

วิชาพลศึกษาเป็นสาขาวิชาการหนึ่ง ซึ่งมีความจำเป็นและมีความสำคัญมาก แก่คนทุกชั้น ทุกเพศ และทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยที่บุคคลกำลังอยู่ระหว่างการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ซึ่งจะเห็นได้จากแผนการศึกษาชาติไทยนับตั้งแต่ฉบับแรก (พ.ศ. 2475)<sup>1</sup> ตลอดมาจนถึงฉบับปัจจุบัน (พ.ศ. 2503) ได้ให้ความสำคัญของวิชาพลศึกษาว่าเป็นองค์หนึ่งของการศึกษาเพื่อจะได้จัดการศึกษาให้ กุลบุตร กุลธิดา ใฝ่มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตใจ กับทั้งมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตามความเป็นจริงแล้วคนโดยทั่วไปมักจะไม่ค่อยมีความเข้าใจในความหมายของวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้องนัก เพราะบางคนเข้าใจว่า วิชาพลศึกษานั้นเป็นเพียงการเล่นกีฬา หรือบางคนมีความเข้าใจว่าเป็นเพียงการเพาะกายเท่านั้น การพลศึกษาในแง่ของการศึกษานั้นมีความหมายสอดคล้องกับการศึกษาอย่างมาก คำพลศึกษาซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "PHYSICAL EDUCATION" คำว่า พลະ (Physique) มีความหมายเกี่ยวกับร่างกายซึ่งแสดงออกได้หลายประการ ได้แก่ ความแข็งแรง การพัฒนาการทางกาย สมรรถภาพสูงสุดของบุคคล สุขภาพทางกายและทางจิต ดังนั้นพลศึกษาจึงหมายถึง กระบวนการทางการศึกษาอย่างหนึ่ง ก่อปรกฏกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้าง และธำรงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายของบุคคลด้วยการใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ เพื่อเพิ่มพูนชีวิตของบุคคลให้สมบูรณ์ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการพลศึกษาหลายท่านได้ให้คำนิยามพลศึกษาไว้ดังนี้

NASH<sup>2</sup> ได้ให้นิยามคำว่าพลศึกษาไว้ว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่ง ใน

<sup>1</sup> กระทรวงศึกษาธิการ ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ คุรุสภา  
หน้า 308 - 386 พ.ศ. 2507

<sup>2</sup> Jay B. Nash, Physical Education: Interpretation and Objective, New York, A.S. Barues and Company, 1948, P.52

กระบวนการศึกษาทั้งหมด และเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ และผลเหล่านี้จะประจักษ์ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้น ตามสถานที่ต่าง ๆ ต่อไปนี้ สนามกีฬา โรงฝึกพลศึกษา และสระว่ายน้ำ"

Nixon และ Cozen<sup>3</sup> ได้ให้คำนิยาม คำว่า พลศึกษาไว้ว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาลักษณะหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด เกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรง และความว่องไว อันเป็นผลรวมในกิจกรรมเหล่านี้ อาทิ ระบบกำลังกาย ระบบกล้ามเนื้อ และการเรียนรู้"

SHARMAN<sup>4</sup> ได้ให้คำนิยามความสำคัญของพลศึกษาว่า "พลศึกษาคือการศึกษาลักษณะหนึ่งที่บังเกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้การเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกาย และเป็นการศึกษาที่ให้ผลแห่งพฤติกรรมที่พึงปรารถนา"

WILLIAM และ BROWNELL<sup>5</sup> ได้ให้คำนิยามพลศึกษาว่า "พลศึกษาหมายถึงกิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรแล้วซึ่งจะก่อประโยชน์นานับประการแก่ผู้ที่ได้เข้าร่วม"

VOLTMER และ ESSLINGER<sup>6</sup> ได้ให้คำนิยามพลศึกษาไว้อย่างย่อ ๆ ว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาลักษณะหนึ่งที่เกิดจากกิจกรรมทางกาย"

---

<sup>3</sup> Eugene W. Nixon and Frederick W. Cozens, An Introduction to Physical Education, Philadelphia, W.B. Saunders Company, 1947 p.6

<sup>4</sup> Jackson R. Sharman, Introduction to Physical Education, New York, A.S Barnes and Company, 1934. p. 59

<sup>5</sup> William and Brownell, op. cit p.20

<sup>6</sup> Edward F. Voltmer and Arthur A. Esslinger, The Organization and Administration of Physical Education, New York, Appleton - Century - Crofts Company, Inc., 1949 p. 14

Good<sup>7</sup> ซึ่งเป็นนักการศึกษาคนสำคัญคนหนึ่ง ได้นิยามคำว่าพลศึกษาไว้ว่า "พลศึกษา คือโครงการที่จัดขึ้น เพื่อการสอนและการมีส่วนร่วมโดยใจกล่ามเนื้อใจให้มุ่งหวังที่จะพัฒนาทางทักษะกลไก ทักษะสติและสุขนิสัย"

เมื่อการพลศึกษามีความหมายและนักการศึกษาได้ให้ความสำคัญดังกล่าวแล้ว เพื่อให้การพลศึกษาคำเนินไปอย่างถูกต้อง จำเป็นจะต้องมีวัตถุประสงค์ของวิชาชั้นสำหรับวิชาพลศึกษาอาจแบ่งวัตถุประสงค์โดยกว้าง ๆ 4 ประการ คือ

1. เพื่อพัฒนาการทางร่างกาย (The Physical Development - Objective)
2. เพื่อพัฒนาทางทักษะกลไก (The Motor Development Objective)
3. เพื่อพัฒนาทางจิตปัญญา (The Mental Development Objective)
4. เพื่อวัตถุประสงค์ทางด้านมนุษยสัมพันธ์ (The Human Relations Objective)

เพื่อให้การจัดการบริหารการพลศึกษาได้ถูกต้องจำต้องมีส่วนประกอบดังต่อไปนี้ คือ การสอนพลศึกษาในชั้น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมทางสันนิบาต การจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อบรรณาธิการ สำหรับนักเรียนที่เรียนซ้ำ หรือ ไม่สมบูรณ์ ประกอบ ดังที่หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาได้กำหนดให้นักเรียนได้ศึกษาวิชาพลศึกษาในแขนงต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 1. ปรักฎษาพลศึกษา 2. วิธีสอนกายบริหาร การเล่นเบ็คเตลดและการเล่นพื้นเมือง 3. กีฬา 4. กรีฑา หลักสูตรนี้ได้วางความมุ่งหมายไว้ว่า ให้นักเรียนได้เข้าใจความหมายของการพลศึกษาที่ถูกต้อง ตลอดจนความสำคัญและความจำเป็นของการพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความ

7

Carter V. Good, Dictionary of Education, Second Edition, Md Graw - Hill Book Company, Inc, New York, 1959, p.398

8

Charles A. Bucher, Foundation of Physical Education, the C.V. Mosby Company, 1952, pp. 144 -152

เป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน ให้ความเข้าใจในหลักเกณฑ์พลศึกษาและวิเคราะห์แนวการพลศึกษาในปัจจุบันกับทั้งมีความเข้าใจในทักษะเบื้องต้นของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถจะสอนนักเรียนในระดับประถมศึกษาได้ ให้นิสัยรักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา รู้จักกฎกติกาการเล่นกีฬาต่าง ๆ สามารถทำสนาม **ค่าเนิกรแข่งขัน** รู้จักเก็บรักษา ซ่อมแซม และรู้จักทำ รู้จักใช้ เครื่องกีฬา อย่างถูกต้อง ใ้มีร่างกายและจิตใจสมเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง กิจกรรมก็ได้กำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การแข่งขันกีฬากับโรงเรียนอื่นโดยกำหนดให้เป็นชุดเหย้าชุดเยือน เป็นต้น ฝึกจัดการจัดประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับวัย และ เพศ ของนักเรียน แข่งขันในเทศกาลกีฬา

เมื่อเป็นดังนี้จะเห็นได้ว่ากรมการฝึกหัดครูซึ่งมีหน้าที่ในการผลิตครู เพื่อออกไปทำการสอนในโรงเรียนต่าง ๆ ใ้ให้ความสนใจกับการพลศึกษามาก และมุ่งหวังไว้ว่า นักเรียนผู้สำเร็จตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการ ศึกษาจะมีความสามารถสอนวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษาซึ่งขาดแคลนครูพลศึกษาได้ หรือมีความสามารถเป็นผู้ช่วยครูพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาได้อีกด้วย ข้าพเจ้าจึงได้เลือกทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาและการจัดการบริหารคานพลศึกษาในสถานฝึกหัดครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการ ศึกษา (ป.กศ.) ซึ่งกรมการฝึกหัดครูจัดสอนในโรงเรียนฝึกหัดครูและวิทยาลัยครู ทั้ง ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

### 1.1 ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจดู อัตราส่วนของอาจารย์หัวหน้าหมวดวิชา และจำนวนอาจารย์พลศึกษาต่อจำนวนนักเรียนฝึกหัดครู ระดับประกาศนียบัตรวิชาการ ศึกษา ตลอดจนวุฒิ ความชำนาญในการสอน (คิดเป็นจำนวนปี) และอายุของอาจารย์ดังกล่าว

2. เพื่อสำรวจปัญหาการจัดและการ บริหาร คานพลศึกษาในสถานฝึกหัดครู ทั้ง สถานที่ในการ คำนึงงาน อุปกรณ์พลศึกษาและการจัดคำนึงงาน ตลอดจนการวัดผลและการประเมินผล

3. เพื่อสำรวจถึงความเข้าใจและทัศนคติของอาจารย์พลศึกษาและหัวหน้าหมวดวิชาพลศึกษา ต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมชายพลศึกษา
4. เพื่อศึกษาถึงทัศนคติของอาจารย์หัวหน้าหมวดวิชาพลศึกษาและอาจารย์พลศึกษาที่มีต่ออาชีพครูพลศึกษา
5. เพื่อจะไต่ถามความต้องการและปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ของอาจารย์หัวหน้าหมวดพลศึกษาและอาจารย์พลศึกษา

## 1.2 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. การวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่อาจารย์หัวหน้าหมวดวิชาพลศึกษาและอาจารย์พลศึกษาเอง เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงการเรียนการสอนตลอดจนการวางหลักสูตรได้ดียิ่งขึ้น
2. จะไต่ถามว่านักเรียนฝึกหัดครูสามารถสอนวิชาพลศึกษาตามที่ตั้งสถาบันฝึกหัดครูได้วางหลักสูตรไว้หรือไม่
3. จะได้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ให้แก่สถาบันที่ดำเนินการผลิตครูและหรือสถาบันที่ผลิตครูพลศึกษาโดยตรง
4. ผู้บริหารสถานฝึกหัดครูสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปปรับปรุงกิจกรรมทางพลศึกษาให้สามารถสนองวัตถุประสงค์ของแผนการศึกษาชาติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป
5. การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ทำการศึกษาค้นคว้าหรือวิจัยเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาในโอกาสต่อไป

### 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะปัญหาการจัดและการบริหารผลศึกษาในสถาบันฝึกหัดครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการ ศึกษา ซึ่งมี 26 แห่งด้วยกันทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ซึ่งประกอบไปด้วยการเรียนการสอนในชั้น การจัดการแข่งขันภายใน การแข่งขันระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมเพื่อสันตนาการ การจัดและการประเมินผล ในกิจกรรมผลศึกษา ตลอดจนทัศนคติของอาจารย์ผลศึกษาและหัวหน้าหมวดวิชาผลศึกษาที่มีต่ออาชีพของตน และปัญหาสำคัญที่รื้ออาจารย์ผลศึกษากำลังเผชิญอยู่

### 1.4 คำจำกัดความ

ผลศึกษา	หมายถึง การจัดการศึกษาให้นักเรียนได้พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมทางผลศึกษาที่ได้เลือกแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียน
กิจกรรมผลศึกษา	หมายถึง เนื้อหาวิชาที่จัดขึ้นเพื่อจะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม ในการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
หัวหน้าหมวดวิชาผลศึกษา	หมายถึง อาจารย์ที่ได้รับแต่งตั้งจากสถาบันฝึกหัดครูให้ทำหน้าที่บริหารงานในหมวดวิชาผลศึกษา
อาจารย์ผลศึกษา	หมายถึง อาจารย์ที่ได้รับมอบหมายจากสถาบันฝึกหัดครู ทำหน้าที่สอนและดำเนินการกิจกรรมผลศึกษาทั้งที่มีวุฒิและไม่มีวุฒิทางผลศึกษา
สถาบันฝึกหัดครู	หมายถึง สถาบันที่เปิดทำการสอนนักเรียนฝึกหัดครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการ ศึกษาทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

การจัดการแข่งขันภายใน หมายถึง การจัดกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนได้แข่งขันกีฬาต่าง ๆ และได้เรียนรู้ในวิชาพลศึกษาได้กว้างขวางยิ่งขึ้นไปอีกโดยอาศัยประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนมาแล้ว

การจัดการแข่งขันระหว่างโรงเรียน หมายถึง การจัดกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนที่มีความสามารถเป็นพิเศษได้มีโอกาสแข่งขันกีฬากับโรงเรียนอื่น ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความสามารถแล้ว ได้มีความสามารถดียิ่งขึ้น

การจัดกิจกรรมเพื่อสันติภาพ หมายถึง การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนใคร่จูงนำประสบการณ์ และสิ่งที่ได้เรียนมาไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในเวลาว่าง

การจัดกิจกรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ หมายถึงการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับนักเรียนคนอื่น ๆ ในกิจกรรมปกติได้ อาจเนื่องมาจากร่างกายไม่สมบูรณ์ หรือสมรรถภาพทางกายต่ำเกินไป หรืออาจเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บอย่างอื่น ๆ

รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจแล้วปรากฏว่า มีผู้ทำการค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้  
น้อยมาก เท่าที่สำรวจได้มีดังนี้คือ

ในปี พ.ศ.2502 อุ่น เย็นฤๅ<sup>1</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การผลศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบัน ในเขตเทศบาลนครกรุงเทพฯ" โดยการใช้แบบสอบถามการสัมภาษณ์ ตลอดจนการสังเกตขณะที่ไปทำการสัมภาษณ์และการสนทนากับนักเรียนในเขตเทศบาล โดยใช้ประชากรครูผลศึกษา 9 โรงเรียน และนักเรียนในเขตพระนครธนบุรี ผู้วิจัยได้พบว่า การบริหารงานผลศึกษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรเพราะในโรงเรียนต่าง ๆ ยังขาด **สนาม อุปกรณ์ผลศึกษา** ตลอดจนครูผลศึกษาก็มีปริมาณไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ขาดวิธีการจัดการบริหารที่ดี การดำเนินการเป็นไปโดยไม่มีระเบียบแบบแผน ผู้วิจัยได้เสนอแนะคอนทนายว่า การผลศึกษาจะประสบความสำเร็จหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับทัศนคติด้วย ดังนั้น ย่อมเป็นหน้าที่โดยตรงของครูผลศึกษาที่จะช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาผลศึกษา

ในปี พ.ศ.2503 พจนา เสตะกัณณะ<sup>2</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจทัศนคตินักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา" โดยการศึกษาถึกับนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ส่วนกลาง ในจังหวัดพระนครธนบุรี รวม 6 สถานศึกษา จำนวนนักเรียน 720 คน ด้วยการใช้แบบสอบถาม และนำผลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้วิธีการของรอยละ ผู้วิจัยได้พบส่วนที่เกี่ยวข้องกับการผลศึกษาคงต่อไปนี้ คือนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษามีความต้องการให้ทางโรงเรียนจัดหาอุปกรณ์ผลศึกษาให้พอเพียงแก่จำนวนนักเรียน สำหรับสถานที่พอมืออยู่บาง ก็ควรปรับปรุงให้มีสภาพดีขึ้น ซึ่งแสดงว่าขาดทั้งอุปกรณ์การกีฬา สนาม รวมทั้งสถานที่ด้วย ผู้วิจัยได้เสนอแนะในคอนทนายว่า โรงเรียนฝึกหัดครูควรมีโครงการจัดกิจกรรมผลศึกษาให้สนองความต้องการของนักเรียนด้วย

<sup>1</sup> อุ่น เย็นฤๅ "การศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบันในเขตเทศบาลนครธนบุรี" วิทยานพนธ์ คณะครุศาสตร์ พ.ศ.2502

<sup>2</sup> พจนา เสตะกัณณะ "การสำรวจทัศนคติของนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาส่วนกลาง" วิทยานพนธ์ คณะครุศาสตร์ พ.ศ.2503



ในปี พ.ศ.2506 ทองสุข รัตนศรีวงศ์<sup>3</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการใช้แบบสอบถาม ครูจำนวน 100 ฉบับ และนักเรียนจำนวน 500 ฉบับ โดยวิธีสุ่มตัวอย่างจาก 10 โรงเรียน เมื่อได้แบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์เป็นร้อยละ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงผลของการวิจัยว่า ในการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นโรงเรียนมุ่งเพื่อความชนะเลิศและชื่อเสียงเท่านั้นไม่หวังอย่างอื่นเลย แทนที่จะเป็นการส่งเสริมความสามัคคีด้วยให้แตกความสามัคคี อื่นๆ ผู้วิจัยได้เสนอแนะในตอนท้ายว่า ผู้บริหารงานควรจะได้ส่งเสริมกิจกรรมให้เท่าเทียมกันทุกด้าน

ในปี พ.ศ.2507 กิติมา เฮอร์เจอร์<sup>4</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา 2507 ในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีต่อวิชาสุขศึกษา" โดยการใช้แบบสอบถามประชากรไร่นักเรียนชายหญิงจำนวน 2292 คน โดยการใช้สุ่มตัวอย่างตามแบบของ Cluster Sampling ได้จำนวนนักเรียน 600 คน เมื่อได้แบบสอบถามแล้วนำมาหาค่าสถิติด้วยการหาค่าร้อยละ พบว่านักเรียนชายมีความสนใจมากที่สุดในเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการพักผ่อน โรงเรียนควรจะได้จัดให้นักเรียนได้ออกกำลังกายและมีการพักผ่อนอย่างถูกวิธี

ในปี พ.ศ.2508 กัลยา บุญญเศรษฐ<sup>5</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจความ

---

<sup>3</sup> ทองสุข รัตนศรีวงศ์ "ปัญหาการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา" วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2506

<sup>4</sup> กิติมา เฮอร์เจอร์ "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2507

<sup>5</sup> กัลยา บุญญเศรษฐ "การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา" วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2508

คิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนรัฐบาล ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ต้องการเรียนวิชาพลศึกษา ด้วยวิธีการแบบสอบถามกับนักเรียนจำนวน 675 คน มีทั้งนักเรียนที่เรียนเก่งเรียนปานกลางและเรียนอ่อน พบว่า

1. กีฬากลางแจ้งที่นักเรียนสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา และว่ายน้ำ กีฬาในร่มที่นักเรียนมีความสนใจมากที่สุดคือ แบดมินตัน ปิงปอง มวย หมากรุก หมากรอส หวงขามตาชายและกระโดดเชือก
2. นักเรียนมีความต้องการให้ทางโรงเรียนจัดสถานที่ในการอำนวยความสะดวกการเรียนการสอนพลศึกษาคงต่อไปนี้ คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับเก็บเครื่องแต่งตัว ห้องเก็บอุปกรณ์พลศึกษา ห้องปฐมพยาบาลที่ค้ำน้ำ ทัดยางมือ ห้องน้ำสำหรับพักผ่อนหลังจากฝึกพลศึกษาตลอดจนมีความต้องการสระว่ายน้ำที่มาตรฐาน คือ ถูกสุขลักษณะ เช่นสามารถว่ายน้ำได้มีที่สำหรับวางร่างกายก่อนลงสระ และมีเครื่องอำนวยความสะดวกแก่นักเรียนที่จะหัดว่ายน้ำในชั้นต้นอีกด้วย
3. กิจกรรมพลศึกษามีการจัดสอนคือ ฟุตบอล เนตบอล วอลเลย์บอล แอ่นบอล กรีฑา ยิมนาสติก ยูโด มวย แบดมินตัน และการเล่นที่เป็นจังหวะ
4. นักเรียนมีความเห็นว่าควรจัดกิจกรรมทางพลศึกษาขึ้นในปิดภาคเรียน และในระหว่างภาคเรียนทุกภาคควรจัดการแข่งขันเสมอ นอกจากนั้นเป็นประจำด้วย สำหรับเวลาที่จัดกิจกรรมไม่ควรจัดในวันเสาร์ หรือ จัดหลังโรงเรียนเลิกตามปกติแล้ว
5. นักเรียนมีความเห็นว่า ครูพลศึกษาควรมีหลักในการสอนอย่างดี
6. การวัดผลและประเมินผลในวิชาพลศึกษานั้นนักเรียนมีความคิดว่า ครูพลศึกษาควรมีหลักในการวัดผลในเรื่องต่อไปนี้การสอบภาคทฤษฎี การทดสอบทักษะในกิจกรรมภาคปฏิบัติ ความสมบูรณ์ของร่างกายนักเรียน ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรม การเป็นผู้นำ และผู้ตาม
7. ผู้วิจัยได้สรุปว่านักเรียนส่วนมาก มีความเข้าใจในวิชาพลศึกษาเป็นอย่างดี เพราะนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นออกมาว่าพลศึกษาช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางกาย กิจกรรมพลศึกษาให้กลมกลืนกว่าให้โทษ กิจกรรมพลศึกษาช่วยเพาะนิสัยให้นักเรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักประมาณตนเอง ช่วยให้เกิด

ความสามัคคีในหมู่คณะ ช่วยสร้างบุคลิกภาพของนักเรียนให้ดีขึ้น ช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามวิถีทางแห่งประชาธิปไตยและปลูกฝังคุณธรรมอันจำเป็นในการเป็นพลเมืองดีเป็นต้น

ผู้วิจัยยังได้เสนอความคิดเห็นว่า ผู้บริหารโรงเรียนหรืออาจารย์ใหญ่ควรปรับปรุงชั่วโมงการเรียนวิชาพลศึกษาเสียใหม่ให้มากขึ้นกว่าเดิมซึ่งมีเพียงสัปดาห์ละหนึ่งชั่วโมง นอกจากนี้ทางโรงเรียนควรจัดหางบประมาณสำหรับซื้ออุปกรณ์ตลอดจนสถานที่ในการฝึกสอน รวมทั้งสถานที่ในการอำนวยความสะดวกแก่นักเรียนให้เพียงพอด้วย

ในปี พ.ศ. 2508 รัตนา วัฒนกุล<sup>6</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง " การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครู ป.กศ.สูง ในจังหวัดพระนครธนบุรีที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา" โดยการใช้แบบสอบถาม ถามนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นสูงจำนวน 4 แห่ง ด้วยการใช้ Random Sampling ได้นักเรียนชายจำนวน 321 คน นักเรียนหญิงจำนวน 500 คน ผลของการวิจัยพบว่า

1. ความสนใจของนักเรียนฝึกหัดครูส่วนใหญ่สนใจในกิจกรรมพลศึกษาคงต่อไปนี้ คือ บาสเกตบอล แบดมินตัน วายน้ำ กายบริหาร และรำไทย
2. นักเรียนฝึกหัดครูมีความเข้าใจในเรื่องคุณและประโยชน์ของวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้อง เพราะได้แสดงความคิดเห็นว่า วิชาพลศึกษาช่วยปลูกฝังสุนทรีย์ความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมกับทั้งส่งเสริมให้มีความเป็นนักกีฬา
3. อุปกรณ์พลศึกษานั้นนักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าไม่คอยเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปกรณ์ดังต่อไปนี้คือ เวทีมวยปล้ำ เบนะยัดหยุน รั้วกระโดด ลูกกรับฟุตบอล ลูกเทนนิส และซฟี่เฟลิมบอรัค และลูกแฮนด์บอล
4. สถานที่นักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการให้ทางโรงเรียนจัดขึ้นก็คือ

<sup>6</sup> รัตนา วัฒนกุล " การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครู ป.กศ.สูง ในจังหวัดพระนครธนบุรีที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา" วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2508

ที่เก็บเครื่องอุปกรณ์พลศึกษา หองเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สถานที่ฝึกในร่ม (โรงพลศึกษา)  
 ทดมน้ำ ทดงมมือ หองอาบน้ำ และหองสวม

5. ในการวัดผลและประเมินผล นักเรียนมีความคิดว่าครูควรจะได้ยึดหลัก  
 ดังต่อไปนี้ การวัดผลในเรื่องทักษะของกีฬา ความรู้เกี่ยวกับกฎและกติกา ทักษะที่มุ่งต่อ  
 วิชาพลศึกษา การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี การมาเรียนโดยสม่ำเสมอและความตรงต่อเวลา  
 ส่วนความสมบูรณ์ของร่างกายนักเรียนมีความเห็นว่าการใช้พิจารณาในการให้คะแนน

ในปี พ.ศ. 2509 นายจันทรจ สุธาพันธุ์<sup>7</sup> ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง

บทบาทของหัวหน้าฝ่ายวิชาการของสถาบันฝึกหัดครู โดยใช้แบบสอบถามสำรวจข้อเท็จจริง  
 และสำรวจความคิดเห็นของอาจารย์ใหญ่และหัวหน้าฝ่ายวิชาการ ผลวิจัยสรุปว่าอาจารย์  
 ใหญ่และหัวหน้าฝ่ายวิชาการ ยอมรับว่าฝ่ายวิชาการควรมีหน้าที่กำหนดนโยบาย และวาง  
 โครงการปฏิบัติงานในคานวิชาการ ประสานงานทางวิชาการ เป็นผู้จัดอาจารย์สอนวิชา  
 ต่าง ๆ จัดบริการและความช่วยเหลือทางวิชาการให้แก่อาจารย์และนักเรียน ควบคุมดูแล  
 และปรับปรุงการเรียนการสอน ติดตามผลงาน และประเมินผลปฏิบัติงานของฝ่ายวิชาการ

ปัญหาสำคัญที่พบในการวิจัยคือ สถาบันฝึกหัดครูยังไม่มีภาระกระจายอำนาจบริหาร  
 ให้แก่ฝ่ายวิชาการสถาบันฝึกหัดครูยังขาดครูที่มีคุณวุฒิและความสามารถ ขาดเครื่องมือ  
 วัสดุอุปกรณ์ อาคารเรียน และหัวหน้าฝ่ายวิชาการส่วนมากไม่สนใจศึกษาและบันทึกปัญหา  
 ขอบกพร่องในการปฏิบัติงานไว้เป็นเอกสารหรือรายงาน

ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้อาจารย์ใหญ่วางแผนงานอย่างรอบคอบและมอบอำนาจ  
 บริหารงานตามความจำเป็นแก่หัวหน้าฝ่ายต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ควรมีการประชุม  
 เดือนละครั้ง เพื่อแก้ไขงานที่บกพร่องและประสานงาน ควรมีการวัดผล เป็นระยะและมีการ  
 การรายงานของฝ่ายให้อาจารย์ใหญ่ทราบโดยสม่ำเสมอ

<sup>7</sup> จันทรจ สุธาพันธุ์ " บทบาทของหัวหน้าฝ่ายวิชาการ ของสถาบันฝึกหัดครู " วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต คณะบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2509

ในปี พ.ศ. 2510 สุนนมาลย์ สุเทพกิติ<sup>8</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจ  
อุปสรรคและปัญหาการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาด้วยการใช้แบบ  
สอบถาม ถามนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง ป.กศ.ต้น และ ป.กศ.สูง นำผลการสำรวจ  
มาคิดค่าทางสถิติเป็นร้อยละ พบว่า สถานที่ในการเรียนวิชาพลศึกษายังมีไม่พอเพียง ห้อง  
ประชุมพยาบาลก็มีไม่เพียงพอแก่จำนวนนักศึกษา ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับอุปกรณ์  
สำหรับใช้ในการสอนกิจกรรมพลศึกษานั้น นักศึกษาเห็นว่า อุปกรณ์สำหรับสอนว่ายน้ำ  
เพียงพอ อุปกรณ์สำหรับแบคมินตันมีไม่เพียงพอ อุปกรณ์ที่ไม่มีเลยคือ อุปกรณ์สอนพันคาย  
ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่ออาจารย์ผู้สอน นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าอาจารย์พล-  
ศึกษา เคร่งตอร์ ะเบียบวินัยมาก จนกระทั่งไม่ยอมให้นักศึกษาพักเหนื่อยในระหว่างชั่วโมง  
ที่สอนเลย แต่ตอนท้ายของชั่วโมงอาจารย์พลศึกษาก็ได้ให้เวลาสำหรับพักเหนื่อยและเปลี่ยน  
เครื่องแต่งตัว ความคิดเห็นเกี่ยวกับการวัดผลนั้น นักศึกษามีความเห็นว่ อาจารย์พลศึกษา  
ควรมีการสอบทุกครั้งเมื่อจบบทเรียนแล้ว แต่นักศึกษามีความเห็นว่ไม่ควรมีการสอบขอ  
เขียน เวลาที่อาจารย์พลศึกษาสอนไม่ทันหลักสูตรอาจารย์พลศึกษาส่วนมากนั้นก็ให้นักเรียน  
มาเรียนนอกเวลาโดยจัดชั่วโมงเพิ่มขึ้น ปัญหาสำคัญที่อาจารย์พลศึกษาพบคือ ความรู้พื้นฐาน  
ของนักศึกษาแต่ละคนมีไม่เท่ากัน สถานที่และอุปกรณ์ในการสอนกิจกรรมพลศึกษา  
ยังไม่เป็นการเพียงพอแก่จำนวนนักเรียน

ในปี พ.ศ. 2511 อนันต์ อัทธู<sup>9</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาประมวลการสอนและปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลในภาค  
การศึกษาหนึ่ง" จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยไช้ประชากร อาจารย์ใหญ่ และครูผู้สอน

<sup>8</sup> สุนนมาลย์ สุเทพกิติ "การสำรวจอุปสรรคและปัญหาการเรียนการสอนวิชา  
พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา" วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
พ.ศ. 2510

<sup>9</sup> อนันต์ อัทธู "การศึกษาประมวลการสอนและปัญหาการสอนวิชาพลศึกษา ใน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลในภาคการศึกษาหนึ่ง" วิทยานิพนธ์ ปรินธิญา  
มหาบัณฑิต, คณะบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พ.ศ. 2511

วิชาพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลของกรมวิสามัญศึกษาในภาคการศึกษาที่หนึ่งซึ่งมี 99 โรงเรียน โดยใช้แบบสอบถาม และนำหาค่าสถิติโดยใช้  $\chi^2$  test พบว่าวัตถุประสงค์ในการสอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนส่วนมากเน้นในด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ให้ความสำคัญแก่สมรรถภาพ กิจกรรมที่โรงเรียนนิยมจัดสอนมากที่สุดคือการบริหาร การจัดการแข่งขันภายในเป็นในเรื่องความสามัคคี การแข่งขันระหว่างโรงเรียนเน้นในเรื่องกฎกติกา กีฬาที่นิยมจัดมากที่สุดคือ บาสเกตบอล เรื่องจำนวนครูพลศึกษาสถานที่ในการสอนและอุปกรณ์การสอนวิชาพลศึกษา ห้องน้ำ ห้องสวม ยังไม่เพียงพอแก่จำนวนนักเรียน งานและหน้าที่ครูพลศึกษามากเกินไป อาจารย์ใหญ่และครูพลศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา แต่ครูพลศึกษาเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษามากกว่าอาจารย์ใหญ่ ความมุ่งหมายในการสอนวิชาพลศึกษา การจัดกิจกรรมพิเศษ การแข่งขันกีฬาภายในและการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ของครูพลศึกษาและอาจารย์ใหญ่มองไม่เห็นไม่สอดคล้องกัน

ในปี ค.ศ. 1964 James and Webb<sup>10</sup> ทำการศึกษาเรื่อง "Why Girls Sit Out' During Physical Education : An Investigation" โดยใช้แบบสอบถามนักเรียนมัธยมจำนวน 500 คน จากโรงเรียนที่มีสถานที่และอุปกรณ์พลศึกษาอย่างสมบูรณ์ กับทั้งมีครูพลศึกษาประจำอยู่อย่างน้อย 2-3 ปีมาแล้วแบบสอบถามของผู้วิจัยนั้น นักเรียนเพียงแต่จะตอบว่าใช่หรือไม่ใช่และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เป็นร้อยละ ผลของการวิจัยพบว่านักเรียนจะมีความสนใจและเรียนพลศึกษาหรือไม่มากน้อยเท่าใดนั้นจะขึ้นอยู่กับแผนการสอนของครู และความสามารถในการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน และก็ได้เสนอแนะว่าครูพลศึกษาควรจะได้มีการวางแผนการสอนและการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้อยู่ในความสนใจของนักเรียน

<sup>10</sup>J. Myrle James and M. Ida Webb, "Why Girls Sit Out' During Physical Education Lesson : An Investigation" Physical Education Vol. 57 No. 172, November, 1965, pp. 75 - 81

ในปี ค.ศ.1965 Workman <sup>11</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง "A Comparison in Selected Skills of Children Taught by the Physical Education Specialist and those Taught by the Classroom Teacher" ผู้วิจัยได้วางความมุ่งหมายไว้ว่า ผลการสอนทักษะทางกลไก (motor skills) ระหว่างครูพลศึกษาและครูประจำชั้นนั้น จะมีความแตกต่างกันหรือไม่โดยได้เลือกตัวแทนนักเรียนสองกลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 200 คน จากโรงเรียน 18 แห่ง มาทำการทดสอบเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วย t-test ว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มจะมีความแตกต่างกันทางทักษะกลไกอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักเรียนหญิงที่เรียนกับครูพลศึกษามีความสามารถดีกว่านักเรียนหญิงที่สอนโดยครูประจำชั้น

2. นักเรียนชายที่เรียนกับครูพลศึกษา มีความสามารถดีกว่านักเรียนชายที่สอนโดยครูประจำชั้น ยกเว้นเพียงอย่างเดียวคือ ยืนสองเท้ากระโดดไกล ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

3. นักเรียนหญิงที่เรียนกับครูพลศึกษา มีความสามารถใกล้เคียงกับนักเรียนชายที่เรียนกับครูประจำชั้น

006220

4. นักเรียนหญิงที่เรียนกับครูพลศึกษามีความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลดีกว่านักเรียนชายที่เรียนกับครูประจำชั้น และไม่มีข้อแตกต่างกันในเรื่องการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ผู้วิจัยได้สรุปผลว่า ครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษาสามารถสอนทักษะทางกลไกให้แก่เด็กนักเรียนได้ดีกว่าครูประจำชั้น

ในปี ค.ศ.1966 Griffin<sup>12</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง "An Evaluation of the Physical Education Programs for Men in Selected Universities" ใช้วิธีการประเมินผลแบบของ Neilson-Commer-Griffin scored card ผลการวิจัยพบว่า สถานที่ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งจะดีกว่าสถานที่ในการจัดกิจกรรมในร่ม อุปกรณ์การสอนที่เป็นวัสดุสิ้นเปลืองได้แก่ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกชนไก่ เป็นต้น ที่มีความจำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมพลศึกษายังมีน้อยมาก มหาวิทยาลัยต่าง ๆ เห็นว่างบประมาณเป็นเรื่องสำคัญและยังมีไม่พอเพียง ส่วนเรื่องสถานภาพของอาจารย์พลศึกษา เช่น เงินเดือน หน้าที่โดยทั่ว ๆ ไป นับว่าอยู่ในเกณฑ์เกี่ยวข้องกับอาจารย์ในสาขาอื่น ๆ ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่าในการวางแผนงานพลศึกษาต่อไปควรจะได้นำผลจากการวิจัยนี้ไปรวมพิจารณาด้วย เช่น มหาวิทยาลัยควรจัดสรรงบประมาณให้เป็นการแน่นอนสำหรับการพลศึกษาให้เป็นการพอเพียง จัดหาสถานที่ที่จำเป็นในการเรียนการสอนพลศึกษา เช่น สนามกีฬาต่าง ๆ โรงฝึกพลศึกษา ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียนที่เรียนพลศึกษา ฯลฯ ให้มากพอกับทั้งจัดเพิ่มชั่วโมงพลศึกษาให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้

ในปี ค.ศ.1969 Silvester<sup>13</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง "Attitude to Physical Education in the Primary School" โดยใช้แบบสอบถามผู้บริหารพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 172 คน เป็นตัวแทนประชากร ผู้วิจัยพบว่าทัศนคติของครูพลศึกษาจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับอายุของครูพลศึกษาคด้วย ครูพลศึกษาในระดับประถมศึกษาควรมีอายุน้อย และในทำนองเดียวกันผู้สอนพลศึกษา ถ้าได้รับการศึกษาทางด้านพลศึกษามาโดยตรง จะทำให้มีทัศนคติในทางจิตวิทยาพลศึกษามากขึ้นผู้วิจัยพบว่า

---

<sup>12</sup> Leon Everret Griffin, "An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Selected Universities" Dissertation Abstracts A. Vol.27, No.11, May, 1967, PP.3707 A.-3708 A.

<sup>13</sup> P.J.Silvester, "Attitude to Physical Education in the Primary School", Physical Education, Vol.61, No.183, July, 1969 PP.32-36.



ครูพลศึกษาที่มีวุฒิปริญญาและสูงกว่า จะมีความเข้าใจในหลักการและวิธีการสอนพลศึกษาคือดีกว่าครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษานั้น ส่วนใหญ่สอนโดยปล่อยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามลำพัง ไม่มีหลักการและวิธีสอน ซึ่งเป็นสาเหตุให้ไม่สามารถทำให้นักเรียนได้ประสบความสำเร็จได้ ฉะนั้นผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า ควรจัดเพิ่มจำนวนครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษา เพื่อทดแทนครูพลศึกษาที่ไม่มีวุฒิที่ยังทำการสอนอยู่ในขณะนี้ ทั้งนี้เพราะครูที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ในหลักการพลศึกษา มีวิธีสอนรวมทั้งมีความสนใจในความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่าง ๆ ของวงการพลศึกษา อนึ่ง ควรจัดวิทยากรทางพลศึกษาขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือและสาธิต กับโรงเรียนระดับประถมศึกษาต่าง ๆ ซึ่งจะก่อประโยชน์แก่นักเรียนประถมศึกษาเอง แทนที่จะปล่อยให้ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษาต้องพึ่งตนเองแต่ฝ่ายเดียว