



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของโรงเรียนในปัจจุบันนี้มาก ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นวิชาหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงาม และพัฒนาการตามจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้ คงจะเห็นได้ว่า ในวันหนึ่ง ๆ นั้นกิจกรรมพลศึกษาแทบจะกล่าวได้ว่า เป็นชีวิตจิตใจของเด็กนักเรียนได้เลยทีเดียว ตัวอย่างเช่น เด็กจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาไม่มีการหยุดนิ่ง ยกเว้นแต่เฉพาะเวลากินหรือนอนเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า เด็กมีความต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ฉะนั้น โรงเรียนจึงควรที่จะจัดกิจกรรมและประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของเด็กที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นไปได้ในทางที่ถูกต้องและได้ผลดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ พลศึกษาจึงเป็นวิชาที่จำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของเด็กนักเรียนในโรงเรียน เช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ จะแตกต่างกันบ้างก็ตรงวิธีการ สื่อของการเรียนที่นำมาใช้เท่านั้น คือ การสอนพลศึกษาใช้การออกกำลังกายในการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเรียน โดยให้นักเรียนได้เรียนด้วยการกระทำและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ฉะนั้น จึงอาจจะกล่าวได้ว่า วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาอย่างอื่น คือ เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งนักเรียนจะได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้มากน้อยเพียงใดก็ต่อเมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เหล่านั้นมากน้อยเพียงใดหรือไม่เท่านั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พลศึกษาเป็นวิชาที่ให้การศึกษาโดยให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ

ของพลศึกษานั้นเอง¹

วิชาโยคีหยุนเป็นกิจกรรมหนึ่งของพลศึกษา และเป็นกิจกรรมพื้นฐานในวิชา ยิมนาสติกส์ ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อเยาวชนของชาติอย่างยิ่ง กระทรวง ศึกษาธิการจึงได้บรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น ปี พ.ศ.2521 โดยแบ่งเป็น 2 วิชาคือ วิชาโยคีหยุน 1 (พ.101) และวิชาโยคีหยุน 2 (พ.102) โดยกำหนดให้เรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ม.1) เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทน ความทนทาน มีทรวดทรงดี กระฉับกระเฉง อีกทั้ง ยังช่วยฝึกให้เด็กเกิดความกล้าในการตัดสินใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความสุขุม รอบคอบ มีระเบียบวินัยที่ดี มีความสนุกสนานร่าเริง และให้เห็นคุณค่าของความพลอดกั ย ทั้งของตนเองและผู้อื่น

เกี่ยวกับความสำคัญของวิชาโยคีหยุนหรือยิมนาสติกส์ที่จะนำมาใช้เป็นกิจกรรม พลศึกษา เพื่อการออกกำลังกายโดยทั่วไป และที่เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในต่างประเทศ นั้นมีมานานแล้ว ดังที่ ดีโอบอลด์ บี แวนดาเลน (Deobold B. Van Dalen) และคณะได้เขียนไว้ในประวัติพลศึกษาว่า ชาวจีนได้คิดทำกายบริหารขึ้น ในระบบยิม- นาสติกส์แบบ กองฟู (Kong Fu) ตั้งแต่ปี ค.ศ.1698 เป็นต้นมา เป็นยิมนาสติกส์ เพื่อการบำบัด (Medical Gymnastics) เพื่อให้มีสุขภาพดีและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถึงกระนั้น ก็มีชาวจีนจำนวนน้อยที่มีความเชื่อถือในการออกกำลังกายในระยะแรก ๆ นี้²

¹ ฟอง เกิดแก้ว, การพลศึกษา (กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, สรรพากร, 2518), หน้า 42.

² Deobold B. Van Dalen and Bruce L. Bennett, A World History of Physical Education, (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1971), p.75 - 76.

ในประเทศอินเดียก็พอมียุคพื้นฐานยืนยันได้ว่า คนอินเดียมีกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเหมือนกัน เช่น การขว้างลูกบอล การยืดหยุ่น มวย มวยปล้ำ ฯลฯ โดยเฉพาะมีกิจกรรมพิเศษอย่างหนึ่งที่เรียกว่า "โยคะ" คือ การออกกำลังกายและการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นที่นิยมกันมาก¹

แต่จากการศึกษาประวัติศาสตร์ศึกษาพอจะเชื่อได้ว่า ประเทศแรก ๆ ที่ให้ความสนใจอย่างจริงจังในกีฬายิมนาสติกส์ คือ กรีซ และโรมัน และคำว่า "ยิมนาสติกส์" ก็เป็นภาษากรีก นักการศึกษาของกรีกโบราณได้คิดทากายบริหารร่างกายขึ้น และยึดถือเป็นแบบมาตรฐานใช้ฝึกสอนแก่เยาวชนของกรีก และเชื่อกันว่ายิมนาสติกส์ได้มีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กับวิชาการด้านอื่น ๆ เช่น ศิลปะและดนตรี (Arts and Music) ชาวเอเธนส์ได้จัดให้มีการฝึกยิมนาสติกส์แก่เยาวชนชาย-หญิง โดยนำเอากิจกรรมต่าง ๆ มาประกอบ เช่น ยืดหยุ่น เต้นรำ ไต่เชือก การกระโดด และกิจกรรมการทรงตัว โดยจัดสถานที่ฝึกเรียกว่า พาเรสตรา (Palaestra) และยิมเนเซียม (Gymnasia)

ต่อมาสมัยโรมันเจริญรุ่งเรือง ได้นำเอากิจกรรมพลศึกษาจากกรีกไปดัดแปลงเพื่อใช้ในการฝึกทหาร เมื่อกรีกและโรมันเสื่อมอำนาจลงกิจกรรมต่าง ๆ ทางพลศึกษาและยิมนาสติกส์เสื่อมลงจนถึงยุคฟื้นฟู (Renaissance) กิจกรรมพลศึกษาจึงเริ่มมีคนสนใจขึ้นและกระจายไปสู่ประเทศต่าง ๆ ในยุโรป²

ประเทศเยอรมันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในยุโรปว่าเป็นประเทศผู้นำทางพลศึกษามาโดยตลอด ได้มีนักพลศึกษาสำคัญ ๆ หลายท่านมองเห็นความสำคัญและคุณค่าของวิชายิมนาสติกส์และยืดหยุ่น ได้พยายามเผยแพร่กิจกรรมยิมนาสติกส์ให้แก่ประชาชนทั่ว ๆ ไป และบรรจุกิจกรรมยิมนาสติกส์ไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนและวิทยาลัย ดังเช่น

¹ ฟอง เกิดแก้ว, ประวัติศาสตร์ศึกษา (กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2520), หน้า 5.

