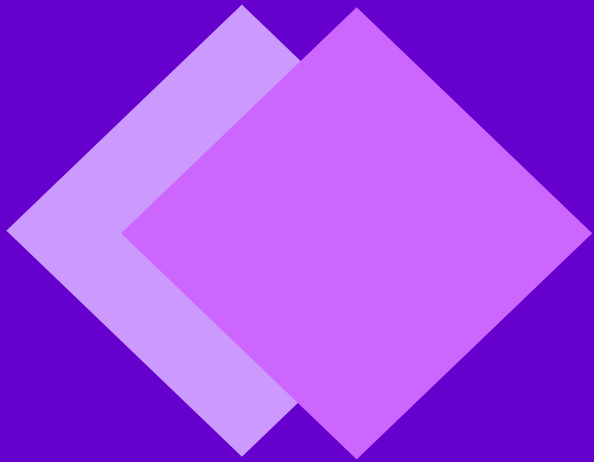


สบายกายสบายใจ ใน Hybrid Learning



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สบายกายสบายใจ ใน Hybrid Learning



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่
รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สบายกายสบายใจใน Hybrid Learning

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

พิมพ์เผยแพร่ มิถุนายน 2563

แหล่งเผยแพร่ ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร

และ www.curriculumandlearning.com

พิมพ์ที่

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์

หนังสือเล่มนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ จัดพิมพ์เพื่อการใช้ประโยชน์

ทางหลักสูตรการเรียนการสอนในสถานศึกษา

และส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และการแบ่งปัน

คำนำ

หนังสือ “สบายกายสบายใจใน Hybrid Learning” เล่มนี้
เขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดและแนวทางการจัด
ปัจจัยเกื้อหนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนในบริบทของการเรียนรู้ในลักษณะ
Hybrid Learning ในสังคมปกติใหม่ (New normal)

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง
ได้มากพอสมควร

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

สารบัญ

1. บทนำ	1
2. ปัจจัยเกื้อหนุนความสบายกายสบายใจในการเรียนรู้	1
3. บทสรุป	9
บรรณานุกรม	10

สบายกายสบายใจ ใน Hybrid Learning

1. บทนำ

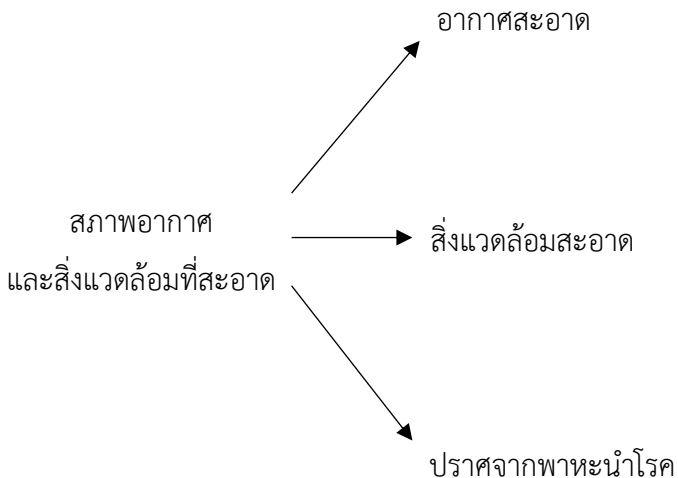
การเรียนรู้ในปัจจุบันมีลักษณะเป็น Hybrid Learning หรือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนใช้ช่องทางและ Platform ที่หลากหลาย สอดคล้อง กับความถนัดและความต้องการของตนเอง ทั้งการเรียนรู้แบบ Online, Onsite, On demand ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องมีการจัดสิ่งแวดล้อม และปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุขสบายใจ เพื่อให้เกิดเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มตามศักยภาพ

2. ปัจจัยเกื้อหนุนความสุขสบายใจในการเรียนรู้

การเรียนรู้ที่มีความสุขสบายใจมีปัจจัยเกื้อหนุนได้แก่
1) มีสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมที่สะอาด 2) มีสภาพห้องเรียนที่มั่นคง ปลอดภัย 3) มีอาหารสะอาดถูกสุขลักษณะ 4) มีแหล่งการเรียนรู้ ที่หลากหลาย 5) มีผู้สอนและเพื่อนเป็นมิตรที่ดี 6) มีการสื่อสารที่เข้มข้น เบิกบาน และ 7) มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสมดุล ดังต่อไปนี้

1. มีสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมที่สะอาด

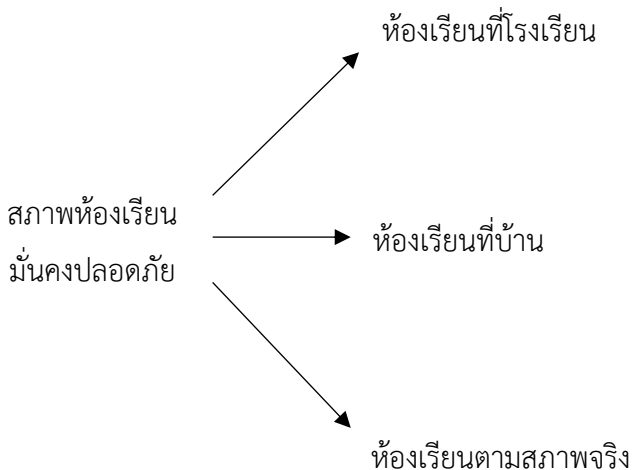
คือ การที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ มีการถ่ายเทอากาศที่ดี มีปริมาณออกซิเจนเพียงพอที่จะนำเลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี อีกทั้งมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ไม่มีสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน เป็นต้น อีกทั้งควรมีการจัดวางสิ่งของต่างๆ อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย



ภาพประกอบ 1 การมีสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมที่สะอาด

2. มีสภาพห้องเรียนที่มั่นคงปลอดภัย

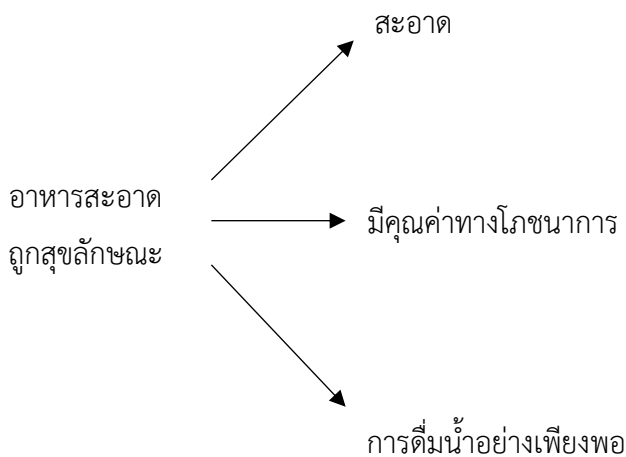
คือ การที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนที่มีความมั่นคงแข็งแรง ให้ความปลอดภัยแก่ร่างกายได้ดี ไม่พังทลายได้ง่าย หมายความว่ารวมถึงห้องเรียนในโรงเรียนโดยทั่วไป และห้องเรียนที่บ้าน ซึ่งอาจจะไม่มีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมเหมือนกับที่โรงเรียน แต่อาจจะเป็นมุมใดมุมหนึ่งของบ้านก็ได้ นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงห้องปฏิบัติการต่างๆ และห้องเรียนตามสภาพจริงอีกด้วย



ภาพประกอบ 2 การมีสภาพห้องเรียนที่มั่นคงปลอดภัย

3. มีอาหารสะอาดถูกสุขลักษณะ

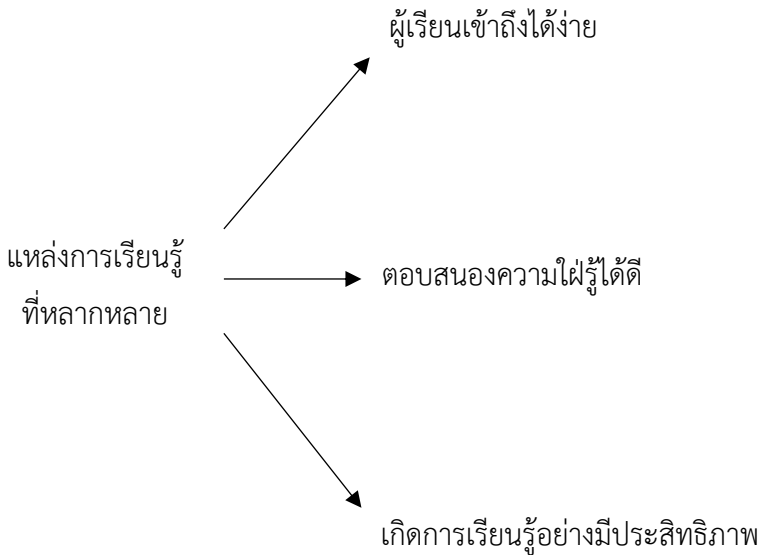
คือ การที่ผู้เรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเพียงพอที่จะนำไปใช้เป็นพลังงานในการคิดและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ นอกจากนี้ ยังหมายถึงการได้ดื่มน้ำสะอาด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย อย่างไรก็ตามการดื่มน้ำจะต้องเหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกายด้วย เพราะหากดื่มน้ำมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย และไม่ควรดื่มน้ำอย่างรวดเร็วเพราะจะมีผลกระทบ ต่อการทำงานของหัวใจ



ภาพประกอบ 3 การมีอาหารสะอาดถูกสุขลักษณะ

4. มีแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย

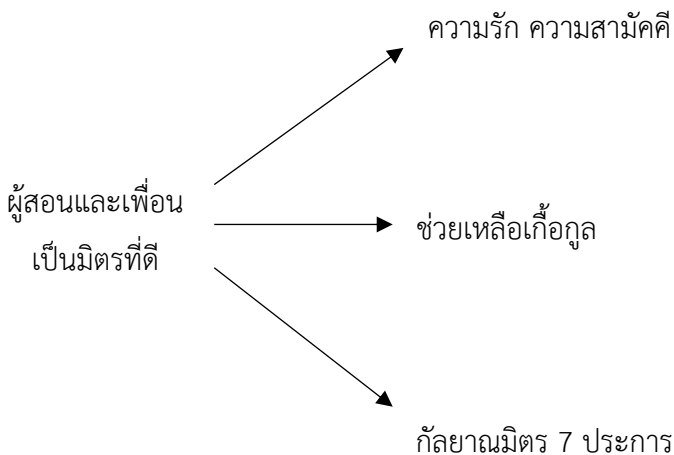
คือ การที่ผู้เรียนทุกคนมีโอกาสและสามารถเข้าถึงแหล่งการเรียนรู้แหล่งใดๆ ตามที่ผู้เรียนต้องการ และสามารถตอบสนองความใฝ่เรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็แหล่งการเรียนรู้ออนไลน์ แหล่งการเรียนรู้ในโรงเรียน ในชุมชน ตลอดจนแหล่งการเรียนรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพประกอบ 4 การมีแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย

5. มีผู้สอนและเพื่อนเป็นมิตรที่ดี

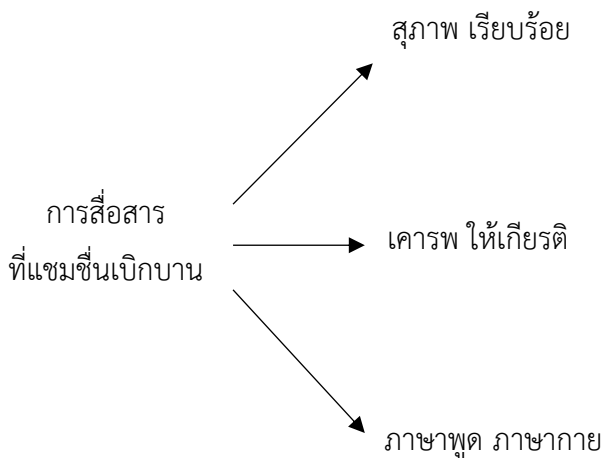
คือ การที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้สอนและเพื่อนที่มีความรัก ความสามัคคี มีความปรารถนาดีต่อกัน เรียนรู้ร่วมกันอย่างมีเป้าหมาย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปัน ไม่แก่งแย่งแข่งขันกัน ผู้สอนให้ความรักความเมตตาต่อผู้เรียนทุกคนเท่าเทียมกัน มีความเป็นกัลยาณมิตร ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ได้แก่ 1) น่ารัก 2) น่าเคารพ 3) น่าเจริญใจ 4) รู้จักพูดให้ได้ผล 5) อดทนต่อถ้อยคำ 6) แกล้งเรื่องลึกล้ำให้เข้าใจง่าย และ 7) ไม่ชักนำไปในเรื่องเสื่อมเสีย



ภาพประกอบ 5 การมีผู้สอนและเพื่อนเป็นมิตรที่ดี

6. มีการสื่อสารที่เข้มข้นเบิกบาน

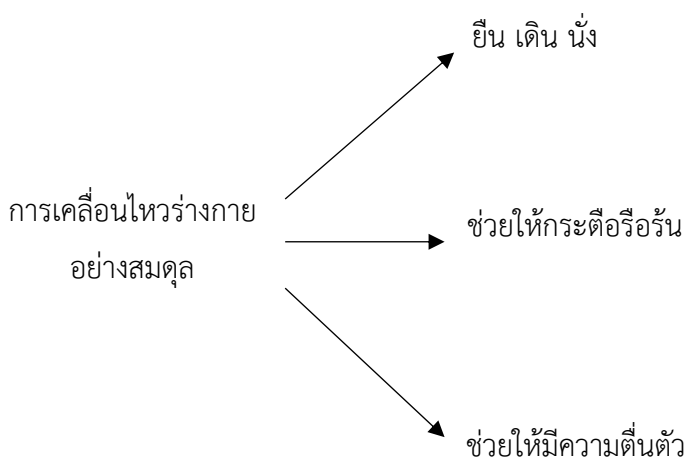
คือ การที่ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับบุคคลอื่น ผ่านการใช้ภาษาสุภาพเรียบร้อย สื่อสารด้วยความเคารพและให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน ทั้งการใช้ภาษาพูดและภาษากาย ในการสื่อสารออนไลน์ การสื่อสารในโลกเสมือน การสื่อสารใน Social media และการสื่อสารแบบ Face to Face ซึ่งวาจาที่เข้มข้นจะช่วยเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ของผู้เรียน



ภาพประกอบ 6 การสื่อสารที่เข้มข้นเบิกบาน

7. มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสมดุล

คือ การที่ผู้เรียนได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเหมาะสม ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสมดุลจะช่วยทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น กระปรี้กระเปร่า ตื่นตัวในการเรียนรู้ และเป็นผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ



ภาพประกอบ 7 การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสมดุล

3. บทสรุป

ปัจจัยสนับสนุนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสบายกายสบายใจในการเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็น Hybrid Learning ทั้ง 7 ประการคือสิ่งที่ผู้สอนควรให้ความสำคัญ ให้ความใส่ใจ และนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ภายใต้บริบทการเรียนรู้ในภาวะปกติใหม่หรือ New normal

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*
(พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *เทคนิค
การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ*. สืบค้น 21 มิถุนายน 2563 จาก
www.thaihealth.or.th

ผู้สอนให้ความสำคัญ ใส่ใจ
และนำปัจจัยเกื้อหนุนการเรียนรู้
ไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้
ภายใต้บริบทการเรียนรู้ในภาวะปกติใหม่ หรือ New normal

