

บทที่ 3

แนวคิดปรัชญาพลศึกษา

พลศึกษาเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เก่าแก่สาขาหนึ่ง นักพลศึกษาคนแรกก็คือบรรพบุรุษผู้สอนให้ลูกหลานรู้จักการพุ่งหอก ยิงธนู ปีนต้นไม้ ว่ายน้ำ วิ่ง หรือทำกิจกรรมอื่นที่มีความจำเป็น เพื่อให้สามารถเรียนรู้และมีชีวิตอยู่ในสังคมยุคนั้นได้ แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปหลายศตวรรษ ความเจริญก้าวหน้า ทำให้สภาพสังคม ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากเช่นเดียวกัน แม้ว่าสภาพและความเป็นอยู่ของสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก แต่สภาพและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งการจัดระบบอวัยวะ ตลอดจนหน้าที่การทำงานของอวัยวะ ความต้องการของอวัยวะต่างๆ ซึ่งเคยมีมาอย่างไรวั้น ก็ยังมีอยู่เช่นเดิมทุกประการ เพราะฉะนั้น แม้ความจำเป็นที่ต้องให้มีการพุ่งหอกอาจจะหมดไป แต่ความต้องการของร่างกายที่จะให้มีการพุ่งยังมีอยู่เหมือนเดิม ความจำเป็นในการปีนต้นไม้อาจจะหมดไป แต่ความรู้สึกลอยากปีนต้นไม้ในเด็ก ๆ ทุกคนก็ยังมีเหมือนเดิม เช่นเดียวกันความจำเป็นในการวิ่ง ว่ายน้ำ อาจจะน้อยลง แต่ความรู้สึกลอยากเล่นน้ำ ลอยากวิ่ง ก็ยังมีในตัวเด็กตลอดเวลาเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่าลักษณะของกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติทั้งด้านร่างกายและจิตใจเหล่านี้ แม้จะเป็นรูปแบบพื้นฐานที่เก่าแก่ ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก็ตาม แต่กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ยังเป็นกิจกรรมที่ต้องการ มีความจำเป็นและสำคัญในสังคมสมัยใหม่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เหมือนเดิม(วิลเลียมส์ แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540)

ในสมัยหนึ่งมีความเชื่อว่าร่างกายและจิตใจ แยกออกจากกันเป็นสองส่วนได้ ทำให้มีการมองพลศึกษาในแง่เฉพาะด้านร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว เพราะกิจกรรมต่างๆ ในพลศึกษาเห็นชัดเจนเฉพาะในด้านนี้เท่านั้น พลศึกษาจึงเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาเฉพาะด้านร่างกายแต่เพียงส่วนเดียว และการศึกษาเพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ ก็จัดแยกออกมาเป็นอีกส่วนหนึ่ง การจำกัดความมุ่งหมายของพลศึกษาเฉพาะผลที่เกิดขึ้นทางร่างกายเพียงด้านเดียว โดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นทางด้านอื่น ๆ ด้วยนั้น จึงเป็นการกระทำที่ไม่ฉลาดเท่าที่ควร

ตามความเชื่อแนวใหม่เชื่อว่ามนุษย์ มีร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะแบ่งแยกออกมิได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ การพลศึกษาจึงกลายเป็นการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ขึ้นมาทันที นั่นคือนอกจากพลศึกษาจะมีความเกี่ยวข้องกันทางด้านร่างกายแล้ว ยังมีความเกี่ยวข้องกับการสนองตอบของอารมณ์ ความสัมพันธ์ในระหว่างกันและกัน พฤติกรรมของ

กลุ่ม การเรียนรู้ทางด้านจิตใจ สติปัญญา สังคม อารมณ์ และสุนทรียะอย่างอื่น ๆ ด้วย ตามที่ จอห์น ล็อก (John Locke 1632-1704, อ้างใน วิลเลียมส์ แพลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540:26) ได้กล่าวว่า “จงบำรุงรักษาร่างกายให้มีความแข็งแรง อดทน และปราดเปรียว เพื่อให้ร่างกายสามารถเชื่อและปฏิบัติตามคำสั่งของจิตใจได้...จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์ เป็นคำกล่าวที่สั้นแต่มีความหมายบ่งถึงสภาวะของความเป็นสุขของชีวิตในโลกนี้ ผู้ที่มีทั้งสองสิ่งนี้เกือบจะกล่าวได้ว่าไม่ต้องการอะไรต่ออีก สำหรับผู้ที่ขาดอย่างหนึ่งอย่างใดในสองอย่างนี้เช่นเดียวกัน เกือบจะกล่าวได้ว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมายต่อไปอีกแล้ว...ผู้ที่มีจิตใจที่ไม่สามารถจะนำทางไปในทิศทางหนึ่งทิศทางใดด้วยความชาญฉลาด จะไม่มีทางที่จะทำอะไรไปในทางที่ถูกได้และในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีร่างกายที่ผุ่ร่อนและอ่อนแอก็จะไม่สามารถนำตนเองไปสู่ความก้าวหน้าในชีวิตได้” แม้ว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญจะทอดทิ้งไม่ได้ก็ตาม แต่ในการจะพัฒนาเฉพาะแต่ในด้านร่างกายเพื่อให้กระดูก กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ แข็งแรง และมีทักษะดีเพื่อให้ร่างกายมีความทนทานดีแต่เพียงด้านเดียวนั้น ย่อมไม่เพียงพออย่างแน่นอน

ตามปรัชญาสมัยใหม่นั้นถือว่า มนุษย์มีร่างกายและจิตใจเป็นหน่วยอันหนึ่งอันเดียวกัน จะแบ่งแยกไม่ได้ ยิ่งกว่านั้น บุคคลนั้นยังเป็นหน่วยอันหนึ่งอันเดียวกันในสิ่งแวดล้อมที่เขามีชีวิตอยู่ด้วย ดังนั้นในสภาพการณ์โดยส่วนรวม จะหมายความรวมถึงบุคคลที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในทุก ๆ ด้าน และในสิ่งแวดล้อมที่เขามีปฏิสัมพันธ์ด้วย

การยอมรับว่าบุคคลเป็นหน่วยอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมนี้เอง จึงทำให้การพลศึกษาเป็นการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางร่างกายเป็นสื่อของการเรียนรู้ คือไม่เน้นให้มีการเรียนรู้ประสบการณ์แต่เฉพาะในด้านร่างกายอย่างเดียวนั้น หากแต่จะต้องให้มีการเรียนรู้ทางด้านจิตใจ สติปัญญา สังคม และอารมณ์ซึ่งจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันด้วย(กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ 2540:32)

เพื่อให้เห็นภาพแนวคิดด้านพลศึกษาอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงขออธิบายแนวคิดทางด้านพลศึกษาให้ต่อเนื่องกันอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอน มีโครงสร้างหรือรูปแบบที่ชัดเจนเป็นมาตรฐาน ทั้งนี้ได้แนวคิดมาจาก สาโรช บัณฑิต(2526) ซึ่งแยกองค์ประกอบของปรัชญาการศึกษาออกเป็น 4 หัวข้อ เพื่อสะดวกสำหรับการจัดเป็นหมวดหมู่และสามารถศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยจึงกำหนดให้ องค์ประกอบของปรัชญาพลศึกษา มี 4 หัวข้อ ประกอบด้วย

1. ความหมายของพลศึกษา
2. ความมุ่งหมายของพลศึกษา
3. หลักสูตรพลศึกษา
4. การสอนพลศึกษา

ความหมายของพลศึกษา

การพลศึกษาเป็นมรดกที่มีการสืบทอดมาตั้งแต่สมัยโบราณ มรดกเหล่านี้ได้เกิดขึ้นมาจากลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ อันเป็นผลมาจากความแตกต่างทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม ศาสนา และด้านวัฒนธรรมต่าง ๆ ประกอบกับความเชื่อและอุดมคติในแต่ละยุคแต่ละสมัย และในแต่ละท้องถิ่นนั่นเอง นับตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ มีการฝึกพลศึกษาให้กับเยาวชนอย่างมีระบบ มีการจัดการศึกษาที่ได้สัดส่วนสมดุลกัน คือการจัดการศึกษาให้บุคคลมีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยใช้กิจกรรมทางกายเพื่อทำให้บุคคลได้มีการพัฒนาการทั้งในด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ และสุนทรีย์ด้วย ซึ่งเป็นตัวอย่างที่สำคัญในด้านแนวความคิด สามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติได้เป็นอย่างดีในยุคสมัยต่อมา

การจัดพลศึกษาในปัจจุบันได้มีกิจกรรมและเนื้อหาต่าง ๆ มากมาย มีความมุ่งหมายในการเรียนการสอนกว้างขวางมากยิ่งขึ้น สภาพการณ์ต่าง ๆ ก็แตกต่างไปจากเดิมเป็นอันมาก จึงมีความจำเป็นต้องเลือกเนื้อหา กิจกรรม และความมุ่งหมายของการเรียนการสอน เพื่อให้การเรียนการสอนได้ผลดีสูงสุด เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ นั้นมีคุณประโยชน์แตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมที่เลือกจึงควรเป็นกิจกรรมที่ได้ประโยชน์หรือมีคุณค่าตามที่เรากำลังต้องการมากกว่ากิจกรรมอื่น แม้ว่ารูปแบบการพลศึกษาแต่ละชาติจะมีความแตกต่างกัน ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพลศึกษาจะมีความแตกต่างกันอย่างมากก็ตาม แต่ประเด็นสำคัญที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ได้แก่ มีความคิดที่จะให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคม

วิวัฒนาการของ “พลศึกษา” ที่เน้นในแต่ละยุคสมัย จนถึงปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าการพลศึกษาในปัจจุบันเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งในขบวนการศึกษาทั้งหมด และสามารถสรุปลักษณะของการพลศึกษาได้ 4 ประการ (Nixon and Jewett, 1969:51-55) คือ

1. พลศึกษามีลักษณะเน้น “การพัฒนาทางกาย” เนื้อหาของพลศึกษาจะเกี่ยวกับ การเสริมสร้างร่างกายและสมรรถภาพทางกาย
2. พลศึกษามีลักษณะเป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุน เนื้อหาของพลศึกษาจะเกี่ยวกับการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี และการส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์
3. พลศึกษามีลักษณะเป็นกิจกรรมทางกาย เนื้อหาของพลศึกษาจะเกี่ยวกับ เกม และ กีฬา
4. พลศึกษามีลักษณะเป็นขบวนการทางการศึกษา เนื้อหาของพลศึกษาจะส่งเสริมเกี่ยวกับความต้องการ ความสามารถ ความสนใจ ทักษะ ทักษะ และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

เนื่องจากปรัชญาสมัยใหม่นั้นถือว่า มนุษย์มีร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะแบ่งแยกไม่ได้ ฉะนั้นการจัดพลศึกษาจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ได้ผลครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ทั้งผลที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย ผลในด้านเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ทักษะที่เกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ผลในด้านจิตใจ ผลในด้านอารมณ์ และผลที่เกิดขึ้นทางด้านสังคม หลักการพลศึกษาปัจจุบันจึงสะท้อนให้เห็นความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสามารถส่องให้เห็นโลกที่เราต้องการในวันข้างหน้า

ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีนักพลศึกษาได้ให้ความหมายของพลศึกษาในแนวต่าง ๆ กัน ดังนี้

เจ เอฟ วิลเลียมส์ (แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540:38) ได้ให้คำจำกัดความพลศึกษาว่า พลศึกษาคือ ผลรวมของกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ของมนุษย์ที่ได้เลือกสรรมาแล้วตามชนิดและนำมาดำเนินการตามประเภทของผลที่จะเกิดขึ้น

โอเบอร์ทูฟเฟอร์ (Oberteuffer, 1962:3) ให้ความหมายพลศึกษา คือ กระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาบุคคลโดยใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อ

บุชเชอร์ (Bucher, 1975:6) กล่าวว่า พลศึกษาเป็นวิชาที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีพัฒนาการทุกด้าน โดยมีกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นอย่างดีเป็นสื่อที่จะทำให้คนเกิดการเรียนรู้

แนช (Nash, 1948:52) กล่าวว่าพลศึกษาเป็นการศึกษาลักษณะหนึ่งในขบวนการศึกษาทั้งหมด เป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์

นิกสัน และโคเซ็น (Nixon and Cozen, 1975:4) ให้ความหมายว่า พลศึกษาจัดเป็นกระบวนการหนึ่งของการศึกษาทั้งหมดรวมกัน กิจกรรมทุกอย่างของการพลศึกษาเป็นหลักสำคัญที่จะช่วยให้อุดมการณ์ของการศึกษาบรรลุเป้าหมาย

ชาร์แมน (Sharman, 1938:54) ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งบังเกิดขึ้นโดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้การเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกาย และเป็นการศึกษาที่ช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมอันพึงปรารถนา

บุควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969:4) พลศึกษา คือ การพัฒนาที่ได้ผลดีที่สุดทางด้านการปรับตัว ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยได้รับการเสนอแนะการสอนและการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ และยิมนาสติก ที่ได้เลือกสรรแล้ว โดยให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและมาตรฐานแห่งสุขภาพของแต่ละบุคคล

จากความหมายข้างต้นพอกล่าวได้ว่า การพลศึกษาคือการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ หากจัดดำเนินการอย่างถูกวิธีจะช่วยพัฒนาให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเจริญเติบโตสมกับวัย มีการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้ออย่างดี เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องสง่างาม รู้จักกฎกติกา แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถเลือกกิจกรรมและดำเนินชีวิตได้เหมาะสม เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้ที่สามารถเล่นกีฬาได้อย่างสนุกสนาน ร่าเริง มีอารมณ์มั่นคง

ดังนั้นการพลศึกษาในปัจจุบัน สามารถให้ความหมายได้ว่า พลศึกษาคือ กระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาที่เลือกสรรแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้(วรศักดิ์ เพียรชอบ,2527:2)

ความมุ่งหมายของการพลศึกษา

การศึกษาความมุ่งหมายของพลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะการศึกษาคความมุ่งหมายจะทำให้เราเข้าใจจุดหมายปลายทางที่จะได้ดำเนินการให้สัมฤทธิ์ผลและช่วยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดและดำเนินการพลศึกษาได้อย่างถูกต้อง เหตุที่ต้องมีความมุ่งหมายทางพลศึกษา เพราะ(Bucher,1975:44-45)

1. ความมุ่งหมายช่วยให้ผู้สอนเข้าใจดีขึ้นว่าต้องการให้ได้ผลอะไร จะต้องมีเป้าหมายเสมอในพลศึกษาและเป้าหมายนั้นผู้สอนต้องเข้าใจชัดเจน ในขณะที่สอนเด็ก ถ้าเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วก็จะส่งผลถึงวิธีการสอน และการเลือกกิจกรรมการสอน ความมุ่งหมายจะทำหน้าที่เป็นแนวทาง สำหรับผู้สอนในการจัดการสอนที่มีความหมาย มีคุณค่า และความสนใจของคน

2. ความมุ่งหมายช่วยให้ผู้สอนเข้าใจความสำคัญในวิชาชีพของตนดีขึ้น นักพลศึกษาจะต้องคำนึงว่าไม่ใช่ผู้ฝึกร่างกาย ดังนั้นความมุ่งหมายของพลศึกษาจะต้องทัดเทียมได้กับความมุ่งหมายของการศึกษาทั่ว ๆ ไป ความมุ่งหมายของพลศึกษาจะต้องแสดงเป้าหมายเท่าเทียมและสำคัญพอ ๆ กับการศึกษาทั้งหมด

3. ความมุ่งหมายจะช่วยให้นักพลศึกษาสามารถตัดสินใจได้อย่างมีความหมายมากขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น นักพลศึกษาต้องเจอกับปัญหาทุกวันเมื่อจำเป็นต้องรับผิดชอบ และบริหารโปรแกรมต่าง ๆ ผู้ปกครอง กลุ่มทางสังคม กลุ่มผู้ให้การสนับสนุน กลุ่มผู้บริหารทั่วไป ผู้จัดกีฬาอาชีพ นักกีฬาระดับการแข่งขันใหญ่ ๆ และคนอื่น ๆ ที่ไม่เข้าใจความมุ่งหมายของพลศึกษาอย่างแท้จริง ทำให้สามารถตัดสินใจได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น

4. ความมุ่งหมายจะช่วยให้นักพลศึกษาอธิบายเป้าหมายของสาขาอาชีพของตนต่อนักการศึกษาทั่ว ๆ ไปและบุคคลอื่น ๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้นนักพลศึกษาจะต้องรู้วัตถุประสงค์ และรู้คุณค่าในสาขาวิชาของตน จะสามารถปรับข้อเข้าใจที่ผิด ๆ ที่เกิดขึ้นและอธิบายโปรแกรมได้อย่างเที่ยงตรง

ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาในปัจจุบันนี้ ได้มีผู้นำทางด้านพลศึกษา กล่าวไว้หลายท่าน ดังนี้
 วรศักดิ์ เพียรชอบ(2527:2-13) ได้แบ่งความมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย
2. เพื่อการพัฒนาการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ
3. เพื่อการพัฒนาทางด้านสังคม
4. เพื่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ
5. เพื่อการพัฒนาทางอารมณ์

เฮ็ทเธริงตัน (Hetherington, 1922: 21-45) ได้ให้ความมุ่งหมายของการพลศึกษาไว้ 5 ลำดับ คือ

1. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทันที (immediate objectives) การเป็นผู้นำที่ดีของผู้ใหญ่ในการจัดการเล่นให้กับเด็ก เด็กจะมีความสนใจมากขึ้น การพัฒนาจะเร็วขึ้น ความต้องการในการเล่นเพิ่มมากขึ้น หากมีการจัดให้อย่างเหมาะสม การเล่นจะได้ผลมากยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์ระยะยาว (remote objectives) ช่วยพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมช่วงเป็นผู้ใหญ่ กิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายจะเป็นการปูพื้นฐานการอยู่ร่วมกันที่มีประสิทธิภาพ

3. วัตถุประสงค์ทางพัฒนาการ (the objectives in development) แบ่งเป็น

3.1 พัฒนาการสัญชาติญาณ การพัฒนาลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา อารมณ์จะแสดงออกตามธรรมชาติ การปฏิบัติต่อคนอื่น ๆ จะขึ้นกับความพอใจและไม่พอใจ

3.2 พัฒนาการทางสติปัญญา จะเกิดขึ้นโดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่ได้วางแผนไว้อย่างดี ทำให้เกิดการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว การเล่น กลยุทธ์ในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ

3.3 พัฒนาการทางระบบประสาท ความจริงมีอยู่ว่าระบบประสาทจะพัฒนาเฉพาะเมื่อระบบกล้ามเนื้อพัฒนาแล้ว

3.4 พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง กำลัง ความแข็งแรง ความสามารถในการดูดซึมอาหาร และความอดทนต่อความเหนื่อยล้า

4. วัตถุประสงค์ทางมาตรฐานสังคม (the objectives in social standards) มาตรฐานทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น

5. วัตถุประสงค์ทางการดูแลสุขภาพ (the objectives in the control of health conditions) หมายถึง การทำให้รู้จักการดูแลและรักษาสุขภาพให้ดี

โอบเอร์ทูปเฟอร์ (Oberteuffer, 1962:29) ได้แยกความมุ่งหมายของพลศึกษาออกเป็นความมุ่งหมายระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะยาว หรือผลที่นักพลศึกษาจะต้องพยายามให้เกิดขึ้นคือ

1. ผลระยะใกล้ ประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นคือ ทักษะในกิจกรรม คุณค่าทางร่างกาย และความสนุกสนาน

2. ผลระยะกลาง ประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น คือ ลักษณะทางด้านจิตใจและทางด้านสังคม

3. ผลระยะยาว ประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่มีคุณค่าระดับสูง แต่เป็นสิ่งที่ยากที่จะให้เกิดขึ้น เช่น การเห็นคุณค่าของประชาธิปไตย และการมีวิจารณ์ญาณ

วิลเลียม (แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540) ได้แบ่งความมุ่งหมายของพลศึกษาเป็น

1. ความมุ่งหมายทั่วไป คือการจัดให้มีผู้ทรงคุณวุฒิ ให้มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอและช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางร่างกาย ทางจิตใจ กับทางสังคม

2. ความมุ่งหมายเฉพาะ แบ่งวัตถุประสงค์ตามลักษณะของกิจกรรม เช่น ยิมนาสติก เพื่อป้องกันและแก้ไขส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ดีขึ้น กิจกรรมเข้าจังหวะ ช่วยพัฒนาร่างกายโดยส่วนรวม บุคลิกลักษณะท่าทาง ความสนุกสนาน เป็นต้น

วูด กับ คัสลีย์ (Wood and Cassidy, 1931) ได้แบ่งความมุ่งหมายของพลศึกษาออกเป็น 2 อย่างคือ

1. ความมุ่งหมายทั่วไป หมายถึง การพัฒนาที่สมบูรณ์ในวัยเด็ก เช่น คุณภาพของคนในด้านความสนใจ ศักยภาพ ความสามารถ พัฒนาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาตามธรรมชาติ จะทำให้เกิดความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง และการมีชีวิตในวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณค่า

2. ความมุ่งหมายเฉพาะ ได้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านชีวภาพ ได้แก่ การเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของวัยต่างๆ การทำงานของระบบประสาท สุขลักษณะที่ดี การแก้ไขข้อบกพร่อง การมีบริการสุขภาพที่ดี และดูแลสุขภาพจิต

2.2 ด้านสังคมและศีลธรรม ต้องทำไปพร้อมกับการพัฒนาบุคคลนั้นตามแนวของสังคมและแนวศีลธรรม จะส่งผลทำให้เป็นพลเมืองดี

2.3 ด้านสติปัญญา ผู้นำที่ฉลาดต้องพัฒนาวัตถุประสงค์ด้านนี้ควบคู่ไปด้วย

โวลต์เมอร์ กับ เอสส์ซิงเกอร์ (Voltmer and Essinger, 1944) แบ่งความมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 3 ประการ ตามลำดับความสำคัญ คือ

1. มีประโยชน์มากที่สุด ได้แก่ ทักษะกับสมรรถภาพ สุขภาพจิต นิสัยอันถึงปรารถนา และวัฒนธรรม
2. มีประโยชน์รองลงมา ได้แก่ การพัฒนาความแข็งแกร่งกับความทนทาน บุคลิกภาพ การเล่นที่ดี การควบคุมตนเองและการสร้างสุขนิสัย
3. ความมุ่งหมายตามควรแก่โอกาส ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโต การสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน กฎกติกา วิธีเล่น เทคนิค เป็นต้น

ลาแซล (Lasale, 1957) ได้แยกความมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 5 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการอวัยวะทางร่างกาย
2. ความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการกล้ามเนื้อและประสาท
3. ความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. ความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการทางด้านสังคม
5. ความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการทางด้านความรู้และสติปัญญา

แนช (Nash, 1948) ได้แบ่งความมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 4 ประการคือ

1. เพื่อพัฒนาการทางด้านอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
2. เพื่อพัฒนาการกล้ามเนื้อและประสาท
3. เพื่อพัฒนาการทางด้านความรู้และสติปัญญา
4. เพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์

บุชเชอร์ (Bucher, 1975:55) ได้แบ่งความมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ดังนี้คือ

1. เพื่อพัฒนาทางร่างกายให้แข็งแรง
2. เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
3. เพื่อพัฒนาทางสติปัญญาและความรู้
4. เพื่อส่งเสริมทางด้านมนุษยสัมพันธ์

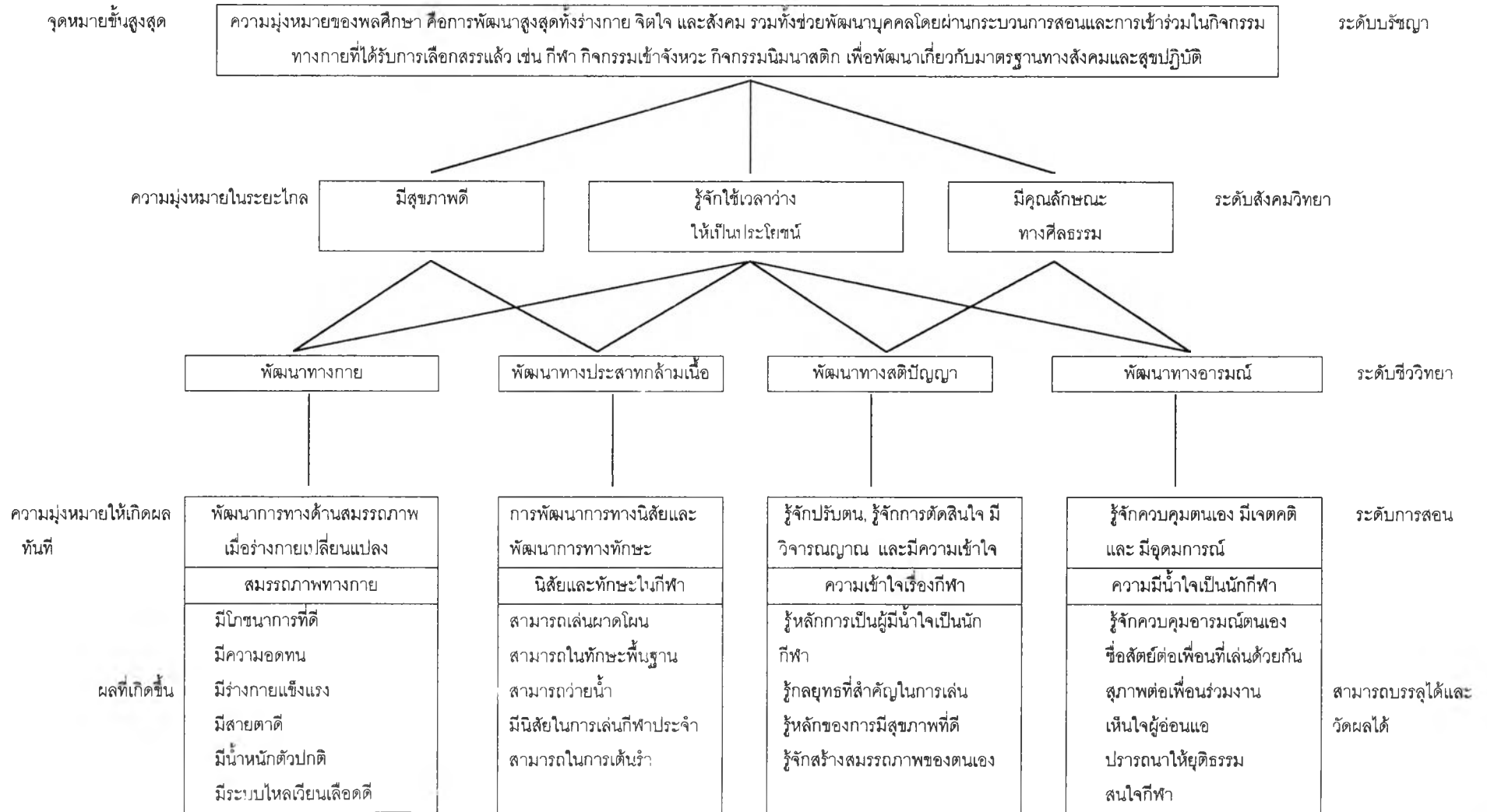
ซีเดลและเรซิก (Seidel and Resick, 1972:41) ได้เสนอความมุ่งหมายพลศึกษาไว้ 5 ประการ ได้แก่

1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย หรือ สมรรถภาพทางกาย พลศึกษาเป็นวิชาเดียวในโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรง ความอดทน และสร้างสมรรถภาพส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย
2. พัฒนาทางด้านทักษะ เป็นการพัฒนาการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยให้การเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี และสามารถพัฒนาได้เฉพาะวิชาพลศึกษาซึ่งแตกต่างจากวิชาอื่น
3. พัฒนาทางอารมณ์ บุคคลที่สามารถเรียนรู้ทักษะกีฬาได้อย่างใดอย่างหนึ่งได้ดี นับได้ว่าผู้นั้นได้ทำงานเกี่ยวกับกีฬาในเวลาว่าง และจะเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับปัญหาและความกดดันจากการงานต่างในชีวิตได้
4. การพัฒนาทางจิตใจ มีความรู้และเข้าใจหลักของการเคลื่อนไหว
5. การพัฒนาทางสังคม มีคุณลักษณะที่พึงปรารถนา เช่น มีความกล้าหาญ รู้จักเป็นผู้ให้เล่นด้วยความยุติธรรม

นอกจากนี้บุ๊กวอลเตอร์(Bookwalter, 1964) ได้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันในระดับต่าง ๆ (ดังแผนภูมิที่ 1)

ความมุ่งหมายสูงสุดในระดับปรัชญา ซึ่งสามารถบรรลุได้สมบูรณ์ค่อนข้างยาก ส่วนความมุ่งหมายระดับต่อมา คือความมุ่งหมายในภายหลัง(remote objectives) หรือความมุ่งหมายทั่วไป จนถึงความมุ่งหมายที่ให้เกิดผลในทันที (immediate objectives) หรือความมุ่งหมายเฉพาะและสุดท้าย แสดงให้เห็นผลที่เกิดขึ้น หรือเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมนั่นเอง

แผนภูมิที่ 1 ความมุ่งหมายของพลศึกษา



From Karl W. Bookwalter, 1964

จากการที่นักพลศึกษาหลายท่านได้กำหนดความมุ่งหมายของการพลศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วก็พอที่จะสรุปได้ว่า ความมุ่งหมายของพลศึกษา ก็คือ

1. เพื่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
2. เพื่อการพัฒนาทางด้านทักษะ เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวที่ดี ส่งเสริมการทำงานประสานงานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ
3. เพื่อการพัฒนาทางสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี
4. เพื่อการพัฒนาทางด้านจิตใจและสติปัญญา สามารถใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายและอธิบายความรู้ต่างๆ ได้
5. เพื่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีน้ำใจเป็นนักกีฬา อารมณ์แจ่มใส เป็นบุคคลที่มีเหตุผล ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี

พลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาที่มีประโยชน์ สามารถช่วยพัฒนาบุคคลได้ในหลาย ๆ ด้าน เพื่อให้ง่ายและสะดวกในการเข้าใจ จึงขอสรุปประโยชน์ของพลศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย

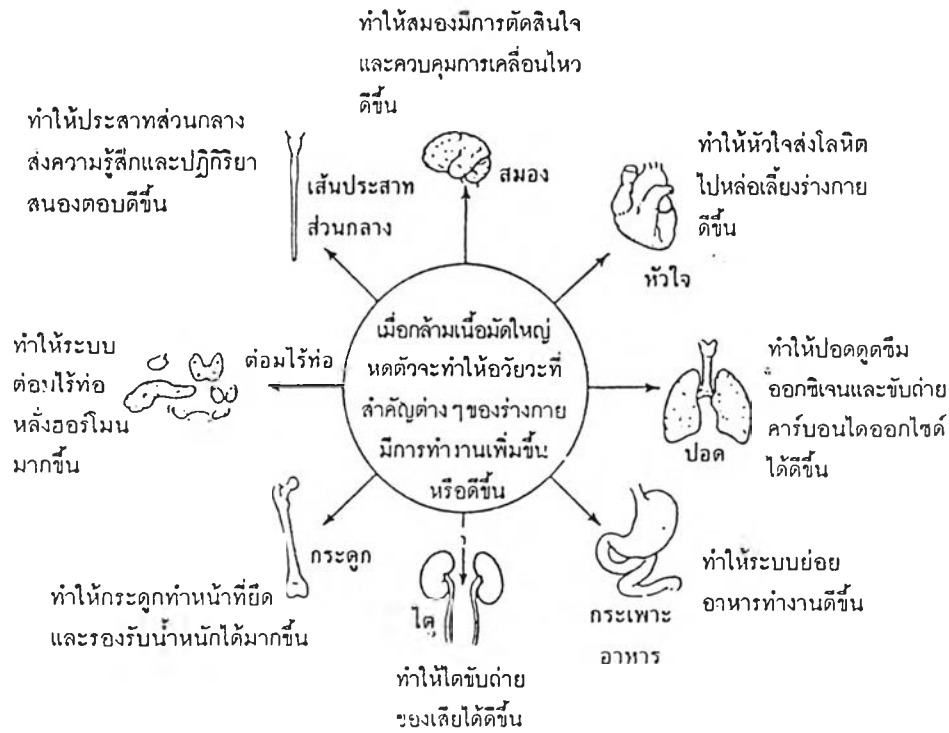
ความมุ่งหมายประการหนึ่งซึ่งเป็นจุดเด่นของการพลศึกษา ได้แก่ การพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย กล่าวคือความแข็งแรงของร่างกายถือเป็นปัจจัยสำคัญของการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ พลศึกษาเป็นวิชาที่สนองความต้องการของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกายและมีผลต่อเนื่องกระทบถึงสังคมส่วนรวม กล่าวคือทางด้านร่างกายนั้น ทุกคนต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ให้แข็งแรงอยู่เสมอ ส่วนทางด้านสังคมนั้นถือว่าความอยู่รอดของประเทศชาติจำเป็นต้องมีพลเมืองที่แข็งแรงเพื่อสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงานบริษัท ห้างร้าน อุตสาหกรรม และหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อให้ได้ผลผลิตสูง ซึ่งส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านการรักษาความสงบเรียบร้อยของประเทศ ในด้านการทหารและการสงคราม ถือเป็นผลที่ได้รับโดยตรง ดังคำกล่าวที่ว่า "ความแข็งแรงของประชาชน ก็คือความเข้มแข็งประเทศชาติ" อาจกล่าวได้ว่า ประโยชน์ทางด้านร่างกาย เป็นเอกลักษณ์ของวิชาพลศึกษา ซึ่งไม่มีวิชาใดในโรงเรียนจะมีบทบาทหรือทดแทนในการพัฒนาด้านนี้ได้

นับตั้งแต่ที่นักเรียนในชั้นระดับประถมศึกษา ซึ่งกำลังมีร่างกายที่เจริญงอกงามมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นจึงมีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต จะเห็นได้จากธรรมชาติของเด็กคือต้องการเล่น แต่ในขณะเดียวกันไม่รู้ว่าจะเล่นอะไร และเล่นอย่างไร จึงเป็นหน้าที่ของการพลศึกษาที่จะจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รู้จักเล่นอะไร และเล่นอย่างไร ให้เหมาะสมกับวัย และด้วยความปลอดภัยที่สุด หลักการสำคัญคือ งานของเด็กก็คือการเล่น ต้องการเล่นเพื่อการเจริญเติบโต ต้องการเล่นเพื่อมีประสบการณ์และมีเพื่อน ต้องการเล่นเพื่อความสนุกสนาน ต้องการเล่นเพื่อได้หัวเราะ และอื่น ๆ อีกมากมาย ฉะนั้นการพัฒนาการนี้หากไม่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีและเพียงพอ การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการนี้อาจไม่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่เท่าที่ควร(Sanborn and Hartman,1973:137)

ในชั้นมัธยมศึกษาซึ่งต่อเนื่องจากระดับชั้นประถมศึกษา นักเรียนยังอยู่ในวัยของการเจริญเติบโต ฉะนั้นนักเรียนยังมีความต้องการการออกกำลังกาย มีความต้องการที่จะมีจินตนาการในทางที่ดีและถูกทุก ๆ ระดับชั้น มีความต้องการความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นและมีพัฒนาการสมกับวัยได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมจะช่วยพัฒนาระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งได้แก่ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบประสาท การที่ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะมีพัฒนาการ สามารถทำหน้าที่ของตัวเองในแต่ละระบบได้อย่างสูงสุดนั้น จะขึ้นอยู่กับหน้าที่กล้ามเนื้อใหญ่มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ นั่นเอง ในขณะที่กล้ามเนื้อใหญ่ทำงานหนัก จะทำให้อวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานหนักเพื่อสนองความต้องการของกล้ามเนื้อใหญ่ให้เพียงพอตามไปด้วย(วิลเลียมส์ แพลโดย วรดักดี เพียร์ชอบ, 2540:82)

ดั่งภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ผลของกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ความสามารถในการทำงานของอวัยวะเหล่านี้ เป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นมาด้วยการออกกำลังกายในระหว่างที่อยู่ในวัยเด็ก และในวัยเยาวชน ซึ่งร่างกายยังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตเท่านั้น การพัฒนาความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ นี้เป็นพัฒนาการที่ไม่สามารถจะใช้วิธีการอื่นได้ นอกจากด้วยวิธีการออกกำลังกายเท่านั้น และการออกกำลังกายเพื่อให้มีพัฒนาการนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้นในวัยเด็ก และจะมีพัฒนาการไปจนถึงจุดสูงสุดได้เต็มที่เมื่อตอนอยู่ในวัยเยาวชนที่ร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาทางกาย ได้แก่ เฮเธอริงตัน (Hetherington, 1922) กล่าวว่ามีการพัฒนากำลังของอวัยวะต่าง ๆ หมายถึงกำลังวังชา ความแข็งแรง ความสามารถในการดูดซึมอาหาร ความอดทน และการต้านทานต่อความเหนื่อยล้า สอดคล้องกับแนช(Nash, 1948)ซึ่งกล่าวว่า ผลสุดท้ายจากกระบวนการฝึกที่จะทำให้ได้พลังกายของบุคคล พลังกายจะพัฒนาขึ้นเป็นมาจากการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ทำให้เกิดความอดทน ทักษะ ความเร็ว ความคล่องตัว และความแข็งแรง

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีต่อการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น โดยการเพิ่มโปรตีนในแต่ละเส้นใยกล้ามเนื้อ หลอดเลือดฝอยกระจายในกล้ามเนื้อมากขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มาก และยังมีการสะสมสารต่าง ๆ ได้แก่ ไกลโคเจน วิตามิน เกลือแร่ และเอนไซม์มากขึ้น ทั้งนี้เป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ (Law of use and disuse) คือกล้ามเนื้อส่วนใดมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะโตขึ้นและหนาขึ้น มีสมรรถภาพในการทำงานสูง กล้ามเนื้อส่วนใดไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย กล้ามเนื้อนั้นจะแฟบเล็กลง และมีสมรรถภาพในการทำงานต่ำลง อาการของกล้ามเนื้อที่แฟบนี้จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันกับการหมดเร็วแรงของกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไปด้วย เมื่อกล้ามเนื้อที่แฟบได้มีการใช้งานอีกครั้งหนึ่ง เช่นในกรณีหลังจากมีการเจ็บป่วย อาการของกล้ามเนื้อที่แฟบนี้ก็จะหายไป ขนาดและกำลังของกล้ามเนื้อก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติอีกครั้ง

1.2 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่และแข็งแรงขึ้น ปริมาณการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายต่อนาทีมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ปริมาณเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้น ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และในขณะเดียวกันจะช่วยเพิ่มกำลังการบีบตัวของกล้ามเนื้อให้มีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอัตราการเต้นของหัวใจของนักกีฬา จะมีอัตราช้ากว่าอัตราการเต้นของหัวใจของผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านหัวใจในปัจจุบันต่างมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายนั้นจะไม่เป็นอันตรายต่อหัวใจที่มีสภาพปกติ การออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ขนาดตามที่แพทย์สั่งนั้น จะช่วยทำให้ผู้ที่มีหัวใจบกพร่องมีสภาพที่ดีขึ้น นอกจากนี้ช่วยปรับความดันเลือดให้อยู่ในระดับปกติ และสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ (Degenerative-disease) หรือหัวใจวายได้

1.3 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ

การออกกำลังกายจะทำให้ปอดและอวัยวะที่ใช้ในการหายใจมีความแข็งแรง และทนทานมากขึ้น ทรวงอกมีขนาดใหญ่ขึ้น จำนวนอากาศที่สูดเข้าปอดมีปริมาณมากขึ้น ประสิทธิภาพการดูดซึ่มออกซิเจนดีขึ้น เป็นผลให้อัตราการหายใจต่อนาทีในขณะที่พักติลดลง

1.4 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายต้องการอาหารมากขึ้น การเพิ่มจำนวนอาหารที่รับประทานเข้าไป จะมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวในระบบอวัยวะการย่อยอาหารทั้งหมดดีขึ้นตามลำดับ และส่งเสริมระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ ช่วยให้การดูดซึ่มที่กระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ระบบการขับถ่ายของเสียจากร่างกายจะถูกถ่ายเทออกทางปอดพร้อมกับอากาศที่หายใจ ออกมาทางผิวหนังด้วยการหลั่งเหงื่อ ออกมาทางไตด้วยการปัสสาวะออกมา และทางลำไส้ด้วยการถ่ายอุจจาระ การที่กล้ามเนื้อมีการออกกำลังกายจะทำให้มีอิทธิพลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ คาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นของเสียอย่างหนึ่งที่เกิดจากการออกกำลังกายนั้น จะมีการถ่ายเทออกทางเลือดด้วยการทำงานของปอด

ไตซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญในการขับถ่าย สารที่เป็นของเสียอันเนื่องมาจากการออกกำลังกายอย่างหนึ่งคือกรดแลคติก กรดแลคติกบางส่วนจะถูกขับถ่ายออกมาพร้อมกับปัสสาวะ นอกจากนี้ของเสียที่เหลือจากการย่อยอาหาร ซึ่งจะต้องระบายออกจากร่างกาย การออกกำลังกายในท่าที่ช่วยให้กล้ามเนื้อต้องมีความแข็งแรงจะช่วยให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้น อาจสรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้การขับถ่ายที่ลำไส้ใหญ่เป็นไปตามปกติ ผิวหนังถ่ายเทเหงื่อออกได้ดี ช่วยให้ไตทำงานลดลง

2. การพัฒนาทางด้านระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านกลไก หรือการทำงานประสานกันของร่างกาย ได้แก่ การเล่นกีฬา การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา รวมถึงทักษะการทำงาน การยืน เดิน นอน ทำให้พัฒนาการเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนสง่างาม และใช้แรงน้อย กิจกรรมเหล่านี้สามารถถ่ายโยงทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ไปสู่ทักษะการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นผลให้สามารถเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี

แอนนาริโน (Annarino, cited in Bucher, 1975:52) ได้กล่าวว่าการศึกษากิจกรรมพลศึกษาทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำหน้าที่ได้อย่างกลมกลืนกัน ทำให้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อันได้แก่

ทักษะการเคลื่อนไหวด้วยการเคลื่อนที่ (Locomotor Skills) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การดึง การผลัก การม้วนตัว การกลิ้งตัว

ทักษะการเคลื่อนไหวที่ไม่เคลื่อนที่ (Nonlocomotor Skills) เช่น การโยกตัว บิดตัว การเขย่งตัว การยืดกล้ามเนื้อ การก้ม การกำมือ

ทักษะพื้นฐานในการเล่นเกม (Game Type Fundamental Skills) เช่น การตี การจับ การรับ การเตะ การหยุด การขว้าง การออกตัว การเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทาง

องค์ประกอบของการเคลื่อนไหว (Motor Factors) เช่น ความแม่นยำ จังหวะ การรับรู้การเคลื่อนไหว พลัง การทรงตัว ความคล่องตัว เวลาปฏิกริยา

ทักษะทางกีฬา (Sport Skills) เช่น ฟุตบอล ซอฟบอล วอลเลย์บอล มวยปล้ำ กรีฑา เบสบอล บาสเกตบอล ยิงธนู ฮอกกี้ ฟันดาบ กอล์ฟ โบว์ลิ่ง เทนนิส

ทักษะทางกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Skills) เช่น ทอยกอง พายเรือ เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ เป็นต้น

แนช (Nash, 1948) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การพัฒนาระบบประสาทกล้ามเนื้อเป็นการควบคุมกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ ความสามารถในการตัดการเคลื่อนไหวที่เกินความจำเป็น เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทำได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยลง การพัฒนาเหล่านี้แสดงถึงการฝึกที่เริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กและมีโอกาสในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

ในด้านสรีรวิทยามีทฤษฎีและงานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนว่า การออกกำลังกายสามารถพัฒนาการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ตามที่ชูคักดี เวชแพศย์ (2528:121) ได้กล่าวว่า ระบบกล้ามเนื้อและประสาทถูกสร้างขึ้นมาให้ทำหน้าที่ร่วมมือกันในการเคลื่อนไหว ตัวอย่างการเคลื่อนไหว งอ และเหยียดข้อศอก กล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกัน (agonist) และกลุ่มตรงข้าม (antagonist) จะต้องร่วมมือกันอย่างดีจึงจะทำให้การเคลื่อนไหวนั้นมีประสิทธิภาพ ในการที่ไม่ได้รับการฝึกการเคลื่อนไหว งอ และเหยียดข้อศอกจะไม่เป็นจังหวะและไม่เป็นแบบเดียวกัน เช่น อาจเห็นมีการกระตุกบ้าง หรือกล้ามเนื้อกลุ่มตรงข้ามยังมีการทำงานอยู่บ้าง แม้ในช่วง

จังหวะที่ควรจะคลายตัวหมด แต่ภายหลังจากที่ได้รับการฝึก การเคลื่อนไหว งอ และเหยียดข้อศอก จะเป็นแบบเดียวกัน คือ เรียบร้อยขึ้นและพร้อมเพรียงกัน

นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อเวลารีเฟล็กซ์และเวลาปฏิกิริยา กล่าวคือ การทำงานและการออกกำลังกายหลายอย่างต้องอาศัยการทำงานในรูปของรีเฟล็กซ์(reflex) และรีแอคชั่น(reaction) เมื่อได้รับการฝึกให้ทำซ้ำ ๆ กันอยู่เป็นเวลานาน รีแอคชั่นซึ่งถือได้ว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่อยู่ใต้อำนาจจิตจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นรีเฟล็กซ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นการตอบสนองของร่างกายที่อยู่นอกอำนาจจิตได้ รีเฟล็กซ์ดังกล่าวเรียกรีเฟล็กซ์ฝึก (conditioned reflex) เมื่อฝึกอยู่เป็นเวลานานจะทำให้เวลารีเฟล็กซ์สั้นลงได้

ในการกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวต้องฝึกโดยสัญญาณที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงกันข้าม หรือของลูกบอลที่เล่นอยู่ เวลาปฏิกิริยามีความสำคัญมาก นักวิ่งผู้ซึ่งออกจากที่ปล่อยตัวได้เร็วกว่าผู้อื่น หรือนักกีฬาเล่นบิงปองผู้ซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมสำหรับตีลูก ย่อมจะต้องอาศัยเวลาปฏิกิริยาที่รวดเร็วทั้งสิ้น

รีเฟล็กซ์อย่างง่าย เช่นรีเฟล็กซ์เข่า (knee jerk) สามารถฝึกจนใช้เวลาลดน้อยลงได้บ้าง เวลาปฏิกิริยาก็เช่นเดียวกันสามารถฝึกให้สั้นลงได้ ตัวอย่างเช่น ปฏิกริยาที่ต้องทำอยู่บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน คือการตอบสนองโดยการยกเท้าเหยียบห้ามล้อเมื่อเห็นสัญญาณไฟหรือสิ่งกีดขวาง ผู้ที่สามารถขับรถได้ เท่ากับได้รับการฝึกฝนการตอบสนองนี้มาแล้ว จะทำให้สามารถตอบสนองได้รวดเร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก นั่นคือ มีเวลาปฏิกิริยาสั้นลง และการตอบสนองนี้สามารถเปลี่ยนแปลงจากปฏิกิริยามาเป็นรีเฟล็กซ์ฝึกได้ด้วย เช่นในผู้ที่ขับรถชำนาญจะขับรถไปตามท้องถนนทันทีที่มีสิ่งกีดขวางอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นคนวิ่งตัดหน้ารถ เขาก็จะเหยียบห้ามล้อทันทีโดยผู้ขับไม่รู้สีกตัว แสดงว่ารถหยุดโดยการกระทำของรีเฟล็กซ์ฝึก ก่อนที่ผู้ขับจะทราบว่ามีคนวิ่งตัดหน้ารถ ทั้งนี้เนื่องจากปฏิกิริยาได้เปลี่ยนเป็นรีเฟล็กซ์ฝึกทางเดินประสาทที่ใช้จึงสั้นเข้า โดยไม่ต้องผ่านสมองที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ

จากการศึกษาหลายอย่างได้แสดงว่านักกีฬามีเวลาปฏิกิริยาเร็วกว่าคนธรรมดา นอกจากนี้ยังพบว่ามีความสัมพันธ์กันบ้างระหว่างเวลาปฏิกิริยาและเวลารีเฟล็กซ์ เช่นนักวิ่งระยะสั้นมีเวลาปฏิกิริยาและเวลาที่ใช้ในรีเฟล็กซ์เข้าเร็วมากกว่านักวิ่งทน เป็นต้น

3. การพัฒนาทางสังคม

กิจกรรมพลศึกษาซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการของครูผู้สอนที่มีความรู้และความสามารถ จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความเข้าใจสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ทางด้านคุณลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตัวเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจ การมีศีลธรรม จรรยาและอื่นๆ สำหรับด้านคุณลักษณะที่เกี่ยวกับหมู่หรือพวกก็จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความสุภาพอ่อนโยน มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต จงรักภักดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น เคารพต่อกฎกติกาการเล่น เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีเหล่านี้เป็นต้น ถ้าครูได้มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อปลูกฝังคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้อย่างแท้จริงแล้ว ผู้เรียนจะสามารถถ่ายทอดนำไปใช้ในสภาพการณ์ของการมีชีวิตอยู่ในสังคมจริงๆ ได้เป็นอย่างดี(วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ,2527:9)

เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ได้ให้ทัศนะการพัฒนาทางสังคมว่า ต้องมีระเบียบ กฎเกณฑ์ รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ปราศจากการเอาวัดเอาเปรียบ มีความสมัครสมานสามัคคีกัน รู้จักเสียสละส่วนตัวเพื่อส่วนรวม แล้วการงานก็จะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ดังเพลงกราวกีฬาตอนหนึ่ง

“ ไม่ชอบเอาเปรียบเจียบแข่งขัน	สู้กันซึ่งหน้าไม่ลับหลัง
มัวส่วนตัวเบื้อเหลือกำลัง	เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว ”
หรืออีกตอน	
“ เล่นรวมกำลังกันทั้งพวก	เอาชัยชนะดวมมิใช่ชั่ว
ไม่ว่างานหรือเล่นเป็นไม่กลัว	ร่วมมือกันทั่วก็ไชโย ”

การพลศึกษาและการกีฬานั้นช่วยเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความมีน้ำใจนักกีฬาขึ้น ซึ่งความมีน้ำใจนี้คือปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสังคม เป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ซึ่ง เซิร์ฟ (Cerf อ้างถึงใน วิเลียมส์ แบลโดย วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2540:271) ได้ได้เขียนเน้นเกี่ยวกับความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาไว้ว่า ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นความรู้สึเกี่ยวกับความยุติธรรมและสิทธิของมนุษย์ แม้ในขณะที่อยู่ในสนามกีฬา ที่ซึ่งสิทธิเหล่านั้นไม่ได้ถูกกำหนดไว้ และการทำผิดระเบียบข้อบังคับก็ไม่ได้รับการลงโทษจากสังคม คนที่มีน้ำใจนักกีฬาจะยึดมั่นในกฎระเบียบ ข้อบังคับ และข้อตกลงต่าง ๆ อย่างสมัครใจในขณะที่เล่นกีฬา และจะให้สิทธิกับฝ่าย

ตรงข้าม เช่นเดียวกับที่ตนต้องการให้ความเห็นอกเห็นใจคนที่อ่อนแอกว่า ยอมรับอย่างหน้าชื่นตาบานทั้งจุดด้อยและจุดเด่นของเพื่อนร่วมทีม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาช่วยให้เกิดความซาบซึ้งในสิทธิของมนุษย์ คุณค่าของความเข้าใจดีระหว่างกันและกัน ความยุติธรรมและความอดกลั้น และความร่วมมือ สิ่งเหล่านี้นับเป็นรากฐานที่สำคัญของระบอบประชาธิปไตย ความยุ่งยากต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้น ถ้าที่นั่นเต็มไปด้วยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การสร้างนิสัยความมีน้ำใจนักกีฬาเกิดขึ้นจากการแข่งขันเป็นทีม กีฬาก็จะมีหน้าที่ในการฝึกความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาให้กับผู้เล่น

นอกจากนี้ในเวลาเรียนพลศึกษา ครูจะสามารถทราบว่าเด็กคนไหนมีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร เช่น ชอบเก็บตัว ชอบแสดงออก ชอบแยกตัวออกไปจากหมู่ ใจน้อย ก้าวร้าว หรืออื่นๆ ซึ่งอาจจะอันตรายหรือไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ก็ควรจะได้รับการช่วยเหลือแก้ไขให้ทัน่วงที หรือเด็กบางคนเป็นผู้ที่ชอบให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือผู้อื่น มีความกล้า มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ชอบการเป็นผู้นำ ก็อาจจะได้รับการส่งเสริมไปในทางที่ถูก ที่ดีงามมากยิ่งขึ้นต่อไปอีก อุปนิสัยใจคอเหล่านี้เด็กจะแสดงออกให้ครูได้เห็น ในเวลาเรียนพลศึกษา โดยที่เด็กไม่รู้สึกรู้สิดังนั้น เพราะในเวลาเรียนนั้น เด็กจะพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งในทางที่สบบอารมณ์และไม่สบบอารมณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน พอใจ หรือไม่พอใจตามเหตุการณ์นั้นๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ อากาารต่างๆ ที่เด็กแสดงออกมานั้น ก็จะเป็นไปตามภูมิหลังหรือพื้นเพเดิมอันแท้จริงที่เด็กเคยมีมาตั้งแต่เดิม จึงเป็นโอกาสดีที่ครูจะได้เข้าใจและหาทางช่วยเหลือ ส่งเสริมให้เด็กได้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีงาม คุณลักษณะต่างๆ บางอย่างดังกล่าวนี้ เด็กอาจเรียนรู้จากวิชาต่างๆ ในห้องเรียนมาบ้างแล้ว แต่ในเวลาเรียนวิชาพลศึกษา จะทำให้มีความหมายต่อเด็กมากขึ้น ด้วยเหตุนี้เองสนามกีฬาหรือห้องเรียนพลศึกษาจึงเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า “เป็นห้องปฏิบัติการ” (Lab) ทางพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความจำเป็นยิ่งแห่งหนึ่งของโรงเรียน ซึ่งแซนบอร์นและฮาร์ทแมน(Sanborn and Hartman, 1973:91) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า กีฬาเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของหลักการทางด้านความประพฤติต่าง ๆ ในการที่จะเตรียมบุคคลไปอยู่ในสังคมต่อไป

การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน กิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนเป็นขบวนการกลุ่มที่พัฒนาทางสังคมให้กับนักเรียนได้มากกว่ากิจกรรมใดๆ โดยเฉพาะกิจกรรม “การแข่งขันกีฬา” นั้นผู้เข้าร่วมจะได้รับการพัฒนาสูง เพราะกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการทั้งความร่วมมือและแข่งขันในตนเอง เด็กนักเรียนที่เข้าเล่นในกีฬาทีมจะต้องพัฒนาทางสังคมโดยการร่วมมือกับเพื่อนในทีมไปพร้อมๆ กับการแข่งขันกับตัวเองที่จะฝึกซ้อมให้แกร่งหรือแข่งขันกับเพื่อนร่วมทีมในฐานะที่ต้องการจะเล่น

ให้ดีที่สุด ดังนั้นการเป็นนักกีฬาที่เข้าใจถึง “ความร่วมมือ” และ “การแข่งขัน” ย่อมทำให้มีโอกาสดีที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมได้ไม่ยากนักโดยเฉพาะการปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในสังคมในโรงเรียน ซึ่งโดยปกติ “นักกีฬา” มักได้รับการยอมรับจากกลุ่มนักเรียนโดยทั่วไป

สำหรับนักเรียนทั่วไปที่ผ่านการเรียนพลศึกษาร่วมกันในชั้นเรียนย่อมมีโอกาสสนิทสนมกันมากกว่ากิจกรรมวิชาอื่นๆ เพราะโดยธรรมชาติกิจกรรมกีฬานั้นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนแสดงออกอย่างสนุกสนาน

นอกจากนี้ยังมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาทางสังคม ดังนี้

แอนนาริโน (Annarino, cited in Bucher, 1975:52) ได้กล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาช่วยให้การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี กล่าวคือมีความสามารถที่จะตัดสินใจและแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม สามารถเรียนรู้การสื่อสารกับบุคคลอื่น มีพัฒนาการในเรื่องทัศนคติและค่านิยม ซึ่งจะมีผลให้เป็นสมาชิกที่ดีในสังคม มีพัฒนาการการรับรู้ที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของสังคม มีพัฒนาการคุณลักษณะทางศีลธรรม และเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

AAHPER(1965)กล่าวถึงการกระทำดี ยอมรับในตัวบุคคลอื่น และเป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาว่าเป็นพื้นฐานในสังคมประชาธิปไตยที่จำเป็นจะต้องสร้างให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง มีความสำนึกอยู่ตลอดเวลาและดำรงชีวิตอยู่ในลักษณะของการให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน กิจกรรมพลศึกษามีส่วนช่วยส่งเสริมเป็นอย่างยิ่ง เพิ่มการเล่นเป็นทีมและกิจกรรมประเภทหมู่จะช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีทางสังคม ทั้งนี้เพราะสภาพการณ์ของเกมกีฬาต้องการความจริงรักภักดี (Loyalty) ความซื่อสัตย์ (Honesty) และการเล่นอย่างยุติธรรม สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างแบบพฤติกรรมทั้งสิ้น ถ้าหากเกมกีฬานั้นได้จัดอย่างถูกต้อง โดยผู้ที่มีประสบการณ์เป็นอย่างดี บุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวต่างๆ มีความสัมพันธ์กันดีก็นับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตามถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องเกี่ยวกับบทบาทของสังคม ก็จะไม่มีโอกาสเกิดความคิด ความเข้าใจอย่างกว้างขวางในด้านของสังคมประชาธิปไตย

แอนดรูส์(Andrews,1979:194) ได้กล่าวว่าการเรียนพลศึกษามีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้ทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ เรียนรู้การเข้ากับผู้อื่น รู้จักสร้างความสัมพันธ์ การให้ความร่วมมือ รู้จักร่วมกันและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ เห็นอกเห็นใจ ไม่เห็นแก่ตัว เชื่อและให้ความเคารพในสิทธิของผู้อื่น มีความอดทนและยุติธรรม

วิลเลียมส์(แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540:503) ได้สรุปคุณลักษณะทางสังคมที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ในการช่วยให้สามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ได้แก่ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ การเจรจาด้วยความยุติธรรม น้ำใจของการให้และการรับ ความจงรักภักดี การถ่อมตน ความเอื้อเฟื้อ การยอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม การบังคับใจตนเอง การมีวินัยในตนเอง ความสุขภาพ ความกล้า ความมีใจโอบอ้อมอารี

จะเห็นได้ว่า ในสังคมยุคปัจจุบันนี้มนุษย์เราต่างแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ต่างคนต่างรีบเพื่อปฏิบัติภารกิจของตน ไม่สนใจว่าใครจะเป็นอย่างไรทำให้ขาดมิตรภาพ ขาดความเห็นอกเห็นใจ ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ขาดจิตสำนึกของการเป็นเพื่อนร่วมสังคมเดียวกันมากยิ่งขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านพลศึกษาที่มีระบบการจัดและวิธีดำเนินการที่ถูกต้อง จึงเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดพัฒนาการทางด้านความร่วมมือ การยอมรับสิทธิของผู้อื่น ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณลักษณะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความรับผิดชอบต่อหมู่คณะ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่ม ปรับตัวในการมีชีวิตอยู่ในสังคม สามารถเข้าร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไปในอนาคต ดังนั้น การพลศึกษาจึงมีบทบาทกับชีวิตในสังคมของเด็กเป็นอย่างมาก ช่วยปลูกฝังให้เด็กมีพฤติกรรมที่เป็นที่ต้องการและยอมรับของสังคม โดยมีสนามกีฬาหรือห้องเรียนพลศึกษา เป็นห้องปฏิบัติการทางพฤติกรรมของนักเรียนปรับเปลี่ยนและปรุงแต่งพฤติกรรมของนักเรียนให้มีคุณสมบัติเป็นที่ต้องการของสังคม สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

4.การพัฒนาทางด้านอารมณ์

อารมณ์ คือการรับรู้ข้อเท็จจริงทางด้านจิตใจ แล้วไปกระตุ้นความรู้สึกของจิตใจ และความรู้สึกนี้เองทำให้เกิดมีการแสดงออกทางด้านร่างกาย(เจมส์-เลนส์ อ้างถึงใน วิลเลียมส์ แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540:36) ปัจจุบันนี้คนมีความลำบากในการที่จะปรับปรุงตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน การแก่งแย่งเอารอดเอาเปรียบ ชิงดีชิงเด่นซึ่งกัน

และกัน รอบๆ ตัวเต็มไปด้วยคนจำนวนมาก มีความแออัด เสียงอึกทึกคึกโครม แสงสว่างไสว ทั้งกลางวันและกลางคืน ทุกคนมีความตึงเครียดกับการแข่งขันกับคนรอบข้างในการเรียน การทำงาน หรืออื่นๆ เพื่อให้ได้มากหรือได้ดีกว่าเพื่อนๆ ร่วมเรียน หรือร่วมงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็มีสาเหตุทำให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ตลอดทั้งวันทั้งคืน ทำให้มีเวลาน้อยที่จะมีชีวิตเป็นของตัวเอง มีชีวิตจิตใจอยู่ได้ด้วยตัวเองไม่ปกติสุข การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาจะทำให้ได้พักผ่อน ผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านสมอง สามารถยืนหยัดต่องานที่ยากลำบากในวันต่อไปได้

หลักพื้นฐานที่ทำให้เชื่อว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา หรือเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานมีส่วนช่วยในการพัฒนาทางอารมณ์และรักษาสุขภาพจิตนั้น ที่สำคัญมีอยู่ ๒ ประการ คือ ประการแรกร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้นเป็นของคู่กันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะแบ่งแยกไม่ได้ ทั้งสองอย่างนี้จะมีอิทธิพลต่อกันและกันเสมอ คือ เมื่อทุกข์กายเกิดขึ้นทุกข์ทางใจจะเกิดติดตามมาด้วยทันที และก็ในทำนองเดียวกัน เมื่อมีทุกข์ทางใจเกิดขึ้น ทุกข์ทางกายก็จะเกิดขึ้นติดตามมาด้วยเช่นกัน ฉะนั้น เมื่อร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน มีการทำงานประสานกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเช่นนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน มีส่วนที่จะช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์ได้เป็นอย่างดี คือ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ และก็มีอารมณ์ผ่อนคลายควบคู่กันไปด้วย

เหตุผลที่สำคัญประการที่สอง คือ การกีฬาเป็นการเล่นอย่างหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้แสดงออกอย่างอิสระเสรี ทั้งทางด้านการกระทำและความรู้สึกตามธรรมชาติ ฉะนั้น การมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน โดยไม่หวังผลสิ่งใดตอบแทนนอกจากผลที่เกิดขึ้นจากการกีฬาแล้ว จะเป็นการพักผ่อนและระบายความตึงเครียดที่มีอยู่ในตัวบุคคลได้เป็นอย่างดี (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527)

แอนนาริโน (Annarino, cited in Bucher, 1975:52) ได้กล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของร่างกาย อันได้แก่ พัฒนาคาเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดีและเหมาะสม รู้จักแสดงออกในทางสร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาจะได้รับความประทับใจซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ดี และเป็นผู้มีความสามารถที่จะมีความสุขได้

แอนดรูส์ (Andrews, 1979:194) กล่าวว่ากิจกรรมพลศึกษาช่วยให้เรียนรู้การควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น กลัวกิจกรรมเกี่ยวกับการผจญภัย มีอุปสรรคในการฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน มีความตึงเครียดในขณะที่แข่งขัน มีความสำเร็จในการแข่งขัน มีความเข้าใจขีดจำกัดความสามารถของตนและบุคคลอื่น เตรียมพร้อมที่จะรับสภาพความกดดันและกล้าเผชิญความจริง

นอกจากนี้ลาสแซล (Lassalle, 1957) ได้กล่าวว่าการพัฒนาการด้านอารมณ์มีความมุ่งหมายเฉพาะอยู่ ๓ ประการคือ

๑. เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด
๒. เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นมั่น ความสำเร็จ จากการเข้าร่วมในกิจกรรม
๓. เพื่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากการร่วมในกิจกรรมทางด้านพลศึกษา

ในชีวิตประจำวัน คนเราต้องประสบกับปัญหาที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจ การได้เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษา จะเป็นการฝึกให้คนมีความอดทน อดกลั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี มีน้ำใจนักกีฬา สื่อสัตย์ต่อผู้อื่นและเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีทัศนคติที่ดี การออกกำลังกายสามารถลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนช (Nash, 1948) ซึ่งกล่าวว่าแรงขับภายในมนุษย์ที่มีผลต่อพฤติกรรม แรงขับจากการตัดสินใจ ความคิด ความสนใจ และความหิว ผลักดันให้มนุษย์มีพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดี ถ้าจัดให้มีการพัฒนาอารมณ์ที่ถูกต้องจะนำไปสู่พฤติกรรมที่พัฒนาสังคมมากกว่าต่อต้านสังคม

จะเห็นได้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและการเล่นกีฬาเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดที่ได้รับมาจากสังคมรอบข้าง และการที่คนเราจะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ดีนั้นจะต้องมีปัจจัยทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ถ้าเรามีอารมณ์ร่วมในการกระทำสิ่งใดแล้ว จะทำให้สิ่งนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะเป็นการกระทำด้วยความเต็มใจ ตั้งใจ ที่เป็นส่วนของจิตใจ แล้วส่งผลไปที่ร่างกาย ให้สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้น เป็นของคู่กันจะแยกออกจากกันไม่ได้ กิจกรรมพลศึกษาหรือการเล่นกีฬาจึงมีส่วนช่วยในการพัฒนาทางด้านอารมณ์ได้เป็นอย่างดี คือ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์แล้ว ยังทำให้มีอารมณ์แจ่มใสด้วยเช่นกัน ทำ

ให้คุณครูรู้จักลดความเครียดของตนเองได้ ตลอดจนรู้จักระงับและควบคุมความรู้สึก มีอารมณ์มั่นคงในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นอย่างดี

5. การพัฒนาทางด้านจิตใจและสติปัญญา

วรศักดิ์ เพียรชอบ(2527) ได้กล่าวถึงการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้คือ การที่สามารถสะสมรวบรวมแก่นสารความรู้ (body of knowledge) และสามารถใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรอง ตีความหมาย และอธิบายความรู้นั้นๆ ได้ แม้ไม่มีผลการวิจัยชี้ให้เห็นชัดเจนไป แต่ก็มีเหตุผลเพียงพอทำให้เชื่อได้ว่าวิชาพลศึกษาที่อยู่ภายใต้การจัดการสอนและการควบคุมดูแลอย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นอย่างดี ดังจะสังเกตเห็นง่าย ๆ จากการเล่นกีฬา หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะให้กิจกรรมนั้นๆ เป็นไปได้อย่างสนุกสนานและมีความหมาย ผู้เล่นควรจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในกีฬานั้นๆ พอสมควร เช่น วิธีการเล่น เทคนิคในการเล่น กฎ กติกา ระเบียบการเล่นและอื่นๆ ยิ่งกว่านั้นในระหว่างการเล่นกีฬา ผู้เล่นจะต้องใช้ความรู้ความคิดของตนเพื่อพิจารณาไตร่ตรองหาช่องทาง เล่ห์เหลี่ยม และกลยุทธ์การเล่นของฝ่ายตนและฝ่ายตรงกันข้าม เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะในการเล่นนั้นๆ ทั้งนี้รวมถึงการใช้ไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดตลอดระยะเวลาของการเล่นหรือการแข่งขันนั้นๆ ด้วย

การเรียนรู้ทางด้านการเคลื่อนไหวหรือทักษะการกีฬาของนักเรียนในระยะแรกนั้น มักจะเป็นการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก (trial and error) ก่อน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากในระยะแรกนักเรียนไม่สามารถจะตีความในทักษะหรือวิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องได้ โดยเฉพาะในด้านเกี่ยวกับการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อของแขน ขา ลำตัว สายตา หรือส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกันกับทักษะหรือการเคลื่อนไหวนั้นๆ นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อให้เกิดความรู้และการประสานงานให้เกิดทักษะในการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ การเรียนการเคลื่อนไหว หรือทักษะต่างๆ ของนักเรียนในระยะแรก จึงมักจะเป็นไปด้วยความเหนื่อยยาก และมีท่าทางงุ่มง่าม ไม่กลมกลืน แต่ในภายหลังเมื่อนักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการของการเคลื่อนไหว การประสานงาน และสามารถฝึกหัดได้โดยถูกต้อง การเรียนนั้นจะเป็นไปได้โดยง่าย และมีลักษณะกลมกลืนกันเป็นอย่างดี และทำให้การเรียนรู้การเคลื่อนไหวในสิ่งนั้นเป็นไปได้

โดยง่าย และมีลักษณะกลมกลืนกันเป็นอย่างดี และทำให้การเรียนรู้การเคลื่อนไหวในสิ่งนั้นเป็นไปโดยอัตโนมัติ การเรียนทักษะต่างๆ ของกิจกรรมพลศึกษามักจะมีกระบวนการในตนเองเดียวกันนี้

ในการที่จะนำทักษะที่ได้เรียนรู้แล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น และเหมาะสมกับสภาพการณ์ต่อไป นักเรียนควรจะต้องมีความรู้ทางด้านต่างๆ ต่อไปอีก เช่น กฎ กติกา และระเบียบการเล่น กลยุทธ์ การเล่นแบบต่างๆ เช่น การเล่นแบบรุก การเล่นแบบรับหรืออื่นๆ ยิ่งกว่านั้นถ้าจะให้การเล่นได้ผลดียิ่งขึ้น นักเรียนอาจจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับหลักและทฤษฎีวิทยาศาสตร์ต่างๆ มาช่วยในการเล่นด้วย เช่น หลักเกี่ยวกับสรีรวิทยาเพื่อมาช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้ดีขึ้น หรือความรู้ในหลักเกี่ยวกับกลศาสตร์เพื่อมาช่วยให้มุมหรือวิถีของการพุ่ง การกระโดด การขว้าง การปา การส่งลูก การเตะลูก หรือการยิงประตูให้ได้ผลดี ถูกต้อง และแม่นยำยิ่งขึ้น

ความรู้ทางสุขภาพมีบทบาทสำคัญไม่น้อยในวิชาพลศึกษา คือ ช่วยให้คุณคลั่งรักสภาพร่างกายของตนเอง รู้ถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ความสำคัญของสุขลักษณะวิธีป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การรับประทานอาหาร และการพักผ่อนที่ถูกต้องและเพียงพอ การรู้จักมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยทั้งสำหรับตัวเองและผู้อื่น การมีความรู้ในสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเห็นความสำคัญ มีทัศนคติที่ดี และมีสุขนิสัยที่จะรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

นอกจากนี้ ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ยังช่วยให้คุณคลั่งรักพัฒนาทางค่านิยมความพร้อม และไหวพริบ ความสามารถในการทำนายเหตุการณ์ต่างๆ ในเวลาคับขัน ความสามารถในการตัดสินใจปัญหาเฉพาะหน้า ตลอดจนความสามารถในการอ่านและการกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลได้ดีและถูกต้องอีกด้วย

เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ท่านมีความเชื่อว่าการพลศึกษาและการกีฬานั้นจะช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนา ทางด้านของความคิดอันเกิดจากการเล่น ซึ่งการเล่นของเด็กนั้น เด็กจะใช้ทั้งความคิดและจินตนาการประกอบกันไป ทำให้เด็กมีทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้การเล่นได้

ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งในเรื่องของสติปัญญานั้นถ้าเด็กได้ใช้อยู่เสมอๆ ก็จะทำให้เกิดการพัฒนาขึ้นมา คือ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วและมีหลักเกณฑ์ ตลอดจนรู้จักหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ด้วย

คลาก (Clarke, 1950) ได้กล่าวถึงการพัฒนาทางด้านสติปัญญาว่า จะเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ได้จัดเตรียมไว้เป็นอย่างดี ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้จะต้องทำให้ได้เรียนรู้ในเรื่องความสัมพันธ์ของกลไกการเคลื่อนไหวต่างๆ ดังนี้ กลไกทางสติปัญญาก็จะถูกนำมาใช้ในการเล่น เช่น การตัดสินใจอย่างมียุทธวิธีในการเล่นกีฬา เป็นต้น

แนช (Nash, 1948) กล่าวถึงการพัฒนาทางด้านความรู้และสติปัญญาว่าหมายถึงการฝึกฝนที่ทำให้บุคคลได้มีการตัดสินใจและตีความหมายสถานการณ์ต่างๆ อย่างถูกต้อง

แอนนาริโน (Annarino, cited in Bucher, 1975:52) ได้กล่าวว่ากิจกรรมพลศึกษาทำให้มีความสามารถที่จะสำรวจ ค้นคว้า เข้าใจ และเห็นคุณค่าของความรู้ที่ได้มา อันได้แก่ มีความรู้เรื่องกฎกติกาในการเล่น ความปลอดภัยและมารยาทในการเล่น รู้วิธีการใช้กลยุทธ์และเทคนิคเพื่อพัฒนาการเล่นให้ดียิ่งขึ้น สามารถนำสิ่งที่รู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจและตีความในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถใช้วิจารณญาณในการหาความสัมพันธ์ของระยะทาง เวลา พื้นที่ แรง ความเร็ว และทิศทาง เพื่อใช้ในการเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความเข้าใจในเรื่องผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการพัฒนาการเจริญเติบโต และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา

ซีเดลและรีซิก (Seidel and Resick, 1972:41) กล่าวว่าพลศึกษา พัฒนาทางด้านจิตใจ คือมีความรู้และเข้าใจหลักของการเคลื่อนไหว

ดังนั้นจะเห็นว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา จะช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจกล่าวคือ ช่วยให้สามารถสะสมรวบรวมแก่นสารความรู้ สามารถใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรอง ตีความหมาย และอธิบายความรู้ นั้น ๆ ได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าของความรู้ อันได้แก่ กฎกติกา ความปลอดภัย และมารยาทในการเล่น รู้วิธีการพัฒนาการเล่นให้ดียิ่งขึ้น สามารถตีความในสถานการณ์ต่าง เข้าใจหลักการเคลื่อนไหว และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

หลักสูตรพลศึกษา

หลักสูตร ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530:565) หมายความว่า รายวิชาที่กำหนดไว้ให้ศึกษาเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนในภาษาอังกฤษ คำว่า CURRICULUM มาจากคำว่า CURRERE ซึ่งหมายถึง to run หรือการวิ่งไปตามลำดับเป็นชุด ๆ (COURSE) ไปตั้งแต่ต้นจนจบ หรือรายวิชาต่าง ๆ ที่สอนในโรงเรียน วิทยาลัย หรือ มหาวิทยาลัย

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ ดังต่อไปนี้

หลักสูตร คือ โปรแกรมโดยรวมในโรงเรียน ไม่ว่าจะ เป็นโปรแกรมทางวิชาการ หรือ โปรแกรมเสริมหลักสูตร หรือโปรแกรมพิเศษ เช่น ชมรมต่าง ๆ สภานักเรียน คู่มือ การแข่งขันกีฬา ภายใน การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ถือเป็นหลักสูตรสำคัญทั้งสิ้น

หลักสูตร คือ ประมวลประสบการณ์หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นทั้งในและนอก ชั้นเรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและช่วยให้เกิดการพัฒนาทุกด้าน (สุจริต เพียรชอบ, มปป.7)

หลักสูตร คือ ลำดับโครงร่างต่าง ๆ ของการเรียนที่ให้นักเรียนได้รับประโยชน์โดยเจตนาไม่ว่าจะมีแบบแผนหรือไม่ก็ตาม

หลักสูตร คือ แนวกำหนดประสบการณ์ทั้งหมดที่มุ่งให้นักเรียนได้รับจากการศึกษา ทั้งในแง่วิชาการและพัฒนาการทุกด้าน และยังครอบคลุมไปถึงการกำหนดความมุ่งหมาย กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการฝึกอบรม การใช้สื่อการเรียนการสอน และการประเมินผล

ความสำคัญของหลักสูตร

จากความหมายที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นว่า หลักสูตรเป็นทั้งมวลประสบการณ์ โครง การ กิจกรรมวิชาการ กิจกรรมเสริมหลักสูตร แนวทางและยังเป็นกลุ่มวิชาทั้งหลายทั้งปวง ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้มีส่วนได้รับประโยชน์และคุณค่าจนเกิดการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ดังนั้นถ้าการนำหลักสูตรไปใช้ได้ผลดีตามความมุ่งหมาย พลเมืองของประเทศก็จะมีคุณภาพดังกล่าวตามไปด้วย ประการที่สองหลักสูตรยังช่วยถ่ายทอดวัฒนธรรม ปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมที่ดี เช่น ภาษาไทยเป็นวัฒนธรรมของประเทศ ภาษาไทยจะเป็น

วิชาบังคับสำหรับผู้เรียนทุกระดับชั้น การสอนของครูจะช่วยปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของการควบคุมจิตใจและการปฏิบัติให้อยู่ในระบบระเบียบและค่านิยมของสังคม ทั้งในวิชา จริยศึกษา วิชาพลศึกษา และอื่น ๆ นอกจากนี้ หลักสูตรยังช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตและความแข็งแรงทั้งทางกาย และทางจิตใจให้แก่ ผู้เรียน สอดคล้องกับปณิธานการจัดการศึกษาของประเทศ เช่น วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาร่างกาย ซึ่งหมายถึงสมรรถภาพและทักษะ และพัฒนาจิตใจ ซึ่งหมายถึงบุคลิกภาพและทัศนคติต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กันด้วย ประการสุดท้าย หลักสูตรจะเป็นตัวกลางหรือตัวเชื่อมระหว่างปรัชญา ปณิธาน หรือความมุ่งหมายของการศึกษากับวิธีสอนหรือการใช้หลักสูตรเข้าด้วยกัน ดังภาพประกอบ



ลำดับขั้นของการพัฒนาหลักสูตร

วิลเลียมส(แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540) ได้อธิบายลำดับขั้นของการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้

การศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์ในแง่ของการจัดและการดำเนินงาน จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเลือกสิ่งใดมาเพื่อสอนนักเรียน ดังนั้นควรมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาเลือกที่แน่นอนพอสมควร ลำดับขั้นในการพิจารณาเพื่อพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาได้มีการเสนอแนะไว้ 5 ลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ (1) การวิเคราะห์สภาพการณ์ (2) การประเมินคุณลักษณะของผู้ที่จะเรียน (3) การตั้งจุดหมายของโปรแกรม (4) การตั้งความมุ่งหมายที่จะให้เกิดขึ้นและ (5) การเลือกกิจกรรมตามแนวของสภาพการณ์ คุณลักษณะของนักเรียน จุดหมาย และความมุ่งหมาย

การวิเคราะห์สภาพการณ์

ทุก ๆ สภาพการณ์มักจะไม่สมบูรณ์ในตัวเองเสมอ ความแตกต่างระหว่างสภาพการณ์ที่เป็นอุดมคติกับที่เป็นจริงอาจจะมี ความแตกต่างกันมาก เช่น ครูมีความปรารถนาที่จะให้มี

การเรียนการสอนว่ายน้ำในโรงเรียน แต่ไม่มีสระว่ายน้ำหรือแม้แต่แหล่งน้ำตามธรรมชาติเลย มีการเรียนการสอนกิจกรรมกลางแจ้งแต่ดินฟ้าอากาศไม่อำนวยให้สามารถสอนกิจกรรมกลางแจ้งได้เป็นเวลาหลายเดือน หรือความเชื่อถือทางศาสนาของชุมชน ทำให้ไม่สามารถจัดการเรียนการสอนกิจกรรมเดินรำได้ นอกจากนี้การที่มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ไม่เพียงพอ ก็จะเป็นการนำไปสู่การจัดโปรแกรมที่ไม่สมบูรณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ปัญหาสำคัญที่ผู้พัฒนาหลักสูตรจะต้องแก้ไขก็คือ ต้องแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้นก่อน

ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาควรยึดถือข้อเท็จจริงของสภาพการณ์ในท้องถิ่นทุกอย่างเป็นหลักด้วย

ลักษณะของผู้เรียน

ขั้นตอนในการพัฒนาหลักสูตรต่อไป คือ การศึกษาและประเมินคุณลักษณะของผู้เรียน เช่น ในการศึกษาและประเมินว่าผู้เรียนเป็นคนอย่างไร มีคุณลักษณะอย่างไร มีความแตกต่างกันในแต่ละคนอย่างไร สภาพการณ์ในการได้รับอาหารการกินเป็นอย่างไร มีระดับทักษะเป็นอย่างไรบ้าง เป็นต้น จากข้อมูลครูจะรู้ว่านักเรียนชายและหญิงนั้นเมื่อมีอายุถึงระดับหนึ่งจะมีความต้องการในกิจกรรมต่าง ๆ แตกต่างกันไป เช่น การสอนกิจกรรมที่มีการปะทะกันทางร่างกายจะเป็นอันตรายสำหรับนักเรียนหญิงที่เจริญเติบโตเป็นสาวแล้ว และการสอนกิจกรรมยิมนาสติกควรจะมีหลักการในการป้องกันอันตรายที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นต้น

ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรการพลศึกษาควรจะศึกษาและประเมินข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้เรียนด้วย

จุดหมายของการพลศึกษา

จุดหมายเป็นเครื่องชี้บอกทิศทางแนวคิด หรือเป้าประสงค์อย่างกว้าง ๆ การพลศึกษาควรจัดให้มีผู้นำที่มีความรู้ความฉลาด จัดให้มีสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ เพื่อให้บุคคลหรือ กลุ่มบุคคลได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในสภาพการณ์ที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีจิตใจที่สร้างสรรค์ และอิมเอมใจ และมีคุณลักษณะทางสังคมที่ดี

คำว่า “สภาพการณ์ที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี” นั้น หมายความว่า เป็นสภาพการณ์ที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ การจัดกิจกรรมจึงต้องจัดกิจกรรมที่สามารถทำให้มีการออกกำลังกาย และให้เกิดการพัฒนาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นผลให้ร่างกายมีสุขภาพดี

คำว่า “สภาพการณ์ที่ทำให้มีจิตใจสร้างสรรค์และอิมเมจ” หมายถึง ความอิมเมจในผลที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ เราสามารถทราบได้จากการแสดงออกของผู้ที่มีส่วนร่วมนั้น และสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ควรจัดให้สนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐาน ที่เป็นประโยชน์ ในการมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันด้วย เช่น เกมเกี่ยวกับการวิ่งหนี การวิ่งไล่ การทดสอบความสามารถของตนเอง เหล่านี้เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่สามารถสนองต่อความต้องการดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ในการวิเคราะห์สภาพการณ์ที่จะส่งเสริมการมีจิตใจที่สร้างสรรค์และอิมเมจพอใจนี้ สุดท้ายควรจะได้ใช้สติปัญญาเพื่อควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ด้วย เพราะการเป็นอยู่ของชีวิตในสังคมสมัยปัจจุบันนี้ มักจะเป็นการใช้อารมณ์มากกว่าการใช้สติปัญญา

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การพัฒนาให้มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย การสร้างความรู้สึกรับชอบกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นหัวใจสำคัญของการพลศึกษา ฉะนั้น การพลศึกษาควรจะเป็นวิชาที่มีพื้นฐานบนธรรมชาติของบุคคล และมีการจัดการเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรักและความสนใจควบคู่กันไปกับการมีทักษะด้วย

“สภาพการณ์ที่เสริมสร้างลักษณะทางสังคม” หมายความว่า การพลศึกษาควรจัดสภาพการณ์ที่จะทำให้ศีลธรรมและค่านิยมทางสังคมได้เกิดขึ้นและพัฒนาขึ้นด้วย การที่จะสอนให้เกิดค่านิยมเหล่านี้ ผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะดังกล่าวนี้เสียก่อน และในขณะเดียวกันครูผู้สอนก็ต้องมีความรู้สึกว่าจะสอน เพื่อให้สิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนด้วย ในการสอนค่านิยมทางศีลธรรมและทางสังคมนั้น ครูจะต้องสร้างทัศนคติที่ดีและความนิยมชมชอบทั่ว ๆ ไป ให้เกิดขึ้นควบคู่กันไป ทั้งนี้เพื่อสนองตอบค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการพลศึกษา การสนองตอบที่ดีอย่างหนึ่งที่ทุกคนควรแสดงออกเป็นประจำ เช่น ความซื่อสัตย์ ถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญในตัวเองมากพอสมควร นอกจากนี้คุณลักษณะทางสังคมที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ในการช่วยให้สามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขในสังคม ได้แก่ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ การเจรจา กันด้วยความยุติธรรม น้ำใจของการให้และการรับ ความจงรักภักดี การถ่อมตน ความเอื้อเฟื้อ การ

ยอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม การบังคับใจตนเอง การมีวินัยในตนเอง ความสุภาพ ความกล้า ความมีใจโอบอ้อมอารี เป็นต้น ดังนั้นครูพลศึกษาจึงมีหน้าที่และความรับผิดชอบ ในการถ่ายทอดคุณลักษณะของการมี “การพัฒนาทางสังคมที่ดี”

ฉะนั้น การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาควรจะมีจุดหมายไปในทิศทางที่ต้องการ เป็นไปอย่างกว้าง ๆ ชัดเจน และการตั้งจุดหมายของพลศึกษานั้นควรจะใช้จุดหมายของการศึกษาทั่วไปเป็นแนวทาง จะทำให้จุดหมายของการพลศึกษาและจุดหมายของการศึกษาทั่วไปมีความสอดคล้องกัน

เนื้อหาหลักสูตรพลศึกษา

หลังจากการสำรวจสภาพการณ์ที่จะให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การศึกษา ลักษณะของนักเรียนในวัยต่าง ๆ การวางจุดหมายของการพลศึกษาให้มีความสอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการศึกษา และการวางความมุ่งหมายของการพลศึกษาที่จะให้เกิดขึ้นแล้ว ในขั้นต่อไปจะสามารถเลือกเนื้อหาของหลักสูตรได้

เกณฑ์ที่จะต้องใช้ในการเลือกกิจกรรมต่อไปอีก มีดังนี้

1. เกณฑ์เกี่ยวกับความมากน้อยของคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับในแต่ละกิจกรรม กิจกรรมทางพลศึกษาหลาย ๆ กิจกรรมอาจมีคุณสมบัติครบถ้วน ตามที่วางไว้ แต่กิจกรรมอย่างหนึ่ง อาจจะมีประโยชน์ หรือมีคุณค่ามากกว่ากิจกรรมอีกอย่างหนึ่ง
2. เกณฑ์เกี่ยวกับความสนใจของผู้เรียน กิจกรรมที่เลือกควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนมีความสนใจ
3. เกณฑ์เกี่ยวกับประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ได้ กิจกรรมที่เลือกควรเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้เล่นในเวลาว่างในโอกาสข้างหน้าในชีวิตจริงต่อไป
4. เกณฑ์เกี่ยวกับวุฒิภาวะของผู้เรียน กิจกรรมที่เลือกควรมีความเหมาะสมกับความสามารถในการพัฒนาของร่างกายและจิตใจของผู้เรียนแต่ละวัย
5. เกณฑ์เกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้เรียน กิจกรรมที่เลือกควรเป็นกิจกรรมที่นักเรียนมีพื้นความรู้หรือประสบการณ์อื่นที่ใกล้เคียงกันมาบ้างแล้ว
6. เกณฑ์เกี่ยวกับความปลอดภัยของผู้เรียน กิจกรรมที่เลือกควรเป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้เรียน หรือเป็นกิจกรรมที่เกินกว่าความสามารถของผู้สอนจะป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เรียนโดยไม่จำเป็น

7. เกณฑ์เกี่ยวกับความล้มเหลวในการเรียน กิจกรรมที่เลือกควรเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้การเรียนได้บรรลุผลตามความมุ่งหมาย ซึ่งมีความสอดคล้องกับจุดหมายที่ได้วางไว้

แหล่งของเนื้อหาหลักสูตร

การจัดโปรแกรมทางพลศึกษานั้น ควรพยายามงดการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นเฉพาะการสร้างกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว แต่ให้หันมาจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น กีฬา เกม การเดินรำ ยืดหยุ่น กีฬาที่เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง และกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามธรรมชาติ โดยพยายามปรับกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นให้เหมาะสมกับความสามารถ หรือความต้องการของแต่ละบุคคลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และการสอนกิจกรรมนั้นควรมุ่งสอนเพื่อให้คุณค่าของกิจกรรมนั้นเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะทางสังคมที่พึงประสงค์ และให้มีความสนใจในการมีชีวิตอยู่ที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปกับการพัฒนาทางร่างกายด้วย

เนื้อหาของหลักสูตรพลศึกษาประกอบไปด้วยกิจกรรมทางพลศึกษา 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับบรรดิกการทางการพลศึกษา

นักเรียนบางคนอาจมีความบกพร่องทางร่างกาย ซึ่งอาจจะแก้ไขได้ด้วยการบริหารกายเพื่อกายภาพบำบัด หน้าที่นี้ถือเป็นหน้าที่ของกิจกรรมบรรดิกการ(adapted activities)โดยตรง การจัดกิจกรรมสำหรับโปรแกรมนี้จะทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้น คือไม่เฉพาะแต่นักเรียนไม่ถูกทอดทิ้งให้ไม่ได้รับการพลศึกษาตามธรรมชาติแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนผู้นั้นได้เพิ่มพูนความสามารถของตนเองเพื่อที่จะมีทักษะในกิจกรรมทางการพลศึกษาที่สามารถนำไปใช้ในเวลาวางตลอดระยะเวลาของการเรียนพลศึกษาด้วย

2. เกม กีฬา กรีฑา การเล่น การขี่ม้า และกีฬาทางน้ำ

กิจกรรมในกลุ่มนี้รวมถึงกิจกรรมที่เป็นรูปแบบของการเล่นทั้งหมด โดยได้นำกิจกรรมหลาย ๆ ประเภทมารวมไว้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างมากจะช่วยให้ผู้เล่นได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ทำให้มีสมรรถภาพดีอยู่ตลอดเวลา และช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานอยู่ในระดับที่สูงตลอดเวลา

ท้ายที่สุดในการเล่นกีฬาและการเล่นเกม จะทำให้มีการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมด้วย เช่น การมีน้ำใจนักกีฬาที่ดี การเล่นที่มีความยุติธรรม การมีความจงรักภักดี การมีความซื่อสัตย์ และคุณงามความดีอื่น ๆ เฉพาะในสนามการเล่นของโรงเรียนเท่านั้นที่มีสภาพการณ์นี้ กีฬาเป็นสิ่งที่ช่วยสอนให้บุคคลรู้จักวิธีการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น สอนให้บุคคลรู้จักวิธีการแข่งขัน รู้จักวิธีการชนะ และรู้จักการยอมรับความพ่ายแพ้ และสิ่งที่แน่นอนที่สุดก็คือ กีฬาจะช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของบุคคลอื่น ได้สังสรรค์ และพบปะกับบุคคลอื่นในประสบการณ์เดียวกันและเหมือนๆ กัน ทำให้ไม่เป็นคนขี้อาย ไม่เป็นคนขี้ขลาด และไม่เป็นคนที่มีจิตใจชอบแยกตัวออกจากบุคคลอื่น ดังนั้นกีฬาจึงเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ดีที่สุดในการป้องกันการเป็นคนที่ชอบเก็บตัวและเข้าข้างตนเองตลอดเวลา นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเกิดจากการมีชีวิตอยู่ประจำวันได้เป็นอย่างดี คือจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีความร่าเริงสดชื่น ช่วยให้จิตใจผ่องใส มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นและความกล้าในตนเองมากยิ่งขึ้น การที่จะสามารถเผชิญในความมุ่งหมายที่สูงส่งได้ และการที่จะสามารถเผชิญและยึดมั่นในวิธีการดำเนินงานในชีวิตประจำวันได้ดีนั้น จะต้องมีการร่างกายและจิตใจที่พร้อมจะเผชิญในงานประจำได้ ด้วยการมีร่างกายที่เข้มแข็งและจิตใจที่สดชื่นด้วย ด้วยเหตุนี้เองการเล่นที่ดีและการมีนันทนาการที่ถูกสุขลักษณะ จึงมีความสำคัญต่อศีลธรรมจรรยา ขวัญ และกำลังใจของบุคคลเป็นอย่างมาก

3. การเดินร่ำ

โปรแกรมการเดินร่ำควรประกอบด้วยกิจกรรมการเดินร่ำพื้นเมือง การเดินร่ำประจำชาติ การเดินร่ำแบบลีลาศ การเดินร่ำแบบระบำปลายเท่า และการเดินร่ำแบบโมเดิร์นแดนซ์ การเดินร่ำในแง่ของการศึกษานั้น จะเป็นการเดินร่ำที่แสดงออกของความรู้สึก อารมณ์ และความนึกคิด และรูปแบบที่แสดงออกมานั้นจะเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกภายในของผู้เดินร่ำมากกว่าสิ่งที่ได้กำหนดไว้ก่อนเพื่อให้เกิดความสวยงาม การเดินร่ำมีส่วนที่จะนำไปใช้ในสังคมชีวิตจริงเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้และมีพฤติกรรมที่ดีและที่พึงประสงค์ของสังคมในการเดินร่ำด้วย

4. กิจกรรมเกี่ยวกับการทดสอบตนเอง การต่อสู้ และการป้องกันตัว

เกมกีฬาต่าง ๆ ก็เป็นกิจกรรมการทดสอบความสามารถของตนเองอยู่แล้ว เช่น การเล่นไล่ตะแคง ผู้วิ่งไล่ก็ได้ทดสอบความสามารถของตนเองเช่นเดียวกับผู้วิ่งหนี แต่ที่สำคัญมากกว่านั้นก็คือ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ทดสอบความสามารถของบุคคลโดยตรง ทั้งนี้จะต้องมี

การดัดแปลงให้เหมาะสมเสียก่อน รายละเอียดของกิจกรรมการทดสอบตนเองได้กล่าวบ้างแล้วข้างต้น

5. ทักษะมูลฐาน

กิจกรรมการเคลื่อนไหวมีเทคนิคและวิธีการในตัวเอง บุคคลจะต้องมีการเรียนรู้วิธีการที่ถูกต้อง การนำทักษะพื้นฐานมาใช้ได้ถูกต้องในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันนั้น จะช่วยให้การเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประหยัดทั้งแรงงานและกำลังงาน เช่น การหยิบวัตถุขึ้น การเอื้อมไปหยิบสิ่งของบนชั้น การยกกระเป๋าและการแบกกระเป๋า การขยับโต๊ะและเก้าอี้ เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ทุกคนต้องประสบทุกวัน ฉะนั้นผู้สอนพลศึกษาจำเป็นต้องให้การเรียนรู้ในหลักการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และวิธีการต่าง ๆ ของการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันให้รู้ เข้าใจ และปฏิบัติได้ถูกต้อง

6. กิจกรรมกลางแจ้งการอยู่ค่ายพักแรม

กิจกรรมกลางแจ้งจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สมบูรณ์ที่สุดอย่างหนึ่ง โรงเรียนทุกโรงเรียนควรจะสนับสนุนให้มีโปรแกรมลูกเสือเนตรนารี และจัดโปรแกรมอยู่ค่ายพักแรม นอกจากนี้ควรมีกิจกรรมเกี่ยวกับการล่าสัตว์ด้วยกล้องถ่ายภาพ หรือการติดตามสัตว์ด้วยการสะกดรอยหรือการจัดให้มีการล่าสมบัติ หรือการจัดให้มีการตกปลา หรือไปหุงหาอาหารกลางแจ้ง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์สามารถให้การศึกษแก่เยาวชนชายและหญิงได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างหลักสูตรพลศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ กิจกรรม และมีวิธีการประเมินผลในระดับเกรด 7 และ เกรด 8 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างหลักสูตรพลศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ กิจกรรม และมีวิธีการประเมินผลในระดับเกรด 7 และเกรด 8 (Cowell and Hazelton, 1959)

เกม, กีฬา และกรีฑา

เมื่อเด็กมีความพร้อมก็ควรจัดโปรแกรมเพื่อช่วยในการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ช่วยให้มีการพัฒนาความพร้อมไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่แก่เด็กวัยรุ่นตอนต้นเหล่านี้ ด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมในการเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ ในวัยนี้กีฬาที่มีความสำคัญมาก และมีความหมายมากไม่เพียงแต่พัฒนาความสมบูรณ์ทางกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อแนวคิดประชาธิปไตยซึ่งต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

ความมุ่งหมายของการพัฒนา			หน่วยที่แนะนำ	กิจกรรมที่แนะนำ	การประเมินผล
สติปัญญา	อารมณ์/สังคม	ร่างกายและทักษะ			
1. รู้เทคนิคและกฎกติกาของเกม	1. สามารถควบคุมอารมณ์	1. พัฒนาความแข็งแรง, ความอดทน,	1. เกมแบบผลัด	1. วิ่ง	1. เด็กเข้าร่วมที่กิจกรรม
2. เข้าใจระยะเวลาของร่างกายที่สำคัญและข้อจำกัด	2. มีความซาบซึ้งกับผู้อื่นที่ดีและผู้แพ้ที่อ่อนแอ	ความเมื่อยล้า และพัฒนาปฏิกิริยาตอบสนอง		2. กระโดด	2. เด็กมีความสุขในการเข้าร่วมหรือไม่
3. สามารถนำหลักการของเกมฝึกไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ได้	3. ยอมรับกฎของเกมและการตัดสินใจอย่างเป็นทางการ	2. พัฒนาทักษะพื้นฐานและสามารถใช้ทักษะนั้นได้ ในการเล่นเกม	2. กีฬาทีม	3. ส่งของเหนือศีรษะและได้ขา	3. เด็กยอมรับการตัดสินของกรรมการหรือไม่
4. เข้าใจเหตุผลของการต้องดูแลอุปกรณ์	4. ชอบและสนุกกับการแข่งขันโดยไม่วิตกกังวลกับผลที่จะเกิดขึ้น	3. มีความสามารถที่จะผ่อนคลายได้	3. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่	1. วอลเลย์บอล	4. มีสิ่งที่ปรากฏให้เห็นว่าเด็กได้นำความรู้ด้านสุขภาพมาใช้ในการจัดการกิจกรรมหรือไม่
5. เรียนรู้ความสำคัญและพื้นฐานต่าง ๆ ของเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่	5. มีความซาบซึ้งและเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม		4. กีฬาเดี่ยว	2. บาสเกตบอล	5. การประเมินผลทักษะและพัฒนาการโดยคะแนนมาตรฐาน (T-score)
6. พัฒนาความสามารถที่จะดัดแปลงเกมบางเกมให้เหมาะสมกับสถานการณ์จริง				3. ฟุตบอล	6. มีการแสดงให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มของตนหรือไม่
				4. ซอฟท์บอล	
				1. เตะบอลกับกำแพง	
				2. เตะบอลจากมุม	
				3. ฟุตบอลสลับ	
				4. เกมส่ง เลี้ยง และยิง	
				1. เทนนิส	
				2. ยกน้ำหนัก(เด็กชาย)	
				3. แบดมินตัน	
				4. ฟันดาบ	

การสอนพลศึกษา

การสอนพลศึกษา คือการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้เป็นไปตามความมุ่งหมายของหลักสูตรวิชาพลศึกษาที่กำหนดไว้

เมื่อมีหลักสูตรแล้ว ขั้นตอนต่อไปของการทำหลักสูตรให้ประสบความสำเร็จ และเป็นขั้นตอนที่สำคัญ คือ การนำหลักสูตรไปใช้หรือการนำหลักสูตรเข้าไปในชีวิตของนักเรียน นั่นคือการสอนนั่นเอง

การนำหลักสูตรวิชาพลศึกษาไปใช้คือการปฏิบัติใน 3 ขอบข่าย ได้แก่

1. การแปลงหลักสูตรไปสู่การสอน หรือการวางแผนการสอน แม้ว่าหลักสูตรระดับชาติจะได้กำหนดความมุ่งหมาย เนื้อหาวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลไว้แล้วก็ตาม การกำหนดนั้นก็จะเป็นไปในลักษณะที่กว้างขวางและยืดหยุ่น การนำหลักสูตรระดับต่าง ๆ ไปใช้ครูผู้ใช้หลักสูตรต้องมีการแปลงหลักสูตรไปสู่การสอน นั่นคือการตีความหมายของหลักสูตร และการกำหนดรายละเอียดของหลักสูตรที่จะใช้ในโรงเรียน สิ่งที่ต้องนำมาตีความคือ ความมุ่งหมายของหลักสูตรซึ่งเกี่ยวข้องกับ ทั้ปรัชญาหรือปณิธาน ความมุ่งหมายทั่วไปและความมุ่งหมายเฉพาะ และการกำหนดรายละเอียดเพิ่มเติมมากขึ้นจากเนื้อหาของหลักสูตรที่กำหนดไว้อย่างกว้าง ๆ เพื่อประสิทธิภาพของการนำหลักสูตรไปใช้ ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องทำรายละเอียดเพิ่มขึ้นในลักษณะของแผนการสอนหรือโครงการสอน

รายละเอียดของการนำหลักสูตรไปปฏิบัติประการแรกคือ การจัดทำโครงการสอน หรือแผนการสอนหรือแผนการเรียน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “การทำโครงการสอนระยะยาว” ซึ่งมักจัดทำเป็นรายปีและรายวิชาหรือรายภาคโดยเฉพาะแบบหลังต้องมีการกำหนดความมุ่งหมายเฉพาะรายวิชา กำหนดเนื้อหาให้ครบถ้วน ตามเวลาเรียนในแต่ละภาคเรียนหรือในแต่ละปี นอกจากนั้นอาจมีกำหนดรายละเอียดอื่น ๆ เพิ่มเติมอีก เช่น กิจกรรม อุปกรณ์ การวัดและประเมินผล การจัดทำโครงการสอนที่ดั้นนั้นต้องคำนึงถึงข้อต่อไปนี

- 1) พิจารณาความต้องการของนักเรียน เป็นบรรทัดฐานเพื่อจูงใจให้นักเรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน

- 2) กำหนดความมุ่งหมายและผลที่ต้องการขึ้นมา มีการกำหนดอุปกรณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ตามความมุ่งหมายและผลที่คาดหวังดังกล่าว

- 3) เนื้อหาต้องทันสมัย เป็นความจริงและมากเพียงพอและเรียงลำดับความยากง่าย
- 4) ในเนื้อหาต่าง ๆ ควรบรรจุรายละเอียดของอุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอน กิจกรรมและแหล่งค้นคว้าที่ตรงกับความต้องการของนักเรียน
- 5) ต้องมีรายละเอียดและข้อแนะนำในการใช้อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน ให้มากพอสำหรับใช้ประกอบการสอนได้ง่าย สะดวก และปลอดภัย
- 6) เนื้อหาควรจะจูงใจให้นักเรียนเกิดความสนใจและเกิดความพยายามในการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ในห้องเรียน
- 7) ใช้เทคนิคประเมินผลหลาย ๆ แบบ ประเมินผลทั้งตัวนักเรียน ครู และผู้ปกครอง และระมัดระวังเรื่องพัฒนาการ ความเจริญเติบโต สุขภาพ และสุขนิสัยของนักเรียนด้วย

หลังจากทำโครงการสอนแล้ว จะต้องนำโครงการสอนนั้นมาทำให้เป็นส่วนการสอนย่อย ๆ อีก นั่นคือการทำบันทึกการสอน(Lesson Plan) ทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้แต่ละครั้งแต่ละวัน ประสิทธิภาพของการสอนขึ้นอยู่กับการทำบันทึกการสอนประจำวันด้วย

2. การใช้วิธีสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร หรือวิธีการสอนของครู หลังจากการแปลงหลักสูตรไปสู่การสอนแล้ว ขอบข่ายของการนำหลักสูตรไปใช้ให้เกิดสัมฤทธิ์ผลอีกประการหนึ่ง คือ การสอนของครู ซึ่งเป็นหัวใจของการนำหลักสูตรไปใช้ ครูจึงจำเป็นต้องรู้จักเลือกใช้วิธีสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความมุ่งหมายในการสอน

แบบการสอน (Styles of Teaching or Teaching Styles) ครูแต่ละคนมีแบบของการสอนที่แตกต่างกันไป แบบการสอนจำแนกออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

- 1) แบบตัวครูเป็นศูนย์กลาง (Teacher Centered Styles) เป็นแบบการสอนที่เน้นตัวครูเป็นสำคัญ เช่น วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต
- 2) แบบนักเรียนเป็นศูนย์กลาง (Child Centered Styles) เป็นการสอนที่ยึดหลักประชาธิปไตย และหลักมนุษยนิยมเป็นแนวทาง เช่น วิธีสอนแบบมอบหมายงาน หรือโครงการให้นักเรียน วิธีสอนแบบแก้ปัญหา วิธีสอนแบบสำรวจการเคลื่อนไหว วิธีสอนแบบทดลอง
- 3) แบบการสอนเป็นคณะ (Team Teaching Styles) เป็นแบบการสอนที่ต้องใช้ครูตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรับผิดชอบต่อการสอนนักเรียนกลุ่มเดียว

วิธีสอนพลศึกษา (Physical Education Methodology) วิธีสอนพลศึกษาแบบใหญ่ ๆ
มี 4 แบบ ได้แก่

1) วิธีสอนแบบเก่าหรือแบบดั้งเดิม (The Traditional Model) เป็นการสอนที่นิยมใช้กันมานานแล้ว เช่น แบบอธิบาย แบบสาธิต แบบฝึก แบบให้ลงมือปฏิบัติ แบบใช้กิจกรรมนำ (lead-up activities) แบบแก้ไขทักษะย่อย (basic skills correction) และแบบให้นักเรียนเข้าร่วมในเกมหรือกีฬาและการแข่งขัน

2) วิธีสอนแบบอาศัยพื้นฐานความสามารถ (The Performance Based Instruction Model) เป็นการสอนแบบเน้นตัวนักเรียน ให้นักเรียนหาความรู้ด้วยตัวเอง เช่น แบบแก้ปัญหา แบบคำถาม-คำตอบ แบบอภิปราย แบบมอบหมายงานหรือโครงการ แบบทดลอง เป็นต้น

3) วิธีสอนแบบกำหนดขอบข่ายของกระบวนการเกิดความคิดรวบยอดตามเป้าหมาย (The Purpose-Process Conceptual Framework Model) ความรู้จะเห็นได้จากการที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการเขียนหรืออธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของเนื้อหาหลักสูตรเป้าหมายหรือขอบข่ายดังกล่าวที่นักเรียนเขียนหรืออธิบายได้

4) วิธีสอนแบบอื่น ๆ การสอนทั้ง 3 แบบที่กล่าวมาเป็นทฤษฎีของการสอนทั่วไป แต่ในการวางแผนการสอนจริง ๆ แล้ว จะมีการสอนแบบอื่น ๆ อีก เช่น การสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรแบบแกน การสอนแบบใช้ความคิดรวบยอดในการเคลื่อนไหว การสอนแบบเน้นกระบวนการของการเรียน เป็นต้น

นอกจากนี้การสอนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดยังต้องคำนึงถึงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

วิธีการสอนการเรียนรู้ทางด้านเทคนิคหรือทักษะ

1. จัดให้มีความหนักและมีความเข้มข้นพอที่จะทำให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนา
2. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญเติบโต
3. เริ่มจากกิจกรรมที่นักเรียนรู้จักและเข้าใจดีไปยังกิจกรรมที่ต้องการและนักเรียนไม่รู้จักรู้และไม่เข้าใจ

4. เน้นที่การให้รางวัลมากกว่าการทำโทษ
5. วิเคราะห์ถึงความยากของการเคลื่อนไหวของนักเรียนและแนะแนวทางให้นักเรียนเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น
6. ใช้แบบอย่างการฝึกอย่างชาญฉลาด
7. ตั้งระดับความสามารถที่จะทำได้ให้มีความสัมพันธ์กันกับการพัฒนาของ บุคคลแต่ละคน

หลักการของวิธีการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

1. สอนกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ
2. สอนให้เป็น ไปตามลำดับความก้าวหน้าทางด้านจิตใจของนักเรียน
3. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่มีคุณค่าที่สามารถนำไปใช้ในโอกาสข้างหน้าได้ เพราะว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสนใจอยู่ในตัวเอง
4. ทำความมุ่งหมายในการสอนกิจกรรมให้มีความชัดเจน
5. ให้นักเรียนได้ฝึกหัดให้มีการเรียนรู้จากการกระทำ

หลักการของวิธีการสอนการเรียนรู้ทางด้านทัศนคติ

1. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. ทำให้บุคคลมีความเป็นเลิศในทางคุณลักษณะ
3. ส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงทัศนคติของตนเองในสภาพการณ์ต่าง ๆ หลากสภาพการณ์

การเลือกเนื้อหาและกิจกรรม

การเลือกเนื้อหาและกิจกรรมที่ใช้ในการสอน จำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการสำคัญ ดังนี้

1. หลักการทางสรีรวิทยา กิจกรรมที่เลือกต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ได้ทั้งหมด ต้องมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการและความเจริญเติบโตของมนุษย์ รวมทั้งคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างคุณภาพของร่างกายและความสามารถของร่างกาย ตลอดจนช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่นักเรียนต้องการ

2. หลักการทางด้านจิตวิทยา กิจกรรมที่เลือกต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเล่นเป็นอิสระตามธรรมชาติ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ควรจัดให้นักเรียนได้เลือกตามความต้องการ และเป็นกิจกรรมร่วมกันในชั้นต่าง ๆ โดยกิจกรรมเริ่มจากง่ายไปหายาก ต้องให้เวลาในการเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นอย่างพอเพียง เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการด้านความรู้หรือความคิดรวบยอด และประสบการณ์ของความรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จมากขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมต้องสนองตอบต่อแรงขับ(drives) ความสนใจ และความสามารถของนักเรียนแต่ละระดับ ตลอดจนท้าทายความสามารถทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดพัฒนาการด้านความรู้และทักษะดีขึ้น

3. หลักการด้านสังคมวิทยา กิจกรรมที่เลือกต้องเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในเวลารว่างและในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด ต้องฝึกฝนให้นักเรียนเป็นพลเมืองดีในระบบประชาธิปไตย พัฒนาคุณสมบัติของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี กิจกรรมต้องเหมาะสมและสนองตอบต่อปรัชญาและความต้องการของชุมชน นอกจากนี้ควรส่งเสริมการเล่นประเภทเดียวตามความต้องการของผู้เรียน และให้ความรู้ถึงกิจกรรมที่ใช้ในเวลารว่างมากที่สุดของประชาชนทั่วไปของประเทศ

4. หลักการทางด้านวิทยาศาสตร์หรือหลักความจริง แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมบังคับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายเบื้องต้นของวิชา มีความปลอดภัยสูง

กิจกรรมเลือก เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้อุปกรณ์หรือสิ่งประกอบที่ราคาไม่แพงมากเกินไป โดยเฉพาะกิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่จะไม่มีโอกาสเข้าร่วม ต้องเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากชุมชน ต้องไม่ใช้เวลาในการเข้าร่วมมากเกินไป และให้ประโยชน์แก่นักเรียนอย่างกว้างขวาง

3. การจัดปัจจัยและสภาพการณ์ต่าง ๆ

นอกเหนือจากการแปลงหลักสูตรไปสู่การสอนและการใช้วิธีสอนของครูให้สอดคล้องกับหลักสูตรดังกล่าวมาแล้ว หลักสูตรจะเกิดสัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดนั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ประกอบอีกหลาย ๆ ด้าน ดังนี้

1. อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกประกอบการเรียนการสอนเฉพาะอย่างมีเพียงพอ เหมาะสม และปลอดภัย
2. การบริหารงานของโรงเรียน ผู้บริหารจะต้องมีส่วนสนับสนุนหลักสูตรพลศึกษาในทุก ๆ ด้าน
3. บุคลากร การเลือกและจัดสรรบุคลากรควรจัดผู้สอนวิชาพลศึกษาโดยเริ่มพิจารณาจากครูพลศึกษาที่สำเร็จการศึกษาหรือมีความรู้ในด้านนี้โดยตรงเป็นอันดับแรก
4. แหล่งวิชาการ ห้องสมุดของโรงเรียนและห้องสมุดในชุมชน ควรมีเอกสารต่าง ๆ ให้มากพอ
5. การจัดตารางสอน ควรให้เหมาะสม เช่น ไม่จัดคาบเรียนช่วงยาวหรือจัด 2 คาบติดต่อกันในหนึ่งวันต่อสัปดาห์ เพราะนักเรียนอาจเบื่อ หรือเหนื่อยเกินไป
6. ความปลอดภัย จัดสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ในโรงเรียนให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อการเรียนการสอน คำนึงถึงการจุดสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกสุขลักษณะ
7. งบประมาณและเงินทุน ครูต้องเข้าใจในวิธีตั้งงบประมาณและวิธีใช้งบประมาณ

การประเมินผล

วิลกูส (Willgoose, 1979) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการประเมินผล ไว้ดังนี้

1. เพื่อพิจารณาคุณค่าของพฤติกรรม ความรู้ ทักษะ และความเข้าใจของนักเรียน
2. เพื่อแบ่งกลุ่มนักเรียน
3. เพื่อตัดสินสภาพภาพของนักเรียน ครู และหลักสูตร
4. เพื่อวัดประสิทธิภาพของหลักสูตร
5. เพื่อวัดความก้าวหน้าของหลักสูตร
6. เพื่อวิเคราะห์นักเรียน
7. เพื่อวัดประสิทธิภาพของครู
8. เพื่อวัดประสิทธิภาพของนักเรียน