

การจัดบรรยากาศในชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับวิชาพลศึกษา

ฮานาฟีย์ ยี่สุนทรง*

อิบรอฮีม ยี่สุนทรง**

เคน คีมาตะ***

บทคัดย่อ

บรรยากาศในชั้นเรียนที่ส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับรายวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นรายวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกาย เกม กีฬา และการออกกำลังกาย เป็นสื่อกลางการเรียนรู้ในการพัฒนาผู้เรียนด้วยการลงมือปฏิบัติฝึกหัด กิจกรรมพลศึกษา ดังนั้น การจัดบรรยากาศในชั้นเรียนในวิชาพลศึกษาจึงมีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งบทความวิชาการฉบับนี้ ต้องการนำเสนอวิธีการจัดบรรยากาศในชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ใน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การจัดบรรยากาศทางกายภาพ การจัดการแสง เสียง อากาศ อุณหภูมิ และแหล่งความรู้ และ 2) การจัดบรรยากาศทางจิตวิทยา การเข้าถึงรับรู้ความรู้สึกของผู้เรียน และวิธีการเทคนิคการสอนและการจัดการ ชั้นเรียนให้มีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น อีกทั้งสามารถสร้างบรรยากาศความสนุกสนานให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามหลักการและปรัชญาทางพลศึกษา

คำสำคัญ : บรรยากาศในชั้นเรียน พลศึกษา การเรียนการสอน

*อาจารย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

***นักศึกษาปริญญาโท สาขาพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยสึคุบะ, ประเทศญี่ปุ่น

ติดต่อผู้พิมพ์: ฮานาฟีย์ ยี่สุนทรง E-mail.: Hanafee.Y@chula.ac.th มือถือ 080-5908017

รับบทความ 28 มีนาคม 2566 แก้ไขบทความ 17 พฤษภาคม 2566 ตอรับ 31 สิงหาคม 2566

Setting up A Classroom Atmosphere to Promote Learning for Physical Education

Hanafee Yeesunsong^{*}

Ibrohim Yeesunsong^{**}

Ken Kimata^{***}

Abstract

A learning-enhancing classroom atmosphere for physical education subjects that use physical activities, games, sports, and exercises. It is a learning medium for the development of learners by practicing and practicing physical education activities. Therefore, the atmosphere in the classroom is unique. This academic paper would like to present methods for arranging classroom atmosphere to promote learning in two issues: 1) physical atmosphere arrangement, management of light, sound, air, equipment, and knowledge sources, and 2) psychological atmosphere arrangement. Access to learners' feelings and methods, teaching techniques and classroom management to be effective. This will lead to a more complete physical education. It can also create a fun atmosphere for students to love exercising and playing sports according to the principles and philosophy of physical education.

Keywords: Classroom Atmosphere, Physical Education, Teaching and Learning

^{*} Physical Education Teacher, Department of Health and Physical Education, Demonstration Secondary School, Faculty of Education, Chulalongkorn University

^{**} Assistant Professor, Division of Physical Education, Songkhla Rajabhat University

^{***} Mater Degree Student, Division of Physical Education, Faculty of Health and Sport Science, University of Tsukuba, Japan

Contract: Hanafee Yeesunsong E-mail: Hanafee.Y@chula.ac.th Mobile: 080-5908017

Received Mach 28, 2023 ; Revised May 17, 2023 ; Accepted August 31, 2023

บทนำ

บรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ หมายถึง สภาพแวดล้อมต่าง ๆ และความรู้สึกของผู้เรียนและครู ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ๆ ได้แก่ 1) บรรยากาศทางกายภาพ และ 2) สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา (วินัส ภัคตินรา, 2564) ดังนั้น ครูจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าวนี้ เพื่อส่งเสริมให้การจัดการเรียนรู้สร้างประสบการณ์อันดีให้แก่ผู้เรียนสูงสุดตามปรัชญาและหลักการของแขนงวิชานั้น ๆ สอดคล้องกับผลวิจัยการศึกษาเกี่ยวกับการจัดบรรยากาศในชั้นเรียนเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ผลการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถดังกล่าวสูงกว่าก่อนได้รับการทดลองอันเป็นผลจากการให้ความสำคัญจากการจัดบรรยากาศในชั้นเรียน (Ahmed et al., 2020) ดังนั้น ครูต้องการผลลัพธ์ของผู้เรียนอย่างไร ควรจัดบรรยากาศในชั้นเรียนให้เอื้อไปอย่างนั้น

พลศึกษา เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนทั้งสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย คุณธรรมจริยธรรม ทักษะชีวิตที่ดีต่อกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมทางกาย เกม กีฬา และการออกกำลังกาย เป็นสื่อกลางการเรียนรู้ ซึ่งมีเป้าหมายระยะสั้นคือต้องการให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป้าหมายระยะยาวนั้นคือการที่ผู้เรียนเป็นพลเมืองดีในสังคม (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ดังนั้น การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาจำเป็นต้องคำนึงถึงการจัดบรรยากาศในชั้นเรียนให้มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี เพื่อสร้างความสนุกสนานทำให้ผู้เรียนเกิดความรักในกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษานั้น ๆ นำไปสู่การใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนในวิชาพลศึกษามาใช้นันทนาการตนเองภายหลังในเวลาว่างได้ สอดคล้องกับวิจัยของ สมประสงค์ มณฑลผลิน และคณะ (2562) พบว่า ลักษณะกิจกรรมพลศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ส่งผลให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมได้เต็มที่และต่อเนื่อง อาจนำไปสู่การนำกิจกรรมเหล่านั้นไปปฏิบัติอีกครั้งในช่วงเวลาว่าง

บทความวิชาการฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางในการจัดบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาทั้ง 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดบรรยากาศทางกายภาพ และ 2) การจัดบรรยากาศทางจิตวิทยา สำหรับวิชาพลศึกษาซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงกว่ารายวิชาอื่น ๆ เป็นรายวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ ดังนั้นแล้ว การจัดสภาพแวดล้อมและปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ จึงต้องมีความเฉพาะเจาะจงเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่สูงสุด และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามหลักการและปรัชญาพลศึกษา

1) การจัดบรรยากาศทางกายภาพ

การสร้างสภาพแวดล้อมด้านสถานที่ สื่อวัสดุอุปกรณ์ และแหล่งความรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สถานที่ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาต้องคำนึงถึงชนิดกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษานั้น ๆ ว่ามีความเหมาะสมกับสถานที่หรือไม่ โดยพิจารณาจากประเด็นดังต่อไปนี้

1.1.) แสง

การจัดแสงสว่างในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยการทำให้ผู้เรียนทุกคนในชั้นเรียนสามารถมองเห็นและเรียนรู้ฝึกหัดกิจกรรมพลศึกษาได้อย่างราบรื่น ซึ่งแสงสว่างนั้นไม่ควรมืดเกินไป หรือสว่างเกินไป ซึ่งอาจนำมาสู่การเสียสมาธิในการเรียนได้ สอดคล้องกับที่ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2558) ได้กล่าวว่า แสงสว่างในห้องเรียนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนการสอน แสงสว่างมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสวัสดิภาพของครูและนักเรียน หากมีแสงสว่างที่มากเกินไปหรือมีแสงสว่างที่น้อยเกินไปอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุและความผิดปกติทางสายตาได้ ดังนั้น การจัดแสงสว่างที่เพียงพอต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจึงนำไปสมรรถนะในการเรียนรู้ที่สูงยิ่งขึ้น

1.2) เสียง

การจัดการดูแลเรื่องเสียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เสียงก่อสร้าง เสียงจากโรงอาหาร เสียงจากห้องเรียนอื่น ๆ เป็นต้น ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องจากผู้เรียนได้รับเพียงเสียงหรือสิ่งรบกวนที่เป็นสาระการเรียนรู้ที่ครูต้องการให้เกิดขึ้นในคาบเรียนเท่านั้น ดังนั้น ในกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาควรตัดและควบคุมเสียงที่ไม่พึงประสงค์ข้างต้นให้มีน้อยที่สุดเพื่อเสียงหรือสิ่งรบกวนที่เป็นสาระการเรียนรู้ได้ถึงผู้รับ (นักเรียน) อย่างแท้จริงนำไปสู่ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาหรือการออกกำลังกายได้ถูกต้อง สอดคล้องกับทฤษฎีการสื่อสาร (Shannon and Weaver Model of Communication) ที่แสดงให้เห็นว่าการส่งสารหรือข้อมูลที่มีสิ่งก่อกวนระดับมากอาจทำให้สารที่ส่งไปในนั้นคลาดเคลื่อนได้ (Communication Theory, 2020 : Shannon, 1948)

1.3) การถ่ายเทอากาศ

สภาพอากาศมีผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาควรจัดให้ชั้นเรียนที่ไม่ร้อนไม่เย็นจนเกินไป และมีการถ่ายเทของอากาศอยู่ตลอดเวลา อุณหภูมิที่พอเหมาะนั้นสามารถส่งผลให้นักเรียนอยู่ในบรรยากาศที่ดีนำไปสู่การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลวิจัยที่เกี่ยวกับสภาพภูมิอากาศขณะที่เรียนวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับของกิจกรรมทางกายของผู้เรียนที่สูงขึ้น (Chow, McKenzie, & Louie, 2008) เนื่องจากสภาพอากาศพอเหมาะทำให้ผู้เรียนรู้สึกพึงพอใจมากกว่าอากาศที่ร้อนเกินไปและเย็นเกินไป

1.4) การจัดอุปกรณ์

ครูที่มีความสามารถในการประยุกต์หรือจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมและเพียงพอสามารถสร้างความสนใจเรียนของนักเรียนในชั้นนำไปมาซึ่งการเกิดเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษานั้น ๆ ได้ ยกตัวอย่าง เช่น การมีลูกบาสเกตบอลที่เพียงพอต่อจำนวนผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนทุกคนได้รับการฝึกพร้อม ๆ กัน (รูปภาพที่ 1) หรือ การมีไม้ปิงปองเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน การมีเบาะรองกระโดดสำหรับวิชากรีฑา เป็นต้น สอดคล้องกับผลวิจัยของ Tesgera (2018) ที่ได้ทำการศึกษาความพร้อมของอุปกรณ์ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ผลวิจัยพบว่า โรงเรียนที่มีอุปกรณ์ที่เพียงพอเหมาะสมส่งผลให้ความตั้งใจในการจัดการเรียนการสอนของครูมีมากยิ่งขึ้น ซึ่งอุปกรณ์ในวิชาพลศึกษาเปรียบเสมือนตำราเรียน

การขาดแคลนตำราเรียนที่ตีพิมพ์นั้นอาจส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดีเช่นกัน เนื่องจากหากอุปกรณ์ไม่เพียงพออาจทำให้การจัดประสบการณ์ของครูจึงไม่สมบูรณ์ เมื่อไม่สมบูรณ์จึงนำมาสู่การเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายของผู้เรียนและครู



ภาพที่ 1 ชั่วโมงวิชาพลศึกษาที่ผู้เรียนมีอุปกรณ์ (ลูกบาสเกตบอล) 1 ลูก ต่อ 1 คน ในการฝึกหัดทักษะและเล่นกิจกรรมเกมสามารถส่งเสริมบรรยากาศความสนุกสนานให้แก่ผู้เรียนได้



ภาพที่ 2 ตัวอย่างโปสเตอร์ท่าพื้นฐานการยืดเหยียดร่างกายที่ติดตามผนังโรงพลศึกษา

ที่มา : <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/6ec8b50c-3d27-e711-80dc-00155dddb706?isSuccess=False>

1.5) การจัดแหล่งความรู้และสื่อ

การจัดสภาพแวดล้อมให้มีสื่อหรือแหล่งเรียนรู้ในสถานที่ที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงได้ทั้งในและนอกเวลาเรียน อาจนำไปสู่การที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และศึกษาด้วยตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น การติดโปสเตอร์ท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายบนผนังโรงยิม (ภาพที่ 2) หรือ การพัฒนาชุดวีดิทัศน์กิจกรรม

การเรียนการสอนย้อนหลังบนแพลตฟอร์มออนไลน์ เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้สื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียในวิชาพลศึกษาที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ ทักษะ และทักษะการปฏิบัติเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ทำการสอนแบบทั่วไป ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ ทักษะ และทักษะการปฏิบัติของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนได้การจัดการเรียนรู้โดยใช้มัลติมีเดีย แสดงให้เห็นว่า สื่อการเรียนรู้อาจมีความจำเป็นในวิชาพลศึกษา (Kao & Luo, 2020)

2) การจัดบรรยากาศทางจิตวิทยา

การจัดบรรยากาศทางความรู้สึกเพื่อนำมาสู่ความสบายใจของผู้เรียนที่มีต่อครูหรือเพื่อนร่วมชั้นส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมที่จะเรียนรู้ ดังนั้น สิ่งที่ครูสามารถควบคุมและสร้างขึ้นมานั้น คือ การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่ดีผ่านการใส่ใจถึงความรู้สึกและการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและผู้เรียน นำมาซึ่งบรรยากาศในชั้นเรียนที่ดี

2.1) การใส่ใจความรู้สึกของผู้เรียน

ครูต้องมีความเห็นอกเห็นใจ เข้าถึงความรู้สึก และการให้กำลังใจสนับสนุนผู้เรียนอาจนำมาซึ่งความสบายใจที่ผู้เรียนที่มีให้ครูผู้สอนทำให้การจัดการเรียนรู้สามารถผ่านไปได้อย่างราบรื่น สอดคล้องกับผลวิจัยของ Khalkhali & Golestaneh (2011) ผลวิจัยพบว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาซึ่งครูมีการสนับสนุนให้กำลังใจผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อความสุขในการเรียนวิชาพลศึกษาของประเทศอิหร่าน อีกทั้งการทำให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายสามารถฝึกหัดปฏิบัติตามตรงที่ครูได้วางแผนไว้ ยกตัวอย่างเช่น ครูถามผู้เรียนถึงความเหนื่อยล้าของการมาโรงเรียนวันนี้ หรือ การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในการกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยกัน เป็นต้น การจัดการเรียนการสอนที่ผู้เรียนรู้สึกสนุกผ่อนคลายทำให้เขาเกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น นำไปสู่การที่ผู้เรียนนำทักษะที่เรียนในคาบวิชาพลศึกษาไปเล่นกับครอบครัวหรือเพื่อนเพื่อนันทนาการตนเองได้ตามอัธยาศัยของตน สอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเรื่องประสบการณ์ความรู้สึกอารมณ์ขณะเรียนพลศึกษาที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต ผลวิจัยพบว่า การที่ผู้เรียนรู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย ขณะเรียนวิชาพลศึกษานำมาซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต เนื่องจากผู้เรียนรู้สึกว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นสร้างความเพลิดเพลินใจและสนุกสนานให้กับตนเอง (Leisterer & Jekauc, 2019)

2.2) จิตวิทยาการสอนและการจัดการชั้นเรียนของครูพลศึกษา

ครูพลศึกษาจำเป็นต้องมีวิธีการสอนและเทคนิคการควบคุมชั้นเรียนเพื่อให้ผู้เรียนนั้นมีสมาธิจดจ่อต่อเนื้อหาสาระที่ครูต้องการให้เกิดการเรียนรู้ บทความนี้มีเทคนิควิธีการสร้างความจดจ่อให้ผู้เรียนในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาดังประเด็นต่อไปนี้

2.2.1) ขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์

สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ทำให้การจดจ่อของผู้เรียนลดน้อยลงไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง กลิ่น และสัมผัส ดังนั้นครูผู้สอนจำเป็นต้องขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไป ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 3

2.2.1.1) มุมมองภาพ ตัดมุมมองภาพที่เป็นสิ่งเร้าให้หมดไปเพื่อลดการเสียสมาธิของผู้เรียน ยกตัวอย่างเช่น ขณะครูกำลังอธิบายสาธิตท่าทางการวิ่งให้นักเรียนดู ไม่ควรจัดให้ผู้เรียนมีมุมมองภาพไปทางที่มีจุดสนใจอื่นเป็นสิ่งเร้าอาจจะทำให้ผู้เรียนเสียสมาธิได้ดัง รูปภาพที่ 3 แสดงถึงสิ่งเร้ารบกวนผู้เรียน คือนักเรียนอีกกลุ่มซึ่งกำลังเดินอยู่บริเวณม้านั่งอัฒจันทร์ ส่งผลให้ผู้เรียนสูญเสียสมาธิในการจดจ่อต่อครูผู้สอนได้ ควรจัดแถวให้ผู้เรียนหันหน้ามาทางผนังหรือจุดที่ผู้เรียนสามารถจดจ่อกับครูได้จุดเดียวดัง ภาพที่ 4



ภาพที่ 4

2.2.1.2) เสียง ครูควรตัดเสียงอื่น ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ออกไปหรือควรเพิ่มระดับเสียงของครูผู้สอนให้ดังมากขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนจดจ่อกับสาระสำคัญของครู ยกตัวอย่างเช่น การที่ครูใช้ไมค์ลอยพกพาในการอธิบายสาธิตทักษะการตบวอลเลย์บอล หรือ การที่ครูสอนผู้เรียนในห้องเรียนที่เงียบก่อนออกไปปฏิบัติทักษะภายนอก เป็นต้น

2.2.1.3) สัมผัส ครูควรจัดกับอุปกรณ์หรือสิ่งที่คุณเรียนมีความจำเป็นต้องสัมผัส โดยการดูแลความสะอาดและความเรียบร้อยของสิ่งเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น วิชาพลศึกษาที่สอนกีฬามวยสากล ควรทำความสะอาดนวมทุกครั้ง ทำให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจที่จะสวมนวมขณะที่ทำการเรียนการสอน เป็นต้น

2.2.1.4) กลิ่น ขจัดหรือหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งสามารถลดทอนสมาธิในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ ดังนั้น ครูผู้สอนหมั่นต้องตรวจสอบเรื่องกลิ่นของสภาพแวดล้อมด้วย ยกตัวอย่างเช่น ครูอนุญาตให้ผู้เรียนใส่รองเท้าขณะเรียนวิชายิมนาสติกในห้องยัดหุญได้ แต่มีเงื่อนไขคือต้องช่วยทำความสะอาดเบาะหลังเลิกเรียน เนื่องจากนักเรียนบางคนมีปัญหาเรื่องกลิ่นเท้า นอกจากกลิ่นที่ส่งผลกระทบต่อเพื่อนในชั้นเรียนแล้ว อาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกเสียความมั่นใจในตนเองได้ เป็นต้น

2.2.2) การสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียน

การสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนส่งผลให้ผู้เรียนรู้สึกตื่นเต้นและมีความกระตือรือร้นตลอดเวลา นำไปสู่การเกิดทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาได้ แนวทางที่บทความนี้เสนอเป็นแนวทางดังนี้

2.2.2.1) เพิ่มเวลาความสนุกสนานในชั้นเรียน การเล่นให้มากขึ้นนำไปสู่การที่ผู้เรียนนำทักษะการเคลื่อนไหวไปเล่นในช่วงเวลาว่างได้ เนื่องจากการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เล่นแบบแข่งขันสร้างความท้าทายให้แก่ผู้เรียนในชั่วโมงวิชาพลศึกษา อาจจะทำให้เขารู้สึกสนุกและรู้สึกอยากนำกิจกรรมนี้ไปเล่นกับเพื่อนตามอัธยาศัยของตนได้

2.2.2.2) จัดการแข่งขันกีฬาระหว่างห้องเรียน หรือกิจกรรมพลศึกษาระหว่างห้องเรียนเพื่อจูงใจให้ผู้เรียนรู้สึกท้าทายในการแข่งขันส่งผลให้ผู้เรียนต้องเพิ่มเวลาฝึกหัดด้วยตนเองในเวลาว่างเพื่อนำชัยชนะมาสู่ห้องเรียนตนเอง

2.2.2.3) บวกคะแนนจิตพิสัยนอกเวลาเรียน สร้างแรงจูงใจด้วยการบวกคะแนนสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเล่นกีฬานอกเวลาเรียน เป็นการแสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ที่แท้จริงนั้นต้องนำสิ่งที่เรียนมาในวิชาเรียนนั้นไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามอัธยาศัยของตนเองได้ สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุพัตรา รักษาสนธิ และคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับระดับเจตคติที่หล่อหลอมในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่มีเจตคติอยู่ในระดับสูงส่งเสริมหล่อหลอมให้ผู้นั้นเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

บทสรุป

บรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน เพิ่มศักยภาพของการจัดการเรียนรู้ของผู้สอน บรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการบรรยากาศทางกายภาพ เป็นการ จัดสภาพแวดล้อมการเกี่ยวกับแสงให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ จัดการกับเสียงที่ไม่พึงประสงค์ จัดการกับการถ่ายเทอากาศให้มีอุณหภูมิปกติ เตรียมและประยุกต์อุปกรณ์ให้มีความเพียงพอ และจัดทำแหล่งการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เข้าถึง และ 2) การจัดการบรรยากาศทางจิตวิทยา เป็นการจัดการสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ออก โดยครูผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการ คือ จัดมุมมองภาพของผู้เรียนที่มีต่อครู จัดเสียงที่ก่อกวนการเรียนรู้หรือเพิ่มระดับเสียงที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เพิ่มความมั่นใจในการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษา เช่น การทำความสะอาดเบาะในการเรียนวิชายิมนาสติก และดูแลเรื่องกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะก่อกวนขณะเรียน อีกทั้งการสร้างแรงจูงใจให้เรียนใความกระตือรือร้นในการเรียนโดยการเพิ่มเวลาการเล่น สนุกสนานส่งให้นักเรียนได้ผ่อนคลาย การจัดการแข่งขันระหว่างห้องเพื่อเพิ่มความท้าทายในแข่งขันและฝึกหัดด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น และบวกคะแนนจิตพิสัยเพื่อส่งเสริมผู้เรียนที่นำทักษะที่ได้เรียนในวิชาพลศึกษาไปเล่นนันทนาการในช่วงเวลาว่าง ทั้งหมดทั้งมวลนี้สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยความมุ่งมั่นของครูผู้สอนในการจัดบรรยากาศที่ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้สำหรับวิชาพลศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนนั้นพบกับประสบการณ์ที่ดีที่สุดนำมาซึ่งการนำบทเรียนที่ได้รับในวิชาพลศึกษาไปใช้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพตามอัตภาพของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ . (2558). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัส ภัคตินรา. (2564). การ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 15(1), 8-19.
- สมประสงค์ มณฑลผลิน, สมบัติ อ่อนศิริ, อัจริยะ อเนก, ญัญญกฤตา ศิริโสภณ และ อลิสา นิติธรรม. (2564). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนราชินีบน. *วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 197-207.

สุพัตรา รักษาสนธิ, นฤพนธ์ วงศ์จตุจักร, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, และ สุวีพร อนุศาสนนันท์. (2563). เจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 154-165.

Ahmed, I., Hamzah, A. B., & Abdullah, M. L. (2020). Effect of Emotionally Positive Classroom Atmosphere on Student Social-Emotional Competence. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 8(12), 320-339.

Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2008). Children's Physical Activity and Environmental Influences During Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 38-50.

Communication Theory. (2020). *Shannon and Weaver Model of Communication 1948*. Retrieved from Communicationtheory.org: <https://www.communicationtheory.org/shannon-and-weaver-model-of-communication/>

Kao, C.-C., & Luo, Y.-J. (2020). Effects of Multimedia-Assisted Learning on Learning Behaviors and Student Knowledge in Physical Education Lessons: Using Basketball Game Recording as an Example. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(01), 119-139.

Khalkhali, V., & Golestaneh, S. M. (2011). Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15(2011), 2989-2995.

Leisterer, S., & Jekauc, D. (2019). Students' Emotional Experience in Physical Education—A Qualitative Study for New Theoretical Insights. *Sports*, 7(1), 1-15.

Tesgera, W. D. (2018). Impact of Equipment Sport of Facilitating on Teaching Learning of the Process of Physical Education in the Case of Babala High School. *American Journal of Education and Information Technology*, 2(2), 27-35.