

ใบงานชิ้นที่ 1

สัปดาห์ที่ 2 งานเดี่ยวชิ้นที่ 1

ใบงาน : กิจกรรมพัฒนาทักษะทางกายภาพ และการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. ปรัชญาพลศึกษา

ตอบ ตอบ ปรัชญาพลศึกษา คือ ค่านิยม หลักการ วิธีการและ ทฤษฎีต่างๆ ทางการศึกษาที่ได้ ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การ พิสูจน์และการกลั่นกรอง พิจารณา ด้วยเหตุด้วยผลอย่างละเอียดลออ ถี่ถ้วนเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้ เป็นที่ยอมรับของวิชาชีพพลศึกษา แล้วว่า สามารถนำมาใช้เป็น แนวทางในการจัดและ ดำเนินการ ตลอดการจัดการเรียนการสอนวิชา พลศึกษาในโรงเรียนได้ผลดีและมี ประสิทธิภาพ

2.พลศึกษา มีวิธีการนำไปใช้อย่างไร

ตอบ โดยการแนะนำวิธีการที่ถูกต้องนำไปฝึก ได้ทดลองบ่อยๆ จะมีการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไข จนกระทั่งสำเร็จ พลศึกษานำมาใช้โดยการทำให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมก่อนประกอบกิจกรรม มีการฝึกและปฏิบัติบ่อยๆ จะทำให้ทักษะดีขึ้น

3. ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย คือ

ตอบ. การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี (5 ปี หมายถึงอายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน) บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนอง ต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคนตามศักยภาพภายใต้บริบทสังคม-วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ด้วยความรักความเอื้ออาทรและความเข้าใจของทุกคน เพื่อ สร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เกิดคุณค่าต่อ ตนเองและสังคม

4. การศึกษาปฐมวัยมีวิธีการนำไปใช้อย่างไร

ตอบ. เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งช่วยให้เด็กเกิดทักษะที่สำคัญสำหรับการสร้างองค์ความรู้โดย ให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัสดุ สิ่งของและบุคคลต่าง ๆ รอบตัว รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมไปพร้อม ๆ กัน

5. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย คือ

ตอบ. การจัดกิจกรรมพลศึกษาหรือการจัดประสบการณ์ด้านพลศึกษาสำหรับเด็ก ปฐมวัย จำเป็นต้อง จัดให้สอดคล้องกับหลักการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย กล่าวคือจะไม่จัดเป็นรายวิชาแต่จะจัดใน รูปแบบของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่น เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้พัฒนาด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาควบคู่กัน

6. ความปลอดภัยที่คุณครูต้องคำนึงถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในกิจกรรมพัฒนาทักษะทางกายปฏิบัติอย่างไร

ตอบ. การเตรียมพื้นที่สนามในการดำเนินกิจกรรมการเล่นเกมกลางแจ้ง ควรเป็นพื้นที่เป็นสนามกลางแจ้งนอกห้องเรียน มีบริเวณกว้างประมาณ 50 ตารางเมตร พื้นสนามควรเป็นหญ้าหรือเป็นพื้นยางสังเคราะห์ ที่สามารถช่วยลดการกระแทกหรือหกล้มเวลานักเรียนเล่นเกมได้

อุปกรณ์ในการเล่นเกมกลางแจ้ง การนำอุปกรณ์ต่าง ๆ มาใช้ในการเล่นเกมต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ อุปกรณ์ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน ไม่เป็นอันตราย ไม่หนักเกินไป ไม่มีความแหลมคม มีสีล้นที่ดึงดูดความสนใจของนักเรียน และควรตรวจสอบสภาพว่ามีการชำรุดเสียหายหรือไม่ ก่อนที่จะนำไปใช้

7. นันทนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ตอบ. นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจการงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ทำในยามว่าง และ ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายจากความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ หรือก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

8. เกมการละเล่นคือ

ตอบ. เกมการละเล่น” หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งมักมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อนมากนัก จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และก่อให้เกิดความสามัคคีทั้งระหว่างผู้เล่นและผู้ชม

9. การวัดและประเมินผลพัฒนาการผ่านกิจกรรมพลศึกษาคือ

ตอบ. การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป ช่วยติดตาม กำกับ ดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่ และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

10. สื่ออุปกรณ์และกีฬากลางแจ้ง คือ

ตอบ. อุปกรณ์ที่ต้องจัดเตรียม ในการจัดกิจกรรมการเล่นเกมกลางแจ้ง มีดังนี้ ลูกบอลพลาสติกสีต่าง ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 นิ้ว ห่วงฮูล่าฮูปขนาดเล็ก หนังสือยาง ถัก ร้วกระโดด ลูกโป่ง เชือกเส้นใหญ่ กรวยพลาสติกขนาดเล็ก แท่นทรงตัว รองเท้าทรงตัว รองเท้าตะขาบ ชุดโยนห่วง

1. เกมโยนบอลลงตะกร้า
2. เกมเลี้ยงไข่อ้อยาให้หล่น
3. เกมกบกระโดด

11. เครื่องเล่นสนามคือ

ตอบ. เครื่องเล่นสนาม หมายถึง เครื่องเล่นที่เด็กได้ปีนป่าย หมุน โยก ซึ่งนำออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น

1. เครื่องเล่นสำหรับปีนป่าย หรือตาข่ายสำหรับปีน
2. เครื่องเล่นสำหรับโยกหรือไกว เช่น ม้าไม้ ชิงช้า ม้านั่งโยก ไม้กระดาน
3. เครื่องเล่นสำหรับหมุน เช่น ม้าหมุน พวงมาลัย สำหรับหมุนเล่น
4. ราวโหนดขนาดเล็กสำหรับเด็ก

12. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้

ตอบ. ทฤษฎีการเรียนรู้ของกาเย. หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้คือ หลักการสอน 9 ประการของกาเย

1. เร่งเร้าความสนใจ (Gain Attention) ก่อนนำเสนอเนื้อหาบทเรียน ควรมีการจูงใจ และเร่งเร้าความสนใจให้ผู้เรียนอยากเรียน
2. บอกวัตถุประสงค์ (Specify Objective) ผู้เรียนจะได้ทราบถึงความคาดหวังของการเรียนและทราบถึงพฤติกรรมขั้นสุดท้ายของตนเองหลังจบบทเรียนแล้ว
3. ทบทวนความรู้เดิม (Activate Prior Knowledge) ทบทวนความรู้เดิมก่อนที่จะนำเสนอความรู้ใหม่แก่ผู้เรียน เช่น การทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)
4. นำเสนอเนื้อหาใหม่ (Present New Information) การนำเสนอเนื้อหาบทเรียน ควรนำเสนอภาพประกอบกับคำอธิบายสั้นๆ ง่าย ได้ใจความ
5. ชี้แนะแนวทางการเรียนรู้ (Guide Learning) ผู้เรียนจะจำเนื้อหาได้ดีหากมีการจัดระบบการเสนอเนื้อหาที่ดีและสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมของผู้เรียน
6. กระตุ้นการตอบสนองบทเรียน (Elicit Response) หากผู้เรียนได้มีโอกาสร่วมคิด ร่วมกิจกรรมในส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อหาและร่วมตอบคำถาม จะส่งผลให้มีความจำดีกว่าผู้เรียนที่ใช้วิธีอ่านเพียงอย่างเดียว
7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ (Provide Feedback) บทเรียนจะกระตุ้นความสนใจจากผู้เรียน ได้มากขึ้น ถ้าบอกเป้าหมายที่ชัดเจน และแจ้งให้ผู้เรียนทราบว่าขณะนั้นผู้เรียนอยู่ที่ส่วนใด ห่างจากเป้าหมายเท่าใด

8. ทดสอบความรู้ใหม่ (Assess Performance) การทดสอบความรู้หลังจากศึกษาบทเรียน(Post-test) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดสอบความรู้ของตนเอง

9. สรุปและนำไปใช้(Review and Transfer) การสรุปและนำไปใช้รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ

เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสดทบทวนความรู้ของตนเองหลังจากศึกษาเนื้อหาผ่านมาแล้ว

- ทฤษฎีการเรียนรู้ธอร์นไดค์ การเรียนรู้คือ
หลักการเรียนรู้

ทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยง กล่าวถึง การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง โดยมีหลักพื้นฐานว่า การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองที่มักจะออกมาในรูปแบบต่างๆ หลายรูปแบบ โดยการลองถูกลองผิด จนกว่าจะพบรูปแบบที่ดีและเหมาะสมที่สุด

- ทฤษฎีการเรียนรู้เอดการ์ เดล. เชื่อว่า
เอดการ์ เดล เชื่อว่าประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม จะทำให้เกิดการเรียนรู้แตกต่างจากประสบการณ์ที่เป็นนามธรรม ดังนั้น จึงจำแนกสื่อการสอนโดยยึดประสบการณ์เป็นหลักเรียงตามลำดับจากประสบการณ์ที่ง่ายไปยาก 10 ขั้น เรียกว่า กรวยประสบการณ์ (Cone of Experience)

- ทฤษฎีการเรียนรู้ อาร์โนลด์ กีเซลล์ และคาร์บิน ให้ยกตัวอย่าง 3-4 ขวบ. 5-6 ขวบ
พัฒนาการด้านร่างกาย

กีเซลล์ และ คอ์บิน
การตัด

- อายุ 3-4 ขวบ ตัดเป็นชิ้นส่วนได้
- อายุ 5-6 ขวบ ตัดกระดาษตามเส้นโค้งหรือรูปต่างๆ ได้

การขีดเขียน

- อายุ 3-4 ขวบ วาดวงกลมได้
- อายุ 5-6 ขวบ วาดสามเหลี่ยมได้

การพับ

- อายุ 3-4 ขวบ พับและรีดสัน 2 ทบตามแบบ
- อายุ 5-6 ขวบ พับและรีดสันได้อย่างคล่องแคล่ว

การวาด

- อายุ 3-4 ขวบ วาด หัว ตา ขา ปาก
- อายุ 5-6 ขวบ วาดรายละเอียดมากขึ้น

13. ขั้นตอนแบบวิธีแสบาร์ต การสอนภาคปฏิบัติการอย่างไร

ตอบ วิธีการสอนแบบแสบาร์ต ซึ่งวิธีการแบบนี้มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อดึงดูดให้นักเรียนนั้นเกิดการเรียนรู้จากความสนใจ สร้างความสามารถให้พวกเขารู้จักการเชื่อมโยงความรู้เก่าและความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน และสอนให้นักเรียนรู้จักจัดลำดับความรู้จากง่ายไปหายาก และจากความจริงทั่วไปไปสู่หลักเกณฑ์หรือข้อสรุป

ขั้นตอนของการสอนแบบวิธีแสบาร์ตมีอยู่ด้วยกัน 5 ข้อหลักๆ ดังต่อไปนี้

- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนคือ เป็นขั้นตอนของการเร้าให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ครูผู้สอนจะต้องทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนให้ประสานกับความรู้ใหม่
- ขั้นอธิบาย/สาธิต เป็นขั้นตอนที่ครูดำเนินการสอน เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้
- ขั้นปฏิบัติ ทบทวนหรือเปรียบเทียบ หลังจากสอนครูต้องหมั่นทบทวน และสัมพันธ์ความรู้ทั้งเก่าและใหม่ ด้วยการวิเคราะห์ เปรียบเทียบความแตกต่าง และคล้ายคลึงให้กับนักเรียน
- ขั้นการนำไปใช้ เป็นขั้นที่นักเรียนจะนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ขั้นตั้งกฎหรือข้อสรุป 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

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 ความต่อเนื่องของ กิจกรรม และความเป็นจังหวะ เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ฯลฯ

15. สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวิบุตร (2540:15) ได้กล่าวได้กล่าวถึง ขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกาย (Exercise Workout) สามารถแบ่งออกได้ 3 หรือ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ตอบ. ขั้นตอนที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) คือ ก่อนที่จะออกกำลังกาย ต้องการ อบอุ่นร่างกายก่อนเช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็ไม่ควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อ ไปถึงสนามควรจะอบอุ่นร่างกาย มีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อน ช้าๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแขน สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ อยู่กับที่ ช้าๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออก วิ่ง ดังนั้น การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) คือ ก่อนออกกำลังกายควรบริหารโดยการยืด ข้อและมัดกล้ามเนื้อต่างๆ เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ และช่วย ลดการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อและข้อต่อขณะออกกำลังกายเต็มที่โดยยืดกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกตึง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นออกกำลังกายหรือชิ้นงาน (Exercise or Workout) คือ เป็นขั้นตอน การออกกำลังกายอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอ ทำให้ร่างกายเกิดการ เผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ โดยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้ เกิดพลังงาน จนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

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

-บริหารเฉพาะส่วน (Specific Exercise; Floor Eelaxing) คือ

16. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย อนุบาล 1
กิจกรรมทางกายถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบประสาท

ทฤษฎีและแนวคิด

ตอบ. 1.ทฤษฎีที่เน้นการฝึกจิตหรือสมอง (Mental Discipline)นักคิดกลุ่มนี้มีความ เชื่อว่าจิตหรือสมองหรือสติปัญญา (mind) สามารถพัฒนาให้ปราดเปรื่องได้โดยการฝึก เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อซึ่งจะแข็งแรงได้ด้วยการฝึกออกกำลังกาย

2.ทฤษฎีของกลุ่มที่เน้นการพัฒนาไปตามธรรมชาติ (Natural Unfoldment) นักคิดคนสำคัญในกลุ่มนี้คือรูสโซ (Rousseau) ฟร็อบเอล (Froebel) และเพสตาลอส(Pestalozzi)

3.ทฤษฎีของกลุ่มที่เน้นการรับรู้และการเชื่อมโยงความคิด (Apperception หรือ Herbartianism)นักคิดคนสำคัญในกลุ่มนี้คือ จอห์น ล็อก (John Locke) วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt) ทิชเชเนอร์ (Titchener) และแฮร์บาร์ต (Herbart)

17. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย อนุบาล 2

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

18. ทฤษฎีและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย อนุบาล 3

ตอบ. พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยอนุบาล (อายุ 3-6 ขวบ) เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูในช่วงวัยนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหวและการทรงตัว หากผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสม เด็กจะสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพ กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง ยืนขาเดียวได้ เรียนรู้ที่จะกระโดดข้ามหรือกระโดดเชือกได้ เดินขึ้น-ลงบันไดสลับเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว เดินต่อเท้าได้ เดินถอยหลังตามเส้นได้ รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นได้ด้วยมือทั้งสอง

19. อุปกรณ์บันไดลิงสปีดแลดเดอร์ (SpEED LADDER พัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ. อุปกรณ์เคลื่อนที่ความเร็วในการเคลื่อนที่ที่เป็นการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อวิธีการ ฝึกความเร็วโดยการฝึกความเคลื่อนไหวซ้ำๆ กันเร็วๆเป็นระยะเวลานาน

(กิตติภูมิ บริสุทธิ์, 2555, น. 11; อ้างถึงใน วุฒิพงษ์ปรมัตถการ, และอารีปรมัตถการ, 2542, น. 9)

หลักการวิธีการฝึกความเร็ว

1. ฝึกท่าทางที่ถูกต้องซ้ำๆ กันและปฏิบัติซ้ำๆ กัน
2. เพิ่มความเร็วทีละน้อยจนถึงจุดสูงสุด
3. ฝึกเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ
4. ฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ
5. ฝึกความคล่องแคล่วของระบบการเคลื่อนไหว
6. ก่อนฝึกควรอบอุ่นร่างกายให้ดีเสียก่อนระยะเวลา 15-20 นาที
7. ฝึกเป็นช่วงๆ และหนักให้เวลาพักระหว่างช่วงเล็กน้อย 2-3 นาที และจะต้องพักด้วยการนั่งเพื่อสว่น

พลังงาน ATP และ CP

8. การฝึก 2 วัน หยุดพัก 1 วัน

20. อุปกรณ์โดมมัลติโคนส์ (Cone Discs) พัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ. ผลิตจากพลาสติกไวนิล(รูปโดม) ทนทาน ไม่แตกหัก 1 ชุด มี 4 สี ขาว แดง เหลือง และ น้ำเงิน

สำหรับใช้เป็นมาร์คเกอร์ตำแหน่งขณะฝึกซ้อมบอล

เหมาะสำหรับฟุตบอลและกีฬาอื่นๆ

21. อุปกรณ์รั้วกระโดดสปีน (Ferlce. jumpping Speedway พัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ. อุปกรณ์ผลิตจากพลาสติกไวนิล แข็งแรงทนทาน ยึดหยุ่นได้ดี ใช้สำหรับฝึกกระโดดสปริงชา ของนักฟุตบอลและกีฬาอื่นๆ

22. กีฬามินิ (sport mini) พัฒนาอะไรและปฏิบัติกรอย่างไร

ตอบ ทำให้ร่างกายมีพัฒนาการ มีการเตรียมร่างกายให้พร้อม เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหว ฝึกใช้พลังกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย สามารถทำให้ผู้เล่นกีฬา มีความสนุกสนาน ร่าเริง มีไหวพริบดี ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว

การปฏิบัติ ทุกๆกีฬามินิจะมีข้อกำหนดและกติกาของกิจกรรมนั้นๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอนเพื่อให้ผู้เล่นเกิดความปลอดภัย ความสนุกสนานมีระเบียบวินัยในการเล่น

23. ขั้นตอน (sport Science Basic Movement) พัฒนาอะไรและปฏิบัติการอย่างไร

ตอบ. วิทยาศาสตร์การกีฬามีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาและส่งเสริมเพื่อสมรรถภาพ โดยใช้กิจกรรมทางด้านพลศึกษาเป็นสื่อ และมุ่งหวังที่จะให้ผู้ศึกษาเกิดในสิ่งต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในกิจกรรมหรือการกีฬาในประเภทนั้นๆ ได้ถูกต้อง (Knowledge, Understanding, and Skill of Sports)

2. เพื่อให้เกิดเจตคติ (Attitudes) ที่ดีต่อการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

3. เพื่อให้เกิดการฝึกหัด (Practices) อย่างถูกต้อง ตามหลักและวิธีการจนเป็นนิสัย (Habits)

4. เพื่อให้เห็นความสำคัญของสุขภาพ (Health) และสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อฝึกและพัฒนาในด้านการเคารพในกฎ กติกา และปลูกฝังการมีวินัย การมีน้ำใจ นักกีฬา

6. เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจ ในเรื่องกายภาคศาสตร์ขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทต่อการเคลื่อนไหวมาก

7. เพื่อให้รู้จัก เลือกกิจกรรมกีฬาสำหรับตนเอง และสามารถแนะนำผู้อื่นได้

8. สามารถกำหนดโปรแกรมการสร้างสมรรถภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเองและผู้อื่น ตามวัยและเพศได้

9. ให้รู้จักป้องกัน หลีกเลี่ยงอันตราย อันอาจจะเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

10. ให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย การปฏิบัติ การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)

การเคลื่อนไหวของร่างกาย บางครั้งใช้ปฏิกิริยาอัตโนมัติโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่การใช้ปฏิกิริยาอัตโนมัตินี้ อาจจะใช้การไม่ได้ ถ้าร่างกายต้องการออกกำลังกายที่หนักในทันทีทันใด โดยมีวิธีการอบอุ่นร่างกายที่ได้ผล คือ จะต้องให้ร่างกายค่อยๆปรับตัวเข้ากับสภาพที่ร่างกายจะต้องทำงานหนัก ทำที่ใช้ต้องง่าย ไม่ต้องใช้ทักษะมาก หรือไม่มีการตัดสินใจที่ยุ่งยาก และต้องไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้า การอบอุ่นร่างกายที่ดีจะต้องทำให้ร่างกายสดชื่น รู้สึกสบาย อาชีพของผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬาก็มีอิทธิพลต่อเวลาและปริมาณของการอบอุ่นร่างกาย นักกีฬาที่ไม่ได้ประกอบอาชีพที่ต้องออกแรงหนัก ต้องอบอุ่นให้มากกว่านักกีฬาที่มีอาชีพที่ออกกำลัง นอกจากนี้ วิธีการอบอุ่นร่างกายควรแตกต่างกันออกไปตามสภาพความสมบูรณ์ทางกายและประสาทอีกด้วย นักกีฬาที่รู้สึกเหนื่อยง่าย ควรอบอุ่นร่างกายช้าๆ ใช้เวลาน้อย ผู้ที่มีความล้าทางสมองควรเปลี่ยนท่าการเคลื่อนไหวให้มากที่สุด นักกีฬาแต่ละคนใช้เวลาการปรับตัวไม่เท่ากัน หรือผู้เล่นคนหนึ่งอาจจะเคลื่อนไหวลำตัวส่วนบนได้ช้า หรืออีกคนหนึ่งอาจจะมึนตึ๋นที่ลำตัวท่อนล่าง นอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายยังต้องคำนึงถึงสภาพดินฟ้าอากาศอีกด้วย ถ้าอากาศหนาวเย็น ควรอบอุ่นร่างกายช้าๆ ระยะเวลาของการอบอุ่นจะเป็น 10-30 นาที และต้องคำนึงถึงเวลาในขณะที่ฝึกด้วย เช่น ตอนเช้าร่างกายผ่านการพักผ่อนมาตลอดคืน ทำให้การเคลื่อนไหวเชื่องช้ากว่าตอนบ่าย ดังนั้น เวลาที่ใช้อบอุ่นร่างกายในตอนเช้า

จึงควรนานกว่าในตอนบ่าย สำหรับการเลือกท่าอบอุ่นร่างกายและระยะเวลา ควรขึ้นอยู่กับลักษณะของการฝึก เช่น ถ้าการฝึกเน้นทางด้านเทคนิค ควรใช้ท่าอบอุ่นทั่วไปและทำเฉพาะ แต่ทำออกกกำลังกายควรยืดหยุ่นได้พอสมควร

ข้อปฏิบัติ 9 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ขอให้พึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่ง ก็แตกต่างกัน การเพิ่มผลของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

2. การแต่งกาย กีฬาแต่ละชนิดต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกายที่ต่างกัน ในด้านการเคลื่อนไหว เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมรัดกุม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการป้องกันอันตรายอันอาจเกิดจากอุบัติเหตุจากการกีฬา ในด้านความอดทน จะต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชุดวอร์มอย่างพริ้วพริ้ว

3. เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอน และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย แต่มีข้อแนะนำว่า ในสภาพอากาศเย็นไม่เหมาะสมสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทุกคนสามารถทำได้ยาก

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ตามหลักทั่วไป ควรให้อาหารหนักก่อนการแข่งขันหรือออกกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง สำหรับกีฬาที่ต้องใช้ความอดทนนานเป็นชั่วโมง เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก หากท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป

5. การดื่มน้ำ จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายที่น้ำ และได้ข้อสรุปตรงกัน คือ การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่

ขาดทำให้สมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัว ดังนั้น การเล่นกีฬาหรือการออกกกำลังกายใดๆ ที่มีการเสียน้ำไม่เกิน 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดการกระหายน้ำ ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น

6. ความเจ็บป่วย อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น มีไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย ก็สามารถฝึกซ้อมหรือออกกกำลังกายได้ตามปกติ แต่ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกกำลังกาย การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักขึ้น แม้แต่งานเบาๆ ก็อาจจะกลายเป็นงานหนักเกินไปได้ และถ้าหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกกำลังกาย อาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตในที่สุด

7. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยา การออกกออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเครียด ดังนั้น ระหว่างการฝึกซ้อมและการออกกกำลังกาย จึงควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะเล่น

พยายามขจัดปัญหาเรื่องที่รบกวนจิตใจ หากไม่สามารถขจัดได้จริงๆ ก็ควรงดการฝึกซ้อม เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

8. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไปครึ่งเดือน แล้วมาเริ่มต้นใหม่ จะเริ่มเท่ากับความหนักครั้งสุดท้ายก่อนหยุดไม่ได้ แต่จะต้องลดความให้ต่ำกว่าการฝึกครั้งสุดท้าย แล้วจึงค่อยๆ เพิ่ม ลักษณะที่ซ้อมติดต่อกันแล้วก็หยุดดังกล่าว เราจะพบบ่อยในนักกีฬาไทย เพราะเมื่อหมดการแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อม และจะเริ่มใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี เพราะผลของการเพิ่มสมรรถภาพ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของการฝึกซ้อมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

9. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว จำเป็นต้องมีการพักผ่อนให้เพียงพอ โดยมีหลักสังเกตดังนี้ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อมาจึงจะกระทำให้มากขึ้นตามลำดับ เนื่องจากการฝึกซ้อมและการออกกำลังกาย ต้องเสียพลังงานสำรองไป จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น

24. ขั้นตอนที่ 1 (Remember Muscle Movement systems) พัฒนาอะไรและปฏิบัติ

ตอบ. ระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเคลื่อนไหวต่างๆ การออกกกำลังกาย การเล่นกีฬา เนื่องจากเมื่อกล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายในลักษณะต่างๆ โดยได้รับคำสั่งจากระบบประสาทสั่งการ ซึ่งแตกต่างกันออกไป กล้ามเนื้อในร่างกายมีทั้งหมด 792 มัด กล้ามเนื้อแต่ละมัดในร่างกายจะมีปลาย 2 ด้าน ซึ่งยึดติดกับกระดูกไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ เรียกว่า จุดเกาะต้น (origin) และปลายอีกด้านหนึ่งจะเคลื่อนไหวเมื่อมีการหดตัวเรียกว่า จุดเกาะปลาย (insertion) ส่วนปลายทั้งสองด้านของกล้ามเนื้อจะกลายเป็นเอ็นกล้ามเนื้อเพื่อยึดเกาะกับกระดูก

การปฏิบัติ การเคลื่อนไหวเป็นลักษณะที่สำคัญของสิ่งมีชีวิต ระบบการเคลื่อนไหวประกอบด้วยระบบซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 3 ระบบคือ ระบบกระดูก(skeletal system) ซึ่งกระดูกจะทำหน้าที่เป็นแกนของคานในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ (muscular system) จะทำหน้าที่หดตัวทำให้เกิดแรงดึงในการเคลื่อนไหวของกระดูก ระบบประสาท(nervous system)ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและควบคุมสั่งการการเคลื่อนไหวของร่างกาย

กล้ามเนื้อ สามารถแบ่งออกตามลักษณะรูปร่าง (morphology) และหน้าที่การทำงาน (function) ออกเป็น 3 ชนิดด้วยกันคือ

กล้ามเนื้อลาย (skeletal muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่ประกอบเป็นโครงสร้างส่วนใหญ่ของร่างกายมีลายชัดเจน อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ จะทำงานได้เมื่อมีกระแสประสาทมากระตุ้นเท่านั้นแต่ละเซลล์ไม่มีส่วนติดต่อกัน การทำงานจึงขึ้นอยู่กับควบคุมของเส้นประสาทยนต์ที่มาเลี้ยงในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อหัวใจ (cardiac muscle) มีลักษณะคล้ายคลึงกับกล้ามเนื้อลาย แต่สามารถทำงานเองได้โดยอัตโนมัติ อยู่นอกเหนืออำนาจของจิตใจ เนื่องจากมีเพจเมคเกอร์เซลล์ (pacemaker cell) สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ด้วยตนเองอยู่ภายในมัดกล้ามเนื้อ และเนื่องจากเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจมีลักษณะเชื่อมติดต่อกันด้วย อินเตอร์คาเลเทเตด ดิสก์ (intercalated disc) สัญญาณประสาทจึง

แพร่กระจายไปยังทั่วทุกเซลล์ มีผลทำให้เกิดการหดตัวพร้อมๆ กันเป็นแบบเป็นจังหวะ(ฟังชั่น นัล ซินซัยเทียม (functional syncytium))

กล้ามเนื้อเรียบ (smooth muscle) ไม่มีลายพบได้ในผนังอวัยวะภายในของร่างกายมีลักษณะการติดต่อกันของเยื่อเซลล์ อยู่นอกเหนืออำนาจของจิตใจ กระแสประสาทจึงกระจายทั่วกันหมด และมีเพจเมคเกอร์เซลล์ (pacemaker cell) กล้ามเนื้อเรียบจึงทำงานได้โดยอัตโนมัติ กล้ามเนื้อเรียบที่ผนังหลอดเลือดสามารถหดตัวเพื่อให้เกิดแรงดัน (pressure) ในการควบคุมการไหลของเลือด ขณะที่การเคลื่อนที่ของอาหารบริเวณทางเดินอาหาร ควบคุมด้วยกล้ามเนื้อเรียบที่ผนังทางเดินอาหาร

25. ขั้นตอนที่ 2 (Motor units systems) พัฒนาอะไรและปฏิบัติการณ์อย่างไร

ตอบ. เป็นระบบที่เกิดขึ้นเป็น เวลานานเพื่อใช้ ในทางค้า ขายเป็นหน่วยพื้นฐานสำหรับ ความยาว , มวล และ เวลา คือ ฟุต (ft) , ปอนด์ (lb) และวินาที (s) โดยเริ่มจากหน่วยพื้นฐาน คือ ฟุต ปอนด์ และ วินาที

ระบบเมทริกได้สนับสนุนให้มี การศึกษาค้นคว้า และจัด ตั้ง ระบบเพื่อใช้แทนระบบมาตราชั่ง ตวงวัด ให้มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกัน โดย กำหนดพื้นฐานไว้ 3 ประการ

คือ

1. เป็นระบบของการชั่ง ,ตวง ใช้ได้ทั่วโลก โดยไม่ขึ้นกับการเอาบุคคลมาเป็นมาตรฐาน ควรจะขึ้นอยู่กับ การวัดที่แน่นอนจากธรรมชาติ
2. หน่วยอื่นๆทุกหน่วยควรจะสืบทอดมาจากหน่วยพื้นฐานทั้ง 3 คือ ความยาว,มวล,และเวลาซึ่งกำหนดหน่วยเป็น เมตร กรัมและวินาที ตามลำดับ
3. ตั้งระบบการเขียนแทน ซึ่งนำมาใช้จนถึงปัจจุบัน นี้

26.ขั้นตอนที่ 3 (Automatic physical systems) พัฒนาอะไรและปฏิบัติการณ์อย่างไร

ตอบ. เพื่อช่วยแบ่งเบาการทำงานแบบซ้ำซากอันน่าเบื่อหน่าย มนุษย์จะได้ปลีกตัวไปใช้ เวลาและความสามารถสำหรับทำงานอื่นๆ ให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น และช่วยควบคุมการทำงานที่รวดเร็วหรือซับซ้อนเกินความสามารถทางกายภาพของ มนุษย์ที่จะควบคุมได้ทันและทั่วถึง เช่น การบังคับเครื่องบินไอพ่นสมัยใหม่ที่มีความเร็วกว่าเสียง นักบินมีภาระที่จะต้องควบคุมมากมายภายในเวลาอันจำกัด แต่ระบบอัตโนมัติช่วยให้นักบินเพียงคนเดียวทำหน้าที่ทั้งหมดได้ครบถ้วนและทันการ

ระบบควบคุมอัตโนมัติ

ในการใช้แหล่งกำลังจากเครื่องยนต์ ที่สามารถนำมาใช้งานและควบคุมได้ การใช้เครื่องจักรกลเหล่านี้ก็ยังคงอาศัยคนคอยเฝ้าควบคุมให้เครื่องทำงาน ตามที่ ประสงค์ ด้วยเหตุที่เครื่องยนต์ทำงานได้ โดยไม่มีความเหน็ดเหนื่อย และมักจะมีความเร็ว

มาก จึงทำให้เกิด วัฒนาการขึ้นมา คือ การประดิษฐ์เครื่องมือที่จะทำหน้าที่แทนคนในการควบคุมการทำงานของ เครื่องจักรกลอีกทอดหนึ่ง เครื่องมือนี้เรียกว่า ระบบควบคุมอัตโนมัติ มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นอย่างต่อเนื่อง

27. ให้อธิบายการทำวิจัยโดยให้กิจกรรมทางกายเข้ามาพัฒนาการศึกษาปฐมวัย. โดย นศ.บอกขั้นตอนการนำไปใช้เครื่องมือวิธีการพัฒนาอะไรและปฏิบัติการอย่างไร

ตอบ ชื่องานวิจัย การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีการ

- ให้เด็กได้แสดงท่าเลียนแบบหรือเล่นสมมติอย่างง่าย ๆ ในเรื่องต่าง ๆ เช่น สมมติเดินท่าคนแก่ ท่าทหาร ท่าแบกของหนัก ท่าลุยน้ำเล่น เดิน แบบหุ่นยนต์ เดิน อย่างสัตว์ต่าง ๆ หรือเลียนแบบการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว หรือกิจกรรมตามธรรมชาติ เช่น ตกปลา พายเรือ ว่ายน้ำ หรือกิจกรรม กีฬาต่าง ๆ เช่น เตะฟุตบอล ต่อยมวย กระโดดเชือก ฯลฯ

- ให้เด็กแสดงความรู้สึกด้วยท่าทาง และสีหน้า เช่น โกรธ ดีใจ เสียใจ ตกใจ รัก หรือ ทำสัมผัสของที่ร้อน เย็น หนัก เบา เป็นต้น

- ให้เด็กได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระในลักษณะต่าง ๆ กัน เมื่อได้ยินสัญญาณ หยุดให้ทำท่าต่าง ๆ ตามที่กำหนด

- ครูใช้วิธีฝึกหัดให้เล่นตามจินตนาการ คือ เล่าเรื่องให้เด็กฟังแล้ว ให้เด็กเคลื่อนไหวไปตามเนื้อเรื่องนั้น ๆ เพราะตามธรรมชาติของเด็กชอบเล่นและ ชอบฟังนิทานอยู่แล้ว
- ใช้วัสดุหรืออุปกรณ์บางชนิดช่วยการเคลื่อนไหว เช่น เชือก แถบผ้า ผ้าพันคอบาง ๆ ท่อนไม้ชนิดต่าง ๆ กระดาษหนังสือพิมพ์ แก้ว ฯลฯ การฝึกการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้ใช้อุปกรณ์ช่วยฝึก นี้ขั้นแรกจะต้องให้เด็กได้ทดลองเล่นกับวัสดุนั้น ๆ ก่อน โดยขณะเดียวกันก็ต้องรักษาระเบียบวินัยในการเล่น รวมทั้ง การรับส่งอุปกรณ์

การจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในคาบกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยจัดให้เด็ก ได้ปฏิบัติกิจกรรมเต็มตามศักยภาพ โดยฝึกความเป็นผู้นำ การเคลื่อนไหวกับกลุ่มเพื่อน โดยครูใช้แบบบันทึกพฤติกรรมนี้ทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรมและครู สนทนากับเด็กถึงความพอใจในกิจกรรมแต่ละวันถามถึงความรู้สึก พร้อมบันทึก คำพูดเด็ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

- แบบสังเกตพฤติกรรมประจำวัน
- แบบบันทึกพฤติกรรมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ประกอบเพลง

เพื่อพัฒนาส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ประกอบเพลง

28. ให้อธิบายการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาทางกายเข้ามาพัฒนาการศึกษาปฐมวัย โดยบอกการใช้ทฤษฎีหลักการขั้นตอนการนำไปใช้เครื่องมือวิธีการการวัดและประเมินพัฒนาอะไรและปฏิบัติการอย่างไรมาอนุบาลหนึ่ง

ตอบ วิธีการ

1. ครูร้องเพลงพร้อมท่าทำประกอบแล้วให้นักเรียนทำพร้อมกับครู
2. ครูแสดงการตบมือที่ถูกต้องแล้วให้นักเรียนทำ (การตบมือที่ถูกต้อง คือ ใช้มือขวาตบลงที่อ้อมซ้าย หรือใช้มือซ้ายตบที่อ้อมขวาตามความถนัด โดยใช้ข้อมือช่วย ไม่เกร็งแขน มือไหล จะทำให้ได้เสียงที่ชัดเจน
3. ครูตบมือเป็นจังหวะประกอบเพลงและให้นักเรียนตบมือพร้อมครู
4. ครูตบมือ ตามสัญญาณ 2 จังหวะ เร็ว – ช้า แล้วให้นักเรียนตบมือตาม
5. ครูใช้เครื่องเคาะทำจังหวะเร็ว – ช้า แล้วส่งต่อให้นักเรียนทดลองทำจนครบทุกคน เครื่องเคาะจังหวะ ได้แก่ กรึงกรึง ฉิ่ง หรือกลอง เป็นต้น ครูควรใช้เครื่องเคาะจังหวะครั้งละ 1 ชนิด

หลักการของการจัดกิจกรรม

1. การจัดกิจกรรมต้องพิจารณาความต้องการ ความสนใจและความสามารถของเด็ก
 2. การจัดกิจกรรมต้องเป็นกิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่พัฒนาจิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา
 3. วัสดุอุปกรณ์เป็นความรับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดหา เพื่อสนองความต้องการ และพัฒนาการของเด็ก และมีความพร้อมสำหรับเด็กเสมอ
 4. การจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน
 5. การจัดกิจกรรมต้องเสริมสร้างลักษณะนิสัยเด็กให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 6. การจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความต้องการของชุมชนและผู้ปกครอง
 7. การจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงเด็กที่มีความผิดปกติทางสมองและร่างกาย
 8. กิจกรรมควรประสานสัมพันธ์กับประสบการณ์อื่น
 9. การประเมินผลต้องประเมินในด้านการเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็กเป็นหลัก
- พัฒนาการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างสนุกสนาน ฟังและปฏิบัติตามสัญญาณได้ เด็กะมัดระวังความปลอดภัยให้ตนเองและผู้อื่นในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายได้ และพัฒนาทั้ง4ด้านให้เหมาะสมตามวัย

การประเมินผล

สังเกต

1. การเคลื่อนไหว
 2. การปฏิบัติตามคำสั่ง
- บันทึกหลังการสอน

นางสาวสตีัยห์หมีะ. ยามะ
รหัส038