

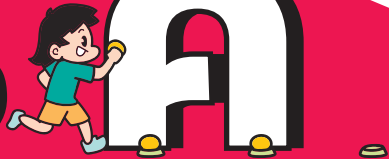


เล่น

กลางแจ้ง



โรด



การเล่นอย่างปลอดภัย
ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ดำเนินการวิจัยและพัฒนางานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยอย่างต่อเนื่อง ทั้งในมิติของข้อมูลเชิงสถานการณ์ การพัฒนาต้นแบบที่มีประสิทธิภาพ และการสังเคราะห์องค์ความรู้สู่การปฏิบัติ หนึ่งในตัวอย่างสำคัญคือ การพัฒนาต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา หรือโรงเรียนฉลาดเล่น: Active School ที่ประกอบด้วยการจัดทำชุดคู่มือการดำเนินงาน ตัวอย่างกิจกรรม ความรู้ที่เกี่ยวข้อง การจัดทำระบบฐานข้อมูลเพื่อสนับสนุน และระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์

เช่นเดียวกับกับคู่มือ **“เล่นกลางโรค”** ฉบับนี้ ที่ถูกพัฒนาต่อยอดมาจากคู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP (Active Child Program) ที่ผสมผสานการเล่นของเด็กไทยและเด็กญี่ปุ่นเข้าไว้ด้วยกัน โดยคู่มือฉบับนี้ได้นำกิจกรรมการเล่นเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing play) ที่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (JSPO) ใช้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กญี่ปุ่นในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มาบรรจุไว้ เพื่อให้เป็นกิจกรรมทางเลือกในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ และมีกิจกรรมการเล่นปกติ (Normal play) สำหรับใช้ในสถานการณ์ทั่วไป ซึ่งทีแพคหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือ **“เล่นกลางโรค”** จะเป็นประโยชน์กับสถานศึกษาและถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งของสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กนักเรียนในทุกโอกาส และทุก ๆ วันที่เด็กอยู่

ที่โรงเรียน โดยมีคุณครูเป็นผู้นำเครื่องมือไปใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนตามโอกาสและเวลาที่มี ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ในช่วงเวลาว่างหรือประยุกต์เข้ากับการจัดการเรียนการสอนได้ในทุกวิชา รวมถึงการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจได้อย่างอิสระ เพื่อสร้างโอกาสให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายได้ครบ 60 นาทีทุกวัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้มีพัฒนาการที่สมวัยทั้ง 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์/สังคม การสื่อสาร/ทักษะชีวิต การคิดวิเคราะห์ และทักษะทางวิชาการ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ส่งผลให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายลดลงอย่างมาก จากเดิมปี 2562 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 24.4 แต่โรคโควิด-19 ได้จุดระดับการมีกิจกรรมทางกายให้ลดลงมาต่ำสุดในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา โดยเหลือเพียงร้อยละ 17.7 แม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจะคลี่คลายลงและทำให้ระดับกลับเพิ่มขึ้นมาเป็นร้อยละ 24.2 แต่ถือว่ายังอยู่ระดับที่น้อยกว่าช่วงที่ผ่านมา และยังมีเด็กไทยมากถึง 3 ใน 4 ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้ร่วมกับศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Japan Sport Association: JSPO) พัฒนาเครื่องมือ **“เล่นกลางโรค”** หรือ **“การเล่นอย่างปลอดภัยในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ”** เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทยได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) โดยหวังว่าเครื่องมือนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับบุคลากรครูในสถานศึกษา และพ่อแม่ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก ๆ ได้มีแนวทางและกิจกรรมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ เพื่อให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมทางกายที่ต่อเนื่องและไม่ลดลงดังเช่นการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา

สสส. เชื่อว่า สถานศึกษาเป็นพื้นที่ที่สามารถสร้างเสริมการเรียนรู้ และส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับเด็ก ๆ ไปพร้อมกันได้ เช่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในเด็กไทยที่จำเป็นต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และไม่เน้นส่งเสริมเฉพาะ **“กิจกรรม” (Activity)** เพียงอย่างเดียว ควรส่งเสริมให้เกิด **“กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวมในสถานศึกษา หรือ Whole of school program”** ด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหลากหลายมิติ ตั้งแต่ระดับนโยบายของ สถานศึกษา บุคลากรภายในโรงเรียน โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายทั้งใน และนอกห้องเรียน พื้นที่เล่นที่ปลอดภัย วิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ การส่งเสริม กิจกรรมทางกายทั้งก่อนและหลังเลิกเรียน รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในระหว่างที่เด็ก ๆ เดินทางมาโรงเรียน ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยได้มีโอกาส ในการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งช่วงวัน โดยมีสถานศึกษาเป็นฐาน ที่สำคัญในการเชื่อมโยงกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ที่มีมาสู่ตัวนักเรียน ซึ่ง สสส. เชื่อว่าคู่มือ **“เล่นกลางโรค”** จะเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ช่วย ทำให้สถานศึกษามีเครื่องมือสำหรับใช้ในการส่งเสริมและฟื้นฟูให้กิจกรรมทางกาย ของเด็กไทยและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มสูงขึ้น โดยกิจกรรมทางกาย จะเป็นรากฐานที่สำคัญในการส่งเสริมให้เด็กไทยฉลาดเรียน ฉลาดเล่น และมีพัฒนาการที่สมวัย

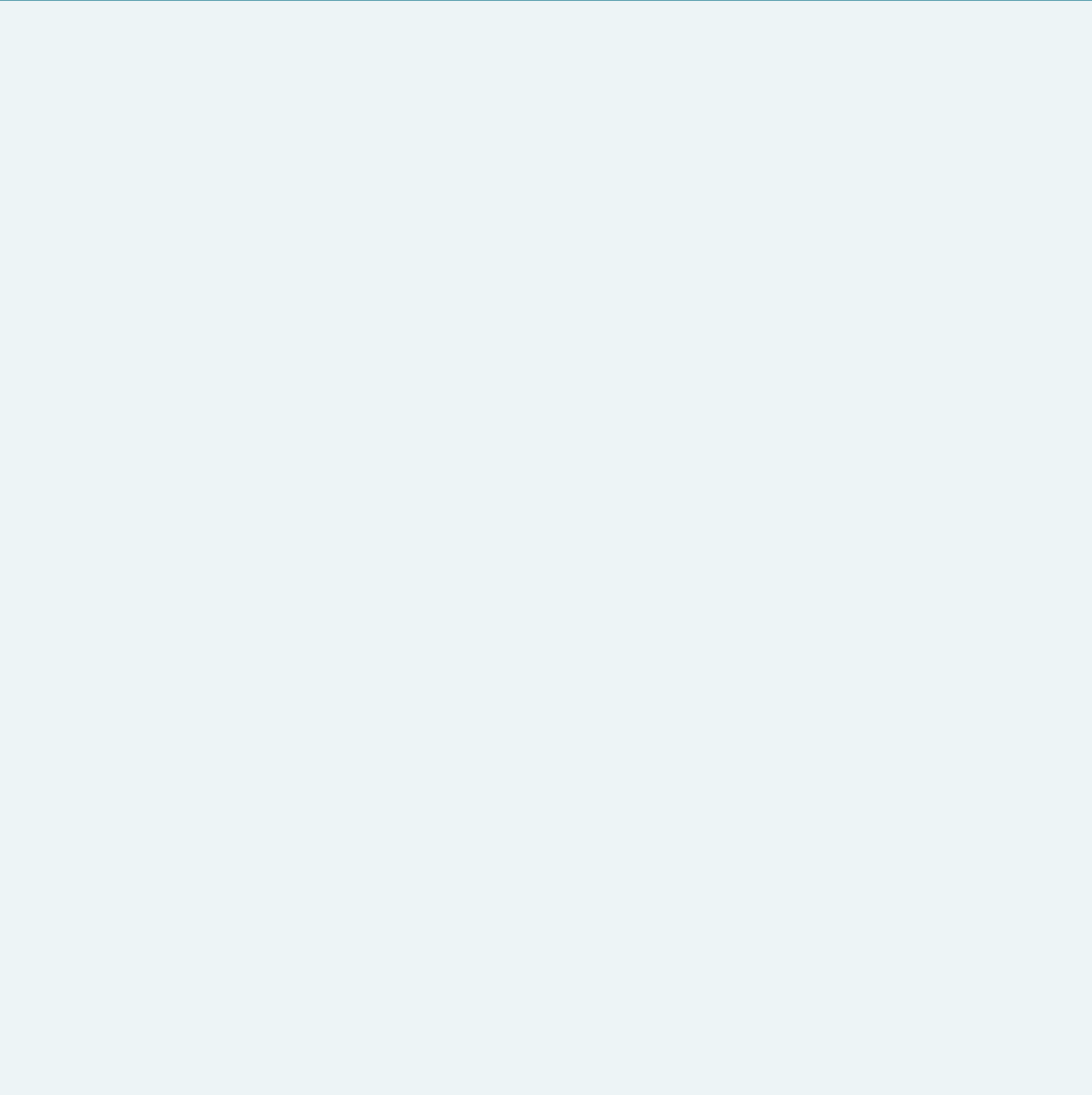
สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (JSPO)

ความคาดหวังของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (JSPO) คือ อยากให้เด็กและเยาวชนทุกคนได้มีโอกาสคุ้นเคยกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตั้งแต่อายุยังน้อย และอยากสร้างรอยยิ้มให้กับเด็ก ๆ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเหล่านี้เติบโตขึ้นมาด้วยความแข็งแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับเด็ก สิ่งสำคัญคือต้องให้พวกเขามีประสบการณ์ในการเล่น และสนุกสนานไปกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะที่ครูและผู้ฝึกสอนมีบทบาทในการจัดเตรียมกิจกรรมการเล่นที่เด็ก ๆ สามารถสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมเหล่านั้นได้ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติของเด็กในขณะที่เด็กกำลังเล่นอยู่ และต้องคอยสังเกต การเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ อย่างใจเย็น และที่สำคัญควรให้เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมในการ ออกแบบกิจกรรมการเล่นของตัวเองได้ด้วย

อย่างไรก็ตาม ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก ๆ ได้เปลี่ยนไปอย่าง ลื่นเชิง เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้การมีกิจกรรมทางกายของเด็ก ทั่วประเทศลดลง และระดับสมรรถภาพทางกายก็ลดลงตามไปด้วย ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาถึง พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็กแล้ว การไม่กระตุ้นการออกกำลังกายในช่วง ระยะเวลาหนึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตของเด็กได้ ทั้งนี้ ในอนาคต อาจจะมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หรือโรคติดต่อต่าง ๆ ขึ้นมาอีกภายหลัง ซึ่งการป้องกันการติดเชื้อถือเป็นปัจจัยหลักที่ต้องคำนึงถึง แต่สิ่งสำคัญคือครูและผู้ฝึกสอน ต้องมีความสามารถในการนำกิจกรรมต่าง ๆ มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้เล่นอย่างปลอดภัย

คู่มือ **“เล่นกลางโรค”** เล่มนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยฟื้นกิจกรรมทางกายของเด็ก ๆ ให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถเล่นได้ทุกวันอย่างปลอดภัย แม้มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อต่าง ๆ ก็ตาม ในคู่มือนี้มีการประยุกต์ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับคำแนะนำสำหรับครูและผู้ฝึกสอนจากคู่มือ ACP พร้อมกับการนำองค์ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน และแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ เพื่อให้โรงเรียนใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก ๆ

JSPO หวังเป็นอย่างยิ่งว่ากิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมนิสัยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้กับเด็ก ๆ ตั้งแต่อายุยังน้อย และเชื่อว่า **“รากฐานของการกีฬาดลอดชีวิต”** เป็น **“การปลูกฝังทักษะการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์มั่นคง”** และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะช่วยให้ครูและผู้ฝึกสอนได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของการเล่น การออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน ทั้งในช่วงสถานการณ์ปกติและช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ เพื่อให้เด็ก ๆ ของเราได้มีพัฒนาการที่สมวัยในทุกด้าน และเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ



สารบัญ

หน้า

1. ความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน	12
1.1 ความสำคัญของการติดตามและเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายร่วมกัน ของเด็กนักเรียนในช่วงที่มีโรคระบาด	14
1.2 แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนในช่วงการแพร่ระบาด ของโรคติดเชื้อ	15
2. การเล่นเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing play)	20
● เป่ายางฉุบ สปีชีส์	22
● เป่ายางฉุบ ทำทาง	23
● ดารุมะซัง	24
● Boom เป่ายางฉุบ	25
● กระโดดเชือก ย่า หย่า ย่า	26
● โอ เซล ชันได้ เซล	27
● ซ่อนหา	28
● เตะกระป๋อง	29
● ยักษ์ช่างจำ	30
● เกนปะ (กระโดดสลับขา)	31
● ยักษ์จับหาง	32
● วิ่งจ๊อกกึ่งหนังสือพิมพ์	33
● ตีกอล์ฟกระดาษ	34
● ยักษ์กระโดด	35
● กระดาษหนังสือพิมพ์ขลุ่ยบอล	36

● ภูผาลัด	37
● ส่งของ	38
● ลิ้งชิงบอล	39
● เลี้ยงบอลเก็บแต้ม	40
● เลี้ยงลูกโป่งวิ่งพลัด	41
● ฮูลาฮูปเก้าอี้ดนตรี	42
● กระโดดฮูลาฮูป	43
● ฮูลาฮูปเคาะลูกโป่ง	44
● โบว์ลิ่งขวดน้ำ	45
● ส่งบอลแข่งกัน	46
● ยักษ์ส่งบอล	47
● ยิงเป้า	48
● ดึงทางตามเส้น	49
● เป่ายิงฉุบบนกระดานหนังสือพิมพ์	50
● ไม่ให้เสาล้ม	51

3. การเล่นในช่วงปกติ (Normal play)

● กระต่ายขาเดียว	54
● เตยกำก	55
● ไล่จับข้ามเส้น	56
● ตีจับ	57
● ไล่จับกบ	58
● ไล่เข้าไล่โขง	59
● ลิ้งชิงหาง	60

● จับปลากะป๋อง	61
● ชนลูกเจี๊ยบ	62
● ถอนหัวไขเท้า	63
● จับแปะ	64
● ซูม่ (ดันมือ)	65
● แมวจับหนู	66
● ยักขจับลิง	67
● แปะแข็ง	68
● X-O	69
● เสือยิงกวาง	70
● ขว้างตะขาบ	71
● ขว้างพระราชา	72
● ขว้างให้ไว	73
4. การให้คำแนะนำและช่วยเหลือเด็ก	74
4.1 มุมมองสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้สอนที่ดี	76
5. แบบสังเกตและเฝ้าระวังการเล่นของเด็กเพื่อป้องกัน	
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ	84
บรรณานุกรม	90
คณะผู้จัดทำ	91

ความสำคัญ
ของการส่งเสริม
กิจกรรมทางกาย
ในโรงเรียน

กิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีความสำคัญสำหรับเด็ก การสะสมกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก (MVPA) ให้ได้ 60 นาทีทุกวัน นั้นสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายที่ดี ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สุขภาพของกระดูก การทำงานของสมอง สุขภาพจิต และการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม¹⁻³ โดยโรงเรียนจะมีบทบาทและความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก ๆ เนื่องจากพวกเขาต้องใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมงหรือ 1 ใน 3 ของวันอยู่ที่โรงเรียน ดังเห็นได้จากข้อเสนอแนะในแผนปฏิบัติการระดับสากลเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030) ขององค์การอนามัยโลกที่ให้โรงเรียนเป็นฐานเพื่อยกระดับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Enhance physical education and school based programs)⁴ ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity ในการลงทุนที่ 1 เกี่ยวกับ WHOLE-OF-SCHOOL-PROGRAMME⁵

ความสำคัญของการติดตามและเฝ้าระวัง การมีกิจกรรมทางกายร่วมกันของเด็กนักเรียน ในช่วงที่มีโรคระบาด

ด้วยโรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่เด็กต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ประกอบกับธรรมชาติของเด็กที่มักชอบเล่นและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ในวัยเดียวกันจึงทำให้ง่ายต่อการเกิดโรคระบาด และการขัดขวางหรือห้ามมิให้เด็กเล่นร่วมกันทำได้ยาก ดังนั้น ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจะต้องสังเกต และให้การดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เพื่อเฝ้าระวังมิให้เกิดการแพร่ระบาดในวงกว้าง และสามารถแยกเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือมีอาการป่วยออกจากเด็กกลุ่มปกติได้อย่างทันทั่วทั้งนี้ เพื่อส่งต่อเด็กที่ป่วยเข้าสู่การรักษาและการดูแลจากผู้ปกครองได้โดยเร็วที่สุด ทั้งนี้ สามารถศึกษาแนวทางการเฝ้าระวัง สังเกตอาการ และดูแลเด็กในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคระบาดได้จากคู่มือ **“การดำเนินงานสถานศึกษาปลอดโรคติดต่อ”** กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือการดำเนินงานสถานศึกษาปลอดโรคติดต่อ

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ

การแพร่ระบาดของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสดังเช่นโรคโควิด-19 นั้นส่งผลกระทบต่อตรงต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กที่ลดลง⁶ ดังนั้น หากโรงเรียนต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่สามารถแพร่กระจายผ่านการสัมผัส เช่น โรคโควิด-19 ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคตาแดง ฯลฯ โรงเรียนจำเป็นต้องมีแนวทาง มาตรการ และเครื่องมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนพร้อมกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคควบคู่กันไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากการที่โรงเรียนจะห้ามมิให้เด็กที่มาเจอกันแล้วไม่เล่นด้วยกันนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก การสร้างการรับรู้และส่งเสริมให้เด็กยังคงสามารถเล่นกันได้อย่างปลอดภัยตามแนวทางที่กำหนด รวมถึงการดำเนินการตามมาตรการของหน่วยงานภาครัฐนั้นจะเป็นทางออกที่ดีสำหรับทุกฝ่าย

