



ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โดย ครุจิตติชญา หนูหนองแขง

ทักษะกลไก คือความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการทำกิจกรรมทางกาย และการเล่นกีฬา ประกอบด้วยทักษะต่างๆดังนี้



1. ความคล่องแคล่ว

เป็นความสามารถควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนไหว การเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่งซิกแซก การวิ่งไปวิ่งกลับ เป็นต้น



THAILAND SPORT
TEL: 02-215-1104, 084-155-9496

2. การทรงตัว

เป็นความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายทั้งในขณะที่อยู่กับที่ และขณะเคลื่อนที่ เช่น การวิ่งโดยไม่ล้ม การเลี้ยงลูกบอล การกระโดดขาเดียว เป็นต้น



รูปถ่ายนี้ โดย ไม่ทราบผู้เขียน ลิขสิทธิ์ของ [CC BY](#)

3.พลัง

เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานโดยใช้แรงจำนวนมากในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การทุ่มน้ำหนัก การกระโดดสูง เป็นต้น



รูปถ่ายนี้ โดย ไม่ทราบผู้เขียน ลิขสิทธิ์ของ [CC BY-SA-NC](#)



รูปถ่ายนี้ โดย ไม่ทราบผู้เขียน ลิขสิทธิ์ของ [CC BY-SA-NC](#)

4. ความเร็ว

เป็นเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่ง
ไปยังอีกที่หนึ่งในเวลาอันรวดเร็ว
เช่น การวิ่ง 100 เมตร ว่ายน้ำ 50
เมตร เป็นต้น



รูปภาพจาก <https://www.bbc.com/thai/features-52035020>



รูปถ่ายนี้ โดย ไม่ทราบผู้เขียน ลิขสิทธิ์ของ [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

5. การประสานสัมพันธ์กัน

เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากกว่า 1 กลไกในเวลาเดียวกัน เช่น การเขย่งก้าวกระโดด การวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง การกระโดดรับลูกบอล การขว้างลูกบอล เป็นต้น



รูปถ่ายนี้ โดย ไม่ทราบผู้เขียน ลิขสิทธิ์ของ [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

6. เวลาปฏิกิริยา ตอบสนอง

เป็นความสามารถของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว เช่นการได้ยินเสียงปืนที่ส่งสัญญาณให้ออกวิ่ง 100 เมตร การตีโต้ลูกปิงปองด้วยความรวดเร็ว เป็นต้น



รูปภาพจาก <https://www.bbc.com/thai/features-52035020>

MADE with KINEMASTER

โรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยาเขตปัตตานี. ชั้น ม.2/2

จบการนำเสนอ

