

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการนำประสบการณ์จากวิชาพลศึกษารายวิชา บัณฑิตตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 ไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 1,600 ชุด กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนรัฐบาลสังกัดกรมสามัญศึกษาจำนวน 27 แห่ง ได้นำแบบสอบถามในสภาพที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์จำนวน 1,500 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.75 โดยใช้ค่าสถิติร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยเป็นดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพภาพของนักเรียนและข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ใช้เวลาว่างในการพักผ่อนหย่อนใจด้วยการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ฯลฯ ผู้ปกครองให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพอสมควร นักเรียนเกือบทั้งหมดชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา กีฬาที่เล่นเป็นประจำได้แก่ แบดมินตัน ฟุตบอล และบาสเกตบอล ซึ่งส่วนใหญ่ออกกำลังกายและเล่นกีฬานาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส ในเวลาเย็นหลังเลิกเรียน ด้วยเวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ที่บริเวณบ้าน โดยมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นของตนเอง ชุมชนที่อยู่อาศัยของนักเรียนส่วนใหญ่ขาดแคลนอุปกรณ์และสถานที่สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ตอนที่ 2 การนำประสบการณ์จากวิชาศึกษาศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำวิชาศึกษาศาสตร์ไปใช้ (เป็นประจำและเป็นครั้งคราวตามโอกาส) ร้อยละ 80.80 ส่วนใหญ่นำไปใช้เพราะทักษะของวิชาศึกษาศาสตร์สอดคล้องกับทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน โดยนักเรียนชายจะนำไปใช้ในการเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา นักเรียนหญิงจะนำไปใช้บริหารร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะของ

วิชาอีสต์หยุนที่ใช้มากคือ การทรงตัวต่าง ๆ ความรู้จากวิชาอีสต์หยุนที่นำไปใช้มากคือการตัดสินใจ เลือกใช้ท่าของอีสต์หยุนในสภาพที่เป็นจริง เพื่อลดอันตรายในขณะที่เสียการทรงตัว สำหรับคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรมจากวิชาอีสต์หยุนนั้น นักเรียนชายจะใช้ความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน นักเรียนหญิงจะให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าแสดงออกและความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ปัญหาในการนำวิชาอีสต์หยุนไปใช้ นักเรียนชายจะประสบปัญหาการขาดความชำนาญและความพร้อมทางด้านจิตใจในการนำทักษะอีสต์หยุนไปใช้ในสภาพการณ์จริง ส่วนนักเรียนหญิงมีปัญหาการขาดสถานที่และอุปกรณ์การเล่นอีสต์หยุน

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชาอีสต์หยุนไปใช้ เนื่องจากสภาพการดำรงชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องใช้อีสต์หยุน

### ตอนที่ 3 การนำประสบการณ์จากวิชา เทเบิล เทนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำวิชา เทเบิล เทนนิสไปใช้ (เป็นประจำและเป็นครั้งคราวตามโอกาส) ร้อยละ 74.40 เนื่องจากกีฬา เทเบิล เทนนิส เล่นง่ายให้ความสนุกสนานดี นักเรียนชายจะใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียด นักเรียนหญิงจะใช้เล่นเพื่อการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี ทักษะ เทเบิล เทนนิสที่ใช้มากคือ การตีโต้ ความรู้จากวิชา เทเบิล เทนนิสที่นักเรียนชายนำไปใช้คือ เทคนิคของการเล่น วิธีวางแผนการรุกและการรับการปรับวิธีเล่นตามสถานการณ์ ส่วนนักเรียนหญิงจะให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้เล่นและผู้ดูกีฬา เทเบิล เทนนิสที่ดี สำหรับคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรมจากวิชา เทเบิล เทนนิสที่นักเรียนนำไปใช้คือ นักเรียนส่วนใหญ่จะให้ความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน

ปัญหาในการนำวิชา เทเบิล เทนนิสไปใช้ นักเรียนชายส่วนใหญ่ประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐาน ส่วนนักเรียนหญิงมีปัญหาการขาดความชำนาญในการเล่นทักษะขั้นสูง หรือทำยาก

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชา เทเบิล เทนนิสไปใช้ เนื่องจากขาดสถานที่อุปกรณ์และเพื่อนเล่น

#### ตอนที่ 4 การนำประสบการณ์จากวิชากระบี่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำวิชากระบี่ไปใช้ (เป็นประจำและเป็นครั้งคราวตามโอกาส) ร้อยละ 47.73 ส่วนใหญ่นำไปใช้เพราะสามารถใช้ป้องกันตัวยามคับขันได้ นักเรียนส่วนใหญ่จะนำไปใช้เพื่อการป้องกันตัวยามคับขัน ทักษะจากวิชากระบี่ที่นำไปใช้มากคือ การรับ การหลบหลีก ความรู้จากวิชากระบี่ที่นำไปใช้มากคือ สาเหตุและการระวังป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นกระบี่ สำหรับคุณค่าทางด้านจิตใจและคุณธรรม นักเรียนส่วนใหญ่จะใช้ความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน ส่วนนักเรียนหญิงจะใช้ความมานะพยายาม และพลังใจอันเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค

ปัญหาของการนำวิชากระบี่ไปใช้ คือการขาดคู่มือฝึกซ้อมที่มีความสามารถและเครื่องป้องกันอันตรายขณะฝึกซ้อม

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชากระบี่ไปใช้ เนื่องจากเห็นว่าวิชากระบี่ไม่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน โอกาสนำไปใช้น้อย

#### ตอนที่ 5 การนำประสบการณ์จากวิชากรีฑาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำวิชากรีฑาไปใช้ (เป็นประจำและเป็นครั้งคราวตามโอกาส) ร้อยละ 88.66 เนื่องจากกิจกรรมกรีฑานำไปออกกำลังกายได้ง่าย สร้างสมรรถภาพทางกายได้ดี โดยนำวิชากรีฑาไปใช้ประโยชน์ในด้านการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี นักเรียนชายส่วนใหญ่ใช้ทักษะของกรีฑาประเภทการวิ่งเร็ว ส่วนนักเรียนหญิงใช้ทักษะการวิ่งช้าหรือการวิ่งเหยาะๆ ความรู้จากวิชากรีฑา นักเรียนส่วนใหญ่จะใช้หลักการพิจารณาเลือกใช้กิจกรรมกรีฑาได้ตรงจุดมุ่งหมายและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เกี่ยวกับประสบการณ์ด้านคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรมจากวิชากรีฑา นักเรียนส่วนใหญ่ได้ใช้ความมานะพยายามและพลังใจอันเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค

ปัญหาในการนำวิชากรีฑาไปใช้ นักเรียนชายส่วนใหญ่ประสบปัญหาสถานที่และอุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐาน ขาดความปลอดภัย ส่วนนักเรียนหญิงมีปัญหาเกี่ยวกับทักษะกรีฑาบางท่ายากเกินไปก่อให้เกิดอันตรายง่าย

สำหรับผู้ที่ไม่เคยนำวิชากรีฑาไปใช้นั้น นักเรียนชายส่วนใหญ่ไม่นำไปใช้เพราะเห็นว่าวิชากรีฑาใช้เพียงทักษะเบื้องต้น ไม่สนุกสนานและไม่พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ส่วนนักเรียนหญิง

ไม่นำไปใช้ เพราะการเล่นกรีฑาต้องใช้กำลังสูงสุดทำให้เหนื่อยมากและเป็นอันตราย

#### ตอนที่ 6 การนำประสบการณ์จากวิชาบาสเกตบอลไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำวิชาบาสเกตบอลไปใช้ (เป็นประจำและเป็นครั้งคราวตามโอกาส)

ร้อยละ 71.27 เนื่องจากเห็นคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอลในการพัฒนทักษะ สร้างสมรรถภาพทางกายและไหวพริบ ความคิดสร้างสรรค์ โดยนำกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี นักเรียนชายส่วนใหญ่ใช้ทักษะการเคลื่อนที่ด้วยการสไลด์เท้า ส่วนนักเรียนหญิงใช้ทักษะการแย่งลูก การครอบครองลูก ความรู้จากวิชาบาสเกตบอล นักเรียนชายส่วนใหญ่จะใช้เทคนิคของการเล่นวิธีการวางแผนการรุกและการรับ การปรับวิธีเล่นตามสถานการณ์ ส่วนนักเรียนหญิงจะใช้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะการประหลาดปฏิบัติตนของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาบาสเกตบอลที่ดี เกี่ยวกับประสบการณ์ด้านคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรมจากวิชาบาสเกตบอล นักเรียนส่วนใหญ่ได้ใช้ความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน

ปัญหาของนักเรียนที่นำวิชาบาสเกตบอลไปใช้ คือ ขาดผู้คอยแนะนำสนับสนุนการฝึกซ้อม

สำหรับผู้ไม่นำวิชาบาสเกตบอลไปใช้ส่วนใหญ่เนื่องมาจากขาดสถานที่และอุปกรณ์การเล่นบาสเกตบอล

#### ตอนที่ 7 การนำประสบการณ์จากวิชาตะกร้อไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนมีการนำวิชาตะกร้อไปใช้ (เป็นประจำและเป็นครั้งคราวตามโอกาส)

ร้อยละ 49.12 นักเรียนชายส่วนใหญ่ไม่นำไปใช้เพราะเห็นว่า กีฬาตะกร้อไม่น่าไปเล่นง่ายให้ประโยชน์ต่อร่างกายดี ส่วนนักเรียนหญิงไม่นำไปใช้เพราะเห็นว่าตะกร้อเป็นกีฬาไทย สมควรอนุรักษ์ไว้ นักเรียนส่วนใหญ่ นำตะกร้อไปใช้ประโยชน์ในด้านการส่งเสริมสมรรถภาพการทำงานของมือ เท้า เข่า สอก ทักษะที่ใช้มาก คือ การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ความรู้จากวิชาตะกร้อ นักเรียนชายจะใช้ความรู้เกี่ยวกับอุบัติเหตุและการระวังรักษาความปลอดภัยในการเล่นตะกร้อ ส่วนนักเรียนหญิงจะใช้ความรู้เกี่ยวกับกฎกติกาการเล่นตะกร้อ ประสบการณ์จากวิชาตะกร้อด้านคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรม นักเรียนชายจะใช้ความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน ส่วนนักเรียนหญิงจะใช้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

กล้าแสดงออก

ปัญหาของผู้ที่นำวิชาตะกร้อไปใช้คือ การขาดความสามารถในการใช้ทักษะขั้นสูงหรือ ทำพริกแพลงต่าง ๆ

สำหรับผู้ไม่นำวิชาตะกร้อไปใช้เนื่องจากไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนวิชา ตะกร้อ ขาดทักษะและความสามารถในการเล่น

### อภิปรายผลการวิจัย

1. จากข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า นักเรียน ส่วนใหญ่ชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นักเรียนชายส่วนใหญ่เล่นประจำวันทุกวัน แต่ นักเรียนหญิงเล่นนาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส แสดงว่า นักเรียนชาย ได้ออกกำลังกายมากกว่า นักเรียนหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชายมักชอบแสวงหาโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกีฬาและการออกกำลังกาย และโดยสถานภาพทางเพศนักเรียนชายสามารถเล่นกีฬาได้ หลายชนิด ในขณะที่นักเรียนหญิงจำเป็นต้องเลือกชนิดของกีฬาและผู้ร่วมเล่นที่เหมาะสม สำหรับ ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้นพบว่า อยู่ในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับนี้ต้องทุ่มเทให้กับการเรียน ซึ่งตามหลักสูตรวิทยา คนอายุ 15-17 ปี ต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง และอายุ 18-30 ปี ต้องการ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง<sup>1</sup> ผู้วิจัยคาดว่าเด็กอาจได้รับการออกกำลังกายในลักษณะอื่นประกอบ ด้วย เช่น การเคลื่อนไหวในการปฏิบัติภาระกิจประจำวัน และการเรียนวิชาพลศึกษา ดังนั้นจะ ทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกายใกล้เคียงกับเกณฑ์ดังกล่าว

สภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่อยู่อาศัยของนักเรียนส่วนใหญ่ขาดแคลนสถานที่และ อุปกรณ์ รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทำให้นักเรียนขาด โอกาสในการนำวิชาพลศึกษาไปใช้ ดังนั้น นักเรียนส่วนหนึ่งที่อยู่ใกล้กับโรงเรียนจะใช้สถานที่ สนามกีฬาของโรงเรียน นอกจากนี้ก็จะใช้สถานที่ว่างในบริเวณบ้านของตนเอง เป็นที่ออกกำลังกาย-

<sup>1</sup> วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา หน้า 6.

กาย ดังนั้นทางโรงเรียนควรหาทางสนับสนุนการใช้สถานที่นอกเวลาเรียนและวันหยุด เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างเต็มที่

2. การนำวิชายืดหยุ่นไปใช้พบว่า มีถึงร้อยละ 80.80 ทั้งนี้เป็นเพราะว่า วิชายืดหยุ่นสอดคล้องกับสภาพการดำรงชีวิตประจำวัน โดยที่ทักษะของยืดหยุ่นจะช่วยปรับปรุงกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นพื้นฐานในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และการลดอันตรายจากอุบัติเหตุ หลัดตกหล่น เมื่อเสียการทรงตัว นักเรียนส่วนใหญ่ใช้ทักษะการทรงตัว ม้วนหน้าและการสปริงค่าง ๆ ทั้งนี้เนื่องจากทักษะดังกล่าวเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ การรับรู้ การทรงตัวจะช่วยรักษาเสถียรภาพการเคลื่อนไหว ส่วนทักษะม้วนหน้านำไปใช้มากเพราะธรรมชาติของคนจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ดังนั้นเมื่อเสียการทรงตัวทักษะการม้วนหน้าต่าง ๆ จะช่วยลดอันตรายจากการเคลื่อนไหวนั้น ส่วนทักษะการสปริงนั้นก็ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างกระตือรือร้น เช่น การสปริงขาหรือการสปริงมือ การทกคะเมนตีลังกา จะถูกนำไปใช้มากถ้านักเรียนเล่นกีฬาที่มีการปะทะรุนแรง ในด้านคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรม จากวิชายืดหยุ่นพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ ชวัญชัย เชาวสุโข กล่าวถึงประโยชน์ของกีฬายิมนาสติกส์ซึ่งมีวิชายืดหยุ่นเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาที่ว่า

กีฬายิมนาสติกส์ นอกจากจะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์ให้แก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยพัฒนา ด้านจิตใจเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องความกระฉับกระเฉง (Alertness) ความกล้า (Daring) และการรู้จักระวังล่วงหน้า (Precision) ในบางโอกาส มีเวลาตัดสินใจเพียงเสี้ยววินาที หรือที่เรียกว่า ตัดสินใจอย่างเฉียบพลัน ก็นับว่ามีความจำเป็นซึ่งต้องใช้มาก และบ่อยครั้งในกีฬาประเภทนี้<sup>1</sup>

สำหรับปัญหาของผู้ที่ไม่นำวิชายืดหยุ่นไปใช้นั้น ปัญหาที่น่าสนใจ คือ การขาดความชำนาญและความพร้อมด้านจิตใจในการนำทักษะยืดหยุ่นไปใช้ในสภาพการณ์ที่เป็นจริง และการขาดความมั่นใจในการนำทักษะขั้นสูงหรือท่ายากไปใช้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทักษะยืดหยุ่นบาง

<sup>1</sup> ชวัญชัย เชาวสุโข, คู่มือยิมนาสติกส์ชาย วิทยาลัยพลศึกษา (เอกสาร อัดสำเนา), หน้า 7-8.



ท่ามีความยากและค่อนข้างอันตราย ผู้ที่สามารถนำไปใช้ได้จะต้องมีความชำนาญในทักษะนั้น และยังจะต้องมีความพร้อมด้านจิตใจ คือมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจอีกด้วย ปัญหานี้นับว่าเป็นผลสะท้อนมาจากการขาดการปลูกฝังทักษะยืดหยุ่นที่ดี และนักเรียนไม่กล้าที่จะฝึกซ้อมทักษะขั้นสูง เพราะเกรงจะเกิดอันตราย ดังที่ ขจร ดั่งสุวรรณรังษี พบว่า ปัญหาด้านวัตถุประสงค์ กิจกรรม และวิธีดำเนินการเรียนการสอนวิชายืดหยุ่นที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นประสบมากที่สุดได้แก่ ความปลอดภัยในการเรียนท่าต่าง ๆ ในวิชายืดหยุ่น ปัญหาที่ประสบในระดับมากที่สุดได้แก่ การให้ความปลอดภัยซึ่งกันและกันของนักเรียนในขณะที่เรียนวิชายืดหยุ่น ความเชื่อมั่นและความกล้าของนักเรียนในการฝึกทักษะยืดหยุ่น การส่งเสริมให้นักเรียนหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการเรียนการสอนวิชายืดหยุ่น<sup>1</sup> ดังนั้น ครูพลศึกษาควรเน้นการปลูกฝังทักษะขั้นสูงที่จำเป็นอย่างเพียงพอ และการฝึกซ้อมที่เน้นความปลอดภัย และจำลองสถานการณ์จริงภายใต้การควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด สำหรับปัญหาการขาดอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นยืดหยุ่นนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะเป็นปัญหาของผู้ที่เป็นนักกีฬายืดหยุ่นหรือยิมนาสติกส์เท่านั้น นักเรียนทั่วไปเพียงแค่ใช้ทักษะพื้นฐานหรือรู้จักตัดแปลงประมุขด์ทักษะยืดหยุ่นไปใช้ประกอบการเคลื่อนไหวของร่างกายก็น่าจะพอเพียง แต่ถ้านักเรียนมีความต้องการฝึกทักษะยืดหยุ่นเพิ่มเติมก็ควรสมัครเป็นสมาชิกชมรม หรือสมาคมยืดหยุ่น หรือยิมนาสติกส์ รวมทั้งการใช้สถานที่ฝึกจากโรงเรียน หรือศูนย์เยาวชน หรือสถานบริการที่นักเรียนสามารถไปใช้ได้

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชายืดหยุ่นไปใช้ ส่วนใหญ่เนื่องมาจากชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องใช้วิชายืดหยุ่น ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นความเชื่อที่ผิดของนักเรียน อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มนี้ไม่ชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตลอดจนมีลักษณะการดำเนินชีวิตประจำวันที่ราบเรียบ อย่างไรก็ตามวิชายืดหยุ่นก็ยังคงมีความจำเป็นต่อการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง ๆ ทุกชนิด ดังนั้น ครูพลศึกษาควรปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องต่อนักเรียนกลุ่มนี้ให้เห็นคุณค่า รวมทั้งรู้จักวิธีที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

<sup>1</sup> ขจร ดั่งสุวรรณรังษี, "ปัญหาการเรียนการสอนวิชายืดหยุ่นในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524), หน้า 114.

### 3. การนำวิชาเทเบิล เทนนิสไปใช้ พบว่า นักเรียนนำไปใช้ร้อยละ 74.40

นักเรียนชายและหญิงนำไปใช้ใกล้เคียงกัน เนื่องจากกีฬาเทเบิล เทนนิสเล่นง่าย ให้ความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักการหนึ่งของหลักสูตรวิชาพลศึกษาฉบับนี้ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ กล่าวว่่า "กิจกรรมที่เป็นวิชาบังคับนั้น เป็นกิจกรรมที่นอกจากจะมีคุณค่าและมีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่ตั้งไว้แล้ว จะต้องเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในทางนันทนาการในภายภาคหน้า ..." <sup>1</sup> ทักษะจากวิชาเทเบิล เทนนิสที่ใช้มากคือ การตีโต้ ซึ่งถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้านักเรียนใช้ทักษะตีโต้ได้คล่องแคล่ว ก็จะสามารถเล่น เทเบิล เทนนิสได้ดี และสามารถพัฒนาทักษะอื่น ๆ ขึ้นได้ ปัญหาของผู้ที่นำวิชาเทเบิล เทนนิสไปใช้นั้น คือปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งนี้ เป็นเพราะการเล่น เทเบิล เทนนิสนั้นต้องอาศัยปัจจัยการเล่นพอสมควรโดยเฉพาะโต๊ะ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ นักเรียนอาจต้องตัดแปลงหรือสร้างโต๊ะ เทเบิล เทนนิสขึ้นใช้เอง การใช้สถานที่จากโรงเรียน ชมรม หรือสมาคม หรือศูนย์เยาวชนที่นักเรียนสามารถใช้บริการได้ ก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหา

สำหรับผู้ไม่นำวิชาเทเบิล เทนนิสไปใช้นั้น เนื่องมาจากการขาดอุปกรณ์ สถานที่และเพื่อนร่วมเล่นเช่นกัน ซึ่งผู้วิจัยได้แนะนำไว้แล้วข้างต้น

### 4. การนำวิชากระบี่ไปใช้ พบว่า มีเพียงร้อยละ 47.73 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการนำ

ไปใช้เป็นครั้งคราวตามโอกาส โดยจะนำไปใช้ในการต่อสู้ป้องกันตัวยามคับขันซึ่งเป็นประโยชน์โดยตรงของกระบี่ แต่ในชีวิตประจำวันโอกาสที่จะเกิดการต่อสู้ป้องกันตัวมีน้อย ดังนั้นจึงทำให้วิชากระบี่นำไปใช้ในด้านการต่อสู้ป้องกันตัวในยามคับขัน มีน้อย นักเรียนส่วนใหญ่แทบไม่มีโอกาสนำไปใช้ อย่างไรก็ตามนักเรียนที่มีทักษะกระบี่ดีหรือผู้ที่หมั่นฝึกฝนการเล่นกระบี่อยู่เสมอย่อมจะนำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นอีกมาก และเมื่อถึงคราวจำเป็นก็สามารถนำมาใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ ฟอง เกิดแก้ว กล่าวว่่า "กระบี่กระบอง เป็นวิชาที่ฝึกให้มีสมรรถ-

<sup>1</sup> วรศักดิ์ เพียรชอบ, "วิเคราะห์หลักสูตรวิชาพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2521 และมัธยมศึกษาตอนปลาย 2524" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ 8 (2 เม.ย. 2525) : 27.



ภาพแข็งแรงอยู่เสมอในอันที่จะปฏิบัติงานตามหน้าที่ เช่น สึกให้สมองคิดโดยเร็วไว ตัดสินใจได้โดยด่วน ...”<sup>1</sup> สำหรับปัญหาการนำวิชากระบี่ไปใช้พบว่า นักเรียนขาดคู่ฝึกซ้อมที่มีความสามารถ และ เครื่องป้องกันอันตรายขณะฝึกซ้อม ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ปัญหานี้ น่าจะมีความสำคัญ เฉพาะนักกระบี่กระบองหรือผู้ที่ต้องการฝึกฝนทักษะกระบี่กระบองมากกว่า นักเรียนโดยทั่วไป เพียงแต่ทบทวนท่าต่าง ๆ หรือรู้จักคัดแปลงทักษะกระบี่ไปใช้ได้ก็น่าจะเพียงพอแล้ว

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชากระบี่ไปใช้ซึ่งมีถึงร้อยละ 52.26 เนื่องมาจากวิชากระบี่ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนเห็นว่า วิชากระบี่ไม่นำไปใช้ในด้านการต่อสู้ป้องกันตัวเท่านั้น เมื่อชีวิตประจำวันไม่ประสบเหตุการณ์เสี่ยงอันตรายที่ต้องต่อสู้ป้องกันตัวจึงไม่จำเป็นต้องใช้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เป็นความเข้าใจที่ผิดของนักเรียน ดังได้กล่าวแล้วว่า วิชากระบี่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ อีกมาก เช่น ประกอบการออกกำลังกาย หรือเป็นพื้นฐานของกิจกรรมประเภทศิลปะป้องกันตัวได้หลายชนิด นอกจากนี้วิชากระบี่ยังดำรงศิลปวัฒนธรรมไทยที่นักเรียนสามารถนำไปใช้กับกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ ดังนั้นครูพลศึกษาจะต้องสร้างทัศนคติอันถูกต้องให้ผู้เรียนเห็นคุณค่า ความสำคัญของวิชากระบี่ ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจสามารถที่จะคัดแปลงประยุกต์วิชากระบี่ให้สอดคล้องกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

##### 5. การนำวิชากรีฑาไปใช้ พบว่า นักเรียนนำไปใช้มากที่สุดถึงร้อยละ 88.66

เนื่องจากทักษะกรีฑาเป็นทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ จึงนำไปใช้ได้มากโดยไม่จำกัดอุปกรณ์และสถานที่ (คล้ายกับยิโดหยุ่น) นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่า กิจกรรมกรีฑานำไปใช้ออกกำลังกายได้ง่าย และสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดี ทักษะที่ใช้มากคือการวิ่ง ทั้งนี้เพราะการวิ่งนอกจากจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยธรรมชาติแล้ว ยังเป็นกิจกรรมพื้นฐานของกีฬาอื่นแทบทุกชนิด สำหรับความรู้จากวิชากรีฑาที่นักเรียนนำไปใช้คือ การพิจารณาเลือกใช้กิจกรรมกรีฑาได้ตรงตามความมุ่งหมายและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย แสดงว่า นักเรียนมีความเข้าใจในประโยชน์ของกิจกรรมกรีฑาแต่ละประเภท สามารถเลือกใช้ได้ตรงจุดมุ่งหมาย

<sup>1</sup> หอง เกิดแก้ว, แบบเรียนพลานามัย (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2520), หน้า 10.

และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่ว่า "ให้สามารถใช้ วิจารณ์งานในการ เลือกและตัดแปลงกิจกรรมพลศึกษา เพื่อออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพ และความสามารถของตน เพื่อเสริมสร้างและดำรงไว้ ซึ่งประสิทธิภาพและบุคลิกภาพ<sup>1</sup> ใน ด้านปัญหาของผู้ที่นำวิชากรีฑาไปใช้คือ สถานที่และอุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐาน ขาดความปลอดภัย และทักษะกรีฑาบางชนิดยากเกินไปก่อให้เกิดอันตรายง่าย ผู้วิจัยมีความ เห็นว่าสถานที่และ อุปกรณ์กับการใช้ทักษะขั้นสูงนั้นน่าจะจำเป็นสำหรับนักกรีฑามากกว่า ถ้านักเรียนได้รับการปลูก ผังทักษะพื้นฐานที่ดีพอ และรู้จักการตัดแปลงประยุกต์ไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้าน สมรรถภาพของร่างกายก็นับว่าเพียงพอแล้วสำหรับนักเรียนโดยทั่วไป

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชากรีฑาไปใช้ ซึ่งเป็นส่วนน้อยนั้น เนื่องมาจากเห็นว่าวิชา กรีฑาใช้เพียงทักษะพื้นฐานประจำตัว ไม่พัฒนาไหวพริบความคิดสร้างสรรค์ ผู้วิจัย เห็นว่าเป็น ความเข้าใจผิดของนักเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิชากรีฑามีรูปแบบของ เกมการแข่งขันต่าง จากกีฬาโดยทั่วไป เป็นการวัดความสามารถสูงสุดของร่างกายที่แสดงออกในด้านความเร็ว ความไกล ความสูง อย่างไรก็ตามกิจกรรมกรีฑาแต่ละอย่างก็จำเป็นต้องใช้ความรู้และเทคนิค ในการทำสถิติอีกมากทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน หรือการนำมาใช้ออกกำลังกาย ดังนั้นครู ผู้สอนจำเป็นต้องสร้างทัศนคติและความ เข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับลักษณะและคุณประโยชน์ของ วิชากรีฑา ตลอดจนปลูกฝังทักษะที่ดีตลอดจนวิธีการนำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่น ๆ

6. การนำวิชาบาสเกตบอลไปใช้ พบว่านักเรียนนำไปใช้ ร้อยละ 71.27 โดย ส่วนใหญ่นำไปใช้ เป็นครั้งคราวตามโอกาส นักเรียนนำไปใช้ เพราะเห็นคุณค่าของบาสเกตบอล ในการสร้างสมรรถภาพทางกายและไหวพริบความคิดสร้างสรรค์ แสดงว่านักเรียนเห็น ประโยชน์ของบาสเกตบอลทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ (สติปัญญา) ทักษะที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็น ทักษะพื้นฐาน เช่น การเคลื่อนที่ด้วยการสไลด์เท้า การรับส่งลูก การแย่งลูก ครอบครอบลูก จะเห็นว่าทักษะการยิงประตูเกิดขึ้นน้อยที่สุด ทั้งนี้ถือว่าเป็น เหตุการณ์ปกติของการ เล่น บาสเกตบอล เพราะผู้เล่นมีโอกาสเข้าใกล้แป้นห่วงประตู ได้ยากเนื่องจากถูกฝ่ายรับป้องกัน

<sup>1</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521

ในด้านความรู้จากวิชาบาสเกตบอลนั้น นักเรียนได้ใช้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคของการเล่น วิธีวางแผนการรุกและการรับ การปรับวิธีเล่นตามสถานการณ์ แสดงว่านักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการพัฒนาด้านไหวพริบ ความคิดสร้างสรรค์ สามารถกำหนดกลยุทธ์ในการแข่งขันได้ ในด้านคุณค่าทางจิตใจหรือคุณธรรมนั้นจะพบว่านักเรียนได้ใช้ความสามารถในการตัดสินใจอย่างรวดเร็วฉับพลัน ซึ่งเป็นลักษณะเด่นประการหนึ่งของเกมการเล่นบาสเกตบอลที่ต้องใช้ไหวพริบ การตัดสินใจที่รวดเร็วฉับพลันตลอดเวลา เกี่ยวกับปัญหาของผู้นำวิชาบาสเกตบอลไปใช้นั้นพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาขาดผู้คอยแนะนำสนับสนุนการฝึกซ้อม แสดงว่านักเรียนยังต้องการพัฒนาทักษะและความสามารถในการเล่นบาสเกตบอลให้ดีขึ้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าปัญหาดังกล่าวมีความจำเป็นเฉพาะนักกีฬา แต่สำหรับนักเรียนทั่วไปหากได้รับการปลูกฝังทักษะและความรู้ในการที่จะพัฒนาทักษะและความสามารถในการเล่น ก็น่าจะเป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชาบาสเกตบอลไปใช้นั้น ส่วนใหญ่เนื่องมาจากขาดสถานที่ และอุปกรณ์ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะบาสเกตบอลจำเป็นต้องใช้สถานที่ ซึ่งสร้างไว้เพื่อเล่นบาสเกตบอลโดยเฉพาะจึงจะสนุกสนานและปลอดภัย ทั้งนี้เป็นหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะต้องให้ความสนใจจัดสร้างสนามกีฬา ศูนย์เยาวชน มีหน่วยงานบริการอุปกรณ์กีฬา ส่วนทางโรงเรียนก็ควรหาทางเปิดให้ใช้สถานที่เล่นกีฬาแก่นักเรียน นอกเวลาเรียนมากขึ้น

7. การนำประสบการณ์จากวิชาตะกร้อไปใช้ พบว่า นักเรียนมีการนำไปใช้เพียงร้อยละ 49.12 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชาย เนื่องจากนักเรียนเห็นว่าตะกร้อเป็นกีฬาไทย สมควรอนุรักษ์ไว้ แสดงว่านักเรียนเห็นคุณค่าของกีฬาไทยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ ทักษะที่นำไปใช้มากคือ การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ซึ่งจัดว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ และใช้มากทั้งในนักกีฬาและผู้เริ่มหัดเล่นตะกร้อ การนำคุณค่าทางจิตใจและคุณธรรมจากตะกร้อไปใช้ พบว่า นักเรียนจะเป็นผู้ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเล่นตะกร้อต้องเข้าหมู่พวกมีการแสดงออกด้วยท่าพลิกแพลงต่าง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของกีฬาตะกร้อ การแสดงความสามารถขึ้นเชิงการเล่นนี้เองจะทำให้ได้รับการยอมรับในหมู่เพื่อนฝูง

ปัญหาในการนำวิชาตะกร้อไปใช้คือ การขาดทักษะขั้นสูง หรือท่าพลิกแพลงต่าง ๆ ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเป็นเพราะได้รับการปลูกฝังทักษะมาน้อย แต่ปัญหานี้ไม่สำคัญมากนัก ถ้านักเรียนได้รับการปลูกฝังทักษะพื้นฐานมาดีพอ ตลอดจนได้นำกีฬาตะกร้อไปเล่นอยู่เป็นประจำ ก็จะสามารถฝึกทักษะขั้นสูงขึ้นได้ และไม่ว่าจะเป็นการเล่นด้วยทักษะพื้นฐานหรือทักษะขั้นสูงก็จะให้ผลดีทางสุขภาพได้เช่นเดียวกัน

กรณีสำหรับผู้ไม่นำวิชาตะกร้อไปใช้นั้นมีจำนวนมากว่าครึ่ง โดยส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง ซึ่งมีสาเหตุมาจากไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ขาดทักษะและความสามารถในการเล่นตะกร้อ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงยังมีความรู้สึกว่าการเล่นตะกร้อซึ่งใช้เท้านั้นขัดกับค่านิยมและวัฒนธรรมของไทย ดังนั้นในการเรียนตะกร้อนักเรียนหญิงเหล่านี้จึงไม่กล้าฝึกหัด ดังนั้นครูพลศึกษาจำเป็นต้องสร้างทัศนคติที่ถูกต้องให้นักเรียนเปลี่ยนค่านิยมต่อวิชาตะกร้อเสียใหม่ พร้อมทั้งพยายามเอาใจใส่ในการปลูกฝังทักษะให้เป็นพิเศษ เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจที่จะนำไปใช้

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า หลักสูตรวิชาพลศึกษารายวิชาบังคับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เรียงตามลำดับคือ กรีฑา ยืดหยุ่น เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ตะกร้อ และกระบี่ ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะเป็นการนำไปใช้เป็นครั้งคราวตามโอกาส แต่ก็เชื่อว่าในจำนวนวิชาบังคับทั้ง 6 วิชานี้ หากนักเรียนได้นำไปใช้ทุกครั้ง เมื่อมีโอกาสแล้ว จะเป็นปริมาณการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในการสร้างสมรรถภาพและดำรงไว้ซึ่งความมีสุขภาพ อันเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของหลักสูตรนี้ อย่างไรก็ตาม ปัญหาในการนำวิชาพลศึกษารายวิชาบังคับนี้ไปใช้ก็ยังเป็นอุปสรรคที่สำคัญ ซึ่งควรได้รับการแก้ไขให้ลุล่วงไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้มีข้อเสนอแนะดังนี้

#### ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ใช้สถานที่ของโรงเรียนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนั้นโรงเรียนควรหาทางส่งเสริมการใช้สถานที่สนามกีฬาของโรงเรียนทั้งนอกเวลาเรียนและวันหยุด เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้สถานที่ของโรงเรียนให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

2. จากการวิจัยพบว่า ชุมชนที่อยู่อาศัยของนักเรียนยังขาดแคลนสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรวางแผนจัดสร้างสถานบริการทางด้านนี้ให้มากขึ้น ศูนย์บริการทางการกีฬาแห่งใดที่เปิดทำการแล้วควรชักจูงเยาวชนในเขตรับผิดชอบเข้ามา เป็นสมาชิกเพื่อใช้บริการให้มากที่สุด

3. จากการวิจัยพบว่า รายวิชาบังคับ ประเภทที่เป็นพื้นฐานของกีฬาอื่น หรือ ประกอบการเคลื่อนไหวซึ่งได้แก่ ยืดหยุ่น และกรีธา นักเรียนจะมีโอกาสนำไปใช้มาก เพราะสอดคล้องกับสภาพการดำรงชีวิตประจำวันที่ร่างกายต้อง เคลื่อนไหวปฏิบัติงานและออกกำลังกาย ดังนั้น ครูพลศึกษาควร เน้นการปลูกฝังความ เข้าใจให้สามารถดัดแปลง ประยุกต์วิชาเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ให้มาก

4. จากการวิจัย พบว่า รายวิชาประเภทที่เป็นเกมกีฬา เช่น เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล นักเรียนมักประสบปัญหาด้านทักษะ และปัจจัยการนำไปใช้ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ โอกาสการนำไปใช้จึงขึ้นอยู่กับความพร้อมดังกล่าว ดังนั้น ครูพลศึกษาจึงควรปลูกฝังทักษะให้ อยู่ในขั้นดีเป็นที่พึงพอใจของเด็ก ส่วนปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ได้แนะนำไว้แล้วข้างต้น ตามข้อ 1 และ 2

5. จากการวิจัยพบว่า วิชากระบี่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่นำไปใช้เนื่องจากไม่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ครูพลศึกษาจำเป็นต้องเน้นการสร้างทัศนคติที่ถูกต้อง การปลูกฝังทักษะที่ดี การปรับปรุงเนื้อหาวิชา และกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมเป็นที่จูงใจแก่ผู้เรียนยิ่งขึ้น ตลอดจนการเน้นในด้านวิธีการประยุกต์ดัดแปลงวิชากระบี่ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทางด้านด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก็ควรมีการพิจารณา ประเมินสัมฤทธิ์ผลในการจัดวิชากระบี่เพื่อหาทางแก้ปัญหาและปรับปรุงรายวิชากระบี่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

6. จากการวิจัยพบว่า วิชาตะกร้อ นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ไม่นำไปใช้ เพราะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนขาดทักษะและความสามารถในการเล่น ครูพลศึกษาควร เน้นการปลูกฝังทักษะและค่านิยมที่ถูกต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับสภาพนักเรียนหญิง ทางด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรพิจารณา ประเมินสัมฤทธิ์ผลในการจัดวิชาตะกร้อ เพื่อหาทางแก้ปัญหาและปรับปรุงรายวิชาตะกร้อให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

7. จากการวิจัยพบว่า การนำประสบการณ์ด้านคุณค่าทางจิตใจหรือคุณธรรมไปใช้นั้น ส่วนใหญ่นักเรียนจะ เน้นการใช้คุณค่าทางจิตใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางจิตใจมากกว่า เช่น ความเชื่อมั่น ความกล้าหาญ การตัดสินใจ ความมานะพยายามฯ ส่วนด้านคุณธรรมเกี่ยวกับสังคมมีการนำไปใช้น้อย เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ให้อภัยผู้อื่น ความอดกลั้นควบคุมอารมณ์ ความซื่อสัตย์ฯ ดังนั้นครูพลศึกษาควร เน้นการสร้างคุณธรรมประเภทนี้ให้มาก

8. ควรมีการศึกษารวบรวมการนำประสบการณ์จากวิชาพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีอื่น ๆ อย่างทั่วถึงทุกรายวิชา และทุกระดับการศึกษา ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และภาคการศึกษาต่าง ๆ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย