

2 กิจกรรม ACP

วัยเด็กควรสัมผัสประสบการณ์การเคลื่อนไหวที่หลากหลายโดยการเล่นที่แตกต่างกัน การให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งมากเกินไปมักนำไปสู่การประยุกต์ใช้วิธีการที่เรียบง่าย หรือลดกิจกรรมลง ซึ่งจะเป็นการ “จำกัดประสบการณ์” การออกกำลังกายของเด็ก ทำให้การเคลื่อนไหวที่หลากหลายน้อยลง ยิ่งไปกว่านั้น กิจกรรมใด ๆ ที่ดำเนินการภายใต้คำแนะนำของผู้ใหญ่จะไม่ถือเป็นการ “เล่น” แทนที่จะแนะนำกิจกรรมแบบเดิม ๆ เพียงฝ่ายเดียว ขอแนะนำให้ออกแบบ และทบทวนกิจกรรมร่วมกับเด็ก เพื่อเกิดเป็นกิจกรรมใหม่ ๆ ที่สนุกสนานสำหรับพวกเขา

1. การผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างและหลากหลายเข้าด้วยกัน

เด็ก ๆ สามารถสนุกกับการเล่นโดยใช้อุปกรณ์ที่อยู่ใต้มือ หรือคิดค้นวิธีต่าง ๆ ได้แม้ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสม การเล่นที่ดูยุ่งเหยิงไปหรือเรียบง่ายสำหรับผู้ใหญ่อาจให้ความบันเทิงสำหรับเด็ก และถ้าพวกเขาชอบเล่น ก็จะเล่นซ้ำแล้วซ้ำเล่า การเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ นี้นำไปสู่การปรับแต่ง ดังนั้น เราควรเริ่มต้นด้วยการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่เด็ก ๆ ชอบ จากนั้นเพิ่มรูปแบบและพัฒนาการเล่นของพวกเขา

ประเด็นคือ การรวมการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน วัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย การสัมผัสกับการเคลื่อนไหวที่ดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับทักษะการเล่นกีฬาอาจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เราควรคิดว่าจะใช้เครื่องมืออะไร และเล่นเกมตามการเคลื่อนไหวที่เด็กไม่เคยสัมผัสมาก่อน ตัวอย่างเช่น แทนที่จะเล่นวิ่งไล่จับ เราสามารถบอกให้เด็ก ๆ แกล้งทำเป็นกระต่ายได้ การทำเช่นนั้นได้ ๆ จะได้สัมผัสกับการเคลื่อนไหวของการกระโดด ความฉลาดเล็ก ๆ สามารถเพิ่มความหลากหลายในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ในทางกลับกัน เราต้องเพิ่มรูปแบบโดยใช้ตัวดัดแปลงเป็นคำสำคัญ รูปแบบใหม่เกิดขึ้นโดยการเพิ่มตัวดัดแปลงของการเคลื่อนไหว เช่น ไปข้างหน้า สูงขึ้น เงียบ ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ “การผสมผสาน” ยังหมายถึงการเคลื่อนไหวและเครื่องมือ เด็กโตอาจพบว่าเกมง่าย ๆ ค่อนข้างน่าเบื่อ จากนั้นคุณสามารถทำให้เกมมีความซับซ้อนมากขึ้นโดยผสมผสานการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เช่น การนำบอลมาเล่นพร้อมกับอุปกรณ์อื่น ๆ เด็ก ๆ ยังสามารถเพลิดเพลินกับการถือลูกบอลบนหนังสือพิมพ์หรือทำลูกบอลด้วยหนังสือพิมพ์ ผูกเชือกกับลูกบอลแล้วโยนเหมือนขว้างก้อน เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับการเล่นและการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ พยายามให้เด็กได้สัมผัสกับการเล่นที่หลากหลายอย่างสมดุล

2. กิจกรรมการเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย

การเล่นทุกรูปแบบที่นำเสนอที่นี่พิสูจน์แล้วว่าเป็นที่นิยมในหมู่เด็ก ๆ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาของการฝึกฝน เราขอแนะนำให้คุณลองเล่นเกมนี้ เพื่อเป็นการออกกำลังกายที่อบอุ่นร่างกายก่อนที่จะสอนกีฬา หรือเล่นเกมระหว่างสมาชิกในครอบครัว และกิจกรรมชมรมหลังเลิกเรียนโดยเน้นที่การเล่นที่กระตือรือร้น เมื่อทำเช่นนั้น โปรดระลึกถึง “มุมมองของผู้สอนที่ดี” ในบทที่ 3 หน้า 62 เราหวังว่าคุณจะเห็นการเติบโตอย่างมีนัยสำคัญของเด็ก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และการเล่นอย่างกระตือรือร้นจะได้รับการส่งเสริมในโรงเรียนและชุมชน ความคิดริเริ่มของคุณจะทำให้เด็ก ๆ ได้เล่นอย่างกระตือรือร้น!!

กระต่ายขาเดียว

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 6 - 10 คน และพื้นที่เล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมให้พอดีกับจำนวนผู้เล่นและไม่ให้กว้างจนเกินไป
2. ทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น 1 คนมาเป็นกระต่าย โดยกระต่ายจะต้องยืนขาเดียวและกระโดดไล่จับ และผู้เล่นที่เหลือจะต้องเป็นฝ่ายหนี โดยจะสามารถหนีได้แค่ภายในบริเวณกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดเท่านั้น (ดังรูปที่ 1)
3. ผู้เล่นคนใดที่โดนกระต่ายสัมผัสตัวจะต้องมาเป็นกระต่ายแทน

การประยุกต์

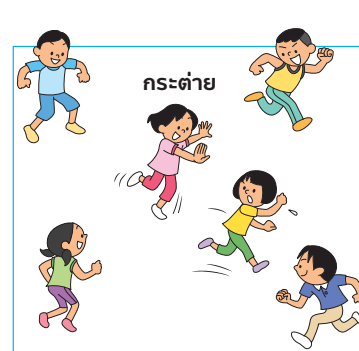
- ▶ กรณีที่มีจำนวนผู้เล่นมากกว่า 10 คน หรือต้องการเล่นเป็นกลุ่มใหญ่จะต้องเพิ่มจำนวนกระต่าย และขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสม เช่น ผู้เล่นทั้งหมดมี 8 คน อาจกำหนดให้เป็นมีกระต่าย 2 คน และอีก 6 คนเป็นฝ่ายหนี
- ▶ สามารถเพิ่มวงกลมเล็กตรงกลางสำหรับให้กระต่ายยืนพักหรือเปลี่ยนขาข้างที่เหยงได้ เช่น อาจกำหนดให้สามารถพักได้เพียง 5 วินาที เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า (ดังรูปที่ 2)
- ▶ สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบพื้นที่เล่นจากสี่เหลี่ยมเป็นวงกลม วงรี หรือรูปแบบอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลายและสนุกในการเล่น
- ▶ เปลี่ยนกติกา โดยหากผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีถูกกระต่ายสัมผัสตัวจะต้องนั่งอยู่กับที่ และจะสามารถเคลื่อนที่ได้อีกครั้งเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีด้วยก้นมาสัมผัสตัว

ข้อควรระวัง

- ▶ เนื่องจากกระต่ายต้องใช้ขาเดียวในการกระโดดไล่จับ ควรระวังการหกล้ม หรือบาดเจ็บจากขาข้างที่กระโดด
- ▶ ควรสวมรองเท้าขณะเล่น และเลือกพื้นที่ในการเล่นที่ไม่ลื่นหรือขรุขระ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ การเคลื่อนไหวและการทรงตัว



รูปที่ 1



รูปที่ 2

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 4 - 6 คน และทำตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีเส้นแบ่งเท่ากับจำนวนผู้เล่น 1 ทีม (เช่น ผู้เล่น 1 ทีมมี 5 คน ให้ตีเส้นแบ่งตาราง 5 เส้น) จากนั้นทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดจะเป็นฝ่ายได้รุกก่อน
2. สำหรับผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องยืนประจำเส้น และคอยป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกวิ่งผ่านไป โดยเท้าทั้ง 2 ข้างต้องอยู่บนเส้นเท่านั้น
3. ส่วนฝ่ายรุกต้องให้สัญญาณการเล่นว่า “เริ่ม” จากนั้นต้องพยายามวิ่งผ่านช่องต่าง ๆ ไปจนถึงช่องสุดท้ายทั้งไปและกลับ โดยห้ามให้ฝ่ายรับแตะตัวได้เป็นอันขาด ถ้าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งวิ่งผ่านไปโดยไม่โดนฝ่ายรับแตะตัว และกลับไปถึงจุดเริ่มต้นได้ให้ตะโกนว่า “เตย” จะเป็นฝ่ายชนะ และเริ่มเป็นทีมรุกใหม่อีกรอบ แต่ถ้าหากผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดคนหนึ่งโดนฝ่ายรับแตะตัวได้ ถือว่าแพ้ต้องสลับฝ่ายกันเล่นทันที (ดังรูปที่ 3)

การประยุกต์

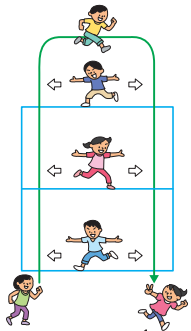
- ▶ อาจปรับเปลี่ยนกติกาการเล่นให้ง่ายขึ้น เช่น ฝ่ายรุกสามารถวิ่งไปกลับได้เพียง 1 คน ถือว่าชนะ หรือฝ่ายรุกโดนฝ่ายรับแตะตัวได้ไม่เกิน 2 คน หรือ 3 คน จึงถือว่าแพ้ เพื่อให้เกมมีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น
- ▶ อาจเพิ่มเส้นตรงกลางระหว่างช่อง เพื่อเพิ่มพื้นที่ให้ทีมรับสามารถวิ่งได้มากขึ้น และทำให้เกมมีความท้าทายมากยิ่งขึ้น (ดังรูปที่ 4)
- ▶ อาจกำหนดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ (คำศัพท์ง่าย ๆ และเหมาะสมตามจำนวนผู้เล่น) โดยฝ่ายรุกจะต้องวิ่งผ่านไปหยิบตัวอักษรในช่องสุดท้ายคนละ 1 ชิ้นต่อครั้ง กลับมาเรียงให้ได้ตรงกับคำศัพท์ที่กำหนดที่จุดเริ่มต้น

ข้อควรระวัง

- ▶ เนื่องจากฝ่ายรุกต้องใช้ความเร็วในการวิ่งหลบหลีกฝ่ายรับ อาจเกิดอันตรายจากการหกล้ม
- ▶ ควรเล่นในพื้นที่โล่ง และพื้นที่ไม่แข็งเพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ เช่น สนามหญ้า พื้นยาง โรงยิม เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ และการทรงตัว



รูปที่ 3

เหย จับตัวได้

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 4 - 6 คน และพื้นที่เล่น โดยวาดวงกลมบนพื้น พร้อมตีเส้นตรงภายในวงกลมโดยเว้นระยะของปลายเส้นตรงทั้งสองข้างห่างจากขอบเส้นวงกลมประมาณ 1 เมตร (ดังรูปที่ 5)
2. ทำการเสี่ยงทาย เพื่อหาผู้เล่น 1 คนเป็นคนไล่จับ และที่เหลือเป็นฝ่ายหนี
3. สำหรับผู้เล่นที่เป็นคนไล่จับจะต้องไล่จับผู้เล่นที่เหลือให้ได้ โดยที่ห้ามข้ามเส้นแบ่งตรงกลาง จะต้องวิ่งผ่านช่องว่างระหว่างปลายเส้นซ้ายและขวาเท่านั้น
4. ขณะที่ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีจะต้องวิ่งแบบเดียวกันกับฝ่ายไล่จับ โดยหากถูกจับได้ หรือวิ่งข้ามเส้นแบ่งตรงกลางของวงกลม หรือวิ่งออกนอกวงกลมจะต้องมาเป็นคนไล่จับแทน
5. ทั้งนี้ ผู้เล่นฝ่ายหนีสามารถใช้เท้า 1 ข้าง เหยียบเส้นที่อยู่ตรงกลางโดยเท้าอีกข้างต้องไม่สัมผัสพื้น (ยืนขาเดียว) เพื่อเป็นการ “พัก” โดยคนไล่จับจะไม่สามารถจับผู้เล่นที่เหยียบเส้นตรงกลางได้ (ดังรูปที่ 5)

การประยุกต์

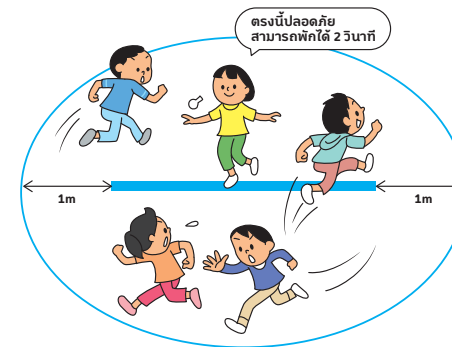
- ▶ อาจกำหนดจำนวนครั้งของการ “พัก” เช่น สามารถพักได้เพียง 1 ครั้ง ในขณะที่คนไล่จับยังเป็นคนเดิม
- ▶ เปลี่ยนจากการวิ่งมาเป็นกระโดดขาเดียวแทน

ข้อควรระวัง

- ▶ ควรเล่นในพื้นที่โล่ง
- ▶ ระวังการหกล้มหรือชนกัน
- ▶ ระวังการดิ้นกันในขณะวิ่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ การเคลื่อนไหวและการทรงตัว
- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ



รูปที่ 5

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 4 - 6 คน และกำหนดพื้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีเส้นแบ่งเขตตรงกลาง
2. การเล่นเกมจะสลับกันเป็นทีมรุกและทีมรับ โดยทีมรุกจะส่งคนรุกได้ครั้งละ 1 คนเท่านั้น และต้องไม่ซ้ำกัน
3. สำหรับทีมที่เป็นฝ่ายรุก ให้ส่งผู้เล่น 1 คน ทำเสียงร้อง "ตี" ยาวต่อเนื่องพร้อมกับข้ามเส้นไปแตะผู้เล่นฝั่งตรงข้ามให้ได้มากที่สุด และต้องหนีข้ามกลับมาในเขตตัวเองให้ได้โดยที่ยังร้องเสียงที่อยู่ โดยผู้เล่นฝ่ายรับที่โดนสัมผัสตัวจะต้องออกจากเกม (ดังรูปที่ 6)
4. ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับ ต้องพยายามจับตัวผู้เล่นฝ่ายรุกไว้ในพื้นที่ของตนจนกว่าผู้เล่นฝ่ายรุกจะสิ้นเสียงร้องตี ซึ่งหากทำได้ถือว่าผู้เล่นฝ่ายรุกต้องออกจากเกม แต่หากจับตัวไม่ได้และผู้เล่นฝ่ายรุกเข้ากลับเขตของตนเองได้ ผู้เล่นฝ่ายรับที่สัมผัสตัวฝ่ายรุก ก็ต้องออกจากเกมเช่นกัน (ดังรูปที่ 7)
5. สลับกันเล่นไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นที่โดนออกจากเกมหมดก่อนถือว่าแพ้

การประยุกต์

- ▶ อาจปรับปรับสนามให้แคบลงเพื่อความปลอดภัยของเกมแล้วคนรุกไม่ต้องร้องเสียง "ตี"
- ▶ เปลี่ยนจากโดนแตะต้องออกจากเกมหรือฝ่ายรุกโดนจับตัวต้องออกจากเกมเป็นการนับแต้มแทน
- ▶ เปลี่ยนท่าทางการเล่นจากการวิ่งเป็นการกระโดดขาเดียวแทนทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุก
- ▶ คนโดนแตะหรือโดนตัวฝ่ายรุกจะมาเป็นตัวประกันโดยยืนจับมือต่อกันอยู่ที่เส้นหลังและรอผู้เล่นฝ่ายตนเองตีมาช่วย โดยการตีมาแตะมือซึ่งผู้ตีมาช่วยยังคงส่งเสียงตีจนกลับเข้าไปในเขตตัวเองจึงสามารถช่วยตัวประกันได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ระวังอุบัติเหตุจากการดึงซึ่งเสียงให้หกล้ม หรือการวิ่งชนกัน
- ▶ ระวังเล็บของผู้เล่นที่อาจข่วนร่างกายของกันและกันขณะดึงหรือจับตัว

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ
- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ความสามัคคี



รูปที่ 6



รูปที่ 7

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 6 - 8 คน และพื้นที่เล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมให้พอดีกับจำนวนผู้เล่นและไม่ให้กว้างจนเกินไป
2. ทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น 1 คนมาเป็นกบ ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้เป็นแมลง
3. สำหรับผู้เล่นที่เป็นกบจะต้องไล่จับแมลงที่กำลังหนีด้วยการกระโดดไล่จับ (ในทำนองย่อทอดขาเหมือนกับบ) ส่วนคนที่เป็นแมลงจะหนีในท่าคลาน (ใช้มือและขาทั้ง 2 ข้าง) โดยแมลงห้ามหนีออกนอกพื้นที่ที่รอบสี่เหลี่ยม (ดังรูปที่ 8)
4. ผู้เล่นคนใดที่โดนกบสัมผัสตัวจะต้องมาเป็นกบแทน

การประยุกต์

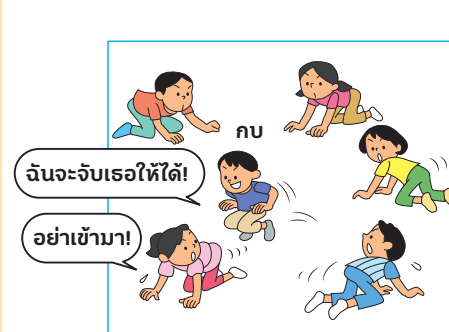
- ▶ กำหนดพื้นที่ที่กบตรงกลางและมุมทั้ง 4 เป็น Safe zone เพื่อให้กบและแมลงสามารถยืนขึ้นอยู่กับที่เป็นการบรรเทาความเหนื่อยล้า อาจกำหนดให้สามารถอยู่ภายใน Safe zone ได้เพียง 5 วินาที หรือ สามารถอยู่ภายใน Safe zone ได้ 3 ครั้ง ในขณะที่ยังเป็นคนเดิม (ดังรูปที่ 9)
- ▶ เพิ่มจำนวนกบให้มากขึ้น เพื่อความปลอดภัยและความเข้มข้นของเกม
- ▶ เปลี่ยนกติกา ถ้าแมลงโดนกบจับได้จะต้องนั่งอยู่กับที่ และจะสามารถเคลื่อนที่ได้อีกครั้งเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นแมลงมาสัมผัสตัว

ข้อควรระวัง

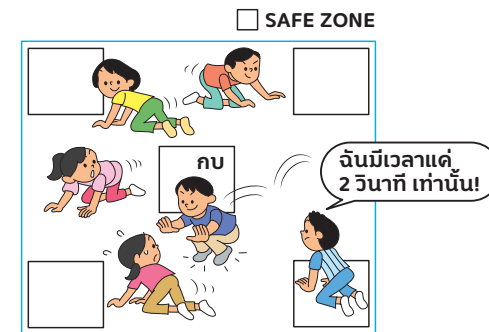
- ▶ ควรเล่นในสนามหญ้า พื้นสนามเรียบ หรือพื้นนุ่ม และไม่ขรุขระ
- ▶ ควรใส่กางเกงขายาวขณะทำกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ การเคลื่อนไหวและการทรงตัว



รูปที่ 8



รูปที่ 9

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 6 – 8 คน จากนั้น ทำการเสี่ยงทายหาผู้เล่นคนแรกมาเป็นไอ้เข้
2. กำหนดพื้นที่การเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า และทำการแบ่งเขตแดนออกเป็น 3 ส่วน โดยพื้นที่ตรงกลางเป็นแม่น้ำและเป็นที่อยู่ของไอ้เข้ สำหรับพื้นที่ส่วนที่เหลือเป็นเขตปลอดภัย
3. ผู้เล่นทั้งหมดยกเว้นไอ้เข้จะต้องยืนในเขตปลอดภัยฝั่งเดียวกัน แล้วรอสัญญาณ “เริ่ม” จากไอ้เข้ จากนั้นจึงวิ่งข้ามแม่น้ำไปอีกฝั่งพร้อม ๆ กัน และต้องไม่ให้ไอ้เข้สัมผัสตัวได้ หากใครที่โดนไอ้เข้สัมผัสตัวจะต้องมาเป็นไอ้เข้แทน (ดังรูปที่ 10)

การประยุกต์

- ▶ ทำการปรับรูปแบบของการจำลองพื้นที่เขตปลอดภัยให้กลายเป็นเกาะแทน โดยให้ไอ้เข้อยู่บนเกาะ และให้ผู้เล่นที่เหลืออยู่บนเกาะ (ในวงกลม) จากนั้น ให้ผู้เล่นวิ่งหลอกล่อหาทางหนีก่อนที่ไอ้เข้จะขึ้นมาบนเกาะ พอถึงจังหวะที่เหมาะสม ให้คนบนเกาะร้องว่า “น้ำขึ้น!!” ไอ้เข้จะเข้าไปในวง คนในวงต้องกระจายตัวกันหนี คนที่โดนไอ้เข้จับจะต้องมาเป็นไอ้เข้แทน (ดังรูปที่ 11)

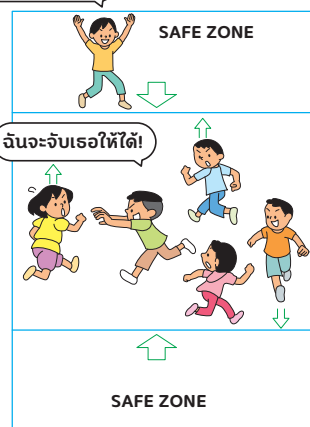
ข้อควรระวัง

- ▶ ระวังวิ่งชน
- ▶ เล่นในพื้นที่กว้าง

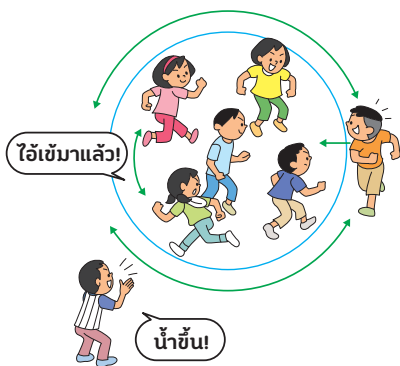
ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ

เย้! ฉันผ่านมาได้แล้ว



รูปที่ 10



รูปที่ 11

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ทีมละเท่า ๆ กัน และให้แต่ละทีมเลือกผู้เล่น 1 คนเป็น “หัวเมือง” โดยหัวเมืองจะยืนอยู่หน้าสุดของแถว ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ยืนต่อท้ายหัวเมืองเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง ใช้แขนคล้องลำตัวต่อกันให้เหนียวแน่น (ดังรูปที่ 12)
2. ชิดเส้นยาว ๆ 1 เส้น เพื่อ “แบ่งแดน” โดยทั้ง 2 ทีมยืนเป็นแถวเรียงหันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม “หัวเมือง” ทั้ง 2 ทีม ใช้ไหวพริบและโอกาสจับมืออีกฝ่ายหนึ่ง โดยผู้เล่นที่เหลือจะต้องดึงหัวเมืองของตนเองไว้ และต้องออกแรงเพื่อดึงหัวเมืองของทีมตรงข้ามให้เข้ามาในแดนของตนให้ได้
4. ทีมใดดึงหัวเมืองของทีมหนึ่งเข้ามาในเขตของตนเองได้ ถือว่าชนะ หรือหากทีมใดมือหลุดออกจากกันถือว่าแพ้ (ดังรูปที่ 13)
5. ทั้งนี้ เมื่อจบการแข่งขันสามารถเปลี่ยน “หัวเมือง” ได้ โดยอาจจะกำหนดการแข่งขันกัน 3 รอบ เพื่อหาทีมที่ชนะ 2 ใน 3

การประยุกต์

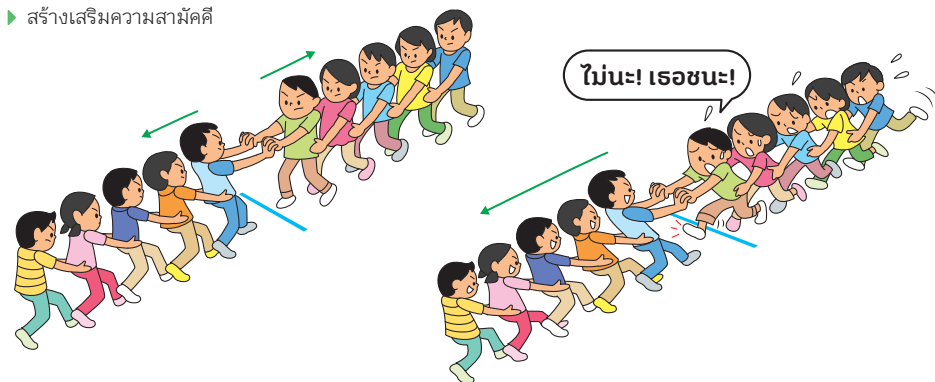
- ▶ เพื่อความท้าทายจากปกติแข่งขันโดยการยืน อาจจะเป็นนั่งยองตัวลงแล้วใช้แขนคล้องลำตัว

ข้อควรระวัง

- ▶ ควรเล่นบนสนามหญ้าหรือพื้นดินที่ไม่แข็ง
- ▶ ควรเล่นในพื้นที่โล่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ สร้างเสริมความสามัคคี



รูปที่ 12

รูปที่ 13

เป่ายิงฉุบ สปีชีส์

วิธีการเล่น

- กำหนดผู้เล่น 10 คนขึ้นไป โดยรูปแบบกิจกรรมจะเป็นการจับคู่แข่งขันเป่ายิงฉุบ เพื่อเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย (สปีชีส์) ตามที่กำหนด โดยผู้เล่นทุกคนจะเริ่มต้นด้วยการเป็น “กบ” ซึ่งหากเป่ายิงฉุบชนะจะได้เลื่อนวิวัฒนาการไปเป็น “กระต่าย” “นก” “ลิง” และ “คน” ตามลำดับ โดยจะมีท่าทางที่แตกต่างกัน ดังนี้ (ดังรูปที่ 14)

(ตัวอย่าง)

- “กบ” นั่งย่อพร้อมเอามือกดเข่า การเคลื่อนไหวร่างกายจะต้องไปด้วยการนั่งกระโดด
 - “กระต่าย” ยืนขาเดียว การเคลื่อนไหวร่างกายจะต้องไปด้วยการกระโดดขาเดียว
 - “นก” กระโดดขาคู่พร้อมกับกางแขนขึ้นลง และการเคลื่อนไหวร่างกายจะต้องกระโดดขาคู่พร้อมกับกางแขนขึ้นลง
 - “ลิง” ยืนย่อขาพร้อมกับชูมือทั้ง 2 ขึ้นเหนือศีรษะ การเคลื่อนไหวร่างกายต้องไปด้วยการเดินย่อขาพร้อมกับชูมือ
 - “คน” เดินย่อเท้าพร้อมกับแกว่งแขนอยู่กับที่ (คล้ายการเดินอยู่กับที่)
- ทั้งนี้ ผู้เล่นจะต้องจับคู่เป่ายิงฉุบกับผู้เล่นที่เป็นสปีชีส์เดียวกันเท่านั้น และจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางที่กำหนด ห้ามจับคู่เป่ายิงฉุบกับผู้เล่นที่มีสปีชีส์ต่างกัน
 - เมื่อจบกิจกรรม หากเหลือผู้เล่นที่เป็น “กบ” “กระต่าย” “นก” “ลิง” อย่างละ 1 คน โดยที่เหลือเป็นคนทั้งหมด แสดงว่าผู้เล่นทุกคนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

การประยุกต์

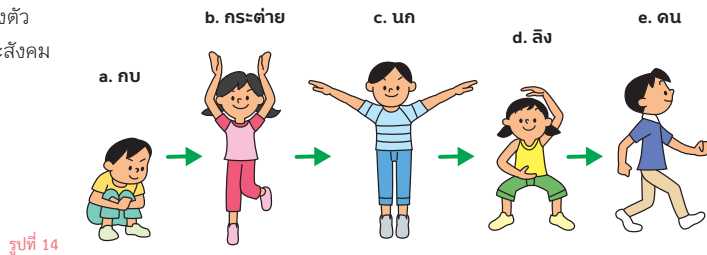
- สามารถเพิ่มเติมสปีชีส์ เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือท่าทางอื่น ๆ ที่หลากหลาย เช่น จิงโจ้ (กระโดดขาคู่) เป็ด (เดินย่อขา) ผีเสื้อ (วิ่งขยอขาพร้อมกับสะบัดข้อมือ) เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- หลีกเลี่ยงการใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่อาจจะเป็นอันตรายหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือควรจะมีกรอบอุ่นร่างกายก่อนทำกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ
- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว
- ทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม



เป่ายิงฉุบท่าทาง

วิธีการเล่น

- ให้ผู้เล่นแต่ละคนทำการจับคู่กัน
- ให้ผู้เล่นทุกคนทำความเข้าใจและฝึกทักษะท่าทางของ ค้อน กระต่าย และกรรไกร (ดังรูปที่ 15)
- โดยการเล่นจะเริ่มต้นด้วยท่าค้อน จากนั้น ให้ผู้เล่นออกเสียงพร้อมกันว่า “เป่ายิงฉุบ!” พร้อมกับท่าทางของ “ค้อน กรรไกร หรือกระต่าย” หากผู้เล่นทั้ง 2 คน เลือกท่าทางที่เหมือนกันให้ทำการเป่ายิงฉุบต่อไปจนกว่าจะได้ผู้ชนะ

การประยุกต์

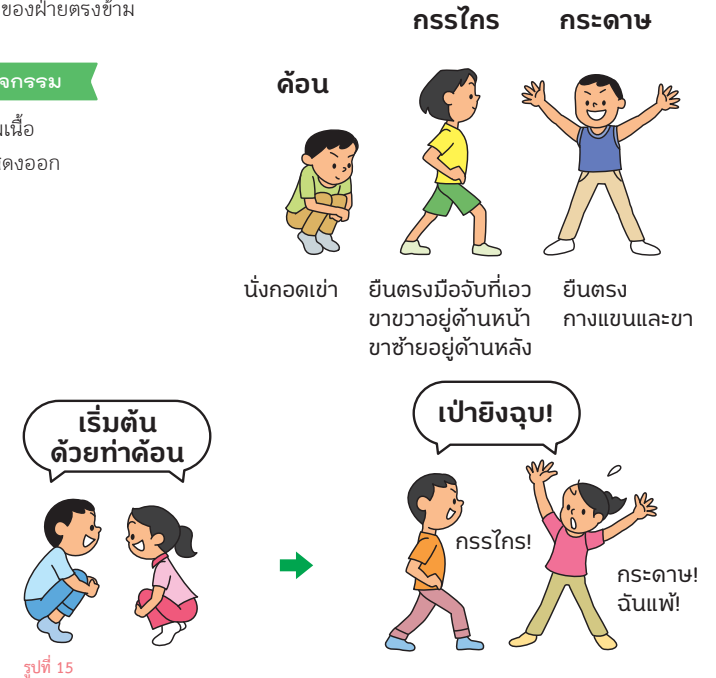
- ผู้เล่นแต่ละคนสามารถพูดคุยและคิดค้นท่าทางใหม่ ๆ ได้ เพื่อความสนุกสนาน
- สามารถเปลี่ยนกติกา โดยให้ผู้เล่น 1 คน มาเป็นผู้นำกิจกรรมเพื่อเป่ายิงฉุบแข่งกับผู้เล่นที่เหลือ แล้วดูว่าใครจะสามารถเอาชนะผู้นำกิจกรรมได้บ้าง
- เพื่อความตื่นเต้น และได้เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น อาจจะให้ผู้เล่นกระโดดตบ 5 ครั้ง หรือวิ่งรอบผู้ชนะ 10 รอบ เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- ให้แน่ใจว่ามีระยะห่างระหว่างผู้เล่นเพียงพอ เพื่อเป็นการป้องกันการชนกันขณะเล่น
- อย่ารูดการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- ความสามารถในการแสดงออก



ดาฐมะซิ่ง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่น 1 คน เป็น “ดาฐมะ” โดยยืนตรงจุดที่กำหนด เช่น กำแพง ต้นไม้ เป็นต้น โดยที่ผู้เล่นที่เหลือทั้งหมด ยืนเรียงกันอยู่ที่เส้นเริ่มต้น ซึ่งห่างออกไปประมาณ 20 เมตร
2. เมื่อเริ่มเกม ดาฐมะ จะหันหน้าเข้าหาด้านไม้พร้อมๆกับพูดว่า “ก้าวมาข้างหน้า 1 ก้าว” ให้ผู้เล่นทั้งหมดก้าวออกไป ข้างหน้าให้ไกลที่สุด
3. จากนั้น ดาฐมะ จะนับหนึ่งถึงสิบ “1,2,3,4,5,6,7,8,9,10” ซึ่งในระหว่างที่ดาฐมะทำการนับเลข ให้ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าไปหาดาฐมะได้ ทั้งนี้ เมื่อดาฐมะนับถึงเลขสิบ จะหันกลับมามองผู้เล่น ให้ผู้เล่นหยุดการเคลื่อนที่ทันที โดยให้ทำซ้ำในขั้นตอนนี้ไปเรื่อย ๆ ในช่วงนับเลขดาฐมะสามารถนับเลขซ้ำ เร็ว หรือเร็วสลับซ้ำได้ เพื่อความสนุกในการเล่น
4. ผู้เล่นคนใดถูก ดาฐมะ จับได้ว่ามีการเคลื่อนไหว (ในขณะที่หันมามองผู้เล่น) ผู้เล่นคนนั้นจะต้องถูกดาฐมะจับมือไว้
5. ทั้งนี้ หากผู้เล่นคนอื่น ๆ สามารถเข้าใกล้ดาฐมะ และสัมผัสมือของผู้เล่นที่โดนดาฐมะจับมืออยู่ ให้พูดว่า “ตัด” แล้วให้ผู้เล่นทั้งหมดวิ่งกลับไปเส้นเริ่มต้นให้เร็วที่สุด จนกว่าดาฐมะจะพูดว่า “หยุด” (ดังรูปที่ 16)
6. ดาฐมะ จะเดินไปหาผู้เล่นตามจำนวนก้าวที่กำหนดไว้ (5 - 10 ก้าว) และหากดาฐมะสัมผัสผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้น จะต้องกลายมาเป็นดาฐมะแทน

การประยุกต์

- ▶ ผู้เล่นสามารถกำหนดท่าทางพิเศษได้ เช่น ยกมือทั้ง 2 ข้าง ยืนขาเดียว หรือท่าทางอื่น ๆ หลังจากที่ได้ดาฐมะนับถึงเลขสิบ
- ▶ เพื่อความสนุกยิ่งขึ้นให้ดาฐมะพูดชื่อสัตว์ เช่น สิงโต นกกระเรียน หรือลิง ในตอนท้ายประโยค เพื่อให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ เปลี่ยนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดนั้น ตัวอย่างเช่น “1,2,3,4,5,6,7,8,9,10... สิงโต!” (ดังรูปที่ 17)
- ▶ สามารถนำกิจกรรมนี้ไปเล่นกับสมาชิกในครอบครัวได้

ข้อควรระวัง

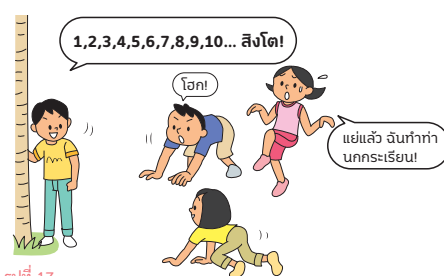
- ▶ ควรเล่นบริเวณพื้นเรียบ เช่น โรงยิม สนามเด็กเล่น สนามหญ้า เป็นต้น
- ▶ ระวังอย่าล้มหรือดันผู้เล่นคนอื่นจากด้านหลังในขณะที่ผู้เล่นกำลังวิ่งหนีดาฐมะ
- ▶ หลีกเลี่ยงท่าทางของสัตว์ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ ความสามารถในการแสดงออก



รูปที่ 16



รูปที่ 17

ยืนได้หรือไม่ ?

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่หนึ่งคล้องแขนและอยู่ในท่าหันหลังชนกัน
2. ทำการจับเวลาในขณะที่ยืนขึ้นพร้อมกัน (ดังรูปที่ 18)

การประยุกต์

- ▶ สามารถเพิ่มจำนวนผู้เล่นได้ โดยอาจจะเล่นเป็นกลุ่ม 3 - 5 คน เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- ▶ ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายที่เสี่ยงต่อการล้มไปชนหรือกระแทก โดยอาจทำกิจกรรมบนพรมยาง เพื่อความปลอดภัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังส่วนล่าง



รูปที่ 18

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่นกลุ่มละ 8 - 10 คน โดยให้ยืนเป็นวงกลม
2. ให้ผู้เล่นจับมือกับผู้เล่นในทีมคนอื่น ๆ โดยห้ามจับมือคนที่ยืนอยู่ด้านข้าง และห้ามจับมือทั้งสองข้างกับผู้เล่นคนเดียว
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นในทีมช่วยกันปิดตัว รอด ข้าม หรือใช้วิธีการต่าง ๆ โดยห้ามปล่อยมือจากกัน หากสามารถกลับมาเป็นวงกลมใหญ่เช่นเดิม (หรืออาจจะเป็นสองวง) ได้ ถือว่าทำภารกิจสำเร็จ

การประยุกต์

- ▶ หากประสบความสำเร็จกับกลุ่มผู้เล่นจำนวนน้อย อาจจะเพิ่มจำนวนผู้เล่นให้มากขึ้น เพื่อความท้าทายและความยากในการทำกิจกรรม
- ▶ สลับผู้เล่นระหว่างทีม เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เล่นเกมกับผู้เล่นที่แตกต่างกัน
- ▶ ระหว่างการเล่น สามารถเพิ่มคำสั่งให้ผู้เล่นในทีมเล่นกันอย่างเงียบ ๆ หรือจะให้หัวหน้าทีมให้คำแนะนำ หรือปล่อยให้ผู้เล่นในทีมได้ปรึกษากันอย่างอิสระก็ได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ทำการกระตุ้นให้ผู้เล่นแจ้งให้ผู้นำกิจกรรมได้ทราบ หากพบว่า ในระหว่างการเล่นมีแขนของสมาชิกปิดงอหรือรู้สึกเจ็บ เพื่อหยุดเกมและปล่อยมือ หรือคลายแขนที่ปิดงอออกจากกัน จากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมอีกครั้งโดยจับมือกันในตำแหน่งเดิม
- ▶ ไม่ควรให้มีการแข่งขันระหว่างทีม เนื่องจากอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่มือ ข้อศอก หรือไหล่ได้ แต่ให้ผู้เล่นได้ใช้เวลาเท่าที่กำหนดไว้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความยืดหยุ่น
- ▶ ความคล่องแคล่ว



รูปที่ 19

วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมขนาดใหญ่ให้เพียงพอกับจำนวนผู้เล่น
2. กำหนดให้ผู้เล่นหนึ่งคนเป็น “คนจับ” โดยให้ยืนอยู่นอกวงกลม ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้อยู่ในวงกลม
3. ผู้เล่นในวงกลมจะต้องยืนหันหลังให้กัน โดยเกมจะเริ่มขึ้นเมื่อผู้เล่นในวงกลมพูดพร้อมกันว่า “จะดันแล้ว ไม่ร้องไห้” และออกแรงดันไปข้างหลัง (ดังรูปที่ 20)
4. ผู้เล่นที่เป็น “คนจับ” พยายามสัมผัสผู้เล่นที่อยู่ในวงหรือผู้เล่นที่ถูกผลักออก โดยผู้เล่นคนใดที่ถูกสัมผัสจะต้องมาเป็น “คนจับ” อีกคนและยืนอยู่นอกวงกลม
5. ผู้เล่นคนใดก็ตามที่ก้าวออกจากวงกลมหรือล้มลงโดยไม่ตั้งใจจนโดน “คนจับ” สัมผัสจะต้องกลายเป็น “คนจับ”
6. ผู้เล่นที่เหลืออยู่ในวงกลมคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

การประยุกต์

- ▶ สามารถสร้างวงกลมให้มีขนาดเล็กเพื่อความสนุกสนาน
- ▶ สามารถสร้างพื้นที่รูปแบบอื่น ๆ แทนวงกลมได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ให้ผู้เล่นทุกคนพับแขนเข้าหาลำตัวด้านหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้มือผลักกัน
- ▶ หากผู้เล่นล้มลงภายในวงกลมให้ออกมานอกวงกลมแล้วเป็นคนจับทันที

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ความทนทานของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 20

ชนลูกเจี๊ยบ

วิธีการเล่น

1. วาดพื้นที่สี่เหลี่ยมให้มีขนาดใหญ่พอเท่ากับจำนวนผู้เล่น (ผู้เล่น 10 คนต้องใช้พื้นที่ประมาณ 5 ตารางเมตร)
2. ให้ผู้เล่นนั่งย่อตัวลงโดยใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาและมือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย (ดังรูปที่ 21)
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ในท่าที่กำหนด และพยายามชน หรือกระแทกผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ล้ม โดยการใช้ไหล่หรือหลัง ผู้เล่นที่ถูกผลักล้มต้องออกจากสนาม (ดังรูปที่ 22)
4. ผู้ที่อยู่รอดโดยไม่ถูกผลักล้มก่อนหมดเวลาเป็นผู้ชนะ

การประยุกต์

- ▶ ทำพื้นที่เล่นให้มีขนาดเล็กลงเพื่อให้โจมตีได้ง่ายขึ้นและนำตีนเต็นท์ขึ้น
- ▶ เปลี่ยนจาก “ชนลูกเจี๊ยบ” เป็น “ชนไก่” โดยให้ผู้เล่นสามารถยกกันให้สูงขึ้น เพื่อเพิ่มความเร็วและความตื่นเต้นให้กับกิจกรรม

ข้อควรระวัง

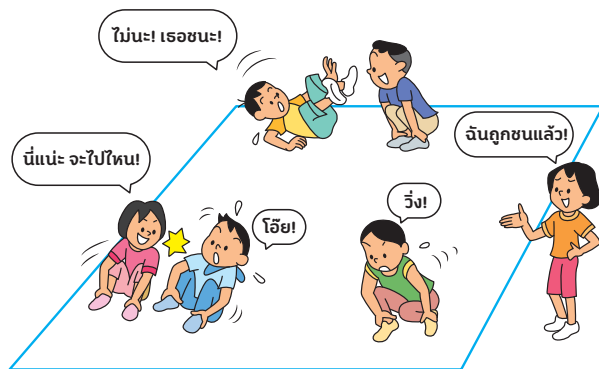
- ▶ ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายที่เสี่ยงต่อการล้มไปชนหรือกระแทก หรืออาจทำกิจกรรมบนพื้นยางเพื่อความปลอดภัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังส่วนล่าง
- ▶ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 21



รูปที่ 22

ถอนหัวไชเท้า

วิธีการเล่น

1. กำหนดให้ผู้เล่น 6 - 8 คน เป็นหัวไชเท้า โดยให้นอนคว่ำหน้าแล้วคล้องแขนกันเป็นวงกลม
2. กำหนดผู้เล่นอีกจำนวนหนึ่งเป็น “คนถอนหัวไชเท้า” โดยพยายามดึงขาของผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าให้หลุดออกจากกัน (ดังรูปที่ 23)
3. ผู้เล่นที่ถูกดึงจนหลุดออกจากกลุ่มจะกลายเป็น “คนถอนหัวไชเท้า”
4. ผู้เล่นที่ยังคล้องแขนกันอยู่จนกระทั่งหมดเวลาคือผู้ชนะ

การประยุกต์

- ▶ ผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าทำกิจกรรมนี้บนแผ่นรอง โดยนั่งคล้องแขนกัน

ข้อควรระวัง

- ▶ “คนถอนหัวไชเท้า” ไม่ควรดึงแรงจนผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าเจ็บ และห้ามดึงกางเกงของผู้เล่น
- ▶ ผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าไม่ควรตะเซา ในขณะที่ “คนถอนหัวไชเท้า” กำลังดึงขาอยู่
- ▶ ผู้เล่นไม่ควรดึงแขนของเพื่อนข้างไว้ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ความทนทานของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 23

จับแปะ

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ โดยให้แต่ละคู่จับมือกันโดยใช้มือซ้ายหรือขวาข้างใดข้างหนึ่ง
2. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นพยายามสัมผัสฝ่ามือของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ขณะเดียวกันสามารถดึง บัดมือ หรือทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเสียสมดุล (ดังรูปที่ 24)
3. ผู้เล่นที่สามารถสัมผัสฝ่ามือของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

การประยุกต์

- ▶ เล่นอีกครั้งโดยการเปลี่ยนมือ
- ▶ เปลี่ยนตำแหน่งในการสัมผัส อาจจะเป็นหัวไหล่ หรือเอว
- ▶ ใช้ผ้าหรือเชือกมาเหน็บไว้ที่ทางเกงด้านหลัง (คล้ายกับหาง) และพยายามดึงหางของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามออกให้ได้
- ▶ สามารถกำหนดให้เล่นในพื้นที่วงกลมหรือสี่เหลี่ยมได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดที่เป็นอันตรายที่อาจจะพุ่งไปชน และให้รักษาระยะห่างจากผู้เล่นคู่อื่น ๆ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา
- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด



รูปที่ 24

ซูโม่ (ดันมือ)

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ โดยยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม (ดังรูปที่ 25)
2. จากนั้น ใช้ฝ่ามือดันเข้าหากัน ผู้เล่นที่ยกขา ขยับ หรือเสียสมดุลจากท่ายืนตรง ผู้เล่นคนนั้นเป็นผู้แพ้ (รูปที่ 26)
3. การบีบมือหรือใช้มือผลักตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เป็นการผิดกติกา และต้องโดนปรับแพ้

การประยุกต์

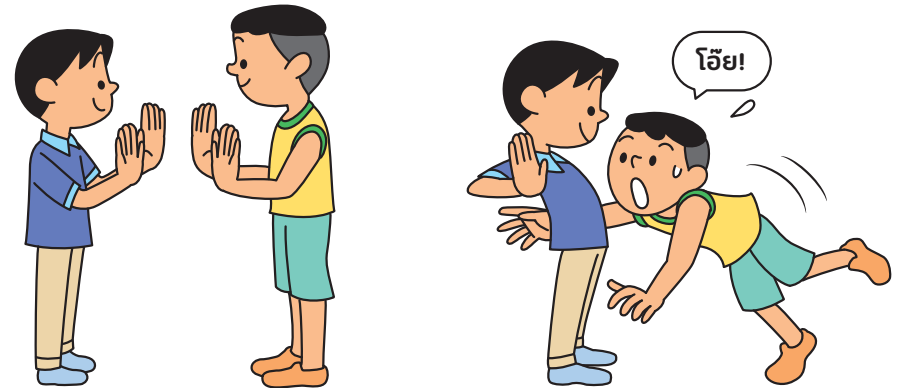
- ▶ ปรับกติกาให้สนุกขึ้น โดยให้ผู้เล่นยืนขาเดียว

ข้อควรระวัง

- ▶ ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดที่เป็นอันตรายที่อาจจะพุ่งไปชน ห้ามผลักส่วนอื่น ๆ เช่น ตัว ใบหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ การทรงตัว
- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน



รูปที่ 25

รูปที่ 26

เกนปะ (กระโดดสลับขา)

วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมหลาย ๆ วงลงบนพื้นโดยใช้ชอล์ก หรือห่วงขนาดเล็กแทนได้เช่นกัน (ดังรูปที่ 27)
2. กระโดดขาเดียวสำหรับวงกลมวงเดียว และกระโดดสองขา สำหรับวงกลมคู่
3. ให้ผู้เล่นกระโดดด้วยขาข้างเดียวและสองข้างอย่างสลับกันเป็นจังหวะจนกระทั่งถึงจุดหมาย

การประยุกต์

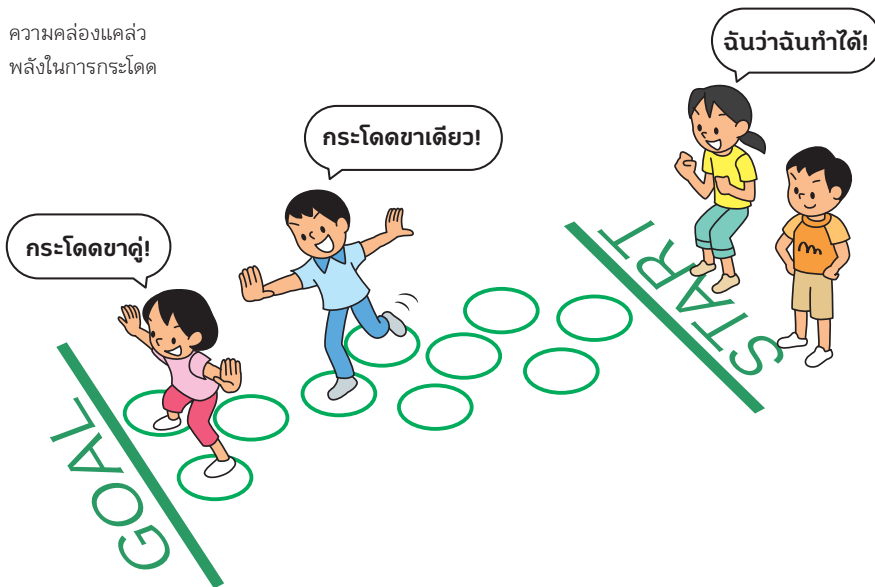
- ▶ ผู้เล่นสามารถกระโดดได้อย่างสนุกสนานแตกต่างจากเดิม เช่น วาดวงกลมเดี่ยว หรือวงกลมคู่ต่อกันเป็นแนวยาว หรือทำการเชื่อมวงกลมในรูปแบบอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เล่นสามารถเริ่มต้นจากจุดใดก็ได้ตามใจชอบ
- ▶ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม โดยแต่ละทีมจะต้องเริ่มจากฝั่งตรงข้ามกัน โดยกิจกรรมนี้สามารถเล่นในรูปแบบ “Boom! เป่ายางจวบ” ได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ให้แน่ใจว่าผู้เล่นได้สลับกันเล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ พลังในการกระโดด



รูปที่ 27

Boom! เป่ายางจวบ

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 5 - 6 คน ให้ผู้เล่นแต่ละทีมยืนต่อแถว โดยยืนอยู่ตรงข้ามกันในจุดที่กำหนด
2. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละทีมวิ่งไปข้างหน้า เมื่อผู้เล่นคนแรกของแต่ละทีมเจอหน้ากัน ให้พูดว่า “Boom! เป่ายางจวบ” พร้อมกับทำท่า ค้อน กรรไกร หรือกระต๊อบ (ดังรูปที่ 28)
3. ผู้เล่นที่แพ้ต้องหลีกทางให้และวิ่งกลับไปต่อท้ายแถวของทีมตนเอง เพื่อให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมออกไปเล่นต่อในขณะเดียวกัน ผู้เล่นที่ชนะวิ่งไปข้างหน้า และหากผู้เล่นคนใดหลุดออกนอกเส้นทางโดยที่ไม่ได้ตั้งใจจะต้องออกจากเกมทันที
4. เล่นวนไปเรื่อย ๆ โดยทีมที่ชนะคือทีมที่สามารถวิ่งไปถึงจุดเริ่มต้นของทีมฝ่ายตรงข้ามได้

การประยุกต์

- ▶ หากผู้เล่นไม่สามารถวิ่งบนล้อยางได้ หรือไม่มีล้อยาง สามารถวาดเส้นบนพื้นแทนได้
- ▶ สามารถเปลี่ยนการเคลื่อนไหวให้เป็นแนวโค้งแทนการเคลื่อนที่เป็นแนวตรงได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ไม่ควรให้ผู้เล่นวิ่งเร็วจนเกินไป เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้ชนกับผู้เล่นคนอื่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความว่องไว
- ▶ การทรงตัว



รูปที่ 28

เคลื่อนที่ตามคำสั่ง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้นำกิจกรรมพูดว่า “พูดพร้อมกัน ไปพร้อมกัน!” และสั่งว่า “ขวา”
2. ให้ผู้เล่น (ประมาณ 6 คน) ยืนจับมือกัน เมื่อได้ยินเสียงผู้นำกิจกรรมพูดว่า “ขวา” ให้ผู้เล่นกระโดดไปทางขวา และพูดพร้อมกันว่า “ขวา” (ดังรูปที่ 29)
3. ผู้นำกิจกรรมสามารถออกคำสั่งอื่น ๆ ได้ เช่น ซ้าย ข้างหน้า หรือข้างหลัง
4. ผู้เล่นสนุกกับเกม และเคลื่อนไหวด้วยการกระโดดไปด้วยกัน ตามคำสั่งของผู้นำกิจกรรม

การประยุกต์

- ▶ ผู้นำกิจกรรมสามารถเปลี่ยนกติกาให้สนุกยิ่งขึ้น โดยให้ผู้เล่นพูดคำที่ตรงกันข้ามกับคำสั่ง หรือเคลื่อนที่ตรงกันข้ามกับคำสั่ง เป็นต้น
- ▶ สามารถจับมือกันเป็นวงกลมวงใหญ่ หรือเพิ่มจำนวนผู้เล่นให้มากขึ้นได้

ข้อควรระวัง

- ▶ เมื่อผู้เล่นมีจำนวนมากกว่าหนึ่งแถว มีโอกาสที่จะชนกันได้ ดังนั้นควรมีพื้นที่และระยะห่างที่เหมาะสม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ พลังในการกระโดด



รูปที่ 29

ไล่จับแมงมุม

วิธีการเล่น

1. กิจกรรมนี้คือการไล่จับ โดยผู้เล่นจะต้องคลานบนพื้นไปรอบ ๆ ในลักษณะ 4 ขา
2. ให้ผู้เล่นประมาณ 2 - 3 คน เป็น “คนไล่จับ” โดยการคลานไปบนพื้น เพื่อไล่จับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนี
3. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนี ให้คลานในลักษณะหงายหน้าขึ้น และคลานไปรอบ ๆ เพื่อไม่ให้ถูกจับได้
4. ผู้เล่นคนใดโดนจับได้ จะต้องกลายเป็น “คนไล่จับ” แทน (ดังรูปที่ 30)

การประยุกต์

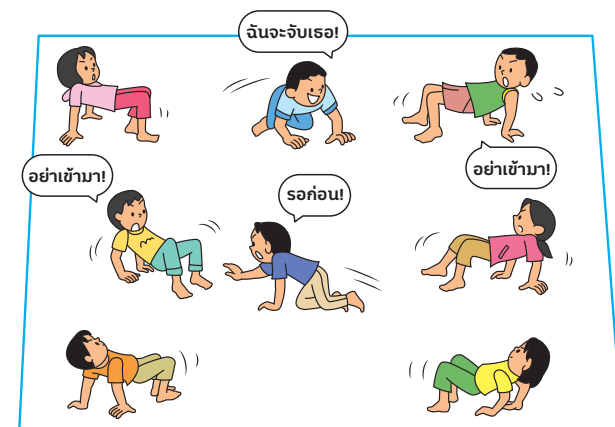
- ▶ ให้ผู้เล่นที่โดนจับได้กลายเป็น “คนไล่จับ” โดยไม่ต้องเปลี่ยนตัวกัน เพื่อให้มี “คนไล่จับ” เพิ่มขึ้นอีก
- ▶ อาจสร้างเขตปลอดภัยให้ผู้เล่นพักได้ แต่เมื่อผู้เล่นที่เป็นฝ่ายไล่จับนับ 1 - 5 แล้ว ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีต้องออกจากเขตปลอดภัยทันที

ข้อควรระวัง

- ▶ ควรเล่นเกมนี้ในโรงยิม พื้นเรียบ หรือพื้นยาง
- ▶ ควรกำหนดขนาดของขอบเขตพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ความทนทานของกล้ามเนื้อ
- ▶ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 30

แมวกับหมา

วิธีการเล่น

1. วาดเส้นตรง 4 เส้น จากนั้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมแรกให้เป็นแมว ทีมที่สองเป็นหมา โดยให้ผู้เล่นทั้งสองทีมยืนตามแนวเส้นของทีมตนเอง
2. เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า “มะ มะ มะ หมา!” (มะ มะ มะ ... แมว) ให้ทีมหมาไล่ล่าผู้เล่นทีมแมว ผู้เล่นทีมแมวจะต้องวิ่งหนีไปอีกเส้น โดยพยายามไม่ให้ถูกจับได้
3. หากผู้เล่นคนใดถูกจับได้ก่อนที่จะวิ่งหนีไปถึงอีกเส้นหนึ่ง จะต้องกลายมาเป็นทีมเดียวกับฝ่ายตรงข้ามทันที
4. จากนั้นให้เล่นไปเรื่อย ๆ ทีมใดที่มีผู้เล่นมากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ (ดังรูปที่ 31)

การประยุกต์

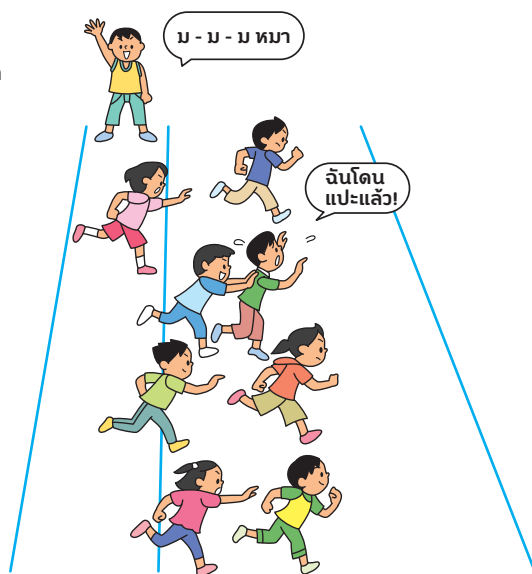
- ▶ เพื่อความตื่นเต้น ผู้นำกิจกรรมอาจใช้คำสั่งอื่นที่ทำให้ผู้เล่นสับสนโดยใช้อักษรตัวเดียวกัน เช่น “มะ มะ มะ ... หมู!”
- ▶ สามารถเปลี่ยนระยะห่างระหว่างเส้นตรงสองเส้น หรือให้ผู้เล่นนั่งลง หรือนอนหงาย-คว่ำ ตอนเริ่มเกมได้
- ▶ ผู้นำกิจกรรมสามารถตั้งชื่อทีมด้วยชื่อสัตว์อื่น ๆ ที่ออกเสียงเรียกคล้ายกันได้อีก เช่น ปลาหมึก - ปลาหมอ หรือ ไก่ - กา ได้เช่นกัน

ข้อควรระวัง

- ▶ อย่าใช้วิธีผลักในการไล่จับผู้เล่นคนอื่น
- ▶ ขณะที่มีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามอย่าวิ่งซิกแซก ให้วิ่งหนีเป็นแนวตรงเพื่อป้องกันการวิ่งชนกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความสามารถในการวิ่ง



รูปที่ 31

แมวจับหนู

วิธีการเล่น

1. แบ่งกลุ่มผู้เล่น 4 - 5 คน จากนั้นให้ผู้เล่น 1 คนรับบทเป็นแมว และอีก 1 คนรับบทเป็นหนู
2. ผู้เล่นที่รับบทเป็นหนูจับมือกับผู้เล่นที่เหลือในกลุ่ม โดยทำเป็นวงกลมแล้ววิ่งวนไปรอบ ๆ และพยายามไม่ให้แมวเข้ามาในวงกลมได้ (ดังรูปที่ 32)
3. ผู้เล่นที่เป็นแมวจะชนะหากสามารถจับหนูได้ หรือสามารถเข้ามาภายในวงกลมได้ในเวลาที่กำหนด (ประมาณ 10 วินาที) หรือผู้เล่นในกลุ่มมือหลุดออกจากกัน

การประยุกต์

- ▶ เพิ่มจำนวนผู้เล่นในกลุ่มหรือจำนวนหนู
- ▶ วางกรวยตรงกลางวงกลม และให้ผู้เล่นนั่งอยู่รอบ ๆ กรวย
- ▶ ปลดปล่อยแมวสามารถเข้าวงกลมได้

ข้อควรระวัง

- ▶ รักษาระยะห่างระหว่างกลุ่มอื่น ๆ
- ▶ อย่าปล่อยมือกระทันหัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด



รูปที่ 32

ยักษ์จับลิง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจำนวน 4 คนยืนต่อแถวกันโดยใช้มือทั้งสองข้างจับที่ไหล่ของผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้า
2. ให้ผู้เล่น 1 คนเป็น “ยักษ์” หันหน้าเข้าหาผู้เล่นที่ต่อแถวกันอยู่ จากนั้นพยายามไล่จับผู้เล่นที่อยู่คนสุดท้าย (ลิง) ของแถวให้ได้ (ดังรูปที่ 33)
3. หากแถวขาดลง “ยักษ์” จะเป็นผู้ชนะ
4. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีจะชนะได้ก็ต่อเมื่อ ผู้เล่นที่อยู่คนสุดท้ายของแถว (ลิง) ไม่โดนจับในเวลาที่กำหนด (ประมาณ 20 วินาที)

การประยุกต์

- ▶ สามารถเพิ่มจำนวนของผู้เล่นได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ควรกำหนดเวลาเพื่อไม่ให้ผู้เล่นที่เป็น “ยักษ์” หดแรงหรือเหนื่อยจนเกินไป
- ▶ ให้ผู้เล่นที่อยู่ด้านหน้าสุดหุบแขนหรือกอดอกไว้ เพื่อไม่ให้เกิดการชกขว้างผู้เล่นที่เป็น “ยักษ์” ในขณะที่เล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความคล่องแคล่ว



รูปที่ 33

จับปลา

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมแรกจับเป็นแห/อวนจับปลา ทีมที่ 2 จับเป็นปลา
2. ให้ผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลาจับมือกันเป็นวงกลม โดยให้ผู้เล่นที่เป็นปลาอยู่ในวงกลม
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ผู้เล่นที่เป็นปลาพยายามหนีออกจากวงกลม โดยการลอดออกมาตามช่องว่าง ในขณะที่เดียวกันผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลาจับมือกันไว้และย่อลง เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เล่นที่เป็นปลาออกจากวงได้ (ดังรูปที่ 34)
4. ผู้เล่นที่เป็นปลาจะชนะได้ก็ต่อเมื่อ ผู้เล่นในทีมทุกคนออกจากวงได้หมดในเวลาที่กำหนด ส่วนทีมที่เป็นแห/อวนจับปลาจะชนะได้ก็ต่อเมื่อ มีผู้เล่นที่เป็นปลายังคงเหลืออยู่ในวงกลม

การประยุกต์

- ▶ ให้ผู้เล่นที่เป็นปลาสามารถลอดขาผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลาได้
- ▶ ให้สลับบทบาทกันเล่นระหว่างผู้เล่นที่เป็นปลาและผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลา
- ▶ อาจกำหนดเวลาการเล่นได้เพื่อความสนุก
- ▶ หากเกมนี้เล่นบนแผ่นรองหรือพื้นยางสามารถเปลี่ยนกติกาได้ โดยให้ผู้เล่นที่เป็นปลาหนีออกจากวงกลมโดยการข้ามแขนของผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลา

ข้อควรระวัง

- ▶ หากเล่นเกมนี้บนพื้นแข็งก็ไม่ควรให้กระโดดข้ามแขนของผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลา เนื่องจากอาจจะเกิดอุบัติเหตุได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังส่วนล่าง



รูปที่ 34

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 3 - 4 คน รับผิดชอบเป็น “คนไล่จับ” เพื่อไล่จับผู้เล่นคนอื่น ๆ
2. ถ้าผู้เล่นคนใดถูกจับได้จะต้องจับมือและร่วมกันไล่จับผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ยังเหลืออยู่ (ดังรูปที่ 35)
3. เล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเหลือผู้เล่นคนสุดท้ายที่ไม่ถูกจับ

การประยุกต์

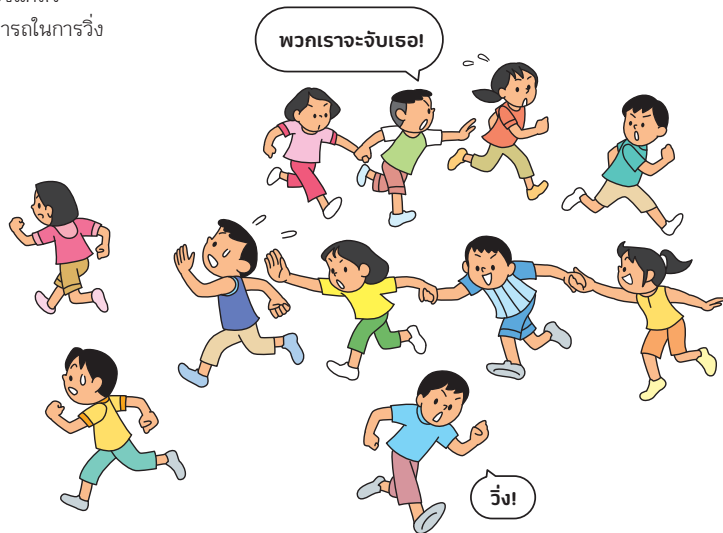
- ▶ เมื่อจับตัวผู้เล่นได้ถึง 4 คนแล้ว ให้แบ่งกลุ่มแยกออกไป เพื่อช่วยกันไล่จับผู้เล่นที่เหลืออยู่
- ▶ กำหนดขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เล่น หากพื้นที่เล่นใหญ่เกินไปอาจต้องใช้เวลานานในการไล่จับ
- ▶ “คนไล่จับ” สามารถวางแผนเพื่อปิดล้อมผู้เล่นคนจากทิศทางต่าง ๆ ได้

ข้อควรระวัง

- ▶ แจ้งเตือนให้ผู้เล่นมองไปรอบ ๆ ระหว่างการเล่น เพื่อป้องกันไม่ให้อื่นๆ รบกวนหรือวิ่งหนีหรือไล่จับ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ▶ ความทนทานของร่างกาย
- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ ความสามารถในการวิ่ง



รูปที่ 35

วิธีการเล่น

1. กำหนดขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่น
2. กำหนดผู้เล่น 1 - 3 คน เป็นคนไล่จับ ผู้เล่นที่เหลือเป็นฝ่ายหนี หากผู้เล่นคนใดถูกสัมผัสตัว ต้องหยุดนิ่ง คล้ายกับถูกแช่แข็งอยู่กับที่ โดยการเดินจะจบลงเมื่อผู้เล่นทุกคนถูกแช่แข็งทั้งหมด
3. ทั้งนี้ ผู้เล่นที่ถูกแช่แข็งจะสามารถกลับมาเล่นได้อีกครั้ง หากถูกสัมผัสจากผู้เล่นที่ยังไม่ถูกแช่แข็ง (ดังรูปที่ 36)

การประยุกต์

- ▶ การกำหนดพื้นที่เล่นให้เล็กจะทำให้ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวที่อยู่ตลอดเวลา
- ▶ สามารถปรับกติกาเพิ่มเติมเพื่อความสนุกสนานโดยให้ผู้เล่นที่ถูกแช่แข็งกลับมาเล่นได้อีกครั้ง เช่น เปลี่ยนผู้เล่นที่ถูกจับให้เป็นก๊วยแช่แข็ง (ยืนนิ่งและชูมือขึ้น 2 ข้าง) และต้องพยายามปกอกก๊วยแช่เพื่อละลายน้ำแข็ง (จับมือที่ชูอยู่ลงให้ครบทั้ง 2 ข้าง จึงจะเล่นได้) (ดังรูปที่ 37)

ข้อควรระวัง

- ▶ กิจกรรมนี้ผู้เล่นที่เป็น “คนไล่จับ” ต้องใช้แรงเป็นอย่างมาก อาจจะทำให้เหนื่อยเกินไปและเวลาการเล่นให้เหมาะสม เช่น ประมาณ 3 นาที ในการเล่นแต่ละครั้ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความทนทาน
- ▶ ความคล่องแคล่ว



รูปที่ 36

รูปที่ 37

วิธีการเล่น

1. กำหนดพื้นที่สี่เหลี่ยมโดยขนาดของพื้นที่ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เล่น
2. เลือกผู้เล่น 1 คน เป็น "คนไล่จับ" โดยรับบทบาทเป็นชาวประมง ในขณะที่ผู้เล่นคนอื่นให้รับบทบาทเป็นปลา โดยให้ยืนอยู่ที่ขอบสี่เหลี่ยมของสนาม
3. เมื่อผู้เล่นที่เป็นชาวประมงตะโกนว่า "โยนอวน!" ให้ผู้เล่นที่เป็นปลารวิ่งไปยังฝั่งตรงข้ามของขอบสี่เหลี่ยมอีกฝั่ง
4. ให้ผู้เล่นที่เป็นชาวประมงพยายามสัมผัสผู้เล่นที่เป็นปลาให้ได้ ผู้เล่นที่ถูกสัมผัสได้ต้องกลายเป็นอวนของชาวประมงทันที (ดังรูปที่ 38)
5. ผู้เล่นที่กลายเป็นอวนของชาวประมง จะต้องจับมือกับชาวประมงและช่วยกันจับปลาด้วยกัน
6. ให้เล่นซ้ำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนด/จับปลาได้หมด/หรือเหลือปลาตัวสุดท้าย

การประยุกต์

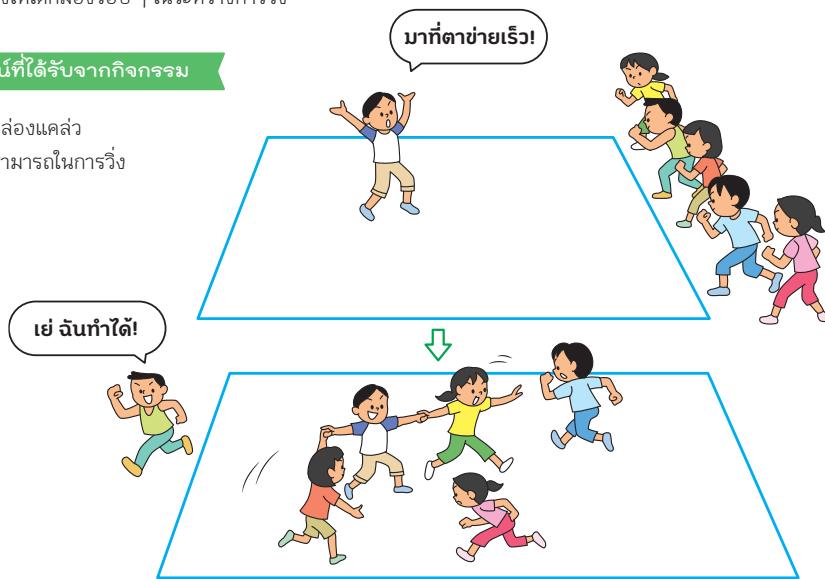
- ▶ สามารถเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่เป็นชาวประมงได้
- ▶ เมื่อผู้เล่นที่เป็นฝ่ายไล่จับมี 4 คน สามารถแยกออกเป็นกลุ่มย่อยเพื่อช่วยกันไล่จับปลาได้
- ▶ หากเล่นเกมนี้ในพื้นที่ที่เล็กหรือจำกัด ให้ผู้เล่นเปลี่ยนจากการวิ่งเป็นการเดินแทน

ข้อควรระวัง

- ▶ ควรเลือกพื้นที่ให้มีขนาดเพียงพอกับจำนวนผู้เล่นเพื่อหลีกเลี่ยงการชนกันในระหว่างการเล่น หากผู้เล่นเป็นเด็กเล็ก ควรแจ้งให้เด็กมองรอบ ๆ ในระหว่างการวิ่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ ความสามารถในการวิ่ง



รูปที่ 38

วิธีการเล่น

1. กำหนดให้ผู้เล่น 1 คนเป็น "คนไล่จับ" อีก 1 คนเป็นฝ่ายวิ่งหนี และให้ผู้เล่นที่เหลือจับมือยืนเรียงกันให้ได้สามแถว (ดังรูปที่ 39)
2. ผู้นำกิจกรรมให้เสียงสัญญาณ "เริ่ม"
3. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายวิ่งหนีจะต้องไปจับมือที่ด้านใดด้านหนึ่งของผู้เล่นที่ยืนเรียงติดกันก่อนที่จะถูกจับได้
4. ให้ผู้เล่นที่อยู่อีกด้านหนึ่งของแถวที่ผู้เล่นวิ่งเข้าไปจับมือ ต้องวิ่งออกมาจากแถวและกลายเป็นฝ่ายวิ่งหนีต่อ
5. หากผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีถูกจับได้ จะต้องกลายเป็น "คนไล่จับ" แทน

การประยุกต์

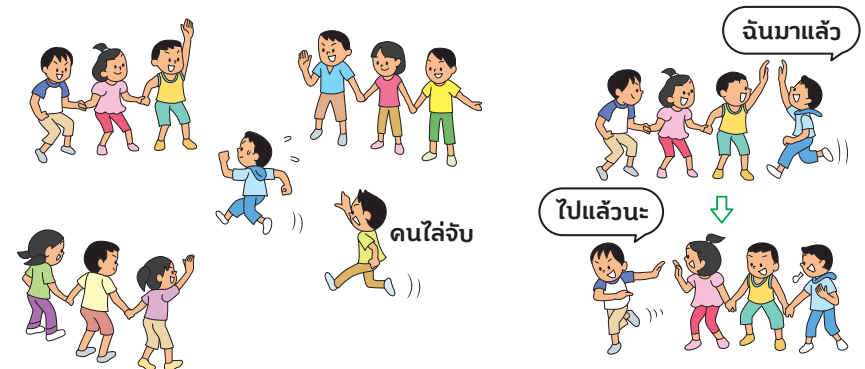
- ▶ สามารถขยาย หรือลดขนาดของพื้นที่เล่นได้ โดยให้ผู้เล่นที่จับมือยืนเรียงกันทั้ง 3 ด้าน กางแขนออกเพื่อขยายแถวให้มีระยะห่างระหว่างกันมากขึ้น
- ▶ ผู้เล่นที่วิ่งหนีอาจพูดว่า "Pon!" (หรือคำอื่น ๆ ได้) เมื่อวิ่งไปจับมือเพื่อนแถวใดแถวหนึ่งได้ และผู้เล่นอีกด้านของแถวที่วิ่งออกมาแล้วพูดว่า "Churun!" (หรือคำอื่น ๆ ได้) เพื่อเป็นจังหวะขณะเคลื่อนไหว (ดังรูปที่ 40)
- ▶ เพื่อความท้าทายกำหนดให้ผู้เล่นที่จับมือกันเปลี่ยนจากการยืนเป็นการนั่งหรือนอนหงาย

ข้อควรระวัง

- ▶ หากพบว่าผู้เล่นที่เป็น "คนไล่จับ" ยังเป็นคนเดิม ๆ ให้พิจารณาและปรับกติกาเพื่อให้ทุก ๆ คนได้สนุกกับกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความสามารถในการวิ่ง
- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 39

รูปที่ 40

X-O (เอ็กซ์-โอ)

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 3 - 6 คน แต่ละทีมจะได้รับกรวยยางสีต่างกันทีมละ 3 ชิ้น (สามารถใช้วัสดุอื่น เช่น ห่วงยาง แก้วน้ำ เป็นต้น)
2. สร้างตาราง 3X3 (ดังรูปที่ 41) โดยกำหนดเป็นจุดเริ่มต้นการเล่นกับตารางให้มีระยะห่างกันประมาณ 3 เมตร
3. ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมยืนเป็นแถวตอนลึกหลังจุดเริ่มต้น และผู้เล่น 3 คนแรกของทีมจะถือกรวยคนละ 1 ชิ้น (ดังภาพ) จากนั้น ทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน
4. กติกาการเล่นคล้ายกับเกม X-O โดยเมื่อให้สัญญาณ ผู้เล่นลำดับที่ 1 ของทีมที่เป็นฝ่ายเริ่มวิ่งนำกรวยไปวางลงในช่องตาราง โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 วินาที (หรือกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับระยะทางที่กำหนด) จากนั้นวิ่งกลับมาต่อท้ายแถวที่ตนเองวางหรือวางเป็นทิศทางเดียวกัน ขณะที่ผู้เล่นวิ่งผ่านมาที่จุดเริ่มต้นให้ผู้เล่นคนแรกของทีมถัดไปวิ่งนำกรวยไปวางลงในตารางและกลับมาต่อท้ายแถวที่ตนเองวางเช่นเดียวกัน และสลับกันแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
5. ทั้งนี้ ผู้เล่นลำดับที่ 4 เป็นต้นไปของแต่ละทีมจะต้องวิ่งไปย้ายตำแหน่งกรวยของทีมตนเอง โดยย้ายได้เพียง 1 กรวยต่อ 1 รอบเท่านั้น ทีมใดที่สามารถเรียงกรวยทั้ง 3 ชิ้น ได้เป็นแนวนอน แนวตั้ง หรือแนวทแยง ถือว่าทีมนั้นชนะ โดยอาจจะกำหนดให้แข่งกัน 3 รอบ เพื่อให้ทีมแพ้ได้มีโอกาสแก้ตัว

การประยุกต์

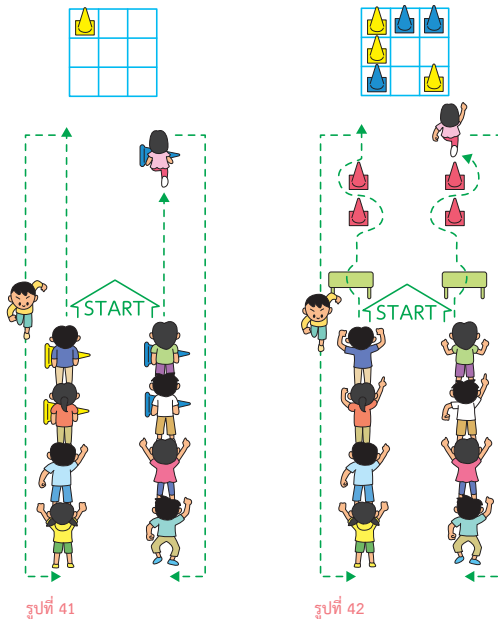
- ▶ เพิ่มความท้าทายโดยวางกรวยและรั้ว ให้วิ่งซิกแซก หรือกระโดดข้ามระหว่างกรวย (ดังรูปที่ 42)
- ▶ เพิ่มความยากของเกม ด้วยการเพิ่มระยะทางให้ยาวขึ้น หรือลดเวลาการวิ่งให้น้อยลง เพื่อให้เกมสนุกยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง

- ▶ ระวังอันตรายจากการหกล้ม และการวิ่งชนกัน
- ▶ ควรเล่นในพื้นที่โล่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ



รูปที่ 41

รูปที่ 42

ลอดห่วงฮูล่าฮูป

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 8 - 10 คน ยืนจับมือเรียงกันเป็นวงกลม
2. ให้ผู้เล่นคนแรกคล้องห่วงไว้ที่แขนของตนเอง
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้เคลื่อนห่วงไปเหนือศีรษะและทำการลอดห่วงผ่านลำตัวและส่งต่อให้ผู้เล่นคนถัดไป ทำอย่างนี้ต่อไปจนกว่าจะครบรอบ (ดังรูปที่ 43)
4. แข่งขันกันเป็นทีม โดยทีมที่นำห่วงวนจนครบรอบก่อนถือเป็นฝ่ายชนะ

การประยุกต์

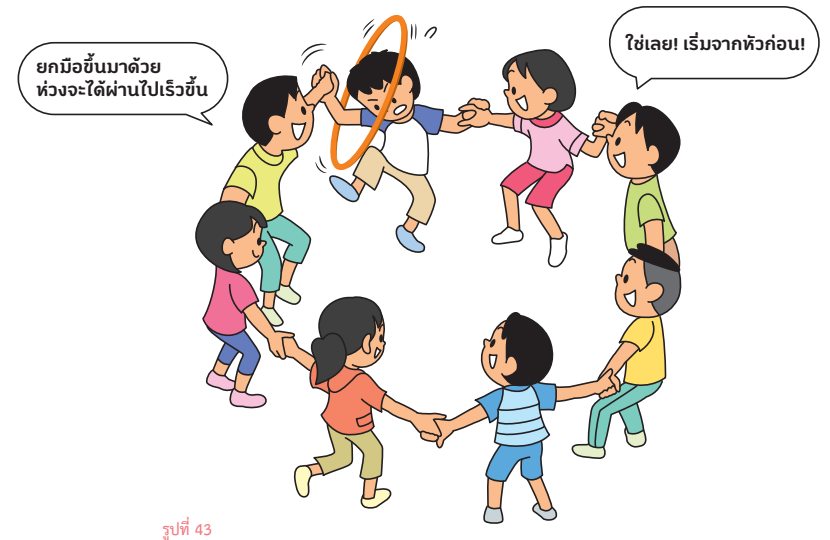
- ▶ ผู้เล่นสามารถยืนเรียงแถวเป็นแนวตรงแทนการยืนเป็นวงกลมได้
- ▶ ผู้เล่นสามารถใช้เชือกพลาสติกแทนห่วงได้
- ▶ ผู้เล่นสามารถเพิ่มความท้าทายโดยใช้ห่วงที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางเล็กลงได้

ข้อควรระวัง

- ▶ ผู้เล่นบางคนอาจรู้สึกไม่สบายใจที่จะจับมือกับเพศตรงข้าม ผู้นำกิจกรรมสามารถยืนอยู่ระหว่างผู้เล่นดังกล่าว หรือแบ่งทีมผู้ชายและทีมผู้หญิงเพื่อหลีกเลี่ยงการจับมือซึ่งอาจทำให้เสียความรู้สึกสนุกสนานได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 43

กระโดดเชือกหมู

วิธีการเล่น

1. ในระหว่างที่ผู้เล่น 3 - 4 คน กำลังเรียงแถวกระโดดเชือกพร้อมกันอยู่ ให้ผู้เล่นลำดับไปวิ่งเข้าไปท้ายแถวเพื่อร่วมกระโดดเชือก และผู้เล่นที่อยู่หน้าแถวหาจังหวะวิ่งออกมาจากการกระโดด (ดังรูปที่ 44)
2. นับจำนวนครั้งว่าสามารถผ่านเข้า (ออก) ได้กี่ครั้ง ในขณะที่เกมดำเนินอย่างต่อเนื่อง และพยายามทำให้ได้หลาย ๆ ครั้ง

การประยุกต์

- ▶ เริ่มเกมโดยมีผู้เล่นกระโดดอยู่ในเชือก 1 - 2 คน และค่อย ๆ เพิ่มเป็น 3 - 4 คน จากนั้นเริ่มวิ่งเข้าวิ่งออก
- ▶ เมื่อผู้เล่นเริ่มคุ้นเคยกับการกระโดดเชือก อาจจะทำให้เกมยากขึ้น โดยการให้คนเข้าและคนออกเกิดขึ้นในจังหวะเดียวกัน ก็จะทำให้เกมสนุกยิ่งขึ้น
- ▶ เมื่อผู้เล่นเก่งขึ้น อาจจะทำให้เปลี่ยนจังหวะให้กระโดดก่อนสองครั้ง จึงจะมีการเข้าออก ก็จะทำให้ผู้เล่นสนุกกับจังหวะใหม่ ๆ ในการกระโดด

ข้อควรระวัง

- ▶ หลีกเลี่ยงการผลักเพื่อนที่อยู่ด้านหน้าในขณะที่วิ่งเข้าไปต่อท้ายแถวกระโดด
- ▶ ให้ผู้เล่นผลัดกันหมุนเชือก

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ พลังการกระโดด
- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ การทำงานประสานกัน



รูปที่ 44

ลิงชิงหาง

วิธีการเล่น

1. แจกผ้าขนหนู หรือเศษผ้าให้ผู้เล่นคนละ 1 ผืน และให้ผู้เล่นหนีบผ้าขนหนูไว้ที่ขอบกางเกงด้านหลังคล้ายหาง จากนั้น ให้ผู้เล่นแต่ละคนพยายามคว้าผ้าขนหนูของผู้เล่นคนอื่นให้ได้
2. ทั้งนี้ ผู้เล่นที่ถูกดึงผ้าขนหนูออกไปแล้วยังสามารถเล่นเกมนี้ต่อไปได้
3. เมื่อหมดเวลา ผู้เล่นคนใดที่มีผ้าขนหนูไว้ในครอบครองมากที่สุดเป็นผู้ชนะ (ดังรูปที่ 45)

การประยุกต์

- ▶ สามารถปรับขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่นได้
- ▶ สามารถปรับความยาวของหางได้ เพื่อความยากและความสนุกในการเล่น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถและความแข็งแรงของผู้เล่น
- ▶ แทนที่จะแข่งขันแบบตัวต่อตัว ยังสามารถแข่งขันเป็นทีมได้ (ตามสีของผ้า)
- ▶ สามารถใช้เชือกพลาสติกแทนผ้าขนหนู

ข้อควรระวัง

- ▶ ระวังผู้เล่นวิ่งชนกันในขณะที่เล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ▶ ความทนทานทั่วไป
- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความสามารถในการวิ่ง



รูปที่ 45

เลียนแบบหนังสือพิมพ์

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นทำการจับคู่ (ผู้เล่น A และ B) และให้หันหน้าเข้ากัน โดยที่ผู้เล่น A ถือกระดาษหนังสือพิมพ์ไว้
2. ผู้เล่น A ทำการ โยน พับครึ่ง ม้วน หรือ สีก หนังสือพิมพ์
3. ผู้เล่น B เลียนแบบท่าทางการเคลื่อนไหวตามหนังสือพิมพ์ (ดังรูปที่ 46 และ 47)
4. จากนั้น ให้ผู้เล่นทั้งสองสลับบทบาทหรือหน้าที่กัน
5. เกมนี้จะให้ความสนุกสนานและจินตนาการกับผู้เล่นที่เคลื่อนไหวเลียนแบบหนังสือพิมพ์

การประยุกต์

- ▶ สามารถเล่นเกมเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ โดยมีผู้นำกิจกรรมคนเดียว
- ▶ สามารถใช้พลาสติกหรือผ้าแทนหนังสือพิมพ์ได้
- ▶ จะสนุกมากขึ้น หากผู้เล่นเปลี่ยนรูปทรงของหนังสือพิมพ์อย่างรวดเร็ว

ข้อควรระวัง

- ▶ ควรเก็บหนังสือพิมพ์ที่ใช้แล้ว/ที่เหลือให้ห่างจากพื้นที่เล่น เพื่อป้องกันการสัมผัสจากการเหยียบหนังสือพิมพ์

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความสามารถในการกล้าแสดงออก
- ▶ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 46

รูปที่ 47

เลี้ยงยิงกวาง

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 6 - 8 คน และกำหนดขอบเขตการเล่นเป็นกรอบสี่เหลี่ยมขนาดพอดีกับจำนวนคน
2. ทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดจะเป็นเสือหรือกวาง โดยทีมเสือจะต้องอยู่นอกกรอบสี่เหลี่ยม และมีหน้าที่ขว้างลูกบอลให้โดนทีมกวางทั้งหมดที่อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมเป็นแนวตรง โดยทีมเสือจะแบ่งจำนวนผู้เล่นในทีมครึ่งหนึ่งเพื่อยืนอยู่ทั้งสองฝั่งแล้วคอยรับและขว้างบอลไปมา (ดังรูปที่ 48)
3. ส่วนผู้เล่นที่เป็นกวางจะต้องคอยวิ่งหลบลูกบอลที่เสือขว้างมา และอยู่ภายในกรอบสี่เหลี่ยมเท่านั้น ถ้าหากกวางวิ่งออกจากกรอบสี่เหลี่ยมหรือโดนบอลจากเสือขว้างใส่ต้องออกจากเกมทันที เพื่อรอเป็นเสือในรอบต่อไป
4. ทีมกวางต้องสลับมาเล่นเป็นทีมเมื่อผู้เล่นคนสุดท้ายของทีมถูกลูกบอลปาใส่

การประยุกต์

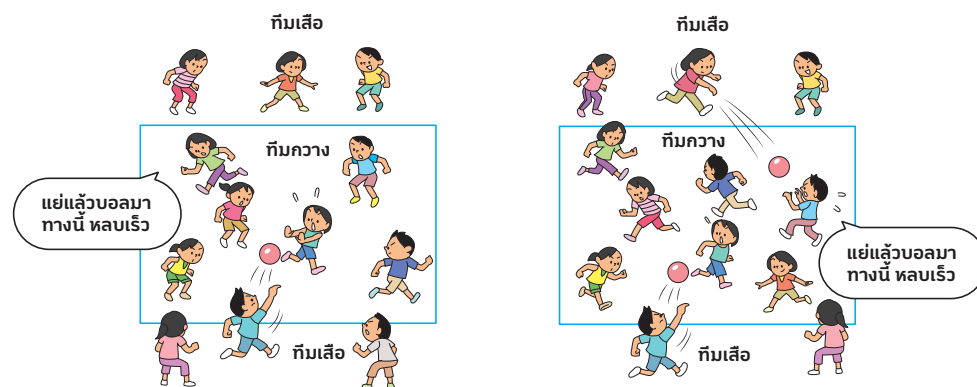
- ▶ เพื่อให้กิจกรรมสนุกและทั่วถึงมากยิ่งขึ้น กวางที่โดนเสือขว้างบอลใส่ไม่ต้องออกจากเกมแต่จะต้องสลับไปเป็นเสือแทน (แทนคนที่ขว้างถูก)
- ▶ ทำให้เกมท้าทายมากยิ่งขึ้นด้วยการเพิ่มจำนวนลูกบอล หรือให้เสือยืนรอบพื้นที่สี่เหลี่ยม เพื่อเพิ่มทิศทางการขว้างบอลให้มากขึ้น (ดังรูปที่ 49)

ข้อควรระวัง

- ▶ ระวังการสะดุดลูกบอลแล้วหกล้ม หรือการวิ่งชนกัน
- ▶ ระวังเรื่องความแรงของการขว้าง หรือประเภทของลูกบอลที่ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
- ▶ ควรเล่นในพื้นที่โล่ง
- ▶ ลูกบอลควรนุ่ม ทำจากยาง กระดาษ หรือถุงพลาสติก

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ การเคลื่อนไหวและการทรงตัว



รูปที่ 48

รูปที่ 49

ขว้างตะขาบ

วิธีการเล่น

- กำหนดพื้นที่รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างและยาวด้านละ 6 เมตร
- แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 4 คน (ทีม A และ B) โดยให้ผู้เล่นทีม A เข้าไปอยู่ในสนามและเลือกผู้นำของทีม 1 คน โดยผู้เล่นที่เหลือในทีมให้วางมือทั้งสองข้างบนไหล่ของผู้เล่นที่อยู่ด้านหน้าตนเองและต่อกันเป็นแถว
- ให้ผู้เล่นทีม B ยืนอยู่นอกสนามและขว้างลูกบอลให้ถูกผู้เล่นท้ายแถวที่อยู่ในสนาม (ดังรูปที่ 50)
- ผู้เล่นทีม A จะยังไม่แพ้หากลูกบอลโดนผู้เล่นคนอื่นที่ไม่ใช่ผู้เล่นที่อยู่ท้ายแถว
- ทีม A และทีม B สลับกันเล่น โดยทีมใดจะสามารถขว้างบอลใส่ผู้เล่นคนที่อยู่ท้ายแถวได้เร็วกว่ากัน หรือ ทีม A จะแพ้ทันทีหากผู้เล่นคนใดคนหนึ่งมือหลุดออกจากหัวไหล่ของเพื่อนร่วมทีม

การประยุกต์

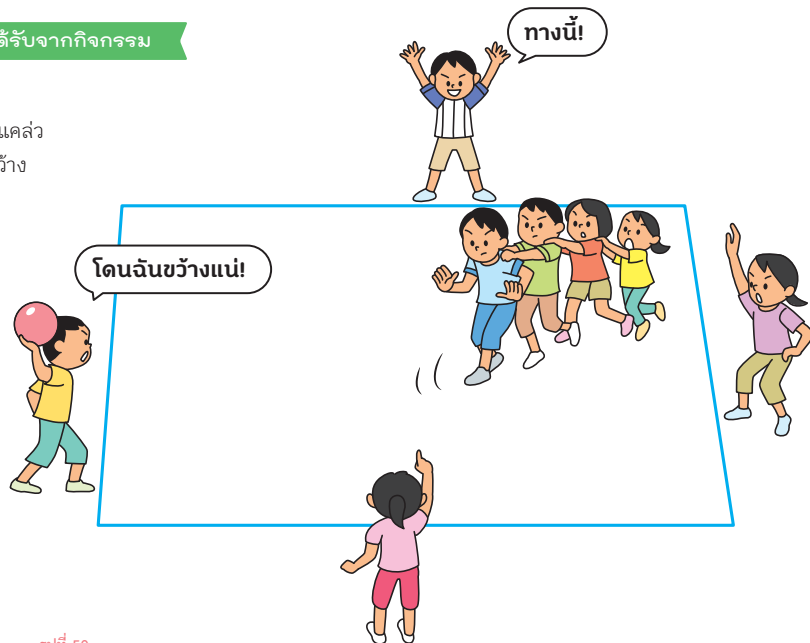
- ▶ สามารถเล่นในสนามที่เล็กลงได้
- ▶ สามารถใช้บอลที่มีขนาดและความนุ่มที่แตกต่างกันได้

ข้อควรระวัง

- ▶ อย่าขว้างบอลใส่หน้าผู้เล่น
- ▶ อย่าดึงเสื้อของผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้าขณะที่เคลื่อนที่เป็นแถว

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความว่องไว
- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ ทักษะการขว้าง



รูปที่ 50

ขว้างพระราชา

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน จากนั้น ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเลือกพระราชา แล้วแจ้งให้ผู้เล่นอีกทีมทราบว่าใครคือพระราชา
- แบ่งพื้นที่เล่นออกเป็น 2 ส่วน และสลับกันขว้างบอลใส่ทีมฝ่ายตรงข้าม
- ผู้เล่นคนใดที่โดนลูกบอลจะต้องออกจากสนามไป
- ทีมที่ขว้างบอลใส่ราชาของทีมฝ่ายตรงข้ามจะเป็นทีมที่ชนะไป (รูปที่ 51)

การประยุกต์

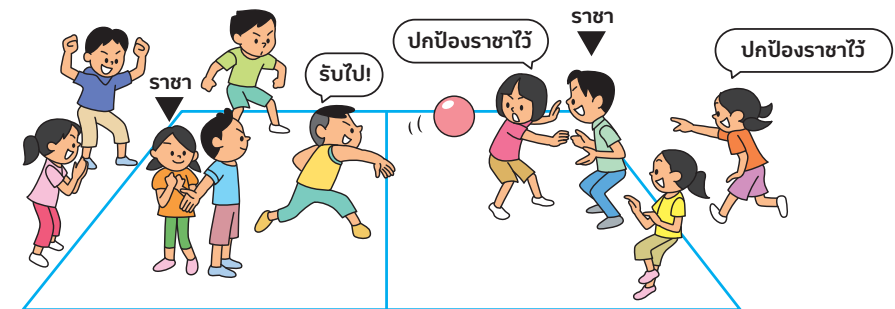
- ▶ จะสนุกมากขึ้นหากเล่นแบบ “พระราชาปริศนา” โดยผู้เล่นทั้งสองทีมไม่ต้องแจ้งให้ทีมฝ่ายตรงข้ามทราบว่าราชาของทีมตนเองคือใคร เพื่อให้ผู้เล่นแต่ละคนเดากันเอง
- ▶ เพื่อความสนุกสนานสามารถใช้ลูกบอลที่มีขนาดแตกต่างกันออกไปหรือลูกบอลที่นุ่ม โดยขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่น
- ▶ จะตื่นเต้นมากขึ้นหากเล่นในสนามที่มีขนาดเล็กลง

ข้อควรระวัง

- ▶ หากในทีมมีผู้เล่นจำนวนมาก จะทำให้ผู้เล่นในทีมบางคนไม่มีโอกาสในการขว้างบอล ซึ่งจำนวนผู้เล่นที่เหมาะสมที่สุดคือทีมละ 8 คน และหากสนามที่เล่นนั้นแคบลงยิ่งทำให้ทุกคนมีโอกาสที่จะได้ขว้างบอลมากยิ่งขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ทักษะการขว้าง
- ▶ ความคล่องแคล่ว



รูปที่ 51

ไขว้แขนรับบอล

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่กัน โดยให้ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 4 - 5 เมตร
2. โยนลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง
3. ผู้เล่นจะได้รับโบว์ส ด้วยการเดินไปข้างหน้า 1 ก้าว หากสามารถรับบอลด้วยท่าไขว้แขนได้
4. ผู้เล่นคนใดที่ทำบอลตกพื้นจะเป็นผู้แพ้ในกิจกรรมนี้ (ดังรูปที่ 52)

การประยุกต์

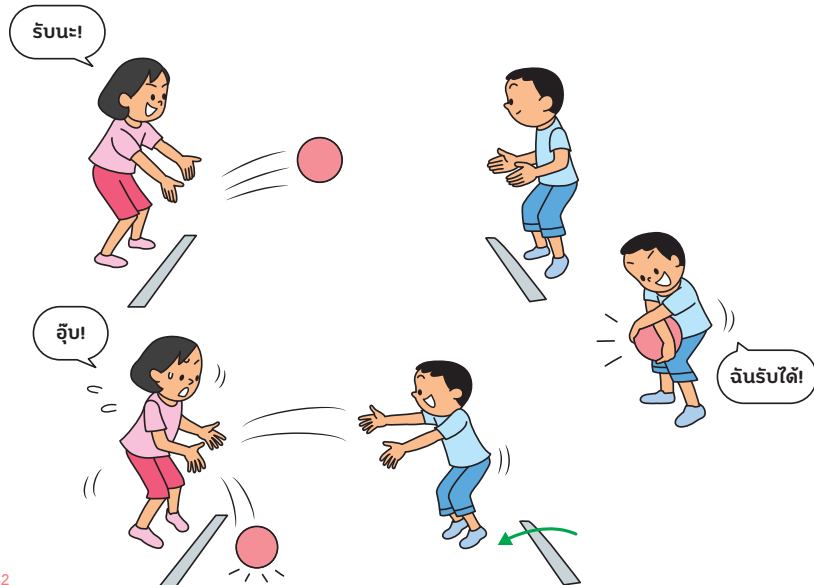
- ▶ สามารถใช้ลูกบอลหลายประเภทที่แตกต่างกันออกไปได้
- ▶ อาจให้โบว์สเป็นการเดินหน้า 2 ก้าว หากผู้เล่นสามารถรับบอลได้ด้วยมือข้างเดียว

ข้อควรระวัง

- ▶ การโยนลูกบอลไปที่ใบหน้าของผู้เล่นตรงข้ามถือว่าผิดกติกา
- ▶ ควรใช้ลูกบอลที่ผิวไม่แข็งจนเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่นิ้วมือ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความคล่องแคล่ว
- ▶ ทักษะการขว้างและรับ



รูปที่ 52

ขว้างให้ไว

วิธีการเล่น

1. เล่นบนสนามที่เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม ตั้งตาข่ายตรงกลาง และวางลูกบอลไว้ที่ปลายสนามโดยแบ่งจำนวนให้เท่ากัน
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม และให้ยืนอยู่คนละฝั่ง
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นพยายามรับและขว้างบอลไปพื้นที่ฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด
4. เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณหยุด ให้ทำการนับลูกบอลที่อยู่ในเขตแดนของแต่ละทีม ทีมใดมีจำนวนลูกบอลน้อยกว่าเป็นฝ่ายชนะ (ดังรูปที่ 53)

การประยุกต์

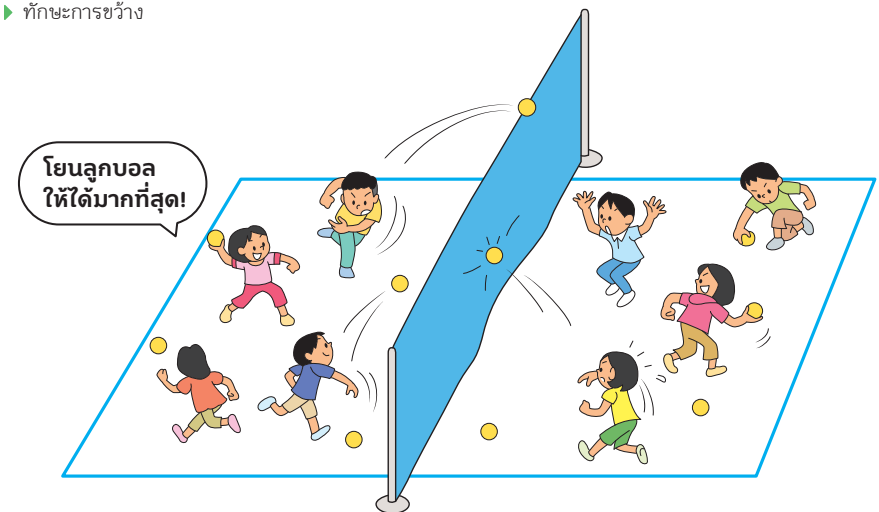
- ▶ สามารถเล่นได้โดยไม่ต้องใช้ตาข่าย รวมถึงอาจจะใช้เศษหนังสือพิมพ์/กระดาษมาปับแทนลูกบอล
- ▶ ให้เวลาผู้เล่นแต่ละทีมวางแผนกลยุทธ์ก่อนเริ่มเล่น
- ▶ เพื่อให้หน้าตื่นเต้นยิ่งขึ้น ให้ผสมลูกบอลที่มีสีต่างกัน สองถึงสามลูก เพื่อรับคะแนนพิเศษ (เช่น 3 คะแนน)

ข้อควรระวัง

- ▶ เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น เลือกประเภทของลูกบอลที่เหมาะสม รวมถึงขนาดและความนุ่มนวล โดยคำนึงถึงอายุของผู้เล่น (เด็กเล็กอาจจะใช้บอลกระดาษแทน)
- ▶ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เล่นเข้าใจกติกาการเล่น เช่น “คว่ำบอลเพียงลูกเดียว” หรือ “อย่าโยนบอลจากด้านหลังของตาข่าย”

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ทักษะการขว้าง



รูปที่ 53

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 5 - 6 คน โดยอุปกรณ์ในการเล่นประกอบด้วย บอลกระดาษ 1 ลูก และฝายขวดน้ำอัดลม 5 - 10 ฝา (ดังรูปที่ 54) จากนั้น ทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดเป็นฝ่ายรุก หรือฝ่ายรับ
2. สำหรับทีมฝ่ายรับจะยืนเรียงกันอยู่หลังกองฝาน้ำอัดลม
3. ทีมรุกจะต้องส่งผู้เล่นในทีมสลับกันมาขว้างลูกบอลให้โดนฝาน้ำอัดลมที่ตั้งอยู่ (ดังรูปที่ 54) ทั้งนี้ หากผู้เล่นทีมรุกไม่สามารถขว้างโดนฝาน้ำอัดลมได้เลย ทีมรุกจะต้องสลับไปเล่นเป็นทีมรับแทน
4. หากทีมรุกสามารถขว้างลูกบอลโดนกองฝาน้ำอัดลมได้ ทีมรับจะต้องรีบคว้าลูกบอลมาขว้างใส่ทีมรุก หรือส่งบอลให้เพื่อนในทีมโดยยืนอยู่กับที่ สมาชิกทีมรุกที่โดนลูกบอลขว้างใส่จะต้องออกจากเกมทันที
5. ขณะเดียวกัน ทีมรุกจะต้องวิ่งหลบลูกบอลและพยายามตั้งฝาน้ำอัดลมให้กลับมาเหมือนเดิม (ดังรูปที่ 55) หากทำได้สำเร็จจะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าทีมรับสามารถขว้างบอลใส่ทีมรุกได้ครบทุกคนทีมรับจะเป็นฝ่ายชนะ

การประยุกต์

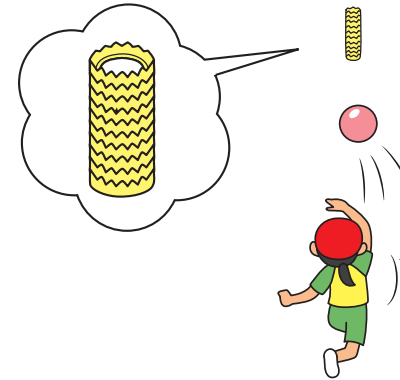
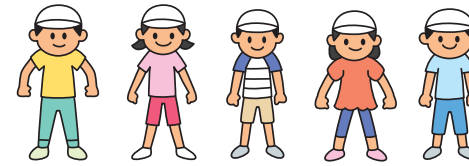
- ▶ อาจเปลี่ยนจากฝาน้ำอัดลมเป็น กระป๋องน้ำ หรือรองเท้าแทนฝาน้ำอัดลม หรือเปลี่ยนลูกบอลกระดาษเป็น ลูกบอลยางขนาดเล็กหรือบอลจากถุงพลาสติกมัดยางที่มีน้ำหนักไม่มาก เพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ
- ▶ ในช่วงที่มีการไล่ปาบอลของทีมรับและทีมรุก อาจเปลี่ยนจากการวิ่งมาเป็นการกระโดดขาเดียวแทน

ข้อควรระวัง

- ▶ เนื่องจากฝ่ายรุกต้องใช้ความเร็วในการหลบลูกบอล อาจเกิดอันตรายจากการวิ่งชนกัน และระวังลูกบอลโดนใบหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ▶ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ▶ ทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ
- ▶ การเคลื่อนไหวและการทรงตัว



รูปที่ 54

แยจ้ง!
จันโดนบอล
ปาใส่แล้ว



มาช่วยกัน
ตั้งฝา



รูปที่ 55