

6. การวิ่ง (Running) การวิ่งจะมีช่วงที่



เท้าสองข้างไม่สัมผัสพื้นพร้อมๆ กัน



7. กระโดด (Jumping) เท้าลอยพ้นพื้น แล้วลง เตะพื้น



9. การกระโจน (Lcaping) การถีบเท้ายกตัวขึ้นจากพื้น ด้วยเท้าข้างหนึ่งและลงสู่พื้นด้วยเท้าอีกข้างหนึ่ง



10. การควมม้า (Gallop) การเขย่งด้วยเท้าข้างหนึ่ง ตามด้วยการกระโจนด้วยเท้าอีกข้าง



ที่มา/สืบค้นจาก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. เอกสารประกอบการสอน
รายวิชา 114422 Exercise for Special Population



ทักษะการเคลื่อนไหวและพัฒนาการรับรู้
: ทักษะที่เกี่ยวกับการใช้ร่างกาย



รวบรวมและสืบค้น

โดย

นางสาวจิราภรณ์ สัตยจรดี

รองผู้อำนวยการ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน : ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกาย

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
ของเด็ก มี 2 ประเภท คือ

1. ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกาย

1.1 ทักษะการเคลื่อนที่ (Locomotor skill)



1.2 ทักษะการทรงตัว (Balance skill)



2. ทักษะที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ

2.1 ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนวัตถุ

2.2 ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการจับถือ

2.3 ทักษะที่เกี่ยวข้องกับแรงต้านทาน



ทักษะการเคลื่อนที่ (Locomotor skill)

ทักษะการเคลื่อนที่ (Locomotor skill)

เป็นการเคลื่อนไหวอิสระรอบตัวเรา

1. การกลิ้งม้วนตัว (Rolling) ต้องใช้การประสานงาน



ของกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย



2. การคืบ (Creeping) ทักษะต่อจากการกลิ้งตัว ร่างกายเกือบทั้งหมดสัมผัสพื้น



4. การปีนป่าย (Climbling) ใช้การเคลื่อนไหวของ แขนและขา



5. การเดิน (Walking) โดยเท้าข้างหนึ่งสัมผัสพื้น อีกข้างลอยบนพื้น และลำตัวเหยียดตรง การเคลื่อนไหวแขนและขา สัมพันธ์กัน โดยปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า

