การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด

ACP (Active Child Program)

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	ไล่จับวุ้นเส้น	49
เตยกัก	22	จับแปะ	36	X-O (เอ็กซ์-โอ)	50
ไล่จับข้ามเส้น	23	ซูโม่(ดันมือ)	37	ลอดห่วงฮูล่าฮูป	51
ตี่จับ	24	เกนปะ (กระโดดสลับขา)	38	กระโดดเชือกหมู่	52
ไล่จับกบ	25	Boom! เป่ายิงฉุบ	39	ลิงชิงหาง	53
ไอ้เข้ ไอ้โขง	26	เคลื่อนที่ตามคำสั่ง	40	เลียนแบบหนังสือพิมพ์	54
ชิงเมือง	27	ไล่จับแมงมุม	41	เสือยิงกวาง	55
เป่ายิงฉุบ สปีชีส์	28	แมวกับหมา	42	ขว้างตะขาบ	56
เป่ายิงฉุบท่าทาง	29	แมวจับหนู	43	ขว้างพระราชา	57
ดารูมะซัง	30	ยักษ์จับลิง	44	ไขว้แขนรับบอล	58
ยืนได้หรือไม่ ?	31	จับปลา	45	ขว้างให้ไว	59
ปมมนุษย์	32	ต่อจับ	46	ปาระเบิด	60
จับปลากระป๋อง	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

จุดเริ่มต้นของโครงการ THAI-ACP

ที่มาของการริเริ่มดำเนินงานโครงการ

ปัจจุบันนี้การขาดกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนได้กลายเป็นประเด็นปัญหาในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่น

ประเทศไทยได้เห็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการเล่นของเด็ก โดยพบว่าเด็ก ๆ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและการเล่นอย่างอิสระน้อยลงเนื่องจากมุ่งเน้นในการให้ความสำคัญกับกีฬาแบบมีโครงสร้าง ด้วยเหตุนี้ ทำให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยร่วมดำเนินการโดยใช้หลายมาตรการร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวในขณะนี้

ประเทศญี่ปุ่นก็เผชิญกับหลากหลายประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่นของเด็ก โดยเฉพาะปัญหาการเล่นออกแรงที่ลดน้อยลง ขณะที่มีเด็ก ๆ จำนวนมากขึ้นที่แสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ยังไม่เหมาะสมตามพัฒนาการของช่วงวัย เด็ก ๆ เองก็มีโอกาสในการออกกำลังกายตามการริเริ่มของตนเองและการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงด้วย สาเหตุประการหนึ่งคือการพัฒนาของสิ่งต่าง ๆ ทำให้ชีวิตของเรานั้นมีความสุขและสะดวกสบายขึ้น

ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่น หรือ Japan Sport Association (JSPO) จึงร่วมมือกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อแนะนำโครงการ Active Child Program (ACP) ที่พัฒนาและดำเนินการโดย JSPO ในญี่ปุ่น ซึ่งเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ออกแบบมาสำหรับเด็ก เพื่อปลูกฝังรากฐานของการเล่นกีฬาตลอดชีวิต โดยถ่ายทอดความสุขของการทำกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา ด้วยเหตุนี้ ทางโครงการหวังว่าจะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการเล่นอย่างอิสระของเด็ก ๆ ในประเทศไทย

คู่มือเล่มนี้ประกอบไปด้วยทฤษฎีและข้อมูลเชิงปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้นำกิจกรรม และหวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้นำกิจกรรมในประเทศไทย

JSPO Japan Sport Association

กกท

TPAK Knowledge for Change

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

THAI-ACP

1. สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่น

สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่น ก่อตั้งขึ้นในปี 2454 จากการที่ประเทศญี่ปุ่นได้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่นได้ส่งเสริมกีฬาในประเทศญี่ปุ่นโดยมีส่วนร่วมในโครงการต่าง ๆ มากมาย เช่น การเป็นเจ้าภาพจัดงานเทศกาลกีฬาแห่งชาติ การแข่งขันกีฬาหลายประเภทในประเทศ จูเนียร์สปอร์ตคลับ การฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา ความร่วมมือระหว่างประเทศ และดำเนินการวิจัยด้านเวชศาสตร์การกีฬาและวิทยาศาสตร์

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการแลกเปลี่ยนและความร่วมมือระหว่างประเทศ สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่นได้ส่งเสริมความสัมพันธ์ผ่านกีฬาระหว่างเด็กและเยาวชนในประเทศเกาหลี ประเทศจีน ประเทศเยอรมนี และประเทศรัสเซีย นอกจากนี้ ยังเชิญและฝึกอบรมผู้นำกิจกรรมกีฬาเยาวชนจากประเทศเพื่อนบ้านในเอเชียและภูมิภาคเพื่อเผยแพร่และส่งเสริมกีฬาเยาวชน เกือบ 26 ปีที่ผ่านมาที่สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่นมีความสัมพันธ์อันดีกับสมาคมพันธมิตรทั้งในประเทศไทย และประเทศอื่น ๆ ในอาเซียนในการดำเนินโครงการฝึกอบรมสำหรับผู้นำกิจกรรม

ตั้งแต่ปี 2560 สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่น ได้ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศ เพื่อช่วยเหลือประเทศในอาเซียนในการแก้ไขปัญหาสังคมผ่านทางด้านกีฬา เพื่อหวังว่าจะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมที่สงบสุขและใช้ความรู้และประสบการณ์ทางด้านกีฬาของประเทศญี่ปุ่นเป็นสิ่งที่ให้ความช่วยเหลือบรรดาประเทศอาเซียนได้ โดยประเทศไทยแสดงให้เห็นถึงการสนับสนุนโครงการนี้ ซึ่งนำมาสู่การเริ่มต้นความสัมพันธ์และความร่วมมือในปี 2561 จนเกิดขึ้นเป็นการทำงานร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อแนะนำโครงการ ACP และโครงการอื่น ๆ ที่ริเริ่มขึ้นในประเทศไทย

2. การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)

นอกเหนือจากการส่งเสริมการพัฒนาความเป็นเลิศทางด้านกีฬาแล้ว การกีฬาแห่งประเทศไทย ยังได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทย รวมถึงประชาชนชาวไทย ทุกเพศ ทุกวัย ได้มีพื้นฐานทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีและเหมาะสมตามช่วงวัย ด้วยเชื่อว่าทักษะพื้นฐานดังกล่าวนี้จะเป็นบันไดสำคัญที่นำไปสู่ความสามารถและความเป็นเลิศทางด้านการกีฬาในที่สุด

ตลอดช่วงระยะเวลากว่า 20 ปีที่ผ่านมา การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ภายใต้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และ Japan Sport Association (JSPO) ได้มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันมาอย่างยาวนาน ทั้งในแง่ของความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม และร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน เพื่อให้เกิดแนวทางร่วมกันในการพัฒนากีฬาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระทั่งล่าสุดทางการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้มีโอกาสร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการ Active Child Program (ACP) และนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ร่วมในการจัดค่ายฝึกกีฬาสำหรับเด็ก (SAT Summer Camp) ในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน ซึ่งจะตรงกับเดือนเมษายนของทุกปี นอกจากนั้น การกีฬาแห่งประเทศไทยมีแผนในการขยายผลการดำเนินงานดังกล่าวไปสู่หน่วยงานการกีฬาแห่งประเทศไทยในระดับภูมิภาคและจังหวัด รวมถึงใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องภายใต้ความรับผิดชอบของ กกท. อาทิ โครงการ Sports Hero

นับเป็นโอกาสอันดียิ่งที่ทางการกีฬาแห่งประเทศไทยได้มีส่วนสำคัญในการผลักดันและพัฒนาให้เกิดคู่มือสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยเล่มนี้ขึ้น อันจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่าง ๆ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมของการกีฬาแห่งประเทศไทยได้มีพื้นฐานทางด้านการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

3. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานภาคีด้านวิชาการของ สสส. ที่มีหน้าที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินงานศึกษาวิจัย องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในมิติทางประชากรและสังคม เพื่อพัฒนาต้นแบบ นวัตกรรม เครื่องมือ ฐานข้อมูล การประเมินผล และกำหนดประเด็นงานวิจัยด้านกิจกรรมทางกายของประชากรทุกกลุ่มวัย

สำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชากรวัยเด็ก ทีแพค ได้ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานวิชาการที่นำแนวคิด ACP มาประยุกต์ให้เข้ากับบริบทไทยโดยจัดทำเป็นโครงการ THAI-ACP ร่วมกับโรงเรียนต้นแบบจำนวน 9 แห่งในประเทศไทย โดยมีการส่งเสริมกิจกรรมหลากหลายรูปแบบทั้งการจัดกิจกรรม ACP ในรูปแบบชมรม การประยุกต์กับวิชาเรียนพลศึกษา และการจัดสรรเวลาหลังเลิกเรียน (After School Program) โดยมีการติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการของนักเรียน เพื่อนำผลที่ได้มาแสดงให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบถึงประสิทธิผล และมีความมั่นใจในการนำแนวคิด ACP ไปขยายผลในวงที่กว้างมากขึ้น โดยจุดเด่นสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยแนวคิด ACP คือการสร้างทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้กับเด็กหรือ Physical Literacy ที่เริ่มจากการสร้างประสบการณ์เชิงบวกในการเล่นให้กับเด็ก ทำให้เด็กมีความกล้าและมั่นใจที่จะออกมาทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น

4. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ตลอดช่วงระยะเวลาเกือบสองทศวรรษ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นและเป็นน้ำมันหล่อลื่นในระบบการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชากรไทยทุกเพศวัย โดยทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ วิชาการ และประชาสังคม ทั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อให้คนไทยมีสุขภาวะอย่างรอบด้าน การดำเนินกิจกรรมด้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็ก นับเป็นประเด็นที่แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. ให้ความสำคัญมาโดยตลอด ด้วยความเชื่อพื้นฐานที่ว่า การลงทุนในเด็กจะให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่ามากที่สุดในระยะยาว ด้วยเหตุนี้ ในช่วงเวลาที่ผ่านมาทางแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายจึงได้สนับสนุนให้เกิดการพัฒนากลไก เครื่องมือ ตลอดจนกิจกรรมต้นแบบและนวัตกรรมที่หลากหลายสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนมาอย่างต่อเนื่อง อาทิ โครงการ Active Play Active School ออกมาเล่นโดย สสส. หรือโรงเรียนฉลาดเล่น (Active School) ภายใต้ยุทธศาสตร์ 2 เพิ่ม 1 ลด คือ เพิ่มกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ในชีวิตประจำวัน เพิ่มพื้นที่สุขภาวะ (Healthy Space) เพื่อการมีกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ในชีวิตประจำวัน

ความร่วมมือระหว่างสมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่นกับ สสส. ในการนำแนวคิด THAI-ACP มาใช้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กไทยในครั้งนี้ จะเป็นโอกาสสำคัญที่ทั้ง 2 หน่วยงานจะได้แลกเปลี่ยนแนวคิดและวิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กที่มีประสิทธิผลร่วมกัน รวมทั้งเป็นการพัฒนาวางรากฐานสำหรับการขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกลุ่มประเทศอาเซียนอีกด้วย

บทที่ 1

ความสำคัญของกิจกรรมทางกายในเด็ก

1. สถานะปัจจุบันของวิถีชีวิตและสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยและญี่ปุ่น

(1) ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทั่วโลก

การลดลงของสมรรถภาพทางกายของเด็กในปัจจุบันส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปัญหานี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) และหลายประเทศจึงได้เผยแพร่แนวทางการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

Based on Early Childhood Exercise Guidelines Guidebook (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, 2012

รูปที่ 1 **ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทั่วโลก**

แนวทางทั้งหมดนี้แนะนำให้ทำกิจกรรมทางกายที่มีความหนักในระดับปานกลางถึงระดับหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ และเพื่อให้กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติในแต่ละวันเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างพัฒนาการและสุขภาวะที่ดีให้กับเด็ก

แนวทางข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงหลายปีที่ผ่านมาตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคม ระดับของการมีกิจกรรมทางกายขั้นต่ำที่กำหนดได้ค่อย ๆ เปลี่ยนไปตามแนวโน้มของช่วงเวลา

ข้อแนะนำขององค์กร (ปี)	ความหนัก	ระยะเวลา	ความถี่
สำนักประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา (1961)	กิจกรรมทางกายระดับหนัก	≥ 15 นาที	ทุกวัน
วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (1995)	กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง	≥ 30 นาที	ทุกวัน
องค์การอนามัยโลก (2010)	กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ถึงระดับหนัก	≥ 60 นาที	ทุกวัน

ตารางที่ 1 **ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทั่วโลก (ตั้งแต่ปี 1961 - 2010)**

ด้วยแนวทางเหล่านี้ เราจึงได้ส่งเสริม Active Child Program (ACP) เพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่หลากหลายและที่สำคัญที่สุดคือ สนุกกับการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งการริเริ่มในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวนี้มีความคาดหวังที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็ก ๆ ได้มีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น

(2) สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทย

สถานการณ์ด้านการขาดกิจกรรมทางกายของกลุ่มประชากรวัยเด็กและเยาวชน เป็นประเด็นที่แทบจะทุกประเทศทั่วโลกต่างกำลังประสบปัญหา และหาแนวทางในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในประเทศของตนได้มีโอกาสในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกัน การที่ประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นได้ร่วมกันจัดทำคู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP (Active Child Program) เล่มนี้ขึ้น ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น

① สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยอยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง

ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2561 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มีเด็กไทยประมาณ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 26.2 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 60 นาทีต่อวัน ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กไทยอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น โดยคู่มือฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือหนึ่งให้กับโรงเรียนซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพให้กับเด็กได้นำไปใช้ต่อไป

เมื่อศึกษาถึงต้นตอของปัญหา อาจกล่าวได้ว่าเหตุผลสำคัญที่มีส่วนทำให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอนั้น เนื่องมาจากวิถีชีวิต การเรียน และรูปแบบการเล่นของเด็กเปลี่ยนไปจากอดีต จากเดิมเด็ก ๆ ใช้เวลาว่างออกไปเล่นกับเพื่อนเปลี่ยนเป็นการใช้เวลาว่างหมดไปกับหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่าง ๆ ดังจะพบว่า ปัจจุบันเด็กไทยมีการวิ่งเล่นออกแรง (Active Play) น้อยมากเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่ามีเพียงร้อยละ 8.7 ที่วิ่งเล่นออกแรงแบบไม่มีกฎกติกามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่ข้อมูลการใช้หน้าจอหรือพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กซึ่งพิจารณาจากการใช้หน้าจออิทรอนิกส์ เพื่อความบันเทิงไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ตามคำแนะนำของประเทศแคนาดา พบว่ามีเพียงร้อยละ 25.6 เท่านั้น กล่าวคือมีเด็กไทยประมาณ 3 ใน 4 ที่ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเกินกว่าข้อแนะนำที่กำหนด

อย่างไรก็ดี เมื่อศึกษาข้อมูลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียนกลับพบว่า โรงเรียนมุ่งเน้นการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง (Organize sport and exercise) เป็นหลัก โดยพบว่ามีเด็กไทย ร้อยละ 44.1 ที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาและ/หรือกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง ซึ่งหากพิจารณาสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก หรือพีระมิดการเล่นของเด็กด้านล่าง ก็จะพบว่า เป็นทิศทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ยังไม่ถูกต้องเท่าใดนัก เนื่องจากในความเป็นจริง เด็ก ๆ ควรได้เล่นแบบอิสระ (Free play) ตามความชอบและความสนุกในสัดส่วนมากที่สุด จากนั้นจึงเป็นเรื่องของการเล่นเพื่อเสริมทักษะ (Active Play) ในสัดส่วนที่รองลงมา โดยกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างจะมีสัดส่วนน้อยที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรม Free play และ Active play จะช่วยเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ให้กับเด็ก รวมถึงช่วยให้เด็กร่าเริง ไม่เครียด และช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งในสองส่วนนี้นับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ในขณะที่กีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างแม้จะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพทางกายให้กับเด็กได้ แต่อาจไม่จำเป็นต้องทำในสัดส่วนที่มากที่สุดนั่นเอง

ที่มา: โครงการพัฒนาแนวทางการขยายผลต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน "โรงเรียนฉลาดเล่น (Active School)" พ.ศ. 2559 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปที่ 2 พีระมิดกิจกรรมทางกายแสดงสัดส่วนที่เหมาะสมและประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบติดตามและเฝ้าระวังพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2559

รูปที่ 3 ร้อยละของการใช้เวลาในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (เส้นสีเทา) และการใช้หน้าจอ (เส้นสีชมพู) ตลอดช่วงเวลา 24 ชั่วโมง พ.ศ. 2559

② โรงเรียน ครอบครัว และสภาพแวดล้อม: ปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ

สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็ก นับว่ามีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กเป็นอย่างมาก เมื่อพิจารณาข้อมูลตัวชี้วัดด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก พบว่า อยู่ในระดับที่ดี โดยตัวชี้วัดด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน (อาทิเช่น โรงยิม สนามเด็กเล่นกลางแจ้ง สนามกีฬา พื้นที่อเนกประสงค์ รวมถึงอุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพใช้งานได้) พบว่ามีมากถึงร้อยละ 70.1 เช่นเดียวกับปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (อาทิเช่น ร่วมเล่นกับบุตรหลาน ไปรับไปส่งที่สวนสาธารณะ และจ่ายค่าสมาชิกหรืออุปกรณ์กีฬาให้) และการสนับสนุนจากรัฐบาล (อาทิเช่น ความเข็มแข็งของผู้นำ แหล่งทุน ทรัพยากร และมีการริเริ่มสนับสนุนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนในระดับประเทศ) ที่พบว่าอยู่ในระดับที่สูงเช่นเดียวกันคือร้อยละ 71.0 และ 74.4 ตามลำดับ รวมถึงปัจจัยด้านชุมชนและสิ่งแวดล้อม (อาทิเช่น เด็กหรือพ่อแม่ผู้ปกครองทราบถึงการมีสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรม สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่นที่สามารถเข้าถึงและใช้งานได้ในชุมชน) ก็อยู่ในเกณฑ์ที่ดีคือร้อยละ 64.2

จากข้อมูลปัจจัยสนับสนุนด้านสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก ซึ่งรวมถึงโรงเรียนที่อยู่ในระดับสูง ทว่าเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ กลับมีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น สะท้อนให้ทราบว่าเด็กและเยาวชนไทยยังไม่ได้รับโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ อย่างไรก็ดี จากการทดลองนำกิจกรรม THAI-ACP มาใช้กับเด็กไทยในโรงเรียนนำร่อง พบว่า การจัดกิจกรรม THAI-ACP ช่วยให้เด็กไทยมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะช่วงเวลาที่อยู่ที่โรงเรียน

(3) สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กญี่ปุ่น

จากข้อมูลของ Japan Sports Agency ระบุว่า สมรรถภาพทางกายของเด็กญี่ปุ่นอยู่ในจุดสูงที่สุดในปี 2528 และลดลงอย่างมากหลังจากนั้นเป็นต้นมาจนถึงปี 2543 ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีบางประเภทแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาที่ดีขึ้น แต่คะแนนของรายการทดสอบหลายรายการยังคงต่ำกว่าที่รายงานไว้ในปี 2528 ที่ถือเป็นปีที่ระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวมของเด็กญี่ปุ่นสูงที่สุด ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวนี้สังเกตได้ชัดในเรื่องของความสามารถพื้นฐานของการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกระโดด และการขว้างปา สำหรับเด็กในโรงเรียนประถมศึกษา

ที่มา: FY 2018 Survey on Physical Fitness and Exercise Capacity (2019)

รูปที่ 4 การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายของเด็กญี่ปุ่น

ทั้งนี้ ประเด็นดังกล่าวนี้สามารถนำมาอธิบายถึงการไม่คำนึงถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างแพร่หลาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพที่อยู่รอบตัวเด็ก ซึ่งทำให้พวกเขาประสบความยากลำบากในการหาเวลา พื้นที่ และเพื่อนในการร่วมเล่นและเล่นกีฬา อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่เด็กทุกคนที่แปลกแยกห่างเหินจากเรื่องของกิจกรรมทางกายและกีฬา เพราะเด็กบางคนก็มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามากขึ้น การสำรวจที่จัดทำในปี 2019 โดย Japan Sports Agency ได้สังเกตเห็นสัดส่วนของเด็กที่ไม่ค่อยมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย (เวลารวมของการมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 60 นาทีต่อสัปดาห์ รูปที่ 5) และช่องว่างของสมรรถภาพทางกายที่กว้างขึ้นระหว่างกลุ่มเด็กที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกายและกลุ่มที่ไม่ทำกิจกรรม (รูปที่ 6)

ที่มา: FY 2019 National Survey of Physical Fitness, Athletic Performances and Exercise Habits (2019)

รูปที่ 5 การกระจายเวลาการมีกิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์ (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

ที่มา: FY 2019 National Survey of Physical Fitness, Athletic Performances and Exercise Habits (2019)

รูปที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลารวมในการมีกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์กับคะแนนสมรรถภาพทางกายโดยรวม (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

2. ข้อค้นพบจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก

การเล่น เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขและรอยยิ้มให้กับเด็กทุกคน ยิ่งได้วิ่งเล่นหรือเคลื่อนไหวมากขึ้นเท่าใด เสียงหัวเราะ แววตาและรอยยิ้ม ที่มีกับเด็ก ๆ ก็จะยิ่งเพิ่มทวีคูณมากขึ้นตามไปด้วย แต่ในเชิงลึกเรื่องราวของการเล่นก่อประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ให้กับเด็กและเยาวชนได้มากกว่าที่เราคิดและรับทราบ หลักฐานทางวิชาการจำนวนนับไม่ถ้วนที่ยืนยันให้เห็นว่า การเล่นอย่างเหมาะสมจะนำไปสู่การสร้างปฏิสัมพันธ์ พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ทักษะการคิดวิเคราะห์และการสื่อสาร สติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กได้อย่างครบถ้วนและเหมาะสมตามช่วงวัย จนอาจกล่าวได้ว่าเป็น “มหัศจรรย์ของการเล่น”