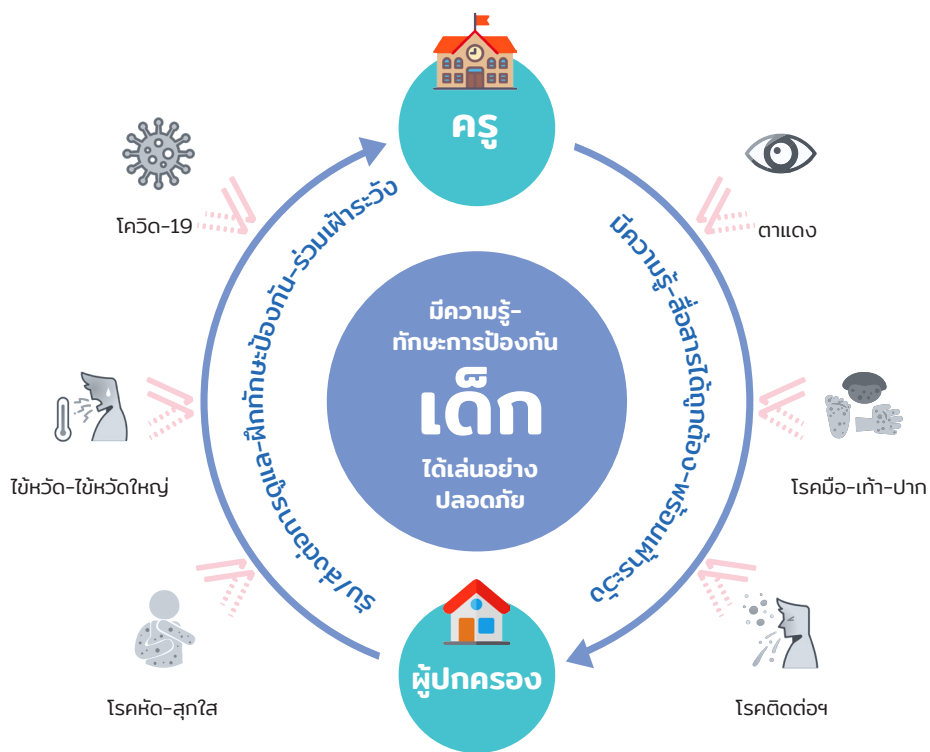
ทั้งนี้ การประเมินสถานการณ์และระดับความเสี่ยงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อคือสิ่งแรกที่โรงเรียนต้องดำเนินการ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการประเมินสถานการณ์จะทำให้โรงเรียนสามารถกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการป้องกันโรคภายในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม ถัดมาคือการสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้และความเข้าใจร่วมกันถึงแนวทางที่โรงเรียนจะดำเนินการอย่างน้อย 3 ฝ่าย ได้แก่ ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน จากนั้นจึงเป็นการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติและติดตามประเมินผลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้แน่ใจว่ามาตรการนั้นมีประสิทธิผลและปรับปรุงแนวทางการดำเนินงานในกรณีที่บางมาตรการใช้ไม่ได้ผล หรือมีสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

ในการสื่อสารกับเด็กนักเรียน โรงเรียนจะต้องจัดให้มีการปฐมนิเทศและ
ฝึกอบรมทักษะเกี่ยวกับแนวทางการใช้ชีวิตที่โรงเรียนอย่างปลอดภัย โดยบอกเล่าถึง
แนวทางการปฏิบัติตน บอกเหตุผลให้ทราบว่าทำไมทุกคนจึงต้องมีส่วนร่วม
ในการปฏิบัติตามแนวทางในครั้งนี้ สร้างประสบการณ์ร่วมเชิงบวกให้นักเรียน
ทุกคนมีส่วนรับผิดชอบและช่วยให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย รวมถึง
การสร้างข้อตกลงในการปฏิบัติตน การเล่น และการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งนี้
สามารถใช้แนวทางการเล่นเป็นกลุ่มเล็ก (Small Bubble) โดยพิจารณาจากสถานที่
อยู่อาศัยเทียบเคียงกับอัตราการติดเชื้อ และให้นักเรียนได้เลือกกลุ่มเพื่อนกลุ่มเล็ก ๆ
ที่ต้องการทำกิจกรรมด้วยอย่างสมัครใจ ในช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตที่อยู่โรงเรียน
โดยกำหนดกลุ่มการเล่นดังกล่าวเป็นรายสัปดาห์ หรือรายเดือน เพื่อไม่ให้เกิดการ
ปะปนข้ามกลุ่มของนักเรียน เป็นต้น ทั้งนี้ ด้วยแนวทางดังกล่าวนี้จะช่วยให้นักเรียน
ยังสามารถมีกิจกรรมที่ต้องการจะร่วมกันได้อย่างปลอดภัยได้มากยิ่งขึ้น



ขณะเดียวกัน ทางโรงเรียนจำเป็นต้องมีการจัดอบรม และการฝึกปฏิบัติ สำหรับ**คุณครู** คล้าย ๆ กับฝึกอบรมหนีไฟ เพื่อให้คุณครูได้มีโอกาสได้ทดลอง ฝึกทักษะการสื่อสารและการปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ จนเกิดความมั่นใจ รวมถึง การใช้เครื่องมือ/สื่อต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ หากทางโรงเรียนจะ เริ่มต้นทดลองทำกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน เพื่อให้มีการประเมิน ความพร้อมเพียงของการปฏิบัติทั้งตัวคุณครูและตัวนักเรียน ว่าเป็นไปตามแนวทางมากน้อยเพียงใด มีสิ่งใดที่จะต้องพัฒนาปรับปรุงบ้าง จากนั้น จึงเริ่มขยายผลไปยังนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ กระบวนการนี้ก็จะช่วยให้การใช้นโยบาย และมาตรการต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นมีความชัดเจนและความปลอดภัยมากที่สุด

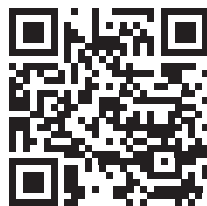
นอกจากนี้ ควรสื่อสารกับ**ผู้ปกครอง**ให้ทราบถึงนโยบายและการเตรียม ความพร้อมของโรงเรียน การชี้แจงให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลและ ป้องกันความเสี่ยงของนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน การฝึกเตรียมนักเรียนให้มีทักษะ การป้องกันตนจากการแพร่ระบาดที่เหมาะสม รวมถึงโรงเรียนจะต้องทำการ สื่อสารข้อมูลเชิงสถานการณ์ ความเสี่ยง ผลกระทบต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการร่วมกันดูแลสุขภาพของนักเรียนแบบไร้รอยต่อ และเป็นข้อมูลสำหรับให้ผู้ปกครองมีความมั่นใจในการตัดสินใจอนุญาต หรือไม่อนุญาตให้บุตรหลานมาโรงเรียน



รูป: การมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครอง
ในการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของเด็กเพื่อป้องกันโรคติดต่อ

คู่มือ “เล่นกลางโรค” เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น เพื่อให้โรงเรียนใช้เป็นเครื่องมือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายนักเรียนแม้ว่าจะมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อเพื่อให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุขและได้เล่นอย่างปลอดภัย โดยรวบรวมกิจกรรมการเล่นของญี่ปุ่นและไทยจำนวน 50 กิจกรรม แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) การเล่นเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing play) และ 2) การเล่นในช่วงปกติ (Normal play)

นอกจากนี้ ท่านยังสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมการเล่นอีกจำนวนมากได้ที่เว็บไซต์ www.activekidsthailand.com



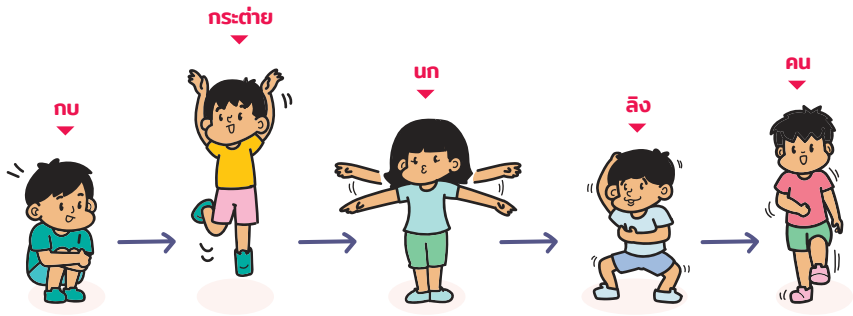
Active Kids Thailand

การเล่นเพื่อ เว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing play)

ເປ້າຍິງຈຸບ



เป่ายางฉุบ สปีชีส์



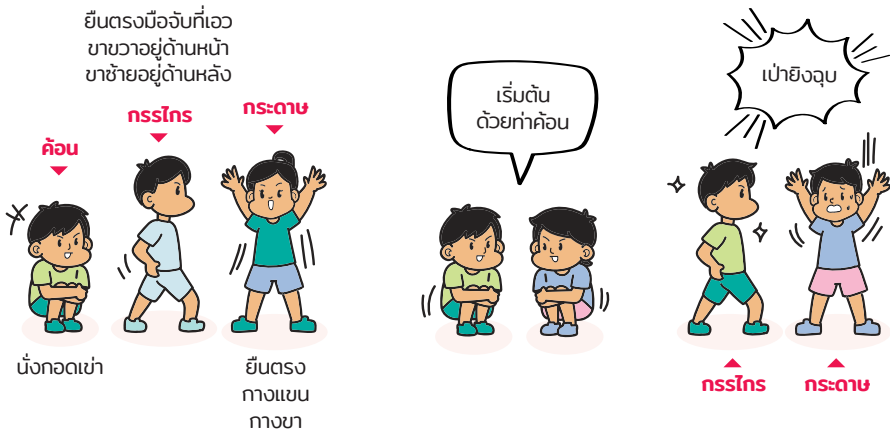
วิธีการเล่น

1. กำหนดผู้เล่น 10 คนขึ้นไป โดยรูปแบบกิจกรรมจะเป็นการจับคู่แข่งขันกันเป่ายางฉุบ เพื่อเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย (สปีชีส์) ตามที่กำหนด โดยผู้เล่นทุกคนจะเริ่มต้นด้วยการเป็น “กบ” ซึ่งหากเป่ายางฉุบชนะจะได้เลื่อนวิวัฒนาการไปเป็น “กระต่าย” “นก” “ลิง” และ “คน” ตามลำดับ โดยจะมีท่าทางที่แตกต่างกันดังภาพ
2. ทั้งนี้ ผู้เล่นจะต้องจับคู่เป่ายางฉุบกับผู้เล่นที่เป็นสปีชีส์เดียวกันเท่านั้น และจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางที่กำหนด ห้ามจับคู่เป่ายางฉุบกับผู้เล่นที่มีสปีชีส์ต่างกัน
3. เมื่อจบกิจกรรม หากเหลือผู้เล่นที่เป็น “กบ” “กระต่าย” “นก” “ลิง” อย่างละ 1 คน โดยที่เหลือเป็นคนทั้งหมด แสดงว่าผู้เล่นทุกคนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

๕ เคล็ดลับเพิ่มความสุข ๕

- สามารถเพิ่มเติมสปีชีส์ เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือท่าทางอื่นๆ ที่หลากหลายหลาย เช่น จิงโจ้ (กระโดดขาคู่) เป็ด (เดินย่อขา) ผี (วิ่งขอยขาพร้อมกับสะบัดข้อมือ) เป็นต้น

เป่ายิงฉุบทำทาง



วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นแต่ละคนทำการจับคู่กัน
2. ให้ผู้เล่นทุกคนทำความเข้าใจและฝึกลักษณะท่าทางของ ค้อน กระดาด และกรรไกร
3. โดยการเล่นจะเริ่มต้นด้วยท่าค้อน จากนั้น ให้ผู้เล่นออกเสียงพร้อมกันว่า “เป่ายิงฉุบ!” พร้อมกับ ทำท่าทางของ “ค้อน กรรไกร หรือกระดาด” หากผู้เล่นทั้ง 2 คน เลือกท่าทางที่เหมือนกันให้ทำการ เป่ายิงฉุบต่อไปจนกว่าจะได้ผู้ชนะ

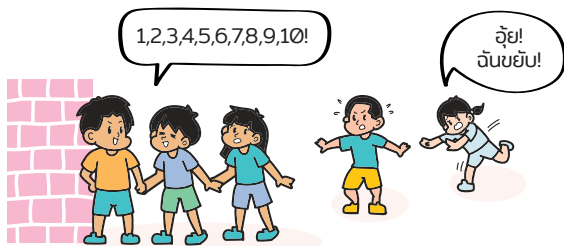
🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- ผู้เล่นแต่ละคนสามารถพูดคุยและคิดค้นท่าทางใหม่ ๆ ได้ เพื่อความสนุกสนาน
- 📚 สามารถเปลี่ยนกติกา โดยให้ผู้เล่น 1 คน มาเป็นผู้นำกิจกรรมเพื่อเป่ายิงฉุบแข่งกับผู้เล่นที่เหลือ แล้วดูว่าใครจะสามารถเอาชนะผู้นำกิจกรรมได้บ้าง
- ⚠️ เพื่อความตื่นเต้น และได้เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น อาจจะให้ผู้แพ้กระโดดตบ 5 ครั้ง หรือ วิ่งรอบผู้ชนะ 10 รอบ เป็นต้น

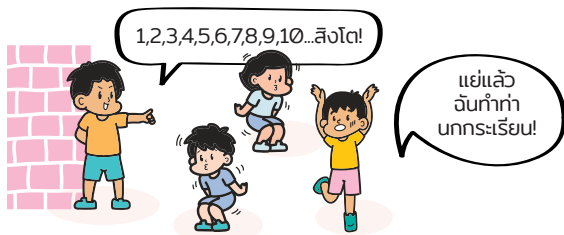
ดาร์มะชิง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่น 1 คน เป็น “ดาร์มะ” โดยยืนตรงจุดที่กำหนด เช่น กำแพง ต้นไม้ โดยที่ผู้เล่นที่เหลือทั้งหมดยืนเรียงกันอยู่ใกล้เส้นเริ่มต้น ซึ่งห่างออกไปประมาณ 20 เมตร



2. เมื่อเริ่มเกม ดาร์มะ จะหันหน้าเข้าหาต้นไม้พร้อมกับพูดว่า “ก้าวมาข้างหน้า 1 ก้าว” ให้ผู้เล่นทั้งหมดก้าวออกไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด



3. จากนั้น ดาร์มะ จะนับหนึ่งถึงสิบ “1,2,3,4,5,6,7,8,9,10” ซึ่งในระหว่างที่ดาร์มะทำการนับเลข ให้ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าไปหาดาร์มะได้ ทั้งนี้ เมื่อดาร์มะนับถึงเลขสิบ จะหันกลับมามองผู้เล่น ให้ผู้เล่นหยุดการเคลื่อนที่ทันที โดยให้ทำซ้ำในขั้นตอนนี้ไปเรื่อย ๆ (ในช่วงนับเลขดาร์มะสามารถนับเลขซ้ำเร็ว หรือเร็วสลับช้าได้ เพื่อความสนุกในการเล่น)
4. ผู้เล่นคนใดถูก ดาร์มะ จับได้ว่ามีการเคลื่อนไหว (ในขณะที่หันมามองผู้เล่น) ผู้เล่นคนนั้นจะต้องถูกดาร์มะจับมือไว้
5. ทั้งนี้ หากผู้เล่นคนอื่น ๆ สามารถเข้าใกล้ดาร์มะ และสัมผัสมือของผู้เล่นที่โดนดาร์มะจับมืออยู่ ให้พูดว่า “ตัด” แล้วให้ผู้เล่นทั้งหมดวิ่งกลับไปใกล้เส้นเริ่มต้นให้เร็วที่สุด จนกว่าดาร์มะจะพูดว่า “หยุด”
6. ดาร์มะ จะเดินไปหาผู้เล่นตามจำนวนก้าวที่กำหนดไว้ (5-10 ก้าว) และหากดาร์มะสัมผัสผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะต้องกลายมาเป็นดาร์มะแทน

เคล็ดลับเพิ่มความสนุก

- ผู้เล่นสามารถกำหนดท่าทางพิเศษได้ เช่น ยกมือทั้ง 2 ข้าง ยืนขาเดียว หรือท่าทางอื่น ๆ หลังจากที่ได้ดาร์มะนับถึงเลขสิบ
- 📖 เพื่อความสนุกยิ่งขึ้นให้ดาร์มะพูดชื่อสัตว์ เช่น สิงโต นกกระเรียน หรือลิง ในตอนท้ายประโยค เพื่อให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ เลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดนั้น ตัวอย่างเช่น “1,2,3,4,5,6,7,8,9,10... สิงโต!”
- 🏠 สามารถนำกิจกรรมนี้ไปเล่นกับสมาชิกในครอบครัวได้

Boom! เป่ายิงฉุบ



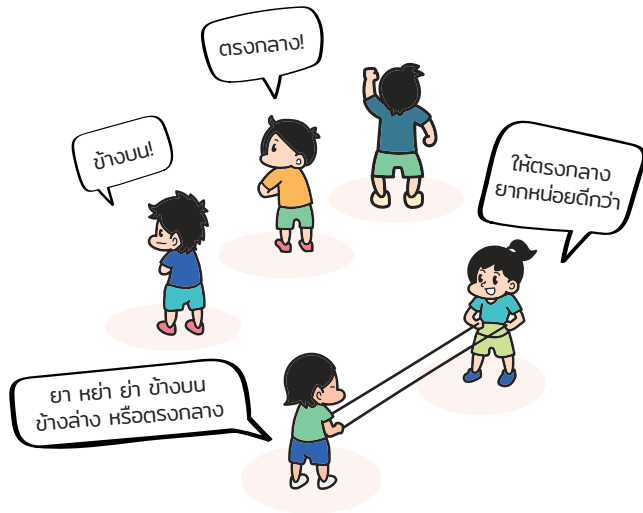
วิธีการเล่น

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

✂️ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ✂️

- หากผู้เล่นไม่สามารถวิ่งบนล้อยางได้ หรือไม่มีล้อยาง สามารถวาดเส้นบนพื้นแทนได้
- 📏 สามารถเปลี่ยนการเคลื่อนที่ให้เป็นแนวโค้งแทนการเคลื่อนที่เป็นแนวตรงได้
- ⚠️ สามารถเปลี่ยนจากการวิ่งเป็นการกระโดดขาคู่ กระโดดขาเดียวได้

กระโดดเชือก ยา หย่า ย่า (อีโรฮานิ คมเปโต)



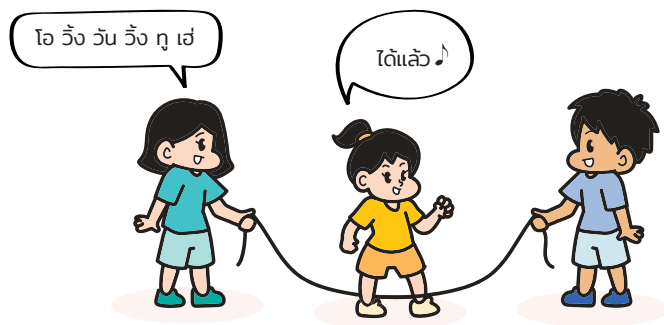
วิธีการเล่น

1. กำหนดให้ผู้เล่น 2 คน จับเชือกคู่กัน 2 เส้น
2. กำหนดให้ผู้เล่นคนอื่นยืนหันหลังให้เชือก
3. ผู้เล่นที่จับเชือกทั้ง 2 คน พูดพร้อมกันว่า “ยา หย่า ย่า ยี่ หยี่ ยู่ หยู่ อยู่ ข้างบน ข้างล่าง หรือตรงกลาง” แล้วกำหนดตำแหน่งและรูปแบบของเชือก เอาเชือกไขว้กัน หรืออาจจะเอาเชือกทั้ง 2 เส้นขีดพื้น เป็นต้น
4. ผู้เล่นคนอื่นพูดส่งเสียงเลือก “ข้างบน” “ตรงกลาง” หรือ “ข้างล่าง” แล้วจึงหันหลังกลับมา และข้ามเชือกตามตำแหน่งที่ได้เลือกไว้ เช่น ผู้เล่นที่เลือก “ข้างบน” ต้องข้ามเชือกทั้ง 2 เส้นจากตำแหน่ง ข้างบนของเชือก โดยห้ามโดนเชือก
5. ผู้เล่นที่โดนเชือกต้องเปลี่ยนมาทำหน้าที่จับเชือกแทน

