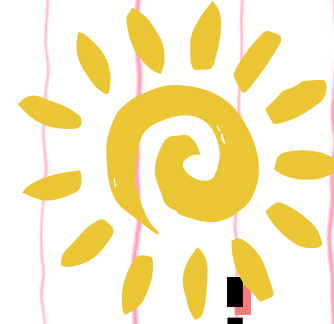


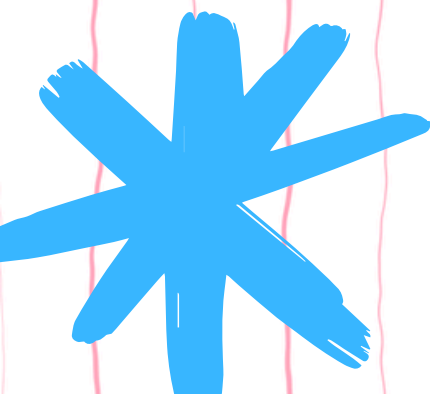
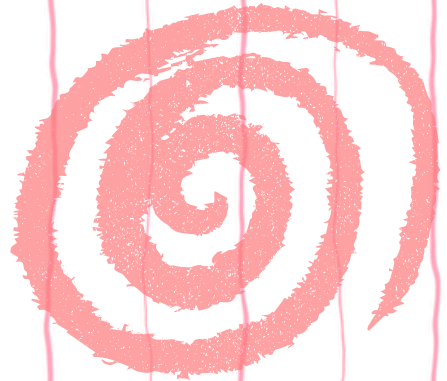


บทที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ

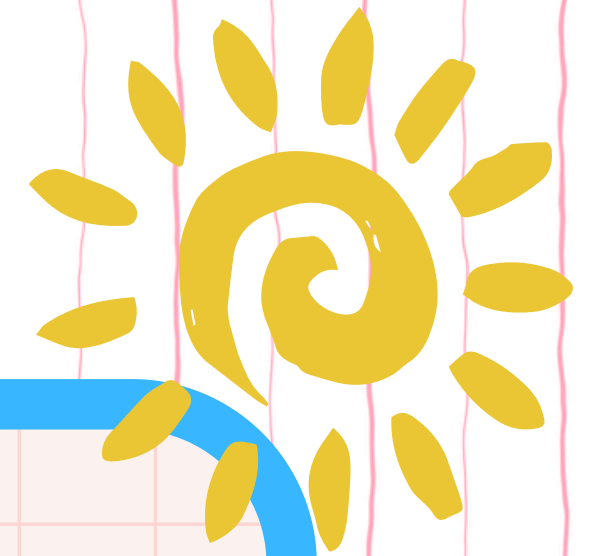
(2.ความสัพันธ์ของ พลศึกษา ความฉลาดรู้ทางกายและเด็กที่ที่มีความต้องการพิเศษ)

อาจารย์ ดร.รวีวรรณ ลือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



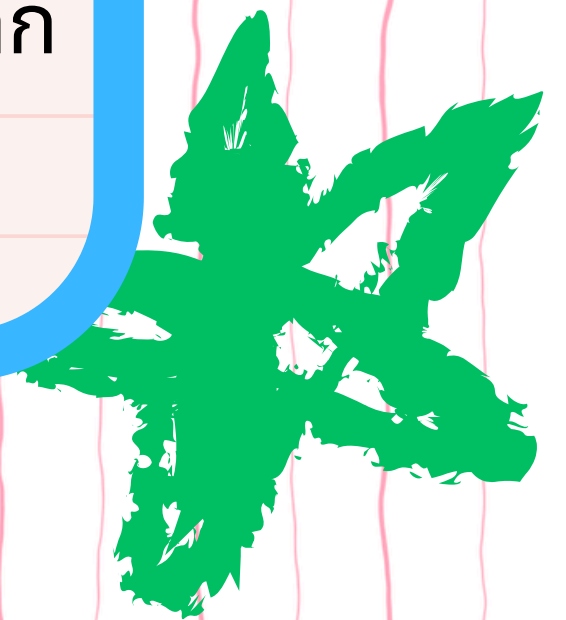
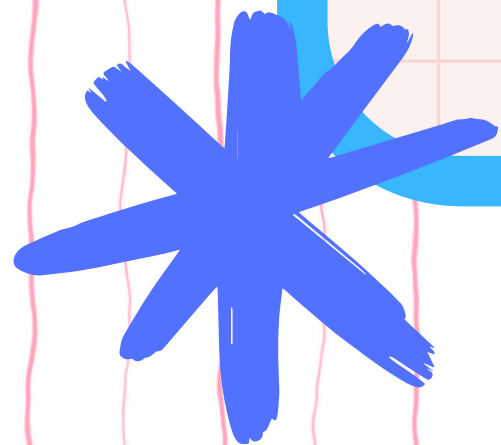


พลศึกษา Physical Education



พลศึกษาเป็นวิชาหลักที่มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สอนให้ผู้เรียนนั้นรู้ถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมทักษะชีวิต ที่จำเป็น เช่น การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการมีวินัยในตนเอง

พลศึกษาเป็นวิชาเรียนที่มีโครงสร้างชัดเจน ซึ่งช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการทำงานเป็นทีม การประสานงาน สุขภาพจิต และระเบียบวินัยของนักเรียน ผ่านกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย และการเรียนรู้โดยใช้การเคลื่อนไหวเป็นหลัก



ความสำคัญของพลศึกษาในโรงเรียน

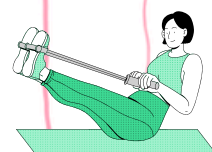


สภาพแวดล้อมพิเศษที่นักเรียนอาศัยและเรียนหนังสือ
อยู่ร่วมกัน สภาพแวดล้อมเช่นนี้ยิ่งเน้นความสำคัญของ
พลศึกษา เพราะเป็นการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการเรียนและ
ชีวิตทางสังคมในโรงเรียน

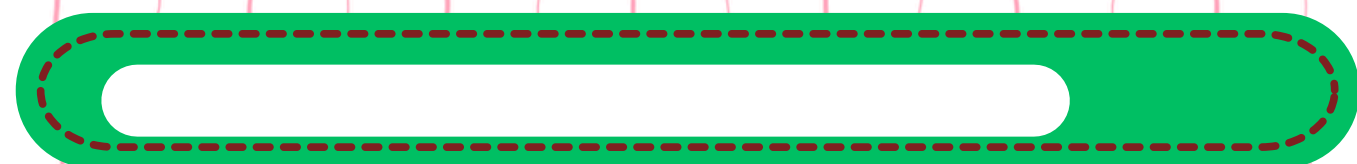
พลศึกษามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักเรียนจัดการกับ
ความเครียด สร้างมิตรภาพ และรักษาสุขภาพที่ดี

ประโยชน์ของการเรียนพลศึกษา

ด้านร่างกาย



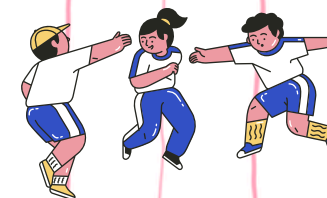
ด้านอารมณ์



ด้านสุขภาพจิต



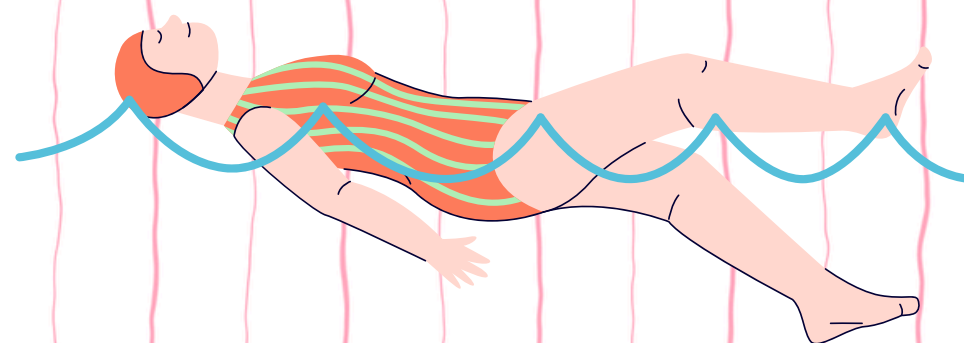
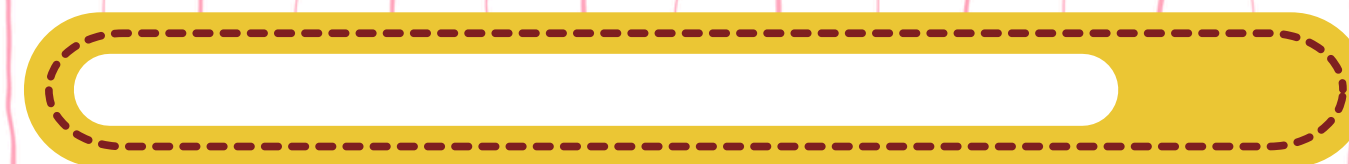
ด้านสังคม



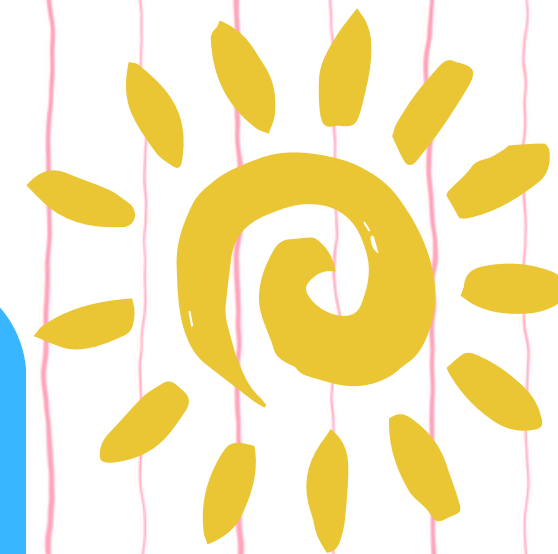
ด้านวิชาการ



การมีน้ำใจนักกีฬา



ความสำคัญของพลศึกษาสำหรับนักเรียน



พลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักเรียน
เพราะช่วยพัฒนาสุขภาพกาย เพิ่มสมาธิ
สร้างทักษะการทำงานเป็นทีม และส่งเสริมสุข
ภาพจิตที่ดี

ความสำคัญของพลศึกษาในชีวิตประจำวัน

พลศึกษาช่วยให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรม
การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพตลอดชีวิต ซึ่ง
จะช่วยปรับปรุงสุขภาพ ลดความเครียด เสริม
สร้างภูมิคุ้มกัน และเพิ่มประสิทธิภาพในการ
เรียนรู้





ความสำคัญของพลศึกษาในชีวิตประจำวัน

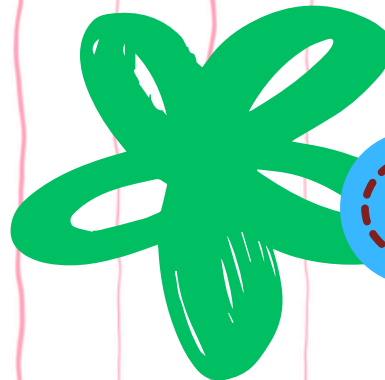


ปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้น

พัฒนาทักษะทางสังคม

ลดความเครียด

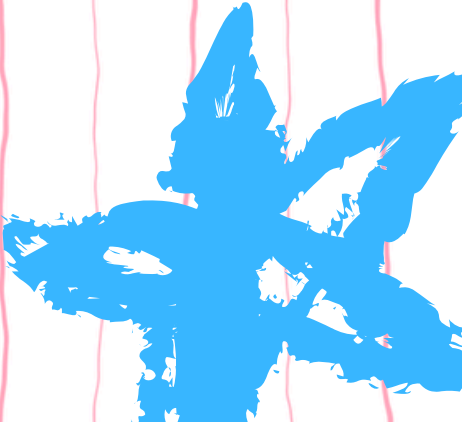
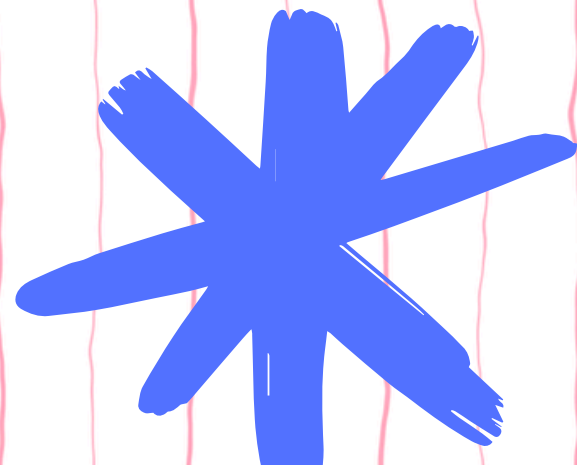
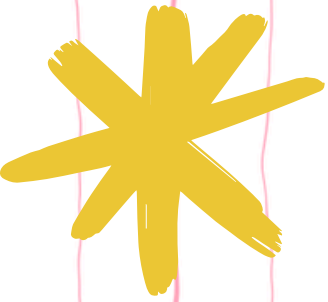
การพัฒนาตนเองและการพัฒนา
บุคลิกภาพ



ช่วยเพิ่มสมาธิและการจดจำ

ช่วยให้หลับสบายขึ้น

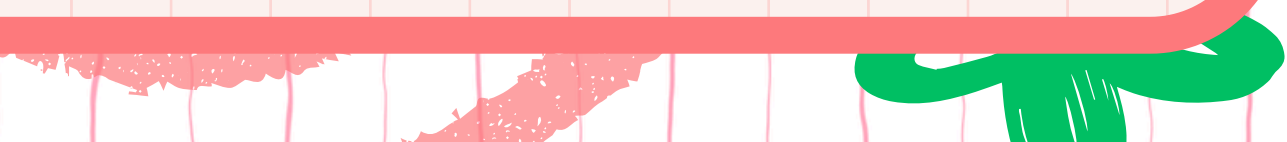
เสริมสร้างคุณสมบัติความเป็นผู้นำ
และทักษะการสื่อสาร



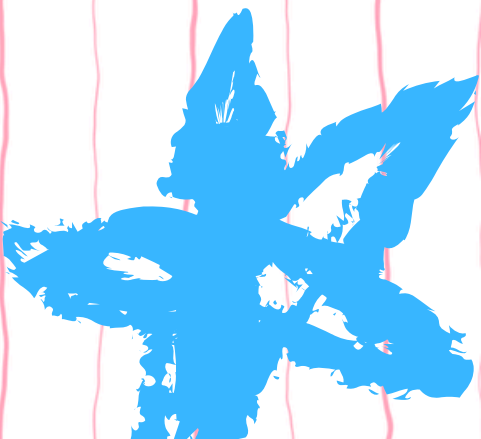
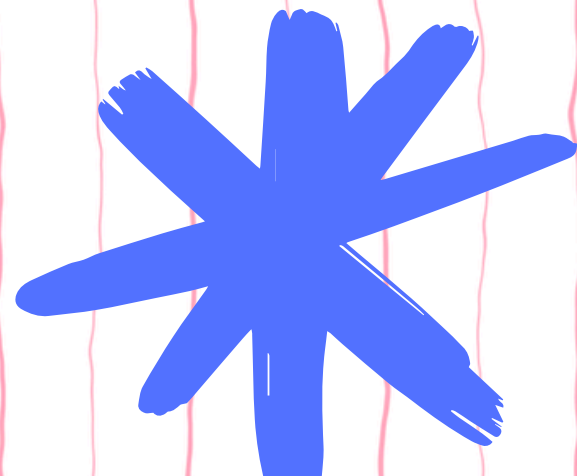
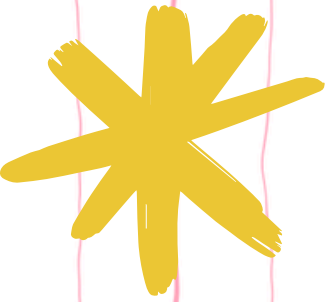


สรุป ...

พลศึกษาเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งทั้งในชีวิตใน
โรงเรียนและกิจวัตรประจำวัน ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย
ความสมดุลทางอารมณ์ ความคิดที่แจ่มใส และการ
พัฒนาทางสังคม พร้อมทั้งสอนทักษะชีวิตที่จำเป็น เช่น
การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการมีวินัยใน
ตนเอง

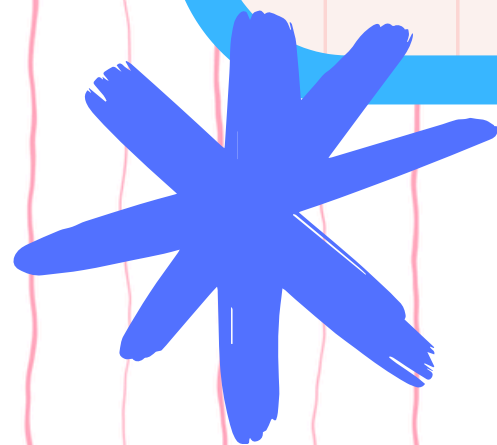
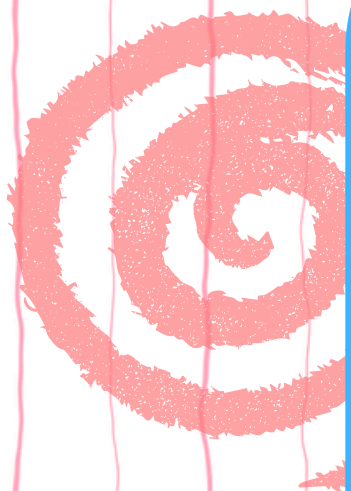
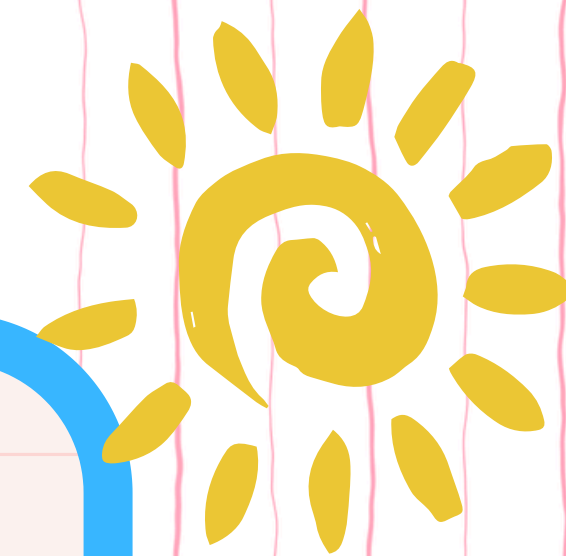


การเพิ่มกิจกรรมทางกายเข้าไปในกิจวัตร
ประจำวัน ยังช่วยพัฒนาผลการเรียนและ
สุขภาพจิต การให้ความสำคัญกับการศึกษา
ด้านพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียน เตรียมพร้อม
รับมือกับความท้าทายในชีวิตด้วยความมั่นใจ

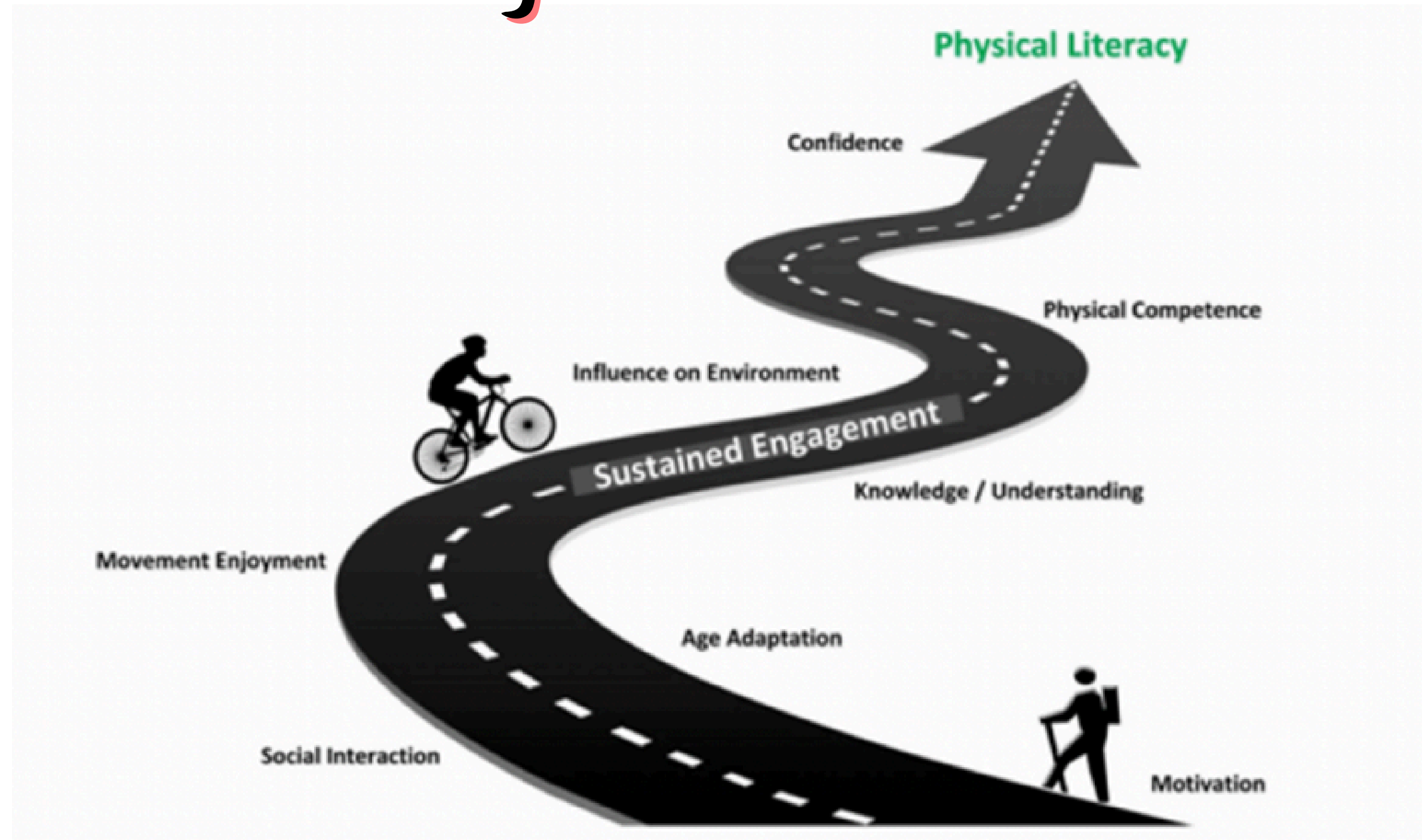


ความรู้ทางกาย Physical literacy

ความรู้ทางกาย (Physical literacy: PL) หมายถึงทักษะและความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่รวมถึงแรงจูงใจ ความมั่นใจ และความรู้ความเข้าใจของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ให้คุณค่าและส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวม ประกอบด้วย



ความรู้ทางกาย Physical literacy

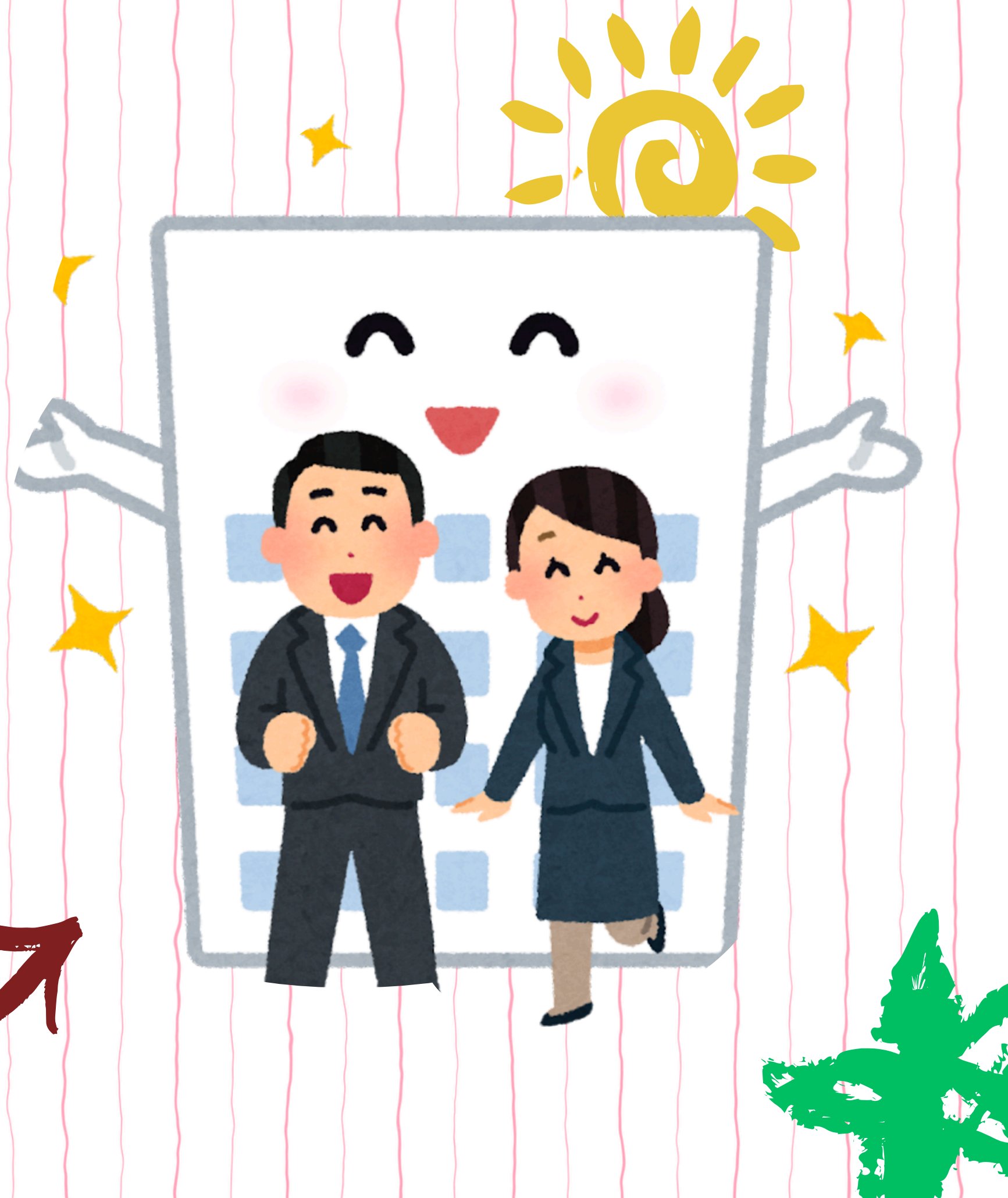


แหล่งที่มา: <https://www.rfsisu.se/globalassets/rf-sisu-orebro-lan-rorelsenatverk/dokument/pdf/physical-literacy-for-the-older-adult.pdf>

1. Motivation and confidence (Psychological)

แรงจูงใจและความมั่นใจ (อารมณ์)

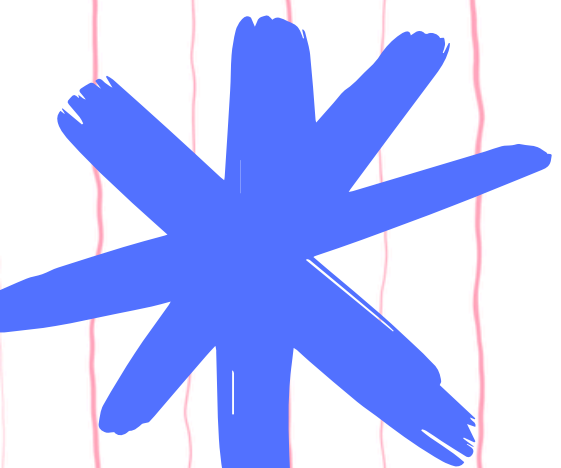
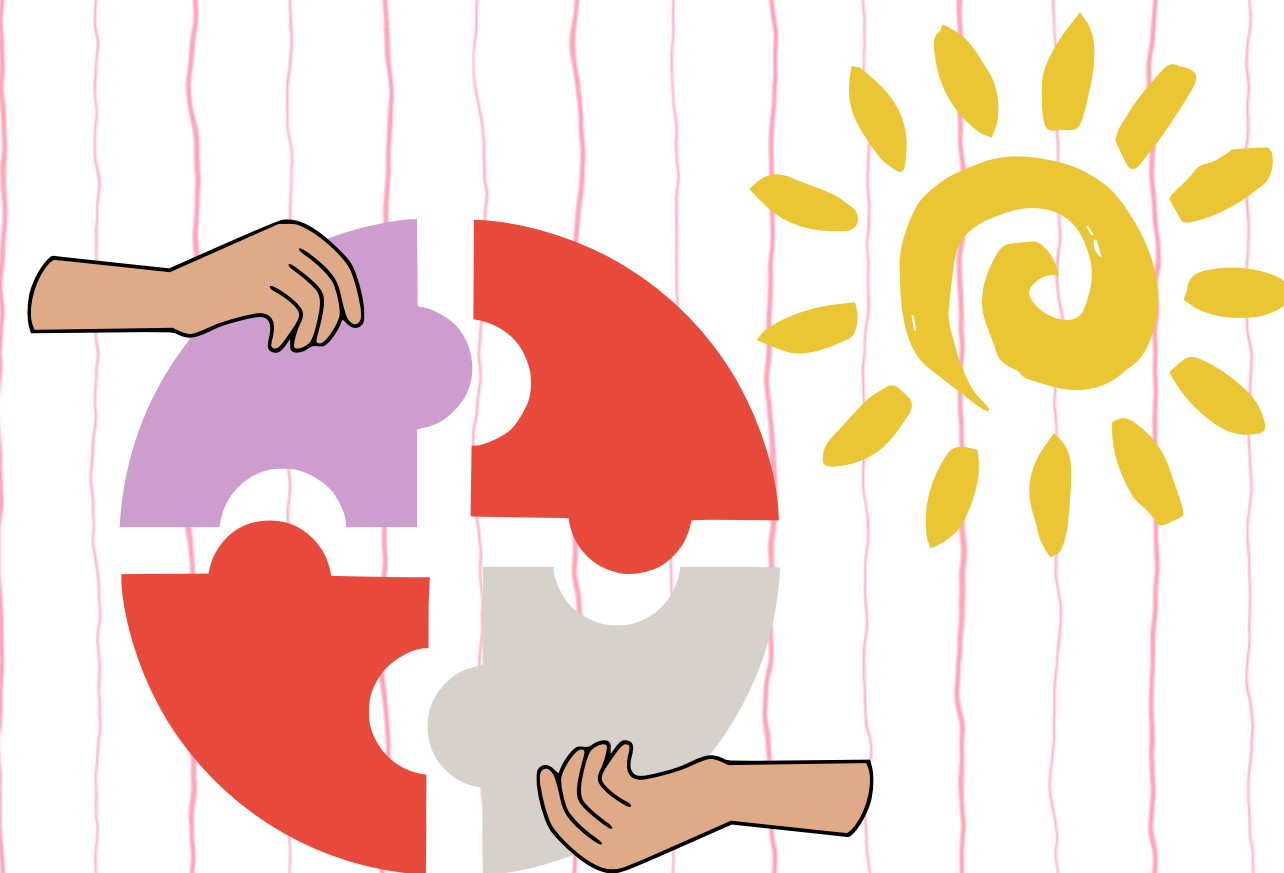
กระตุ้นหรือรับของแต่ละบุคคล
ความเพลิดเพลินและความมั่นใจใน
ตนเองในการเคลื่อนไหวร่างกาย



2. Knowledge and understanding (Cognitive)

ความรู้ความเข้าใจ

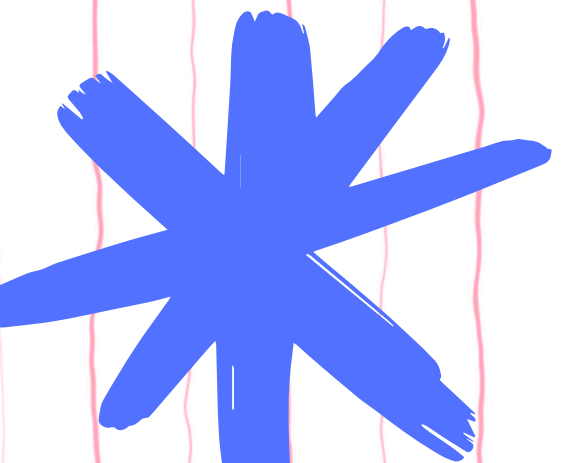
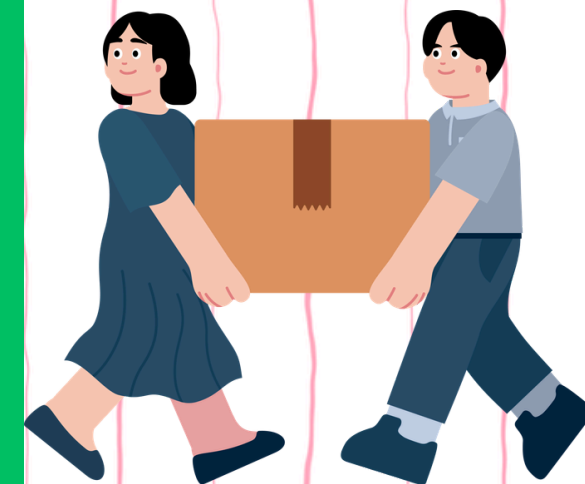
ความรู้ความเข้าใจรวมถึงความสามารถในการระบุและแสดงคุณสมบัติสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหว
เข้าใจประโยชน์ต่อสุขภาพของการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง



3. Physical competence (Physical)

ความสามารถของร่างกาย

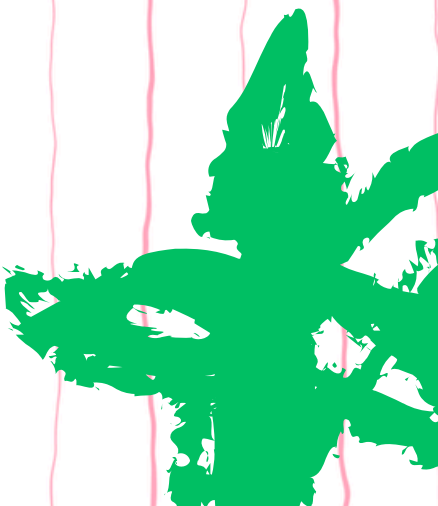
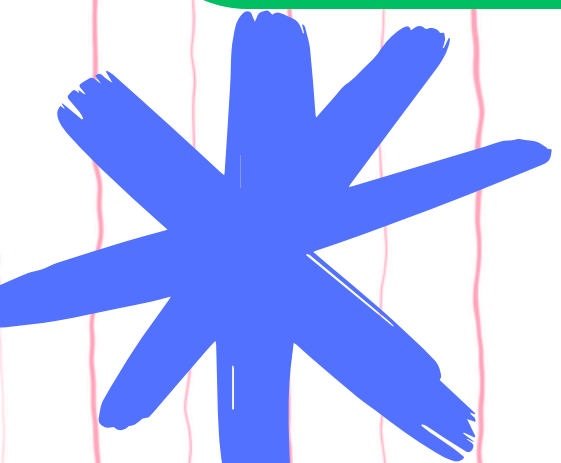
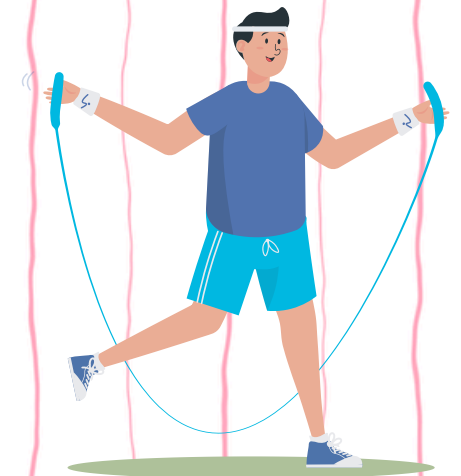
ความสามารถของแต่ละบุคคลในการ
พัฒนาทักษะและรูปแบบการเคลื่อนไหวต่าง ๆ
และความสามารถในการเคลื่อนไหวที่มีความ
หนักและระยะเวลาที่มากขึ้น



4. Engagement in physical activities for life (Social/Behavioral)

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิตที่ดี

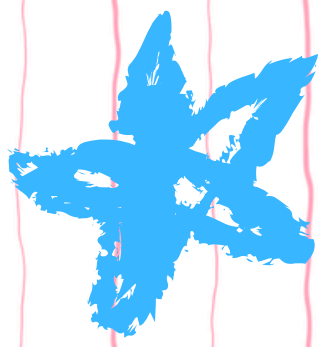
ความรับผิดชอบส่วนบุคคลในการเลือกมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเองและวิถีชีวิตของตนเอง สามารถจัดลำดับความสำคัญและคงไว้ซึ่งการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ตนเองต้องการ



ความสำคัญของการส่งเสริมความรอบรู้ทางกาย *Physical literacy* ตลอดช่วงชีวิต

ความรอบรู้ทางกาย (*PL*) นั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนด
สุขภาพที่ดีตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยวัยเด็ก
การส่งเสริมความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ จะทำให้
เกิดความมั่นใจในการมีกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการ
เคลื่อนไหวร่างกายที่สลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความ
กล้าที่จะออกไปมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมั่นใจ เกิด
ความสุข สนุกสนาน

ความสำคัญของการส่งเสริมความรู้ทางกาย *Physical literacy* ที่เจาะจงในแต่ละช่วงวัย



เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

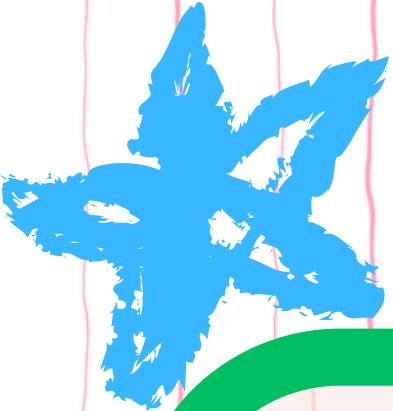


เด็กและวัยรุ่นอายุ
6-17 ปี

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

เด็กจำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนา กล้ามเนื้อและช่วยให้เกิดความแข็งแรงและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น

พัฒนาการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น การนั่ง การยืน การทรงตัว และการเดิน และเริ่มมีการพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น วิ่ง กระโดด ขว้าง อย่างต่อเนื่อง ระบบและการทำงานของสมอง กิจกรรมทางกายง่าย ๆ หรือเกมต่าง ๆ สามารถช่วยในกระบวนการพัฒนาทั้งหมดนี้ได้

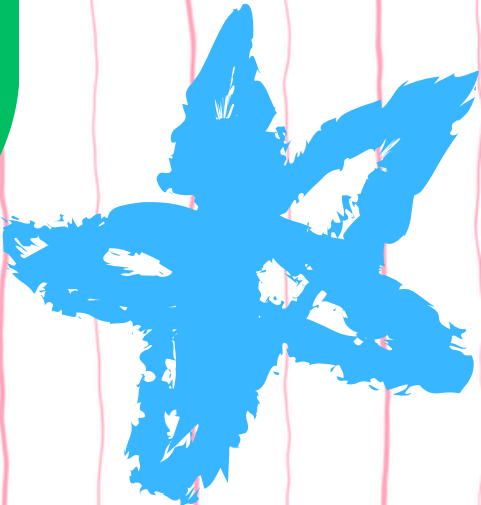


เด็กและวัยรุ่นอายุ 6-17 ปี



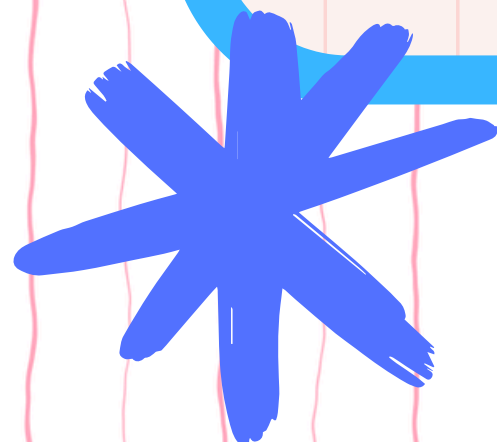
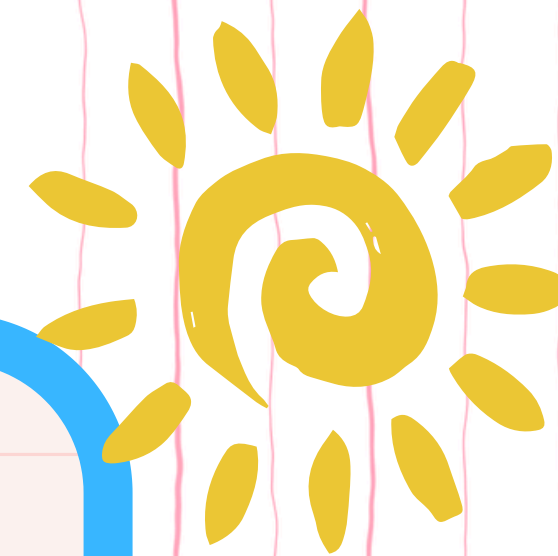
มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนเพื่อทำกิจกรรมทางกาย ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อมิติด้านสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นเด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้ทางกาย (PL) สูง มีแนวโน้มที่จะมีผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดี และมักจะมีความสุขกับการมีกิจกรรมทางกายมากกว่าคนที่มีระดับความรู้ทางกายต่ำ

สามารถมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่หลากหลายในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน มีทัศนคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกาย และสามารถต่อยอดการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่การเคลื่อนไหวที่มีความสลับซับซ้อน เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้ดี และพัฒนาสู่ความเป็นเลิศได้ในอนาคต ซึ่งส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ



เด็กที่มีความต้องการพิเศษ

เด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือบางคนเรียกว่า เด็กพิเศษ หมายถึง เด็กที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือเป็นพิเศษเนื่องจากความบกพร่องหรือข้อจำกัดทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ประสาทสัมผัส อารมณ์ และสังคม รวมถึงการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม อันเป็นเหตุให้เด็กมีข้อจำกัดหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต





ความต้องการของครอบครัว ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษ



เด็กที่มีความต้องการพิเศษต้องการ
ความช่วยเหลือที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับ
ประเภทและความรุนแรง ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้อง
พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลที่
เฉพาะเจาะจง รวมทั้งต้องการการสนับสนุน
ในด้านต่าง ๆ



1. ความต้องการทางด้านข้อมูล

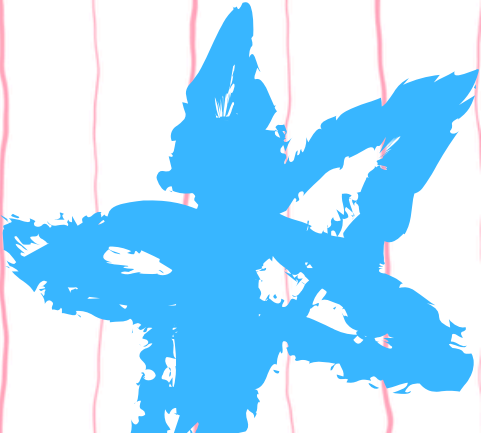
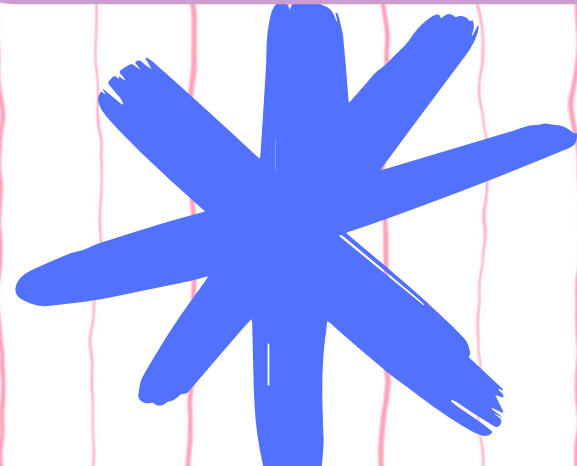
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ

3. ความต้องการทางด้านสังคม

4. ความต้องการทางการเงิน

5. ความต้องการด้านบริการทางการแพทย์

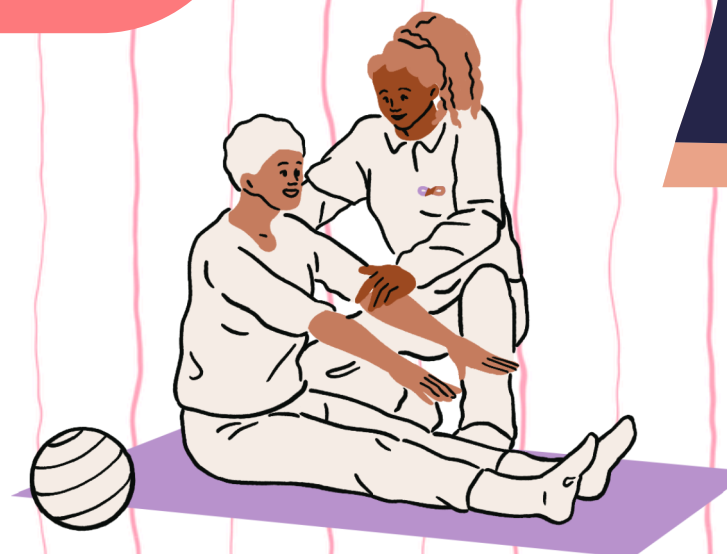
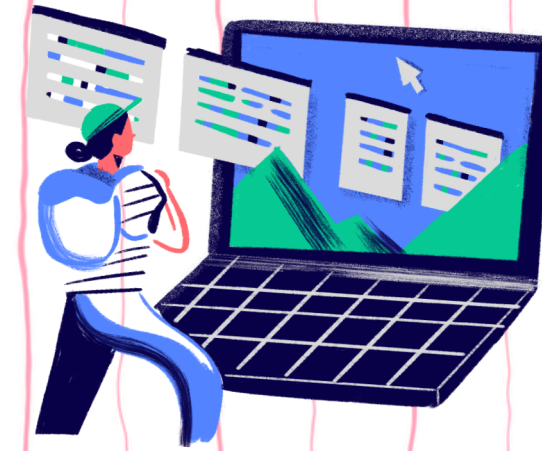
6. ความต้องการทางด้านอื่น ๆ



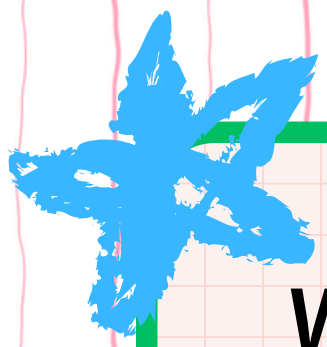
พลศึกษา ความฉลาดรู้ทางกาย

และเด็กที่มีความต้องการพิเศษมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

พลศึกษาเป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนา ความฉลาดรู้ทางกาย (*Physical Literacy: PL*) ซึ่งหมายถึง ความรู้ แรงจูงใจ ความมั่นใจ และสมรรถนะในการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ พลศึกษาช่วยพัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ลดข้อจำกัดในการใช้ชีวิต สร้างความรู้สึกเท่าเทียม และส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน



Education Background



พัฒนาพื้นฐานการ
เคลื่อนไหว

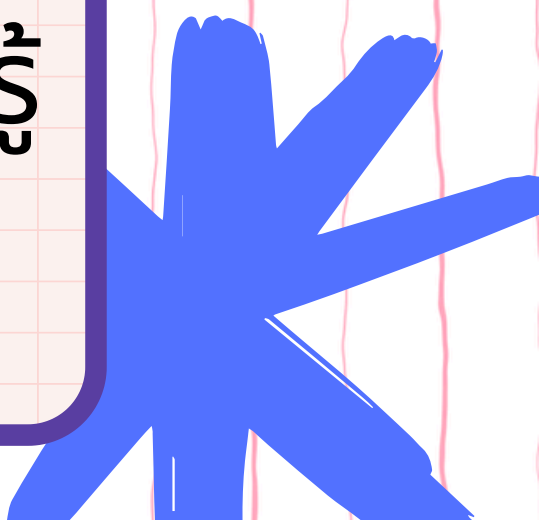


การปรับเปลี่ยนเพื่อ
ให้มีส่วนร่วม



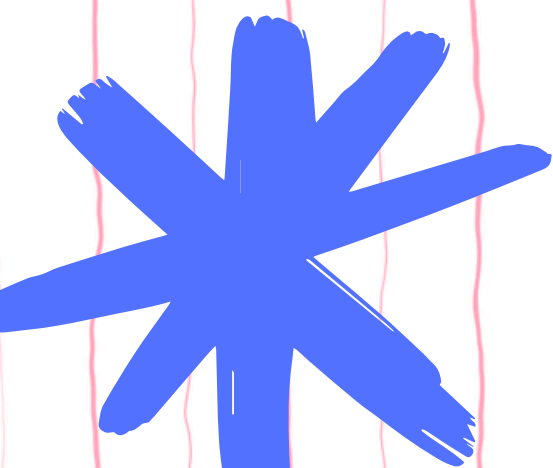
สร้างแรงจูงใจและ
ความมั่นใจ

เสริมสร้างความฉลาดรู้
ทางกายในระยะยาว



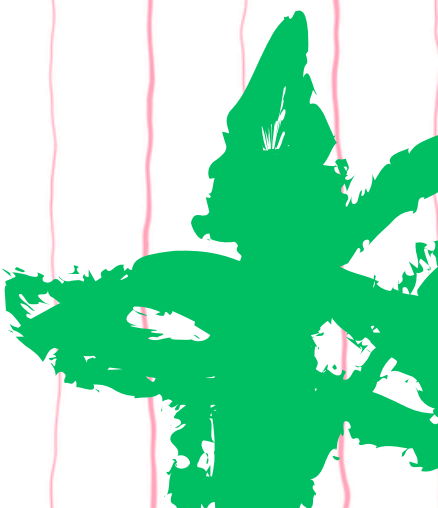
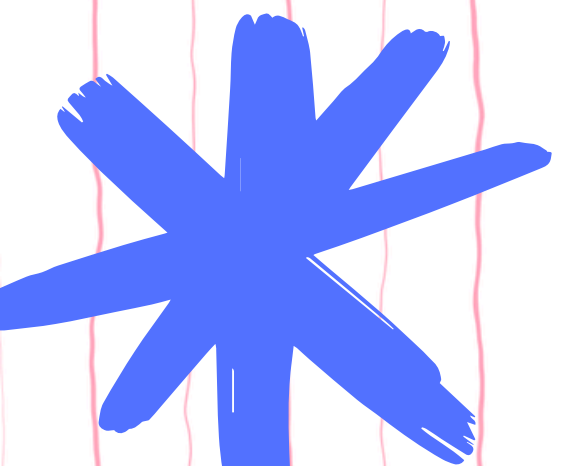
พัฒนาพื้นฐานการเคลื่อนไหว

พลศึกษาช่วยปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills) ซึ่งเป็นรากฐานของความฉลาดรู้ทางกาย ช่วยให้เด็กพิเศษเคลื่อนไหวได้คล่องตัวและปลอดภัยยิ่งขึ้น



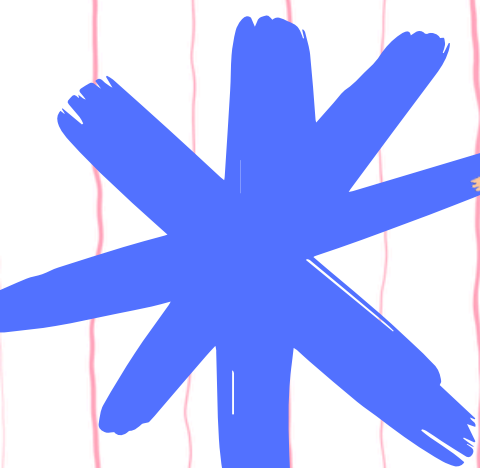
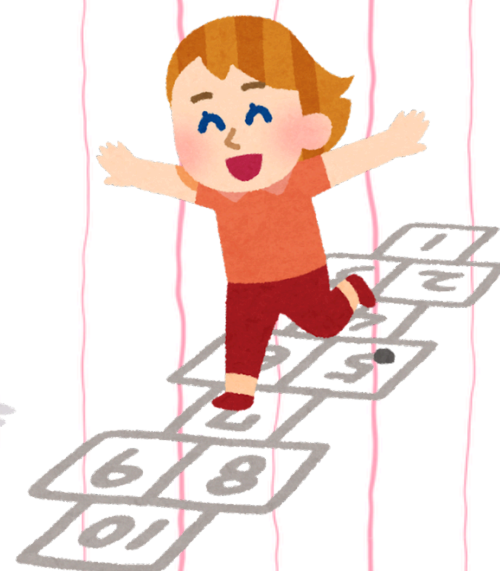
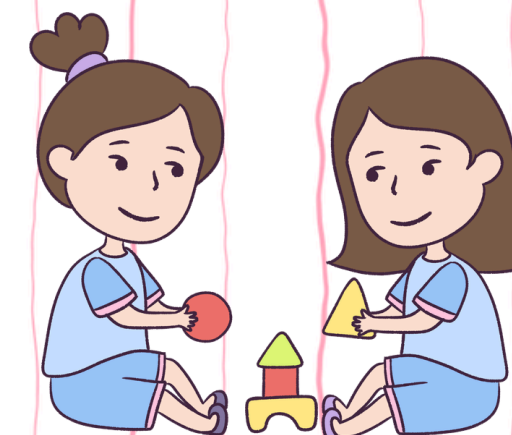
สร้างแรงจูงใจและความมั่นใจ

กิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมช่วยให้เด็ก
พิเศษรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจที่จะเข้า
ร่วมกิจกรรม และลดความกลัวในการ
เคลื่อนไหว



การปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีส่วนร่วม

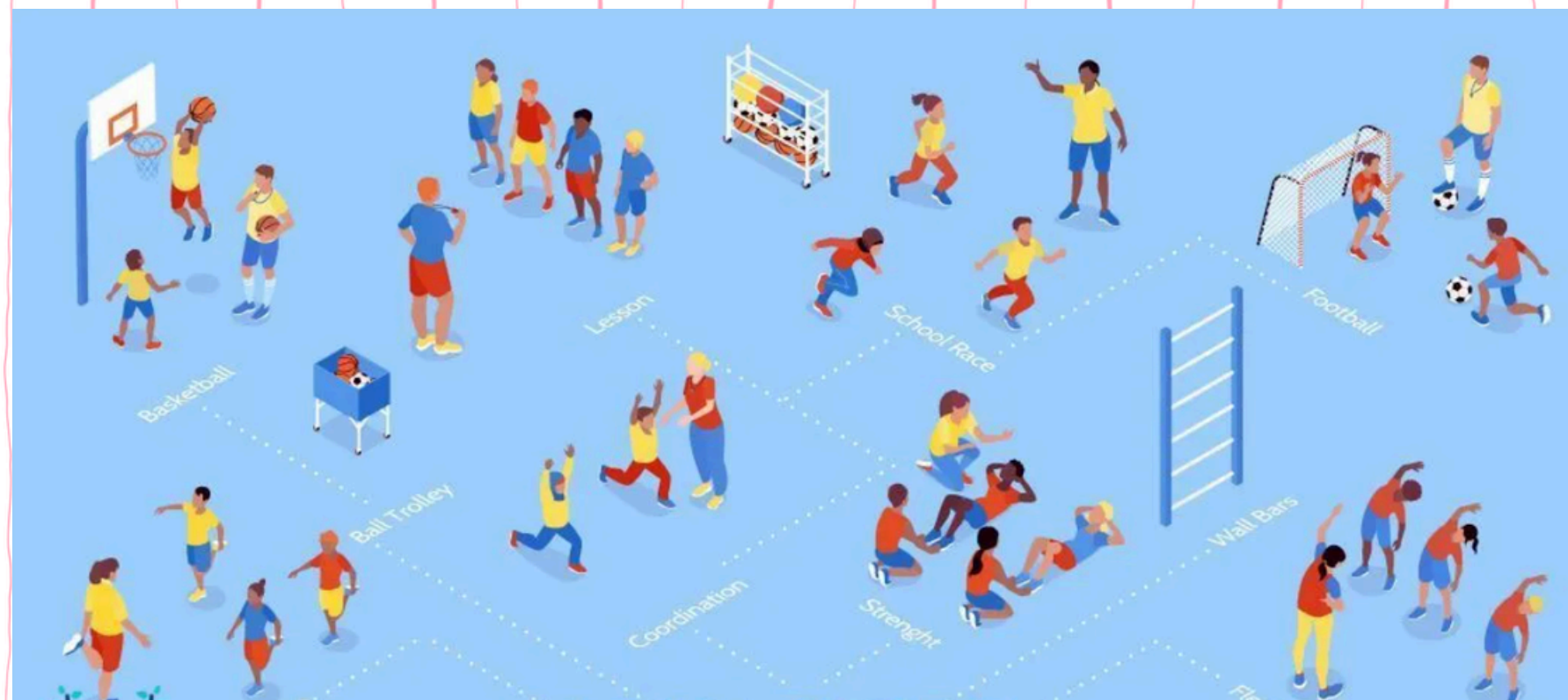
พลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษไม่ใช่ว่า
แข่งขัน แต่เป็นการปรับกิจกรรม/อุปกรณ์ ให้
เหมาะกับข้อจำกัดเฉพาะบุคคล เพื่อให้เด็กทุก
คนสามารถพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้
ตามศักยภาพของตนเอง



เสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย ในระยะยาว

เด็กพิเศษที่มีความฉลาดรู้ทางกายสูงจะมี
แนวโน้มที่จะกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
ทางกาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
ต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่





พลศึกษาเป็นสะพานเชื่อมให้เด็กที่มีความ
ต้องการพิเศษเกิดความฉลาดรู้ทางกาย
ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและลด
ช่องว่างทางสังคมในการเข้าถึงกิจกรรมทางกาย

