

บทที่ 4 การสอนพลศึกษา สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

อาจารย์ ดร.รวีวรรณ สือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปลี่ยนมุมมองพลศึกษา: จาก “กีฬา” สู่ “ความฉลาดรู้ทางกาย”

ทบทวนความเข้าใจเดิม ๆ เกี่ยวกับพลศึกษา และเปิดรับแนวคิดใหม่ที่มุ่งสร้างสุขภาวะสำหรับเด็กทุกคน

มุมมองเดิม



- พลศึกษา = ชั่วโมงกีฬา
- เน้นการแข่งขันและทักษะเฉพาะทาง
- อาจไม่เหมาะกับเด็กทุกคน

มุมมองใหม่



ความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy)

การเรียนรู้แบบองค์รวมตลอดชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาวะและความสำเร็จในชีวิต ผ่านการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกาย

องค์ประกอบหลัก



แรงจูงใจ



ความมั่นใจ



สมรรถภาพทางกาย



ความรู้ความเข้าใจ

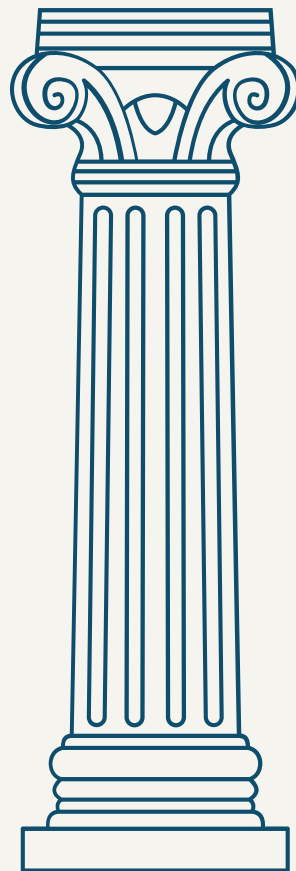
4 มิติแห่งการพัฒนาผ่านกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษาที่ออกแบบอย่างถูกต้อง
ไม่ใช่แค่การพัฒนาร่างกาย แต่เป็นการ
สร้างคนที่สมบูรณ์ในทุกมิติ



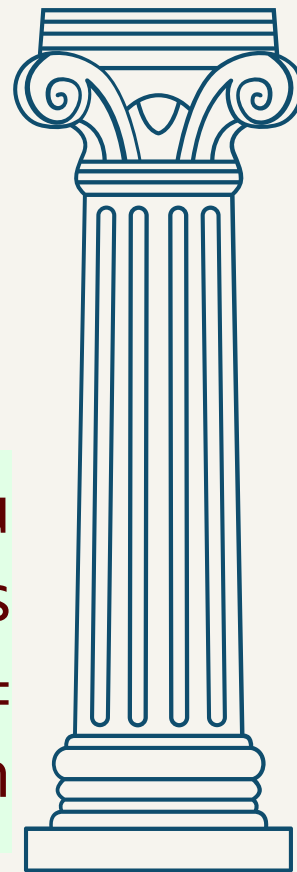
มิติร่างกาย (Physical)

พัฒนากล้ามเนื้อ
กระดูก และทักษะการ
เคลื่อนไหวพื้นฐาน



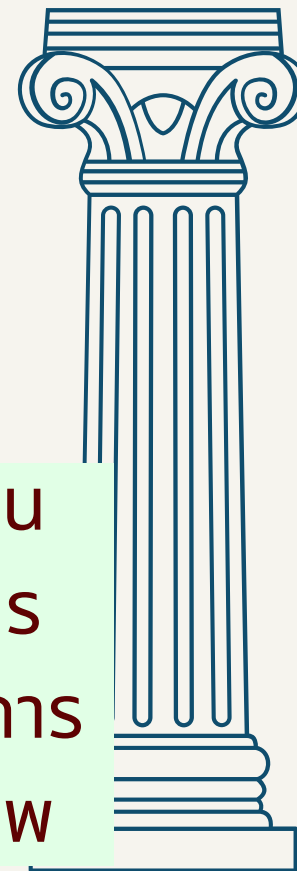
มิติจิตวิทยา (Psychological)

สร้างความมั่นใจใน
ตนเอง การจัดการ
อารมณ์และ
ความเครียด



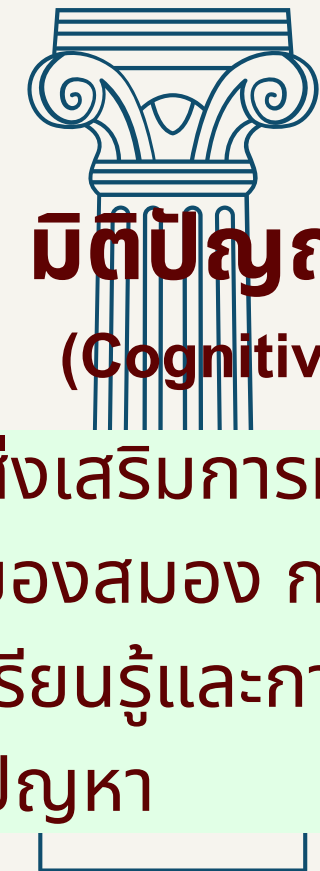
มิติสังคม (Social)

เรียนรู้การทำงาน
ร่วมกับผู้อื่น การ
เคารพสิทธิและการ
สร้างสัมพันธภาพ



มิติปัญญา (Cognitive)

ส่งเสริมการทำงาน
ของสมอง การ
เรียนรู้และการแก้
ปัญหา



โครงการสร้างเสริมสุขภาวะเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

ในปัจจุบันความร่วมมือของกรมพลศึกษา และ สสส. พร้อมด้วยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จึงเกิดโครงการที่มุ่งมั่นสร้างหลักสูตรและเครื่องมือเพื่อเปลี่ยนแปลงชั่วโมงพลศึกษาให้เป็นพื้นที่ของเด็กทุกคน



ศึกษาหลักวิชาการ:

รวบรวมองค์ความรู้จาก
ทั้งในและต่างประเทศ

ปรึกษาหารือ:

รับฟังความคิดเห็นจากครู
และผู้บริหารในโรงเรียน

โครงการนำร่อง:

ทดสอบหลักสูตรที่
จ.อุบลราชธานี กับ
โรงเรียน 25 แห่ง เพื่อ
ประเมินผลและนำมา
ปรับปรุง

ทบทวนและพัฒนา:

ปรับปรุงหลักสูตรจาก
3 วันเป็น 5 วัน เพื่อ
ตอบสนองความ
ต้องการของครูที่ไม่ได้
จบพลศึกษาโดยตรง

แนวทางการสอนในชั้นเรียนร่วม:

ทำอย่างไรให้ทุกคนมีส่วนร่วม

คู่มือผู้สอนได้แนะนำวิธีสอนและปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่เน้นความสำเร็จของนักเรียนทุกคน



ใช้วิธีสอนแบบกลุ่มย่อย: เช่น
จัดเป็นสถานีฝึกทักษะย่อย



วัดความสำเร็จในรูปแบบที่หลากหลาย: ไม่ใช่แค่การแพ้-ชนะ แต่รวมถึงการประเมินทักษะและการอภิปราย



เน้นเกมที่ใช้ความร่วมมือ:
และกิจกรรมสร้างทีมเพื่อลดการแข่งขันที่กดดัน



ให้โอกาสแสดงความสามารถส่วนบุคคล: ตามเป้าหมายของนักเรียนแต่ละคน



ปรับเปลี่ยนการออกแบบเกม: โดยปรับองค์ประกอบ เช่น อุปกรณ์, พื้นที่, หรือกติกา



ลดการเน้นกีฬาแบบทีมดั้งเดิม: และหันมาให้ความสำคัญกับทักษะที่สามารถใช้ได้ตลอดชีวิต

กิจกรรมทางกาย: วัคซีนที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน

การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงสำคัญต่อเด็กที่มีความต้องการพิเศษ แต่สำคัญกับทุกคน การเสียเหงื่อวันละนิดคือการลงทุนเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงในระยะยาว

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ:

- ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว: ไม่จำเป็นต้องต้องเป็นกีฬาเสมอไป
- ทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที: ให้เหงื่อออกและร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง

“อย่ารอให้ป่วยแล้วค่อยไปหาหมอ เราออกกำลังกายวันละนิด
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงปลอดโรคปลอดภัยดีกว่า”

แผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP): หัวใจของการวางแผนอย่างมีเป้าหมาย



ความสำคัญ IEP

IEP (Individualized Education Program) คือเครื่องมือทางกฎหมายและเป็นแผนที่นำทางที่สำคัญที่สุดในการจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ

บทบาทในพลศึกษา

IEP ทำให้มั่นใจว่ากิจกรรมพลศึกษาถูกออกแบบมาเพื่อตอบสนองต่อความสามารถและความต้องการของผู้เรียนเป็นรายบุคคลอย่างแท้จริง

หลักการสำคัญ

การทำงานร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้

กระบวนการ IEP 4 ขั้นตอน: จากการประเมินสู่การปฏิบัติ

Stage 1 : ประเมิน

- ทำความเข้าใจ “ระดับความสามารถปัจจุบันของนักเรียน”
- ระบุ “จุดเด่น” (สิ่งที่ทำได้) และ “จุดด้อย” (สิ่งที่ต้องการพัฒนา)

Stage 2 : ตั้งเป้าหมาย

- กำหนด “เป้าหมายระยะยาว 1 ปี” ที่ต้องการพัฒนา หรือแก้ไขจุดด้อย
- กำหนด “จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (เป้าหมายระยะสั้น)” ที่วัดผลได้ชัดเจน

Stage 3: วางแผน

- ระบุ “ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก” สื่อ บริการ และความช่วยเหลือที่จำเป็น
- วางแผนกิจกรรมและปรับเปลี่ยนที่สอดคล้องกับเป้าหมาย

Stage 4: ปฏิบัติและประเมินผล

- นำแผนไปใช้ในการสอน (แผนการสอนเฉพาะบุคคล-IEP)
- ประเมินผลความก้าวหน้า เทียบกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมและเป้าหมายระยะยาว



ออกแบบเพื่อทุกคน (UNIVERSAL DESIGN FOR LEARNING-UDL)

รูปแบบการเคลื่อนไหว

เช่น ปรับจากการวิ่งเป็นการเดิน หรือใช้อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนที่

สภาพแวดล้อม
ลดสิ่งรบกวน, ปรับขนาดพื้นที่หรือใช้พื้นที่ที่เข้าถึงได้ง่าย



วิธีการสอน

ใช้การสาธิต, ภาพ, หรือคำสั่งเสียงที่หลากหลาย

อุปกรณ์
ใช้ลูกบอลขนาดใหญ่ขึ้น, ลูกบอลที่มีเสียง, หรืออุปกรณ์พิเศษ

กติกา

ปรับเปลี่ยนกติกาให้ง่ายขึ้น หรือเพิ่มขั้นตอนเพื่อให้เกิดความท้าทายที่เหมาะสม

แผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP): แผนที่นำทางสู่ศักยภาพสูงสุด

แผนการศึกษาที่จัดทำขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษรสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษแต่ละคน
ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

ข้อมูลพื้นฐาน
(นักเรียน, ผู้ปกครอง)



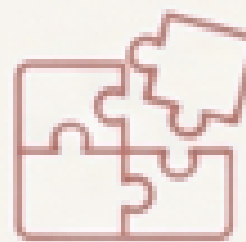
เป้าหมายระยะที่ 1 ปี
และจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม



คณะกรรมการจัดทำแผน
(ผู้บริหาร, ครู, ผู้ปกครอง)



ระดับความสามารถปัจจุบัน



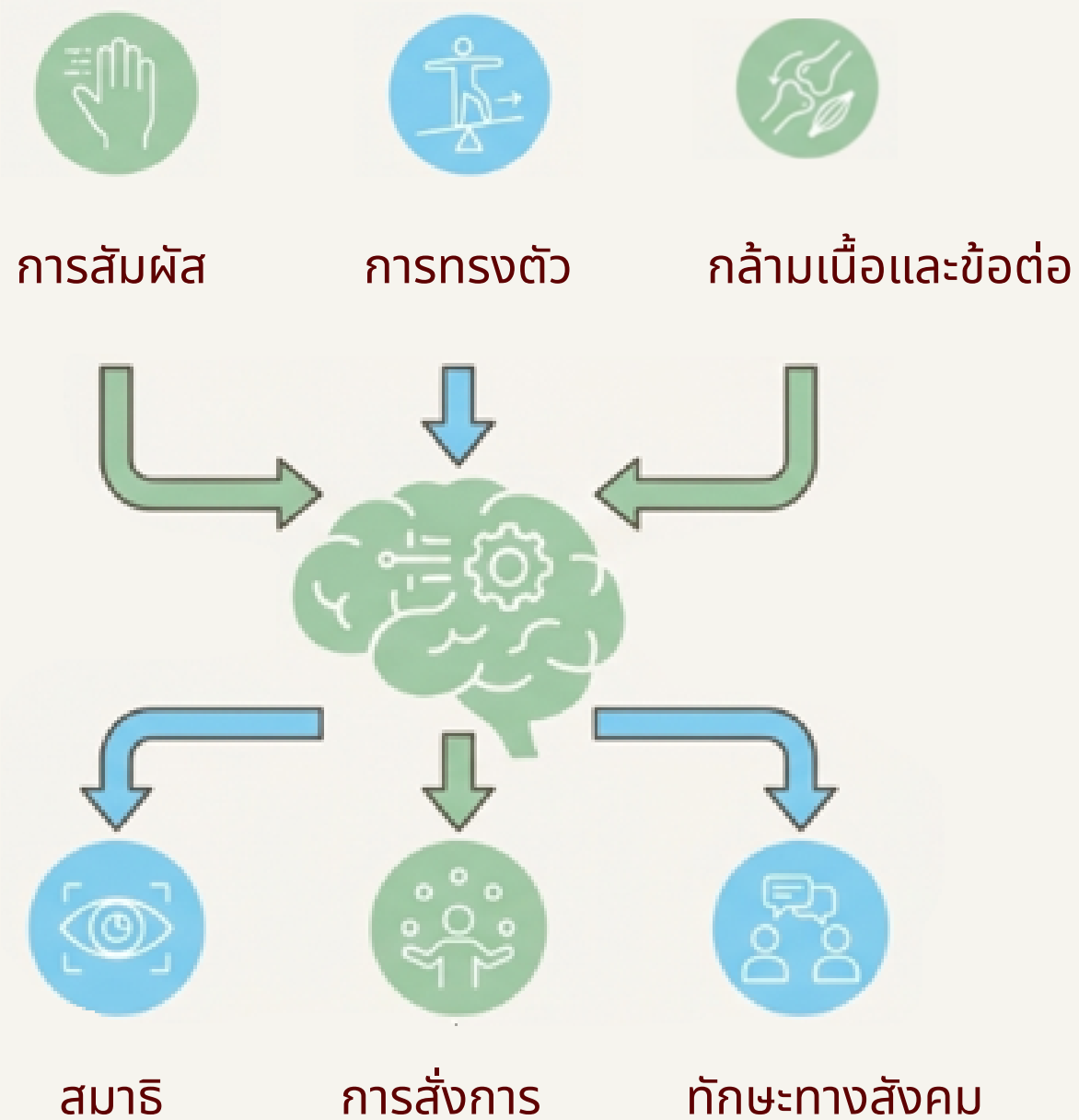
ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก,
สื่อ



GOAL



หัวใจสำคัญ: ทฤษฎีบูรณาการรับรู้ลึก



กระบวนการที่สมองจัดการข้อมูลจากประสาทสัมผัส
ต่างๆ (การสัมผัส, การทรงตัว, กล้ามเนื้อและข้อต่อ)
เพื่อสร้างการตอบสนองและพฤติกรรมที่เหมาะสม

- เด็กพิเศษหลายคน (โดยเฉพาะเด็กออทิสติก) มีความบกพร่องในการบูรณาการข้อมูลเหล่านี้
- กิจกรรมทางกายที่ออกแบบอย่างดี (ปีนป่าย, โยก, หิ้วของ) สามารถกระตุ้นและ “ฝึก” ระบบประสาทให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- นำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น, ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น, และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

อิสระของการเคลื่อนไหว

อิสระของการเคลื่อนไหว (Free Movement)

ถือเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ช่วยลดความตึงเครียด กระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 และส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อ ผ่านการเล่นที่ไม่มีโครงสร้างตายตัว การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้อให้เด็กได้ขยับร่างกายอย่างอิสระตามความสนใจ ช่วยเพิ่มความมั่นใจและการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