(1) การเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการเคลื่อนไหว

① เพิ่มทักษะการทำงานที่ประสานกันของร่างกายและความสามารถพื้นฐานในการหลีกเลี่ยงอันตราย

สมรรถภาพทางกายก่อให้เกิดกิจกรรมของมนุษย์ และส่วนใหญ่มีส่วนช่วยรักษาสุขภาพกาย พร้อมทั้งเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น แรงจูงใจในตนเองที่ดีขึ้นและพลังใจ ดังนั้น สมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญในชีวิตของเราและในวัยเด็กเช่นกัน อย่างไรก็ตามเราควรจำไว้ว่าสมรรถภาพทางกายมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หากไม่ได้รับการส่งเสริมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กแต่ละคนก็จะไม่เกิดผล และอาจส่งผลเสียได้ในทางตรงข้ามระบบประสาทพัฒนาอย่างมากในเด็กปฐมวัยถึงร้อยละ 80 ของความสามารถในวัยผู้ใหญ่ เมื่ออายุประมาณ 5 ขวบ เด็กจะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่สัมพันธ์กันดีขึ้น เช่น กำหนดเวลาการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือควบคุมพลังที่จะใช้จะดีขึ้นอย่างมากในช่วงเวลานี้ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่สัมพันธ์กันเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวทางกายภาพใหม่ ๆ การเสริมสร้างความสามารถนี้ในวัยเด็กของคน ๆ หนึ่งมีความสำคัญในการช่วยสร้างรากฐานสำหรับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวหลังวัยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานที่เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ในช่วงเวลานี้จะช่วยสร้างพื้นฐานสำหรับการเล่นและกิจกรรมทางกาย (กีฬา) ที่ซับซ้อนมากขึ้น รวมถึงการป้องกันตนเองจากอันตรายและการบาดเจ็บ

② เสริมสร้างความแข็งแรงในการทรงตัวและเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ผู้ใหญ่หลายคนตระหนักว่าเด็ก ๆ บ่นเรื่องความเหนื่อยล้าได้ง่าย และบอกว่าพวกเขาเหนื่อยหรือไม่สามารถขยับได้อีก เด็กก่อนวัยเรียนที่เคลื่อนไหวร่างกายในชั้นอนุบาลมักจะแสดงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อรองรับร่างกายของพวกเขา ซึ่งวัดได้จากระยะเวลาที่พวกเขาสามารถรองรับน้ำหนักตัวด้วยขาของพวกเขาในขณะที่ยืนทรงตัวระหว่างแขนทั้งสอง วางมือข้างหนึ่งไว้ในการพยุงและยกขาแต่ละข้างของพวกเขาขึ้นจากพื้น นอกจากนี้ การศึกษายังแสดงให้เห็นว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่เข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล ที่แนะนำโปรแกรมการเล่นทางกายภาพในเชิงรุกแสดงให้เห็นถึงการดูดซึมออกซิเจนสูงสุดที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความอดทน โดยทั่วไปความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อทำหน้าที่สำคัญในการฝึกเล่นและออกกำลังกายที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับสมรรถภาพทางกาย ถือได้ว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้องสำหรับเด็กทั้งอายุต่ำกว่าและในวัยเรียน แม้ว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนจะไม่เพิ่มขึ้นอย่างมากในวัยเด็ก แต่การออกกำลังกายทุกวันจะช่วยเพิ่มความทนทานและการทำงานของหัวใจและปอดได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งสำคัญที่เด็ก ๆ จะได้รับโอกาสที่เหมาะสมในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทน ผ่านการเล่นทางกายภาพอย่างต่อเนื่อง

③ นิสัยการออกกำลังกายในวัยเด็กส่งผลต่อพวกเขาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

จากการสำรวจติดตามเด็กก่อนวัยเรียนที่จัดทำโดยกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ กีฬา และเทคโนโลยี พบว่า เด็กที่จบการศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลที่เน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายบ่อยขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมสปอร์ตคลับมากขึ้น และโดยทั่วไปคะแนนดีกว่าในการทดสอบสมรรถภาพทางกายใหม่ของกระทรวง การค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในวัยเด็กยังคงเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตต่อไป เป็นที่ทราบกันดีว่า นิสัยการออกกำลังกายในวัยเด็กมีผลดีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและส่งผลต่อสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ (รูปที่ 7) สมรรถภาพทางกายและความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กค่อย ๆ สร้างขึ้นจากนิสัยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ในแง่ของการสร้างรากฐานสำหรับสมรรถภาพทางกายและจิตใจตลอดชีวิต สิ่งสำคัญสำหรับวัยเด็กที่จะได้สัมผัสกับความสนุกสนานของการออกกำลังกาย ในขณะที่พวกเขายังเด็กและพัฒนานิสัยการออกกำลังกายให้เป็นประจำ

ปรับประยุกต์มาจาก Blair et al. (1989)

รูปที่ 7 **ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและสุขภาพ**

(2) การพัฒนาด้านสุขภาพกาย

① สร้างพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านการทำงานของร่างกาย มีส่วนช่วยในการสร้างสุขภาพตลอดชีวิตและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้น การออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพในเด็กปฐมวัย และความเสี่ยงต่อโรคในกลุ่ม Non-Communicable Diseases (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และเบาหวาน ที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง ทั้งนี้ ในเด็กที่บ่นว่าง่วงนอนและอ่อนเพลียในตอนเช้า เกียจคร้านในทุกสิ่งที่ทำและบ่นเหนื่อยในใจ เมื่อเด็กได้มีส่วนร่วมในการเล่น ร่างกายพวกเขาจะหิว รับประทานอาหารได้ดี และมีความเหนื่อยเพียงพอที่จะนอนหลับสนิท (รูปที่ 8) การทำเช่นนั้นอย่างต่อเนื่องเด็ก ๆ จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นในแง่ของอาการปวดหัว ปวดท้อง และความเหนื่อยล้าทางร่างกายที่ลดลงพร้อมกับมีพลังและพลังใจที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีนิสัยในการออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับเด็กกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยรักษาสุขภาพกายและใจ

รูปที่ 8 **ห่วงโซ่ที่ดีของการดำเนินชีวิต**

② **พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล**

รูปร่างที่อ้วนและผอม ส่วนใหญ่อาจเกิดจากการบริโภคสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนและการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งมีผลต่อการสร้างกระดูก นอกเหนือจากการได้รับแคลเซียม วิตามินดี และสารอาหารอื่น ๆ อย่างเพียงพอแล้ว การออกกำลังกายอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อการสร้างกระดูก ดังนั้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล และช่วยป้องกันโรคอ้วนและน้ำหนักตัวน้อย การเล่นดี กินดี และนอนหลับดี มีความสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล ไม่ควรเกินหรือขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง

(3) พัฒนาการของจิตใจเชิงบวก

① **พัฒนาทัศนคติเชิงบวกและการรับรู้ความสามารถ**

สำหรับเด็กการมีส่วนร่วมอย่างคล่องแคล่ว เช่น กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่ง และยังช่วยบำรุงจิตใจให้แข็งแรง จากการสำรวจเด็กก่อนวัยเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ กีฬา และเทคโนโลยี พบว่า เด็กที่เคลื่อนไหวทางร่างกายมีแนวโน้มที่จะแสดงคุณลักษณะทางบวก เช่น การมีความมั่นใจในตนเอง ความอดทน การเข้าสังคม และการเข้ากับบุคคลอื่น เด็กที่ถูกสังเกตว่ามีความมั่นใจในตนเองมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น วิ่งไปรอบ ๆ อย่างอิสระและเล่นร่วมกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนอนุบาลและเนอสเซอรี่

คุณลักษณะเชิงบวกนี้ได้รับการสนับสนุนจากความสามารถ หรือความรู้สึกว่าสามารถทำได้และมั่นใจในตนเอง เด็ก ๆ ได้รับพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถในการเล่นและการออกกำลังกายในวัยเด็กโดยการสั่งสมประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จผ่านกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และความสามารถในการรับรู้นั้นนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในกิจกรรมทางกายหรือกีฬาในปีต่อ ๆ ไป เด็กที่มีความสามารถในการเล่นกีฬาจะเติบโตขึ้นมาเพื่อรักและมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย แต่ผู้ที่มีการรับรู้แบบขาดทักษะจะไม่เต็มใจมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ออกแบบมาเพื่อให้เด็กมีโอกาสสะสมประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ในขณะที่เพลิดเพลินกับกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงเพื่อให้เด็กที่มีพัฒนาการที่แตกต่างกันสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกัน

(4) พัฒนาการของความสามารถในการปรับตัวทางสังคม

① **ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์และเล่นเข้ากันได้ดีกับเด็กคนอื่น ๆ**

เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นและโต้ตอบกับเด็กคนอื่น ๆ ว่าพวกเขาต้องปฏิบัติตามกฎ ต้องควบคุมตนเอง และต้องสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อร่วมมือและทำงานร่วมกัน เด็ก ๆ หลายคนอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ เรียนรู้วิธีการเป็นผู้นำหรือเติมเต็มบทบาทบางอย่างในกลุ่ม จำเป็นอย่างยิ่งที่เด็ก ๆ จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ผู้สอน และเด็กในรุ่นหรือกลุ่มเดียวกันเมื่อโตขึ้น การเล่นหรือการมีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นแบบมีกฎกติกาหรือกีฬา ให้โอกาสในการกระตุ้นพัฒนาการทางสังคม กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายยังช่วยปลดปล่อยความเครียด และช่วยเติมเต็มความสดชื่น

(5) พัฒนาทักษะการรู้คิด

① **สนับสนุนการพัฒนาสมองและฝึกฝนความคิดสร้างสรรค์**

สมองหลายส่วนทำหน้าที่สัมพันธ์กันเมื่อเราทำกิจกรรมทางกายตั้งแต่การตัดสินสถานการณ์ไปจนถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมามีข้อแนะนำว่าการออกกำลังกายมีผลดีต่อความสามารถทางปัญญา ตัวอย่างเช่น งานวิจัยจำนวนหนึ่งได้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างว่องไว (เช่น หมุนตัวเร็ว ๆ) การตัดสินสถานการณ์หรือการคิดเชิงกลยุทธ์มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการของการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและการทำงานของสมอง การค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าการเล่นและการออกกำลังกาย (กีฬา) อาจมีส่วนในการส่งเสริมพัฒนาการของทักษะการรู้คิด นอกเหนือไปจากข้อโต้แย้งเชิงสาเหตุอย่างง่ายที่ว่าการออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิผลทางการเรียน

ความสามารถในการจดจำพื้นที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหว ความสามารถนี้ช่วยให้เราจดจำรูปการณ์ของวัตถุ 3 มิติได้อย่างแม่นยำ (เช่น ตำแหน่ง ทิศทาง ระยะห่าง หรือความเร็ว) ในบริบทของเกมกีฬา ตัวอย่างเช่น ในเกมวอลเลย์บอลผู้เล่นจะตัดสินทันทีเกี่ยวกับความเร็ว มุม และวิถีของลูกบอล ในการกระโดดตามและตีลูก การเคลื่อนไหวเหล่านี้เกิดจากการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการที่สมองประมวลผลข้อมูลที่ได้รับจากการทำงานของประสาทสัมผัส เช่น การมองเห็นและการได้ยิน ซึ่งตามมาด้วยการทำให้ร่างกายตอบสนองตามข้อมูลหรือความสามารถในการจดจำพื้นที่

เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ในขณะที่มีส่วนร่วมในการเล่นและเปลี่ยนแปลงโดยการปรับตัวและคิดค้นกฎใหม่ การเล่นของเด็กแบบดั้งเดิมที่มีประวัติอันยาวนาน มีกฎและวิธีเล่นในท้องถิ่นซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในการเล่น

(6) มหัศจรรย์ทางอารมณ์และสังคม

การเล่น ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายกับพ่อ แม่ เพื่อน ๆ เด็กในวัยเดียวหรือวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพราะได้มีสังคมร่วมกัน อารมณ์แจ่มใส รู้สึกว่าตนเองเป็นคนแข็งแรง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (วิภารัตน์ จอกทอง, 2557) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการเล่นในโรงเรียน จะช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียนรวมทั้งมีความผูกพันกับโรงเรียนมากยิ่งขึ้น และหากมีการจัดกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนก็จะช่วยให้เด็กมีความสุขและสนุก และพร้อมต่อการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) การนำเกมการเล่นที่มีรูปแบบวิธีเล่นที่เหมาะสมมาใช้ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสามารถช่วยให้เด็ก ๆ ได้พัฒนาทักษะทางสังคม (ญาณี เหล่าวิริยะรัตน์, 2552) เกิดทัศนคติที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยในระหว่างการเล่นเด็กทุกคนจะมีโอกาสได้แสดงตัวตนและศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ (กรมพลศึกษา, 2556) เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

ขณะที่การเล่นหลายประเภทสามารถฝึกให้เด็กมีความอดทน รู้จักเก็บอารมณ์ความรู้สึกในบางสถานการณ์ ปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ และรู้จักการรอคอย (พีรวัฒน์ ชลเจริญ, 2557) ช่วยเสริมสร้างการมีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี สร้างความสามัคคี เคารพกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย มีความสุภาพ อ่อนน้อม มีน้ำใจนักกีฬาและรักความยุติธรรม (อาภรณ์ อุกฤษณ์, 2555)

(7) มหัศจรรย์ทางสมองและการเรียนรู้

ในด้านพัฒนาการทักษะการคิดวิเคราะห์และการสื่อสารที่ พบว่า เด็กที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากกว่า 3 รอบจากทั้งหมด 5 รอบในช่วงเวลา 3 ปีของการสำรวจข้อมูล จะมีทักษะทางวิชาการดีกว่าเด็กที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอได้เพียง 2 รอบของการเก็บข้อมูล รวมถึงมีทักษะการคิดวิเคราะห์ที่ดี เสริมทักษะด้านการรู้คิด (Cognitive skills) เรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) ขณะที่การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมด้วยการเลียนแบบของเด็กผ่านการเล่นและการเคลื่อนไหว ส่งผลต่อความสามารถด้านภาษา ความจำ การคิดอย่างมีเหตุผล การวิเคราะห์เปรียบเทียบเกี่ยวโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) และรวมถึงการเล่นหรือการมีกิจกรรมทางกายในสนามเด็กเล่นที่ถูกออกแบบให้มีความหลากหลายจะช่วยทำให้สมองเด็กต้องสั่งการเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ ทำให้เกิดวงจรสมองที่มีประสิทธิภาพสูงสำหรับนำไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งที่ยากและทักษะที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ทั้งการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา (เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์, 2557)

นอกจากนี้ การเล่นและการมีกิจกรรมทางกายยังมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก ๆ การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กนั้นสามารถกระตุ้นพัฒนาการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองที่ดีช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้ของสมองอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้นฐานการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Basic Movement) หรือกิจกรรมการเล่นกีฬา (เยี่ยมลักษณ์ อุดาการ และคณะ, 2560) โดยการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายจะช่วยกระตุ้นและสร้างความพร้อมในการทำงานของระบบสมอง ความจำ มีสมาธิมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562; พรชลัต สุขแก้ว, 2557)

3. ลักษณะพัฒนาการในเด็กปฐมวัย

(1) พัฒนาการด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กปฐมวัย

ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ขวบ เด็ก ๆ จะมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังจากนั้นอัตราการเติบโตจะช้าลงและค่อยเป็นค่อยไป อย่างไรก็ตาม สมองและระบบประสาทยังคงพัฒนาอย่างมากในเด็ก ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้อย่างชัดเจนทั้งทางกายภาพ ความสามารถในการเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหวก็เปลี่ยนไปและพัฒนาขึ้นมากในช่วงหลายปีของเด็กปฐมวัย

หลังจากเด็กได้เรียนรู้ทักษะการเดินและเรียนรู้ที่จะเดินด้วยตัวเองและในที่สุดก็สามารถวิ่งไปรอบ ๆ ได้แล้ว เด็ก ๆ ก็เริ่มสำรวจสภาพแวดล้อมของพวกเขาและก้าวไปได้ไกลขึ้น พวกเขาเข้าใกล้สิ่งที่พวกเขาพบว่า สนุกและน่าสนใจ สามารถสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อดึงดูดความสนใจ และกระตุ้นให้พวกเขาเคลื่อนไหวอย่างกระตือรือร้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่พบจะช่วยกระตุ้นการทำงานของส่วนการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและนำไปสู่การได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กที่จะรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายผ่านการเรียนรู้และสัมผัสกับการเคลื่อนไหวใหม่ เช่น วิ่ง กระโดด ปีน กลิ้ง และขว้างลูกบอล

ในแง่ของพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการเคลื่อนไหวเด็กอายุประมาณ 3 ขวบ มักจะขี้อายและระมัดระวังในการเคลื่อนไหว เมื่อโตขึ้นพวกเขาจะค่อย ๆ มีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวไปรอบ ๆ มากขึ้น เมื่ออายุ 4 - 5 ขวบ แม้พวกเขามักจะเคลื่อนไหวแบบไม่ค่อยระมัดระวัง แต่เด็ก ๆ มีการเคลื่อนไหวที่ประสานกันผ่านการทำกับกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากจินตนาการของพวกเขา เด็กได้รับและมีความเชี่ยวชาญในทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในช่วงปฐมวัย เมื่อพวกเขาอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ พวกเขาสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตัวเองได้มากขึ้นมีพฤติกรรมที่สงบมากขึ้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นทักษะการเคลื่อนไหวของพวกเขาจะพัฒนาขึ้น เพื่อให้พวกเขาสามารถเคลื่อนไหวแบบซับซ้อนมากขึ้นผสมกับการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน และดำเนินการได้อย่างราบรื่นและประสานกัน

(2) พัฒนาการด้านทักษะการรู้คิดและกิจกรรมทางกายและการเล่นในเด็กปฐมวัย

ในช่วงปฐมวัยเด็ก เด็กวัยนี้จะค่อย ๆ พัฒนาความสามารถในการสื่อสารในสิ่งที่พวกเขาต้องการและคิดออกมาเป็นคำพูด พวกเขาเรียนรู้ที่จะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ เด็กอายุประมาณ 3 ขวบ มักจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างทันทีและแสดงออกผ่านทางร่างกาย แต่เมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ พวกเขาสามารถแสดงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดและสามารถควบคุมและยับยั้งชั่งใจได้

เด็กอายุ 4 หรือ 5 ขวบ เริ่มมีอิสระในด้านต่าง ๆ เช่น ต้องการทำอะไรด้วยตัวเองและสามารถทำอะไรได้มากขึ้น พวกเขามีความตระหนักรู้ในตนเอง เริ่มมีสติมากขึ้นว่าพวกเขาทำกิจกรรมทางกายได้ดีเพียงใด เมื่อพวกเขาทำได้ดีและได้รับคำชมหรือการยอมรับ พวกเขาจะได้รับความมั่นใจและมีพฤติกรรมที่กระตือรือร้นมากขึ้น การประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมทางกาย ซึ่งเด็ก ๆ มองว่าสามารถทำได้ง่าย และพวกเขาก็ทำได้ดี มีผลสำคัญในการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตัวเองของเด็ก สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในชีวิตประจำวันของพวกเขา และการที่พวกเขาทำได้ดีนั้นมี ความหมายกับพวกเขามาก ความมั่นใจที่เด็กได้รับในช่วงปฐมวัย พวกเขาจะมีทักษะในการทำกิจกรรมทางกาย และจะมีอิทธิพลต่อความเต็มใจที่จะมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชีวิตของพวกเขา พัฒนาการด้านจินตนาการของเด็กปฐมวัย เด็ก ๆ จะเริ่มแสดงจินตนาการและเลียนแบบการเคลื่อนไหวของผู้อื่น พวกเขาพบว่ามันน่าสนใจที่จะจัดการเล่นตามที่พวกเขาต้องการและสร้างกฎใหม่ ๆ เด็ก ๆ จะพยายามอย่างมากที่จะเลียนแบบการเคลื่อนไหวของแบบจำลองที่ดึงดูดพวกเขาหรือกระตุ้นให้พวกเขาทำเช่นเดียวกัน ด้วยความพยายามดังกล่าว จะทำให้พวกเขาเรียนรู้การเคลื่อนไหวใหม่ ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

นอกจากนี้ พัฒนาการในการรับรู้และความเข้าใจในวัยเด็ก เด็กอายุมากกว่า 4 ขวบ สามารถรับรู้จังหวะของเวลาและรับรู้ เข้าใจในลักษณะต่าง ๆ เมื่อพวกเขาอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ พวกเขาสามารถมีเวลาเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่มีการทำงานประสานกัน ตัวอย่างเช่น การให้เด็ก ๆ ได้มีประสบการณ์การเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด หรือจัดหาอุปกรณ์เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะได้

(3) พัฒนาการทางสังคมและการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กปฐมวัย

เด็กก่อนวัยเรียนมีพัฒนาการการเข้าสังคมผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เด็กอายุประมาณ 3 - 4 ขวบ มีแนวโน้มว่าจะแสดงพฤติกรรมดื้อดึงโดยใช้กำลัง เขาจะควบคุมตัวเองได้เมื่อโตขึ้น แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น และปฏิบัติอย่างร่วมมือกัน ดังนั้น เมื่อเด็กโตขึ้นพวกเขาเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนและกฎต่าง ๆ รู้จักการรอ หลีกทางเพื่อคนอื่นและควบคุมอารมณ์ของพวกเขาเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่พวกเขาคาดหวัง เด็ก ๆ จะค่อย ๆ เปลี่ยนจากการเล่นคนเดียวเป็นการเล่นแบบคู่ขนาน ซึ่งหมายถึงการเล่นตามอย่างเด็กคนอื่น ๆ แต่ไม่ใช่การเล่นด้วยกัน และสุดท้ายก็เป็นการเล่นแบบร่วมมือกัน เมื่อการเล่นมีความซับซ้อนมากขึ้นเด็ก ๆ ต้องเข้าใจกฎการเล่น สิ่งที่ควรทำ และบทบาทที่คาดว่าจะเล่น เด็ก ๆ ที่อายุประมาณ 3 ขวบ มีเด็กประมาณ 3 ใน 10 คน เท่านั้นที่สามารถเข้าใจแบบแผน และกฎของการเล่นได้ สัดส่วนความเข้าใจกฎของเกมนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุ เด็ก 6 ใน 10 คน สามารถปฏิบัติตามกฎ เมื่ออายุ 4 ขวบ และมากกว่า 8 ใน 10 คน สามารถทำได้เมื่ออายุ 6 ขวบ การทำความเข้าใจ ปฏิบัติตาม และแบ่งปัน บทบาทของเกม กฎเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นเป็นกลุ่มของเด็ก ในการเล่นเป็นกลุ่ม เด็ก ๆ จะเรียนรู้ที่จะร่วมมือกับเพื่อน ๆ แบ่งปันบทบาท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและสร้างประสบการณ์ของพวกเขา เพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับการเล่น พวกเขาเข้าใจและเรียนรู้ว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อแบ่งปันความเพลิดเพลินกับผู้อื่น การเล่นเป็นกลุ่มจึงเป็น สภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดในการพัฒนาสังคมในเด็กก่อนวัยเรียน

(4) การได้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ในวัยเด็กเมื่อระบบประสาทพัฒนาอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ จะมีทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างโดยปรับให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ในช่วงวัยนี้ความสามารถในการประสานการเคลื่อนไหว เช่น การกำหนดเวลา การเคลื่อนไหวของร่างกายและการควบคุมแรงในการใช้เพิ่มขึ้น และเด็ก ๆ สามารถเคลื่อนไหวแบบพื้นฐานได้ เช่น การเคลื่อนไหวที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน และการเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองเพื่อป้องกันตนเองแบบทันทีและผู้ที่เกี่ยวข้อง สำหรับกีฬาที่พวกเขาจะเข้าร่วมในช่วงปีต่อ ๆ ไป

การเคลื่อนไหวพื้นฐานแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวที่ต้องมีความมั่นคง เช่น ยืนขึ้น นั่งลง นอน ลุกขึ้น หมุนตัว กลิ้ง และห้อยลง การเคลื่อนไหวมีผลต่อการเคลื่อนที่ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนขึ้นและคลาน หลบและก้ม การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เช่น การถือ การแบก การขว้าง การจับ การเตะ การกลิ้งบนพื้น การผลัก การดึง การช้อน การขุด และการพายเรือ การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวแบบพื้นฐานเพื่อสร้างการเคลื่อนไหวที่หลากหลายขึ้น ตัวอย่างเช่น เกมไล่จับที่เกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหวหลายอย่าง เช่น การวิ่ง การหลบ การปีนขึ้น และการมุดลง การเคลื่อนไหวเหล่านี้เกิดขึ้นในการกระทำต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การวิ่งเกี่ยวข้องกับการไล่ หนี หลบ หรือเปลี่ยนความเร็วหรือเปลี่ยนทิศทาง เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับ การเคลื่อนไหวทางร่างกายที่แตกต่างกันในขณะที่สนุกกับการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และได้รับทักษะ การเคลื่อนไหวที่หลากหลายตามธรรมชาติ

เมื่อเด็ก ๆ เผชิญหน้าและมีประสบการณ์กับการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันในชีวิตประจำวัน พวกเขาจะสามารถ เคลื่อนไหวได้หลากหลายขึ้น (ได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย) นอกจากนี้เมื่อเด็ก ๆ เคลื่อนไหวแบบเดิมซ้ำ ๆ พวกเขาจะสามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวได้ เมื่อพวกเขาเรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (การปรับแต่งทักษะการเคลื่อนไหว) ด้วยเหตุนี้ การได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวในวัยเด็กจึงมีทั้งเชิงปริมาณและ เชิงคุณภาพ ซึ่งเด็ก ๆ ได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวใหม่ ๆ มากมายและมีความเชี่ยวชาญในการกระทำ การมีส่วนร่วมอย่าง แข็งขันในการออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาทั้ง 2 ด้าน

ดังนั้น การที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่นและกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน จึงมีความสำคัญ เราจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยเพื่อให้เกิดการพัฒนาของเด็กขึ้นได้ เป็นที่น่ายินดีที่ผู้สอนเข้าใจลักษณะพัฒนาการของเด็กได้ดี และพัฒนาโปรแกรมที่จะช่วยให้พวกเขาได้สัมผัสกับกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของพวกเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งเสริมให้พวกเขามีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มที่ สำหรับกลุ่มวัยที่ต่างกัน ผู้สอนยังต้องให้ความสนใจกับบทบาทและเนื้อหาของการเล่นที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ

4. การประเมินเชิงคุณภาพของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน: การวัดประเมินผล

เด็กต้องได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายในวัยเด็กเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเขาที่จะต้องสัมผัสกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่หลากหลายที่จำเป็นตลอดชีวิต รวมถึงการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การยืนขึ้นและการเดิน การเคลื่อนไหวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย เช่น การหลบหลีก การก้ม การกลิ้ง และการเคลื่อนไหวที่เป็นรากฐานของกีฬา เช่น วิ่ง กระโดด และขว้างปา ในวัยเด็กการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มั่นคงและไม่ประสานกันได้รับการขัดเกลาให้สามารถเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม ผู้ฝึกสอนของเด็กต้องมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับวิธีที่เด็ก ๆ ได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย และปรับแต่งเพื่อช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะเหล่านี้ มาตรการประเมินผลมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการช่วยให้เด็กปรับแต่งการเคลื่อนไหวของพวกเขา การวัดเชิงปริมาณ เช่น เด็กสามารถวิ่งได้เร็วเพียงใดในระยะทางหนึ่ง และระยะทางที่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากขนาดร่างกายของพวกเขา

ดังนั้น การประเมินผลเชิงปริมาณ เช่น เวลาและระยะทางจึงไม่เหมาะสมในการประเมินการปรับแต่งการเคลื่อนไหวในการประเมินว่าเด็กมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมเพียงใดในการใช้ร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ละเอียดอ่อน เราต้องสังเกตว่าเด็กเคลื่อนไหวอย่างไร จำเป็นต้องมีการสังเกตเชิงคุณภาพและการประเมินการเคลื่อนไหว

(1) การประเมินเชิงคุณภาพของการเคลื่อนไหว

อะไรเกี่ยวข้องกับการประเมินเชิงคุณภาพของการเคลื่อนไหวบ้าง? รูปที่ 9 แสดงให้เห็นว่าเด็กอายุระหว่าง 3 - 6 ขวบ ปรับแต่งรูปแบบการเคลื่อนไหวของพวกเขาอย่างไร เมื่อเด็กก้าวจากรูปแบบที่ 1 เป็น 5 ลักษณะที่แตกต่างกันจะชัดเจนมากขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น 1) แขนแกว่งไปมามากขึ้น 2) เท้าจะเด้งขึ้นมามากขึ้นหลังจากที่กระแทกพื้น และ 3) เข่าจะยืดออกมากขึ้นเมื่อเท้ากระทบพื้น การเคลื่อนไหวของร่างกายจะคล่องแคล่วขึ้นโดยเท้ากระทบพื้นอย่างแรง เพื่อขับเคลื่อนไปข้างหน้าแทนที่จะก้าวสั้น ๆ การประเมินเชิงคุณภาพเกี่ยวข้องกับการสังเกตการเคลื่อนไหวที่เฉพาะเจาะจงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่นเดียวกับการเคลื่อนไหวทั้งร่างกาย โดยระบุระดับของการปรับแต่งของการเคลื่อนไหวเหล่านั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสังเกตเด็กที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และทำการประเมินเชิงคุณภาพของการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของพวกเขา ในณะเดียวกันก็ให้กำลังใจ และช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวของพวกเขา ตัวอย่างดังนี้

	รูปแบบ	รูปแบบการเคลื่อนไหว
1	ไม่เห็นการแกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง	
2	มีการวาดแขนไปข้างหน้า แกว่งแขนซ้ายขวาได้ยังไม่สมดุล	
3	เตะขาขึ้นได้ดีขึ้น	
4	ออกแรงแกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง	
5	ยืดเข่าได้ดี เตะขาไปในแนวนอน	

Based on A Report on the Nature of Practical Activities in Early Childhood to Foster a Foundation for Physical Fitness (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, 2011)

รูปที่ 9 **ลักษณะการวิ่งตามลำดับของพัฒนาการ**

(2) คำแนะนำขึ้นอยู่กับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว

หากพิจารณาเกมวิ่งไล่จับ โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนที่ไม่ถนัดในการวิ่งในเส้นทางตรง ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและเป้าหมายที่กำหนดไว้และแข่งกับเด็กคนอื่น ๆ เช่นเดียวกับการวิ่งระยะสั้น เด็ก ๆ ยังไม่เชี่ยวชาญพอที่จะวิ่งทางตรงและวิ่งแข็ง (วิ่งไม่ล้ม) นอกจากนี้ พวกเขาไม่เข้าใจว่าพวกเขาควรวิ่งในเส้นทางที่กำหนด หรือความหมายของการแข่งวิ่งกับเด็กคนอื่น ๆ ที่อยู่เคียงข้างกัน อย่างไรก็ตาม ในเกมวิ่งไล่จับเด็ก ๆ จะวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดตามธรรมชาติ โดยมีจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการหนีจากผู้จับ หรือไล่ตามผู้อื่นเพื่อจับพวกเขา หากเด็กแสดงรูปแบบการวิ่งที่ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ โดยแทบไม่แกว่งแขนดังที่เห็นในรูปแบบที่ 1 ของรูปที่ 9 เด็กมักจะขาดประสบการณ์ในการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด

ในกรณีนี้ ในช่วงแรกผู้ใหญ่ควรเป็นผู้ไล่จับ ควรปรับความเร็วในการไล่ และทำให้เด็กรู้สึกตื่นเต้นกับการถูกไล่ล่า สนามเด็กเล่นไม่ควรใหญ่เกินไปในระยะนี้ ในขณะที่เด็กเริ่มแสดงการแกว่งแขนที่กว้างขึ้น หรือการลงด้วยเท้าที่แรงขึ้น เช่นเดียวกับในรูปแบบที่ 3 ให้พวกเขาเป็นคนไล่จับหรือทำให้สนามเด็กเล่นมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อรูปแบบการวิ่งของเด็กมีพัฒนาการเต็มที่ดังที่เห็นในรูปแบบที่ 5 เด็กจะได้ปรับแต่งการเคลื่อนไหวของตนมากพอและเข้าใจถึงความสนุกสนานในการแข่งกับผู้อื่น จากนั้น เด็กจะพร้อมที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่คล้ายกับกีฬามากขึ้น เช่น การแข่งวิ่ง หรือเกมไล่จับอื่น ๆ ที่มีวิธีเล่นและต้องใช้ทักษะมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เกมลิงชิงหาง หรือเกมแปะแข็ง (ดังรายละเอียดในหน้าที่ 46, 47)

(3) นำไปสู่การเกิดความหลากหลายและการปรับแต่งทักษะการเคลื่อนไหว

ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น บทบาทที่สำคัญสำหรับผู้ฝึกสอนที่แนะนำเด็ก ๆ คือ การจัดให้มีกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย ซึ่งเด็ก ๆ จะรู้สึกมีส่วนร่วมและสนุกสนาน และสร้างสภาพแวดล้อมที่เด็ก ๆ สามารถปรับแต่งการเคลื่อนไหวของพวกเขาได้อย่างเป็นธรรมชาติขณะเล่น ด้วยเหตุนี้ ผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจว่าการเคลื่อนไหวใดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแต่ละอย่าง และการเคลื่อนไหวเหล่านั้นสามารถพัฒนาในเชิงคุณภาพอย่างไรเมื่อเด็กมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีขึ้น ผู้สอนต้องสามารถปรับการตั้งค่าและกฎการเล่นเพื่อช่วยให้เด็กปรับแต่งการเคลื่อนไหวของพวกเขาได้

บทที่

2 กิจกรรม ACP

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

1. การผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างและหลากหลายเข้าด้วยกัน

เด็ก ๆ สามารถสนุกกับการเล่นโดยใช้อุปกรณ์ที่อยู่ในมือ หรือคิดค้นวิธีต่าง ๆ ได้แม้ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสม การเล่นที่ดูง่ายเกินไปหรือเรียบง่ายสำหรับผู้ใหญ่อาจให้ความบันเทิงสำหรับเด็ก และถ้าพวกเขาชอบเล่นก็จะเล่นซ้ำแล้วซ้ำเล่า การเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ นี้นำไปสู่การปรับแต่ง ดังนั้น เราควรเริ่มต้นด้วยการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่เด็ก ๆ ชอบ จากนั้นเพิ่มรูปแบบและพัฒนาการเล่นของพวกเขา

ประเด็นคือ การรวมการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน วัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย การสัมผัสกับการเคลื่อนไหวที่ดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับทักษะการเล่นกีฬาอาจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เราควรคิดว่าจะใช้เครื่องมืออะไร และเล่นเกมตามการเคลื่อนไหวที่เด็กไม่เคยสัมผัสมาก่อน ตัวอย่างเช่น แทนที่จะเล่นวิ่งไล่จับ เราสามารถบอกให้เด็ก ๆ แกล้งทำเป็นกระต่ายได้ การทำเช่นนี้เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับการเคลื่อนไหวของการกระโดด ความฉลาดเล็ก ๆ สามารถเพิ่มความหลากหลายในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ ในทางกลับกัน เราต้องเพิ่มรูปแบบโดยใช้ตัวตัดแปลงเป็นคำสำคัญ รูปแบบใหม่เกิดขึ้นโดยการเพิ่มตัวตัดแปลงของการเคลื่อนไหว เช่น ไปข้างหน้า สูงขึ้น เงียบ ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ "การผสมผสาน" ยังหมายถึงการเคลื่อนไหวและเครื่องมือ เด็กโตอาจพบว่าเกมง่าย ๆ ค่อนข้างน่าเบื่อ จากนั้นคุณสามารถทำให้เกมมีความซับซ้อนมากขึ้นโดยผสมผสานการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เช่น การนำบอลมาเล่นพร้อมกับอุปกรณ์อื่น ๆ เด็ก ๆ ยังสามารถเพลิดเพลินกับการถือลูกบอลบนหนังสือพิมพ์ หรือทำลูกบอลด้วยหนังสือพิมพ์ ผูกเชือกกับลูกบอลแล้วโยนเหมือนขว้างค้อน เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับการเล่นและการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ พยายามให้เด็กได้สัมผัสกับการเล่นที่หลากหลายอย่างสมดุล

2. กิจกรรมการเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย

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

01 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 อาจจะกำหนดให้เป็นมีกระต่าย 2 คน และอีก 6 คนเป็นฝ่ายหนี
- สามารถเพิ่มวงกลมเล็กตรงกลางสำหรับให้กระต่ายยืนพักหรือเปลี่ยนขาข้างที่เขย่งได้ เช่น อาจกำหนดให้สามารถพักได้เพียง 5 วินาที เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า (ดังรูปที่ 2)
- สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบพื้นที่เล่นจากสีเหลี่ยมเป็นวงกลม วงรี หรือรูปแบบอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลายและสนุกในการเล่น
- เปลี่ยนกติกา โดยหากผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีถูกกระต่ายสัมผัสตัวจะต้องนิ่งอยู่กับที่ และจะสามารถเคลื่อนที่ได้อีกครั้งเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีด้วยกันมาสัมผัสตัว

ข้อควรระวัง

- เนื่องจากกระต่ายต้องใช้ขาเดียวในการกระโดดไล่จับ ควรระวังการหกล้ม หรือบาดเจ็บจากขาข้างที่กระโดด
- ควรสวมรองเท้าขณะเล่น และเลือกพื้นที่ในการเล่นที่ไม่ลื่นหรือขรุขระ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว

รูปที่ 1

รูปที่ 2

02 เตยกัก

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- เนื่องจากฝ่ายรุกต้องใช้ความเร็วในการวิ่งหลบหลีกฝ่ายรับ อาจเกิดอันตรายจากการหกล้ม
- ควรเล่นในพื้นที่โล่ง และพื้นที่ไม่แข็งเพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ เช่น สนามหน้า พื้นยาง โรงยิม เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ และการทรงตัว

รูปที่ 3

รูปที่ 4

03 ไล่จับข้ามเส้น

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 4 - 6 คน และพื้นที่เล่น โดยวาดวงกลมบนพื้น พร้อมตีเส้นตรงภายในวงกลมโดยเว้นระยะของปลายเส้นตรงทั้งสองข้างห่างจากขอบเส้นวงกลมประมาณ 1 เมตร (ดังรูปที่ 5)
2. ทำการเสี่ยงทาย เพื่อหาผู้เล่น 1 คนเป็นคนไล่จับ และที่เหลือเป็นฝ่ายหนี
3. สำหรับผู้เล่นที่เป็นคนไล่จับจะต้องไล่จับผู้เล่นที่เหลือให้ได้ โดยที่ห้ามข้ามเส้นแบ่งตรงกลาง จะต้องวิ่งผ่านช่องว่างระหว่างปลายเส้นซ้ายและขวาเท่านั้น
4. ขณะที่ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีก็จะต้องวิ่งแบบเดียวกันกับฝ่ายไล่จับ 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
- ระวังการดันกันในขณะวิ่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ

รูปที่ 5

04 ตี่จับ

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 4 - 6 คน และกำหนดพื้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีเส้นแบ่งเขตตรงกลาง
2. การเล่นจะสลับกันเป็นทีมรุกและทีมรับ โดยทีมรุกจะส่งคนรุกได้ครั้งละ 1 คนเท่านั้น และต้องไม่ซ้ำกัน
3. สำหรับทีมที่เป็นฝ่ายรุก ให้ส่งผู้เล่น 1 คน ทำเสียงร้อง “ตี่” ยาวต่อเนื่องพร้อมกับข้ามเส้นไปแตะผู้เล่นฝั่งตรงข้ามให้ได้มากที่สุด และต้องหนีข้ามกลับมาในเขตตัวเองให้ได้โดยที่ยังร้องเสียงตี่อยู่ โดยผู้เล่นฝ่ายรับที่โดนสัมผัสตัวจะต้องออกจากเกม (ดังรูปที่ 6)
4. ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับ ต้องพยายามจับตัวผู้เล่นฝ่ายรุกไว้ในพื้นที่ของตนจนกว่าผู้เล่นฝ่ายรุกจะสิ้นเสียงร้องตี่ ซึ่งหากทำได้ถือว่าผู้เล่นฝ่ายรุกต้องออกจากเกม แต่หากจับตัวไว้ไม่ได้และผู้เล่นฝ่ายรุกเข้ากลับเขตของตนเองได้ ผู้เล่นฝ่ายรับที่สัมผัสตัวฝ่ายรุก ก็ต้องออกจากเกมเช่นกัน (ดังรูปที่ 7)
5. สลับกันเล่นไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นทีมใดออกจากเกมหมดก่อนถือว่าแพ้

การประยุกต์

- อาจจะปรับสนามให้แคบลงเพื่อความท้าทายของเกมแล้วคนรุกไม่ต้องร้องเสียง “ตี่”
- เปลี่ยนจากโดนแตะต้องออกจากเกมหรือฝ่ายรุกโดนจับตัวต้องออกจากเกมเป็นการนับแต้มแทน
- เปลี่ยนท่าทางการเล่นจากการวิ่งเป็นการกระโดดขาเดียวแทนทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุก
- คนโดนแปะหรือโดนตัวฝ่ายรุกจะมาเป็นตัวประกันโดยยืนจับมือต่อกันอยู่ที่เส้นหลังและรอผู้เล่นฝ่ายตนเองตี่มาช่วย โดยการตี่มาแตะมือซึ่งผู้ที่มาช่วยยังคงส่งเสียงตี่จนกลับเข้าไปในเขตตัวเองจึงสามารถช่วยตัวประกันได้

ข้อควรระวัง

- ระวังอุบัติเหตุจากการดึงซึ่งเสี่ยงให้หกล้ม หรือการวิ่งชนกัน
- ระวังเล็บของผู้เล่นที่อาจข่วนร่างกายของกันและกันขณะดึงหรือจับตัว

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความสามัคคี

รูปที่ 6

รูปที่ 7

05 ไล่จับกบ

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 6 - 8 คน และพื้นที่เล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมให้พอดีกับจำนวนผู้เล่นและไม่ให้กว้างจนเกินไป
2. ทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น 1 คนมาเป็นกบ ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้เป็นแมลง
3. สำหรับผู้เล่นที่เป็นกบจะต้องไล่จับแมลงที่กำลังหนีด้วยการกระโดดไล่จับ (ในท่านั่งย่อกอดเข่าเหมือนกับกบ) ส่วนคนที่เป็นแมลงจะหนีในท่าคลาน (ใช้มือและเข่าทั้ง 2 ข้าง) โดยแมลงห้ามหนีออกนอกพื้นที่กรอบสี่เหลี่ยม (ดังรูปที่ 8)
4. ผู้เล่นคนใดที่โดนกบสัมผัสตัวจะต้องมาเป็นกบแทน

การประยุกต์

- กำหนดพื้นที่พักตรงกลางและมุมทั้ง 4 เป็น Safe zone เพื่อให้กบและแมลงสามารถยืนขึ้นอยู่กับที่เป็นการบรรเทาความเหนื่อยล้า อาจกำหนดให้สามารถอยู่ภายใน Safe zone ได้เพียง 5 วินาที หรือ สามารถอยู่ภายใน Safe zone ได้ 3 ครั้ง ในขณะที่กบยังเป็นคนเดิม (ดังรูปที่ 9)
- เพิ่มจำนวนกบให้มากขึ้น เพื่อความท้าทายและความเข้มข้นของเกม
- เปลี่ยนกติกา ถ้าแมลงโดนกบจับได้จะต้องนิ่งอยู่กับที่ และจะสามารถเคลื่อนที่ได้อีกครั้งเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นแมลงมาสัมผัสตัว

ข้อควรระวัง

- ควรเล่นในสนามหญ้า พื้นสนามเรียบ หรือพื้นนุ่ม และไม่ขรุขระ
- ควรใส่กางเกงขายาวขณะทำกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว

รูปที่ 8

รูปที่ 9

06 ไอ้เข้ ไอ้โขง

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 โดยให้ไอเข้อยู่นอกเกาะ และให้ผู้เล่นที่เหลืออยู่บนเกาะ (ในวงกลม) จากนั้น ให้ผู้เล่นวิ่งหลอกล่อหาทางหนีก่อนที่ไอ้เข้จะขึ้นมาบนเกาะ พอถึงจังหวะที่เหมาะสม ให้คนบนเกาะร้องว่า “น้ำขึ้น!!” ไอ้เข้จะเข้าไปในวง คนในวงต้องกระจายตัวกันหนี คนที่โดนไอ้เข้จับจะต้องมาเป็นไอ้เข้แทน (ดังรูปที่ 11)

ข้อควรระวัง

- ระวังวิ่งชน
- เล่นในพื้นที่กว้าง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ

รูปที่ 10

รูปที่ 11

07 ชิงเมือง

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- เพื่อความท้าทายจากปกติแข่งขันโดยการยืน อาจจะเปลี่ยนเป็นนั่งย่อตัวลงแล้วใช้แขนคล้องลำตัว

ข้อควรระวัง

- ควรเล่นบนสนามหญ้าหรือพื้นดินที่ไม่แข็ง
- ควรเล่นในพื้นที่โล่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- สร้างเสริมความสามัคคี

รูปที่ 12

รูปที่ 13

08 เป่ายิงฉุบ สปีชีส์

วิธีการเล่น

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

   (ตัวอย่าง)

   a. “กบ” นั่งย่อพร้อมเอามือกอดเข่า การเคลื่อนไหวร่างกายจะต้องไปด้วยการนั่งกระโดด
   b. “กระต่าย” ยืนขาเดียว การเคลื่อนไหวร่างกายจะต้องไปด้วยการกระโดดขาเดียว
   c. “นก” กระโดดขาคู่พร้อมกับกางแขนขึ้นลง และการเคลื่อนไหวร่างกายจะต้องกระโดดขาคู่พร้อมกับกางแขนขึ้นลง
   d. “ลิง” ยืนย่อขาพร้อมกับชูมือทั้ง 2 ขึ้นเหนือศีรษะ การเคลื่อนไหวร่างกายต้องไปด้วยการเดินย่อขาพร้อมกับชูมือ
   e. “คน” เดินย่ำเท้าพร้อมกับแกว่งแขนอยู่กับที่ (คล้ายการเดินอยู่กับที่)

2. ทั้งนี้ ผู้เล่นจะต้องจับคู่เป่ายิงฉุบกับผู้เล่นที่เป็นสปีชีส์เดียวกันเท่านั้น และจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางที่กำหนด ห้ามจับคู่เป่ายิงฉุบกับผู้เล่นที่มีสปีชีส์ต่างกัน
3. เมื่อจบกิจกรรม หากเหลือผู้เล่นที่เป็น “กบ” “กระต่าย” “นก” “ลิง” อย่างละ 1 คน โดยที่เหลือเป็นคนทั้งหมด แสดงว่าผู้เล่นทุกคนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

การประยุกต์

- สามารถเพิ่มเติมสปีชีส์ เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือท่าทางอื่น ๆ ที่หลากหลาย เช่น จิงโจ้ (กระโดดขาคู่) เป็ด (เดินย่อขา) ผึ้ง (วิ่งซอยขาพร้อมกับสะบัดข้อมือ) เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- หลีกเลี่ยงการใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่อาจจะเป็นอันตรายหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ หรือควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทำกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ
- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว
- ทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม

รูปที่ 14

09 เป่ายิงฉุบท่าทาง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นแต่ละคนทำการจับคู่กัน
2. ให้ผู้เล่นทุกคนทำความเข้าใจและฝึกลักษณะท่าทางของ ค้อน กระดาษ และกรรไกร (ดังรูปที่ 15)
3. โดยการเล่นจะเริ่มต้นด้วยท่าค้อน จากนั้น ให้ผู้เล่นออกเสียงพร้อมกันว่า “เป่ายิงฉุบ!” พร้อมกับทำท่าทางของ “ค้อน กรรไกร หรือกระดาษ” หากผู้เล่นทั้ง 2 คน เลือกท่าทางที่เหมือนกันให้ทำการเป่ายิงฉุบต่อไปจนกว่าจะได้ผู้ชนะ

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- ให้แน่ใจว่ามีระยะห่างระหว่างผู้เล่นเพียงพอ เพื่อเป็นการป้องกันการชนกันขณะเล่น
- อย่ารอดูการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- ความสามารถในการแสดงออก

รูปที่ 15

10 ดารูมะซัง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่น 1 คน เป็น “ดารูมะ” โดยยืนตรงจุดที่กำหนด เช่น กำแพง ต้นไม้ เป็นต้น โดยที่ผู้เล่นที่เหลือทั้งหมดยืนเรียงกันอยู่ที่เส้นเริ่มต้น ซึ่งห่างออกไปประมาณ 20 เมตร
2. เมื่อเริ่มเกม ดารูมะ จะหันหน้าเข้าหาต้นไม้พร้อมกับพูดว่า “ก้าวมาข้างหน้า 1 ก้าว” ให้ผู้เล่นทั้งหมดก้าวออกไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด
3. จากนั้น ดารูมะ จะนับหนึ่งถึงสิบ “1,2,3,4,5,6,7,8,9,10” ซึ่งในระหว่างที่ดารูมะทำการนับเลข ให้ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าไปหาดารูมะได้ ทั้งนี้ เมื่อดารูมะนับถึงเลขสิบ จะหันกลับมามองผู้เล่น ให้ผู้เล่นหยุดการเคลื่อนที่ทันที โดยให้ทำซ้ำในขั้นตอนนี้ไปเรื่อย ๆ (ในช่วงนับเลขดารูมะสามารถนับเลขช้า เร็ว หรือเร็วสลับช้าได้ เพื่อความสนุกในการเล่น)
4. ผู้เล่นคนใดถูก ดารูมะ จับได้ว่ามีการเคลื่อนไหว (ในขณะหันมามองผู้เล่น) ผู้เล่นคนนั้นจะต้องถูกดารูมะจับมือไว้
5. ทั้งนี้ หากผู้เล่นคนอื่น ๆ สามารถเข้าใกล้ดารูมะ และสัมผัสมือของผู้เล่นที่โดนดารูมะจับมืออยู่ ให้พูดว่า “ตัด” แล้วให้ผู้เล่นทั้งหมดวิ่งกลับไปที่เส้นเริ่มต้นให้เร็วที่สุด จนกว่าดารูมะจะพูดว่า “หยุด” (ดังรูปที่ 16)
6. ดารูมะ จะเดินไปหาผู้เล่นตามจำนวนก้าวที่กำหนดไว้ (5 - 10 ก้าว) และหากดารูมะสัมผัสผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะต้องกลายมาเป็นดารูมะแทน

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- ควรเล่นบริเวณพื้นเรียบ เช่น โรงยิม สนามเด็กเล่น สนามหญ้า เป็นต้น
- ระวังอย่าผลักหรือดันผู้เล่นคนอื่นจากด้านหลังในขณะที่ผู้เล่นกำลังวิ่งหนีดารูมะ
- หลีกเลี่ยงท่าทางของสัตว์ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความคล่องแคล่ว
- ความสามารถในการแสดงออก

รูปที่ 16

รูปที่ 17

11 ยืนได้หรือไม่ ?

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่นั่งคล้องแขนและอยู่ในท่าหันหลังชนกัน
2. ทำการจับเวลาในขณะที่ยืนขึ้นพร้อมกัน (ดังรูปที่ 18)

การประยุกต์

- สามารถเพิ่มจำนวนผู้เล่นได้ โดยอาจจะเล่นเป็นกลุ่ม 3 - 5 คน เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายที่เสี่ยงต่อการล้มไปชนหรือกระแทก โดยอาจทำกิจกรรมบนพื้นยางเพื่อความปลอดภัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังส่วนล่าง

รูปที่ 18

12 ปมมนุษย์

วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่นกลุ่มละ 8 - 10 คน โดยให้ยืนเป็นวงกลม
2. ให้ผู้เล่นจับมือกับผู้เล่นในทีมคนอื่น ๆ โดยห้ามจับมือคนที่ยืนอยู่ด้านข้าง และห้ามจับมือทั้งสองข้างกับผู้เล่นคนเดียวกัน
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นในทีมช่วยกันบิดตัว 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 ในระหว่างการเล่นมีแขนของสมาชิกบิดงอหรือรู้สึกเจ็บ เพื่อหยุดเกมและปล่อยมือ หรือคลายแขนที่บิดงอออกจากกัน จากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมอีกครั้งโดยจับมือกันในตำแหน่งเดิม
- ไม่ควรให้มีการแข่งขันระหว่างทีม เนื่องจากอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่มือ ข้อศอก หรือไหล่ได้ แต่ให้ผู้เล่นได้ใช้เวลาเท่าที่กำหนดไว้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความยืดหยุ่น
- ความคล่องแคล่ว

รูปที่ 19

13 จับปลากระป๋อง

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- สามารถสร้างวงกลมให้มีขนาดเล็กเพื่อความสนุกสนาน
- สามารถสร้างพื้นที่รูปแบบอื่น ๆ แทนวงกลมได้

ข้อควรระวัง

- ให้ผู้เล่นทุกคนพับแขนเข้าหาลำตัวด้านหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้มือผลักกัน
- หากผู้เล่นล้มลงภายในวงกลมให้ออกมานอกวงกลมแล้วเป็นคนจับทันที

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความทนทานของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 20

14 ชนลูกเจี๊ยบ

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- ทำพื้นที่เล่นให้มีขนาดเล็กลงเพื่อให้โจมตีได้ง่ายขึ้นและน่าตื่นเต้นยิ่งขึ้น
- เปลี่ยนจาก “ชนลูกเจี๊ยบ” เป็น “ชนไก่” โดยให้ผู้เล่นสามารถยกก้นให้สูงขึ้น เพื่อเพิ่มความเร็วและความตื่นเต้นให้กับกิจกรรม

ข้อควรระวัง

- ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายที่เสี่ยงต่อการล้มไปชนหรือกระแทก หรืออาจทำกิจกรรมบนพื้นยางเพื่อความปลอดภัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังส่วนล่าง
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 21

รูปที่ 22

15 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
- ผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าไม่ควรเตะขา ในขณะที่ “คนถอนหัวไชเท้า” กำลังดึงขาอยู่
- ผู้เล่นไม่ควรดึงแขนของเพื่อนค้างไว้ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความทนทานของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 23

16 จับแปะ

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ โดยให้แต่ละคู่จับมือกันโดยใช้มือซ้ายหรือขวาข้างใดข้างหนึ่ง
2. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นพยายามสัมผัสเข่าของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ขณะเดียวกันสามารถดึง ปัดมือ หรือทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเสียสมดุล (ดังรูปที่ 24)
3. ผู้เล่นที่สามารถสัมผัสเข่าของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

การประยุกต์

- เล่นอีกครั้งโดยการเปลี่ยนมือ
- เปลี่ยนตำแหน่งในการสัมผัส อาจจะเป็นหัวไหล่ หรือเอว
- ใช้ผ้าหรือเชือกมาเหน็บไว้ที่กางเกงด้านหลัง (คล้ายกับหาง) และพยายามดึงหางของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามออกให้ได้
- สามารถกำหนดให้เล่นในพื้นที่วงกลมหรือสี่เหลี่ยมได้

ข้อควรระวัง

- ให้แน่ใจว่ารอบ ๆ ไม่มีสิ่งใดที่เป็นอันตรายที่อาจจะพุ่งไปชน และให้รักษาระยะห่างจากผู้เล่นคู่อื่น ๆ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา
- ความคล่องแคล่ว
- การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด

รูปที่ 24

17 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

18 เกนปะ (กระโดดสลับขา)

วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมหลาย ๆ วงลงบนพื้นโดยใช้ชอล์ก หรือห่วงขนาดเล็กแทนได้เช่นกัน (ดังรูปที่ 27)
2. กระโดดขาเดียวสำหรับวงกลมวงเดี่ยว และกระโดดสองขา สำหรับวงกลมคู่
3. ให้ผู้เล่นกระโดดด้วยขาข้างเดียวและสองข้างอย่างสนุกสนานเป็นจังหวะจนกระทั่งถึงจุดหมาย

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- ให้แน่ใจว่าผู้เล่นได้สลับกันเล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความคล่องแคล่ว
- พลังในการกระโดด

รูปที่ 27

19 Boom! เป่ายิงฉุบ

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- หากผู้เล่นไม่สามารถวิ่งบนล้อยางได้ หรือไม่มีล้อยาง สามารถวาดเส้นบนพื้นแทนได้
- สามารถเปลี่ยนการเคลื่อนที่ให้เป็นแนวโค้งแทนการเคลื่อนที่เป็นแนวตรงได้

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรให้ผู้เล่นวิ่งเร็วจนเกินไป เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้ชนกับผู้เล่นคนอื่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความว่องไว
- การทรงตัว

รูปที่ 28

20 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

21 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 แต่เมื่อผู้ไล่ที่เป็นฝ่ายไล่จับนับ 1 - 5 แล้ว ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีต้องออกจากเขตปลอดภัยทันที

ข้อควรระวัง

- ควรเล่นเกมนี้ในโรงยิม พื้นเรียบ หรือพื้นยาง
- ควรกำหนดขนาดของขอบเขตพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความทนทานของกล้ามเนื้อ
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 30

22 แมวกับหมา

วิธีการเล่น

1. วาดเส้นตรง 4 เส้น จากนั้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมแรกให้เป็นแมว ทีมที่สองเป็นหมา โดยให้ผู้เล่นทั้งสองทีมยืนตามแนวเส้นของทีมตนเอง
2. เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า “มะ มะ มะ .... หมา!” (มะ มะ มะ ... แมว) ให้ทีมหมาไล่ล่าผู้เล่นทีมแมว ผู้เล่นทีมแมวจะต้องวิ่งหนีไปอีกเส้น โดยพยามยามไม่ให้ถูกจับได้
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
- ขณะที่หนีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามอย่าวิ่งซิกแซก ให้วิ่งหนีเป็นแนวตรงเพื่อป้องกันการวิ่งชนกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ความว่องไว
- ความสามารถในการวิ่ง

รูปที่ 31

23 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 และให้ผู้เล่นวิ่งอยู่รอบ ๆ กรวย
- ปล่อยให้แมวสามารถเข้าวงกลมได้

ข้อควรระวัง

- รักษาระยะห่างระหว่างกลุ่มอื่น ๆ
- อย่าปล่อยมือกระทันหัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความว่องไว
- ความคล่องแคล่ว
- การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด

รูปที่ 32

24 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” หมดแรงหรือเหนื่อยจนเกินไป
- ให้ผู้เล่นที่อยู่ด้านหน้าสุดพับแขนหรือกอดอกไว้ เพื่อไม่ให้ทำการขัดขวางผู้เล่นที่เป็น “ยักษ์” ในขณะเล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ความว่องไว
- ความคล่องแคล่ว

รูปที่ 33

25 จับปลา

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมแรกรับบทเป็นแห/อวนจับปลา ทีมที่ 2 รับบทเป็นปลา
2. ให้ผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลายืนจับมือกันเป็นวงกลม โดยให้ผู้เล่นที่เป็นปลาอยู่ในวงกลม
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ผู้เล่นที่เป็นปลาพยามยามหนีออกจากวงกลม โดยการลอดออกมาตามช่องว่าง ในขณะเดียวกันผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลาจับมือกันไว้และย่อลง เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เล่นที่เป็นปลาออกจากวงได้ (ดังรูปที่ 34)
4. ผู้เล่นที่เป็นปลาจะชนะได้ก็ต่อเมื่อ ผู้เล่นในทีมทุกคนออกจากวงได้หมดในเวลาที่กำหนด ส่วนทีมที่เป็นแห/อวนจับปลาจะชนะได้ก็ต่อเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นปลายังคงเหลืออยู่ในวงกลม

การประยุกต์

- ให้ผู้เล่นที่เป็นปลาสามารถลอดขาผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลาได้
- ให้สลับบทบาทกันเล่นระหว่างผู้เล่นที่เป็นปลาและเป็นแห/อวนจับปลา
- อาจจะกำหนดเวลาการเล่นได้เพื่อความสนุก
- หากเกมนี้เล่นบนแผ่นรองหรือพื้นยางสามารถเปลี่ยนกติกาได้ โดยให้ผู้เล่นที่เป็นปลาหนีออกจากวงกลม โดยการข้ามแขนของผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลา

ข้อควรระวัง

- หากเล่นเกมนี้บนพื้นแข็งก็ไม่ควรให้กระโดดข้ามแขนของผู้เล่นที่เป็นแห/อวนจับปลา เนื่องจากอาจจะเกิดอุบัติเหตุได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความว่องไว
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังส่วนล่าง

รูปที่ 34

26 ต่อจับ

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- แจ้งเตือนให้ผู้เล่นมองไปรอบ ๆ ระหว่างการเล่น เพื่อป้องกันไม่ให้วิ่งชนกันในขณะวิ่งหนีหรือไล่จับ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ความทนทานของร่างกาย
- ความว่องไว
- ความคล่องแคล่ว
- ความสามารถในการวิ่ง

รูปที่ 35

27 แปะแข็ง

วิธีการเล่น

1. กำหนดขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่น
2. กำหนดผู้เล่น 1 – 3 คน เป็นคนไล่จับ ผู้เล่นที่เหลือเป็นฝ่ายหนี หากผู้เล่นคนใดถูกสัมผัสตัว ต้องหยุดนิ่งคล้ายกับถูกแช่แข็งอยู่กับที่ โดยการเล่นจะจบลงเมื่อผู้เล่นทุกคนถูกแช่แข็งทั้งหมด
3. ทั้งนี้ ผู้เล่นที่ถูกแช่แข็งจะสามารถกลับมาเล่นได้อีกครั้ง หากถูกสัมผัสจากผู้เล่นที่ยังไม่ถูกแช่แข็ง (ดังรูปที่ 36)

การประยุกต์

- การกำหนดพื้นที่เล่นให้เล็กลงจะทำให้ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา
- สามารถปรับกติกาเพิ่มเติมเพื่อความสนุกสนานโดยให้ผู้เล่นที่ถูกแช่แข็งกลับมาเล่นได้อีกครั้ง เช่น เปลี่ยนผู้เล่นที่ถูกจับให้เป็นกล้วยแช่แข็ง (ยืนนิ่งและชูมือขึ้น 2 ข้าง) และต้องพยายามปอกกล้วยเพื่อละลายน้ำแข็ง (จับมือที่ชูอยู่ลงให้ครบทั้ง 2 ข้าง จึงจะเล่นต่อได้) (ดังรูปที่ 37)

ข้อควรระวัง

- กิจกรรมนี้ผู้เล่นที่เป็น “คนไล่จับ” ต้องใช้แรงเป็นอย่างมาก อาจจะกำหนดพื้นที่และเวลาการเล่นให้เหมาะสม เช่น ประมาณ 3 นาที ในการเล่นแต่ละครั้ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความทนทาน
- ความคล่องแคล่ว

รูปที่ 36

รูปที่ 37

28 ชาวประมง

วิธีการเล่น

1. กำหนดพื้นที่สี่เหลี่ยมโดยขนาดของพื้นที่ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เล่น
2. เลือกผู้เล่น 1 คน เป็น “คนไล่จับ” โดยรับบทบาทเป็นชาวประมง ในขณะที่ผู้เล่นคนอื่นให้รับบทบาทเป็นปลา โดยให้ยืนอยู่ที่ขอบสี่เหลี่ยมของสนาม
3. เมื่อผู้เล่นที่เป็นชาวประมงตะโกนว่า “โยนอวน!” ให้ผู้เล่นที่เป็นปลาวิ่งไปยังฝั่งตรงข้ามของขอบสี่เหลี่ยมอีกฝั่ง
4. ให้ผู้เล่นที่เป็นชาวประมงพยายามสัมผัส ผู้เล่นที่เป็นปลาให้ได้ ผู้เล่นที่ถูกสัมผัสได้ต้องกลายมาเป็นอวนของชาวประมงทันที (ดังรูปที่ 38)
5. ผู้เล่นที่กลายมาเป็นอวนของชาวประมง 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

29 ไล่จับวุ้นเส้น

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- หากพบว่าผู้เล่นที่เป็น "คนไล่จับ" ยังเป็นคนเดิม ๆ ให้พิจารณาและปรับกติกาเพื่อให้ทุก ๆ คนได้สนุกกับกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความว่องไว
- ความสามารถในการวิ่ง
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 39

รูปที่ 40

30 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) จากนั้นวิ่งกลับมาต่อท้ายแถวทีมตนเองวนซ้ายหรือวนขวาเป็นทิศทางเดียวกัน ขณะที่ผู้เล่นวิ่งผ่านมาที่จุดเริ่มต้นให้ผู้เล่นคนแรกของทีมถัดไปวิ่งนำกรวยไปวางลงในตารางและกลับมาต่อท้ายแถวทีมตนเองเช่นเดียวกัน 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 หรือกระโดดข้ามระหว่างการวิ่ง (ดังรูปที่ 42)
- เพิ่มความยากของเกม ด้วยการเพิ่มระยะทางให้ยาวขึ้น หรือลดเวลาการวิ่งให้น้อยลง เพื่อให้เกมสนุกยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง

- ระวังอันตรายจากการหกล้ม และการวิ่งชนกัน
- ควรเล่นในพื้นที่โล่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ

รูปที่ 41

รูปที่ 42

31 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 หรือแบ่งทีมผู้ชายและทีมผู้หญิงเพื่อหลีกเลี่ยงการจับมือซึ่งอาจจะทำให้เสียความรู้สึกสนุกสนานได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความคล่องแคล่ว
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 43

32 กระโดดเชือกหมู่

วิธีการเล่น

1. ในระหว่างที่ผู้เล่น 3 - 4 คน กำลังเรียงแถวกระโดดเชือกพร้อมกันอยู่ ให้ผู้เล่นลำดับถัดไปวิ่งเข้าไปท้ายแถวเพื่อร่วมกระโดดเชือก 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 อาจจะเปลี่ยนจังหวะให้กระโดดก่อนสองครั้ง จึงจะมีการเข้าออก ก็จะทำให้ผู้เล่นสนุกกับจังหวะใหม่ ๆ ในการกระโดด

ข้อควรระวัง

- หลีกเลี่ยงการผลักเพื่อนที่อยู่ด้านหน้าในขณะที่วิ่งเข้าไปต่อท้ายแถวกระโดด
- ให้ผู้เล่นผลัดกันหมุนเชือก

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- พลังการกระโดด
- ความคล่องแคล่ว
- การทำงานประสานกัน

รูปที่ 44

33 ลิงชิงหาง

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- ระวังผู้เล่นวิ่งชนกันในขณะเล่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- การตอบสนอง การออกแรงแบบทันทีทันใด
- ความทนทานทั่วไป
- ความว่องไว
- ความสามารถในการวิ่ง

รูปที่ 45

34 เลียนแบบหนังสือพิมพ์

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- สามารถเล่นเกมเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ โดยมีผู้นำกิจกรรมคนเดียว
- สามารถใช้พลาสติกหรือผ้าแทนหนังสือพิมพ์ได้
- จะสนุกมากขึ้น หากผู้เล่นเปลี่ยนรูปทรงของหนังสือพิมพ์อย่างรวดเร็ว

ข้อควรระวัง

- ควรเก็บหนังสือพิมพ์ที่ใช้แล้ว/ที่เหลือให้ห่างจากพื้นที่เล่น เพื่อป้องกันการลื่นล้มจากการเหยียบหนังสือพิมพ์

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความสามารถในการกล้าแสดงออก
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

รูปที่ 46

รูปที่ 47

35 เสือยิงกวาง

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 หรือให้เสือยืนรอบพื้นที่สีเหลี่ยม เพื่อเพิ่มทิศทางการขว้างบอลให้มากขึ้น (ดังรูปที่ 49)

ข้อควรระวัง

- ระวังการสะดุดลูกบอลแล้วหกล้ม หรือการวิ่งชนกัน
- ระวังเรื่องความแรงของการขว้าง หรือประเภทของลูกบอลที่ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
- ควรเล่นในพื้นที่โล่ง
- ลูกบอลควรนิ่ม ทำจากยาง กระดาษ หรือถุงพลาสติก

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว

รูปที่ 48

รูปที่ 49

36 ขว้างตะขาบ

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- สามารถเล่นในสนามที่เล็กลงได้
- สามารถใช้บอลที่มีขนาดและความนุ่มที่แตกต่างกันได้

ข้อควรระวัง

- อย่าขว้างบอลใส่หน้าผู้เล่น
- อย่าดึงเสื้อของผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้าขณะที่เคลื่อนที่เป็นแถว

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความว่องไว
- ความคล่องแคล่ว
- ทักษะการขว้าง

รูปที่ 50

37 ขว้างพระราชา

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน จากนั้น ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเลือกพระราชา แล้วแจ้งให้ผู้เล่นอีกทีมทราบว่าใครคือพระราชา
2. แบ่งพื้นที่เล่นออกเป็น 2 ส่วน และสลับกันขว้างบอลใส่ทีมฝ่ายตรงข้าม
3. ผู้เล่นคนใดที่โดนลูกบอลจะต้องออกจากสนามไป
4. ทีมที่ขว้างบอลใส่ราชาของทีมฝ่ายตรงข้ามจะเป็นทีมที่ชนะไป (รูปที่ 51)

การประยุกต์

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

ข้อควรระวัง

- หากในทีมมีผู้เล่นจำนวนมาก จะทำให้ผู้เล่นในทีมบางคนไม่มีโอกาสในการขว้างบอล ซึ่งจำนวนผู้เล่นที่เหมาะสมที่สุดคือทีมละ 8 คน และหากสนามที่เล่นนั้นแคบลงยิ่งทำให้ทุกคนมีโอกาสที่จะได้ขว้างบอลมากยิ่งขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ทักษะการขว้าง
- ความคล่องแคล่ว

รูปที่ 51

38 ไขว้แขนรับบอล

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- สามารถใช้ลูกบอลหลายประเภทที่แตกต่างกันออกไปได้
- อาจให้โบนัสเป็นการเดินหน้า 2 ก้าว หากผู้เล่นสามารถรับบอลได้ด้วยมือข้างเดียว

ข้อควรระวัง

- การโยนลูกบอลไปที่ใบหน้าของผู้เล่นตรงข้ามถือว่าผิดกติกา
- ควรใช้ลูกบอลที่นิ่มไม่แข็งจนเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่นิ้วมือ

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความคล่องแคล่ว
- ทักษะการขว้างและรับ

รูปที่ 52

39 ขว้างให้ไว

วิธีการเล่น

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

การประยุกต์

- สามารถเล่นได้โดยไม่ต้องใช้ตาข่าย รวมถึงอาจจะใช้เศษหนังสือพิมพ์/กระดาษมาปั้นแทนลูกบอล
- ให้เวลาผู้เล่นแต่ละทีมวางแผนกลยุทธ์ก่อนเริ่มเล่น
- เพื่อให้น่าตื่นเต้นยิ่งขึ้น ให้ผสมลูกบอลที่มีสีต่างกัน สองถึงสามลูก เพื่อรับคะแนนพิเศษ (เช่น 3 คะแนน)

ข้อควรระวัง

- เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น เลือกประเภทของลูกบอลที่เหมาะสม รวมถึงขนาดและความนุ่มนวล โดยคำนึงถึงอายุของผู้เล่น (เด็กเล็กอาจจะใช้บอลกระดาษแทน)
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เล่นเข้าใจกติกาการเล่น เช่น “คว้าบอลเพียงลูกเดียว” หรือ “อย่าโยนบอลจากด้านข้างของตาข่าย”

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ทักษะการขว้าง

รูปที่ 53

40 ปาระเบิด

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 5 - 6 คน โดยอุปกรณ์ในการเล่นประกอบด้วย บอลกระดาษ 1 ลูก และฝาขวดน้ำอัดลม 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 หรือเปลี่ยนลูกบอลกระดาษเป็นลูกบอลยางขนาดเล็กหรือบอลจากถุงพลาสติกมัดยางที่มีน้ำหนักไม่มาก เพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ
- ในช่วงที่มีการไล่ปาบอลของทีมรับและทีมรุก อาจจะเปลี่ยนจากการวิ่งมาเป็นการกระโดดขาเดียวแทน

ข้อควรระวัง

- เนื่องจากฝ่ายรุกต้องใช้ความเร็วในการหลบลูกบอล อาจเกิดอันตรายจากการวิ่งชนกัน และระวังลูกบอลโดนใบหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ
- การเคลื่อนไหวและการทรงตัว

รูปที่ 54

รูปที่ 55

บทที่ 3 การให้คำแนะนำและช่วยเหลือเด็ก

ผู้ฝึกสอนต้องรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับเด็ก เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่พวกเขาสามารถเติบโตได้ด้วยตัวเอง แทนที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่คอยเลี้ยงดูพวกเขา การเติบโตด้วยวิธีการของตัวเด็กเองนั้น คือการเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองด้วยเจตจำนงของตนเอง (อิสระ) และรู้สึกมั่นใจจากการดำเนินการตามความคิดริเริ่มของตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายและแก้ไขปัญหา (ความเป็นอิสระ / ความกระตือรือร้น) ได้ประสบการณ์ในการบรรลุเป้าหมาย โดยกระตุ้นให้พวกเขาได้พยายามมากขึ้น (ความขยันหมั่นเพียร) ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องคิดรวมกับเด็ก เคารพความเป็นปัจเจกบุคคลและความคิดริเริ่มในตนเอง แทนที่จะสอนพวกเขาเพียงฝ่ายเดียว โดยการสอนหรือทำให้พวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ทัศนคติของผู้ฝึกสอนในการอยู่ที่นั่นเพื่อเด็กและการคิดร่วมกัน ทำให้เด็ก ๆ จดจ่ออยู่กับบันทึกและผลลัพธ์ ตลอดจนกระบวนการที่พวกเขาใช้ความพยายามมากแค่ไหน

อย่างไรก็ตาม ถือเป็นเรื่องปกติของวัยเด็กที่จะมีสมาธิสั้น (kinetic drive) และค้นหาสิ่งเร้าบางอย่างอยู่เสมอ ในบางครั้งพวกเขาสามารถแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวโดยไม่มีเหตุผลใด ๆ และมีความเสี่ยงได้หากไม่มีผู้ฝึกสอนที่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงต้องแบ่งปันการรับรู้ล่วงหน้าเพื่อเฝ้าระวัง ผู้ฝึกสอนต้องกำหนดกฎพื้นฐานบางประการที่ต้องปฏิบัติตาม เช่น ห้ามออกจากพื้นที่ที่กำหนด นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนยังอธิบายถึงเหตุผลที่พวกเขาต้องปฏิบัติตามกฎ เพื่อที่พวกเขาจะได้เห็นถึงความสำคัญของพวกเขา หากเด็กประพฤติตามกฎ ผู้ฝึกสอนควรชมเชย แต่หากไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องหยุดเกมเพื่อทำตามกฎกติกาและหารือเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาควรทำ

1. มุมมองสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้สอนที่ดี

(1) เริ่มด้วยปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย

เด็ก ๆ อาจไม่สามารถนั่งฟังนิ่ง ๆ เงียบ ๆ หรือเข้าใจกฎกติกาที่ซับซ้อนมากนัก พวกเขามักชอบเข้ามาหาคุณโดยคาดหวังว่าจะมีความสนุกสนาน หากคุณบอกให้พวกเขาเข้าแถวนั่งลงและฟังคำอธิบายโดยละเอียด นั่นหมายถึงคุณกำลังทำให้ความสนุกนั้นเสียไป ควรนำเด็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้อย่างสะดวกสบายโดยไม่ถูกขัดจังหวะ พูดคุยกับเด็ก ๆ เมื่อพวกเขามาที่สนาม และปล่อยให้พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้ ถึงแม้ว่าพวกเขาบางคนจะยังมาไม่ถึงก็ตาม เกมที่ช่วยละลายพฤติกรรม (icebreaker game) ควรจะง่ายพอที่เด็ก ๆ จะสนุกกับการออกกำลังกาย เช่น โยนบอลวิ่งไปมา หรือเล่นไล่จับ เกมที่ต้องใช้กฎที่ซับซ้อน เมื่อเด็กมาเล่นรวมกันจนกระทั่งมีเหงื่อไหลเล็กน้อยจึงค่อย ๆ ให้หยุดพักเพื่อทักทายกัน การแนะนำที่ยืดหยุ่นช่วยให้เด็กมีสมาธิในการทำกิจกรรมที่จะให้พวกเขานั้นปฏิบัติตาม

(2) สัมผัสกับประสบการณ์จากการปฏิบัติที่หลากหลาย

วัยเด็กต้องสัมผัสกับความหลากหลายของการออกกำลังกายผ่านการมีช่วงเวลาที่สนุกสนานในการเล่น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องออกแบบโปรแกรมที่ช่วยให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายในประเภทต่าง ๆ (โดยไม่คำนึงถึงเหตุการณ์ที่ผู้ฝึกสอนมีความเชี่ยวชาญหรือเหตุการณ์ของสโมสรกีฬา) ประสบการณ์จากความพยายามและมีการออกกำลังกายที่หลากหลายมีความซับซ้อนมากขึ้นนั้น สามารถสร้างรากฐานสำหรับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ครอบคลุม ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะทางการแข่งขันของพวกเขาในเหตุการณ์เฉพาะ ที่พวกเขาอาจได้ใช้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองบางคนอาจขอให้ผู้ฝึกสอนให้การฝึกอบรมทางเทคนิคแก่ลูก ๆ ของพวกเขาสำหรับการแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอนจะต้องอธิบายต่อผู้ปกครองถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่หลากหลายในวัยเด็ก

(3) การรักษากิจกรรมทางกายและระดับความหนักของกิจกรรม

เด็กในปัจจุบันขาดการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังเลิกเรียนและช่วงวันหยุด ชมรมกีฬา สโมสรกีฬา และชั่วโมงกีฬามีส่วนสำคัญในการออกกำลังกาย ในแง่ของเวลาและระดับความหนักของแต่ละกิจกรรมสามารถใช้เครื่องนับก้าว หรือเครื่องติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งมีประสิทธิภาพในการตรวจสอบรายละเอียดของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และผู้ฝึกสอนไม่ควรปล่อยให้เด็กรอเข้าแถวนานเกินไปในช่วงชั่วโมงกิจกรรมการออกกำลังกาย

(4) คำนึงถึงความแตกต่างของการเจริญเติบโตและพัฒนาการเฉพาะบุคคล

วัยเด็กมักมีความแตกต่างกันในด้านการเติบโตและพัฒนาการ รวมถึงมีจุดแข็งและจุดอ่อนที่แตกต่างกัน ในความเป็นจริงบางคนอาจไม่เก่งในการเล่นกีฬา โดยทั่วไปความแตกต่างของแต่ละบุคคลในด้านสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางกีฬาเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่อายุน้อยกว่า ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องจัดการกับเด็กแต่ละคนตามความสามารถของพวกเขาและดูแลพวกเขาอย่างอดทน โดยไม่เปรียบเทียบพวกเขา การตำหนิหรือแนะนำเด็กเพียง 1 คน ในกลุ่ม เพราะเขามีความก้าวหน้าที่อาจจะช้ากว่าคนอื่น ๆ นั้นไม่เหมาะสม ผู้ฝึกสอนต้องจำไว้ว่าพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน และการโต้ตอบด้วยวาจาต้องดำเนินการตามคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง

(5) แนะนำโปรแกรมต่าง ๆ ให้เด็กเข้าใจ

เนื่องจากเด็ก ๆ เบื่อหรือเสียสมาธิได้ง่าย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องแนะนำชุดโปรแกรมทีละชุดก่อนที่พวกเขาจะหมดความสนใจ แทนที่จะบอกให้พวกเขามีสมาธิ ซึ่งอาจทำให้กิจกรรมหรือเกมนั้นสนุกสนานและมีประสิทธิภาพ

(6) ชื่นชมเมื่อเด็กประสบความสำเร็จ

เด็ก ๆ มักจะขอให้เราดูความสามารถของพวกเขา พวกเขาต้องการให้ความสามารถของพวกเขาเป็นที่ยอมรับ เมื่อเด็ก ๆ สามารถบรรลุสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายได้ หากผู้ฝึกสอนชื่นชมเฉพาะเด็กที่ดี ที่เก่ง เด็กที่เหลือจะไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาของพวกเขาได้ (อ้างถึงหน้า 65) ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรเฝ้าดูระดับความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลอย่างรอบคอบ และชื่นชมพวกเขาทุกครั้งเมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จหรือทำได้ดีขึ้น แทนที่จะพูดว่าเด็กยังกระโดดเชือกไม่เก่ง ผู้ฝึกสอนควรให้กำลังใจพวกเขา บอกว่าพวกเขาทำได้ดีและถามว่าอยากจะลองกระโดดเชือกต่อไหม การแสดงความคิดเห็นเชิงบวกซ้ำ ๆ จะทำให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถในการเล่นกีฬาของเด็ก ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

(7) สร้างบรรยากาศที่คึกคักและสนุกสนานอยู่เสมอ

เด็กค่อนข้างไวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งการแสดงออกและอารมณ์ของผู้ฝึกสอน ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาและสนุกสนานตลอดเวลา นอกจากนี้ ต้องระวังสิ่งที่พูดหรือสิ่งที่แสดงออกต่อหน้าเด็ก ๆ เพราะเด็กมักจะรู้สึกกลัวเมื่อเห็นผู้ฝึกสอนใช้คำพูดที่เข้มงวดหรือแสดงท่าทีรุนแรงต่อเด็กคนอื่น ๆ

(8) เสริมสร้างและกระตุ้นพัฒนาการด้านจิตใจและสังคม

เพื่อให้เด็กสนุกกับการออกกำลังกาย การฝึกสอนควรรวมอยู่ในการเล่นของพวกเขาด้วย ซึ่งนั่นไม่ได้หมายความว่าผู้ฝึกสอนจะพยายามทำให้เด็ก ๆ ทุกคนพอใจเสมอไป มีเพียง 2 สถานการณ์เท่านั้นที่ผู้ฝึกสอนควรว่ากล่าวตักเตือนเด็ก 1) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่ผิดศีลธรรม และ 2) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อเพื่อน ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กที่ไม่เข้าใจสิ่งที่ถูกและผิดอย่างชัดเจน พวกเขาขาดความสามารถเพียงพอที่จะไตร่ตรองพฤติกรรมของพวกเขา ในบางครั้งพวกเขาอาจทำด้วยความคิดตัวเองหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย ผู้ฝึกสอนสามารถว่ากล่าวตักเตือนเด็กได้อย่างตรงไปตรงมา โดยระบุการกระทำผิดของเด็กและอธิบายถึงเหตุผลให้เด็กทราบ อย่างไรก็ตามมาตรฐานในการตักเตือนเด็กควรสอดคล้องกันตลอดเวลา การปรับปรุงพฤติกรรมของพวกเขาเป็นสัญญาณที่ดีของพัฒนาการทางสังคม และผู้ฝึกสอนควรยกย่องพวกเขาจากใจจริง นอกจากนี้เด็ก ๆ มักจะทะเลาะกันขณะเล่น ซึ่งเป็นอีกสัญญาณหนึ่งของการเติบโตของเด็ก และยังเป็นโอกาสในการเติบโตทางด้านจิตใจสำหรับเด็ก ผู้ฝึกสอนต้องเฝ้าสังเกตในช่วงเวลาเช่นนี้ แม้ว่าเด็ก ๆ อาจบ่นกับผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับปัญหาของตนและขอวิธีแก้ไข แต่ผู้ฝึกสอนควรพยายามทำความเข้าใจเด็กให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และคอยดูแลพวกเขาเพื่อให้พวกเขาค่อย ๆ แสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนร่วมห้อง

โดยพื้นฐานแล้วผู้ฝึกสอนจะจัดสภาพแวดล้อมให้เด็ก ๆ ได้พัฒนาทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตลอดจนเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านจิตใจ เช่น แรงจูงใจ ความอดทนและการเอาชนะปัญหา ตลอดจนสังคมของพวกเขา เช่น ความร่วมมือและการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

(9) สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตให้ได้มากที่สุด

เนื่องจากการฝึกสอนกีฬาเกี่ยวข้องกับเด็กในกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน เกมการออกกำลังกายจึงมีประสิทธิภาพโดยเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัย ประสบการณ์นี้เป็นโอกาสที่ดีสำหรับเด็กในระดับที่สูงขึ้นในการดูแลเด็กที่อายุน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม เมื่อพวกเขาถูกปล่อยทิ้งไว้ตามลำพัง เด็กที่โตแล้วอาจทำให้เด็กอายุน้อยกว่าตกใจกลัวโดยการพูดที่มีลักษณะก้าวร้าว แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้คิดร้าย ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรดูแลและขอความร่วมมือให้เด็กโตได้มีส่วนช่วยเหลือ

(10) แบ่งปันข้อมูลการสอน

การฝึกสอนเด็กโดยไม่มีการวางแผนนั้น จะส่งผลให้กิจกรรมที่ออกมาไม่สมดุล โปรแกรมกิจกรรมจะกระจัดกระจายเมื่อมีการสอนจากผู้ฝึกสอน และผู้ปกครองหลายคนที่ผลัดกันฝึกสอนเด็ก ตัวอย่างเช่น แผนการสอนหรือบันทึกการฝึกสอนจะมีประโยชน์เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าใจ ถึงขั้นตอนและจุดประสงค์ของกิจกรรมก่อนหน้านี้ คุณสามารถเขียนเป้าหมายรายเดือน จุดเน้นการฝึก วิธีการฝึกสอนและประเด็นที่ต้องการจัดการ และแสดงถึงความก้าวหน้าของเด็กแต่ละคน ตลอดจนรายการฝึกสอนเมื่อคุณลองเล่นเกมหรือกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการฝึก คุณสามารถจดบันทึกสิ่งที่อาจเป็นประโยชน์ในอนาคต เช่น เด็ก ๆ สนุกกับกิจกรรมมากยิ่งขึ้น โดยการเปลี่ยนกฎกติการูปแบบต่าง ๆ เนื่องจากการทำเช่นนี้สมาชิกคนอื่น ๆ ในทีมฝึกสอนจะสามารถใช้วิธีการเดียวกัน และเด็ก ๆ จะมีโอกาสมากขึ้นในการสนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมในเชิงบวก บันทึกการฝึกสอนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อทีมฝึกสอนในการคงไว้ซึ่งโปรแกรมที่ซับซ้อนผ่านการแบ่งปันข้อมูล แทนที่จะให้ผู้สอนแต่ละคนลองใช้โปรแกรมใหม่หรือรูปแบบใหม่

ในขณะเดียวกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในขณะที่ฝึกสอนเด็ก ๆ คือ ผู้ฝึกสอนควรแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวและปฏิกิริยาของเด็กในระหว่างโปรแกรมการออกกำลังกาย ตลอดจนพื้นที่ฝึกสอนและอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกเป็นครั้งที่สอง ดังนั้น การจดบันทึกปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความปลอดภัยของเด็ก ๆ

<ความสามารถทางการกีฬา>

ความสามารถทางการกีฬา คือ ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง หรือความเชื่อมั่นในการเล่นกีฬาที่พัฒนาจากผลงานที่ดีขึ้นหรือประสบการณ์ที่ได้จากการประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ การตระหนักถึงความสามารถทางร่างกายของตนเอง ซึ่งก็คือการรู้สึกมั่นใจในผลงานของตนเองในการเล่นกีฬา การควบคุมตนเอง รู้สึกมั่นใจในความสำเร็จของตนเองผ่านการพยายามฝึกฝน และการยอมรับ ซึ่งก็คือการรู้สึกมั่นใจว่าจะได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกสอนและเพื่อน (ดังรูปที่ 1)

ประสบการณ์ในวัยเด็กมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ด้วยวิธีการช่วยเหลือและผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ เด็ก ๆ จะพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาที่ดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม ความสามารถในการเล่นกีฬาของพวกเขาจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ หากพวกเขาถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องทุ่มเทความสนใจอย่างมากเมื่อฝึกสอนเด็ก ๆ

รูปที่ 1 ความสามารถทางการกีฬา

2. วิธีการจัดโปรแกรม

(1) วิธีการเปลี่ยนแปลงและจัดโปรแกรม

เด็กมักจะมีช่วงความสนใจที่จำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขายังเด็ก เพื่อให้พวกเขาได้มีสมาธิและสนุกกับการออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนโปรแกรม โดยการแนะนำเกมใหม่ทีละเกม ภายในระยะเวลาอันสั้น การจัดโปรแกรมยังมุ่งเน้นทำให้พวกเขามีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ควบคุมปริมาณการออกกำลังกาย และอำนวยความสะดวกในการเล่นเกมในกลุ่มที่หลากหลายวัย ซึ่งเด็ก ๆ สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กเล็ก เพื่อน และเด็กโตได้

แต่ผู้ฝึกสอนยังต้องเรียนรู้เกมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน และอาจพบว่างานล้นมือ ดังนั้น ขอแนะนำให้เปลี่ยนวิธีการหรือกฎของแต่ละเกมอย่างยืดหยุ่น โดยการเปลี่ยนหรือจัดเรียงความสำคัญของแต่ละเกม ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างวิธีเล่นเกมใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มรูปแบบต่าง ๆ กฎที่สร้างสรรค์ของเด็ก ๆ อาจกลายเป็นแหล่งที่มาของแรงบันดาลใจในบางครั้งเพื่อสร้างรูปแบบใหม่ ๆ ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนจึงควรเปิดใจกว้างในการพัฒนาโปรแกรม นอกจากนี้ การขอความคิดเห็นจากเด็ก ๆ เกี่ยวกับวิธีพัฒนาเกม และคิดร่วมกันเพื่อสร้างรูปแบบเกมใหม่ ๆ ที่มีประสิทธิภาพ

① การจัดเกมเพื่อดึงเอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ออกมา

- หากพวกเขาก้าวไปข้างหน้า ให้พวกเขาถอยหลัง ถ้าพวกเขาสามารถทำได้ด้วยมือขวา ให้ทำด้วยมือซ้าย มีสติอยู่เสมอ รวมถึงการเคลื่อนไหวใน 2 ทิศทาง เดินหน้า - ถอยหลัง ซ้าย - ขวา และขึ้น - ลง (การเคลื่อนไหวทวิภาคี)
- รวมการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย เช่น เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนบน เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ร่างกายส่วนล่าง (การเคลื่อนไหวประกอบ)
- เปลี่ยนแปลงเงื่อนไข เช่น ใช้ลูกวอลเลย์บอล แทนลูกเทนนิส (การตอบสนอง)
- เปลี่ยนสัญญาณ หรือกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ไม่คาดคิด (ความผิดปกติ)
- นำการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ออกมา โดยค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากขึ้นทีละน้อย เมื่อเด็ก ๆ ทำแบบฝึกหัดเฉพาะได้สำเร็จ (ระดับการเปลี่ยนแปลง)

② รูปแบบสำหรับการควบคุมปริมาณการออกกำลังกาย

- ปรับปริมาณการออกกำลังกายโดยเปลี่ยนขนาดของคอร์ทหรือระยะทาง ขึ้นอยู่กับอายุและสมรรถภาพทางกายของผู้เล่น ตลอดจนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิ และความชื้น

③ รูปแบบของกลุ่มข้ามวัย (ความสัมพันธ์แนวตั้ง)

- เมื่อเด็กเล็กเล่นร่วมกับเด็กโต อาจจะให้เด็กโตทำทักษะที่ยากกว่าเด็กเล็กเป็น 2 เท่า
- เมื่อเกมมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อน ให้เพิ่มเงื่อนไขในการรวมเด็กที่มีอายุน้อยกว่าเข้าไปในทุกกลุ่ม เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กที่อายุน้อยกว่าได้รับการยอมรับจากเด็กที่มีอายุมากกว่า

(2) ให้เด็ก ๆ สนุกกับกีฬาผ่านเกม และการเล่น

ตัวอย่างเช่น หากผู้ฝึกสอนมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝน ผลลัพธ์คือผู้เล่นจะทำซ้ำ และส่งบอลไปที่ผู้ฝึกสอน จากนั้นผู้เล่นอาจย้ายไปฝึกด้วยวอลเลย์บอลใกล้ตาข่าย หรือฝึกเสิร์ฟ การฝึกซ้อมดังกล่าว มุ่งเน้นไปที่เทคนิคเฉพาะที่ได้รับการฝึกฝนในประเทศญี่ปุ่น ในหลาย ๆ กรณีเด็กอาจไม่ได้รับทักษะที่ซับซ้อน การได้สัมผัสกับการไหลทั้งหมดของเกม มีผลดีต่อการพัฒนาในอนาคตมากกว่าการกระตุ้นให้พวกเขาเรียนรู้แต่ละเทคนิคที่แยกกัน การฝึกกีฬาในรูปแบบเกม รวมถึงองค์ประกอบที่สนุกสนานช่วยให้ผู้ฝึกเพลิดเพลิน และเรียนรู้การเคลื่อนไหวทั่วไปที่จำเป็นสำหรับเกม ซึ่งจะดีกว่าการฝึกซ้อมขั้นพื้นฐานซ้ำ ๆ สำหรับทักษะเฉพาะ

<พัฒนานิสัยในการออกกำลังกาย>

เพื่อพัฒนา และขยายนิสัยการออกกำลังกายของเด็ก ๆ เราควรสร้างสถานที่ และสิ่งประดิษฐ์ที่ดึงดูดใจ ซึ่งทำให้เด็ก ๆ อยากออกกำลังกายตามธรรมชาติ ตามแนวทางของ Japan Sport Association กำหนดให้เด็ก ๆ ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีขึ้นไป ในทุก ๆ วัน แทนที่จะสร้างสถานที่ฝึกอบรมพิเศษสำหรับเด็กเพื่อให้เป็นไปตามแนวทาง ดังนั้น เราต้องสั่งให้เด็กบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด มาดูเคล็ดลับในการเข้าหาเด็ก ๆ

- ให้เด็ก ๆ คิดว่าพวกเขาจะออกกำลังกายอย่างไรให้ได้มากกว่า 60 นาที รวมถึงกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย และกีฬาในกิจวัตรประจำวันของพวกเขา ถามว่าพวกเขามีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทใดบ้าง หลังเลิกเรียน
- ให้เด็กกำหนดเป้าหมาย หรือคิดถึงหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย
- ในขณะที่กำลังสอนวิธีเล่นเกม ออกกำลังกาย และเล่นเกมด้วยกัน ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ๆ ด้วยการกระตุ้นให้พวกเขาคิดค้นรูปแบบ และกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ สำหรับเกม
- พาเด็ก ๆ ออกเดินเท้าหรือขี่จักรยานเพื่อสำรวจสถานที่ต่าง ๆ
- มอบสิ่งของที่ทำให้พวกเขามีโอกาสออกกำลังกาย เช่น เชือกกระโดด จักรยาน และลูกบอลประเภทต่าง ๆ
- ใช้ประโยชน์จากงานประเพณี และกิจกรรมอาสาสมัครในท้องถิ่นและชุมชน
- ให้ทั้งครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลางแจ้ง
- ให้เด็กดูกีฬาอาชีพ เช่น เบสบอล หรือฟุตบอล ที่สนามกีฬา และสนับสนุนให้พวกเขาดูเกมทางทีวีในช่วงเวลาอื่น ๆ

3. ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย

ดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ เราควรจะต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้กับเด็ก ๆ เพื่อสร้างความสนุกสนาน และออกกำลังกายด้วยความคิดริเริ่มของตนเอง การมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น และคอยสอดส่องดูแลพวกเขาเพื่อความปลอดภัย นอกเหนือจากการให้ความสำคัญกับเส้นทางที่เด็ก ๆ มีแนวโน้มที่จะไปถึง เช่นเดียวกับรูปแบบของพื้นที่ และอุปกรณ์ที่ผู้ฝึกสอนจะต้องดำเนินการตรวจสอบความปลอดภัยของสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ตลอดจนจุดอันตรายอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่เล่นเกมด้วยกัน ผู้ฝึกสอนจะต้องแนะนำเด็ก ๆ ให้เข้าใจถึงความสำคัญของกฎ พฤติกรรมเสี่ยง สถานที่อันตราย และการใช้อุปกรณ์ในการเล่นอย่างปลอดภัย เพื่อให้พวกเขาตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเอง

(1) การเลือกสถานที่

① มีพื้นที่และสภาพแวดล้อมเพียงพอสำหรับการเคลื่อนไหว

ผู้ฝึกสอนตรวจสอบว่า สถานที่แห่งนั้นมีพื้นที่เพียงพอสำหรับเกมออกกำลังกาย และกีฬา ต้นไม้ให้ร่มเงาเพียงพอและไม่สร้างจุดบอด ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับสภาพของอุปกรณ์และรั้วสนาม ตลอดจนบริเวณที่เด็ก ๆ อาจปีนป่าย และกระโดดลงมาจากต้นไม้หรือสิ่งปลูกสร้าง

② ตำแหน่งความสัมพันธ์ของสถานที่และเส้นทาง

ผู้สอนจะต้องตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ โดยสมมติว่ามีการเคลื่อนไหวของเด็กรวมทั้งเพื่อนร่วมเดินทางด้วย หากมีจุดจอดรถ ราวกั้น ทางเดิน ทางที่มีรถเข้า - ออก รวมถึงพื้นที่ที่ติดกับถนนและมีการจราจรที่หนาแน่น

(2) ตรวจสอบสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

① การยืนยันสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น อุปกรณ์สนามเด็กเล่นมีความมั่นคง แข็งแรง)

อุปกรณ์สนามเด็กเล่นที่ใช้ทุกวันเสื่อมสภาพไปทีละน้อย ผู้ฝึกสอนต้องทำการตรวจสอบล่วงหน้าอย่างเป็นประจำ โดยทดสอบการใช้งานหรือเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ รวมทั้งชิ้นส่วนหลักที่เด็ก ๆ อาจสัมผัสด้วย เพื่อดูว่ามีสลัก หรือเกลียวหลวม เสียหายหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังจากฝนตกเป็นเวลานาน ลมแรง หรือฝนตกหนัก หรือหลังจากช่วงเวลาที่ยาวนาน ผู้ฝึกสอนจะต้องตรวจสอบอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษนอกเหนือจากการตรวจสอบตามปกติ

② จุดอันตราย

เด็กที่ชอบผจญภัยมักจะปีนต้นไม้ และสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ เช่น ห้องน้ำ และกระท่อม ซึ่งพวกเขาควรปฏิบัติตามกฎ แต่ในบางครั้งพวกเขาอาจจะแอบทำเนื่องจากความซุกซน ผู้ฝึกสอนควรให้คำแนะนำกับเด็ก ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

③ นำวัตถุอันตรายออก เช่น เศษแก้ว และก้นบุหรี่ เป็นต้น

พื้นดินหรือสวนสาธารณะที่ผู้คนจำนวนมากไปมาอาจจะเต็มไปด้วยขวดแก้วที่แตกและก้นบุหรี่ ควรตรวจสอบสถานที่ล่วงหน้า และอย่าลืมนำวัตถุอันตรายออก แทนที่จะให้ผู้ฝึกสอนจัดการเองทั้งหมด ควรให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการทำความสะอาด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปกติในการสร้างพื้นที่เล่นร่วมกัน

④ อุปกรณ์การเล่นและอุปกรณ์กีฬา

สำหรับอุปกรณ์กีฬาที่ผู้ฝึกสอนได้จัดเตรียมไว้ ให้ตรวจสอบอุปกรณ์ ทั้งก่อนและหลังการใช้งาน รวมทั้งช่วงระหว่างการจัดเก็บ โดยนับจำนวนสิ่งของ ตรวจสอบความเสียหาย หรือการสึกหรอและลองใช้อุปกรณ์บ้างเป็นครั้งคราว

(3) การเตรียมพร้อมสำหรับกรณีเหตุฉุกเฉิน

① โรงพยาบาลใกล้เคียง

การรักษาความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ฝึกสอนจะต้องบันทึกรายชื่อโรงพยาบาลใกล้เคียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงพยาบาลที่มีแผนกฉุกเฉินในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ ควรประกอบด้วยศัลยแพทย์ นักศัลยกรรมกระดูก จักษุแพทย์ ทันตแพทย์ ฯลฯ รวมทั้งบันทึกวันและเวลาเปิดทำการของโรงพยาบาลหรือคลินิก

② ข้อมูลการติดต่อของผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดปัญหา ผู้ฝึกสอนอาจไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ได้โดยลำพัง ควรติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อที่พวกเขาจะได้เข้ามาช่วยเหลือ และขอแนะนำให้มีการจำลองสถานการณ์กับทุกคนที่กังวลเกี่ยวกับวิธีการให้การช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินก่อนเริ่มกิจกรรม

③ คู่มือสำหรับรับมือเหตุฉุกเฉิน

จัดทำคู่มือรับมือเพื่อรองรับเหตุฉุกเฉินพร้อมรายชื่อโรงพยาบาลและพกติดตัวตลอดเวลา เพื่อให้คุณสามารถนำมาใช้งานได้ตลอดเวลาในขณะทำกิจกรรม และควรแบ่งปันข้อมูลคู่มือให้กับผู้ปกครองและทุกคนที่เกี่ยวข้องได้รับทราบเช่นกัน

(4) การป้องกันโรคลมแดด

เนื่องจากการทำงานของร่างกายเด็กยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ และไม่สามารถขับเหงื่อได้มากเท่าผู้ใหญ่ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน พวกเขาถูกแสงแดดที่สะท้อนมาจากพื้นดินมากกว่าเพราะส่วนสูงที่น้อยกว่าผู้ใหญ่ อย่าให้เด็กเล่นในขณะที่อากาศร้อนและให้หยุดพักบ่อย ๆ สมาคมกีฬาแห่งประเทศญี่ปุ่นได้แนะนำเคล็ดลับ 5 ประการ ในการป้องกันโรคลมแดดระหว่างการมีกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา ดังนี้

① การออกกำลังกายอย่างหนักท่ามกลางความร้อนอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

แม้ว่าอุณหภูมิจะยังไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความเสี่ยงของการเกิดลมแดด (Heat stroke) จะเพิ่มขึ้นเมื่อความชื้นสูงขึ้น ดังนั้น ควรปรับระดับความหนักของการออกกำลังกายหรือหยุดพักบ่อย ๆ และให้เด็กดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอโดยขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ

② ควรระมัดระวังคลื่นความร้อน

อุบัติเหตุหลายอย่างที่เกิดจากลมแดด (Heat stroke) เกิดขึ้นเมื่ออากาศร้อนขึ้นอย่างกะทันหัน ควรต้องใช้ความระมัดระวังในช่วง 2 – 3 วัน แรกจนกว่าร่างกายของเราจะปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อม

③ ดื่มน้ำและเกลือแร่เพื่อทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไป

เพราะเราสูญเสียทั้งน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ ดังนั้น อย่าลืมเติมเกลือแร่ 0.1 - 0.2 เปอร์เซ็นต์ในร่างกายด้วยการดื่มเครื่องดื่มสปอร์ตดริ้ง หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่

④ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่บางเบาและเย็นสบาย

การแต่งตัวนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรักษาและคลายความร้อนจากผิวหนัง ในช่วงฤดูร้อนให้แต่งกายด้วยเสื้อผ้าเนื้อบางเบาที่ทำจากวัสดุที่ดูซึมความชื้นจากอากาศได้ดี (Hygroscopic fabric) และสวมหมวกกลางแจ้ง

⑤ สภาพร่างกายที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายกลไกการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะลดลงทำให้มีโอกาสเกิดโรคลมแดดได้ ดังนั้นจึงไม่ควรให้เด็กออกกำลังกายเมื่อมีร่างกายไม่พร้อม เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่พอ เป็นไข้ เป็นหวัด หรือท้องเสีย เป็นต้น และจำเป็นต้องอธิบายความสำคัญของการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันให้กับเด็กและผู้ปกครอง

(5) การป้องกันโรคติดเชื้อ

โรคติดเชื้อ เช่น โควิด-19 และไข้หวัดใหญ่อาจแพร่ระบาดในชุมชน เพื่อป้องกันไม่ให้โรคแพร่กระจาย คุณควรปฏิบัติตามแนวทางที่สถาบันเฉพาะทางของรัฐบาลหรือชุมชนท้องถิ่นให้ไว้ แทนที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง ในการฝึกสอนเด็ก ๆ ในมุมมองของพัฒนาการทางด้านจิตใจและร่างกายของเด็ก การขาดสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง จะทำให้เด็กมีการเติบโตที่ดี ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนจึงต้องจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยความเฉลียวฉลาด และการกำกับดูแลที่เหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อนอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนยังรับผิดชอบในการสอนเด็ก ๆ ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สม่ำเสมอ

บทที่

4 ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

1. การศึกษานำร่อง โครงการ THAI-ACP

(1) ความเป็นมา

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

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

รายชื่อโรงเรียนที่เข้าร่วมในโครงการ

1	โรงเรียนวัดทองศาลางาม	กรุงเทพมหานคร
2	โรงเรียนวัดคฤหบดี (จันทรสถิตย์)	กรุงเทพมหานคร
3	โรงเรียนวัดราชสิทธาราม	กรุงเทพมหานคร
4	โรงเรียนวัดมหรรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ	กรุงเทพมหานคร
5	โรงเรียนวัดบางกระดี่	กรุงเทพมหานคร
6	โรงเรียนวัดราชสิงขร	กรุงเทพมหานคร
7	โรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (200 ปี)	กรุงเทพมหานคร
8	โรงเรียนแสงประทีปรัฐบำรุง	นนทบุรี
9	โรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี	นนทบุรี

(2) การดำเนินโครงการ

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

ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรมโครงการ จึงได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์นักเรียน การทดสอบสมรรถนะทางกายด้วยการยืนกระโดดไกล และการติดเครื่องวัดการมีกิจกรรมทางกาย (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

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนในโรงเรียนนำร่อง โดยใช้แนวคิด ACP และปรับรูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้เข้ากับบริบทไทยสามารถเพิ่ม “โอกาส” การมีกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนเมื่ออยู่ที่โรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 4 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเข้าแถวเคารพธงชาติ (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 จำแนกตามช่วงเวลาที่นักเรียนมีโอกาสมีกิจกรรมทางกาย

② กิจกรรม THAI-ACP ส่งผลต่อสมรรถนะทางกายในกลุ่มเด็กโตอย่างชัดเจน

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยระยะทางการยืนกระโดดไกลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า 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 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระยะทางการทดสอบยืนกระโดดไกลระหว่างนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามระดับการศึกษา

③ เพิ่มความผูกพันระหว่างครูและนักเรียน

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่างว่า “คุณครูใจดีหรือไม่” พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ACP รู้สึกว่าคุณครูใจดีมากขึ้น โดยในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการดำเนินกิจกรรมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าคุณครูใจดีร้อยละ 89.1 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 91.5 ในขณะที่นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีการเปลี่ยนแปลงที่มากกว่าคือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณครูใจดี “ในระดับมาก” เพียงร้อยละ 48.5 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 63.6 ซึ่งผลการศึกษาที่พบนี้เป็นผลมาจากการที่คุณครูได้ทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียน ทำให้ครูและนักเรียนมีความใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น และทำให้ความห่างระหว่างครูกับนักเรียนลดน้อยลง 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 และนักเรียนรู้สึกว่ากิจกรรม ACP เป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก

ผลการศึกษาวิจัยที่พบจากการนำกิจกรรม ACP มาให้ครูและนักเรียนได้ทดลองจัดกิจกรรมเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 3 เดือน สรุปได้ว่ากิจกรรม ACP เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมประสบการณ์เชิงบวกในการเล่นให้กับเด็ก ทำให้เด็กมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ซึ่งนำมาสู่การช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้กับนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อีกทั้งช่วยสร้างความผูกพันที่ดีระหว่างครูและนักเรียนด้วย 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) เสียงจากผู้เข้าร่วมโครงการ THAI-ACP

ผู้บริหารโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ THAI-ACP

① นางวาสนา เจียนสุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมหรรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร

- ปฏิบัติกิจกรรมได้ง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์มากมาย เด็ก ๆ สามารถใช้วิธีการที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตัวเอง และชวนเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการเล่นด้วย

② นางสาววงเดือน ถือศักดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชสิทธาราม กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนกล้าแสดงออก กล้าร่วมกิจกรรม กล้าแสดงความคิดเห็น เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนและเข้าสังคมได้ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา มีความสนุกสนานร่าเริง มีทักษะทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น มีความอยากที่จะร่วมกิจกรรม
- ACP เป็นโครงการที่ดีมากและน่าสนับสนุนหรือเผยแพร่ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้ใช้กิจกรรมมาพัฒนาตนเอง ไม่ไปติดกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง มุ่งเน้นแต่หน้าจอ โดยมุ่งเน้นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อให้เด็กสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการละเล่นของไทยหรือสากล ซึ่งสมัยเด็กเราก็เคยเล่น เคยได้ร่วมกิจกรรมมาก่อน

③ นางน้ำอ้อย แสงกระจ่าง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคฤหบดี (จันทรสถิตย์) กรุงเทพมหานคร

- ทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย รู้จักรักษาระเบียบ มีวินัยต่อตนเองและส่วนรวม เคารพกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นมากขึ้น สามารถเล่นหรือทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และไม่ทะเลาะกัน

④ นางสาวธวัลรัตน์ เติมสุข รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนแสงประทีปรัฐบำรุง นนทบุรี

- นักเรียนมีความตื่นตัวขึ้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเล่นไปในทางที่ดี รู้จักนำไปปรับใช้ในการเล่นของตนเอง ให้ดีในทางปฏิบัติในแต่ละวัน
- เด็กให้ความสำคัญกับเวลาว่างช่วงพักเที่ยงมากขึ้น หลังจากที่เราได้นำเอากิจกรรมมาใช้ในเวลาเรียน เด็กก็จะนำกิจกรรมนั้นมาเล่นเองในช่วงเวลาพักเที่ยง โดยที่ไม่ต้องมีครูควบคุม เราจะพยายามเอากิจกรรมหรือเกมใหม่ ๆ ไปสอนในคาบเรียน และเมื่อนักเรียนมีเวลาว่างก็จะมาบูรณาการเล่นกันเอง หรือบางครั้งเขาก็เพิ่มกติกาขึ้นเอง

⑤ นางอมราวดี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทองศาลางาม กรุงเทพมหานคร

- การนำกิจกรรม ACP มาใช้ ทำให้เด็กรู้จักกฎกติกาในการทำกิจกรรม เด็กจะเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น ทำให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุของเด็กลดลงตามทักษะและการเคลื่อนไหวของเด็ก เพราะเมื่อเด็กทักษะดี อาทิเช่น การหมุน การพลิกตัว การก้าวกระโดด ซึ่งเป็นทักษะที่เกิดจากการทำกิจกรรม ACP จึงทำให้อุบัติเหตุลดลง

⑥ จ่าสิบเอกสมเกียรติ ดาสา ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร

- ครูผู้สอนเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนการสอน โดยนำนักเรียนมาจัดกิจกรรมกลางแจ้งมากขึ้น นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จากการปฏิบัติ ได้ขยับร่างกายทำให้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน ครูและนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในเรื่องการเรียนการสอน ได้เห็นการประยุกต์ใช้การเล่นต่าง ๆ ของเด็กไทยนำมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การกระโดดเชือก การเล่นมอญซ่อนผ้า การวิ่งเปี้ยว เป็นต้น

- จุดเด่นของโครงการนี้คือการจัดการเรียนการสอนที่เป็น Active Learning นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติและมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอน อีกทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของคนไทยสมัยโบราณที่สร้างสรรค์ กิจกรรมสอนลูกหลานให้เล่น และเรียนรู้จากการเล่นต่าง ๆ ในเวลาที่ว่าง ซึ่งนักเรียนสามารถเล่นในเวลาว่างได้ ทำให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้สมรรถนะทางกายนักเรียนแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีความพร้อมในการเรียนรู้

⑦ นายประเสริฐ วงศ์เกษมทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี นนทบุรี

- วัตถุประสงค์ของโครงการเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย การแก้ปัญหาภาวะเนือยนิ่งของนักเรียนโดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้นักเรียนสนุก ตื่นเต้น และยังเป็นการนำการละเล่นของไทยมาประยุกต์ถือเป็นการอนุรักษ์การละเล่นของไทยอีกด้วย
- นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีการพัฒนาร่างกายและเกิดความสนุกสนาน รักที่จะเล่นกีฬามากขึ้นโดยเฉพาะการละเล่นไทยที่มีความสนุกสนาน นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้น พัฒนาการทางด้านสติปัญญาดีขึ้นเนื่องจากได้ละลายพฤติกรรมได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ทำให้มีสติคิดรอบคอบกับการเรียนมากขึ้น

⑧ นางชลตวรรณ ขุมเพ็ชร รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางกระดี่ กรุงเทพมหานคร

- เป็นกิจกรรมการเล่นที่ช่วยเติมเต็มศักยภาพและเสริมพัฒนาการของนักเรียนในด้านอารมณ์ ความกล้าแสดงออกและการเรียนรู้ของนักเรียน รวมทั้งนักเรียนรู้กฎกติกาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

⑨ นางสดใส ศรีสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (๒๐๐ปี) กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนให้ความสนใจในการเล่นช่วงพักกลางวันและช่วงเย็นหลังเลิกเรียนมากขึ้น การใช้โทรศัพท์หรือการเนือยนิ่งของเด็ก ๆ ลดลง นักเรียนมีพัฒนาการด้านความแข็งแรง ความว่องไว มีระเบียบวินัย มีอารมณ์แจ่มใส มีน้ำใจซึ่งกันและกัน
- เป็นกิจกรรมที่มิได้พัฒนาด้านร่างกายและสติปัญญาของนักเรียนเพียงเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เห็นคุณค่าและรักในการออกกำลังกาย

ครูแกนนำที่ได้เข้าร่วมโครงการ THAI-ACP

① นางสาวสุพัชรา พงษ์ยี่หวา โรงเรียนวัดมหรรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร

- เด็ก ๆ ได้เรียนรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลายด้วยกระบวนการที่เป็นธรรมชาติ ตามความสนใจเหมาะสมกับวัยของเด็กที่เกี่ยวข้องกับการเล่น ทำให้เด็กเกิดความสุข ความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น เข้าใจกฎกติกา รู้จักการรอคอยมากขึ้น เกิดเป็นระเบียบวินัยในตนเองในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย มีสมาธิและทำกิจกรรมที่ซับซ้อนหลายขั้นตอนได้ดีมากขึ้น
- ครูผู้สอน ต้องมีความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก สนุกและเรียนรู้ร่วมกันกับเด็ก สร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนานภายใต้เงื่อนไขการเล่นต่าง ๆ เข้าใจกฎกติกา และควบคุมกิจกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้กิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น เด็กเกิดความตื่นเต้นและต้องการที่จะร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไปอีก

② **นายคะณิศร จวบมี โรงเรียนวัดมหรรณพาราม ในพระราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร**

- เป็นโครงการที่ดี ส่งเสริมให้เด็กนั้นห่างไกลจากมือถือ เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทอย่างมาก ทำให้เด็ก ๆ ไม่ได้ขยับตัวมากนัก ตั้งแต่มีโครงการเข้ามาทำให้เด็ก ๆ นั้นเกิดความสนใจที่จะเล่นตามวัยของเด็ก และรู้จัก กฎ ระเบียบ กติกา ได้ฝึกวินัยอีกด้วย

③ **นายจักรพันธ์ เพ่งพิศ โรงเรียนวัดราชสิทธาราม กรุงเทพมหานคร**

- เด็กที่เวลาปกติจะไม่พูด ไม่เล่นกับเพื่อน แต่เมื่อถึงเวลาร่วมกิจกรรม เด็กกลุ่มนี้จะมีความสุขมาก ทำให้ครูผู้จัดกิจกรรมก็มีความสุขด้วย นักเรียนรู้จักการดูแลช่วยเหลือกัน เป็นผู้นำผู้ตาม ร่วมเสนอความคิดและตัดสินใจ รวมถึงการทำงานเป็นทีมและความร่วมมือสามัคคีกัน
- จุดเด่นของโครงการนี้เน้นที่จะพัฒนาเด็กให้สนใจที่จะออกมาทำกิจกรรมหรือออกมาเล่นกับเพื่อนเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนโดยใช้ภูมิปัญญาของไทยซึ่งเราก็มีอยู่แล้วคือการละเล่นไทย เกมต่าง ๆ แต่โครงการนี้ได้นำเสนอการเล่นหรือกิจกรรมอื่นจากต่างประเทศซึ่งถือเป็นสากลมาเพื่อเผยแพร่และสามารถนำมาใช้ได้จริง มุ่งเน้นให้เด็กพัฒนาให้ครบทุกด้านไม่ใช่เฉพาะด้านความรู้ ต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต
- การจัดกิจกรรมทุกครั้งครูผู้จัดกิจกรรมต้องร่วมลงมือปฏิบัติหรือเล่นกับนักเรียนด้วย เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจซึ่งกันและกันถึงจะร่วมกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
- เทคนิคในการจัดกิจกรรมและออกแบบ ACP ให้มีประสิทธิภาพ ครูผู้จัดกิจกรรมต้องเสริมแรงบวกของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม เช่น ได้รับคำชมเชย เสียงปรบมือ เมื่อทำกิจกรรมสำเร็จหรือชนะ ให้กำลังใจกับผู้ที่แพ้หรือปฏิบัติกิจกรรมไม่สำเร็จ

④ **นายใจสิงห์ บัมบรา โรงเรียนวัดบางกระดี่ กรุงเทพมหานคร**

- นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่มากกว่า เคารพกติกา รับฟังคำสั่ง มีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ เกิดความสามัคคีในการทำงาน การบริหารห้องเรียนทำได้ง่ายขึ้น นักเรียนเกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เพราะกิจกรรมทำให้รู้จักใกล้ชิดมากขึ้น
- กิจกรรมที่เลือกใช้ต้องเหมาะกับกลุ่มนักเรียน สถานที่ และเป้าหมายที่ครูต้องการพัฒนา ต้องได้รับการสนับสนุน และความเข้าใจอันดีจากฝ่ายบริหารและคณะครูในโรงเรียน ครูที่จัดกิจกรรมต้องทำการบ้านค้นหากิจกรรมใหม่ ๆ ที่ท้าทายไม่ยัดเยียดกิจกรรม หมั่นสังเกตการตอบสนองของนักเรียนเพื่อเสริมแรงในแต่ละบุคคล

⑤ **นางสาวเนตรชนก เพียรการ โรงเรียนวัดคฤหบดี (จันทรสถิตย์) กรุงเทพมหานคร**

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

⑥ **นางสาววิยะดา มีปาน โรงเรียนวัดทองศาลางาม กรุงเทพมหานคร**

- นักเรียนมีความสนุกสนานกับกิจกรรมมาก กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม ให้ความสำคัญ นักเรียนมีความสามารถในการเคลื่อนที่ดีขึ้น มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้นจากที่เคยเงียบเฉย เมื่อร่วมกิจกรรมยิ้มแย้มสนุกสนาน เล่นร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข

⑦ นางสาวอภิญญา ทองภู โรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร

- ปกติถ้าเป็นชั่วโมงพละเด็กก็มีความกระตือรือร้นอยู่แล้ว แต่พอเรานำเกม ACP มาให้เล่นแล้วเด็กชอบและสนุก เด็กก็อยากมาร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งจากเดิมเขาก็ดีอยู่แล้ว แต่เราจะมีทั้งเด็กพิเศษ และสมาธิสั้น บางที เขาก็ไม่ค่อยสนใจ กิจกรรมสามารถดึงความสนใจของเด็กกลุ่มนี้ได้มากขึ้น

⑧ นายสมาน ตำคำ โรงเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนสามารถนำกิจกรรมไปเล่นกันเองในช่วงเวลาว่าง เช่น ช่วงพักกลางวัน หรือช่วงเย็นก่อนที่จะกลับบ้าน และมีนักเรียนบางส่วนที่จะมาโรงเรียนตั้งแต่เช้า เพื่อมาเล่นกิจกรรม ACP กับเพื่อน ๆ ของเขาก่อนที่จะเข้าแถวเคารพธงชาติ

⑨ นางสาวเบญญาภา สายคำกอง โรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี นนทบุรี

- หลังจากได้นำกิจกรรม THAI-ACP มาใช้ในโรงเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานที่ได้ร่วมกิจกรรมการละเล่นต่าง ๆ ที่ครูได้จัดขึ้น ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการและมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น ตลอดจนเป็นการลดพฤติกรรมการเนือยนิ่ง ลดพฤติกรรมการติดเกมของนักเรียนและเป็นผลทำให้นักเรียนมีสติปัญญาที่ดีขึ้น
- กิจกรรม ACP ถือเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กและเยาวชนหันมาสนใจการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น และลดปัญหาพฤติกรรมการเนือยนิ่งและการติดเกมของเด็กและเยาวชนได้
- ต้องมีอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและเพียงพอ ครูผู้นำกิจกรรมต้องหากิจกรรมใหม่ ๆ ให้เด็กเกิดความสนใจและอยากร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเลือกเกมการละเล่น ครูต้องลงไปเล่นเกมกับนักเรียนด้วย หลังจากการจัดกิจกรรมต้องมีการประเมินสมรรถภาพร่างกายของนักเรียน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

⑩ นางสาวดาริกา ขันเงิน โรงเรียนแสงประทีปรัฐบำรุง นนทบุรี

- เดิมทีนักเรียนก็จะจับกลุ่มไปอยู่ตามมุมต่าง ๆ ของโรงเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เขาชอบ ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่ชอบตีดลูกแก้วก็จะอยู่อีกกลุ่มหนึ่ง การตีดลูกแก้วการเคลื่อนไหวจะน้อย ทีนี้ตอนพักเที่ยงพอมีกิจกรรม เขาก็จะมารวมกันตรงสนามหน้าโรงเรียน ก็เหมือนว่าจะทำให้เด็กมารวมกันทำกิจกรรมและก็เล่นกีฬามากขึ้น อย่างผู้หญิงที่เคยจับกลุ่มเล่นหมากเก็บนั่งอยู่กับที่ ก็เปลี่ยนมารวมตัวกันที่สนาม มีลูกวอลเลย์ ตระกร้อ แชร์บอล เขาจะเล่นกันตามที่เขาชอบค่ะ ครูก็จะควบคุมอยู่ห่าง ๆ ให้เขาเล่นตามอิสระ

⑪ นางสาวนิภาพร กลิ่นประทุม โรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์ (๒๐๐ปี) กรุงเทพมหานคร

- นักเรียนมีความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น และสามารถเล่นกับเพื่อนต่างวัยได้อย่างสนุกสนาน มีกฎ กติกาในการเล่นร่วมกันมากขึ้น

2. ผลการวิจัยในญี่ปุ่น

(1) ผลของกิจกรรม ACP ต่อปริมาณการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

การศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อระบุว่าชั้นเรียนพลศึกษา (PE) ที่รวมแนวคิด ACP (Active Child Program) ส่งผลต่อปริมาณการออกกำลังกาย การพัฒนาทักษะ และการรับรู้กิจกรรมทางกายของเด็ก วิชานี้มีเด็กในโรงเรียนระดับประถมศึกษาของจังหวัดกิฟุ ประเทศญี่ปุ่น เข้าร่วมจำนวน 53 คน ในการศึกษานี้ ได้ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงปริมาณการออกกำลังกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการรับรู้ของเด็ก ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้รับการตรวจสอบในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที การวิเคราะห์ พบว่า ปริมาณการออกกำลังกายของเด็กจำนวน 26 คน ในกลุ่ม ACP-PE ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรม ACP ในทุกครั้งที่เรียนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งระดับความหนักของการออกกำลังกายและการนับก้าวเมื่อเทียบกับกลุ่มเด็ก 27 คน ที่เรียน PE ทั่วไป เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเคลื่อนไหว คะแนนการเคลื่อนที่สำหรับการม้วนตัวไปข้างหน้าและข้างหลังดีขึ้นอย่างมากในทั้ง 2 กลุ่ม แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่ม การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าเด็ก ๆ ชั้นเรียน ACP-PE มีความสนุกสนานมากขึ้นและต้องการที่จะเรียนต่อไปในอนาคต ชั้นเรียน ACP-PE ช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนาน และช่วยให้พวกเขาเพิ่มปริมาณการทำกิจกรรมทางกายได้โดยไม่มีผลเสียต่อการออกกำลังกายหลัก ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ACP-PE มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับพลศึกษาที่ออกแบบมาสำหรับเด็กในปัจจุบัน

Kasuga et al., 2020

รูปที่ 5 **จำนวนก้าวในแต่ละครั้งที่เรียน**

(MEAN: ค่าเฉลี่ย SD: ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)

Lifecorder (LC; SUZEKEN Co.) เป็นเครื่องมือที่ถูกใช้สำหรับการวัดระดับความหนักในการออกกำลังกาย
Kasuga et al., 2020

รูปที่ 6 **ข้อมูลช่วงเวลาของระดับความหนักในการออกกำลังกาย**

(2) ผลของ ACP ต่อสุขภาพจิตใจและความสามารถในการเข้าสังคมของเด็ก

มีรายงานว่ากิจกรรมทางกายของเด็กมีความใกล้ชิดกับสภาพสังคม เช่น ความเห็นอกเห็นใจและความร่วมมือ นอกจากนี้ ยังแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยเรื่องจิตใจของเด็ก ดังนั้นเราจึงต้องให้ความสนใจกับผลในเชิงบวกของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพจิตใจและความสามารถในการเข้าสังคม รวมถึงการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามที่เราได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ในเรื่องของสมรรถภาพทางกายที่ลดลงของเด็ก ดังนั้น เราจึงออกแบบ ชั้นเรียนพลศึกษา (PE) ที่ผสมผสานกิจกรรม ACPและตรวจสอบผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและการเข้าสังคมของเด็กจำนวน 429 คน ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น กิจกรรม ACP ได้รับการทดสอบในชั้นเรียนพลศึกษา (PE) 3 ชุด ทั้งก่อนและหลัง โดยชั้นเรียนเหล่านั้นมีการสำรวจแบบสอบถามทั้งหมด 6 แบบสอบถาม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็ก ๆ มีโอกาสเล่นอย่างเข้ากันกับเพื่อนร่วมชั้น และรวมถึงกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการสัมผัสทางกายและปฏิสัมพันธ์

ผลการวิจัยพบว่า สำหรับเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ความรู้สึกสบาย ๆ การเข้าสังคมและความมีสมาธิของพวกเขาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในชั้นเรียน ในขณะที่ความรู้สึกกังวลก็ค่อย ๆ ลดลง สำหรับเด็กในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ความรู้สึกสบายใจจะเพิ่มขึ้นหลังจากจบชั้นเรียนแต่ละครั้ง ดังนั้น เราสามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมีผลดีต่อเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และช่วยเรื่องเข้าสังคมและสุขภาพจิตใจของพวกเขา สำหรับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 และ 6 การศึกษาแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถช่วยให้จิตใจของพวกเขาสดชื่น ดังที่แสดงในการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกหลังจบการเรียนแต่ละครั้ง

- 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**

- ความรู้สึกผ่อนคลายไม่ค่อยแตกต่างกัน ($p<0.05$)

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 ในเมืองโมโตสุพบว่า ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยในระดับประเทศและระดับจังหวัด ระดับขีดความสามารถของเด็กเล็กในเมืองนี้เป็นปัญหาเมื่อเทียบกับเมืองอื่น ๆ เด็ก ๆ ล้มง่ายขึ้น มีปัญหามากขึ้นในการข้ามและทำตามขั้นตอนกระโดด และมีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เชื่องช้ามากขึ้น

เพื่อแก้ไขสถานการณ์นี้ เมืองจึงเปิดตัวโครงการ Power to Live ที่ผสมผสานแนวคิดของ ACP และปรับปรุงแนวทางใหม่ที่เกี่ยวกับปริมาณและคุณภาพของการเล่นในแต่ละวันในสถานที่รับเลี้ยงเด็กอนุบาล ผลที่ตามมาเด็ก ๆ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของขีดความสามารถ (Motor performance) ที่ดีขึ้น ทักษะการเคลื่อนไหวของพวกเขาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ภายใต้ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนเด็กก่อนวัยเรียนและโรงเรียนประถม วัยในโครงการนี้ ได้รับการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โรงเรียนประถมศึกษาทุกแห่งในเมืองนำโครงการไปใช้ในโรงเรียน โดยได้ปรับปรุงวิชาเรียนพลศึกษา และแนะนำเวลาปิดภาคเรียนเพิ่มเติมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2 จากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้นักเรียนเต็มใจที่จะเตรียมตัวสำหรับชั้นเรียนพลศึกษา และทำความสะอาดตัวเองมากขึ้น อีกทั้งยังร่วมมือกับผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ พวกเขารับประทานอาหารมากขึ้นในช่วงอาหารกลางวันของโรงเรียน

สถานรับเลี้ยงเด็ก - อนุบาลเป็นสถานที่แบบผสมผสานที่มีทั้งโรงเรียนอนุบาลและรับเลี้ยงเด็ก

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

ในมุมหนึ่งของสโมสรยูโด เด็กก่อนวัยเรียนกำลังเล่นฮ็อพสก็อตและชักเย่อและหัวเราะคิกคัก เด็ก ๆ ในโรงเรียนปฐมวัยกำลังเล่นเกมแมวจับหนู และเกมถอนหัวไชเท้า ที่ปรับให้เข้ากับเทคนิคยูโด โค้ชตัดสินใจที่จะรวมกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฝึกยูโดหลังจากที่พวกเขาเรียนรู้เกี่ยวกับ ACP ผ่านการฝึกอบรมของ 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 เป็นงานที่จัดขึ้นในวันกีฬาเพื่อแบ่งปันความสนุกสนานและความสุขของการเล่นกีฬา ทุกปีมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้มากกว่า 10,000 คน โดย Japan Sport Association ได้จัดให้ ACP เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของเทศกาล เพื่อให้ผู้ปกครองและเด็ก ๆ สามารถเข้าร่วมและสนุกไปด้วยกันได้ งานนี้ได้รับความนิยมอย่างมาก จนมีผู้สมัครเข้าร่วมงานเกินจำนวนที่วางแผนไว้ สถานที่จัดงานเต็มไปด้วยความตื่นเต้น

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

4. รายการตรวจสอบสำหรับผู้ฝึกสอนและผู้ปกครอง

รายการตรวจสอบนี้ออกแบบมาเพื่อแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมในชีวิตประจำวันของชมรมกีฬามีผลต่อพฤติกรรมและการรับรู้ของเด็กนักเรียนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาอย่างไร ข้อค้นพบนี้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในชมรมกีฬา

หมั่นตรวจสอบรายการต่อไปนี้จะช่วยวัดได้ว่าการออกกำลังกายและการฝึกสอนกีฬา 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	บาดเจ็บและล้มน้อยลง	

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 ดูมีความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่?	
2	คุณแนะนำแบบฝึกหัด เพื่อช่วยให้เด็กนักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายหรือไม่?	
3	คุณทำงานเพื่อสื่อสารจุดมุ่งหมายของการฝึกสอน แก่ผู้ปกครองหรือไม่?	
4	คุณกำลังติดตามพัฒนาการของทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กนักเรียนอยู่หรือไม่?	
5	คุณมั่นใจในความปลอดภัยของเด็กนักเรียนขณะที่ทำกิจกรรมหรือไม่?	
6	คุณพิจารณาภาษาของคุณเมื่อพูดกับเด็กนักเรียนหรือไม่?	
7	คุณยกย่องเด็กนักเรียน เมื่อคุณเห็นพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหว หรือทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมหรือไม่?	
8	ในฐานะผู้ฝึกสอน คุณสนุกกับการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กนักเรียน หรือไม่?	
9	ผู้เข้าร่วมที่มีอายุมากกว่าให้ความร่วมมือในการช่วยเหลือเด็กก่อนวัยเรียน หรือ ผู้เข้าร่วมที่อายุน้อยกว่ามีส่วนร่วมในกิจกรรม และแนะนำพวกเขาหรือไม่?	
10	กิจกรรมในชมรมกีฬาตอบสนองต่อบทบาทด้านการพัฒนาเด็กให้แข็งแรงหรือไม่?	

(3) รายการตรวจสอบสำหรับผู้ปกครอง

		Check
1	เด็กนักเรียนของคุณดูมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่?	
2	คุณพูดคุยกับเด็กนักเรียนของคุณหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละครั้ง และถามเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำในช่วงนั้นหรือไม่?	
3	คุณมีส่วนร่วม และช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ในชมรมกีฬาหรือไม่?	
4	คุณกำลังติดตามพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กนักเรียนหรือไม่?	
5	คุณช่วยเหลือหรือทำงานร่วมกับเด็กนักเรียนของคุณ เพื่อช่วยทบทวนในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ ที่ชมรมกีฬาหรือไม่?	
6	คุณสื่อสารกับผู้ฝึกสอนโดยตรง เมื่อคุณไม่พอใจ หรือมีการร้องขอเกี่ยวกับกิจกรรมในชมรมกีฬาหรือไม่?	
7	คุณแน่ใจหรือไม่ว่าจะยกย่องเด็กนักเรียนของคุณ เมื่อคุณเห็นพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว หรือทัศนคติที่มีต่อกิจกรรม?	
8	คุณให้ความสนใจกับกิจกรรมในชมรมกีฬาด้วยความเข้าใจ ซึ่งการได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย เป็นสิ่งสำคัญในวัยเด็กหรือไม่?	
9	คุณกระตุ้นให้เด็กนักเรียนของคุณมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระตือรือร้นผ่านการให้กำลังใจ และการชมเชยหรือไม่?	
10	กิจกรรมในชมรมกีฬานั้นตอบสนองและมีบทบาทในด้านการพัฒนาเด็กให้มีสุขภาพดีหรือไม่?	

(4) คุณสามารถทำการเคลื่อนไหวนี้ได้หรือไม่?

สังเกตว่าเด็กนักเรียน เคลื่อนไหวอย่างไร

โดยการทำความเข้าใจว่าเด็กนักเรียนได้รับทักษะการเคลื่อนไหวอย่างไร นั่นคือ กระบวนการได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายและมีความละเอียดมากขึ้น ผู้ฝึกสอนสามารถจัดหาโปรแกรมที่เหมาะสมกับขั้นตอนการพัฒนาต่าง ๆ

เดินและวิ่ง: คุณสามารถเดินและวิ่งในท่าทางที่หลากหลายได้หรือไม่?

การเดิน

คุณสามารถเดินตรงไปข้างหน้าได้หรือไม่? | คุณสามารถเดินถอยหลังได้หรือไม่? | คุณสามารถเดินเร็วและเดินช้าได้หรือไม่? | คุณสามารถเดินด้วยปลายเท้าและเดินด้วยส้นเท้าได้หรือไม่?

การวิ่ง

คุณสามารถวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดและมองตรงไปข้างหน้าได้หรือไม่? | คุณสามารถวิ่งคดเคี้ยวหรือวิ่งทางโค้งได้ดีเพียงใด? | คุณสามารถเปลี่ยนทิศทางทันทีทันใดในขณะวิ่งได้หรือไม่?

การจับบอล: คุณสามารถจับบอลได้ดีหรือไม่?

คุณสามารถโยนดอดจ์บอลหรือลูกเทนนิสขึ้นแล้วจับได้หรือไม่?

คุณสามารถเลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้าได้หรือไม่?

คุณสามารถขว้างลูกเทนนิสไปได้ไกลเพียงใด?

คุณสามารถเตะบอลบนพื้นได้ดีเพียงใด?

คุณสามารถขว้างบอลที่ใหญ่เท่า ๆ กับลูกเทนนิสออกไป ให้ถูกเป้าหมายได้หรือไม่?

กระโดด: คุณสามารถกระโดดแบบต่าง ๆ ได้หรือไม่?

คุณสามารถออกตัวด้วยเท้าทั้งสองข้างและกระโดดให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น กระโดดไกล) หรือให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น กระโดดในแนวดิ่ง) ได้หรือไม่?

คุณสามารถกระโดดลงจากพื้นที่ต่างระดับได้หรือไม่?

คุณสามารถกระโดดขาเดียวได้หรือไม่?

คุณสามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการกระโดดติดต่อกันทั้งสองเท้าได้หรือไม่?

คุณสามารถกระโดดสลับขาคู่และขาเดี่ยวเป็นจังหวะได้หรือไม่?

คุณสามารถทำท่าลักษณะคล้ายการควบม้าได้หรือไม่?

คุณสามารถข้ามได้หรือไม่?

คุณสามารถกระโดดหมุนตัวด้วยเท้าทั้งสองข้างได้หรือไม่?

คุณสามารถกระโดดเชือกได้หรือไม่?

การเคลื่อนไหวอย่างสมดุลและอื่น ๆ : คุณสามารถควบคุมร่างกายได้หรือไม่?

คุณสามารถยืนโดยใช้ขาข้างเดียวได้หรือไม่?

คุณสามารถม้วนตัวไปด้านหน้า และด้านหลัง ได้หรือไม่?

คุณสามารถเดินไป-มา บนคานทรงตัวโดยไม่หกล้มได้หรือไม่?

คุณสามารถโหนตัวอยู่บนบาร์ได้หรือไม่?

5. คำถามที่พบบ่อย (FAQ)

Q1 เด็กอายุต่างกันสามารถเล่นร่วมกันได้หรือไม่

A1 ผู้ฝึกสอนควรพิจารณาดูว่ากิจกรรมที่จัดให้เด็กเล่นนั้น สามารถเล่นร่วมกันได้หรือไม่ หากเล่นร่วมกันได้ ควรให้เด็กได้เล่นร่วมกัน หากเห็นว่าไม่เหมาะสมก็จำเป็นต้องแยกกันเล่น

Q2 การจัดกิจกรรมเล่นเป็นกลุ่มย่อยและให้เด็กเล่นเหมือนกันทุกกลุ่มควรทำอย่างไร

A2 การแบ่งกลุ่มเล่น ไม่ได้หมายความว่าทุกกลุ่มต้องเล่น หรือต้องสนุกเหมือนกัน ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนสามารถให้เด็ก ๆ เลือกกิจกรรมที่แต่ละกลุ่มอยากเล่น แล้วเล่นไปพร้อม ๆ กัน แต่ต้องจัดสรรพื้นที่เล่นให้เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง

Q3 เด็กนักเรียนชาย - หญิงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น มักจะเขินอาย ไม่กล้าเล่นร่วมกัน ควรทำอย่างไร

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

Q4 เด็กอายุน้อยไม่สนใจฟังกติกา หรือไม่เข้าใจกติกาการเล่นควรทำอย่างไร

A4 ผู้ฝึกสอนต้องอธิบายให้น้อย (พูดน้อย) แต่พยายามแสดงวิธีการเล่นให้เด็ก ๆ ดูจะได้ผลดีกว่า และหากเด็กทำได้ดีควรชมเชย หรือถ้าทำไม่ได้ควรให้กำลังใจ รวมทั้งแนะนำเด็กให้เข้าใจว่าต้องมีการปรับปรุงอย่างไร เมื่อทำกิจกรรมต่อเนื่องเด็กจะเข้าใจและเรียนรู้ในการเล่นร่วมกันได้ดีขึ้น ส่วนในกรณีที่เด็กทำผิดกติกาผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องตักเตือนทันที หรือหากเห็นว่าเล่นผิดกติกาจนอาจจะก่อให้เกิดความรุนแรงระหว่างการเล่น ควรจะให้เด็กหยุดเล่นก่อน เพื่อเตือนให้ทราบแล้วจึงให้เล่นต่อได้

Q5 กิจกรรมที่เล่นเป็นกลุ่มใหญ่ ทำให้เด็กบางส่วนได้เล่นน้อยและไม่ต่อเนื่อง ควรทำอย่างไร

A5 ผู้ฝึกสอนควรสังเกตสถานการณ์ของการเล่น หากมีเพียงเด็กบางคนเท่านั้นที่สนุกกับการเล่นของตนเอง อาจทำให้ผู้เล่นคนอื่นรู้สึกเบื่อ จนทำให้ระดับของกิจกรรมทางกายลดลงขณะเล่น หากเด็กบางคนดูเหมือนว่าจะสนุกกับการเล่นของตัวเองเพียงอย่างเดียว ผู้ฝึกสอนอาจถามพวกเขาเพื่อขอเปลี่ยนวิธีการเล่น สิ่งที่สำคัญคือผู้ฝึกสอนต้องอธิบายและกระตุ้นให้ผู้เล่นทราบถึงขอบเขตของการเล่นเพื่อให้พวกเขาร่วมสนุกไปด้วยกัน

Q6 เด็กทำกิจกรรมไม่ได้ หรือแพ้เกมบ่อย ๆ จนเสียความมั่นใจ หรือมีความท้อ ควรทำอย่างไร

A6 1. ผู้ฝึกสอนควรสังเกตหรือสอบถามเด็ก ถึงลักษณะท่าทางหรือการเล่นที่เด็กทำไม่ได้ และให้เด็กได้ฝึกทักษะไปพร้อมกันได้ เพื่อสร้างพลังบวกให้กับเด็ก ไม่ควรแยกเด็กที่ทำไม่ได้ ให้ฝึกทักษะเพียงลำพัง เพราะจะทำให้เด็กเสียความมั่นใจ ไม่อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ
2. ส่วนกิจกรรมที่เล่นในลักษณะแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรให้เด็กได้เล่นอย่างน้อย 2 รอบ เพื่อให้ทีมแพ้มีโอกาสชนะบ้าง และให้กำลังใจคนที่มักจะแพ้เกมบ่อย ๆ หรือแนะนำวิธีการฝึกฝน

Q7 การเบิกจ่ายอุปกรณ์การเล่นให้กับเด็กเป็นภาระให้กับผู้ฝึกสอนควรทำอย่างไร

A7 1. เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระแก่ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนสามารถให้เด็ก ๆ เตรียมและจัดอุปกรณ์การเล่นด้วยตนเอง ในเด็กที่มีระดับที่มีความสามารถสูงขึ้น สามารถจัดให้มีคณะกรรมการ เพื่อดูแล วางแผน จัดการ การเล่นได้
2. ผู้ฝึกสอน อาจตั้งกฎเกณฑ์สำหรับเด็ก ในการยืม - คืน อุปกรณ์การเล่นได้อย่างอิสระ
3. นอกจากนี้ยังสามารถทำตามเคล็ดลับดังต่อไปนี้
   3.1 จัดการเล่นที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากเกินไป
   3.2 เมื่อใดก็ตามที่โปรแกรมการเล่นจัดขึ้นที่สนามให้วาดเส้นหรือทำเครื่องหมาย เพื่อให้เด็กไม่ต้องรอคอยนานตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นการเล่น
   3.3 หากเป็นไปได้ ลองเปลี่ยนอุปกรณ์การเล่นให้ง่ายขึ้น เพื่อให้สามารถเตรียมตัวได้ด้วยตนเอง

Q8 เด็กจะเล่นเฉพาะในช่วงเวลาที่ผู้ฝึกสอนจัดกิจกรรมให้ แต่ไม่นำกิจกรรมไปเล่นกันเองในช่วงเวลาอื่น ๆ ควรทำอย่างไร

A8 ผู้ฝึกสอนหากิจกรรมใหม่ ๆ ที่เด็กสามารถเล่นกันเองได้ น่าสนใจ กติกาไม่ซับซ้อน และจำนวนคนเล่นไม่มากมาให้เด็กได้ลองเล่น และผู้ฝึกสอนสามารถแบ่งเวลาในช่วงท้ายให้เด็กได้เล่นกันเอง เพื่อเด็กจะได้นำกิจกรรมที่ชอบไปเล่นต่อเองได้

Q9 หลังจบกิจกรรมแต่ละครั้งผู้ฝึกสอนควรทำอย่างไร

A9 ผู้ฝึกสอนสามารถทำได้หลากหลาย เช่น

1. ชวนเด็ก ๆ สรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการเล่น รวมถึงเทคนิคการเล่นที่ช่วยให้เด็กมีทักษะและสามารถปรับตัวให้ทำกิจกรรมได้ดีขึ้น
2. นำปัญหาที่เด็กเจอระหว่างเล่นมาช่วยกันหาแนวทางวิธีการแก้ไข
3. เน้นย้ำให้เด็กเห็นความสำคัญในติกา การเล่นร่วมกัน ไม่เอาเปรียบ ช่วยเหลือ รู้จักแพ้ - ชนะ - ให้อภัย - มีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บทที่ 1	กรกนก พงษ์ประดิษฐ์ และคณะ. (2562). รายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย 2561. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
	นภัสบงกช ศุภะพิชน์ และคณะ. (2562). โครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้สู่เด็กไทยสูงสมส่วนแข็งแรง IQ EQ ดี ปี 2562, นนทบุรี: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย.
	ส่งศรี พุทธเกิด, อัจฉรียา กสิยะพัท และเกษม นครเขตต์. (2561). ผลของการเล่นในสนามเด็กเล่น BBL ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางการเคลื่อนไหวในนักเรียนระดับประถมศึกษา. วารสารบัณฑิตวิจัย (มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยมหิดล), 9(2), 151-162.
	พลกฤษณ์ เจริญมูล, สุนทรา กล้าณรงค์, และชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม. (2561). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ช่วงชั้นที่1. การประชุมนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาครั้งที่ 13 ปี การศึกษา 2561 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรังสิต, กรุงเทพมหานคร.
	วิภารัตน์ จอกทอง. (2557). การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย. บทความวิจัย วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพมหานคร.
	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). โครงการพัฒนาแนวทางการขยายผลต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน “โรงเรียนฉลาดเล่น (Active School)” (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
	ญาณี เหล่าวิริยะรัตน์. (2552). ผลของการเล่นบำบัดที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
	กรมพลศึกษา. (2556). การพัฒนารูปแบบเวลาว่างสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร: สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
	พีรวัฒน์ ชลเจริญ. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
	อาภรณ์ อุกฤษณ์. (2555). พลวัตการเล่นของเด็กกับภาวะแวดล้อม (The Dynamics of Children's Games and the-Environmental Factors). บทความวิจัย วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2555, สุราษฎร์ธานี.
	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2559). โครงการพัฒนาแนวทางการขยายผลต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน “โรงเรียนฉลาดเล่น (Active School)” (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
	ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
	เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์. (2557). การสร้างสนามเด็กเล่น กลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา. ในเอกสารประกอบการประชุมผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษาตามโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร.กันยายน-ตุลาคม 2557.
	เยี่ยมลักษณ์ อุดาการ และคณะ. (2560). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร. บทความวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่.
	พรชลัด สุขแก้ว. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล. บทความวิจัย วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, Vol.9, No.1, 2014, pp. 783-791. An Online Journal of Education http://www.edu.chula.ac.th/ojed

บทที่ 1	Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. (2012). Exercise guidebook for early childhood.
	Japan Sports Agency. (2019). Physical fitness and exercise capacity survey 2018.
	Japan Sports Agency. (2019). The National Survey of Physical Fitness, Athletic Performance and Exercise Habits.
	Japan Sport Association. (2020). JSPO-ACP Guidebook.
	Blair, S.N., Clark, D.G., Cureton, K.J. and Powell, K.E. (1989). Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health. In Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine, Vol. 2: Youth, Exercise and Sport (edited by C.V. Gisolfi and D.R. Lamb), pp. 401 - 430. New York: McGraw-Hill.
	Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. (2011). Report on research and study on practical activities in early childhood to cultivate the basis for improving physical fitness.
บทที่ 2	Japan Sport Association. (2020). JSPO-ACP Guidebook.
บทที่ 3	Japan Sport Association. (2020). JSPO-ACP Guidebook.
	Okazawa, Y., KITA M., SUWA, Y. (1996). Factorial Structure of Physical Competence and its Developmental Tendency and Sex Difference. Japanese journal of sport education studies, 16: 145-555
	Japan Sport Association. (2019). Guidebook for the Prevention of Heatstroke during Sports Activities
บทที่ 4	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). โครงการพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน: THAI-ACP (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
	Kasuga, K., Otsubo, K., Sato, Y., and Aono, H. (2020). The effects of physical education classes incorporating the concept of The Active Child Program on physical activity, skill development, and awareness of children, Studies of growth and development, 86:10-20
	The practical approach in elementary school : The effect of physical activity on psychological and social aspects. (2010). Pedagogy of Physical Education,67:50-53
	Research on improving physical fitness and athletic ability of children. (2010). Kanagawa Prefectural Physical Education Center.

เรียบเรียงเนื้อหาโดย

Tetsuya Matsuo
College of Community and Human Services, Rikkyo University

Hisashi Naito
Graduate School of Health and Sports Science, Juntendo University

Yoshihito Sato
Faculty of Education, Tokyo Gakugei University

Hiroshi Aono
Sport Sciences Laboratory, Japan Sport Association

กองประสานความร่วมมือระหว่างประเทศ
การกีฬาแห่งประเทศไทย
ปัญญา ชูเลิศ, ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, อับดุล อุ่นอำไพ, อภิชาติ แสงสว่าง, ชุติมา อยู่สมบูรณ์
ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
ไพโรจน์ เสาน่วม, ผิรมล ราศี, วิภาดา เอี่ยมแย้ม, นุชวรรณ์ บุญเรืองกิตินันท์
สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP (Active Child Program)

จัดพิมพ์โดย
Japan Sport Association
การกีฬาแห่งประเทศไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
มีนาคม 26, 2564

ข้อมูลการติดต่อ
Japan Sport Association
International Affairs Division, Sport Promotion Department
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 4-2 Kasumigaokamachi, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0013 Japan
international@japan-sports.or.jp

การกีฬาแห่งประเทศไทย
เลขที่ 286 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 02-186-7111 ต่อ 7247,7870,7874

มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เลขที่ 999 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 02-441-0201-4

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
โทรศัพท์ 02-343-1500

สำนักพิมพ์
KOHKEN PRINTING Co.,Ltd.

Government-subsidized projects of the Japan Sports Agency

เอกสารนี้มีลิขสิทธิ์ไม่อนุญาตให้นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางธุรกิจทั้งในแง่ของการผลิตหรือเผยแพร่ซ้ำผ่านทุกช่องทาง
สำหรับการนำข้อมูลไปใช้เพื่อการศึกษาโปรดอ้างอิงที่มาของเอกสาร
©2021 Japan Sport Association

รายการตรวจสอบด้านความปลอดภัยสำหรับเด็ก

1. การคัดเลือกสถานที่ ตรวจสอบ

1. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมและความกว้างให้เหมาะสมกับรูปแบบกิจกรรม (ความกว้างที่เหมาะสม รูปแบบ พื้นสนาม) ☐
2. ตรวจสอบความสัมพันธ์ของตำแหน่งสถานที่กับถนน (ปริมาณการจราจรโดยรอบ หรือข้อจำกัดของถนน เส้นทางการเคลื่อนที่ของเด็ก ๆ) ☐

2. การตรวจสอบสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ต่าง ๆ

1. ตรวจสอบสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น เครื่องเล่นแบบยึดติดกับที่) ☐
2. ตรวจสอบจุดที่อันตราย ☐
3. กำจัดวัตถุที่เป็นอันตรายออกไป เช่น เศษแก้ว บุหรี่ ฯลฯ ☐
4. ตรวจสอบเครื่องเล่นและอุปกรณ์กีฬา ☐

3. การเตรียมพร้อมกรณีฉุกเฉิน

1. ตรวจสอบสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียง (แผนกที่ตรวจรักษา เวลาตรวจ หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ) ☐
2. ตรวจสอบชื่อที่อยู่และหมายเลขที่ติดต่อได้ของผู้ที่เกี่ยวข้อง (กำหนดโครงสร้างการขอความร่วมมือ) ☐
3. จัดทำคู่มือการเตรียมพร้อมเพื่อรองรับสถานการณ์ฉุกเฉิน (ตรวจสอบบทบาทหน้าที่) ☐

4. การป้องกันโรคลมแดด

1. ไม่ควรบังคับให้เด็กการออกกำลังกายหนัก ๆ ท่ามกลางอากาศร้อน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ☐
2. ควรระมัดระวังคลื่นความร้อน ☐
3. ดื่มน้ำและเกลือแร่เพื่อทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไป ☐
4. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีและเย็นสบาย ☐
5. ดูแลสภาพร่างกายของเด็ก เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุกับตัวเด็ก ☐

ข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูที่หน้า 67

Active Child Program