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- ผู้เล่นที่จับเชือกต้องพยายามคิดวิธีที่จะทำให้เชือกออกมาในหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้เล่นคนอื่นสามารถข้ามเชือกไปได้ ซึ่งจะช่วยสร้างความสนุกสนานได้มากยิ่งขึ้น หรือเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่จับเชือกให้มากขึ้น

โอ เซล ชัน โต เซล (โอนามิ โคนามิ)



วิธีการเล่น

1. ผู้เล่น 2 คน แกว่งเชือกให้เข้ากับจังหวะเพลง

♪ โอ เซล ชัน โต เซล

(แกว่งเชือกไปมา 2 รอบ ตามจังหวะเพลง)

♪ โอ วัง วัน วัง ทุ

(หมุนเชือก 2 รอบ ตามจังหวะเพลง)

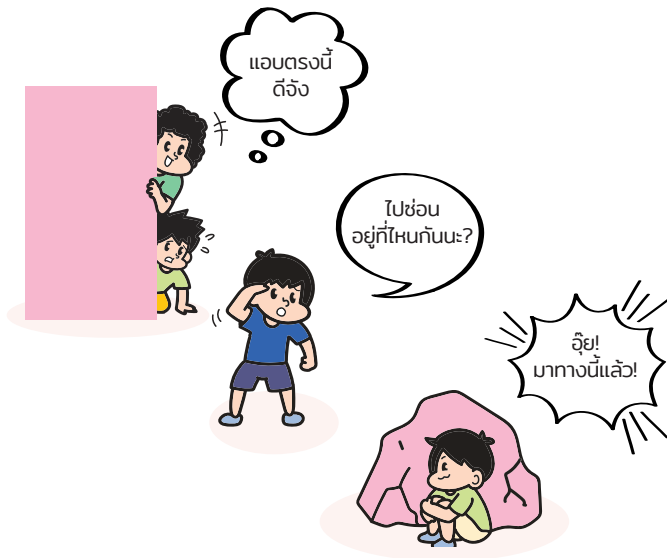
♪ เฮ

(หมุนเชือกอีก 1 รอบ ผู้เล่นที่กระโดดต้องพยายามใช้ขาคร่อมเชือก เพื่อหยุดเชือกตอนที่กระโดดลงพื้น)

🎵 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎵

- ให้ผู้เล่นที่ถือเชือกร้องเพลงเป็นจังหวะในการกระโดด ส่วนผู้เล่นที่กระโดดเชือกให้กระโดดตามจังหวะเชือก แล้วพยายามกระโดดคร่อมเชือกตอนสุดท้ายให้ได้ หรือเพิ่มความท้าทายโดยการเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่กระโดดเชือก

ซ่อนหา

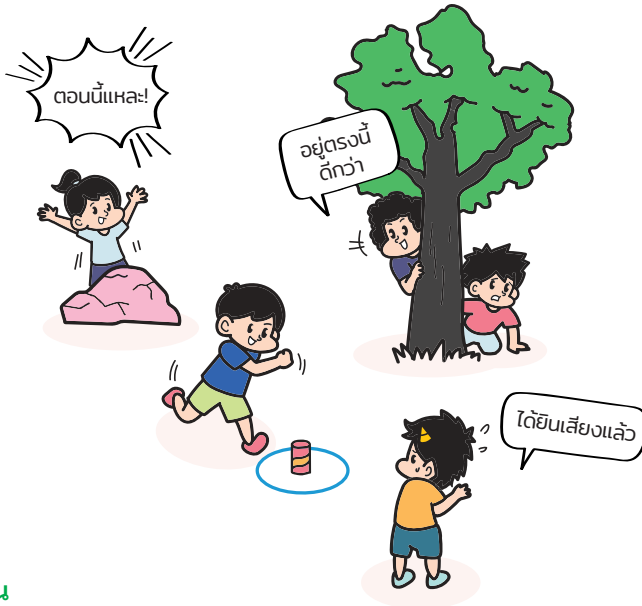


วิธีการเล่น

1. กำหนดให้ผู้เล่น 1 คน เป็นยักษ์
2. ระหว่างที่ยักษ์กำลังนับเลข 1-20 ผู้เล่นคนอื่น ๆ ต้องหาที่ซ่อนตัว
3. ถ้ายักษ์เจอผู้เล่นที่ซ่อนตัว ให้ตะโกนเสียงดัง ๆ ว่า "เจอ...(ชื่อ) แล้ว"
4. หากยักษ์สามารถหาผู้เล่นที่ซ่อนตัวจนครบทุกคนภายในระยะเวลาที่กำหนด (5-10 นาที) ถือว่ายักษ์เป็นฝ่ายชนะ และผู้เล่นที่ยักษ์เจอเป็นคนแรกจะต้องมาเป็นยักษ์แทน
5. แต่หากยักษ์ไม่สามารถหาผู้เล่นที่ซ่อนตัวได้ครบภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้เล่นที่เป็นยักษ์จะต้องกลับมาเป็นยักษ์และเริ่มเล่นใหม่อีกครั้ง

๕ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๕

- ตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ที่จะใช้ซ่อนให้ดี หากรู้สึกว่ายักษ์อาจจะหาเราเจอให้ค่อย ๆ หลบไปซ่อนตัวที่อื่น หรืออาจจะกำหนดกติกาว่าไม่ให้เปลี่ยนที่ซ่อนก็ได้ ทั้งนี้ อาจจะกำหนดขอบเขตของพื้นที่ซ่อนเพื่อไม่ให้หายากจนเกินไป



วิธีการเล่น

1. เมื่อผู้เล่นที่เป็นยักษ์เป่ายางจวบจนแล้ว ให้ยักษ์นับ 1-20 ตรงตำแหน่งที่กระป๋องตั้งอยู่ ระหว่างนั้นผู้เล่นคนอื่นต้องไปหาที่ซ่อนตัว
2. เมื่อยักษ์เจอผู้เล่นที่ซ่อนตัวให้ตะโกนเสียงดัง ๆ ว่า "เจอ...(ชื่อ) แล้ว"
3. ให้ผู้เล่นที่ยักษ์เจอเว้นระยะห่างรอบกันอยู่บริเวณใกล้ ๆ กระป๋อง
4. เมื่อยักษ์สามารถหาผู้เล่นที่ซ่อนตัวได้ครบทั้งหมด จะถือว่ายักษ์เป็นฝ่ายชนะ ผู้เล่นที่ยักษ์เจอเป็นคนแรกต้องมาเป็นยักษ์แทน
5. แต่หากผู้เล่นที่ซ่อนตัวสามารถหาจังหวะแอบมาเตะกระป๋องได้จะเป็นฝ่ายชนะ และผู้เล่นที่เป็นยักษ์ต้องกลับมาเริ่มเล่นใหม่อีกครั้ง

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- เล่นกันอย่างระมัดระวังและคำนึงถึงความปลอดภัย ระวังเตะกระป๋องไปโดนเพื่อนหรือของมีค่า และอาจจะใช้วัสดุอื่นแทนกระป๋องได้ ทั้งนี้ อาจกำหนดขอบเขตของพื้นที่ซ่อนเพื่อไม่ให้หายากจนเกินไป

ยักษ์ช่างจำ

วิธีการเล่น

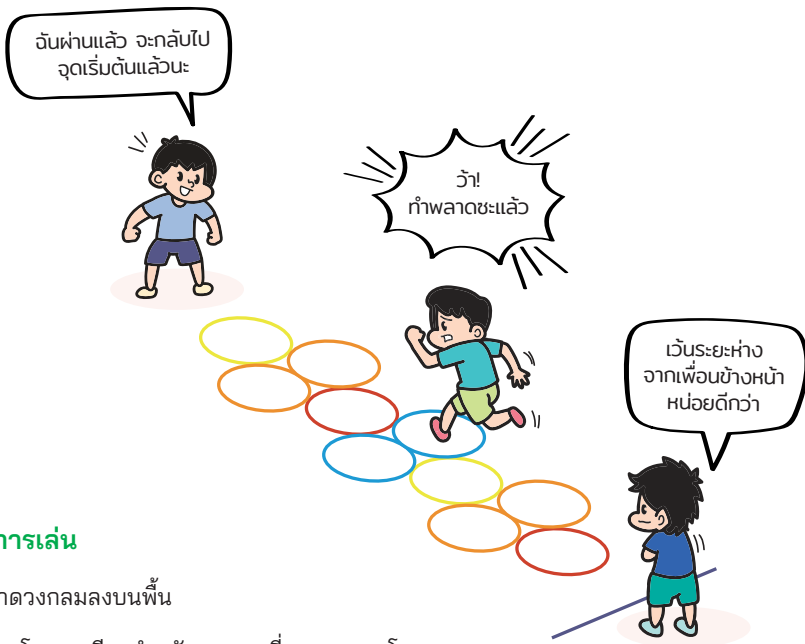
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายคนและฝ่ายยักษ์ โดยมีสมาชิกฝ่ายละ 5 คน ใช้พื้นที่ในการเล่นกว้างประมาณสนามบาสเกตบอล
2. ให้ฝ่ายคนเขียนชื่อสัตว์ลงบนบัตรคำ (หรืออาจจะเขียนบนเทปขาวแผ่นใหญ่ก็ได้) แล้วนำมาแปะที่ไหนก็ได้บนร่างกาย ฝ่ายคนต้องพยายามหนีไม่ให้ฝ่ายยักษ์เห็นชื่อสัตว์ของตัวเอง
3. ส่วนฝ่ายยักษ์ต้องพยายามวิ่งไล่เพื่อหาชื่อสัตว์ที่ติดไว้ และพยายามจดจำชื่อของสัตว์ให้ได้มากที่สุด (ห้ามจับตัว)
4. เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ให้นับจำนวนชื่อสัตว์ที่จำได้
5. ทั้งสองฝ่ายสลับกันเป็นยักษ์ โดยให้ฝ่ายคนเขียนชื่อสัตว์ที่ต่างจากฝ่ายก่อนหน้านี้ นำมาติดไว้ และวิ่งหนี
6. เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ให้นับจำนวนชื่อสัตว์ที่จำได้แล้วนำมาเปรียบเทียบกัน ฝ่ายไหนจำชื่อสัตว์ได้มากกว่ากันเป็นฝ่ายชนะ



๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- อาจจะลองปรับเพิ่มจำนวนผู้เล่น เวลาการเล่นในแต่ละรอบ หรือขยายขนาดพื้นที่ในการเล่นได้ตามความเหมาะสม นอกจากนี้ การัดชื่อไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่ชื่อสัตว์เท่านั้น ชื่อชนิดกีฬา ชื่อผลไม้ หรือชื่ออาหาร ก็สามารถนำมาปรับใช้ได้ และยังสามารถปรับวิธีการเล่นให้ทั้งสองฝ่ายแปะการัดชื่อไว้พร้อม ๆ กันเลยก็ได้ หรืออาจจะให้เขียนการัดชื่อมากกว่า 1 ชื่อก็ได้

เกนปะ (กระโดดสลับขา)



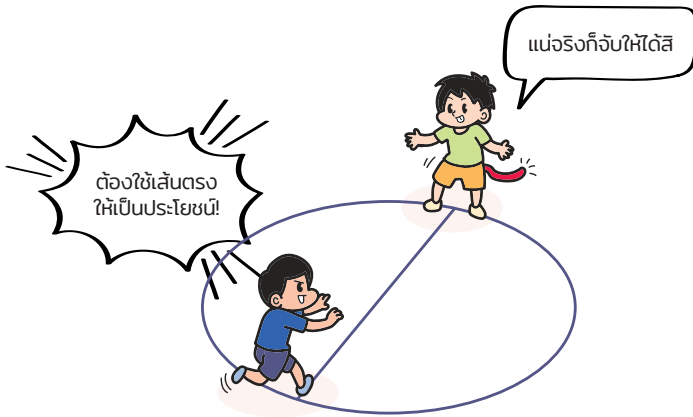
วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมลงบนพื้น
2. กระโดดขาเดียวสำหรับวงกลมเดี่ยว และกระโดดสองขาสำหรับวงกลมคู่ โดยกระโดดให้เป็นจังหวะ

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- สามารถสลับตำแหน่งวงกลมเดี่ยวและวงกลมคู่ หรืออาจจะปรับระยะห่างระหว่างวงกลมให้ใกล้บ้างไกลบ้าง ซึ่งจะช่วยให้จังหวะเปลี่ยนไป เป็นการสร้างความสนุกให้เพิ่มมากขึ้นไปอีก นอกจากนี้ยังสามารถปรับวิธีการเล่นเป็นแบบวิ่งผลัดก็ได้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อการเปลี่ยนเสียงว่า “ถึงแล้ว” เมื่อถึงเส้นชัย พร้อมยกมือส่งสัญญาณให้เพื่อนเริ่มออกตัวตามมา หรือแบ่งเป็นทีมเพื่อแข่งขันกันก็ได้

ยักยักจับหาง



วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมและขีดเส้นผ่านศูนย์กลางลงบนพื้น โดยมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5 เมตร
2. นำเชือกหรือวัสดุอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายหางมาติดไว้ที่ผู้เล่นคนหนึ่ง ส่วนผู้เล่นอีกคนหนึ่งจะเป็นยักยัก ต้องวิ่งไล่จับผู้เล่นที่มีหางติดอยู่ ทั้งนี้ ผู้เล่นทั้งสองคนสามารถเคลื่อนไหวไปมาอยู่บนเส้นที่ได้ขีดไว้เท่านั้น
3. หากยักยักสามารถจับหางของผู้เล่นอีกคนหนึ่งได้ภายในเวลาที่กำหนด (เช่น 20 วินาที) ยักยักจะเป็นฝ่ายชนะ

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- สามารถวาดวงกลมให้ใหญ่ขึ้น แล้วขีดเส้นผ่านศูนย์กลางเป็นเครื่องหมายบวก หรือวาดเป็นรูปอื่น ๆ ได้และอาจจะต่อหางให้ยาวมากขึ้นหรือตัดหางให้สั้นลง เพื่อเพิ่มความตื่นเต้นให้มากขึ้นอีก

วิ่งจ็อกกิ้งหนังสือพิมพ์



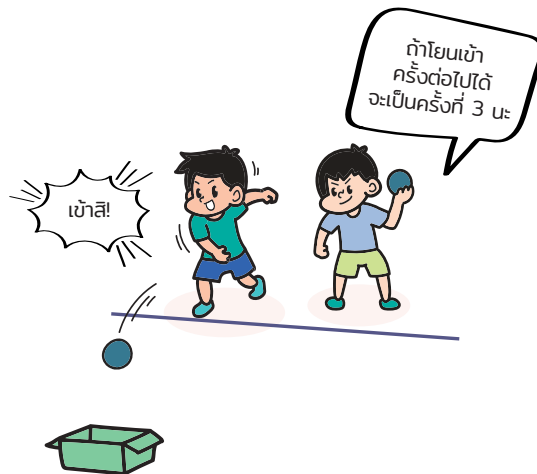
วิธีการเล่น

1. นำกระดาษหนังสือพิมพ์มาวางไว้บริเวณหน้าอก แล้วกางมือทั้งสองข้างออก
2. วิ่งไปเรื่อย ๆ โดยระวังอย่าให้กระดาษหนังสือพิมพ์ตกลงบนพื้น

💡 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 💡

- สามารถปรับวิธีการเล่นโดยให้แข่งกันว่าใครสามารถวิ่งเข้าเส้นชัยได้โดยไม่ทำกระดาษหนังสือพิมพ์ตก หรืออาจจะปรับมาใช้กระดาษประเภทอื่น เช่น กระดาษชำระแทนก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถนำการเล่นวิ่งไล่จับมาผสมผสานกัน เพื่อเพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

ตีกอล์ฟกระดาษ



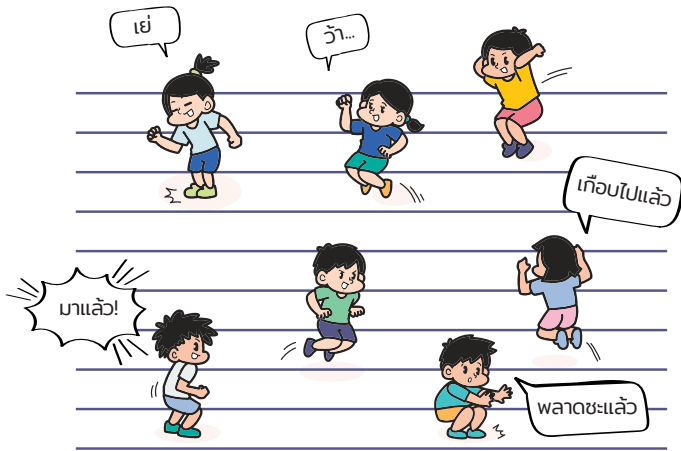
วิธีการเล่น

1. ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ปับเป็นลูกบอลก้อนกลม ๆ โดยพันด้วยเทปขาวหรือเทปผ้าเพื่อความแข็งแรง
2. กำหนดจุดเริ่มต้นและวางกล่องไว้เพื่อใช้เป็นเส้นชัย (แทนหลุมกอล์ฟ)
3. ขว้างลูกบอลมุ่งไปยังเส้นชัย โดยขว้างต่อไปเรื่อย ๆ จากจุดที่ลูกบอลตก
4. นับจำนวนครั้งที่ขว้างลูกบอลจนกว่าจะเข้าเส้นชัย (เข้ากล่อง) ผู้เล่นที่ขว้างลูกบอลจำนวนน้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะทำสนามไว้หลาย ๆ สนาม แล้วนำคะแนนแต่ละสนามมารวมกัน เพื่อหาผู้ชนะหรืออาจจะแบ่งผู้เล่นเป็นทีมเพื่อสลับกันขว้างบอลก็ได้ ทั้งนี้ หากจัดทำทางในการขว้างลูกบอลได้อย่างเหมาะสม อาจช่วยให้มีแรงขว้างลูกบอลได้ไกลมากขึ้น

