

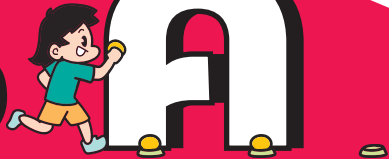


เล น

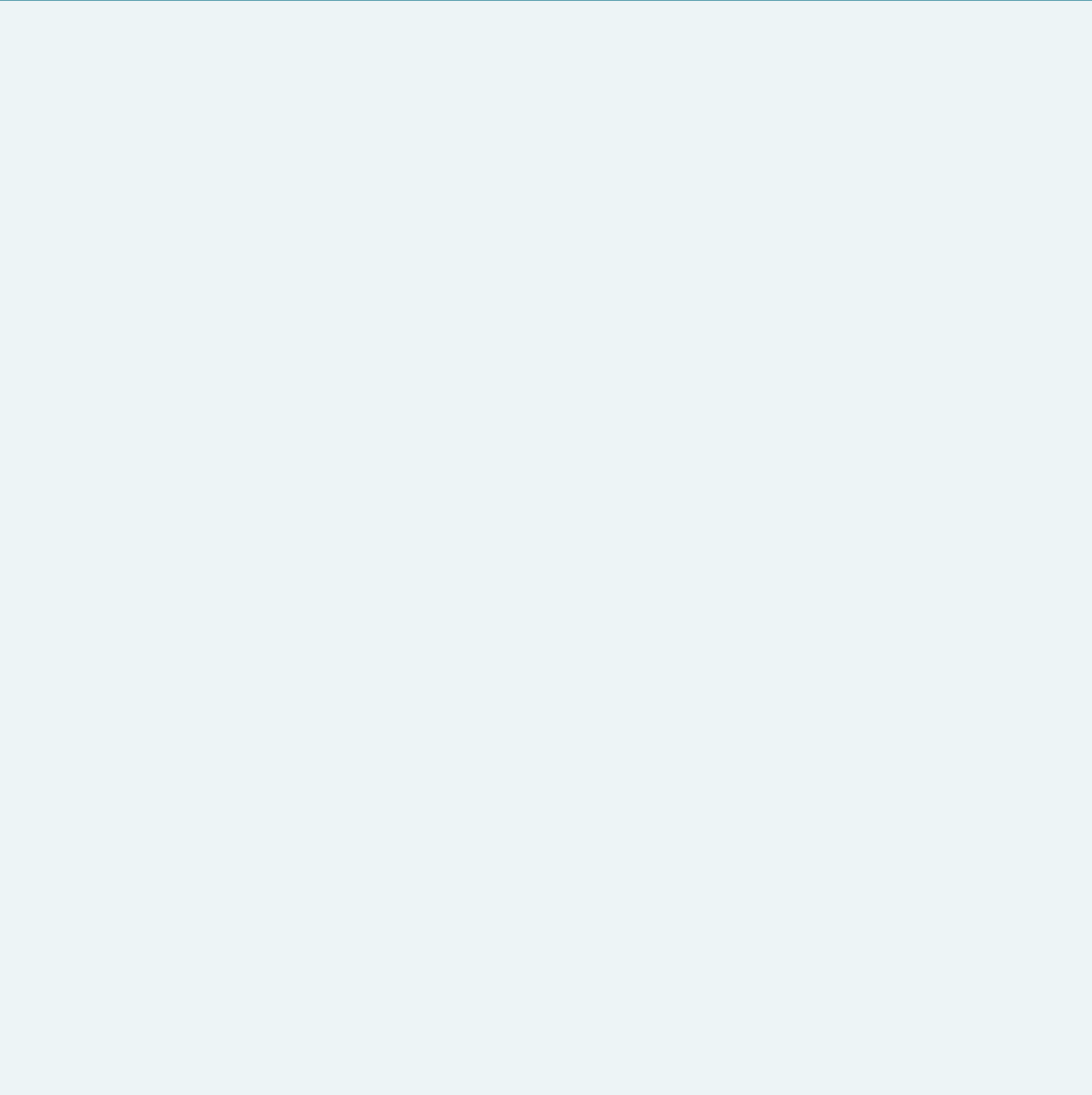
กลาง



โรค



การเล่นอย่างปลอดภัย
ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ



สารบัญ

หน้า

1. ความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน	4
1.1 ความสำคัญของการติดตามและเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายร่วมกัน ของเด็กนักเรียนในช่วงที่มีโรคระบาด	6
1.2 แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนในช่วงการแพร่ระบาด ของโรคติดเชื้อ	7
2. การเล่นเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing play)	12
● เป่ายิ๋งฉุบ สปีชีส์	14
● เป่ายิ๋งฉุบ ทำทาง	15
● ดารุมะซัง	16
● Boom เป่ายิ๋งฉุบ	17
● กระโดดเชือก ยา หย่า ยา	18
● โอ เซล ชันไต้ เซล	19
● ซ่อนหา	20
● เตะกระป๋อง	21
● ยักษ์ช่างจำ	22
● เกนปะ (กระโดดสลัขา)	23
● ยักษ์จับหาง	24
● วึ่งจ๊อกกิ่งหนังสือพิมพ์	25
● ตีกอล์ฟกระดาศ	26
● ยักษ์กระโดด	27
● กระดาศหนังสือพิมพ์ชนลูกบอล	28

● ภูผาลัด	29
● ส่งของ	30
● ลิงชิงบอล	31
● เลี้ยงบอลเก็บแต้ม	32
● เลี้ยงลูกโป่งวิ่งพลัด	33
● ซูลาฮูปเก้าอี้ดนตรี	34
● กระโดดซูลาฮูป	35
● ซูลาฮูปเคาะลูกโป่ง	36
● โบว์ลิ่งขวดน้ำ	37
● ส่งบอลแข่งกัน	38
● ยักษ์ส่งบอล	39
● ยิงเป้า	40
● ดึงหางตามเส้น	41
● เป่ายิงฉุบบนกระดานหนังสือพิมพ์	42
● ไม่ให้เสาล้ม	43

3. การเล่นในช่วงปกติ (Normal play)

● กระต่ายขาเดียว	45
● เตยหัก	46
● ไล่จับข้ามเส้น	47
● ตีจับ	48
● ไล่จับกบ	49
● ไล่เข้าไล่โขง	50
● ลิงชิงหาง	51

● จับปลากะป๋อง	52
● ชนลูกเจี๊ยบ	53
● ถอนหัวไขเท้า	54
● จับแปะ	55
● ซูม่ (ดันมือ)	56
● แมวจับหนู	57
● ยักขจับลิง	58
● แปะแข็ง	59
● X-O	60
● เสือยิงกวาง	61
● ขว้างตะขาบ	62
● ขว้างพระราชา	63
● ขว้างให้ไว	64
4. การให้คำแนะนำและช่วยเหลือเด็ก	65
4.1 มุมมองสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้สอนที่ดี	68
5. แบบสังเกตและเฝ้าระวังการเล่นของเด็กเพื่อป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ	76
บรรณานุกรม	80

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 ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคคุณครู 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

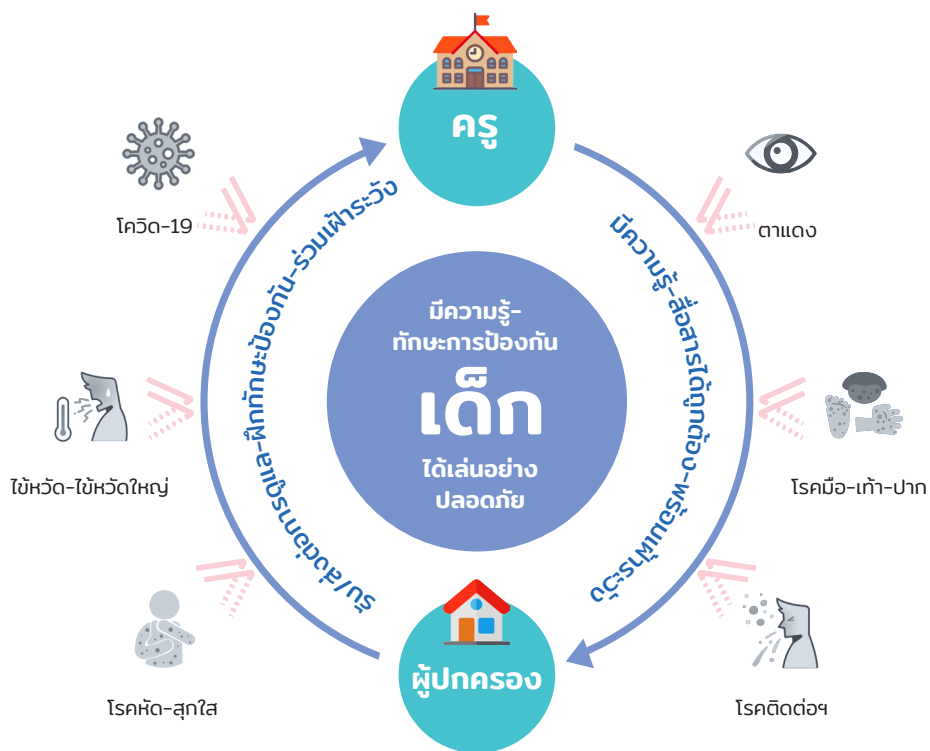
ทั้งนี้ การประเมินสถานการณ์และระดับความเสี่ยงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อคือสิ่งแรกที่โรงเรียนต้องดำเนินการ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการประเมินสถานการณ์จะทำให้โรงเรียนสามารถกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการป้องกันโรคภายในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม ถัดมาคือการสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้และความเข้าใจร่วมกันถึงแนวทางที่โรงเรียนจะดำเนินการอย่างน้อย 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 กระบวนการนี้จะช่วยให้การใช้นโยบาย และมาตรการต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นมีความชัดเจนและความปลอดภัยมากที่สุด

