



---

## เอกสารประกอบการเรียนการสอน

วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

รหัสวิชา 2000 – 1601

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545

(ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

นางสาวรุ่งทิwa อินทวงศ์

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ

วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา



## คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียนการสอน รายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ (บาสเกตบอล) ฉบับนี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยยึดหลักสูตรสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ซึ่งประกอบด้วย

หน่วยที่ 1	พลศึกษา
หน่วยที่ 2	ความรู้ทั่วไปของกีฬาบาสเกตบอล
หน่วยที่ 3	ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกกีฬาบาสเกตบอล
หน่วยที่ 4	ทักษะการรับ-ส่งลูกบอล
หน่วยที่ 5	ทักษะการเลี้ยงลูกบอล
หน่วยที่ 6	ทักษะการยิงประตู
หน่วยที่ 7	หลักการและวิธีการเล่นเป็นทีม
หน่วยที่ 8	กติกาบาสเกตบอล
หน่วยที่ 9	การจัดการแข่งขัน

### 1. แนวทางการใช้เอกสารสำหรับผู้สอน

- \_\_\_\_\_ 1.1 ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตร เนื้อหาวิชาและแผนการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจก่อนทำการสอน
- \_\_\_\_\_ 1.2 จัดเตรียมสื่อการเรียนการสอนตามที่ระบุไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียน
- \_\_\_\_\_ 1.3 ผู้สอน ควรให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนในแต่ละหน่วยการเรียน เพื่อวัดความรู้พื้นฐานผู้เรียน และนำมาประยุกต์กิจกรรมการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับผู้เรียน
- \_\_\_\_\_ 1.4 เมื่อจบการเรียนรู้แต่ละหน่วย ผู้สอนควรทดสอบหลังเรียนทันที และให้ผู้เรียนซ่อมเสริมด้วยการประเมินในแต่ละหน่วยเมื่อต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด



1.5 หลังจากผู้เรียน เรียนจบครบทุกหน่วยการเรียนรู้แล้ว ควรให้ผู้เรียนสรุปหัวข้อและประเด็นสิ่งสำคัญ ของหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย พร้อมกับทำแบบทดสอบปลายภาคเรียน จำนวน ...40... ข้อ ซึ่งคัดเลือกจากแบบทดสอบก่อนเรียนทุกหน่วยมารวมกัน และแจ้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 9 หน่วย การเก็บข้อมูลต่างๆ เพื่อนำไปพัฒนาผู้เรียนต่อไป

## **2. การจัดการเรียนการสอน**

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ดำเนินกิจกรรม ตามแผนการจัดการเรียนรู้ดังนี้

### 2.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.1.1 แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้

2.1.2 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

### 2.2 ขั้นการเรียนรู้ในชั้นเรียน

2.2.1 แบ่งกลุ่มผู้เรียน

2.2.2 ผู้เรียนศึกษาเอกสารและทำแบบฝึกหัด

2.2.3 นำเสนอผลงานกลุ่ม

### 2.3 ขั้นการเรียนรู้นอกชั้นเรียน

2.3.1 ผู้เรียนศึกษาเอกสาร

2.3.2 ผู้เรียนทำแบบฝึก

2.3.3 ผู้เรียนทำใบกิจกรรม

### 2.4 ขั้นสรุป

2.4.1 สรุปสาระการเรียนรู้

2.4.2 ทำแบบทดสอบหลังเรียน

2.4.5 ประเมินคุณธรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

## **3. แนวทางการใช้เอกสารสำหรับผู้เรียน**

3.1 ผู้เรียน ต้องปฏิบัติตามกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้สอนอย่างเคร่งครัด



3.2 ผู้เรียน ต้องพยายามทำกิจกรรม นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนและทำแบบฝึกหัด, ใบกิจกรรม ในช่วงเวลาเรียนอย่างเต็มความสามารถ

3.3 ผู้เรียน ต้องมีส่วนร่วมในการค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และกล้าแสดงออก ในการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

#### **4. การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้**

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ผู้สอนใช้วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ผู้เรียนทั้ง 3 ด้านคือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย โดยแต่ละด้านผู้สอนได้ออกแบบเครื่องมือในการวัดผล ประเมินผลดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย ใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือในการวัดประเมินผล
2. ด้านทักษะ ใช้แบบฝึกหัดและใบกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการวัดประเมินผล
3. ด้านจิตพิสัย ใช้การสังเกตและแบบประเมินเจตคติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### **4. การพิจารณาผลการเรียนรู้**

พิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนที่พัฒนาสูงขึ้น โดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนในแต่ละหน่วย โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน



แผนภูมิตถความคิดรวบยอด (Concept Mapping)

หน่วยที่ 1 พลศึกษา





### แบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

รหัสวิชา 2000-1602

หน่วยที่ 1 เรื่องพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง
  - ก. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติ
  - ข. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติและทักษะ
  - ค. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติและทักษะเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย
  - ง. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติและทักษะเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. ในสมัยโบราณรูปแบบที่ชัดเจนของพลศึกษา จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตคือข้อใด
  - ก. การหาอาหาร
  - ข. การต่อสู้สัตว์ร้าย
  - ค. การผจญภัยกับภัยธรรมชาติ
  - ง. ที่กล่าวมาถูกทุกข้อ
3. ในศตวรรษใดที่นักการศึกษาจากแถบประเทศทางยุโรปได้ให้คำจำกัดความใหม่ของคำว่า กิจกรรมทางด้านร่างกายและกิจกรรมการบริหารร่างกายนี้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหว
  - ก. ศตวรรษที่ 15
  - ข. ศตวรรษที่ 16
  - ค. ศตวรรษที่ 17
  - ง. ศตวรรษที่ 18
4. ในศตวรรษที่ 18-19 จุดเน้นทางการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงไป ยุคนี้เน้นทางด้านวัฒนธรรมซึ่งหมายถึง
  - ก. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย
  - ข. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ
  - ค. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ด้วยวิธีการฝึกอบรม
  - ง. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยวิธีการฝึกอบรม



5. นักการศึกษาคนใดเห็นความจำเป็นและความสำคัญ ของการจัดการศึกษาทั้ง 4 ด้าน
  - ก. จอห์น ล็อก
  - ข. จอห์น ดิวอี้
  - ค. รูสโซ
  - ง. นักการศึกษาทั้ง 3 ท่าน คือ จอห์น ล็อก, จอห์น ดิวอี้, รูสโซ
6. เกมการเล่นฟุตบอล เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทใด
  - ก. ประเภทกีฬาในร่ม (Indoor Sport)
  - ข. ประเภทกีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport)
  - ค. ประเภทเกม (Game)
  - ง. ประเภทกิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity)
7. เกมการเล่นหมากรุก เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทใด
  - ก. ประเภทกีฬาในร่ม (Indoor Sport)
  - ข. ประเภทกีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport)
  - ค. ประเภทเกม (Game)
  - ง. ประเภทกิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity)
8. คำว่า “บุคลิกภาพ” หมายถึง
  - ก. บุคลิกภาพรวม ๆ
  - ข. ผลรวมของการแสดงออก
  - ค. ผลรวมของพฤติกรรมของบุคคล
  - ง. ถูกทุกข้อ
9. ข้อใด เป็น ปัจจัยประกอบการมีบุคลิกภาพที่ดี
  - ก. ปัจจัยทางด้านร่างกาย
  - ข. ปัจจัยทางด้านสติปัญญา
  - ค. ปัจจัยทางด้านสังคม
  - ง. ที่กล่าวมาถูกต้องทุกข้อ
10. ข้อใด ไม่ใช่ ปัจจัยประกอบการมีบุคลิกภาพที่ดีทางด้านนิสัย
  - ก. พื้นฐานพฤติกรรมต่าง ๆ อันเกิดจากความเชื่อ
  - ข. ทักษะ ค่านิยม
  - ค. การสะสมข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่าง ๆ
  - ง. มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยที่ 1 เรื่องพลศึกษา

ข้อ 1 ง

ข้อ 2 ง

ข้อ 3 ค

ข้อ 4 ง

ข้อ 5 ง

ข้อ 6 ข

ข้อ 7 ก

ข้อ 8 ค

ข้อ 9 ง

ข้อ 10 ง



## สาระสำคัญ

พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เจตคติ และทักษะ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา โดยการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและสติปัญญา

## จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานเกี่ยวกับพลศึกษา และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมที่พึงประสงค์ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

## จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายและความเป็นมาของพลศึกษาได้
2. บอกความสำคัญของพลศึกษาได้
3. บอกขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาได้
4. บอกความหมายของบุคลิกภาพได้
5. อธิบายกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาการบุคลิกภาพได้

## การบูรณาการตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

1. การให้ร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น
2. มีความสนใจใฝ่รู้

## สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของพลศึกษาและความเป็นมาของพลศึกษา
2. ความสำคัญของพลศึกษา
3. ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา
4. ความหมายของบุคลิกภาพ
5. กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาการบุคลิกภาพ



## ความหมายของพลศึกษาและความเป็นมาของพลศึกษา

พลศึกษา (PHYSICAL EDUCATION) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรม เจตคติและทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลังกาย รวมทั้งการเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า พลศึกษา (อ่านว่า พละ-ศึกษา) ไว้ดังนี้ พลศึกษา น. เป็นคำนามหมายถึง การศึกษาในทางบำรุงร่างกายโดยวิธีการออกกำลังกาย

พลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่น ๆ อีกหลายแขนงซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบัน มนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยไม่รู้สึกรู้สียง ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และความเจริญเติบโตนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสังคม จนมีคำกล่าวว่า “ผู้ให้กำเนิดชีวิต คือการเคลื่อนไหว”

คำว่า พลศึกษา ในสมัยกรีกโบราณ เรียกว่า ยิมนาสติก (Gymnastics) และใช้ชื่อนี้เรียกแทนกิจกรรมทุกชนิดที่ใช้สอนปฏิบัติในสถานที่ประกอบกิจกรรมกายบริหาร (Palacestra) ต่อมาในศตวรรษที่ 17 นักการศึกษายุโรปใช้ชื่อกิจกรรมลักษณะนี้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Motor activity programs)

ศตวรรษที่ 18-19 การศึกษายุคนี้เน้นไปทางด้านวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึงการฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยวิธีการฝึกอบรม คำว่า ยิมนาสติก จึงเปลี่ยนไปเป็น Physical culture การพลศึกษาสมัยนี้เป็นการฝึกให้ร่างกายมีทรวดทรง สวยงาม และร่างกายสมบูรณ์ ผู้ที่ได้รับการศึกษาอย่างสมบูรณ์ จะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ต่อมาภายหลังการศึกษามีแนวโน้มที่จะให้ผู้เรียนได้ใช้มือในการประกอบกิจกรรมมากขึ้น เช่น การปั้น การแกะสลัก การฝีมือต่างๆ การศึกษาสมัยนี้ ก็เปลี่ยนแปลงไปตามแนวโน้มของการศึกษา และได้หันมาใช้เครื่องมือประกอบการฝึก มากขึ้นและการฝึกได้กระทำกันอย่างแพร่หลาย คำว่าพลศึกษาในสมัยนี้จึงเรียกว่า “กายบริหาร” (Physical Training) การพลศึกษาในช่วงเวลานี้ มุ่งที่จะฝึกให้ร่างกายแข็งแรงเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่โตเป็นส่วนใหญ่



ศตวรรษที่ 20 แนวความคิดทางด้านการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างกว้างขวาง และนักการศึกษาต่างมองเห็นความสำคัญของการพลศึกษา และถือว่าการพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการให้การศึกษาซึ่งจะขาดเสียมิได้ ผู้ที่ได้รับการศึกษาที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการศึกษาครบทั้ง 4 ด้าน คือ

พุทธิศึกษา(Head) เป็นการศึกษาทางด้านวิชาความรู้แขนงต่างๆ เช่น การคิดเลข, การอ่าน, การเขียน

จริยศึกษา (Heart) เป็นการศึกษาที่อบรมกล่อมเกลாதทางด้านจิตใจ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ

พลศึกษา (Health) เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และความแข็งแรงทางด้านร่างกาย เช่น การเรียนรู้ศิลปะการต่อสู้ มวยไทย กระบี่กระบอง การฝึกกระเบียบแถวของนักเรียนไทยสมัยโบราณ

หัตถศึกษา (Hand) เป็นการศึกษาที่ฝึกให้เป็นผู้มีทักษะการใช้มือประดิษฐ์ สร้างสรรค์งานช่างต่างๆ เช่น การปั้น แกะสลัก การวาดเขียน หรือที่เรียกว่า ช่างสิบหมู่

นักการศึกษาคนสำคัญได้เห็นความจำเป็นและความสำคัญ ของการให้การศึกษาที่สมบูรณ์ จะต้องให้การพลศึกษาคงคู่กันไปด้วย เช่น จอห์น ล็อก จอห์น ดิวอี้ รัสโซ เป็นต้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา วิชาพลศึกษาจึง ได้ถูกจัดเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนจนถึงปัจจุบัน

คำว่า “พลศึกษา” มาจากคำว่า “พละ” แปลว่า กำลัง “ศึกษา” แปลว่าการเล่าเรียนซึ่งเมื่อนำมาสมาสกัน เป็นคำว่า “พลศึกษา” นักศึกษาพลศึกษาได้ให้ความหมายกันไว้ อย่างกว้างขวางเพื่อที่จำอธิบายคำว่าพลศึกษาให้ ได้รับความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนมากที่สุด ซึ่งพอสรุปได้ว่า

**พลศึกษา** หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่มีจุดหมายที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้



## ความสำคัญของพลศึกษา

นักการศึกษาหลายแขนงได้มองเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกช่วงของวัยไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยชราก็ตาม ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสม ทุกช่วงวัยต่าง ๆ ดังกล่าว จะช่วยให้การพัฒนาทางการเคลื่อนไหวและพัฒนาการด้านอื่น ๆ จะดีไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ยังไม่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี

ในการบริหารประเทศโดยใช้การศึกษาเป็นปัจจัยหลักนั้น แผนการศึกษาแห่งชาติทุกฉบับมักจะมุ่งเน้นให้เกิดผลสัมฤทธิ์ โดยรวมด้วยพื้นฐานทางการศึกษา 4 ด้าน คือ

พุทธิศึกษา มุ่งเน้นให้คนมีความรู้ วิชาการปัญญาเพื่อการดำรงชีวิต

จริยศึกษา มุ่งเน้นให้คนตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดี เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้คนมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

หัตถศึกษา มุ่งเน้นให้คนมีกิจนิสัย และมีความขยันหมั่นเพียรในการใช้มือปฏิบัติงาน เพื่อเป็นรากฐานของการประกอบอาชีพ

## ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษา ต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะของเด็กที่มีมาตั้งแต่เกิดเช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ขว้างปา ห้อยโหน ฯลฯ ให้มีการเจริญพัฒนาการอย่างถูกต้อง สมส่วนด้วยเหตุนี้กิจกรรมพลศึกษา จึงประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างง่าย ๆ ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร เกมบางประเภทสามารถนำมาใช้กับผู้ใหญ่ได้อย่างสนุกสนาน เช่น การเล่นหมากล้อม การเล่นหมากรุก ฯลฯ



2. กิจกรรมกีฬา (Sport) เป็นกิจกรรมใหญ่ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กิจกรรมกีฬา แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภทได้แก่

2.1 กีฬาในร่ม (Indoor Sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนัก แต่จะเน้นเรื่องความสนุกสนาน และมักจะนิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น เทเบิลเทนนิส ยิมนาสติก ฯลฯ

2.2 กีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนัก และมักจะเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล ซี่ม้า พายเรือ วิ่ง ฯลฯ

3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activity) ได้แก่กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ

4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body Conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง ฯลฯ

5. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยไปกระทำตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล ทักษนาจร ค่ายพักแรม ฯลฯ

6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ (Adaptive Activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

### ความหมายของบุคลิกภาพ

การแสดงออกทางอารมณ์ ท่าทาง ความสามารถ เป็นบุคลิกภาพที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ลักษณะที่สำคัญเหล่านี้มีทั้งที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เป็นบุคลิกภาพที่แสดงออกของแต่ละบุคคล การเรียนรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพสามารถทำให้เราวิเคราะห์ตัวเอง และพัฒนาปรับปรุงตนเอง ตลอดจนการประกอบอาชีพ

บุคลิกภาพ (Personality) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถานพ.ศ. 2525 ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า บุคลิกภาพ (อ่านว่า บุค-คะ-ลิก-กะ-พาบ) ไว้ดังนี้ เป็นคำนาม หมายถึง สภาพนิสัยจำเพาะคน บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะที่สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ความสามารถ แรงจูงใจ และการแสดงออกทางอารมณ์และผลที่เกิดจากประสบการณ์



## กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่พัฒนาการเคลื่อนไหวมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะภายในร่างกายของมนุษย์ เพื่อให้เกิดการเจริญพัฒนาการอย่างถูกต้อง สมส่วนตามธรรมชาติ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากกับวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน “การออกกำลังกาย” เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางพลศึกษา เป็นการสร้างสมรรถนะทางร่างกายให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง

### บุคลิกภาพกับการออกกำลังกาย

บุคลิกภาพที่สง่างามไม่ใช่คุณสมบัติที่จะมีติดตัวมาตั้งแต่เกิดการที่จะมีบุคลิกภาพสง่างามเป็นที่ติดตาต้องใจสำหรับใคร ๆ ในสังคมนั้นเป็นเรื่องที่ฝึกฝนกันได้เพียงแต่ต้องอาศัยเวลาสำหรับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งก่อนจะถึงจุดนั้นควรเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของบุคลิกภาพที่เริ่มต้นจากตัวเองของแต่ละบุคคลก่อน บุคลิกภาพประกอบกันขึ้นมาจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างซึ่งมีอยู่ 5 ปัจจัยด้วยกันคือ

1. ปัจจัยทางด้านร่างกาย หมายถึง รูปลักษณ์ภายนอกของคุณที่ปรากฏต่อผู้อื่น รวมถึงแต่งตัว รุปร่างหน้าตา การแต่งกาย ทรงผม กระทั่งการดูแลรักษาความสะอาด และน้ำเสียงหรือถ้อยวาจาที่พูดออกมา
2. ปัจจัยทางด้านสติปัญญา ก็คือความสามารถในการรับรู้ การทำความเข้าใจ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล ตลอดจนความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงต่าง ๆ
3. ปัจจัยทางด้านอารมณ์ เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อเรื่องราวที่มากระทบตามธรรมชาติมนุษย์ เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์เศร้า โศกเสียใจ อารมณ์หุดหู่เบื่อหน่าย และอีกหลายอารมณ์ซึ่งบางครั้งก็เกิดขึ้นเฉพาะในการรับรู้ของแต่ละคน
4. ปัจจัยทางด้านนิสัย คือ พื้นฐานพฤติกรรมต่าง ๆ อันเกิดจาก ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งเกิดขึ้นจากการสะสมข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่าง ๆ ประกอบกัน
5. ปัจจัยทางด้านสังคม หมายถึง สิ่งแวดล้อมในทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและเป็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ นับตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน



จากปัจจัยทั้ง 5 จะเห็นได้ว่า การเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่ดีได้นั้นจะต้องถึงพร้อมทั้ง 5 ปัจจัยดังกล่าว กิจกรรมทางพลศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เกมหรือแม้กระทั่งกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างส่งให้บุคคลที่ดี น่าคบ น่ามอง และเป็นที่ถูกตาต้องใจกับบุคคลทั่ว ๆ ไป

### ขั้นตอนการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย ต้องการอบอุ่นร่างกายก่อนเช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็ไม่ควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนามควรจะอบอุ่นร่างกาย มีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อน ช้า ๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแขน สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ อยู่กับที่ ช้า ๆ ชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ดังนั้น การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ



ภาพที่ 1.1 ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ โดยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงาน จนถึงระดับหนึ่ง



ภาพที่ 1.2 ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนการออกกำลังกายจริง



ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้วควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อ ได้มีโอกาสกับคืนสู่หัวใจ



ภาพที่ 1.3 ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง

การออกกำลังกายที่เหมาะสม และดีที่สุดสำหรับตัวเราควรจะเป็น การออกกำลังกายที่เรา มีความพอใจที่จะทำ และสามารถที่จะทำได้ อย่างสม่ำเสมอด้วยความเต็มใจ การออกกำลังกาย จะต้องเป็นสิ่งที่ตัวเราต้องการทำ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำคำแนะนำต่อไปนี้ เป็นเพียง ข้อเสนอแนะ บางประการในการเลือกวิธีการออกกำลังกาย สำหรับตัวท่าน

1. เริ่มต้นออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ที่ชอบ อาจใช้เวลาไม่มาก ในครั้งแรก ๆ จนกระทั่ง ใน 1 วัน ควรออกกำลังกาย 15-30 และ 3-4 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ ทั้งนี้ต้องไม่ลืมการอบอุ่นร่างกาย และการคลายตัว ของกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. หากไม่ชอบการออกกำลังกาย ที่เป็นกีฬาที่ต้องแข่งขันซึ่งกันและกัน ท่านอาจจะเลือก การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำก็ได้ นอกจากนี้กิจกรรมประจำวันบางอย่าง ก็มีช่วย ในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น การขึ้นลงบันได แทนที่จะใช้ลิฟท์ การเดินหรือ การขี่จักรยานไปทำงาน การเดินเข้าชอช หรือไปซื้อของ โดยไม่ต้องอาศัยรถยนต์ หรือการดูแลต้นไม้ในคนสูงอายุ
3. หากมีจุดประสงค์ในการลดน้ำหนักด้วยต้องไม่หักโหม ที่จะลดน้ำหนักลงอย่างรวดเร็ว ปกติการลดน้ำหนักใน 1 สัปดาห์ ไม่ควรเกิน 1 % ของน้ำหนักตัว ท่านต้องค่อย ๆ เพิ่มกิจกรรม การออกกำลังกายทีละน้อย โดยเพิ่มทั้งความหนัก ความนาน และความบ่อย โดยเฉพาะ 4 สัปดาห์



หลักปฏิบัติของการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปมีดังนี้

1. จัดให้งานอดิเรกเป็นการออกกำลังกาย เช่น การปลูกและดูแลต้นไม้ การทำสวนขุดพรวน ดินเล็ก ๆ น้อย ๆ ถือเป็นการใช้กำลังกายในชีวิตประจำวันอย่างหนึ่ง ซึ่งจะได้ผลในแง่ของ
2. จิตใจ ด้วยที่ทำให้เพลินเพลินไป แต่ต้องระวัง การก้มเงย หรือการหกล้มด้วย บางท่านอาจไม่ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการออกกำลังกาย แต่อย่างน้อย ก็ถือว่าเป็นการฝึกฝนร่างกายให้คงสภาพอยู่ ได้ดีกว่านั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ทำอะไรเลยจะยังมีปัญหามากขึ้น



ภาพที่ 1.4 จัดให้งานอดิเรกเป็นการออกกำลังกาย

3. การฝึกกายบริหาร โดยทำเหมือนการฝึกพลศึกษาในเด็ก การรำมวยจีน การฝึกโยคะ
4. โดยให้ทำด้วยความนุ่มนวลไม่เร่งรีบ เพื่อหวังผลให้มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้เต็มที่ โดยอสุต และเหยียดสุด จะทำให้ไม่มีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 1.5 หลักปฏิบัติของการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไป การฝึกกายบริหาร

5. การเล่นกีฬา ที่มีต้องมีการปะทะ สามารถควบคุม ความหนักเบาได้ด้วยตนเอง ควรเล่นกับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน และมีควรถือการแข่งขันเป็นสำคัญ



6. การออกกำลังกายที่มีผลทำให้ระบบการหายใจ ระบบหัวใจ และการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สำหรับคนอายุอาจได้แก่ การเดินเร็ว การเดินรำในบางจังหวะ ซึ่งในผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่า ข้อกระดูกสันหลังเสื่อม อาจทำไม่ได้แต่อาจใช้จักรยานอยู่กับที่ ซึ่งมีผลต่อข้อต่อไม่มากนัก สามารถกระทำได้

หลักและวิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล ดังนี้

- ปริมาณความหนัก
- ความนาน
- ความบ่อยในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมพอดี คือ

1. ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยปกติเราจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70-80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = (220 - \text{อายุปี}) \times (70-80\%) / 100$$

ตัวอย่าง น.ส.กณิกนันต์ อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการออกกำลังกาย คือ  $(220-20) \times (70-80\%) / 100 = 200 \times (70-80\%) / 100 = 140-160$  ครั้ง / นาที

2. ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที (แต่สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ (ตามการคำนวณได้ในข้อ 1) ไปตลอดเวลานั้น และควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

3. ความถี่ของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน



---

## สรุปท้ายบท

การมีบุคลิกภาพและสมรรถภาพทางร่างกายดี ย่อมทำให้เกิดมีประสิทธิภาพในการทำงาน และเล่นกีฬา รวมทั้งเป็นการช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และความรุนแรงได้ทางหนึ่งด้วย อย่างไรก็ตามสมรรถภาพทางร่างกายบุคคลนั้น ต้องขึ้นอยู่กับเวลา และกิจกรรมที่กระทำว่ามากน้อยแค่ไหน อันนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ



---

## แบบฝึกหัดที่ 1 เรื่องพลศึกษา

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (20 คะแนน)

1. พลศึกษา หมายถึงอะไร (5 คะแนน)

.....  
.....  
.....

2. พลศึกษามีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของมนุษย์ (5 คะแนน)

.....  
.....  
.....

3. กิจกรรมของพลศึกษาประกอบไปด้วยกิจกรรมใดบ้าง (5 คะแนน)

.....  
.....  
.....

4. บุคลิกภาพ หมายถึงอะไร (5 คะแนน)

.....  
.....  
.....

5. ขั้นตอนการออกกำลังกายได้แก่ขั้นตอนใดบ้าง (5คะแนน)

.....  
.....  
.....



## เฉลยแบบฝึกหัดที่ 1 เรื่องพลศึกษา

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (20 คะแนน)

1. พลศึกษา หมายถึงอะไร (5 คะแนน)

การศึกษาแขนงหนึ่งที่มีจุดหมายที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

2. พลศึกษามีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของมนุษย์ (5 คะแนน)

ช่วยให้การพัฒนาทางการเคลื่อนไหว และพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ยังไม่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี

3. กิจกรรมของพลศึกษาประกอบไปด้วยกิจกรรมใดบ้าง (5 คะแนน)

1. เกม 2. กิจกรรมกีฬา 3. กิจกรรมเข้าจังหวะ 4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
5. กิจกรรมนอกเมือง 6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ

4. บุคลิกภาพ หมายถึงอะไร (5 คะแนน)

สภาพนิสัยจำเพาะคน บุคลิกภาพ หรือ ลักษณะที่สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ความสามารถ แรงจูงใจ และการแสดงออกทางอารมณ์และผลที่เกิดจากประสบการณ์

5. ขั้นตอนการออกกำลังกายได้แก่ขั้นตอนใดบ้าง (5 คะแนน)

1. การอุ่นร่างกาย
2. การออกกำลังกายจริง
3. การผ่อนให้เย็นลง



## แบบฝึกหัดที่ 2 เรื่องกิจกรรมพลศึกษา

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. กิจกรรมพลศึกษาแบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง (2 คะแนน)

.....

.....

.....

2. กิจกรรมกีฬาในร่มได้แก่ (2 คะแนน)

1. ....

2. ....

3. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง (2 คะแนน)

1. ....

2. ....

4. กิจกรรมกลางแจ้ง (2 คะแนน)

1. ....

2. ....

5. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (2 คะแนน)

1. ....

2. ....

สมาชิกกลุ่ม 1. .... ประธาน

2. .... รองประธาน

3. .... กรรมการ

4. .... กรรมการ

5. .... กรรมการ

6. .... กรรมการ

7. .... กรรมการ

8. .... กรรมการและเลข



## เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2 เรื่องกิจกรรมพลศึกษา

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. กิจกรรมพลศึกษาแบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง (2 คะแนน)
  - 6 ประเภท ได้แก่ 1. เกม 2. กิจกรรมกีฬา 3. กิจกรรมเข้าจังหวะ
  4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5. กิจกรรมนอกเมือง 6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ
2. กิจกรรมกีฬาในร่มได้แก่ (2 คะแนน)
  1. เทนนิส
  2. ยิมนาสติก
3. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง (2 คะแนน)
  1. ฟุตบอล
  2. ซี่ม้า
4. กิจกรรมนอกเมือง (2 คะแนน)
  1. การปีนเขา
  2. เดินทางไกล
5. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (2 คะแนน)
  1. การดึงข้อ
  2. ดันพื้น

- สมาชิกกลุ่ม 1. .... ประธาน                      2. .... รองประธาน
3. .... กรรมการ                                  4. .... กรรมการ
5. .... กรรมการ                                  6. .... กรรมการ
7. .... กรรมการ                                  8. .... กรรมการและเลข



## กิจกรรมเสนอแนะ

เพื่อเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอนควรประกอบไปด้วย

1. เชิญนักกีฬาของวิทยาลัยฯ หรือเชิญวิทยากรมาบรรยาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและความเป็นมาของพลศึกษา ประโยชน์จากการเล่นกีฬา การได้ร่วมชมกีฬา ในรายการแข่งขันระดับต่าง ๆ ตลอดจนการสร้างควมมีน้ำใจนักกีฬานักกีฬา
2. ห้องสมุดวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ ,ห้องศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ,ร้าน Internet ,Internet ที่บ้านหรือแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ที่สามารถค้นคว้าได้สะดวก



---

### เอกสารอ้างอิง

- กิจจา บานชื่น. **พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร, 2546.
- ธรรมบุญ มีสมสืบ. **การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: แม็ค, 2547
- พิชิต ภูติจันทร์และคณะ. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. แสงศิลป์การพิมพ์. กรุงเทพมหานคร, 2533
- พิศณุ ทองเลิศ **พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร : แม็ค, 2546
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. **การสอนพลศึกษา**. บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2539
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. **หลักสูตรพลศึกษา**. สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ , 2541
- สมนึก กิจวรรณ. **พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: เอ็ม เอ็ดดูเคชั่น; 2548.
- Jess Feiring Williams. เขียน, วรศักดิ์ เพียรชอบ แปล. **หลักการพลศึกษา The Principles of Physical Education**. ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2540



### แบบทดสอบหลังเรียน

รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

รหัสวิชา 2000-1602

หน่วยที่ 1 เรื่องพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมายลงในกระดาษคำตอบ

1. นักการศึกษาคนใดเห็นความจำเป็นและความสำคัญของการจัดการศึกษาทั้ง 4 ด้าน
  - ก. จอห์น ล็อก
  - ข. จอห์น ดิวอี้
  - ค. รูสโซ
  - ง. นักการศึกษาทั้ง 3 ท่าน คือ จอห์น ล็อก, จอห์น ดิวอี้, รูสโซ
2. เกมการเล่นฟุตบอล เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทใด
  - ก. ประเภทกีฬาในร่ม (Indoor Sport)
  - ข. ประเภทกีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport)
  - ค. ประเภทเกม (Game)
  - ง. ประเภทกิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity)
3. ในสมัยโบราณรูปแบบที่ชัดเจนของพลศึกษา จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตคือข้อใด
  - ก. การหาอาหาร
  - ข. การต่อสู้สัตว์ร้าย
  - ค. การผจญภัยกับภัยธรรมชาติ
  - ง. ที่กล่าวมาถูกทุกข้อ
4. ข้อใด เป็น ปัจจัยประกอบการมีบุคลิกภาพที่ดี
  - ก. ปัจจัยทางด้านร่างกาย
  - ข. ปัจจัยทางด้านสติปัญญา
  - ค. ปัจจัยทางด้านสังคม
  - ง. ที่กล่าวมาถูกต้องทุกข้อ
5. ในศตวรรษใดที่นักการศึกษาจากแถบประเทศทางยุโรปได้ให้คำจำกัดความใหม่ของคำว่า กิจกรรมทางด้านร่างกายและกิจกรรมการบริหารร่างกายนี้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหว
 

ก. ศตวรรษที่ 15	ข. ศตวรรษที่ 16
ค. ศตวรรษที่ 17	ง. ศตวรรษที่ 18



6. เกมการเล่นหมากล้อม เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทใด
  - ก. ประเภทกีฬาในร่ม (Indoor Sport)
  - ข. ประเภทกีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport)
  - ค. ประเภทเกม (Game)
  - ง. ประเภทกิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity)
7. ข้อใดเป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง
  - ก. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติ
  - ข. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติและทักษะ
  - ค. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติและทักษะเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย
  - ง. พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเจตคติและทักษะเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
8. คำว่า “บุคลิกภาพ” หมายถึง
  - ก. บุคลิกภาพรวม ๆ
  - ข. ผลรวมของการแสดงออก
  - ค. ผลรวมของพฤติกรรมของบุคคล
  - ง. ถูกทุกข้อ
9. ในศตวรรษที่ 18-19 จุดเน้นทางการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงไป ยุคนี้เน้นทางด้านวัฒนธรรมซึ่งหมายถึง
  - ก. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย
  - ข. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ
  - ค. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ด้วยวิธีการฝึกอบรม
  - ง. การฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยวิธีการฝึกอบรม
10. ข้อใด ไม่ใช่ ปัจจัยประกอบการมีบุคลิกภาพที่ดีทางด้านนิสัย
  - ก. พื้นฐานพฤติกรรมต่าง ๆ อันเกิดจากความเชื่อ
  - ข. ทักษะ ค่านิยม
  - ค. การสะสมข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่าง ๆ
  - ง. มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
หน่วยที่ 1 เรื่องพลศึกษา

ข้อ 1 ง

ข้อ 2 ข

ข้อ 3 ง

ข้อ 4 ง

ข้อ 5 ค

ข้อ 6 ก

ข้อ 7 ง

ข้อ 8 ค

ข้อ 9 ง

ข้อ 10 ง