

POWER of REFLECTIVE PRACTICE

พลังการสะท้อนคิด เปลี่ยนชีวิตห้องเรียน



อาจารย์เป็ียง:
อภิไฉนา สิริรัตนฉัตร

ปริญญาเอก (กำลังศึกษา): กศ.ด. หลักสูตรและการสอน
ปริญญาโท: ค.ม. หลักสูตรและการสอน
ปริญญาตรี: พร.บ. ปรัชญา เกียรตินิยมอันดับ 2

พลังการสะท้อนคิด เปลี่ยนชีวิตห้องเรียน
Power of Reflective Practice

อภิวัฒน์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์. (2569). พลังการสะท้อนคิด
เปลี่ยนชีวิตห้องเรียน. สงขลา: AP Book
and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: เมษายน พ.ศ. 2569
จำนวน 148 หน้า

ราคา 250 บาท

แนวคิดสำคัญของหนังสือเล่มนี้

การพัฒนาครูที่แท้จริง ไม่ได้เกิดจาก “การรับความรู้ใหม่” เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจาก การข้อนมองการปฏิบัติของตนเองอย่างมีความหมาย จนเกิดการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงจากภายใน

แก่นของหนังสือ

- ห้องเรียน = พื้นที่เรียนรู้ของ “ครู” ไม่ใช่แค่เด็กเรียน
- การสอน = ข้อมูลดิบ (Raw Data)
- การสะท้อนคิด = กระบวนการแปลงข้อมูล → ปัญญา
- ครูที่เติบโต = ครูที่ “คิดกับประสบการณ์ของตนเองเป็น”

โมเดลหลักของหนังสือเล่มนี้

S-R-T Model: See – Reflect – Transform

1. **See (เห็น)** → มองการสอนอย่างมีสติ
2. **Reflect (สะท้อน)** → วิเคราะห์ความหมาย
3. **Transform (เปลี่ยน)** → ปรับการสอนและตัวตน

คำนำ

หนังสือ “พลังการสะท้อนคิด: เปลี่ยนชีวิตห้องเรียน” เล่มนี้ เกิดขึ้นจากคำถามง่าย ๆ แต่ทรงพลังว่า “ทำไมครูจำนวนมาก จึงพัฒนาไม่ต่อเนื่อง แม้จะผ่านการอบรมมามากมาย” คำตอบที่ผู้เขียนค้นพบจากประสบการณ์ การสอน การนิเทศ และการทำวิจัยในชั้นเรียน คือการพัฒนาครูที่แท้จริง มิได้เกิดจากการ “รับความรู้” เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการ “สะท้อนคิดต่อการปฏิบัติของตนเอง” อย่างมีระบบและต่อเนื่อง

หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอแนวคิด การสะท้อนคิด (Reflective Practice) ในมุมมองที่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติจริงในห้องเรียน โดยใช้โมเดล S-R-T (See-Reflect-Transform) เป็นแกนกลาง เพื่อช่วยให้ครูสามารถมองเห็น (See) สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีความหมาย สะท้อนคิด (Reflect) อย่างลึกซึ้ง และเปลี่ยนแปลง (Transform) การสอนให้ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ ผู้เขียนยังได้ออกแบบ เครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ไม่ว่าจะเป็นแบบฟอร์มการสะท้อนคิด เครื่องมือ PLC แบบประเมิน และแนวทางการนิเทศการสอน เพื่อให้หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เพียง “แนวคิด” แต่เป็น “เครื่องมือพัฒนา” ที่ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันที

ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าหากครูสามารถเรียนรู้จากการสอนของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาจะไม่สิ้นสุด และห้องเรียนเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณทุกประสบการณ์ในห้องเรียน ทุกคำถามของผู้เรียนและทุกครูที่มุ่งมั่นพัฒนาตนเองซึ่งเป็นแรงบันดาลใจสำคัญของหนังสือเล่มนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนร่วมทางที่ช่วยจุดประกายการเรียนรู้จากภายใน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายในห้องเรียนของทุกท่าน

อภิวัฒน์ สิริรัตนจิตต์

“We do not learn from experience...
we learn from reflecting on experience.”

John Dewey

“เราไม่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ แต่เรียนรู้จาก
การสะท้อนคิดต่อประสบการณ์นั้น”

สารบัญ

คำนำ	v
สารบัญ	vii
บทนำ	2
เปิดเรื่อง	5
บทที่ 1: ห้องเรียนที่ไม่เคยหยุดสอนครู	12
แนวคิด	
เปิดมุมมองใหม่ว่า “ครูเองก็เป็นผู้เรียน”	
เนื้อหา	
<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาของการพัฒนาครูแบบเดิม (อบรมแต่ไม่เปลี่ยน) • ทำไมครูจำนวนมาก “รู้แต่ไม่เปลี่ยน” • ห้องเรียนในฐานะ “ห้องทดลองชีวิต” • แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) 	
ผลลัพธ์บทนี้	
ผู้อ่าน “ฉกคิด” และเห็นปัญหาของตนเอง	

บทที่ 2: การสะท้อนคิดคืออะไร 21

แนวคิด

สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง

เนื้อหา

- ความหมายของ Reflective Practice
- ความแตกต่างระหว่าง
 - คิดทั่วไป vs คิดสะท้อน
 - สรุป vs วิเคราะห์
- ระดับของการสะท้อนคิด

เครื่องมือ

- ตัวอย่างการสะท้อนคิดที่ “ดี vs ไม่ดี”

บทที่ 3: พลังที่ซ่อนอยู่ใน “การคิดย้อน” 31

แนวคิด

ทำให้เห็น “คุณค่า” ของการสะท้อนคิด

เนื้อหา

- การสะท้อนคิดกับการพัฒนาวิชาชีพครู
- การสะท้อนคิดกับคุณภาพผู้เรียน
- การสะท้อนคิดกับ “ความสุขของครู”
- เชื่อมโยงกับแนวคิดสติ/การรู้ตัว

Highlight

ครูเปลี่ยน → ห้องเรียนเปลี่ยน → เด็กเปลี่ยน

บทที่ 4: โมเดล S-R-T: จากการสอนสู่ การเปลี่ยนแปลง 40

แนวคิด

นำเสนอ “โมเดลเฉพาะของคุณ”

เนื้อหา

- อธิบาย S-R-T Model อย่างละเอียด
- ตัวอย่างจริงในห้องเรียน
- แผนภาพการใช้โมเดล

เครื่องมือ

- Template การสะท้อนคิดตามโมเดล

บทที่ 5: See-การมองเห็นอย่างมีความหมาย 49

แนวคิด

ฝึก “การเห็น” ก่อนจะสะท้อน

เนื้อหา

- การสังเกตการสอนอย่างมีสติ
- เทคนิคการเก็บข้อมูล (บันทึก / วิดีโอ / เสียง)
- การแยก “ข้อเท็จจริง vs ความรู้สึก”

กิจกรรม

- แบบฝึก “ดูคาบเรียนของตัวเอง”

บทที่ 6: Reflect –การสะท้อนคิดอย่างลึกซึ้ง 56

แนวคิด

หัวใจของทั้งเล่ม

เนื้อหา

- คำถามทรงพลัง (Powerful Questions)
- การวิเคราะห์เหตุ-ผล
- การมองหลายมุม (นักเรียน/ครู/บริษัท)

เครื่องมือ

- Reflection Journal
- 5 คำถามทอง

บทที่ 7: Transform –การเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นจริง 62

แนวคิด

สะท้อนแล้วต้อง “เปลี่ยน”

เนื้อหา

- การออกแบบการสอนใหม่
- การทดลอง (Trial & Error)
- การติดตามผล

Highlight

จาก “ครูที่คิด” → “ครูที่เปลี่ยน”

บทที่ 8: วัฒนธรรมการสะท้อนคิดในโรงเรียน 66

แนวคิด

จาก “ครูคนเดียว” → “ห้ององค์การ”

เนื้อหา

- PLC (Professional Learning Community)
- การโค้ชและการสะท้อนร่วม
- บทบาทผู้บริหาร

เครื่องมือ

- รูปแบบวงสะท้อนคิดในโรงเรียน

บทที่ 9: ครูที่เติบโตจากภายใน 72

แนวคิด

บทสรุปเชิงแรงบันดาลใจ + อັตลักษณ์ครู

เนื้อหา

- ครูนักสะท้อนคิดเป็นใคร
- เส้นทาง การเติบโตอย่างยั่งยืน
- การเชื่อมโยง “การสะท้อนคิด → ความหมายชีวิตครู”

ปิดท้าย

“ห้องเรียนที่เปลี่ยน เริ่มจากครูที่กล้าคิดกับตัวเอง”

ภาคผนวก

เกี่ยวกับผู้เขียน

“Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience.”

David Kolb

“การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อประสบการณ์ถูก
แปรเปลี่ยนผ่านกระบวนการสะท้อนคิด”

บทนำ

ในโลกของการศึกษา “การพัฒนาครู” ถูกเชื่อมโยงกับการอบรม การสัมมนา หรือการรับองค์ความรู้ใหม่จากภายนอกแต่ในความเป็นจริงครูจำนวนไม่น้อยกลับพบว่าแม้จะผ่านการอบรมหลายครั้ง การสอนก็ยังคงเผชิญปัญหาเดิม ๆ

คำถามสำคัญจึงไม่ใช่ว่า
“ครูได้รับความรู้มากพอหรือยัง”

แต่คือ

“ครูได้เรียนรู้จากการสอนของตนเองแล้ว
หรือยัง”

การสะท้อนคิด (Reflective Thinking) จึงเป็นคำตอบสำคัญของคำถามนี้ เพราะเป็นกระบวนการที่ทำให้ครูหยุด มองย้อน และทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียนอย่างมีความหมาย

การสะท้อนคิดไม่ใช่เพียงการคิดย้อนแบบผิวเผิน แต่เป็นกระบวนการเชิงลึกที่เชื่อมโยงประสบการณ์กับการพัฒนาทำให้ครูสามารถมองเห็นสาเหตุของปัญหาเข้าใจผู้เรียนมากขึ้น และออกแบบการสอนใหม่ได้มีประสิทธิภาพ