

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

การเคลื่อนไหวเบื้องต้น และทักษะกลไก

สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4 เทอม 1

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การ
เล่นเกม กีฬาและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน



การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

1.การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่

2.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

1.การเคลื่อนไหวแบบ ไม่เคลื่อนที่



หมายถึง

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยที่ส่วนฐานอยู่กับที่ แต่จะใช้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวได้



ประกอบด้วย

1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

1.2 การเคลื่อนไหวแบบสัมพันธ์

1.3 การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์



1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การก้มตัว(Bending)

คือการงอ พับข้อต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง



ได้แก่ การเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย

1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การบิดตัว (Twisting)

คือการเคลื่อนไหวร่างกายโดย
การบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ
แกนของ ลำตัว



1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การยืดเหยียดตัว (Stretching) เป็นการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้ม พยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

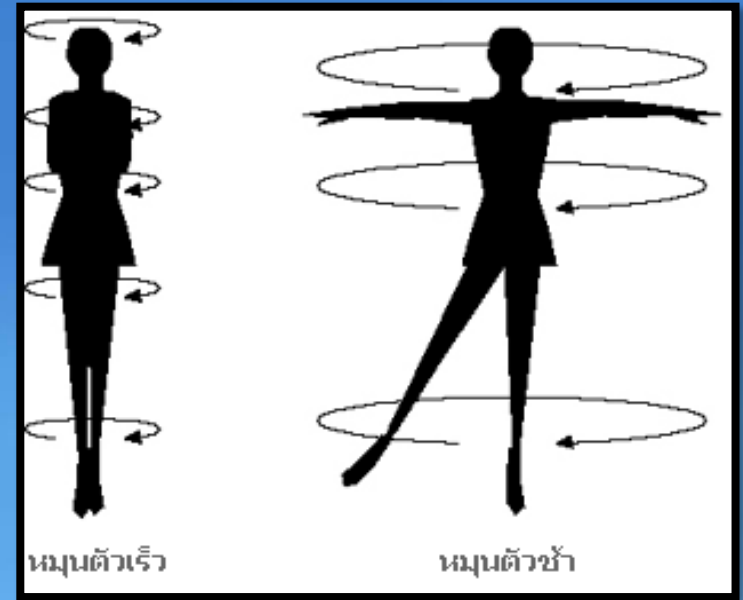
การยืดเหยียดตัว (Stretching)



1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การหมุนตัว (Turning)

คือการหมุนตัวเหมือนการ
บิดแต่มากกว่าซึ่งอาจทำ
ให้เท้าข้างใดข้างหนึ่ง อาจ
หมุนตามไปด้วย



1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การโยกตัว (Rocking)

คือการถ่ายน้ำหนักร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดไปยังอีกส่วนหนึ่งโดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกันไป

การตี (Striking)

เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การดันหรือการผลัก (Pushing)

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย
โดยการดัน มักจะเป็นการ
ผลักออกจากร่างกาย



1.1 การเคลื่อนไหวก้าวพื้นฐาน

การดึง (Pulling)

เป็นการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการดัน มักจะดึงเข้าหาตัว หรือดึงไปทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยเฉพาะ



1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การสั่น (Shaking)

คือการเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือทุกส่วน

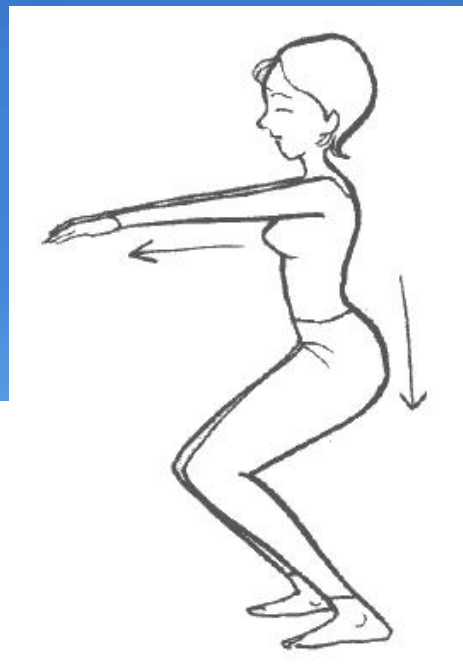
1.2 การเคลื่อนไหวแบบสัมพันธ์

เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้ส่วนของร่างกายสัมพันธ์กัน เช่น แขนกับขา เท้ากับลำตัว ทั้งนี้ต้องอาศัยความแข็งแรง และสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี

1.2 การเคลื่อนไหวแบบสัมพันธ์

โดยนำเอาทักษะพื้นฐาน มาทำกัน อย่าง
ต่อเนื่อง เช่น ย่อเข้าแล้วเหยียดตัวขึ้น ผลัก
แล้วดึง เหวี่ยงแล้วบิดตัวไปมาเป็นต้น

1.2 การเคลื่อนไหวแบบสัมพันธ์



1.3 การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

เป็นการนำเอาอุปกรณ์ต่าง ๆ มาประกอบกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่เคลื่อนที่ เช่น ไม้คทา ห่วง บอล ผ้า ฯลฯ

2. การเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่



หมายถึง

การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่ง ไปยังอีก
ที่หนึ่ง เป็นการเคลื่อนไหว แบบง่าย ๆ
และสลับซับซ้อน หรือเป็นการเคลื่อนไหว
น้ำหนักตัว จากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง



ประกอบด้วย

2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ



2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

การเดิน (Walking)

หมายถึงการถ่ายน้ำหนักจาก
เท้าหนึ่งโดยการก้าวเท้าไปอีก
เท้าหนึ่ง ในขณะที่ก้าวเท้าเท้าใด
เท้าหนึ่งจะต้องอยู่บนพื้นเสมอ



2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

การวิ่ง (Running)

หมายถึงการเคลื่อนที่โดยการถ่าน้ำหนัก คล้ายกับการเดิน แต่ในขณะที่ก้าวเท่านั้นมืออยู่จังหวะหนึ่งเท้าทั้งสองจะพ่นพื้น จังหวะการก้าวเท้าจะเร็วกว่าการเดิน

การวิ่ง (Running)



2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

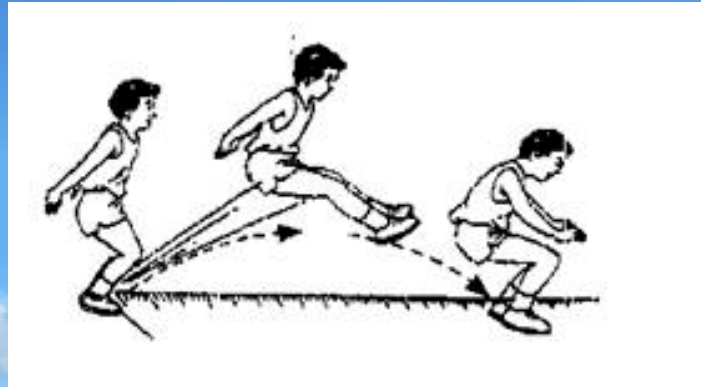
การกระโดด (Jumping) หมายถึง การกระโดด
สปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อม ๆ กัน
และลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองเช่นกัน ในการลงสู่
พื้นจะต้องย่อเข้าเพื่อลดแรงกระแทกและลง
ด้วยปลายเท้า

การกระโดด (Jumping)



2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

การกระโจน (Leaping) การวิ่งช้า ๆ ให้ตัวลอยอยู่ในอากาศนานกว่าปกติ แล้วลงพื้นด้วยปลายเท้า งอเข่า เป็นการรวมทักษะการเดินและการวิ่งเข้าด้วยกัน



2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

การเขย่ง (Hopping)

หมายถึงการกระโดด

ขึ้นจากพื้นด้วยขาข้างเดียว แล้วลงสู่พื้นด้วยขา
ข้างเดิม ขาจะทำงานทีละข้างโดยไม่มีการถ่าย
น้ำหนักตัว

2.1 การเคลื่อนไหวแบบปกติ

การก้าวขีด (Draw - Step) หมายถึงการก้าวเท้า
ใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า แล้วก้าวเท้าหลังมาขีด
เท้าหน้า อาจทำแบบเดียวกันตลอดหรือเปลี่ยน
เท้าก็ได้

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้พื้นฐานจาก การเดิน การวิ่ง การเขย่ง โดยเพิ่มจังหวะ ในลักษณะการก้าวที่ผสมผสานกัน

2.2 การเคลื่อนไหวกพิเศษ

การเลื่อนไถล (Sliding) หมายถึง การผสมผสานของการเดินสองก้าว ก้าวแรกจะไปทิศทางใดก็ตามอีกเท้าหนึ่งจะลากตามไปชิดโดยเร็ว การก้าวเท้าจะลากไปตามพื้นไม่ยกสูง

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

การวิ่งสลับเท้า (Skipping) เป็นการผสมผสานระหว่างการวิ่งกับการเขย่งโดยจะทำได้เร็วและสั้นเป็นการก้าวกระโดดเขย่ง

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

การควบม้า (Gallop) หมายถึงการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วลากอีกเท้าหนึ่งตามเท้าที่เป็นเท้านำจะนำตลอด ทำตามจังหวะติดต่อกันไป อาจจะเปลี่ยนเท้านำ ก็ได้

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

การกระโดดกระต่าย (Trotting)

เป็นการ

เลียนแบบการกระโดดของกระต่าย โดยกระโดด
ลอยตัวไปข้างหน้าหรือข้างหลังด้วยเท้าคู่แต่
จังหวะการลงสู่พื้นช้ากว่าการกระโดดแบบ
Jumping การลงสู่พื้นจะลงด้วยปลายเท้า ย่อเข้า
จังหวะการทำจะช้าพอ ๆ กับการเดิน

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

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

การเดินชาติช (Schottische) หมายถึง กาเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว แล้วกระโดดเขย่ง ในก้าวที่

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

การเดินโพลก้า (Polka) คล้ายกับการทำก้าวชิด
ก้าว แต่เพิ่มการกระโดดเขย่งเข้าไปด้วย
(กระโดดเขย่ง - ก้าว - ชิด ก้าว)

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

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

2.2 การเคลื่อนไหวพิเศษ

การหมุน (Pivoting) หมายถึงการใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นแกนหมุนแล้วใช้เท้าอีกเท้าหนึ่งเดินไปเรื่อย ๆ เป็นการเคลื่อนไหวที่ในแนวงกลม น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าที่เป็นแกนหมุน เป็นพื้นฐานในการคล่องคู่หมุน การหมุนหรือการเหวี่ยงตัวหมุนกับคู่