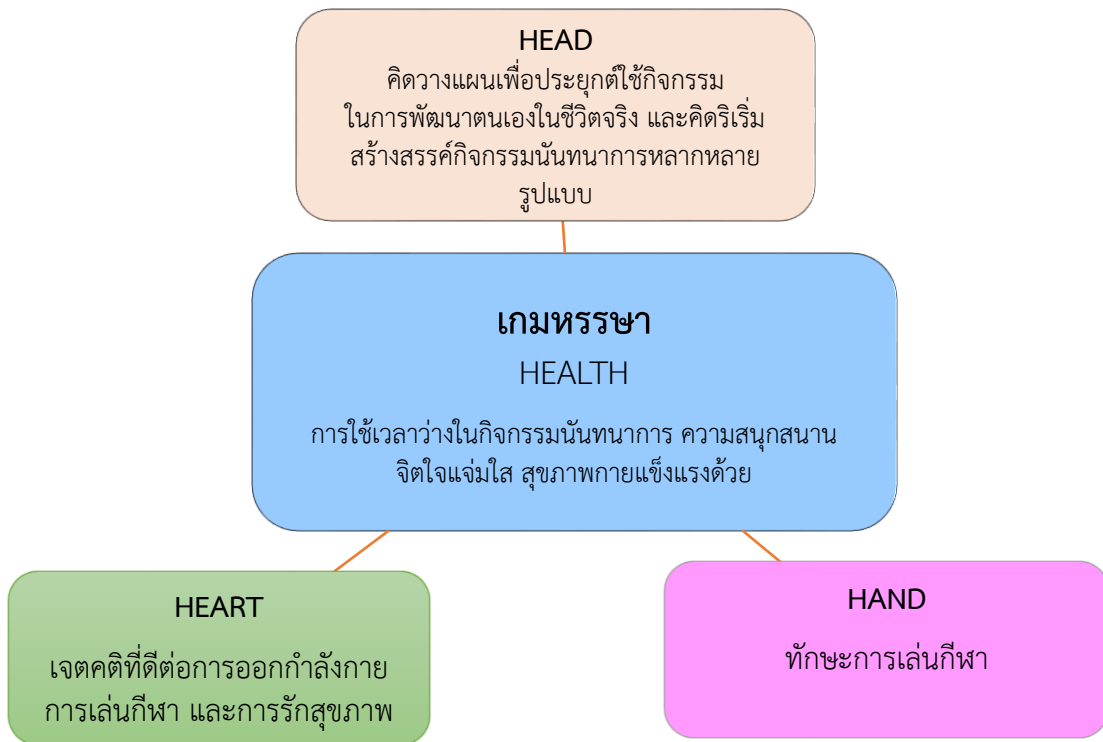


ผังโน้ตสำหรับการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลา กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)



ตัวชี้วัด

- พ.ศ.๑ ป.๑/๒, พ.ศ.๒ ป.๑/๑-๒, พ.ศ.๑ ป.๒/๒, พ.ศ.๒ ป.๒/๒

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ซื่อสัตย์สุจริต
- มีวินัย

เกมחרรชษ

ควรเรียนรู้อะไรมาก่อน

- การเตรียมความพร้อมให้กับร่างกายก่อนเล่นเกมหรือกีฬาที่ต้องเคลื่อนไหว
- การป้องกันตนเองจากการเล่นเกมหรือกีฬาเบื้องต้น

ตัวชี้วัด

พ. ๓.๒ ป. ๔/๒ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
พ.๓.๑ ป.๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
พ.๓.๑ ป.๖/๕ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ

พัฒนาผู้เรียนอย่างไร

- นักเรียนคิดวางแผนสัดส่วนการใช้เวลาในแต่ละวันระหว่างเวลาในการเรียนและเวลาว่าง
- นักเรียนคิดสร้างสรรค์ออกแบบกิจกรรมนันทนาการ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ซื่อสัตย์สุจริต, มีวินัย

นำกิจกรรมไปใช้อย่างไร

- กิจกรรมที่ ๒ - ๓ สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมตามความเหมาะสมกับระดับชั้นของผู้เรียนและบริบทของสถานศึกษา
- กิจกรรมที่ ๔ นอกจากนักเรียนจะสร้างสรรค์กิจกรรมนันทนาการขึ้นมาเองและเป็นผู้นำเพื่อนเล่นแล้ว ถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น อาจปรับเป็นการสืบค้น ค้นหากิจกรรมนันทนาการที่ชอบ

