

# บทที่ 2 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสมรรถภาพทางกาย

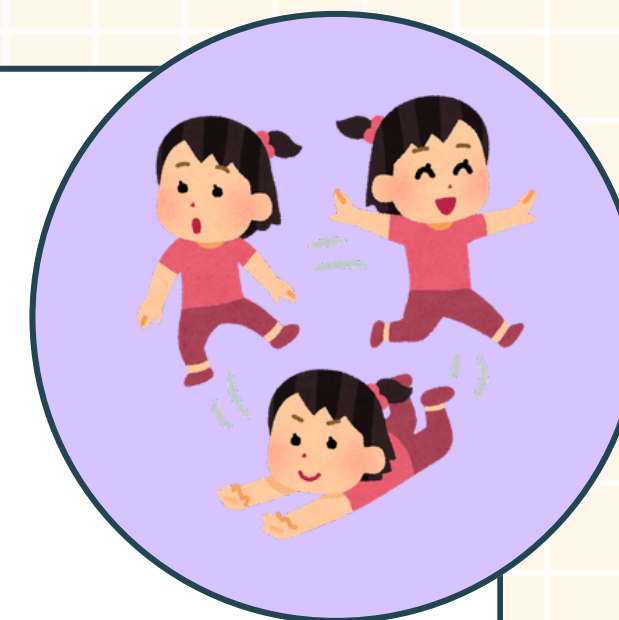
## (1) การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

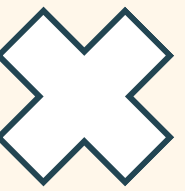
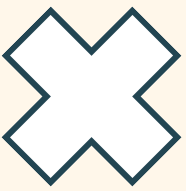
อาจารย์ ดร.รวิวรรณ ลือสุวรรณ  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



# ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills)

- ความหมายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
- รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
- ความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ

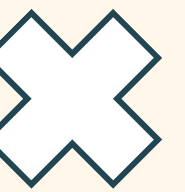
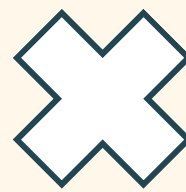


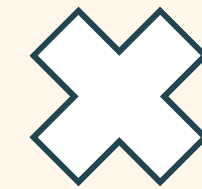
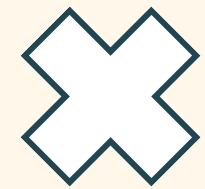


# ความหมาย ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

## ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่มนุษย์ทุกคนพึงมีและเป็นทักษะจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ส่วนประกอบของร่างกายส่วนต่างๆ ร่วมกัน เช่น แขน ขา แขน ลำตัวและศีรษะ รวมเข้ากับทักษะต่างๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การจับ การขว้าง การตี และการทรงตัว (ณัฐพร สดดี, 2562)



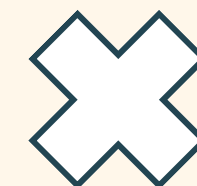
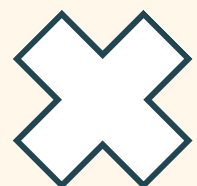


# ความหมาย

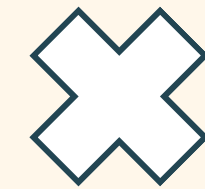
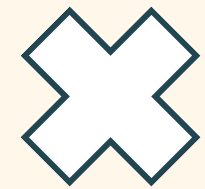
## ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (ต่อ)

### ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจึงเป็นรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่สามารถนำไปสู่การเล่นกีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น เช่น การขว้างในกีฬาซอฟท์บอล การเสิร์ฟเทนนิส นอกจากนี้ทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็น การเดิน วิ่ง กลิ้ง คลาน กระโดด ขว้าง ปา ตี เตะ ต่อย หิ้ว ยก แบก จุ่มสอด สามารถประยุกต์ไปสู่รูปแบบของการทักษะการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่เฉพาะประเภทกีฬาได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552)







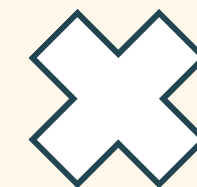
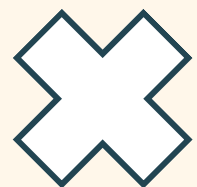
# ความหมาย

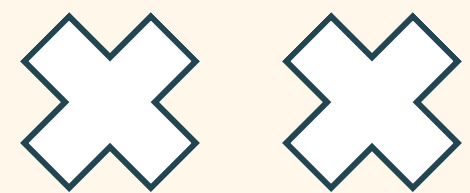
## ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (ต่อ)

### ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills)

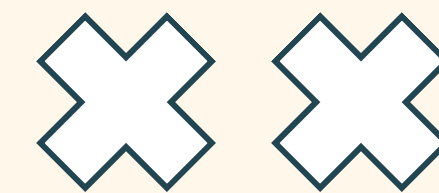
เป็นพื้นฐานของกิจกรรมทางกายควรมีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิด ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานถือว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ในเด็ก ซึ่งเป็นช่วงที่สำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

โดยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันรวมถึงการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะในแต่ละประเภทกีฬาต่อไป

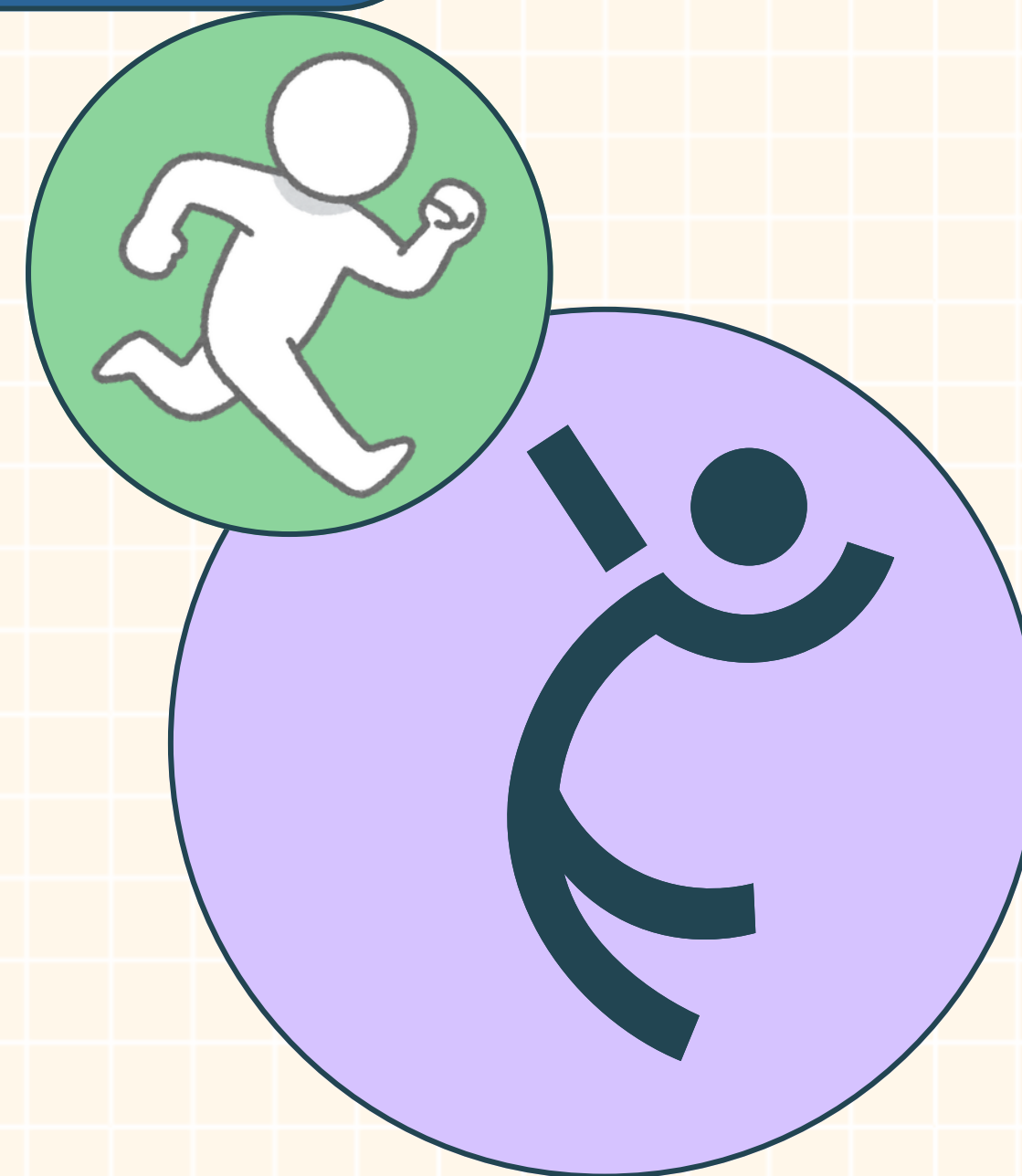


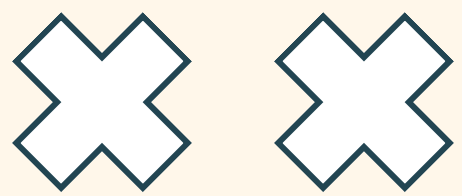


## ความสำคัญของ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

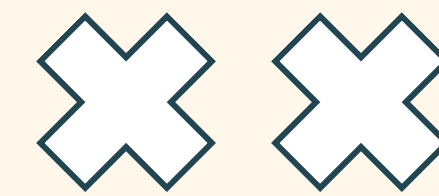


การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดี  
ควรเริ่มตั้งแต่เด็กซึ่งจะช่วยกระตุ้นและพัฒนา  
ความสัมพันธ์การทำงานของระบบประสาทและ  
กล้ามเนื้อในการประกอบกิจกรรมทางกายได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ



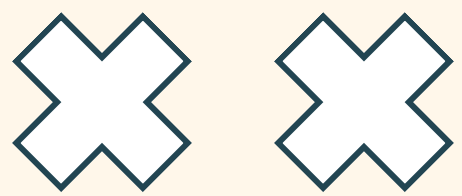


## ความสำคัญของ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

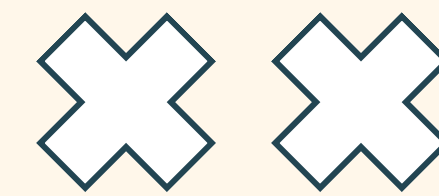


ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีเป็นพื้นฐาน  
สำคัญของการพัฒนาไปสู่ความสามารถทาง  
กลไกการเคลื่อนไหว (Motor  
Performance)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา การออกกำลังกาย ตลอดจนประกอบกิจกรรมนันทนาการ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ สุขภาพและ  
มั่นใจในตนเอง



## ความสำคัญของ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน



ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน เป็นรากฐานที่สำคัญในการนำไปใช้ในการพัฒนาต่อยอดทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละทักษะของแต่ละประเภทกีฬา (Sport Specific skill) ที่มีความซับซ้อน ให้มีรูปแบบและวิธีการที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ซึ่งในที่สุดจะกลายเป็นสไตรล์หรือเทคนิคทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะของนักกีฬาของแต่ละคน

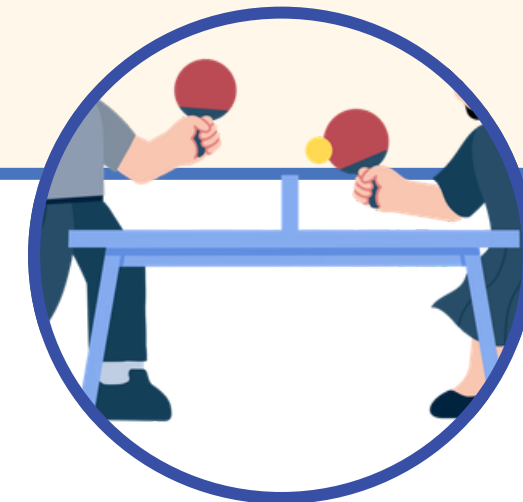
# รูปแบบการเคลื่อนไหว Fundamental Movement Skills



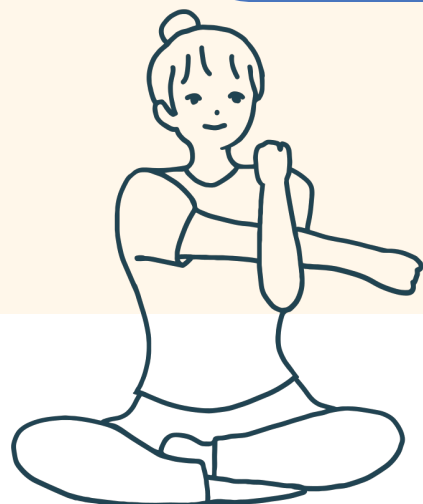
การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่  
(Non-locomotor  
Movement)



การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่  
(Locomotor Movement)



การเคลื่อนไหวประกอบ  
อุปกรณ์  
(Manipulative Movement)





# รูปแบบการเคลื่อนไหว Fundamental Movement Skills



การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่  
(Non-locomotor Movement)



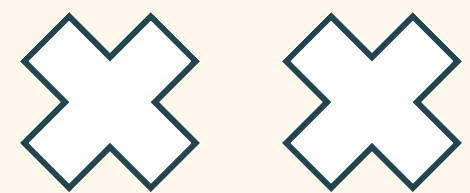
การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่  
(Locomotor Movement)



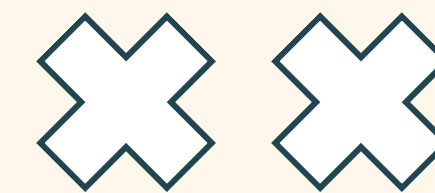
การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์  
(Manipulative Movement)

โดยทักษะการเคลื่อนไหวทั้ง 3 รูปแบบ จะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและระบบประสาทกล้ามเนื้อ ... ที่มีผลต่อการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ .. ความรู้ตัว...และความงดงามในการเคลื่อนไหว ...

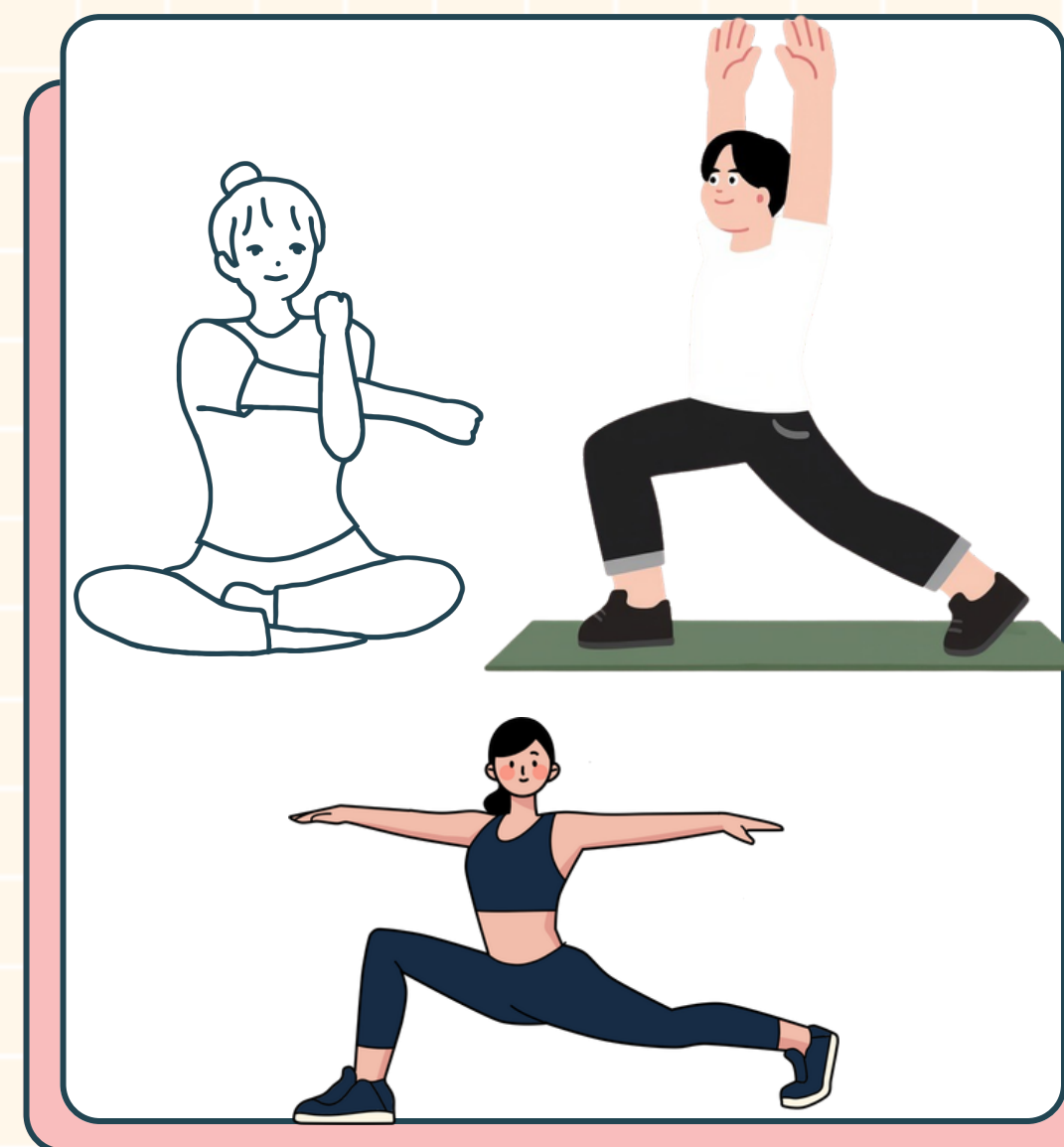


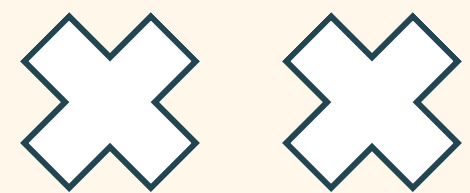


## การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

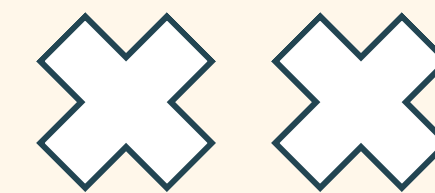


- การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายโดยที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนที่หรือเปลี่ยนตำแหน่ง
- การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ เป็นการทำงานของข้อต่อส่วนต่างๆภายในร่างกายเป็นหลักอาจจะมีการเพิ่มหรือลดมุมของข้อต่อในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในระนาบต่างๆ หลักการสำคัญคือ ความสมดุล (balance) และความมั่นคงในการเคลื่อนไหว (stability) ในการควบคุมรักษาท่าทางของร่างกายจากแรงโน้มถ่วงของโลก

