



1.2.4

สุขภาวะทางร่างกาย และจิตสังคม

“ ค่าเป้าหมาย ปี 2563  
ระดับคุณภาพ 5 ยอดเยี่ยม ”



## ร่องรอย/หลักฐาน



ด้านสัดส่วนร่างกาย  
(ดัชนีมวลกาย)



ด้านความอ่อนตัว



ด้านความแข็งแรงและ  
ความอดทนของกล้ามเนื้อ



ด้านความอดทนของระบบ  
หายใจและไหลเวียนโลหิต

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกระดับชั้น ทั้ง 4 ด้าน



# ร่่องรอย/หลักฐาน



ตัวอย่างกิจกรรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



## กระบวนการพัฒนา

โรงเรียนได้ดำเนินการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาวะทางร่างกาย เช่น การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาชนิดต่างๆ มีสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกระดับชั้น 4 ด้าน ซึ่งบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ส่งเสริมผู้เรียนด้านลักษณะจิตสังคม โดยใช้การฝึกสมาธิ การอบรมด้านจิตใจในการเข้าแถวตอนเช้า มีการให้ผู้เรียนทำแบบประเมินตนเองด้านจิตใจและอารมณ์ อีกทั้งยังมีการให้คำแนะนำเพื่อบรรเทาปัญหา ด้านอารมณ์และสุขภาพจิต มีการติดตามผลและการประเมินซ้ำ เพื่อสังเกตพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงอีกด้วย



## ผลการพัฒนา



ยอดเยี่ยม

ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายนอก เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สังเกตได้จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ ระดับยอดเยี่ยม (ร้อยละ 98.69) ผ่านการทดสอบในทุกด้าน

ผู้เรียนมีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี รู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งประเมินด้าน เก่ง ดี มีสุข โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ มีผลการประเมินในระดับยอดเยี่ยม (ร้อยละ 97.83) อยู่ในเกณฑ์ปกติและสูงกว่าเกณฑ์

จะเห็นว่า ทั้งสุขภาพะทางร่างกายและจิตสังคม ผู้เรียนได้มีกระบวนการพัฒนาและปรับปรุง เพื่อให้ตนเองมีร่างกายและจิตสังคมที่ดี เหมาะสม สามารถเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในชีวิตประจำวัน **มีผลการพัฒนาในภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพ 5 ยอดเยี่ยม**