

บทบาทของสัญลักษณ์ในการสื่อสารศาสตร์พลศึกษา

THE ROLE OF SYMBOLS IN COMMUNICATING PHYSICAL EDUCATION PEDAGOGY

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง^{1*} ธนาวรรณ นุ่นจันทร์¹ และ สุพจน์ ประกอบพรหม¹

Pongkasem Singrungruang^{1*}, Tanawan Nunchan¹ and Suphot Pragobprom¹

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

¹Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima Province,

*Corresponding Author: Marnmaya@gmail.com

Received: September 27, 2025

Revised: October 29, 2025

Accepted: October 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสัญลักษณ์ในการสื่อสารศาสตร์พลศึกษา โดยมุ่งวิเคราะห์ความหมาย คุณค่า และการประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์พลศึกษา ทั้งในด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน พลศึกษา และการสื่อสารทางวิชาการ ผลการศึกษาพบว่า สัญลักษณ์สำคัญในการสื่อสารศาสตร์พลศึกษา ได้แก่ พระพลบดี ห่วงโอลิมปิก และสีประจำศาสตร์คือ สีขาว สีเขียว สีเหลือง ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาพบว่า สัญลักษณ์มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังคุณค่าและอุดมการณ์ผ่านการสื่อความหมายให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ พระพลบดีสื่อถึงพลัง ความเพียร และความสมบูรณ์ของร่างกาย สะท้อนเป้าหมายหลักของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน ส่วนห่วงโอลิมปิกเป็นสัญลักษณ์ของเอกภาพและมิตรภาพของมนุษยชาติ เชื่อมโยงกับการปลูกฝังเจตคติด้านความมีน้ำใจนักกีฬา ความเท่าเทียม และการเคารพผู้อื่น ขณะเดียวกันสีประจำศาสตร์คือ สีขาว สีเขียว และสีเหลือง ทำหน้าที่เสริมคุณค่าทางจิตใจ และสังคม สีขาวแทนความบริสุทธิ์และคุณธรรม สีเขียวสื่อถึงสุขภาพ ส่วนสีเหลืองหมายถึงพลัง ความสว่างไสว และปัญญา การใช้สัญลักษณ์เหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เชิงสัญลักษณ์ เข้าใจคุณค่าทางกายและใจอย่างบูรณาการ และสามารถนำหลักการของพลศึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีคุณธรรมในสังคม และด้านการสื่อสารทางวิชาการพบว่า สัญลักษณ์มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดแนวคิดเชิงนามธรรมของศาสตร์พลศึกษาให้เข้าใจได้อย่างเป็นรูปธรรม การใช้สัญลักษณ์แทนศาสตร์การสอนพลศึกษาเป็นวิธีการที่บ่งบอกถึงความพยายามในการสื่อความหมาย อัตลักษณ์ และคุณค่าของศาสตร์พลศึกษาอย่างรอบด้าน สัญลักษณ์ทั้งสามอย่างนี้จึงมีความเชื่อมโยงกันในเชิงปรัชญา โดยต่างแสดงถึงอุดมการณ์ของการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งกายและใจ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในฐานะเครื่องมือทางการศึกษาที่มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างพลังทางกายกับคุณค่าทางจิตใจ ดังนั้น การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์จึงมีบทบาทในการถ่ายทอดแนวคิดเชิงนามธรรมให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเชื่อมโยงกับปรัชญาและเป้าหมายหลักของพลศึกษาในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา จึงมิใช่เพียงการสร้าง ความเข้าใจเชิงเนื้อหาเท่านั้น หากแต่ยังเป็นกระบวนการปลูกฝังคุณค่าและแรงบันดาลใจที่สื่อถึงความหมายแท้จริงของพลศึกษาในฐานะศาสตร์แห่งการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์

คำสำคัญ: ศาสตร์การสอนพลศึกษา, สัญลักษณ์พลศึกษา, พระพลบดี, ห่วงโอลิมปิก, สีประจำศาสตร์

Abstract

This academic article examines the role of symbols in the communication of Physical Education as a discipline. The study analyzes the meanings, values, and applications of key symbols associated with Physical Education in both instructional practice and academic communication. The findings identify three primary symbols: Phra Phonbodi, the Olympic rings, and the representative colors of the discipline, namely white, green, and yellow. In instructional contexts, these symbols play a crucial role in cultivating values and ideals that promote holistic human development, encompassing both physical and mental dimensions. Phra Phonbodi symbolizes strength, perseverance, and bodily wholeness, reflecting the central objective of developing students' physical fitness. The Olympic rings signify unity and friendship among humankind, supporting the cultivation of sportsmanship, equality, and mutual respect. The representative colors further reinforce moral and social values: white symbolizes purity and virtue, green conveys health, and yellow represents energy, brightness, and wisdom. These symbols support symbolic learning, fostering an integrated understanding of physical and mental values that students can apply to live balanced and ethical lives. In academic communication, symbols help translate abstract concepts in Physical Education into concrete and accessible forms, reflecting the discipline's efforts to convey its identity, meaning, and holistic values. Together, the three symbols form a coherent philosophical framework embodying the ideal of human development that balances physical capability with moral integrity. Therefore, the application of symbols in Physical Education extends beyond content comprehension to the cultivation of values and inspiration, encapsulating the essence of Physical Education as a discipline devoted to holistic human development.

Keywords: Physical Education pedagogy, physical education symbols, Phra Phonbodi, Olympic rings, representative colors of physical education

บทนำ

การสอนพลศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เป็นกระบวนการทางการศึกษาที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผ่านการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกายอย่างมีระบบ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความแข็งแรง การรู้จักตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข องค์การยูเนสโก (UNESCO, 2015) ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถ ความรู้ และทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความเป็นอยู่ที่ยั่งยืน ในขณะที่สมาคมพลศึกษา และนันทนาการแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (SHAPE America, 2014) อธิบายว่า พลศึกษาเป็นการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจคุณค่าของการออกกำลังกายและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น พลศึกษาไม่ใช่เพียงการออกกำลังกาย แต่เป็นศาสตร์ที่บูรณาการทั้งด้านสุขภาพ การเรียนรู้ และคุณธรรม เพื่อสร้างพลเมืองที่มีสมรรถภาพและจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพของตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษา (Physical Education Pedagogy) มิได้เป็นเพียงการถ่ายทอดทักษะการเคลื่อนไหวหรือความรู้ด้านกีฬาเท่านั้น แต่เป็นศาสตร์ที่มีเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ครอบคลุมทั้งมิติร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผ่านกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการนันทนาการที่เป็นระบบ (Moolkum &

Moolkum, 2017) พลศึกษาจึงถูกมองว่าเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีความเชื่อมโยงกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ และมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Arnheim, 1974) การสอนพลศึกษาไม่เพียงมุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการหล่อหลอมคุณค่าความเป็นมนุษย์อย่างรอบด้าน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคนแบบองค์รวม การจัดกิจกรรมพลศึกษาช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ความแข็งแรง ความอดทน และทักษะการเคลื่อนไหว ขณะเดียวกันยังปลูกฝังวินัย ความรับผิดชอบ การเคารพกติกา การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและสุขภาพ นอกจากนี้ พลศึกษายังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) และการสร้างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ ทำให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้อย่างสมดุลและยั่งยืน การสอนพลศึกษาจึงเป็นรากฐานของการสร้างคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งมีใช้เพียงการเล่นกีฬา หากแต่เป็นการสร้างคนให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ (Khaemmani, 2013; Jewett et al., 1995) ดังนั้น การสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่มุ่งบูรณาการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ มีความท้าทาย และมีคุณค่า เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ คุณธรรม และสุขภาพที่สมบูรณ์ อันนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางพลศึกษา การสื่อสารถือเป็นหัวใจสำคัญ โดยทั่วไปการสื่อสารอาศัยตัวอักษรและภาษาพูด แต่ในทางวิชาชีพพลศึกษายังมีการใช้ สัญลักษณ์ (Symbols) อย่างแพร่หลาย เพื่อทำหน้าที่แทนความหมายแนวคิด และหลักการต่าง ๆ ในการสอน ตัวอย่างเช่น การใช้ภาพเงาของการวิ่งเพื่อสื่อถึงพลัง การเคลื่อนไหว และสุขภาพ หรือการใช้ห่วงโอลิมปิกเพื่อสื่อถึงเอกภาพของมนุษยชาติ (International Olympic Committee, 2020) กล่าวคือ ห่วงโอลิมปิกทั้งห้าวงเชื่อมโยงกันเป็นสัญลักษณ์ของเอกภาพ ความเสมอภาค และมิตรภาพของมนุษย์ทั่วโลก แม้จะมีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรม แต่ทุกคนยังคงสามารถอยู่ร่วมกันได้ภายใต้อุดมการณ์แห่งกีฬาและสันติภาพ สัญลักษณ์เหล่านี้มีคุณูปการต่อการเรียนการสอนพลศึกษาอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1) การอธิบายแนวคิดเชิงนามธรรมให้เข้าใจง่ายขึ้น เช่น แนวคิดเรื่องพลัง ความสมดุล หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่สื่อผ่านภาพได้ชัดเจนกว่าข้อความ (Peirce, 1991) กล่าวคือ เป็นการถ่ายทอดแนวคิดที่มีลักษณะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องได้ เช่น คุณธรรม จิตสำนึก หรืออุดมการณ์ ให้อยู่ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรมและเข้าถึงได้มากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนหรือผู้อ่านสามารถเข้าใจเนื้อหาได้อย่างชัดเจนและเห็นภาพ เช่น การใช้สัญลักษณ์ สี หรือภาพประกอบ เพื่อแทนค่าความหมายที่ซับซ้อนทางจิตวิญญาณหรือค่านิยมในศาสตร์พลศึกษา

2) การสร้างเอกลักษณ์ทางวิชาชีพ ทำให้ศาสตร์พลศึกษามีความโดดเด่นและแตกต่างจากศาสตร์อื่น ๆ เช่น การใช้พระพลบดีในประเทศไทยเป็นสัญลักษณ์แทนศาสตร์พลศึกษา (Khunkaeo, 2015) เนื่องจากพลศึกษาเป็นศาสตร์ที่ผสมผสานความรู้ทางวิทยาศาสตร์ สุขศึกษา และศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวเข้าด้วยกัน มุ่งพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การสร้างสัญลักษณ์ทางวิชาชีพจึงเป็นการหล่อหลอมอัตลักษณ์ทางวิชาการและจิตวิญญาณของศาสตร์พลศึกษา ให้มีความชัดเจน มีคุณค่า และสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างโดดเด่นท่ามกลางศาสตร์แขนงอื่น

3) การยกระดับการสื่อสารในระดับสากล เพราะสัญลักษณ์ภาพเป็นสื่อกลางที่ไม่ขึ้นกับภาษา จึงช่วยให้ศาสตร์พลศึกษามีความเข้าใจร่วมกันในระดับนานาชาติ (Kress & Van Leeuwen, 2006) เนื่องจากภาพหรือสัญลักษณ์สามารถสื่อความหมายได้โดยไม่ต้องอาศัยการแปลถ้อยคำ ทำให้ผู้คนจากวัฒนธรรมและภาษาที่แตกต่างกันสามารถรับรู้และตีความสาระสำคัญของศาสตร์ได้ในทิศทางเดียวกัน การใช้สัญลักษณ์ เช่น พระพลบดี ห่วงโอลิมปิก หรือสีประจำศาสตร์ จึงเป็นเครื่องมือในการสื่อสารแนวคิดของพลศึกษาในลักษณะสากล สะท้อนอุดมการณ์ของการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

ดังนั้น การใช้สัญลักษณ์ภาพในศาสตร์พลศึกษา จึงมีใช้เพียงการตกแต่งหรือประดับสื่อการสอนให้สวยงามเท่านั้น แต่ยังไม่ทำหน้าที่เป็นภาษาที่สองที่ช่วยถ่ายทอดสาระสำคัญและแนวคิดเชิงลึกของศาสตร์พลศึกษาในลักษณะที่ผู้เรียนเข้าถึงได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะในกรณีที่การใช้ถ้อยคำหรือทฤษฎีเชิงนามธรรมอาจเข้าใจยาก จากการศึกษาของ (Lee, 2017) พบว่า

สัญลักษณ์และกระบวนการสร้างความหมายมีบทบาทสำคัญในบริบทของกีฬาและการสื่อสารทางกีฬา รวมถึงศาสตร์พลศึกษา เนื่องจากมีได้มั่งเพียงการมองเห็นกิจกรรมในฐานะการเล่นหรือการแข่งขันเท่านั้น หากแต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงโครงสร้าง ความหมายที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับค่านิยม สังคม อัตลักษณ์ และวัฒนธรรม การมีสัญลักษณ์ภาพเข้ามาช่วยอธิบาย จึงทำให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม และยิ่งไปกว่านั้น การใช้สัญลักษณ์ภาพยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสื่อสารข้ามพรมแดน ที่สามารถสร้างความเข้าใจร่วมกันในเวทีสากลได้ โดยไม่ถูกจำกัดด้วยภาษา สัญลักษณ์ของศาสตร์พลศึกษาจึงไม่เพียงสื่อถึงคุณค่าทางวัฒนธรรมและความเป็นมืออาชีพของผู้สอนหรือผู้เรียน แต่ยังเป็นพลังสำคัญที่ช่วยผลักดันให้ศาสตร์นี้ก้าวสู่ความเป็นสากล มีความเท่าเทียม และเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง

ความหมายและความสำคัญของสัญลักษณ์ภาพ

สัญลักษณ์ภาพ (Visual Symbols) หมายถึง เครื่องหมายหรือภาพที่ได้รับการออกแบบขึ้นเพื่อใช้แทนความหมาย เฉพาะด้าน โดยมีจำเป็นต้องใช้ภาษาพูดหรือข้อความเป็นสื่อกลาง สัญลักษณ์เป็นภาษาที่มีลักษณะกะทัดรัด กระชับ แต่สามารถสื่อสารสาระเชิงนามธรรมได้อย่างมีพลัง (Peirce, 1991) ในทางศาสตร์การสอนพลศึกษา สัญลักษณ์ภาพมักสะท้อนคุณค่าพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต เช่น สุขภาพ ความแข็งแรง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเคลื่อนไหว และสมดุลของชีวิต (Arnheim, 1974) ซึ่งล้วนเป็นเป้าหมายสำคัญของพลศึกษาในการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน สำหรับการ ใช้สัญลักษณ์ภาพในศาสตร์พลศึกษามีความสำคัญอย่างน้อย 3 ประการ ดังนี้

1) การสื่อความหมาย สัญลักษณ์ภาพช่วยให้การอธิบายหลักการ ทักษะการเคลื่อนไหว หรือกติกาของกีฬาเป็นไป อย่างเข้าใจง่ายและชัดเจนมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้สัญลักษณ์ท่าทางประกอบคู่มือการออกกำลังกาย สามารถช่วยให้ผู้เรียน ตีความและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง แม้ในกรณีที่มีข้อจำกัดด้านภาษา (Kress & Van Leeuwen, 2006) กล่าวคือ การสื่อสารด้วยสัญลักษณ์ ถือเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการเรียนการสอน เนื่องจากสัญลักษณ์ สามารถทำหน้าที่แทนถ้อยคำและภาษาพูดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้เรียนสามารถ ตีความ เข้าใจ และเข้าถึงเนื้อหาที่ ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น แม้ในกรณีที่มีข้อจำกัดด้านภาษา เช่น ไม่สามารถเข้าใจภาษาที่ใช้ในการสื่อสารได้โดยตรง หรือในกรณีของ ผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายและการสื่อสาร สัญลักษณ์ยังคงทำหน้าที่เป็น “ภาษากลาง” ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคน ได้รับสาระและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้อย่างเท่าเทียม นอกจากนี้ การใช้สัญลักษณ์ยังมีศักยภาพในการสร้างความ เข้าใจร่วม (Mutual Understanding) ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เนื่องจากสัญลักษณ์เป็นสื่อที่เข้าใจได้ในระดับสากล ไม่จำกัด ด้วยวัฒนธรรมหรือความสามารถเฉพาะบุคคล จึงช่วยลดช่องว่างทางการสื่อสารและเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนที่มี ความแตกต่างหลากหลาย ทั้งนี้ยังชี้ให้เห็นถึงหลักการสำคัญของพลศึกษาในฐานะศาสตร์เพื่อการพัฒนามนุษย์ ที่มุ่งเน้นการ สร้างความเสมอภาคและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนทุกคนโดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

2) การสร้างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ การใช้สัญลักษณ์เฉพาะทางทำให้ศาสตร์พลศึกษามีความโดดเด่นและแตกต่าง จากศาสตร์อื่น ๆ เช่น การใช้ห่วงโอลิมปิก (Olympic Rings) เพื่อแทนความสามัคคีของมวลมนุษยชาติผ่านกีฬา (International Olympic Committee, 2020) หรือการใช้พระพลบดี เป็นสัญลักษณ์ทางพลศึกษาในประเทศไทย ซึ่งสะท้อนถึงพลัง ความ สมบูรณ์ และความสง่างามของมนุษย์ (Khunkaeo, 2015) กล่าวคือ การสร้างสัญลักษณ์ มิได้เป็นเพียงกระบวนการกำหนด เครื่องหมายหรือภาพแทนเท่านั้น หากแต่เป็นการสร้างความหมายร่วมและการกำหนดอัตลักษณ์ให้กับศาสตร์หรือวิชาชีพใด วิชาชีพหนึ่งอย่างชัดเจน เมื่อมีการกำหนดสัญลักษณ์เฉพาะขึ้นมา สัญลักษณ์นั้นจะกลายเป็นตัวแทนที่สื่อถึงคุณค่า บทบาท และปรัชญาของศาสตร์นั้น ๆ อย่างเป็นรูปธรรม อันเป็นการสร้างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ ที่ทำให้ผู้คนสามารถจดจำและแยกแยะ ความแตกต่างจากศาสตร์หรือวิชาชีพอื่นได้ อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงความพยายามในการสร้างอัตลักษณ์ที่ชัดเจนต่อสังคม และวงวิชาการ การมีสัญลักษณ์เช่นนี้ไม่เพียงทำให้ศาสตร์พลศึกษาโดดเด่นและแตกต่างจากศาสตร์อื่น แต่ยังช่วยยกระดับ สถานะทางวิชาชีพ ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์พลศึกษารู้สึกภาคภูมิใจ มีความผูกพัน และตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตน

3) การกระตุ้นแรงจูงใจ สัญลักษณ์มีพลังทางจิตวิทยาในการสร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ภาพหรือเครื่องหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ความสำเร็จ หรือชัยชนะ สามารถสร้างความรู้สึกร่วม และส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากยิ่งขึ้น (Arnheim, 1974) นอกจากนี้ สัญลักษณ์ยังมีพลังต่อจิตวิญญาณ (Spiritual Power) กล่าวคือ เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงมนุษย์กับคุณค่าเชิงลึก เช่น ความศรัทธา ความภาคภูมิใจ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเพียงตัวบุคคล ทำให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติเกิดความหมายทางจิตใจที่ลึกซึ้งจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษา ที่สำคัญ สัญลักษณ์ยังมีพลังในการ สร้างความรู้สึกร่วมกัน (Sense of Unity) หรือความผูกพันในกลุ่ม เนื่องจากสัญลักษณ์ทำหน้าที่เป็นภาษากลาง ที่ทุกคนสามารถยึดถือและตีความไปในทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้เกิดความสามัคคี ความร่วมมือ และความภาคภูมิใจร่วมกันในฐานะสมาชิกของกลุ่มหรือองค์กร

ดังนั้น สัญลักษณ์ภาพมิได้เป็นเพียงองค์ประกอบทางศิลป์ที่สร้างความสวยงามให้กับสื่อการเรียนรู้หรือกิจกรรมทางพลศึกษาเท่านั้น หากแต่เป็นกลไกสำคัญที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงแนวคิดเชิงนามธรรมให้แปรเปลี่ยนเป็นสิ่งที่สามารถรับรู้และเข้าใจได้จริงในกระบวนการเรียนรู้ โดยสัญลักษณ์ภาพทำหน้าที่เป็นภาษาทางการศึกษา ที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงสาระสำคัญของศาสตร์พลศึกษา ทั้งในด้านการสื่อสารแนวคิด การสร้างอัตลักษณ์ของวิชาชีพ และการกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้ ในมิติของการสื่อสาร สัญลักษณ์ช่วยให้ครูและผู้เรียนสามารถสื่อความหมายที่ลึกซึ้งของพลศึกษาได้โดยไม่จำกัดด้วยภาษา เช่น การใช้ภาพพระพลบดีแทนพลังและความเพียร หรือห้วงโอลิมปิกแทนเอกภาพของมนุษยชาติ ซึ่งเป็นการแปลแนวคิดทางจิตวิญญาณให้กลายเป็นสิ่งที่จับต้องและเข้าใจได้ ในด้านการสร้างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ สัญลักษณ์ช่วยหล่อหลอมความภาคภูมิใจและความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันของผู้เรียนและผู้ปฏิบัติในศาสตร์พลศึกษา เช่น สีขาวที่สื่อถึงคุณธรรม สีเขียวที่แทนสุขภาพ และสีเหลืองที่สื่อถึงปัญญา เมื่อถูกนำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนหรือถูกสร้างในลักษณะของสัญลักษณ์จะช่วยสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะและแสดงถึงจิตวิญญาณของศาสตร์ได้อย่างชัดเจน ในส่วนของการเสริมสร้างแรงจูงใจ สัญลักษณ์มีอิทธิพลทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้ง เพราะสามารถกระตุ้นความภาคภูมิใจ ความมุ่งมั่น และแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง ผู้เรียนที่เข้าใจความหมายเบื้องหลังของสัญลักษณ์จะเกิดความรู้สึผูกพันกับศาสตร์ และเห็นคุณค่าของการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนศาสตร์พลศึกษา จุดกำเนิด และความเชื่อมโยง

สัญลักษณ์ มิได้เป็นเพียงเครื่องหมายแทนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เป็นภาษาทางความหมายที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าที่ศาสตร์พลศึกษายึดถือ คือการยอมรับและดำรงไว้ซึ่งอุดมการณ์แห่งการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์ ผ่านกิจกรรมทางกาย โดยใช้สติปัญญา ศีลธรรม และจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูเป็นแนวทางในการสั่งสอนอบรมศิษย์ มุ่งหมายให้เกิดคุณค่าทางสุขภาพ ความแข็งแรง ความสมดุล หรือคุณธรรมทางวิชาชีพอันเป็นรากฐานแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เมื่อสัญลักษณ์ได้รับการกำหนดและใช้ในบริบทของพลศึกษา จึงทำให้ศาสตร์นี้ถูกมองเห็นในมิติที่ลึกซึ้งและมีพลังในการถ่ายทอดความหมายเชิงนามธรรมให้จับต้องได้ นอกจากนี้ สัญลักษณ์ยังทำหน้าที่เป็นกลไกในการสร้างอัตลักษณ์ของศาสตร์พลศึกษา อัตลักษณ์ดังกล่าวช่วยแยกความแตกต่างจากศาสตร์อื่น ๆ และสร้างความโดดเด่นเฉพาะตัว ตัวอย่างเช่น พระพลบดีที่แทนพลังกำลังและความสมบูรณ์ หรือห้วงโอลิมปิกที่แทนเอกภาพและสันติภาพทางกีฬา ล้วนเป็นสัญลักษณ์ที่ทำให้ศาสตร์พลศึกษามีภาพลักษณ์และความหมายที่ชัดเจนในระดับวิชาชีพและสังคม และที่สำคัญ สัญลักษณ์ยังบ่งบอกถึง ความงาม (Aesthetics) ของศาสตร์พลศึกษา ความงามนี้ได้จำกัดอยู่เพียงในเชิงทัศนศิลป์ของรูปภาพหรือสีส้น แต่เป็นความงามเชิงคุณค่า ที่ปรากฏผ่านความหมาย ความศรัทธา และความภาคภูมิใจที่ผู้เรียนและผู้สอนมีต่อศาสตร์ เมื่อสัญลักษณ์ถูกนำมาใช้ในการเรียนการสอน จึงสร้างบรรยากาศที่งดงามทั้งในระดับรูปธรรมและนามธรรม นอกจากนี้ การใช้สัญลักษณ์ภาพในศาสตร์พลศึกษาไม่เพียงเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร แต่ยังทำหน้าที่แทนคุณค่า อัตลักษณ์ และปรัชญาของศาสตร์พลศึกษา (Peirce, 1991; Arnheim, 1974) สัญลักษณ์สำคัญที่ถูกนำมาใช้สามารถจำแนกได้ดังนี้

พระพลบดี

พระพลบดีถือเป็นสัญลักษณ์ที่ถูกกำหนดแทนศาสตร์พลศึกษาในประเทศไทย สื่อถึงพลัง ความแข็งแกร่ง และความสมบูรณ์ของกายและใจ อันสอดคล้องกับเป้าหมายหลักของพลศึกษาในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน (Khunkaeo, 2015) นอกจากนี้ พระพลบดีในฐานะเทพแห่งพลกำลังยังชี้ให้เห็นถึงมิติทางวัฒนธรรมและความเชื่อที่ผูกพันกับภูมิปัญญาไทย ทำให้ศาสตร์พลศึกษามีรากฐานที่มั่นคง ทั้งในมิติของความงามทางวัฒนธรรมและความผูกพันกับท้องถิ่น โดยเฉพาะในบริบทของดินแดนอุษาคเนย์ ที่สื่อถึงเอกลักษณ์และคุณค่าทางวัฒนธรรมของภูมิภาคได้อย่างลึกซึ้ง

จุดกำเนิดของพระพลบดีมีรากฐานทางความเชื่อมาจากคติศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โดยคำว่า “พลบดี” มาจากคำว่า พล หมายถึง กำลัง หรือพลัง และ บดี หมายถึง ผู้เป็นใหญ่ หรือผู้ครอบครอง ดังนั้น “พระพลบดี” จึงหมายถึงเทพเจ้าผู้เป็นใหญ่แห่งพลกำลัง (Na Nakhon, 2000) ในคัมภีร์โบราณ พระพลบดีมักถูกกล่าวถึงในฐานะผู้ปกป้องและประทานกำลังแก่กองทัพและนักรบ ความเข้มแข็ง และความอุดมสมบูรณ์แก่สรรพชีวิต พระพลบดีถือเป็นเทพผู้มีอำนาจดุแลทิศตะวันตกเฉียงเหนือ และยังมีบทบาทสำคัญในการปกป้องคุ้มครองกองทัพและนักรบในสนามรบ ให้มีพลกำลังและความฮึกเหิมในการต่อสู้ อันแสดงถึงความเชื่อเรื่องพลังอำนาจทางกายภาพและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับความเข้มแข็งและความสมบูรณ์

พระพลบดีเป็นพระนามอีกอย่างหนึ่งของพระอินทร์ ซึ่งหมายถึงผู้เป็นใหญ่แห่งกำลัง หรือ ราชาแห่งพล สื่อถึงแนวคิดเรื่องหลักธรรมพละห้า ที่ประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันถือเป็นคุณธรรมสำคัญสำหรับการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ (Singrungruang & Pragobprom, 2024) ด้วยเหตุนี้ พระพลบดีจึงถูกนำมาเป็นสัญลักษณ์แทนศาสตร์พลศึกษาและการพัฒนากำลังของมนุษย์ในมิติองค์รวม

ในเชิงรูปแบบทางศิลปกรรม พระพลบดีมักปรากฏในลักษณะของพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ ซึ่งตามคติอินเดียเดิม ช้างเอราวัณมี 33 เศียร แต่ในศิลปะไทยนิยมทำเพียงสามเศียรเพื่อความงามและความกระชับ (Chumsat, 2002) พระหัตถ์ขวามักถือวชิราวุธ คือ วังษะ หรือสายฟ้า อันเป็นอาวุธสื่อถึงพลังแห่งการทำลายอวิชชา ส่วนพระหัตถ์ซ้ายถือพระขรรค์หรือบางครั้งเป็นตรี แทนพลังแห่งการปกป้องและการปราบปรามอธรรม (Department of Physical Education, 2018) นอกจากนี้ การใช้สีเขียวมรกตในการลงสีพระวรกายยังสอดคล้องกับคติความเชื่อดั้งเดิมของไทยที่ถือว่าพระอินทร์มีพระกายสีเขียว สื่อถึงความอุดมสมบูรณ์และความเข้มแข็ง (Chantarawang, 2015) ส่วนช้างเอราวัณอยู่เหนือกลีบเมฆในฐานะพาหนะ เป็นสัญลักษณ์ของกำลังมหาศาล ความมั่นคง และการครอบครองอำนาจอันศักดิ์สิทธิ์เหนือโลกและสรวงสวรรค์

การเชื่อมโยงกับศาสตร์พลศึกษา ศาสตร์พลศึกษาเป็นศาสตร์ที่เน้นการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผ่านกิจกรรมทางกายและกีฬา (Moolkum & Moolkum, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับความหมายเชิงสัญลักษณ์ของพระพลบดีในฐานะเทพแห่งพลัง ความแข็งแกร่ง และความอุดมสมบูรณ์ พระพลบดีจึงถูกมองว่าเป็น “สัญลักษณ์แห่งอุดมคติของพลศึกษา” ที่สื่อถึงเป้าหมายสูงสุดของการเรียนการสอน คือการสร้างมนุษย์ที่มีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง มีจิตใจมั่นคง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุล

เหตุผลของการนำพระพลบดีมาใช้ในศาสตร์พลศึกษา การเลือกใช้พระพลบดีเป็นสัญลักษณ์ประจำศาสตร์พลศึกษาในประเทศไทย มีเหตุผลสำคัญหลายประการ ได้แก่ ความหมายเชิงพลังและความสมบูรณ์ พระพลบดีสะท้อนคุณค่าหลักของพลศึกษาในการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์ของผู้เรียน (Khunkaeo, 2015) ความเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย พระพลบดีเป็นเทพที่มีบทบาทในวัฒนธรรมและความเชื่อแบบดั้งเดิม การนำมาใช้จึงเป็นการเชื่อมรากฐานทางวัฒนธรรมเข้ากับศาสตร์พลศึกษาในเชิงสมัยใหม่ และการสร้างเอกลักษณ์ทางวิชาชีพ การมีสัญลักษณ์เฉพาะ ทำให้ศาสตร์พลศึกษามีอัตลักษณ์ที่โดดเด่น แตกต่าง และเป็นที่ยอมรับในวงวิชาการและสังคม บทบาทของพระพลบดีจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงในฐานะเทพแห่งพลังทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังสื่อถึงพลังทางจิตวิญญาณและพลังใจที่หล่อหลอมให้มนุษย์มีความเข้มแข็ง อดทน และมีความสมบูรณ์รอบด้าน คุณลักษณะเหล่านี้สอดคล้องกับเป้าหมายของศาสตร์พลศึกษา ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

ห้วงโอลิมปิก

ห้วงโอลิมปิกได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติว่าเป็นสัญลักษณ์ของกีฬาและพลศึกษา โดยแต่ละห้วงแทนทวีปทั้งห้า และการเชื่อมโยงกันหมายถึงความเป็นหนึ่งเดียวของมวลมนุษยชาติ สื่อถึงคุณค่าแห่งความร่วมมือ ความสามัคคี และสันติภาพ (International Olympic Committee, 2020) การนำห้วงโอลิมปิกมาใช้ในพลศึกษา จึงไม่เพียงเป็นการเชื่อมโยงกับการกีฬาเชิงการแข่งขัน แต่ยังสื่อถึงแนวคิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมโลก นอกจากนี้ การเล่นกีฬาไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพร่างกาย แต่ยังสร้างวัฒนธรรมแห่งสันติ โดยปลูกฝังคุณค่าของความเป็นน้ำใจนักกีฬา ความเท่าเทียม ความรับผิดชอบ การแบ่งปัน ทรัพยากรร่วมกัน และการเคารพสิทธิของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ซึ่งรวบรวมนักกีฬาทั่วโลกมาอยู่ร่วมกันด้วยจิตวิญญาณแห่งมิตรภาพและความเข้าใจ ต่างชี้ให้เห็นว่า กีฬาเป็นเครื่องมือทางวัฒนธรรมที่ทรงพลังในการเชื่อมโยงมนุษย์เข้าด้วยกัน

จุดกำเนิดของห้วงโอลิมปิก ห้วงโอลิมปิกห้าห้วง ได้รับการออกแบบขึ้นโดย บารอน ปีแอร์ เดอ กูเบอร์แตง (Baron Pierre de Coubertin) ผู้ก่อตั้งโอลิมปิกสมัยใหม่ ในปี ค.ศ. 1913 โดยห้วงทั้งห้าได้รับการเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเป็นสัญลักษณ์แทนทวีปหลักของโลก ได้แก่ ยุโรป เอเชีย แอฟริกา อเมริกา และโอเชียเนีย แต่ละห้วงมีสีแตกต่างกัน ได้แก่ น้ำเงิน เหลือง ดำ เขียว และแดง วางอยู่บนพื้นสีขาว เพื่อแสดงถึงความเป็นสากลของมนุษย์ที่สามารถพบเจอตนเองภายใต้สัญลักษณ์เดียวกัน (International Olympic Committee, 2020) จุดกำเนิดของห้วงทั้งห้า จึงมิใช่เพียงการสร้างสัญลักษณ์กีฬา หากแต่เป็นการประกาศอุดมการณ์แห่งความเป็นหนึ่งเดียวของมนุษยชาติ ผ่านภาษาของสีและรูปทรง นำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความเข้าใจ เคารพซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน

การเชื่อมโยงกับศาสตร์พลศึกษามีแก่นแกนสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวและกีฬา (Moolkum & Moolkum, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาของโอลิมปิกที่เชื่อว่ากีฬาเป็นพลังในการหลอมรวมมนุษย์ต่างชาติพันธุ์ ภาษา และวัฒนธรรมให้มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ห่วงโอลิมปิกจึงมิใช่เพียงสัญลักษณ์การแข่งกีฬานานาชาติ แต่เป็นเครื่องหมายที่สะท้อนปรัชญาพลศึกษาในฐานะศาสตร์แห่งเอกภาพและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ในมิติทางการสอนพลศึกษา ห่วงโอลิมปิกทั้งห้ายังสามารถตีความได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ขององค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ ร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) อารมณ์ (Emotional) สังคม (Social) และสติปัญญา (Intelligence) ซึ่งต่างเชื่อมโยงกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกัน เช่นเดียวกับห้วงทั้งห้าที่สอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียว

การนำห้วงโอลิมปิกมาใช้ในศาสตร์พลศึกษาเพื่อสื่อถึงเอกภาพและมิตรภาพระหว่างมวลมนุษยชาติ มีเหตุผลสำคัญหลายประการ ได้แก่ เอกภาพและสากลนิยม ห่วงโอลิมปิกเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นหนึ่งเดียวของมนุษย์ทั้งโลก สอดคล้องกับเป้าหมายของพลศึกษาที่ต้องการพัฒนามนุษย์โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรม พลังแห่งกีฬาและการเคลื่อนไหวแต่ละห้วงเป็นตัวแทนของความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความต่อเนื่อง เปรียบเสมือนการเคลื่อนไหวทางกายที่ส่งต่อคุณค่าไปยังชีวิต (Arnheim, 1974) แรงบันดาลใจและอุดมการณ์ ห่วงโอลิมปิกทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ที่กระตุ้นแรงบันดาลใจในการแสวงหาความเป็นเลิศ (Excellence) ความเคารพ (Respect) และมิตรภาพ (Friendship) ซึ่งถือเป็นรากฐานของพลศึกษาและการเรียนรู้ของมนุษย์

ดังนั้น ห่วงโอลิมปิกห้าห้วง คือ บทกวีแห่งรูปทรง ที่ร้อยเรียงความหมายของมนุษยชาติไว้ด้วยกัน ห่วงแต่ละห้วงคือถ้อยคำ สีแต่ละสีคืออารมณ์ และการเชื่อมต่อนี้คือความหมายที่ยิ่งใหญ่เหนือพรมแดนทางภูมิศาสตร์ ในบริบทของพลศึกษา ห่วงทั้งห้าจึงมิได้เป็นเพียงสัญลักษณ์ของการแข่งขัน แต่คือบทเรียนแห่งชีวิต ที่สอนให้มนุษย์รู้จักพลังของกาย ความสูงส่งของจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความงดงามของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

สี่ประการศาสตร์

การใช้สี่แทนความหมาย เป็นกระบวนการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อถ่ายทอดแนวคิด ความเชื่อ และคุณค่าทางสังคมผ่านการรับรู้ทางสายตา สีแต่ละสีมิได้มีเพียงคุณสมบัติทางกายภาพ หากยังมีนัยทางจิตวิทยาและวัฒนธรรมที่

แตกต่างกันไป การใช้สีจึงมีบทบาทสำคัญทั้งในการออกแบบศิลปกรรม การจัดทำสัญลักษณ์ ตลอดจนการสื่อสารทางการศึกษาและสังคม โดยทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจความหมายเชิงนามธรรมได้อย่างกระชับและตรงประเด็น

จุดกำเนิดและความหมาย สีเป็นภาษาสากลที่แทนความหมายเชิงนามธรรมของมนุษย์มาตั้งแต่อดีต สีไม่เพียงเป็นปรากฏการณ์ทางสายตา แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่แฝงด้วยความเชื่อ คุณค่า และอุดมการณ์ (Goethe, 1970) ยกตัวอย่าง สีขาว ได้รับการยอมรับว่าแทนความบริสุทธิ์ ความซื่อสัตย์ และความเท่าเทียม ในหลายวัฒนธรรมสีขาวยังหมายถึงความจริง ความโปร่งใส และการเริ่มต้นที่บริสุทธิ์ สีเขียว เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความแข็งแรง และสุขภาพที่ยั่งยืน สีเขียวเป็นสัญลักษณ์ของชีวิตใหม่และสมดุลระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม สีเหลือง สื่อถึงพลังงาน แสงสว่าง และความหวัง เป็นสีแห่งความสดใสและแรงบันดาลใจที่กระตุ้นให้มนุษย์แสวงหาความก้าวหน้า

การเชื่อมโยงกับศาสตร์พลศึกษา ศาสตร์พลศึกษาเป็นศาสตร์ที่พัฒนามนุษย์ทั้งกาย ใจ อารมณ์ และสังคม ผ่านกิจกรรมทางกายและกีฬา เมื่อพิจารณาในมิติของสัญลักษณ์ สีขาว สีเขียว สีเหลืองสามารถสะท้อนแก่นแท้ของพลศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง สีขาว เชื่อมโยงกับคุณธรรมและจริยธรรมในวิชาชีพครูพลศึกษา เป็นรากฐานของการปลูกฝังความซื่อสัตย์และการเคารพซึ่งกันและกัน สีเขียว สื่อถึงเป้าหมายสำคัญของพลศึกษาในการสร้างสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย โดยเน้นความสมดุลและการพัฒนาที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และสีเหลือง แทนพลังงานและความกระตือรือร้นของผู้เรียนที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทางกาย กีฬา และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นพลังแห่งการเรียนรู้ที่ไม่มีวันสิ้นสุด

เหตุผลของการนำสีขาว สีเขียว สีเหลืองมาใช้ในศาสตร์พลศึกษา การเลือกใช้สีทั้งสามในศาสตร์พลศึกษา มีเหตุผลสำคัญ 3 ประการ คือ การสื่อสารเชิงคุณค่า สีขาว สีเขียว สีเหลืองทำหน้าที่เป็น “ภาษาสัญลักษณ์” ที่แสดงถึงคุณธรรม สุขภาพ และพลังงาน อันเป็นเป้าหมายหลักของพลศึกษา การสร้างอัตลักษณ์ การกำหนดสีประจำศาสตร์ช่วยสร้างความโดดเด่นและเอกลักษณ์เฉพาะของศาสตร์พลศึกษา ทำให้แตกต่างและเป็นที่ยึดจำในทางวิชาการและสังคม และการสร้างแรงบันดาลใจ สีมียิ่งในการกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก การใช้สีขาว สีเขียว สีเหลืองในการเรียนการสอนและกิจกรรมทางกาย จึงช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่สดใส เต็มไปด้วยพลัง และมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ เมื่อนำมาประสานรวมกัน สีทั้งสามจึงมิใช่เพียงเครื่องหมายของสีล้วน แต่คือสัญลักษณ์ที่ยืนยันว่าพลศึกษาเป็นศาสตร์แห่งการสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และวิญญาณ

นอกจากนี้ในด้านการประยุกต์ใช้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีการนำห่วงสามห่วง ได้แก่ สีเขียว สีขาว สีเหลือง ไว้ได้ภาพพระพลบดีเพื่อแสดงถึงแนวคิดการศึกษาสมบูรณ์สามด้าน ได้แก่ สีเหลืองแทนพุทธิศึกษา คือ การพัฒนาด้านสติปัญญาและความรู้ สีขาวแทนจริยศึกษา คือ การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และความประพฤติ และสีเขียวแทนพลศึกษา คือ การพัฒนาสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ อันเป็นหลักการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน (Department of Physical Education, 2018) การใช้สัญลักษณ์ดังกล่าวจึงไม่เพียงเป็นการยึดโยงกับคติความเชื่อดั้งเดิม แต่ยังเป็นการถ่ายทอดปรัชญาของศาสตร์พลศึกษาที่มุ่งสร้างพลเมืองที่สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และปัญญา

การใช้สีเป็นอีกหนึ่งมิติในการแทนความหมายของศาสตร์พลศึกษา โดยแต่ละสีแทนคุณค่าเฉพาะ ได้แก่ สีขาว แทนความบริสุทธิ์ คุณธรรม และความเท่าเทียม ซึ่งสอดคล้องกับจรรยาบรรณและบทบาทของครูพลศึกษา (Khaemmani, 2013) สีเขียว สื่อถึงสุขภาพ ความแข็งแรง และความสัมพันธ์กับธรรมชาติ แทนเป้าหมายหลักของพลศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพ (World Health Organization, 2010) สีเหลือง หมายถึงพลังงาน ความสดใส และแรงบันดาลใจ อันบ่งบอกถึงพลังแห่งการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง (Goethe, 1970) การบูรณาการสัญลักษณ์และสีเหล่านี้ จึงช่วยให้ศาสตร์พลศึกษามีความหมายที่ลึกซึ้งทั้งในเชิงวัฒนธรรม เชิงวิชาการ และเชิงปรัชญา พร้อมทั้งยกระดับอัตลักษณ์ของวิชาชีพให้ปรากฏชัดในระดับสากล



Figure 1. The Department of Physical Education, the Thailand National Sports University, and the Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University, use symbols as communicative tools to construct and communicate the identity of the discipline of physical education
(Department of Physical Education, 2025).

กล่าวโดยสรุป สัญลักษณ์ทางพลศึกษาทั้งพระพลบดี ห่วงโอลิมปิก และสีประจำศาสตร์ ล้วนมีความหมายที่สอดคล้องประสานกันในแนวคิดเดียว คือ การส่งเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ มีคุณธรรม มีสุขภาพ และสามารถดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์และสันติในสังคมร่วมสมัย สัญลักษณ์ทั้งสามอย่างนี้จึงมีความเชื่อมโยงกันในเชิงปรัชญา โดยต่างสะท้อนอุดมการณ์ของการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งกายและใจ อันเป็นรากฐานของศาสตร์พลศึกษา ซึ่งมุ่งเน้นการหล่อหลอมผู้เรียนให้เติบโตอย่างสมดุลในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่มั่นคง อารมณ์ที่ควบคุมได้ และจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม การบูรณาการสัญลักษณ์เหล่านี้เปรียบเสมือนการเชื่อมโยงพลังของร่างกาย จิตวิญญาณ และสังคมเข้าด้วยกัน เพื่อย้ำให้เห็นว่าพลศึกษาไม่ใช่เพียงการฝึกทักษะทางกาย แต่เป็นกระบวนการสร้างมนุษย์ให้เข้าใจคุณค่าของการเคลื่อนไหว การเคารพตนเอง และผู้อื่น การทำงานร่วมกันอย่างมีน้ำใจนักกีฬา รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุลในสังคม

การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ในกระบวนการเรียนการสอน

การนำสัญลักษณ์มาใช้ในกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษา ถือเป็นกลวิธีที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการถ่ายทอดความรู้และการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เนื่องจากสัญลักษณ์สามารถสื่อความหมายเชิงนามธรรมให้เข้าใจได้อย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Kress & Van Leeuwen, 2006) การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์สามารถอธิบายได้ใน 4 มิติหลัก ดังนี้

1) การจัดทำสื่อการเรียนการสอน การใช้สัญลักษณ์ ไอคอน หรือแผนภาพในการถ่ายทอดทักษะทางกีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหว ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจรูปแบบทักษะได้ง่ายและเป็นระบบ เช่น การใช้ภาพเงาของการวิ่ง กระโดด หรือท่าทางออกกำลังกาย เพื่อแทนคำอธิบายที่ซับซ้อน ทำให้ผู้เรียนสามารถเลียนแบบและฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง (Arnheim, 1974) นอกจากนี้ การจัดทำสื่อที่มีการใช้สัญลักษณ์ยังช่วยลดอุปสรรคด้านภาษาและสามารถใช้ได้ในบริบทสากล กล่าวคือ สัญลักษณ์เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ไม่ต้องพึ่งพาคำพูดหรือข้อความในภาษาใดภาษาหนึ่ง แต่สามารถถ่ายทอดความหมายผ่านภาพ ทำให้ผู้คนจากวัฒนธรรมต่าง ๆ สามารถเข้าใจได้ตรงกัน จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม เช่น สัญลักษณ์ห่วงโอลิมปิกที่สื่อถึงเอกภาพของมนุษยชาติ ในบริบทของศาสตร์พลศึกษา การใช้สื่อที่ประกอบด้วยสัญลักษณ์ เช่น โลโก้ สีประจำศาสตร์ ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาหรือแนวคิดได้ง่ายขึ้นโดยไม่จำกัดด้วยภาษา นักเรียนสามารถเข้าใจความหมายได้ทันทีโดยไม่ต้องแปลข้อความ ทำให้สามารถระบุและรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่าผู้เรียนสังกัดอยู่ในศาสตร์หรือสาขาวิชาใด การใช้สัญลักษณ์จึง

ทำให้การสื่อสารทางการศึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ Lieberman & Cowart (2016) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า การประยุกต์แนวคิดนี้ในศาสตร์พลศึกษาไม่เพียงเพิ่มประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ แต่ยังสะท้อนแนวทางสัญวิทยา (semiotics) ที่มองว่าการเคลื่อนไหวและสัญลักษณ์เป็นระบบการสื่อสารที่สร้างความหมายร่วมระหว่างครูและนักเรียน

2) การประเมินผล การนำสัญลักษณ์มาใช้แทนระดับสมรรถภาพหรือพัฒนาการของผู้เรียน ช่วยให้การประเมินมีความชัดเจนและเข้าใจง่าย เช่น หากนำพระพลบตีมาตีความในเชิงสัญวิทยา พระพลบตีเป็นสัญลักษณ์ของความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และปัญญา ดังนั้น การประเมินผลการเรียนรู้ในพลศึกษาไม่ควรมุ่งเฉพาะคะแนนทักษะทางกายเท่านั้น แต่ควรประเมินผลการเรียนรู้ให้ครบทุกด้านทั้งความรู้ เจตคติ สมรรถภาพทางกาย ทักษะ และคุณธรรมจริยธรรมได้ จึงจะสะท้อนความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามอุดมคติความเชื่อเกี่ยวกับพระพลบตี และนอกจากนี้ยังมีการประยุกต์ใช้สีหรือไอคอนแทนระดับความฟิตของร่างกาย หรือการใช้แผนภาพวงกลมเพื่อสื่อถึงความสมดุลของสุขภาพ การประเมินในลักษณะนี้ไม่เพียงแสดงถึงผลลัพธ์เชิงปริมาณ แต่ยังช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองต่อไป (World Health Organization, 2010)

3) การจัดกิจกรรม การใช้สัญลักษณ์แทนทีม สี หรือกลุ่มผู้เรียน มีบทบาทสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Khunkaew, 2015) ตัวอย่างเช่น การใช้สีขาว สีเขียว และสีเหลือง ในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย เป็นการสื่อความหมายในระดับนามธรรมที่ลึกซึ้ง สีขาวแทนคุณธรรมและความบริสุทธิ์ สีเขียวแทนสุขภาพ ความสดชื่น และชีวิตชีวา ส่วนสีเหลืองแทนพลัง ความสว่าง และปัญญา การใช้สีเหล่านี้ในกิจกรรมจึงไม่เพียงช่วยแบ่งแยกทีม แต่ยังสร้างอัตลักษณ์ทางอารมณ์และจิตใจให้กับผู้เรียน ช่วยกระตุ้นความกระตือรือร้น ความภาคภูมิใจในทีม และแรงบันดาลใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ จากการศึกษาของ Graber & Woods (2019) กล่าวว่า การจัดการชั้นเรียนพลศึกษาด้วยสัญลักษณ์ ป้ายภาพ และท่าทาง ถือเป็นแนวทางการสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูดที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนการสอนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีผู้เรียนจำนวนมาก หรือมีเสียงรบกวนสูง การใช้สัญลักษณ์เชิงภาพ เช่น ป้ายสี ท่าทางมือ หรือสัญญาณเสียง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้คำสั่งและการเปลี่ยนฐานกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว ลดเวลาการอธิบายซ้ำ และเพิ่มความปลอดภัยระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม

4) งานวิจัยและบทความวิชาการ ในเชิงวิชาการ การใช้สัญลักษณ์ประกอบกราฟ ตาราง หรือโมเดลแนวคิด ช่วยให้การนำเสนอข้อมูลมีความน่าสนใจและเข้าใจได้ง่ายขึ้น (Peirce, 1991) สัญลักษณ์ยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการสื่อสารแนวคิดเชิงนามธรรม เช่น โมเดลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย หรือกรอบแนวคิดเชิงปรัชญาของพลศึกษา ซึ่งหากไม่มีสัญลักษณ์ประกอบ อาจทำให้เนื้อหาที่มีความซับซ้อนและเข้าถึงได้ยาก

การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ในกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษา เป็นกลยุทธ์การสื่อสารทางการศึกษาที่มีความสำคัญ เนื่องจากพลศึกษาเป็นศาสตร์ที่เน้นการปฏิบัติและการพัฒนาผู้เรียนทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การนำสัญลักษณ์มาใช้ในชั้นเรียนจึงช่วยให้การสื่อสารมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนได้มากขึ้น (Khaemmani, 2014)

ในเชิงการสอนพลศึกษา สัญลักษณ์สามารถปรากฏในหลายรูปแบบ เช่น การใช้สัญลักษณ์ท่าทาง (Gestural Symbols) ของครูผู้สอนในการควบคุมชั้นเรียนหรือส่งสัญญาณการเคลื่อนไหว การใช้ สีแทนความหมาย เช่น สีเสื้อแบ่งกลุ่มนักเรียน สีสื่อถึงทักษะหรือบทบาทในเกม รวมถึงการใช้ เครื่องหมายหรือโลโก้กีฬา เพื่อสร้างบรรยากาศและแรงจูงใจ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในกติกา กระบวนการ และความหมายของการเรียนรู้โดยไม่ต้องพึ่งพาคำอธิบายยืดยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bruner (1966) ที่ระบุว่าการแทนความรู้ด้วยสัญลักษณ์ เป็นระดับสูงสุดของการพัฒนาการเรียนรู้ นอกจากนี้ การใช้สัญลักษณ์ยังมีบทบาทในการปลูกฝังคุณค่าและเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬา ตัวอย่างเช่น การนำสัญลักษณ์ห่วงโอลิมปิก มาอธิบายความหมายของเอกภาพ มิตรภาพ และสันติภาพในสังคมโลก (International Olympic Committee, 2020) ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรมของกีฬา ไม่เพียงแต่ในฐานะการออกกำลังกาย

หากยังเป็นพื้นที่สร้างความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ในลักษณะนี้จึงส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และทักษะชีวิต (Life Skills) ควบคู่กันไป

สัญลักษณ์ภาพมิได้เป็นเพียงองค์ประกอบทางศิลป์ แต่เป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงความหมายเชิงนามธรรม กับการปฏิบัติจริงในศาสตร์พลศึกษา ทั้งในมิติของการสื่อสาร การสร้างอัตลักษณ์ และการเสริมสร้างแรงจูงใจ ซึ่งสื่อให้เห็นว่า สัญลักษณ์คือภาษาสำคัญอีกชุดหนึ่งของการเรียนการสอนที่ไม่อาจมองข้ามได้ นอกจากนี้ สัญลักษณ์ยังเป็นมากกว่าสิ่งแทนความหมาย แต่ยังเป็นพลังทางจิตวิทยาและจิตวิญญาณที่ช่วยสร้างแรงจูงใจ เสริมสร้างคุณค่าในระดับลึก และปลูกฝังความเป็นหนึ่งเดียวกันในหมู่ผู้เรียนและผู้ปฏิบัติในศาสตร์พลศึกษา

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ในกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษา มิได้มีเพียงบทบาทในการสื่อความหมายเชิงปฏิบัติ เช่น การอธิบายทักษะ ท่าทาง หรือขั้นตอนของกิจกรรมทางกายเท่านั้น หากแต่ยังเป็นกระบวนการทางการเรียนรู้ที่มีพลังในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความคิดและจิตใจอย่างลึกซึ้ง สัญลักษณ์ในที่นี้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างแนวคิดเชิงนามธรรมกับการปฏิบัติจริง ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจคุณค่าที่ซ่อนอยู่ในกิจกรรมพลศึกษา ไม่ว่าจะเป็นความเพียร ความมีน้ำใจนักกีฬา หรือความร่วมมือในกลุ่ม ในด้านแรงจูงใจ สัญลักษณ์สามารถกระตุ้นความภาคภูมิใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของศาสตร์ ตัวอย่างเช่น การใช้สีประจำศาสตร์ การใช้โลโก้และเครื่องหมายของสถาบันทางพลศึกษา ล้วนช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการมีส่วนร่วมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงผลักดันภายในที่จะพัฒนาตนเอง ในด้านการพัฒนาการคิดเชิงนามธรรม สัญลักษณ์เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตีความและเชื่อมโยงความหมายระหว่างสิ่งที่มองเห็นกับแนวคิดทางคุณธรรม เช่น การใช้ห่วงโอลิมปิกแทนความสามัคคีและความเท่าเทียมของมนุษยชาติ หรือการใช้พระพลบดีแทนพลังแห่งการฝึกฝนและความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจพลศึกษาในฐานะศาสตร์ที่มีความลึกซึ้งทางปรัชญา ไม่ใช่เพียงการออกกำลังกาย ในด้านการปลูกฝังคุณค่าทางสังคม สัญลักษณ์ทำหน้าที่เชื่อมโยงผู้เรียนเข้ากับชุมชนทางวัฒนธรรมของศาสตร์พลศึกษา ส่งเสริมให้เกิดความเคารพในกติกา ความมีน้ำใจนักกีฬา และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สัญลักษณ์จึงเป็นสื่อที่สร้างการเรียนรู้ทั้งในมิติส่วนบุคคลและมิติส่วนรวมไปพร้อมกัน ดังนั้น การใช้สัญลักษณ์ในกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษาไม่เพียงช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจสาระและทักษะทางกายเท่านั้น แต่ยังช่วยขยายการเรียนรู้สู่ระดับจิตใจและปัญญา อันสอดคล้องกับปรัชญาพื้นฐานของศาสตร์พลศึกษาที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวม ทั้งกาย ใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณธรรม สุขภาวะ และจิตสำนึกแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

บทสรุป

สัญลักษณ์ในการสื่อสารศาสตร์พลศึกษา ได้แก่ พระพลบดี ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์แทนพลัง ความเข้มแข็ง และความเพียรอันเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของร่างกายมนุษย์ แสดงถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาศักยภาพทางกายให้สมบูรณ์และสมดุลควบคู่กับพลังทางจิตใจ ห่วงโอลิมปิก ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์แห่งเอกภาพ ความเสมอภาค และมิตรภาพของมนุษยชาติ สื่อถึงการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของผู้คนจากทุกเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมภายใต้อุดมการณ์แห่งกีฬา และสีประจำศาสตร์พลศึกษา ได้แก่ สีขาว สีเขียว และสีเหลือง ซึ่งแต่ละสีมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ที่สะท้อนคุณค่าพื้นฐานของศาสตร์พลศึกษา ได้แก่ สีขาวแทนจริยศึกษา คือ การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และความประพฤติ สีเขียวแทนพลศึกษา คือ การพัฒนาสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ อันเป็นหลักการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน สีเหลืองแทนพลศึกษา คือ การพัฒนาด้านสติปัญญาและความรู้ ซึ่งบทบาทของสัญลักษณ์ในการสื่อสารศาสตร์พลศึกษาถูกประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษา ไม่เพียงช่วยให้การถ่ายทอดเนื้อหามีประสิทธิภาพ แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่สร้างมิติการเรียนรู้ที่กว้างและลึกยิ่งขึ้น การใช้สัญลักษณ์ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจแนวคิดที่เป็นนามธรรมให้ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ส่งผลให้ผู้เรียนไม่เพียงจดจำความรู้ แต่ยังเกิดการเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริง

เอกสารอ้างอิง

- Arnheim, R. (1974). *Art and visual perception: A psychology of the creative eye*. Berkeley: University of California Press.
- Bruner, J. S. (1966). *Toward a theory of instruction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Chantarawang, S. (2015). *Indra in Thai beliefs*. Bangkok: Muang Boran Publishing. (in Thai)
- Chumsat, P. (2002). *Khati lae sangkhan nai sinlapa Thai*. Bangkok: Silpakorn University Press. (in Thai)
- Department of Physical Education. (2018). *History and role of the Department of Physical Education*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. (in Thai)
- Department of Physical Education. (2025). *Symbols to communicate the principles and identity of the discipline of physical education* [online]. Retrieved May 20, 2025, from: <https://www.dpe.go.th/> (in Thai)
- Goethe, J. W. (1970). *Theory of colours*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Graber, K. C., & Woods, A. M. (2019). Teaching physical education with visual cues. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(4), 25–32.
- International Olympic Committee. (2020). *Olympic Charter*. Lausanne: IOC.
- Jewett, A. E., Bain, L. L., & Ennis, C. D. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*. Madison, WI: Wm. C. Brown Communications.
- Khaemmani, T. (2013). *The science of teaching: Knowledge for effective learning process management (14th ed.)*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Khaemmani, T. (2014). *The art of teaching: Effective instructional strategies*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Khunkhao, A. (2015). *Physical education and health education: Principles and practices*. Nakhon Ratchasima: Nakhon Ratchasima Rajabhat University. (in Thai)
- Kress, G., & Van Leeuwen, T. (2006). *Reading images: The grammar of visual design (2nd ed.)*. London: Routledge.
- Lee, J.-W. (2017). Semiotics and sport communication research: Theoretical and methodological considerations. *Communication & Sport*, 5(3), 251–272.
- Lieberman, L. J., & Cowart, J. F. (2016). Visual strategies for inclusive physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 33(2), 145–158.
- Moolkum, S. & Moolkum, O. (2017). *Instructional management in physical education*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Na Nakhon, P. (2000). *Legends of gods and beliefs in Brahman–Hinduism*. Bangkok: Matichon. (in Thai)
- Peirce, C. S. (1991). *Peirce on signs: Writings on semiotic*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
- SHAPE America. (2014). *National standards & grade-level outcomes for K–12 physical education*. Reston, VA: Author.
- Singrungruang, P. & Pragobprom, S. (2024). The 5 principles of physical faith of trekking. *Krusima Journal*, 7(2), 21–28.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers*. Paris: UNESCO Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.