ยักษ์กระโดด



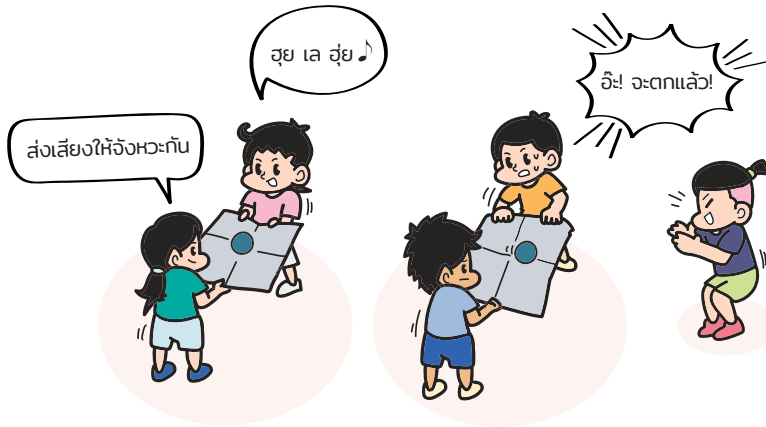
วิธีการเล่น

1. วาดเส้นตรงให้ขนานกัน โดยห่างกันประมาณ 50 เซนติเมตร – 1 เมตร
2. ให้ยักษ์กับผู้เล่นคนอื่นกระโดดขาคู่ไปตามช่อง สามารถกระโดดข้ามช่องได้
3. ยักษ์สามารถจับผู้เล่นได้เมื่อกระโดดมาอยู่ในช่องเดียวกัน ผู้เล่นที่ถูกจับได้จะเป็นผู้แพ้

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- สามารถประยุกต์การเล่นเพื่อเพิ่มความสุขสนุกรานได้ โดยอาจจะเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่เป็นยักษ์ให้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกมการเล่นยากขึ้นด้วย หรือให้ผู้เล่นที่ถูกจับได้มาเป็นยักษ์

กระดาษหนังสือพิมพ์ขลุ่ยบอล

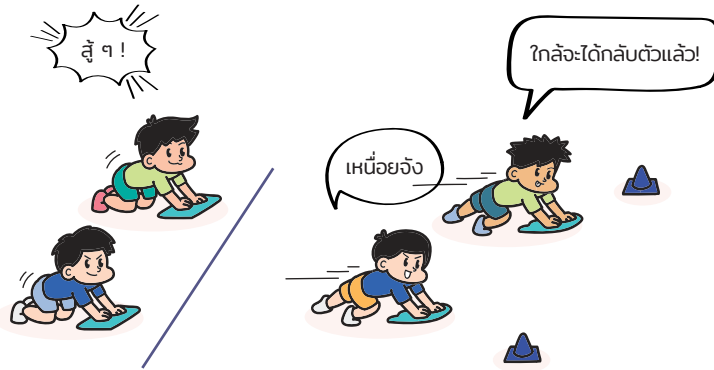


วิธีการเล่น

1. ทางกระดาษหนังสือพิมพ์ ให้ผู้เล่น 2 คนจับ แล้วนำลูกบอลมาวางบนกระดาษหนังสือพิมพ์
2. พยายามเคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยระวังอย่าให้ลูกบอลตก หรือกระดาษหนังสือพิมพ์ขาด

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- สามารถปรับเป็นการวิ่งผลัดแข่งกันเพื่อเพิ่มความสุขสนุกสนานได้ นอกจากนี้ ยังสามารถปรับขนาดหรือน้ำหนักของลูกบอลได้อีกด้วย



วิธีการเล่น

1. เตรียมผ้าชีร์วของตัวเองไว้
2. แบ่งเป็นทีม ญพ่นไปกลับผลัดกัน

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- เมื่อผู้เล่นที่ญพ่นกลับมาเลยจุดเริ่มต้นแล้ว ให้ผู้เล่นคนที่รออยู่ออกตัวได้ ไม่ต้องแตะมือกัน สามารถปรับระยะของกรวยให้ไกลหรือใกล้ขึ้นได้ หรืออาจจะนำลูกบอลมาวางบนผ้าชีร์วขณะที่ญพ่น เพื่อเพิ่มความสนุกตื่นเต้น หรือตั้งกรวยเว้นระยะเป็นแนวยาวเพื่อให้ญพ่นแบบซิกแซ็กก็ได้

ส่งของ

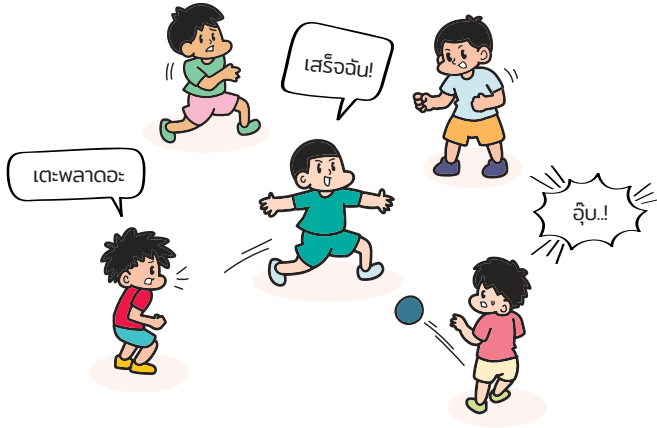


วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ 4-5 คน
2. เรียงกรวยมาร์คเกอร์ประมาณ 3 อัน เตรียมลูกเทนนิสให้เท่ากับจำนวนกรวยมาร์คเกอร์
3. หลังจากให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้เล่นคนแรกนำลูกเทนนิส 1 ลูก ไปวางที่กรวยมาร์คเกอร์ แล้ววิ่งกลับมาที่จุดเริ่มต้น
4. หลังจากที่ผู้เล่นคนแรกกลับมาที่จุดเริ่มต้น ให้ผู้เล่นคนถัดไปวิ่งเอาลูกเทนนิสอีกลูกไปวางที่กรวยมาร์คเกอร์อีกอัน แล้วกลับมาที่จุดเริ่มต้น
5. เมื่อวางลูกเทนนิสที่กรวยมาร์คเกอร์จนครบแล้ว ผู้เล่นคนถัดไปวิ่งไปเก็บลูกเทนนิส 1 ลูก แล้ววิ่งกลับมาที่จุดเริ่มต้น
6. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ทีมใดสามารถเก็บลูกเทนนิสจากกรวยมาร์คเกอร์ได้หมดก่อน จะถือเป็นผู้ชนะ

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- สามารถเปลี่ยนลูกเทนนิสเป็นลูกแฮนด์บอลหรือลูกวอลเลย์บอล เพื่อเพิ่มความสนุกสนานได้นอกจากนี้ หากทีมสามารถวางกลยุทธ์ว่าใครจะเป็นคนเอาลูกเทนนิสไปวางที่จุดใด หรือใครจะเป็นคนไปเก็บลูกเทนนิสจากจุดใด ก็จะทำให้สนุกตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น



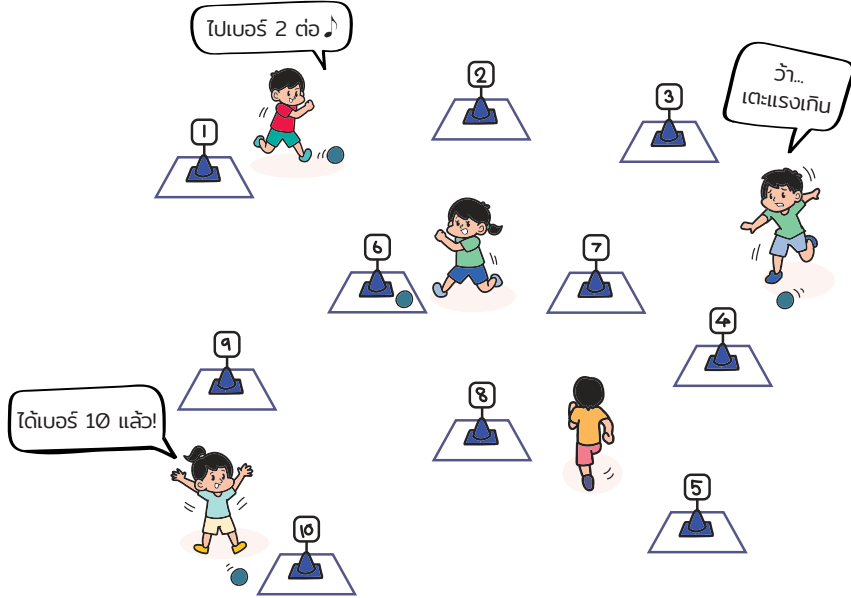
วิธีการเล่น

1. ผู้เล่น 4 คน ยืนล้อมผู้เล่น 1 คน
2. ผู้เล่นที่ยืนอยู่ข้างนอกทั้ง 4 คน เตะส่งลูกบอลกันไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นที่อยู่ตรงกลาง 1 คน ต้องพยายามตดบอลที่ส่งกันไปมาให้ได้
3. หากผู้เล่นที่อยู่ตรงกลางสามารถตดบอลได้ ให้ผู้เล่นที่ส่งลูกบอลคนสุดท้ายเปลี่ยนมาอยู่ตรงกลางแทน

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสุข ๘

- ในช่วงแรกอาจจะปรับกติกาให้ง่ายขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องตดบอลได้ เพียงสัมผัสหรือเตะโดนลูกบอลที่กำลังส่งกันอยู่ ก็ให้ถือว่าตดบอลได้ หรืออาจจะเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่ยืนอยู่ข้างนอกเป็น 6 คน และเพิ่มผู้เล่นที่อยู่ข้างในเป็น 2 คนก็ได้ หากผู้เล่นเริ่มเล่นกันได้แล้วอาจจะลองปรับกติกา โดยกำหนดให้ส่งบอลจังหวะเดียว ห้ามเคลื่อนที่ก็ได้

เลี้ยงบอลเก็บแต้ม



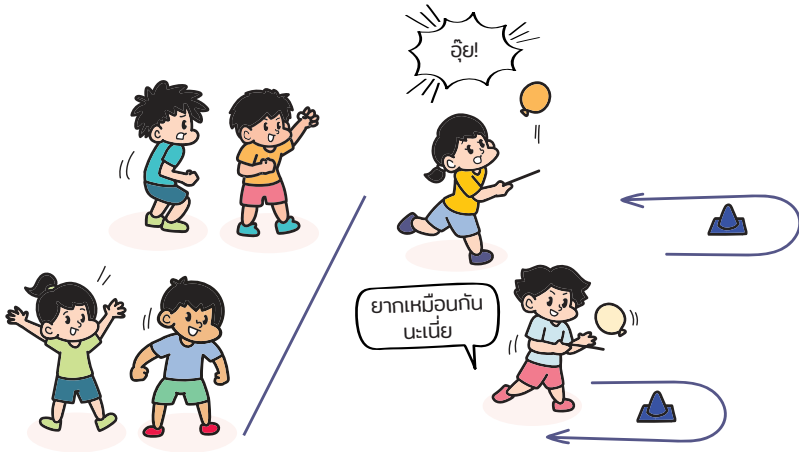
วิธีการเล่น

1. ใช้พื้นที่สนามในโรงเรียนวาดเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสขนาด 2 ตารางเมตร ให้ห่างกันพอสมควร จำนวน 10 จุด ใช้เป็นจุดพัก และกำหนดหมายเลขจุดพักแต่ละจุด
2. เลี้ยงลูกบอลไปหยุดในเขตจุดพักจะได้รับคะแนน 1 คะแนน
3. เลี้ยงลูกบอลไปตามลำดับหมายเลข ผู้เล่นสามารถหยุดที่จุดพักเดียวกันได้
4. แข่งกันว่าผู้เล่นคนใดสามารถไปยังจุดพักได้มากกว่ากัน หรือใครได้คะแนนมากกว่ากัน

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะเพิ่มความสนุกสนานโดยการเพิ่มคะแนนโบนัสให้แก่ผู้เล่นที่เลี้ยงลูกบอลไปหยุดเฉพาะที่จุดพักเลขคู่ หรือจะได้คะแนนโบนัสเมื่อเลี้ยงลูกบอลไปยังจุดพักที่ 1-5 เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถเล่นในโรงยิมได้อีกด้วย โดยอาจจะเปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกบาสแทน

เลี้ยงลูกโป่งวิ่งพลัด



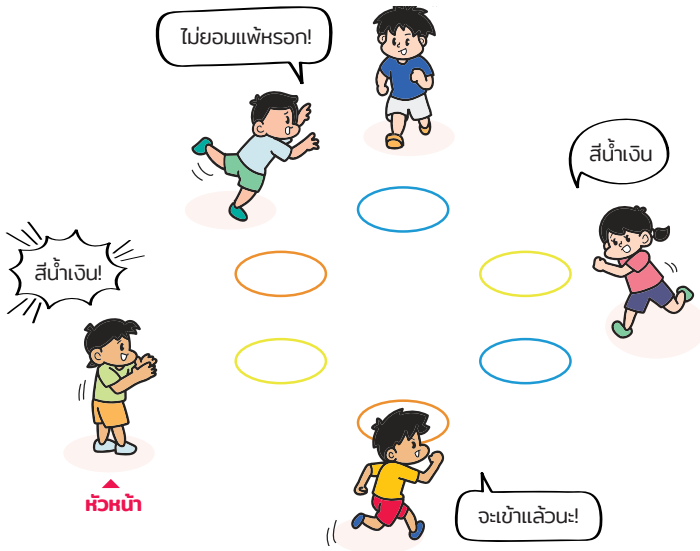
วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน ม้วนหนังสือพิมพ์ใช้เป็นไม้เลี้ยงลูกโป่ง
2. วิ่งไปข้างหน้า โดยใช้ไม้เลี้ยงลูกโป่งไม่ให้ตกพื้น
3. ห้ามใช้มือจับลูกโป่งเวลาเปลี่ยนไม้พลัดให้ผู้เล่นคนถัดไป
4. ทีมที่เข้าเส้นชัยได้เป็นคนแรกจะเป็นผู้ชนะ

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- ในช่วงแรกอาจจะแข่งกันเตาะลูกโป่งโดยใช้ไม้ เพื่อสร้างความคุ้นชินก่อน ก็สนุกเหมือนกัน

ฮูลาฮูปเก้าอี้ดนตรี



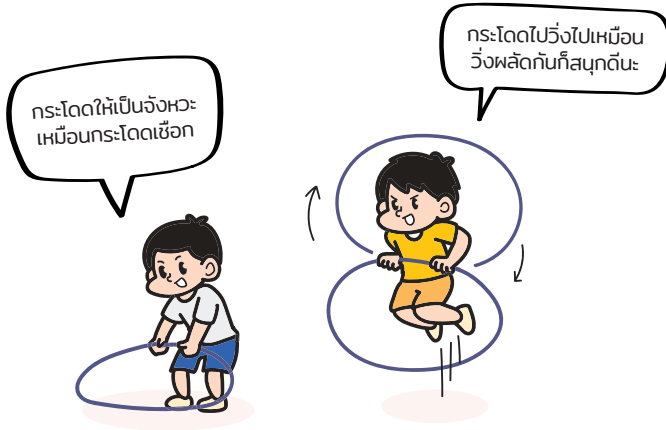
วิธีการเล่น

1. วางฮูลาฮูปโดยให้แต่ละสีมีจำนวนเท่ากัน เช่น ใช้ฮูลาฮูป 3 สี สีละ 2 อัน
2. ระหว่างที่เปิดเพลง ให้ผู้เล่นทุกคนวิ่งจ็อกกิ้งรอบ ๆ ฮูลาฮูป
3. เมื่อเพลงหยุด หัวหน้าจะพูด เช่น "สีน้ำเงิน!" เพื่อกำหนดสีฮูลาฮูปที่ต้องการให้ผู้เล่นเข้าไป
4. ผู้เล่นที่เข้าไปอยู่ในฮูลาฮูปตามสีที่หัวหน้าสั่งจะเป็นผู้ชนะ

🎵 เพลิดเพลินเพิ่มความสุข 🎵

- อาจจะแข่งกัน 10 รอบ แล้วมานับว่าใครสามารถเข้าฮูลาฮูปตามคำสั่งได้มากที่สุดก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มความสุขสนุกสนานได้โดยการเพิ่มหรือลดจำนวนฮูลาฮูปก็ได้ ระวังอย่าเหยียบฮูลาฮูป เพราะอาจทำให้ลื่นล้มได้

กระโดดฮูลาฮูป



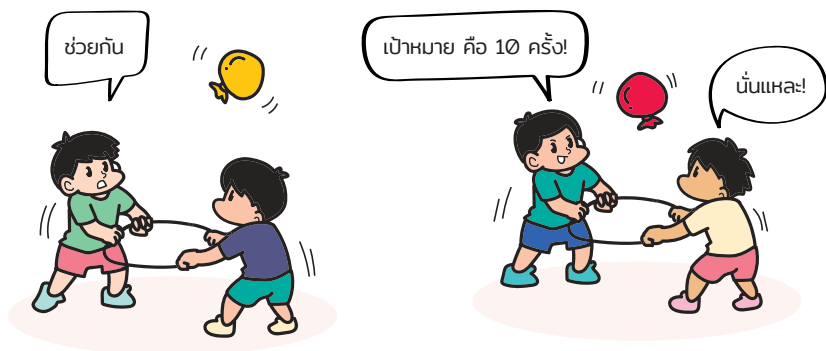
วิธีการเล่น

1. กระโดดฮูลาฮูปเหมือนเวลากะโดดเชือก
2. ครั้งแรกลองหมุนฮูลาฮูป 1 รอบ แล้วกระโดด 2 จังหวะดูก่อน
3. พอเริ่มชินแล้วให้ลองหมุนฮูลาฮูป 1 รอบแล้วกระโดดจังหวะเดียวดู

💡 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 💡

- ลองกระโดดถอยหลังหรือจับฮูลาฮูป 2 อัน กระโดดดูก็น่าสนุกดี หรืออาจจะลองกระโดดฮูลาฮูปแบบวิ่งพลัดดูก็น่าสนุกเช่นกัน โดยเอาฮูลาฮูปชนกันเหมือนการส่งไม้พลัดให้กัน

ฮูลาฮูปเจาะลูกโป่ง



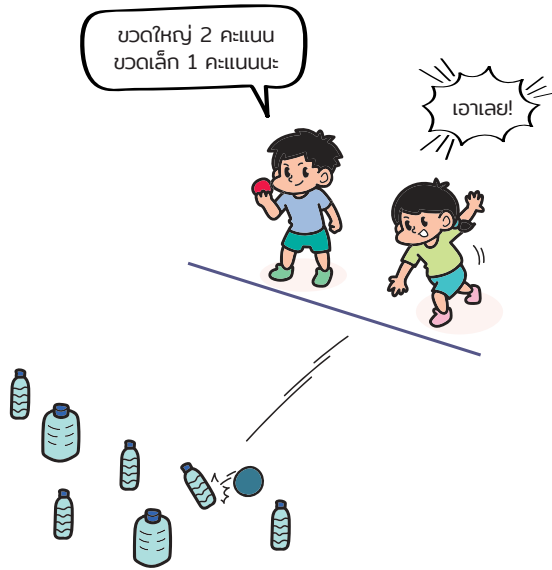
วิธีการเล่น

1. ผู้เล่น 2 คน จับฮูลาฮูป ยืนหันหน้าเข้าหากัน
2. ช่วยกันเจาะลูกโป่งแข่งกับผู้เล่นคนอื่น ใครเจาะได้จำนวนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

๕ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๕

- หากเริ่มเล่นได้แล้วอาจจะลองกำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัย โดยแข่งความเร็วกันก็ได้ หรืออาจจะแบ่งเป็นทีมเหมือนวิ่งผลัดกันก็ได้

โบว์ลิงขวดน้ำ



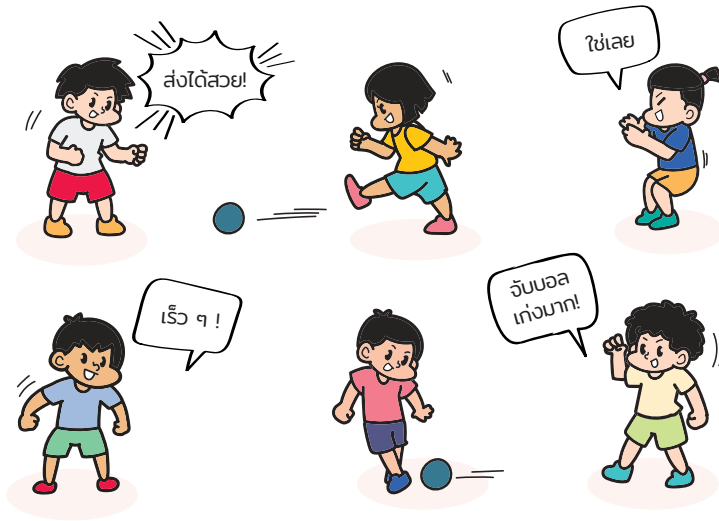
วิธีการเล่น

1. ใส่ น้ำในขวดน้ำแล้วนำมาตั้งไว้ในจุดที่กำหนด
2. กำหนดพื้นที่และระยะสำหรับโยนโบว์ลิง
3. ผู้เล่นที่สามารถล้มขวดน้ำได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- แข่งกันโยนโบว์ลิง 5 ครั้ง แล้วนับดูว่าใครล้มขวดน้ำได้มากที่สุด อาจจะปรับการให้คะแนนตามขนาดของขวดน้ำ หรือปรับขนาดลูกบอลที่ใช้โยนก็สามารถสร้างความสนุกสนานตื่นเต้นได้เช่นเดียวกัน หรือแบ่งเป็นทีมสลับกันโยนแข่งกันก็สนุกไปอีกแบบ

ส่งบอลแข่งกัน



วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นเป็นทีมจำนวนเท่า ๆ กัน ให้ผู้เล่นยืนเรียงกันเป็นแถวเดียว หลังสัญญาณเริ่มเล่นเกม ให้ผู้เล่นที่อยู่จุดเริ่มต้นใช้เท้าส่งลูกบอลไปให้ผู้เล่นคนที่ 2
2. ผู้เล่นคนที่ 2 ใช้เท้าจับลูกบอลแล้วส่งลูกบอลไปให้ผู้เล่นคนที่ 3 และส่งลูกบอลอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
3. เมื่อผู้เล่นในแถวคนสุดท้ายจับลูกบอลแล้ว ให้ส่งลูกบอลไปยังผู้เล่นคนแรก
4. ทีมที่ผู้เล่นคนแรกจับบอลได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ

🎯 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎯

- ให้ผู้เล่นในทีมช่วยกันสอนวิธีจับลูกบอลและส่งลูกบอลกัน และลองซ้อมกันดูก่อน หากมีผู้เล่นที่ทำพลาดต้องให้กำลังใจกัน

ยักษ์ส่งบอล



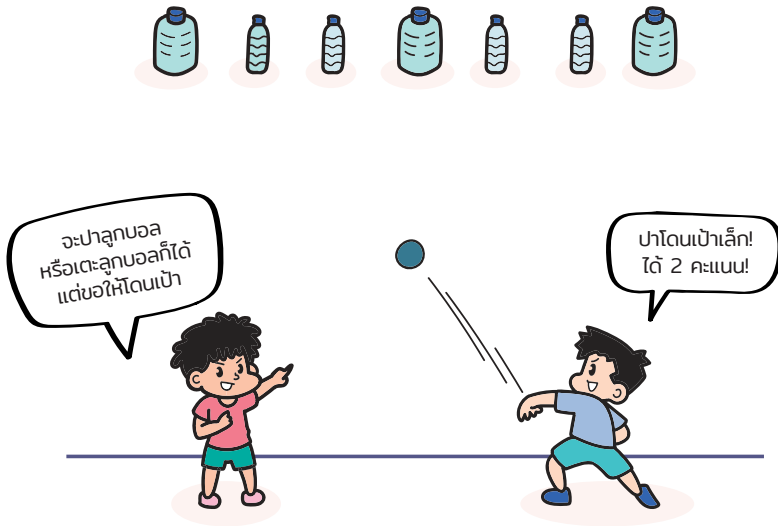
วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 3-4 คน
2. ให้ผู้เล่นทุกคนอยู่ในพื้นที่กว้างประมาณ 8-10 เมตร
3. ทีมยักษ์จะเป็นผู้ส่งลูกบอล
4. ผู้เล่นที่เป็นยักษ์เมื่อรับลูกบอลแล้วจะไม่สามารถขยับไปไหนได้ ส่วนผู้เล่นคนอื่นสามารถขยับได้อย่างอิสระ
5. หากทีมยักษ์สามารถเอาลูกบอลแตะตัวผู้เล่นอีกทีมหนึ่งได้ ทีมยักษ์จะเป็นผู้ชนะ

เคล็ดลับเพิ่มความสนุก

- กำหนดเวลาการเล่นในแต่ละรอบ และอาจจะเปิดโอกาสให้ผู้เล่นมีเวลาได้วางแผนก่อน จะทำให้เกมสนุกมากยิ่งขึ้น ลูกบอลที่ใช้ควรเป็นลูกแฮนด์บอลหรือลูกวอลเลย์บอล แต่ก็สามารถปรับไปใช้ลูกบอลชนิดอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม

ยิงเป้า



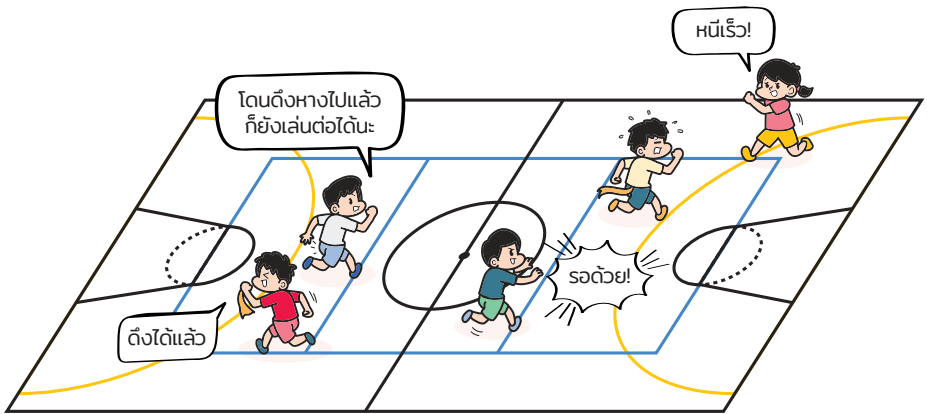
วิธีการเล่น

1. ใช้กล่องกระดาษหรือขวดน้ำมาทำเป็น “เป้า”
2. กำหนดพื้นที่และระยะในการปาหรือเตะให้โดนเป้า
3. ผู้เล่นที่สามารถทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

✂️ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ✂️

- อาจจะปรับคะแนนไปตามขนาดของเป้า หรืออาจจะแข่งขันกันเป็นทีมก็สนุก นอกจากนี้ยังสามารถเอารูปการ์ตูนที่ชื่นชอบมาติดที่เป้า หรือเอาระดิ่งมาห้อยที่เป้าได้อีกด้วย ซึ่งจะทำให้สนุกและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

วิ่งห่างตามเส้น



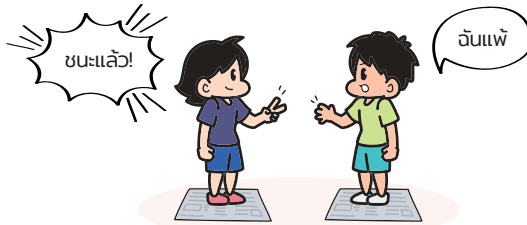
วิธีการเล่น

1. นำเชือกความยาวประมาณ 70 เซนติเมตร มาทำเป็นหาง
2. ให้ผู้เล่นสามารถเคลื่อนที่ไปตามเส้นสนามในโรงยิมเท่านั้น โดยแบ่งผู้เล่นหนึ่งทีมเป็นยักษ์วิ่งไล่ตึงหาง และอีกทีมหนึ่งวิ่งหนี
3. ผู้เล่นที่เป็นยักษ์คนใดสามารถตึงหางได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะปรับกติกาเพื่อเพิ่มความสนุกมากขึ้น เช่น ห้ามวิ่งบนเส้นสีน้ำเงิน หรืออาจจะกำหนดให้ผู้เล่นที่ถูกตึงหางไปแล้วสามารถวิ่งหนีได้อีก หรือกลายเป็นทีมยักษ์ก็จะทำให้สนุกยิ่งขึ้น

ยืนเป่ายิ้งฉุบบนกระดาษหนังสือพิมพ์

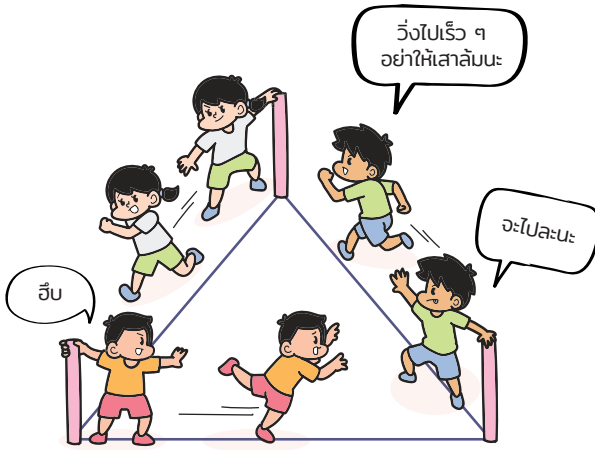


วิธีการเล่น

1. วางกระดาษหนังสือพิมพ์ออกแล้วยืนบนกระดาษหนังสือพิมพ์
2. เป่ายิ้งฉุบ ผู้เล่นที่แพ้ต้องพับกระดาษหนังสือพิมพ์ครึ่งหนึ่ง แล้วยืนบนกระดาษหนังสือพิมพ์
3. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ และผู้ที่ไม่สามารถยืนบนกระดาษหนังสือพิมพ์ได้ จะถือว่าเป็นผู้แพ้

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะเปลี่ยนขนาดของกระดาษให้ใหญ่ขึ้น หรือเล็กลง เพื่อเพิ่มความท้าทายและความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น รวมถึงการนำเศษกระดาษที่เหลือใช้มาเล่นแทนกระดาษหนังสือพิมพ์ก็ได้



วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ 3 คน แต่ละคนยืนจับเสาไว้ให้เป็นรูปสามเหลี่ยม ขนาดความกว้างของสามเหลี่ยมให้ปรึกษากันในทีม
2. ผู้เล่นทั้ง 3 คน ปล่ายมือแล้ววื้งไปที่เสาทางซ้ายหรือขวาพร้อมกัน
3. พยายามไปให้ถึงเสาก่อนที่จะเสาจะล้มลง

🎯 เคล็ดลับเพิ่มความสุข 🎯

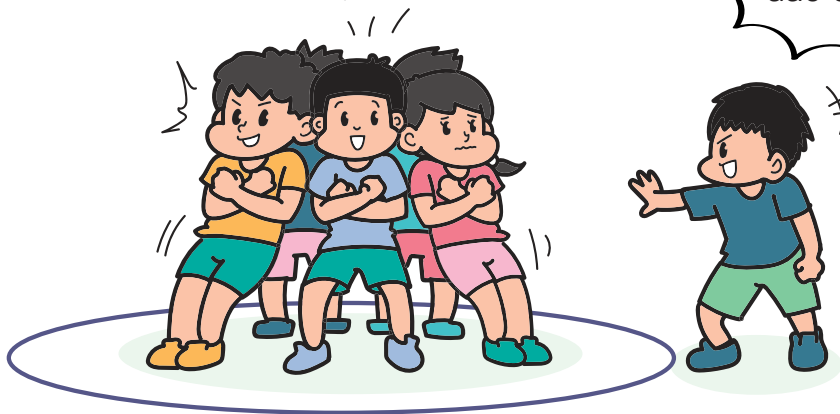
- สามารถประยุกต์การเล่นเพื่อเพิ่มความสุขสนานได้ โดยอาจจะตั้งกติกาว่า ทีมที่วื้งแล้วเสาไม่ล้มและมีขนาดพื้นที่สามเหลี่ยมใหญ่ที่สุดจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจจะกำหนดให้วื้งแต่ละเสาแล้วกลับไปยังเสาของตัวเองทันทีก็ได้

การเล่นในช่วงการปกติ

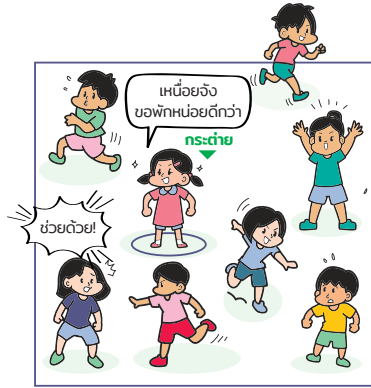
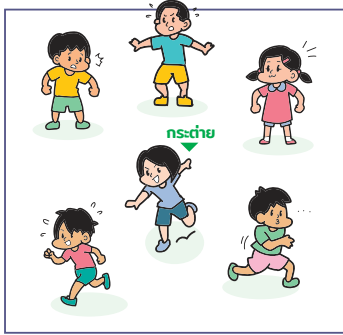
(Normal play)

“จะดันแล้ว
ไม่ร้องไห้ล่ะ”

ฉันจะจับเธอ!



กระต่ายขาเดียว



วิธีการเล่น

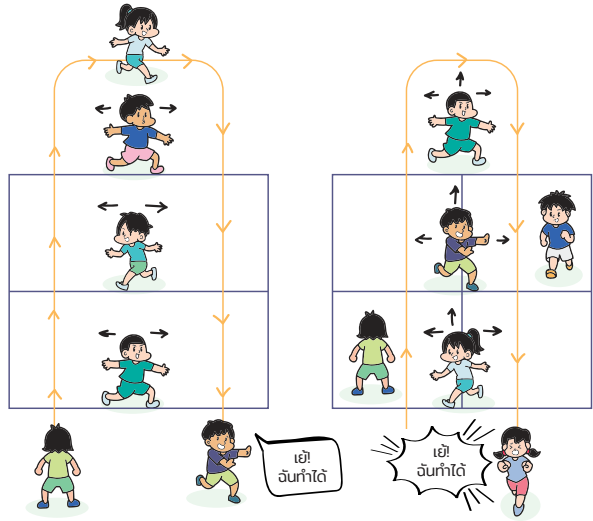
1. กำหนดผู้เล่น 6 - 10 คน และพื้นที่เล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมให้พอดีกับจำนวนผู้เล่นและไม่ให้กว้างจนเกินไป
2. ทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น 1 คนมาเป็นกระต่าย โดยกระต่ายจะต้องยืนขาเดียวและกระโดดไล่จับ และผู้เล่นที่เหลือจะต้องเป็นฝ่ายหนี โดยจะสามารถหนีได้แค่ว่าภายในบริเวณกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดเท่านั้น
3. ผู้เล่นคนใดที่โดนกระต่ายสัมผัสตัวจะต้องมาเป็นกระต่ายแทน

🌸 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🌸

- กรณีที่มีจำนวนผู้เล่นมากกว่า 10 คน หรือต้องการเล่นเป็นกลุ่มใหญ่จะต้องเพิ่มจำนวนกระต่าย และขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสม เช่น ผู้เล่นทั้งหมดมี 8 คน อาจจะทำให้เป็นมีกระต่าย 2 คน และอีก 6 คนเป็นฝ่ายหนี
- 📖 สามารถเพิ่มวงกลมเล็กตรงกลางสำหรับให้กระต่ายยืนพักหรือเปลี่ยนขาข้างที่ขยับได้ เช่น อาจกำหนดให้สามารถพักได้เพียง 5 วินาที เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า
- 📖 สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบพื้นที่เล่นจากสี่เหลี่ยมเป็นวงกลม วงรี หรือรูปแบบอื่นๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลาย และสนุกในการเล่น
- เปลี่ยนกติกา โดยหากผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีถูกกระต่ายสัมผัสตัวจะต้องนั่งอยู่กับที่ และจะสามารถเคลื่อนที่ได้อีกครั้งเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีด้วยกันมาสัมผัสตัว

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 4 - 6 คน และทำตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีเส้นแบ่งเท่ากับจำนวนผู้เล่น 1 ทีม (เช่น ผู้เล่น 1 ทีมมี 5 คน ให้ตีเส้นแบ่งตาราง 5 เส้น)
2. สำหรับผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องยืนประจำเส้น และคอยป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกวิ่งผ่านไปได้ โดยให้ทั้ง 2 ข้างต้องอยู่บนเส้นเท่านั้น

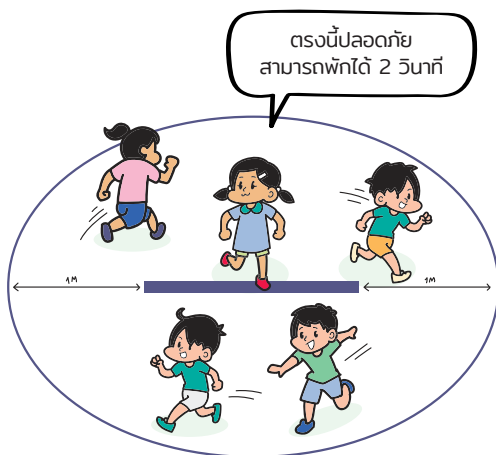


3. ส่วนฝ่ายรุกต้องพยายามวิ่งผ่านช่องต่างๆ ไปจนถึงช่องสุดท้าย ทั้งไปและกลับ โดยห้ามให้ฝ่ายรับแตะตัวได้เป็นอันขาด ถ้าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งวิ่งผ่านไปได้โดยไม่โดนฝ่ายรับแตะตัวและกลับไปถึงจุดเริ่มต้นได้ให้ตะโกนว่า "เตย" จะเป็นฝ่ายชนะ และเริ่มเป็นทีมรุกใหม่อีกรอบ แต่ถ้าหากผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดคนหนึ่งโดนฝ่ายรับแตะตัวได้ ถือว่าแพ้ต้องสลับฝ่ายกันเล่นทันที

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- อาจจะปรับเปลี่ยนกติกาการเล่นให้ยากขึ้น เช่น ฝ่ายรุกสามารถวิ่งไปกลับได้เพียง 1 คน ถือว่าชนะ หรือฝ่ายรุกโดนฝ่ายรับแตะตัวได้ไม่เกิน 2 คน หรือ 3 คน จึงถือว่าแพ้
- 📏 อาจจะเพิ่มเส้นตรงกลางระหว่างช่อง เพื่อให้ทีมรับวิ่งได้มากขึ้น และทำให้เกมท้าทายมากยิ่งขึ้น
- 🚩 อาจกำหนดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ โดยฝ่ายรุกจะต้องวิ่งผ่านไปหยิบตัวอักษรในช่องสุดท้าย คนละ 1 ชิ้นต่อครั้ง กลับมาเรียงให้ได้ตรงกับคำศัพท์ที่กำหนดที่จุดเริ่มต้น

ไล่จับข้ามเส้น



วิธีการเล่น

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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

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

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน
2. การเล่นเกมจะสลับกันเป็นทีมรุกและทีมรับ
3. สำหรับทีมที่เป็นฝ่ายรุก ให้ส่งผู้เล่น 1 คน ทำเสียงร้อง "ตี" ยาวต่อเนื่องพร้อมกับข้ามเส้นไปแตะผู้เล่นฝั่งตรงข้ามให้ได้มากที่สุด และต้องหนีข้ามกลับมาในเขตตัวเองให้ได้โดยที่ยังร้องเสียงต่อเนื่อง โดยผู้เล่นฝ่ายรับที่โดนสัมผัสตัวจะต้องออกจากเกม

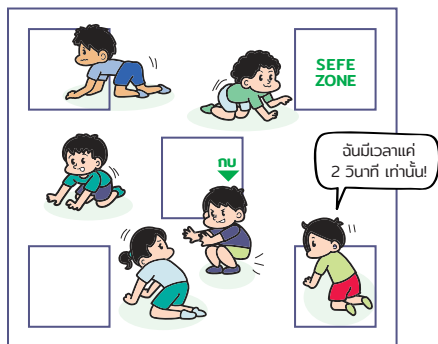
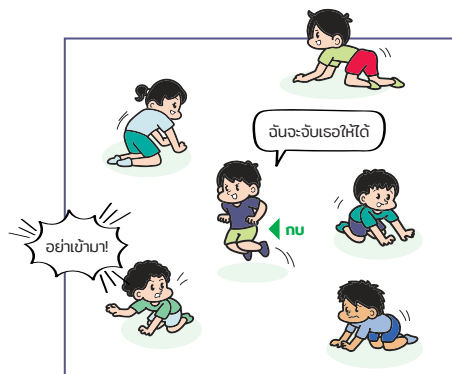


4. ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับ ต้องพยายามจับตัวผู้เล่นฝ่ายรุกไว้ในพื้นที่ของตนจนกว่าผู้เล่นฝ่ายรุกจะสิ้นเสียงร้องตี ซึ่งหากทำได้ถือว่าผู้เล่นฝ่ายรุกต้องออกจากเกม แต่หากจับตัวไว้ไม่ได้และผู้เล่นฝ่ายรุกเข้ากลับเขตของตนเองได้ ผู้เล่นฝ่ายรับที่สัมผัสตัวฝ่ายรุก ก็ต้องออกจากเกมเช่นกัน
5. สลับกันเล่นไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นทีมใดออกจากเกมหมดก่อนถือว่าแพ้

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- อาจจะปรับสนามให้แคบลงเพื่อความท้าทายของเกมแล้วคุณครูไม่ต้องร้องเสียง "ตี"
- ๘ เปลี่ยนจากโดนแตะต้องออกจากเกมหรือฝ่ายรุกโดนจับตัวต้องออกจากเกมเป็นการนับแต้มแทน
- ๘ เปลี่ยนท่าทางการเล่นจากการวิ่งเป็นการกระโดดขาเดียวแทนทั้งฝ่ายรับ และฝ่ายรุก
- คนโดนแตะหรือโดนตัวฝ่ายรุกจะมาเป็นตัวประกันอยู่ที่เส้นหลังและรอผู้เล่นฝ่ายตนเองตีมาแตะมือ

ไล่จับกบ



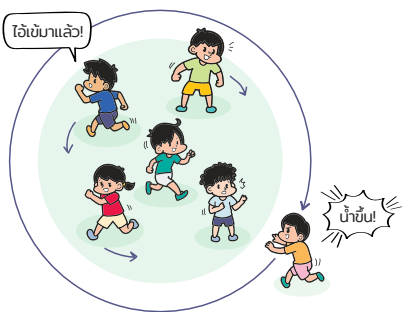
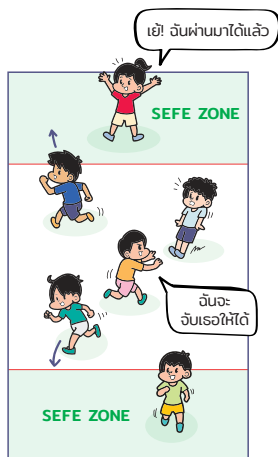
วิธีการเล่น

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

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- กำหนดพื้นที่ที่พาดตรงกลางและมุมทั้ง 4 เป็น Safe zone เพื่อให้กบและแมลงสามารถยืนขึ้นอยู่กับที่เป็นการบรรเทาความเหนื่อยล้า อาจจะกำหนดให้สามารถอยู่ภายใน Safe zone ได้เพียง 5 วินาที หรือ สามารถอยู่ภายใน Safe zone ได้ 3 ครั้ง ในขณะที่กบยังเป็นคนเดิม
- 📦 เพิ่มจำนวนกบให้มากขึ้น เพื่อความท้าทายและความเข้มข้นของเกม
- 📢 เปลี่ยนกติกา ถ้าแมลงโดนกบจับได้จะต้องนั่งอยู่กับที่ และจะสามารถเคลื่อนที่ได้อีกครั้งเมื่อมีผู้เล่นที่เป็นแมลงมาสัมผัสตัว

ไอ้เข้ ไอ้โขง



Normal play: การเล่นในช่วงปกติ

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

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- ทำการปรับรูปแบบของการจำลองพื้นที่เขตปลอดภัยให้กลายเป็นเกาะแทน โดยให้ไอ้เข้อยู่นอกเกาะ และให้ผู้เล่นที่เหลืออยู่บนเกาะ (ในวงกลม) จากนั้น ให้ผู้เล่นวิ่งหากล่อหาทางหนี ก่อนที่ไอ้เข้จะขึ้นมานบนเกาะ พอถึงจังหวะที่เหมาะสม ให้คนบนเกาะร้องว่า “น้ำขึ้น!!” ไอ้เข้จะเข้าไปในวง คนในวงต้องกระจายตัวกันหนี คนที่โดนไอ้เข้จับจะต้องมาเป็นไอ้เข้แทน

ลิงชิงหาง



วิธีการเล่น

1. แจกผ้าขนหนู หรือเศษผ้าให้ผู้เล่นคนละ 1 ผืน และให้ผู้เล่นหนีบผ้าขนหนูไว้ที่ขอบกางเกงด้านหลัง คล้ายหาง จากนั้น ให้ผู้เล่นแต่ละคนพยายามคว้าผ้าขนหนูของผู้เล่นคนอื่นให้ได้
2. ทั้งนี้ ผู้เล่นที่ถูกดึงผ้าขนหนูออกไปแล้วยังสามารถเล่นเกมนี้ต่อไปได้
3. เมื่อหมดเวลา ผู้เล่นคนใดที่มีผ้าขนหนูไว้ในครอบครองมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสุข

- สามารถปรับขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่นได้
- 📏 สามารถปรับความยาวของหางได้ เพื่อความยากและความสนุกในการเล่น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถและความแข็งแรงของผู้เล่น
- ⚠️ แทนที่จะแข่งขันแบบตัวต่อตัว ยังสามารถแข่งขันเป็นทีมได้ (ตามสีของผ้า)
- สามารถใช้เชือกพลาสติคแทนผ้าขนหนู

จับปลากะปิอง



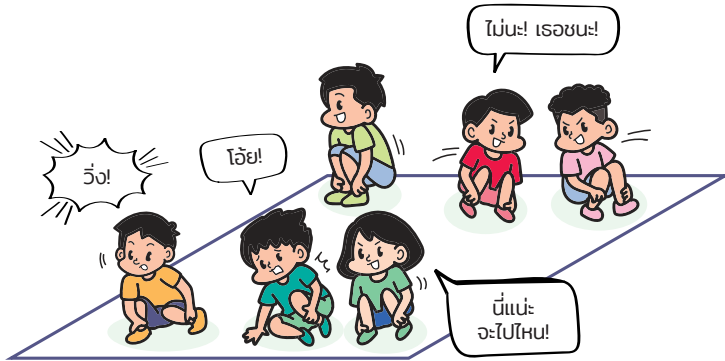
วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมขนาดใหญ่ให้เพียงพอสำหรับจำนวนผู้เล่น
2. กำหนดให้ผู้เล่นหนึ่งคนเป็น "คนจับ" โดยให้ยืนอยู่นอกวงกลม ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้อยู่ในวงกลม
3. ผู้เล่นในวงกลมจะต้องยืนหันหลังให้กัน โดยเกมจะเริ่มขึ้นเมื่อผู้เล่นในวงกลมพูดพร้อมกันว่า "จะดันแล้ว ไม่ร้องไห้ละ" และออกแรงดันไปข้างหลัง
4. ผู้เล่นที่เป็น "คนจับ" พยายามสัมผัสผู้เล่นที่อยู่ในวงกลมหรือผู้เล่นที่ถูกผลักออก โดยผู้เล่นคนใดที่ถูกสัมผัสจะต้องมาเป็น "คนจับ" อีกคนและยืนอยู่นอกวงกลม
5. ผู้เล่นคนใดก็ตามที่ก้าวออกจากวงกลมหรือล้มลงโดยไม่ได้ตั้งใจจนโดน "คนจับ" สัมผัสจะต้องกลายเป็น "คนจับ"
6. ผู้เล่นที่เหลืออยู่ในวงกลมคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสุข ๘

- สามารถสร้างวงกลมให้มีขนาดเล็กเพื่อความสนุกสนาน
- สามารถสร้างพื้นที่รูปแบบอื่น ๆ แทนวงกลมได้

ชนลูกเจี๊ยะ



วิธีการเล่น

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

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- ทำพื้นที่เล่นให้มีขนาดเล็กลงเพื่อให้โจมตีได้ง่ายขึ้นและน่าตื่นเต้นยิ่งขึ้น
- เปลี่ยนจาก “ชนลูกเจี๊ยะ” เป็น “ชนไก่” โดยให้ผู้เล่นสามารถยกกันให้สูงขึ้น เพื่อเพิ่มความเร็วและความตื่นเต้นให้กับกิจกรรม

กอนหัวไชเท้า



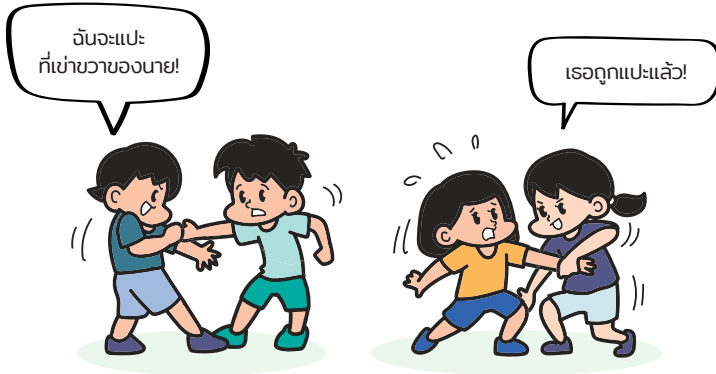
วิธีการเล่น

1. กำหนดให้ผู้เล่น 6-8 คน เป็นหัวไชเท้า โดยให้อนคว่ำหน้าแล้วคล้องแขนกันเป็นวงกลม
2. กำหนดผู้เล่นอีกจำนวนหนึ่งเป็น "คนถอนหัวไชเท้า" โดยพยายามดึงขาของผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าให้หลุดออกจากกัน
3. ผู้เล่นที่ถูกดึงจนหลุดออกจากกลุ่มจะกลายเป็น "คนถอนหัวไชเท้า"
4. ผู้เล่นที่ยังคล้องแขนกันอยู่จนกระทั่งหมดเวลาคือผู้ชนะ

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- ผู้เล่นที่เป็นหัวไชเท้าทำกิจกรรมนั้นบนแผ่นรอง โดยนั่งคล้องแขนกัน

จับแปะ



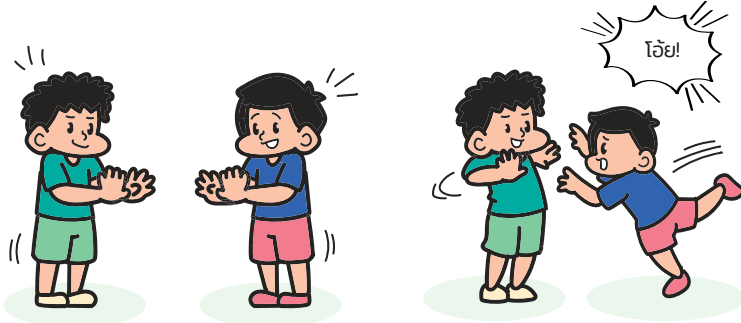
วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ โดยให้แต่ละคู่จับมือกันโดยใช้มือซ้ายหรือขวาข้างใดข้างหนึ่ง
2. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นพยายามสัมผัสขาของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ขณะเดียวกันสามารถดึงปัดมือ หรือทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเสียสมดุล
3. ผู้เล่นที่สามารถสัมผัสขาของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

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

ซูโม่ (ดันมือ)



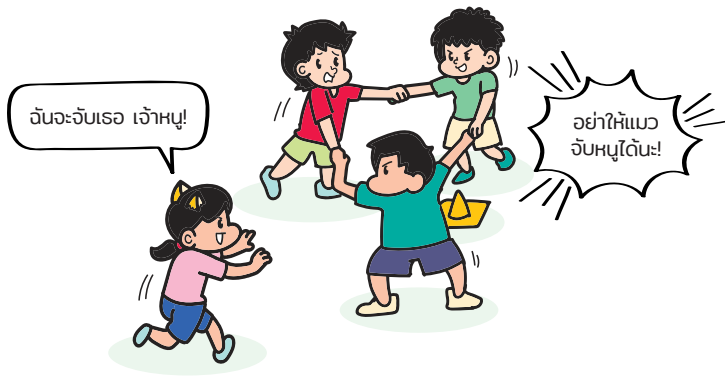
วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ โดยยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
2. จากนั้น ใช้ฝ่ามือดันเข้าหากัน ผู้เล่นที่ยกขา ขยับ หรือเสียสมดุลจากท่ายืนตรง ผู้เล่นคนนั้นเป็นผู้แพ้
3. การบีบมือหรือใช้มือผลักตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เป็นการผิดกติกา และต้องโดนปรับแพ้

🎯 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎯

- ปรับกติกาให้สนุกขึ้น โดยให้ผู้เล่นยืนขาเดียว

แมวจับหนู



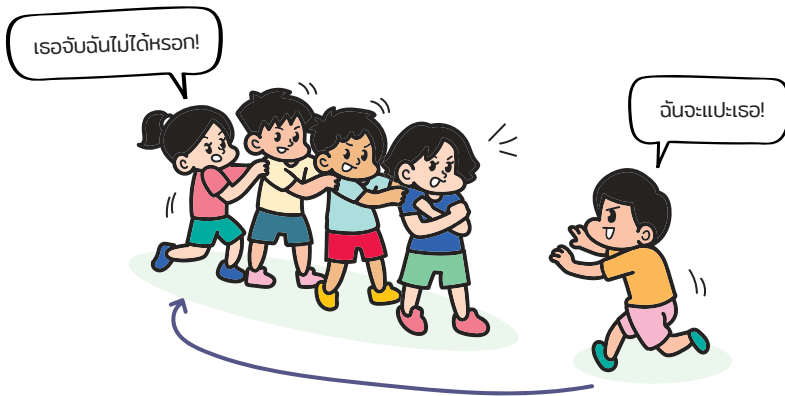
วิธีการเล่น

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

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- เพิ่มจำนวนผู้เล่นในกลุ่มหรือจำนวนหนู
- 📏 วางกรวยตรงกลางวงกลม และให้ผู้เล่นวิ่งอยู่รอบ ๆ กรวย
- 🏠 ปลอมให้แมวสามารถเข้าวงกลมได้

ยักษ์จับลิง



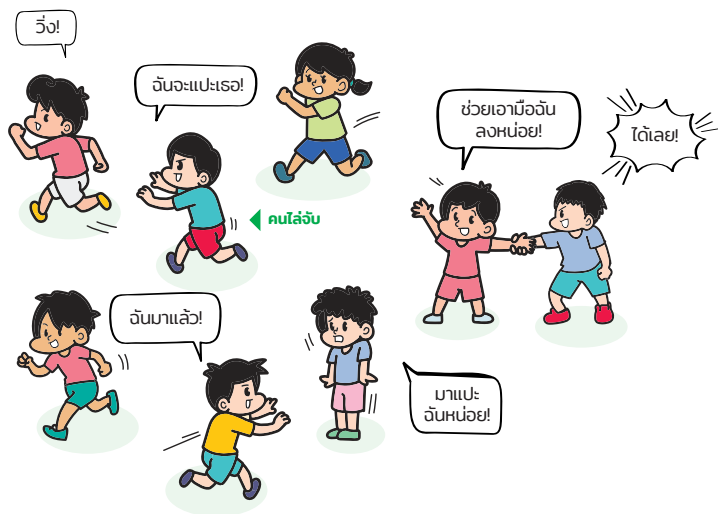
วิธีการเล่น

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

🎨 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎨

- สามารถเพิ่มจำนวนของผู้เล่นได้

แปะแข็ง



วิธีการเล่น

1. กำหนดขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่น
2. กำหนดผู้เล่น 1 – 3 คน เป็นคนไล่จับ ผู้เล่นที่เหลือเป็นฝ่ายหนี หากผู้เล่นคนใดถูกสัมผัสตัว ต้องหยุดนิ่ง คล้ายกับถูกแช่แข็งอยู่กับที่ โดยการเล่นจะจบลงเมื่อผู้เล่นทุกคนถูกแช่แข็งทั้งหมด
3. ทั้งนี้ ผู้เล่นที่ถูกแช่แข็งจะสามารถกลับมาเล่นได้อีกครั้ง หากถูกสัมผัสจากผู้เล่นที่ยังไม่ถูกแช่แข็ง

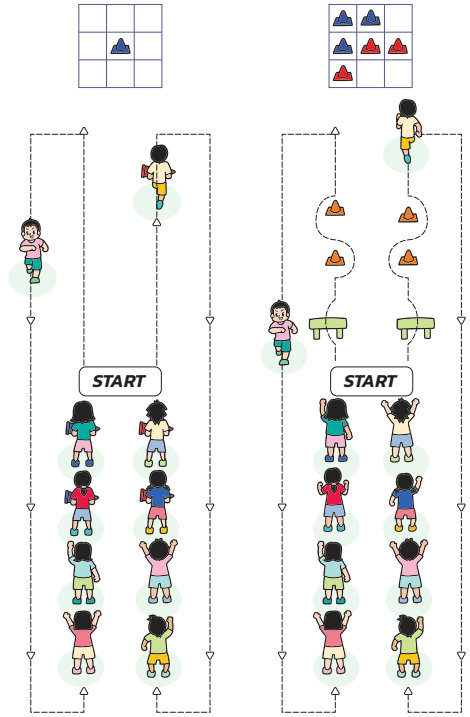
๘ เคล็ดลับเพิ่มความสุข ๘

- การกำหนดพื้นที่เล่นให้เล็กลงจะทำให้ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา
- ๘ สามารถปรับกติกาเพิ่มเติมเพื่อความสุขสนุกสนานโดยให้ผู้เล่นที่ถูกแช่แข็งกลับมาเล่นได้อีกครั้ง เช่น เปลี่ยนผู้เล่นที่ถูกจับให้เป็นก๊วยแช่แข็ง (ยืนนิ่งและชูมือขึ้น 2 ข้าง) และต้องพยายามปกกก๊วยเพื่อละลายน้ำแข็ง (จับมือที่ชูอยู่ลงให้ครบทั้ง 2 ข้าง จึงจะเล่นต่อได้)

X-O (เอ็กซ์-โอ)

วิธีการเล่น

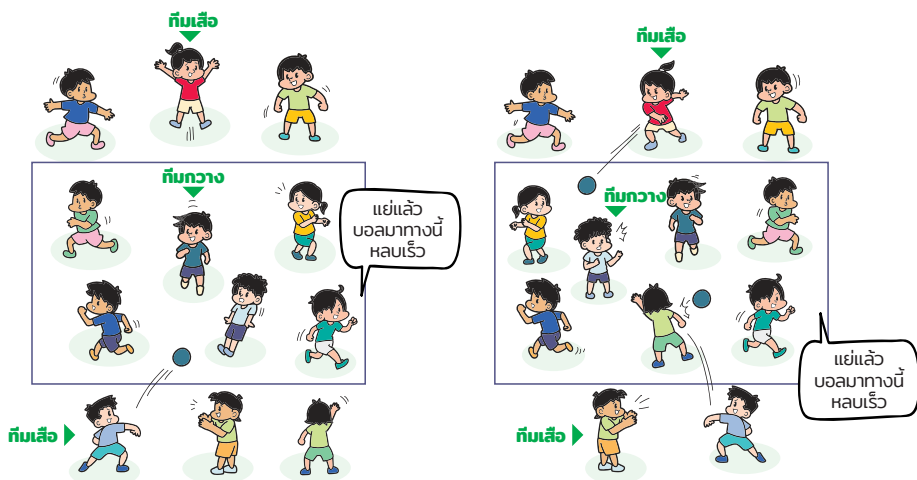
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 3 - 6 คน แต่แต่ละทีมจะได้รับกรวยยางสีต่างกัน ทีมละ 3 ชิ้น (สามารถใช้วัสดุอื่น)
2. สร้างตาราง 3X3 (ดังภาพ) กำหนดจุดเริ่มต้นกับตารางห่างกันประมาณ 3 เมตร
3. ให้ผู้เล่น 3 คนแรกของทีมถือกรวยคนละ 1 ชิ้น จากนั้น ทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน
4. กติกาการเล่นคล้ายกับเกม X-O โดยเมื่อให้สัญญาณ ผู้เล่นลำดับที่ 1 ของทีมที่เป็นฝ่ายเริ่มวิ่งนำกรวยไปวางลงในช่องตาราง โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 วินาที (หรือกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับระยะทางที่กำหนด) จากนั้นวิ่งกลับมาต่อท้ายแถวทีมตนเอง ขณะที่ผู้เล่นวิ่งผ่านมาที่จุดเริ่มต้นให้ผู้เล่นคนแรกของทีมถัดไปวิ่งนำกรวยไปวางลงในตารางและกลับมาต่อท้ายแถวทีมตนเองเช่นเดียวกัน และสลับกันแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
5. ผู้เล่นลำดับที่ 4 เป็นต้นไปจะต้องวิ่งไปย้ายตำแหน่งกรวยโดยย้ายได้เพียง 1 กรวยต่อ 1 รอบเท่านั้น ทีมใดที่สามารถเรียงกรวยทั้ง 3 ชิ้น ได้เป็นแนวนอน แนวตั้ง หรือแนวทแยง ถือว่าชนะ กำหนดให้แข่งกัน 3 รอบ เพื่อให้ทีมแพ้ได้มีโอกาสแก้ตัว



🎯 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎯

- เพิ่มความท้าทายโดยวางกรวยและรั้ว ให้วิ่งซิกแซก หรือกระโดดข้ามระหว่างกรวย
- 📅 เพิ่มความยากของเกม ด้วยการเพิ่มระยะทางให้ยาวขึ้น หรือลดเวลาการวิ่งให้น้อยลง เพื่อให้เกมสนุกยิ่งขึ้น

เลื่อยิงกว้าง

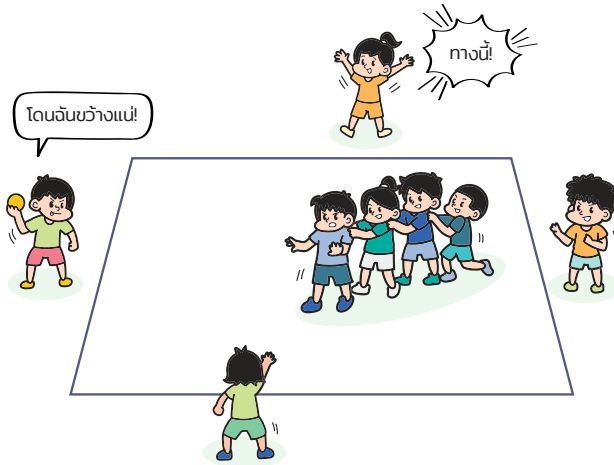


วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 6 - 8 คน และกำหนดขอบเขตการเล่นเป็นกรอบสี่เหลี่ยมขนาดพอดีกับจำนวนคน
2. ทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดจะเป็นเลื่อยิงหรือกว้าง โดยทีมเลื่อยิงต้องอยู่นอกกรอบสี่เหลี่ยม และมีหน้าที่ขว้างลูกบอลให้โดนทีมกว้างทั้งหมดที่อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมเป็นแนวตรง โดยทีมเลื่อยิงจะแบ่งจำนวนผู้เล่นในทีมครึ่งหนึ่งเพื่อยืนอยู่ทั้งสองฝั่งแล้วคอยรับและขว้างบอลไปมา
3. ส่วนผู้เล่นที่เป็นกว้างจะต้องคอยวิ่งหลบลูกบอลที่เลื่อยิงขว้างมา และอยู่ภายในกรอบสี่เหลี่ยมเท่านั้น ถ้าหากกว้างวิ่งออกจากกรอบสี่เหลี่ยมหรือโดนบอลจากเลื่อยิงขว้างใส่ต้องออกจากเกมทันทีเพื่อรอเป็นเลื่อยิงในรอบต่อไป
4. ทีมกว้างต้องสลับมาเล่นเป็นทีมเลื่อยิงเมื่อผู้เล่นคนสุดท้ายของทีมถูกลูกบอลปาใส่

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- เพื่อให้กิจกรรมสนุกและทั่วถึงมากยิ่งขึ้น กว้างที่โดนเลื่อยิงขว้างบอลใส่ไม่ต้องออกจากเกม แต่จะต้องสลับไปเป็นเลื่อยิงแทน (แทนคนที่ขว้างถูก)
- ๘ ทำให้เกมท้าทายมากยิ่งขึ้นด้วยการเพิ่มจำนวนลูกบอล หรือให้เลื่อยิงรอบพื้นที่สี่เหลี่ยมเพื่อเพิ่มทิศทางการขว้างบอลให้มากขึ้น



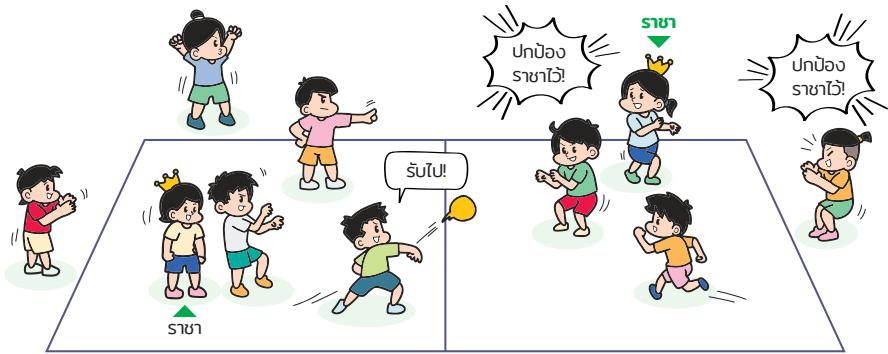
วิธีการเล่น

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

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- สามารถเล่นในสนามที่เล็กลงได้
- 📦 สามารถใช้บอลที่มีขนาดและความนุ่มที่แตกต่างกันได้

ขว้างพระราชา

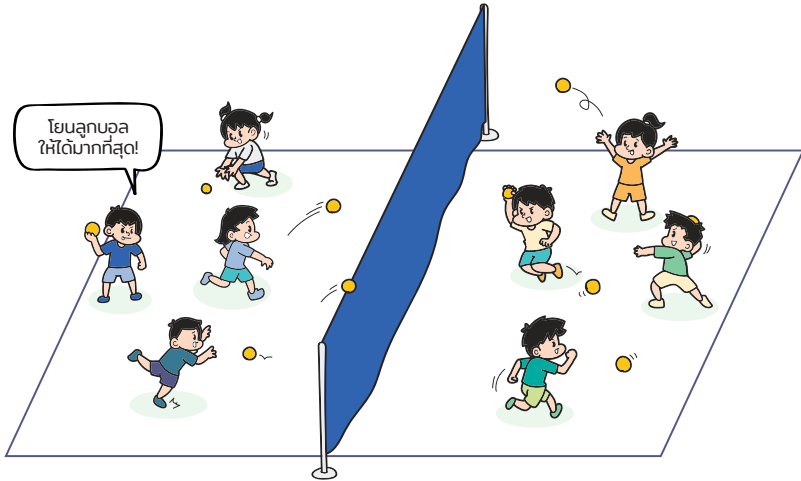


วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน จากนั้น ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเลือกพระราชา แล้วแจ้งให้ผู้เล่นอีกทีมทราบว่าเป็นใครคือพระราชา
2. แบ่งพื้นที่เล่นออกเป็น 2 ส่วน และสลับกันขว้างบอลใส่ทีมฝ่ายตรงข้าม
3. ผู้เล่นคนใดที่โดนลูกบอลจะต้องออกจากสนามไป
4. ทีมที่ขว้างบอลใส่ราชาของทีมฝ่ายตรงข้ามจะเป็นทีมที่ชนะ

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- จะสนุกมากขึ้นหากเล่นแบบ “พระราชาปริศนา” โดยผู้เล่นทั้งสองทีมไม่ต้องแจ้งให้ทีมฝ่ายตรงข้ามทราบว่าราชาของทีมตนเองคือใคร เพื่อให้ผู้เล่นแต่ละคนเดากันเอง
- 📦 เพื่อความสนุกสนานสามารถใช้ลูกบอลที่มีขนาดแตกต่างกันออกไปหรือลูกบอลที่นุ่ม โดยขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่น
- 📢 จะตื่นเต้นมากขึ้นหากเล่นในสนามที่มีขนาดเล็ก



วิธีการเล่น

1. เล่นบนสนามที่เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม ตั้งตาข่ายตรงกลาง และวางลูกบอลไว้ที่ปลายสนามโดยแบ่งจำนวนให้เท่ากัน
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม และให้ยืนอยู่คนละฝั่ง
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นพยายามรับและขว้างบอลไปพื้นที่ฝ่ายตรงข้ามให้ไกลที่สุด
4. เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณหยุด ให้ทำการนับลูกบอลที่อยู่ในเขตแดนของแต่ละทีม ทีมใดมีจำนวนลูกบอลน้อยกว่าเป็นฝ่ายชนะ

๕ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๕

- สามารถเล่นได้โดยไม่ต้องใช้ตาข่าย รวมถึง อาจจะใช้เศษหนังสือพิมพ์/กระดาษมาปั้นแทนลูกบอล
- 🕒 ใช้เวลาผู้เล่นแต่ละทีมวางแผนกลยุทธ์ก่อนเริ่มเล่น
- ⚠️ เพื่อให้หน้าตื่นเต้นยิ่งขึ้น ให้ผสมลูกบอลที่มีสีต่างกัน สองถึงสามลูก เพื่อรับคะแนนพิเศษ (เช่น 3 คะแนน)



**การให้คำแนะนำ
และช่วยเหลือเด็ก**

ผู้ฝึกสอนต้องรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับเด็ก เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่พวกเขาสามารถเติบโตได้ด้วยตัวเอง แทนที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่คอยเลี้ยงดูพวกเขา การเติบโตด้วยวิธีการของตัวเองนั้น คือการเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองด้วยเจตจำนงของตนเอง (อิสระ) และรู้สึกมั่นใจจากการดำเนินการตามความคิดริเริ่มของตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายและแก้ไขปัญหา (ความเป็นอิสระ / ความกระตือรือร้น) ได้ประสบการณ์ในการบรรลุเป้าหมาย โดยกระตุ้นให้พวกเขาได้พยายามมากขึ้น (ความขยันหมั่นเพียร) ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องคิดร่วมกับเด็กเคารพความเป็นปัจเจกบุคคลและความคิดริเริ่มในตนเอง แทนที่จะสอนพวกเขาเพียงฝ่ายเดียว โดยการสอนหรือทำให้พวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ทักษะคิดของผู้ฝึกสอนในการอยู่ที่นั่นเพื่อเด็กและการคิดร่วมกัน ทำให้เด็ก ๆ จดจ่ออยู่กับบันทึกและผลลัพธ์ ตลอดจนกระบวนการที่พวกเขาใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ถือเป็นเรื่องปกติของวัยเด็กที่จะมีสมาธิสั้น และค้นหาสิ่งเร้าบางอย่างอยู่เสมอ ในบางครั้งพวกเขาสามารถแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวโดยไม่มีเหตุผลใด ๆ และมีความเสี่ยงได้หากไม่มีผู้ฝึกสอนที่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงต้องแบ่งปันการรับรู้ล่วงหน้าเพื่อเฝ้าระวัง ผู้ฝึกสอนต้องกำหนดกฎพื้นฐานบางประการที่ต้องปฏิบัติตาม เช่น ห้ามออกจากพื้นที่ที่กำหนด นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนยังอธิบายถึงเหตุผลที่พวกเขาต้องปฏิบัติตามกฎเพื่อที่พวกเขาจะได้เห็นถึงความสำคัญของพวกเขา หากเด็กประพฤติตามกฎ ผู้ฝึกสอนควรชมเชย แต่หากไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องหยุดเกมเพื่อทำตามกฎกติกาและหารือเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาควรทำ

มุมมองสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้สอนที่ดี

(1) เริ่มต้นด้วยปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย

เด็ก ๆ อาจไม่สามารถนั่งฟังนิ่ง ๆ เงียบ ๆ หรือเข้าใจกฎกติกาที่ซับซ้อนมากนัก พวกเขา มักชอบเข้ามาหาคุณโดยคาดหวังว่าจะมีความสนุกสนาน หากคุณบอกให้พวกเขาเข้าแถวนั่งลงและฟังคำอธิบายโดยละเอียด นั้นหมายถึงคุณกำลังทำให้ความสนุกนั้นเสียไป ควรนำเด็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้อย่างสะดวกสบายโดยไม่ถูกขัดจังหวะ พูดคุยกับเด็ก ๆ เมื่อพวกเขามาที่สนาม และปล่อยให้พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้ ถึงแม้ว่าเด็กบางคนจะยังไม่ถึงที่ตาม เกมที่ช่วยละลายพฤติกรรม (Icebreaker game) ควรจะง่ายพอที่เด็ก ๆ จะสนุกกับการออกกำลังกาย เช่น โยนบอลวิ่งไปมา หรือเล่นไล่จับ เมื่อเด็กมาเล่นรวมกันจนกระทั่งมีเหงื่อไหลเล็กน้อยจึงค่อย ๆ ปล่อยให้หยุดพักเพื่อพักหายใจ การแนะนำที่ยืดหยุ่นช่วยให้เด็กมีสมาธิในการทำกิจกรรมที่จะทำให้พวกเขานั้นปฏิบัติตาม

(2) สัมผัสกับประสบการณ์จากการปฏิบัติที่หลากหลาย

วัยเด็กต้องสัมผัสกับความหลากหลายของการออกกำลังกายผ่านการมีช่วงเวลา ที่สนุกสนานในการเล่น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องออกแบบโปรแกรมที่ช่วยให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ (โดยไม่คำนึงถึงเหตุการณ์ที่ ผู้ฝึกสอนมีความเชี่ยวชาญหรือเหตุการณ์ของสโมสรกีฬา) ประสบการณ์จาก ความพยายาม และมีการออกกำลังกายที่หลากหลายมีความซับซ้อนมากขึ้นนั้น สามารถสร้างรากฐานสำหรับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ครอบคลุม ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะทางการแข่งขันของพวกเขาในเหตุการณ์เฉพาะ ที่พวกเขา อาจได้ใช้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองบางคนอาจขอให้ผู้ฝึกสอนให้การฝึกอบรม ทางเทคนิคแก่ลูก ๆ ของพวกเขาสำหรับการแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอนจะต้องอธิบายต่อ ผู้ปกครองถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่หลากหลายในวัยเด็ก

(3) การรักษากิจกรรมทางกายและระดับความหนักของกิจกรรม

เด็กในปัจจุบันขาดการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังเลิกเรียนและช่วงวันหยุด ชมรมกีฬา สโมสรกีฬา และชั่วโมงกีฬามีส่วนสำคัญ ในการออกกำลังกาย ในแง่ของเวลาและระดับความหนักของแต่ละกิจกรรมสามารถใช้ เครื่องนับก้าว หรือเครื่องติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งมีประสิทธิภาพ ในการตรวจสอบรายละเอียดของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และผู้ฝึกสอนไม่ควรปล่อยให้เด็กรอเข้าแถวนานเกินไปในช่วงชั่วโมงกิจกรรมการออกกำลังกาย

(4) คำนึงถึงความแตกต่างของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เฉพาะบุคคล

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

(5) แนะนำโปรแกรมต่าง ๆ ให้เด็กเข้าใจ

เนื่องจากเด็ก ๆ เบื่อหรือเสียสมาธิได้ง่าย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องแนะนำชุดโปรแกรมที่ละชุดก่อนที่พวกเขาจะหมดความสนใจ แทนที่จะบอกให้พวกเขา มีสมาธิ ซึ่งอาจทำให้กิจกรรมหรือเกมนั้นสนุกสนานและมีประสิทธิภาพ

(6) ขึ้นชมเมื่อเด็กประสบความสำเร็จ

เด็ก ๆ มักจะขอให้เราดูความสามารถของพวกเขา พวกเขาต้องการให้ความสามารถของพวกเขาเป็นที่ยอมรับเมื่อเด็ก ๆ สามารถบรรลุสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำได้ หากผู้ฝึกสอนชื่นชมเฉพาะเด็กที่ดี ที่เก่ง เด็กที่เหลือจะไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาของพวกเขาได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรเฝ้าดูระดับความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลอย่างรอบคอบ และชื่นชมพวกเขาทุกครั้ง เมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จหรือทำได้ดีขึ้น แทนที่จะพูดว่าเด็กยังกระโดดเชือกไม่เก่ง ผู้ฝึกสอนควรให้กำลังใจพวกเขา บอกว่าพวกเขาทำได้ดีและถามว่าอยากจะลองกระโดดเชือกต่อไหมการแสดงความคิดเห็นเชิงบวกซ้ำ ๆ จะทำให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถในการเล่นกีฬาของเด็ก ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

(7) สร้างบรรยากาศที่ดีคึกคักและสนุกสนานอยู่เสมอ

เด็กค่อนข้างไวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งการแสดงออกและอารมณ์ของผู้ฝึกสอน ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาและสนุกสนานตลอดเวลา นอกจากนี้ ต้องระวังสิ่งที่พูดหรือสิ่งที่แสดงออกต่อหน้าเด็ก ๆ เพราะเด็กมักจะรู้สึกกลัวเมื่อเห็นผู้ฝึกสอนใช้คำพูดที่เข้มงวดหรือแสดงท่าทีรุนแรงต่อเด็กคนอื่น ๆ

(8) เสริมสร้างและกระตุ้นพัฒนาการด้านจิตใจและสังคม

เพื่อให้เด็กสนุกกับการออกกำลังกาย การฝึกสอนควรรวมอยู่ในการเล่นของพวกเขาด้วย ซึ่งนั่นไม่ได้หมายความว่าผู้ฝึกสอนจะพยายามทำให้เด็ก ๆ ทุกคนพอใจเสมอไป มีเพียง 2 สถานการณ์เท่านั้นที่ผู้ฝึกสอนควรกล่าวตักเตือนเด็ก 1) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่ผิดศีลธรรม และ 2) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่อันตรายต่อเพื่อน ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กที่ไม่เข้าใจสิ่งที่ถูกและผิดอย่างชัดเจน พวกเขาขาดความสามารถเพียงพอที่จะไตร่ตรองพฤติกรรมของพวกเขา ในบางครั้งพวกเขาอาจทำด้วยความคิดตัวเองหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายผู้ฝึกสอนสามารถกล่าวตักเตือนเด็กได้อย่างตรงไปตรงมา โดยระบุการกระทำผิดของเด็กและอธิบายถึงเหตุผลให้เด็กทราบ อย่างไรก็ตามมาตรฐานในการตักเตือนเด็กควรสอดคล้องกันตลอดเวลา การปรับปรุงพฤติกรรมของพวกเขาเป็นสัญญาณที่ดีของพัฒนาการทางสังคม และผู้ฝึกสอนควรยกย่องพวกเขาจากใจจริง นอกจากนี้เด็ก ๆ มักจะทะเลาะกันขณะเล่น ซึ่งเป็นอีกสัญญาณหนึ่งของการเติบโตของเด็กและยังเป็นโอกาสในการเติบโตทางด้านจิตใจสำหรับเด็ก ผู้ฝึกสอนต้องเฝ้าสังเกตในช่วงเวลาเช่นนี้ แม้ว่าเด็ก ๆ อาจบ่นกับผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับปัญหาของตนเองและขอวิธีแก้ไข แต่ผู้ฝึกสอนควรพยายามทำความเข้าใจเด็กให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และคอยดูแลพวกเขา เพื่อให้พวกเขาค่อย ๆ แสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนร่วมห้อง

โดยพื้นฐานแล้วผู้ฝึกสอนจะจัดสภาพแวดล้อมให้เด็ก ๆ ได้พัฒนาทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตลอดจนเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านจิตใจ เช่น แรงจูงใจ ความอดทนและการเอาชนะปัญหา ตลอดจนสังคมของพวกเขา เช่น ความร่วมมือและการปฏิบัติตามกฎระเบียบ



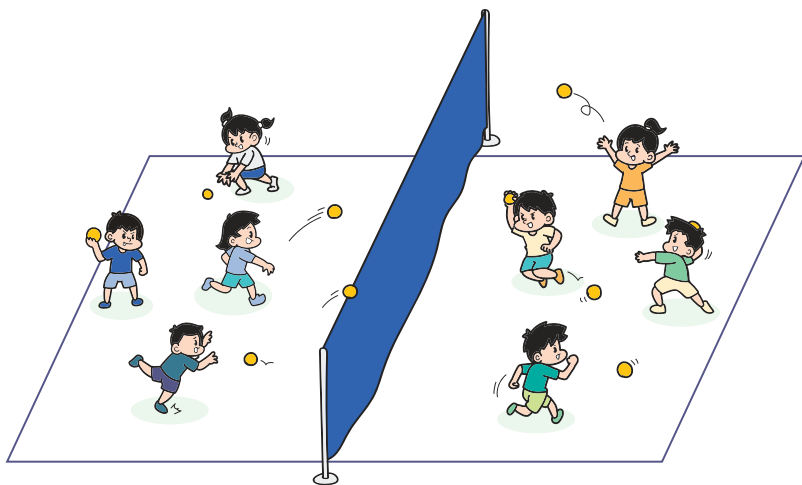
(9) สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตให้ได้มากที่สุด

เนื่องจากการฝึกสอนกีฬาเกี่ยวข้องกับเด็กในกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน เกมการออกกำลังกาย จึงมีประสิทธิภาพโดยเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างปฏิสัมพันธ์ ระหว่างช่วงวัย ประสบการณ์นี้เป็นโอกาสที่ดีสำหรับเด็กในระดับที่สูงขึ้น ในการดูแลเด็กที่อายุน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม เมื่อพวกเขาถูกปล่อยทิ้งไว้ตามลำพัง เด็กที่โตแล้วอาจทำให้เด็กอายุน้อยกว่าตกใจกลัวโดยการพูดที่มีลักษณะก้าวร้าว แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้คิดร้าย ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรดูแลและขอความร่วมมือ ให้เด็กโตได้มีส่วนช่วยเหลือ

(10) แบ่งปันข้อมูลการสอน

การฝึกสอนเด็กโดยไม่มีการวางแผนนั้น จะส่งผลให้กิจกรรมที่ออกมาไม่สมดุล โปรแกรมกิจกรรมจะกระจายจัดกระจายเมื่อมีการสอนจากผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองหลายคนที่ผลักดันฝึกสอนเด็ก ตัวอย่างเช่น แผนการสอนหรือบันทึกการฝึกสอนจะมีประโยชน์เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าใจถึงขั้นตอนและจุดประสงค์ของกิจกรรมก่อนหน้านี้ คุณสามารถเขียนเป้าหมายรายเดือน จุดเน้นการฝึก วิธีการฝึกสอนและประเด็นที่ต้องการจัดการ และแสดงถึงความก้าวหน้าของเด็กแต่ละคน ตลอดจนรายการฝึกสอนเมื่อคุณลองเล่นเกมหรือกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการฝึก คุณสามารถจดบันทึกสิ่งทีอาจเป็นประโยชน์ในอนาคต เช่น เด็ก ๆ สนุกกับกิจกรรมมากยิ่งขึ้น โดยการเปลี่ยนกฎกติการูปแบบต่าง ๆ เนื่องจากการทำเช่นนี้สมาชิกคนอื่น ๆ ในทีมฝึกสอนจะสามารถใช้วิธีการเดียวกัน และเด็ก ๆ จะมีโอกาสมากขึ้นในการสนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมในเชิงบวก บันทึกการฝึกสอนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อทีมฝึกสอนในการคงไว้ซึ่งโปรแกรมที่ซับซ้อนผ่านการแบ่งปันข้อมูลแทนที่จะให้ผู้สอนแต่ละคนลองใช้โปรแกรมใหม่หรือรูปแบบใหม่

ในขณะเดียวกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในขณะฝึกสอนเด็ก ๆ คือ ผู้ฝึกสอนควรแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหว และปฏิกิริยาของเด็กในระหว่างโปรแกรมการออกกำลังกาย ตลอดจนพื้นที่ ฝึกสอนและอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกเป็นครั้งที่สอง ดังนั้น การจดบันทึกปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความปลอดภัยของเด็ก ๆ





**แบบสังเกต
และเฝ้าระวังการเล่น
ของเด็กเพื่อป้องกัน
การแพร่ระบาดของ
โรคติดเชื้อ**

1. โรงเรียนของท่านมีการตรวจพบนักเรียนหรือบุคลากรภายในโรงเรียนเป็นโรคติดต่อ บ้างหรือไม่ เช่น โรคโควิด-19 โรคไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่ โรคตาแดง โรคมือเท้าปาก โรคหัด ฯ

☐ a. มี

☐ b. ไม่มี

☐ c. ไม่ทราบ

2. มีนักเรียนหรือบุคลากรที่ตรวจพบว่าเป็นโรคติดต่อทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ภายในโรงเรียนหรือไม่

☐ a. มี

☐ b. ไม่มี

☐ c. ไม่ทราบ

3. ในระหว่างการเล่นของนักเรียนมีนักเรียนบางคนแสดงอาการของโรคติดต่อ บ้างหรือไม่ เช่น โรคโควิด-19 โรคไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่ โรคตาแดง โรคมือเท้าปาก โรคหัด ฯ

☐ a. มี

☐ b. ไม่มี

☐ c. ไม่ทราบ

4. การเล่นของนักเรียนในภาพรวมมีลักษณะเป็นอย่างไร

☐ a. เล่นร่วมกัน 1-2 คน

☐ b. เล่นร่วมกัน 3 – 10 คน

☐ c. เล่นร่วมกันมากกว่า 10 คนขึ้นไป

☐ d. ไม่ทราบ

5. มีการเล่นข้ามระหว่างชั้นเรียนบ้างหรือไม่ เช่น นักเรียนชั้น ป.4 เล่นกับ นักเรียน ชั้น ป.5 เป็นต้น

☐ a. ไม่มีเลย

☐ b. มีบ้างเล็กน้อย

☐ c. มีมากกว่าครึ่งหนึ่ง

☐ d. มีเป็นส่วนใหญ่/เกือบทั้งหมด

☐ e. ไม่ทราบ

6. การเล่นของนักเรียนส่วนใหญ่เป็นการเล่นแบบเว้นระยะห่างหรือไม่

- ☒ a. ใช่
- ☐ b. มีบ้างเล็กน้อย
- ☐ c. ส่วนใหญ่ไม่เว้นระยะห่าง
- ☐ d. ไม่ทราบ

7. “ก่อน” การเล่น นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย (ล้างมือ/ชำระล้างสิ่งสกปรก) อย่างไร

- ☒ a. มีเป็นส่วนใหญ่/เกือบทั้งหมด
- ☐ b. มีมากกว่าครึ่งหนึ่ง
- ☐ c. มีบ้างเล็กน้อย
- ☐ d. ไม่มีเลย
- ☐ e. ไม่ทราบ

8. “หลัง” การเล่น นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย (ล้างมือ/ชำระล้างสิ่งสกปรก) อย่างไร

- ☒ a. มีเป็นส่วนใหญ่/เกือบทั้งหมด
- ☐ b. มีมากกว่าครึ่งหนึ่ง
- ☐ c. มีบ้างเล็กน้อย
- ☐ d. ไม่มีเลย
- ☐ e. ไม่ทราบ

9. โรงเรียนมีการทำความสะอาดพื้นที่เล่น และอุปกรณ์การเล่นอย่างไร

- ☐ a. ทำความสะอาดทุกวัน
- ☐ b. ทำความสะอาดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ☐ c. ทำความสะอาดเดือนละ 3-4 ครั้ง
- ☐ d. ทำความสะอาดเดือนละ 1-2 ครั้ง
- ☐ e. ไม่ได้ทำความสะอาดเลย
- ☐ f. ไม่ทราบ

10. ปัจจุบัน โรงเรียนของท่านส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT อย่างไร
(เว้นระยะห่าง/สวมหน้ากากอนามัย/ล้างมือบ่อย ๆ /ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย
สม่ำเสมอ/ใช้แอปไทยชนะ)

- ☐ a. ทำตามมาตรการทุกข้อ
- ☐ b. ทำตามมาตรการบางข้อ
- ☐ c. ไม่ได้ทำตามมาตรการเลย
- ☐ d. ไม่ทราบ

11. นักเรียนในโรงเรียนของท่านให้ความสำคัญกับการระมัดระวังตัว เพื่อป้องกันโรคติดต่อ
ชนิดต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด

- ☐ a. ส่วนใหญ่/เกือบทั้งหมดให้ความสำคัญ
- ☐ b. มากกว่าครึ่งหนึ่งให้ความสำคัญ
- ☐ c. ให้ความสำคัญบ้างเล็กน้อย
- ☐ d. ไม่ให้ความสำคัญเลย
- ☐ e. ไม่ทราบ

ผลการประเมิน

ระดับ

เกณฑ์ประเมิน

แปลผล

เขียว

ไม่มีคำตอบ a
ในข้อ 1-3 เลย และ
ในข้อ 4-11 มีคำตอบ
c, d, e รวมกันไม่เกิน 3
หรือ b ทั้งหมด

ไม่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของ
ของโรคติดต่อ แต่ควรเฝ้าระวัง
อย่างสม่ำเสมอ นักเรียนสามารถเล่น/
ทำกิจกรรมร่วมกันได้ตามปกติ

เหลือง

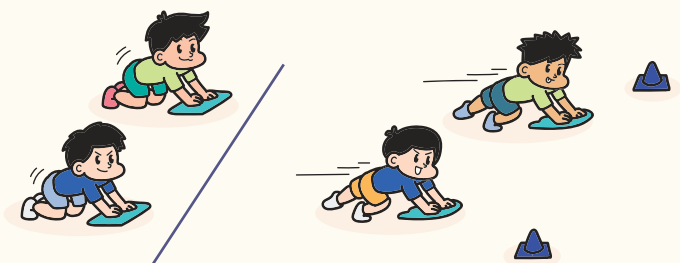
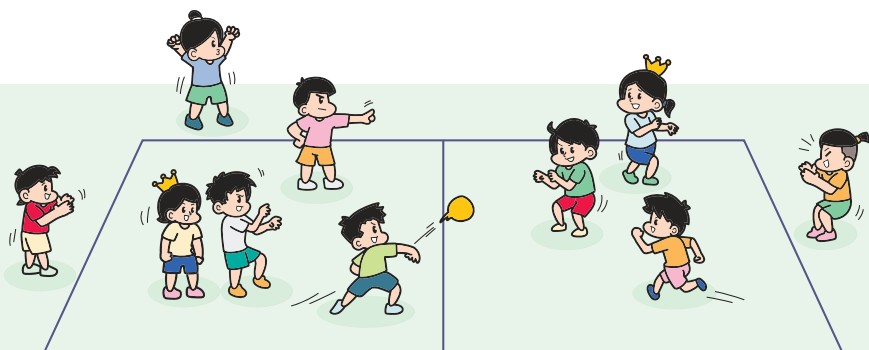
ไม่มีคำตอบ a ในข้อ
1-3 เลย แต่ในข้อ 4-11
มีคำตอบ c, d, e
รวมกันมากกว่า 3-5

มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของ
ของโรคติดต่อเล็กน้อย
แต่ควรเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด
และให้เด็กเล่น/ทำกิจกรรมแบบ
เว้นระยะห่าง หรือเล่นเป็นกลุ่มเล็ก ๆ

แดง

มีคำตอบ a ในข้อ 1-3
หรือ ในข้อ 4-11
มีคำตอบ c, d, e
รวมกันมากกว่า 6

มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของ
ของโรคติดต่อสูง ควรแยกเด็กป่วย/
กลุ่มเสี่ยงออกจากเด็กปกติ
และให้นักเรียนเล่น/ทำกิจกรรม
ร่วมกันแบบเว้นระยะห่าง



บรรณานุกรม

1. measured physical activity and bone health in children and adolescents: a systematic review and narrative synthesis. Osteoporosis International. 2020;31(10):1865-94.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British journal of sports medicine. 2020;54(24):1451-62.
3. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. Medicine and science in sports and exercise. 2016;48(6):1197.
4. Organization WH. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: World Health Organization; 2019.
5. Activity ISfP, Health. ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity. International Society for Physical Activity and Health; 2020.
6. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และกรรณก พงษ์ประดิษฐ์. พื้นที่กิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19: Regenerating physical activity in Thailand after COVID-19 pandemic. นครปฐม: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2563.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา
(ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)
- ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
(สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.))
- นิรมล ราชศรี
(สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.))
- วิภาดา เอี่ยมแย้ม
(สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.))
- นุชวรรณ บุญเรืองกิตินันท์
(สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.))
- สารินี สารระคู
(สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.))

เรียบเรียงเนื้อหา

- ปัญญา ชูเลิศ
(ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)
- นันทวัน ป้อมคำย
(ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)
- ชุติมา อยู่สมบูรณ์
(ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)
- วิสสุตา มั่นสิงห์
(ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)
- มัลลิกา ชนะภัย
(นักศึกษาฝึกสหกิจ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์)

ผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศ

- Hisashi Naito
(Institute of Health and Sports Science & Medicine, Juntendo University)
- Yoshihito Sato
(Faculty of Education, Tokyo Gakugei University)
- Hiroshi Aono
(Sport Sciences Laboratory, Japan Sport Association)

พิธีสุนิอักษรและตรวจสอบความถูกต้อง

- นันทวัน ป้อมคำย
- มัลลิกา ชนะภัย

ออกแบบปกและรูปเล่ม

- สุรศักดิ์ เพ็ญใหม่
- วัชรชัย นิลถมยา

