

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การเคลื่อนไหวเบื้องต้น และทักษะกลไก

### แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

### เนื้อหาสาระ

#### การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

1. การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non Loco motor movements) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายโดยที่ส่วนฐานอยู่กับที่ แต่จะใช้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวได้ แบ่งเป็น 3 ลักษณะคือ

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน
2. การเคลื่อนไหวแบบสัมพันธ์
3. การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้แก่ การเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เช่น การก้มตัว (Bending) คือ การงอ พับข้อต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง

การยืดเหยียดตัว (Stretching) เป็นการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้ม พยายามยืดเหยียด ทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบิดตัว (Twisting) คือการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบแกนของ ลำตัว

การหมุนตัว (Turning) คือการหมุนตัวเหมือนการบิดแต่มากกว่าซึ่งอาจทำให้เท้าข้างใดข้างหนึ่ง อาจหมุนตามไปด้วย

การโยกตัว (Rocking) คือการถ่ายน้ำหนักร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดไปยังอีกส่วนหนึ่ง โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกันไป

การแกว่งหรือหมุนเหวี่ยง (Waging) ส่วนโค้งจะเข้าหาพื้นด้านซ้ายหรือด้านขวา

การดันหรือการผลัก (Pushing) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการดัน มักจะเป็นการผลักออกจากร่างกาย

การดึง (Pulling) เป็นการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการดัน มักจะดึงเข้าหาตัว หรือดึงไปทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยเฉพาะ

การสั่น (Shaking) คือการเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือทุกส่วน

การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

การเคลื่อนไหวแบบสัมพันธ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่ให้ส่วนของร่างกายสัมพันธ์กัน เช่น แขนกับขา เท้ากับลำตัว ทั้งนี้ต้องอาศัยความแข็งแรง และสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี โดยนำเอาทักษะพื้นฐาน มาทำกันอย่างต่อเนื่อง เช่น ย่อเข้าแล้วเหยียดตัวขึ้น ผลักแล้วดึง เหวี่ยงแล้วบิดตัวไปมาเป็นต้น

การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เป็นการนำเอาอุปกรณ์ต่าง ๆ มาประกอบกับการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยไม่เคลื่อนที่ เช่น ไม้คทา ห่วง บอล ผ้า ฯลฯ

## 2.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Loco motor Movement)

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นการเคลื่อนไหว แบบง่าย ๆ และสลับซับซ้อน หรือเป็นการเคลื่อนน้ำหนักร่างกาย จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง และได้ระยะทาง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ

### 2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

### 2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

การเคลื่อนไหวปกติ ได้แก่อิริยาบถ ต่าง ๆ ทั่วไป เช่น

การเดิน (Walking) หมายถึงการถ่ายน้ำหนักจากเท้าหนึ่งโดยการก้าวเท้าไปอีกเท้าหนึ่ง ในขณะที่ก้าวเท้าเท้าใดเท้าหนึ่งจะต้องอยู่บนพื้นเสมอ

การวิ่ง (Running) หมายถึงการเคลื่อนที่โดยการถ่ายน้ำหนัก คล้ายกับการเดิน แต่ในขณะที่ก้าวเท้าหนึ่งมีอยู่จังหวะหนึ่งเท้าทั้งสองจะพ่นพื้นจังหวะการก้าวเท้าจะเร็วกว่าการเดิน

การกระโดด (Jumping) หมายถึง การกระโดดสปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อมๆกัน และลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองเช่นกัน ในการลงสู่พื้นจะต้องย่อเข้าเพื่อลดแรงกระแทกและลงด้วยปลายเท้า

การกระโจน (Leaping) การวิ่งช้า ๆ ให้ตัวลอยอยู่ในอากาศนานกว่าปกติ แล้วลงพื้นด้วยปลายเท้า งอเข่า เป็นการรวมทักษะการเดินและการวิ่งเข้าด้วยกัน

การเขย่ง (Hopping) หมายถึงการกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยขาข้างเดียว แล้วลงสู่พื้นด้วยขาข้างเดิม ขาจะทำงานที่ละข้างโดยไม่มีการถ่ายน้ำหนักตัว

การก้าวชิด (Draw - Step) หมายถึงการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า แล้วก้าวเท้าหลังมาชิดเท้าหน้า อาจทำแบบเดียวกันตลอดหรือเปลี่ยนเท้าก็ได้

**3.การเคลื่อนไหวพิเศษ** เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้พื้นฐานจาก การเดิน การวิ่ง การเขย่ง โดยเพิ่มจังหวะ ในลักษณะการก้าวที่ผสมผสานกัน เช่น

การลื่นไถล (Sliding) หมายถึง การผสมผสานของการเดินสองก้าว ก้าวแรกจะไปทิศทางใดก็ตามอีกเท้าหนึ่ง จะลากตามไปชิดโดยเร็ว การก้าวเท้าจะลากไปตามพื้นไม่ยกสูง

การวิ่งสลับเท้า (Skipping) เป็นการผสมผสานระหว่างการวิ่งกับการเขย่งโดยจะทำเร็วและสั้น เป็นการก้าวกระโดดเขย่ง

การควมม้า (Galloping) หมายถึงการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วลากอีกเท้าหนึ่งตาม เท้าที่เป็นเท้าหน้าจะนำตลอด ทำตามจังหวะติดต่อกันไป อาจจะเปลี่ยนเท้าหน้า ก็ได้

การกระโดดกระต่าย (Trotting) เป็นการเลียนแบบการกระโดดของกระต่าย โดยกระโดดลอยตัวไปข้างหน้า หรือข้างหลังด้วยเท้าคู่แต่จังหวะการลงสู่พื้นช้ากว่าการกระโดดแบบ Jumping การลงสู่พื้นจะลงด้วยปลายเท้า ย่อเข้า จังหวะการทำจะช้าพอๆกับการเดิน

การชิดก้าว (Two - Steps) หมายถึงการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า แล้วลากเท้าหลังมาชิดเท้าหน้า และก้าวเท้าหน้าซ้ำอีกครั้งตามจังหวะ ก้าว - ชิด - ก้าว

การเดินชาติซ (Schottische) หมายถึง การเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว แล้วกระโดดเขย่ง ในก้าวที่

การเดินโพลก้า (Polka) คล้ายกับการทำก้าวชิดก้าว แต่เพิ่มการกระโดดเขย่งเข้าไปด้วย

(กระโดดเขย่ง - ก้าว - ชิด ก้าว)

การเดินมาเซอก้า (Mazurka) หมายถึงการเดินไปข้างหน้า เริ่มด้วยเท้าซ้ายแล้วก้าวเท้าขวาตัดหน้าเท้าซ้ายมาวางแทนเท้าซ้าย แล้วกระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา งอเข้าซ้ายแล้วเริ่มใหม่ (ก้าว - ก้าวเขย่ง - ก้าวเขย่ง)

การหมุน (Pivoting) หมายถึงการใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นแกนหมุนแล้วใช้ เท้าอีกเท้าหนึ่งเดินไปเรื่อย ๆ เป็นการเคลื่อนที่ในแนววงกลม น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าที่เป็นแกนหมุน เป็นพื้นฐานในการคล่องคู่หมุน การหมุนหรือการเหวี่ยงตัวหมุนกับคู่