

ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กในโรงเรียน

Fundamental Motor Skills for Children in the School

อูตร นามไพ* และ วิชาญ มะวิญธร**

* โครงการการศึกษานานาชาติ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

** สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Udon Nampai* and Wichan Mawinthorn**

* Satit Kaset IP, Kasetsart University Laboratory School, International Program

** Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเรียนการสอนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สำหรับเด็กวัยประถมศึกษา เนื้อหาจะประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (1) ความสำคัญของการเรียนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กในโรงเรียน (2) ลำดับขั้นของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว และ (3) ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนา การเตรียมเนื้อหาที่เหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการเจริญเติบโตเป็นอีกหนึ่งส่วนประกอบของการสอนพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาเด็กแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อให้ครูพลศึกษา หรือผู้ที่สนใจสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

คำสำคัญ: ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เด็ก โรงเรียน

Abstract

This article aims to share the knowledge about teaching the fundamental motor skills for children at the elementary level. The content in this article covers; (1) the importance of learning fundamental motor skills for children in the school (2) stages of motor skills development and (3) developmental taxonomy for motor skills. Preparing appropriate content in accordance with growth development is another component of effective teaching skills that will help promote and

develop children of each age appropriately. It is like a guideline for physical education teachers or people who are interested in enhancing teaching fundamental motor skills for children in the school program.

Keywords: Fundamental Motor Skills, Children, School

พลศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นไปที่การมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย เป็นการจัดการศึกษาผ่านโรงเรียนที่เป็นแบบทางการและไม่เป็นทางการ (Brusseau, *et al.*, 2021) พลศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นระบบซึ่งใช้กิจกรรมทางกายไม่เพียงเพื่อพัฒนาความสามารถและพัฒนาการของมนุษย์แต่ยังช่วยทำให้สุขภาพของแต่ละบุคคลดีขึ้น (Shimon, 2020) พลศึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญของการจัดการศึกษาในโรงเรียน เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมโดยผ่านประสบการณ์การออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักเรียนทุกคน กระทรวงศึกษาธิการได้กล่าวถึงพลศึกษาว่าเป็นการส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาโดยนำการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ เป้าหมายของการเรียนพลศึกษาเป็นการพัฒนาและส่งเสริมเด็กให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Ministry of Education of Thailand, 2008)

นอกจากนั้น การเรียนการสอนพลศึกษายังเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการ

ของเด็กแต่ละช่วงวัย เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดจนส่งเสริมการเรียนรู้และความสามารถทางวิชาการ (academic performance) ให้กับเด็ก (SHAPE America, 2014) ดังนั้นการเตรียมเนื้อหาที่เหมาะสม สอดคล้องกับพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กเป็นอีกหนึ่งส่วนประกอบของการสอนพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพ (Effective teaching skills) ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาเด็กแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental motor skill) สำหรับเด็กวัยประถมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนนำไปพิจารณาจัดทำแผนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมผู้เรียนได้อย่างมีคุณภาพ เนื้อหาประกอบด้วย ความสำคัญของการเรียนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กในโรงเรียน (The Importance of Learning Fundamental Motor Skills for Children in the School) ลำดับขั้นของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Stage of Motor Skills Development) ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนา (Developmental Taxonomy for Motor Skills)

1. ความสำคัญของการเรียนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กในโรงเรียน (The Importance of Learning Fundamental Motor Skills for Children in the School)

ทุกสาขาวิชาย่อมต้องมีการเรียนรู้พื้นฐานของวิชานั้น ๆ เป็นการเริ่มต้น วิชาพลศึกษาก็เช่นกัน พื้นฐานการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาคือการที่นักเรียนวัยประถมศึกษาได้มีโอกาสฝึกทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่สำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ นั่น คือ การเรียนรู้ที่มีลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง เพราะหากไม่ได้เรียนรู้พื้นฐานทักษะกลไกการเคลื่อนไหวอย่างเป็นลำดับขั้นตอนเมื่อนักเรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษาไปแล้ว นักเรียนจะไม่สามารถนำไปต่อยอดทักษะที่จะนำไปสู่ทักษะกีฬาต่าง ๆ ได้ และจะทำให้ขาดความสนใจในการออกกำลังกายและไม่เห็นความสำคัญในวิชาพลศึกษา พลศึกษาสำหรับเด็กวัยประถมศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเล่นเกม เล่นกีฬา ทำกิจกรรมทางกายหรือฝึกยิมนาสติกและเป็นการปูพื้นฐานที่

จะนำไปสู่การเชื่อมโยงทักษะความสามารถในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ยากและซับซ้อนขึ้นเมื่อเด็กเติบโตเลื่อนชั้นไประดับมัธยมศึกษาต้นและปลาย (SHAPE America, 2014) ก่อนเข้าโรงเรียนเด็กเติบโตมาด้วยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เกิดจากธรรมชาติยังไม่ได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวหรือจากการสอนแต่จะเกิดจากการลอกเลียนแบบจากการได้เห็น ซึ่งการปฏิบัตินั้นอาจจะไม่ถูกต้อง ดังนั้นเด็กจะต้องได้รับโอกาสในการพัฒนาความก้าวหน้าของทักษะนั้น ๆ หากการปฏิบัติทักษะนั้นไม่มีความถูกต้อง เด็กก็อาจจะไม่มีการพัฒนาหรือเกิดความถดถอยด้านทักษะ เมื่อเด็กย่างเข้าสู่โรงเรียนบทบาทสำคัญอย่างยิ่งของครูพลศึกษาจึงจะต้องวางแผนพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับเด็ก เพราะนอกจากจะเป็นการเตรียมพื้นฐานที่สำคัญดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นยังมีความสำคัญต่อการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันด้วยเช่นเดียวกัน (Graham, et al., 2020)

นอกจากนั้นเมื่อเด็กอยู่ในชั้นเรียนพลศึกษา เด็กจะได้รับการเรียนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเป็นปกติ เช่น การวิ่ง การวิ่งแบบหลบหลีก การขว้าง การรับบอลส่งลูกบอลหรือการตีลูกบอล อย่างไรก็ตามความไม่พร้อมด้านร่างกายและการขาดโอกาสในการเรียนรู้ที่สม่ำเสมอจะทำให้เด็กมีพื้นฐานด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวค่อนข้างต่ำโดยเฉพาะในทักษะที่จำเป็นต้องมีพื้นฐานของทักษะนั้น ๆ ก่อน (prerequisite motor skills) เพื่อเล่นกีฬาหรือกิจกรรมทางกายที่ยากและท้าทายขึ้น ดังนั้นการเรียนอย่างมีระบบ (systematic) และมีวิธีการที่ชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าของทักษะนั้น ๆ เป็นลำดับขั้นตอนจะส่งผลให้เด็กเห็นถึงความก้าวหน้าของตนเองซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจที่จะปฏิบัติทักษะที่ซับซ้อนหรือสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวที่ยากและท้าทายขึ้นได้ สอดคล้องกับ Krabuanrat (2007) ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษาได้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กว่า “การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเป็นทักษะที่สำคัญที่เด็กควรได้รับการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นลำดับขั้นตอนของการเคลื่อนไหวแต่ละรูปแบบ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบการรับรู้สั่งงานของสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวที่จะ

ช่วยส่งเสริมความเร็วในการคิด การตัดสินใจตลอดจนการแก้ไขปัญหาให้มีประสิทธิภาพ”

การเรียนการสอนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบยังช่วยส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ด้านวิชาการและการจัดการปัญหาด้านพฤติกรรมให้กับเด็กในชั้นเรียนด้วยเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Active Living Research เกี่ยวกับ Active Kids Learn Better ได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการเดินกับการนั่งของนักเรียนโดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเดิน 20 นาทีกับกลุ่มที่สองนั่ง 20 นาที ผลงานวิจัยพบว่าคลื่นสมองของกลุ่มนักเรียนที่เดินมีการเปลี่ยนแปลงด้านสมองที่ดีกว่ากลุ่มที่นั่ง กลุ่มที่เดิน 20 นาที มีคะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ดีขึ้น ผลการศึกษายังพบอีกว่าหลังจากทดลองไป 9 เดือน ความจำ ทักษะการอ่าน การสะกดคำดีขึ้นและช่วยลดการจัดการปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นเรียนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังพบว่าคะแนนมาตรฐานจากการทดสอบของเด็กดีขึ้น (Spoon, 2015) Clark (2007) ได้พูดถึงการเรียนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาว่า หากนักเรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษาไปแล้วแต่ไม่ได้เรียนพื้นฐานของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเปรียบเหมือนกับการไม่ได้เรียนพื้นฐานที่จำเป็น (prerequisite) ก่อนไปเรียนวิชาอื่นๆ เช่น วิชาคณิตศาสตร์และวิชาอังกฤษ ซึ่งเหมือนกับที่เด็กเหล่านั้นไว้เบื้องหลัง

เด็กวัยประถมศึกษาเมื่อได้รับการสอนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่เป็นลำดับขั้นจนเกิดความคล่องแคล่วหรือชำนาญ จะเป็นผลทางบวกต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การฝึกสมรรถภาพร่างกาย การมีส่วนร่วมของร่างกายที่เหมาะสมวัย ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-esteem) นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการทำงานของสมองทั้งในด้านความจำ การรู้จักยับยั้งชั่งใจ ความยืดหยุ่นในการรับรู้เรียนรู้ การสอนที่เป็นลำดับขั้นและถูกต้องเหมาะสมเป็นความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้และพัฒนาความพร้อมให้กับเด็กซึ่งเมื่อเขาเติบโตขึ้นในระดับประถมศึกษาตอนปลายไปจนถึงระดับมัธยมศึกษาจะช่วยให้มีทักษะกระบวนการคิดการแก้ไขปัญหา ตลอดจนมีทักษะการวางแผนด้านการเรียนเป็นระบบมากยิ่งขึ้นและที่สำคัญเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดีและตระหนักถึงความสำคัญ รู้จักใส่ใจดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนในอนาคต (Bremer and Cairney, 2016)

ดังนั้น พื้นฐานทักษะกลไกการเคลื่อนไหวจึงเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาที่จำเป็นในการสอนพลศึกษาสำหรับเด็กในโรงเรียนที่ต้องได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อให้เกิดความชำนาญ บทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะครูพลศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวางแผนหลักสูตรเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสม สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย

2. ลำดับขั้นของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Stage of Motor Skills Development)

การพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของเด็กที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนควรทำความเข้าใจถึงลำดับขั้นของการพัฒนาเป็นอันดับแรก ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่วัยแรกเกิดเป็นต้นไป การเข้าใจถึงธรรมชาติ ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กจะช่วยให้การจัดเตรียมเนื้อหาหรือโปรแกรมการสอนมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละช่วงวัย (Kirchner and Fishburne, 1998) ลำดับขั้นของการพัฒนาแบ่งออกเป็น 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 วัยทารก (Babyhood)

ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกอายุประมาณ 1 เดือน หลังจากเกิดจนถึงประมาณ 2 ขวบ เป็นช่วงเริ่มต้นของเด็กที่แสดงการตอบสนองและเริ่มทำพื้นฐานของทักษะ เช่น จับ ดึง เกาะ คลาน คืบคลาน นั่ง ตลอดจนมีความพยายามที่จะปีน ป่าย ยืนและเดิน เด็กจะเกิดการเรียนรู้และพัฒนาจากสิ่งที่ตนเองได้สัมผัสการเคลื่อนไหวโดยตรง การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีอุปกรณ์ของเล่นที่มีสีสัน สวยงาม มีขนาดรูปร่างที่แตกต่างกันจะช่วยดึงดูดความสนใจและกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการความพร้อมของเด็กทั้งทางด้านการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตลอดจนโครงสร้างของร่างกายได้เป็นอย่างดี

ขั้นที่ 2 วัยเด็ก (Early childhood)

ขั้นนี้จะเป็นวัยตั้งแต่อายุ 3 ขวบจนถึงประมาณ 7 ขวบ เด็กจะมีการพัฒนาพื้นฐานทักษะกลไกการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการเคลื่อนไหว ระยะนี้เป็นการเตรียมปูโครงสร้างพื้นฐานด้านร่างกายที่จำเป็นในการนำไปพัฒนาไปสู่ทักษะที่ยากและมีความท้าทายเมื่อเด็กเติบโตไปสู่ช่วงอายุอื่นๆ เด็กจะเริ่มฝึกและเรียนรู้พื้นฐานของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย (1) การเคลื่อนไหวแบบ

เคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเขย่ง กระโดดสองเท้า กระโดดเท้าเดียว ตลอดจนถึงเริ่มผสมผสานการเคลื่อนไหว เช่น กระโดดสลับขา เคลื่อนที่ด้านข้าง หยุด หรือ หลบหลีก (2) เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น งอตัว ยึดตัว ปิดตัว หมุนตัว พลิก ดึง หรือแกว่ง และ (3) เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานร่วมกับวัตถุอุปกรณ์ เช่น การขว้าง การรับ การตีและการเตะ

ขั้นที่ 3 วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood)

ขณะที่เข้าสู่ช่วงวัยเด็กตอนกลางระหว่างประถมศึกษาปีที่ 3 และ 4 ช่วงนี้จะเริ่มแสดงให้เห็นถึงความสามารถและประสิทธิภาพของการปฏิบัติทักษะกลไกการเคลื่อนไหวและเด็กจะเริ่มผสมผสานความยากและซับซ้อนของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมา ยกตัวอย่างเช่น วิ่งแล้วกระโดด สไลด์ และหยุดลงพื้น แล้วกลิ้ง หรือรับและขว้าง หรือเลี้ยงบอลแล้วเตะบอล ช่วงนี้เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการการเจริญเติบโต เช่น ขนาดของร่างกาย ความแข็งแรง การรับรู้และมีการพัฒนาด้านการรับรู้เรียนรู้ (cognitive development) ซึ่งจะช่วยสนับสนุนส่งเสริมความสามารถของเด็กให้ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้นและจะพัฒนาความสามารถด้านความเร็วและแม่นยำได้

ขั้นที่ 4 วัยเด็กตอนปลาย (Late childhood)

ขั้นนี้อยู่ระหว่างประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เป็นช่วงที่เด็กจะต้องเรียนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น สามารถนำทักษะที่เรียนไปถ่ายโยงในการเล่น เกม เดิน และฝึกพื้นฐานยิมนาสติกได้ ยกตัวอย่างเช่น การเรียนฟุตบอลนักเรียนต้องสามารถเลี้ยงบอล (dribbling) ด้วยเท้าผสมผสานกับเปลี่ยนทิศทางได้คล่องตัวและรวดเร็ว หรือสามารถเคลื่อนที่ในหลายๆรูปแบบร่วมกับอุปกรณ์ เช่น รวี่ กรวยหรือบันไดเชือกได้ นอกจากนั้นยังสามารถฝึกเทคนิคการเคลื่อนที่ร่วมกับลูกฟุตบอลที่หลากหลายวิธีได้ ซึ่งคล้ายคลึงกับการเรียนเต้นหรือยิมนาสติกที่เด็กต้องสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างราบรื่นและมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งการสอนให้เด็กเข้าใจธรรมชาติและลำดับของการเคลื่อนไหวจะทำให้เด็กสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเมื่อเด็กช่วงวัยนี้เข้าสู่วัยรุ่นเขาจะสามารถฝึกต่อเนื่องในทักษะอื่นๆได้และสามารถถ่าย

โยงทักษะในการเล่นเกมนักกีฬาที่เฉพาะเจาะจงได้อย่างรวดเร็วและสามารถเรียนทักษะใหม่ๆได้อย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน

ขั้นของการพัฒนาทั้ง 4 ขั้น นอกจากจะพัฒนาไปตามอายุและช่วงชั้นที่เด็กโตขึ้นแล้ว พัฒนาการของเด็กยังขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เลือกสอนและความคาดหวังในการเรียนรู้ด้วยเช่นเดียวกัน (Grade level expectations) ตามระดับชั้น ซึ่งในช่วงวัยเด็กระหว่าง 3 ขวบ ถึง 7 ขวบ ครูควรคำนึงถึงรูปแบบและเวลาในการฝึกทักษะพื้นฐานและความยากง่ายของทักษะ ลักษณะของโปรแกรมควรเน้นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (movement concept) เปิดโอกาสให้เด็กได้ลองฝึกการเคลื่อนที่ที่มีความหลากหลายรูปแบบและผสมผสานการฝึกทักษะที่ทำหาย เช่น ทักษะการเล่นกับบอล ควรผสมผสานการเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์ในหลายๆรูปแบบ เป็นต้น ช่วงวัยนี้ยังไม่ควรกำหนดเวลาหรือขั้นตอนความละเอียดในการเรียนหรือฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจงมากนัก

และเมื่อเด็กเข้าสู่วัยเด็กตอนกลางระหว่างช่วงประถมศึกษาปีที่ 3 ถึง 4 เป็นช่วงวัยที่เด็กจะมีความสนใจและมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่ละเอียดหรือเฉพาะเจาะจงมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องการเวลาที่ใช้มากในการใช้พลังงานในการฝึกทักษะ เด็กในช่วงวัยนี้จะมีความสนใจในการเล่นที่มีลักษณะที่เป็นรูปแบบหรือมีการจัดการ (organized) และทำหายในเกมการเล่น ครูที่สอนเด็กในช่วงวัยนี้นอกจากจะพัฒนาทักษะและกระตุ้นให้เด็กอยากเรียนรู้แล้วอีกสิ่งที่สำคัญไม่ควรมองข้ามคือครูต้องเตรียมให้เด็กได้มีโอกาสในการสำรวจตนเองและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ในธรรมชาติของกิจกรรมหรือทักษะที่เขาปฏิบัติ เด็กในวัยนี้ยังมีพฤติกรรมที่ชอบความสนุก ในการแข่งขันและชอบกิจกรรมที่เป็นการเล่นร่วมกัน (cooperative activities) ซึ่งจะเป็นการปูทางสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กในทางบวก

เมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนปลายระหว่างประถมศึกษาปีที่ 5 ถึง 6 เป็นช่วงที่สำคัญอีกช่วงหนึ่งที่ต่อเนื่องการพัฒนาจากระยะที่ผ่านมา เด็กจะมีความสนใจและกระตือรือร้นในการปรับปรุงพัฒนาความสามารถของตนเองมากขึ้น ช่วงวัยนี้เด็กจะมีความแตกต่างกันด้านสรีระร่างกายเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยแรกรุ่นและจะแสดงพฤติกรรม

บางอย่าง เช่น ความมีเหตุผล การเคารพในกฎกติกา การเลือกเพศในการเล่นกิจกรรมหรือปฏิบัติทักษะ อย่างไรก็ตามลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวสามารถแก้ไขได้ด้วยการเพิ่มวิธีการสอนแบบเดี่ยวหรือตัวต่อตัว

3. ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนา (Developmental Taxonomy for Motor Skills)

ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับวางแผนจัดการเรียนรู้ให้กับเด็กวัยประถมศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor skills) การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (non-Loomotor skills) และการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานร่วมกับวัตถุ (manipulative skills) (Haibach-Beach, *et al.*, 2018) แต่ละด้านมีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ร่างกายเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งทั้งในทิศทางแนวราบและแนวดิ่งและใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่สำหรับเด็กวัยประถมศึกษา 8 ทักษะหลักๆ ที่ควรได้รับการฝึก คือ เดิน (Walk) วิ่ง (Run) กระโดดขาเดียว (Hop) กระโดดสองขา (Jump) กระโดดแบบสลับเท้า (Skip) กระโดดแบบม้าเหาะ (Gallop) การเคลื่อนที่ด้านข้าง (Slide) และการกระโดดเหยียดขา (Leap) (Gehris, *et al.*, 2018) ในโรงเรียนเด็กบางคนสามารถปฏิบัติกรการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน แต่ผู้สอนก็ต้องมั่นใจได้ว่าเด็กมีการพัฒนาและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือไม่ เช่น ในการเดินและการวิ่ง ซึ่งดูเหมือนจะเป็นทักษะที่ง่ายแต่เด็กจำนวนมากมีท่าทางการเดินหรือการวิ่งที่ยังไม่ถูกต้องทั้งการวางเท้าหรือการแกว่งแขน หากปล่อยให้เด็กเดินหรือวิ่งในท่าทางที่ไม่เหมาะสมอาจจะส่งผลกระทบต่อกรการเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพในอนาคต (Shimon, 2020) นอกจากนั้นกรการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านความสัมพันธ์ของร่างกาย (Coordination) ให้กับเด็ก ซึ่งหากมีพื้นฐานที่ดีสามารถต่อยอดไปเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมทางกายอื่นๆ ได้ง่ายและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น (Nesbitt & Bullard, 2021)

สำหรับการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ในแกนของลำตัวเป็น

กรเรียนรู้การควบคุมร่างกายของตนเองผ่านการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ รวมถึงการเคลื่อนไหวที่เน้นการรักษาสมดุลของร่างกายไม่ว่าจะเป็นแบบอยู่นิ่ง (static) หรือเคลื่อนไหว (dynamic) ยกตัวอย่างเช่น งอตัว ยึดตัว บิดตัว หมุนตัว ผลักดึงหรือแกว่ง (Cleland Donnelly, *et al.*, 2017) หากเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างของการเคลื่อนไหวทั้งสองแบบจะเห็นว่ากรการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่จะเป็นการปฏิบัติทักษะโดยการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง แต่กรการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่จะปฏิบัติทักษะนั้น ๆ อยู่ในพื้นที่ของตนเอง (personal space)

ส่วนการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานร่วมกับวัตถุคือการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่วมกับวัตถุหรืออุปกรณ์โดยใช้มือหรือเท้าประกอบด้วย 3 ส่วนคือ (1) เรียนรู้ทักษะการรับและการแตะ เช่น การรับลูกบอลในรูปแบบต่างๆ ด้วยมือและเท้า การแตะบอลด้วยเท้า (2) เรียนรู้ทักษะการใช้แรงหรือพลังกับวัตถุ เช่น ทักษะการขว้างลูกบอลเหนือศีรษะ การกลิ้งลูกบอล การเตะและการตี (3) เรียนรู้ทักษะการควบคุมวัตถุขณะที่มีการเคลื่อนที่ เช่น การเลี้ยงบาสเกตบอลและการเลี้ยงฟุตบอล

ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นทักษะที่มีประโยชน์ที่คนเราใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทักษะพื้นฐานดังกล่าวเป็นพื้นฐานที่จะทำให้แต่ละคนสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ทักษะพื้นฐานเหล่านี้จะช่วยทำให้เด็ก ๆ สามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้ ดังนั้นเด็กวัยประถมศึกษาหากได้รับการเรียนรู้และฝึกทักษะให้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้านอย่างถูกต้องและเป็นลำดับขั้นตอนจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Nesbitt & Bullard (2021) ที่กล่าวว่าสิ่งสำคัญคือต้องมีความเข้าใจพื้นฐานเมื่อเด็กเริ่มแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหว เราสามารถที่จะชี้แนะและจัดรูปแบบการเล่นให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็กได้

บทสรุป

เด็กในวัยประถมศึกษาจะมีการเคลื่อนไหวในรูปแบบและท่าทางที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นวิ่ง กระโดดขาเดียว กระโดดสองขา กระโดดสลับเท้า เด็กใช้การเคลื่อนไหวเหล่านั้นในเวลาว่างเล่นกับเพื่อน เล่นหลบหลีก เล่นซ่อนหา ซึ่ง

เป็นธรรมชาติของการเคลื่อนไหว เด็กจะใช้เวลาเคลื่อนไหวด้วยการวิ่ง การสไลด์ การกระโดดเหี่ยยขา และการกระโดดสองเท้าในกีฬาบาสเกตบอลและฟุตบอล เด็กจะใช้เวลาเคลื่อนไหวแบบม้าเหาะและการกระโดดแบบเหี่ยยขาในกีฬายิมนาสติก ดังนั้นการเรียนการสอนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการปูพื้นฐานที่จำเป็นให้กับเด็กเปรียบเสมือนกับการสร้างบ้านหากฐานของบ้านมีความมั่นคงแข็งแรง การต่อยอดในตัวบ้านหลังคาบ้านหรืออื่นๆ ก็จะทำให้บ้านมีคุณภาพและแข็งแรงสวยงาม เด็กวัยนี้ก็เช่นเดียวกัน หากเด็กมีฐานการเคลื่อนไหวที่ดีก็จะทำให้การทำการกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันหรือเล่นกีฬาทำได้ง่าย รวดเร็ว สนุกและมีความมั่นใจ อีกทั้งยังส่งผลให้การแสดงออกด้านความสามารถก็จะทำได้ดีขึ้นและเป็นแรงผลักดันทางบวกที่จะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายและมีความตระหนักรู้ให้ใส่ใจในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน

References

- Bremer, E., & Cairney, J. (2016). Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children. *American journal of lifestyle medicine*, 12(2), 148–159. <https://doi.org/10.1177/1559827616640196>
- Brusseu, T.A., Heather Erwin, H., Darst, P.W. & Pangrazi, R. P. (2021). *Dynamic physical education for secondary school students*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cleland Donnelly, F., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L. (2017). *Developmental physical education for all children: theory into practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clark, J.E. (2007). *On the Problem of Motor Skills Development*. Paper presented at the AAHPERD Convention. Baltimore, MD.
- Gehris, J. S., Simpson, C. A., Baert, H., Robinson, L, E., MacDonald, M., Clements, R., Logan, S., & Schneider, S. (2018). *Helping your child develop physical literacy. The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89(6), 50-59.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A, & Parker, M. (2020). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (10th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Haibach-Beach, P. S., Reid, G. D., & Collier, D. H. (2018). *Motor learning and development* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kirchner, G., & Fishburne, G.J. (1998). *Physical education for elementary school children*. McGraw-Hill.
- Krabuanrat, C. (2007). *The Matrix of Nine Squares and Brain Development*. Bangkok: Sintana Copy Center Company Limited. [in Thai].
- Ministry of Education of Thailand. (2008). *Basic education core curriculum*. Retrieved from <http://www.act.ac.th/document/1741.pdf>
- Nesbitt, D. & Bullard, D. (2021). Understanding Fundamental Movement Skills, *Strategies*, 34(3), 5-10.
- SHAPE America. (2014). *National standards and grade-level outcomes for K-12 physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shimon, J.M. (2020). *Introduction to teaching physical education: principles and strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spoon, C. (2015). *Active living research: active kids learn better*. Retrieved from. <https://activelivingresearch.org/blog/2015/01/infographic-active-kids-learn-better>.