

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวทฤษฎีที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ
2. ความหมายของความพึงพอใจและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
3. วิธีสร้างแรงจูงใจในพลศึกษา
4. ปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้การเรียนพลศึกษาได้ผลดี
5. ความหมายและความสำคัญของพลศึกษา
6. แนวคิดเกี่ยวกับการสอนพลศึกษา
7. องค์ประกอบการสอน
8. ข้อคำนึงในการสอน
9. คุณสมบัติครูพลศึกษา
10. การจัดปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน
11. กระบวนการเรียนรู้ของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
12. งานวิจัยในต่างประเทศ
13. งานวิจัยในประเทศไทย

### แนวทฤษฎีที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจไว้ดังนี้

อรรถกิจ วรรณทอง (2536, หน้า 16) กล่าวว่า เมื่อเกิดความต้องการคนเราก็จะกำหนดเป้าหมายหลายอย่างเพื่อสร้างความพึงพอใจกำลังความต้องการของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้

1. วัฒนธรรมและค่านิยม
2. ความสามารถทางร่างกาย
3. ประสบการณ์
4. สิ่งแวดล้อมและสภาพทางสังคม

อัญญาภา เครือมันคงศักดิ์ (2542, หน้า 15) ได้กล่าวถึงทฤษฎี อี อาร์ จี ( E R G Theory ) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีการปรับปรุงต่อจากทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ โดยอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer) ใช้ผลงานการทดสอบที่เรียกว่า “An empirical test of a new theory of human need” ปี ค.ศ. 1969 พบว่าคนเรามีความต้องการหลักอยู่ 3 ประการคือ

1. ความต้องการในการดำรงชีวิต ( existence need : E ) เป็นความต้องการที่ตอบสนองของร่างกายที่ต้องการความเป็นอยู่ที่ดีสุขสบายและปลอดภัย
2. ความต้องการด้านความสัมพันธ์ ( relatedness need : R ) เป็นความต้องการที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ตนเกี่ยวข้อง
3. ความด้านความเจริญเติบโตก้าวหน้า (growth need: G) เป็นความต้องการที่จะสร้างความริเริ่มด้วยตนเอง เพื่อก่อให้เกิดการเจริญเติบโต มีความก้าวหน้า

เฮอริชเบอร์ก (Herzberg, 1959, pp. 159 – 221) ได้สรุปว่า ถ้าปัจจัยในการทำงานยังคงมีอยู่ความพึงพอใจในงานของบุคคลก็จะเพิ่มมากขึ้นอีกด้วยแต่ถ้าขาดปัจจัยเหล่านี้เสียแล้วความพึงพอใจในงานก็จะไม่เกิดขึ้น ทฤษฎีนี้มีข้อสมมติฐานเบื้องต้นที่สำคัญดังนี้  
ทฤษฎีนี้จะมีสองปัจจัยที่แยกออกจากกัน เพื่อใช้ในการอธิบายถึงความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจในงานการจูงใจ (motivators) มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ และปัจจัยสุขอนามัย (hygiene factors) มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ  
ความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจในงานไม่ใช่อยู่ตรงกันข้ามกัน แต่เป็นมิติที่แยกออกจากกันและมีความแตกต่างกันมากกว่า

เชอริงตัน (Cherrington, 1991, pp. 34 – 44) ได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ก่อนที่จะเกิดความพึงพอใจ โดยมีลำดับขั้นตอนการเกิดดังนี้  
ความต้องการของบุคคลมีไม่เป็นที่สิ้นสุด และมีลำดับเป็นขั้น ๆ  
ความต้องการที่ไม่สมบูรณ์ จะนำบุคคลไปสู่ข้อสรุปที่ไม่สำคัญ ที่อยู่บนความต้องการนั้นความต้องการในระดับที่ต่ำกว่า มักมีความพึงพอใจมาก่อนก่อนที่ความต้องการในระดับที่สูงกว่าจะตามมา

ล๊อค (Locke, 1991, pp. 288 – 299) ได้สังเกตเกี่ยวกับธรรมชาติและการดำเนินการความต้องการดังนี้

1. ความต้องการไม่ใช่มูลเหตุแห่งความแตกต่างของบุคคลเพราะว่าบุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐานเหมือนกัน

2. ความต้องการไม่มีที่สิ้นสุดจะหมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆและไม่เคยเกิดความพึงพอใจ

3. ความต้องการยังคงมีอยู่ต่อไป ตราบเท่าที่บุคคลยังขาดความสำนึกถึงความต้องการ

ความต้องการนำไปสู่กิจกรรมที่หลากหลายแตกต่างกันพฤติกรรมเฉพาะอย่างหนึ่ง

สามารถเกิดจากความต้องการที่มีมากกว่าหนึ่งอย่างความต้องการ ทำให้บุคคลมีความจำเป็นต้องกระทำในสิ่งที่มีความยากลำบากถ้าบุคคลเหล่านั้นเลือกที่จะมีชีวิตอยู่

กล่าวโดยสรุปก็คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์นั้นเป็นจุดที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจไม่ว่าความต้องการของบุคคลที่จะเหมือนหรือแตกต่างกัน เพราะความต้องการของบุคคลไม่มีที่สิ้นสุด

### ความหมายของความพึงพอใจและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

กิลเมอร์ (Gilmer, 1972, p. 111; อ้างอิงใน ประภา ตูลานนท์ 2540, หน้า 47) อธิบายว่าความพึงพอใจ ในการทำงาน หมายถึงผลของทัศนคติต่างๆของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบของงาน และมีส่วนสัมพันธ์กับ ลักษณะงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งความพอใจนั้น ได้แก่ ความรู้สึกที่มีความสำเร็จในผลงาน รู้ว่าได้รับการยกย่องและรู้สึกว่ามีโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน

กู๊ด (Good, 1973, p.102; อ้างอิงใน ประภา ตูลานนท์ 2540, หน้า 23) ให้ความหมายของความพึงพอใจว่าหมายถึง คุณภาพหรือระดับความพอใจ ซึ่งเป็นผลจากความสนใจต่างๆ และทัศนคติของบุคคลต่อกิจกรรม

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้นสรุปได้ว่า ความพึงพอใจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก และทัศนคติของบุคคลอันเนื่องมาจากสิ่งเร้าและแรงจูงใจ ซึ่งจะปรากฏออกมาทางพฤติกรรมและเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญในการทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลซึ่งเตร้าส์ และเซเลส (Strauss and Say less, 1960, p. 66; อ้างอิงใน ประภา ตูลานนท์, 2540, หน้า 39) ได้กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีความพึงพอใจในกิจกรรมใด บุคคลจะปฏิบัติภารกิจนั้นให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การในการจัดการเรียนการสอน การทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในการเรียนจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่บุคคลจะเรียนรู้หรือมีพัฒนาการและความเจริญงอกงามนั้น บุคคลจะต้องอยู่ในสภาวะพึงพอใจสุขใจเป็นเบื้องต้น นั่นคือบุคคลจะต้องรับการจูงใจทั้งในลักษณะนามธรรม และรูปธรรม สรุปไว้ว่านักศึกษาที่สติปัญญาเท่ากัน ถ้ามีแรงจูงใจในการเรียนต่างกัน จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกัน ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของฮิลล์ (Hill.n.d., p. 59; อ้างอิงใน ประภา ตูลานนท์, 2540, หน้า 48) ที่ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดเมื่อผู้เรียนได้รับการจูงใจ

กล่าวโดยสรุป แรงจูงใจเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ เพราะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการสอนสูงมาก ดังนั้นในการเรียนการสอน ผู้บริหารและผู้สอนจะต้องพยายามสร้างสิ่งจูงใจให้เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจ มีความสนใจต่อการเรียนการสอน ทั้งนี้เพราะว่าการเรียนการสอนจะประสบความสำเร็จได้ก็เพราะผู้บริหารและผู้สอน ให้ความสำคัญรวมทั้งเป็นความพยายามของผู้เรียนด้วยนั่นเอง

### ทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจหรือการจูงใจ (Motivation) หมายถึง สภาวะที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นหรือถูกผลักดันให้แสดงพฤติกรรม เพื่อไปยังจุดหมายปลายทางที่วางไว้ (ประภา ตุลานนท์, 2540, หน้า 26 ; อ้างอิงใน สุณีย์ ธีรดากร, 2525, หน้า23) แต่การจูงใจจะมีได้ต้องอาศัยสิ่งจูงใจเป็นเครื่องล่อ ดังที่ (ประภา ตุลานนท์, 2540, หน้า 34 ; อ้างอิงใน สมพงษ์ เกษมสิน, 2517, หน้า12) กล่าวไว้ว่า การจูงใจหมายถึงความพยายามชักจูงให้ผู้อื่นแสดงออกหรือปฏิบัติตามสิ่งจูงใจ สำหรับสิ่งจูงใจเป็นเครื่องล่อหรือกระตุ้นเพื่อให้เกิดการจูงใจนั้นสอดคล้องกับกู๊ด (Good, 1959, p.27) ให้ความหมายแรงจูงใจไว้ว่า แรงจูงใจหมายถึงวัตถุประสงค์หรือสภาวะใดๆ ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (ประภา ตุลานนท์, 2540, หน้า 44 ; อ้างอิงใน สุณีย์ ธีรดากร, 2525 หน้า22)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ได้แก่ การจูงใจที่เกิดจากความรู้อยู่ภายในของผู้เรียนเอง เช่น ความต้องการ ความสนใจ และทัศนคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น อยากเรียน เต็มใจและตั้งใจเรียน เพราะต้องการความรู้มิใช่เรียนเพราะหวังผลอย่างอื่น

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) ได้แก่ การจูงใจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมาชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดการจูงใจภายในขึ้น เป็นต้นว่า วิธีสอน บุคลิกภาพของผู้สอน และเทคนิคที่ครูใช้ในการสอนจะเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรักอยากเรียน การกระทำที่เกิดจากแรงจูงใจภายนอกไม่ได้เป็นการกระทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง แต่เป็นการกระทำเพื่อสิ่งจูงใจอย่างอื่น เช่น การเรียนหวังคะแนน นอกเหนือไปจากการได้รับความรู้

การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ การจูงใจ ภายในจึงเป็นลักษณะการจูงใจที่ดี และมีอิทธิพลที่สุดต่อกระบวนการเรียนรู้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เกิดแรง จูงใจภายในขึ้น โดยใช้การจูงใจภายนอกช่วยผู้เรียนเกิดความสนใจ เช่น ใช้หลักการให้รางวัลและลงโทษ การชมเชยและการตำหนิ การแข่งขันและการร่วมมือต่างๆ (ประภา ตุลานนท์, 2540, หน้า 45 ; อ้างอิงใน สมบูรณ์ พรรณภาพ และ ชัยโรจน์ ชัยอินคำ, 2518) แต่ในความเป็นจริงการจัดการศึกษาโดยทั่วไปมักพบว่า การสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียน

เกิดแรงจูงใจภายในขึ้นนั้น กระทำได้ยากมาก เพราะเหตุนี้ ในการจัดการศึกษา จึงพอเสมอว่า ส่วนใหญ่จะสร้างแรงจูงใจภายนอกก่อน เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจภายในขึ้นภายหลังและในการสร้างแรงจูงใจ ไม่ว่าจะเป็แรงจูงใจภายในหรือภายนอก จะต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องตลอดเวลา จึงจะบังเกิดผลดี ทั้งนี้เพราะว่าเมื่อร่างกายเกิดความต้องการจะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ ที่เป็นตัวกระตุ้นหรือผลักดันให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการพฤติกรรมที่กระทำมีทิศทางหรือจุดมุ่งหมาย เมื่อร่างกายได้สิ่งที่ต้องการแล้วก็จะเกิดแรงขับหรือแรงจูงใจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อผู้เรียนจะได้สนใจ ติดตามบทเรียนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เรียนรู้อย่างได้ผล แต่เนื่องจากแรงจูงใจเกิดจากความต้องการ ผู้สอนจึงจำเป็นต้องทราบถึงความต้องการพื้นฐานของผู้เรียนว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง เพื่อจะได้หาแนวทางสร้างสิ่งจูงใจตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

## 1.2 ความต้องการพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ

มนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการที่จะตอบสนองความต้องการให้กับตัวเองทั้งสิ้น แต่ความต้องการ ของมนุษย์นั้นมีมากมาย ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970 ; อ้างอิงใน ประภา ตุลา นนท์, 2540 , หน้า 61 ) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุดเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีระวิทยา (Physiological Needs) ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำและอากาศ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต ถ้ามนุษย์ไม่ได้รับการสนองตอบในขั้นนี้ ก็จะไม่มีความต้องการในขั้นถัดไป

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) มนุษย์จะรู้สึกปลอดภัย เมื่อสิ่งเร้านั้นเป็นสิ่งที่รู้จักมักคุ้นและจะกลัวสิ่งที่แปลกไปจากเดิม

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คนทุกคนอยากได้รับความรัก จากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของ และในขณะเดียวกันอยากให้ตนเป็นที่รักและเป็นของใครสักคน บุคคลจะรู้สึกเหงา และว่าเหวและขาดความอบอุ่นถ้ารู้สึกว่ามีใครรักหรือไม่รู้ว่า จะรักใคร ความต้องการชนิดนี้คนที่ขาดมากยิ่ง ต้องการมากเพื่อชดเชย

4. ความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า (Esteem Needs) เป็นความต้องการยอมรับจากผู้อื่นและต้องการ ความภาคภูมิใจในตนเองด้วย แต่ถ้าความต้องการนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นก่อให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อย ไร้ค่า อ่อนแอ หมดหวัง ไม่มีความหมายในสายตาผู้อื่น

5. ความต้องการที่จะทำความเข้าใจตนเอง (Needs for Self-Actualization) เป็นความต้องการที่จะ เข้าใจตนเองตรงสภาพที่ตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่จริง ยอมรับใน ส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุด บกพร่องของตนเอง ต้องการที่จะเป็นคนชนิดที่เราเป็นไปได้ดีที่สุด ซึ่งเป็น

พื้นฐานในการเลือกอาชีพให้ เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง ทำให้มีความสุขและทำงานได้เต็มความสามารถ

การศึกษาถึงความต้องการพื้นฐานดังกล่าวของบุคคล นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทำให้เข้าใจเหตุผลใน การแสดงพฤติกรรมต่างๆของบุคคลและช่วยให้มองเห็นแนวทางที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความเข้าใจและพฤติกรรมของบุคคลได้ในที่สุด

### วิธีการสร้างแรงจูงใจในพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533, หน้า 22) กล่าวว่าแรงจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา มากไม่น้อยกว่าการเรียนการสอนอย่างอื่น การที่ครูสามารถหาวิธีการสร้างแรงจูงใจที่ดีได้นั้นนอกจากจะ ช่วยทำให้การเรียนการสอนของนักเรียนได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและสามารถนำวิชาพลศึกษาไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งในระหว่างที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในโรงเรียนและหลังจากออกจากโรงเรียนไปแล้วด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจในวิชาพลศึกษาอาจกระทำดังต่อไปนี้

#### 1. สร้างความพอใจในการเรียนและการฝึก

เหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสนใจการเรียนวิชาพลศึกษาก็คือ ความรู้สึกพอใจในการกระทำหรือการฝึกของตนเองในระหว่างที่เรียนวิชาพลศึกษานั้นๆ ฉะนั้นในการเรียนแต่ละครั้งครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และมีโอกาสได้ทดลองความสามารถของตนเองในประสบการณ์ใหม่ๆ ในช่วงเวลาเรียนอย่างทั่วถึงกัน โดยปกติถ้านักเรียนมีความสนุกสนานและประสบความสำเร็จในการกระทำของตนเอง มักจะช่วยทำให้นักเรียนมีความสนใจและต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ต่อไปอีก แม้จะเป็นนอกเวลาเรียนก็ตาม ฉะนั้นครูผู้สอนควรเลือกวิธีการสอน กิจกรรม อุปกรณ์การสอนและสร้างบรรยากาศการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมและทดลองในประสบการณ์หรือทักษะใหม่ๆ อย่างทั่วถึงกัน ตัวอย่างเช่น ในการสอนวิธีเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ครูควรมีลูกบาสเกตบอลให้นักเรียนได้ฝึกเลี้ยงลูกพร้อมๆกัน ทุกคนในเวลาเดียวกัน หรือถ้ามีลูกบาสเกตบอลไม่ครบทั่วทุกคน ก็ควรแบ่งนักเรียนออกเป็นหมู่เท่าจำนวนลูกบาสเกตบอลที่มีอยู่นั้น และให้แต่ละหมู่ผลัดเปลี่ยนกันเลี้ยงลูกหมุนเวียนกันไป โดยแต่ละคนไม่ต้องเลี้ยงลูกนานเกินไป เพื่อไม่ให้คนอื่นฯ ยืนรออยู่ในแถวนานเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่ายหรือถ้าเป็นการสอนยิงประตู นักเรียนแต่ละคนก็ควรจะได้มีโอกาสยิงประตูลงห่วงด้วยเหล่านี้นี้เป็นต้น

## 2. การจัดกิจกรรมให้เหมาะสม

การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมตามความสามารถหรือความต้องการของร่างกายและจิตใจ จะทำให้นักเรียนสนุกสนาน มีความพยายามและมีความสำเร็จมากยิ่งขึ้น เป็นการดึงดูดความสนใจของนักเรียน ได้เป็นอย่างดีอีกวิธีหนึ่ง กิจกรรมบางอย่างถ้ายากเกินไป นักเรียนเห็นว่าเกินความสามารถของตนเองที่จะกระทำได้ จะเกิดความท้อถอยหรือความเบื่อหน่ายในการเรียนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าการเรียนการสอน ที่มีทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเรียนรวมกันด้วยแล้ว ความแตกต่างของนักเรียนก็ยิ่งมากขึ้น ครูก็ควรจะได้พึงระวังในความต่างนี้มากเป็นพิเศษ

## 3. วิธีสอนที่มีประสิทธิภาพ

วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพเป็นหัวใจที่สำคัญยิ่งที่จะทำให้นักเรียนมีความตื่นตัว กระตือรือร้นและสนใจที่จะเรียน หรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า นักเรียนจะชอบเรียนหรือสนใจในการเรียนวิชาพลศึกษามากน้อยเพียงใด ขึ้นกับวิธีการสอนของครูว่ามีประสิทธิภาพ เพียงวิธีการสอนที่ไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะทำให้ นักเรียนไม่มีความสนใจในการเรียนแล้ว ยังจะทำให้เกิดปัญหาในการปกครองชั้นอีกด้วย ฉะนั้น ในการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีนั้น ครูควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อนักเรียนจะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์นั้นได้ มีการเลือกวิธีการสอน การจัดชั้นการฝึกตลอดจนอุปกรณ์การสอนและสถานที่ในการสอนที่มีประสิทธิภาพและเพียงพอ เพื่อให้ทุกคนได้สามารถมีส่วนร่วมและได้เรียนและฝึกหัดทักษะ ด้วยความสนุกสนานอย่างทั่วถึงกันพร้อมๆ กันโดยไม่เบื่อหน่ายและในขณะเดียวกันนักเรียนก็รู้สึก ว่าตนสามารถฝึกหัดหรือเรียนสิ่งที่ครูกำหนดไว้ได้

## 4. การสร้างสภาพการณ์ที่ท้าทายต่อนักเรียน

นักเรียนมักจะชอบการทำท่ายในด้านต่างๆ สำหรับทางด้านพลศึกษานักเรียนต้องการท้าทายในความสามารถของตนเอง หรือทดลองความสามารถของตนเอง เช่น ทดสอบว่าตนมีความสามารถมากน้อยเพียงใด เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือมาตรฐานโดยทั่วไปจะสูงหรือต่ำใกล้เคียงกันอย่างไร โดยเฉพาะในกิจกรรมส่วนบุคคลลงายๆ ที่เกี่ยวกับการวัดกำลัง ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของร่างกายด้วยการวิ่ง การกระโดด การกระโดด การลุกนั่ง หรือความแม่นยำในการยิงประตู การส่งลูก การรับลูก การขว้าง การปา การทุ่ม เหล่านี้เป็นต้น และควรจะมีวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการทดสอบ นั้นๆ ด้วย ซึ่งทำได้โดยเอาสถิติหรือรายละเอียดของสถิติความสามารถทางด้านต่างๆ ของนักเรียน ในห้องเรียน หรือของทั้งโรงเรียน หรือของนักเรียนในบริเวณละแวกเดียวกัน ติดไว้กับฝาผนังให้เห็นได้ โดยชัดเจนและการติดสถิติเหล่านี้ควรเป็นไปในลักษณะเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้มีความพยายาม

มากขึ้นและได้มีการเปรียบเทียบกับความสามารถของตนเอง และผลที่ได้คือเป็นการเพิ่มความ  
ความสามารถของนักเรียนโดยไม่รู้ตัว

#### 5. การจัดการแข่งขัน

เมื่อนักเรียนได้เรียนทักษะแต่ละครั้งแล้ว ควรจะให้นำทักษะที่ได้เรียนไปแล้วนั้นไปใช้  
แข่งขันในสภาพการณ์ของการแข่งขันอย่างแท้จริง ซึ่งอาจจะเป็นการแข่งขันที่ใช้ทักษะนั้นอย่าง  
เดียวในรูปของรีเลย์หรือ การแข่งขันผสมทักษะนั้นอย่างเดียวในรูปของรีเลย์หรือการแข่งขันผสม  
ทักษะอย่างอื่นในรูปของเกมการเล่น ตัวอย่างเช่น การเรียนทักษะเกี่ยวกับการส่งลูกและเลี้ยงลูก  
เมื่อนักเรียนได้เรียนทักษะการส่งลูก รับลูก และได้ฝึกหัดจนสามารถทำได้พอสมควรแล้ว ครูอาจจะ  
จัดให้นักเรียนฝึกหัดเลี้ยงลูกและส่งลูกแข่งขัน ในรูปรีเลย์ เป็นต้น

#### 6. การจัดกิจกรรมที่มีความหมายต่อนักเรียน

กิจกรรมต่างๆ ที่นำมาสอนนักเรียน ควรจะมีความหมายต่อนักเรียนในแง่ที่ว่า  
นักเรียนสามารถนำทักษะนั้นไปใช้นอกเวลาเรียน นอกห้องเรียน นอกโรงเรียนหรือในชีวิตประจำวัน  
อย่างไร เช่น กิจกรรมบางอย่าง เมื่อ นักเรียนได้เรียนแล้วก็สามารถนำไปใช้เล่นหรือออกกำลังกาย  
ในเวลาว่างได้ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน เทนนิส วาโยน้ำ หรือการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง  
สมรรถภาพของร่างกาย เช่น การวิ่งอยู่กับที่ การกระโดดเชือก การดันพื้น การดึงข้อหรือท่ากาย  
บริหารต่างๆ กิจกรรมเหล่านี้ถ้าครูได้นำมาสอน และให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการนำไปใช้แล้ว  
จะทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรม และนำกิจกรรมนั้นไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้

#### 7. การยกย่องในความสำเร็จ

การยกย่องในความสำเร็จถือเป็นประเพณีอย่างหนึ่งในสังคม คือถ้าผู้ใดมี  
ความสามารถเป็นพิเศษแล้วจะมีเครื่องหมายหรือสิ่งของเพื่อสัญลักษณ์ของความสามารถหรือ  
ความสำเร็จนั้นๆ ตัวอย่างเช่น อาจจะทำให้เป็นของรางวัล ประกาศนียบัตร หรือประกาศชื่อให้เป็น  
ที่รับรู้ อย่างไรก็ตามการให้รางวัลนี้ควรเป็นการให้รางวัลที่มีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนั้นๆ โดยตรงที่  
จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ต่อไปอีก

#### 8. การจัดกิจกรรมพิเศษส่งท้าย

วิธีการสร้างแรงจูงใจของนักเรียนในการเรียนวิชาพลศึกษาอีกอย่างหนึ่งก็อาจจะทำได้  
โดยจัดกิจกรรมพิเศษ เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมและใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนมาแล้ว  
ทั้งหมดในการแข่งขันเป็นพิเศษ ในตอนเรียนจบหน่วยของการเรียนหนึ่งๆ การจัดเช่นนี้เป็นวิธีหนึ่ง  
ที่จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้มีการฝึกซ้อมในกีฬาหรือทักษะนั้นๆ เป็นประจำ ตัวอย่างเช่น การเรียน  
บาสเกตบอล ถ้านักเรียนได้ทราบว่าเป็นตอนจบหรือสิ้นสุดการเรียนบาสเกตบอลแล้ว จะมีการ

จัดการแข่งขันบาสเกตบอลระหว่างหมู่บ้านระหว่างสี่ ระหว่างห้องเรียนหรือระหว่างชั้นชั้น ก็จะทำให้ นักเรียนมีจุดหมายปลายทางและมีความพยายามฝึกซ้อมเพื่อเตรียม สำหรับการแข่งขันนั้นๆ ต่อไป อีก การจัดกิจกรรมพิเศษนี้อาจจะทำได้ 2 วิธีคือ การจัดแข่งขันกับตนเองและการจัดแข่งขันกับผู้อื่น

8.1 การจัดแข่งขันกับตนเอง คือ การจัดการแข่งขันกับความสามารถหรือคะแนน ของตนเองตามหลักจิตวิทยา เป็นวิธีการที่ตืออย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนที่อยู่ในวัยเด็ก ซึ่งในชีวิตประจำวันก็มีการแข่งขันมากอยู่แล้ว ฉะนั้นไม่ควรจะเน้นให้นักเรียนต้องมีความกดดันใน การแข่งขันกับคนอื่นอีกมากเกินไป โดยเน้นให้มีการแข่งขันกับความสามารถหรือคะแนนของตนเอง เช่น แข่งขันกับตนเองในคะแนนของการดึงข้อ การกระโดดไกล การกระโดดสูง การลูก-นึ่ง การวิ่ง การขว้าง การปา หรืออื่นๆ เป็นต้น

8.2 การแข่งขันกับผู้อื่น ถือเป็นลักษณะการเป็นอยู่ของชีวิตในสังคมเราอย่างหนึ่ง เช่น การแข่งขัน ในการทำงาน แข่งขันในการทำมาหาเลี้ยงชีพ และแข่งขันกันเพื่อฐานะการเป็นอยู่ ในสังคม อาจกล่าวได้ว่าการแข่งขันเหล่านี้เป็นรากฐานของวัฒนธรรมของสังคมที่เรามีอยู่ก็เป็นได้ ทุกคนจึงไม่มีทางหลีกเลี่ยง วิธีที่จะจัดประสบการณ์ให้เราสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการ แข่งขันนี้ได้โดยถูกต้องก็คือ การจัดการแข่งขันกีฬาและการแข่งขันกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพ ทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน จะเป็นการช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้และสามารถ นำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาควรให้เป็นตามหลักการ และวิธีการ เพื่อประโยชน์ของการแข่งขันกีฬาอย่างแท้จริง การจัดการแข่งขันกีฬาที่ดำเนินการ ตาม หลักการและวิธีการที่ถูกต้อง จะเป็นเครื่องจูงใจให้นักเรียนต้องการเล่นกีฬาหลังจากโรงเรียนเลิก แล้วมากยิ่งขึ้นครูผู้สอนควรจะจัดหาวิธีการจากการแข่งขันกีฬาเพื่อส่งเสริมและเป็นแรงจูงใจให้ นักเรียนมีความสนใจในการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น จากการวิจัยอาจสรุปได้ว่าการแข่งขันจะมีผลต่อ นักเรียนดังนี้

8.2.1. การแข่งขันจะช่วยเพิ่มความพยายามมากขึ้น แต่คุณภาพนั้นอาจจะ เหมือนเดิมหรือลดลงก็ได้

8.2.2. การแข่งขันถ้าเป็นกันเองมากเท่าไร ก็จะได้ผลดีมากขึ้นเท่านั้นด้วย

8.2.3. การที่นักเรียนจะมีแรงจูงใจจากการแข่งขันมาน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับ การที่นักเรียนคิดว่าโอกาสที่จะทำได้นั้นมาน้อยเพียงใดด้วย

8.2.4. เด็กโตสนองตอบต่อการแข่งขันมากกว่าเด็กเล็ก

8.2.5. เด็กที่มีความสามารถปานกลางหรือต่ำกว่าระดับปานกลาง มีความ กระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าเด็กที่มีความสามารถสูง

## 9. หลีกเลี่ยงการเน้นแรงจูงใจมากเกินไป

ถ้าครูพลศึกษาเน้นในเรื่องแรงจูงใจมากเกินไป อาจจะเป็นผลเสียต่อความสนใจของนักเรียนที่จะทำให้ให้นักเรียนมีความสนใจต่อการร่วมกิจกรรมต่อไปอีกด้วยก็ได้ หลักสำคัญที่ควรทราบเพื่อหลีกเลี่ยงการเน้นแรงจูงใจมากเกินไปมีดังนี้

9.1 การเรียนรู้จะเพิ่มตามขนาดการเพิ่มของแรงจูงใจเพียงระดับหนึ่งเท่านั้น

9.2 การเรียนรู้ที่ได้ผลมากที่สุดจะเกิดขึ้นในขณะที่มีแรงจูงใจอยู่ใน

ระดับปานกลาง

9.3 จุดสูงสุดในการเรียนรู้จะขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ คือ

9.3.1. ความยากง่ายของสิ่งที่เรียน

9.3.2. ความสามารถของผู้เรียน

9.3.3. ระดับของแรงจูงใจ

9.3.4. ความพร้อมของผู้เรียนที่จะได้รับการกระตุ้นจากแรงจูงใจนั้น

9.4 เมื่อนักเรียนมีความหวังกังวลหรือความเครียดจนเลยจุดสูงสุด การเรียนรู้จะ

หยุดชะงัก

9.5 การเพิ่มจำนวนแรงจูงใจ จะเพิ่มความแตกต่างในระหว่างบุคคลในกลุ่ม

9.6 การสร้างแรงจูงใจให้อยู่ในระดับปานกลางจะมีผลให้มีประสิทธิภาพในการ

เรียนรู้สูงสุด

## 10. การหลีกเลี่ยงความผิดหวัง

เด็กแต่ละคนสนองตอบต่อความผิดหวังแตกต่างกัน บางคนสนองตอบต่อผิดหวังและความล้มเหลวด้วยการก้าวร้าว หรือด้วยพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือนักเรียนบางคนอาจแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจสร้างปัญหาทางด้านพฤติกรรมในภายหลังทั้งสิ้น ฉะนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรระวังป้องกันความล้มเหลวนี้ให้มากที่สุด เช่น จัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้มีโอกาสหรือสามารถทำได้สำเร็จทุกคน หรือ อาจแบ่งนักเรียนออกเป็นหมู่ตามระดับความสามารถ ในกรณีที่นักเรียนไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมบางอย่างสำเร็จได้ ครูควรให้ความช่วยเหลือทันทีทั้งในแง่การให้กำลังใจ การแก้ไขข้อบกพร่องและการฝึกซ้อม เพื่อให้ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, หน้า 11) กล่าวว่า ครูที่ประสบความสำเร็จในการสอนคือครูที่สามารถจะ นำหลักการจูงใจมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นปัญหาการสอนที่ว่าครูจะเตรียมบทเรียนและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของนักเรียนได้อย่างไร จะใช้วิธี

สอนแบบใดนักเรียนจึงจะสนใจนั้น สามารถแก้ได้ด้วยการมีความเข้าใจและมีความสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อให้นักเรียนตั้งใจเรียน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีความสนใจและประสบความสำเร็จในที่สุด ในทางตรงกันข้ามความไม่เข้าใจนักเรียนจะก่อให้เกิดความเครียด ปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัย ความเบื่อหน่ายและการเรียนไม่มีประสิทธิภาพ วิธีจูงใจควรมีดังนี้

1. ให้นักเรียนรู้ผลความก้าวหน้าของตนเองอย่างสม่ำเสมอและรวดเร็ว การได้รู้ผลความก้าวหน้ามีความจำเป็นมาก เพราะนอกจากจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนแก้ไขสิ่งบกพร่องได้ทันเวลาด้วย ครูอาจแสดงผลความก้าวหน้าของนักเรียนแต่ละคนด้วยกราฟ แผนภูมิ คะแนนดิบ

