำบลโนนปูน อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ

7.6วิทยากรจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกันตรวด

## 8. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน

### 8.1ด้านความรู้

8.1.1 นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทยและสมุนไพรในท้องถิ่นเกิดทักษะการคิดพื้นฐานและนำไปประยุกต์ใช้ได้ (Head)

8.1.2 นักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ ด้านการปลูกพืชผักสมุนไพร การใช้สมุนไพรรักษาโรคการใช้สมุนไพรดูแลรักษาสุขภาพ (Head)

8.1.3นักเรียนเกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ ได้ลงมือปฏิบัติจริงในการลงพื้นที่เพื่อการค้นคว้าหาความรู้ในชุมชน (Hand)

8.1.4นักเรียนเข้าใจกระบวนการทำงานกลุ่มด้วยความสามัคคี ความเสียสละ และความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รวมถึงการตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ส่งเสริมทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง (Heart)

8.1.5นักเรียนนำความรู้ที่ได้มาใช้อยู่ดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดอาการเจ็บป่วย สามารถพึ่งพาตนเองได้ (Health)

ความรู้ที่นักเรียนได้จากกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ 4 H กิจกรรมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและสมุนไพรท้องถิ่นจะโดดเด่นในด้านพัฒนาสุขภาพ (Health) โดยเรียนรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรชนิดต่างๆ การนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง บรรเทาอาการเจ็บป่วยและรักษาโรคต่างๆแก่ตนเองและคนในครอบครัว ชุมชน สืบสานความรู้เรื่องแพทย์แผนไทยจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่น

### 8.2 ด้านสมรรถนะ

8.2.1ความสามารถในการสื่อสารสามารถรับและส่งสารมีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจความรู้สึกและทัศนคติของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้องตลอดจนเลือกใช่วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

8.2.2 ความสามารถในการคิดวิเคราะห์การคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้

8.2.3 ความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแสวงหาความรู้ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่พบ

8.2.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตสามารถนำกระบวนการต่างๆไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเองการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม

8.2.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีต่างๆและมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนรู้การสื่อสารการทำงานการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสม

### 8.3 ด้านคุณลักษณะ

- 8.3.1 นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีความรับผิดชอบ
- 8.3.2 นักเรียนดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง
- 8.3.3นักเรียนมีความรัก ห่วงแหนในภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องแพทย์แผนไทยให้อยู่ควบคู่กับชุมชนตำบลโนนปูนต่อไป

## 5. กิจกรรมขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิถีแดนซ์เซอร์ไซด์ สไตล์โนนปูน

### ที่มาและความสำคัญ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหา

สาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจโดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดจากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้สำหรับประชากรในวัยรุ่นนั้นการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตสมส่วน มีสุขภาพจิตที่ดีสมดุลทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสังคมอารมณ์ และสติปัญญาการออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งนับเป็นการป้องกันนักเรียนไม่ให้อยู่เกี่ยวกับยาเสพติดได้อีกทางหนึ่งด้วย

จากสภาพการตื่นตัวในเรื่องการรักษาสุขภาพอนามัยทำให้คนให้ความสนใจการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากการมีชมรมกลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่ไม่ม่ค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งจากการสำรวจพบว่าการออกกำลังกายที่นักเรียนโรงเรียนโนนปูนวิทยาคมชื่นชอบมากที่สุดได้แก่ การเต้นในรูปแบบต่างๆ เช่นการเต้นแอโรบิกการเต้นB-Boyการเต้น Cover Dance การเต้นประกอบเพลงพื้นเมือง Kick Boxing การเล่นเกมกีฬาที่โปรดปรานเช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เปตอง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินและให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

จากความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพดังกล่าว จึงมีกลุ่มนักเรียนที่ให้ความสนใจกิจกรรมขยับกาย สบายชีวิ ด้วยวิถีแดนซ์เซอร์ไซส์ สไตร์โนนปูนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและชุมชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ความสนุกสนาน เป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพและส่งผลให้ครอบครัว คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนให้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- 1.2 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- 1.3 เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
- 1.4 เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดสมรรถนะทางกาย สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปปฏิบัติจนเป็นนิสัย

## 2. รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้

- 2.1 ศึกษา ค้นคว้ารูปแบบการออกกำลังกาย
- 2.2 นำเสนอ สาธิตรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนสนใจ
- 2.3 การอบรมให้ความรู้โดยวิทยากรจากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
- 2.4 จัดกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงก่อนเข้าชั้นเรียนเป็นเวลา30 นาที เป็นประจำทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี โดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย

2.5นักเรียนในแต่ละหมู่บ้านรวมตัวกันออกกำลังกายช่วงเย็นเวลาประมาณ 17.00 – 18.00 น. ร่วมกับ ผู้ปกครอง และคนในชุมชน

3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเวลา 20 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)และออกกำลังกายทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังกิจกรรมเคารพธงชาติ เป็นเวลาวันละ 30 นาที ก่อนเข้าชั้นเรียนโดยดำเนินกิจกรรม ตลอดปีการศึกษา 2560

#### 4. ความสอดคล้อง/เชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้

4.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสาระที่3การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นเกมหักทายไทยและกีฬาสากล และสาระที่4การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค

4.2 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระที่3นาฏศิลป์

#### 5. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 การสำรวจความสนใจ

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันเสนอกิจกรรมการออกกำลังกายที่แต่ละคนสนใจ
3. นักเรียนเสนอให้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบการแดนซ์เซอร์ไซด์ ได้แก่ การเต้นแอโรบิก, คิกบ็อกซิ่ง, รำประยุกต์ประกอบเพลง เป็นต้น
4. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ไปศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่นักเรียนสนใจ พร้อมกับนำเสนอในช่วงต่อไป

##### ขั้นที่ 2 การศึกษาข้อมูลเชื่อมโยงความรู้

นักเรียนนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกาย ดังนี้

##### 1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย หรือ วอร์มอัพ (Warming Up)

เป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ หัวใจ ข้อต่อ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งจะทำงาน ช่วงนี้จะใช้เวลาบริหารประมาณ 15 – 25 %ของเวลาฝึกทั้งหมดทำให้ฝึกในขณะนี้จะเป็นการฝึกเพื่อความอ่อนตัว โดยการพับตัวไปด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้าง อาจจะทำการยืด เอน ข้อต่อร่างกาย (Stretching Exercise) ซึ่งจะช่วยป้องกัน และลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย อย่ายืดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง หรือทำด้วยจังหวะที่รวดเร็วจนกลายเป็นการกระตุก ซึ่งจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้

##### 2. ขั้นปฏิบัติงาน หรือ ระยะเวลาแอโรบิก (Training Heart Rate)

ระยะเวลาแอโรบิก ในช่วงแรกเป็นการบริหารท่าเร็ว และหนักติดต่อกันส่วนมากจะเน้นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก ลำตัวด้านข้าง แขน หัวไหล่ซึ่งจังหวะดนตรีในช่วงนี้จะอยู่ระหว่าง 140 – 160 จังหวะต่อนาที จะเน้นให้บุคคลแต่ละคนสามารถพัฒนาการออกกำลังกายให้ถึงอัตราการเต้นหัวใจที่เป้าหมายได้ ช่วงหลังจะเป็นการเบาเครื่องลงเรื่อยๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เวลาที่ใช้ในช่วงนี้ จะแบ่งออกเป็น 2แบบ คือ

2.1 แบบ Aerobic Dance Routine เป็นการสร้างแบบแล้วเต้นตามรูปแบบและเวลาที่กำหนดจะใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที

2.2 แบบ Group Aerobic Dance เป็นแบบมีผู้นำ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องทำตามผู้นำ จะใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

##### 3. ขั้นคูลดาวน์ (Cool Down)

ส่วนมากนิยมทำ Floor Exercise โดยการเคลื่อนไหวช้าๆด้วยการเดิน และจบลงด้วยการทำ Stretching Exercise ยืดกล้ามเนื้อ และอาจทำการยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวอีกครั้งหนึ่ง ประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง คือ การนำเอาของเสีย หรือ กรดแลคติก ที่เกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายอยู่นั้นออกไปจากกล้ามเนื้อได้ดีกว่าการหยุดเฉยๆ ในช่วงนี้จะใช้เวลาออกกำลังกาย 5-10 นาที

### **ขั้นที่ 3 การดำเนินการ**

1. การเขียนโครงการเพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมในระดับโรงเรียน
2. เสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนโรงเรียนโนนปูนวิทยาคม “ขยับกายสบายชีวีด้วยวิธีแดนซ์เซอร์โซสและกีฬา”
3. เชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายจากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
4. ดำเนินการอบรมตามโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนโรงเรียนโนนปูนวิทยาคม “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีแดนซ์เซอร์โซสและกีฬา”เป็นเวลา 2 วัน

### **ขั้นที่ 4 การขยายผล และดำเนินการต่อเนื่อง**

1. ดำเนินการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง โดยใช้เวลาก่อนเข้าชั้นเรียน 30 นาที เป็นประจำทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี
2. จัดกิจกรรมแดนซ์เซอร์โซสโดยนักเรียนแกนนำระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 – 3 เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ร่วมกับคณะครูทุกท่าน
3. นักเรียนในแต่ละหมู่บ้านรวมตัวกันเต้นแอโรบิคโดยได้รับความสนใจจากผู้ปกครองร่วมออกกำลังกายในช่วงเย็นของทุกวัน

## **6. การวัดและประเมินผล**

- 6.1 แบบประเมินการปฏิบัติงาน
- 6.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 6.3 แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม

## **7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้**

- 7.1 ห้องสมุด
- 7.2 วีดิทัศน์
- 7.3 อินเทอร์เน็ต
- 7.4 ใบความรู้
- 7.5 วิทยากรจากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

## **8. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน**

### **8.1 ด้านความรู้**

- 8.1.1 นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเกิดทักษะการคิดพื้นฐานและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (Head)

8.1.2 นักเรียนเข้าใจกระบวนการทำงานกลุ่มด้วยความสามัคคี ความเสียสละ และความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รวมถึงการตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อส่งเสริมทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเกิดความรู้สึกภูมิใจในผลงานของตนเอง (Heart)

8.1.3 นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงในการค้นคว้าหาความรู้ การฝึกซ้อมนำออกกำลังกาย (Hand)

8.1.5 นักเรียนเกิดสมรรถภาพทางกาย มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการรักษาสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวให้แข็งแรง (Health)

ความรู้ที่นักเรียนได้จากกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ 4 H กิจกรรมขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิถีแดนซ์เซอร์ไซส์ สไตล์ โนเนปูนจะโดดเด่นใน (Health) เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี สนุกสนานคลายเครียดจากการทำกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์และทักษะทางสังคมที่ดีด้วย

## 8.2 ด้านสมรรถนะ

8.2.1 ความสามารถในการสื่อสาร นักเรียนมีความสามารถในการรับและส่งสาร สามารถใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง

8.2.2 ความสามารถในการคิด นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ และการคิดอย่างเป็นระบบโดยเห็นได้จากการเสนอความเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่สนใจ และร่วมกันในการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องการดำเนินการได้อย่างเหมาะสมและเป็นระบบ

8.2.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

8.2.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต นักเรียนมีความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

8.2.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี นักเรียนมีความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ

## 8.3 ด้านคุณลักษณะ

8.3.1 นักเรียนเป็นผู้มีวินัย ตรงต่อเวลาในการทำกิจกรรมทั้งนี้เพื่อมิให้ส่งผลกระทบกับการเรียนการสอนในช่วงโม่งปกติ

8.3.2 นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเป็นผู้นำการดำเนินกิจกรรม

8.3.3 นักเรียนเอาใจใส่ ใฝ่เรียนรู้ และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ แสวงหาความรู้ โดยการศึกษา ค้นคว้าความรู้จากหนังสือ สื่อทางอินเทอร์เน็ต แหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม

8.3.4 นักเรียนร่วมกิจกรรมด้วยความมุ่งมั่น กระตือรือร้น และมีความสุข

8.3.5 นักเรียนเห็นคุณค่าของศิลปะการแสดงแบบไทยและแบบท้องถิ่น โดยการทำรำไทย การแข่งแบบอีสานมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย

## ตอนที่5

### ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ในการขับเคลื่อนโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม ตำบลโนนปูน อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษมีการดำเนินงานที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายโดยมีตัวชี้วัดภาพความสำเร็จดังต่อไปนี้

#### สถานศึกษา

1. มีแนวทางการขับเคลื่อนและตัวชี้วัดความสำเร็จ ตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ระดับสถานศึกษาที่ชัดเจนและสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้
2. มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม การขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ
3. มีตารางเรียนที่เอื้อต่อการบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” และการปฏิบัติกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้”
4. ครูและบุคลากรของโรงเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนํานโยบายไปสู่การปฏิบัติ
5. ครูมีแผนการจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ สื่อ แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผลที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้”
6. มีการนำผลการพัฒนานักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนานักเรียนอย่างต่อเนื่อง
7. มีระบบการนิเทศ กำกับ ติดตาม และประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ
8. มีการประชุมสรุปผล และนำเสนอผลงานที่ประสบผลสำเร็จ
9. มีการสร้างเครือข่ายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
10. ได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง/ชุมชน ในการดำเนินงานตามนโยบาย “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”
11. ครูมีความพึงพอใจต่อการจัดการกิจกรรมของโรงเรียนตามนโยบาย “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”

#### นักเรียน

1. ได้เรียนรู้ และปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาเรียนทั้งด้านวิชาการ และการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเหมาะสม
2. มีคุณลักษณะสำคัญตามเป้าหมายของการจัดกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้”
3. มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีทักษะชีวิต และมีความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองตามความถนัด ความสนใจ ตามศักยภาพของตนเอง
4. มีการประเมินตนเอง และนำผลการประเมินไปพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง
5. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้”

6. มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของโรงเรียนตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

**ผู้ปกครอง/ชุมชน**

1. มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินงานตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
2. ให้ความร่วมมือ และสนับสนุน ในการดำเนินงานตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
3. มีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
4. มีความพึงพอใจต่อการจัดการกิจกรรมตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” และคุณภาพของ

นักเรียน

ข่าวสำนักงานรัฐมนตรี278/2558. ผลประชุมองค์กรหลัก1/2558. [อินเทอร์เน็ต].2558. [เข้าถึงเมื่อ 28ส.ค. 2558]. <http://www.moe.go.th/websm/2015/aug/278.html>

ข่าวสำนักงานรัฐมนตรี283/2558. สพฐ.แจ้งเขตพื้นที่การศึกษาเตรียมคัดเลือกโรงเรียนทุกระดับตาม นโยบายการปรับลดเวลาเรียน. [อินเทอร์เน็ต].2558. [เข้าถึงเมื่อ28ส.ค. 2558]. <http://www.moe.go.th/websm/2015/aug/278.html>

ณัฐพลบัวจันทร์. Teach Less Learn More :TLLM (สอนน้อยเรียนรู้มาก). [เข้าถึงเมื่อ28ส.ค. 2558]. <http://www.l3nr.org/posts/544819>, ออนไลน์.

ถนอมพรเลาหจรัสแสง. 21<sup>st</sup>Century-Skills for CMU Faculty Development ทักษะแห่งศตวรรษ ที่21เพื่อพัฒนาอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2526.

เวชฤทธิ์อังกษะภัทรขจร. การประยุกต์ใช้แนวคิด Teach Less, Learn More (TLLM) สู่การจัดการ เรียนรู้ในชั้นเรียนคณิตศาสตร์. วารสารศึกษาศาสตร์ปีที่23ฉบับที่1เดือนตุลาคม2554-มกราคม2555.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, พิมพ์ครั้งที่3พ.ศ.2553.

\_\_\_\_\_. การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช2551และผลการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช2551. เอกสาร อัดสำเนา.

\_\_\_\_\_.แนวทางการบริหารจัดการหลักสูตรตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, พิมพ์ครั้งที่ 2พ.ศ.2553.

\_\_\_\_\_. แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, พิมพ์ครั้งที่2พ.ศ.2553.

\_\_\_\_\_. แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, พิมพ์ครั้งที่ 2พ.ศ.2553.

วรพจน์วงศ์กิจรุ่งเรืองและอชิจิตตฤกษ์. ทักษะแห่งอนาคตใหม่ : การศึกษาเพื่อศตวรรษที่21.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์openworlds. พ.ศ.2554

อัษฎานุ่มชุมพล. Teach Less Learn More :กรอบแนวคิดของการสอนน้อยเรียนรู้มาก. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, <https://atcharatantan.wordpress.com>. มิถุนายน2013.