

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาชั้นมูลฐาน

ในการเรียนการสอนวิชาปีที่หกนั้น ทั้งครูพลศึกษาและนักเรียนต้องทราบ ความมุ่งหมายของหลักสูตร โดยครูพลศึกษาจะต้องตั้งความมุ่งหมายของการสอน เพื่อให้ ผู้เรียนได้ทำอะไรบ้าง โดยจัดเนื้อหาวิชาและกิจกรรมให้แก่เด็กนักเรียนอย่างเต็มที่ แล้วก็ต้อง ตรวจสอบว่าผู้เรียนได้ผลตามความมุ่งหมายเพียงใด ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 นั้น ได้จัดวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับอยู่ในกลุ่มวิชาพัฒนาบุคลิกภาพ โดยมีจุด มุ่งหมายดังนี้

1. ให้มีทักษะในการกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ และสามารถนำทักษะ เหล่านั้นไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
2. ให้อุณหภูมิและเข้าใจระเบียบข้อบังคับ และกติกาการเล่น เพื่อเป็นผู้เล่นและ ผู้ดูที่ดี
3. ให้มีคุณลักษณะประจำตัว เช่น การเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ความยุติธรรม ความรับผิดชอบ ความรักหม่อมคณะ ความสามัคคี ฯลฯ
4. ให้เห็นคุณค่าและมีนิสัยในการออกกำลังกายเป็นประจำด้วยความปลอดภัย ทั้งตนเองและผู้อื่น
5. เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิต
6. ให้สามารถใช้วิจารณญาณในการเลือกและคัดเลือกกิจกรรมพลศึกษา เพื่อ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพและความสามารถของตน เพื่อเสริมสร้างและดำรงไว้ ซึ่งประสิทธิภาพและบุคลิกภาพ<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>ศึกษาธิการ, กระทรวง, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (กรุงเทพมหานคร : จงเจริญการพิมพ์, 2520), หน้า 81.

ดังนั้น จึงเห็นว่าวิชาศึกษาศาสตร์มีความจำเป็นและมีคุณค่าที่จะช่วยให้เยาวชนของชาติเจริญเติบโตต่อไปข้างหน้าด้วยคุณภาพที่ดี ดังจุดมุ่งหมายเฉพาะของวิชาศึกษาศาสตร์ผลึกษาจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมศึกษาศาสตร์เพื่อฝึกหัดเด็กให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ วิชาศึกษาศาสตร์เป็นกิจกรรมหนึ่งของผลึกษาที่จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งการฝึกหัดทักษะศึกษาศาสตร์จะช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้เป็นไปตามธรรมชาติ วิชาศึกษาศาสตร์เป็นกิจกรรมผลึกษาที่ทุกคนควรรีให้ความสนใจและมองเห็นคุณค่าจากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาศึกษาศาสตร์และยิมนาสติกส์ทั้งของไทยและของต่างประเทศที่พอจะอ้างอิงได้ดังนี้

เอกสารงานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองส่งเสริมผลึกษาและสุขภาพ กรมผลึกษา เรื่องยิมนาสติกส์ที่บ้านหรือศึกษาศาสตร์ที่บ้าน ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของยิมนาสติกส์ดังนี้ ยิมนาสติกส์เป็นกีฬาที่สามารถเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายโดยตรง เพราะการเคลื่อนไหวต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา ออก ไหล่ ท้อง และลำตัว เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมยิมนาสติกส์ยังช่วยพัฒนาความว่องไว ความอ่อนตัว การประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาท การทรงตัวของร่างกาย และยังช่วยพัฒนาทรวดทรงให้สวยงามในสตรี และแข็งแรงประคองชายชาติศรีสำหรับบุรุษ ยิมนาสติกส์ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายในขณะเดียวกันก็ยังพัฒนาทางจิตใจด้วย โดยเฉพาะช่วยฝึกการตัดสินใจที่ว่องไวเฉียบขาด ความระมัดระวัง ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง และความมีระเบียบวินัย คุณประโยชน์อื่น ๆ ยังรวมถึงความสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย ยิมนาสติกส์ยังมีเอกลักษณ์ประจำตน ทำให้แตกต่างจากการเล่นกีฬาอื่นดังนี้คือ มีท่าเริ่มต้นและท่าสิ้นสุดของการ เล่นแต่ละท่า การแต่งกาย การแสดงออกทางจิตใจ ความอ่อนตัวหรืออ่อนช้อย ความว่องไว ความแข็งแรงของมัดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ การทรงตัวของศิลปะ และความต่อเนื่องกลมกลืนกับจังหวะหรือเสียงเพลง เอกลักษณ์นี้ในกีฬาอื่นจะหาได้ไม่ครบถ้วนเทียบเท่า จึงทำให้ยิมนาสติกส์เป็นกีฬาที่ผู้ชมหลงใหลในศิลปะความสวยงาม เช่น ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ประเทศแคนาดา เมื่อปี พ.ศ. 2519 นาเคีย สาวน้อยจากภูมาเนีย ได้รับเหรียญทอง จากการแข่งขันยิมนาสติกส์

มีผู้ชื่นชอบทั้งสนามได้รับการปรบมืออย่างกึกก้องเป็นเวลานาน และลงมติให้เธอเป็นราชินีแห่งโอลิมปิก 1976 ทั้งนี้

ทำพื้นฐานของฟลอร์เอ็กเซอร์ไซซ์หรือที่เรียกว่า ยืดหยุ่นนั้น ประกอบด้วยท่าทาง ๆ โดยทั่ว ๆ ไปดังนี้

1. ม้วนหน้า
2. ม้วนหลัง
3. ยืนควยศีรษะ
4. สปริงควยหลัง
5. สปริงควยศีรษะ
6. สปริงควยคอ
7. ม้วนหลัง ไปยืนควยมือ
8. สปริงควยมือ
9. ล้อเกวียน
10. ยืนควยมือและเดินควยมือ<sup>1</sup>

ในเอกสารเดียวกันนี้ยังได้กล่าวถึงยิมนาสติกส์ของเด็ก (ยืดหยุ่น) วัยเข้าโรงเรียนไว้ว่า เด็กในวัยนี้อายุ 7-15 ปี เป็นเด็กที่เริ่มมีการพัฒนากล้ามเนื้อ ประสาทและอวัยวะทุกอย่างของร่างกายในขั้นดีพอควร การฝึกยิมนาสติกส์ (ยืดหยุ่น) จึงเหมาะกับเด็กวัยนี้มากที่สุด ราชินียิมนาสติกส์ของกีฬาโอลิมปิกที่คานาดา คือ สาวน้อยนาเดียก็มียุวัย 14 ปี จากประเทศรมาเนีย เริ่มฝึกหัดยิมนาสติกส์เมื่อเธออายุเพียง 7 ปี เด็กในวัยนี้มีความอ่อนตัว กล้ามเนื้อประสานงานกัน เด็กมีเรี่ยวแรงพลกำลังมากพอที่จะเล่นหรือฝึกออกกำลังได้ครั้งละ 15-20 นาที โดยไม่เหน็ดเหนื่อย สิ่งสำคัญควรฝึกเด็กให้มีทักษะพื้นฐานให้คล่องแคล่ว เริ่มจากท่าง่าย ๆ ไปสู่ท่ายาก ยิมนาสติกส์ที่ม้วนของเด็กควรเป็นท่าที่

---

<sup>1</sup>งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย, กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา, ยิมนาสติกส์ที่ม้วน (เอกสารอัดสำเนา), หน้า 3-6.

เดินได้สบาย ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ยุ่งยาก เด็กมีความสนใจและพอใจที่จะเล่นด้วยตนเอง<sup>1</sup>

นายขวัญชัย เขาวสุโข ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของยิมนาสติกส์ในคู่มือ ยิมนาสติกส์ชายไวกา ยิมนาสติกส์เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้าง ความฟิตของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวตามแบบฉบับของกีฬาประเภทนี้ เป็นการทำงาน ของกล้ามเนื้อสำคัญเป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ได้รับการพัฒนามาก คือ กลู มกล้ามเนื้อแขน ไหล่ ออก และท้อง ซึ่งกล้ามเนื้อของร่างกายคนเรากำลังงอมาแลวนี้ มักถูกเพิกเฉยหรือไม่ได้รับการออกกำลังกายในกีฬาประเภทอื่น ๆ บ่อยนัก ส่วนกิจกรรม ประเภทยืดหยุ่นและแตรมไปสตัน กีฬากล้ามเนื้อส่วนขาเป็นใหญ่ นอกจากทำให้เกิดความ แข็งแรงและพลังแล้ว ยิมนาสติกส์ยังส่งเสริมความฟิตของร่างกายตามองค์ประกอบอื่น ๆ อีก เช่น ความว่องไว ความอ่อนไหวตัดใจ ความประสานงานของอวัยวะ และการทรง- ทั่ว นอกจากนั้นการแก้ไขทรวดทรงให้สง่างามขึ้นยังกระทำได้ด้วยการใช้กิจกรรมทาง ยิมนาสติกส์ ยิมนาสติกส์มีความหมายเฉพาะตัว เช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ซึ่งเน้น หนักในเรื่องความสัมพันธ์ของอวัยวะและทักษะความชำนาญ นักเรียนนักศึกษาบางคนซึ่งมี ร่างกายไม่เหมาะสม หรือความสามารถไม่เหมาะสมกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ก็สามารถหัน เขามาสร้างความสามารถทางกีฬายิมนาสติกส์ และเอาดีได้ถ้ามีความมานะ กีฬายิมนาส- ติกส์นอกจากจะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์ให้แกร่างกายแล้ว ยังชวนพัฒนาด้านจิตใจได้เป็น อย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องความกระฉับกระเฉง (Alertness) ความกล้า (Dar- ing) และการรู้จักระวังล่วงหน้า (Precision) ในบางโอกาสมีเวลาตัดสินใจ เพียงเสี้ยววินาที หรือที่เรียกกันว่าต้องตัดสินใจอย่างเฉียบพลัน ก็นับว่ามีความจำเป็น ซึ่งต้องใช้มากและบ่อยครั้งในกีฬาประเภทนี้ เนื่องจากยิมนาสติกส์เป็นกีฬาประเภทเดี่ยว ดังนั้น ในการเรียนท่ายาคโตนหรือท่ายากิโคม ๆ บางครั้งจึงไม่มีใครช่วยเขาได้นอก จากผู้ฝึกหัดจะต้องตัดสินใจ และชมความกล้าของตัวเองและด้วยตนเอง การฝึกทวนซ้ำ

---

1 ำงานทดสอบสมรรถภาพทางกาย, กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรม พลศึกษา, ยิมนาสติกส์ที่บ้าน, (อัครสำเนา), หน้า 38.

ท่าหลาย ๆ ครั้ง นักกีฬาจะต้องถือโอกาสแก้ไขความถูกต้องสมบูรณ์แบบของท่าอยู่ตลอดไป จนกว่าจะพบความสำเร็จผลในการแข่งขัน

เกี่ยวกับคุณสมบัติในด้านความเชื่อมั่นตนเอง ความพากเพียรพยายาม และความมีระเบียบวินัยในตนเองนั้น ก็สามารที่จะพัฒนาขึ้นได้ด้วยกิจกรรมยิมนาสติกส์ ถ้า นักยิมนาสติกส์จะปรารถนาที่จะให้การฝึกฝนของตนมีความก้าวหน้า เขาผู้นั้นจะต้องมีความพากเพียรอุทิศสาขาอย่างสูง คือ ต้องมีวินัยในตนเองและสามารถบังคับตนเองฝึกฝนซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกว่าจะเกิดความแน่ใจและแน่นอน และเนื่องจากยิมนาสติกส์เป็นกิจกรรมประเภททดสอบสมรรถภาพตนเอง นักกีฬาแต่ละคนอาจก้าวหน้าได้ตามความสามารถของตนแต่ละบุคคล ดังนั้น นักกีฬาที่มีความตั้งใจอันแรงกล้าที่จะฝึกหัดท่ายากหรือท่าชุดที่สูงขึ้นก็ได้ ไม่มีอะไรขัดขวาง แมวความสามารถเดิมของตนจะยังคงดีกว่าเพื่อนนักกีฬาด้วยกันก็ตามในกีฬายิมนาสติกส์นี้ไม่มีสิ่งใดมาขวางกันโอกาสของความสามารถ ข้อสำคัญอยู่ที่ความพยายามฝึกฝนท่าผสมและการ เล่นเป็นท่าชุดติดต่อกัน ซึ่งจะช่วยพัฒนาพานักกีฬาในเรื่องความมีส่วนร่วมด้วยกัน การประสานงานกัน ความต่อเนื่อง การทรงตัวและจังหวะ นอกจากนี้ยังพัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรงและความทนทาน ซึ่งจำเป็นต้องคงอยู่ตลอดการแสดงท่าชุดนั้นๆ ด้วย คุณสมบัติอื่น ๆ ก็คือ ความเพลิดเพลิน และความสนุกสนานซึ่งได้รับในขณะที่ฝึกฝน บังเกิดความดีใจเมื่อพบความสำเร็จในการฝึกท่าที่ต้องการได้ดังประสงค์ ยิ่งท่ายากบางท่า เช่น ท่าสปริงมือ ท่าขึ้นขอ หรือท่าหมุนวงกว้าง ถ้าสามารถทำได้โดยไม่ต้องอธิบายเลยว่าคุณพบความสมหวังจะมีความปิติในตนขนาดไหน การที่ได้เห็นเด็กหัวรอหรือตะโกนออกมาด้วยความดีใจและตื่นเต้น ที่ตนพบความสำเร็จในการทำท่าหนึ่งท่าใดได้นี้ย่อมเป็นรางวัลอันล้ำค่าแก่ครูผู้สอนยิมนาสติกส์อย่างยิ่ง<sup>1</sup>

ในเอกสารเดียวกันนี้ นายขวัญชัย เขาวสุโข ยังได้กล่าวถึงกิจกรรมยิมนาสติกส์ไว้ว่า ไม่ว่าจะเป็ยิมนาสติกส์ประเภทใดก็ตาม จะฝึกหัดให้สำเร็จได้ต้องยึดหลัก 3 ประการดังต่อไปนี้

ขวัญชัย เขาวสุโข, คู่มือยิมนาสติกส์ชาย วิทยาลัยพลศึกษา,  
(เอกสารอัดสำเนา), หน้า 7 - 8.

1. ความแข็งแรงของแขนและไหลจำเป็นจะต้องมีเนื้อกล้ามเนื้อของคนที่  
ทั่ว ๆ ไป ทั้งนี้ไม่ว่ากิจกรรมใดก็ตาม จะไม่สามารถประสบผลสำเร็จถ้าขาดความแข็งแรง ตัวอย่างเช่น การทำท่าไกวขึ้นข้อ นอกจากผู้ทำจะต้องพิงตัวเพื่อให้รัศมีของร่างกายสั้นเข้า ให้จุดศูนย์กลางของร่างกายเข้าหาจุดศูนย์กลางของแกนหมุน และเหวี่ยงขาเพื่อให้เกิดแรงหมุนแล้ว ยังต้องการความแข็งแรงที่จะต้องใช้เพื่อการดึงตัว บังคับให้ส่วนเอวอยู่ชิดกับราวในขณะที่เหวี่ยงขาลง เพื่อให้ตัวหมุนไปข้างหน้าไกลราวไคควาย
2. ต้องสามารถควบคุมจุดศูนย์กลางของร่างกายได้เสมอ เป็นต้นว่า จะต้องควบคุมให้ตกอยู่ในฐานตามแนวตั้งฉากถ้าเกี่ยวกับการทรงตัว จะต้องควบคุมให้อยู่ที่จุดศูนย์กลางของแกนถ้าทำการหมุนตัวหรือท่าเกลียว หรือจะต้องโยกย้ายจุดศูนย์กลางออกจากฐานหรือออกจากแกนเมื่อต้องการพลังของการหมุนเพิ่มขึ้น
3. จังหวะหรือเวลาของการเริ่มเคลื่อนไหวของแต่ละท่าจะต้องพอดีพอดีที่สุด การวิ่งรอกจนไม่ทันกับจังหวะหรือเร่งรัดจังหวะที่จุดใดจุดหนึ่งของการเคลื่อนไหวหรือขณะเคลื่อนไหว ก็หมายถึงความพยายามนั้นต้องชะงักและล้มเหลวตลอดช่วงที่เหลือ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำลังไกวตัว ถ้าผู้ไกวพยายามเคลื่อนไหวหรือคืนสายวิธีใดวิธีหนึ่งก่อนที่การไกวนั้นจะสุดช่วง เช่นนั้นนอกจากจะทำให้ช่วงของการไกวตัวหยุดชะงักแล้ว ยังทำให้ผู้เรียนไม่สามารถห้อยโหนตัวต่อไปได้ควาย เพราะผลกระทบบกระเทือนนั้นปลายจะตกอยู่ที่มือ<sup>1</sup>

นายเสงี่ยม พรหมบุญพงศ์ ไคกล่าวถึงประโยชน์หรือคุณค่าวิชาศึกษาค้นคว้าว่า วิชาศึกษาค้นคว้าจะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดสมรรถภาพทางกายหลายด้าน เช่น ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทน ความทนทาน ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจที่แข็งแกร่งและแจ่มใส ซึ่งพอจะแยกได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

---

<sup>1</sup> วิชาสุขศึกษา, เชาวสุโข, คู่มือยิมนาสติกส์ชาย, วิทยาลัยพลศึกษา, (เอกสารอัดสำเนา), หน้า 14.

1. ทางด้านร่างกาย การ เล่นยืดหยุ่นจะทำให้
  - 1.1 มีทรงทรวดทงดี บุคลิกสง่างาม
  - 1.2 ร่างกายมีความอ่อนตัว มีความแคล่วคล่องว่องไว กระฉับกระเฉง
  - 1.3 ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานประสานกันได้ดี
  - 1.4 ทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงสมบูรณ์
  - 1.5 ทำให้ร่างกายเกิดพลังในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ
2. ทางด้านจิตใจ การ เล่นยืดหยุ่นจะช่วยพัฒนาจิตใจและอารมณ์ดังนี้
  - 2.1 ฝึกให้เกิดความกล้าตัดสินใจ
  - 2.2 ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
  - 2.3 ทำให้อารมณ์สนุก เยือกเย็น ไม่อ่อนไหวง่าย
  - 2.4 ฝึกให้มีระเบียบวินัยที่ดี มีความสุภาพเรียบร้อย
  - 2.5 ทำให้มีอารมณ์แจ่มใจ จิตใจร่าเริง และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน<sup>1</sup>

มิลเลอร์ และวิทคอมบ์ (Miller and Whitcomb) ได้พูดถึงการเล่น ผาดโผนและยืดหยุ่นในหนังสือหลักสูตรพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมไว้ว่า กิจกรรมของยืดหยุ่นสามารถที่จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อสำคัญของร่างกาย รวมทั้งช่วยพัฒนาความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรง ทนทาน การเรียนการสอนทักษะยืดหยุ่นนั้นจะให้คุณค่าดังกล่าวมากกว่าการเรียนการสอนพลศึกษาอื่น ๆ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> เสี่ยม พรหมบุญพงศ์, แบบเรียนพลานามัย พ.101, พ.102 ยืดหยุ่น (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521), หน้า 9.

<sup>2</sup> Miller Arthur G. and Whithcomb V., Physical Education in the Elementary School Curriculum, (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1957), p.156.

การ์แลนด์ โอ ควีนน์ จูเนียร์ (Garland O'Quinn, Jr.) ได้กล่าวถึงคุณค่าของยิมนาสติกส์ในหนังสือยิมนาสติกส์สำหรับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมไว้ว่า ร่างกายของคนเราจะมีคุณภาพดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายทุกส่วน การพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานควรจะเป็นสัดส่วนที่สมดุลกัน ส่วนคุณค่าอื่น ๆ เช่น ความอ่อนตัว ความว่องไว และการทรงตัว ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ กิจกรรมยิมนาสติกส์ทั้งหมดจะสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพทางร่างกายได้ดี และสามารถที่จะช่วยพัฒนาทุกส่วนของร่างกายให้เจริญเติบโต คุณภาพทางร่างกายของคนจะพัฒนาไม่ถึงขีดสุด หากขาดความสนใจเอาใจใส่อย่างทั่วถึง เช่น อาจจะเกิดความแข็งแรงของขา แต่ขาดความเอาใจใส่ในส่วนอื่น คือ แขน ไหล่ ท้อง เป็นต้น แต่กิจกรรมยิมนาสติกส์จะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายเกิดการพัฒนาขึ้นพร้อมกันได้

สำหรับเด็กนักเรียนนั้นมีบางคนที่มีพรสวรรค์มาแต่กำเนิด ทำให้เขาประสบความสำเร็จในคุณภาพทางร่างกายของเขา แต่ในอีกพวกหนึ่งไม่สามารถทำให้เขาเกิดความพึงพอใจ ความตื่นตัวรวมทั้งสุขภาพที่ดีขึ้นได้ แต่กิจกรรมยิมนาสติกส์จะไม่เป็นเช่นนั้น วิชายิมนาสติกส์จะช่วยเขาควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนจะเริ่มพัฒนาร่างกายของเขาได้ดี ถ้าเขามีความสนใจและความต้องการเกิดขึ้น รวมทั้งช่วยป้องกันตนเองจากอันตรายที่จะเกิดขึ้น ทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข<sup>1</sup>

เอินเนสทีน รัสเซล คาร์เตอร์ (Ernestine Russell Carter) ได้กล่าวไว้ในหนังสือยิมนาสติกส์สำหรับเด็กหญิงและผู้หญิงว่าการเล่นฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ซึ่งต้องใช้ทักษะของยืดหยุ่นตัวนั้นจะช่วยให้เด็กเกิดการสร้างสรรค์มากกว่ากิจกรรมยิมนาสติกส์อื่นใดโดยการใช้อุปกรณ์ไม่มาก อาศัยความรู้สึกนึกคิดหรือสำนึกที่ดี พื้นที่เรียบ

<sup>1</sup> Garland O'Quinn, Jr., Gymnastics for Elementary School Children, 4th ed. (Dubuque, Iowa : Wm.C.Brown Co., 1970), p.2-3.



และคนตรีช่วย ดังนั้นจึงนับว่าเป็นส่วนที่จะช่วยให้เด็กเกิดความก้าวหน้าในการเรียน และครูยังมีโอกาสสังเกตว่าเด็กจะแสดงออกในด้านใดอีกด้วย อาทิเช่น

1. ความสามารถในการแสดงบัลเล่ย์
2. ความอ่อนตัวและทักษะยืดหยุ่น
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความเข้าใจและซาบซึ้งในดนตรี<sup>1</sup>

เจมส์ เอ บาเลย์ (James A. Baley) ได้กล่าวถึงคุณค่าของยิมนาสติกส์ ในหนังสือยิมนาสติกส์ในโรงเรียนไว้ว่า เด็ก ๆ จะสนุกสนานกับกิจกรรมปั่นป่ายที่สูง วายน้ำ กลิ้งตัว หมุนตัวมาก นอกจากเขาจะเหนื่อย ร่างกายไม่แข็งแรงหรือเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ยาก ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะได้รับการออกกำลังกายน้อยและไม่ทั่วถึง แต่กิจกรรมยิมนาสติกส์จะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี รวมถึงสามารถอยู่รวมในสังคมได้อย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทาน ความอ่อนตัว พลกำลัง และระบบการหายใจ การหมุนเวียนโลหิตที่ดีอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ความรักหมู่คณะ เกิดความสามารถในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ผิดให้เกิดความเข้มแข็ง อดทน พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดี<sup>2</sup>

ฮาร์ทเลย์ ดี ไพรซ์ และคณะ (Hartley D. Price and others) ได้กล่าวถึงยิมนาสติกส์และยืดหยุ่นในหนังสือยิมนาสติกส์และยืดหยุ่นไว้ว่า วิชายิมนาสติกส์และยืดหยุ่นจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตของบุคคล รวมทั้ง

<sup>1</sup>Ernestine Russell Carter, Gymnastics for Girls and Women, (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1972), p.44.

<sup>2</sup>James A. Baley, Gymnastics in the School, (Boston : Allyn and Bacon Co., 1965), p.11 - 14.



1. ฝึกฝนให้เกิดความสำนึกตามธรรมชาติของการทรงตัว
2. เสริมสร้างให้เกิดความแข็งแรง ทนทาน และทักษะส่วนบุคคลในการลดอุบัติเหตุจากการปีนป่าย การทรงตัว การเล่นยืดหยุ่น ฯลฯ
3. เพื่อพัฒนาความกล้าและการตัดสินใจ
4. ให้เด็กสามารถนำไปฝึกได้ในยามว่าง
5. ฝึกฝนในการวิ่ง การล้ม เพื่อมิให้เกิดอุบัติเหตุ<sup>1</sup>

ดร. แฟรงค์ ไรอัน (Dr. Frank Ryan) ได้กล่าวไว้ในหนังสือยิมนาสติกส์สำหรับเด็กหญิงว่า ถ้าตรวจดูกีฬาทั้งหมดแล้วจะดูเหมือนว่า ยิมนาสติกส์จะต้องใช้ทักษะมากกว่ากีฬาอื่น ๆ แต่จากการเรียนรู้หรือศึกษาถึงทักษะของยิมนาสติกส์จะพบว่า ความสนใจหรือความอยากรู้อยากเห็นจะเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งของยิมนาสติกส์ ทักษะของยิมนาสติกส์นั้นไม่ยากเกินกว่าที่จะปฏิบัติได้ การเรียนรู้ทักษะยิมนาสติกส์อย่างจริงจัง จะช่วยให้เราสามารถที่จะปฏิบัติและเรียนรู้ในทักษะอื่น ๆ ได้อีกต่อไปเป็นอย่างดี<sup>2</sup>

อี มอนดอน และ เจ เลย์สัน (E. Mauldon and J. Layson) ได้สรุปเรื่องการสอนยิมนาสติกส์ไว้ในหนังสือการสอนยิมนาสติกส์ว่า ยังไม่เป็นที่ยอมรับทั่ว ๆ ไปถึงความจำเป็นของโปรแกรมพลศึกษา และการจัดสถานที่ที่เหมาะสมในการเรียนพลศึกษารวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การสอนต้องได้รับการปรับปรุงอีกมาก เป็นเวลาหลายปีมาแล้วที่อุปกรณ์ในการสอนพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาไม่เพียงพอ เหล่านี้เป็นสิ่งที่จะทำลายความสามารถของเด็ก การเสริมสร้างพลัง การสร้างความมั่นใจ

<sup>1</sup> Hartley D. Price, Charles Keeney, Joseph Giallambardo and Chester W. Phillips, Gymnastics and Tumbling, 3d ed., Third Arco Printing, (N.Y. : Arco Publishing Co., 1978), p.27.

<sup>2</sup> Frank Ryan, Gymnastics for Girls, (N.Y. : Penguin Book Co., 1977), p.3.

และทักษะส่วนบุคคล ต่อมาปัญหาเหล่านี้ก็ถูกแก้ไขโดยการติดตั้งเครื่องมือทางยิมนาสติกส์ เพื่อความปลอดภัยในระดับมัธยม มีการเปลี่ยนแปลงของสถานที่ที่ใช้อสอนให้เหมาะสมขึ้น บางโรงเรียนอาจใช้ห้องประชุมหรือสนามที่เหมาะสมในการเรียนการสอนยิมนาสติกส์ แต่สิ่งดังกล่าวมานี้ยังนับว่าได้รับการปรับปรุงเข้ามา กังนั้น จึงมีการคิดค้นและทดลองขึ้น เพื่อค้นหาวิธีการง่าย ๆ รวมทั้งเครื่องมือบางอย่างที่จะช่วยในการสอน ซึ่งครูพลศึกษา และผู้ลิต่ออุปกรณ์ทางยิมนาสติกส์ควรจะเห็นถึงความจำเป็นของเครื่องมืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกฝน การสอนยิมนาสติกส์ในโรงเรียนปัจจุบัน ไม่สามารถที่จะเจริญก้าวหน้าได้ เนื่องจากการออกแบบอุปกรณ์ที่ยากแก่การปฏิบัติ จะเป็นสิ่งที่น่ายินดีมากถ้าหากว่าอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกและการฝึกทักษะจะได้ถูกสร้างให้เป็นมาตรฐานสำหรับการเรียนการสอนยิมนาสติกส์ และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีการแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่ง ๆ ขึ้นไปในกาลข้างหน้า<sup>1</sup>

นิวตัน ซี ลอคเคน และ โรเบิร์ต เจ วิลลอบาย (Newton C. Loken and Robert J. Willoughby) ได้กล่าวถึงคุณค่าของยัดหยุนไว้ในหนังสือคู่มือยิมนาสติกส์ ว่า ยัดหยุนเป็นทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวซึ่งรวมทั้งการกลิ้ง หมุนเหวี่ยง จากการเฝ้าดูเด็กฝึกหัดจะพบว่า ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวควรจะถูกจัดไว้ในโปรแกรมพลศึกษา ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนี้มีส่วนที่จะช่วยพัฒนาการฝึกทักษะกีฬาอื่น ๆ ต่อไป ดังนั้นควรจัดโปรแกรมยัดหยุนไว้ในโรงเรียน เด็กนักเรียนทั้งในระดับมัธยมหรือโตกว่าจะเกิดความตื่นเต้นดีใจ ถ้าตนเองมีพัฒนาการทางทักษะยัดหยุน โดยทั่วไป กิจกรรมยัดหยุนมักจะฝึกทักษะบนเบาะในโรงพลศึกษา แต่ก็มีได้มีข้อบังคับใด ถ้าหากจะออกไปฝึกยัดหยุนกลางแจ้งในสถานที่ที่เหมาะสม เช่น บนสนามหญ้า หรือตามหาดทราย ซึ่งคุณค่าเฉพาะ

---

<sup>1</sup>E. Mauldon and J. Layson, Teaching Gymnastics, (London : Macdonald & Evans, 1965), p.187.

ของยืดหยุ่นมีดังต่อไปนี้<sup>1</sup>

1. กิจกรรมยืดหยุ่นจะช่วยพัฒนาการประสานงานกันของระบบในร่างกาย และการกะจังหวะในการเคลื่อนไหว
2. กิจกรรมยืดหยุ่นจะช่วยพัฒนาความคล่องตัวของไขว และความอ่อนตัว รวมทั้งธรรมชาติการเคลื่อนไหวของมนุษย์
3. เนื่องจากกิจกรรมยืดหยุ่นมีความจำเป็นที่ต้องใช้การวิ่งและการสปริงคั้งนั้น จึงเกิดการพัฒนากำลังแข็งแรงของขาโดยเฉพาะซึ่งในกิจกรรมยิมนาสติกส์อื่น ๆ ไม่มี
4. ทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านความกล้าหาญและการตัดสินใจในการแก้ปัญหา
5. ทักษะยืดหยุ่นจะฝึกในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการฝึกทักษะกีฬาอื่น ๆ ต่อไป
6. การฝึกหัดทักษะยืดหยุ่นทำให้เกิดความสวยงามในการเคลื่อนไหว รวมทั้งรู้จักป้องกันตนเองจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการพลัดตกหกล้ม
7. กิจกรรมยืดหยุ่นจะทำให้เกิดความพอใจและความสนุกสนานเพลิดเพลินในขณะที่ทำการฝึกฝนทักษะอยู่

#### การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการเรียนการสอนวิชายืดหยุ่น ที่สามารถจะนำมาอ้างอิงได้ ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยทั่ว ๆ ไป ผู้วิจัยส่วนมากจะศึกษาเกี่ยวกับการทดลอง การทดสอบและแบบทดสอบหลักสูตร การบริหาร

---

<sup>1</sup> Newton C. Locken and Robert J. Willoughby, Complete Book of Gymnastic, 2d ed. (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1976), p.5 - 6.

การเรียนการสอน แนวความคิดต่าง ๆ และการนิเทศ อย่างไรก็ตาม การค้นคว้าวิจัยที่นับว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ และมีส่วนสัมพันธ์กับการวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

ในปี พ.ศ. 2502 อองุ่น เย็นฤดี ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การผลศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบันในเขตเทศบาลนครกรุงเทพฯ" โดยใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์ และสังเกตการณ์ ตลอดจนสนทนากับนักเรียนและครูผู้สอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน พบว่า ครูและนักเรียนสนใจวิชาผลศึกษา แต่การดำเนินการและการบริหารยังไม่ดีเท่าที่ควร เพราะยังขาดบุคลากรทางด้านผลศึกษา ขาดอุปกรณ์ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นอกจากนี้ยังให้ข้อเสนอแนะว่าการผลศึกษาจะประสบความสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับทัศนคติที่ดีต่อวิชาผลศึกษาของนักเรียน<sup>1</sup>

ในปี พ.ศ. 2508 กัลยา บุญชูเศรษฐ์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อการเรียนวิชาผลศึกษา" โดยใช้แบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับความคิดเห็นในการเรียนผลศึกษาในด้านที่เกี่ยวกับครูผลศึกษา การสอน สถานที่ อุปกรณ์ การวัดผล และการจัดการแข่งขัน เป็นจำนวน 639 ฉบับ พบว่า นักเรียนต้องการให้มีสถานที่สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ตามลักษณะของกิจกรรมนั้น อุปกรณ์ยังมีไม่เพียงพอ ซึ่งผู้บริหารจะต้องจัดงบประมาณมาให้ ชั่วโมงผลศึกษามีน้อยไป ถ้าเพิ่มขึ้นจะช่วยให้การเรียนการสอนดีขึ้น ครูผลศึกษาคิดหลักเกณฑ์การสอนทางผลศึกษาเป็นหลัก การวัดผลให้คะแนนทั้งวิชาการ ทักษะ ทัศนคติ ที่มีต่อกิจกรรมทางผลศึกษา การจัดการแข่งขันกีฬาทั้ง

---

<sup>1</sup> อองุ่น เย็นฤดี, "การผลศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบันในเขตเทศบาลนครกรุงเทพฯ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาผลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2502).

ภายในโรงเรียน และระหว่างโรงเรียนยังมีน้อยเกินไป<sup>1</sup>

ในปี พ.ศ. 2511 อนันต์ อัทธู ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาประมวลการสอนและปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลในภาคการศึกษา 1" โดยใช้แบบสอบถาม ถามอาจารย์ใหญ่และนักเรียน จำนวน 99 โรงเรียน พบว่า การสอนพลศึกษาส่วนมากเป็นไปในด้านการสร้างสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการสอน คือ กายบริหาร การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเน้นในเรื่องสามัคคี การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเน้นเรื่อง กติกา ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ บุคลากร อุปกรณ์การสอน สถานที่ และหน้าที่ครูพลศึกษามีมากเกินไป<sup>2</sup>

ในปี พ.ศ. 2512 มีชัย คุณาวุฒิ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนคร" โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังโรงเรียนราษฎร์ในจังหวัดพระนคร จำนวน 76 โรงเรียน พบว่า

1. ครูพลศึกษาโรงเรียนราษฎร์ในจังหวัดพระนครยังมีไม่เพียงพอ
2. โรงเรียนราษฎร์ส่วนใหญ่มีสนามกลางแจ้ง และมีสนามคอนกรีตเป็นส่วนใหญ่ รองลงไปคือ สนามดิน และสนามหญ้า
3. ปัญหาอันเกิดจากสนามและสถานที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนราษฎร์ ทั้ง 3 ประเภท มีคล้าย ๆ กัน คือ สนามแคบ สนามอยู่ใกล้กับห้องเรียน ทำให้เกิดเสียงรบกวนในเวลาเรียนในฤดูฝน ฝนตกทำให้น้ำท่วมสนาม

<sup>1</sup>กัลยา บุญญเศรษฐ์, "การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครและธนบุรี ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2508).

<sup>2</sup>อนันต์ อัทธู, "การศึกษาประมวลการสอนและปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลในภาคการศึกษา 1" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2511).

4. ปัญหาเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การสอนวิชาผลศึกษามีคล้าย ๆ กันคือ
  - 4.1 อุปกรณ์มีไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน
  - 4.2 สนามและสถานที่จัดกิจกรรมไม่เพียงพอต่อการใช้อุปกรณ์ผลศึกษา
  - 4.3 อุปกรณ์บางชนิดใช้แล้วทำให้เกิดเสียงรบกวนห้องเรียน
  - 4.4 นักเรียนไม่ช่วยกันระวังกษาอุปกรณ์
5. ครูสอนผลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโสตทัศนศึกษาแต่เกือบไม่เคยใช้โสตทัศนอุปกรณ์ประกอบการสอนผลศึกษาเลย เพราะไม่มีวัสดุหรืออุปกรณ์ที่สอดคล้องกับบทเรียนทางผลศึกษาและอุปกรณ์บางอย่างมีราคาแพงเกินไป
6. ครูผลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ในจังหวัดพระนคร มีความต้องการที่จะให้มีการปรับปรุงงานทางด้านอุปกรณ์และโสตทัศนอุปกรณ์ ประกอบการสอนผลศึกษาคคล้าย ๆ กัน คือ
  - 6.1 มีความต้องการเป็นอย่างมากที่จะให้มีอุปกรณ์ผลศึกษาอย่างเพียงพอ และสอดคล้องกับบทเรียนที่จัดสอน
  - 6.2 ต้องการให้มีห้องเก็บอุปกรณ์ผลศึกษาโดยเฉพาะ
  - 6.3 ต้องการให้มีสถานที่และวัสดุสิ้นเปลืองสำหรับผลิตโสตทัศนวัสดุ หรืออุปกรณ์ผลศึกษาง่าย ๆ ขึ้นเองได้บ้าง
  - 6.4 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลและซ่อมแซมอุปกรณ์
  - 6.5 ต้องการให้ผู้บริหารของโรงเรียน เห็นความสำคัญของผลศึกษาให้มากยิ่งขึ้น<sup>1</sup>

มีชัย คุณาวุฒิ, "ปัญหาเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การสอนวิชาผลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนคร" (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาโสตทัศนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512).

ในปี พ.ศ. 2514 เป็ล่งศรี เทพกฤษร ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการ สอนพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนคร ธนบุรี พ.ศ. 2512" โดยส่ง แบบสอบถาม ถามครูพลศึกษา จำนวน 60 โรงเรียน พบว่า ครูใหญ่ส่วนมากไม่ให้การ สนับสนุน สถานที่ อุปกรณ์ และครูพลศึกษามีไม่เพียงพอ<sup>1</sup>

ในปีเดียวกัน เสงี่ยม พรหมบุญพงศ์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการใช้หลัก- สูตรวิชาพลศึกษาประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น ฉบับพุทธศักราช 2503" โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาทั้งส่วน กลางและส่วนภูมิภาค จำนวน 490 โรงเรียน พบว่า

1. ครูพลศึกษาที่มีวุฒิในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษายังมีไม่ครบ ทุกโรงเรียน อัตราส่วนระหว่างครูพลศึกษาทั้งหมดต่อนักเรียนทั้งหมด เท่ากับ 1 : 614 คน
2. การสอนเนื้อหาวิชาในหลักสูตรกับประมวลการสอน โรงเรียนได้จัด สอนกิจกรรมต่าง ๆ ครบทั้ง 5 หัวข้อใหญ่ที่ระบุไว้ในหลักสูตรกับประมวลการสอน โรง- เรียงได้จัดสอนทุกระดับชั้น แต่ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมเบา ๆ และง่าย ๆ มีการสอนกีฬาชุด และกีฬาประเภทเดี่ยวบางแต่นอยชนิด
3. อุปกรณ์การสอนยังไม่เพียงพอ
4. สถานที่สำหรับ สอนกิจกรรมพลศึกษาและเครื่องอำนวยความสะดวก ยังไม่เพียงพอ
5. อุปสรรคที่โรงเรียนส่วนใหญ่มีมากเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชา พลศึกษา คือ การขาดสถานที่ในร่ม อุปกรณ์การสอน แบบเรียนวิชาพลศึกษา หนังสืออ่าน

<sup>1</sup>เป็ล่งศรี เทพกฤษร, "ปัญหาการ สอนพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน จังหวัดพระนครและธนบุรี พ.ศ. 2512" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชา พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514).



ประกอบ และชั่วโมงพลศึกษามีไม่พอ<sup>1</sup>

ในปี พ.ศ. 2516 วิโรจน์ มุทุกันต์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเทศบาลของกรุงเทพมหานคร" โดยใช้แบบสอบถาม ถามครู 160 คน พบว่า ปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเทศบาลกรุงเทพมหานคร มีครูไม่เพียงพอ ใช้ครูประจำชั้นสอน ชั่วโมงการสอนมากเกินไป ขาดอุปกรณ์ และเรื่องอำนวยความสะดวก ปัญหาจากผู้บริหาร ตัวนักเรียน การสอนในชั่วโมง ผู้ปกครอง พลศึกษานิเทศก์ ครูพลศึกษา แต่ละกลุ่มประสบปัญหาปานกลาง ส่วนครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาประสบปัญหามากกว่าครูที่มีวุฒิพลศึกษาในระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่พลศึกษานิเทศก์ ครูมีวุฒิพลศึกษาประสบปัญหามากกว่าครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษา<sup>2</sup>

ในปีเดียวกัน คงศักดิ์ เจริญรักษ์ ทำการวิจัยเรื่อง "โปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร" โดยการส่งแบบสอบถามถามครูพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 62 คน ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนมีปัญหาการจัดโปรแกรม คือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และจำนวนครูพลศึกษายังไม่เพียงพอ<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>เสวี่ยม พรหมบุญพงศ์, "ปัญหาการใช้หลักสูตรวิชาพลศึกษาประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น ฉบับพุทธศักราช 2503" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514).

<sup>2</sup>วิโรจน์ มุทุกันต์, "ปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเทศบาลของกรุงเทพมหานคร" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516).

<sup>3</sup>คงศักดิ์ เจริญรักษ์, "โปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516).

ในปี พ.ศ. 2522 งานสวัสดิศึกษา กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา ได้ทำการวิจัยในเรื่อง "การวิเคราะห์อุบัติเหตุในวิทยาลัยพลศึกษา" โดยทำแบบบันทึกอุบัติเหตุส่งไปยังวิทยาลัยพลศึกษา 13 แห่ง พบว่า ลักษณะอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการหกล้มถึง 61.19 % การหกล้มในที่นี้หมายถึง การหกล้มที่เกิดจากการเล่นกีฬาเป็นส่วนใหญ่ เช่น การตบวารี การชกมวย ยิมนาสติกส์ รักบี้ ฯลฯ เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นครั้งใดก็มักจะลงท้ายด้วยการล้มเสมอ ลักษณะอุบัติเหตุส่วนมากเกิดจากการเล่นกีฬาโดยประมาท เช่น หกล้มในขณะที่เล่นฟุตบอล กระแทกพื้นในขณะที่เล่นยิมนาสติกส์ หรือเกิดจากการชำรุดของอุปกรณ์ เช่น การแตกของบาร์ที่เล่นยิมนาสติกส์ทำให้ฝ่ามือฉีก การมีเศษวัสดุในสถานที่ที่มีการฝึกซ้อม เป็นต้น<sup>1</sup>

ในปี พ.ศ. 2523 ศิลป์พงศ์ ศรีวูฒิ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" โดยส่งแบบสอบถามไปให้ครูพลศึกษา ผู้บริหาร และนักเรียน จำนวน 320 คน พบว่า

1. โรงเรียนรัฐบาลมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ทุกโรงเรียนมีการวัดดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาครบทั้ง 5 โปรแกรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความเข้าใจในวิชาพลศึกษา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา เสริมสร้างคุณธรรม เปิดโอกาสให้มีการแสดงออกทางกีฬา และสร้างมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมที่จัดให้มีการเรียนการสอนและการแข่งขัน ได้แก่ ยืดหยุ่น เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ฟุตบอล มวยไทย แบดมินตัน ตะกร้อ

2. ปัญหาการจัดดำเนินการด้านการเรียนการสอน ได้แก่ การขาดสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ขาดสนามฟุตบอล ขาดโรงฝึกกีฬา เวลาและชั่วโมงเรียน

---

<sup>1</sup>งานสวัสดิศึกษา, กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา, "การวิเคราะห์อุบัติเหตุในวิทยาลัยพลศึกษา", 2522.

ไม่เหมาะสม ขนาดงบประมาณ ไม่มีห้องพักครู ขนาดค่าราแบบเรียนและคู่มือครู<sup>1</sup>

ในปีเดียวกัน ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 วิชาพลศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลในเขตการศึกษา 3" โดยใช้แบบสอบถามกับครูพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลในเขตการศึกษา 3 จำนวน 143 คน แบ่งเป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับจังหวัด จำนวน 69 คน และครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับอำเภอ จำนวน 74 คน พบว่า

ครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับจังหวัด มีปัญหามากในการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นวิชาพลศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังนี้ การสอนให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นวิชาพลศึกษา การสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของวิชายืดหยุ่น 1 และยืดหยุ่น 2 โดยพบว่า ในเรื่องของการความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการกำหนดรายวิชาพลศึกษาบังคับ ครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับจังหวัดและระดับอำเภอ มีความเห็นว่า วิชายืดหยุ่น 1 มีปัญหาน้อยกว่าวิชายืดหยุ่น 2 ในเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการกำหนดรายวิชาพลศึกษาบังคับตามแผนการสอนในแต่ละระดับชั้นนั้น ครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับจังหวัดและระดับอำเภอมีความเห็นตรงกันว่า วิชายืดหยุ่น 1 มีปัญหาน้อยกว่าวิชายืดหยุ่น 2 ในเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการสอนให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ของวิชายืดหยุ่น 1 ครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับจังหวัดมีความเห็นว่า การสอนให้นักเรียนมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจ และความสนุกสนานรอบคอบ มีปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ การสอนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของยืดหยุ่น การสอนให้นักเรียนรู้ถึงคุณค่าและเห็นความ

---

<sup>1</sup>กิลป์พงศ์ ศรีวุฒิ, "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523).

สำคัญของการนำยืดหยุ่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการสอนให้นักเรียนและทักษะชั้น  
 พื้นฐานของยืดหยุ่นและสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยตามลำดับ  
 ส่วนครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับอำเภอมีดังนี้ การสอนให้นักเรียนมีคุณลักษณะต่างๆ  
 มีปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ การสอนให้นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการนำ  
 ยืดหยุ่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน การสอนให้นักเรียนมีความรู้และทักษะขั้นพื้นฐานของยืดหยุ่น  
 และสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย และการสอนให้นักเรียนมี  
 ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของยืดหยุ่นตามลำดับ ส่วนวิชายืดหยุ่น 2 นั้น ครูพลศึกษา  
 ในโรงเรียนมัธยมระดับจังหวัดและระดับอำเภอ มีความเห็นตรงกันดังนี้ การสอนให้  
 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในระเบียบข้อบังคับและกติกาการแข่งขันยืดหยุ่นมีปัญหา  
 มากที่สุด รองลงมา มีการสอนให้นักเรียนมีความรู้และทักษะขั้นสูงของยืดหยุ่นและสามารถ  
 นำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย การสอนให้นักเรียนรู้ถึงคุณค่าและเห็น  
 ความสำคัญของการนำยืดหยุ่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการสอนให้นักเรียนมีคุณลักษณะ  
 ต่าง ๆ เช่น ความร่วมมือ ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ฯลฯ ตามลำดับ

ในเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการสอนวิชาพลศึกษามัธยม ยืดหยุ่น 1 และ  
 ยืดหยุ่น 2 นั้น ครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับจังหวัดมีความเห็นเกี่ยวกับวิชายืดหยุ่น  
 1 ดังนี้ ทักษะขั้นพื้นฐานของนักเรียนมีปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ สถานที่ อุปกรณ์  
 เครื่องอำนวยความสะดวก สภาพดินฟ้าอากาศ การใช้แบบเรียนของนักเรียน ปริมาณของ  
 เนื้อหาวิชา ความยากง่ายของเนื้อหาวิชา การใช้คู่มือการสอน ความถนัดของอาจารย์ผู้  
 สอน ความสนใจของนักเรียน การวัดและประเมินผลตามลำดับ ส่วนวิชายืดหยุ่น 2 มี  
 ปัญหา ดังนี้ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก มีปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ ทักษะ  
 พื้นฐานของนักเรียน สถานที่ สภาพดินฟ้าอากาศ การใช้แบบเรียนของนักเรียน การใช้  
 คู่มือการสอน ความยากง่ายของเนื้อหาวิชา ความถนัดของอาจารย์ผู้สอน ความสนใจของ  
 นักเรียน ปริมาณของเนื้อหาวิชา และการวัดประเมินผล

ความเห็นของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมระดับอำเภอเกี่ยวกับปัญหาการสอน  
 วิชายืดหยุ่น 1 มีดังนี้ ปัญหาอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกมีปัญหามากที่สุด รอง

ลงมาคือ สถานที่ สภาพดินฟ้าอากาศ ทักษะขั้นพื้นฐานของนักเรียน ปริมาณของเนื้อหาวิชา ความยากง่ายของเนื้อหาวิชา การใช้คู่มือการสอน การใช้แบบเรียนของนักเรียน ความถนัดของอาจารย์ผู้สอน ความสนใจของนักเรียน และการวัดประเมินผลตามลำดับ ส่วน วิชาที่ยืดหยุ่น 2 มีดังนี้ ปัญหาสถานที่ที่มีปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ ทักษะขั้นพื้นฐานของนักเรียน สภาพดินฟ้าอากาศ การใช้คู่มือการสอน ความยากง่ายของเนื้อหาวิชา ความสนใจของนักเรียน การวัดประเมินผล ปริมาณของเนื้อหาวิชา การใช้แบบเรียนของนักเรียน ความถนัดของอาจารย์ผู้สอน และอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก ตามลำดับ<sup>1</sup>

ในปี ค.ศ. 1950 จอย เอลเนอร์ มอร์แกน (Joy Elner Morgan) เขียนบทความเรื่อง "ครูในฐานะผู้นำ" (The Teacher as a Special Leader) มีความเห็นว่า ครูแต่ละคนมีหลักการและวิธีสอนแตกต่างกัน โดยเฉพาะครูที่สอนวิชาพลศึกษา ต้องใช้เทคนิคและความสามารถในการที่จะทำให้นักเรียนเกิดพัฒนาการไปในทางที่ดีและถูกต้องได้ ถึงแม้ว่าครูผู้สอนจะเลือกวิธีการสอนและเนื้อหาวิชาได้เหมาะสมแล้วก็ตาม แต่ถาดขาดเทคนิคแล้วย่อมจะทำให้การสอนไม่ได้ผล<sup>2</sup>

ในปี ค.ศ. 1955 เคนเนท กรีเออร์สัน (Kenneth Grierson) ทำการวิจัยเรื่อง "พลศึกษาในโรงเรียนอัลเบอร์ตา" (Physical Education in Alberta High Schools) โดยใช้แบบสอบถามครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมของรัฐอัลเบอร์ตา

---

<sup>1</sup>ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร, "ปัญหาการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 วิชาพลศึกษาของโรงเรียนรัฐบาล ในเขตการศึกษา 3" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523).

<sup>2</sup>Joy Elner Morgan, "The Teacher as a Special Leader", Journal of Health; Physical Education and Recreation (December 1950), p. 18.

จำนวน 74 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ ไม่มีการวางแผนการสอน  
 วิชาอุปกรณ์และสนาม ชั่วโมงเรียนจัดไว้มากนักน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับนโยบายของโรงเรียน<sup>1</sup>

ในปี ค.ศ.1963 คณะกรรมการ ICHPER ทำการสำรวจเกี่ยวกับเรื่อง  
 "พลศึกษาและเกมส์ในหลักสูตร" (Physical Education and Games in the  
 Curriculum) โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกของสมาคมจำนวน 106 ประเทศ ได้รับ  
 คืนมา 48 ประเทศ พบว่าผู้ตอบเสนอปัญหาสำคัญ 2 ประการคือ

1. ความต้องการในด้านตัวบุคคลที่จะสอนวิชาพลศึกษา
2. ความต้องการในด้านสถานที่ที่จะใช้สอนวิชาพลศึกษา

ปัญหารองลงมา คือ

1. ความต้องการด้านอุปกรณ์
2. ความช่วยเหลือในด้านการเงิน
3. ความเข้าใจที่ถูกต้องของประชาชนต่อการพลศึกษา<sup>2</sup>

ในปี ค.ศ.1964 เจม เจ ไมเคิล และไอดา เอ็ม เวบบ์ (Jame J. Mycle  
 and Ida M. Webb) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ทำไมนักเรียนจึงไม่สนใจเรียนวิชาพลศึกษา"  
 (Why Girls' Sit Out During Physical Education lesson : An  
 Investigation) โดยใช้แบบสอบถาม ถามนักเรียนจำนวน 500 คน จากโรงเรียน  
 ที่มีความพร้อมทางด้านอุปกรณ์การสอนวิชาพลศึกษา ครูพลศึกษา และสถานที่ ผลการวิจัย  
 พบว่า นักเรียนจะสนใจเรียนวิชาพลศึกษามากน้อยเพียงใดนั้น บ่มขึ้นอยู่กับโครงการสอน

<sup>1</sup>Kenneth Grierson, "Physical Education in Alberta High  
 Schools," The Alberta Journal of Education Research 1, (September  
 1955), p.34.

<sup>2</sup>ICHPER, ICHPER Questionnaires Report Part I : "Physical  
 Education and Games in the Curriculum," ICHPER, (Washington D.C.  
 1963), p.36.

ของครู การจัดบทเรียนที่เหมาะสมกับความสนใจของนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า ครูพลศึกษาจะต้องเตรียมการสอนและจัดโครงการสอน ตลอดจนการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของนักเรียน การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจึงจะได้ผลดี<sup>1</sup>

ในปีเดียวกัน ไอร์วิน โรเซนทีน และรีนเบน บี โฟรสต์ (Irwin Rosens-  
tein and Renben B. Frost) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "สมรรถภาพทางกายของนัก-  
เรียนมัธยมศึกษาชายและหญิงในการเข้าร่วมโปรแกรมพลศึกษา" โดยทำการทดสอบนัก-  
เรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่จัดโปรแกรมพลศึกษาอย่างดี จำนวน 16 โรงเรียน  
และโรงเรียนที่จัดโปรแกรมพลศึกษาไม่ดี จำนวน 10 โรงเรียน ตามเกณฑ์ของ ลา  
พอร์เต (La Porte Score Card) โดยใช้ข้อทดสอบสมรรถภาพทางกายของรัฐนิวยอร์ก  
(New York Physical Fitness) ผลของการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนของโรงเรียนที่มีโปรแกรมพลศึกษาที่ดี มีสมรรถภาพทางกายดีกว่านักเรียนของโรงเรียนที่มีโปรแกรมพลศึกษาไม่ดี
2. นักเรียนของโรงเรียนที่มีโปรแกรมพลศึกษาที่ดี จะมีร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี การทรงตัวดี มีความแคล่วคล่องว่องไว มีความเร็ว และมีความอดทนดี
3. ความแม่นยำ ความแคล่วคล่องว่องไว การมีทรวดทรงดี และมีความเร็วดีของนักเรียนทั้งชายและหญิง ก็ได้ขึ้นอยู่กับโปรแกรมพลศึกษาที่ดีเท่านั้น
4. นักเรียนที่มีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน มีแนวโน้ม

<sup>1</sup> Jame J. Mycle and Ida M. Webb, "Why Girls' Sit Out During Physical Education Lesson: An Investigation", Physical Education, Vol. 57, No. 172, (November 1964), p. 75 - 81.

ที่จะทำให้คะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา<sup>1</sup>

ในปี ค.ศ. 1971 เซอร์เลส จาคอบ เบคเคอร์ (Charles Jacob Becker) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาของนักเรียนชายในวิทยาลัยชุมชนรัฐโอเรกอน" โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูพลศึกษา จำนวน 12 แห่ง ผลของการวิจัย พบว่า ครูพลศึกษาอยู่ในระดับดี การจัดโปรแกรมพลศึกษา การจัดกิจกรรมพลศึกษา ยังคงต้องได้รับการปรับปรุงอีกมาก อุปกรณ์ไม่พอเพียง คุณวุฒิของผู้สอนวิชาพลศึกษา ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาสูงขึ้น<sup>2</sup>

ในปีเดียวกัน ลี จีน คอริ (Lea Jean Korri) ได้ทำการศึกษาปัญหาการสอนพลศึกษาในรัฐมินเนโซตา ในหัวข้อเรื่อง "Instructional Problems Encountered by Women Physical Education Teachers and Their Relation to Teaching Competency as Expressed by Physical Education Majors in Minnesota" โดยใช้แบบสอบถามครูพลศึกษาผู้หญิงที่สอนวิชาพลศึกษาในรัฐมินเนโซตา พบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก จำนวนนักเรียนแต่ละชั้นมีมากเกินไป ไม่สามารถจัดกิจกรรมการสอนวิชาพลศึกษาให้เหมาะสมกับความต้องการ

---

<sup>1</sup>Irwin Rosenstein and Renben B. Frost, "Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating in Selected Physical Education Program in New York State", AAHPER Research Quarterly, Vol. 35, No. 3, (October 1964): p. 357 - 448.

<sup>2</sup>Charles Jacob Becker, "An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Oregon Community College", Dissertation Abstracts, Vol. 31, No. 10, (April, 1971): 5172A.





การ ทำให้ครูพลศึกษาไม่มีเวลาเตรียมการสอน<sup>1</sup>

ในปี ค.ศ. 1974 พอร์เตลา ซัวเรซ (Portela Suarez) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเปอโตริโก" (An Evaluation of the Physical Education Programs in the Public Secondary Schools of Puerto Rico) มีความมุ่งหมายเพื่อเป็นการประเมินค่าโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเปอโตริโก เกณฑ์มาตรฐานในการประเมิน

รม  
สะควก

คณะครูผู้สอนเป็นรายบุคคล ผลการ  
ษาในเปอโตริโก ยังต้องมีการปรับปรุง  
2

(Kermitt A. Ase) หัวหน้าแผนก  
ไซตา (Director of Physical

<sup>1</sup>Lea Jean Korri, "Instructional Problems Encountered by Women Physical Education Teachers and Their Relation to Teaching Competency as Expressed by Physical Education Majors in Minnesota", Dissertation Abstracts 31, (April 1971): 5181 A.

<sup>2</sup>Portela Suarez, "An Evaluation of the Physical Education Programs in the Public Schools of Puerto Rico", Dissertation Abstracts 35, (March 1975): 5908 - 5909 A.

Education for Brainerd Public Schools, Minnesota) คิดจัดตั้งมุมยิมนาสติกส์ (The Corner Gymnastics) ขึ้น หลังจากที่ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ นักเรียนในการเรียนวิชายิมนาสติกส์ ของโรงเรียนเบรนเนริคแล้วพบว่า นักเรียนขาดความ แข็งแรงและความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและประสาท การจัดมุมของยิมนาสติกส์ขึ้นนี้ เป็นสิ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยการแขวนอุปกรณ์ฝึกยิมนาสติกส์ ง่าย ๆ ขึ้นเหนือพื้นในมุมใดมุมหนึ่งของห้อง เช่น ห่วงกุ ห่วงใหญ่ เสาศาหรับปีนป่าย เชือก เป็นต้น โดยใช้พื้นที่น้อยแต่ก็ได้ประโยชน์มาก ซึ่งอาจจะจัดไว้ที่มุมใดมุมหนึ่งของโรงฝึก- พลศึกษาในชั้นเรียน ห้องประชุม หรือกลางแจ้งก็ได้ อุปกรณ์ของยิมนาสติกส์ดังกล่าว สามารถ เคลื่อนย้ายได้สะดวก รวดเร็ว และประหยัด แต่เมื่อติดตั้งอุปกรณ์ดังกล่าวแล้ว ควรมีเบาะ รองไว้ที่พื้นด้านล่างเพื่อความปลอดภัยหรืออาจจะตั้งที่บกระโดดไว้ใกล้ ๆ เพื่อช่วยให้นัก- เรียนสามารถปีนขึ้นไปใช้อุปกรณ์ได้สะดวก<sup>1</sup>

## ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> Kermitt A. Ase, "The Corner Gymnastics", Journal of Physical Education and Recreation, (September 1976), p. 23.