

หลักสูตรฐานสมรรถนะสู่การจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

A competency-based curriculum for learning movement activities of
elementary school students

วรวุฒิ หวังสุข^{1*} และ อีรนนท์ ตันพานิชย์²

Worawut Wangsuk^{1*} and Theeranan Tanphanich²

บทคัดย่อ

ยุคพลิกผันและสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในปี พ.ศ. 2563 -2564 ส่งผลกระทบวงกว้างในหลายมิติทั่วโลก โรงเรียนเป็นสถานที่อันดับแรกที่ถูกประกาศปิด โลกการศึกษาต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นออนไลน์ส่งผลกับทุกสาระการเรียนรู้ โดยเฉพาะวิชาพลศึกษาที่ต้องสอนควบคู่กับการลงมือฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งไม่สามารถทำได้หรือทำได้ยากในการเรียนรูปแบบออนไลน์ จึงเป็นความท้าทายของระบบการศึกษาที่จะต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการให้เหมาะสม ลดความเหลื่อมล้ำและทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับผู้เรียนสูงสุด ในศตวรรษที่ 21 การเตรียมตัว ยอมรับ และปรับเปลี่ยนทั้งผู้เรียนและผู้สอนจะช่วยให้เกิดการปรับตัวได้ง่าย ท้นต่อสถานการณ์ในยุคของความเปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน ครูเปลี่ยนจากผู้สอนเป็นโค้ชคอยให้คำแนะนำ จนเกิดเป็นรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกซึ่งเป็นรูปแบบที่ตอบโจทวิชาพลศึกษาในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นการเรียนรู้ที่พัฒนาทักษะความคิดระดับสูงอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินข้อมูลในสถานการณ์ใหม่ได้ดี เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างสนุก มีส่วนร่วมและเกิดพัฒนาการด้านร่างกายที่สมวัยโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและครูผู้สอน บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักสูตรฐานสมรรถนะสู่การจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้เด็กชั้นประถมศึกษาได้มีการเคลื่อนไหวทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอไปสู่การพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นของการพัฒนาเด็กให้มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ได้ทุกด้าน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ทางพลศึกษา บรรลุเป้าหมายของการเรียนร่วมกันอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ยุคพลิกผัน การจัดการเรียนการสอน หลักสูตรฐานสมรรถนะ การเคลื่อนไหวพื้นฐานทางพลศึกษา

¹ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

¹ Kasetsart University Laboratory School, Center for Educational Research and Development

² คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

² Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University at Kamphaeng Saen Campus

* Corresponding author. E-mail: worawut.wangsuk@ku.ac.th

Abstract

The purpose of this academic article was to study the competency-based curriculum for movement activity learning of elementary school students by encouraging elementary school children to have appropriate and adequate physical movements in line with their physical, mental, and social developments which is necessary for the development of children to have complete growth in all aspects. The Basic Education Core Curriculum 2008 established a learning management for the health and physical education subjects, which stated that health education and physical education were education that aimed to maintain health, health promotion and sustainable development of the quality of life of individuals, families, and communities. The curriculum focuses on students using movement activities, exercise, games, and sports, which are mediums to develop skills in various fields that are used in everyday life. Teachers must have a learning management design, and develop body structure to grow properly by adjusting the activity format to align with the competency-based curriculum that emphasizes on enhancing the competency of learners in applying a variety of knowledge in real situations. The competency-based curriculum has been set as a policy for educational institutions to use as a guideline for learning management that will help solve problems for teachers and students as well, to the flexibility of the courses. Proactive competency-based learning management will encourage students to develop competencies necessary for life, working, learning, and problem-solving, enabling teachers to develop children with varying degrees of development. Moreover, proactive competency-based learning management will help develop learners in accordance with the National Education Development Plan to meet the learning outcomes according to the competency-based curriculum mentioned above. The curriculum will also help children or students to adapt to the changes that occur and help to develop the learning of elementary school children in the 21st century where the main goal is to develop people to be perfect human beings both physically and mentally, with intelligence, knowledge, morality, and with ethical and cultural way of living in balance. The curriculum will promote the necessary skills to live happily with others and will lead to continuous self-learning throughout life.

Keywords: disruptive society, learning management, competency-based curriculum, basic movements in physical education

บทนำ

ในปัจจุบันวิทยาการด้านต่าง ๆ มีความก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงไปอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทัศนวิสัยของความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ซึ่งนำไปสู่การเป็นสังคมดิจิทัลอย่างรวดเร็ว รวมถึงการเกิดปรากฏการณ์สำคัญของโลก เช่น ภาวะการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างรุนแรง ส่งผลให้ทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทย เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Office of the Education Council, 2022) วัฒนธรรมและเศรษฐกิจที่กระทบวิถีชีวิตของผู้คนอย่างไม่หยุดยั้ง เกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนี้ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ยังไม่สะท้อนถึงศักยภาพของผู้เรียนที่สามารถออกไปสู่สังคมและโลกของการทำงานในอนาคตได้อย่างชัดเจน จึงเป็นความสำคัญจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาของชาติ ซึ่งเป็นพิมพ์เขียวและกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศ ให้สอดคล้องรับกับความก้าวหน้าทางวิทยาการและการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน

เพื่อสร้างคนไทยให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความสามารถและศักยภาพในการดำรงชีวิต ปรับตนให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง พร้อมที่จะแข่งขันและร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในโลก กระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้ดำเนินงานพัฒนาหลักสูตรการศึกษาของชาติฉบับใหม่เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้มีคุณลักษณะสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงตามบริบททางสังคมที่เกิดขึ้น

การศึกษาและการจัดการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน ด้วยวิวัฒนาการที่ทรงอิทธิพลต่อการจัดการศึกษา การจัดการเรียนการสอนได้ปรับเปลี่ยนเป็นยุคแห่งอนาคตใหม่ที่ครูจะต้องบูรณาการเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนและพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพเต็มศักยภาพเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ สร้างนวัตกรรมสำหรับการจัดการชั้นเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดองค์ความรู้ด้วยกระบวนการคิดและการฝึกปฏิบัติ โดยเลือกวิธีการจัดการเรียนการสอนแบบที่เหมาะสม และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน หรือระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง รวมทั้งการแสดงออก การพูด การอ่าน และการเขียน เป็นต้น (Khrong-khamphi, Suksai, & Sawekpan, 2022) ดังนั้น การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้มองเห็นโลกในมุมมองต่าง ๆ การบูรณาการของข้อมูลทางประสาทสัมผัส ภาษา และความคิด การเรียนรู้ที่จะใช้พื้นที่ การมีเวลาสำรวจและฝึกฝน เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทางร่างกายของเด็ก ประสบการณ์ของเด็ก จะช่วยพัฒนาการเรียนรู้เกี่ยวกับมิติ ระยะ ทิศทาง เวลา ความเร็ว แรง ฯลฯ เป็นพื้นฐานสำหรับการเกิดการเรียนรู้ สู่ทักษะและประสบการณ์ ผ่านการรับรู้ในเชิงปฏิบัติการสู่พัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยการส่งเสริมหรือเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติทักษะทางกายและเล่นกีฬา เป็นการวางโครงสร้างรากฐานเบื้องต้นของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ (learning process) กระบวนการคิด การประมวลผลข้อมูล และการตัดสินใจที่ถูกต้อง มีเหตุผล ในการแก้ไขปัญหาที่สำคัญให้กับเด็กได้นำไปใช้เป็นฐานความคิด (base of thinking) ที่สำคัญในการนำไปสู่การพัฒนาต่อยอดเป็นความคิดอย่างมีเหตุผลมีลำดับขั้นตอน ที่จะช่วยกระตุ้นความสามารถในการเรียนรู้และความเข้าใจของเด็กได้อย่างมากและเร็วยิ่งขึ้น โดยมีผู้ฝึกสอนกีฬา ครู พ่อแม่ ผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำปรึกษา ในการช่วยพัฒนาส่งเสริมให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล สามารถพิจารณาแยกแยะได้ว่า สิ่งใดควรหรือไม่ควรเพราะเหตุใด รู้กาลเทศะ ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาส่งเสริมวุฒิภาวะ (maturity) ของเด็กให้ได้รับการพัฒนาก้าวหน้าดียิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป (Krabuanrat, 2020)

ผู้เขียนเห็นถึงความสำคัญของจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา จึงมีวัตถุประสงค์ในการรวบรวมและสังเคราะห์แนวทางการเพิ่มการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อให้เกิดการส่งเสริมและพัฒนาทำให้นักเรียนมีพัฒนาการการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่ดี การที่จะเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กนั้นจะต้องยึดหลักในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานและจะต้องฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวนั้น ๆ อย่างถูกต้อง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มกล้ามเนื้อ พลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกด้วยเวลาและปฏิกิริยา เป็นต้น ซึ่งจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา นั้นมีความสำคัญในการเรียนวิชาพลศึกษาเพราะเป็นพื้นฐานใน

การเล่นกีฬาทุกชนิด หากนักเรียนมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดี ก็จะสามารถนำไปใช้ในการเรียนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ดังนั้น แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะในกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางพลศึกษาจะต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้อย่างถูกต้องและหลากหลายรูปแบบ ทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์อย่างมีสติด้วยความแรง ระวังทาง หรือมีความแม่นยำในบริบทที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

หลักสูตรฐานสมรรถนะกับการพัฒนาผู้เรียน

หลักสูตรฐานสมรรถนะ คือ หลักสูตรที่เน้นการวัดผลแบบสมรรถนะแทนการท่องจำเนื้อหา เพียงเพื่อนำมาสอบ จากเดิมการวัดผลส่วนใหญ่เป็นการท่องจำความรู้ แต่หลักสูตรฐานสมรรถนะเป็นการวัดผลจากการนำความรู้มาใช้ ซึ่งมีการนำมาใช้แทนหลักสูตรในปัจจุบัน โดยแนวคิดเป้าหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นหลักสูตรฐานสมรรถนะ (Office of the Basic Education Commission, 2020) โดยมีแนวคิด ดังนี้

1. ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนรายบุคคล (personalization) เป็นการส่งเสริมที่มุ่งเน้นการเป็นเจ้าของการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดสุขภาวะ (well-being) เป็นการพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ความฉลาดรู้ สังคมและอารมณ์อย่างสมดุลรอบด้านและเป็นองค์รวม โดยยึดหลักความเสมอภาค
3. เพื่อพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต (life skill) ซึ่งเป็นการพัฒนาผู้เรียนโดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และการสร้างประโยชน์ต่อสังคม
4. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้รู้เท่าทันและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและความก้าวหน้าทางวิทยาการ

ความหมายและแนวคิดของหลักสูตรฐานสมรรถนะ

สมรรถนะหลัก (core competencies) ตาม (ร่าง) กรอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน หมายถึง สมรรถนะที่กำหนดให้เป็นพื้นฐานที่นักเรียนทุกคนต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นความสามารถติดตัวเมื่อจบการศึกษา มีลักษณะเป็นสมรรถนะข้ามสาระการเรียนรู้หรือคร่อมวิชา สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนได้ในสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่หลากหลาย หรือสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้เรียนรู้สาระต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เป็นสมรรถนะที่มีลักษณะ “content – free” คือ ไม่ขึ้นกับเนื้อหาสาระของศาสตร์ใด ๆ อย่างไรก็ตาม สมรรถนะหลักโดยตัวมันเองไม่ได้ปราศจากความรู้ แต่ความรู้ที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถนะหลักจะเป็นองค์ความรู้เชิงกระบวนการ (procedural knowledge) ซึ่งเป็นชุดของขั้นตอนหรือการปฏิบัติเพื่อดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายของสมรรถนะนั้น ๆ เป็นได้ทั้งกระบวนการที่ใช้เฉพาะศาสตร์หรือบูรณาการข้ามศาสตร์ เช่น ความรู้ที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการคิดขั้นสูง เป็นชุดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดประเภทต่าง ๆ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงวิพากษ์ และการคิดสร้างสรรค์ (Office of the Education Council, 2021)

สมรรถนะหลัก 6 ประการที่ปรากฏในร่างกรอบหลักสูตรฐานสมรรถนะไทย ได้แก่

1. การจัดการตนเอง (self-management) รู้จัก รัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต จัดการอารมณ์และความเครียดได้ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ตลอดจนพินิจสู่ภาวะสมดุลหลังเผชิญวิกฤตได้ และมีสุขภาวะที่ดี
2. การคิดขั้นสูง (higher order thinking) สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยเหตุผลรอบด้าน เข้าใจความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งที่อยู่ร่วมกันอย่างเป็นระบบ ใช้จินตนาการและองค์ความรู้ แก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนได้
3. การสื่อสาร (communication) รับสารและส่งสารได้อย่างปราศจากอคติ มีสติ เคารพในความคิดเห็นที่แตกต่าง เลือกใช้กลวิธีสื่อสารได้อย่างเหมาะสมโดยมีความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา
4. การรวมพลังทำงานเป็นทีม (teamwork collaboration) จัดระบบและออกแบบกระบวนการทำงานทั้งของตนเอง และกระบวนการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความเป็นผู้นำ โปร่งใส และตรวจสอบได้ มีมนุษยสัมพันธ์ดี และจัดการความขัดแย้งภายใต้สถานการณ์ที่ท้าทายได้
5. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (civic literacy) เป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลกที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เคารพกติกา และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจสาธารณะอย่างมีวิจารณญาณ ยึดมั่นในความเท่าเทียม ค่านิยมประชาธิปไตย และสันติวิธี
6. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน (sustainable coexistence with nature and science) เข้าใจปรากฏการณ์ของโลกและเอกภพ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติในชีวิตประจำวัน สร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืนได้

Sawat, & Bua-Son (2022) ได้กล่าวว่า การจัดการศึกษาฐานสมรรถนะ (competency - based education: CBE) ซึ่งเป็นการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (learner centered) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสนใจ ความถนัดและก้าวหน้าไปตามความสามารถของตน โดยมีเป้าหมายให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะหลักที่จำเป็นสำหรับการจัดการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต สมรรถนะเป็นคุณลักษณะที่ประกอบด้วยความรู้ ทักษะกระบวนการ เจตคติ โดยองค์ประกอบดังกล่าวสามารถดำเนินการโดยผ่านการจัดการเรียนการสอนของครู ครูต้องจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ออกแบบการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ที่อิงสมรรถนะ อย่างไรก็ตาม ความรู้ ทักษะ เจตคติที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ อาจไม่ช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการทำงาน หากผู้เรียนนั้นขาดความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ตนมีในการปฏิบัติงาน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ การขาดความสามารถเชิงสมรรถนะ ดังนั้น ความรู้ ทักษะ เจตคติที่บุคคลได้เรียนรู้นั้นจะยังไม่ใช่สมรรถนะจนกว่าบุคคลนั้นจะได้แสดงพฤติกรรมแสดงออกถึงความสามารถในการนำความรู้ ทักษะ เจตคติ ที่มีในการทำงานหรือการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จในระดับใดระดับหนึ่ง

นอกจากนี้วิธีการเรียนรู้ของเด็กจะช่วยให้ครูมีวิธีในการสร้างโปรแกรมการเคลื่อนไหวให้กับเด็ก ซึ่งจะต้องเริ่มจากครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เข้ามามีส่วนร่วมกับโรงเรียน บุคลากรทางการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครู ครูผู้ช่วย เพื่อออกแบบและสร้างโปรแกรม รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพสูงสุดของเด็กแต่ละช่วงวัย ซึ่งหลักการสร้างหรือออกแบบโปรแกรมการเคลื่อนไหวนั้น จะต้องมุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวให้เด็กเกิดความสุข สนุกสนาน มีความหลากหลาย สร้างสภาพแวดล้อมของกิจกรรมให้มีความสนใจ และมุ่งเน้นความปลอดภัยเพื่อช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ซึ่งเด็กจะเรียนรู้ได้โดยผ่านการเคลื่อนไหว และจากคำแนะนำที่เหมาะสมของครู เมื่อเด็กมีอายุที่เหมาะสมในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวที่ท้าทายมากขึ้น จะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะทางกีฬา ซึ่งจะนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่ดี และจะส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพชีวิตที่ดีด้วย (Sanders, 1992)

การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ใช้ผลลัพธ์การเรียนรู้เป็นเป้าหมาย คือ มุ่งเน้นผลที่จะเกิดกับผู้เรียน ซึ่งก็คือ ความสามารถของผู้เรียนในการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ แบบองค์รวมในการปฏิบัติงาน การแก้ปัญหา และการใช้ชีวิต เป็นการเรียนการสอนที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง เรียนรู้เพื่อให้อำนาจในการได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริง เป็นการเรียนเพื่อใช้ประโยชน์ ไม่ใช่การเรียนเพื่อรู้เท่านั้น นอกจากนี้ Praman, Kawjaratwilail, & Tanphanich (2022) ได้กล่าวว่า ครูที่มีสมรรถนะสูงย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพของผู้เรียน ซึ่งสมรรถนะของครูย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เพิ่มขึ้นตามความต้องการของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อระบบการจัดการศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ที่ผ่านมาสสมรรถนะของครูเป็นเพียงผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนเพียงฝ่ายเดียว มีสมรรถนะพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเป็นหลัก เป็นการจัดการเรียนรู้แบบครูเป็นศูนย์กลาง ดังนั้น เมื่อคุณภาพของผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเทคโนโลยี สภาพทางเศรษฐกิจ และบริบทของสังคม ครูก็ควรมีการปรับเปลี่ยนและเพิ่มสมรรถนะของตนเองให้เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ

หลักการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะทางพลศึกษา

การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเน้นการปฏิบัติโดยมีชุดของเนื้อหา ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการนำไปสู่สมรรถนะที่ต้องการในระดับที่ผู้เรียนสามารถปฏิบัติงานได้จริง เป็นการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง เพื่อนำไปใช้จนเกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงาน การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะช่วยลดเนื้อหาจำนวนมากที่ไม่จำเป็นเพื่อให้ผู้เรียนมีเวลาในการเรียนรู้เนื้อหาที่จำเป็นในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และมีโอกาสได้ฝึกฝนการใช้ความรู้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะในระดับชำนาญหรือเชี่ยวชาญ ผู้เรียนสามารถใช้เวลาในการเรียนรู้ และมีความก้าวหน้าในการเรียนรู้ไปได้เร็ว - ช้า ตามความถนัดและความสามารถของตน ดังนั้น ครูต้องมีความชัดเจนว่าต้องการพัฒนาสมรรถนะอะไรให้แก่ผู้เรียน กำหนดจุดมุ่งหมายเป้าหมายของสมรรถนะแต่ละด้านให้เห็นชัดเจนเป็นรูปธรรมและวิเคราะห์ว่าผู้เรียนจำเป็นต้องรู้อะไร ควรมีเจตคติ มีคุณลักษณะอย่างไร และควรมีทักษะอย่างไรบ้าง จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะ

ตามที่ต้องการ หลังจากที่เราวิเคราะห์ สังเคราะห์แล้ว ครูจะต้องสร้างและออกแบบจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียน โดยมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนนำความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ ไปใช้ในการปฏิบัติจริง ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการทำงานและในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งเกิดเป็นสมรรถนะในระดับที่ต้องการ

Praman, Kawjaratwilail, & Tanphanich (2022) ได้กล่าวว่า สมรรถนะด้านการพัฒนาหลักสูตร จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา สามารถวิเคราะห์หลักสูตรเพื่อปรับปรุง พัฒนาและออกแบบในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา วิเคราะห์เนื้อหาสาระหลักสูตรในการกำหนดขอบข่ายในคำอธิบายรายวิชา ออกแบบกำหนดเนื้อหาในผังมโนทัศน์เพื่อจัดทำโครงสร้างรายวิชาให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระในหลักสูตร กำหนดโครงสร้างเวลาเรียน ด้านตนเองและวิชาชีพ ด้านการพัฒนาหลักสูตร ด้านการจัดการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาผู้เรียน ด้านนวัตกรรมและการวิจัย ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านการสื่อสาร คະแนในกาารวัดและประเมินผลได้ตรงตามบริบท สังคม สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของสถานศึกษาและผู้เรียน รวมถึงสามารถประเมินผลการใช้หลักสูตรเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรต่อไป

สมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ มีความรู้และสามารถนำหลักสูตรไปใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ตลอดไป การศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสามารถออกแบบแบบฝึกในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาได้เหมาะสมกับผู้เรียนและตามหลักการฝึกทางพลศึกษา เลือกใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน และสอดคล้องกับเนื้อหาสาระ สามารถบริหารจัดการชั้นเรียนให้เอื้อและส่งเสริมต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน สามารถนำเทคโนโลยีมาประกอบการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถบูรณาการแหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สร้างและพัฒนาสื่อ นวัตกรรม อุปกรณ์ทางพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้ได้ รวมถึงมีความรู้และสามารถวัด ประเมินผลทางพลศึกษาได้ตรงตามวัตถุประสงค์และสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถนำผลการประเมินไปปรับปรุงและพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพต่อไป (Praman, Kawjaratwilail, & Tanphanich, 2022)

แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ

แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ ในการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเพื่อพัฒนาผู้เรียนสามารถทำได้หลายแนวทาง ประกอบด้วย 6 แนวทาง ซึ่งครูสามารถเลือกใช้ตามความพร้อมและความถนัดของตน รวมทั้งความเหมาะสมกับบริบทของการชีวิตในกิจวัตรประจำวัน ดังนี้ (Office of the Education Council, 2020)

แนวทางที่ 1 : ใช้งานเดิม เสริมสมรรถนะ

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่สอดคล้องกับบทเรียน โดยระบุเป็นวัตถุประสงค์การเรียนรู้ คิดกิจกรรมเสริมลงไปในการจัดการเรียนรู้ ไม่ได้เปลี่ยนแปลงแผนการสอนเดิม เพื่อให้ผู้เรียนได้และเกิดสมรรถนะที่ต้องการไปพร้อมกับการเรียนเนื้อหาและทักษะตามปกติ

แนวทางที่ 2 : ใช้งานเดิม ต่อเติมสมรรถนะ

เป็นการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เดิมของครูผู้สอนเน้นสมรรถนะที่มากขึ้นจากงานเดิม ออกแบบงานหรือสถานการณ์ถึงขั้นการฝึกฝน การนำความรู้ ทักษะและเจตคติไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะในเรื่องที่เรียนรู้นั้นมากยิ่งขึ้น

แนวทางที่ 3 : ใช้รูปแบบการเรียนรู้สู่การพัฒนาสมรรถนะ

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีการนำรูปแบบการเรียนรู้ต่าง ๆ มาวิเคราะห์เชื่อมโยงกับสมรรถนะที่สอดคล้องกัน และเพิ่มเติมกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาสมรรถนะนั้นให้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน อันจะส่งผลให้การเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนรู้ที่ใช้ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นด้วย

แนวทางที่ 4 : สมรรถนะเป็นฐาน ผสานตัวชี้วัด

เป็นการจัดการเรียนรู้โดยนำสมรรถนะที่ต้องการพัฒนาเป็นตัวตั้งและนำตัวชี้วัดที่สอดคล้องกันมาออกแบบการสอนร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งเนื้อหาสาระและทักษะตามที่ตัวชี้วัดกำหนดไปพร้อมกันกับการพัฒนาสมรรถนะหลักที่ต้องการ

แนวทางที่ 5 : บูรณาการผสานหลายสมรรถนะ

เป็นการจัดการเรียนรู้โดยนำสมรรถนะหลักหลายสมรรถนะเป็นตัวตั้งและวิเคราะห์ตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง และออกแบบการสอนที่มีลักษณะเป็นหน่วยบูรณาการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเป็นองค์รวมโดยเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง วิชา/กลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

แนวทางที่ 6 : สมรรถนะชีวิตในกิจวัตรประจำวัน

เป็นการสอดแทรกสมรรถนะที่ส่งเสริมในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพมากขึ้น เป็นการใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำอยู่แล้วใช้เป็นสถานการณ์ในการฝึกฝนสมรรถนะ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะที่ต้องการอย่างเป็นธรรมชาติและยังช่วยปลูกฝังให้สมรรถนะมีความมั่นคงถาวรจากการปฏิบัติเป็นประจำด้วย

ลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียนในหลักสูตรฐานสมรรถนะ

ลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียนมิได้เป็นผู้รับความรู้หรือข้อมูลจากผู้ถ่ายทอดมาให้เท่านั้น ผู้เรียนจะต้องเป็นฝ่ายรุก คือ มีความตื่นตัวที่จะต้องศึกษาจัดข้อมูลและสร้างความเข้าใจในข้อมูล หรือความรู้ นั้น ๆ ให้แก่ตนเองเพื่อทำให้สิ่งที่เรียนรู้มีความหมายต่อตนเอง อันจะส่งผลให้สามารถนำความรู้ นั้นไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งในกระบวนการสร้างความเข้าใจให้แก่ตนเอง จะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่อย่างตื่นตัว (active learning) ทั้งทางกาย (physically active) สติปัญญา (intellectually active) สังคม (socially active) และอารมณ์ (emotionally active) (Office of the Education Council, 2020) ดังนี้

การตื่นตัวทางกาย (physically active)

การตื่นตัวทางกาย คือ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบที่หลากหลายเหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนอิริยาบถ ช่วยให้ร่างกายและประสาทรับรู้ตื่นตัวพร้อมที่จะรับรู้ เรียนรู้ และคงความสนใจในการเรียนรู้ ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษสำหรับผู้เรียนในระดับปฐมวัยและประถมศึกษาตอนต้น

การตื่นตัวทางสติปัญญา (intellectually active)

การตื่นตัวทางสติปัญญา คือ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเคลื่อนไหวทางสติปัญญาหรือสมอง ผูกการใช้ความคิด เป็นการใช้สติปัญญาของตนสร้างความหมาย ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ การให้คิดในเรื่องที่ผู้เรียนสนใจ มีความท้าทายและมีความหมายต่อตนเอง จะทำให้ผู้เรียนเกิดความผูกพันในการคิด และการกระทำ (engagement) ในเรื่องที่เรียน ส่งผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

การตื่นตัวทางอารมณ์ (emotionally active)

การตื่นตัวทางอารมณ์ คือ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเคลื่อนไหวทางอารมณ์หรือความรู้สึก การเกิดความรู้สึกของผู้เรียนจะช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายต่อตนเอง กิจกรรมและประสบการณ์ที่จัดควรกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของผู้เรียนในทางที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนเพราะความรู้สึกของผู้เรียนจะส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้เรียนด้วย

การตื่นตัวทางสังคม (socially active)

การตื่นตัวทางสังคม คือ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนมีการเคลื่อนไหวทางสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการขยายขอบเขตการเรียนรู้ของผู้เรียนให้กว้างขึ้น เรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีชีวิตชีวา ถ้าผู้เรียนได้มีโอกาสนำเสนอความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ได้ตรวจสอบความคิดของตนเอง ขยายความคิดและเรียนรู้จากผู้อื่น จะช่วยให้ผู้เรียนมีความตื่นตัว รับรู้ และเกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น

กระบวนการเรียนรู้อย่างตื่นตัวทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์ต่อกันและส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างตื่นตัว (active learning) ทั้ง 4 ด้าน จะช่วยผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ต่างจากการเรียนรู้เชิงรับ (passive learning) ผู้เรียนเป็นผู้รับที่ไม่มีบทบาท หรือมีบทบาทน้อยในการสร้างความเข้าใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ ทำให้ความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจน้อยลง ส่งผลให้การเรียนรู้ขาดประสิทธิภาพ (Office of the Education Council, 2020)

กล่าวโดยสรุปว่า หลักสูตรฐานสมรรถนะ คือ หลักสูตรที่เน้นการวัดผลแบบสมรรถนะแทนการท่องจำเนื้อหาเพียงเพื่อนำมาสอบ จากเดิมการวัดผลส่วนใหญ่เป็นการท่องจำความรู้ และเนื่องจากหลักสูตรฐานสมรรถนะเน้นการทำหรือการปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนจากการรับความรู้ ซึ่งมีลักษณะเฉื่อยไม่ตื่นตัว

(passive) เป็นการรูกหรือการตื่นตัวที่จะเรียนรู้ (active) คือ ผู้เรียนต้องเป็นผู้ดำเนินการเรียนรู้ เป็นผู้ลงมือทำต่อสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้อย่างแท้จริง

การเคลื่อนไหวพื้นฐานทางพลศึกษาที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาร่างกาย

Buschner (1994) ได้อธิบายถึงความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวไว้ว่า เด็กที่เรียนพลศึกษาจะได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเคลื่อนไหว การตระหนักรู้ถึงการใช้ร่างกาย การรู้จักใช้พื้นที่ว่าง ความพยายามในวิธีการที่จะเคลื่อนไหวร่างกาย และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับสิ่งใดก็ตาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ชัดจากการสะท้อนความคิดเห็นหลังจากการได้ฝึกการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน คือ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการประกอบกิจกรรมนันทนาการ (Ministry of Education, 2008) การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ได้แก่ การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนที่ร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์หรือแบบผสมผสาน (manipulative movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับ หรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ ได้แก่ การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

Wutichat, Tanphanich, & Makaje (2022) ได้กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่มนุษย์ทุกคนพึงมีและเป็นทักษะจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานบางทักษะ เช่น การกระโดด การสไลด์ด้านข้าง การขว้างปา และการเตะ ซึ่งเป็นทักษะที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมากนัก แต่ถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว และเป็นทักษะที่ควรได้รับการเรียนรู้ผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติ (learning by doing) อย่างถูกต้อง เป็นลำดับขั้นตอนและมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบของกิจกรรม โดยการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบประสาททกล้ามเนื้อ (coordination) และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว (kinaesthesia) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างกลมกลืนและมีความต่อเนื่อง

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement)

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ไม่เคลื่อนออกจากจุดนั้นเลย ได้แก่

การก้มตัว (bending) คือ การงอพับข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกายส่วนบน เข้ามาใกล้กับส่วนล่าง

การยืดเหยียดตัว (stretching) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบิดตัว (twisting) คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง

การหมุนตัว (turning) คือ การหมุนตัวไปรอบ ๆ ร่างกาย มากกว่าการบิดตัว ซึ่งทำให้เท้าต้องหมุนไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง

การโยกตัว (rocking) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่ง โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกัน

การแกว่ง หรือหมุนเหวี่ยง (swinging) คือ การเคลื่อนส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใด จุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือวงกลม หรือแบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว

การเอียง (swaying) การโยกส่วนโค้งจะเป็นการโค้งเข้าหาพื้น การเอียงนี้ไม่รู้สึกลื่นคล้ายเหมือนกับการแกว่ง

การดัน (pushing) คือ การเคลื่อนไหวโดยการดัน จะเป็นการดันออกจากร่างกาย เช่น การดัน

การดึง (pulling) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกันกับการดัน มักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง

การสั่น (walking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือทุกส่วน เช่น ในการเดินรำจะมีการจับมือเขย่า การแสดงออกของการตกใจ

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement)

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่

การเดิน (walk) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปโนทิศทางใดก็ได้ โดยเท้าที่เป็นหลักจะสัมผัสอยู่กับพื้นตลอดเวลา จนกว่าการถ่วงน้ำหนักตัวไปยังอีกเท้าหนึ่งจะเสร็จสิ้นน้ำหนักตัวจะตกบนเท้าทั้งสองข้างอย่างเท่า ๆ กัน ลำตัวตั้งตรงอยู่ในลักษณะสบาย ๆ ปล่อยแขนให้อยู่ตามธรรมชาติ การก้าวเท้าให้ก้าวเรียบ ๆ ไปตามจังหวะ

การวิ่ง (run) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปโนทิศทางใดก็ได้ โดยการถีบเท้าส่งตัวขึ้นพ้นจากพื้น เท้าทั้งสองจะลอยขึ้นจากพื้นพร้อม ๆ กับการก้าวให้เรียบ ๆ ไปให้ใกล้กับพื้น

การกระโดด (jump) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อม ๆ กัน

การกระโดดเขย่ง (hop) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้น แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

การกระโจน (leap) คือ การทิ้งน้ำหนักตัวไว้บนเท้าข้างหนึ่ง แล้วสปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าเดิมนั้น สวิงฉีกเท้าออกไปข้างหน้าเพื่อจะรับน้ำหนักตัวในขณะลงสู่พื้น

การวิ่งสลับเท้า (skip) คือ การก้าวกระโดดเขย่งเข้นแต่จังหวะที่ใช้ในการกระโดดสลับเท่านั้นเร็ว และเป็นจังหวะแบ่ง ก้าวเท้าซ้ายกระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้าย และก้าวเท้าขวากระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา

การลื่นไถล (slide) คือ การก้าวเท้าออกไปข้าง ๆ แล้วลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย หรือการลากเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา การลากเท้าไปชิดแต่ละครั้งต้องไม่ให้เท้าพ้นจากพื้น

การควมม้า (gallop) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวแล้วตามชิดอีกเท้าหนึ่งเข้าไปชิดเท้าหน้า เท้าเดิมจะนำหน้าอยู่เสมอ

การสอง-ก้าว (two-step) คือ การก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวมาไว้ที่เท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีกครั้ง-พัก-ทำซ้ำด้วยการก้าวเท้าขวา แล้วชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา (ก้าว-ชิด-ก้าว-พัก)

การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานหรือประกอบอุปกรณ์ (manipulative movement)

การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานหรือประกอบกับอุปกรณ์ หมายถึง การเคลื่อนไหวในทักษะพื้นฐานของการขว้าง การรับ และการตี ซึ่งทักษะพื้นฐานนี้จะนำไปสู่ทักษะของการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม การสอนทักษะพื้นฐานที่ควรเริ่มสอนตั้งแต่ในวัยเด็ก และทักษะพื้นฐานนี้ควรนำไปฝึกพร้อมกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทั้งแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เพื่อเด็กจะได้มีโอกาสสร้างประสบการณ์และพัฒนาทักษะที่ดีและมั่นคง เพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตและเล่นกีฬาขั้นสูงต่อไป

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีอุปกรณ์หรือวัตถุประกอบนั้น มีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนได้พัฒนาการ การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำงานระหว่างประสาทมือกับตา ประสาทเท้ากับตา ประสาทหู ตา เท้า ฯลฯ ซึ่งการทำงานหลาย ๆ ส่วนร่วมกันนี้จะช่วยให้ร่างกายได้ออกกำลังกายให้แข็งแรง มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์พร้อมไปทุก ๆ ส่วน และมีอุปกรณ์มาประกอบการเคลื่อนไหวจะช่วยให้เพิ่มความสนใจ ความสนุกสนานและความท้าทายมากยิ่งขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนควรจะนำอุปกรณ์หรือวัตถุมาใช้ร่วมกับการเรียนการสอน การเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วย เช่น ผ้า ห่วง คทา เชือก กลอง ห่วง ธิบับ ทุวง กล้วย ฯลฯ ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์หรือวัตถุมี ดังนี้ (Kircher, & Fishbune, 1995)

1. การทำให้วัตถุที่อยู่นิ่งเคลื่อนที่ เช่น การขว้างลูกบอล ตีวงล้อ กิจกรรมนี้เด็กจะเป็นผู้กระทำกับวัตถุเป็นหลัก
2. การหยุดวัตถุเคลื่อนที่ เป็นกิจกรรมของเด็กที่ฝึกให้เด็กับหรือหยุดวัตถุที่กำลังเคลื่อนที่มาหา เช่น การรับลูกบอล การรับของที่โยนมา เป็นต้น
3. การเคลื่อนที่ไปพร้อมกับวัตถุ เช่น การอุ้มลูกบอลวิ่ง การวิ่งโบกสายรุ้ง เป็นต้น สิ่งที่ได้เด็กได้รับและเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น มิติสัมพันธ์ รวมถึงการวางตัว

ในการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจะต้องมีความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งในขณะที่แบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ หรือประกอบอุปกรณ์ เช่น การเหวี่ยงและการโยก การงอและการเหยียด การบิดและการหมุน การดัน

และการดึง การเดิน การวิ่ง การกระโจน การกระโดด การกระโดดเขย่ง การกระโดดสลับเท้า การสไลด์ การควมมำ การหยุด และการหลบหลีก การโยน การรับ การตี การเตะ รู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเคลื่อนไหวอย่างไรได้บ้าง สามารถสาธิตและเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ได้ สามารถแบ่งแยกความรู้สึกการเกร็งและการคลายของกล้ามเนื้อ รู้จังหวะในการหยุดอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการเข้าใจในการสิ้นสุดการเคลื่อนไหวของแต่ละทักษะ เข้าใจถึงบทบาทการทำงานของกล้ามเนื้อ รู้จักที่จะใช้พื้นที่ในการเคลื่อนไหว ให้การเคลื่อนไหวของตนเองมีประสิทธิภาพและปลอดภัย สามารถรับรู้ถึงความแรง ความเร็ว ของการเคลื่อนไหว และรับรู้ถึงความหนัก ความเบา ความแคบ ความกว้างของการเคลื่อนไหว และเมื่อร่างกายต้องเคลื่อนไหวไปกับผู้อื่นหรือวัตถุ ก็มีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต่อวัตถุหรือบุคคลที่ต้องเคลื่อนที่ด้วยทักษะเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เพื่อการดำรงชีวิตและมีประสิทธิภาพต่อไป

การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะกับการเคลื่อนไหวทางพลศึกษา

หลักสูตรฐานสมรรถนะ ใช้ทักษะเป็นตัวนำโดยมีความรู้และเจตคติ/คุณลักษณะเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังซึ่งจะแตกต่างจากหลักสูตรในปัจจุบันที่ครูมักจะใช้ความรู้เป็นตัวนำ และเนื่องจากความรู้ที่มีจำนวนมากจึงทำให้ไม่สามารถพัฒนาทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ รวมทั้งสมรรถนะในการนำทั้งทักษะชีวิต เจตคติ และคุณลักษณะที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในสถานการณ์ที่หลากหลาย การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้ฐานสมรรถนะเป็นเป้าหมาย คือ มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเกิดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการใช้การได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ไม่ใช่แค่การเรียนรู้เพื่อรู้เท่านั้น (Office of the Education Council, 2020)

การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ การเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้อย่างเต็มตัว ทั้งทางร่างกาย (physically active) การคิดและสติปัญญา (intellectually active) อารมณ์และจิตใจ (emotionally active) และทางสังคม (socially active) จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ดีขึ้น ศาสตร์ทางการสอนซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีหลักการและแนวคิดในการจัดการเรียนการสอน รูปแบบการเรียนการสอน (instructional models) วิธีสอน (teaching methods) และเทคนิคการสอน (teaching techniques) ที่หลากหลายสามารถนำมาใช้เป็นกลยุทธ์ในการสอนได้อย่างดี ครูจำเป็นต้องศึกษาและเลือกให้เหมาะสม ตรงตามความต้องการเฉพาะในการสอน แต่ละครั้ง กลยุทธ์หลากหลายที่ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกด้านร่างกาย ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มตัว โดยการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (physically active learning) อย่างเหมาะสม ตามวัยและความสนใจของผู้เรียน จะช่วยให้ประสาทการรับรู้ของผู้เรียนมีความตื่นตัว สามารถรับข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีและรวดเร็ว ดังนั้นในการจัดกิจกรรมควรมีรูปแบบหลากหลาย ผักการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง ทำกิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด

กิจกรรมทางกายที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวันที่เชื่อมโยงกับความปลอดภัย เช่น ว่ายน้ำ เดิน วิ่งออกกำลังกายในชุมชน เป็นต้น

แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะกับการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จึงสามารถสรุปเป็นกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ด้านร่างกาย (Office of the Education Council, 2020) ดังนี้

การจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้มีการเคลื่อนไหวทั้ง 4 ด้าน

(กาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม) อย่างสมดุลตามความเหมาะสมกับวัยและความสนใจ

สำหรับประถมศึกษาต้น อาจจะเริ่มต้นด้วยการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ เช่น การร้องเพลงและเต้นประกอบเพลง ต่อไปเรียนรู้ตามบทเรียน สลับด้วยการให้ออกไปเล่น และกลับมาทำงานที่ได้รับมอบหมาย แล้วจึงปล่อยให้เล่นเกมกับเพื่อน ๆ

สำหรับประถมศึกษาปลาย มีสมาธิมากขึ้น จะใช้เวลาในกิจกรรมการเรียนรู้ได้นานขึ้น หรือหากเรื่องที่เรียนเป็นเรื่องที่ผู้เรียนสนใจ จะมีสมาธิจดจ่อกับเรื่องที่เรียนได้นานขึ้นและมากขึ้น

การจัดกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ การออกแรง การออกกำลังกายตั้งแต่เหนื่อยไปมาก เช่น การร้องเพลง และเดินตามจังหวะการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ จนถึงการทำงาน ที่ต้องออกแรงมาก เช่น การยกโต๊ะ เก้าอี้ กิจกรรมที่มีการลงมือทำ/ปฏิบัติที่มีความเหมาะสม จะทำให้ง่ายมีความตื่นตัวอย่างต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเล็ก มีความเหมาะสมกับผู้เรียนที่อยู่ในวัยที่สูงขึ้น ซึ่งมีสมาธิมากขึ้น ทำงานที่มีความละเอียดได้มากขึ้น

การสลับกิจกรรมจากกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดซึ่งอาจทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด มาสู่กิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นการผ่อนคลายจะช่วยให้ผู้เรียนมีความตื่นตัว (active) อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม รวมทั้งการจัดกิจกรรมควรมีรูปแบบหลากหลาย เช่น กิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เพื่อให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนอิริยาบถและคงความสนใจในการเรียนรู้ไว้ ซึ่งการตื่นตัวทางร่างกายมีความสำคัญเป็นพิเศษสำหรับผู้เรียนในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา

สรุป

จากสมรรถนะหลัก (core competencies) 6 ด้าน ในหลักสูตรฐานสมรรถนะ ประกอบด้วย 1) การจัดการตนเอง (self-management) 2) การคิดขั้นสูง (higher order thinking) 3) การสื่อสาร (communication) 4) การรวมพลังทำงานเป็นทีม (teamwork collaboration) 5) การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (civic literacy) 6) การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน (sustainable coexistence with nature and science) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของหลักสูตรที่เป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรสถานศึกษา การออกแบบรายวิชาหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับการเรียนการสอนในชั้นเรียนได้ ดังนั้น การนำกรอบสมรรถนะหลักผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดการเรียนการสอนจึงจำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องกับจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษาแต่ละแห่ง

เป็นสำคัญ เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะได้ตรงตามจุดเน้นของสถานศึกษา (school concept) หรือความมุ่งหวังที่โรงเรียนตั้งไว้

การเรียนรู้ฐานสมรรถนะ มีลักษณะที่เป็นการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเพื่อให้ครูมีการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเน้นการปฏิบัติ การทำได้หรือการลงมือทำซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างตื่นตัวทั้ง 4 ด้าน (กาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม) ในขณะลงมือปฏิบัติ ผู้เรียนต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ได้ใช้แรง หนักบ้าง เบาบ้าง ใช้ความคิด มีความรู้สึกที่ต้องการจะทำหรือสนุกที่จะทำ และผู้เรียนมีโอกาสที่จะปรึกษาหารือ และร่วมมือทำงานกับเพื่อน การเรียนรู้เชิงรุกที่ทำให้ผู้เรียนมีความตื่นตัวใน 4 ด้าน ย่อมส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเรียนวิชาพลศึกษา คือ การเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์ มีทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายพื้นฐานที่ถูกต้องในรูปแบบ ต่าง ๆ เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่นเป็นหลักตามธรรมชาติอย่างสมดุล เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมทางกายอย่างคล่องแคล่วและปลอดภัย เล่นเกม ออกกำลังกายและกีฬา มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวร่างกายต้องมีสติและคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

หากในอนาคตมีการศึกษาวิจัยว่าในหลักสูตรฐานสมรรถนะที่กำลังจะมีการเริ่มใช้จะมีระบบการทดสอบสมรรถนะหลักของผู้เรียนระดับประถมศึกษา เพื่อส่งเสริมการยกระดับคุณภาพผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 มีลักษณะอย่างไรและควรมีองค์ประกอบสำคัญอะไรบ้าง รูปแบบของแบบทดสอบควรมีลักษณะอย่างไร จึงจะได้สารสนเทศจากการทดสอบสมรรถนะหลักของนักเรียนที่มีความตรงและความเที่ยง และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและใช้ได้จริง ตลอดจนครูผู้สอนสามารถนำสารสนเทศที่ได้จากการประเมินไปใช้ในการวางแผนพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 และได้รูปแบบวิธีการหรือแนวทางพัฒนาสมรรถนะหลักของนักเรียนระดับประถมศึกษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Buschner, C. A. (1994). *Teaching children movement concepts and skill*. Illinois: Human Kinetics.
- Khrong-khamphi, D., Suksai, P., & Sawekpan, P. (2022). Classroom research competencies and participatory learning for physical education teachers. *Journal of Education Naresuan University*, 24(3), 338-345. (in Thai)
- Kircher, G., & Fishburne, G. J. (1995). *Physical education for elementary school children*. Dubuque: Brow & Benemark.
- Krabuanrat, C. (2020). Functional constraints of thinking, knowing, and children of processing. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 46(2), 1-14. (in Thai)
- Ministry of Education. (2008). *basic education core curriculum 2008*. Bangkok: Printing House of the Agricultural Cooperative Society of Thailand. (in Thai)
- Office of the Basic Education Commission, Bureau of Academic Affairs and Educational Standards. (2020). *Course concept basic education (competency-based course)*. Retrieved 11 January 2023, from <https://cbethailand.com/> (in Thai)

- Office of the Education Council. (2020). *Proactive competency-based learning management*. Bangkok: 21 Century. (in Thai)
- Office of the Education Council. (2021). *Core competency framework for basic education learners*. Bangkok: Prik Wan Graphic. (in Thai)
- Office of the Education Council. (2022). *(Draft) Basic education curriculum framework elementary level*. Retrieved 20 November 2022, from <https://cbethailand.com/>. (in Thai)
- Praman, P., Kawjaratwilail, T., & Tanphanich, T. (2022). Competencies for physical education teachers. *Journal of Liberal Arts and Management Science, Kasetsart University*, 9(1), 153-180. (in Thai)
- Sanders, S. W. (1992). *Designing preschool movement programs*. Illinois: Human Kinetics.
- Sawat, R., & Bua-Son, R. (2022). Competency-based education: CBE. *Journal of Liberal Art of Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi*, 4(1), 187-201. (in Thai)
- Wutichat, S., Tanphanich, T., & Makaje, N. (2022). Fundamental movement skills to fundamental sports skills for children. *Journal of Liberal Arts and Management Science Kasetsart University*, 9(2), 1-14. (in Thai)