

การเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ความหมาย

การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) คือ “กระบวนการของการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของส่วนต่างๆ ของร่างกายเหล่านั้น ให้สามารถทำงานได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ และทำให้ได้มาซึ่งทักษะเบื้องต้นของกระบวนการการเคลื่อนไหวนั้นๆ ต่อไป” ดังนั้น “ทักษะเบื้องต้น” (basic skill) จึงมีความหมายว่า “ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการที่ได้มีส่วนร่วมในกระบวนการของกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานต่างๆ อย่างมีจุดหมายปลายทางมาแล้ว”

เนื่องจากความมุ่งหมายหลักของการจัดให้มีกิจกรรม “การเคลื่อนไหวเบื้องต้น” เป็นกิจกรรมหนึ่งในบรรดากิจกรรมต่างๆ ของวิชาพลศึกษาด้วยนั้นก็เพื่อที่จะให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้มีส่วนช่วยให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการในด้าน “ทักษะเบื้องต้น” ต่างๆ ในตัวนักเรียนนั่นเอง โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นอนุบาลและชั้นประถมศึกษาชั้นนั้นเป็นวัยที่ควรจะได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านต่างๆ อย่างถูกต้องมาตั้งแต่ในระหว่างที่อยู่ในระหว่างที่อยู่ระยะแรกๆ ของชีวิต ดังนั้นคำสองคำนี้จึงมีความสัมพันธ์กันและมีความเกี่ยวข้องกัน ตลอดจนความหมายก็มีลักษณะความคล้ายคลึงกันมากเพื่อให้สามารถเข้าใจความหมายในระหว่างคำสองคำนี้ได้ง่ายและชัดเจนดียิ่งขึ้น จึงได้นำคำว่า “ทักษะเบื้องต้น” มากล่าวเปรียบเทียบควบคู่กันไป ณ ที่นี้ด้วยตัวอย่างของกระบวนการเคลื่อนไหวที่จะนำไปสู่ทักษะเบื้องต้นตามความหมายดังกล่าวนี้ เช่น

กระบวนการของการเคลื่อนไหวในการกระโดดก็จะนำไปสู่ทักษะเบื้องต้นในการกระโดด กระบวนการของการเคลื่อนไหวในการวิ่งก็จะนำไปสู่ทักษะเบื้องต้นในการวิ่ง กระบวนการของการเคลื่อนไหวในการส่งและการรับลูกบอลก็จะนำไปสู่ทักษะเบื้องต้นในการส่งและการรับลูกบอล เป็นต้น

ทักษะเบื้องต้นตามที่กล่าวนี้อาจจะเป็นผลเนื่องมาจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่เป็นในรูปแบบของการเคลื่อนไหวในขณะที่ร่างกายไม่จำเป็นต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็ได้ เช่น ทักษะเบื้องต้นในการงอตัว การเหยียดตัว การบิดลำตัว การเหวี่ยงแขนการเหวี่ยงขา เป็นต้น หรืออาจจะเป็นทักษะเบื้องต้นที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่เป็นในรูปแบบที่ร่างกายต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็ได้ เช่น ทักษะเบื้องต้นในการเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น หรืออาจจะเป็นทักษะที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่เป็นในรูปแบบที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวนั้นๆ ด้วยก็ได้ เช่น ทักษะเบื้องต้นในการส่งการรับลูกบอล การเตะการรับลูกบอลการขว้างการปาลูกบอลเหล่านี้เป็นต้น

ทักษะเบื้องต้นถือว่าเป็นความสามารถพื้นฐานที่เป็นจุดเริ่มต้นที่มีความจำเป็นที่จะนำไปสู่คุณภาพและประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คนต่อไปข้างหน้า และในขณะเดียวกันก็จะเป็นปัจจัยและเป็นพื้นฐาน ที่มีความจำเป็นและสำคัญในการที่จะนำพาบุคคลให้มีความสุขในการกีฬาต่างๆ ทำให้สามารถเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพ และเพื่อความสนุกสนานใน

เวลาร่างตามอัตภาพของตนเองได้ในโอกาสต่อไปด้วย ดังนั้น ตามหลักการของการพลศึกษาจึงได้มีการพยายามจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นประเภทต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนทุก ๆ คนโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อจะได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ให้พร้อมตั้งแต่มีอายุยังเยาว์วัยอยู่

ประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่จะช่วยพัฒนาทักษะเบื้องต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่อาจจะช่วยให้มีการพัฒนาการในทักษะเบื้องต้นนั้นมีหลายอย่าง แต่กิจกรรมเหล่านี้อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้คือ

ก. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ (basic non-locomotive movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ คือกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือเท้าทั้งสอง หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั้นไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม เช่น การงอหรือการเหยียดแขน การงอหรือการเหยียดขา การงอตัวหรือการเหยียดตัว การบิดลำตัวไปทางซ้ายหรือทางขวา โดยที่ฐานรองรับน้ำหนักร่างกายไม่ขยับออกจากที่เดิม เป็นต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยเด็กเล็ก เช่น นักเรียนที่อยู่ในวัยอนุบาลหรือในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพราะนักเรียนในวัยนี้ นอกจากเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการกระหาย การเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตแล้ว ยังจะเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างมีความอยากรู้อยากเห็นอยาก

จะสำรวจและอยากจะทดลองความสามารถของร่างกายของตนเองในลักษณะท่าทางต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ว่าร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองนั้นมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใดอีกด้วย ดังนั้นการจัดกิจกรรมประเภทนี้ให้แก่แก่นักเรียนในวัยนี้นั้น จึงเป็นการสนองความต้องการให้ ได้มีโอกาสได้สำรวจ ได้รู้และได้เข้าใจในความสามารถของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของเขาได้เป็นอย่างดีและในขณะเดียวกันนั้น การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้นั้น ก็เป็นการสนองความต้องการในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเด็กได้อย่างเพียงพอ ควบคู่กันไปกับการช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกันและประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้จึงมีความเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้เป็นอย่างมาก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ เราจะนำมาเป็นตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้คือ

1. การยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างเดียว หรือด้วยสองเท้า หรือด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นฐานรองรับน้ำหนัก 2 ส่วนหรือ 3 ส่วนก็ได้เป็นระยะเวลาหนึ่ง
2. การยืนทรงตัวอยู่กับที่แล้วเหยียดแขน ขาลำตัว หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ ให้ได้ไกลที่สุด
3. การทำร่างกายให้มีลักษณะและรูปร่างต่าง ๆ กัน เช่น ทำตัวเป็นกำแพง รถ หรือตึก ฯลฯ ในขณะที่ร่างกายไม่ต้องเปลี่ยนที่
4. การบิดแขน ขา ลำตัวหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไปพร้อม ๆ กันในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

5. ขาหนึ่งข้างใดอยู่กับที่เพียงขาเดียว แล้วพยายามเหยียดขาอีกข้างหนึ่งแขนเดียวหรือสองแขน ลำตัวหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปให้ได้ไกลที่สุด

6. การงอลำตัวและเหยียดลำตัวสลับกันให้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนดโดยที่ร่างกายไม่ขยับจากที่เดิม

7. การทำร่างกายให้มีร่างกายเล็กลงหรือใหญ่ขึ้น หรือให้สั้นลงหรือยาวขึ้นสลับกันให้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนด

8. จากท่าต่างๆ เช่น ทำนั่งอยู่กับพื้น ทำดันพื้นทำนอนคว่ำหรือนอนหงายแล้วให้ทำท่าต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ

8.1 ยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้พ้นจากพื้นให้มากที่สุด

8.2 ใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเขียนตัวหนังสือในอากาศหรือทำท่าระบายสี วาดรูปในอากาศ

8.3 เหยียดแขนและขาไปในทิศต่างให้ได้ไกลมากที่สุด

8.4 เปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางต่างๆ ของร่างกายให้ได้มากที่สุด ยืนแขนเดียว ขาเดียว แขนและขาข้างเดียวกัน หรือสลับแขนและขาอย่างละข้าง

9. การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเขียนวงกลมโดยใช้ระนาบต่างๆ กัน เช่น ขนานกับพื้น ตั้งฉากกับพื้น เฉียงกับพื้น

10. การแสดงตำแหน่งของร่างกายในการว่ายน้ำท่าต่างๆ พร้อมกับการเคลื่อนไหวของท่าว่ายน้ำเหล่านั้นด้วย ในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

11. จากท่ายืนแยกเท้าให้ห่างกันมากๆ ให้บิดลำตัวไปทางซ้ายหรือขวา แล้วเอามือแตะพื้นให้ได้ไกลให้มากที่สุด ใช้มือแตะพื้นด้านตรงกันข้ามให้ได้ไกลให้มากที่สุด

12. การฝึกหัดทรงตัวด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ด้วยเท้าเดียว ด้วยมือและขาอย่างละข้าง ด้วยสองมือ ด้วยศีรษะและด้วยข้อศอกทั้งสอง เป็นต้น

13. การเหวี่ยงแขนข้างหนึ่งแล้วตามด้วยอีกแขนข้างหนึ่งไปรอบๆ ร่างกายโดยไม่ต้องเคลื่อนที่

14. การทดลองความสามารถของข้อต่อของส่วนต่างๆ ของร่างกายว่าสามารถจะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใดได้บ้าง หรือได้มากน้อยแค่ไหน

15. การจับกันเป็นคู่ๆ แล้วพยายามยกคู่ของตนเองว่าจะสามารถยกคู่ของตนเองในลักษณะไหนได้บ้างหรือได้มากน้อยแค่ไหน

ข. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (basic locomotive movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง หรือจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ควบคู่กันไป เช่นการเคลื่อนไหวไปด้วยการเดิน การวิ่ง การคลาน การกลิ้งตัว การม้วนตัวไปในทิศทางตรง ทางโค้ง หรือเป็นวงกลมก็ได้ การเคลื่อนไหวโดยการเคลื่อนที่ไปนั้นอาจจะเคลื่อนที่ไปคนเดียว หรือเป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มหลายๆ คนก็ได้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งนี้ก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญสำหรับนักเรียนในระดับชั้นอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นคือปีที่ 1-3 นี้มาก เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตและส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกๆ ส่วนกำลังต้องการการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต และช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เริ่มปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกันและประสานระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ เหล่านี้ จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ถ้าครูผู้สอนสามารถจัดให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอแล้วจะเป็นการช่วยให้ร่างกายของนักเรียนได้มีการเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และ

ช่วยวางพื้นฐานให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อของร่างกายได้มีการทำงานร่วมกันและประสานในระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี อันจะเป็นผลให้ได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ดีต่อไป

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ที่สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้นแบบนี้มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินช้า ๆ หรือเร็ว ๆ ช้า ๆ สลับกันไปรอบ ๆ ห้องหรือไปรอบ ๆ สนาม ที่กำหนดให้

2. การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน หรือการวิ่ง ด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอ ช้า และเร็วสลับกัน

3. การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินโดยวิธีการก้าวเท้ายาว ๆ การก้าวเท้าเดินแบบข้าง หรืออาจจะเดินด้วยวิธีการเลียนแบบสัตว์อื่น ๆ

4. ทำตัวให้ใหญ่เป็นเหมือนยักษ์ หรือเหมือนคนแคระ หรือเหมือนแม่มดแล้วทำท่าทางหรือเดินเหมือนยักษ์ เหมือนคนแคระ หรือเหมือนแม่มด

5. เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน หรือวิ่งข้ามหรือลอดเครื่องกีดขวาง เช่น โต๊ะหรือม้านั่ง หรือสิ่งอื่น ๆ

6. เคลื่อนไหวร่างกายไปรอบ ๆ ห้องหรือสนามแล้วทำท่าเหมือนการว่ายน้ำประกอบด้วย

7. เคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียนหรือสนามด้วยท่าใด ๆ ก็ได้ แต่เมื่อได้ยินสัญญาณให้หยุดแล้วก็ให้เปลี่ยนท่าและเคลื่อนที่ไปเป็นท่าใหม่ด้วยท่าใด ๆ ก็ได้

8. นักเรียนจับกันเป็นคู่ ๆ คนหนึ่งนั่งเหยียดแขนหรือขาออกไปอีกคนหนึ่งเดินข้ามหรือกระโดดข้าม

9. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียนในขณะที่ยกเท้าอีกข้างหนึ่งไว้ตลอดเวลา

10. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบสนามหรือห้องเรียน ในขณะที่เดียวกันก็ทำตัวให้ต่ำลงและต่ำลง แล้วก็ถึงท่าคลานเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียนนั้น แล้วก็ค่อยยกลำตัวให้สูงขึ้นและสูงขึ้นจนลำตัวตั้งตรง

11. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียน โดยให้น้ำหนักของลำตัวอยู่บนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว

12. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยให้แขนและขาที่อยู่ข้างเดียวกันแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังพร้อม ๆ กันไป

13. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้ารอบห้องเรียนหรือสนามโดยให้ส่วนของศีรษะอยู่ต่ำกว่าเอวตลอดเวลา

14. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียน โดยถือไม้คทาหรือไม้ยาวขนาดเท่าไม้เท้าหรือเชือกกระโดดติดมือไปด้วย เมื่อได้ยินสัญญาณให้วางไม้หรือเชือกที่ถือติดมือมานั้นกับพื้น แล้วกระโดดกลับไปกลับมาข้ามเชือกหรือไม้นั้น 3-4 ครั้ง แล้วจึงหยิบไม้หรือเชือกที่วางไว้ขึ้นขึ้นมาและเคลื่อนที่ไปข้างหน้าต่อไปอีก จนกว่าเมื่อได้ยินสัญญาณอีกก็ให้ปฏิบัติการกระโดดข้ามไม้หรือเชือกในท่าเดียวกันหรือท่าใหม่ก็ได้ ให้ปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

15. เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยท่าเดินหรือท่าวิ่งไปในทิศทางต่าง ๆ กันแล้วไปเตะฝาผนัง เมื่อได้เตะฝาผนังแล้วให้เคลื่อนที่ต่อไปข้างหน้าด้วยวิธีอื่นซึ่งแตกต่างจากเดิมทุกครั้งเมื่อเตะฝาผนังแล้วจะต้องเปลี่ยนท่าเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเป็นอย่างอื่นไปทุกครั้งด้วย

16. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ ๆ เมื่อได้ยินสัญญาณนักเรียนคนหนึ่งในคู่นั้นเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยวิธีหนึ่ง แล้วนักเรียนอีกคนหนึ่งก็พยายาม

เลียนแบบตามนักเรียนคนแรกนั้นแล้วเคลื่อนที่ตามไป เมื่อได้ยินสัญญาณอีกเป็นครั้งที่สอง นักเรียนคนที่สองก็เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยท่าใหม่ แล้วนักเรียนอีกคนหนึ่งก็ทำท่าเลียนแบบเคลื่อนที่ตามไปให้นักเรียนทำสลับกันดังนี้ไปเรื่อย ๆ

17. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียนหรือสนามด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของเท้ารองรับน้ำหนักของร่างกายในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป

18. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยวิธีต่าง ๆ กัน เช่น โดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าและให้ส้นเท้าติดกับนิ้วเท้าหน้าไปเรื่อย ๆ หรือโดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าและให้ขาไขว้กัน หรือโดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน หรือโดยวิธีให้เท้าหนึ่งเท้าได้นำเพียงเท้าเดียว

19. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียน โดยใช้ท่าเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเช่นเดียวกับการเคลื่อนที่ในกรีฑาลู่และลาน

20. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียน แล้วให้บิดปลายเท้าไปทางขวาทุกครั้งที่จะหันไปทางขวา และทุกครั้งทีหันไปนั้นให้เปลี่ยนท่าการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าใหม่บิดเท้าไปทางซ้ายทุกครั้งเมื่อจะหันไปทางซ้ายพร้อมกับเปลี่ยนท่าเคลื่อนที่ใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

21. เลือกกีฬาประเภทหนึ่งประเภทใดขึ้นมา แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการสมมติว่าเป็นการเล่นกีฬาประเภทนั้น

22. นักเรียนเคลื่อนที่ไปทางข้าง ไปทางซ้ายไปทางขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังด้วยวิธีการใช้เท้าข้างเดียว สองเท้าสลับกัน

23. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียนหรือสนาม โดยใช้เฉพาะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายทีละส่วนซึ่งไปข้างหน้าตลอดเวลา

ค. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (basic manipulative movement)

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบนั้นความประสงค์ก็เพื่อให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการในการทำงานประสานกันในระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างประสาทมือกับตา ประสาทเท้ากับตา และระหว่างประสาทมือ ประสาทเท้าและตา และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้มีการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้น ตามปกติแล้วธรรมชาติของของนักเรียนในทุกระดับชั้นนั้นไม่ว่าในระดับชั้นประถมศึกษาหรือในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือแม้แต่ในระดับชั้นอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่โตแล้วก็ตาม มักจะชอบ มีความสนใจ และมีความสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่น ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหวหรือการเล่นมากกว่ากิจกรรมที่ไม่มีการใช้อุปกรณ์ใดๆ เลย ยิ่งในวัยชั้นประถมศึกษาที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยแล้ว กิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบก็ยิ่งเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญในการที่จะช่วยดึงดูดและทำทายนักเรียนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ในโอกาสที่มีการเรียนการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในระดับชั้นประถมศึกษานั้น ถ้าจะหวังผลจากการเรียนการสอนให้ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ครูผู้สอนควรจะใช้อุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ด้วยทุกครั้งเสมอ

มีอุปกรณ์หลายอย่างที่ครูสามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนได้ อุปกรณ์บางอย่างเป็นอุปกรณ์ที่ครูสามารถจัดหาได้เอง และมีอุปกรณ์

หลายอย่างเป็นอุปกรณ์ที่สามารถจัดหาได้จากท้องถิ่น หรือทำขึ้นเองได้โดยง่าย เช่น เชือกกระโดด ไม้คทา ดุงด้ว ลูกเทนนิสเก่าที่ใช้แล้ว เป็นต้น อุปกรณ์บางอย่างก็อาจหาซื้อได้ในราคาถูกจากท้องตลาด เช่น ลูกบอลยางขนาดต่างๆ ห่วงยาง เหล่านี้เป็นต้น อุปกรณ์ต่างๆ ตามที่กล่าวนี้สามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี จะทำให้การเรียนการสอนได้รับความสนใจ มีความสนุกสนาน และในขณะเดียวกันนักเรียนก็จะมีความรู้ มีทักษะ เบื้องต้น และมีประสบการณ์ทางด้านกิจกรรมการ เคลื่อนไหวในด้านนี้อย่างกว้างขวางด้วย

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีการใช้ อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบที่สามารถนำมาใช้ พัฒนาทักษะเบื้องต้นในด้านนี้ได้ นั้นมีหลายอย่าง เป็นอันมากดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ในที่นี้จะขอแนะนำ เฉพาะอุปกรณ์บางอย่างมาเสนอพอเป็นแนวทาง และเป็นตัวอย่าง ซึ่งสามารถนำไปดัดแปลงใช้ต่อไป เท่านั้น ตัวอย่างที่จะขอนำมาเสนอมิตั้งต่อไปนี้

1. การใช้ดุงด้วหรืออุปกรณ์ที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกัน

ดุงด้วเป็นอุปกรณ์ที่มีประโยชน์และมีความสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุปกรณ์ชนิดนี้เป็นอุปกรณ์ที่สามารถจัดหาหรือทำขึ้นเองได้ง่ายและในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะใช้ประกอบการเรียนการสอน ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยให้นักเรียนได้มี ประสบการณ์และการพัฒนาการเกี่ยวกับการทำงาน ประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดีด้วย โรงเรียนและครูควรจะได้จัดหาดุงด้วมา ไว้ใช้สอนให้มีเพียงพอกับจำนวนนักเรียน การใช้ดุงด้วเพื่อประกอบการเรียนการสอนนั้นอาจจะใช้ ประกอบการสอนเป็นกิจกรรมรายบุคคลหรือใน กิจกรรมที่เป็นคู่ หรือมากกว่าก็ได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้คือ

1.1 กิจกรรมที่เป็นรายบุคคล

1.1.1 กิจกรรมเกี่ยวกับการโยนดุงด้ว ขึ้นแล้วกรีบ นักเรียนอาจจะโยนด้วยมือเดียว ด้วย สองมือ หรือโยนด้วยหลังมือครั้งละวิธี หรือสลับกัน ไปก็ได้ การกรีบก็เช่นเดียวกัน นักเรียนอาจจะรับด้วย มือเดียว สองมือ หรือรับด้วยหลังมือ ครั้งละวิธีหรือ สลับกันไปก็ได้ วิธีการโยนนี้อาจจะพลิกแพลงด้วย วิธีต่างๆ เช่น

โยนดุงด้วขึ้นเหนือศีรษะแล้วหมุนตัวครึ่งรอบ หนึ่งรอบ สองรอบ ฯลฯ แล้วรับ

โยนดุงด้วขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเอามือหนึ่งข้าง หรือสองข้าง แตะพื้นหนึ่งครั้ง หรือ สองครั้งแล้วรับ

โยนดุงด้วไปข้างหน้าแล้วก้าวเท้าตามไปข้าง หน้าหนึ่งก้าว หรือสองก้าว ฯลฯ แล้วรับ

โยนดุงด้วไปข้างหน้า แล้วก้าวเท้าตามไปข้าง หน้าหนึ่งก้าว เอามือแตะพื้น หนึ่งครั้งแล้วรับ

โยนดุงด้วไปข้างหน้าแล้ววิ่งตามไปรับ

โยนดุงด้วไปข้างหลังแล้วถอยหลังไปหนึ่งก้าว สองก้าว ฯลฯ แล้วรับ

โยนดุงด้วไปข้างหลังแล้วถอยหลังตามไปหนึ่ง ก้าว เอามือแตะพื้นหนึ่งครั้ง สองครั้งแล้วรับ

โยนดุงด้วขึ้นไปทางซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้ายตาม ไปทางซ้ายหนึ่งก้าว สองก้าว ฯลฯ แล้วรับ

โยนดุงด้วไปทางซ้ายแล้วก้าวเท้าซ้ายตามไป ทางซ้ายหนึ่งก้าว เอามือแตะพื้นหนึ่งครั้งแล้วรับ

โยนดุงด้วไปทางขวาแล้วก้าวเท้าขวาตามไป ทางขวาหนึ่งก้าว สองก้าว ฯลฯ แล้วรับ

โยนดุงด้วไปทางขวาแล้วก้าวเท้าขวาตามไป ทางขวาหนึ่งก้าว เอามือแตะพื้นหนึ่งครั้งแล้วรับ

โยนดุงด้วข้ามศีรษะจากข้างหลังไปข้างหน้าแล้ว วิ่งตามไปรับ

โยนดุงด้วขึ้นไปเหนือศีรษะ แล้วใช้มือรับทาง ด้านหลัง

1.1.2 การทรงตัวด้วยเท้าเดียว โดยวางถุงถั่วบนปลายเท้า อาจจะทรงตัวด้วยเท้าซ้ายหรือเท้าขวาแล้ววางถุงถั่วบนหลังเท้าซ้ายหรือหลังเท้าขวาก็ได้

1.1.3 กิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เท้าเดินหรือกระโดดด้วยเท้าซ้ายหรือขวาในขณะที่วางถุงถั่วบนหลังเท้าซ้ายหรือขวา

ยืนด้วยเท้าซ้ายหรือขวาแล้วใช้หลังเท้าซ้ายหรือขวาส่งถุงถั่วขึ้นมาหาตนเอง

ยืนด้วยเท้าซ้ายหรือขวาแล้วใช้เข่าซ้ายหรือขวาส่งถุงถั่วขึ้นมาหาตนเอง

วางถุงถั่วบนหลังเท้าทั้งสองแล้วโยนขึ้นมาหาตนเอง

ใช้เท้าทั้งสองหนีบถุงถั่วไว้ระหว่างกลางแล้วโยนขึ้นมาหาตนเอง

ใช้เท้าทั้งสองหนีบถุงถั่วไว้ระหว่างกลางแล้วกระโดดขึ้นลงหลาย ๆ ครั้ง

1.1.4 กิจกรรมเกี่ยวกับการใช้ศีรษะเดิน วิ่ง กระโดดสลับเท้าในขณะที่วางถุงถั่วบนศีรษะ โดยไม่ให้ถุงถั่วหล่นจากศีรษะ

วางถุงถั่วบนศีรษะแล้วส่งถุงถั่วไปข้างหน้าและเอามือรับไว้

วางถุงถั่วบนศีรษะ ตวัดศีรษะส่งไปทางซ้ายแล้วเอามือรับไว้

วางถุงถั่วบนศีรษะ ตวัดศีรษะส่งไปทางขวาแล้วเอามือรับไว้

1.1.5 กิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เท้าคืบ (เท้าเปล่า)

ใช้นิ้วเท้าซ้ายหรือขวาคืบถุงถั่ว แล้วเดินหรือกระโดดจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง

ใช้นิ้วเท้าซ้ายหรือขวาคืบถุงถั่ว โยนขึ้นไปข้างหน้าแล้วเอามือรับไว้

ใช้นิ้วเท้าซ้ายหรือขวาคืบถุงถั่ว โยนให้สูงเหนือศีรษะแล้วเอามือรับ

ใช้นิ้วเท้าซ้ายหรือขวาคืบถุงถั่วแล้วโยนลงในตะกร้า หรือในเขตวงกลมที่ทำเอาไว้

1.1.6 กิจกรรมเกี่ยวกับการสลับตำแหน่งกรวยและการนั่ง

จากท่ายืนให้โยนถุงถั่วขึ้นสูงเหนือศีรษะแล้วให้นั่งลงก่อนที่จะรับไว้

จากท่านั่งให้โยนถุงถั่วขึ้นสูงเหนือศีรษะแล้วให้ยืนขึ้นก่อนที่จะรับไว้

จากท่ายืนให้โยนถุงถั่วขึ้นสูงไปข้างหน้าแล้ววิ่งไปนั่งข้างหน้าก่อนที่จะรับไว้

จากท่านั่งให้โยนถุงถั่วขึ้นสูงไปข้างหน้าแล้ววิ่งไปรับไว้

จากท่ายืนหรือจากท่านั่ง ให้โยนถุงถั่วไปทางซ้ายหรือทางขวา แล้ววิ่งไปนั่งหรือยืนก่อนที่จะรับไว้

1.1.7 กิจกรรมเกี่ยวกับการใช้ถุงถั่วสองถุงพร้อมกันหรือมากกว่า

ให้นักเรียนโยนถุงถั่วสองถุงขึ้นแล้วรับสลับกัน

ให้นักเรียนโยนถุงถั่วสามถุงขึ้นแล้วรับสลับกัน

ฯลฯ

1.1.8 กิจกรรมเกี่ยวกับการบังคับถุงถั่วให้อยู่บนศีรษะ สามารถจะกระทำได้โดยให้นักเรียนวางถุงถั่วบนศีรษะในขณะที่นั่งอยู่แล้วให้นักเรียนพยายามลุกขึ้นยืน แล้วนั่งลง หรือนอนลงแล้วยืนขึ้นโดยที่ถุงถั่วไม่ตกลงจากศีรษะ

1.1.9 คืบถุงถั่วด้วยเท้าทั้งสองแล้วกระโดดไปข้างหน้า กระโดดไปข้างหลังไปทางซ้ายหรือไปทางขวา

1.1.10 จากท่ายืนแยกเท้าห่างกันมาก ๆ ผลักถุงถั่วไปข้างหน้าตามพื้นในระหว่างเท้าทั้งสองไปให้ได้ไกลมากที่สุด แล้วยื่นมือไปเก็บถุงถั่วมาไว้โดยไม่ต้องขยับเท้าหรือล้ม

1.1.11 จากทำยีนแยกเท้าห่างกันเข่างอ ผลักถุงตัวไปข้างหลังตามพื้นให้ได้ไกลที่สุด แล้ว เอี้ยวตัวไปข้างขวาไปเก็บถุงตัวโดยไม่ต้องขยับเท้าให้ ทำเช่นเดียวกันนี้แล้วเอี้ยวไปทางซ้ายเพื่อไปเก็บถุงตัว

1.1.12 ให้ยีนแยกเท้าห่างกันพอ ประมาณ มือทั้งสองจับถุงตัวเหยียดตรงเหนือศีรษะ พร้อมกับแอ่นตัวไปข้างหลังให้มากที่สุด ปล่อยถุงตัว ให้หล่นลงไปข้างหลัง แล้วให้ก้มลงเก็บถุงตัวนั้นขึ้นมาโดยไม่ต้องขยับเท้า

1.1.13 จากทำมือทั้งสองและเข้าทั้งสองเป็นฐาน หลังขนานพื้น ให้วางถุงตัวบนเอว แล้ว พยายามเหวี่ยงกันไปทางซ้ายและขวาเพื่อให้ถุงตัว หล่นลงจากเอว

1.2 กิจกรรมที่เป็นคู่

1.2.1 โยนถุงตัวกลับไปกลับมาระหว่าง คู่ของตนเอง โดยใช้วิธีการโยนแบบต่างๆ เช่น โยน ด้วยมือซ้าย โยนด้วยมือขวา โยนลอดระหว่างขา ด้วยมือซ้ายหรือขวาโดยอ้อมหลังด้วยมือซ้ายหรือขวา แล้วรับด้วยมือซ้ายหรือขวา เป็นต้น

1.2.2 โยนถุงตัวกลับไปกลับมาระหว่าง คู่ของตนเอง โดยใช้เท้าในการโยนด้วยวิธีต่างๆ เช่น โยนด้วยวิธีวางถุงตัวบนหลังเท้าซ้ายหรือขวา โยน ด้วยวิธีการตีบถุงตัวด้วยนิ้วเท้าซ้ายหรือขวา (เท้าเปล่า) โยนด้วยการใช้เท้าทั้งสองตีบถุงตัว โยน ด้วยการวางถุงตัวบนหลังเท้าทั้งสอง เป็นต้น

1.2.3 โยนถุงตัวด้วยการวางถุงตัวบน ศีรษะ แล้วส่งถุงตัวไปให้เพื่อนที่อยู่ทางซ้าย ทางขวา หรือข้างหน้า

1.2.4 ทั้งคู่ต่างมีถุงตัวคนละถุงแล้วก็ ให้โยนสลับกันไป สลับกันมา ด้วยวิธีต่างๆ

1.2.5 โยนถุงตัวไปให้คู่ของตนเอง พร้อมกับทั้งสองถุงด้วยวิธีต่างๆ

1.2.6 ผลัดกันโยนถุงตัวไปในทิศทาง ต่างๆ เพื่อให้ผู้รับต้องวิ่งไปรับ

1.2.7 ให้คนหนึ่งยืนอยู่กับที่และอีก คนหนึ่งวิ่งไปรอบๆ คนที่ยืนอยู่กับที่นั้นแล้วให้คนที่ ยืนอยู่กับที่ส่งถุงตัวไปให้คนที่วิ่งรอบๆ รับแล้วก็ส่ง กลับคืนให้ผลัดกันเป็นผู้ยืนอยู่กับที่และเป็นผู้วิ่งรอบๆ

1.2.8 ให้ทั้งคู่นั่งขัดสมาธิหันหน้า เข้าหากันห่างกันประมาณ 3 เมตร แล้วส่งถุงตัว กลับไปกลับมาจากท่านั่งด้วยวิธีต่างๆโดยไม่ต้องขยับ หรือเคลื่อนที่

2. การใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ลูกบอลถือว่าเป็นอุปกรณ์ที่มีความท้าทาย และเป็นที่น่าสนใจของนักเรียนในทุกระดับชั้นในการเล่นอีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาด้วยแล้ว ลูกบอลถือว่าเป็น อุปกรณ์ที่ที่มีบทบาทสำคัญในการเรียนการสอน กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนี้เป็นอันมากเพราะ เป็นอุปกรณ์ที่สามารถถลึง กระดอน รับส่งด้วยมือ เตะด้วยเท้า หรือโหม่งด้วยศีรษะก็ได้ ดังนั้นจึงเป็น อุปกรณ์ที่มีความท้าทายและเหมาะสมให้นักเรียน ระดับนี้ได้สำรวจความสามารถของตนเองเป็นอย่างยิ่ง และในขณะเดียวกันก็ช่วยในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นในด้านต่างๆ ได้ดีอีกด้วย โรงเรียนจึงควรจัด ให้มีลูกบอลขนาดต่างๆ โดยเฉพาะลูกบอลยาง ขนาดเล็กซึ่งมีราคาถูก หรือลูกเทนนิสเก่าๆ ที่เล็กใช้ในการเล่นแล้วมาไว้เพื่อเป็นอุปกรณ์การเรียนการสอนให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนที่จะสอนในแต่ละระดับชั้นตลอดเวลา กิจกรรมการเรียนการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ใช้ลูกบอลประกอบนี้อาจจะจัดสอนเป็นรายบุคคล หรือเป็นรายคู่ หรือเป็นกลุ่มหลายๆ คนก็ได้ หรืออาจจะดัดแปลงวิธีการหรือกิจกรรมการสอนให้มีลักษณะเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกันกับกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้ถุงตัว ประกอบดังได้กล่าวมาแล้วก็ได้

ในที่นี้จะขอแนะนำเฉพาะกิจกรรมที่เป็นรายบุคคลและเป็นรายคู่พอเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้คือ

2.1 กิจกรรมที่เป็นรายบุคคล

2.1.1 กิจกรรมเกี่ยวกับการโยนแล้วรับด้วยตนเอง นักเรียนอาจจะโยนด้วยมือเดียว ด้วยสองมือ และรับด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ การโยนนี้อาจจะโยนในระดับที่สูงแตกต่างกันไป หรือเมื่อโยนแล้วอาจจะให้นักเรียนเคลื่อนไหวในท่าอย่างหนึ่งอย่างใดก่อนจะรับลูกก็ได้ เช่น

โยนลูกบอลขึ้นไปเหนือศีรษะแล้วหมุนตัวครึ่งรอบ สองรอบ ฯลฯ แล้วจึงรับลูก

โยนลูกบอลขึ้นไปเหนือศีรษะแล้วก้มตัวเอามือข้างหนึ่งหรือสองข้างแตะพื้นหนึ่งครั้ง หรือสองครั้งแล้วจึงรับลูกบอล

โยนลูกบอลให้เลยไปข้างหน้าหรือเลยไปข้างหลัง แล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าหรือข้างหลังหนึ่งก้าวหรือสองก้าวแล้วจึงรับลูกบอลกลับคืนมา

โยนลูกบอลให้เลยไปข้างหน้า หรือข้างหลังมาก ๆ แล้ววิ่งไปข้างหน้า หรือกลับหลังหันวิ่งไปข้างหลังเพื่อไปรับลูกบอลกลับคืนมา

โยนลูกบอลไปทางซ้ายหรือทางขวา แล้วก้าวเท้าไปข้างซ้ายหรือข้างขวาหนึ่งหรือสองก้าวเพื่อไปรับลูกบอลกลับคืนมา

โยนลูกบอลไปทางซ้ายหรือทางขวามาก ๆ แล้วก้าวเท้าวิ่งไปทางซ้ายหรือทางขวาเพื่อไปรับลูกบอล

โยนลูกบอลขึ้นไปเหนือศีรษะแล้วให้นักเรียนทำท่าต่อไปนี้หนึ่งครั้งหรือมากกว่าแล้วจึงรับลูกบอล เช่น ตบมือ กระโดดอยู่กับที่ ก้มตัวเหยียดแขน กระโดดแยกเท้า หมุนแขน ก้มหรือเงยศีรษะ เอียงลำตัวไปทางซ้ายหรือขวา ฯลฯ

2.1.2 กิจกรรมเกี่ยวกับการกลิ้งลูกบอลไปตามพื้น (พื้นสนามควรจะเป็น) การกลิ้งนี้อาจจะให้นักเรียนกลิ้งด้วยมือเดียว หรือด้วยสอง

มือก็ได้ การกลิ้งลูกนี้เมื่อกลิ้งลูกแล้ว ให้นักเรียนวิ่งไปรับลูกที่กลิ้งไปด้วยตนเอง ดังตัวอย่าง เช่น

กลิ้งลูกไปตามพื้นแล้ว ให้นักเรียนเดินหรือวิ่ง หรือกระโดดเท้าเดียว หรือกระโดดสองเท้า หรือกระโดดสลับเท้าไปข้างหน้า ไปข้าง ๆ หรือถอยหลังแล้วจึงไปเก็บลูก

กลิ้งลูกไปในจุดหมายที่กำหนดให้ ยืนแยกเท้าให้ห่างกันพอสมควร แล้วกลิ้งลูกบอลให้ไปมาสลับกันเป็นรูปเลขแปดอารบิก

2.1.3 กิจกรรมเกี่ยวกับการโยนและนั่งในการโยนและรับสลับกัน โดยให้ใช้ท่าเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกันกับในกิจกรรมของการโยนลูก ดังตัวอย่าง

จากทำนั่งให้โยนลูกบอลขึ้นไปเหนือศีรษะแล้วให้ลุกขึ้นก่อนจึงรับ

จากทำยืนให้โยนลูกบอลเหนือศีรษะแล้วนั่งลงก่อนจึงรับ

จากทำยืนให้โยนลูกบอลให้สูงขึ้นไปข้างหน้า แล้ววิ่งไปนั่งก่อนจึงรับ

จากทำยืนให้โยนลูกให้สูงไปข้างหลัง แล้วหันกลับหลังวิ่งไปนั่งก่อนแล้วจึงรับ

จากทำยืนให้โยนลูกไปทางซ้าย หรือทางขวา แล้วให้ปกติเช่นเดียวกันก่อนจะรับลูก

2.2 กิจกรรมที่เป็นคู่

ให้นักเรียนยืนเรียงกันเป็นคู่ ๆ ห่างกันพอสมควร แล้วให้ส่งลูกบอล กลิ้งลูกบอล หรือเขี่ยลูกบอลด้วยเท้ากลับไปกลับมาในระหว่างกันและกัน สำหรับการส่งและการกลิ้งลูกนั้น นักเรียนอาจจะส่งหรือกลิ้งลูกด้วยมือเดียว หรือสองมือแบบต่าง ๆ ในทำนองเดียวกัน การรับก็อาจจะรับด้วยมือเดียว หรือสองมือก็ได้ แต่ข้อสำคัญนักเรียนจะต้องสลับเปลี่ยนวิธีการต่าง ๆ ตลอดเวลาด้วย

การเขี่ยลูกด้วยเท้าก็เช่นเดียวกัน อาจจะเขี่ยด้วยเท้าข้างหนึ่งข้างใดแล้วใช้มือหรือเท้าข้าง

หนึ่งข้างใดรับก็ได้ ให้นักเรียนสลับเปลี่ยนวิธีการรับ และส่งในวิธีการต่าง ๆ ตลอดเวลาด้วย ดังตัวอย่าง เช่น

โยนลูกบอลด้วยมือซ้ายแล้วให้ผู้รับด้วยมือขวา และโยนด้วยมือขวาเพื่อให้ผู้รับรับด้วยมือซ้าย

โยนลูกบอลด้วยมือเดียวแล้วให้ผู้รับด้วยสองมือ แล้วโยนให้สองมือเพื่อให้ผู้รับรับด้วยมือเดียว

โยนลูกบอลไปทางซ้ายหรือขวา หรือให้เลย ไปข้างหน้าหรือข้างหลัง แล้วให้ผู้รับวิ่งออกไปรับ

โยนลูกบอลให้สูงโด่งไปในทิศทางต่าง ๆ แล้ว ให้ผู้รับนั่ง กระโดด ก้มตัว ฯลฯ 1-2 ครั้งแล้วจึงรับ

ใช้ลูกบอล 2 หรือ 3 ลูก แล้วสลับกันโยนและ รับพร้อมกันทั้ง 2 หรือ 3 ลูกนั้น

ให้คนหนึ่งยืนอยู่กับที่และอีกคนหนึ่งวิ่งไป รอบ ๆ คนยืนอยู่กับที่นั้น แล้วส่งลูกด้วยวิธีต่าง ๆ ให้ คนวิ่งรับด้วยวิธีต่าง ๆ ให้ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้ยืนอยู่ กับที่และผู้วิ่งด้วย

หลักการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เพื่อให้การเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนี้ได้บรรลุผลอย่างแท้จริง คือ นักเรียนได้มีการพัฒนาการในด้าน ความรู้ความเข้าใจในความสามารถในการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเอง นักเรียนมีการพัฒนาการทางด้านร่างกายนักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพและพลานามัยที่ดี นักเรียนได้มีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อันเป็นผลเนื่องจากการทำงานประสานกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีทักษะเบื้องต้นในด้านต่าง ๆ ของชีวิตในอนาคตต่อไปได้นั้น ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบในการเรียนการสอนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแก่นักเรียน ควรจะได้คำนึงถึงหลักการที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ในวัยของเด็กนับตั้งแต่วัยก่อนเรียนจนถึงวัยที่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นนั้น นับว่าเป็นวัยที่มีความกระหายและมีความต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อสนองความต้องการของร่างกายควบคู่ไปกับความอยากรู้อยากลองในความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองเป็นอย่างมาก ดังนั้นครูหรือผู้รับผิดชอบควรจะได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ให้นักเรียนในวันนี้ได้มีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึงกันและเพียงพอสำหรับนักเรียนทุก ๆ คน

2. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นให้แก่ นักเรียน ครูควรจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง คือให้มีทั้งกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบปะปนกันไป และกิจกรรมภายในของแต่ละแบบนั้นก็เช่นเดียวกันก็ควรจะมีกิจกรรมหลาย ๆ อย่างแตกต่างกันไปด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและมีประสบการณ์ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึง และในขณะเดียวกันก็จะเป็นการป้องกันการเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้นในตัวนักเรียนด้วย

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะนำมาสอนนั้น ควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามลักษณะของธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นเช่นกิจกรรมการเคลื่อนไหวในการยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา การเตะ การรับการส่งลูกบอลด้วยมือ การรับการส่งลูกบอลด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้ จะต้องไม่เป็นการฝืนความรู้สึกและธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ๆ

4. เพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม การเคลื่อนไหวต่างๆ ในแต่ละครั้งโดยไม่เบียดเบียน การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ครูควรจัด บรรยากาศของการเรียนการสอนให้เป็นไปใน ลักษณะที่สร้างสรรค์ นำเรียน ควบคู่กันไปด้วย เช่น มีความสนุกสนาน มีความท้าทายดึงดูดจิตใจ นักเรียนทำให้นักเรียนมีการตื่นตัว อยากเรียน อยากมีส่วนร่วมและอยากเล่นด้วยความเต็มใจตลอดเวลา เช่น ครูอาจจะเป็นผู้ตั้งปัญหาเพื่อให้นักเรียนได้มี โอกาสคิดเอง ได้ลองทำเอง หรือได้ลองแสดงความสามารถของตนเองก่อนมากกว่าที่ครูเป็นผู้สาธิต หรือบอกนักเรียนโดยตรง

5. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ครู ควรจัดในกิจกรรมที่มีความหมายต่อนักเรียนนักเรียน ได้เห็นประโยชน์ของกิจกรรมนั้นๆ ด้วย เช่น กิจกรรม นั้นเป็นกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตจริงประจำ วันที่จะต้องใช้หรือต้องพบในสภาพการณ์จริง และ ในขณะที่เดียวกันครูก็ควรจะได้เน้นในด้านปริมาณ และในด้านคุณภาพของการเคลื่อนไหวนั้นๆ ควบคู่ กันไปด้วย

6. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ควรจะเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ของร่างกายเป็นสำคัญ กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ของ ร่างกายที่ควรนำมาใช้หรือนำมาเกี่ยวข้องกับ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นได้แก่ กล้ามเนื้อ ลำตัว กล้ามเนื้อแขน หรือกล้ามเนื้อขา เป็นต้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกล้ามเนื้อของ ลำตัว ได้แก่ การงอ การแอ่น การบิด การเหยียด ลำตัว เป็นต้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของ กล้ามเนื้อขา ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น และ กิจกรรม การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกล้ามเนื้อแขน ก็ได้แก่ การขว้าง การปา การรับและการส่งลูกบอล เป็นต้น

7. เพื่อให้การเรียนการสอนกิจกรรมการ เคลื่อนไหวเบื้องต้นได้มีความสนุกสนานและเป็นที่ สนใจของนักเรียนมากยิ่งขึ้น ครูควรใช้กิจกรรมการ เคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว เป็น กิจกรรมสำคัญที่ทำให้มีการแข่งขันกันควบคู่กันไปด้วย รูปแบบของการแข่งขันนี้ อาจจะจัดในรูปแบบ ระหว่างบุคคลต่อบุคคลในชั้นเรียนเดียวกันหรือใน กลุ่มหรือหมู่เดียวกัน เช่น เริ่มด้วยคำว่า “ใคร สามารถทำตัวให้ได้สูงที่สุด” หรือ “ใครสามารถ กระโดดไปข้างหน้าได้ไกลที่สุด” หรือ “ใครสามารถ วิ่งไปแตะพื้นทีเส้นข้างหน้าได้ก่อน” เหล่านี้เป็นต้น

8. การจัดให้นักเรียนได้แข่งขันกัน ใน กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ เหล่านี้ เพื่อให้ การแข่งขันนี้ได้มีความสนุกสนานมากยิ่งขึ้นและเป็น โอกาสดีที่ครูจะได้ปลูกฝังคุณลักษณะต่างๆ ใน ตัวนักเรียน เช่น การมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะ หรืออื่นๆ ควบคู่ กันไปได้ดียิ่งขึ้นนั้น ครูอาจจะจัดกิจกรรมเบื้องต้น เหล่านี้ให้นักเรียนได้แข่งขันกัน ในรูปแบบของการ แข่งขันแบบผลัด (relays) ต่างๆ ก็ได้

9. ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนได้สำนึกและ เห็นความสำคัญในความสามารถในการเคลื่อนไหว ของส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเองที่สามารถ ทำได้เสียก่อน ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนได้เริ่มมี ความเชื่อมั่นในตนเองในกิจกรรมต่างๆ ทีละน้อยๆ และทีละอย่างๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มประสบการณ์ให้ มากและสูงยิ่งขึ้นตามลำดับ

10. ครูควรให้นักเรียนได้สำนึกและได้มีความ เข้าใจในความแตกต่างในระหว่างความสามารถของ ตนเองกับความสามารถของเพื่อนคนอื่น ๆ ว่าเพื่อน นักเรียนคนอื่น ๆ แต่ละคนนั้น มีลักษณะและ ธรรมชาติของร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้นจึงอาจจะมี อัตราการเจริญเติบโต การพัฒนาการ การเรียนรู้ตลอด จนความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของ

ร่างกายของแต่ละคนย่อมต้องแตกต่างกันตามไปด้วย

11. บุคลิกลักษณะของครูผู้สอน ตลอดจนอาการ หน้าตาและอารมณ์ความรู้สึกของครูที่แสดงออกมาในขณะที่สอน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อบรรยากาศของการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก การเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจะได้ผลหรือไม่มากนักก็เพียงแต่นั้น บุคลิกลักษณะ ตลอดจนหน้าตา และอารมณ์ของครูที่แสดงออกมาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอันมาก

เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยระดับชั้นอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาเป็นวัยที่มีความไวต่อสิ่งเหล่านี้มาก

12. การเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆของนักเรียน ควรจะให้เป็นไปตามระดับความสามารถของร่างกายของนักเรียนแต่ละคนเป็นสำคัญ

13. นักเรียนควรจะได้รู้ชื่อการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ที่เรียนรู้ในแต่ละอย่างนั้นควบคู่กันไปด้วย ทั้งนี้เพื่อจะได้เป็นพื้นฐานในการที่เรียนรู้ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ ต่อไป

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ

บรรณานุกรม

- Clifton, Marguerite. "A Developmental Approach to Perceptual Motor Experiences," **Journal of Health, Physical Education, and Recreation.** 41 : 34-38 ; April, 1970.
- Herkowitz, Jacqueline. "A Perceptual Motor Training to Improve Motor Abilities of Pre-Schoolers," **Journal of Health, Physical Education and Recreation.** 41:38-43, April, 1970.
- Wood, M. Amelia and Langley, David. "Perspective Teacher Perceptions of Appropriate Activities in Physical Education," **Journal of Physical Education and Dance.** 69:68-71, February, 1998.
- Parr, Marry G. and Judy, Oslin. "Promoting Lifelong Involvement Through Physical Activity," **Journal of Physical Education and Dance.** 69:72-75 ; February, 1998.