CYPAS
Children and Youth Physical Activity Studies
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



กิจกรรมทางกาย และทักษะการเคลื่อนไหว ในเด็กและเยาวชน

edit 19.05.69 NUI.indd 1 19/5/2569 13:36:06

10 เมษายน 2563

เขียนและเรียบเรียงโดย
ทรงทรรศน์ จินาพงศ์
ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
นักวิจัย โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย (CYPAS)

กิจกรรมทางกาย และทักษะการเคลื่อนไหว ในเด็กและเยาวชน

Highlights

- การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอในวัยเด็กช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และการมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีตั้งแต่วัยเด็กยังส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากขึ้น
- การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตั้งแต่วัยเด็กเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การมีทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันในรูปแบบต่างๆ ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในอนาคต ทำให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างเชื่อมั่นและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ในกิจกรรมทางกายที่หลากหลายและตอบสนองได้เหมาะสมกับสถานการณ์

edit 19.05.69 NUI.indd 2 19/5/2569 13:36:07

ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor skills)

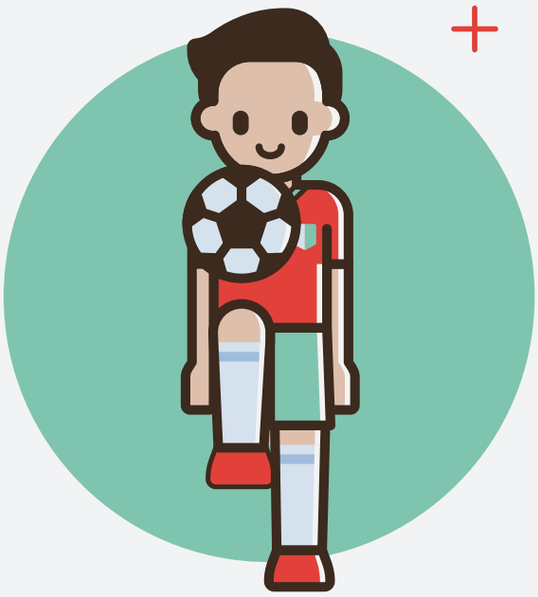
ในชีวิตประจำวันของมนุษย์มีมากมาย และกว้างขวาง นับตั้งแต่การเต้นรำ การเล่น เปียโน การเล่นฟุตบอล การตัดเย็บเสื้อผ้า การขับรถยนต์ เป็นต้น ทักษะการเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนไหวที่มีเป้าหมายและต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือส่วนของร่างกายที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น[1]



การได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหว เป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในหลากหลายรูปแบบ เช่น

การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่

เช่น การงอตัว การเหยียดตัว การบิดลำตัว การเหวี่ยงแขนเหวี่ยงขา



การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด หรือรวมไปถึงการเคลื่อนไหวแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ เช่น การรับส่ง ลูกบอล การเตะลูกบอล การขว้างปาลูกบอล การปั่น-จักรยาน การควบคุมรถยนต์ เป็นต้น[2]

[1]Chandler, T., Cronin, M. (2002). Sport and Physical Education: The Key Concepts. London: Routledge, https://doi.org/10.4324/9780203467145

[2]วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2560). รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

edit 19.05.69 NUI.indd 3 19/5/2569 13:36:08

การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตั้งแต่วัยเด็ก เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การมีทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในอนาคตต่อไปข้างหน้า และในขณะเดียวกันก็จะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการนำพาบุคคลให้มีทักษะในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมทางกายต่าง ๆ สามารถเข้าร่วมการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพ และเพื่อความสนุกสนานในเวลาว่างตามความเหมาะสมของตนเองได้ในโอกาสต่าง ๆ

นอกจากนั้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตั้งแต่วัยเด็ก ส่งผลให้บุคคลมีความรอบรู้ทางกาย (Physical literacy) กล่าวคือเป็นความสามารถที่แสดงออกทางร่างกายของบุคคลในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และความสามารถในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ทำให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างเชื่อมั่นและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ในกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ต่าง ๆ[3]

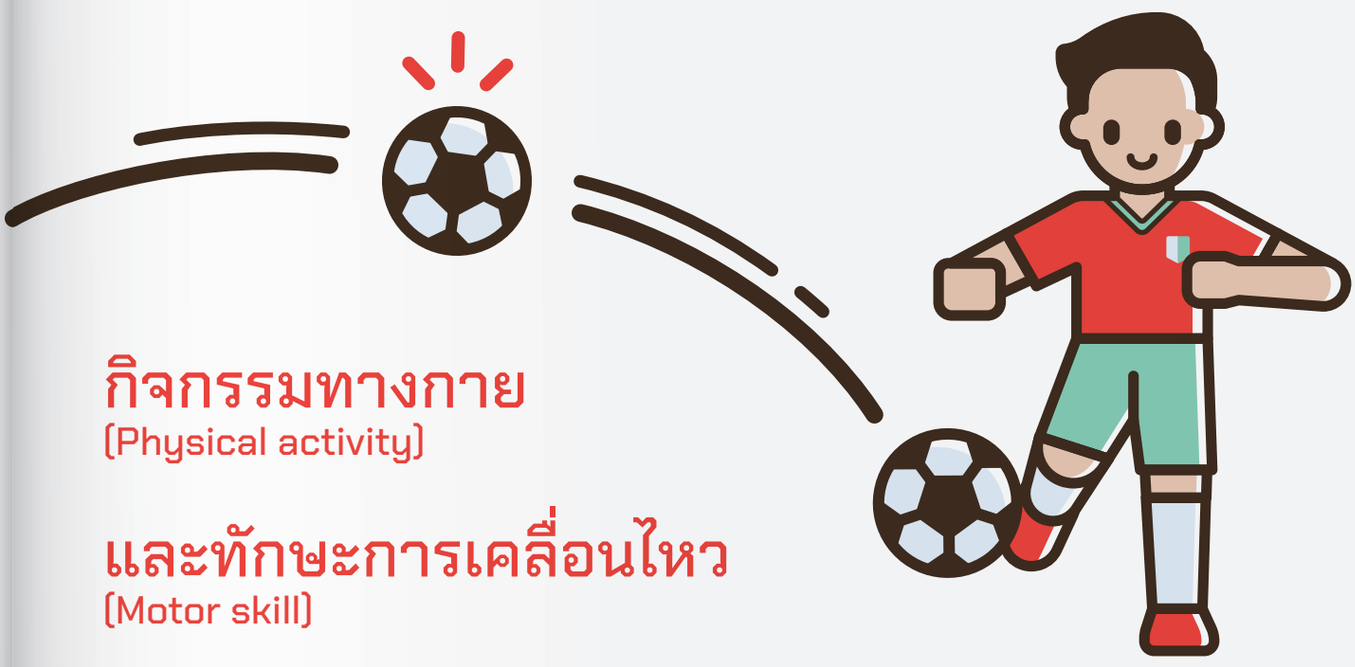


ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวที่ไม่ดี จะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธที่จะมีกิจกรรมทางกาย ทำให้เด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความรู้สึกขาดความมั่นใจ และแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนในขณะที่เพื่อน ๆ ประกอบกิจกรรมทางกายต่างๆ อย่างสนุกสนาน ในที่สุดเด็กจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่รักการมีกิจกรรมทางกายจนติดเป็นลักษณะนิสัยไปตลอดชีวิต[4]

จากการศึกษาของประเทศแคนาดาในปี ค.ศ.2018 พบว่าเด็กแคนาดาอายุระหว่าง 8-12 ปี ที่มีระดับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งตามคำแนะนำ จะมีระดับคะแนนความรอบรู้ทางกายที่สูง ในองค์ประกอบทางด้านสมรรถภาพทางกาย แรงจูงใจ และความมั่นใจ เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมทางกายที่ไม่เป็นไปตามคำแนะนำ[5]

[3]Whitehead M. (2016). International Physical Literacy Association Plymouth: International Physical Literacy Association. Available from: https://www.physical-literacy.org.uk.
[4]เจริญ กระบวนรัตน์. (2559). รูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กเพื่อพัฒนาสมองและความสามารถในการรับรู้เรียนรู้. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 42(2); 16-24.
[5]Belanger, K, Barnes, JD, Longmuir, PE ..., Tremblay MS. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. BMC Public Health. 2; 18(Suppl 2):1042.

edit 19.05.69 NUI.indd 4 19/5/2569 13:36:09



กิจกรรมทางกาย
(Physical activity)

และทักษะการเคลื่อนไหว
(Motor skill)

ต่างก็เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอในวัยเด็ก ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการเคลื่อนไหวในเด็กมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ในทางลบกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง[6]

การศึกษาในประเทศฟินแลนด์ ในปี ค.ศ. 2015[7] พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กอายุระหว่าง 4-7 ปี ผ่านการมีส่วนร่วมของครอบครัว ส่งผลต่อระดับความสามารถทางการเคลื่อนไหวของเด็ก ประกอบด้วย การเดินถอยหลัง การกระโดดสูง การเคลื่อนที่ด้านข้าง การขว้าง และการจับลูกบอล ภายหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่บ้าน 6 เดือน

และการศึกษาในประเทศแคนาดา ในปี ค.ศ.2016[8] พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก อายุระหว่าง 3-5 ปี ผ่านกิจกรรมการเล่น Active play ภายใต้การดูแลของผู้ให้บริการดูแลเด็กเป็นระยะเวลา 6 เดือน ส่งผลต่อทักษะทางการเคลื่อนไหวของเด็ก ทั้งความฉลาดทางการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross motor quotient) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบที่มีการใช้อุปกรณ์ หรือวัตถุอื่นประกอบ

นอกจากนั้นทักษะการเคลื่อนไหวในเด็กยังมีความเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพต่าง ๆ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น โรคอ้วน สมรรถภาพทางกายของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรู้คิด เป็นต้น[9]

---

[6]Webster, E.K., Martin, C.K. and Staiano, A.E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. J Sport Health Sci, 8:114-121.
[7]Laukkanen, A. et al. (2015). Family-based cluster randomized controlled trial enhancing physical activity and motor competence in 4–7-year-old children. PLoS ONE 10(10): e0141124.
[8]Adamo, K. et al. (2016). Does Intervening in Childcare Settings Impact Fundamental Movement Skill Development? Med Sci Sports Exerc, 48(5): 926-932.
[9]Zeng, N. et al. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. Biomed Res Int, 2017: 2760716.

edit 19.05.69 NUI.indd 5 19/5/2569 13:36:10

ในทางกลับกันการมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีตั้งแต่วัยเด็กยังส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากขึ้น การศึกษาพบว่าเด็กที่มีความสามารถทางทักษะการเคลื่อนไหว ทั้งการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบที่มีการใช้อุปกรณ์ หรือวัตถุอื่นประกอบในระดับที่สูง จะมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับแนวโน้มในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายตลอดวันในโรงเรียนในเด็กก่อนวัยเรียน (อายุเฉลี่ย 5 ปี)[10] รวมไปถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในช่วงพักกลางวัน ช่วงพักระหว่างคาบเรียน และช่วงหลังเลิกเรียนเพิ่มขึ้นในเด็กระดับประถมศึกษาตอนต้น (อายุเฉลี่ย 8 ปี)[11]

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนให้มีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพ นอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้ว ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในเด็ก จะส่งผลต่อการพัฒนาเป็นทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กและเยาวชนไทยควรมีกิจกรรมทางกายตามข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สำหรับเด็กปฐมวัย (อายุ 0-5 ปี)

ควรให้มีกิจกรรมทางกายที่เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน หรือการเล่นที่หลากหลาย ทำสะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วง ๆ สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมทางกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่นได้[12]

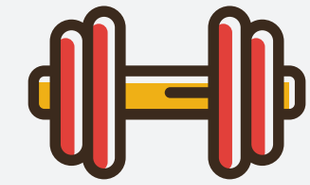


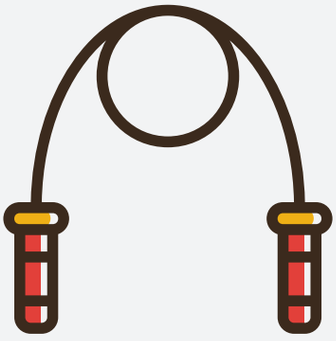
[9]Zeng, N. et al. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. Biomed Res Int, 2017: 2760716.
[10]Robinsin, L.E., Wadsworth, D.D. and Peoples, C.M. (2012). Correlates of school-day physical activity in preschool students. Res Q Exerc. Sport, 83(1): 20-26.
[11]Cohen, K.E. et al. (2014). Fundamental movement skills and physical activity among children living in low-income communities: a cross-sectional study. Int J Behav Nutr Phys Activity, 11:49.
[12]กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561). ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ. นนทบุรี: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

edit 19.05.69 NUI.indd 6 19/5/2569 13:36:11

เด็กนักเรียนและวัยรุ่น (อายุ 6-17 ปี)

ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจระดับปานกลางถึงหนัก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเปลี่ยนอาคารเรียน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายสะสมเป็นช่วง ๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที หากปฏิบัติได้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักมากกว่า 60 นาทีต่อวัน นอกจากนั้น มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก และกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่น กิจกรรมกีฬาที่มีการกระโดด ได้แก่ วิ่ง กระโดดเชือก บาสเกตบอล เป็นต้น[13]









ออกแบบโดย
บริษัท ลันช์บ๊อกซ์ สตูดิโอ จำกัด

[13]กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560). ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี). กรุงเทพฯ: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข.

edit 19.05.69 NUI.indd 7 19/5/2569 13:36:12

Note

พฤษภาคม 2569
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน
(Children and Youth Physical Activity Studies: CYPAS)
E-mail: cypas.project@gmail.com
CYPAS Facebook

edit 19.05.69 NUI.indd 8 19/5/2569 13:36:12