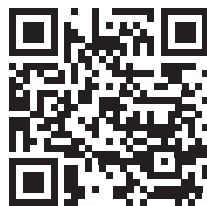
นอกจากนี้ ควรสื่อสารกับ**ผู้ปกครอง**ให้ทราบถึงนโยบายและการเตรียม ความพร้อมของโรงเรียน การชี้แจงให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลและ ป้องกันความเสี่ยงของนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน การฝึกเตรียมนักเรียนให้มีทักษะ การป้องกันตนจากการแพร่ระบาดที่เหมาะสม รวมถึงโรงเรียนจะต้องทำการ สื่อสารข้อมูลเชิงสถานการณ์ ความเสี่ยง 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



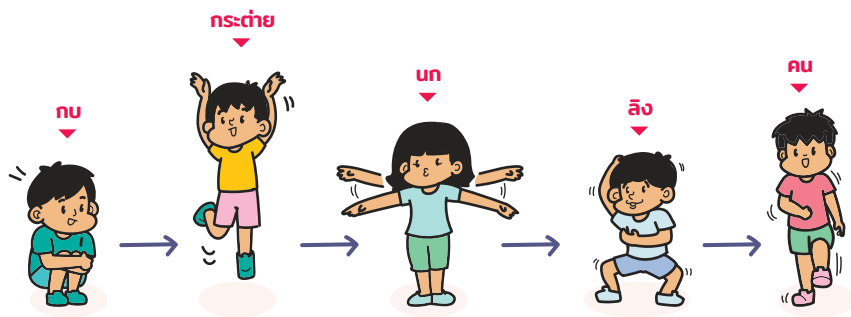
Active Kids Thailand

การเล่นเพื่อ เว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing play)

ເປ້າຍິງຈຸບ



เป่ายางฉุบ สปีชีส์



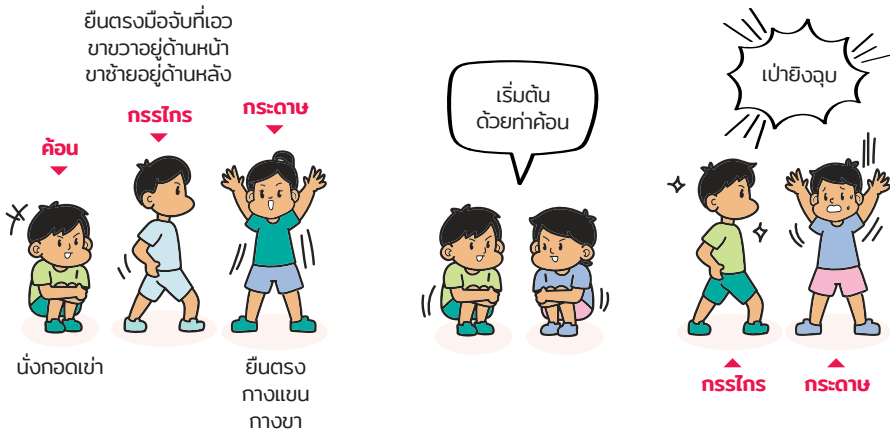
วิธีการเล่น

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) ผีเสื้อ (วิ่งขอยขาพร้อมกับสะบัดข้อมือ) เป็นต้น

เป่ายางอุบทำทาง



วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นแต่ละคนทำการจับคู่กัน
2. ให้ผู้เล่นทุกคนทำความเข้าใจและฝึกลักษณะท่าทางของ ค้อน กระดาด และกรรไกร
3. โดยการเล่นจะเริ่มต้นด้วยท่าค้อน จากนั้น ให้ผู้เล่นออกเสียงพร้อมกันว่า “เป่ายางอุบ!” พร้อมกับทำท่าทางของ “ค้อน กรรไกร หรือกระดาด” หากผู้เล่นทั้ง 2 คน เลือกท่าทางที่เหมือนกันให้ทำการเป่ายางอุบต่อไปจนกว่าจะได้ผู้ชนะ

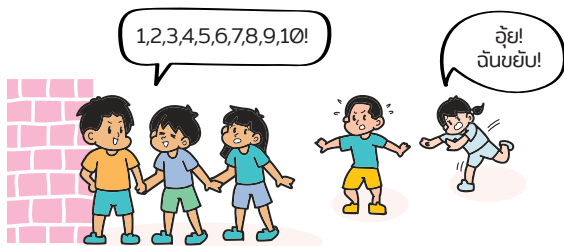
🎨 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎨

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

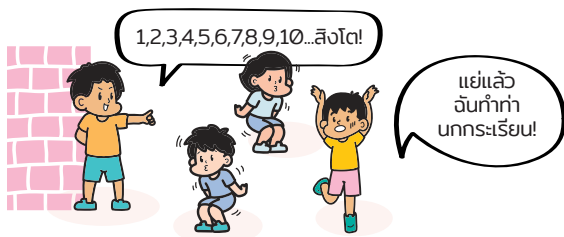
ดาร์มะซัง

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



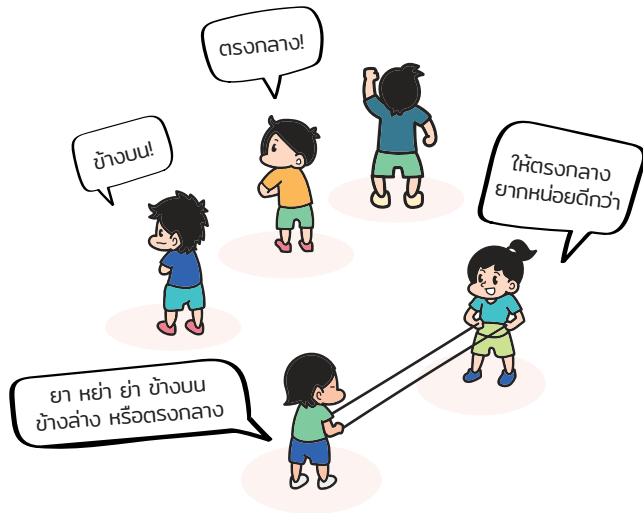
วิธีการเล่น

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)



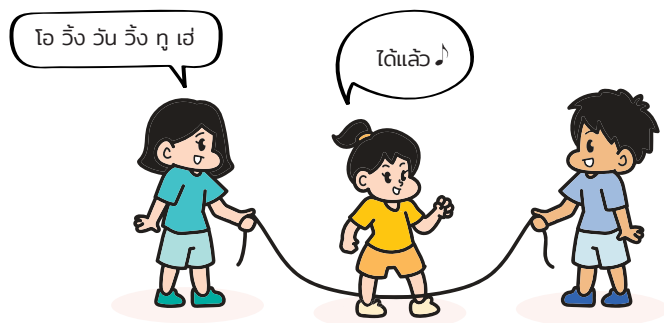
วิธีการเล่น

1. กำหนดให้ผู้เล่น 2 คน จับเชือกคู่กัน 2 เส้น
2. กำหนดให้ผู้เล่นคนอื่นยืนหันหลังให้เชือก
3. ผู้เล่นที่จับเชือกทั้ง 2 คน พูดพร้อมกันว่า “ยา หย่า ย่า ยี่ หยี่ อยู่ 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)

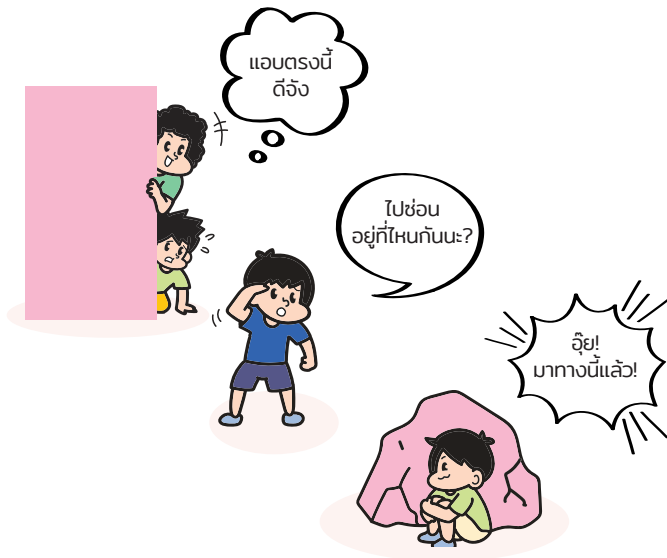
♪ เฮ

(หมุนเชือกอีก 1 รอบ ผู้เล่นที่กระโดดต้องพยายามใช้ขาคร่อมเชือก เพื่อหยุดเชือกตอนที่กระโดดลงพื้น)

🎵 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎵

- ให้ผู้เล่นที่ถือเชือกร้องเพลงเป็นจังหวะในการกระโดด ส่วนผู้เล่นที่กระโดดเชือกให้กระโดดตามจังหวะเชือก แล้วพยายามกระโดดคร่อมเชือกตอนสุดท้ายให้ได้ หรือเพิ่มความท้าทายโดยการเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่กระโดดเชือก

ซ่อนหา

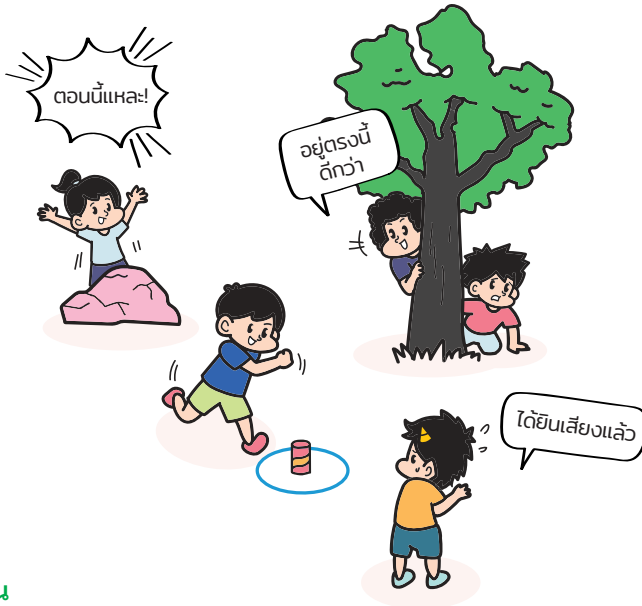


วิธีการเล่น

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 หากรู้สึกว่ายักษ์อาจจะหาเราเจอ ให้ค่อย 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

