

## การสอนพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ

## Physical Education for Special Needs Children

นวรรตน์ หัสดี

### บทคัดย่อ

การสอนพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษตามแนวคิดของบรรดิกการพลศึกษา มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยมีการวางแผน การประเมินผล การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ทั้งด้านกระบวนการสอน วิธีการสอน เนื้อหาวิชา หลักสูตร เครื่องมือและอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อตอบสนองต่อความสามารถและความต้องการของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ครูพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนานักเรียนที่มีความต้องการพิเศษตามแผนการศึกษาเฉพาะบุคคลโดยปรับเปลี่ยนกิจกรรมพลศึกษา การออกกำลังกาย และกีฬา มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนากล้ามเนื้อ ช่วยแก้ไขส่วนที่บกพร่องและเสริมสร้างพัฒนาการทุกด้านให้เหมือนหรือใกล้เคียงความปกติให้มากที่สุด

**คำสำคัญ:** พลศึกษา/บรรดิกการพลศึกษา/เด็กพิเศษ/การศึกษาพิเศษ/กิจกรรมทางพลศึกษา

### Abstract

Physical education for special needs students based on the concept of adapted physical education aims to promote student's physical, emotional, social and intellectual development through planning, evaluating and changing the environment, the teaching process, teaching method, content, curriculum, tools and equipment for teaching and learning to be appropriate for the students. This is intended to address the ability and needs of each individual student. Physical education teachers play an important role in the development of an Individual Education Plan for special needs students by adapting physical education activities, exercise and sports to emphasize the student's muscle development, to help rectify impaired body parts, and to strengthen overall development.

**KEYWORDS:** PHYSICAL EDUCATION/ADAPTED PHYSICAL EDUCATION/SPECIAL NEEDS CHILDREN/SPECIAL EDUCATION/PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

## บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัยทำให้การใช้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้นกว่าในอดีต แต่ในทางกลับกันการใช้ชีวิตกับเทคโนโลยีก็ส่งผลต่อการทำกิจวัตรประจำวันของเด็ก ซึ่งรวมไปถึงการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆ การใช้เวลาอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานส่งผลต่อการพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของเด็ก (Subrahmanyam, et al., 2000) ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้าถึงเด็กได้ง่ายขึ้นและในวัยที่ลดลง เด็กก่อนวัยเรียน เล่นแท็บเล็ตและโทรศัพท์มือถือแทนการวิ่งเล่นหรือออกกำลังกาย จากการสำรวจพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนมีพัฒนาการทางกายล่าช้าเพิ่มมากขึ้น และเด็กวัยเรียนมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานสูงมากกว่าในอดีต (กระทรวงสาธารณสุข, 2558; Ogden et al., 2016) กิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน จึงมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการเสริมสร้างพัฒนาการให้แก่เด็ก ให้มีพัฒนาการทางร่างกายตามวัย ส่งเสริมให้มีพัฒนาการทางสติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังมีเด็กกลุ่มหนึ่งซึ่งมีข้อจำกัดหรืออุปสรรคเนื่องมาจากความบกพร่องจนไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ เหมือนกับเพื่อนในวัยเดียวกันได้ ความบกพร่องนี้ส่งผลกระทบต่อเด็กแต่ละรายในระดับที่มากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาและความบกพร่องจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะการพัฒนาผ่านกิจกรรมพลศึกษาซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Winnick, 2011) เด็กกลุ่มนี้มีปัญหาด้านพัฒนาการและภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าเพื่อนในวัยเดียวกันและยังมีแนวโน้มในการเรียนพลศึกษาน้อยกว่า

เพื่อน เนื่องจากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีทักษะน้อยและไม่สามารถเล่นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะขั้นสูงได้ (Davis et al., 2010)

ทั้งนี้ พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551 และพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 กำหนดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดการศึกษาเป็นพิเศษสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ ฯลฯ ให้ได้รับการศึกษาภาคบังคับด้วยรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม รวมทั้งได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดตามความจำเป็น เพื่อประกันโอกาสและความเสมอภาคในการได้รับการศึกษาภาคบังคับ นอกจากนี้รัฐธรรมนูญยังกำหนดให้รัฐควรยึดหลักการจัดการศึกษาของคนพิการ คือการจัดการศึกษาต้องเป็นแบบให้เปล่า (Availability) การศึกษาที่ทุกคนเข้าถึงได้ (Accessibility) การศึกษาที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้ (Acceptability) และการศึกษาที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับผู้เรียน (Adaptability) ต้องจัดการศึกษาที่หลากหลายตามความถนัดของเด็กและเยาวชน

นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษจึงจำเป็นต้องได้รับการศึกษาพิเศษ (Special Education) ซึ่งหมายถึงการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ ได้แก่ บกพร่องทางการมองเห็น (Ocular Impairment) บกพร่องทางการได้ยิน (Aural Impairment) บกพร่องทางการสื่อสาร (Language or Communication Impairment) บกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหว (Physical Disabilities and Mobility) บกพร่องทางอารมณ์และพฤติกรรม (Emotional and Behavioral

Disabilities) บกพร่องทางสติปัญญา (Intellectual Disabilities) บกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disabilities) ออทิสติก (Autism) รวมถึงความบกพร่องของพัฒนาการแบบรอบด้านอื่นๆ (Pervasive Developmental Disorders, PDDs) พิกัดซ้อน (Children with multiple disabilities) และเด็กปัญญาเลิศ (Gifted) ซึ่งเด็กกลุ่มพิเศษเหล่านี้ ไม่สามารถได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการจัดการศึกษาแบบเดียวกันกับเด็กปกติ จำเป็นต้องได้รับการจัดการศึกษาพิเศษซึ่งรวมถึงการจัดการ ด้านกระบวนการสอน วิธีการสอน เนื้อหาวิชาหลักสูตรเครื่องมือและอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอนที่สนองตอบต่อความสามารถและความต้องการของเด็กพิเศษเป็นรายบุคคล

## เนื้อหา

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักเรียนทุกคน มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมพลศึกษา การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเรียนและให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมให้มากที่สุด ทั้งนี้ นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาผ่านกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของแต่ละบุคคล นั่นคือ “บรรดิกการพลศึกษา” (Adapted physical education) หรือการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ โดยมาตรฐานบรรดิกการพลศึกษาระดับชาติของสหรัฐอเมริกา (Kelly, 2008) ระบุว่า บรรดิกการพลศึกษา หมายถึง การปรับหรือเปลี่ยนกิจกรรมทางพลศึกษา ให้เหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องให้เข้าร่วมกิจกรรมเช่นเดียวกันกับ

บุคคลที่ไม่มีความบกพร่อง นั่นคือ นักเรียนที่มีความบกพร่อง ต้องได้เรียนบรรดิกการพลศึกษาใน 3 ด้านต่อไปนี้

1. ทักษะทางกายและการเคลื่อนไหว
2. รูปแบบและทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (การขว้างบอล การจับบอล การเดิน การวิ่ง เป็นต้น)
3. ทักษะกีฬาทางน้ำ การเต้น การเล่น เกมและกีฬา

บรรดิกการพลศึกษา (Adapted physical education) เป็นบริการหลักที่ต้องจัดให้กับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางด้านการศึกษาพิเศษที่เด็กและครอบครัวจำเป็นต้องได้รับ โดยแตกต่างจากบริการเสริม เช่น กายภาพบำบัดหรือกิจกรรมบำบัด ซึ่งเป็นการบำบัดที่จัดเพิ่มเติมให้ ในบางกรณีที่มีความจำเป็นเท่านั้น ดังนั้นครูผู้สอนบรรดิกการพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ จึงเป็นบุคคลสำคัญในกระบวนการพัฒนานักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ จัดเป็นผู้สอนโดยตรงไม่ได้เป็นเพียงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนานักเรียนเท่านั้น (Winnick, 2011) โดยกระบวนการพัฒนานักเรียนมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. การประเมินเบื้องต้น และวางแผนการสอน
2. การประเมินอย่างแม่นยำ โดยประเมินผลและเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล
3. การวิเคราะห์ผลและนำมาวินิจฉัยเพื่อปรับกิจกรรมพลศึกษาให้เหมาะสม
4. การระบุเป้าหมายอย่างชัดเจนในแผนการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Program, IEP)

5. การสอน/ให้คำแนะนำ/เป็นผู้ฝึกสอน/ให้คำปรึกษา/ให้การสนับสนุน

6. การประเมินผลการสอน

7. การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมลดข้อจำกัด รวมถึงการปรับหลักสูตร วิธีการและสภาพแวดล้อมทางกายภาพเพื่อให้มั่นใจได้ว่าเด็กจะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ทั้งนี้ รูปแบบชั้นเรียนของนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษในการเรียนพลศึกษา มีหลายลักษณะตามลักษณะข้อจำกัดของนักเรียนและรูปแบบกิจกรรม (Kelly, 2008) ได้แก่

