

juggling

(จ๊ากกอลิ่ง)

วิโรจน์ ประทุมมาศ ครูโรจน์ ครูกีฬา ช่วงชั้น 7



บันทึกการใคร่ครวญของตนเอง

“วันเวลาซึ่งผ่านไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน นี่ผมเป็นครูกีฬาที่โรงเรียนเพลินพัฒนามา 3 ปีแล้วหรือนี่” ผมยังจำได้ดีว่าตอนที่มาสอนวิชากีฬาที่โรงเรียนเพลินพัฒนาในปีแรก ต้องใช้เวลาปรับตัวและเรียนรู้มากมาย จากที่เคยสอนและฝึกนักกีฬาที่เป็นระดับอาชีพในสโมสรฟุตบอล ต้องมาเปลี่ยนเป็นสอนเด็กๆนักเรียนในระดับ ชั้นประถมศึกษา ซึ่งแน่นอนต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวอยู่มากมาย เช่นปรับบุคลิกและอุปนิสัยของตัวเองให้เข้ากับเด็กๆนักเรียน ปรับกิจกรรมการสอนที่เคยสอนแต่นักกีฬามาปรับให้เข้ากับวัยและความเหมาะสมของนักเรียน ซึ่งเวลาผ่านไปมาแล้วถึง 3 ปีก็ยังคงต้องเรียนรู้และพัฒนาการสอนของตนเองอยู่ตลอดเวลา

ในตลอดระยะเวลา 3 ปี ผมใช้เวลาในการคิดว่าผมจะเป็นครูที่ดีได้อย่างไร ผมก็ได้ค้นพบว่า การทำความเข้าใจในนักเรียนที่ผมสอน ทำความเข้าใจใน Learning Style ของนักเรียน ทำความเข้าใจในด้านความถนัดในแต่ละด้านของนักเรียน จะช่วยให้ผมเข้าใจนักเรียนที่ผมสอนมากขึ้น และช่วยในการคิดกิจกรรมการสอนที่เหมาะสมให้กับนักเรียนเหล่านั้นให้มีความเหมาะสม กับ Learning Style ของนักเรียนได้

วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในการสอนของตนเอง เนื่องจากผมจบวิทยาศาสตร์การกีฬา ทำให้ผมได้รู้หลักและวิธีการฝึกพัฒนาด้านร่างกายให้มีความแข็งแรงเหมาะสมกับวัย และในตอนที่สอนผมจะเน้นในเรื่องของทักษะพื้นฐานที่ง่าย ๆ ก่อนแล้วค่อยยากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้นักเรียนเกิดความท้าทายมากขึ้น เช่น การสอนในกีฬาฟุตบอล จะเริ่มต้นการสอน จากสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการใช้มือก่อน เช่น จับโยน หมุนรอบตัว โยนจากมือซ้ายไปมือขวาเพื่อสร้างความคุ้นเคยเสร็จแล้ว เริ่มใช้เท้าในการสัมผัสกับลูกฟุตบอล จับ เลี้ยง เตะ เตะ โยน ยิ่งประตูลำดับความยากง่าย ซึ่ง เป็นข้อดีของการสอนของผม โดยผมมีความเชื่อว่า ทักษะต่างๆจะเริ่มจากทักษะพื้นฐานที่ง่าย ๆ ก่อนเมื่อนักเรียนเริ่มจากทักษะพื้นฐานได้แล้ว ก็จะสามารถเรียนรู้ทักษะอื่นๆได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

จะปรับเปลี่ยนข้อเสียนี้อย่างไร การที่สอนนักเรียนในห้องที่เป็นลำดับขั้นตอนแบบนี้ในบางครั้งนักเรียนก็จะไม่ได้ลองฝึกทดลองถูกมากนัก เช่น ในการสอนเรื่องการเลี้ยงบอล ก็จะมีเวลาให้นักเรียนได้ทดลองฝึกทดลองถูกไม่มาก เมื่อมีข้อจำกัดเรื่องเวลาเข้ามาก็จะพยายามสอนเรื่องการเลี้ยงบอลให้ได้มากที่สุดเพราะการเลี้ยงบอลมีหลากหลายวิธี จนบางครั้งก็จะได้ทดลองฝึกทดลองถูกเลยก็มี เพราะผมมีความเชื่อว่า ถ้าเราให้นักเรียนได้รู้เทคนิคและวิธีการที่ถูกต้องเลยตั้งแต่ต้นนักเรียนก็จะได้ฝึกและเรียนรู้ที่จะทำและพัฒนาตนเองได้เลย แต่การที่นักเรียนไม่ได้ลองฝึกทดลองถูก ก็จะไม่เห็นความสำคัญหรือเกิดการเปรียบเทียบ ว่าระหว่างการเลี้ยงบอลแบบถูกวิธี กับการเลี้ยงบอลที่ไม่ถูกวิธี มีข้อดีข้อเสียหรือมีเทคนิคที่แตกต่างกันอย่างไร เปลี่ยนโดยการสอนเพิ่มการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนมีเวลาในการลองฝึกทดลองถูกมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เกิดการเปรียบเทียบและเกิดเทคนิคใหม่ๆ ได้เองโดย ที่ครูไม่ต้องบอกเทคนิค และให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในชั้นเรียนมากขึ้น

สรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การที่ลดการสอนเพิ่มการเรียนรู้ให้นักเรียนได้ลองฝึกทดลองถูก การสอนก็ง่ายขึ้นเพราะนักเรียนได้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้จริงๆ ครูมีหน้าที่สังเกตและตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และจัดการชั้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนนักเรียนเกิดการเรียนรู้เปรียบเทียบวิธีการที่ถูกวิธีและวิธีการที่ผิด และเทคนิคต่างๆได้ทำให้ครูไม่เหนื่อยและไม่เครียดกับการสอน แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุดสำหรับผม คือ ทักษะการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน ทำให้ต้องมีการเตรียมตัวที่มากขึ้น

ในการเป็นครูโรงเรียนเพดินพัฒนาจะมีเรื่องที่ต้องพัฒนาและปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา เช่น เมื่อเวลาฝนสนามและต้องปรับปรุงโดยการให้นักเรียนนำชุดนักเรียนมาจากบ้านเพิ่มอีกหนึ่งชุด เพื่อเปลี่ยนหลังจากเรียนวิชากีฬาเสร็จ และทอมวิม้งสานี้ก็เช่นกัน ทีมกีฬาได้ประสบปัญหาคือ มีค่าฝุ่นละออง PM2.5 ในอากาศเกินค่ามาตรฐาน ส่งผลทำให้นักเรียนไม่สามารถออกกำลังกายหรือเรียนวิชากีฬาในพื้นที่โล่งแจ้งได้ เมื่อลงมาเรียนที่สนามไม่ได้ผมเลยปรึกษากับครูคู่สอนนั้นคือ ครูนิมพี ช่วยกันคิดกิจกรรมที่สามารถพัฒนาทางด้านร่างกาย ภายใต้ข้อจำกัด คือ 1.ใช้พื้นที่ภายในห้องเรียน 2.เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทางด้านร่างกายพัฒนาด้านการทำงานของสมองทำงานสัมพันธ์กันกับร่างกาย3.เชื่อมโยงกับกีฬาที่สอนในทอมวิม้งสา นั้นคือ กีฬาแชร์บอลในระดับชั้น๓

กิจกรรมที่ร่วมกันคิดกับครูผู้สอน

กิจกรรม	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์	พัฒนาทางด้าน				
			ภาษา	ใหญ่	เล็ก	สังคม	ปรับตัว
เคลื่อนไหวบน บันไดลิง	<u>ประโยชน์</u> สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมอง กับการเคลื่อนไหว เพิ่มการ ตอบสนอง ปฏิบัติของร่างกาย และความคล่องแคล่วว่องไว	1. บันไดลิง 2. กรวยจาน 3. กรวยสูง		✓			
ตาราง 9 ช่อง	<u>ประโยชน์</u> ฝึกร่างกายให้เคยชินกับการ เคลื่อนไหวในมิติต่างๆ รวมไปถึง ต่อยอดสู่การพัฒนาสมอง ฝึกให้มี ปฏิภาณและการคิด การตัดสินใจ ที่รวดเร็ว และทำให้เกิดสมาธิโดย ไม่รู้ตัวด้วย	1. ตาราง 9 ช่อง		✓			
กระโดดเชือก	<u>ประโยชน์</u> ฝึกสมาธิของมือที่แกว่งเชือกกับ เท้าที่กำลังกระโดดให้สัมพันธ์กัน เพราะถ้าไม่มีสมาธิก็มีโอกาสที่จะ หกล้มและบาดเจ็บได้ ช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพของสมองทั้งซีกซ้าย และขวา มีความคิดที่รอบคอบขึ้น เพิ่มทักษะในการอ่านให้ดียิ่งขึ้น ความสามารถในการจดจำสิ่งต่างๆ ดีขึ้น และที่สำคัญคือมีสติมาก กว่าเดิม	1. เชือก กระโดด		✓			
กระโดดข้ามที่ กระโดด	<u>ประโยชน์</u> เป็นกิจกรรมที่ฝึกความสัมพันธ์ ระหว่างสายตา การตัดสินใจ ความว่องไวและความแข็งแรง	1. ที่ กระโดด 10 ชม. 2. ที่		✓			

	รวมทั้งฝึกการทรงตัว	กระโดด 20 ชม. 3. ที่ กระโดด 30 ชม.					
วิ่งซิกแซก	<u>ประโยชน์</u> ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว สมารถ	1. เส้าหลัก 2. กรวยสูง 3. กรวยจาน		✓			
ทักษะความ อ่อนตัว (ม้วนหน้า ม้วนหลัง)	<u>ประโยชน์</u> ฝึกความอ่อนตัว ความยืดหยุ่นของ ร่างกาย	1. เบาะรอง		✓			
เดินสามขา	<u>ประโยชน์</u> ฝึกการทรงตัว ฝึกความอดทน	1. ยางยืดรัด ขา 2. กรวยสูง		✓			✓
จักกิ้ง	<u>ประโยชน์</u> ฝึกสมารถ ฝึกการทำงานของสมอง ฝึกการทำงานสัมพันธ์กันระหว่าง สมองกับร่างกาย	1. ลูก เทนนิส		✓			✓

จากกิจกรรมที่เราช่วยกันคิดก็ต้องมาคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเป้าหมายของเรานั้นก็คือ

1.ใช้พื้นที่ภายในห้องเรียน (ใช้พื้นที่ภายในห้องเรียนได้)

2.เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทางด้านร่างกายพัฒนาด้านการทำงานของสมองทำงานสัมพันธ์กันกับร่างกาย(มีงานวิจัยว่า การทำกิจกรรมอย่างหนึ่งเพียงวันละครึ่งชั่วโมงติดต่อกัน 6 สัปดาห์ จะทำให้โครงสร้างสมองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอย่างเห็นได้ชัดนั่นก็คือ การโยนลูกบอลสลับมือหรือการจักกิ้งบอล)

3.เชื่อมโยงกับกีฬาที่สอนในทอมวิมังสา นั่นคือ กีฬาแชร์บอลในระดับชั้น ๓ (เชื่อมโยงโดยการมีการฝึกการโยน ฝึกการรับการกระชาระยะทิศทางการโยนลูกบอล)

วิธีการเล่นจuggling (juggling)

เลือกลูกบอลที่เหมาะสม ลูกถ่วงนั้นเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับมือใหม่ โดยพื้นฐานแล้วให้หาลูกบอลที่ไม่ดีงมาก นักหรือกลิ้งง่ายเวลาทำตก หรืออาจจะเป็นอย่างอื่นก็ได้ เช่น ลูกมะนาว ส้ม ลูกบอลขนาดเล็ก ลูกเทนนิส

1. เริ่มจากใช้ลูกบอล 1 ลูก สร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลและทิศทางในการโยน



1.1. ทำเริ่มต้น ถือลูกบอลหนึ่งลูกไว้ที่มือข้างขวา (หรือข้างซ้ายสำหรับคนถนัดซ้าย)



1.2. โยนบอลด้วยมือข้างเดียว โยนข้างขวารับด้วยมือข้างขวา เมื่อเริ่มคุ้นเคยแล้วให้เปลี่ยนเป็น โยนด้วยข้างซ้ายรับด้วยมือข้างซ้าย



1.3. โยนบอลด้วยมือข้างขวา รับด้วยมือข้างซ้าย เสร็จแล้วโยนบอลด้วยมือข้างซ้ายรับด้วยมือข้างขวา ทำแบบนี้สลับไปสลับมาจนเริ่มชำนาญ

2. เพิ่มลูกบอลเป็น 2 ลูก เมื่อนักเรียนเริ่มชำนาญกับแบบโยนบอลแบบหนึ่งลูกแล้วเพิ่มระดับความยากขึ้นมาเป็นแบบสองลูก



- 2.1. ทำเริ่มต้น ถือลูกบอลไว้ที่มือทั้งซ้ายและขวา



- 2.2. โยนบอลขึ้นด้วยมือข้างขวาเป็นรูปกากบาทไปที่มือข้างซ้าย มือข้างซ้ายโยนบอลขึ้นก่อนที่ลูกบอลที่โยนมาจากด้านขวาจะตกลงมา ทำสลับไปมาจนเกิดความชำนาญ



- 2.3. ทิศทางในการโยนลูกบอลจะเป็นทิศทางแบบกากบาทจากซ้ายไปขวา จากขวามาซ้าย

3. เพิ่มลูกบอลเป็น 3 ลูก เมื่อนักเรียนเริ่มชำนาญกับแบบโยนบอลแบบสองลูกแล้วเพิ่มระดับความยากขึ้นมาเป็นแบบสามลูก



3.1.ทำเริ่มต้น ถือลูกบอลไว้ในมือสามลูก โดยมีมือข้างขวาถือลูกบอลสองลูกมือข้างซ้ายถือลูกบอลหนึ่งลูก



3.2 โยนบอลไปยังมือซ้ายและเมื่อลูกบอลอยู่สูงสุดกลางอากาศ ให้โยนบอลที่อยู่มือข้างซ้าย ไปมือขวา แล้วรับบอลที่กำลังจะตกลงมา (อาจจะนี่ภาพไม่ออกให้ดูทิศทางการโยนภาพจากข้อ 4.3)



3.3 โยนลูกบอลไปยังมือซ้ายและเมื่อบอลหมายเลข1อยู่สูงสุดกลางอากาศให้โยนบอลหมายเลข 2 ได้บอลหมายเลข1ไปยังมือขวา

เมื่อบอลหมายเลข 2 อยู่สูงสุด ให้โยนบอลหมายเลข 3 และเมื่อบอลหมายเลข 2 อยู่ในมือขวาก็ให้รับบอลหมายเลข 3 แค่นั้นเอง เสร็จแล้วเริ่มทำซ้ำจนเกิดความชำนาญ และเมื่อนักเรียนเริ่มชำนาญการ โยนจ๊กกลิ้งแบบลูกบอล 3 ลูกแล้ว อาจจะเพิ่มลูกบอลเป็น 4 ลูก 5 ลูก 6 ลูกหรือเพิ่มขึ้นเรื่อย แต่เมื่อเพิ่มลูกบอลขึ้นก็ต้องมีทิศทางการ โยนที่แตกต่างออกไป

ประโยชน์ของการเล่นจ๊กกลิ้ง (juggling)

- เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเล่นได้ทุกเพศทุกวัย
- ฝึกเรื่องความพยายาม อดทน เพราะผู้ที่โยนบอลได้คล่องแคล่ว ต้องมีความพยายามและคิดบวก
- ฝึกสมาธิเพราะต้องจดจ่อหรือโฟกัสกับการ โยนบอลสมาธิหลุดไม่ได้เลย
- ได้ออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย
- ฝึกใช้มือทั้งสองข้างให้คล่องแคล่วและเป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กให้มีความแข็งแรง อีกด้วย
- ฝึกพัฒนาและเพิ่มศักยภาพของสมองทั้งสองด้านให้ทำงานประสานกันกับร่างกาย

การฝึกจ๊กกลิ้งก็คือการฝึก Brain Gym ชนิดหนึ่ง จะช่วยให้นักเรียน มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองทำได้ดีขึ้นประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงานดีขึ้นและสนุกกับสิ่งที่ตัวเองได้ทำ จะสังเกตได้จากเมื่อตอนพักกลางวันหรือตอนเลิกเรียนจะมีนักเรียนมาขอฝึกการ โยนจ๊กกลิ้ง อาจจะเพราะเป็นกิจกรรมที่ง่ายไม่ยากจนเกินไปและมีระดับที่ท้าทายขึ้นเรื่อยๆคือ จากบอลหนึ่งลูกเพิ่มมาเป็นสองลูก เพิ่มเป็นสามลูกและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และในความสนุกสนานนั้นนักเรียนจะได้ฝึกการทำงานของสมองสัมพันธ์กับการทำงานของร่างกายและเป็นการช่วยให้สมองแข็งแรงและทำงานอย่างสมดุลกันทั้งสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา

