

ผลงานที่เป็นแบบอย่างได้ (Best Practice) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

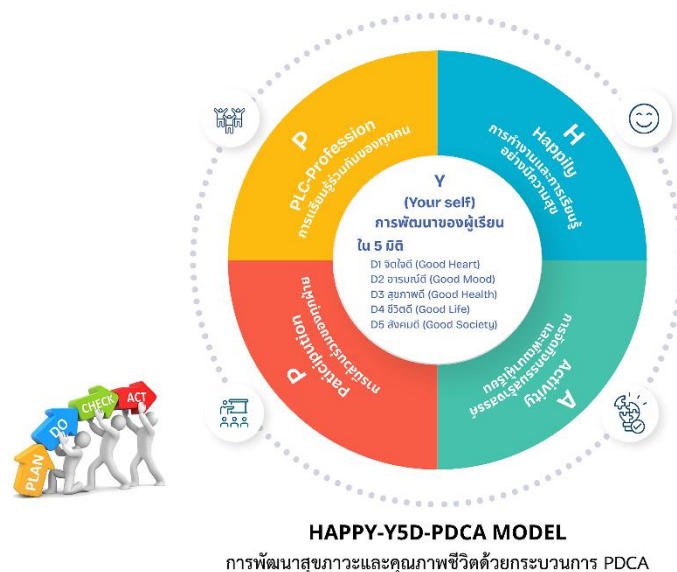
ชื่อผลงาน : พื้นที่นวัตกรรมโรงเรียนต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สร้างเด็กสุขภาพดีอย่างยั่งยืน
ด้วยรูปแบบ HAPPY-Y&D-PDCA Model (ขับเคลื่อนด้วยกระบวนการ PDCA) โรงเรียนบ้านหนองทะเล
โรงเรียน : โรงเรียนบ้านหนองทะเล สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนบ้านหนองทะเลตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีสุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพทางกายดี และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างยั่งยืน โดยจากการวิเคราะห์บริบทพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งและใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากขึ้น ขณะเดียวกันโรงเรียนมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ และทรัพยากรในการจัดกิจกรรมทางกายให้ครอบคลุมผู้เรียนทุกคน

โรงเรียนจึงพัฒนานวัตกรรมจัดการบริหาร “พื้นที่นวัตกรรมโรงเรียนต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สร้างเด็กสุขภาพดีอย่างยั่งยืน บ้านหนองทะเล ด้วยโมเดล HAPPY-Y&D-PDCA” โดยใช้ HAPPY เป็นแนวคิดในการสร้างสุขภาวะและบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ใช้ Y&D เป็นกรอบการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและการพัฒนาผู้เรียน และใช้ PDCA เป็นกลไกในการวางแผน ดำเนินงาน ติดตามประเมินผล และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

โมเดลดังกล่าวมุ่งบริหารจัดการทรัพยากรและพื้นที่ที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน พัฒนาสมรรถภาพทางกายและภาวะโภชนาการพร้อมสร้างการมีส่วนร่วมของครู นักเรียน ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่าย เพื่อให้กิจกรรมทางกายเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและพัฒนาเป็นวิถีชีวิตของโรงเรียน อันนำไปสู่เป้าหมาย “เด็กสุขภาพดีอย่างยั่งยืน”



HAPPY-Y&D-PDCA MODEL
การพัฒนาสุขภาวะและคุณภาพชีวิตด้วยกระบวนการ PDCA

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาระบบบริหารจัดการและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียน
๒. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
๓. เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสมและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของนักเรียน
๔. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของครู นักเรียน ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างยั่งยืน

เป้าหมายเชิงปริมาณ (Output)

๑. นักเรียนร้อยละ ๙๐ มีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน
๒. นักเรียนร้อยละ ๙๐ ผ่านเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกาย
๓. นักเรียนร้อยละ ๙๐ มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์สมส่วน
๔. โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างน้อย ๕ วันต่อสัปดาห์ และมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง
๕. ครู ผู้ปกครอง ชุมชน และภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามโมเดล HAPPY-Y&D-PDCA อย่างเป็นรูปธรรม

เป้าหมายเชิงคุณภาพ (Outcome)

๑. เพื่อพัฒนาระบบบริหารจัดการและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียน
๒. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์
๓. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเหมาะสมและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
๔. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

วิธีการดำเนินงาน/กระบวนการ

โรงเรียนบ้านหนองทะเลดำเนินงานตามกระบวนการดำเนินงานด้วยโมเดล HAPPY-Y&D-PDCA ขับเคลื่อนด้วยกระบวนการ PDCA ดังนี้

ขั้นที่ ๑ P (Plan) การวางแผน

ผู้บริหารและคณะทำงานวิเคราะห์ข้อมูลผู้เรียน (น้ำหนัก ส่วนสูง สมรรถภาพทางกาย ความสนใจ พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย) และสำรวจพื้นที่/ทรัพยากร เพื่อออกแบบ “พื้นที่กิจกรรมทางกาย” ที่เหมาะสม ปลอดภัย โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางตาม Y: Yourself (Y&D) และเปิดให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมตาม P: Participation

ขั้นที่ ๒ D (Do) การปฏิบัติตามรูปแบบ HAPPY-Y&D-PDCA Model

จัดกิจกรรมทางกายสะสม ไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน ผ่านกรอบ Y&D ที่หลากหลายและเหมาะสม กับวัย ได้แก่

D๑ - Good Heart (จิตใจดี)	ปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา วินัย และการแบ่งปันพื้นที่ ผ่านกิจกรรมกีฬา/เกมแบบทีม เช่น กีฬาสี
D๒ - Good Mood (อารมณ์ดี)	ผ่อนคลายความเครียดและสร้างความสนุกสนาน ผ่านกิจกรรมเข้าจังหวะ/ดนตรี
D๓ - Good Health (สุขภาพดี)	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและภาวะโภชนาการ ผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น Morning Active Start, Active Break (Jumping Jack, ลูก-นั่ง-แตะโต๊ะ), กระโดดเชือก
D๔ — Good Life (ชีวิตดี)	นำทักษะกิจกรรมทางกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ผ่านกิจกรรมตามความสนใจ
D๕ — Good Society (สังคมดี)	สร้างเครือข่ายความร่วมมือและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผ่านกิจกรรมเชื่อมโยงโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เช่น นักเรียนแกนนำ HAPPY Active Leaders ถ่ายทอดกิจกรรมสู่ ครอบครัว กิจกรรมร่วมกับ รพ.สต. และชุมชน

ใช้กิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการจริง เช่น คีตะมวยไทย บาสโลบ จั๊จจ๊ Fun For Fit ชุมนุมกีฬา และการเล่นอิสระตามโซน พร้อมพัฒนาครูผ่าน PLC-Profession และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน และภาคีเครือข่าย

ขั้นที่ ๓ C (Check) การนิเทศ ติดตาม และประเมินผล

มีการนิเทศภายในโดยผู้บริหารและหัวหน้ากิจกรรมแต่ละฐาน ประเมินผลด้วยแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกาย แบบสังเกตพฤติกรรม และเปรียบเทียบผลก่อน-หลังการดำเนินงาน (Pre-Post) ทุกภาคเรียน

ขั้นที่ ๔ A (Act) การปรับปรุงและขยายผล

นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ ถอดบทเรียน (After Action Review) ร่วมกับครู ผู้ปกครอง และเครือข่าย เพื่อปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และวางแผนขยายผลสู่ห้องเรียน ระดับชั้น หรือ โรงเรียนเครือข่ายในปีการศึกษาถัดไป

รูปแบบ/เทคนิคที่ทำให้เกิดความสำเร็จ (HAPPY-Y&D-PDCA)

- Micro-Movement Integration — ขยับกายแทรกในพื้นที่เดิม ไม่ต้องเปลี่ยนสถานที่ จุดเด่นคือการออกแบบกิจกรรมให้ทำได้ทันทีในพื้นที่ที่มีอยู่แล้ว โดยไม่ต้องเคลื่อนย้ายนักเรียนนอกนอกห้องเรียน ซึ่งยังหลายข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ขนาดเล็กและสนามหญ้าจำกัด ด้วยการเปลี่ยนถนนหน้าอาคาร ศาลาไทย ลานข้างสนาม และได้อาคาร ให้เป็นโซนกิจกรรมทางกาย

- Integrated Active Day (การบริหารเวลาสะสม ๖๐ นาที/วัน) ซอยย่อยเวลาออกกำลังกายสะสมออกเป็นช่วง ๆ (เช้า ๑๕ นาที / ระหว่างเรียน ๑๐ นาที / พักกลางวัน ๒๕ นาที / หลังเลิกเรียน ๑๐ นาที) เพื่อให้นักเรียนได้สะสมเวลารอบ ๖๐ นาทีต่อวันโดยไม่กระทบเวลาเรียนปกติ

- Peer Leadership & PLC Drive (พลังแกนนำและการร่วมมือ) สร้างแกนนำนักเรียนทำหน้าที่นำออกกำลังกายและดูแลความปลอดภัยในการใช้พื้นที่ควบคู่กับการใช้กระบวนการ PLC ของครูในการแก้ปัญหาพื้นที่จำกัดอย่างต่อเนื่องและสร้างเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งระหว่าง โรงเรียน ผู้ปกครอง และ รพ.สต. ในการติดตามพฤติกรรมนักเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

- Data-Driven PDCA Cycle: ติดตามพฤติกรรมสุขภาพผ่านการใช้แบบประเมินสมรรถภาพด้านร่างกาย พฤติกรรมเคลื่อนไหว สุขนิสัย และความพึงพอใจ ทำให้ประเมินผลได้ตรงจุดและยั่งยืน

ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงานตามรูปแบบ HAPPY-Y&D-PDCA Model อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองทะเลมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ครูมีความเข้าใจและสามารถออกแบบการจัดการเรียนรู้เชิงบูรณาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมมากขึ้น และโรงเรียนมีฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ที่แสดงพัฒนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

ผลสำเร็จ

ด้านผลสำเร็จเชิงปริมาณ

๑. การมีกิจกรรมทางกายสะสม นักเรียนร้อยละ ๙๓.๑๐ มีกิจกรรมทางกายสะสมไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน

๒. การผ่านเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย นักเรียนร้อยละ ๙๑.๕๐ ผ่านเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

๓. ภาวะโภชนาการสมส่วน นักเรียนร้อยละ ๙๐.๘๐ มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์สมส่วน (สูงดี สมส่วน)

๔. ความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรม โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ครบถ้วน ๕ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๕. การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ครู ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ด้านผลสำเร็จเชิงคุณภาพ

๑. Good Heart (จิตใจดี) นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา มีวินัย รู้จักการแบ่งปันพื้นที่ และทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข

๒. Good Mood (อารมณ์ดี) นักเรียนมีสุขภาพจิตดี ผ่อนคลายความเครียดผ่านกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมประกอบดนตรี (บาสโลบ/คีตะมวยไทย)

๓. Good Health (สุขภาพดี) นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง ภาวะโภชนาการสมส่วน พฤติกรรมเนือยนิ่งและเวลาจอหน้าจอลดลง

๔. Good Life (ชีวิตดี) นักเรียนเกิดรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) นำทักษะกิจกรรมทางกายไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

๕. Good Society (สังคมดี) เกิดวัฒนธรรมองค์กรสุขภาพดี (Healthy School Culture) ครู ผู้ปกครอง ชุมชน และภาคีเครือข่ายสาธารณสุขมีความตระหนักและร่วมมือกันดูแลสุขภาพของเด็กอย่างยั่งยืน

การเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์/หน่วยงานที่มาศึกษาดูงาน

- ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ กรมอนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ลงพื้นที่ศึกษาดูงานเชิงประจักษ์ และได้รับประกาศนียบัตร ผ่านเกณฑ์โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี ๒๕๖๙



- ประชาสัมพันธ์โดยการเชิญชวนผู้ปกครองร่วมออกกำลังกายกับบุตรหลานผ่านกิจกรรม “ขยับกายวันละนิด จิตแจ่มใส”



- นักเรียนแกนนำเผยแพร่ความรู้สุขภาพสู่ครอบครัวและชุมชน ผ่านโครงการ “HAPPY Active Life” ซึ่งโครงการนี้ได้รับรางวัล “ระดับดีเยี่ยม” จากการประกวดโครงการสุขภาพนักเรียน เขตสุขภาพที่ ๑๑ ประจำปี ๒๕๖๙



ตัวอย่างภาพกิจกรรม HAPPY-Y&D-PDCA



กิจกรรมคีตะมวยไทย



จิงโจ้ Fun For Fit ยามเช้า



กิจกรรม พักสมองแบบขยับกาย



กิจกรรม Active Break



กิจกรรม เต้นประกอบเพลง
Happy Move Song



กิจกรรม ลูก - นิ่ง ตะเต๊ะ

ลงชื่อผู้สร้าง/พัฒนานวัตกรรม

จิราพร

(นางสาวจิราพร ท้าวมา)

(ตำแหน่ง ครูโรงเรียนบ้านหนองทะเล)

ลงชื่อผู้รับรอง

สมพร

(นายสมพร เพชรประพันธ์)

(ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองทะเล)