

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

รายงานการวิจัย เอกสารและบทความที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนแรกเป็นรายงานเกี่ยวกับขนาดของเนื้อที่สนาม ซึ่งแยกออกเป็นขนาดของเนื้อที่สนามกลางแจ้งกับขนาดของเนื้อที่สนามในร่ม โดยจะกล่าวถึงเรื่องการกำหนดขนาดของเนื้อที่สนามในโรงเรียน ความต้องการเนื้อที่สำหรับกิจกรรมพลศึกษา การกำหนดขนาดของเนื้อที่ต่อนักเรียน ตอนที่ 2 กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาที่ใช้สอนในโรงเรียน

ขนาดของเนื้อที่สนาม

ขนาดของเนื้อที่สนามกลางแจ้ง

การกำหนดขนาดของเนื้อที่สนามในโรงเรียน

ค.ศ. 1951 สกอตต์¹ (Scott) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและได้สรุปว่า โปรแกรมในการจัดสถานที่กลางแจ้งนั้นต้องพิจารณาถึงจำนวนนักเรียนทั้งปัจจุบันและอนาคต และพิจารณาถึงจำนวนชั้นเรียนด้วย นอกจากนี้แล้วควรจะพิจารณาถึงเนื้อที่ที่จำเป็นสำหรับโครงการพลศึกษาอื่น ๆ และสันนิษฐานการของชุมนุมชนที่อาจจะมาใช้สถานที่นั้นด้วย มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้หลายคนได้แนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เป็นสนาม ดังนี้ โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาซึ่งมีจำนวนนักเรียน 1,000 คน เนื้อที่ขั้นต่ำควรมีประมาณ 8 เอเคอร์

¹ Harry A. Scott, Competitive Sports in School and Colleges. (New York: Harper & Brothers, 1951), p.493.

และเนื้อที่ชั้นสำหรับโรงเรียนและชุมชนควรมีประมาณ 10 เอเคอร์ ในโรงเรียนระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งมีจำนวนนักเรียน 750 คน เนื้อที่ชั้นควรมีประมาณ 15 เอเคอร์
และเนื้อที่ชั้นสำหรับโรงเรียนและชุมชนควรมีประมาณ 25 เอเคอร์ ในโรงเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งมีจำนวนนักเรียน 1,000 คน เนื้อที่ชั้นควรมีประมาณ
40 เอเคอร์ ส่วนในวิทยาลัยซึ่งมีจำนวนนักเรียน 1,000 คน เนื้อที่ชั้นควรมีประมาณ
57 เอเคอร์

เกเบรียลเซน (Gabrielsen) และ ไมล์ส์² (Miles) ได้แนะนำเกี่ยวกับ
สนามกีฬากลางแจ้งสำหรับโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นว่าควรมีสถานที่อย่างน้อย
25 เอเคอร์

บัตเลอร์³ (Butler) ได้แนะนำความต้องการในการใช้เนื้อที่ซึ่งจัดทำโดย
สมาคมสันทนาการแห่งชาติ (The National Recreation Association) ไว้ดังนี้
คือ สำหรับประชากร 3,000, 4,000 และ 5,000 คน ควรมีเนื้อที่สนาม 4, 5 และ
6 เอเคอร์ ตามลำดับ

แวนเนียร์ (Vannier) และ เฟท⁴ (Fait) ได้กำหนดสนามไว้ดังนี้
สนามที่เป็นเนื้อที่สำหรับเล่นเกมสของนักเรียนหญิงควรมีประมาณ 135,000 ตารางฟุต

² Alexander M. Gabrielsen & Gaswell M. Miles, Sports and Recreation Facilities for School and Community (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1958), p.74.

³ Butler, op.cit., p.12.

⁴ Vannier & Fait, loc.cit.



(12,150 ตารางเมตร) เพื่อใช้สำหรับเล่นเกมประเภทที่ชกบอล ยิงธนู วอลเลย์บอล ฮ็อกกี้ ซอคเกอร์ ซอฟท์บอล สปีดบอล และเกมส์อื่น ๆ เนื้อที่สำหรับนักเรียนชายควรมีประมาณ 150,000 ตารางฟุต (13,500 ตารางเมตร) เพื่อใช้สำหรับเล่น ซอคเกอร์ ฟุตบอล ทัชฟุตบอล เบสบอล วอลเลย์บอล ฮ็อกกี้ ซอฟท์บอล สปีดบอล และเกมส์อื่น ๆ เนื้อที่ทั้ง 2 แห่ง ควรตีเส้นด้วยเพปสีขาวหรือปูนขาว

โรงเรียนมัธยมศึกษาควรมีเนื้อที่อย่างต่ำ 40 เอเคอร์ (160,000 ตารางเมตร)⁵ สำหรับใช้เป็นสนามกิจกรรมกลางแจ้ง สนามกลางแจ้งควรมีรั้วล้อมรอบ ควรมีไฟฟ้าเพื่อสนามจะได้ใช้ประโยชน์เพิ่มขึ้น และจะเห็นได้ว่าเป็นการลงทุนที่ไม่แพงถ้าประชาชนได้มาใช้สนามด้วย

ความต้องการเนื้อที่สำหรับกิจกรรมพลศึกษา

ค.ศ. 1971 มุลฮอสเซอร์⁶ (Mulhauser) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการใช้เนื้อที่กับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 5 ขวบ โดยใช้การสังเกต ซึ่งมีวิธีการดังนี้ คือ ปล่อยให้เด็กอายุ 5 ขวบ จำนวน 54 คน ทั้งหญิงและ

⁵ National Electrical Manufacturers Association: Standard Floodlight Layouts for Floodlighting Sports Areas. 155 E. 44th Street, New York, N.Y. 10017.

⁶ Frederick Alfred Mulhauser, "An Exploratory Study of Relationships of Space Utilization with Selected Dimensions of Behavior in Children Age 5," Dissertation Abstracts International, 31(1971), 3936-A.

ชายเล่นร่วมกันตามธรรมชาติ โดยสังเกตระยะ ขอบเขตของการเคลื่อนไหวและเนื้อที่ที่ใช้ในการเล่นภายในเวลา 10 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า เด็กอายุ 5 ขวบ มีความต้องการเนื้อที่เพื่อพัฒนาทางกายภาพอย่างกว้างขวาง แต่ขนาดรูปร่างของเด็กในวันนี้เมื่อเปรียบเทียบกับสถานที่ที่จำเป็นต้องใช้แล้วไม่มีความสัมพันธ์กัน

ค.ศ. 1972 สไนเดอร์⁷ (Snyder) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้นเนื้อที่ต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์กับความสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาของนักเรียนในวัยก่อนเข้าเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีอายุ 4 ขวบ และ 5 ขวบ ผู้วิจัยได้แยกเด็กตามอายุและเพศ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ให้เล่นภายในเวลา 15 นาที โดยให้เล่น 2 วันต่อครั้ง ผลปรากฏว่าเด็กอายุ 4 ขวบ กับ 5 ขวบ ใช้นเนื้อที่ต่างกัน และเพศหญิงกับเพศชายก็ใช้นเนื้อที่ต่างกัน ส่วนความสัมพันธ์ผลของการศึกษาไม่มีผลแตกต่างกันในการใช้สถานที่

การกำหนดขนาดของเนื้อที่ต่อคน

ศิริเพ็ญ อิมสุข⁸ ได้กำหนดสนามเรียนพลศึกษาไว้ว่า สนามเรียนพลศึกษาควรมีขนาด 4 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน

⁷ Elizabeth Ann Snyder, "The Relationships Among Various Aspects of Space Utilization and the Educational Achievement of Preschool Children," Dissertation Abstracts International 32(1972). pp.3766-3767A.

⁸ ศิริเพ็ญ อิมสุข, "การใช้ประโยชน์อาคารสถานที่ของโรงเรียนรัฐบาลในอำเภอลาดกระบัง จังหวัดพระนคร ปี พ.ศ. 2512" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513). (อัครดำเนนา), หน้า 15.

สุชาติ โสภประยูร⁹ ได้กล่าวไว้ว่า สนามสำหรับเด็กโต หรือนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และชั้นมัธยมศึกษาควรมีขนาดใหญ่ขึ้น เช่น ควรมีเกณฑ์เฉลี่ยเนื้อที่สนาม 5-9 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน ทั้งนี้เพราะเด็กโตต้องการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเด็กเล็ก เด็กโตนิยมเล่นกีฬาใหญ่ ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ

โคโนแวน¹⁰ (Donovan) ได้นำหลักของสตาบันแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้ทำการวิเคราะห์ถึงสถานที่สอนพลศึกษาในปี ค.ศ. 1954-1955 ผลปรากฏว่าในการเรียนกิจกรรมพลศึกษานักเรียน 1,500 คน ต้องการเนื้อที่ 100,000 ตารางฟุต (9,000 ตารางเมตร) หรือเนื้อที่ 66.66 ตารางฟุต ต่อนักเรียน 1 คน (5.99 ตารางเมตร) แต่จำนวนเนื้อที่อาจจะเปลี่ยนแปลงประมาณ 1,000 ตารางฟุต (900 ตารางเมตร) ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของอากาศ บรรยากาศ ดังนั้นเนื้อที่จึงอาจต่างกันบ้าง

แมค คอนเนล¹¹ (Mac Connell) ได้กล่าวถึงพื้นที่ที่จำเป็นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ดังนี้คือ จำนวนนักเรียน 600 คน ต้องการเนื้อที่ประมาณ 35,000 ตารางฟุต (1 คน เท่ากับ 58.33 ตารางฟุต หรือเท่ากับ 5.25 ตารางเมตร) สนามขนาดนี้สามารถจัดสอนเทนนิส แอคนบอล เทนร่าและกิจกรรมอื่น ๆ ได้

⁹สุชาติ โสภประยูร, โครงการสุขภาพในโรงเรียน, (พระนคร: โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, 2514), หน้า 44.

¹⁰Smith E. Donovan, (ed.), "College and University Space Requirements," The American School and University, 1954-1955, pp.287-296.

¹¹James D. Mac Connell, Planning for School Building (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1957), pp.208-209.

เนื้อที่สนามหญ้าเหมาะกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ลู่วิ่ง กอล์ฟ ซอฟท์บอล เนื้อที่ของสนามหญ้าควรมีทั้งหมด 280,000 ตารางฟุต (25,200 ตารางเมตร) รวมถึงการใช้เป็นสนามซอฟท์บอล 8 ที่ ลู่วิ่งและที่เล่นยิมนาสติกส์

เนื้อที่สำหรับอุปกรณ์ บารุเคียว บารุคู เชือก ราวเดิน อย่างน้อยที่สุด ควรมี 2,500 ตารางฟุต (225 ตารางเมตร)

สระว่ายน้ำในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษา ควรมีขนาด 75 ฟุต x 165 ฟุต (22.5 เมตร x 49.5 เมตร) จำนวนนักเรียน 600 คน

เรื่องการกำหนดขนาดของเนื้อที่สนามกลางแจ้งต่อนักเรียน 1 คน จากเอกสารที่นำมากล่าวต่างก็กำหนดจำนวนที่แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยจะกำหนดสนามเรียนกิจกรรมพลศึกษา 5 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน เท่ากับ สุชาติ โสภประยูร ได้กำหนดไว้ อย่างต่ำ 5 ตารางเมตร ซึ่งใกล้เคียงกับค่าที่ แมค คอนเนล (Mac Connell) กำหนดคือ 5.25 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน และ โดโนแวน (Donovan) ได้กำหนดไว้ 5.99 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน

ขนาดของเนื้อที่สนามในร่ม

ความต้องการเนื้อที่สำหรับกิจกรรมพลศึกษา

วิลเบอร์ ยัง¹² (Wilbur Young) ได้เสนอแนะขนาดมาตรฐานของสถานที่ที่ใช้สอนพลศึกษาไว้ว่าห้องพลศึกษาควรมีเนื้อที่ 216-486 ตารางเมตร

¹² Wilbur Young, "How to Study School Building Needs," A Work book for Local School Survey, Committee, Bulletin No.216, State of Indiana Department of Public Instruction, 1953.

รายงานเรื่องอาคารสถานที่เรียน เล่มที่ 7¹³ โดย ดี. เจ. วิคเคอรี (D. J. Vickery) แห่งสถาบันวิจัยอาคารเรียนภูมิภาคเอเชีย กรุงเทพมหานคร ได้กำหนดเนื้อที่ขนาดอย่างต่ำที่สุดของห้องเรียนพลศึกษา (gymnasium) ควรเป็น 162 ตารางเมตร

แวนเนียร์ (Vannier) และ เฟท¹⁴ (Fait) ได้แนะนำขนาดของโรงยิมเนเซียม ในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาว่าควรมีเนื้อที่เท่ากับ 65 ฟุต X 102 ฟุต (19.5 เมตร X 30.6 เมตร) และความสูงของเพดานสูงเท่ากับ 20-22 ฟุต (6-6.6 เมตร)

สกอตต์ (Scott) และ เวสแคมเปอร์¹⁵ (Westkaemper) ได้แนะนำขนาดสนามในร่มไว้ดังนี้ คือ โรงยิมเนเซียมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แตกต่างจากชั้นประถมศึกษาเพราะชั้นประถมศึกษาไม่จำเป็นต้องมีที่สำหรับคนดูมากนัก และสนามก็ไม่ใหญ่เท่าชั้นมัธยมศึกษา ฉะนั้นขนาดสนามสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีเนื้อที่ 72 ฟุต X 90 ฟุต (21.6 เมตร X 27 เมตร) ซึ่งสามารถแบ่งเป็นที่สองได้ 2 ที่ ที่หนึ่งอาจจัดเป็นสนามบาสเกตบอลขนาด 42 ฟุต X 74 ฟุต (12.6 เมตร X 22.2 เมตร) ส่วนอีกที่หนึ่งจะมีลักษณะตามขวาง ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 สนาม ใต้ติดตั้งห่วงประตูบาสเกตบอลอย่างน้อย 2 ห่วง สูงจากพื้นประมาณ $8\frac{1}{2}$ ฟุต (2.6 เมตร) แต่ถาเป็นสนามใหญ่ควรสูง 10 ฟุต (3 เมตร) เพดานควรสูงอย่างต่ำ 24 ฟุต (7.2 เมตร)

¹³ D. J. Vickery, "A Comparative Study of Multi-Purpose Rooms in Educational Buildings," Occasional Papers-School Building: N.7 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Bangkok, 1964.

¹⁴ Vannier & Fait, op.cit., p.142.

¹⁵ Scott & Westkaemper, op.cit., pp.79-81.

โรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต้องใช้สถานที่สอนขนาดใหญ่ เพราะการสอนในโรงยิมเนเซียมต้องแยกนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย สำหรับโรงยิมเนเซียมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องใหญ่พอที่บรรจุสนามบาสเกตบอล ที่นั่งสำหรับผู้ดูการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน มีที่สำหรับเล่นเกมสและกีฬา นอกจากนี้ยังมีที่สำหรับใช้สอน พื้นที่ของโรงยิมเนเซียมในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีขนาดใกล้เคียงกับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ต้องมีสนามบาสเกตบอลและกีฬาอื่น ๆ สนามบาสเกตบอล ควรจะมีขนาด 50 ฟุต X 84 ฟุต (15 เมตร X 25.2 เมตร) ซึ่งรวมถึงสถานที่รอบ ๆ เพื่อความปลอดภัยด้วย ฉะนั้นเนื้อที่ทั้งหมดควรจะเป็น 90 ฟุต X 108 ฟุต (27 เมตร X 32.4 เมตร)

การกำหนดขนาดของเนื้อที่ตอกคน

ค.ศ. 1969 เบอร์รี่ ฮิลล์¹⁶ (Berryhill) ได้ทำการวิจัยเรื่องการแนะนำเกี่ยวกับเนื้อที่สนามในร่มและโครงการกรีฑาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อต้องการจะหาเนื้อที่ที่ใช้ในการเล่นกิจกรรมในร่มต่อนักเรียน 1 คน โดยใช้ข้อสมมติฐานว่า สถานที่ใช้เล่นกีฬาในร่ม 12 ตารางฟุต (1.08 ตารางเมตร) ต่อนักเรียน 1 คน ซึ่งใช้กับนักศึกษาในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย 3,000 คน หรือมากกว่านั้น และสำหรับชั้นมัธยมศึกษา 1,700 คน หรือมากกว่านั้น (เป็นมาตรฐานของ National Facilities Conference) ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานอีกว่า 35 เปอร์เซ็นต์ของเนื้อที่ทั้งหมดเหมาะสมกับนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้ไปสังเกตและติดตามผลการใช้สถานที่สอนแต่ละแห่ง ผลปรากฏว่ามาตรฐานของเนื้อที่ที่เล่นกีฬาในร่มตามคำแนะนำของ National Facilities Conference คือ เนื้อที่ 12 ตารางฟุต ต่อนักเรียน 1 คน

¹⁶ Don O'Neal Berryhill, "Indoor Space Guidelines for Senior High School Physical Education and Athletic Programs," Dissertation Abstracts International, 31(1969), 197A.

ไม่สามารถใช้กับโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีนักเรียน 1,700 คนขึ้นไปได้ แต่ยอมรับ
สมมติฐานที่ว่า 35 เปอร์เซ็นต์ ของเนื้อที่ทั้งหมดเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และ
เขาได้ค้นพบว่าในการใช้สถานที่ในร่มต่อนักเรียน 1 คน ใช้เนื้อที่ 19 ตารางฟุต
(1.71 ตารางเมตร)

แมค คอนเนลล์¹⁷ (Mac Connell) ได้นำแผนงานของ Chief Moses
Junior High School, Moses Lake, Washington ซึ่งได้จัดทำแผนงานของเนื้อที่
ที่ใช้สอนพลศึกษาต่อจำนวนนักเรียนประมาณ 900 คน ไว้ดังนี้ เนื้อที่สำหรับการเรียน
ยิมนาสติกส์ และการแก้ไขข้อบกพร่องทางกายเท่ากับ 896 ตารางฟุต (80.64 ตารางเมตร)
ต่อจำนวนนักเรียน 900 คน (0.09 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน)

จากวรรณคดีที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ได้กล่าวถึงการกำหนดขนาดของเนื้อที่ที่ใช้สอน
วิชาพลศึกษาในโรงเรียนและวรรณคดีหลายเรื่องกำหนดค่าไว้แตกต่างกันไป ถึงแม้คันท่า
อากาศจะแตกต่างกันบ้าง ผู้วิจัยเห็นว่าการใช้เนื้อที่สนามเพื่อออกกำลังกายของเด็กใน
ประเทศไทยกับต่างประเทศไม่แตกต่างกันมากนัก และจะกำหนดขนาดเนื้อที่ที่ใช้สอนวิชา
พลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามที่ เบอร์รี่ฮิลล์ (Berryhill) ได้ทำการวิจัยไว้
และกำหนดขนาดสนามในร่มเท่ากับ 19 ตารางฟุต (1.71 ตารางเมตร) ต่อนักเรียน 1 คน

ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน

ชนิดกิจกรรมในประมวลการเรียนวิชาพลศึกษา¹⁸ มีดังนี้

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ



¹⁷ Mac Connell, op.cit., pp.205-206.

¹⁸ ฟ่อง เกิดแก้ว, คู่มือการสอนวิชาพลศึกษา (พระนคร: โรงพิมพ์เลี้ยวเชียง
จงเจริญ, 2512), หน้า 51-54.

กิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษา เป็นกิจกรรมสำคัญส่วนหนึ่งของ
โปรแกรมพลศึกษา เพราะกิจกรรมประเภทนี้ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกหัดทางด้านการควบคุม
ตนเอง การรักษาความสง่างามของร่างกาย

กิจกรรมเข้าจังหวะในระดับชั้นต่าง ๆ ประกอบด้วย

ประถมศึกษาปีที่ 1-2

- ก. ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ฯลฯ
- ข. การเล่นเกมแบบ เช่น ทำท่าเดินข้าง เครื่องบินร่อน นกบิน ฯลฯ
- ค. การเล่นเกมบทยืด เช่น วีรชีวาร ฯลฯ
- ง. การเล่นเกมเป็นนิยาย หรือเล่านิทาน โดยให้เด็กทำตามที่ได้

ประถมศึกษาปีที่ 3-4

การเล่นที่ใช้จังหวะง่าย ๆ เช่น รำวง รำพื้นเมือง รำลาวกระทบไม้
ฟ้อนรำ กายบริหาร ฯลฯ

ประถมศึกษาปีที่ 5-7

การเล่นที่ใช้จังหวะ เช่น ฟ้อนรำ รำพื้นเมือง เต้นรำพื้นเมือง กายบริหาร
 ฯลฯ

005671

มัธยมศึกษาปีที่ 1-3

การเล่นที่ใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบการบริหาร การฟ้อนรำ การรำวง
พื้นเมือง ฯลฯ

2. เกมมูลฐาน (Fundamental Games)

เป็นการยากที่จะกำหนดชนิดของเกมเพื่อให้เด็กในระดับชั้นต่าง ๆ เรียนได้อย่างเหมาะสม เช่น บางเกมสามารถใช้กับเด็กในชั้นต้น ๆ แต่ก็ยังใช้ได้ก็ในชั้นสูงขึ้นไปด้วย ปัญหาต่าง ๆ อยู่ที่วิธีการสอนของครูในการที่จะปรับปรุงให้เกมเหล่านั้นมีความก้าวหน้าตามระดับของผู้เรียน

เกมมูลฐานในระดับชั้นต่าง ๆ ประกอบด้วย

ประถมศึกษาปีที่ 1-2

การเล่นง่าย ๆ เช่น งูกินหาง มอญซ่อนผ้า ไล่ตะเพ การเล่นที่เกี่ยวกับการวิ่งแข่ง วิ่งไล่ ฯลฯ

ประถมศึกษาปีที่ 3-4

การเล่นเบ็ดเตล็ด เช่น เสือกินวัว วิ่งเปี้ยว วิ่งเก็บของ ฯลฯ
 การเล่นที่นำไปสู่กีฬาใหญ่ เช่น ฝึกการเล่นเกี่ยวกับส่งและรับลูกบอล บิงประตู แข่งขัน เล่นแชร์บอลเพื่อนำไปสู่การเล่นบาสเกตบอล และเนตบอล ให้ฝึกเลี้ยงลูกบอล ออมหลัก โหม่งลูกยาง หรือตะกรอ ส่งลูกบอลเพื่อนำไปสู่การเล่นฟุตบอล

ประถมศึกษาปีที่ 5-7

การเล่นเบ็ดเตล็ดเพื่อนำไปสู่กีฬาใหญ่ เช่น แชร์บอล ฯลฯ

3. กิจกรรมทดสอบตนเอง (Self-Testing Activities)

กิจกรรมทดสอบตนเองควรเป็นกิจกรรมที่ง่าย ๆ และสามารถที่จะปฏิบัติ หรือ ฝึกหัดได้อย่างรวดเร็วในระดับชั้นตน ควรเป็นพวกยืดหยุ่นง่าย ๆ ไม่เป็นอันตรายแก่เด็ก และเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสนุกสนาน มีความปรารถนาที่จะฝึกหัดและเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปฝึกหัดนอกเวลาเรียนได้

กิจกรรมทดสอบตัวเองในระดับชั้นต่าง ๆ ประกอบด้วย

ประถมศึกษาปีที่ 1-2

การเล่นยืดหยุ่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง เดินเบ็ด กระจอคทานก กระจอค ทากระต่าย ไต่เชือก โหนราว ฯลฯ

ประถมศึกษาปีที่ 3-4

การเล่นยืดหยุ่นและท่าที่ทดสอบสมรรถภาพตนเอง เช่น กระจอคกบ ชักคะเยอ มือเดียว เข็นรถบรรทุก กระจอคข้ามเครื่องกีดขวางง่าย ๆ ฯลฯ

ประถมศึกษาปีที่ 5-7

การเล่นที่ทดสอบสมรรถภาพ

ก. ยืดหยุ่นง่าย ๆ เช่น สปริงมือ สปริงที่รยะ ฯลฯ

ข. การทอดึงง่าย ๆ

ค. ประเภทเบ็ดเตล็ด เช่น ไต่เชือก ขี่จักรยาน เดินทางไกล ฯลฯ

มัธยมศึกษาปีที่ 1-3

การเล่นที่ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ยืดหยุ่น หนีบกระโดด รวากู่ ขว้างคน-
หลบแกว่ง วิ่งแข่ง กระโดดเชือก ฯลฯ

4. กีฬา (Sports)

กีฬานี้โดยปกติแล้วเป็นการเล่นที่มีระเบียบแบบแผนสูงกว่าเกมสันทนาการ มี
ระเบียบในการเล่นและการแข่งขันระหว่างพวก ระหว่างหมู่ ทองอาศัยทักษะที่สูงขึ้น
ระดับความยากง่ายของกีฬามักยากขึ้นตามลำดับชั้น ฉะนั้นครูผู้สอนจะต้องคัดแปลงให้เหมาะสม
กับสภาพของผู้เรียน

กีฬาในระดับชั้นต่าง ๆ ประกอบด้วย

ประถมศึกษาปีที่ 5-7

กีฬา เช่น ตะกร้อ บาสเกตบอล เนตบอล ห่วงยาง บิงปอง แบดมินตัน

๑๘๖

มัธยมศึกษาปีที่ 1-3

- ก. การเล่นที่ฝึกให้เกิดทักษะ ได้แก่ การฝึกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
เพื่อนำไปสู่กีฬาใหญ่
- ข. การเล่นกีฬาใหญ่ ฝึกให้เล่นแบดมินตัน บิงปอง วอลเลย์บอล
บาสเกตบอล ฟุตบอล วายุน้ำ ฟันดาบ ฯลฯ ตามความเหมาะสม

5. กรีฑา (Athletics)

กิจกรรมประเภทกรีฑา เป็นกิจกรรมที่มีคุณประโยชน์อย่างยิ่งในการสอนพลศึกษาทุกระดับชั้น ทั้งนี้เพราะเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่อาศัยทักษะมูลฐานสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะกิจกรรมประเภทนี้ประกอบด้วย การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การพุ่ง และการทุ่ม ฯลฯ สำหรับการดำเนินการสอนควรจัดลำดับความยากง่าย และความหนักเบาให้เหมาะสมกับระดับชั้นของผู้เรียน

กรีฑาในระดับชั้นต่าง ๆ ประกอบด้วย

ประถมศึกษาปีที่ 1-4

การเล่นวิ่งประเภทต่าง ๆ เช่น วิ่งเร็ว วิ่งผลัด ฯลฯ

ประถมศึกษาปีที่ 5-7

กรีฑา เช่น วิ่งผลัด วิ่งระยะสั้น วิ่งกระโดดไกล วิ่งกระโดดสูง วิ่งกระโดดข้ามรั้วต่ำ วิ่งกระโดดเชือก ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน ฯลฯ

มัธยมศึกษาปีที่ 1-3

กรีฑา ผูกเกี่ยวกับการวิ่ง การกระโดด การพุ่ง การทุ่ม และการขว้าง ฯลฯ

บุชเชอร์¹⁹ (Bucher) ได้แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็น 9 ประเภท คือ

1. เกมสกีการเล่นเป็นชุด ได้แก่ เบสบอล ซอฟท์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล
2. กีฬาประเภทบุคคล และประเภทคู่ ได้แก่ กรีฑา ปิงปอง เทนนิส แบดมินตัน

¹⁹ Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education (St. Louis: The C.V. Mosby Company, 1963), p.48

3. กิจกรรมที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การเดินแถว ภายบริหาร
4. กิจกรรมทางน้ำ ได้แก่ พายเรือ การโคลนน้ำ การว่ายน้ำ การช่วยคนตกน้ำ
5. กิจกรรมกลางแจ้งในฤดูหนาว ได้แก่ สเก็ต สกี การไต่เขา
6. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพของตนเอง ได้แก่ การวิ่ง การกระโดดลูกนั่ง
7. เกมสเบ็คเติ้ลด์ เช่น กระโดดเชือก
8. ยิมนาสติกส์ เช่น การต่อตัว แทรมโปลีน ยืดหยุ่น
9. การเล่นเกมผลัด

แวนเนียร์ (Vannier) และ เฟท²⁰ (Fait) ได้กล่าวถึงโปรแกรมของกิจกรรมพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไว้ดังนี้

1. ทักษะการกีฬาเบื้องต้นและเกมส เช่น กิจกรรม บาสเกตบอล
2. กิจกรรมที่เป็นแบบแผน และยิมนาสติกส์ เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้น การเคลื่อนไหวทางค่านกลไกของร่างกาย การแก้ไขข้อบกพร่องทางกาย
3. การเล่นเกมเป็นจังหวะ เช่น โฟลคคานซ์ โมเคอนคานซ์ สแควคานซ์ และไซเชี่ยลคานซ์
4. กีฬาทางน้ำ เช่น ทักษะการดำน้ำ การว่ายน้ำท่าต่าง ๆ เกมสในน้ำ การช่วยคนตกน้ำ
5. ยืดหยุ่น เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง เดินควยมือ ปิระมิด ฯลฯ
6. เกมสสันทนากการ เช่น เกมสมูลฐาน โบว์ลิ่ง วิ่งผลัด ปิงปอง ฯลฯ

²⁰ Vannier & Fait, op.cit., pp.167-171

ส่วนโปรแกรมของกิจกรรมพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีดังนี้

1. กิจกรรมประเภทเดี่ยว เช่น ยิงธนู แบดมินตัน โบว์ลิ่ง ฟันดาบ กอล์ฟ แอ่นคบอล เกมส่น้ำ ปิงปอง สเก็ต สกี เทนนิส กรีฑา ยกน้ำหนัก
 2. การเล่นเป็นจังหวะ เช่น โฟลคคานซ์ โซเซียดคานซ์ สแควคานซ์
 3. กิจกรรมประเภททีม เช่น เบสบอล บาสเกตบอล ฮ็อกกี ฟุตบอล เกมส่น้ำ ทัชฟุตบอล วอลเลย์บอล
 4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง เช่น ยิมนาสติกส์ ไต่เชือก
- แถมไปอื่น
5. กิจกรรมที่เป็นแบบแผน และยิมนาสติกส์ เช่น กอไกลการเคลื่อนไหว ทางร่างกาย ยิมนาสติกส์
 6. กีฬาทางน้ำ เช่น พายเรือ การดำน้ำ การช่วยคนตกน้ำ การว่ายน้ำ เกมส่น้ำ ความปลอดภัยทางน้ำ ระบายในน้ำ
 7. กิจกรรมสันทนาการ เช่น ฮ็อกกี การอยู่ค่ายพักแรม เกมส่นูลูฐาน ซัพเฟิลบอรัค ฯลฯ