

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อทราบสภาพการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ของกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อทราบปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ของกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังครูที่สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 230 คน จากโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร 230 โรงเรียน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด จำนวน 205 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89 ข้อมูลที่ได้มานำมาวิเคราะห์โดยวิธีการหาค่าเฉลี่ย และร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตาราง

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ภูมิหลังของครูที่สอนวิชาพลศึกษา
ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษาส่วนใหญ่ สอนวิชาอื่น และทำการสอนวิชาพลศึกษาด้วย มีวุฒิ ป.กศ.สูง (พลศึกษา) มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มีอายุราชการระหว่าง 0-4 ปี มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาระหว่าง 1-5 ปี สอนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง และสอนวิชาอื่นสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง ในรอบปีการศึกษาสอนนักเรียนระหว่าง 201-300 คน * ครูส่วนมากไม่ได้รับการอบรมทางพลศึกษาแต่ศึกษาหาความรู้ทางพลศึกษาจากตำราทางพลศึกษาให้เหตุผลในการ เป็นครูพลศึกษาวามีตำแหน่งเป็นครูพลศึกษา

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่สอนวิชาอื่น และทำการสอนวิชาพลศึกษาด้วย มีวุฒิ ป.กศ.สูง หรือเทียบเท่า มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มีอายุราชการระหว่าง 1-5 ปี สอนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง สอนวิชาอื่นสัปดาห์ละ 11-15 ชั่วโมง ในรอบปีการศึกษาสอนนักเรียนระหว่าง 101-200 คน ครูส่วนใหญ่เคยได้รับการอบรมการสอนวิชาพลศึกษา และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากตำราทางพลศึกษา ให้เหตุผลในการเป็นครูพลศึกษาว่า สมควรใจเป็นครูพลศึกษา

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษาปรากฏว่า ครูส่วนใหญ่สอนวิชาอื่น และทำการสอนวิชาพลศึกษาด้วย มีวุฒิ ป.กศ.สูง หรือเทียบเท่า มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มีอายุราชการระหว่าง 0-4 ปี มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาระหว่าง 1-5 ปี สอนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง และสอนวิชาอื่น 6-10 ชั่วโมง ในรอบปีการศึกษาสอนนักเรียนระหว่าง 101-200 คน ครูส่วนใหญ่เคยได้รับการอบรมการสอนวิชาพลศึกษา และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากตำราทางพลศึกษา ให้เหตุผลในการเป็นครูพลศึกษาว่ามีตำแหน่งเป็นครูพลศึกษา

2. วัตถุประสงค์ในการสอนวิชาพลศึกษา

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา มีความเห็นว่าการสอนวิชาพลศึกษาควรจะเน้นให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพของตน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้สนใจการเล่นเป็นหมู่คณะ ยอมรับกติกา และผลของการเล่น ให้มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ และสงាយาเฉย ให้ได้รับความสนุกสนานจากการเรียนและการเล่น ให้มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะ และทักษะที่จะนำไปสู่กิจกรรมกีฬา สิ่งที่จะเน้นน้อยได้แก่ ให้สามารถปรับตัวเองเข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้มีทักษะกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม และให้เห็นความสำคัญและสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา มีความเห็นว่าการสอนวิชาพลศึกษาควรจะเน้นให้สนใจการเล่นเป็นหมู่คณะ ยอมรับกติกาและผลของการเล่น ให้มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

และสง่าผ่าเผย ให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพของตน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้อยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สามารถปรับตัวเองเข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม สิ่งที่น่าสนใจ ได้แก่ ให้ได้รับความสนุกสนานจากการเรียนและการเล่น ให้มีทักษะกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม ให้เห็นความสำคัญและสนใจในกิจกรรมนันทนาการ ให้มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะ และทักษะที่จะนำไปสู่กิจกรรมกีฬา

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ในด้านการสอนวิชาพลศึกษาควรจะเน้นให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพของตนและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใหสนใจการเล่นเป็นหมู่คณะ ยอมรับกติกาและผลของการเล่น ให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และสง่าผ่าเผย ให้ได้รับความสนุกสนานจากการเรียนและการเล่น ให้สามารถปรับตัวเองเข้ากับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ให้อยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งที่น่าสนใจ ได้แก่ ให้มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะ และทักษะที่จะนำไปสู่กิจกรรมกีฬา ให้มีทักษะกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม ให้เห็นความสำคัญและสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

3. กิจกรรมที่จัดสอนวิชาพลศึกษา

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา มีความเห็นว่า

1. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 ควรจะเป็นกิจกรรมประเภท การนอน การนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด กิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ควรจะเป็นเกมส์และการเล่นสมมุติอย่างง่าย ๆ ให้ความสนุกสนาน การเล่นเป็นวงกลม ควรจะเป็นเกมส์สนุก ๆ เช่น เสือกินวัว เกมส์ การเล่นประกอบเพลงควรจะเป็นเกมส์ง่าย ๆ เช่น แมงมุม มอญซ่อนผ้า การเล่นที่ใช้การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ควรจะเป็นการวิ่ง การเล่นโลโก้ ควรจะเป็นการเล่นลักษณะกระโดดถอยหลัง เดินไต่ราว กระโดดคยมือในอากาศ

2. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 ควรจะเป็นเกมส์เบ็ดเตล็ด กายบริหารตามจังหวะ หรือจังหวะดนตรี การทรงตัว ความ

อ่อนตัว โดยใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรม และวัยของนักเรียน กีฬาการเล่นที่ใช้ทักษะยากขึ้น การวิ่งระยะสั้น และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

3. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 ควรจะเป็นกิจกรรมประเภท กิจกรรมเข้าจังหวะตามหลักสูตรประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 ยิมนาสติกส์ ตามหลักสูตรประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 แต่ใช้ทักษะที่ยากขึ้น เช่น การหกกบ การหกสามเสา กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล วิ่งระยะสั้น กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการฝึกหัดเฉพาะ เช่น การลุกนั่ง ค้นพื้น กิจกรรมวิ่งผลัดที่ยากขึ้น โดยนำทักษะเบื้องต้นทางกีฬามาใช้ ได้แก่ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษามีความเห็นว่

1. กิจกรรมทางพลศึกษา ที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 ควรจะเป็นกิจกรรมประเภท การนอน การเดิน การนั่ง การวิ่ง การยืน การกระโดด กิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ควรจะเป็นเกมส์และการเล่นสมมุติอย่างง่าย ๆ ให้ความสนุกสนาน การเล่นเกมสเบ็คเติ้ลเป็นวงกลม เช่น เสือกินวัว เกมสการเลน ประกอบเพลง การเล่นที่ใช้การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การเลนโลกโชน เช่น กระโดดคดอยหลัง เดินไครว กระโดดคยมือในอากาศ

2. กิจกรรมทางพลศึกษา ที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 ควรจะเป็นเกมส์เบ็คเติ้ล กายบริหารตามจังหวะหรือจังหวะดนตรี การทรงตัว ความอ่อนตัว โดยใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมและวัยของนักเรียน กีฬาการเล่นที่ใช้ทักษะยากขึ้น การวิ่งระยะสั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

3. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 ควรจะเป็นกิจกรรมประเภท กิจกรรมเข้าจังหวะตามหลักสูตร ประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 ยิมนาสติกส์ตามหลักสูตรประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 แต่ใช้ทักษะที่ยากขึ้น เช่น การหกกบ การหกสามเสา ฯลฯ กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล กิจกรรมทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย และการฝึกทักษะเฉพาะ เช่น การลุกนั่ง คืบคลาน กิจกรรมวิ่งผลัดที่ยากขึ้น โดยนำทักษะเบื้องต้นของกีฬามาใช้ ได้แก่ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ปรากฏว่า

1. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 ควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในเรื่อง การนอน การนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด ฯลฯ กิจกรรมการเล่นสมมุติ ประกอบด้วยเกมส์และการเล่นสมมุติอย่างง่าย ๆ ให้ความสนุกสนาน เกมส์เบ็คเต็ค การเล่นเป็นวงกลม เช่น เสือกินวัว กิจกรรมเข้าจังหวะ เกมส์การเล่นประกอบเพลง เช่น แมงมุมชูขนผา กิจกรรมการเล่นแบบผลัด การเล่นที่ใช้การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การเล่นโลกโผน เช่น กระโดดถอยหลัง เดินไต่ราว กระโดดคืบมือในอากาศ

2. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 ควรจะเป็นเกมส์เบ็คเต็ค กิจกรรมเข้าจังหวะ กายบริหารตามจังหวะ หรือจังหวะดนตรี ยิมนาสติกส์ขั้นพื้นฐาน การทรงตัว ความอ่อนตัว โดยใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรม และวัยของนักเรียน กีฬาการเล่นที่ใช้ทักษะยากขึ้น การวิ่งระยะสั้น และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

3. กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 ควรจะเป็นกิจกรรมประเภท กิจกรรมเข้าจังหวะตามหลักสูตรประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 ยิมนาสติกส์ตามหลักสูตรประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 แต่ใช้ทักษะที่ยากขึ้น เช่น การหกกบ การหกสามเส้า กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล วิ่งระยะสั้น กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการฝึกทักษะเฉพาะ เช่น การลุกนั่ง คืบคลาน กิจกรรมวิ่งผลัดที่ยากขึ้น โดยนำทักษะเบื้องต้นของกีฬามาใช้ ได้แก่ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

4. วิธีสอนพลศึกษา

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการสอนโดยอธิบาย ทำให้เด็กดู และให้เด็กเล่นเอง ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทุกครั้งใช้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนฝึกทักษะในช่วงเวลาพลศึกษาทุกครั้งที่ใช้เวลา 20 นาที และนำทักษะจากการสอนไปใช้เล่นเกมหลังจากฝึกหัดแล้วทุกครั้งใช้เวลา 10 นาที ปล่อยนักเรียนก่อนหมดเวลาเรียน 5 นาที และให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง ครูเตรียมการสอนเป็นอย่างดี เตรียมสำรวจอุปกรณ์การสอนทุกครั้งที่ใช้ สอนทันตามหลักสูตร เคยนำชั่วโมงพลศึกษาไปใช้อย่างอื่นเป็นบางครั้ง เนื่องจากฝนตก นำทวม ครูที่สอนส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับนิเทศการสอน ประสบปัญหาในการสอน คือ ขาดอุปกรณ์การสอน ไม่ทราบวิธีการวัดผลที่ดี

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการสอนโดยอธิบาย ทำให้เด็กดูและให้เด็กเล่นเอง ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทุกครั้งใช้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนฝึกทักษะในช่วงเวลาพลศึกษาบ่อยครั้งใช้เวลา 15 นาที และนำทักษะจากการสอนไปใช้เล่นเกม หลังจากฝึกหัดแล้วเป็นบางครั้ง ใช้เวลา 15 นาที ปล่อยนักเรียนก่อนหมดเวลา 5 นาที และให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง ครูเตรียมการสอนน้อยเพราะไม่มีเวลาวางพอสอนทันตามหลักสูตร ผู้บังคับบัญชาจะขอคืนที่ทำการสอนเสมอ เคยนำชั่วโมงพลศึกษาไปใช้อย่างอื่นเป็นบางครั้ง เนื่องจาก ฝนตก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ ครูที่สอนส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการนิเทศการสอน ประสบปัญหาในการสอน คือ ขาดอุปกรณ์การสอน ขาดแหล่งวิชาการที่จะค้นคว้าเพิ่มเติม

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ปรากฏว่า ครูส่วนใหญ่จะใช้วิธีการสอนโดยการอธิบาย และทำให้เด็กดู และให้เด็กเล่นเอง ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง โดยใช้เวลา 10 นาที ฝึกทักษะทุกครั้งใช้เวลา 15 นาที ปล่อยนักเรียนก่อนหมดเวลาเรียน 5 นาที และให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง ในการสอนแต่

ละครั้ง ครูจะเตรียมการสอนเป็นอย่างดี มีการเตรียมสำเนาจอปรกณ์การสอนทุกครั้งที่ใช้ ทำบันทึกการสอนเสมอ ทำโครงการสอนทุกเทอม แต่ไม่เคยได้รับการนิเทศการสอนเลย ประสพปัญหาในการสอน คือ ขาดอุปกรณ์การสอน ขาดความร่วมมือจากครูคนอื่น ผู้บริหารขาดการสนับสนุน ครูเคยนำชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษาไปใช้อย่างอื่นเป็นบางครั้ง เนื่องจาก ฝนตก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ น้ำท่วม

5. การวัดผลวิชาพลศึกษา

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่จะวัดผลการเรียนของนักเรียนโดยวัดพฤติกรรมทางค่านิยมทางกาย การเรียนพลศึกษาช่วยให้เห็นคุณค่าและรักการออกกำลังกายอยู่เสมอ การเล่นเป็นหมู่คณะช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ในการสอบจะสอบปฏิบัติอย่างเดียว โดยจะสอบเมื่อจบบทเรียนแต่ละตอน ส่วนปัญหาที่ประสพในการวัดผล คือ ขาดเครื่องมือในการทดสอบ

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่จะวัดผลการเรียนของนักเรียนโดยวัดพฤติกรรมทางค่านิยมทางกาย การเรียนพลศึกษาช่วยให้เห็นคุณค่าและรักการออกกำลังกายอยู่เสมอ ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ในการสอบจะสอบปฏิบัติอย่างเดียว โดยจะสอบเมื่อจบบทเรียนแต่ละตอน ส่วนปัญหาที่ประสพในการวัดผล คือ ขาดเครื่องมือในการทดสอบ

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษาปรากฏว่า ส่วนใหญ่จะวัดผลการเรียนของนักเรียนโดยวัดพฤติกรรมทางค่านิยมทางกาย การเรียนพลศึกษาช่วยให้เห็นคุณค่าและรักการออกกำลังกายอยู่เสมอ วัดพฤติกรรมทางค่านิยมทางกาย การเล่นเป็นหมู่คณะช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ในการสอบจะสอบปฏิบัติอย่างเดียว โดยจะสอบเมื่อจบบทเรียนแต่ละตอน ส่วนปัญหาที่ประสพในการวัดผล คือ ขาดเครื่องมือในการทดสอบ ไม่สามารถสร้างข้อทดสอบที่เหมาะสมได้

6. การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่จะจัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นบางเทอม จัดส่งเขาแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนบ่อยครั้ง จัดให้มีบริการพิเศษโดยตรวจร่างกายนักเรียน ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูงทุกเทอม จัดกิจกรรมพิเศษเพื่อสันนาการเป็นบางครั้ง ปัญหาที่ประสบในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ ขาดอุปกรณ์การสอนและสถานที่

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่จัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นบางเทอม จัดส่งเขารวมแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนบ่อยครั้ง จัดให้มีบริการพิเศษโดยตรวจร่างกายนักเรียน ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง ทุกเทอม จัดกิจกรรมพิเศษเพื่อสันนาการเป็นบางครั้ง ปัญหาที่ประสบในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ ขาดอุปกรณ์การสอนและสถานที่

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ปรากฏว่า ส่วนใหญ่จัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นบางเทอม จัดส่งเขารวมแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นบางเทอม จัดให้มีบริการพิเศษโดยตรวจร่างกายนักเรียน ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง ทุกเทอม จัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการสันนาการเป็นบางครั้ง ปัญหาที่ประสบในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ ขาดอุปกรณ์การสอนและสถานที่

7. ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรและประมวลการสอน

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่ใช้หลักสูตรประมวลการสอนของกรุงเทพมหานคร มีความเข้าใจความมุ่งหมายแจ่มชัดดี และเห็นว่าเนื้อหาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเหมาะสมดีแล้ว แต่หลักสูตรและเวลาเรียนไม่สัมพันธ์กัน และเห็นว่าประมวลการสอนที่ใช้อยู่ช่วยได้มาก

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนใหญ่ใช้หลักสูตรประมวลการสอนของกรุงเทพมหานคร มีความเข้าใจความมุ่งหมายแจ่มชัดดี และเห็นว่าเนื้อหาที่กำหนดให้ในหลักสูตรเหมาะสมดีแล้ว แต่หลักสูตรและเวลาเรียนไม่สัมพันธ์กัน และเห็นว่าประมวลการสอนที่ใช้อยู่ช่วยได้มาก

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ปรากฏว่า ส่วนใหญ่ใช้หลักสูตรประมวล การสอนของกรุงเทพมหานคร มีความเข้าใจความมุ่งหมายแจ่มชัดดี และเห็นว่าเนื้อหาที่ กำหนดไว้ในหลักสูตรเหมาะสมดีแล้ว แต่หลักสูตรและเวลาเรียนไม่สัมพันธ์กัน และเห็นว่า ประมวลการสอนที่ใช้อยู่ช่วยในการสอนได้มาก

8. สถานที่

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยเฉลี่ยแล้ว โรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพ มหานครมีสนามกีฬากลางแจ้ง กว้างประมาณ 35.17 เมตร ยาวประมาณ 46.15 เมตร และสนามกีฬาในร่ม กว้างประมาณ 7.88 เมตร ยาวประมาณ 10.48 เมตร สนามที่ใช้สอนในปัจจุบันเป็นสนามหญ้า ตั้งอยู่ใกล้ห้องเรียนมาก ใช้สอนได้เป็นบางฤดูกาล นอกจากนี้ยังมีสถานที่เกี่ยวข้องกับการสอนพลศึกษาคด้วย คือ ห้องพยาบาล

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยเฉลี่ยแล้ว โรงเรียนประถมศึกษาของ กรุงเทพมหานคร มีสนามกีฬากลางแจ้ง กว้างประมาณ 19.46 เมตร ยาวประมาณ 28.14 เมตร และสนามกีฬาในร่ม กว้างประมาณ 3.77 เมตร ยาวประมาณ 6.96 เมตร สนามที่ใช้สอนในปัจจุบันเป็นสนามหญ้า ตั้งอยู่ห่างจากห้องเรียนพอสมควร ใช้ สอนได้เป็นบางฤดูกาล นอกจากนี้ยังมีสถานที่เกี่ยวข้องกับการสอนพลศึกษาคด้วย คือ ห้องพยาบาล

สรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ปรากฏว่าโดยเฉลี่ยแล้ว โรงเรียน ประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร มีสนามกลางแจ้ง กว้างประมาณ 29.56 เมตร ยาวประมาณ 39.72 เมตร สนามกีฬาในร่ม กว้างประมาณ 6.34 เมตร ยาว ประมาณ 7.54 เมตร สนามที่ใช้สอนในปัจจุบันเป็นสนามหญ้า ตั้งอยู่ใกล้ห้องเรียนมาก ใช้สอนได้เป็นบางฤดูกาล นอกจากนี้ยังมีสถานที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชาพลศึกษาคด้วย คือ ห้องพยาบาล

9. อุปกรณ์

ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา มีอุปกรณ์การสอนดังนี้ ห่วงยาง 6 อัน ไม้คทา 6 อัน ไม้แรกเกตแมคมินตัน 5 อัน หมากฮอส 5 ชุด ลูกวอลเลย์บอล 4 ลูก ลูกฟุตบอล 3 ลูก ลูกตะกร้อ 3 ลูก เบาะยืดหยุ่น 3 ผืน ลูกบาสเกตบอล 2 ลูก หมากรูก 2 ชุด โตะบิงปอง 1 ตัว สภาพของอุปกรณ์เหล่านี้มีลักษณะพอใช้ได้และหาอุปกรณ์มาเพิ่มเติมได้โดยนำมาจากงบประมาณประจำปี การดูแลอุปกรณ์จะกระทำด้วยตนเอง และในการสอนจะนำอุปกรณ์มาประกอบการสอนทุกครั้ง ปัญหาที่ประสบในเรื่องอุปกรณ์การสอนพลศึกษา คือ มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอ

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา มีอุปกรณ์การสอนดังนี้ ห่วงยาง 5 อัน ลูกวอลเลย์บอล 4 ลูก ไม้แรกเกตแมคมินตัน 4 อัน ไม้คทา 4 อัน ลูกฟุตบอล 3 ลูก ลูกตะกร้อ 3 ลูก หมากฮอส 3 ชุด ลูกบาสเกตบอล 2 ลูก หมากรูก 2 ชุด เบาะยืดหยุ่น 2 ผืน โตะบิงปอง 2 ตัว สภาพของอุปกรณ์เหล่านี้มีลักษณะพอใช้ได้ และหาอุปกรณ์มาเพิ่มเติมได้โดยนำมาจากงบประมาณประจำปี มีการดูแลอุปกรณ์โดยควบคุมดูแลด้วยตนเอง ปัญหาที่ประสบในเรื่องอุปกรณ์การสอนพลศึกษาคือ อุปกรณ์การสอนมีไม่เพียงพอ

เมื่อสรุปผลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษา ปรากฏว่า มีอุปกรณ์การสอนดังนี้ ห่วงยาง 6 อัน ไม้แรกเกตแมคมินตัน 5 อัน ไม้คทา 5 อัน ลูกวอลเลย์บอล 4 ลูก หมากฮอส 4 ชุด ลูกฟุตบอล 3 ลูก ลูกตะกร้อ 3 ลูก เบาะยืดหยุ่น 3 อัน ลูกบาสเกตบอล 2 ลูก หมากรูก 2 ชุด โตะบิงปอง 1 ตัว สภาพอุปกรณ์เหล่านี้มีลักษณะพอใช้ได้ หาอุปกรณ์มาเพิ่มเติมได้โดยนำมาจากงบประมาณประจำปี มีการดูแลอุปกรณ์โดยควบคุมดูแลด้วยตนเอง ปัญหาที่ประสบในเรื่องอุปกรณ์การสอนพลศึกษา คือ อุปกรณ์การสอนมีไม่เพียงพอ

10. ปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากผู้บริหาร

ครูที่สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า การสอนวิชาพลศึกษาเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ไม่เป็นปัญหาในด้านการสอน ยกเว้นในเรื่องการจัดการอบรม การนิเทศการสอน วิธีการสอน วิธีใช้และสร้างอุปกรณ์ การจัดกิจกรรมการสอนเป็นสิ่งที่ผู้บริหารยังให้ความช่วยเหลือน้อยอยู่มาก

อภิปรายผลการวิจัย

1. ภูมิหลังของครูที่สอนวิชาพลศึกษา

จากการสรุปผลการวิจัยพบว่า ครูที่สอนวิชาพลศึกษา สอนวิชาอื่นและทำการสอนวิชาพลศึกษาด้วย โคนสอนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง และสอนวิชาอื่นสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง สอนนักเรียน 101-200 คน ผู้วิจัยเห็นว่า ครูที่สอนวิชาพลศึกษาไม่ควรจะสอนวิชาอื่นด้วย ควรจะสอนวิชาพลศึกษาแต่เพียงอย่างเดียวเพราะจะได้มีเวลาในการเตรียมการสอนได้เต็มที่ ดังข้อสรุปของ ซิลเวสเตอร์ (Silvester) ที่ว่า "การสอนวิชาอื่นด้วยทำให้ครูเตรียมการสอนน้อย"¹ และจำนวนครูที่สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร มีน้อยไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ย่อมเป็นผลเสียต่อการเรียนการสอนอย่างมาก เท่าที่ตอบแบบสอบถามกลับมาพบว่า "ครูพลศึกษา 1 คน ครอบงำนักเรียน 101-200 คน ในการสอนวิชาพลศึกษาที่จะให้ได้ผลดีนั้น ครูพลศึกษา 1 คน ควรจะสอนนักเรียนไม่เกิน 100 คน และทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาอย่างเดียว

¹P.J. Silvester, "Attitude to Physical Education in The Primary School," Physical Educator, Vol. 61, No. 183 (July 1969) :

2. วัตถุประสงค์ในการสอนวิชาพลศึกษา

ครูพลศึกษาส่วนใหญ่สอนเน้นให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพของตน และรักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งให้นักเรียนมีความสนใจในการเล่น เป็นหมู่คณะ ยอมรับกติกาและผลของการเล่น ส่วนที่เน้นน้อย ได้แก่ ให้มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน กิจกรรมเข้าจังหวะ และทักษะที่จะนำไปสู่กิจกรรมกีฬา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การสอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา นั้น ควรจะเน้นให้มากในเรื่องพัฒนาการทางด้านร่างกาย เพราะเด็กในวัยนี้ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และครูพลศึกษาส่วนใหญ่ก็ได้อ่างวัตถุประสงค์ไว้แล้ว ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตัวเด็กนักเรียน และวัตถุประสงค์อีกประการหนึ่งที่สำคัญที่ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ได้อ่างไว้ นั่นคือ ให้นักเรียนมีความสนใจในการเล่นเป็นหมู่คณะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการวางรากฐานในการที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งครูพลศึกษาส่วนใหญ่ก็ได้อ่างวัตถุประสงค์ไว้แล้วเช่นกัน และในการเล่นเมื่อเล่นแล้วต้องยอมรับกติกาและผลของการแข่งขัน เพราะจะทำให้การแข่งขันดำเนินไปอย่างมีระเบียบ เป็นการฝึกให้นักเรียนมีระเบียบวินัยในตนเอง สมควรที่จะทำการส่งเสริมเป็นอย่างมาก เพราะการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขนั้นจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้คือและวัตถุประสงค์อีกประการหนึ่ง คือ ยอมรับกติกาและผลของการแข่งขัน ผู้วิจัยเห็นว่า จะเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยให้นักเรียนมีระเบียบวินัยในตนเอง ซึ่งจะเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

3. กิจกรรมที่จัดสอนวิชาพลศึกษา

การจัดกิจกรรมในการสอนนับว่าเป็นหัวใจสำคัญในการจัดดำเนินการสอน และในการสอนพลศึกษาจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวก็ขึ้นอยู่กับการจัดกิจกรรมที่มีคุณค่า เพราะกิจกรรมเป็นสื่อกลางที่จะทำให้วัตถุประสงค์ของพลศึกษาสัมฤทธิ์ผลหรือไม่สัมฤทธิ์ผล จากตารางที่ 18-20 จะเห็นว่า ครูพลศึกษาส่วนใหญ่จัดกิจกรรมการสอนได้กว้างขวางและก้าวหน้าเหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะของเด็ก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า

การจัดกิจกรรมการสอนควรคำนึงถึงลักษณะของเด็กในวัยต่าง ๆ ทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยา เช่น การจัดสอนกายบริหาร เพราะเด็กในวัยนี้อยู่ในวัย กำลังเจริญเติบโตและจะทุกคนอยู่ไม่สุข ต้องวิ่งเล่นตลอดเวลา ไม่ชอบทำอะไรอย่าง มีแบบแผน และมีความตั้งใจช่วงระยะเวลาสั้น กิจกรรมประเภทนี้ควรจะฝึกหัดทุกครั้ง ในการอบอุ่นร่างกาย ส่วนที่พาดนั้นควรสอนในชั้นปลาย ๆ เพราะว่าการพัฒนาทาง กายด้านทักษะกลไกต่าง ๆ ยังไม่เกิดขึ้น เด็กอาจจะสูญเสียความตั้งใจและความ สามารถในทักษะบางอย่าง

4. วิธีสอนพลศึกษา

ครูพลศึกษาอธิบายและสาธิตให้เด็กดู และให้เล่นเอง คือ ร้อยละ 52 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง ให้นักเรียนนำทักษะไปใช้เล่นเกมหลังจากฝึกหัดแล้ว ทุกครั้ง ปัญหาที่ประสบในการสอนวิชาพลศึกษา คือ ขาดอุปกรณ์การสอน ขาดความร่วมมือจากครูคนอื่น ขาดแหล่งวิชาการที่จะค้นคว้าเพิ่มเติม ครูเคยนำชั่วโมงพลศึกษา ไปใช้ทำกิจกรรมอย่างอื่น และไม่ได้รับการนิเทศการสอน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า วิธีสอนพลศึกษา คือ กระบวนการที่ทำให้วัตถุประสงค์ของการสอนสัมฤทธิ์ผล วิธีการสอนจะเป็นไปตามลำดับขั้นจะต้องมีการฝึกหัดทักษะและนำทักษะจากการสอนไปให้เด็กเล่นเกมทุกครั้ง เพราะการสอนวิชาพลศึกษาสำคัญอยู่ที่การฝึกหัด จะต้องมี การฝึกหัดทักษะ และพัฒนาทักษะมีระยะเวลายาวนานพอสมควร เด็กจึงจะเกิดทักษะและมีอุปกรณ์พอเพียง เพราะการสอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ของอาศัยอุปกรณ์ หากขาดอุปกรณ์เสียแล้ว การเรียนการสอนก็ดำเนินไปไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร และครูจะต้องได้รับการนิเทศการสอนอย่างทั่วถึง และมีปริมาณเพียงพอ เนื่องจากครูที่สอนวิชาพลศึกษาไม่มีวุฒิทางพลศึกษาก็มี และประการที่สำคัญครูจะต้องไม่นำชั่วโมงพลศึกษาไปใช้ทำกิจกรรมอย่างอื่นไม่ว่าฝนจะตก น้ำท่วม ขาดอุปกรณ์ และสถานที่ เพราะจะทำให้นักเรียนขาดการวางรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตของนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากหลักสูตรได้จัดสรรเนื้อหาและอัตราเวลาเรียนเป็นสัดส่วนอยู่แล้ว มิฉะนั้นจะทำให้วัตถุประสงค์ในการสอนพลศึกษาไม่สัมฤทธิ์ผล ซึ่งเป็นผลเสียหายแก่นักเรียนโดยตรง

5. การวัดผลวิชาพลศึกษา

การวัดผลการเรียน ครูพลศึกษาส่วนใหญ่เน้นมากในเรื่องพฤติกรรม ทางด้านการเรียนพลศึกษา ช่วยให้เห็นคุณค่าและรักการออกกำลังกายอยู่เสมอ และวัดพฤติกรรมทางกายภาพทางกาย ที่เน้นน้อย ได้แก่ การวัดในด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และวัดทักษะและความสามารถในทางกีฬา ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการวัดผลจะต้องยึดถือวัตถุประสงค์ในการสอนเป็นสำคัญ ถ้าวางวัตถุประสงค์ในการสอนผิด การวัดผลก็จะผิดตามไปด้วย จากการสำรวจพบว่า การสอนเน้นในเรื่องการให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพของตน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การวัดผลเน้นในเรื่องการเรียนพลศึกษาช่วยให้เห็นคุณค่าและการออกกำลังกายอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าครูส่วนใหญ่มีความเข้าใจในเรื่องปรัชญาของการสอน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเด็กนักเรียนต่อไป

6. กิจกรรมเสริมหลักสูตร

มีโรงเรียนบางโรงเรียนไม่เคยจัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน จัดกิจกรรมพิเศษเพื่อสันทนาการ ตรวจร่างกายนักเรียน และส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันในระหว่างโรงเรียน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ทำให้นักเรียนขาดประสบการณ์ที่สำคัญไป เพราะในชีวิตจริงย่อมใช้ประสบการณ์เหล่านั้นเสมอ นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรจะช่วยให้การจัดหลักสูตรวิชาพลศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และยังเป็นโอกาสให้เด็กนำทักษะจากการเรียนมาวมเล่นในกิจกรรมเสริมหลักสูตร ครูส่วนใหญ่ประสบปัญหาในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ ขาดอุปกรณ์การสอนและสถานที่ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากทางโรงเรียน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ย่อมเป็นอุปสรรคในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ควรหาทางแก้ปัญหาเหล่านี้ให้หมดไป

7. ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรและประมวลการสอน

ครูส่วนใหญ่มีความเข้าใจในหลักสูตรดี เนื้อหาที่กำหนดใช้ในหลักสูตรเหมาะสมดีแล้ว แต่เวลาหลักสูตรและเวลาเรียนไม่สัมพันธ์กัน ส่วนประมวลการสอนที่ใช้ช่วยในการสอนได้มาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในการจัดหลักสูตร ควรจะจัดให้มีความสัมพันธ์กับเวลาเรียน เพราะถ้ามีเนื้อหามากเกินไป เวลาเรียนไม่พอก็จะทำให้การเรียนการสอนได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ควรจะคำนึงถึงคุณภาพมากกว่าปริมาณ ส่วนประมวลการสอนครูพลศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า ประมวลการสอนของกรุงเทพมหานครยังไม่ค่อยชัดเจน ควรจะมีการปรับปรุงให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อไป

8. สถานที่

ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ประสบปัญหาในเรื่องสถานที่สอนกลางแจ้ง และในร่มมีไม่เพียงพอ ความเหมาะสมของทำเลที่ตั้งของสนามส่วนใหญ่จะอยู่ไกลห้องเรียนมาก และสอนได้บางฤดูกาล จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โรงเรียนเทศบาลของกรุงเทพมหานครมีสถานที่เรียนพลศึกษาไม่เพียงพอสำหรับนักเรียนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสอนพลศึกษาอย่างมาก จากข้อสรุปการวิจัยของ คอรรี (Korri) ที่ว่า "โรงเรียนที่ขาดอุปกรณ์และสถานที่ เป็นอุปสรรคทำให้การจัดกิจกรรมตอบสนองความต้องการของเด็กนักเรียน แต่ละคนได้ไม่ทั่วถึง"¹ ผู้วิจัยเห็นว่า ในเรื่องสถานที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการสอนพลศึกษาส่วนใหญ่ต้องใช้สถานที่เป็นสิ่งประกอบการสอน สถานที่หรือสนามที่ใช้สอนกิจกรรมพลศึกษานั้นเปรียบเสมือนห้องปฏิบัติการ ถ้าหากขาดสิ่งดังกล่าวนี้แล้ว การสอนย่อมจะดำเนินไปไม่เรียบร้อย และไม่ประสบผลดีเท่าที่ควร สถานที่ที่ใช้สอนกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร ส่วนมากมีบริเวณ

¹ Korri, Dissertation Abstracts, Vol. 31, p. 5181-A.

คับแคบลำบากต่อการขยายเพราะติดกับบริเวณวัด แม่น้ำ ลำคลอง และบ้านเรือน
ประชาชน ดังนั้น โอกาสที่นักเรียนจะได้ฝึกหัดหรือสัมผัสกับอุปกรณ์พลศึกษาจะมีน้อย
เนื่องจากขาดสถานที่เรียน

9. อุปกรณ์

ครูพลศึกษาส่วนใหญ่จะประสบปัญหาในเรื่องของอุปกรณ์เป็นอย่างมาก
เนื่องจากอุปกรณ์ที่ใช้อยู่ยังไม่พอเพียงกับจำนวนนักเรียนที่มีอยู่ เช่น มีลูกฟุตบอล 3 ลูก
ลูกบาสเกตบอล 2 ลูก เป็นต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อุปกรณ์การสอนนั้นเป็นสิ่งจำเป็น
อย่างยิ่งในการสอนวิชาพลศึกษา นักเรียนจะประสบผลสำเร็จหรือว่ารักการออกกำลังกาย
กายต่อไปในอนาคตขึ้นอยู่กับอุปกรณ์ในการฝึกทักษะ ถ้านักเรียนมีทักษะดีก็จะเป็นการ
ปลุกฝังให้นักเรียนรักในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

10. ปัญหาเนื่องมาจากผู้บริหาร

ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือทางด้านการศึกษา การ
นิเทศการสอน การปรับปรุงวิธีสอน วิธีใช้และสร้างอุปกรณ์ การจัดกิจกรรมการสอน สิ่ง
เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้บริหารให้การสนับสนุนน้อยอยู่ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เมื่อครูพลศึกษา
สำเร็จมาจากสถาบันการศึกษาของตนเองแล้ว การฝึกอบรมเพิ่มเติมภายหลัง ครูพลศึกษา
บางคนได้รับน้อย และบางคนแทบจะไม่ได้รับการอบรมเลย ตลอดจนการนิเทศการสอน
ก็ไม่ค่อยได้รับ ซึ่งจะเห็นได้ว่า มีครูพลศึกษาถึงร้อยละ 76 ไม่เคยได้รับการนิเทศการ
สอน แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ครูพลศึกษาทุกคนต้องการ เพราะจะได้เป็นแนวทางในการ
ปรับปรุงวิธีสอน การจัดกิจกรรมการสอนให้ได้ประโยชน์แก่นักเรียนมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ครูพลศึกษาควรจะสอนวิชาพลศึกษาอย่างเดียว ไม่ควรสอนวิชาอื่นด้วย
2. ควรหาทางส่งเสริมวิทยฐานะครูที่ไม่มีวุฒิต่างพลศึกษา ให้มีวุฒิต่างพลศึกษา เพื่อจะได้สอนวิชาพลศึกษาให้โดยลดียิ่งขึ้น
3. ควรจัดให้มีการอบรมวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร โดยการอบรมวิธีการสอนวิชาพลศึกษา การจัดกิจกรรมการสอน วิธีใช้และสร้างอุปกรณ์ การวัดผลวิชาพลศึกษา ฯลฯ เป็นต้น
4. การสอนวิชาพลศึกษาควรจะต้องปลูกฝังให้นักเรียนใฝ่รู้คุณค่าของการรักษาสุขภาพของตน และรู้จักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. กิจกรรมที่สอนในชั้นเรียนควรจะเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก จากเกมส์ขั้นพื้นฐานจนไปสู่เกมส์ใหญ่
6. ในการสอนแต่ละครั้งครูผู้สอนต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ตลอดจนทำบันทึกการสอน ก่อนสอนเสมอ
7. โรงเรียนควรจัดหาอุปกรณ์การสอนให้เพียงพอกับความต้องการของครู
8. พลศึกษานิเทศควรจะไปนิเทศการสอนในโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อการช่วยเหลือแนะนำให้มากขึ้น
9. ครูพลศึกษาหรือผู้บริหารโรงเรียนไม่ควรนำชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษาไปใช้ทำกิจกรรมอย่างอื่น
10. การวัดผลควรจะให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการสอน
11. โรงเรียนต่าง ๆ ควรจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรทางพลศึกษา ให้แก่นักเรียนด้วย
12. สำนักการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ควรจะได้ปรับปรุงหลักสูตรให้ชัดเจน เนื้อหา อัตราเวลาเรียน และคะแนนให้สัมพันธ์กัน

13. โรงเรียนต่าง ๆ ควรจัดหาสนามมีพื้นที่อย่างน้อย 5 ไร่ เพื่อใช้เป็นสนามกีฬา ห้องเรียนพลศึกษา ห้องน้ำ ห้องสวม ที่ล้างมือ ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เป็นต้น
14. กรณีที่สถานที่หรือสนามของโรงเรียนขยับขยายไม่ได้ ย่อมเป็นอุปสรรคอย่างมาก ควรจะใช้ห้องเรียนที่ว่าง บริเวณวัดหรือบริเวณที่ว่างฝึกกิจกรรมที่สามารถเล่นในสถานที่แคบ ๆ แทนกีฬาที่จะต้องใช้สถานที่กว้าง ๆ
15. กรณีที่โรงเรียนอยู่ใกล้กับศูนย์เยาวชน อาจติดต่อขอใช้สถานที่จากศูนย์เยาวชน
16. โรงเรียนต่าง ๆ ควรจัดหาอุปกรณ์การสอนเหล่านี้ให้พร้อม เช่น ควรมีลูกบอลอย่างน้อยชั้นละ 4 ลูก ไม้คทา ไม้แร็กเกต นาฬิกาจับเวลา นกหวีด รูปภาพ फिल्मภาพยนตร์ ปืนขาว แอบริบบิน ฯลฯ เป็นต้น
17. กรณีโรงเรียนขาดอุปกรณ์การสอน ควรติดต่อขอความช่วยเหลือจากสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ให้ช่วยจัดหาเพิ่มเติมให้เพียงพอ หรือถ้าหากทำได้อาจตัดแปลงอุปกรณ์ที่มีอยู่มาใช้สอนให้เหมาะกับกิจกรรมและสภาพบริเวณสนาม ถ้าหากโรงเรียนอยู่ใกล้กับศูนย์เยาวชนอาจติดต่อขอใช้อุปกรณ์การสอนจากศูนย์เยาวชน
18. ในท้องถิ่นบางแห่งครูพลศึกษาสามารถที่จะตัดแปลงอุปกรณ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการสอนวิชาพลศึกษาได้ เช่น ไม้คทาสำหรับวิ่ง เบียร์ว วิ่งผลัด ฯลฯ เป็นต้น
19. ผู้บริหารควรจัดให้มีการอบรมครูสอนวิชาพลศึกษาอย่างน้อยปีละครั้ง และควรให้การอบรมในเรื่องเกี่ยวกับหลักการพลศึกษา วิธีสอน การดำเนินการสอน การจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล การทำโครงการสอน และการทำบันทึกการสอน
20. ควรเร่งจัดการอบรมครูสอนวิชาพลศึกษาโดยรีบด่วน โดยการคัดเลือกครูไม่มีวุฒิทางพลศึกษาก่อน ไปจึงค่อยอบรมครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา เพื่อสาธิตการสอน การจัดกิจกรรม และอื่น ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการของครูหรือโรงเรียน



21. ผู้บริหารควรเพิ่มจำนวนพลศึกษานิเทศก์ให้มากขึ้น ควรจัดส่งพลศึกษานิเทศก์ออกไปให้ความช่วยเหลือแนะนำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และจัดสรรงบประมาณเพื่อการอบรมครูสอนวิชาพลศึกษาให้เพียงพอ
22. กรณีที่พลศึกษานิเทศก์มีน้อย ควรจัดทำเอกสาร วารสาร ตำรา เผยแพร่ความรู้วิชาการใหม่ ๆ แก่ครูผู้สอน เพื่อจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระและช่วยลดปัญหาการสอนลงได้ ถ้าหากทำได้ควรจัดให้มีพลศึกษานิเทศก์ประจำในแต่ละเขตการศึกษาเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการให้ความช่วยเหลือครู
23. ผู้บริหารโรงเรียน ควรจัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอ โดยการจัดสรรงบประมาณจำนวนหนึ่ง สำหรับจัดซื้ออุปกรณ์พลศึกษา และเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับกิจกรรมทางพลศึกษาให้เพียงพอ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์ผลในการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ของกรุงเทพมหานคร
2. ควรจะได้มีการสำรวจความคิดเห็นของครูใหญ่ หรือผู้บริหารเกี่ยวกับการจัดพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร