

วิธปฏิบัติที่เป็นเลิศ

(Best Practice)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพะเยาพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

Best Practice กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระหนึ่งในแปดกลุ่มสาระที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีสุขภาพที่ดี โดยให้มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะกระบวนการ และคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ตามแนวทางการจัดการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวม ของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกด้าน

ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษาผู้เรียนจะได้รับ โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายของไทยและสากลกิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามศักยภาพได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและร่วมกันทำงานเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ตามความถนัดและความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

กรีฑาเป็นกิจกรรมทางพลศึกษา ที่โรงเรียนพะเยาพิทยาคม ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญจัดให้เป็นวิชาสาระการเรียนรู้พื้นฐานในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกปีตลอดมา กิจกรรมการเรียนการสอนวิชากรีฑาได้รับการสนับสนุนจากทางโรงเรียนดังนี้

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เลือกเรียนตามความถนัดหลากหลาย
 2. ได้รับการจัดสรรนักเรียน ความสามารถพิเศษทางกรีฑาเข้าเรียนเป็นประจำทุกปี
 3. จัดให้มีโครงการพัฒนานักกีฬาเพื่อให้เกิดความเป็นเลิศด้านกรีฑา ซึ่งเป็นโครงการดีเด่นของโรงเรียน
- โครงการหนึ่ง สนับสนุน ส่งเสริม ให้นักเรียนที่มีความสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกรีฑาระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศอย่างเต็มศักยภาพ

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา พ 32101 กรีฑา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้สอนได้ใช้รูปแบบ เทคนิควิธีการที่หลากหลาย เช่น

- ชุมนุมนักเรียน ได้ใช้กระบวนการสร้างความตระหนัก ให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่า ในสิ่งที่จะเรียน โดยใช้สื่อและนวัตกรรมที่เหมาะสม เช่น วิดีทัศน์ แผ่นภาพ อุปกรณ์

- ชั้นอธิบายและสาธิต อธิบายและสาธิตอย่างเป็นขั้นตอน ประกอบสื่อแผ่นภาพและอุปกรณ์
- ชั้นฝึกปฏิบัติ ใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน จากง่ายไปหายาก สอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมตลอดจนหลักธรรมต่าง ๆ
- ชั้นพัฒนาความรู้หรือการนำไปใช้ ใช้กิจกรรมหรือเกมนันทนาการ ให้ผู้เรียนเรียนอย่าง สนุกสนาน ทำงานเป็นทีม มีน้ำใจนักกีฬา
- สรุปสาระสำคัญจากการเรียนการสอน เน้นย้ำ ทักษะที่ถูกต้อง แนวทางการพัฒนาและศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม มีการบันทึกการประเมินผล หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แจ้งผลการประเมินให้ผู้เรียนทราบ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง และครูผู้สอนได้ปรับปรุงวิธีการ แนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

มีการสร้างเครื่องมือวัดผลประเมินผลการเรียนรู้ วัดผลประเมินผลตามสภาพจริง ตามลักษณะของวิชาทุกกิจกรรมประเมินผลครอบคลุมตามหลักการวัดผลประเมินผลรายวิชาพลศึกษา ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนครอบคลุมทั้ง 5 ด้านดังนี้

1. ด้านความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎ กติกาและทักษะที่ถูกต้อง
2. ด้านเจตคติที่ดี มีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมอย่างมีความหมายและสนุกสนาน
3. ด้านทักษะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องปลอดภัย
4. ด้านคุณลักษณะ มีความมุ่งมั่นในการฝึกทักษะ มีน้ำใจนักกีฬา
5. ด้านสมรรถภาพทางกาย มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายปฏิบัติทักษะได้อย่างคล่องแคล่วและชำนาญ

การจัดการเรียนการสอนและการวัดผลประเมินผลอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

จากการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ และได้รับการสนับสนุนการจัดกิจกรรมต่างๆจากกลุ่มสาระ และทางโรงเรียนเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนจำนวนหนึ่งที่มีทักษะพื้นฐานที่ดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและเหมาะสม มีคุณลักษณะพิเศษและมีความสามารถทางกรีฑาประเภทต่างๆได้ใช้เวลาว่างช่วงเช้าก่อนเข้าเรียน ช่วงหลังเลิกเรียน และวันหยุด มาฝึกซ้อมเป็นนักกีฬาตัวแทนของโรงเรียนตามโปรแกรมการฝึกซ้อม พัฒนาความสามารถของตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกรีฑาในระดับต่างๆ ได้รับความสำเร็จอย่างสูงต่อเนื่อง เป็นตัวแทนของจังหวัดเป็นตัวแทนนักเรียนทีมชาติไทย เยาวชนทีมชาติไทยอย่างต่อเนื่อง เป็นที่ยอมรับ เป็นที่ประจักษ์สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน ชุมชนและประเทศไทย ส่งผลให้โรงเรียนพะเยาพิทยาคม เป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงในระดับประเทศที่มีความสามารถด้านกรีฑา

นักกรีฑาเด่นในปัจจุบัน

1. เด็กหญิงจันทราพร วงศ์สุวรรณ ชั้น ม.2/3 เป็นตัวแทนจังหวัดพะเยาเข้าร่วมการแข่งขัน เดิน 3,000 เมตร กีฬานักเรียนนักศึกษาเขตการศึกษาเขตการศึกษา 8 ระหว่างวันที่ 13-16 ตุลาคม 2550 ณ จังหวัดน่าน
2. เด็กหญิงทิพวรรณ แดงสุวรรณ ชั้น ม.2/7 เหรียญทอง วิ่ง 300 เมตรการแข่งขันกรีฑาดาวรุ่งมู่งโอลิมปิกภาคเหนือ ประจำปี 2550 เป็นตัวแทนจังหวัดพะเยาเข้าร่วมการแข่งขัน วิ่งผลัด 4X400 เมตรการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 36 ระหว่างวันที่ 15-17 กันยายน 2550 ณ จังหวัด นครศรีธรรมราช
3. นางสาวเกศศิริ วงศ์ไชย ม.5/5 นักกรีฑาดีเด่นภาคเหนือ 3 ปี ติดต่อกัน(2547-2550) นักกรีฑาดีเด่นระดับประเทศ 2 ปีติดต่อกัน (2549-2550) การแข่งขันกรีฑาดาวรุ่งมู่งโอลิมปิก-กีฬาปลดศุหรี เป็นตัวแทนจังหวัดพะเยาเข้าร่วมการแข่งขัน วิ่ง 100 เมตร 200 เมตร วิ่งผลัด 4 X 100 เมตร วิ่งผลัด 4 X 400 การแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 36 ระหว่างวันที่ 15-17 กันยายน 2550 ณ จังหวัด นครศรีธรรมราช เป็นตัวแทนเยาวชนทีมชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขัน กรีฑาสังคโปร์โอเฟ่น 7-9 กันยายน 2550 ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์

ปัจจัยแห่งความสำเร็จและความภาคภูมิใจที่ได้รับ

การจัดกระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ความตั้งใจ การเอาใจใส่ของครูผู้สอน ตลอดจนการสนับสนุนจากผู้บริหาร โรงเรียนความร่วมมือร่วมใจจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบแห่งความสำเร็จ 3 ประการ

1. นักกีฬา พรสวรรค์ ความมุ่งมั่น ตั้งใจในชัยชนะ
2. ผู้ฝึกสอน ความรู้ ประสบการณ์ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
3. แผนการฝึกซ้อมที่ดี รูปแบบ วิธีฝึกซ้อมที่เหมาะสมได้มาตรฐาน

“ความสำเร็จของผู้เรียนคือความภาคภูมิใจของครูผู้สอน”

แผนการดำเนินงาน Best Practice

ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ขั้นวางแผน(p)

ครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาประชุมวางแผนการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ออกกำลังกายตามความถนัด อย่างหลากหลาย ทั้งประเภทบุคคล , ประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและสากล โดยมีเป้าหมายทั้งพัฒนาขีดความสามารถของนักเรียน ที่สนใจในกีฬาแต่ละประเภทบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ จากการค้าณีนกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ (D)

เปิดรับนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาเข้าเรียนในระบบโควตา นักกีฬาเป็นประจำทุกปี เปิดโอกาสให้เลือกเรียนตามความถนัดและมีโครงการพัฒนาความเป็นเลิศทางด้าน กีฬาส่งเสริมให้ร่วมการแข่งขันในระดับจังหวัด ระดับเขตและระดับประเทศอย่างเต็มที่ตามศักยภาพและมีการฝึกประสบการณ์และฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง

ขั้นศึกษาทบทวนสู่การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง(A)

สังเกต การฝึกปฏิบัติการเล่นกรีฑาซึ่งทำตามขั้นตอนแล้วมีการพัฒนาถึงระดับใดควรมีการเพิ่มเติมแก้ไขอย่างไร จึงจะทำให้ผลการพัฒนาดีขึ้นอีก และพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้ก้าวสู่ระดับที่สูงขึ้นและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ขั้นติดตาม(C)

1. ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกกีฬาของตนเอง
2. ประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน วิชากรีฑาและผลของการแข่งขัน กรีฑาในแต่ละระดับว่าอยู่ในเกณฑ์ที่พึงพอใจหรือไม่
3. ผลเลิศในการเล่นกรีฑาสามารถพัฒนาตนเองอยู่ในระดับใด

