

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 2

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพลศึกษา

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

1. ความหมาย ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการพลศึกษา
 - 1.1 ความมุ่งหมายของการพลศึกษา
 - 1.2 ความสำคัญของการพลศึกษา
 - 1.3 ประโยชน์ของการพลศึกษา
2. ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา
3. หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา
4. สรุปท้ายบท
5. คำถามท้ายบท
6. เอกสารอ้างอิง

วัตถุประสงค์

เมื่อศึกษาบทที่ 2 แล้วนักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความมุ่งหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการพลศึกษาได้
2. อธิบายความมุ่งหมายของการพลศึกษาได้
3. วิเคราะห์ความสำคัญของการพลศึกษาได้
4. บอกประโยชน์ของการพลศึกษาและสามารถนำไปใช้ได้

วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนบทที่ 2
2. ศึกษาขอบข่ายของเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของบทเรียน
3. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
4. อภิปรายนำเสนอรายงานการค้นคว้า
5. ฟังบรรยายสรุป
6. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียนบทที่ 2

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. PowerPoint
3. คำถามท้ายบท

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากกิจกรรมและตอบทดสอบจากคำถามท้ายบท
2. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

บทที่ 2

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพลศึกษา

พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษา โดยต้องอาศัยกิจกรรม การเคลื่อนไหว ลักษณะต่าง ๆ เพื่อการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือนันทนาการ มีวัตถุประสงค์ คือ พัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ การกระทำกิจกรรมทางด้าน พลศึกษา ต้องมีอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้น ๆ ได้แก่ อุปกรณ์ สนาม และโรงฝึกพลศึกษา เป็นต้น

การพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริม การเจริญเติบโตและพัฒนารทุกด้าน ตลอดจนเพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

ความหมาย ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการพลศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าวิชาพลศึกษาในสมัยแรกมีชื่อว่า ยิมนาสติก (Gymnastic) ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายเพื่อให้มีกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ อันจะทำให้เกิดความแข็งแรงมีพลังและกำลัง นอกจากนี้ยัง หมายถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ทรวดทรงสง่างามเป็นนักรบอีกด้วย การออกกำลังกายถือว่าเป็น กระบวนการหนึ่งในการศึกษาของระบบโรงเรียน วิชาการออกกำลังกายจึงถูกเปลี่ยนชื่อเป็น Physical Education ความหมายของพลศึกษาจึงถูกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในทางที่กว้างขึ้นและครอบคลุม ลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ด้านต่างๆมากขึ้น

ความหมายของการพลศึกษา

นักพลศึกษาชาวต่างประเทศได้ให้คำจำกัดความของพลศึกษาไว้หลายทัศนะดังนี้

Anderson (1989 : 3) ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา (Physical Education) เป็นวิชาในระดับ ประถมศึกษาและมัธยมศึกษาซึ่งมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เชิงทักษะพิสัย (Psychomotor Learning)

Jenny (1961 : 5) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงการศึกษาที่แตกต่างจาก การศึกษาสาขาวิชาอื่น เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาบุคคลโดยใช้กิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรแล้วมา สอนให้ผู้เรียนได้พัฒนาไปในด้านต่าง ๆ พร้อม ๆ กัน

Bookwalter & Zwaag (1968 : 4) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการ ศึกษาและมีวัตถุประสงค์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทางการศึกษา พลศึกษาไม่ได้มุ่งที่ วัตถุประสงค์เฉพาะอย่างแต่มีวัตถุประสงค์โดยทั่ว ๆ ไปเช่นเดียวกับการเรียนวิชาอื่น ๆ

Bucher (1964 : 31) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง ส่วนที่สำคัญของ กระบวนการทางการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยใช้ กิจกรรมทางพลศึกษาที่เลือกสรรแล้วเป็นเครื่องมือ

Kirchner (1983 : 9) ได้ให้ความหมายในแง่ของการพลศึกษาสำหรับเด็กไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง เครื่องมือพิเศษโดยใช้การเคลื่อนไหวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นตัวของตัวเอง

William (1930 : 279) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา คือ กิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรร แล้ว และเมื่อประกอบจะ ได้รับผลตามมา คำว่ากิจกรรมทางกายที่เลือกสรรแล้วต้องเป็นความต้องการ ของจิตใจและร่างกาย โดยประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาด้านสรีระการเจริญเติบโต ทักษะการทำงาน ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความสนใจ ทักษะคิดและนิสัย ส่วนผลพลอยได้ที่จะเกิดขึ้นตามมาคือ การนันทนาการ ความรับผิดชอบและในที่สุดจะรวมเป็นสุขศึกษาและพลศึกษา

Nixon (1985 : 12) กล่าวว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนา เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและการพักผ่อน ซึ่งเป็นผลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเกิดความ รับผิดชอบสูงขึ้น นอกจากนี้พลศึกษายังทำให้คนได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และวัฒนธรรม

Jackson R. Sharman (1934 : 59) กล่าวว่า “พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งที่บังเกิดขึ้น จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้การเคลื่อนไหวทางด้านกลไกของร่างกายและเป็นการศึกษาที่ให้ผลเป็น พฤติกรรมแบบต่าง ๆ แก่บุคคล”

Jay B. Nash (1948 : 28) ได้ให้ความหมายว่า “พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งใน กระบวนการศึกษาทั้งหมด และเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมและความแข็งแรงขึ้นต่าง ๆ ที่มีอยู่ใน ตัวบุคคลแต่ละคน ให้เกิดพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ ซึ่งผล เหล่านี้จะเป็นที่ประจักษ์ ก็ต่อเมื่อได้จัดให้มีกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่อไปนี้ เช่น โรงเรียน พลศึกษาและสระว่ายน้ำ”

นอกจากนี้นักพลศึกษาของไทยหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556 : 817) ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามและพัฒนาการทางร่างกาย

บุญสม มาร์ติน (2516 : 2) กล่าวว่า “พลศึกษาหรือพลานามัยนี้ มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่า วิชาอื่น ๆ แต่เราก็ต้องถือว่าวิชาอื่นก็สำคัญ เราหวังให้นักเรียนเก่งอย่างเดียวแต่นักเรียน ไม้ดี ก็ไม่มี ประโยชน์ในฐานะเขาเหล่านั้นเป็นพลเมือง ถ้านักเรียนมีความรู้ดี มีสุขภาพดี มีน้ำใจดี จะเป็น ประโยชน์แก่บ้านเมืองไม่ใช่น้อย”

จิรกรรม ศิริประเสริฐ (2543 : 22) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่สนับสนุนให้ผู้เรียนมีความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการหลายด้านพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เลือกสรรแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมหรือปฏิบัติโดยตรงด้วยตนเองเท่านั้น จึงจะเกิดผล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 2) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการและสิ่งที่น่าสนใจ คือพลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาให้มากที่สุด

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 1) กล่าวว่า การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคมและพัฒนาการทางด้านคุณธรรมตลอดจนการเป็นพลเมืองดี

กอง วิสุทธารมณ (2513 : 1) กล่าวว่า “พลศึกษา คือ การฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องประกอบ ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญงอกงาม เติบโตแข็งแรง ว่องไว ส่งเสริมอบรมจิตใจให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยหนักแน่น อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ มีจิตใจสูง สร้างสรรค์ สามัคคี”

ศักดิ์ชาย ทักษุวรรณ (2530 : 28) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง ศาสตร์ที่มีความสำคัญที่ควรแก่การเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านร่างกายและการทำงานของร่างกาย

พงษ์ศักดิ์ พละพงษ์ (2515 : 24) กล่าวว่า “พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมที่ได้เลือกสรรแล้ว ให้ได้รับผลเป็นกระบวนการทางการศึกษาอย่างจริงจัง อันจะปรากฏให้มองเห็นได้ คือ เป็นการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเป็นการสร้างทัศนคติ ความเป็นพลเมืองดี”

สมคิด ชิตประสงค์ (2517 : 1) กล่าวว่า “พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์ และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้มีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะแตกต่างจากวิชาอื่นบ้างก็ตรงวิธีการและสื่อที่นำมาใช้”

ไพฑูรย์ จัยสิน (2518 : 1) กล่าวว่า “พลศึกษา คือ การศึกษาที่ต้องการให้นักเรียนพัฒนาการ 4 ทาง คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้การออกกำลังกายด้วย การเล่นกีฬา เป็นสื่อของการศึกษา”

อุคร รัตนภักดี (2523 : 10 - 11) กล่าวว่า “พลศึกษา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับการกีฬา การบริหารร่างกาย การเล่นเกมและการศึกษาเกี่ยวกับร่างกาย

ไพวัลย์ ตัณฑลาพุด (2530 : 37) ให้ความหมายว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นอย่างดีแล้ว เป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

จากความหมายของคำว่า พลศึกษา ที่นักพลศึกษาแต่ละท่านได้ให้ความหมายต่าง ๆ ตามความคิดเห็นของแต่ละท่านนั้น พอสรุปได้ว่า สรุปได้ว่า พลศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เลือกสรรแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมหรือปฏิบัติโดยตรงด้วยตนเองเพื่อพัฒนาบุคคลให้ถึงพร้อมในทุกด้าน

ความมุ่งหมายของการพลศึกษา

นักการศึกษาหลายแขนงได้มองเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่หรือแม้แต่วัยชราก็ตาม ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสมทุกช่วงวัยต่าง ๆ ดังกล่าวจะช่วยให้การพัฒนาทางการเคลื่อนไหวและพัฒนาการด้านอื่น ๆ จะดีไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในสิ่งที่จะเป็นตรงกันข้าม คือ บุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้วแต่ยังได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี

กิจกรรมพลศึกษาส่วนใหญ่จะส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย กิจกรรมทางกายและบุคลิกของมนุษย์จะเป็นเครื่องกำหนดค่านิยมและสุนทรียภาพระบบโรงเรียน กิจกรรมโดยส่วนรวมของพลศึกษามีส่วนเข้าเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมากซึ่งทุกคนต้องยอมรับว่าความเป็นเอกของร่างกายและจิตใจเป็นความต้องการเหนือสิ่งอื่นใด กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลางของกิจกรรมทางกายเพื่อจะนำบุคคลให้บรรลุถึงจุดสูงสุดของความต้องการในสังคมและตัวเอง การกำหนดจุดมุ่งหมายของพลศึกษา จะต้องให้แสดงถึงเนื้อหาพลศึกษา โปรแกรมพลศึกษา ผู้นำทางด้านวิชาพลศึกษาได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังต่อไปนี้

Thomson (1971 : 42) ได้ตั้งวัตถุประสงค์ของพลศึกษาไว้ 4 ประการ ในอันจะทำให้เกิดความเหมาะสมของความสามารถเฉพาะบุคคลเพื่อการมีชีวิตอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต คือ

1. ทางด้านร่างกาย คือ ประสิทธิภาพของร่างกายโดยส่วนรวม ได้แก่ การทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อสัมพันธ์กัน การมีนิสัยแห่งความปลอดภัยอยู่เสมอ การช่วยตัวเองและผู้อื่น ป้องกันอุบัติเหตุ การมีสุขนิสัยและทรวดทรงดี

2. ทางด้านจิตใจ คือ การมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาและคุณค่าของกิจกรรมทางด้านพลศึกษา การรู้จักใช้เวลาว่างในทางที่เป็นประโยชน์ การใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการให้ความร่วมมือกับคนอื่น

3. ทางด้านอารมณ์ คือ การมีความอดทน อดกลั้นและระงับความรู้สึก แสดงออกถึงการมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ ชนะและการให้อภัย

4. ทางด้านสังคม คือ ความเสียสละ ต้องการประสบผลสำเร็จในกิจกรรมใหม่และทราบความต้องการของคนอื่น

Nixon (1985 : 52) ได้ตั้งจุดประสงค์ของวิชาพลศึกษาไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อพัฒนาความเข้าใจความซาบซึ้งในพื้นฐานการเคลื่อนไหว ซึ่งได้แก่พัฒนาความเข้าใจโดยผ่านประสบการณ์การเคลื่อนไหวและซาบซึ้งในความสวยงามของการเคลื่อนไหว

2. เพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทน ระบบกล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนเลือด ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูง เช่น ความอ่อนตัว การทรงตัว ความคล่องตัว พลังและความเร็ว นอกจากนี้ยังเป็นความรู้สึกรักที่จะทำให้นักมีความต้องการที่จะสร้างสมรรถภาพทางกาย

3. เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวให้ถึงระดับที่ต้องการเพราะ โครงสร้างของวิชาพลศึกษาจะช่วยให้รู้จักเลือกฝึกกิจกรรมที่สามารถทำได้หรืออาจเป็นทักษะเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภท

4. เพื่อพัฒนาทักษะอันเป็นความรู้และทัศนคติในการพักผ่อนให้เกิดความสนุกสนาน และการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจในช่วงชีวิต

5. เพื่อพัฒนาการยอมรับในสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสบายใจและมั่นใจ

Barrow (1967 : 56) ได้จุดมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 7 ประการคือ

1. เพื่อพัฒนาและรักษาอวัยวะของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ

2. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความคล่องตัว การทรงตัว ทักษะและความมีสุขภาพสมบูรณ์

3. เพื่อให้เป็นความรู้พื้นฐานและกฎกติกาของกิจกรรมพลศึกษา

4. เพื่อพัฒนาทัศนคติข้อเท็จจริงพื้นฐานของสุขภาพ อันเป็นแนวทางในการปรับปรุงลักษณะนิสัยส่วนตัว

5. เพื่อสำรวจความบกพร่องในท่าทางของร่างกาย

6. เพื่อปรับปรุงทางด้านคุณธรรมทางสังคม เพื่อการเป็นผู้นำ มีความกล้าหาญ มีวินัย ใฝ่ใจคน ควบคุมตนเองและมีน้ำใจ

7. เพื่อพัฒนาความซาบซึ้งทางด้านวัฒนธรรม

Waltmer (1976 : 42) ได้ตั้งจุดมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 5 ประการคือ

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในทักษะการเคลื่อนไหว อันจะทำให้สามารถออกกำลังกายและนำกิจกรรมเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการออกกำลังกายตามความสนใจ อันเป็นทางให้แต่ละคนจะทำได้สำเร็จและเป้าหมายในชีวิต
3. เพื่อปรับปรุงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด
4. เพื่อให้เข้าใจอย่างกว้างขวางในรูปแบบของพฤติกรรมกรรมการกีฬา
5. เพื่อพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้แล้วการเรียนการสอน การเล่น การฝึกหรือการประกอบกิจกรรมพลศึกษาชนิดต่าง ๆ ยังมีจุดมุ่งหมายหลายระดับในอันจะให้ผู้ที่ประกอบกิจกรรมพลศึกษาเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

William (1964 : 56) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาไว้ 4 ชั้นดังนี้

ชั้น 1 ชั้นเกิดผลทันที ซึ่งแยกได้ 4 ด้าน คือ

1. การมีสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การควบคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ การมีทรวดทรงที่สง่างาม มีร่างกายแข็งแรงอดทนและมีระบบประสาทที่ดี
2. การมีนิสัยและทักษะทางการกีฬา ได้แก่ ความสามารถในการเล่นกีฬาเบื้องต้น มีทักษะทางการกีฬาดีและรักษาการออกกำลังกายเป็นประจำ
3. การมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องกีฬา ได้แก่ มีความรู้ในการเล่นและขั้นเชิงการกีฬารู้ถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของร่างกายตนเองอย่างคิมีสุขุณิสัยที่ดี รู้ในเรื่องกฎ กติกาและข้อบังคับของการกีฬา
4. การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ตนเองได้มีความสุขต่อเพื่อน ซื่อสัตย์รักความยุติธรรม เคารพในกฎกติกา เห็นใจผู้อ่อนแอและมีคุณธรรม

ชั้นที่ 2 ชั้นการพัฒนา ในขั้นนี้เป็นผลมาจากประกอบกิจกรรมพลศึกษาในชั้นที่ 1 เพราะเมื่อประกอบกิจกรรมพลศึกษาแล้วจะทำให้บุคคลได้พัฒนาอีก 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย เช่น มีน้ำหนักปกติ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ด้านประสาท เช่น ความสามารถของประสาทและกล้ามเนื้อสัมพันธ์กัน
3. ด้านสติปัญญา เช่น ความฉลาดรอบคอบและซื่อสัตย์
4. ด้านอารมณ์ เช่น ความมีอารมณ์แจ่มใสและรู้จักผ่อนคลายที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 ขั้นความคาดหวังในสังคม ซึ่งประกอบด้วย

1. มีสุขภาพดี
2. ใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์
3. มีความประพฤติที่เหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นแห่งปรัชญาพลศึกษา นั่นคือการพัฒนาให้บุคคลถึงพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รู้จักปรับตัวด้วยกิจกรรมทางกาย ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งสู่ด้าน “นันทนาการ”

ฟอง เกิดแก้ว (2518 : 50) กล่าวว่า “การทราบถึงจุดมุ่งหมายของพลศึกษา ทำให้ทราบถึงจุดหมายปลายทางในการดำเนินการเพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล นอกจากนี้ จะช่วยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียนจะได้จัดและดำเนินกิจกรรมพลศึกษาไว้อย่างถูกต้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพลศึกษาให้กับนักเรียนสามารถ จะเลือกวิธีการได้อย่างถูกต้องในการที่จะสร้างสัมฤทธิ์ผลให้เกิดแก่นักเรียน
2. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้จัดดำเนินการไปอย่างมีทิศทาง (Direction) และดำเนินการอย่างถูกต้อง ในการสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ผู้เรียน
3. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้จัดเลือกกิจกรรมทางพลศึกษาได้อย่างถูกต้อง เพื่อเป็นสื่อในการพัฒนาทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
4. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้สอนวิชาพลศึกษาถ่ายทอดค่านิยม (Social Value) ได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
5. ความมุ่งหมายจะช่วยให้หลักยึดถือในการจัดพลศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลและสังคม
6. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ทุกคนที่มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการจัดการพลศึกษาได้ทำงานเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกัน มิใช่ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ จะต้องร่วมมือและประสานงานกับฝ่ายอื่น เพื่อให้ได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 2 - 18) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับชั้น เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา โดยอาศัยร่างกายเป็นสื่อกลางในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมพร้อม ๆ กันไปกล่าวคือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย (Physical Development) การพัฒนาทางด้านจิตใจ (Mental Development) การพัฒนาทางด้านสังคม (Social Development) และการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี (Good Citizen)

จึงสรุป จุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาได้ 6 ประการ คือ

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สำคัญ เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความอดกลั้น ความมีจรรยาและความมีน้ำใจนักกีฬา
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสังคมในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น ความร่วมมือ การแข่งขัน ความเอาใจใส่ซึ่งเป็นฐานคุณค่าของแต่ละคน
3. เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาด้านอารมณ์ เช่น ความมั่นคง การผ่อนคลายความพอใจ ที่ได้แสดงออกด้วยตนเอง ความเชื่อมั่น ความสมดุลและอิสรภาพ
4. เพื่อปรับปรุงแต่งสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ชีวิตสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
5. เพื่อปรับปรุงสุขภาพในการดำเนินชีวิต เช่น สุขนิสัย แนวคิดในการกำจัดสิ่งไม่มีประโยชน์ การรักษาการเจ็บป่วย การป้องกันไม่ให้สุขภาพเสื่อมโทรม
6. เพื่อให้สามารถจัดการชีวิตของตนเองได้เหมาะสมในเรื่อง การงาน การเล่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายกับกิจกรรมนันทนาการได้ประจำวัน

ความสำคัญของการพลศึกษา

พลศึกษา (Physical Education) นับว่าเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการที่จะทำให้ผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และในทางสร้างสรรค์ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมโดยทั่วไปได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมในเรื่องสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขในสภาพสังคมปัจจุบัน พลศึกษานับว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการศึกษาชาติ ซึ่งมีมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2441 ประกอบไปด้วยพลศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา และพลศึกษา นับว่าพลศึกษาเป็น 1 ใน 4 ของแผนการศึกษาแห่งชาติ นับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2475 2494 2503 และ 2520 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2520 : 1)

ในแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ฉบับพุทธศักราช 2520 - 2524 ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนในความหมายของการศึกษาว่า “ให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ...” และในหมวดที่ 6 ข้อ 21 ของแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับเดียวกันนี้ ได้บ่งไว้ชัดเจนอีกว่า “รัฐพึงจัดการพลศึกษาในทุกระดับการศึกษาและพึงจัดให้แก่ประชาชนทั่วไปด้วย เพื่อเสริมสร้างและก่อให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของการกีฬาและสุขภาพอนามัยและกิจกรรมการพักผ่อน” (กระทรวงศึกษาธิการ. 2520 : 15)

สุทิน ศรีบุญแก้ว (ม.ป.ป. : 7) กล่าวว่า พลศึกษามีความจำเป็นและสำคัญอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ทุกระดับอายุ ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์ต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกายและเพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคม

ไพวัลย์ ตัณฑลาพุด (2530 : 32) กล่าวว่า “เหตุที่ต้องมีพลศึกษา เพราะคนเราจำเป็นต้องเคลื่อนไหว พลศึกษานั้นเรียนรู้ถึงการใช้ร่างกายของตนเองให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งการเคลื่อนไหวเป็นกฎของธรรมชาติ และเป็นสิ่งที่มีความหมาย เป็นสิ่งที่ทำให้คนได้แสดงออกให้เกิดความพอใจในการกระทำนั้น ๆ เพราะจะช่วยลดความตึงเครียด ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้สามารถทำงานกับผู้อื่นได้ ช่วยแก้ปัญหานในชีวิตได้ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว”

วิเชษฐ์ ศรีตะปัญญะ (2546 : 18) กล่าวถึงความสำคัญ และความจำเป็นของวิชาพลศึกษาในโรงเรียนไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของโรงเรียนในปัจจุบันนี้มาก ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นวิชาหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญองกงามและพัฒนาจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้ สอดคล้องกับความต้องการตามธรรมชาติ เด็กมีความต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมและประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและได้ผลดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้พลศึกษาจึงเป็นวิชาที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ ดังนั้นพลศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการพลศึกษา

พลศึกษาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับปริมาณของการร่วมกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด หรืออาจกล่าวได้ว่าพลศึกษาเป็นวิชาที่ให้การศึกษาดู โดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสม

นักพลศึกษาหลายท่าน ได้กล่าวถึงประโยชน์ของพลศึกษาและกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์ (2515 : 36) กล่าวว่า มนุษย์จำเป็นต้องเคลื่อนไหวเพราะการเคลื่อนไหวเป็นกฎธรรมชาติ การเคลื่อนไหวเป็นการสนองความต้องการทางนันทนาการและให้คุณประโยชน์ อาจพอสรุปได้คือ

1. เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
2. เพื่อให้ความเข้าใจในการบริหารร่างกายเพื่อทรงตัวที่ดี
3. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ
4. เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และใส่ใจในสุขภาพของตนเอง ให้เกิดประสิทธิภาพ อยู่เสมอ
5. เพื่อพัฒนาคุณภาพในด้านกลไกให้สัมฤทธิ์ผลในการเคลื่อนไหว

6. เพื่อสร้างความเข้าใจ และเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของกิจกรรมทางพลศึกษา
7. ให้มีความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิดประสิทธิภาพ
8. เรียนรู้ศิลปะในการใช้ชีวิตเพื่อความพอใจ
9. ให้รู้สภาพความจริงของร่างกาย และรู้จักระวังรักษา
10. ให้รู้จักยอมรับ และรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา
11. เพื่อส่งเสริมทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
12. เพื่อสนองการใช้ชีวิตประจำวันให้สมบูรณ์

ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530 : 37 - 38) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของพลศึกษา ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพถึงขีดสุด
2. เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
3. เพื่อให้รู้จักและเข้าใจการบริหารทรหดทรง
4. เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
5. เพื่อเรียนรู้ในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นทีม หรือประเภท

บุคคลก็ตาม

6. เพื่อพัฒนาทักษะกลไกในการเคลื่อนไหว
7. เพื่อให้รู้จักยอมรับ และรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา
8. เพื่อให้รู้จักสภาพความจริงของร่างกาย และรู้จักระวังรักษา
9. เพื่อเสริมสร้าง และรักษาไว้ซึ่งความมีสุขภาพดี
10. เพื่อให้เข้าใจ และเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา
11. เพื่อให้มีความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ให้เกิดประสิทธิภาพ
12. เพื่อให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ต่าง ๆ กัน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 : 81 - 96) กล่าวว่า การพลศึกษานั้นเป็นกระบวนการที่มี

ประโยชน์ที่จะช่วยทำให้การศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อความเป็นบุคคลและเพื่อความเป็นพลเมืองดีได้ ประโยชน์เหล่านี้เกิดขึ้นจากพัฒนาการที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ใน 4 ประการ คือ

1. พัฒนาการทางระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนั้น เป็นส่วนอวัยวะที่เกี่ยวข้องที่สำคัญของร่างกายมาก ซึ่งได้แก่ ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบโครงสร้าง และระบบประสาท การที่ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้จะพัฒนาการและสามารถทำหน้าที่ของแต่ละระบบของมันเอง ได้อย่างสูงสุดนั้น จะขึ้นอยู่กับหน้าที่กล้ามเนื้อใหญ่ของลำตัวและสะโพก ได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ นั้นเอง ในขณะที่กล้ามเนื้อใหญ่เหล่านี้ทำงาน

หนัก จะทำให้อวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานหนัก เพื่อสนองความต้องการของกล้ามเนื้อใหญ่ให้เพียงพอตามไปด้วย ซึ่งการทำงานของกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์ ต่อระบบอวัยวะสำคัญ ได้แก่

1.1 ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ ในกล้ามเนื้อจะมีอาหารแทรกอยู่ เพื่อหล่อเลี้ยงให้สามารถใช้งานได้ดี ซึ่งการที่กล้ามเนื้อได้ใช้งานอยู่ประจำจะทำให้เกิดอาหารหล่อเลี้ยง และทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้น โตหรือเพิ่มขนาดขึ้น

1.2 ผลต่อระบบประสาท ขณะมีการเคลื่อนไหวจะเกิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้มีการตอบสนองโครงสร้างของเซลล์ประสาทที่อยู่รอบ ๆ ทำให้กล้ามเนื้อและประสาท (หน่วยของการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ) จะมีการพัฒนาที่สัมพันธ์กันอย่างมาก มีความสามารถในการทำงานดีขึ้น การพัฒนากล้ามเนื้อก็จะเริ่มตามมา ทำให้มีระบบประสาท ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ระบบการขับถ่าย และระบบต่อมไร้ท่อตามขึ้นมาด้วย

1.3 ผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิต ขณะออกกำลังกายร่างกายมีการแลกเปลี่ยนสารที่ต้องการ โดยระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตจากการผ่านเยื่อของเซลล์เกิดการรับอาหาร ไปหล่อเลี้ยงเซลล์ภายใน พร้อมกับนำของเสียขับถ่ายออกไปด้วย การทำหน้าที่ทั้งสองอย่างนี้ไปพร้อม ๆ กัน ด้วยระบบการไหลเวียนโลหิต

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และในขณะเดียวกัน จะช่วยเพิ่มกำลังการบีบตัวของกล้ามเนื้อให้มีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอัตราการเต้นของหัวใจของนักกีฬา จะมีอัตราช้ากว่าอัตราการเต้นของหัวใจของ ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา และพบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ขนาดตามที่แพทย์สั่งนั้น จะช่วยทำให้ ผู้ที่มีหัวใจบกพร่อง ได้มีสภาพที่ดีขึ้น

1.4 ผลต่อระบบการหายใจ ผลของการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ปอดขยายโตขึ้น และกล้ามเนื้อในการหายใจมีความแข็งแรงขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายนั้น จะทำให้ร่างกายมีความต้องการออกซิเจนมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็จะผลิตคาร์บอน ไดออกไซด์มากขึ้นตามมาด้วย ซึ่งการแลกเปลี่ยนดังกล่าวเกิดขึ้นที่ปอด ดังนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะมีผลตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ และประสิทธิภาพของระบบการหายใจ

1.5 ผลต่อระบบย่อยอาหาร หลังการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีแนวโน้มทำให้หิวอาหารมากขึ้น จึงต้องการอาหารที่รับประทานมากขึ้นด้วย ก็จะมีส่วนช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับช่วงเวลา เพศ วัย ก็จะมีผลต่อระบบย่อยอาหาร และร่างกายสามารถนำประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่

1.6 ผลต่อระบบขับถ่ายของเสีย ร่างกายของคนเรามีการขับของเสียออกจากปอด พร้อมกับอากาศที่หายใจออกมา ถูกขับออกทางผิวหนังด้วยการหลั่งเหงื่อออกมา การถูกขับออกมาทางไตด้วยการปัสสาวะ และออกมาทางลำไส้ด้วยการถ่ายอุจจาระ ประสิทธิภาพของการขับถ่ายของเสียดังกล่าวเกิดจากกล้ามเนื้อที่มีการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้มีอิทธิพลต่อการทำงานของอวัยวะดังกล่าว

1.7 ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ การเคลื่อนไหวร่างกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้หลั่งสารออกมา การถูกขับออกมาทางไตด้วยกันหลายชนิด ซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการเผาผลาญอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย และยังผลิตสารที่มีบทบาททางเพศ การออกกำลังกายช่วยในการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนาความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ

ความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อของคนเราพัฒนาขึ้นตามอายุหรือเป็นไปตามกระบวนการพัฒนา นับตั้งแต่ในวัยเด็กสู่วัยต่อมา พัฒนาการจากการคลาน นั่ง ยืน เดิน ต่อมา มีการปีน ป่าย ยกของหนัก ตลอดจนการฝึกทักษะจากการเล่นกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ จะช่วยให้ร่างกายได้พัฒนาความสามารถในการทำงานประสานกันเป็นอย่างดีระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ

3. การพัฒนาความสนใจในการเล่นและันทนาการ

การได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาทุกรูปแบบอย่างเป็นประจำย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งกายและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งพบว่ากิจกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นจากความสนใจที่เกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เพราะเป็นธรรมชาติของพัฒนาการเด็กที่ว่าการเล่นคืองานของเด็ก เมื่อเด็กมีความสนใจในการเล่นก็จะเกิดการเรียนรู้ ตลอดจนเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากขึ้นตามลำดับ สามารถนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสนใจในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ จนเป็นสุขนิสัยติดตัวตลอดไป

4. พัฒนาการตามแบบฉบับมาตรฐานทางพฤติกรรม

ประสบการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของคนเราทั้งสิ้น พฤติกรรมที่ดีที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ดี และปฏิบัติออกมาตามความรู้สึกรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ถือเป็นกระบวนการศึกษาที่มีความสำคัญอย่างหนึ่ง ในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่มีความเจริญแล้ว เพราะในระหว่างที่เยาวชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษานั้น เยาวชนเหล่านี้มักจะระลึกถึงและเห็นความสำคัญของพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้มาก ในการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ที่มีความสุขภาพเรียบร้อย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในการที่จะเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจกัน เป็นผู้เล่นที่มีความยุติธรรม

เป็นผู้เล่นที่เป็นไปอย่างกันเองและเป็นผู้ที่มีความอดทนอดกลั้นที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ใน ขณะเรียนรู้ที่จะคงอยู่ในตัวเยาวชนเป็นระยะเวลายาวนานสืบไป

ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษา มุ่งให้เด็กแต่ละคนมีโอกาสได้พัฒนาความสามารถ อันสูงส่งของเขาในทางทักษะความสามารถทางร่างกายเท่าที่จะเป็นไปได้ รวมทั้งความแข็งแรง กำลัง อาหาร และความทนทานของกล้ามเนื้อให้เกิดความสัมพันธ์กันเพื่อช่วยพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโต รวมทั้งพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเหมาะสม ได้มีนักวิชาการได้ สรุปขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ ดังนี้

ไพฑูริย์ จัยสิน (2518 : 30 - 37) และไพวัลย์ ตันลาพุด (2530 : 75 - 78) กล่าวสรุปเกี่ยวกับขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาไว้สอดคล้องกันว่า การจัดพลศึกษาในโรงเรียน ควรจัดให้เด็กได้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งมุ่งเน้นถึงการสร้างเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้โดยการเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสมเพื่อให้เขามีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐาน ทั้งนี้เพื่อช่วยพัฒนาการทางธรรมชาติที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่กำเนิด เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย การขว้างปา และการห้อยโหน เกิดการพัฒนาอย่างถูกต้อง ได้สัดส่วน โครงการพลศึกษาจะสำเร็จตามความมุ่งหมายหรือไม่ขึ้นอยู่กับทางเลือกสรรกิจกรรมทางพลศึกษาให้เหมาะสมกับสภาพ เพศ วัย วุฒิภาวะและความสนใจของเด็ก ด้วยเหตุผลดังกล่าวกิจกรรมพลศึกษาจึงควรประกอบไปด้วยกิจกรรมหลาย ๆ ประเภทเข้าด้วยกัน ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Movement Activities)
2. กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด (Minor Game Activities)
3. กิจกรรมประเภทกีฬา (Sports and Athletic)
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)
5. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง (Self Testing Activities)
6. กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรมและเดินทางไกล (Camping and Outing Activities)
7. กิจกรรมแก้ไขข้อบกพร่องทางร่างกาย (Adaptive Activities)
8. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)
9. กิจกรรมกีฬาสากล (Social Sports)
10. กิจกรรมกีฬาไทย (Thai Sports)

11. เกมและกีฬาสมมุติ (X - Sports)

กิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Movement Activities)

กิจกรรมการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยอาศัยกิจกรรมการเล่น อาจจะใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือทั้งตัวก็ได้ เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหรือเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะพัฒนาขึ้นซึ่งจะเป็นไปตาม “กฎการใช้และไม่ใช้” กิจกรรมดังกล่าวนี้จะเหมาะกับเด็ก ๆ มาก เพราะจะทำให้โครงร่างและกล้ามเนื้อได้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อโตขึ้นจะทำให้เป็นผู้ที่แข็งแรง กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นต้น

2. กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด (Minor Game Activities)

กิจกรรมเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ที่ไม่มีกฎ กติกา ระเบียบข้อบังคับ เหมือนกับกีฬาหลักทั่ว ๆ ไป การเล่นเกมนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อต้องการให้เกิดความสนุกสนาน ความเป็นกันเอง เล่นกันเป็นหมู่คณะมากกว่าเพื่อการแข่งขัน ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

2.1 การเล่นเกมเลียนแบบ (Imitative Game) เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเลียนแบบ การแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ เช่น เลียนแบบสัตว์ วัตถุ สิ่งของ การเคลื่อนไหวที่มีจินตนาการ มโนภาพต่าง ๆ การแสดงความรู้สึกนึกคิดออกมาในท่าทางต่าง ๆ

2.2 การเล่นเกมเป็นนวนิยาย (Story Game) เป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวตามบทเพลง หรือเนื้อเรื่องที่สมมุติขึ้นมา แล้วปฏิบัติตาม เช่น นิทานเรื่องเตวดากับคนตัดไม้ กระจ่างกับเต่า วันขึ้นปีใหม่ และการท่องเที่ยวเชิงใหม่ เป็นต้น

2.3 การเล่นเกมหนี - ไล่ - จับ (Tagging Game) การเล่นเกมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เล่นได้มีการเคลื่อนไหวโดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ พวกหนึ่งหนี พวกหนึ่งไล่จับ ภายในเนื้อที่ที่จำกัด โดยคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยเป็นหลักในขณะที่วิ่งไล่จับกัน

2.4 การเล่นเกมประเภที่มีจุดหมาย (Goal Game) หมายถึง เกมที่มีผู้เล่นรวมกันเป็นจำนวนมาก แต่ละคนมีจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับกันในขณะที่เล่นเกม นั้น ๆ ซึ่งอาจต้องแบ่งหรือแข่งขันกันทุกคน เช่น เกมรองเท้าตุ่ม จับคู่ของท่าน ค้นหาสมบัติ เป็นต้น

2.5 การเล่นเกมแข่งขันรายบุคคล (Individual Game) ได้แก่ เกมที่มุ่งส่งเสริมให้แต่ละคนแสดงความสามารถออกมาด้วยการจัดการแข่งขัน ใครที่ทำได้ดีที่สุดจะเป็นผู้ชนะ เช่น เกมเตะบอลชนไก่ ตั่งไข่ และเก้าอี้โยก เป็นต้น

2.6 การเล่นเกมแบบผลัด (Relay Game) เป็นเกมที่เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้เข้าร่วมหลาย ๆ คน พร้อมกัน โดยการแบ่งออกเป็นทีมในแต่ละทีมต้องอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและทักษะส่วนบุคคลด้วย เช่น เกมวิ่งผลัดส่งของ ด้อนหมูเข้าเต้า วิ่ง 8×50 เมตร เป็นต้น

2.7 การเล่นเกมนำ (Leader Game) เกมนำ คือ การเล่นเกมกีฬาเล็ก ๆ เพื่อที่จะนำไปสู่เกมใหญ่ ๆ ที่ใช้ทักษะเบื้องต้นให้เกิดความชำนาญ เช่น การเล่นเกมบอลลูกเพื่อนำไปสู่บาสเกตบอล การเล่นเกมวอลเลย์บอล 3 คน เพื่อนำไปสู่กีฬาวอลเลย์บอล เป็นต้น ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการเตรียมตัวในกีฬาต่อไป

ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด ได้แก่

1. เพื่อให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานในการเล่น การเรียน ไม่เป็นผู้นั่งเฉย นียมชมชอบในการเล่นกีฬา
2. เพื่อให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความกล้าในทางที่ถูกที่ควร มีนิสัยรับการแข่งขันและต่อสู้พญภัย
3. เพื่อให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งยังเป็นการสนองความต้องการของเด็กทางด้านจิตวิทยา เนื่องจากเด็กมีนิสัยไม่นั่งเฉย
4. เพื่อให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนการเข้าสังคม มีความสามัคคี รักพวกพ้องรักหมู่คณะ
5. เพื่อให้เด็กเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย

3. กิจกรรมประเภทกีฬา (Sports and Athletics)

คำว่า กีฬา คงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปและหลายคนคงเคยเล่นมาแล้ว กีฬามีความหมายกว้างขวางมาก รวมถึงกิจกรรมการเล่น กิจกรรมยามว่าง เกมการทดสอบหรือการแข่งขันต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทักษะความชำนาญ ความแข็งแรง อดทนและความสง่างามทางร่างกายของบุคคล ซึ่งได้แก่ กีฬาประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภททีม หรือกีฬาทางน้ำก็ได้ ซึ่งนี้รวมถึงการแข่งขันกีฬาที่รู้จักกันดี คือ โอลิมปิกเกมส์ และเอเชียนเกมส์

3.1 นักพลศึกษาได้อธิบายความหมายของคำว่า กีฬา ไว้ 3 ลักษณะ คือ

3.1.1 กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินในยามว่าง ซึ่งได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินบันเทิงในเวลาว่าง

3.1.2 กีฬา หมายถึง กิจกรรมประเภทการเล่น (Play) และเกม (Game) ต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ กิจกรรมการเล่นง่าย ๆ ไม่มีกฎกติกามากนัก และส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เล่นในที่โล่งแจ้ง (Outdoor) เช่น การแข่งขันตกปลา การล่าสัตว์ เป็นต้น

3.1.3 กีฬา หมายถึง เกมหรือการทดสอบ (Game or Contest) หรือการแข่งขันใด ๆ ก็ได้ที่มุ่งส่งเสริมให้เกิดความสง่าผ่าเผยและความแข็งแกร่งของร่างกาย และรวมถึงการส่งเสริมให้เกิดผลโดยตรงต่อทักษะของบุคคลด้วย

3.2 คำว่า “กีฬา” สามารถแบ่งออกได้หลายลักษณะ เช่น แบ่งออกตามลักษณะของการเล่น แบ่งตามลักษณะของผู้จัด แบ่งตามลักษณะกิจกรรมในที่นี้จะขอกล่าวถึงลักษณะกิจกรรมทางกีฬา ซึ่งพอจะแบ่งได้ดังนี้คือ

3.2.1 กีฬาประเภทการต่อสู้ (Combative Sports) ได้แก่ มวย มวยปล้ำ ยูโด คาราเต้ เทควันโด ฟินดาบ กระบี่กระบอง ฯลฯ

3.2.2 กีฬาทางน้ำ (Aquatic Sports) ได้แก่ ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ แข่งเรือ การแสดงทางน้ำ ฯลฯ

3.2.3 กีฬาประเภทปะทะ (Defence Sports) ได้แก่ กีฬาที่มีการกระทบกันหรือชนกันบ้างในบางโอกาสในขณะที่มีอุปกรณ์อยู่ในตัว เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล บาสเกตบอล แฮนด์บอล ฮอกกี้ ฯลฯ

3.2.4 กีฬาประเภทแบ่งแดน (Area Sports) ได้แก่ กีฬาที่แบ่งแดนกันเล่น โดยมีตาข่ายกั้นกลาง เช่น วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส ห่วงยาง เซปักตะกร้อ

3.2.5 กีฬาประเภทบุคคล (Individual Sports) ได้แก่ กีฬาประเภทที่นักกีฬาแต่ละคนจะต้องพยายามด้วยตนเองไม่เกี่ยวข้องกับคู่แข่งในขณะเล่นหรือแข่งขัน การแพ้ - ชนะดูที่ผลของความสามารถของแต่ละคนหรือทีม เช่น จักรยาน ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก โบว์ลิ่ง ขี่ม้า เป็นต้น

3.2.6 กรีฑา (Athletics) ได้แก่ กีฬาประเภทหนึ่งซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.2.6.1 ประเภทลู่วิ่ง (Track) หมายถึง การแข่งขันบนสนามที่มีทางวิ่ง (ลู่วิ่ง) ส่วนใหญ่เป็นประเภทการวิ่ง เช่น การวิ่งเร็ว วิ่งทน วิ่งผลัด วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง วิ่งข้ามรั้ว วิ่งมาราธอน การแพ้ - ชนะ ดูจากสถิติเวลาที่น้อยที่สุด กีฬาที่ใช้ในการแข่งขันสากล ได้แก่ วิ่ง 100 เมตร 200 เมตร 400 เมตร 800 เมตร 1,500 เมตร 3,000 เมตร 5,000 เมตร และวิ่งมาราธอน 42, 195 เมตร นอกจากนี้ยังมีประเภทวิ่งผลัด ได้แก่ 4 × 100 เมตร 4 × 200 เมตร, 4 × 800 เมตร วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร 110 เมตร 400 เมตร และวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง 3,000 เมตร เป็นต้น

3.2.6.2 ประเภทลาน (Field) หมายถึง การแข่งขันบนพื้นที่กว้าง (ลาน) ที่มีบริเวณกว้างขวางเพียงพอกับประเภทของกีฬานั้น ๆ ได้แก่ กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดน้ำ เขย่งก้าวกระโดด ทูมน้ำหนัก ฟันหล่น รวมไปถึงการแข่งขันปัญจกรีฑา และทศกรีฑาอีกด้วย

4. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตรงกับจังหวะที่กำหนดไว้เพื่อต้องการพัฒนาร่างกายให้ดีขึ้น การเคลื่อนไหวนี้จะต้องอาศัยทักษะเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การแข่ง การสไลด์ การเดินสองเท้า ในการเคลื่อนไหวแต่ละก้าวนั้น จะต้องยึดจังหวะเป็นหลัก จังหวะที่สามารถนำมาประกอบ ได้แก่ เสียงดนตรี เช่น เสียงกลอง ฉิ่ง ฉาบ การตบมือ การเคาะโต๊ะ การร้องเพลง เป็นต้น

กิจกรรมเข้าจังหวะ สามารถจำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (Motion Songs) การเล่นเกมประกอบเพลง (Singing Game) การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dace) และการลีลาศ (Social Dance)

(ดวงพร รัตนวาทิน. 2517 : 2)

ความมุ่งหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะมีไว้เพื่อ

- 4.1 ตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กในด้านการเคลื่อนไหวที่มีจังหวะ
- 4.2 เป็นวิถีทางที่จะให้เด็กได้แสดงตนในลักษณะสร้างสรรค์
- 4.3 เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นรวมกันเป็นหมู่คณะ

5. กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพตนเอง (Self Testing Activities)

กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพตนเอง ได้แก่ กิจกรรมที่เพิ่มความอดทน ความแข็งแรง ให้แก่ร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญเข้าช่วย ซึ่งจะมีผลทำให้การกระทำนั้น ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพทางกายได้ดั่งนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำและสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพียงชั่วระยะเวลาใดเวลานั้นนั้น จะไม่เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงเท่าที่ควร กิจกรรมที่ใช้เป็นเครื่องทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้น ได้แก่ การวิ่ง การวิ่งกลับตัว การยืนกระโดดไกล การดึงข้อ (การจอบแขนห้อยตัว) การวิ่งทางไกล และการลูกนึ่ง เป็นต้น นอกจากการทดสอบดังกล่าวแล้ว ยังมีกิจกรรมที่ใช้ประกอบในการทดสอบอีกเป็นจำนวนมากในกีฬาแต่ละประเภท ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

- 5.1 ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง
- 5.2 สร้างความเจริญอกงามทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- 5.3 เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นและทรหดทรงที่ดี

6. กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรมและเดินทางไกล (Camping and Outing Activities)

กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรมและเดินทางไกล หมายถึง กิจกรรมที่มีขึ้นในขณะที่อยู่ค่ายพักแรมหรือเดินทางไกล ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะต้องอาศัยความร่วมมือ ความสามัคคี ความพร้อมเพรียง และความอดทนในระหว่างกระทำกิจกรรม เช่น การแข่งขันว่ายน้ำ การปีนเขา การไต่เชือก การสะกดรอย

การเดินทางไกล การประดิษฐ์ทางการฝีมือ โดยใช้วัสดุในป่าหรือบริเวณค่ายพักแรม และการเล่นรอบกองไฟ เป็นต้น กิจกรรมนี้จะต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะทำให้การเดินทางไกล หรือการอยู่ค่ายพักแรมมีความสุขสนุกสนานมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้เข้าร่วมไม่มีความพร้อมทางด้านร่างกายแล้วกิจกรรมต่าง ๆ จะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร

7. กิจกรรมแก้ไขข้อบกพร่องทางร่างกาย (Adaptive Activities)

ได้แก่ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถแก้ไขความบกพร่องทางกายของเด็ก ซึ่งร่างกายไม่สมบูรณ์เหมือนเด็กอื่น ๆ เช่น แขนลีบ ขาลีบ หูหนวก ตาบอด ขาโค้ง กระดูกสันหลังคด เท้าเป็ด เป็นต้น กิจกรรมพลศึกษาจัดให้สำหรับทุกคน ที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาได้โดยทั่วถึงกัน ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมการแก้ไขข้อบกพร่องทางกายมีดังนี้

7.1 เพื่อพัฒนาการสมรรถภาพทางกาย

7.2 เพื่อพัฒนาส่งเสริมทักษะทางกาย เพิ่มพูนการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ

7.3 ให้มีความเข้าใจในสภาพธรรมชาติของการเป็นบุคคลที่ไม่สมบูรณ์ และมีความสามารถในขอบเขตจำกัด

7.4 เพื่อสร้างความเชื่อถือ และให้เป็นที่ยอมรับในหมู่เดียวกันในการนึกคิด และการแสดงออกอย่างเหมาะสม

7.5 เพื่อให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่าขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษานั้น ประกอบไปด้วยกิจกรรมหลาย ๆ

ประเภทด้วยกัน ซึ่งบางคนยังมีความเข้าใจผิดต่อการพลศึกษาอีกมาก เช่น เข้าใจผิดว่าการพลศึกษาก็คือการเตะฟุตบอล การเล่นบาสเกตบอลหรือการออกกำลังกายธรรมดา ๆ เท่านั้น กิจกรรมพลศึกษาหลาย ๆ ชนิดจะช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาการด้านร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น ไม่มีกิจกรรมพลศึกษาชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมในตัวเอง และไม่มีกิจกรรมอื่นใดที่จะส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเท่ากับกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นจะต้องอาศัยกิจกรรมพลศึกษาหลายประเภทดังกล่าวมาแล้วจึงจะทำให้ร่างกายพัฒนาได้ตามความต้องการ

8. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่สร้างเสริมความสุขสนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ โดยอาศัยเวลาว่างจากภารกิจประจำวัน เช่น ตอนเช้า ตอนเย็น หรือวันหยุดต่าง ๆ ผลที่ได้รับจะทำให้มีความพึงพอใจและมีความสุข ทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น กิจกรรมนันทนาการถือเป็นขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาประเภทหนึ่ง ซึ่งเน้นหนักไปที่สุขภาพจิต ทำให้จิตใจสดใสร่าเริง ส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้นตามไปด้วย ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การร้องเพลง การเต้นรำ งานประดิษฐ์ การเข้าสังคม การออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก เป็นต้น

9. กิจกรรมกีฬาสากล (Social Sports)

กิจกรรมกีฬาสากล หมายถึง กีฬาทั่ว ๆ ไปที่มีการแข่งขันโดยมีกฎ กติกา ที่แน่นอนตายตัวและสังคมทั่วโลกยอมรับและจัดการแข่งขันระดับประเทศ ผู้เข้าร่วมทุกประเทศต้องปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขัน ซึ่งรวมถึงข้อกำหนดปลีกย่อยอย่างมากมาย เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ ซึ่งจะมีสถาบันหรือองค์การระหว่างประเทศเป็นคณะกรรมการร่วมกัน

10. กิจกรรมกีฬาไทย (Thai Sports)

หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นไทย วัฒนธรรมไทย ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย และเหมาะสมกับบุคลิกภาพของคนไทย กีฬาส่วนใหญ่จะแฝงด้วยศิลปะและความนุ่มนวล เมื่อดูแล้วจะเกิดความสุขทางใจไปด้วยลีลาท่าทางของการเล่น เช่น กระบี่ กระบอง ฟันดาบไทย มวยไทย ตะกร้อลอดห่วง การละเล่นต่าง ๆ ในเทศกาล เช่น มอญซ่อนผ้า ลูกช่วง ซักกะเย่อ มวยทะเล และวิ่งสามขา เป็นต้น

11. เกมและกีฬาสมัยนิยม (X – Sports)

หมายถึง เกมกีฬาที่มีความนิยมกัน เป็นกลุ่มเป็นพวกในช่วงระยะเวลานั้น ๆ ตามกระแสของสังคม ซึ่งส่วนใหญ่วัยรุ่นมักนิยมเล่นกีฬา ชนิดนี้ ซึ่งมีทั้งแบบผาดโผน เร้าใจ อันตราย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น รถแข่ง สเก็ตล้อเลื่อน จักรยานวิบาก ไตรกีฬา เป็นต้น

หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า เมื่อเราจะจัดกิจกรรมทางพลศึกษาให้แก่บุคคลใดหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เราต้องคำนึงถึงหลักการพลศึกษาซึ่งมีพื้นฐานหรือรากฐานด้านวิทยาศาสตร์ ด้านสังคม และด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลมาเป็นหลักในการวิเคราะห์หากิจกรรมทางพลศึกษาที่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การนำหลักการไปใช้นั้น ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์และสอดคล้องกันระหว่างสิ่งต่อไปนี้คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาตามหลักการ โดยพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้ (วิเศษฐ์ ศรีตะปัญญะ. 2546 : 139 - 140)

1. ความมุ่งหมาย (Purposes)

ความมุ่งหมายอย่างหนึ่งของโปรแกรมพลศึกษา คือ การพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

2. ปัญหา (Problems)

- 2.1 ใช้กิจกรรมประเภทใดส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกาย
- 2.2 จะใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายอย่างไร
- 2.3 ประเมินผลความสัมฤทธิ์ผลทางด้านความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายอย่างไร

3. ข้อเท็จจริง (Fact)

- 3.1 กิจกรรมที่ให้ความแข็งแรง ความอดทน และความคล่องตัว ได้แก่ การดึงข้อ วิ่งระยะไกล การวิ่งประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
- 3.2 ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายของเยาวชนทุกวันนี้ มีมาตรฐานต่ำกว่าความสมบูรณ์แข็งแรงของเยาวชนเมื่อ 15 ปีก่อน
- 3.3 แบบทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย จะต้องมีความแม่นยำ (Validity) เชื่อถือได้ (Objectivity)
- 3.4 แบบทดสอบความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ชื่อ ข้อทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests ICSPFT) จะมีความแม่นยำเชื่อถือได้ และมีปรนัยหรือไม่

4. หลักการ (Principles)

“โรงเรียนควรมีนโยบายที่กำหนดความเหมาะสมว่า จะให้นักเรียนมีระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายขนาดใด”

5. นโยบาย (Policies)

- นโยบาย คือ การกำหนดหลักการมาผสมผสานกัน เพื่อการนำไปปฏิบัติในที่นี้คือ
- 5.1 แบบทดสอบ ICSPFT ใช้วัดสมรรถภาพทางกายของเด็กชายและหญิง
 - 5.2 การทดสอบ จะกระทำ 3 ครั้งต่อปี
 - 5.3 เด็กชายหญิง จะถูกแบ่งเป็นกลุ่ม ตามระดับอายุ ชั้นเรียน หรือเกณฑ์อื่น ๆ เพื่อความสะดวกในการทดสอบ
 - 5.4 ใช้วัดผลเด็กชายหญิง ที่เรียนพลศึกษาตามปกติ มิใช่เด็กที่เรียนพลศึกษาชั้นเรียนพิเศษ
 - 5.5 ไม่ควรใช้เวลาในการวัดผลมากกว่า 10 % ของเวลาเรียนพลศึกษาทั้งหมด

6. เกณฑ์พิจารณา (Criteria) เลือกแบบทดสอบ

- 6.1 แบบทดสอบต้องมีความแม่นยำ
 - 6.2 แบบทดสอบต้องมีความเชื่อถือได้
 - 6.3 แบบทดสอบต้องมีความเป็นปรนัย
 - 6.4 แบบทดสอบต้องมีเกณฑ์มาตรฐานของกลุ่ม
 - 6.5 แบบทดสอบต้องมีคำชี้แจงที่เข้าใจง่าย
7. มาตรฐาน (Standard Score) กำหนดแน่นอน สามารถเปรียบเทียบได้

8. วิธีการ (Procedures)

- 8.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร
- 8.2 ยืนกระโดดไกล
- 8.3 แร้งบีบ (มือซ้าย – ขวา)
- 8.4 ลูกนั่งใน 30 วินาที
- 8.5 ดึงข้อสำหรับชาย งอแขนห้อยหัว สำหรับหญิง
- 8.6 วิ่งเก็บของระยะ 4×10 เมตร
- 8.7 วิ่ง 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย)
- 8.8 งอตัวไปข้างหลังสำหรับหญิง

แล้วก็มี 1. การเก็บคะแนนและเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐาน

2. พิจารณาคะแนนตามเพศ วัย

3. ความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ต้องเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานที่สร้างขึ้น

4. ประเมินผลการทดสอบในด้านคะแนนมาตรฐาน และด้านหลักการ

เพื่อผลใน

4.1 การปรับปรุง

4.2 การจัดกิจกรรม

4.3 วิธีสอน หรือ

4.4 ความต้องการของเด็กให้ดีขึ้น

ดังนั้นในการจัดการผลศึกษาจึงควรคำนึงถึงหลักการผลศึกษาพื้นฐานหรือรากฐานทางผลศึกษาตลอดจนหลักการทางด้านการเจริญเติบโต และพัฒนาการของบุคคลเพื่อให้การจัดการผลศึกษาเป็นไปตามเป้าหมายที่จะพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของผู้เรียน

สรุปท้ายบท

ผลศึกษา คือ ศาสตร์แขนงหนึ่งที่ต้องอาศัยกิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางผลศึกษาที่ได้เลือกสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว สำหรับเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

ผลศึกษามีจุดมุ่งหมายสำหรับในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับชั้น โดยใช้กิจกรรมผลศึกษาเป็นสื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น พร้อม ๆ กัน ได้แก่ การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี

พลศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ซึ่งพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้รู้จักปรับตนเองด้วยกิจกรรมทางกายต่าง ๆ

พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการทุก ๆ ด้านของบุคคล และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่เป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ ช่วยให้บุคคลเป็นพลเมืองที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคล 4 ประการ คือ พัฒนาการทางระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พัฒนาการทางด้านทักษะในการทำงาน ประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท พัฒนาการทางความสนใจในการเล่นและนันทนาการ และพัฒนาการแบบฉบับมาตรฐานของพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

พลศึกษาในโรงเรียนมีขอบข่ายของกิจกรรม ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้อาศัยการเคลื่อนไหว เป็นพื้นฐาน ทั้งนี้เพื่อช่วยพัฒนาการทางธรรมชาติติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย การขว้างปา และการห้อยโหน ได้เกิดการพัฒนาย่างถูกต้องได้สัดส่วน ดังนั้น โครงการพลศึกษาที่ดีและพลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่สำคัญหลักวิชามาจากหลักการ หรือรากฐานทางพลศึกษาเป็นขอบข่าย

หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับบุคคล หรือกลุ่มบุคคลใด ผู้จัดจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับรากฐานทางพลศึกษาทุก ๆ ด้าน และคำนึงถึงความสัมพันธ์และสอดคล้องกับของสิ่งต่อไปนี้เป็นคือ ความมุ่งหมาย ข้อเท็จจริง นโยบาย เกณฑ์พิจารณาเลือกแบบทดสอบ มาตรฐาน ที่แน่นอน สามารถเปรียบเทียบได้และวิธีการที่เหมาะสม

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้พอสังเขป

1. จงบอกความหมาย ของพลศึกษามาพอสังเขป
2. จงอธิบายความมุ่งหมาย ของพลศึกษามาพอสังเขป
3. จงอธิบายความสำคัญ ของพลศึกษามาพอสังเขป
4. จงยกตัวอย่างพร้อมอธิบายประโยชน์ของพลศึกษา
5. กิจกรรมทางพลศึกษาควรประกอบด้วยกิจกรรมหลาย ๆ ประเภท จงยกตัวอย่างพร้อมอธิบายอย่าง

มา 5 ประเภท

6. จงยกตัวอย่างความมุ่งหมายของกิจกรรมทางพลศึกษาและอธิบายมาพอสังเขป
7. จงอธิบายความหมายของคำว่า “กีฬา”
8. หลักการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา หมายถึงอะไร อธิบายพอสังเขป
9. จงบอกขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ ๆ มาพอสังเขป
10. การพิจารณาเลือกแบบทดสอบควรคำนึงถึงหลักการใด

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวง. (2520). **แผนการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2520**. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.

กอง วิสุทธารมณ. (2513). **การพลศึกษากับการพัฒนาประเทศ, เอกสารในการสัมมนา เรื่อง การศึกษากับการพัฒนาประเทศ กรมการศาสนา, 28 มกราคม 2513**. กรุงเทพฯ : มปพ.

จรินทร์ ชานีรัตน์. (2528). **นันทนาการชุมชน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ดวงพร รัตนเวทิน. (2517). **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.

บุญปลูก วงศ์สุวรรณ และคณะ. (2531). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิษณุโลก : วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม.

บุญสม มาร์ติน. (2516). **คำปราศรัยเนื่องในโอกาสเป็นประธานปฐมนิเทศแก่สมาชิก อ.ส.ร. 2516**. **ข่าวสารกรมพลศึกษา**. 5(3) : 2.

พงษ์ศักดิ์ พลพะวงศ์. (2515). **ประวัติ - ปรัชญาและหลักการพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ไพวัลย์ ตันลาพุด. (2530). **พลศึกษาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ฟอง เกิดแก้ว. (2518). **การพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). **“ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา” วารสารพลศึกษา**. (3) : 10.

วิษณุ ศรีตะปัญญา. (2546). **เอกสารประกอบการสอนวิชาประวัติ ปรัชญาพลศึกษา และการจัดการพลศึกษาในโรงเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปทุมธานี : ดี เอ ก๊อปปี้เซนเตอร์.

สมคิด ชิตประสงค์. (2547). **หลักการสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุทิน ศรีบุญแก้ว. (ม.ป.ป.). **ประวัติและหลักการพลศึกษา**. ระเบียบ : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ระเบียบ.

อุดร รัตนภักดิ์. (2523). **ปรัชญาพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Bucher C. A. (1964). **Foundations of physical education**. 4th ed. St. Louis : Mosby.

Harol B. M. (1967). **Physical Education syllabus**. Burgess : n.p.

Jenny J. H. (1961). **Physical Education, Health Education and Recreation : Introduction to Professional Preparation for Leadership**. New York : Macmillan.

- Jeseas W. F. (1964). **The principle of Physical Education.** Philadelphia Saundor's.
- Jackson R. (1934). **Sharman Interpretation to Physical Education.** A.S. A.S. Barnes Co., N.Y.
- Jay B. N. (1948). **Physical Education Interpretation and Objective.** A.S. Barnes Co., N.Y.
- Kirchner, G. (1983). **Physical Education for Elementary School Children.** 6th rev. ed. Iowa :
Wm. C. Brown.
- Thomson J. G. (1971). **Physical Education of the 1970's.** Printice hall : Eglewood Cliffs.
- Woltmer E. F. (1976). **Organication and Administration of Physical Education.** Printice
hall : Ice.