

# 4 ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

## 1. การศึกษานำร่อง โครงการ THAI-ACP

### (1) ความเป็นมา

การส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กและเยาวชนไทยผ่านทางการเล่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา นับเป็นกิจกรรมสำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญมาโดยตลอด ด้วยทราบดีว่า “การเล่น” เป็นเครื่องมือที่จะช่วยสร้างการเรียนรู้ให้เด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี ทว่าภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน หลายปัจจัยที่เป็นอุปสรรค และส่งผลให้เด็กและเยาวชนไทยมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับอดีต ด้วยเหตุนี้ตลอดช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) หรือ Thailand Physical Activity-Knowledge Development Centre (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และภาคีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงได้มีการพัฒนาต้นแบบของกิจกรรมและกระบวนการต่าง ๆ ในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทยมีการเคลื่อนไหวให้เพียงพอต่อการส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย

ทั้งนี้ นับเป็นโอกาสอย่างยิ่งที่ในปี 2562 ที่ผ่านมา ประเทศไทย โดย ทีแพค สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการนำแนวคิด Active Child Program (ACP) ของสมาคมกีฬาประเทศญี่ปุ่น (Japan Sport Association) มาประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของประเทศไทยภายใต้ชื่อโครงการพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน หรือ THAI-ACP โดยมีโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร และนนทบุรี จำนวน 9 โรงเรียน เข้าร่วมโครงการ นับเป็นความร่วมมือทางวิชาการและนโยบายที่สำคัญ เพื่อเพิ่มทางเลือกในการส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ตลอดจนให้เด็กและเยาวชนไทยเกิดทักษะที่สำคัญอย่างรอบด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

### รายชื่อโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

1	โรงเรียนวัดทองศาลางาม	กรุงเทพมหานคร
2	โรงเรียนวัดคฤหบดี (จันทร์สถิตย์)	กรุงเทพมหานคร
3	โรงเรียนวัดราชสิทธิาราม	กรุงเทพมหานคร
4	โรงเรียนวัดมหรธพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ	กรุงเทพมหานคร
5	โรงเรียนวัดบางกระดี	กรุงเทพมหานคร
6	โรงเรียนวัดราชสิงขร	กรุงเทพมหานคร
7	โรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (200 ปี)	กรุงเทพมหานคร
8	โรงเรียนแสงพระที่ปัฐบุารุง	นนทบุรี
9	โรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี	นนทบุรี

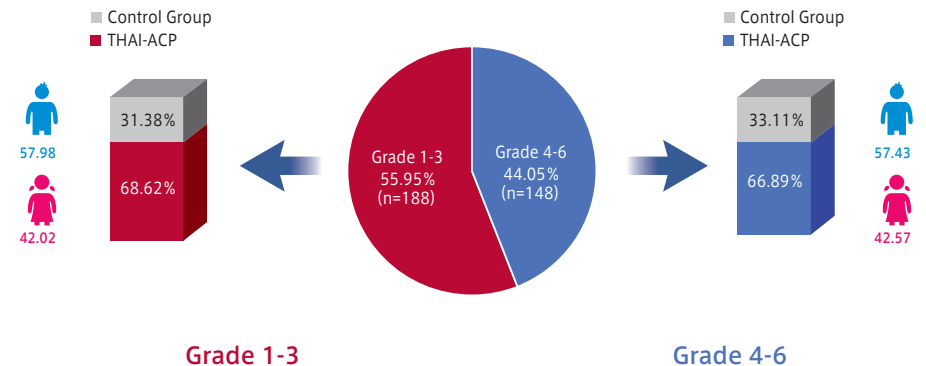
### (2) การดำเนินโครงการ

กระบวนการพัฒนาต้นแบบโรงเรียนส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเริ่มต้นด้วยการสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้บริหารโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการถึงประโยชน์ที่ทางโรงเรียน ครู และเด็กนักเรียนจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรม จากนั้นผู้บริหารโรงเรียนส่งครูแกนนำมาเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยที่มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญของสมาคมกีฬาประเทศญี่ปุ่น และมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อให้ครูแกนนำมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะพื้นฐานในการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิด ACP ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนร่วมจัดทำแผนการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนของโรงเรียนตนเอง โดยแต่ละโรงเรียนจะเลือกช่วงเวลาการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามความพร้อมและบริบทของโรงเรียน เช่น การจัดกิจกรรมในช่วงเวลาเรียนหรือในช่วงพักเวลาเรียน กิจกรรมชุมนุม/กิจกรรมชมรม ACP หรือช่วงเวลาว่าง เช่น ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน เป็นต้น

ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรมโครงการ จึงได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์นักเรียน การทดสอบสมรรถนะทางกายด้วยการยืนกระโดดไกล และการติดตามการมีกิจกรรมทางกาย (Activity Tracker) ตามระเบียบวิธีวิจัยและมาตรฐาน เพื่อให้ทราบถึงผลที่ชัดเจนว่าการนำกิจกรรม THAI-ACP มาประยุกต์ใช้นี้จะสามารถก่อให้เกิดประโยชน์กับเด็กและเยาวชนไทยได้อย่างแท้จริง

### (3) สรุปผลกิจกรรมโครงการ

จากการรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 336 คน พบว่า ในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 เป็นนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 68.6 และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 31.4 เป็นเพศชายร้อยละ 58.0 และเพศหญิงร้อยละ 42.0 ส่วนในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เป็นนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 66.9 และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 33.1 เป็นเพศชายร้อยละ 57.4 และเพศหญิงร้อยละ 42.6

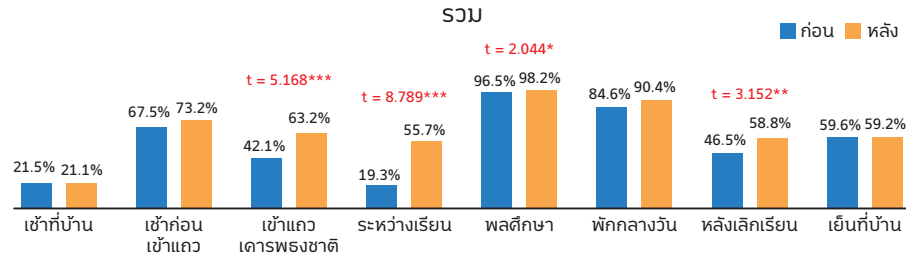


ที่มา: โครงการพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน: THAI-ACP พ.ศ. 2562 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปที่ 1 ร้อยละคุณลักษณะพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรม และเพศ (รอบหลังการดำเนินกิจกรรม)

### ① นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนในโรงเรียนนาร่อง โดยใช้แนวคิด ACP และปรับรูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้เข้ากับบริบทไทยสามารถเพิ่ม “โอกาส” การมีกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนเมื่ออยู่ที่โรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 4 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ (จากร้อยละ 42.1 เป็นร้อยละ 63.1) ช่วงเวลาเรียน (จากร้อยละ 19.3 เป็นร้อยละ 55.7) ช่วงพักกลางวัน (จากร้อยละ 84.6 เป็นร้อยละ 90.4) และช่วงเย็นหลังเลิกเรียน (จากร้อยละ 46.5 เป็นร้อยละ 58.8) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้กำหนดนโยบาย ครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้องมั่นใจได้ว่ากิจกรรม ACP จะช่วยให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

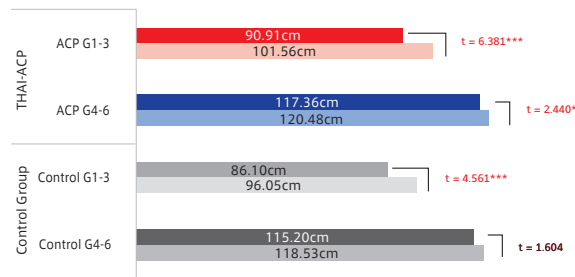


ที่มา: โครงการพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน: THAI-ACP พ.ศ. 2562 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปที่ 2 ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามช่วงเวลาที่มีโอกาสมีกิจกรรมทางกาย

### ② กิจกรรม THAI-ACP ส่งผลต่อสมรรถนะทางกายในกลุ่มเด็กได้อย่างชัดเจน

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยระยะทางการยืนกระโดดไกลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างพบว่า ในภาพรวมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยการยืนกระโดดไกลเพิ่มสูงขึ้นในทุกกลุ่ม ทั้งกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรม และเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 และ 4 - 6 แต่หากพิจารณาในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 หรือเด็กอายุ 10 - 12 ปี กลับพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม สะท้อนว่าการจัดกิจกรรม ACP ให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ในช่วงระยะเวลาเพียง 3 เดือน สามารถช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดีขึ้นได้มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

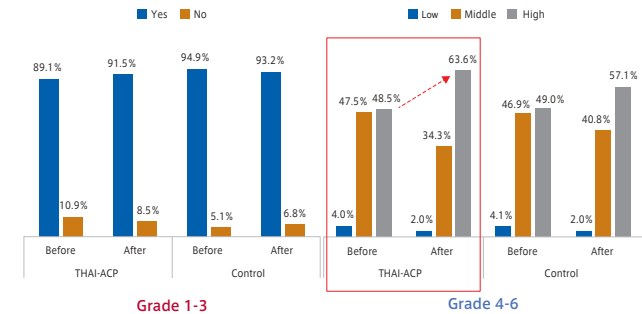


ที่มา: โครงการพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน: THAI-ACP พ.ศ. 2562 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระยะทางการทดสอบยืนกระโดดไกลระหว่างนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามระดับการศึกษา

### ③ เพิ่มความผูกพันระหว่างครูและนักเรียน

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่างว่า “คุณครูใจดีหรือไม่” พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ACP รู้สึกว่าคุณครูใจดีมากขึ้น โดยในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ก่อนการดำเนินกิจกรรมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าคุณครูใจดีร้อยละ 89.1 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 91.5 ในขณะที่นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีการเปลี่ยนแปลงที่มากกว่าคือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณครูใจดี “ในระดับมาก” เพียงร้อยละ 48.5 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 63.6 ซึ่งผลการศึกษาที่พบนี้เป็นผลมาจากการที่คุณครูได้ทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียน ทำให้ครูและนักเรียนมีความใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น และทำให้ความห่างเหินระหว่างครูกับนักเรียนลดน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากข้อกำหนดของกิจกรรมตามแนวคิด ACP ที่กำหนดบทบาทให้ครูผู้สอนเป็นผู้นำกิจกรรม หรือร่วมทำกิจกรรมกับนักเรียนนั่นเอง



ที่มา: โครงการพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน: THAI-ACP พ.ศ. 2562 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปที่ 4 ร้อยละระดับความรู้สึกว่าคุณครูใจดีของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา (เปรียบเทียบก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม)

### ④ เด็กนักเรียนมีความชอบและสนุกกับกิจกรรม THAI-ACP

นอกจากนี้ จากการติดตามสอบถามครูแกนนำที่จัดกิจกรรมให้กับนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความสนใจในการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม กล่าวคือชอบที่จะเคลื่อนไหวร่างกายหรือเล่นมากขึ้นจากเดิม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากนักเรียนที่พบว่า นักเรียนชอบและสนุกกับกิจกรรม ACP ในเกณฑ์คะแนนมากที่สุด และนักเรียนรู้สึกว่าการทำกิจกรรม ACP เป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ไมยาก

ผลการศึกษาวิจัยที่พบจากการนำกิจกรรม ACP มาให้ครูและนักเรียนได้ทดลองจัดกิจกรรมเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 3 เดือน สรุปได้ว่ากิจกรรม ACP เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมประสบการณ์เชิงบวกในการเล่นให้กับเด็ก ทำให้เด็กมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ซึ่งนำมาสู่การช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้กับนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อีกทั้งยังช่วยสร้างความผูกพันที่ดีระหว่างครูและนักเรียนด้วย นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนตามแนวคิด ACP จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเหมาะสม หรือมี Physical Literacy ที่ดี โดยเริ่มต้นจากการสร้างความสนุกและความชอบเล่นให้กับเด็กนักเรียน ซึ่งจะนำมาสู่การสร้างแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวร่างกายให้กับนักเรียน (Motivation)

หากนักเรียนได้ทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง โดยมีคุณครูทำหน้าที่ให้คำแนะนำและกระตุ้นนักเรียนในระหว่างการทำกิจกรรมจะเป็นการช่วยเสริมความมั่นใจ (Confidence) รวมทั้งเสริมความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง (Knowledge and understanding) ในการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ท้ายที่สุดจะนำมาซึ่งความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย (Movement competence) ของนักเรียนได้

#### (4) เลียงจากผู้เข้าร่วมโครงการ THAI-ACP

##### ผู้บริหารโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ THAI-ACP

- นางวาสนา เขียนสุวรรณ** ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมหรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร
  - ปฏิบัติกิจกรรมได้ง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์มากมาย เด็ก ๆ สามารถใช้วิธีการที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตัวเอง และชวนเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการเล่นด้วย
- นางสาววงเดือน ถือศักดิ์** ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชสีหราชาม กรุงเทพมหานคร
  - นักเรียนกล้าแสดงออก กล้าร่วมกิจกรรม กล้าแสดงความคิดเห็น เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนและเข้าสังคมได้ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มีความสนุกสนานร่าเริง มีทักษะทางด้านการเล่นไหว้ร่างกายดีขึ้น มีความอยากที่จะร่วมกิจกรรม
  - ACP เป็นโครงการที่ดีมากและน่าสนใจ สนับสนุนหรือเผยแพร่ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้ใช้กิจกรรมมาพัฒนาตนเอง ไม่ไปติดกับพฤติกรรมเฉื่อยเฉื่อย มุ่งเน้นแต่หน้าจ้อ โดยมุ่งเน้นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อให้เด็กสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเล่นของไทยหรือสากล ซึ่งสมัยเด็กเราก็เคยเล่น เคยได้ร่วมกิจกรรมมาก่อน
- นางน้ำอ้อย แสงกระจ่าง** ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคฤหบดี (จันทรสถิตย) กรุงเทพมหานคร
  - ทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย รู้จักรักษาระเบียบ มีวินัยต่อตนเองและส่วนรวม เคารพกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นมากขึ้น สามารถเล่นหรือทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และไม่ทะเลาะกัน
- นางสาวธวัลรัตน์ เต็มสุข** รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนแสงประทีปรัฐบำรุง นนทบุรี
  - นักเรียนมีความตื่นตัวขึ้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเล่นไปในทางที่ดี รู้จักนำไปปรับใช้ในการเล่นของตนเอง ให้ดีในทางปฏิบัติในแต่ละวัน
  - เด็กให้ความสำคัญกับเวลาว่างช่วงพักเที่ยงมากขึ้น หลังจากที่เราได้นำเอากิจกรรมมาใช้ในเวลาเรียน เด็กก็จะนำกิจกรรมนั้นมาเล่นเองในช่วงเวลาพักเที่ยง โดยที่ไม่ต้องมีครูควบคุม เราจะพยายามเอากิจกรรมหรือเกมใหม่ ๆ ไปสอนในคาบเรียน และเมื่อนักเรียนมีเวลาว่างก็จะมาบูรณาการเล่นกันเอง หรือบางครั้งเขาก็เพิ่มกติกาขึ้นเอง
- นางอมราวดี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา** ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทองศาลางาม กรุงเทพมหานคร
  - การนำกิจกรรม ACP มาใช้ ทำให้เด็กรู้จักกฎกติกาในการทำกิจกรรม เด็กจะเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น ทำให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุของเด็กลดลงตามทักษะและการเคลื่อนไหวของเด็ก เพราะเมื่อเด็กทักษะดี อาทิเช่น การหมุน การพลิกตัว การก้าวกระโดด ซึ่งเป็นทักษะที่เกิดจากการทำกิจกรรม ACP จึงทำให้อุบัติเหตุลดลง
- จำลิบเอกสมเกียรติ ดาสา** ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร
  - ครูผู้สอนเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนการสอน โดยนำนักเรียนมาจัดกิจกรรมกลางแจ้งมากขึ้น นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จากการปฏิบัติ ได้ขยับร่างกายทำให้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน ครูและนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในเรื่องการเรียนการสอน ได้เห็นการประยุกต์ใช้การเล่นต่าง ๆ ของเด็กไทยนำมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การกระโดดเชือก การเล่นมอญซ่อนผ้า การวิ่งเปี้ยว เป็นต้น

- จุดเด่นของโครงการนี้คือการจัดการเรียนการสอนที่เป็น Active Learning นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ และมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอน อีกทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของคนไทยสมัยโบราณที่สร้างสรรค์ กิจกรรมสอนลูกหลานให้เล่น และเรียนรู้จากการเล่นต่าง ๆ ในเวลาที่ว่าง ซึ่งนักเรียนสามารถเล่นในเวลาว่างได้ ทำให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้สมรรถนะทางกายนักเรียนแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีความพร้อมในการเรียนรู้
- นายประเสริฐ วงศ์เกษมทรัพย์** ผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี นนทบุรี
    - วัตถุประสงค์ของโครงการเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย การแก้ปัญหาภาวะเฉื่อยเฉื่อยของนักเรียนโดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้นักเรียนสนุก ตื่นเต้น และยังเป็นการเล่นนำการละเล่นของไทยมาประยุกต์เพื่อเป็นการอนุรักษ์การละเล่นของไทยอีกด้วย
    - นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีการพัฒนาร่างกายและเกิดความสุขสนุกสนาน รักที่จะเล่นกีฬามากขึ้นโดยเฉพาะการเล่นไทยที่มีความสนุกสนาน นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้น พัฒนาการทางด้านสติปัญญาดีขึ้น เนื่องจากได้ละเลยพฤติกรรมได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ทำให้มีสติติดรอบคอบกับการเรียนมากขึ้น
  - นางชลตวรรณ ขุมเพ็ชร** รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางกระดี กรุงเทพมหานคร
    - เป็นกิจกรรมการเล่นที่ช่วยเติมเต็มศักยภาพและเสริมพัฒนาการของนักเรียนในด้านอารมณ์ ความกล้าแสดงออก และการเรียนรู้ของนักเรียน รวมทั้งนักเรียนรู้จักกฎกติกาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น
  - นางสดใส ศรีสวัสดิ์** ผู้อำนวยการโรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (๒๐๐ปี) กรุงเทพมหานคร
    - นักเรียนให้ความสนใจในการเล่นช่วงพักกลางวันและช่วงเย็นหลังเลิกเรียนมากขึ้น การใช้โทรศัพท์หรือการเฉื่อยเฉื่อยของเด็ก ๆ ลดลง นักเรียนมีพัฒนาการด้านความแข็งแรง ความว่องไว มีระเบียบวินัย มีอารมณ์แจ่มใส มีน้ำใจซึ่งกันและกัน
    - เป็นกิจกรรมที่มีได้พัฒนาด้านร่างกายและสติปัญญาของนักเรียนเพียงเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เห็นคุณค่าและรักในการออกกำลังกาย

##### ครูแกนนำที่ได้เข้าร่วมโครงการ THAI-ACP

- นางสาวสุพชรา พงษ์ยี่หว่า** โรงเรียนวัดมหรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร
  - เด็ก ๆ ได้เรียนรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลายด้วยกระบวนการที่เป็นธรรมชาติ ตามความสนใจเหมาะสมกับวัยของเด็กที่เกี่ยวข้องกับการเล่น ทำให้เด็กเกิดความสุข ความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น เข้าใจกฎกติกา รู้จักการรอคอยมากขึ้น เกิดเป็นระเบียบวินัยในตนเองในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย มีสมาธิและทำกิจกรรมที่ซับซ้อนหลายขั้นตอนได้ดีมากขึ้น
  - ครูผู้สอน ต้องมีความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก สนุกและเรียนรู้ร่วมกับเด็ก สร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ภายใต้เงื่อนไขการเล่นต่าง ๆ เข้าใจกฎกติกา และควบคุมกิจกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้กิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น เด็กเกิดความตื่นเต้นและต้องการที่จะร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปอีก

๒ นายคะณิศร จวบมี โรงเรียนวัดมหรธพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร

- เป็นโครงการที่ดี ส่งเสริมให้เด็กนั้นห่างไกลจากมือถือ เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามาทับทวยอย่างมาก ทำให้เด็ก ๆ ไม่ได้ยับยั้งตัวเองนัก ตั้งแต่มีโครงการเข้ามาทำให้เด็ก ๆ นั้นเกิดความสนใจที่จะเล่นตามวัยของเด็ก และรู้จัก กฎ ระเบียบ กติกา ได้มีวินัยอีกด้วย

๓ นายจักรพันธ์ เฟ่งพิศ โรงเรียนวัดราชสิทธิาราม กรุงเทพมหานคร

- เด็กที่เวลาปกติจะไม่พูด ไม่เล่นกับเพื่อน แต่เมื่อถึงเวลาร่วมกิจกรรม เด็กกลุ่มนี้มีความสุขมาก ทำให้ครูผู้จัดกิจกรรมก็มีความสุขด้วย นักเรียนรู้จักการดูแลช่วยเหลือกัน เป็นผู้นำผู้ตาม ร่วมเสนอความคิดเห็นและตัดสินใจ รวมถึงการทำงานเป็นทีมและความร่วมมือสามัคคีกัน
- จุดเด่นของโครงการนี้เน้นที่จะพัฒนาเด็กให้สนใจที่จะออกมาทำกิจกรรมหรือออกมาเล่นกับเพื่อนเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนโดยใช้ภูมิปัญญาของไทยซึ่งเราก็มียอยู่แล้วคือการละเล่นไทย เกมต่าง ๆ แต่โครงการนี้ได้นำเสนอการเล่นหรือกิจกรรมอื่นจากต่างประเทศซึ่งถือเป็นสากลมาเพื่อเผยแพร่และสามารถนำมาใช้ได้จริง มุ่งเน้นให้เด็กพัฒนาให้ครบทุกด้านไม่ใช่เฉพาะด้านความรู้ ต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต
- การจัดกิจกรรมทุกครั้งครูผู้จัดกิจกรรมต้องร่วมลงมือปฏิบัติหรือเล่นกับนักเรียนด้วย เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจซึ่งกันและกันถึงจะร่วมกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
- เทคนิคในการจัดกิจกรรมและออกแบบ ACP ให้มีประสิทธิภาพ ครูผู้จัดกิจกรรมต้องเสริมแรงบวกของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม เช่น ได้รับคำชมเชย เสียขบประมือ เมื่อทำกิจกรรมสำเร็จหรือชนะ ให้กำลังใจกับผู้ที่แพ้หรือปฏิบัติกิจกรรมไม่สำเร็จ

๔ นายใจสิงห์ บัมบรา โรงเรียนวัดบางกระดี่ กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่มากกว่า เคารพกติกา รับฟังคำสั่ง มีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ เกิดความสามัคคีในการทำงาน การบริหารห้องเรียนทำได้ง่ายขึ้น นักเรียนเกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เพราะกิจกรรมทำให้รู้จักไกลชิดมากขึ้น
- กิจกรรมที่เลือกใช้ต้องเหมาะกับกลุ่มนักเรียน สถานที่ และเป้าหมายที่ครูต้องการพัฒนา ต้องได้รับการสนับสนุน และความเข้าใจอันดีจากฝ่ายบริหารและคณะครูในโรงเรียน ครูที่จัดกิจกรรมต้องทำการบ้าน ค้นหากิจกรรมใหม่ ๆ ที่ท้าทายไม่ยึดติดกิจกรรม หมั่นสังเกตการตอบสนองของนักเรียนเพื่อเสริมแรงในแต่ละบุคคล

๕ นางสาวเนตรชนก เพียรการ โรงเรียนวัดคฤหบดี (จันทรสถิตย) กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น การใช้บริการห้องพยาบาลในเรื่องอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยลดลง
- เป็นกิจกรรมที่ดีมากและเหมาะสมสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษา ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ควรเปิดโอกาส จัดสรรเวลาและพื้นที่ให้กับกิจกรรม THAI-ACP ที่ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมและให้ความสำคัญ

๖ นางสาววิยะดา มีปาน โรงเรียนวัดทองศาลางาม กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนมีความสุขสนุกสนานกับกิจกรรมมาก กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม ให้ความสำคัญ นักเรียนมีความสามารถในการเคลื่อนที่ดีขึ้น มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้นจากที่เคยเฉยเฉย เมื่อร่วมกิจกรรมยิ้มแย้มสนุกสนาน เล่นร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข

๗ นางสาวอภิญญา ทองภู โรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร

- ปกติถ้าเป็นชั่วโมงพลเด็กก็มีความกระตือรือร้นอยู่แล้ว แต่พอเรานำเกม ACP มาให้เล่นแล้วเด็กชอบและสนุก เด็กก็อยากมาร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งจากเดิมเขาก็ได้อยู่แล้ว แต่เราจะมีทั้งเด็กพิเศษ และสมาธิสั้น บางทีเขาก็ไม่ค่อยสนใจ กิจกรรมสามารถดึงความสนใจของเด็กกลุ่มนี้ได้มากขึ้น

๘ นายสมาน ต้าคำ โรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนสามารถนำกิจกรรมไปเล่นกันเองในช่วงเวลาว่าง เช่น ช่วงพักกลางวัน หรือช่วงเย็นก่อนที่จะกลับบ้าน และมีนักเรียนบางส่วนที่มาจากโรงเรียนตั้งแต่เช้า เพื่อมาเล่นกิจกรรม ACP กับเพื่อน ๆ ของเขาก่อนที่จะเข้าแถวเคารพธงชาติ

๙ นางสาวเบญญาภา สายคำทอง โรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี นนทบุรี

- หลังจากได้นำกิจกรรม THAI-ACP มาใช้ในโรงเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานที่ได้ร่วมกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ที่ครูได้จัดขึ้น ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการและมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น ตลอดจนเป็นการลดพฤติกรรมการเนือยนิ่ง ลดพฤติกรรมการเล่นของเด็กและนักเรียนและเป็นผลทำให้นักเรียนมีสติปัญญาที่ดีขึ้น
- กิจกรรม ACP ถือเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กและเยาวชนหันมาสนใจการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น และลดปัญหาพฤติกรรมการเนือยนิ่งและการติดเกมของเด็กและเยาวชนได้
- ต้องมีอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและเพียงพอ ครูผู้จัดกิจกรรมต้องหากิจกรรมใหม่ ๆ ให้เด็กเกิดความสนใจและอยากร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเลือกเกมการเล่น ครูต้องลงไปเล่นเกมกับนักเรียนด้วย หลังจากการจัดกิจกรรมต้องมีการประเมินสมรรถภาพร่างกายของนักเรียน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

๑๐ นางสาวดาริกา ชันเงิน โรงเรียนแสงพระที่ปรัรูปำรุง นนทบุรี

- เดิมทีนักเรียนก็จะจับกลุ่มไปอยู่ตามมุมต่าง ๆ ของโรงเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เขาชอบ ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่ชอบติดลูกแก้วก็จะอยู่อีกกลุ่มหนึ่ง การติดลูกแก้วการเคลื่อนไหวจะน้อย ที่นี้ตอนพักเที่ยงพอมีกิจกรรมเขาก็จะมารวมกันตรงสนามหน้าโรงเรียน ก็เหมือนว่าจะทำให้เด็กมารวมกันทำกิจกรรมและก็เล่นกีฬามากขึ้น อย่างผู้หญิงที่เคยจับกลุ่มเล่นหมากเก็บนั่งอยู่กับที่ ก็เปลี่ยนมารวมตัวกันที่สนาม มีลูกวอลเลย์ ตรีกรี้อ แชร์บอล เขาจะเล่นกันตามที่เขาชอบค่ะ ครูก็จะควบคุมอยู่ห่าง ๆ ให้เขาเล่นตามอิสระ

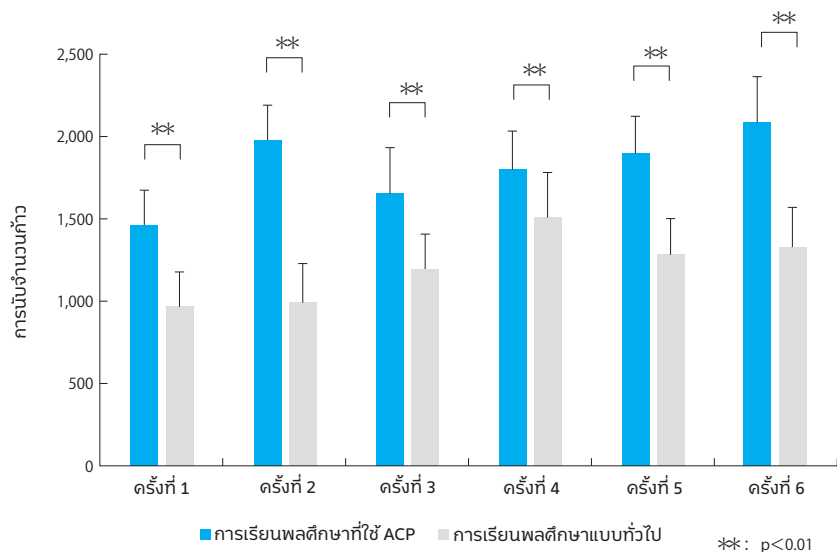
๑๑ นางสาวนิภาพร กลิ่นประทุม โรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (๒๐๐ปี) กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน มีความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น และสามารถเล่นกับเพื่อนต่างวัยได้อย่างสนุกสนาน มีกฎ กติกาในการเล่นร่วมกันมากขึ้น

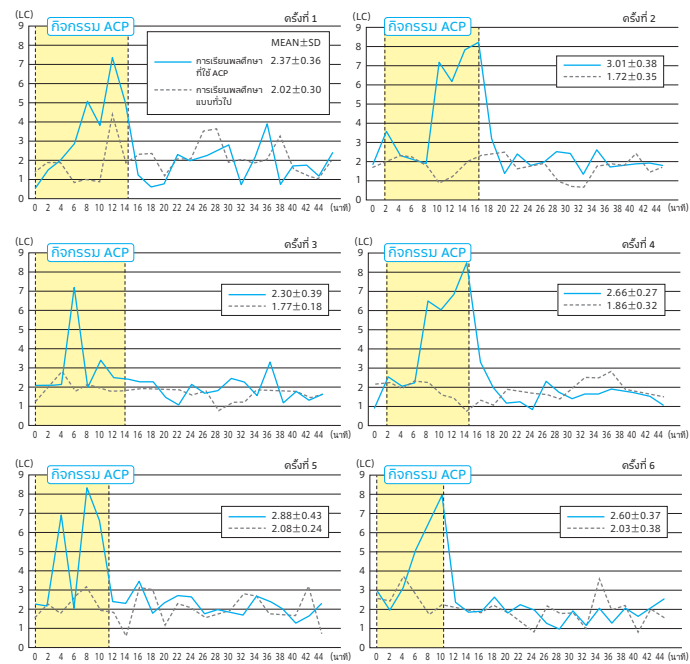
## 2. ผลการวิจัยในญี่ปุ่น

### (1) ผลของกิจกรรม ACP ต่อปริมาณการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

การศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อระบุว่าชั้นเรียนพลศึกษา (PE) ที่รวมแนวคิด ACP (Active Child Program) ส่งผลต่อปริมาณการออกกำลังกาย การพัฒนาทักษะ และการรับรู้กิจกรรมทางกายของเด็ก วิชานี้มีเด็กในโรงเรียนระดับประถมศึกษาของจังหวัดกifu ประเทศญี่ปุ่น เข้าร่วมจำนวน 53 คน ในการศึกษานี้ได้ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงปริมาณการออกกำลังกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการรับรู้ของเด็ก ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกายได้รับการตรวจสอบในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที การวิเคราะห์พบว่า ปริมาณการออกกำลังกายของเด็กจำนวน 26 คน ในกลุ่ม ACP-PE ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรม ACP ในทุกครั้งที่เรียนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งระดับความหนักของการออกกำลังกายและการนับก้าวเมื่อเทียบกับกลุ่มเด็ก 27 คน ที่เรียน PE ทั่วไป เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเคลื่อนไหว คะแนนการเคลื่อนไหวสำหรับการม้วนตัวไปข้างหน้าและข้างหลังดีขึ้นอย่างมากในทั้ง 2 กลุ่ม แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่ม การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าเด็ก ๆ ชั้นเรียน ACP-PE มีความสนุกสนานมากขึ้นและต้องการที่จะเรียนต่อไปในอนาคต ชั้นเรียน ACP-PE ช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนาน และช่วยให้พวกเขาเพิ่มปริมาณการทำกิจกรรมทางกายได้โดยไม่ผลเสียต่อการออกกำลังกายหลัก ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ACP-PE มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับพลศึกษาที่ออกแบบมาสำหรับเด็กในปัจจุบัน



Kasuga et al., 2020  
รูปที่ 5 จำนวนก้าวในแต่ละครั้งที่เรียน



Lifecorder (LC; SUZUKI Co.) เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดระดับความหนักในการออกกำลังกาย Kasuga et al., 2020

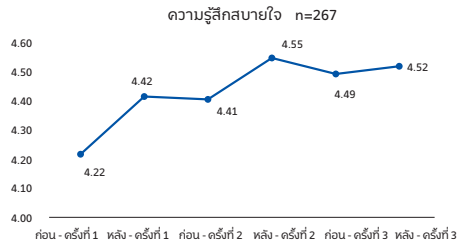
รูปที่ 6 ข้อมูลช่วงเวลาของระดับความหนักในการออกกำลังกาย

### (2) ผลของ ACP ต่อสุขภาพจิตและความสามารถในการเข้าถึงคมของเด็ก

มีรายงานว่ากิจกรรมทางกายของเด็กมีความใกล้เคียงกับสภาพสังคม เช่น ความเห็นอกเห็นใจและความร่วมมือ นอกจากนี้ ยังแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยเรื่องจิตใจของเด็ก ดังนั้นเราจึงต้องให้ความสนใจกับผลในเชิงบวกของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพจิตและความสามารถในการเข้าถึงคม รวมถึงการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามที่เราได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ในเรื่องของสมรรถภาพทางกายที่ลดลงของเด็ก ดังนั้น เราจึงออกแบบ ชั้นเรียนพลศึกษา (PE) ที่ผสมผสานกิจกรรม ACP และตรวจสอบผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการเข้าถึงคมของเด็กจำนวน 429 คน ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น กิจกรรม ACP ได้รับการทดสอบในชั้นเรียนพลศึกษา (PE) 3 ชุด ทั้งก่อนและหลัง โดยชั้นเรียนเหล่านี้มีการสำรวจแบบสอบถามทั้งหมด 6 แบบสอบถาม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็ก ๆ มีโอกาสเล่นอย่างเข้ากับเพื่อนร่วมชั้น และรวมถึงกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการสัมผัสทางกายและปฏิสัมพันธ์

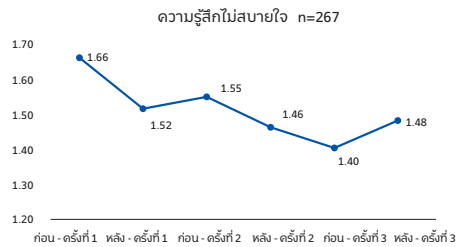
ผลการวิจัยพบว่า สำหรับเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ความรู้สึกสบาย ๆ การเข้าถึงคมและความมีสมาธิของพวกเขาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในชั้นเรียน ในขณะที่ความรู้สึกกังวลก็ค่อย ๆ ลดลงสำหรับเด็กในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ความรู้สึกสบายใจจะเพิ่มขึ้นหลังจากจบชั้นเรียนแต่ละครั้ง ดังนั้น เราสามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมีผลต่อเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และช่วยเรื่องเข้าถึงคมและสุขภาพจิตของพวกเขา สำหรับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 และ 6 การศึกษาแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถช่วยให้จิตใจของพวกเขาดีขึ้น ดังที่แสดงในการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกหลังจากการเรียนแต่ละครั้ง





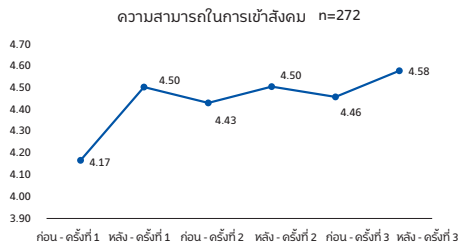
- ▶ ความรู้สึกสบายใจเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียนครั้งที่ 1 ถึงหลังการเรียนครั้งที่ 3 ( $p < 0.05$ )
- ▶ ระดับพื้นฐานของความรู้สึกสบายใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผ่านการเรียน ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 7 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4): ความรู้สึกสบายใจ



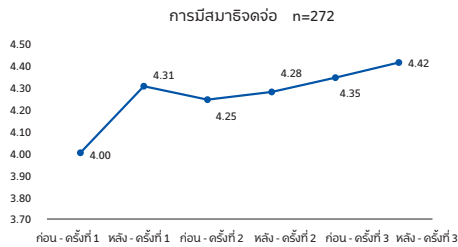
- ▶ ระดับพื้นฐานของความรู้สึกไม่สบายใจค่อย ๆ ลดลงเมื่อเรียน ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 8 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4): ความรู้สึกไม่สบายใจ



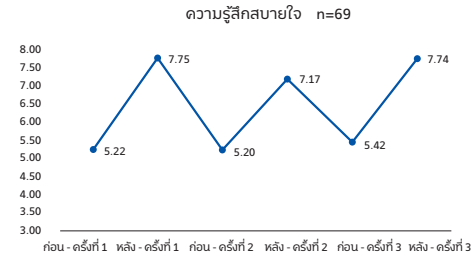
- ▶ ความสามารถในการเข้าสังคม เพิ่มขึ้น ก่อนเรียนครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 3 ( $p < 0.05$ )
- ▶ ระดับพื้นฐานของความสามารถในการเข้าสังคมค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 9 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4): ความสามารถในการเข้าสังคม



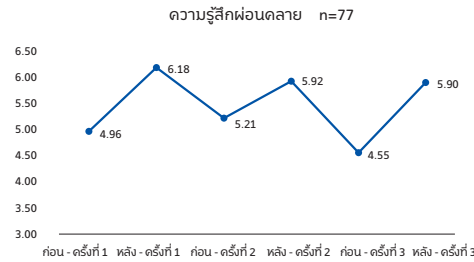
- ▶ การมีสมาธิจดจ่อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจากก่อนเรียนครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 3 ( $p < 0.05$ )
- ▶ ระดับพื้นฐานของการมีสมาธิจดจ่อค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผ่านการเรียน ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 10 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4): การมีสมาธิจดจ่อ



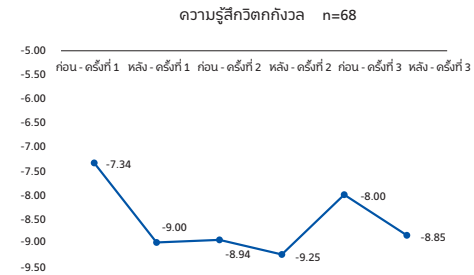
- ▶ ความรู้สึกสบายใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังเรียนแต่ละครั้ง ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 11 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6): ความรู้สึกสบายใจ



- ▶ ความรู้สึกผ่อนคลายไม่คอยแตกต่างกัน ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 12 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6): ความรู้สึกผ่อนคลาย



- ▶ ความรู้สึกวิตกกังวลลดลงหลังจากการเข้าชั้นเรียนครั้งที่ 1 ( $p < 0.05$ )
- ▶ ระดับพื้นฐานของความรู้สึกวิตกกังวลค่อย ๆ ลดลง ( $p < 0.05$ )

รูปที่ 13 ผลการสำรวจ (เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6): ความรู้สึกวิตกกังวล

### 3. กรณีศึกษาในญี่ปุ่น

#### (1) คณะกรรมการการศึกษา: คณะกรรมการการศึกษาของเมืองโมโตสึ (Gifu prefecture, Japan)

คณะกรรมการการศึกษาของเมืองโมโตสึมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความสามารถของเด็กในการเรียนรู้และเติบโตในอนาคต ความแข็งแรงทางร่างกาย และทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กประถมและมัธยมต้น ในเมืองโมโตสึพบว่า ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยในระดับประเทศและระดับจังหวัด ระดับขีดความสามารถของเด็กเล็กในเมืองนี้เป็นปัญหาเมื่อเทียบกับเมืองอื่น ๆ เด็ก ๆ ล้มง่ายยิ่งขึ้น มีปัญหามากขึ้นในการข้ามและทำตามขั้นตอนกระโดด และมีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เชื่องช้ามากขึ้น

เพื่อแก้ไขสถานการณ์นี้ เมืองจึงเปิดตัวโครงการ Power to Live ที่ผสมผสานแนวคิดของ ACP และปรับปรุงแนวทางใหม่ที่เกี่ยวข้องกับปริมาณและคุณภาพของการเล่นในแต่ละวันในสถานที่ที่รับเลี้ยงเด็กอนุบาล ผลที่ตามมา เด็ก ๆ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของขีดความสามารถ (Motor performance) ที่ดีขึ้น ทักษะการเคลื่อนไหวของพวกเขาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ภายใต้ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนเด็กก่อนวัยเรียนและโรงเรียนประถมวัยในโครงการนี้ ได้รับการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โรงเรียนประถมศึกษาทุกแห่งในเมืองนำโครงการไปใช้ในโรงเรียน โดยได้ปรับปรุงวิชาเรียนพลศึกษา และแนะนำเวลาปิดภาคเรียนเพิ่มเติมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2 จากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้นักเรียนเต็มใจที่จะเตรียมตัวสำหรับชั้นเรียนพลศึกษา และทำความสะอาดตัวเองมากขึ้น อีกทั้งยังร่วมมือกับผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ พวกเขารับประทานอาหารเช้าในช่วงอาหารกลางวันของโรงเรียน



สถานรับเลี้ยงเด็ก - อนุบาลเป็นสถานที่แบบผสมผสานที่มีทั้งโรงเรียนอนุบาลและรับเลี้ยงเด็ก

#### (2) จูเนียร์สปอร์ตคลับ: Wakkanai-Nanbu Judo Junior Sport Club

ในมุมหนึ่งของสโมสรยูโด เด็กก่อนวัยเรียนกำลังเล่นฮ็อพสก็อตและชกเย่อและหัวเราะคิกคัก เด็ก ๆ ในโรงเรียนประถมกำลังเล่นเกมแมวจับหนู และเกมถอนหัวโซเท้า ที่ปรับให้เข้ากับเทคนิคยูโด โค้ชตัดสินใจที่จะรวมกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายรวมกับการฝึกยูโดหลังจากที่พวกเขาเรียนรู้เกี่ยวกับ ACP ผ่านการฝึกซ้อมของ Junior Sport Club ตั้งแต่เปิดตัว ACP สโมสรได้ดึงดูดสมาชิกมากขึ้นและจำนวนสมาชิกที่ข้ามการฝึกซ้อม (Skip practice) ก็ลดลง

สโมสรเคยกระตือรือร้นในการฝึกซ้อมที่หนักหน่วงโดยจัดลำดับความสำคัญของการแข่งขันที่ชนะ อย่างไรก็ตามสมาชิกบางคนลาออกเนื่องจากพบว่ายากที่จะชนะการแข่งขันหรือรู้สึกเหนื่อยหน่าย ACP สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนโยบายการฝึกสอน ตอนนี้ผู้ฝึกสอนจะจัดลำดับความสำคัญในการกระตุ้นให้เด็ก ๆ ฝึกยูโดต่อไปเป็นเวลานานในขณะที่สนุกสนานแทนที่จะชนะการแข่งขัน

ACP กำลังทำหน้าที่เป็นตัวเร่งในการตระหนักถึงความมุ่งมั่นของผู้ฝึกสอนในการกระตุ้นให้เด็ก ๆ รักกีฬาและเล่นยูโดต่อไปอย่างยาวนาน



#### (3) เทศกาลกีฬา JSPO

JSPO Sports Festival เป็นงานที่จัดขึ้นในวันกีฬาเพื่อแบ่งปันความสนุกสนานและความสุขของการเล่นกีฬาทุกปีมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้มากกว่า 10,000 คน โดย Japan Sport Association ได้จัดให้ ACP เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของเทศกาล เพื่อให้ผู้ปกครองและเด็ก ๆ สามารถเข้าร่วมและสนุกไปด้วยกันได้ งานนี้ได้รับความนิยมอย่างมากจนมีผู้สมัครเข้าร่วมงานเกินจำนวนที่วางแผนไว้ สถานที่จัดงานเต็มไปด้วยความตื่นเต้น

ACP เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่สนุกสนาน กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นรากฐานสำหรับเด็กที่จะเติบโตมาพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย และรักการเล่นกีฬาในขณะเดียวกันก็ช่วยให้พวกเขาพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรง และการเข้าสังคม ขณะนี้มีโอกาสน้อยลงมากที่กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น ในชุมชนและโรงเรียน ดังนั้น การสอนเด็กให้รู้จักกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดึงดูดความสนใจและการมีส่วนร่วมของพวกเขาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในตอนนี้อย่างยิ่ง



#### 4. รายการตรวจสอบสำหรับผู้ฝึกสอนและผู้ปกครอง

รายการตรวจสอบนี้ออกแบบมาเพื่อแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมในชีวิตประจำวันของชมรมกีฬา มีผลต่อพฤติกรรมและการรับรู้ของเด็กนักเรียนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาอย่างไร ข้อค้นพบนี้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในชมรมกีฬา

หมั่นตรวจสอบรายการต่อไปนี้จะช่วยวัดได้ว่า การออกกำลังกายและการฝึกสอนกีฬา มีประสิทธิภาพเพียงใดในการฝึกซ้อม ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางที่ดีขึ้นสำหรับกิจกรรมในชมรมกีฬา

##### (1) การประเมินเด็กจากการสังเกต

คุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยของเด็กนักเรียนในรายการต่อไปนี้ในชมรมกีฬา และใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่? โปรดให้คะแนนในระดับ 1 ถึง 5 ดังต่อไปนี้: 1 = เห็นด้วย, 2 = ค่อนข้างเห็นด้วย, 3 = ไม่พบความแตกต่าง, 4 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, 5 = ไม่เห็นด้วย

	Check		Check
1	ออกไปเล่นนอกบ้านมากขึ้น	6	แสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ในการเล่นมากขึ้น
2	มีส่วนร่วมในการเล่นที่หลากหลายขึ้น	7	มีส่วนร่วมในการเล่นเป็นกลุ่ม
3	เล่นอย่างมีสมาธิมากขึ้น	8	ปฏิบัติตามกฎในการเล่น
4	แสดงความเพลิดเพลินมากขึ้นขณะเล่น	9	สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างประสานกันมากขึ้น เมื่อ วิ่ง โยน ฯลฯ
5	เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการเล่นมากขึ้น	10	บาดเจ็บและล้มบ่อยลง

Adapted from "A Study on Improvement of Children's Physical Strength and Motor Skills" by the Kanagawa Prefectural Education Center (2008-2009).

สำหรับคำถามต่อไปนี้ โปรดให้คะแนนในระดับ 1 ถึง 5 ดังต่อไปนี้: 1 = เห็นด้วย, 2 = ค่อนข้างเห็นด้วย, 3 = ไม่พบความแตกต่าง, 4 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, 5 = ไม่เห็นด้วย ตรวจสอบรายการตรวจสอบต่อไปนี้เป็นประจำจากทุก ๆ 6 เดือนถึง 1 ปี และแบ่งปันข้อค้นพบระหว่างผู้ฝึกสอน และระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองเพื่อปรับปรุงโปรแกรมการฝึกสอน

##### (2) รายการตรวจสอบโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ฝึกสอน

	Check
1	เด็กนักเรียน คุณมีความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่?
2	คุณแนะนำแบบฝึกหัด เพื่อช่วยให้เด็กนักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายหรือไม่?
3	คุณทำงานเพื่อสื่อสารจุดมุ่งหมายของการฝึกสอน แก่ผู้ปกครองหรือไม่?
4	คุณกำลังติดตามพัฒนาการของทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กนักเรียนอยู่หรือไม่?
5	คุณมั่นใจในความปลอดภัยของเด็กนักเรียนขณะที่ทำกิจกรรมหรือไม่?
6	คุณพิจารณาภาษาของคุณเมื่อพูดกับเด็กนักเรียนหรือไม่?
7	คุณยกย่องเด็กนักเรียน เมื่อคุณเห็นพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหว หรือทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมหรือไม่?
8	ในฐานะผู้ฝึกสอน คุณสนุกกับการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กนักเรียน หรือไม่?
9	ผู้เข้าร่วมที่มีอายุมากกว่าให้ความร่วมมือในการช่วยเหลือเด็กก่อนวัยเรียน หรือผู้เข้าร่วมที่อายุน้อยกว่ามีส่วนร่วมในกิจกรรม และแนะนำพวกเขาหรือไม่?
10	กิจกรรมในชมรมกีฬาตอบสนองต่อบทบาทด้านการพัฒนาเด็กให้แข็งแรงหรือไม่?

#### (3) รายการตรวจสอบสำหรับผู้ปกครอง

	Check
1	เด็กนักเรียนของคุณมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่?
2	คุณพูดคุยกับเด็กนักเรียนของคุณหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละครั้ง และถามเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำในช่วงนั้นหรือไม่?
3	คุณมีส่วนร่วม และช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ในชมรมกีฬาหรือไม่?
4	คุณกำลังติดตามพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กนักเรียนหรือไม่?
5	คุณช่วยเหลือหรือทำงานร่วมกับเด็กนักเรียนของคุณ เพื่อช่วยทบทวนในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ที่ชมรมกีฬาหรือไม่?
6	คุณสื่อสารกับผู้ฝึกสอนโดยตรง เมื่อคุณไม่พอใจ หรือมีการร้องขอเกี่ยวกับกิจกรรมในชมรมกีฬาหรือไม่?
7	คุณแน่ใจหรือไม่ว่าจะยกย่องเด็กนักเรียนของคุณ เมื่อคุณเห็นพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว หรือทัศนคติที่มีต่อกิจกรรม?
8	คุณให้ความสนใจกับกิจกรรมในชมรมกีฬาด้วยความเข้าใจ ซึ่งการได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายเป็นสิ่งสำคัญในวัยเด็กหรือไม่?
9	คุณกระตุ้นให้เด็กนักเรียนของคุณมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระตือรือร้นผ่านการให้กำลังใจ และการชมเชยหรือไม่?
10	กิจกรรมในชมรมกีฬาตอบสนองต่อบทบาทด้านการพัฒนาเด็กให้มีสุขภาพดีหรือไม่?

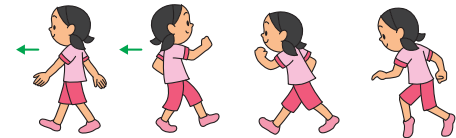
##### (4) คุณสามารถทำการเคลื่อนไหวนี้ได้หรือไม่?

สังเกตว่าเด็กนักเรียน เคลื่อนไหวอย่างไร

โดยการทำความเข้าใจว่าเด็กนักเรียนได้รับทักษะการเคลื่อนไหวอย่างไร นั่นคือ กระบวนการได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายและความละเอียดมากขึ้น ผู้ฝึกสอนสามารถจัดหาโปรแกรมที่เหมาะสมกับขั้นตอนการพัฒนาต่าง ๆ

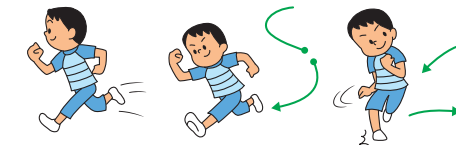
เดินและวิ่ง: คุณสามารถเดินและวิ่งในท่าทางที่หลากหลายได้หรือไม่?

การเดิน



คุณสามารถเดินตรงไปข้างหน้าได้หรือไม่? คุณสามารถเดินถอยหลังได้หรือไม่? คุณสามารถเดินเร็วและเดินช้าได้หรือไม่? คุณสามารถเดินด้วยปลายเท้าและเดินด้วยส้นเท้าได้หรือไม่?

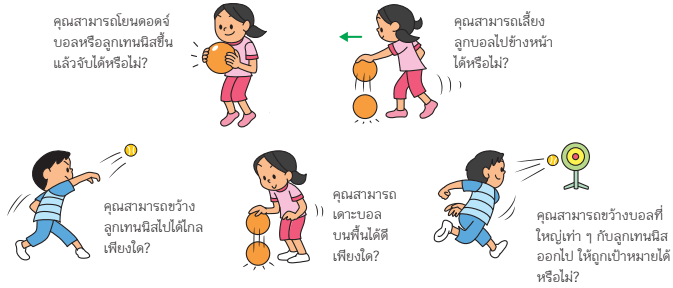
การวิ่ง



คุณสามารถวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดและมองตรงไปข้างหน้าได้หรือไม่? คุณสามารถวิ่งคดเคี้ยวหรือวิ่งทางโค้งได้เพียงใด? คุณสามารถเปลี่ยนทิศทางทันทีทันใดขณะวิ่งได้หรือไม่?



**การจับบอล: คุณสามารถจับบอลได้ดีหรือไม่?**



**กระโดด: คุณสามารถกระโดดแบบต่าง ๆ ได้หรือไม่?**



**การเคลื่อนไหวอย่างสมดุลและอื่น ๆ : คุณสามารถควบคุมร่างกายได้หรือไม่?**



**5. คำถามที่พบบ่อย (FAQ)**

**Q1** เด็กอายุต่างกันสามารถเล่นร่วมกันได้หรือไม่

**A1** ผู้ฝึกสอนควรพิจารณาว่ากิจกรรมที่จัดให้เด็กเล่นนั้น สามารถเล่นร่วมกันได้หรือไม่ หากเล่นร่วมกันได้ ควรให้เด็กได้เล่นร่วมกัน หากเห็นว่าไม่เหมาะสมก็จำเป็นต้องแยกกันเล่น

**Q2** การจัดกิจกรรมเล่นเป็นกลุ่มย่อยและให้เด็กเล่นเหมือนกันทุกกลุ่มควรทำอย่างไร

**A2** การแบ่งกลุ่มเล่น ไม่ได้หมายความว่าทุกกลุ่มต้องเล่น หรือต้องสนุกเหมือนกัน ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนสามารถให้เด็ก ๆ เลือกกิจกรรมที่แต่ละกลุ่มอยากเล่นแล้วเล่นไปพร้อม ๆ กัน แต่ต้องจัดสรรพื้นที่เล่นให้เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง

**Q3** เด็กนักเรียนชาย - หญิงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น มักจะเขินอาย ไม่กล้าเล่นร่วมกัน ควรทำอย่างไร

**A3** หากเห็นว่าเด็กเขินอาย หรือมีการสัมผัสตัวกันมาก ควรแยกกลุ่มเล่น (เด็กญี่ปุ่นก็เหมือนเด็กไทย) แต่หากเด็กมีความสนิทสนม เล่นอยู่ในเิกศิกา ไม่เขินอาย ไม่เล่นรุนแรง ควรจะให้เล่นร่วมกัน ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนต้องสังเกตพฤติกรรมของเด็กว่าเป็นอย่างไร

**Q4** เด็กอายุน้อยไม่สนใจฟังกติกา หรือไม่เข้าใจกติกาการเล่นควรทำอย่างไร

**A4** ผู้ฝึกสอนต้องอธิบายให้บ่อย (พูดบ่อย) แต่พยายามแสดงวิธีการเล่นให้เด็ก ๆ ดูจะได้ผลดีกว่า และหากเด็กทำได้ดีควรชมเชย หรือถ้าทำไม่ได้ควรให้กำลังใจ รวมทั้งแนะนำเด็กให้เข้าใจว่าจำเป็นต้องมีการปรับปรุงอย่างไร เมื่อทำกิจกรรมต่อเนื่องเด็กจะเข้าใจและเรียนรู้ในการเล่นร่วมกันได้ดีขึ้น ส่วนในกรณีที่เด็กทำผิดกติกาผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องตักเตือนทันที หรือหากเห็นว่าเล่นผิดกติกาจนอาจจะก่อให้เกิดความรุนแรงระหว่างการเล่น ควรจะให้เด็กหยุดเล่นก่อน เพื่อเตือนให้ทราบแล้วจึงให้เล่นต่อได้

Q5

กิจกรรมที่เล่นเป็นกลุ่มใหญ่ ทำให้เด็กบางส่วนได้เล่นน้อยและไม่ต่อเนื่อง ควรทำอย่างไร

A5

ผู้ฝึกสอนควรสังเกตสถานการณ์ของการเล่น หากมีเพียงเด็กบางคน เท่านั้นที่สนุกกับการเล่นของตนเอง อาจทำให้ผู้เล่นคนอื่นรู้สึกเบื่อ จนทำให้ระดับของกิจกรรมทางกายลดลงขณะเล่น หากเด็กบางคน ดูเหมือนว่าจะสนุกกับการเล่นของตัวเองเพียงอย่างเดียว ผู้ฝึกสอนอาจถาม พวกเขาเพื่อขอเปลี่ยนวิธีการเล่น สิ่งที่สำคัญคือผู้ฝึกสอนต้องอธิบายและ กระตุ้นให้ผู้เล่นทราบถึงขอบเขตของการเล่นเพื่อให้พวกเขาพร้อมสนุกไปด้วยกัน

Q6

เด็กทำกิจกรรมไม่ได้ หรือแพ้มบ่อ ย ๆ จนเสียความมั่นใจ หรือมีความท้อ ควรทำอย่างไร

A6

1. ผู้ฝึกสอนควรสังเกตหรือสอบถามเด็ก ถึงลักษณะท่าทางหรือการเล่น ที่เด็กทำไม่ได้ และให้เด็กได้ฝึกทักษะไปพร้อมกันได้ เพื่อสร้างพลังบวก ให้กับเด็ก ไม่ควรแยกเด็กที่ทำไม่ได้ ให้ฝึกทักษะเพียงลำพัง เพราะจะทำให้เด็ก เสียความมั่นใจ ไม่อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ
2. ส่วนกิจกรรมที่เล่นในลักษณะแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรให้เด็กได้เล่น อย่างน้อย 2 รอบ เพื่อให้ทีมแพ้มีโอกาสชนะบ้าง และให้กำลังใจคนที่มักจะแพ้มบ่อ ย ๆ หรือแนะนำวิธีการฝึกฝน

Q7

การเบิกจ่ายอุปกรณ์การเล่นให้กับเด็กเป็นภาระให้กับผู้ฝึกสอนควรทำอย่างไร

A7

1. เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระแก่ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนสามารถให้เด็ก ๆ เตรียมและจัดอุปกรณ์การเล่นด้วยตนเอง ในเด็กที่มีระดับที่มีความสามารถสูงขึ้น สามารถจัดให้มีคณะกรรมการ เพื่อดูแล วางแผน จัดการ การเล่นได้
2. ผู้ฝึกสอน อาจตั้งกฎเกณฑ์สำหรับเด็ก ในการยืม - คืน อุปกรณ์การเล่น ได้อย่างอิสระ
3. นอกจากนี้ยังสามารถทำตามเคล็ดลับดังต่อไปนี้
  - 3.1 จัดการเล่นที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากเกินไป
  - 3.2 เมื่อใดก็ตามที่โปรแกรมการเล่นจัดขึ้นที่สนามให้วาดเส้นหรือ ทำเครื่องหมาย เพื่อให้เด็กไม่ต้องรอคอยนานตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นการเล่น
  - 3.3 หากเป็นไปได้ ลองเปลี่ยนอุปกรณ์การเล่นให้ง่ายขึ้น เพื่อให้สามารถ เตรียมตัวได้ด้วยตนเอง

Q8

เด็กจะเล่นเฉพาะในช่วงเวลาที่ผู้ฝึกสอนจัดกิจกรรมให้ แต่ไม่นำกิจกรรม ไปเล่นกันเองในช่วงเวลาอื่น ๆ ควรทำอย่างไร

A8

ผู้ฝึกสอนหากิจกรรมใหม่ ๆ ที่เด็กสามารถเล่นกันเองได้ น่าสนใจ กติกาไม่ซับซ้อน และจำนวนคนเล่นไม่มากมาให้เด็กได้ลองเล่น และผู้ฝึกสอน สามารถแบ่งเวลาในช่วงท้ายให้เด็กได้เล่นกันเอง เพื่อเด็กจะได้นำกิจกรรม ที่ชอบไปเล่นต่อเองได้

Q9

หลังจบกิจกรรมแต่ละครั้งผู้ฝึกสอนควรทำอย่างไร

A9

ผู้ฝึกสอนสามารถทำได้หลากหลาย เช่น

1. ชวนเด็ก ๆ สรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการเล่น รวมถึงเทคนิคการเล่น ที่ช่วยให้เด็กมีทักษะและสามารถปรับตัวให้ทำกิจกรรมได้ดีขึ้น
2. นำปัญหาที่เด็กเจอระหว่างเล่นมาช่วยกันหาแนวทางวิธีการแก้ไข
3. เน้นย้ำให้เด็กเห็นความสำคัญในกติกา การเล่นร่วมกัน ไม่เอาเปรียบ ช่วยเหลือ รู้จักแพ้ - ชนะ - ให้อภัย - มีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ เป็นต้น

