# การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ภายใต้ภาวะวิกฤติ COVID-19

**วิษณุ อรุณเมฆ**
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

**บทคัดย่อ**

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ไปทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย ทำให้มีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตแบบปกติเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) โดยเฉพาะสถาบันการศึกษาไม่สามารถจัดการเรียนการสอนรูปแบบปกติได้ จึงจำเป็นต้องนำรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์มาใช้ เพื่อให้การเรียนรู้มีความต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก ซึ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ถือว่าเป็นรูปแบบที่ไม่เคยมีมาก่อน จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการสอนที่ตั้งไว้ บทความนี้จะแสดงให้เห็นถึงข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ ตลอดจนแนวทางการแก้ไขปัญหา เพื่อให้การเรียนการสอน พลศึกษาสามารถดำเนินต่อไปได้ ซึ่งผู้สอนหรือครูพลศึกษาควรได้รับการส่งเสริมและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสำหรับการสอนอย่างสม่ำเสมอและมีการวางแผนการสอนที่ดี โดยการนำรูปแบบการสอนพลศึกษาแบบปกติมาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ โดยในแต่ละขั้นตอนควรมีการใช้รูปแบบการสอนที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ในขณะเดียวกันการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ผู้สอนจำเป็นต้องกระทำทั้งระหว่างและภายหลังการเรียนการสอน โดยการตั้งคำถาม การสังเกต และการใช้แบบทดสอบ ข้อสำคัญ ผู้สอนควรตระหนักถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์สัมฤทธิ์ผล คือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน และการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์นี้จะเป็นอีกหนึ่งรูปแบบที่จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการศึกษาภายหลังสิ้นสุดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

**คำสำคัญ:** การสอนออนไลน์; การเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์

*Corresponding Author: วิษณุ อรุณเมฆ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร*
*Email: witsanu.arun@gmail.com*

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

# ONLINE PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTION AND CLASSROOM MANAGEMENT UNDER THE COVID - 19 OUTBREAK

**Wisanu Arunmek**
Faculty of Education, Thailand National Sports University

**Abstract**

Due to the worldwide Coronavirus (COVID - 19) outbreak, 'normal' lifestyles have changed to a new way of living (new normal), especially in educational institutions in which 'normal' and traditional teaching methods had to be adapted into a 'new normal.' In Thailand, educational institutions had to quickly adapt to this 'new normal' by implementing online teaching models for distance learning. This provided a challenge specifically for Physical Education and Instruction and Classroom Management, which has relied traditionally on in-classroom instruction and physical assessment and ability. However, in order for learning to be continuous and uninterrupted during the pandemic, the transition to and management of teaching physical education online meant implementing a method of instruction that had never been seen before.

The challenge for teaching physical education online is how to instruct from a distance and how to help students achieve academic objectives through online instruction. This article will illustrate the limitations, problems and obstacles in the management of online physical education instruction, as well as discuss its benefits and possible guidelines and solutions for future physical education online instruction models. Teachers, or specifically physical education teachers, should be encouraged and further educated about the use of technology as an additional teaching and learning resource and this article will also discuss the various ways to evaluate and assess physical education students performance through online instruction.

In conclusion, teachers should be aware of the key factor that makes both regular and online instruction successful is the constant and continual interaction and engagement between the teacher and the student, as this interaction alone is enough to create motivation and focus for the students success. As a result of successfully adapting to teach physical education online during the coronavirus disease 2019 (COVID - 19) outbreak, the online teaching model adapted as the 'new normal' will continue to remain as a method of instruction.

**Keywords:** Online Teaching, Online Physical Education Teaching

*Corresponding Author: Wisanu Arunmek Faculty of Education, Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus Email: witsanu.arun@gmail.com*

ISSN 2673 0952 (Print) 
ISSN 2697 5793 (Online)

**บทนำ**

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนทั่วโลก เศรษฐกิจตกต่ำ มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก การดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อดังกล่าว โดยการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ (new normal) การเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) การทำงานอยู่ที่บ้าน (work from home) การสวมใส่หน้ากาก และการล้างมือบ่อย ๆ เป็นมาตรการหลักที่นำมาใช้เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ประเทศไทยได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคการท่องเที่ยว ซึ่งถือว่าเป็นภาคที่สร้างรายได้ให้กับประเทศไทยเป็นอย่างมาก การที่นักท่องเที่ยวไม่สามารถเดินทางเข้ามาในประเทศได้ ทำให้เศรษฐกิจของประเทศไม่ขยายตัวและตกต่ำอีกด้วย นอกจากผลกระทบในด้านของเศรษฐกิจแล้ว ในด้านของการศึกษาก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน แต่ประเทศไทยได้รับคำชื่นชมจากนานาประเทศ ว่าเป็นประเทศที่สามารถรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ได้อย่างดีเยี่ยมเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก มาตรการหนึ่งที่ประเทศไทยได้นำมาใช้ คือ การใช้การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online) แทนการสอนในโรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน แทนการเรียนการสอนที่ผู้สอนและผู้เรียนต้องอยู่ในห้องเรียนรวมกัน ทั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้การเรียนการสอนยังคงดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อในสถานศึกษา

เนื่องจากการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนแบบปกติเป็นแบบออนไลน์เกิดขึ้นโดยกะทันหัน ส่งผลให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนต้องมีการปรับตัวเพื่อเรียนรู้วิธีการที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เช่น ZOOM, Line, Microsoft Teams และ Google Meet เป็นต้น เพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ตลอดจนการปรับเปลี่ยนเทคนิคการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ให้สอดคล้องกับสภาพจริง ในการเรียนการสอนแบบออนไลน์นั้น เป็นการยากที่จะปฏิเสธได้ว่าเป็นความท้าทายของผู้สอนและผู้เรียนในการที่จะทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายวิชาที่ต้องปฏิบัติทักษะหรือพลศึกษา ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วในการที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คงเป็นไปได้ยาก เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาต้องมีการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่นั้น มีลักษณะเฉพาะเจาะจง แตกต่างไปจากการเรียนการสอนที่อยู่ในห้องเรียน กล่าวคือ ผู้เรียนไม่ได้นั่งฟังหรือทำกิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมส่วนใหญ่ผู้เรียนต้องมีการเคลื่อนที่อยู่ในสนาม ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไป (Salee Supaporn, 2007)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นถึงข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์ รวมไปถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาได้ดำเนินต่อไปได้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งการที่จะทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาออนไลน์บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนการสอนออนไลน์เป็นสิ่งสำคัญประการแรก

**รูปแบบการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning)**

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนมีการปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนรูปแบบปกติ (face to face) ไม่สามารถกระทำได้ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสม ซึ่งการเรียนการสอนแบบออนไลน์ถือเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้และสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง และการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนยังคงต้องคำนึงถึง เพราะจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและยังส่งผลให้การเรียนรู้

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

มีคุณภาพ (Hussin, Shukor & Shukor, 2019) ซึ่งในปัจจุบันรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์มีด้วยกันหลากหลายวิธี ดังนี้

1. รูปแบบออนไลน์ทั้งระบบ (Fully Online) เป็นแบบนำชั้นเรียนที่มีผู้สอนและผู้เรียนในห้องเรียนร่วมกันเข้ามาอยู่ในระบบอินเทอร์เน็ต จึงเน้นการเรียนรู้และสื่อสารแบบประสานเวลา (Synchronous)

2. รูปแบบที่ให้ผู้เรียนเรียนได้อย่างอิสระตามความก้าวหน้าของผู้เรียนเอง (Self - Pace e - Learning) ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยใช้ชุดสื่อการสอน โดยที่ผู้เรียนสามารถเลือกบทเรียนได้ตามความสะดวกของตนเอง และสื่อสารกับผู้สอนผ่านระบบอินเทอร์เน็ตแบบไม่ประสานเวลา (Asynchronous) โดยใช้จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ และ Text Chat

3. รูปแบบที่ใช้การผสมผสานกับห้องเรียน (Blended Learning) เป็นการผสมผสานแบบออนไลน์กับการสอนแบบที่ผู้สอนและผู้เรียนอยู่ในห้องเรียนเข้าด้วยกัน

4. รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative e - learning) ใช้วิธีการเรียนรู้ร่วมกันเข้ามาผสมผสานในการเรียน

ในปัจจุบันมักจะใช้คำว่าอีเลิร์นนิง (e - learning) กับการเรียนการสอนหรือการอบรมต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีของเว็บ (Web Based Technology) ในการส่งต่อหรือถ่ายทอดเนื้อหา ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าในลักษณะออนไลน์หรือจากแผ่นซีดี - รอมก็ได้ นอกจากนี้เนื้อหาต่าง ๆ ของอีเลิร์นนิงยังสามารถนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีมัลติมีเดีย (Multimedia Technology) และการใช้เทคโนโลยีในเชิงโต้ตอบ (Interactive Technology) (Piya Laihlikphan, 2020) สำหรับข้อดีของการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ผู้สอนและผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมการเรียนการสอนได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่มีความจำเป็นต้องเดินทางไปในสถานที่เดียวกัน และยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่อยู่ห่างไกล ตลอดจนผู้ที่ไม่สามารถเรียนในเวลาปกติสามารถเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ก็สามารถทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างจากรูปแบบการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติ (Suwat Bunlue, 2017)

**การสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ (Online Physical Education Teaching)**

จากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นสาเหตุทำให้เกิดความท้าทายที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนสำหรับสถาบันการศึกษาและการจัดการศึกษาทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ต้องเผชิญกับปัญหาที่หนักหน่วงกว่าการจัดการเรียนการสอนในสาขาหรือในรายวิชาอื่น ๆ ซึ่งโดยปกติแล้วผู้สอนและผู้เรียนจะต้องอยู่ในห้องเรียนหรือสถานที่เดียวกัน (face to fact) แต่ในสถานการณ์เช่นนี้ไม่สามารถกระทำได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันและหยุดการแพร่กระจายของเชื้อโรค การใช้รูปแบบการสอนแบบออนไลน์ จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้ดำเนินต่อไปได้ และยังเป็นการตอบสนองมาตรการของภาครัฐเพื่อให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนปลอดภัยจากเชื้อโรคดังกล่าว ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงสภาพและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และสามารถจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการสอนให้มากที่สุดตามความจำเป็นเท่าที่จะกระทำได้ ซึ่งการเรียนการสอนพลศึกษาที่จะประสบความสำเร็จมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลนั้น ผู้สอนจะต้องมีการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือจุดประสงค์ให้ชัดเจน ควบคู่ไปกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน และวิธีสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาในรายวิชานั้น ๆ และนำเอาความรู้วิชาที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนในส่วนของแขนงวิชาพลศึกษาที่มีความสัมพันธ์กัน นำมาผสมผสานให้เข้ากันและสอดคล้องกลมกลืนกัน แล้วนำมาจัดการเรียนรู้ภายใต้หัวข้อเดียวกัน โดยเน้นในภาพรวมของเนื้อหาที่เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (Phong - ek Suksai, 2018) วิธีการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งมีวิธีการสอนที่หลากหลายและแตกต่างกันในการฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ในขณะที่

ทำการสอนครูผู้สอนจะต้องเปลี่ยนบทบาทใหม่จากเคยเป็นผู้สอนหรือผู้ให้ความรู้มาเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) มาเป็นผู้แนะแนวทาง (Guide / Coach) และเป็นผู้ร่วมเรียน / ผู้ร่วมศึกษา (Co - Learning / Co - Investigator) โดยนำคุณลักษณะของครูในศตวรรษที่ 21 และทักษะที่จำเป็นสำหรับครูในอนาคตมาใช้มาพัฒนาตนเองเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้เรียน

การเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์เป็นวิธีการถ่ายทอดเนื้อหา รูปภาพ วิดีโอ และการใช้สื่อหลาย ๆ ประเภท (multimedia) (Alibak, Talebi, & Neshatdoost, 2019) ร่วมกับการสนทนาและเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านช่องทางการเรียนการสอน ได้แก่ Google classroom, Zoom meeting, Line, Meet, Hangout, Facebook, You Tube และอื่น ๆ ซึ่งผู้เรียนสามารถเข้าถึงและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การนำรูปแบบการสอนพลศึกษาแบบปกติ (face to face) 5 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory phase) ขั้นการสอน (Teaching skill phase) ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice phase) ขั้นการนำไปใช้ (Skill laboratory phase) และขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (Closing phase) มาเป็นรูปแบบหลักแล้วนำเสนอในรูปแบบการสอนออนไลน์และการเลือกใช้รูปแบบการสอนที่เหมาะสมสอดคล้องกับขั้นตอนการสอนพลศึกษา จะทำให้สามารถพัฒนาการเรียนการสอนและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น (Suppawan Vongsrangsap, Theeranan Tanphanich, Thitikamolsiri Lapho, Wichanon Poonsri, & Tanawat Chalanon, 2021) รูปแบบการสอนที่สามารถนำมาใช้ในการสอนพลศึกษาออนไลน์ ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมหรือขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้วิธีสอนแบบบรรยาย (lecture method) ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสำหรับการเสนอแนวคิดและเนื้อหาสาระใหม่ ๆ เพราะจะสามารถจัดลำดับขั้นตอนในการอธิบายเรื่องที่สลับซับซ้อนและมีเนื้อหาวิชามาก และการเรียนรู้ในส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับวิชาการ (Boontip Siritarungsri, 2020) 2) ขั้นการสอน ใช้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (explanation and demonstration) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจะต้องทำให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจภาพรวมของขั้นตอนการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง ได้แก่ ท่าเตรียม การส่งแรง การออกแรงกระทำหรือแรงปะทะ และการผ่อนแรง 3) ขั้นการฝึกปฏิบัติและขั้นการนำไปใช้หรือขั้นยืนยันความรู้ที่ได้เรียนไป ใช้วิธีสอนแบบแยกส่วน (part method) โดยฝึกทักษะที่แยกออกเป็นส่วน ๆ (distributed practice) และเมื่อเห็นว่าผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ดีในระดับหนึ่งแล้วจึงใช้วิธีสอนแบบรวม (whole method) โดยมีการฝึกทักษะที่แน่นอน ตายตัว (fixed method) ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้สอนสามารถใช้วิธีสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้ควบคู่กันได้ โดยทำการคัดเลือกผู้เรียนหรืออาสาสมัครที่มีความสามารถด้านทักษะมาเป็นผู้ช่วยสอน คอยให้คำแนะนำผู้เรียนคนที่ปฏิบัติทักษะยังไม่ถูกต้อง และ 4) ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ ใช้วิธีสอนแบบสื่อสารสองทางหรือสอนแบบปฏิสัมพันธ์ (two way communication) เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับผู้เรียน ทำให้ได้รับรู้ถึงความเข้าใจของผู้เรียนต่อการสอน ตลอดทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น ช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งแนวทางในการจัดการเรียนการสอน พลศึกษาแบบออนไลน์สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** แนวทางการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์

| การสอนพลศึกษา (5 ขั้นตอน) | รูปแบบ/วิธีสอนพลศึกษา |
|---|---|
| ขั้นเตรียมหรือขั้นนำเข้าสู่บทเรียน | วิธีสอนแบบบรรยาย (lecture method) |
| ขั้นการสอน | วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (explanation and demonstration) |
| ขั้นการฝึกปฏิบัติ/ขั้นการนำไปใช้หรือขั้นยืนยันความรู้ที่ได้เรียนไป | วิธีสอนแบบแยกส่วน (part method)/วิธีสอนแบบรวม (whole method) |
| ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ | วิธีสอนแบบสื่อสารสองทางหรือสอนแบบปฏิสัมพันธ์ (two way communication) |

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

หลักการของวิธีการสอนและขั้นตอนการสอน คือ เพื่อสนองต่อความต้องการของผู้เรียน ซึ่งวิธีการสอนที่ดีมีหลากหลายวิธีด้วยกัน แต่ต้องคำนึงถึงว่าไม่มีวิธีใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดหรือนำไปใช้แล้วเกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างมั่นใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นหลัก ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าปัญหาและอุปสรรคจะปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ อย่างไรก็ตามการรับรู้ถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคจะทำให้การสอนพลศึกษาแบบออนไลน์นั้นสามารถรองรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

**ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไขในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์**

การสอนแบบออนไลน์นั้นมีข้อดีหลายประการแต่ในขณะเดียวกันปัญหา และอุปสรรคของการสอนแบบออนไลน์ก็มีไม่น้อยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ ซึ่งปัญหาที่สำคัญ คือ ความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ และโปรแกรมที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนออนไลน์ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากการใช้เทคโนโลยี (Techno - stress) อีกทั้งในการสื่อสารระหว่างกันยังมีปัญหาหรืออุปสรรคอยู่บ้างเพราะผู้สอนและผู้เรียนอยู่กันคนละที่ (Monthira Damrongmanee, 2013) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การเรียนออนไลน์ทั้งแบบออนไลน์ทั้งระบบ และแบบที่ผู้เรียนเรียนได้อย่างอิสระตามความก้าวหน้าของผู้เรียนเองจะส่งผลในทางที่ดีกับการเรียนแบบการให้ข้อมูลทางเดียว เช่น การสอนแบบบรรยาย แต่ไม่สามารถทดแทนการเรียนการสอนในรายวิชาที่ต้องใช้ทักษะ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในด้านวิชาชีพของผู้สอน ซึ่งในรายวิชาดังกล่าวจะต้องเรียนโดยการฝึกการคิด วิเคราะห์ การปฏิบัติ จำเป็นต้องเรียนด้วยการลงมือกระทำ (Learning by doing) ซึ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ก็เช่นเดียวกัน มักประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้

**1. ด้านผู้สอน (Instructor)**

ผู้สอนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่ง จะต้องมีจิตวิญญาณของการเป็นผู้ให้หรือความเป็นครู ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทต่อระบบการศึกษาเป็นอย่างมากก็ตาม ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ อย่างไรก็ตามผู้สอนหรือครูยังคงมีบทบาทและความสำคัญต่อผู้เรียน เพราะผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ มีครอบครัวและสังคม ถึงแม้ว่าจะมีเทคโนโลยีมากมายและหลากหลายก็ไม่สามารถทดแทนได้ แต่เป็นเพียงเครื่องมือในการสอนและสนับสนุนการเรียนรู้เท่านั้น (Boontip Siritarungsri, 2020) ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้สอนอย่างมาก เพราะโดยปกติแล้วผู้สอนกับผู้เรียนต้องอยู่ร่วมกันในชั้นเรียน การที่ผู้สอนและผู้เรียนอยู่กันคนละที่จึงเป็นการยากที่จะให้คำแนะนำได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามการขจัดปัญหาและลดอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น โดยผู้สอนจะต้องถ่ายทอดเนื้อหา องค์ความรู้ต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญมีส่วนทำให้การสอนพลศึกษาออนไลน์บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งบทบาทของผู้สอนเป็นผู้ให้คำแนะนำ (Guide) พี่เลี้ยง (Mentor) เป็นผู้ฝึก (Coach) อำนวยความสะดวก (Facilitator) (Belarmino, & Bahle - Lampe, 2019) เพื่อให้ผู้เรียนได้มองเห็นศักยภาพด้านการเรียนรู้ที่มีอยู่ในตัวเอง การพัฒนาด้านสมรรถนะในการเรียน ทักษะปฏิบัติและวิชาชีพพลศึกษาที่ใช้ในการทำงาน การพัฒนาด้านอารมณ์ และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

ดังนั้น ผู้สอนควรมีวางแผนในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาตอนต้น เพราะจะให้การเรียนการสอนดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับเนื้อหาของรายวิชาจะต้องกระทำให้ครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด เพราะหากเนื้อหาตอนใดหรือเรื่องหนึ่งเรื่องใดขาดตกบกพร่องจะส่งผลกระทบต่อผู้เรียนโดยตรงและเป็นการยากที่จะแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลง ผู้สอนหรือครูพลศึกษาควรได้รับการส่งเสริมและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสำหรับการสอนอย่างสม่ำเสมอ เพราะการเรียนการสอนพลศึกษา

จะต้องใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายและการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง การนำเสนอด้วยวิดีโอ วีดิทัศน์ภาพเคลื่อนไหว (animations) เพื่อแยกแยะองค์ประกอบและขั้นตอนในการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติทักษะจะทำให้ผู้เรียนทำความเข้าใจได้เป็นอย่างดี (Chunlei, Joe, & Olivia, 2020) การเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมจะมีส่วนสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนเกิดผลสัมฤทธิ์ ผู้เรียนมีความสนุกสนาน ปฏิบัติกิจกรรมอย่างกระตือรือร้นด้วยความอยากที่จะกระทำ นอกจากนี้การเรียนการสอนที่มีความยืดหยุ่นทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ไม่เคร่งเครียด เพราะการมีระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ที่มากเกินไปอาจจะทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกผ่อนคลายและเกรงกลัวผู้สอน

**2. ด้านผู้เรียน (Student)**

เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสำคัญในการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Pelz, 2010) ผู้สอนจะต้องออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ควรคำนึงคุณลักษณะของผู้เรียนเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล และความสามารถของผู้เรียน ซึ่งการเรียนการสอนในรายวิชาที่มีการฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาหรือพลศึกษา ระดับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนในการเรียนรู้แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อผู้สอนบ้าง ดังนั้น วางแผนการสอนที่ดี การเลือกรูปแบบและวิธีการการสอนที่เหมาะสม ตลอดจนการใช้เทคนิคการสอนที่ถูกต้องจะส่งผลต่อพัฒนาการของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี (Sule, 2020) ซึ่งในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์นั้น ผู้สอนสามารถประเมินทักษะปฏิบัติของผู้เรียนผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ แล้วทำการแยกกลุ่มผู้เรียนตามระดับความสามารถ และจัดรูปแบบในการฝึกตามระดับความสามารถของผู้เรียน นอกจากนี้การให้ผู้เรียนชมวิดีโอเกี่ยวกับการฝึกทักษะสั้น ๆ ในการสอนพลศึกษาออนไลน์มีส่วนช่วยพัฒนาด้านทักษะกลไกและสามารถแก้ไขเทคนิคต่าง ๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี (Tolga, 2021)

**3. สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน (Teaching Facilities)**

ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอนที่ดีจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจเนื้อหาในขณะที่เรียนได้เป็นอย่างดี สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอนที่มีความแปลกใหม่ดึงดูดความสนใจของผู้เรียน และกระตุ้นการเรียนรู้ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคของการสอนแบบออนไลน์ที่สำคัญ คือ ความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ และโปรแกรมที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากการใช้เทคโนโลยี (Techno - stress) อีกทั้งในการสื่อสารระหว่างกันยังมีปัญหาหรืออุปสรรคอยู่บ้างเพราะผู้สอนและผู้เรียนอยู่กันคนละที่ (Monthira Damrongmanee, 2013) ดังนั้น เพื่อให้การสอนออนไลน์ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนพลศึกษา การได้รับการสนับสนุนด้านสิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน และการได้รับการฝึกอบรมด้านเทคนิคการสอนออนไลน์ที่ถูกต้อง จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอน (Yu, & Jee, 2020) และประสิทธิผลจากการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

**4. การวัดและประเมินผล (Measurement and Evaluation)**

การประเมินผลการเรียนรู้ (learning assessment) เป็นการประเมินการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ได้ทราบว่าการจัดการเรียนการสอนนั้นมีคุณภาพมากน้อยเพียงใด เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้นต่อไป จึงเป็นการประเมินการปฏิบัติของผู้เรียนและประเมินจากผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อให้การสอนเป็นไปตามที่ผู้สอนกำหนดวัตถุประสงค์หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ไว้ในรายวิชา (Boontip Siritarungsri, 2020) และผู้สอนจะป้อนข้อมูลกลับไป (Feedback) สู่ผู้เรียนหลังจากมีการประเมิน ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ การบรรลุวัตถุประสงค์ของการสอนในรายวิชาต่าง ๆ อาจจะเป็นไปได้ยาก เนื่องจากผู้เรียนอาจจะไม่มีพร้อมด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ผู้สอนควรมีการประเมินโดยการเชื่อมโยงด้านทักษะปฏิบัติ ความรู้ ความเข้าใจ และวิชาชีพพลศึกษาเข้าด้วยกัน (Sule, 2020) การวัดและประเมินผลการ

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

เรียนรู้ในการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์สามารถกระทำได้ทั้งในระหว่างเรียน (Formative assessment) เช่น การตั้งคำถาม การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน เป็นต้น และภายหลังการจัดการเรียนการสอน (Summative assessment) เช่น การทดสอบด้วยแบบทดสอบต่าง ๆ โดยจะต้องทำการวัดและประเมินผลผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน ประสิทธิผลของการเรียน และสะท้อนความสามารถของผู้เรียน สำหรับการวัดและประเมินผลด้านทักษะพิสัยหรือทักษะปฏิบัติ ผู้สอนควรสร้างแบบทดสอบทักษะที่มีความสอดคล้องกับทักษะนั้น เพื่อใช้ในการประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ (พลศึกษา 5 ด้าน)

| จุดมุ่งหมายของการวัดและการประเมินผล (พลศึกษา 5 ด้าน) | วิธีการ/เครื่องมือ | ระยะเวลา |
|---|---|---|
| 1. ด้านความรู้ | - การใช้แบบทดสอบความรู้ทางพลศึกษา<br>- การตั้งคำถาม<br>- การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน | - ระหว่างเรียน<br>- ภายหลังการเรียน |
| 2. ด้านเจตคติ | - แบบวัดเจตคติต่อรายวิชาพลศึกษา<br>- การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน | - ระหว่างเรียน |
| 3. ด้านทักษะ | - แบบวัดทักษะทางพลศึกษา<br>- การสังเกตการฝึกปฏิบัติ | - ระหว่างเรียน<br>- ภายหลังการเรียน |
| 4. ด้านสมรรถภาพทางกาย | - แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย<br>- การสังเกตการฝึกปฏิบัติ | - ระหว่างเรียน<br>- ภายหลังการเรียน |
| 5. ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ | - แบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์<br>- การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน | - ระหว่างเรียน<br>- ภายหลังการเรียน |

**บทสรุป**

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตหรือชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) โดยทั้งภาครัฐและเอกชนได้มีการปรับตัวครั้งสำคัญเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ สำหรับสถาบันการศึกษาต่าง ๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวโดยการออกแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน รวมทั้งมีการวางแผนเพื่อรับมือกับภาวะ ชะงักงันทางการศึกษา เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนดำเนินไปได้ตามปกติและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์จึงเข้ามามีบทบาทที่สำคัญ และถูกใช้แทนรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติหรือแบบเดิม ซึ่งมีข้อดี คือ ผู้สอนและผู้เรียนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีข้อจำกัด แต่ความพร้อมของทั้งผู้สอนและผู้เรียนด้านการใช้เทคโนโลยี รวมทั้งความพร้อมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกยังคงเป็นอุปสรรคอยู่บ้าง

สำหรับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ เป็นเรื่องใหม่และเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้สอนเป็นอย่างมาก ซึ่งโดยปกติแล้วในเรียนการสอนพลศึกษานั้นทั้งผู้เรียนและผู้สอนจะต้องอยู่ในห้องเรียนร่วมกัน และทำการฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ โดยผู้สอนจะต้องเป็นผู้คอยแนะนำและแก้ไขข้อผิดพลาดให้แก่ผู้เรียน แต่ในสภาวการณ์เช่นนี้ไม่สามารถกระทำเช่นนั้นได้ แต่อย่างไรก็ตามการนำเทคโนโลยีที่มีความทันสมัยมาใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ สามารถทำให้การสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์และหลักการทางพลศึกษา โดยผู้สอนและผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้ ฝึกฝนในการใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นอกจากนี้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของผู้สอนยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยหลักที่จะทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ดังนั้น การนำรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา

5 ขั้นตอน มาประยุกต์ใช้เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน และในแต่ละขั้นตอนได้มีการใช้รูปแบบการสอนที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ด้านการวัดและประเมินผลผู้สอนจำเป็นต้องกระทำทั้งระหว่างและภายหลังการเรียนการสอน โดยการตั้งคำถาม การสังเกต และการใช้แบบทดสอบ ผู้สอนควรตระหนักถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์สัมฤทธิ์ผล คือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และการชี้นำให้ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่าของพลศึกษาที่ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียน นอกจากนี้การเรียนการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการศึกษาภายหลังสิ้นสุดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างแน่นอน

**References**

Alibak M., Talebi H., & Neshatdoost H. (2019). Development and validation of a test anxiety inventory for online learning students. *Journal of Educators Online 2019*, *16*(2).

Belarmino J. & Bahle - Lampe A. (2019). A Preliminary historical report on embracing online education in occupational therapy. *Open Journal of Occupation Therapy (OJOT), 7*(3).

Boontip Siritarungsri. (2020). The management of online learning and teaching towards the professional standards framework for teaching and supporting learning in higher education. *The Journal of Chulabhorn Royal Academy*, *2*(3), 1 - 17.

Chunlei, L., Joe, B. & Olivia, L. (2020). Teaching physical education teacher education (PETE) online challenges and solutions. *Brock Education a Journal of Education Research and Practice*, *29*(2), 13 - 17.

Hussin W., Shukor H., & Shukor N. (2019). Online interaction in social learning environment towards critical thinking skill: A framework. *Journal of Technology and Science Education, 9*(1), 4 - 12.

Monthira Damrongmanee. (2013). Online teaching from procedures and strategies to obstacles and solutions: A case of the lower Mekong initiative project 2012. *Journal of Language Teaching and Learning*, *28*, 76 - 78.

Pelz, B. (2010). Three principles of effective online pedagogy. *Journal of Asynchronous Learning Networks, 14*(1), 103 - 116.

Piya Laihlikphan. (2020). *Problems and Opportunities of Online Teaching in the COVID - 19*. Knowledge Bank at Sripatum University School of Architecture, Bangkok: Sripatum Press.

Phong - ek Suksai. (2018). Physical education teacher in the 21st century. *FEU Academic Review, 12*(Supplement), 8 - 21.

Salee Supaporn. (2007). *Qualitative Research in Physical Education and Sport.* Bangkok: Threelada.

Sule, K. (2020). The views of physical education and sports teaching instructors on education in the COVID-19 period. *Journal of Education and Learning*, *9*(6), 196 – 205.

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.14 No.3 (September - December, 2022)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Suppawan Vongsrangsap, Theeranan Tanphanich, Thitikamolsiri Lapho, Wichanon Poonsri, & Tanawat Chalanon. (2021). The development of teaching and learning by using google classroom in physical education course for students of Kasetsart University. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, *47*(2), 166 - 176.

Suwat Bunlue. (2017). The suitable model of online learning and teaching for Ubon Ratchathani Rajabhat University. *Journal of Roi Et Rajabhat University, 11*(1), 150 - 160.

Tissana Khemmani. (2009). *Teaching Science* (10th ed.). Bangkok: Chula Press.

Tolga, S. (2021). Self - evaluated teacher effectiveness in physical education and sports during schools closedown and emergency distance learning. *International Journal of Curriculum and Instruction, 13*(2), 1493 - 1507.

Yu J., & Jee Y. (2021). Analysis of online classes in physical education during the COVID - 19 pandemic. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI) Education Science*, *11*(3).

Received: April, 12, 2021
Revised: August, 19, 2021
Accepted: August, 20, 2022