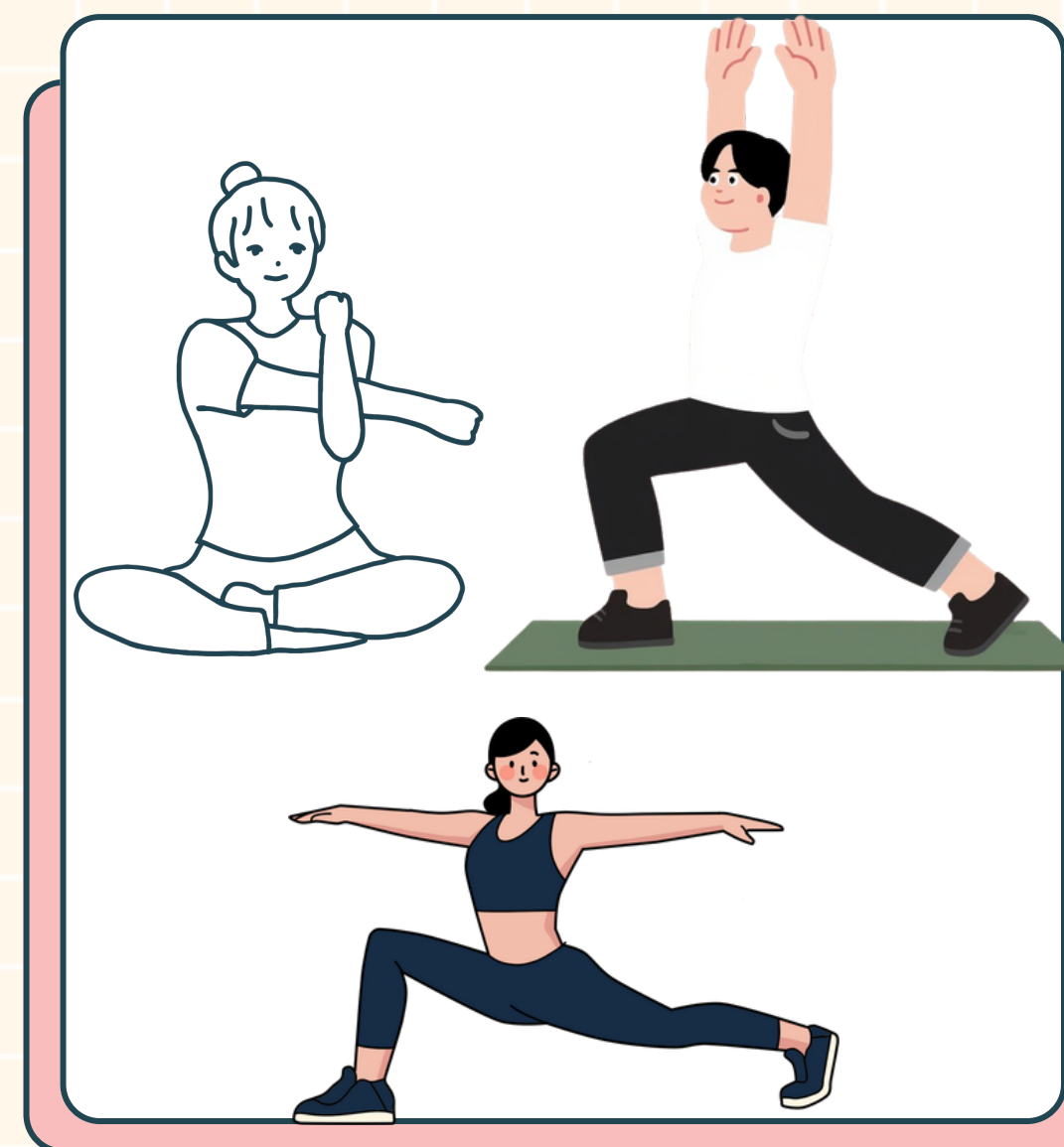




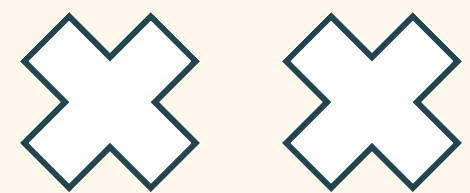
## การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)



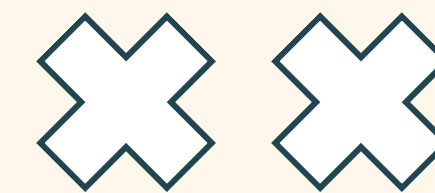
- การก้มตัว (Bending/Touching toes)
- การยืดเหยียด (Stretching)
- การบิดตัว (Twisting)
- การหมุนตัว (Rotating/Circling)
- การแกว่ง (Swinging)
- การเอียง (Tilting/Leaning)
- การดัน (Pushing)
- การดึง (Pulling)







## การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)



### ส่วนบนของร่างกาย

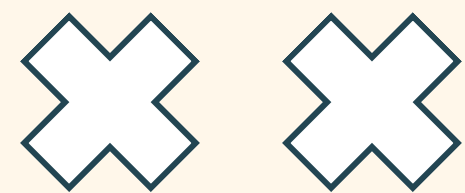
- ก้ม-เงย ศรีษะ
- หันศีรษะ ซ้าย-ขวา
- ยกไหล่
- แกว่งแขน
- ก้มตัวเหยียดตัว
- งอตัวด้านหน้า
- ปิดลำตัว
- กางแขน-หุบแขน



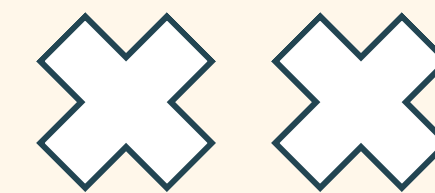
### ส่วนล่างของร่างกาย

- ยืนงอขา เหยียดขา
- ย่ำเท้าอยู่กับที่
- ยืนแยกเท้า-ชิดเท้า
- ลุก-นั่งเก้าอี้
- เขย่งเท้า
- ยืนย่อเข่า
- ก้าวเท้าย่อเข่าอยู่กับที่
- ก้าวเท้า ด้านข้างย่อเข่าอยู่กับที่



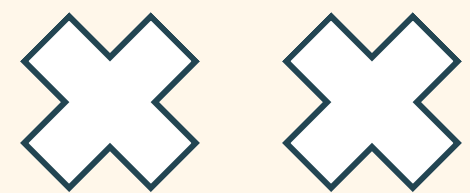


## การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

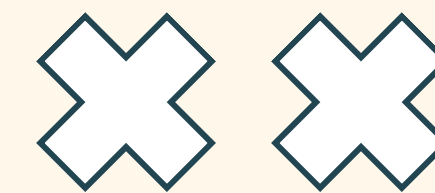


- การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะที่ร่างกายเคลื่อนที่จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง
- การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนตำแหน่งที่อยู่ของร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยจะมีการทำงานของข้อต่อและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ร่วมกันในขณะที่มีการเคลื่อนที่ โดยกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor) มีหน้าที่ออกแรงขับเคลื่อนให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ไปยังจุดเป้าหมาย





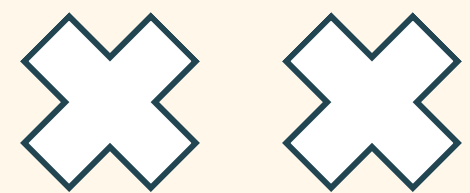
## การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)



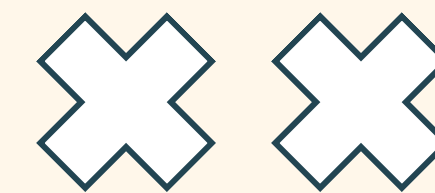
- การกลิ้งตัว (Rolling)
- การคลาน (Crawling)
- การเดิน (Walking)
- การวิ่ง (Running)
- การกระโดด (Jumping)
- การลื่นไถล (Sliding )

- การกระโดดเขย่ง (Hop )
- การกระโจน (Leap)
- การวิ่งสลับเท้า ( Skip)
- การควมม้า (Gallop)
- การหลบหลีก ( Dodge)
- การม้วนหน้า ( Forward Roll)



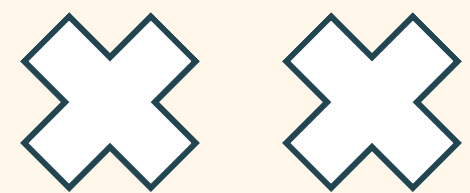


## การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

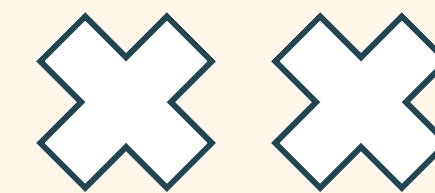


- การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์เพื่อบังคับหรือ ควบคุมใน วัตถุการเคลื่อนไหว
- การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีอุปกรณ์ประกอบการ เคลื่อนไหวด้วย เป็นการใช้ร่างกายหลายส่วนในการ เคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ไม้เร็กเกต ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล ซึ่งต้อง เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุม หยิบ จับ หรือลักษณะของ อุปกรณ์เหล่านั้นทั้งขนาด รูปร่าง น้ำหนัก รวมถึงพื้นผิว สัมผัสของอุปกรณ์





## การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)



- การจับ (Catching)
- การขว้าง (Throwing)
- การเตะ (Kicking)
- การดrible/การเคาะ (Dribbling)
- การโยน (Tossing )
- การพลักบอล (Chest pass)
- การเหวี่ยงตี (Swinging with an implement)





# ความหมายการเคลื่อนไหวแต่ละแบบ





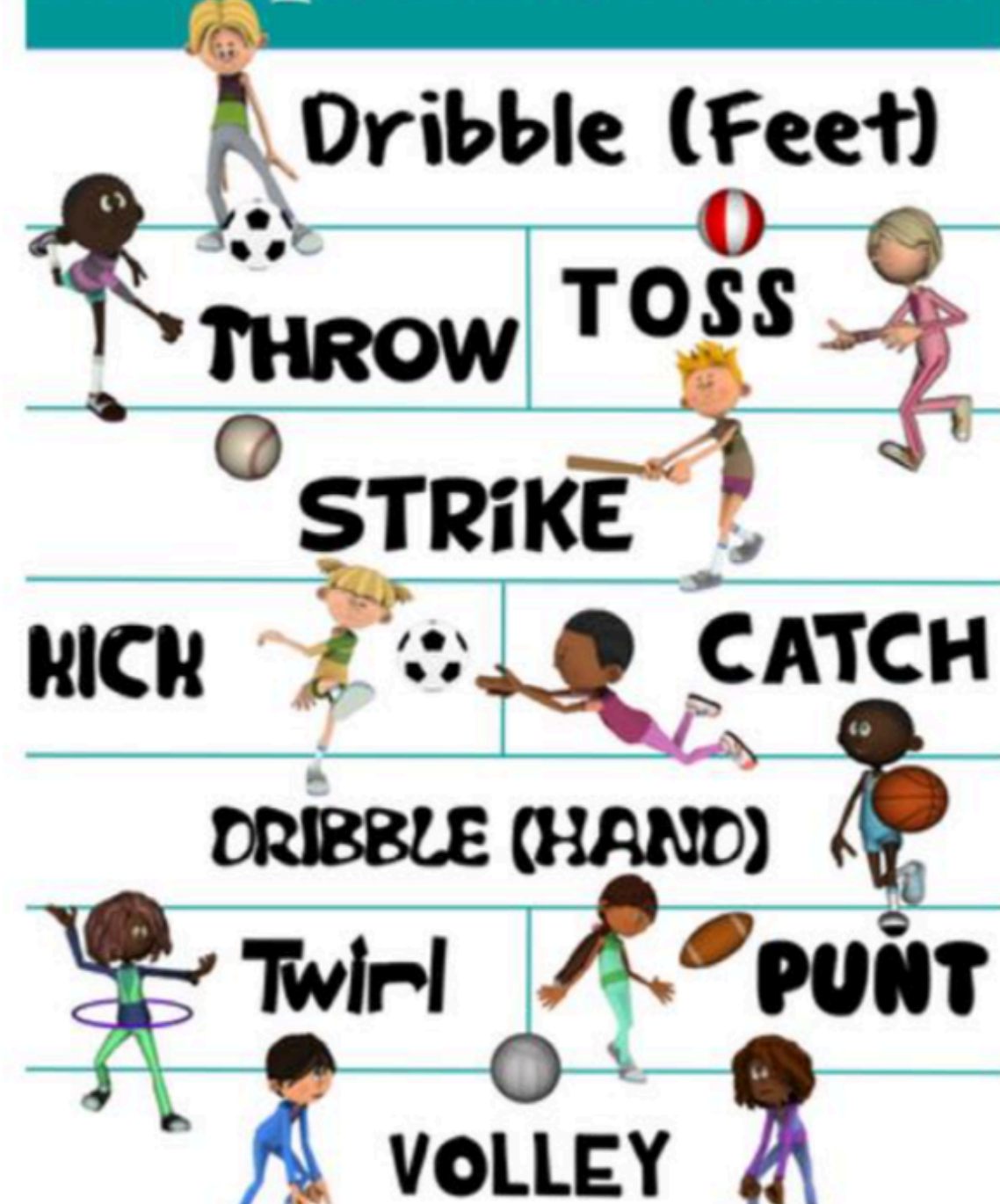
## NON-LOCOMOTOR MOVEMENT



## Locomotor Movement



## Manipulative Skills



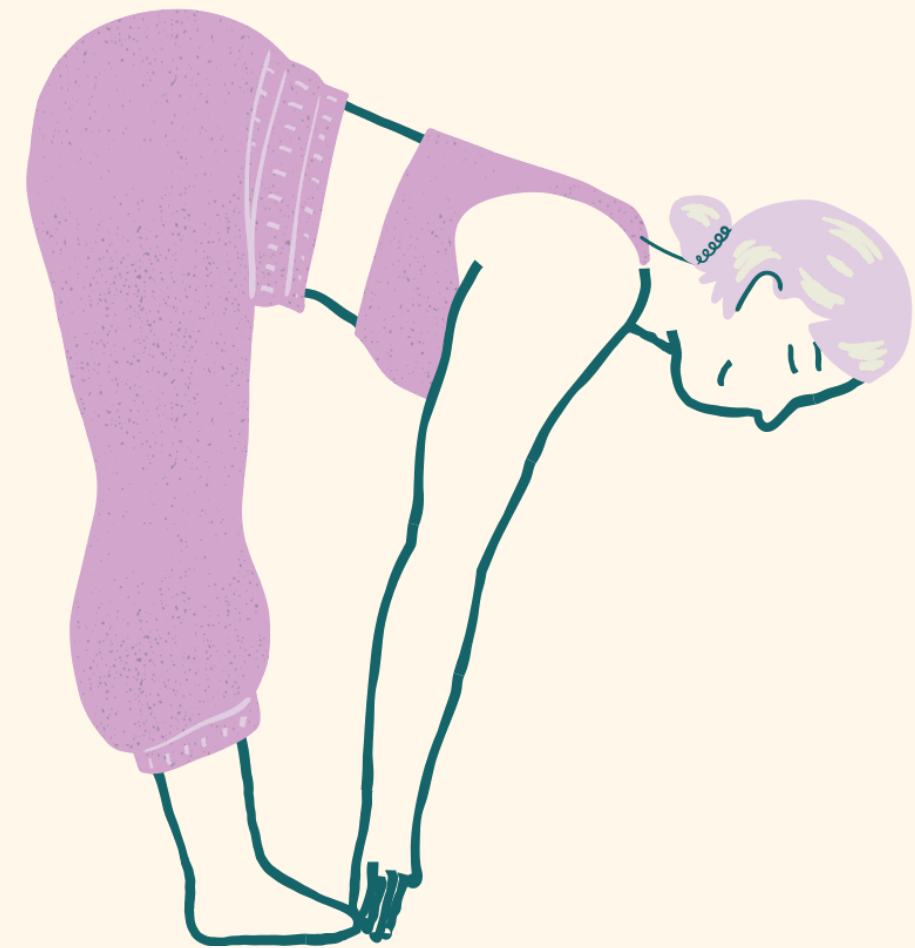
# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การก้มตัว

คือ การพับข้อต่อต่างๆ  
ของร่างกาย ที่จะทำให้  
ร่างกายส่วนบนเข้าใกล้  
ส่วนล่างของร่างกาย



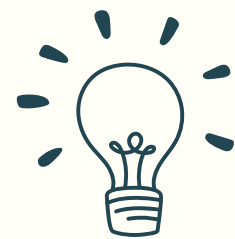
BEND





# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การยืดเหยียด



คือ การเคลื่อนไหวใน  
ทางตรงกันข้ามกับการ  
ก้ม โดยพยายามยืด  
เหยียดกล้ามเนื้อให้มาก  
ที่สุดเท่าที่จะทำได้



# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การบิดตัว



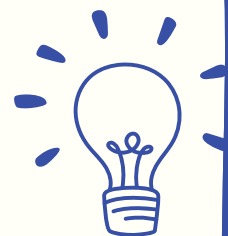
คือ การเคลื่อนไหว  
ร่างกายโดยการบิดของ  
แกนกลางลำตัวด้วยการ  
บิด



# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)



## การหมุนตัว



คือ การหมุนตัวไปรอบๆ  
ร่างกาย ที่มากกว่าการบิด  
ตัว โดยหาหมุนรอบจุดใด  
จุดหนึ่งของร่างกาย





# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การแกว่ง



คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ขา ลำตัว ให้เป็นรูปโค้ง หรือแบบลูกตุ้ม นาฬิกา หรือเป็นการเคลื่อนที่กลับไปมาซ้ำรอยเดิมรอบตำแหน่งสมดุล (จุดศูนย์กลาง)



# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การเอียง

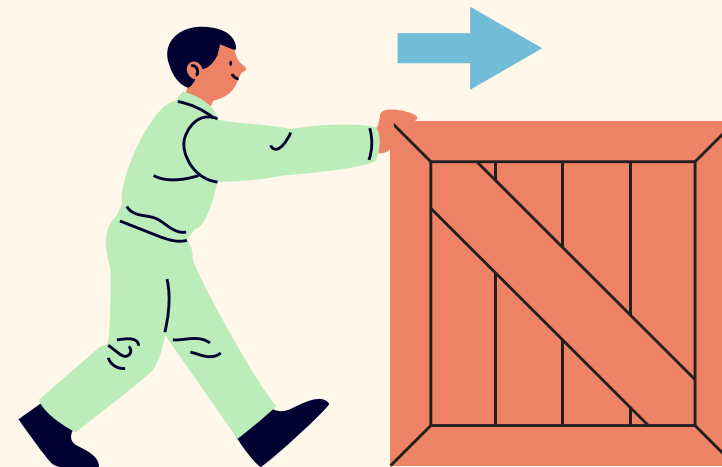
คือ การพับลำตัวด้าน  
ข้างให้เป็นส่วนโค้งเข้าหา  
พื้น



# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การดัน

คือ การเคลื่อนไหวโดยการ  
ออกแรงกด การดันมัก  
เป็นการดันออกจาก  
ร่างกาย



# การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor Movement)

## การดึง



คือ การเคลื่อนไหวที่ตรง  
กันข้ามกับการดัน คือ  
การออกแรงดึงเข้าหา  
ร่างกาย หรือดึงไปใน  
ทิศทางใดทิศทางหนึ่ง



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การกลิ้งตัว (Rolling)

คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย  
ในลักษณะการนอนราบกับ  
พื้น กลิ้งตัวไปทางด้านข้าง  
ซ้ายและด้านขวา โดยอาศัย  
แรงบิดลำตัวทำให้เกิดการ  
กลิ้งตัวจากด้านหนึ่งไปยัง  
อีกด้านหนึ่ง





# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การคลาน (Crawling)

คือ การเคลื่อนไหวลักษณะ  
ลำตัวขนานกับพื้น โดยมี  
จุดสัมผัสที่จุดที่เป็นฐานรับ  
น้ำหนักในการเคลื่อนไหว



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การเดิน (Walking)



คือ การถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้า  
หนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง โดยเท้า  
ข้างใดข้างหนึ่งในขณะเคลื่อนที่  
จะอยู่กับพื้น และน้ำหนักของ  
เท้าที่ลงสู่พื้นจะถ่ายจากส้นเท้า  
ไปยังปลายเท้า



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การวิ่ง (Running)

คือ การก้าวเท้าสลับกันทีละข้าง โดยการถีบเท้าส่งตัวขึ้นพื้นพื้น งอเข่าส่งถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้า หลังไปเท้าหน้า ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า และในขณะที่ถ่ายน้ำหนักตัวเท้าทั้งสองข้างไปอยู่บนพื้น



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การกระโดด(Jumping)

คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้น  
แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง  
ข้างพร้อมๆกัน

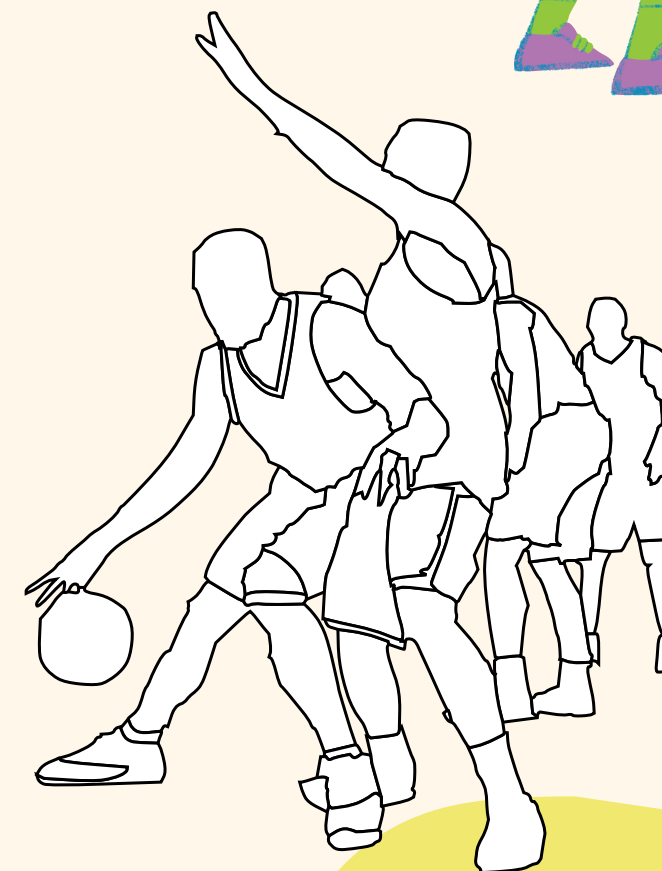




# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การสไลด์ (Sliding) / การ สไลด์ด้านข้าง (Sliding)

คือ การเคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง โดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปทางด้านข้าง แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งไปชิด พร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวมายังเท้าที่ลากเข้ามาชิด

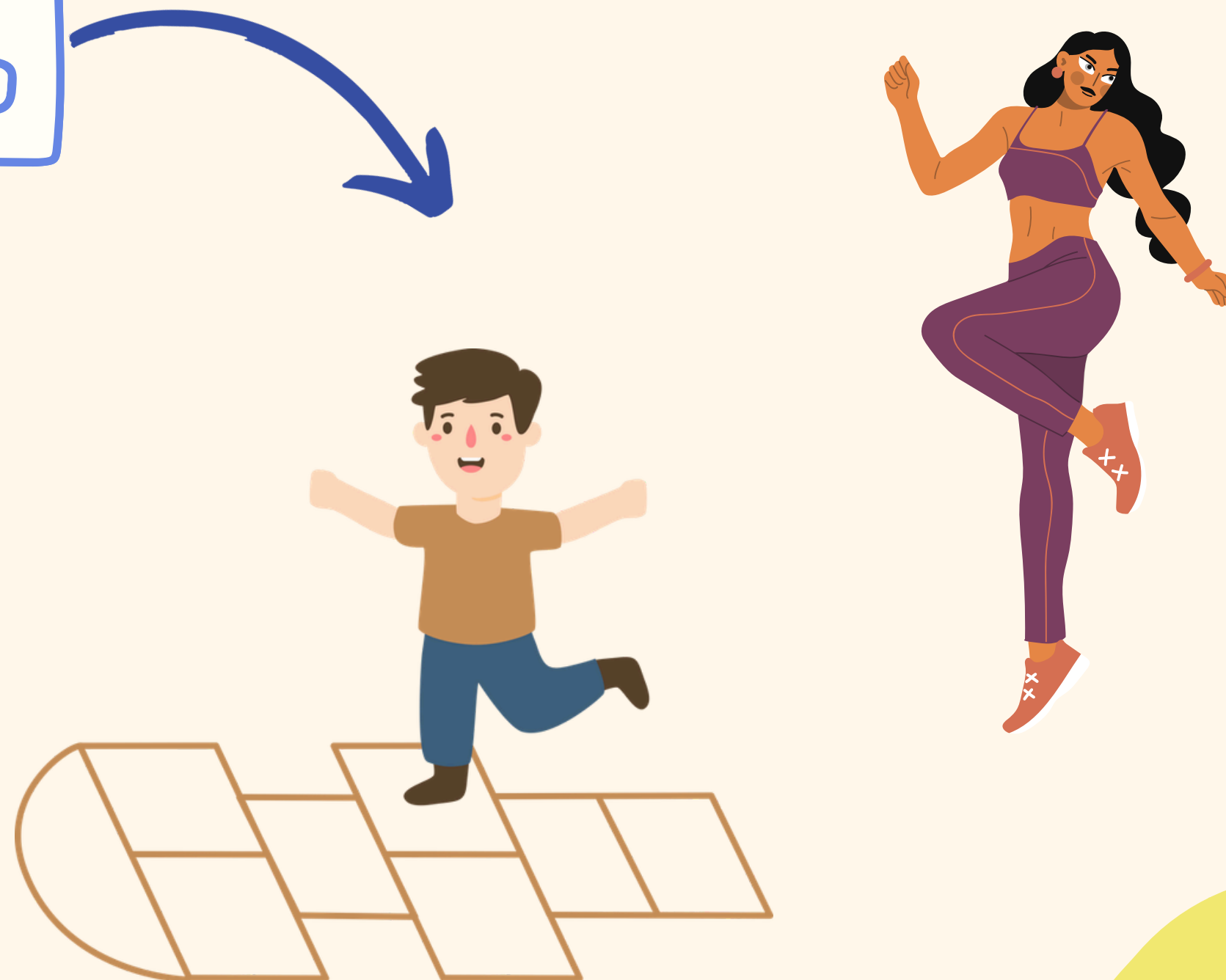




# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การกระโดดเขย่ง (Hop )

คือ การออกแรงถีบขาข้างเดียว  
อย่างรวดเร็ว หรือการปริงตัวขึ้น  
จากพื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง  
แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดิม



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การกระโจน (Leap)

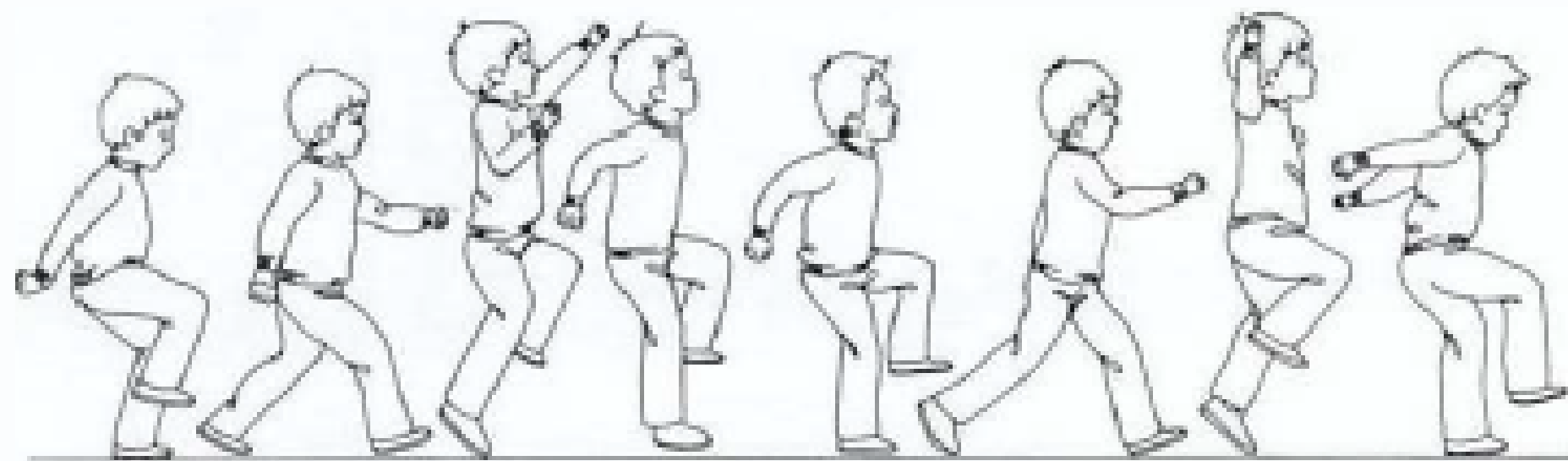
คือ การกระโจนสลับเท้าส่งแรงและกระโดดเต็มฝ่าเท้า ลงสู่พื้นด้วยเท้าอีกข้างหนึ่ง เป็นส่วนขยายของการวิ่ง แต่ใช้แรงแต่ละก้าวมากกว่า เพื่อส่งให้ร่างกายลอยขึ้นไปข้างหน้าและลงสู่พื้นด้วยเท้าตรงกันข้าม แขนแกว่งลักษณะเดียวกันกับการวิ่ง



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การวิ่งสลับเท้า (Skip)

คือ การนำเอาท่าทางการวิ่งกับการกระโดดเขย่งมารวมกัน โดยการปริงเท้าทั้งสองขึ้นพื้นพื้น พร้อมกับการดึงเท้าที่อยู่ข้างหลัง เอาไว้ข้างหน้า ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองพร้อมกัน เท้าจะสลับกันนำตลอดการเคลื่อนไหว ถ้าเคลื่อนไปข้างหน้าน้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าหน้า



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การควมม้า (Gallop)

คือ การก้าวเท้าใดเท้าหนึ่ง แล้วก้าวอีก  
เท้าหนึ่งเข้าไป ชิดเส้นเท้านำ โดยน้ำ  
หนักตัวจะอยู่ที่เท้านำ เท้าไหนนำจะต้อง  
นำตลอด และปลายเท้าไม่เปิด



# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การหลบหลีก (Dodge)

คือ การเคลื่อนไหวหลบหลีก เกี่ยวข้อง  
กับการเปลี่ยนแปลงทิศทางอย่าง  
รวดเร็วและมีจังหวะหลอกเพื่อหลบ  
เลี่ยง จากการไล่ล่าหนีจากคู่ต่อสู้หรือ  
วัตถุ





# การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

## การม้วนหน้า ( Forward Roll )

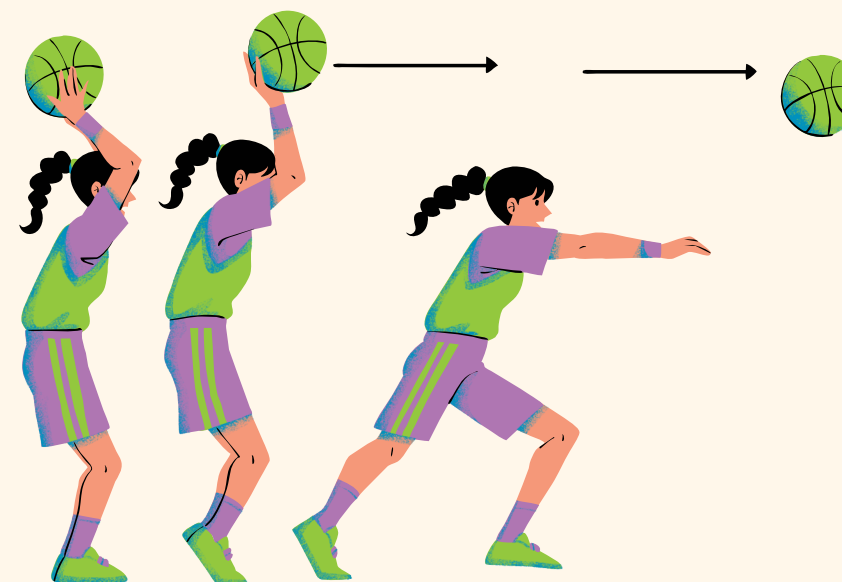
คือ เป็นทักษะพื้นฐานของยิมนาสติก  
เริ่มต้นจากการย่อตัว วางมือบนเบา  
ก้มคางชิดอก โค้งหลัง ดันตัวด้วยขาให้  
ม้วนตัวไปข้างหน้าโดยใช้ท้ายทอยหรือ  
หลังส่วนบนแตะพื้น (ไม่ใช่กระหม่อม)  
แล้วลุกขึ้นยืน ตัวตรงโดยไม่ใช้มือดัน  
พื้น ช่วยฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำ  
ตัวและลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บ



# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

## การจับ/การรับ (Catching)

คือ การใช้มือรับวัตถุที่ถูกโยนเข้ามาหาตัว โดยลักษณะของการยื่นแขนออกไปรับ หรือการรอรับทั้งมือเดียวและสองมือ



# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

## การขว้าง (Throwing)

คือ การใช้มือรับวัตถุที่ถูกโยนเข้ามาหาตัว  
โดยลักษณะของการยื่นแขนออกไปรับ  
หรือการรอรับทั้งมือเดียวและสองมือ



# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

## การเตะ (Kicking)

คือ การใช้เท้าเตะวัตถุ สัมผัสกับวัตถุ ไป  
ยังเป้าหมายที่วางไว้ โดยใช้แรงเหวี่ยงจาก  
สะโพก เช่น การเตะล่อเป้า การเตะลูก  
ฟุตบอล





# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

## การเตะ/การเคาะ (Dribbling)

คือ การใช้มือหรือเท้า ควบคุมวัตถุตาม  
ทิศทางหรือเป้าหมายที่ต้องการ เช่น การ  
เตะลูกบอลด้วยเท้า การเลี้ยงลูก  
บาสเกตบอลด้วยมือ





# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

## การโยน (Tossing )

คือ การใช้มือโยนวัตถุ แนวแรงจากด้าน  
ล่างสู่ด้านบน โดยใช้ได้ทั้งมือข้างเดียวและ  
มือทั้งสองข้าง เช่น การโยนลูกเปตอง  
การโยนห่วง



# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

## การพาสบอล (Chest pass)

คือ การส่งวัตถุออกจากลำตัว บริเวณ  
หน้าอก เช่น การส่งบอลสองมือระดับอก  
ในกีฬาบาสเกตบอล

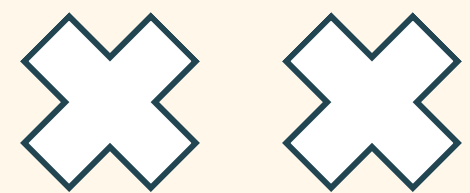


# การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

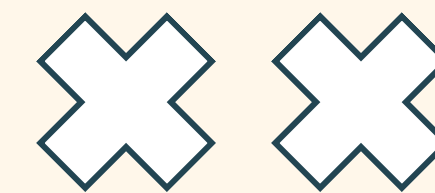
## การเหวี่ยงตี (Swinging with an implement)

คือ การเหวี่ยงไม้เรีกเกิดให้ปะทะกับวัตถุ  
ไปยังเป้าหมายที่กำหนด เช่น การเหวี่ยงตี  
เทนนิส แบดมินตัน





## การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)



- การจับ (Catching)
- การขว้าง (Throwing)
- การเตะ (Kicking)
- การเตะ/การเคาะ (Dribbling)
- การโยน (Tossing )
- การพลักบอล (Chest pass)
- การเหวี่ยงตี (Swinging with an implement)

