

สรุปผลของการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาปัญหาการใช้หลักสูตรวิชาพลศึกษา ประโยชน์ของศึกษาตอนต้น ฉบับพุทธศักราช 2503 โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาวิชาในหลักสูตร ปัญหาและอุปสรรคในการนำหลักสูตรไปใช้ในโรงเรียน และบทบาทของครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ในการใช้หลักสูตร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามซึ่งส่งไปให้ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษา จำนวน 980 คน ในโรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยมศึกษาทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค 490 โรงเรียน ปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 680 ฉบับ เป็นคำตอบจากครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษาอย่างละ 340 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 69

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีหาค่าร้อยละ เพื่อให้ทราบถึงระดับความมากน้อยของปัญหา

ผลของการวิจัยพบว่า อัตราส่วนระหว่างครูพลศึกษาที่มีวุฒิ 1 คนต่อนักเรียน 614 คน และอัตราส่วนของครูพลศึกษาที่มีวุฒิและไม่มีวุฒิทั้งหมด 1 คน ต่อนักเรียน 403 คน สำหรับอัตราส่วนระหว่างครูพลศึกษาที่มีวุฒิต่อห้องเรียน 1 คน ต่อ 14 ห้องเรียนและครูพลศึกษาที่มีวุฒิและไม่มีวุฒิทั้งหมด 1 คน ต่อ 9 ห้องเรียน อัตราส่วนระหว่างครูพลศึกษาที่มีวุฒิและไม่มีวุฒิต่อหลักสูตรหมวดวิชาพลศึกษามัธยม และประมวลการสอน 1 คน ต่อ 1 เลม

ในเรื่องความมุ่งหมายของหลักสูตรหมวดวิชาพลศึกษามัธยม ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ เห็นว่า โรงเรียนสามารถปฏิบัติได้ทุกข้อ แต่ก็มีบางข้อที่เห็นว่าควรได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น ส่วนความคิดเห็นทั่วไปของครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ เกี่ยวกับการเรียนการสอน หมวดวิชาพลศึกษามัธยม ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และมีความเข้าใจในหลักการเรียนการสอนตลอดจนการดำเนินงานทางค่านพลศึกษาเป็นอย่างดี

ในเรื่องเกี่ยวกับอายุ ประสบการณ์ และวุฒิของครูพลศึกษาพบว่า ครูพลศึกษาส่วนมากมีอายุอยู่ระหว่าง 28-32 ปี มีประสบการณ์ในการทำงานระหว่าง 1-5 ปี และมี

วุฒิทางพลศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) มากที่สุด ส่วนครูพลศึกษาที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษานั้นส่วนใหญ่มีวุฒิชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง

ในเรื่องเกี่ยวกับชั่วโมงสอนพบว่า ครูพลศึกษาทำการสอนอยู่ในระหว่าง 1-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และช่วยสอนวิชาอื่นประกอบอยู่ระหว่าง 10-12 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมีงานพิเศษที่ต้องทำอีกหลายด้าน เช่น การปกครองนักเรียน ช่วยงานอำเภอและจังหวัด เป็นกรรมการผู้ตัดสิน เป็นผู้ฝึกกีฬา งานเกี่ยวกับกิจกรรมของลูกเสือ และงานเกี่ยวกับธุรการของโรงเรียน เป็นต้น

ในเรื่องเกี่ยวกับความมุ่งหมายของหลักสูตรหมวดวิชาพลานามัย ครูพลศึกษาเห็นว่าครูพลศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ทุกข้อ แต่มีบางข้อที่เห็นว่าควรได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น ส่วนความคิดเห็นทั่วไปของครูพลศึกษาเกี่ยวกับการเรียนการสอนหมวดวิชาพลานามัย พบว่าครูพลศึกษามีความเข้าใจในหลักการสอน วิธีสอน เนื้อหาวิชา และการดำเนินงานด้านพลศึกษาเป็นอย่างดี

ในเรื่องเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาพลศึกษาที่ต้องสอนตามหลักสูตร และประมวลการสอนในชั้น ม.ศ.1 พบว่า โรงเรียนได้สอน คือ

