

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในการดำเนินการวิจัย มีการดำเนินงาน 2 ขั้นตอน ดังนี้ คือ 1) การสร้างและพัฒนารูปแบบ 2) การทดลองใช้และปรับปรุง แล้วทำการหาประสิทธิภาพของรูปแบบ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 90 คน ของโรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) แล้วนำมาสุ่มแยกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 45 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง กลุ่มละ 8 คาบ คาบละ 55 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 แล้วประเมินผล และทดสอบความรู้ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ความรู้ 2) เจตคติ 3) ทักษะ 4) สมรรถภาพทางกาย และ 5) คุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านสังคม ข้อมูลที่ได้วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 นี้ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง 4) ขั้นฝึกทักษะ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ 6) ขั้นสมาธิ และ 7) ขั้นสรุป และสรุปปฏิบัติ โดยรูปแบบที่สร้างนี้มีประสิทธิภาพทางการเรียนพลศึกษามากกว่ารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังรายละเอียดของรูปแบบการเรียนการสอนที่นำไปทดลองใช้ที่ได้แนบท้ายในภาคผนวก ฉ)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่า

รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 นี้ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง 4) ขั้นฝึกทักษะ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ 6) ขั้นสมาธิ และ 7) ขั้นสรุป และสรุปปฏิบัติ โดยรูปแบบที่สร้างนี้มีประสิทธิภาพทางการเรียนพลศึกษามากกว่ารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา ตามปกคืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น เป็นผลมาจากการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้และเอกสารประกอบรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีสอบซ้ำ (Test –Retest Method) หาค่าความยากง่าย (p)(Level of Difficulty of the Items) เป็นรายชื่อ หาค่าอำนาจจำแนก (r) (Discrimination Power of the Items) โดยนำไปทดลองนำร่องกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง คือโรงเรียนราชวินิตบางเขน ในกรุงเทพมหานครฯ นำผลการทดลองนำร่องและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทำการแก้ไขปรับปรุงรูปแบบ รวมทั้งเอกสารประกอบรูปแบบก่อนที่จะนำไปทดลองใช้จริงที่โรงเรียนราชวินิต มัธยม นำผลการทดลองที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล จากที่กล่าวมาแล้วในบทที่ 4 จะเห็นได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าว ได้รับการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยมีแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยเป็นแนวทางในการพัฒนา และได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้รูปแบบการเรียนการสอนนี้มีประสิทธิภาพ สนองจุดมุ่งหมายเฉพาะ หรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบ การดำเนินการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา แจมมณี (2545) และจอยซ์และคณะ (Joyce and others, 1992) ซึ่งกล่าวถึงรูปแบบการสอนไว้ว่ารูปแบบการสอนหมายถึง สภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่จัดขึ้นอย่างมีระบบระเบียบแบบแผน ตามปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความเชื่อต่างๆ โดยอาศัยวิธีสอน และเทคนิค การสอนต่างๆ เข้ามาช่วย ให้สภาพการเรียนการสอนนั้นเป็นไปตามหลักการที่ยึดถือคุณลักษณะสำคัญ (Critical Attributes) ของรูปแบบการจัดการเรียนการสอน ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสิ่งมีปรัชญา หรือทฤษฎี หรือหลักการ หรือแนวคิด หรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหลักการของรูปแบบนั้นมีการบรรยาย หรืออธิบายสภาพ หรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนมีการจัดระบบ คือจัดทั้งองค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบให้สามารถนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการพิสูจน์ทดลองถึงประสิทธิภาพของ

ระบบนั้น นอกจากนี้ยังตรงกับจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (อุทุมพร จามรมาน, 2545:1) ที่มีการเสริมสร้างเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ คู่คุณธรรม เป็นคนดีและมีความสุข ตรงตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 22 และมาตรา 23 (กรมวิชาการ, 2544; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) ที่ระบุไว้ ดังนี้

หมวดที่ 4 แนวการจัดการศึกษา

- มาตรา 22 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด”

- มาตรา 23 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับ ศาสนา ศิลป วัฒนธรรม การกีฬาภูมิปัญญาไทยและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทย” นอกจากนี้ ยังตรงกับจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กรมวิชาการ, 2544) ที่ว่า “สถานศึกษาต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการจักกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้จาก ประสบการณ์จริง ปลูกฝัง คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงปรารถนาและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ไว้ใน ทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้”

ผู้วิจัยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการควบคุม กำกับตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (Learning Contracts) ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของ Devries (1992); Burden, 1995); ญุชรี คำชาย, 2544) ที่ กล่าวว่าสัญญาการเรียน เป็นแนวคิดการจัดการชั้นเรียนที่เน้นการป้องกันมุ่งไปยังพฤติกรรมละเมิด วินัยของผู้เรียน ด้วยการมีกฎ กติกา ที่ชัดเจน มีการตรวจติดตามพฤติกรรม มีการคาดการณ์ล่วงหน้าได้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีการตอบสนองพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างเหมาะสมและทันที่หรือเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้น่าสนใจให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมมากๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วินัยแห่งตน สามารถควบคุมตนเองได้ และมีวินัยสังคม รู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรใน สถานะที่อยู่ในสังคมและทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งตรงกับวัชระ คำเพ็ง (2536) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพ พบว่ากลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ ผลในการชกมวยสูง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำ และ นักมวยที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีการควบคุมตนเองภายในและการควบคุมภายนอกดี

นอกจากนี้ในการเรียนการสอน ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางความคิด และการปฏิบัติ มีส่วนร่วม จากการใช้กระบวนการกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกัน และกัน มีการอภิปราย ถกเถียงกัน ซึ่งการทำงานเป็นกลุ่มย่อย ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ สรุป ทำให้มีการ เพิ่มพูนความสามารถ ตรงกับที่อริศรา ชูชาติ (2543: 153) ได้กล่าวถึงไว้ว่า การที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในการเรียนการสอนเป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการศึกษาให้กับคนรุ่นใหม่ โดยมีเป้าหมายและ

วัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งพัฒนาศักยภาพภายในตัวบุคคล ให้บุคคลได้ตระหนักในความสำคัญและความสามารถของตนเองตลอดจนบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบของตนในสังคม เพื่อนำสังคมและประเทศชาติสู่สิ่งที่เรียกว่า “การพัฒนาที่ยั่งยืน”

การที่ประสิทธิภาพทางการเรียนการสอนพลศึกษาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น เป็นเพราะสาเหตุจากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรง ซึ่งตรงกับที่ ทิศนา แคมมณี ได้สรุปไว้ในศาสตร์การสอนว่า (2545) การเรียนการสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจน และเมื่อผู้เรียนค้นพบความรู้ด้วยตนเอง จะช่วยให้การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตนเองและช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกผูกพัน ความต้องการและความรับผิดชอบที่จะเรียนรู้ต่อไป

จากผลการวิเคราะห์ค่าที (t-test) ของคะแนนคุณธรรมและจริยธรรมหลังเรียนของกลุ่มทดลอง (ดังในภาคผนวก ฉ) หมายถึงการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณธรรมและจริยธรรมเข้าไปในการเรียนการสอนพลศึกษา ทำให้ผู้เรียนมีคุณธรรมและ จริยธรรมดีขึ้น ซึ่งตรงกับชัยอนันต์ สมุทวณิช (2540 ข) ที่อธิบายว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า “กระบวนการเพลิน” หรือ “Pleaming Process” หรือ “การเล่น-เรียน” “Pleaming” ซึ่งมาจาก “Play + Learning” หมายถึงอาการเพลินที่เกิดขึ้นจากการเล่นเรียนนำมาซึ่งสมาธิและปัญญา ซึ่งจะต้องมีสติควบคุมไปด้วย เพราะการเพลินเพลินในทางที่เป็น มิจฉาทิษฐิ สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน นี่คือเหตุผลอย่างหนึ่งที่ผู้วิจัยได้ใช้ สติ 5 พรหมวิหาร 4 กรรมบถ 10 ฯลฯ ใส่ไว้ในการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาดมหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ทำให้ผู้เรียนเป็นคนดี ซึ่งตรงตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 23 (กรมวิชาการ, 2544; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) ที่ระบุไว้ดังนี้

“ มาตรา 23 ระบุว่าจัดการศึกษา “ ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ควบคู่ คุณธรรมและจริยธรรม โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลป วัฒนธรรม การกีฬาภูมิปัญญาไทยและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทย ”

นอกจากนี้ ยังตรงกับจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กรมวิชาการ, 2544) ที่ว่า

“สถานศึกษาต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการฝึกกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ปฏิบัติ คุณธรรม จริยธรรมที่ค้ำจุนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้”

การที่ผู้วิจัยนำสมาธิมาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาดมหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 นั้น เพราะนักเรียนมีความตั้งใจเรียนหรือมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นจึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูง

นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์ด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยทำให้ผู้ฝึกสมาธิเป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เขือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส มีเมตตากรุณา มองครุรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงแท้ของชีวิต การฝึกสมาธิมีผลดีต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต มีผลต่อความหมายและความ มุ่งหวังของชีวิต อีกทั้งสามารถที่จะลดความเครียด ความหงุดหงิด ความกดดัน ความต้องการ ที่จะแสดงออกอย่างรุนแรงความเป็นปฏิกิริยากับผู้อื่น (พระธรรมปิฎก, 2537; แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2544) เป็นเหตุให้นักเรียนสามารถลดความหงุดหงิด ความเครียด ความวิตกกังวล ลงได้ ทำให้เรียนวิชาพลศึกษาอย่างสนุกสนานและมีความสุข มีวินัย รู้จักควบคุมตนเองในการเรียน ได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายที่มีชื่อเสียงแพร่หลายในปัจจุบัน ซึ่งมีการศึกษาค้นคว้าวิจัยไปกับการออกกำลังกายนั้น เช่น การฝึกมวยจีนแบบวัดเส้าหลิน การฝึกชกมวย โยคะ และที่กำลังเป็นที่ รู้จักแพร่หลายในประเทศไทยคือ การฝึก “ซันบักย สบายชีวี วิถีพุทธ” ได้แก่การออกกำลังกายแบบ ไทย โดยหลวงปู่พุทธอิสระได้คิดขึ้น 84 ท่า ด้วยการกำหนดสติให้มีการรับรู้ชัดเจนทำให้ร่างกาย เกิดความสมดุล ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 2547; หนังสือพิมพ์มติชน ราชวัน, 2547)

นอกจากนี้จากการเปรียบเทียบสถิติทดสอบค่าที (t-test) ของค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุมก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ารูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติก็เป็นทางเลือกหนึ่งของ ครูผู้สอนที่สามารถนำไปใช้ได้โดยทั่วไป แต่จากการเปรียบเทียบสถิติทดสอบค่าที (t-test) ของ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน และหลังเรียนของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นแนวทางหนึ่งของครูผู้สอนที่สามารถนำไปใช้ได้ด้วยเช่นกัน เพราะนอกจากจะมีผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแล้วยังมีผลดีอีกที่สามารถพัฒนาคุณธรรมและ จริยธรรม และระเบียบวินัยหรือคุณลักษณะของผู้เรียนได้อีกด้วย เพราะค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์หลังเรียนของกลุ่มทดลองยังมีผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($48.50 - 44.10 = 4.40$) หมายความว่า รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มี ประสิทธิภาพดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษามากกว่ารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตาม ปกติ จึงเหมาะสมที่นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้

สรุป การเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีประสิทธิภาพต่อการเรียนการสอนพลศึกษามากกว่ารูปแบบ การเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับครูผู้สอนพลศึกษา ที่สามารถนำ ไปใช้ได้

สรุป การเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีประสิทธิภาพต่อการเรียนการสอนพลศึกษามากกว่ารูปแบบ
การเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับครูผู้สอนพลศึกษา ที่สามารถนำไป
ใช้ได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1.1 ควรนำรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้ทดลองนี้ ไปใช้ในการเรียนการสอน
พลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับมัธยมศึกษา

1.2 ควรมีการอบรมครูผู้สอน ให้เข้าใจวิธีการใช้รูปแบบการเรียนการสอนนี้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตาม หลักสูตรการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ไปใช้กับผู้เรียนในระดับอื่นๆ เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษา
ตอนปลาย อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา

2.2 ควรนำรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตาม หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2544 ไปใช้จัดการเรียนการสอนกับกลุ่มนักเรียน หรือ นิสิตและนักศึกษา ที่มี
พฤติกรรมเสี่ยง ชอบก่อการทะเลาะวิวาท ใจร้อน ตีกัน โกรธง่าย โมโหรุนแรงง่าย ขาดสติ คิดสั้น
เพราะในการการเรียนการสอนตามรูปแบบนี้นั้น นอกจากผู้เรียนได้สนุกสนานจากการ
ออกกำลังกายแล้ว ยังมีโอกาสฝึกสติ ได้มีโอกาสฝึกหัดการควบคุมตนเองด้วยสมาธิ ทำให้ใจเย็น
มีอารมณ์ดีรวดเร็วขึ้น

2.3 ควรนำแนวทางในการสร้างรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ไปใช้ในรายวิชาอื่นๆ