

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นางสาวสิริลักษณ์ แฟ่งสำราญ
นายพิษณุ บุญยะนิวาศ

ผู้ตรวจ : นางธวัชรัตน์ ศรีพุทธสมบูรณ์
นายประพันธ์ สุนทรวรกุล
นางสุทธิพันธุ์ พันธุ์มี

บรรณาธิการ : ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์
ดร.ชูชาติ กาญจนอนชัย

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจนี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนนิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๙๒๔-๖๓๑๖
๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นางสาวสิริลักษณ์ แฟ่งสำราญ
นายพิษณุ บุญยะนิวาศ

ผู้ตรวจ : นางธวัชรัตน์ ศรีพุทธสมบูรณ์
นายประพันธ์ สุนทรวรกุล
นางสุทธิพันธุ์ พันธุ์มี

บรรณาธิการ : ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์
ดร.ชูชาติ กาญจนอนชัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๖

จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม

ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจนี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนนิเบศร์
ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๙๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๔๓๒-๗

ราคา : ๘๐ บาท

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

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.๑ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
เนื้อหาภายในหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด ๕ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) ทักษะการเคลื่อนไหว
ร่างกาย (๒) การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (๓) กีฬาไทย : เซปักตะกร้อ (๔) กีฬาสากล : เทเบิลเทนนิส
และ (๕) กิจกรรมนันทนาการ พร้อมทั้งกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน
ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
พลศึกษา ม.๑ เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจศึกษาทั่วไป
เป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อมรับ
คำติชม เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นางสาวสิริลักษณ์ แผงสำราญ

นายพิษณุ บุญยะนิวาต

และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย.....๑

- ๑.๑ การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะพื้นฐาน.....๒
๑.๒ การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไก.....๓
๑.๓ การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว.....๑๐
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....๑๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา.....๑๗

- ๒.๑ ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา.....๑๘
๒.๒ การเลือกการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....๑๘
๒.๓ การออกกำลังกาย.....๒๓
๒.๔ การเล่นกีฬา.....๓๑
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....๓๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....๓๖



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬาไทย : เซปักตะกร้อ.....๓๗

๓.๑ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ.....	๓๘
๓.๒ กฎ กติกาการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ.....	๓๙
๓.๓ อุปกรณ์การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ.....	๔๕
๓.๔ การฝึกทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ.....	๔๘
๓.๕ ประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ.....	๕๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๕๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๕๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ กีฬาสากล : เทเบิลเทนนิส.....๖๐

๔.๑ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส.....	๖๑
๔.๒ กฎ กติกาการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส.....	๖๒
๔.๓ อุปกรณ์การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส.....	๖๕
๔.๔ การฝึกทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส.....	๖๘
๔.๕ ประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส.....	๗๒
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๗๓
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๗๕



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ กิจกรรมนันทนาการ.....๘๖

๕.๑ ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....	๘๗
๕.๒ ลักษณะและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	๘๘
๕.๓ ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ.....	๙๑
๕.๔ ความสัมพันธ์ของกิจกรรมนันทนาการกับวิชาอื่น.....	๙๑
๕.๕ ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ.....	๙๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....	๙๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....	๙๙

บรรณานุกรม.....๑๐๐



สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พลศึกษา ม.๑

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๒ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น พ ๓.๒ ม.๑/๖ วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬาไทย : เซปักตะกร้อ	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ พ ๓.๒ ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ กีฬาสากล : เทเบิลเทนนิส	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ กิจกรรมนันทนาการ	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

สาระที่ ๓

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ.๓.๑

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

แบบพิสัยการเรียนรู้



สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนต้องเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยการเคลื่อนไหวเหล่านี้ร่างกายต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีจะช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒ พลศึกษา ๒๑

๑.๑

การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวพื้นฐานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ทักษะพื้นฐาน คือ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำรงชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและเป็นพื้นฐานสำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญเติบโตขึ้น รวมทั้งเป็นพื้นฐานของความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะพื้นฐาน

ในชีวิตประจำวันมนุษย์มีการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะพื้นฐาน แบ่งออกเป็น ๓ รูปแบบ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

๑.๑.๑ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยร่างกายของผู้ปฏิบัติไม่มีการขยับเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง เช่น การอ้าปาก การเหยียดตัว การก้ม การขมู่มือ การยกเข้า การบิดตัว การสะบัดแขน การสะบัดขา เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑ การแตะขาหลังมือ



รูปที่ ๑.๒ การยกขาอยู่อยู่กับที่
(ที่มา : <https://citily.me/jt5vE>)



การฝึกปฏิบัติ

ทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ขั้นพื้นฐานที่นักเรียนควรฝึกปฏิบัติ มีดังนี้

ทักษะที่ ๑ ทำยืนก้มตัว ทำนี้ทำให้กล้ามเนื้อช่วงหลังยืดหยุ่นและลดอาการปวดเมื่อย ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้



รูปที่ ๑.๑ ทำยืนก้มตัว

ขั้นที่ ๑ ยืนแยกขากว้างเท่าช่วงไหล่

ขั้นที่ ๒ ค่อย ๆ ก้มตัวลง โดยให้เข่าตึงและใช้จุดหมุนที่ข้อต่อบริเวณสะโพก

ขั้นที่ ๓ พยายามก้มตัวให้ได้มากที่สุด โดยที่ปลายฝ่ามือจรดพื้นตรงหน้านิ้วเท้า สายตามองพื้น

ขั้นที่ ๔ ค้างที่ท่านี้ประมาณ ๑๐ วินาที

ขั้นที่ ๕ ค่อย ๆ เหยียดตัวขึ้นให้กลับสู่ท่ายืนแยกขา โดยใช้จุดหมุนที่ข้อต่อบริเวณสะโพก



ทักษะที่ ๒ ทำสามเหลี่ยม ทำนี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยยืดกระดูกสันหลัง กระตุ้นระบบการย่อย การขับถ่าย ช่วยขจัดไขมันบริเวณเอว สะโพก และหน้าท้อง ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้



รูปที่ ๑.๔ ทำสามเหลี่ยม

ขั้นที่ ๑ ยืนแยกขาเท่าช่วงไหล่ โดยปลายเท้าซ้ายชี้ทางซ้ายและปลายเท้าขวาชี้ตรงด้านหน้า

ขั้นที่ ๒ หายใจเข้า กางแขนระดับไหล่

ขั้นที่ ๓ หายใจออก เหยียดตัวและแขนไปทางด้านซ้ายให้ไกลที่สุด แล้วเอียงตัวลงทางซ้าย

ขั้นที่ ๔ มือซ้ายจับหน้าแข้งซ้ายหรือวางบนพื้นข้างเท้าซ้าย ส่วนมือขวาชี้ขึ้นเพดาน ตามองตามมือขวา เปิดไหล่ เปิดสะโพกให้มากที่สุด แขนขาตึง

ขั้นที่ ๕ ค้างที่ท่านี้ ๓๐ วินาที

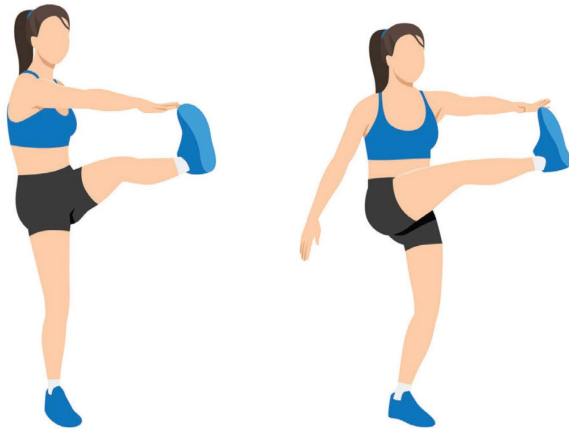
ขั้นที่ ๖ หายใจเข้าแล้วค่อย ๆ กลับสู่ท่าเดิม ในขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๗ หายใจออก แล้วเหยียดตัวและแขนไปทางขวา (ทำซ้ำขั้นที่ ๓ - ๖)



ทักษะที่ ๓ ท่าเตะ ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพก ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ

ดังนี้



รูปที่ ๑.๕ ท่าเตะ (front kick)

ขั้นที่ ๑ ยืนแยกขากว้างเท่าช่วงไหล่

ขั้นที่ ๒ เตะขาขวาให้สูงเท่าเอว แล้วใช้มือซ้ายจับปลายเท้าขวาโดยเข่าต้องตั้ง

ขั้นที่ ๓ ค้างไว้ทำนี้ ๒๐-๓๐ วินาที

ขั้นที่ ๔ กลับสู่ขั้นที่ ๑ แล้วสลับขาทำทำเดิม

๑.๑.๒ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยที่ร่างกายของผู้ปฏิบัติเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์เท้า การกระโดด เต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. การเคลื่อนที่แบบเส้นตรง คือ การเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายของผู้ปฏิบัติเคลื่อนที่ตามแนวทางที่ตรงไป และขนานกับพื้นดิน เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การกลิ้งตัว เป็นต้น



