

สารบัญ

จุดเริ่มต้นของโครงการ THAI-ACP 02

บทที่ 1 ความสำคัญของกิจกรรมทางกายในเด็ก 06

1. สถานะปัจจุบันของวิถีชีวิตและสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยและญี่ปุ่น 06
2. ข้อค้นพบจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก 11
3. ลักษณะพัฒนาการในเด็กปฐมวัย 15
4. การประเมินเชิงคุณภาพของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน: การวัดประเมินผล 17

บทที่ 2 กิจกรรม ACP 20

1. การผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างและหลากหลายเข้าด้วยกัน 20
2. กิจกรรมการเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย 20

กระต่ายขาเดียว	21	ถอนหัวไชเท้า	35	ไล่จับวันเสาร์	49
เดยกัก	22	จับแปะ	36	X-O (เอ็กซ์-โอ)	50
ไล่จับขามเส้น	23	ซูม่ (ดันมือ)	37	ลอดห่วงซูล่าฮูป	51
ตีจับ	24	เกนปะ (กระโดดสลับขา)	38	กระโดดเชือกห่มู	52
ไล่จับกบ	25	Boom! เป่ายิงลูก	39	ลิงชิงหาง	53
ไอ้ไข่ ไอ้โงง	26	เคลื่อนที่ตามคำสั่ง	40	เลียนแบบหนังสือพิมพ์	54
ชิงเมือง	27	ไล่จับแมงมุม	41	เสียดึงกว้าง	55
เป่ายิงลูก สปีชีส์	28	แมวกับหมา	42	ขว้างตะขบ	56
เป่ายิงลูกท่าทาง	29	แมวจับหนู	43	ขว้างพระราชยา	57
ดารุมะซัง	30	ยักษ์จับลิง	44	ไขว้แขนรับบอล	58
ยืนได้หรือไม่ว ?	31	จับปลา	45	ขว้างให้ไว	59
ปมมนุษย์	32	ต่อจับ	46	ปาระเปิด	60
จับปลากะปอง	33	แปะแข็ง	47		
ชนลูกเจี๊ยบ	34	ชาวประมง	48		

บทที่ 3 การให้คำแนะนำและช่วยเหลือเด็ก 62

1. มุมมองสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้สอนที่ดี 62
2. วิธีการจัดโปรแกรม 66
3. ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย 67

บทที่ 4 ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ 70

1. การศึกษานำร่อง โครงการ THAI-ACP 70
2. ผลการวิจัยในญี่ปุ่น 78
3. กรณีศึกษาในญี่ปุ่น 82
4. รายการตรวจสอบสำหรับผู้ฝึกสอน และผู้ปกครอง 84
5. คำถามที่พบบ่อย (FAQ) 87

บรรณานุกรม 90

ข้อมูลทางบรรณานุกรม 92

รายการตรวจสอบด้านความปลอดภัยสำหรับเด็ก 93