

USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS AND EXERCISE FOR HEALTH

Hanafee Yeesunsong¹, Disorn Kaewklay^{2*}, Bancha Chalapirom¹

¹Health and Physical Education, Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education, Chulalongkorn University

²Department of Physical Education,
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: H.yeesunsong@gmail.com

Received: Aug 16, 2021

Revised: Dec 3, 2021

Accepted: Dec 17, 2021

Abstract

Introduction: Physical education is a course that deals with selecting the physical activity, exercise, sports, and movement skills to use the medium of learning to develop students in all aspects simultaneously, physically, intellectually, emotionally, and socially. However, in public schools, sports activities are often used to teach physical education—for example, football, badminton, table tennis, Basketball, Thai boxing. Which activity is appropriate and fun, challenging according to the age of the learners, and able to apply the skills and knowledge that they have practiced playing with friends, family, and other people in daily life. Therefore, the purpose of this article is to present a discussion of the benefits of basketball and the concept of physical education teaching that uses basketball as a learning medium to promote fitness and sports for health.

Discussion: Basketball is one of the international team sports that can develop students in all aspects. Intellectually in analytical thinking and decision making Physically, physical fitness and motor skills Emotional aspects arise when learners enjoy playing—moreover, the social aspect of communicating and coordinating with friends in their team. Therefore, basketball is an exciting option for teaching physical education. Teachers need to plan, analyze, and prepare for appropriate and in line with the needs of each age group to lead to good quality learning management.

Conclusion: Physical education learning management can create a positive attitude, a good learning management process suitable for each age range, and contribute to happy learning, leading to learners having a positive attitude. Emphasize the importance of playing sports and exercising for health, which is a good value and an important goal of physical education.

Keywords: physical education, basketball, teaching concept

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ฮานาฟิย์ ยี่สุนทร¹ ดิสรณ์ แก้วคล้าย² บัญชา ชลาภิรมย์¹

¹สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: H.yeesunsong@gmail.com

รับบทความ: 16 สิงหาคม 2564

แก้ไขบทความ: 3 ธันวาคม 2564

ตอบรับบทความ: 17 ธันวาคม 2564

บทคัดย่อ

บทนำ: วิชาพลศึกษาเป็นรายวิชาที่ว่าด้วยการจัดสรรกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย กีฬา และการเคลื่อนไหวร่างกายมาใช้เป็นสื่อกลางการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนทุก ๆ ด้านพร้อมกันทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม แต่อย่างไรก็ดี ในโรงเรียนทั่ว ๆ ไปมักเลือกใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ยกตัวอย่างเช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาบาสเกตบอล มวยไทย เป็นต้น เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและสนุกสนานท้าทายตรงกับช่วงวัยของผู้เรียนสามารถนำทักษะและความรู้ที่ได้ฝึกฝนไปเล่นกับเพื่อน ๆ ครอบครัว และบุคคลอื่นในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น วัตถุประสงค์ของบทความนี้ต้องการที่จะนำเสนออภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์ของกีฬาบาสเกตบอลและแนวทางการสอนวิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

อภิปราย: กีฬาบาสเกตบอลหนึ่งในชนิดกีฬาสากลประเภททีมที่สามารถพัฒนาผู้เรียนได้ครบถ้วนทุกด้านเช่นกัน ทั้งด้านสติปัญญาในการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ ด้านร่างกายทั้งสมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านอารมณ์เกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้รับความสนุกสนานจากการเล่น และด้านสังคมในการสื่อสารประสานงานกับเพื่อนในทีมของตนเอง ดังนั้น กีฬาบาสเกตบอลจึงเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่น่าสนใจที่ควรนำมาใช้เป็นสื่อกลางการจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ซึ่งครูผู้สอนจำเป็นต้องมีการวางแผน วิเคราะห์ และจัดเตรียมในการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการในแต่ละช่วงวัยเพื่อนำไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่ดีมีคุณภาพ

สรุป: การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสามารถบรรลุและสร้างทัศนคติที่ดีได้ คือ กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ดีเหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่มีความสุขซึ่งนำไปสู่การที่ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีส่งผลให้เห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นค่านิยมที่ดีและเป็นเป้าหมายสำคัญของวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: พลศึกษา, บาสเกตบอล, แนวทางการสอน

บทนำ

วิชาพลศึกษาเป็นหนึ่งในรายวิชาพื้นฐานภาคบังคับในหลักสูตรแกนกลางที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากรายวิชาอื่น ๆ คือ การที่ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา และเกม หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกายที่ได้รับการคัดสรรและวิเคราะห์อย่างดีแล้วจะสามารถพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมไปพร้อม ๆ กันได้ (holistic development) ทั้งสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม ตลอดจนต้องการส่งเสริมให้ผู้เรียนรักการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตลอดชีวิตตามอัตภาพของตนเองในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในระยะยาวของการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา (1)

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้ “ผู้เรียนได้เรียนรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา ” (2) ส่งผลให้ทุก ๆ โรงเรียนต้องคิด ค้นหา คัดสรรและวิเคราะห์ กิจกรรมที่เป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาที่สอดคล้องกับช่วงวัยของผู้เรียนและบริบทของสังคม เพื่อที่ว่านักเรียนจะสามารถนำหลักการการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เรียนรู้ไปเข้าร่วมกิจกรรมทางกายร่วมกับผู้อื่นในสังคมตามบริบทในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ซึ่งกิจกรรมกีฬามักถูกนำมาเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาอยู่เสมอ ทั้งกีฬาประเภทบุคคลหรือกีฬาประเภททีม ยกตัวอย่างเช่น ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งทุกชนิดกีฬาล้วนมีทักษะการเคลื่อนไหว กติกา และหลักการในการเล่นที่แตกต่างกันและผู้เล่นได้รับการพัฒนาด้านต่าง ๆ ที่หลากหลายไม่เท่ากันตามลักษณะพิเศษของชนิดกีฬานั้น ๆ ดังนั้น บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อการเรียนรู้ อีกทั้งผู้เขียนต้องการที่จะอภิปรายถึงประโยชน์ของกีฬาบาสเกตบอลในมุมมองต่าง ๆ ทั้งประโยชน์ด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคมอย่างครบถ้วน

เปรียบเทียบกับชนิดกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะการเล่นคล้าย ๆ กัน กีฬาบาสเกตบอล ไม่ว่าจะเป็นกีฬาเนตบอล กีฬาครีฟบอล ล้วนมีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมเล่นคล้าย ๆ กัน แตกต่างกันที่กีฬาบาสเกตบอลเหมาะสมที่จะใช้เป็นกีฬานันทนาการมากกว่าชนิดกีฬาข้างต้นด้วยเหตุผลที่ว่ากีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ผู้คนนิยมเล่นตามสวนสาธารณะ สนามบาสเกตบอลศูนย์กีฬา สนามกีฬาประจำจังหวัดหรือสนามบาสเกตบอลโรงเรียนส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเข้าร่วมเล่นได้ง่ายกว่าชนิดกีฬาเนตบอลหรือกีฬาครีฟบอล ซึ่งไม่สามารถเข้าถึงได้ง่ายเนื่องจากเป็นชนิดกีฬาที่มีสนามค่อนข้างจำกัดและไม่ได้เป็นที่นิยมในบุคคลทั่วไปมากนัก ดังนั้น หากจำเป็นต้องคัดสรรกิจกรรมพลศึกษาที่มีความสอดคล้องกับบริบทในสังคมของผู้เรียนในประเทศไทยกีฬาบาสเกตบอลจึงสมควรเป็นหนึ่งในตัวเลือกกิจกรรมกีฬาที่ครูพลศึกษา หัวหน้ากลุ่มสาระ และผู้บริหารโรงเรียนควรพิจารณานำมาใช้เป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเพื่อนำไปสู่การส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ผู้เรียนนำไปใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการให้ตนเองต่อไป

กีฬาบาสเกตบอลหนึ่งในชนิดกีฬาสากลประเภททีมที่มีทักษะในการเล่นหลากหลายรูปแบบซึ่งสามารถพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (health-related physical fitness) และด้านสมรรถภาพทางกายทางกลไก (motor fitness) ได้ดีเนื่องจากเป็นชนิดกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวที่หลากหลายและเป็นเกมกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาทำให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นเป็นประจำมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไกที่ดี ยกตัวอย่างเช่น ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular fitness) เนื่องจากเป็นชนิดกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา มีการกระโดด การวิ่งเร็ว มีการชะลอความเร็ว มีการเปลี่ยนทิศทาง ซึ่งทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานสูงและสร้างความเหนื่อยล้าได้เร็วทำให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นนั้นได้รับการพัฒนาสมรรถภาพใน

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

การทำงานของปอด หลอดเลือด และหัวใจได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลวิจัยที่ผ่านมา ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่เข้าร่วมเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นประจำมีพัฒนาการด้านความสามารถอดทนในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นก่อนการเข้าร่วมเล่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (3) ซึ่งผลดีของการมีสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีและมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้ลดโอกาสการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ สอดคล้องกับผลวิจัยที่ผ่านมาได้ค้นพบว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเปรียบเสมือนยาวิเศษที่สามารถลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ (4) สรุปได้ว่ากีฬาบาสเกตบอลสามารถเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ออกกำลังกายและมีผลดีต่อสุขภาพทางกายอย่างชัดเจนแก่ผู้ที่ได้เข้าร่วมเล่นเป็นประจำ

ด้านความสามารถทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาบาสเกตบอลจะได้รับการพัฒนาความสามารถด้านนี้ผ่านการฝึกหัดทักษะต่าง ๆ ทั้งด้านความสามารถส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย ทักษะการเลี้ยง (dribbling) ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถฝึกหัดการควบคุมร่างกายเพื่อการครอบครองลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ตามความต้องการได้ และทักษะการทำประตู (shooting) โดยเฉพาะทักษะการยืนทำประตู (jump shot) ซึ่งเป็นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วนพร้อมกัน (complex skills) โดยการย่อตัวส่งแรงต่อลูกบอลเพื่อให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่ตรงห้วงประตูและสามารถฝึกการคาดคะเนจากการปฏิบัติได้ ยกตัวอย่างเช่น ระยะทางจากจุดที่ยืน การส่งแรง องศาการปล่อยบอล ทิศทาง เป็นต้น การที่นักเรียนได้รับการฝึกหัดทักษะการเคลื่อนไหวหลายส่วนพร้อมกันอย่างสม่ำเสมอทำให้การทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ (coordination) ได้รับการพัฒนามากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถควบคุมร่างกายตนเองได้อย่างราบรื่นทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบอื่น ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วมากยิ่งขึ้นต่อไป สอดคล้องกับผลวิจัยของ Delignières, D., Teulier, C. & Nourrit, D. ได้ค้นพบผลการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบหลายส่วนพร้อมกันสามารถพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อได้ (5) อีกทั้ง Daniel B ได้กล่าวว่าการเข้าร่วมเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นประจำสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills; FMS) ได้ดีอีกด้วย เนื่องจากหลายๆ ทักษะในกีฬาบาสเกตบอลส่วนใหญ่ล้วนทำงานหลายส่วนพร้อมกันเสมอ ดังนั้น การเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างสม่ำเสมอสามารถส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบหลายส่วนได้ดีไม่แพ้กีฬานิดอื่น ๆ อีกทั้งส่งเสริมและพัฒนาการทำงานที่เกี่ยวข้องกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

นอกเหนือจากการที่ผู้เรียนต้องได้รับการฝึกหัดและพัฒนาทักษะส่วนบุคคลแล้ว กีฬาบาสเกตบอลสามารถพัฒนาทักษะความสามารถในการทำงานเป็นทีมผ่านการฝึกหัดทักษะที่ต้องมีผู้ฝึกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยประกอบไปด้วย ทักษะการส่ง (passing) ซึ่งเป็นทักษะที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจากทักษะการส่งมีการรับและการส่งบอลไปมา ทำให้ผู้เรียนที่ปฏิบัติฝึกหัดทางทักษะต้องมีการสื่อสารซึ่งกันและกัน เหล่านี้เพื่อต่อยอดสู่การเล่นทีมในทักษะการเล่นเกมรุก (offense) และทักษะเกมรับ (defense) ซึ่งต้องมีการสื่อสารระหว่างผู้เล่นในทีมเพื่อให้การแข่งขันและการเล่นได้รับชัยชนะหรือเล่นตามกลยุทธ์ที่ทีมได้กำหนดไว้ สิ่งที่กล่าวไปข้างต้นล้วนเป็นสิ่งที่กีฬาบาสเกตบอลจะสามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านสังคมได้เพื่อให้นักเรียนได้นำทักษะเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการเข้าสังคมต่อไปในอนาคต สอดคล้องกับ Daniel B. ได้กล่าวว่าการกีฬาบาสเกตบอลสามารถพัฒนาผู้เข้าร่วมในด้านสังคมได้เนื่องจากกีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ดังนั้น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลจะถูกพัฒนาขึ้นผ่านการเล่นทีมร่วมกับผู้อื่น (6) สรุปได้ว่าการเล่นกีฬาบาสเกตบอลนั้นสามารถพัฒนาผู้เรียนไม่ใช่เพียงด้านร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวเท่านั้น แต่กลับเป็นชนิดกีฬาที่ส่งเสริมการเข้าสังคม การทำงานเป็นทีม การคิด การตัดสินใจ และการสร้างเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็น

ระบบของการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมในเด็กและเยาวชนส่งเสริมพัฒนาด้านจิตวิทยาและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (7)

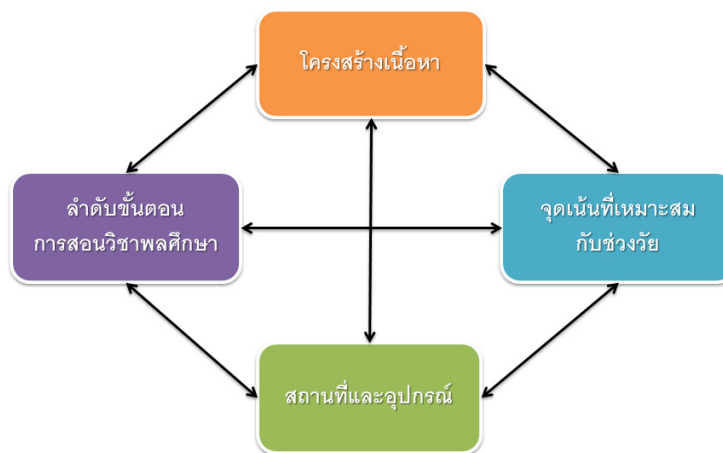
ส่วนด้านอารมณ์ กีฬาบาสเกตบอลเป็นชนิดกีฬาที่สร้างความสนุกสนานและท้าทายจากการเข้าร่วมเล่น เช่น การแย่งลูกบอลจากเพื่อน ๆ การเข้าทำประตูต่อหน้าคู่ต่อสู้ เป็นต้น เหล่านี้สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ (self-esteem) และสร้างความสนุกสนานตื่นเต้นและท้าทายเมื่อเข้าร่วมเล่น ตลอดจนสามารถลดความเครียดโดยการหลั่งของสารเอ็นโดฟินในร่างกายขณะเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี (8, 9) อีกทั้งกีฬาบาสเกตบอลสามารถพัฒนาความสามารถด้านสติปัญญาผ่านการได้พบเจอประสบการณ์จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันทำให้เกิดกระบวนการคิดและการตัดสินใจ ตลอดจนการคิดวิเคราะห์หาจุดอ่อนจุดแข็งของฝ่ายตรงข้ามในการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ได้ชัยชนะในการเล่นครั้งนั้น ๆ สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมา ได้กล่าวว่าการเล่นกีฬาประเภททีมสามารถพัฒนากระบวนการคิดและการตัดสินใจให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมเล่นเป็นประจำได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการเล่นกีฬา (10) ด้วยเหตุผลประการทั้งปวง กีฬาบาสเกตบอลจึงเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่น่าสนใจที่หลักสูตรสถานศึกษาในโรงเรียนควรพิจารณานำกีฬาบาสเกตบอลมาเป็นสื่อกลางในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีสามารถสร้างทัศนคติที่ดีต่อการที่นักเรียนนำไปใช้ในการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมเกมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนหรือครอบครัวเพื่อความสนุกสนานได้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตรงกับงานวิจัยที่ค้นพบว่าการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพสามารถส่งผลต่อความต้องการที่ผู้เรียนจะฝึกหัดและเล่นกีฬานั้น ๆ ด้วยตนเองในภายหลัง (11) ดังนั้น ครูพลศึกษาจำเป็นต้องมีการคิดวิเคราะห์ วางแผน และจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องตามวัยหรือระดับชั้นของผู้เรียนให้รอบด้านเพื่อนำไปสู่จัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ สามารถสร้างทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนธำรงการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในอนาคต (12) ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในระยะยาวของวิชาพลศึกษา

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สมบูรณ์และครบถ้วน ครูผู้สอนจำเป็นต้องทราบถึงนิยามของคำว่า “การจัดการเรียนรู้” ซึ่งหมายถึง ระบบระเบียบครอบคลุมการดำเนินการตั้งแต่การวางแผน กระบวนการจัดการเรียนรู้ จนถึง การประเมินผล (13) ดังนั้น บทความนี้จึงต้องการนำเสนอแนวคิดกระบวนการจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ประกอบไปด้วย ลำดับขั้นตอนการสอนพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลาง ระดับความเข้มข้นของเนื้อหา สัดส่วนจุดเน้นในการจัดการเรียนการสอน และการจัดสรรสถานที่และอุปกรณ์ (รูปภาพที่ 1) ที่เอื้อต่อการสร้างบรรยากาศในการเรียนที่ดีส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีแก่ผู้เรียนและเป็นการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับช่วงวัยและระดับชั้นนั้น ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในผู้เรียน 3 ระดับชั้นดังนี้ 1) ประถมศึกษาตอนปลาย 2) มัธยมศึกษาตอนต้น และ 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH



รูปภาพที่ 1 องค์ประกอบของกระบวนการจัดการการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลาง



รูปภาพ 2 โครงสร้างเนื้อหาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนกีฬาบาสเกตบอลในวิชาพลศึกษา

โครงสร้างเนื้อหาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลาง

การมีโครงสร้างหรือการมีแผนการดำเนินการส่งผลให้ครูผู้สอนสามารถทราบได้ว่าต้องสอนอย่างไร ต้องเริ่มอย่างไร หรือจุดสิ้นสุดอยู่ที่ใด ดังนั้น บทความนี้จึงขอเสนอโครงสร้างเนื้อหาแบบ 5 ลำดับขั้นตอนดังนี้ (รูปภาพที่ 2) มีความสอดคล้องและใกล้เคียงกับโครงสร้างเนื้อหาของ Lehwald H., Ressler J. ได้มีการแบ่งโครงสร้างเนื้อหาเป็น 3 ระดับ โดยประกอบไปด้วย ระดับที่ 1 การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ระดับที่ 2 การฝึกหัดความเข้าใจในการเล่นเกมรุกและเกมรับ และ ระดับที่ 3 การเล่นทีมในกีฬาบาสเกตบอลในทุกรูปแบบ (14)

1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอลตั้งแต่ การวิ่ง (running) การกระโดดขาเดียว (hopping) การกระโดดสองขา (vertical jump) การเคลื่อนที่ด้านข้าง (shuffle) การเปลี่ยนทิศทาง การวิ่ง (change direction) การโยนบอล (throwing) การรับบอล (catching) การควบคุมลูกบอลด้วยมือ (dribbling) การลงสู่พื้น (landing) การบิดตัว (twisting) การหมุนตัว (rotation) ฯลฯ เป็นต้น สังเกตได้ว่าการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นการนำไปสู่ทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ในกีฬาบาสเกตบอล โดยวัยประถมศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 6 จำเป็นต้องได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ

2. ทักษะการเลี้ยง ทักษะการส่ง และทักษะการทำประตู เป็นทักษะเบื้องต้นที่ผู้เรียนทุกคนต้องได้รับการฝึกหัดและเข้าใจจนให้ถูกต้อง ซึ่งเป็นปฐมบทของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล โดยทักษะการเลี้ยง ประกอบไปด้วย ทักษะการเลี้ยงอยู่กับที่ ทักษะการเลี้ยงแบบเคลื่อนที่ การเลี้ยงมือเดียว การเลี้ยงสลับมือ เป็นต้น อีกทั้งทักษะการส่งมีแบ่งแยกออกไปเป็นทักษะการส่งระดับอก (chest passing) ระดับเหนือศีรษะ (overhead passing) ระดับกระดอนพื้น (bounce passing) และทักษะการส่งด้วยมือเดียว (single hand passing) ตลอดจนทักษะการทำประตูที่ประกอบไปด้วย ทักษะการวิ่งทำประตู (lay-up) ทักษะการยืนทำประตู (jump shot) ทักษะการทำประตูแบบฮุกช็อต (huge shot) หรือทักษะการทำประตูแบบย้อยโค้ง (floating) เหล่านี้ล้วนเป็นทักษะเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การเล่นบาสเกตบอลได้ดี ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขสนุกสนาน โดยลำดับขั้นตอนที่ 2 เป็นช่วงสำคัญในการสร้างทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ให้ผู้เรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

3. ทักษะการเล่นเกมรับและทักษะการเล่นเกมรุก เป็นลำดับขั้นที่เริ่มมีการฝึกหัดให้ผู้เรียนทำงานกันเป็นทีมมากยิ่งขึ้น ส่วนในเนื้อหาครูผู้สอนต้องสอนทักษะและความเข้าใจในการเล่นเกมรับและเกมรุกที่ชัดเจนและให้ผู้เรียนทดลองวางแผนหรือแข่งขันกับเพื่อนร่วมชั้นเพื่อหาข้อวิเคราะห์ว่าการตั้งรับแบบใด ทีมคู่ต่อสู้มีข้อจำกัดตรงจุดใดบ้าง หรือการรุกแบบใดที่จะนำมาสู่ความสำเร็จของทีม เหล่านี้เป็นการสร้างคุณลักษณะนิสัยของการเป็นผู้นำ ผู้ตาม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม โดยขั้นตอนลำดับที่ 3 ควรเริ่มสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

4. การเล่นทีมอย่างเป็นระบบและการแข่งขัน ลำดับขั้นตอนนี้ผู้เรียนต้องได้รับประสบการณ์หรือความรู้ทักษะเกมรับและทักษะเกมรุกมาพอสมควรเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนที่ให้นักเรียนแข่งขันกันมีความสุขสนุกสนานท้าทายและมีชั้นเชิงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลมากยิ่งขึ้น ขั้นตอนลำดับที่ 4 เป็นจุดสำคัญในการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

5. การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ลำดับขั้นนี้เป็นลำดับขั้นที่ผู้เรียนอาจจะเริ่มมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาบาสเกตบอลแล้ว จากการสังเกตการเข้าร่วมเล่นกีฬาบาสเกตบอลกับเพื่อน ๆ ในช่วงตอนพักเที่ยง การมีความกระตือรือร้นเมื่อถึงวิชาพลศึกษา หรือการเข้าร่วมเล่นกีฬาบาสเกตบอลร่วมกับผู้อื่นตามสวนสาธารณะ เหล่านี้เป็นตัวชี้วัดที่ชัดเจนว่าวิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางประสบผลสำเร็จแล้ว สามารถวัดและประเมินผลได้ในทุกระดับชั้น หากผู้เรียนแสดงพฤติกรรมการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬานันทนาการตนเองร่วมกับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

กระบวนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลาง

กระบวนการสอนตามหลักการและปรัชญาการสอนพลศึกษาในปัจจุบันสามารถแบ่งลำดับขั้นตอนและการดำเนินการได้ดังนี้ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นสาธิต 3) ขั้นฝึกหัดทักษะ 4) ขั้นปฏิบัติด้วยความสนุกสนาน และ 5) ขั้นสรุป ประเมินผลและสรุปปฏิบัติ (15) ดังนั้น บทความนี้จะนำเสนอกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับช่วงวัย อายุ พัฒนาการ และกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียนในวัยต่าง ๆ โดยแบ่งความเข้มข้นและช่วงอายุดังนี้ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือ ช่วงอายุตั้งแต่ 9-11 ปี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือ ช่วงอายุ 12-14 ปี และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ช่วงอายุ 15-18 ปี โดยในการจัดกระบวนการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางมีองค์ประกอบดังนี้ 1) เนื้อหาทักษะการเรียนรู้และสัดส่วนจุดเน้นในช่วงวัยอายุนั้น ๆ 2) กระบวนการลำดับขั้นตอนสอนและอุปกรณ์ สถานที่ที่เหมาะสม

1) ประถมศึกษาตอนปลายชั้นที่ 4-6 หรือ ช่วงอายุ 9-11 ปี เป็นช่วงวัยที่ผู้เรียนผ่านการเล่นและมีการเรียนรู้ทักษะมาพอสมควร อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กมีความแข็งแรงพอที่จะเริ่มฝึกทักษะที่มีขั้นตอนและรายละเอียดที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยอยู่บนพื้นฐานของความสนุกสนานและความท้าทาย สอดคล้องกับบทความของ สจ๊วต ได้กล่าวว่า เด็กในวัย 9-11 ปี มีประสบการณ์เพียงพอที่จะได้รับการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength) ความสามารถในการทรงตัว (balance) และการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ (coordination) ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก อีกทั้งผู้เรียนในช่วงวัยนี้มีความกระตือรือร้นและมีความต้องการที่จะใช้พลังงานสูง (16) ทั้งนี้เป็นช่วงวัยที่ควรฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills; FMS) ต่อไปเพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่หลากหลายและเป็นพื้นฐานในการฝึกหัดทักษะกีฬาอื่น ๆ ต่อไป (17)

1.1) เนื้อหาและสัดส่วนในการจัดการเรียนรู้

วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลสื่อกลางในช่วงอายุนี้นี้เป็นช่วงที่จำเป็นต้องมีการปูพื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกายสู่การฝึกหัดทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ตรงกับลำดับเนื้อหาข้อ 1 และ 2 ในรูปภาพที่ 2 โดยประกอบไปด้วย ทักษะการส่ง ทักษะการทำประตู และทักษะการเลี้ยง ซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นที่จะนำมาสู่การเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างสนุกสนาน ดังนั้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องฝึกหัดผู้เรียนให้เข้าใจโน้ตศัพท์ของทักษะต่าง ๆ ให้ดีเสียก่อน โดยการสอนตั้งแต่พื้นฐานจนไปถึงรายละเอียดสำคัญของการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ ยกตัวอย่างเช่น พื้นฐานของการจัดระเบียบร่างกายในการปฏิบัติทักษะการเลี้ยง ส่วนใดของฝ่ามือที่ต้องสัมผัสลูกบอล สายตาควรมองไปที่จุดใด การเลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไปด้านหน้าอย่างรวดเร็วมีเทคนิคอย่างไร เป็นต้น เมื่อผู้เรียนมีทักษะการเลี้ยง ทักษะการส่ง และทักษะการทำประตูที่ถูกต้องและเข้าใจโน้ตศัพท์ต่าง ๆ ดีแล้ว จากนั้นค่อย ๆ ประยุกต์ใช้เกมกิจกรรมที่มีการใช้ทักษะเหล่านั้นในการปฏิบัติฝึกหัดผู้เรียนเพื่อให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและได้ฝึกหัดไปด้วยแบบไม่รู้ตัว สอดคล้องกับโครงสร้างเนื้อหาใน Level ที่ 1 ของ Lehwald H., Ressler J. ที่เน้นการสอนทักษะการเลี้ยง ทักษะการส่ง และทักษะการทำประตู เป็นเนื้อหาหลักในการฝึกหัดกีฬาบาสเกตบอลเพื่อนำไปสู่การเล่นที่มิดได้

นอกจากนั้นสัดส่วนจุดเน้นในการจัดการเรียนสอนในแต่ละคาบของช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลาย ครูผู้สอนจำเป็นต้องเน้นหนักในการฝึกหัดทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ และเข้าร่วมกิจกรรมสนุกสนานที่เกี่ยวข้องกับทักษะเบื้องต้น ร้อยละ 60 ของคาบเรียนนั้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจโน้ตศัพท์อย่างแท้จริงในทักษะนั้น ๆ แต่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเล่นทีมในรูปแบบครึ่งสนาม หรือ บาสเกตบอลประเภท 3 คน ร้อยละ 20 ของคาบเรียนเพื่อเป็นการสร้างความรักและความสนุกสนานในการเล่นกีฬาในทุก ๆ คาบเรียนหากมีเวลาเพียงพอ ส่วนอีกร้อยละ 20 เป็นส่วนที่ครูผู้สอนใช้เวลาในการพูดคุยวัดและประเมินผล หรือ สรุปรวบยอดมโนทัศน์ทักษะนั้น ๆ ตลอดจนปลูกฝังค่านิยมการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย สอดคล้องและใกล้เคียงกับคำแนะนำของ เจอร์.เอ็นบีเอ ได้แนะนำ

ว่าในช่วงวัย 9 -11 ปี การแบ่งสัดส่วนการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอลควรฝึกหัดทักษะพื้นฐาน (building skills) ร้อยละ 60 การแข่งขันเล่นทีม (competing) ร้อยละ 15 ความเข้าใจโน้ตส์การเล่นทีม (team concepts) ร้อยละ 15 การสร้างทัศนคติและพัฒนาสุขภาพปฏิบัติ (cultivating values and developing wellness) ร้อยละ 5 และการอบอุ่นร่างกายและการป้องกันอาการบาดเจ็บ (warm-up and Injury prevention) ร้อยละ 5 (18)

1.2) กระบวนการสอนและอุปกรณ์ สถานที่ที่เหมาะสมกับระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

สนามกีฬาบาสเกตบอลควรมีในรูปแบบเต็มสนามที่มี 2 ห่วงประตูจะเป็นการดีไม่น้อยหากมีห่วงประตูที่มากกว่า 2 ห่วงประตูที่ติดอยู่บริเวณรอบผนังในโรงพลศึกษาส่งผลให้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางใช้พื้นที่ได้อย่างคุ้มค่า สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การจัดการเรียนการสอนกีฬาบาสเกตบอลแม้จะมีสนามเพียง 1 สนาม แต่หากมีห่วงประตูที่มากกว่า 2 ห่วงประตู การฝึกหัดและการสอนก็สามารถมีประสิทธิภาพได้ ในส่วนของระดับความสูงต่ำของห่วงประตู จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการลดระดับต่ำลงมาอย่างน้อย 15-20 เซนติเมตร เพื่อเอื้อต่อผู้เรียนให้ได้มีโอกาสที่จะปฏิบัติทักษะการทำประตูได้สำเร็จได้ง่ายมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวว่า การจัดบทเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนประสบความสำเร็จได้นั้นสามารถสร้างความรักและความชอบในการเล่นกีฬานั้น ๆ ได้

เมื่อครูผู้สอนสามารถวางแผนเนื้อหาและมีจุดเน้นที่ถูกต้อง ประกอบกับการจัดสรรสถานที่หรืออุปกรณ์ได้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน สิ่งที่สำคัญไม่แพ้เนื้อหา จุดเน้น และอุปกรณ์นั้น คือ กระบวนการสอนที่ครูผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการและจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งสามารถดำเนินการกระบวนการสอนที่เหมาะสมกับช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยมีรายละเอียดปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการสอนพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นนำ/ขั้นเตรียม (5 นาที)	ขั้นสอนและสาธิต (5 นาที)	ขั้นฝึกหัด (20 นาที)	ขั้นสนุกรสนาน (15 นาที)	ขั้นสรุป (5 นาที)
ใช้วิธีการนำเข้าสู่บทเรียน ชี้แจงขั้นตอนการเรียนการสอนที่หลากหลายและ น่าสนใจ เช่น กิจกรรมที่ สนุกสนานในวันนี้มี คำแนะนำพิเศษสำหรับ ผู้เรียนที่ได้รับชัยชนะ เป็น ต้น เพื่อกระตุ้นให้เกิด ความสนใจ	ครูผู้สอนสาธิตทักษะใน การปฏิบัติและเปิด โอกาสให้ผู้เรียนได้ สอบถามข้อสงสัย	ผู้เรียนฝึกหัดโดยมี ครูผู้สอนคอยให้ผล ย้อนกลับ (feedback) เพื่อให้เกิดการ ปรับปรุงแก้ไขจน ถูกต้อง ควรใช้แบบฝึกที่ ผู้เรียนทุกคนได้ฝึกหัด พร้อมกันหรือ เคลื่อนไหวร่างกาย มากที่สุด	จัดกิจกรรมที่ สนุกสนานมีความ สอดคล้องกับทักษะ เนื้อหาที่สอนในครั้ง นั้น ๆ ครูผู้สอนให้ผล ย้อนกลับอีกครั้ง หลังจากการทำ กิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้เล่นทีมในรูปแบบ บาสเกตบอล 3 คน เพื่อสร้างความรักใน กีฬา	ครูผู้สอนสรุปรวม ยอดเนื้อหาและการ ฝึกหัดในครั้งนั้น ๆ ถาม-ตอบ คำถาม เพื่อประเมินผล ความเข้าใจใน เนื้อหา ครูผู้สอนเน้นย้ำถึง ความสำคัญในการ ดูแลสุขภาพและ ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย

2) มัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1-3 หรือช่วงอายุ 12-14 ปี เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นช่วงที่เพศชายเริ่มเข้าสู่วัยแรกรุ่น และเพศหญิงเริ่มมี

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

ประจำเดือน ผู้เรียนในช่วงวัยนี้จะมี ความกังวลอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และเป็นช่วงที่ต้องการจะเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น กลุ่มเพื่อน กีฬา การเรียน และโรงเรียน โดยการรับอิทธิพลในการเลือกสิ่งต่าง ๆ มาจากกลุ่มเพื่อน อีกทั้งมีความคาดหวังในสิ่งต่าง ๆ สูง จนส่งผลให้ประสบปัญหาเรื่องความมั่นใจในตนเอง (19) จะเห็นได้ว่าช่วงวัยนี้กลุ่มเพื่อนค่อนข้างมีอิทธิพลสูง ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางต้องมีความระมัดระวังและหลีกเลี่ยงกับแบบฝึกต่าง ๆ และการทดสอบสมรรถภาพซึ่งอาจก่อให้เกิดการล่อเลียนในความสามารถหรือรูปร่างที่เป็นจุดด้อยจนทำให้อับอายได้ สอดคล้องงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความทรงจำที่ไม่ดีในอดีตที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนพลศึกษา ข้อมูลที่ถูกค้นพบช่วงเวลาที่ทำให้ผู้เรียนอึดอัดและส่งผลกระทบต่อความทรงจำขณะเรียนวิชาพลศึกษาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ คือ การทดสอบสมรรถภาพ (20) ดังนั้นแล้วครูผู้สอนจำเป็นต้องสำรวจและค้นหาแบบฝึกและแบบทดสอบสมรรถภาพที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ดีเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อผู้เรียนในการเรียนวิชาพลศึกษา

2.1) โครงสร้างเนื้อหาและสัดส่วนในการจัดการเรียนรู้

เนื้อหาทักษะที่ต้องใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตรงกับโครงสร้างเนื้อหาในรูปภาพที่ 2 ข้อที่ 1, 2 และ 3 คือ คงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวพื้นฐานอยู่บ้าง แต่ในแบบฝึกส่วนใหญ่จะเน้นการฝึกทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการท่าประตุ ทักษะการส่ง และทักษะการเลี้ยงมาผสมผสานกันในรูปแบบการฝึกหัดแบบคู่ แบบกลุ่ม หรือแบบทีม ตลอดจนการเริ่มการสอนทักษะการเล่นเกมรุก ทักษะการเล่นเกม เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการทำงานเป็นทีมร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียนสอดคล้องกับพัฒนา ไขว่คว้าของผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ แบบฝึกหัดการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น ครูผู้สอนต้องเริ่มจากการฝึกในระดับง่ายไประดับยาก และคอยตรวจสอบสำรวจว่าผู้เรียนทุกคนสามารถปฏิบัติได้ เพื่อเป็นการไม่ให้เกิดการเปรียบเทียบในหมู่นักเรียนและอาจเกิดการล้อเลียนหรือดูถูกได้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียนบางส่วนที่ปฏิบัติทักษะไม่ได้ไม่ชื่นชอบในการเรียนวิชาพลศึกษา ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนและการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติร่วมกับเพื่อน ควรเริ่มจากง่ายไปหายาก และเอื้อต่อการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ ได้ประสบผลสำเร็จและสร้างโอกาสให้ทุกคนในชั้นเรียนสามารถปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้ เพื่อสร้างความรักและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนกีฬานั้น ๆ และรักในวิชาพลศึกษา เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้สำเร็จในการจัดการเรียนรู้หลาย ๆ ครั้ง มีผลทำให้ผู้เรียนได้รับพัฒนาการด้านจิตใจด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ซึ่งมีส่วนส่งเสริมเพิ่มความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) ทำให้ผู้เรียนสามารถมีความสุขสนุกสนานในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น (21) จากงานวิจัยที่ได้ทำการสังเคราะห์วิจัยเป็นบทความปริทัศน์เรื่องวิชาพลศึกษาสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ และทักษะทางสังคมได้ (22)

สัดส่วนวิธีการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะสังเกตได้ว่าการฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานคงมีอยู่แต่ในลักษณะที่เล็กน้อยจะเน้นหนักไปทางทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ในรูปแบบคู่ กลุ่ม หรือทีม ร้อยละ 50 และเพิ่มเติมในการเรียนการสอนทักษะการเล่นเกมรุกและเกมรับ ซึ่งเป็นมโนทัศน์ในการเล่นทีม ร้อยละ 20 อีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เล่นทีมหรือแข่งขันอีกร้อยละ 20 ที่เหลืออีกร้อยละ 10 เป็นการสรุปรวบยอดมโนทัศน์ทักษะต่าง ๆ ตลอดจนการปลูกฝังเรื่องการดูแลสุขภาพ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องและใกล้เคียงกับคำแนะนำของ JR.NBA. ได้แนะนำว่าในช่วงวัย 12-14 ปี ให้เน้นการแข่งขันเล่นทีม (competing) ร้อยละ 25 ความเข้าใจมโนทัศน์การเล่นทีม (team concepts) ร้อยละ 25 การฝึกหัดทักษะพื้นฐาน (building skills) ร้อยละ 40 การสร้างทัศนคติและพัฒนาสุขภาพปฏิบัติ (cultivating values and developing wellness) ร้อยละ 5 และการอบอุ่นร่างกายและการป้องกันอาการบาดเจ็บ (warm-up and injury prevention) ร้อยละ 5

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

2.2) กระบวนการสอนและอุปกรณ์ สถานที่ที่เหมาะสมกับระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในส่วนของสถานที่สนามกีฬาบาสเกตบอลควรมีในรูปแบบเต็มสนามที่มี 2 ห่วงประตู ในส่วนอุปกรณ์ลูกบาสเกตบอลหากมีการจัดเตรียมให้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน 1 คน ต่อ 1 ลูก หรือ 2 คน ต่อ 1 ลูก ซึ่งส่งผลให้การฝึกหัดทักษะต่าง ๆ ได้เต็มที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งในวัยมัธยมศึกษาตอนต้นมีการฝึกหัดทักษะต่าง ๆ แบบคู่และแบบกลุ่มค่อนข้างหลากหลาย ดังนั้น การมีอุปกรณ์ที่พร้อมและมีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียนส่งผลให้การเรียนการสอนมีความราบรื่นและต่อเนื่อง สอดคล้องกับวิจัยของ Hastie P, Saunders J. ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอุปกรณ์และสภาพแวดล้อมมีผลต่อความตั้งใจการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา (23)

เมื่อครูผู้สอนสามารถวางแผนเนื้อหาและมีจุดเน้นที่ถูกต้องในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เน้นการฝึกหัดทักษะต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนและเปิดโอกาสให้มีการเล่นบาสเกตบอลเป็นทีมให้มากขึ้นภายใต้การดูแลของครูผู้สอนอย่างระมัดระวัง ประกอบกับการจัดสรรสถานที่หรืออุปกรณ์ได้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน สิ่งที่สำคัญไม่แพ้เนื้อหาจุดเน้น และอุปกรณ์นั้นคือ กระบวนการสอนที่ครูผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการและจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนซึ่งสามารถดำเนินการกระบวนการสอนที่เหมาะสมกับช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรายละเอียดปรากฏในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ขั้นตอนการสอนพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นนำ/ขั้นเตรียม (5 นาที)	ขั้นสอนและสาธิต (5 นาที)	ขั้นฝึกหัด (10 นาที)	ขั้นสนุกสนาน (25 นาที)	ขั้นสรุป (5 นาที)
ครูผู้สอนทักทายผู้เรียนและใช้วิธีการต่าง ๆ นำเข้าสู่บทเรียน ชี้แจงขั้นตอนการเรียนการสอน เน้นย้ำให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ อบอุ่นร่างกาย (warm-up) ใช้กิจกรรมเกมหรือการยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหวที่ (dynamic stretching) ที่ปฏิบัติร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน (เป็นคู่, เป็นกลุ่ม)	ครูผู้สอนสาธิตทักษะในการปฏิบัติและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สอบถามข้อสงสัย เน้นแบบฝึกที่ปฏิบัติร่วมกันกับเพื่อนในชั้นเรียน (เป็นคู่, เป็นกลุ่ม)	ผู้เรียนฝึกหัดโดยมีครูผู้สอนคอยให้ผลย้อนกลับ (feedback) เพื่อให้เกิดการปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้อง	จัดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับทักษะที่สอนในครั้งนั้น ๆ ควรเป็นกิจกรรมที่เป็นกลุ่มหรือ คู่ มีผลแพ้ชนะที่ชัดเจน ครูผู้สอนให้ผลย้อนกลับอีกครั้ง หลังจากการทำกิจกรรมและเน้นย้ำการร่วมมือกันระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เล่นทีมในรูปแบบบาสเกตบอลทั้งแบบ 3 คน และแบบ 5 คน เพื่อสร้างความรักในกีฬา	ครูผู้สอนสรุปรวบยอดเนื้อหาและการฝึกหัดในครั้งนั้น ๆ ถาม-ตอบ คำถามเพื่อประเมินผลความเข้าใจในเนื้อหา ครูผู้สอนเน้นย้ำถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3) มัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 4-6 หรือ 15-18 ปี เป็นช่วงวัยที่พร้อมในการฝึกทักษะต่าง ๆ ในระดับความยากที่สูงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น แต่ต้องมอบตัวเลือกและอิสระในการเรียนให้นักเรียนพอสมควร ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องการสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น ผู้เรียนเพศชายและเพศหญิงเริ่มมีความแตกต่างทางสมรรถภาพทางกายอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากสามารถฝึกหัดแบบแยกชายหญิงได้คงเป็นการดี

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

ไม่น้อย สอดคล้องกับเอกสารของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ ได้กล่าวว่า วัยรุ่นตอนปลายช่วงอายุ 15-18 ปี เริ่มมีความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น เริ่มต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งเพศตรงข้ามและเพื่อนเพศเดียวกัน อีกทั้งต้องการมีความเป็นอัตลักษณ์และความสนใจในแบบตนเอง ช่วงอายุนี้นี้เป็นช่วงที่เพศหญิงสิ้นสุดวัยแรกรุ่น (puberty) ตรงกันข้ามกับเพศชายที่กำลังเข้าสู่ช่วงพัฒนาตัวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนในช่วงวัยนี้มีความกังวลกับรูปร่างสัดส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย นำไปสู่ปัญหาการรับประทานอาหารที่ผิดปกติหรือการอดอาหารที่มากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง อีกทั้งเป็นช่วงเวลาที่ต้องการค้นหาว่าตนเองคือใครและต้องการอะไร และเป็นช่วงวัยที่ต้องการอิสระในการเลือกและไม่ต้องถูกบังคับให้เลือกในสิ่งนั้น ๆ โดยผู้อื่น ดังนั้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องมีการวางแผนและการจัดการชั้นเรียนให้สอดคล้องกับความต้องการและการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อให้นักเรียนสามารถมีพื้นที่ในการค้นหาตนเองและสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นผ่านการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

3.1 เนื้อหาและสัดส่วนในการจัดการเรียนรู้

เนื้อหาในการจัดการเรียนสอนวิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำเป็นต้องเน้นการฝึกฝนทักษะในการเล่นทีมผ่านการฝึกหัดทักษะการเล่นเกมรุกและทักษะการเล่นเกมรับในข้อที่ 3 และการเล่นทีมเพื่อการแข่งขันในข้อที่ 4 ที่ปรากฏในรูปภาพที่ 2 ต้องจัดบรรยายภาคที่ทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้ค้นหาตนเองผ่านการเล่นการฝึกหัดกีฬาบาสเกตบอลที่มีหลายตำแหน่ง หลายบทบาท หลายลักษณะ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับแรงจูงใจ จากการเป็นผู้เลือกสามารถส่งผลให้การเรียนรู้ในสิ่งนั้นจนไปถึงเป้าหมายในที่สุด (24) ซึ่งในกีฬาบาสเกตบอลนั้นมีหลากหลายตำแหน่งได้แก่ เซนเตอร์ (center), พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ด (power forward), สمولฟอร์เวิร์ด (small forward), ชูตติ้ง การ์ด (shooting guard) และ พอยท์การ์ด (point guard) (25) กล่าวคือ ผู้เรียนทุกคนมีบทบาทหน้าที่ชัดเจน มีการวางแผน มีผู้นำ มีผู้ตาม เพื่อนำพาทีมของตนเองไปสู่ชัยชนะจากการแข่งขันการเล่นทีมในชั่วโมงเรียน ทั้งนี้ในส่วนของการฝึกหัดทักษะพื้นฐานส่วนบุคคลควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกฝึกตามตำแหน่งที่ผู้เรียนสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเลือกในสิ่งที่ตนต้องการและค้นหาอัตลักษณ์ในการเล่นบาสเกตบอลในรูปแบบของตนเอง ซึ่งสามารถเล่นเข้ากับเพื่อนร่วมทีมได้ ทำให้สอดคล้องกับพัฒนาการในช่วงวัยของผู้เรียนที่ต้องการค้นหาตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ในสัดส่วนการจัดการเรียนการสอนกีฬาบาสเกตบอลในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะเน้นหนักไปที่การเล่นและการแข่งขันร้อยละ 40 และการสร้างมโนทัศน์ทักษะการเล่นเกมรุกและทักษะการเล่นเกมรับร้อยละ 40 ส่วนการฝึกทักษะที่ให้นักเรียนสนใจร้อยละ 10 ที่เหลืออีกร้อยละ 10 เป็นการสรุปรวบยอดมโนทัศน์ทักษะต่าง ๆ ตลอดจนการปลูกฝังเรื่องการดูแลสุขภาพ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องและใกล้เคียงกับคำแนะนำของ เจอร์.เอ็นบีเอ ได้แนะนำว่าในช่วงวัย 15-18 ปี ที่เน้นไปทางการแข่งขันเล่นทีม (competing) ร้อยละ 30 ความเข้าใจมโนทัศน์การเล่นทีม (team concepts) ร้อยละ 30 การฝึกหัดทักษะพื้นฐาน (building skills) ร้อยละ 30 การสร้างทัศนคติและพัฒนาสุขภาพปฏิบัติ (cultivating values and developing wellness) ร้อยละ 5 และการอบอุ่นร่างกายและการป้องกันอาการบาดเจ็บ (warm-up and Injury prevention) ร้อยละ 5

3.2 กระบวนการสอนและอุปกรณ์ สถานที่ที่เหมาะสมกับระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สนามกีฬาบาสเกตบอลควรมีในรูปแบบเต็มสนามที่มี 2 ห่วงประตู หรือมีห่วงประตูที่มากกว่า 2 ห่วงประตู ที่ติดอยู่บริเวณรอบผนังในโรงพลศึกษา ในส่วนของอุปกรณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลูกบาสเกตบอลที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน กระดานผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล (ถ้ามี) เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกหัดการวางแผนในการเล่น และควรจัดเตรียมสนามที่ใช้ในการเล่นหรือแข่งขันให้มีมาตรฐานมากยิ่งขึ้น มากไปกว่านั้น ทุกครั้งของการแข่งขันระหว่างทีมหากมีผู้ตัดสินที่ไม่ใช่ครูผู้สอนมาตัดสินเพื่อการสร้างสิ่งแวดล้อมบรรยากาศที่เสมือนจริงและเพียบพร้อมมีผลต่อความตั้งใจในการเข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

กระบวนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายควรมีบรรยากาศที่ไม่มีการบังคับแต่เป็นการขอความร่วมมือจากนักเรียนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกทักษะต่าง ๆ หรือทักษะการเล่นเกมรุกหรือทักษะการเล่นเกมรับด้วยตนเองร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ทั้งนี้ในส่วนของผู้ปกครองต้องมีการเตรียมให้มีความพร้อมและมีความเหมือนสนามแข่งขันจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่ใกล้เคียงมากที่สุด ดังนั้น การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีรายละเอียดที่ปรากฏในตารางที่ 3 ซึ่งเป็นแนวทางการแนะนำแบบกว้าง ๆ สุดท้ายแต่ครูผู้สอนต้องการประยุกต์ให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนและผู้เรียนของท่านตามอัธยาศัย

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการสอนพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นนำขั้นเตรียม (5 นาที)	ขั้นสอนและสาธิต (5 นาที)	ขั้นฝึกหัด (5 นาที)	ขั้นสนุกสนาน (30 นาที)	ขั้นสรุป (5 นาที)
ครูผู้สอนทักทายผู้เรียนและใช้วิธีการต่าง ๆ นำเข้าสู่บทเรียน ชี้แจงขั้นตอนการเรียนการสอนวันนี้ จัดกลุ่มให้ผู้เรียนทุกครั้ง กลุ่มละ 5-6 คน เท่านั้น (เปลี่ยนทุกเดือน) อบอุ่นร่างกาย (warm-up) ใช้กิจกรรมเกมหรือการยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ (dynamic stretching) ที่ปฏิบัติร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน อาจจะมีการสุ่มนักเรียนออกมานำเพื่อน ๆ ยืดเหยียด	ครูผู้สอนอธิบายและสาธิตทักษะความเข้าใจในการเล่นทีมและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สอบถามข้อสงสัย	ผู้เรียนฝึกหัดและถกเถียงร่วมกับเพื่อนเกี่ยวกับทักษะนั้น ๆ หรือการเล่นทีมในระบบนั้น ๆ โดยมีครูผู้สอนคอยให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง	ให้ผู้เรียนได้ฝึกหัดร่วมกับทีมตนเองตามอัธยาศัยโดยอยู่ในกรอบของเนื้อหาในวันนั้น ๆ ครูผู้สอนคอยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะนั้น ๆ หรือการเล่นทีมในระบบนั้น ๆ เปิดโอกาสการแข่งขันการเล่นทีมบาสเกตบอลแบบ 5 คน มีผลแพ้ชนะชัดเจนและมีคะแนนสูงในทุกลูกการแข่งขัน เช่น ทีมอันดับที่ 1 (5คะแนน) ทีมอันดับที่ 2 (4คะแนน) ทีมอันดับที่ 3 (3คะแนน) เป็นต้น	ครูผู้สอนสรุปทบทวนย่อเนื้อหาและการฝึกหัดในครั้งนี้ ๆ กระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาตำแหน่งและรูปแบบการเล่นของตนเองให้ชัดเจน ถาม-ตอบ คำถามเพื่อประเมินผลความเข้าใจในเนื้อหา ครูผู้สอนเน้นย้ำถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สรุปและข้อเสนอแนะ

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกิจกรรมกีฬานันทนาการที่สามารถพัฒนาผู้เรียนได้ครบทุกด้านแบบองค์รวมทั้งร่างกาย ในด้านสมรรถภาพทางกายและการควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งเป็นชนิดกีฬาที่สามารถสร้างความสนุกสนานท้าทายและลดความเครียดให้แก่ผู้เรียนในด้านอารมณ์ ตลอดจนสร้างและพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ในด้านสังคม และพัฒนาด้านสติปัญญาเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจให้แก่ผู้เข้าร่วมได้อีกด้วย เหล่านี้เป็นผลดีต่อตัวผู้เรียนและสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเข้าร่วมเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ตลอดจนเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอีกด้วย ดังนั้น กีฬาบาสเกตบอลจึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจที่สมควรพิจารณานำมาใช้เป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ทั้งนี้ แนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางนั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอน จุดเน้นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ระดับความเข้มข้นของเนื้อหา และสถานที่อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้เรียน 3 ช่วงวัย ที่บทความนี้ได้นำเสนอ ได้แก่ 1) ประถมศึกษาตอนปลาย เน้นการสร้างทักษะพื้นฐานและความสนุกสนาน 2) มัธยมศึกษาตอนต้น เน้นการฝึกหัด

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

ร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียนให้ประสบความสำเร็จ และ 3) มัธยมศึกษาตอนปลายเน้นการค้นหาค้นหาตนเองผ่านการเล่นทีมที่มีแบบแผนและการมีโอกาสได้เลือกฝึกทักษะที่ตนเองสนใจ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการขั้นตอนการสอนพลศึกษา 5 ชั้น ให้มีประสิทธิภาพได้หากครูผู้สอนสามารถจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้ปฏิบัติและประยุกต์ใช้ตามแนวคิดที่ได้นำเสนอไปและสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น คือ ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนรักการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดที่บทความนี้ได้นำเสนอไปนั้น อาจจะมีปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1) การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่ได้นำเสนอไปนั้นอาจจะทำให้ครูผู้สอนจะต้องใช้กำลังกายและกำลังใจในการจัดการเรียนรู้ค่อนข้างสูง เนื่องจากครูผู้สอนต้องใช้อารมณ์ร่วมในการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนให้มีความกระตือรือร้น เช่น การตะโกนเพื่อกระตุ้นผู้เรียนขณะปฏิบัติฝึกหัดทักษะ การเดินดูผู้เรียนให้ทั่วถึง การให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่ปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น ซึ่งอาจจะทำให้เหนื่อยล้าและหมดกำลังใจได้หากในการจัดการเรียนการสอนในครั้งนั้น ๆ ไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคาดหวัง แต่หากครูผู้สอนมีความปรารถนาดีต่อศิษย์และรักในวิชาชีพครูพลศึกษา ความเหนื่อยล้าก็อาจจะมาบรรเทาความใส่ใจและตั้งใจอันแน่วแน่ได้

2) การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดที่บทความนี้ได้นำเสนอจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์และสถานที่ที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน ซึ่งขัดกับบริบทในความเป็นจริงในแต่ละโรงเรียนที่อุปกรณ์และสถานที่มีจำกัด แต่อย่างน้อย ๆ ขอให้โรงเรียนนั้น ๆ มีห่วงประทุและสนามพื้นปูนพอที่จะเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้ ประกอบกับการแก้ปัญหาที่ครูพลศึกษาสามารถพอจะทำได้คือ “ การคิดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับชนิดกีฬานั้น ๆ ให้มากที่สุด ” โดยมีหลักเกณฑ์ที่ว่านักเรียนต้องได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องและมีความสุขสนุกสนานสอดคล้องกับทักษะกีฬานั้น ๆ ยกตัวอย่างเช่น การฝึกท่าทางทักษะการทำประตู (shooting) ไปยังกำแพง จากนั้นเมื่อลูกบอลที่กระทบกำแพงย้อนกลับมาแล้วให้ผู้เรียนกระโดดควบลูกบอลเป็นแบบฝึกที่ผู้เรียนต้องมีลูกบาสเกตบอลทุกคน หากมีอุปกรณ์จำกัดสิ่งที่สามารถประยุกต์ได้คือ การให้นักเรียนทำท่าทางทักษะทำประตูแบบมือเปล่าและเปลี่ยนจากการควบลูกบอลเป็นการกระโดดแตะกำแพงอีกหนึ่งครั้งแทน เป็นต้น ซึ่งครูผู้สอนสามารถประยุกต์ในกิจกรรมอื่น ๆ ได้ แต่สิ่งสำคัญคือครูผู้สอนต้องอธิบายเชื่อมโยงกิจกรรมที่ถูกประยุกต์ให้ถูกต้องและชัดเจน เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจมโนทัศน์ในการฝึกทักษะต่าง ๆ ว่ามีที่มาที่ไปอย่างไรและต้องนำไปใช้ปฏิบัติกับเหตุการณ์แบบใดในสถานการณ์จริงในประเภทกีฬานั้น ๆ

3) ครูผู้สอนที่ไม่ได้ถนัดกีฬาบาสเกตบอลที่ต้องมาจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางตามแนวคิดที่ได้นำเสนอ อาจจะเกิดปัญหาความไม่เข้าใจในเรื่องกติกาและระบบการเล่นต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการสอนที่ไม่ถูกต้องและความเข้าใจผิดก็เป็นได้ เนื่องจากกีฬาบาสเกตบอลมีกติกาที่ค่อนข้างซับซ้อน ดังนั้น ครูผู้สอนอาจจะต้องหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ หรือเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอลหรืออาจจะเชิญศิษย์เก่าหรือนักเรียนที่เคยเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลประจำโรงเรียนได้มีโอกาสมาสอนน้อง ๆ ภายใต้การดำเนินการของครูผู้สอนตามแนวทางที่ถูกกำหนดไว้และถูกต้องตามหลักการในกีฬาบาสเกตบอล

ปัญหาและข้อเสนอแนะทั้ง 3 ประการ อาจจะไม่ใช่ทั้งหมดของปัญหาในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลาง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าครูผู้สอนอาจจะไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามแนวทางที่ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ แต่อย่างน้อย ๆ ท่านผู้อ่านหรือครูผู้สอนคงได้รับรู้ถึงปลายทางของผลสำเร็จในการจัดการเรียนสอนวิชาพลศึกษาที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางตามแนวคิดในบทความนี้ตรงกัน คือ “ การสร้างทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาให้แก่ผู้เรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้พวกเขาเหล่านั้นอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ” เป็นเป้าหมายสำคัญของวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้ไม่สามารถสำเร็จลงได้หากไม่ได้รับการอนุมัติจากเอกองค์อิสระ ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่คอยส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสสร้างสรรค์ผลงานวิชาการ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการศึกษาเล่าเรียนระดับบัณฑิตศึกษาที่ต้องผ่านการฝึกฝน ความล้มเหลว ความผิดหวัง และความสำเร็จ ดังนั้น ข้าพเจ้าขอทั้งท้ายประโยคที่ทำให้ข้าพเจ้ามีแรงสู้ต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้ “ไม่มีใครฉลาดโดยปราศจากการได้รู้จักความโง่เขลามาก่อน H.Hesse ”

เอกสารอ้างอิง

1. Indicators and core learning content Health Education and Physical Education Learning Subject. 2008; (1): 3.
2. Ministry of Education. Indicators and core learning content Health Education and Physical Education Learning Subject. 2008; (1): 3.
3. Komal M., Ajay M. Aerobic fitness in basketball player. An experimental study in central india. Journal of medical science and clinical reseash. 2018 ;(e)-2347-176x : (p) 2455-0450
4. Saqib ZA, Dai J, Menhas R, Mahmood S, Karim M, Sang X, Weng Y. Physical Activity is a Medicine for Non-Communicable Diseases: A Survey Study Regarding the Perception of Physical Activity Impact on Health Wellbeing. Risk Manag Healthc Policy. 2020;13:2949-2962 <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280339>
5. Delignières, D., Teulier, C. & Nourrit, D. (2009). Learning of Complex Motor Skills: From the Spontaneous to Expert Coordination. Bulletin de psychologie, 502, 327-334. <https://doi.org/10.3917/bupsy.502.0327>
6. Daniel B. (2020, June 12). Healthline. Retrieved July 23, 2021, from <https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/benefits-of-basketball>
7. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M.J., & Payne, W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. The international journal of behavioral nutrition and physical activity. 2013: 10 (98); (p) 1-21
8. DiFiori, J.P., Güllich, A., Brenner, J.S. et al. The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. Sports Med. 2018: 2053–2065.
9. Sözen H., Saç A., Kalkan M.. The effects of basketball training on children's self-esteem. International Journal of Research In Social Sciences. 2013; 1(3): 35-37
10. Gréhaigne J., Godbout P., Bouthier D. The Teaching and Learning of Decision Making in Team Sports. Quest. 2001; 53(11): 59-76
11. Pilar V., Ruiz JF. Achievement goals in physical education and sport and physical activity in leisure on students from Spain, Costa Rica and Mexico. Journal of Physical Education. 2016; 27(e2701): 2-12
12. Rullestad A., Meland E., Mildestvedt T. Factors Predicting Physical Activity and Sports. Journal of Environmental and Public Health. 2021; vol. 2021(Article ID 9105953): 1-10
13. Wichai Prasitwutthiwet. Local Curriculum Development. 1st ed . Bangkok: Center Discovery Company Limited; 1999.
14. Lehwald H., Ressler J., Effective Physical Education Content and Instruction. Retrieved July 21, 2021, Available from: Human Kinetics: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/basketball?fbclid=IwAR1x498->

บทความวิชาการ

การใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
USING BASKETBALL AS A MEDIUM FOR TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTE SPORTS
AND EXERCISE FOR HEALTH

15. Department of Academic Affairs. Handbook of learning management in health education and physical education. 1st ed. Bangkok: Wattana Panich Publishing House; 2002
16. Stewart J. 9- to 11-year-olds: Ages and stages of youth development. Michigan State University Extension. 2013; Retrieved July 21, 2021, Available from:
https://www.canr.msu.edu/news/9_to_11_year_old_ages_and_stages_of_youth_development
17. Athletics Canada Long Term Athlete Development. Athletics Canada • Long Term Athlete Development. 2015 ;Retrieved July 26 , 2021, Available from https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf
18. JR.NBA. JR.NBA. 2021; Retrieved July 22, 2021, from https://ak-static.cms.nba.com/wp-content/uploads/sites/52/2016/09/JrNBA_AllStar_Intro.pdf
19. Centers for Disease Control and Prevention. (2021, February 22). Retrieved July 21, 2021, from Centers for Disease Control and Prevention:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>
20. Ladwig M., Vazou S., Ekkekakis P. "My Best Memory Is When I Was Done with It": PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior. Journal of the ACSM. 2018: 3(16); 119-128.
21. The University of Queensland. Health and wellbeing. 2019; Retrieved July 21, 2021, Available from <https://my.uq.edu.au/information-and-services/student-support/health-and-wellbeing/self-help-resources/self-esteem-and-self-confidence>
22. Opstoel K., et al. European Physical Education Review. 2020; Retrieved July 23, 2021, Available from [sagepub.com/journals-permissions: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1356336X19882054](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1356336X19882054)
23. Hastie P., Saunders J. Effects of Class Size and Equipment Availability on Student Involvement in Physical Education. The Journal of Experimental Education. 2014: 59; 212-224.
10.1080/00220973.1991.10806561.
24. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Motivation for learning. Washington, DC, Washington. DC, USA: THE NATIONAL ACADEMIES PRESS; 2018.
25. JR.NBA. JR.NBA. 2020 ;Retrieved July 25, 2021, Available from <https://jr.nba.com/basketball-positions/>