



ชุดกิจกรรม พลศึกษา สำหรับเด็กปฐมวัย

สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546





ชุดกิจกรรม พลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย



ผศ.พรใจ สารยศ
หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

บรรณาธิการ
บุญชู อังสวัสดิ์ (ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ)
ผศ.ดร.ขวัญฟ้า รังสิยานนท์

ชุดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พรใจ สารยศ.

ชุดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย.--กรุงเทพฯ : แม็ค,
2553.

68 หน้า.

1. การศึกษาปฐมวัย--กิจกรรมการเรียนการสอน. 2. การศึกษา
ขั้นก่อนประถม--กิจกรรมการเรียนการสอน. I. ชื่อเรื่อง.

372.21

ISBN : 978-974-412-754-9

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด

MAC PRESS CO., LTD.

การสั่งซื้อ : ส่งณณัติสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว ในนาม บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด
เลขที่ 9/99 อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว แขวงจันทระเกษม
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ : 0-2938-2022-7 FAX : 0-2938-2028

E-mail : macpress@MACeducation.com

Web site : www.MACeducation.com

ราคาจำหน่าย : 75 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ : กันยายน 2553

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน พรินต์ติ้ง จำกัด

(สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต)



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วย กระดาษรีไซเคิล เอ
กระดาษจากไม้ปลูก ไม่รบกวนไม้ธรรมชาติ



คำนำ

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมที่สำคัญกิจกรรมหนึ่ง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การเคลื่อนไหว การทรงตัว ควบคู่กับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ผ่านการเล่น สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่จัดกิจกรรมพลศึกษานิยมนำกิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เกม การเล่น การละเล่นและกีฬาต่างๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก โดยไม่นำหลักการและการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กระดับประถมศึกษามาใช้กับเด็กระดับอนุบาล (3-5 ปี) ตามคำแนะนำที่ปรากฏในคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยไม่ได้เป็นกิจกรรมบังคับ จึงไม่มีกิจกรรมนี้อยู่ในหลักสูตร สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยบางแห่งจึงไม่จัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ส่วนสถานศึกษาที่มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย นิยมจัดเป็นกิจกรรมเสริมหรือกิจกรรมพิเศษเพื่อให้เด็กได้พัฒนาทักษะด้านร่างกาย รักการออกกำลังกาย และมีพื้นฐานด้านกีฬาที่เหมาะสมกับวัย

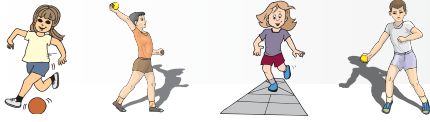
การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ผู้จัดต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับความสามารถตามวัย และคำนึงถึงหลักการจัดกิจกรรมที่ถูกต้องสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี ทั้งนี้ต้องอาศัยครูที่มีความรู้ด้านพัฒนาการเด็กปฐมวัย ความรู้ด้านการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยด้วย

ผศ.พรใจ สารยศ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

สารบัญ

	หน้า
คำแนะนำสำหรับครู	5
บทนำ	7
ประวัติความเป็นมาของกิจกรรมพลศึกษา	7
ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	8
ความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	9
ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	13
หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 กับกิจกรรมพลศึกษา	16
การจัดกิจกรรมพลศึกษาในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	20
กิจกรรมพลศึกษากับการแข่งขันกีฬานานาชาติ	23
การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	26
กิจกรรมพลศึกษาในระดับปฐมวัย	26
รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา	28
วิธีสอนพลศึกษา	29
การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	30
ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	31
กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก 3 ปี	35
กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก 4 ปี	41
กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก 5 ปี	53
บรรณานุกรม	63



คำแนะนำสำหรับครู

คู่มือครูเล่มนี้เป็นคู่มือที่ออกแบบมาเพื่อให้ครูใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ภายใต้แนวคิด/ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง การบริหารสมอง และรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ (ฝ่ายอนุบาล)

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้เด็กปฐมวัยเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ฯลฯ ดังนั้น กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจึงครอบคลุมการเคลื่อนไหวทุกรูปแบบและทุกประเภท ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจึงกว้างขวางทั้งการเล่น การละเล่น เกม และการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ

เหตุผลที่ครูจัดการศึกษาระดับปฐมวัยต้องให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะกิจกรรมนี้นอกจากจะพัฒนาร่างกายของเด็กแล้วยังจะนำไปสู่การพัฒนาสมองของเด็กด้วย ดังปรากฏในรายงานวิจัยที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวกับการเรียนรู้และการพัฒนาสมอง ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวเป็นตัวปลูกและกระตุ้นความสามารถในการคิด เป็นตัวรวบรวมและยึดโยงข้อมูลและประสบการณ์ใหม่ ๆ เก็บไว้ในเครือข่ายประสาท

2. เมื่อไรที่เด็กเคลื่อนไหวอย่างเป็นระเบียบ สง่างาม สมองทำงานและผสมผสานกันได้อย่างเต็มที่ เมื่อนั้นประตูสู่การเรียนรู้จะเปิดออกเองตามธรรมชาติ

3. บุคคลอย่างโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ รูตอล์ฟ สไตเนอร์ มาเรีย มอนเตสซอรี และบุคคลที่มีแนวคิดแปลกใหม่ที่มีชื่อเสียงในสายงานการศึกษาอีกหลายท่าน ต่างยอมรับในความสำคัญของการเคลื่อนไหวที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้

4. การ “จับยึด (pin down)” ความรู้/ความคิดอันหนึ่งเอาไว้ จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหว คน ๆ หนึ่งอาจนั่งคิดเงียบ ๆ ได้ แต่ถ้าจะจดจำความรู้/ความคิดสักอย่างไว้ “ต้องยึดโยงด้วยการกระทำ”

5. การเชื่อมโยงเส้นประสาทระหว่างส่วนต่าง ๆ ภายในสมองเกี่ยวพันกับการเคลื่อนไหวและเกี่ยวพันกับการทำความเข้าใจด้วยตนเอง

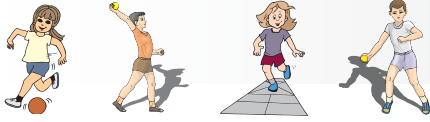
6. การเคลื่อนไหวขณะเรียนรู้ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น อธิบายได้จากกระบวนการทำงานของสมองเล็กซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวทั้งหมด สมองเล็กมีนิวรอน (Neuron) มากกว่าบริเวณอื่น ๆ โดยเซลล์ประสาทเซลล์หนึ่ง ๆ มีจุดเชื่อมต่อหรือไซแนป (Synapses) เฉลี่ยตั้งแต่ 250-300,000 จุด สมองเล็กเป็นเหมือนระบบรับสัมผัสหลัก ซึ่งทำหน้าที่ตรวจสอบ ประเมินและรวบรวม



ข้อมูลสัมผัสจากระบบเวสติบูลาร์ (Vestibule) และยังเกี่ยวพันถึงการทำหน้าที่ส่งการโดยถ่ายทอดข้อมูลตามลำดับก่อนหลังไปยังส่วนอื่น ๆ ของสมองผ่านทางฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ชับสแทนเทีย ไนกรา บาซาลแกงเกลียที่อยู่ในระบบลิมบิกและมอร์เตอร์คอร์เทกซ์ในสมองกลีบหน้าสมองเล็กมีกระบวนการส่งผ่านข้อมูลระหว่างตัวมันเองกับนีโอคอร์เทกซ์ได้เร็วที่สุด ซึ่งเร็วกว่าความเร็วในการที่คอร์เทกซ์ผสมผสานข้อมูลกับเหตุผลรวมเข้าด้วยกันร้อยละ 5-10

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจึงนับว่ามีความสำคัญในฐานะที่เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้มีพัฒนาการด้านร่างกาย และได้พัฒนาสมองด้วยการเรียนรู้ผ่านการเล่นแบบเคลื่อนไหวนั่นเอง





บทนำ

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมที่ยึดหลักการจัดเดียวกับกิจกรรมศิลปะ กิจกรรมวิทยาศาสตร์ หรือกิจกรรมอื่น ๆ เพราะการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยที่ถูกต้อง ก็ใช้หลักการบูรณาการและยึดเด็กเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมทุกด้านให้เด็กได้ พัฒนาเต็มตามศักยภาพเหมือนกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดให้กับเด็กในระดับปฐมวัย เพียงแต่กิจกรรม พลศึกษาจะเน้นหนักไปที่การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายมากกว่าด้านอื่น แต่นั่นก็ไม่ได้ หมายความว่าเด็กที่ร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่น ๆ เด็กยังได้ พัฒนาทักษะด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ คุณธรรมจริยธรรม และสติปัญญา ควบคู่กันไปด้วย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยควรทำความเข้าใจขอบเขตของหลักการจัด กิจกรรมพลศึกษาและการประเมินผล รวมทั้งต้องสามารถจำแนกความเหมือนและความแตกต่าง ระหว่างการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กในระดับปฐมวัยกับเด็กระดับประถมศึกษา เนื่องจาก กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาใน ระดับอื่น ผู้จัดจึงต้องคำนึงถึงความสามารถตามวัยและพัฒนาการของเด็กเป็นสำคัญ

ดังนั้น ครูผู้สอนเด็กวัยนี้จะต้องศึกษาให้ลึกซึ้ง ก่อนที่จะนำความรู้ไปสอนให้เด็กได้ปฏิบัติ ต่อไป

ประวัติความเป็นมาของกิจกรรมพลศึกษา

นักวิชาการด้านพลศึกษาได้รวบรวมประวัติและความเป็นมาของพลศึกษาว่า เป็นกิจกรรม ทางร่างกายที่ใช้รักษาสุขภาพ เป็นที่ยอมรับกันมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนต่าง ๆ มีผลในการรักษาความไม่สมประกอบทางร่างกายและจิตใจได้ จึงมีการคิดค้นระบบการ เคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นระบบขึ้นเป็นครั้งแรกในปี 1814 โดย เพอ เฮนริก ลิง (Per Henrik Ling) ชาวสวีเดน ประกอบด้วยแบบการเคลื่อนไหวที่ตายตัวเฉพาะหลาย ๆ แบบ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะ พัฒนาหรือฟื้นฟูสุขภาพของผู้ที่เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ โดยวิธีใช้กลไกทางร่างกายและทรวดทรง ของร่างกายที่พอเหมาะ ระบบนี้ถูกนำไปใช้ในสหรัฐอเมริกาในปี 1884 โดย นิสเสนและโพส (Nissen and Posse) และเป็นที่ยอมรับของนักศึกษาในสหรัฐอเมริกา เริ่มที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ด้วยโปรแกรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ผู้ออกแบบโปรแกรมคือ ดร.ดัดลี ซาเจนท์ (Dr.Dudley Sargent) โดยมีจุดมุ่งหมายให้นักศึกษารักษาสุขภาพของตนเองโดย