

กิจกรรมพลศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
Physical Education Activities from Local Wisdom for Children with Special Needs

ศศิพินต์ สุขบุญพันธ์ และ โกวิท จอมคำ
Sasipin Sukbunpant and Kovit Jomkham

คณะครุศาสตร์
Faculty of Education

E-mail: sasipin_suk@g.cmru.ac.th, kovit_jom@g.cmru.ac.th

บทคัดย่อ

พลศึกษาเป็นวิชาว่าด้วยการใช้กิจกรรมทางกายที่เป็นสื่อกลางในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา เด็กที่มีความต้องการพิเศษจำเป็นต้องมีการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของแต่ละคน การใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กเหล่านี้ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ควรส่งเสริมอย่างยิ่งเพราะสภาพความบกพร่องของตัวเด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาได้ด้วยกิจกรรมพลศึกษาที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพราะที่เป็นสิ่งใกล้ตัวและมีกติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการเล่น จนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน นอกจากนี้ยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีไทยให้คงอยู่ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษนี้เป็นวิธีการที่ยั่งยืนและมีความสำคัญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: พลศึกษา ภูมิปัญญาท้องถิ่น เด็กที่มีความต้องการพิเศษ

Abstract

Physical Education is the subject that using the body activity to be a mediate of learning in order to develop all learners to accomplish both body, mindfulness, social, and intelligence. Children with special needs need to join the physical education activities which suit to their limits. Those activities especially from local wisdom should be promote because they can assist children with special needs and make them feel close to home. Also, not too complicated rules aim to fulfill success for children with special needs, leading to self-

esteem, and to promote their development in all areas. Furthermore, using local wisdom is to reserve the Thai culture. It believes that using local wisdom to teach Physical Education is sustainable and important as guidelines for a happy life.

Keywords: Physical Education, Local wisdom, Children with Special Needs

บทนำ

พลศึกษาเป็นวิชาว่าด้วยการใช้กิจกรรมทางกายมาเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้เพื่อนำไปเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ ได้แก่ เกม หรือการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมพลศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียน เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา เพราะกิจกรรมดังกล่าวเมื่อกระทำแล้วก่อให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้อยากกระทำต่อไปโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย (ชาญชัย ชอบธรรมสกุล, 2553) ทั้งนี้เด็กที่มีความต้องการพิเศษจำเป็นต้องมีการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของแต่ละคนด้วย โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนากล้ามเนื้อ ช่วยแก้ไขส่วนที่บกพร่องและเสริมสร้างพัฒนาการทุกด้านให้เหมือนหรือใกล้เคียงความเป็นปกติให้มากที่สุด (นวรรตน์ หัสดี, 2559) เด็กที่มีความต้องการพิเศษ หมายถึง เด็กที่มีสภาพร่างกาย และสติปัญญาแตกต่างไปจากเด็กปกติ ได้แก่ เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้แก่ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เด็กปัญญาเลิศหรือเด็กอัจฉริยะ เด็กที่มีความสามารถเฉพาะทาง เด็กที่มีความบกพร่องต่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านการได้ยิน ทางการเห็น ทางร่างกาย ทางภาษา การเรียนรู้ ทางพฤติกรรม และเด็กที่มีความพิการซ้ำซ้อน (ผดุง อารยะวิญญู, 2533) ซึ่งเด็กเหล่านี้อาจมีลักษณะทางกายภาพ หรือพฤติกรรม เบี่ยงเบนไปจากสภาพปกติ ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์หรือสังคม ซึ่งความเบี่ยงเบนนี้รุนแรงถึงขั้นกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการของเด็กได้ (วาริ ธีระจิตร, 2537) ความบกพร่องดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อเด็กที่มีความต้องการพิเศษในระดับที่มากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาและข้อจำกัด จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาด้วยวิธีการต่างๆ โดยเฉพาะการใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กเหล่านี้ (Winnick, 2011) ดังนั้นการนำกิจกรรมพลศึกษามาพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษนั้น เป็นกิจกรรมที่ควรส่งเสริมอย่างยิ่งเพราะสภาพความบกพร่องของตัวเด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาได้ด้วยกิจกรรมทางพลศึกษาต่างๆ รวมถึงกิจกรรมพลศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นสิ่งใกล้ตัวและมีกติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อน เพราะภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นเรื่องที่เป็นพื้นฐานความรู้ ความสามารถของบุคคลในท้องถิ่น และความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำรงชีวิต ที่ผสมกลมกลืนกับธรรมชาติแวดล้อมและกระบวนการทางสังคม (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2540) ศิริประภา โคบายาชิ (2555) กล่าวว่า กระแสความสนใจเกี่ยวกับบทบาทของภูมิปัญญาไทยในการพัฒนาสังคมมากขึ้น

เนื่องจากภูมิปัญญาไทยมีความหลากหลายเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัว เป็นสิ่งหล่อหลอมความรู้ ความเชื่อ ประเพณี ความคิดเห็นต่างๆ ในบริบทของตน อาจกล่าวได้ว่าการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษนี้เป็นวิธีการที่ยั่งยืนและมีความสำคัญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

การนำกิจกรรมพลศึกษามาพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะก่อให้เกิดการพัฒนาในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมแลสติปัญญา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย

จากที่กล่าวมาเบื้องต้นเด็กที่มีความต้องการพิเศษมีภาวะของกล้ามเนื้อที่ไม่ประสานสัมพันธ์กัน เช่น เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย มีปัญหาด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น เด็กที่มีความบกพร่องสติปัญญา การใช้กิจกรรมพลศึกษาประเภท การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สมดุลและประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้แก่เด็กและเพื่อเน้นให้ให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นและสามารถทำงานได้ดีขึ้น (Morris, 2013)

2. ด้านอารมณ์

สภาพของความบกพร่องหรือความพิการย่อมก่อให้เกิดเด็กเหล่านี้มีภาวะหดหู่ ท้อแท้ และวิตกกังวล เช่น เด็กที่มีภาวะบกพร่องทางสุขภาพ การเจ็บป่วยเรื้อรังย่อมทำให้มีสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาของเด็กกับเพื่อนด้วยกัน เป็นการสร้างความสุข สนุกสนานไปพร้อมกับการฝึกทักษะต่างๆ ทำให้อารมณ์และภาวะตึงเครียดลดลง เป็นการฝึกความอดทนต่อสภาวะที่ไม่ชอบใจ เด็กได้ปลดปล่อยความคับข้องใจต่างๆ ช่วยให้การเรียนรู้ด้านอื่นดีขึ้น

3. ด้านสังคม

กิจกรรมพลศึกษาเป็นการฝึกให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เรียนรู้ในเรื่องของกติกาของสังคม การเป็นผู้นำและผู้ตาม ในเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านอารมณ์หรือสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเป็นการฝึกฝนทักษะการอยู่ร่วมกันไปพร้อมกับสร้างความสนุกสนาน เด็กต้องรู้จักการเป็นผู้ชนะและผู้แพ้ ซึ่งเป็นทักษะสังคมที่จะต้องฝึกฝนสำหรับเด็กประเภทนี้ นอกจากนี้กิจกรรมพลศึกษายังเป็นการสร้างการยอมรับในด้านศักยภาพของเด็กที่มีความต้องการพิเศษให้แก่สังคม เช่น การแข่งขันสเปเชียลโอลิมปิค (Special Olympic) หรือพาราลิมปิกเกมส์ (Paralympics games) ที่จัดการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติสำหรับเด็ก/บุคคลที่มีความต้องการพิเศษให้มาแข่งขันกันอีกด้วย

4. ด้านสติปัญญา

การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้านมิติสัมพันธ์ และการทรงตัวได้อีกด้วย เด็กที่มีภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning disability) หรือเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นบางราย จะมีปัญหาในเรื่องการรับรู้รูปทรงและมิติสัมพันธ์ การเรียนรู้สำหรับเด็กเหล่านี้จำเป็นต้องใช้การเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรมด้วยการให้เด็กได้สัมผัสผ่านกิจกรรมการเล่นจากการใช้กิจกรรมพลศึกษาให้เด็กได้สัมผัส หยิบ จับ จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดีกว่าการเรียนรู้ในห้องเรียนปกติ (ศศิพันธ์ สุขบุญพันธ์, 2560)

สรุปได้ว่า พลศึกษาเป็นกิจกรรมทางกายที่ก่อคุณประโยชน์ให้แก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานไปพร้อมกัน เป็นกิจกรรมที่ไม่เคร่งเครียด และช่วยให้การเรียนรู้ในเรื่องอื่นได้ดีขึ้นอีกด้วย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

กิจกรรมพลศึกษาก่อให้เกิดประโยชน์กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษในหลายด้าน ในที่นี้จะขอแนะนำตัวอย่างกิจกรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นการละเล่นพื้นบ้านในภาคเหนือ เพื่อพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษเนื่องจากการละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคม ซึ่งมีการรับการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งเป็นการเล่นที่ไม่ซับซ้อนสามารถยืดหยุ่นได้ เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมและเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการเล่น จนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอีกด้วย (สมเกตุ อุทธโยธา, 2559) กิจกรรมพลศึกษาที่อาจนำไปพิจารณาในการจัดการเรียนการสอนมีดังต่อไปนี้

ตาราง 1 กิจกรรมพลศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ชื่อการละเล่น	วัสดุอุปกรณ์	กติกาการละเล่น	ประโยชน์
จุ่มจะลี (จีเจียบ)	มือทั้ง 2 ข้าง	ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหงายอุ้งมือ จะต้องรีบกำนิ้วมือของอีกฝ่าย เมื่อเพลงจุ่มจะลีจบ ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเอานิ้วชี้มาจิ้มตรงกลางอุ้งมือ จะต้องกระตักนิ้วออกจากมือของอีกฝ่ายให้ทันเมื่อเพลงจบ	-ฝึกความไวของประสาทสัมผัส -ฝึกทักษะการฟัง -ฝึกสมาธิ -ฝึกทักษะสังคม

ชื่อการเล่น	วัสดุอุปกรณ์	กติกาการเล่น	ประโยชน์
บอลลระเปิด	กาบตันตุน นำมา ม้วนรวมกันเป็นก้อน ให้เป็นลูกบอลล (ตาม ขนาดมือของผู้เล่น)	ให้ผู้เล่นที่มีบอลลอยู่ในมือโยน บอลลขึ้นบนอากาศ แล้วเรียกชื่อ สมาชิกที่ร่วมเล่นคนใดก็ได้ เพื่อ มารับเอาลูกบอลล หากมารับ บอลลได้ก็ให้ทำลักษณะเดียวกัน กับคนแรก หากรับบอลลไม่ได้จะ โดนลงโทษโดยการเอาบอลลปา ลงที่ตัว ถ้าฝ่ายใดโดนระเปิด ครบทุกคนแล้วให้เปลี่ยนเป็น ฝ่ายปาระเปิดแทน	-ฝึกเคลื่อนไหว ร่างกาย -ฝึกพัฒนา กล้ามเนื้อ -ฝึกการใช้ สายตา -ฝึกทักษะการ รับรู้ -ฝึกการจดจำ ชื่อ เพื่อนร่วมกลุ่ม -ฝึกทักษะ สังคม
อีควัก	1. ใบไม้ / กระดาษ แข็ง 2. เม็ดมะขาม/เม็ด น้อยหน่า	ควักเม็ดมะขามที่ละเม็ด โดย ควักไม่ให้แตะเม็ดอื่น ใครควัก เม็ดมะขามได้มากที่สุด เป็นผู้ ชนะ	-ฝึกทักษะการมี ปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่น -ฝึกทักษะความ ไวของประสาท สัมผัส -ฝึกสมาธิ -ฝึกประสาน สัมพันธ์ระหว่าง มือและสายตา
หมากบ้าเข้าถ้ำ	1. ลูกหมากบ้า / แผ่นกระเบื้อง 2. กลองไม้/กลอง กระดาษเจาะเป็น ช่อง	ผู้เล่นต้องโยนลูกหมากในระยະที่ กำหนดประมาณ 3 เมตร ผู้เล่น ที่โยนลูกกลอดเข้าช่อง/ถ้ำได้มาก ที่สุดเป็นผู้ชนะ	-ฝึกพัฒนา กล้ามเนื้อมือ

ชื่อการเล่น	วัสดุอุปกรณ์	กติกาการเล่น	ประโยชน์												
เป่าหนังว่อง (เป่าหนังยาง)	หนังว่อง (หนังยาง) ขนาดกลาง	ผู้เล่นต้องเป่าบังคับหนัง ว่องให้ ไปทับหนังว่องของคู่ต่อสู้จึงจะ เป็นผู้ชนะ โดยเปลี่ยนการเป่า จนกว่าหนังว่องของฝ่ายใดฝ่าย หนึ่งจะไปทับกับหนังว่องของอีก ฝ่ายหนึ่ง	-ฝึกสมาธิ -ฝึกสายตา -ฝึกประสาน สัมพันธ์ระหว่าง มือและสายตา												
ยิงลูกก่ง (กระสุน หนังสติก)	1. ดินเหนียวสำหรับ ทำ ลูกก่ง 2. ไม้จุ่มสำหรับยิง 3. เป้าสำหรับยิง	วางเป้าไว้ให้เด็กยิงโดยสลับกัน ใครยิงให้โดนจนเป้าล้มมากที่สุด เป็นฝ่ายชนะ	-ฝึกสมาธิ -ฝึกกล้ามเนื้อ มือ -ฝึกประสาน สัมพันธ์ระหว่าง มือและสายตา												
ลิเก๋าแต๊ะ (ตำ แสง)	1. สถานที่ที่กว้าง 2. ก้อนหินขนาดเล็ก / แผ่นกระเบื้อง (ไข่)	<table border="1"><tr><td colspan="2">8</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td colspan="2">5</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td colspan="2">2</td></tr><tr><td colspan="2">1</td></tr></table> ติดตารางบนพื้นเป็น รูปดังตัวอย่าง จากนั้นโยนก้อน หินทีละช่อง ห้าม เหยียบโดนเส้นและช่องที่มีไข่ (ก้อนหิน)	8		6	7	5		3	4	2		1		-ฝึกกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ -ฝึกทักษะการ เคลื่อนไหว -ฝึกประสาน สัมพันธ์ระหว่าง มือกับสายตา
8															
6	7														
5															
3	4														
2															
1															

สรุป

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเด็กเหล่านี้ให้มีทั้งสุขภาพกายและจิตให้สมบูรณ์ อีกทั้งยังเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นการเล่นพื้นบ้านเพื่อนำมาปรับใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเป็นสิ่งที่ควรพิจารณาเพราะเป็นกิจกรรมที่มีอยู่ในท้องถิ่น เน้นความสนุกสนานมากกว่าการแพ้ชนะอย่างเคร่งเครียด ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการครบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษเหล่านี้ได้อยู่ในสังคมได้อย่างเท่าเทียมและพัฒนาได้อย่างตามศักยภาพของตน

เอกสารอ้างอิง

- ชาญชัย ชอบธรรมสกุล. (2553). พลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นวรรตน์ หัสดี. (2559). การสอนพลศึกษาสำหรับพลศึกษา. *วารสารครุศาสตร์*, 44(2), 259-269.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2533). การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพฯ: บรรณกิจเทรดดิ้ง.
- วาริ ธีระจิตร. (2537). การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิพันธ์ สุขบุญพันธ์. (2560). จิตวิทยาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. เชียงใหม่: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ศิริประภา โคบายาชิ. (2555). การจัดการองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจักสาน ผลิตภัณฑ์จากผักตบชวา ของกลุ่มแม่บ้านหมู่บ้านต๋อมตอง ตำบลบ้านต๋อมอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*. 4(4), 21-35.
- สมเกตุ อุทธโยธา. (2559). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของครูด้านการศึกษาพิเศษ โดยใช้ เกมส์และการละเล่นพื้นบ้านในการพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับเด็กที่มีภาวะออทิซึม ในโรงเรียนแกนนำจัดการเรียนร่วม. *วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการวิจัยและพัฒนาคนพิการ*, 12(15), 64-87.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2540). ภูมิปัญญาวิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Morris, J. (2013). *Teaching physical education to pupils with special needs*. London: Speechmark Publishing.
- Winnick, J. P. (2011). *Adapted physical education and sport* (5th ed.). Chicago, IL: Human Kinetics.



