

FIT AND FUN WITH VIDEO CONTENT

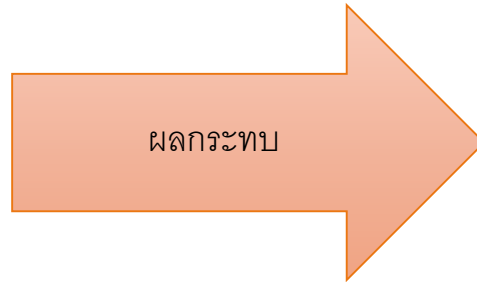
อาจารย์ ดร.ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา

SWU139

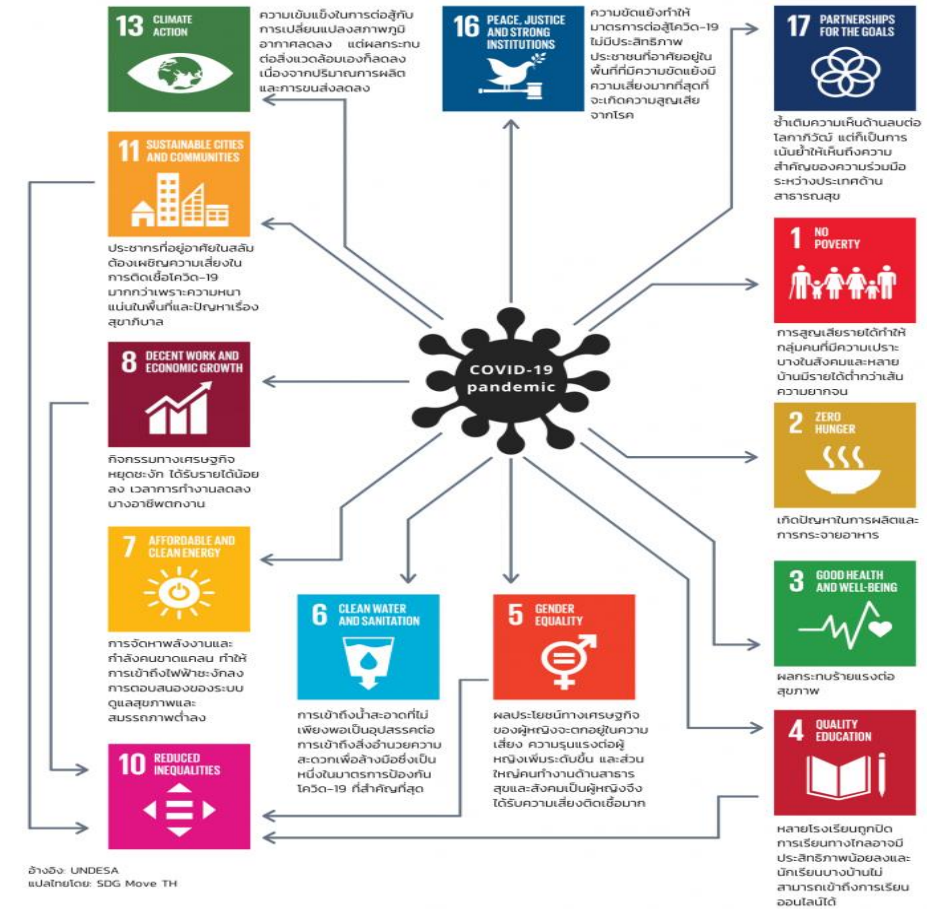
INTRODUCTION



ที่มา: <https://www.kaahoon.com/news/540182>



ผลกระทบของโควิด-19 ต่อ SDGs ทุกเป้าหมาย



สรุป 13 ผลกระทบ

จากการปิดโรงเรียนยุค COVID-19

จาก UNESCO

เด็ก



1 เด็กถูกระงับการเรียนรู้



2 เด็กขาดแคลนโภชนาการ



3 เกิดช่องว่างระหว่างเด็ก



4 เกิดการทำร้ายร่างกายเพิ่มขึ้น



5 เด็กแยกตัวทางสังคม

ครอบครัว



6 ครอบครัวไม่พร้อมต่อการเรียนออนไลน์



7 ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น

ครูและโรงเรียน



8 คุณครูเกิดความเครียดและสับสน



9 โรงเรียนถูกทำลายในการเรียนทางไกล



10 โรงเรียนและระบบศึกษาเพิ่มแรงกดดันให้กลับมาเปิดอีกครั้ง

ระบบการจัดการ



11 ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตั้งใจในระบบสุขภาพ



12 การหยุดเรียนถาวร



13 การเปลี่ยนแปลงด้านการวัดผลการเรียนรู้

5 On(s)

ทางเลือก "การเรียนรู้" ในภาวะวิกฤต



On Site

เรียนที่สถานศึกษา



On Air

เรียนผ่านโทรทัศน์ช่อง DLTV



Online

ครูผู้สอนกับนักเรียน สอนสดผ่านอินเทอร์เน็ต



On Demand

เรียนจากเว็บไซต์ และแอปพลิเคชันต่าง ๆ ตามกำหนด



On Hand

ครูนำเอกสารการเรียนและใบงานแบบฝึกหัด ไปให้นักเรียนที่บ้าน หรือนัดรับที่โรงเรียน

ผลที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่แค่เพียงเรื่องของทักษะการเรียนรู้ที่ชะงักไปเท่านั้น แต่หมายถึงอนาคตของเด็กจำนวนมหาศาลที่ไม่อาจไปต่อได้ตามปกติ



| "เลื่อนเปิดเทอม" ค่าเสียหายที่นับไม่ได้จากปฏิทิน



การเรียนออนไลน์

สิ่งที่คิด

สิ่งที่เห็น

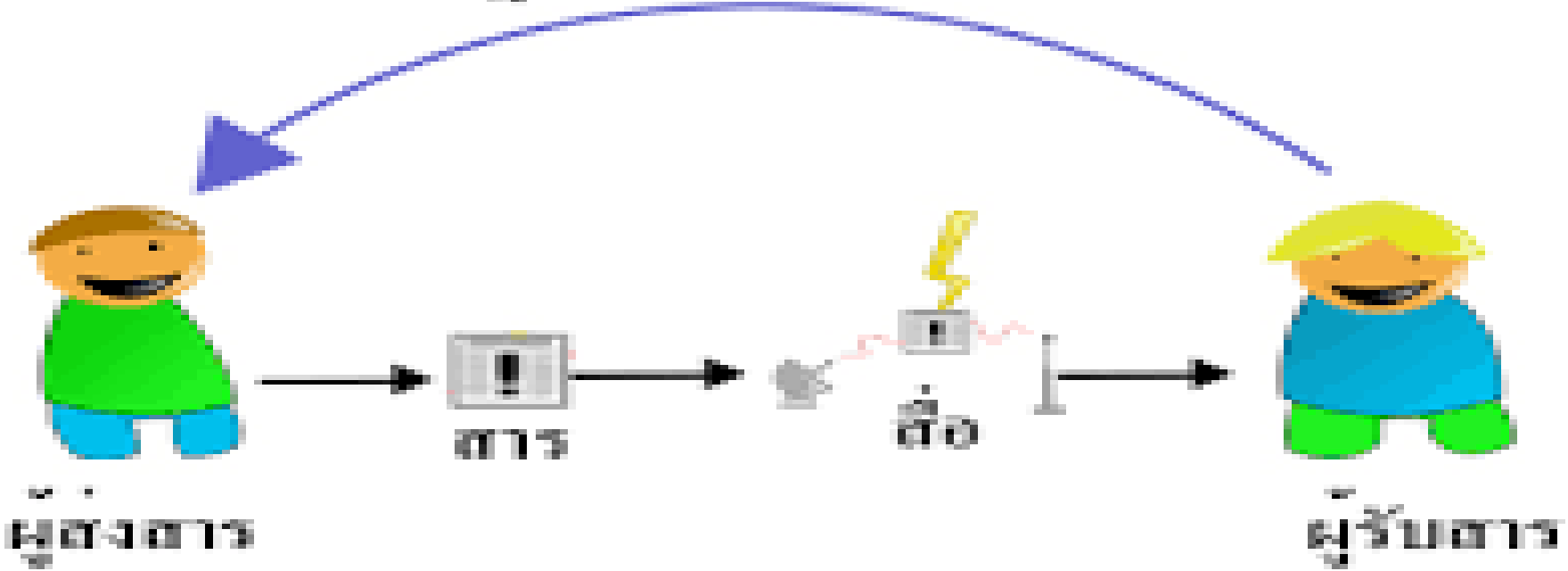


น่าเบื่อ!!!

ในภาพครูชู้บัตรคำ เพื่อสอนเด็ก ให้รู้จักพยัญชนะ แต่บัตรเล็กแบบนี้ เด็กที่ดูทางหน้าจอไม่เห็นแน่ๆ
#เรียนออนไลน์

เมื่อน้อง เรียน ออนไลน์ อ.1 #เรียนออนไลน์

ปฏิริยาตอบกลับ



VIDEO CONTENT



นวัตกรรมการเรียนการสอน FIT&FUN ด้วย VEDIO CONTENT



- วัตถุประสงค์ (หรือจุดมุ่งหมาย) ของรายวิชา
- 1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการฝึกโดยการใช้น้ำหนัก
- 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจการจัดโปรแกรมการฝึกโดยการใช้น้ำหนัก
- 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางกาย มีสุขภาพที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างนวัตกรรม FIT&FUN



สำรวจปัญหา

- ปัญหาหนี้สิน
- ไม่มีสถานที่
- ไม่มีอุปกรณ์
- เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ปัญหาผู้สอน
- การสอน **Live streaming** ทำคนเดียวไม่ได้



ศึกษา

- สังเกต:
Youtuber
- ศึกษาการสร้างคอนเทนต์
- เรียนรู้ทักษะ: ตัดต่อคลิปและภาพนิ่ง



วางแผน

- กำหนดหัวข้อการสอน
- กำหนดขอบเขต เวลา
- วางโครงสร้าง: **intro**, เนื้อหา, การปฏิบัติ, **สรุปผล**, **Outro**
- เขียนสคริป
- กำหนดคาแรคเตอร์
- จัดหาทีมงาน
- จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่
- กำหนดวันถ่ายทำ



ลงมือปฏิบัติ

- ถ่ายทำ
- ตัดต่อ
- เผยแพร่และนำไปใช้



ติดตามผล

โครงการวิจัย”การรับรู้ของนิสิตปริญญาตรีเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนด้วยวิดีโอในรายวิชาการฝึกด้วยน้ำหนักในสถานการณณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา**2019**”



CONTENT SWU139

- Ep.1 Introduction
- Ep2 หลักการออกกำลังกาย
- Ep3 ประเภทของการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน
- Ep4 การหาค่า 1RM
- Ep5 เทคนิคการเล่นเวทเทรนนิ่ง
- Ep6 บริหารกล้ามเนื้อขาด้วย MW
- Ep7 บริหารกล้ามเนื้อขาด้วย FW, BW
- Ep8 บริหารกล้ามเนื้ออกด้วย MW
- Ep9 บริหารกล้ามเนื้ออกด้วย FW,BW
- Ep10 บริหารกล้ามเนื้อหลังด้วย MW
- Ep11 บริหารกล้ามเนื้อหลังด้วย FW,BW
- Ep12 บริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้วย MW
- Ep13 บริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้วย FW,BW
- Ep14 บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหน้า
- Ep15 บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง
- Ep16 บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วย MW
- Ep17 บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วย FW,BW



ช่องทางการเผยแพร่

- Google classroom: SWU139 Weight training
- Youtube: UpperclassX
- Facebook: UpperclassX

ผลการใช้นวัตกรรม FIT&FUN WITH VIDEO CONTENT

ข้อดี

- ดำเนินการเรียนการสอนในรายวิชาปฏิบัติ SWU139 Weight training ให้สำเร็จลุล่วง
- นิสิตสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา
- นิสิตสามารถทบทวน ดูซ้ำได้
- สามารถแทรกภาพ คำบรรยาย ทำให้เข้าใจได้ง่าย
- สร้างมาตรฐานในการสอน

ข้อจำกัด

- การติดต่อสื่อสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับ ณ.เวลานั้น



เปลี่ยนมุมมองการสื่อสาร เพื่อการเรียนรู้ที่เข้าใจ