

# บทที่ 1

## ความหมายและความมุ่งหมายของการจัดพลศึกษาในโรงเรียน

### ความหมายของการพลศึกษา

ปัจจุบันมีแนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษามากมาย แม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งใหม่แต่ก็นั้นเรื่องใหม่ ๆ กีฬา เกม การเล่น พลศึกษา และนันทนาการ แตกต่างกันในส่วนของความสลับซับซ้อน มีนักพลศึกษาทั้งไทยและต่างประเทศหลายท่านได้ให้ความหมายของพลศึกษาไว้มากมาย นักพลศึกษาต่างประเทศบางท่านไม่เห็นด้วยที่จะใช้คำว่า "พลศึกษา" เพราะขาดความชัดเจนและเป็นความหมายที่กำกวม บางท่านต่อต้านอย่างรุนแรงไม่เห็นด้วยต่อการใช้คำว่าพลศึกษา เพราะเป็นคำที่ไม่สามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับนักศึกษา ประชาชน ผู้ที่ใช้วิชาชีพทางพลศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งต่างก็เสนอแนวคิดของตนเองด้วยเหตุผลที่หักล้างในสิ่งที่เคยใช้อยู่และพยายามจะสนับสนุนในสิ่งที่ต้องการที่จะเปลี่ยนใหม่ แต่ถึงอย่างไรก็ยังหาคำยืนยันจากเอกสารหรือผู้รู้หรือนักการพลศึกษาคณิศไม่ได้ว่าคำที่จะใช้ได้เหมาะสมที่สุดที่จะแทนคำว่าพลศึกษานั้นคือคำใด นอกจากว่าจะนำไปให้ความหมายในแง่ของความต่องานที่จะสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนไม่สับสนและครอบคลุมเนื้อหาทางวิชาการสาขานั้นเท่านั้น

คำว่า "พล" (Physical) หมายถึง "ร่างกาย" (Body) ซึ่งมักใช้อ้างถึงร่างกายในหลาย ๆ ลักษณะด้วยกัน เช่น ความแข็งแรงทางกาย (Physical Strength) พัฒนาการทางกาย (Physical Development) อำนาจทางกาย (Physical Powers) สุขภาพทางกาย (Physical Health) และลักษณะทางกาย (Physical Appearance) เมื่อเพิ่มคำว่า "ศึกษา" (Education) เข้ากับคำว่า

"ร่างกาย" (Physical) เกิดเป็นคำใหม่คือคำว่า "ร่างกายศึกษา" หรือ "พลศึกษา" (Physical Education)

ร่างกาย + ศึกษา = ร่างกายศึกษา → พลศึกษา  
 Physical + Education = Physical Education

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ.2493 ก็ให้ความหมาย โดยคำว่า "พลศึกษา" หมายความว่า การเล้าเรียนฝึกฝนและอบรมในทางการบำรุงกำลัง โดยวิธีออกกำลังกายนั่นเอง

นั่นก็หมายถึง การกล่าวถึงกระบวนการของการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับ กิจกรรมซึ่งพัฒนาและสร้างร่างกายของมนุษย์

ซึ่งความหมายของคำว่า "พลศึกษา" นี้ ได้มีนักการศึกษา นักพลศึกษา หวังได้ให้ความหมายไว้มากมาย ซึ่งนักศึกษาหรือผู้ที่สนใจสามารถศึกษา และค้นคว้าได้จากวิชา PE 222 (ปรัชญาและหลักการพลศึกษา) ซึ่งจะเป็นวิชาที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง และเน้นหนักทางนี้โดยตรง

อย่างไรก็ตามในแง่ของวิชา PE 324 (หลักการจัดพลศึกษาในโรงเรียน มัธยม) นี้ขอให้แนวคิดทางด้านความหมายของคำว่า "พลศึกษา" ไว้ 2 ประการคือ

1. พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อร่างกาย (Education for Physical)
2. พลศึกษาเป็นการศึกษาผ่านร่างกาย (Education Through the Physical)

ดังความหมายหรือรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นคือ

## 1. พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อร่างกาย

(Education for Physical)

แนวความคิดหรือความหมายของคำว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อร่างกาย" นี้ เป็นกระบวนการที่อาศัยกิจกรรมทางด้านพลศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มองเห็นได้ เช่น การออกกำลังกายที่ทำให้ทรหดทรงตัว บึกบึนแข็งแรง เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านพลศึกษาเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ และความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอันเกิดจากการประกอบกิจกรรมหนักของกล้ามเนื้อใหญ่

จากแนวคิดนี้พลศึกษาได้รับการสนับสนุนให้เข้าอยู่ในโปรแกรมการสอนของโรงเรียนโดยแพทย์ในยุคก่อน ๆ เพราะพวกแพทย์มองเห็นว่าพลศึกษาส่งเสริมให้เยาวชนมีร่างกายสมบูรณ์ ปัจจุบันการศึกษาเพื่อร่างกายกลายเป็นการศึกษาเพื่อสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสมรรถภาพทางกายแยกออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. สุขภาพและสมรรถภาพของระบบหายใจและสูบฉีดโลหิต ความอดทน ความอ่อนตัว ความแข็งแรง
2. ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติทางกลไก ความว่องไว กำลัง ความสมดุลย์ ความเร็ว

นักพลศึกษาปัจจุบันเชื่อว่าคุณภาพของสิ่งเหล่านี้ (2 ประการที่กล่าวมา) คือวิชาการและการอาชีพที่เกี่ยวข้องกับนักพลศึกษาหรือครูผู้สอนวิชาพลศึกษาโดยตรง ดังนั้นการศึกษาเพื่อร่างกายปัจจุบันกลายเป็นการศึกษาเพื่อสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) จากความคิดหรือความหมายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ใ้มี นักพลศึกษา นักการศึกษา ให้ความหมายสนับสนุนคำว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อกาย" (Education for Physical) ไว้ดังนี้คือ

Nixon และ Cozens อธิบายว่า "พลศึกษา" เป็นส่วนหนึ่งของ กระบวนการทางการศึกษาทั้งหมดซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจกรรมหนักที่ต้องใช้ความแข็งแรงมาก (Vigorous Activities) ของระบบกล้ามเนื้อและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น

Good นักการศึกษาที่ได้ให้คำนิยามไว้ว่า "พลศึกษา" คือโครงสร้างที่จัดขึ้นเพื่อการสอนและการมีส่วนร่วมโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ มุ่งหวังที่จะพัฒนาทาง ทักษะกลไก ทักษะสติ และสุขนิสัย

กอง วิสุทธารมย์ กล่าวว่า "การพลศึกษา คือการฝึกฝนร่างกายให้มี สมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องประกอบการพลศึกษา เพื่อ ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญงอกงาม เต็มโต แข็งแรง ว่องไว ส่งเสริมอบรมจิตใจ ให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย หนักแน่น อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ มีจิตใจสูง สร้างสรรค์สามัคคี"

## 2. พลศึกษาเป็นการศึกษาผ่านทางกาย

(Education Through The Physical)

จากแนวคิดหรือความหมายที่ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาผ่านร่างกายนี้ กล่าวคือพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั้งหมด ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการศึกษา นักการศึกษาหลายคนชี้ให้เห็นว่าการศึกษาเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์ผ่านทางกาย อันจะก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้

"พลศึกษา" ก็เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั้งหมด ต่างกันตรงที่ประสบการณ์ ที่ผ่านทางกายนั้นเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อให้บุคคลได้พัฒนาค่าน้อยวะ (มีความแข็งแรง บึกบึน สมส่วนที่สามารถมองเห็นได้) ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ซึ่งเป็นการ

เน้นการสร้างร่างกาย (Physical) (เช่นเดียวกับข้อ 1) อารมณ์ (Emotionally) จิตใจ (Mentally) และสังคม (Socially) เพื่อนำผลที่ได้ขึ้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เช่น เป็นผู้ที่มีอารมณ์เยือกเย็น น้ำใจดี มีความอดทน มีมนุษยสัมพันธ์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ตลอดจนสร้างประโยชน์ สังคม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นผล (outcome) ที่ได้จากกิจกรรมพลศึกษาอันเป็นการศึกษาผ่านทางกายทั้งนี้

ซึ่งจากความหมายดังกล่าวข้างต้นไฉนนักการศึกษาและนักพลศึกษาหลายท่านได้ให้การสนับสนุนคำว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาร่างกาย" ไว้หลายท่านดังนี้คือ

Gulick แยกพลศึกษาออกมาเป็นอาชีพ ทั้งนี้ก็เพื่อพยายามที่จะจำกัดความหมายของ "อาชีพ" โดยการกำหนดจุดมุ่งหมาย ขึ้นแรกเขาได้แบ่งการออกกำลังกาย (Exercise) ออกเป็น 3 จุดมุ่งหมายคือ

1. การศึกษา (Education)
2. การบำบัดโรค (Curative)
3. พักผ่อนหย่อนใจ (Recreation)

พลศึกษา เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายด้านการออกกำลังกายศึกษา (Education Exercise) จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายศึกษา กลายมาเป็นคำจำกัดความทางพลศึกษาของ Gulick คือ "เพื่อก่อให้เกิดการฝึกกล้ามเนื้อ (Physical Power) เพื่อเตรียมและปรับปรุงร่างกายสำหรับอาชีพหรือธุรกิจบางอย่าง หรือเพื่อกิจกรรมและประโยชน์ในชีวิต" จุดมุ่งหมายนี้จะสมบูรณ์ได้โดยระบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้ออกแบบไว้เพื่อพัฒนาร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)
2. ความอดทน (Endurance)
3. ความว่องไว (Agility)
4. การบังคับกล้ามเนื้อ (Muscle Control)
5. การตัดสินใจทางกาย (Physical Judgment)
6. การบังคับตนเอง (self - Control)
7. ความกล้าหาญทางกาย (Physical Courage)
8. สัดส่วนของร่างกาย (Body Symmetry)
9. ความสง่างาม (Grance)
10. การแสดงออก (Expression)

จุดมุ่งหมายเหล่านี้ยังใช้อยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา แม้ว่าจะเกิดขึ้นมามากกว่า 80 ปีแล้วก็ตาม

ในปี พ.ศ.2475 Thomas Wood กล่าวว่า "ความคิดที่สำคัญที่สุดในทางพลศึกษา คือมิใช่เป็นการศึกษารวมชาติของร่างกาย แต่เป็นความสัมพันธ์ของการฝึกทางกาย (Physical Training) กับการศึกษาที่สมบูรณ์และพยายามทำให้ร่างกายมีส่วนสนับสนุนการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลอย่างเต็มที่ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การฝึก และวัฒนธรรม

Clark W. Hetherington ก็พยายามที่จะสนับสนุนคำจำกัดความของ "การศึกษาผ่านร่างกาย" (Education Through The Physical) ว่า "การศึกษา" กับคำว่า "พลศึกษา" เป็นคำที่เกี่ยวข้องกันโดยดั้งเดิม มีบางสิ่งที่เน้นความแตกต่างจาก Wood ซึ่งบอกว่า "การศึกษาผ่านร่างกาย" เน้นที่สุขภาพ แต่

Hetherington กล่าวว่า "ร่างกาย" (Physical) ในพลศึกษา (Physical Education) หมายความว่ากิจกรรมที่ใ้ปฏิบัติมีผลต่ออวัยวะทุกส่วน

Hetherington ยังใ้ให้ข้อคิดว่าพลศึกษาเป็นพื้นฐานของการศึกษาทั้งหมด และจิตใจกับร่างกายทำหน้าที่รวมกัน การศึกษาอวัยวะ (Organic Education) การศึกษาทักษะ (Psychomotor Education) การศึกษาลักษณะ (Character Education) และพุทธิศึกษา (Intellectual Education) เป็นพื้นฐาน-การศึกษา (Fundamental Education) ซึ่งจะสำเร็จได้โดยพลศึกษา

William ผู้ซึ่งใ้สร้างคำว่า "การศึกษาผ่านร่างกาย" ใ้ให้เหตุผลว่า "พลศึกษา" คือหน่วยรวมของกิจกรรมทางกายของมนุษย์ที่ใ้เลือกประเภทของกิจกรรมและผลที่ใ้ได้รับ (Outcome) กิจกรรมที่ใ้เลือกแล้วนั้นต้องสนับสนุนการดำเนินชีวิตแบบประชาธิปไตย และเปิดโอกาสใ้บุคคลเกิดความออกทน เห็นใจผู้อื่น เชื่อมั่นในตนเอง นาคบและมีบุคลิกภาพสมบูรณ์

Bucher กล่าวว่า พลศึกษาคือการศึกษางานหนึ่งซึ่งใ้ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ มุ่งพัฒนาบุคคลทางกาย ทางอารมณ์ ทางจิต ทางสังคม เพื่อให้เป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย

### สรุป

พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อร่างกาย หมายถึงระบบหรือโครงการการประกอบกิจกรรมหนักของกล้ามเนื้อใ้ใหญ่ ที่ใ้ได้ออกแบบไว้เพื่อให้กิจกรรมนั้นกระตุ้นและเกิดประโยชน์แก่ร่างกายจริง ๆ ถ้าใ้ใ้เข้าร่วม

การผลึกษาเป็นการศึกษาร่างกาย คือโครงการกิจกรรมทางกาย  
ที่ได้ออกแบบไว้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดประสบการณ์และเกิดผล (outcome)  
ต่าง ๆ เช่น กลทางคานสังคม สติปัญญา ความสวยงามและสุขภาพ



## ความมุ่งหมายของการพลศึกษา

### 1. เพื่อพัฒนาการทางคานร่างกาย

การพัฒนาร่างกายนี้เป็นประโยชน์ที่เกิดจากโครงการพลศึกษา ซึ่งมีอยู่วิชาเดียวในหลักสูตรของโรงเรียนวิชาอื่น ๆ ไม่มี อันเป็นการพัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเจริญเติบโต ความอดทน และการประสานสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีจุดประสงค์เฉพาะดังนี้

- 1.1 เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ลำตัว แขน ขา และเท้า เป็นต้น
- 1.2 เพื่อพัฒนาความอดทน คือสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ในระยะเวลายาวนานโดยไม่อ่อนเพลีย (Strain) และเหนื่อย (Fatigue) ง่าย
- 1.3 เพื่อให้ความแข็งแรงและความอดทนทำให้เกิดความสามารถในการบังคับร่างกายได้ดีเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงประกันสุขภาพและความปลอดภัยแก่บุคคลได้
- 1.4 เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ เกิดความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จทางกายที่ได้ออกมาแล้ว

### 2. เพื่อพัฒนาการทักษะทางกายขั้นพื้นฐานและทักษะเพื่อนันทนาการ มีจุดประสงค์เฉพาะดังนี้

- 2.1 เพื่อเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นให้ถูกต้อง เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด ปีน การหลบหลีก การล้ม การผ่อนคลาย และการประกอบกิจกรรมที่อาศัยทักษะที่ถูกต้องปลอดภัย

2.2 เพื่อเรียนรู้ทักษะทางกีฬาและกิจกรรมเชิงจังหวะหรือทักษะเต้นรำ เพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ได้ด้วยความเชื่อมั่นและปลอดภัย

2.3 เพื่อค้นหาความสามารถทางกายของตบและซีดจ่ากั้ตามสภาพสิ่งแวดล้อม รวมทั้งร่างกายของตนเองด้วย

3. เพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์.

โดยมีจุดประสงค์เฉพาะดังนี้

3.1 เพื่อปรับปรุงการควบคุมตนเอง วินัยของตนเอง และบังคับตนเอง ได้ ทำสิ่งที่ถูกต้องและยอมรับโดยปราศจากการกระทำหรือช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถควบคุมตนเองในภาวะที่ถูกกดดัน (Stress) ได้

3.2 เพื่อให้เล่นกีฬาตามกฎกติกา ทั้งที่สามารถสังเกตได้และไม่ได้ ด้วยความซื่อสัตย์

3.3 เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามในด้านความเชื่อมั่นตนเอง ความกล้าหาญ ความริเริ่ม และสติปัญญา พอใจที่จะพยายามทำอะไรใหม่ ๆ

3.4 เพื่อให้ยอมรับความแข็งแรงและความจำกัดของตนเองและการยอมรับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักตนเอง

4. เพื่อพัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์

โดยมีจุดประสงค์เฉพาะดังนี้

4.1 เพื่อให้รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ในรู้จักรับผิดชอบในฐานะสมาชิกของกลุ่ม (Team) หรือผู้นำ สนามเล่นเป็นห้องเรียนแห่งการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

4.2 เพื่อให้เรียนรู้ว่าชีวิตถูกครอบงำและเกิดขึ้นมาความสุขความสบาย และความอุดมสมบูรณ์โดยการยึดมั่นที่จะรักษาธรรมเนียม กฎ ระเบียบ และประเพณี ของสังคม ซึ่งมีได้เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

4.3 เพื่อพยายามให้เล่นกีฬาได้ดี เมื่อได้รับชัยชนะต้องไม่ขมใจหรือ เหยียดหยามผู้แพ้ เมื่อแพ้อดใจ โต้เถียงหรือมีข้อแก้ตัวใด ๆ

4.4 เพื่อให้เป็นบุคคลที่สุภาพอ่อนโยน คิดถึง และรู้จักเกรงใจผู้เล่น  
รวมทีม

4.5 เพื่อเรียนรู้เล่นด้วยความสง่างามอย่างมีศิลปะ

5. เพื่อความสนุกสนาน

โดยมีจุดประสงค์เฉพาะดังนี้

5.1 เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายด้วยความสนุกสนานและกระตือรือร้น

5.2 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายและอารมณ์โดยใช้กิจกรรม

ทางพลศึกษา

5.3 เพื่อนำกิจกรรมทางกายไปใช้หลังจากเลิกเรียนหรือนำไปใช้ใน

ยามว่าง

5.4 เพื่อให้ทราบบทบาทของกีฬาในชีวิตประจำวันของคนไทยและ  
ให้เกิดความสนุกสนานในฐานะผู้เล่นหรือผู้

## ระดับของความมุ่งหมาย

เกี่ยวกับความมุ่งหมาย มีคำที่ใช้กันอยู่หลายคำทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ภาษาไทย เช่น เป้าหมาย จุดประสงค์ วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย

ภาษาอังกฤษ เช่น Aims, Objective, Purposes, Goals, Outcome

ความมุ่งหมายแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. เป้าหมาย (Aims)

2. จุดประสงค์ (Objective) แบ่งออกเป็น

2.1 จุดประสงค์ทั่วไป (General objective)

2.2 จุดประสงค์เฉพาะ (Specific objective)

2.3 จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (Behavior objective)

1. เป้าหมาย (Aims)

เป็นความมุ่งหมายขั้นสูงสุด มีความหมายกว้างมากที่สุด และมีลักษณะเป็นปรัชญาหรืออุดมการณ์ ซึ่งนักเรียนหรือผู้เรียนมีความรู้สึกว่าจะไม่เคยได้รับผลสำเร็จตามนั้น แต่เป้าหมาย (Aims) จะช่วยชี้ช่องทางให้เกิดความพยายามทางการศึกษา ช่วยสร้างวิถีทางการศึกษา ถ้าขาดเป้าหมาย (Aims) โครงการต่าง ๆ หรือนักเรียนจะลองลอยไปอย่างไร้จุดหมาย

(Performance Objective) ฉะนั้นจุดประสงค์ระดับนี้จึงต้องมีความละเอียด  
ชัดเจน นักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริง ครูก็สามารถวัดได้

นอกจากนี้ยังมีคำอื่นที่มีความคล้ายคลึงกับจุดประสงค์ คือ

Goal (จุดมุ่งหมาย) มีความหมายเหมือนกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม  
(Behavior Objective)









