

การสอนพลศึกษาไทยในยุค COVID 19 กับ FLIPPED CLASSROOM
Teaching Physical Education in COVID 19 Situation and
Flipped Classroom Instructional Model

กนกพร ปิ่นกาลัง
Kanokporn Pinagalang
ณัฐ จุลวรรณโณ
Nut Chunwanno
วาญู กาญจนสร
Wayu Kanjanasorn
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Faculty of Education, Khon Kaen University
Author for Correspondence: Email: kanokporn_pina@kkumail.com

บทคัดย่อ

รายวิชาพลศึกษามุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ครูผู้สอนจึงต้องจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ของรายวิชา ในปัจจุบันการศึกษาไทยประสบปัญหา COVID 19 ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนนั้นไม่สามารถทำได้เต็มที่ ครูผู้สอนจึงต้องเลือกรูปแบบวิธีการสอนให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียน และสถานการณ์ในปัจจุบัน รูปแบบการจัดการเรียนการสอนห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) ที่มีใจความสำคัญคือ “เรียนที่บ้าน ทำการบ้านที่โรงเรียน” โดยหัวใจหลักที่แท้จริงของรูปแบบการสอนนี้ที่ครูผู้สอนควรยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่ F – Flexible Environment, L – Learning Culture, I – Intentional Content และ P – Professional Educator จากรูปแบบเทคนิคดังกล่าวผู้จัดทำจึงเล็งเห็นว่ารูปแบบการสอนนี้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันและสามารถพัฒนาผู้เรียนในการเรียนพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างแท้จริงและมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การสอนพลศึกษา; Covid-19; ห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom)

Received:19/12/2564, Revised:08/04/2565, Accepted:16/04/2565

Abstract

Physical education aims to develop students' physical, mental, emotional, social, and intellectual dimensions. It is necessary that the teacher would manage the instructions to achieve the subject objectives. Nowadays, the education in Thailand is facing COVID-19 issue leading to inconvenient classroom management. Therefore, the teacher should consider the teaching methods that are suitable for the students and current situation. The principal of flipped classroom is "learn at home, do homework at school". This instructional model emphasizes some practical ways which are F- Flexible Environment, L- Learning Culture, I- Intentional Content, and P- Professional Educator. Due to these techniques, it is obvious that this instructional model is appropriate for the current situation and learners' development in physical education in order to obtain learning objectives absolutely and effectively.

Keywords : Physical Education Teaching, COVID 19, Flipped classroom

1. บทนำ

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากร และเมื่อต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 มีการระบาดใหญ่ (pandemic) ซึ่งเป็นการติดเชื้อทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) จากสถิติเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2563 ประชากรทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 1,982,939 คน และตาย 126,761 คน โดย 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีผู้ติดเชื้อสูงสุด ประเทศสหรัฐอเมริกา (609,516 คน) เป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยสเปน (174,060 คน) อิตาลี (162,488 คน) เยอรมัน (132,362 คน) และฝรั่งเศส (131,362 คน) และเมื่อพิจารณา 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ สหรัฐอเมริกา (26,057 คน) อิตาลี (21,067 คน) สเปน (18,255 คน) ฝรั่งเศส (15,750 คน) และสหราชอาณาจักร (12,129 คน) ตามลำดับ (Dong, Du, & Gardner, 2020)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในปัจจุบันส่งผลต่อการเลื่อนเปิดสถานศึกษา และเกิดการแพร่หลายของแนวทางจัดการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และสารสนเทศขึ้นอย่างมากมาย ดังนั้น ครูผู้สอนในฐานะผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่แก่นักเรียน ต่างก็มีการปรับตัว และเตรียมทักษะเพื่อรับมือกับแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบใหม่อย่างทันท่วงที พร้อมรับกับสถานการณ์ความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นได้อยู่เสมอ ฉะนั้น การเตรียมการและการฝึกฝนทักษะของครูไม่ว่าจะพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร การถ่ายทอด และการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี รวมทั้งความกระตือรือร้นในการบริหารจัดการปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้และประเมินผลที่เหมาะสมกับสถานการณ์ให้ได้มากที่สุดเพื่อปฏิบัติหน้าที่ครู ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้แก่แก่นักเรียน โดยก้าวข้ามข้อจำกัดเรื่องสถานที่และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ในที่สุดจึงเป็นเรื่องสำคัญ (เจริญ ภูวจิตร, 2564)

เช่นเดียวกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาไทยในปัจจุบันที่ประสบปัญหาการเลื่อนเปิดสถานศึกษา ทำให้ครูผู้สอนนั้นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนของปัจจุบัน จากรูปแบบการสอนแบบ ณ ที่ตั้ง (Onsite) เปลี่ยนเป็นรูปแบบการสอนแบบออนไลน์ (Online) โดยการสอนพลศึกษานั้นเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอีกทั้งยังเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง เพื่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และด้านสติปัญญา อีกทั้งยังเน้นการพัฒนาในส่วนของคุณลักษณะและสมรรถภาพร่างกายของผู้เรียนอีกด้วย ดังนั้นครูพลศึกษาทุกท่านจึงต้องหารูปแบบการสอนออนไลน์ที่มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ดังกล่าว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2. ผลกระทบ COVID-19

2.1 ปัจจัยด้านสุขภาพ

ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ ส่วนผู้ที่มีอาการจะเริ่มตั้งแต่มีอาการน้อย มาก และรุนแรงตามลำดับกลุ่มที่มีอาการสามารถจำแนกได้ ดังนี้ผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจส่วนต้น เช่น มีน้ำมูก ไอ จาม หรือจุกไม่ไ้ดกลื่นผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจส่วนปลาย คือ มีอาการปอดอักเสบตั้งแต่ระดับไม่รุนแรง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลงไปถึงระดับรุนแรง จนปอดได้รับความเสียหาย ส่งผลให้ต้องใช้

เครื่องช่วยหายใจผู้ที่มีอาการในระบบอื่น ๆ เช่น ระบบทางเดินอาหาร เกิดอาการท้องเสีย ซึ่งเป็นผลมาจากเชื้อที่มีคุณสมบัติในการจับกับลำไส้เล็กทำให้มีอาการท้องเสียเกิดขึ้นภาวะแทรกซ้อนมักเกิดขึ้นที่ปอดเป็นหลัก โดยเกิดจากระบบการแลกเปลี่ยนแก๊สในร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้ต้องการออกซิเจนในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นในระยะยาวผู้ป่วยบางรายปอดจะถูกทำลาย และหลังจากรักษาหายแล้วอาจทำให้ปอดมีสมรรถภาพการทำงานลดลงนอกจากนี้ยังมีผลต่ออวัยวะอื่น ๆ เช่น หัวใจและไตการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ผู้ที่มีอาการน้อยแพทย์จะให้ยาบรรเทาตามอาการ เช่น หากมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้ พักผ่อนให้เพียงพอผู้ที่มีอาการมากอาจพิจารณาให้ยาต้านไวรัสและรักษาภาวะแทรกซ้อนของโรคโควิด-19 (ผศ. นพ.โอภาส พุทธเจริญ, 2564) อาการระยะยาวที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยโควิด-19 มีทั้งในระดับที่ไม่รุนแรง อย่างการเสื่อมสมรรถภาพของการรับรู้บางอย่างที่สร้างความรำคาญให้กับการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะเกิดขึ้นประมาณ 4 สัปดาห์ ต่อเนื่องหลังจากพบการติดเชื้อ อย่างเช่น มีอาการอ่อนเพลีย หายใจถี่ เจ็บหน้าอก บกพร่องทางการรับรู้ หรือสมองล้าปวดตามข้อ ซึ่งเป็นการอาการที่พบส่วนใหญ่ แต่ที่น่ากังวลไปกว่านั้นคืออาการที่รุนแรงกว่า เช่น การทำหน้าที่ของอวัยวะผิดปกติ ทั้งหัวใจ ปอด และสมอง ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้กับผู้ป่วยโควิดที่ไม่แสดงอาการตอนป่วยด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2564)

2.2 ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน

จากสถานการณ์โควิด 19 หรือไวรัสโคโรนาในประเทศไทย ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ทำให้ทุกโรงเรียนต้องมีมาตรการและการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ การจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านจึงถือว่าเป็นรูปแบบที่น่าสนใจและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ห้องเรียนกลับด้าน หรือ Flipped classroom เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ถูกพูดถึงมากในปัจจุบัน เพราะ Flipped Classroom เป็นวิธีการสอนหนึ่งที่ได้รับการอธิบายว่า เป็นวิธีที่ทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ในขณะที่วงการศึกษไทยมีการตื่นตัวเป็นอย่างมากในการสอนโดยใช้ Flipped Classroom ว่าเป็นเทคโนโลยีการเรียนการสอนที่ทันสมัย และให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ผ่านกิจกรรม และยังได้มีการกล่าวว่าการสอนในรูปแบบใหม่นี้ดีกว่าวิธีการสอนแบบดั้งเดิมที่เรียกว่า Chalk and talk คือ ครูยืนบรรยายหน้าห้อง ซึ่งไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของโลกที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทำให้ทั้งครู นักเรียน และผู้ปกครองนั้นเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย (ปางลีลา บุรพาพิชิตภัย ,ม.ป.ป.) จุดเริ่มต้นของห้องเรียนกลับด้าน เกิดจากการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่นำมาใช้กับนักเรียนระดับมัธยมปลายที่โรงเรียน Woodland Park High School เมือง Woodland Park รัฐ Colorado สหรัฐอเมริกา โดยครูผู้สอนวิทยาศาสตร์สองคนชื่อ Jonathan Bergmann และ Aaron Sams ราวปี ค.ศ. 2007 ที่เขาได้เริ่มทำ การบันทึกเทปวิดีโอซึ่ง เป็นเนื้อหาสาระการสอนเพื่อให้นักเรียนนำไปศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเองที่บ้าน แล้วให้นักเรียนนำเอาผลการศึกษา และเรียนรู้ด้วยตนเองนำกลับมาสู่กระบวนการ อภิปราย สืบค้นเพื่อหาบทสรุปของคำตอบที่ขึ้นเรียนอีกครั้งหนึ่ง โดยครูทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก ในการจัดประสบการณ์ทางการเรียน ซึ่งวิธีการเรียนแบบนี้เป็นการเรียนแบบกลับด้าน แนวคิดจากการเรียนรู้แบบเดิมที่ต้องเรียนเนื้อหาที่โรงเรียน และงานต่าง ๆ กลับไปทำที่บ้าน โดยปรับเปลี่ยนแนวคิด มาเป็นการให้

นักเรียนเรียนเนื้อหาที่บ้านด้วยตนเอง แล้วนำงานหรือประสบการณ์ที่ได้รับมาทำการเรียนรู้ เพิ่มเติมที่โรงเรียน ร่วมกันกับเพื่อนต่อไปโดยครูจะเป็นผู้ให้คำแนะนำชี้แจงในประเด็นคำตอบที่เกิดขึ้น (วิจารณ์ พานิชย์, 2556)

จากแนวทางการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) นั้นเป็นรูปแบบที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในครูผู้สอน เนื่องจากการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระจากแหล่งค้นคว้าต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบนี้ครูผู้สอนนั้นต้องมีความเข้าใจถึงหลักการที่สำคัญของรูปแบบการสอนจึงจะสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ โดยการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) มีที่มาและใจความสำคัญดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

3. FLIPPED CLASSROOM

การสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) ของ Jonathan Bergman และ Aaron Sams เป็นการเรียนแบบกลับด้าน โดยเปลี่ยนรูปแบบวิธีการสอนแบบเดิมที่ผู้สอนบรรยายเนื้อหาในห้องเรียน แล้วให้ผู้เรียนกลับไปทำการบ้านส่งผู้สอน เปลี่ยนเป็นผู้เรียนเป็นผู้ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ผ่านระบบเทคโนโลยีวีดีโอหรือบทเรียนออนไลน์ที่ผู้สอนจัดทำให้ก่อนเข้าชั้นเรียน และมาทำกิจกรรมในห้องเรียน โดยผู้สอนมีหน้าที่คอยแนะนำ หัวใจสำคัญของการสอนแบบ Flipped Classroom คือ การใช้เทคโนโลยีการเรียนการสอนที่ทันสมัย และให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ซึ่งทั้งสองส่วนนี้จะกระตุ้นให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ยิ่งขึ้น (Jureerat Thomthong, 2557)

สุรศักดิ์ ปาเฮ (2556 : 2) กล่าวว่า ห้องเรียนกลับด้าน (The Flipped Classroom) เป็นรูปแบบหนึ่งของการสอนโดยที่ผู้เรียนจะได้เรียนจากการบ้านที่ได้รับผ่านการเรียนด้วยตนเองจากสื่อวีดิทัศน์ (video) นอกชั้นเรียนหรือที่บ้าน ส่วนการเรียนในชั้นเรียนปกตินั้นจะเป็นการเรียนแบบสืบค้นหาความรู้ที่ได้รับร่วมกันกับเพื่อนร่วมชั้น โดยที่ครูเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือชี้แนะ

วิจารณ์ พานิช (2556 : 45-47) กล่าวถึง ห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) ว่าคิดการเรียนตัววิชาที่เรียกว่า Acquire Knowledge ที่บ้าน แล้วมาทำการบ้านหรือ ประยุกต์ความรู้ที่เรียกว่า Apply Knowledge ที่โรงเรียน เป็นการเรียนที่ครูจะเน้นช่วยให้นักเรียนเข้าใจหลักการ ไม่ใช่ท่องจำ หัวใจคือครูเน้นที่ช่วยแนะนำการเรียนของเด็ก ไม่ใช่ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ครูเปลี่ยนจากบทบาทปฏิบัติสัมพันธ์กับนักเรียนทั้งชั้น เป็นปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนเป็นรายคน

จากความหมายของนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายของ ห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) สรุปได้ว่า ห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) คือ รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบหนึ่งที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางให้ผู้เรียนเรียนที่บ้าน สืบหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตหรือสื่อออนไลน์ที่ครูผู้สอนเตรียมไว้ให้ จากนั้นมาปฏิบัติกิจกรรมหรือทักษะต่าง ๆ ที่ห้องเรียนที่โรงเรียนของตนเองโดยมีครูผู้สอนคอยเป็นคณอำนวยการความสะดวกในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน ไม่ใช่ผู้ถ่ายทอดความรู้ รูปแบบของห้องเรียนแบบกลับด้านการจัดการเรียนการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน ซึ่งเป็นนวัตกรรมการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ในการสร้างนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้แบบรอบด้านหรือ Mastery Learning นั้นจะมีองค์ประกอบสำคัญที่เกิดขึ้น 4 องค์ประกอบที่เป็นวัฏจักร (cycle) หมุนเวียนกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 ที่เกิดขึ้นได้แก่

1. การกำหนดยุทธวิธีเพิ่มพูนประสบการณ์ (experiential engagement) โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะวิธีการเรียนรู้ให้กับนักเรียนเพื่อเรียนรู้เนื้อหาโดยอาศัยวิธีการที่หลากหลาย ทั้งการใช้กิจกรรมที่กำหนดขึ้นเอง เกม สถานการณ์จำลอง สื่อปฏิสัมพันธ์การทดลอง หรืองานด้านศิลปะแขนงต่าง ๆ

2. การสืบค้นให้เกิดความคิดรวบยอด (concept exploration) โดยครูผู้สอนเป็นผู้คอยชี้แนะให้กับนักเรียนจากสื่อหรือกิจกรรมประเภทสื่อประเภทวีดิทัศน์บันทึกการบรรยายของครู การใช้สื่อบันทึกเสียงประเภท podcasts การใช้สื่อ websites หรือสื่อออนไลน์ chats

3. การสร้างองค์ความรู้ที่มีความหมาย (meaning making) โดยนักเรียนเป็นผู้บูรณาการสร้างทักษะองค์ความรู้จากสื่อที่ได้รับจาก การเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการสร้างกระดานความรู้อิเล็กทรอนิกส์(blogs) การใช้แบบทดสอบ (tests) การใช้สื่อสังคมออนไลน์และกระดานสำหรับอภิปรายแบบออนไลน์(social networking & discussion boards)

4. การสาธิตและประยุกต์ใช้ (demonstration & application) เป็นการสร้างองค์ความรู้ของนักเรียนด้วยตนเองในเชิงสร้างสรรค์ โดยการจัดทำ เป็นโครงงาน (project) และผ่านกระบวนการนำเสนอผลงาน (presentations) ที่เกิดจากการสร้างสรรค์งาน

รูปแบบของห้องเรียนแบบกลับด้าน สามารถกำหนด ดังภาพ 2 ดังนี้



ภาพที่ 1 โมเดลห้องเรียนแบบกลับด้าน (Fipped Classroom Model)

ที่มา : <http://usergeneratededucation.wordpress.com>

สี่เสาหลักของ Flipped Classroom

การเรียนรู้ Flipped Classroom มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ของนักเรียนเป็นการเรียนรู้รายบุคคล สี่เสาหลักของ Flipped Classroom จะช่วยอธิบายให้ครูหรือผู้ที่จะนำ Flipped Classroom ไปใช้นั้น ได้เข้าใจถึงการเรียนการสอนแบบ Flipped Classroom ว่า หัวใจหลักที่แท้จริงคือ

F – Flexible Environment การเรียนการสอนแบบ Flipped Classroom ต้องการความยืดหยุ่นของสภาพแวดล้อม เช่น รูปแบบของการเรียนรู้นั้นควรมีหลายรูปแบบไม่ยึดติดกับแบบใดแบบหนึ่งหรือรูปแบบเดิม ๆ นอกจากนี้ครูจะต้องมีความยืดหยุ่นกับการคาดหวังด้วยระยะเวลาในการเรียนรู้ของนักเรียน หรือวิธีการประเมินในการสร้างระบบการประเมินจะต้องมีความเหมาะสมทั้งในการวัด ความหมายกับนักเรียน และครูไม่ใช้การประเมินเป็นตัวตัดสินคะแนนนักเรียนเพียงอย่างเดียว

L – Learning Culture การเรียนการสอนแบบ Flipped Classroom ต้องการการยกระดับจากวัฒนธรรมการเรียนรู้ในรูปแบบครูเป็นศูนย์กลางแบบดั้งเดิมเป็นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งจะให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ในสิ่งที่นักเรียนสนใจในเชิงลึกมากขึ้น และสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยที่พวกเขามีส่วนร่วมในการสร้างความรู้ผ่านการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและการประเมินผลของนักเรียนจะเป็นไปในลักษณะส่วนบุคคล ในทางทฤษฎีนักเรียนสามารถเลือกการเรียนรู้ของพวกเขาโดยการหาเนื้อหาที่อยู่นอกเหนือจะเนื้อหาภายในห้องหรือเนื้อหาที่กำหนดไว้และครูสามารถเพิ่มปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนและแนะนำสื่อต่าง ๆ ให้กับนักเรียน

I – Intentional Content การเรียนการสอนแบบ Flipped Classroom ต้องการความตั้งใจในศึกษาเนื้อหา เพื่อที่ครูจะได้รู้ในเนื้อหาของตัวเองจริง ๆ ประเมินว่าเนื้อหาที่จะสอนโดยตรง รวมถึงการวางแผนด้วยว่าจะใช้สื่อใด ๆ ในการสอนเนื้อหานั้น รวมถึงสื่อไหนที่อนุญาตให้นักเรียนได้ค้นหาต่อไปถ้าหากนักเรียนอยากเรียนรู้เรื่องนั้นเพิ่ม และอีกสิ่งหนึ่งก็คือครูจะใช้วิธีการสอนแบบในห้องเช่น active learning strategies, peer instruction, problem-based learning, or mastery หรือ Socratic methods ขึ้นอยู่กับระดับชั้นและหัวข้อเรื่องที่ครูต้องการสอน ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ครูจะต้องเข้าใจและศึกษาในเรื่องที่ต้องการจะสอน เพื่อเป็นการวางแผนการเรียนในคาบนั้น เพื่อให้เกิดผลประโยชน์กับนักเรียนสูงสุด

P – Professional Educator การเรียนการสอนแบบ Flipped Classroom ต้องการครูที่เป็นมืออาชีพ Flipped Classroom อาจจะชี้ให้เห็นว่าวิถีของการเรียนการสอนมีความสำคัญมากกว่าครูหรือนักการศึกษา แต่จริง ๆ แล้วเป็นการเข้าใจที่ผิด เพราะสำหรับ Flipped Classroom ต้องการทักษะด้านการศึกษามืออาชีพที่จะมีความสำคัญกับครูหรือนักการศึกษามากขึ้นกว่าเดิม โดยจะต้องกำหนดเวลาและวิธีการที่จะเปลี่ยนการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม ไปเป็นการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล และการเพิ่มเวลาการพบปะระหว่างครูและนักเรียนมากขึ้น จะทำให้สามารถนำรูปแบบการสอนมาใช้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี มีการสังเกตนักเรียนในช่วงที่ทำกิจกรรม ช่วยให้การประเมินนักเรียนเป็นไปแบบรายบุคคล ซึ่งทั้งหมดนี้จะทำไม่ได้ถ้าหากครูยังไม่เข้าใจวิธีการสอน เนื้อหา เป็นบทบาทของตัวเองที่พึงมี

ข้อดีและข้อจำกัดของการเรียนแบบห้องเรียนกลับด้าน

1. นักเรียนในยุคนี้เติบโตมาพร้อมกับพัฒนาเทคโนโลยีและสังคมออนไลน์จึงเหมาะสมกับนักเรียนยุคปัจจุบัน

2. นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ นักเรียนเป็นผู้รับผิดชอบในการดูวิดีโอ ตั้งประเด็นคำถาม และทำกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมาย ครูทำหน้าที่คอยแนะนำช่วยเหลือนักเรียนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในชั้น เพิ่มทักษะการจดบันทึกและการสื่อสาร ได้ฝึกวินัยตนเองและความรับผิดชอบ

3. วิธีการเรียนแบบห้องเรียนกลับทางมีความยืดหยุ่นในการจัดการเรียนรู้ โดยเนื้อหาความรู้เบื้องต้นจะเรียนรู้ผ่านวิดีโอหรือสื่ออื่น ๆ นอกห้องเรียน ซึ่งสามารถเรียนล่วงหน้าหรือย้อนหลังได้ ในชั้นเรียนสามารถจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามศักยภาพผู้เรียนได้

4. เปิดโอกาสให้นักเรียนที่เรียนรู้เรียนล่วงหน้าก่อนได้ตามศักยภาพและช่วยการเรียนรู้ของเด็กที่เรียนไม่ทัน เนื่องจากสภาพความเป็นจริงของห้องเรียน นักเรียนบางคนมีภาระที่ต้องทำหลายอย่าง บางคนเรียนหนัก บางคนเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือนักเรียนที่เรียนซ้ำเรียนไม่ทันในห้องเรียน ทำให้เรียนไม่เข้าใจ และถ้าไม่ได้รับการเอาใจใส่ก็อาจเบื่อการเรียนนั้นไปเลย ไม่อยากเรียน แล้วทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น อ่านการ์ตูน เล่นโทรศัพท์ นั่งเฉย ๆ หรือหลับในห้องเรียน เพราะในการเรียนการสอนแบบเดิม ๆ นั้น ครูมักสนใจแต่เด็กเก่งและฉลาด ซึ่งมักจะยกมือถามหรือตอบคำถามในชั้นเรียน เมื่อครูเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ด้วยจำนวนครูที่น้อยต่อนักเรียนที่มากยิ่งทำให้ไม่สามารถเข้าไปดูแลหรือกระตุ้นให้นักเรียนสนใจเรียนอย่างทั่วถึง แต่ในการเรียนแบบห้องเรียนกลับทาง ซึ่งนักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ นักเรียนจะต้องเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ครูจะเดินดูรอบ ๆ ห้องเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนที่มีปัญหา และเด็กทุกคนมีสิทธิ์ที่จะตั้งคำถาม ร่วมทำกิจกรรมในชั้นเรียนมากขึ้น

อย่างไรก็ตามแนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) นั้นเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่สามารถเชื่อมโยงแนวทางการจัดการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันที่เน้นการสอนโดยสอดแทรกเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมกับการศึกษา ทำให้เห็นได้ว่ารูปแบบการสอนนี้จะสามารถพัฒนาทักษะและความรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งในยุคปัจจุบันที่ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาหนักหน่วงก็คือเชื้อไวรัสโคโรนาแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วทำให้การใช้ชีวิตของผู้คนนั้นเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สถานที่หลาย ๆ แห่งปิดตัวลงเช่นเดียวกับตรงเรียนที่จะต้องเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) อย่างมาก

4. การสอนพลศึกษา

หลักในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่สำคัญหลักการเรียนรู้ทางพลศึกษาสรุปมาจากหลักและทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาต่าง ๆ ซึ่งจะมีประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับการจัดการเรียนการสอนของครู โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

(สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, 2547)

1. ให้นักเรียนได้มีการปรับตัวที่ดี โดยครูควรสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อนักเรียนและเสริมสร้างให้นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทั้งภายในและนอกชั้นเรียน

2. ให้นักเรียนสร้างจุดมุ่งหมาย โดยครูควรชักจูงให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนเพื่อที่จะได้ตั้งจุดมุ่งหมายของตนเองขึ้นมา ซึ่งถือเป็นการเรียนด้วยความตั้งใจและสมัครใจ เช่น ขยันฝึกซ้อมกีฬาเพราะอยากเก่งอยากเป็นนักกีฬา เป็นต้น

3. คำนี้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ครูมีหน้าที่แนะแนวทางและควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกและวิธีสอนหลาย ๆ แบบ เพื่อสนองความสนใจของนักเรียนให้มากที่สุด

4. ความสนุกสนานและความพอใจก่อให้เกิดอารมณ์ดี ครูจึงควรสร้างความมั่นใจจัดบรรยากาศในชั้นเรียนให้เกิดความสนุกสนานและมีความปลอดภัย

5. การเรียนรู้ทางพลศึกษาเป็นเรื่องของการลงมือกระทำด้วยตนเอง นักเรียนต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างถูกวิธี มีระยะเวลาในการฝึกฝนทักษะที่เหมาะสม จากทักษะที่ง่ายไปสู่ยาก

6. ให้นักเรียนได้รู้ผลการเรียนของตนเอง เพราะการได้รู้ตนเองอยู่เสมอจะช่วยกระตุ้นให้การเรียนรู้ได้ดีขึ้น มีความเพียรพยายามมากยิ่งขึ้น

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ จะมีประโยชน์สำหรับนำไปปรับปรุงวิธีสอน รวมถึงช่วยชี้แนวข้อผิดพลาดของนักเรียนได้ตรงตามความเป็นจริง แก้ไขปัญหาได้ตรงจุด

8. เน้นการถ่ายโยงการเรียนรู้ทางบวก เพราะจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีพัฒนาการเรียนรู้ที่ความก้าวหน้าทั้งนี้ หลักในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่สำคัญสามารถพอที่จะสรุปในภาพรวมได้ว่า

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับครูผู้สอนถือเป็นศาสตร์และศิลป์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล โดยการจัดการเรียนรู้ที่ดี และเกิดประโยชน์สำหรับการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนนั้น ครูผู้สอนต้องคำนึงถึงหลักการสอนที่หลากหลายปัจจัย เช่น การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและนักเรียน รวมถึงเพื่อนร่วมชั้นเรียน การกระตุ้นให้ผู้เรียนมีจุดมุ่งหมายตามความสนใจ การออกแบบกิจกรรม การฝึกหรือการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสม การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การสร้างความสนุกสนานในชั้นเรียน การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำ และการเสริมแรงในเชิงบวก เป็นต้น ฯลฯ

5. การนำแนวการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านมาใช้ในวิชาพลศึกษา

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยตนเอง โดยอาศัยกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาเป็นสื่อเพื่อตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นสำคัญ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, (2561) และมีส่วนสำคัญต่อการกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาการเรียนรู้และสั่งการของสมองโดยตรงซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสติปัญญาของนักเรียน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2558) ดังนั้นในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้อง และทำให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จึงจำเป็นต้องดำเนินการเรียนการสอนให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2558; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) ดังนั้นครูพลศึกษาจึงเป็นผู้ที่บทบาทสำคัญในการดำเนินการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพของตน การจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สามารถนำมาปรับใช้ในวิชา

พลศึกษาได้ เนื่องจากการเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงในชั้นเรียนมากกว่าการรับฟังการบรรยายของครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดการเรียนรู้ ในส่วนที่เป็นเนื้อหา ทฤษฎี หลักการปฏิบัติ เช่น ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับกีฬา กติกาการแข่งขันกีฬา ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะต่างๆ เป็นต้น ในการนำรูปแบบห้องเรียนกลับด้าน มาใช้ทำให้สามารถช่วยลดเวลาในบางส่วนลงไปได้ และยังช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้เข้าใจมากขึ้นจากการได้เห็นภาพเคลื่อนไหวในการปฏิบัติที่ชัดเจน และสามารถดูซ้ำๆ ได้หลายครั้งซึ่งสอดคล้องกับ Bergmann & Sams (2012) ที่ได้กล่าวถึง การจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านในวิชาพลศึกษาว่า ครูและนักเรียนชอบมากที่สุด เพราะทำให้นักเรียนมีเวลาในการฝึกปฏิบัติมากขึ้น และครูสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน (Coach) ให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งแนวทางในการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านสำหรับวิชาพลศึกษา มีดังต่อไปนี้ (ณัฐวรรณ สติราวิวัฒน์และคณะ, 2561)

1. จัดเตรียมเนื้อหาที่จะทำการสอน เป็นการวางแผนในการจัดเตรียมเนื้อหา ความรู้ต่าง ๆ ที่จะสอน เช่นเดียวกับการจัดทำแผนการเรียนรู้ โดยนำความรู้ที่เตรียมไว้จากเดิมที่ใช้ในการสอนโดยการบรรยาย อธิบาย และสาธิตโดยตรงจากครูผู้สอน มาวิเคราะห์เนื้อหาที่สำคัญเพื่อนำมาใช้ในการจัดทำวีดิทัศน์ หรือนำมาใช้ในการสืบค้นจากแหล่งการเรียนรู้บนอินเทอร์เน็ตที่มีผู้อื่นจัดทำไว้แล้ว ในการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านนั้นครูยังคงต้องเตรียมการจัดการเรียนรู้เช่นเดิมแต่ต้องใช้เวลามากขึ้นเล็กน้อย ในการที่ครูจะต้องเป็นผู้ตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ก่อนว่าข้อมูลเหล่านั้นมีความถูกต้อง และมีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำและช่วยเหลือนักเรียนในระหว่างทำกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

2. จัดหาแหล่งข้อมูลวีดิทัศน์หรือทำวีดิทัศน์สำหรับการสอน สำหรับขั้นตอนนี้ครูพลศึกษาสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติได้ 2 แนวทางคือ 1) ใช้วีดิทัศน์ของผู้อื่นที่จัดทำไว้แล้ว 2) จัดทำวีดิทัศน์ของตนเองขึ้นใหม่ ซึ่งในการเลือกใช้วิธีการใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับความสามารถทางด้านเทคโนโลยีของแต่ละบุคคล ความพร้อมของอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการจัดทำวีดิทัศน์ สำหรับผู้ที่ไม่เชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยีผู้เขียนมีข้อเสนอแนะว่าให้เริ่มจากการใช้วีดิทัศน์ของผู้อื่นก่อน ซึ่งปัจจุบันวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษา และกีฬามีมากมาย ซึ่งแหล่งข้อมูลเหล่านั้นปัจจุบันสามารถเข้าถึงได้ง่ายโดยแหล่งข้อมูลที่ครูและนักเรียนมีความคุ้นเคยและสามารถเข้าได้ง่าย เช่น YouTube Facebook เป็นต้น แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการในการใช้วิธีการดังกล่าวคือวีดิทัศน์อาจไม่ตรงกับแผนการสอนที่เตรียมไว้หรือตรงกับวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ได้ทั้งหมดดังนั้นจึงควรจัดทำวีดิทัศน์ด้วยตนเอง ซึ่งเหตุผลประการหนึ่งคือนักเรียนจะได้ไม่เกิดความรู้สึกแปลกที่ได้เรียนกับคนแปลกหน้าการผลิตวีดิทัศน์สำหรับใช้เป็นสื่อในการเรียนการสอนในปัจจุบันสามารถผลิตได้ง่ายขึ้นและใช้งบประมาณไม่มากเหมือนดังเช่นในอดีต โดยใช้อุปกรณ์ที่มีใช้อยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่นโทรศัพท์มือถือที่สามารถบันทึกวีดิทัศน์ได้ หรือคอมพิวเตอร์ประกอบกับโปรแกรมสำเร็จรูปหรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ สำหรับใช้ในการจัดทำและตัดต่อวีดิทัศน์ เช่น โปรแกรมสำเร็จรูปกลุ่มที่เรียกว่าScreen casting ที่ใช้กับคอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง และไม่โครโฟน เครื่องมือที่จำเป็นอีกชิ้นคือปากกาสำหรับเขียนจอคอมพิวเตอร์ (USB pen tablet) ซึ่งมีให้เลือกหลายราคาทั้งนี้สามารถเลือกใช้ชนิดที่ราคาถูกประมาณ 2,000 บาท และอาจซื้อไมโครโฟนมาใส่เพื่อเพิ่มคุณภาพของเสียงที่บันทึกในวีดิทัศน์ ซึ่งมีทั้งชนิดราคาถูก และราคาแพงแต่คุณภาพเสียงดี ให้เลือกใช้ได้

ตามความเหมาะสมการทำวิดีโอต้องมีการวางแผนบทเรียนเป็นอย่างดี แล้วจึงถ่ายทำตามด้วยการตัดต่อแก้ไขแล้วจึงนำวิดีโอที่ได้นั้นออกเผยแพร่ให้นักเรียนเข้าดู โดยอาจทำการอัปโหลดขึ้นเว็บไซต์ YouTube หรืออาจต้องบันทึกลงแผ่นดีวีดีแจกนักเรียนที่ไม่มีอินเทอร์เน็ตที่บ้าน และสำคัญที่สุดคือ วิดีโอที่ส่งต้องไม่ยาวมากคือควรยาวเพียง 10 - 15 นาทีเท่านั้น สำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาและมัธยมต้น ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดความยาวลงได้ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ และความพร้อมของนักเรียน

3. อธิบายขั้นตอนและชี้แจงวิธีการเรียนตามแนวความคิดการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน ครูจะต้องอธิบายและทำการชี้แจงแนวคิดในการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านให้นักเรียนมีความเข้าใจในแนวคิดอย่างชัดเจนเสียก่อน เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการจัดการเรียนรู้ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดได้ว่าเป็นการเรียนรู้อยู่คนเดียวโดยให้นักเรียนดูวิดีโอเพียงอย่างเดียว แต่ที่แท้จริงแล้ววิดีโอเป็นเพียงแค่สื่อสำหรับใช้ในการเรียนรู้เนื้อหาบทบรรยายของครูเท่านั้น รวมทั้งต้องทำการชี้แจงให้ผู้ปกครองเข้าใจให้ชัดเจนถึงหลักการของการจัดการเรียนรู้ และเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ระหว่างครูและผู้ปกครอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน

4. จัดกิจกรรมในชั้นเรียนเน้นให้นักเรียนลงมือฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้มากที่สุดในการจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาต้องพยายามให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยทั่วไปแล้วการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของประเทศไทยจะจัดชั่วโมงเรียนเป็นคาบเรียน ๆ ละ 50 นาที ตามธรรมชาติของวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่เน้นการทักษะปฏิบัติซึ่งมีความแตกต่างจากวิชาอื่น ๆ ซึ่งขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบเดิมนั้นสามารถแบ่งขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ขั้นตอนที่ 2 -ขั้นสร้างความรู้ความเข้าใจหรืออธิบายและสาธิตทักษะที่จะปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ขั้นตอนที่ 3ขั้นฝึกปฏิบัติกิจกรรมหรือปฏิบัติทักษะจริง ใช้เวลาประมาณ 30-35 นาที ในบางครั้งขั้นนี้ครูผู้สอนอาจแยกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ๆ คือ ขั้นการฝึกหัดทักษะ และขั้นของการนำทักษะไปใช้ก็ได้ และขั้นตอนที่ 4 ขั้นสรุปการเรียนรู้และสรุปปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) ในการนำแนวความคิดการจัดการเรียนรู้แบบกลับด้านมาปรับใช้ในวิชาพลศึกษา ผู้เขียนมีความคิดเห็นว่าขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบห้องเรียนกลับด้าน สามารถแบ่งขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ ออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อมและซักถามข้อสงสัยจาก VDO ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ขั้นตอนที่ 2 ขั้นฝึกปฏิบัติกิจกรรมหรือปฏิบัติทักษะจริง ใช้เวลาประมาณ 35-40 นาที และขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุปการเรียนรู้และสรุปปฏิบัติใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

จากแนวทางการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) มาใช้ในรายวิชาพลศึกษานั้นก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรมทางครูผู้สอนควรดำเนินการ 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ทบทวนเนื้อหาจากทางวิดีโอที่ให้นักเรียนศึกษา 2) ชี้แจงและทำความเข้าใจและกติกาของกิจกรรม และ 3) เริ่มปฏิบัติกิจกรรม โดย 3 ลำดับข้างต้นนั้นครูควรมีการวางแผนที่จะสื่อสารกับผู้เรียนอย่างกระชับและมีความเข้าใจง่ายโดยอาจจะใช้ภาพประกอบหรือสไลด์ในการอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนเห็นภาพมากยิ่งขึ้น อีก

ทั้งยังเป็นการกระชับเวลาเพื่อให้มีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom)

6. สรุป

จากสถานการณ์เชื้อไวรัสโคโรนาแพร่ระบาดในปัจจุบันส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนจึงต้องเปลี่ยนจากรูปแบบการสอน ณ ที่ตั้ง (Onsite) ไปสู่การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ (Online) โดยรายวิชาพลศึกษาเป็นหนึ่งในวิชาที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาร่างกายและทักษะอย่างเต็มที่แต่ด้วยระยะที่จำกัดในหนึ่งคาบเรียนทำให้ผู้เรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้ครบตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ครูผู้สอนจึงต้องเลือกรูปแบบการสอนที่ให้ผู้เรียนได้สามารถศึกษาเนื้อหาหรือความรู้ที่ผู้เรียนจะได้เรียนในครั้งต่อไปเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียน และสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างเต็มที่ตามวัตถุประสงค์ของรายวิชาพลศึกษา เพื่อเป็นตัวกลางที่ถ่ายทอดความรู้จากสาระ ประสบการณ์ต่าง ๆ จากผู้สอนส่งไปถึงผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเช่นเดียวกันกับการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน “เรียนที่บ้าน ทำการบ้านที่โรงเรียน” เป็นรูปแบบการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ด้วยตนเอง จากนั้นมาปฏิบัติกิจกรรมที่โรงเรียนโดยมีครูผู้สอนเป็นคนอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม อีกทั้งครูผู้สอนจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับสี่เสาหลักของ Flipped Classroom เพื่อจะช่วยให้ครูหรือผู้ที่จะนำเทคนิคการสอน Flipped Classroom นี้สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมและเข้าใจถึงการเรียนการสอนแบบ Flipped Classroom ว่าหัวใจหลักที่แท้จริงของรูปแบบการสอนนี้เป็นอย่างไร โดยสี่เสาหลักได้แก่ F – Flexible Environment, L – Learning Culture, I – Intentional Content และ P – Professional Educator ซึ่งเมื่อครูผู้สอนเข้าใจถึงหัวใจหลักของรูปแบบการสอนนี้แล้วก็จะสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). **หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ ภูวิจิตร. (2564). **ภาวะผู้นำเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา.**

สืบค้นจาก http://www.nidtep.go.th/webnidtep2015/files/090460_1.pdf ,สืบค้นเมื่อ วันที่ 20 พฤศจิกายน 2564

ณัฐวรรณ สติราวิวัฒน์และคณะ. (2561). **แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน**

สำหรับวิชาพลศึกษา., สืบค้นจาก

<https://so03.tcithaijo.org/index.php/liberalartsjournal/article/download/138934/103215/>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2564

- ปางลีลา บุรพาพิชิตภัย. (มปป.). **The Flipped Classroom to Learning and teaching in Thailand.**, สืบค้นจาก <https://www.academia.edu>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2564
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). **หลักและวิธีการสอนพลศึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วิจารณ์ พานิช. (2556). **วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์.** พิมพ์ครั้งที่ 3 .กรุงเทพมหานคร. ฝ่ายโรงพิมพ์บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2547). **4 ทศวรรษการกีฬาแห่งประเทศไทย = Sport authority of Thailand / การกีฬาแห่งประเทศไทย;** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ดอกเบญ.
- สุรศักดิ์ ปากเฮ. (2556). **ห้องเรียนกลับทาง: ห้องเรียนมิติใหม่ในศตวรรษที่ 21.** สืบค้นจาก <http://phd.mbuisc.ac.th/academic/flippedped%20classroom2.pdf>. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2564
- โอภาส พุทธเจริญ. (2564). **โรคติดต่อ – การป้องกันและควบคุม.** สืบค้นจาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/ระดับของ> ผู้ป่วยโควิด-19, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2564

2. ภาษาอังกฤษ

- Bergmann & Sams. (2012). **Flip your classroom: Reach every student in every class every day.** Eugene, OR: International Society for Technology in Education.
- Dong, E., Du, H., & Gardner, L. (2020). **An interactive web-based dashboard to track COVID19 in real time.** *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 533–534. doi:10.1016/S1473-3099(20)30120-1., สืบค้นจาก [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30120-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30120-1/fulltext). สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2564.
- Jureerat Thomthong. (2014) **ห้องเรียนกลับด้าน (The Flipped Classroom)** สืบค้นจาก <https://prezi.com/o1meklxbpyl2/the-flipped-classroom/>, สืบค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2564
- Jackie Gerstein, Ed.D. (2016). **The Flipped Classroom Model: A Full Picture.**, สืบค้นจาก <http://usergeneratededucation.wordpress.com/2011/06/13/the-flipped-classroom-model-a-full-picture/>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2564