

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน

Blended physical education learning management

พีรวัฒน์ ชลเจริญ¹

Peerawat Choncharoen¹

Received date: February 26, 2025

Revised date: September 29, 2025

Accepted date: September 29, 2025

บทคัดย่อ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสานเป็นแนวทางที่รวมการเรียนรู้แบบเผชิญหน้ากับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและยืดหยุ่นของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 บทความนี้วิเคราะห์หลักการและรูปแบบของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน โดยสังเคราะห์แนวทางการออกแบบตามกระบวนการ ADDIE Model และนำเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้ที่สำคัญ 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) การใช้สื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้แบบดั้งเดิม (2) การให้ผู้เรียนค้นคว้าและนำเสนอเนื้อหาผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล และ (3) การผสมผสานการเรียนรู้ออนไลน์กับการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน ข้อค้นพบสำคัญชี้ให้เห็นว่าแนวทางดังกล่าวช่วยเชื่อมโยง ความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) เข้ากับ ความฉลาดรู้ดิจิทัล (Digital Literacy) ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนในโลกยุคใหม่ ทั้งนี้ ความสำเร็จขึ้นอยู่กับสมรรถนะของครูพลศึกษาใน 6 ด้านสำคัญ โดยเฉพาะความสามารถในการบูรณาการเทคโนโลยีกับการสอนที่ยังคงเน้นการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพและยกระดับการศึกษาพลศึกษาให้สอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน, การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ, เทคโนโลยีการศึกษา, พลศึกษา, สมรรถนะครูพลศึกษา

Abstract

Blended physical education learning management integrates face-to-face instruction with digital technology to enhance learning efficiency and flexibility in the 21st century. This article analyzes the principles and models of blended physical education, synthesizing design

¹ อาจารย์ หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, E-mail: peerawat.ch@skru.ac.th
(Corresponding author)

approaches based on the ADDIE Model. It presents three key application models: (1) utilizing digital media to supplement traditional learning, (2) having students research and present content via digital platforms, and (3) combining online learning with in-class practical activities. A key finding reveals that this approach fosters a connection between Physical Literacy and Digital Literacy, which are essential skills for learners in the modern world. However, the success of this approach depends on six crucial competencies of physical education teachers, particularly their ability to integrate technology with instruction that still emphasizes learning by doing. This is vital for creating quality learning experiences and elevating physical education to align with the current context.

Keywords: Blended learning, Learning by doing, Educational technology, Physical education, Physical education teacher competency

1. ส่วนนำ

พลศึกษาเป็นศาสตร์ที่มีรากฐานมั่นคงตั้งแต่อารยธรรมกรีกโบราณ ซึ่งเน้นการพัฒนาร่างกายควบคู่กับจิตใจ สะท้อนผ่านคำกล่าวที่ว่า 'จิตใจที่ดีเยี่ยมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง' (A sound mind in a sound body) สะท้อนถึงหลักปรัชญาของพลศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ปัจจุบันแนวคิดนี้ยังคงมีบทบาทสำคัญในระบบการศึกษาทั่วโลก การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นศาสตร์ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) โดยผ่านกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเป็นระบบ ซึ่งส่งเสริมทั้งสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561; วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2564) องค์การยูเนสโกยังให้การยอมรับว่าพลศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ซึ่งไม่เพียงช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังค่านิยมและทักษะชีวิตที่จำเป็น (Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers, 2015) จึงกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษามีส่วนสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์

ในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการปฏิรูปการศึกษา โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและแหล่งเรียนรู้ได้อย่างไร้ขีดจำกัด ส่งผลให้แนวทางการเรียนรู้แบบดั้งเดิมต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไป หนึ่งในแนวทางที่ได้รับความนิยมคือ การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ซึ่งผสมผสานการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Learning) กับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Online Learning) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ (Garrison and Kanuka, 2004; Allen and Seaman, 2010) นอกจากนี้ งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายสาขาวิชา และช่วยเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิด

สร้างสรรค์ และทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทั้งยังช่วยให้การเรียนรู้มีความเฉพาะตัวมากขึ้น โดยสามารถออกแบบให้เหมาะสมกับเป้าหมายและลักษณะเฉพาะของแต่ละสาขาวิชาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น แม้พลศึกษาจะเน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติเป็นหลัก แต่ข้อจำกัดด้านเวลาเรียนและทรัพยากรทำให้ต้องหาแนวทางใหม่ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การเรียนรู้แบบผสมผสานจึงเป็นทางเลือกที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงปฏิบัติผ่านการบูรณาการเทคโนโลยี โดยยังคงรักษาแก่นแท้ของพลศึกษาไว้ บทความนี้มีเป้าหมายในการวิเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน และศึกษาบทบาทของครูในการออกแบบและนำไปใช้ในบริบทการศึกษาปัจจุบัน โดยเน้นให้เห็นถึงศักยภาพของการเรียนรู้แบบผสมผสานที่สามารถตอบโจทย์การศึกษาในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการบูรณาการเทคโนโลยีกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยังคงเน้นการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมให้สอดคล้องกับหลักปรัชญาพลศึกษา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นรอบด้าน โดยมีงานทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่ยืนยันว่า การเรียนรู้แบบผสมผสานในวิชาพลศึกษาส่งผลดีต่อผู้เรียนในหลายมิติ ทั้งในด้านทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย ทักษะทางสังคม และการคิดเชิงวิเคราะห์ ของผู้เรียนได้อีกด้วย (Wang et al., 2023)

2. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

2.1 การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน

ในศตวรรษที่ 21 เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในทุกมิติของการศึกษา รวมถึงการเรียนการสอนพลศึกษา ซึ่งเผชิญความท้าทายในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าแก่นแท้ของพลศึกษายังคงเน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ข้อจำกัดด้านเวลาเรียนที่มีเพียง 1-2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ทำให้การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) กลายเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับประสิทธิภาพการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหาได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง โดยมีหัวใจสำคัญคือ การบูรณาการระหว่างการสอนแบบเผชิญหน้าในชั้นเรียน (Face-to-Face) เข้ากับการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล (Online Learning) อย่างเป็นระบบ ซึ่งไม่ใช่เป็นเพียงการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการสอนแบบเดิม แต่คือการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีเป้าหมาย (Garrison and Kanuka, 2004) การบูรณาการดังกล่าวสามารถพิจารณาได้จากหลายมิติ ทั้งในแง่ของสัดส่วนและเป้าหมายของการใช้เทคโนโลยี โดยในมิติของสัดส่วนนั้น Allen and Seaman (2010) ได้จำแนกรูปแบบการสอนตามปริมาณเนื้อหาออนไลน์ โดยกำหนดให้รูปแบบผสมผสานหรือไฮบริด (Blended/Hybrid) มีสัดส่วนเนื้อหาออนไลน์อยู่ระหว่าง 30-70% ขณะที่ในมิติของเป้าหมาย Graham (2006) ได้จำแนกตามระดับของการใช้เทคโนโลยี ตั้งแต่การใช้เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงไปจนถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนรู้โดยสิ้นเชิง โดยสรุปแล้วการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานมุ่งเพิ่มประสิทธิภาพและความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนใน

ยุคดิจิทัล จนอาจกล่าวได้ว่า แนวทางนี้ได้กลายเป็น “ความปกติใหม่” (new normal) ของการจัดการศึกษาไปแล้ว (Dziuban et al., 2018; Müller and Mildenerger, 2021)

จากแนวคิดของนักวิชาการที่กล่าวมาในข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) มีมิติที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นภาพการประยุกต์ใช้ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์และจัดกลุ่มรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานออกเป็น 4 ลักษณะตามระดับของการบูรณาการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) Traditional Blended Learning (การเรียนรู้แบบผสมผสานเชิงดั้งเดิม) เป็นการผสมผสานระหว่างการเรียนในชั้นเรียนแบบดั้งเดิมกับการใช้เทคโนโลยีพื้นฐาน โดยมีสัดส่วนการใช้เทคโนโลยีออนไลน์ 1-30% ซึ่งยังคงเน้นการเรียนแบบเผชิญหน้าเป็นหลัก และใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อเสริมในการเรียนรู้

2) Hybrid Blended Learning (การเรียนรู้แบบผสมผสานแบบไฮบริด) เป็นการผสมผสานระหว่างการเรียนในชั้นเรียนกับการเรียนออนไลน์อย่างสมดุล มีสัดส่วนการใช้เทคโนโลยีออนไลน์ 30-80% ซึ่งผู้เรียนจะได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งในห้องเรียนจริงและผ่านแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์

3) Online Enhanced Blended Learning (การเรียนรู้แบบผสมผสานที่เสริมด้วยระบบออนไลน์) เน้นการเรียนออนไลน์เป็นหลักโดยมีการพบปะในชั้นเรียนบางส่วน มีสัดส่วนการใช้เทคโนโลยีออนไลน์ 80-100% และใช้เทคโนโลยีขั้นสูงในการจัดการเรียนรู้

4) Transformative Blended Learning (การเรียนรู้แบบผสมผสานที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลง) เป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้เทคโนโลยีนวัตกรรม ผสมผสานวิธีการสอนหลากหลายรูปแบบ และมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์

รูปแบบของการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึง ความยืดหยุ่นในการใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนรู้และตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคดิจิทัล

งานวิจัยในบริบทการศึกษาไทยยืนยันถึงประโยชน์ของการเรียนรู้แบบผสมผสาน โดย สุชน วงศ์แดง (2565) ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในบริบทของการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพบว่าการบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ากับการเรียนรู้แบบดั้งเดิมสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ พัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ และส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างยืดหยุ่นและเกิดการพัฒนาทักษะที่หลากหลาย สอดคล้องกับ นภาพร บุญแสง และคณะ (2559) ที่พบว่าการบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศช่วยเสริมสร้างความตระหนักในคุณค่าภูมิปัญญาไทยและสร้างความพึงพอใจแก่ผู้เรียน ด้าน ณัฐวรรณ เฉลิมสุข และอนิรุทธ สติมัน (2562) พบว่าการใช้เทคโนโลยีคลาวด์คอมพิวเตอร์ช่วยเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์และการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ เช่นเดียวกับ ปวริศ ไชยดาโท และคณะ (2565) ที่ระบุว่า การเรียนรู้แบบนี้นี้ช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนน้อย

งานวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับการศึกษา จึงกล่าวได้ว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานไม่เพียงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในยุคดิจิทัล แต่ยังเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยให้ก้าวทันโลกและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในวิชาพลศึกษา

พลศึกษามุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง โดยแนวทาง Learning by Doing ยังคงเป็นหลักสำคัญ อย่างไรก็ตาม Rahayu et al. (2022) ชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ซึ่งผสานการสอนแบบเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล เป็นแนวทางที่ช่วยให้พลศึกษาปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทการศึกษาในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้เสนอการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในพลศึกษาออกเป็นสามรูปแบบหลัก ได้แก่

1) การเรียนรู้แบบผสมผสานรูปแบบดั้งเดิม (Conventional Mode Combination) รูปแบบนี้ ใช้สื่อดิจิทัล เช่น วิดีโอการสอน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถศึกษาล่วงหน้าและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามจังหวะของตนเอง ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและส่งเสริมการเรียนรู้แบบต่อเนื่อง

2) การเรียนรู้ที่เน้นกิจกรรมเชิงปฏิบัติ (Instructional Mode Combination) รูปแบบนี้ ให้ผู้เรียนค้นคว้าข้อมูลทางออนไลน์จากแหล่งที่เชื่อถือได้ และนำเสนอผลการเรียนรู้ผ่านรายงานหรือวิดีโอ กระบวนการนี้ช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีมผู้เรียนค้นคว้าเนื้อหาทางออนไลน์และนำเสนอผ่านรายงานหรือวิดีโอ เสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และการทำงานเป็นทีม

3) การเรียนรู้แบบออนไลน์และเผชิญหน้า (Online and Face-to-Face Instructional Combination) ผสมผสานการเรียนรู้ออนไลน์กับการฝึกปฏิบัติจริงในชั้นเรียน โดยผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหาผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล และนำความรู้มาปรับใช้ในสถานการณ์จริงภายใต้การดูแลของครู เพื่อให้เกิดความเข้าใจทั้งทางทฤษฎีและทักษะทางกายอย่างสมดุล

นอกจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานทั้ง 3 รูปแบบข้างต้นแล้ว ยังมีการพัฒนารูปแบบที่ใช้แพลตฟอร์มเฉพาะทางสำหรับวิชาพลศึกษาอีกด้วย ดังที่ Shi Shaowei et al. (2022) ได้ศึกษาการออกแบบและการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบผสมผสานโดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ FANYA Platform ร่วมกับแอปพลิเคชัน Superstar Learning เพื่อแก้ปัญหาการเรียนการสอนในยุคโควิด-19 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนแบบผสมผสานที่ใช้แพลตฟอร์มเฉพาะทางสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ ทักษะการเล่นกีฬา และความสามารถในการสอนของนักศึกษาพลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในสถานการณ์ปกติเท่านั้น แต่ยังเป็นทางออกสำคัญในสถานการณ์วิกฤตที่การเรียนการสอนแบบเผชิญหน้าถูกจำกัด และงานวิจัยของ ณัฐวุฒิ ฉิมมา (2567) ที่ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองและพิสูจน์ให้เห็นว่า รูปแบบการ

จัดกิจกรรมทางกายตามแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถยกระดับ ความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ของนักศึกษาพลศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยส่งผลให้เกิดการพัฒนาขึ้นครบทั้งในด้าน ความรู้ความเข้าใจ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว และด้านแรงจูงใจและความเชื่อมั่น

การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ในวิชาพลศึกษาถูกพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหา หลายประการที่เกิดขึ้นในการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม เช่น ข้อจำกัดด้านเวลาเรียน จำนวนครูที่จำกัดเมื่อ เทียบกับจำนวนนักเรียน ปัญหาด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการเรียนการสอนพลศึกษา นอกจากนี้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ยังช่วยแก้ปัญหาความแตกต่างของผู้เรียนในแง่ของ ความถนัดในการเรียนรู้ โดยรองรับผู้เรียนที่มีลักษณะการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ในวิชาพลศึกษา มีข้อดีหลายประการที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ได้แก่

1) ความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถเข้าถึงบทเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา ผ่านสื่อดิจิทัลที่ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปตามจังหวะของตนเอง

2) เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การใช้สื่อดิจิทัลช่วยให้เนื้อหามีความชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถทบทวนซ้ำได้ตามต้องการ

3) ลดข้อจำกัดด้านสถานที่และอุปกรณ์ การเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัลช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนได้แม้ในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่และอุปกรณ์ เช่น แอปพลิเคชัน HomeCourt ที่ใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (AR) ตรวจจับการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะกีฬาพื้นฐานอย่างบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือออกกำลังกายจากที่บ้านได้ด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ครบครัน

4) ติดตามพัฒนาการของผู้เรียน แพลตฟอร์มดิจิทัลช่วยบันทึกและวิเคราะห์ความก้าวหน้าของผู้เรียน ทำให้ครูสามารถให้คำแนะนำเฉพาะบุคคลได้อย่างแม่นยำ

การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ในพลศึกษาเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษา สอดคล้องกับยุคดิจิทัล ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาได้อย่างยืดหยุ่น ฝึกปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 เช่น การเรียนรู้ด้วยตนเอง การคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา ขณะเดียวกัน ครูสามารถออกแบบกิจกรรมพลศึกษาที่ยืดหยุ่น โดยการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุน การสอนและติดตามพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างแม่นยำ เช่น การใช้แอปพลิเคชันที่สามารถบันทึกข้อมูล การเคลื่อนไหว อาทิ การเดิน การวิ่ง ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เรียนเห็นความก้าวหน้าของตนเอง แต่ยังเป็น เครื่องมือสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังช่วยลด ข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่ และทรัพยากร ส่งผลให้กระบวนการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพสูงขึ้น จึงกล่าวได้ว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาพลศึกษาให้ทันสมัยและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในวิชาพลศึกษา

การออกแบบการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงจุดประสงค์การเรียนรู้ ระยะเวลา และความแตกต่างของผู้เรียน เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรม บทเรียน และการประเมินผล Blended Learning ช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ร่วมกัน และการได้รับผลป้อนกลับอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้พัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้เต็มที่ หนึ่งในแนวทางสำคัญในการออกแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานคือ ADDIE Model ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ เพื่อทำความเข้าใจบริบททรัพยากร, และความต้องการของผู้เรียน 2) การออกแบบ ซึ่งเป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และวางแผนกลยุทธ์การสอนที่ผสมผสานกิจกรรมออนไลน์และในชั้นเรียน 3) การพัฒนา เป็นการสร้างและเตรียมสื่อการสอนทั้งในรูปแบบดิจิทัลและสื่อสำหรับใช้ในชั้นเรียน 4) การนำไปใช้หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจริงตามแผนที่วางไว้ และ 5) การประเมินผล เพื่อวัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างรอบด้านด้วยเครื่องมือที่หลากหลาย (ทัศนีย์ ธารพร และคณะ, 2563; กุลธิดา ทุงคำไฉ, 2564)

หลักการสอนพลศึกษาต้องอิงตามหลักการและปรัชญาพลศึกษาที่เหมาะสม วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) อธิบายว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย เช่น บทเรียน กิจกรรม ประสบการณ์การเรียนรู้ สภาพแวดล้อม อุปกรณ์ และวิธีการสอน ซึ่งต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย มากกว่าการเรียนการสอนทั่วไป เพื่อเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการจัดและดำเนินการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้บรรลุผลตามหลักการและปรัชญาได้อย่างเหมาะสม ผู้เขียนจึงขอเสนอหลักการและปรัชญาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ได้พิจารณาแล้วว่ามีความสำคัญและสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาให้มีความสมบูรณ์ โดยประกอบด้วย 5 หลักสำคัญดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้จากการปฏิบัติและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เนื่องจากลักษณะเฉพาะของวิชาพลศึกษาที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญ

2) การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมครบทุกด้าน โดยมุ่งพัฒนาการทั้ง 5 ด้านควบคู่กันไป ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษาในปัจจุบัน

3) การคัดสรรและออกแบบกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมกับผู้เรียน โดยพิจารณาถึงระดับพัฒนาการ ความสนใจ และบริบทของผู้เรียนเป็นสำคัญ

4) การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและระดับความพร้อมของผู้เรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละกลุ่ม

5) การบูรณาการการวัดและประเมินผลตามสภาพจริงตามกำลังความสามารถของผู้เรียน เพื่อให้การประเมินสอดคล้องกับธรรมชาติของวิชาพลศึกษา และสามารถสะท้อนพัฒนาการที่แท้จริงของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อพิจารณาการออกแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสาน (Blended Learning) ตามแนวทางของ ADDIE Model ร่วมกับหลักการสอนพลศึกษาทั้ง 5 ประการข้างต้น จะพบว่าสามารถสร้างกรอบแนวคิดที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาในยุคดิจิทัล โดยการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ทางออนไลน์และการปฏิบัติจริง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างสมดุลและมีความยืดหยุ่น ทั้งนี้ การบูรณาการดังกล่าวมีองค์ประกอบและขั้นตอนสำคัญ ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

1) ขั้นการวิเคราะห์และวางแผน ครูพลศึกษาต้องวิเคราะห์ความต้องการของสถานศึกษา ทรัพยากร ผู้เรียน และบริบทการสอน เพื่อกำหนดสัดส่วนที่เหมาะสมระหว่างการเรียนรู้แบบดั้งเดิมและการใช้เทคโนโลยีเสริม รวมถึงวิเคราะห์ทรัพยากรที่จำเป็น เช่น อุปกรณ์กีฬา เทคโนโลยี และงบประมาณ ควบคู่กับการประเมินความต้องการของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อให้แนวทางการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2) ขั้นการออกแบบ ครูพลศึกษาต้องวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างของผู้เรียน กำหนดประเภทของการเรียนรู้ให้เหมาะสม เช่น การใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการสอนภาคทฤษฎี ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติในสภาพแวดล้อมจริง พร้อมออกแบบและเลือกใช้สื่อการสอน เช่น วิดีโอสาธิต บทเรียนสำเร็จรูป หรือแอปพลิเคชันที่ช่วยเสริมการเรียนรู้

3) ขั้นการพัฒนาบทเรียนและการจัดการเรียนการสอน ครูต้องพัฒนาเนื้อหาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ รวมถึงสร้างเครื่องมือดิจิทัลเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น แบบทดสอบออนไลน์ ระบบวิเคราะห์ท่าทางอัตโนมัติ และบทเรียนแบบโต้ตอบ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4) ขั้นการนำไปใช้ เป็นการดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยครูต้องเตรียมแผนการสอนที่ชัดเจน กำหนดวิธีการเรียนรู้ กิจกรรมที่ใช้ เทคโนโลยีประกอบ และทรัพยากรที่จำเป็น พร้อมทั้งรักษาสมดุลระหว่างการใช้อุปกรณ์และการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สมบูรณ์

5) ขั้นการประเมินผล เป็นการวัดและประเมินผลการเรียนรู้โดยคำนึงถึงสมรรถนะของผู้เรียนในสภาพจริง ในบริบทของการเรียนรู้แบบผสมผสาน เทคโนโลยีสามารถเข้ามาเสริมการประเมินแบบดั้งเดิม เช่น การใช้วิดีโอวิเคราะห์ท่าทาง แอปพลิเคชันติดตามความก้าวหน้า และแบบทดสอบออนไลน์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำ และสะท้อนพัฒนาการของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

อย่างไรก็ตาม การประยุกต์ใช้กระบวนการออกแบบนี้จำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับช่วงวัยและวุฒิภาวะของผู้เรียน โดยสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาซึ่งอาจยังขาดการกำกับตนเอง ควรเน้นกิจกรรมออนไลน์ที่เรียบง่ายและใช้เกมเพื่อสร้างแรงจูงใจ ในทางกลับกัน นักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความพร้อมด้านวุฒิภาวะและทักษะเทคโนโลยีสูงกว่า สามารถรองรับกิจกรรมที่ซับซ้อนและส่งเสริมการเรียนรู้เชิงลึกด้วยตนเองได้ดีกว่า

การบูรณาการการเรียนรู้อย่างผสมผสานกับหลักการสอนพลศึกษาช่วยเสริมการเรียนรู้ด้วยเทคโนโลยี โดยไม่ลดความสำคัญของการปฏิบัติจริงและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แนวทางนี้แก้ปัญหาคาเรียนที่จำกัด ขยาย

โอกาสการเรียนรู้นอกห้องเรียน และเพิ่มแรงจูงใจผ่านแอปพลิเคชัน อุปกรณ์เทคโนโลยี และเกมกีฬาเสมือนจริง อีกทั้งยังรองรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยรวม การเรียนรู้แบบผสมผสานช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาและเสริมทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของแนวทางนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถนะของครูพลศึกษาในการบูรณาการเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

2.4 สมรรถนะของครูพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในวิชาพลศึกษา

การเรียนรู้แบบผสมผสานในวิชาพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ครูพลศึกษาจึงต้องปรับบทบาทและพัฒนาสมรรถนะให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ได้กำหนด สมรรถนะครู ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สมรรถนะหลัก (Core Competency) ซึ่งครอบคลุมการมุ่งผลสัมฤทธิ์ การทำงานเป็นทีม และจริยธรรมวิชาชีพ และสมรรถนะประจำสายงาน (Functional Competency) เช่น การบริหารหลักสูตร การพัฒนาผู้เรียน และการสร้างความร่วมมือกับชุมชน เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและตอบโจทย์การศึกษาในยุคดิจิทัล

คุณสมบัติของครูพลศึกษาที่ดี ไม่เพียงจำกัดอยู่ที่ความรู้ทางวิชาการและการสอนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเข้าใจในหลักการพลศึกษา ความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ บุคลิกภาพที่ดี น้ำใจนักกีฬา และการยึดมั่นในจรรยาบรรณครู (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) นอกจากนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2549) ได้แบ่ง สมรรถนะของครูพลศึกษา ออกเป็น 2 ด้าน คือ การจัดการเรียนรู้ซึ่งครอบคลุมการออกแบบหลักสูตร การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การใช้เครื่องมือวัดผลอย่างเหมาะสม การเป็นแบบอย่างที่ดี โดยเน้นการส่งเสริมวินัย การรักการออกกำลังกายและการเป็นต้นแบบสุขภาพให้กับผู้เรียน

เมื่อเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ครูต้องมีการเพิ่มเติมสมรรถนะ วิจารณ์ พานิช (2555) ได้เสนอคุณลักษณะของครูในการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 “ครู” ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็น “โค้ช” ด้วยเนื่องจากในปัจจุบันความรู้มีมาก ครูจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หมด โดยให้สอนเฉพาะที่สำคัญ ๆ ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปบูรณาการและต่อยอดได้ ส่วนความรู้ที่ไม่ได้สอนผู้เรียนจะเรียนรู้ได้เอง สิ่งสำคัญในการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 คือ ต้องเปลี่ยนวิธีการของการศึกษา คือเปลี่ยนเป้าหมายจาก “ให้ความรู้” ไปสู่ “ให้ทักษะ” เปลี่ยนจาก “ครูเป็นหลัก” เป็น “ผู้เรียนเป็นหลัก” นอกจากนี้ ฌอนมพร เลาหจรัสแสง (ม.ป.ป.) กล่าวถึงสมรรถนะ C-Teacher ของครูผู้สอนที่ต้องมีทักษะต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเรียนการสอนในอนาคต ประกอบไปด้วยทักษะที่จำเป็น 8 ประการด้วยกัน ได้แก่ ความเชี่ยวชาญเนื้อหา (Content) การใช้เทคโนโลยี (Computer Integration) การส่งเสริมการสร้างองค์ความรู้ (Constructionist) การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ (Connectivity) การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaboration) ทักษะการสื่อสาร (Communication) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และความเอาใจใส่ผู้เรียน (Caring)

สมรรถนะของครูพลศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน และมีบทบาทขับเคลื่อนการศึกษาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพ ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ครู

พลศึกษายุคใหม่จำเป็นต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่พฤติกรรมการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในทุกมิติของการศึกษา บทบาทของครูจึงต้องปรับจากผู้สอนแบบดั้งเดิมไปสู่ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ที่สามารถบูรณาการเทคโนโลยีกับกิจกรรมทางกายได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ จากการทบทวนและสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะครูในศตวรรษที่ 21 และสมรรถนะเฉพาะทางของครูพลศึกษา เช่น (ถนอมพร เลาหจรัสแสง, ม.ป.ป.; วิจารณ์ พานิช, 2555; อัสรี สะอิตี และคณะ, 2562) ผู้เขียนสามารถสรุปสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 ได้ 6 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านการจัดการเรียนรู้ ครูพลศึกษาต้องมีความสามารถในการออกแบบการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ โดยคำนึงถึงธรรมชาติของวิชาพลศึกษาที่เน้นการปฏิบัติจริง สามารถบูรณาการหลักสูตร จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย และพัฒนาเครื่องมือวัดประเมินผลที่เหมาะสมกับการเรียนรู้
- 2) ด้านการพัฒนาผู้เรียน ครูพลศึกษาต้องมีความสามารถในการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ควบคู่กับทักษะดิจิทัลเพื่อสุขภาพ ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูลสุขภาพจากแหล่งดิจิทัลต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ
- 3) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ครูพลศึกษาต้องมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการจัดการเรียนรู้ ทั้งการสร้างสื่อดิจิทัล การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ และการประยุกต์ใช้อุปกรณ์อัจฉริยะที่สนับสนุนการเรียนรู้พลศึกษา สามารถเลือกใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยคำนึงถึงข้อจำกัดและโอกาสในการเข้าถึงเทคโนโลยีของผู้เรียน
- 4) ด้านการสื่อสารและความร่วมมือ ครูพลศึกษาต้องมีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งในห้องเรียนและผ่านช่องทางออนไลน์ สามารถสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับชุมชน หน่วยงานด้านสุขภาพและกีฬา และบูรณาการการเรียนรู้ร่วมกับครูในกลุ่มสาระอื่น ๆ เพื่อขยายโอกาสการเรียนรู้พลศึกษานอกห้องเรียน
- 5) ด้านภาวะผู้นำและจิตวิญญาณของความเป็นครู ครูพลศึกษาต้องมีภาวะผู้นำ เป็นแบบอย่างด้านสุขภาพ สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการมีกิจกรรมทางกาย แสดงออกถึงน้ำใจนักกีฬากีฬา และบูรณาการการเรียนรู้ร่วมกับครูในกลุ่มสาระอื่น ๆ เพื่อขยายโอกาสการเรียนรู้พลศึกษานอกห้องเรียน
- 6) ด้านการวิจัยและพัฒนาตนเอง ครูพลศึกษาต้องเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการด้านพลศึกษาและเทคโนโลยีการศึกษา พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านการสอนพลศึกษา และทักษะดิจิทัล มีความสามารถในการวิจัยเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนร่วมวิชาชีพผ่านชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ

การพัฒนาสมรรถนะทั้ง 6 ด้านของครูพลศึกษาต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งการกำหนดนโยบายจากหน่วยงานต้นสังกัด การปรับหลักสูตรของสถาบันผลิตครู และความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองของครู การบูรณาการสมรรถนะเหล่านี้ให้เหมาะสมกับบริบท จะช่วยให้ครูพลศึกษาสามารถปรับตัวทันกับพลวัต

ทางการศึกษายุคดิจิทัล ส่งผลให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ควบคู่กับทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 และนำไปสู่การยกระดับคุณภาพการศึกษาพลศึกษาอย่างยั่งยืน

3. สรุปผล

แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสานช่วยแก้ข้อจำกัดด้านเวลาเรียน และยกระดับคุณภาพการศึกษาให้สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 โดยผสานการเรียนรู้แบบเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล ทั้งนี้แนวทางดังกล่าวยังคงรักษาแก่นสำคัญของพลศึกษา ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการปฏิบัติจริง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ 1) การใช้สื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้แบบดั้งเดิม 2) การให้ผู้เรียนค้นคว้าและนำเสนอผ่านช่องทางดิจิทัล และ 3) การเรียนออนไลน์ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน โดยสามารถออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทการเรียนรู้ผ่านหลักการสอนพลศึกษา 5 ประการ และกระบวนการออกแบบตามแนวทาง ADDIE Model

จุดเด่นของแนวทางนี้คือ ความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ การใช้สื่อดิจิทัลเพิ่มประสิทธิภาพการสอน การลดข้อจำกัดด้านสถานที่และอุปกรณ์ และการติดตามพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามความสำเร็จของการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานขึ้นอยู่กับสมรรถนะของครูพลศึกษาใน 6 ด้าน ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ การพัฒนาผู้เรียน การใช้เทคโนโลยี การสื่อสารและความร่วมมือ ภาวะผู้นำ และการพัฒนาตนเอง บทความนี้เน้นย้ำว่าเทคโนโลยีไม่ได้มาแทนที่การปฏิบัติ แต่เป็นเครื่องมือเสริมที่ช่วยขยายขอบเขตการเรียนรู้ ควบคู่กับการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันสอดคล้องกับเป้าหมายของการศึกษายุคใหม่

4. ข้อค้นพบหรือองค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน พบว่าแนวทางดังกล่าวมีศักยภาพในการยกระดับคุณภาพการเรียนรู้พลศึกษาให้สอดคล้องกับบริบทของศตวรรษที่ 21 ทั้งในด้านการพัฒนาผู้เรียน และการเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงข้อค้นพบสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

ข้อค้นพบแรก จากการศึกษานี้พบว่าแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน พบว่าการบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนกระบวนการสอน โดยขยายขอบเขตของการเรียนรู้จากที่เคยจำกัดอยู่เพียงในสนามกีฬาหรือห้องเรียนไปสู่การเรียนรู้ที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา นอกจากนี้ การผสมผสานเทคโนโลยีดิจิทัลยังช่วยเชื่อมโยงความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) เข้ากับความฉลาดรู้ดิจิทัล (Digital Literacy) ซึ่งหมายถึงการที่ผู้เรียนไม่ได้มีเพียงทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดี แต่ยังสามารถใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพและพฤติกรรมออกกำลังกายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในบริบทของศตวรรษที่ 21 ซึ่งเทคโนโลยีดิจิทัล

มีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต การบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับการเรียนการสอนพลศึกษาแบบดั้งเดิมจึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการยกระดับคุณภาพการเรียนรู้ โดยการนำเทคโนโลยีมาใช้ไม่ได้เป็นการลดทอนความสำคัญของพลศึกษาที่เน้นการปฏิบัติจริง แต่กลับช่วยเสริมให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเข้าถึงได้ง่ายขึ้น กล่าวคือ เทคโนโลยีช่วยเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนได้ศึกษาทฤษฎีและต้นแบบการเคลื่อนไหวล่วงหน้า ทำให้ครูสามารถใช้เวลาในชั้นเรียนอย่างเต็มที่เพื่อเน้นการฝึกปฏิบัติและให้ข้อมูลป้อนกลับรายบุคคล ขณะเดียวกันยังช่วยต่อยอดการเรียนรู้นอกห้องเรียนผ่านเครื่องมือที่สร้างแรงจูงใจและเอื้อต่อการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ บทบาทของครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 ต้องปรับเปลี่ยนจากผู้ถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียวไปสู่บทบาทของ ผู้อำนวยการความสะดวกทางการเรียนรู้ โดยช่วยให้นักเรียนสามารถใช้สื่อการศึกษาได้อย่างเป็นระบบ สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถเข้าถึงแหล่งองค์ความรู้ที่หลากหลาย ครูจึงต้องมีบทบาทสำคัญในการควบคุมและดูแลกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถคัดกรองและเลือกใช้ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (แสงสุรีย์ ทองขาว และคณะ, 2566) การเรียนรู้ในลักษณะนี้ช่วยขยายโอกาสทางการศึกษา ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามความถนัดและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ครูพลศึกษาจึงต้องสามารถบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับการฝึกปฏิบัติจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งด้านร่างกายและทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่

ข้อค้นพบสำคัญประการต่อมาคือ บทบาทของครูพลศึกษาเป็นปัจจัยชี้ขาดความสำเร็จในการสร้างสมดุลระหว่างการปฏิบัติจริงและเทคโนโลยีดิจิทัล โดยแนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อัสนี สะอิดี และคณะ (2562); พงษ์เอก สุขใส (2561) ซึ่งชี้ให้เห็นตรงกันว่า ครูพลศึกษายุคใหม่ต้องสามารถผสมผสานความสามารถดั้งเดิม คือการมีจิตวิญญาณความเป็นครูและความรู้ในเนื้อหาที่แม่นยำ เข้ากับทักษะใหม่ที่จำเป็นในยุคดิจิทัล กล่าวคือ ต้องสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม และส่งเสริมทักษะการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21 ให้แก่ผู้เรียนได้ อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความพร้อมของครูผู้สอนเองเป็นสำคัญ ในการเปิดใจเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนและทิศทางของการศึกษาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อค้นพบทั้งสองประการ ผู้เขียนวิเคราะห์และสรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสานเป็นแนวทางสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่งกว่าคือ บทบาทของครูผู้สอน ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้มีสมรรถนะที่พร้อมสำหรับการจัดการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล เนื่องจากระบบการศึกษามีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ครูจึงต้องเรียนรู้และปรับตัวอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถออกแบบและดำเนินการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่ารูปแบบการเรียนการสอนจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด หากครูมีความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถเลือกใช้และประยุกต์แนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ

5. เอกสารอ้างอิง

- กุลธิดา พุ่งคาโน. (2564). การเรียนรู้แบบผสมผสานในวิถี New Normal. *วารสารครุศาสตร์สาร*. 15(1), 29-43. สืบค้นจาก <https://edujournal.bsru.ac.th/publishes/18/articles/318>
- ณัฐวรรณ เฉลิมสุข และอนิรุทธ สติมัน. (2562). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสานด้วยการเรียนแบบทักษะปฏิบัติร่วมกับเครื่องมือทางปัญญาผ่านคลาวด์คอมพิวเตอร์ เพื่อเสริมสร้างทักษะความคิดสร้างสรรค์และการสร้างผลงานศิลปะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 47(1), 84-102. สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDUCU/article/view/179893/127741>
- ณัฐวุฒิ นิมา. (2567). ผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายตามแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสาน ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา. *วารสารวิจัยราชภัฏกรุงเทพฯ*. 11(2), 30-40.
- ถนอมพร เลหาจรัสแสง. (ม.ป.ป.). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เพื่อการพัฒนาอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. Anyflip. สืบค้นจาก <https://anyflip.com/wygyx/gdsh/basic/>
- ทัศนีย์ ธารพร, อาร์มภ์ เอี่ยมละออ และเบญจวรรณ รุ่งเรืองสุรัตน์. (2563). การเรียนรู้แบบผสมผสานกับอนาคต การจัดการศึกษาสำหรับสังคมในแบบฐานวิถีชีวิตใหม่. *วารสารศิลปศาสตร์ มทร.ธัญบุรี*. 1(2), 13-20. สืบค้นจาก <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JLA/article/download/1471/1036>
- นภาพร บุญเสียง, รุจโรจน์ แก้วอุไร และภูฟ้า เสวกพันธ์. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมความตระหนักในคุณค่าภูมิปัญญาไทย สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์*. 11(1), 126-138. สืบค้นจาก <https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/uruj/article/view/63409/52069>
- ปวีรศ ไชยลาโก และศรณรินทร์ กาญจนะโนพินิจ. (2565). ผลของการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานโดยใช้ระบบการจัดการเรียนรู้และแอปพลิเคชันเพื่อการศึกษาออนไลน์ที่มีต่อทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 4 วิชาจิตวิทยาการปกครองทางทหาร (PC 4103). *วารสารวิชาการโรงเรียนนายเรือด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์*. 9(1), 67-78. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/rtna-socialj/article/view/255390/173694>
- พงษ์เอก สุขใส. (2561). ครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น*, 12(Supplement), 8-21.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2564). ปี 2564 ปีที่ 21 แห่ง ศ. ที่ 21 : ปฏิรูปการเรียนรู้พลศึกษาในสถานศึกษาหรือยัง. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 47(2), 1-19.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2549). ความสำคัญประเด็นปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิชาชีพสุขศึกษาและพลศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 32(3), 21-27.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). *วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21*. ตาต้า พับลิเคชั่น.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). *คู่มือการประเมินสมรรถนะครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- สุนัน วงค์แดง. (2565). การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ที่ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษในห้องเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน : โอกาสและ ความท้าทายของผู้สอนและผู้เรียนในยุคของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning). *สัปดาห์ : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.)*. 28(2), 1-15. สืบค้นจาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/240936/174494>
- แสงสุรีย์ ทองขาว, พระมหาโยธิน มหาวิโร (มาศสุข), พระปลัดไพโรจน์ อดุล (สมหมาย), สงคราม จันทร์ทาศิริ และวิจิต นาชัยสินธ์. (2566). บทบาทครูไทยกับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการจัดการศึกษา. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์*. 8(2), 130-144. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/BSJ/article/view/261952/178124>
- อัสรี สะอิดี, สิทธิศักดิ์ บุญหาญ, และจิตรัตตา ธรรมเทศ. (2562). สมรรถนะครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21. *e-Journal of Education Studies, Burapha University*. 1(4), 14-24. สืบค้นจาก <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/ejes/article/view/212922>
- Allen, I. E. and Seaman, J. (2010). *Learning on demand: Online education in the United States, 2009*. The Sloan Consortium.
- Dziuban, C., Graham, C. R., Moskal, P. D., Norberg, A. and Sicilia, N. (2018). Blended learning: the new normal and emerging technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 15(1), 3. doi: 10.1186/s41239-017-0087-5
- Garrison, D. R. and Kanuka, H. (2004). Blended learning: Uncovering its transformative potential in higher education. *The Internet and Higher Education*. 7(2), 95-105. doi: 10.1016/j.iuheduc.2004.02.001
- Graham, C. R. (2006). Blended learning systems: Definition, current trends, and future directions. In C. J. Bonk & C. R. Graham (Eds.), *Handbook of blended learning: Global perspectives, local designs*. Pfeiffer Publishing.

- Müller, C. and Mildenerberger, T. (2021). Facilitating flexible learning by replacing classroom time with an online learning environment: a systematic review of blended learning in higher education. *Educational Research Review*. 34, 1-16. doi: 10.1016/j.edurev.2021.100394
- Rahayu, T., Ali, M. A., Anggita, G. M. and Castyana, B. (2022). *Blended learning for physical education*. Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education (QPE) guidelines for policy-makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Wang, C., Omar Dev, R. D., Soh, K. G., Mohd Nasirudddin, N. J., Yuan, Y. and Ji, X. (2023). Blended learning in physical education: A systematic review. *Frontiers in Public Health*. 11, 1073423. doi: 10.3389/fpubh.2023.1073423