

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีความจำเป็นและสำคัญมาก ตั้งแต่สมัยคึกค้ำบรรพมาแล้ว ทั้งนี้เพราะว่าธรรมชาติของร่างกายต้องการ ความเคลื่อนไหว เพื่อช่วยในการ เจริญเติบโตและ รักษาไว้ซึ่งสุขภาพ วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญยิ่งที่จะสนองความต้องการ ของร่างกายในค่านนี้ ในสมัยคึกค้ำบรรพมนุษย์ของค่านนี้เพื่อการมีชีวิตอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้กับสัตว์ร้าย ช่าศึกศัตรู คินฟ้าอากาศ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้คนในสมัยนั้นได้มีการ พลศึกษาหรือออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการ ของร่างกายโดยไม่รู้ ลึกตัว

แต่มาในสมัยปัจจุบัน ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้คนส่วนมากไม่ได้มีโอกาสมีการ พลศึกษาหรือออกกำลังกายเพื่อ สอนองความต้องการ ของร่างกายเท่าที่ควร เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวนี้จึงได้จัดให้มีการ พลศึกษา ขึ้น วิชาพลศึกษานอกจากจะเป็นวิชาที่จะสนองความต้องการ ทางด้านร่างกาย เพื่อส่งเสริม ในร่างกายมีการ เจริญเติบโต มีสมรรถภาพดีและสุขภาพสมบูรณ์แล้ว ยังจะเป็นวิชาที่สร้าง เสริมให้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมอีกด้วย

วิชาพลศึกษาอาจกล่าวได้ว่า เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้บุคคลได้มีการ พัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้ว เป็นสื่อกลาง ในการเรียนดังที่ Dr. Hetherington¹ ได้ให้คำจำกัดความของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ซึ่งเกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ของร่างกาย เพื่อมีส่วนร่วม ในกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกตามความเหมาะสมแล้ว ทั้งนี้เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีร่าง- กายที่เจริญเติบโต

¹ Agnes R. Wayman, A Modern Philosophy of Physical Education, 1938. p. 39.

นอกจากนี้ Bucher² ก็ได้ให้คำจำกัดความของพลศึกษาว่า พลศึกษาเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่ส่งเสริมในบุคคลให้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม โดยมีกิจกรรมทางพลศึกษาซึ่งได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นอย่างดี เป็นสื่อในการที่เรียนรู้อัน

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีความมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งอาจกล่าวโดยละเอียดได้ดังนี้คือ

1. ทางด้านร่างกาย

วิชาพลศึกษาส่งเสริมบุคคลให้เป็นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเมื่อเรามีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือออกกำลังกายแล้ว จะทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว เมื่อกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้ได้ทำงานหรือเคลื่อนไหวเป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ก็จะมีพลังที่แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดี โดยกล้ามเนื้อจะมีขนาดโตขึ้นอีก ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่าหลอดโลหิตปอยของกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีจำนวนอยู่ในสภาพที่ทำงานมากกว่ากล้ามเนื้อที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หลอดโลหิตปอยเหล่านี้เองเป็นล้วนสำคัญในการแลกเปลี่ยนอาหารและออกซิเจนกับเซลล์และขณะเดียวกันก็รับของเสียจากเซลล์เพื่อนำไปขับถ่ายออก ซึ่งถ้ามีการระบายของเสียออกจากกล้ามเนื้อได้ทันและมีอาหารและออกซิเจนเพียงพอ ร่างกายก็จะไม่เหนื่อยง่าย Knapp และ Hagman³ ได้กล่าวไว้ว่า พลศึกษาส่งเสริมความเจริญเติบโตทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ เพื่อจะพัฒนาความแข็งแรง ความอดทน ความมีกำลัง มีทักษะและความสัมพันธ์อันดีในการทำงานของร่างกายในการที่จะทำงานประจำวันโดยไม่เหนื่อยอ่อน ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีกล้ามเนื้อที่เจริญเติบโตและแข็งแรงขึ้นตามกฎของ Law of Use and Disuse คือกล้ามเนื้อส่วนไหนทำงานมากก็เจริญเติบโตและแข็งแรง

² Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education, 1960. p. 34.

³ Clyde Knapp and E. Patricia Hagman, Teaching Method for Physical Education, 1953. pp. 69 - 70.

แรง แกด้าส่วนใดไม่ได้ใช้ก็จะแผ่เล็กลง ไม่มีสมรรถภาพในการทำงาน

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือออกกำลังกายโดยอาศัยกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายยังช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการไหลเวียน ระบบการหายใจ ระบบขับถ่าย และระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ให้มีความสามารถในการทำงานตามหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁴ เพราะขณะที่เราออกกำลังกาย ระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็ทำงานมากขึ้นด้วย เมื่อระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเพิ่มขึ้นจากปกติ ความแข็งแรงและความทนทานก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังที่ Williams⁵ ได้กล่าวว่า อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเราเป็นระบบที่ซับซ้อนมาก ซึ่งแต่ละระบบก็มีหน้าที่พิเศษของตน แต่การทำงาน of ทุก ๆ ระบบต้องมีการประสานงานและร่วมมือกันเป็นอย่างดีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าเราได้มีการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ก็จะทำให้ระบบต่าง ๆ มีความแข็งแรงและมีประสิทธิภาพสูงในการทำงานด้วย ดังนั้นในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ควรเป็นกิจกรรมที่หนัก ๆ เพื่อว่าระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะได้มีการทำงานที่หนักกว่าปกติ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความแข็งแรงและความทนทานนั่นเอง

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาเป็นประจำทำให้หัวใจทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น หัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีขนาดโตขึ้น ซึ่งเป็นการโตที่มีผนังหนาขึ้น มีกำลังในการบีบโลหิตได้แรงขึ้น เป็นผลให้การสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นกว่าธรรมดา ทำให้สามารถนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้มากและชนิดของเสียได้เร็วขึ้น คนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ หัวใจจะเต้นช้ากว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ในระหว่างออกกำลังกายการเต้นของหัวใจของคนที่ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอมักจะเพิ่มขึ้นน้อยกว่าและมีจังหวะการพักของการบีบของหัวใจแต่ละครั้งนานกว่า ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ

⁴ Jay B. Nash, Physical Education; Interpretations and Objectives, 1948. pp. 57 - 58.

⁵ Jesse Ferring. Williams, Personal Hygiene Applied, 1941. p.142.

และภายหลังจากออกกำลังกายแล้ว หัวใจก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้รวดเร็วกว่า ซึ่ง
ผลของสภาวะเหล่านี้จะทำให้บุคคลที่มีการฝึกฝน และออกกำลังกายเสมอสามารถทำงานได้เป็น
เวลานานกว่า และใช้พลังงานที่น้อยกว่า แต่โดยพลังงานที่มีประสิทธิภาพกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลัง
อยู่เสมอ ควบคู่กันพลศึกษาจึงมีผลที่จะทำให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี
มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์

นอกจากนี้วิชาพลศึกษายังช่วยให้บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการเล่นกีฬา ทำ
ให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว หาทางการเคลื่อนไหวมีความสง่างาม
และมีจังหวะ อีกทั้งช่วยในการเคลื่อนไหวใช้แรงงานน้อย การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ได้
ประสิทธิผลนั้นต้องขึ้นอยู่กับการทำงานที่ประสานเกี่ยวของกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อและระบบ
ประสาท ซึ่งทั้งสองระบบนี้จะต้องพึ่งพาอาศัยกันตลอดเวลา⁶

การที่วิชาพลศึกษาส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเล่นกีฬานั้น เป็นสิ่งที่ทำให้
ผู้นั้นสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในภายหน้าได้ อีกทั้งช่วยให้นิสิตนักศึกษา ในการเล่นกีฬา
ในการ วิชาพลศึกษาควรสอนให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและมีทักษะทางกีฬาให้
มากที่สุด และส่งเสริมให้นักเรียนเล่นกีฬาตามความถนัดของแต่ละบุคคล พร้อมกันนั้นให้
ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการเล่นต่าง ๆ เพื่อว่าเขาจะได้มีความรู้ความสามารถและมี
ทักษะทางกีฬา⁸ และสามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตของเขาต่อไป โดย

⁶ Bucher, Op.Cit., p. 125.

⁷ Jackson R. Sharman, Introduction to Physical Education,
1934. pp. 66 - 68.

⁸ Williams Ralph La Porte, The Physical Education Curri-
culum, 1951. pp. 38 - 39.

เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาว่าง⁹ เป็นการส่งเสริมให้ใช้การเล่นกีฬาเป็นสันทนาการที่ดี¹⁰ การเล่นกีฬาตามถนัดของแต่ละคนในเวลาว่าง เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ยังทำให้จิตใจสดชื่น ช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดทางจิตใจ และได้รับความสนุกสนานจากการเล่น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มทักษะทางกีฬาให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

2. ทางด้านจิตใจ

วิชาพลศึกษาส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และเป็นผู้ที่มีเหตุผล สามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและเด็ดขาด ไม่มีการลังเลใจ และสามารถตัดสินใจเฉพาะหน้าได้ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นขณะเล่นกีฬา ซึ่งต้องใช้การตัดสินใจและไหวพริบในการเล่นตลอดเวลา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษายังส่งเสริมให้เป็นคนที่มีความเมตตา กรุณา และเชื่อเพื่อเชื่อแก่ ไม่เห็นแก่ตัว นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนที่มีจิตใจมองโลก สุนทรียภาพ เรียงร้อยเสมอ คับขันจะเห็นได้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจให้ดีขึ้น ซึ่งเป็นทางที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี ดัง Aristotle และ Plato¹¹ ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาทำให้สุขภาพทางกายและทางจิตดีขึ้น และสุขภาพทางกายและทางจิตนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ซึ่งถ้าสุขภาพทางกายดี สุขภาพทางจิตก็จะดีด้วย

3. ทางด้านอารมณ์

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาเป็นวิธีทางที่จะส่งเสริมให้บุคคลรู้จักควบคุมอารมณ์ของตน มีการยับยั้งใจ และมีความอดทนในสิ่งไม่พอใจ ไม่แสดงสิ่งที่ไม่อันควรออกมาให้ผู้อื่นได้เห็น ไม่เป็นคนที่โกรธง่าย มีอารมณ์ดี และมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ

⁹ Seward C. Staley, Sports Education, 1939. p. 31.

¹⁰ Eugene W. Nixon and Frederick W. Cozens, An Introduction to Physical Education, 1942. pp. 79 - 80.

¹¹ Jesse Ferring Williams, The Principles of Physical Education, 1932. p. 232.

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาช่วยคลายความตึงเครียดของจิตใจและทำให้เกิดความพอใจ
และมีความภูมิใจในตนเอง เมื่อตนเองมีความสำเร็จในการเล่นกีฬาได้ ผู้ที่สนับสนุน
ทางด้านนี้ได้แก่ Knapp และ Hagman¹² ซึ่งได้กล่าวว่า กิจกรรมในพลศึกษามี
ส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์ โดยปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์
การแสดงออกและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. ทางด้านสังคม

ในการเรียนกิจกรรมพลศึกษา นักเรียนได้รวมเล่นกับผู้อื่นเป็นโอกาสอันดีที่
จะฝึกให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้¹³ พลศึกษามีส่วนที่จะช่วยพัฒนาทางด้านสังคมได้คือ
ให้นักเรียนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม และเป็นสมาชิกที่ดีเป็นที่ยอมรับของสมาชิกอื่น ๆ
ในกลุ่ม และมีส่วนช่วยปรับปรุงวิถีการดำเนินชีวิตอย่างประชาธิปไตย นักเรียนสามารถ
นำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้ วิชาพลศึกษามีกิจกรรมที่มีโอกาสสนองความต้องการของ
นักเรียนโดยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม¹⁴ ได้เล่นแลฟังพาทอาศัยซึ่งกันและกัน และ
ทำงานร่วมกันเป็นหมู่ อีกทั้งช่วยกันร่วมรับผิดชอบงานนั้น ๆ¹⁵ โดยวิธีนี้นักเรียนก็จะ
ได้เรียนรู้จากความเป็นจริงในเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่น
และยังเป็นแนวโน้มนำที่จะทำให้นิสัยของแต่ละคนได้ เพราะชั่วโมงการ เรียนวิชาพลศึกษานั้น
เป็นห้องปฏิบัติการในการ เรียนและศึกษาพฤติกรรมและการแสดงออกของนักเรียนได้เป็น
อย่างดี ในขณะที่ร่วมกิจกรรมพลศึกษานักเรียนทุกคนได้มีโอกาสแสดงออกซึ่งนิสัยที่แท้จริงของตน
ออกมาด้วย ทำให้ทุกคนสามารถจะเรียนรู้นิสัยของกันและกันได้ นอกจากนั้นยังช่วย
เสริมสร้างมิตรภาพ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันและมีความสามัคคีกัน

วิชาพลศึกษายังพัฒนาบุคคลให้เป็นบุุที่มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักการเล่นอย่างยุติธรรม¹⁶

¹² Knapp and Hagman, Op.Cit., pp. 69 - 70.

¹³ Robert J. Downey and Others, Exploring Physical Education, 1962. pp. 114 - 120.

¹⁴ Sharman, Op.Cit., p. 66.

¹⁵ Bucher, Op.Cit., p. 119.

¹⁶ Delbert A. Oberteuffer, "A Decalogue of Principles", The Journal of Health and Physical Education, Vol. 18, No. 1, 1947. pp. 4 - 5.

รู้จักเสียสละ สำหรับผู้ที่มีความใฝ่ใจนักกีฬาอันต้องเป็นคนที่มีความเคารพในคู่แข่งชั้น เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาทาง ๆ อย่างเคร่งครัด อีกทั้งไม่เอารัศเอาเปรียบคู่แข่งชั้นของตน ซึ่งคุณสมบัตินี้เหล่านี้ Forsythe และ Duncan¹⁷ โลกกล่าวว่า การมีน้ำใจนักกีฬาเป็นลักษณะของพลเมืองดี พลศึกษามีโอกาสที่จะพัฒนาให้นักเรียนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา เพราะนักเรียนได้มีโอกาสเล่นด้วยกันและแข่งขันกัน และจากการรวมในกิจกรรมพลศึกษานักเรียนจะเรียนรู้กฎกติกาการ เล่นอย่างยุติธรรมและเคารพในสิทธิของผู้อื่น วิชาพลศึกษายังฝึกให้เป็นคนที่มีลักษณะเป็นผู้นำและยุติธรรม¹⁸ ซึ่งกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นชนวนสำคัญที่ทำให้ นักเรียนเกิดคุณลักษณะเหล่านี้ขึ้นได้ เป็นสื่อที่ดีในการที่จะฝึกหัดและพัฒนาทางด้านสังคมของนักเรียน นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงคุณค่าทางด้านศีลธรรมจรรยา ดังเช่น Kilpatrick¹⁹ โลกกล่าวว่า พลศึกษาช่วยให้เกิดและพัฒนาในเรื่องศีลธรรมและคุณค่าทางสังคม

วิชาพลศึกษาไม่เพียงแต่จะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่กล่าวแล้ว ยังฝึกให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีสุนทรีย์²⁰ และมีทัศนคติที่ดีในตนเอง ในเรื่องสุนทรีย์เป็นสิ่งสำคัญต่อเรามากเป็นทางที่จะทำให้เรามีชีวิตที่มีความสุขปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งขอมหาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง และเราทราบกันแล้วว่า วิชาพลศึกษาเป็นห้องทดลองที่ดีมากในวิชาสุนทรีย์ เพราะทั้งสองวิชาที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ในการเรียนวิชาพลศึกษานั้นจะดำเนินไปด้วยดีและอย่างมีประสิทธิภาพสูง ต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น การแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อยและถูกสุขลักษณะ และเมื่อเรียนพลศึกษาเสร็จแล้วย่อมมีเหงื่อไหลหน้าตาสดปรกจากเหงื่อ ผุ่นละออง และอื่น ๆ นักเรียน

¹⁷ Charles E. Forsythe and Ray O. Duncan, Administration of Physical Education, 1954. p. 4.

¹⁸ Williams, Op.Cit., pp. 38 - 39.

¹⁹ William H. Kilpatrick, "An Effort at Appraisal", Adapting the School to Individual Differences, p. 279.

²⁰ Wayman, Op.Cit., p. 48.

นักเรียนควรจะได้ทำความเข้าใจความสะอาดและเปลี่ยนแปลงอย่างเสียก่อนที่จะเข้าเรียนต่อไป จากการกระทำเหล่านี้จะเกิดความเคยชิน จนกลายเป็นสุขนิสัยที่ดีและมีทัศนคติที่ดี 21

จากลักษณะและคุณประโยชน์ต่าง ๆ ของวิชาพลศึกษาทั้งที่ได้อธิบายมาแล้วทำให้เราเห็นว่า วิชาพลศึกษามีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์อย่างมากในการที่จะช่วยพัฒนาให้บุคคลสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างดี และกระทรวงศึกษาธิการก็ได้เล็งเห็นความสำคัญของวิชานี้โดยบรรจุเข้าอยู่ในหลักสูตร ของโรงเรียน อย่างไรก็ตามว่าวิชาพลศึกษาจะมีความเจริญก้าวหน้าและได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นตามลำดับ แต่ก็ยังก้าวหน้าไปไม่ไกลเท่าที่ควร ซึ่งอาจเป็นเพราะนักการศึกษาและครูในโรงเรียนต่าง ๆ ยังไม่เห็นความสำคัญและไม่เข้าใจถึงปรัชญาและหลักการ ของวิชานี้อย่างแท้จริง อีกทั้งยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการจัดการ วิชาการสอนในวิชานี้อีกด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกหัวข้อนี้ในการทำวิจัย เพื่อต้องการวิเคราะห์ ว่าคุณครูในโรงเรียนต่าง ๆ มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของวิชานี้เพียงใด เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการ ปรับปรุงความเข้าใจถึงปรัชญาและหลักการ ของวิชานี้ให้ถูกต้อง และจะได้เป็นแนวทางในการ สร้างเสริมการจัดการ วิชาการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งที่จะศึกษาและเปรียบเทียบความเชื่อและความเข้าใจในวิชาพลศึกษาของครูในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยแยกประเภทโรงเรียนเป็นโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ สายวิชาต่าง ๆ วิชา และประสบการณ์ในการ เป็นครูว่าจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อและความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างไร โดยจะเปรียบเทียบความเชื่อและความเข้าใจระหว่างครูดังต่อไปนี้

1. ครูโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์
2. ครูในสายวิชาต่าง ๆ ของ

21 Jackson R. Sharcan, The Teaching of Physical Education, 1936. p. 96.

- ก. โรงเรียนรัฐบาล
- ข. โรงเรียนราษฎร์
- ค. ทั้งโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์

- 3. ครูที่มีวุฒิแตกต่างกันในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์
- 4. ครูที่มีประสบการณ์ในการ เป็นครูระยะเวลาต่าง ๆ กันในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์

ขอบเขตของการ ค้นคว้าและวิจัย

- 1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูที่สอนสายวิชาต่าง ๆ 7 สายคือ สายวิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา คณิตศาสตร์ พลานามัย และศิลปะศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ ในจังหวัดพระนคร
- 2. จะวัดความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ฉะนั้นสิ่งต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากที่มีในแบบทดสอบดังกล่าวจะไม่นำมาพิจารณาในการวิจัยครั้งนี้
- 3. การวิจัยครั้งนี้ สะท้อนความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาจะถือคะแนนรวมของผู้ออกแบบทดสอบแต่ละคนเป็นสำคัญ
- 4. ไม่คำนึงถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้ตอบมีความเชื่อและความเข้าใจในระดับต่าง ๆ กัน

คำจำกัดความ

คำต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยนี้ จะมีความหมายดังต่อไปนี้คือ
ความเชื่อและความเข้าใจ หมายถึง ความเข้าใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับปรัชญาและหลักการ ของวิชาพลศึกษา ซึ่งอาจจะถูกหรือผิดจากหลักการ ของวิชาพลศึกษาก็ได้
วิชาพลศึกษา คือ วิชาการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งใช้กิจกรรมทางร่างกายเป็นสื่อ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
ครู หมายถึง ครูที่สอนในสายวิชาต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ สายวิชาวิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ พลานามัย และ ศิลปะศึกษา ของ

โรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนคร

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่จะทำการวิจัยในเรื่องนี้ คือ

1. ความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาของครูทั้งในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ไม่แตกต่างกันในทุกสาขาวิชา ไม่ว่าครูนั้นจะเป็นครูในสาขาวิชาใดก็ตาม
2. ความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาของครูที่อยู่ในโรงเรียนรัฐบาลไม่แตกต่างจากความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชานี้ของครูที่อยู่ในโรงเรียนราษฎร์เมื่อไม่คำนึงว่าครูนั้นจะเป็นครูในสาขาวิชาใด
3. ความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาของครูที่สอนในสาขาวิชาต่าง ๆ ของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ไม่แตกต่างกัน
4. ความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาของครูที่มีวุฒิปริญญาแตกต่างจากความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาของครูที่มีวุฒิต่ำกว่าระดับปริญญา
5. ความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาของครูที่มีประสบการณ์ในการเป็นครูระยะเวลาต่างกันจะแตกต่างกัน

การวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

การวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความเชื่อและความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาโดยตรงนั้นในประเทศไทย ยังไม่มีผู้ใดทำการศึกษาค้นคว้ามาก่อนเลย ที่มีอยู่บ้างก็เป็นการวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งพอจะนำมากล่าวได้ดังนี้

พ.ศ. 2502 อองุ่น เบ็นถึ 22 ได้ทำการค้นคว้าเรื่อง " การพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบันในเขตเทศบาลนครกรุงเทพฯ " โดยการสัมภาษณ์ครูและการสังเกตพบว่าความสนใจของนักเรียนที่มีต่อวิชาพลศึกษาค่อนข้างมาก แต่ว่าการพลศึกษาในโรงเรียนกลับไม่เป็นที่เท่าที่ควร สาเหตุเพราะขาดครูผู้สอนและอุปกรณ์กีฬา ขาดการจัดและบริหารการพลศึกษา

22 อองุ่น เบ็นถึ "การพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบันในเขตเทศบาลนครกรุงเทพฯ" วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์บัณฑิต 2502

ที่๔ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับพลศึกษาทุกฝ่าย ขาดทัศนคติที่ถูกต้องต่อการพลศึกษา

พ.ศ. 2508 กัลยา บุญญาเศรษฐ²³ ได้ทำการวิจัยเรื่อง " การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อการเรียนพลศึกษา " โดยส่งแบบสอบถามให้นักเรียน 639 คนตอบ และผลของการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ยังขาดความเข้าใจในเรื่องของกิจกรรมพลศึกษาบางอย่างอยู่มาก และขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสถานที่สำหรับกิจกรรมบางชนิด ส่วนการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน และระหว่างโรงเรียนยังมีน้อยมาก

พ.ศ. 2508 รัตนา วัฒนกุล²⁴ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง " การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครู ป.กศ. สูง ในจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา " โดยให้นักเรียนฝึกหัดครู ป.กศ. สูง ในจังหวัดพระนครและธนบุรี 821 คน ตอบแบบสอบถาม ผลปรากฏว่า

1. นักเรียนต้องการ สถานที่กลางแจ้งและสถานที่ในร่มสำหรับเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มขึ้น และต้องการ สถานที่ช่วยในการเรียนพลศึกษาคือที่เก็บเครื่องแต่งกาย ที่ค้ำน้ำ ห้องน้ำ อาบน้ำ
2. นักเรียนต้องการอุปกรณ์กีฬาเพิ่มขึ้น
3. ความสนใจในกิจกรรมพลศึกษา นักเรียนสนใจมากที่สุด คือ บาสเกตบอล แบดมินตัน กายบริหารและรำไทย
4. นักเรียนต้องการให้สอนเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นของกีฬาต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น
5. การจัดกิจกรรมพิเศษ นักเรียนส่วนใหญ่เห็นควรให้จัดทางด้านการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมตามความสามารถของบุคคล
6. ความเห็นเกี่ยวกับความหมายและคุณประโยชน์ของพลศึกษา อย่างถูกต้องเห็นว่าพลศึกษาส่งเสริมความสามัคคี รักความยุติธรรม ช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ

²³ กัลยา บุญญาเศรษฐ " การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครธนบุรีที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา " วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์บัณฑิต 2508

²⁴ รัตนา วัฒนกุล " การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครู ป.กศ. สูง ในจังหวัดพระนครธนบุรีที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา " วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์บัณฑิต 2508

อารมณ์ แลขสังคัม เพราะนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมความมั่นใจ
เป็นนักกีฬา และพลศึกษาเป็นแขนงหนึ่งของการศึกษา

พ.ศ. 2510 กุลยา เบญจกาญจน์²⁵ ได้ทำการวิจัยเรื่อง " การสำรวจ
ทัศนคติของนักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อกิจกรรมกีฬาในโรงเรียน "
โดยการส่งแบบสอบถามให้นักเรียนในโรงเรียนสตรีวิทยา จำนวน 240 คนตอบแบบสอบถาม
ผลปรากฏว่า นักเรียนชอบและสนใจกีฬาทุกประเภท การจัดกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ อยู่ใ
ชั้นดีพอสมควร และนักเรียนส่วนมากให้ความร่วมมือ อาจารย์และผู้ปกครองต่างก็ให้การสนับสนุน
สนับสนุนนักเรียนในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา แขนงสวัสดิการและผู้ปกครองมีความเอาใจ
ใส่ต่อนักกีฬาคี ประโยชน์ของกิจกรรมกีฬาสี่คือก่อให้เกิดความสามัคคี ผลเสียคือ นักเรียน
ต้องกลับบ้านเป็น และไม่มีเวลาทำการบ้านและทำงานส่วนตัว

ในปีเดียวกัน สาธิต ประสิทธิ์ศักดิ์²⁶ ได้ทำการศึกษาเรื่อง " การสำรวจ
ทัศนคติและความสนใจของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2510 "
โดยการส่งแบบสอบถามให้นักศึกษาทั้งชายและหญิงของวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน 710 คน
ปรากฏผลว่า นักศึกษาทั้งชายและหญิงสนใจในการเข้าศึกษาต่อที่วิทยาลัยพลศึกษาเพื่อการ
ปรับชั้นวุฒิมากที่สุด คือ สูงถึงร้อยละ 75 ในระดับ ปก.ศ. สูง ความสนใจทางค่าน
กิจกรรมกีฬา นักศึกษาสนใจมากโดยเฉพาะ ฟุตบอล วายน้ำ โปโลน้ำ

ในปีเดียวกัน สุมณมาลัย สุเทพภักดี²⁷ ทำการวิจัยเรื่อง " การสำรวจอุปสรรค
และปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ปีการศึกษา 2510 " โดยแจก
แบบสอบถามให้นักศึกษา 710 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาสนใจวิชาพลศึกษามาก กิจกรรม
กีฬาที่นักศึกษาสนใจที่สุดได้แก่ ฟุตบอล และสนใจเหน็ดเหนื่อยที่สุด เรื่องสถานที่เรียนและ

²⁵ กุลยา เบญจกาญจน์ "การสำรวจทัศนคติของนักเรียนสตรีวิทยาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ที่มีต่อกิจกรรมกีฬาในโรงเรียน" วิทยานันทนครศาสตร์บัณฑิต 2510

²⁶ สาธิต ประสิทธิ์ศักดิ์ "การสำรวจทัศนคติและความสนใจของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา
เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2510" วิทยานันทนครศาสตร์บัณฑิต 2510

²⁷ สุมณมาลัย สุเทพภักดี "การสำรวจอุปสรรคและปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาใน
วิทยาลัยพลศึกษา ปีการศึกษา 2510" วิทยานันทนครศาสตร์บัณฑิต 2510

อุปกรณ์กีฬายังมีไม่เพียงพอต่อความต้องการ ทางด้านการสอนของครูไม่มีปัญหา ครูสอน
ควรปลูกฝังให้นักศึกษารู้ถึงคุณค่าของวิชาพลศึกษา เพื่อให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อวิชานี้

พ.ศ. 2511 อนันต์ อัฐ²⁸ ได้ทำการวิจัยเรื่อง " การศึกษาประมว
การสอน และปัญหาการ สอนวิชาพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลใน
ภาคการศึกษา 1 " โดยการส่งแบบสอบถามซึ่งมี 2 ชุด ชุดหนึ่งสำหรับอาจารย์ใหญ่
อีกชุดหนึ่งสำหรับครูพลศึกษา จำนวน 99 โรงเรียน ผลปรากฏว่า วัตถุประสงค์
การเรียนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนส่วนมากเน้นหนักไปในด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายของนักเรียน กิจกรรมที่โรงเรียนนิยมสอนมากคือ กายบริหาร จุดมุ่งหมายใน
การจัดกิจกรรมพิเศษและการแข่งขันกีฬาเป็นไปในค่านให้นักเรียนมีความสามัคคีกัน จุดมุ่งหมาย
ของการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน เป็นไปตามเคารพกฎกติกาต่าง ๆ การบริการ
ทางด้านสุขภาพอนามัย จำนวนและคุณภาพของครู ตลอดจนสถานที่และอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ยังไม่
เพียงพอ อาจารย์ใหญ่และครูพลศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา แต่ความเห็นเกี่ยวกับ
ความมุ่งหมายในการสอนกิจกรรมและโปรแกรมต่าง ๆ ของวิชาพลศึกษาของครูพลศึกษายังไม่
สอดคล้องกันกับอาจารย์ใหญ่

ในปีเดียวกัน สุจิตรา รักเกียรติ²⁹ ได้ศึกษาเรื่อง " การวิเคราะห์ความเชื่อใน
ค่านสุขภาพและสวัสดิกภาพของนิสิตจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้น
ปีที่ 4 จำนวน 822 คน ยกเว้นนิสิตคณะแพทยศาสตร์ สัตวแพทย์ และแผนกอิสระสื่อสาร
มวลชน เกี่ยวกับความเชื่อที่ผิดในค่านสุขภาพและสวัสดิกภาพพบว่าความแตกต่างระหว่างเพศ
ภุมิลาเนา และระดับการศึกษาของบิดามารดา ไม่ทำให้นิสิตมีความเชื่อและความเข้าใจผิด
เกี่ยวกับสุขภาพและสวัสดิกภาพต่างกัน การศึกษาของนิสิตเหล่านั้นทำให้นิสิตมีความเชื่อผิด
แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่ได้เคยเรียนวิชาสุขภาพและสวัสดิกศึกษามาก่อน
มีส่วนช่วยขจัดความเชื่อที่ผิด ๆ ของนิสิตได้

²⁸อนันต์ อัฐ "การศึกษาประมวการสอนและปัญหาการ สอนวิชาพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นของโรงเรียนรัฐบาลในภาคการศึกษาที่ 1" วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต 2511

²⁹สุจิตรา รักเกียรติ "การวิเคราะห์ความเชื่อในค่านสุขภาพและสวัสดิกภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ
มหาวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต 2511

ค.ศ. 1954 A. Melvin Open³⁰ วิทยานิพนธ์เรื่อง " An Evaluation of Health and Physical Education Programs for Boys in Selected Secondary School of Minnesota Health and Physical Education Score Card No. II " ปรากฏผลว่า

1. การเลือกเรียนของนักเรียนและการสอนของครูในแต่ละโรงเรียนมีความแตกต่างกัน
2. Mean Score ของโรงเรียนตามภาคต่าง ๆ ในรัฐ Minnesota มีความแตกต่างกัน
3. การเรียนการสอนและการจัดการบริหารมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างโรงเรียน Accredited School (โรงเรียนที่ได้รับการรับรองวิทยฐานะแล้ว) กับ Non Accredited School

³⁰ A. Melvin Open, " An Evaluation of Health and Physical Education Programs for Boys in Selected Secondary School of Minnesota", Thesis Abstract Series 6 - 7, 1954. p.221.