

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๕

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

นางสาวปัญญณี วิทยสัมพันธ์

๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐

ถนนรัตนนิเบศร์ ตำบลไทรมา

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖

๐๘-๑๔๕๕-๙๙๖๘

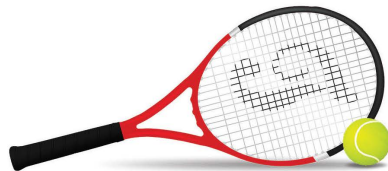
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๔-๓๙๒๓

E-mail : editor@muangthaibook.com

Website : www.muangthaibook.com

ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญยะนิวัต
ผู้ตรวจ : นางสาวสิริลักษณ์ แพ่งสำราญ
นายประพันธ์ สุเนตรวรกุล
นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุญ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
บรรณาธิการ : ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง :	นายพิษณุ บุญยะนิวัต
ผู้ตรวจ :	นางสาวสิริลักษณ์ แพ่งสำราญ นายประพันธ์ สุเนตรวรกุล นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุญ นางทิพย์อุบล แสนภูวา ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์
บรรณาธิการ :	
พิมพ์ครั้งที่ ๑ :	สิงหาคม ๒๕๖๖
จำนวน :	๓,๐๐๐ เล่ม
ผลิตโดย :	บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด นางสาวปัญญณี วิทยสัมพันธ์ ๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนนิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๕๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓ โทรสาร ๐-๒๕๒๔-๓๙๒๓ E-mail : editor@muangthaibook.com Website : www.muangthaibook.com
ISBN :	๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๔๐๙-๙
ราคา :	๘๐ บาท

"หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลงหรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด"



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.๕ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

เนื้อหาภายในหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด ๔ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (๒) มวยไทย (๓) เทนนิส และ (๔) แอนด์บอล พร้อมทั้งกิจกรรมและคำถาม เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน

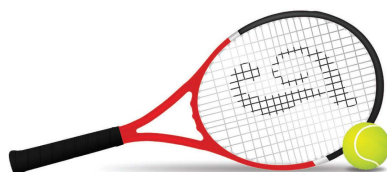
ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนรายวิชา พื้นฐาน พลศึกษา ม.๕ เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจ ศึกษาทั่วไปเป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และ ผู้เรียบเรียง พร้อมน้อมรับคำติชม เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นายพิษณุ บุญยะนิวาศ

และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ๑

๑.๑ การเคลื่อนไหวของร่างกาย.....	๒
๑.๒ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา.....	๓
๑.๓ กิจกรรมเข้าจังหวะ.....	๗
๑.๔ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์.....	๑๐
๑.๕ คุณค่าและความสุขจากการออกกำลังกาย.....	๑๑
๑.๖ การเลือกเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ.....	๑๓
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๑๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ มวยไทย ๑๗

๒.๑ ประวัติมวยไทย.....	๑๘
๒.๒ ประโยชน์ของมวยไทย.....	๒๐
๒.๓ มารยาทมวยไทย.....	๒๑
๒.๔ สังเวียนและอุปกรณ์.....	๒๒
๒.๕ กติกาการแข่งขันมวยไทย.....	๒๖
๒.๖ การฝึกทักษะมวยไทย.....	๒๙
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๔๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๔๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เทนนิส ๔๗

๓.๑ ประวัติเทนนิส.....	๔๘
๓.๒ ประวัติเทนนิสในไทย.....	๕๑

๓.๓ ประโยชน์ของการเล่นเทนนิส	๕๓
๓.๔ สนามและอุปกรณ์	๕๓
๓.๕ กติกาการแข่งขันเทนนิส	๕๘
๓.๖ การฝึกทักษะการเล่นเทนนิส	๖๘
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๘๓
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๘๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ แอนด์บอล

๔.๑ ประวัติแอนด์บอล	๘๕
๔.๒ ประวัติแอนด์บอลในไทย	๘๘
๔.๓ ประโยชน์ของการเล่นแอนด์บอล	๘๘
๔.๔ สนามและอุปกรณ์	๙๐
๔.๕ กติกาการแข่งขันแอนด์บอล	๙๓
๔.๖ ทักษะพื้นฐานการเล่นแอนด์บอล	๑๐๐
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	๑๒๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	๑๒๕

บรรณานุกรม

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พลศึกษา ม.๕

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๑ วิเคราะห์ความดีรอบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๔ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๔ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ มวยไทย	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เทนนิส	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ แอนด์บอล	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา



สาระที่ ๓

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และ กีฬาสากล

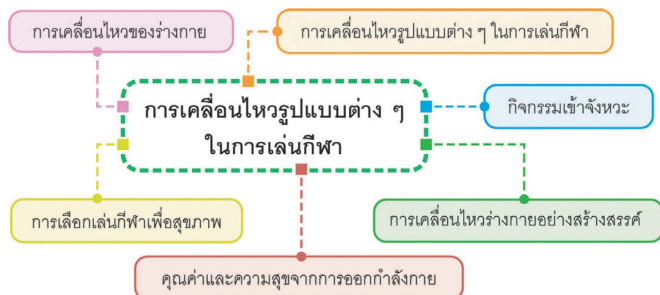
มาตรฐาน พ ๓.๑

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย ถือเป็นส่วนสำคัญ ทุกส่วนของร่างกายต้องทำงานประสาน สอดคล้องกัน จึงจะทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ถึงหลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำความเข้าใจ รวมถึงการฝึกทักษะต่าง ๆ จะสามารถช่วยให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์ความเคลื่อนไหวของร่างกายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่น กีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

๒



๑.๑ การเคลื่อนไหวของร่างกาย

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่เคลื่อนไหวได้เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต โดยจำแนกรูปแบบการเคลื่อนไหวได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑.๑.๑ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันเป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้อยู่ประจำในแต่ละวัน ได้แก่ การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การจับ การดึง การยก เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้จะใช้เป็นประจำในชีวิตทุกวัน การปฏิบัติอย่างถูกวิธีจะช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพและยาวนานขึ้น ตรงกันข้ามหากปฏิบัติไม่ถูกวิธีจะส่งผลให้ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวลดลง ในวัยเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาวไม่พบปัญหาจากการใช้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันไม่ถูกต้องมากนัก แต่จะส่งผลในช่วงที่มีอายุมากขึ้นเมื่อสภาพของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง



รูปที่ ๑.๑ การยกเป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้อยู่ประจำในแต่ละวันแบบหนึ่ง เช่น การยกของ

๑.๑.๒ การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะ

การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมเป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวเฉพาะสำหรับนำมาใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ เช่น การวิ่ง การเคลื่อนที่แบบการก้าวเท้าตามกัน การกระโดด ในลักษณะต่าง ๆ ตามลักษณะของกีฬา ซึ่งลักษณะของการกระโดดจะเป็นลักษณะเฉพาะ เช่น การกระโดดในกีฬาบาสเกตบอล การกระโดดในกีฬาวอลเลย์บอล มีลักษณะไม่เหมือนกัน นอกจากการเคลื่อนไหวลักษณะเฉพาะในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ยังมีการเคลื่อนไหวในการทำงานหรือกิจกรรมเฉพาะบุคคล เช่น การทำงานบ้าน การพาเยื่อ การขับรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น



รูปที่ ๑.๒ การขี่จักรยานเป็นการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน

๑.๒ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา

การเคลื่อนไหวโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตาม จะเกี่ยวข้องกับการใช้แรงซึ่งทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการยืดและหด โดยทำให้ข้อต่อของร่างกายที่มีกล้ามเนื้ออยู่เคลื่อนไหว เช่น การพับ การเหยียด การหมุน เป็นต้น

การเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็น ๓ แบบ ดังนี้

๑.๒.๑ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นการเคลื่อนไหวโดยที่ไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น

๑. การก้ม เป็นการงอข้อพับตัวให้ร่างกายส่วนบนลงมาใกล้กับส่วนล่าง
๒. การยืดเหยียด เป็นการเคลื่อนไหวในทางตรงข้ามกับการก้ม โดยพยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
๓. การบิด เป็นการท่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบิดไปจากแกนตั้ง เช่น การบิดลำตัว
๔. การดึง เป็นการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาหาร่างกายหรือทิศทางใดทิศทางหนึ่ง
๕. การดัน เป็นการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ห่างออกจากร่างกาย เช่น การดันโต๊ะ
๖. การเหวี่ยง เป็นการเคลื่อนไหวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดให้เป็นเส้นโค้งหรือรูปวงกลม เช่น การเหวี่ยงแขน
๗. การหมุน เป็นการกระทำที่มากกว่าการบิด โดยกระทำรอบ ๆ แกนลำตัว เช่น การหมุนตัว
๘. การโยก เป็นการถ่วงน้ำหนักตัวจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่ง โดยเท้าทั้งสองแตะพื้นสลับกัน
๙. การเอียง เป็นการทิ้งน้ำหนักไปยังส่วนใดส่วนหนึ่งโดยไม่ถ่วงน้ำหนัก เช่น ยืนเอียงคอ
๑๐. การสั่นหรือเขย่า เป็นการเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซ้ำ ๆ ต่อเนื่องกัน เช่น การสั่นหน้า เขย่ามือ สั่นแขนขา
๑๑. การส่าย เป็นการบิดไปกลับติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง เช่น การส่ายสะโพก ส่ายศีรษะ
๑๒. การกาง เป็นการเคลื่อนที่ออกจากแกนกลาง เช่น กางแขน ขา นิ้ว
๑๓. การหุบ เป็นการเคลื่อนที่เข้าหาแกนกลาง เช่น หุบแขน ขา

๑.๑.๒ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนที่ร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น

๑. การเดิน การเคลื่อนที่โดยใช้เท้าทั้งสอง การก้าวเดินเริ่มจากการยืนแล้วยกเท้าให้น้ำหนักตัวเคลื่อนออกนอกฐาน มือแกว่งสลับกับการก้าวเท้า จะทำให้การก้าวเท้าเดินได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกันต้องวางเท้าอีกข้างหนึ่งรับน้ำหนักตัวสลับกันไป โดยทั่วไปแล้วการก้าวเดินไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะลงที่ส้นเท้าไปหาปลายเท้า ส่วนการก้าวถอยหลังน้ำหนักตัวจะลงด้วยปลายเท้าไปหาส้นเท้า



รูปที่ ๑.๓ การก้าวเดินเริ่มจากการยืนแล้วยกเท้าให้น้ำหนักตัวเคลื่อนออกนอกฐานมือแกว่งสลับกับการก้าวเท้า

๒. การวิ่ง

จะต้องมีจังหวะลอยตัวจากพื้น เพื่อเพิ่มความเร็วในการวิ่งและลดความเสียหายของเท้าที่สัมผัสกับพื้น การวิ่งจึงวิ่งด้วยปลายเท้า ส่วนของปลายเท้าต้องรับน้ำหนักตัวมาก ถ้ามีความเร็วเพิ่มขึ้น เท้าก็ต้องรับน้ำหนักจากแรงปะทะมากขึ้นด้วย อวัยวะส่วนที่ใช้ในการวิ่งจึงต้องสมบูรณ์แข็งแรง การเคลื่อนไหวจึงจะมีประสิทธิภาพ นอกจากการลดแรงเสียหายของเท้าแล้ว การถ่ายน้ำหนักเท้าและการทรงตัวก็มีผลต่อลักษณะการวิ่งด้วย ลำตัวควรโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย และแขนสองข้างแกว่งสลับกับการก้าวเท้าจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น



รูปที่ ๑.๔ ในการวิ่งลำตัวควรโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนสองข้างแกว่งสลับกับการก้าวเท้า จะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น

๓. การกระโดด เป็นการทำให้ร่างกายลอยจากพื้นด้วยเท้า ต้องใช้แรงในการผลักหรือส่ง ยกเท้าโดยให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างหนักและรวดเร็ว ซึ่งกล้ามเนื้อนั้นต้องมีความแข็งแรงจึงจะกระโดดได้ หลังจากตัวลอยจากพื้นแล้วการกลับลงสู่พื้นก็ต้องรับน้ำหนักจากแรงกระทบพื้น วิธีที่ดีคือให้ส่วนปลายเท้าสัมผัสต่อเนื่องจนเต็มเท้าและย่อเข่าลงเพื่อเป็นการลดแรงกระแทก



รูปที่ ๑.๕ การกระโดดเป็นการทำให้ร่างกายลอยจากพื้นด้วยเท้า การลงสู่พื้นให้ใช้ส่วนปลายเท้าสัมผัสต่อเนื่องจนเต็มเท้าและย่อเข่าลงเพื่อเป็นการลดแรงกระแทก

๑.๒.๓ การเคลื่อนไหวที่ใช้อุปกรณ์

การเคลื่อนไหวที่ใช้อุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายโดยมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การยกน้ำหนัก การชกมวย การขว้างลูกบอล การเตะฟุตบอล การเตะตะกร้อ และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่มีอุปกรณ์ในการเล่น



รูปที่ ๑.๖ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้ปฏิบัติ ใช้ร่างกายบังคับ หรือควบคุมอุปกรณ์

๑.๓ กิจกรรมเข้าจังหวะ

๑.๓.๑ ความหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใดก็ตาม ถ้ากระทำให้เข้ากับจังหวะ ก็จะเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะทั้งสิ้น

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้พักผ่อนหย่อนใจ ใช้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือใช้เป็นการแสดงในโอกาสต่าง ๆ ได้อีกด้วย ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในกิจกรรมเข้าจังหวะ มีตั้งแต่การฟังจังหวะ การเคาะจังหวะ การเดิน การวิ่ง การสไลด์ การกระโดด การเขย่ง การวิ่งสลับเท้า และการผสมผสานทักษะต่าง ๆ เข้ากับเสียงเพลง นอกจากนี้ กิจกรรมเข้าจังหวะยังใช้เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี



รูปที่ ๑.๗ กิจกรรมเข้าจังหวะ คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ

๑.๓.๒ ความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. การดนตรีและเพลง การดนตรีถือเป็นศิลปะขั้นแรกของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะดนตรีเป็นเรื่องของจังหวะซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ โดยอาจเริ่มต้นโดยการตบมือ กระตืบเท้า เคาะไม้ จนกระทั่งผลิตเครื่องดนตรีขึ้นมา การดนตรีและเพลงเริ่มขึ้นในยุคกลาง (ค.ศ. ๕๐๐-๑๕๐๐) ในยุคฟื้นฟู (ศตวรรษที่ ๑๔) ในยุคคลาสสิก (กลางศตวรรษที่ ๑๘-ต้นศตวรรษที่ ๑๙) และในยุคโรแมนติก

๒. การละคร เป็นการแสดงภาพสะท้อนชีวิตความเป็นอยู่หรือเป็นการแสดงสัญชาตญาณของการเลียนแบบ จุดเริ่มต้นของการละครเริ่มในกลุ่มชนแถบลุ่มแม่น้ำไนล์ ประเทศอียิปต์ ส่วนการละครของไทยมีมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย และได้พัฒนารูปแบบมาจนถึงปัจจุบัน เช่น การแสดงโขนซึ่งต้องใช้ดนตรีและการเดินรำประกอบท่าทาง

๓. การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับจังหวะดนตรี การเต้นรำเริ่มขึ้นในยุคโบราณ เกิดขึ้นตามความเชื่อของมนุษย์ที่เคารพเทวดาหรือเทพเจ้า ยุคอียิปต์โบราณ ยุคกรีกโบราณ ยุคโรมัน ในยุคกลาง ยุคฟื้นฟู (ตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๔-๑๖) ประเภทของการเต้นรำ ได้แก่

(๑) การเต้นรำพื้นเมือง มีมานานแล้วโดยชาวกรีกโบราณรู้จักการเต้นรำแบบลูกโซ่ โดยจับมือกันเป็นวงกลม การเต้นรำพื้นเมืองมีอยู่ในหลายประเทศ คือ อเมริกา อังกฤษ อิตาลี กรีซ สเปน สวิตเซอร์แลนด์ สแกนดิเนเวีย รัสเซีย อิสราเอล อินเดีย จีน ญี่ปุ่น ไทย ฯลฯ



รูปที่ ๑.๘ การเต้นรำพื้นเมืองมีมานานแล้ว โดยชาวกรีกโบราณรู้จักการเต้นรำแบบลูกโซ่ โดยจับมือกันเป็นวงกลม (ที่มา : <http://greeklyceumsa.org.au/gallery/>)

(๒) การลีลาศ คือ การเต้นรำคู่ขึ้นสูงซึ่งมีแบบการเต้นโดยเฉพาะ โดยดัดแปลงมาจากการเต้นรำพื้นเมือง การเต้นรำจึงเป็นสื่อในการพบปะสังสรรค์หรือใช้รับแขกผู้มาเยือน ในสมัยฟื้นฟูวิทยาการมีการเต้นรำ ๒ ประเภท คือ การเต้นรำชั้นสูงกับการเต้นรำชั้นต่ำ ต่อมาในศตวรรษที่ ๑๗ การเต้นรำแบบใหม่ ๆ ได้ถูกนำเข้ามาในสมัยพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ จากนั้นฝรั่งเศสและอังกฤษได้แลกเปลี่ยนการเต้นรำกัน อังกฤษรับบอลรูมจากฝรั่งเศส และฝรั่งเศสรับการเต้นรำแบบชนบทของอังกฤษโดยดัดแปลงให้

เหมาะสมขึ้น ซึ่งคล้ายกับการเต้นสแควร์ของอังกฤษ ใน ค.ศ. ๑๗๘๙ สมัยที่มีการปฏิวัติในฝรั่งเศส ได้เกิดการเต้นวอลซ์ขึ้นและแพร่หลายไปสู่ประเทศที่เจริญแล้วในตะวันตก ต้นศตวรรษที่ ๑๙ จังหวะที่รู้จักกันล่าสุดคือ อเมริกันแจ๊ส (American Jazz) ต่อมา จังหวะแทงโก้ เริ่มแพร่หลายที่ปารีส (ค.ศ. ๑๙๑๐) การเต้นรำแบบคิบบันรุมบ้า ใน ค.ศ. ๑๙๓๐ (มีชื่อเสียงมาก) ในประเทศไทย มีการเต้นรำลีลาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๔ ตามบันทึกของหม่อมแอนนา ลีโอโนเวนส์ นักลึลาคคนแรกของไทยคือพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จังหวะที่เต้นกันในสมัยแรก คือ จังหวะวอลซ์ (หนังสือพิมพ์เสรีชัย, ๒๕๕๖)



รูปที่ ๑.๙ การลีลา คือ การเต้นรำคู่ชั้นสูงซึ่งมีแบบการเต้นโดยเฉพาะ โดยดัดแปลงมาจากการเต้นรำพื้นเมือง

๑.๓.๓ ความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะเกิดขึ้นพร้อมกับมนุษย์ มนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับจังหวะ ไม่ว่าจะเป็นจังหวะในรูปแบบหรือจังหวะนอกรูปแบบ

จังหวะในรูปแบบ หมายถึง จังหวะที่มนุษย์ทำให้เกิดขึ้นมาโดยตรง เช่น ตีกลอง ตีฉิ่ง เคาะไม้ ฯลฯ และพยายามเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับจังหวะ เช่น การเดินพาเหรด การฝึกกายบริหาร เป็นต้น

จังหวะนอกรูปแบบ หมายถึง จังหวะที่เกิดขึ้นเองโดยมนุษย์ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวโดยตรง เช่น จังหวะในธรรมชาติทั่ว ๆ ไป จังหวะในการประกอบกิจวัตรประจำวัน จังหวะภายในร่างกายของมนุษย์ เป็นต้น

๑.๓.๔ ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน และกล้าแสดงออกในทางที่ดีงาม
๒. ช่วยให้มีบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวที่สง่างาม
๓. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
๔. ช่วยเจริญงอกงามธรรมชาติในทางที่ดีงาม
๕. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๖. ช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าสังคมได้ง่าย
๗. ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ

๑.๔ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ ซึ่งช่วยเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เป็นการเคลื่อนไหวที่มีสุนทรีย์ภาพก่อให้เกิดความศรัทธาเริ่มสร้างสรรค์ ความสนุกสนาน เพราะจะได้ฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานรวมทั้งการฝึกประกอบดนตรี เกิดความซาบซึ้งในดนตรี ช่วยขัดเกลาจิตใจให้อ่อนโยน ผู้ที่ฝึกกิจกรรมเข้าจังหวะได้ดีแล้วจะสามารถฝึกการเต้นในระดับสูงได้ต่อไป

ทักษะที่ใช้ในกิจกรรมเข้าจังหวะเริ่มตั้งแต่การฟังเพลงเพื่อจับจังหวะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การฝึกร้องเพลง และการฝึกปร้อมมือหรือใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะ การฝึกประกอบ ทำและประกอบเพลง เมื่อฝึกคล่องแล้วจะฝึกสร้างสรรค์คิดทำทางประกอบเพลงที่เลือกเพื่อเสริมสร้างการเคลื่อนไหวตามจินตลีลา

นอกจากการเลือกกิจกรรมเข้าจังหวะให้สนุกสนานไปกับเสียงเพลงและการคิดทำทางแปลกใหม่แล้ว กิจกรรมชนิดนี้ยังสามารถฝึกได้ในร่ม เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ สังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง ใช้สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและยังใช้เป็นการแสดงกลางแจ้งหรือการแสดงบนเวทีในโอกาสต่าง ๆ จึงเป็นกิจกรรมที่ทุกคนได้แสดงการออกกำลังกายที่พัฒนาทักษะทางสังคมและมีโอกาสใช้เสียงดนตรีเข้ามาทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายน่าสนใจ ใช้เป็นกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดีทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้มีตั้งแต่การฟังจังหวะ การเคาะจังหวะ การเดิน การวิ่งการสไลด์ การกระโดด การเขย่ง การเดินสองจังหวะ การวิ่งสลับเท้า และการผสมผสานทักษะต่าง ๆ เข้ากับเสียงเพลง

๑.๔.๑ การฝึกการเคลื่อนไหว

หลักการและการเสริมสร้างประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ การฝึกความเคลื่อนไหวแบบธรรมดา เช่น การเดิน การวิ่ง ฯลฯ

ประเภทที่ ๒ การฝึกความเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษ ในช่วงแรกจะกระทำได้เร็ว แต่ต่อมาจะเพิ่มความเร็วทั้งด้านเวลาเพื่อผลักดันให้มีการพัฒนาไปได้ไกล และมีประสิทธิภาพ เช่น การฝึกว่ายน้ำ การเล่นเทนนิส ฟุตบอล ฯลฯ

๑.๔.๒ ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายมีระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด

๑.๔.๓ การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์

เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และเสริมสร้างให้มีร่างกายแข็งแรง สติปัญญาจิตใจเบิกบาน สนุกสนานทั้งอาจทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชน และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยมีลักษณะดังนี้

๑. ทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจ
๒. กิจกรรมใดที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
๓. กิจกรรมใดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว เช่น การจัดสวน

๑.๕ คุณค่าและความสุขจากการออกกำลังกาย

การเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายล้วนแต่มีคุณค่าต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ เพราะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เข้าร่วมทุกคน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ กีฬาก็เป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทำให้รูปร่างสมส่วน ทรงตัวได้ดี กินได้นอนหลับ ขับถ่ายดี ชะลอความเสื่อม นอกจากนี้สามารถป้องกันการเกิดโรคเจ็บป่วยและรักษาโรคได้ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคกระดูกพรุน เป็นต้น ผู้ที่เล่นกีฬามักเป็นผู้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้และก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง

นอกจากนี้ การเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลที่สังคมต้องการได้ เด็กและเยาวชนเป็นวัยที่มีความพร้อมและอยากเล่นหรือร่วมกิจกรรมกีฬานั้นตามธรรมชาติเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำให้มีความต้องการและสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรม มีการยอมรับและตั้งใจระทำกิจกรรมดังกล่าว โดยจะซึมซับเอาสิ่งดีมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาชีวิตเข้าไว้โดยไม่รู้ตัว



รูปที่ ๑.๑๐ เด็กและเยาวชนเป็นวัยที่มีความพร้อมและอยากเล่นหรือร่วมกิจกรรมกีฬาเป็นธรรมชาติของวัยอยู่แล้ว

การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬามีส่วนช่วยพัฒนาบุคคล ดังนี้

๑. การเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นและกีฬาทำให้สมาชิกของกลุ่มต้องปรึกษาหารือร่วมกันตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งด้วยกัน ซึ่งส่งเสริมให้พัฒนาด้านประชาธิปไตย ในการลงมติ การแสดงถึงการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
๒. ส่งเสริมการพัฒนาด้านการบริหารการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นเป็นทีม ด้วยความเสียสละ ร่วมแรงร่วมใจกัน
๓. ส่งเสริมทักษะในการกำหนดกฎระเบียบและปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้อย่างมีความสุข
๔. ส่งเสริมการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ ให้รู้จักอดทน อดกลั้น เสียสละ ฝึกฝนสภาพจิตใจให้เป็นบุคคลที่สามารถทนต่อสภาพการณ์ที่บีบคั้นและผิดหวังได้ เพราะผลของการเล่นมีทั้งชนะหรือพ่ายแพ้

การเล่นกีฬาบางอย่างเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสุขด้วยตัวเอง ไม่ได้เน้นเรื่องแพ้ชนะ ดังนั้น กีฬาก็เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขในชีวิต แรงจูงใจที่สำคัญในการเล่นกีฬา คือ การได้รับประสบการณ์ที่ดีจากกีฬา เช่น การได้รู้จักคนอื่น ได้มีความสุขสนุกสนานจากเกม การรู้แพ้รู้ชนะ รู้จักชื่นชมคนอื่นได้ รู้จักความมีน้ำใจนักกีฬา สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ทำให้เกิดความสุขได้

๑.๖ การเลือกเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

๑.๖.๑ ความหมายของกีฬาสุขภาพ

กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วไม่ให้เกิดถดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

๑.๖.๒ ลักษณะของกีฬา

๑. ลักษณะบังคับ

- (๑) เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- (๒) สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง
- (๓) มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- (๔) สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้

๒. ลักษณะประกอบ

- (๑) มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตุน้อยหรือไม่มี
- (๒) ปฏิบัติง่าย ไม่มีกฎ กติกา หรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- (๓) มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- (๔) ไม่สิ้นเปลืองมาก

การเล่นกีฬานั้นประกอบด้วยกิจกรรมปกติหรือทักษะที่อยู่ภายใต้กติกา ซึ่งถูกกำหนดโดยความเห็นที่ตรงกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการแข่งขัน การพักผ่อน ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ การพัฒนาของทักษะ หรือหลายสิ่งรวมกัน การเล่นกีฬานั้นมีหลายประเภท ซึ่งกีฬาแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันทั้งวิธีการเล่น กฎกติกา มารยาท ขึ้นอยู่กับความชอบและความถนัดของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ การเลือกเล่นกีฬานั้นควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสรีระหรือร่างกายของผู้เล่นด้วย ว่ามีความเหมาะสมกับกีฬานั้นหรือไม่ อาจรวมถึงทักษะ ความถนัด ความชอบของแต่ละบุคคล แต่สำหรับการเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายหรือเพื่อสุขภาพนั้น อาจคำนึงแค่เพียงความชอบและความถนัดเท่านั้น ไม่ต้องมีทักษะหรือความถนัดอะไรมากมายก็สามารถเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้

จะเห็นได้ว่าการเล่นกีฬานั้นมีหลายประเภท แต่ละประเภทต่างส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้เล่นทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าเราจะเลือกเล่นกีฬาประเภทใดให้เหมาะสมกับตนเอง ถ้าเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองแล้วการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นอาจตามมาด้วยทักษะการเล่นที่ยอดเยี่ยม อันจะนำไปสู่การแข่งขันในระดับต่าง ๆ อาจกลายเป็นความสามารถที่สร้างรายได้ให้กับผู้เล่นกีฬาได้



รูปที่ ๑.๑๑ การเลือกเล่นกีฬาควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสรีระหรือร่างกายของผู้เล่น

สรุปสาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวของร่างกายสามารถแบ่งออกได้ ๒ ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การยืน การขึ้น-ลงบันได เป็นต้น และการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรม เช่น การก้ม การยืดเหยียด การวิ่ง เป็นต้น การปฏิบัติกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวร่างกายจำเป็นต้องใช้ท่าทางที่ถูกต้องและเหมาะสม จึงจะช่วยให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ และยังช่วยพัฒนารวมทั้งส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา ซึ่งต้องการทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องอย่างมาก เพราะจะช่วยให้การเล่นกีฬาประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา



กิจกรรมที่ ๑ ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง พร้อมกับยกตัวอย่างการนำเอาการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

กิจกรรมที่ ๒ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ จำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดทำกิจกรรมเข้าจังหวะ แล้วร่วมกันฝึกซ้อมเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ เมื่อครบ ๑ สัปดาห์ ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน เมื่อแสดงเสร็จให้กลุ่มที่เป็นคนดูแสดงความคิดเห็นว่าการแสดงเป็นอย่างไร ทำทางที่ใช้แสดงกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นอย่างไร เลือกเพลงเหมาะสมหรือไม่ เป็นต้น

กิจกรรมที่ ๓ ให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานเกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ ว่าสัมพันธ์กับชนิดกีฬาประเภทใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา ๕ ชนิดกีฬา



คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา



คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายคืออะไร แบ่งออกเป็นกี่ลักษณะ ประกอบด้วยอะไรบ้าง
๒. การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมแตกต่างจากการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันอย่างไร
๓. การเคลื่อนไหวโดยทั่วไปแบ่งออกเป็นกี่แบบ อธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ
๔. กิจกรรมเข้าจังหวะมีประโยชน์อย่างไร
๕. การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬามีส่วนช่วยพัฒนานักเรียนได้อย่างไร