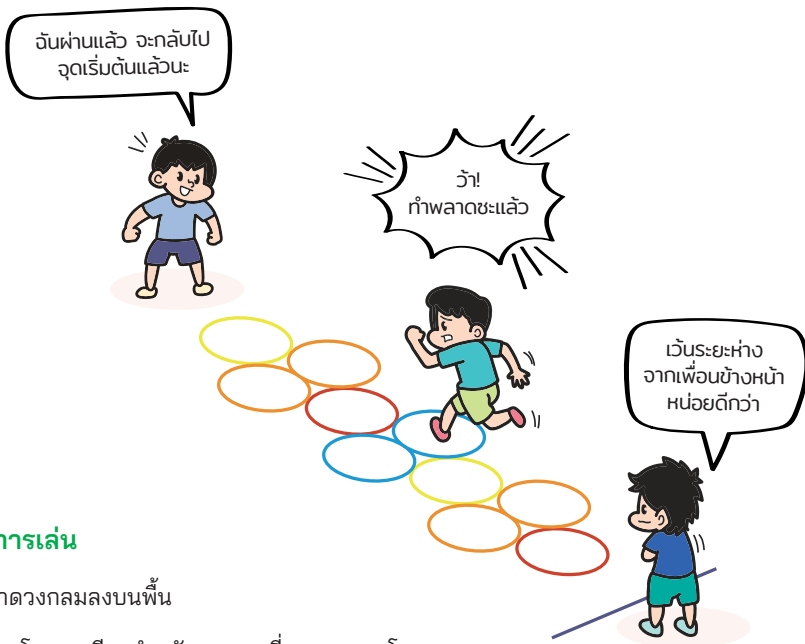
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายคนและฝ่ายยักษ์ โดยมีสมาชิกฝ่ายละ 5 คน ใช้พื้นที่ในการเล่นกว้างประมาณสนามบาสเกตบอล
2. ให้ฝ่ายคนเขียนชื่อสัตว์ลงบนบัตรคำ (หรืออาจจะเขียนบนเทปขาวแผ่นใหญ่ก็ได้) แล้วนำมาแปะที่ไหนก็ได้บนร่างกาย ฝ่ายคนต้องพยายามหนีไม่ให้ฝ่ายยักษ์เห็นชื่อสัตว์ของตัวเอง
3. ส่วนฝ่ายยักษ์ต้องพยายามวิ่งไล่เพื่อหาชื่อสัตว์ที่ติดไว้ 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)



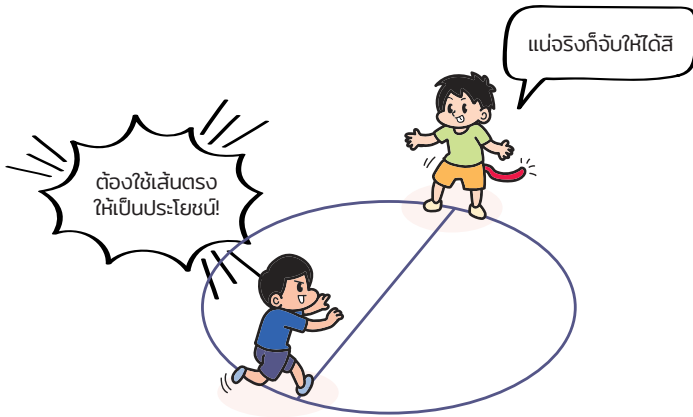
วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมลงบนพื้น
2. กระโดดขาเดียวสำหรับวงกลมเดี่ยว และกระโดดสองขาสำหรับวงกลมคู่ โดยกระโดดให้เป็นจังหวะ

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- สามารถสลับตำแหน่งวงกลมเดี่ยวและวงกลมคู่ หรืออาจจะปรับระยะห่างระหว่างวงกลมให้ใกล้เคียงไกลบ้าง ซึ่งจะช่วยให้จังหวะเปลี่ยนไป เป็นการสร้างความสนุกให้เพิ่มมากขึ้นไปอีก นอกจากนี้ยังสามารถปรับวิธีการเล่นเป็นแบบวิ่งผลัดก็ได้ ซึ่งจะส่งต่อไม่ผลัดโดยการเปล่งเสียงว่า “ถึงแล้ว” เมื่อถึงเส้นชัย พร้อมยกมือส่งสัญญาณให้เพื่อนเริ่มออกตัวตามมา หรือแบ่งเป็นทีมเพื่อแข่งขันกันก็ได้

ยักษ์จับหาง



วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมและขีดเส้นผ่านศูนย์กลางลงบนพื้น โดยมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5 เมตร
2. นำเชือกหรือวัสดุอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายหางมาติดไว้ที่ผู้เล่นคนหนึ่ง ส่วนผู้เล่นอีกคนหนึ่งจะเป็นยักษ์ ต้องวิ่งไล่จับผู้เล่นที่มีหางติดอยู่ ทั้งนี้ ผู้เล่นทั้งสองคนสามารถเคลื่อนไหวไปมาอยู่บนเส้นที่ได้ขีดไว้เท่านั้น
3. หากยักษ์สามารถจับหางของผู้เล่นอีกคนหนึ่งได้ภายในเวลาที่กำหนด (เช่น 20 วินาที) ยักษ์จะเป็นฝ่ายชนะ

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- สามารถวาดวงกลมให้ใหญ่ขึ้น แล้วขีดเส้นผ่านศูนย์กลางเป็นเครื่องหมายบวก หรือวาดเป็นรูปอื่น ๆ ได้และอาจจะต่อหางให้ยาวมากขึ้นหรือตัดหางให้สั้นลง เพื่อเพิ่มความตื่นเต้นให้มากขึ้นอีก

วิ่งจ็อกกิ้งหนังสือพิมพ์



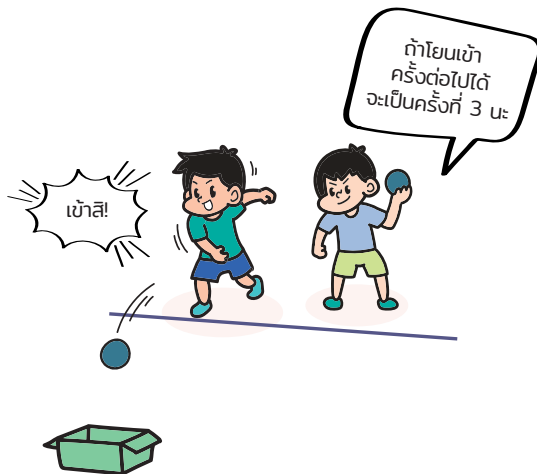
วิธีการเล่น

1. นำกระดาษหนังสือพิมพ์มาวางไว้บริเวณหน้าอก แล้วกางมือทั้งสองข้างออก
2. วิ่งไปเรื่อย ๆ โดยระวังอย่าให้กระดาษหนังสือพิมพ์ตกลงบนพื้น

💡 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 💡

- สามารถปรับวิธีการเล่นโดยให้แข่งกันว่าใครสามารถวิ่งเข้าเส้นชัยได้โดยไม่ทำกระดาษหนังสือพิมพ์ตก หรืออาจจะปรับมาใช้กระดาษประเภทอื่น เช่น กระดาษชำระแทนก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถนำการเล่นวิ่งไล่จับมาผสมผสานกัน เพื่อเพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

ตีกอล์ฟกระดาษ



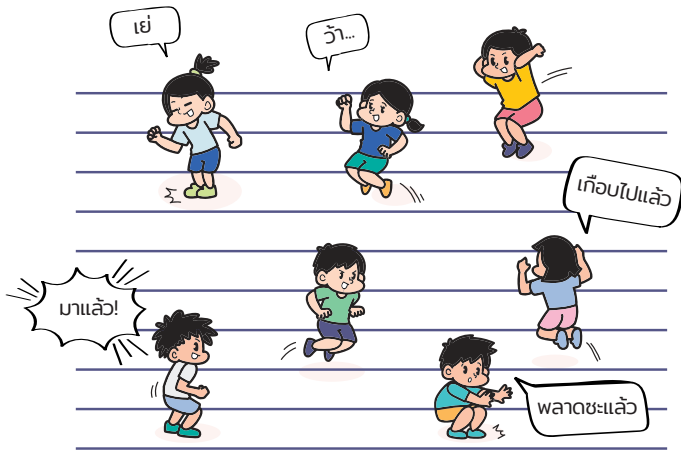
วิธีการเล่น

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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะทำสนามไว้หลาย ๆ สนาม แล้วนำคะแนนแต่ละสนามมารวมกัน เพื่อหาผู้ชนะหรืออาจจะแบ่งผู้เล่นเป็นทีมเพื่อสลับกันขว้างบอลก็ได้ ทั้งนี้ หากจัดทำทางในการขว้างลูกบอลได้อย่างเหมาะสม อาจช่วยให้มีแรงขว้างลูกบอลได้ไกลมากขึ้น

ยักษ์กระโดด



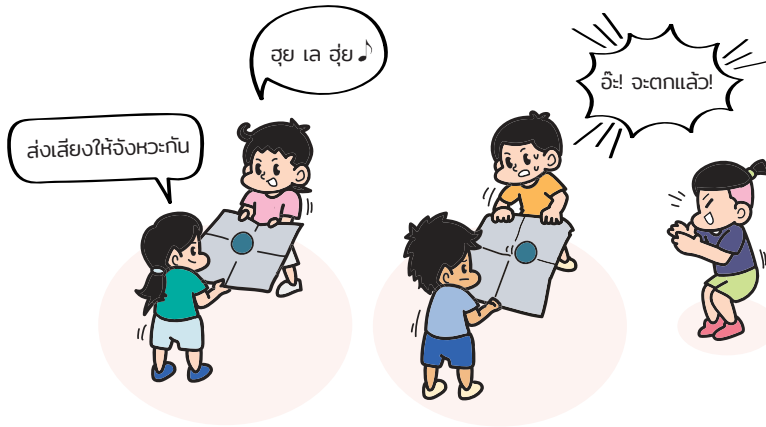
วิธีการเล่น

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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- สามารถประยุกต์การเล่นเพื่อเพิ่มความสุขสนุกรานได้ โดยอาจจะเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่เป็นยักษ์ให้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกมการเล่นยากขึ้นด้วย หรือให้ผู้เล่นที่ถูกจับได้มาเป็นยักษ์

กระดาษหนังสือพิมพ์ขลุ่ยบอล

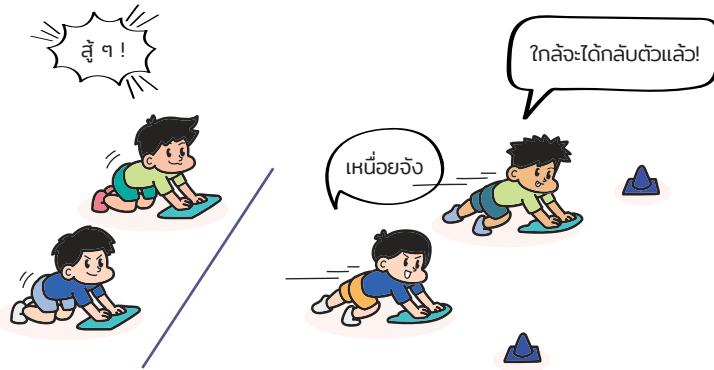


วิธีการเล่น

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

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- สามารถปรับเป็นการวิ่งผลัดแข่งกันเพื่อเพิ่มความสุขสนุกสนานได้ นอกจากนี้ ยังสามารถปรับขนาดหรือน้ำหนักของลูกบอลได้อีกด้วย



วิธีการเล่น

1. เตรียมผ้าชีร์วของตัวเองไว้
2. แบ่งเป็นทีม กูปัดไปกลับผลัดกัน

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- เมื่อผู้เล่นที่กูปัดกลับมาเลยจุดเริ่มต้นแล้ว ให้ผู้เล่นคนที่รออยู่ออกตัวได้ ไม่ต้องแตะมือกัน สามารถปรับระยะของกรวยให้ไกลหรือใกล้ขึ้นได้ หรืออาจจะนำลูกบอลมาวางบนผ้าชีร์วขณะที่กูปัด เพื่อเพิ่มความสนุกตื่นเต้น หรือตั้งกรวยเว้นระยะเป็นแนวยาวเพื่อให้กูปัดแบบซิกแซ็กก็ได้

ส่งของ

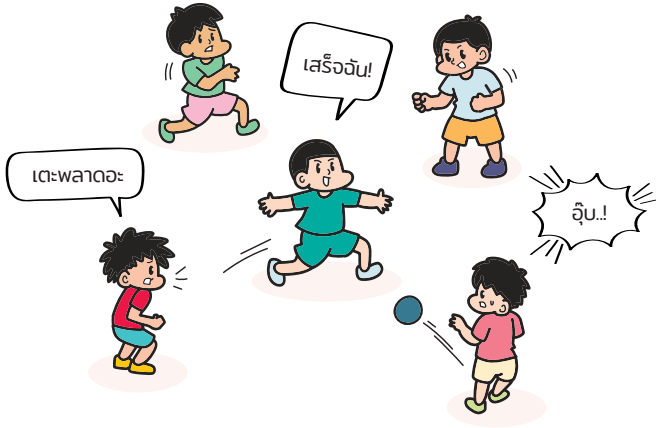


วิธีการเล่น

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

เคล็ดลับเพิ่มความสุข

- สามารถเปลี่ยนลูกเทนนิสเป็นลูกแฮนด์บอลหรือลูกวอลเลย์บอล เพื่อเพิ่มความสุขสนุกสนานได้นอกจากนี้ หากทีมสามารถวางกลยุทธ์ว่าใครจะเป็นคนเอาลูกเทนนิสไปวางที่จุดใด หรือใครจะเป็นคนไปเก็บลูกเทนนิสจากจุดใด ก็จะทำให้สนุกตื่นเต้นมากยิ่งขึ้น



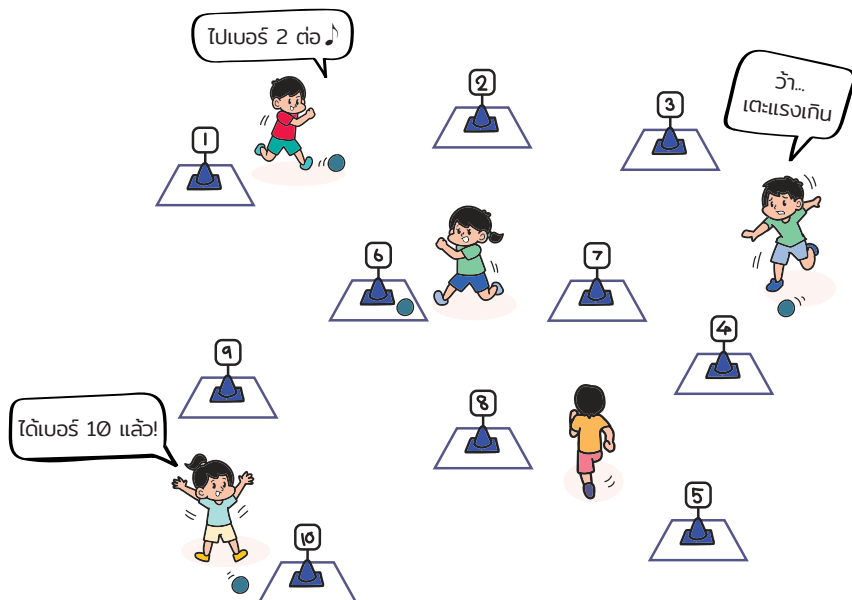
วิธีการเล่น

1. ผู้เล่น 4 คน ยืนล้อมผู้เล่น 1 คน
2. ผู้เล่นที่ยืนอยู่ข้างนอกทั้ง 4 คน เตะส่งลูกบอลกันไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นที่อยู่ตรงกลาง 1 คน ต้องพยายาม ตัดบอลที่ส่งกันไปมาให้ได้
3. หากผู้เล่นที่อยู่ตรงกลางสามารถตัดบอลได้ ให้ผู้เล่นที่ส่งลูกบอลคนสุดท้ายเปลี่ยนมาอยู่ตรงกลางแทน

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- ในช่วงแรกอาจจะปรับกติกาให้ง่ายขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องตัดบอลได้ เพียงสัมผัสหรือเตะโดนลูกบอลที่กำลังส่งกันอยู่ ก็ให้ถือว่าตัดบอลได้ หรืออาจจะเพิ่มจำนวนผู้เล่นที่ยืนอยู่ข้างนอกเป็น 6 คน และเพิ่มผู้เล่นที่อยู่ข้างในเป็น 2 คนก็ได้ หากผู้เล่นเริ่มเล่นกันได้แล้วอาจจะลองปรับกติกา โดยกำหนดให้ส่งบอลจังหวะเดียว ห้ามเคลื่อนที่ก็ได้

เลี้ยงบอลเก็บแต้ม



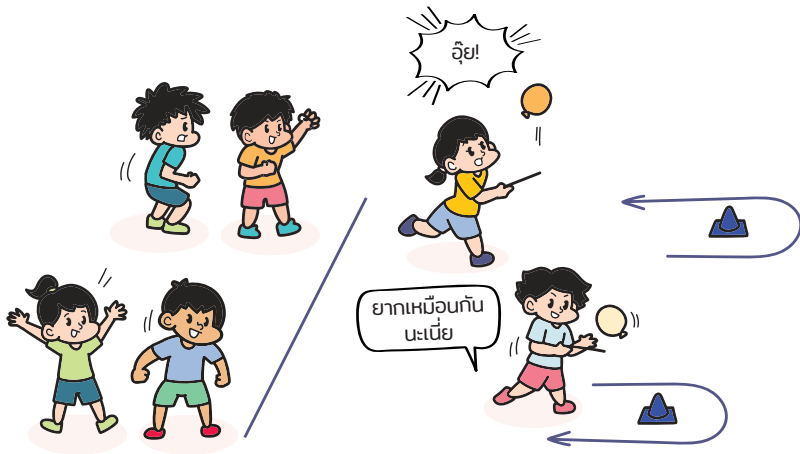
วิธีการเล่น

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



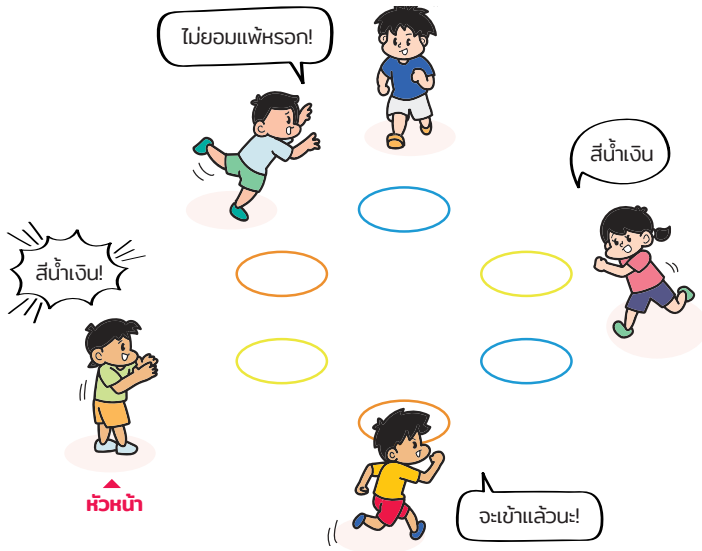
วิธีการเล่น

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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- ในช่วงแรกอาจจะแข่งกันเจาะลูกโป่งโดยใช้ไม้ เพื่อสร้างความคึกคักขึ้นก่อน ก็สนุกเหมือนกัน

ฮูลาฮูปเก้าอี้ดนตรี



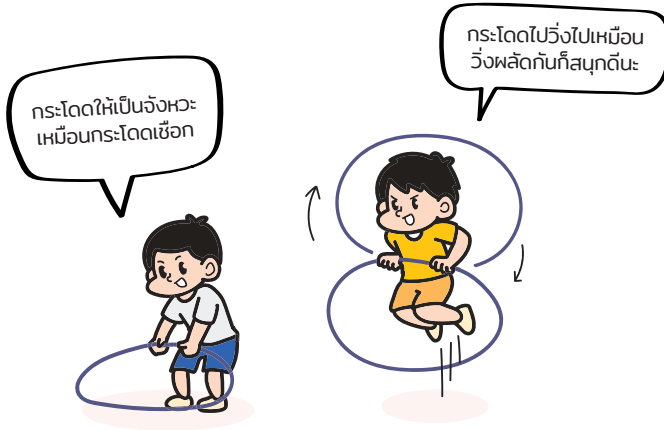
วิธีการเล่น

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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะแข่งกัน 10 รอบ แล้วมานับว่าใครสามารถเข้าฮูลาฮูปตามคำสั่งได้มากที่สุดก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มความสนุกสนานได้โดยการเพิ่มหรือลดจำนวนฮูลาฮูปก็ได้ ระวังอย่าเหยียบฮูลาฮูป เพราะอาจทำให้ลื่นล้มได้

กระโดดฮูลาฮูป



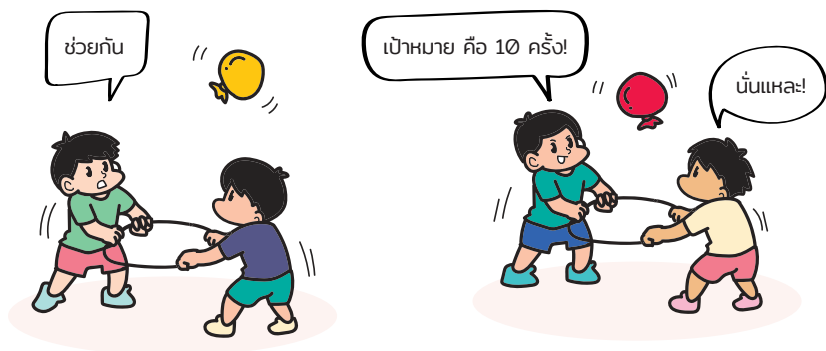
วิธีการเล่น

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

💡 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 💡

- ลองกระโดดถอยหลังหรือจับฮูลาฮูป 2 อัน กระโดดดูก็น่าสนุกดี หรืออาจจะลองกระโดดฮูลาฮูปแบบวิ่งพลัดดูก็น่าสนุกเช่นกัน โดยเอาฮูลาฮูปชนกันเหมือนการส่งไม้พลัดให้กัน

ฮูลาฮูปเจาะลูกโป่ง



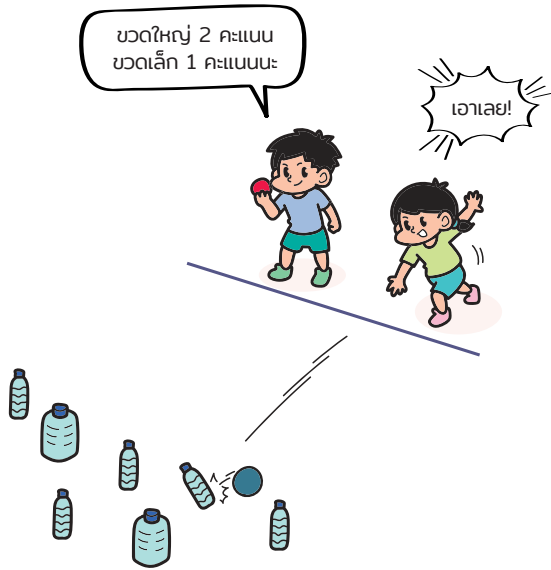
วิธีการเล่น

1. ผู้เล่น 2 คน จับฮูลาฮูป ยืนหันหน้าเข้าหากัน
2. ช่วยกันเจาะลูกโป่งแข่งกับผู้เล่นคนอื่น ใครเจาะได้จำนวนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

๕ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๕

- หากเริ่มเล่นได้แล้วอาจจะลองกำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัย โดยแข่งความเร็วกันก็ได้ หรืออาจจะแบ่งเป็นทีมเหมือนวิ่งผลัดกันก็ได้

โบว์ลิงขวดน้ำ



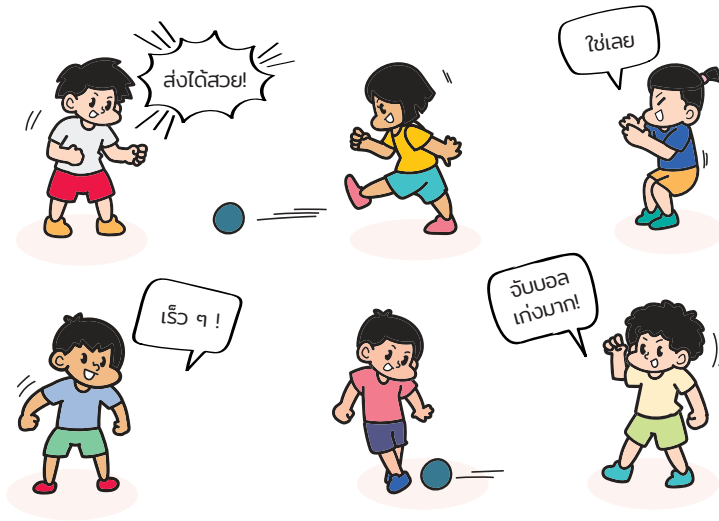
วิธีการเล่น

1. ใส่ น้ำในขวดน้ำแล้วนำมาตั้งไว้ในจุดที่กำหนด
2. กำหนดพื้นที่และระยะสำหรับโยนโบว์ลิง
3. ผู้เล่นที่สามารถถล่มขวดน้ำได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- แข่งกันโยนโบว์ลิง 5 ครั้ง แล้วนับดูว่าใครถล่มขวดน้ำได้มากที่สุด อาจจะปรับการให้คะแนนตามขนาดของขวดน้ำ หรือปรับขนาดลูกบอลที่ใช้โยนก็สามารถสร้างความสนุกตื่นเต้นได้เช่นเดียวกัน 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



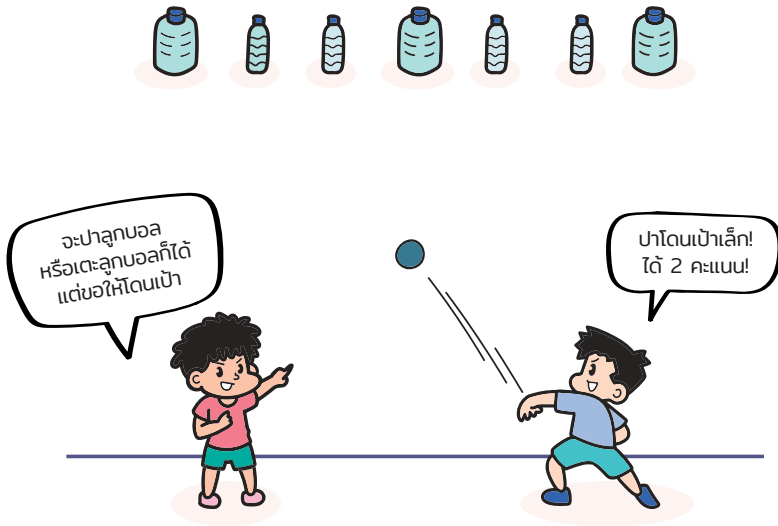
วิธีการเล่น

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



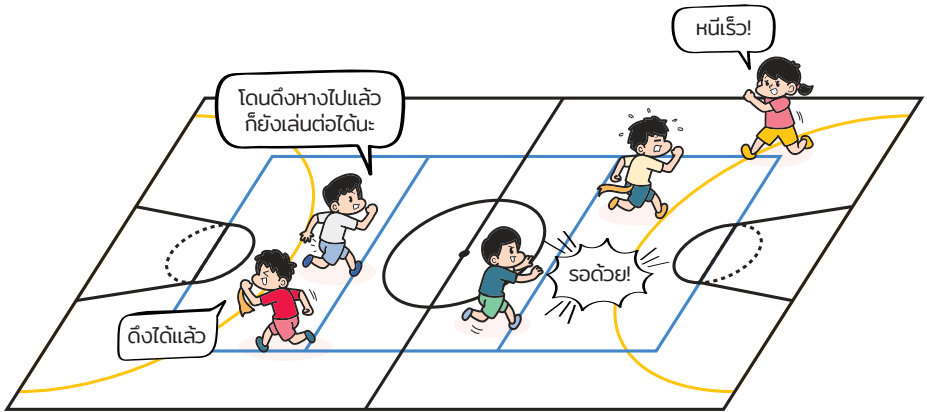
วิธีการเล่น

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

✂️ เติบโตขึ้นเพิ่มความสนุก ✂️

- อาจจะปรับคะแนนไปตามขนาดของเป้า หรืออาจจะแข่งขันกันเป็นทีมก็สนุก นอกจากนี้ยังสามารถเอารูปการ์ตูนที่ชื่นชอบมาติดที่เป้า หรือเอาระดิ่งมาห้อยที่เป้าได้อีกด้วย ซึ่งจะทำให้สนุกและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

วิ่งห่างตามเส้น



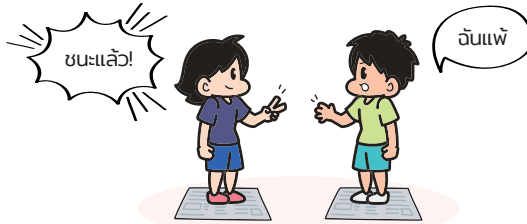
วิธีการเล่น

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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎉

- อาจจะปรับกติกาเพื่อเพิ่มความสนุกมากขึ้น เช่น ห้ามวิ่งบนเส้นสีน้ำเงิน หรืออาจจะกำหนดให้ผู้เล่นที่ถูกตึงหางไปแล้วสามารถวิ่งหนีได้อีก หรือกลายเป็นทีมยักษ์ก็จะทำให้สนุกอีกมาก

ยืนเป่ายิ้งฉุบบนกระดาษหนังสือพิมพ์

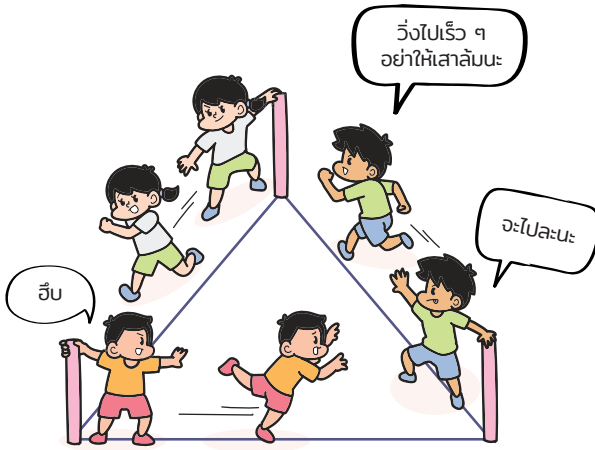


วิธีการเล่น

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

🎨 เกล็ดลับเพิ่มความสุข 🎨

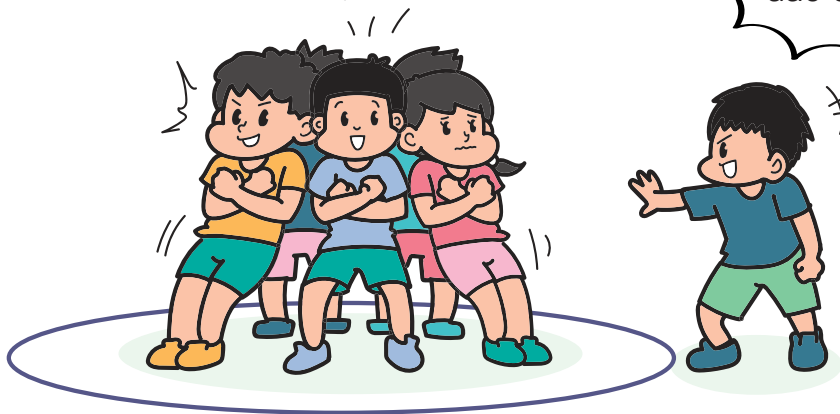
- สามารถประยุกต์การเล่นเพื่อเพิ่มความสุขสนานได้ โดยอาจจะตั้งกติกาว่า ทีมที่วื้งแล้วเสาไม่ล้มและมีขนาดพื้นที่สามเหลี่ยมใหญ่ที่สุดจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจจะกำหนดให้วื้งแต่ละเสาแล้วกลับไปยังเสาของตัวเองทันทีก็ได้

การเล่นในช่วงการปกติ

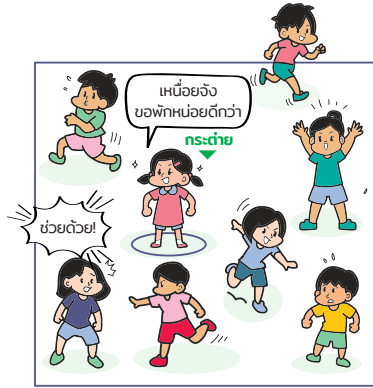
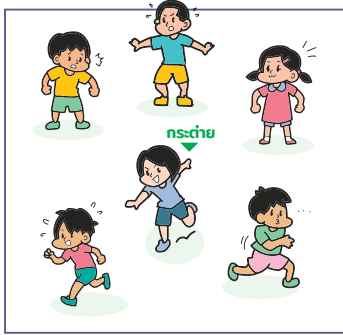
(Normal play)

“จะดันแล้ว
ไม่ร้องไห้ล่ะ”

ฉันจะจับเธอ!



กระต่ายขาเดียว



วิธีการเล่น

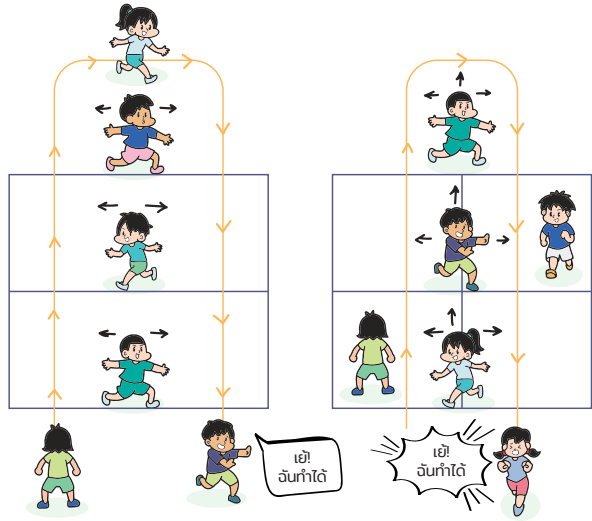
1. กำหนดผู้เล่น 6 - 10 คน และพื้นที่เล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมให้พอดีกับจำนวนผู้เล่นและไม่ให้กว้างจนเกินไป
2. ทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น 1 คนมาเป็นกระต่าย โดยกระต่ายจะต้องยืนขาเดียวและกระโดดไล่จับ และผู้เล่นที่เหลือจะต้องเป็นฝ่ายหนี โดยจะสามารถหนีได้แค่ว่าภายในบริเวณกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดเท่านั้น
3. ผู้เล่นคนใดที่โดนกระต่ายสัมผัสตัวจะต้องมาเป็นกระต่ายแทน

🎨 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

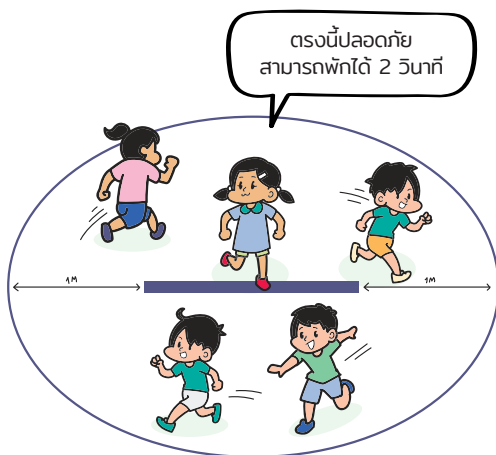


3. ส่วนฝ่ายรุกต้องพยายามวิ่งผ่านช่องต่างๆ ไปจนถึงช่องสุดท้าย ทั้งไปและกลับ โดยห้ามให้ฝ่ายรับแตะตัวได้เป็นอันขาด ถ้าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งวิ่งผ่านไปโดยไม่โดนฝ่ายรับแตะตัวและกลับไปถึงจุดเริ่มต้นได้ให้ตะโกนว่า "เตย" จะเป็นฝ่ายชนะ และเริ่มเป็นทีมรุกใหม่อีกรอบ แต่ถ้าหากผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดคนหนึ่งโดนฝ่ายรับแตะตัวได้ 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

🎉 เคล็ดลับเพิ่มความสุข 🎉

- 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

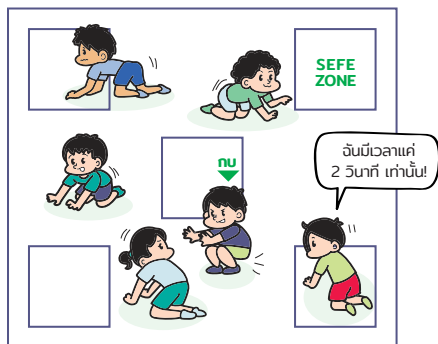
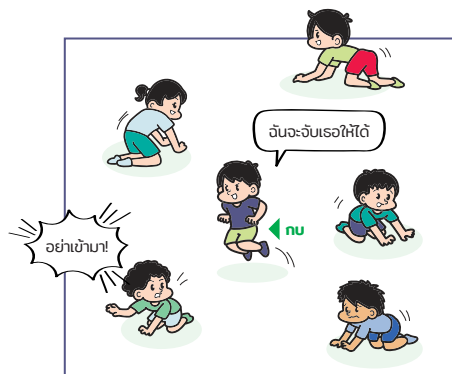


4. ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับ ต้องพยายามจับตัวผู้เล่นฝ่ายรุกไว้ในพื้นที่ของตนจนกว่าผู้เล่นฝ่ายรุกจะสิ้นเสียงร้องตี ซึ่งหากทำได้ถือว่าผู้เล่นฝ่ายรุกต้องออกจากเกม แต่หากจับตัวไว้ไม่ได้และผู้เล่นฝ่ายรุกเข้ากลับเขตของตนเองได้ ผู้เล่นฝ่ายรับที่สัมผัสตัวฝ่ายรุก ก็ต้องออกจากเกมเช่นกัน
5. สลับกันเล่นไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นทีมใดออกจากเกมหมดก่อนถือว่าแพ้

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

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

ไล่จับกบ



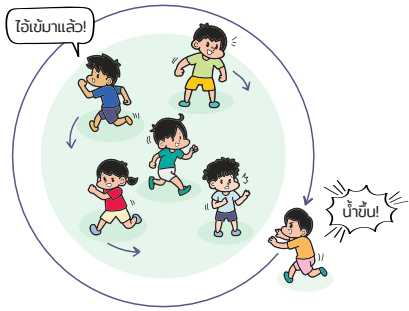
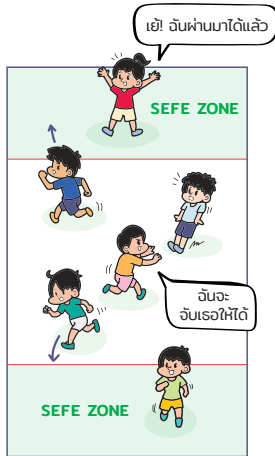
วิธีการเล่น

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

๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

- กำหนดพื้นที่พักตรงกลางและมุมทั้ง 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

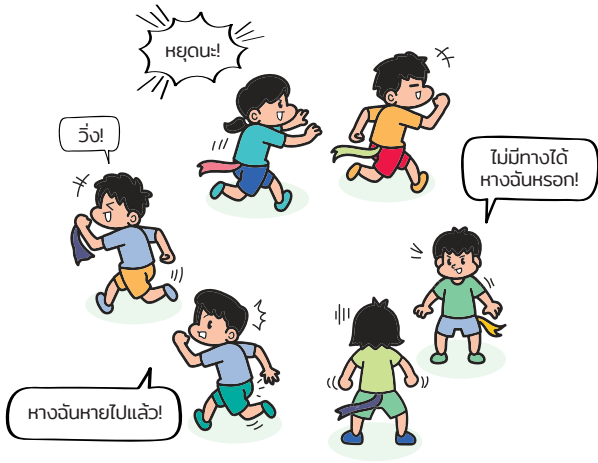
วิธีการเล่น

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

สิงฮาง



วิธีการเล่น

1. แจกผ้าขนหนู หรือเศษผ้าให้ผู้เล่นเกมคนละ 1 ผืน และให้ผู้เล่นเกมเก็บผ้าขนหนูไว้ที่ขอบกางเกงด้านหลัง คล้ายหาง จากนั้น ให้ผู้เล่นแต่ละคนพยายามคว้าผ้าขนหนูของผู้เล่นคนอื่นให้ได้
2. ทั้งนี้ ผู้เล่นที่ถูกดึงผ้าขนหนูออกไปแล้วยังสามารถเล่นเกมนี้ต่อไปได้
3. เมื่อหมดเวลา ผู้เล่นคนใดที่มีผ้าขนหนูไว้ในครอบครองมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

เคล็ดลับเพิ่มความสุข

- สามารถปรับขนาดของพื้นที่เล่นให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เล่นได้
- 📦 สามารถปรับความยาวของทางได้ เพื่อความยากและความสนุกในการเล่น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถและความแข็งแรงของผู้เล่น
- 🏠 แทนที่จะแข่งขันแบบตัวต่อตัว ยังสามารถแข่งขันเป็นทีมได้ (ตามสีของผ้า)
- สามารถใช้เชือกพลาสติกแทนผ้าขนหนู

จับปลากะปิอง



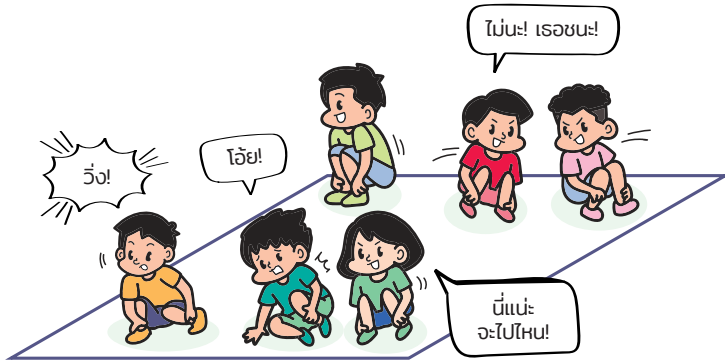
วิธีการเล่น

1. วาดวงกลมขนาดใหญ่ให้เพียงพอกับจำนวนผู้เล่น
2. กำหนดให้ผู้เล่นหนึ่งคนเป็น “คนจับ” โดยให้ยืนอยู่นอกวงกลม ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้อยู่ในวงกลม
3. ผู้เล่นในวงกลมจะต้องยืนหันหลังให้กัน โดยเกมจะเริ่มขึ้นเมื่อผู้เล่นในวงกลมพูดพร้อมกันว่า “จะดันแล้ว ไม่ร้องไห้ละ” และออกแรงดันไปข้างหลัง
4. ผู้เล่นที่เป็น “คนจับ” พยายามสัมผัสผู้เล่นที่อยู่ในวงหรือผู้เล่นที่ถูกผลักออก 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



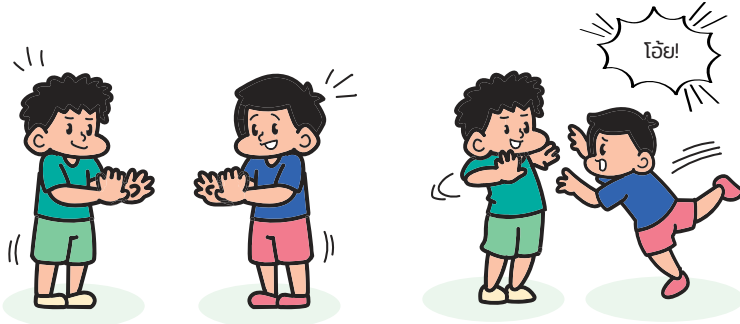
วิธีการเล่น

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

🎯 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎯

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

ซูโม่ (ดันมือ)



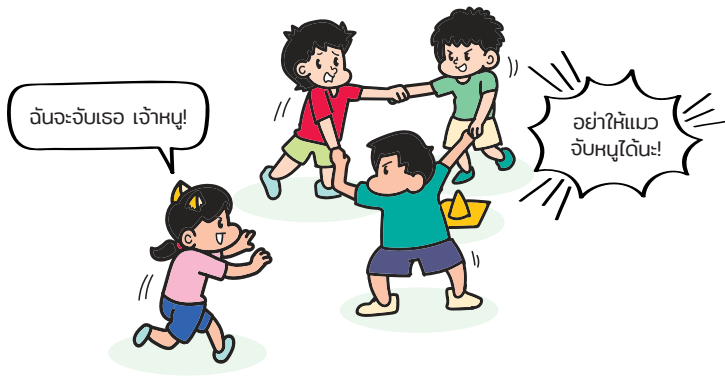
วิธีการเล่น

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

🎯 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎯

- ปรับกติกาให้สนุกขึ้น โดยให้ผู้เล่นยืนขาเดียว

แมวจับหนู



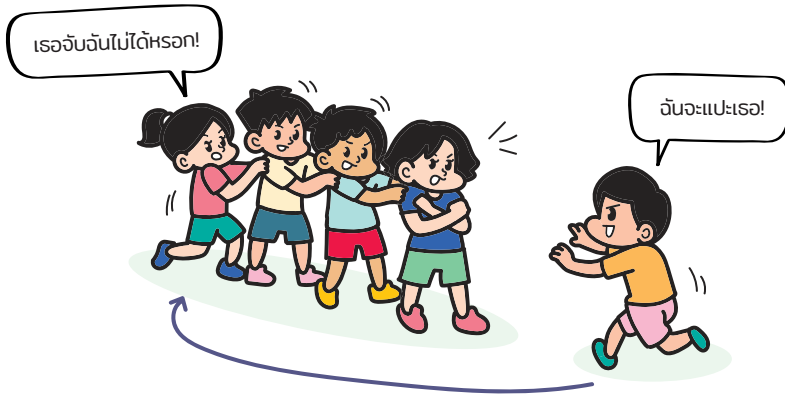
วิธีการเล่น

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



Normal play: การเล่นในช่วงปกติ

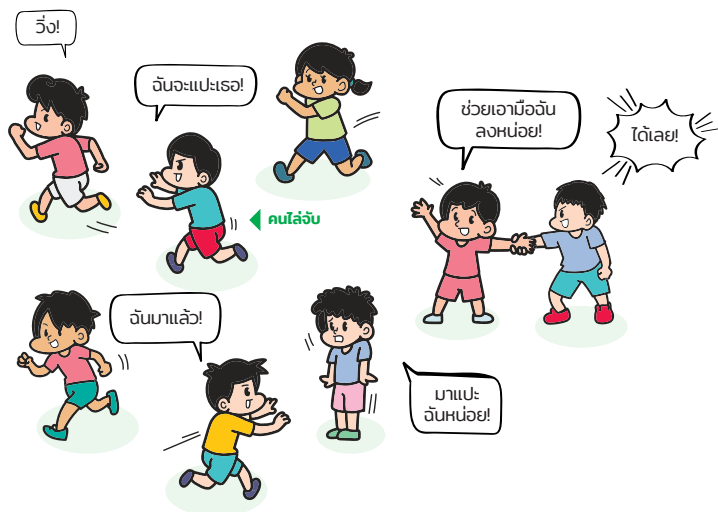
วิธีการเล่น

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

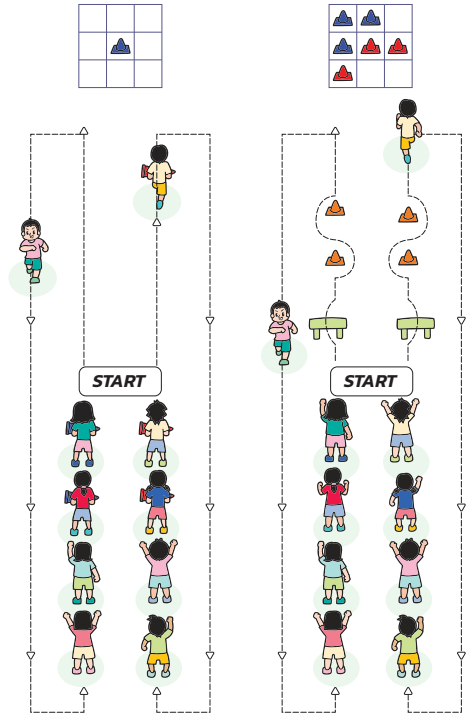
๘ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๘

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

X-O (เอ็กซ์-โอ)

วิธีการเล่น

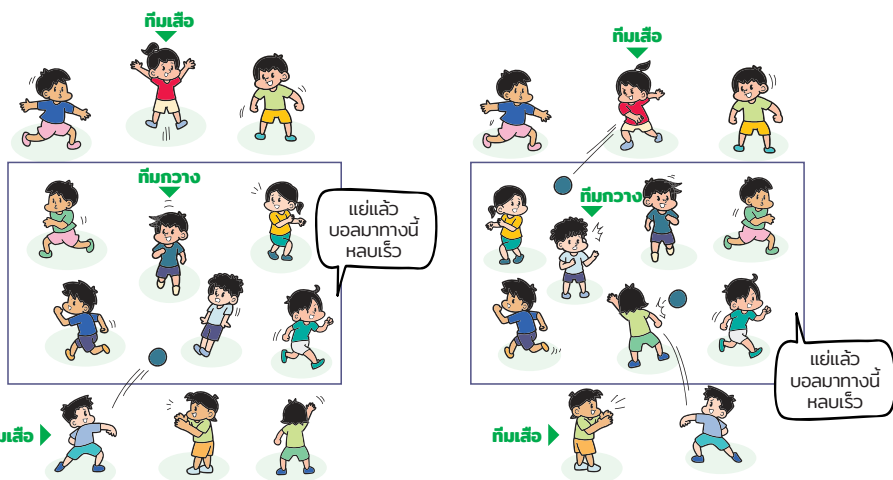
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 3 - 6 คน แต่แต่ละทีมจะได้รับกรวยยางสีต่างกันทีมละ 3 ชิ้น (สามารถใช้วัสดุอื่น)
2. สร้างตาราง 3X3 (ดังภาพ) กำหนดจุดเริ่มต้นกับตารางห่างกันประมาณ 3 เมตร
3. ให้ผู้เล่น 3 คนแรกของทีมถือกรวยคนละ 1 ชิ้น จากนั้น ทำการเสี่ยงทายว่าทีมใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน
4. กติกาการเล่นคล้ายกับเกม 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

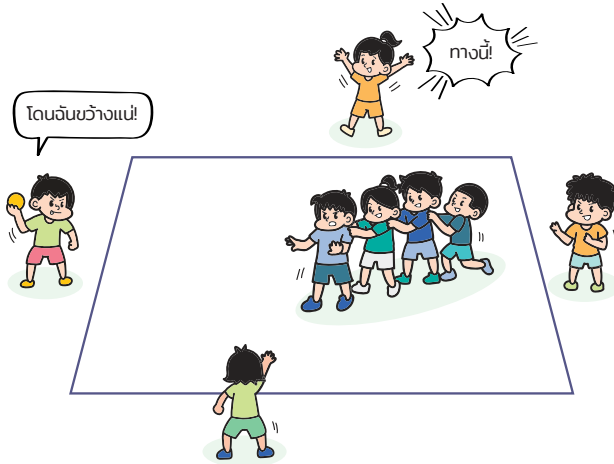


วิธีการเล่น

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)
- ๖ ทำให้เกมท้าทายมากยิ่งขึ้นด้วยการเพิ่มจำนวนลูกบอล หรือให้เลื่อยิงรอบพื้นที่สี่เหลี่ยมเพื่อเพิ่มทิศทางการขว้างบอลให้มากขึ้น



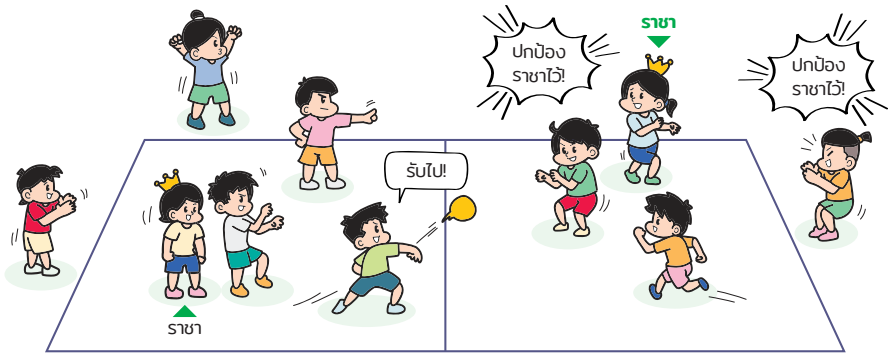
วิธีการเล่น

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

๖ เคล็ดลับเพิ่มความสนุก ๖

- สามารถเล่นในสนามที่เล็กลงได้
- 📦 สามารถใช้บอลที่มีขนาดและความนุ่มที่แตกต่างกันได้

ขว้างพระราชา

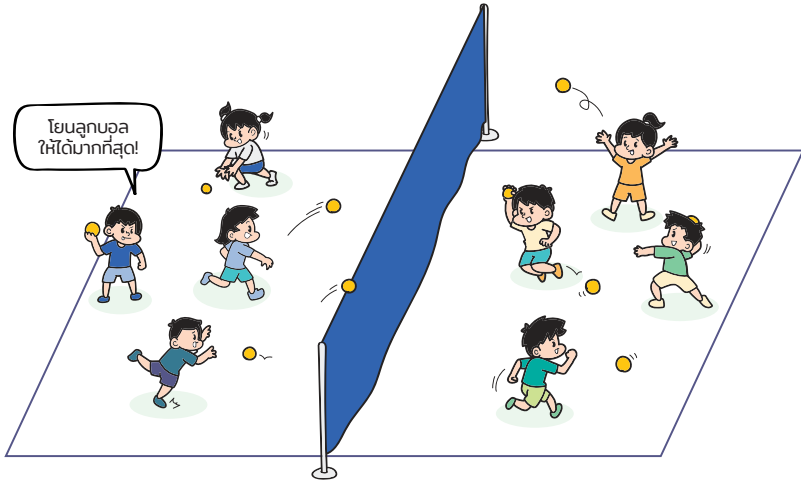


วิธีการเล่น

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

🎮 เคล็ดลับเพิ่มความสนุก 🎮

- 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 ทักษะคติดของผู้ฝึกสอนในการอยู่ที่นั่นเพื่อเด็กและการคิดร่วมกัน 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 สถานการณ์เท่านั้นที่ผู้ฝึกสอนควรว่ากล่าวตักเตือนเด็ก 1) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่ผิดศีลธรรม และ 2) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อเพื่อน ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กที่ไม่เข้าใจสิ่งที่ถูกและผิดอย่างชัดเจน พวกเขาขาดความสามารถเพียงพอที่จะไตร่ตรองพฤติกรรมของพวกเขา ในบางครั้งพวกเขาอาจทำด้วยความคิดตัวเองหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายผู้ฝึกสอนสามารถว่ากล่าวตักเตือนเด็กได้อย่างตรงไปตรงมา 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



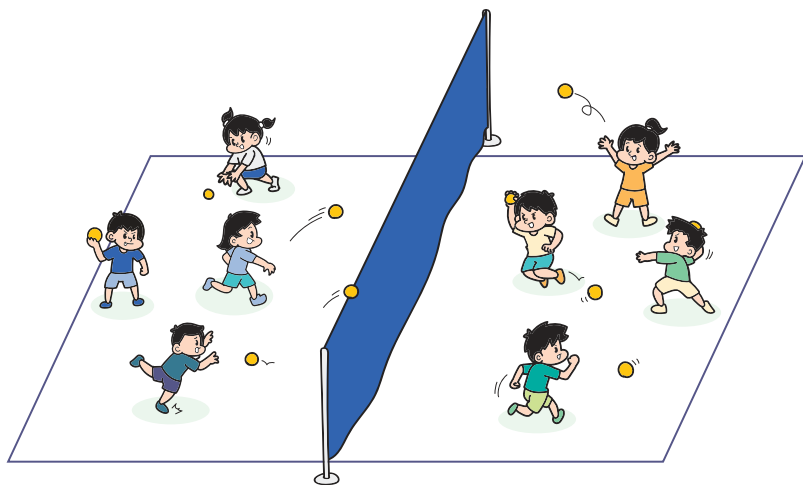
(9) สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตให้ได้มากที่สุด

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

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

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

ไม่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของ
โรคติดต่อ แต่ควรเฝ้าระวัง
อย่างสม่ำเสมอ นักเรียนสามารถเล่น/
ทำกิจกรรมร่วมกันได้ตามปกติ

เหลือง

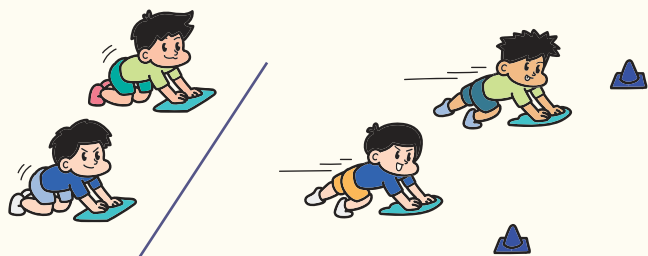
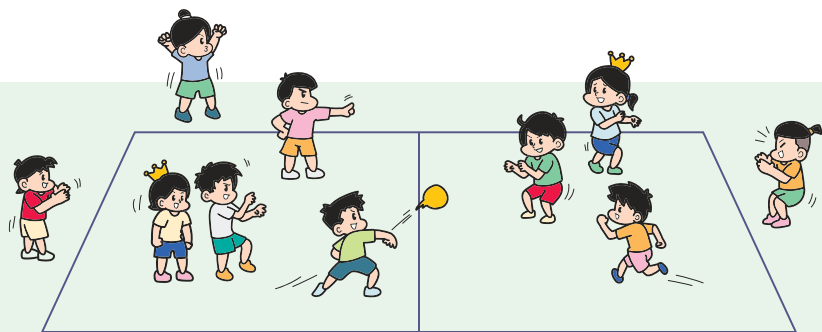
ไม่มีคำตอบ a ในข้อ
1-3 เลย แต่ในข้อ 4-11
มีคำตอบ c, d, e รวม
กันมากกว่า 3 - 5

มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของ
โรคติดต่อเล็กน้อย
แต่ควรเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด
และให้เด็กเล่น/ทำกิจกรรมแบบ
เว้นระยะห่าง หรือเล่นเป็นกลุ่มเล็ก ๆ

แดง

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

มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของ
โรคติดต่อสูง 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. ฟันกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19: Regenerating physical activity in Thailand after COVID-19 pandemic. นครปฐม: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2563.