² เสี่ยง พรหมบุญพงศ์, แบบเรียนพลศึกษามัธยม พ. 101, พ. 102 ยืดหยุ่น (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521), หน้า 3-4.

โยฮัน เบสดาว (Johann Basedow) ซึ่งเป็นนักพลศึกษาที่สำคัญของเยอรมันในช่วงปี ค.ศ.1723 ถึงปี ค.ศ.1790 มีความเห็นว่าวิชายิมนาสติกส์มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนของชาติจึงได้บรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนในเยอรมัน เมื่อปี ค.ศ.1776 ¹

โยฮัน คริสโทฟ กุทส์ มุทส์ (Johann Cristoph Friedrich Guts Muths) ซึ่งถือว่าเป็นผู้หนึ่งที่วางรากฐานการพลศึกษาให้แก่ประชาชนชาวเยอรมัน (The Founders of Modern Physical in Germany) ท่านมีชีวิตอยู่ในระหว่างปี ค.ศ. 1759 ถึงปี ค.ศ. 1839 ได้จัดวิชายิมนาสติกส์ไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนและได้เขียนตำราเกี่ยวกับยิมนาสติกส์เล่มแรกขึ้นชื่อ ยิมนาสติกส์สำหรับเด็ก (Gymnastics for the Young) และ เกมส์ (Games) ซึ่งมีภาพประกอบการออกกำลังกาย ปรัชญาพลศึกษา ตลอดจนความสัมพันธ์ของวิชาพลศึกษากับการศึกษาด้านอื่น ๆ ²

เฟรดริก ลัตวิก จาน (Friedrich Ludwing Jahn) นักพลศึกษาชาวเยอรมันซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1778 ถึงปี ค.ศ. 1852 เป็นผู้ก่อตั้งสมาคมนักออกกำลังกายทางยิมนาสติกส์ที่มีชื่อเรียกว่า เทิร์นเวอร์รีน (Turnverein) ซึ่งมีพื้นที่เป็นลานฝึกกว้างใหญ่ สามารถฝึกได้ครั้งละเป็นจำนวนมาก ๆ นอกจากนี้ท่านยังได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ทางยิมนาสติกส์ขึ้นหลายชนิด เช่น บาร์เดี่ยว บาร์คู่ ไชค์ฮอร์ส ลองฮอร์ส ฯลฯ และท่านมีความเห็นว่าพลศึกษาควรมีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของโรงเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ เส็งี่ยม พรหมบัญญัติ, แบบเรียนพลานามัย พ.101, พ.102 ปักหมุด, หน้า 4.

² ฟอง เกิดแก้ว, ประวัติพลศึกษา, หน้า 24.

³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 25.

ยังมีนักพลศึกษาชาวเยอรมันที่สำคัญอีกท่านหนึ่ง คือ อคอฟ สปีส (Adolph Spiess) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1810 ถึงปี ค.ศ. 1858 เป็นผู้วางรากฐานการพลศึกษาแบบยิมนาสติกส์มากกว่าบุคคลอื่น ๆ ในประวัติศาสตร์ ท่านพยายามที่จะให้การพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตการอยู่ในโรงเรียน โรงเรียนควรจะสอนเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน กล่าวคือ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วิชาพลศึกษาควรจะได้รับ การเอาใจใส่และมีบทบาทในหลักสูตรของโรงเรียนเหมือนกับวิชาอื่น ๆ การสอนพลศึกษาควรจะเริ่มกันจากง่ายไปหายาก กิจกรรมพลศึกษาบางอย่างต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของเด็ก การออกกำลังกายควบคู่กับดนตรี เป็นการเปิดโอกาสให้แสดงออกตามธรรมชาติของความรู้สึกลอยอย่างเต็มที่¹

ในยุโรปนอกจากประเทศเยอรมันแล้ว ยังมีประเทศอื่น ๆ ที่เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของยิมนาสติกส์และย็อคทูน โค้พยายามส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมทางยิมนาสติกส์ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป ดังเช่น ในประเทศสวีเดน มีนักพลศึกษาที่สำคัญ คือ เปอ เฮนริก ลิงก์ (Per Henrik Ling) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1776 ถึงปี ค.ศ. 1839 ได้ตั้งสถาบันการพลศึกษาขึ้นแห่งหนึ่งที่กรุงสต็อกโฮล์ม (Stockholm) เรียกว่า "Royal Central Institute of Gymnastics" โดยทำการฝึกหัดครูพลศึกษาขึ้น 3 ประเภท คือ

1. การพลศึกษาสำหรับการศึกษา (Education Gymnastics)
2. การพลศึกษาสำหรับทหาร (Military Gymnastics)
3. การพลศึกษาทางกายภาพบำบัด (Medical Gymnastics)

ท่านมีความเชื่อว่าการพลศึกษามีความจำเป็นสำหรับผู้ที่มึร่างกายอ่อนแอ เช่นเดียวกับผู้ที่มึร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว แต่การออกกำลังกายจะต้องให้เป็นไปตามความแตกต่างของ

แต่ละบุคคล ความมุ่งหมายของการพลศึกษา คือ ต้องการที่จะให้ร่างกายของบุคคลมีความเจริญเติบโต สุขภาพแข็งแรง และพร้อมที่จะรับใช้ชาติได้อีกด้วย¹

ประเทศเดนมาร์กมีนักพลศึกษาที่สำคัญชื่อ แฟรนซ์ แนทเท็กเกิล (Franz Nachteggall) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1777 ถึงปี ค.ศ. 1847 ได้เริ่มชีวิตการเป็นครูด้วยการสอนวิชายิมนาสติกส์แก่นักเรียนที่มาเรียนที่บ้าน ได้สร้างโรงเรียนฝึกพลศึกษากลางแจ้งเป็นสถานที่แห่งแรกที่ใช้เวลาเพื่อการพลศึกษาล้วน ๆ²

ประเทศอังกฤษมีนายแพทย์ที่มีชื่อเสียงชื่อ อาร์ชบิลด์ แมคคาเรน (Archibald MacLaren) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1820 ถึงปี ค.ศ. 1884 มีความสนใจกีฬาและดนตรีมากในกีฬาฟันดาบและยิมนาสติกส์ ได้นำเอาหลักการต่าง ๆ ทางการแพทย์เข้าไปใช้ในทางพลศึกษา ท่านได้ตั้งโรงฝึกพลศึกษาขึ้นเอง แล้วใช้สถานที่แห่งนี้ทำการทดลองเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาและวิชาแพทย์ ท่านได้เขียนตำราเล่มหนึ่งมีชื่อว่า "คู่มือการสอนพลศึกษาในวงการทหารสำหรับครู" (A Military system of Gymnastic Exercise for the use of Instructors) และยังสามารถเขียนตำราการพลศึกษาอื่น ๆ อีกหลายเล่ม ในสมัยของท่านนี้การพลศึกษาแบบยิมนาสติกส์ของสวีเดนได้เข้ามาเผยแพร่ในอังกฤษเป็นอย่างมาก และได้รับความนิยมในหมู่นักชาวอังกฤษอย่างยิ่ง³

ต่อมากิจกรรมพลศึกษาโดยเฉพาะยิมนาสติกส์และยิคหยุนได้เริ่มเข้าไปมีบทบาทที่สำคัญในการศึกษาของสหรัฐอเมริกา โดยมีชาวยุโรปซึ่งเคยทำงานอยู่ที่ศูนย์ฝึกเทิร์นเวอร์รีน (Turnverein) ได้ไปจัดตั้งสมาคมขึ้นในสหรัฐอเมริกา และตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกส์ขึ้นเป็นแห่งแรกในปี ค.ศ. 1865 ที่เมืองอินเคียนาโปลิส รัฐอินเคียนา เรียกว่า "College of the American Gymnastic Union" โดยทำการผลิตครูสอน

¹ ฟอง เกิดแก้ว, ประวัติพลศึกษา, หน้า 26.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 27.

³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 28.



ยิมนาสติกส์และกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ¹

ดร. ลอว์วิส (Dr. Lawis) ชาวอเมริกันได้สร้างวิธีการยิมนาสติกส์แบบใหม่ในปี ค.ศ. 1860 เพื่อช่วยคนอ่อนแอให้มีความแข็งแรงและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี มีพัฒนาการทางการเคลื่อนไหว ความอ่อนตัวตามการเคลื่อนไหว ความแคล่วคล่องว่องไว ความสมบูรณ์ของสุขภาพและความสง่างามของรูปทรง²

ดร. ดักลีย์ ซาร์เจนท์ (Dr. Dudley Sargent) นักพลศึกษาชาวอเมริกันคนแรกที่เห็นความสำคัญของวิชายิมนาสติกส์ และเคยเป็นครูสอนวิชายิมนาสติกส์อยู่ที่วิทยาลัยไววอคอยน์ ต่อมาเป็นผู้อำนวยการของโรงฝึกพลศึกษาเฮเมนเวย์ (Hemenway Gymnasium) ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ยิมนาสติกส์ขึ้นหลายชนิด เช่น รอกน้ำหนัก (Pulley Weights) เครื่องมือบริหารขาและนิ้วมือ เป็นต้น³

กิจกรรมยิมนาสติกส์โดยเฉพาะยัดหยุนได้เข้าไปมีบทบาทในการเรียนการสอนโดยทั่ว ๆ ไปในโปรแกรมพลศึกษาทั่วสหรัฐอเมริกา เพราะเริ่มเห็นความสำคัญของกิจกรรมยิมนาสติกส์ในการที่จะช่วยพัฒนาบุคคลในทุก ๆ ด้าน สมาคม วาย เอ็ม ซี เอ ซึ่งมีชื่อเสียงมากในการจัดโปรแกรมยิมนาสติกส์ และสมาคมนี้ได้ช่วยสนับสนุนการจัดโปรแกรมยิมนาสติกส์ไปทั่วสหรัฐอเมริกา โดยสมาคมได้ช่วยเหลือแนะนำการติดตั้งอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนยิมนาสติกส์ อีกทั้งยังแนะนำถึงโครงสร้างต่าง ๆ ทางโปรแกรมยิมนาสติกส์ เช่น ที่โรงเรียนในสปริงฟิลด์ (Springfield) มลรัฐแมซซาชูเซต (Massachusetts) เป็นต้น และผู้นำคนหนึ่งของสมาคมนี้ที่ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวทางพลศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ ฟอง เกิดแก้ว, ประวัติพลศึกษา, หน้า 30.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 31.

³ เสงี่ยม พรหมบัญชี, แบบเรียนพลานามัย พ.101, พ.102 ยัดหยุน,

ชั้นในโรงเรียนที่เกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกส์ คือ ดร.ลูเทอร์ กุลลิก (Dr. Luther Gulick)¹

ภายหลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการตื่นตัวในการเสริมสร้างความเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกายของเด็กในโรงเรียน ดังนั้น โปรแกรมยิมนาสติกส์ในโรงเรียนทั่วสหรัฐอเมริกาจึงเริ่มมีการปรับปรุงแก้ไขใหม่ โดยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและเน้นหนักในโปรแกรมพลศึกษายิ่งขึ้น อีกสิบปีต่อจากนั้นมาเกิดการตื่นตัวและความสนใจในกีฬาอื่น ๆ ยิ่งขึ้นอีกด้วย ศูนย์ฝึกยิมนาสติกส์ในสมัยเดิมเช่นที่ ฟิลาเดลเฟีย (Philadelphia) มินเนอาโพลิส (Minneapolis) และลอสแอนเจลิส (Los Angeles) เริ่มมีความกระตือรือร้นและสร้างสถานที่ใหม่ ๆ ขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นโค้ช นักกีฬา และผู้สนใจในยิมนาสติกส์ ให้มีความกระตือรือร้นสนใจที่จะฝึกยิมนาสติกส์ให้ถึงจุดสุดยอด สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงที่ยืนยันได้ว่า ในสถาบันที่ฝึกยิมนาสติกส์ในเมืองชิคาโก (The National Collegiate Gymnastic Meet) ซึ่งปัจจุบันเป็นสถาบันที่ยิ่งใหญ่แห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ได้ฝึกยิมนาสติกส์จนมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วไป ทั้งที่แต่ก่อนสถาบันนี้นั้นเป็นเพียงโรงเรียนเล็ก ๆ แห่งหนึ่งเท่านั้น ปี ค.ศ. 1950 เชต ฟิลลิปส์ (Chet Phillips) ได้ชักชวนกลุ่มโค้ชยิมนาสติกส์กลุ่มเล็ก ๆ ก่อตั้งสมาคมวิทยาลัยสำหรับโค้ชยิมนาสติกส์ (National Association of College Gymnastic Coaches) ขึ้นเพื่อฝึกอบรมและให้ความรู้ในวิชายิมนาสติกส์แก่ผู้มีความสนใจทั่ว ๆ ไป²

¹Newton C. Locken and Robert J. Willoughby, Complete Book of Gymnastic, 2d ed. (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1976), p.3.

²Ibid.

จากอดีตเพียงไม่กี่ปีกีฬายิมนาสติกส์ได้เจริญเติบโตก้าวหน้าไปในทุกระดับ รวมถึงการแนะนำให้ความรู้พร้อมกับการจัดการแข่งขันขึ้น เกิดความสนใจในการที่จะปรับปรุงเครื่องมือและอุปกรณ์ใหม่ ๆ สำหรับเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาและเตรียมอุดมศึกษา เริ่มมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ เช่น ห่วง บาร์เดี่ยว และอื่น ๆ อีกมาก ดังนั้น อุปกรณ์ยิมนาสติกส์ต่าง ๆ ได้รับการออกแบบคัดแปลงใหม่เพื่อให้สะดวกในการใช้ การแขวน การเคลื่อนย้าย และการเก็บรักษา การแข่งขันยิมนาสติกส์เริ่มแพร่หลายในอเมริกาทำให้เกิดมาตรฐานของการแข่งขันรวมทั้งสถิติของนักกีฬาเกิดขึ้น ทั้งนี้จากการช่วยเหลือของสหพันธ์ยิมนาสติกส์ (International Federation of Gymnastic) แห่งสหรัฐอเมริกา จะเห็นว่ายิมนาสติกส์ได้รับการยอมรับและเจริญก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็วในอเมริกา นั้นเป็นสิ่งที่แสดงว่ายิมนาสติกส์เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูง และเป็นโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนที่เร้าใจ และสร้างความสนใจให้แก่เด็กนักเรียนอย่างยิ่ง¹

ปัจจุบันโปรแกรมพลศึกษาในหลักสูตรระดับมัธยมทั่วสหรัฐอเมริกา ได้บรรจุวิชายืดหยุ่นและยิมนาสติกส์ไว้อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะได้เล็งเห็นความสำคัญและความจำเป็นของวิชายิมนาสติกส์ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาบุคคลในทุก ๆ ด้าน ดังตัวอย่างเช่น หลักสูตรพลศึกษาในรัฐนิวยอร์ก ในปี ค.ศ. 1964 ได้บรรจุวิชายิมนาสติกส์ไว้ในโปรแกรมพลศึกษาสำหรับนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาเกรด 7 - 12 โดยมีกิจกรรมคือ ยืดหยุ่น ห่วง การต่อตัว และการเล่นผาดโผน โดยกำหนดให้เรียน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในทุกภาคการศึกษา ในรัฐอาร์แคนซัส มีหลักสูตรวิชาพลศึกษาโดยบรรจุวิชายิมนาสติกส์ในกลุ่มวิชาที่จะพัฒนาความสามารถด้วยตนเองในระดับเกรด 7 - 12 โดยมีกิจกรรมยืดหยุ่น ต่อตัว การปีนป่าย การกระโดด แทรมโปลีน ฯลฯ กำหนดให้เรียน 2 คาบ

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

ใน 1 สัปดาห์ ตลอดเทอม หรือในหลักสูตรของรัฐไอโอว่า จัดโปรแกรมยิมนาสติกส์ ไว้ในระดับเกรด 11 โดยมีกิจกรรมคือ ยืดหยุ่นและแตรมโปลีน กำหนดให้เรียน 4 สัปดาห์ของเทอมแรก สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นต้น¹

สำหรับกีฬา ยิมนาสติกส์หรือวิชา ยิมนาสติกส์ในประเทศไทยนั้น ยังหาหลักฐาน ได้ไม่เด่นชัดนัก แต่เชื่อว่า ยิมนาสติกส์เข้ามามีบทบาทในโปรแกรมพลศึกษาของประเทศไทยราวรัชสมัยของรัชกาลที่ 5 เนื่องจากมีการติดต่อกับทางยุโรป และมีผู้เดินทางไปศึกษาจากยุโรปกลับมายังประเทศไทย วิชาพลศึกษาจึงเริ่มมีการส่งเสริม โดยจัดเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนดังต่อไปนี้

ในปี พ.ศ.2430 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า มีการเรียนการสอนพลศึกษาตั้งแต่ปีแรกที่เปิดดำเนินการ การพลศึกษาสมัยแรกเริ่มนี้เป็นการฝึกแบบยุโรป เพราะมีนายทหารชาวอิตาลีเรียนเข้ามาทำการสอนวิชาพลศึกษา 3 วิชา คือ ฟันดาบ ว่ายน้ำ และยิมนาสติกส์²

ในปี พ.ศ.2437 มีการแสดงการต่อสู้ด้วยดาบพระที่นั่งแบบ 3 ชั้น มีคนบนสุดยื่นถือธง "ทรงพระเจริญ"³

ปี พ.ศ.2447 อธิบดีกรมศึกษาธิการได้จัดการแข่งขันกีฬานักเรียน ที่สนามโรงเรียนราษฎรบูรณะ และมีกิจกรรมประกอบตัวอย่างหนึ่งคือ การแสดงกายบริหาร โขนราว การไต่บันไดโค้ง ทกคะเมนหน้า ทกคะเมนม้าเดี่ยว เล่นหวง เล่น

¹ Greyson Daughtrey, Physical Education for Secondary Schools, 2d ed. (Philadelphia, London, Toronto : W.B. Saunders Co. 1973), p.191 - 195.

