

3. ด้านการพัฒนาตนเองและวิชาชีพ

3.3 นำความรู้ ความสามารถ ทักษะที่ได้จากการพัฒนาตนเอง

นำความรู้ ความสามารถ ทักษะที่ได้จากการพัฒนาตนเองและวิชาชีพมาใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน รวมถึงการพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่มีผลต่อคุณภาพผู้เรียน และเป็นแบบอย่างที่ดี



ประเด็นท้าทาย

การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัย โดยใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน
เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1

1. สภาพปัญหาของผู้เรียนและการจัดการเรียนรู้

1. สภาพปัญหาการจัดการเรียนรู้และคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี มีพฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพ โดยพบว่านักเรียนมีการใช้เทคโนโลยีและแอปพลิเคชันสั่งซื้ออาหารเพิ่มขึ้น การเลือกส่วนใหญ่ยังขึ้นอยู่กับความชอบและความอยากบริโภคเป็นหลักมากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ และมีกิจกรรมที่ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับต่ำกว่าวัย เพราะความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การใช้สื่อออนไลน์มากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต มีน้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี จึงก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วนนำไปสู่ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิต ดังนั้นการจัดการเรียนแบบห้องเรียนกลับและการใช้สื่อออนไลน์จึงมีบทบาทอย่างมากในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำพานักเรียนได้เข้าถึงวิธีการสร้างเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดปัญหาการมีภาวะอ้วน ผอม เตี้ย ไม่แข็งแรง ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง มุ่งให้นักเรียนมีภาวะสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง สูงดีสมส่วนและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างยั่งยืนจึงควรให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัยโดยใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน
ของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัย โดยใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน เพื่อการควบคุม
น้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียน ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัย โดยใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. วิธีการดำเนินการให้บรรลุผล

1. ดำเนินการศึกษาและการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. ดำเนินการทดสอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มเป้าหมายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

3. วิธีการดำเนินการให้บรรลุผล

4. นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมการสุขภาพโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย
5. ดำเนินการชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมการสุขภาพโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มเป้าหมายหลังใช้ชุดกิจกรรม
6. วิเคราะห์และเปรียบเทียบผล ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม
7. สรุปผลการใช้ชุดกิจกรรม และนำมาพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมการสุขภาพโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. ผลลัพธ์การพัฒนาที่คาดหวัง

1.เชิงปริมาณ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้เจริญเติบโตสมวัยโดยใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อยู่ในระดับที่ดีขึ้น

4. ผลลัพธ์การพัฒนาที่คาดหวัง

2. เชิงคุณภาพ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 80 มีชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัยโดยใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อยู่ในระดับเกณฑ์ที่ดีขึ้น