

ใบงาน
กิจกรรมพัฒนาทักษะทางกายและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
บ้านจาแบ๊ะ

ใบงาน

กิจกรรมพัฒนาทักษะทางกายและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงในกิจกรรมพัฒนาทักษะทางกายและการจัดประสบการณ์เรียนรู้ คือแนวคิด หลักการ ทฤษฎีการพัฒนากิจกรรมทางกายการวัดและการประเมินผลและบูรณาการ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ผ่านกิจกรรมพัฒนาการทักษะทางกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย การเสริมสร้างพัฒนาการ

การเตรียมชุดที่เหมาะสมกับชนิดกิจกรรมนั้นๆ การเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานดีเป็นอย่างดี รวมถึงสถานที่ความปลอดภัยที่เหมาะสมกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยหรือการออกกำลังกาย

สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่สำคัญช่วยให้ผู้สอนจัดกิจกรรมและบูรณาการได้ผ่านกิจกรรมพัฒนาทักษะทางกายและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยได้รับประโยชน์สูงสุดในการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ครูเพื่อศิษย์แห่งทักษะแห่งอนาคตใหม่การศึกษาปฐมวัย

1. ปรัชญาพลศึกษาคืออะไร

ตอบ ค่านิยม หลักการ วิธีการและ ทฤษฎีต่างๆ ทางการศึกษาที่ได้ ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การ พิสูจน์และการกลั่นกรอง พิจารณา ด้วยเหตุด้วยผลอย่างละเอียดลออ ถี่ถ้วนเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้ เป็นที่ยอมรับของวิชาชีพพลศึกษา แล้วว่าสามารถนำมาใช้เป็น แนวทางในการจัดและดำเนินการ ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนวิชา พลศึกษาในโรงเรียนได้ผลดีและมี ประสิทธิภาพ คือ ค่านิยม หลักการ วิธีการและ ทฤษฎีต่างๆ ทางการศึกษาที่ได้ ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การ พิสูจน์และการกลั่นกรอง พิจารณา ด้วยเหตุด้วยผลอย่างละเอียดลออ ถี่ถ้วนเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้ เป็นที่ยอมรับของวิชาชีพพลศึกษา แล้วว่า สามารถนำมาใช้เป็น แนวทางในการจัดและดำเนินการ ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนวิชา พลศึกษาใน โรงเรียนได้ผลดีและมี ประสิทธิภาพ (วรรค์ดี เพียรชอบ 7:2548)

2. พลศึกษา มีวิธีการนำไปใช้อย่างไร

ตอบ. พลศึกษาเป็นการ ศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้เด็กเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ซึ่งเด็กทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

หรือพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

3. ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย คือ

ตอบ. การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี (5 ปี หมายถึง อายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน) บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคนตามศักยภาพภายใต้บริบทสังคม-วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ด้วยความรักความเอื้ออาทรและความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม

4. การศึกษาปฐมวัยมีวิธีการนำไปใช้อย่างไร

ตอบ. มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์เดิมที่เด็กมีอยู่ และประสบการณ์ใหม่ที่เด็กจะได้รับต้องมีความหมายกับตัวเด็ก เป็นหลักสูตรที่ให้โอกาสทั้งเด็กปกติ เด็กด้อยโอกาส และเด็กพิเศษได้พัฒนา รวมทั้งยอมรับในวัฒนธรรมและภาษาของเด็ก พัฒนาเด็กให้รู้สึกเป็นสุขในปัจจุบัน มิใช่เพียงเพื่อเตรียมเด็กสำหรับอนาคตข้างหน้าเท่านั้น

นำมาโดยใช้พัฒนาการแต่ละด้านมีทฤษฎีเฉพาะอธิบายไว้และสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเด็ก อาทิ ทฤษฎีพัฒนาการทางร่างกายที่อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กว่ามีลักษณะต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น เด็กจะพัฒนาถึงขั้นใดจะต้องเกิดวุฒิภาวะของความสามารถขั้นนั้นก่อน หรือ ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาที่อธิบายว่าเด็กเกิดมาพร้อมวุฒิภาวะ ซึ่งจะพัฒนาขึ้นตามอายุ ประสบการณ์ ค่านิยมทางสังคม และสิ่งแวดล้อม หรือทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ที่อธิบายว่าเด็กจะพัฒนาได้ดีถ้าในแต่ละช่วงอายุเด็กได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนพอใจ ได้รับความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอจากผู้ใกล้ชิด มีโอกาสช่วยตนเอง ทำงานที่เหมาะสมกับวัยและมีอิสระที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนอยากรู้อย่างไร ๆ ตนเอง

5. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย คือ

ตอบ. พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและเป็นกิจกรรมทางกายที่เป็นสื่อในการเรียนรู้ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

-  กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย
-  กิจกรรมพลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา
-  กิจกรรมพลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และ จิตใจ
-  กิจกรรมพลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม

6. ความปลอดภัยที่คุณครูต้องคำนึงถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในกิจกรรมการพัฒนาทักษะทางกาย ปฏิบัติการอย่างไร

ตอบ. โดยคำนึงถึงวัยและความสามารถของเด็กแต่ละคนเพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับประสบการณ์ตรง พัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ อันจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน

และที่สำคัญเมื่อนำแผนการจัดประสบการณ์ไปใช้ในการจัดกิจกรรมประจำวัน ให้แก่เด็กปฐมวัย ครูควรให้ความสำคัญกับการสอนที่มีการการออกแบบการสอนไว้ล่วงหน้า พอๆ กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาพจริง โดยไม่ได้คาดการณ์ไว้ หลังจากจัดประสบการณ์แล้วควรทำบันทึกหลังสอน โดยประเด็นที่ควรบันทึก ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ของเด็กตามจุดประสงค์ของการจัดประสบการณ์ การตอบสนองของผู้เรียนต่อการจัดประสบการณ์ ข้อสังเกตเกี่ยวกับสื่อ การออกแบบการจัดประสบการณ์ และลักษณะการเรียนรู้ของเด็ก แล้วนำผลที่บันทึกนี้มาใช้ในการปรับแผนการจัดประสบการณ์ในวันต่อไปให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7. นันทนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ตอบ. เป็นกิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด และกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้ง

8. เกมการละเล่นคือ

ตอบ. การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งมักมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อนมากนัก จุดประสงค์ส่วนใหญ่มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และก่อให้เกิดความสามัคคีทั้งระหว่างผู้เล่นและผู้ชม กติกาอาจกำหนดขึ้นไว้ก่อนและเคยปฏิบัติมาแล้วหรือ ตกลงกันตั้งขึ้นขณะจะเริ่มเล่นก็ได้ คือ ไม่ค่อยยึดถือพิถีพิถันในเรื่องกติการมากนัก

9. การวัดและประเมินผลพัฒนาการผ่านกิจกรรมพลศึกษา คือ

ตอบ. การวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผล โดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1 เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินใจผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และ

การบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนของตนและปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร

2 เน้นการประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

3 เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและการกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

4 เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5 เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องเน้นการพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน

ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

10. สื่ออุปกรณ์และกีฬากลางแจ้ง คือ

ตอบ. กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสออกไปนอกห้องเรียน เพื่อออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายและแสดงออกอย่างอิสระ โดยยึดความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละคนเป็นหลัก กิจกรรมกลางแจ้งที่ควรจัดให้เด็กได้เล่น เช่น การเล่นเครื่องเล่นสนามที่เด็กได้ปีนป่าย โยกหรือไกว หมุน โยน เดินทรงตัว หรือ เล่นเครื่องเล่นล้อเลื่อน การเล่นทราย การเล่นน้ำ การเล่นสมมติในบ้านจำลอง การเล่นในมุมช่างไม้ การเล่นกับอุปกรณ์กีฬา การเล่นเกมการละเล่น ฯลฯ

11. เครื่องเล่นสนาม คือ

ตอบ. "เครื่องเล่นสนาม" ในสนามเด็กเล่นอีกจำนวนมากที่เหมาะสมสำหรับส่งเสริมพัฒนาการต่าง ๆ ของเด็กอีกด้วย เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นช่วยฝึกความเชื่อมั่นในตัวเองและพัฒนากล้ามเนื้อ ไหล่ที่แขน ขาให้แข็งแรง ฝึกการทรงตัว ฝึกความกล้าหาญ และการตัดสินใจ ฝึกทักษะการทำงานของร่างกาย และกล้ามเนื้อ ของเล่นพลาสติกฝึกพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องเล่นในสนามกลางแจ้งช่วยฝึกทักษะการเคลื่อนไหวให้ คล่องแคล่ว ฝึกการทรงตัวให้มั่นคง พัฒนาการของกล้ามเนื้อ การรับรู้ ความคิดฝัน และเลียนแบบจากของจริง ทำให้เด็กรู้จักปรับสิ่งใหม่ให้เข้ากับสิ่งที่คุ้นเคยหรือ รู้จักแล้ว คิดและเข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริง นอกจากนั้นเครื่องเล่นสนามกลางแจ้งจะสร้างความกล้าหาญ กล้าแสดงออก รู้จักระมัดระวัง มีระเบียบวินัย และรู้จักการแบ่งปัน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมี "จิตสาธารณะ" ที่หวังว่าเมื่อเติบโตใหญ่ขึ้นเด็ก ๆ เหล่านี้จะเป็นผู้มี "จิตสาธารณะ" หรือมี

เมตตา มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ทำให้สังคมในอนาคตเป็นสังคมแห่งความสงบสุข

12. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้

ตอบ. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มผสมผสาน (Eclecticism)

ทฤษฎีการเรียนรู้ของการ์เย หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ ได้จัดประเภทของการเรียนรู้ เป็นลำดับขั้นจากง่ายไปหายากไว้ 8 ประเภท ดังนี้ การเรียนรู้สัญญาณ การเรียนรู้สิ่งเร้า-การตอบสนอง การเรียนรู้การเชื่อมโยงแบบต่อเนื่อง การเชื่อมโยงทางภาษา การเรียนรู้ความแตกต่าง การเรียนรู้ความคิดรวบยอด การเรียนรู้กฎ การเรียนรู้การแก้ปัญหา

ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไคค์ การเรียนรู้ คือเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งมีหลายรูปแบบ บุคคลจะมีการลองผิดลองถูก (trial and error) ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพบรูปแบบการตอบสนองที่สามารถให้ผลที่พึงพอใจมากที่สุด เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้ว บุคคลจะใช้รูปแบบการตอบสนองที่เหมาะสมเพียงรูปแบบเดียวและจะพยายามใช้รูปแบบนั้นเชื่อมโยงกับสิ่งเร้าในการเรียนรู้ต่อไปเรื่อย ๆ

ทฤษฎีการเรียนรู้ของเอ็ด กา เดล เชื่อว่าอย่างไร

เชื่อว่าประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม จะทำให้เกิดการเรียนรู้แตกต่างจากประสบการณ์ที่เป็นนามธรรม ดังนั้นจึงจำแนกสื่อการสอนโดยยึดประสบการณ์เป็นหลักเรียงตามลำดับจากประสบการณ์ที่ง่ายไปยาก 10 ขั้น เรียกว่า กรวยประสบการณ์ (Cone of Experience)

ทฤษฎีการเรียนรู้ของอาร์โนลด์กิเซล และคาร์บิน ให้ยกตัวอย่าง 3-4 ขวบ 4-5 ขวบ 6-7 ขวบ

13. ขั้นตอน แบบวิธีแฮร์บาร์ต การสอนภาคปฏิบัติการอย่างไร

ตอบ. ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน คือ ขั้นเตรียม เป็นขั้นตอนของการเร้าให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ครูผู้สอนจะต้องทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนให้ประสานกับความรู้ใหม่

ขั้นที่ 2 อธิบาย/สาธิต คือ เป็นขั้นตอนที่ครูดำเนินการสอน เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้

ขั้นที่ 3 ปฏิบัติ คือ ทบทวนหรือเปรียบเทียบ หลังจากสอนครูต้องหมั่นทบทวน และสัมพันธ์ความรู้ทั้งเก่าและใหม่ ด้วยการวิเคราะห์ เปรียบเทียบความแตกต่าง และคล้ายคลึงให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 4 นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ คือ เป็นขั้นที่นักเรียนจะนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 5 สรุป คือ ขั้นนี้ครูและนักเรียนต้องช่วยกัน จัดลำดับความรู้จากง่ายไปหายากอย่างเป็นระบบ และจดบันทึกไว้

14. หลักการออกกำลังกาย ควรยึดหลัก Fitt ดังนี้

ตอบ หลักที่ 1 ความถี่ หรือความบ่อย (Frequency = F) คือ ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

หลักที่ 2 ความหนัก (intensity = i) คือ ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยปกติเราจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70–80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = $220 - \text{อายุ} = \text{จำนวนครั้ง} / \text{นาที}$ หรือ 100 %

หลักที่ 3 ระยะเวลา (Time = T) คือ ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่ว ๆ ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 –30 นาที (แต่สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ (ตามการคำนวณได้ในข้อ 1) ไปตลอดเวลานั้น และควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

หลักที่ 4 ชนิดของการออกกำลังกาย (Type =T) คือ แบบของการออกกำลังกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ความต่อเนื่องของกิจกรรม และความเป็นจังหวะ เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ฯลฯ

15. สัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวิรูปตร

ตอบ. ขั้นตอนที่ 1 **ขั้นตอนอุ่นร่างกาย (Warm Up)** คือ ก่อนที่จะออกกำลังกาย ต้องการอบอุ่นร่างกายก่อน เช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็ไม่ควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนามควรจะอบอุ่นร่างกาย มีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อน ซ้ำๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแขน สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ อยู่กับที่ ซ้ำๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ดังนั้น การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) คือ ก่อนออกกำลังกายควรบริหารโดยการยืดข้อและมัดกล้ามเนื้อต่างๆ เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ และช่วยลดการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อและข้อต่อขณะออกกำลังกายเต็มที่โดยยืดกล้ามเนื้อออกช้าๆจนรู้สึกตึง

ขั้นตอนที่ 2 **ขั้นตอนออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย (Exercise or Workout)** คือ เป็นขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ โดยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงาน จนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นลดลงเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) คือ เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้วควรจะค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ได้มีโอกาสกับคืนสู่หัวใจ

-บริหารเฉพาะส่วน (Specific Exercise; Floor Eelaxing) คือ

16. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย อนุบาล 1

ตอบ. จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) กล่าวว่า การจัดประสบการณ์ให้กับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมากในการฝึกให้เด็กได้คิดแก้ปัญหา การแสดงออกอย่างอิสระ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์นั้นๆ มาใช้ในการแก้ปัญหาร่วมด้วย เนื่องจากเด็กปฐมวัยกำลังมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา เด็กจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อมีการเรียนการสอน และประสบการณ์ที่จัดให้เด็กเป็นประสบการณ์ตรง เด็กลงมือปฏิบัติเอง การจัดประสบการณ์โดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลางจึงสำคัญมาก

เด็กปฐมวัยจัดอยู่ในระยะวัยทองของชีวิต โดยเฉพาะ 3 ปีแรก เป็นจังหวะทองของการสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก เป็นการวางรากฐานของการพัฒนาความเจริญเติบโตทุกด้านโดยเฉพาะทางด้านสมอง เพราะสมองเติบโตและพัฒนาเร็วที่สุด ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูในช่วงระยะนี้มีผลต่อคุณภาพของคนตลอดชีวิต

17. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย อนุบาล 2

ตอบ 1.เด็ก 2-3 ขวบแตกต่างจากเด็กในระดับประถมศึกษา กล่าวคือเด็กปฐมวัยยังเป็นวัยเด็กเล็กที่มีการหยิบจับสิ่งใดไม่คล่องตัว กล้ามเนื้อต้องการสร้างเสริมความแข็งแรง เด็กต้องการการแสดงออก การเล่นต้องใช้อุปกรณ์เข้าช่วย พัฒนาการที่สำคัญตามวัยคือการรู้จักขอบเขตของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เด็กจะชอบเล่นมากเป็นโลกแห่งสังคมของเด็ก ซึ่งการเล่นเกมส์จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ และการต่อรองที่ดี เด็กสามารถเรียนรู้สภาวะทางร่างกาย กิจกรรมทางสังคม กฎ และบทบาทของตนในการเล่นเกมส์ (Kelly, 1987 : 72 - 73) เขียนรูปร่างกลมตามแบบ ลากเส้นแนวตั้ง แนวนอนได้ จับดินสอคิบระหว่างนิ้ว 3 นิ้วได้ (นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วหัวแม่มือ) ใช้กรรไกรมือเดียวได้ ต่อบล็อกหรือแท่งไม้ได้สูง 7 ชั้นหรือมากกว่า

18. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย อนุบาล 3

ตอบ พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยอนุบาล (อายุ 3-6 ขวบ) เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูในช่วงวัยนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหวและการทรงตัว หากผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสม เด็กจะสามารถพัฒนาความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพ

กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง ยืนขาเดียวได้ เรียนรู้ที่จะกระโดดข้ามหรือกระโดดเชือกได้ เดินขึ้น-ลงบันไดสลับเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว เดินต่อเท้าได้ เดินถอยหลังตามเส้นได้ รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นได้ด้วยมือทั้งสอง

19. อุปกรณ์บันไดลิง สปีดแลดเดอร์ speed ladder พัฒนาอะไรและปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ฝึกสปีดของคุณในการสร้างสมดุลและความคล่องตัว
ฝึกการเคลื่อนที่ และกำลังขา
ฝึกจังหวะการเคลื่อนตัวของนักกีฬาฟุตบอล
เป็นกีฬาที่ต้องใช้ฝึกฝนสลับเท้าให้รวดเร็วว่องไว

20. อุปกรณ์โดมัลติโคน พัฒนาอะไรและปฏิบัติอย่างไร

ตอบ. เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกซ้อมความแข็งแรง ... ธงมุมสนาม เสาวิงซิกแซก (เสา
สาลอม) ฝึกความเร็ว และ ความคล่องตัว. สปีดริง ฝึกความคล่องตัว.

21. รั้วกระโดดสปีด (Fence jumping speedway) พัฒนาอะไรและปฏิบัติอย่างไร

ตอบ. เป็นการเพิ่มทักษะ การเคลื่อนไหว การทรงตัว การกระโดด การสไลเท้า
เหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความคล่องตัวและกระโดดก้าว

22. กีฬามินิ (sport mini) พัฒนาอะไรและปฏิบัติอย่างไร

ตอบ เป็นกิจกรรมการสงวนพลังงานของเด็กเพื่อการเจริญเติบโตในชีวิตประจำวัน
มีกฎกติกาเป็นที่ยอมรับ

23. ขั้นตอน (sport Science Basic Movement) พัฒนาอะไรและปฏิบัติอย่างไร

ตอบ. องค์ความรู้ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
ประกอบด้วย สรีรวิทยาการ การออกกำลังกาย จิตวิทยาการออกกำลังกาย โภชนา
ศาสตร์การออกกำลังกาย การกีฬากับการแพทย์ และหลักการบริหารร่างกายเพื่อ
สุขภาพและสมรรถภาพทางกายในการป้องกันโรคต่างๆ

24. ขั้นตอนที่ 1 (Remember Muscle Movement systems) พัฒนาอะไรและปฏิบัติอย่างไร

ตอบ. กิจกรรมทางกายที่ช่วยสร้างและรักษามวลกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อให้
แข็งแรงควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วนทำให้กล้ามเนื้อมีความกระชับ ป้องกันและ

ชะลอการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต ลดความรู้สึกวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ช่วยให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น และเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้

25. ขั้นตอนที่ 2 (Motor units systems) พัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎี หลักการและกระบวนการเรียนรู้ทักษะกลไก องค์ประกอบ ทาวด้านทักษะการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การฝึกปฏิบัติและฝึกงานเกี่ยวกับกระบวนการข่าวสาร การถ่ายโยงการเรียนรู้ การป้อนข้อมูลกลับ การคงอยู่ของการเรียนรู้ กุศโลบายในการเรียนรู้และการปฏิกิริยาตอบสนองมีการศึกษานอกสถานที่

26. ขั้นตอนที่ 3 (Automatic physical systems) พัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ. เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตที่ต้องกระทำอยู่ทุกวันช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดีสมรรถภาพและความสุขสบาย เช่นเดินขึ้นบันได เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง กิจกรรมเหล่านี้ถ้าทำ ความด้วยความแรงปานกลางขึ้นไปสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาที จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพยิ่งถ้าหากทำด้วยความกระฉับกระเฉง ต่อเนื่องและนานพอก็เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิคได้

27.ให้อธิบายการทำวิจัยโดยให้ กิจกรรมทางกาย เข้ามาพัฒนาการศึกษา โดย นศ. บอกวิธีการนำไปใช้ เครื่องมือ วิธีการพัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ. Duncan และคณะ (2009) ได้การทดสอบผลกระทบของ และปฏิบัติการอาน้ำไรที่มีต่อขอบเขตและความเชื่อเกี่ยวกับดัชนีมวลกาย การศึกษาทดสอบกับเด็กชาวอังกฤษ 68คน แบ่งเป็นชาย 34คนและหญิง 34คน มีอายุระหว่าง 10-11ปี เป็นเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐาน 16เปอร์เซ็นต์และเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานในระดับมาก (เด็กอ้วน 7เปอร์เซ็นต์) ดำเนินการวัดความตระหนักในคุณค่าของร่างกายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังใช้โปรแกรมควบคุมการฝึก ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วม โปรแกรม การฝึกแบบสถานีเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักในคุณค่าต่อร่างกายก่อนและหลังใช้โปรแกรมการใช้แลมถานีแตกต่างกันมีนัยสำคัญ คะแนนตามตระหนักในคุณค่าต่อร่างกายที่พัฒนาขึ้นก่อนการฝึกเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กผู้ชายกับเด็กผู้หญิง พบว่าหลังจากฝึกเด็กมีความตระหนักในคุณค่าต่อร่างกายมากกว่าเด็กชายสำหรับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมมีค่าลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

28.ให้อธิบายการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมพัฒนาทักษะทางกาย เข้ามาพัฒนาการศึกษาปฐมวัยใช้ทฤษฎี หลักการ ขั้นตอนการนำไปใช้ เครื่องมือวิธีการ การวัดและประเมินพัฒนาอะไรปฏิบัติการณ์อย่างไร อนุบาลหนึ่ง

ตอบ เป็นการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยเป็นการจัดสภาพแวดล้อม ประสบการณ์ให้เด็กได้มี โอกาสทำกิจกรรมต่างๆด้วยตนเอง โดยการใช้ร่างกายและประสาทสัมผัสรับรู้ต่างๆเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเกิดการเรียนรู้ตามจุดหมายที่กำหนดไว้ กล่าวคือมีจุดหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาซึ่งแนวคิดของนักปรัชญาการศึกษา นักปฐมวัยศึกษาและนักทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการหลายบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการจัดประสบการณ์ในระดับชั้นปฐมวัยการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยตั้งอยู่บนพื้นฐานหลายแนวคิดจะจัดประสบการณ์แบบใดขึ้นอยู่กับความเชื่อตามแนวคิดของแต่ละบุคคลแต่สิ่งสำคัญที่ทพให้จัดประสบการณ์แบบใดขึ้นอยู่กับความเชื่อตามแนวคิดของแต่ละบุคคลแต่สิ่งสำคัญที่ทำให้การจัดประสบการณ์ให้บรรลุผลสำเร็จคือบทบาทของครูไม่ว่าจะเป็นการจัดสภาพแวดล้อม การจัดกิจกรรมล้วนเป็นหน้าที่ของครูที่จะจัดประสบการณ์เสริมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีในการเรียน อันจะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

