



# Best Practice

การปฏิบัติที่ดีด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว การชี้แนะ Coaching และการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของผู้เรียน ด้านการจัดการเรียนรู้

## การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสุข มุ่งพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะของผู้เรียน



นางสาวเพชรภรณ์ ขุขันธ์

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

โรงเรียนบ้านห้วยหินลับ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต ๒

## คำนำ

ผลงานแบบอย่างการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) การจัดกิจกรรมแนะแนว การชี้แนะ Coaching และการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้เรียน ของโรงเรียนบ้านห้วยหินลับ ประกอบด้วย บทนำ ที่มาและความสำคัญ วัตถุประสงค์และเป้าหมาย กระบวนการหรือขั้นตอนการดำเนินงานของ กิจกรรมแนะแนว ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ ปัจจัยความสำเร็จ และบทเรียนที่ได้รับ การ เผยแพร่

โรงเรียนบ้านห้วยหินลับ โดยผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษา ได้ตระหนักถึง ความสำคัญของการนิเทศ ติดตาม จึงร่วมกันรวบรวมวิธีหรือแนวทางปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice) ที่ถือเป็นปัจจัยกลไกสำคัญในการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้สู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้ อย่างมีมาตรฐานเป็นระบบ และต่อเนื่อง

โรงเรียนหวังเป็นอย่างยิ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการจัดกิจกรรม แนะแนว การชี้แนะ Coaching และการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้เรียน

## สารบัญ

|                                                                 | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| คำนำ.....                                                       | ก    |
| สารบัญ.....                                                     | ข    |
| ชื่อผลงาน วิธีหรือแนวปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice)..... | ๑    |
| ความสำคัญของผลงาน.....                                          | ๑    |
| ปัญหาหรือความต้องการ.....                                       | ๒    |
| แนวคิดทฤษฎีหลักการ.....                                         | ๓    |
| วัตถุประสงค์.....                                               | ๔    |
| เป้าหมาย.....                                                   | ๔    |
| กระบวนการผลิตผลงาน / ขั้นตอนการดำเนินงาน.....                   | ๕    |
| ผลการดำเนินการ ผลสัมฤทธิ์ ประโยชน์ที่ได้รับ.....                | ๑๖   |
| ปัจจัยความสำเร็จ.....                                           | ๑๗   |
| บทเรียนที่ได้รับ.....                                           | ๑๘   |
| การขยายผล.....                                                  | ๒๐   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                 | ๒๑   |
| ภาคผนวก.....                                                    | ๒๒   |

**ชื่อผลงาน วิธีหรือแนวปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice) :** การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสุข มุ่งพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะของผู้เรียน

**ชื่อเจ้าของผลงาน :** นางสาวเพชรภรณ์ ชุพันธ์

**ชื่อสถานศึกษา :** โรงเรียนบ้านห้วยหินลับ

**สังกัด :** สพป.เพชรบูรณ์ เขต 2

**เบอร์ :** 0959247007

## **๑. ความสำคัญของผลงาน**

### **๑.๑ เหตุผลและแรงบันดาลใจ**

ในยุคปัจจุบัน นักเรียนต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งด้านการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคมและเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดความเครียดและแรงกดดันทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการส่งเสริมความสุข การพัฒนาศักยภาพ และสุขภาวะของผู้เรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของนักเรียน กิจกรรมดังกล่าวยังช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิต การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และความสามารถในการตัดสินใจของผู้เรียน อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดี มีความมั่นใจในตนเอง และมีแรงจูงใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษาไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความรู้หรือทักษะทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจของผู้เรียน กิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมให้ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความสุขในการเรียนรู้ และพร้อมเติบโตเป็นกำลังสำคัญของสังคมในอนาคต การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เรียน เป็นผลงานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานศึกษา เนื่องจากการศึกษาในปัจจุบันมิได้มุ่งเน้นเพียงการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การส่งเสริมสุขภาวะที่สมบูรณ์ดังกล่าว ถือเป็นรากฐานสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม กิจกรรมแนะแนวในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการรักษาสุขอนามัยที่ดี ขณะเดียวกันยังช่วยปลูกฝังให้นักเรียนมีทักษะด้านจิตใจและอารมณ์ รู้จักควบคุมความเครียด จัดการอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น เมื่อผู้เรียนมีทั้งสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่มั่นคง ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เกิดความสุขในการเรียน และมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง ในมิติของครูและโรงเรียน การดำเนินกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพยังช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนที่อบอุ่นเป็นมิตร และเอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ครูมีโอกาสได้เข้าใจนักเรียนในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้สามารถให้การดูแล ช่วยเหลือ และแนะแนวได้ตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคลมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้โรงเรียนยังได้รับประโยชน์ในด้านภาพลักษณ์ อันเป็นองค์การการศึกษาที่ใส่ใจทั้งการเรียนรู้และสุขภาวะของผู้เรียนอย่างแท้จริง

ยิ่งไปกว่านั้น กิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพยังช่วยสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน เพราะสุขภาพของนักเรียนมิได้เกิดขึ้นเฉพาะในโรงเรียน แต่ยังเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อมภายนอก การที่โรงเรียนเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน จึงเป็นการสร้างความร่วมมือที่ยั่งยืน และส่งผลให้การพัฒนาเด็กเป็นไปอย่างรอบด้าน ด้วยสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต ปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และสังคม ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัย ๖ – ๑๒ ปี ได้แก่ ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ซึ่งแสดงออกด้วยอาการทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด เก็บตัว เศร้า ก้าวร้าว ปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การกลั่นแกล้ง ปัญหาครอบครัว หรือการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โรงเรียนจึงให้ความสำคัญกับการแนะแนว ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และส่วนตัวและสังคม ละครดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของนักเรียน ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน เพื่อได้รับการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขสถานการณ์ได้ทันเวลาที่ จึงได้จัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสุข มุ่งพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ดังนั้นผลงานนี้จึงมีความสำคัญในฐานะที่เป็น “ต้นแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว” ซึ่งมีได้เพียงมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า แต่เป็นการวางรากฐานในการพัฒนานักเรียนให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข พร้อมทั้งจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

### ปัญหาหรือความต้องการ

การศึกษาพบว่า นักเรียนบางกลุ่มประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล อีกทั้งยังขาดโอกาสในการค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลง และอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมแนะแนวจึงมีความจำเป็นเพื่อรองรับความต้องการดังนี้:

1. ความต้องการด้านอารมณ์และจิตใจ – ส่งเสริมความสุข ความพึงพอใจ และความมั่นใจในตนเองของผู้เรียน
2. ความต้องการด้านการพัฒนาศักยภาพ – สนับสนุนการค้นหาจุดแข็ง การพัฒนาทักษะชีวิต และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล
3. ความต้องการด้านสุขภาวะ – เสริมสร้างสุขภาพกายและใจ ส่งเสริมการปรับตัวและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม
4. ความต้องการด้านการเรียนรู้เชิงรุก – ช่วยให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการดังกล่าว จะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการที่สมดุล เต็มโต อย่างมีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและมีความรับผิดชอบต่อสังคมต่อไป

## ๑.๒ แนวคิดทฤษฎีหลักการสำคัญ

### 1. แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner-Centered Approach)

- หลักการสำคัญ: การจัดกิจกรรมเน้นความสนใจ ความต้องการ และจุดแข็งของผู้เรียนเป็นหลัก ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เลือกกิจกรรม และสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเอง
- ความสอดคล้องกับแรงบันดาลใจ/ปัญหา: ช่วยให้นักเรียนค้นพบศักยภาพของตนเอง รู้จักจุดแข็งและความสนใจ ลดความเครียดจากการเรียนที่ไม่ได้ตรงกับความถนัด

### 2. ทฤษฎีจิตวิทยาบวก (Positive Psychology)

- หลักการสำคัญ: มุ่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ การพัฒนาความสุข และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตแทนที่จะเน้นที่ปัญหาและความบกพร่อง
- ความสอดคล้องกับแรงบันดาลใจ/ปัญหา: กิจกรรมแนะแนวที่เน้นจุดแข็งและความสำเร็จเล็กๆ ของผู้เรียน ช่วยเพิ่มความมั่นใจ ลดความวิตกกังวล และสร้างทัศนคติเชิงบวก

### 3. ทฤษฎีการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Development)

- หลักการสำคัญ: การพัฒนาผู้เรียนควรครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา อย่างสมดุล
- ความสอดคล้องกับแรงบันดาลใจ/ปัญหา: กิจกรรมแนะแนวที่ออกแบบอย่างองค์รวม ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และสามารถปรับตัวในสังคมได้

### 4. ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning Theory – Kolb)

- หลักการสำคัญ: การเรียนรู้เกิดจากการลงมือทำ การสะท้อนผล และการเชื่อมโยงประสบการณ์กับทฤษฎี
- ความสอดคล้องกับแรงบันดาลใจ/ปัญหา: กิจกรรมแนะแนวที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองทำ กิจกรรมกลุ่ม หรือการสะท้อนความรู้สึก ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต และสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

### 5. แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills Development)

- หลักการสำคัญ: การเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตประจำวัน

- ความสอดคล้องกับแรงบันดาลใจ/ปัญหา: ช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียด มีความสุข และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

#### 6. หลักการส่งเสริมสุขภาวะ (Well-Being Promotion)

- หลักการสำคัญ: การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพกายและใจ การฝึกการรับรู้ตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการมีเป้าหมายในชีวิต
- ความสอดคล้องกับแรงบันดาลใจ/ปัญหา: ลดปัญหาความเครียดและภาวะซึมเศร้า เพิ่มความมั่นใจ และส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจของผู้เรียน

#### ๒. วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

##### ๒.๑ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อจัดกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริม สุขภาพ สุขภาวะภาคภูมิใจในตนเอง และทัศนคติเชิงบวก
๒. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มี ทักษะชีวิต ทักษะสังคม และทักษะการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมี สุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
๔. เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้ กล้าแสดงออก คิดสร้างสรรค์ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

##### ๒.๒ เป้าหมาย

##### เป้าหมายเชิงปริมาณ

##### ด้านผู้เรียน

๑. นักเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 90 เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างสม่ำเสมอ
๒. นักเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 80 สามารถปฏิบัติตนตามพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น ล้างมือ รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และออกกำลังกาย
๓. นักเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 85 มีทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดในระดับ “ดี” ขึ้นไป ตามแบบประเมินสุขภาพจิต
๔. นักเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 90 มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

##### ด้านครูและผู้จัดกิจกรรม

๑. ครูที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 สามารถใช้แนวทาง/รูปแบบการจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๒. ครูอย่างน้อย ร้อยละ 85 มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม และเห็นว่าสามารถนำไปใช้ได้จริง

### ด้านโรงเรียน

๑. โรงเรียนมีการบูรณาการกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพไม่น้อยกว่า 2 กิจกรรมต่อภาคเรียน
๒. โรงเรียนมีเอกสาร/รายงาน Best Practice 1 เรื่อง ที่สามารถนำเสนอและเผยแพร่ได้
๓. โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 70
- ๔.

### เป้าหมายเชิงคุณภาพ

#### ด้านผู้เรียน

๑. ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒. ผู้เรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการดูแลสุขภาพอนามัย
๓. ผู้เรียนมีทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
๔. ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน รู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง และมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาศักยภาพ

#### ด้านครูและผู้จัดการกิจกรรม

๕. ครูสามารถจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัยผู้เรียน
๖. ครูเข้าใจผู้เรียนมากขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ทำให้สามารถดูแลและให้คำปรึกษาได้ตรงจุด
๗. ครูมีทักษะและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ

#### ด้านโรงเรียน

๘. โรงเรียนมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และความสุขของผู้เรียน
๙. โรงเรียนมีแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) สามารถขยายผลและต่อยอดได้
๑๐. โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนในการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน

### ๓. ขั้นตอนการดำเนินงาน

โรงเรียนมีการกำหนดโครงสร้างการบริหารการจัดการกิจกรรมการแนะแนว การชี้แนะ Coaching และการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้เรียน ผ่านการจัดการกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสุข มุ่งพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะของผู้เรียน

โรงเรียนสร้างความเข้มแข็งระบบแนะแนวชี้แนะ (Coaching) และการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เรียน การจัดการกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความสุข มุ่งพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะของผู้เรียน โดยใช้รูปแบบ APPCES Modal เริ่มจาก

๑) การวิเคราะห์ปัญหา Analyza (A) สำรวจความต้องการและปัญหาของผู้เรียน เช่น ความเครียด ความสัมพันธ์ในห้องเรียน การขาดทักษะทางสังคม

๒) วางแผน Plan (P) ศึกษาหาความรู้ กำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และผลลัพธ์ที่คาดหวัง ออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับวัย

๓) เตรียมการ Prapare (P) จัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์ และสถานที่สำหรับจัดกิจกรรม ประชุมครู ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจรูปแบบกิจกรรมและวิธีการดำเนินงาน ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนและผู้ปกครองรับทราบ

๔) ดำเนินกิจกรรม (Conduct) จัดกิจกรรมตามแผน

#### กิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกาย

- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- อาหารกับสุขภาพ
- ดูแลร่างกายประจำวัน

#### กิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพจิต

- การจัดการอารมณ์ ฝึกการหายใจเข้าออกเพื่อผ่อนคลาย

#### กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ที่ดี

- เกมสร้างความสัมพันธ์แบบกลุ่ม

#### การป้องกันและลดความเครียด

- กิจกรรมผ่อนคลายด้วยดนตรี

๕) ติดตามและประเมินผล Estimate (E) ประเมินผลระหว่างและหลังการจัดการกิจกรรม โดยใช้แบบสอบถามการสังเกตพฤติกรรม และการสะท้อนความคิดเห็นของนักเรียน รวบรวมข้อมูล ข้อเสนอแนะจากครู นักเรียน และผู้ปกครอง

๖) สรุป Summarize (S) สรุปผลการดำเนินงานพร้อมข้อดี ปัญหา และแนวทางพัฒนา

### ขั้นตอนการดำเนินงาน

#### ๑) กิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกาย

##### ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่ดีสำหรับเด็กคือ การทำกิจกรรมที่หลากหลาย สนุก และทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน โดยเน้นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาด้านการเคลื่อนไหว การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่น เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง

## ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



### ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

- การออกกำลังกายช่วยให้นักเรียนได้สำรวจสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง เช่น รู้ว่าตนเองเหนื่อยง่าย แรงกายแค่ไหน หรือมีสมาธิแค่ไหน

- สอดคล้องกับ Coaching ที่กระตุ้นให้ผู้เรียน “มองเห็นและเข้าใจตนเอง” เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรม

#### สร้างเป้าหมายและวินัย (Goal setting & Discipline)

- การออกกำลังกายมีเป้าหมาย เช่น วิ่งครบ 10 รอบ ทำท่าบริหาร 15 ครั้ง
- Coaching ใช้กระบวนการช่วยผู้เรียนตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และค่อย ๆ ก้าวไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างมีระบบ

#### พัฒนาความพยายามและความต่อเนื่อง (Consistency & Effort)

- ผลลัพธ์ของการออกกำลังกายต้องอาศัยความสม่ำเสมอ
- Coaching เน้นการติดตามผลและให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความพยายามต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อ

#### เพิ่มพลังบวกและความมั่นใจ (Positive energy & Self-confidence)

- หลังออกกำลังกาย ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น มีพลัง
- Coaching ใช้โอกาสนี้ในการสะท้อนให้ผู้เรียนเห็นความสำเร็จเล็ก ๆ และต่อยอดเป็นความมั่นใจในตนเอง

#### สร้างความสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม (Relationship & Teamwork)

- การออกกำลังกายแบบกลุ่ม เช่น เล่นกีฬา ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้การสื่อสารและการร่วมมือ
- Coaching ใช้กิจกรรมเหล่านี้ในการโค้ชเรื่องทักษะสังคม การฟังผู้อื่น และการสนับสนุนเพื่อนร่วมทีม

#### พัฒนาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ (Holistic learning)

- การออกกำลังกายไม่ได้ส่งผลแค่ร่างกาย แต่ยังช่วยพัฒนาสมาธิ อารมณ์ และทักษะชีวิต
- Coaching สามารถใช้การสะท้อนหลังการออกกำลังกาย (Reflection) ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์กับการเรียนหรือชีวิตจริง

#### อาหารกับสุขภาพ

การอาหารเพื่อสุขภาพของเด็ก คือ การเน้นอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย และมีคุณภาพ โดยเน้นผักผลไม้ โปรตีนจากปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และผลิตภัณฑ์นมเป็นประจำ ลดอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล รวมถึงอาหารแปรรูป ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารหลากหลายรสชาติธรรมชาติ เน้นอาหารที่สะอาดและปรุงสุกด้วยวิธีต้ม นึ่ง ตุ่น อบ หรือย่าง เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาที่ดี





### การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

- นักเรียนเรียนรู้พฤติกรรมกรกินของตนเอง เช่น ชอบหวาน มัน เค็ม หรือกินผักน้อย
- การโค้ชช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนว่า “อาหารที่เรากินส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร” และ “เราจะปรับเปลี่ยนอะไรได้บ้าง”

### การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

- การทำอาหารสุขภาพมีเป้าหมายชัด เช่น ลดน้ำมัน เพิ่มผัก ลดน้ำตาล
- ครูโค้ชช่วยชี้ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง เช่น “วันนี้ฉันจะลองทำเมนูใส่ผักเพิ่ม ๑ อย่าง”

### การลงมือปฏิบัติ (Action & Practice)

- ผู้เรียนได้ลงมือจริง ตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบ เตรียมอาหาร ปิ้ง จนถึงการชิม
- สอดคล้องกับ Coaching ที่เน้น “การเรียนรู้จากการลงมือทำ” มากกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว

### การสร้างความมั่นใจ (Confidence building)

- เมื่อทำอาหารสำเร็จ ผู้เรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง ได้ลองผิดลองถูกและเห็นผลลัพธ์ที่จับต้องได้
- ครูโค้ชใช้โอกาสนี้สะท้อนจุดแข็ง เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ หรือการทำงานเป็นทีม

### การทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration & Communication)

- การทำอาหารมักต้องทำเป็นทีม แบ่งหน้าที่ ประสานงาน และช่วยเหลือกัน
- Coaching ใช้สถานการณ์นี้โค้ชเรื่องการฟังความคิดเห็นผู้อื่น การแก้ปัญหา และการสื่อสารเชิงบวก

### การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง (Life application)

- ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการเลือกกินอาหารสุขภาพ และสามารถนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนว่า “ถ้าฉันทำได้ในวันนี้ ฉันจะนำไปปรับใช้ที่บ้านหรือตอนอยู่กับครอบครัวอย่างไร”

### ดูแลร่างกายประจำวัน

การดูแลความสะอาดของเด็ก เน้นการปลูกฝังสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น ล้างมือ อาบน้ำ แปรงฟัน และการสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด รวมถึงการดูแลสุขภาพแวดล้อม เช่น ห้องเรียนและบ้านให้สะอาดและปลอดภัย เพื่อป้องกันเชื้อโรคและส่งเสริมสุขภาพที่ดี



### ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

- นักเรียนเรียนรู้สภาพร่างกายของตนเอง เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การทนต่อการออกกำลังกาย
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนว่า “ฉันรู้จักร่างกายของตัวเองดีแค่ไหน?” และ “จะปรับปรุงสุขภาพของตัวเองอย่างไร?”

### สร้างเป้าหมายส่วนบุคคล (Goal setting)

- การดูแลสุขภาพต้องตั้งเป้าหมาย เช่น เดินให้ครบจำนวนก้าวต่อวัน หรือดื่มน้ำให้เพียงพอ
- Coaching สนับสนุนการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และช่วยติดตามความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง

### ส่งเสริมวินัยและความรับผิดชอบ (Discipline & Responsibility)

- การดูแลสุขภาพร่างกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายทุกวัน การกินอาหารให้ครบหมู่
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการรักษาวินัย และเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเอง

### สร้างพลังบวกและความมั่นใจ (Confidence & Positive Energy)

- การดูแลสุขภาพร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีพลังในการเรียนและทำกิจกรรมอื่น ๆ
- Coaching ใช้โอกาสนี้สะท้อนความสำเร็จเล็ก ๆ ของผู้เรียน เพื่อสร้างความมั่นใจและแรงจูงใจต่อเนื่อง

### พัฒนาทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision-making & Problem-solving)

- ผู้เรียนต้องเลือกวิธีดูแลสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การเลือกอาหาร การปรับตารางเวลาออกกำลังกาย
- Coaching กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และตัดสินใจด้วยตนเอง

### ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration & Social Skills)

- การทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น เกมกีฬา หรือการออกกำลังกายเป็นทีม ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้การสื่อสาร การสนับสนุน และการร่วมมือ
- Coaching ใช้กิจกรรมเหล่านี้เพื่อโค้ชทักษะชีวิตและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

## ๒) กิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพจิต

### การจัดการอารมณ์ ฝึกการหายใจเข้าออกเพื่อผ่อนคลาย

การฝึกหายใจเข้าออกเพื่อผ่อนคลายช่วยให้เด็กสงบลง จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และส่งเสริมสุขภาพกายและใจในระยะยาว โดยการกระตุ้นการตอบสนองการผ่อนคลายของร่างกาย ทำให้ระบบประสาทสงบลง หัวใจเต้นช้าลง และเพิ่มออกซิเจนในสมอง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลได้ดีขึ้น





### ตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Self-awareness)

- ผู้เรียนเรียนรู้และสังเกตอารมณ์ของตนเอง เช่น ความเครียด ความโกรธ หรือความวิตกกังวล
  - Coaching ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกและเข้าใจตัวเอง
- การควบคุมอารมณ์และลดความเครียด (Emotion Regulation & Stress Relief)

- การหายใจช้า ๆ ช่วยให้ผู้เรียนผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด
- Coaching ใช้โอกาสนี้ให้ผู้เรียนสะท้อนว่าการฝึกช่วยให้จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น

### สร้างสมาธิและการมีสติ (Focus & Mindfulness)

- ผู้เรียนอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน เพิ่มสมาธิในการเรียนหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ
- Coaching กระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนว่าการโฟกัสช่วยให้คิดชัดเจนและควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น

### สร้างความมั่นใจและพลังบวก (Confidence & Positive Energy)

- การฝึกช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ ทำให้ผู้เรียนมั่นใจในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ
  - Coaching ใช้โอกาสสะท้อนผลลัพธ์และต่อยอดไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Problem-solving & Decision-making)
- ผู้เรียนสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพราะจิตใจสงบและมีสมาธิ
  - Coaching ช่วยสะท้อนให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น
- สร้างพฤติกรรมเชิงบวกและต่อยอดชีวิตจริง (Positive Habit & Life Application)
- ผู้เรียนสามารถนำเทคนิคหายใจไปใช้เมื่อเจอสถานการณ์ตึงเครียด เช่น ก่อนสอบ หรือก่อนทำงานกลุ่ม
  - Coaching ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนและวางแผนการใช้พฤติกรรมนี้ในชีวิตจริง

### กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ที่ดี

#### - เกมสร้างความสัมพันธ์แบบกลุ่ม

การทำงานแบบกลุ่มในเด็กประถม ช่วยพัฒนาทักษะสำคัญหลายด้าน เช่น ทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ และการสร้างสัมพันธ์ที่ดี นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้จากเพื่อน พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างความรับผิดชอบ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข



### สร้างทักษะการสื่อสาร (Communication Skills)

- ผู้เรียนได้ฝึกพูด ฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมทีม
- Coaching ช่วยสะท้อนว่า “ฉันสื่อสารกับเพื่อนอย่างไร มีอะไรที่สามารถปรับปรุงได้บ้าง?”

### เสริมสร้างความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม (Teamwork & Collaboration)

- เกมกลุ่มต้องการความร่วมมือ ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้การประสานงาน แบ่งหน้าที่ และช่วยเหลือเพื่อน
- Coaching กระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนบทบาทของตนเองในทีมและการสนับสนุนผู้อื่น

### พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและตัดสินใจร่วมกัน (Problem-solving & Decision-

making)

- ผู้เรียนต้องหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน หรือวางกลยุทธ์ในการเล่นเกมน
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น โดยสะท้อนบทเรียนจากเกมไปใช้ในชีวิตจริง

### สร้างความมั่นใจและความกล้าแสดงออก (Confidence & Self-expression)

- การมีส่วนร่วมในเกมช่วยให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิด แสดงความคิดเห็น และทดลองทำสิ่งใหม่
- Coaching ใช้โอกาสนี้สะท้อนจุดแข็งและความสำเร็จ เพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเอง

### ส่งเสริมความสัมพันธ์และความเข้าใจผู้อื่น (Relationship & Empathy)

- เกมกลุ่มทำให้ผู้เรียนเรียนรู้การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความคิดและความรู้สึกของเพื่อน
- Coaching กระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนถึงความสัมพันธ์และวิธีการปรับตัวกับผู้อื่น

### พัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกและการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (Positive Habit & Life

Application)

- ผู้เรียนสามารถนำทักษะการทำงานร่วมกัน การสื่อสาร และการแก้ปัญหาไปใช้ในห้องเรียนหรือชีวิตประจำวัน
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนวางแผนต่อยอดพฤติกรรมเชิงบวกเหล่านี้ในสถานการณ์จริง

### การป้องกันและลดความเครียด

- กิจกรรมผ่อนคลายด้วยดนตรี

กิจกรรมผ่อนคลายด้วยดนตรีสำหรับเด็กประถม เช่น การฟังเพลงที่ผ่อนคลาย การร้องเพลงร่วมกัน การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ หรือการเล่นดนตรีง่ายๆ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา โดยเลือกเพลงที่เหมาะสมกับวัย กระตุ้นให้เด็กได้ออกกำลังกายและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ส่งเสริมสมาธิ ความจำ และการเรียนรู้ ควบคู่ไปกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน



### ช่วยตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเอง (Self-awareness)

- การฟังหรือเล่นดนตรีช่วยให้ผู้เรียนสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง เช่น ความสุข ความสงบ หรือความตึงเครียด
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนว่า “เพลงนี้ทำให้ฉันรู้สึกอย่างไร?” และเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง

### ลดความเครียดและผ่อนคลายจิตใจ (Stress Relief & Relaxation)

- ดนตรีช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล
- Coaching ใช้โอกาสนี้สะท้อนว่า “รู้สึกสงบขึ้นอย่างไร และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไหม?”

### สร้างสมาธิและความตั้งใจ (Focus & Mindfulness)

- การฟังหรือเล่นดนตรีทำให้ผู้เรียนอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน เพิ่มสมาธิ
- Coaching กระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนว่าการฟังหรือเล่นดนตรีช่วยให้โฟกัสกับงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ ดีขึ้นอย่างไร

### สร้างความมั่นใจและการแสดงออก (Confidence & Self-expression)

- การเล่นดนตรีหรือร้องเพลงช่วยให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเอง
- Coaching ใช้โอกาสสะท้อนความสำเร็จ เช่น “ฉันสามารถแสดงออกและสื่อสารความรู้สึกผ่านดนตรีได้ดีขึ้น”

### ส่งเสริมอารมณ์บวกและพลังใจ (Positive Emotion & Motivation)

- ดนตรีช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุข สนุกสนาน และมีพลังบวกในการเรียนหรือกิจกรรมอื่น
- Coaching กระตุ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความรู้สึกบวกนี้ไปใช้สร้างแรงจูงใจในชีวิตจริง

### พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration & Social Skills)

- การเล่นดนตรีร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยฝึกการฟัง การประสานเสียง และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- Coaching ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนทักษะสังคมและความร่วมมือที่ได้จากกิจกรรม

## ๔. ผลการดำเนินการ ผลสัมฤทธิ์ ประโยชน์ที่ได้รับ

### ๔.๑ ผลสัมฤทธิ์ตามจุดประสงค์

๑. ได้จัดกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริม ความสุข ความภาคภูมิใจของนักเรียน และทัศนคติเชิงบวก

๒. นักเรียนมี ทักษะชีวิต ทักษะสังคม และทักษะการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย

๓. นักเรียนมี สุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ดีขึ้น

๔. นักเรียนมีความ กล้าแสดงออก คิดสร้างสรรค์ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### ๔.๒ ผลสัมฤทธิ์ของการดำเนินการ

๑. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

๒. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีทักษะการจัดการความเครียด กล้าแสดงออกทางบวก มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความสุขในการเรียน และรู้จักการหากิจกรรมผ่อนคลายที่เหมาะสม

๓. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู และครอบครัว เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลและการสื่อสารที่สร้างสรรค์ในกลุ่มเพื่อน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### ๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ (นักเรียน/ครู/โรงเรียน)

#### นักเรียน

๑. มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๓. มีความสุขในการเรียน รู้จักจัดการอารมณ์และความเครียด

๔. มีทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีม

๕. เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน

### ครู

๑. มีแนวทางและวิธีการจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายและน่าสนใจ
๒. สามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อความสุขและสุขภาวะของผู้เรียน
๓. เข้าใจสภาพปัญหา ความต้องการ และพฤติกรรมของนักเรียนมากขึ้น
๔. มีทักษะในการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเบื้องต้น และสามารถให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม
๕. เกิดความภาคภูมิใจในการมีส่วนช่วยพัฒนานักเรียนทั้งกายและใจ

### โรงเรียน

๑. โรงเรียนมีบรรยากาศที่น่าอยู่และเอื้อต่อการเรียนรู้
๒. ลดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การทะเลาะ การใช้ความรุนแรง หรือการขาดเรียน
๓. โรงเรียนมีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นองค์กรที่ใส่ใจสุขภาวะนักเรียน
๔. ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนในการพัฒนาเด็ก
๕. มีตัวอย่าง Best Practice ที่สามารถนำไปใช้ต่อยอดหรือนำเสนอในการประเมินคุณภาพการศึกษา

## ๕. ปัจจัยความสำเร็จ

๑) โรงเรียนส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วม และครูผู้สอนที่เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้และการทำงานร่วมกันทั้งโรงเรียนและพัฒนานักเรียนอย่างต่อเนื่อง

๒) ครูผู้สอนมีความตั้งใจและเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี คิดหาแนวทางในการสร้างกระบวนการพัฒนาผลงาน/นวัตกรรมการเรียนการสอนของตนเองให้ต่อเนื่อง ยั่งยืน มีความมุ่งมั่นในการวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice)

๓) นักเรียนมีจำนวนน้อย ทำให้ครูดูแลเอาใจใส่และดูแลนักเรียนได้ทั่วถึงประกอบการศึกษาหรือครูรู้จักภูมิหลังของนักเรียนเป็นอย่างดีทั่วถึงครบทุกคน และดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด

### ๔) การมีส่วนร่วมของผู้เรียน

นักเรียนมีความสนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ การออกแบบกิจกรรมที่สนุก น่าสนใจ และเหมาะสมกับวัย จะช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วม

### ๕) การสนับสนุนจากครูและบุคลากร

ครูมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการจัดกิจกรรม ครูสามารถโค้ชและให้คำแนะนำผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม

### ๖) ความร่วมมือของผู้ปกครองและชุมชน

ผู้ปกครองสนับสนุนกิจกรรมทั้งด้านเวลา ความรู้ และทรัพยากร ชุมชนหรือหน่วยงานภายนอกมีส่วนร่วม เช่น จัดวิทยากร ให้ความรู้ หรือสนับสนุนอุปกรณ์

- ๗) การวางแผนและจัดกิจกรรมที่เป็นระบบ  
กิจกรรมมีวัตถุประสงค์ชัดเจน ลำดับขั้นตอนเหมาะสม มีกระบวนการติดตามผลและประเมินผล เพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ
- ๘) สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเรียนรู้  
ห้องเรียน สถานที่ หรือพื้นที่จัดกิจกรรมปลอดภัย สะดวก และส่งเสริมการเรียนรู้ บรรยากาศอบอุ่น เป็นมิตร กระตุ้นให้ผู้เรียนกล้าแสดงออก
- ๙) การบูรณาการกิจกรรมหลากหลายมิติ  
กิจกรรมครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะชีวิต เชื่อมโยงกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ครบด้าน
- ๑๐) การประเมินและสะท้อนผล  
การประเมินผลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ทำให้รู้จักตัวเองและข้อปรับปรุง ผู้เรียน ครู และผู้ปกครองสามารถสะท้อนผลการเรียนรู้และปรับปรุงแนวทางต่อไป

## ๖. บทเรียนที่ได้รับ

### ๖.๑ ผลต่อนักเรียน

- ๑) นักเรียนชั้นอนุบาล ๑ - ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๑๐ คน ได้รับการเรียนรู้ ชี้นำ (Coaching) ที่จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจเป้าหมายของตนเอง และสามารถวางแผนการพัฒนาด้านตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมถึงสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข
- ๒) นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกเชิงบวกในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันและเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในยุคการเปลี่ยนแปลงโลกใหม่ (New Normal) คำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต

### ๖.๒ ผลต่อครูผู้สอน

- ๑) ครูผู้สอนได้รับสามารถจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ๒) ครูมีการสร้างนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างน้อย ๑ นวัตกรรม คิดสร้างสรรค์รูปแบบนวัตกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงสุด และเข้าร่วมประกวดผลงานรางวัลดีเด่นต่างๆ
- ๓) ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการเป็นการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ ด้านงานเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งค้นพบรูปแบบวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความหลากหลายของผู้เรียนและบริบทของชุมชน
- ๔) ครูมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความภาคภูมิใจและชื่นชมในผลที่เกิดแก่นักเรียน

### ๖.๓ ผลต่อการบริหารจัดการโรงเรียน

๑) โรงเรียนมีผลการศึกษาหรือวิจัยการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และเพื่อปัญหาการเรียนการสอนและยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) โรงเรียนมีการบูรณาการให้หลักสูตรใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรม ชี้นำ ( Coaching ) และมีการดำเนินงานรวมแผนโครงการที่สถานศึกษากำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ

### ๗.การเผยแพร่

## ๘. การขยายผลต่อยอดสู่ความยั่งยืน

### สร้างชุมชนการเรียนรู้ของครู

ครูที่จัดกิจกรรมแนะแนวร่วมกันแลกเปลี่ยนแนวคิด เทคนิค และประสบการณ์สร้างพื้นที่ให้ครูพูดคุยปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

### จัดประชุม PLC ประจำสัปดาห์/เดือน

นำผลการดำเนินงาน กิจกรรมที่ได้ผล หรือ Best Practice มาร่วมวิเคราะห์วางแผนปรับปรุง และขยายผลกิจกรรมในระดับชั้นหรือกลุ่มเรียนอื่น ๆ

### พัฒนาคู่มือและแนวทางปฏิบัติร่วมกัน

ครู PLC ร่วมกันสร้างคู่มือหรือแนวทางจัดกิจกรรมแนะแนวรวมเทคนิคการโค้ช การประเมินผล และตัวอย่างกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จ

### แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโรงเรียน

PLC สามารถเชื่อมโยงกับครูในโรงเรียนอื่นเพื่อแบ่งปัน Best Practice ทำให้กิจกรรมแนะแนวขยายผลสู่เครือข่ายโรงเรียน

### ติดตามและสะท้อนผลอย่างต่อเนื่อง

ครูใน PLC ใช้ข้อมูลประเมินผลของกิจกรรม มาวิเคราะห์ร่วมกันปรับปรุงวิธีการจัดกิจกรรม และพัฒนาทักษะการโค้ชของครูอย่างต่อเนื่อง

### สร้างแนวทางพัฒนาวิชาชีพและยกระดับคุณภาพงานแนะแนว

ใช้ PLC เป็นกลไกพัฒนาครูให้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมแนะแนวและการโค้ชยกระดับคุณภาพกิจกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาผู้เรียน



#### ๙. ข้อเสนอแนะ

๑. พัฒนากิจกรรมให้หลากหลายและต่อเนื่องออกแบบกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะชีวิตจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างความต่อเนื่องและความคุ้นชิน

๒. สร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนใช้วิธีการที่สนุก น่าสนใจ และเหมาะสมกับวัย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเสนอแนวคิดและตัดสินใจ

๓. เสริมทักษะและความรู้ของครูผู้จัดกิจกรรมจัดอบรมหรือเวิร์กช็อปเพื่อพัฒนาทักษะการโค้ช การจัดกิจกรรม และการดูแลสุขภาพจิตของนักเรียน สนับสนุนครูด้วยคู่มือหรือแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

๔. สร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชนประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครองเข้าใจความสำคัญและมีส่วนร่วมเชิญชวนชุมชนหรือหน่วยงานภายนอกสนับสนุนกิจกรรม เช่น วิทยากร อุปกรณ์ หรือพื้นที่จัดกิจกรรม

๖. ประเมินผลและสะท้อนเพื่อปรับปรุงกิจกรรมประเมินผลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ สะท้อนผลกับผู้เรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการและเกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุด

๗. บูรณาการเทคโนโลยีและสื่อการเรียนรู้ใช้สื่อดิจิทัล วิดีโอ เกม หรือแอปพลิเคชันในการฝึกทักษะ การออกกำลังกาย หรือการผ่อนคลายทำให้กิจกรรมทันสมัย เข้าถึงง่าย และน่าสนใจสำหรับผู้เรียน

## ภาคผนวก











# Best Practice

การปฏิบัติที่ดีด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว การชี้แนะ Coaching  
และการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของผู้เรียน ด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว