

THE NATIONAL AND INTERNATIONAL CONFERENCE ON ISLAMIC EDUCATION AND EDUCATION

A COOPERATION BETWEEN PH.D. PROGRAM OF ISLAMIC EDUCATION MANAGEMENT,
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH, JAKARTA INDONESIA
AND THE MASTER PROGRAM OF TEACHING ISLAMIC EDUCATION



FACULTY OF EDUCATION, YALA RAJABHAT UNIVERSITY (YRU), THAILAND

Forward

Master of Teaching Islamic Education Program, faculty of Education, Yala Rajabhat University (YRU) with officially sponsored by Yala Rajabhat University (YRU) with the academic collaboration of Program in Islamic Education Management, Muhammadiyah University of Jakarta, Indonesia have been organizing the National and International Conference in Islamic Education and Education. This has become a good ground for postgraduate and Islamic scholars to contribute their research and academic works.

The organizing committees would like to express our sincerely thanks to our discussion panelists which came from distance with their mind to share their knowledge. We would like to thank all those important people who were involved in making the conference success. A great amount of planning and organizing required to hold a successful conference, so we indebted to those who volunteered their time and energy.

Regarding to the conference articles presented in this conference, we hope that it will be much useful to all researchers, educators and scholars. Finally, the conference committees would also like to thanks the members of the readers who provided timely and insightful reviews without complaint untitled credit.

(Asst. Prof. Dr. Muhammadsuhaimi Haengyama)
Chairperson of Program in Teaching
Islamic Education

Board Operations

Host	Master of Education, Program Teaching Islamic Education, Yala Rajabhat University
Consultants	
Asst. Prof. Dr. Sombat Yotathip	President, Yala Rajabhat University
Asst.Prof.Dr.Runglawan Chantarattana	Dean, Faculty of Education, Yala Rajabhat University
Asst.Hooseen Abdulraman	Deputy Deean, Faculty of Education, Yala Rajabhat University
Chief Editor	
Dr. Abdul Ramae Sulong	Yala Rajabhat University
Professor Dr. Masyitoh M.Ag	Muhammadiyah University of Jakarta
Organizing Committees	
Dr. Muhammadsuhaimi Haengyama	Chairperson, Master of Teaching Islamic Education Program, Yala Rajabhat University
Dr. Abdul Ramae Sulong	Lecturer, Master of Teaching Islamic Education Program
Dr.Margono Mitrohardjono	Muhammadiyah University of Jakarta
Dr. Anan Nisoh	Muhammadiyah University of Jakarta
Formats	
Dr. Jameelah Tokmae	Lecturer, Master of Teaching Islamic Education Program
Miss. Jameelah Jehmeena	Student, Master of Teaching Islamic Education Program
Dr. Suhendar Suleaman MS.	Muhammadiyah University of Jakarta

Readers

Asst.Prof.Urairat Yamareng	Yala Rajabhat University
Accosiat Prof Jarunee Kao-lan	Yala Rajabhat University
Asst. Prof. Dr.Phimpawee Suwanno	Yala Rajabhat University
Dr. Samsoo Sa-u	Prince of Songkla University, Pattani
Dr. Ismail Raob	Fatoni University
Miss Pranee Lumbensa	Yala Rajabhat University
Dr. Muhammadtolan kaemah	Yala Rajabhat University
Accosiat. Prof. Dr. Niloh Wea-u-seng	Prince of Songkla University, Pattani Campus
Asst. Prof. Dr. Anis Pattanaprichawong	Princess of Naradhiwas University
Dr. Abdulhakam Hengpiya	Prince of Songkla University, Pattani Campus
Asst. Prof. Dr.Muhamatsakree Manyunu	Fatoni University
Dr. Abdulhakam Hengpiya	Prince of Songkla University, Pattani Campus
Dr. Jameelah Tokmae	Yala Rajabhat University
Dr. Muhammadsuhaimi Haengyama	Yala Rajabhat University
Asst. Prof. Dr.Abdul Rasyid Hameeyae	Princess of Naradhiwas University
Asst. Prof. Dr.Muhammad Waleng	Princess of Naradhiwas University
Dr.Muhammadzakee Niteemoh	Yala Rajabhat University
Dr.Fareed Awae	Yala Rajabhat University
Mr.Masamdee Saa	Yala Rajabhat University
Dr. Abdul Ramae Sulong	Yala Rajabhat University
Asst. Prof. Dr.Muhamatsakree Manyunu	Fatoni University
Asst. Prof. Dr.Manapiyah Maoti	Princess of Naradhiwas University
Mr. Romyi Morhi	Yala Rajabhat University
Mr.Manavavee Mamah	Yala Rajabhat University
Dr. Ardilah Hayeeniwae	Yala Rajabhat University
Professor Dr. Masyitoh M.Ag	Muhammadiyah University of Jakarta

Dr.Margono Mitrohardjono

Muhammadiyah University of Jakarta

Dr. Suhendar Suleaman MS.

Muhammadiyah University of Jakarta

กำหนดการ

การประชุมวิชาการระดับชาตินานาชาติด้านการสอนอิสลามศึกษาและ
การศึกษา

วันที่ 09 ธันวาคม 2562 ณ อาคาร 24 ห้องประชุมเซียน ตาน ฮวา ชั้น 03

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

เวลา	กิจกรรม
08.00-09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00-10.00 น.	พิธีเปิด - อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน โดย นายมุhammad นัสนี ลาแป นักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา - กล่าวรายงาน โดย ผศ.ดร.มุhammad สุกูม เองยามา ประธาน หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา - กล่าวเปิดพิธี โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ โยธาทิพย์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
10.00-11.00 น.	ปาฐกถาพิเศษ 1 เรื่อง “การพัฒนาการจัดการศึกษาอิสลามใน ประเทศอินโดนีเซีย” โดยศาสตราจารย์ ดร.มาซีเตาะห์ M.ga ประธานหลักสูตรดุขฎีบัณฑิตสาขาการบริหารการศึกษาอิสลาม มหาวิทยาลัยมุหัมมะดียะห์จาการ์ตาประเทศอินโดนีเซีย ปาฐกถาพิเศษ 2 เรื่อง “มุสลิมและการสอนอิสลามศึกษาในจังหวัด ชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย” โดย อาจารย์ ดร.มุหัมมัดตอลาล แกมะ อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการ สอนอิสลามศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
11.00-12.00 น.	การนำเนอผลงาน ห้องที่ 1 ห้องที่ 2 ห้องที่ 3 ห้องที่ 4
12.00-13.00 น.	พักละหมาดซุฮูร
13.00-16.00 น.	การนำเนอผลงาน (ต่อ) ห้องที่ 1 ห้องที่ 2 ห้องที่ 3 ห้องที่ 4
16.00-16.15 น.	มอบเกียรติบัตรและปิดการประชุม

จัดโดยหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษาภายในวันที่ 09 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่
อาคาร 24 ห้องประชุมเซียน ตาน ฮวา ชั้น 03 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

(Organized by Master Program of Teaching Islamic Education on 09th December 2019, at Xian
Thanhwa Meeting Room, Floor 03, Building 24, Faculty of Education, Yala Rajabhat University)

TENTATIVE PROGRAM

THE NATIONAL AND INTERNATIONAL CONFERENCE ON ISLAMIC EDUCATION AND EDUCATION
A JOINT CONFERENCE BETWEEN PH.D. PROGRAM IN ISLAMIC EDUCATION MANAGEMENT,
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH, JAKARTA INDONESIA AND THE MASTER PROGRAM OF
TEACHING ISLAMIC EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION, YALA RAJABHAT UNIVERSITY (YRU),
THAILAND

December 09th 2019 Social Science Building, Xian Thanhwa Meeting Room, Floor
03 Faculty of Education, Yala Rajabhat University, Thailand

เวลา/Time	กิจกรรม/Activity			
08.00-09.00 น.	Registration			
09.00-10.00 น.	Opening Ceremony - Opening by Quran recitation by Muhammad Nasri Lapae - Welcome from Chairman of Teaching Islamic Education Program, Faculty of Education, Yala Rajabhat University by Asst. Prof. Dr. Muhammadsuhaimi Haengyama - Welcome and opening ceremony by President of Yala Rajabhat University, Thailand by Asst. Prof. Dr. Sombat Yothathip			
10.00-11.00 น.	Keynote speakers : 1. Professor Dr. Masyitoh M.Ag, Head of Ph.D. Program in Islamic Education Management, Muhammadiyah University of Jakarta, Indonesia under title: <i>“The Development of Islamic Education in Indonesia”</i> 2. Dr. Muhammadtolan Kaemah, Lecturer of Teaching Islamic Education Program, Yala Rajabhat University, Thailand under title: <i>“Muslim and Islamic Education in Southern Provinces of Thailand”</i>			
11.00-12.00 น.	Presentation			
	Room 1	Room 2	Room 3	Room 4
12.00-13.00 น.	Lunch & Prayer			
13.00-16.00 น.	Presentation (continued)			
	Room 1	Room 2	Room 3	Room 4
16.00-16.15 น.	Awarding Certificates			

จัดโดยหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษาภายในวันที่ 09 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่
อาคาร 24 ห้องประชุมเขื่อน ตาน ฮวา ชั้น 03 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

(Organized by Master Program of Teaching Islamic Education on 09th December 2019, at Xian Thanhwa Meeting Room, Floor 03, Building 24, Faculty of Education, Yala Rajabhat University)

Contents

Contents	Pages
Forewords	I
Board Operations	II
Organizing committees	II
Readers	III
Tentative program	IV

Presentations

No	Titles	Presenters	Pages
001	การวิเคราะห์แนวคิดของฮัมกาเกี่ยวกับน้ำที่เป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งมีชีวิตในหนังสือตฟซีร์อัลอัซฮัร	ฮาริษ นาแวน อิสมาแอล กาเต๊ะ	01-10
002	การวิเคราะห์แนวคิดของวะฮะบะฮ์ อัซ-ซุฮัยลีย์ เกี่ยวกับการปกปิดเอาเราะฮ์ของมุสลิมะห์ในหนังสือตฟซีร์อัลมุนีร	อามีเนาะ มามะ อิสมาแอล กาเต๊ะ	11-19
003	การวิเคราะห์แนวคิดของอัล-กุรฎูบีย์ เกี่ยวกับอรรุคเศาะหะ (การผ่อนปรน) ในหนังสือตฟซีร์ อัลญามือ ลี อะหฺกาม อัล-กุรอาน	อีรดาวาตี มุซอ อิสมาแอล กาเต๊ะ	20-30
004	ประสิทธิภาพของแบบฝึกเสริมทักษะการอ่านภาษามลายู (ยาวี) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบือแนปีแน อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี	อูสมาน สะมาแอ อับดุล รอแม สุหลง มุหัมมัดสุหัยมี เฮงยามา ยามิละห์ โต๊ะแม มุหัมมัดตอลาล แกมะ	31-44
005	ผลของการจัดการเรียนรู้แบบสตอรีไลน์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสาระการเรียนรู้ศาสนา ประวัติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	รอดียะฮ์ สานิง ยามิละห์ โต๊ะแม พิมพ์ปวีณ์ สุวรรณโน	45-57
006	การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอาหรับด้วยการจัดการเรียนรู้แบบบทบาทสมมติ สำหรับนักเรียนชั้นอิสลามศึกษาตอนกลางชั้นปีที่ 1	อับดุลฮากีม เจะดาโซ อับดุลรอแม สุหลง	58-65

No	Titles	Presenters	Pages
007	การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สอนตาดีกา ในจังหวัดยะลา เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรอิสลาม ศึกษา ระดับสถานศึกษา ตามหลักสูตรอิสลาม ศึกษาฟัรฎูอีนประจำมัสยิด ระดับอิสลามศึกษา ตอนต้น (อับติดาอียะฮฺ)พุทธศักราช 2559	อุไรรัตน์ ยามาเรียง	66-79
008	สถาบันปอเนาะ : กรณีศึกษาหลักสูตรและการ สอนในอดีต ปัจจุบันและแนวโน้ม	อัปดุลรอแม สุหลง	80-93
009	การสื่อสารคำสอนอิสลามในองค์กรของผู้บริหาร โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัด ชายแดนภาคใต้	มุฮัมหมัด เนสะและ อะห์มัด ยี่สุนทรง	94-108
010	การกำกับดูแลกิจการด้านชะรีอะฮ์ : แนวทางการ ประยุกต์ใช้กับสหกรณ์อิสลามในพื้นที่สามจังหวัด ชายแดนภาคใต้	อิสมาแอ สนิ มะรอนิง สาแลมิง	109-119
011	ความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมการ จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจริยธรรมอิสลามสำหรับ โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม	มุหำมัดสุหมี เสงยามา	120-130
012	ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของ บุคลากรสายสนับสนุนสถาบันอุดมศึกษา ใน สังคมพหุวัฒนธรรมสามจังหวัดชายแดนภาคใต้	นุรฟิตตรี หะยิดารียอ ปนัดดา เรืองสงค์	131-142
013	ผลการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในสถานศึกษาที่มีต่อ ทักษะวิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัย ในบริบท พหุวัฒนธรรมสามจังหวัดชายแดนภาคใต้	กมลรัตน์ คะนองเดช เสาวลักษณ์ สมวงษ์ อาทิตยา วงศ์มณี	143-155
014	การออกแบบชุดกิจกรรมส่งเสริมสันติภาพ สำหรับเยาวชนจังหวัดชายแดนภาคใต้	กฤษฎา กุณทล กอเดช อัสสะกะละ	156-165
015	หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบ อยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา	ณัชสกร คงชีวสกุล	166-180

No	Titles	Presenters	Pages
016	عقيدة الولاء والبراء: مفهومها وأقسام الناس فيه	أبو بكاري سيريمه	181-192
017	Students Satisfaction of Teaching Arabic Language by Using The Arabic Anasyid : A Case Study of Satree Islamic Private Secondary School Yala, Southern Thailand	Romyi Morhi	193-205
018	Peranan Pendidikan Islam dalam Membentuk Akhlak Masyarakat di Tanah Melayu di Awal kemunculan Islam	Fareed Awae, Syaima'a Binti Aripin, Muhammadzakee Niteemoh	206-214
019	أبنية الفعل المزيد بحرفين في سور الحواميم : دراسة دلالية و صرفية	سكينة بكر إبراهيم تيه هي	215-225
020	Educational Management from Local Lessons: A Case Study of Sustainable Ecosystem Development Guidelines at Sirindhorn Peat Swamp Forest Narathiwat Province, Southern Thailand	Vichit Rangpan Romsan Madmanang Ateekah Binsama-el	226-235
021	Educational Management from Local Lessons: A Case Study of Sustainable Ecosystem Development Guidelines at Thanto Waterfall Yala, Province, Southern Thailand	Vichit Rangpan Romsan Madmanang Suhainee Maelae	236-246
022	Memperkasakan Bahasa Melayu: Cabaran dan Rintangan	Abdul Ramae Sulong	247-257
023	Kedudukan Wanita dalam Manhaj Rahmatan li al'Alamin (The position of Women in Manhaj Rahmatan li al-'Alamin)	Dr.Armad Alfariti Dr.Ahamakosee Kasor Dr.Muhammad Solah Waehama dan Ismael Anohkase	208-272
024	إدارة وقف المنقولات – وقف النقود نموذجاً - نظرة فقهية مقاصدية	أحمد جافاكي	273-290

No	Titles	Presenters	Pages
025	Hipotesis Tentang Kemunculan Awalan <i>menge-</i> Dalam Bahasa Melayu Standard	Sato Hirobumi @ Rahmat Manavavee Mamah	291-305
026	<i>Turath Islam</i> Menurut Perspektif Ulama Patani: Pengertian Dan Penguasaannya	Aman Chehama	306-317
027	المفردة القرآنية في آيات الخلق والتكوين من حيث دقة الاختيار	رضوان مادينج، محمد زكي نيتيموه، فريد عاوي	318-340
028	التعليم المتطور في العالم " سنغافورة نموذجاً "	محمد زكي نيتيموه، رضوان مادينج، فريد عاوي	341-357
029	The Entrepreneurship Management of Khairul Ummah Islamic Boarding School Riau, Indonesia for Community Economic Empowerment	Siska Pratiwa Fahrina Yutiasari Liriwati	358-371
030	Merumuskan Kembali Sistem Pendidikan Yang Islami	Ali Mubin	372-385
031	Manajemen Strategik Dalam Pencapaian Standar Layanan di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM)	Diah Mutiara	386-395
032	Effectiveness of Website-Based Smart Seminar Application on Islamic Learning (Case Study at Raharja University)	Abdul Hamid Arribathi	396-405
033	Wakaf dan Pengembangan Lembaga Pendidikan Islam	Isa Anshori	406-422
034	Analisis Strategi Pengembangan Karakter dalam kegiatan Kepanduan HW Di SD Muhammadiyah 5 Kebayoran Baru	Endang Listiowaty	423-439

No	Titles	Presenters	Pages
035	Academic Service Quality Management In Improving Competency Of Graduates Of Muhammadiyah Private-Run Universities (PTM) In Jakarta, Banten, Central Java and East Java	Mohamad Lutfi	440-451
036	Penerapan Kepemimpina Berkemajuan untuk Mewujudkan Sekolah Berprestasi di SD Muhammadiyah Meruyung	Muhtadin MM.Pd	452-464
037	Implementasi Pendidikan Kepimpinan di Pesantren	Nurul Salis Alamin	465-489
038	Multicultural Education: The Conception, Urgency and Its Relevance with Islamic Perspective	Tarmizi	490-502
039	Konsep Pembelajaran Qiro'ah dan Tahfizh Al-Qur'an Dalam Mencetak Generasi Qur'ani (Studi Kasus Program Intensif Tahfizhul Qur'an di Institut Daarul Qur'an)	Khoirun Nidhom	503-528
040	The Role of Strategic and Operational Management in Improving Education Quality at SMPN 13 Depok	Bastari Adam	529-538
041	Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam Dalam Penguatan Karakter Relegius di SMP PGRI 9 Jakarta	Asep Surya Lesmana	539-546
042	Planning Strategies Development Islamic Education in Indonesia	Muhamad Nuryasin	547-555
043	Mengembangkan Karakter Spiritual Keagamaan Siswa : Perspektif Islam	Saiful Ibad	556-564

No	Titles	Presenters	Pages
044	Peningkatan Total Quality Mutu Madrasah Aliyah Melalui Manajemen Pendidikan Islam (MPI) (Studi Kasus di Madrasah Aliyah Miftahul Hudaa Depok)	Tismat	565-592
045	Model dan Strategi Manajemen Lembaga Pendidikan Islam	Asep Muljawan	593-604
046	Integrasi Kurikulum dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik (Studi Kasus di SMP Daarul Qur'an Internasional Tangerang)	Darul Qutni	605-621
047	Manajemen Peningkatan Mutu Madrasah (Studi Komparasi Lembaga Pendidikan di Indonesia Madrasah Pembangunan UIN Jakarta) dan Thailand (Ma'had Al-Ulum Addiniyah Pohontanjong Roso Narathiwat)	Anan Nisoh	622-636
048	Penerapan Konsep Arsitektur Islam Pada Sarana dan Prasarana Pendidikan Tinjauan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional	Akhmad Akromusyuhada	637-646

หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา
Principles for Learning Static Movement Skills Nonlocotor Movement of
Physical Education Activities

ณัชสกร คงชีวสกุล

หลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

บทคัดย่อ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย จุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านมาตรฐาน พ 3.1 มีทักษะในการเคลื่อนไหว คุณภาพผู้เรียน รวมถึงด้านตัวชี้วัดชั้นปี จะประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ วัตถุประสงค์ครั้งนี้ เพื่อศึกษาความหมาย ความสำคัญ หลักการ กระบวนการ รูปแบบ วิธีการ วงจร ประโยชน์ของหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา โดยมีวิธีการทฤษฎีนำสู่การปฏิบัติการ

การศึกษา พบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา จากการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ยังสามารถค้นพบการเคลื่อนไหวร่างกายของอวัยวะส่วนต่าง ๆ และกำหนดทิศทางต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้จากการนำองค์ความรู้ กระบวนการ วิธีการ และการทดลองแบบมีหลักการ จึงค้นพบวงจรการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ซึ่งจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ต่อพัฒนาการเคลื่อนไหวและส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา

คำสำคัญ : หลักการเรียนรู้, ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย, แบบอยู่กับที่

Abstract

Basic Curriculum in Basic Education, B.E. 2551 (B.E.), Health and Physical Education subject in Physical Education, focusing on the students to use body movement activities The aim is to be a tool for overall development in terms of physical, mental, emotional, social, intellect. Subject 3 Standard body movement 3.1 Understand and have skills in movement Learner quality Including the side of the temple year Will consist of stationary body movements This purpose To study the meaning, importance, principles, processes, forms, methods, circuits, the benefits of learning principles of stationary body movement of physical education activities With methods of theory leading to action

The study found that there is a pattern Stationary body movement Principles of learning the physical body movement skills of physical education activities. From stationary movement Can also discover body movements of various organs and the direction of various directions based on the use of knowledge, processes, methods and experimental principles Therefore discovered a stationary motion circuit Which will achieve the highest efficiency To the development of movement and promotion of physical, mental, emotional, social, intellectual development

Keyword : Learning Principles, Physical Movement skills, Nonlocotor Movement

บทนำ

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความทันสมัยต่าง ๆ สิ่งอำนวยความสะดวก มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างมาก กิจกรรมประจำวันเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยให้ร่างกายมนุษย์เกิดการเคลื่อนไหว แต่เมื่อถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีที่มีความทันสมัย สะดวก และง่ายต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันกิจวัตร ส่งผลให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวและมีการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายน้อยลงทำให้สุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนที่ต้องเจริญเติบโตในอนาคต (เยาวชน ดลมนัน 2535 : 24) การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ช่วยให้เด็กมีโอกาสมีการพัฒนาทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกสำนึกในความสามารถของส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเองตลอดจนในการที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหว (เยาวพา เดชะคุปต์ 2524) การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กับชีวิตส่วนหนึ่งของเด็ก เด็กรู้จักตนเองจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย วิธีเคลื่อนไหวหลาย ๆ วิธี ช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการใช้ร่างกาย ทักษะ ในการควบคุมกล้ามเนื้อ การหยิบจับ และการแก้ปัญหา เพิ่มความรู้และเจตคติ (พวงทอง ไสยวรรณ 2530 : 56)

พลศึกษาถือว่าเป็นวิชาหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทและความสำคัญต่อการศึกษาของชาติและการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นถึงบทบาทและความสำคัญของพลศึกษาได้จากการที่วิชาพลศึกษาได้ถูกระบุไว้ในหลักสูตรการศึกษาของประเทศไทยทั้งในอดีตและปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษา พุทธศักราช 2551 ที่สถานศึกษานำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนปัจจุบันนี้ (ผกาวิดี สะเกาคำ และ กรรวิ บุญชัย, 2558 : 147)

กระทรวงศึกษาธิการ (2552 : 164) กล่าวว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พลศึกษา มุ่งเน้น ให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายการเล่นกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การใช้การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ (2552 : 166) กล่าวว่า คุณภาพผู้เรียน จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ข้อที่ 4 ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย คุณภาพผู้เรียน จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ข้อที่ 7 รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเกณฑ์การเล่นพื้นบ้านพื้นเมืองกีฬาไทยกีฬาสากล ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานมีน้ำใจนักกีฬาโดยปฏิบัติตามกฎกติกาสิทธิและหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง คุณภาพผู้เรียน จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ข้อที่ 6 เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อ

สุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ คุณภาพผู้เรียน จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ข้อที่ 3 ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอเพื่อความชื่นชม และสนุกสนาน กระทรวงศึกษาธิการ (2552 : 174) กล่าวว่า สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ตัวชีวิตชั้นปี (ป 1) ข้อที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบ (ป 2) ข้อที่ 1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบ (ป 3) ข้อที่ 1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง (ป 4) ข้อที่ 1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (ป 6) ข้อที่ 1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (ป 5) ข้อที่ 1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด (ป 6) ข้อที่ 1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย (สุรางศรี เมธานนท์, 2528 : 5-6) อิงอ้างจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ 2548 : 8-10) 1. การก้มตัว (Bending) คือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้อวัยวะส่วนบนเข้ามาใกล้ กับส่วนล่าง 2. การยืดเหยียดตัว (Strething) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Tuming) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง 5. การหมุนตัว (Tuming) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกันไป 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น 7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะไม่รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจากร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ 9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปที่ทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ 10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเข่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่นในการเต้น 11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

จากการศึกษาพบว่า กระทรวงศึกษาธิการ 2552 : 148-181 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา สารที่ เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านคุณภาพผู้เรียน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านมาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว รวมถึง ด้านตัวชีวิต
ชั้นปีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจเนื่องด้วยต้องการพัฒนาการผลิตบัณฑิตและหลักสูตรให้สอดคล้องกับ
การศึกษาของประเทศ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงขอเสนอข้อมูลเฉพาะด้านการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ในตัวชีวิตชั้น
ปีของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีดังนี้ การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ควบคุมการเคลื่อนไหว หลักการเคลื่อนไหว การทรงตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย
และนำผลที่ได้มาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติการของตนและผู้อื่น เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการ
เคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน นำหลักการความรู้และทักษะในการ
เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อย่างเป็นแบบ
ระบบ การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและแสดงการ
เคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะเห็นได้ว่า หลักการเคลื่อนไหวมีส่วนสำคัญในการพัฒนากิจกรรมทางกาย
ให้กับการผลิตบัณฑิตและหลักสูตรให้สอดคล้องกับการศึกษาของประเทศ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่
จะศึกษา ค้นคว้า รูปแบบ ทดลอง ปรับปรุงพัฒนาหลักการเคลื่อนไหวร่างกายทางด้านพลศึกษาตลอดจน
พัฒนาเป็นหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความหมาย ความสำคัญ หลักการ กระบวนการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ของหลักการ
เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา

ขอบเขตของเรื่อง

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล
ศึกษา ด้านพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้ง
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านคุณภาพผู้เรียน สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านมาตรฐาน พ 3.1
เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว รวมถึง ด้านตัวชีวิตชั้นปีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะ
ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ จากการศึกษาหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย
แบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา พบว่า หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของ
กิจกรรมพลศึกษา มีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่กับที่ (Non Locomotor Movement) มีรูปแบบวิธี
ปฏิบัติดังนี้ 1. การก้มตัว (Bending) คือ การงอ 2. การยืนเหยียดตัว (Stretching) คือ การพยายามยืดเหยียด 3.
การบิดตัว (Twisting) คือ การบิดไปรอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Turning) คือ การหมุนรอบ ๆ 5. การ
หมุนตัว (Turning) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่ง 6. การแกว่งหรือการหมุน
เหวี่ยง (Swinging) คือ การหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นวงกลม เช่น แบบลูกตุ้มนาฬิกา 7. การเอียง
(Swaying) การโยก การเอียงจะไม่รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การดันออกจาก
ร่างกาย 9. การดึง (Pulling) คือ การดึงเข้าหาร่างกาย 10. การสั่น (Shaking) คือ การสั่นสะเทือน 11. การตี
(Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด ทั้งนี้การนำศาสตร์ด้านการเคลื่อนไหวมาใช้โดยมีรูปแบบการ

เคลื่อนไหวจากการค้นคว้าจากบทความทางวิชาการ หนังสือ ตำรา งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง ฝึกปฏิบัติการ
จริงจากการเรียนการสอนและได้นำไปทดลองค้นคว้าจากการจัดกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และโรงเรียนสาธิต
ของมหาวิทยาลัย ซึ่งได้พัฒนารูปแบบหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพล
ศึกษา เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวที่จำเป็นอย่างยั่งยืนและยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม สติปัญญาของกิจกรรมพลศึกษาต่อไป

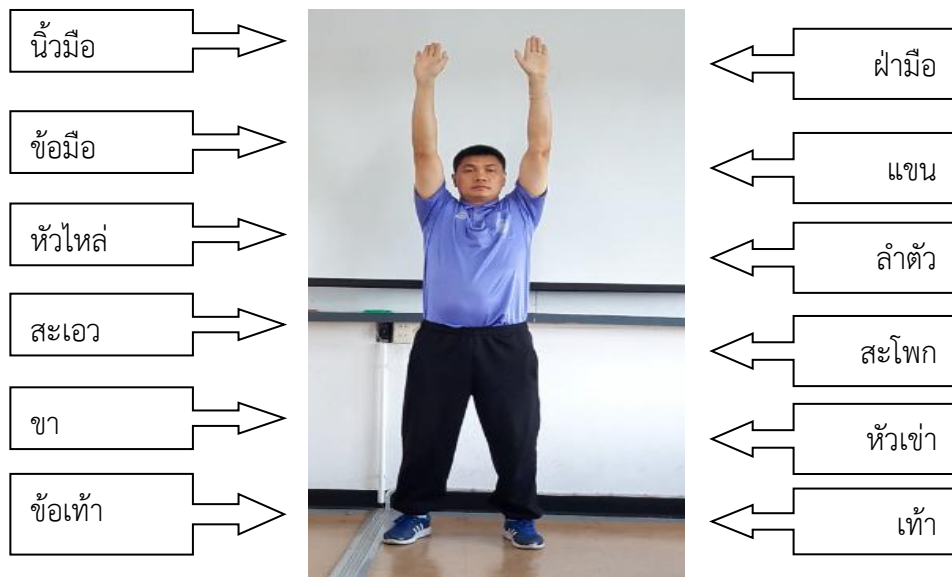
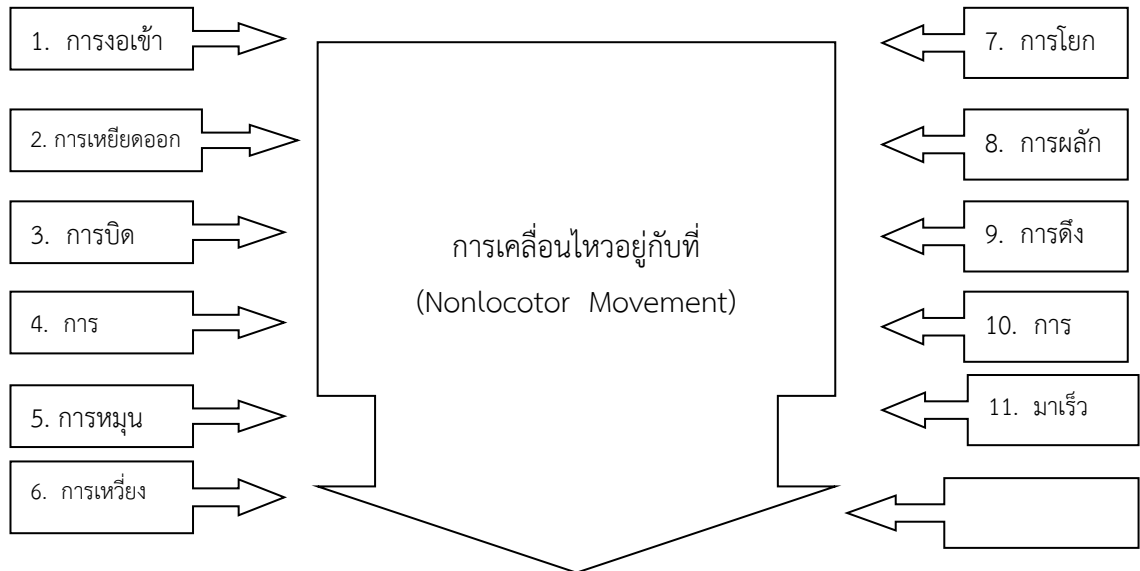
คำจำกัดความหรือนิยามต่าง ๆ

รูปแบบ (Non Locomotor Movement) การเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่กับที่ เป็นการเคลื่อนไหวส่วน
ใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือทั้งสองเท้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เป็นฐานรองรับ
น้ำหนักของร่างกายอยู่นั้นไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิมและรวมถึงการทรงตัว

วงจรของหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา

จากการปฏิบัติการที่เน้นทักษะกระบวนการเป็นสำคัญ ซึ่งจากการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง ปรับปรุง
สามารถสรุปองค์ความรู้เป็นวงจรรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่
กับที่ของกิจกรรมพลศึกษาจากการฝึกปฏิบัติการ โดยข้อค้นพบวงจรได้ดังนี้

วงจรรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา



ภาพที่ : รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายใช้กับรูปแบบการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

ที่มา : ปรับปรุงจาก สุรางศรี เมธานนท์. 2528 : 5-6 อิงอ้างจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 8-10)

แอนนาริโน Annarino. 1973 : 22 อิงอ้างจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 10) แกลลาฮิว

Gallahue, (1983) อ้างอิงจาก เอก เกิดเต็มภูมิ. (2547 : 88-92) เอก เกิดเต็มภูมิ. (2547 : 16-17)

อ้างอิงจาก วิทเวช วงศ์เพม 2553 : 36-37)

จากวงจรของหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษาสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการเป็นสำคัญ จากการศึกษา พบว่า หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา มีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ (Non Locomotor Movement) มีรูปแบบวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. การก้มตัว 2. การยืนเหยียดตัว 3. การบิดตัว 4. การหมุนตัว 5. การหมุนตัว 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง 7. การเอียง 8. การดัน 9. การดึง 10. การสั่น 11. การตี และการเคลื่อนไหวร่างกายของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เช่น ข้อต่อของนิ้วมือ ข้อต่อของข้อมือ ข้อต่อของแขน ข้อต่อของสะโพก ข้อต่อของขา และข้อต่อของข้อเท้า และการกำหนดทิศทางต่าง ๆ ได้ และการกำหนดทิศทางต่าง ๆ ได้ เช่น ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวา เป็นต้น

รูปแบบวิธีการปฏิบัติการ

หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา มีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนี้

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่กับที่ (Non Locomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือทั้งสองเท้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั้นไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม สุรางศรี เมธานนท์ 2528 : 5-6 อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 8-9) 1. การก้มตัว (Bending) คือ การงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง 2. การยืนเหยียดตัว (Stretching) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัวโดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Turning) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง 5. การหมุนตัว (Turning) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น 7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจาก ร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ 9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปที่ทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ 10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเข่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่นในการเดิน 11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด จากทฤษฎีดังกล่าวผู้ศึกษาของอธิบาย สาธิตและแสดงตัวอย่างประกอบ หลักการ ทฤษฎี จากการค้นพบจากการปฏิบัติการเพื่อทำความเข้าใจดังนี้

ตัวอย่าง 1. ทำการก้มตัว 2. การยืนเหยียดตัว 3. การบิดตัว 4. การหมุนตัว (ตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง) 5. การหมุนตัว (การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก) 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง 7. การเอียง 8. การดัน 9. การดึง 10. การสั่น 11. การตี ซึ่งที่ได้กล่าวมาเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่

กับที่ **วัตถุประสงค์** เพื่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา โดยการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก การควบคุมตนเองเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสาน ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด และการทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กัน โดยได้เรียงลำดับภาพไว้ดังนี้



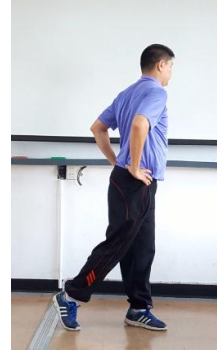
ภาพที่ 1 การก้มตัว ทำการก้มหรือออตตัว

ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 2 การยืนเหยียดตัว ทำการยืนเหยียด

ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 3 การบิดตัว ทำการบิดตัวทางด้านซ้าย

ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 4 การหมุนตัวตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง ทางด้านซ้ายเน้นลำตัว

ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 5 การหมุนตัวการย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ทางด้านซ้าย

ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 6 การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง แบบลูกตุ้มนาฬิกาส่วนบนหรือศีรษะ

ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 7 การแกว่งหรือการ
หมุนเหวี่ยง การโยกส่วนบนทาง
ด้านขวา
ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 8 การดัน ทางด้านหน้า
ถ่ายเมื่อ :14 มกราคม 2562



ภาพที่ 9 การดึง ทางด้านหลัง
ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 10 การสั่นทางด้านขวา
ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562



ภาพที่ 11 การตี การตบมือจากมือ
ซ้ายและมือขวา
ถ่ายเมื่อ : 14 มกราคม 2562

ที่มา : ปรับปรุงจาก สุรางศรี เมธานนท์.2528 : 5-6 อ้างอิงจาก จุฬามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 8-9)

จากรูปภาพการเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่กับที่ (Non Locomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหว
ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือทั้งสองเท้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เป็นฐานรองรับ
น้ำหนักของร่างกายอยู่นิ่งไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม โดยได้นำสู่กิจกรรมทางพลศึกษาจาก
การฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา
จากกิจกรรมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ 1. ท่าการก้มตัว 2. การยืนเหยียดตัว 3. การบิดตัว 4.
การหมุนตัว (ตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง) 5. การหมุนตัว (การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก) 6.
การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง 7. การเอียง 8. การดัน 9. การดึง 10. การสั่น 11. การตี เป็นการเคลื่อนไหว
ร่างกายที่อยู่กับที่ จากการฝึกปฏิบัติการได้ข้อค้นพบและยังสามารถพัฒนาต่อยอดจากการปฏิบัติการได้ โดยมี
ข้อค้นพบ และสามารถอธิบายได้ดังนี้

จากภาพที่ 1. การก้มตัว และ 2. การยืดเหยียดตัว เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ และการปฏิบัติภารกิจที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา จากการก้มตัว (Bending) คือ การงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่ทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง และการยืดเหยียดตัว (Stretching) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ นอกจากการเคลื่อนไหววัยวะสะโปกในการการยืดเหยียดทางด้านบนและทางด้านล่างแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ นอกจากการเคลื่อนไหววัยวะสะโปกในการก้มและทางด้านบนและทางด้านล่าง และการยืดเหยียดตัวแล้ว ยังสามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลาย ๆ ส่วน เพื่อทำการก้มหรือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ ข้อมือ แขน ขา และข้อเท้า เป็นต้น

จากภาพที่ 3. การบิดตัว ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา จากการบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ การทำการบิดตัวทางด้านซ้ายและทางด้านขวาแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลาย ๆ ส่วนเพื่อทำการการบิดอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ ข้อมือ แขน ขา สะโพก และข้อเท้า เป็นต้น

จากภาพที่ 4. การหมุนตัวตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา จากการหมุนตัว (Turning) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ การหมุนตัวตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวาแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลายส่วน เพื่อทำการการหมุนอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ ข้อมือ แขน สะโพก ขา และข้อเท้า เป็นต้น

จากภาพที่ 5. การหมุนตัวการย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การหมุนตัว (Turning) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกันไป จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ จากการปฏิบัติการทำการหมุนตัวการย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวาแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลายส่วน เพื่อทำการการหมุนอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อต่อของคอ ข้อต่อของนิ้วมือ ข้อต่อของข้อมือ ข้อต่อของแขน ข้อต่อของสะโพก ข้อต่อของขา และข้อต่อของข้อเท้า เป็นต้น

จากภาพที่ 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบ

ลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ จากการปฏิบัติการทำท่าการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง แบบลูกตุ้มนาฬิกาส่วนบนหรือศีรษะทางด้านขวาส่วนบนหรือศีรษะแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลายส่วน เพื่อทำแบบลูกตุ้มนาฬิกาอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อต่อของคอ ข้อต่อของนิ้วมือ ข้อต่อของข้อมือ ข้อต่อของแขน ข้อต่อของสะโพก ข้อต่อของขา และข้อต่อของข้อเท้า และการกำหนดทิศทาง ต่าง ๆ ได้ เช่น ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวา เป็นต้น

จากภาพที่ 7. การเอียง ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ ทำการเอียงตัวจากทางด้านซ้ายและทางด้านขวาแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลาย ๆ ส่วนเพื่อทำแบบลูกตุ้มนาฬิกาของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อต่อของคอ ข้อต่อของนิ้วมือ ข้อต่อของข้อมือ ข้อต่อของแขน ข้อต่อของสะโพก ข้อต่อของขา และข้อต่อของข้อเท้า และการกำหนดทิศทาง ต่าง ๆ ได้ เช่น ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวา เป็นต้น

จากภาพที่ 8. การดัน และ 9. การดึง ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การดัน (Pushing) คือ การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจาก ร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรึงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปที่ทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ จากการปฏิบัติการทำท่าการดัน และการดึง จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ จากการปฏิบัติการทำท่าการดัน และการดึงทางด้านหน้าและทางด้านหลังแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลายส่วน เพื่อทำการดัน และการดึง ด้วยการกำหนดทิศทาง ต่าง ๆ เช่น ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวา เป็นต้น

จากภาพที่ 10. การสั่น ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การสั่น (Shaking) คือ การสั่นสะเทือน จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ ทำการสั่นการสั่นสะเทือนส่วนของลำตัวทางด้านซ้ายและทางด้านขวาแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำการฝึกปฏิบัติการได้อีกหลายส่วน เพื่อทำการสั่นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อต่อของนิ้วมือ ข้อต่อของข้อมือ ข้อต่อของแขน ข้อต่อของสะโพก ข้อต่อของขา และข้อต่อของข้อเท้า เป็นต้น

จากภาพที่ 11. การตี ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด จากการปฏิบัติการทำท่าการตีมือหรือการตบมือจากทางด้านซ้ายและทางด้านขวา จากการฝึกปฏิบัติการ มีข้อค้นพบ ดังนี้ จากการปฏิบัติการทำท่าการตบมือซ้ายและมือขวาแล้ว และยังสามารถพัฒนาจากการฝึกปฏิบัติการ

ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้ สามารถใช้การกำหนดทิศทางการต่าง ๆ เช่น ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวา เป็นต้น

ประโยชน์ของหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา

1. การเพิ่มความรู้ทางหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว มีความสำคัญของการเคลื่อนไหวช่วยในการเรียนรู้ในเทคนิคและวิธีการคิดค้นและการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวเพราะว่ามีการแก้ปัญหา การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการและเทคนิคในการคิดค้น สามารถพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นใหม่ จนกระทั่งสามารถที่จะมีทักษะ ในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นมีพัฒนาการในทางสร้างสรรค์และรักษาไว้ ซึ่งความสามารถในทางสร้างสรรค์นั้น ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีพัฒนาการในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี เข้าใจประโยชน์ของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถนำประโยชน์ในการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในทางนั้นหนทางการในช่วงเวลาว่าง มีความรู้สึกชอบเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายผ่านของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในชีวิตการเป็นอยู่ของสังคมในเมืองปัจจุบันที่เต็ม มีความรักในการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายนั้นว่ามีความสำคัญที่สุด จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งและยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจินตนาการ สอดคล้องกับ ผกาวดี สะเกาคำ และ กรรวิ บุญชัย (2558 : 156) การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญในการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ ผู้สอน ต้องพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานรวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่าง ๆ อันเป็นมรรคานะสำคัญที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ โดยยึดหลักว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่ ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย

2. เพิ่มความรู้ทางหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวกับการประยุกต์ใช้กับกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งปฏิบัติหน้าที่โดยมีความรู้ มีความเข้าใจในหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทางพลศึกษาสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เข้าใจในการใช้กิจกรรมพลศึกษาใช้ทักษะที่เหมาะสมจะทำให้กิจกรรมนั้น ๆ อย่งไร เข้าใจในกระบวนการเรียนการสอนนั้นเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังให้ทัศนะอีกว่า ครูพลศึกษาเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของการเรียนการสอนโดยสมบูรณ์ ครูพลศึกษาได้นำสิ่งที่ได้รับมาหรือประสบการณ์ความรู้ที่สะสมมา ไปพัฒนานักเรียนพัฒนาเทคนิคและวิธีการสอนได้หลากหลายเพิ่มขึ้นจึงทำให้มีปัญหาน้อยและ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Bucher (1960: 153 -154) ได้ทำการศึกษา เรื่องลักษณะ คุณสมบัติของครูที่ดีเหมาะสมต่อวิชาซีฟวี่ ดังนี้ครูจะประสบความสำเร็จในการสอนได้ ต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้มีสุขภาพที่ดีทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งวรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 43) บอกว่าครูพลศึกษาควรเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กิจกรรม พลศึกษา และมีจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ ในการสอนที่ทำให้มีประสิทธิภาพที่ดี

3. เพิ่มหลักการเรียนรู้หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา การเรียนรู้ทักษะพื้นฐานให้สามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญและจำเป็นยิ่ง เพราะถ้าผู้ปฏิบัติมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ช่วยให้ประสบผลสำเร็จจนเกิดความชำนาญนำไปสู่การนำไปใช้จริง

4. เพิ่มหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา เป็นการสำรวจค้นหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เน้นการเรียนรู้โดยตัวนักเรียนเป็นสำคัญ การเรียนรู้วิธีดังกล่าว จะใช้การ

เคลื่อนไหวเท่านั้น การเข้าใจในหลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ให้สัมพันธ์กัน และการแสดงออกจุดมุ่งหมายของวิชานี้ก็เพื่อให้นักเรียนรู้จักระมัดระวังตนเองในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

5. เพิ่มกระบวนการองค์ความรู้กับการเคลื่อนไหวทางพลศึกษาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การเรียนการสอนพลศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เพราะการเคลื่อนไหวพลศึกษาจะต้องมีความสามารถในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และโปรแกรมพลศึกษา โดยให้จัดกิจกรรมได้รับประโยชน์จากการศึกษาวิชาพลศึกษามากที่สุด วิชาพลศึกษาจะแตกต่างจากวิชาอื่น ๆ คือ ประสบการณ์ทางด้านกิจกรรม เพราะต้องเป็นผู้รู้จริงในเรื่องทฤษฎีและฝึกทักษะร่วมกับผู้ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

6. ประโยชน์และการนำไปใช้ เช่น การพัฒนาจัดรูปแบบการเรียนการสอนให้กับผู้เรียนรวมถึงผู้สอน และให้เห็นศาสตร์การสอนที่ขยายได้เพิ่มมากขึ้นทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา

ข้อเสนอแนะ

หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา ผู้ปฏิบัติควรนำหลักการออกกำลังกายมาใช้ในขั้นตอน ดังนี้ 1. Warm Up ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 10-15 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการปฏิบัติ 2. Exercise ขั้นตอนการออกกำลังกายสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ อาจจะปฏิบัติตามความต้องการประมาณ 30 นาทีขึ้นไปไม่รวมขั้นตอนการ Warm Up และ ขั้นตอนการ Cool Down 3. ขั้นตอนการ Cool Down ประมาณ 5-10 นาที เพื่อปรับสภาพของร่างกายให้เข้าสู่สภาวะปกติของร่างกาย

สรุป

หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา ที่เน้นกระบวนการเป็นสำคัญ โดยการศึกษา พบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ หลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา จากการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ยังสามารถค้นพบการเคลื่อนไหวร่างกายของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เช่น ข้อต่อของนิ้วมือ ข้อต่อของข้อมือ ข้อต่อของแขน ข้อต่อของสะโพก ข้อต่อของขา และข้อต่อของข้อเท้า รวมถึงการกำหนดทิศทางการต่าง ๆ ได้ เช่น ทางด้านข้าง ทางด้านล่าง ทางด้านบน ทางด้านหน้า ทางด้านซ้าย ทางด้านหลัง และทางด้านขวา เป็นต้น ทั้งนี้จากการนำองค์ความรู้กระบวนการ วิธีการ และการทดลองแบบมีหลักการ จึงค้นพบวงจรการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ซึ่งจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ต่อพัฒนาการเคลื่อนไหวและส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสามารถบูรณาการหรือประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ของกิจกรรมพลศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการ ผู้เรียบเรียงบทความทางวิชาการ หนังสือ ตำรา งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังที่ได้รับไว้ในบรรณานุกรม ทำให้ได้ข้อมูลสำหรับบทความทางวิชาการเรื่องนี้ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความทางวิชาการเรื่องนี้ จะเป็นประโยชน์ในการสร้างองค์

ความรู้แก่การศึกษาและผู้ที่สนใจทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น คุณค่าและสาระประโยชน์ต่อ การศึกษาบทความทางวิชาการครั้งนี้ขอมอบให้เป็นพุทธบูชาและคริสต์บูชา ตอบแทนแก่พระคุณบิดา – มารดา ซึ่งเป็นครูท่านแรก และพระคุณคณาจารย์ผู้ประดิษฐ์ประสาทวิชาทุกท่าน หากผิดพลาดประการใดผู้เขียนต้อง กราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2548). **การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา**. กรุงเทพฯ : หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผกาวิไล สะเภาคำ และ กรรวิ บุญชัย (2558). **สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคเหนือของประเทศไทย**. สักทอง : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.). ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2558 ISSN 2408 – 0845.
- พวงทอง ไสยวรรณ (2530). **กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย**. ลพบุรี : ภาควิชาอนุบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม.
- เยาวนา ดลแมน (2535). **ผลการศึกษากิจการจิตประสพการณ์แบบบูรณาการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะระดับกิจกรรมในวงกลมที่ผลต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย**. ปริญญาโท มหาวิทยาลัย (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวพา เดชะคุปต์ (2542). **ดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะของเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527). **หลักและวิธีการ สอนพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิทเวช วงศ์เพม (2553). **รูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาการปฏิบัติทักษะทางพลศึกษาที่มีความซับซ้อนสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา**. หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
- เอก เกิดเต็มภูมิ (2548). **การเรียนรู้ทักษะทางกลไกล : ประยุกต์การสอนวิชาพลศึกษาและการกีฬา**. อ่างทอง : สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง.
- Bucher, C.A. (1960). **Foundations of School Helth and Physical Education**. (5th ed). Saint Louis: The C.v. Mosby Company.

ISLAMIC EDUCATION