เกณฑ์ความสำเร็จ

นักเรียนอธิบายคุณค่าของประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ และสามารถนำไปเล่นกับเพื่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียดและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในช่วงเวลาว่างจากการเรียนในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

เหมาะกับนักเรียนจำนวน ๓๐ - ๔๐ คน และหากจัดกิจกรรมแบบคละชั้น ควรมีกิจกรรมหลากหลายให้ผู้เรียนเลือกเล่นได้ตามความถนัด ความสนใจ

กระบวนการจัดกิจกรรมที่ ๑

สูตรแบ่งเวลาการเรียนรู้

การสร้างความตระหนัก

- นักเรียนศึกษา Infographic^๑ หัวข้อ “๑ วัน” ของเด็กใน “โลกมือถือ” เพื่อใช้เป็นข้อมูลแสดงความคิดเห็นจากคำถามของครู เช่น
 - จากข้อมูลสอดคล้องกับพฤติกรรมของตัวนักเรียนหรือไม่
 - ทำอย่างไร เราจะลดเวลาในการใช้มือถือให้น้อยลง
 - หากเราไม่อยู่ในโลกมือถือ เราจะใช้เวลาทำอะไร
 - เราจะบริหารเวลาใน ๑ วัน อย่างไรจึงจะเหมาะสม



ที่มา : สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

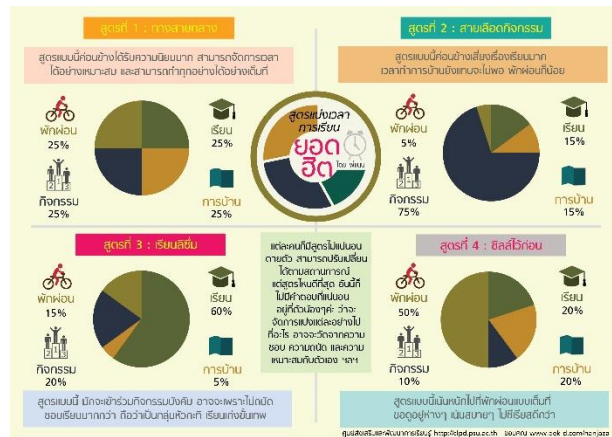
สำรวจในโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กในหัวข้อ “๑ วันในชีวิตเด็กไทย” จากสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) เดือนมกราคม ๒๕๕๖ โดยกลุ่มตัวอย่าง ๓,๐๕๘ คน ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ได้สถิติที่น่าสนใจมากมาย รวมทั้งเห็นความเปลี่ยนแปลงที่น่าตกใจไม่น้อยเลยทีเดียว

หากเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น อาจปรับกิจกรรมเป็นการพูดคุย การเล่านิทาน ใช้การ์ตูนภาพการ์ตูนเคลื่อนไหว หรือภาพยนตร์สั้น ตามความเหมาะสม

^๑ อินโฟกราฟิก (infographics) เป็นการแสดงผลของข้อมูลหรือความรู้โดยภาพที่อ่านและเข้าใจง่าย งานกราฟิกประเภทนี้นิยมใช้สำหรับข้อมูลที่มีความซับซ้อน ตัวอย่างเช่น ป้าย แผนที่ งานวิจัย โดยอินโฟกราฟิกนี้ยังนิยมใช้ในสายงานด้าน วิทยาการคอมพิวเตอร์ คณิตศาสตร์ สถิติศาสตร์ เพื่อให้เห็นข้อมูลซับซ้อนให้ง่ายขึ้น

ขั้นสร้างสรรค์ชิ้นงาน

๒. ครูยกตัวอย่าง “สูตรแบ่งเวลาการเรียนรู้”



ที่มา: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<http://clpd.psu.ac.th>

นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ให้นักเรียนแต่ละคน ออกแบบสูตรแบ่งเวลาเรียนที่สอดคล้องกับกิจกรรมในแต่ละวันของนักเรียน

นำเสนอผลงาน

๓. นักเรียนนำเสนอสูตรแบ่งเวลาเรียน บนบอร์ดแสดงผลงาน

๔. นักเรียนร่วมกันคิด

“ทำไมเราต้องแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมและการพักผ่อน”

“มีอะไรบ้างที่เราจะทำในช่วงเวลาพักผ่อนและในช่วงกิจกรรม”

“ประโยชน์ของการแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมและการพักผ่อนมีอะไรบ้าง”

ข้อควรคำนึง

สำหรับชั้นประถมศึกษาตอนต้น สามารถใช้การวาด ระบายสี และภาพมาใช้ในการทำชิ้นงาน

สำหรับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มาใช้ในการทำชิ้นงาน

ข้อเสนอแนะ ตัวอย่างชิ้นงานของชั้นประถมศึกษาตอนต้น



กระบวนการจัดกิจกรรมที่ ๒

“เกมเสือกินวัว”

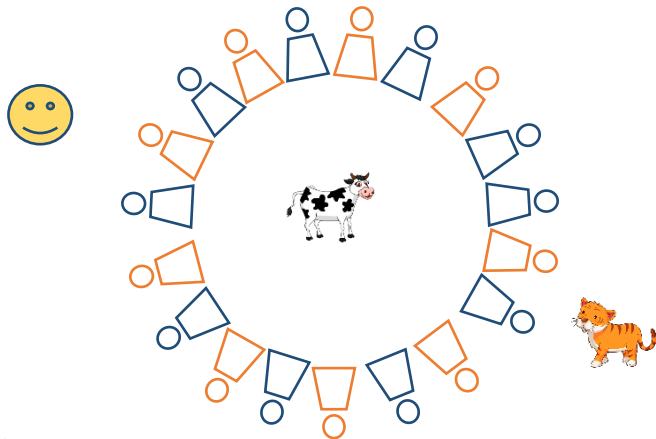
ดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนยืนล้อมวงเป็นวงกลม จับมือกัน
๒. ครูเลือกนักเรียน ๑ คน เป็นเสือ ยืนนอกวง นักเรียนอีก ๑ คน เป็นวัวอยู่ในวง
๓. เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มเล่น เสือไล่จับวัวให้ได้ โดยนักเรียนที่ยืนจับมือล้อมวง ให้วัวผ่านได้ แต่ต้องคอยกันไม่ให้เสือผ่านไปจับวัวได้
๔. ภายใน ๒ นาที ถ้าเสือจับวัวได้ เสือชนะ เสือจับวัวไม่ได้ วัวชนะ

หมายเหตุ



สรุปกิจกรรม

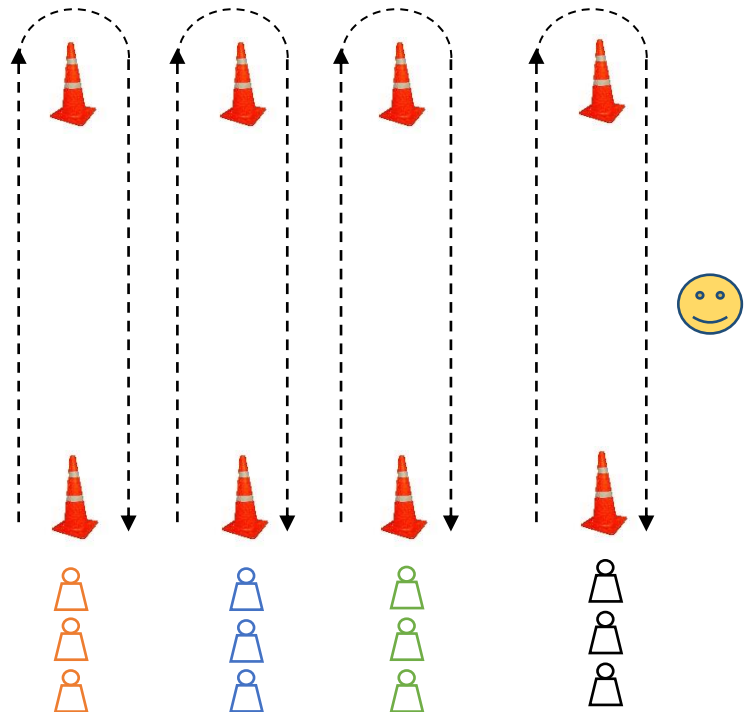


๕. ตั้งคำถาม:
 - หลังจากเล่นเกม กิจกรรม เกม “เสือกินวัว” นักเรียนได้ประโยชน์อะไร
 - ช่วงเวลาใดที่เหมาะสมกับการเล่นเกม “เสือกินวัว”

กระบวนการจัดกิจกรรมที่ ๓ “วิ่งผลัดเปลี่ยนบอล”

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. นักเรียนทุกกลุ่มยืนเป็นแถวตอน หลังกรวยประจำกลุ่มของตนเอง โดยคนแรกของกลุ่มถือลูกบอลเอาไว้
๓. ครูนำกรวยไปวางตรงข้ามแถว ห่างกันประมาณ ๑๐ เมตร
๔. เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มเล่น นักเรียนคนแรกของทุกแถววิ่งไปอ้อมกรวย แล้วกลับนำบอลมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป แล้วตัวเองไปต่อท้ายแถว ทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ
๕. แถวไหนวิ่งครบทุกคนก่อน แถวนั้นชนะ

หมายเหตุ



สรุปกิจกรรม

๖. ตั้งคำถาม:

- หลังจากเล่นเกม กิจกรรม เกม “เสือกินวัว” นักเรียนได้ประโยชน์อะไร
- ช่วงเวลาใดที่เหมาะสมกับการเล่นเกม “เสือกินวัว”

กระบวนการจัดกิจกรรมที่ ๔

“คิดเอง เล่นเอง”

๑. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นหาหรือสร้างสรรค์กิจกรรมนันทนาการ อาทิ เกม การละเล่นพื้นเมือง การละเล่นประจำท้องถิ่น ที่จะนำไปเล่นในยามว่างให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยครูกำหนดกรอบการเลือกกิจกรรมให้นักเรียนดังนี้

- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความสนุกสนานในหมู่คณะ
- ลดความตึงเครียดจากการเรียน
- มีกติกา กฎ การเล่นชัดเจน
- พัฒนาการทำงานเป็นทีม
- เวลาในการเล่นกิจกรรมแต่ละครั้งไม่เกิน ๕ นาที

๒. นักเรียนนำเสนอกิจกรรมนันทนาการตามประเด็นในข้อ ๑ ก่อนนำไปเล่น และ

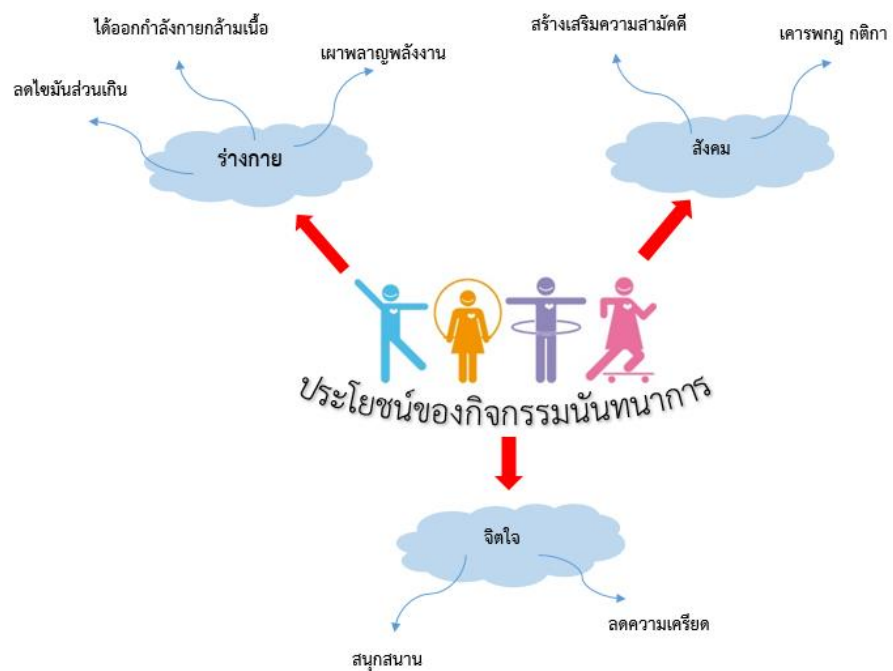
อาจเพิ่มประเด็นการนำเสนอเกี่ยวกับเหตุผลที่สนใจกิจกรรมนันทนาการนั้น นอกเหนือจากประเด็นในข้อ ๑ เช่น จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของเกมต่อผู้เล่นแต่ละบุคคล

๓. นักเรียนทดลองเล่น และเตรียมเป็นผู้นำการเล่นกิจกรรมนันทนาการ

๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันนำเพื่อนเล่นกิจกรรมของกลุ่มตนเอง

๕. นักเรียนร่วมกันทำ Mind Mapping สรุปประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนันทนาการ

ตัวอย่าง mind mapping “ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ”



สื่อและแหล่งเรียนรู้

- Infographic หัวข้อ “๑ วัน” ของเด็กใน “โลกมือถือ”
- Infographic “สูตรแบ่งเวลาการเรียนรู้”

การประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนรายบุคคล
๒. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๓. ประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน