



**ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດ  
ແບບຝຶກ ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ  
ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ  
ສົກຮຽນ 2021-2022**

**ປທ ນາງ ລິດສະໄໝ ດວງມາລາ**

**ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ**

**ສົກປີ 2021-2022**

**ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດ  
ແບບຝຶກ ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ  
ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ  
ສົກຮຽນ 2021-2022**

ປທ ນາງ ລິດສະໄໝ ດວງມາລາ

ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ

ສົກປີ 2021-2022

CS  
ສະພາວິທະຍາສາດ  
CamScanner



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ  
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນະຖາວອນ  
🇂🇵🇂🇵🇂🇵🇂🇵🇂🇵🇂🇵

ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ  
ສະພາວິທະຍາສາດ

ເລກທີ 21 ສພ.ວສ

### ໃບຢັ້ງຢືນ

### ອະນຸມັດຜ່ານການຮັບຮອງການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ

ຫົວຂໍ້ວິໄຈ: ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນໍາໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໂດຍນໍາໃຊ້ຊຸດ  
ແບບຝຶກ ສໍາລັບຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ  
ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ

ຜູ້ວິໄຈ	ກຳມະການ
ປທ ນາງ ລິດສະໄໝ ດວງມາລາ	ປອ ສຸພັນ ເທບພະລິງສາ
ທີ່ປຶກສາຂຽນບົດ	..... ( ປະທານ )
ປທ ນາງ ຫວານໃຈ ບົວກາລີ	ອຈ ປທ ແສນຮັກ ບຸນມີ
.....	..... ( ກຳມະການ )
ຊອ ນາງ ຈັນລິມາ ຄັດທະວົງ	ອຈ ນາງ ລິດສະໄໝ ສິດທິຈັກ
.....	..... ( ກຳມະການ )
	ອຈ ນາງ ລິດສະໄໝ ສິດທິຈັກ

### ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ

ຈາກຜົນການກວດສອບ, ກວດກາທາງດ້ານເນື້ອໃນ, ຫຼັກການຂອງບັນດາອະນຸກຳມະການເຫັນວ່າບົດຄົ້ນຄວ້າ  
ວິໄຈຫົວຂໍ້: ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນໍາໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໂດຍນໍາໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ສໍາລັບຊັ້ນອະນຸບານ 1  
ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນມີຄວາມຖືກຕ້ອງຕາມເນື້ອໃນຫຼັກສູດທີ່ໄດ້ກຳນົດ ແລະ ສະພາ  
ວິທະຍາສາດຈຶ່ງໄດ້ຮັບຮອງເອົາປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນການສົດສອນ ແລະ ຖືກນໍາໃຊ້ເຂົ້າໃນກິດຈະກຳການ  
ຮຽນ - ການສອນໃນວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ.

ປະທານສະພາວິທະຍາສາດ

ອຈ. ນ ສິມປອງ ແສນທະວິສຸກ

## ໃບກຽດຕິຄຸນ

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນທີ່ປຶກສາ ທ່ານ ອຈ ປທ ແສນຮັກ ບຸນມິ ທີ່ທ່ານໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳຂັ້ນຕອນ ວິທີການສຳເລັດງານ, ຊຶ່ງແນະການວິເຄາະຂໍ້ມູນ ລວມໄປເຖິງການຂຽນລາຍງານວິໄຈ, ຂອບໃຈ ທ່ານ ຊອ ນ ຈັນສີມາ ຄັດທະວົງ ແລະ ທ່ານ ປທ ນ ຫວານໃຈ ບົວກາສີ ທີ່ແນະນຳ, ຊຶ່ງທິດການດຳເນີນວິໄຈໃນຄັ້ງນີ້. ຂໍສະແດງຄວາມ ຂອບໃຈເຖິງຄະນະອຳນວຍການ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ທີ່ໃຫ້ໂອກາດຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສຶກສາຄົ້ນຄວ້າການວິໄຈໃນ ຫົວຂໍ້ນີ້ ແລະ ຂອບໃຈເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ສົ່ງເສີມ ແລະ ສະແດງຄວາມຂອບໃຈຄູ-ອາຈານທຸກທ່ານທີ່ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ແລະ ທິດທາງໃນການດຳເນີນວິໄຈ, ຂໍແນະນຳຕ່າງໆມາເປັນຢ່າງດີ.

ນອກນັ້ນ, ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈ ແລະ ຮູ້ບຸນຄຸນເຖິງທ່ານຜູ້ອຳນວຍ ແລະ ຄູສອນໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານ ສາທິດ ວຄວ ທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືຢ່າງຈິງໃຈຕະຫຼອດມາ.

ທ້າຍສຸດນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈເຖິງເພື່ອຮ່ວມງານທີ່ໃຫ້ຄຳແນະນຳ, ຊຸກຍູ້ຂ້າພະເຈົ້າໃນການ ຂຽນລາຍງານບົດຈົນໄດ້ຮັບຜົນສຳເລັດ.

# ບົດຄັດຫຍໍ້

## Abstract

ການວິໄຈໃນຫົວຂໍ້ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ໂດຍມີຈຸດປະສົງ: 1) ເພື່ອສຶກສາຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ສຳລັບເດັກຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ; 2) ເພື່ອປຽບທຽບຜົນ ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນ ອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ສົກຮຽນ 2021-2022. ກຸ່ມເປົ້າໝາຍໃນການວິໄຈຄັ້ງນີ້ແມ່ນໄດ້ຈາກການ ເລືກເຈາະຈົງ ໂດຍການກຳນົດເອົາເດັກຊັ້ນອະນຸບານ 1 ຈຳນວນ 15ຄົນ, ຍິງ 10ຄົນ ເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນ ການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ ໂດຍການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ 6ແບບຝຶກຄື: ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບ ຕີນ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”, ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”, ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”, ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຢ່ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ”. ວິເຄາະຂໍ້ມູນໂດຍໃຊ້ສະຖິຕິພື້ນຖານ ໄດ້ແກ່: ຄ່າສະເລ່ຍ (Median) ແລະ ຊອກຄ່າ P ເປີເຊັນ (Percentage) ແລະ ຊອກຄ່າ  $\bar{X}$  ຂອງຄ່າ T-test ແລະ post-test ເພື່ອປຽບທຽບຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ຈາກ ຜົນການວິເຄາະສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

- 1) ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກຂອງນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ 1 ແມ່ນຢູ່ໃນ ລະດັບດີ ເປັນສ່ວນຫຼາຍ
- 2) ປຽບທຽບຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ຕາມແຜນການສັງເກດ ໃນແບບທົດສອບແບບທີ 1 ແລະ ໃນ ການທົດສອບທີ 2 ເຫັນວ່າ: ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ, ການຊົງຕົວມີ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວປະສານ ສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນກ່ອນການຝຶກແມ່ນມີຄ່າສະເລ່ຍ  $\bar{X} = 4.73$  ຢູ່ໃນລະດັບພໍໃຊ້ທັງ 2 ການທົດສອບ. ພາຍຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນທັງ 6ຊຸດ ແລະ ໄດ້ຝຶກແອບເປັນປະຈຳເຫັນວ່າ: ການທົດສອບໃນແບບຝຶກທີ 1 ມີຄະແນນ  $\bar{X} = 7.27$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ແລະ ໃນແບບທົດສອບທີ 2 ມີ ຄະແນນສະເລ່ຍ  $\bar{X} = 7.53$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍ້ອນຄູນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກທີ່ເໝາະສົມ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ຝຶກແອບໃຫ້ແກ່ເດັກເປັນປະຈຳ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄະແນນສະເລ່ຍໃນການທົດສອບຂອງທັງ 2 ແບບທົດສອບມີຄະແນນສະເລ່ຍສູງກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ.

## ສາລະບານ

ບົດທີ 1 ບົດນຳ .....	1
1.1. ຄວາມເປັນມາ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງບັນຫາ .....	1
1.2. ຈຸດປະສົງຂອງການວິໄຈ .....	3
1.3. ຖາມຄຳວິໄຈ .....	3
1.4. ຂອບເຂດຂອງການວິໄຈ .....	3
1.5. ນິຍາມສັບສະເພາະ .....	4
1.6. ປະໂຫຍດທີ່ຄາດຈະໄດ້ຮັບ .....	5
ບົດທີ 2 ເອກະສານ ແລະ ງານວິໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ .....	6
2.1. ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ .....	6
2.2. ພັດທະນາການດ້ານຮ່າງກາຍ .....	9
2.3. ລະບົບກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ .....	18
2.4. ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງສຳລັບເດັກຊັ້ນອະນຸບານ1 .....	28
2.5. ຊຸດແບບຝຶກທັກສະ .....	31
2.6. ງານວິໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ .....	38
ບົດທີ 3 ວິທີການດຳເນີນວິໄຈ .....	39
3.1. ປະຊາກອນ ແລະ ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ .....	39
3.2. ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ .....	39
3.3. ການເກັບກຳລວບລວມຂໍ້ມູນ .....	39
3.4. ການສ້າງ ແລະ ຫາຄຸນນະພາບຂອງເຄື່ອງມື .....	39
3.5. ການວິເຄາະຂໍ້ມູນ .....	44
3.6. ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້ .....	45
ບົດທີ 4 ຜົນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ .....	47
4.1. ສັນຍາລັກທີ່ໃຊ້ໃນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ .....	47
4.2. ຜົນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ .....	47
ບົດທີ 5 ສະຫຼຸບຜົນການວິໄຈ, ອະພິປາຍຜົນ ແລະ ຂໍ້ສະເໜີແນະ .....	52
5.1. ສະຫຼຸບຜົນການວິໄຈ .....	52

5.2. ອະພິປາຍຜົນ .....	52
5.3. ຂໍ້ສະເໜີແນະ .....	53
ເອກະສານອ້າງອີງ .....	55
ພາກພະນວກ .....	59
ປະຫວັດຜູ້ວິໄຈ .....	77

# ບົດທີ 1

## ບົດນຳ

### 1.1. ຄວາມເປັນມາ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງບັນຫາ

ການສຶກສາຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາເປັນການພັດທະນາເດັກອາຍຸ 3 ຫາ 6 ປີ ຕາມ 5 ຫຼັກມູມການສຶກສາຄື: ຄຸນສົມບັດສຶກສາ, ປັນຍາສຶກສາ, ສິລະປະສຶກສາ, ພະລະສຶກສາ, ແຮງງານສຶກສາ ໂດຍຈັດການສຶກສາອົບຮົມ, ລ້ຽງດູ, ສົ່ງເສີມຂະບວນການຮຽນຮູ້ທີ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ທຳມະຊາດ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນພາຍໃຕ້ ສັງຄົມ-ວັດທະນາທຳທີ່ເດັກອາໄສຢູ່ດ້ວຍຄວາມຮັກແພງ, ຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງທຸກຄົນ ເພື່ອສ້າງພື້ນຖານຄຸນນະພາບ ຊີວິດໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນາໄປສູ່ຄວາມເປັນພົນລະເມືອງລາວເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍຄວາມຮູ້, ຄວາມສາມາດທາງດ້ານ ວິທະຍາສາດ ແລະ ຄຸນສົມບັດສິນທຳປະຕິວັດ, ດຳລົງຊີວິດຢູ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມພາຍໃຕ້ຮິດຄອງປະເພນີອັນ ດີງາມຂອງຊາດລາວ. ການສຶກສາຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາໝາຍເຖິງການລ້ຽງດູ, ການຮຽນ ແລະ ການສອນເດັກຢູ່ ໂຮງຮຽນອະນຸບານເຊິ່ງຮັບເດັກແຕ່ອາຍຸ 3 ຫາ 6 ປີ. ການພັດທະນາເດັກຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາແມ່ນບາດກ້າວເບື້ອງ ຕົ້ນທີ່ສຳຄັນໃນການພັດທະນາຊັບພະຍາກອນມະນຸດໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ອະນາໄມ, ຄວາມ ປອດໄພ, ດ້ານພາສາ, ດ້ານສະຕິປັນຍາ, ແລະ ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ, ດ້ານອາລົມ-ຈິດໃຈ ແລະ ດ້ານສັງຄົມ (ກະຊວງສຶກ ສາທິການ, 2012)

ການພັດທະນາມະນຸດຄືການປ່ຽນແປງທີ່ມີທິດທາງ ແລະ ດຳເນີນໄປຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ເປັນຂະບວນ ການທີ່ມີຮູບແບບ ຫຼື ລັກສະນະທີ່ແນ່ນອນຈາກໄວໜຶ່ງສູ່ໄວໜຶ່ງ. ພັດທະນາການມະນຸດໂດຍທົ່ວໄປແບ່ງອອກເປັນ 4 ດ້ານໃຫຍ່ໆຄື: ພັດທະນາດ້ານຮ່າງກາຍເຊິ່ງປະກອບການພັດທະນາດ້ານກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ ແລະ ການພັດທະນາດ້ານ ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່, ພັດທະນາດ້ານສັງຄົມເຊິ່ງປະກອບພັດທະນາດ້ານສັງຄົມ ແລະ ດ້ານຄຸນນະທຳ, ພັດທະນາດ້ານ ອາລົມ ແລະ ພັດທະນາດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ພັດທະນາດ້ານພາສາ (ທະວິສັກ ສິລິລັດເລຂາ ອ້າງໃນ ວິລະວັນ ແຊ່ຫຼີ , 2015). ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ ເປັນຕົ້ນສຳລັບເດັກອ່ອນເປັນການປ່ຽນແປງທີ່ ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. ທັງນີ້ເນື່ອງຈາກອັດຕາການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍພັດທະນາຢ່າງໄວວາ ຖ້າປຽບທຽບ ກັບພັດທະນາການດ້ານອາລົມ, ຈິດໃຈ, ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ. ການປ່ຽນແປງທີ່ວ່ານີ້ໄດ້ແກ່ນ້ຳໜັກ, ລວງສູງ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ລວມທັງກ້າມເນື້ອຕ່າງໆນຳອີກ. ເມື່ອເດັກກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວອາຍຸ 3-4 ປີ ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍໄດ້ຊັດເຈນຂຶ້ນທັງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກເປັນຕົ້ນແມ່ນການເຮັດວຽກ ປະສານກັນຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ (**Gross Motor Coordination**) ແລະ ການເຮັດວຽກປະສານກັບກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ (**Fine Motor Coordination**) (ຜູ້ຊ່ວຍສາສະດາຈານນັນທິດາ ນ້ອຍຈັນ, 2008)

ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນເປັນໄປຕາມເຈດຈຳນົງ, ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກການເຮັດວຽກຂອງຂໍ້ຕໍ່, ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ເສັ້ນທາງເດີນຂອງເສັ້ນປະສາດພ້ອມກັບເສັ້ນທາງເດີນຂອງເສັ້ນເລືອດທີ່ສ້າງຂຶ້ນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກບໍ່ສາມາດຕັດແຍກອອກຈາກການເຄື່ອນໄຫວ. ຍ້ອນໄດ້ເຄື່ອນໄຫວເດັກ ຈຶ່ງສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ສິ່ງທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບຕົວ. ບົນພື້ນຖານຊີວະວິທະຍາ, ການເຄື່ອນໄຫວ ແມ່ນການໜັງຕີງຮ່າງກາຍ ຂອງຄົນເຮົາ, ແມ່ນການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງລະບົບກ້າມຊີ້ນ, ກະດູກ ແລະ ການຄວບຄຸມລະບົບປະສາດ. ລັກສະນະ ຊ່ວງເວລາແຕ່ແລກເກີດຈົນເຖິງ 6 ປີແມ່ນລັກສະນະການເຄື່ອນໄຫວທີ່ພື້ນເດັ່ນ. ຖ້າຫາກເດັກບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ ໜັງຕີງກໍຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອັນ, ຂໍ້ຕໍ່ມີການພັດທະນາລ່າຊ້າ ແລະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄວບ ຄຸມການປະສານການເຄື່ອນໄຫວ (**Descartes** ອ້າງໃນ **DANG HONG PHUONG**, 2014). ສຳລັບເດັກໃນ ຊັ້ນອະນຸບານຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ພັດທະນາການດ້ານການເຄື່ອນໄຫວເປັນຕົ້ນແມ່ນການຍ່າງ, ການແລ່ນ, ການກະໂດດ,



ການປົນໄຕ, ການແກວ່ງ...., ຝຶກໃຫ້ເດັກມີຄວາມຊື່ນເຄີຍການ ເຄື່ອນໄຫວອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເໝາະສົມ, ມີຄວາມອິດທິນ ແລະ ຝຶກແອບຮ່າງກາຍໃຫ້ມີຄຸນນະພາບດ້ວຍຫຼາຍຮູບແບບທີ່ເໝາະສົມຄື: ຝຶກແອບການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຕາມແຜນຈັດປະສົບການທີ່ກຳນົດໄວ້ໃນຫຼັກສູດ, ຝຶກແອບດ້ວຍການຫັດກາຍຍະບໍລິຫານ, ຝຶກແອບດ້ວຍກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ (Pham Thi Chau ພ້ອມຄະນະ, 2011).

ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ນັ້ນປຽບເໝືອນຮາກຖານສຳຄັນຂອງລະບົບການຮຽນຮູ້ທັງໝົດ, ເພາະຖ້າຫາກວ່າພື້ນຖານທາງຮ່າງກາຍບໍ່ແຂງແຮງ ກໍ່ຍາກທີ່ລະບົບການຮຽນຮູ້ຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຈະເຮັດວຽກໄດ້ເຕັມທີ່ ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງໄລຍະແລກເກີດຈິນເຖິງອາຍຸ 1 ປີ ເປັນສ່ວນທີ່ຮ່າງກາຍກຳລັງໄດ້ຮັບການພັດທະນາ (Critical period) ໃນທຸກໆດ້ານ ໂດຍມີການເສີມສ້າງທັກສະໃນດ້ານຕ່າງໆຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເປັນຂັ້ນຕອນ. ຫາກທັກສະທາງດ້ານໃດດ້ານໜຶ່ງຖືກພັດທະນາຂ້າມຂັ້ນຕອນ ຫຼື ພັດທະນາບໍ່ສົມບູນກໍ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ການພັດທະນາໂຄງສ້າງທັກສະຂອງຮ່າງກາຍທາງດ້ານອື່ນເຮັດວຽກບໍ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ອາດຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການພັດທະນາທັກສະໃນລະດັບສູງຂຶ້ນໄປອີກດ້ວຍ (ສຸພາພອນ ອ້າງອີງໃນ ຊາກິຍະ ກອງປົກ, 2561, ໜ້າ. 2).

ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງເປັນກິດຈະກຳທີ່ເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກໄດ້ມີການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ໂດຍສອດຄ່ອງກັບ (ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດ ພ້ອມຄະນະ, 2556) ວ່າກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ (outdoor play) ເປັນກິດຈະກຳທີ່ເນັ້ນໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ເປັນຫຼັກ ເນື່ອງຈາກເດັກໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍທຸກພາກສ່ວນທັງແຂນ, ຂາ, ລຳຕົວ ແລະ ການປະສານສຳພັນໃນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີປະສິດທິພາບ.

ກິດຈະກຳທີ່ຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງ, ຄວາມທົນທານ ແລະ ການຫົດຍືດໃຫ້ແກ່ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໄດ້ແກ່ກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍ ສອດຄ່ອງກັບ (ສຸພິຕອນ ສະມາຫິໂຕພ້ອມຄະນະ ອ້າງອີງໃນ ແຊລີ ວິລະວັນ, 2558) ໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າ: ການອອກກຳລັງກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບນັກຮຽນ ໂດຍສະເພາະນັກຮຽນໃນໄວຮຽນ ເຊິ່ງຕ້ອງການການອອກກຳລັງກາຍເຊັ່ນດຽວກັບຄວາມຕ້ອງການອາຫານ ເພື່ອຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ ການອອກກຳລັງກາຍມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງຈຶ່ງຕ້ອງເລືອກກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມຕາມໄວ, ເພດ, ອາຍຸ ການຝຶກ ຫຼື ການອອກກຳລັງກາຍປະເພດເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນ ແລະ ພັດທະນາການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກໂດຍກົງ, ຊ່ວຍໃຫ້ໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍແຂງແຮງໄດ້ສັດສ່ວນສົມໄວ ແລະ ຊ່ວຍກະຕຸ້ນການເຮັດວຽກຂອງລະບົບກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ສ່ວນເທິງ ແລະ ສ່ວນລຸ່ມ ເຊິ່ງເປັນກຸ່ມກ້າມຊີ້ນທີ່ມີບົດບາດສຳຄັນຕໍ່ການເຄື່ອນໄຫວໃນການປະຕິບັດຊີວິດປະຈຳວັນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນການຈັບ, ການຖື, ການຍົກສິ່ງຂອງ ຫຼື ກນຂຽນການພິມວຽກງານເອກະສານຕະຫຼອດເຖິງການທຸບ, ຕີ, ຕຳ, ແກວ່ງ, ໂຍນ ຫຼື ການຢ່າງ, ກະກະໂດດ ລວມເຖິງການຊົງຕົວໃນຫຼາຍກິດຈະກຳ (ຈະເລີນ ຂະບວນລັດ ອ້າງອີງໃນ ແຊລີ ວິລະວັນ, 2558).

ຈາກການລົງສັງເກດການຝຶກແອບການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ໂດຍສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ເປັນຕົ້ນ ແມ່ນກ້າມຊີ້ນແຂນ-ຂາໃນກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານ1 ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານເຄືອຂ່າຍ 2 ແຫ່ງເຫັນວ່າ: ການຈັດກິດຈະກຳໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ເປັນການຈັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນທົ່ວໄປ ເຊິ່ງສັງເກດຈາກການຫຼິ້ນກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ ເປັນຕົ້ນແມ່ນການຫຼິ້ນທີ່ໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ໃຊ້ແຮງຂອງແຂນ ແລະ ຂາເຫັນໄດ້ຊັດເຈນວ່າເດັກຍັງຊົງຕົວບໍ່ໄດ້ດີເທົ່າທີ່ຄວນຍັງເຊໄປມາ, ການເຄື່ອນໄຫວຍັງບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີເປັນຕົ້ນການຫຼິ້ນທີ່ໃຊ້ການປະສານສຳພັນເຊິ່ງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຍັງບໍ່ທັນຄ່ອງແຄ້ວ, ຖ້າຫາກຄຸນາແບບຝຶກທີ່ເນັ້ນພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ແລະ ຝຶກແອບສະໝໍ່າສະເໝີ ກໍ່ຈະເຮັດກ້າມກ້າມຊີ້ນມີການພັດທະນາໃນທາງທີ່ດີຂຶ້ນ ເປັນຕົ້ນແມ່ນກ້າມຊີ້ນແຂນ-ຂາໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ: ແລ່ນບໍ່ລົ້ມ, ຊົງຕົວໄດ້ດີ, ເຄື່ອນໄຫວເປັນຈັງຫວະ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ວິໄຈຈຶ່ງຄິ້ນຄວ້າເອກະສານ ແລະ ງານວິໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃນການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ, ລວມໄປເຖິງການຄວບຄຸມການຊົງຕົວ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ. ຖ້າຫາກຄຸໄດ້ນຳໃຊ້ຊຸດຝຶກແອບກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໃນກິດຈະກຳ

ການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງຄື: ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຍ່ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ”, ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”, ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”, ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”, ເຊິ່ງກິດຈະກຳ ແລະ ອຸປະກອນໃນຊຸດແບບຝຶກມີຂໍ້ຕິແຕກຕ່າງກັນແຕ່ສາມາດພັດທະນາ ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໄດ້ດີ ເຊັ່ນ: ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຍ່ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ” ອຸປະກອນທີ່ນຳໃຊ້ຄືນສໍາເລັດເປັນເສັ້ນຊືກແຊກ 3 ຂຶ້ນເຊິ່ງມີໄລຍະຍາວ 5 ມ ໂດຍໃຫ້ເດັກຢ່າງແຍ່ງຕີນຊືກແຊກຕາມເສັ້ນທີ່ຄູກຳນົດໄວ້, ເຊິ່ງການຝຶກແອບເດັກ ຢ່າງແຍ່ງຕີນຈະຊ່ວຍໃນການຝຶກການຊົງຕົວ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນຂາ. ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ” ອຸປະກອນແມ່ນຂັ້ນໄດທີ່ມີຂັ້ນສູງທ່າງກັນ 20 ຊມ ຈຳນວນຂັ້ນໄດ 4 ຂັ້ນ ໂດຍໃຫ້ເດັກຢ່າງຂຶ້ນ-ລົງສະຫຼັບຕີນກັນ ເຊິ່ງການຝຶກເຊັ່ນນີ້ຈະຊ່ວຍໃນການຊົງຕົວ, ການນຳໃຊ້ປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຂາ-ສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຂາແຂງແຮງ ແລະ ການຕົກລຳຕົວໃນການຂຶ້ນ ແລະ ຊົງຕົວໃນການຂຶ້ນ-ລົງຂັ້ນໄດ. ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ” ອຸປະກອນຈະມີຖົງຊາຍນ້ຳໜັກ 3 ກິໂລ ມັດໃສ່ແອວແລ້ວແກ່ໃນໄລຍະ 4 ແມັດ. ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ” ໂດຍກະໂດດຍົກຂາທັງ 2 ຂອງເດັກຂຶ້ນແລ້ວໃຫ້ເດັກໃຊ້ຄວາມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນແຂນ, ລຳຕົວ ແລະ ຂາເພື່ອແກ່ລາກ ແລະ ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍ”, ກະໂດດຂ້າມເຊືອກ, ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ ອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແມ່ນຢາງທີ່ພົກພາສະດວກ ແລະ ນຳໃຊ້ງ່າຍ. ສອດຄ່ອງກັບງານວິໄຈຂອງ (ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ, 2015) ທີ່ສຶກສາພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ ໂດຍໃຊ້ໂປຣແກັມການຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ເຫັນວ່າຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນຢູ່ໃນລະດັບດີ. ນອກຈາກນີ້ຍັງສອດຄ່ອງກັບງານວິໄຈຂອງ (ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດ ພ້ອມຄະນະ, 2556) ໃນຫົວຂໍ້ຜົນຂອງການ ໃຊ້ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງທີ່ມີຕໍ່ຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງເດັກອະນຸບານ 1 ແລະ ງານວິໄຈຂອງ (ຊາກິຍະ ກອງບົກ, 2561) ການສົ່ງເສີມທັກສະກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໂດຍໃຊ້ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງຂອງນັກຮຽນຊັ້ນ ອະນຸບານ 1 ສູນພັດທະນາເດັກນະເມາະລາແຕ.

ສະນັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງມີຄວາມສົນໃຈໃນການສຶກສາຜົນການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນ ສຳລັບເດັກອາຍຸ 3-4 ປີ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໃນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ

**1.2. ຈຸດປະສົງຂອງການວິໄຈ**

- ເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ສຳລັບນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ
- ເພື່ອປຽບທຽບຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ສຳລັບ ເດັກອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ສຶກຮຽນ 2021-2022

**1.3. ຄຳຖາມວິໄຈ**

ຜົນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຈະຊ່ວຍພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ຄວາມແຂງແຮງ, ການຊົງຕົວ, ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຢູ່ໃນລະດັບໃດ?

**1.4. ຂອບເຂດຂອງການວິໄຈ**

**1.4.1. ປະຊາກອນ ແລະ ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ**

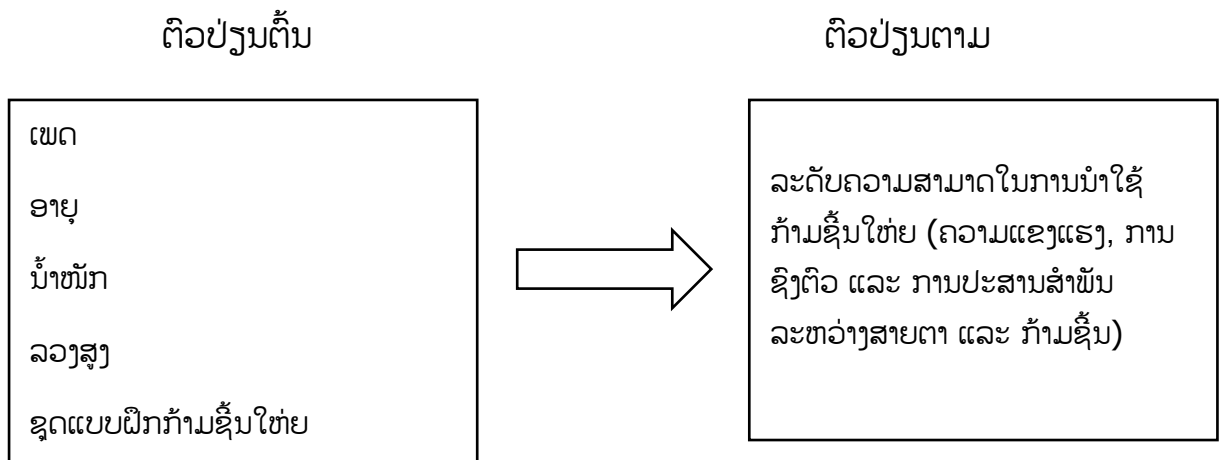
- ປະຊາກອນ: ນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ຈຳນວນ 48 ຄົນ, ຍິງ 21 ຄົນ.

- ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ: ນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ 1 ຈຳນວນ 15ຄົນ, ຍິງ 10ຄົນ ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ

### 1.4.2. ດ້ານເນື້ອໃນ

ໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຄັ້ງນີ້ແມ່ນໄດ້ດຳເນີນໃນຂອບເຂດເນື້ອໃນ ການຈັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງໂດຍ ເນັ້ນພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຄື: ຄວາມແຂງແຮງ, ການຊິງຕົວ ແລະ ການປະສານສຳພັນ ລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ

### 1.4.3. ຕົວປ່ຽນທີ່ໃຊ້ໃນການວິໄຈ



### 1.4.4. ໄລຍະເວລາທີ່ດຳເນີນວິໄຈ

ໄລຍະເວລາໃນການວິໄຈຄັ້ງນີ້ແມ່ນ ພາກຮຽນທີ 2 ໂດຍເລີ່ມແຕ່ເດືອນກຸມພາ ຫາ ເດືອນພຶດສະພາ ປີ 2022

## 1.5. ນິຍາມສັບສະເພາະ

- 1) ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນ ໝາຍເຖິງການປ່ຽນແປງການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີ ຄວາມ ແຂງແຮງ, ຊິງຕົວໄດ້ດີ, ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ດ້ວຍການເຄື່ອນໜັງໄປມາຢ່າງຖືກຕ້ອງ ໂດຍນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງຮ່າງກາຍເຄື່ອນໄຫວເປັນຫຼັກ.
- 2) ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ (**Muscle Strength**) ໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງກຸ່ມ ກ້າມຊີ້ນໃນການອອກແຮງສູງສຸດ ໂດຍກ້າມຊີ້ນທີ່ຫົດຕົວພຽງຄັ້ງດຽວໂດຍບໍ່ຈຳກັດເວລາ.
- 3) ການຊິງຕົວ ໝາຍເຖິງຄວາມສົມດຸນຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ສາມາດຕັ້ງຂຶ້ນໄດ້ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເວລາເຄື່ອນໄຫວ ຫຼື ເວລາຢືນຢູ່ເສີຍໆ.
- 4) ການປະສານສຳພັນໃນການເຄື່ອນໄຫວ ໝາຍເຖິງໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນ ແລະ ສາຍຕາມີ ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ກັນໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ.
- 5) ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໝາຍເຖິງກ້າມຊີ້ນແຂນຂາ, ການຊິງຕົວເຮັດໃຫ້ເດັກສຸຂະພາບດີ, ແຂງແຮງ, ຄ່ອງແຄ້ວ.
- 6) ຊຸດແບບຝຶກ ໝາຍເຖິງຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍ ແບບຝຶກ : ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຢ່ງ ຕີນ”, ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”, ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກ” ແລະ ແບບຝຶກ “ເຕະບານໄປທາງໜ້າ”.
- 7) ເດັກຊັ້ນອະນຸບານ1 ໝາຍເຖິງເດັກທີ່ມີອາຍຸ 3-4 ປີ.

## 1.6. ປະໂຫຍດທີ່ຄາດວ່າຈະໄດ້ຮັບ

- ຕໍ່ຜູ້ວິໄຈ: ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈວິທີແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ສອດຄ່ອງ ແລະ ເໝາະສົມກັບພັດທະນາການເດັກ, ສຶກສາຄົ້ນຄວ້າເອກະສານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ແລະ ງານວິໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ແລະ ຮູ້ວິທີຂຶ້ນຕອນຕ່າງໆໃນການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ, ຮູ້ສ້າງເຄື່ອງມືໃນການແກ້ໄຂບັນຫາໃຫ້ສອດຄ່ອງຕໍ່ຫຼັກການ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ ລວມໄປເຖິງການເກັບກຳລວບລວມຂໍ້ມູນຕ່າງໆເພື່ອນຳມາວິເຄາະ, ສະຫຼຸບຜົນ ແລະ ຂຽນເປັນບົດລາຍງານການວິໄຈ.
- ຕໍ່ຜູ້ອື່ນ: ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ດຳເນີນວິໄຈໃນກຸ່ມເດັກອະນຸບານ1 ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມີພັດທະນາການທາງດ້ານການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ເປັນຕົ້ນແມ່ນກ້າມຊີ້ນແຂນ-ຂາໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ: ແລ່ນບໍ່ລົ້ມ, ຊົງຕົວໄດ້ດີໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວ. ເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວວ່ອງໄວ: ເດັກຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍຕົນເອງກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວຮ່ຽກຮາຍເປັນຈັງຫວະ, ມີຄວາມສະໝໍ່າສະເໝີ, ບໍ່ຊັກຊ້າໃນເວລາປະຕິບັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ. ນອກຈາກນັ້ນ, ການດຳເນີນວິໄຈຄັ້ງນີ້ຍັງຈະຊ່ວຍໃຫ້ນັກສຶກສາຄູ, ຄູສອນອະນຸບານ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນຂົງເຂດການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ສາມາດນຳມາສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ ຫຼື ນຳເປັນບ່ອນອີງໃນການດຳເນີນວິໄຈໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປອີກດ້ວຍ.

## ບົດທີ 2

### ເອກະສານ ແລະ ງານວິໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ

ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ສໍາລັບຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນ ອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ສົກ 2021-2022 ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສຶກສາເອກະສານ ແລະ ງານວິໄຈທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງ ແລະ ນໍາສະເໜີລາຍລະອຽດຕາມຂັ້ນຕອນລຸ່ມນີ້:

#### 2.1. ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ

##### 2.1.1. ຄວາມໝາຍຂອງຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ

ການສຶກສາຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາໝາຍເຖິງການລ້ຽງດູ, ການຮຽນ ແລະ ການສອນເດັກຢູ່ໂຮງຮຽນຊັ້ນ ອະນຸບານເຊິ່ງຮັບເດັກແຕ່ອາຍຸ 3 ຫາ 6 ປີ. ການພັດທະນາເດັກຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາແມ່ນບາດກ້າວເບື້ອງຕົ້ນທີ່ສໍາຄັນ ໃນການພັດທະນາຊັບພະຍາກອນມະນຸດໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ອະນາໄມ, ຄວາມປອດໄພ, ດ້ານພາສາ, ດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ, ດ້ານອາລົມ-ຈິດໃຈ ແລະ ດ້ານສັງຄົມ ເຊິ່ງເປັນພື້ນຖານສໍາລັບ ການຮຽນຢູ່ໃນຊັ້ນອະນຸບານແບ່ງອອກເປັນ 3 ຊັ້ນຮຽນຄື:

- ອະນຸບານ 1 ຮັບເດັກອາຍຸ 3-4 ປີ
- ອະນຸບານ 2 ຮັບເດັກອາຍຸ 4-5 ປີ
- ອະນຸບານ 3 ຮັບເດັກອາຍຸ 5-6 ປີ

##### 2.1.2. ຫຼັກການຂອງຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານ

ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາແມ່ນອີງໃສ່ຫຼັກການພັດທະນາເດັກແບບຮອບດ້ານໃນການກຽມຄວາມພ້ອມ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ອະນາໄມ ແລະ ຄວາມປອດໄພ, ດ້ານພາສາ, ດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ, ດ້ານອາລົມ- ຈິດໃຈ ແລະ ດ້ານສັງຄົມ ເພື່ອໃຫ້ເດັກມີຄວາມຮູ້ພື້ນຖານທີ່ຈະຮຽນຕໍ່ໃນຂັ້ນປະຖົມສຶກສາປີທີ 1 ຢ່າງມີຄຸນ ນະພາບ. ຫຼັກການຂອງຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາປະກອບດ້ວຍ 6 ຫຼັກການດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ເພື່ອສົ່ງເສີມຂະບວນການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກອາຍຸ 3-6 ປີ.
2. ເບິ່ງແຍງ, ລ້ຽງດູເດັກໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່ຕາມໄວອາຍຸ ແລະ ສຶກສາອົບຮົມເດັກໃນການຮຽນໃຫ້ຄໍານຶງເຖິງ ພັດທະນາການຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ, ແບບແຜນການດໍາລົງຊີວິດໃນສັງຄົມ, ວັດທະນະທໍາຂອງຊາດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ.
3. ພັດທະນາການຮຽນຮູ້ໂດຍຜ່ານການຫຼິ້ນ ແລະ ປະຕິບັດກິດຈະກໍາດ້ວຍຫຼາຍຮູບແບບທີ່ເມາະສົມກັບໄວ ອາຍຸ, ເພດ, ເຜົ່າ ແລະ ຕາມສະພາບຕົວຈິງໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ
4. ຈັດປະສົບການໃຫ້ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ນໍາໃຊ້ເຂົ້າໃນຊີວິດປະຈໍາວັນໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກ ແລະ ມີຄຸນ ນະພາບ.

5. ຈັດການຮຽນ-ການສອນແບບບູລະນາການດ້ວຍກິດຈະກຳການຫຼິ້ນ ແລະ ຮຽນເຊິ່ງປະກອບມີກິດຈະກຳ: ເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຈັງຫວະ, ກິດຈະກຳວົງມົນ, ກິດຈະກຳສິລະປະສ້າງສັນ, ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ, ກິດຈະກຳເກມການສຶກສາ ແລະ ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນຕາມມຸມ.
6. ພັດທະນາການແບບຮອບດ້ານເພື່ອເຊື່ອມຕໍ່ການຮຽນລະຫວ່າງຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ ແລະ ຂັ້ນປະຖົມສຶກສາປີທີ 1 ໂດຍມີການຮ່ວມມື ແລະ ປະສານງານກັນລະຫວ່າງໂຮງຮຽນ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ.

### 2.1.3. ຈຸດປະສົງຂອງຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ

ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາແນ່ໃສ່ພື້ນຖານພັດທະນາຄຸນນະພາບເດັກແບບຮອບດ້ານໂດຍສະເພາະແມ່ນການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການຮຽນຮູ້, ທັກສະ ແລະ ຄຸນສົມບັດໃຫ້ເດັກອາຍຸ 3 ຫາ 6 ປີທັງພາກລັດ ແລະ ເອກະຊົນ. ໃນການສົ່ງເສີມພັດທະນາການເດັກອະນຸບານແມ່ນສ້າງໃຫ້ເດັກ 3-6 ປີ ມີການພັດທະນາຮອບດ້ານດັ່ງນີ້

- 1) ມີສຸກຂະພາບດີ, ມີຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຕາມໄວອາຍຸ, ມີນິດໄສຮັກການອະນາໄມ, ປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ ແລະ ຮຽນ.
- 2) ນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່, ກ້າມຊີ້ນນ້ອຍໃນການເຄື່ອນໄຫວໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ປະສານສຳພັນກັນ.
- 3) ຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
- 4) ມີອາລົມ ຈິດໃຈທີ່ດີ, ມີຄວາມສຸກໃນການຫຼິ້ນ ແລະ ຮຽນ.
- 5) ມີມາລະຍາດ, ມີລະບຽບວິໄນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ, ມີຄວາມສັດຊື່ ແລະ ຈິດໃຈດີງາມ
- 6) ມີຄວາມສົນໃຈ, ພໍໃຈ, ມ່ວນຊື່ນ, ກຳສະແດງອອກທາງດ້ານສິລະປະກຳ, ສິລະປະດົນຕີ, ການຫຼິ້ນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ.
- 7) ຮັກທຳມະຊາດ, ສິ່ງແວດລ້ອມ, ວັດທະນາທຳອັນດີງາມຂອງຊາດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ
- 8) ປະຕິບັດຕົນເປັນສະມາຊິກທີ່ດີຂອງໂຮງຮຽນ, ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ຢ່າງມີຄວາມທຸກ
- 9) ມີຄວາມສາມາດໃນການຄິດ ແລະ ການແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ເໝາະກັບໄວອາຍຸ
- 10) ມີເຈດຕະນາທີ່ດີຕໍ່ການຮຽນຮູ້ ແລະ ມີທັກສະໃນການສະແຫວງຫາຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
- 11) ຟັງ, ເບິ່ງ, ເວົ້າທີ່ສານໃນຊີວິດປະຈຳ ວັນໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
- 12) ອ່ານປຶ້ມ ແລະ ສ້າງຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ນິດໄສຮັກການອ່ານໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
- 13) ຮຽນຕົວອັກສອນລາວ ແລະ ສ້າງຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ນິດໄສຮັກການຮຽນໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ

### 2.1.4. ຫຼັກການຈັດປະສົບການ

ການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນປະຈຳວັນສຳລັບເດັກອາຍຸ 3 ຫາ 6 ປີ ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານແມ່ນການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນແບບບູລະນາການເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ຈາກປະສົບການຕົວຈິງ, ມີຄວາມຮູ້, ຄວາມສາມາດ, ຄຸນສົມບັດ, ມີພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ດ້ານອະນາໄມ ແລະ ຄວາມປອດໄພ, ດ້ານພາສາ, ດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ດ້ານຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ, ດ້ານອາລົມຈິດ-ໃຈ ແລະ ດ້ານສັງຄົມໂດຍອີງຕາມຫຼັກການຈັດປະສົບການ ແລະ ການຮຽນຮູ້ດັ່ງນີ້:

1. ຈັດປະສົບການໃນການຫຼິ້ນ ແລະ ການຮຽນໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບລະດັບພັດທະນາການ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງເດັກອາຍຸ 3-6 ປີເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

2. ຈັດປະສົບການເອົາເດັກເປັນໃຈກາງໃຫ້ເດັກໄດ້ຄົ້ນຄິດ, ວາງແຜນ, ກ້າຕັດສິນໃຈ, ສະແດງຄວາມຄິດເຫັນເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ, ຄວາມສົນໃຈ, ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຕົວເດັກ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມສັງຄົມທີ່ເດັກອາໄສຢູ່.
3. ຈັດປະສົບການໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນາໃນຮູບແບບບຸລະນາການ ໂດຍເນັ້ນຂະບວນການຮຽນຮູ້ດ້ວຍການຫຼິ້ນການປະຕິບັດກິດຈະກຳທີ່ເໝາະສົມກັບໄວ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບ.
4. ຈັດປະສົບການໂດຍມີການ ແລະ ລາຍງານພັດທະນາການເດັກ ໂດຍມີການບັນທຶກຂໍ້ມູນຢ່າງເປັນລະບົບ ແລະ ເປັນຂະບວນການຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.
5. ຈັດປະສົບການໃນການພັດທະນາເດັກໂດຍຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນມີສ່ວນຮ່ວມໃນການວາງແຜນ, ການສະນັບສະນູນສື່ການຮຽນ-ການສອນ, ການເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ແລະ ການປະເມີນຜົນພັດທະນາການຂອງເດັກ.
6. ຈັດປະສົບການໃນການສົ່ງເສີມທັກສະ ແລະ ຄ່ານິຍົມໃນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນໂດຍການເຝິກລັກສະນະນິໄສ, ວັດທະນະທຳອັນດີງາມຂອງຊາດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ.
7. ຈັດປະສົບການໃນລັກສະນະເປັນກິດຈະກຳ, ການສຶກສາບໍ່ໄດ້ຮຽນເປັນລາຍວິຊາຄືຊັ້ນປະຖົມສຶກສາ. ໃນແຕ່ລະວັນການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນຜ່ານການຫຼິ້ນ ແລະ ປະຕິບັດກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມນ້ອຍ ແລະ ກຸ່ມໃຫຍ່ຕາມ 6 ກິດຈະກຳຫຼັກດັ່ງນີ້:

- ກິດຈະກຳເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຈັງຫວະ
- ກິດຈະກຳວົງມົນ
- ກິດຈະກຳສິລະປະສ້າງສັນ
- ກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ
- ກິດຈຳຫຼິ້ນຕາມມຸມ
- ກິດຈະກຳເກມການສຶກສາ

### 2.1.5. ເນື້ອໃນ ແລະ ປະສົບການທີ່ຄວນສົ່ງເສີມ

ເນື້ອໃນ ແລະ ປະສົບການທີ່ຄວນສົ່ງເສີມໃນຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາມີດັ່ງນີ້:

#### 1. ເນື້ອໃນທີ່ຄວນສົ່ງເສີມ

ເນື້ອໃນທີ່ນຳມາຮຽນໃນຫຼັກສູດສະບັບນີ້ປະກອບດ້ວຍ 5 ເນື້ອໃນໃຫຍ່ເຊັ່ນ

- 1) ເລື່ອງກ່ຽວກັບຕົວເດັກ: ປະກອບມີຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງໂຮງຮຽນ, ຕົນຕົວ, ຄອບຄົວ, ມາລະຍາດ, ຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບ.
- 2) ເລື່ອງກ່ຽວກັບບຸກຄົນ, ອາຊີບ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ: ປະກອບມີຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງ ບຸກຄົນໃນຄອບຄົວ, ທີ່ຢູ່ອາໄສ, ບຸກຄົນສຳຄັນຂອງຊາດ, ບຸກຄົນ ສຳຄັນຂອງທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ອາຊີບຂອງຄົນໃນທ້ອງຖິ່ນ
- 3) ເລື່ອງກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ ແລະ ວັດທະນະທຳປະກອບມີຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງບ້ານ, ເມືອງ, ແຂວງ, ສະຖານທີ່ສຳຄັນຂອງຊາດ, ສະຖານທີ່ ທ່ອງທ່ຽວ, ວັດທະນະທຳ ທ້ອງຖິ່ນ, ວັດທະນະທຳລາວ, ວັນບຸນປະເພນີ, ວັນບຸນສຳຄັນຂອງຊາດ ແລະ ພູມປະເທດລາວ

- 4) ເລື່ອງກ່ຽວກັບທຳມະຊາດ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ, ປະກອບມີຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງນາ, ອາກາດຢູ່ອ້ອມຮອບຕົວ, ຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດ (ດິນ, ຫີນ, ຊາຍ), ລະດູການ (ລະດູແລ້ງ, ລະດູຝົນ), ກາງເວັນ-ກາງຄືນ, ວັນເວລາ (ມື້ນີ້, ມື້ວານ, ມື້ອື່ນ), ສັດ (ແມງໄມ້, ສັດຍົກ, ສັດນ), ພືດ (ຕົ້ນ ໄມ້, ໝາກໄມ້, ດອກໄມ້, ເຂົ້າ, ຜັກ),
- 5) ເລື່ອງກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ ຮອບຕົວເດັກ: ປະກອບມີຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງອາຫານມີປະໂຫຍດ, ນຳຕົ້ມສະອາດ, ການຄົມມະນາຄົມ, ການ ສື່ສານ, ປະສາດສຳ ຜິດຍິງ 5 (ເບິ່ງ ຟັງສຽງ, ຊົມລົດຊາດ, ຕົມກິນ, ຈັບບາຍ), ພະລັງງານ, ຕົວເລກ, ຕົວອັກສອນລາວ, ຮູບຊົງເລຂາຄະນິດ, ເງິນກີບ, ການວັດແທກ, ສັນຍະລັກ ແລະ ເຄື່ອງໝາຍຕ່າງໆ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ເຄື່ອງຫຼິ້ນ, ເຄື່ອງມື, ເຄື່ອງໃຊ້

## 2. ປະສົບການທີ່ຄວນສົ່ງເສີມ

ປະສົບການທີ່ຄວນສົ່ງເສີມແມ່ນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນໃນການສົ່ງເສີມພັດທະນາການທັງ 5 ດ້ານມີດັ່ງນີ້:

- 1) ປະສົບການທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ອະນາໄມ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
    - ມີສຸຂະພາບດີ, ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຕາມໄວອາຍຸ, ມີສຸຂະນິດໄສໃນການອະນາໄມ, ມີຄວາມປອດໄພໃນການກິນ, ຫຼິ້ນ ແລະ ຮຽນ
    - ນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ແລະ ກ້າມຊີ້ນນ້ອຍໃນການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ປະສານສຳ ພັນກັນລະຫວ່າງມື ກັບສາຍຕາ
    - ຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
  - 2) ປະສົບການທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານພາສາ
    - ຟັງ ເບິ່ງ, ເວົ້າສື່ສານໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
    - ອ່ານປຶ້ມເພື່ອສ້າງຄວາມຮູ້, ທັກສະໃນການອ່ານ ແລະ ສ້າງນິດໄສຮັກການອ່ານໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວຕາຍຸ
    - ຮຽນຕົວອັກສອນລາວເພື່ອສ້າງຄວາມຮູ້, ທັກສະໃນການຂຽນ ແລະ ສ້າງນິດໄສນັກການຂຽນໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
  - 3) ປະສົບການທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ
    - ມີຄວາມສາມາດໃນການຄິດ ແລະ ການແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
    - ມີຄວາມສົນໃຈຮຽນຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆ ແລະ ສະແຫວງຫາຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປໄດ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ
  - 4) ປະສົບການທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານອາລົມ-ຈິດໃຈ
    - ມີອາລົມ-ຈິດໃຈທີ່ດີ, ມີຄວາມສຸກໃນການຫຼິ້ນ ແລະ ຮຽນ.
    - ມີມາລະຍາດ, ຫັດສະນະຄະຕິທີ່ດີ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ມີຈິດໃຈດີງາມ, ມີຄວາມສົນໃຈ, ພໍໃຈ, ມ່ວນຊື່ນ, ກ້າສະແດງອອກທາງສິລະປະກຳ, ສິລະປະດົນຕີ, ການຫຼິ້ນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ
  - 5) ປະສົບການທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານສັງຄົມ
    - ຮັກທຳມະຊາດສິ່ງແວດລ້ອມ, ວັດທະນາທຳອັນດີງາມຂອງຊາດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ
    - ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກ, ປະຕິບັດຕົນເປັນສະມາຊິກທີ່ດີຂອງໂຮງຮຽນ, ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມ.
- (ກະຊວງສຶກສາທິການ, 2012)

## 2.2. ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກ

### 2.2.1. ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກ



ພັດທະນາການຂອງເດັກແມ່ນເປັນໄປຕາມກົດເກນພື້ນຖານຊີວະວິທະຍາ. ລະດັບ ແລະ ຄວາມໄວຂອງ ພັດທະນາການແມ່ນຂຶ້ນກັບອົງປະກອບຂອງພັນທຸກຳ, ສະພາບແວດລ້ອມຂອງການດຳລົງຊີວິດ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນວິທີ ການດູແລ, ເງື່ອນໄຂທາງສັງຄົມ, ການອະນາໄມ ແລະ ການເຝິກແອບຢ່າງມີສະຕິ.

ໃນຊ່ວງໄລຍະແລກເກີດເດັກມີພັດທະນາການໄວທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງສະແດງອອກທາງລວງສູງ, ນ້ຳໜັກ, ຮອບຫົວ, ຮອບເອິກ,... ເຖິງແມ່ນວ່າຮ່າງກາຍເດັກຈະຍັງພັດທະນາບໍ່ເຕັມທີ່ ແຕ່ກໍ່ມີປະຕິກິລິຍາກັບສະພາບເງື່ອນໄຂດຳລົງ ຊີວິດໄດ້ງ່າຍ.

ຂະໜາດຂອງພາກສ່ວນຮ່າງກາຍເດັກໃນລະແຕ່ໄວອາຍຸມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ພັດທະນາບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ (ສຳລັບເດັກຍິງກິນນົມແມ່: ຫົວໃຫ່ຍ, ແຂນຂາສັ້ນ, ຕົວຍາວ)

ລະບົບປະສາດ:

ລະບົບປະສາດຂອງເດັກໄດ້ຮັບການພັດທະນາຢ່າງໄວວາ ແຕ່ການເຮັດວຽກຂອງມັນແມ່ນຍັງບໍ່ທັນສົມບູນ; ປະກົດການດັ່ງກ່າວໄດ້ແຜ່ລາມໄປທົ່ວ, ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຈະໄວກວ່າການຢຸດຢັ້ງ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ, ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເຖິງ ຄຸນລັກສະນະຂອງເດັກ, ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເມື່ອຍໃຫ້ແກ່ເດັກ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ນັບແຕ່ອາຍຸ 4 ຫາ 6 ປີ ຂະບວນ ການຢຸດຢັ້ງຄ່ອຍໆພັດທະນາ. ເດັກມີຄວາມສາມາດໃນການວິເຄາະ, ການສັງເກດ, ການເຝິກທັກສະ, ເທັກນິກ ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການປຽບທຽບປະກົດການທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບຕົວ.

ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ:

ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ ປະກອບດ້ວຍລະບົບກະດູກ ແລະ ລະບົບກ້າມຊີ້ນ.

ພາລະໜ້າທີ່ຫຼັກຂອງລະບົບກະດູກ ແມ່ນຮ່ວມກັບລະບົບກ້າມຊີ້ນ ເພື່ອຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ. ກະດູກໃນຮ່າງກາຍເດັກມີອັດຕາສ່ວນທາດອົງຄະທາດກວມຫຼາຍກວ່າທາດອະນົງຄະທາດ. ສະນັ້ນ, ກະດູກຂອງ ເດັກຈຶ່ງມີຄວາມຍືດຍຸ່ນຫຼາຍກວ່າກະດູກຂອງຜູ້ໃຫ່ຍ ແລະ ກົງໄດ້ໄວ.

ລະບົບກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກພັດທະນາຊ້າ. ກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອັນ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອເຊື່ອມຕໍ່ຂອງຂໍ້ຕໍ່ກະດູກມີການ ພັດທະນາຊ້າ, ອັດຕາສ່ວນນ້ຳກວມຫຼາຍ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ, ຖ້າໃຫ້ເດັກເຝິກແອບຫຼາຍຈົນເກີນໄປກໍ່ອາດເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຕໍ່ ເກີດບາດເຈັບໄດ້ ແລະ ສົ່ງຜົນເຖິງພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອີກດ້ວຍ. ໃນເວລາເຝິກແອບຕ້ອງໄດ້ແບ່ງ ເວລາເຝິກແອບ ແລະ ເວລາພັກຜ່ອນໃຫ້ເໝາະສົມ. ອີກດ້ານໜຶ່ງ, ຖ້າເຝິກແອບໃຫ້ເດັກນັ່ງ ແລະ ຍືນໄວເກີນໄປມັນ ຈະສົ່ງຜົນສະທ້ອນທາງລົບເຖິງການພັດທະນາຂອງກະດູກຂໍ້ຕໍ່, ກ້າມຊີ້ນ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນກະດູກອ່ອນຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ກ້າມ ຊີ້ນແຂນ ແລະ ຂາ. ເຊິ່ງມັນສົ່ງຜົນເຮັດໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງກົງໄດ້.

ລະບົບໄຫຼວຽນ:

ໝາກຫົວໃຈຂອງເດັກມີຂະໜາດນ້ອຍ, ສະນັ້ນ, ໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ມັນບິບຕົວ ມັນຈະຂົນສົ່ງເລືອດໄດ້ໃນປະລິ ມານທີ່ໜ້ອຍແຕ່ການເຕັ້ນຂອງກຳມະຈອນໄວກວ່າຜູ້ໃຫ່ຍ. ເດັກຍິງນ້ອຍເທົ່າໃດກຳມະຈອນຍິ່ງເຕັ້ນໄວ. ກຳມະ ຈອນຂອງເດັກນ້ອຍປ່ຽນແປງງ່າຍໃນເມື່ອເວລາທີ່ເຂົາພະຍາຍາມສິ່ງໃດໜຶ່ງ ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຫົວໃຈຂອງເດັກໄວ ຕໍ່ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ເມື່ອຍງ່າຍ. ແຕ່ເມື່ອປ່ຽນກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ, ຫົວໃຈຂອງເດັກພື້ນຕົວໄວ. ດັ່ງນັ້ນ, ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ບໍ່ໃຫ້ເດັກເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຈົນເກີນໄປ; ຄວນຄ່ອຍໆປ່ຽນການເຄື່ອນໄຫວແບບເຄື່ອນທີ່ໄປສູ່ການ

ເຄື່ອນໄຫວແບບກັບທີ່ຢ່າງເໝາະສົມ ມັນຈຶ່ງບໍ່ສ້າງຜົນຮ້າຍຕໍ່ຫົວໃຈຂອງເດັກ; ການປັບສະພາບການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບໄຫຼວຽນຄ່ອຍໆສົມບູນຂຶ້ນ, ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການແກ່ການພັດທະນາຂອງເດັກ.

ລະບົບການຫາຍໃຈ:

ຍ້ອນຫຼອດລົມຂອງເດັກມີຂະໜາດນ້ອຍ, ອາກາດທີ່ສູບເຂົ້າກໍ່ໜ້ອຍ, ເດັກຫາຍໃຈໄດ້ບໍ່ເລິກ. ດັ່ງນັ້ນຄວາມ

ສາມາດຂອງປອດໃນການແລກປ່ຽນອາກາດຈຶ່ງຍັງບໍ່ທັນໄດ້ດີ. ຫຼັງຈາກມີການເຄື່ອນໄຫວ, ປະລິມານ O<sub>2</sub> ຈຳເປັນຕ້ອງເພີ່ມຂຶ້ນ, ໃນເວລານີ້ເດັກນ້ອຍຈະຫາຍໃຈໄວຂຶ້ນ ຍ້ອນປະລິມານອາກາດທີ່ຫາຍໃຈເຂົ້າເພີ່ມຂຶ້ນດ້ວຍການເພີ່ມຈຳນວນການຂອງຫາຍໃຈ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນດ້ວຍການເພີ່ມປະລິມານອາກາດໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ຫາຍໃຈເຂົ້າ. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຈະເພີ່ມລະດັບການເຮັດວຽກຂອງລະບົບຫາຍໃຈ. ລະບົບຫາຍໃຈຂອງເດັກບໍ່ສາມາດຮັບມືໄຫວກັບການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຫຼາຍ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນນານຕໍ່ເນື່ອງກັນ ຍ້ອນວ່າການເຄື່ອນໄຫວນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນທີ່ກຳລັງເຄື່ອນໄຫວຢູ່ນັ້ນຂາດ O<sub>2</sub>. ການເພີ່ມປະລິມານການເຄື່ອນໄຫວໃນການຂະບວນການເຝິກແອບຈະສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ຮ່າງກາຍເດັກປັບຕົວຕໍ່ການເພີ່ມປະລິມານ O<sub>2</sub> ທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ສະກັດກັ້ນປະກົດການ O<sub>2</sub> ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ. ອີກດ້ານໜຶ່ງຄວນໃຫ້ເດັກໄດ້ສູບອາກາດທີ່ປອດໂປ່ງ ແລະ ນຳໃຊ້ແບບເຝິກທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໄດ້ຫາຍໃຈເລິກ.

ລະບົບການເຜົາຜານ (ການແລກປ່ຽນທາດ):

ເມື່ອເດັກເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະໄດ້ຮັບສານອາຫານຄົບຖ້ວນ, ມັນກໍ່ຍັງເຮັດໃຫ້ສູນເສຍພະລັງງານທີ່ສະສົມຢູ່ໃນກ້າມຊີ້ນ ແລະ ສະສົມເອົາທາດພິດໃນຂະບວນການເຮັດວຽກການແລກປ່ຽນທາດ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວໄດ້ສ້າງໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ສິ່ງຜົນສະທ້ອນທາງລົບເຖິງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເຂັ້ມຂຶ້ນຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ລະບົບປະສາດ. ຜົນຮ້າຍຫຼັກແມ່ນຫຼຸດຜ່ອນລະດັບຕອບສະໜອງລະຫວ່າງລະບົບປະສາດສູນກາງ ແລະ ເສັ້ນປະສາດທີ່ຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນ. ຄວາມເມື່ອຍຂອງກຸ່ມກ້າມຊີ້ນຈະປາກົດຂຶ້ນຖ້າຫາກກ້າມຊີ້ນມີການເຄື່ອນໄຫວແກ່ຍາວ ຫຼື ຮ່າງກາຍທັງໝົດໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຈົນເກີນໄປ. ອາການເມື່ອຍຂອງເດັກຈະຫຼຸດຜ່ອນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ລວມທັງຄວາມສາມາດໃນການສະກັດກັ້ນບັນດາຜົນສະທ້ອນທາງລົບຂອງສະພາບແວດລ້ອມ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ, ຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃຫ້ເດັກໄດ້ມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ພັກຜ່ອນຢ່າງເໝາະສົມ, ປ່ຽນແປງການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນເປັນປະຈຳ ແລະ ເລືອກຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສ້າງຄວາມສົນໃຈໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຄວນເອົາໃຈໃສ່ເຖິງຄຸນລັກສະນະຂອງເດັກນັ້ນແມ່ນຄວາມສາມາດໃນການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍໃນເດັກທີ່ອ່ອນແອ. ການເຄື່ອນໄຫວໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດຮ້ອນອົບເອົ້າ ຫຼື ການແຕ່ງກາຍທີ່ບໍ່ເໝາະສົມຈະເຮັດໃຫ້ອຸນຫະພູມເພີ່ມຂຶ້ນໄວ; ການເຮັດວຽກຂອງຫົວໃຈ ແລະ ລະບົບຫາຍໃຈກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ; ເສັ້ນເລືອດໃນກ້າມຊີ້ນຕ່າງໆເປີດຫຼາຍນຳໄປສູ່ອາການເມື່ອຍລ້າ, ບາງຄັ້ງກໍ່ຕົວໃຈ, ຍ້ອນລະບົບພາຍໃນ ແລະ ສະໜອງຂອງເດັກຂາດ O<sub>2</sub>. ຍ້ອນແນວນັ້ນ, ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນນັ້ນແມ່ນຕ້ອງປັບອຸນຫະພູມ ແລະ ລະດັບຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຂອງສະພາບແວດລ້ອມກໍ່ຄືການທີ່ໃຫ້ເດັກແຕ່ງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມ ເພື່ອບຳບັດອາການທີ່ເຮັດໃຫ້ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍເດັກເພີ່ມ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ຄວນຫຼຸດປະລິມານການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກລົງເປັນຕົ້ນໃນມື້ທີ່ມີອາກາດຮ້ອນອົບເອົ້າ, ເພີ່ມປະລິມານການເຄື່ອນໄຫວຂຶ້ນໃນມື້ທີ່ມີອາກາດເຢັນ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ເພີ່ມປະລິມານນ້ຳໃນຮ່າງກາຍເດັກໃຫ້ພຽງພໍ (Broï, 2000)

ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ ເປັນຕົ້ນສຳລັບເດັກອ່ອນເປັນການປ່ຽນແປງທີ່ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. ທັງນີ້ເນື່ອງຈາກອັດຕາການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍພັດທະນາຢ່າງໄວວາ ຖ້າປຽບທຽບກັບພັດທະນາການດ້ານອາລົມ, ຈິດໃຈ, ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ. ການປ່ຽນແປງທີ່ວ່ານີ້ໄດ້ແກ່ນ້ຳໜັກ, ລວງສູງ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ລວມທັງກ້າມເນື້ອຕ່າງໆນຳອີກ. ເມື່ອເດັກກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວອາຍຸ 3-4 ປີ ພັດທະນາ

ການທາງດ້ານຮ່າງກາຍໄດ້ຊັດເຈນຂຶ້ນທັງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກເປັນຕົ້ນແມ່ນການເຮັດວຽກປະສານກັນຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ (**Gross Motor Coordination**) ແລະ ການເຮັດວຽກປະສານກັບກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ (**Fine Motor Coordination**) (ຜູ້ຊ່ວຍສາສະດາຈານນັນທິດາ ນ້ອຍຈັນ, 2008)

**Arnold Gesell. 1880-1961** (ເຮັງສຸໂຂ, ວິຊາກິດຈະກຳພາລະສຶກສາສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ, 2555) ເປັນນັກຈິດຕະວິທະຍາຊາວອາເມລິກາເປັນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງສະຖາບັນການພັດທະນາເດັກຢູ່ມະຫາວິທະຍາໄລ Yale ລະຫວ່າງ 1930-1940 ອະທິບາຍທິດສະດີການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ການພັດທະນາຂອງເດັກວ່າການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຮ່າງກາຍ, ເນື້ອເຍື່ອ, ຫນ້າທີ່ຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ແລະ ພຶດຕິກຳປະກົດວ່າເປັນຮູບແບບທີ່ແນ່ນອນ ແລະ ລຳດັບຊັ້ນ, ປະສົບການ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມເປັນອົງປະກອບທີ່ສອງທີ່ເສີມການພັດທະນາ, ເຊິ່ງເຊື່ອວ່າການເຕີບໃຫຍ່ແມ່ນຖືກກຳນົດໂດຍພັນທຸກຳ ແລະ ມີຢູ່ໃນເດັກແຕ່ລະຄົນຕັ້ງແຕ່ເກີດ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບເດັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະອາຍຸທີ່ຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະເຮັດສິ່ງຕ່າງໆຖ້າຫາກວ່າການເຕີບໃຫຍ່ ຫຼື ຄວາມພ້ອມບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມປົກກະຕິໃນອາຍຸນັ້ນ. ສະພາບແວດລ້ອມຈະບໍ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາຂອງເດັກ, ມາດຕະຖານໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອວັດແທກພຶດຕິກຳຂອງເດັກໃນແຕ່ລະຂັ້ນ. ເນັ້ນຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນໂດຍໃຊ້ວິທີການສັງເກດພຶດຕິກຳເຊິ່ງເພີ່ມໄດ້ແບ່ງການພັດທະນາຂອງເດັກເພື່ອວັດແທກ ແລະ ປະເມີນເປັນ 4 ກຸ່ມໃຫຍ່, ປະກອບມີ

- 1) ພຶດຕິກຳການເຄື່ອນໄຫວ (**Motor Behavior**) ກວມເອົາການບັງຄັບອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມສຳພັນທາງດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ
- 2) ພຶດຕິກຳການປັບຕົວກວມເອົາຄວາມສຳພັນການໃຊ້ມື ແລະ ຕາ, ການສຳຫຼວດ, ການຄົ້ນຫາ, ການປະຕິບັດກັບວັດຖຸ, ການແກ້ໄຂບັນຫາຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ
- 3) ພຶດຕິກຳພາສາກວມເອົາການໃຊ້ພາສາ, ການຟັງ, ການເວົ້າ ການອ່ານ ແລະ ການຂຽນຂອງເດັກນ້ອຍ
- 4) ພຶດຕິກຳສ່ວນຕົວ ແລະ ສັງຄົມ (**Personal-Social Behavior**) ກວມເອົາການຝຶກແອບການປະຕິບັດສ່ວນບຸກຄົນເຊັ່ນ: ການກິນອາຫານ, **excretion**, ການປະຕິບັດທາງສັງຄົມເຊັ່ນ: ການຫຼິ້ນ, ຕອບສະຫນອງກັບຄົນອື່ນ

ພັດທະນາການທາງຮ່າງກາຍຂອງເດັກອາຍຸ 3-4 ປີ ເດັກໃນໄວນີ້ສາມາດເຄື່ອນໄຫວ ໂດຍການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຢ່າງແຂງແຮງເຊັ່ນ: ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ສາມາດຍ່າງດ້ວຍປາຍຕີນໄດ້ (ຢ່າງແປງຕີນ), ຍືນຂາດຽວໄດ້ປະມານ 3ວິນາທີ, ເຕັ້ນສອງຕີນ, ຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໃດໄດ້ເທື່ອລະຂັ້ນ, ເຕັ້ນຂາດຽວໄດ້ 3-4ກ້າວ, ໂຍນໝາກບານ ແລະ ຮັບໝາກບານໄດ້ (ສູນພັດທະນາຄູ, 2008)

ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງສະຫຼຸບໄດ້ວ່າພັດທະນາການດ້ານຮ່າງກາຍແມ່ນການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ແກ່ນ້ຳໜັກ, ລວງສູງ, ໂຄງສ້າງອະໄວຍະວະ, ພັດທະນາການດ້ານການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງເດັກ ລວມໄປເຖິງການປ່ຽນແປງດ້ານອາລົມຈິດໃຈ, ສັງຄົມ, ສະຕິປັນຍາ ແລະ ພາສາອີກດ້ວຍ.

### 2.1.1. ລັກສະນະພັດທະນາການດ້ານການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງເດັກ

ຄຸນລັກສະນະພັດທະນາການດ້ານການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງເດັກນັບແຕ່ອາຍຸ 1-6ປີໄວ້ດັ່ງນີ້ (**Buröi, 2000**):

#### ເດັກອາຍຸ 1ປີ:

ປີທຳອິດເປັນປີທີ່ພັດທະນາການເດັກມີການພັດທະນາ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວໄວທີ່ສຸດຖ້າທຽບໃສ່ໄວອາຍຸອື່ນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.

ໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກແລກເກີດໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງໄລຍະການປ່ຽນແປງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີປະຕິກິລິຍາກັບເງື່ອນໄຂດຳລົງຊີວິດໄໝ:

- ເດັກເລີ່ມຫາຍໃຈດ້ວຍປອດ
- ວົງຈອນການໄຫຼວຽນເລີ່ມຕົ້ນປ່ຽນທິດແທນຢ່າງເປັນທາງການໃຫ້ວົງຈອນການໄຫຼວຽນຂອງຕົວອ່ອນ
- ເດັກທີ່ເລີ່ມດູດນົມແມ່, ລະບົບຍ່ອຍອາຫານເລີ່ມຕົ້ນເຮັດວຽກແຕ່ກໍ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ດີ
- ການເຄື່ອນໄຫວການເຮັດວຽກຕ່າງໆຍັງບໍ່ທັນສົມບູນແບບ. ໃນໄລຍະນີ້ເດັກຈະນອນເກືອບໝົດມື້. ສະນັ້ນ, ຄູ່ຄວນເຝິກແອບໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງແບ່ງພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກໃນອາຍຸ 1 ປີທຳອິດອອກເປັນ 5 ໄລຍະດັ່ງນີ້:

### **ໄລຍະທີ 1: ແຕ່ 1 ເດືອນ 15 ວັນ ຫາ 3 ເດືອນ**

ນັບແຕ່ອາຍຸ 1 ເດືອນ 5 ວັນ, ເດັກມີເວລານອນຫຼັງຈາກກິນອາຫານ. ສະນັ້ນ, ສາມາດນຳໃຊ້ບາງແບບເຝິກແອບໃນການເຝິກແອບເດັກ.

ການສັງເກດເດັກໃນໄລຍະນີ້ ເຫັນໄດ້ເຖິງປະກົດການຂອງກ້າມຊີ້ນແຂນ-ຂາຫົດຕົວເພີ່ມຂຶ້ນ. ເມື່ອເອົາເດັກນອນລົງບັນດາຂໍ້ຕໍ່ແຂນ-ຂາລ້ວນແຕ່ພັບເຂົ້າໝົດ. ຖ້າເດັກຂວັນຕົວໄປທາງໃດ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກກໍ່ພົກໄປໝົດພ້ອມກັນ. ເລີ່ມຕົ້ນຈາກລັກສະນະນີ້ ຈຶ່ງຕ້ອງນຳໃຊ້ແບບເຝິກແອບທີ່ນວດເບົາໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຫົດຂຶ້ນຈອງກ້າມຊີ້ນຫຼຸດຜ່ອນລົງ, ເພີ່ມການຫົດຍືດຂອງກ້າມຊີ້ນ.

ອີກດ້ານໜຶ່ງ, ຕາມແນວຄິດຂອງ LP. PAP – LOP ວ່າ: ຄັນເຮົາເກີດຂຶ້ນມາຈະມີສັນຊາດຕະຍານບາງຢ່າງຄື: ການດູດ, ການກິນ, ການໄຂ່ວຄວ້າ... ສັນຊາດຕະຍານການໄຂ່ວຄວ້າຕ່າງໆ ເມື່ອມີບາງຢ່າງສຳຜັດຝາຕີນເດັກຈະມີປະຕິກິລິຍາຫຍຸ້ມຍຸ້ນຕົວລົງ. ມີຂອງເດັກກໍ່ມີປະຕິກິລິຍາເຊັ່ນດຽວກັນ. ອີງໃສ່ປະຕິກິລິຍານີ້ ເຮົາຈຶ່ງນຳໃຊ້ຈຳພວກການເຝິກແອບທີ່ກະຕຸ້ນເພື່ອສ້າງການຫົດຍືດຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂໍ້ຕໍ່.

### **ໄລຍະທີ 2: ແຕ່ 3 ຫາ 4 ເດືອນ**

ໃນໄລຍະນີ້ມີຄວາມສົມດູນການຫົດຍືດຂອງກ້າມຊີ້ນແຂນ (ສາມາດຫົດຍືດແຂນຂາເດັກຢ່າງສະບາຍ). ຄວນນຳໃຊ້ແບບເຝິກແອບທີ່ກະຕຸ້ນການເຄື່ອນໄຫວແຂນ.

ມາຮອດໄລຍະເດືອນທີ 3, ລະບົບກ້າມຊີ້ນຫຼັງຄຳໄດ້ແຂງແຮງຂຶ້ນ, ປະກົດຕົວການຕອບສະໜອງກ່ຽວກັບທ່າທາງ (ການຕອບສະໜອງແບບກົບ - ຍົກຫົວຂຶ້ນໃນທ່ານອນຫງາຍ), ຫົວຂອງເດັກຮັກສາການຊົງຕົວໄດ້ດີ. ເວລານອນຫງາຍເດັກສາມາດເນັ້ງມືທັງ 2. ເດັກສາມາດກົງຕົວເອງຈາກນອນຂ້າງເປັນນອນກັບທ່າເດີມໄດ້ ຄວນເຝິກໃຫ້ເດັກການຕອບສະໜອງກ່ຽວກັບທ່າທາງ (ເລືອ, ການຕອບສະໜອງການຍືດຂອງກະດູກສັນຫຼັງ).

ຂາຂອງເດັກຍັງບໍ່ມີຄວາມສົມດູນໃນການຫົດຍືດຂອງກ້າມຊີ້ນ. ສະນັ້ນ, ຄວນສືບຕໍ່ການນວດເບົາໆ ແລະ ເຝິກແອບແບບເຝິກກະຕຸ້ນຂາ ແລະ ຕີນ.

### **ໄລຍະທີ 3: ແຕ່ 4 ຫາ 6 ເດືອນ**

ໃນໄລຍະນີ້ມີຄວາມສົມດູນການຫົດຍືດຂອງກ້າມຊີ້ນຂາ. ຄວນເຝິກແອບແບບເຝິກທີ່ກະຕຸ້ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂາ.

ຄວາມແຂງແຮງ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນພັດທະນາຂຶ້ນ. ເດັກສາມາດກຳ, ຈັບບາຍ ແລະ ຄວ້າເອົາວັດຖຸທີ່ຢູ່ຕໍ່ໜ້າໄດ້. ຄວນເຝິກແອບແບບເຝິກທີ່ກະຕຸ້ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນ.

ກ້າມຊື່ນຮ່າງກາຍ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນກ້າມຊື່ນໜ້າຄໍໄດ້ຮັບການເສີມສ້າງ ແລະ ພັດທະນາຂຶ້ນ. ດ້ວຍເຫດນັ້ນ ໃນ ເວລາເດັກນອນຫງາຍ ເດັກສາມາດຍົກຕົວຂຶ້ນໄດ້, ສາມາດນອນຂວັ້ມໄດ້ພາຍໃຕ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຜູ້ໃຫ້ຍ. ຄວນ ນຳໃຊ້ການເຝິກແອບທີ່ມີການປ່ຽນແປງການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ.

ຮອດເດືອນທີ 6, ເດັກສາມາດກຶ້ງຕົວຈາກທ່ານອນງ່າຍເປັນຂວັ້ມຕົວ ແລະ ປື້ນກັບຄືນທັງສອງຂ້າງໄດ້ຢ່າງ ຄ່ອງແຄ້ວ. ເດັກສາມາດລຸກຍືນ ແລະ ນັ່ງໄດ້ ຖ້າໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫ້ຍ.

ພັດທະນາການດ້ານການຟັງຂອງເດັກໄດ້ມີການພັດທະນາຂຶ້ນ, ສະນັ້ນ, ປະມານເດືອນທີ 4-5 ເດັກມັກ ສິນທະນາ. ໃນເວລາເຝິກແອບຄວນມີການນັບເລກໄປນຳ ເພື່ອເປັນການເຝິກຈັງຫວະໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປນຳ ແລະ ເຝິກການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ສຽງທີ່ໄດ້ຍິນ.

#### **ໄລຍະທີ 4: ແຕ່ 6 ຫາ 9 ເດືອນ**

ໃນໄລຍະນີ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກມີການພັດທະນາໄປໄວ ແລະ ຂ້ອນຂ້າງເປັນຈັງຫວະ

ເດືອນທີ 6: ເດັກສາມາດພິກຂວັ້ມຕົວເອງໄດ້ເປັນຢ່າງດີ ( ຈາກທ່າຂ້ວມເປັນທ່ານອນຫງາຍ).

ເດືອນທີ 7: ເດັກຮູ້ຍົກລຳຕົວຂຶ້ນດ້ວຍແຂນ, ຂາທັງ2 ແລະ ຄານໄດ້. ການຄານເປັນໄລຍະສຳຄັນຂອງຂະ ບວນການພັດທະນາໃນໄລຍະນີ້, ເປັນການເຄື່ອນໄຫວຈາກການນັ່ງເປັນການຍືນ, ເສີມສ້າງກ້າມຊື່ນຫຼັງ ແລະ ບ່າທີ່ ສົ່ງຜົນເຖິງສັນຫຼັງຂອງເດັກ.

ເດືອນທີ 8: ເດັກຮູ້ນັ່ງ ແລະ ຍືນດ້ວຍຕົນເອງ. ຍ້ອນວ່າກ້າມຊື່ນຫຼັງ ແລະ ບ່າໄດ້ຮັບການເຝິກແອບ, ກ້າມ ຊື່ນ ລຳຕົວມີຄວາມແຂງແຮງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດຍືນໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ໃນໄລຍະນີ້ຄູຄວນເຝິກແອບການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສົ່ງເສີມກ້າມຊື່ນທົ່ວທຸກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ, ເພື່ອພັດທະນາ ຄວາມສາມາດໃນການນັ່ງ, ການຄານ, ການຍືນ ແລະ ການຍ່າງໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ນັບແຕ່ເດືອນທີ 6, ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊື່ນນ້ອຍຂອງມື, ນິ້ວມືມີການປະສານງານກັນຢ່າງເປັນຈັງຫວະ, ສາມາດຫົດໄດ້ດີ (ເດັກສາມາດກຳ, ຈັບວັດຖຸໃນມືໄດ້ດີ). ສະນັ້ນ, ສາມາດນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືເພື່ອເຝິກແອບຮ່າງ ກາຍ ໃຫ້ແກ່ເດັກ (ບ້ວງ, ຄ້ອນທີ່ໃຊ້ໃນການເຝິກແອບ).

ພາສາຂອງເດັກໄດ້ພັດທະນາ, ເດັກເຂົ້າໃຈບາງຄຳ. ສະນັ້ນ, ໃນເວລາຮຽນຮູ້ ຄູຄວນສິນທະນາກັບເດັກເພື່ອ ຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວ. ຄຳເວົ້າຂອງຄູຕ້ອງສັ້ນກະທັດຮັດ, ຊັດເຈນ.

#### **ໄລຍະທີ 5: ແຕ່ 9 ຫາ 12 ເດືອນ**

ເດັກສາມາດປ່ຽນແປງທ່າທາງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົວເອງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຈາກນອນເປັນນັ່ງ ຫຼື ກົງກັນ ຂ້າມ; ຈາກຍືນເປັນຍ່າງ ແລ້ວປ່ຽນເປັນນັ່ງຢ່ອງຍີ້; ຍືນໄດ້ໂດຍບໍ່ຈັບຮາວ; ຍ່າງຕາມວັດຖຸທີ່ເຄື່ອນທີ່. ສາມາດນຳໃຊ້ ແບບເຝິກທ່າທາງການເຄື່ອນໄຫວຍືນ, ນັ່ງ; ບັນດາແບບເຝິກທີ່ປ່ຽນທ່າທາງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີຄວມຫຍຸ້ງຍາກ.

ຄວນໃຊ້ການເວົ້າເພື່ອແນະນຳ ແລະ ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືໃນເວລາເຝິກແອບ ເພື່ອພັດທະນາພາສາເວົ້າ ແລະ ການ ເຄື່ອນໄຫວທີ່ດີໃຫ້ແກ່ເດັກ.

#### **ເດັກອາຍຸ 2 ປີ**

#### **ການຍ່າງ**

ເດັກບາງຄົນສາມາດຍ່າງໄດ້ນັບແຕ່ທ້າຍປີທຳອິດ. ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ເດັກກ້າວເຂົ້າສູ່ຕົ້ນປີທີ2 ຈຶ່ງເລີ່ມເຝິກໃນ

ການຍ່າງ.

ຈຸດພິເສດຂອງບາດກ້າວໃນການຍ່າງຊ່ວງທຳອິດຂອງເດັກແມ່ນ: ໃນເວລາຍ່າງ ຂາທັງ 2 ກາງອອກກວ້າງ, ຂາ ແລະ ແຂນຍັງປະສານງານກັນບໍ່ໄດ້ດີ. ແຂນຄົງໄປທາງໜ້າ ຫຼື ຍິ້ນສູງ. ຮ່າງກາຍຈະແກ່ວງໂອນເອ່ນໄປມາທັງສອງ ຂ້າງ. ຫົວກໍ່ມໄປທາງໜ້າ. ບາດກ້າວຂອງການຍ່າງສັ້ນ, ລົ້ມງ່າຍ, ຂາບໍ່ຊື່. ຄວນນຳໃຊ້ແບບເຝິກແອບຈາກລະດັບງ່າຍ ເປັນສູ່ລະດັບທີ່ຍາກຂຶ້ນເພື່ອສ້າງຄວາມສົມບູນແບບໃນການຍ່າງໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຮອດທ້າຍປີທີ 2 ເດັກໄດ້ຫຼຸດຜ່ອນການເຄື່ອນໄຫວໃນການການຍ່າງ, ບາດກ້າວຂອງຂາກວ້າງຂຶ້ນ.

### ການຊົງຕົວ

ການຊົງຕົວມີຜົນຕໍ່ການຮັກສາຄວາມຊົງຕົວຂອງເດັກ ບໍ່ວ່າຮ່າງກາຍຈະຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງ. ທຸກໆການເຄື່ອນ ໄຫວ ລ້ວນແຕ່ຕ້ອງການການຊົງຕົວ.

ຄວາມສົມດູນໃນການຊົງຕົວຂອງຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກໃນ 1 ປີທຳອິດຍັງບໍ່ທັນພັດທະນາ, ເດັກມັກລົ້ມງ່າຍ, ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງແຂນຂາຍັງບໍ່ທັນໄດ້. ແຕ່ກ້າວເຂົ້າອາຍຸ 2 ປີ ພ້ອມກັບໄດ້ຮັບການສົ່ງເສີມໃນການຍ່າງ, ຄວາມສົມດູນໃນການຊົງຕົວກໍ່ໄດ້ຮັບການພັດທະນາ. ຄວນນຳໃຊ້ການເຝິກແອບໃນການຍ່າງທີ່ຍາກຂຶ້ນ ເພື່ອ ພັດທະນາຄວາມສົມດູນໃນການຊົງຕົວ.

### ການຄານ

ເດັກເລີ່ມເລືອເມືອອາຍຸໄດ້ 5 ເດືອນ ແລະ ກ້າວເຂົ້າອາຍຸ 7 ເດືອນ ເດັກຮູ້ຈັກຄານ. ຮອດທ້າຍອາຍຸ 1 ປີ ເດັກ ຄານໄດ້ວ່ອງໄວຂຶ້ນ. ໃນໄລຍະນີ້ເດັກນຳໃຊ້ການຄານເປັນພາຫະນະໃນການເຄື່ອນທີ່ໄປມາ. ກ້າວສູ່ປີທີ 2 ການຄານ ຂອງເດັກຍິ່ງໄດ້ຮັບການພັດທະນາ ແລະ ກາຍເປັນຄວາມຊື່ນເຄີຍໃນການຄານ.

ໃນເວລາຄານເດັກຮູ້ປະສານສຳພັນລະຫວ່າງແຂນຂາ ກັບການເຄື່ອນໄຫວອື່ນ. ຄວນນຳໃຊ້ການເຝິກແອບ ການຄານທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ ເພື່ອສືບຕໍ່ພັດທະນາການຄານໃຫ້ແກ່ເດັກ.

### ການກຶ່ງ ແລະ ການແກ່ວງ

ເດັກອາຍຸ 2 ປີ ເລີ່ມເຝິກການແກ່ວງ ແລະ ກຶ່ງບານ. ເດັກສາມາດກຶ່ງບານໄດ້ດ້ວຍ 2 ມື, ແກ່ວງບານໄປທາງໜ້າ ດ້ວຍມືດຽວ. ຜ່ານການເຝິກແອບການແກ່ວງ ຄວນສ້າງໃຫ້ເດັກມີຄວາມຊື່ນເຄີຍກັບອຸປະກອນໃນການເຝິກແອບ (ບານ, ຖົງຊາຍ,....).

ເດັກໃນໄວອາຍຸ 2 ປີ ໄດ້ມີການພັດທະນາອົງປະກອບຂອງການເຄື່ອນໄຫວທັງໝົດ. ໂດຍສ່ວນໃຫ່ຍ ການເຄື່ອນໄຫວຂຶ້ນພື້ນຖານຂອງເດັກໄດ້ເກີດຂຶ້ນໃນໄວອາຍຸນີ້. ເດັກສາມາດໄດ້ຮັບຜົນສຳເລັດໃນການເຂົ້າຮ່ວມ ການຫຼິ້ນເຄື່ອນໄຫວ (ທ້າຍອາຍຸ 2 ປີ). ສິ່ງດັ່ງກ່າວມີຜົນກະທົບຢ່າງໃຫ່ຍຫຼວງຕໍ່ຄວາມສົມບູນແບບຂອງທ່າທາງ ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການປັບຕົວກັບສະພາບເງື່ອນໄຂທີ່ເດັກໄດ້ເຄື່ອນໄຫວ.

### ເດັກອາຍຸ 3 ປີ

#### ການຍ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ການຊົງຕົວ

ຖ້າເດັກໄດ້ຮັບການເຝິກແອບທີ່ຖືກວິທີ ກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາສາມາດຍ່າງໄດ້ແຂງແຮງຄ່ອງແຄ້ວ. ໃນການຍ່າງ ຂຶ້ນຕົ້ນເດັກຈະຮູ້ນຳໃຊ້ພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຢ່າງປະສານສຳພັນກັນ ຕົວຢ່າງເດັກສາມາດຮັກສາຄວາມຊົງຕົວຂອງພາກ ສ່ວນຫົວ ແລະ ເອິກໃຫ້ຕັ້ງຂຶ້ນຊື່ໄດ້. ຮູ້ປະສານສຳພັນການເຄື່ອນ ໄຫວລະຫວ່າງແຂນຂາ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຍັງບໍ່ທັນ ເປັນຈັງຫວະສະໝໍ່າສະເໝີກໍ່ຕາມ, ສ່ວນລຳຕົວຍັງໂອ່ນເອ່ນໄປມາທາງ 2 ຂ້າງ.

ທ້າຍອາຍຸ 2 ປີ ເດັກເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ຈັກແລ່ນ, ແຕ່ພໍເຂົ້າຕົ້ນອາຍຸ 3 ປີ ການເຄື່ອນໄຫວແລ່ນຈຶ່ງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. ໃນໄລຍະນີ້ການແລ່ນຂອງເດັກເລີ່ມມີການແລ່ນກະໂດດໄດ້ສູງຂຶ້ນ (ເປັນໄລຍະທີ່ຂາທັງສອງຂອງເດັກແລ່ນແບບບໍ່ຕິດກັບພື້ນ).

ການຊົງຕົວຂອງເດັກໃນໄລຍະ ອາຍຸ 3 ປີ ກໍ່ໄດ້ຮັບການເຝິກແອບ. ເດັກມີຄວາມສາມາດກຳນົດໃນກາງຫາວໄດ້ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຄາດຄະເນໄລຍະຫ່າງກໍ່ໄດ້ຮັບການພັດທະນາຂຶ້ນຕື່ມ

### **ການກະໂດດ**

ການກະໂດດເປັນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ແປກໄໝທີ່ສຸດສຳລັບເດັກອາຍຸ 3 ປີ. ໃນຂັ້ນຕົ້ນເດັກຮູ້ວິທີກະໂດດຕົ້ນກັບທີ່ ຕີນທັງຄູ່ຍັງບໍ່ສາມາດເຕັ້ນອອກຈາກພື້ນໄດ້. ຕໍ່ມາເດັກສາມາດກະໂດດເຕັ້ນກັບທີ່ໄດ້, ເຕັ້ນໄກໄດ້. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມເດັກກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ການປະສານສຳພັນຈັງຫວະຂອງແຂນຂາ. ໃນຕອນທ້າຍຂອງການກະໂດດລົງພື້ນເດັກລົ້ມ, ໄລຍະຂອງການກະໂດດໄປໄດ້ບໍ່ໄກ.

### **ການຄານ**

ການເຄື່ອນໄຫວໃນການຄານສືບຕໍ່ພັດທະນາ ເຊິ່ງມີຜົນຕໍ່ການສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈຕໍ່ຄວາມສາມາດຂອງເດັກ.

### **ການແກວ່ງ**

ເດັກມີຄວາມສາມາດໃນການແກວ່ງບານໃສ່ເປົ້າ ແລະ ສາມາດໂຍບານດ້ວຍ 2 ມື, ແຕ່ການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກຍັງບໍ່ທັນສະແດງອອກຊັດເຈນ, ເດັກຍັງບໍ່ທັນຮູ້ເຄື່ອນໄຫວປະສານລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ຂາ.

### **ເດັກອາຍຸ 4 ປີ**

ລະດັບພັດທະນາການຂອງເດັກໃນໄລຍະນີ້ໄດ້ຊ້າລົງຄືນຖ້າທຽບໃສ່ໄວອາຍຸກ່ອນ, ແຕ່ການປ່ຽນຂອງກະດູກຍັງມີຄວາມແຂງແຮງຂຶ້ນ.

### **ການຍ່າງ**

ຈັງຫວະການຍ່າງຂອງເດັກອາຍຸ 4 ປີມີລັກສະນະບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ, ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງແຂນຂາຍັງບໍ່ທັນເປັນຈັງຫວະ, ຄວາມສາມາດໃນການປ່ຽນແປງທິດທ່າງການເຄື່ອນໄຫວບໍ່ທັນໄດ້ດີ, ການກ້າວຂາຍັງສັ່ນ.

### **ການແລ່ນ**

ເຖິງວ່າທັກສະການແລ່ນຂອງເດັກຈະເລີ່ມປາກົດໃນຕົ້ນອາຍຸ 3 ປີ ແຕ່ເດັກກໍ່ກຳໄດ້ທັກສະນີ້ຢ່າງວ່ອງໄວ. ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງເດັກສະໜອງກັບການເຄື່ອນໄຫວໃນການແລ່ນ, ແລ່ນໄດ້ດີກວ່າການຍ່າງ ແລະ ການປະສານສຳພັນຂອງແຂນຂາໃນເວລາແລ່ນໄດ້ດີກວ່າການຍ່າງ, ສູນກາງແຮງໂນ້ມຖ່ວງຢູ່ໃກ້ພາກສ່ວນທ້ອງແມ່ນຫຼາຍແຮງກວ່າຜູ້ໃຫ້ຍ.

### **ການກະໂດດ**

ການຮຽນຮູ້ໃນການກະໂດດສຳລັບເດັກແມ່ນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ເພາະມັນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມແຂງແຮງຂອງພາກສ່ວນຂາ, ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ເດັກສາມາດກະໂດດເຕັ້ນໄປທາງໜ້າໄດ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ໂດດຂ້າມເຊືອກ, ກະໂດດເຕັ້ນກັບທີ່, ກະໂດດເຕັ້ນໄກ.

### **ການແກວ່ງ, ການສົ່ງ, ການຮັບ**

ແບບເຝິກແອບນີ້ ຮຽກຮ້ອງຕ້ອງມີການປະສົມປະສານລາຍລະອຽດ, ຮັກສາຄວາມສົມດູນໃນການຊົງຕົວ, ຮູ້ວິທີປະເມີນດ້ວຍຕາ. ເດັກອາຍຸ 4 ປີຮູ້ແກ່ງໄກດ້ວຍມືດຽວ, ແກ່ງໃສ່ເປົ້າທາງນອນ, ແກ່ງໃສ່ເປົ້າຕັ້ງຊື່.

ນອກນັ້ນເດັກຍັງສາມາດຮັບ ແລະ ສົ່ງບານໂດຍຍືນສົ່ງບານເປັນຮູບວົງມົນ, ເປັນແຖວຊື່ ແລະ ແຖວຂວາງ; ໂຍນບານ, ຈັບບານ ແລະ ຕີບານ. ໃນ 2ປະເພດນີ້ລ້ວນແຕ່ເຝິກຄວາມຄ່ອງແຄ້ວໃຫ້ແກ່ເດັກ, ການຕອບສະໜອງທີ່ວ່ອງໄວ ແລະ ທັກສະການຄາດຄະເນໃນກາງຫາວ.

**ການຄານ, ການເລືອ, ການປິນໄຕ່**

ການປະສານສຳພັນຂອງແຂນຂາ, ການວາງຂາໃນການຄານແມ່ນເຫັນໄດ້ແຈ້ງ ສຳລັບເດັກອາຍຸ 4ປີ, ເດັກສາມາດເລືອ, ຄານດ້ວຍແຂນຂາໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ, ຄານດ້ານແຂນຂາ, ເລືອກັບພື້ນ, ຄານລອດບ້ວງ. ນອກນັ້ນເດັກຍັງສາມາດປິນໄຕ່ຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດ, ໂຕະຕັ້ງໄດ້.

**ເດັກອາຍຸ 5ປີ**

ຈິດຕະສາດຂອງເດັກໄດ້ສົມບູນ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຂອງເດັກແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນ, ເດັກສາມາດສະຫຼຸບເນື້ອໃນບາງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້, ເດັກເຂົ້າໃຈເຖິງໜ້າທີ່ຂອງຕົນ, ເດັກສາມາດຮັບຮູ້ເຂົ້າໃຈຄວາມຕ້ອງການຫຼັກໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວ. ການເຄື່ອນໄຫວຂຶ້ນຕົ້ນແມ່ນຊັດເຈນ, ເປັນຈັງຫວະ, ຈັງຫວະການເຄື່ອນໄຫວສົມບູນ, ຮູ້ປະສານການງານກັບໝູ່ເພື່ອນ. ເດັກສາມາດເຄື່ອນໄຫວທ່າທາງທີ່ຊຶ້ນເຄີຍດ້ວຍຫຼາຍວິທີ, ໃນຊ່ວງເວລາຍາວນານພ້ອມກັບການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຫຼາກຫຼາຍ. ເດັກມີຄວາມສາມາດໃນການສັງເກດເບິ່ງຄູ່ປະຕິບັດສາທິດ, ຈື່ຈຳແລ້ວນຳມາປະຕິບັດ. ສະນັ້ນຕ້ອງເພີ່ມຄວາມຕ້ອງການໃນຫຼາຍດ້ານເພື່ອໃຫ້ເດັກເຄື່ອນໄຫວໄດ້ສົມບູນຂຶ້ນ.

**ເດັກອາຍຸ 6ປີ**

ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກແມ່ນຢູ່ໃນລະດັບໄວ ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄດ້ເກີດຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວ ແລະ ເສີມສ້າງໄດ້ງ່າຍ. ລະບົບປະສາດຂອງເດັກມີການພັດທະນາໄດ້ດີ, ເດັກມີຄວາມສາມາດສູງຕໍ່ການໃສ່ໃຈຂະບວນການຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຊັດເຈນ, ມີຄວາມຍືດຢຸນ ແລະ ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມຄ່ອງແຄ້ວຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນເພີ່ມຂຶ້ນ.

ການເຄື່ອນໄຫວໃນການຢ່າງມີການສະສານສຳພັນກັນລະຫວ່າງແຂນ, ຂາ ແລະ ລຳຕົວ. ການກະໂດດຂຶ້ນລົງຈາກພື້ນມີຄວາມອ່ອນໄຫວ, ການເຄື່ອນໄຫວໃນການແລ່ນ, ຄານ, ແກ່ງຂອງເດັກມີຄວາມສົມບູນແບບຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. ຄວາມສາມາດໃນການຄາດເດົາດ້ວຍສາຍຕາເພີ່ມຂຶ້ນ, ໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວ ຄວາມສົມດູນໃນການຊົງຕົວມີການພັດທະນາ, ຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ຊັດເຈນຂຶ້ນ.

ຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການຄວບຄຸມສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍເປັນໄປຕາມລຳດັບດັ່ງນີ້ (ທິດນາ ແຂມມະນີ ແລະ ຄະນະ ອ້າງໃນ ນິຕິຍາ ນ້ອຍຈັນ, 2551):

ການເຄື່ອນໄຫວ	ສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຄວບຄຸມໄດ້	ອາຍຸ (ເດືອນ)
ການບັງຄັບຫົວ	ກ້າມຊີ້ນຄໍ	3-6
ການນັ່ງ	ກ້າມຊີ້ນຄໍ ແລະ ຫຼັງ	6-12



ການຊົງຕົວ, ການຍືນ, ການຍ່າງ	ກ້າມຊີ້ນຄໍ ກ້າມຊີ້ນຫຼັງ ແລະ ຂາ	9-15
ການຂຶ້ນລົງ ແລະ ການກະໂດດ ບັນໄດ	ກ້າມຊີ້ນຄໍ ກ້າມຊີ້ນຫຼັງ ແລະ ຂາ	18-60
ການໃຊ້ມື	ກ້າມຊີ້ນມື	3-6
ການໃຊ້ນິ້ວ	ກ້າມຊີ້ນມື ໂດຍສະເພາະການໃຊ້ນິ້ວມື ແຕ່ລະນິ້ວ	9-60

ນອກຈາກການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວແລ້ວຍັງພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ປະສາດສໍາຜັດຕ່າງໆໄດ້ແກ່: ການເບິ່ງ, ການຊົມ, ການຟັງ, ການດົມ ແລະ ການລູບຄໍາສໍາຜັດອີກດ້ວຍ ເຖິງແມ່ນວ່າການປ່ຽນແປງຈະບໍ່ສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ຊັດເຈນເທົ່າກັບພັດທະນາການທາງໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວກໍຕາມ.

ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້: ເດັກກ່ອນໄວຮຽນຈະພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວ ໂດຍເລີ່ມຕົ້ນຈາກສ່ວນເທິງຂອງຮ່າງກາຍຄື: ພາກສ່ວນຫົວໄປສູ່ລໍາຕົວ, ຂາ ແລະ ຕີນ ແລະ ເລີ່ມຈາກລໍາຕົວໄປສູ່ແຂນ, ຂາ ແລະ ໄປສູ່ປາຍນິ້ວມື, ນິ້ວຕີນຕາມລໍາດັບ ຕະຫຼອດຈົນເລີ່ມຈາກການຄວບຄຸມກ້າມຊີ້ນໃຫ້ໄປສູ່ກັນຄວບຄຸມກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ.

## 2.3. ລະບົບກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

### 2.3.1. ຄວາມໝາຍຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

#### 1) ຄວາມໝາຍຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

ຈາກການສຶກສາກ່ຽວກັບກ້າມຊີ້ນພົບວ່າມີນັກວິຊາການ, ນັກສຶກສາ ລວມເຖິງແພດໄດ້ໃຫ້ຄວາມໝາຍຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍດັ່ງນີ້:

ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍໄວ້ວ່າ: ເປັນກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຢູ່ໃນກ້າມຊີ້ນລາຍທີ່ມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບການເຄື່ອນໄຫວເຊັ່ນ: ກ້າມຊີ້ນຫົວ, ກ້າມຊີ້ນຄໍ, ກ້າມຊີ້ນລໍາຕົວ, ກ້າມຊີ້ນສ່ວນຂາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນສ່ວນແຂນ ຊ່ວຍໃນການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດຍົກຄໍ, ຂ້ວມ, ຫງາຍ, ຄານ ແລະ ຍ່າງໄດ້ (ຊາຕີ ວິທຸລະຊາດ, 2555) ເຊິ່ງສອດຄ່ອງກັບ (ນິກເນດ ທໍາບໍວອນ, 2545) ທີ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມໝາຍກ່ຽວກັບກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍໄວ້ວ່າ: ໝາຍເຖິງການພັດທະນາການບັງຄັບກ້າມຊີ້ນທີ່ໃຊ້ໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ແກ່: ການຍ່າງ, ການແລ່ນ, ການກະໂດດ, ການເຕະ, ການຍືນໄຕ່, ການຈັບບານເປັນຕົ້ນ.

ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຄືສ່ວນຂອງກ້າມຊີ້ນແຂນ, ຂາ, ລໍາຕົວ ລວມໄປເຖິງກ້າມຊີ້ນທີ່ໃຊ້ໃນການຊົງຕົວ, ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍທີ່ແຂງແຮງຈິ່ງມີຄວາມສໍາຄັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນການສົ່ງເສີມພັດທະນາການຕາມໄວເຊັ່ນ: ການຊັນຄໍ, ການຍົກຫົວ, ການພົກຂວັ້ມ, ການຄານ, ການຍືນ, ການຍ່າງ, ການແລ່ນ.

ດັ່ງນັ້ນ, ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໝາຍເຖິງ ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໃນກ້າມຊີ້ນລາຍເຊິ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຄວບຄຸມທັກສະການເຄື່ອນໄຫວທົ່ວໄປຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ແກ່: ທັກສະການຊົງຕົວ, ການຍ່າງ, ການແລ່ນ, ການກະໂດດ, ການຕະບານ, ການປີນໄຕ່ ແລະ ການຮັບ-ສົ່ງບານເປັນຕົ້ນ. ເຊິ່ງການເຄື່ອນໄຫວເລົ່ານີ້ຈະເຮັດໄດ້ໜ້ອຍຫຼາຍພຽງໃດຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມພ້ອມ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍ, ໂອກາດໃນການຝຶກຝົນ ແລະ ປະສົບການໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງນັກຮຽນ.

## 2) ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ

ຄວາມສາມາດຂອງກ້າມຊີ້ນ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງຕົວ ເພື່ອໃຊ້ແຮງໃນການຍົກ ຫຼື ດຶງຂອງຕ່າງໆ, ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຊົງຕົວໃນຮູບຮ່າງຂຶ້ນມາໄດ້ ຫຼື ທີ່ເອີ້ນວ່າຄວາມແຂງແຮງເພື່ອຮັກຊວດຊົງ ເຊິ່ງຈະເປັນຄວາມສາມາດຂອງກ້າມຊີ້ນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຊົງຕົວຕ້ານກັບແຮງສູນຖ່ວງຂອງໂລກຢູ່ໄດ້ໂດຍບໍ່ລົ້ມລົງ ສ່ວນຄວາມແຂງແຮງເພື່ອໃຊ້ໃນການເຄື່ອນທີ່ເປັນເປັນຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນທີ່ໃຊ້ໃນການເຄື່ອນໄຫວຂຶ້ນພື້ນຖານເຊັ່ນ: ການກະໂດດ, ການແລ່ນເປັນຕົ້ນ. ຄວາມແຂງແຮງອີກຊະນິດໜຶ່ງຂອງກ້າມຊີ້ນເອີ້ນວ່າຄວາມແຂງແຮງເພື່ອເຄື່ອນໄຫວໃນມຸມຕ່າງໆໄດ້ແກ່: ການເຄື່ອນໄຫວແຂນ ແລະ ຂາໃນມຸມຕ່າງໆເພື່ອຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ໃຊ້ໃນການແກ່ວາງ, ການຕະ ແລະ ການຕີ. ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນໃນການເກງເປັນຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍໃນການຕ້ານທານຕໍ່ແຮງທີ່ເຮັດຈາກພາຍນອກ ໂດຍບໍ່ລົ້ມ ຫຼື ສູນເສຍການຊົງຕົວໄປ (ຜສ ນັ້ນທິຍານ້ອຍຈັນ, 2551)

ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ນັ້ນ ປຽບເໝືອນຮາກຖານສໍາຄັນຂອງລະບົບການຮຽນຮູ້ທັງໝົດ ເພາະຖ້າຫາກພື້ນຖານທາງຮ່າງກາຍບໍ່ແຂງແຮງ ກໍ່ຍາກທີ່ລະບົບການຮຽນຮູ້ຂອງຮ່າງກາຍໃນສ່ວນຕ່າງໆຈະເຮັດໃຫ້ວຽກໄດ້ເຕັມທີ່ ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງໄລຍະແລກເກີດຈິນເຖິງ 1 ປີ ເປັນຊ່ວງທີ່ຮ່າງກາຍກໍາລັງໄດ້ຮັບການພັດທະນາ (**Critical period**) ໃນທຸກໆດ້ານ ໂດຍມີການເສີມສ້າງທັກສະໃນດ້ານຕ່າງໆ ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອເປັນບັນໄດ ຫາກທັກສະທາງດ້ານໃດດ້ານໜຶ່ງຖືກພັດທະນາຂ້າມຂັ້ນຕອນ ຫຼື ພັດທະນາໄດ້ຢ່າງບໍ່ສົມບູນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ການພັດທະນາໂຄງສ້າງທັກສະຂອງຮ່າງກາຍທາງດ້ານອື່ນເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງບໍ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ອາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ພັດທະນາທັກສະໃນລະດັບທີ່ສູງຂຶ້ນໄປອີກດ້ວຍ.

### 2.3.2. ຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ກົນໄກການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່

ຈາກການສຶກສາຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ກົນໄກການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ພົບວ່າມີວິຊາການ ແລະ ນັກສຶກສາ ໄດ້ກ່າວເຖິງຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ກົນໄກການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໄວ້ດັ່ງນີ້:

ການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ເປັນຄວາມສາມາດໃນການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງນັກຮຽນແຕ່ລະຄັ້ງເປັນການສະສົມຂັ້ນພື້ນຖານໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ ແລະ ນໍາໄປໃຊ້ໃນການດໍາເນີນຊີວິດຂຶ້ນຕໍ່ໄປ ຈະເຫັນວ່າທັກສະການເຄື່ອນໄຫວມີຄວາມຈໍາເປັນຢ່າງຍິ່ງສໍາລັບມະນຸດ ນອກຈາກນີ້ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານມັກຈະເລີ່ມປະກົດຕົວໃນໄວເດັກຕອນຕົ້ນ ໂດຍຈະມີການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ, ນັກຮຽນສາມາດຢ່າງໄດ້ຢ່າງໜັ້ນຄົງ ເພາະມີການເພີ່ມຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນຂາ ແລະ ເພີ່ມທັກສະອື່ນໆເຊັ່ນ: ການແລ່ນ, ການກະໂດດ, ການປີນໄຕ່ ແລະ ອື່ນໆລວມທັງທັກສະການໃຊ້ມືເຊັ່ນ: ການແກ່ວາງ, ການຮັບ, . ດັ່ງນັ້ນ, ນັກຮຽນໄວນີ້ຄວນໄດ້ຮັບການສົ່ງເສີມດ້ານການເຄື່ອນໄຫວແບບຕ່າງໆ ໂດຍຄໍານຶງເຖິງຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນຢູ່ສະເໝີ (ສຸຊາດ ໂສມປະຍຸດ ອ້າງໃນ ລະວິວັນ ແຊລີ, 2551) ເຊິ່ງສອດຄ່ອງ (ຊົມລົມຈິດຕະແພເດັກ ແລະ ໄວໜຸ່ມແຫ່ງປະເທດໄທ, 2555) ກ່າວວ່າການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນ

ໃຫຍ່ມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍໃນການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໃນຊີວິດປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ການຍ່າງ, ການແລ່ນ, ການກະໂດດ, ການຊົງຕົວເປັນຕົ້ນ. ແຕ່ຖ້າໄດ້ເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້ດີໂດຍໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ກໍ່ສະແດງວ່າຮ່າງກາຍມີການຈະເລີນເຕີບໂຕມີປະສິດທິພາບ.

ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນຈະເປັນຕົວບົ່ງບອກການຈະເລີນເຕີບໂຕເຊັ່ນ: ເມື່ອນັກຮຽນໃຫຍ່ຂຶ້ນຈະມີຄວາມສາມາດໃນການຄວບຄຸມກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໄດ້ດີຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພັດທະນາການດ້ານກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ ແລະ ປະສາດສໍາພັນ ເພາະມະນຸດເຮົາມີການຄວບຄຸມກ້າມຊີ້ນຈາກສ່ວນເທິງລົງໄປຫາສ່ວນລຸ່ມຕາມແນວກະດູກໄຂສັນຫຼັງ (**Cephalocaudal Line**) ແລະ ຈາກສ່ວນກາງລົງສ່ວນປາຍ (**Proximodistal Line**) ເຊິ່ງການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໃນທີ່ນີ້ໝາຍເຖິງ ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຕ້ອງໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງລຳຕົວ, ແຂນ, ຂາ ແບ່ງອອກເປັນ 3 ປະເພດໄດ້ແກ່ (ມະຫາວິທະຍາໄລສຸໂຂໄທທຳມະທິລາດ, 2552):

- 1) ການເຄື່ອນໄຫວແບບຢູ່ກັບທີ່ (**Non Locomotor Movements**) ໝາຍເຖິງການເຄື່ອນໄຫວສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍບໍ່ເຄື່ອນໄຫວໄປຈາກຈຸດເກົ່າ ແຕ່ຈະເປັນການໃຊ້ຮ່າງກາຍທຸກສ່ວນໃຫ້ຕອບສະໜອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍສ່ວນໃຫຍ່ໄດ້ແກ່:

**ການກົ້ມ (Bending)** ຄືການງໍພັບຂໍ້ຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສ່ວນເທິງເຂົ້າໃກ້ກັບສ່ວນລຸ່ມ.

**ການຍືດຢຽດຕົວ (Stretching)** ຄືການເຄື່ອນໄຫວທີ່ກົງກັນຂ້າມກັບການກົ້ມຕົວ ໂດຍພະຍາຍາມຢຽດທຸກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

**ການບິດຕົວ (Twisting)** ຄືການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໂດຍການບິດລຳຕົວສ່ວນເທິງໄປຮອບໆແກ່ນຕັ້ງ

**ການໝູນຕົວ (Turning)** ຄືການໝູນຕົວໄປຮອບໆຮ່າງກາຍຫຼາຍກວ່າການບິດຕົວ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຕີນຕ້ອງໝູນຕາມໄປໃນຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ.

**ການໂຍກຕົວ (Rocking)** ຄືການຖ່າຍນ້ຳໜັກຈາກສ່ວນໜຶ່ງໄປຫາສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍສ່ວນທັງຈະຕ້ອງແຕະພື້ນຄົນລະເຄິ່ງສະຫຼັບກັນໄປ.

**ການແກ່ວງ ຫຼື ໝູນ (Swinging)** ຄືການເຄື່ອນໄຫວສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງໂດຍໝູນຮອບຈຸດໃດຈຸດໜຶ່ງໃຫ້ເປັນຮູບໂຄ້ງ ຫຼື ວົງມົນ ຫຼື ແບບລູກຕຸ້ມໂມງເຊັ່ນ: ການແກ່ວງແຂນ, ຂາ, ລຳຕົວ.

**ການໂອ່ນໂອ່ນ (Twaying)** ຄ້າຍກັບການໂຍກຕົວສ່ວນໂຄ້ງຈະເປັນການໂຄ້ງເຂົ້າຫາພື້ນ ແບບນີ້ຈະຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍຄືກັນການແກ່ວງ.

**ການດັນ (Pushing)** ການເຄື່ອນໄຫວໂດຍການດັນ ມັກຈະເປັນການດັນອອກຈາກຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ກນດັນແລະ ການກົດສິ່ງຂອງ

**ການດຶງ (Pulling)** ຄືການເຄື່ອນໄຫວທີ່ກົງກັນຂ້າມກັບການດັນຄື ມັກຈະເປັນການດຶງເຂົ້າຮ່າງກາຍ ຫຼື ດຶງໄປໃນທິດທາງໜຶ່ງໂດຍສະເພາະ.

**ການສັ່ນ (Shaking)** ຄືການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີການສັ່ນສະເທືອນຂອງສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ທຸກສ່ວນຕົວຢ່າງ ເຊັ່ນ: ໃນການຟ້ອນທີ່ມີການຈັບມືສັ່ນ, ການສະແດງອອກຂອງການຕົກໃຈ ຫຼື ການສັ່ນຂອງການເຕັ້ນ.

**ການຕີ (Striking)** ເປັນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ໄວ ແລະ ຢຸດ

- 2) ການເຄື່ອນໄຫວແບບເຄື່ອນທີ່ (**Locomotive Movement**) ໝາຍເຖິງໝາຍເຖິງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີໄລຍະທາງເກີດຂຶ້ນໂດຍເນັ້ນເຄື່ອນທີ່ຈາກທີ່ໜຶ່ງໄປທີ່ໜຶ່ງ ມີພື້ນຖານຢູ່ 8 ຢ່າງຄື:

**ການຢ່າງ (walking)** ຄືການເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍການກ້າວຂ້າ ເປັນການປ່ຽນນ້ຳໜັກຈາກຂ້າງໜຶ່ງໄປຂ້າງໜຶ່ງ ແລະ ໃນເວລາປ່ຽນນ້ຳໜັກຕົວນັ້ນຂ້າງໜຶ່ງຈະຢູ່ເທິງຈາກພື້ນສະເໝີ.

**ການແລ່ນ (Running)** ເປັນການເຄື່ອນທີ່ໂດຍການປ່ຽນນ້ຳໜັກຕົວຈາກຂ້າງໜຶ່ງໄປອີກຂ້າງໜຶ່ງ ໃນເວລາປ່ຽນຂ້າງນ້ຳໜັກຂ້າງສອງຈະບໍ່ຢູ່ໃນພື້ນເລີຍ.

**ການກະໂດດ (Jumping)** ຄືການກະໂດດຂຶ້ນຈາກພື້ນ ແລ້ວກັບລົງສູ່ພື້ນດ້ວຍຂ້າງສອງຂ້າງ.

**ການໂດດຂ້າມ (Leaping)** ຄືການເຄື່ອນທີ່ດ້ວຍການປ່ຽນນ້ຳໜັກຕົວຈາກຂ້າງໜຶ່ງດ້ວຍການກະໂດດຂຶ້ນຈາກພື້ນ ການລົງສູ່ພື້ນປາຍຕີນຈະລົງສູ່ພື້ນກ່ອນ ຈາກນັ້ນຝ່າຕີນ ແລະ ສິ້ນຕີນຈົມລົງດ້ວຍການງໍຫົວເຂົ້າ.

**ການກະໂດດສະຫຼັບຕີນ (Skipping)** ຄືການກ້າວແລ້ວກະໂດດເຢັກດ້ວຍຂ້າງສອງຫຼັບກັນ

- 3) ການເຄື່ອນໄຫວສ່ວນຕ່າງໆປະກອບອຸປະກອນໝາຍເຖິງ ການເຄື່ອນໄຫວທັງແບບເຄື່ອນທີ່ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນທີ່ພ້ອມກັບມີອຸປະກອນບາງຢ່າງປະກອບເຊັ່ນ: ໝາກບານ, ບ້ວງ, ເຊືອກ, ແປ້ນມ້າຊິງຕົວເປັນຕົ້ນ.

ໄດ້ກ່າວເຖິງສະມັດຖະພາບທາງກົນໄກວ່າ: ເປັນຄວາມສາມາດຂອງບຸກຄົນທີ່ໃຊ້ຮ່າງກາຍເປັນຕົວປະສານການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນ, ຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ຍັງລວມໄປເຖິງການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍໃນການຫຼິ້ນກິລາ, ຈົນຮອດຄວາມຄ່ອງແຄ້ວຕ່າງໆ, ໃນການເຮັດວຽດລວມໄປເຖິງຄວາມສາມາດໃນການຊິງຕົວ, ຄວາມຍືດຢຸນ, ຄວາມຄ່ອງແຄ້ວວ່ອງໄວ ແລະ ຄວາມວ່ອງໄວ, ຄວາມແຂງແຮງ, ຄວາມທົນທານ, ຄວາມມີສະມັດຖະພາບຂອງຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ

ກິດຈະກຳເສີມສະມັດຖະພາບທາງການເຄື່ອນໄຫວ ໝາຍເຖິງກິດຈະກຳການຫຼິ້ນທີ່ສາມາດພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ເຊັ່ນ:

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. ການຊິງຕົວ                        | ການຢ່າງເທິງແປ້ນມ້າຊິງຕົວ   |
| 2. ການປະສານສຳພັນຂອງກ້າມຊີ້ນ         | ການສິ່ງ-ການຮັບບານ  |
| 3. ຄວາມຄ່ອງແຄ້ວວ່ອງໄວ               | ການແລ່ນເກັບເຄື່ອງ  |
| 4. ຄວາມໄວ                           | ການແລ່ນ  |
| 5. ກຳລັງ                            | ການອຸ້ມໝູ່ໃຫ້ຫວິດຕິນ   |
| 6. ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ            | ການກະໂດດເຕັ້ນ  |
| 7. ຄວາມທົນທານຂອງກ້າມຊີ້ນ            | ການໂຫນຮາວ  |
| 8. ຄວາມອ່ອນຕົວ                      | ການປ້ອນຕົວ, ການກັ້ມ, ການເງີຍ   |
| 9. ສະມັດຖະພາບຂອງຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ | ການອອກກຳລັງກາຍດ້ານຕ່າງໆ (ກະຊວງສຶກສາທິການ, ກົມປະຖົມ ແລະ ອະນຸບານສຶກສາ, 2526) |

### 2.3.3. ໜ້າທີ່ ແລະ ປະເພດຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່

ລະບົບກ້າມຊີ້ນເປັນລະບົບທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ໂດຍຈະອາໄສໜ້າທີ່ການຫົດຕົວຂອງໃບກ້າມຊີ້ນເຮັດໃຫ້ກະດູກ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ເກີດການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ມີຄວາມສຳພັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ນອກຈາກການເຄື່ອນໄຫວຂອງກະດູກ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ແລ້ວ ຍັງມີການເຄື່ອນໄຫວຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ, ການບົບຕົວຂອງເສັ້ນເລືອດ, ການບົບຕົວຂອງເພາະອາຫານ, ລຳໄສ້ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງປອດເປັນຕົ້ນ. ການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆເລົ່ານີ້ເກີດຈາກການເຮັດວຽກງານຂອງກ້າມຊີ້ນທັງໝົດ (ສະຖາບັນການພາລະ

ສຶກສາ ວິທະຍາເຂດຊຸມພອນ. (ມ.ປ.ປ.), 2557) ຈາກການສຶກສາເອກະສານ ແລະ ບົດຄວາມຕ່າງໆພົບວ່າມີນັກ ການສຶກສາຫຼາຍທ່ານໄດ້ແກ່ (ວິໄຊ ວັນນະດຸລິງອອນ, 2534), (ກັນລະຍາພິງ ຈັດຕຸພານິດ, 2541), (ຈິລາພອນ ອູ ສິງສະຫວັດ, 2547) ໄດ້ດຳວ່າ ຮ່າງກາຍແບ່ງກ້າມຊີ້ນອອກເປັນ 3 ຊະນິດຄື: ກ້າມຊີ້ນຕິດກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ ລາຍ (**Skeletal Muscle or Striated Muscle**) ກ້າມຊີ້ນລຽບ (**Smooth Muscle**) ແລະ ກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈ (**Cardiac Muscle**) ໂດຍທີ່ກ້າມຊີ້ນລາຍນັ້ນຖືກຄວບຄຸມຢູ່ພາຍໃຕ້ອຳນາດຈິດໃຈ, ສ່ວນກ້າມຊີ້ນລຽບ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈເຮັດວຽກນອກອຳນາດຈິດໃຈ. ນອກຈາກນີ້ (ມິ່ງຂວັນ ມິ່ງເມືອງ, 2531) ໄດ້ກ່າວວ່າ ກ້າມຊີ້ນລາຍ ເປັນຕົວຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄື່ອນໄຫວໃນລັກສະນະຕ່າງໆ ມີຫຼາຍສະນິດຕິດຢູ່ບໍລິເວນຂໍ້ຕໍ່ ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ມີເປັນຄູ່ ກຸ່ມໜຶ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຢຽດ ກຸ່ມໜຶ່ງເຮັດໜ້າທີ່ດຶງກັບມາ ຄູ່ກ້າມຊີ້ນສະຫຼັບກັນເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ເກີດການຢຽດ ຫຼື ງ່ຳ

ແຕ່ຖ້າກ້າມຊີ້ນທັງສອງເຮັດໜ້າທີ່ຄືກັນໃນເວລາດຽວກັນກໍ່ຈະບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວເກີດຂຶ້ນ.

ກ້າມຊີ້ນຫົວ ແລະ ຄໍ ເປັນກ້າມຊີ້ນທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ສຳພັນກັນໃນການເຄື່ອນໄຫວລຳຕົວໄປທາງໜ້າ ເຮັດໃຫ້ເຮົາ ສາມາດເຄື່ອນລຳຕົວໄປມາໄດ້.

ກ້າມຊີ້ນລຳຕົວ ເປັນກ້າມຊີ້ນທີ່ຊ່ວຍຮັກສາສົມດູນຂອງກະດູກສັນຫຼັງເຮັດໃຫ້ເຮົາສາມາດຍືນຕົວໃຫ້ຊື່ໄດ້.

ກ້າມຊີ້ນຂາ ເປັນກ້າມຊີ້ນທີ່ຮັບນ້ຳໜັກທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ເຮົາສາມາດຍ່າງ, ແລ່ນ ຫຼື ກະໂດດໄດ້ໂດຍ

- 1) ກ້າມຊີ້ນສ່ວນສະໂພກ ແລະ ກັນກົບ ເຮັດໜ້າທີ່ຢຽດຕົ້ນຂາ ແລະ ໝູນປາຍຂາ, ກາງຕົ້ນຂາ ແລະ ໝູນຕົ້ນ ຂາເຂົ້າດ້ານໃນ.
- 2) ກ້າມຊີ້ນສ່ວນຕົ້ນຂາ ເຮັດໜ້າທີ່ຫຸ້ບສ່ວນຂາ, ງ່ຳປາຍຂາ ແລະ ໝູນຕົ້ນຂາອອກດ້ານນອກ, ຢຽດຂາ, ງ່ຳຂາ, ກາງຕົ້ນຂາໄປຂ້າງໆ, ງ່ຳ ແລະ ໝູນປາຍຂາເຂົ້າເຂົ້າດ້ານໃນ.
- 3) ກ້າມຊີ້ນສ່ວນຕີນ, ຫຼັງຕີນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຕີນຮັບສາຮູບຕາມໂຄງສ້າງ, ກະດູກຕີນ, ສ່ວນຝາຕີນເຮັດໜ້າທີ່ໃນ ການເຄື່ອນໄຫວໃນການຍ່າງ.
- 4) ກ້າມຊີ້ນສ່ວນແຂນ ແລະ ມີເປັນກ້າມຊີ້ນສ່ວນທີ່ຊ່ວຍກ້າມຊີ້ນບ່າໄລ່ນຳລຳຕົວໄປທາງໜ້າໂດຍ

ກ້າມຊີ້ນສ່ວນຕົ້ນແຂນ ເຮັດໜ້າທີ່ຊ່ວຍໃນການງ່ຳແຂນ, ຫຸ້ບແຂນ, ຫງາຍມື, ງ່ຳປາຍມື.

ກ້າມຊີ້ນສ່ວນປາຍແຂນ ເປັນກ້າມຊີ້ນທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຢຽດ ແລະ ຫງາຍແຂນ, ງ່ຳ ແລະ ຂ້ວມແຂນ.

ກ້າມຊີ້ນສ່ວນມື ຊ່ວຍໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງນິ້ວມືເຊັ່ນ: ການກາງນິ້ວຫຸ້ບນິ້ວເປັນຕົ້ນ.

**ໜ້າທີ່ກ້າມຊີ້ນຂອງຄົນເຮົາໂດຍທົ່ວໄປມີດັ່ງນີ້:**

- 1) ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ສິ່ງລະຄາຍເຄື່ອງ (**Irritability**) ຫຼື ສາມາດຮັບຮູ້ການກະຕຸ້ນ (**Excitability**) ຄື ສາມາດຮັບ **Stimuli** ແລະ ຕອບສະໜອງຕໍ່ **Stimuli** ໂດຍການຫົດຕົວຂອງກ້າມຊີ້ນເຊັ່ນ: ກະແສ ປະສາດທີ່ກ້າມຊີ້ນເວລາຈັບຖືກຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ກະແສໄຟຟ້າ ຈະມີການຫຼົບໜີ ຫຼື ຫຼີກລ້ຽງ.
- 2) ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະຫົດຕົວໄດ້ (**Contractility**) ຄືກ້າມຊີ້ນສາມາດປ່ຽນຮູບຮ່າງໃຫ້ສັ້ນ, ໜາ ແລະ ແຂງໄດ້.
- 3) ມີຄວາມສາມາດໃນການຫຍຸ້ນຕົວ ຫຼື ຍືດຕົວໄດ້ (**Extensibility**) ກ້າມຊີ້ນສາມາດທີ່ຈະປ່ຽນຮູບຮ່າງ ໃຫ້ຍາວຂຶ້ນກວ່າຄວາມຍາວປົກກະຕິຂອງມັນໄດ້ເມື່ອຖືກດຶງເຊັ່ນ: ກະເພາະອາຫານ, ພົກປັດສະວະ, ມົດ ລູກເປັນຕົ້ນ.

- 4) ມີການຍືດຢຸນຄ້າຍຢາງ (**Elasticity**) ຄືມີຄຸນນະສົມບັດທີ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະກັບຄືນສູ່ສະພາບເດີມໄດ້ພາຍຫຼັງການຖືກຍືດອອກແລ້ວ ເຊິ່ງຄຸນນະສົມບັດນີ້ເຮັດໃຫ້ເກີດ **Muscle Tone** ຂຶ້ນ.
- 5) ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະຄົງຕົວຢູ່ໄດ້ (**Tonus**) ໂດຍກ້າມຊີ້ນມີການຫົດຕົວເລັກນ້ອຍ ເພື່ອກຽມຄວາມພ້ອມທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ສະເໝີ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບພັກຜ່ອນກໍຕາມ (ວິໄຊ ວັນນະດຸລິງວອນ, 2535).

### 2.3.4. ລັກສະນະພັດທະນາການ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່

ພັດທະນາການຂອງເດັກແມ່ນເປັນໄປຕາມກົດເກນພື້ນຖານຊີວະວິທະຍາ, ລະດັບ ແລະ ຄວາມໄວຂອງພັດທະນາການແມ່ນຂຶ້ນກັບອົງປະກອບຂອງພັນທຸກຳ, ສະພາບແວດລ້ອມຂອງການດຳລົງຊີວິດ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນວິທີການດູແລ, ເງື່ອນໄຂທາງສັງຄົມ, ການອະນາໄມ ແລະ ການຝຶກແອບຢ່າງມີສະຕິ.

ໃນຊ່ວງໄລຍະແລກເກີດເດັກມີພັດທະນາການໄວທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງສະແດງອອກທາງລວງສູງ, ນ້ຳໜັກ, ຮອບຫົວ, ຮອບເອິກ,... ເຖິງແມ່ນວ່າຮ່າງກາຍເດັກຈະຍັງພັດທະນາບໍ່ເຕັມທີ່ ແຕ່ກໍ່ມີປະຕິກິລິຍາກັບສະພາບເງື່ອນໄຂດຳລົງຊີວິດໄດ້ງ່າຍ. ຂະໜາດຂອງພາກສ່ວນຮ່າງກາຍເດັກໃນລະແຕ່ໄວອາຍຸມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ພັດທະນາບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ (ສຳລັບເດັກຍິງກິນນົມແມ່: ຫົວໃຫຍ່, ແຂນຂາສັ້ນ, ຕົວຍາວ).

ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວປະກອບດ້ວຍລະບົບກະດູກ ແລະ ລະບົບກ້າມຊີ້ນ.

ພາລະໜ້າທີ່ຫຼັກຂອງລະບົບກະດູກ ແມ່ນຮ່ວມກັບລະບົບກ້າມຊີ້ນ ເພື່ອຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ.

ກະດູກໃນຮ່າງກາຍເດັກມີອັດຕາສ່ວນທາດອົງຄະທາດກວມຫຼາຍກວ່າທາດອະນົງຄະທາດ. ສະນັ້ນ, ກະດູກຂອງເດັກຈຶ່ງມີຄວາມຍືດຢຸນຫຼາຍກວ່າກະດູກຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ກົງໄດ້ໄວ.

ລະບົບກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກພັດທະນາຊ້າ, ກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອັນ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອເຊື່ອມຕໍ່ຂອງຂໍ້ຕໍ່ກະດູກມີການພັດທະນາຊ້າ, ອັດຕາສ່ວນນ້ຳກວມຫຼາຍ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ, ຖ້າໃຫ້ເດັກຝຶກແອບຫຼາຍຈົນເກີນໄປກໍ່ອາດເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຕໍ່ເກີດບາດເຈັບໄດ້ ແລະ ສິ່ງຜົນເຖິງພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອີກດ້ວຍ. ໃນເວລາຝຶກແອບຕ້ອງໄດ້ແບ່ງເວລາຝຶກແອບ ແລະ ເວລາພັກຜ່ອນໃຫ້ເໝາະສົມ. ອີກດ້ານໜຶ່ງ, ຖ້າຝຶກແອບໃຫ້ເດັກນຶ່ງ ແລະ ຍິນໄວເກີນໄປມັນຈະສົ່ງຜົນສະທ້ອນທາງລົບເຖິງການພັດທະນາຂອງກະດູກຂໍ້ຕໍ່, ກ້າມຊີ້ນ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນກະດູກອ່ອນຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ຂາ. ເຊິ່ງມັນສົ່ງຜົນເຮັດໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງກົງໄດ້ (ຮວ່າງຖີ່ເບື້ອຍ, 2001)

ລັກສະນະພັດທະນາການຂອງຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ມັກຈະປາກົດອອກມາໃນຮູບຂອງການເຄື່ອນໄຫວ ເຊິ່ງໃນນັກຮຽນແລກເກີດຈະມີການເຄື່ອນໄຫວໄປຕາມທຳມະຊາດ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຝຶກແອບເຊັ່ນ: ອາການດື່ນໄປມາ, ການໄຂ່ວຄວ້າມືຕິນ ແຕ່ເມື່ອນັກຮຽນໃຫຍ່ຂຶ້ນລະດັບຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວສະລັບສັບຊ້ອນຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຊິ່ງກົດຈະກຳບາງຢ່າງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຝຶກໃນສິ່ງທີ່ຖືກຕ້ອງ ເຊິ່ງສຳລັບນັກຮຽນກ່ອນໄວຮຽນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງວາງຮາກຖານໃຫ້ ບໍ່ວ່າຈະເປັນນັກຮຽນປົກກະຕິ ຫຼື ນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາຄືການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ. ການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານໝາຍເຖິງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຕ້ອງໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງລຳຕົວ, ແຂນ, ຂາ ແບ່ງອອກເປັນ 3ປະເພດດັ່ງນີ້ (ສຳນັກງານການປະຖົມສຶກສາແຫ່ງຊາດ, 2534):

- 1) ການເຄື່ອນໄຫວແບບຢູ່ກັບທີ່ (Non Locomotor) ໝາຍເຖິງການເຄື່ອນໄຫວສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນທີ່ຫ່າງຈາກຈຸດເກົ່າ ແຕ່ຈະເປັນການໃຊ້ຮ່າງກາຍທຸກສ່ວນໃຫ້ຕອບສະໜອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍເປັນສ່ວນໃຫຍ່.
- 2) ການເຄື່ອນໄຫວແບບເຄື່ອນທີ່ (Locomotive Movement) ໝາຍເຖິງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີໄລຍະທາງເກີດຂຶ້ນໂດຍເນັ້ນເຮັດໃຫ້ເຄື່ອນທີ່ຈາກຈຸດໜຶ່ງໄປຫາຈຸດໜຶ່ງ
- 3) ການເຄື່ອນໄຫວສ່ວນຕ່າງໆ ປະກອບອຸປະກອນໝາຍເຖິງການເຄື່ອນທີ່ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນທີ່ພ້ອມມີອຸປະກອນບາງຢ່າງປະກອບເຊັ່ນ: ໝາກບານ, ບ້ວງ, ເຊືອກ, ແປ້ນຊິງຕົວເປັນຕົ້ນ.

ທິດສະດີພັດທະນາການຂອງ ກິເຊວ ເຊິ່ງເປັນນັກຈິດວິທະຍາພັດທະນາການໄດ້ກ່າວວ່າ ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ນັ້ນມີຄວາມສຳຄັນແກ່ຊີວິດ ເພາະເປັນຮາກຖານຂອງບຸກຄົນ ເມື່ອຈະເລີນເຕີບໂຕເປັນຜູ້ໃຫຍ່ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນຈະມີອິດທິພົນມາຈາກສະພາບຄວາມພ້ອມທາງຮ່າງກາຍ ໄດ້ແກ່ກ້າມຊີ້ນຕ່ອມກະດູກ ແລະ ປະສາດຕ່າງໆ ສິ່ງແວດລ້ອມເປັນພຽງສ່ວນປະກອບຂອງການປ່ຽນແປງ ໂດຍກິເຊວໄດ້ແບ່ງພັດທະນາການນັກຮຽນອອກເປັນ 4 ດ້ານດັ່ງນີ້ (Gesell 1947, ອ້າງໃນ ປະມວນ ຄິດຕິດສັນ, 2524):

- 1) ພຶດຕິກຳດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ (Motor Behavior) ເປັນຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຄວບຄຸມເຖິງການບັງຄັບອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມສຳພັນທາງດ້ານການເຄື່ອນໄຫວທັງໝົດ.
- 2) ພຶດຕິກຳດ້ານການປັບຕົວ (Adaptive Behavior) ເປັນຄວາມສາມາດໃນການປະສານວຽກລະຫວ່າງລະບົບເຄື່ອນໄຫວກັບລະບົບຄວາມຮູ້ສຶກ (Motor Sensory Coordination) ເຊັ່ນປະສານງານລະຫວ່າງມືກັບຕາ (Eye – hand Coordination) ເຊິ່ງເບິ່ງໄດ້ຈາກຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ມືຂອງນັກຮຽນ (Manipulation) ເຊັ່ນ: ໃນການຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງທີ່ເປັນລູກບາສ, ກນສັ່ນກະດິ່ງ, ການແກ່ງວ່າງ ແລະ ອື່ນໆ. ສະນັ້ນ, ພຶດຕິກຳດ້ານການປັບຕົວຈຶ່ງສຳພັນກັບພຶດຕິກຳທາງການເຄື່ອນໄຫວ.
- 3) ພຶດຕິກຳທາງດ້ານພາສາ (Language Behavior) ປະກອບດ້ວຍວິທີສື່ສານທຸກຊະນິດເຊັ່ນ: ການສະແດງອອກທາງໜ້າຕາ, ທ່າທາງ, ການເຄື່ອນໄຫວທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍ, ຄວາມສາມາດໃນການອອກສຽງ ແລະ ພາສາເວົ້າ, ການເຂົ້າໃຈໃນການສື່ສານກັບຜູ້ອື່ນ.
- 4) ພຶດຕິກຳທາງດ້ານນິໄສສ່ວນຕົວ ແລະ ສັງຄົມ (Personal-Social Behavior) ເປັນຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນລະຫວ່າງບຸກຄົນ ແລະ ບຸກຄົນກັບກຸ່ມ ພາຍໃຕ້ພາວະແວດລ້ອມ ແລະ ສະພາບຄວາມເປັນຈິງ ຖືເປັນການປັບຕົວທີ່ຕ້ອງອາໄສຄວາມຈະເລີນຂອງສະໜອງ ແລະ ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວປະກອບໃນສ່ວນທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່.

ກິເຊວ Gesell ພົບວ່າກ່ອນທີ່ຄົນເຮົາຈະເຮັດຫຍັງໄດ້ງ່າຍໆເຊັ່ນ: ຈັບອາຫານເຂົ້າປາກໄດ້ນັ້ນຕ້ອງມີການ

ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຂັ້ນທຳອິດເດັກໃຊ້ມືຕົບເຂົ້າມືຕົວເອງ, ຂັ້ນຕໍ່ມາຈັບສິ່ງຂອງດ້ວຍມື 4 ນິ້ຕິດກັນກັບຝາມື ໂດຍເລີ່ມໃຊ້ຝາມືຕອນໃກ້ໆສັນມື ຕໍ່ມາຈະເລື່ອນໄປໃຊ້ໃຈກາງມືແລ້ວໃຊ້ຫົວແມ່ມືຄ່ອຍໆເລື່ອນມາຈັບ, ຂັ້ນສຸດທ້າຍຄືການຫົວຈັບສິ່ງຂອງດ້ວຍນິ້ວຫົວແມ່ມືກັບປາຍນິ້ວ

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ ກິເຊວໄດ້ຕັ້ງຂໍ້ສັງເກດວ່າ ການຄວບຄຸມປະຕິບັດການຂອງກ້າມຊີ້ນຄົນເຮົາມີການພັດທະນາເລີ່ມຈາກຫົວລົງຈົນຮອດຕີນເອີ້ນວ່າ Proximodistal Sequence ເຊັ່ນຢູ່ບ່ອນແຂນ, ຂາຂອງເດັກແລກເກີດບັງຄັບແກ່ງແຂນ, ຂາ ໄດ້ກ່ອນມື ແລະ ຕີນ. ນັກຮຽນໃຊ້ແຂນໄດ້ຄ່ອຍແຄ້ວກ່ວາມື ແລະ ໃຊ້ນິ້ວມືຄ່ອຍແຄ້ວກ່ວານິ້ວມື. ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍເມື່ອຕ້ອງການຈັບຫຍັງກໍ່ຕາມກໍ່ຕ້ອງຄວ່າງໄປທັງຕົວ ຕໍ່ມາຈຶ່ງຍື່ນອອກມາສະເພາະແຂນແລ້ວຈຶ່ງໃຊ້ມື ແລະ ນິ້ວມືດັ່ງກ່າວ. ຖ້າຈະໃຫ້ນັກຮຽນອະນຸບານຂຽນໜັງສືເດັກຈະຂຽນຕົວໜັງສືຂະໜາດໃຫຍ່ ເພາະກ້າມຊີ້ນມີຍັງໃຊ້ບໍ່ຄ່ອຍແຄ້ວ ໄດ້ແຕ່ກວດແຂນແຕ້ມໄປກວ້າງກ່ອນ ຕໍ່ມາເມື່ອການບັງຄັບກ້າມຊີ້ນມີບັນລຸຈຸດຖືພາວະແລ້ວຈຶ່ງສາມາດຂຽນຕົວໜັງສືໄດ້ນ້ອຍລົງ ເພາະສາມາດບັງຄັບກ້າມຊີ້ນມື ແລະ ນິ້ວມືໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງນັກຮຽນຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງວາງຮາກຖານດ້ານການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານໃຫ້ນັກຮຽນໃຫ້ແຂງແຮງ ເນື່ອງຈາກວ່ານັກຮຽນຈະມີພັດທະນາການຂອງຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ເລີ່ມຈາກການເຄື່ອນໄຫວອະໄວຍະວະໃນສ່ວນຕ່າງໆ ທີ່ເອີ້ນວ່າກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍໆພັດທະນາມາເປັນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ ເຊິ່ງເປັນໄປຕາມວຸດທິພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຂອງນັກຮຽນ.

### 2.3.5. ພັດທະນາການດ້ານການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງເດັກອາຍຸ 3-4 ປີ

ມີນັກວິຊາການ ແລະ ນັກການສຶກສາຫຼາຍທ່ານໄດ້ກ່າວເຖິງພັດທະນາການກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງເດັກອາຍຸ 3-4 ປີໄວ້ດັ່ງນີ້:

ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານນ້ອຍ: ປີທຳອິດຂອງໄວອະນຸບານຍັງນຳໃຊ້ວິທີການຄືກັນກັບຊັ້ນລ້ຽງເດັກ. ສາມາດໃຫ້ເດັກຍິນຕາມໃຈໃນເວລາຝຶກແອບ ແຕ່ຕ້ອງປິ່ນໜ້າມາຫາຄູ ແລະ ຍິນຕ້ອງຮັກສາໄລຍະຫ່າງ ເພື່ອເຄື່ອນໄຫວໄດ້ສະບາຍ. ສືບຕໍ່ໃຫ້ເດັກເຂົ້າແຖວເປັນວົງມົນ, ເປັນແຖວຕັ້ງ, ປ່ຽນຮູບແຖວຈາກແຖວຕັ້ງເປັນແຖວຂວາງ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍກັບຄືນ. ສອນໃຫ້ເດັກຫັນຊ້າຍ, ຫັນຊວາ ແລະ ກັບຫຼັງຫັນ.

ສອນເດັກຈັດຮູບແຖວເປັນວົງມົນດ້ວຍການຈັບມືກັນແລ້ວຍິນເປັນວົງມົນ (ເປັນຮູບວົງມົນໃຫ່ຍ) ຫຼື ວາງສິ່ງຂອງໄວ້ທາງກາງ ແລ້ວໃຫ້ເດັກຍິນອ້ອມວັດຖຸນັ້ນ, ຈາກນັ້ນຄູບໍ່ໃຊ້ວັດຖຸແລ້ວໃຫ້ເດັກຈັດເປັນວົງມົນດ້ວຍຕົນເອງ. ສມາດສອນເດັກຈັດເປັນແຖວຕັ້ງໂດຍວາງວັດຖຸທາງໜ້າແລ້ວໃຫ້ເດັກຍິນຕໍ່ແຖວລຽນກັນ ໂດຍວາງມືໃສ່ປ່າໝູ່ທີ່ຢູ່ທາງໜ້າເພື່ອຮັກສາໄລຍະຫ່າງໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີ. ເຄື່ອນຍ້າຍແຖວຈາກແຖວຕັ້ງເປັນແຖວຂວາງດ້ວຍການຝຶກເດັກຫັນຂວາ ຫຼື ຫັນຊ້າຍ. ຫຼັງຈາກຫັນແລ້ວໃຫ້ເດັກວາງແຂນອອກສະໝໍ່າສະເໝີ. ຄູຄວນໃສ່ໃຈໃນການໃຫ້ສັນຍານໃນເວລາເຂົ້າແຖວ, ຈັດຮູບແຖວ.

ເນື້ອໃນທີ່ສອງຂອງຂະບວນການຝຶກແອບກາຍະກຳສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານນ້ອຍນັ້ນແມ່ນການຫັດກາຍະບໍລິຫານ ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍ: ກຸ່ມແບບຝຶກແອບການຫາຍໃຈ, ແຂນ-ປ່າ; ກຸ່ມແບບຝຶກແອບກ້າມຊີ້ນທ້ອງ-ຂາ; ກຸ່ມແບບຝຶກແອບທີ່ສິ່ງເສີມ ແລະ ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຫຼັງ.

ກຸ່ມແບບຝຶກແອບການຫາຍໃຈ, ແຂນ-ປ່າ: ລວມທຳຝຶກແອບທີ່ຊ່ວຍໃນການເສີມສ້າງ ແລະ ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນປ່າ. ເປີດກວ້າງ ແລະ ເພີ່ມທະວີການເຄື່ອນໄຫວຂອງໜ້າເອິກທີ່ປະກອບສ່ວນໃນການເຮັດທ່າຫາຍໃຈ, ເສີມສ້າງກ້າມກະບັງລິມ, ເຮັດໃຫ້ຫາຍໃຈເລິກ. ສິ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນຫຼັງ, ການຫົດຢຶດຂອງກະດູກສັນຫຼັງ.

ກຸ່ມແບບຝຶກແອບກ້າມຊີ້ນທ້ອງ-ຂາ: ມີບົດບາດໃນການປົກປ້ອງອະໄວຍະວະພາຍໃນຈາກການກະທົບຈາກພາຍນອກ, ເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມເນື້ອຕີນ, ເຮັດໃຫ້ເລືອດບໍ່ສັນໃນເສັ້ນເລືອດ.

ກຸ່ມແບບຝຶກແອບທີ່ສິ່ງເສີມ ແລະ ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຫຼັງ: ມີບົດບາດເພີ່ມຄວາມຍືດຢຸນຂອງກະດູກສັນຫຼັງ ເຮັດໃຫ້ເກີດທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ທ່າທາງໃນການກຽມຄວາມພ້ອມການຝຶກແອບຫັດກາຍະບໍລິຫານ ມີບົດບາດສຳຄັນໃນການປະຕິບັດທ່າທ່າຝຶກແອບ, ມັນຊ່ວຍໃຫ້ການຝຶກປະຕິບັດທ່າຝຶກແອບໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຊັດເຈນຂຶ້ນ. ສຳລັບທ່າຝຶກແອບພັດທະນາການຫາຍໃຈ, ທ່າທາງຝຶກແອບທັງໝົດໄດ້ປະຕິບັດພ້ອມກັບທ່າກຽມ: ຍືນປົກກະຕິ (ຂາກວ້າງຫຼວມປ່າໄຫຼ່), ແຂນວາງລົງປົກກະຕິ, ສາຍຕາແນມໄປທາງໜ້າ. ທ່າຝຶກແອບພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ-ປ່າກໍ່ປະຕິບັດຢູ່ໃນທ່າກຽມດັ່ງຂ້າງເທິງ. ສຳລັບທ່າຝຶກແອບພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຂາ ທ່າກຽມກໍ່ປະຕິບັດດັ່ງຂ້າງເທິງ; ຫຼື ຍືນກົງ, ຂາຈຸ່ມເຂົ້າກັນ, ມືຄຳແອວ; ຫຼື ນັ່ງຢຽດຂາຊື່, ມືທັງສອງຄຳທາງຫຼັງ. ສຳລັບທ່າຝຶກແອບພັດທະນາກ້າມຊີ້ນທ້ອງ, ທ່າກຽມໃນການຝຶກແອບແມ່ນ: ຍືນກົງປົກກະຕິ, (ຂາຫຼວມປ່າໄຫຼ່), ແຂນວາງລົງລຽບກັບລຳຕົວ, ສາຍຕາແນມໄປທາງໜ້າ. ສຳລັບທ່າຝຶກແອບໃນການກະໂດດ ທ່າກຽມ: ຍືນກົງ, ມືຄຳແອວ.

ແຕກຕ່າງຈາກຊັ້ນລ້ຽງເດັກ, ທ່າຝຶກແອບຫັດກາຍະບໍລິຫານປະກອບດ້ວຍ 3-4ທ່າ ແຕ່ໃນໄວອະນຸບານ, ຈະປະກອບດ້ວຍ 5 ທ່າ ແລະ ໄດ້ຈັດລຽນຕາມລຳດັບ: ທ່າຫາຍໃຈ ->ແຂນ-ປ່າ->ຂາ->ທ້ອງ->ເຕັ້ນ. ເວລາເລືອກທ່າ



ຫັດກາຍໃນຊົ່ວໂມງກິລາ, ຄວນເອົາໃຈໃສ່ເຖິງການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ ເພື່ອເລືອກກຸ່ມທ່າທຶກແອບໃຫ້ເໝາະສົມກັນ. ຖ້າສອນ “ການແກ່ວງໄກ” ກໍ່ຄວນເລືອກທ່າທຶກແອບໃນການຍົກແຂນຂຶ້ນ-ລົງ (ທ່າທາງ “ການເບັດດອກໄມ້”) ແລະ ບັນດາທ່າທຶກແອບທີ່ສົ່ງເສີມການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານນັ້ນ ຈຳເປັນຕ້ອງເພີ່ມຈຳນວນການຝຶກແອບຂຶ້ນ 1-2ຄັ້ງ.

ຍ້ອນຄວາມໃສ່ໃຈຂອງເດັກຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການພັດທະນາ, ຄວາມຈື່ຈຳຍັງໜ້ອຍ. ສະນັ້ນວິທີການຈຳລອງ, ການຮຽນແບບແມ່ນຍັງຖືກນຳໃຊ້ເປັນຕົ້ນຕໍ. ຄູສາທິດ, ເດັກເບິ່ງ, ຮຽນແບບຝຶກແອບຕາມ, ແຕ່ຍັງຊັກຊ້າ. ຄວນໃຫ້ເດັກນຳໃຊ້ອຸປະກອນໃນການຝຶກແອບ (ທຸງ, ໂບ, ງ່າໄມ້...); ໃນເວລາທີ່ຢາຍອຸປະກອນໃຫ້ເດັກ, ຄວນເລືອກວິທີການທີ່ວ່ອງໄວ ແຕ່ມີຄວາມເປັນລະບຽບ, ປະຫຍັດເວລາ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຈຳເປັນຕ້ອງຝຶກແອບກັບອຸປະກອນ ແລະ ມີເປົ້າສຳລັບເດັກ ເພື່ອສ້າງພື້ນຖານຄວາມຖືກຕ້ອງໃນເວລາເດັກຝຶກແອບບໍ່ມີອຸປະກອນ. ໃນໄວອາຍຸນີ້, ເດັກບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຝຶກແອບໃຫ້ລະອຽດຖືກຕ້ອງກໍ່ໄດ້ ພຽງແຕ່ເນັ້ນເດັກສາມາດຝຶກແອບເຄື່ອນໄຫວໄປຕາມທິດທາງຂອງທ່າທຶກແອບນັ້ນໆ. ລຳດັບໃນການແນະນຳດັ່ງນີ້: ຊີ້ແບບຝຶກ (“ໄກ່ຕອດເຂົ້າເປືອກ”) ->ທ່າກຽມ (ພວກຫຼານຍິນຄິຄູເດີ...) ->ປະຕິບັດ (ພວກຫຼານເຮັດຕາມຄິເດີ...). ຈາກນັ້ນຄູນັບເປັນຈັງຫວະ 1-2. ໃນເວລາສາທິດທ່າທຶກແອບ. ຄູຄວນຢືນຢູ່ຈຸດທີ່ເດັກສາມາດແນມເຫັນທົ່ວເຖິງກັນ ແລະ ເບິ່ງຄູສາທິດໄດ້ຊັດເຈນ.

ການຝຶກແອບຫັດກາຍະບໍລິຫານມີການພົວພັນຕໍ່ການຈັດຮູບແຖວ. ສະນັ້ນກ່ອນຈະໃຫ້ເດັກຝຶກແອບຫັດກາຍະບໍລິຫານ, ຄວນຝຶກແອບການຈັດຮູບແຖວໃຫ້ແກ່ເດັກ. ເປັນຕົ້ນແມ່ນຄູໃຫ້ເດັກຢືນເປັນວົງມົນ ຫຼື ຢືນເປັນແຖວຕາມກຸ່ມ, ແລ້ວຂະຫຍາຍແຖວອອກທາງຂ້າງ.

ເນື້ອໃນຕໍ່ໄປຂອງຂະບວນການຝຶກແອບກາຍະກຳສຳລັບເດັກອະນຸບານນ້ອຍແມ່ນການຝຶກແອບເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ. ນັ້ນແມ່ນບັນດາແບບຝຶກແອບໃນການກໍ່ສ້າງ, ເສີມສ້າງ ແລະ ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວ: ການຍ່າງ; ການແລ່ນ; ການຊົງຕົວ; ການກະໂດດ; ແກ່ວງ, ການສົ່ງ, ກັນຈັບ; ການຄານ, ການເລືອ, ການປີນໄຕ່.

ຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານນ້ອຍຄືຕ້ອງຮູ້ຈັງຫວະການປະສານວຽກຂອງແຂນຂາຢ່າງດີ, ບໍ່ແກ່ຕີນ, ບໍ່ກົ້ມໜ້າ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຖືກທິດທາງ. ການຍ່າງປົກກະຕິ: ຂາໜຶ່ງກ້າວຢ່າງກ່ອນສິ້ນຕີນແປະພື້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນເລື່ອນລຳຕົວມາທາງໜ້າ. ເວລາຍ່າງ ຫົວ ແລະ ລຳຕົວຕ້ອງຊື່ຕົງ, ສາຍຕາແນມໄປທາງໜ້າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຫາຍໃຈຖືກຕ້ອງ, ປະສົມປະສານຢ່າງເປັນຈັງຫວະລະຫວ່າງຂາ ແລະ ແຂນ, ບໍ່ຍ່າງລາກຂາ. ການຍ່າງປົກກະຕິ, ຖ້າຍ່າງຖືກວິທີກໍ່ມີຜົນນຳໃຊ້ຕໍ່ການເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ຂາ, ເພີ່ມການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວໃຈ, ປອດ ແລະ ບໍ່ເກີດຄວາມອິດເມື່ອຍ. ຈັງຫວະຢ່າງຊ້າ, ໄວ ມີຜົນການນຳໃຊ້ແຕກຕ່າງກັນ: ການຍ່າງໄວເພື່ອສົ່ງເສີມເລືອດໃຫ້ແກ່ກ້າມຊີ້ນໃນການເຮັດວຽກ, ເຮັດໃຫ້ຂະບວນແລກປ່ຽນທາດປະກົດຕົວຢ່າງແຮງ; ການຍ່າງຊ້າມີຜົນຕໍ່ການບຳບັດຮ່າງກາຍຫຼັງການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງເຄັ່ງຕຶງຄືການແລ່ນ, ການກະໂດດ.

ເພື່ອໃຫ້ເຮັດການຍ່າງມີຄວາມສົມບູນຂຶ້ນ ພ້ອມກັນນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນໂລກຕີນແບນ, ຄວນນຳໃຊ້ແບບຝຶກແອບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໃນຂະບວນການຝຶກແອບຂອງເດັກ: ຢ່າງແປງຕີນ, ຢ່າງດ້ວຍສິ້ນຕີນມີຜົນເຮັດໃຫ້ຫູດຜ່ອນຈຸດກາງເທິງໜ້າພຽງ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄື່ອນໄຫວຫ້າວຫັນຂຶ້ນ. ຢ່າງດ້ວຍປາຍຕີນຝາຕີນເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຂາ ແລະ ຝາຕີນມີຄວາມຕົງ. ຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງຊື່, ເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນຝາຕີນ. ຢ່າງດ້ວຍສິ້ນຕີນຊ່ວຍເສີມສ້າງກະດູກສັນຫຼັງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຝາຕີນ. “ຍ່າງຕາມທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ຢ່າງ ແລະ ເຮັດຕາມສັນຍານ” ຊ່ວຍພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການກຳນົດທິດທາງໃນກາງຫາວ, ຝຶກແອບຄວາມເອົາໃຈໃສ່, ພິກໄຫວ,...

ຄວາມຊົງຕົວໄດ້ສືບຕໍ່ຝຶກແອບໄວອະນຸບານນ້ອຍ. ພ້ອມກັບການພັດທະນາຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ຄວາມກ້າຫານ.

**ການແລ່ນ**ເປັນການເຄື່ອນໄຫວມີວົງຈອນ, ມີຈຸດພິເສດແມ່ນເປັນໄລຍະທີ່ຂາທັງ 2ຂຶ້ນຈາກພື້ນ ບໍ່ໄດ້ສຳຜັດກັບດິນ. ຄະນະທີ່ລອຍຕົວ ມັນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄື່ອນຍ້າຍໄດ້ໄວ, ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປຂ້າງໜ້າ. ບົດບາດຕົ້ນຕໍຂອງການແລ່ນແມ່ນເປັນການຝຶກຄວາມວ່ອງໄວ, ຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ຄວາມທົນທານ. ໃນເວລາແລ່ນ, ບັນດາກ້າມຊີ້ນດັ່ງກ່າວໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ນຳໄປສູ່ການເຜົາຜານພະລັງງານ, ສົ່ງດັງກ່າວມີຜົນໂດຍກົງຕໍ່ການພັດທະນາລະບົບຫາຍໃຈ, ລະບົບໄຫຼວຽນ,...ຫຼັງຈາກໃຫ້ເດັກແລ່ນ, ເວລາໃດກໍ່ຕ້ອງໃຫ້

ເດັກໄດ້ຢ່າງຊ້າສະໜ້າສະເໝີ ເພື່ອຄ່ອຍໆຫຼຸດປະລິມານການເຄື່ອນໄຫວລົງເທື່ອລະໜ້ອຍ, ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດໃຫ່ຍ ກັບໄປສູ່ພາວະປົກກະຕິ.

ຂໍ້ກຳນົດສຳລັບການເຄື່ອນໄຫວໃນການແລ່ນຂອງເດັກອະນຸບານນ້ອຍແມ່ນເວລາແລ່ນ ຫົວ ແລະ ລຳຕົວໄປ ທາງໜ້າ, ປະສົມປະສານເປັນຈັງຫວະລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ຂາ, ແລ່ນເປັນທຳມະຊາດ, ສະບາຍ ແລະ ຮັກສາທິດທາງ ໃນການແລ່ນໄດ້. ບັນດາການຝຶກແອບແລ່ນຕາມທິດທາງແຕກຕ່າງກັນ ມີຜົນຕໍ່ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການ ກຳນົດທິດທາງໃນກາງຫາວ, ຮູ້ປະສົມປະສານການເຄື່ອນໄຫວລວມໝູ່ໄດ້. ປັບປຸງຈັງຫວະໃນການແລ່ນທີ່ແຕກ ຕ່າງກັນ ເພີ່ມການເຮັດວຽກຂອງລະບົບໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ລະບົບຫາຍໃຈ, ລະບົບປະສາດ, ສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ ສະດວກໃນການພັດທະນາການຕອບສະໜອງຂອງການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງວ່ອງໄວ.

**ການກະໂດດເປັນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີຮອບວຽນ, ການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືປະຕິບັດພ້ອມກັນທັງໝົດພ້ອມກັນ ຕາມ 3 ໄລຍະ:**

ໄລຍະກະກຽມ: ຂໍ້ເຂົ້າ, ຫຼຸດຈຸດໂນ້ມຖ່ວງຂອງຮ່າງກາຍ, ພ້ອມກັບການໃຊ້ແຂນແກ່ວາງໄປທາງຫຼັງເພື່ອເອົາ ແຮງດັນ ແລະ ແກ່ວາງແຂນໄປທາງໜ້າໃນເວລາທີ່ຈະເຕັ້ນ.

ໄລຍະປະຕິບັດ: ການເຕັ້ນ ແລະ ການລອຍຕົວ. ການເຕັ້ນມີການພ້ອມພັນເຖິງການຫົດພາກສ່ວນກ້າມຊີ້ນລຸ່ມ ເຂົ້າຢ່າງແຂງແຮງ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມໄວຂອງການລອຍຕົວຂຶ້ນໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ໄປຕາມທາງໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການ ລອຍຕົວເປັນການເຄື່ອນໄຫວຕໍ່ໄປ ແລະ ກະກຽມເຕັ້ນລົງພື້ນ.

ໄລຍະສິ້ນສຸດ: ຫຼັງຈາກເຕັ້ນຂຶ້ນແລ້ວລົງພື້ນ, ສິ້ນສຸດການລອຍຕົວ, ການເຄື່ອນໄຫວປະສານກັນເປັນຈັງ ຫວະເພື່ອຮັກສາຄວາມຊົງຕົວ.

**ການກະໂດດເຕັ້ນເປັນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຍາກສຳລັບເດັກອາຍຸ 3ປີ.** ຂໍ້ກຳນົດສຳລັບເດັກອະນຸບານນ້ອຍແມ່ນ ໃຫ້ເດັກຮູ້ຂ້າເພື່ອກະໂດດໃຫ້ໄດ້ໄກ 30-40ຊມ ແລະ ເຕັ້ນລົງພື້ນດ້ວຍຂາທັງ 2. ເພື່ອຝຶກການເຄື່ອນໄຫວເຕັ້ນໃຫ້ ແກ່ເດັກ, ສາມາດຝຶກແອບເດັກເຕັ້ນຢູ່ກັບທີ່, ເຕັ້ນໄປທາງໜ້າຕໍ່ກັນ, ເຕັ້ນຂ້າມເຊືອກ (ຫຼື ເຕັ້ນຂ້າມໄມ້, ເຕັ້ນຂ້າມ ເສັ້ນ, ເຕັ້ນຂ້າມບ້ວງ), ເຕັ້ນໄກ.

**ການແກ່ວາງ, ການສິ່ງ, ການຈັບ** ເປັນການເຄື່ອນໄຫວເຊິ່ງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເດັກຕ້ອງຮັກສາການຊົງຕົວ ແລະ ກຳນົດທິດທາງ ຍ້ອນຕ້ອງຮັກສາການຊົງຕົວຫຼັງຈາກການແກ່ວາງ ແລະ ກະຕວງ, ປະເມີນໄລຍະຫ່າງດ້ວຍຕາກ່ອນຈະ ແກ່ວາງ.

ຂໍ້ກຳນົດສຳລັບເດັກອະນຸບານນ້ອຍໃນເວລາປະຕິບັດແກ່ວາງ, ສິ່ງ, ຈັບແມ່ນຕ້ອງກຳນົດທິດທາງ ແລະ ປະຕິບັດໃຫ້ຖືກຕ້ອງ: ໃນເວລາແກ່ວາງບານ, ແຂນຍໍຂຶ້ນໃຫ້ສູງ; ໃນເວລາສິ່ງບານບໍ່ຄວນໃຫ້ບານຕົກ...ເພື່ອຝຶກແອບ ການແກ່ວາງ, ສິ່ງ, ການຈັບສຳລັບເດັກ ແມ່ນນຳໃຊ້ແບບຝຶກ: ແກ່ວາງໄກດ້ວຍແຂນດຽວ, ແກ່ວາງໃສ່ເປົ້າຕັ້ງ, ແກ່ວາງໃສ່ ເປົ້ານອນ; ສິ່ງ, ຈັບບານເປັນແຖວຕັ້ງ; ໂຍນ-ຮັບບານ, ຕົບບານ-ຮັບບານ. ການປະຕິບັດເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກ ອະນຸບານນ້ອຍແມ່ນຍັງບໍ່ທັນຄ່ອງແຄ້ວ, ໃນເວລາຕົບຕົບບານ ແລະ ໂຍນ-ຮັບບານແມ່ນຍັງມີລັກສະນະກອດອຸ້ມ ບານ. ການເຄື່ອນໄຫວດັ່ງກ່າວຈະສືບຕໍ່ສົມບູນຂຶ້ນໃນໄວອາຍຸຕໍ່ໄປ.

**ການຄານ, ເລືອ, ປີນໄຕ່**ເປັນການເຄື່ອນໄຫວແບບມີວົງຈອນ. ໃນຂະບວນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວນີ້ ຕ້ອງໃຊ້ກ້າມຊີ້ນຈຳນວນໜຶ່ງຫຼາຍໃນການເຂົ້າຮ່ວມ, ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຊ່ວຍໃນການສ້າງຮູບແບບ ແລະ ໂຄງສ້າງໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ແບບຝຶກແອບຕ່າງໆໄດ້ນຳໃຊ້ເຂົ້າເພື່ອຝຶກແອບການຄານ , ການເລືອ, ການປີນໄຕ່ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍຍັງມີຜົນຕໍ່ການສຶກສາຄຸນນະສົມບັດຂອງການເຄື່ອນໄຫວ: ການວ່ອງໄວ, ຄວາມຄ່ອງແຄ້ວໃຫ້ແກ່ເດັກ ແລະ ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມກ້າຫານໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກອະນຸບານນ້ອຍແມ່ນການຄານ, ການເລືອໄວ, ຮູ້ໃຊ້ແຂນຂາຢ່າງປະສານກັນ; ກ້າຫານໃນເວລາປີນໄຕ່, ລົງບັນໄດ. ຝຶກການຄານ, ການເລືອຂອງເດັກດ້ວຍແບບຝຶກ: ຄານດ້ວຍຝາມີ, ຂາ, ຄານ ດ້ວຍຝາມີ, ຝາຕີນ, ເລືອ, ຄານລອດບ້ວງ, ປີນບັນໄດ, ຢ່າງຂຶ້ນລົງຕັ້ງ.

### 2.3.6. ການປະເມີນພັດທະນາການດ້ານການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

ການປະເມີນຜົນພັດທະນາການດ້ານການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ຄູ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ວັດສະດຸອຸປະກອນໃນການປະເມີນຫຼາຍໆຊະນິດດ້ວຍກັນ ແລະ ກິດຈະກຳກໍ່ຄວນຫຼາກຫຼາຍດ້ວຍເຊັ່ນ: ໃນການແກ່ວງ ແລະ ຮັບບານ ອາດໃຊ້ບານຫຼາຍຂະໜາດກັບເດັກ. ໃນຂະນະດຽວກັນກິດຈະກຳທີ່ຈັດຂຶ້ນຄວນມີທັງກິດຈະກຳໃນຮົ່ມ (Indoor activities) ແລະ ກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ (Outdoor activities) ໃນການປະເມີນຜົນພັດທະນາການດ້ານການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ຄູ່ຄວນສັງເກດລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຄວາມສົມດູນຂອງຮ່າງກາຍ (balance)
- ຄວາມຄ່ອງແຄ້ວຂອງຮ່າງກາຍ (fluidity)
- ຄວາມສຳພັນຂອງຮ່າງກາຍ (coordination)

ທັກສະແຕ່ລະທັກສະ ຫຼື ພຶດຕິກຳແຕ່ລະພຶດຕິກຳນັ້ນສາມາດສະແດງອອກໃນລະດັບຕ່າງກັນໃນເດັກນ້ອຍໆ. ເດັກສາມາດສະແດງສະເພາະບາງສ່ວນຂອງທັກສະ ຫຼື ພຶດຕິກຳໄດ້ດີ. ໃນຂະນະດຽວກັນເດັກອາດຈະຍັງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄູ່ເຊັ່ນ: ໃຫ້ຄູ່ຈັບມືໃນຂະນະຍ່າງເທິງແປ້ນມ້າເປັນຕົ້ນ. ໃນຂັ້ນຕໍ່ມາເດັກອາດຈະສາມາດຍ່າງເທິງແປ້ນມ້າໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ແຕ່ຍັງມີຄວາມກັງວົນ, ຢ້ານ, ບໍ່ຄ່ອງແຄ້ວ ເມື່ອເດັກສາມາດທີ່ຈະຄວບຄຸມທັກສະໄດ້ ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ເດັກຈະໃຊ້ທັກສະນັ້ນໃນຮູບແບບຕ່າງໆດັ່ງນັ້ນ:

- (1) ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ໄລຍະທາງ ເດັກຈະສາມາດຍ່າງໄປຂ້າງໜ້າ, ຍ່າງຖອຍຫຼັງ, ຍ່າງທາງຂ້າງໃນໄລຍະທີ່ໄກຂຶ້ນເຊັ່ນເດັກສາມາດຍ່າງໄປທາງໜ້າເທິງແປ້ນມ້າຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວເປັນຕົ້ນ
- (2) ການເຄື່ອນໄຫວຈັງຫວະ ເຊັ່ນເດັກອາດຈະເຄື່ອນໄຫວຕາມຈັງຫວະດິນຕີ ຫຼື ຮູບແບບທີ່ກຳນົດໄວ້ ເຊັ່ນ: ໂດດໄປທາງຊ້າຍ 3 ຄັ້ງ ຫຼື ໂດດໄປທາງຂວາ 1 ຄັ້ງເປັນຕົ້ນ. ການເຄື່ອນໄຫວຕາມຈັງຫວະ ຫຼື ຮູບແບບທີ່ກຳນົດໃຫ້ແມ່ນຍາກກວ່າການໂດດໄປໜ້າ ຫຼື ຖອຍຫຼັງ
- (3) ການນຳຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວແບບຕ່າງໆມາປະສົມປະສານກັນ. ທັກສະຂັ້ນນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນສະເພາະໃນລະດັບພັດທະນາການ ເຊັ່ນ: ການໂດດ ແລະ ການຮັບ ຫຼື ການແກ່ວງແກ່ວງບານໃນຂະນະດຽວກັນເປັນຕົ້ນ.

ຄູ່ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ລຳດັບຂອງຂັ້ນຕອນພັດທະນາການດ້ານການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະໄລຍະອາຍຸ ເພື່ອຊອກຫາວິທີຊ່ວຍເດັກທີ່ມີການພັດທະນາຊ້າກວ່າເດັກປົກກະຕິ ແລະ ສົ່ງເສີມພັດທະນາການດີຢູ່ແລ້ວໃຫ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນໄປ ການປະເມີນຄວາມຄືບໜ້າໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ອາດເຮັດໄດ້ 2 ວິທີ:

- 1) ການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກພຶດຕິກຳ ຄູ່ສາມາດໃຊ້ການສັງເກດພຶດຕິກຳຂອງກ້າມຊີ້ນລວມຂອງເດັກສາມາດເຫັນໄດ້ຈາກການຫຼິ້ນໃນສະໜາມເດັກຫຼິ້ນທັງກາງແຈ້ງ ແລະ ພາຍໃນອາຄານ ຄູ່ອາດຈະສັງເກດການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງແຂນ ແລະ ຂາ ໃນຂະນະທີ່ເດັກແລ່ນ ຫຼື ປີນໃນສະໜາມເດັກຫຼິ້ນ. ຄູ່ອາດຈະໃຊ້ການສັງເກດແຕ່ລະບຸກຄົນ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດຈະສັງເກດກຸ່ມ. ເມື່ອສັງເກດເຫັນ ຄູ່ຄວນເກັບບັນທຶກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກແຕ່ລະຄົນ. ແລະ ໃຊ້ເພື່ອຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ໃນການສັງເກດການປະຫຍັດເວລາ ຄູ່ອາດຈະໃຊ້ບັນທຶກຊ່ວຍຈຳເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງການຈັດກິດຈະກຳສຳລັບເດັກແຕ່ລະຄົນຢ່າງເໝາະສົມການພັດທະນາ (ລາຍການກວດສອບ) ສາມາດຊ່ວຍໄດ້.
- 2) ການສຳພາດຜູ້ປົກຄອງ ໂດຍທີ່ຄູ່ອາຈານອາດສຳພາດ, ຈະສົນທະນາ ແລະ ຖາມຜູ້ປົກຄອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງລູກໃນເວລາຢູ່ເຮືອນ. ເພື່ອໃຊ້ເປັນຂໍ້ມູນປະກອບການປະເມີນການພັດທະນາການດ້ານການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງເດັກ. (ຮວ່າງຖີ່ເບື້ອຍ, 2001)

## 2.4. ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງສຳລັບເດັກອະນຸບານ 1

### 2.4.1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ

ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ໝາຍເຖິງກິດຈະກຳທີ່ເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກໄດ້ມີໂອກາດເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ແລະ ປະກອບກິດຈະກຳການຫຼິ້ນຕ່າງໆໃນບ່ອນທີ່ໂລ່ງແຈ້ງເຊັ່ນ: ໃນເດີນຫຼິ້ນ ຫຼື ຕາມຮົ່ມໄມ້ ຫຼື ໃນຫ້ອງຮຽນໂດຍ

ມີເປົ້າໝາຍເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ຮັບຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ຮູ້ຈັກຫຼິ້ນເປັນກຸ່ມ, ເຄົາລົບກະຕິກາ ແລະ ສາມາດຫຼິ້ນໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພ ເຊິ່ງເປັນພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພ, ອາລົມ, ຈິດໃຈ, ພາສາ, ສັງຄົມ, ສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ. (ກະຊວງສຶກສາທິການ, 2012)

ການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ (ການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ) ແມ່ນການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງທີ່ຊ່ວຍສົ່ງເສີມການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ນັ້ນຄືການເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ເຊິ່ງການພັດທະນາດັ່ງກ່າວມີຄວາມສໍາຄັນ ຫຼາຍສໍາລັບເດັກນ້ອຍໃນມື້ນີ້ ການສຶກສາກາຍຍະພາບ ຫຼື ການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ຈະຊ່ວຍເສີມສ້າງການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ, ເມື່ອເດັກເຮັດກິດຈະກຳເຂົາຈະຮຽນຮູ້ທີ່ຈະແບ່ງປັນເຄື່ອງຫຼິ້ນໃຫ້ກັບໝູ່ເພື່ອນ. (ເຮັງສຸໂຂ, ກິດຈະກຳພາລະສຶກສາສໍາລັບເດັກປະຖົມໄວ, 2555)

ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້: ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງເປັນການເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກໄດ້ຫຼິ້ນເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໃນສະຖານທີ່ໄລ່ແຈ້ງ, ບ່ອນທີ່ມີອາກາດປອດໂປ່ງ ເພື່ອຊ່ວຍສົ່ງເສີມພັດທະນາການດ້ານຮ່າງກາຍ ເປັນຕົ້ນ ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນ. ເຊິ່ງສິ່ງດັ່ງກ່າວມີຜົນຕໍ່ການສົ່ງເສີມພັດທະນາການດ້ານຈິດໃຈ, ດ້ານສັງຄົມ, ດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ພາສາອີກດ້ວຍ.

### 2.4.2. ປະໂຫຍດຂອງການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ

ປະໂຫຍດຂອງການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໄດ້ຄົ້ນຫາຄວາມສາມາດພິເສດຂອງຕົນເອງໃນດ້ານການຈື່ຊື່. ປະເພດ ແລະ ວິທີຫຼິ້ນເຄື່ອງຫຼິ້ນແຕ່ລະຢ່າງ.

- ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນາການຢາງ, ຍືນ ແລະ ເຕັ້ນໃຫ້ມີການຊິງຕົວ.
- ຊ່ວຍພັດທະນາຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງສົມສ່ວນ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມີອາລົມຈິດໃຈເບີກບານມ່ວນຊື່ນ ແລະ ມີຄວາມຄອງແລ້ວວ່ອງໄວ
- ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມີຄວາມຮັກແພງ, ຮູ້ແບ່ງປັນເຄື່ອງຫຼິ້ນ, ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຫຼິ້ນຮ່ວມກັບໝູ່ເພື່ອນດ້ວຍຄວາມມ່ວນຊື່ນ

### 2.4.3. ເນື້ອໃນຂອງການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ

ການສອນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນໃນຊັ້ນອະນຸບານ 1 ຄູຄວນໃຫ້ເດັກໄດ້ປະຕິບັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງທຸກວັນເພື່ອເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຢູ່ອ້ອມຕົວເດັກຜ່ານການຫຼິ້ນ, ຊ່ວຍພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃຫ້ຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ, ຝຶກໃຫ້ມີຄວາມກ້າຫານ, ມີລະບຽບວິໄນ, ມີນໍ້າໃຈຊ່ວຍເຫຼືອໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຫຼິ້ນຮ່ວມກັນຢ່າງມ່ວນຊື່ນ, ດັ່ງນັ້ນການຈັດຮຽນ-ການສອນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງສໍາລັບທ້ອງອະນຸບານປີທີ 1 ປະກອບມີເນື້ອໃນດັ່ງນີ້:

ການສອນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງໃນຊັ້ນອະນຸບານ 1, 2 ແລະ 3 ແມ່ນກິດຈະກຳທີ່ເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆຢູ່ອ້ອມຕົວເດັກຜ່ານການຫຼິ້ນ, ຊ່ວຍພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃຫ້ແຂງແຮງ, ມີຄວາມກ້າຫານ, ມີລະບຽບວິໄນ, ມີນໍ້າໃຈຊ່ວຍເຫຼືອໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຫຼິ້ນຮ່ວມກັນຢ່າງມ່ວນຊື່ນ. ດັ່ງນັ້ນການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ສໍາລັບຊັ້ນອະນຸບານ ປະກອບມີຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນດັ່ງນີ້:

#### ການຫຼິ້ນເຄື່ອງຫຼິ້ນພື້ນເມືອງ

- ແບບຫຼິ້ນແບ້ກິນໝາກເຂືອ

- ແບບຫຼິ້ນກິນຂຽດ
- ແບບຫຼິ້ນເສືອໄລ່ໝູ
- ແບບຫຼິ້ນກະຕ່າຍຍາດຄອກ
- ແບບຫຼິ້ນຍາດຫ່າງ ແລະ ແບບຫຼິ້ນອື່ນໆ

#### ການຫຼິ້ນເຄື່ອງຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ

- ແບບຫຼິ້ນສິ່ງບານຂ້າມຫົວ
- ແບບຫຼິ້ນປະຕິບັດຕາມໄຟອຳນາດ
- ແບບຫຼິ້ນແລ່ນຊິກແຊັກ
- ແບບຫຼິ້ນເຕັ້ນຂ້າມຢາງ
- ແບບຫຼິ້ນໂຍນບານໃສ່ກະຕ່າ ແລະ ແບບຫຼິ້ນອື່ນໆ

#### ການຫຼິ້ນນ້ຳ, ຫຼິ້ນຊາຍ

##### 1) ການຫຼິ້ນນ້ຳ

- ຜອງນ້ຳ
- ຮ່າຍນ້ຳ
- ຖອກນ້ຳ

##### 2) ການຫຼິ້ນຊາຍ

- ຜອງຊາຍ
- ຮ່າຍຊາຍ
- ຖອກຊາຍ
- ຮ່ອນຊາຍ
- ປັ້ນຊາຍ
- ພິມຊາຍ ແລະ ອື່ນໆ

#### ການຫຼິ້ນເຄື່ອງຫຼິ້ນທີ່ມີໃນການເດີນ

- ຍ່າງຊົງຕົວເທິງແປ້ນມ້າ
- ຂີ່ຕະລູດ
- ຂີ່ມ້າໝູນ
- ລອດກົງ, ລອດບ້ວງ
- ໄຕ່ຕໍ່ຕ່າງລຳດັບ ແລະ ອື່ນໆ

#### 2.4.4. ຂັ້ນຕອນຂອງການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ

ການຈັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງແມ່ນເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍດ້ວຍຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ປອດໄພ, ສາມາດຫຼິ້ນຮ່ວມກັນໄດ້ຕາມກະຕິກາ ແລະ ວິທີການຫຼິ້ນທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້. ດັ່ງນັ້ນໃນການຈັດກາງແຈ້ງການຈັດການຮຽນ-ການສອນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງໃນຊັ້ນອະນຸບານປີທີ 1 ມີຂັ້ນຕອນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

##### 1) ຂັ້ນຕອນການກະກຽມອຸປະກອນ

- ກະກຽມສະຖານທີ່ທີ່ຈະປະຕິບັດເຊັ່ນ: ຫ້ອງຮຽນ, ເດີນກາງແຈ້ງ ຫຼື ເດີນຮົ່ມ

- ກະກຽມອຸປະກອນໃຫ້ພຽງພໍກັບຈຳນວນເດັກທີ່ມີໃນຫ້ອງຮຽນ.
- ກະກຽມນ້ຳສະອາດ, ສະບູ, ຜ້າເຊັດມືເພື່ອອະນາໄມຫຼັງຈາກປະຕິບັດກິດຈະກຳສຳເລັດແລ້ວ.

**2) ຂັ້ນຕອນດຳເນີນການສອນ**

- ນຳເອົາເດັກອອກໄປເດີນຫຼິ້ນຢ່າງມີລະບຽບ.
- ຈັດຮູບແບບແຖວການຫຼິ້ນ ແລະ ພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ.
- ສິນທະນາຖາມ, ຕອບ, ອະທິບາຍ ແລະ ສາທິດວິທີຫຼິ້ນໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃຈ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ເດັກຄົນໃດຄົນໜຶ່ງອອກມາສະແດງໃຫ້ເບິ່ງກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ເດັກຫຼິ້ນຕົວຈິງພ້ອມກັນ.
- ໃນການຫຼິ້ນຄູຄວນຈັດໃຫ້ມີການແຂ່ງຂັນເພື່ອເພີ່ມຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນແຕ່ບໍ່ຄວນເນັ້ນໃນເລື່ອງການຊະນະ
- ຫຼິ້ນດ້ວຍຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນ ແລະ ປອດໄພ.

**3) ຂັ້ນຕອນການສະຫຼຸບບົດສອນ**

- ຫຼັງຈາກຫຼິ້ນແລ້ວໃຫ້ເດັກໄດ້ຫຼິ້ນຢ່າງອິດສະຫຼະ ຫຼື ຫຼິ້ນຕາມໃຈ 5 ນາທີເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມອົດເມື່ອຍ.
- ເມື່ອສຳເລັດການຫຼິ້ນທຸກເທື່ອຄວນສະຫຼຸບຂໍ້ດີ, ຂໍ້ບົກຜ່ອງ, ສຶກສາອົບຮົມ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ເດັກອະນາໄມມື, ຕີນ ແລະ ຮ່າງກາຍທຸກຄັ້ງ.
- ຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍເດັກທີ່ປະຕິບັດກິດຈະກຳໄດ້ດີ ແລະ ແນະນຳເດັກທີ່ເຮັດບໍ່ທັນໄດ້ດີ
- ສຶກສາອົບຮົມເດັກທຸກໆຄັ້ງຫຼັງຈາກປະຕິບັດກິດຈະກຳສຳເລັດແລ້ວ.

**2.5. ຊຸດແບບຝຶກທັກສະ**

**2.5.1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງຊຸດແບບຝຶກທັກສະ**

ການຈັດຕັ້ງຊຸດແບບຝຶກເປັນໜ້າທີ່ຂອງຄູທີ່ຕ້ອງໄດ້ຈັດຕັ້ງຂຶ້ນ ມີການວາງຈຸດປະສົງເພື່ອໃຫ້ການຝຶກແອບບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ຕ້ອງການ ສິ່ງທີ່ຄວນຄຳນຶງໃນເວລາຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຝຶກແອບກໍຄືການຄຳນຶງເຖິງສະຖານທີ່, ອຸປະກອນ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກທີ່ມີຢູ່ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ຮັບການກະກຽມຂຶ້ນ ແລະ ຕ້ອງສອດຄ່ອງກັບເວລາວ່າຈະກຳນົດຊາວງເວລາການຝຶກແບບໃດຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນບັນລຸຕາມເປົ້າໝາຍໃນການຝຶກຕາມທີ່ຕ້ອງການ (ເທບປະສິດກຸນທະວັດໄຊ, 2541)

ຊຸດແບບຝຶກໝາຍເຖິງອຸປະກອນການຝຶກທີ່ສ້າງຂຶ້ນເພື່ອຝຶກອົບທັກສະຂອງນັກຮຽນ ຫຼັງຈາກສຶກສາເນື້ອໃນນັ້ນໄປແລ້ວ. (ປຣະມິງ ສະຫວັດດີລາພາ, 2552)

ທັກສະໝາຍເຖິງການສະແດງອອກຂອງບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ຖືກຕ້ອງຈົນເປັນອັດຕະໂນມັດ

ລຳດັບຂັ້ນຕອນການເກີດທັກສະ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ຂັ້ນເກີດຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈ (**Cognitive Phase**)

1. ຮູ້ຈັກລັກສະນະທີ່ຈະຝຶກ
2. ຮູ້ວິທີປະຕິບັດຂອງທັກສະເປັນຂັ້ນຕອນ

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ຂັ້ນປະຕິບັດຈົນກວ່າຈະບໍ່ເກີດຂໍ້ຜິດພາດ (**Flaxation Phase**)

1. ການປະຕິບັດຈາກການຮຽນຮູ້ວິທີການໃນຂັ້ນຕອນທີ 1 ຄົບທຸກຂັ້ນຕອນ.

2. ຝຶກແຕ່ລະຂັ້ນຕອນຢ່າງຖືກຕ້ອງໂດຍບໍ່ຜິດພາດ, ເຮັດໃຫ້ຄົບ ແລະ ຖືກຕ້ອງທຸກຂັ້ນຕອນ

3. ຂັ້ນອັດຕະໂນມັດ (Autonomous Phase)

ເປັນການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ຕ້ອງຄິດ ຫຼື ວາງແຜນ ເຮັດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງທຸກຂັ້ນຕອນໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄ່ອງແຄ້ວ (ຈຣີ ສິວະຣານິນ, 2542)

ຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ຫຼັກການທົ່ວໄປຂອງຊຸດການຝຶກ (ເທບປະສິດ ອ້າງໃນ ລະວີວັນ ແຊ່ຫຼີ, 2015) ໃວ້ວ່າ:

1. ນໍາໃຊ້ເປັນແນວທາງໃນການຝຶກ ຫຼື ໃຫ້ຜູ້ຮຽນນໍາໄປຝຶກຕົນເອງ
2. ນໍາໃຊ້ສໍາລັບຄູຝຶກ ຫຼື ຜູ້ສອນເພື່ອຝຶກນັກຮຽນຢ່າງມີແບບແຜນ ແລະ ໃຊ້ເປັນແນວທາງໃນການປັບປຸງຊຸດການຝຶກ
3. ຊຸດການຝຶກແອບທີ່ດີຕ້ອງມີລັກສະນະໃກ້ຄຽງ ຫຼື ຄ້າຍຄືກັນກັບສະພາບຕົວຈິງຂອງການຫຼິ້ນ ຫຼື ການແຂ່ງຂັນ ແລະ ສາມາດພັດທະນາຊຸດການຝຶກນັ້ນໃຫ້ກາຍເປັນແບບທົດສອບທັກສະ ໂດຍການກໍານົດກົດລະບຽບ ແລະ ເຮັດການທົດລອງໂດຍໃຊ້ລະບົບການວິເຄາະ
4. ຊຸດການຝຶກທີ່ດີຕ້ອງເໝາະສົມ ແລະ ສອດຄ່ອງກັບສະພາບຂອງຜູ້ຮຽນ ແລະ ສະດວກຕໍ່ການນໍາໄປໃຊ້ຝຶກ
5. ຊຸດການຝຶກໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມີຜົນຕໍ່ພາວະທາງຈິດໃຈຂອງຜູ້ຮຽນຄື ຖ້າໃຊ້ຝຶກເລື້ອຍໆເປັນປະຈໍາ ຜູ້ຮຽນຈະເກີດຄວາມເປື້ອນໜ້າ, ບໍ່ເກີດພັດທະນາການ ຫຼື ມີການພັດທະນາການຕໍ່າລົງໄດ້. ສະນັ້ນຄູຝຶກ ຫຼື ຜູ້ສອນຕ້ອງຄົ້ນຄິດ ຫຼື ດັດແປງວິທີການຝຶກໃໝ່ໆຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.
6. ຊຸດການຝຶກທີ່ດີຕ້ອງຊ່ວຍສົ່ງເສີມໃຫ້ການຕັດສິນໃຈໄວຂຶ້ນໃນຂະນະທີ່ນໍາໃຊ້ທັກສະນັ້ນ ເຊິ່ງເປັນສິ່ງຈໍາເປັນສໍາລັບຜູ້ຮຽນທີ່ຈະໃຊ້ໃນການແຂ່ງຂັນ ຫຼື ໃນຂະນະທີ່ຫຼິ້ນເກມ.
7. ຊຸດການຝຶກທີ່ດີຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີຄວາມເພີດເພີນ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ. ບໍ່ເປື້ອນໜ້າ
8. ຊຸດການຝຶກທີ່ດີຕ້ອງໃຊ້ໄດ້ຢ່າງປະຫຍັດຄື: ປະຫຍັດເວລາ, ປະຫຍັດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ, ປະຫຍັດດ້ານບຸກຄະລາກອນ, ປະຫຍັດດ້ານຂະບວນການ ຫຼື ວິທີການ ແຕ່ນໍາໄປໃຊ້ແລ້ວບັນລຸຈຸດປະສົງ ຫຼື ຊ່ວຍພັດທະນາທັກສະໄດ້ດີເທົ່າໆກັນ ຫຼື ດີກວ່າຊຸດການຝຶກແບບອື່ນ.
9. ຊຸດການຝຶກທີ່ດີຕ້ອງສາມາດນໍາມາປັບໃຊ້ເຂົ້າກັບຜູ້ຮຽນທີ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃຫ້ພັດທະນາໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຈາກຄວາມໝາຍຂ້າງເທິງສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ຊຸດການຝຶກທັກສະໝາຍເຖິງຊຸດການຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ທີ່ຜູ້ວິໄຈສ້າງຂຶ້ນເພື່ອໃຊ້ຝຶກທັກສະຜູ້ຮຽນ ຕາມລໍາດັບຂັ້ນຕອນການເກີດທັກສະ 3ຂັ້ນ. ຂັ້ນທີ1 ຂັ້ນເກີດຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ຮູ້ລັກສະນະທີ່ຈະຝຶກ, ຮູ້ວິທີປະຕິບັດທັກສະເປັນຂັ້ນຕອນ. ຂັ້ນທີ2 ຂັ້ນປະຕິບັດບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຜິດພາດ. ຂັ້ນທີ3 ຂັ້ນອັດຕະໂນມັດເປັນການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ຕ້ອງຄິດ ຫຼື ວາງແຜນ, ເຮັດໃຫ້ຕໍ່ເນື່ອງທຸກຂັ້ນຕອນໄດ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄ່ອງແຄ້ວ ເຊິ່ງຜູ້ວິໄຈໄດ້ໃຊ້ລໍາດັບຂັ້ນຕອນການເກີດທັກສະທັງ 3 ຂັ້ນນີ້ມາໃຊ້ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ສໍາລັບນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ1 ໂດຍເນັ້ນການອະທິບາຍ ແລະ ສາທິດ ແລະ ລົງມືປະຕິບັດຊຸດຝຶກກ້າມຊີ້ນ ເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໂດຍຜູ້ຝຶກໃຫ້ນັກຮຽນປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ອະທິບາຍ ແລະ ສາທິດໃຫ້ເບິ່ງ.

**2.4.2. ຮູບແບບ ແລະ ຂັ້ນຕອນການສ້າງຊຸດແບບຝຶກທັກສະ**

ການສ້າງຊຸດແບບຝຶກນັ້ນຄວນສ້າງໃຫ້ຖືກຕາມຫຼັກຂອງການຝຶກ ແລະ ມີຄວາມເໝາະສົມກັບລະດັບຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນ ເຊິ່ງມີນັກວິຊາການ ແລະ ນັກການສຶກສາຫຼາຍທ່ານໄດ້ອະທິບາຍຮູບແບບ ແລະ ຂັ້ນຕອນການສ້າງຊຸດແບບຝຶກທັກສະໄວ້ດັ່ງນີ້:

ສິລິລັດ ອ້າງໃນ (ລະວິວັນ ແຊໝີ, 2015) ໄດ້ກຳນົດອົງປະກອບທີ່ເປັນພື້ນຖານໃນການສ້າງຊຸດການຝຶກໄວ້ດັ່ງນີ້:

1. ກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ຊະນິດຂອງການຝຶກແອບຂຶ້ນກັບຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກແອບ ຈະຕ້ອງສ້າງຊຸດການຝຶກໃຫ້ກົງກັບຈຸດປະສົງທີ່ຕ້ອງການສ້າງ ເຊັ່ນ: ການສ້າງຊຸດການຝຶກແອບຄວາມໄວ ທີ່ຈະຕ້ອງເປັນຊຸດການພັດທະນາດັ່ງຄວາມໄວ ຫຼື ຊຸດການກະໂດດໄກ ຈະຕ້ອງເປັນຊຸດການທີ່ສາມາດພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການກະໂດດໄກໄດ້ຢ່າງແທ້ຈິງ.
2. ໄລຍະການຝຶກໃນແຕ່ລະມື້ສຳລັບນັກກິລາ ໂດຍສະເພາະນັກກິລາແລ່ນ ແລະ ລານ ຄວນໄດ້ຮັບການຝຶກ 1-2 ຊົ່ວໂມງ, ຢ່າງໃດກໍຕາມຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງລະດັບຄວາມພ້ອມຂອງນັກກິລາເປັນສິ່ງສຳຄັນ. ຖ້າຝຶກຫຼາຍ ຫຼື ຝຶກຊ້ອມດົນເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຊຸດໂຊມ. ເກີດການບາດເຈັບຂອງກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອັນ, ຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ຄວາມເປື້ອນຫນ່າຍໃນການຝຶກແອບ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມການຝຶກແອບທີ່ເໝາະສົມສຳລັບນັກຮຽນກໍສາມາດພັດທະນາທັກສະທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໄດ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນ
3. ໄລຍະເວລາການຝຶກໃນ 1 ອາທິດ ແຕ່ລະອາທິດຂອງການຝຶກແອບແມ່ນຂຶ້ນກັບໄລຍະເວລາຂອງການຝຶກໃນແຕ່ລະມື້ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງກິດຈະກຳ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ໄລຍະເວລາຂອງການຝຶກແອບຄວນຈະເປັນ 3 ມື້ຕໍ່ອາທິດ ຫຼື ປະຕິບັດຫຼາຍກວ່າ 4 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ເຊິ່ງອາດຈະເສຍຫຼາຍກວ່າຜົນດີ
4. ຄວາມໜັກ-ເປົາຂອງກິດຈະກຳ ການກຳນົດຄວາມໜັກ-ເປົາຂອງກິດຈະກຳຄວນຄຳນຶງເຖິງຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນຂອງຄົນນັ້ນເຊັ່ນດຽວກັນ, ເພາະກ້າມຊີ້ນອາດອ່ອນເພຍຖ້າໄດ້ຮັບການຝຶກແອບໜັກຫຼາຍເກີນໄປ. ດັ່ງນັ້ນເພື່ອປັບປຸງການອອກກຳລັງກາຍ, ການຝຶກແອບທີ່ດີຄວນຝຶກແອບບາມື້ເປັນຊ່ວງໆ (**Interval Training**) ໂດຍໃຊ້ຄວາມສາມາດໜັກທີ່ໃກ້ຄຽງກັບຄວາມສາມາດສູງສຸດແລ້ວພັກຜ່ອນ ຫຼື ການຝຶກແອບຕໍ່ເນື່ອງ (**Carnitine Training**) ໃຫ້ຝຶກດ້ວຍດ້ວຍນ້ຳຫນັກ 60-80% ຂອງຄວາມອາດສາມາດສູງສຸດ ດ້ວຍໄລຍະເວລາທີ່ຍາວນານແບບຊ້າ ແລະ ນອກຈາກນີ້ຈະຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນຈາກກິດຈະກຳງ່າຍຫາຍາກ, ເປົາຫາຫນັກ ແລະ ຈາກສ່ວນຍ່ອຍໄປຫາສ່ວນລວມ.
5. ໄລຍະເວລາຂອງການຝຶກແອບທັງຫມົດ ແມ່ນຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງຄວາມສາມາດຂອງແຕ່ລະຄົນ, ເຊິ່ງຂຶ້ນກັບລັກສະນະຂອງບຸກຄົນ ແລະ ຂອບເຂດຄວາມສາມາດສູງສຸດຂອງສະເພາະບຸກຄົນ. ຄູຝຶກບໍ່ຄວນເລ່ງໃຫ້ນັກກິລາສ້າງສະຖິຕິໃຫ້ດີຂຶ້ນໄວເກີນໄປ ແລະ ຈະຕ້ອງຄຳນຶງສະເໝີວ່າຄວາມສາມາດໃນການຝຶກແອບຂອງແຕ່ລະຄົນໃຊ້ໄລຍະບໍ່ທົ່ວກັນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການຝຶກແອບໃນໄລຍະ 4 - 6 ອາທິດ, 3 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ກໍ່ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ພັດທະນາຄວາມແຂງແຮງ ແລະ ກຳລັງເພີ່ມຂຶ້ນ.
6. ລະດັບຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍກ່ອນການຝຶກແອບ ຈະເປັນຕົວຊີ້ບອກທີ່ດີຂອງການປ່ຽນແປງ. ການທົດສອບສະມັດຖະພາບກ່ອນການຝຶກ ຈຶ່ງເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພາະຈະປຽບທຽບໄດ້ວ່າ ດີຂຶ້ນຫຼາຍປານໃດເທົ່າໃດ ໃນລັກສະນະດຽວກັນຈຳເປັນຕ້ອງມີການທົດສອບກ່ອນທີ່ຈະດຳເນີນການຝຶກວ່າຄວາມສາມາດຂອງນັກກິລາແມ່ນຢູ່ໃນລະດັບໃດ ນອກຈາກນັ້ນຈຶ່ງປັບປ່ຽນໃນໄລຍະອາທິດທີ 2,3 ຫຼື ອາທິດທີ4 ພາຍຫຼັງທີ່ເລີ່ມຕົ້ນຊຸດການຝຶກ. ນອກຈາກນີ້ ການທົດສອບຄວາມສາມາດຂອງນັກກິລາ ໃນແຕ່ລະຊ່ວງຂອງການຝຶກຈະເປັນສິ່ງຈຳເປັນເຊັ່ນດຽວກັນ ເພາະຈະເປັນຂໍ້ມູນສຳລັບການປັບເພີ່ມການຝຶກໃກ້ມີຄວາມເໝາະສົມກັບການປ່ຽນແປງຄວາມສາມາດຂອງນັກກິລາໃຫ້ຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນຕໍ່ໄປ

ຫຼັກການໃນການຝຶກແອບ **Garhammer** (ກຸນລະຍາ ຕັນຕິພຣາຊີວະ, 2540) ໃຫ້ຫຼັກການໃນການຝຶກໄວ້ວ່າ ການຝຶກຕ້ອງມີຫຼັກການດັ່ງນີ້:

1. ຫຼັກການຄວາມພ້ອມ (**Readiness Principle**) ຄຸນຄ່າຂອງການຝຶກແອບແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມພ້ອມຂອງຮ່າງກາຍຂອງແຕ່ລະສ່ວນບຸກຄົນ ເຊິ່ງຈະເກີດຂຶ້ນກັບວຸດທິພະວະ.



2. ຫຼັກການຕອບສະໜອງຂອງບຸກຄົນ (**Individual Response Principle**) ບຸກຄົນຈະຕອບສະໜອງທີ່ແຕກຕ່າງກັນສໍາລັບການຝຶກແອບດຽວກັນ ເນື່ອງຈາກເຫດຜົນຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ພັນທຸກໍາ, ວຸດທິພະວະ, ລະດັບຄວາມສາມາດເປັນຕົ້ນ
3. ຫຼັກການເຮັດວຽກຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ (**Overload Principle**) ຜົນປະໂຫຍດທີ່ຈະໄດ້ຮັບຄືການປັບຕົວ (**Adaptation**) ຕໍ່ລະດັບການເຮັດວຽກທີ່ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ທີ່ສາມາດທົນໄດ້ ແລະ ປອດໄພ.
4. ຫຼັກຂອງຄວາມໜັກຂອງວຽກ (**Intensity Principle**) ຕາມຫຼັກວິຊາການນັ້ນການເຮັດວຽກຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ໝາຍເຖິງຈໍານວນຂອງວຽກເທົ່ານັ້ນ ໃນການປະເມີນຄວາມພໍພຽງຂອງສິ່ງກະຕຸ້ນຂອງການຝຶກບໍ່ພຽງແຕ່ພິຈາລະນາສະເພາະຈໍານວນຂອງວຽກເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຕ້ອງພິຈາລະນາເຖິງຄວາມໜັກຂອງວຽກອີກດ້ວຍ. ຊຶ່ງໃນທາງພິຊິກສາດໝາຍເຖິງຈໍານວນຂອງແຮງ ຫຼື ພະລັງງານທີ່ໃຊ້ໄປຕໍ່ໜຶ່ງໜ່ວຍເວລາພື້ນທີ່ ຫຼື ປະລິມາດ
5. ຫຼັກກ່ຽວກັບຄວາມເປັນປະຈໍາ (**Frequency Principle**) ຈໍານວນການຝຶກຄວນຈະພຽງພໍ ໂດຍຝຶກມື້ເວັ້ນມື້ຈະໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບຫຼາຍທີ່ສຸດ. ການຝຶກທຸກມື້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນເສຍໄດ້. ການຝຶກ 2ວັນກໍຖືກວ່າໜ້ອຍເກີນໄປ ແລະ ມີຜົນການວິໄຈແລ້ວວ່າການຝຶກ 3ວັນ ກັບ 5ວັນ ມີຜົນເທົ່າກັນ.
6. ຫຼັກຂອງການຖ່າຍໂອນ (**Transfer Principle**) ອົງປະກອບຂອງການປະຕິບັດຕ່າງໆ ຈະເປັນອິດສະຫຼະບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັນ. ຈຶ່ງຄວນເລືອກທໍາຝຶກເພື່ອໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດໄປສູ່ຈຸດທີ່ຕ້ອງການ, ເຊິ່ງເປັນການປະຕິບັດທີ່ຕ້ອງການອົງປະກອບອັນດຽວກັນ
7. ຫຼັກການສະເພາະ (**Specificity Principle**), ເຖິງແມ່ນວ່າການປະຕິບັດທັງຫມົດບໍ່ໄດ້ພັດທະນາອົງປະກອບສ່ວນບຸກຄົນໃຫ້ບັນລຸຈຸດທີ່ຕ້ອງການ ແຕ່ການປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດຄື ຕ້ອງການຊຸດການຝຶກແອບທີ່ດີທີ່ສຸດພຽງແບບດຽວ ເພື່ອພັດທະນາອົງປະກອບສະເພາະດ້ານ.
8. ຫຼັກການຄວາມຄືບໜ້າ (**Progressoin Principle**) ຄຸນຄ່າຂອງການກະຕຸ້ນການຝຶກແອບ ມີແນວໂນ້ມຈະມີການປ່ຽນແປງເປັນແຕ່ລະໄລຍະ ເມື່ອຄວາມຄືບໜ້າເກີດຂຶ້ນເພື່ອພັດທະນາອົງປະກອບຕ່າງໆ.
9. ຫຼັກການປະສິດທິພາບ (**Efficiency Principle**) ປະສິດທິພາບຕ້ອງການອົງປະກອບທີ່ໃຊ້ເພື່ອປະສິດທິພາບໃນການຝຶກ ເຊິ່ງບາງເທື່ອອາດຈະແຍກກັບຫຼັກທີ່ວ່າຕ້ອງການປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມວ່ອງໄວສູງສຸດ ກິດຈະກຳບາງຢ່າງອາດຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບຖ້ວນຖ້ວນ ຫຼື ຊ້າເກີນໄປ.
10. ຫຼັກຂອງການຝຶກແອບຫຼາຍເກີນໄປ (**Over Training Principle**) ໝາຍເຖິງລະດັບຄວາມເມື່ອຍລ້າ, ທົນນານ, ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງທາງຈິດຕະວິທະຍາ, ຮູບຮ່າງໜ້າຕາ ຫຼື ຮ່າງກາຍ ແລະ ອື່ນໆເປັນຕົ້ນ. ການທີ່ຈະຮັກສາໄດ້ຄືການຢຸດການຝຶກແອບຊົ່ວຄາວ ຫຼື ປ່ຽນຫຼັກການຝຶກແອບໃນຂະນະທີ່ຜ່ອນຄາຍກັບກິດຈະກຳການພັກຜ່ອນ. ການຝຶກແອບຫຼາຍເກີນໄປອາດເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກ່ວາການຝຶກແອບໜ້ອຍເກີນໄປ. ຫຼັກການທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ເປັນສິ່ງຈໍາເປັນໃນການຈັດການຝຶກເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງຮ່າງກາຍບໍ່ວ່າຈະເປັນດ້ານໃດໆ ການຝຶກແອບຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຫຼັກການທີ່ເລືອກສໍາລັບການພັດທະນາຄວາມສົມດູນ ເຊັ່ນເຖິງແມ່ນວ່າຈະເນັ້ນໃສ່ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນບາງສ່ວນ ກໍ່ຄວນພັດທະນາກ້າມຊີ້ນສ່ວນອື່ນພ້ອມ ຫຼື ຕ້ອງການທີ່ຈະພັດທະນາພະລັງງານຂອງກ້າມຊີ້ນກໍ່ຕ້ອງພັດທະນາຄວາມແຂງແຮງ ແລະ ຄວາມໄວອີກດ້ວຍເປັນຕົ້ນ.

ຂໍ້ຄວນຄໍານຶງໃນການຝຶກ **Amheim** ປະກອບດ້ວຍຂໍ້ຄວນຄໍານຶງ 10 ປະການ ເພື່ອໃຫ້ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບໃນການຝຶກແອບ:

1. ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ ກ່ອນການຝຶກສະມັດຖະພາບທາງຮ່າງກາຍ ຄວນຈະມີການອົບອຸ່ນຂຶ້ນທີ່ເຫມາະສົມ ສະເຫມີ ແລະ ພຽງພໍ
2. ຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປ ຄວນເພີ່ມລະດັບການຝຶກແອບຂຶ້ນເທື່ອໜ້ອຍ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6-8 ອາທິດໃນການຝຶກສະມັດຖະພາບທາງຮ່າງກາຍ

3. ເວລາໃນການຝຶກແຕ່ລະຄັ້ງ ບໍ່ຄວນຝຶກດົນເກີນໄປ ຄວນໃຊ້ເວລາໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະພາບຮ່າງກາຍຂອງຄົນແຕ່ລະຄົນ ຖ້າຝຶກແອບຫຼາຍເກີນໄປອາດຈະເຮັດໃຫ້ບາດເຈັບໄດ້.
4. ລະດັບຄວາມໜັກ ຄວນເນັ້ນລະດັບຄວາມໜັກຂອງວຽກຫຼາຍກວ່າປະລິມານວຽກທີ່ເຮັດໄດ້ ຫຼາຍຄົນເຂົ້າໃຈຜິດ ດ້ວຍການຝຶກແອບໃຫ້ດົນຂຶ້ນ ແທນທີ່ຈະຝຶກໃຫ້ໜັກຂຶ້ນ.
5. ລະດັບຄວາມສາມາດໃນການຝຶກໃຫ້ຄຳນຶງເຖິງລະດັບຄວາມສາມາດທີ່ນັກກິລາມີຢູ່ ໂດຍຄຳນຶງເຖິງສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພດ້ວຍ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນຕາມທີ່ຕ້ອງການ
6. ຄວາມເຂັ້ມແຂງແຮງ ຄວນໄດ້ຮັບການພັດທະນາເພື່ອຊ່ວຍສ້າງຄວາມທົນທານ ແລະ ຄວາມວ່ອງໄວ
7. ແຮງຈູງໃຈແມ່ນປັດໃຈໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດໃນການຝຶກແອບ ອາດຈະໃຊ້ການຝຶກແອບເປັນພື້ນຖານ (**Circuit Training**) ແລະ ການຝຶກແອບໄອໂຊເມຕຣິກເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເກີດແຮງຈູງໃຈ
8. ຄວາມຈຳເພາະເຈາະຈົງ ນອກຈາກການຝຶກ ເພື່ອຄວາມແຂງຕົວ ແລະ ອ່ອນຕົວເປັນພື້ນຖານທົ່ວໄປແລ້ວ ຄວນມີການຝຶກແອບເພື່ອພັດທະນາສະມັດຖະພາບທາງກາຍສະເພາະຢ່າງທີ່ຕ້ອງການ
9. ການຜ່ອນຄາຍຄວນປະກອບມີການບໍລິຫານຮ່າງກາຍສຳລັບການຜ່ອນຄາຍ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມຜ່ອນຄາຍຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຄວາມເມື່ອຍລ້ຳເຊັ່ນດຽວກັນ
10. ຕາຕະລາງການຝຶກແອບຄວນກຳນົດຕາຕະລາງການຝຶກແອບປະຈຳວັນຢ່າງຊັດເຈນ ວ່າຈະຕ້ອງຝຶກຫຍັງແຕ່ຝຶກແບບໃດ.

(ລະເຈີນ ກຣະບວນລັດ ອ້າງໃນ ລະວີວັນ ແຊ່ຫຼີ, 2015) ກ່າວເວົ້າວ່າ ຖ້າຊຸດການຝຶກແອບທີ່ໄດ້ສ້າງຂຶ້ນມາ ຖືກຕາມຫຼັກການຂອງການຝຶກແອບ ແລະ ມີຄວາມເໝາະສົມກັບລະດັບຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນ ຂັ້ນຕອນໃນການນຳຊຸດການຝຶກດັ່ງກ່າວໄປໃຊ້ເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອໃຫ້ການຝຶກອົບຮົມບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ຕ້ອງການ. ເຊິ່ງຂັ້ນຕອນໃນການນຳໃຊ້ຝຶກຊຸດການຝຶກໄປໃຊ້ມີທັງໝົດ 8 ຂັ້ນຕອນຄື:

1. ການອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ (**Warm up**) ມີທັງແບບທົ່ວໄປ (**General**) ແລະ ແບບສະເພາະຂອງທັກສະກິລາ (**Specific**) ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມພ້ອມຕໍ່ການປະຕິບັດກິດຈະກຳຫຼາຍທີ່ສຸດ.
2. ການຍືດກ້າມຊີ້ນ (**Stretch Exercise**) ຫຼັງຈາກ ຫຼື ຈາກຊ່ວງອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ ເພື່ອປ້ອງກັນການບາດເຈັບ ຫຼື ໃຊ້ຄາຍຄວາມເຈັບປວດເມື່ອຍຫຼັງຈາກການຝຶກ ຈະເຮັດໃຫ້ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງປະສາດກັບກ້າມຊີ້ນດີຂຶ້ນ.
3. ການຝຶກແອບທັກສະພື້ນຖານ (**Drills**) ຈະຕ້ອງເໝາະສົມກັບກິລານັ້ນໆ ໂດຍຝຶກຈາກງ່າຍຫຍາຍກ, ເບົາຫຍາຍໜັກ, ທັກສະຍ່ອຍໄປຫາທັກສະລວມ ເພື່ອກຽມການຝຶກໃນຂັ້ນຕໍ່ໄປ.
4. ການຝຶກທັກສະເພາະ (**Special Exercise**) ເປັນການຝຶກທັກສະກິລາໃຫ້ຕໍ່ເນື່ອງສົມບູນນຳຢູ່ຂຶ້ນ ໂດຍເນັ້ນທັກສະສະເພາະດ້ານຂອງນັກກິລາປະເພດຕ່າງໆ
5. ຊຸດການຝຶກແອບຈະມີ 4 ປະເພດຄື:
  - **Aerobic** ແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ກະຕຸ້ນໃຫ້ຮ່າງກາຍໃຊ້ພະລັງງານຈາກອີກຊີແຊນ ເຊັ່ນ: ການຝຶກແອບເປັນຊ່ວງເປັນຕົ້ນ
  - **Anaerobic** ຄືການອອກກຳລັງໃນຊ່ວງສັ້ນໆ ບໍ່ໃຊ້ພະລັງງານຈາກອີກຊີແຊນເຊັ່ນ ການຝຶກແບບວົງຈອນເປັນຕົ້ນ
  - **Speed** ຄືການເອົາຊະນະການຕໍ່ຕ້ານດ້ວຍຄວາມໄວ ເຊິ່ງຂຶ້ນຢູ່ກັບພະລັງກ້າມຊີ້ນ ເຊັ່ນ: ການແລ່ນ 30 ແມັດເປັນຕົ້ນ
  - **Skill** ຄືການຝຶກໃນກິລານັ້ນໆ ຄວນໃຫ້ນັກກິລາຮູ້ຈັກປະຍຸກໃຊ້ທັກສະໃນທຸກສະຖານະການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນການແຂ່ງຂັນ ເຊິ່ງຄວນເຮັດຊ້ຳໆເປັນປະຈຳ ໃນທ່າທີ່ໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ.
6. ການຝຶກຄວາມໄວອິດທິນ (**Speed Endurance**) ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດທົນກັບສະພາບຂອງເຮັດວຽກໃນລັກສະນະນັ້ນເປັນເວລາດົນນານທີ່ສຸດ ເຊັ່ນ: ການແລ່ນ 100 ແມັດ 8 ຖ້ຽວເປັນຕົ້ນ

7. ການຝຶກແອບຄວາມເຂັ້ມແຂງ (**Strength Training**) ຄືການເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນສະເພາະສ່ວນ ໂດຍໃຊ້ມືເປົ່າ ຫຼື ກ້າມຊີ້ນສະເພາະສ່ວນ.
8. ການຄາຍກ້າມຊີ້ນ (**Cool down**) ເປັນຂັ້ນຕອນທີ່ຈຳເປັນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບໄຫຼວຽນເລືອດ ແລະ ລະບົບຫາຍໃຈກັບສູ່ສະພາວະປົກກະຕິໄດ້ໄວຂຶ້ນ.

ຫຼັກການສຳຄັນໃນການສ້າງຊຸດການຝຶກທັກສະໄວ້ວ່າ ການຝຶກເພື່ອພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ປະສິດທິພາບນັ້ນ, ກ້າມຊີ້ນສ່ວນຕ່າງໆ ເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງການອອກກຳລັງການ, ການຫຼິ້ນກິລາທີ່ຕ້ອງໃຊ້ກ້າມຊີ້ນສະເພາະສ່ວນ. ສຳລັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຕ່ລະປະເພດນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຮູບແບບຂອງການຝຶກໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ທີ່ຈະເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການຈັດຊຸດການຝຶກ ແລະ ຄວາມໝັ້ນຄົງໃນການຝຶກແອບ ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນດີຕໍ່ກ້າມຊີ້ນໃນສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍກົງຕາມເປົ້າໝາຍທີ່ຕ້ອງການ. (ເນດນະພາ ເຮືອງໄຊ, 2546)

ຈາກຮູບແບບ ແລະ ຂັ້ນຕອນການສ້າງຊຸດການຝຶກທັກສະທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ ມີນັກວິຊາການ, ນັກຄົ້ນຄວ້າຫຼາຍທ່ານກໍ່ໄດ້ສ້າງຊຸດການຝຶກທັກສະມາໃຊ້ໃນການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນນັກຮຽນດັ່ງນີ້:

ວິໄລລັກ ປັກສາ ອ້າງໃນ ( ລະວີວັນ ແຊ່ຫຼີ, 2015) ໄດ້ສຶກສາຜົນການຝຶກດ້ວຍນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ

ດ້ວຍຢາງຢືດທີ່ມີຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນຂາໃນຜູ້ສູງອາຍຸ ໂດຍໃຊ້ເວລາຝຶກ 8ອາທິດ, ອາທິດລະ 3ວັນ ໂດຍມີຂັ້ນຕອນການຝຶກດັ່ງນີ້ 1) ຂັ້ນຕອນອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ. 2) ຝຶກດ້ວຍໂປຣແກັມການຝຶກດ້ວຍນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຝຶກດ້ວຍຢາງຢືດຈົນຄົບທຸກເຊັດ ພັກລະຫວ່າງເຊັດ 30-60ວິນາທີ ແລ້ວຈຶ່ງປ່ຽນແບບຝຶກຕໍ່ໄປ 3) ຄາຍ ແລະ ຍືດຢຽດກ້າມຊີ້ນ ສະຫຼຸບຜົນວິໄຈໄດ້ດັ່ງນີ້ ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນຂາລະຫວ່າງກຸ່ມທີ່ຝຶກດ້ວຍນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ. ກຸ່ມຝຶກຢາງຢືດ ແລະ ກຸ່ມຄວບຄຸມຊ່ວງກ່ອນການຝຶກບໍ່ແຕກຕ່າງກັນພາຍຫຼັງການຝຶກ 4ອາທິດ. ກຸ່ມທີ່ຝຶກດ້ວຍນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ກຸ່ມຝຶກຢາງຢືດມີຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນສູງກວ່າກຸ່ມຄວບຄຸມ.

ຈາກຄວາມໝາຍດັ່ງກ່າວອາດສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ການສ້າງຊຸດການຝຶກຄວນຄຳນຶງເຖິງຈຸດໝາຍໄລຍະເວລາໃນການຮຽນຮູ້, ການໃຊ້ຮູບແບບໃນການຝຶກ, ປະລິມານໃນການຝຶກ, ປະເພດຂອງການຝຶກ, ກິດຈະກຳປະກອບໃຫ້ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງເດັກ ໂດຍໃຊ້ຫຼັກການຝຶກຊ້ຳໄປມາ ແລະ ສະໜ້າສະເໝີ. ດັ່ງນັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງໄດ້ສ້າງຊຸດການຝຶກເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ທີ່ມີກິດຈະກຳ, ເນື້ອໃນ ສອດຄ່ອງກັບຈຸດປະສົງ ໂດຍຝຶກຢ່າງປະໂຫຍດ ແລະ ຝຶກສະຫຼັບກັນ ເພື່ອໃຫ້ເດັກມີການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ, ມີການເຮັດວຽກທີ່ປະສານສຳພັນກັນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ. ເນື່ອງຈາກເດັກກຸ່ມເປົ້າໝາຍດັ່ງກ່າວມີປັນຫາໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນໃນເລື່ອງການເຄື່ອນໄຫວໃນການຢ່າງ, ການກະໂດດ, ການໃຊ້ຄວາມແຂງແຮງແຂນ-ຂາຍັງບໍ່ທັນແຂງແຮງ, ການເຄື່ອນໄຫວຍັງບໍ່ມີຄວາມສະໜ້າສະເໝີຍ້ອນການເຄື່ອນໄຫວຍັງບໍ່ສຳພັນ ແລະ ຄ່ອງແຄ້ວ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຍັງມີຄວາມຊັກຊ້າບໍ່ວ່ອງໄວ ແລະ ບໍ່ໝັ້ນຄົງເປັນຕົ້ນ ເຊິ່ງລັກສະນະດັ່ງກ່າວຈະສົ່ງຜົນເຖິງການເຄື່ອນໄຫວໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເດັກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນຕໍ່ໜ້າ. ດັ່ງນັ້ນ ຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ສ້າງຊຸດການຝຶກເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ໂດຍຍຶດຫຼັກການສ້າງຊຸດການຝຶກ ໂດຍທົ່ວໄປເລືອກກິດຈະກຳ ແລະ ອຸປະກອນມາປັບປຸງຮູບແບບໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມສາມາດຂອງເດັກ. ການເລີ່ມຝຶກນັ້ນຄວນເລີ່ມຈາກການສຶກສາຫຼັກການໃຫ້ຖືກຕ້ອງກ່ອນແລ້ວຄ່ອຍໆເລີ່ມ ບໍ່ຄວນຫັກໂຫມຝຶກໃນຄັ້ງທຳອິດ ເພື່ອເປັນການປັບສະພາບຮ່າງກາຍກ່ອນການຝຶກທີ່ດີນັ້ນຄວນເປັນການຝຶກທີ່ຕໍ່ເນື່ອງເປັນລະບົບ ບໍ່ແມ່ນຫັກໂຫມຝຶກເປັນຄັ້ງຄາວ. ຄວນເລີ່ມຈາກການອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ (**warm up**) 3-5ນາທີ. ຈາກນັ້ນຝຶກໂດຍໃຊ້ຊຸດການຝຶກເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ແລະ ສຸດທ້າຍແມ່ນຜ່ອນຄາຍ 3-5ນາທີທຸກຄັ້ງ. ນອກຈາກນີ້ກິດຈະກຳ ແລະ ອຸປະກອນທີ່ນຳມາຊ່ວຍໃນການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແກ່ເດັກຄວນເຮັດໃຫ້ເກີດການພັດທະນາຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ມີຄວາມແຂງແຮງ,

ມີການປະສານສຳພັນກັນ, ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວໃນການໃຊ້ກຳມຊັ້ນໃຫ່ຍ ແລະ ມີຄວາມສາມາດໃນການຊົງຕົວຍິ່ງຂຶ້ນ ດັ່ງນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງເລືອກໃຊ້ແບບຝຶກດັ່ງນີ້:

1. ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຍ່ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ” ເປັນແບບຝຶກທີ່ຝຶກທັກສະການຍ່າງຊົງຕົວ ໂດຍຕ້ອງໃຊ້ແຮງຂອງຂາ, ປາຍຕີນ ແລະ ລຳຕົວທີ່ແຂງແຮງ ເຊິ່ງການຝຶກມີການປ່ຽນແປງໃນຮູບແບບຂອງການຕາມຄວາມສາມາດຂອງເດັກ ແລະ ສາມາດປັບປ່ຽນຮູບແບບ ແລະ ລະດັບໃນການຍ່າງ. ຝຶກດ້ວຍການເລີ່ມຕົ້ນໃຫ້ເດັກຍ່າງທາງຊື່ແຍ່ງຕີນ ເມື່ອເດັກສາມາດຍ່າງໄດ້ແລ້ວຄູກຳຄ່ອຍໆປັບປ່ຽນຮູບແບບ ແລະ ໄລຍະທາງຂອງການຍ່າງເພີ່ມຂຶ້ນຕາມລຳດັບ.
2. ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ” ຕາມສະມັດຖະພາບຂອງເດັກໃນໄວອະນຸບານ1 ອາຍຸ 3-4ປີ ແມ່ນເດັກສາມາດຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນໄດ້ແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງເລືອກເອົາອຸປະກອນຕັ້ງນ້ອຍທີ່ມີລະດັບໃກ້ຄຽງກັບຂຶ້ນໄດເພື່ອຝຶກແອບເດັກຍ່າງຂຶ້ນລົງ ທັງເປັນການພັດທະນາທັກສະການຍ່າງຂຶ້ນລົງ ທັງເປັນການສ້າງຄວາມມ່ວນຊື່ນໃຫ້ເດັກໃນເວລາທີ່ປະກອບອຸປະກອນທີ່ເປັນຕັ້ງນ້ອຍ. ໃນການຝຶກແບບຝຶກນີ້ສາມາດເພີ່ມປະລິມານ ຫຼື ລະດັບຂອງຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອຝຶກແອບກຳມຊັ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງຂຶ້ນນັບມື້.
3. ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ” ເປັນແບບຝຶກທີ່ໃຊ້ຄວາມແຮງຂອງກຳມຊັ້ນໃຫ່ຍ ເປັນຕົ້ນແມ່ນກຳມຊັ້ນແຂນໃນການແກ່ວງຖົງຊາຍ ແລະ ການໃຊ້ຄວາມແຮງຂອງກຳມຊັ້ນຂາໃນການໂຢະຕົວເພື່ອຍູ້ແຮງຈາກຂາຂຶ້ນສູ່ລຳຕົວ ແລະ ແຂນແລ້ວແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າໃຫ້ໄດ້ຕາມທີ່ຄູກຳນົດ. ທຳອິດຜູ້ຝຶກໃຫ້ເດັກທຳຄວາມຊຶ້ນເຄີຍກັບການໃຊ້ອຸປະກອນ ແລະ ວິທີການແກ່ວງໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄ່ອງແຄ້ວ. ຈາກນັ້ນຄູຄ່ອຍໆຝຶກເດັກໃຫ້ແກ່ວງໄປທາງໜ້ານັບມື້ນັບໄກອອກຈາກຈຸດທີ່ເດັກຍືນ ແລະ ສາມາດຍືນຊົງຕົວພາຍຫຼັງທີ່ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າແລ້ວ.
4. ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ” ເປັນແບບຝຶກທີ່ໃຊ້ທັງແຮງຂອງແຂນ, ຂາ ແລະ ລຳຕົວໃນການດຶງລາກຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ ເປັນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຕ້ອງໃຊ້ພະລັງແຮງຂອງກຳມຊັ້ນແຂນ, ຂາ ແລະ ລຳຕົວໃນການປະສານງານກັນຢ່າງເປັນລະບົບເພື່ອໃຫ້ສາມາດແກ່ລາກດຶງຖົງຊາຍ. ຜູ້ຝຶກສາມາດປັບປ່ຽນໄລຍະຂອງການແກ່ຖົງຊາຍຕາມລະດັບ. ເຊິ່ງໃນທຳອິດໃຫ້ເດັກທຳຄວາມຮູ້ຈັກ ແລະ ແກ່ຖົງຊາຍໃນລະດັບເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປັບໄລຍະໃຫ້ໄກອອກມາຕາມລະດັບ.
5. ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ” ເປັນແບບຝຶກທີ່ໃຊ້ຄວາມແຮງຂອງກຳມຊັ້ນຂາ ແລະ ລຳຕົວ ໂດຍໃຫ້ເດັກກະໂດດຂ້າມເຊືອກ ຫຼື ວັດຖຸກໍ່ໄດ້ ແຕ່ຕ້ອງມີລະດັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ. ໃນຄັ້ງທຳອິດຜູ້ຝຶກໃຫ້ເດັກທຳຄວາມຊຶ້ນເຄີຍກັບອຸປະກອນ ແລະ ການຝຶກແອບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆ ປັບປ່ຽນລະດັບຂອງອຸປະກອນ ແລະ ປະລິມານຂອງອຸປະກອນຂຶ້ນຕາມລຳດັບ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ເໝາະສົມ.
6. ແບບຝຶກ “ເຕະບານໄປທາງໜ້າ” ເປັນການຝຶກທີ່ໃຊ້ຄວາມແຮງຂອງກຳມຊັ້ນໃຫ່ຍ ເປັນຕົ້ນແມ່ນກຳມຊັ້ນຂາ ຈາກນັ້ນໃຊ້ທັງແຮງຂອງຂາ ແລະ ການປະສານສຳພັນກັບລຳຕົວ, ສາຍຕາ ໂດຍທຳອິດຄູວາງບານໃວ້ຕໍ່ໜ້າ ແລ້ວໃຫ້ເດັກເຕະບານໄປທາງໜ້າ ເດັກຈະໃຊ້ແຮງຂອງຂາຂ້າງໃດໜຶ່ງທີ່ເດັກຖະນັດເພື່ອເຕະບານໃຫ້ໄດ້ໄກທີ່ສຸດ ການຝຶກແບບແບບຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮູ້ໃຊ້ແຮງຂາ ປະສານກັບສາຍຕາ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງລຳຕົວ ໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວກັນອີກດ້ວຍ.

### 2.4.3. ປະໂຫຍດຂອງຊຸດແບບຝຶກທັກສະ

ປະໂຫຍດຂອງຊຸດແບບຝຶກ ມີດັ່ງນີ້:

1. ໂຄງການຊຸດແບບຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກຳມຊັ້ນໃຫຍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກຳມຊັ້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງ ຊຸດການຝຶກຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍມີການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ທົນທານ ແລະ ເຮັດ

ໃຫ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ແຂງແຮງ, ມີຄວາມຍືດຫຍຸ່ນ ແລະ ທົນທານຍິ່ງຂຶ້ນ. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີການພັດທະນາ ໄປຕາມໄວອາຍຸ ແລະ ແຂງແຮງ. ສິ່ງຜົນເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈແຈ່ມໃສ. ມັນຍັງຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບໄຫຼວຽນຂອງ ເລືອດ, ປອດ ແລະ ຫົວໃຈເຮັດວຽກໄດ້ດີຂຶ້ນ. ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ເປັນລົມໜ້າມືດງ່າຍ. ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ເປັນສ່ວນທີ່ສໍາຄັນແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນ ສາມາດປະກອບພາລະກິດ ແລະ ດໍາລົງຊີວິດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ການທີ່ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ມີຄວາມແຂງແຮງ ນັກຮຽນຈະໄດ້ຮັບຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ສາມາດຫຼິ້ນກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ, ຫຼິ້ນໃນຮົ່ມ, ຫຼິ້ນອອກກໍາລັງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍເປັນກິດຈະກຳທີ່ນັກຮຽນໄດ້ຫຼິ້ນຢ່າງມ່ວນຊື່ນ ແລະ ເປັນການລະບາຍ ອາລົມໃຫ້ກັບພວກເຂົາອີກດ້ວຍ.

2. ຊຸດແບບຝຶກຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກ້າມຊີ້ນຂອງແຂນ, ຂາ, ມື, ລໍາຕົວ ແລະ ທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ ລວມທັງການຝຶກຝົນການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ໃນການ ຄວບຄຸມການຊິງຕົວ, ການປະສານສຳພັນຂອງເສັ້ນປະສາດ ແລະ ການຮັບຮູ້ຂອງຮ່າງກາຍ. ເຮັດໃຫ້ ກ້າມຊີ້ນໃນສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ທົນທານ, ວ່ອງໄວ ນໍາໄປສູ່ການເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆໄດ້ ຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ມີປະສິດທິພາບເຊັ່ນ: ຫຼິ້ນບິນໄຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ຂາທີ່ ເຂັ້ມແຂງ. ການຫຼິ້ນນໍ້າ ແລະ ດິນຊາຍພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຂອງແຂນ ແລະ ຕາ. ການໂຍນບານ ແລະ ປາເບົ້າ ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ, ຂາ ແລະ ລໍາຕົວ. ການກະໂດດພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ, ຂາ ແລະ ການຊິງຕົວ ເປັນຕົ້ນ.
3. ຊຸດແບບຝຶກແອບຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນເກີດທັກສະ ຫຼື ຄຸນລັກສະນະອື່ນໆເຊັ່ນ: ຄວາມມີລະບຽບວິໄນ, ການ ລໍຄອຍ, ຄວາມສຳພັນກັບຫມູ່ເພື່ອນ, ຄວາມເມດຕາ, ຄວາມອົດທົນ, ການຄວບຄຸມອາລົມ, ການຄິດ, ຈົນຕະນາການ ແລະ ຄວາມຄິດສ້າງສັນ. (ນິຕິທອນ ບີລິວາດ.ທັກ, 2557)

## 2.6. ງານວິໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ

ຈາກການສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາງານວິໄຈມີນັກສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຫຼາຍທ່ານໄດ້ນໍາໃຊ້ຊຸດການຝຶກໃນຮູບແບບຂອງແບບ ຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ດັ່ງນີ້:

ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍ ເຖິງປານກາງ ໂດຍນໍາໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ເຊິ່ງຜົນການວິໄຈພົບວ່າ 1) ຄວາມສາມາດໃນ ການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງ ໂດຍໃຊ້ຊຸດ ແບບຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຢູ່ໃນລະດັບດີ. 2) ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີ ຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງ ໂດຍໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ສູງ ກວ່າກ່ອນການຝຶກຄ່າຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ.05. (ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ, 2015)

ການວິໄຈເລື່ອງຜົນການໃຊ້ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງທີ່ມີຕໍ່ຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງເດັກ ອະນຸບານປີທີ1 ໂຮງຮຽນອານາໄລ ອຳເພີເມືອງ ທີ່ສະມຸດສາຄອນ ເຊິ່ງຜົນການວິໄຈພົບວ່າ: ຄະແນນສະເລ່ຍຄວາມ ພ້ອມໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງເດັກອະນຸບານປີທີ1 ຫຼັງການປະຕິບັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງມີຄ່າສູງກວ່າ ກ່ອນການຈັດກິດຈະກຳມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຢ່າງມີຄ່າຄວາມເຊື່ອໝັ້ນທາງສະຕິຕິທີ່ລະດັບ 0.01. (ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດ ພ້ອມຄະນະ, 2556)

ການວິໄຈນີ້ມີຈຸດມຸ້ງໝາຍເພື່ອສຶກສາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ຂອງເດັກທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງ ລະດັບຮຸນແຮງຈາກການໃຊ້ຊຸດການຝຶກກິດຈະກຳຝຶກທັກສະກິນໄກສະເປເຊຍໂອແລັມບົກແຫ່ງປະເທດໄທຮ່ວມ ກັບກິດຈະກຳການຝຶກສະມັດຖະພາບທາງກາຍ(Physical Fitness) ເຊິ່ງຜົນການວິໄຈພົບວ່າ: 1) ຄວາມສາມາດ

ໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງເດັກທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບຮຸນແຮງ ຫຼັງຈາກການໃຊ້ຊຸດການຝຶກກິດຈະກຳທັກສະກິນໄກຂອງສະເປເຊຍໂອແລັມປິກແຫ່ງປະເທດໄທຮ່ວມກັບກິດຈະກຳຝຶກສະມັດທະພາບທາງກາຍ (**Physical Fitness**) ມີຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຢູ່ໃນລະດັບດີ. 2) ເດັກທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບຮຸນແຮງອາຍຸ 8-12ປີທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຈາກການໃຊ້ຊຸດການຝຶກກິດຈະກຳທັກສະກິນໄກຂອງສະເປເຊຍໂອແລັມປິກແຫ່ງປະເທດໄທຮ່ວມກັບກິດຈະກຳຝຶກສະມັດທະພາບທາງກາຍ (**Physical Fitness**) ຫຼັງຈາກການທົດລອງມີຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂຶ້ນຄ່າຄວາມເຊື່ອໝັ້ນທາງສະຕິທີ່ລະດັບ .05. (ສິລິນທອນ ການຈັນດາ, 2553)

## ບົດທີ 3

### ວິທີການດຳເນີນການວິໄຈ

ການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຄັ້ງນີ້ ເປັນການວິໄຈແບບທົດລອງ ເພື່ອວິເຄາະຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງ ເດັກຊັ້ນອະນຸບານ1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ ເຊິ່ງຜູ້ຄົ້ນຄວ້າວິໄຈໄດ້ດຳເນີນການດັ່ງນີ້:

- ປະຊາກອນ ແລະ ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ
- ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ
- ການເກັບກຳລວບລວມຂໍ້ມູນ
- ການສ້າງ ແລະ ຫາຄຸນນະພາບຂອງເຄື່ອງມື
- ການວິເຄາະຂໍ້ມູນ
- ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້ໃນການວິໄຈ

#### 3.1. ປະຊາກອນ ແລະ ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ

- 1) ປະຊາກອນຄື: ນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ ເຊິ່ງມີນັກຮຽນ ທັງໝົດ 48ຄົນ, ຍິງ 21ຄົນ, ຊັ້ນອະນຸບານ1ມີ 15 ຄົນ ຍິງ 10ຄົນ, ອະນຸບານ2 ມີ 17ຄົນ ຍິງ 12ຄົນ ແລະ ອະນຸບານ3 ມີ 16ຄົນ ຍິງ 9ຄົນ.
- 2) ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ: ການເຮັດວິໄຈຄັ້ງນີ້ ແມ່ນໄດ້ມາຈາກການເລືອກໂດຍເຈາະຈົງເອົານັກຮຽນທີ່ກຳລັງຮຽນໃນ ຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ ຈຳນວນ 15ຄົນ ຍິງ 10ຄົນ

#### 3.2. ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ

- 1) ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ(ກ້າມຊີ້ນແຂນ-ຂາ) 6ແບບຝຶກໄດ້ແກ່:
  1. ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”
  2. ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”
  3. ແບບຝຶກ “ແກ່ວຽງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”
  4. ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”
  5. ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”
  6. ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຢ່ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ”
- 2) ແບບທົດສອບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ: “ເຕັ້ນກົບ”, “ຍ່າງຊົງຕົວເທິງເສັ້ນຊື່ 3ແມັດ”
- 3) ຮ່າງສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງເດັກອະນຸບານ1

#### 3.3. ການເກັບກຳລວບລວມຂໍ້ມູນ

- 1) ສອບຖາມຄູທີ່ສອນໃນຊັ້ນອະນຸບານກ່ຽວກັບເພດ, ອາຍຸ, ນ້ຳໜັກ ແລະ ລວງສູງຂອງເດັກໃນຊັ້ນອະນຸບານ1
- 2) ລວບລວມຂໍ້ມູນການທົດສອບ ພ້ອມທັງບັນທຶກການສັງເກດໃນການປະຕິບັດຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ

#### 3.4. ການສ້າງ ແລະ ຫາຄຸນນະພາບຂອງເຄື່ອງມື

##### 3.4.1. ການສ້າງແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ

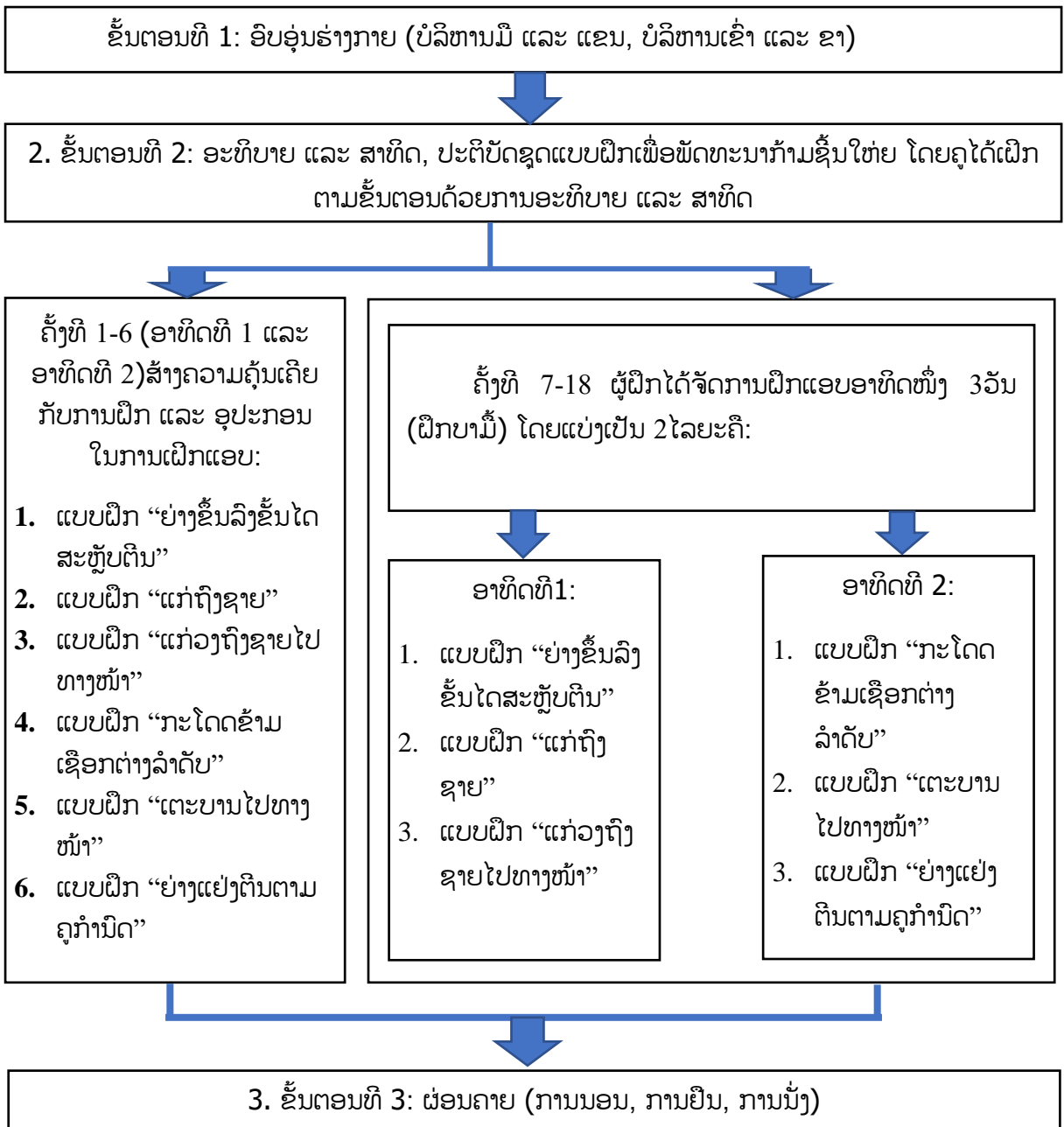
- 1) ສຶກສາເອກະສານສະມັດຖະພາບການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງເດັກອາຍຸ 3-4ປີ ແລະ ປຶ້ມຄູ່ມືການຈັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ.

- 2) ສຶກສາການສ້າງຊຸດແບບຝຶກ ເພື່ອອອກແບບຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍສໍາລັບເດັກອາຍຸ 3-4ປີ
- 3) ດໍາເນີນການສ້າງຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ຈໍານວນ 6ແບບຝຶກໂດຍປັບປຸງຈາກສະມັດຖະພາບການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອາຍຸ 3-4ປີ ດັ່ງນີ້:

ລ/ດ	ຫົວຂໍ້ແບບຝຶກ	ປະເພດ	ເປົ້າໝາຍ	ໂຮງຮຽນ
1	ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”	ການຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ	ອະນຸບານ 1	ອະນຸບານສາທິດ
2	ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”	ການຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ	ອະນຸບານ 1	ອະນຸບານສາທິດ
3	ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”	ການຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ	ອະນຸບານ 1	ອະນຸບານສາທິດ
4	ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລໍາດັບ”	ການຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ	ອະນຸບານ 1	ອະນຸບານສາທິດ
5	ແບບຝຶກ “ແຕະບານໄປທາງໜ້າ”	ການຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ	ອະນຸບານ 1	ອະນຸບານສາທິດ
6	ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຢ່ງຕີນຕາມຄູກໍານົດ”	ການຫຼິ້ນປະດິດສ້າງ	ອະນຸບານ 1	ອະນຸບານສາທິດ



ໂດຍມີລັກສະນະຂຸດແບບຝຶກຕາມແຜນດັ່ງນີ້:



- 4) ນຳເອົາແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍໄປຜ່ານທີ່ປຶກສາ 3ທ່ານ ເພື່ອພິຈາລະນາຄວາມເໝາະສົມຂອງແບບຝຶກ ແລະ ກວດສອບຄຸນນະພາບ ແລະ ຄວາມຖືກຕ້ອງດ້ານເນື້ອໃນຈາກຜົນຕັດສະນີຄວາມສອດຄ່ອງຂອງເຄື່ອງມື (IOC) ໂດຍມີເກນດັ່ງນີ້:
- ຄະແນນ +1 ຊຸດແບບຝຶກມີຄວາມສອດຄ່ອງ
  - ຄະແນນ 0 ຊຸດແບບຝຶກມີຄວາມສອດຄ່ອງ
  - ຄະແນນ -1 ຊຸດແບບຝຶກບໍ່ມີຄວາມສອດຄ່ອງ
- 5) ນຳຜົນກວດສອບຂອງທີ່ປຶກສາທັງ 3ທ່ານມາຄິດໄລ່ຄ່າຕັດສະນີຄວາມສອດຄ່ອງໂດຍໃຊ້ເກນພິຈາລະນາຕັ້ງແຕ່ 0,5ຂຶ້ນໄປ
- 6) ນຳຊຸດແບບຝຶກໄປປັບປຸງແກ້ໄຂໃຫ້ເໝາະສົມ ແລະ ສົມບູນ

- 7) ເອົາຊຸດແບບຝຶກດັ່ງກ່າວໄປທົດສອບກັບເດັກທີ່ບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເປົ້າໝາຍ ຈຳນວນ 3 ຄົນ ເພື່ອສັງເກດປະເມີນຫາຄວາມຍາກງ່າຍຂອງຊຸດແບບຝຶກ
- 8) ນຳຊຸດແບບຝຶກມາປັບປຸງແກ້ໄຂໃຫ້ເໝາະສົມກ່ອນທີ່ຈະນຳໄປທົດລອງກັບກຸ່ມເປົ້າໝາຍຈິງ

**3.4.2. ຮ່າງສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່**

- 1) ສຶກສາພັດທະນາການ ແລະ ສະມັດຖະພາບໃນການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍເປັນຕົ້ນແມ່ນກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່, ຮ່າງສັງເກດການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ, ການປະເມີນພັດທະນາການດ້ານການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່.
- 2) ສ້າງຮ່າງສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ໂດຍປັບປຸງຈາກຮ່າງສັງເກດການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ໂດຍວາງຄະແນນເປັນ 3 ລະດັບ: ດີ, ພໍໃຊ້ ແລະ ປັບປຸງ (ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ວສວ, 2014):

ຄະແນນ 1-3 ໝາຍເຖິງ ລະດັບ 1 ປະຕິບັດຍັງບໍ່ໄດ້ (ປັບປຸງ)

ຄະແນນ 4-6 ໝາຍເຖິງລະດັບ 2 ປະຕິບັດໄດ້ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງ (ພໍໃຊ້)

ຄະແນນ 7-9 ໝາຍເຖິງລະດັບ 3 ປະຕິບັດໄດ້ຕາມກຳນົດ (ດີ)

ໂດຍມີເກນປະເມີນດັ່ງນີ້:

ລ/ດ	ເກນໃນການສັງເກດ	ລະດັບ		
		ລະດັບ 1 ປັບປຸງ (1 ຄະແນນ)	ລະດັບ 2 ພໍໃຊ້ (2 ຄະແນນ)	ລະດັບ 3 ດີ (3 ຄະແນນ)
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	ປະຕິບັດໄດ້ ໂດຍຄູແນະນຳຊ່ວຍເຫຼືອ	ປະຕິບັດໄດ້ຕາມກຳນົດ ໂດຍຄູຊ່ວຍເຫຼືອບາງຄັ້ງຄາວ	ປະຕິບັດໄດ້ຕາມກຳນົດ ດ້ວຍຕົນເອງ
2	ການຊິງຕົວ	ຊິງຕົວໄດ້ ໂດຍຄູແນະນຳຊ່ວຍເຫຼືອ	ຊິງຕົວໄດ້ດີ ໂດຍຄູຊ່ວຍເຫຼືອບາງຄັ້ງຄາວ	ຊິງຕົວໄດ້ດີ ດ້ວຍຕົນເອງ
3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄດ້ ແຕ່ຍັງບໍ່ຄ່ອງແຄ້ວ, ບໍ່ວ່ອງໄວ	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄດ້ຄ່ອງແຄ້ວ ແຕ່ຍັງບໍ່ວ່ອງໄວ	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ-ກ້າມຊີ້ນມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ

- 3) ນຳແບບສັງເກດໄປຜ່ານທີ່ປຶກສາທັງ 3 ທ່ານເພື່ອພິຈາລະນາຄວາມສອດຄ່ອງລະຫວ່າງເນື້ອໃນ ແລະ ຈຸດປະສົງການປະເມີນ ດັ່ງນີ້:  
 ຄະແນນ +1 ເນື້ອໃນສອດຄ່ອງກັບຈຸດປະສົງ  
 ຄະແນນ 0 ເນື້ອໃນສອດຄ່ອງກັບຈຸດປະສົງ  
 ຄະແນນ -1 ເນື້ອໃນບໍ່ສອດຄ່ອງກັບຈຸດປະສົງ
- 4) ນຳຜົນກວດສອບຂອງທີ່ປຶກສາທັງ 3 ທ່ານມາຄິດໄລ່ຄ່າຕັດສະນີຄວາມສອດຄ່ອງໂດຍໃຊ້ເກນພິຈາລະນາຕັ້ງແຕ່ 0,5 ຂຶ້ນໄປ ແລ້ວປັບເນື້ອໃນຂອງຮ່າງສັງເກດໃຫ້ມີຄວາມຊັດເຈນ ແລະ ເໝາະສົມ

5) ນຳຮ່າງສັງເກດທີ່ປັບປຸງແລ້ວໄປນຳໃຊ້ກັບກຸ່ມຕົວຢ່າງ

### 3.4.3. ການດຳເນີນການທົດລອງ

#### 1) ແບບແຜນການທົດລອງ

ການວິໄຈຄັ້ງນີ້ເປັນການວິໄຈແບບທົດລອງ ເຊິ່ງຜູ້ວິໄຈໄດ້ດຳເນີນຕາມແຜນການວິໄຈດັ່ງນີ້:

ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ	ກ່ອນການຝຶກ	ໄລຍະຝຶກ	ຫຼັງການຝຶກ
N	$T_1$	X	$T_2$

N ແທນ ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ

X ແທນ ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍໂດຍໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

$T_1$  ແທນ ການທົດສອບໂດຍໃຊ້ຮ່າງປະເມີນການເຄື່ອນໄຫວໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍກ່ອນການໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

$T_2$  ແທນ ການທົດສອບໂດຍໃຊ້ຮ່າງປະເມີນການເຄື່ອນໄຫວໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຫຼັງການໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

#### 2) ຂັ້ນຕອນການດຳເນີນ

ຜູ້ວິໄຈໄດ້ດຳເນີນການທົດລອງ ໂດຍຂໍອະນຸຍາດເຮັດການທົດລອງກັບເຮັດອະນຸຍາດ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸຍາດສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ໃນພາກຮຽນທີ 2 ສົກຮຽນ 2021-2022 ດັ່ງນີ້:

1. ເຮັດການປະເມີນຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ (pre-test) ກ່ອນການໃຊ້ແບບຝຶກເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ໂດຍການສັງເກດເພື່ອປະເມີນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍທີ່ຜູ້ວິໄຈໄດ້ສ້າງຂຶ້ນ ແລ້ວບັນທຶກຄະແນນຜົນການທົດສອບກ່ອນການຝຶກແອບ ເພື່ອນຳຜົນໄປວິເຄາະຂໍ້ມູນຕໍ່ໄປ:

2. ດຳເນີນການການຝຶກແອບແບບຝຶກ ຕາມຂະບວນການດັ່ງນີ້:

❖ ຂັ້ນຕອນອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍປະຕິບັດຕາມລຳດັບດັ່ງນີ້:

ບໍລິຫານມື ແລະ ແຂນ: ກຳແປມື, ສັ່ນຂໍ້ມື, ແກ່ວງແຂນ, ພັບແຂນ

ບໍລິຫານເຂົ້າ ແລະ ຂາ: ໝູນເຂົ້າ, ຢ່າເທົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

❖ ຂັ້ນຕອນອະທິບາຍ ແລະ ສາທິດ, ປະຕິບັດຊຸດແບບຝຶກເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ໂດຍຄູໄດ້ຝຶກຕາມຂັ້ນຕອນດ້ວຍການອະທິບາຍ, ສາທິດ ແລະ ປະຕິບັດຕົວຈິງລວມ 18 ຄັ້ງ. ເຊິ່ງໃນນັ້ນ, ຄັ້ງທີ 1-6 ແມ່ນໃຫ້ເດັກສ້າງຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບການຝຶກ ແລະ ອຸປະກອນໃນການຝຶກແອບທັງ 6 ແບບຝຶກ ແລະ ຄັ້ງທີ 7-18 ຜູ້ຝຶກໄດ້ຈັດການຝຶກແອບອາທິດໜຶ່ງ ແລະ ອາທິດທີສອງເຝິກ 3 ວັນ (ຝຶກບາມື້) ໂດຍໃຫ້ເດັກໄດ້ຝຶກເປັນຄູ່ ເຊິ່ງເດັກຈະໄດ້ຝຶກທັງ 6 ແບບຝຶກໃນ 2 ອາທິດທຳອິດ

❖ ຂັ້ນຕອນຜ່ອນຄາຍ

3. ປະເມີນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ (post-test) ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ດ້ວຍການປະເມີນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຊຸດເກົ່າ ແລ້ວບັນທຶກການຜົນຕາມຮ່າງສັງເກດ ເພື່ອນຳຜົນດັ່ງກ່າວໄປວິເຄາະຂໍ້ມູນ.

4. ໃຊ້ເວລາໃນການດຳເນີນການຝຶກຄັ້ງລະ 20 ນາທີ ລວມ 18 ຄັ້ງ ຕາມຊຸດແບບຝຶກ ໂດຍໃນຄັ້ງທີ 1-6 ເປັນການຝຶກເພື່ອສ້າງຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ 6 ແບບຝຶກລວມເຖິງວິທີການໃຊ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຈາກນັ້ນຄັ້ງທີ 7-18 ຈຶ່ງເລີ່ມໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກໃນ 3 ວັນ ສະຫຼັບກັນ ແລະ ບາມື້ຝຶກແອບດັ່ງນີ້:

ຄັ້ງທີ	ການອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ (Warm up)	ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ	ການຜ່ອນຄາຍ
Pre-test			
ແບບທົດສອບກ່ອນການຝຶກແອບ 2 ຊຸດ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ແບບທົດສອບທີ 1 “ຕົ້ນກົບ”</li> <li>- ແບບທົດສອບທີ 2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ”</li> </ul>			
1	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”	ຜ່ອນຄາຍ
2	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”	ຜ່ອນຄາຍ
3	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”	ຜ່ອນຄາຍ
4	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”	ຜ່ອນຄາຍ
5	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”	ຜ່ອນຄາຍ
6	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຍ້ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ”	ຜ່ອນຄາຍ
7-18	ອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”</li> <li>2. ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”</li> <li>3. ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”</li> <li>4. ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”</li> <li>5. ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”</li> <li>6. ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຍ້ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ”</li> </ol>	ຜ່ອນຄາຍ
Post-test			
ແບບທົດສອບຫຼັງການຝຶກແອບ 2 ຊຸດ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ແບບທົດສອບທີ 1 “ຕົ້ນກົບ”</li> <li>- ແບບທົດສອບທີ 2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ”</li> </ul>			

### 3.5. ການວິເຄາະຂໍ້ມູນ

- ຜູ້ຄົນຄວ້າໄດ້ມີການລວບລວມຂໍ້ມູນຈາກແບບສອບຖາມຄູກ່ຽວກັບກຸ່ມເປົ້າໝາຍ ເພື່ອວິເຄາະຫາເປີເຊັນ (percentage) ກ່ຽວກັບເພດ, ອາຍຸ, ນ້ຳໜັກ, ລວງສູງ ໂດຍໃຊ້ເອັກເຊວໃນການວິເຄາະ ເຊິ່ງສະຫຼຸບອອກມາເປັນເປີເຊັນ %
- ລວບລວມຂໍ້ມູນຈາກຮ່າງສັງເກດຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ເພື່ອວິເຄາະຫາຄ່າສະເລ່ຍ (Mean) ແລະ ຄ່າເປີເຊັນ (Percentage) ໂດຍນຳໃຊ້ເອັກເຊວໃນການຄິດໄລ່

### 3.6. ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້

- ກວດສອບຄຸນນະພາບຄວາມສອດຄ່ອງຂອງ (IOC) ຂອງຊຸດແບບຝຶກ ແລະ ຮ່າງປະເມີນທາງດ້ານເນື້ອໃນ.

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

**IOC** ແທນຄ່າດັດສະນີຄວາມສອດຄ່ອງລະຫວ່າງແບບຝຶກກັບເນື້ອໃນ

$\sum R$  ແທນຜົນລວມການພິຈາລະນາຂອງທີ່ປຶກສາ

**N** ແທນຈຳນວນທີ່ປຶກສາ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານ

#### 3.6.1. ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້ໃນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ

- ຄິດໄລ່ເປີເຊັນໂດຍນຳໃຊ້ສະຖິຕິດັ່ງນີ້:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

**P** ແທນໃຫ້ເປີເຊັນ

**f** ແທນໃຫ້ຄວາມຖີ່ ທີ່ຕ້ອງການແປງໃຫ້ເປັນເປີເຊັນ

**N** ແທນໃຫ້ຈຳນວນຄວາມຖີ່ທັງໝົດ

- ຊອກຄ່າສະເລ່ຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ສຳລັບເດັກຊີ້ນອະນຸບານ1 ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ໃນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງໂດຍນຳໃຊ້ສະຖິຕິ ດັ່ງນີ້:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

$\bar{x}$  ແທນຄ່າສະເລ່ຍຂອງຄະແນນລວມ

$\sum X$  ແທນຜົນລວມຂອງຄະແນນ

**N** ແທນຈຳນວນເດັກທັງໝົດ

- ປຽບທຽບຄະແນນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍສໍາລັບເດັກຊີ້ນອະນຸບານ1 ໂດຍໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍດັ່ງນີ້:

$$T = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

**T** ແທນຄ່າການທົດສອບ **T**

**D** ແທນຜົນຕ່າງຂອງຄະແນນແຕ່ລະຄັ້ງ

**n** ແທນຈໍານວນຄັ້ງ

## ບົດທີ 4 ຜົນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ

ການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າວິໄຈຄັ້ງນີ້ແມ່ນສຶກສາຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບ ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານ1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ສົກ 2021-2022 ເຊິ່ງຜູ້ວິໄຈໄດ້ຄົ້ນຄວ້າດຳເນີນຜົນການວິເຄາະດັ່ງນີ້:

### 4.1. ສັນຍາລັກທີ່ໃຊ້ໃນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ

ເພື່ອໃຫ້ການວິເຄາະຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ມາຈາກການທົດລອງ ແລະ ແປຄວາມໝາຍຂໍ້ມູນເປັນຄວາມເຂົ້າໃຈກົງກັນຜູ້ວິໄຈຈຶ່ງໄດ້ກຳນົດສັນຍາລັກທີ່ໃຊ້ໃນການວິເຄາະດັ່ງນີ້:

P ແທນ ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້ຊອກຫາເປີເຊັນສ່ວນຮ້ອຍ

$\bar{X}$  ແທນ ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້ຫາຄ່າສະເລ່ຍຂອງຜົນລວມຄະແນນ

T ແທນ ສະຖິຕິທີ່ໃຊ້ໃນການພິຈາລະນາໃນການທົດສອບ

### 4.2. ຜົນການວິເຄາະຂໍ້ມູນ

#### 4.2.1. ຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມໃຫຍ່ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ

- 1) ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປຂອງນັກຮຽນກ່ຽວກັບ ເພດ, ອາຍຸ, ນ້ຳໜັກ ແລະ ລວງສູງ

ຕາຕະລາງທີ1: ສະແດງຜົນກ່ຽວກັບເພດ

n	ຍິງ		ຊາຍ	
	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%
15	10	66.66	5	33.33

ຕາຕະລາງທີ2: ສະແດງຜົນກ່ຽວກັບອາຍຸ

n	ຕໍ່າກວ່າ 3ປີ		3-4ປີ		ຫຼາຍກວ່າ 4ປີ	
	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%
15	0	0	14	93.33	1	6.66

ຕາຕະລາງທີ3: ສະແດງຜົນກ່ຽວກັບນ້ຳໜັກ

n	ຕໍ່າກວ່າ 13kg		13-16kg		ຫຼາຍກວ່າ 16kg	
	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%
15	0	0	14	93.33	1	6.66

**ຕາຕະລາງທີ4: ສະແດງຜົນກ່ຽວກັບລວງສູງ**

n	ຕໍ່າກວ່າ 1m		1m-1.10cm		ສູງກວ່າ 1.10cm	
	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%
15	5	33.33	10	66.66	0	0

ຈາກຕາຕະລາງຂ້າງເທິງສາມາດສະແດງຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວຂອງນັກຮຽນກຸ່ມເປົ້າໝາຍ ໃນຊັ້ນອະນຸບານ1 ຈຳນວນ 15ຄົນເຫັນວ່າມີເພດຍິງຈຳນວນ 10ຄົນ ເທົ່າກັບ 66.66% ແລະ ເພດຊາຍຈຳນວນ 5ຄົນ ເທົ່າກັບ 33.33%. ເດັກມີອາຍຸລະຫວ່າງ 3-4ປີຫຼາຍທີ່ສຸດ ມີຈຳນວນ 14ຄົນ ເທົ່າກັບ 93.33%. ເດັກມີນ້ຳໜັກ ລະຫວ່າງ 13-16kg ຈຳນວນ 14ຄົນ ເທົ່າກັບ 93.33% ໃນນັ້ນກໍ່ຍັງມີເດັກທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າ 16kg ຈຳນວນ 1ຄົນ ເທົ່າກັບ 6.66% ແລະ ເດັກມີລວງສູງຕໍ່າກວ່າ 1m ຈຳນວນ 5ຄົນ ເທົ່າກັບ 33.33% ແລະ ລວງສູງລະຫວ່າງ 1m-1.10cm ມີຈຳນວນ 10ຄົນ ເທົ່າກັບ 66.66% ແຕ່ສູງກວ່ານັ້ນແມ່ນບໍ່ມີເລີຍ

**2) ຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ**

**ຕາຕະລາງທີ6: ຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍກ່ອນ ແລະ ຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຂອງແບບທົດສອບທີ1 “ເຕັ້ນກົບ” ຕາມລະດັບ**

ການທົດສອບ	n	ດີ		ພໍໃຊ້		ປັບປຸງ	
		ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%
ກ່ອນ	15	3	20	7	46.67	5	33.33
ຫຼັງ	15	10	66.67	5	33.33	0	0

ຈາກຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນີ້ສັງເກດເຫັນວ່າ: ຜົນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກຈາກການທົດສອບໃນແບບທົດສອບທີ1 “ເຕັ້ນກົບ” ເດັກທີ່ມີເກນໃນລະດັບດີມີພຽງຈຳນວນ 3ຄົນ= 20% ແຕ່ຈຳນວນເດັກໃນເກນລະດັບພໍໃຊ້ຈຳນວນເດັກສູງມີຈຳນວນ 7ຄົນ= 46.67%. ແລະ ເດັກໃນເກນລະດັບປັບປຸງກໍ່ສູງມີຈຳນວນ 5ຄົນ= 33.33%. ແຕ່ພາຍຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ເດັກທີ່ມີເກນໃນລະດັບດີມີຈຳນວນເພີ່ມຂຶ້ນສູງເຖິງ 10ຄົນ= 66.67% ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນເກນລະດັບພໍໃຊ້ມີຈຳນວນຕໍ່າລົງ 5ຄົນ= 33.33% ສ່ວນລະດັບປັບປຸງແມ່ນບໍ່ມີເລີຍ 0ຄົນ= 0% ຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍ້ອນຄູນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກທີ່ເໝາະສົມ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ຝຶກແອບໃຫ້ແກ່ເດັກເປັນປະຈຳ.

**ຕາຕະລາງທີ7: ຜົນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຂອງແບບທົດສອບທີ2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ” ຕາມລະດັບ**

ການທົດສອບ	n	ດີ		ພໍໃຊ້		ປັບປຸງ	
		ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%	ຈຳນວນ	%



	ຈຳນວນເດັກທັງໝົດ						
ກ່ອນ	15	3	20	9	60	3	20
ຫຼັງ	15	12	80	3	20	0	0

ຈາກຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນີ້ສັງເກດເຫັນວ່າ: ຜົນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກຈາກການທົດສອບໃນແບບທົດສອບທີ2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊໍ້າໄລຍະ 3ແມັດ” ເດັກທີ່ມີເກນໃນລະດັບດີມີພຽງຈຳນວນ 3ຄົນ= 20% ແຕ່ຈຳນວນເດັກໃນເກນລະດັບພໍໃຊ້ຈຳນວນເດັກສູງມີຈຳນວນ 9ຄົນ= 60%. ແລະ ເດັກໃນເກນລະດັບປັບປຸງ ມີຈຳນວນ 3ຄົນ= 20%. ແຕ່ພາຍຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ເດັກທີ່ມີເກນໃນລະດັບດີມີຈຳນວນເພີ່ມຂຶ້ນສູງເຖິງ 12ຄົນ= 80% ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນເກນລະດັບພໍໃຊ້ມີຈຳນວນຕໍ່າລົງ 3ຄົນ= 20% ສ່ວນລະດັບປັບປຸງແມ່ນບໍ່ມີເລີຍ 0ຄົນ= 0% ຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍ້ອນຄູນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກທີ່ເໝາະສົມ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ຝຶກແອບໃຫ້ແກ່ເດັກເປັນປະຈຳ.

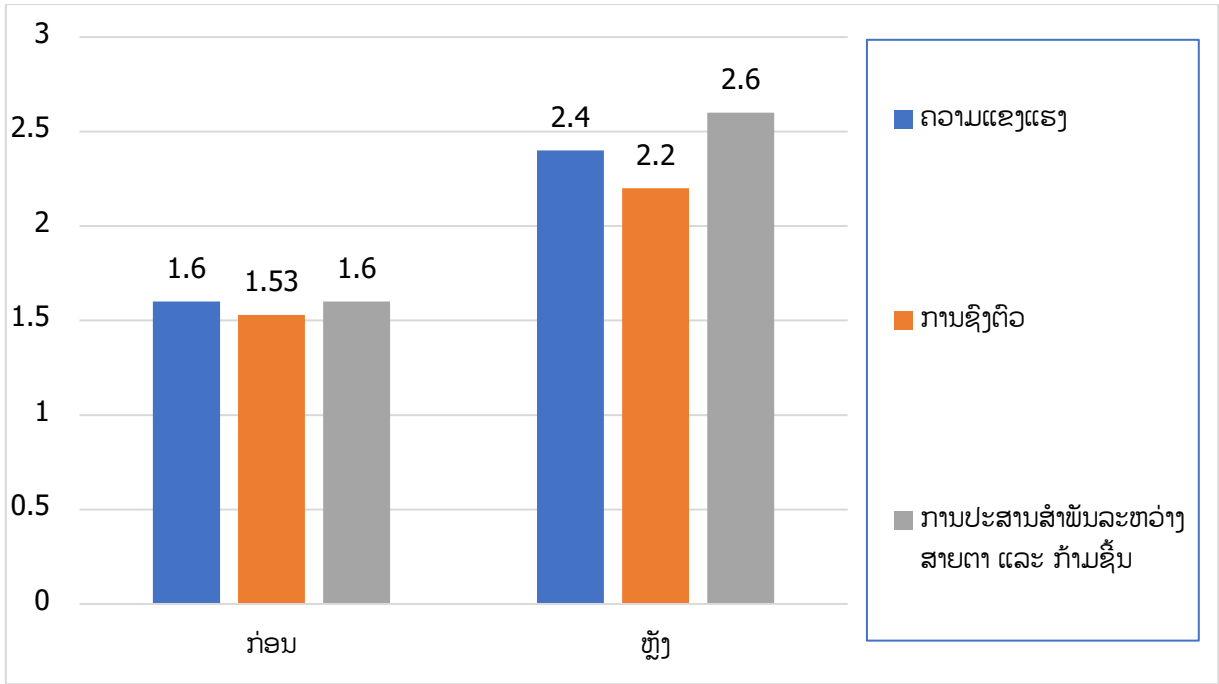
#### 4.2.2. ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ

- 1) ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ສຳລັບເດັກຊັ້ນອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ຕາມເກນການສັງເກດ ດັ່ງນີ້:

ຕາຕະລາງທີ8: ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ຂອງແບບທົດສອບທີ1 “ເຕັ້ນກົບ” ຕາມເກນການສັງເກດ

ການທົດສອບ	n ຈຳນວນເດັກທັງໝົດ	ເກນການສັງເກດ			ຄະແນນລວມ $\bar{x}$
		ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	ການຊົງຕົວ	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	
ກ່ອນ	15	1.60	1.53	1.60	4.73
ຫຼັງ	15	2.40	2.20	2.60	7.27

ຈາກຕາຕະລາງຂ້າງເທິງເຫັນວ່າ: ຄະແນນລວມກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ໃນທົດສອບແບບທີ1 “ເຕັ້ນກົບ” ມີຄະແນນລວມ  $\bar{x} = 4.73$  ຢູ່ໃນລະດັບພໍໃຊ້ ເຊິ່ງໃນນັ້ນຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນມີຄະແນນ  $\bar{x} = 1.60$  ໃນຂະນະດຽວກັນການຊົງຕົວມີຄະແນນສະເລ່ຍພຽງແຕ່  $\bar{x} = 1.53$  ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ  $\bar{x} = 1.60$ . ຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ເຫັນວ່າຄະແນນລວມມີຄ່າສະເລ່ຍເພີ່ມຂຶ້ນ  $\bar{x} = 7.27$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ເຊິ່ງໃນນັ້ນຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນມີຄະແນນ  $\bar{x} = 2.40$  ໃນຂະນະດຽວກັນການຊົງຕົວກໍ່ມີຄ່າສະເລ່ຍເພີ່ມຂຶ້ນ  $\bar{x} = 2.20$  ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນເພີ່ມຂຶ້ນ  $\bar{x} = 2.60$ . ເຊິ່ງເຫັນໄດ້ວ່າຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຈາກການທົດສອບໃນແບບທົດສອບທີ1 “ເຕັ້ນກົບ” ເດັກມີພັດທະນາການໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ ເຊິ່ງສະແດງອອກໃນເສັ້ນສະແດງລຸ່ມນີ້:

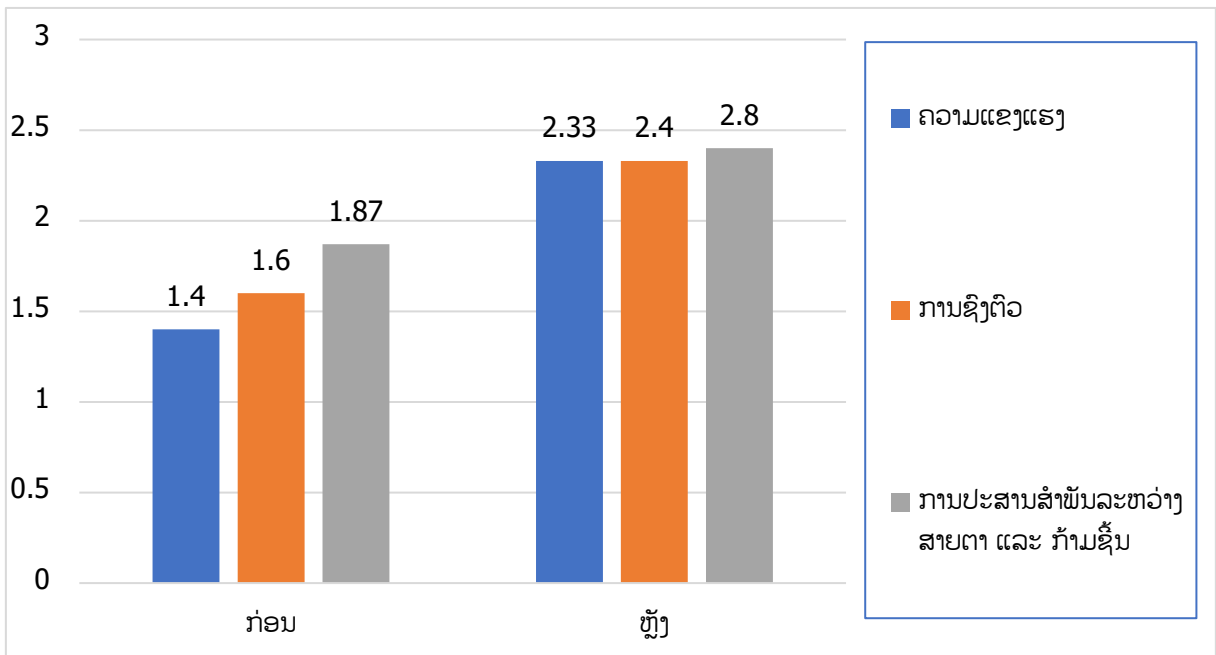


ເສັ້ນສະແດງທີ1: ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ຂອງແບບທົດສອບທີ1 “ເຕັ້ນກົບ” ຕາມແຜນການສັງເກດ

ຕາຕະລາງທີ9: ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ໃນແບບທົດສອບທີ2 “ຢ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ” ຕາມແຜນການສັງເກດ

ການທົດສອບ	n ຈຳນວນເດັກທັງໝົດ	ແຜນການສັງເກດ			ຄະແນນລວມ $\bar{x}$
		ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	ການຊົງຕົວ	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	
ກ່ອນ	15	1.40	1.60	1.87	4.87
ຫຼັງ	15	2.33	2.40	2.80	7.53

ຈາກຕາຕະລາງຂ້າງເທິງເຫັນວ່າ: ຄະແນນລວມກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ໃນທົດສອບແບບທີ2 “ຢ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ” ມີຄະແນນລວມ  $\bar{x} = 4.87$  ຢູ່ໃນແຜນລະດັບພໍໃຊ້ ເຊິ່ງໃນນັ້ນຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນມີຄະແນນ  $\bar{x} = 1.40$ , ການຊົງຕົວມີຄະແນນສະເລ່ຍພຽງແຕ່  $\bar{x} = 1.60$  ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ  $\bar{x} = 1.87$ . ຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຝຶກແອບເດັກກຸ່ມເປົ້າໝາຍ ເຫັນວ່າ ຄະແນນລວມມີຄ່າສະເລ່ຍເພີ່ມຂຶ້ນ  $\bar{x} = 7.53$  ເຊິ່ງໃນນັ້ນຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນມີຄະແນນ  $\bar{x} = 2.33$  ໃນຂະນະດຽວກັນການຊົງຕົວກໍມີຄ່າສະເລ່ຍເພີ່ມຂຶ້ນ  $\bar{x} = 2.40$  ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນເພີ່ມຂຶ້ນ  $\bar{x} = 2.80$ . ເຊິ່ງເຫັນໄດ້ວ່າຫຼັງນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຈາກການທົດສອບໃນທົດສອບແບບທີ2 “ຢ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ” ເດັກກໍມີພັດທະນາການໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໄດ້ດີຂຶ້ນ ເຊິ່ງສະແດງອອກໃນເສັ້ນສະແດງລຸ່ມນີ້:



ເສັ້ນສະແດງທີ2: ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ຂອງແບບທົດສອບທີ2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ”

ຕາຕະລາງທີ10: ປຽບທຽບພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ໃນແບບທົດສອບທີ1 ແລະ ແບບທົດສອບທີ2

ການທົດສອບ	ຈຳນວນເຕັມເດັກ/ ຄົນ	$\bar{x}$	
		ແບບທົດສອບທີ1	ແບບທົດສອບທີ2
ກ່ອນ	15	4.73	4.87
ຫຼັງ	15	7.27	7.53

ຈາກຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນີ້ສັງເກດເຫັນວ່າ: ຄະແນນສະເລ່ຍຂອງຜົນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໃນການທົດສອບໃນແບບທົດສອບທີ1 ກ່ອນການຝຶກມີຄະແນນສະເລ່ຍ  $\bar{x} = 4.73$  ຢູ່ໃນລະດັບພໍໃຊ້, ຫຼັງການຝຶກມີສະແນນສະເລ່ຍ  $\bar{x} = 7.27$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ. ການທົດສອບໃນແບບທົດສອບທີ2 ກ່ອນການຝຶກມີຄະແນນສະເລ່ຍ  $\bar{x} = 4.73$  ຢູ່ໃນລະດັບພໍໃຊ້, ຫຼັງການຝຶກມີສະແນນສະເລ່ຍ  $\bar{x} = 7.53$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍ້ອນຄຸນາໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກທີ່ເໝາະສົມ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ຝຶກແອບໃຫ້ແກ່ເດັກເປັນປະຈຳ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄະແນນສະເລ່ຍໃນການທົດສອບຂອງທັງ 2ແບບທົດມີຄະແນນສະເລ່ຍສູງກ່ອນ ຄະແນນສະເລ່ຍຂອງຜົນການທົດສອບກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ.

## ບົດທີ 5

### ສະຫຼຸບຜົນການວິໄຈ, ອະພິປາຍຜົນ ແລະ ຂໍ້ສະເໜີແນະ

#### 5.1. ສະຫຼຸບຜົນການວິໄຈ

ການວິໄຈໃນຫົວຂໍ້ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ໂດຍມີຈຸດປະສົງ: 1) ເພື່ອສຶກສາຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ1 ໂຮງຮຽນສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ; 2) ເພື່ອປຽບທຽບຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ 1 ໂຮງຮຽນອະນຸບານສາທິດ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ ສົກຮຽນ 2021-2022. ກຸ່ມເປົ້າໝາຍໃນການວິໄຈຄັ້ງນີ້ແມ່ນໄດ້ຈາກການເລືກເຈາະຈົງ ໂດຍການກຳນົດເອົາເດັກອະນຸບານ1 ຈຳນວນ 15ຄົນ, ຍິງ 10ຄົນ ເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ ໂດຍການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ 6ແບບຝຶກຄື: ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂັ້ນລົງຂັ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”, ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”, ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”, ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”, ແບບຝຶກ “ຍ່າງແປງຕີນຕາມຄູກຳນົດ”. ວິເຄາະຂໍ້ມູນໂດຍໃຊ້ສະຖິຕິພື້ນຖານໄດ້ແກ່: ຄ່າສະເລ່ຍ (Median) ແລະ ຊອກຄ່າ P ເປີເຊັນ (Percentage) ແລະ ຊອກຄ່າ  $\bar{X}$  ຂອງຄ່າ T-test ແລະ post-test ເພື່ອປຽບທຽບຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນ ຈາກຜົນການວິເຄາະສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

- 1) ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກຂອງນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ1 ແມ່ນຢູ່ໃນລະດັບດີ ເປັນສ່ວນຫຼາຍ
- 2) ປຽບທຽບຜົນການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ຕາມແນວການສັງເກດ ໃນແບບທົດສອບແບບທີ1 ແລະ ໃນການທົດສອບທີ2 ເຫັນວ່າ: ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ, ການຊົງຕົວມີ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນກ່ອນການຝຶກແມ່ນມີຄ່າສະເລ່ຍ  $\bar{X} = 4.73$  ຢູ່ໃນລະດັບພໍໃຊ້ທັງ2 ການທົດສອບ. ພາຍຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນທັງ 6ຊຸດ ແລະ ໄດ້ຝຶກແອບເປັນປະຈຳເຫັນວ່າ: ການທົດສອບໃນແບບຝຶກທີ 1 ມີຄະແນນ  $\bar{X} = 7.27$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ແລະ ໃນແບບທົດສອບທີ 2 ມີຄະແນນສະເລ່ຍ  $\bar{X} = 7.53$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍ້ອນຄູນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກທີ່ເໝາະສົມ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ຝຶກແອບໃຫ້ແກ່ເດັກເປັນປະຈຳ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄະແນນສະເລ່ຍໃນການທົດສອບຂອງທັງ 2 ແບບທົດສອບມີຄະແນນສະເລ່ຍສູງກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ.

#### 5.2. ອະພິປາຍຜົນ

ຜົນການວິໄຈພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ1 ອາຍຸ 3-4ປີ ໂດຍໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍໃນກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ ເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ສາມາດອະທິບາຍຜົນໄດ້ດັ່ງນີ້:

- 1) ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກຂອງນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ1 ແມ່ນຢູ່ໃນລະດັບດີ ເປັນສ່ວນຫຼາຍ ຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍ້ອນແບບຝຶກທີ່ນຳມາຝຶກແອບມີຄວາມຊັດເຈນຕາມຂັ້ນຕອນ, ແບບຝຶກທີ່ນຳມາຝຶກກ່ອນເປັນແບບຝຶກທີ່ງ່າຍແລ້ວຄ່ອຍໆມີຄວາມຍາກຂຶ້ນຕາມລຳດັບ ແລະ ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ຍ້ອນຄູໄດ້ຝຶກແອບນັກຮຽນເປັນປະຈຳ ເຊິ່ງຄູໄດ້ຝຶກນັກຮຽນໄປຕາມຂັ້ນຕອນຂອງການຝຶກແອບຄື: ຂັ້ນຕອນທີ1 ຂັ້ນເກີດຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ຮູ້ລັກຊະນະທີ່ຈະຝຶກ, ຮູ້ວິທີຂັ້ນຕອນໃນການ

ປະຕິບັດຂອງແຕ່ລະແບບຝຶກ, ຂັ້ນຕອນທີ2 ຂັ້ນແຕ່ປັດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຜິດພາດ ແລະ ຂັ້ນຕອນທີ3 ຂັ້ນອະຕະໂນມັດ ເປັນການປະຕິບັດໂດຍບໍ່ຕ້ອງຄິດວາງແຜນ, ເຮັດໄດ້ຕໍ່ເນື່ອງທຸກຂັ້ນຕອນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄ່ອງແຄ້ວ. ເຊິ່ງຜູ້ວິໄຈໄດ້ນຳໃຊ້ 3ຂັ້ນຕອນນີ້ເພື່ອນຳມາພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນ ໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນອະນຸບານ1 ໂດຍເນັ້ນການອະທິບາຍ, ສາທິດ ແລະ ລົງມືປະຕິບັດໃຫມັກຮຽນເບິ່ງ ເຊິ່ງ ສອດຄ່ອງກັບງານວິໄຈຂອງ ຈຣີ ສິວໍລະນິນ (2542) ການຈັດກິດຈະກຳລຽງລຳດັບ ໂດຍນັກຮຽນໄດ້ເລີ່ມ ຮຽນຮູ້ຈາກກິດຈະກຳການຝຶກທີ່ປະຕິບັດໄດ້ງ່າຍໄປສູ່ກິດຈະກຳການຝຶກທີ່ຍາກ ແລະ ຊັບຊ້ອນຂຶ້ນເຮັດໃຫ້ ນັກຮຽນເກີດຜົນສຳເລັດໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ມີກຳລັງໃຈໃນການຝຶກກິດຈະກຳທີ່ຍາກ ແລະ ຊັບຊ້ອນດ້ວຍ ຄວາມຕັ້ງໃຈຕໍ່ໄປ ແລະ ໃນກິດຈະກຳການຝຶກແອບຜູ້ວິໄຈໄດ້ກຳນົດເວລາ ແລະ ຂັ້ນຕອນການຝຶກແອບຢ່າງ ຊັດເຈນ ແລະ ເຄັ່ງຄັດ ເຊິ່ງໄດ້ກຳນົດຕາ 3ຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້: 1 ຂັ້ນອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ, 2 ຂັ້ນສອນ ການອະທິບາຍ, ສາທິດ ແລະ ລົງມືປະຕິບັດ, 3 ຂັ້ນຜ່ອນຄາຍ.

2) ຜົນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ຂອງເດັກອະນຸບານ 1 ອາຍຸ 3-4ປີ ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກແມ່ນສູງ ກວ່າກ່ອນການຝຶກ ເຊິ່ງຄ່າສະເລ່ຍຂອງແບບທົດສອບທີ1 ໂດຍມີຄ່າສະເລ່ຍສູງເຖິງ  $\bar{X} = 7.27$  ແລະ ຜົນ ຄະແນນສະເລ່ຍຂອງແບບທົດສອບທີ2 ມີຄ່າສະເລ່ຍສູງເຖິງ  $\bar{X} = 7.53$  ຢູ່ໃນລະດັບດີ ເຊິ່ງຜົນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ ຍ້ອນວ່າ ແບບຝຶກທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອອກແບບມີຄວາມເໝາະສົມ ແລະ ສອດຄ່ອງກັບສະພາບບັນຫາ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຕົວເດັກກໍຄືຜູ້ຮຽນ. ໂດຍຊຸດແບບຝຶກດັ່ງກ່າວນີ້ໄດ້ຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ຮຽນໄດ້ໃຊ້ອະໄວ ຍະວະຂາ, ແຂນ ແລະ ລຳຕົວໃນການຍ່າງ, ການເຕັ້ນ,ການກະໂດດ, ການແລ່ນ, ການເຕະ, ການແກ່ງ, ການ ແກ່ລາກຕ່າງໆ ເຊິ່ງສອດຄ່ອງກັບງານວິໄຈຂອງ (ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ, 2015) ໄດ້ສຶກສາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງ ເພື່ອສົ່ງເສີມ ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຢູ່ໃນລະດັບດີ ແລະ ຜົນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍສູງກ່ອນການຝຶກ. ເຊິ່ງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໄດ້ແບ່ງ ຂັ້ນຕອນການຝຶກການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ສຳລັບເດັກອະນຸບານ 3-4ປີເປັນ 3ຂັ້ນຕອນເຊິ່ງປະກອບ ດ້ວຍ: 1 ຂັ້ນອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍເຊິ່ງຈະມີການບໍລິຫານມື ແລະ ແຂນ, ບໍລິຫານເຂົ້າ ແລະ ຂາຕາມຄວາມເໝາະ ສົມກັບຊຸດແບບຝຶກທີ່ຈະປະຕິບັດໃນຂັ້ນຕໍ່ໄປ ເຊິ່ງໃຊ້ເວລາ 3-5ນາທີ, 2 ຂັ້ນດຳເນີນການປະຕິບັດການ ຝຶກແອບ ເຊິ່ງໃນຂັ້ນຕອນນີ້ແມ່ນໄດ້ນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກແຕ່ລະຊຸດຄື: 1) ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຢ່ງຕີນຕາມຄູ ກຳນົດ”, 2) ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”, 3) ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”, 4) ແບບ ຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”,5) ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ” ແລະ 6) ແບບຝຶກ “ເຕະບານໄປທາງໜ້າ” ໂດຍເນັ້ນການອະທິບາຍ, ສາທິດ ແລະ ຝຶກປະຕິບັດໂດຍຈະໄດ້ຝຶກທັງໝົດ 18 ຄັ້ງ, ໃນຄັ້ງທີ 1-6 ແມ່ນເປັນ ຊ່ວງເວລາໃຫ້ເດັກໄດ້ທຳຄວາມຮູ້ຈັກ, ຊຶ້ນເຄີຍໃນວິທີການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຕ່ລະແບບຝຶກ ແລະ ຄັ້ງທີ 7- 18 ແມ່ນເປັນການຝຶກໃຫ້ເກີດທັກສະ ແລະ ເກີດການເຄື່ອນໄຫວແບບອັດຕະໂນມັດ ແລະ ເຊິ່ງໃນແຕ່ລະຄັ້ງ ແມ່ນປະຕິບັດຕາມເວລາຂອງການຈັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ໃຊ້ເວລາ 20ນາທີ. 3 ຂັ້ນປະຕິບັດ ກິດຈະກຳຜ່ອນຄາຍ ເປັນຂັ້ນຕອນທີ່ໃຫ້ເດັກໄດ້ຢຶດກ້າມເນື້ອ, ຜ່ອນຄາຍຄວາມອິດເມື່ອຍຂອງກ້າມເນື້ອເພື່ອ ໃຫ້ກັບສູ່ສະພາວະປົກກະຕິຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ດ້ວຍການຫາຍໃຈເຂົ້າ-ອອກ 3ຄັ້ງແລ້ວນັ່ງຢຽດຂາ, ການຢືນ, ການ ນອນໂດຍຖິ້ມແຂນຂາໃຫ້ສະບາຍ 3-5ນາທີ. ເຊິ່ງການຝຶກນີ້ໄດ້ຝຶກບາມີໂດຍຝຶກຈັນ-ພູດ-ສຸກ ເປັນຝຶກ 18 ຄັ້ງ ເວລາ 6ອາທິດ, ອາທິດລະ 3ແບບຝຶກ ແລະ ຝຶກແຕ່ລະຄັ້ງຈະໃຊ້ເວລາ 20ນາທີ ເຊິ່ງໃນແຕ່ລະຄັ້ງຕ້ອງ ຝຶກຕາມຂັ້ນຕອນຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກໄດ້ຮັບການພັດທະນາຂຶ້ນ.

### 5.3. ຂໍ້ສະເໜີແນະ

#### 5.3.1. ຂໍ້ສະເໜີແນະຕໍ່ຜົນການວິໄຈ

1. ແບບຝຶກນີ້ສາມາດນຳໃຊ້ກັບເດັກອະນຸບານ1 ອາຍຸ 3-4ປີ ໃນໂຮງຮຽນອື່ນໆໄດ້
2. ໃນການຈັດການຝຶກແອບ ຄູຄວນເອົາໃຈໃສ່ກ່ຽວກັບຄວາມຍາກງ່າຍຂອງແບບຝຶກ ເລີ່ມແຕ່ແບບຝຶກທີ່ງ່າຍ

ໄປຫາແບບຝຶກທີ່ມີຄວາມຍາກຂຶ້ນ

### 5.3.2. ຂໍ້ສະເໜີແນະໃນການວິໄຈຄັ້ງຕໍ່ໄປ

1. ຄວນເອົາໃຈໃສ່ຕິດຕາມຕື່ມກ່ຽວກັບໂພສະນາການຂອງເດັກ ແລະ ຄວາມສາມາດໃຈການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກ

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- DANG HONG PHUONG.** (2014). ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ຮ່າໂນ້ຍ: ໂຮງພິມມະຫາວິທະຍາໄລສ້າງຄູ.
- Gesell** 1947,ອ້າງໃນ ປະມວນ ຄິດຕິດສັນ. (2524). ຈິດຕະວິທະຍາ: ຈິດຕະວິທະຍາເບື້ອງຕົ້ນ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ: ໄທວັດທະນາພານິດ.
- Gesell** ອ້າງໃນ ລະວີວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2015). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບໜ້ອຍເຖິງກາງໂດຍໃຊ້ໂປຣແກັມການເຝິກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ. ລາດສະພັດສິງຂາ.
- Pham Thi Chau** ພ້ອມຄະນະ. (2011). ການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນ. ຮ່າໂນ້ຍ: ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດ.
- ກະຊວງສຶກສາທິການ, ກົມປະຖົມ ແລະ ອະນຸບານສຶກສາ. (2526). ຄູ່ມືຄູ ການຈັດກິດຈະກຳການສອນຊັ້ນອະນຸບານ. ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.
- ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ວສວ. (2014). ຄູ່ມືຄູ ການຈັດກິດຈະກຳການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງ ຊັ້ນອະນຸບານປີທີ1. ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ລັດວິສາຫະກິດໂຮງພິມການສຶກສາ.
- ກຸນລະຍາ ຕັນຕິພຣາຊີວະ. (2540, ມັງກອນ-ທັນວາ 2). ການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອສຸຂະພາບ. ສາລະສານຊິມລິມສິດເກົ້າພາລະສຶກສາ ສຸຂະສຶກສາ ແລະ ນັ້ນທະນາການ, ໜ້າ. 31-32,35-39.
- ຄູ່ມືການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ ແລະ ຕິດຕາມພັດທະນາການເດັກ ຊັ້ນອະນຸບານປີທີ1. (2012). ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ.
- ຈຣີ ສີວະຣານິນ. (2542). ການສຶກສາຄວາມສາມາດຊັກເຄື່ອງດ້ວຍຂອງບຸກຄົນປັນຍາອ່ອນລະດັບປານກາງອາຍຸ 14-16ປີຈາກການສອນເປັນກຸ່ມເຊິ່ງວິເຄາະວຽກ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ ປະເທດໄທ: ໂຮງໝໍຮາຊານຸກຸນ.
- ຈະເລີນ ຂະບວນລັດ ອ້າງອີງໃນ ແຊ່ລີ ວິລະວັນ. (2558). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາແຕ່ລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍນຳໃຊ້ໂປຣແກັມການເຝິກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ. ສິງຂາປະເທດໄທ.
- ສະຖາບັນການພາລະສຶກສາ ວິທະຍາເຂດຊຸມພອນ. (ມ.ປ.ປ.). (2557, ມັງກອນ 10). ພື້ນຖານວິທະຍາສາດການກິລາ (Online). ເອົາມາ <http://www.ipecp.ac.th>
- ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ. (2012). ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ. ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ວິສາຫະກິດໂຮງພິມການສຶກສາ.
- ສິລິນທອນ ການຈັນດາ. (2553). ການສຶກສາໃນການໃຊ້ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງເດັກທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງດ້ານສະຕິປັນຍາລະດັບຮຸນແຮງຈາກການໃຊ້ໂປຣແກັມກິດຈະກຳການເຝິກທັກສະກິນໄກຂອງສະເປຊຽວໂອແລັມປິກແຫ່ງປະເທດໄທຮ່ວມກັບກິດຈະກຳເຝິກສະມັດຖະພາບທາງກາຍ (physical fitness). ມະຫາວິທະຍາໄລສິນະຄະລິນ ປະເທດໄທ.

- ສິລິລັດ ອ້າງໃນ ລະວີວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2015). ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍການໃຊ້ໂປຣແກັມການຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ. ສົງຂາປະເທດໄທ.
- ສຸຊາດ ໂສມປະຍຸດ ອ້າງໃນ ລະວີວັນ ແຊ່ລີ. (2551). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍການໃຊ້ໂປຣແກັມການຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ. ລາສະພັດສົງຂາ ປະເທດໄທ.
- ສຸພາພອນ ອ້າງອີງໃນ ຊາກິຍະ ກອງບົກ. (2561). ການສົ່ງເສີມທັກສະກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ ໂດຍໃຊ້ກິດຈະກຳກາງແຈ້ງຂອງນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ1, 2.
- ສຸພິຕອນ ສະມາຫິໂຕພ້ອມຄະນະ ອ້າງອີງໃນ ແຊລີ ວິລະວັນ. (2558). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍໃຊ້ໂປແກັມການຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ. ສົງຂາປະເທດໄທ.
- ສິມນິກ ກຸນສະຖິດພອນ ອ້າງໃນ ລະວີວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2558). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍໃຊ້ໂປແກັມການຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ. ລາດສະພັດສົງຂາ ປະເທດໄທ.
- ຊາກິຍະ ກອງບົກ. (2561). ການສົ່ງເສີມທັກສະ. ສູນພັດທະນາເດັກນະເມາະລາແຕ ຕຳບົນທຸ່ງພໍ ອຳເພີສະບາຍ້ອຍຈັງຫວັດສົງຂາ.
- ຊາຕີ ວິທູລະຊາດ. (2555, 1 20). <http://ww.manager.co.th/QOL/ViewNew.aspx?NewsID=1&>.
- ຊິມລິມຈິດຕະແພເດັກ ແລະ ໄວໜຸ່ມແຫ່ງປະເທດໄທ. (2555, ທັນວາ 9). ຄູມິການລ້ຽງລູກ 6-12ປີ(Online). ເອົາມາ <http://pleamstage2.blogspot.com/p/6-12. Html>
- ຕັ້ງຮື່ງເຟືອງ. (2014). ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ຮ່າໂນ້ຍ: ໂຮງພິມມະຫາວິທະຍາໄລສ້າງຄູ.
- ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດ ພ້ອມຄະນະ. (2556, 12 15). ກຸ່ມມະນຸດສາດ ແລະ ສັງຄົມສາດ. ຜົນຂອງການໃຊ້ກິດຈະກຳກາງແຈ້ງທີ່ມີຕໍ່ຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງເດັກອະນຸບານ1 ໂຮງຮຽນອັນນາໄລ ອຳເພີເມືອງ ຈັງຫວັດສະມຸດສາຄອນ, 188. ເອົາມາ 2 15, 2022, ຈາກ **online**
- ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດ ພ້ອມຄະນະ. (2556). ຜົນຂອງການໃຊ້ກິດຈະກຳກາງຫຼິ້ນກາງແຈ້ງທີ່ມີຕໍ່ຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງເດັກອະນຸບານ1 ໂຮງຮຽນອັນນາໄລ ຈັງຫວັດ ສະມຸດສາຄອນ. ວາລະສານວິຊາການ **Veridian E-Journal**, 190.
- ທະວິສັກ ສິລິລັດເລຂາ ອ້າງໃນ ວິລະວັນ ແຊ່ຫຼີ . (2015). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາແຕ່ໜ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍໃຊ້ໂປຣແກັມການຝຶກແອບເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ້ຍ. ລາດສະພັດສົງຂາ: ລິຂະສິດຂອງບັນດິດມະຫາວິທະຍາໄລລາດສະພັດສົງຂາ.
- ທິດນາ ແຂມມະນີ ແລະ ຄະນະ ອ້າງໃນ ນິຕິຍາ ນ້ອຍຈັນ. (2551). ການປະເມີນພັດທະນາການເດັກປະຖົມໄວພິມຄັ້ງທີ3. ປະເທດໄທ: ບໍລິດສັດສຳນັກພິມນິຕິໄນຈຳກັດ.



- ນິຕິຍາ ຖິຕິມາພອນ. (2556). ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດທອນ, ນິຕິຍາ ປະພຶດກິດ. ຜົນຂອງການໃຊ້ກິດຈະກຳການ ຫຼິ້ນກາງແຈ້ງທີ່ມີຕໍ່ຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກຳມຊື້ນໃຫຍ່ຂອງເດັກອະນຸບານ1, 186.
- ນິຕິທອນ ປິລິວາດ.ທັກ. (2557, ກຸມພາ 19). ຫຼິ້ນເພື່ອພັດທະນາກຳມຊື້ນໃຫຍ່. ເອົາມາ <http://taamkru.com>.
- ນິກເນດ ທຳບໍ່ອນ. (2545). ການພັດທະນາຂະບວນການຄິດໃນເດັກປະຖົມໄວ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ ປະເທດ ໄທ: ໂຮງພິມແຫ່ງຈາລົງກອນມາຫາວິທະຍາໄລ.
- ນິດເນດ ທຳບໍ່ອນ ອ້າງອີງໃນ ຖິຕິມາພອນ ໄຊສະມຸດທອນ. (2556). ຜົນຂອງການໃຊ້ກິດຈະກຳກາງແຈ້ງທີ່ມີຕໍ່ ຄວາມພ້ອມໃນການໃຊ້ກຳມຊື້ນໃຫຍ່, 187.
- ປຣະມິງ ສະຫວັດດິລາພາ. (2552). ການພັດທະນາແບບເຝິກທັກສະການອ່ານຈັບໃຈຄວາມພາສາໄທສຳລັບ ນັກຮຽນຊັ້ນມັດຖະຍົມສຶກສາປີທີ1 ວັດສະເວດຕະສັດ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ ປະເທດໄທ.
- ຜສ ນັນທິຍາ ນ້ອຍຈັນ. (2551). ການປະເມີນພັດທະນາການເດັກປະຖົມໄວ. ນະຄອນສະຫວັນ ປະເທດໄທ: ບໍລິສັດສຳນັກພິມນິຕິໄນຈຳກັດ.
- ຜູ້ຊ່ວຍສາສະດາຈານນັນທິດາ ນ້ອຍຈັນ. (2008). ການປະເມີນຜົນພັດທະນາການເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ນະຄອນ ປະຖົມ ປະເທດໄທ: ສຳນັກພິມນິຕິໄນ.
- ມະຫາວິທະຍາໄລສຸໂຂໄທທຳມະທິລາດ. (2552). ອະນາໄມຊຸມຊົນໜ່ວຍທີ 1-7. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ.
- ມິ່ງຂວັນ ມິ່ງເມືອງ. (2531). ໂຄງສ້າງ ແລະ ລະບົບການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ: ຢູໄນເຕັດ ບຸກ.
- ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2015). ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກຳມຊື້ນໃຫຍ່ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງທາງ ສະຕິປັນຍາແຕ່ລະດັບໜ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍໃຊ້ໂປຣແກັມການເຝິກເພື່ອສົ່ງເສີມກຳມຊື້ນໃຫຍ່. ລາດ ສະພັດ.
- ລະເຈີນ ກຣະບວນລັດ ອ້າງໃນ ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2015). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກຳມຊື້ນໃຫຍ່ ຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍການໃຊ້ຊຸດການຝຶກ ເພື່ອສົ່ງເສີມກຳມຊື້ນໃຫຍ່. ລດສະພັດ ປະເທດໄທ.
- ວິທິສອນກາຍຍະສຶກສາ. (2009). ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ພິມທີ່ **Nhan dan printing House HCMC**.
- ວິໄຊ ວັນນະດູລົງວອນ. (2534). ກິລາເວດສະລາດພື້ນຖານ (ປັບປຸງຄັ້ງທີ4). ກຸງເທບມະຫານະຄອນ: ໂຮງພິມຈຸລາ ລົງກອນມະຫາວິທະຍາໄລເວດສະລາດພື້ນຟູແຫ່ງປະເທດໄທ.
- ວິໄຊ ວັນນະດູລົງວອນ. (2535). ກິລາເວດສາດສຶກສາ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ.
- ວິໄລລັກ ປັກສາ ອ້າງໃນ ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2015). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກຳມຊື້ນໃຫຍ່ຂອງ ນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງການກາງໂດຍການໃຊ້ໂປຣແກັມການຝຶກ ເພື່ອສົ່ງເສີມກຳມຊື້ນໃຫຍ່. ລາດສະພັດ ປະເທດໄທ.

ວັນລະຍາ ສຸທິໄພບູນ ອ້າງອີງໃນ ແຊ່ຫຼີ ວິລະວັນ. (2558). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍໃຊ້ໂປຣແກັມເຝິກທັກສະກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ. ສົງຂາປະເທດໄທ.

ວໍລະສັກ ເພຍຊອບ. (2545). ນໍ້າໃຈນັກກິລາ. ມະຫາວິທະຍາໄລສິນະຄະລິນວິໂຣດ ປະເທດໄທ.

ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານ. (2012). ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ. ນະອນຫຼວງວຽງຈັນ: ພິມທີ່ວິສາຫະກິດໂຮງພິມການສຶກສາ.

ຮ່ວງຖີ່ເຟືອງ. (2001). ວິທີສອນກາຍຍະສຶກສາສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ຮ່າໂນ້ຍ: ໂຮງພິມມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດຮ່າໂນ້ຍ.

ເທບປະສິດ ກຸນທະວັດໄຊ. (2541). ເທັກນິກການເຝິກທັກສະເທບິນເທນນິສຂັ້ນສູງ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ: ຈຸລາລົງກອນປະເທດໄທ.

ເທບປະສິດ ອ້າງໃນ ລະວິວັນ ແຊ່ຫຼີ. (2015). ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະຕິປັນຍາລະດັບເລັກນ້ອຍເຖິງປານກາງໂດຍໃຊ້ໂປຣແກັມການຝຶກເພື່ອສິ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ. ມະຫາວິທະຍາໄລສົງຂສ ປະເທດໄທ.

ເນດນະພາ ເຮືອງໄຊ. (2546). ປຽບທຽບຜົນຂອງຊຸດການຝຶກດ້ວຍມືດ່ຽວ ແລະ ສອງມືທີ່ມີຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການຕີລູກກະດອນພື້ນທາງດ້ານໜ້າມືໃນກິລາເທນນິສ. ມະຫາວິທະຍາໄລກະເສດສາດ ປະເທດໄທ .

ເອກສັກ ເຮັງສຸໂຂ. (2555). ກິດຈະກຳພາລະສຶກສາສໍາລັບເດັກປະຖົມໄວ. ອຸດອນທານີ ປະເທດໄທ.

ເອກສັກ ເຮັງສຸໂຂ. (2555). ວິຊາກິດຈະກຳພາລະສຶກສາສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ອາດອນທານີ: ມາຫາວິທະຍາໄລລາດສະພັດອຸດອນທານີ.

## ພາກພະນວກ

### ແບບທົດສອບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ຈຳນວນ 2ຊຸດ

#### ແບບທົດສອບທີ 1 “ເຕັ້ນກົບ”

##### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

##### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼິ້ນ “ເຕັ້ນກົບ”

##### ສື່ການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼິ້ນໃນຫ້ອງ, ເຄື່ອງຂາຍຈຸດເລີ່ມ ຮອດເສັ້ນໄຊ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

##### ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

###### 1) ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ກຳແປມີ, ພັບແຂນ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ໃຫ້ຜູ້ຫຼິ້ນເຮັດສຽງກົບຮ້ອງ. ເຮັດທ່າທາງເຕັ້ນກົບໂດຍການນັ່ງຢ່ອງຍີ້ ຍະຫົວເຂົ້າອອກຈາກກັນໜ້ອຍໜຶ່ງ, ວາງມືທັງສອງເດີໄປທາງໜ້າເວລາເຕັ້ນຍົກກັນຂຶ້ນ ແລະ ຂາເຕັ້ນໄປທາງໜ້າ. ມືທັງສອງຍັງເດີໄປທາງໜ້າຄືເກົ່າ. ຜູ້ທີ່ອອກມາປະຕິບັດໃຫ້ຮ້ອງ “ອົບ ອົບ.....” ເຕັ້ນເຮັດທ່າທາງກົບແຕ່ຈຸດເລີ່ມຈົນຮອດເສັ້ນໄຊ ບໍ່ໃຫ້ລີ້ນ. ເມື່ອເດັກປະຕິບັດຄ່ອງແຄ້ວແລ້ວ ຄູ່ຈັດເດັກອອກເປັນ 2ກຸ່ມແລ້ວໃຫ້ເດັກປະຕິບັດແຂ່ງກັນເປັນຄູ່.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

## ແບບທົດສອບທີ 2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ”

### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼິ້ນ “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ”

### ສື່ການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ໃນຫ້ອງ ຫຼື ເດີນໂຮງຮຽນ, ແປ້ນມ້າຍ່າງຊົງຕົວ 3ແມັດ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

### ກົດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

#### 2) ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ສັ່ນຂໍ້ມື, ແກ່ວງແຂນ, ໝູນເຂົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ຜູ້ຝຶກຈັດເດັກເປັນຍື່ນເປັນ 2ແຖວປິ່ນໜ້າເຂົ້າຫາກັນ, ຈັດເດັກຝຶກເທື່ອລະຄົນ ໂດຍຄູໃຫ້ສັນຍານດ້ວຍການເປົ່າໜາກຫວີດກຽມ 2ຄັ້ງຕິດກັນ ແລະ ເປົ່າຄຳສັ່ງຂຶ້ນຍ່າງເທິງແປ້ນມ້າ 1ຄັ້ງ. ເດັກຂຶ້ນຍ່າງເທິງແປ້ນມ້າຍ່າງຈົນສຸດແປ້ນມາແລ້ວມາຍື່ນຢູ່ທາງຂ້າງ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຕໍ່ໄປຝຶກແອບ.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

## ຊຸດແບບຝຶກກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

### ແບບຝຶກທີ 1: “ຍ່າງຂຶ້ນຂັ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”

#### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

#### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼິ້ນ “ຍ່າງຂຶ້ນຂັ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”

#### ສື່ການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼິ້ນໃນຫ້ອງ, ຂັ້ນໄດ 4ຂັ້ນ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

#### ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

##### 3) ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ກຳແປມີ, ແກ່ວງແຂນ, ໝູນເຂົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ຜູ້ຝຶກຈັດເດັກຢືນລຽນກັນເປັນແຖວເພື່ອກຽມຄວາມພ້ອມໃນການຝຶກແບບຍ່າງຂຶ້ນຂັ້ນໄດເທື່ອລະຄົນ. ຜູ້ຝຶກໃຫ້ເດັກຜູ້ທຳອິດຂຶ້ນຍ່າງເທິງຂັ້ນໄດກ່ອນໂດຍໃຫ້ຍ່າງສະຫຼັບຕີນຊ້າຍ-ຂວາ ເມື່ອຍ່າງຮອດຂັ້ນທີ 4ແລ້ວໃຫ້ຍ່າງລົງມາຄືນໂດຍສະຫຼັບຕີນຊ້າຍ-ຂວາຄືເກົ່າ. ໃນເວລາປະຕິບັດພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ລົ້ມ.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

## ແບບຝຶກທີ 2: “ແກ່ຖົງຊາຍ”

### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼັ້ນ “ແກ່ຖົງຊາຍ”

### ສຳການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼັ້ນໃນຫ້ອງ, ຖົງຊາຍຈຳນວນ 2ຖົງ ໜັກ 1,5-2ກິໂລ, ເຊືອກມັດຖົງຊາຍ, ຫຼັກ 2ຫຼັກ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼັ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

### ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

#### 4) ຂຶ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂຶ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ກຳແປມີ, ສັ່ນຂໍ່ມີ, ໝູນເຂົ້າ, ຢ່າເທົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

ຂຶ້ນຕອນທີ 2: ຜູ້ຝຶກຈັດເດັກອອກເປັນ 2ກຸ່ມ ແລ້ວວາງຖົງຊາຍທີ່ມີນ້ຳໜັກ 1,5ກິໂລ ວາງຕໍ່ໜ້າແຕ່ລະແຖວ ແລ້ວມີຫຼັກວາງໄວ້ທາງໜ້າຂອງທັງ 2ກຸ່ມຫ່າງຈາກຈຸດຍືນປະມານ 1,5-2ແມັດ. ຄູ່ໃຫ້ເດັກຝຶກເທື່ອລະຄູ່ ໂດຍໃຫ້ເດັກຈັບເຊືອກທີ່ມັດຕິດຖົງຊາຍ ໂດຍຖອຍຫຼັງແກ່ຖົງຊາຍໄປອ້ອມຫຼັກແລ້ວແກ່ກັບມາໃຫ້ໝູ່ຜູ້ຕໍ່ໄປປະຕິບັດ. ເມື່ອໃຫ້ປະຕິບັດແລ້ວກໍ່ມາຍືນຢູ່ທາງຂ້າງ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຕໍ່ໄປປະຕິບັດ ເຮັດແບບນີ້ຈົນກວ່າຈະປະຕິບັດໝົດທຸກຄົນ.

ຂຶ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

### ແບບຝຶກທີ 3: “ແກ່ວງຖົງຊາຍ”

#### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

#### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼັ້ນ “ແກ່ວງຖົງຊາຍ”

#### ສຳການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼັ້ນໃນຫ້ອງ, ຖົງຊາຍຈຳນວນ 12 ຖົງ, ກະຕ່າ, ສໍຂາວ ຫຼື ເຊືອກ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼັ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

#### ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

5) ຂຶ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂຶ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ກຳແປມີ, ສັ່ນຂໍ່ມີ, ແກ່ວງແຂນ, ພັບແຂນ, ໝູນເຂົ້າ.

ຂຶ້ນຕອນທີ 2: ຜູ້ຝຶກຈັດເດັກອອກເປັນ 2 ແຖວ, ໃນຕໍ່ໜ້າແຕ່ລະແຖວຈະມີກະຕ່າແຖວລະໜ່ວຍ ໂດຍໃນນັ້ນບັນຈຸຖົງຊາຍໃນກະຕ່າລະ 6 ຖົງ. ເມື່ອຄູໃຫ້ສັນຍານວ່າ “ກຽມ” ແມ່ນໃຫ້ເດັກຈັບຖົງຊາຍຂຶ້ນມາ ແລະວຄູໃຫ້ສັນຍານວ່າ “ແກ່ວງ” ແມ່ນໃຫ້ເດັກແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າໃຫ້ກາຍເສັ້ນທີ່ຄູກຳນົດໃຫ້. ໃນເວລາແກ່ວງແມ່ນໃຫ້ຍົກແຂນກາຍບ່າໄຫຼ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ຍົກກາຍໄປທາງຫຼັງເລັກໜ້ອຍເພື່ອເອົາແຮງແລ້ວແກ່ວງໄປໝົດແຮງໃຫ້ກາຍຈຸດທີ່ຄູກຳນົດ. ເວລາແກ່ວງໃຫ້ຍືນບໍ່ໃຫ້ລົງ ຫຼື ເຊ. ແຕ່ລະຄົນຈະໄດ້ແກ່ວງຄົນລະ 3 ຖົງ ແລະ ເມື່ອແກ່ວງຄົບແລ້ວກໍ່ປ່ຽນໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ໄປປະຕິບັດຈົນກວ່າຈະໝົດຄົນໃນແຖວ.

ຂຶ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

## ແບບຝຶກທີ 4: “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”

### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼິ້ນ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກ”

### ສື່ການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼິ້ນໃນຫ້ອງ, ເຊືອກ, ຮາວມັດເຊືອກ ຫຼື ແກ້ດ ຈຳນວນ 3ອັນ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

### ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

#### 6) ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ແກ່ວງແຂນ, ໝູນເຂົ້າ, ຢ່າເທົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ຜູ້ຝຶກວາງກ່ອງແກ້ດລຽນກັນ 3ອັນ ເຊິ່ງມີໄລຍະຫ່າງກັນ 1ແມັດ. ຈາກນັ້ນຈັດເດັກເຂົ້າຝຶກເທື່ອລະຄົນ ໂດຍໃຫ້ເດັກກະໂດດຂ້າມແກ້ດ ຫຼື ເຊືອກ ໂດຍບໍ່ໃຫ້ຊຸນ ຫຼື ເຕະແກ້ດ. ໃນເວລາກະໂດດແມ່ນໃຫ້ໂຢະເຂົ້າເລັກນ້ອຍ ແລະ ກະໂດດດ້ວຍຂາທັງ 2ພ້ອມໆກັນ. ເມື່ອປະຕິບັດກໍ່ອອກມາຍືນທາງຂ້າມເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຕໍ່ໄປປະຕິບັດ.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະ



## ແບບຝຶກທີ 5: “ເຕະບານໄປທາງໜ້າ”

### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼິ້ນ “ເຕະບານໄປທາງໜ້າ”

### ສື່ການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼິ້ນນອກຫ້ອງ, ບານເຕະຈຳນວນ 2ໜ່ວຍ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

### ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

7) ຂຶ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ແກ່ວງແຂນ, ພັບແຂນ, ໝູນເຂົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ຈັດໃຫ້ເດັກຢືນຢູ່ຈຸດທີ່ກຳນົດເມື່ອຄູ່ໃຫ້ຄຳສັ່ງເຕະ ແມ່ນໃຫ້ເດັກໃຊ້ຂາເບື້ອງຂວາ ເຕະບານໄປທາງໜ້າໃຫ້ໄດ້ໄກທີ່ສຸດ ພາຍຫຼັງທີ່ເຕະແລ້ວໃຫ້ເດັກຮັກສາການຊົງຕົວໄວ້.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

## ແບບຝຶກທີ 6: “ຍ່າງແປງຕີນຕາມແບບທີ່ຄູກຳນົດ”

### ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ.
- ເພື່ອຝຶກການຊົງຕົວໃນການເຄື່ອນໄຫວ
- ເພື່ອຝຶກການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງຕາ-ກ້າມຊີ້ນໃຫ້ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວ

### ເນື້ອໃນ

ແບບຫຼັ້ນ “ຍ່າງແປງຕີນຕາມແບບທີ່ຄູກຳນົດ”

### ສຳການຮຽນ-ການສອນ

- ສະຖານທີ່ຫຼັ້ນໃນຫ້ອງ, ສໍຂາວ ຫຼື ເຊືອຟາງ
- ຈຳນວນຜູ້ຫຼັ້ນ ແລະ ຄວາມພ້ອມຂອງເດັກ

### ກົດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

8) ຂຶ້ນຕອນປະຕິບັດ

ຂຶ້ນຕອນທີ 1: ຈັດເດັກເຂົ້າສູ່ລະບຽບ ນຳພາເດັກອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ແກ່ວງແຂນ, ພັບແຂນ, ໝູນເຂົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່.

ຂຶ້ນຕອນທີ 2: ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເຊືອກຟາງ ຫຼື ໃຊ້ສີຂີດຊິກແຊັກໃຫ້ໄດ້ລະຍະ 1,5 - 2ແມັດ ຈຳນວນ 2ເສັ້ນ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ເດັກເຂົ້າຝຶກແອບເທື່ອລະ 2ຄົນ ໂດຍໃຫ້ເດັກຢ່າງດ້ວຍປາຍນິ້ວຕີນ ຫຼື ເອີ້ນວ່າຍ່າງແປງຕີນຈາກຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຈົນສຸດຕາມກຳນົດທີ່ຄູໝາຍໄວ້. ໃນເວລາຍ່າງແປງຕີນຕາມເສັ້ນຊິກແຊັກນັ້ນແມ່ນແປງຕີນຕະຫຼອດເວລາຈົນກວ່າຈະຮອດເສັ້ນໝາຍ. ເມື່ອປະຕິບັດສຳເລັດແລ້ວກໍ່ອອກມາຍືນໃຫ້ກຳລັງໃຈຜູ້ຕໍ່ໄປໃນການປະຕິບັດ.

ຂຶ້ນຕອນທີ 3: ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອະນາໄມຄວາມສະອາດ

## ຮ່າງສັງເກດຄວາມສາມາດໃນການນຳໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່

ແບບເຝິກ.....

- ໜ່ວຍ.....
- ກິດຈະກຳ.....
- ຫົວຂໍ້:.....
- ເວລາ:.....

ລ/ດ	ເນື້ອໃນການສັງເກດ								
	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ			ການຊົງຕົວ			ການປະສານສຳພັນລະຫ່ວາງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

ຮ່າງປະເມີນຄວາມສາມາດໃນການນໍາໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ

ແບບເຝິກ.....

ລ/ດ	ເນື້ອໃນການປະເມີນ	ລະດັບເກນ		
		ດີ/ຄົນ (3)	ພໍໃຊ້/ຄົນ (2)	ປັບປຸງ/ຄົນ (1)
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ			
2	ການຊິງຕົວ			
3	ການປະສານສໍາພັນລະຫ່ວາງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ			

**ຕາຕະລາງກວດສອບຄ່າດັດສະນີຄວາມສອດຄ່ອງຂອງການນໍາໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ ເພື່ອພັດທະນາ  
ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ**

ລ/ດ	ລາຍການຂໍ້ຄວາມຄິດເຫັນ	ຄະແນນຈາກທີ່ປຶກສາ			$\sum R$	IOC
		1	2	3		
1	ໄລຍະຂອງແຜນການຝຶກເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍຂອງນັກຮຽນຊັ້ນອະນຸບານ1 ໂດຍໃຊ້ຊຸດການຝຶກເພື່ອສົ່ງເສີມກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ຈຳນວນ 8ອາທິດ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ຄວາມໜັກຂອງການຝຶກ ອາທິດລະ 3ວັນ: ວັນຈັນ-ພຸດ-ສຸກ ໂດຍໃຊ້ເວລາ 20ນາທີ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
3	ແບບຝຶກ “ຍ່າງແຢ່ງຕີນຕາມຄູກຳນົດ” ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
4	ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ” ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
5	ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ” ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
6	ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ” ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
7	ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ” ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
8	ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ” ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
9	ຂັ້ນຕອນໃນການສອນມີ 3ຂັ້ນຕອນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
10	ຂັ້ນນຳປະຕິບັດອົບອຸ່ນຮ່າງກາຍ: ບໍລິຫານມື ແລະ ແຂນ: ກຳແປມື, ສັ່ນຂໍ້ມື, ແກ່ວງແຂນ, ພັບແຂນ, ບໍລິຫານເຂົ້າ ແລະ ຂາ: ໝູນເຂົ້າ, ຢ່າເທົ້າ, ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງກັບທີ່ ໂດຍມີການຜັດປ່ຽນກັນໄປແຕ່ລະວັນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ

11	ຂັ້ນຕອນການສອນມີຄວາມຊັດເຈນ, ເຂົ້າໃຈ ງ່າຍ ແລະ ມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
12	ຂັ້ນກິດຈະກຳຜ່ອນຄາຍມີຄວາມເໝາະສົມ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ

**ຕາຕະລາງກວດສອບຄ່າດັດສະນີຄວາມສອດຄ່ອງຂອງເນື້ອໃນການສັງເກດ ເພື່ອປະເມີນ  
ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ**

ລ/ດ	ລາຍການຂໍ້ຄວາມຄິດເຫັນ	ຄະແນນຈາກທີ່ປຶກສາ			$\sum R$	IOC
		1	2	3		
<b>1)</b>	<b>ແບບຝຶກ “ຍ່າງແປງຕີນຕາມຄູກໍານົດ”</b>					
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ການຊິງຕົວ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
<b>2)</b>	<b>ແບບຝຶກ “ຍ່າງຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໄດສະຫຼັບຕີນ”</b>					
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ການຊິງຕົວ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
<b>3)</b>	<b>ແບບຝຶກ “ແກ່ວງຖົງຊາຍໄປທາງໜ້າ”</b>					
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ການຊິງຕົວ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
<b>4)</b>	<b>ແບບຝຶກ “ແກ່ຖົງຊາຍ”</b>					
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ການຊິງຕົວ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
<b>5)</b>	<b>ແບບຝຶກ “ກະໂດດຂ້າມເຊືອກຕ່າງລຳດັບ”</b>					
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ການຊິງຕົວ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
<b>6)</b>	<b>ແບບຝຶກ “ຕະບານໄປທາງໜ້າ”</b>					
1	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
2	ການຊິງຕົວ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ

3	ການປະສານສຳພັນລະຫວ່າງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ	+1	+1	+1	+1	ສອດຄ່ອງ
---	--	----	----	----	----	---------



ຜົນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ກ່ອນການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ

ແບບທົດສອບທີ 1 “ເຕັ້ນກົບ” (ກ່ອນ)

ລ/ດ	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມ	ການຊິງຕົວ	ການປະສານສຳພັນລະຫ່ວາງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ	ຄະແນນລວມ	ເກນ
1	1	1	2	4	ພໍໃຊ້
2	2	1	2	5	ພໍໃຊ້
3	1	1	1	3	ປັບປຸງ
4	2	1	2	5	ພໍໃຊ້
5	3	2	2	7	ດີ
6	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
7	1	1	1	3	ປັບປຸງ
8	1	1	1	3	ປັບປຸງ
9	2	3	2	7	ດີ
10	1	1	1	3	ປັບປຸງ
11	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
12	2	3	3	8	ດີ
13	1	2	1	4	ພໍໃຊ້
14	1	1	1	3	ປັບປຸງ
15	2	1	1	4	ພໍໃຊ້
<b>ລວມ</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	
<b>ສະເລ່ຍ</b>	<b>1.60</b>	<b>1.53</b>	<b>1.60</b>	<b>4.73</b>	

ແບບທົດສອບທີ 2 “ຍ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ” (ກ່ອນ)

ລ/ດ	ຄວາມແຂງແຮງ ຂອງກ້າມ	ການຊົງຕົວ	ການປະສານ ສຳພັນລະຫ່ວາງ ສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊື່ນມີຄວາມ ຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ	ຄະແນນລວມ	ເກນ
1	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
2	1	1	2	4	ພໍໃຊ້
3	1	1	2	4	ພໍໃຊ້
4	1	2	2	5	ພໍໃຊ້
5	2	3	3	8	ດີ
6	1	1	2	4	ພໍໃຊ້
7	1	1	2	4	ພໍໃຊ້
8	1	1	1	3	ປັບປຸງ
9	2	3	2	7	ດີ
10	1	1	1	3	ປັບປຸງ
11	1	1	2	4	ພໍໃຊ້
12	2	3	3	8	ດີ
13	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
14	1	1	1	3	ປັບປຸງ
15	2	1	1	4	ພໍໃຊ້
<b>ລວມ</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	
<b>ສະເລ່ຍ</b>	<b>1.40</b>	<b>1.60</b>	<b>1.87</b>	<b>4.87</b>	

ຜົນການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນໃຫ່ຍ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຊຸດແບບຝຶກ

ແບບທົດສອບທີ 1 “ເຕັ້ນກົບ” (ຫຼັງ)

ລ/ດ	ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມ	ການຊິງຕົວ	ການປະສານສຳພັນລະຫ່ວາງສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊີ້ນມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ	ຄະແນນລວມ	ເກນ
1	3	2	3	8	ດີ
2	2	2	3	7	ດີ
3	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
4	3	2	3	8	ດີ
5	3	3	3	9	ດີ
6	3	2	3	8	ດີ
7	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
8	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
9	3	3	3	9	ດີ
10	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
11	2	2	3	7	ດີ
12	3	3	3	9	ດີ
13	2	2	3	7	ດີ
14	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
15	2	2	3	7	ດີ
<b>ລວມ</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>109</b>	
<b>ສະເລ່ຍ</b>	<b>2.40</b>	<b>2.20</b>	<b>2.67</b>	<b>7.27</b>	

ແບບທົດສອບທີ 2 “ຢ່າງຊົງຕົວຕາມເສັ້ນຊື່ໄລຍະ 3ແມັດ” (ຫຼັງ)

ລ/ດ	ຄວາມແຂງແຮງ ຂອງກ້າມ	ການຊົງຕົວ	ການປະສານ ສຳພັນລະຫ່ວາງ ສາຍຕາ ແລະ ກ້າມຊື່ນມີຄວາມ ຄ່ອງແຄ້ວ, ວ່ອງໄວ	ຄະແນນລວມ	ເກນ
1	3	3	3	9	ດີ
2	2	2	3	7	ດີ
3	3	2	3	8	ດີ
4	2	2	3	7	ດີ
5	3	3	3	9	ດີ
6	2	2	3	7	ດີ
7	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
8	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
9	3	3	3	9	ດີ
10	2	2	3	7	ດີ
11	2	3	3	8	ດີ
12	3	3	3	9	ດີ
13	2	3	3	8	ດີ
14	2	2	2	6	ພໍໃຊ້
15	2	2	3	7	ດີ
<b>ລວມ</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>113</b>	
<b>ສະເລ່ຍ</b>	<b>2.33</b>	<b>2.40</b>	<b>2.80</b>	<b>7.53</b>	

## ປະຫວັດຜູ້ຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ

1. ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ: ປທ ນາງ ລິດສະໄໝ ດວງມາລາ
2. ວັນເດືອນປີເກີດ: 27/07/1992
3. ບ້ານ ນາກົກໂພ ເມືອງ ສາລະວັນ ແຂວງ ສາລະວັນ
4. ຕຳແໜ່ງ: ວິຊາການ (ຄູສອນ)
5. ບ່ອນປະຈຳການ: ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ
6. ປະຫວັດການສຶກສາ:
  - ປີ 2003 – 2008 ສຶກສາຢູ່ທີ່ ໂຮງຮຽນ ມສ ສາລະວັນ
  - ປີ 2009 – 2014 ສຶກສາທີ່ ມະຫາວິທະຍາໄລສ້າງຄູເທື່ອທຽນເທັວ (ປະເທດຫວຽດນາມ) ລະດັບປະລິຍາຕີ, ສາຂາ ຄູການສຶກສາເດັກກ່ອນໄວຮຽນ
  - ປີ 2014 – 2018 ເປັນຄູສອນສັງກັດທີ່ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ
  - ປີ 2018 – 2020 ສຶກສາຕໍ່ທີ່ ມະຫາວິທະຍາໄລສ້າງຄູຮ່າໂນ້ຍ ເລກ1 (ປະເທດຫວຽດນາມ) ລະດັບປະລິຍາໂທ, ສາຂາ ຄູການສຶກສາເດັກກ່ອນໄວຮຽນ
  - ປີ 2020 – ປັດຈຸບັນເປັນວິຊາ ຄູສອນສັງກັດທີ່ ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