



1.2.4

สุขภาวะทางร่างกาย และจิตสังคม

“ คำเป้าหมาย ปี 2562
ระดับคุณภาพ 5 ยอดเยี่ยม ”



ประเด็นที่ 1.2.4

ประเด็นที่ 1.2.3

ประเด็นที่ 1.2.2

ประเด็นที่ 1.2.1



รื่องรอย/หลักฐาน

Bodindecha (Sing Singhaseni) School



การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกระดับชั้น ทั้ง 4 ด้าน



ดัชนีมวลกาย

ความอ่อนตัว

ความอดทน
ต่อระบบหายใจ
และหลอดเลือด

ความอดทน
และความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ประเด็นที่ 1.2.4

ประเด็นที่ 1.2.3

ประเด็นที่ 1.2.2

ประเด็นที่ 1.2.1



การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



การฝึกความอ่อนตัว

การฝึกซ้อมกีฬา



ประเด็นที่ 1.2.4

ประเด็นที่ 1.2.3

ประเด็นที่ 1.2.2

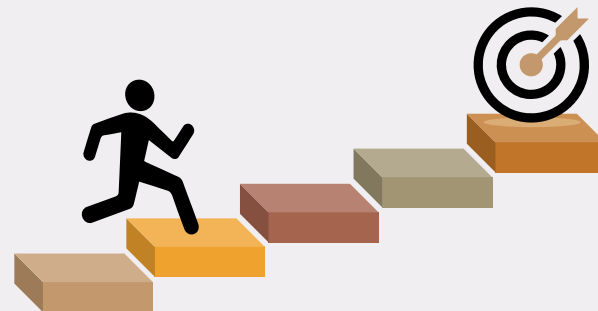
ประเด็นที่ 1.2.1



กระบวนการพัฒนา



โรงเรียนได้ดำเนินการส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพะทางร่างกาย เช่น การจัดกิจกรรมการแข่งขันทางด้านกีฬา “นิลุบลเกม” มีสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย และได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกระดับชั้น 5 ด้าน ซึ่งบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และโรงเรียนดำเนินการส่งเสริมให้นักเรียนด้านลักษณะจิตสังคม โดยการใช้การฝึกสมาธิ การอบรมด้านจิตใจในการเข้าแถวตอนเช้าทุกวัน มีการให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองด้านจิตใจและอารมณ์ อีกทั้งยังมีการให้คำแนะนำในการปรับปรุง ปัญหาด้านอารมณ์และสุขภาพจิต มีการติดตามผลและการประเมินซ้ำ เพื่อสังเกตพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงอีกด้วย



ประเด็นที่ 1.2.4

ประเด็นที่ 1.2.3

ประเด็นที่ 1.2.2

ประเด็นที่ 1.2.1



ผลการพัฒนา

ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น กิจกรรมการแข่งขันกีฬา การฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สังเกตได้จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ ระดับยอดเยี่ยม (ร้อยละ 100) ผ่านการทดสอบในทุกด้าน

ผู้เรียนมีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี รู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งประเมินด้าน เก่ง ดี มีสุข โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ มีผลการประเมินในระดับยอดเยี่ยม (ร้อยละ 100) อยู่ในเกณฑ์ปกติและสูงกว่าเกณฑ์

จะเห็นว่า ทั้งสุขภาพะทางร่างกายและจิตสังคม นักเรียนได้มีกระบวนการพัฒนาและปรับปรุง เพื่อให้ตนเองมีร่างกายและจิตสังคมที่ดี เหมาะสม สามารถเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ในชีวิตประจำวัน มีผลการพัฒนาในภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพ 5 ยอดเยี่ยม



Lightbulb icon: ประเด็นที่ 1.2.4

Lightbulb icon: ประเด็นที่ 1.2.3

Lightbulb icon: ประเด็นที่ 1.2.2

Lightbulb icon: ประเด็นที่ 1.2.1