2. การให้รางวัล รางวัลเป็นสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียนได้ รางวัลอาจเป็นวัตถุ สิ่งของหรืออาจเป็นคำชมเชยยกย่องก็ได้ การให้รางวัลเป็นวัตถุเป็นการช่วยรักษาระดับการเรียนรู้ หรืองานให้คงที่หรือสูงขึ้น และเมื่อถึงเป้าหมายแล้ว รางวัลเหล่านี้ก็จะหมดความสำคัญลง เพราะถ้านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนหรือต่อครูแล้ว การให้รางวัลด้วยสิ่งของก็ไม่จำเป็นรางวัลที่เป็นวัตถุ เช่น คะแนน เกรด เข็ม โล่ ฯลฯ เหล่านี้ที่จริงควรเรียกว่าสิ่งล่อใจ (Incentive) จะเหมาะสมกว่า เพราะรางวัลหรือสิ่งล่อใจถ้าให้มากเกินไป ก็จะกลายเป็นการเรียนเพื่อรางวัลไม่ใช่การเรียนด้วยใจรัก

3. การทำโทษ เป็นแรงจูงใจภายนอก การทำโทษและการทำให้นักเรียนกลัวว่าจะได้รับโทษยังใช้ในโรงเรียนทั่วไป แต่ไม่ได้ผลดีนักเพราะความกลัววิตกกังวล และความต้องการหนีความเจ็บปวด จะทำให้นักเรียน เกิดความเครียดในใจ และมีการตอบสนองที่แตกต่างกันหรือไม่สามารถจะคาดการณ์ได้ แม้ว่าบางครั้งการทำโทษจะมีประโยชน์อยู่บ้าง แต่มักจะไม่มีผลที่พึงประสงค์ตามมาคือ นักเรียนไม่ชอบและก้าวร้าวครู ก่อความรุนแรงและต่อต้านมากขึ้น

4. การสร้างเสริมให้เกิดความต้องการจะเรียนบรูเนอร์ (Bruner) กล่าวว่า รางวัลของการเรียนคือการเข้าใจเนื้อหา นั่นเอง ครูควรใช้วิธีการที่ดีที่สุดที่จะให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและนำไปใช้ได้ และสร้างแรงจูงใจให้เกิดในตัวนักเรียนด้วย คือถ้านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจได้ปฏิบัติจริง มีทักษะจริงแล้วนักเรียนจะเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ทำให้เขาอยากที่จะเรียนต่อไป การที่นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดแก่ตัวเอง จะทำให้เกิดพลังในตัวขึ้นมา ครูควรเลือกใช้กิจกรรม วิธีสอน อุปกรณ์ สถานที่ ฯลฯ ให้มีความหมายต่อนักเรียน รวมทั้งวิธีการสอบและการวัดผลด้วย เช่น ใช้ข้อสอบที่ทำทายนักเรียน

5. การใช้แรงเสริมอย่างตรงเป้าหมาย การสอนทักษะใดก็ตามถ้ามีการให้รางวัลประกอบการสอนและการเรียนไปด้วยแล้วทักษะนั้นๆ จะเกิดขึ้นในตัวนักเรียนได้ เช่น การตั้ง

เกณฑ์การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลไว้ว่า ถ้ายิงได้ 8 ใน 10 ลูกจะได้รางวัลเป็นอะไรตอบแทน เช่น คะแนนเพิ่มขึ้น

### ปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้การเรียนพลศึกษาได้ผลดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, หน้า33) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ได้ผลดีนั้น พอจะสรุปได้ดังนี้

1. การเรียนรู้ทักษะทางการกีฬาควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองและครู ล้วนมีส่วนสำคัญมาก ในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นเพื่อเป็นการปูพื้นฐานการเล่นกีฬาต่อไป ฉะนั้นในวัยเด็กควรมีโอกาสได้เคลื่อนไหวเพื่อการเจริญทางด้านกลไกของส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างทั่วถึงกัน ตัวอย่างเช่น มีสถานที่ มีเวลา มีอุปกรณ์ให้เด็ก สามารถวิ่ง กระโดด ขว้าง ปา และอื่นๆ ตามธรรมชาติให้มากที่สุดที่จะทำได้ การเคลื่อนไหวของเด็กนักเรียนโดยธรรมชาติในทักษะเบื้องต้นต่างๆเหล่านี้ นับเป็นระยะแรกของการปูพื้นฐานของการเรียนวิชา พลศึกษา

2. การเปิดโอกาสให้เด็กเล็กๆ ได้มีการพัฒนาในทักษะเบื้องต้นต่างๆ ในระยะแรกควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ควรเร่งหรือสร้างสถานการณ์ให้เกิดความรู้สึกว่า เป็นการบังคับเด็ก ตัวอย่าง เช่น การจัดกิจกรรมแข่งขันบางอย่างที่เด็กเกิดความรู้สึกทางอารมณ์มากเกินไป อาจจะทำให้เกิดผลเสียได้ ในระยะแรกควรจะให้ถูกต้อง (เมื่อเด็กนักเรียนได้มีการพัฒนาในทักษะต่างๆ ขึ้นตามลำดับ) แล้วจึงเพิ่มความเร็วและความยากตามลำดับที่ถูกต้องและชัดเจน

3. การสอนแต่ละครั้งนักเรียนควรจะได้รู้เป้าหมายประสงค์ที่ถูกต้องและชัดเจน คือ นักเรียนควรรู้ว่าทักษะ หรือสิ่งที่เรียนนั้นๆ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง เพราะเป็นการช่วยให้นักเรียนสามารถใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองและหาวิธีในการเรียนทักษะนั้นๆ ควบคู่ไปกับการฝึกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนทักษะ ถ้าจะให้ผลดีแล้ว การใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อจะให้ถูกต้องตามเป้าหมายนั้นมีความสำคัญมาก ตัวอย่างเช่น การสอนทักษะเกี่ยวกับการส่งลูกบาสเกตบอล ก็ควรจะได้อธิบายวิธีการส่งลูกบาสเกตบอลนั้นอย่างชัดเจน เมื่อนักเรียนนำทักษะ ไปฝึกหัดก็จะสามารถใช้ความคิดและวิจารณญาณของตนเองมาวิเคราะห์ เพื่อเปรียบเทียบกับทักษะที่ตัวเองได้ฝึกฝนไปกับวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะช่วยให้การเรียนการสอนทักษะ นั้นๆ ได้ผลดียิ่งขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว

4. การเรียนทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ จะได้ผลดีไม่น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมปัจจัยที่สำคัญต่างๆ เหล่านี้ เช่น กำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย ความฉับไว ความอ่อนตัว วงกว้างของสายตา ความคมของสายตา ความตั้งใจของผู้เรียน ความเข้าใจในวิธีการและทักษะของผู้เรียน และการไม่มีอุปสรรค

อื่นๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจมาขัดขวางในการเรียน ฉะนั้น ในการสอนวิชาพลศึกษา ครูควร จะคำนึงว่าปัจจัยสำคัญต่างๆ เหล่านี้พร้อมในตัวนักเรียนหรือไม่มากนักน้อยเพียงไร

5. การเรียนที่ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนควรมีความรู้สึกพอใจในประสบการณ์และผลที่ได้รับจากการเรียน เพราะตามปกตินักเรียนมักจะชอบฝึกหัดกิจกรรมที่ตนเองมีประสบการณ์ในทางที่ดี และละทิ้งกิจกรรมที่มีประสบการณ์ไม่ดี ฉะนั้นครูพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ที่สามารถดึงดูดใจให้มีส่วนร่วมและฝึกหัดในสิ่งที่เรียนนั้นๆ ต่อไปอีก เช่น ครูควรจัดกิจกรรมที่สามารถเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีความสำเร็จตามความสามารถของตนเอง และถ้า นักเรียน (ความฝึกฝน) มีความสำเร็จในการเรียนหรือฝึกฝนในกิจกรรมใดแล้ว ครูก็ควร จะให้คำชมเชยด้วย ความจริงใจตามสมควรเพื่อจะได้เป็นกำลังใจแก่นักเรียนต่อไปอีก

6. ครูควรใช้วิธีสอนหลายวิธีและแต่ละวิธีควรมีความยืดหยุ่นตามสภาพการณ์นั้นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรม ความสามารถของครูผู้สอน ความแตกต่างของความต้องการของรักเรียน ตลอดจนอุปกรณ์ สถานที่ และดินฟ้าอากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ในขณะนั้น วิธีการสอนอย่างหนึ่งอาจจะเหมาะสมกับสภาพการณ์หนึ่ง และวิธีสอนอีกอย่างหนึ่ง อาจจะเหมาะสมกับอีกสภาพการณ์หนึ่งก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญดังกล่าวมาแล้ว

7. การเรียนทักษะต่างๆ ครูควรกำหนดระยะเวลาและขยายเวลาในการฝึกให้เหมาะสมในกิจกรรม แต่ละอย่างนั้นๆ โดยทั่วไปการเรียนบ่อยครั้งในระยะเวลาสั้นจะได้ผลดีกว่าการเรียนน้อยครั้งและครั้งหนึ่งๆ ใช้เวลานานๆ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการเรียนบ่อยครั้งโดยแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาอันสั้นนั้น อาจทำให้ผู้เรียน มีความเหนื่อย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้ายังคงฝึกหัดหรือเรียนต่อไปอีกนานๆ อาจจะทำให้ นักเรียนเรียนหรือฝึกหัดในทางที่ผิดๆก็ได้ ฉะนั้นครูผู้สอนควรจัดจำนวนครั้งและระยะเวลาของการเรียนให้เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนที่จะสอน อย่างไรก็ดี ในกรณีที่บทเรียนเป็นที่น่าสนใจก็อาจจะเพิ่มเวลา ให้ยาวนานขึ้นได้ตามสมควร

8. ในการสอนวิชาพลศึกษาครูควรคำนึงถึงความแตกต่างของอัตราความเร็วของการเรียนรู้ ของเด็กแต่ละคนด้วย เพราะอัตราความเร็วของการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านทักษะ มักจะแตกต่างกันในแตกต่างในแต่ละบุคคล และความแตกต่างของบุคคลนี้ก็แตกต่างกันทั้งในระยะเวลาและระดับความยากง่ายของทักษะ ตลอดจนความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจด้วย นักเรียนบางคนอาจจะเรียนได้ดีและเร็วในระยะแรก ในระยะหลังอาจเรียนได้ช้าหรือไม่คืบหน้าเลย ในทางตรงกันข้ามนักเรียนบางคนอาจเรียนช้าในระยะแรก แต่ในระยะหลังอาจเรียนได้ดีและเร็ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจมีขึ้นเสมอในการสอนกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้

สืบเนื่องจากสาเหตุอะไร บางครั้งอาจเนื่องจากวิธีการสอน ระดับความยากง่ายของกิจกรรมการ  
สอน ความชัดเจนของเป้าหมายประสงค์ที่สอน ความเหนื่อยทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือความจำกัด  
ของลักษณะของร่างกายนักเรียน ฯลฯ ฉะนั้นครูควรพร้อมที่จะแก้สาเหตุต่างๆ เหล่านี้ให้ได้

9. การสอนแต่ละครั้งครูควรจะใช้วิธีสอนแบบโดยส่วนรวม (Whole Method)  
แล้วจึงวิเคราะห์ทักษะนั้นออกเป็นส่วนๆ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนและฝึกหัด แล้วจึงฝึกหัดทักษะโดย  
ส่วนรวมอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อนที่จะช่วยให้นักเรียนได้มีความเข้าใจในสภาพการณ์ของทักษะที่จะ  
นำไปใช้จริงๆ นั้นว่าเป็นอย่างไร ตัวอย่างเช่น ครูจะมาสอนทักษะของการตีลูกเทนนิสแบบหน้ามือ  
(Forehand Ground Stroke) ครูก็ควรอธิบายและสาธิตวิธีตีลูกแบบหน้ามือนั้นให้นักเรียนได้เห็น  
อย่างชัดเจนจริงๆ เสียก่อน หลังจากนั้นครูจึงแยกตำแหน่งของแขน ตำแหน่งของลำตัว ตำแหน่ง  
ของหัวแร็กเกตในขณะที่เหวี่ยง ในขณะที่ถูกลูกและในขณะที่ส่งมือตามว่าเป็นอย่างไร เมื่อนักเรียน  
เข้าใจว่า ส่วนประกอบของทักษะแต่ละส่วนแล้ว จึงนำทักษะต่างๆ นั้นมาใช้รวมกันในการเล่นที่  
แท้จริงต่อไป

10. การเรียนทักษะที่จะให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนควรฝึกและปฏิบัติในวิธีที่ถูกต้อง  
ควบคู่ไปกับความเข้าใจ ในวิธีการนั้นๆ ด้วย เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองและฝึกฝนทักษะ  
ตามที่ตนเข้าใจและสามารถนำมาวิเคราะห์แก้ไขบกพร่องนั้นๆ ข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นก็ควรจะ  
ได้รับการแก้ไขให้ถูกต้องตั้งแต่ระยะแรกและการฝึกหัดแต่ละครั้งควรมีจุดหมายปลายทางตาม  
หลักและวิธีการที่ถูกต้องด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้การเรียนรู้อันในทักษะนั้นจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและ  
รวดเร็ว

11. การเรียนพลศึกษา ครูพลศึกษาจะต้องมีความสามารถที่จะอธิบายหรือ  
สาธิตทักษะที่จะสอนได้อย่างถูกต้องและชัดเจน ครูควรพร้อมที่จะตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่อง  
ของการฝึกหัดอยู่เสมอและทันที่ ในขณะเดียวกันก็สามารถอธิบายให้นักเรียนได้ตรวจสอบ  
ตนเองว่าการฝึกของตนเองนั้นถูกต้องหรือมีข้อบกพร่องอย่างไร ถ้านักเรียนสามารถที่จะช่วยตัวเอง  
ได้มากเพียงใดการเรียนทักษะนั้นๆ ก็จะเป็นไปได้เร็วมากเพียงนั้น

12. ครูควรบอกให้นักเรียนได้ทราบผลของการเรียนเป็นระยะๆ เมื่อนักเรียนได้  
ทราบการพัฒนาของตนเอง แล้วจะทำให้มีกำลังใจและตั้งใจเรียนยิ่งขึ้น และทำให้การเรียนได้ผลดี  
ดังนั้นครูพลศึกษาควรใช้แผนภูมิ กราฟ หรือสิ่งอื่นๆ ในการบันทึกผลการเรียนของนักเรียนเป็น  
ระยะๆ ตัวอย่าง เช่น ผลของการพัฒนาทางด้านความเร็ว ทางด้านพลังกล้ามเนื้อ ทางด้านความ  
แม่นยำหรืออื่นๆ การกระทำเช่นนี้นอกจากจะทำให้ให้นักเรียนได้ทราบถึงผลของการฝึกหัดของตน  
แล้ว ยังทำให้นักเรียนสามารถประเมินผลการเรียนของตนตลอดระยะเวลาด้วย

13. ครูควรจะใช้หลักของการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมในการสอน เพราะการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีการฝึกหัดหรือฝึกซ้อมเป็นพิเศษ และจะมีผลสะท้อนโดยตรงต่อการพัฒนาของกำลังความทนทานของกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่สามารถเรียนกิจกรรมบางอย่างได้ดีเท่าที่ควร ตัวอย่างเช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ความเจริญเติบโตของร่างกายของนักเรียนในวัยนี้อาจจะไม่พร้อมที่จะเรียนกีฬาเทนนิส เพราะกีฬาเทนนิส นอกจากจะต้องการการพัฒนาทางด้านกำลัง ร่างกาย และกล้ามเนื้อเป็นพิเศษแล้ว ยังต้องการการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อ แขนขา ลำตัว และสายตาอีกมาก ฉะนั้นครูควรเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับความสามารถหรือการพัฒนาทางร่างกายของนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ

14. แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนมาก ในการเรียนวิชาพลศึกษา ถ้านักเรียนมีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมาก การเรียนวิชาพลศึกษาก็จะดีขึ้น อย่างไรก็ตามแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่มาจากความรู้สึกภายในร่างกายและจิตใจของนักเรียนเอง มีบทบาทและได้ผลยาวนานกว่าแรงจูงใจที่มาจากภายนอก ครูพลศึกษาไม่ควรใช้รางวัลหรือคะแนนเป็นเครื่องกระตุ้นหรือจูงใจภายนอก เพื่อให้นักเรียนเกิดการอยากเรียนอย่างเดียว ครูควรจะใช้วิธีการสอนและสร้างบรรยากาศของการสอน เพื่อให้นักเรียนเกิดการอยากเรียนอย่างเดียว ครูควรจะใช้วิธีการสอนและสร้างบรรยากาศของการสอนเพื่อให้นักเรียนได้มีความสำเร็จ มีความรักและสนใจที่จะทำให้ตัวนักเรียนเกิดความรู้อยากเรียน เนื่องจากเห็นความสำคัญในกิจกรรมนั้นๆ ควบคู่กันไปด้วย ตัวอย่างเช่น การสร้างบรรยากาศให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง มีความต้องการที่จะพัฒนาทักษะในกีฬานั้นๆ และสามารถนำกีฬานั้นๆ ไปใช้ประโยชน์ในเวลาว่างได้หรือมีความต้องการที่จะเป็นสมาชิกของหมู่หรือของทีมกีฬานั้นๆ

15. ครูพลศึกษาต้องเข้าใจว่า ความพึงพอใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนอย่างใกล้ชิด หมายความว่า ถ้านักเรียนมีความพอใจในบรรยากาศของการเรียนแล้ว โอกาสของความสำเร็จในการเรียนย่อมมีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนวิชาพลศึกษา ถ้าครูผู้สอนสามารถสร้างบรรยากาศหรือสภาพการณ์ของการเรียนให้นักเรียนได้มีความพอใจและได้มีความสนุกสนาน นักเรียนก็จะมี ความสนใจที่จะเรียนในสิ่งนั้นมากยิ่งขึ้น นักเรียนบางคนไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษา อาจจะเป็นเพราะว่าไม่เคยได้รับบรรยากาศหรือประสบการณ์ที่พึงพอใจเลย ตัวอย่างเช่น ครูผู้สอนอาจเน้นหรือให้ความสนใจแต่นักเรียนที่มีทักษะดี หรือวิธีการสอนของครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงกัน ปล่อยให้บางคนครอบครองการเล่นตลอดเวลาหรือการจัดกิจกรรมนั้นๆ เป็นกิจกรรมที่เกินความสามารถของนักเรียน ทำให้

นักเรียนเบื่อหน่าย ไม่สนใจก็อาจเป็นได้ ฉะนั้นครูพลศึกษาก็ต้องพร้อมที่จะสร้างสภาพการณ์และบรรยากาศของการเรียนให้นักเรียนได้มีความสนุกสนาน ซึ่งจะเป็นแนวทางในการดึงดูดใจให้นักเรียนอยากจะเรียนวิชาพลศึกษาต่อไป

16. ครูพลศึกษาจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน ความแตกต่างทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนนี้ อาจจะมีมาแต่กำเนิดหรืออาจจะเป็นเนื่องจากมาจากการฝึกซ้อมและประสบการณ์ของเด็กมาก่อนก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความต้องการทัศนคติและอุดมคติในการเรียนวิชาพลศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นครูจะต้องจัดกิจกรรมการสอนให้เหมาะสมกับความสามารถและความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคนเหล่านี้ด้วย

17. ศักยภาพและความจำกัดทางด้านความสามารถทางด้านร่างกายและนักเรียนที่เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ เช่น ความสามารถทางสติปัญญา คุณลักษณะ บุคลิกภาพ ลักษณะทางร่างกาย ตลอดจนความรู้และประสบการณ์ ควรจะได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ถ้าเป็นไปได้กิจกรรมแต่ละอย่างควรจะจัดให้เป็นรายบุคคลแทนที่จะจัดให้เป็นหมู่ๆ

18. การสอนพลศึกษาจะได้ผลดีที่สุดก็ต่อเมื่อครูพลศึกษาได้จัดสภาพการณ์ให้พร้อมที่จะมีกระบวนการเรียนการสอนเกิดขึ้นได้อย่างดี เช่น สถานที่ และนักเรียนมีพื้นฐานและมีความตั้งใจพร้อมที่จะเรียน ครูมีความรู้และความเข้าใจ และสามารถสร้างสภาพการณ์ของการสอนให้เกิดการทำท่ายในการเรียนขึ้น

19. การเรียนทักษะการกีฬาขึ้น ถ้าต้องให้ทักษะคงอยู่เป็นเวลานาน ครูควรให้นักเรียนได้ฝึกฝนเพิ่มขึ้นอีก เพราะระยะเวลาของการฝึกหัดจะเป็นแนวทางที่จะทำให้นักเรียนสามารถรักษาทักษะนั้นๆ ต่อไปเป็นระยะเวลา

20. การเรียนทักษะที่จะให้ได้ผลดี ควรจะให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกหัดทักษะนั้นๆ ในใจด้วย เพื่อจะช่วยให้นักเรียนได้ทบทวนและวิเคราะห์ที่ทักษะที่ได้ฝึกไปแล้วว่าถูกต้องมากน้อยเพียงใดและควรจะแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างไร ซึ่งเป็นหนทางให้นักเรียนเข้าใจและมีความแม่นยำในทักษะทางจิตใจมากยิ่งขึ้นและสามารถปรับปรุงทักษะในการฝึกครั้งต่อไปด้วย

### **ความหมายและความสำคัญของพลศึกษา**

นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษาได้ให้ความหมายและความสำคัญของวิชาพลศึกษาไว้ดังนี้

กู๊ด (Good, 1959, p.18) ให้ความหมายพลศึกษาว่า หมายถึง โครงการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทต้องใช้อกำลังกายหนักๆทั้งหลาย ซึ่งจัดไว้เพื่อที่จะส่งเสริม

พัฒนาการของร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวทางกลไก เจตคติต่างๆ และนิสัยแห่งความประพฤติอันดีงามที่พึงประสงค์ทั้งหลาย

บุชเชอร์ (Bucher, 1960, p.31) ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกิดการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ผู้เรียนเป็นพลเมืองดีโดยใช้กิจกรรมต่างๆ ที่เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้ข้างต้น

คามิลล์ และโรซาลิน (Camille and Rosalind, 1963, p.10) ให้ความหมายว่าพลศึกษาเป็นโปรแกรมหนึ่งในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาด้านศิลปะและวิทยาศาสตร์ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตสำหรับโลกปัจจุบันหรือการพัฒนาการเคลื่อนไหวและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อและการทำกิจกรรมเหล่านั้น จะมีข้อกำหนดเป็นกฎเกณฑ์แสดงออกอย่างชัดเจน หรือแสดงโดยใช้หลักความจริงตามธรรมชาติ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533, หน้า 38) ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียน มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์ (2527, หน้า 43) ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งของการศึกษาต่างๆ แขนงซึ่งนำเอากิจกรรมทางพลศึกษาที่เลือกสรรมาแล้วเป็นองค์ประกอบในการสร้างคนให้มีคุณค่า ทำให้คนเจริญ ทำให้คนงอกงาม ช่วยส่งเสริมให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางในทางที่ดีขึ้น

จรรยา แก่นวงศ์คำ (2529, หน้า 22) ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาเป็นกระบวนการด้านการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ พลศึกษาเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อของการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาอย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในปัจจุบันผู้บริหารการศึกษามองเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษามากขึ้น โดยได้พยายามปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอน หลักสูตร เนื้อหาวิชาและตัวครูผู้สอนให้เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา แต่ยังมีปัญหาด้านอื่นๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

สรุปได้ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาในแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อ ซึ่งกิจกรรมต่างๆเหล่านี้ได้รับการเลือกสรรแล้วว่าสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## แนวคิดเกี่ยวกับการสอนพลศึกษา

### ความหมายของการสอน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, หน้า 29) กล่าวว่า การสอนคือวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสนุกสนานและความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เรียน การสอนไม่ใช่เป็นเพียงการให้หรือถ่ายทอดเพียงอย่างเดียว แต่การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนด้วย เช่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เป็นต้น การสอนจึงต้องใช้หลักและวิธีการที่ดีมีประสิทธิภาพ ประกอบกับความถูกต้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ครูสามารถสอนนักเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วนได้

อัจฉรา ประไพตระกูล (2539, หน้า 31) ให้ความหมายของการสอนว่า การสอนคือการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ผู้เรียนหรือการสอน คือ การพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ผาสุก เป็นกำลังของประเทศชาติและสังคมนั้นๆ ต่อไป

ดอทรีและลิวอิส(Daughtrey and Lewis, 1979 ; อ้างอิงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2529, หน้า 33) ให้ความหมายของการสอนว่าการสอนเป็นศิลป์ที่มีรากฐานมาจากวิทยาศาสตร์ (An Art Based in Science) การสอนประกอบด้วย การวางแผน การจำแนกผลพลอยได้ทางพฤติกรรม การประเมินวิธีการสอน และการอธิบายถึงกระบวนการและผลลัพธ์ที่จะได้มาจากการสอน ส่วนเป้าหมายของการสอนก็คือการทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ด้วยการมีประสบการณ์ทางการศึกษา ถ้าการสอนเป็นประสบการณ์รวม (สุดท้าย) สำหรับผู้เรียนแล้วก็หมายถึงว่าการสอนต้องทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลง จิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และสังคม การสอน จึงเป็นลักษณะเฉพาะของครูแต่ละคน และเหนือสิ่งอื่นใดการสอนจะต้องเป็นไปด้วยความมีอิสระเป็นความจริงและเป็นประสบการณ์รวม ในการสอนครูต้องใช้ทั้งความรู้ เทคนิคทางการศึกษา อุปกรณ์ เทคโนโลยีและสถานที่

นอกจากนั้นครูจะต้องมีสติสัมปชัญญะและถ้าพฤติกรรมของนักเรียนได้มาจากการเลียนแบบพฤติกรรมของครูและบุคลิกภาพที่เป็นมิตรเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจ ความอบอุ่น ความเป็นอิสระ และความซาบซึ้งในประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนสัมฤทธิ์ผลในการสอนของครูจึงประกอบด้วยการประเมินผลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ หรือกลไก

หรือเทคนิคการสอน ขณะเดียวกันก็ต้องประเมินผลด้านศิลปะด้วย นั่นคือการประเมินผลด้านเจตคติ (Affective) และคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ (Human Capabilities) ของครู การสอนจึงเป็น กิจกรรมหลายประเภทที่ครูและนักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกัน เพราะนอกจากการสอนจะหมายถึงการให้ความรู้ ข้อมูล ข้อเท็จจริง และประสบการณ์ต่างๆ แล้ว การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้ระหว่างครูกับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องของวิชาการหรือเนื้อหา ความรู้ ความประพฤติ ความรู้สึกนึกคิด ทักษะคิด ความเชื่อ และค่านิยมต่างๆ กิจกรรมในกระบวนการของการสอนจึงควรมี หลายๆ รูปแบบ เช่น การตั้งคำถาม การช่วยกันแก้ไขปัญหา การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือ การให้กำลังใจ การให้ความรักและความเอาใจใส่ การให้งาน การให้การบ้าน และการให้ทดลอง เป็นต้น กระบวนการของการสอนประกอบด้วย การตั้งจุดมุ่งหมาย การกำหนดเนื้อหา การกำหนดวิธีสอน และสื่อการเรียนการสอน และท้ายสุดคือการประเมินผล ดังนั้นการจัดกระบวนการของการสอนจึง เป็นการตอบคำถามดังต่อไปนี้ให้แก่ผู้สอน คือ

1. เราจะพาผู้เรียนไปไหน (Objective = O) หมายถึงจุดมุ่งหมายของการสอน
2. เราจะพาผู้เรียนไปถึงด้วยวิธีใด (Learning Experience = L) หมายถึงการกำหนดเนื้อหาและการเลือกเทคนิควิธีการที่ทำให้นักเรียนได้มีความรู้ตามเนื้อหาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ตลอดจนการใช้วัสดุอุปกรณ์ประกอบการสอนด้วย
3. เราจะทราบได้อย่างไรว่าผู้เรียนถึงแล้ว (Evaluation = E) เป็นการวัดหรือการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนว่า มีการเรียนรู้หรือมีความรู้ความสามารถตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ และทำให้ครูได้รู้ถึงข้อดีข้อเสียของกระบวนการของการสอนที่ตนใช้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุง การสอนให้ดีขึ้นต่อไป กระบวนการของการสอนจึงอาจเรียกย่อๆ เพื่อความสะดวกในการจำว่า โอแอลอี (OLE)

### ความสำคัญของการสอน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, หน้า 51) กล่าวว่า “การสอน” ต้องมีสิ่งควบคู่กันคือ “การเรียน” หรืออาจกล่าวว่าการสอนเป็นการให้โดยครู ส่วนการเรียนเป็นการรับโดยนักเรียน บุคคลที่เป็นครูที่ดีจะต้องยอมรับบทบาทต่างๆ มากมาย ทั้งบทบาทในโรงเรียนและบทบาทในชุมชนหรือในสังคม ทั้งนี้เพื่อให้เด็กนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมตามความต้องการของสังคม ซึ่งนับเป็นเป้าหมายสูงสุดของการจัดการศึกษาให้แก่พลเมืองของประเทศ ครูจะต้องสอนให้นักเรียนรู้จักคิดเป็น ทำเป็น รู้จักแก้ปัญหา รักการทำงาน และสนใจที่จะมีส่วนร่วมในภารกิจของส่วนรวมตามวิถีทางของระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความยึดมั่นในสถาบันแห่งชาติ ศาสน์ กษัตริย์ มีระเบียบวินัย มีวัฒนธรรมและ

ศีลธรรม รู้จักใช้สิทธิและหน้าที่ชอบเขตกฎหมาย เพื่อให้สามารถดำรงชีพได้ด้วยความมั่นใจใน ความรู้ความสามารถของตน ตามนโยบายของแผนการศึกษาแห่งชาติ ครูจึงมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ของนักเรียนมากและการเรียนรู้นั้นก็ไม่ใช่แค่การเรียนรู้ทางวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมถึง ค่านิยม ทักษะและทักษะต่างๆ ด้วย

กระบวนการสอนของครูเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อประสิทธิภาพของการจัดการศึกษา ของประเทศ การจัดการศึกษาให้แก่พลเมืองของประเทศใดๆ จะจัดทำในรูปของหลักสูตรระดับ ต่างๆ หลักสูตรจึงเป็นโครงร่างหรือแผนงานสำหรับการปฏิบัติทางการศึกษา เพื่อพัฒนาพลเมืองให้ บรรลุเป้าหมายของแผนการศึกษาแห่งชาติ หรือปณิธานทางการศึกษาต่อไป

องค์ประกอบของหลักสูตรที่สำคัญมี 4 ประการ คือ 1) จุดมุ่งหมาย (Objective) 2) เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน (Content) 3) การนำหลักสูตรไปใช้ (Curriculum Implementation) และ 4) การประเมินผลหลักสูตร (Evaluation) จากองค์ประกอบข้างต้นจึงอาจ กล่าวได้ว่า หลักสูตรจะขาดการนำไปใช้ไม่ได้โดยเด็ดขาด เพราะการนำหลักสูตรไปใช้คือ กระบวนการเรียนการสอน วิธีสอน เทคนิคการสอนในโรงเรียน ด้วยเหตุนี้เดวิดอี (Dewey) จึงกล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการของการปฏิบัติโดยตรง ผู้เรียนจะต้องพยายามเพิ่มพูนความรู้ด้วยการลง มือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้เป็นผู้มีความกระตือรือร้นและต้องการที่จะ แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองอยู่แล้ว การศึกษาในโรงเรียนควรจะเกี่ยวข้องกับลักษณะความเป็นไป ของสังคม หรือการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นบรรทัดฐาน ดังนั้นการสอนในห้องเรียนจึงควรเน้น เรื่องการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาจนกระทั่งถึงขีดที่ความสามารถในการแสดงออกอย่าง สร้างสรรค์ของผู้เรียนบรรลุเป้าหมายสำคัญที่สังคมต้องการได้

สรุปได้ว่า หลักสูตรเป็นตัวกำหนดหรือเป็นตัวบท แต่การสอนเป็นการนำเอาหลักสูตรไป ใช้หลักสูตรจะเกิดสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพในการ สอนของครูเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่เดียวกันการสอนก็ต้องใช้หลักสูตรเป็นแนวทาง เพราะถ้าไม่มี หลักสูตร ครูก็ไม่ทราบว่าจะสอนอะไร สอนอย่างไรให้เป็นระบบระเบียบ และถูกทิศทางหรือ เป้าหมาย การสอนกับหลักสูตรจึงเป็นของคู่กัน ต้องพึ่งพาอาศัยกันอย่างแยกไม่ออก

การสอนพลศึกษาเป็นการนำความรู้และประสบการณ์ทั้งหมดที่มีอยู่ ตั้งแต่วิชาพื้นฐาน ต่างๆ เช่น สรีรวิทยา กายวิภาคศาสตร์ จิตวิทยา สังคมวิทยา วิชาชีพทางพลศึกษาต่างๆ ประวัติ พลศึกษา ปรัชญา การจัดและบริหารพลศึกษา การวัดและประเมินผล ทักษะกีฬาต่างๆ ฯลฯ

วาสนา คุณาภิลิทธิ (2539หน้า 52) ได้ผสมผสานหลอมรวมและทำให้สัมพันธ์กัน มีการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้จากวิชาต่างๆ ทุกสาขาวิชา ทั้งนี้ เพื่อนำมาประยุกต์ในการสอนและการจัดดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ฉะนั้นผู้เรียนจะได้รับประโยชน์มากที่สุดโดยการเรียนรู้ถึงความหมายของ กิจกรรมพลศึกษา จุดมุ่งหมาย การเลือกเนื้อหากิจกรรมให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละระดับวิธีสอนแบบต่างๆ กระบวนการสอนพลศึกษา การจัดและดำเนินการในชั้นเรียน และการวัดผลในวิชาพลศึกษาอย่างลึกซึ้ง

### องค์ประกอบการสอน

วาสนา คุณาภิลิทธิ (2539หน้า 53) กล่าวถึงองค์ประกอบของการสอนว่ามี ดังนี้

#### 1. ชนิดของการสอนมี 3 แบบ คือ

1.1 การสอนเรื่องต่างๆ ที่เป็นความจริง หรือสอนให้นักเรียนเกิดค่านิยมที่ถูกต้อง

1.2 การสอนให้นักเรียนรู้จักการนำเอาไปใช้ในลักษณะที่อาจจะเป็นไปได้

1.3 การสอนเทคนิคทางพฤติกรรมต่างๆ และส่วนประกอบของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาต่างๆ ให้นักเรียน เมื่อพิจารณาชนิดของการสอนแบบต่างๆ แล้วจะเห็นว่าการสอนเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์มากกว่าศิลป์ ฉะนั้นจึงต้องมีการพัฒนาการสอนในลักษณะวิทยาศาสตร์

2. ทักษะและรูปแบบการสอน ในเรื่องของการสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับทักษะการสอนและรูปแบบของการสอนหรือแบบการสอน ทักษะการสอนหมายถึงระดับของความสามารถที่ครูจะแสดงออกถึงศิลป์ในการสอนบทบาทต่างๆ ในสังคม ครูพลศึกษาอาจมีบทบาทในสถานที่อื่นๆ อีก เช่น ในสถานกักกัน วัด โรงพยาบาล โรงงานอุตสาหกรรม องค์กรต่างๆ ชมรมกีฬา ลูกเสือเนตรนารี เทศบาล โดยปฏิบัติให้เป็นตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา แต่วิธีการปฏิบัติอาจต่างจากที่ใช้ในโรงเรียน

สรุปได้ว่า การเรียนการสอนพลศึกษา คือ การที่ครูได้จัดสถานการณ์หรือประสบการณ์ด้วยวิธีการต่างๆ โดยอาศัยรูปแบบกิจกรรมกีฬา หรือการออกกำลังกายเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ และนักเรียนได้รับประสบการณ์จากสถานการณ์โดยการใช้กิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพื่อการส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การสอนพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้วิชาพลศึกษาได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการด้วยกัน ซึ่งได้แก่ ผู้สอน ผู้เรียน วิธีการดำเนินการ หลักสูตรและกิจกรรมทางพลศึกษา การ

วัดและประเมินผลการเรียนการสอน อุปกรณ์ วัสดุ และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนั้นถ้าต้องการที่จะทำให้การเรียนการสอนประสบความสำเร็จ เราจึงต้องสร้างสภาพการณ์หรือบรรยากาศการเรียนการสอนที่เหมาะสม

### ข้อคำนึงในการสอน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, หน้า 55) กล่าวว่า วิธีสอนที่ดีมีมากมายหลายแบบ แต่สิ่งที่คุณควรคำนึงถึง คือ

1. ไม่มีวิธีสอนใดที่จะนำไปใช้ให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้อย่างมั่นใจ ทั้งนี้เพราะสภาพการณ์การเรียนการสอนแตกต่างกัน

2. วิธีสอนที่ดีที่สุดคือวิธีสอนที่ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและสอดคล้องกับความต้องการของสังคม เพราะประสบการณ์ชีวิตทั้งหมดคือการศึกษ (All Life Experience Are Educational.) หรือการศึกษาเพื่อชีวิต (Education for Life) ดังนั้นชีวิตในโรงเรียนจึงไม่ได้ให้แต่เพียงประสบการณ์การเรียนรู้อย่างเดียว

3. สิ่งที่คุณทุกคนต้องยึดถือคือประสบการณ์ที่คุณมีส่วนร่วมร่วมกับนักเรียน และต้องเป็นประสบการณ์ทางบวกเท่านั้นจึงจะช่วยส่งเสริมนักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และมีประโยชน์สำหรับนักเรียนแต่ละคนและทุกคนในชั้น

4. ครูแต่ละคนจะต้องค้นหาวิธีการสอนที่ดีที่สุดของตนเองด้วยตนเอง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าวิธีสอนที่คุณใช้นั้นได้ผลตรงตามจุดมุ่งหมายหรือความต้องการของคุณมากน้อยเพียงใด

ครูมีความสามารถแค่ไหน นักเรียนมีความสนใจและมีความต้องการเพียงใด ลักษณะของนักเรียนทั้งชั้นเป็นอย่างไร สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร เป็นต้น วิธีการสอนที่คุณเลือกใช้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อมีเทคนิคและวิธีการสัมพันธ์กับสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดี ฉะนั้นคุณจึงต้องเรียนรู้วิธีสอนต่างๆ เท่าๆ กับนักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการเรียนด้วยประสบการณ์ของการลองผิดลองถูก ครูและนักเรียนแต่ละคนจะต้องพัฒนารูปแบบการสอนและการเรียนของตนเองอยู่เสมอ

5. ครูที่ดีจะต้องทำการสอนให้ได้ผลดีตามความต้องการให้เร็วที่สุด และไม่มีวิธีสอนแบบหนึ่งแบบใดหรือแบบเดียว ที่เหมาะสมมากที่สุดต่อการเรียนรู้ทุกชนิด เพราะชนิดการเรียนรู้มีมากมายและแต่ละชนิดก็ต้องการวิธีสอนที่แตกต่างกันทั้งสิ้น

6. ในการเรียนการสอนครูจะไม่สามารถแยกแยะการเรียนรู้ที่กระโดดออกมาจากพัฒนาการด้านทัศนคติหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอื่นๆ ได้ทุกครั้งไป

7. การเรียนรู้ของนักเรียนเป็นผลมาจากประสบการณ์หลายๆ แบบ ครูจึงควรใช้วิธีสอนหลายๆ แบบ

8. การแสดงออกของครู การกระตุ้นนักเรียน การให้ความเห็นใจนักเรียน และความซื่อสัตย์ยุติธรรมต่อนักเรียน เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้ประกอบกับความสามารถในการกระทำการสอนให้ได้ตามจุดมุ่งหมาย

9. วิธีสอนที่ดีมีพื้นฐานมาจากหลักการที่ถูกต้องและไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับจากสถาบันวิชาชีพครูเพียงอย่างเดียว ครูจึงต้องค้นหาเทคนิคการสอนที่ดีขึ้นมาใช้ด้วยตนเองอยู่เสมอ และนักเรียนก็ไม่นิยมเรียนกับครูที่ใช้วิธีสอนซ้ำๆ กัน

### หลักการเลือกใช้วิธีสอน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, หน้า15 ) กล่าวว่า การเลือกใช้วิธีสอนแต่ละครั้ง ควรมีหลักการดังต่อไปนี้

1. ต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเรียน จึงจะทำให้การเรียนการสอนบรรลุถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

2. เหมาะสมสำหรับที่จะนำบทเรียนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

3. มีความยืดหยุ่นได้พอสมควร คือสามารถปรับให้เข้ากับกิจกรรมที่ใช้สอนได้

4. สามารถปฏิบัติให้เกิดผลได้ในชั่วโมงเรียนโดยมีการใช้เวลา อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ประกอบพิจารณา

5. เป็นวิธีสอนที่ครูมีทักษะและความชำนาญเพียงพอที่จะนำไปใช้สอนนักเรียนได้

6. เป็นวิธีสอนที่สร้างความสนใจและทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนต่อไป

7. นักเรียนสามารถทำความเข้าใจได้ว่าวิธีสอนที่ครูใช้มีประโยชน์และมีความมุ่งหมายต่อตัวนักเรียนอย่างไร มากน้อยแค่ไหน โดยครูจัดปฐมนิเทศเกี่ยวกับวิธีสอนที่ครูจะใช้ให้นักเรียนเข้าใจด้วย

8. ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์และได้ใช้ความคิดของตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่จะรับฟังหรือทำตามครูอย่างเดียว

9. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน

10. ครูใช้มาจนชำนาญและคิดว่าไม่มีวิธีอื่นที่ดีหรือมีประสิทธิภาพมากกว่า หลักเกณฑ์ข้อนี้เหมาะสมสำหรับครูที่มีประสบการณ์สอนมานานพอสมควร จึงจะสามารถพิจารณาวิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีสอนแบบต่างๆ ได้ สำหรับครูใหม่ก็ต้องทดลองสอนไปก่อนประมาณ 1-2 ปี จึงจะค่อยๆ สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมได้ต่อไป

วิธีสอนจะมีความซับซ้อนและใช้เทคนิคมากกว่าแบบการสอน ครูจึงเอาใจใส่ศึกษาวิธีสอนแต่ละแบบอย่างละเอียดรอบคอบก่อนนำไปใช้จริง

### คุณสมบัติของครูพลศึกษา

ครูพลศึกษาหรืออาจารย์ผู้สอน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523, หน้า 27) ถือว่าเป็นหัวใจและองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการเรียนการสอน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้นิยามไว้ว่า “ครู หมายถึง ผู้สั่งสอนศิษย์ ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์”

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533, หน้า 36) ได้กล่าวถึงครูพลศึกษาที่จะสามารถปฏิบัติหน้าที่และภารกิจทางพลศึกษาได้ดีและมีประสิทธิภาพ ควรจะมีลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. เป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งในด้านวิชาการศึกษาทั่วไป วิชาชีพรูและวิชาพลศึกษา
2. เป็นผู้ที่มีความศรัทธาในวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง
3. เป็นผู้ที่มีความรู้สึกในการรับผิดชอบสูง
4. เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกระตือรือร้น
5. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีสุขภาพสมบูรณ์
6. เป็นผู้ที่มีคุณธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
7. เป็นผู้ที่รักเด็ก มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง

วาสนา คุณาภสิทธิ์ (2539, หน้า 40) ได้กล่าวถึงครูพลศึกษาที่ดี ควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต
2. มีความต้องการและพร้อมที่จะให้บริการแก่บุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นเรื่องของการให้ความช่วยเหลือ
3. มีความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะทักษะย่อย และการเคลื่อนไหวต่างๆ ออกมาให้ให้นักเรียนเห็นได้อย่างถูกต้องชัดเจนไม่ผิดพลาด
4. มีความสามารถที่จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และอยากที่จะฝึกหรือเล่นกีฬาต่อไป
5. เป็นผู้ที่มีรูปร่างและลักษณะท่าทางเหมาะกับอาชีพครูพลศึกษา
6. มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและพยายามปลุกฝังให้นักเรียนมีคุณสมบัติของผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาอยู่เสมอ
7. เป็นผู้ที่มีลักษณะของความเป็นผู้นำ
8. เป็นผู้ที่มีหลักการหรืออุดมคติของตนเอง มีบุคลิกดีและมีคุณธรรม

## หน้าที่และความรับผิดชอบของครูพลศึกษา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, หน้า42) ได้บอกถึงว่าครูพลศึกษาควรมีหน้าที่และความรับผิดชอบได้ดังนี้

1. การสอน ครูพลศึกษามีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนการสอนในหลายๆวิชา

2. การแข่งขันกีฬาภายใน ครูพลศึกษาต้องจัดการแข่งขันกีฬาภายใน โดยทำการจัดโปรแกรมแข่งขันกีฬาต่างๆ รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะใช้ในการแข่งขันโดยไม่ให้ซ้ำซ้อนและนักเรียนได้แข่งขันเท่าๆกัน ต้องเตรียมการจัดซื้อ จัดลำดับ บำรุงรักษาและแนะนำเกี่ยวกับอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ประกอบการแข่งขัน ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการแข่งขัน จัดดูแลเรื่องความปลอดภัย จัดเจ้าหน้าที่ดำเนินงานจัดระบบการให้คะแนน ขจัดความขัดแย้งและอาจจะต้องจัดทำคู่มือการแข่งขันกีฬาภายในไว้ด้วย

3. การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ครูพลศึกษาต้องทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาด้วย ซึ่งหมายถึงว่าต้องเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬาสูง และมีความสามารถในการจูงใจด้วย

4. การอยู่ค่ายพักแรมและกิจกรรมกลางแจ้ง ครูพลศึกษามีหน้าที่เป็นที่ปรึกษาของค่ายหรือควบคุมดูแลการอยู่ค่ายพักแรมและการว่ายน้ำ สอนให้นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตกลางแจ้ง การใช้ทักษะกีฬาที่สำคัญที่สุดคือการสอนให้นักเรียนรู้จักวิธีที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในบรรยากาศประชาธิปไตย รักสงบ รักธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

5. การเดินร่ำ การเดินร่ำเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเสมอมา

6. ลีลาศึกษา ลีลาศึกษาเป็นการเรียนรู้การเคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวจากการเรียนรู้จึงเป็นการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการสำรวจค้นหาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เน้นการเรียนรู้โดยตัวนักเรียนเป็นสำคัญ การเรียนรู้วิธีการดังกล่าวจะใช้การเคลื่อนไหวเท่านั้น

7. การศึกษาพิเศษ ครูพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมให้แก่ นักเรียน ลักษณะผิดปกติและช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ครูพลศึกษาจึงต้องมีความรู้ในกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว สรีรวิทยาการออกกำลังกาย จิตวิทยา วิธีสอนและศัพท์ทางการแพทย์ มีความตั้งใจจริงที่จะช่วยเหลือนักเรียนและรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของแพทย์เสียก่อน ไม่ใช่ทำการบำบัดด้วยตนเอง

8. งานวิจัย การทำงานวิจัยมีประโยชน์ต่อการเรียนการสอน และความก้าวหน้าในการทำงาน แม้ครูจะไม่ทำด้วยตนเอง ก็ควรสนใจงานวิจัยของผู้อื่นซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ครูควรรู้จักตีความผลที่ได้จากการวิจัยและนำไปใช้ประโยชน์ให้ได้

9. การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม ในสังคมไทยการปลูกฝังให้ประชาชนพลเมืองมีคุณธรรม (หรือความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ) และจริยธรรม (หรือลักษณะการแสดงออกของร่างกาย) เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความสุขของคนในสังคมเดียวกัน

### **การจัดปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน**

หลักสูตรจะเกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายที่ได้มากน้อยเพียงใดนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยอื่นประกอบอีกหลายๆ ด้าน ครูและผู้บริหารโรงเรียนจึงควรสำรวจดูปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียนว่ามีมากน้อยเพียงใด ปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย

#### **1. อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก**

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ จึงมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกประกอบการเรียนการสอนเฉพาะอย่างให้เพียงพอเหมาะสมและปลอดภัย แตกต่างไปจากวิชาการในสายอื่น ๆ หลักการจัดและวางแผนอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

หลักการจัดและวางแผนอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพื้นฐานในการบริหารหรือการนำหลักสูตรไปปฏิบัติให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้นอย่างหนึ่ง ผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับ คือ ผู้บริหาร ครูพลศึกษา สถาปนิก และบุคคลอื่นๆ หลักการและการวางแผนโดยสรุปมีดังต่อไปนี้

1.1 ชุมชนทุกชุมชนจำเป็นต้องมีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ โรงเรียนต้องจัดสิ่งเหล่านี้ให้สัมพันธ์กับความต้องการชุมชน

1.2 ประเภท ขนาด และที่ตั้งของสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกจะต้องสัมพันธ์กับชุมชนโดยส่วนรวม

1.3 ควรมีการวางแผนจัดการสิ่งอำนวยความสะดวก ให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน

1.4 ควรมีการวางแผนจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ พร้อมกับการใช้เป็นแหล่งช่วยเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตด้วย

1.5 การวางแผนโปรแกรมควรจะสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนและประชาชนทุกคน

1.6 กำหนดกฎระเบียบเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์และสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้เพื่อความสะดวกและความปลอดภัย

1.7 มีการร่วมมือวางแผนอย่างใกล้ชิดระหว่างองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ในชุมชน เกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้เหมาะสมสำหรับกิจกรรม พลศึกษา การเล่นกีฬาและนันทนาการ

1.8 ควรเชิญหน่วยงาน องค์กร หรือบุคลากรอื่นๆ ที่มีความสนใจในการวางแผน หลักสูตรเข้ามามีส่วนร่วมวางแผนด้วย

1.9 มีการตั้งที่ปรึกษาซึ่งมีความเชี่ยวชาญในงานการวางแผนไว้ด้วย

1.10 ควรมีการสำรวจและประเมินผลแหล่งงบประมาณและใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

1.11 ใช้ข้อคิดและข้อเสนอแนะของสื่อมวลชนต่างๆ ให้เป็นประโยชน์ต่อการวางแผน หลักทั่วไปในการจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

การวางแผนเกี่ยวกับการจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายรวมทั้งใน โรงเรียนและนอกโรงเรียน ครูต้องพยายามคิดปรับปรุงและประยุกต์อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่เสมอ เช่น ใช้ในห้องประชุมหรือโรงอาหารเป็นที่เรียนเต้นแอโรบิก ดัดแปลงห้องเก็บของเก่าๆ เป็นสนามไตรฟอล์ฟเพราะจะทำให้มีสถานที่สอนเพิ่มขึ้น

## 2. การบริหารงานโรงเรียน

การให้ความสนับสนุนร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียน มีผลกระทบอย่างสำคัญต่อหลักสูตร พลศึกษา ครูผู้สอนพลศึกษาจึงต้องทำความเข้าใจหรือทำให้ผู้บริหารได้เข้าใจในเป้าหมายของ พลศึกษาเพราะผู้บริหารโรงเรียนหลายคนไม่ว่าจะเป็นของคนไทยหรือต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง และมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนพลศึกษา และถ้าผู้บริหารให้การยอมรับก็จะให้การสนับสนุนต่อไป ครูพลศึกษาจึงต้องชี้แจงให้ผู้บริหารเข้าใจ ความสำคัญและปรัชญาตลอดจนเป้าหมายของพลศึกษา ผู้บริหารจะมีส่วนสนับสนุนหลักสูตรพลศึกษาได้ดังต่อไปนี้

2.1 ตัดสินใจเกี่ยวกับจำนวนบุคลากรผู้สอนและขนาดของห้องเรียน

2.2 การจัดจ้างบุคลากรในส่วนที่มีความจำเป็นพิเศษ

2.3 สร้างและพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกและสถานที่สอนต่างๆ เช่น คอร์ตเทนนิส ห้องน้ำ สระว่ายน้ำ ฯลฯ

2.4 จัดซื้ออุปกรณ์สื่อการสอนต่างๆ เช่น เบาะยูโด ม้วนวีดีทัศน์ เชือกกระโดด ฯลฯ

2.5 ช่วยสนับสนุนให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ เช่น การบุกเบิกการแข่งขันโอเรียนเทียร์ริง การอยู่ค่ายพักแรมนอกโรงเรียน การเดินทางไกล การปีนเขา การดำน้ำ การสอนเป็นคณะ ฯลฯ

2.6 ปรับปรุงดูแลบำรุงรักษาสถานที่ใช้สอน เช่น รดน้ำสนามหญ้า ทำความสะอาด  
โรงยิม ซ่อมแซมอุปกรณ์ยกน้ำหนัก ฯลฯ

2.7 สนับสนุนความก้าวหน้าทางวิชาชีพต่างๆ เอกสารหลักสูตร เป็นต้น

2.8 ให้ผลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อครูเกี่ยวกับความสามารถในการสอนคล้ายๆกับ  
เป็นการนิเทศภายใน ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก เช่น การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัด  
บริหารเวลาในการสอน เวลาในการเรียนรู้ การใช้สื่อการเรียนการสอน รูปแบบพฤติกรรม การสอน  
 เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า ผู้บริหารโรงเรียนมีอำนาจในการจัดการต่างๆ ในโรงเรียนในทุกสภาพการณ์  
และเป็นผู้ใช้นโยบายหรือกลวิธีต่างๆ ในการบริหารโรงเรียน รวมทั้งงบประมาณและเงินทุนต่างๆ ซึ่ง  
เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่ง

### 3. บุคลากร

สำหรับการเลือกสรรบุคลากร ผู้บริหารควรจัดผู้สอนวิชาพลศึกษาโดยเริ่มพิจารณา  
จากครูพลศึกษาที่สำเร็จการศึกษาหรือมีความรู้ในด้านนี้โดยตรงเป็นอันดับแรก เพราะเป็นผู้มี  
ความรู้ความเข้าใจในปรัชญาพลศึกษา และควรจัดให้มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน ถ้ามีไม่  
พอหรือไม่มี จึงค่อยพิจารณาจากครูที่ได้รับการฝึกอบรมวิชาชุดพลศึกษา ครูที่ชอบและสนใจกีฬา  
เป็นอันดับต่อไป และถ้าไม่มีจริงๆ ก็อาจขอนิสิตนักศึกษาฝึกสอนจากสถาบันการศึกษาวิชาพล  
ศึกษาต่างๆ มาช่วยหรืออาจจ้างครูพิเศษมาจากที่อื่นก็ได้ ที่ต้องจัดลำดับการเลือกก็เพราะเหตุว่าถ้า  
ได้ครูที่ไม่มีความรู้ในวิชาพลศึกษาโดยตรงมาสอน อาจทำให้วิชาพลศึกษาด้อยคุณค่า ไม่เป็นไป  
ตามเป้าหมาย ขาดประสิทธิภาพ ไม่น่าสนใจ ไม่มีความปลอดภัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้ว  
ก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ต่อวิชาพลศึกษาทั้งสิ้น ฉะนั้นถ้าเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาเมื่อใด นักเรียนจะหมด  
ความนิยมวิชาพลศึกษาไปทันที รวมทั้งผู้ปกครองและชุมชนด้วย บุคลากรอื่นๆ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวก  
ความสะดวกในการใช้หลักสูตรยังมีอีก เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดซื้อ เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด เจ้าหน้าที่ดูแล  
รักษาอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่ทำระเบียบวินัยศุอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด เจ้าหน้าที่  
ซ่อมแซม พนักงานบัญชี เป็นต้น บุคลากรเหล่านี้มีความสำคัญต่อดำเนินงานขอโปรแกรมพลศึกษา  
ในโรงเรียนให้เกิดความสะดวก ประหยัด เรียบร้อยและมีประสิทธิภาพครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และ  
ไม่ควรให้ครูพลศึกษาทำหน้าที่เหล่านี้ด้วย เพราะไม่มีความรู้ความสามารถเพียงพอและอาจมีเวลา  
ไม่พอ แต่ถ้าจะเป็นควรทำเป็นทีม

สำหรับสัดส่วนของจำนวนครูผู้สอนกับจำนวนนักเรียนแต่ละชั้น ควรจะมีอัตราส่วนครู 1  
คนต่อนักเรียน 25-40 คน ถ้ามีจำนวนมากเกินไปจะทำให้ครูดำเนินการสอนได้ไม่เต็มที่ เนื่องจาก  
ดูแลควบคุมได้ไม่ทั่วถึง เพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เน้นการปฏิบัติและส่วนมากจะสอนใน

สถานที่ที่ค่อนข้างกว้าง ครูต้องเดินตรวจตราดูแลนักเรียนทุกคน ส่วนอัตราการสอนของครูก็ควรจะเป็น 3 คาบ/วัน/สัปดาห์ หรือ 15/สัปดาห์ เพราะเวลานอกเหนือจากนั้นครูจะได้นำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ตรวจงาน ทำบรรทุกการสอน ฝึกอบรมนักกีฬา สอนวิชาลูกเสือ เนตรนารี ให้บริหารทำหน้าที่ครูเวร ครูประจำชั้น และสุดท้ายที่สำคัญคือครูพลศึกษาควรใช้เวลาส่วนหนึ่งไปในการฝึกสมรรถภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอตามคุณสมบัติของครูพลศึกษาที่ดี

#### 4. แหล่งวิชาการ

สำหรับแหล่งค้นคว้าของครูผู้สอนและนักเรียน คือ ห้องสมุดของโรงเรียนและห้องสมุดในชุมชน ซึ่งควรจะมีเอกสารต่างๆ ให้มากพอ เช่น คู่มือการใช้หลักสูตร คู่มือครู แผนการเรียน ประมวลการสอน ตำราประกอบการเรียน แบบเรียนต่างๆ หลักสูตรระดับต่างๆ ตำราวิชาต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ สำหรับครูใช้ในการค้นคว้าและอ้างอิง ฯลฯ เอกสารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อประสิทธิภาพและความแม่นยำในเนื้อหาวิชาที่จะใช้สอนนักเรียน และนักเรียนเองก็สามารถใช้แหล่งการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้ตามความต้องการและสนใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับวิธีสอนที่เรียกว่า การสอนโดยใช้ตำราเรียน หรือการสอนด้วยวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งทั้งสองวิธีนี้จำเป็นต้องใช้แหล่งวิชาการมาประกอบค่อนข้างมาก พวกอุปกรณ์ประกอบการสอน เช่น วีดีโอเทปต่างๆ แผนภูมิ ภาพยนตร์ ฯลฯ ก็ควรจัดรวมไว้ในส่วนนี้ด้วย

#### 5. การจัดตารางสอน

การจัดตารางสอน ไม่ควรจัดคาบเรียนช่วงยาวหรือจัด 2 คาบติดต่อกันในหนึ่งวันต่อสัปดาห์ เพราะนักเรียนอาจจะเบื่อ เหนื่อยเกินไป หรือเกิดการล้าได้ ควรจัด 1 คาบ/วัน และ 2-4 วัน/สัปดาห์จะดีกว่า เพื่อเว้นช่วงให้นักเรียนได้มีโอกาสทบทวนหรือฟื้นความรู้ และได้ฝึกฝนทักษะที่เรียนไปแล้ว นอกจากนี้ช่วงของการเรียนรู้ที่ใช้เวลาไม่ยาวเกินไป จะทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นและสนใจที่จะเรียนมากขึ้น แต่อาจยืดหยุ่นได้ถ้าต้องการจัดกิจกรรมที่ต้องออกนอกโรงเรียน เช่น ว่ายน้ำ พายเรือ เดินทางไกล สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ ไม่ควรจัดคาบเรียนวิชาพลศึกษา หลังจากรับประทานอาหารกลางวันใหม่ๆ ควรทิ้งช่วงอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ทั้งนี้เพราะหลังจากรับประทานอาหาร กระเพาะกำลังย่อยอาหารเลือดจะถูกนำไปใช้บริเวณนั้นมากกว่าส่วนอื่น ถ้าต้องการออกกำลังกายในขณะที่กระเพาะกำลังทำงาน จะทำให้จำนวนเลือดกระจายไปที่อื่นๆ จึงอาจทำให้เกิดอาการปวดเสียดท้อง เหนื่อยง่าย และอาจจะอาเจียนได้ นอกจากนี้กระเพาะอาหารที่เต็มไปด้วยอาหารยังแตกได้ง่ายถ้าถูกกระทบกระเทือนแรงๆ ดังนั้นจึงควรจัดคาบเรียนวิชาพลศึกษาในช่วงนี้ นอกเหนือจากนี้ก็สามารถจัดได้ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอื่นๆ อีกคือ ถ้าไม่มีสถานที่เรียนในร่ม ก็ควรพยายามหลีกเลี่ยงการจัดการเรียนในช่วง 11.30 – 13.00 น.

เพราะเป็นเวลาที่แดดร้อนจัดมาก นักเรียนอาจเกิดอาการไม่สบายเนื่องจากความร้อนได้ เช่นเป็นลมแดดโดยเฉพาะนักเรียนเล็ก ๆ

## 6. ความปลอดภัย

สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่โรงเรียนจะละเลยเสียไม่ได้ นั่นคือ โรงเรียนควรจัดสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ในโรงเรียนให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อการเรียนการสอน คำนึงถึงการจัดสิ่งต่างๆ ให้ถูกลักษณะและควรคำนึงเสมอว่าลักษณะของวิชาพลศึกษามีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายอยู่แล้ว ครูหรือโรงเรียนจึงไม่ควรเพิ่มแนวโน้มของอุบัติเหตุให้มากขึ้นอีกด้วย การละเลยต่อการจัดสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้ถูกลักษณะ ฉะนั้นถ้าโรงเรียนมีหลักและวิธีการใดที่สามารถจัดสภาพต่างๆ ให้ปลอดภัยที่สุดก็ต้องรีบกระทำทันที จะเป็นการช่วยลดอุบัติเหตุและป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น จัดเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดูแลความเรียบร้อยของอุปกรณ์ต่างๆ ในสนามเด็กเล่นอยู่เสมอ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้หลักสูตรพลศึกษาที่สำคัญที่สุดคือ ตัวครูผู้สอน ครูจะต้องเตรียมการสอนมาเป็นอย่างดีเพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้จากง่ายไปหายาก ครูต้องทำความเข้าใจในลักษณะของวิชา และทำการวิเคราะห์ให้เข้าใจเสียก่อนจึงจะทำการสอนนักเรียนได้ถูกต้องและควรยึดแนวการสอนตามข้อแนะนำของคู่มือการอบรมด้วย นอกจากนี้การที่ครูทิ้งห้องเรียนไปโดยปล่อยให้ นักเรียนฝึกกันเองหรือให้คนอื่น ๆ ที่ไม่มีประสบการณ์สอนแทน ก็เป็นแนวโน้มของการเกิดอุบัติเหตุได้เหมือนกัน ถือว่าเป็นความผิดของครูอย่างร้ายแรง ถ้าเกิดอุบัติเหตุขึ้นมาให้ขณะที่ครูไม่อยู่ในห้องเรียน และการที่ครูบังคับหรือผลักดันให้นักเรียนฝึกต่างๆ ที่รู้ว่านักเรียนยังไม่ค่อยมั่นใจจนนักเรียนเกิดบาดเจ็บขึ้นมากก็ถือว่าเป็นความผิดของครูเช่นเดียวกัน ฉะนั้นความปลอดภัยที่เกิดจากพฤติกรรมของครูจึงสำคัญมากกว่าสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ

## 7. งบประมาณและเงินทุน

งบประมาณและเงินทุนของแต่ละโรงเรียนมีไม่เท่ากันครูต้องเข้าใจในวิธีตั้งงบประมาณและวิธีใช้งบประมาณ และควรชี้แจงให้ผู้บริหารเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของวิชาพลศึกษาในฐานะเป็นวิชาการทางการศึกษาแขนงหนึ่ง จึงสมควรได้งบประมาณเท่าเทียมกับวิชาอื่นๆ และต้องต่อสู้เพื่อความยุติธรรมในการแบ่งปันงบประมาณในโรงเรียน เรื่องนี้จะสัมพันธ์กับความเข้าใจผิด-ถูกของผู้บริหารอยู่มาก ดังกล่าวมาแล้วต้องพยายามอธิบายโดยยกจำนวนนักเรียนแต่ละห้องกิจกรรมแต่ละอย่าง จำนวนอุปกรณ์ที่ต้องใช้แต่ละกิจกรรม เหมือนกับการเรียนวิทยาศาสตร์ที่ต้องใช้ห้องทดลอง ใช้สารเคมี เรียนภาษาอังกฤษต้องใช้ห้องแล็บ เป็นต้น

ครูต้องวางแผนในการใช้อุปกรณ์และการใช้งบประมาณระยะยาวเอาไว้ ให้สอดคล้องกับการวางแผนการสอนรายปี รายภาคและควรของบประมาณเพื่อจ้าง “คน” ก่อน “อุปกรณ์” เพราะมีความสำคัญมากกว่าดังกล่าวมาแล้ว

### **กระบวนการเรียนรู้ของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, หน้า 12) เป็น การศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงและการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาความมั่นใจใน ตนเองและความสามารถของตนเองเกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้ และทักษะไปประยุกต์ช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดความตระหนักและรับผิดชอบต่อสุขภาพ และ สมรรถภาพทางกายของตนเองตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ ที่ดี และความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาจึงต้องจัดเป็นกระบวนการที่ หลากหลายต่อเนื่อง เหมาะสมกับระดับความสามารถความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเน้น กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติการตรวจสอบ และการประเมินผลให้ครอบคลุมกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริมและดำรงสุขภาพ โดยการ ใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบต่อ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง และความแข็งแรง ของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ได้เรียนรู้ถึง ความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการวิทยาศาสตร์ได้แข่งขันและ ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและ ความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย

### **การวัดและประเมินผลของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

หลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่ง ของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนซึ่งต้องดำเนินการควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและ ประเมินผลกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพ ผู้เรียนหลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม กำกับดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและ พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่และคิด แก้ปัญหาด้วยตนเองได้ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 26 กำหนดชัดเจน ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การ สังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา นั้นหมายถึงผู้สอนจะต้องวัดประเมินผล

การเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วนก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผลการเรียน

ดังนั้น เพื่อให้การวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผลโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ทักษะ กระบวนการรวมทั้งคุณธรรม จริยธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนของตนและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร

2. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

3. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

4. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

### **สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผล**

จากวิสัยทัศน์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา คุณภาพของผู้เรียน สาระมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่กำหนดไว้ข้างต้น ผู้สอนจะต้องวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการวัด และประเมินผลให้ละเอียด ครอบคลุมและชัดเจน เพื่อความเที่ยงตรงในการดำเนินงานและอธิบายผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นได้

ผลการเรียนรู้ที่ผู้เรียนพึงได้รับจากกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ต้องครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพ ดังตัวอย่าง เช่น

ก. ด้านความรู้ สามารถแบ่งออกเป็นความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ และความรู้เชิงบริบท ความรู้เชิงเนื้อหา เช่น ลักษณะของโรคชนิดต่างๆ พัฒนาการตามวัยของมนุษย์ ความสำคัญของการพักผ่อนและนันทนาการ กติกาการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รูปแบบการออกกำลังกาย

กาย หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ชนิดของกีฬา หลักการดูแลสุขภาพ หลักวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว เป็นต้น

ข. ด้านทักษะ เนื่องจากหลักสูตรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและการประเมิน จึงควรวัดความสามารถในการทำงานและการแสดงออกของผู้เรียน ภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งกระบวนการ (Process) และผลงาน (Products) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก เช่น การเลือกบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การฝึกจิต การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ การเล่นเกม การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เป็นต้น

ค. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ การวัดและประเมินผลการเรียน ด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมของผู้เรียนต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดภาคเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงของผู้เรียน จึงควรใช้วิธีการวัดและประเมินที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบและประเมินตนเองเป็นสำคัญร่วมกับเพื่อน ครู พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เช่น สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีวินัย การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา รักษาการออกกำลังกายมีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพและสุขภาพดี มีภาวะการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี เป็นต้น

### วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, หน้า 20) ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)
2. การทดสอบ เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่างๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ
3. การวัด เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัวด้วยแบบวัดต่างๆ
4. การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ (Inventory)
5. การสำรวจ เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่างๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และอื่นๆ รวมทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความประทับใจ

6. แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นแหล่งรวบรวมผลการเรียนรู้ด้วยการใช้วิธีการวัดที่หลากหลาย ตั้งแต่ข้อ 1-5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นเครื่องมือประเมินอีกชนิดหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยม แฟ้มผลงานของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้สอนติดตาม ดูแลการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้เห็นภาพพัฒนาการทำงานของผู้เรียน และยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครองอีกทางหนึ่งด้วย

### ข้อแนะนำเกี่ยวกับการวัดและการประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ตัดสินผลการเรียนจากข้อมูลที่ได้จากการวัดและการประเมินเป็นระยะๆ ไม่ควรนำคะแนนที่ได้จากการประเมินทักษะ ข้อเขียน หรือการวัดสมรรถภาพเพียงครั้งเดียวเป็นผลการตัดสินใจให้ค่าระดับคะแนนหรือตัดสินผล

2. ตัดสินผลการเรียนบนพื้นฐานของการกำหนดจุดประสงค์ที่แสดงพฤติกรรมที่ชัดเจน มีเกณฑ์การวัดที่จำแนกความก้าวหน้าของผู้เรียนได้ รวมถึงการกำหนดสัดส่วนน้ำหนักคะแนนจากสิ่งที่วัดและประเมินชัดเจน เช่น คะแนนจากแบบทดสอบ: คะแนนพัฒนาการ: ผลงาน: การเข้าร่วมกิจกรรม ความประพฤติ = 30: 10: 30: 20: 10 เป็นต้น

3. นำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการช่วยเหลือและพัฒนาความก้าวหน้าของผู้เรียนเป็นรายบุคคล การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์ และได้ประเมินตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับใด และเต็มใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นจนบรรลุตามมาตรฐานหรือผลการเรียนที่คาดหวัง

4. ใช้วิธีการวัดและประเมินผลอย่างหลากหลาย และครอบคลุมการเรียนรู้ทั้งหมด เช่น การทดสอบด้วยข้อเขียน ทดสอบความสามารถเชิงทักษะ/ความคล่องแคล่ว การทดสอบสมรรถภาพ/การประเมินจากโครงการ / ผลงาน / แฟ้มผลงาน การสำรวจความสนใจของผู้เรียน การสังเกตพฤติกรรมทำงาน การสัมภาษณ์ความคิดเห็น / ความรู้สึก ฯลฯ

5. นำผลการวัดและประเมินมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนาหลักสูตรและจัดทำกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน และการสอนของครูให้ดียิ่งขึ้น

### รูปแบบการรายงานผลประเมิน

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, หน้า 29) วิธีการรายงานผลการประเมินทำได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ควรเป็นไปตามลักษณะผลการเรียนรู้ที่ต้องการประเมิน วิธีการประเมิน จุดประสงค์การประเมิน และผู้ใช้ข้อมูลจากผลการประเมิน

รูปแบบการรายงานผลการประเมินใช้กันทั่วไป มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. รายงานในรูปคะแนน เช่น คะแนนร้อยละ คะแนนที่ได้ต่อคะแนนรวม
2. การรายงานระดับผลการเรียนเป็นตัวเลข ตัวอักษร หรือสัญลักษณ์ต่างๆ
3. การรายงานด้วยการกำหนดระดับที่แสดงรายละเอียดของพัฒนาการหรือ

ความสามารถของผู้เรียน ชัดเจน

4. การรายงานด้วยเส้นภาพพัฒนาการในรูปแบบต่างๆ เช่น กราฟเส้น กราฟแท่ง
5. การแสดงความคิดเห็นด้วยการเขียนบอกเล่า บรรยายพฤติกรรม
6. การรายงานด้วยวาจา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้จะเกิดประโยชน์สูงสุดก็ต่อเมื่อผู้สอนนำผลมาปรับปรุงและพัฒนาผู้เรียนอย่างจริงจัง มิใช่นำมาใช้เพื่อการตัดสิน หรือเลื่อนชั้นหรือเพื่อการผ่านรายวิชาแต่ประการเดียว ผู้สอนพึงระลึกถึงหลักและวิธีการดังกล่าวข้างต้น เพื่อความมีประสิทธิภาพสูงสุดแห่งการเรียนรู้

### 1. หลักการ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งมีความยืดหยุ่น สนองความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่และเรียนรู้ได้จากสื่อการเรียนรู้ และแหล่งการเรียนรู้ทุกประเภท รวมทั้งจากเครือข่ายการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ชุมชน และอื่น ๆ รูปแบบของสื่อการเรียนรู้ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างแท้จริง โดยจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต เน้นการฝึกฝนผู้เรียนจนเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพ เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต การจัดการ เป็นต้น รวมทั้งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ถูกต้องในด้านสุขภาพ ดังนั้นสื่อการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาจะต้องได้รับการพัฒนาให้สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

## 1. การเลือกสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้มิได้มีความหมายเฉพาะสื่อที่ครูและนักเรียนนำมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอนในห้องเรียนที่เรียกว่า “สื่อการเรียนการสอน” เท่านั้น แต่หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์หรือความคิดก็ตาม ขึ้นอยู่กับว่าเราเรียนรู้จากสิ่งนั้น ๆ หรือนำสิ่งเหล่านั้นเข้ามาสู่การเรียนรู้ของเราหรือไม่ ปัจจุบันสื่อที่เกี่ยวข้องกับสุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่หลายประเภท อาจจำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1.1 สื่อสิ่งพิมพ์ มีทั้งสิ่งพิมพ์ที่จัดทำขึ้นเพื่อสนองการเรียนรู้ตามหลักสูตรโดยตรง เช่น หนังสือเรียน คู่มือครู แผนการสอน หนังสืออ้างอิง หนังสืออ่านเพิ่มเติม แบบฝึกกิจกรรม ใบงาน ใบความรู้ ฯลฯ และสิ่งพิมพ์ทั่วไปที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสารวิชาการ นิตยสาร จุลสาร จดหมายข่าว โปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นภาพ เป็นต้น

1.2 สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสาระความรู้ แนวคิด และวิถีปฏิบัติตนไปสู่บุคคลอื่น นับเป็นการเรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะในด้านการโน้มน้าวจิตใจของผู้เรียน สื่อบุคคลอาจเป็นบุคลากรที่อยู่ในสถานศึกษา เช่น ผู้บริหาร ครูผู้สอน หรือตัวผู้เรียนเอง หรืออาจเป็นบุคลากรภายนอกที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เช่น แพทย์ พยาบาล ตำรวจ นักกีฬา นักสุขศึกษา เป็นต้น ซึ่งสามารถเชิญมาเป็นวิทยากรเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

1.3 สื่อวัสดุ เป็นสื่อที่เก็บสาระความรู้ในตัวเอง จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.3.1 วัสดุประเภทที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย เช่น รูปภาพ หุ่นจำลอง เป็นต้น

2.3.2 วัสดุประเภทที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตนเอง จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น สไลด์ फिल्मภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง ซีดีรอม แผ่นดิสก์ เป็นต้น

2.4 สื่ออุปกรณ์ หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกลางหรือตัวผ่าน ทำให้ข้อมูลหรือความรู้ที่บันทึกไว้ในวัสดุ สามารถถ่ายทอดออกมาให้เห็นหรือได้ยิน เช่น เครื่องฉายแผ่นโปร่งใส เครื่องฉายสไลด์ เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2.5 สื่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในรูปของสิ่งมีชีวิต เช่น พืชผัก ผลไม้ สัตว์ชนิดต่างๆ หรืออยู่ในรูปของปรากฏการณ์ที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นรอบตัว เช่น แผ่นดินไหว มลภาวะทางอากาศ ข่าวสารด้านสุขภาพและกีฬา รวมทั้งรูปของอาหารสถานที่ต่างๆ เช่น ห้องพยาบาล สนามกีฬา ห้องสมุด สถานที่สาธารณะ เป็นต้น

2.6 สื่อกิจกรรม/กระบวนการ เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ได้แก่ การแสดงละคร บทความสมมุติ การสาธิต สถานการณ์จำลอง การจัดนิทรรศการ การไปทัศนศึกษานอกสถานที่ การทำโครงการ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่มาหลายชนิด ครูผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญในการเลือกสรรสื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่า และมีความเหมาะสมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน การเลือกสื่อการเรียนรู้มีหลักการและวิธีดำเนินงานดังนี้

1. กำหนดจุดประสงค์หรือผลการเรียนรู้ให้ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนรู้เกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ด้านใดบ้างจากบทเรียนนั้น เพื่อจะได้เลือกสื่อการเรียนรู้ให้สัมพันธ์กับจุดประสงค์และกิจกรรมในการสร้างประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

2. ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะของผู้เรียน เช่น วัย ระดับชั้น ความรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นต้น เพราะลักษณะดังกล่าวนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการเลือกสื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียน

3. พิจารณาคูณสมบัติของสื่อการเรียนรู้แต่ละชนิดว่าสามารถสร้างความสนใจและให้ความหมายต่อประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียนรู้อย่างไรบ้าง เพราะสื่อการเรียนรู้แต่ละชนิดมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน เช่น

- หนังสือเรียน และสื่อสิ่งพิมพ์อื่น เหมาะที่จะใช้เพื่อให้ความรู้พื้นฐานและเพื่อการอ้างอิงหรือทบทวน

- ของจริง ของจำลอง เป็นสื่อที่แสดงภาพได้ตามความเป็นจริง ผู้เรียนสามารถจับต้องและพิจารณารายละเอียดให้เหมาะจะนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง

- แผนภูมิ แผนภาพ และสถิติ ใช้เพื่อต้องการเน้นหรือแสดงให้เห็นส่วนประกอบหรือเปรียบเทียบข้อมูล

- การสาธิต ใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาเป็นขั้นตอน เช่น สาธิตการปฐมพยาบาล ผู้ป่วย สาธิตการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย เป็นต้น

4. พิจารณาความเป็นไปได้และค่าใช้จ่าย การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนบางเรื่อง ถ้าสามารถนำผู้เรียนไปเรียนรู้ในสถานที่จริงได้ จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง เช่น เรื่องการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด การรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ฯลฯ แต่หากมีข้อจำกัดด้านค่าใช้จ่ายและความไม่สะดวกในด้านอื่น ๆ ก็อาจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ประเภทภาพ สไลด์ หรือวีดิทัศน์แทน เป็นต้น

5. พิจารณาธรรมชาติของสาระที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ธรรมชาติของสาระแต่ละเรื่อง อาจมีลักษณะเฉพาะในตัวเอง บางเรื่องต้องเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ หรือดูจากการสาธิตด้วยการใช้สื่อที่เป็นของจริงหรือของจำลอง บางเรื่องต้องเรียนรู้จากสภาพจริง เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม

ในโรงเรียน และบางเรื่องต้องอาศัยการสืบค้นข้อมูลจากการอ่าน เช่น วิวัฒนาการทางการแพทย์ สื่อที่เหมาะสม เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

สรุปได้ว่า การเลือกสื่อการเรียนรู้ควรใช้เกณฑ์ในการพิจารณาว่าสื่อ นั้น ๆ ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้
2. มีเนื้อหาสาระถูกต้อง ทันสมัย น่าสนใจ และเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยช่วยทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจเนื้อหาสาระที่กำหนดไว้ได้ดี เป็นลำดับขั้นตอน
3. มีคุณภาพในด้านเทคนิคการผลิต สะดวกในการใช้ และราคาไม่แพงเกินไปและถ้าต้องการผลิตเองควรคุ้มค่างบเวลาและการลงทุน

### 3. การใช้สื่อการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนบางครั้งไม่ประสบผลเป็นที่น่าพึงพอใจ แม้ว่าครูผู้สอนจะได้คัดเลือกสื่อที่มีคุณภาพมาใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างหลากหลายแล้วก็ตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูผู้สอนใช้สื่อดังกล่าวไม่เป็นระบบหรือไม่ถูกขั้นตอนหรืออื่นๆ เพื่อให้การใช้สื่อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ครูผู้สอนควรได้ดำเนินการดังนี้

3.1 ศึกษาเนื้อหาสาระในสื่อการเรียนรู้ที่ได้เลือกไว้ เพื่อตรวจสอบดูว่าเนื้อหามีความสมบูรณ์ตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าไม่สมบูรณ์ควรจัดหาหรือจัดทำสื่อชนิดอื่นเพิ่มเติม

3.2 ทดลองใช้สื่อบางประเภทซึ่งอาจมีความยุ่งยากในการใช้ หรือต้องการทดสอบประสิทธิภาพของสื่อชนิดนั้นๆ เช่น ลำดับขั้นตอนการนำเสนอความเข้าใจให้กับผู้เรียนเพียงพอหรือไม่ เหมาะสมกับเวลาเพียงใด มีส่วนไหนที่ต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง

3.3 จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ และสถานที่ให้พร้อม เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาในขณะที่ใช้ เพราะการใช้เวลานานเกินไปในการจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ จะมีผลให้ผู้เรียน มีแรงจูงใจในการเรียนรู้น้อยลง นอกจากนั้นควรตรวจสอบอุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งานด้วย

3.4 เตรียมตัวผู้เรียน การใช้สื่อการเรียนรู้บางอย่างจำเป็นต้องชี้แจงให้ผู้เรียนรู้วัตถุประสงค์หรือผลการเรียนรู้จากการศึกษาโดยใช้สื่อเหล่านั้นๆ เป็นการให้ผู้เรียนรู้อย่างมีเป้าหมาย หากไม่มีการชี้แจงให้ผู้เรียนอาจได้เพียงความเพลิดเพลินหรือเรียนรู้ไม่ตรงตามเป้าหมาย ย่อมเป็นการใช้สื่อที่ไม่คุ้มค่าและเสียเวลา

3.5 ใช้สื่อการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดผลการเรียนรู้ที่ต้องการขณะที่ใช้สื่อใดๆ ก็ตาม จะต้องพิจารณาว่าผู้เรียนมีปฏิกิริยาอย่างไร ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความสนใจ ตั้งใจ และกระตือรือร้นหรือไม่ปฏิกิริยาของผู้เรียนที่มีต่อการสื่อการเรียนรู้สามารถใช้เป็นเครื่องมือชี้วัดได้ว่า

สื่อการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียนเพียงใด นอกจากนี้ควรมีการใช้เครื่องมือหรือวิธีการต่างๆ ที่จะตรวจสอบว่าสื่อการเรียนรู้ที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด ซึ่งอาจใช้วิธีการสังเกต การตั้งคำถาม การใช้แบบทดสอบหรือการสอบถามผู้เรียนโดยตรงเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้ที่นำมาใช้

3.6 ประเมินการใช้สื่อการเรียนรู้ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการใช้สื่อมาวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่มของผู้เรียนในระดับใด โดยจะต้องพิจารณาลักษณะทางกายภาพของสื่อและสาระที่สื่อไปยังผู้เรียน บางครั้งสื่อการเรียนรู้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย การประเมินจะช่วยให้การตัดสินใจเลือกและใช้สื่อ การเรียนรู้สำหรับการจัดการเรียนการสอนในครั้งต่อไป หรือพัฒนาโดยการดัดแปลงปรับปรุงแก้ไข จัดทำเพิ่มเติมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

#### 4. การพัฒนาสื่อการเรียนรู้

เนื่องจากไม่มีสื่อการเรียนรู้ใดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสนองจุดมุ่งหมายทุกอย่างได้ดีที่สุด ฉะนั้นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน บางครั้งผู้สอนก็จำเป็นต้องดัดแปลงหรือปรับปรุงสื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่เดิม หรือจัดทำสื่อการเรียนรู้ขึ้นใหม่ เพื่อให้สามารถตอบสนองจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสื่อการเรียนรู้จึงดำเนินการได้ใน 2 ลักษณะ คือ

4.1 การปรับปรุงสื่อที่มีอยู่เดิม เป็นการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ลักษณะหนึ่งซึ่งผู้สอนสามารถดำเนินการได้โดยการศึกษาวิเคราะห์สื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้ว อาจเป็นสื่อที่ผลิตจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน หรือท้องถิ่นซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ผู้สอนจะต้องพิจารณาปรับปรุงหรือจัดทำเพิ่มเติมจากสื่อที่มีอยู่ เพื่อให้ได้สาระสมบูรณ์เป็นปัจจุบันและสอดคล้องกับมาตรฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้ตลอดจนสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน และสถานศึกษา เช่น ครูผู้สอน กำหนดแผนการเรียนรู้ว่าผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องโรคภัยใกล้ และเมื่อวิเคราะห์สภาพปัญหาของชุมชนแล้วพบว่า โรคที่กำลังเป็นปัญหาสำหรับเด็กในวัยเรียนก็คือโรคพยาธิ จึงทำให้การศึกษาสำรวจสื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้ว วิเคราะห์ว่ามีสาระในเรื่องดังกล่าวมากน้อยเพียงใด กรณีที่พบว่าสื่อที่มีอยู่ขาดสาระในเรื่องโรคพยาธิ ก็ดำเนินการจัดทำบทเรียนเสริมหรือกรณีที่มีสื่อการเรียนรู้ที่ให้สาระเรื่องโรคพยาธิอยู่แล้ว แต่ยังมุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อการป้องกัน และควบคุมโรคพยาธิอย่างแท้จริง ก็อาจทำใบงาน แบบฝึกกิจกรรม แบบโครงงาน และอื่นๆ เสริมเพิ่มเติม เป็นต้น การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ในลักษณะนี้เป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งผู้สอนจะนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องจัดทำสื่อการเรียนรู้ใหม่ทั้งหมด ซึ่งนอกจากจะสะดวกทำได้ง่ายแล้วยังประหยัดอีกด้วย

4.2 การจัดทำสื่อการเรียนรู้ขึ้นใหม่ ครูผู้สอนและผู้เรียนสามารถจัดทำสื่อการเรียนรู้ขึ้นเอง โดยอาจทำได้หลายรูปแบบ เช่น หนังสือเรียน หนังสือค้นคว้าอ้างอิง บทเรียนสำเร็จรูป บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ซีดีรอม ฯลฯ สื่อการเรียนรู้แต่ละประเภทอาจมีขั้นตอนหรือวิธีจัดทำแตกต่างกันไป ซึ่งหากครูผู้สอนและผู้เรียนสนใจที่จะจัดทำสื่อการเรียนรู้ประเภทใด ก็ควรได้ศึกษาวิธีจัดทำสื่อประเภทนั้น ๆ ให้เข้าใจเสียก่อน เพื่อจะได้จัดทำสื่อดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 5. เครือข่ายสื่อและแหล่งการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างความรู้ผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง โดยอาศัยสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่มีอยู่ในบ้าน โรงเรียน ชุมชน และสังคมซึ่งหากแหล่งการเรียนรู้เหล่านี้ได้มีการประสานสัมพันธ์ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในลักษณะของเครือข่าย ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เครือข่ายของสื่อและแหล่งการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา อาจดำเนินการในลักษณะดังนี้

5.1 เครือข่ายระหว่างบุคลากรภายในสถานศึกษา แต่ละสถานศึกษาจะมีครูผู้สอนและบุคลากรด้านต่างๆ ที่มีคุณวุฒิและประสบการณ์แตกต่างกันไป หากบุคลากรเหล่านี้ร่วมแรงร่วมใจกันส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนในรูปของเครือข่าย มีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการจัดการเรียนรู้ ช่วยเหลือกันในการรวบรวมสื่อ ข้อมูลข่าวสาร และแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนก็จะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้

5.2 เครือข่ายระหว่างสถานศึกษาและสถานศึกษา นอกจากบุคลากรภายในสถานศึกษาจะต้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันแล้ว การสร้างเครือข่ายระหว่างสถานศึกษาก็เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการเช่นกัน เพราะแต่ละสถานศึกษาอาจมีสภาพความพร้อมของบุคลากร และสื่อการเรียนรู้ก็จะช่วยส่งเสริมให้สถานศึกษาต่างๆ สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

5.3 เครือข่ายระหว่างสถานศึกษากับบ้าน บ้านเป็นแหล่งการเรียนรู้เบื้องต้นของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ที่โรงเรียนจะมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น ถ้าผู้เรียนสามารถนำความรู้นั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่บ้านได้ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับบ้านจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยโรงเรียนอาจจัดกิจกรรมที่ให้พ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียนได้มีส่วนร่วมรับรู้และพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน เช่น กิจกรรมการสังเกตและบันทึกสุขภาพของคนในครอบครัว การเชิญผู้ปกครองของนักเรียนมาเป็นวิทยากร การให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมบริจาคหนังสือ ทูททรัพย์ในการจัดซื้อสื่อการเรียนการสอน เป็นต้น

5.4 เครือข่ายระหว่างสถานศึกษากับชุมชน ปัจจุบันมีหน่วยงานภาครัฐและเอกชนจำนวนมากผลิตสื่อการเรียนรู้ที่มีสาระเกี่ยวกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งมี

แหล่งการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเข้าไปศึกษาหาความรู้ในสาขานี้ได้หลากหลายทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โรงเรียนจึงควรศึกษารวบรวม และจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานและแหล่งการเรียนรู้เหล่านี้ไว้ให้เป็นระบบ เพื่อสะดวกในการสืบค้นหรือติดต่อเพื่อขอรับบริการมาใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ตัวอย่างของหน่วยงานและแหล่งการเรียนรู้

5.5 ดังกล่าวได้แก่ หน่วยงานต่างๆ ในกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป ห้างสมุดประชาชน มูลนิธิ องค์การ สถาบันที่มีบทบาทในเรื่องสุขภาพ ฯลฯ นอกจากนี้โรงเรียนต่างๆ ยังสามารถใช้ระบบเครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตเพื่อสืบค้นข้อมูลได้อย่างกว้างขวางทั่วโลก โดยโรงเรียนจะต้องให้ความสนใจรวบรวมเว็บไซต์ต่างๆ และติดตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอยู่เสมอ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮอจจาติ (Hojjati, 1980.P.12) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษา โดยการวัดเจตคตินักเรียนเกรด 12 กับเรียนเกรด 10 ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับวีรวิทยา และคุณค่าทางสังคมของวิชาพลศึกษา โดยใช้แบบวัดเจตคติทางพลศึกษาของ แวร์ (The Wear Physical Education Inventory) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีเจตคติในทางบวกต่อวิชาพลศึกษาถึง 3 ใน 4 ของนักเรียนทั้งหมด
2. มีความแตกต่างกันของเจตคติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน
3. นักเรียนในเกรด 12 มีเจตคติที่ดีกว่านักเรียนในเกรด 10
4. นักเรียนผิวขาวมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาดีกว่านักเรียนผิวดำและผิวน้ำตาล
5. นักเรียนชายมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาดีกว่านักเรียนหญิง
6. นักเรียนแสดงความซาบซึ้งต่อคุณค่าต่อร่างกายของวิชาพลศึกษา

เลย์ฟิลด์ (Layfield, 1995.P.33) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของชั้นเรียนและทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนเกรด 8 จุดมุ่งหมายการวิจัยเพื่อการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างขนาดชั้นเรียน และทัศนคติที่มีต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนเกรด 8 ผลการวิจัยพบว่า ขนาดของห้องเรียน เพศของนักเรียนในห้องเรียนเล็ก ๆ มีปฏิสัมพันธ์มากกว่า

ห้องเรียนขนาดใหญ่ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนหญิงมีความคิดเห็นที่ดีต่อ วิชาพลศึกษาสูงกว่านักเรียนชาย

บรูสเชตต์ (Brushett, 1999.P.10) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติของนักเรียนและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลด้วยการใช้ Wellness 1123 จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อการประเมินศักยภาพของหลักสูตรพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมที่มีวิถีชีวิตของตนเองในทางที่ดีเพิ่มขึ้น โปรแกรมการจัดการสอนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในทางบวกของตนเองให้ดีขึ้น ข้อมูลทั้งหมดชี้ให้เห็นว่าการเพิ่มกิจกรรมทางพลศึกษาและการเพิ่มความสามารถทางบวกจะช่วยให้นักเรียนเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ลู๊กและซินแคลร์ (Luke and Sinclair, 1996.P.45) ได้วิจัยเรื่อง ความแตกต่างทางเพศกับเจตคติที่ดีที่มีต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนของวัยรุ่น โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนวิชาพลศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อที่จะหาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 488 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา ได้แก่ เนื้อหาวิชา พฤติกรรมการสอนของครู บรรยากาศภายในชั้นเรียน การรับรู้ อุปกรณ์ และไม่มี ความแตกต่างระหว่างเพศเกี่ยวกับปัจจัยทั้งหมด

สโตเกอร์ (Stoker, 1999.P.11) ได้ทำการวิจัยเรื่องหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา ทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีต่อการเรียนแบบร่วมมือ จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อเป็นการศึกษาถึงหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษาที่นำมาใช้ประกอบการสอนแบบร่วมมือ การศึกษานี้ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ในด้านการจัดกิจกรรมการสอนปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า เจตคติของนักเรียนที่มีต่อพลศึกษามีเพิ่มสูงขึ้น หลังจากมีการเพิ่มหลักสูตรสุขศึกษาที่มีความสำคัญต่อกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าวิชาสุขศึกษามีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิถีชีวิตที่กระตือรือร้น

## 2. งานวิจัยในประเทศไทย

ขวัญใจ ดันสุวรรณ (2528,บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพลศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตการศึกษา 6 ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตการศึกษา 6 ส่วนใหญ่มีคะแนนทัศนคติทางพลศึกษาในข้อความประเภทนิมานอยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยมาก และมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาใน

ข้อความประเภทนิเสธ อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยมาก อาจกล่าวได้ว่านักเรียนมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา อยู่ในเกณฑ์ดี

2. ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนทัศนคติทางพลศึกษากับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งหมดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตการศึกษา 6 ไม่สัมพันธ์กันที่ระดับ .05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนทัศนคติทางพลศึกษากับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตการศึกษา 6 ไม่สัมพันธ์กันที่ระดับ .05

4. ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนทัศนคติทางพลศึกษาระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตการศึกษา 6 ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

5. เกณฑ์ของคะแนนทัศนคติทางพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 6 ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 4.02 ดี คิดเป็นร้อยละ 12.07 ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.87 ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 11.02 และต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.84

นพรัตน์ บุญสมบุญสกุล (2533,บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องทัศนคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2531 จำนวน 800 คน โดยใช้แบบวัดทัศนคติ สุรศักดิ์ ศุภเมธีวรกุล ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับดี

2. นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจริญ ศาสตรเวหา (2539,บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีต่อการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 322 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานีและสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี มีความพึงพอใจต่อการสอนวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับมากทุกด้าน

2. นักเรียนสังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดอุบลราชธานีและสังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีความพึงพอใจต่อการสอนวิชาพลศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงสังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี และสังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีความพึงพอใจต่อการสอนวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่นักเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีความพึงพอใจต่อการสอนวิชาพลศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี และสังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีความพึงพอใจต่อการสอนวิชาพลศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พิจิตร เชาวน์ปรีชา (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องเจตคติที่มีต่อวิชาศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7 และเพื่อเปรียบเทียบเจตคติของนักเรียนที่มีเพศ สายการเรียนและเกรดเฉลี่ยต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีสุ่มแบบระดับชั้นผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีเจตคติที่เห็นด้วยมากที่สุดต่อวิชาพลศึกษา คือเจตคติที่มีต่อบุคลิกลักษณะของครูผู้สอน ซึ่งครูต้องให้ความรัก ความยุติธรรมแก่เด็กนักเรียนทุกคน อีกทั้งครูผู้สอนควรมีความรู้ดี มีความถนัดในวิชาที่ตนสอน นักเรียนเห็นด้วยมากกับเจตคติที่มีต่อจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาว่าการออกกำลังกายเห็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างและรักษาสุขภาพ ส่วนเจตคติที่มีต่อวิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต้องจัดให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของนักเรียนด้วย เห็นด้วยมากกับการจัดวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ครูควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนทำการสอนทุกครั้ง สำหรับเจตคติที่มีต่อการวัดผลและประเมินทฤษฎี นอกจากนี้นักเรียนมีเจตคติระดับปานกลางในเรื่องของเนื้อหาวิชาและหลักสูตร ในข้อที่ว่าการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาช่วยเสริมสร้างด้านศีลธรรม จรรยา และเมื่อจำแนกประเภทนักเรียนออกเป็น เพศ สายการเรียน และเกรดเฉลี่ยพบว่านักเรียนมีเจตคติแตกต่างกันบ้างเป็นบางข้อในแต่ละด้าน แต่ระดับของเจตคตินั้นยังคงอยู่ในระดับเดียวกันเป็นนักเรียนที่เห็นด้วยมากที่สุดเหมือนกันหรือเห็นด้วยปานกลางเหมือนกัน

สุวิทย์ สว่างโรจน์ (2546,บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความพึงพอใจในการเรียนการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายและหญิงจำนวน 600 คน แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบุคลิกลักษณะอาจารย์ผู้สอน ด้านการวัดและประเมินผล และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่า

1. ความพึงพอใจในการเรียนการสอนพลศึกษา ในทัศนคติของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบุคลิกลักษณะอาจารย์ผู้สอน ด้านการวัดและประเมินผล และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

2. ความพึงพอใจในการเรียนการสอนพลศึกษา ในทัศนคติของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา ในแต่ละด้านคือด้านการวัดและประเมินผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบุคลิกลักษณะอาจารย์ผู้สอน ด้านการวัดและประเมินผล และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

สรุปจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำความรู้และทฤษฎีมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. ด้านประสิทธิภาพของครูผู้สอน
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการวัดผลและประเมินผล