

การสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย Teaching Physical Education to Develop Physical Literacy

ทัศนะ ขอบธรรม (Titsana Choptham)*

คณาธิป จิระสัณญาณสกุล (Khanathip Jirasanyansakul)**

ประจักษ์ อินทรโต (Prajak Into)***

สารัช ดีงาม (Sarach Deengam)***

บทคัดย่อ

แนวคิดเรื่องความฉลาดรู้ทางกายเป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และมีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษาโดยตรง เพราะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นการสอนพลศึกษาถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย โดยการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้วยการสอนพลศึกษานี้ ต้องพยายามจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาองค์ประกอบสำคัญในแต่ละด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านความรู้ สติปัญญา โดยครูผู้สอนจำเป็นต้องมีการวางแผน ดำเนินการจัดการเรียนรู้อย่างรัดกุมเป็นขั้นตอน ให้ครอบคลุมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของความฉลาดรู้ทางกาย รวมถึงใช้เทคนิคการสอน วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ เช่น การสาธิต การให้คำแนะนำต่าง ๆ กระตุ้นความสนใจใคร่รู้ ออกแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสม ทำท่าย และจัดสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของผู้เรียนให้เกิดขึ้นแบบองค์รวมและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านความฉลาดรู้ทางกายให้กว้างขวางและเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้จัดการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ : ความฉลาดรู้ทางกาย, พลศึกษา, การสอน

* อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

Dr., Lecturer, Sport Management Program, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Tawan-ok

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

Assistant Professor Dr., Sport Management Program, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Tawan-ok

*** อาจารย์ สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

Lecturer, Sport Management Program, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Tawan-ok

*** อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

Dr., Lecturer, Sport Management Program, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Tawan-ok

Abstract

The concept of physical literacy is widely accepted and is directly related to physical education. Therefore, teaching physical education is considered to have an important role in the development of physical literacy. The development of physical literacy through teaching physical education requires designing activities to develop important domains, including 1)physical domain, 2)psychological domain, 3)social domain, and 4)cognitive domain. Effective planning and structured, step-by-step instructional methods are necessary to ensure comprehensive development across these domains. This includes employing effective teaching techniques such as demonstrations, providing diverse guidance, stimulating interest, designing appropriate and challenging activities, and organizing a conducive learning environment with adequate facilities. These elements collectively contribute to fostering students' holistic and effective physical literacy. Additionally, this process supports the advancement of knowledge in the field of physical literacy and serves as a valuable foundation for future educational practices.

Keywords : Physical Literacy, Physical Education, Teaching

บทนำ

มนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการพัฒนาสังคม กล่าวคือ ความก้าวหน้าของประเทศที่ดีและมั่นคงต้องอาศัยบุคลากรที่มีความสามารถ (Institute of Human Resources Thammasat University, 2007) ดังนั้นหากบุคคลในสังคมนั้นเป็นผู้ที่มีสมรรถนะ มีความรู้ ความสามารถ ก็จะเป็นกำลังหลักหรือกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม/ประเทศได้ดีมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ให้มีความสามารถด้านต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรต้องส่งเสริมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการพัฒนานั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนามาก็คือ “การศึกษา” ดังความหมายในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่ให้ความหมายของการศึกษาว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (National Education Act B.E. 2542 (1999), 1999) ซึ่งหากให้บุคคลต่าง ๆ ได้รับการศึกษาอย่างเหมาะสม ก็จะเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคคลเหล่านั้นเพื่อให้กลายเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป

ดังกล่าว่าแล้วว่าการศึกษามุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการพัฒนาสังคม โดยในบริบทการศึกษาในสังคมไทยนั้นมีการมุ่งเน้นการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนผ่านระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานที่จัดสรรไว้ให้ โดยบุคคลจะต้องได้รับการพัฒนาผ่านการศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ทั้งสิ้น 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ อันได้แก่ 1)ภาษาไทย 2)คณิตศาสตร์ 3)วิทยาศาสตร์ 4)สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 5)ศิลปะ 6)การงานอาชีพและเทคโนโลยี

7)ภาษาต่างประเทศ และ 8)สุขศึกษาและพลศึกษา (Ministry of Education, 2008) ซึ่งในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ก็จะมีเป้าประสงค์ในการพัฒนาผู้เรียนที่แตกต่างกันออกไป และจัดการเรียนรู้ออกเป็นสาระ โดยวิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสุขทางสุขภาพของตนเอง อันจะเป็นผลให้ผู้เรียน มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ (Suwanapha and Woowong, 2008) แต่อย่างไรก็ตามการที่จะจัดการเรียนรู้เพื่อเติมเต็มตามความมุ่งหมายของรายวิชานั้น จำเป็นต้องมีการกำหนดเป้าหมาย วิธีการ การจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยอาศัยแนวคิดจากกรอบแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ มาบูรณาการร่วมกันเพื่อทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกรอบแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ครู/ผู้สอน ต้องแสวงหา และติดตามข้อมูลเหล่านี้ให้เป็นปัจจุบัน เพราะแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ นั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และลักษณะของบุคคลตามแต่ละช่วงเวลาด้วย

แนวคิดหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน คือแนวคิดความฉลาดรู้ทางกายที่เริ่มได้รับความนิยมในสังคมวิชาการทางด้านพลศึกษา ซึ่งมีนักวิชาการ และหน่วยงานต่าง ๆ ได้นำหลักการของความฉลาดรู้ทางกายไปปรับใช้ทั้งในเชิงวิชาการ ตลอดจนเป็นพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรในระดับชาติ แต่หากพิจารณาในบริบททางวิชาการของสังคมไทยแล้ว พบว่ามีการให้ความสำคัญ และมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่มากนัก ดังนั้นควรต้องศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดเหล่านี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษาให้มากยิ่งขึ้น นำไปสู่การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมผู้เรียนให้มีคุณภาพต่อไป จึงเป็นที่มาในการเขียนบทความวิชาการฉบับนี้ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านความฉลาดรู้ทางกายให้กว้างขวางขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้สนใจหรือมีส่วนเกี่ยวข้องนำไปปรับใช้ ต่อยอดการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนเพื่อเติมเต็มศักยภาพต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกายกับวิชาพลศึกษา

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกายนั้นมีหน่วยงาน และนักวิชาการได้อธิบายความหมายและความสำคัญไว้ดังนี้

มาการ์เรต ไวท์เฮด (Whitehead, 2010) ผู้ริเริ่มแนวคิดความฉลาดรู้ทางกายได้ให้ความหมายไว้ว่าบุคคลที่มีความฉลาดรู้ทางกายนั้นจะมีความมั่นใจในตนเองในบริบทของความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยที่พวกเขาแสดงให้เห็นออกมาในลักษณะของการทำงานประสานกันและการควบคุมของร่างกาย และสามารถตอบสนองต่อความต้องการในสถานการณ์ของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป พวกเขาจะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น และเห็นอกเห็นใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับบุคคลที่มีความฉลาดรู้ทางกายจะค้นหากิจกรรม ในรูปแบบใหม่ และยินดีกับการให้คำปรึกษาและแนะนำในความรู้ที่พวกเขา มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ บุคคลจะชื่นชมในคุณค่าที่แท้จริงของการพลศึกษา เช่นเดียวกับการมีส่วนช่วยด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และสามารถที่จะมองตนเองไปข้างหน้าด้วยความคาดหวังที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย และต่อเนื่องไปเป็นส่วนหนึ่งตลอดช่วงชีวิต

Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez (2009) ได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดรู้ทางกายจะเคลื่อนไหวด้วยความสามารถในกิจกรรมทางกายที่หลากหลายที่จะมีประโยชน์ในการพัฒนาบุคคลในองค์กร

สมาคมความฉลาดรู้ทางกายนานาชาติ (International Physical Literacy Association, 2017) ได้ระบุไว้ว่า ความฉลาดรู้ทางกายสามารถอธิบายออกมาได้เป็นแรงจูงใจ, ความมั่นใจ, ความสามารถทางกาย, ความรู้และความเข้าใจในคุณค่าที่จะรับผิดชอบต่อการกิจของกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิต

คณะกรรมการการกีฬาประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2019) ได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า เป็นการเรียนรู้แบบองค์รวมตลอดช่วงชีวิตที่ได้รับและนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวในบริบทของกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะบูรณาการความสามารถทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เป็นประโยชน์ในการช่วยให้มีสุขภาพที่ดี และเติมเต็มการใช้ชีวิตผ่านการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกาย โดยผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายสามารถบูรณาการความสามารถต่าง ๆ ในการสนับสนุนสุขภาพของตนเอง และเติมเต็มการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์และบริบทในชีวิตประจำวันได้

หากจะพิจารณาความหมายจากหน่วยงานและนักวิชาการข้างต้น จะเห็นได้ว่าในแนวคิดความฉลาดรู้ทางกายนั้นมุ่งเน้นในแง่ของการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย รวมไปถึงการค้นหารูปแบบกิจกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนใช้ความสามารถของตนเองถ่ายทอดออกมาในรูปของการเคลื่อนไหวในบริบทและสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นปลายทางที่จะเกิดขึ้นกับตัวบุคคลผู้มีความฉลาดรู้ทางกาย นอกจากนี้ UNESCO (2015) ได้ระบุอย่างชัดเจนว่าความฉลาดรู้ทางกายเป็นพื้นฐานของวิชาพลศึกษา ซึ่งไม่ใช่รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Program) แต่เป็นผลลัพธ์ (Outcome) ที่เกิดขึ้นจากโครงสร้างของวิชาพลศึกษาที่กำหนดขึ้น ซึ่งจะประสบความสำเร็จได้โดยง่าย ถ้าผู้เรียนได้รับโอกาสในการเผชิญอย่างเหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่าความฉลาดรู้ทางกายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่ต้องได้รับการพัฒนาโดยใช้วิชาพลศึกษาโดยตรง ซึ่งจะสอดคล้องกับเป้าหมายของวิชาพลศึกษาในประเทศไทยที่เป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (Ministry of Education, 2008) ผู้เขียนจึงขอเสนอเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกาย โดยในที่นี้ผู้เขียนขอยกตัวอย่างองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย จากคณะกรรมการการกีฬาประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2019) ว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการได้แก่ 1)ด้านร่างกาย (Physical Domain) 2)ด้านจิตใจ (Psychological Domain) 3) ด้านสังคม (Social Domain) และ 4)ด้านความรู้ สติปัญญา (Cognitive Domain) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางการพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบด้วยวิชาพลศึกษา โดยแต่ละองค์ประกอบมีนิยามและคำอธิบายดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) ในด้านนี้มุ่งประเด็นไปที่ทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกาย และสมรรถภาพโดยรวมที่บุคคลได้รับ และประยุกต์ใช้ในการเคลื่อนไหว ซึ่งหมายรวมถึงการทำงาน

ประสานกันของร่างกาย และประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนเองมีในการแสดงการเคลื่อนไหวที่ต้องการในสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) ในด้านนี้มุ่งเน้นทางด้านความรู้สึก, ทศนคติ และอารมณ์ ที่นำไปสู่การเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกาย ซึ่งหมายรวมถึงการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจ แรงจูงใจ และความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองที่จะตอบสนองเชื่อมโยงไปยังการเคลื่อนไหว และกิจกรรมทางกาย

3. ด้านสังคม (Social Domain) ในด้านนี้มุ่งเน้นไปที่ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งหมายรวมถึงการพัฒนาทักษะทางสังคมเช่น ทักษะการร่วมมือกับผู้อื่น, น้ำใจนักกีฬา, ความเป็นผู้นำและทักษะการสื่อสาร ที่จะช่วยให้บุคคลสนุกสนานไปกับการเข้าร่วมกิจกรรม และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ด้านความรู้ สติปัญญา (Cognitive Domain) ในด้านนี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความรู้และความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกาย ซึ่งหมายรวมถึงการพัฒนาความเข้าใจของบุคคลว่า จะเคลื่อนไหวอย่างไร, เมื่อไหร่ และทำไม ตลอดจนความรู้และความตระหนักรู้ในคุณประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกาย โดยองค์ประกอบดังกล่าวสามารถแสดงออกมาเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ประกอบความฉลาดรู้ทางกาย

ที่มา: Australian Sports Commission, 2019

จากองค์ประกอบก็จะเห็นได้ว่า มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในการพัฒนาเช่นเดียวกับวิชาพลศึกษา ดังนั้นในบทบาทของวิชาพลศึกษาจึงควรให้ความสำคัญกับความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเป็นการเติมเต็มให้บุคคล ตั้งแต่วัยเด็ก เติบโตไปเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยความกระฉับกระเฉง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีคุณภาพ ซึ่งในส่วนถัดไปผู้เขียนขอเสนอแนวทางในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้วยการสอนวิชาพลศึกษาจำแนกเป็นรายดำนดังต่อไปนี้

การสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้านร่างกาย

หากกล่าวถึงความฉลาดรู้ทางกายด้านร่างกายนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับทักษะการเคลื่อนไหว ในรูปแบบต่าง ๆ รวมไปถึงสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นบทบาทโดยตรงของวิชาพลศึกษาในการพัฒนาด้วยการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการทางด้านนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีเทคนิคในการจัดการเรียนรู้ที่มีลักษณะของการใช้เทคนิคการสอน 3 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้ (Kuna-apisit, 1996)

1. การสาธิต การเรียนรู้โดยส่วนใหญ่ของผู้เรียนนั้นจะเรียนรู้ผ่านการรับภาพจากการมองเห็นและเสียงจากการได้ยิน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามประสาทสัมผัสของตนเองนั้นก็ว่าได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ผ่านการลองผิดลองถูก ดังนั้นผู้สอนควรจะต้องถ่ายทอดความรู้ผ่านการสาธิตอย่างถูกต้องให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะจะทำให้ผู้เรียนได้เห็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องที่สุดเป็นสิ่งสำคัญ

2. การวินิจฉัยหรือการวิเคราะห์ เนื่องจากผู้เรียนในแต่ละบุคคลหรือต่างระดับชั้นย่อมมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ผู้สอนจึงจำเป็นต้องวินิจฉัยหรือวิเคราะห์ความแตกต่างเหล่านั้นให้ได้ เพื่อเป็นส่วนช่วยในการแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้เรียนได้อย่างทันทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตาม การวินิจฉัยหรือการวิเคราะห์นี้ ต้องอาศัยประสบการณ์และการทบทวนการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้องอยู่เสมอเพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องแม่นยำ

3. การให้คำแนะนำ สำหรับผู้สอนควรจะต้องให้คำแนะนำเกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ และทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ที่รวดเร็วยิ่งขึ้น และต้องพยายามให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนาทางด้านทักษะของผู้เรียน

นอกเหนือจากการฝึกทักษะเหล่านั้น ด้านสมรรถภาพทางกายก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของความฉลาดรู้ทางกายในด้านร่างกายด้วยเช่นกัน โดยมีกลยุทธ์ทางการสอนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ดังนี้ (Corte, 2015)

1. ปรับปริมาณระดับความหนักในการฝึกสมรรถภาพทางกายให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยอาจใช้เวลาหรือระยะทางเป็นตัวกำหนดแทนจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ และให้กำลังใจผู้เรียนให้พยายามปฏิบัติกิจกรรมได้ดีที่สุดในเวลาที่กำหนด

2. นำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย อาจกระทำด้วยการเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติอุปกรณ์ เพลง หรือรูปแบบการออกกำลังกาย

3. พยายามให้คำแนะนำที่มีความหมาย โดยการให้ผลย้อนกลับเป็นเชิงบวก เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมในกิจกรรมนอกเหนือจากในชั่วโมงพลศึกษา อีกทั้งยังต้องเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้เรียนทุกคนไม่เฉพาะคนใดคนหนึ่ง

4. สอนทักษะควบคู่ไปกับสมรรถภาพทางกาย โดยต้องพยายามสอนทักษะที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนเห็นว่าสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อการคงไว้ซึ่งระดับสมรรถภาพเหล่านั้น เพราะหากผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะชนิดใดชนิดหนึ่งได้ดี ก็มีโอกาสที่บุคคลเหล่านั้นจะพยายามคงไว้ซึ่งความสำเร็จของการปฏิบัติทักษะโดยต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ

5. เป็นตัวอย่างที่ดี ในฐานะผู้สอนควรต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียน ด้วยการแสดงให้เห็นว่าผู้สอนต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเป็นตัวอย่างและแรงขับเคลื่อนให้กับผู้เรียน

6. ส่งเสริมเจตคติที่ดีให้แก่ผู้เรียน โดยการกำหนดกิจกรรมที่ทำหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน

7. เริ่มต้นด้วยเรื่องง่าย ๆ และกำหนดความก้าวหน้าอย่างช้า ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทางเลือกในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตามกรอบที่ผู้สอนกำหนด แต่ไม่ควรกดดันผู้เรียนให้ฝึกหนักจนเกินไปควรค่อยเป็นค่อยไป

8. ส่งเสริมกิจกรรมที่มีการเสียดสีเชิงบวก ควรเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะที่ทำคนเดียวโดยไม่ต้องมีพาร์ทเนอร์ และเพื่อนร่วมทีม ต้องไม่มีการแข่งขัน ผู้เรียนสามารถเลือกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และต้องไม่กดดันสภาวะทางจิตมากนัก

ในด้านร่างกายนี้ จะเห็นได้ว่าสำหรับครูผู้สอนต้องให้ความสำคัญเริ่มตั้งแต่ การสาธิต และกำหนดวิธีการฝึกต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้เรียน รวมไปถึงการวิเคราะห์ผลการปฏิบัติต่าง ๆ ของผู้เรียน ซึ่งจะนำไปสู่การเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงความสามารถของผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น รวมไปถึงการพัฒนาในด้านของสมรรถภาพทางกายที่ต้องมีความเหมาะสมกับผู้เรียน โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก และค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นของการฝึกเพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เป็นไปอย่างมีขั้นตอน โดยที่ครูต้องเป็นต้นแบบที่ดี ที่จะส่งผลให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้เรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเจตคติเหล่านี้ก็ถือเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ทางกายในด้านจิตใจ ซึ่งจะกล่าวต่อในหัวข้อถัดไป

การสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้านจิตใจ

จิตใจ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในความฉลาดรู้ทางกายด้วยเช่นกัน เพราะเป็นส่วนสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา/กิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง โดยการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อส่งเสริมผู้เรียนทางด้านจิตใจเพื่อสร้างแรงจูงใจ และความมั่นใจนั้น ในส่วนของวิชาพลศึกษาสามารถจัดประสบการณ์โดยยึดหลักการดังต่อไปนี้ (Pianchob, 1984)

1. สร้างความพึงพอใจในการฝึก อันเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมที่จะทำให้เกิดความรู้สึกทางด้านจิตใจมีแรงกระตุ้นในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา การสร้างความพึงพอใจจากการกระทำของตนเองในระหว่างการฝึกปฏิบัติ โดยจะต้องให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมในชั้นเรียน ได้ทดลองปฏิบัติกิจกรรมที่ทำหาคความสามารถของตนเองในสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยทั่วไปหากผู้เรียนเกิดความสนุกสนานและรู้สึกประสบความสำเร็จในการกระทำของตนเอง ก็จะส่งผลให้เกิดความสนใจและอยากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งถัดไปอีก แม้กระทั่งนอกเวลาเรียนด้วยก็ตาม

2. จัดกิจกรรมให้เหมาะสม เป็นผลจากข้อที่ 1 หากผู้เรียนประสบความสำเร็จในการปฏิบัติของตนก็จะทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ อีก ในฐานะผู้สอนจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมตามความสามารถของตน เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความพยายามในการกระทำและมีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น แต่หากกิจกรรมเหล่านั้นไม่เหมาะสมกับความสามารถหรือยากจนเกินไป ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดความท้อถอย และส่งผลให้ความมั่นใจลดลง รวมไปถึงแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ถดถอยลงไปด้วยเช่นกัน

3. ใช้วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ เป็นหลักสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น และสนใจที่จะเรียน โดยการใช้วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ ควรจะเริ่มจากการกำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ให้

ชัดเจน รวมไปถึงการเลือกเทคนิคการสอน การบริหารจัดการชั้นเรียน และอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อการมีส่วนร่วมของผู้เรียนอย่างทั่วถึง พร้อม ๆ กัน

4. สร้างสภาพการณ์ที่ทำลายกับผู้เรียน โดยปกติผู้เรียนมักชอบที่จะทำลายความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะในรายวิชาพลศึกษาที่จะมีการบันทึกสถิติจากการปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลให้ผู้เรียนอยากทดสอบความสามารถของตนเอง เช่น ตนมีความสามารถตามเกณฑ์ระดับใด มีความสามารถสูงหรือต่ำกว่าคนอื่นอย่างไร เป็นต้น

5. จัดการแข่งขัน เป็นสภาพการณ์ที่ผู้เรียนจะได้ประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนเองได้เรียนมาใช้ในการแข่งขัน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสะท้อนคุณภาพที่ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติมาตลอดภาคเรียน

6. จัดกิจกรรมที่มีความหมาย ควรจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนสามารถนำทักษะนั้น ๆ ไปใช้ได้นอกเวลาเรียน หรือโรงเรียน หรือสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในสำคัญและส่งผลให้นำทักษะเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. ยกย่องในความสำเร็จ เป็นลักษณะของการมีเครื่องหมายหรือสิ่งของที่แสดงถึงความสามารถหรือความสำเร็จเพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ต่อไปอีก

8. จัดกิจกรรมพิเศษส่งท้าย เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมและใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนมาทั้งหมดในการแข่งขันเมื่อจบการเรียนรู้ในหน่วยหนึ่ง หรือสิ้นสุดการเรียนรู้ในรายวิชาเช่น การแข่งขันระหว่างชั้นเรียน ระหว่างห้องเรียน ระหว่างคณะสี เป็นต้น

9. หลีกเลี่ยงการเน้นแรงจูงใจมากเกินไป ซึ่งอาจเป็นผลเสียต่อความสนใจของผู้เรียน เพราะอาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกไม่ท้าทาย และเบื่อหน่ายกับการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ อีก

10. พยายามหลีกเลี่ยงความผิดหวัง เพราะความล้มเหลวอาจสร้างปัญหาทางด้านพฤติกรรมได้ในอนาคต ดังนั้นผู้สอนจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือทันที อาจทำได้โดยการให้กำลังใจ การแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับผู้เรียนคนอื่น

ในด้านจิตใจนี้ จะเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสำเร็จจากการฝึกปฏิบัติ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป ดังนั้นสำหรับครูผู้สอนเองจำเป็นต้องมีการวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อให้มีสภาพการณ์ที่ทำลายความสามารถของผู้เรียนอย่างเหมาะสม และผู้เรียนสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงไปได้ เพื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจและอยากเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป รวมไปถึงการเสริมแรง/จูงใจในระหว่างฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นที่จะปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วง รวมไปถึงการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่เรียนไปประยุกต์ในสถานการณ์จริงด้วย แต่ทั้งนี้การจัดกิจกรรมทั้งสี่ต้องอยู่ภายใต้การวางแผน และดำเนินการจัดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพจากครูผู้สอนด้วย และนอกจากการพัฒนาทางด้านร่างกายและด้านจิตใจแล้วนั้น ลำดับถัดไปก็จะต้องให้ความสำคัญกับด้านสังคม ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะเป็นส่วนสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการด้านความฉลาดรู้ทางกาย ดังจะกล่าวในหัวข้อถัดไป

การสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้านสังคม

สำหรับการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้านสังคมนี้ โดยธรรมชาติของวิชาพลศึกษาจะเป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมลักษณะเช่นนี้นั้น เป็นเสมือนการจำลองการใช้ชีวิตในสังคมประเภทหนึ่ง ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปแต่อยู่ภายใต้บริบทของข้อกำหนดของกิจกรรมพลศึกษา ในฐานะของผู้สอนจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับผู้เรียนในด้านการพัฒนาด้านสังคมนี้ด้วยเช่นกัน โดยอาจดำเนินการเพื่อพัฒนาด้านนี้ได้ดังนี้ (Pennington and Sinelnikov, 2018)

1. จัดสิ่งแวดล้อมภายใต้บริบทของกีฬา โดยการชมเชยนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมทางสังคมได้อย่างเหมาะสม
2. จัดสิ่งแวดล้อมที่เน้นการแข่งขัน โดยเชื่อมโยงไปยังคุณลักษณะทางสังคมทางการกีฬา เช่น การมีน้ำใจนักกีฬา และให้คะแนนเพิ่มเติมเพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนในการแสดงพฤติกรรมสังคมทางบวก ซึ่งเป็นคะแนนที่นอกเหนือจากการแข่งขัน และเชิดชูผู้เรียนที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อให้เป็นที่จดจำ
3. ผู้สอนต้องเป็นตัวอย่างที่ดีทางด้านการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม และพฤติกรรมทางกีฬา โดยผู้สอนต้องเป็นเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนถึงพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมให้กับผู้เรียนเช่น ความเคารพตนเองและผู้อื่นการมีน้ำใจนักกีฬา ความสุภาพ ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ เป็นต้น

สำหรับการจัดกิจกรรมในด้านสังคมนี้ ในบริบทของครูผู้สอนต้องพยายามจัดสภาพการณ์ให้คล้ายกับสถานการณ์จริง ที่ต้องการการใช้ความสามารถนั้น ๆ เพื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติกิจกรรม เพราะโดยธรรมชาติของกิจกรรมพลศึกษานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันในระหว่างผู้เรียน เสมือนภาพจำลองสังคม คือจัดกลุ่มให้บุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยมีกติกาเป็นตัวกำหนดบทบาท อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะทำให้รู้สึยของแต่ละคน เสริมสร้างมิตรภาพ ช่วยเหลือ และมีความสามัคคีกัน (Kanwongkum, 1974) จึงเป็นผลให้นอกเหนือจากการพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาแล้วนั้น การพัฒนาทางสังคมยังสอดแทรกลงไปในการกิจกรรมพลศึกษาด้วยนั่นเอง

วิชาพลศึกษากับการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้านความรู้ สติปัญญา

สำหรับการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายด้านความรู้ สติปัญญานั้น ก็เป็นอีกบทบาทหนึ่งของวิชาพลศึกษา ซึ่งการพัฒนาทางด้านนี้นั้น ก็จะเน้นให้ผู้เรียนได้รู้ เข้าใจถึง องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การออกกำลังกาย รวมไปถึงขั้นตอนการปฏิบัติทักษะกีฬา กฎ ระเบียบ กติกาของรูปแบบการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยการที่จะทำให้ผู้เรียนได้รู้และเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้น ทักษะการคิดถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาด้านนี้ เพราะการที่ผู้เรียนสามารถคิดได้ คิดเป็นนั้น ก็จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในด้านนี้ และนำไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น โดยการพัฒนาในด้านนี้อาจใช้วิธีการดังนี้ (Amornchewin, 2013)

1. ใช้คำถาม โดยอาจดำเนินการในระหว่างการบรรยาย หรือระหว่างการปฏิบัติซึ่งคำถามจะต้องกระตุ้นความกระหายใคร่รู้ อยากรู้ อยากเห็นของผู้เรียน รวมไปถึงการใช้คำถามในลักษณะของการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนในระหว่างการเรียนหรือปฏิบัติกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ถูกต้องที่จะเป็นส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจต่อไป

2. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในห้องเรียน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกถึงสิ่งที่ได้เรียนอย่างทั่วถึง และพยายามกระตุ้นให้นักเรียนที่มีส่วนร่วมน้อยได้มีโอกาสได้แสดงออกอย่างทั่วถึง

3. ส่งเสริมการคิดอย่างอิสระ โดยออกมาในรูปของการให้โจทย์และให้ผู้เรียนแต่ละคน/กลุ่มได้พยายามค้นหาวิธีการแก้ไขในสถานการณ์ทางการเล่นกีฬาที่ครูผู้สอนกำหนดขึ้น และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ออกมานำเสนอหน้าห้องเรียนเพื่อให้ผู้เรียนคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งฟังปฏิกิริยาตอบโต้จากผู้เรียนคนอื่น

4. ช่วยอำนวยความสะดวกการเรียนรู้ โดยผู้สอนอาจจะเป็นตัวแทนแสดงวิธีคิดในมุมมองของผู้สอน เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับผู้เรียนเห็นถึงวิธีคิด เพื่อให้เป็นแนวทางให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดและเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้มากยิ่งขึ้น

5. ส่งเสริมบทบาทผู้เรียน อาจทำได้โดยการสร้างให้เกิดความร่วมมือในระหว่างผู้เรียนด้วยกัน พยายามสอนแบบปิรามิด ให้ผู้เรียนได้พูดคุยเกี่ยวกับประเด็นปัญหาหรือคำถามที่ให้และหาข้อสรุป และนำข้อสรุปจากหลาย ๆ คนมาเชื่อมโยงกันเพื่อนำไปสู่คำตอบของคำถามเหล่านั้น

สำหรับการพัฒนาในด้านความรู้ สถิติปัญหานี้ ครูผู้สอนควรให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมได้แสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นตัวสะท้อนทางด้านความรู้ของผู้เรียนได้มากที่สุด ด้วยการที่ครูผู้สอนต้องทำหน้าที่เป็นผู้กระตุ้นความใคร่รู้ของผู้เรียน อาจด้วยการใช้คำถาม หรือให้ข้อเสนอแนะภายหลังการแสดงความคิดเห็น/การปฏิบัติของผู้เรียนเพื่อเติมเต็มให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา/การปฏิบัติที่มากขึ้น เพราะในกิจกรรมพลศึกษาในด้านของความรู้ นั้นมักจะเกิดจากการได้ลองปฏิบัติแล้ว จึงจะมีความเข้าใจในหลักการต่าง ๆ นอกจากนี้ในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ยังต้องใช้สมองในการคิด เช่น ใช้เทคนิคอย่างไรเพื่อเอาชนะคู่แข่งอย่างถูกต้องตามกฎหมาย กติกา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทางด้านความรู้ สถิติปัญญาจากการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาอีกด้วย (Tanlaput, 1987) ในแง่การพัฒนาทางด้านสติปัญญานี้ก็จะมีส่วนช่วยให้การพัฒนาทักษะการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน กล่าวคือ การประยุกต์ทักษะเพื่อการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมทางพลศึกษานั้นผู้เรียนต้องมีความรู้อื่นประกอบไปด้วย เช่น กฎ กติกา ระเบียบการเล่น กลยุทธ์การเล่นแบบต่าง ๆ และยิ่งรวมไปถึงความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์เช่น หลักสรีรวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น (Pianchob, 1984) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาด้านความรู้ สถิติปัญญา

การวัดและประเมินผลความรู้ทางกายในวิชาพลศึกษา

สำหรับการวัดและประเมินผลความรู้ทางกายในวิชาพลศึกษานั้น เมื่อพิจารณาในบริบททางด้านการศึกษาที่มุ่งเน้นการวัดและประเมินผลตามพฤติกรรมทางการศึกษาทั้งสิ้น 3 ด้าน (Taxonomy) ได้แก่ 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) 2) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) และ 3) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) (Bloom, B. S., Englehart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. 1956) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในวงการศึกษามาใช้เป็นกรอบในการกำหนดวัตถุประสงค์ของการวัดและประเมินผลการศึกษาในปัจจุบัน ทั้งนี้ควรให้ความสำคัญกับการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ซึ่งเน้นการประเมินโดยใช้กิจกรรม เรื่องราว เหตุการณ์ สถานการณ์ ภาระงาน ชิ้นงานที่เป็นจริงในชีวิต (Real life) เป็นองค์รวม (Holistic) โดยดำเนินการผสมผสานกันทั้งการเรียนการสอน การเรียนรู้ และ

การวัดและประเมิน มีการใช้เครื่องมือวัดผลและวิธีการประเมินอย่างหลากหลาย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จากกระบวนการเรียนรู้ (Process) การปฏิบัติงาน (Performance) และผลผลิต (Product) ที่ไม่ได้จากการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนถึงทักษะการเคลื่อนไหวและการควบคุมร่างกาย เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ทักษะทางสังคม และความรู้และสติปัญญา ที่มีอยู่ในตัวผู้เรียน (Professional and Organizational Development Network of Thailand Higher Education, n.d.) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกายดังกล่าวข้างต้น โดยแนวคิดเรื่องการประเมินความฉลาดรู้ทางกายนี้มีการศึกษา วิจัยเพื่อค้นหาวิธีการในการวัดและประเมิน ดังงานวิจัยของ ก้องสยาม ลับไพร (2019) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลประกอบด้วยเครื่องมือวัด 4 ฉบับได้แก่ แบบสอบถามสถานการณ์หลายตัวเลือก (วัดความรู้ ความเข้าใจ), แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก (แรงจูงใจ), แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก (วัดความเชื่อมั่น), มาตรฐานค่าแบบรูปรี (วัดสมรรถนะทางกายเคลื่อนไหว) รวมไปถึงงานวิจัยของวิชนนท์ พลสุศรี (2021) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบ พี แอล อี เอ โดยได้มีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดรู้ทางกายแบ่งออกเป็น ด้านความรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยการใช้แบบทดสอบแบบเลือกตอบ ด้านแรงจูงใจเป็นแบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก ด้านความเชื่อมั่นในการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นแบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือกและด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นมาตรฐานค่าแบบรูปรี ซึ่งจะเห็นได้ว่าการวัดและประเมินจากตัวอย่างงานวิจัยจะสอดคล้องกับแนวคิดข้างต้น

บทสรุป

ภายใต้บทความนี้ จะเห็นได้ว่าแนวคิดความฉลาดรู้ทางกายในแต่ละด้านจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ซึ่งการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายผ่านการสอนวิชาพลศึกษานี้จะต้องพยายามจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาองค์ประกอบสำคัญทุกด้าน โดยครูผู้สอนจำเป็นต้องมีการวางแผน ดำเนินการจัดการเรียนรู้อย่างรัดกุมเป็นขั้นตอน และครอบคลุมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของความฉลาดรู้ทางกาย รวมถึงใช้เทคนิคการสอน วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ เช่น การสาธิต การให้คำแนะนำต่าง ๆ กระตุ้นความสนใจใคร่รู้ ออกแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสม ทำท่าย และจัดสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของผู้เรียนให้เกิดขึ้นแบบองค์รวมและมีประสิทธิภาพ นอกจากกระบวนการสอนแล้วนั้น ก็ควรจะมีการวัดและประเมินผลตามสภาพจริงอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อตรวจสอบพัฒนาการได้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้ และเป็นแนวทางในการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสม อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านความฉลาดรู้ทางกายให้กว้างขวาง และเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้จัดการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต

References

- Amornchewin, B. (2013). Thinking Classroom (1st edition). Bangkok: Parbpim Printing. (in Thai)
- Australian Sports Commission. (2019). Australian Physical Literacy Framework. [Online]. Retrieved January 25, 2024, from https://www.sportaus.gov.au/__data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf.
- Bloom, B. S., Englehart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). The Taxonomy of educational objectives, handbook I: The Cognitive domain. New York: David McKay Co., Inc.
- Corte, M. (2015). 8 Strategies for Creating a Positive Fitness Experience. [Online]. Retrieved January 25, 2024, from <https://blog.gophersport.com/8-strategies-for-creating-a-positive-fitness-experience>.
- Institute of Human Resources Thammasat University. (2007). Book series of The Institute of Human Resources, Thammasat University, Set 1/2007 (1st edition). Bangkok: Funnypublishing. (in Thai)
- International Physical Literacy Association. (2017). Defining Physical Literacy. [Online]. Retrieved January 25, 2024, from <https://www.physical-literacy.org.uk/blog/defining-physical-literacy>.
- Kanwongkum, J. (1974). Principle of Physical Education. Bangkok: Soonthorn Kit Printing. (in Thai)
- Kuna-apisit, W. (1996). Teaching Physical Education. Bangkok: Witthayaphat Co.,Ltd. (in Thai)
- Lubpairee, K. (2019). Development of physical literacy measurement instruments based on whitehead concept for upper primary school students. [Doctoral dissertation, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. (in Thai)
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., Lopez, R. (2009). Physical Literacy for Educator. Physical & Health Education Journal; Autumn 2009 75(3): 27-30.
- Ministry of Education. (2008). The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008). Bangkok: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand., Limited. (in Thai)
- National Education Act B.E. 2542 (1999). (1999, 19 August). Thai Government Gazette. Volume 116 Chapter 74 ก. page 1-23. (in Thai)
- Pennington, Colin & Sinelnikov, Oleg. (2018). Using Sport Education to Promote Social Development in Physical Education. Strategies. 31(6): 50-52.

- Pianchob, W. (1984) . Principles and Methods of Teaching Physical Education (2nd edition). Bangkok: Thai Watanapanich. (in Thai)
- Poonsri, W. (2021). Developing the program to enhance physical literacy of upper primary school students through plea learning approach. [Doctoral dissertation, Srinakharinwirot University]. Central Library Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Professional and Organizational Development Network of Thailand Higher Education. (n.d.). Authentic Assessment. [Online]. Retrieved February 22, 2025, from <https://active-learning.thailandpod.org/assessments/authentic-assessment>. (in Thai)
- Suwanapha, C. and Woowong, O. (2008). Human and Social. Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (in Thai)
- Tanlaput, P. (1987). Basic of Physical Education (2nd edition) . Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai)
- UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers. Paris: the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Whitehead, M. (2010). Physical Literacy throughout the Lifecourse. London: Routledge.