

กิจกรรม Exercise For Health

ความสำคัญของนวัตกรรม

เนื่องจากเยาวชนวัยรุ่นในสังคมไทยส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และติดอยู่ในโลกโซเชียลทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนทุ่งขนานวิทยา ได้เล็งเห็นความสำคัญและมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับนักเรียนและกลุ่มเยาวชนในโรงเรียน จึงจัดทำกิจกรรม Exercise For Health ขึ้น เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย
2. นักเรียนสามารถออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้
3. นักเรียนมีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา
4. นักเรียนห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดี
5. นักเรียนห่างไกลจากยาเสพติดทุกชนิด
6. นักเรียนห่างไกลจากเกมส์โทรศัพท์มือถือเกมส์คอมพิวเตอร์
7. นักเรียนได้ใช้เวลาทำกิจกรรม ใกล้ชิดกับครูผู้ปกครองและเพื่อน ทำให้สนิทสนมมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. จัดประชุมผู้ที่เกี่ยวข้อง กำหนดโครงการหรือกิจกรรม วางแผนดำเนินการ กำหนดแนวปฏิบัติ ระยะเวลาดำเนินการ ตรวจสอบทบทวน (P)
2. จัดทำโครงการ/กิจกรรม ที่เป็นการฝึกทักษะกระบวนการปฏิบัติในการออกกำลังกาย โดยปฏิบัติ (D)
3. ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการ/กิจกรรม ประเมินความพึงพอใจของนักเรียน/ผู้ปกครอง ประเมินผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนต่อโครงการ/กิจกรรม (C)
4. สรุปรายงานผลโครงการ/กิจกรรม ติดตามผล การปฏิบัติงานเพื่อนำมาแก้ไขและพัฒนา (A)

วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ

การทำกิจกรรมมีหลักการง่ายๆ โดยยึดหลัก 7 ทฤษฎี คือ

1. การให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย โดยยึดหลักทฤษฎี ของ เบนจามิน บลูม
2. การปฏิบัติซ้ำๆบ่อยๆ โดยยึดหลักทฤษฎี ของ ธอร์นไคด์
3. การใช้หลักการจูงใจ ของ ไฮซ์เบอร์ก

ผลการดำเนินการ

ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

- นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ตามเกณฑ์มาตรฐานและห่างไกลจากการติดเกมส์มือถือ เกมส์คอมพิวเตอร์ นักเรียนห่างไกลจากยาเสพติด มีน้ำใจนักกีฬา มีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา นักเรียนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนอย่างเป็นประโยชน์

ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองสามารถใช้กิจกรรม Exercise For Health เพื่อใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกทำให้เกิดความใกล้ชิดระหว่างผู้ปกครองกับลูกมากยิ่งขึ้นและลดปัญหาครอบครัวได้และผู้ปกครองได้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ผลที่เกิดขึ้นครู

- ครูสามารถออกกำลังกายไปพร้อมกับนักเรียน ทำให้ครูมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถเป็นตัวอย่างให้แก่กันได้ และมีความภาคภูมิใจที่ได้เห็นสุขภาพร่างกายของนักเรียนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเป็นลำดับและครูมีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น

ผลที่เกิดขึ้นโรงเรียน

- โรงเรียนได้นักเรียนที่มีความสมบูรณ์ด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้นักเรียนมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ผลที่เกิดขึ้นชุมชน

- คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น/สร้างชื่อเสียงทางด้านสุขภาพและการกีฬาให้กับชุมชน

ปัจจัยความสำเร็จ

การควบคุมดูแลและติดตาม

1. การกระทำกิจกรรมของนักเรียนจะมีครูเป็นผู้ดูแลและร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย และใช้ระบบพี่ดูแลน้อง โดยรุ่นพี่จะแบ่งหน้าที่ควบคุมการทำกิจกรรมของรุ่นน้องตามความถนัด

2. ผู้ปกครองที่มารอรับนักเรียนก็จะร่วมกิจกรรมด้วย
3. การเชิญวิทยากรที่มีความสามารถมาให้ทักษะและความรู้ด้านกีฬา
4. มีการประเมินและปรับปรุงกิจกรรม

บทเรียนที่ได้รับ

1. โรงเรียนได้จัดทำเอกสารเป็นรูปเล่มสามารถนำไปขยายผลให้กับโรงเรียนอื่นที่สนใจนำไปดำเนินการตามได้ เนื่องจากรูปแบบและกระบวนการไม่ยุ่งยากและไม่สิ้นเปลืองงบประมาณแต่อย่างใด
2. โรงเรียนได้ดำเนินการเผยแพร่กิจกรรม ไปยังโรงเรียนใกล้เคียงและโรงเรียนที่สนใจ
3. นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม Exercise For Health เพื่อสร้างศักยภาพด้านสุขภาพให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีด้วยเช่นกัน

การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ

1. เผยแพร่กิจกรรม Exercise For Health ผ่านทางโลกออนไลน์ โซเชียลมีเดีย เช่น แคร่ผ่าน Facebook, Line, Instagram, เว็บไซต์ของโรงเรียน
2. นำกิจกรรม Exercise For Health ไปเผยแพร่ให้กับโรงเรียนในเขตพื้นที่บริการ เพื่อเป็นแนวทางในการออกกำลังกาย

หลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรม

1. นักเรียนทุกคนจะมีสมุดบันทึกกิจกรรม Exercise For Health คนละเล่ม เพื่อบันทึกการทำกิจกรรมในครั้งนั้น
2. ทุกห้องจะมีคณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้ง ห้องละ 5-7 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะที่ไว้วางใจได้ เป็นผู้ดูแลและลงชื่อเป็นหลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน
3. ทุกวันสิ้นเดือนให้หัวหน้าห้องรวบรวมสมุดบันทึกให้ครูประจำชั้นตรวจและลงชื่อ
4. แต่ละภาคเรียน ครูผู้สอนกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จะรวบรวมสมุดบันทึก มาตรวจเพื่อให้คะแนนโดยคิดเป็น 20% ของวิชาพลศึกษาและให้อำนาจการโรงเรียนลงชื่อรับทราบ