

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ ของนักเรียนมัธยมศึกษา*

PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT TO LAY THE FOUNDATION FOR HEALTHY LONGEVITY AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ชญาภัทร ยาสูอิ

Chayaphat Yasui

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: Chayaphat.s@chula.ac.th

*Tel: 088-864-3456

บทคัดย่อ

นักเรียนมัธยมศึกษาเป็นช่วงสำคัญของการวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ โดย Healthy Longevity ในบริบทนี้มุ่งสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่วัยเรียน เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต พร้อมส่งเสริมการดูแลตนเองและการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาจึงควรพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะไปดูแลตนเองและมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด Healthy Longevity และการจัดการเรียนรู้พลศึกษา เพื่อเสนอกรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยมีองค์ประกอบ 6 ประการ ได้แก่ 1) สมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหว 2) ความฉลาดรู้ทางกาย 3) พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลตนเอง 4) สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ 5) ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม และ 6) ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ ผ่านการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินความพร้อม วางแผน ปฏิบัติ และสะท้อนผลก่อนปรับกิจกรรมให้เหมาะกับชีวิตประจำวัน โดยมีครูให้คำแนะนำ เพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองและการมีกิจกรรมทางกายทั้งในและนอกโรงเรียน นำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะผู้เรียน 3 ด้าน ได้แก่ 1) การเคลื่อนไหว เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมั่นใจ 2) การกำกับตนเอง เพื่อเลือก วางแผน ติดตาม และดูแลความปลอดภัย และ 3) การปรับตัวและการมีส่วนร่วม เพื่อปรับกิจกรรมตามวัย ความพร้อม บริบทชีวิต และเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สมรรถนะดังกล่าวส่งเสริมการเลือกและปรับกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง การนำไปใช้ต้องคำนึงถึงความพร้อมของผู้เรียน ครู หลักสูตร เวลา พื้นที่ อุปกรณ์ ครอบคลุม และเพื่อน

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้พลศึกษา, การมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ, นักเรียนมัธยมศึกษา

Abstract

Secondary school is a critical period for laying the foundation for Healthy Longevity. In this context, Healthy Longevity focuses on promoting healthy behaviors from the school years to help prevent noncommunicable diseases in the future, while encouraging self-care and regular



physical activity. Physical education learning management should therefore enable students to apply their knowledge and skills to caring for themselves and engaging in physical activity consistently. This article aims to analyze and synthesize the concepts of Healthy Longevity and physical education learning management to propose a physical education pathway framework for laying the foundation for Healthy Longevity among secondary school students. The proposed framework comprises six components: 1) physical fitness and movement skills, 2) physical literacy, 3) health behaviors and self-care, 4) mental and emotional well-being, 5) social relationships and participation, and 6) safety and injury prevention. The learning process provides opportunities for students to assess their readiness, plan, practice, and reflect on their learning before adapting activities to their daily lives, with guidance from teachers, to promote self-regulation and participation in physical activity both in and outside school. This process develops three student competencies: 1) movement competence, which enables students to participate confidently in physical activities, 2) self-regulation competence, which enables them to select and plan activities, monitor their progress, and ensure their own safety, and 3) adaptability and participation competence, which enables them to modify activities according to their age, readiness, and life context while learning with others. These competencies support the regular selection and adaptation of physical activities in daily life, which may help reduce health risks and promote sustained well-being. Implementing the framework requires consideration of the readiness of students, teachers, curricula, time, space, equipment, families, and peers.

Keywords: Physical Education Learning Management, Healthy Longevity, Secondary School Students

บทนำ

การมีชีวิตยืนยาวควบคู่กับการมีสุขภาพที่ดี เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพควบคู่กับการคงไว้ซึ่งความสามารถทางกาย จิตใจ และการมีส่วนร่วมทางสังคมตลอดช่วงชีวิต การวางรากฐานดังกล่าวจึงควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น โดยอาศัยโอกาสในการเรียนรู้ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ รายงานแผนที่นำทางระดับโลกเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีสุขภาพะ (Global Roadmap for Healthy Longevity) ให้ความสำคัญกับแนวทางตลอดช่วงชีวิต โดยชี้ว่าสุขภาพะในวัยผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์และปัจจัยที่บุคคลได้รับในช่วงวัยก่อนหน้า แนวคิดนี้จึงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทการศึกษาในการเตรียมความพร้อมให้เยาวชนสามารถดูแลสุขภาพและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในระยะยาว (Garmany, A. & Terzic, A., 2024)

อย่างไรก็ตาม การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอยังคงเป็นประเด็นปัญหาของสุขภาพวัยรุ่นทั่วโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่า วัยรุ่นอายุ 11 - 17 ปี ประมาณร้อยละ 81 มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงระดับที่แนะนำ ขณะที่กิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อสมรรถภาพทางกาย สุขภาพกระดูก การพัฒนาการรู้คิด และสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น (World Health Organization, 2024) สถานการณ์ดังกล่าวทำให้เห็นความจำเป็นในการสร้างโอกาสให้เยาวชนได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม พร้อมพัฒนาความรู้และทักษะที่ช่วยให้สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง การส่งเสริมสุขภาพะในวัยเรียนจึงควรครอบคลุมทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ในบทความนี้จึงมุ่งเน้นไปที่นักเรียนมัธยมศึกษา โดยให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนฝึกคิด ตัดสินใจ วางแผน และรับผิดชอบต่อการมีกิจกรรมทางกายของตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพะของตนเองในอนาคต

วิชาพลศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการเคลื่อนไหวร่างกายเข้ากับการพัฒนาผู้เรียน อย่างเป็นองค์รวม องค์การยูเนสโกเสนอว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีคุณภาพควรให้ความสำคัญกับ ความหลากหลายของกิจกรรม การมีส่วนร่วม และการพัฒนาทักษะทางกาย สังคม และอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของ การมีสุขภาวะ และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น (UNESCO and Loughborough University, 2024) ประโยชน์ของ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาจึงครอบคลุมทั้งการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน เมื่อนำมาประกอบกับแนวคิดการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ การจัดการ เรียนรู้พลศึกษาจึงมีบทบาทในการวางรากฐานการมีสุขภาวะที่ดี โดยเชื่อมโยงการพัฒนาทางกายกับการเห็นคุณค่า ในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อเตรียม ความพร้อมให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอย่างยืนยาวพร้อมกับมีสุขภาวะที่ดีสำหรับการจัดการเรียนรู้ในบริบทโรงเรียน มัธยมศึกษาของประเทศไทย การนำไปสู่การปฏิบัติควรเริ่มจากการกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับการดูแล สุขภาวะของผู้เรียน จากการศึกษาของขจร ตรีโสภณกร สนับสนุนความสำคัญของการพัฒนาครูพลศึกษาให้มี ทั้งความรู้ด้านเนื้อหาและความสามารถในการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนทักษะการสื่อสารและการแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ผลจากการศึกษามีข้อเสนอแนะให้ครูประยุกต์ใช้ความสามารถเหล่านี้ในการออกแบบกิจกรรมที่ เปิดโอกาสให้นักเรียนสำรวจความพร้อมและความสนใจของตนเอง ฝึกวางแผนกิจกรรมทางกาย และสะท้อนผลการ ปฏิบัติ ควบคู่กับการประเมินความก้าวหน้าที่กำลังถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล แนวทางนี้มุ่งเชื่อมโยง ประสบการณ์ในชั้นเรียนกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมให้เกิดความต่อเนื่อง จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยสนับสนุนร่วมด้วย ทั้งเวลาเรียน ทรัพยากร และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน (ขจร ตรีโสภณกร, 2567)

แม้การศึกษาที่ผ่านมาจะเน้นย้ำความสำคัญของสมรรถนะครู การจัดกิจกรรมทางกาย และปัจจัย สนับสนุนในโรงเรียน แต่ยังไม่ขาดกรอบแนวคิดบูรณาการที่เชื่อมโยงปัจจัยเชิงระบบ กระบวนการจัดการเรียนรู้พล ศึกษา และผลลัพธ์ด้านการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษาในบริบทประเทศไทยอย่างเป็น รูปธรรม บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ ร่วมกับองค์ความรู้ด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และเสนอกรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืน ยาวอย่างมีสุขภาวะสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยเชื่อมโยงปัจจัยสนับสนุน กระบวนการจัดการเรียนรู้ และ ผลลัพธ์การเรียนรู้ พร้อมเสนอแนวทางการออกแบบกิจกรรมและการวัดและประเมินผลที่เหมาะสมกับบริบท โรงเรียนในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำ ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์จากการเรียนพลศึกษาไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญของแนวคิดการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) กับนักเรียน มัธยมศึกษา

1. ความหมายของการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity)

การทำความเข้าใจแนวคิดการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะจำเป็นต้องพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างอายุขัย (Lifespan) และช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี (Healthspan) โดยอายุขัยหมายถึงระยะเวลาที่บุคคลมีชีวิตอยู่ ส่วนช่วงชีวิตที่มี สุขภาพดีหมายถึงระยะเวลาที่บุคคลดำรงชีวิตโดยมีสุขภาพและความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ดี National Academy of Medicine (2022) เสนอว่า การมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะไม่ควรมุ่งเพียงการเพิ่มอายุขัย แต่ควรให้ ความสำคัญกับการเพิ่มช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดีผ่านการส่งเสริมปัจจัยด้านพฤติกรรม สังคม สิ่งแวดล้อม และระบบ สุขภาพ (National Academy of Medicine, 2022) ขณะที่ Garmany, A และ Terzic, A. วิเคราะห์ข้อมูลประเทศ สมาชิกองค์การอนามัยโลก 183 ประเทศ ระหว่างปี ค.ศ. 2000–2019 และพบว่า อายุขัยของประชากรเพิ่มขึ้นเร็ว กว่าช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี ส่งผลให้ประชากรต้องดำรงชีวิตร่วมกับปัญหาสุขภาพเป็นระยะเวลานานขึ้น (Garmany, A.



& Terzic, A., 2024) สรุปได้ว่า การมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะหมายถึงการเพิ่มทั้งระยะเวลาและคุณภาพของชีวิต โดยมุ่งลดช่องว่างระหว่างอายุขัยกับช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดีผ่านการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยสนับสนุนตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต

2. การวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะ

แนวคิดการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะอธิบายว่า สุขภาพะของบุคคลสัมพันธ์กับประสบการณ์ พฤติกรรม และปัจจัยแวดล้อมที่สะสมในแต่ละช่วงวัย สอดคล้องกับรายงานของ National Academy of Medicine ที่เสนอว่า การมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะ (Healthy Longevity) ควรมุ่งเพิ่มช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี (Healthspan) ควบคู่กับอายุขัย (Lifespan) โดยพัฒนาศักยภาพและลดปัจจัยเสี่ยงตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต (National Academy of Medicine, 2022) นอกจากนี้ งานวิจัยของ Garmany, A และ Terzic, A. พบว่า อายุขัยของประชากรเพิ่มขึ้นเร็วกว่าช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี สะท้อนความจำเป็นของการวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะ (Garmany, A. & Terzic, A., 2024) ในบริบทโรงเรียน World Health Organization เสนอให้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านหลักสูตร กิจกรรม และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน (World Health Organization, 2021) ขณะที่ Grauduszus, M et al. พบว่า การส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายควรเชื่อมโยงองค์ประกอบด้านร่างกาย การรู้คิด และจิตใจ (Grauduszus, M et al., 2024) สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะควรพัฒนาทักษะและพฤติกรรมสุขภาพ ฝึกให้ผู้เรียนเลือกและปรับกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับตนเอง และสนับสนุนให้หาความรู้จากชั้นเรียนไปดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางกายด้วยอุปกรณ์วัดการเคลื่อนไหวในกลุ่มตัวอย่างประเทศนอร์เวย์ที่อายุประมาณ 9, 15 และ 24 ปี พบว่ากิจกรรมทางกายลดลงและเวลาเนือยนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดระหว่างอายุ 9 - 15 ปี ขณะที่ช่วงอายุ 15 - 24 ปี ระดับกิจกรรมทางกายและเวลาเนือยนิ่งเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย นอกจากนี้ เด็กที่มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุดมีแนวโน้มที่จะยังคงมีกิจกรรมทางกายน้อยเมื่อเป็นผู้ใหญ่มากกว่าเด็กกลุ่มอื่น แต่พฤติกรรมดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และไม่ได้หมายความว่าเด็กที่มีกิจกรรมทางกายน้อยจะต้องมีพฤติกรรมเช่นเดิมเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ข้อค้นพบนี้จึงสนับสนุนให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาสร้างโอกาสให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมไปที่ผู้เรียนที่มีกิจกรรมทางกายน้อยตั้งแต่วัยเรียน (Husøy, A. et al., 2024)

3. นักเรียนมัธยมศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญของการวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะ เนื่องจากช่วงวัยดังกล่าวครอบคลุมระยะที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย และเป็นช่วงที่โรงเรียนสามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างเป็นระบบได้ การพัฒนาผู้เรียนควรให้ความสำคัญกับปัจจัยที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ซึ่งครอบคลุมแรงจูงใจ ความมั่นใจ ความสามารถทางกาย และความรู้ความเข้าใจ จากการทบทวนการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายในโรงเรียนและการติดตามพฤติกรรมของวัยรุ่นแสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง (Grauduszus, M. et al., 2024); (Park, J. et al., 2025) ดังนั้นผู้เขียนจึงเสนอว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาไม่ควรมุ่งพัฒนาเฉพาะทักษะกีฬา แต่ควรส่งเสริมแรงจูงใจ ความมั่นใจ และความสามารถในการเลือกและปรับกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสามารถดูแลสุขภาพของตนเองตลอดช่วงชีวิตได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพะ (Healthy Longevity) ครูควรจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว เห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย รับรู้ความก้าวหน้าของตนเอง และฝึกปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับข้อจำกัดที่พบในชีวิตประจำวัน การประยุกต์ใช้ความฉลาดรู้ทางกายสู่การปฏิบัติจึงควรพัฒนาผู้เรียนร่วมกันทั้ง 5 ด้าน

ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ ทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านจิตใจ คือ ความมั่นใจและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 3) ด้านอารมณ์ คือ การรับรู้และจัดการอารมณ์ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม 4) ด้านสังคม คือ การสื่อสาร ความร่วมมือ และการทำกิจกรรมกับผู้อื่น และ 5) ด้านสติปัญญา คือ ความรู้และความสามารถในการเลือกและปรับกิจกรรม ครูจึงไม่ควรมุ่งเพียงการสอนทักษะ แต่ควรจัดประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย เลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม และเกิดแรงจูงใจในการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องนอกโรงเรียน การประเมินผลควรครอบคลุมพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน และคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนกับบริบทของโรงเรียน เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้และทักษะไปดูแลสุขภาวะของตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ(Healthy Longevity)

1. พลศึกษากับการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม เนื่องจากส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มบุคคล เมื่อนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้กับการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) การจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาควรเน้นไปที่การพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวควบคู่กับการเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการอารมณ์ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการใช้ความรู้ประกอบการตัดสินใจดูแลสุขภาพ โดยออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ คิดทบทวน และเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อวางรากฐานการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (ดิศพล บุปผาชาติ, 2562) โดยมีองค์ประกอบของการพัฒนาผู้เรียน 5 ด้าน ดังนี้

ด้านร่างกาย การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลดีต่อการทำงานของระบบหัวใจและหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสุขภาพกระดูกของเด็กและวัยรุ่น (World Health Organization, 2024) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา การจัดการเรียนรู้พลศึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวควบคู่กับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เช่น จัดกิจกรรมเดินเร็วสลับวิ่ง การเต้น หรือเกมทางกีฬา เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและหายใจ รวมถึงกิจกรรมแบบสแตนด์บายน้ำหนักตัว เช่น สควอต วิดพื้นแบบปรับระดับ และแพลงก์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ครูควรปรับระยะเวลา จำนวนครั้ง และช่วงพักให้เหมาะสมกับความพร้อมของผู้เรียน พร้อมสอนท่าทางที่ถูกต้อง ฝึกให้ผู้เรียนสังเกตการตอบสนองของร่างกาย และกำกับดูแลความปลอดภัยระหว่างปฏิบัติ กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีเลือกและปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดูแลสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในอนาคต

ด้านจิตใจ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรับรู้ความสามารถ เห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าเข้าร่วมกิจกรรมตามความพร้อมของตน จากการศึกษาของ Fu, Q. et al. พบว่า กิจกรรมทางกายส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและการลดอาการวิตกกังวล (Fu, Q. et al., 2025) จากข้อค้นพบดังกล่าว ครูควรจัดฐานกิจกรรมที่มีระดับความยากแตกต่างกัน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกระดับที่เหมาะสม ตั้งเป้าหมายรายบุคคล และบันทึกความก้าวหน้าของตนเอง นอกจากนี้ อาจจัดกิจกรรมฝึกเป็นคู่ โดยให้ผู้เรียนผลัดกันปฏิบัติ สังเกต และให้กำลังใจกัน ครูควรให้ข้อมูลย้อนกลับโดยเน้นความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลมากกว่าการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อสร้างความมั่นใจและทำให้ผู้เรียนกล้าลงปฏิบัติโดยไม่กลัวความผิดพลาด

ด้านอารมณ์ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเผชิญประสบการณ์ทางอารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งความสนุก ความตื่นเต้น ความผิดหวัง และความพึงพอใจจากความสำเร็จ จากการศึกษากิจกรรมทางกายและการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมแสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์เชิงบวกช่วยส่งเสริมความสนุกและสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น แต่ผลที่เกิดขึ้นอาจแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมและผู้เรียน (Mo, W. et al., 2024); (Fu, Q. et al., 2025) ดังนั้น การพัฒนาด้านอารมณ์ควรครอบคลุมทั้งการสร้างประสบการณ์เชิงบวกและ



การฝึกกำกับอารมณ์ ครูอาจให้ผู้เรียนประเมินความรู้สึกก่อนและหลังทำกิจกรรมด้วยบัตรแสดงระดับอารมณ์ และสะท้อนผลหลังการแข่งขันโดยใช้คำถามว่า “รู้สึกอย่างไร” “จัดการความรู้สึกอย่างไร” และ “ครั้งต่อไปจะตอบสนองอย่างไร” รวมทั้งฝึกวิธีหยุด หายใจ และเลือกการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดหวังหรือความขัดแย้ง กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ แสดงออกต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม และยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้อย่างมีความสุข

ด้านสังคม การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นพื้นที่ให้ผู้เรียนฝึกการสื่อสาร ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการยอมรับความแตกต่าง จากการศึกษาการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือและแนวคิดพลศึกษาที่มีคุณภาพแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนมีเป้าหมายและบทบาทร่วมกันสามารถส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและการมีส่วนร่วมทางสังคมได้ (UNESCO & Loughborough University, 2024); (Boke, H. et al., 2025) ดังนั้น ครูควรออกแบบกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องพึ่งพาและช่วยเหลือกัน โดยอาจจัดการกิจกรรมกลุ่ม เช่น การร่วมกันออกแบบท่าอบอุ่นร่างกายหรือวางแผนการเล่น พร้อมกำหนดบทบาทหัวหน้ากลุ่ม ผู้วางแผน ผู้ดูแลอุปกรณ์ และผู้สังเกตการณ์ แล้วหมุนเวียนบทบาทให้ทุกคนได้ปฏิบัติ หลังจบกิจกรรมควรให้ผู้เรียนประเมินการรับฟัง การช่วยเหลือ และความรับผิดชอบของกลุ่ม กิจกรรมลักษณะนี้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และพัฒนาการมีส่วนร่วมทางสังคม

ด้านสติปัญญา การจัดการเรียนรู้พลศึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ความรู้ร่วมกับการสังเกต วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาระหว่างปฏิบัติกิจกรรม หลักฐานจากการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือและการศึกษาประโยชน์ของกิจกรรมทางกายแสดงให้เห็นว่า การแลกเปลี่ยนเหตุผล การวางแผน และการตัดสินใจร่วมกันช่วยสนับสนุนผลลัพธ์ด้านการรู้คิดของผู้เรียน (World Health Organization, 2024); (Boke, H. et al., 2025) ดังนั้น การพัฒนาด้านสติปัญญาไม่ควรจำกัดเฉพาะการวิเคราะห์สถานการณ์การเล่น แต่ควรครอบคลุมทักษะการทำงานเชิงบริหารของสมอง (executive functions) ได้แก่ การยับยั้งชั่งใจ การวางแผน การตัดสินใจ และการกำกับตนเอง ครูอาจจัดเกมตอบสนองต่อสัญญาณโดยให้ผู้เรียนเคลื่อนไหวหรือหยุดตามเงื่อนไขที่กำหนด จัดสถานการณ์ให้วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการเล่นร่วมกัน หรือให้ผู้เรียนสำรวจช่วงเวลาที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งแล้วจัดทำแผนกิจกรรมทางกายประจำสัปดาห์ พร้อมบันทึกและสะท้อนผลการปฏิบัติ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้และเหตุผลไปควบคุมพฤติกรรมเนือยนิ่ง เลือกกิจกรรมทางกาย และดูแลสุขภาพของตนเองนอกโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนได้สังเคราะห์ผลลัพธ์ของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา การพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านควรดำเนินไปอย่างเชื่อมโยงกัน เช่น กิจกรรมเกมกลุ่มย่อยสามารถให้ผู้เรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหว คิดวางแผน ร่วมมือกับเพื่อน และทบทวนความรู้สึกของตนเองภายในกิจกรรมเดียว โดยครูต้องกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้และเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้แต่ละด้านอย่างชัดเจน การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในลักษณะนี้จึงมุ่งสร้างความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความพร้อมในการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษาภายนอกห้องเรียน

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนนำความรู้และทักษะจากชั้นเรียนไปใช้ในการมีกิจกรรมทางกายนอกโรงเรียน แนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวมให้ความสำคัญกับการสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวตลอดวัน รวมถึงความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน การเชื่อมโยงดังกล่าวช่วยขยายโอกาสให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมในสภาพแวดล้อมที่หลากหลายและสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน (กลุ่มงานวิเคราะห์สถานการณ์และนโยบาย, 2566)

สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ครูอาจให้ผู้เรียนวางแผนกิจกรรมทางกายรายสัปดาห์ โดยพิจารณาความสนใจ เวลาว่าง สถานที่ และอุปกรณ์ที่เข้าถึงได้ เช่น การเดิน การเต้น หรือการเล่นกีฬากับเพื่อนและ

ครอบครัว พร้อมบันทึกและสะท้อนผลเพื่อนำมาปรับแผนให้เหมาะสม แผนควรระบุวัน เวลา ระยะเวลา ระดับความหนัก และกิจกรรมสำรอง เช่น เดินเร็วหลังเลิกเรียน ต้นที่บ้าน หรือเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัวเมื่อไม่สามารถใช้พื้นที่กลางแจ้งได้ พร้อมบันทึกความเหนื่อยและอุปสรรคที่พบ การประเมินควรให้ความสำคัญกับความสามารถในการวางแผนและปรับกิจกรรมตามสถานการณ์ โดยคำนึงถึงโอกาสที่แตกต่างกันของผู้เรียน รวมถึงความเหมาะสม ความปลอดภัย และความเป็นไปได้ของแผน แนวทางนี้มุ่งเตรียมให้ผู้เรียนสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเองและมีกิจกรรมทางกายต่อเนื่องในอนาคต

องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity)

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาควรเชื่อมโยงการพัฒนาความสามารถของผู้เรียนกับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) 6 ประการ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวและมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสมและปลอดภัย การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อสมรรถภาพของระบบหัวใจและหายใจ กล้ามเนื้อ และสุขภาพกระดูกของเด็กและวัยรุ่น (World Health Organization, 2024) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ครูมีบทบาทประเมินความพร้อม สาธิตวิธีปฏิบัติ และปรับระดับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น การเดินเร็วสลับวิ่ง การเต้น และการฝึกแบบสถานีด้วยน้ำหนักตัว ผู้เรียนเลือกระดับ ฝึกปฏิบัติ สังเกตการตอบสนองของร่างกาย และบันทึกความก้าวหน้า การประเมินผลควรใช้แบบสังเกตทักษะและความปลอดภัยร่วมกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการบันทึกพัฒนาการ โดยเปรียบเทียบผลกับข้อมูลตั้งต้นของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

2. ความฉลาดรู้ทางกาย หมายถึง ความสามารถที่เชื่อมโยงแรงจูงใจ ความมั่นใจ ความสามารถทางกาย และความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่อง โดยความฉลาดรู้ทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของผู้เรียนในระยะต่อมา (Park, J. et al., 2025) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ครูมีบทบาทในการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและปรับวิธีฝึก ความหนัก และความยากให้เหมาะสมกับผู้เรียน พร้อมสาธิตและให้ข้อมูลย้อนกลับตามความก้าวหน้ารายบุคคล ผู้เรียนควรตั้งเป้าหมาย เลือกลงและปฏิบัติกิจกรรม อธิบายเหตุผล และสะท้อนผลการเรียนรู้ โดยใช้บัตรทางเลือก วิดีโอสาธิต และแบบบันทึกเป้าหมาย การประเมินควรครอบคลุมการเลือกและปฏิบัติกิจกรรม การอธิบายเหตุผล และความมั่นใจ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

3. พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลตนเอง หมายถึง ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย วางแผน ติดตาม และปรับกิจกรรมทางกายให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน การส่งเสริมพฤติกรรมดังกล่าวควรพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและแรงจูงใจของผู้เรียนควบคู่กับการสนับสนุนจากบุคคลรอบตัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย (Wu, Q. et al., 2026) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ครูมีบทบาทในการแนะนำการวางแผน ช่วยวิเคราะห์อุปสรรค และสนับสนุนกิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติได้จริง ผู้เรียนตั้งเป้าหมาย จัดทำและปฏิบัติตามแผนกิจกรรมรายสัปดาห์ บันทึกผล และปรับแผนตามความสนใจ เวลา สถานที่ และทรัพยากร การประเมินควรพิจารณาความเป็นไปได้ของแผน หลักฐานการปฏิบัติ และเหตุผลในการปรับแผน เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองและการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

4. สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ หมายถึง ความมั่นใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสนุก การรู้เท่าทันอารมณ์ และความสามารถในการจัดการอารมณ์ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย หลักฐานแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น ขณะที่การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมสามารถส่งเสริมความสนุกในการเรียนรู้ได้ (Mo, W. et al., 2024); (Fu, Q. et al., 2025) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ครูมีบทบาทในการสร้าง



บรรยากาศที่ปลอดภัย ไม่เปรียบเทียบผู้เรียน และจัดกิจกรรมที่มีระดับความท้าทายเหมาะสม พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกและกระตุ้นการสะท้อนอารมณ์ ผู้เรียนควรประเมินและสื่อสารความรู้สึก รวมทั้งเลือกวิธีรับมือกับความกังวล ความผิดหวัง หรือความขัดแย้ง การประเมินควรครอบคลุมการมีส่วนร่วม ความมั่นใจ การรับรู้อารมณ์ และการจัดการอารมณ์ เพื่อส่งเสริมประสบการณ์เชิงบวกและการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

5. ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสื่อสาร ร่วมมือ รับผิดชอบ และเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นโดยยอมรับความแตกต่าง การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือในวิชาพลศึกษาสามารถส่งเสริมผลลัพธ์ด้านสังคมของผู้เรียนได้ (Boke, H. et al., 2025) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ครูมีบทบาทในการจัดกิจกรรมกลุ่ม กำหนดและหมุนเวียนบทบาทให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วม ผู้เรียนร่วมวางแผน ปฏิบัติหน้าที่ รับฟัง และช่วยเหลือกัน เช่น การออกแบบท่าอบอุ่นร่างกาย เกมความร่วมมือ และการแก้ปัญหาเป็นกลุ่ม การประเมินควรครอบคลุมการสื่อสาร ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการมีส่วนร่วม โดยใช้การประเมินตนเอง และเพื่อนร่วมด้วย เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

6. ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบความพร้อม ระบุปัจจัยเสี่ยง และตัดสินใจปฏิบัติ ปรับ หรือหยุดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยควรบูรณาการเรื่องความปลอดภัยตลอดกระบวนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา (World Health Organization, 2021); (UNESCO & Loughborough University, 2024) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ครูมีบทบาทในการสาธิตการตรวจสอบร่างกาย อุปกรณ์ และสถานที่ พร้อมชี้ปัจจัยเสี่ยงและเงื่อนไขในการปรับหรือหยุดกิจกรรม ผู้เรียนสำรวจความพร้อม ระบุความเสี่ยง เลือกวิธีปฏิบัติ และอธิบายเหตุผล เช่น การค้นหาจุดเสี่ยง การวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง และการตรวจสอบความปลอดภัยก่อนทำกิจกรรม การประเมินควรครอบคลุมการระบุความเสี่ยง การตัดสินใจ และการให้เหตุผล เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติอย่างปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บ

จากที่กล่าวมาพบว่า องค์ประกอบทั้ง 6 ประการมีความสัมพันธ์และเกี่ยวพันกัน โดยบูรณาการการพัฒนาผู้เรียน 5 ด้านไว้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ ด้านร่างกาย ปรากฏในองค์ประกอบที่ 1 สมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหว และองค์ประกอบที่ 2 ความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งมุ่งพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ด้านจิตใจ บูรณาการอยู่ในองค์ประกอบที่ 2 และองค์ประกอบที่ 4 สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ ผ่านการพัฒนาแรงจูงใจ ความมั่นใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความกล้าเข้าร่วมกิจกรรม ด้านอารมณ์ ปรากฏชัดในองค์ประกอบที่ 4 ผ่านการรับรู้อารมณ์ การสะท้อนความรู้สึก และการจัดการความผิดหวังหรือความกังวล ด้านสังคม บูรณาการอยู่ในองค์ประกอบที่ 5 ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม และเชื่อมโยงกับองค์ประกอบที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลตนเอง ผ่านการสื่อสาร ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบตัว ส่วนด้านสติปัญญา บูรณาการอยู่ในองค์ประกอบที่ 2 องค์ประกอบที่ 3 และองค์ประกอบที่ 6 ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ ผ่านการใช้ความรู้ในการวิเคราะห์ การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การติดตามผล การประเมินความเสี่ยง และการตัดสินใจโดยใช้เหตุผล

ปัจจัยและข้อจำกัดในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) ในบริบทโรงเรียนมัธยมศึกษาประเทศไทย

การนำองค์ประกอบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) ไปใช้มิได้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมการเรียนรู้เพียงอย่างเดียว แต่มีความเกี่ยวข้องกับความพร้อมของครู ผู้เรียน หลักสูตร เวลา ทรัพยากร และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน โดยสามารถจำแนกปัจจัยและแนวทางจัดการข้อจำกัดออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. เวลาและการสนับสนุนการทำงานของครู ภาระงานนอกเหนือจากการสอนและเวลาสำหรับการพัฒนาวิชาชีพอาจส่งผลกระทบต่อเนื่องในการวางแผน จัดกิจกรรม และติดตามพัฒนาการของผู้เรียน โรงเรียนจึงควรจัด

เวลาให้ครูได้ร่วมวางแผน แลกเปลี่ยนกิจกรรม และพัฒนาเครื่องมือประเมินที่สามารถใช้ร่วมกัน (วัสยศ ศรีอันยัง และณัฐิกา เฟ็งลี, 2567) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษา พบว่า ข้อจำกัดด้านเวลา ตารางสอน จำนวน ผู้เรียน พื้นที่ และอุปกรณ์มักเกิดขึ้นพร้อมกัน โรงเรียนจึงควรกำหนดช่วงเวลาสำหรับการวางแผนร่วมกัน ลดการจัดทำเอกสารที่ซ้ำซ้อน กระจายงานให้เหมาะสม และจัดระบบสื่อ แผนการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือประเมิน ส่วนกลางที่ครูสามารถนำมาใช้และปรับให้เหมาะกับชั้นเรียนได้ในระดับการจัดการเรียนรู้ ครูอาจใช้แผนกิจกรรม ต้นแบบ บัตรคำสั่ง และแบบบันทึกที่ใช้ซ้ำได้ รวมทั้งการประเมินตนเองและการประเมินเพื่อน เพื่อลดภาระการจัดเตรียมและตรวจประเมิน และเพิ่มเวลาในการสังเกต ให้ข้อมูลย้อนกลับ และช่วยเหลือผู้เรียนเป็นรายบุคคลมากขึ้น

2. ความแตกต่างและความสนใจของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ควรตอบสนองต่อความแตกต่างด้านความพร้อม ความสามารถ ความสนใจ และความมั่นใจของผู้เรียน โดยจัดกิจกรรม วิธีปฏิบัติ ระดับความหนัก และบทบาทการมีส่วนร่วมให้มีความหลากหลาย พร้อมสร้างประสบการณ์ที่สนุกและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จตามศักยภาพของตนเอง (Mo, W. et al., 2024); (UNESCO & Loughborough University, 2024) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษา พบว่า การกำหนดกิจกรรมให้มีระดับความยากแตกต่างกันและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกตามความพร้อม ช่วยให้ผู้เรียนที่ขาดความมั่นใจกล้าเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การฝึกโยนและรับลูกบอล อาจกำหนดระยะใกล้ ระยะปานกลาง และระยะไกล พร้อมให้เลือกขนาดหรือน้ำหนักของลูกบอลที่เหมาะสม แนวทางดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนได้เริ่มต้นจากระดับที่สามารถปฏิบัติได้ ประสบความสำเร็จจากกิจกรรม และค่อย ๆ เพิ่มความท้าทายตามพัฒนาการของตนเอง โดยไม่เกิดความกังวลจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

3. ความพร้อมของครูและการประเมินผล ความพร้อมของครูพลศึกษาครอบคลุมความรู้ด้านเนื้อหา เทคนิคการสอน คุณลักษณะความเป็นครู และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งควรนำมาเชื่อมโยงกับการออกแบบกิจกรรมและการประเมินผลตามผลลัพธ์การเรียนรู้ (ขจร ตรีโสภณกร, 2567) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษา พบว่า ครูเน้นการประเมินทักษะหรือผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งอาจไม่สะท้อนพัฒนาการและความสามารถในการดูแลตนเองของผู้เรียนได้อย่างครบถ้วน ครูจึงควรใช้วิธีประเมินที่หลากหลาย ได้แก่ แบบสังเกตทักษะ แบบประเมินความรู้ บันทึกความก้าวหน้ารายบุคคล แบบประเมินตนเอง และแผนกิจกรรมทางกายของผู้เรียน โดยกำหนดเกณฑ์ที่ชัดเจนและสามารถใช้ได้จริงภายในเวลาเรียน รวมถึงใช้แบบฟอร์มหรือเทคโนโลยีที่ช่วยรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ

4. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนรู้ ครอบคลุมทั้งความพร้อมของพื้นที่ อุปกรณ์ ความปลอดภัย ความสนุก และบรรยากาศที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษา (วิสิทธิ์ ศรีแก้ว และคณะ, 2564) ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษา พบว่า บางโรงเรียนอาจมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ จำนวนอุปกรณ์ และจำนวนนักเรียนที่ไม่สอดคล้องกัน ครูจึงควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับทรัพยากรที่มี เช่น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยและหมุนเวียนตามฐาน ใช้กิจกรรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว ปรับกติกา และขนาดพื้นที่ของเกม หรือประยุกต์ใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่ายและมีความปลอดภัย ควบคู่กับการตรวจสอบพื้นที่และอุปกรณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม

การสังเคราะห์กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา เชื่อมโยงปัจจัยสนับสนุน กระบวนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผลลัพธ์ที่คาดหวังในวัยเรียน และเป้าหมายการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) กรอบดังกล่าวอาศัยหลักฐานเกี่ยวกับความสำคัญของการเพิ่มช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี (Garmany, A. & Terzic, A., 2024) แนวคิดความฉลาดรู้ทางกาย และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน (Grauduszus, M. et al., 2024) หลักการจัดพลศึกษาที่มีคุณภาพ



และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวมในโรงเรียน (World Health Organization, 2021); (UNESCO & Loughborough University, 2024) ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการพัฒนาวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพในบริบทสถานศึกษาของประเทศไทย (วิสัยศ ศรีอันอยู่ และณัฐิกา เฟ็งลี, 2567) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยสนับสนุนการเรียนรู้ ประกอบด้วยความพร้อมและความสนใจของผู้เรียน ความสามารถของครู หลักสูตร เวลาเรียน พื้นที่ อุปกรณ์ และความร่วมมือจากครอบครัวและเพื่อน ปัจจัยเหล่านี้ใช้ในการออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคลและทรัพยากรของโรงเรียน

2. กระบวนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา บูรณาการองค์ประกอบทั้ง 6 ได้แก่ สมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหว ความฉลาดรู้ทางกาย พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลตนเอง สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม และความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ ผ่านกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ คิดตัดสินใจ เรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น และสะท้อนผลการเรียนรู้

3. ผลลัพธ์ที่คาดหวังในวัยเรียน ครอบคลุมความก้าวหน้าด้านสมรรถภาพและทักษะการเคลื่อนไหว ความรู้ความเข้าใจ ความมั่นใจ แรงจูงใจ การจัดการอารมณ์ การร่วมมือกับผู้อื่น และความสามารถในการวางแผน กิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัย โดยประเมินจากการปฏิบัติ การอธิบายเหตุผล การสะท้อนผล และพฤติกรรมที่ติดตามได้ตามช่วงเวลาที่กำหนด

4. เป้าหมายเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) มุ่งให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเลือกและปรับกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมดูแลสุขภาวะของตนเองอย่างต่อเนื่องในอนาคต ทั้งนี้ การบรรลุเป้าหมายดังกล่าวยังต้องอาศัยโอกาสและแรงสนับสนุนในช่วงวัยถัดไป

กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา



ภาพที่ 1 กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

จากภาพที่ 1 กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาแสดงความเชื่อมโยง 4 ชั้น เริ่มจากกระบวนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ไปสู่สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ความต่อเนื่องของพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย และการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กระบวนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) ควรมุ่งสร้างเสริมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง กระบวนการจัดการเรียนรู้ควรให้ผู้เรียนประเมินความพร้อม เลือกและวางแผนกิจกรรม ลงมือปฏิบัติ บันทึกและสะท้อนผล ก่อนปรับกิจกรรมให้เหมาะกับชีวิตประจำวัน โดยมีครูให้คำแนะนำ เพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองและการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องทั้งในและนอกโรงเรียน (Grauduszus, M. et al., 2024)

2. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผลจากกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 6 องค์ประกอบได้รับการสังเคราะห์เป็นความสามารถ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถในการเคลื่อนไหว คือ การมีทักษะและสมรรถภาพที่ช่วยให้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมั่นใจ 2) ความสามารถในการกำกับตนเอง คือ การเลือก วางแผน ติดตาม และดูแลความปลอดภัยของตนเอง และ 3) ความสามารถในการปรับตัวและมีส่วนร่วม คือ การปรับกิจกรรมตามวัย ความพร้อม และบริบทชีวิต พร้อมเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ความสามารถเหล่านี้เป็นกลไกเชื่อมระหว่างการเรียนรู้พลศึกษากับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ความต่อเนื่องของพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย เมื่อผู้เรียนสามารถเคลื่อนไหว กำกับตนเอง และปรับตัวได้ ย่อมมีพื้นฐานในการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ความต่อเนื่องดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับโอกาส สภาพแวดล้อม และแรงสนับสนุนจากโรงเรียน ครอบครัว เพื่อน และชุมชน (World Health Organization, 2021)

4. การมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) การมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องมีส่วนช่วยในการคงอยู่ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิต การลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง เป้าหมายของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาจึงไม่ได้จำกัดอยู่ที่ผลสัมฤทธิ์ในรายวิชา แต่ครอบคลุมการเตรียมผู้เรียนให้สามารถดูแลและปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ในแต่ละช่วงวัย

การดำเนินงานตามกรอบนี้ต้องอาศัยความพร้อมของผู้เรียนและครู หลักสูตร เวลาเรียน พื้นที่ อุปกรณ์ ตลอดจนการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน พร้อมนำผลการประเมินกลับมาใช้ปรับกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน เส้นทางที่คาดหวังผ่านการพัฒนาความสามารถและความต่อเนื่องของพฤติกรรม

แนวทางการนำกรอบเส้นทางไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้

กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) ไม่ใช่รูปแบบการสอนสำเร็จรูป แต่เป็นแนวทางเชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ ความสามารถของผู้เรียน ความต่อเนื่องของพฤติกรรม และการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) การนำไปใช้จึงควรปรับให้เหมาะสมกับผู้เรียน หลักสูตร และทรัพยากรของแต่ละโรงเรียน (World Health Organization, 2021)

1. วิเคราะห์ผู้เรียนและบริบท ครูควรวิเคราะห์สมรรถภาพ ทักษะ ความสนใจ ความมั่นใจ และข้อจำกัดของผู้เรียน ควบคู่กับเวลาเรียน พื้นที่ อุปกรณ์ และโอกาสในการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจากสภาพแวดล้อม ความชอบ และความสนใจในวิชาพลศึกษามีความเกี่ยวข้องกับเจตคติของผู้เรียน (วิสิทธิ์ ศรีแก้ว และคณะ, 2564)

2. กำหนดผลลัพธ์ให้เชื่อมโยงกับความสามารถของผู้เรียน ผลลัพธ์การเรียนรู้ควรครอบคลุมความสามารถในการเคลื่อนไหว การกำกับตนเอง และการปรับตัวและมีส่วนร่วม โดยเลือกใช้องค์ประกอบการเรียนรู้ทั้ง 6 ด้านให้สัมพันธ์กับเนื้อหาแต่ละหน่วย ไม่จำเป็นต้องนำทุกองค์ประกอบมาใช้พร้อมกันในทุกคาบเรียน

3. ออกแบบกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง กิจกรรมควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือก วางแผน ปฏิบัติ ติดตาม และปรับกิจกรรมด้วยตนเอง เช่น การจัดทำแผนกิจกรรมทางกายรายสัปดาห์ การเลือกประเภทและ



ระดับความหนักให้เหมาะสมกับสมรรถภาพ รวมทั้งการตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย อุปกรณ์ และสถานที่ก่อนปฏิบัติ โดยให้ผู้เรียนบันทึกผล วิเคราะห์อุปสรรค และปรับแผนให้สามารถปฏิบัติได้จริง กระบวนการดังกล่าวช่วยพัฒนาการกำกับตนเองและส่งเสริมการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (UNESCO and Loughborough University, 2024)

4. การประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน ควรประเมินผลผู้เรียนแบบองค์รวมทั้งด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย ความรู้ เจตคติและความสามารถในการวางแผนและดูแลตนเอง โดยใช้วิธีการวัดที่หลากหลาย เช่น แบบประเมินการปฏิบัติ บันทึกกิจกรรม แผนกิจกรรมทางกาย และการสะท้อนผล ผลการประเมินควรนำกลับไปปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความก้าวหน้ารายบุคคล (World Health Organization, 2021)

5. เชื่อมโยงกับโอกาสในการมีกิจกรรมทางกาย โรงเรียนควรเชื่อมโยงวิชาพลศึกษากับกิจกรรมช่วงพัก ชุมนุม การเดินทางที่ใช้แรง และกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือชุมชน เช่น การจัดพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมช่วงพัก การจัดชมรมกีฬาตามความสนใจ การส่งเสริมการเดินหรือขี่จักรยานในเส้นทางที่ปลอดภัย และการมอบหมายกิจกรรมทางกายที่ผู้เรียนสามารถทำร่วมกับครอบครัว โดยให้ผู้เรียนเลือกกิจกรรมและบันทึกผลการปฏิบัติ เพื่อเพิ่มโอกาสในการนำความรู้และทักษะไปใช้และสร้างความต่อเนื่องของการมีกิจกรรมทางกายนอกชั้นเรียน (Centers for Disease Control and Prevention, 2024)

สรุป

กรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา อธิบายเส้นทางองค์ประกอบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ 6 ประการ ได้แก่ สมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหว ความฉลาดรู้ทางกาย พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลตนเอง สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม และความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ โดยบูรณาการการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเข้าด้วยกัน ผ่านการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินความพร้อม วางแผน ปฏิบัติ และสะท้อนผล ก่อนปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน โดยมีครูให้คำแนะนำ เพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองและการมีกิจกรรมทางกายทั้งในและนอกโรงเรียน นำไปสู่สมรรถนะสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ สมรรถนะในการเคลื่อนไหว ซึ่งแสดงออกผ่านการเลือกและปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างมั่นใจ เหมาะสมและปลอดภัย การกำกับตนเอง ซึ่งแสดงออกผ่านการตั้งเป้าหมาย วางแผน ติดตามผล และปรับกิจกรรมตามความพร้อมของตนเอง และการปรับตัวและมีส่วนร่วม ซึ่งแสดงออกผ่านการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย ความพร้อม และบริบทชีวิต เวลา สถานที่ และทรัพยากร ตลอดจนพร้อมเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น การนำกรอบเส้นทางพลศึกษาเพื่อวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาไปใช้ ควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียน ความพร้อมของครู หลักสูตร ทรัพยากร และสภาพแวดล้อม และเชื่อมโยงวิชาพลศึกษากับโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายทั้งในและนอกโรงเรียน อย่างไรก็ตาม กรอบนี้เป็นข้อเสนอจากการสังเคราะห์องค์ความรู้ จึงควรมีการทดลองใช้และศึกษาติดตาม เพื่อประเมินความเหมาะสมและประสิทธิผลต่อการวางรากฐานการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Longevity) ของผู้เรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานวิเคราะห์สถานการณ์และนโยบาย. (2566). 6 เรื่องต้องทำสำหรับโรงเรียน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ตามแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวม (Whole-of-School Approach). เรียกใช้เมื่อ 9 กันยายน 2569 จาก <https://tpak.or.th/th/article/763>
- ขจร ตรีโสภณกร. (2567). คุณลักษณะครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. วารสารครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 52(3), 1-16.

- ดิศพล บุปผาชาติ. (2562). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน สำคัญอย่างไร. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 17(1), 45-54.
- วิสัยศ ศรีอันธุ์ และณัฐิกา เฟ่งลี. (2567). การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ ของครูพลศึกษาในสถานศึกษาจังหวัดชุมพร. วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 52(3), 1-17.
- วิสิทธิ์ ศรีแก้ว และคณะ. (2564). อิทธิพลของปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้และปัจจัยร่วมที่มีต่อเจตคติของ นักเรียนในวิชาพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 47(2), 218-229.
- Boke, H. et al. (2025). Effects of cooperative learning on students' learning outcomes in physical education: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1508808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508808>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Student Physical Education and Physical Activity. Retrieved September 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/about/index.html>
- Fu, Q. et al. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25, 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>.
- Garmany, A. & Terzic, A. (2024). Global healthspan-lifespan gaps among 183 World Health Organization member states. *JAMA Network Open*, 7(12), e2450241. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.50241>.
- Grauduszus, M. et al. (2024). School-based promotion of physical literacy: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>.
- Husøy, A. et al. (2024). Longitudinal changes in device-measured physical activity from childhood to young adulthood: The PANCS follow-up study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 29. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01578-7>.
- Mo, W. et al. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 517. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>.
- National Academy of Medicine. (2022). Global roadmap for healthy longevity. The National Academies Press, <https://doi.org/10.17226/26144>.
- Park, J. et al. (2025). Examining the construct validity and stability of physical literacy in adolescents and its longitudinal relationship with physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 43(24), 3123-3136.
- UNESCO & Loughborough University. (2024). The global state of play: Report and recommendations on quality physical education. Paris: UNESCO.
- World Health Organization. (2021). Promoting physical activity through schools: A toolkit. Geneva: World Health Organization.
- _____. (2024). Physical activity. Retrieved September 5, 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wu, Q. et al. (2026). The impact of social support on exercise persistence in adolescents: The mediating effect of exercise self-efficacy and autonomic motivation. *BMC Public Health*, 26, 437. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-26120-7>.