

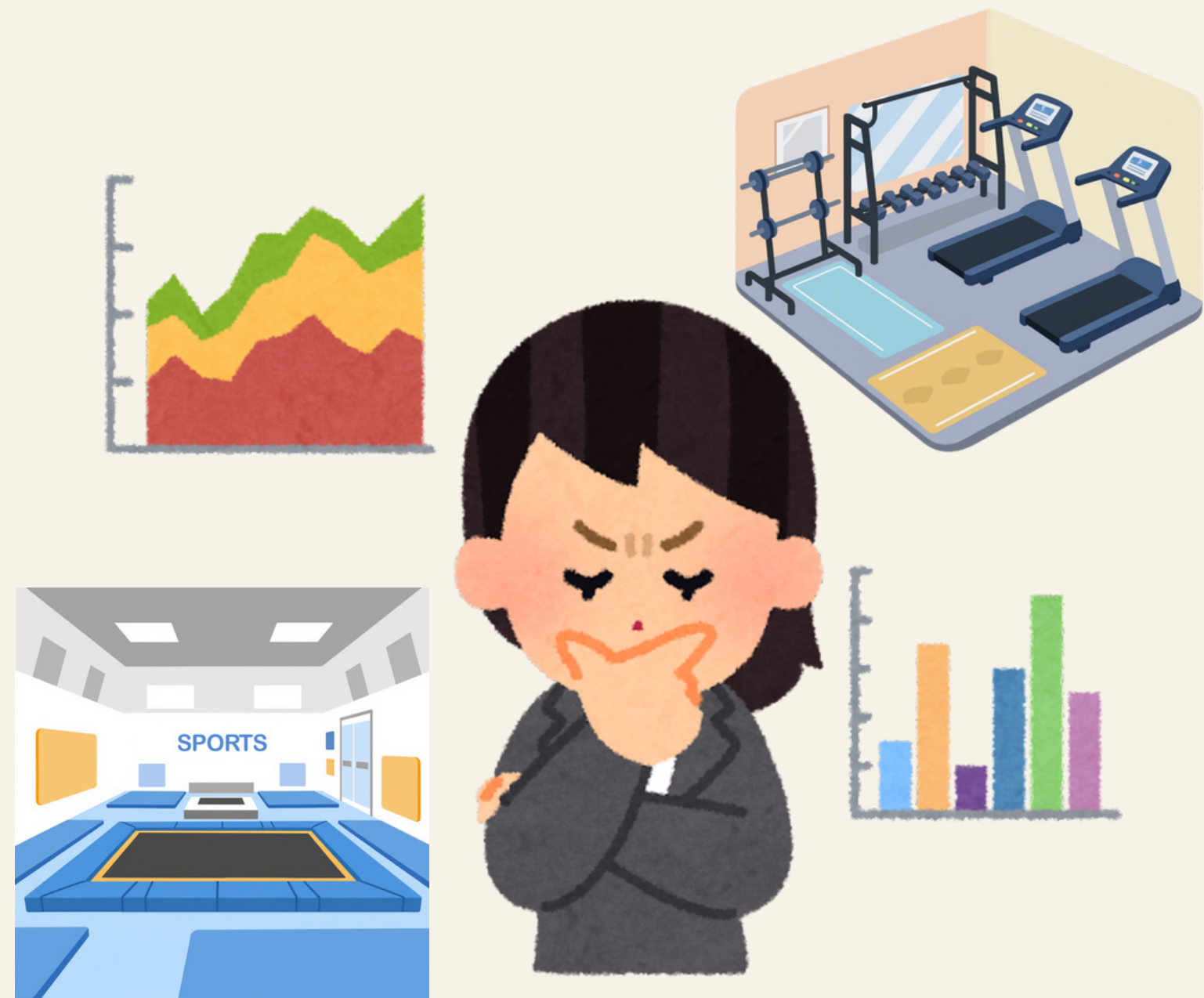
บทที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก ที่มีความต้องการพิเศษ

(1 การเลือกกิจกรรมและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความบกพร่อง)

อาจารย์ ดร.รวิวรรณ ลือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



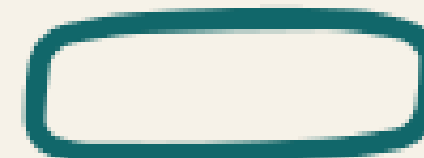
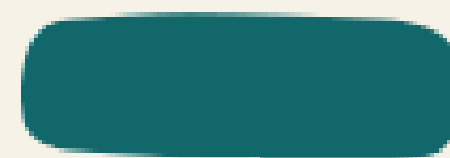
“พลศึกษาให้โอกาสสำหรับทุกคนที่จะเปล่ง
ประกายอีกทั้ง ทุกคนนั้นมีความสามารถที่
แตกต่างกัน” ซึ่งผลต่อความมั่นใจใน
ตนเองและความนับถือตนเองสำหรับทุก
คนที่เกี่ยวข้อง



นียบามใหม่ของพลศึกษา : ไม่ใช่แค่ชั่วโมงพลศึกษา



ในชั่วโมงพลศึกษาไม่ใช่แค่ปล่อยให้เด็กเล่น หรือออกกำลังกายให้เหนื่อย แต่พลศึกษาเป็นศาสตร์ที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมใน 4 มิติสำคัญ ดังนี้



ด้านร่างกาย



พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
เพื่อการมีสมรรถภาพทาง
กายและการสร้างสุขนิสัยที่
ดี

ด้านอารมณ์และจิตใจ



เสริมสร้างความมั่นใจใน
ตนเอง การเห็นคุณค่า
ในตนเองและการจัดการ
ทางอารมณ์

ด้านสังคม



เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้
อื่น การยอมรับความแตก
ต่างและการสร้าง
ปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

ด้านสติปัญญา



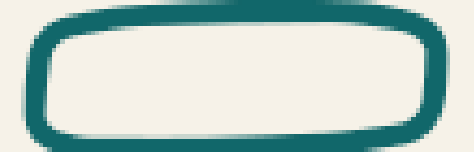
พัฒนาการคิดวิเคราะห์ การ
วางแผน และการแก้ปัญหา
ผ่านการเคลื่อนไหว



“พลศึกษาคือการใช้กล้ามเนื้อในการพัฒนา โครงสร้างระบบร่างกายและสติปัญญา”



ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ ,ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา





รากฐานสำคัญ: หลักการและข้อกำหนดทางกฎหมาย

การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการ
พิเศษต้องอยู่บนหลักการของความเท่าเทียม
และการเข้าถึงอย่างแท้จริง



พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

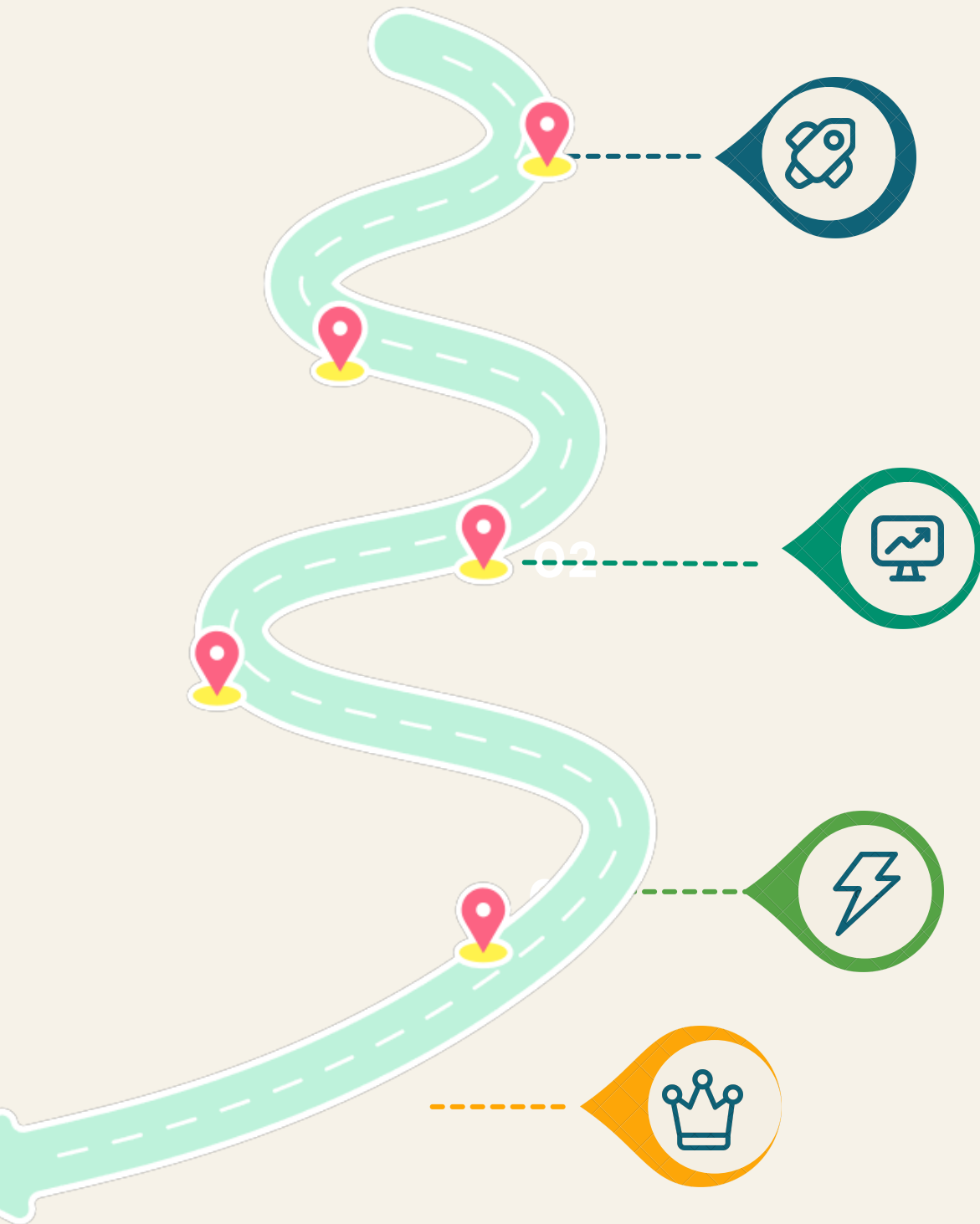
- **มาตรา 6** : การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม
- **มาตรา 22** : ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญ

หลักการสากลในการจัดการศึกษาพิเศษ

- **FAPE** (Free Appropriate Public Education) : โรงเรียนต้องจัดการศึกษาที่เหมาะสมและไม่เสียค่าใช้จ่ายให้แก่เด็กทุกคนที่มีความต้องการพิเศษ
- **LRE** (Least Restrictive Environment) : จัดให้เด็กได้เรียนในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัดน้อยที่สุด โดยให้เรียนร่วมกับเพื่อนที่ไม่มีความพิการให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- **พลศึกษา** (Physical Education) : ถูกระบุว่าเป็นบริการทางการศึกษาโดยตรง (Direct Service) ไม่ใช่บริการเกี่ยวข้อง (Related Service) ซึ่งหมายความว่า เป็นวิชาบังคับที่ต้องจัดให้ทุกคน

สร้างความเข้าใจร่วมกัน : นิยามศัพท์สำคัญ

เพื่อให้การสื่อสารและการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของคำศัพท์เหล่านี้ :



01

พลศึกษาดัดแปลง (Adptep
Physical Education -APE)

02

การอำนวยความสะดวก
(Accommodations)

03

การปรับเปลี่ยน
(Modifications)

04

แผนการจัดการศึกษาเฉพาะ
บุคคล (Individualized
Education Plan-IPE)

พลศึกษาดัดแปลง (Adptep Physical Education -APE)

บริการพลศึกษาที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ (Specialiyy Designed Instruction)
เพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะของนักเรียนแต่ละคน โดยจัดในสภาพ
แวดล้อมที่มีข้อจำกัดน้อยที่สุด (LER)



การอำนวยความสะดวก (Accommodations)

การสนับสนุนหรือบริการที่จัดหาให้เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าถึงหลักสูตรทั่วไปและ
แสดงความสามารถในการเรียนรู้ได้โดยยังคงความคาดหวังในการเรียนรู้ไว้



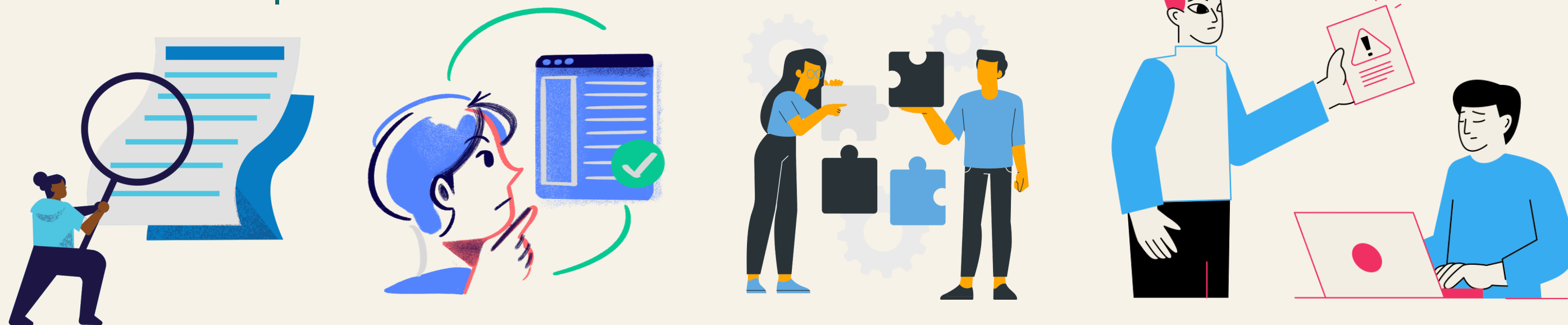
การปรับเปลี่ยน (Modifications)

การเปลี่ยนแปลงสิ่งที่คาดหวังว่านักเรียนจะสามารถเรียนรู้หรือทำได้ ซึ่งเป็นการปรับเนื้อหาหรือเกณฑ์การประเมินให้เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน



แผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Plan-IPE)

เอกสารที่จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษแต่ละคน เพื่อระบุเป้าหมาย
บริการสนับสนุน และการปรับเปลี่ยนที่จำเป็น



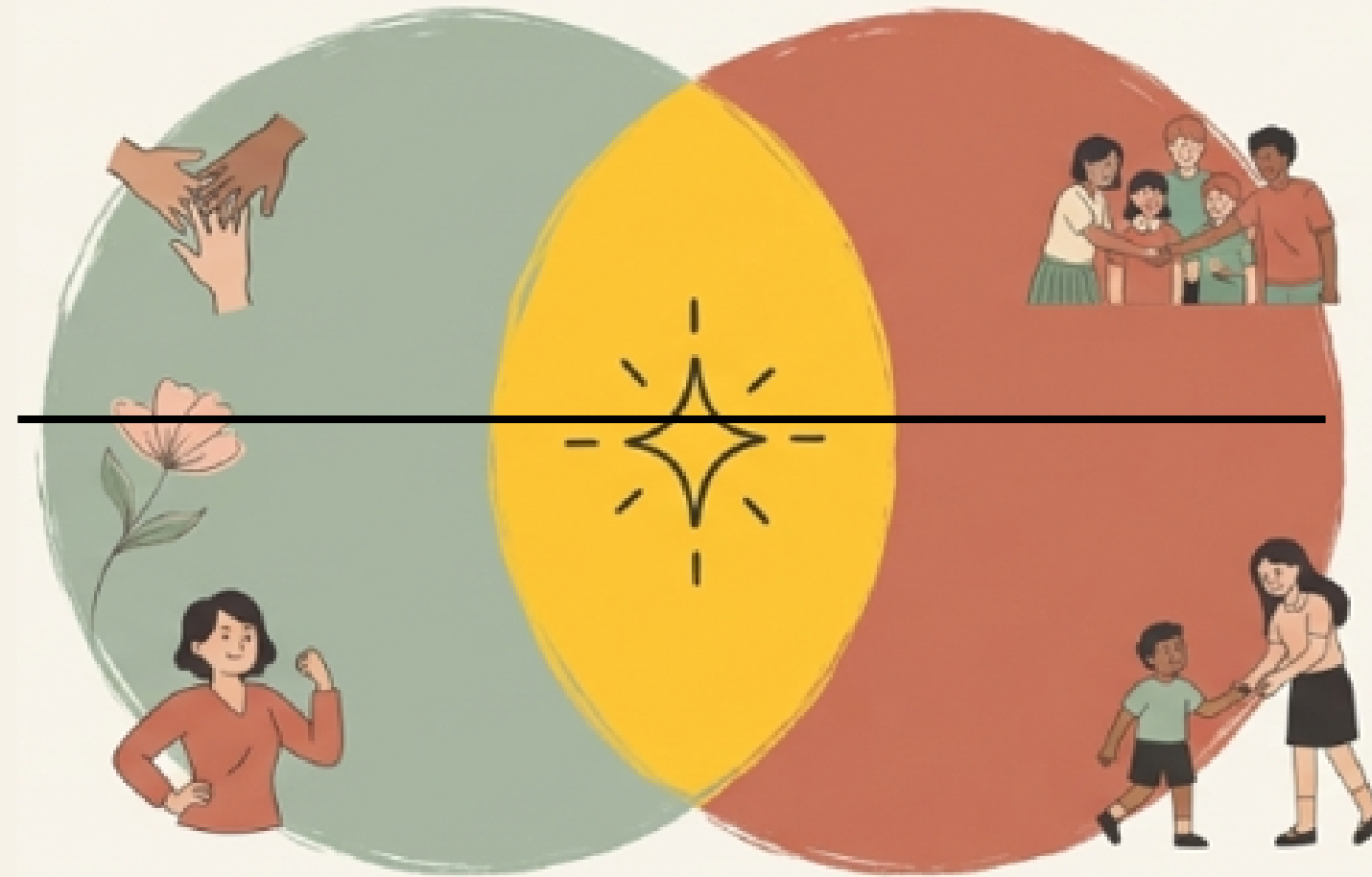
ประโยชน์ของห้องเรียนพลศึกษาร่วม

สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ทุกคนมีส่วนร่วมสร้างประโยชน์ให้นักเรียนทุกกลุ่ม

สำหรับนักเรียนที่มีความ

ต้องการพิเศษ

- **พัฒนาทักษะทางสังคม** : เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมจากเพื่อน
- **เพิ่มความมั่นใจ**: ได้รับโอกาสในการแสดงความสามารถและรู้สึกถึงความสำเร็จ
- **สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง**: พัฒนาความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง (Self-worth) และสร้างสัมพันธภาพที่ดี



สำหรับนักเรียนทั่วไป

- **สร้างความเข้าใจและทัศนคติเชิงบวก**: เรียนรู้ที่จะยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่าง
- **พัฒนาความเป็นผู้นำ**: มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสามารถของตนเอง

ไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้: ไม่มีหลักฐานใดที่แสดงว่านักเรียนทั่วไปจะสูญเสียทักษะทางวิชาการหรือสังคมจากการเรียนร่วมกัน ในทางกลับกันมีแต่หลักฐานที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์สำหรับทุกคน

กรอบแนวคิดเชิงกลยุทธ์: การออกแบบเพื่อการเรียนรู้สำหรับทุกคน (UDL)

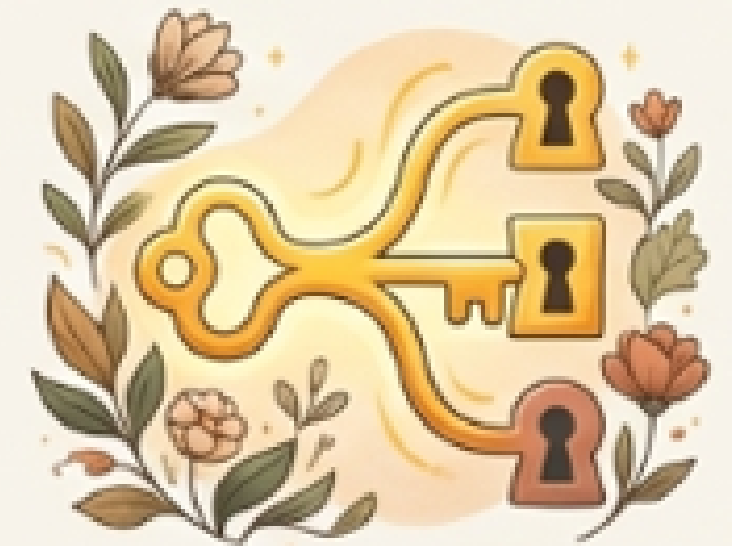
นิยาม: Universal Design for Learning (UDL) คือ กรอบการทำงานที่ใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย เพื่อจัดอุปสรรคในการเรียนรู้ เพิ่มการเข้าถึง และให้โอกาสที่เท่าเทียมกันแก่นักเรียนทุกคนในการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ

แนวคิดหลัก:

แทนที่จะออกแบบบทเรียนสำหรับ “นักเรียนทั่วไป” แล้วค่อยปรับแก้สำหรับนักเรียนบางคน UDL คือ การวางแผนล่วงหน้าเพื่อสร้างหลักสูตรและกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นสำหรับผู้เรียนที่มีพื้นฐาน รูปแบบการเรียนรู้และความสามารถที่แตกต่างหลากหลายตั้งแต่แรก



แนวทางเดิม



แนวทาง UDL

เป้าหมาย: สร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่นักเรียนทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้

3. หลักการสำคัญของ UDL ในชั้นเรียนพลศึกษา

1.การมีส่วนร่วมด้วยวิธีที่หลากหลาย (Mutiple Means of Engagement)

เป้าหมาย: กระตุ้นความสนใจและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้

ตัวอย่างในวิชาพลศึกษา: ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายส่วนตัว,มีตัวเลือกของอุปกรณ์และกิจกรรมที่หลากหลาย (เช่น เลือกระดับความสูงของกรวยที่จะกระโดดข้าม) , ใช้ระบบการทำงานเป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม



2.การนำเสนอเนื้อหาด้วยวิธีที่หลากหลาย (Mutiple Means of Representation)

เป้าหมาย: นำเสนอข้อมูลและความรู้ในหลายรูปแบบเพื่อให้นักเรียนทุกคนเข้าถึงได้

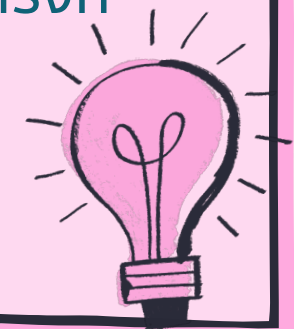
ตัวอย่างในวิชาพลศึกษา:ใช้การสาธิตควบคู่ไปกับวิดีโอ,รูปภาพ การแสดงลำดับขั้นตอน,และคำอธิบายด้วยวาจาที่ชัดเจน



3.การแสดงออกถึงความรู้ด้วยวิธีที่หลากหลาย (Mutiple Means of Exprssion)

เป้าหมาย: ให้นักเรียนมีทางเลือกในการแสดงสิ่งที่ได้เรียนรู้

ตัวอย่างในวิชาพลศึกษา: ออกแบบการประเมินที่ยืดหยุ่น เช่น ในการวิ่ง 100 เมตร นักเรียนอาจเลือกแสดงความสามารถตามเป้าหมายของตนเอง (เช่น วิ่งให้ได้โดยไม่หยุดหรือสั่งให้เร็วกว่าครั้งที่ผ่านมา)



หลักการปรับเปลี่ยนกิจกรรมและเกม

ปรัชญาของการปรับเปลี่ยน:

การปรับเปลี่ยน (Modification) ไม่ใช่การลดทอนคุณค่าของกิจกรรม แต่คือการสร้างสรรค์วิธีการเพื่อให้เด็กทุกคนได้รับประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติจริงและประสบความสำเร็จมากขึ้น

คำถามสำคัญที่ครูควรถามก่อนการปรับเปลี่ยน:

การปรับเปลี่ยนนี้จะเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมของนักเรียนหรือไม่
จะสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียนทุกคนหรือไม่
จะเปลี่ยนสาระสำคัญหรือลักษณะของเกมไปหรือไม่
จะช่วยให้นักเรียนสามารถกลมกลืนและมีส่วนร่วมมากขึ้นหรือไม่
จะสร้างประสบการณ์แห่งความสำเร็จให้กับนักเรียนทุกคนหรือไม่





แนวทางการปรับเปลี่ยนตามข้อจำกัดและความต้องการเฉพาะด้าน

ข้อจำกัดด้านความแข็งแรง	ข้อจำกัดด้านความเร็ว	ข้อจำกัดด้านความอดทน	ข้อจำกัดด้านการทรงตัว	ข้อจำกัดด้านการทำงานประสานสัมพันธ์
- ลดระยะทางในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนย้ายวัตถุ - ใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเบา - ให้นักเรียนนั่งขณะทำกิจกรรม - ใช้ลูกบอลที่มีลงอ่อนหรือลูกบอลที่ถูกแบนไว้	- ลดหรือเปลี่ยนระยะทางสำหรับนักเรียนแต่ละคน - ปรับสมดุลการแข่งขันระหว่างทีม - สร้างพื้นที่ ที่ปลอดภัยในเกมที่ไล่จับ	- ลดระยะทางและพื้นที่เล่น - ใช้ช่วงเวลาพักที่เพิ่มขึ้น - ให้นักเรียนนั่งหรือพักขณะเล่นได้ - ลดเวลากิจกรรมโดยรวม	- จัดหาเก้าอี้ , ที่ช่วยพยุงหรือเพื่อนช่วย - เพิ่มความกว้างของพื้นผิวที่จะทำการเคลื่อนที่ - สอนเทคนิคการทรงตัว (การขยายฐานการยืนของตนเอง , การใช้แขน) - สอนการล้มเพื่อความปลอดภัย	- ใช้อุปกรณ์ที่ช่วยให้วัตถุอยู่กับที่ (เช่น ที่ตั้งลูกบอล) - ทำให้เป้าหมายหรือประตูใหญ่ขึ้น - ใช้ลูกโป่งหรือลูกบอลขนาดใหญ่ สีสดใส เพื่อช่วยในการมองเห็น - ใช้ลูกบอลที่นุ่มและกลิ้งช้ากว่าปกติ



ตัวอย่างการปรับ/ดัดแปลงเกมและกีฬา

แบดมินตัน (Badminton)

- ใช้อุปกรณ์ (ไม้) ขนาดใหญ่ขึ้น
- ใช้ลูกขนไก่ขนาดใหญ่ หรือลูกโป่ง
- ปรับตาข่ายให้ต่ำลง
- ไม่ต้องมีตาข่าย



บาสเกตบอล (Basketball)

- ใช้ลูกบอลขนาดเล็กและเบา
- ใช้ห่วงที่มีรัศมีกว้างขึ้นหรือเสริมห่วงที่ต่ำลง
- ปรับกติกาการเลี้ยงบอล
- ลดขนาดพื้นที่เล่น



วอลเลย์บอล (Volleyball)

- ใช้ลูกบอลที่นุ่มและเบา
- ให้ลูกบอลตกพื้นได้ 1 ครั้งก่อนเล่นต่อหรือตี
- ให้นักเรียนตีซ้ำได้มากกว่า 1 ครั้ง
- ปรับตาข่ายให้ต่ำลง หรือไม่ต้องมีตาข่าย



โบว์ลิ่ง (Bowling)

- ใช้ลูกบอลที่เบา
- ลดจำนวนพิน
- ให้นั่งผลักลูกบอลแทนการโยน
- ใช้รางลาดเพื่อให้บอลกลิ้งลงมา





แนวทางการปรับเปลี่ยน:การเล่นไทยเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน

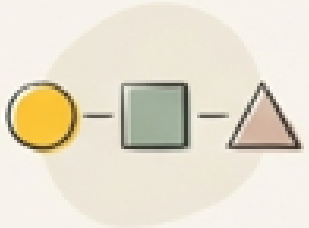
กิจกรรมพลศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเครื่องมือที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการ เพราะมีกติกาที่ไม่ซับซ้อน คู่แข่ง และสร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมได้

	กติกาการเล่นโดยย่อ	ประโยชน์ที่ได้รับ
 งูกินหาง	ผู้เล่นต่อแถวจับเอวกัน หัวแถวต้องพาแถววิ่งหนีผู้เล่น 2 คนที่ทำขุมมือ ใครถูกจับต้องออกจากเกม	- ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว - การทำงานประสานสัมพันธ์ - ทักษะทางสังคม
 บอสระเบิด	ผู้เล่นหนึ่งคนเป็น “บอส” ถือลูกบอลไล่ปาคนอื่นในวงกลม ใครโดนบอลต้องออกจากวงกลม	- ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว - การทำงานประสานสัมพันธ์ - ทักษะการรับรู้
 ขี่ควัก	แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ทีมหนึ่งขี่หลังอีกทีมหนึ่ง โดยต้องทายให้ถูกว่าใครซ่อนไม้/ก้อนหินไว้ในมือ	- ฝึกทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น - ทักษะการทรงตัว - ทำความเข้าใจของประสาทสัมผัส



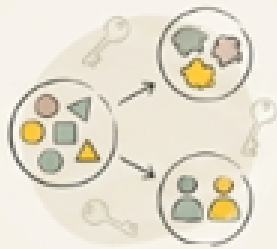
การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

การจัดการชั้นเรียนและเทคนิคการสอน:



กำหนดขั้นตอนและกิจกรรมที่ชัดเจน

สร้างขั้นตอนที่นักเรียนคาดเดาได้ เช่น การอบอุ่นร่างกาย, การฝึกทักษะ , การเล่นเกมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและลดความวิตกกังวล



ใช้วิธีสอนที่หลากหลาย

ผสมผสานการสอนหลายรูปแบบเพื่อเข้าถึงผู้เรียนทุกคน

- **การมองเห็น:** ใช้สื่อภาพ, การสาธิต, การแสดงท่าทางต้นแบบ
- **การได้ยิน:** ให้คำแนะนำด้วยวาจาที่สั้น กระชับ และชัดเจน
- **การเคลื่อนไหว:** ใช้นักเรียนได้ “เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ปฏิบัติ”



จัดกลุ่มการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น

ใช้การสอนแบบกลุ่มย่อย, จับคู่กับเพื่อน, หรือจัดเป็นสถานีฝึกทักษะเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมและให้การดูแลอย่างทั่วถึง

จัดตำแหน่งการเรียนรู้

สำหรับนักเรียนที่ต้องการสมาธิเป็นพิเศษควรจัดให้นั่งแถวหน้าหรือใกล้ครู เพื่อให้สามารถเตือนและเรียนสมาธิได้ง่าย

ให้การยอมรับและคำชมเชย

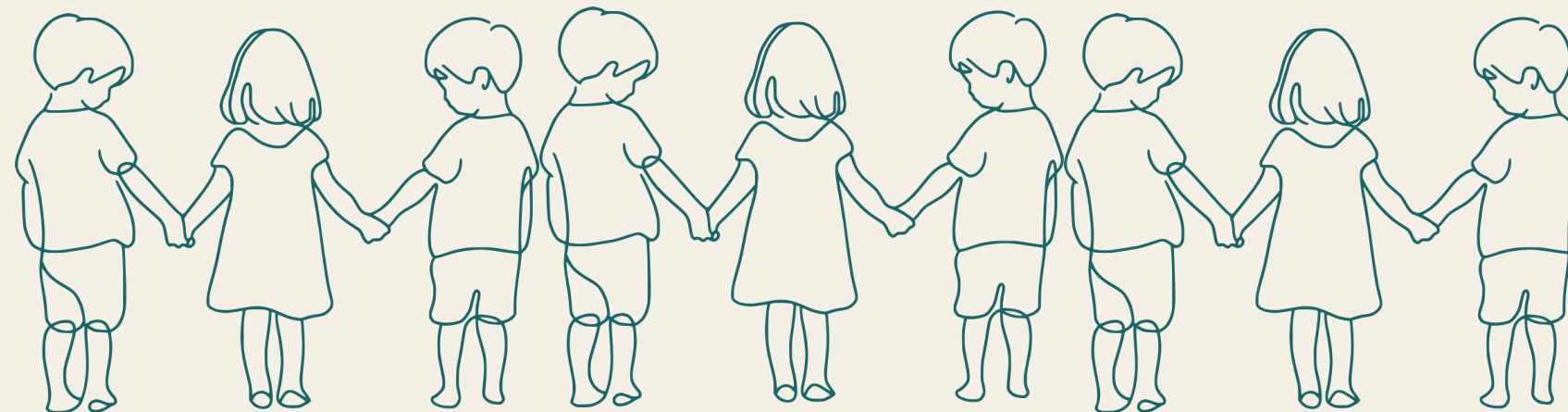
ให้ความสนใจและชื่นชมเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่ดี เช่น ตั้งใจเรียน หรือให้ความร่วมมือกับเพื่อน เพื่อสร้างแรงเสริมทางบวก



เพราะเด็กทุกคน....มีสิทธิ์ที่จะเปล่งประกาย

หัวใจของการสอนพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
คือการสร้าง “ชุมชนของผู้เรียน” ที่ซึ่ง

- 🔑 ความแตกต่างได้รับความยอมรับและเห็นคุณค่า
- 🔑 ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่มีความหมาย
- 🔑 ทุกคนได้รับโอกาสที่หลากหลายเพื่อไปสู่ความสำเร็จในแบบของตนเอง



ภารกิจของครูพลศึกษา คือ การเปิดประตูสู่โอกาสเหล่านั้น
เพื่อรากฐานของชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความสุข และเปี่ยมด้วยศักยภาพสำหรับเด็กทุกคน

สร้างความเข้าใจร่วมกัน : นิยามศัพท์สำคัญ

เพื่อให้การสื่อสารและการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของคำศัพท์เหล่านี้ :



พลศึกษาดัดแปลง (Adptep
Physical Education -APE)

01



การอำนวยความสะดวก
(Accommodations)

02



การปรับเปลี่ยน
(Modifications)

03



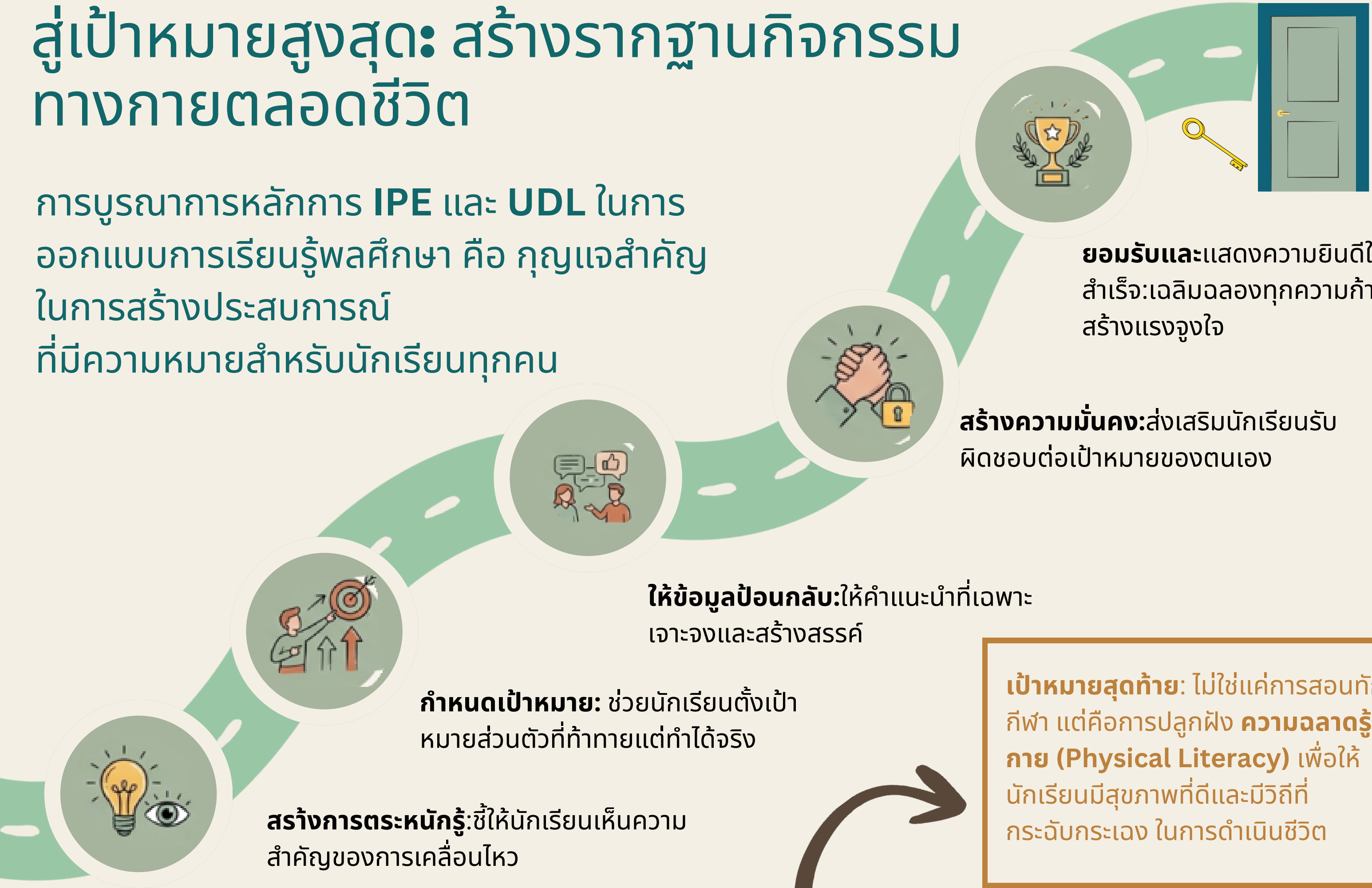
แผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล
(Individualized Education
Plan-IPE)

04



สู่เป้าหมายสูงสุด: สร้างรากฐานกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต

การบูรณาการหลักการ **IPE** และ **UDL** ในการออกแบบการเรียนรู้พลศึกษา คือ กุญแจสำคัญในการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมายสำหรับนักเรียนทุกคน



สร้างการตระหนักรู้: ชี้นำนักเรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหว

กำหนดเป้าหมาย: ช่วยนักเรียนตั้งเป้าหมายส่วนตัวที่ท้าทายแต่ทำได้จริง

ให้ข้อมูลป้อนกลับ: ให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงและสร้างสรรค์

สร้างความมั่นคง: ส่งเสริมนักเรียนรับผิดชอบต่อเป้าหมายของตนเอง

ยอมรับและแสดงความยินดีในความสำเร็จ: เฉลิมฉลองทุกความก้าวหน้าเพื่อสร้างแรงจูงใจ

เป้าหมายสุดท้าย: ไม่ใช่แค่การสอนทักษะกีฬา แต่คือการปลูกฝัง **ความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy)** เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและมีวิถีที่กระฉับกระเฉง ในการดำเนินชีวิต