

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยหัวข้อ “การวิเคราะห์ปรัชญาพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนา”นี้ เป็นการวิจัยเอกสารตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) โดยใช้หนังสือ บทความ งานวิจัย เอกสารเกี่ยวกับปรัชญาพลศึกษา พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวงของกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 45 เล่ม หนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวเคราะห์ปรัชญาพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนา

การดำเนินการวิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสร้างข้อสรุปประกอบกับการวิเคราะห์เนื้อหา โดยศึกษาวเคราะห์ในด้านความหมาย ความมุ่งหมาย แนวนโยบายหรือหลักสูตร และการสอนของทางด้านพลศึกษาและพุทธศาสนา หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงสังเคราะห์เปรียบเทียบสรุปเป็นรายงานการวิจัย แล้วเสนอความเรียงในลักษณะเปรียบเทียบ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ปรัชญาพลศึกษามีลักษณะและทิศทางเป็นไปในแนวเดียวกันกับพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ความหมาย

ในด้านความหมายปรัชญาพลศึกษามีลักษณะและทิศทางเป็นไปในแนวเดียวกันกับพุทธศาสนา ซึ่งสามารถสรุปความหมายพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนาได้ว่า พลศึกษาคือ กระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาคอคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาที่เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้

ความมุ่งหมาย

ในด้านความมุ่งหมาย ความมุ่งหมายของพลศึกษามีความสอดคล้องกับพุทธศาสนา คือพลศึกษาพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่วนทางด้านพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพัฒนาคนให้เจริญ 4 ประการ คือ พัฒนาร่างกาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา จึงสามารถสรุปความมุ่งหมายพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนาออกเป็น 4 ด้าน

ได้แก่ การพัฒนาทางด้านร่างกาย การพัฒนาทางด้านจิตใจ การพัฒนาทางด้านสังคม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย นอกจากจะส่งเสริมให้บุคคลมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังฝึกความสัมพันธ์กับโลกภายนอก ร่างกายหรืออินทรีย์นั้นมีความหมายคลุมไปถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรา กับสภาพแวดล้อมทั้งหมด ทั้งทางธรรมชาติ และวัตถุต่าง ๆ สัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดี ก็ต้องพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น การฝึกฝนพัฒนาร่างกายนั้นมี 2 แง่ด้วยกัน คือ

ก) ฝึกฝนในแง่การใช้งานหรือเรียกว่าการฝึกทักษะ คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านี้มีความละเอียดคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน เหล่านี้เป็นการฝึกในแง่การใช้งาน ฝึกในแง่การทำให้รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ให้นำเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษ

ข) การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ให้แก่ชีวิต เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์กับสภาพแวดล้อม ถือเป็นปัจจัยหลักในการดำเนินชีวิต ในการรับเข้ามา นั้น ต้องรับเข้ามาในลักษณะที่ถูกต้องเป็นคุณประโยชน์แก่ชีวิต โดยเฉพาะในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งเป็นเครื่องหมายแห่งความเจริญของยุคสมัย ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายละเลยไม่ฝึกฝนอินทรีย์ของตนเอง ทอดทิ้งการพัฒนาตัวเอง มนุษย์จึงมีปัญหากับตนเอง กล่าวคือ เมื่ออินทรีย์ไม่ได้รับการฝึกฝนพัฒนา ก็ไม่มีความไว ไม่มีความละเอียดคม ไม่มีความละเอียดละออ ดังนั้นยิ่งเทคโนโลยีพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากเท่าไร การพัฒนาคนก็ยิ่งมีความจำเป็นมากขึ้นเท่านั้น

2. การพัฒนาทางด้านจิตใจ ความมุ่งหมายการพัฒนาทางด้านจิตใจของพลศึกษา ตามแนวพุทธศาสนา สามารถอธิบายได้ว่า การพัฒนาทางด้านจิตใจมีความสำคัญ คือเพื่อให้มีสุขภาพและคุณภาพจิตที่ดี มีความสุขสงบอยู่ภายในตน การพัฒนาทางจิตนี้เป็นเรื่องที่กว้างขวางมาก สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่

ด้านที่ 1 การพัฒนาคุณภาพจิต ต้องเป็นจิตใจที่มีคุณภาพ เริ่มตั้งแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่จะสร้างเสริมให้จิตใจระณีดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ให้มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร

ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีความอ่อนโยน กตัญญู ความรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องของคุณภาพจิต

ด้านที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจ ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะนำไปใช้ในการทำงานได้ดี สมรรถภาพของจิตนั้นเน้นที่ตัวสมาธิ คือ จิตจะต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากสมาธิแล้ว จะต้องมีส่วนอื่น ๆ คือ ต้องมีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ เอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น

ด้านที่ 3 การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณภาพจิต และมีสมรรถภาพจิตเข้มแข็งแล้ว ก็ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เข้มชื่นใจ มีความผ่อนคลายไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศกเศร้า

3. การพัฒนาทางด้านสังคม พลศึกษามีผลต่อการสร้างคุณลักษณะทางสังคมที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ช่วยให้สามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข คุณลักษณะดังกล่าวประกอบด้วย ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม รู้จักการให้และการรับ ความจงรักภักดี ความถ่อมตน ความเอื้อเฟื้อโอบอ้อมอารี การยอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม รู้จักบังคับใจตนเอง มีวินัยในตนเอง มีความสุภาพ และมีความกล้าหาญ คุณสมบัติเหล่านี้จำเป็นต้องสร้างวินัยให้เกิดขึ้นก่อน เพราะวินัยทำให้เกิดศีล เมื่อคนมีศีลความมีระเบียบในการดำเนินชีวิตก็ตาม ดังนั้น คุณลักษณะทางสังคมที่มีคุณค่าจึงเกิดขึ้น ประโยชน์ขั้นต่อไปคือช่วยให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

4. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา กิจกรรมพลศึกษาช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางสติปัญญา กล่าวคือ พัฒนาความสามารถในการสะสมรวบรวมแก่นสารความรู้ สามารถใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรอง ตีความหมาย และอธิบายความรู้ นั้น ๆ ได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าของความรู้ อันได้แก่ กฎ กติกา ความปลอดภัย และมารยาทในการเล่น รู้จักวิธีการพัฒนาการให้ดียิ่งขึ้น สามารถตีความในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง มีความเข้าใจหลักการเคลื่อนไหว และสามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาได้ การพัฒนาทางด้านสติปัญญาเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่าง ประการแรกคือ ปัญญาเกิดจากปรโตโมสะ ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด ตลอดจนการเรียนรู้ เลียนแบบจากแหล่งต่าง ๆ ภายนอก การจะประสบความสำเร็จแห่งปรโตโมสะได้ ต้องมี

กัลยาณมิตรที่ดี และมีวิธีการแห่งศรัทธา ประการที่สองปัญญาเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา 10 วิธี อันได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบแก้ปัญญา วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท

หลักสูตร

ในด้านหลักสูตร หลักสูตรทางพลศึกษามีหลักการไปในแนวเดียวกันกับไตรสิกขา กล่าวคือ การกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ในเนื้อหาหลักสูตรพลศึกษาก็เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมาย กิจกรรมทางด้านร่างกาย และพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นก็คือ ศิลปะ การที่นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยความพยายาม ด้วยความตั้งใจ มีทัศนคติที่ดี คือสมาธิ ความรู้เรื่องกฎกติกา วิธีการเล่น การรักษาสุขภาพ คือปัญญา

ดังนั้นกระบวนการแห่งพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนา สามารถแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่

1. การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การพัฒนาทางด้านกาย การพัฒนาทางด้านทักษะ และการพัฒนาทางด้านสังคม
2. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต
3. การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน

หลักการศึกษา ๓ ประการนี้ จัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า วิธีแก้ปัญหของอารยชนเป็นพื้นฐาน หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ มีองค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ ๘ ประการ(อริยมรรค) คือ

1. ทศณะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ทัศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ (เห็นชอบ)

2. ความคิด ความดำริตริตรง หรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ไม่แสร์้าหมองขุนมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข (ดำริชอบ)

3. การพูด หรือการแสดงออกทางวาจา ที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่สภาพนิมนวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์(วาจาชอบ)

4. การกระทำที่ดีงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข คือ การกระทำหรือทำการต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิต ร่างกาย (กระทำชอบ)

5. การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น(อาชีพชอบ)

6. การเพียรพยายามในทางที่ดีงามชอบธรรม คือ เพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้าย อุกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งดีงามหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป(พยายามชอบ)

7. การมีสติกำกับตัว คุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้น ๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ระลึกได้ถึงสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกิดเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ในเรื่อ่นั้น ๆ เวลานั้น ๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวปล่อยใจ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของ(ระลึกชอบ)

8. ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงานหรือในสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ได้ สม่่าเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุนมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็ง เอางาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมที่จะใช้ งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี (จิตมั่นชอบ)

ดังแสดงในตารางที่ 12 ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขา มรรค 8 และผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมของพลศึกษา

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่าง ไตรสิกขา มรรค 8 และ ผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม
ของพลศึกษา

ไตรสิกขา	มรรค 8	ผลที่เกิดขึ้นตามความมุ่งหมายของพลศึกษา
1. ศีล	วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ	พัฒนาด้านร่างกาย, พัฒนาด้านสังคม
2. สมาธิ	จิตตั้งมั่นชอบ, ระลึกชอบ, เพียรชอบ	พัฒนาด้านจิตใจ
3. ปัญญา	ความเห็นชอบ, ความดำริชอบ	พัฒนาด้านสติปัญญา

การสอน

ในด้านการสอนพลศึกษามีความสอดคล้องกับพุทธศาสนา ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้
คุณสมบัตินักสอน หลักทั่วไปในการสอน บริบทแวดล้อม และการวัดผล ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

คุณสมบัตินักสอน

คุณสมบัตินักสอนประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ คุณสมบัติที่ปรากฏออกมาภายนอก
และคุณสมบัตินักสอนภายใน คุณสมบัติที่ปรากฏออกมาภายนอก ได้แก่ บุคลิกภาพ คือมีบุคลิกภาพที่ดี มี
ความสง่างาม มีเสียงไพเราะ และพูดด้วยวาจาสุภาพละลวย มีเนื้อความชัดเจน และมีกิริยา
มารยาททุกอย่างที่งดงามน่าเลื่อมใส

คุณสมบัตินักสอนภายใน ได้แก่ คุณธรรม สามารถสรุปคุณธรรมสำหรับครูพลศึกษาได้ 2
ประการ ดังต่อไปนี้

เป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอน และมีความแตกฉานใน
ด้านต่าง ๆ ได้แก่ มีความรู้เข้าใจในเนื้อหา มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการพฤติกรรมต่าง ๆ ของ
มนุษย์เป็นอย่างดี รู้วิธีการและกลวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ที่จะนำเข้าสู่เป้าหมายที่ต้องการ มีความรู้ใน
วิชาสรีรวิทยา และจิตวิทยา รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคถ่วง หรือ
ส่งเสริมเพิ่มพูนผลสำเร็จของการเรียนรู้ รู้ประวัติและประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียน สามารถรู้เท่า
ทันและเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้เรียนแสดงออก ตลอดจนรู้จักเข้าใจแจ่มแจ้งและแน่ใจว่าผล
สัมฤทธิ์ที่เป็นจุดหมายนั้นคืออะไร เป็นอย่างไร และสามารถกระทำให้เกิดขึ้นได้จริง

เป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งเช่นกันที่จะทำให้ผู้เรียนเชื่อถือและเลื่อมใสในตัวผู้สอน อันได้แก่ ไม่กระทำความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ สามารถทำได้อย่างที่สอน มีความบริสุทธิ์ใจในการสอน ไม่หวังผลประโยชน์ส่วนตน

หลักทั่วไปในการสอน

หลักทั่วไปของการสอนนี้ ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือเกี่ยวกับตัวผู้เรียน และหลักการทางการสอนทั่วไป

ตัวผู้เรียนแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ตามเหตุปัจจัยแต่ละชีวิต ความแตกต่างมีอยู่มากมาย ผู้สอนจึงต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่ สอนให้เหมาะตามความแตกต่างระหว่างบุคคล คำนึงถึงความพร้อมของผู้เรียน ให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเอง ให้มีความรู้สึกว่าคุณเรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกัน เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษตามควรแก่กาลเทศะและเหตุการณ์ และช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อยที่มีปัญหา

หลักการทางการสอนพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ ความมุ่งหมายการสอนต้องครอบคลุมทั้งทางกาย ด้านศีลหรือพฤติกรรม ด้านจิต และด้านปัญญา การสอนที่ดีต้องจัดดำเนินการอย่างมีลำดับขั้นตอน ต้องพิจารณาพื้นฐานความสามารถและประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ต้องยึดผู้เรียนเป็นฐานเป็นศูนย์กลาง พยายามจูงใจให้ผู้เรียนเกิดศรัทธาในผู้สอนหรือต่อการเรียน กิจกรรมที่มีหลายลักษณะต้องจัดให้มีการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมต่างกันตามความจำเป็น เป้าหมายของการเรียนการสอนจะสำเร็จผลได้ด้วยการปฏิบัติ และผู้สอนมีความเมตตาปรารถนาดีและให้เกียรติผู้เรียน นอกจากนี้ยังมีเทคนิควิธีการสำคัญที่ใช้ในการสอน อันได้แก่ การกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจติดตามการสอนอย่างต่อเนื่อง เน้นประเด็นสรุปสำคัญ ใช้วิธีการให้กำลังใจแก่ผู้เรียน แนะนำการฝึกทักษะย่อย ๆ ให้ชัดเจน ใช้สื่อการสอน และใช้วิธีสอนหลายวิธีประกอบกัน

บริบทแวดล้อม

บริบทแวดล้อมการสอนประกอบไปด้วยปัจจัย 2 ประการ ได้แก่

บริบทแวดล้อมที่เป็นชีวิตและสังคม มีความหมายรวมถึงบุคคลแวดล้อมและกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้อง หรือสังคมที่อาศัยอยู่มีความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ ส่งเสริมความเพียรพยายามเพื่อพัฒนาชีวิตตน และผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

บริบทแวดล้อมส่วนที่มีใช้ชีวิตหรือสังคม หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุสิ่งของสถานที่และบรรยากาศที่เกี่ยวข้องกัน ช่วยเกื้อกูลให้ความเป็นอยู่ของการเรียนการสอนและการดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างดี ในทิศทางที่ดีงาม

การประเมินผล

การประเมินผลเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่เป็นไปในแนวเดียวกันกับพุทธศาสนา คือ

1. *เป้าหมายการประเมิน* อาจแยกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของการประเมินผลการสอนหรือการจัดการสอน และอีกส่วนเป็นการประเมินผลตัวผู้เรียนว่าเกิดผลจากการเรียนเป็นเช่นไร กล่าวคือ

ก) การประเมินผลการสอน ภาพที่ปรากฏชัด คือ การที่ผู้เรียนให้ผลย้อนกลับ หรือแสดงความคิดจากการได้เรียนหรือได้ฟังผู้สอน

ข) การประเมินผู้เรียน เป็นการประเมินผลที่ปรากฏในตัวผู้เรียนตามความมุ่งหมายของการสอน

2. *เกณฑ์การประเมินผล* เกณฑ์การประเมินผลของผู้เรียนนั้น ยึดหลักไตรสิกขาหรือการศึกษา 3 ด้าน คือ ศีล สมภาณี ปัญญา ในทางพลศึกษานั้นประเมินกว้าง ๆ ตามความมุ่งหมายคือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านสติปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ปรัชญาพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าการพลศึกษาในปัจจุบันมีความสอดคล้องกับพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร โดยแบ่งองค์ประกอบปรัชญาพลศึกษาออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ ความหมาย ความมุ่งหมาย แนวนโยบายหรือหลักสูตร และการสอน เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างครบถ้วน กล่าวคือ ต้องการแสดงให้เห็นความคิดเห็นรอบยออดว่าคืออะไร มองเห็นปัญหาว่าความมุ่งหมายสูงสุดคืออะไร และมีกระบวนการอย่างไรบ้าง แต่ละหัวข้อจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การพลศึกษาจะบรรลุผลไม่ได้หากขาดข้อใดข้อหนึ่ง

ก่อนการวิเคราะห์นั้นจำเป็นต้องทราบความมุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนา ก่อน ถ้าแบ่งความมุ่งหมายเป็นระดับภาวะโดยรวมของชีวิตแล้ว สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ความมุ่งหมายระดับโลกุตตระ ซึ่งเป็นความมุ่งหมายที่มุ่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดและถือเป็นจุดหมายสูงสุดของมนุษย์ ส่วนความมุ่งหมายระดับโลกียะ เป็นความมุ่งหมายที่เกี่ยวข้องกับความเป็นไปของชีวิตระดับปุถุชน ที่มีความสัมพันธ์กับสังคมมนุษย์โดยตรง ซึ่งความสัมพันธ์นี้เป็นหลักเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกันเพื่อความสมบูรณ์ทางสังคม จุดหมายในระดับนี้คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ในระดับต้น กล่าวคือ มีความมุ่งหมายที่ทำให้สมาชิกในสังคมไม่เบียดเบียนกันและสามารถเกื้อกูลประโยชน์สุขซึ่งกันและกัน ดังนั้นความมุ่งหมายในระดับโลกียะนี้จึงประกอบด้วยความคิดเห็นพื้นฐานเกี่ยวกับสังคม และความคิดเรื่องคุณธรรมเพื่อสังคม การวิเคราะห์ปรัชญาพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนา จะนำหลักการทางพระพุทธศาสนาในระดับโลกียะมาวิเคราะห์เท่านั้น

จากการศึกษาค้นพบว่า พลศึกษาและพระพุทธศาสนามีส่วนที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกันหลายประการ ทั้งโดยตรงและโดยนัย แต่ก็มีบางอย่างที่มีความแตกต่างกันซึ่งจะขอกล่าวดังต่อไปนี้

ความหมายพลศึกษาและพระพุทธศาสนา หากดูความหมายตามรูปศัพท์จะเห็นว่ามีความแตกต่างกัน แต่ถ้าพิจารณาที่ความมุ่งหมายแล้วมีความสอดคล้องกันหรืออาจกล่าวได้ว่าเหมือนกัน คือพัฒนาทั้งทางกายและจิต พลศึกษาแยกความมุ่งหมายออกเป็นทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพัฒนาคนให้เจริญ 4 ประการ ได้แก่ การพัฒนากาย ความประพฤติ จิต และปัญญา เมื่อได้วิเคราะห์องค์ประกอบแต่ละหัวข้อแล้ว จะ

เห็นว่ามีคามมุ่งหมายอย่างเดียวกัน ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายพลศึกษาตามแนวพุทธศาสนา โดยใช้ความหมายเดิม

การพัฒนาทางด้านร่างกายตามความมุ่งหมายของพลศึกษา มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากวิชาอื่น แม้ว่าความมุ่งหมายของพลศึกษาจะพัฒนารวมถึง จิต ใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่การพัฒนาในด้านนี้จะถูกกล่าวถึงมากที่สุด ร่างกายทุกระบบ ตั้งแต่ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย กระดูก ฯลฯ ได้ถูกกล่าวถึงและมีการศึกษาอย่างละเอียดลึกซึ้ง และกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนการสอน จะเป็นกิจกรรมที่เริ่มจากการพัฒนาทางด้านร่างกายและทักษะก่อน ส่วนความมุ่งหมายทางด้านอื่น ๆ จะตามมาภายหลัง ด้วยเหตุที่การเรียนการสอนเน้นกิจกรรมทางกายเป็นหลักนี้เอง เป็นผลให้ผู้สอนพลศึกษาจำนวนไม่น้อยเลยละเลยการพัฒนาในด้านอื่น ๆ โดยเน้นการพัฒนาทางด้านร่างกาย เป็นสำคัญ

ในพระพุทธศาสนาแม้กล่าวว่าทั้งกายและจิตนั้นมีความสำคัญ ต่างต้องพึ่งอาศัยกัน การประพฤตินิด การประพฤติดุก การมีความสุขมีความทุกข์ ตลอดจนการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันของกายและจิตทั้งสิ้น แต่โดยหลักการในทางปฏิบัติพุทธปรัชญาจะถือว่าจิตสำคัญกว่ากาย กล่าวคือสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นและคิดค้นขึ้นล้วนเป็นการกระทำของจิตหรือความคิดมนุษย์ หรือการติดต่อหรือสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ เช่น เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส รู้สิ่งที่ถูกต้องสัมผัส รู้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นนามธรรม และการแสดงออกต่าง ๆ เช่น การกระทำ การพูด การสัมผัส เป็นต้น ล้วนเป็นกระบวนการของจิตทั้งสิ้น เพราะในทางพุทธปรัชญาถือว่ารูป(ตา หู จมูก ลิ้น กาย และหทัยวัตถุ) ทำหน้าที่กระทบอารมณ์ได้ รับอารมณ์ได้ แต่รู้อารมณ์ไม่ได้ สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ อารมณ์ต่าง ๆ นั้นคือจิต กายมีส่วนที่สำคัญคือเป็นที่ตั้งของจิต จิตจะทำงานต่าง ๆ หรือรู้อารมณ์ได้ ต้องมีกาย ดังนั้นคำสั่งสอนและหลักการปฏิบัติทั้งหลายในทางพระพุทธศาสนาจึงเน้นที่กระบวนการทางจิตเป็นสำคัญ

การพัฒนาทางด้านจิตใจ(Mental development)ในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายตรงกับการพัฒนาทางอารมณ์(Emotional development)ทางพลศึกษา ในทางพลศึกษากล่าวถึงการพัฒนาทางด้านนี้ค่อนข้างน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับพัฒนาทางด้านร่างกาย ในทางพุทธศาสนาดังได้กล่าวแล้วว่ากระบวนการสอนเน้นที่การพัฒนาจิตใจเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงสามารถ

กล่าวถึงการพัฒนาทางด้านจิตใจได้อย่างละเอียดและครอบคลุมมากกว่าทางพลศึกษา สรุปได้ 3 ข้อ คือ การพัฒนาคุณภาพจิต การพัฒนาสมรรถภาพจิต และการพัฒนาสุขภาพจิต การพัฒนาทางด้านจิตใจสามารถช่วยแก้ไขปัญหาคและสังคมได้กล่าวคือ

ปัจจุบันสังคมไทยประสบกับปัญหาสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ทุกคนต้องต่อสู้ดิ้นรนเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงครอบครัวปัญหาต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น เช่น ความเห็นแก่ตัว ขาดความมีน้ำใจ ไม่มี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจแข็งกระด้าง ปัญหาที่ตามมาก็คือ ปัญหาทางจิตใจ เกิดความเครียด ความท้อแท้ ความว่าเหว่ ความกระวนกระวาย จนกระทั่งกลายเป็นโรคประสาท หรือเป็นโรคจิต ปัญหาเหล่านี้สะสมมานานจนยากที่จะแก้ไข พลศึกษาในฐานะที่เป็นสาขาหนึ่งของการศึกษา จำเป็นต้องมีหน้าที่ในการแก้ไขปัญหานี้ด้วย

ในการเรียนการสอนพลศึกษา ห้องเรียนพลศึกษาหรือสนามกีฬาเปรียบเสมือนห้องทดลอง หรือห้องปฏิบัติการเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ หากวางแผนและดำเนินการสอนอย่างดีแล้ว กิจกรรมพลศึกษาสามารถพัฒนาคุณภาพจิตได้เป็นอย่างมาก เช่น รู้จักร่วมมือกัน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น เคารพในกฎกติกา รู้จักเสียสละส่วน ตัวเพื่อส่วนรวม เป็นต้น

ในเรื่องของสมรรถภาพจิต กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมให้มีความกล้า มีความเชื่อมั่น ในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีความเพียรพยายาม มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความอดทนอดกลั้น

ในเรื่องของสุขภาพจิต เป็นที่ทราบกันแล้วว่าการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ทำให้เกิด ความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีจิตใจที่เบิกบาน ปลอดโปร่ง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดไม่หม่นหมองหดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศกเศร้า เป็นต้น

การเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันหากเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจให้มากขึ้น และนำหลักแนวคิดเหล่านี้มาประกอบกับหลักการทางพลศึกษา จะยิ่งทำให้การพัฒนาบุคคลมีความหมายและมีคุณค่าสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งในสังคมปัจจุบัน คือการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ขาดความจริงใจ ขาดความซื่อสัตย์ ขาดความมีระเบียบวินัย ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของการพัฒนาการทางด้านสังคม คือเรื่องคุณธรรม จริยธรรม และระเบียบวินัย ซึ่งการพัฒนาทางด้านนี้นั้นในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีการสร้างระเบียบวินัยไว้อย่างละเอียด เช่น การสร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน สร้างวินัยโดยการใช้วัฒนธรรมช่วย สร้างวินัยด้วยระบบสัมพันธ์ขององค์รวม ได้แก่ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา เป็นต้น สร้างวินัยโดยการใช้แรงหนุนของสภาพจิตใจ และสร้างวินัยโดยใช้กฎเกณฑ์บังคับ วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ หากผู้สอนให้ความสำคัญ นำมาประยุกต์กับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา โดยเฉพาะการอบรมสั่งสอนต้องกระทำตั้งแต่เยาว์วัย เพราะการสร้างคุณธรรมจริยธรรมนั้นเป็นเรื่องที่ต้องสั่งสมมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษา และต่อเนื่องจนกระทั่งจบการศึกษา วิธีการดังกล่าวจะช่วยลดปัญหาของการขาดคุณธรรม จริยธรรม และระเบียบวินัย และจะช่วยสร้างคนที่มีคุณภาพให้กับสังคมได้อย่างมาก ในการเรียนการสอนพลศึกษาสามารถนำวิธีทางพุทธศาสนามาช่วยสร้างระเบียบวินัยได้หลายประการ ดังต่อไปนี้

สร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน คือทำให้เป็นไปตามธรรมชาติ หรือสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์นั่นเอง การฝึกต้องมียุทธวิธีในการฝึกซึ่งต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยให้ความเคยชินเป็นการฝึกขั้นแรก คือเมื่อเจอประสบการณ์หรือมีสถานการณ์เกิดขึ้น จะต้องปฏิบัติตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่ง มีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และเมื่อทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปแล้ว เมื่อเจอสถานการณ์อย่างนั้นอีก มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมอย่างนั้นซ้ำอีกเมื่อทำอย่างนั้นหลายครั้ง พฤติกรรมอย่างนั้นก็กลายเป็นพฤติกรรมเคยชิน

สร้างวินัยโดยใช้อัตมธรรมช่วย วัฒนธรรมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่สร้างวินัยแบบพฤติกรรมเคยชิน เช่นพ่อแม่พาเด็กไปในสถานที่ที่ต้องให้บริการแก่คนจำนวนมาก พ่อแม่ไปเข้าแถวรอคิว เด็กก็ไปเข้าแถวด้วย ต่อไปครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 จากนั้นเด็กก็เข้าแถวรอคิวเอง โดยไม่ต้องตั้งใจฝึก วัฒนธรรมเข้าแถวมีมาเองจากการถ่ายทอดตามความเคยชิน นี่คือนิสัยที่กลายเป็นวิถีชีวิต

สร้างวินัยให้ได้ผลด้วยระบบสัมพันธ์ขององค์รวม คือเป็นระบบขององค์รวมที่จะต้องประสานกัน 3 ส่วน คือด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ฉะนั้นเวลาฝึกจึงต้องดูทั้งสามด้าน คือ

1. ด้านพฤติกรรม มีพฤติกรรมที่ดีด้วยความเคยชิน

2. ด้านจิตใจ มีความพึงพอใจ หรือมีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมนั้นจะมั่นคงยิ่งขึ้น

3. ด้านปัญญา ถ้ามีความรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นคุณค่า มองเห็นประโยชน์ของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น

ฉะนั้นองค์ประกอบสามส่วนนี้จึงเสริมซึ่งกันและกัน พฤติกรรม สภาพจิตใจ และปัญญา สามอย่างนี้จะต้องพัฒนาด้วยกัน

สร้างวินัยโดยใช้ปัจจัยอื่นช่วยเสริม วินัยจะทำให้เกิดความสุข และประพฤติปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ โดยใช้ปัจจัยอย่างอื่นมาช่วย เช่น ความเป็นกัลยาณมิตร เป็นตัวเสริมในการสร้างวินัยจากพฤติกรรมที่เคยชินได้โดยทำหน้าที่หนุนองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ

1. เป็นต้นแบบที่ดีของพฤติกรรม (ศีล)
2. มีความรัก ทำให้เกิดความอบอุ่น มีความเป็นกันเอง พร้อมทั้งศรัทธาและความสุข (จิตใจ)
3. กัลยาณมิตร รู้เหตุรู้ผล สามารถบอกได้ว่าทำอย่างนั้นแล้วมีผลอย่างไร ทำให้เด็กเข้าใจเหตุผลและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ (ปัญญา)

สร้างวินัยด้วยแรงหนุนของสภาพจิตใจ อีกวิธีหนึ่งซึ่งเอาปัจจัยด้านจิตใจมานำ คือ การตั้งเป็นอุดมคติในจิตใจ ทำให้ใจมีความฝักใฝ่มุ่งมั่นอย่างแรง

สร้างวินัยโดยใช้กฎเกณฑ์บังคับ การใช้กฎเกณฑ์ข้อบังคับนี้ จะได้ผลก็เมื่อกฎเกณฑ์นั้นไม่บีบบังคับรุนแรงเกินไป และมีช่วงเวลายาวพอที่จะให้คนผ่านเข้าสู่ความเคยชินจนไม่รู้ตัว เมื่อกลายเป็นความเคยชินไปแล้วก็เข้าสู่กฎธรรมชาติตามวิธีแรก คือ เป็นวินัยพื้นฐานที่เกิดขึ้นโดยการสร้างพฤติกรรมเคยชิน

การนำเอาแนวความคิดทางด้านพระพุทธศาสนามาช่วยเสริมโดยเฉพาะในด้านการพัฒนาทางด้านจิตใจและการพัฒนาทางด้านสังคม และการเน้นความมุ่งหมายทางด้านนี้มากขึ้น จะทำให้การพลศึกษามีความสมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ในเรื่องเนื้อหาของพลศึกษาจะแตกต่างจากเนื้อหาในพระพุทธศาสนา ซึ่งจัดแบ่งตามประเภทของหลักธรรมคำสอน หรือตามคัมภีร์ที่ปรากฏชัด คือ พระธรรมและพระวินัย หรืออาจแยกเป็น 3 ดังที่กำหนดเป็น 3 ปฎก คือ วินัยปฎก สุตตันตปฎก และอภิธรรมปฎก หากแบ่งตามลักษณะหลักใหญ่ของการศึกษาและพัฒนาสามารถสรุปลงในหลักสำคัญ 3 ส่วนคือ ศิล สมาธิ และปัญญา

ส่วนการจัดเนื้อหาหลักสูตรพลศึกษานั้น เป็นการจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน นำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ เหมาะสมกับความสามารถและความต้องการของแต่ละบุคคล มุ่งคุณค่าของกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมที่พึงประสงค์ กิจกรรมต่าง ๆ พัฒนาทางด้านร่างกายก่อนคุณลักษณะอื่นจะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

การจัดเนื้อหาทางพุทธศาสนา เนื่องจากเนื้อหาความรู้มีมากมายแต่ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสอนนั้นมีการเลือกสรรเพื่อสนองวัตถุประสงค์ที่ดีแก่ผู้เรียน เนื้อหาลำคัญ คือเนื้อหาที่เป็นความมุ่งหมายของความเป็นไปของชีวิต และหมายรวมถึงสังคม เนื้อหาที่เป็นจุดหมายของชีวิตนี้ ดูจะเป็นจุดเด่นของพุทธศาสตร์เพราะมีเหตุผล และแนวปฏิบัติที่ชัดเจน มีเกณฑ์เงื่อนไขของการตรวจสอบมากและรัดกุมตามแต่ระดับของการพัฒนา แม้ว่าตัวเนื้อหาหลักสูตรพลศึกษาและพุทธศาสนามีความแตกต่างกัน แต่ที่มาและการจัดหลักสูตร ต่างมีความมุ่งหมายที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกันมาก คือ ต้องการพัฒนาค้นทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ในเรื่องของการปฏิบัติการในเรียนการสอนพลศึกษา สามารถนำหลักการในทางพระพุทธศาสนามาสอดแทรกได้ตลอดเวลา ในการสอนหรือการเล่นกีฬาหากเรามองในแนวทางของอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือความพอใจ การเล่นกีฬาผู้เล่นต้องมีความรักและพอใจในการเล่นการฝึกซ้อมเป็นพื้นฐาน เมื่อต้องการที่จะเล่นมากก็เกิดความเพียร (วิริยะ) ขยันหมั่นฝึกซ้อมด้วยความพยายาม ในขณะที่ฝึกซ้อมจิตต้องรับรู้(จิตตะ) มีความมุ่งมั่นฝึกฝนในการฝึกซ้อมไม่ฟังसानไขว้เขว และประการสุดท้าย ต้องรู้จักใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง(วิมังสา) หาเหตุผล ทดลอง วางแผน คิดค้นวิธีการแก้ไขปรับปรุงพัฒนาให้มีทักษะดีขึ้นมีความสามารถในเชิงกีฬาสูงขึ้น

หากมองในแนวของพละ 5 คือธรรมอันเป็นกำลัง การเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยความเชื่อ(สัทธา) ต้องมีพื้นฐานความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะสร้างชื่อเสียงเกียรติยศชื่อเสียง

ความสำเร็จให้แก่ชีวิต เชื่อมมั่นในหลักวิธีการในการฝึกซ้อม เชื่อมมั่นในตัวครูผู้ฝึกสอน ลักษณะของความเชื่อมั่นเหล่านี้จะกลายเป็นพลังคือศรัทธา จากนั้นจะใช้ความเพียรพยายาม(วิริยะ) มุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อม ส่วนใดที่รู้ว่าเป็นจุดอ่อนก็พยายามฝึกซ้อมให้แข็งแกร่งขึ้นพัฒนาขึ้น ในขณะที่ฝึกซ้อมต้องรู้ตัวเสมอว่าทำอะไร(สติ) ระวังถึงการปฏิบัติรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ถ้ามีสติคอยกำหนดรู้การกระทำของตัวเองแล้ว การเคลื่อนไหวจะมีจังหวะจะโคนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย นอกจากนี้ต้องมีใจตั้งมั่น(สมาธิ) จดจ่อ ทุ่มพลังทั้งหมดไปในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันยิ่งทำให้ความผิดพลาดน้อยลง สิ่งสำคัญประการสุดท้ายคือปัญญา ซึ่งเป็นเงาตามมาด้วยเสมอ ปัญญาจะช่วยคิดพิจารณา ตีความแก้ไขปัญหา และพลิกแพลงกลยุทธ์ต่าง ๆ ในสนามแข่งแข่งขันอันเป็นผลให้นักกีฬาผู้นั้นประสบความสำเร็จ หากนักกีฬาคนใดมีพลธรรม 5 ประการที่กล่าวมาแล้ว คือ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นับได้ว่านักกีฬาผู้นั้นมีความพร้อมทั้งกายและใจ และเป็นผู้ที่พร้อมจะประสบความสำเร็จต่อไป

พุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ เป็นศาสนาของคนส่วนใหญ่ในชาติ เป็นหัวใจของวัฒนธรรมไทยมาแต่โบราณกาล หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาได้สอดแทรกอยู่ในจิตใจของประชาชนจนเรียกว่าจิตวิญญาณของชาติก็ว่าได้ ดังนั้นจึงควรนำพุทธปรัชญามาเป็นแม่บทในการจัดการศึกษาของไทยเพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนไทย เนื่องจากแนวคิดทางพุทธศาสนาและการศึกษานั้น มีอิทธิพลต่อกันอยู่มาก วิถีชีวิตของคนไทยได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนามาช้านาน ในด้านการศึกษาที่เช่นกัน พุทธศาสนาย่อมมีอิทธิพลต่อการจัดการศึกษาของคนไทย ศาสนาดำรงอยู่ได้ก็โดยอาศัยการศึกษา การศึกษาจะประสบความสำเร็จก็ต้องอาศัยแนวคิดทางศาสนา เพราะทั้งศาสนาและการศึกษาต่างก็เป็นสถาบันที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันในสังคมมนุษย์ การจัดการพลศึกษาของไทยก็ควรจะมีวิธีการที่จะนำไปสู่การรู้เท่าทันสภาวะต่าง ๆ ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยการมองเห็นจริงที่เป็นเหตุเป็นผลตามแนวพุทธปรัชญาด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เพื่อให้การสอนพลศึกษาสอดคล้องกับชีวิตส่วนใหญ่ของคนไทย และเพื่อให้การสอนพลศึกษามีความหมายมากขึ้น จึงควรใช้หลักการทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางการสอนพลศึกษาประกอบด้วย ตัวอย่างเช่น

สังคหวัตถุ 4 ควรนำหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 มาเป็นหลักและเป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้วย เพราะเป็นธรรมที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ชั้นเรียน หรือในกีฬาประเภททีม สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย

1. ทาน การให้ คือ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้ ให้อภัย และให้คำแนะนำในเรื่องการเรียน หรือสิ่งที่ถูกต้อง
2. ปิยวาจา คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักตลอดถึงคำพูดที่เป็นประโยชน์และสามารถจูงใจได้
3. อัตถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์ ช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องการงานหรือช่วยส่งเสริมให้เพื่อนทำความดี
4. สมานัตตตา คือ ทำตนดีเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เยอหยิ่ง ถือตัว ช่มเพื่อน วางตนสมกับสถานภาพ

หากสามารถปฏิบัติได้ทั้ง 4 ประการแล้วจะสามารถทำให้บุคคลอื่นรักใคร่ ทำให้เกิดความกลมเกลียวสามัคคีในหมู่คณะ และเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในทีม นอกจากนี้ยังช่วยแก้ไขปัญหาคความแตกแยก การทะเลาะเบาะแว้ง ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยครั้งในชั้นเรียนหรือในกีฬาประเภททีม

หิริโอตตปปะ ควรนำหลักธรรมหิริโอตตปปะมาเป็นหลักและเป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้วย เพราะเป็นธรรมที่ช่วยทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้เดือดร้อน หรือเกิดความวุ่นวาย

หิริ เป็นความละอายใจต่อการทำความผิดกฎระเบียบ ผิดกติกา ผิดวินัย การกระทำเหล่านี้ถือเป็นสิ่งที่น่าอาย ไม่สมควรกระทำอย่างยิ่ง

โอตตปปะ เป็นความเกรงกลัวต่อการกระทำผิดกฎระเบียบ ผิดกติกา ผิดวินัย การปลูกฝังเรื่องหิริโอตตปปะ หากกระทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เยาว์วัยจะช่วยแก้ไขปัญหาคาราคาเรียบวินัย ช่วยสร้างจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม และในระยะยาวจะยังผลให้สังคมมีแต่ความสงบสุข

พละ 5 ควรนำหลักธรรมพละ 5 ประการมาเป็นหลักและเป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้วย เพราะเป็นธรรมที่ทำให้เกิดพลังนำไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย

ศัทธา คือความเชื่อ ต้องทำให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตัวผู้สอน เชื่อว่าสิ่งที่เรียน สิ่งฝึกฝนเป็นสิ่งที่ถูกต้อง มีประโยชน์

วิริยะ คือความเพียรพยายาม เมื่อมีความเชื่อมั่นแล้ว ก็จะเกิดความเพียรพยายามในการเรียน การฝึกซ้อมเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ทั้งนี้ผู้สอนต้องกระตุ้นและดูแลอย่างใกล้ชิด

สติ คือความระลึกได้ รับรู้ถึงการเรียน การปฏิบัติ การฝึกซ้อม รับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ หากมีสติคอยกำหนดรู้การกระทำของตัวเองแล้ว การเคลื่อนไหวจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

สมาธิ คือความตั้งใจมั่น ใจจดจ่อ ท่วมความสนใจทั้งหมดไปที่การเรียนการสอน การฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน หากมีจิตตั้งมั่นแล้วจะทำให้เกิดความผิดพลาดน้อย สิ่งทีกระทำจะมีประสิทธิภาพสูง

ปัญญา คือ ความรู้ละเอียดชัดเจน รู้ในสิ่งที่เรียนอย่างละเอียด สามารถประยุกต์ปรับเปลี่ยนความรู้ไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้ ตลอดจนจนถึงการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือการแข่งขัน ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ

หากผู้เรียนมีพลธรรม 5 ประการ คือ มีศัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นับได้ว่าผู้เรียนมีความพร้อมที่จะประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การแข่งขัน หรือการทำกิจกรรมทั้งปวง

อริยสัจจ 4 ควรนำหลักธรรมอริยสัจจ 4 มาเป็นหลักและเป็นแนวทางในการเรียนการสอน ด้วย เพราะเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ตัวอย่างการเรียนการสอนพลศึกษา มีดังนี้

1. **ทุกข์** คือปัญหา เช่น การสอนกรีฑาทำไมนักเรียนบางคนจึงวิ่งช้า
2. **สมุทัย** คือสาเหตุของปัญหา เช่น แกว่งแขนในลักษณะที่ผิด ก้าวขาสั้นไป ยกต้นขา น้อยไป ลำตัวเกร็ง เป็นต้น
3. **นิโรธ** คือข้อสรุป สามารถแก้ไขปัญหาได้แล้ว เช่น สามารถวิ่งได้เร็วขึ้น ทักษะการวิ่งกลมกลื่นเป็นธรรมชาติ
4. **มรรค** คือแนวปฏิบัติ ได้แก่ ฝึกทักษะการแกว่งแขนที่ถูกต้อง ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง (basic) เช่น การวิ่งชอยเท้าบนเส้นตรง ฝึกวิ่งยกเข่าสูง วิ่งกระโดด เป็นต้น

การนำหลักธรรมต่าง ๆ ไปประกอบการเรียนการสอนพลศึกษานั้น ต้องดำเนินไปอย่างกลมกลื่นกับการสอนปกติ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงหลักธรรม แต่เป็นการนำหลักการของหลักธรรมต่าง ๆ ไปปฏิบัติ

นอกจากที่กล่าวมานี้ ยังมีหลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาอีกมากมายหลายประการ ครูควรนำหลักธรรมเหล่านี้มาเป็นแนวทางการสอนเพื่อให้การเรียนการสอนได้ผลดี และการนำคำสั่งสอนทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ควรพิจารณาร่วมกับเงื่อนไขปัจจัยที่มีด้วยความรอบคอบ เช่น ความต้องการของผู้เรียนหรือผู้สอนในขณะนั้น ต้องการแก้ไขปัญหาในระยะสั้นหรือระยะยาว ต้องการสร้างความสามัคคี สร้างความสำเร็จ สร้างความศรัทธา สร้างความมีระเบียบวินัย เป็นต้น จะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งกับผู้เรียนและผู้สอนได้เป็นอย่างมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. การวิจัยต่อไปเกี่ยวกับปรัชญาพลศึกษา อาจเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนามหรือในสถานการณ์การสอนปกติ ทั้งในแง่ของการศึกษาสภาพจริงกับความสอดคล้องกับหลักการที่มีอยู่
2. การวิจัยต่อเนื่องเกี่ยวกับปรัชญาพลศึกษา อาจทำโดยวิจัยเชิงทดลอง หรือเชิงเปรียบเทียบ และแม้จะศึกษาเชิงคุณภาพพฤติกรรมของผู้เรียนที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลง ก็น่าสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยต่อไป