๒. การเคลื่อนที่แบบเส้นโค้ง คือ การเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายของผู้ปฏิบัติเคลื่อนที่ในลักษณะเป็นเส้นโค้งไม่ขนานกับพื้นดิน เช่น การกระโดดน้ำ การกระโดดไกล การกระโดดสูง การตีลังกา กลางอากาศ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๖ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ด้วยการเดิน เป็นการเคลื่อนที่แบบเส้นตรง



รูปที่ ๑.๗ การเคลื่อนที่ด้วยการตีลังกากลางอากาศ เป็นการเคลื่อนที่แบบเส้นโค้ง

การฝึกปฏิบัติ

ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ขั้นพื้นฐานที่นักเรียนควรฝึกปฏิบัติ มีดังนี้

ทักษะที่ ๑ การเดินในแนวระนาบ มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

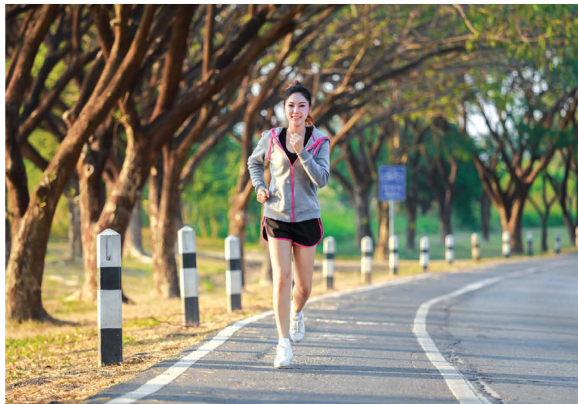


รูปที่ ๑.๘ ทักษะการเดิน



ขั้นที่ ๑ ยืนแยกเท้าเล็กน้อยให้ร่างกายสมดุล โดยวางปลายเท้าชี้ไปทางทิศด้านหน้า
ขั้นที่ ๒ ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง ไม่ก้มหน้า ไม่เอียงศีรษะ ยกอกสูงชันเล็กน้อย แต่อยู่ในท่าที่สบาย ไม่เกร็งเกินไป
ขั้นที่ ๓ ขณะเดินออกแรงเหวี่ยงจากสะโพก โดยให้ปลายเท้าที่ก้าวหรือวางลงพื้นชี้ไปข้างหน้าตรง ๆ เวลาก้าวควรก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าว ให้ส้นเท้าแตะพื้นแล้วถอยน้ำหนักไปที่เท้า ส่วนขาอีกข้างยกส้นเท้าแล้วถอยน้ำหนักตัวลงปลายเท้า โดยเท้าทั้งสองต้องขนานกัน
ขั้นที่ ๔ แขนควรแกว่งในลักษณะตรงกันข้ามกับเท้า เช่น หากก้าวเท้าซ้าย แขนซ้ายควรอยู่ด้านหลัง และแขนขวาควรอยู่ด้านหน้า เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

ทักษะที่ ๒ การวิ่งในแนวระนาบ มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้



รูปที่ ๑.๔ การวิ่งในแนวระนาบ

ขั้นที่ ๑ ยืนแยกเท้าให้ร่างกายสมดุล กำมือหลวม ๆ
ขั้นที่ ๒ ลักษณะการก้าวและการลงเท้า ควรให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อน แล้วตามด้วยฝ่าเท้า เมื่อปลายเท้าข้างนั้นแตะพื้น ใช้ส่วนปลายเท้านั้นดันตัวไปข้างหน้าจึงหว่านเดียวกับส้นเท้าอีกข้างเปิดขึ้น โดยลำตัวและศีรษะตั้งตรง ไม่น้อมตัวไปข้างหน้าหรือเอนไปด้านหลัง
ขั้นที่ ๓ ขณะก้าวเท้า ควรแกว่งแขนสลับกับขาที่ก้าวไปข้างหน้าเช่นเดียวกับการเดิน โดยแกว่งแขนเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาตามแนวหน้าหลัง โดยไม่ให้ข้อศอกแคบกว่า ๙๐ องศา



ขั้นที่ ๔ วิ่งด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอ ไม่ก้าวยาวเกินไปหรือสั้นเกินไป ก่อนหยุดวิ่งควรค่อย ๆ ลดความเร็วให้ช้าลง จนหยุดนิ่ง

๑.๑.๓ การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ หมายถึง การเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายของผู้ปฏิบัติถูกบังคับหรือถูกควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ เกี่ยวกับวัตถุ เช่น การขว้าง การถือ การตี การเตะ การรับ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๐ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการถือลูกตุ้ม

รูปที่ ๑.๑๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อตีและรับลูกเทนนิส

การฝึกปฏิบัติ

ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ขั้นพื้นฐานที่นักเรียนควรฝึกปฏิบัติ มีดังนี้
ทักษะการยกสิ่งของที่วางบนพื้น มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้



รูปที่ ๑.๑๒ ทำการยกสิ่งของที่วางบนพื้นที่ถูกต้อง



ขั้นที่ ๑ ยืนชิดสิ่งของที่ต้องการยก โดยวางเท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านข้าง อีกข้างหนึ่งอยู่ด้านหลัง
สิ่งของ

ขั้นที่ ๒ ย่อเข่าลงในแนวตรง ให้กระดูกสันหลังเป็นแนวตรงหรือเป็นไปตามธรรมชาติ เพื่อ
กระจายแรงกดลงบนหมอนรองกระดูกสันหลังให้เท่ากัน

ขั้นที่ ๓ จับสิ่งของที่ต้องการด้วยฝ่ามือให้มั่นคง โดยให้แขนและสิ่งของชิดลำตัวมากที่สุด
เพื่อให้น้ำหนักของสิ่งของลงที่ขาทั้ง ๒ ข้าง

ขั้นที่ ๔ ให้ศีรษะและกระดูกสันหลังอยู่ในแนวเดียวกัน จากนั้นค่อย ๆ ยืดขาเพื่อยืนขึ้น
โดยใช้กล้ามเนื้อขาและหลังต้องอยู่ในแนวตรงหรือเป็นไปตามธรรมชาติ

ขั้นที่ ๕ ค่อย ๆ ก้าวไปยังจุดหมาย โดยหลังและศีรษะตรงอยู่ในแนวเดียวกัน

ขั้นที่ ๖ การวางสิ่งของให้ย่อเข่าลง ขณะที่ย่อหลังต้องอยู่ในแนวตรง

๑๖๓ การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไก

๑.๒.๑ ความหมายของการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไก

ทักษะกลไกหรือสมรรถภาพกลไก เป็นความสามารถทางกายขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับ
ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายโดยอาศัยการทำงานที่ประสานงานกันของระบบประสาท
กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อในการปฏิบัติงานหรือการทำการกิจกรรม ซึ่งทักษะกลไกมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับ
ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง และความสัมพันธ์ระหว่างระบบ
ประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไก หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะใช้ประสาท
การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ยังรวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาหรือ
การทำการกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑.๒.๒ ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไก

๑. การเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
๒. การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไกที่ถูกต้อง ช่วยให้ร่างกายไม่ปวดเมื่อยหรือได้รับบาดเจ็บ
๓. ทักษะกลไกช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว



๔. การนำวิธีการเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธีช่วยให้
กล้ามเนื้อไม่อ่อนแอ เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

๑๓๓ การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจำเป็นต้องอาศัยการเคลื่อนไหว
โดยใช้ทักษะพื้นฐานและการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไกที่ผ่านการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ ตามลำดับ
ขั้นตอน จนสมองปรับตัวและพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

๑.๓.๑ หลักการเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกลไกเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญสำหรับการ
เคลื่อนไหวร่างกาย การเพิ่มพูนความสามารถตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะพื้นฐานและทักษะกลไก
ต้องอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับเงื่อนไขและหลักการพื้นฐานของการเคลื่อนไหวเพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะ
การเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพซึ่งส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกายควบคู่กับการดูแล
สุขภาพและการพักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจากน้อยไปหามากหรือจากเบาไปหนักให้ร่างกายมีการ
ปรับตัว และควรปฏิบัติจนกระทั่งร่างกายรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในระดับที่เหมาะสม ไม่เกินความสามารถในการ
ทำงานของร่างกาย ซึ่งร่างกายของแต่ละบุคคลมีความสามารถในการทำงานและความอดทนแตกต่างกัน
ซึ่งเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรปฏิบัติครั้งละประมาณ ๑๕-๔๕ นาที

๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน เพื่อให้ร่างกายเกิดความ
เคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกิจกรรมนั้น ๆ

๓. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในระดับที่อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่างร้อยละ ๖๐-๘๐
ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายและควบคุมไม่ให้หัวใจทำงานหนักมาก
เกินไป โดยระหว่างออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสามารถตรวจสอบระดับความหนักในการออกกำลังกาย
โดยจับชีพจรในขณะนั้น ๑๐ วินาที แล้วนำจำนวนการเต้นของชีพจร x ๖ จะได้อัตราชีพจรต่อนาที

๔. เลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับองค์ประกอบของทักษะ
การเคลื่อนไหวที่ต้องการเสริมสร้างและพัฒนา



นอกจากนี้การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมีข้อควรคำนึงถึง ๓ ประการ ดังนี้

๑. การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวต้องพัฒนาการควบคุมกล้ามเนื้อจากส่วนบนของร่างกายไปสู่ส่วนล่างของร่างกายหรือศีรษะลงสู่ปลายเท้า
๒. การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวต้องพัฒนาการควบคุมกล้ามเนื้อจากส่วนกลางหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ลำตัว หลัง สะโพก ต้นขา ไปสู่กล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น มือ เท้า นิ้ว ส่วนต่าง ๆ บนใบหน้า
๓. การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวต้องพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อนพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วน

๑.๓.๒ ตัวอย่างการเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น

๑. การเพิ่มพูนทักษะการเดิน เป็นการเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้าอย่างต่อเนื่องในลักษณะไม่แบะเปิดกว้างออกด้านนอกและไม่บิดเข้าหากัน ขณะก้าวเดินหรือเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ศีรษะและลำตัวต้องอยู่ในลักษณะตั้งตรง ไม่ล้มปลายเท้า ร่างกายขยับขึ้นและลงเล็กน้อย แขนและขาเคลื่อนไหวในทางตรงกันข้าม โดยแขนแกว่งไปมาเล็กน้อย ลักษณะขนานกับลำตัวด้วยการงอและเหยียดของหัวไหล่

แหล่งเสริมเพิ่มความรู้



- <https://www.youtube.com/watch?v=JFMi6QRMUYE>
- ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน : การเดิน

๒. การเพิ่มพูนทักษะการบังคับหรือควบคุมวัตถุ เป็นการเสริมสร้างความชำนาญในการใช้อวัยวะบังคับหรือควบคุมวัตถุให้เคลื่อนที่ไปยังทิศทางที่ต้องการ เช่น

- การโยนลูกบอลด้วย ๒ มือ โดยยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ จับลูกบอลด้วยมือทั้ง ๒ ข้าง ยกลูกบอลเหนือศีรษะคอนมาทางด้านหน้า และกางศอกออกเล็กน้อย จากนั้นส่งแรงจากการเหยียดแขนยังทิศทางที่ต้องการพร้อมผลักลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปทิศทางดังกล่าว
- การโยนและรับลูกบอลด้วยมือข้างเดียวข้ามศีรษะไปมา โดยยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ กางแขนให้ขนานกับพื้นขณะที่มีมือขวาทือลูกบอล แล้วโยนลูกบอลจากมือขวาให้ข้ามศีรษะมาด้านซ้ายและใช้มือซ้ายรับลูกบอล จากนั้นโยนลูกบอลจากมือซ้ายให้ข้ามศีรษะมาด้านขวาและใช้มือขวารับลูกบอล



- การเตะลูกบอลด้วยหน้าขา โดยยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ ยกเข่าขึ้นข้างหนึ่งให้ตั้งฉากกับร่างกาย ใช้มือข้างเดียวกับขาที่ยกขึ้นถือลูกบอลระดับอกหรือเหนือหน้าขา พอประมาณ จากนั้นปล่อยลูกบอลให้หลังส่วนกลางของหน้าขา เมื่อลูกบอลเต่งออกจากหน้าขาให้จับลูกฟุตบอล ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนสามารถควบคุมทิศทางและความสูงของลูกบอลได้ จึงสลับไปใช้หน้าขาอีกข้างปฏิบัติเช่นเดียวกัน



รูปที่ ๑.๑๓ ลักษณะการยกเข่าเตะลูกบอลด้วยหน้าขา

๑.๓.๓ ตัวอย่างการเพิ่มพูนทักษะกลไกที่ใช้การเคลื่อนไหว

การเพิ่มพูนทักษะกลไกที่ใช้การเคลื่อนไหวที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น

๑. การเพิ่มพูนทักษะการทรงตัวทั้งการทรงตัวอยู่กับที่ การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ และการทรงตัวบนวัตถุ เป็นการเสริมสร้างระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกายให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น เช่น

(๑) การยืนยกขาเดียว โดยยืนตรงเท้าชิด มือเท้าเอวหรือกางแขน จากนั้นยกขาของเข่าขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น หลังเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและก้นเล็กน้อย หายใจตามปกติ แล้วค่อย ๆ ลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำเช่นนี้ประมาณ ๓-๕ ครั้ง แล้วสลับปฏิบัติอีกข้าง

(๒) การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง โดยเริ่มจากยืนตรง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า โดยให้ส้นเท้าขวาตอกับปลายเท้าซ้าย จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปวางต่อด้านหน้าปลายเท้าขวา ระยะเวลาที่เดินควรมองตรงไปข้างหน้า ปฏิบัติเช่นนี้ให้ได้อย่างน้อย ๑๐ ก้าว

๒. การเพิ่มพูนทักษะการควบคุมความอดทนของกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถต่อต้านกับแรงต้านทานหรือหดตัวได้นานที่สุด วิธีการเพิ่มพูนทักษะจึงต้องฝึกการใช้กล้ามเนื้อเป็นระยะเวลานานและใช้พลังงานมาก เพื่อให้กล้ามเนื้อคุ้นเคยต่อการใช้พลังงานและการสะสมพลังงานของกล้ามเนื้อ เช่น



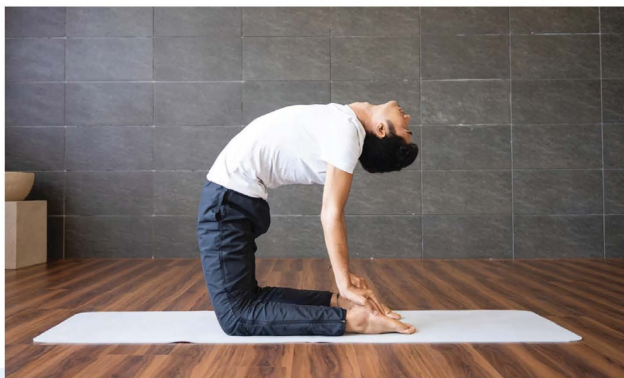
(๑) การยกเข่าหรือดัมเบลที่มีน้ำหนักเบาแล้วค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้น

(๒) การทำท่าสควอท (Squat) โดยยืนตรง แยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ เกร็งก้นและหน้าท้อง แขนอยู่ข้างลำตัว จากนั้นค่อย ๆ ย่อสะโพกและงอเข่าให้มีลักษณะเหมือนกำลังนั่งเก้าอี้ แล้วทิ้งน้ำหนักลงที่ ส้นเท้าทั้ง ๒ ข้าง หลังยืดตรง แขนยื่นไปข้างหน้าเพื่อช่วยทรงตัว จากนั้นค่อย ๆ ยืดตัวขึ้นอยู่ในท่ายืนตรง ดังเดิม ปฏิบัติซ้ำประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง

๓. การเพิ่มพูนทักษะความอ่อนตัว เป็นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเอ็นให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ทำให้เกิดการ บาดเจ็บได้ง่าย ซึ่งการเพิ่มพูนทักษะความอ่อนตัวสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

(๑) การยืดกล้ามเนื้อและคลายเท้า โดยเริ่มจากยืนเท้าแยกเล็กน้อย หลังเหยียดตรง แล้วก้มตัว ลงมาโดยให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับช่องว่างระหว่างเท้าทั้ง ๒ ข้าง ค้างไว้ครั้งละ ๒-๓ วินาทีต่อครั้ง ปฏิบัติซ้ำ ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

(๒) การปฏิบัติโยคะท่าอูฐ โดยเริ่มจากนั่งคุกเข่าวางก้นบนส้นเท้า ปลายเท้าเหยียดตรง วางมือบริเวณช่วงหลังล่างถึงก้นกบโดยให้นิ้วชี้ลงพื้น ใช้มือดันบริเวณที่วางไว้ แล้วค่อย ๆ ไน้มตัวหงายและ เหยยศีรษะไปด้านหลัง ให้อกผายและหายใจได้สะดวก พยายามโน้มไปบริเวณด้านหลังให้ได้มากที่สุด จากนั้นค่อย ๆ วางฝ่ามือบนฝ่าเท้าทั้ง ๒ ข้างหรือใช้มือซ้ายจับเข้าเท้าซ้ายและมือขวาจับเข้าเท้าขวา ประมาณ ๑-๒ นาที หายใจเข้า-ออกสลับกันลึก ๆ เอมือออกจากฝ่าเท้า มาวางไว้บริเวณสะโพก จากนั้น กลับไปนั่งบนส้นเท้าเหมือนท่าเริ่มต้น



รูปที่ ๑.๑๔ ท่าอูฐสามารถช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ต้นขา น่อง หลังและสะโพก



๑.๓.๔ ผลของการเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

ผลของการเพิ่มและฝึกฝนการเคลื่อนไหวด้วยทักษะพื้นฐานและทักษะกลไกนั้น สามารถวัด ได้ดังนี้

๑. ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว เช่น ความเร็วในการออกหมัดของนักมวย ความคล่องตัว ในการหลบหลีกสิ่งกีดขวางของนักวิ่ง เป็นต้น

๒. ความอดทนของกล้ามเนื้อ เมื่อมีการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เช่น เมื่อมีการแข่งขันเป็น เวลานาน หรือการแข่งขันในระยะไกล เป็นต้น

๓. ความว่องไวหรือการประสานสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะต่าง ๆ เช่น การประสานระหว่างตา มือ และขา ในการรับลูกชนไก่ของนักกีฬาแบดมินตัน เป็นต้น

๔. พลังงานหรือกำลังของกล้ามเนื้อ เมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างทันทีและรวดเร็ว เช่น การเคลื่อนไหวของนักกีฬาบอลเลย์บอลที่อาศัยทักษะการกระโดด การวิ่ง การสไลด์ตัว เป็นต้น

๕. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น ความอ่อนตัวของนักกีฬาโยมมาติก การหมุนและแรง เหยียงของนักกีฬากรีฑาขว้างจักร เป็นต้น



กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมการเรียนรู้

๑. ให้นักเรียนศึกษากีฬาที่สนใจ ๑ ชนิด วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นสำหรับกีฬานั้น แล้วบันทึกลงในสมุด

ตัวอย่างรูปแบบการบันทึก

กีฬาที่สนใจ คือ
รูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นของกีฬานั้น
- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ได้แก่.....
- การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ได้แก่.....
- การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ ได้แก่.....

๒. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนด จากนั้นให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติลงในตาราง

ตัวอย่างตารางบันทึกผลการปฏิบัติ

การเคลื่อนไหว	ผลการปฏิบัติ	
	ได้	ไม่ได้
การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่		
ยืนก้มให้ปลายมือแตะปลายนิ้วเท้า โดยที่เข่าตั้งทั้ง ๒ ข้าง		
ยืนกางขาเสมอหัวไหล่ กางแขนให้ขนานกับพื้น และใช้เอบิดตัว ๔๕ องศา		
ยืนยกขาตั้งฉากกับพื้นข้างหนึ่ง สะบัดมือทั้ง ๒ ข้าง		
การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่		
วิ่งซิกแซก ๕๐ เมตร		
สไลด์ตัวไปทางซ้าย ๒ ครั้ง สลับกับสไลด์ไปทางขวา ๒ ครั้ง		
เขย่งขาแล้วยกกระโดดไปด้านหน้า ๒๐ ก้าว		
การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์		
กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้า ระยะทาง ๕ เมตร		
โยน-รับส่งลูกบอลด้วย ๒ มือ ๑๐ ครั้ง		
โยน-รับส่งลูกบอลด้วยมือข้างเดียว ๑๐ ครั้ง		

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะพื้นฐานมีกี่รูปแบบ อะไรบ้าง
๒. วิธีการยกสิ่งของที่วางบนพื้นมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร
๓. ทักษะกลไกหรือสมรรถภาพกลไกคืออะไร
๔. การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวมีหลักการอย่างไรบ้าง
๕. การเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬามีอะไรบ้าง ยกตัวอย่างมา ๓ ข้อ