

แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศของการสอนเกมพลศึกษา

The Best Practices of Physical Education Game Teaching

ณัฐวุฒิ สติธิชัย¹

Nuttawut Sittichai¹

บทคัดย่อ

เกมพลศึกษาหมายถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการแข่งขัน เป้าหมาย และกติกาที่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ได้ การจำแนกประเภทของเกมพลศึกษาสามารถทำได้โดยยึดหลักสภาพแวดล้อมทางกายภาพ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น กระบวนการสอนเกมพลศึกษาที่ดีแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมความพร้อมของผู้เล่น 2) ขั้นนำเสนอเกม 3) ขั้นให้ผู้เล่นทดลองเล่น 4) ขั้นแข่งขัน และ 5) ขั้นสรุปเกม เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่นเกมพลศึกษาทั้งผู้สอนและผู้เล่นเกมควรร่วมมือกัน สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย แนวทางการสอนเกมพลศึกษาให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลิน มี 8 แนวทาง ได้แก่ 1) ใช้เกมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น 2) ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เล่นเคยได้รับการฝึกฝน 3) กำหนดระดับความท้าทายของเกมจากง่ายสู่ยาก 4) เปลี่ยนเกมให้หลากหลายในแต่ละชั่วโมงสอน 5) เปลี่ยนจากเกมหนึ่งไปยังอีกเกมหนึ่งขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุก 6) หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุกกับเกม 7) นำเสนอวิธีการเล่นเกมด้วยความกระชับ และ 8) กำหนดจำนวนผู้เล่นให้เหมาะสม แนวทางการสอนเกมพลศึกษาให้ผู้เล่นเห็นคุณค่าตนเองทางกายมี 3 แนวทาง ได้แก่ 1) ชื่นชมเมื่อผู้เล่นแสดงพฤติกรรมที่ปรารถนา 2) กำหนดเป้าหมายของการเล่นเกมโดยพิจารณาจากผลการเล่นที่ได้ทำก่อนหน้านี้ และความเป็นไปได้ที่ผู้เล่นจะทำได้สำเร็จ

¹ อาจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

Lecturer, Department of Physical Education, Faculty of Education, Phuket Rajabhat University

และ 3) สรุปผลการเล่นเกมโดยเปรียบเทียบผลการเล่นก่อนหน้ากับผลการเล่นปัจจุบัน กระบวนการสอนเกมพลศึกษาให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬามี 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เขียนข้อความเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีน้ำใจนักกีฬา 2) สอนผู้เล่นเกี่ยวกับน้ำใจนักกีฬา และ 3) สร้างโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬา

คำสำคัญ : แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ การสอนเกมพลศึกษา

Abstract

Physical Education Game [PEG] is defined as any body movement activity having competition goals and rules that can be adjusted to appropriate to each situation. Types of PEG can be classified by using principles of physical environment, used muscle group, and fundamental movement skill. A good process for PEG teaching can be divided into five steps including 1)player preparation step 2)game presentation step 3 playtest step 4) competition step and 5) game conclusion step. For PEG players' safety, both game teachers and players should collaborate on building up safety condition. Eight ways to make the players enjoy playing PEGs are 1)using games that are appropriate to the players' skills 2) using movement skills that players used to be trained 3) setting challenge levels from easy to difficult levels 4) switching several games in each teaching hour 5) switching to another game while players are enjoying the game 6) avoiding interrupting while players are enjoying the game 7 delivering presentations or instructions quickly and 8) setting an appropriate number of players in each group or team. Three ways to teach players becoming more physical self – esteem include 1)praising when players show desired behaviors 2)setting game goals by examining previous results and players' achieved probability 3) concluding

competition results by comparing previous results with current results. Three steps to teach sportsmanship to players are 1) writing down behavioral messages showing sportsmanship 2) teaching players following the messages identified in the first step and 3) providing opportunities for players to practice sportsmanship.

Key words : Best Practices, Physical Education Game Teaching

บทนำ

เกมพลศึกษาเป็นรูปแบบหนึ่งของกิจกรรมทางกาย (Physical activity) ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในช่วงเวลาพลศึกษา (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2004) การประยุกต์เกมพลศึกษาเข้ากับการเรียนการสอนช่วงเวลาพลศึกษาเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น (Fundamental movement skill) และทักษะกีฬาเบื้องต้น (Fundamental sports skill) ด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2551)

แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best practice) เป็นวิธีการ หรือเทคนิคในการปฏิบัติงานที่ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่สูงกว่าการปฏิบัติงานโดยทั่วไป (Business dictionary, 2017a) แนวคิดเกี่ยวกับแนวปฏิบัติดังกล่าวได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายจากองค์กรภาครัฐบาลและเอกชน รวมทั้งองค์กรวิชาชีพว่าเป็นหนึ่งในกลไกสำคัญที่ช่วยยกระดับมาตรฐานการปฏิบัติงาน/การให้บริการของบุคลากรในองค์กรให้สูงขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งองค์กร และผู้รับบริการหลายประการ เช่น ลดข้อผิดพลาดในการปฏิบัติงานของบุคลากร บุคลากรมีทักษะการปฏิบัติงานที่สูงขึ้น ผู้รับบริการเกิดความมั่นใจ/พึงพอใจในคุณภาพของผลิตภัณฑ์/การบริการ เป็นต้น (Szwejczewski and Jones, 2013)

ด้วยความสำคัญของการสอนเกมพลศึกษา และการมีแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ รวมทั้งนักวิชาการทางพลศึกษาทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับ เกมพลศึกษามีอยู่น้อยจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้เขียนได้ลงมือค้นคว้าศึกษา และต้องการ นำเสนอข้อค้นพบในรูปแบบของบทความวิชาการโดยใช้ชื่อว่า “แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ ของการสอนเกมพลศึกษา” โดยนำเสนอเนื้อหาในลักษณะประเด็นคำถามทั้งสิ้น 7 คำถาม ได้แก่ 1) เกมพลศึกษาหมายถึงอะไร 2) จำแนกประเภทของเกมพลศึกษา ได้อย่างไร 3) กระบวนการสอนเกมพลศึกษาที่ดีมีกี่ขั้นตอนและอะไรบ้าง 4) สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นปลอดภัย 5) สอนเกมพลศึกษาอย่างไร ให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลิน 6) สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นเห็นคุณค่าตนเอง ทางกาย และ 7) สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬา ข้อค้นพบที่ได้ จากคำถามเหล่านี้จะช่วยเติมเต็มช่องว่างทางความรู้ (Knowledge gap) ของการสอน เกมพลศึกษาที่ยังขาดหาย และเป็นประโยชน์โดยตรงต่อครูพลศึกษาเนื่องจากสามารถ นำแนวปฏิบัติดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการสอนเกมพลศึกษา ให้ดียิ่งขึ้นซึ่งจะส่งผลให้ผู้เล่นได้รับประสบการณ์การเล่นเกมที่มามีคุณภาพ เช่น ได้รับความปลอดภัย รู้สึกเพลิดเพลิน เห็นคุณค่าตนเองทางกายเพิ่มขึ้น เป็นต้น

เกมพลศึกษาหมายถึงอะไร

โดยทั่วไปกิจกรรม (Activity) ที่สามารถเรียกว่า “เกม” (Game) ได้นั้น ต้องประกอบด้วย การแข่งขัน (Competition) เป้าหมาย (Goal) และกติกา (Rule) เป็นเบื้องต้น (O'Hagan and Mangiron, 2013; Huizenga et al., 2017; Merriam-webster, 2017) ซึ่งแต่ละส่วนประกอบมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนประกอบแรกของเกมคือการแข่งขัน กล่าวคือ ในการเล่นเกมผู้เล่น ต้องพยายามให้ได้มาซึ่งชัยชนะ (Macmillan dictionary, 2017) ตัวอย่างเช่น ขณะเล่นเกม วิ่งเบียร์ผู้เล่นของทั้งสองทีมต้องพยายามวิ่งอย่างเต็มที่เมื่อกำลังเพื่อให้ตนสามารถใช้มือเตะ หลังของผู้เล่นอีกทีมหนึ่งได้ก่อน

ส่วนประกอบที่สองของเกมคือเป้าหมาย กล่าวคือ ในการเล่นเกมผู้เล่นต้องทราบว่าอะไร คือสิ่งที่ตนจะต้องทำให้สำเร็จ (Longman dictionary, 2017a) ตัวอย่างเช่น เป้าหมายของเกมวิ่งเปี้ยวคือการที่ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งของทีมสามารถใช้มือแตะหลังของผู้เล่นอีกทีมหนึ่งได้ก่อน

และส่วนประกอบสุดท้ายของเกมคือกติกา กล่าวคือ ในการเล่นเกมผู้เล่นเกมต้องมีข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้ และทำไม่ได้ขณะเล่นเกม (Business dictionary, 2017b) ตัวอย่างเช่น ข้อตกลงประการหนึ่งของการเล่นเกมวิ่งเปี้ยวคือผู้เล่นที่วิ่งก่อนหน้าต้องวิ่งมาแตะมือผู้เล่นคนถัดไปก่อนจึงสามารถเริ่มวิ่งได้

ส่วนประกอบทั้ง 3 ประการดังกล่าวถือเป็นลักษณะเบื้องต้นของเกมทั่วไป เมื่อได้วิเคราะห์ลักษณะเด่นของเกมพลศึกษาจากประสบการณ์การสอนเกมพลศึกษาของผู้เขียน ผู้เขียนมีความคิดเห็นว่าส่วนประกอบที่ทำให้เกมพลศึกษาแตกต่างจากเกมทั่วไป มี 2 ประการ คือ 1) เกมพลศึกษาเป็นเกมทางกาย (Physical game) และ 2) เกมพลศึกษามีความยืดหยุ่น (Flexibility) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) เกมพลศึกษาเป็นเกมทางกายสังเกตได้จากผู้เล่นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย(Body movement) โดยใช้ทั้งสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น (Fundamental movement skill) ในขณะที่เล่นเกมพลศึกษา โดยที่สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งสมรรถภาพดังกล่าวประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักได้แก่ (1) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness) มีองค์ประกอบย่อยเช่น ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) เป็นต้น และ (2) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related physical fitness) มีองค์ประกอบย่อยเช่น ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) เป็นต้น (Hoeger and Hoeger, 2010; Corbin et al., 2008) และในส่วน of ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor movement) แบบเคลื่อนที่ (Locomotor movement) และแบบประกอบวัตถุ (Manipulative movement)

อย่างมีประสิทธิภาพ (Gabbard, 2012; Haibach et al., 2011) ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่เล่นเกมวิ่งเปี้ยวผู้เล่นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้สมรรถภาพทางกายหลายด้านเช่น ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่เป็นต้น และต้องใช้ทักษะการวิ่ง (Run) ซึ่งเป็นทักษะหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และ 2) เกมพลศึกษาที่มีความยืดหยุ่นสังเกตได้จากผู้สอนเกมสามารถปรับเปลี่ยนกติกา วิธีการเล่น จำนวนผู้เล่น ฯลฯ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ (Longman dictionary, 2017b) ยกตัวอย่างเช่น ผู้สอนเกมใช้กติกาเกมวิ่งเปี้ยว แต่เปลี่ยนรูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นกระโดดขาเดียว (Hop) เพิ่มระยะทางการวิ่ง เป็นต้น

จากลักษณะของเกมทั่วไป และลักษณะเด่นของเกมพลศึกษาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าเกมพลศึกษา หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการแข่งขัน เป้าหมาย และกติกาที่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

จำแนกประเภทของเกมพลศึกษาได้อย่างไร

การจำแนก (Classification) ประเภทของเกมพลศึกษาเป็นกระบวนการ (Process) จัดกลุ่มเกมพลศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึง (Similarity) เข้าไว้ด้วยกัน (Longman dictionary, 2017c) โดยผู้เขียนมีความคิดเห็นว่าแนวคิดที่สามารถยึดเป็นหลักสำหรับจำแนกประเภทของเกมพลศึกษาได้มี 3 แนวคิด ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) 2) กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ (Used muscle group) และ 3) ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น (Fundamental movement skill) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นแนวคิดแรกที่สามารถยึดเป็นหลักจำแนกประเภทของเกมพลศึกษาได้โดยพิจารณาจากลักษณะของสถานที่ (Location) ที่ใช้สำหรับเล่นเกมซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) เกมในร่ม (Indoor) เป็นเกมที่เล่นภายในสิ่งปลูกสร้างต่างๆ เช่น โรงยิม ห้องเรียน เป็นต้น และ (2) เกมกลางแจ้ง

(Outdoor) เป็นเกมที่เล่นภายนอกสิ่งปลูกสร้าง เช่น สนามฟุตบอล สนามเทนนิส เป็นต้น (Centre for Early Childhood Development and Education [CECDE], 2005)

2) กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่สามารถยึดเป็นหลักจำแนกประเภทของเกมพลศึกษาได้โดยพิจารณาจากกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเล่นเกมซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) เกมที่เคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross motor) เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ขณะเล่นเกม เช่น แขน ขา ลำตัว เป็นต้น หรือ เกิดจากการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายกลุ่ม และ (2) เกมที่เคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor) เป็นเกมที่ผู้เล่นใช้เพียงกล้ามเนื้อมัดเล็กขณะเล่นเกม เช่น นิ้วมือ ฝ่ามือ เป็นต้น (Cratty, 1964)

และ 3) ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น เป็นแนวคิดประการสุดท้ายที่สามารถยึดเป็นหลักจำแนกประเภทของเกมพลศึกษาได้โดยพิจารณาจากทักษะที่ใช้เคลื่อนไหวร่างกายซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ (1) เกมเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ (Non-locomotor movement game) เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ในตำแหน่งเดิม เช่น เกมยืนทรงตัวขาเดียว เกมลุกขึ้นนั่งลงตามคำสั่ง เป็นต้น (2) เกมเคลื่อนไหวร่างกายเคลื่อนที่ (Locomotor movement game) เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น เกมวิ่งเปี้ยว ซี่ม้าส่งเมือง เป็นต้น และ (3) เกมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบวัตถุ (Manipulative movement game) เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องใช้ทักษะของมือ เท้า หรืออวัยวะส่วนอื่นของร่างกายในการส่งวัตถุออกไป รับ/หยุด วัตถุที่เคลื่อนที่เข้ามา หรือ เคลื่อนที่ไปพร้อมกับวัตถุ เช่น โยนรับลูกบอล ใช้เท้าเลี้ยงลูกฟุตบอล เป็นต้น (Haibach et al., 2011)

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แนวคิดที่สามารถใช้ยึดเป็นหลักสำหรับจำแนกประเภทของเกมพลศึกษามี 3 แนวคิด ได้แก่

1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ 2) กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ และ 3) ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น

กระบวนการสอนเกมพลศึกษาที่ตมิกี่ขั้นตอนและอะไรบ้าง

กระบวนการสอน (Teaching process) โดยทั่วไปมักประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการ (Preparation) 2) ขั้นนำเสนอ (Presentation) 3) ขั้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ (Application) และ 4) ขั้นประเมินผล (Evaluation) (Akdeniz, 2016) ซึ่งคล้ายคลึงกับกระบวนการสอนเกมที่แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน หรืออบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นอธิบาย และสาธิต 3) ขั้นฝึกหัดและปฏิบัติ 4) ขั้นเล่นจริง และ 5) ขั้นสรุปผล (ดวงพร ศิริสมบัติ, 2553) จากแนวคิดข้างต้น กอปรกับประสบการณ์การสอนเกมพลศึกษาของผู้เขียนจึงมีความคิดเห็นว่าการสอนเกมพลศึกษาที่ดีควรมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมความพร้อมของผู้เล่น 2) ขั้นนำเสนอเกม 3) ขั้นให้ผู้ผู้เล่นทดลองเล่น 4) ขั้นแข่งขัน และ 5) ขั้นสรุปเกม ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

1) ขั้นเตรียมความพร้อมของผู้เล่น ในขั้นนี้ผู้สอนควรมีการสอบถาม และ สังเกตสภาพความพร้อมทางร่างกายของผู้เล่น การอบอุ่นร่างกาย และการแบ่งกลุ่ม/ทีม

2) ขั้นนำเสนอเกม ในขั้นนี้ผู้สอนควรอธิบาย และสาธิตวิธีการเล่นเกมด้วย ภาษาที่เข้าใจง่าย และกระชับ

3) ขั้นให้ผู้ผู้เล่นทดลองเล่น ในขั้นนี้ผู้สอนควรตรวจสอบว่าผู้เล่นทุกคนเข้าใจ วิธีการเล่นเกมหรือไม่ ในกรณีที่ผู้เล่นไม่เข้าใจวิธีการเล่นเกมผู้สอนควรพิจารณาหาสาเหตุซึ่งอาจเกิดจากทั้งความบกพร่องของผู้สอนในการนำเสนอเกม และ/หรือ อาจเกิดจากความสามารถของผู้เล่น โดยผู้เขียนมีข้อสังเกตเบื้องต้นว่าถ้าผู้เล่น ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจวิธีการเล่นเกม อาจตีความได้ว่าผู้สอนมีความบกพร่องในการนำเสนอเกม และ/หรือเกมที่ใช้ไม่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น แต่ถ้าผู้เล่นส่วนน้อย ไม่เข้าใจวิธีการเล่นเกมอาจตีความได้ว่าเกิดจากความบกพร่องของตัวผู้เล่น เช่น ไม่ได้สนใจฟังขณะที่ผู้สอนนำเสนอเกม เรียนรู้/ทำความเข้าใจวิธีการเล่นเกมได้ช้ากว่า ผู้เล่นส่วนใหญ่ เป็นต้น ข้อสังเกตดังกล่าวน่าจะช่วยให้ผู้สอนเกมสามารถแก้ไข ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำยิ่งขึ้น

4) **ขั้นแข่งขัน** ในขั้นนี้ผู้สอนควรสังเกตว่าผู้เล่นได้เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้หรือไม่ และควรหยุดกระตุ้นเพื่อให้ผู้เล่นแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ และ

5) **ขั้นสรุปเกม** ในขั้นนี้ผู้สอนควรตัดสินใจว่าผู้เล่นคนใด/ทีมใดที่ชนะ ควรมีการถามคำถามให้ผู้เล่นได้คิดวิเคราะห์ เช่น ได้รับประโยชน์อะไรจากการเล่นเกมบ้าง เล่นเกมอย่างไรถึงชนะ เกิดปัญหาอะไรขึ้นบ้างขณะเล่นเกมและแก้ปัญหาได้อย่างไร เป็นต้น รวมทั้งสอดแทรกความมีน้ำใจนักกีฬาให้กับผู้เล่น เช่น ให้ผู้เล่นที่แพ้ปรบมือให้ผู้เล่นที่ชนะจากนั้นให้ผู้เล่นที่ชนะปรบมือให้ผู้เล่นที่แพ้เพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เป็นต้น

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการสอนเกมพลศึกษาที่ดีมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) **ขั้นเตรียมความพร้อม**ของผู้เล่น 2) **ขั้นนำเสนอเกม** 3) **ขั้นให้ผู้เล่นทดลองเล่น** 4) **ขั้นแข่งขัน** และ 5) **ขั้นสรุปเกม**

สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นปลอดภัย

ความปลอดภัย คือ สภาพของการปกป้องให้พ้น/รอดพ้นจากอันตรายทั้งทางกาย และทางใจ (Podstawski et al., 2015) ขณะเล่นเกมพลศึกษาผู้เล่นมีโอกาสได้รับอันตรายตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยอาทิ เช่น แผลถลอก ฟกช้ำ กระทั่งถึงบาดเจ็บสาหัสอาทิเช่น กระดูกหัก/หัก ซึ่งสาเหตุของอันตรายที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เกิดจากความประมาท (Negligence) ของทั้งผู้สอนเกม และผู้เล่นเกม ดังนั้นเพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการเล่นเกมนักกีฬามีส่วนเกี่ยวข้องทั้งสองจึงควรปฏิบัติตามแนวทางดังนี้ (Beaumont and Whittam, 2008; Sport New Zealand [SNZ], 2012)

ผู้สอนเกม

1. เลือกใช้รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นที่ผู้เล่นเคยได้รับการฝึกฝนมาแล้วประกอบการเล่นเกม

2. สังเกต และซักถามสภาพความพร้อมทางร่างกาย และโรคประจำตัวของผู้เล่นก่อนเริ่มเล่นเกม

3. สอนวิธีการอบอุ่น และคลายอุ่นร่างกายให้กับผู้เล่น พร้อมกับแนะนำ ให้ปฏิบัติเป็นประจำ

4. เลือกใช้เกมให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น

5. หมั่นฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (First aid) และการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary resuscitation)

6. เตรียมชุดเครื่องมือสำหรับปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้พร้อม และนำติดตัวไปด้วยทุกครั้ง

7. กำหนดกฎระเบียบเกี่ยวกับการเล่นเกม และแจ้งให้ผู้เล่นทราบ ยกตัวอย่างกฎระเบียบเช่น ถอดเครื่องประดับและนาฬิกาข้อมือออก สวมใส่รองเท้าผ้าใบทุกครั้ง ตัดเล็บมือให้สั้น สวมใส่กางเกงวอร์มขายาว ไม่เคี้ยวหมากฝรั่ง เป็นต้น

8. จัดเตรียม ตรวจสอบ หรือปรับปรุงวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่สำหรับการเล่นเกมให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน เช่น หากพื้นเปียกควรเช็ดให้แห้ง เปิดไฟให้สถานที่เล่นเกมมีแสงสว่างเพียงพอ เป็นต้น

9. สอดส่องพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นขณะเล่นเกม เช่น การรังแก (Bully) การคุกคามทางเพศ (Sexual harassment) เป็นต้น และเมื่อพบเหตุการณ์ดังกล่าวให้ผู้สอนเกมเข้าไประงับโดยทันที

10. ตระหนักถึงอุณหภูมิ และสภาพอากาศซึ่งมีผลต่อความสามารถทางร่างกายของผู้เล่น

11. ตระหนักถึงช่วงเวลาในการพัก และการดื่มน้ำที่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกมที่ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวร่างกายยาวนาน

12. ตระหนักถึงการมีระยะห่างที่ปลอดภัยของพื้นที่ (Buffer zone) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเกมที่ผู้เล่นต้องวิ่งแข่งกันเข้าเส้นชัย ต้องมีพื้นที่เหลือสำหรับชะลอความเร็วหลังจากเข้าเส้นชัย และหลีกเลี่ยงการใช้กำแพง/สิ่งกีดขวางอื่นๆ สำหรับหยุดความเร็วของผู้เล่น

13. ตระหนักถึงการอนุญาตให้ผู้เล่นเข้าร่วมกิจกรรมเกมภายหลังการพักฟื้นจากความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือการผ่าตัด โดยต้องให้ผู้เล่นแสดงใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าตนเองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมเกมได้

14. สอนให้ผู้เล่นสามารถใช้ และดูแลรักษาอุปกรณ์สำหรับการเล่นเกมได้อย่างถูกต้อง

ผู้เล่นเกม

1. ไม่ฝืนเล่นเกม หากตัวเองรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บ
2. ปฏิบัติตามกฎระเบียบการเล่นเกมที่กำหนดขึ้นอย่างเคร่งครัด
3. รับผิดชอบต่อส่วนตนที่เมื่อตนเอง หรือผู้เล่นเกมคนอื่น ๆ กำลังเผชิญกับความไม่ปลอดภัย เช่น สังเกตเห็นผู้เล่นคนอื่นกำลังถูกกลั่นแกล้ง รู้สึกอึดอัดเกินไป เล่นเกมสั้น เป็นต้น
4. ดื่มน้ำในปริมาณที่พอเหมาะขณะเล่นเกม
5. ตรวจสอบวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้สำหรับเล่นเกมให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานก่อนเริ่มเล่น
6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเกม และคลายอุ่นร่างกายหลังเสร็จสิ้นการเล่นเกมจนเป็นนิสัย

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความปลอดภัยของผู้เล่นเกมพลศึกษาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งผู้สอนเกม และผู้เล่นเกม นอกจากนี้ยังสังเกตได้ว่าแนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของผู้สอนเกมมีจำนวนมากกว่าผู้เล่นเกมประมาณเท่าตัวซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นว่าผู้สอนเกมเป็น ผู้ที่มีบทบาท และมีความสำคัญยิ่งต่อความปลอดภัยของผู้เล่นเกม

สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลิน

“เพลิดเพลิน” (Enjoy) เป็นความรู้สึกสนุกสนาน/พอใจกับสิ่งที่ทำอยู่โดยไม่เบื่อ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2557) ผู้สอนเกมควรตระหนักถึงการทำให้ผู้เล่นเกมรู้สึกเพลิดเพลิน เนื่องจากความเพลิดเพลินเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความต้องการ

กลับมาเล่นเกมอีกครั้ง อีกทั้งยังช่วยพัฒนาสมาธิ และทักษะทางสังคมของผู้เล่น (Lucardie, 2014) ผู้เขียนมี 3 แนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาเพื่อให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลิน ได้แก่ 1) ประสบการณ์ลื่นไหล (Flow experience) 2) ปรากฏการณ์คงที่ (Plateau effect) และ 3) การจัดการเวลา (Time management) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ประสบการณ์ลื่นไหล เป็นสภาพทางจิต (Subjective state) ที่ผู้เล่นมีความจดจ่อ (Focus) ไม่สนใจสิ่งต่างที่เกิดขึ้นรอบตัว (Ecstasy) เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ (Doable) และรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว (Timelessness) (Nakamura and Csikszentmihalyi, 2009) สาระสำคัญของแนวคิดนี้มี 2 ประการได้แก่ 1) ระดับความท้าทายของเกมที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่นจะทำให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลิน โดยหากระดับความท้าทายของเกมต่ำกว่าความสามารถของผู้เล่น ผู้เล่นจะรู้สึกเบื่อ (Boredom) แต่หากระดับความท้าทายของเกมสูงกว่าความสามารถของผู้เล่น ผู้เล่นจะรู้สึกกังวล (Worry) และ 2) การทำให้เกมมีความต่อเนื่อง (Csikszentmihalyi, 1990) สามารถนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาโดย (1) เลือกใช้เกมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น (2) เลือกใช้รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เล่นเคยได้รับการฝึกฝนประกอบการเล่นเกม (3) เพิ่มระดับความท้าทายของเกมจากง่ายสู่ยาก (4) เปลี่ยนจากเกมหนึ่งไปยังอีกเกมหนึ่งขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุก และ (5) หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุกกับเกม บางครั้งขณะเล่นเกมผู้สอนเกมอาจสังเกตเห็นผู้เล่นบางคนไม่ทำตามกติกา ควรมองข้ามพฤติกรรมนั้นไปก่อนกระทั่งสิ้นสุดการเล่นแล้วจึงตัดสินใจให้ผู้เล่นที่ทำตามกติกาเป็นผู้ชนะ

2) ปรากฏการณ์คงที่ เป็นช่วงเวลาที่ร่างกาย/จิตใจไม่มีการเปลี่ยนแปลง/พัฒนาอันเนื่องมาจากการทำกิจกรรมเดิม (Sameness) ซ้ำๆ ณ ช่วงเวลาหนึ่ง สาระสำคัญของแนวคิดนี้คือ ผู้เล่นจะรู้สึกเบื่อเมื่อเล่นเกมใดเกมหนึ่งนานเกินไป (Sullivan and Thompson, 2013) สามารถนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาโดยเปลี่ยนเกมให้หลากหลายในช่วงเวลาสอนซึ่งการทำให้เกมมีความหลากหลายนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การใช้กติกาการเล่นของเกมเดิม

แต่เปลี่ยนรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายให้หลากหลาย (เดิน วิ่ง สไลด์ ฯลฯ) การใช้กติกาการเล่นของเกมเดิมแต่เพิ่ม หรือลดจำนวนผู้เล่น ขนาดของวัตถุ ระยะทาง ฯลฯ เป็นต้น

และ 3) การจัดการเวลา เป็นความสามารถในการใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล สาระสำคัญของแนวคิดนี้คือ การเพิ่มโอกาสให้ผู้เล่นได้มีส่วนร่วมในการเล่นเกมนานที่สุด (Cothran and Kulinna, 2014) สามารถนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาโดย (1) นำเสนอวิธีการเล่นเกมด้วยความกระชับซึ่งไม่ควรเกิน 30 วินาที (Krech et al., 2010) (2) กำหนดจำนวนผู้เล่นของแต่ละทีมให้น้อยลง หรือเพิ่มจำนวนทีมให้มากขึ้นเพื่อให้ผู้เล่นสามารถสลับเปลี่ยนกันเล่นได้เร็วขึ้น

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปเป็นแนวทางสำหรับสอนเกมพลศึกษาให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลินได้ 8 แนวทาง ได้แก่ 1) เลือกใช้เกมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น 2) เลือกใช้รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เล่นเคยได้รับการฝึกฝนแล้วประกอบการเล่นเกม 3) เพิ่มระดับความท้าทายของเกมจากง่ายสู่ยาก 4) เปลี่ยนจากเกมหนึ่งไปยังอีกเกมหนึ่งขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุก 5) หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุกกับเกม 6) เปลี่ยนเกมให้หลากหลายในช่วงเวลาสอน 7) นำเสนอวิธีการเล่นเกมด้วยความกระชับ และ 8) กำหนดจำนวนผู้เล่นให้เหมาะสม

สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นเห็นคุณค่าตนเองทางกาย

การเห็นคุณค่าตนเองทางกาย (Physical self - esteem) เป็นความรู้สึกเชิงบวกหรือเชิงลบของตนเองเกี่ยวกับสมรรถนะทางกาย และรูปลักษณ์ทางกาย (Jennetta, 2008) การสอนเกมพลศึกษาที่ทำให้ผู้เล่นเกมรู้สึกว่ามีสมรรถภาพทางกาย และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนไม่ด้อยไปกว่าผู้เล่นคนอื่นๆ เป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้ผู้เล่นต้องการที่จะประกอบกิจกรรมทางกาย (Fox, 2000) แนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาเพื่อทำให้ผู้เล่นเห็นคุณค่าตนเองทางกายมี 2 แนวคิด ได้แก่ 1) การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) และ 2) การกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การเสริมแรงทางบวกเป็นการให้รางวัล (Reward) หลังจากแสดงพฤติกรรมที่ปรารถนา (Desired behavior) เพื่อสนับสนุนให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกในอนาคต (Alberto and Troutman, 2009) การเสริมแรงทางสังคมเชิงบวก (Positive social reinforcement) เป็นรูปแบบหนึ่งของการเสริมแรงทางบวกที่นิยมใช้ในการสอนสาระสำคัญของการเสริมแรงรูปแบบดังกล่าวคือ การชื่นชม (Complement) ผ่านการสื่อสารแบบใช้เสียง (Verbal) และ/หรือไม่ใช้เสียง (Non-verbal) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง (Expression) 2) การสัมผัส (Contact) 3) การให้สิทธิประโยชน์ (Privileges) และ 4) การกล่าวชม (Praise) (Gilberts et al., 2001) สามารถนำสาระสำคัญดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาได้ดังนี้

การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง เช่น การยิ้ม การพยักหน้า การปรบมือเมื่อเห็นว่าผู้เล่นทำได้ดี/พยายามอย่างเต็มที่ เป็นต้น

การสัมผัส เช่น การเข้าไปจับมือแสดงความยินดีกับผู้เล่น การใช้มือลูบศีรษะ/แตะหลังผู้เล่นเบาๆ เมื่อผู้เล่นทำได้ดี/ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ เป็นต้น

การให้สิทธิประโยชน์ เช่น การให้ผู้เล่นที่ทำได้ดี/ชนะออกมาสาธิต ให้เพื่อนดู การให้เป็นหัวหน้าทีม การให้ผู้เล่นที่กระตือรือร้นเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน เป็นต้น

และการกล่าวชม เช่น “ผมชอบเวลาที่เห็นคุณใช้ความพยายามอย่างเต็มที่” “ผมภูมิใจในตัวคุณ” “คุณทำได้ดีมาก” เป็นต้น

และ 2) การกำหนดเป้าหมายเป็นกระบวนการค้นหาวัตถุประสงค์ที่พึงปรารถนา (Desirable objective) สำหรับการกระทำ (Weinberg, 2002) เป้าหมายเชิงสมรรถนะ (Performance goal) เป็นรูปแบบหนึ่งของการกำหนดเป้าหมายทางจิตวิทยาการกีฬา และออกกำลังกาย สาระสำคัญของการกำหนดเป้าหมายรูปแบบดังกล่าวคือ การกำหนดเป้าหมายโดยพิจารณาจากความสามารถของตนในอดีตกับความสามารถที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน (Burton et al., 2001) สามารถนำสาระสำคัญดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการสอนเกมพลศึกษาโดย (1) กำหนดเป้าหมายของการเล่นเกมให้ผู้เล่นแต่ละคน/ทีมโดยพิจารณาจากผลที่ทำได้ก่อนหน้านี้ และความสามารถของผู้เล่น/ทีมที่จะทำได้สำเร็จ และ (2) สรุปผลการเล่นเกมโดยเปรียบเทียบผลการเล่นก่อนหน้านี้กับผลการเล่นปัจจุบัน

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปเป็นแนวทางสำหรับสอนเกมพลศึกษาให้ผู้เล่นเห็นคุณค่าตนเองทางกายได้ 3 แนวทาง ได้แก่ 1) การชื่นชมเมื่อผู้เล่นแสดงพฤติกรรมที่ปรารถนา 2) กำหนดเป้าหมายของการเล่นเกมโดยพิจารณาจากผลการเล่นที่ทำได้อีก่อนหน้า และความสามารถของผู้เล่นที่จะทำได้สำเร็จ และ 3) สรุปผลการเล่นเกมโดยเปรียบเทียบผลการเล่นก่อนหน้ากับผลการเล่นปัจจุบัน

สอนเกมพลศึกษาอย่างไรให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬา

น้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการให้เกียรติ (Respect) และรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเกมการแข่งขัน เช่น ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เพื่อนร่วมทีม ผู้ตัดสิน เป็นต้น (Martens, 2012) การให้เกียรติผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคม (Social skill) ที่ช่วยสร้าง และรักษาไว้ซึ่งมิตรภาพระหว่างบุคคล (Clifford and Feezell, 2010) กระบวนการสอนเกมพลศึกษาที่ช่วยให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬามี 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) กำหนดข้อความเชิงพฤติกรรม 2) สอนผู้เล่น และ 3) ฝึกฝนผู้เล่น (Martens, 2012) ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนแรกคือการกำหนดข้อความเชิงพฤติกรรม ในขั้นนี้ผู้สอนเกมต้องเขียนข้อความเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีน้ำใจนักกีฬาให้ชัดเจน เช่น ช่วยเพื่อนร่วมทีมให้สามารถเล่นได้ดีขึ้น จับมือกับผู้แข่งขันฝ่ายตรงข้าม และ/หรือเพื่อนร่วมทีมเมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน เล่นอย่างเต็มความสามารถ เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้ เป็นต้น

ขั้นตอนที่สองคือการสอนผู้เล่น ในขั้นนี้ผู้สอนต้องแจ้งข้อความเชิงพฤติกรรมที่กำหนดขึ้นให้ผู้เล่นทราบ และทำให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับน้ำใจนักกีฬาซึ่งกลวิธีการสอนที่สำคัญได้แก่ 1) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง เป็นการสอนโดยให้ผู้เล่นเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาที่ผู้สอนแสดงออกมา เช่น เข้าไปปลอบใจผู้เล่นที่แพ้ ชมเชยความพยายาม/ความทุ่มเทของผู้เล่นที่ชนะ เป็นต้น 2) ตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับน้ำใจนักกีฬา และให้ผู้เล่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 3) มอบรางวัลแก่ผู้เล่นที่มีน้ำใจนักกีฬา เช่น การกล่าวชื่นชมต่อหน้าผู้เล่นคนอื่นๆ การมอบประกาศนียบัตร การให้เป็นหัวหน้าทีม เป็นต้น

และขั้นตอนสุดท้ายคือการฝึกฝนผู้เล่น ในขั้นนี้ผู้สอนต้องสร้างโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมที่น่าใจนักกีฬาจนเกิดเป็นนิสัยซึ่งกลวิธีที่สำคัญสำหรับการสร้างโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนคือ การกำหนดข้อตกลงที่ผู้เล่นต้องกระทำเป็นกิจวัตร เช่น เมื่อสิ้นสุดการเล่นให้เข้าไปจับมือกับผู้เล่นฝั่งตรงข้าม เคารพผลการตัดสินของผู้สอน เล่นอย่างเต็มความสามารถ เป็นต้น

จากเนื้อหาที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสรุปได้ว่ากระบวนการสอนเกมพลศึกษาให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬามี 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เขียนข้อความเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีน้ำใจนักกีฬาให้ชัดเจน 2) แจกข้อความเชิงพฤติกรรมที่กำหนดขึ้นให้ผู้เล่นทราบ และทำให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับน้ำใจนักกีฬา และ 3) สร้างโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมที่น่าใจนักกีฬาจนเกิดเป็นนิสัย

สรุป

ผู้สอนเกมพลศึกษาสามารถทำให้ผู้เล่นเกมได้รับประสบการณ์การเล่นเกมที่มียุทธภาพได้โดยปฏิบัติตามแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศของการสอนเกมพลศึกษาดังนี้ 1) ใช้กระบวนการสอนที่ประกอบด้วยเตรียมความพร้อมของผู้เล่น การนำเสนอเกมการให้ผู้เล่นทดลองเล่น การแข่งขัน และการสรุปเกม 2) ตระหนักถึงความปลอดภัยของผู้เล่น เช่น สังเกต และซักถามสภาพความพร้อมทางร่างกายของผู้เล่น หมั่นฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น 3) ทำให้ผู้เล่นรู้สึกเพลิดเพลินด้วยการใช้เกมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เล่น ให้ความสำคัญการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เล่นเคยได้รับการฝึกฝนมาแล้วประกอบการเล่นเกมน กำหนดระดับความท้าทายของเกมจากง่ายสู่ยาก เปลี่ยนเกมให้หลากหลายในช่วงฝึกสอน เปลี่ยนจากเกมหนึ่งไปยังอีกเกมหนึ่งขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุก หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุกกับเกม นำเสนอวิธีการเล่นเกมด้วยความกระชับ และกำหนดจำนวนผู้เล่นให้เหมาะสม 4) ทำให้ผู้เล่นเห็นคุณค่าตนเองทางกายด้วยการชื่นชมเมื่อผู้เล่นแสดงพฤติกรรมที่ปรารถนา กำหนดเป้าหมายการเล่นเกมที่แต่ละครั้ง

โดยพิจารณาจากผลการเล่นที่ได้ทำก่อนหน้ากับความสามารถของผู้เล่นที่จะทำได้สำเร็จ และสรุปผลการเล่นเกมโดยเปรียบเทียบผลการเล่นก่อนหน้ากับผลการเล่นปัจจุบัน และ 5) ใช้กระบวนการสอนที่ทำให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬาซึ่งมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ เขียนข้อความเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีน้ำใจนักกีฬา สอนผู้เล่นเกี่ยวกับน้ำใจนักกีฬา และสร้างโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬา

เอกสารอ้างอิง

ดวงพร ศิริสมบัติ. (2553). **เอกสารประกอบการสอนวิชา 1109128 ทักษะและการสอนเกม.**

ภูเก็ต : สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. (2551). **เกมส์พลศึกษา.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัยราชบัณฑิตยสถาน. (2557). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**

2554. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์.

Akdeniz, C. (2016). **Process and Concepts in Theory and Practice.** Gateway East, Singapore: Springer.

Alberto, P. A., and Troutman, T. A. (2009). **Applied behavior analysis for teachers.** New Jersey : Pearson Education.

Business dictionary. (2017a). **Best practice** (Online). <http://www.businessdictionary.com/definition/best-practice.html>, October 11, 2017.

_____. (2017b). **Rule** (Online). <http://www.businessdictionary.com/definition/rule.html>, September 7, 2017.

Burton, D., Naylor, S., and Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradigm. In R. Singer, H. Hausenblas, and C. Janelle (Eds.), **Handbook of sport psychology** (2nd ed., pp. 497– 528). New York : Wiley.

Beaumont, G., and Whitlam, P. (2008). **Safe Practice in Physical Education and School Sport.** Chelsea : Coachwise.

- Cothran, D., and Kulinna, P. (2014). **Classroom management in physical education** (Online). https://www.researchgate.net/profile/Pamela_Kulinna/publication/266896295_Classroom_Management_in_Physical_Education/links/54e907c70cf25ba91c7ed365/Classroom-Management-in-Physical-Education.pdf, September 22, 2017.
- Clifford, C. and Feezell, R. M. (2010). **Sport and character: reclaiming the principles of sportsmanship**. Illinois: Human Kinetics.
- CECDE. (2005). **Early Childhood in Ireland Evidence and Perspectives** (Online). http://siolta.ie/media/pdfs/03_early_childhood_in_ireland.pdf, February 21, 2017.
- Corbin, B. C., Welk, J. G., Corbin, R. W., and Welk, A. K. (2008). **Concepts of physical fitness : active lifestyles for wellness**. New York : McGraw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow: the psychology of optimal experience**. New York : Harper & Row.
- Cratty, B. J. (1964). **Movement Behavior and Motor Learning**. Philadelphia : Lea & Febiger.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S .J. H. Biddle, K. R. Fox and S. H. Boutcher (eds), **Physical Activity and Psychological Well-being** (pp. 88–117). London : Routledge.
- Gabbard, C. (2012). **Lifelong motor development**. San Francisco: Pearson Education.
- Gilberts, G., Agran, M., Hughes, C., and Wehmeyer, M. (2001). The effects of peer delivered self-monitoring strategies on the participation of students with severe disabilities in general education classrooms. **Journal of the American Society of Hypertension**, Vol. 26, pp. 25-36.

- Huizenga, J. C., ten Dam, G. T. M., Voogt, J. M., and Admiraal, W. F. (2017). Teacher perceptions of the value of game-based learning in secondary education. *Computers & Education*, Vol. 110, pp. 105-115.
- Haibach, P., Reid, G., and Collier, D. (2011). *Motor Learning and Development*. Illinois : Human Kinetics.
- Hoeger, W. W. K., and Hoeger, S. A. (2010). *Principles and Labs for Physical Fitness*. California : Wadsworth publishing.
- Jennetta, S. (2008). *Churchill Livingstone's Dictionary of Sport and Exercise Science and Medicine*. Edinburgh : Churchill Livingstone Elsevier.
- Krech, P. R., Kulinna, P. H., and Cothran, D. (2010). Development of a short-form version of the physical education classroom instrument: Measuring secondary pupils' disruptive behaviours. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol.15, pp. 209-225.
- Longman dictionary. (2017a). **Goal** (Online). <http://www.ldoceonline.com/dictionary/goal>, September 7, 2017.
- _____. (2017b). **Flexibility** (Online). <http://www.ldoceonline.com/dictionary/flexibility>, September 7, 2017.
- _____. (2017c). **Classification** (Online). <http://www.ldoceonline.com/dictionary/classify>, July 29, 2017.
- Lucardie, D. (2014). **The impact of fun and enjoyment on adult's learning** (Online). <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814046242>, September 20, 2017.
- Merriam-Webster dictionary. (2017). **Definition of game** (Online). <https://www.merriam-webster.com/dictionary/game>, July 29, 2017.

- Macmillan dictionary. (2017). **Compete - definition and synonyms** (Online).
<http://www.ldoceonline.com/dictionary/goal>, September 7, 2017.
- Martens, R. (2012). **Successful Coaching**. Illinois : Human kinetics.
- Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M. (2009). **The concept of flow** (Online).
<http://eweaver.myweb.usf.edu/2002-Flow.pdf>, September 21, 2017.
- NASPE. (2004). **Moving into the future: National standards for physical education**.
Virginia : NASPE Publications.
- O'Hagan, M., and Mangiron, C. (2013). **Game Localization: translating for the global digital entertainment industry**. Amsterdam : John Benjamins Publishing.
- Podstawski, R., Zwolinska, D., and Nowosielska-Swadzba, D. (2015). **Problems of safety and risk in physical education** (Online). <http://www.sportpedagogogy.org.ua/html/journal/2015-10/html-en/15przrpe.html>, July 22, 2017.
- Sullivan, B., and Thompson, H. (2013). **The Plateau Effect: Getting from Stuck to Success**. New York : Penguin Group.
- Szwejczewski, M., and Jones, M. (2013). **Learning from World-Class Manufacturers**.
London : Palgrave Macmillan.
- SNZ. (2012). **Good practice principles : Children and young people in sport and recreation** (Online). <https://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Good-Practice-Principles-for-the-Provision-of-Sport-and-Recreation-for-Young-People.pdf>, August 15, 2017.
- Weinberg, R. S. (2002). Goal setting in sport and exercise: Research to practice. In J. Van Raalte and B. Brewer (Eds.), **Exploring sport and exercise psychology** (2nd ed., pp. 25-44). Washington, DC: American Psychological Association.