1. กิจกรรมที่ใช้จังหวะและดนตรีประกอบ โดยเฉพาะกิจกรรมกายบริหารและระเบียบแถวมากที่สุด
2. การทรงตัว สอนเกี่ยวกับการเดินการวิ่ง และการต่อตัวมากที่สุด
3. การเล่นฝึกความแคล่วคล่องว่องไว สอน ท่าม้วนหน้า ม้วนหลัง และยืนค้ำยี่ระยะมากที่สุด และรองลงมาได้แก่การสอน การเล่นเกมสเบ็คเตล็คต่าง ๆ ส่วนตีบกระโดด และราวสูงนั้น มีการสอนน้อยมาก
4. กีฬา โรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมกีฬาที่ระบุไว้ในหลักสูตรและประมวลการสอนเกือบทุกชนิด ยกเว้นกีฬาบางชนิดที่ไม่ได้สอน เช่น เนตบอล รักบี้ฟุตบอล วายน้ำพันทาย มวย ยูโด และกระบี่กระบอง เป็นต้น
5. กรีฑา โรงเรียนส่วนใหญ่สอนทั้งประเภทลู่วิ่งและลาน เช่น การวิ่งระยะต่าง ๆ วิ่งผลัด ขว้างจักร ฟันแหลน กระโดดไกล เป็นต้น ส่วนวิ่งกระโดดค้ำ มีการสอนน้อยมาก

ในเรื่องเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาพลศึกษาที่ต้องสอนตามหลักสูตรและประมวลการสอน
ในชั้น ม.ศ.2 พบว่า

1. การเล่นที่ไข้จิ้งหะหรือคนตรีประกอบ โรงเรียนส่วนใหญ่สอนเฉพาะ
กิจกรรมกายบริหารและระเบียบแถวเท่านั้น ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ในหมวดนี้มีการสอนน้อยมาก
2. การทรงตัว โรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมทั้ง 3 อย่าง คือ การวิ่ง การ
เดิน และการตอตัว
3. การเล่นฝึกความแคล่วคล่องว่องไว โรงเรียนส่วนใหญ่สอนเกี่ยวกับการ
เล่นเกมสเบ็คเคิ้ลล์มากที่สุด และรองลงมาได้แก่ยกหยุน และราวคู่ ตามลำดับ ส่วนที่บกระโกล
มีการสอนน้อยมาก
4. กีฬาโรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมกีฬาทั้งประเภทชุก และประเภทเดี่ยว
รวมทั้งการแข่งขันเป็นหมู่ มากที่สุด ส่วนการเล่นเกมสเบ็คเคิ้ลล์บด การเล่นเกมบิงปอง ตะกร้อ
และอื่น ๆ มีการสอนลดน้อยลงไปตามลำดับ
5. กรีฑา โรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมกรีฑาทั้งประเภทคู่และลาน มากที่สุด
เช่น การวิ่งระยะทางต่าง ๆ การขว้าง การกระโดด การพุ่ง ตามลำดับ

ในเรื่องเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาพลศึกษาที่ต้องสอนตามหลักสูตรและประมวลการสอน
ในชั้น ม.ศ.3 พบว่า

1. การเล่นที่ไข้จิ้งหะและคนตรีประกอบ โรงเรียนส่วนใหญ่สอนเฉพาะ
กิจกรรมกายบริหาร และระเบียบแถวมากที่สุด รองลงมาที่มีการสอนกระบี่กระบอง และ
รำมวย แต่ก็มีเปอร์เซ็นต์ของการสอนน้อยมาก
2. การทรงตัว โรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมทั้ง 3 อย่างคือ การวิ่ง เดิน
และตอตัว มากที่สุด
3. การเล่นฝึกความแคล่วคล่องว่องไว โรงเรียนส่วนใหญ่สอนเกี่ยวกับการ
เล่นเกมสเบ็คเคิ้ลล์มากที่สุด ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือไปจากนี้มีการสอนน้อยมาก
4. กีฬา โรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ระบุไว้ใน
หลักสูตรและประมวลการสอนเกือบทุกชนิด ยกเว้นกีฬา รักบี้ฟุตบอล วายน้ำ ฟันดาบ ยูโด
และกระบี่กระบอง ซึ่งมีการสอนน้อยมาก

5. กีฬา โรงเรียนส่วนใหญ่สอนกิจกรรมกีฬา ทั้งประเภทคู่และลาน รวมทั้งการสอนกติกาอีกด้วย

ในเรื่องเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาวิชาในหลักสูตรและประมวลการสอนในชั้น ม.ศ.1 พบว่า

1. การเล่นที่ใช้จังหวะและดนตรีประกอบ ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ ได้จัดเอากิจกรรมเกี่ยวกับระเบียบแถว และกายบริหารไว้เป็นอันดับหนึ่ง สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับรำดาบ รำมวย รำกระบี่กระบอง จัดไว้เป็นอันดับรองลงมา
2. การทรงตัว จัดให้การวิ่ง การเดิน การต่อตัวไว้เป็นอันดับหนึ่งทั้งหมด
3. การเล่นฝึกความแคล่วคล่องว่องไว จัดให้ ม้วนหน้า ม้วนหลัง และสปริงหลัง ไว้เป็นอันดับหนึ่ง ส่วนการยืนด้วยศีรษะ ท่าสมิธ และการเล่นท่าต่าง ๆ ของทีมกระโดดจัดไว้เป็นอันดับรองลงมา
4. กีฬา จัดให้กิจกรรมการเล่นแบบผลัด การแข่งขันเป็นหมู่ การเล่นที่มีจุดหมายหรือที่หมาย ตะกร้อ แบดมินตัน บิงปอง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย ยูโด และกระบี่กระบองไว้เป็นอันดับหนึ่ง ส่วนการเล่นประเภทโล่หนี การแข่งขันประเภทเดี่ยว และเนตบอล และห่วงข้ามคาน้ำ จัดไว้เป็นอันดับรองลงมา
5. กีฬา จัดให้กิจกรรมกีฬาทั้งประเภทคู่และลานไว้เป็นอันดับหนึ่งทั้งหมด

ในเรื่องเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาวิชาพลศึกษาในหลักสูตรและประมวลการสอนในชั้น ม.ศ.2 พบว่า

1. การเล่นที่ใช้จังหวะและดนตรีประกอบ ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ ได้จัดเอากิจกรรมเกี่ยวกับระเบียบแถว และกายบริหารไว้เป็นอันดับหนึ่ง ส่วนรำมวย รำกระบี่กระบอง จัดไว้เป็นอันดับรองลงมา
2. การทรงตัว ให้การวิ่ง การเดิน การต่อตัวไว้เป็นอันดับหนึ่ง ทั้งหมด
3. การเล่นฝึกความแคล่วคล่องว่องไว จัดให้ ยึดหยุ่นและราวคู่ไว้เป็นอันดับหนึ่ง ส่วนกิจกรรมเกี่ยวกับทีมกระโดดจัดไว้เป็นอันดับรองลงมา



4. กีฬา และ กรีฑา สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬา และกรีฑา เกือบทุกประเภท ได้จัดไว้เป็นอันดับหนึ่งทั้งหมด

ในเรื่องเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาวิชาพลศึกษาในหลักสูตร และประมวลการสอนในชั้น ม.ศ.3 พบว่า

1. การเล่นที่ใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ ได้จัดเอา กิจกรรมเกี่ยวกับระเบียบแถว และกายบริหาร ไว้เป็นอันดับหนึ่ง ส่วนรำมวยและรำกระบี่ กระบอง จัดไว้เป็นอันดับรองลงมา

2. การทรงตัว ได้จัดกิจกรรมการวิ่ง การเดิน การต่อตัวไว้เป็นอันดับหนึ่ง ทั้งหมด

3. การเล่นฝึกความแคล่วคล่องว่องไว ได้จัดเอาตีกระโตก ราวคู่ และ ยึดหยุ่นไว้เป็นอันดับหนึ่ง สำหรับการเล่นยึดหยุ่นบางท่า เช่น ศีลิ่งกาน้ำอยู่กับที่ จัดไว้เป็นอันดับรองลงมา

4. กีฬา และกรีฑา สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬา และกรีฑาเกือบทุกประเภท ได้จัดไว้เป็นอันดับหนึ่งทั้งหมด

ในเรื่องเกี่ยวกับอุปกรณ์การสอนหมวดวิชาพลศึกษาที่โรงเรียนส่วนใหญ่มีมากก็คือ ตะกร้อ อุปกรณ์เกี่ยวกับการเล่นบิงปอง ลูกบาสเกตบอล เครื่องวัดส่วนสูง และที่ซึ่งน้ำหนัก ส่วนอุปกรณ์ที่มีรองลงมาได้แก่ เครื่องอุปกรณ์การเล่น กรีฑา เช่น ลูกตุ้มน้ำหนัก แหวนและ จักร สำหรับลูกวอลเลย์บอล นาฬิกาจับเวลา เทปวัดระยะทาง มีมากเป็นอันดับที่ 3 อุปกรณ์ที่นอกเหนือไปจากนี้มน้อยมาก สำหรับค่าเฉลี่ยของอุปกรณ์การสอนต่อโรงเรียน สิ่งที่มีมากที่สุดก็คือ เชือกกระโตก มีโรงเรียนละ 5 เส้น ลูกบิงปองโรงเรียนละ 4 ลูก ไม้คทา วิ่งผลัด ตะกร้อ ไม้ตีแบดมินตัน ลูกขนไก่ ไม้ตีบิงปองมีโรงเรียนละ 2 อัน ส่วนอุปกรณ์ที่ นอกเหนือไปจากนี้เฉลี่ยแล้วไม่มีเลย

ในเรื่องเกี่ยวกับสถานที่สำหรับสอนกิจกรรมพลศึกษาและเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นั้น พอจะสรุปได้ดังนี้ หอน้ำชาย หอน้ำหญิง และสถานที่ฝึกกายบริหาร สนาม ตะกร้อข้ามตาข่ายมีมากที่สุด รองลงมาได้แก่สนามบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล

แบบมีนิติน และ ห้องปฐมพยาบาล ส่วนสถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างอื่นมีน้อยมาก

ในเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น โรงเรียนส่วนใหญ่ มีอุปสรรคมากในเรื่องอุปกรณ์การสอน แบบเรียนพลศึกษา หนังสืออ่านประกอบ ชั่วโมงสอนของครูพลศึกษา สถานที่ ดินฟ้าอากาศ ภูมิ และงานพิเศษของครูพลศึกษา

ในเรื่องเกี่ยวกับหลักการสอนและวิธีสอนพลศึกษา ตลอดจนการวัดผลวิชาพลศึกษานั้นพบว่า ครูพลศึกษามีความเข้าใจหลักการและวิธีสอน ตลอดจนการวัดผลทางด้านพลศึกษาเป็นอย่างดี

ในเรื่องเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยทั่ว ๆ ไปนั้น ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษา ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นใกล้เคียงกันมาก เช่น ในข้อที่ว่านักกีฬาของโรงเรียนควรได้รับการยกเว้นการเรียนวิชาพลศึกษา ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ เห็นด้วยร้อยละ 14 ครูพลศึกษาเห็นด้วย ร้อยละ 12 และข้อที่ว่าการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียนจะทำให้นักเรียนเสียเวลาโดยไม่จำเป็น ครูใหญ่อาจารย์ใหญ่เห็นด้วย ร้อยละ 6 ครูพลศึกษาเห็นด้วยร้อยละ 7 และข้อที่ว่างบประมาณทางพลศึกษาที่โรงเรียนได้รับอยู่ในปัจจุบันนี้ยังมีไม่เพียงพอ ครูใหญ่ เห็นด้วย ร้อยละ 89 ครูพลศึกษาเห็นด้วย ร้อยละ 88 แต่มีอยู่เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษา มีความคิดเห็นต่างกัน คือข้อที่ว่า เครื่องแบบฝึกพลศึกษามีความจำเป็นสำหรับนักเรียนที่จะต้องมีทุกคน ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ เห็นด้วยร้อยละ 13 ครูพลศึกษาเห็นด้วย ร้อยละ 87 เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดี ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ส่วนใหญ่มีความเข้าใจในหลักการดำเนินงานด้านพลศึกษาและมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา

อภิปรายปัญหาและข้อเสนอแนะ

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนจะดำเนินไปด้วยดีและประสบผลสำเร็จตามความมุ่งหมายที่วางไว้นั้น จำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบหลายประการ เช่น บุคลากรที่มีประสิทธิภาพ งบประมาณเพียงพอ การดำเนินงานถูกต้องตามเทคนิคและหลักการ ตลอดจนมีความพร้อมทางด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และอื่น ๆ ด้วย แต่สิ่งสำคัญที่เป็นหัวใจของการเรียนการสอนอย่างหนึ่งก็คือ เรื่อง ของหลักสูตร หลักสูตร เป็นสิ่งที่กำหนดขอบข่ายหรือแนวทางให้เราสามารถปฏิบัติงานหรือดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใดไปสู่จุดมุ่งหมายที่เราใฝ่หาไว้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากโรงเรียนโดยละเอียดแล้วพบว่า **ข้อกำหนดต่าง ๆ โครงสร้างของหลักสูตร ความมุ่งหมาย** ตลอดจนเนื้อหาวิชาในหลักสูตร มิได้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามากนัก แต่ปัญหาส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นต่อเมื่อได้นำเอาหลักสูตรไปใช้ในโรงเรียน ปัญหาอาจจะหาทางแก้ไขได้หากว่าได้รับการร่วมมือจากทุกฝ่ายด้วยดี

1. จากการวิจัยพบว่า ครูพลศึกษาที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในปัจจุบันนี้ ยังมีครูที่ไม่มีวุฒิต่ออีก ร้อยละ 34 การที่โรงเรียนใช้ครูที่ไม่มีวุฒิต่างพลศึกษาสอนวิชาพลศึกษานั้นทำให้ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นมีความแตกต่างจากการสอนวิชาอื่น ๆ มากคือ นอกจากจะต้องสามารถจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการ วัย และความสนใจของนักเรียนแล้วยังจะต้องสามารถป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ อันอาจจะเกิดขึ้นจากการสอนทุกระยะได้อีกด้วย

ฉะนั้น กรมเจ้าสังกัดจึงควรหาทางให้ครูที่ไม่มีวุฒิเหล่านี้ได้อบรม วิทยานิเทศ หรือศึกษาต่อเพิ่มเติมทุกคน หากเป็นไปได้ กรมเจ้าสังกัดควรจะได้บรรจุครูที่มีวุฒิต่างพลศึกษาให้ครบทุกโรงเรียน

2. อัตราส่วนระหว่างครูพลศึกษาที่มีวุฒิต่อนักเรียนทั้งหมด **1:614** คน และครูพลศึกษาทั้งหมดต่อนักเรียนทั้งหมด **1:403** คน เป็นอัตราส่วนที่ค่อนข้างจะไม่สมดุลกัน ทำให้ความรับผิดชอบของครูพลศึกษามีมากเกินไป การเรียนการสอนพลศึกษาจึงไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ฉะนั้น กรมเจ้าสังกัดควรจะได้พิจารณาบรรจุครูพลศึกษา เพิ่มเติมให้มี

อัตราส่วนครูพลศึกษา 1 คน ต่อนักเรียน 250 คน¹

3. ครูพลศึกษาส่วนมากสอนวิชาพลศึกษาระหว่าง 1-5 ชั่วโมงและช่วยสอนวิชาอื่นอีกระหว่าง 10-12 ชั่วโมง การสอนหลาย ๆ วิชาย่อมจะทำให้ครูต้องใช้เวลาในการเตรียมการสอนมาก และต้องสอนในวิชาที่ตนไม่ถนัดด้วย การสอนจึงไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร โรงเรียนควรจะได้บรรจุให้ครูได้สอนตามความถนัดของตน การสอนวิชาพลศึกษาก็เช่นเดียวกัน โรงเรียนควรให้ครูพลศึกษาได้สอนตรงตามวุฒิ หากมีเวลาเหลือควรจะได้ใช้ไปในการดำเนินการปรับปรุงบทเรียน และการดำเนินงานด้านพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ครูพลศึกษานอกจากจะทำการสอนวิชาพลศึกษาและช่วยสอนวิชาอื่น ๆ ด้วยแล้ว ยังมีงานพิเศษอื่น ๆ ทำอีกหลายอย่าง ย่อมทำให้การสอนดำเนินไปไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะต้องรับผิดชอบมาก เช่น โรงเรียนควรจะได้กำหนดให้ครูพลศึกษาทำงานพิเศษเฉพาะพอสมควร โดยไม่ทำให้การเรียนการสอนและการดำเนินงานด้านพลศึกษาขาดประสิทธิภาพ ควรให้ครูพลศึกษาเน้นไปในเรื่องของ การเรียนการสอนให้มาก

5. ค่าเฉลี่ยของหลักสูตรและประมวลการสอนต่อครูพลศึกษามี 1 เล่มต่อหนึ่งคน แต่เนื่องจากในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของกรมวิสามัญศึกษามีครูตั้งแต่ 1-100 คนเศษ ถ้าจะเฉลี่ยจำนวนหลักสูตรที่โรงเรียนมีต่อครูทั้งหมดแล้ว จะมีน้อยมาก และยังหลักสูตรของวิชาต่าง ๆ รวมอยู่ในเล่มเดียวกันด้วยแล้ว ความสะดวกในการใช้หลักสูตรก็ย่อมมีน้อยลงไปอีก การเรียนการสอนจึงดำเนินไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร กรมเจ้าสังกัดควรจะได้จัดพิมพ์หลักสูตรและประมวลการสอนแจกครูโดยทั่วถึง เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการสอน

6. ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นพ้องกันว่าความมุ่งหมายในหลักสูตรหมวดวิชาพลศึกษานามัยทุกข้อปฏิบัติได้ แต่มีบางข้อกว้างไปควรได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น ผู้วิจัยมีความเห็นพ้องกันว่าวัตถุประสงค์หรือความมุ่งหมายในหลักสูตรควรจะได้รับการปรับปรุงให้รัดกุมและสื่อความหมายได้ดียิ่งขึ้น

¹WM. Ralph, LaPORTE, Physical Educational Curriculum,
College Book Store, 1955, P.51.

7. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ และครูพลศึกษาที่มีความเข้าใจในหลักการและการดำเนินงานด้านพลศึกษาเป็นอย่างดี แต่ในทางปฏิบัติจริง ๆ นั้นปรากฏว่าการดำเนินงานและการเรียนการสอนหมวดวิชาพลศึกษานำมาซึ่งในโรงเรียนดำเนินไปไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผู้วิจัยใครขอเสนอแนะให้ครูพลศึกษา และผู้บริหารโรงเรียนได้พยายามปรับปรุงแก้ไข และดำเนินงานด้านพลศึกษาให้ถูกหลักการและทำอย่างสุดความสามารถ ตามความรู้ความสามารถและความพร้อมเท่าที่โรงเรียนมีอยู่ เพื่อจะได้ทราบผลที่แท้จริงของการดำเนินงาน

8. สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก ในการเรียนการสอนหมวดวิชาพลศึกษานำมาซึ่ง นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง โรงเรียนควรจะได้ปรับปรุงสถานที่สำหรับสอนวิชาพลศึกษาทั้งกลางแจ้งและในร่ม ให้มีปริมาณพอเพียงต่อจำนวนนักเรียนและจำนวนชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียน โดยเฉพาะโรงพลศึกษาซึ่งโรงเรียนมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ควรส่งเสริมให้โรงเรียนมีโรงพลศึกษาทุกโรงเรียนและสามารถใช้ประโยชน์ในการสอนวิชาพลศึกษาได้อย่างเต็มที่

สำหรับสถานที่สำหรับฝึกกีฬากลางแจ้งควรจะได้รับการปรับปรุงให้ได้มาตรฐานจะต้องไม่มีหลุมมีบ่อหรือสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อนักเรียนและครูในการสอนพลศึกษา สนามกีฬากลางแจ้งควรจะได้จัดให้มีสนามสำหรับกีฬาหลายประเภทและหลายสนามควรจะได้มีการปรับปรุงทุกปี

สนามฝึกกีฬาในร่ม โรงเรียนอาจจะปรับปรุงสถานที่ว่างระหว่างอาคารเรียน หน้าโรงเรียนหรือหลังโรงเรียน เป็นสนามกีฬาสำหรับให้เด็กได้เล่นตามโอกาสอันควร หรืออาจจะจัดแปลงเป็นสถานที่สำหรับเล่นนันทนาการ เป็นที่นักเรียนนั่งพักผ่อนเวลาพักกลางวัน ก่อนเข้าห้องเรียน หรือก่อนกลับบ้าน และในขณะเดียวกันควรคำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียนให้มากที่สุด

สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ควรได้รับการปรับปรุงหรือจัดให้มีขึ้นอย่างพอเพียง เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ นักเรียน สำหรับที่ล้างมือ ที่ล้างหน้า และที่อาบน้ำ นับว่าเป็นหัวใจอันสำคัญในการสอนวิชาพลศึกษาให้สัมพันธ์กับวิชาสุขศึกษา ถ้าสามารถจัดได้ควรจัดให้มีอย่างพอเพียง

9. อุปกรณ์การสอนที่โรงเรียนมีส่วนมากได้แก่ เชือกกระโดด ลูกปิงปอง และ เครื่องดนตรี ส่วนอุปกรณ์การสอนอื่น ๆ ที่ระบุไว้ในหลักสูตร และประมวลการสอนแทบจะ ไม่มีเลย ทำให้การเรียนไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร การสอนวิชาพลศึกษาจะได้ผลดีนั้นควรมี อุปกรณ์ต่าง ๆ ต่อชั้นเรียนและชั่วโมงดังนี้

	2 อย่างน้อยที่สุด	ที่สมควรจะมี
1. ลูกบาสเกตบอล	4 ลูก	8 ลูก
2. ลูกฟุตบอล	4 ลูก	8 ลูก
3. ลูกวอลเลย์บอล	4 ลูก	8 ลูก
4. ลูกแฮนด์บอล	4 ลูก	8 ลูก
5. หางขามตาข่าย	4 อัน	8 อัน
6. ลูกตะกร้อ	10 ลูก	20 ลูก
7. แร็กเกตแบดมินตัน	10 อัน	20 อัน
8. ลูกแบดมินตัน	12 โหล	40 โหล

นอกจากนี้โรงเรียนจะจัดให้มีอุปกรณ์อย่างอื่น ๆ เช่น อุปกรณ์เกี่ยวกับกรีฑา ลูกและลาน มีลูกพุ่มน้ำหนัก จักร แหวน ไมกระโดดค้ำ เสากกระโดดค้ำ เสากกระโดดสูง ไมคทา เทปวักระยะนาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์สำหรับยิมนาสติกส์ มีเบาะ ราวคู่ ราวเดี่ยว ม้ากระโดด หรืออุปกรณ์สำหรับกิจกรรมอย่างอื่น ๆ ที่โรงเรียนเห็นจำเป็นหรือสามารถ จัดหาได้ อุปกรณ์เหล่านี้อาจจะจะเป็นอุปกรณ์ที่จัดทำขึ้นเอง โดยความร่วมมือของนักเรียน หรือครูอาจแบ่งหน้าที่มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มรับผิดชอบในการสร้าง อุปกรณ์ดังกล่าวขึ้นก็ได้ทั้งนี้จะเป็นการฝึกฝนนักเรียนไปในตัวด้วย

²วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษา, หน่วยงาน
จากัด อุดมศึกษา (แผนกการพิมพ์) ถนนบำรุงเมือง พระนคร, 2513 หน้า.26-27-

10. เนื้อหาวิชาและการวัดผล การสอนวิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาชั้น
โรงเรียนควรเน้นกิจกรรมเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเป็นชุดและการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้
มากพอสมควร ส่วนกีฬาประเภทเดี่ยวและกีฬาการต่อสู้ป้องกันตัวควรจัดให้มีความสน
ใจ ความต้องการและความฉันทของนักเรียน ไม่ควรเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับระเบียบแถวและ
การบริหารให้มาก ควรจะใช้กิจกรรมทั้งสองอย่างนี้สอนเพื่อการอบอุ่นร่างกายหรือฝึก
ระเบียบวินัยเพียงเล็กน้อยตามโอกาสที่จะอำนวย

11. สำหรับการสอนวิชาพลศึกษานั้นจะต้องมีการทำบันทึกการสอนหรือ โครง
การสอนทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อให้การสอนดำเนินไปด้วยดี และมีประสิทธิภาพในการ
เรียน ครูพลศึกษาควรใช้วิธีสอน 5 ชั้น ดังนี้ คือ

1. 3 ชั้นเตรียม ชั้นเตรียมนี้หมายถึงการเตรียมร่างกายและจิตใจของนักเรียน
หลังจากที่นักเรียนได้เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว เข้าแถว เรียกชื่อ และพร้อมที่จะเรียนวิชาพลศึกษา
ได้แล้ว หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นการอบอุ่นร่างกายนั่นเอง การอบอุ่นร่างกายสำหรับเรียน
วิชาพลศึกษานี้ อาจมีความหมายแตกต่างจากการอบอุ่นร่างกายแบบอื่น ในการเรียนวิชา
พลศึกษามีความมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นและสร้างสมรรถภาพของระบบต่าง ๆ ของร่างกายเช่น
ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหมุนเวียน ระบบหายใจให้ตื่นตัว พร้อมที่จะเคลื่อนไหวและมีสมรรถภาพ
สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เกิดขึ้นตัวหายซีงี้หลังจากออกจากห้องเรียนคือ ถ้าหาก
นักเรียนได้เคลื่อนไหวหรืออบอุ่นร่างกายให้ร่างกายมีเหงื่อออกบ้างแล้ว ความซีงี้จะหาย
ไป เด็กก็พร้อมที่จะเรียนวิชาพลศึกษา

2. การอธิบายและสาธิต เป็นตอนที่บอกให้เด็กทราบถึงวิธีการและท่าทาง
ที่ถูกต้อง ในขั้นนี้ครูควรแสดงให้ดูโดยรวบรัดและใช้เวลาให้น้อยที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้รับ
ลงมือฝึกและปฏิบัติทันที มิฉะนั้นแล้วความสนใจของเด็กจะเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น โดยเฉพาะ
ในเวลาการสอนกลางสนามมีเด็กจืดแล้ว ความสนใจของเด็กในการฟังคำอธิบายของครูจะมี
เพียงระยะเวลาสั้น เด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายและอยู่ไม่ติด อันจะเกิดปัญหาในการปกครอง

3 วรรคก็ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา, ห้างหุ้นส่วนจำกัด
อุดมศึกษา (แผนกการพิมพ์) ถนนบำรุงเมือง พระนคร, 2513 หน้า 32-38.

ชั้นในตอนต่อไป ฉะนั้นเด็กควรจะได้ลงมือปฏิบัติได้ทันทีหลังจากได้อบรมร่างกายแล้ว

3. การฝึกหัด ชั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญและเป็นหัวใจของการสอนวิชาพลศึกษา การสอนพลศึกษาจะดีหรือไม่ดีนั้นนักเรียนได้ฝึกทักษะตามความมุ่งหมายของบทเรียนมากน้อยเพียงใด เด็กจะมีทัศนคติที่ดี มีความสนใจอยากมีส่วนร่วมในการเรียนกิจกรรมพลศึกษาหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการจัดชั้น การจัดอุปกรณ์ การแบ่งหมู่แบ่งพวกนักเรียน ให้นักเรียนฝึกหัดในชั้นนี้ ฉะนั้น ครูผู้สอนจะต้องได้ตระเตรียมตัวล่วงหน้าทั้งในด้านกิจกรรม อุปกรณ์การสอน สถานที่ และอื่น ๆ เป็นอย่างใด เวลาสำหรับชั้นนี้ควรมีประมาณ 20-35 นาที

4. การใช้ ความประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้นำทักษะที่เรียนมาแล้วนั้นไปลงใช้ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อนคนอื่นในสภาพการจริง ๆ เป็นตอนที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อเด็กเรียนทักษะอะไรแล้วก็สามารถนำทักษะนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

5. สรุปและสรุปปฏิบัติ

ชั้นนี้ก็นับว่าเป็นขั้นที่สำคัญที่จะทำให้การสอนพลศึกษาได้ผลอย่างสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักพลศึกษา ความมุ่งหมายอาจจะพอสรุปได้เป็น 2 ข้อ คือ

1. เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับบทเรียน
2. เพื่อผลทางสุนนิตย

12. สำหรับการวัดผลถึงแม้ว่าครูพลศึกษาจะได้อำนาจการวัดผลตามระเบียบวัดผลของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมวิสามัญศึกษา ทุกประการแล้วก็ตาม ผู้วิจัยใครขอเสนอแนะให้มีการวัดผลแบบหน่วยกิต และวิธีในการปฏิบัติเกี่ยวกับการวัดผลทางพลศึกษาที่ดีและควรใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เข้าช่วยในการวัดผลเพื่อให้เกิดความเป็นธรรมแก่นักเรียนและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น การวัดผลหรือทดสอบกิจกรรมทางกีฬาประเภทต่าง ๆ ควรจัดให้มีข้อสอบหรือแบบทดสอบมาตรฐานขึ้น

นอกจากนี้การวัดผลทางด้านพลศึกษาคงจะได้วัดผลทางด้านความรู้ ทัศนคติและคุณลักษณะต่าง ๆ ของเด็กให้มากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ทราบว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาบรรลุถึงความมุ่งหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด

13. การวิจัยในโอกาสต่อไปนั้น ผู้วิจัยใครขอเสนอแนะให้ทำการวิจัยเกี่ยวกับทักษะการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ว่ากีฬาชนิดหรือกีฬาประเภทเดียวกันแต่ละชนิดนั้นจะต้องใช้ชั่วโมงฝึกนานเท่าไร จึงจะสามารถเล่นเป็นหรือพอจะแข่งขันได้