1. อยู่ในชั้นเรียนพลศึกษาทั่วไป
2. อยู่ในชั้นเรียนโดยมีครูผู้ช่วยหรือเพื่อน
3. อยู่ในชั้นเรียนที่แยกออกมา หรือเรียนในชั้นเรียนพิเศษกับเพื่อน
4. อยู่ในชั้นเรียนที่แยกออกมา หรือเรียนในชั้นเรียนพิเศษกับครูผู้ช่วย
5. เป็นการสอนตัวต่อตัว ครูผู้สอนสอนนักเรียนเป็นรายบุคคล

นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษที่มีข้อจำกัดด้านร่างกาย ด้านภาษาและการสื่อสาร ด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งยังไม่สามารถเข้าเรียนร่วมในชั้นเรียนปกติ จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกในชั้นเรียนที่แยกออกมาหรือ ในชั้นเรียนพิเศษโดยมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมพลศึกษามาพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆ (Morris, 2013) ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง พัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว และด้านบุคลิกภาพ

2. ด้านอารมณ์และสังคม ฝึกฝนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การเล่นเป็นทีม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. ด้านการเรียนรู้ ส่งเสริมด้วยการใช้เทคนิคบูรณาการสาระความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ที่ต้องการให้เกิดกับเด็ก ทำให้เด็กได้เล่น ได้แสดงออก รู้สึกสนุกสนานและได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม

นั่นคือ กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษตามหลักการของบรรดิกการพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาภายใต้การอำนวยความสะดวกสนับสนุน ชี้แนะ ช่วยเหลือของครูผู้สอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ในชั้นเรียนพลศึกษาที่ปรับให้เหมาะสมสำหรับนักเรียน (Roth & Columna, 2012) โดยมีตัวอย่างรูปแบบกิจกรรม ดังต่อไปนี้

## 1. ทักษะทางกายและการเคลื่อนไหว

**1.1 การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่** การเคลื่อนไหวโดยไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย เช่น ก้มตัว บิดตัว ยกขา การแกว่งแขนขา การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การกระโจน ม้วนตัว การสไลด์ไปทิศทางต่างๆ และการวิ่งควมบ้า เป็นต้น รวมไปถึงการเคลื่อนไหวที่มีความสมดุลและประสานสัมพันธ์กันของอวัยวะส่วนต่างๆ จะนำไปสู่การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้กับเด็กและเพื่อแก้ไขความบกพร่อง เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นและสามารถทำงานได้รวม

ทั้งการออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อความสนุกสนาน คลายความเครียดลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความสามัคคีอีกทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการแสดงถึงสมรรถนะของการรับรู้ของสมอง (อารี สันทรวี, 2550) เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้รับความสนุกสนานไปพร้อมๆ กัน (ในกิจกรรมนี้เพื่อให้ได้รับผลที่ดีจากการฝึกควรใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที ระยะแรกควรเริ่มจากกิจกรรมเบาๆ เช่น การเดิน การกลิ้งตัว การม้วนตัว สอดแทรกการเล่นทำซ้ำๆ จนมีทักษะเพิ่มมากขึ้นแล้วจึงจะเพิ่มกิจกรรมการวิ่ง การกระโดด การกระโจน ม้วนตัว การสไลด์ไปทิศทางต่างๆ และการวิ่งควมบ้า ต่อไป)

**1.2 การบริหารร่างกาย** คือ การฝึกเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยบริหารร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้าเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกาย การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา ให้มีความพร้อมในการเข้าสู่กิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและลดการบาดเจ็บทางการกีฬาทั้งยังเป็นกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา เพื่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ (Davis, et al. 2010) นอกจากนี้ สามารถช่วยฝึกให้นักเรียนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกจำ เลียนแบบ ทำทาง คิดทบทวนสิ่งที่อาจารย์สอน มีความคิดสร้างสรรค์และกล้าแสดงออก โดยผลัดกันเป็นผู้นำบริหารร่างกายให้แก่เพื่อนๆ (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที ก่อนเริ่มเรียนพลศึกษาทุกครั้งเป็นการอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อในร่างกายทุกส่วน ให้มีความพร้อมก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา)

### 1.3 การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าโยคะ

**พื้นฐาน** เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่ง ประกอบด้วยท่าต้นไม้ ท่าภูเขา ท่าเต่า ท่าผีเสื้อ ท่างู ผสมผสานกับการกำหนดลมหายใจและการจัดแนวของร่างกาย (Body Alignment) โดยเฉพาะการยืดกล้ามเนื้อลำตัว หัวไหล่ สะโพก แขนและขา ที่มุ่งส่งเสริมความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวท่าโยคะเชื่อมโยงกับการฝึกบริหารกายและจิตเพื่อฝึกให้มีสมาธิและส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านอื่นๆ อาทิเช่น ส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทั้งกล้ามเนื้อส่วนแขน ขา มือ เท้า และลำตัว การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ มีความสัมพันธ์กันส่งเสริมให้มีความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ (สิรินทร์ โกมลสุทธิ, 2556) ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเรียนรู้เทคนิค วิธีการคิดค้นและแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี อวัยวะภายในแข็งแรงทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นช่วยฝึกสมาธิและช่วยขยายช่วงความสนใจให้ยาวนานยิ่งขึ้นเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสนุกสนานส่งเสริมเด็กให้มีความคิดและจินตนาการ ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กทั้งบุคลิกภาพภายนอกและภายใน ได้แก่ การเดิน นั่ง ยืน ท่างท่าต่างๆ ให้คล่องแคล่ว ส่วนบุคลิกภาพภายในคือ อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง มีความมั่นใจในตนเอง และกล้าแสดงออก กล้าพูด สามารถสื่อสารได้ดี (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที ฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ และทำให้นักเรียนมีสมาธิ)

**2. รูปแบบและทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (การขว้างบอล การจับบอลการเดิน การวิ่ง เป็นต้น)**

### 2.1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบประกอบ

**อุปกรณ์** การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถฝึกปฏิบัติได้หลายแบบได้แก่ การกลิ้งลูกบอลไปข้างหน้า การรับ-ส่งบอลสองมือล่าง การรับ-ส่งบอลสองมือระดับอก การรับ-ส่งบอลสองมือเหนือศีรษะ การขว้างบอล การส่งลูกบอลกระดอนพื้น การเตะลูกบอลไปข้างหน้า (Block, et al., 2011) ช่วยให้นักเรียนมีทักษะและช่วยฝึกพัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างตากับมือ มือกับเท้า มีสมาธิและมีความแม่นยำมากขึ้น (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที)

2.2 การเล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่นเช่น ชิงช้า ม้าหมุน ราวไต่ ไครงไต่ กระดานลื่น บ่อทราย เป็นต้น เมื่อเด็กได้เล่นอุปกรณ์เครื่องเล่นเหล่านี้ จะทำให้เด็กได้พัฒนาทั้งกล้ามเนื้อแขนขา และลำตัวและทุกส่วนของร่างกายรวมถึงการฝึกฝนการพัฒนาทางร่างกายในด้านการควบคุมการทรงตัว การประสานสัมพันธ์ของประสาทและการรับรู้ด้านร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน ว่องไว นำไปสู่การทำกิจกรรมได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพ เช่น การเล่นปีนป่ายช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อแขนและขาให้แข็งแรง ฝึกพัฒนาการความสัมพันธ์ของร่างกายระหว่างตา มือ เท้า ในการปีน โหน ไต่ ดึง แกว่ง มีทักษะในการเล่นอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ถูกต้องวิธีการก่อนการเข้าร่วมเล่นกับเพื่อนร่วมวัยในสนามเด็กเล่น เคารพกฎ กติกา มีมารยาทในการร่วมเล่นเครื่องเล่นร่วมกับผู้อื่น มีการจินตนาการในการเล่น (Thompson, Hudson, & Oiswn, 2007) การเล่นน้ำและทรายช่วยพัฒนากล้ามเนื้อแขนและขา

และการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นกิจกรรมที่ได้เล่นอย่างสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ให้กับเด็ก (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที)

### 3. ทักษะกีฬาทางน้ำ การเดิน การเล่นเกมและกีฬา

**3.1 การว่ายน้ำ** การสอนนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษว่ายน้ำ จำเป็นต้องช่วยสอนให้นักเรียนรู้สึกคุ้นเคย ไม่กลัวสระว่ายน้ำและรู้จักระมัดระวังและช่วยเหลือตนเองให้ปลอดภัยเมื่ออยู่ในน้ำ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะ ในการเคลื่อนไหวร่างกายในน้ำในท่าทางที่ถูกต้อง เพื่อช่วยลดการบาดเจ็บจากการกระแทกรุนแรง ฝึกให้มิกกล้ามเนื้อแขน ขา และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย แข็งแรงเพิ่มมากขึ้น และทำงานประสานสัมพันธ์กันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นักเรียนได้เล่นกิจกรรมทางน้ำอย่างมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ฝึกความมีวินัย มีความอดทน ช่วยเพิ่มความสามารถด้านอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน (Higginson, & Barney 2016)

การอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกาย ฝึกให้นักเรียนทำความคุ้นเคยกับอุณหภูมิในน้ำ นั่งบนขอบสระเตะขาในน้ำได้รับรู้อุณหภูมิของน้ำในสระ ค่อยๆ หย่อนตัวลงทางบันไดของสระ เพื่อให้รู้ถึงความตื้นหรือลึกของน้ำในสระหรือแหล่งน้ำในสถานที่ต่างๆ กัน ไม่วิ่งหรือกระโดดลงไปในสระหรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย สอนการลอยตัวในน้ำ การเป่าลมออกจากปากในน้ำ ช่วยให้มีทักษะการหายใจในน้ำ ฝึกระบบการหายใจ เข้า-ออก การควบคุมการหายใจ เตะเท้า แบบ เท้าไม่เกร็ง ขาไม่เกร็ง ลำตัวไม่เกร็ง บางครั้งนักเรียนจะหงุดหงิด ส่งเสียงพึมพำ พุดบ่นแสดงออกทางอารมณ์ และตีตัวเอง เมื่อ

ทำไม่ได้ตั้งใจอาจารย์ต้องให้กำลังใจและจัดทำทางให้ใหม่ ฝึกเป็นลำดับขั้นตอนให้ค่อยๆ เรียนรู้ลดความกังวลที่ทำไม่ได้ด้วยตนเอง และสอนให้ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอต่อไป

**3.2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ (physical movement)** นักเรียนเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสร้างความตระหนักในเรื่องหน้าที่ของร่างกาย สามารถควบคุมการใช้งานส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สัมพันธ์กันถูกจังหวะเวลา การเคลื่อนไหวประกอบด้วยการควบคุม การทรงตัว การควบคุมการใช้อกกล้ามเนื้อแขน ขา และการตระหนักเรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถนำมาจัดเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ได้ เช่น การเคลื่อนไหวตามสัญญาณ การเคลื่อนไหวตามผู้นำ การเคลื่อนไหวเลียนแบบท่าทางของสัตว์ (Davis, et al. 2010) ส่วนการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ/ดนตรี เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายของเด็กเมื่อได้ยินเสียงเพลง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่อได้ยินเสียงดนตรี เช่น ดนตรีเร็วให้เคลื่อนไหวแบบเร็ว ถ้าได้ยินเสียงดนตรีที่มีจังหวะช้าก็ให้เคลื่อนไหวร่างกายแบบช้า เป็นต้นเพื่อส่งเสริมให้เกิดจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้จังหวะ และควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที)

**3.3 กายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี** เป็นการออกกำลังกายที่นำท่ากายบริหารมาประกอบดนตรี เพื่อสร้างความสนุกสนานรื่นเริงให้เพลิดเพลินกับเสียงเพลงในขณะออกกำลังกายหลักในการฝึกกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรีปฏิบัติดังนี้ (บัญชา ช่างพงษ์, 2551)

1. เริ่มจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยาก

2. เริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก

3. ให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว

การทำกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรีเป็นการทำท่ากายบริหารง่ายๆ ประกอบจังหวะเสียงเพลงโดยครูจะให้นักเรียนดูและปฏิบัติตามในระยะแรก เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินไปพร้อมเสียงเพลง เมื่อนักเรียนทำตามเลียนแบบท่าทางได้ เริ่มฝึกให้นักเรียน อาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำในการทำกายบริหารคนละ 2-3 ท่า ตามที่อาจารย์สอน แนะนำนักเรียนที่ยังทำท่ากายบริหารไม่ถูกต้องขาดความแข็งแรง การฝึกท่ากายบริหารเพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม เช่น การทำกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรีจากความคิดสร้างสรรค์ของเด็กเอง แล้วให้เพื่อนปฏิบัติตามซึ่งกิจกรรมนี้มุ่งให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนไหวและต้องการพัฒนาด้านกล้ามเนื้อ และให้นักเรียนได้มีอิสระในการเคลื่อนไหว ได้เล่นสนุกสนานไปกับกิจกรรมการเคลื่อนไหว ได้เคลื่อนไหวประกอบเสียงเพลงที่สนุกสนาน เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและอารมณ์ สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สัมพันธ์กันโดยใช้เสียงเพลงเป็นสื่อทำให้มีจิตใจที่แจ่มใสร่าเริง (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที)

**3.4 การเล่นเกมพลศึกษา** หรือการเล่นกิจกรรมเกมและนันทนาการ หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นอย่างชัดเจน โดยใช้ทักษะพื้นฐาน มิได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา (Davis, et al. 2010) เช่น เกมวิ่งเก็บของ เกมโยนลูกบอลลงตะกร้า เกมโยนห่วง เกมแข่งขันการเดินทรงตัวบนแนวเส้นทรงตัว การวิ่งไล่จับ

เกมเล็อกินวัว เกมชิงหาง การเล่นเกมอุช้อนผ้า แก้วอัดนตรี กาฟักไข่ เกมฝึกการสังเกตเปลี่ยนตำแหน่ง โดยการมองสีและสัญลักษณ์ เป็นต้น การเล่นเกมพลศึกษา ช่วยให้นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น รู้จักการมองและสังเกต ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งด้านความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สถิติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกายมีการแข่งขันแบบรายบุคคลและแบบเป็นทีม นักเรียนต้องเคารพกฎกติกาของการเล่น เรียนรู้การแพ้ การชนะ และยอมรับผลจากการแข่งขันเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้ รู้จักการชนะอย่างผู้มีมารยาท เรียนรู้การแพ้ให้เป็นและจะพยายามในครั้งต่อไป ไม่ร้องไห้ พุ่มพ่าย ไม่โกรธเคืองชกต่อยหรือควบคุมตนเองไม่ได้ ยอมรับการผลจากการแข่งขัน และทำให้เด็กรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและผู้อื่นให้ได้ (กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที)

**3.5 กีฬาเบดมินตัน** การสอนนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ เล่นกีฬาโดยมีการปรับวิธีการ ขั้นตอน อุปกรณ์และกติกาบางอย่าง ตามการประเมินของครูพลศึกษา นักเรียนมีโอกาสได้รู้จักกีฬานิตดต่างๆ และเรียนรู้วิธีการเล่น ต้องแนะนำและให้แบบฝึกกับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษเป็นรายบุคคล เนื่องจากแต่ละคนมีความบกพร่องที่แตกต่างกัน มีทักษะและมีความสามารถด้านพัฒนาการที่แตกต่างกัน ตามแนวทางของบรรดิการพลศึกษา (Block, et al. 2011) เด็กที่มีความบกพร่องด้านสติปัญญารวมทั้งกล้ามเนื้อ เช่น ดาวน์ซินโดรม หรือสมองพิการ ต้องให้การฝึกทำซ้ำ ๆ แนะนำวิธีการการจับไม้

เบดมินตันที่ถูกต้อง ฝึกทำทางการยืการเดิน สไลด์ไปข้างหน้า หรือถอยหลัง แบบทำนำเท้าตาม และปรับเปลี่ยนอุปกรณ์บางชนิดในการฝึก เช่น เปลี่ยนลูกเบดมินตันที่มีขนาดเล็ก เคลื่อนที่เร็ว มาเป็นลูกโป่ง โดยใช้ไม้เบดมินตันตีลูกโป่งที่มีขนาดใหญ่กว่ามองเห็นได้อย่างชัดเจน มีสีมีความนุ่มยืดหยุ่น เคลื่อนที่ช้ากว่าลูกเบดมินตัน และควบคุมทิศทางได้ดีกว่า สำหรับเด็กออทิสติก ฝึกการจับไม้ที่ถูกต้อง ใช้ลูกโป่งสำหรับเด็กที่มีความพร้อมทางร่างกายน้อยและมีพฤติกรรมไม่มอง คนที่มีความพร้อมเพิ่มมากขึ้นอาจใช้ลูกเบดมินตันตามปกติ นักเรียนมักชอบทำซ้ำๆ เน้นการมองดู ฝึกให้มองลูกเบดมินตันที่เคลื่อนที่ ชอบเลียนแบบ ฝึกให้ทำตามทีละขั้นตอน ทำซ้ำจนเกิดทักษะ กลุ่มนี้ฝึกลูกเบดมินตันกับเชือก หรือทำเป็นราว ให้อยู่กับที่ตีลูกเบดมินตัน จนเริ่มมองลูกที่เคลื่อนไหวไป ถอดลูกเบดมินตันออกจากเชือก และฝึกตีลูกหน้ามือ เริ่มจากให้เลี้ยงลูกเบดมินตันบนไม้และเดินไปข้างหน้า และเลี้ยงลูกเบดมินตันไม่ให้ตกจากไม้และเดินถอยหลัง เมื่อลูกไม่ตกพื้นควบคุมไม้เบดมินตันได้ดีขึ้น จึงค่อยๆ เพิ่มทักษะการเดาะลูกบนไม้แบบหน้ามือ แบบหลังมือ แบบตีสลับหน้ามือและหลังมือ เมื่อสามารถเดาะลูกเบดมินตันได้จำนวนอย่างน้อย 30-50 ครั้ง เริ่มฝึกการตีข้ามตาข่าย โดยผู้สอนโยนลูกให้นักเรียนตี เมื่อตีลูกเบดมินตันจากการโยนได้ เริ่มฝึกตีลูกเบดมินตันกับผู้สอนโดยการตีสลับกับการรับ เป็นต้น

กิจกรรมพลศึกษาในชั้นเรียนพิเศษเหล่านี้ ครูพลศึกษาสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามลักษณะของผู้เรียน ซึ่งสามารถพัฒนานักเรียนที่มีความต้องการพิเศษได้โดยสรุป ดังนี้

1. การเดิน วิ่ง กลิ้ง หรือกระโดด การกระต่าดักกล่าวเกี่ยวข้องกับกลไกของกล้ามเนื้อ

มัดใหญ่ของร่างกายเพื่อเพิ่มพัฒนาการนำไปสู่ความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ

2. กลไกการรับรู้จะได้รับการพัฒนานักเรียนจะมีความสามารถในการนำเอาการรับรู้สิ่งเร้าด้วยการฟังและการสังเกตมาแสดงออกทางการเคลื่อนไหว

3. ขณะที่เด็กได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวเด็กจะได้พัฒนาทักษะหลายทักษะที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะทางสังคมได้ผูกมิตรกับผู้อื่น ทักษะชีวิตที่จะเรียนรู้และเข้าใจสิ่งรอบตัว ทักษะการคิดที่ได้คิดและตัดสินใจ และทักษะทางกายในการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เป็นต้น

4. เด็กมีความสุข ผ่อนคลาย ได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน และได้เรียนรู้ควบคู่ไปกับการเล่น

5. เรียนรู้ทิศทาง เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา เคลื่อนตัวขึ้น-ลง เคลื่อนไหวรอบทิศ ความสามารถในการควบคุมและการประเมินตนเองเกี่ยวกับระยะ น้ำหนัก แรงความเร็ว ความเร่ง ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่เด็กควรตระหนักรู้

6. ฝึกการเป็นผู้นำ-ผู้ตาม เช่น การเคลื่อนไหวหรือทำท่าทางจากความคิดสร้างสรรค์ของเด็กเอง แล้วให้เพื่อนปฏิบัติตาม

7. ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กันสามารถเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ได้ เช่น การคืบ-การคลาน การกลิ้ง การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น

8. การเคลื่อนไหวจะช่วยให้สายตาของนักเรียนมีพัฒนาการ รู้ช่องว่างระหว่างบุคคล และสิ่งของ ช่วยให้ได้รู้ภาพที่ปรากฏ แยกออกระหว่างวัตถุกับตัวเด็ก รวมทั้งการกระเด้งไล่ไกลของตัวเด็กกับวัตถุ

9. เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันของรูปร่าง และเด็กที่แตกต่างกันในแต่ละอายุจะมีขนาดและรูปร่างต่างกัน ดังนั้นเด็กจะเรียนรู้ตนเองและสมรรถนะตนเองต่างกัน

10. ผู้ปกครองสามารถนำการจัดกิจกรรมพลศึกษาไปใช้เล่นที่บ้านได้ ในบรรยากาศของครอบครัว พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ร่วมกิจกรรม พ่อแม่ทำหน้าที่เช่นเดียวกับครู เช่น สนับสนุนให้เด็กคิดสร้างสรรค์ ตัดสินใจด้วยตนเอง ส่งเสริมให้เด็กกล้าแสดงออกและได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว ส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง

## บทสรุป

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ คือ บรรดิการพลศึกษาที่มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับลักษณะของเด็กพิเศษแต่ละบุคคล จัดเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการพัฒนาเด็กพิเศษตามแนวคิดการจัดการศึกษาพิเศษ ครูพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการวางแผน การประเมินผลและการจัดการหลักสูตรและวิธีการสอน โดยมีความยืดหยุ่น ครูพลศึกษาจะต้องเป็นนักสังเกตที่ดีและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับนักเรียนได้เสมอตามข้อจำกัดของนักเรียน มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนากล้ามเนื้อ ช่วยแก้ไขส่วนที่บกพร่องและเสริมสร้างพัฒนาการทุกด้านให้เหมือนหรือใกล้เคียงความปกติให้มากที่สุด เพื่อให้เด็กนักเรียนมีโอกาสพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกส่วนทั้งแขน ขา ลำตัว และการประสานสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ฝึกให้มีทักษะในการช่วยเหลือตนเอง ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาสติปัญญารอบด้านเพื่อที่จะสามารถมีชีวิตดำเนินอยู่ในสังคมนี้ได้ อย่างมีความสุขและช่วยเหลือตนเองได้

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *การจัดการศึกษาปฐมวัยตามหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมอง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *รายงานข้อมูลด้านโภชนาการ เด็กวัยเรียน อายุ 6-18 ปี ปีงบประมาณ 2558*. สืบค้นจาก <http://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php>
- บัญชา ช่างพงษ์. (2551). *คู่มือครูสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 6*. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.
- พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ (2551). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 125 ตอนที่ 28 ก หน้า 1 (ลงวันที่ 27 มกราคม 2551).
- พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (2550). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 124 ตอนที่ 61 ก หน้า 8 (ลงวันที่ 27 กันยายน 2550).
- สินธิ์ โกมลสุทธิ. (2556). *การศึกษาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบโยคะ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต)*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี สันทนต์. (2550). *ทฤษฎีการเรียนรู้ของสมองสำหรับพ่อแม่ครูและผู้บริหาร*. กรุงเทพมหานคร: เบิร์น-เบส บัค.

### ภาษาอังกฤษ

- Block, M. E., Taliaferro, A., Campbell, A.L., Harris, N., & Tipton, J. (2011). Teaching the self contained adapted physical education class. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82(4), 47-52.
- Davis, K., Hodson, P., Zhang, G., Boswell, B. & Decker, J. (2010). Providing physical activity for students with intellectual disabilities: the motivate, adapt, and play program. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 81 (5), 23-28.
- Higginson, K., & Barney, D. (2016). A review of swimming cues and tips for physical education. *Strategies*, 29(1), 24-29.
- Kelly, L. E. (2008). *Adapted physical education national standards*. United States: Human Kinetics.

- Morris, J. (2013). *Teaching physical education to pupils with wpecial needs*. London: Speechmark Publishing.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Lawman, H. G., Fryar, C. D., Kruszon-Moran, D., Kit, B.K. & Flegal, K.M. (2016). Trends in obesity prevalenceamong children and adolescents in the United State, 1988-1994 though 2013-2014. *The Journal of the American Medical Association*, 315(21), 2292-2299.
- Roth, K., & Columna, L. (2012). Physical education for children with disabilities in segregated classes. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 83(5), 3-5.
- Subrahmanyam, K., Kraut, R. E., Greenfield, P.M. & Gross, E. F. (2000). The impact of home computer use on children's activities and development. *Children and Computer Technology*, 10(2), 123-128.
- Thompson, D., Hudson, S. D., & Oiswn, M. M. (2007). *S.A.F.E. Play Area: Creation, Maintenance and Renovation*. United States: Human Kinetics.
- Winnick, J. P. (2011). *Adapted physical education and sport* (5th ed.). United States: Human Kinetics.

#### ผู้เขียน

**อาจารย์นวรรตน์ หัสดี** โครงการการศึกษาพิเศษเพื่อพัฒนาความสามารถทางการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: bee2satit@yahoo.com