² นายร้อยพระจุลจอมเกล้า, โรงเรียน, วารสารโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (พระนคร : โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, 2496).

³ ฟอง เกิดแก้ว, ประวัติพลศึกษา, หน้า 68.

ชิงช้า และหัดแถว¹

ในปี ร.ศ.126 (พ.ศ.2450) มีหลักสูตรที่ใช้ในโรงเรียนระดับมัธยมระยะนั้น คือ หลักสูตรมัธยมศึกษาพิเศษ มีกิจกรรมพลศึกษาที่ต่องเรียนคือ หัดระเบียบแถวทั้งเดินและแปรแถว คัดกาย หัดวิ่ง หัดกระโดดในวิธีต่าง ๆ เพื่อซ่อมกำลังกับยิมนาสติกส์²

ในปี ร.ศ.130 (พ.ศ.2454) มีหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาคือ หลักสูตรมัธยมวิสามัญพิเศษ (ชาย) สำหรับแบ่งเรียน 3 ปี อายุตั้งแต่ปีที่ 13 ถึงปีที่ 15 เป็นเหมาะเรียน ยิมนาสติกส์ทุกชั้นทั้งสามปี สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และในปีเดียวกัน ได้มีหลักสูตรมัธยมศึกษาชาย กำหนดให้เรียนกิจกรรมพลศึกษา เช่นเดียวกับกิจกรรมที่ให้เรียนในหลักสูตรมัธยมวิสามัญพิเศษ (ชาย) โดยมีวิชายิมนาสติกส์เป็นกิจกรรมบังคับร่วมอยู่ด้วย³

เมื่อวันที่ 12 - 13 พฤศจิกายน พ.ศ.2464 มีการแสดงยุทธกรีฑา กิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีการแสดงในงานคราวนี้ คือ การแสดงยิมนาสติกส์ เป็นการแสดงโลดโผน โดยใช้เครื่องมือประกอบของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า⁴

ในปี พ.ศ.2482 ได้มีหลักสูตรมัธยมศึกษาในชั้นมัธยมปีที่ 4 - มัธยมปีที่ 6 ได้บรรจุวิชากายบริหาร กรีฑา ยิมนาสติกส์ไว้ในหลักสูตร โดยเฉพาะวิชายิมนาสติกส์ แบ่งออกเป็น 3 อย่างคือ ยืดหยุ่น ทีบกระโดด และราวคู้ ให้สอนเท่าที่กำหนดไว้เป็นชั้น ๆ ดังนี้คือ

¹ ฟอง เกิดแก้ว, ประวัติพลศึกษา, หน้า 70.

² ระเบียบการโรงเรียนสวนกุหลาบอังกฤษ ร.ศ.126 (พระนคร : โรงพิมพ์อักษรนิติ, 2493), หน้า 62.

³ เสี่ยม พรหมบัญชี, "ปัญหาการใช้หลักสูตรวิชาพลศึกษา ประโยชน์มัธยมศึกษาตอนต้นฉบับพุทธศักราช 2503" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514), หน้า 16.

⁴ กรมศิลปากร, จดหมายเหตุแห่งชาติ หมวดกีฬา, บ.32/8.

ชั้นมัธยมปีที่ 4 หลักสูตรปักหมุดมีดังนี้คือ

1. ม้วนหน้า
2. ม้วนหลัง
3. ยื่นควายสี่ระยะ
4. สปริงควายหลัง (ตรงแบบราชनावีท่าที่ 1)
5. สปริงควายสี่ระยะ (ตรงแบบราชनावีท่าที่ 2)
6. ทาสมัคิร

ชั้นมัธยมปีที่ 5 หลักสูตรปักหมุดมีดังนี้

1. สปริงควายหลัง
2. สปริงควายสี่ระยะ
3. สปริงควายคอ
4. ม้วนหลังไปยื่นควายมือ แล้วสปริงสี่ระยะ (ตรงแบบราชनावีท่าที่ 3)
5. สปริงควายมือ (ตรงแบบราชनावีท่าที่ 4)
6. ทาสมัคิร

ชั้นมัธยมปีที่ 6 หลักสูตรปักหมุดมีดังนี้

1. สปริงควายหลัง
2. สปริงควายสี่ระยะ
3. สปริงควายมือ
4. ลอเกี่ยว
5. เดินควายมือหรือยื่นควายมือ
6. สปริงควายมือ สปริงควายสี่ระยะ ม้วนหลังไปยื่นควายมือ สปริงควายสี่ระยะแล้วสปริงควายหลัง (ตรงแบบราชनावีท่าที่ 6)
7. ทาสมัคิร

ส่วนหลักเกณฑ์การให้คะแนนวิชาพลศึกษาในหลักสูตร พ.ศ.2482 นั้น มีดังนี้
หลักเกณฑ์การให้คะแนนวิชายิมนาสติกส์ให้สอบและวินิจฉัยการให้คะแนนดังนี้

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ก. ทำได้ถูกต้องคล่องแคล่วแข็งแรงดี | 40 - 50 % |
| ทำได้ถูกต้องคล่องแคล่วแข็งแรงพอใช้ | 20 - 30 % |
| ทำได้แต่ยังใช้ไม่ได้ | 0 - 10 % |
| ข. ทำได้ครบทุกท่าตามที่กำหนดไว้ | 50 % |
| ถ้าทำได้ไม่ครบท่ามากน้อยเท่าใด ให้หักคะแนนลดหลั่นกันลงมาเป็นลำดับ รวมคะแนนทั้ง ก. และ ข. เป็น 100 % เต็ม | |

สำหรับการให้คะแนนวิชาพลศึกษาชั้นมัธยมปีที่ 4 - มัธยมปีที่ 6 คะแนนเต็ม
40 กายบริหาร 10 คะแนน กรีฑา 20 คะแนน ยิมนาสติกส์ 10 คะแนน¹

ในปี พ.ศ.2503 มีหลักสูตรประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น กำหนดให้เรียน
กิจกรรมพลศึกษาดังนี้

1. การเล่นที่ใช้อัจฉริยะหรือใช้คนตรีประกอบกายบริหาร ฟ้อนรำ การร่าวง
รำพื้นเมือง ฯลฯ
2. การทรงตัว การเดิน วิ่ง การต่อตัว ฯลฯ
3. การเล่นที่มีความคล่องแคล่วว่องไว ยืดหยุ่น หีบกระโดด ราวคู่ ฯลฯ
4. กีฬาต่าง ๆ เช่น แบดมินตัน บิงปอง วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล
 ฯลฯ
5. กรีฑา ฝึกเกี่ยวกับการวิ่ง การกระโดด การพุ่ง การทุ่ม และการขว้าง

¹มงคล พรหมสาขา ณ สกลนคร, พลศึกษาแผนใหม่สำหรับโรงเรียน
(พระนคร : โรงพิมพ์กรุงศิลป์, 2493), หน้า 314 - 316.

เวลาเรียน สายสามัญ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง
 สายอาชีพ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง¹

ในปี พ.ศ. 2510 มีหลักสูตรโรงเรียนมัธยมแบบประสม ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโครงการพัฒนาการศึกษาโรงเรียนมัธยมแบบประสม จำนวน 20 โรงเรียน กำหนดให้เรียนวิชาพลศึกษาดังนี้

วิชาบังคับ

1. วิชาบาสเกตบอล
2. วิชากรีฑา
3. วิชาฟุตบอล
4. วิชากิจกรรมเข้าจังหวะ
5. วิชาแฮนด์บอล
6. วิชายิมนาสติกส์
7. วิชาวอลเลย์บอล
8. วิชาแบดมินตัน
9. วิชาห่วงขามตาชาย
10. วิชาเนตบอล
11. วิชาตะกร้อ



วิชาทดแทน

1. วิชาเทเบิลเทนนิส 1
2. วิชาเทเบิลเทนนิส 2
3. วิชาแชร์บอล 1
4. วิชาแชร์บอล 2

¹กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2503,

5. วิชาว่ายน้ำ 1
6. วิชาว่ายน้ำ 2
7. วิชาขอพื้บอด 1
8. วิชาขอพื้บอด 2

วิชาเลือก

1. วิชากิจกรรมเข้าจังหวะชั้นสูง
2. วิชามวยไทย
3. วิชามวยสากล
4. วิชากระบี่กระบอง
5. วิชายูโด
6. วิชาบาสเกตบอลชั้นสูง
7. วิชาฟุตบอลชั้นสูง
8. วิชากรีฑาชั้นสูง
9. วิชาตะกร้อข้ามตาข่าย
10. วิชาเนตบอล
11. วิชาว่ายน้ำชั้นสูง
12. วิชายิมนาสติกชั้นสูง

003896

อัตราเวลาเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กำหนดให้เรียนวิชาพลศึกษาบังคับ 2 คาบ ต่อสัปดาห์ตลอดปี และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เลือกเรียนวิชาพลศึกษา ในภาค วิชาเลือกได้อีกสัปดาห์ละ 2 คาบ ตลอดปี¹

¹กรมวิสามัญศึกษา, หลักสูตรหมวดพลศึกษามัธยม 2510 โครงการโรงเรียนมัธยมแบบประสม.

ในปี 2518 ได้มีหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2518 โดยบรรจุ
วิชาโยนิยาสติกส์ไว้ในหมวดวิชาเลือกของวิชาพลศึกษา ดังนี้

พ.041 โยนิยาสติกส์ (ยี่ดหฺยูน ฑีบกระโคค)	พ.042 โยนิยาสติกส์ (ราวคฺคู ราวเต็ยว)
พ.043 โยนิยาสติกส์ (แทรมโปลีน)	พ.047 โยนิยาสติกส์ (พลอร์เอกเซอร์ไซค์)
พ.048 โยนิยาสติกส์ (บารตางระคັบ)	พ.049 โยนิยาสติกส์ (ราวทรงคัว)
พ.0410 โยนิยาสติกส์ (หวง) ¹	

ในปี พ.ศ.2521 มีหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 ได้จัดวิชา
พลานามัย (สุขศึกษาและพลศึกษา) ไว้ในกลุ่มวิชาพัฒนาบุคคลิกภาพ โดยกำหนดวิชายี่ดหฺยูน 1
(พ.101) ไว้ในแผนการเรียนเทอมต้นและวิชายี่ดหฺยูน 2 (พ.102) ไว้ในแผนการเรียน
เทอมปลาย ในแต่ละเทอมให้เรียนทั้งหมด 18 คาบ สัปดาห์ละ 1 คาบ นอกจากนี้ในแบบ
เรียนและคู่มือครูยังได้กำหนดทักษะยี่ดหฺยูนไว้อย่างชัดเจน ทั้งยังได้กำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะ
ของวิชายี่ดหฺยูนไว้ดังนี้

วิชายี่ดหฺยูน 1 (พ.101) มีจุดมุ่งหมาย คือ

1. ให้ความรู้ ความเข้าใจขั้นพื้นฐานของวิชายี่ดหฺยูน
2. ใหญ่ถึงคุณค่าและเห็นความสำคัญของการนำยี่ดหฺยูนไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ให้ความรู้และมีทักษะขั้นพื้นฐานของยี่ดหฺยูนและสามารถนำไปใช้ในการ
ออกกำลังได้อย่างปลอดภัย
4. ให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถ
ในการตัดสินใจและความสุขุมรอบคอบ

คำอธิบายรายวิชา

ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของยี่ดหฺยูน ทักษะเฉพาะตัวเบื้องต้นของนักยี่ดหฺยูน
มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ที่ถูก การบริหารร่างกายและการบำรุงรักษาสุขภาพ
การเล่นด้วยความปลอดภัยและการดูแลรักษาอุปกรณ์ยี่ดหฺยูน

¹ ศึกษาธิการ, กระทรวง, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2518
(พระนศร : ศรศภา,2518), หน้า 16.

วิชายืดหยุ่น 2 (พ.102) มีจุดมุ่งหมาย คือ

1. ให้ความรู้ ความเข้าใจในระเบียบข้อบังคับและกติกาการแข่งขันยืดหยุ่น
2. ให้อรรถกถาและเห็นความสำคัญของการนำยืดหยุ่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ให้ความรู้และทักษะขั้นสูงของยืดหยุ่นและสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย
4. ให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความร่วมมือ ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจและความสุขุมรอบคอบ

คำอธิบายรายวิชา

ทักษะเฉพาะตัวขั้นสูงของนักยืดหยุ่น ระเบียบข้อบังคับ เทคนิคและความสามารถพิเศษในการเล่น การเสริมสร้างสมรรถภาพของการเป็นนักยืดหยุ่นที่ดีและการ เล่นด้วยความปลอดภัย ¹

ในปี พ.ศ.2524 มีหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 กำหนดเวลาเรียนไว้ 3 ปี คือ มัธยมศึกษาปีที่ 4-5-6 ได้บรรจุวิชายิมนาสติกส์ (พ.0015) ไว้ในกลุ่มวิชาบังคับให้เรียน 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค กำหนดจำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยการเรียน และบรรจุวิชาฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ (พ.0127) ไว้ในกลุ่มวิชาเลือกโดยให้เรียน 2 คาบ/สัปดาห์/ภาค กำหนดจำนวนหน่วยกิตเท่ากับ 1 หน่วยการเรียน ²

จากการศึกษาของความเป็นมาของวิชายืดหยุ่นและยิมนาสติกส์ ตลอดจนหลักสูตรต่าง ๆ ของกระทรวงศึกษาธิการ จะพบว่า วิชายืดหยุ่นและยิมนาสติกส์ได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนต่าง ๆ เรื่อยมา ในครั้งแรกที่มีการเรียนการสอนยิมนาสติกส์ได้เริ่มขึ้นที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต่อมามีการแสดงการต่อสู้ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งของวิชายืดหยุ่นถวายต่อหน้าพระที่นั่งในปี พ.ศ. 2437 เมื่อมีการแข่งขันกรีฑานักเรียนในปี พ.ศ. 2447 ก็ได้มีการแสดงกิจกรรมยืดหยุ่นประกอบในการแข่งขัน นอกจาก

¹ ศึกษาธิการ, กระทรวง, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (กรุงเทพมหานคร : จงเจริญการพิมพ์, 2521), หน้า 80.

² ศึกษาธิการ, กระทรวง, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์การพิมพ์, 2523), หน้า 182.

นี้เมื่อวันที่ 12-13 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2464 ก็มีการแสดงนิมิตตีกส์ และการ
เจนจาคโณ โดยนักเรียนโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ประกอบการแสดงยุทธ
กรีธา

ในหลักสูตรต่าง ๆ ระดับชั้นมัธยมของไทยนั้น กระทรวงศึกษาธิการได้เล็ง
เห็นความสำคัญของวิชาศึกษาศาสตร์ และนิมิตตีกส์ โดยได้บรรจุวิชาศึกษาศาสตร์และนิมิตตีกส์
ไว้ในหลักสูตรระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เช่น หลักสูตรระดับมัธยมในปี พ.ศ. 2450
ได้กำหนดกิจกรรมของวิชาศึกษาศาสตร์และนิมิตตีกส์ไว้ แต่ยังไม่เด่นชัดนัก ต่อมาในปี พ.ศ.
2454 มีหลักสูตรมัธยมวิสามัญพิเศษ (ชาย) และหลักสูตรมัธยมศึกษาชาย กำหนดให้
วิชานิมิตตีกส์เป็นกิจกรรมบังคับรวมอยู่ในหลักสูตรด้วย แต่ก็ยังมีได้มีการบังคับเรียน
ทักษะนิมิตตีกส์ที่แน่นอน มาในปี พ.ศ. 2482 มีหลักสูตรมัธยมศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4-6 ได้บรรจุวิชานิมิตตีกส์ไว้ในหลักสูตรเด่นชัด และบังคับทักษะวิชาศึกษาศาสตร์
อย่างชัดเจน แต่ในปี พ.ศ. 2503 มีหลักสูตรประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น ได้กำหนด
กิจกรรมของวิชาศึกษาศาสตร์อย่างกว้าง ๆ มิได้บังคับแน่นอนลงไป ในปี พ.ศ. 2510 มี
หลักสูตรโรงเรียนมัธยมแบบประสม แบ่งวิชาพลศึกษาออกเป็นวิชาบังคับ และวิชาเลือก
ซึ่งวิชานิมิตตีกส์ก็ได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรทั้งกลุ่มวิชาบังคับและวิชาเลือก ต่อ
มาในปี พ.ศ. 2518 มีหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย กำหนดวิชานิมิตตีกส์ไว้ในกลุ่ม
วิชาเลือกเท่านั้น ในกลุ่มวิชาบังคับไม่ได้กำหนดไว้ พอถึงปี พ.ศ. 2521 มีหลักสูตร
มัธยมศึกษาตอนต้น ได้บรรจุวิชาศึกษาศาสตร์ไว้ในหลักสูตรชัดเจน โดยกำหนดให้เรียนในชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งเทอมต้นและเทอมปลาย พร้อมทั้งกำหนดทักษะของวิชาศึกษาศาสตร์
ชัดเจน ในแบบเรียนและคู่มือครู และในปี พ.ศ. 2524 มีหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย
ได้บรรจุวิชานิมิตตีกส์ไว้ในกลุ่มวิชาบังคับและวิชาเลือกเช่นเดียวกัน

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าวิชาศึกษาศาสตร์และนิมิตตีกส์ มีความสำคัญและมีความจำเป็น
เป็นอย่างยิ่งในการเรียนกิจกรรมพลศึกษา เพราะกิจกรรมของวิชาศึกษาศาสตร์และนิมิตตีกส์
เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์ ในฐานะ
ที่ผู้วิจัยเป็นครูพลศึกษาคนหนึ่ง ได้สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมานานพอสมควร เคย

พบปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิชาคณิตahunหลายประการ จึงเกิดความสนใจและต้องการสำรวจถึงปัญหาต่าง ๆ ของการเรียนการสอนวิชาคณิตahunอย่างจริงจัง เพื่อจะได้ทราบถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหาการเรียนการสอนวิชาคณิตahunที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยทำการศึกษาปัญหาการเรียนการสอนวิชาคณิตahunในคานต่าง ๆ ดังนี้คือ คานวัตถุประสงค์ คานการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน คานสถานที่อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก คานการวัดและประเมินผล คานกิจกรรมเสริมหลักสูตร และอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าปัญหาทางคานต่าง ๆ เหล่านี้ น่าที่จะได้มีการศึกษาอย่างแท้จริง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีหน้าที่โดยตรง หรือผู้เกี่ยวข้องของคานนำไปปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ให้ดีขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนวิชาคณิตahunในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีประสิทธิภาพ อันจะเป็นส่วนช่วยส่งเสริมให้เยาวชนของชาติเกิดการพัฒนาคานขึ้นทุกคาน และช่วยให้วิชาพลศึกษาได้เกิดพัฒนาการเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงปัญหาการเรียนการสอนวิชาคณิตahunในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัญหาการเรียนการสอนวิชาคณิตahunในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการเรียนการสอนวิชาคณิตahunของครูพลศึกษาและนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อรวบรวมข้อเสนอแนะของครูพลศึกษาและนักเรียนเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาคณิตahunในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาถึงความเห็นของครูพลศึกษาที่สอนวิชาปีคหุยน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนรัฐบาล สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ม.1) ที่เคยเรียนวิชาปีคหุยนในโรงเรียนรัฐบาล สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาการเรียนการสอนวิชาปีคหุยน จากการสุ่มตัวอย่างโรงเรียน 24 เขต ในกรุงเทพมหานคร เขตละ 1 โรงเรียน รวม 24 โรงเรียน จำนวนครูพลศึกษาผู้สอนวิชาปีคหุยน โรงเรียนละ 2 คน รวม 48 คน และนักเรียนโรงเรียนละ 10 คน รวม 240 คน โดยมีขอบเขตของปัญหาดังต่อไปนี้

1. ปัญหาวัตถุประสงค์ กิจกรรม และวิธีดำเนินการเรียนการสอนวิชาปีคหุยน
2. ปัญหาเนื้อหาวิชาปีคหุยน
3. ปัญหาสถานที่และอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก
4. ปัญหาการวัดและประเมินผลวิชาปีคหุยน
5. ปัญหากิจกรรมเสริมหลักสูตรวิชาปีคหุยน
6. ปัญหาอื่น ๆ

การวิจัยนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่าง เพศ อายุ และคุณวุฒิ ของกลุ่มตัวอย่าง ประชากร

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่าผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ครูพลศึกษาและนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ให้คำตอบที่เชื่อถือได้และตรงกับความเป็นจริง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาคณิตahun ในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงความต้องการความช่วยเหลือ หรือความต้องการให้จัดทำขึ้น อันจะช่วยเสริมการเรียนการสอนวิชาคณิตahun ให้ดีขึ้น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการเรียนการสอนวิชาคณิตahun ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ทางผลศึกษาต่อไป
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยวิชาคณิตahun ให้เป็นวิชาที่ทันสมัยมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

คำจำกัดความ

อาจารย์พลศึกษา หมายถึง ครูหรืออาจารย์ที่ทำการสอนวิชาพลศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนรัฐบาลในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ม.1) สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนรัฐบาล หมายถึง โรงเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 24 โรงเรียน

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถ (Ability) ในการควบคุมร่างกายได้ และสมรรถวิสัย (Capacity) หรือความสามารถทั้งหลายในการที่จะทำงานหนักได้ควยระยะเวลานาน ๆ โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยและไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

ยึดหยุ่น หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งที่บรรจุไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 กระทรวงศึกษาธิการ เป็นกิจกรรมพื้นฐานของกีฬาอิมานาสติกส์

ทักษะ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา หมายถึง เนื้อหาวิชาที่ยึดหยุ่นที่ครูผู้สอนได้กำหนดไว้ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521

อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก หมายถึง เครื่องมือเครื่องใช้ในการเรียนการสอนวิชาที่ยึดหยุ่น เช่น ทีบกระโดด เบาะลดแรงกระแทก เป็นต้น

สถานที่ หมายถึง โรงพลศึกษา สนาม หรือสถานที่อื่น ๆ ที่ใช้ในการเรียนการสอนและการฝึกทักษะที่ยึดหยุ่น

การวัดและประเมินผล หมายถึง หลักเกณฑ์การวัดผลของครูพลศึกษาและแบบทดสอบต่าง ๆ ของกิจกรรมที่ยึดหยุ่นในการทดสอบทักษะที่ยึดหยุ่นและประเมินผลการเรียนวิชาที่ยึดหยุ่นว่าอยู่ในระดับใด

กิจกรรมเสริมหลักสูตร หมายถึง การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนและการแข่งขันกีฬาภายนอกโรงเรียน รวมถึงการจัดกิจกรรมที่ยึดหยุ่นให้นักเรียนได้ฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนหรือการจัดการแสดงที่ยึดหยุ่น

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย