



วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 18 เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2558



วารสารคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีที่ 18 เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2558



JOURNAL

OF

FACULTY

OF

PHYSICAL EDUCATION

Vol.18 NO.1 January - June 2015

ISSN 1513 - 3613



สารบัญ

	หน้า
บรรณาธิการแถลง	ก
สารจากคณบดี	ข
สารบัญ	ค
บทความรับเชิญ	
ความสามารถทางกาย	1 - 6
• พิชิต เมืองนาโพธิ์	
บทความวิชาการ	
แนวทางป้องกันปัญหากระเป๋ยบวิหัยหักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษา	7 - 15
• ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี	
การควบคุมเบาหวานประเภทที่ 2 โดยโปรแกรมการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ	16 - 26
• วิทิต มิตรานันท์	



บทความวิจัย	หน้า
การเรียนวิชายิมนาสติกตามการรับรู้ของผู้เรียน	27 - 41
<ul style="list-style-type: none"> ● อุษากร พันธุ์วานิช 	
ประสบการณ์ในการเรียนวิชาวิทยาการสอนของนิสิต วิทยาศาสตร์การกีฬา	42 - 56
<ul style="list-style-type: none"> ● สาสี สุภาภรณ์ 	
มวลไขมัน มวลกล้ามเนื้อ มวลกระดูก ความดันโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความรู้สึกหิว-อิ่ม ในหญิง	57 - 68
<ul style="list-style-type: none"> ● สุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล ● ปวีณ วิทยาภรณ์ 	
การพยากรณ์สมรรถนะของการพายเรือมังกรประเภทสปรีนท์ ระยะ 500 เมตรในนักเรือพายเพศหญิง	69 - 78
<ul style="list-style-type: none"> ● ถนอมศักดิ์ เสนาคำ ● เกริกวิทย์ พงศ์ศรี ● ศิริเชษฐ์ พูลทิพायานนท์ ● ณพล สุวรรณทัต 	
EFFECTS OF HIGH-LOW INTENSITY OF AEROBIC EXERCISE ON BODY COMPOSITION IN OVERWEIGHT FEMALES	79 - 86
<ul style="list-style-type: none"> ● Natthapon Traiperm ● Prapapimon Pariwat 	
THE EFFECT OF COMPETITION ON SALIVARY ALPHA-AMYLASE AND STATE ANXIETY IN MALE SWIMMERS	87 - 95
<ul style="list-style-type: none"> ● Sasima Pakulanon 	



บทความวิจัย (ต่อ)	หน้า
ผลของการออกกำลังกาย สเตปแอโรบิก ที่มีผลต่อ องค์ประกอบของร่างกาย และการทรงตัวในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน	96 - 107
<ul style="list-style-type: none"> ● อัจฉริยะ เอนก 	
ความสัมพันธ์ระหว่างอิมพัลส์ในการเขย่ง การก้าว และการกระโดดกับระยะทางในการเขย่งก้าวกระโดดของนักกีฬาเขย่งก้าวกระโดดทีมชาติไทย	108 - 118
<ul style="list-style-type: none"> ● วัชรีย์ ฤทธิวัชรีย์ ● วงศ์วิทย์ แสนวงษ์ ● สนธยา สีละมาด ● ทรงพล ต่อนี้ ● วีรวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์ 	
การตอบสนองด้านเมตาบอลิซึมของสารพลังงานต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกภายหลังการบริโภคแอลกอฮอล์ในเพศชายที่ออกกำลังกายไม่เป็นประจำ	119 - 132
<ul style="list-style-type: none"> ● นุชรี เสนาคำ 	
ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬาฉบับภาษาไทย	133 - 143
<ul style="list-style-type: none"> ● ศศิมา พุกุลานนท์ 	
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนฟิตเนส	144 - 154
<ul style="list-style-type: none"> ● กฤษดา สุร่าไพ ● สาสี สุภาภรณ์ ● อุษากร พันธุ์วานิช 	



บทความวิจัย (ต่อ)

	หน้า
การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมภาวะผู้นำนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	155 - 169
<ul style="list-style-type: none"> ● สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์ 	
การพัฒนาองค์ประกอบและเกณฑ์มาตรฐานผู้ตัดสินวอลเลย์บอลในร่ม	170 - 187
<ul style="list-style-type: none"> ● ทศพล ธานี ● สาธิน ประจันบาน ● ปกรณ์ ประจันบาน 	
การสร้างสื่อการสอนอิเล็กทรอนิกส์รายวิชา ESS118 วอลเลย์บอล	188 - 198
<ul style="list-style-type: none"> ● ปราณม ดිරอด 	
ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2557	199 - 209
<ul style="list-style-type: none"> ● ธิติพงษ์ สุขดี ● ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ● ชาญกิจ คำพวง 	
ความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถนะการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา	210 - 222
<ul style="list-style-type: none"> ● ไพญาดา สังข์ทอง ● พิมพ์ ม่วงศิริธรรม ● อนันต์ มลารัตน์ ● สมบูรณ์ อินถมยา 	



บทความวิจัย (ต่อ)

หน้า

ผลของกิจกรรมสุขศึกษาโดยประยุกต์การมีส่วนร่วมของชุมชนที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลพระอาจารย์อำเภอดงครากษ์ จังหวัดนครนายก	223 - 237
<ul style="list-style-type: none"> ● ทรงพล ต่อนี้ ● นรุตตม์ สหนาวิน ● สิงหา จันทน์ขาว ● ประชัญ อินทรศักดิ์สิทธิ์ ● จีราวรรณ ตอฤทธิ์ 	
การประเมินคุณภาพอากาศภายในห้องเรียน	238 - 247
<ul style="list-style-type: none"> ● อารุญ เกตุสาคร ● รุจีพรรณ แผลงจันดา 	
อนุภาคแขวนลอยรวม, ขนาด 10 ไมครอน, ขนาด 2.5 ไมครอนและความสัมพันธ์ต่อปริมาณแบคทีเรียและเชื้อราในอากาศภายในห้องเรียน	248 - 255
<ul style="list-style-type: none"> ● นรุตตม์ สหนาวิน 	
การพัฒนาเว็บไซต์สารสนเทศงานประกันคุณภาพการศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	256 - 267
<ul style="list-style-type: none"> ● วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว 	
หลักเกณฑ์การส่งบทความลงตีพิมพ์วารสารคณะพลศึกษา	268 - 269
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	270 - 272

ความสามารถทางกาย
PHYSICAL LITERACY

พิชิต เมืองนาโพธิ์

Pichit Muangnapoe

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

E-mail : pichitm@hotmail.com

เมื่อเราเห็นคนที่ชอบอ่านหนังสือ สามารถอ่านด้วยความรวดเร็ว บางคนสามารถอ่านหนังสือพิมพ์ทั้งหน้าในเวลาเพียงน้อยนิด บางครั้งเราอาจจะลืมนึกไปว่าการจะอ่านได้ในระดับนั้นจำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนทักษะการอ่านมาอย่างมาก ในวัยเด็ก นักอ่านผู้นั้นจะต้องรู้จักตัวอักษรแต่ละตัวเป็นอย่างดี ต้องสามารถจับคู่จับกลุ่มตัวอักษร สามารถที่จะจับคู่ระหว่างอักษรแต่ละชุดกับเสียงที่เปล่งออกมา จากนั้นจึงต้องสามารถรวมเสียงทั้งหมดออกมาเป็นคำที่มีความหมายเช่นเดียวกัน ผู้คนที่สามารถแสดงการเคลื่อนไหวที่ลื่นไหล ใช้ทักษะขั้นสูงในการเต้นรำ ในการแข่งขันกีฬา ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาตั้งแต่ในวัยเด็ก ต้องเรียนรู้การเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ พื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการกีฬา จากนั้นจึงต้องเรียนรู้การรวมการเคลื่อนไหวทั้งหมดนั้นเข้ามาเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวที่มีความหมายขึ้นมา สิ่งทีกล่าวนี้นี้คือส่วนสำคัญของ “ความสามารถทางกาย” นั่นคือการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละเอียด และเรียนรู้ที่จะรวมการเคลื่อนไหวแต่ละอย่างเข้ามาเป็นชุดการเคลื่อนไหวในรูปแบบที่มีความหมายขึ้น จากนั้นจึงใช้การเคลื่อนไหวที่เรียนรู้มานั้น ทั้งแยกทีละอย่างหรือรวมเป็นชุดการเคลื่อนไหว ในการแสดงความสามารถทางกิจกรรมทางกายและในสถานการณ์กีฬา การพัฒนา “ความสามารถทางกาย” นี้เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว เป็นสิ่งสำคัญไม่ว่านักกีฬาผู้นั้นจะเล่นกีฬาเพื่อการนันทนาการหรือต้องการเป็นแชมป์โอลิมปิก การเรียนรู้และการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับช่วงอายุเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาความสามารถทางกายและเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้ง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสุขภาพ หรือเพื่อการแข่งขันการแสวงหาความเป็นเลิศในวัยผู้ใหญ่ ความสามารถทางกายนี้ยังเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กด้วย ครูพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาเยาวชน หากจะทำงานพัฒนาคนให้ประสบความสำเร็จ มีความจำเป็นที่จะต้องรู้ในเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ต้องเข้าใจความหมายของ “ความสามารถทางกาย” หรือ “Physical Literacy” ต้องเข้าใจสิ่งสำคัญที่จะเกิดขึ้นกับเด็กหากไม่พัฒนาความสามารถทางกายในช่วงเบื้องต้นของชีวิต และการเข้าใจบทบาทของความสามารถทางกายที่มีต่อการพัฒนานักกีฬาระดับสูงและผู้ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพและชีวิตในระยะยาว

ความหมายของ Physical Literacy

ในช่วงแรกของการศึกษา ความหมายของความสามารถทางกายนี้ค่อนข้างจะสับสนและขัดแย้งกันในหมู่นักวิชาการ แต่ในระยะหลัง วงวิชาการด้านนี้จะยอมรับการจำกัดความของ Dr.Margaret Whitehead จาก Bedford University ประเทศอังกฤษ โดยเบื้องต้นท่านได้ให้คำจำกัดความของความสามารถทางกายในเอกสารการสัมมนาเมื่อปี ค.ศ. 2001 และภายหลังได้เพิ่มเติมในบทความปี ค.ศ.2006, 2007, และ 2009 ตามลำดับ โดยท่านให้คำจำกัดความของความสามารถทางกายไว้ว่าคือ “แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น ความสามารถทางร่างกาย ความเข้าใจและความรู้ที่จะรักษากิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลไปตลอดชีวิต”

คำจำกัดความของความสามารถทางกาย

ความสามารถทางกายคือความสามารถและแรงจูงใจที่จะลงทุนกับโอกาสในการพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเคลื่อนไหวเพื่อมีส่วนร่วมในการสร้างคุณภาพชีวิตในฐานะมนุษย์ ทุกคนมีโอกาสนในการพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเคลื่อนไหว แต่วัฒนธรรมที่บุคคลอาศัยอยู่นั้นอาจทำให้เกิดข้อจำกัดได้ บุคคลที่มีความสามารถทางกาย (Physical Literate) จะเคลื่อนไหวด้วยความมั่นใจ ประหยัดพลังงาน และมีความเชื่อมั่นในสถานการณ์ที่ท้าทายทางกาย บุคคลนั้นจะมีการรับรู้ที่จะอ่านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหมด คาดเดาว่าจะมีความจำเป็นที่จะต้องเคลื่อนไหว หรือคาดเดาความเป็นไปได้ และตอบสนองอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ด้วยสติปัญญาและจินตนาการของตน บุคคลที่มีความสามารถทางกายจะมีความรู้สึกรับรู้ถึงตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความรู้สึกมีศักดิ์ศรีในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น การรับรู้และเข้าใจถึงความสามารถที่มีอยู่จะนำไปสู่การแสดงออกทางตัวตนที่ลื่นไหลผ่านการสื่อสารที่ไม่ใช้วาจา และสามารถรับรู้และเข้าใจเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น นอกจากนี้ บุคคลนั้นจะมีความสามารถที่จะบ่งชี้และใช้คุณภาพอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวของเขา มีความเข้าใจหลักการด้านสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่องพื้นฐาน เช่นการออกกำลังกาย การนอน และการโภชนาการ

คำจำกัดความอีกแง่มุมหนึ่งที่ถูกนำเสนอโดยบัลยีและคณะ (Balyi, & etal. 2005) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่มีความสามารถทางกายนั้นจะเคลื่อนไหวด้วยความเชี่ยวชาญและเชื่อมั่นให้กิจกรรมที่หลากหลายและมีผลประโยชน์ต่อการพัฒนาด้านสุขภาพของบุคคลนั้น นั่นหมายความว่าบุคคลที่มีความสามารถทางกายจะทำในสิ่งต่อไปนี้ได้สร้างแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถที่จะเข้าใจ สื่อสาร ประยุกต์ และวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย สาธิตการเคลื่อนไหวในกิจกรรมสุขภาพที่หลากหลายอย่างเชื่อมั่น เชี่ยวชาญ สร้างสรรค์ และมีกลยุทธ์ เลือกทางที่มีสุขภาพ มีการเคลื่อนไหวที่มีผลประโยชน์และเป็นที่น่าจับตามองผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

คำจำกัดความของความสามารถทางกายที่ใช้ในรูปแบบการพัฒนานักกีฬาระยะยาว กล่าวไว้ว่าความสามารถทางกายคือการสะสมทักษะและทัศนคติที่จำเป็นที่จะต้องพัฒนาก่อนที่จะเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ มันหมายถึงการรวมของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และทักษะกีฬาพื้นฐาน ที่จำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาพ ในการแสวงหาความเป็นเลิศ หรือทั้งสองประการ มันเป็นการรวมกันของขั้นพัฒนานักกีฬาสามขั้น คือขั้นเริ่มต้นอย่างกระตือรือร้น (Active Start) ขั้นพื้นฐาน (Fundamentals) และขั้นเรียนรู้ที่จะฝึกฝน (Learn to Train) การเข้าใจคำจำกัดความของความสามารถทางกาย

นี่ จะนำไปใช้ในทางปฏิบัติได้ โดยผู้จะดำเนินการฝึกฝนพัฒนานักกีฬาระดับสูง ตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬาในวัยเด็กจนเป็นนักกีฬาที่เชี่ยวชาญในวัยผู้ใหญ่ จำเป็นจะต้องช่วยให้เด็กพัฒนาศักยภาพทางกายในสิ่งแวดล้อมที่ให้การสนับสนุน สร้างเสริมให้เกิดทัศนคติทางบวกต่อกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เด็กเหล่านั้นเข้าร่วมในกาลต่อไป มีความจำเป็นต้องให้กิจกรรมทางกายนั้นสนุกและให้โอกาสเพียงพอแก่เด็กที่จะมีโอกาสได้เล่น ตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของวัฒนธรรมต่อกิจกรรมทางกาย และการเรียนรู้กิจกรรมที่เหมาะสมด้านวัฒนธรรมสามารถช่วยให้เยาวชนเข้ากับชุมชนได้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญโดยเฉพาะกับผู้อพยพเข้าที่อยู่นใหม่ นอกจากนั้นเราจำเป็นต้องคำนึงถึงศักยภาพทางกายและข้อจำกัดของเด็กทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพในระยะยาวหรือผู้พิการ เพื่อให้แน่ใจว่ากิจกรรมที่พวกเขาทำได้ใช้ศักยภาพของพวกเขาเต็มที่ และไม่ได้แบ่งระดับเด็กที่มีความสามารถแตกต่างกัน แนใจว่าเด็กมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน นี่คือนโยบายหลักที่ต้องหลีกเลี่ยงการฝึกเด็กให้เชี่ยวชาญพิเศษเร็วเกินไปในกีฬาเดียว ให้โอกาสให้เด็กได้เล่นตามสบายโดยไม่มีโครงสร้าง เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะอ่านและตอบสนองต่อสถานการณ์ที่หลากหลายของการเคลื่อนไหวนอกเหนือจากที่ได้พบเจอในการเล่นกีฬาอย่างเป็นทางการ สร้างความมีศักดิ์ศรีในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองในเด็กโดยตั้งเป้าหมายงานให้ท้าทายแต่อยู่ในขีดความสามารถที่พวกเขาจะทำได้ เพราะว่าความสำเร็จในงานแบบนี้จะสร้างความรู้สึกมีศักดิ์ศรีในตนเอง ให้โอกาสเด็กที่จะแสดงตัวตนของตนเองผ่านการเคลื่อนไหว การเต้น และกิจกรรมเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์อื่นๆ สอนเด็กเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย โภชนาการ และการนอนหลับพักผ่อน ตามพวกเขาในเรื่องการเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำ ตามว่าเหตุใดพวกเขาจึงมีพฤติกรรมอย่างที่เป็นอยู่ มีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าหากไม่มีการพัฒนาความสามารถทางกายให้เด็กแล้วเด็กและเยาวชนจำนวนมากจะถอนตัวออกจากกิจกรรมทางกาย การกีฬา และหันไปสู่วางเลือกที่ไม่เคลื่อนไหวและไม่ดีต่อสุขภาพในเวลาว่างของพวกเขา (Kirk, 2005) นอกจากนั้นเรายังรู้กันอยู่แล้วว่า การที่จะเป็นคนที่รักการออกกำลังกาย ชอบการเคลื่อนไหวในช่วงวัยต่อมา นั้น บุคคลจำเป็นต้องมีความเชื่อมั่นในสิ่งแวดล้อมการออกกำลังกาย ความเชื่อมั่นดังกล่าวนี้มีในวัยผู้ใหญ่มักจะมาจากการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาในวัยเด็กนั่นเอง โครงการพลศึกษาที่มีคุณภาพสำหรับเด็ก จะนำไปสู่การเพิ่มระดับกิจกรรมทางกาย (Dale, Corbin, & Dale, 2000) การพัฒนาความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Goni & Zulaika, 2000) เพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Dishman et al., 2004) พัฒนาทักษะกลไก (Emmanouel, Zervas, & Vagenas, 1992) เพื่อความรื่นรมณ์ (Dishman et al., 2005) เพิ่มแรงจูงใจ (Prusak et al., 2004) ลดพฤติกรรมอยู่เฉย และนำไปสู่การเพิ่มกิจกรรมทางกายในระยะยาว (Dale & Corbin, 2000) เพราะฉะนั้น หากต้องการให้ประชากรมีการเคลื่อนไหวและมีสุขภาพที่ดี เด็กทั้งหมดจำเป็นต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดี ต้องมีทักษะกีฬาที่จะทำให้พวกเขามีรากฐานการเคลื่อนไหวที่ดีในอนาคตข้างหน้า ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาความสามารถทางกาย (Physical Literacy) จึงมีความสำคัญยิ่งต่อบุคคล และต่อสังคม

การพัฒนาความสามารถทางกายในเด็กเล็ก (Active Start Stage)

ในเด็กเล็ก อายุระหว่างแรกเกิดจนถึง 6 ขวบนั้น เป้าหมายของความสามารถทางกายคือเรียนรู้การเคลื่อนไหวพื้นฐานและเชื่อมต่อกับความสามารถนี้กับการเล่น ความสามารถทางกายนี้เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการพัฒนาการที่เหมาะสมกับสุขภาพเด็กในหกปีแรกของชีวิต นอกจากนั้น สามปีแรกยังเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะสมองมีการเจริญเติบโตรวดเร็วมากกว่าช่วงอื่น และการเรียนรู้จะสร้างเซลล์สมองมากกว่าช่วงอื่นใดในชีวิต

(Dobbing & Sands, 1973) นอกเหนือจากนั้น ความสามารถทางกายในวัยนี้จะมีผลทำให้เกิดการวางรากฐานสำหรับความสำเร็จเรื่องการพัฒนาและสร้างทักษะในอนาคตโดยช่วยให้เด็กมีความร่ำรวยกับการเคลื่อนไหว เรียนรู้ที่จะเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาระบบความสัมพันธ์ประสาทกล้ามเนื้อและการทรงตัว สร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทในสมอง (Twist & Hutton, 2008) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาใช้การกิจกรรมประเภทเข้าจังหวะเพิ่มการพัฒนาของการทำงานของสมอง ความสัมพันธ์ประสาทกล้ามเนื้อ ทักษะทางสังคม ทักษะกลไกหยาบ การควบคุมอารมณ์ ทักษะการเป็นผู้นำ และการจินตนาการสร้างความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สร้างกระดูกที่แข็งแรง กล้ามเนื้อถูกพัฒนาเหมาะสม เพิ่มความอ่อนตัว ทรวดทรงดี สมรรถภาพทางกายดี นำหนักตัวเหมาะสม ลดความเครียดและทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้นในวัยนี้ ความสามารถทางกายควรจะเป็นส่วนที่ทำให้เด็กได้สนุกสนาน ไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาจำเป็นต้องทำ การเล่นเกมเคลื่อนไหวในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นส่วนที่สำคัญสำหรับเด็กที่มีความจำกัดทางร่างกาย การให้รับโอกาสให้เล่นและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาอย่างถูกสุขลักษณะ ครูและผู้ปกครองควรให้ความสนใจเรื่องนี้ มิฉะนั้นเด็กเหล่านี้จะขาดการออกกำลังกายและไม่สามารถพัฒนาเรื่องทักษะต่อไปในอนาคต คนส่วนมากมักจะนึกว่าเด็กที่มีความจำกัดทางกายไม่ควรเล่นเหมือนเด็กทั่วไปเพราะอาจจะต้องมีการกระทบกระเทือน แต่การทำให้พวกเขาอยู่นิ่งต่างหากที่เป็นผลร้ายกว่าการได้รับการกระทบกระเทือนตามปกติของเด็กทั่วไป

วัยเด็กเล็กควรทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

ควรเน้นให้วิ่งและให้วิ่งในรูปแบบอื่นๆ นอกจากวิ่งทางตรงด้วย เช่นวิ่งและหยุด เปลี่ยนทิศทาง ฯลฯ เล่นเกมขว้างและรับโดยใช้ลูกบอลที่อ่อนนุ่มและมีขนาดที่หลากหลาย เริ่มจากให้จับลูกบอลใหญ่ๆ ด้วยสองมือและค่อยๆ ลดขนาดลง และใช้มือเดียววนที่จุดเล่นเกมที่ใช้รูปร่างของร่างกาย ให้เด็กกลองเลื้อยเหมือนงู กลิ้งบนพื้น หรือกลิ้งลงจากเนินหญ้า เล่นปาเป้า ควรใช้ลูกบอลที่เด็กจับได้ถนัด หัดให้ปาด้วยความแรง ให้แม่นยำ และให้ใช้ทั้งสองมือเล่นเกมการทรงตัว ยืนขาเดียว เดินบนเส้น ฯลฯ เล่นเกมกระโดด หัดกระโดดสองเท้า และเท้าเดียวทั้งสองข้าง กระโดดลอยตัวกลางอากาศ หัดกระโดดไกล ครูควรแน่ใจว่าเด็กย่อเข่าเวลาลงพื้นด้วย เรียนรู้กีฬาในน้ำ หัดว่ายน้ำ รวมถึงเล่นกีฬาที่สไลด์ด้วย หัดขี่จักรยาน อาจจะเริ่มจากสามล้อ ไปสู่อล้อช่วย และสองล้อในที่สุด เพื่อให้พัฒนาการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว

ความสามารถทางกายในเด็กอายุ 6-9 ปี (Fundamental Stage)

สำหรับเด็กวัยนี้ เป้าหมายคือการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวทั้งหมดและสร้างทักษะกลไกทั่วไป เป็นขั้นตอนสำคัญสำหรับการพัฒนา ในช่วงนี้ รากฐานของทักษะขั้นสูงจะถูกปูเอาไว้ การเล่นแบบไม่มีโครงสร้างในสถานที่ปลอดภัยและท้าทายเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับช่วงวัยนี้ การให้คำแนะนำที่มีคุณภาพจากครู ผู้นำโค้ชที่มีความรู้เป็นกุญแจสำคัญต่อความสำเร็จ การพัฒนาทักษะในช่วงวัยนี้ควรจะมีรูปแบบที่วางแผนมาดี มีทิศทางบวกและสนุกสนาน นอกจากนี้ควรต้องสนใจเฉพาะในเรื่องของการพัฒนา ความคล่องตัว การทรงตัว ความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ และความเร็ว (ABCs: Agility, Balance, Coordination, Speed) ความเร็วของมือและเท้าสามารถถูกฝึกได้และหากไม่ได้รับการฝึกอาจจะทำให้เด็กขาดสมรรถภาพด้านความเร็วในช่วงต่อไปของชีวิต ช่วงนี้เด็กควรได้รับการเข้าร่วมการเล่นกีฬาที่หลากหลาย ทั้งกีฬาบนพื้นดิน ในน้ำ ในหิมะและน้ำแข็ง (สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มี) ความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวจำเป็นต้องถูกสร้างในช่วงนี้เช่นกัน แต่จะทำการสร้างผ่านเกม การละเล่นมากกว่าการฝึกฝนแบบผู้ใหญ่ การเรียนรู้การอ่านการ

เคลื่อนไหวรอบตัว และการเรียนรู้ที่จะตัดสินใจให้ตระหนักรู้ระหว่างเกมนั้นเป็นทักษะสำคัญที่เด็กควรได้รับการฝึกในช่วงนี้ เด็กทุกคนควรมีความเชี่ยวชาญทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเสียก่อนที่จะแนะนำให้พวกเขาจู่จกกับทักษะเฉพาะในกีฬา เด็กในวัยนี้ไม่ควรเล่นกีฬาเฉพาะเจาะจงเพียงกีฬาเดียวถึงแม้ว่าอาจจะเน้นกีฬาใดเป็นพิเศษแต่ควรให้เล่นอย่างมากสองครั้งต่อสัปดาห์ในขณะที่ต้องมีโอกาสเล่นกีฬาอื่นๆ ที่หลากหลายอีกสามครั้งต่อสัปดาห์ ในช่วงนี้เด็กสามารถรับรู้เรื่องความยุติธรรมแล้ว จึงสมควรให้ได้หัดเรียนรู้เรื่องกฎกติกาต่างๆ และเรื่องจรรยาบรรณในการกีฬา เรื่องแทคติคพื้นฐานและการตัดสินใจควรถูกนำมาฝึกเช่นกัน สิ่งที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือการใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมจะทำให้การฝึกฝนสนุกและปลอดภัยสำหรับเด็กวัยนี้

เด็กวัย 6-9 ปี ควรได้รับการฝึกดังต่อไปนี้

สนับสนุนให้เล่นกิจกรรมทางกายที่ไม่มีรูปแบบกับเพื่อนทุกวัน ไม่ว่าสภาพอากาศจะเป็นเช่นไร เล่นเกมขว้าง รับ ปา วิ่งและกิจกรรมที่เหนื่อยทั้งเด็กชายและเด็กหญิงให้เล่นกีฬาและกิจกรรมที่หลากหลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ สนับสนุนให้มีโปรแกรมพลศึกษาที่ดีในโรงเรียน เด็กควรได้เรียนอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันไม่ควรสนใจเรื่องคะแนนในการแข่งขันของเด็ก ควรเน้นการเรียนรู้และความสนุกสนานมากกว่าอย่าไปเชื่อว่าการเล่นกีฬาเฉพาะเจาะจงจะทำให้เด็กเก่งกว่าในอนาคต การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาที่หลากหลายจะดีกว่ามาก (ยกเว้นกีฬาประเภท Early Specialization Sport เช่นยิมนาสติกหรือฟิกเกอร์สเก็ต เป็นต้น)

ความสามารถทางกายในเด็กอายุ 9-12 ปี (Learn to Train Stage)

ในวัยนี้เป็นช่วงชีวิตของมนุษย์ก่อนวัยเจริญพันธุ์ เป้าหมายการฝึกคือเพื่อให้เรียนรู้ทักษะกีฬาพื้นฐานเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดในการพัฒนาทักษะกีฬาที่เฉพาะเจาะจงในอนาคตต่อไป เพราะว่าช่วงนี้จะมีการเรียนรู้อย่างรวดเร็วในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกล้ามเนื้อและการควบคุมกลไกที่ละเอียดอ่อน และยังเป็นช่วงเวลาที่เด็กสนุกกับการฝึกทักษะ เด็กจะสามารถเรียนรู้การเห็นการพัฒนาการของตนเองมากกว่าในวัยก่อนหน้านี้ ในช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เร็วไปที่จะเล่นกีฬาเฉพาะเจาะจงในกีฬาที่เป็นประเภทเฉพาะเจาะจงซ้ำหรือกีฬาปกติทั่วไปนั่นเอง (Late Specialization Sports) ถึงแม้ว่าเด็กหลายคนอาจจะรู้ตัวแล้วว่าตนจะชอบเล่นกีฬาอะไรมากกว่า แต่พวกเขาจำเป็นต้องเล่นกีฬาที่หลากหลายเพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ครบครัน ในช่วงวัยนี้เด็กจะเริ่มเข้าสู่การแข่งขัน การเรียนรู้ที่จะแข่งขันมีความสำคัญมากกว่าชัยชนะเพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุด เด็กวัยนี้ควรฝึกฝน 70% และแข่งขันเพียง 30% เท่านั้น ช่วงนี้ควรทำการฝึกความอ่อนตัวและฝึกความทนทานผ่านเกมส์และการฝึกฝน เด็กวัยนี้มีขนาดของสมองเกือบเท่าผู้ใหญ่และมีความสามารถในเรื่องทักษะที่ซับซ้อนละเอียดอ่อนแล้ว ในวัยนี้เด็กที่มีการเจริญเติบโตช้ากว่าคนทั่วไปกลับกลายเป็นได้เปรียบในเรื่องการฝึกฝนทักษะ เพราะพวกเขาจะอยู่ในขั้นตอนนี้นานกว่านั่นเอง

เด็กในช่วง 9-12 ปี ควรได้รับการฝึกดังต่อไปนี้

ควรมีโอกาสได้เล่นกิจกรรมทางกายที่ไม่มีโครงสร้างบ้าง มีโอกาสได้ออกไปเล่นกับเพื่อนไม่ว่าสภาพอากาศจะเป็นเช่นไร ให้เข้าร่วมในโครงการฝึกกีฬา ให้เด็กได้เล่นกีฬาหลายอย่าง ให้เล่นในตำแหน่งที่แตกต่างกัน ส่วนมากเด็กจะค้นพบความสามารถทางการกีฬาของตนอย่างคาดไม่ถึงเมื่อได้รับโอกาสให้ทดลองหลากหลายให้เล่นกีฬาที่หลากหลายในช่วงโมงพลศึกษาและกีฬาโรงเรียนให้เล่นกีฬานานขึ้น ในน้ำ และกีฬาที่ใช้การสไลด์และการทรงตัวฝึกเรื่องความอ่อนตัว ความเร็ว ความทนทานและความแข็งแรง แต่ยังไม่ควรใช้การฝึก



ด้วยแรงต้านนอกเหนือจากน้ำหนักตัวควรทำให้กิจกรรมทางกายและกีฬาสำหรับเด็กวัยนี้สนุก อย่าปล่อยให้เด็กหมดสนุกจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่นการแข่งขัน การประกวดประชันในสังคม ฯลฯ.

เอกสารอ้างอิง

- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., & Way, R. (2005). Canadian sport for life: Long term athlete development. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Dale, D., & Corbin, C.B. (2000). Physical Activity participation of high school graduates following exposure to conceptual or traditional physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 61-68.
- Dishman, R.K., Motl, R.W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D.S., Dowda, M. et al. (2005). Enjoyment mediates effects of a school based physical activities intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3) 478-487
- Dobbing, J, & Sands, J. (1973). Quantitative growth and development of human brain. *Archives of Disease in Childhood*, 48(10) 757-767
- Emmanouel, C. Zervas, Y., & Vagenas, G. (1992). Effect of four physical education teaching methods on development of motor skill, self concept and social attitudes of fifth grade children. *Perceptual Motor Skills*. 91(1) 1151-1167
- Goni, A., & Zulaika, L. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils self concept. *Perceptual Motor Skills*. 91(1) 246-250
- Kirk, D. (2005) Physical education, youth sport and life long participation: The importance of early learning experiences *European Physical Education Review*, 11(3) 239-255
- Prusak, K.A. Treasure, D.C., Darst, P.W., & Pangrazi, R.P., (2004). The effects of choice on the motivation of adolescent girls in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 19-29
- Twist, P., & Hutton, J. (2008). Sport conditioning for children and youth. *Fitness Business Canada*, 9(4) 40-42
- Whitehead, M., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping, Retrived 31 March 2015. From www.physical-literacy.org.uk/conceptualmapping2006.ph

แนวทางป้องกันปัญหาระเบียบวินัยนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษา

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี

Raphiphat Duaenpensri

โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

Piboonbumpen Demonstration school, Burapha University

E-mail : rapeepat@buu.ac.th

บทนำ

การสอนพลศึกษาที่ประสบความสำเร็จ หมายถึง การที่นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ทางพลศึกษา ได้แก่ ทักษะ ความรู้ และแนวคิดหรือทัศนคติที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง นอกจากนี้ยังรวมถึงเกิดการเรียนรู้กระบวนการทางสังคมผ่านกิจกรรมพลศึกษาด้วยความสนุกสนาน ความสำเร็จที่กล่าวมานี้เรียกว่า นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

การสอนพลศึกษาที่ประสบความสำเร็จหรือการทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้นั้น ครูพลศึกษามีภาระหน้าที่หรืองานสำคัญอยู่ 2 ประการที่ต้องปฏิบัติ ประการแรกได้แก่ งานการสอน (Instructional Tasks) หมายถึง กระบวนการหรือการถ่ายทอดเนื้อหาความรู้หรือทักษะให้แก่นักเรียน ทั้งในหรือนอกห้องเรียนผ่านประสบการณ์หรือการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้มีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้หรือเกิดทักษะตามวัตถุประสงค์สำคัญที่กำหนดไว้ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2557: 285) ส่วนภาระงานสำคัญประการที่ 2 คือ งานจัดการชั้นเรียน (Management Tasks) หมายถึง กระบวนการหรือวิธีการของครูผู้สอนในการดำเนินการใดๆ ที่เป็นการอำนวยความสะดวกและควบคุมพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบในชั้นเรียนนั้น ได้เรียนรู้อย่างมีความสุขและบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ (ชนัท ชาติทอง. 2552. 5)

งานการสอนเป็นงานที่ทั้งยากและท้าทายความสามารถในการสอนของครูพลศึกษา เพราะครูต้องใช้ทั้งความรู้ความสามารถ เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย รวมไปถึงประสบการณ์ในการสอน มาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้หรือจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนประสบความสำเร็จสูงสุดในการเรียนตามวัตถุประสงค์ แต่ครูที่มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาก็จะทราบดีเช่นกันว่า ความยากไม่ได้อยู่ที่งานการสอน แต่เพียงอย่างเดียว เพราะงานที่มีความยากและความท้าทายไม่น้อยไปกว่างานการสอนก็คืองานจัดการชั้นเรียน ความยากที่กล่าวถึงนี้หมายถึง การที่ครูพลศึกษาจะต้องหาวิธีการที่จะเป็นการส่งเสริม สนับสนุน ป้องกัน และแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ชั้นเรียนสามารถดำเนินการเรียนการสอนต่อไปได้จนสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้มากที่สุด

การจัดการชั้นเรียนเป็นงานสลบซับซ้อนที่ครูต้องใช้ทั้งความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน และโดยเฉพาะชั้นเรียนพลศึกษา การจัดการชั้นเรียนเป็นเรื่องที่มีความยากลำบากกว่าชั้นเรียนทั่วไป เพราะธรรมชาติของชั้นเรียนพลศึกษานั้น นักเรียนจะไม่ได้นั่งเรียนอยู่แต่ในห้อง แต่จะได้ร่วมในกิจกรรมในสถานที่เฉพาะทางกีฬา เช่น สนามกีฬา ลานกิจกรรมกีฬา สระว่ายน้ำ หรือ โรงพลศึกษา เป็นต้น รวมไปถึงการที่นักเรียนจะมีโอกาสได้เคลื่อนที่เคลื่อนไหว ได้แสดงความสามารถ

ได้ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ร่วมกิจกรรมพลศึกษาอย่างเต็มที่ อีกทั้งชั้นเรียนในปัจจุบันนี้นักเรียนในแต่ละห้องเรียนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นไม่น้อยกว่า 35-40 คน ด้วยลักษณะเช่นนี้ทำให้ชั้นเรียนพลศึกษามีโอกาสที่จะเกิดเสียงดังอื้ออึงหรือความสับสนวุ่นวาย ได้ง่าย และอาจส่งผลให้การจัดการชั้นเรียนเกิดปัญหาหรือเกิดอุปสรรคได้มากขึ้น

ปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียน เป็นอีกหนึ่งประเด็นปัญหาสำคัญเกี่ยวกับงานจัดการชั้นเรียนที่พบได้บ่อยครั้งในชั้นเรียนพลศึกษา ปัญหานี้ส่งผลให้การสอนไม่ประสบความสำเร็จ การหาแนวทางการป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ครูพลศึกษาต้องศึกษาทำความเข้าใจและนำเอาเทคนิควิธีการต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนพลศึกษาของตนเอง ในบทความนี้ ผู้เขียนจึงมุ่งเน้นนำเสนอถึงแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน ด้วยเล็งเห็นว่า การหาวิธีป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไข อนึ่งหลักการแนวคิดต่างๆ ที่นำเสนอในบทความนี้ เกิดจากการที่ผู้เขียนได้รับถ่ายทอดความรู้จากครู อาจารย์ทางพลศึกษาร่วมกับประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาของผู้เขียน โดยมีการสอดแทรกภาพตัวอย่างจากชั้นเรียนของผู้เขียน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนคาดหวังว่าบทความที่นำเสนอนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวิธีการวิชาชีพพลศึกษาให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไป

ความสำคัญของการป้องกันปัญหาระเบียบวินัยนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษา

ปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียน นับว่าสร้างความยากลำบากในงานการสอนและการจัดการชั้นเรียนให้กับครูพลศึกษา อีกทั้งการหาทางแก้ปัญหาด้านระเบียบวินัยที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน อาจทำให้ครูต้องเอาช่วงเวลาที่ใช้ในการสอน ไปใช้กับการจัดการกับปัญหา ยังส่งผลให้การสอนของครูพลศึกษาและการเรียนรู้ของนักเรียนไม่ประสบความสำเร็จ (Ozben, 2010: 587) ครูพลศึกษาที่วางแผนและเลือกหาวิธีการป้องกันปัญหาพฤติกรรมหรือปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียนของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้การเรียนการสอนพลศึกษาดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ หรือเรียกว่า ประสบความสำเร็จในการสอน

แนวทางการป้องกันปัญหาระเบียบวินัยนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษา

ชั้นเรียนพลศึกษาที่มีปัญหาน้อยหรือไม่เกิดปัญหา ย่อมดีกว่าและมีโอกาสสำเร็จมากกว่าชั้นเรียนที่มีแต่ปัญหาและอุปสรรค ผู้เขียนขอแนะนำแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษา อันประกอบด้วย 4 หลักการ คือ ความเป็นผู้นำของครู การเลือกใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน หลักการปกครองชั้นเรียน และการสอนคาบเรียนชั่วโมงแรก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความเป็นผู้นำของครู หมายถึง การที่ครูพลศึกษาปฏิบัติตน ดำรงตน และแสดงบทบาทถึงความเป็นผู้นำ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียนในชั้นเรียนได้ปฏิบัติตาม ครูพลศึกษาที่ดีจึงต้องมีคุณสมบัติเฉพาะของการมีภาวะผู้นำในการสอนพลศึกษา ดังนี้ (ศศิธร ชันดิธรางกูร, 2551: 13)

1.1 เป็นผู้นำทางด้านวิชาการ กล่าวคือ เป็นครูพลศึกษาที่มุ่งมั่นในการแสวงหาความรู้ทางวิชาชีพพลศึกษาและองค์ความรู้ในสาขาวิชาด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาระหน้าที่ มีการนำเอาหลักการหรือ

ทฤษฎีที่ได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ มาปรับใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายมากที่สุด

1.2 เป็นผู้นำทางด้านระเบียบวินัย การประพฤติตน และความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม กล่าวคือ เป็นครูพลศึกษาที่เคารพและปฏิบัติตามระเบียบหรือตามแนวปฏิบัติของสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และ เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างให้แก่นักเรียนในการยึดถือกฎระเบียบทางสังคมของสถานศึกษาและกฎระเบียบของชั้นเรียนของตนเองเป็นที่ตั้ง

1.3 เป็นผู้นำทางด้านคุณลักษณะ กล่าวคือ เป็นครูพลศึกษาที่เป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการใส่ใจ ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม สามารถให้นักเรียนหรือบุคคลอื่นๆ รอบข้างได้ยึดถือเป็นแบบอย่างหรือปฏิบัติตามได้

1.4 เป็นผู้นำทางด้านความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรม และยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม กล่าวคือ เป็นครูพลศึกษาที่ถือเอาความถูกต้องยุติธรรมเหนือกว่าสิ่งอื่นใด ยึดมั่นอยู่ในศีลธรรมอันดี ปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมจารีตประเพณีที่เหมาะสม

1.5 เป็นผู้นำทางด้านส่งเสริมหลักประชาธิปไตย กล่าวคือ เป็นครูพลศึกษาที่ส่งเสริมหลักความเสมอภาค การมีส่วนร่วมในสังคม การเคารพในสิทธิและหน้าที่และรับฟังความคิดเห็นของทุกคนในสังคม

2. การเลือกใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน หลักการนี้ถือเป็นแนวทางที่สำคัญการป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษาอีกประการหนึ่ง นั้นเพราะสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมของนักเรียน มาจากเทคนิควิธีการสอนของครูไม่เหมาะสม เช่น สอนโดยการพูดบรรยายมากเกินไป สอนโดยครูเป็นผู้สั่งให้นักเรียนทำตามที่ครูกำหนด หรือการสอนที่ไม่ตั้งใจให้นักเรียนอยากเรียนรู้ ลักษณะการสอนที่กล่าวมานี้ทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย กัดดัน เกรี้ยว วิตกกังวล ไม่สนุกสนาน ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในที่สุด

การที่ครูพลศึกษาเลือกใช้เทคนิควิธีการสอนหรือการจัดการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย ให้มีความเหมาะสมตามความสนใจและความสามารถของผู้เรียน รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ จะช่วยให้งานการสอนประสบความสำเร็จมากขึ้น และส่งผลให้ปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษาจะลดลง เทคนิควิธีการสอนพลศึกษามีหลากหลายวิธี เช่น การสอนแบบตรง ได้แก่ การสอนที่ครูเป็นผู้สั่ง การสอนตามแบบฝึก เป็นต้น ส่วนอีกวิธีคือการสอนทางอ้อม ได้แก่ การสอนโดยใช้เกม การสอนโดยเพื่อนสู่เพื่อน การสอนโดยการจำลองสถานการณ์เป็นสื่อในการเรียนรู้ หรือการสอนโดยมอบหมายงานหรือโครงการให้นักเรียนได้เรียนรู้ปฏิบัติและแสดงผลงานของตนเองออกมาตามความสามารถ เป็นต้น ทั้งนี้ คงต้องขึ้นกับการตัดสินใจของครูพลศึกษา ในการเลือกเทคนิควิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนมากที่สุด โดยดูองค์ประกอบหรือปัจจัยต่างๆ ของชั้นเรียนว่าวิธีการสอนแบบใดจึงจะมีความเหมาะสมมากที่สุดสำหรับชั้นเรียนนั้น

3. หลักการปกครองชั้นเรียน หมายถึง การเลือกใช้เทคนิควิธีการใดๆ ของครู เพื่อให้ชั้นเรียนพลศึกษานั้นสามารถดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ การที่ครูพลศึกษาเลือกใช้เทคนิคการปกครองชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม เช่น ปกครองชั้นเรียนแบบเผด็จการ หรือปกครองชั้นเรียนแบบปล่อยปละเลย อาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยหรือปัญหาอื่นๆ ตามมาใน

ภายหลังได้ ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอเทคนิคการปกครองชั้นเรียนที่เรียกว่า การปกครองชั้นเรียนแบบประชาธิปไตย มาเสนอในบทความนี้

การปกครองชั้นเรียนแบบประชาธิปไตยตามความหมายของผู้เขียน หมายถึง การปกครองชั้นเรียนในลักษณะที่ครูพลศึกษาให้การยอมรับและให้ความเคารพในสิทธิและหน้าที่ของนักเรียน มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนในชั้นเรียนได้แสดงความคิดเห็น ได้แสดงออก ได้มีส่วนร่วม และตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกส่วนใหญ่ในชั้นเรียน ครูผู้สอนจะคอยทำหน้าที่ในการอำนวยความสะดวก และแนะนำหรือตัดสินใจชี้ขาดตามความเหมาะสม เพื่อให้ทุกคนตั้งอยู่บนพื้นฐานของห้องเรียนที่จัดการชั้นเรียนแบบประชาธิปไตย

การจัดการชั้นเรียนแบบประชาธิปไตยนี้มีประโยชน์ที่นักเรียนจะรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชั้นเรียน โดยเฉพาะปัญหาพฤติกรรมหรือปัญหาด้านความประพฤติของสมาชิกของชั้นเรียน การจัดการเช่นนี้ยังส่งผลให้นักเรียนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเคารพและยอมรับในสิทธิของบุคคลอื่น ถือเป็นเทคนิควิธีที่ครูพลศึกษา ควรนำไปใช้เพื่อช่วยลดโอกาสเกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนในชั้นเรียนของตนเอง

4. การสอนชั่วโมงแรก หมายถึง การเรียนการสอนพลศึกษาในครั้งแรกหรือชั่วโมงแรกของภาคเรียนในปีการศึกษานั้นๆ เป็นคาบเรียนชั่วโมงแรกที่ครูพลศึกษาและนักเรียนในชั้นเรียนมีโอกาสได้พบเจอกัน สร้างความสัมพันธ์หรือทำความรู้จักซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการทำ ความเข้าใจร่วมกันในรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน เช่น เรื่องเวลาเรียน สถานที่เรียน รวมไปถึงข้อกำหนดเงื่อนไขต่างๆ เป็นต้น

การเรียนการสอนพลศึกษาชั่วโมงแรกนั้น ครูพลศึกษาส่วนใหญ่คงเริ่มต้นการสอนด้วยการแนะนำตัว และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันกับนักเรียน ตามด้วยการแนะนำรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน เช่น การอธิบายวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการเรียนการสอน อธิบายเนื้อหาวิชาที่จะเรียน วิธีการเก็บคะแนน วิธีวัดและประเมินผลการเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการวางเงื่อนไขของการเรียน ว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำได้หรือทำไม่ได้ในระหว่างการเรียนการสอน แต่ทั้งนี้ เนื่องจากชั้นเรียนพลศึกษามีลักษณะที่ไม่ใช่ห้องเรียนที่มีโต๊ะเก้าอี้ที่ให้นักเรียนนั่งเรียนหนังสือ แต่จะมีลักษณะที่เป็นลานกิจกรรม ลานกีฬา อาคารพลศึกษา หรือสนามกีฬาต่างๆ ทั้งที่อยู่กลางแจ้งหรือภายในอาคารพลศึกษา เช่น สนามกรีฑา สระว่ายน้ำ หรือสนามฟุตบอล เป็นต้น ทำให้นักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติทักษะหรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ไปมาอยู่ภายในชั้นเรียน ประกอบกับนักเรียนที่มีจำนวนมากในแต่ละชั้นเรียนนั้น ส่งผลทำให้มีโอกาสเกิดปัญหาต่างๆ ได้มากกว่าชั้นเรียนวิชาอื่นๆ ดังนั้น การสื่อสาร การบอกเงื่อนไข การทำข้อตกลง หรือการทำ ความเข้าใจระหว่างครูพลศึกษาและนักเรียนในชั้นเรียนตั้งแต่การสอนชั่วโมงแรก จะช่วยการสอนในชั่วโมงต่อไปนั้น มีโอกาสเกิดปัญหาต่างๆ ได้น้อยลง ถือเป็นแนวทางในการป้องกันที่ดีกว่าการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ยังส่งผลให้ครูมีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอนมากขึ้น และนักเรียนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้นด้วยเช่นกัน

การเรียนการสอนวันแรกหรือการสอนชั่วโมงแรก เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการสอนพลศึกษา สิ่งที่ครูพลศึกษาควรต้องสอนและให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ได้แก่ การสอนเกี่ยวกับเรื่องกฎระเบียบ (Rules) แนวปฏิบัติสำคัญที่ใช้ปฏิบัติเป็นประจำในการเรียนพลศึกษา (Routines) และความคาดหวังของครูผู้สอน (Expectations) (สาส์ สุกาภรณ์. 2555: 3) โดยมีรายละเอียดดังนี้

กฎระเบียบ (Rule) กฎระเบียบในการเรียน ถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับการเรียนการสอนพลศึกษา เนื่องจากมีไว้เพื่อความปลอดภัยในชั้นเรียน เพื่อดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอน และเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ การนำกฎระเบียบมาใช้ในชั้นเรียนพลศึกษา ครูพลศึกษาต้องทำความเข้าใจและให้ความสำคัญ ในรายละเอียดดังนี้ (ฉันท ชาติทอง. 2552. 151)

1. กฎระเบียบของชั้นเรียนพลศึกษา ต้องสอดคล้องกับกฎระเบียบของสถานศึกษา
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น และสรุปข้อตกลงร่วมกัน เกี่ยวกับกฎระเบียบที่จะใช้ในชั้นเรียน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักเรียนไม่รู้สึกกดดัน อึดอัด และสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบได้
3. ระบุถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และนำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากำหนดเป็นกฎระเบียบโดยการใช้คำที่สื่อสารในเชิงบวก
4. กฎระเบียบควรเขียนด้วยคำที่สั้น กระชับ เป็นประโยคที่สามารถเข้าใจได้ง่าย โดยมีไม่เกิน 5-6 ข้อ เน้นไปที่กฎระเบียบสำคัญเฉพาะ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันออกไป ตามความจำเป็นในแต่ละลักษณะกิจกรรมกีฬาที่เรียน
5. ระบุถึงบทลงโทษสำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามหรือไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ

ตัวอย่างกฎระเบียบในวิชาพลศึกษา

กฎระเบียบสำคัญในวิชาบาสเกตบอล

1. ห้ามนั่งหรือนอนทับบนลูกบาสเกตบอล
2. ไม่ใช่เท้าเตะหรือเหยียบลูกบาสเกตบอล
3. ห้ามใส่ต่างหู นาฬิกา แหวน สร้อยข้อมือ กำไล หรือเครื่องประดับใดๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขณะการเรียนการสอน
4. ไม่นำอาหารหรือเครื่องดื่มเข้าไปในบริเวณสนามบาสเกตบอล

กฎระเบียบสำคัญในวิชาว่ายน้ำ

1. ห้ามแกล้งเพื่อนหรือดึงเพื่อนขณะเรียนว่ายน้ำ
2. ไม่นำอาหารหรือเครื่องดื่มเข้าไปในบริเวณสระว่ายน้ำ

กฎระเบียบสำคัญในวิชากรีฑาประเภทลาน

1. ห้ามพุ่งแหลน ขว้างจักร หรือทุ่มลูกน้ำหนัก โดยไม่ได้รับอนุญาตหรือโดยไม่ได้รับสัญญาณจากครู
2. ห้ามปล่อยหรือทุ่มลูกน้ำหนักลงพื้นปูนหรือบนลู่วิ่ง

จะเห็นได้ว่า กฎระเบียบสำคัญในแต่ละชนิดกีฬาที่ผู้เขียนยกตัวอย่างมานี้ มีความเนื้อหาสาระสำคัญที่แตกต่างกันในแต่ละวิชา แต่ล้วนมีเป้าหมายหลักเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนในระหว่างการเรียนการสอน รวมไปถึงเพื่อเป็นการดูแลป้องกันความเสียหายที่จะเกิดกับอุปกรณ์ และนอกจากกฎระเบียบสำคัญเฉพาะกีฬาที่ยกตัวอย่างมาแล้ว ยังมีกฎระเบียบทั่วไป ที่ทุกวิชากีฬาสามารถใช้ได้เหมือนกัน เช่น การแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับการเรียนพลศึกษา ข้อกำหนดหรือข้อห้ามในการใช้เครื่องมือสื่อสารระหว่างการเรียนการสอน หรือการใช้คำพูดสื่อสารกันระหว่างการเรียนการสอน เป็นต้น

แนวปฏิบัติ (Routine) หมายถึง ข้อควรปฏิบัติสำคัญที่ใช้เป็นประจำในการเรียนพลศึกษา หรือพฤติกรรมใดบ้างที่นักเรียนควรทำหรือไม่ควรทำในการเรียนพลศึกษา เป้าหมายประการสำคัญของให้แนวปฏิบัติแก่นักเรียน คือต้องการให้นักเรียนได้ใช้เวลาช่วงต่างๆ ในการเรียนได้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอนมากที่สุด ในบทความนี้ ผู้เขียนขอยกตัวอย่างแนวปฏิบัติที่ผู้เขียนใช้ในการสอนวิชาฟุตบอล ดังนี้

1. เมื่อนักเรียนมาถึงสนามฟุตบอลซึ่งเป็นสถานที่เรียนแล้ว ให้วางสัมภาระสิ่งของตรงบริเวณนั่งพักที่กำหนดไว้ให้เรียบร้อยเป็นระเบียบ จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในชั้นเรียนเพื่อทำการเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อในระหว่างรอเพื่อนหรือรอครูผู้สอนเรียกแถวสำรวจรายชื่อ

2. การนั่งแถวรอเรียกชื่อ ครูผู้สอนให้นักเรียนนั่งเรียงแถวๆ ละ 5 คน ตามลำดับเลขที่ในใบรายชื่อ โดยให้เว้นที่นั่งสำหรับนักเรียนที่ขาดเรียนหรือยังไม่ถึงชั้นเรียน ทั้งนี้ เพื่อความเป็นระเบียบและรวดเร็วในการเรียกชื่อ ดังภาพ



ภาพที่ 1 นักเรียนนั่งแถวตอน แถวละ 5 คน เรียงลำดับเลขที่



ภาพที่ 2 นักเรียนนั่งเว้นที่นั่งสำหรับนักเรียนที่ขาดเรียน

3. การเข้าแถวและการจัดแถวรูปแบบต่างๆ หมายถึง การที่ผู้เขียนทำการสอนและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเข้าแถวรูปแบบต่างๆ สำหรับใช้ในการเรียนการสอน การเข้าแถวมีความสำคัญและจำเป็นมากในการสอนพลศึกษา เพราะจะช่วยให้การสอนมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความสะอาดรวดเร็ว และยังเป็นการฝึกนักเรียนให้รู้จักความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัย รูปแบบแถวต่างๆ ที่ผู้เขียนใช้ในชั้นเรียนพลศึกษานั้น มีหลายรูปแบบ เช่น แถวตอนลึก แถวหน้ากระดาน และแถววงกลม ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมที่ทำว่าต้องใช้การเข้าแถวรูปแบบใดจึงจะมีความเหมาะสม นอกจากนี้ ผู้เขียนยังเปิดโอกาสให้นักเรียนในชั้นเรียน ได้มีโอกาสผลัดเปลี่ยนกันฝึกในการเป็นผู้นำในการเรียกจัดแถวหรือควบคุมแถวของเพื่อนๆ ร่วมชั้นเรียนด้วย โดยมีลักษณะดังภาพต่อไปนี้



รูปแบบการเข้าแถวหน้ากระดาน

รูปแบบการเข้าแถวตอนลึก

ฝึกให้นักเรียนได้เป็นผู้นำเรียกแถวหรือควบคุมการเข้าแถว

4. สัญญาณที่ใช้สื่อสารในระหว่างการสอน หมายถึง สัญญาณทางร่างกายร่วมกับสัญญาณเสียงนกหวีด ที่ผู้เขียนใช้สำหรับสื่อสารกับนักเรียน ทั้งนี้ เนื่องจากในชั้นเรียนพลศึกษาของผู้เขียนเป็นสนามกีฬาขนาดใหญ่ มีชั้นเรียนพลศึกษาวิชาอื่นร่วมเรียนอยู่บริเวณโดยรอบในช่วงเวลาเดียวกัน บางครั้งสัญญาณเสียงหรือสัญญาณทางร่างกายเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง อาจทำให้การสื่อสารระหว่างผู้เขียนกับนักเรียนเกิดความสับสน หรืออาจไปเป็นการรบกวนชั้นเรียนอื่นๆ ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้ใช้สัญญาณสำหรับการสื่อสารเป็นแนวปฏิบัติในชั้นเรียนดังนี้

ภาพ	ลักษณะสัญญาณ	ความหมาย
	<p>สัญญาณที่ 1 เรียกรวม</p> <p>1.1 เป่านกหวีดยาว 1 ครั้ง</p> <p>1.2 กำมือขวาและชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ</p>	<p>หมายถึง ให้นักเรียนหยุดกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติ แล้ววิ่งหรือเดินเร็วมารวมตรงบริเวณจุดที่ผู้เขียนให้สัญญาณ</p>

	<p>สัญญาณที่ 2 หยุด</p> <p>กิจกรรม</p> <p>2.1 เป่านกหวีดยาว 1 ครั้ง</p> <p>2.2 แบนมือขวาและชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ</p>	<p>หมายถึง ให้นักเรียนหยุดกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติ แล้วยืนอยู่กับที่เพื่อรอฟังในสิ่งที่ผู้เขียนต้องการอธิบายหรือต้องการสื่อสารเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปยังนักเรียนโดยการพูด</p>
	<p>สัญญาณที่ 3 เริ่ม</p> <p>กิจกรรม</p> <p>3.1 เป่านกหวีดสั้น 1 ครั้ง</p> <p>3.2 ยืนตรงปกติแขนแนบข้างลำตัว</p>	<p>หมายถึง เป็นสัญญาณเสียงนกหวีดที่ผู้เขียนเป่าเพื่อให้ นักเรียนเริ่มปฏิบัติกิจกรรมต่อไป เป็นสัญญาณที่เป่าหลังจากบรรลุเป้าหมายในการให้สัญญาณที่ 1 หรือสัญญาณที่ 2 เรียบร้อยแล้ว</p>

ความคาดหวังของครูผู้สอน (Expectation) การสอนนักเรียนเกี่ยวกับกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการเรียน เป็นการบอกให้นักเรียนทราบโดยอ้อมว่าครูผู้สอนต้องการอะไรหรือคาดหวังเรื่องใดบ้างจากนักเรียน เช่น การกำหนดกฎเรื่องการใช้คำพูด แสดงว่าครูผู้สอนคาดหวังว่า นักเรียนควรสื่อสารกันโดยใช้คำพูดในลักษณะใดจึงจะเหมาะสม และสื่อสารกันด้วยคำพูดลักษณะใดที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การที่ครูอธิบายและให้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าแถวหรือการสื่อสารสัญญาณต่างๆ ในการสอน นั้นหมายถึง การที่ครูผู้สอนมีความคาดหวังว่า นักเรียนควรจะมีระเบียบวินัย กระตือรือร้น และรับผิดชอบ เป็นต้น หรือการที่ครูผู้สอนอธิบายวิธีการวัดหรือการให้เกรด ถือเป็นการบอกความคาดหวังของครูผู้สอนอีกทางหนึ่ง เพราะหมายถึง เมื่อครูพลศึกษาอธิบายว่า มีการให้คะแนนเรื่องความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความยืดหยุ่น หรือความคล่องแคล่วของร่างกาย นั้นหมายความว่า ครูพลศึกษาคาดหวังว่าเมื่อนักเรียนเรียนจบแล้ว สมรรถภาพร่างกายด้านต่างๆ ที่กล่าวมาจะดีขึ้น เป็นต้น

สรุป

การป้องกันการเกิดปัญหาย่อมดีกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนส่งผลให้การสอนของครูไม่ประสบความสำเร็จ รวมถึงส่งผลให้นักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ แนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนประกอบด้วย การแสดงภาวะความเป็นผู้นำของครูพลศึกษา การเลือกให้เทคนิควิธีการสอนที่มีความเหมาะสม การปกครองชั้นเรียนแบบประชาธิปไตย และการสอนคาบเรียนชั่วโมงแรกด้วยการสอนเกี่ยวกับกฎระเบียบ แนวปฏิบัติในการเรียน และความคาดหวังของครูที่มีต่อนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- ฉันท ชาติทอง. (2552). การจัดการชั้นเรียน ห้องเรียนแห่งความสุข. นครปฐม: เพชรเกษมการพิมพ์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา : **Science of Coaching**. กรุงเทพฯ : บริษัท สินธนาโก้ปี เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ศศิธร ชันดิธรางกูล. (2551). การจัดการชั้นเรียนของครูมืออาชีพ. วารสารครุศาสตร์. 1(2), 1-19.
- สาลี สุภาภรณ์. (2555). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้และประเมินผลทางพลศึกษา. (เอกสารประกอบการเรียนวิชา พลบ 721). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ozben, S. (2010). Teachers' strategies to cope with student misbehavior. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 2(2), 587-594.



ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการของบทความวิจัยและบทความวิชาการ
วารสารคณะพลศึกษา

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Prof.Dr.John Wang | National University of Singapore |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต คณิงสุขเกษม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.ดรณวรรณ สุขสม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ ภาสกร วัฒนชาติ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณพนธ์ วงศ์จตุรภัทร | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ โอภาส สิ้นเพิ่มสุขสกุล | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีบสาย บุญวีรบุตร | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สนทยา สีละมาต | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ | มหาวิทยาลัยรังสิต |
| 14. ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ | กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา |
| 15. ดร.มนตรี ไชยพันธุ์ | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 16. ดร.ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 17. ดร.นายแพทย์ เกษม ไข่มดองกิจ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 18. อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 19. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 20. อาจารย์ ดร.อรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์ | โรงพยาบาลรามารินทร์ |
| 21. อาจารย์ ดร.อัจฉริยา กสิยะพัท | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 22. อาจารย์ ดร.คุณันต์วี พิธพรชัยกุล | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 23. อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 24. อาจารย์ ดร.ประภาพิมนต์ ปรีวิติ | มหาวิทยาลัยขอนแก่นวิทยาเขต
หนองคาย |

สาขาพลศึกษา

- | | |
|---|--|
| 25. รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 26. รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 27. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 28. รองศาสตราจารย์สุนทร แม่นสงวน | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 29. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง โกสะ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 30. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี้ ขวัญบุญจัน | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 31. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณนาอภิสิทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 32. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 33. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 34. รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 35. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 36. รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 37. รองศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 38. รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 39. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.ดร.ไพบูรณ์ อ่อนมั่ง | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 40. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 41. อาจารย์ ดร.ศกพลวรรณ เปลี่นขำ | สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์
และบุคลากรทางการศึกษา |

สาขาสุขศึกษาและสาธารณสุขศาสตร์

- | | |
|---|------------------------------|
| 42. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 43. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอชมา วัฒนบูรานนท์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 44. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 45. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 46. รองศาสตราจารย์ ดร.รสริน พิมลบรรยงก์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรราชสีมา |
| 47. รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 48. รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 49. รองศาสตราจารย์รัตนา สำโรงทอง | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 50. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒน์สิทธิ์ ศิริวงศ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 51. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรณิต แก้วกั้งवाल | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 52. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 53. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์โชคชัย ปิติกุลตั้ง | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 54. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 55. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 56. อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 57. ทพญ.จันทนา อึ้งชูศักดิ์ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 58. นางยุพา พูนขำ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 59. น.ส.พรสิณี อมรวิเชษฐ์ | กระทรวงสาธารณสุข |

สาขาการจัดการทางการกีฬาและนันทนาการ

- | | |
|---|----------------------------|
| 60. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 61. รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทศนัยนา | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 62. รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณีน นาваกาญจน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 63. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 64. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 65. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 66. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐไชย สุขสอาด | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 67. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 68. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 69. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 70. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 71. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 72. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกาวดี ฟิ่งโพธิ์ทอง | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 73. อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 74. อาจารย์ ดร.อิชฎี กุฎอินทร์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |