



กรมพลศึกษา

คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ

“การเล่นของเด็ก”



กลุ่มนันทนาการชุมชน
สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา

คำนำ

การเล่นของเด็ก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างมากในการที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตของเด็กให้พัฒนาไปด้วยดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ขณะที่เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรม เด็กได้ใช้ความสามารถของสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปกับการใช้สติปัญญา ทำให้เด็กเกิดการเสริมสร้างประสบการณ์ในการเรียน การทำงาน และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน รู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ซึ่งเป็นการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามสำหรับเด็ก ดังนั้น ครู อาจารย์จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานของการเล่นของเด็กเป็นอย่างดีและให้ความสำคัญ ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

กรมพลศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ และได้มอบหมายให้สำนักนันทนาการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ เรื่องการเล่นของเด็ก ขึ้นเป็นแนวทางให้เกิดการเรียนรู้เทคนิค และวิธีการต่างๆ ของการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็ก และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ นักฝึกอบรม ตลอดจนนักเรียน นักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป

กรมพลศึกษา

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ ๑ บทนำ

๑

- ความหมายของนันทนาการ

๑

- เวลาว่าง

๑

- การเล่น

๒

- ลักษณะของ การเล่น

๓

- ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมและการเล่นของเด็กก่อนวัยเรียน

๔

บทที่ ๒ การเตรียมความพร้อมทางกาย

๕

- ปัจจัยที่ส่งเสริมความพร้อมทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน

๕

- กิจกรรมส่งเสริมความพร้อมทางกาย

๖

- สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมในเด็ก

๑๙

บทที่ ๓ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

๒๐

- วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

๒๐

- ประเภทของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

๒๐

- แนวทางฝึกกิจกรรม

๒๑

บทที่ ๔ เทคนิคการจัดกลุ่มและรูปขบวนแถว

๓๔

- เทคนิคการแบ่งกลุ่ม

๓๔

- การจัดแถว

๓๔

บทที่ ๕ กิจกรรมสำหรับเด็ก

๔๒

- เกมเลียนแบบ

๔๒

- เกมเบ็ดเตล็ด

๕๒

- การเล่นเกมประกอบเพลงและการเคลื่อนไหวตามบทเพลง

๖๕

- สร้างสรรค์ลีลา จินตนาการประกอบเพลง

๖๙

สารบัญ

หน้า

บทที่ ๖ ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม	๘๒
- ความปลอดภัย	๘๒
- ความปลอดภัยในการจัดกิจกรรม	๘๒
- สรุปเพื่อความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม	๘๔
บรรณานุกรม	๘๕
คณะผู้จัดทำ	๘๖

บทที่ ๑

บทนำ

การจัดกิจกรรมนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เพราะการเล่นเป็นประสบการณ์ที่มุ่งเตรียมเด็กให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ก่อนที่จะเข้าเรียนในระดับประถมศึกษาต่อไป เกม และการเล่นมีความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ดังต่อไปนี้

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ มีรากศัพท์มาจากคำว่า นันท + อาการ ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมว่า อาการแห่งความสนุกสนานรื่นเริง (พระยาอนุมานราชธน ได้บัญญัติศัพท์ ปี พ.ศ. ๒๕๐๗)

นันทนาการ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Recreation ซึ่งมาจากคำศัพท์ คือ Re และ Create แปลว่าสร้างขึ้นใหม่ หมายถึง เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่ ทำให้สดชื่น

หรืออีกนัยหนึ่ง นันทนาการ มาจากคำศัพท์ในภาษาละติน คำว่า Recreation หมายถึง ทำให้สดชื่น และเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสุข ความพึงพอใจ เสริมสร้างร่างกายให้มีพลัง สามารถปฏิบัติภารกิจใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมบัติ กาญจนกิจ, ๒๕๓๓: ๑๐-๑๒)

สรุป นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

เวลาว่าง

ความหมายของเวลาว่าง

เวลาว่าง ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Leisure ซึ่งมาจากภาษาละตินว่า Licere แปลว่า การได้รับอนุญาตให้มีอิสระจากการงานและหน้าที่ การไม่มีธุระนอกเหนือจากงานประจำ (จันทร์ ผ่องศรี, ๒๕๒๕: ๑๒)

สรุป เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่อิสระอย่างแท้จริง ซึ่งว่างเว้นจากการปฏิบัติภารกิจประจำวันและไม่มีการผูกมัดกับกิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้น



การเล่น

การเล่น หมายถึง กิจกรรมที่เด็กเล็กๆ ชอบที่จะทำเพื่อความสนุกสนานและสนองต่อความต้องการอยากเห็นของทุกสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้ชิม ได้รู้สึก เป็นวิธีการพัฒนาความรู้สึกของเด็กทำให้รู้จักกับเพื่อนๆ ได้ร่วมกิจกรรมของสังคม (ดนู จีระเดชากุล, ๒๕๔๒: ๙)

หรืออีกนัยหนึ่ง การเล่น หมายถึง การใช้จังหวะ การเคลื่อนไหว หรือการแสดงกิจกรรมทางเครื่องดนตรี เป็นการทดลองใช้ความรู้ที่เด็กมีต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมอื่นๆ โดยอาศัยความสามารถเฉพาะตัวของเด็กเป็นการทดลองปฏิบัติด้วยตนเองอย่างอิสระ สนุกสนาน เพลิดเพลิน

สรุป การเล่นเป็นการใช้พลังงานส่วนเกินของเด็กไปในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการเสาะแสวงหาวิธีการที่จะทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

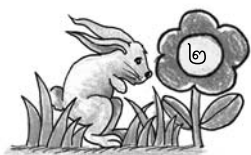
การเล่นของเด็กก่อนวัยเรียน มีหลายลักษณะ คือ การเล่นคนเดียวโดยไม่มีเครื่องเล่น เช่น การวิ่ง กระโดด ไล่จับ เล่นกับมือและเท้าของตนเอง การเล่นโดยมีเครื่องเล่นประกอบ เช่น เล่นบล็อก ภาพตัดต่อ เล่นทราย เล่นน้ำ เล่นเครื่องเล่นอื่นๆ รวมทั้งเล่นกับวัสดุตามธรรมชาติเท่าที่จะหาได้ เช่น เมล็ดผลไม้ ก้อนหิน ท่อนไม้ การเล่นกับเพื่อน การเล่นของเล่นต่างๆ ซึ่งการเล่นเหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่พึงประสงค์ในทุกๆ ด้าน

ดังนั้น การเล่น จึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กดังนี้ คือ

๑. เป็นการตอบสนองพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก เพราะในขณะที่เล่นเด็กจะแสดงออกได้อย่างเต็มที่ มีความสดชื่น สนุกสนาน เบิกบาน ทำให้เด็กรู้สึกเป็นสุข เพราะได้เล่นตามที่ตนเองต้องการได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ ซึ่งจะช่วยให้เด็กลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจและช่วยให้เกิดความแจ่มใส

๒. เป็นการตอบสนองความต้องการของเด็กในหลายๆ ด้าน เช่น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเด็กแสดงออกโดยการทดลอง หยิบ จับ สัมผัส เขย่าฟังเสียงโยนหรือขว้างปา ด้วยความต้องการทางร่างกายความต้องการทางจิตใจ และเป็นการทดแทนความต้องการของเด็ก ซึ่งเด็กแสดงออกโดยการเล่นสมมติ

๓. เป็นการเรียนรู้ของเด็กที่จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว เช่น เรียนรู้เรื่องขนาด น้ำหนัก สี รูปร่าง ความเหมือน ความแตกต่าง เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้ว่าชอบหรือไม่ชอบทำอะไรทำอะไรได้หรือไม่ได้ เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น การผลัดเปลี่ยนกันเล่น การรอคอย การแบ่งปัน การตัดสินใจปัญหาต่างๆ และเรียนรู้ถึงหน้าที่และความรับผิดชอบ



ของตนที่มีต่อชุมชน เช่น หน้าที่ของพ่อ แม่ ลูก ตำรวจ กำนัน หมอ ซึ่งเด็กจะเรียนรู้ได้มากจากการเล่นสมมติและการสังเกต

๔. ช่วยพัฒนาคุณสมบัติหลายประการที่จะช่วยให้เด็กได้ประสบความสำเร็จในการทำงาน เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น ทักษะที่เด็กได้รับการเล่นจะเป็นพื้นฐานในการทำงานของเด็กในอนาคต เพราะขณะที่เด็กเล่น เด็กจะมีโอกาสได้เรียนรู้ถึงภารกิจและหน้าที่ของการเป็นผู้ใหญ่ เป็นการฝึกนิสัยในเรื่องรักการทำงาน มีความรับผิดชอบ และการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๕. เป็นการเตรียมชีวิตของเด็ก เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักหน้าที่ที่ตนเองต้องทำในอนาคต ฝึกการพึ่งตนเอง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

๖. เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อนันทนาการและการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะไปเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ ต่อไป

๗. ช่วยพัฒนาเด็กในทุกๆ ด้าน คือ

ทางด้านร่างกาย การเล่นของเด็กเป็นการใช้พลังงานส่วนเกินในร่างกายของเด็ก เป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ทางด้านอารมณ์และจิตใจ การเล่นจะช่วยให้เด็กเกิดพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจให้มั่นคงแข็งแรง รู้จักปรับอารมณ์ให้เข้ากับภาวะแวดล้อม และการเล่นของเด็กจะช่วยลดความคับข้องใจของเด็ก

ทางสังคม การเล่นของเด็กจะช่วยให้เด็กเกิดพัฒนาการด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในการเรียนรู้ที่จะรวมกลุ่ม รู้จักบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ฝึกการสมาคม และฝึกเด็กในเรื่องของการปรับตัว

ทางสติปัญญา การเล่นของเด็กถือว่าการฝึกการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็กเป็นการฝึกในเรื่องการคิดริเริ่มสร้างสรรค์และส่งเสริมการจินตนาการของเด็ก

ลักษณะของการเล่น

นันทนาการ การเล่นสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีหลายลักษณะ มีทั้งง่ายและยาก เล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเกิดพัฒนาการทางด้านต่างๆ ฉะนั้นผู้จัดกิจกรรมควรจะได้ทราบลักษณะของการเล่นดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้ คือ

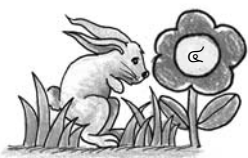
๑. กิจกรรมการเล่น ควรมุ่งให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และพึงพอใจ
๒. มีกฎ กติกาของการเล่นที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน
๓. ใช้เวลาในการเล่นไม่มากนัก
๔. อุปกรณ์หาง่ายและราคาไม่แพง



๕. เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะการเล่นที่ยาก แต่มุ่งส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น
๖. เล่นได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง
๗. มีคุณค่าในการเสริมสร้างลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม และการเล่นของเด็กก่อนวัยเรียน คือ

๑. ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ในขณะที่เด็กเล่นเป็นโอกาสที่เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กไปพร้อมกัน ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เกิดความคล่องตัวในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ช่วยให้เด็กมีสุขภาพดี
๒. ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกโดยเสรีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
๓. ช่วยพัฒนารูปแบบการคิดของเด็ก ให้คิดหาเหตุผล แก้ปัญหา และตัดสินใจได้อย่างมีระบบ
๔. ส่งเสริมให้เด็กรู้จักสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น เช่น พี่น้อง เพื่อนและญาติผู้ใหญ่
๕. สร้างเสริมนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก ให้มีความซื่อสัตย์ กล้าหาญ อดทน อดกลั้น มีวินัยในตนเองและหมู่คณะ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
๖. ส่งเสริมให้เด็กเลือกและประพฤติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ไม่เอาเปรียบเพื่อน และไม่เห็นแก่ตัว
๗. กิจกรรมนันทนาการ การเล่นทำให้เด็กเพลิดเพลินมีความร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี



บทที่ ๒

การเตรียมความพร้อมทางกาย

ธรรมชาติของเด็กทั่วไปนั้นมักจะชอบเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง กระโดด ล้วนเป็นสิ่งที่เด็กชอบทั้งสิ้น หรือเมื่อได้ยินเสียงเพลง หรือเสียงอื่นใดที่ถูกต้องก็จะตั้งใจมองหรือฟัง บางครั้งจะขยับมือ ขยับเท้า โยกตัวไปตามจังหวะโดยไม่ต้องสอนสิ่งเหล่านั้น การนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะมาสอนเด็กนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สอนจะต้องมีความเข้าใจถึงโครงสร้างของร่างกายของเด็กในวัยนี้ เพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ปัจจัยที่ส่งเสริมความพร้อมทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน

การพัฒนาความพร้อมทางกายของเด็กก่อนวัยเรียนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ซึ่งจำแนกได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ ปัจจัยจากภายในตัวเด็ก และปัจจัยภายนอก

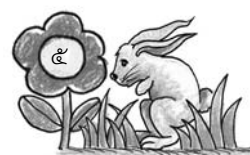
ปัจจัยภายใน ได้แก่

๑. อายุ
๒. เพศ
๓. พันธุกรรม

ปัจจัยภายนอก ได้แก่

๑. อาหาร
๒. สภาพภูมิอากาศ
๓. กิจกรรมนันทนาการ
๔. ครอบครัว สังคม ความเชื่อ และค่านิยมทางวัฒนธรรม

อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีอิทธิพลที่สุดในการฝึกหัดการเรียนรู้และช่วยเตรียมความพร้อมทางกายให้กับเด็กวัยนี้ก็คือ บ้านและโรงเรียน ซึ่งควรมีบทบาทควบคู่กันไป



กิจกรรมส่งเสริมความพร้อมทางกาย

๑. เด็กอายุ ๓ – ๕ ปี

๑.๑ การเล่นที่ใช้ร่างกาย สิ่งที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของเด็กวัยนี้ เช่น

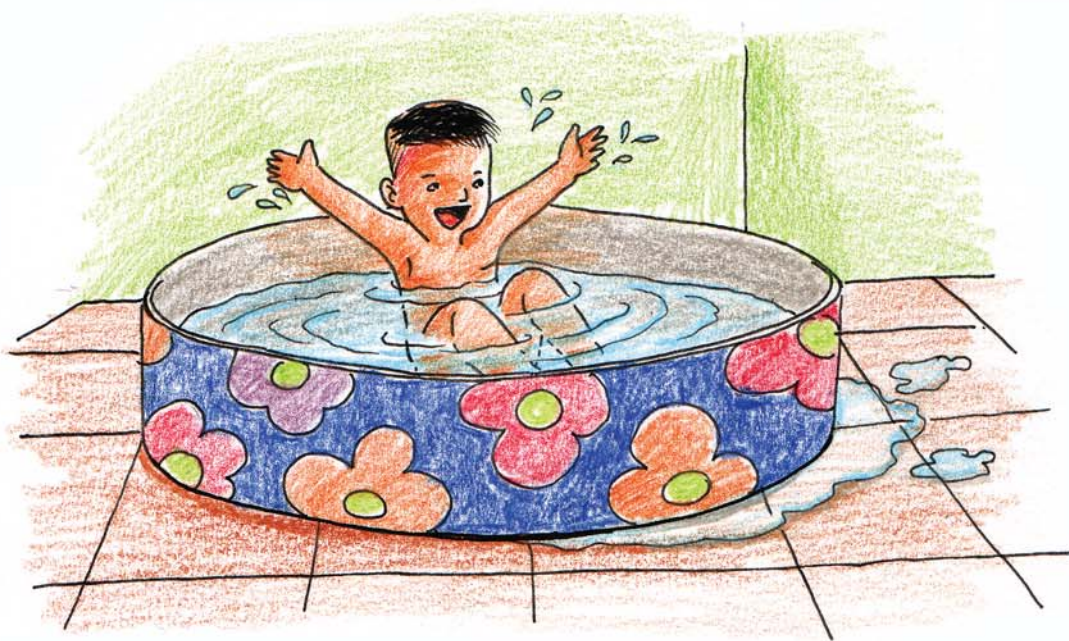
ก. จักรยานสามล้อ



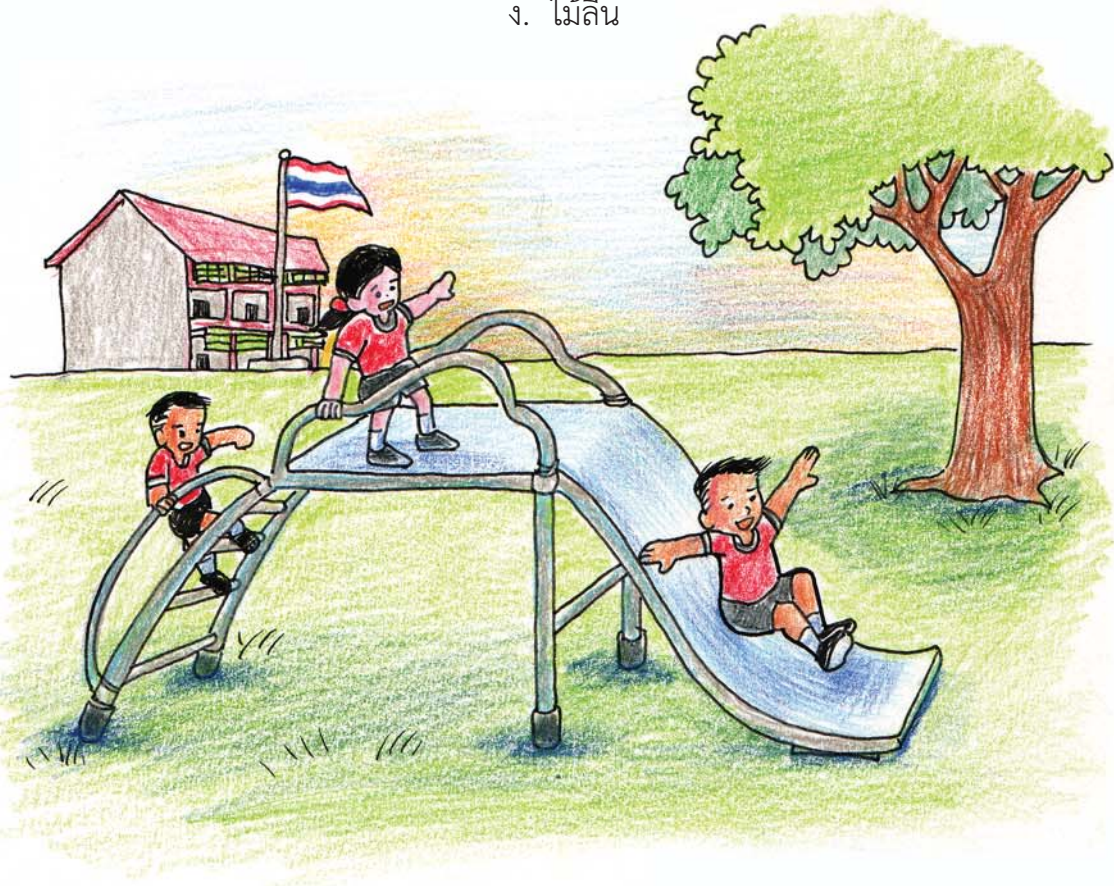
ข. เดินทรงตัวบนไม้กระดาน



ค. อ่างน้ำใบใหญ่



ง. ไม้ลื่น

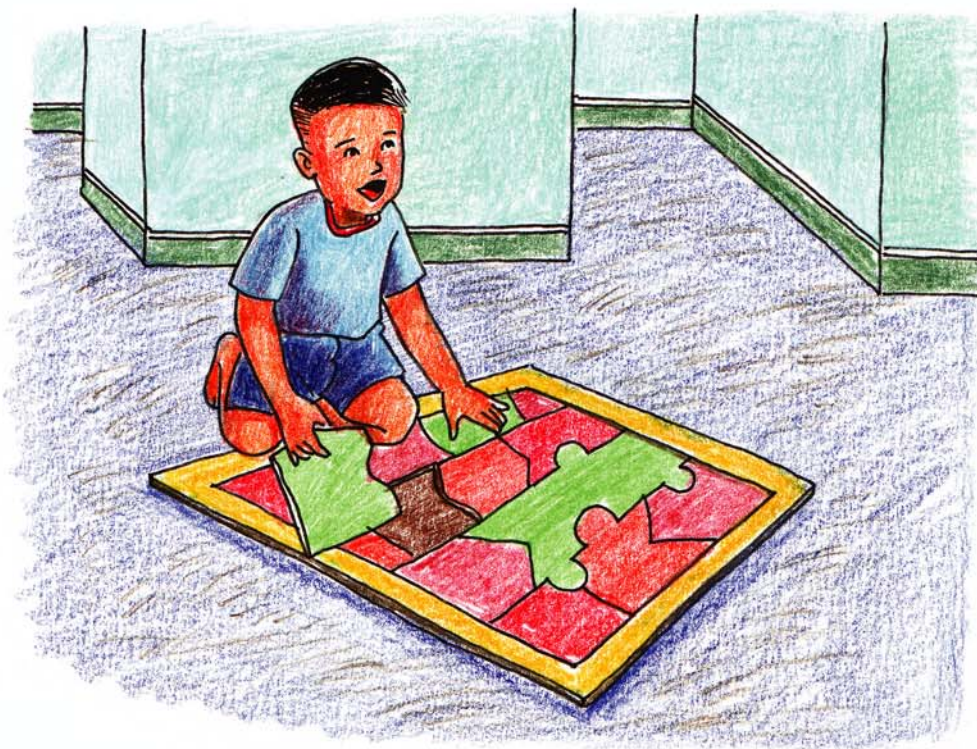


๑.๒ การเล่นที่ใช้มือ ในวัยนี้เด็กจะมีความสามารถในการสัมผัส ใช้มือได้ดีขึ้น
การเล่นที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ เช่น

ก. การสร้างต่อกลองหรือไม้บล็อก



ข. การต่อภาพ



ค. การโยนและรับลูกบอล



ง. การเล่นทราย

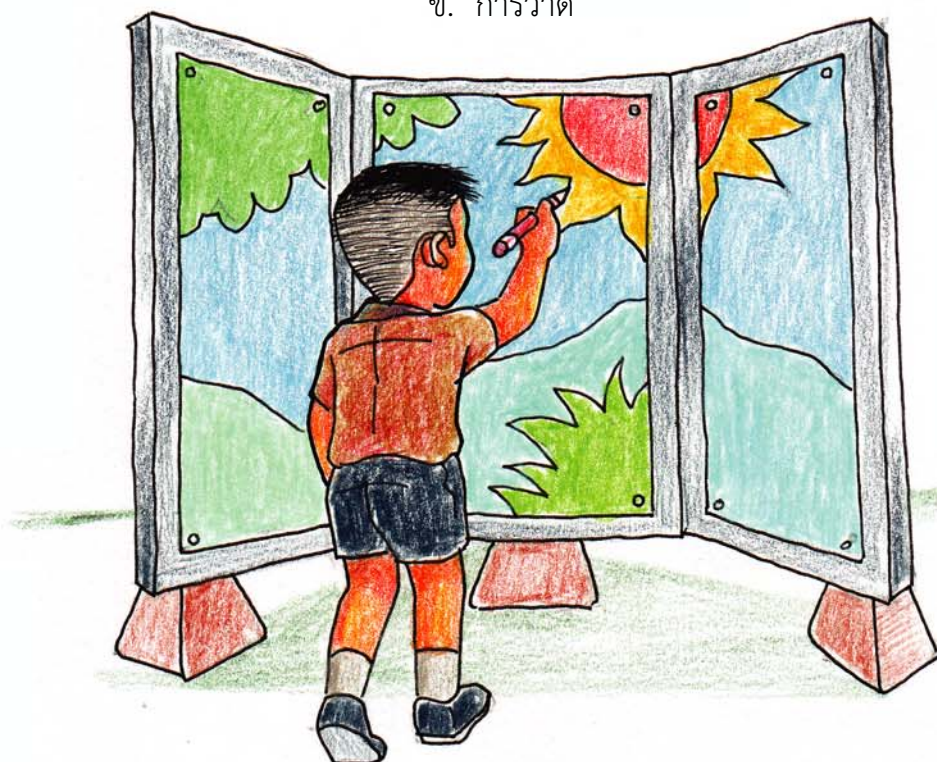


๑.๓ การเล่นเกมจินตนาการ เมื่อเด็กได้เรียนรู้ทักษะการใช้มือมาแล้ว เด็กจะเริ่มเรียนรู้การเล่นอย่างจินตนาการ เช่น

ก. การปั้นตามจินตนาการ



ข. การวาด



ค. การแสดงบทบาทสมมติ เช่น การแต่งกาย

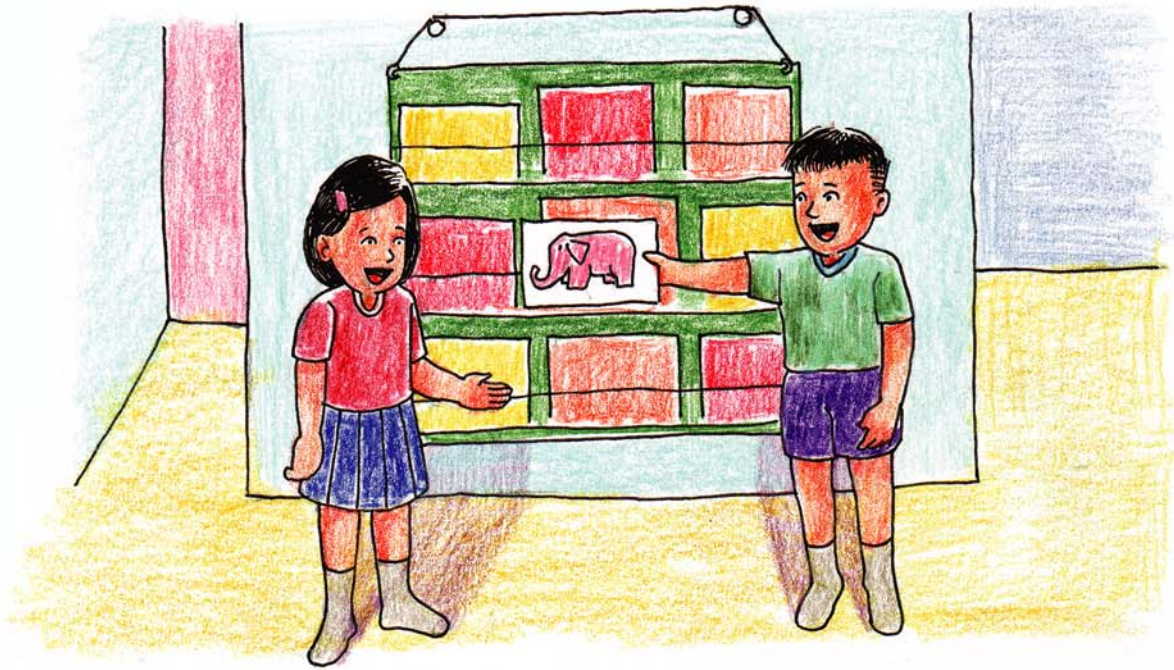


๑.๔ การเล่นกับเพื่อน เด็กในวัยนี้จะเริ่มพัฒนาการเล่นร่วมกับคนอื่น กิจกรรมการเล่นของเด็กในวัยนี้ เช่น

ก. การเล่นเกมกับการเล่นใช้กระดานหรือแผ่นราบ



ข. การเล่นบัตรคำ รูปภาพ



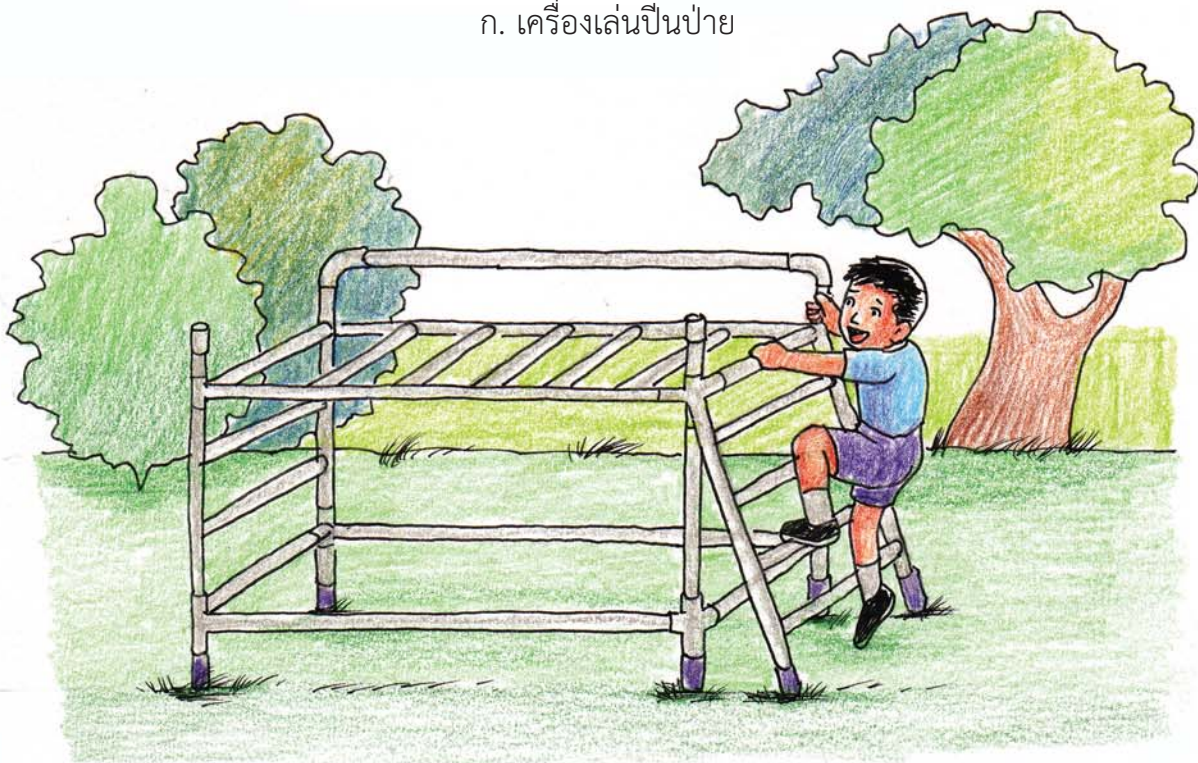
ค. การเล่นเป็นกลุ่ม ๒ - ๓ คน เช่น กินเลี้ยงสังสรรค์



๒. เด็กอายุ ๕ - ๖ ปี

๒.๑ การเล่นที่ใช้ร่างกาย การเล่นที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ เช่น

ก. เครื่องเล่นปีนป่าย



ข. การเล่นกับอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย เชือกกระโดด ห่วงฮูลาฮูป



ค. จักรยาน ๒ ล้อ



๒.๒ การเล่นที่พัฒนากล้ามเนื้อเด็ก เด็กในวัยนี้เริ่มมีความสามารถในการใช้มือประกอบหรือประดิษฐ์ได้หลายแบบ การเล่นที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ เช่น

ก. การปั้น



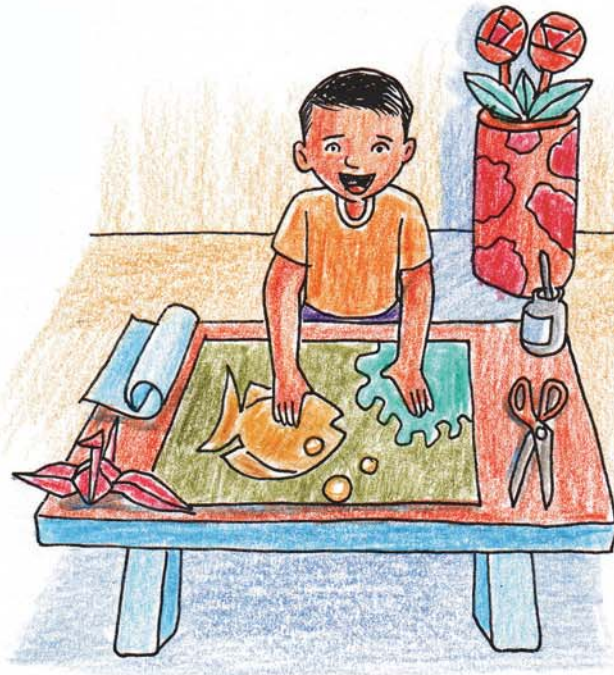
ข. การร้อยลูกปัด หรือดอกไม้



ค. การพิมพ์ภาพ



ง. การพับ ฉีก ตัด ปะ



๒.๓ การเล่นที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เด็กในวัยนี้จะมีจินตนาการสูงขึ้น ทั้งในด้านศิลปะ การฝีมือและการอ่านเขียน การเล่นที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ เช่น

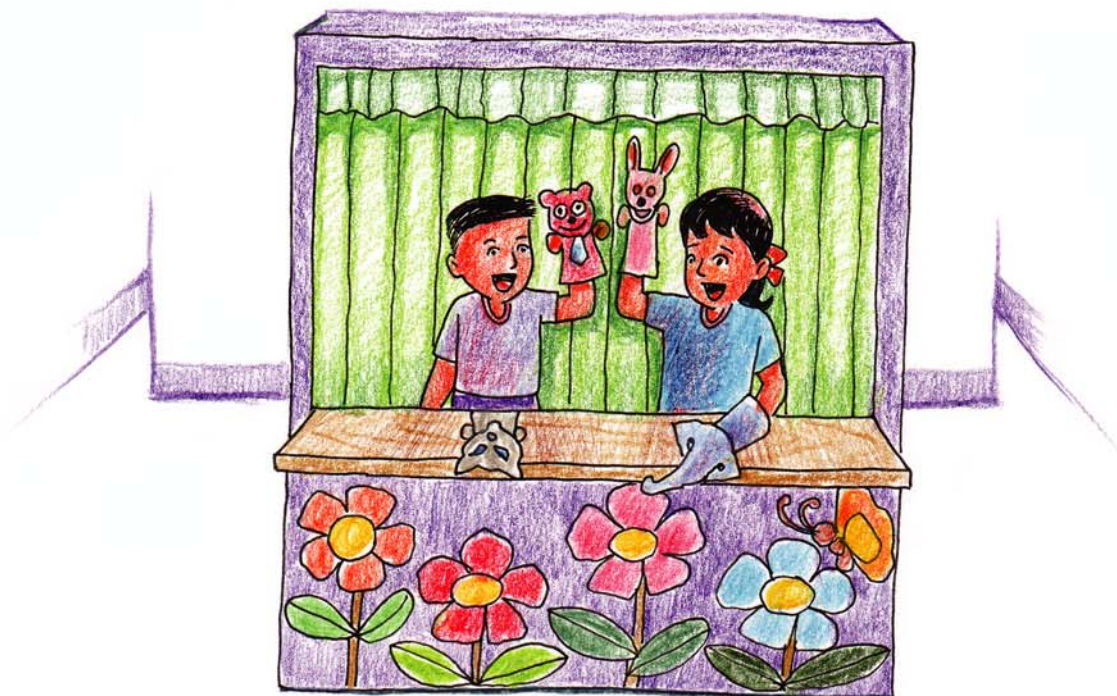
ก. การเล่นบทบาทสมมติ



ข. การสร้างของเล่นด้วยตนเอง



ค. การเล่นหุ่นมือ

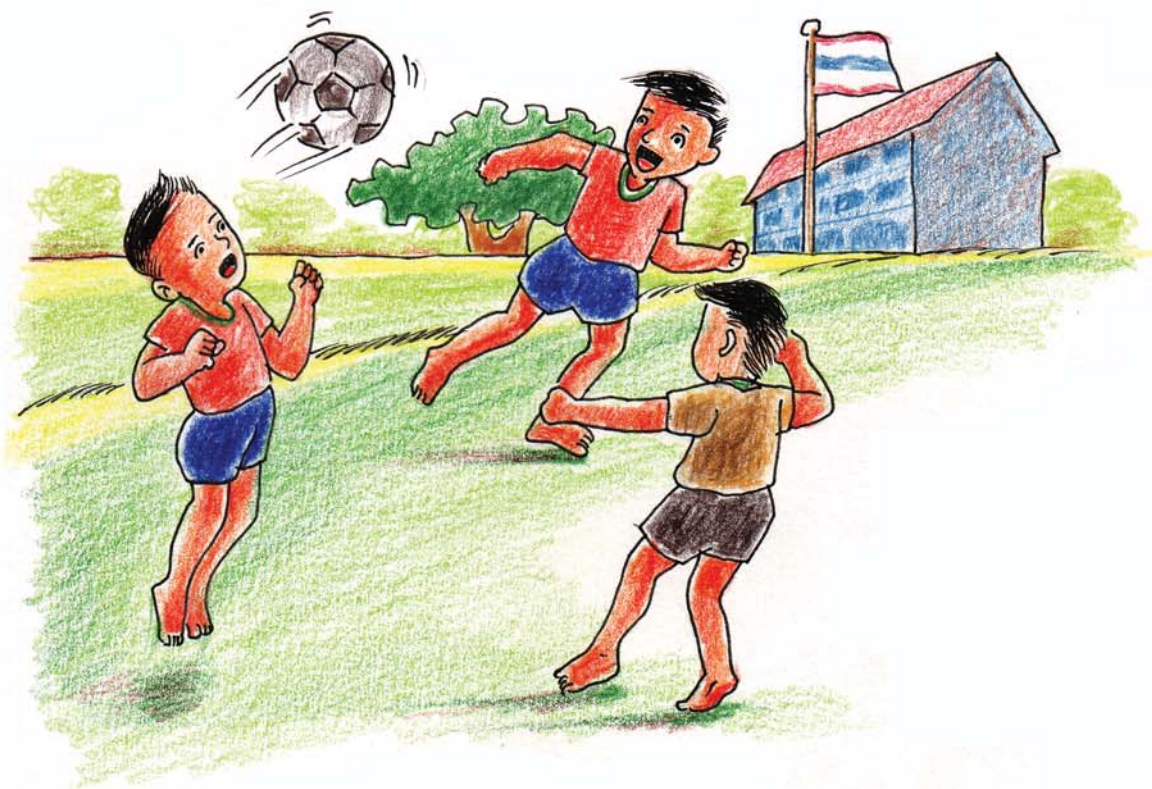


๒.๔ การเล่นกับเพื่อน เด็กในวัยนี้เริ่มทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนฝูงได้ รู้จักเล่นด้วยกัน
การเล่นที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ เช่น

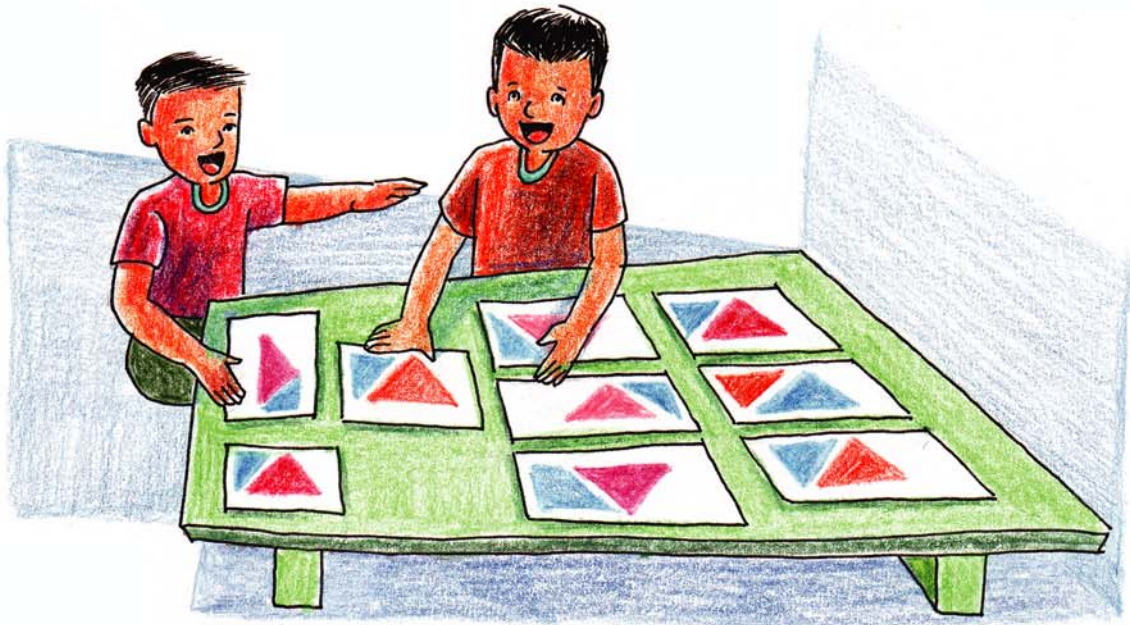
ก. เล่นต่อแต้ม หรือโดมิโน



ข. การเล่นที่เป็นกลุ่ม เช่น ลูกบอล



ค. เกมการศึกษา เช่น จับคู่ภาพ



สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมให้เด็ก

๑. เด็กได้รับความสนุกสนาน
๒. การเล่นนั้นไม่ก่อให้เกิดอันตราย
๓. เด็กทุกคนมีโอกาในการเล่น
๔. การเล่นนั้นทำให้เด็กเกิดจินตนาการและมีความสุข
๕. การเล่นทำให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย
๖. การเล่นทำให้เด็กได้ออกกำลังกาย เพราะมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา
๗. ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ
๘. การเล่นต้องทำให้เด็กมีการพัฒนาที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ



บทที่ ๓

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ธรรมชาติของเด็กทั่วไปนั้นมักไม่ชอบอยู่นิ่งเฉย โดยเฉพาะเด็กวัย ๓ – ๖ ปี สนใจที่จะสำรวจรอบตัวของเขา วิ่งไปวิ่งมา ปีนป่าย กระโดด เล่นผาดโผน จึงเป็นวัยที่เหมาะสมในการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ความหมาย

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย โหน ลื่น ไถล เขย่ง เป็นต้น ซึ่งไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในสังคมเด็กจะเคลื่อนไหวตามธรรมชาติในแบบเดียวกัน หากเด็กได้รับการฝึกหัดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้คล่องแคล่ว ก็จะสามารถพัฒนาไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นต่อไปได้ดี

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

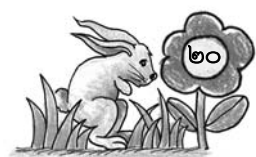
วัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักบังคับส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สมดุล สามารถเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผ่านการฝึกตามขั้นตอนแล้ว เด็กควรจะมีคามสามารถดังนี้

๑. เด็กสามารถบอกชื่อและการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๒. เด็กสามารถเคลื่อนไหวไปในแนวหรือทิศทางที่ต้องการ
๓. เด็กสามารถบังคับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ทำส่วนอื่นๆ ได้ในขณะที่เคลื่อนไหว เช่น ขณะที่เด็กทรงตัวเคลื่อนไหวไป ครูอาจจะให้เด็กหยุด พร้อมทั้งให้หันหน้า
๔. เด็กสามารถบังคับอวัยวะสองส่วนในเวลาเดียวกันหรือต่อเนื่อง เช่น ชิดแล้วลาก
๕. เด็กสามารถที่จะเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ เช่น นอนคว่ำตัวบนม้า คืบตัวเคลื่อนไหวในลักษณะทำซิดกัน หรือแยกจากกันได้
๖. เด็กรู้จักการเคลื่อนไหวตามแนวทางต่างระดับ เช่น ให้เดินบนม้านั่งแล้วกระโดดลงมาอย่างปลอดภัย และถูกวิธี

ประเภทของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

กิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหวได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หมายถึง การฝึกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนให้เคลื่อนไหวโดยมิได้เคลื่อนที่ออกจากจุดเริ่มต้น เช่น การขยับนิ้ว โบกมือ สันขา ยืดคอ สันศีรษะ



ก้ม – เงยศีรษะ การก้มตัว การเหยียดตัว การหมุนตัว การเอียงตัวซ้าย – ขวา การเหวี่ยงแขนและขา การปรบมือ การกระตืบเท้า เป็นต้น

๒. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนออกจากจุดเริ่มต้น เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง เป็นต้น

กิจกรรมที่จะยกตัวอย่างเพื่อการฝึกฝนให้เด็กมีความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้คล่องแคล่ว บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่วางไว้ จะยกตัวอย่างกิจกรรมประเภทเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และประเภทเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่รวมกันไป ทั้งนี้การจัดจะตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่า

- กิจกรรมเหมาะสมกับเด็กวัย ๓ – ๖ ปี
- ให้ความสนุกสนานแก่เด็กขณะทำกิจกรรม
- ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

แนวการฝึกกิจกรรม

เนื่องจากการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในเด็กวัย ๓ – ๖ ปี นั้น หากเด็กมีสภาพร่างกายปกติ จะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้ดีพอใช้อยู่แล้ว จะแตกต่างกันบ้างในลักษณะของความแข็งแรง ความคล่องตัวเท่านั้น ดังนั้น กิจกรรมการสอนจึงมิใช่เป็นเรื่องน่าวิตกกังวลแต่อย่างใด ความยากง่ายในการฝึกก็ไม่แตกต่างกันนัก เพราะเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานซึ่งเด็กพอทำได้อยู่แล้ว ในลักษณะนี้จึงแบ่งกิจกรรมเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย

จะเป็นการฝึกที่ค่อนข้างอิสระ ให้เด็กรู้จักอวัยวะและใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เน้นความสนุกสนาน สร้างเจตคติที่ดีต่อการฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เน้นการฝึกอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ละส่วน ได้แก่ นิ้วมือ มือแขน และข้อมือ แขนและข้อศอก ไหล่ จนถึงปลายนิ้วมือ ศีรษะ หลัง เข่า เท้า ปลายเท้าและข้อเท้า กิจกรรมที่แนะนำไว้ครูผู้สอนไม่ต้องเคร่งเครียดให้แบบฝึกไปเรื่อยๆ สบายๆ ตามจินตนาการของครูและเด็กร่วมกัน ขั้นต่อไปจะฝึกเคลื่อนไหวหรืออวัยวะส่วนต่างๆ พร้อมกันโดยนำทักษะพื้นฐานที่ฝึกอวัยวะที่ละส่วนมาละกัน กิจกรรมจึงมีซ้ำกันบ้างแต่ขั้นนี้จะเสนอแนะวิธีฝึกให้แทนการฝึกโดยใช้จินตนาการ



กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย ฝึกการรู้จักอวัยวะและเนื้อที่ของอวัยวะ พร้อมทั้งเคลื่อนไหวอวัยวะนั้นได้ในทิศทางที่ต้องการ ดังนี้

๑. ให้เด็กสัมผัสอวัยวะต่างๆ ตามคำสั่ง ชำบ้าง เรวบ้าง สลับกันไป
๒. ฝึกเคลื่อนไหวนิ้วมือ โดยการขยับ กระดิก กวัก โบก ขยำ หรือเคลื่อนไหวนิ้วมือประกอบเพลง
๓. ฝึกเคลื่อนไหวมือแขนและข้อมือ โดยทำท่าแต่งตัว สางผม สีฟัน ชกมวย ทาสี กวาดบ้าน ถูบ้าน
๔. ฝึกเคลื่อนไหวและข้อศอก โดยทำท่าเก็บดอกไม้ เลื่อยไม้ ตอกตะปู
๕. ฝึกเคลื่อนไหวไหล่ โดยทำเป็นวงล้อ ไขพัด ไกวเปล ควงแขน และทำท่าเรือใบอยู่บนคลื่น
๖. ฝึกเคลื่อนไหวโดยใช้ไหล่จนถึงปลายนิ้วมือ โดยทำท่าปูพื้น เช็ดหน้าต่าง ทำท่าเลื่อยคลาน
๗. ฝึกเคลื่อนไหวศีรษะโดยขยับศีรษะอย่างไ้ เดินยัดคอเหมือนยีราฟ ควมม้า
๘. ฝึกเคลื่อนไหวหลัง โดยทำท่าแมวโก่งหลัง คลานเป็นเต่า ยืนก้มเงย
๙. ฝึกเคลื่อนไหวเข่า โดยทำท่าเตะตะกร้อ ทำท่าเล่นสเก็ต
๑๐. ฝึกเคลื่อนไหวเท้าและปลายเท้า โดยให้เดินบนปลายเท้า นั่งขัดสมาธิ และ ขยับนิ้วเท้าทีละนิ้ว นั่งเก้าอี้แล้วใช้ฝ่าเท้าคลึงลูกบอลเล็กๆ

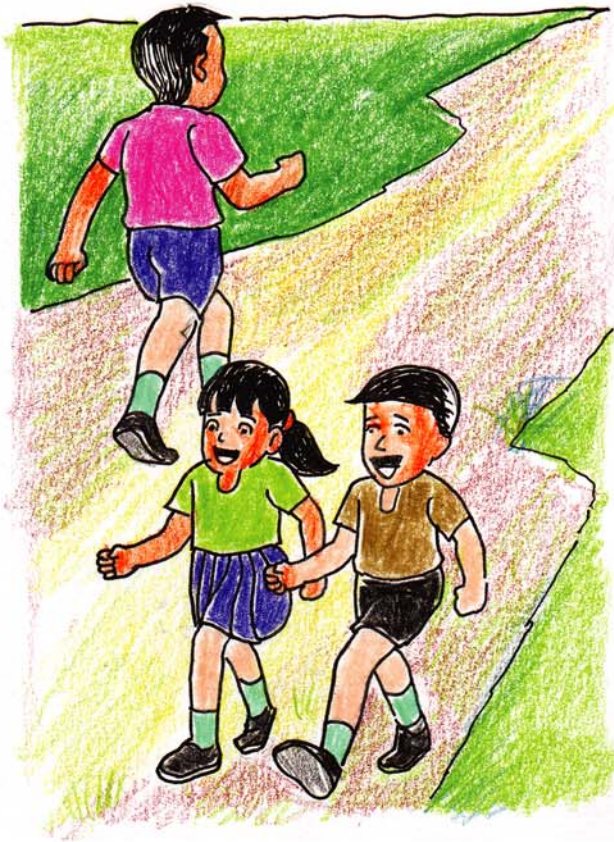
ส่วนที่ ๒ กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ง่ายๆ ไปสู่การเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อน เด็กวัยอนุบาลหรืออายุระหว่าง ๓ – ๖ ปี เป็นวัยที่เหมาะสมในการฝึกความเคลื่อนไหวพื้นฐาน

กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เหมาะสมสำหรับเด็กอนุบาลหรืออายุระหว่าง ๓ – ๖ ปี มีดังนี้ คือ

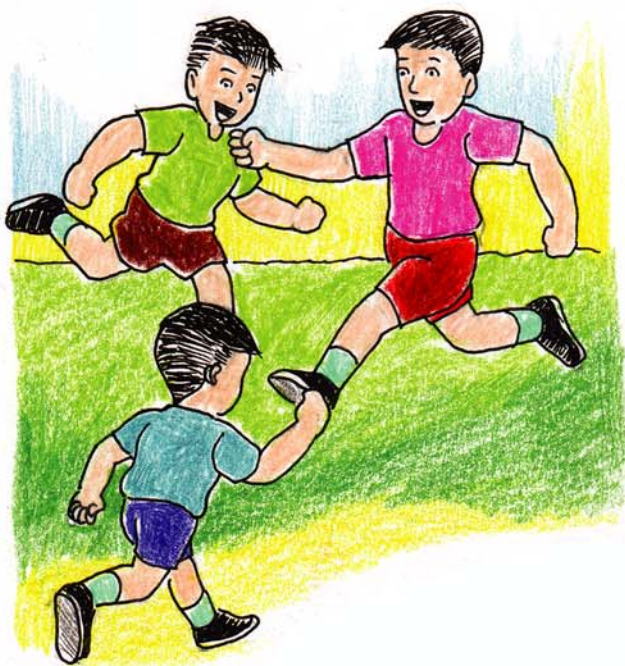


๑. การเดิน คือ การเคลื่อนที่ด้วยการก้าวเท้าทีละก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง เดินไปปลายเท้าตรงไปข้างหน้า



๑. เดินไปรอบๆ บริเวณระวางอย่าชนคนอื่น
๒. เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ให้จำนวนก้าว น้อยครั้งที่สุด
๓. เดินให้เร็วที่สุดและเบาที่สุด
๔. เดินเหมือนมีอารมณ์โกรธ
๕. เดินเหมือนหนีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น หนีฝน หนีเพื่อน
๖. เดินเลียนแบบสัตว์ต่างๆ เช่น ลิง ม้า ช้าง เป็ด ยีราฟ
๗. เดินตามนัดหมายกัน เช่น ตีกลองให้เดิน แบบทหาร
๘. เดินก้าวไปข้างหน้าสามก้าว แล้วถอยหลัง สองก้าว

๒. การวิ่ง คือ การเคลื่อนที่โดยการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง ขณะที่ ถ่ายน้ำหนักตัวนั้นเท้าทั้งสองจะลอยอยู่เหนือพื้น



๑. วิ่งไปให้ทั่วบริเวณโดยไม่ให้ถูกต้องคนอื่น เลย
๒. ทำตัวให้ต่ำแล้ววิ่งไปยังจุดที่กำหนดให้
๓. วิ่งคล้ายวิ่งหนีเสือ วิ่งหนีฝน วิ่งเล่นว่าว
๔. วิ่งเหยาะๆ คล้ายออกกำลังกาย
๕. วิ่งไปข้างหน้า แล้ววิ่งถอยหลัง เหมือนได้ ยืนเสียงสัญญาณ ทำสลับกัน
๖. วิ่งไปทิศใดทิศหนึ่งตามใจชอบ โดยไม่ชนกัน มีคำสั่งให้หยุดเมื่อใดก็ให้หยุดทันที แล้ว วางท่าตามคำสั่งต่างๆ เช่น นั่งยองๆ นั่งคุกเข่า



๓. การกระโดด คือ กระโดดให้ปลายเท้าทั้งสองสูงพ้นจากพื้น ด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน



๑. หัดให้เด็กกระโดดขาเดียวไปรอบๆ ห้อง โดยสลับขาบ้าง ให้เหยียดแขน เหยียดศอก ขยับขา ขยับไหล่ หรือขยับร่างกายส่วนอื่นไปด้วย

๒. วางเครื่องกีดขวางต่างๆ เช่น เส้นเชือก กระดาษให้ทั่วห้อง แล้วให้เด็กกระโดดข้ามไปมาขาเดียวบ้าง ค่อยเตือนให้ใช้การเคลื่อนไหวส่วนอื่นด้วยตลอดเวลา โดยเฉพาะแขนและคอ

๓. ให้จับคู่กระโดดถอยหน้า ถอยหลัง ไปพร้อมๆ กัน ใช้ดนตรีประกอบด้วยจะช่วยให้เด็กสนุกสนานมากขึ้น

๔. ก้าว – กระโดดขาเดียว (แบบฮ็อพ) คือ การกระโดดโดยก้าวออกไปหนึ่งก้าวด้วยเท้าขวากระโดดอยู่กับที่ (ฮ็อพ) ด้วยเท้าขวา พับขาซ้ายขึ้นทางด้านหลัง ก้าวเท้าซ้ายออกไป แล้วกระโดดอยู่กับที่ (ฮ็อพ) ด้วยเท้าซ้าย พับขาขวาขึ้นทางด้านหลัง ก้าวเท้าใดก็ได้ให้กระโดดอยู่กับที่ หรือฮ็อพด้วยเท้านั้น



๑. ก้าว – กระโดดขาเดียว ด้วยเท้าข้างเดียว จะเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก็ได้ไปให้ทั่วบริเวณรอบๆ ห้อง

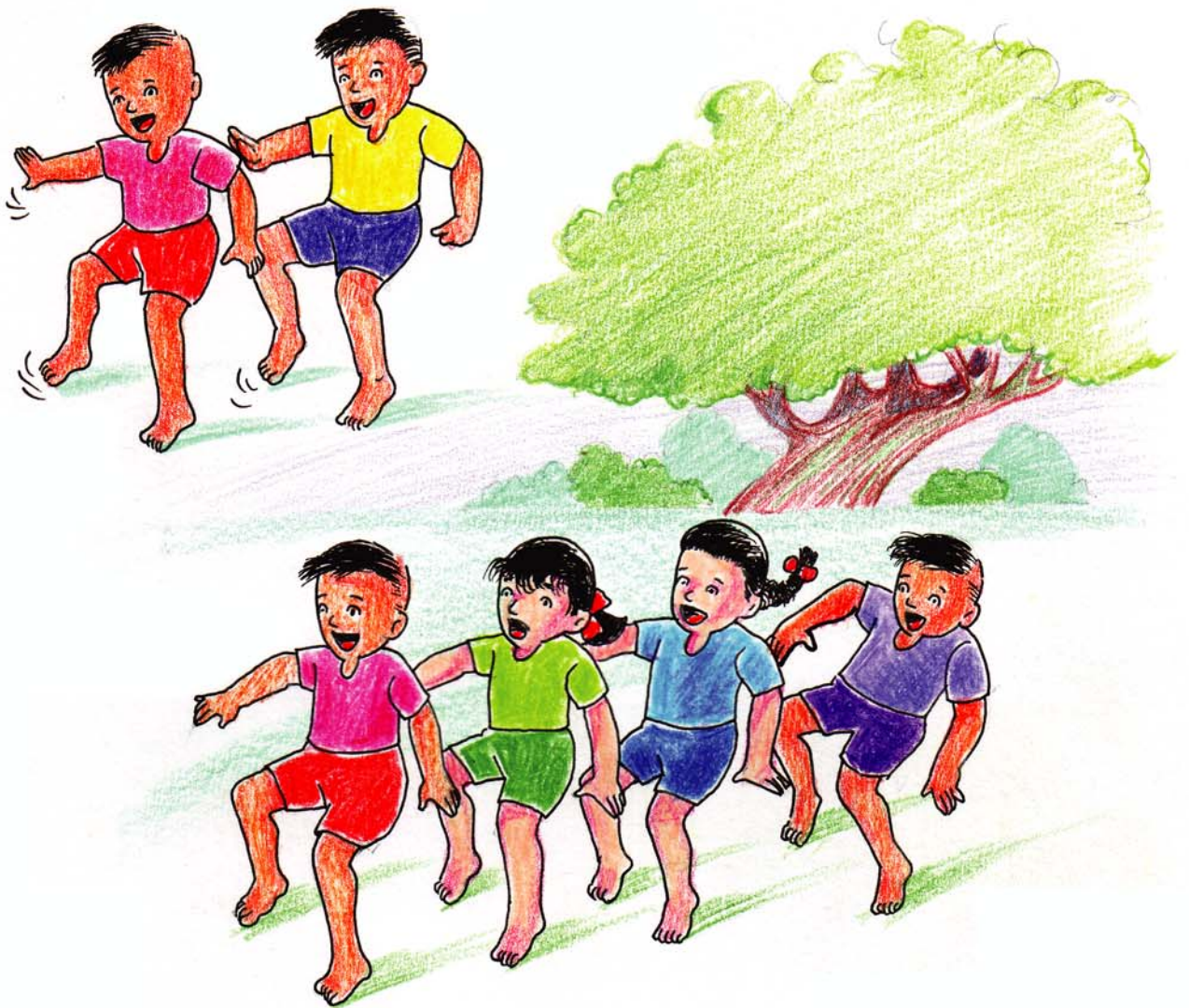
๒. ทำเหมือนข้อ ๑ แต่ให้เบาที่สุด อย่าให้มีเสียงดัง

๓. ก้าว – กระโดดขาเดียวให้ไกลที่สุดหรือสูงที่สุด

๔. ให้ก้าว – กระโดดขาเดียวสลับเท้าไปให้ทั่วห้อง

๕. ทำก้าว – กระโดดขาเดียวสลับเท้าไปพร้อมกับจังหวะดนตรี

๕. การก้าวกระโดดเขย่งหรือก้าวกระโดดสลับเท้า หมายถึง วิ่ง แล้ว ฮีป โดยการก้าวเท้าซ้ายกระโดดเล็กน้อยด้วยเท้าซ้าย ตามด้วยการก้าวเท้าขวากระโดดเล็กน้อยด้วยเท้าขวา



๑. ก้าวกระโดดเขย่งไปเป็นแถว
๒. ก้าวกระโดดเขย่งไประหว่างเพื่อนๆ โดยไม่ชนกัน
๓. ก้าวกระโดดเขย่งเลี้ยวไปมา
๔. ก้าวกระโดดเขย่งช้า หรือเร็วเมื่อได้ยินสัญญาณ
๕. ก้าวกระโดดเขย่งไปยังจุดที่กำหนดภายในกำหนด นับ ๕

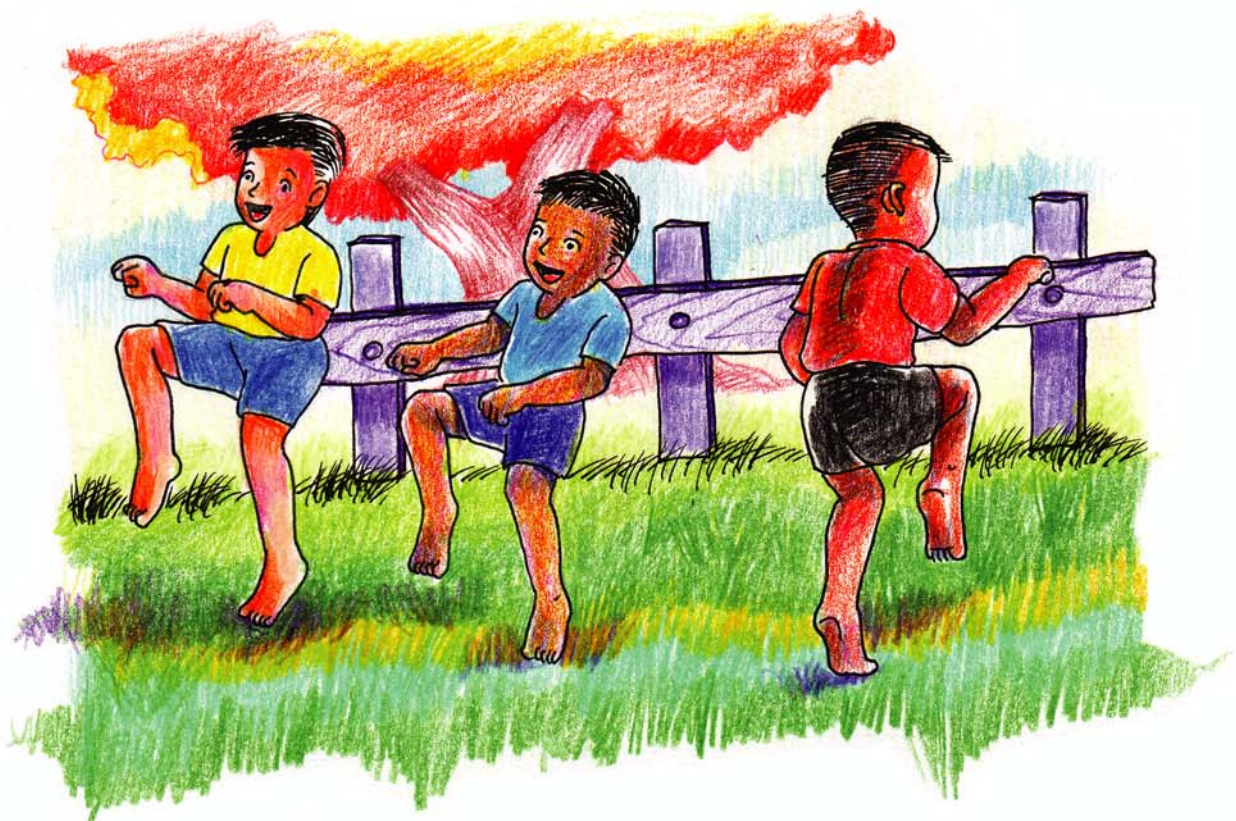
การหัดก้าวกระโดดเขย่ง ควรปล่อยให้ไปเป็นไปตามธรรมชาติ ลองผิดลองถูกและให้เด็กเคลื่อนไหวตามสบาย วิ่งบ้าง กระโดดบ้าง เด็กจะปรับตัวเองทีละน้อยจนสามารถทำได้อย่างสนุกสนาน



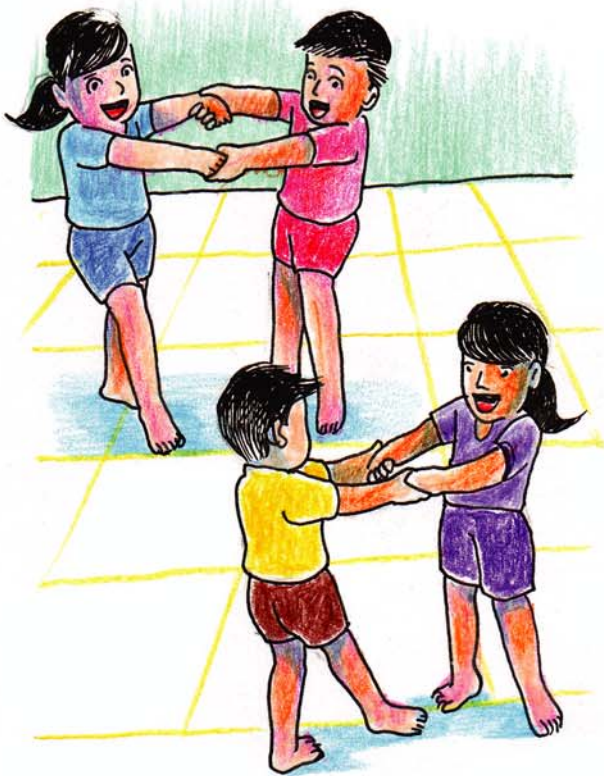
๖. การควมม้า (แกล ลีอป) คือ การใช้เท้าใดเท้าหนึ่งสับเท้าไปข้างหน้าแล้วก้าวเท้าหลังตามไป เมื่อเท้าหลังก้าวตามไปแล้ว ให้ยกเท้าหน้าขึ้นพร้อมที่จะสับเท้าก้าว



๑. ควมม้าโดยก้าวสั้นๆ ไปทั่วบริเวณ
๒. ควมม้าโดยก้าวยาวๆ ไปทั่วบริเวณ
๓. ควมม้าเลี้ยวไปมา
๔. จับคู่แล้วทำท่าควมม้าไปพร้อมๆ กัน
๕. ควมม้าพร้อมทำเสียงประกอบ เช่น เสียงม้าร้องหรือเสียงอื่นๆ ตามใจชอบ และทำท่าประกอบตามจินตนาการ การสอนควมม้านั้นควรให้เด็กเล่นสมมติควมม้าอย่าลองฝึกดลองถูก ไม่ควรบังคับ ควรให้เด็กวิ่ง กระโดดบ้าง ควมม้าบ้าง ก้าวกระโดดเขย่งบ้างสลับกันไป

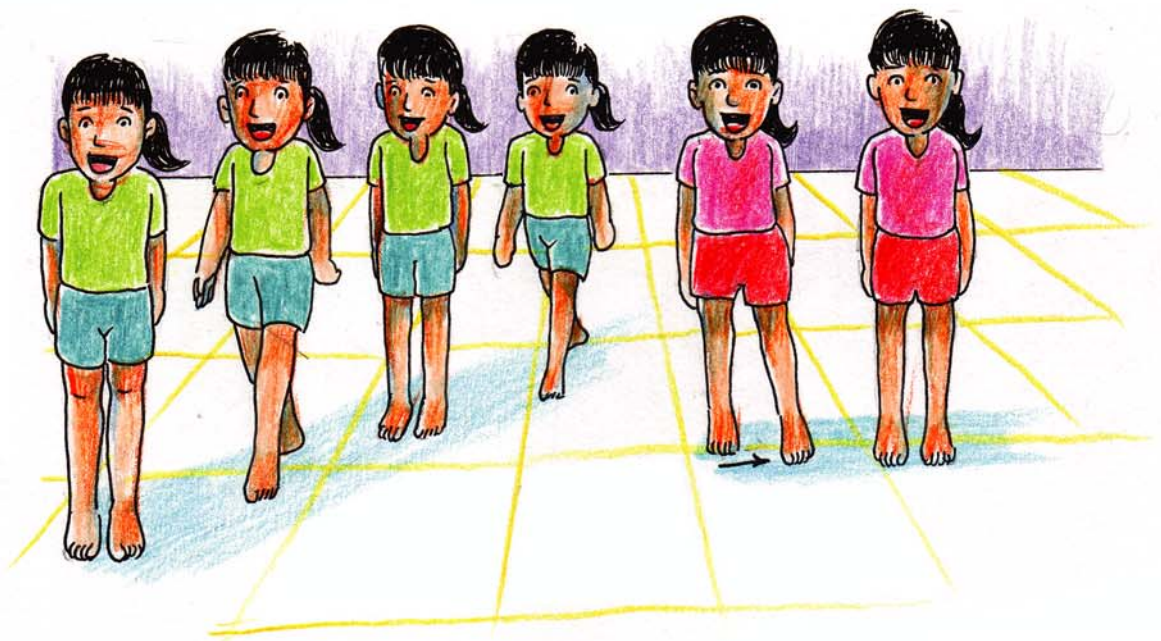


๗. ก้าว - ลาก - ชิด หรือก้าวไกล (สไลด์) คือ ก้าวเท้าซ้ายออกไปทางซ้าย ๑ ก้าว แล้วลากเท้าขวาเข้ามาชิด หรือถ้าก้าวเท้าขวาไปทางขวา ๑ ก้าว ก็ให้ลากเท้าซ้ายเข้ามาชิดนับเป็นจังหวะได้ ก้าว - ชิด - ก้าว (ก้าว - ลาก - ชิด)



๑. ทำก้าว - ลาก - ชิด ไปในทิศทางต่างๆ โดยไม่ให้ชนกับคนอื่น
๒. ทำ ก้าว - ลาก - ชิด สั้นบ้าง - ยาวบ้าง สลับกัน
๓. ย่อเข่า แล้วทำ ก้าว - ลาก - ชิด ไปให้ทั่วบริเวณที่มีอยู่
๔. หาคู่จับมือทั้งสองกับคู่ แล้วทำ ก้าว - ลาก - ชิด ไปกับคู่
๕. จับกันเป็นกลุ่มทำวงกลมแล้วทำ ก้าว - ลาก - ชิด ไปทางซ้ายและขวา
๖. ทำ ก้าว - ลาก - ชิด ไปทางซ้าย ๒ ครั้ง ทางขวา ๒ ครั้ง พร้อมจังหวะ

๘. การทำสองก้าว คือ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แล้วลากเท้าขวาตามมาชิดสั้นเท้าซ้ายแล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีกหนึ่งก้าว (ก้าว - ชิด - ก้าว)



๑. ทำ ก้าว - ชิด - ก้าว ไปข้างหน้าในทิศทางต่างๆ ให้รอบห้อง
๒. ทำ ก้าว - ชิด - ก้าว ถอยหลังอย่าให้ชนคนอื่น
๓. ทำ ก้าว - ชิด - ก้าว ไปทางซ้าย ทางขวา สลับกันไป
๔. ทำ ก้าว - ชิด - ก้าว ตามจังหวะที่นักเรียนได้ยิน
๕. ยืนจับมือกับคู่ หันหน้าไปทางเดียวกันแล้วทำ ก้าว - ชิด - ก้าว ไปพร้อมกับคู่ตามจังหวะเพลง

๙. ซาติช เป็นการก้าวเดินไปข้างหน้าสามก้าว แล้วกระโดดขาเดียว หรือฮ็อป นับเป็นจังหวะ คือ ก้าว - ก้าว - ก้าว - ฮ็อป หรือ ซ้าย - ขวา - ซ้าย ฮ็อป



๑. ทำซาติชไปข้างหน้าตามทิศทางต่างๆ ให้ทั่วห้อง
๒. ทำซาติชถอยหลัง โดยไม่ให้ชนกับคนอื่น
๓. ทำซาติชเดินหน้า และปรบมือในจังหวะที่ ๔ แล้วทำซาติชถอยหลัง และปรบมือในจังหวะที่ ๔ สลับกันไป
๔. หากคู่ จับมือทั้งสองกับคู่ แล้วทำซาติชจับคู่ โดยคนหนึ่งเดินหน้า อีกคนหนึ่งถอยหลัง สลับกัน

๑๐. ควมแขนแล้วหมุน (สวิง) ให้คล้องแขนโดยใช้ศอกคล้องกับคู่มือ จะเป็นศอกซ้ายหรือศอกขวาก็ได้ แล้วเดินหรือวิ่ง หรือฮ็อป เป็นวงกลมพร้อมกับคู่



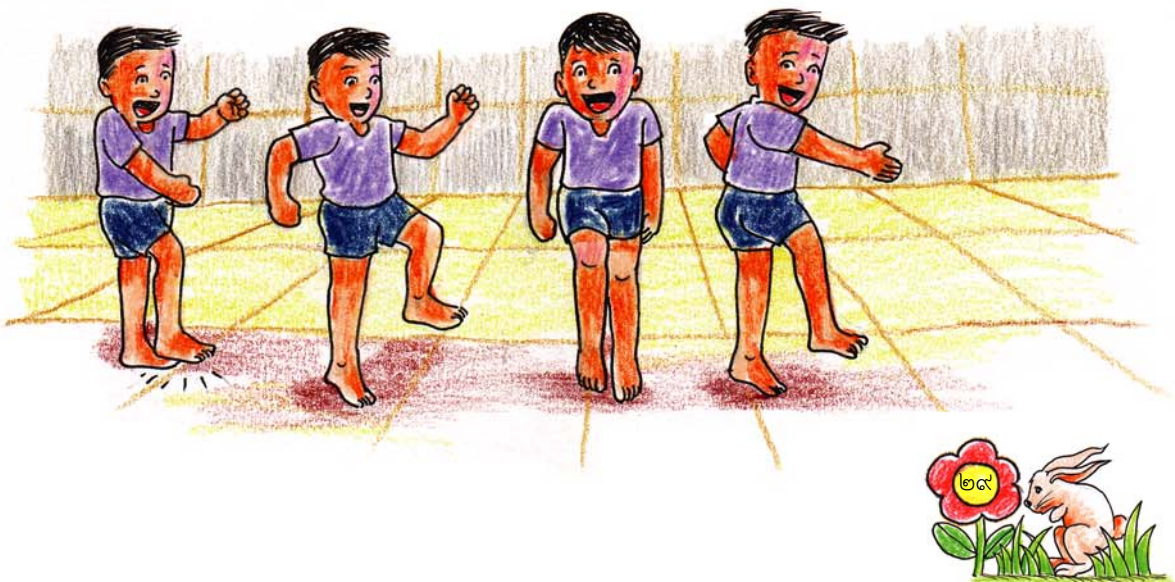
๑. ให้เด็กฝึกเดิน วิ่งหรือกระโดดเขย่งหมุนรอบตัวเอง ไปทางซ้ายบ้าง ทางขวาบ้าง
๒. ให้เด็กจับคู่โดยเอาข้อศอกขวาคล้องกับข้อศอกขวาของคู่ หรือข้อศอกซ้ายของตัวเอง คล้องกับข้อศอกซ้ายของคู่แล้วให้เดิน วิ่งหรือกระโดดเขย่งหมุนไปพร้อมกันกับคู่
๓. ให้เด็กจับคู่เอาข้อศอกคล้องกับคู่ทำเหมือนกิจกรรมที่ ๒ แต่ให้พร้อมกับจังหวะที่ให้
๔. ฝึกเหมือนกิจกรรมที่ ๓ แต่ใช้เพลงโดยทำให้ลงจังหวะ

๑๑. การแตะส้นปลายเท้า คือ การใช้ส้นเท้าแตะพื้นทางด้านข้างแล้วใช้ปลายเท้าข้างเดียวกันแตะที่พื้นด้านนอกของเท้าอีกข้างหนึ่ง



๑. ให้เด็กฝึกการแตะส้นและปลายเท้า โดยใช้เท้าขวาตามจังหวะที่ให้
๒. ฝึกเหมือนกิจกรรมที่ ๑ แต่ใช้เท้าซ้าย
๓. จับคู่ แล้วทำเหมือนกิจกรรมที่ ๑ และ ๒ พร้อมกับคู่ตามจังหวะที่ให้
๔. ฝึกเหมือนกิจกรรมที่ ๓ โดยทำให้ลงจังหวะตามจังหวะดนตรี
๕. ฝึกการแตะส้นเท้าและปลายเท้า สลับกับการเดิน เช่น ก้าวไป ๓ ก้าว เริ่มจากเท้าซ้าย - ขวา - ซ้าย แล้วทำการแตะส้นและปลายเท้าให้ตามจังหวะดนตรี

๑๒. การกระต๊อบเท้า การใช้เท้ากระต๊อบพื้น จากกระต๊อบเท้าเดียวติดต่อกันไป หรือกระต๊อบเท้าสลับกันก็ได้ โดยลงพื้นให้เต็มฝ่าเท้า



๑. ฝึกใช้เท้ากระ跳พื้นด้วยเท้าซ้ายติดต่อกันไปตามจังหวะที่ให้
๒. ฝึกใช้เท้ากระ跳พื้นด้วยเท้าขวาติดต่อกันไปตามจังหวะที่ให้
๓. ฝึกใช้เท้ากระ跳พื้นสลับเท้าซ้าย - ขวาติดต่อกันไปตามจังหวะที่ให้
๔. ฝึกตามกิจกรรมที่ ๓ เริ่มจากช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้นตามจังหวะที่ให้
๕. ฝึกกระ跳เท้าสลับกับการเดิน เช่น ก้าวเดินไป ๓ ก้าว เริ่มจากซ้าย - ขวา - ซ้าย ให้ลงตามจังหวะดนตรี

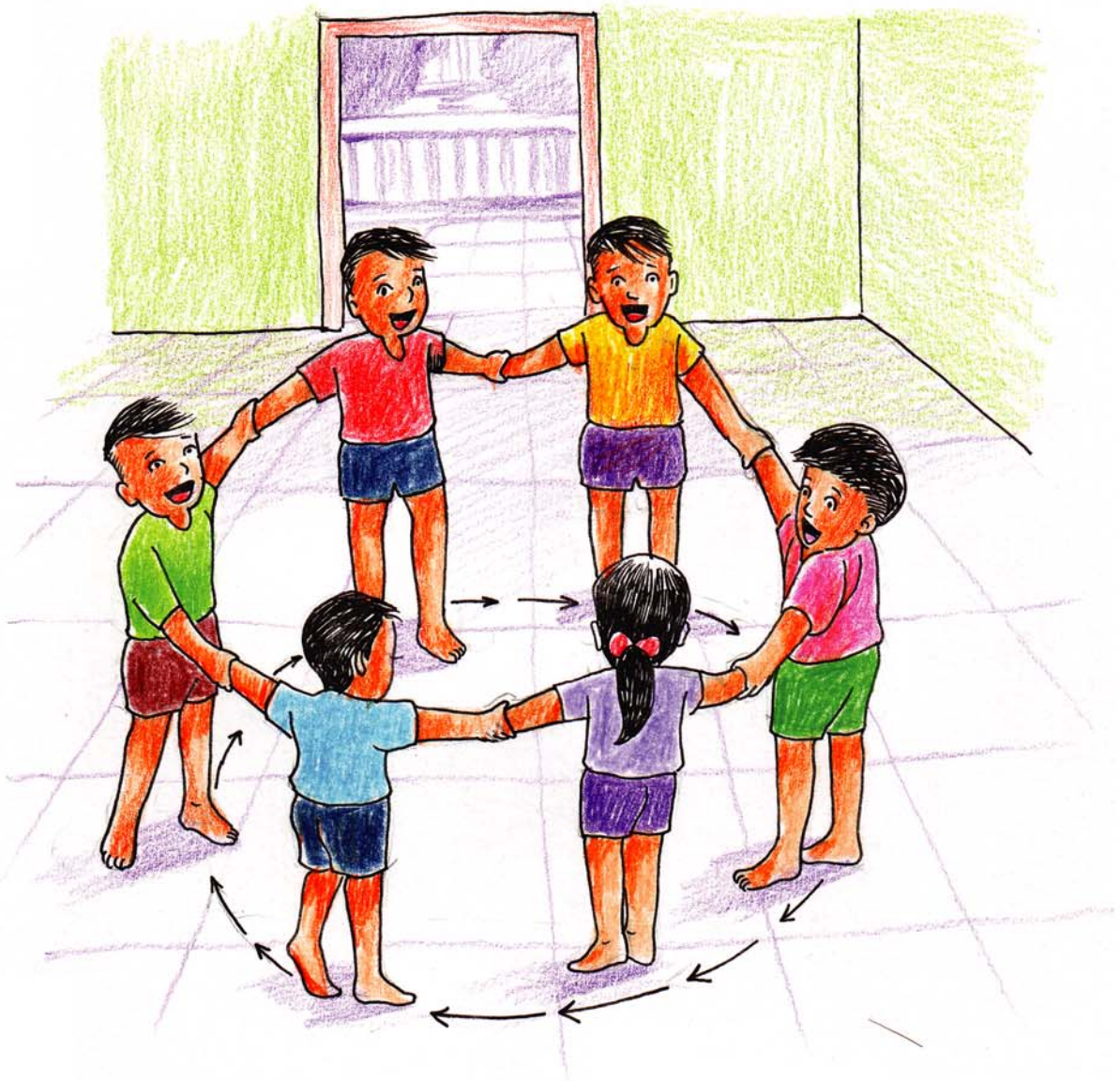
๑๓. การทำสวัสดีกับคู่ ชายให้โค้งคำนับในลักษณะพับเอวลงมา วาดแขนขวาพาดมาที่เอว แขนซ้ายใช้พาดไปข้างหลัง ส่วนหญิงถอยเท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา ย่อเข่า ก้มศีรษะ (คล้าย ถอนสายบัว)



๑. จับคู่ โดยยืนหันหน้าเข้าหากันแล้วทำสวัสดี
๒. ฝึกกิจกรรมตาม ๑ แล้วต่างถอยหลังไป ๓ ก้าว ทำสวัสดีกับคู่ตามจังหวะดนตรี เสร็จแล้วต่างเดินหน้ามา ๓ ก้าว แล้วทำสวัสดีกับคู่ตามจังหวะดนตรี



๑๔. การเคลื่อนที่ตามเข็มนาฬิกา เป็นการเคลื่อนที่เป็นวงกลม โดยวนจากขวาไปซ้าย (ตามเข็มนาฬิกา)



๑. ให้เด็กยืนเป็นวงกลมห่างกันพอสมควรแล้วเคลื่อนที่ตามเข็มนาฬิกา โดยวนจากขวาไปซ้ายตามจังหวะที่ให้
๒. ให้เด็กยืนเป็นวงกลมห่างกันพอสมควร และจับมือกันไว้ แล้วเคลื่อนที่ตามเข็มนาฬิกา โดยวนจากขวาไปซ้ายตามจังหวะที่ให้
๓. ฝึกตามกิจกรรมที่ ๑ ขณะเคลื่อนที่ให้ปรบมือไปด้วยตามจังหวะดนตรี
๔. ฝึกตามกิจกรรมที่ ๒ โดยเคลื่อนที่ตามจังหวะดนตรี



๑๕. การเคลื่อนที่ทวนเข็มนาฬิกา เป็นการเคลื่อนที่เป็นวงกลม โดยวนจากซ้ายไปขวา (ทวนเข็มนาฬิกา)



๑. ให้เด็กยืนเป็นวงกลมห่างกันพอสมควร แล้วเคลื่อนที่ทวนเข็มนาฬิกา โดยวนจากซ้ายไปขวาตามจังหวะที่ให้
๒. ให้เด็กยืนเป็นวงกลมห่างกันพอสมควร และจับมือกันไว้ แล้วเคลื่อนที่ทวนเข็มนาฬิกา โดยวนจากซ้ายไปขวาตามจังหวะที่ให้
๓. ฝึกตามกิจกรรม ๑ ขณะเคลื่อนที่ให้ปรบมือไปตามจังหวะดนตรี
๔. ฝึกตามกิจกรรม ๒ โดยเคลื่อนที่ตามจังหวะดนตรี



กิจกรรมเสนอแนะทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็ก

การเคลื่อนไหวพื้นฐานไม่ใช่สิ่งที่เป็นอันตรายแก่เด็กแต่จะช่วยให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานจากท่าเคลื่อนไหวง่ายๆ พื้นฐาน ตามตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถทำได้ดังนี้

๑. เด็กอายุ ๓ – ๔ ปี ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น เดินช้า เดินเร็ว เดินไปรอบๆ ห้อง เดินเลียนแบบ (ทหาร บัรุษ ไปรษณีย์) วิ่งช้า วิ่งหนีฝน กระโดดไปรอบๆ ห้อง กระโดดกับคู่ กระโดดสองขาแบบกบ เดินตาม จังหวะหรือจังหวะเพลง ทำท่าเลียนแบบสัตว์ (ลิง ช้าง แมว สุนัข) คิดท่าเดิน วิ่ง หรือกระโดด ตามจินตนาการ

๒. เด็กอายุ ๔ – ๕ ปี ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดดก้าว กระโดดเขย่ง (สก็๊ป) ควบ ม้า (แกลลอป) ก้าว – ลาก – ชิด (ก้าวไถลหรือสไลด์) ก้าวกระโดดขาเดียว (ฮ็อป)

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การเดินทางตัวบนแผ่นกระดานทรงตัว กระโดดขาเดียว (กระโดด แบบไก่ขาเจ็บ กระโดดขาเดียวข้ามคู) ก้าวกระโดดเขย่ง (สก็๊ป) ตามจังหวะดนตรี ควบม้าก้านกล้วย จับคู่สไลด์ตามจังหวะเพลง วิ่งแข่ง กระโดดเชือก กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเตี้ยๆ เดินเลียนแบบสัตว์ (เป็ด ยีราฟ สิงโต) กระโดดสองขาแบบจิงโจ้ กระต่าย วิ่งแข่ง วิ่งไล่จับ

๓. เด็กอายุ ๕ – ๖ ปี ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด ก้าวกระโดดเขย่ง (สก็๊ป) ควบม้า (แกลลอป) ก้าว-ลาก-ชิด (ก้าวไถลหรือสไลด์) ก้าวกระโดดขาเดียว (ฮ็อป) ซาติช การทำสวิง

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การเดินทางตัวบนกระดานฝึกการทรงตัวไปและกลับเที่ยวเดียว การเดินวิ่ง หรือกระโดด ตามจังหวะเพลงง่ายๆ โดยใช้การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น สไลด์ สก็๊ปฮ็อป หรือซาติช การควงคู่ ทำสวิง หรือหมุนตามเข็มนาฬิกา ฯลฯ การเดินเลียนแบบสัตว์ (หมี แมวน้ำ งู)



บทที่ ๔

เทคนิคการจัดกลุ่มและรูปแบบแถว

การจัดกลุ่มหรือรูปแบบแถว แต่ละกิจกรรมมีวิธีการเล่นที่แตกต่างกัน ผู้นำกิจกรรมจึงจำเป็นต้องศึกษารายละเอียดถึงวิธีการเล่นของกิจกรรมนั้นๆ เพื่อผู้นำกิจกรรมจะได้แบ่งกลุ่มหรือจัดขบวนให้เอื้อต่อการเล่นกิจกรรมนั้นๆ ได้ถูกต้อง โดยการแบ่งกลุ่มซึ่งเป็นรูปแบบต่างๆ แล้วยังมีวิธีแบ่งกลุ่มตามวันเกิด ตามเดือนเกิด ตามปีเกิด ตามสีที่ชอบ ตามเพลง แบ่งโดยการนับเลข แบ่งโดยการจับคู่ เป็นต้น

การแบ่งกลุ่มเป็นการจัดกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะจัดขึ้น ซึ่งใช้ประโยชน์หลายประการด้วยกัน คือ

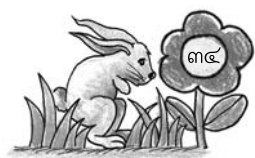
๑. การแบ่งกลุ่มเพื่อเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะหรือธรรมชาติของกลุ่มต่างๆ คือ เพศ วัย อาชีพ การศึกษา
๒. เพื่อกำหนดบทบาทหรือขบวนการจัดกิจกรรม ให้สอดคล้อง เหมาะสม สะดวกต่อการจัดดำเนินการ รูปแบบ การมีส่วนร่วม การกำหนดเวลา
๓. เพื่อการสังเกตข้อแตกต่างของแต่ละกลุ่ม ว่ามีความแตกต่างหรือคล้ายคลึงกันอย่างไร สะดวก ต่อการประเมินผลสรุปผลกิจกรรม
๔. เพื่อความปลอดภัยสำหรับการเล่นซึ่งถ้ากลุ่มบุคคลมีความแตกต่างกันในด้านร่างกาย วุฒิภาวนำมาเล่นร่วมกันอาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ร่วมกิจกรรมได้
๕. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้นำกิจกรรม จะได้ใช้วิธีการหรือการเตรียม ตลอดจนการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และบริเวณที่จะใช้ดำเนินการได้เหมาะสม

เทคนิคการแบ่งกลุ่ม

การแบ่งกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้นำกิจกรรมจะต้องมีความชำนาญและมีการเตรียมการ มีวิธีการในการแบ่งกลุ่มก่อนที่จะเริ่มอธิบาย วิธีการเล่นกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงผู้ร่วมกิจกรรม เพศ วัย พื้นความรู้ ประสบการณ์ โดยเฉพาะเด็กเล็ก จำเป็นจะต้องใช้วิธีการที่ง่ายๆ เช่น แบ่งเป็นกลุ่มสี่ เป็นต้น

การจัดแถว

สำหรับการจัดแถวมีลักษณะที่ย่อยเล็กลงจากการจัดกลุ่ม คือ เป็นลักษณะของการจัดกลุ่มย่อยให้เหมาะสมกับสถานที่ร่วมกิจกรรมนั้น และให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือการเล่นในแต่ละกิจกรรม แต่ละลักษณะของการเล่น นอกจากนี้การจัดแถวยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ เช่น



ลักษณะของแถวหรือรูปแบบมีส่วนผลักดันให้สมาชิกเกิดความสนใจหรือเกิดผลต่อการตอบสนอง กิจกรรมที่แตกต่างกัน เช่น

เอฟเวอลีนบอร์สท์(EvelyneBorst) ได้กล่าวใน Social Clames for Recreation ว่า

๑. การยืนหรือนั่งเป็นรูปวงกลม จะให้ความรู้สึกมีส่วนร่วมต่อกลุ่ม

๒. การอยู่เป็นกลุ่ม กระจัดกระจาย จะให้ผลต่อความรู้สึกน้อย เพราะทุกคนมักจะยุ่งอยู่กับตัวเอง

๓. การยืนบนจุดหรือเส้นที่กำหนด จะให้ความรู้สึกตื่นเต้นเป็นจุดสนใจ

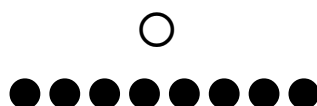
๔. การยืนเป็นแถวต่อกัน เป็นสัญลักษณ์ของการเล่นเกมผลัด (Relay Games) ที่สมบูรณ์
แบบ

ลักษณะและรูปแบบของแถว ลักษณะรูปแบบของแถวหรือกลุ่ม จะมีลักษณะอย่างไร ขึ้นอยู่กับความต้องการหรือขึ้นอยู่กับผู้นำกิจกรรมเป็นผู้กำหนด เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์เหมาะสม กับลักษณะของการเล่นและการดำเนินการต่อไป ซึ่งมีรูปแบบหลายลักษณะด้วยกัน คือ

๑. แถววงกลม

เป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมทั่วไปโดยเฉพาะการเล่นเบ็ดเตล็ด เพราะให้ความรู้สึกที่ทุกคนมีส่วนร่วม และสามารถเห็นพฤติกรรมของทุกคนอย่างทั่วถึง ใช้กับจำนวนผู้เล่น ได้มากพอสมควรคือ ๑๒ – ๓๐ คน

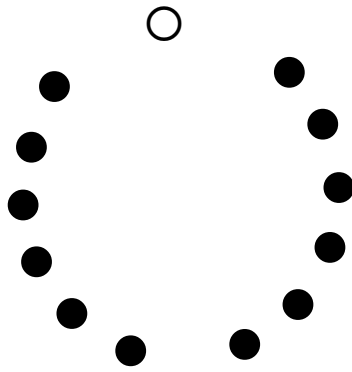
๒. แถวหน้ากระดาน



ใช้กับจำนวนผู้เล่นไม่มากนัก คือ ประมาณ ๖ – ๑๒ คน ไม่เหมาะสำหรับการจัด กิจกรรมที่มีการบรรยายยกเว้นการแข่งขันที่เป็นจุดกำหนดระยะทาง เช่น วิ่ง ๕๐ เมตร หรือ กิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนที่ไปยังเขตที่กำหนด



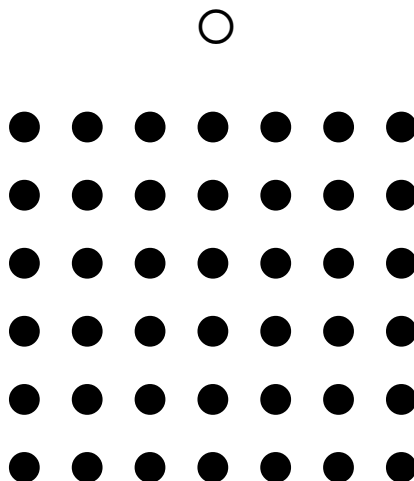
๓. แฉวงรีวงกลม



เหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมโดยมีผู้นำเป็นผู้แสดง และใช้กับกลุ่มที่มีขนาดกลาง คือ

๖ - ๑๕ คน

๔. แฉตอนหรือตอนเล็ก



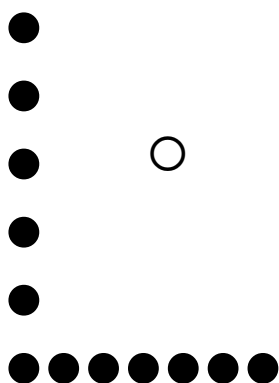
ไม่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรม ยกเว้นเป็นการจัดเกมลักษณะของเกมผลัดเปลี่ยน (Relay Games) และมักใช้กับจำนวนผู้เล่นที่มาก โดยแบ่งเป็นชุดหรือเป็นทีม และเหมาะกับการเล่นที่ใช้อุปกรณ์เพราะลดจำนวนลงได้

๕. แฉรูปฉากหรือรูปเหลี่ยม

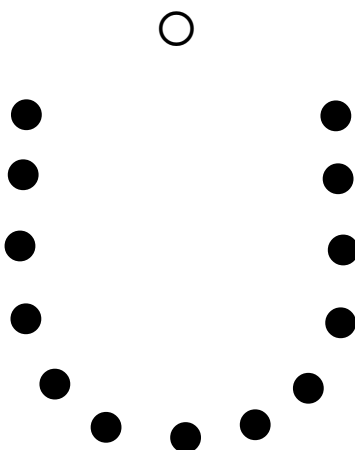
ใช้กับพื้นที่จำกัดเป็นลักษณะรูปสี่เหลี่ยม หรือต้องการให้ทุกคนได้มองเห็นและได้ยินเสียงชัดเจน เป็นการลดความยาวหรือความกว้างของแฉหน้ากระดาน



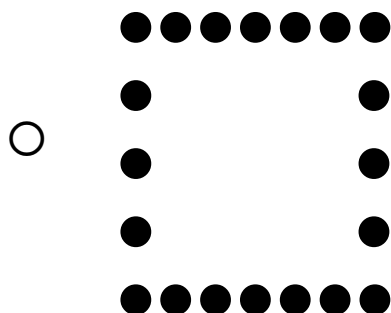
๕.๑ แกวรูปฉาก



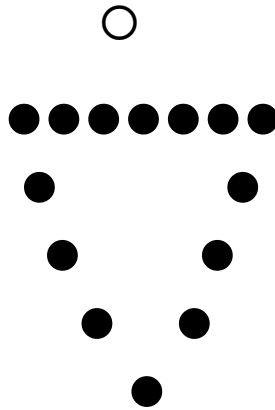
๕.๒ แกวรูปตัวยู



๕.๓ แกวรูปสี่เหลี่ยม



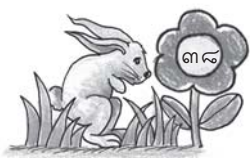
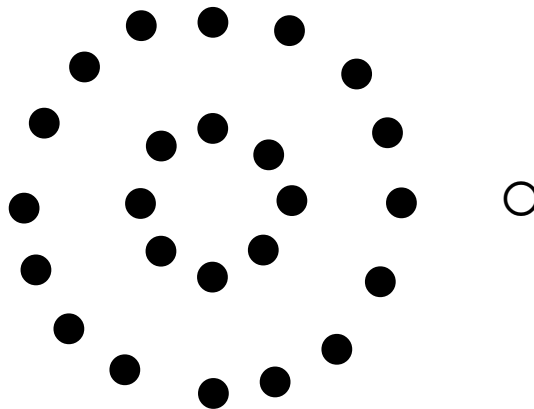
๕.๔ แฉวรูปสามเหลี่ยม



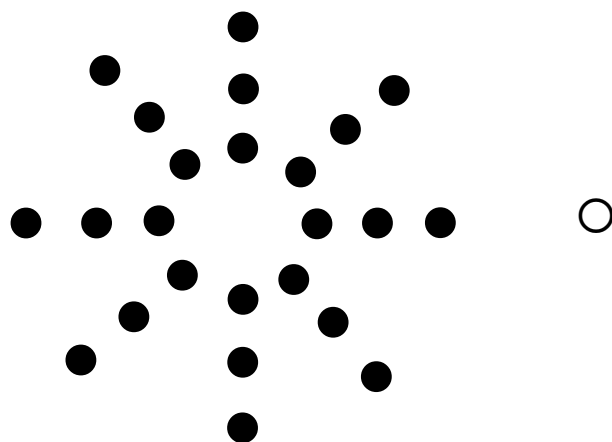
๖. แฉวซ้อนกันหลายแฉวหรือซ้อนกันเป็นคู่

สามารถจัดได้ทุกแบบของแฉว จะเป็นวงกลม ครึ่งวงกลม หน้ากระดาน ใช้กับผู้เล่นจำนวนมากเพื่อให้การอธิบายหรือสื่อความหมายได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น และใช้กับลักษณะของเกม แต่ละประเภทเป็นตัวกำหนดลักษณะ เช่น วงกลมคู่ใช้กับเล่นประกอบดนตรี (เต้นรำ, รำวง) ซึ่งจะแสดงรายละเอียดต่อไปนี้คือ

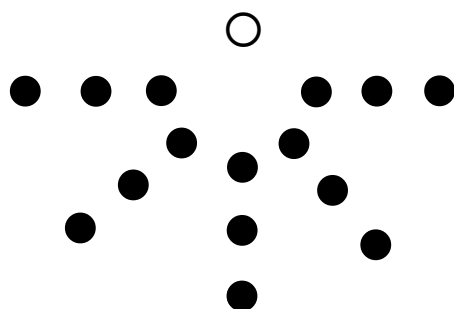
๖.๑ วงกลม ๒ วง



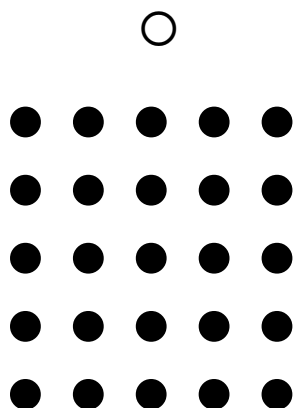
๖.๒ วงกลมตอนเล็ก



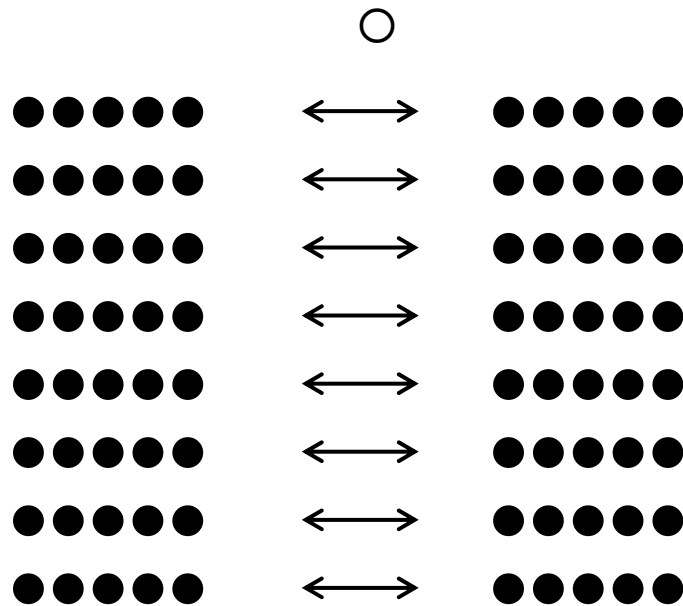
๖.๓ ครึ่งวงกลมตอนเล็ก



๖.๔ หน้ากระดานหลายแถว

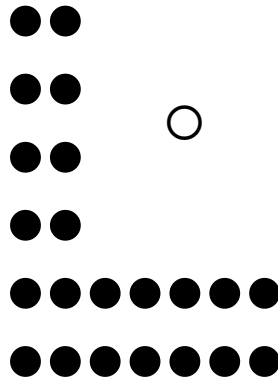


๖.๕ ตอนหันหน้าเข้าหากัน

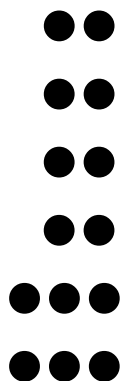
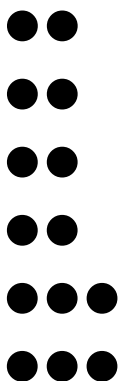


๖.๖ แถวฉากซ้อนกันลักษณะต่างๆ

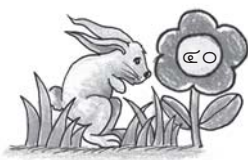
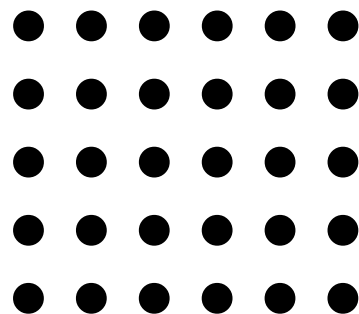
๖.๖.๑



๖.๖.๒



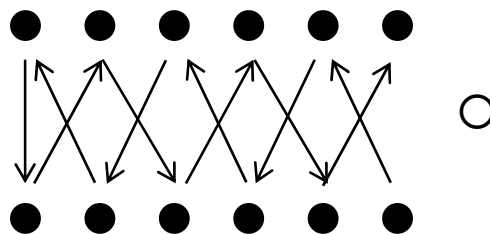
๖.๖.๓



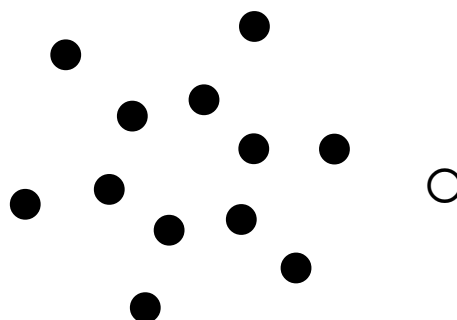
๗. แถวซิกแซ็ก

มักจัดเป็นลักษณะของแถวคู่ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่

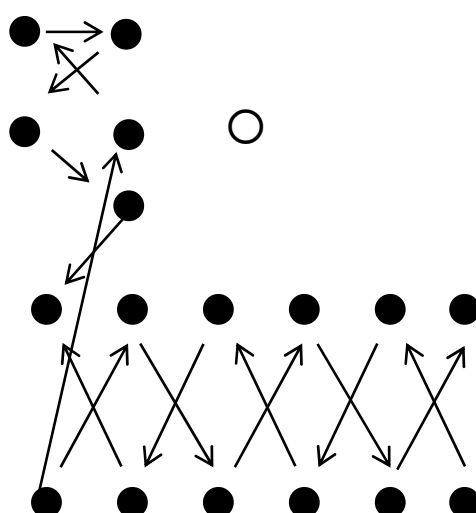
๗.๑ แถวน้ำกระดาน



๗.๒ แถววงกลม



๗.๓ แถวรูปฉาก



บทที่ ๕

กิจกรรมสำหรับเด็ก

เด็กในวัยก่อนเข้าเรียน จะมีความเจริญก้าวหน้าทางร่างกาย มีความต้องการเคลื่อนไหว มีการรับรู้และสนใจต่อวัสดุสิ่งของในระยะเวลาสั้น ดังนั้น การเลือกเกมการเล่นสำหรับเด็กในวัยนี้ ควรเป็นเกมการเล่นที่ให้อิสระ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และใช้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว โดยมีกฎกติกาไม่มากนัก และต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็กให้มาก ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

เกมเลียนแบบ (Mimetic)

เกมการเล่นเลียนแบบเป็นการฝึกให้เด็กได้แสดงออกถึงท่าทางลักษณะอาการของสิ่งที่ตนเองเลียนแบบ และปลูกฝังให้เด็กรู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว

หนอนคืบ

สถานที่	กลางแจ้ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	ให้เด็กนอนคว่ำตัวราบกับพื้น ปลายเท้าทั้งสองแตะพื้น และใช้มือยันพื้นไว้ จากนั้นให้เด็กค่อยๆ โกงตัวขึ้นทีละน้อย พยายามอย่าให้เข่าจนกระทั่งเท้า และมือมาอยู่ใกล้กันแล้วจึงให้เด็กค่อยๆ ยืดตัวออกคืบไปข้างหน้า ทำสลับกันเช่นนี้เรื่อยๆ ไปสักสองสามครั้ง กิจกรรมนี้อาจยากสำหรับเด็กบางคน



แมวนอนหวด

สถานที่ กลางแจ้งหรือที่โล่ง

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น นั่งคุกเข่าให้ฝ่ามือวางแตะพื้น ก้มลำตัวลงต่ำจนก้นสูงกว่าศีรษะ แล้วค่อยๆ ลากมือ
เข้าหาตัวโก่ง แล้วค่อยๆ ลากมือเข้าหาตัว โก่งโค้งลำตัวขึ้นเหมือนแมวบิดขี้เกียจ



แมวขู่

สถานที่ กลางแจ้งหรือในโรงฝึกพลศึกษา

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น นั่งก้มโค้งตัว ฝ่ามือ เข่า และหลังเท้า
แตะพื้น ให้ท่าทำเงยศีรษะ หน้าท้อง
ห้อยต่ำลงแล้วก้มหน้ายืดตัวให้หลัง
โค้งสลับกัน



เดินปู

สถานที่ ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด
อุปกรณ์ ไม่มี

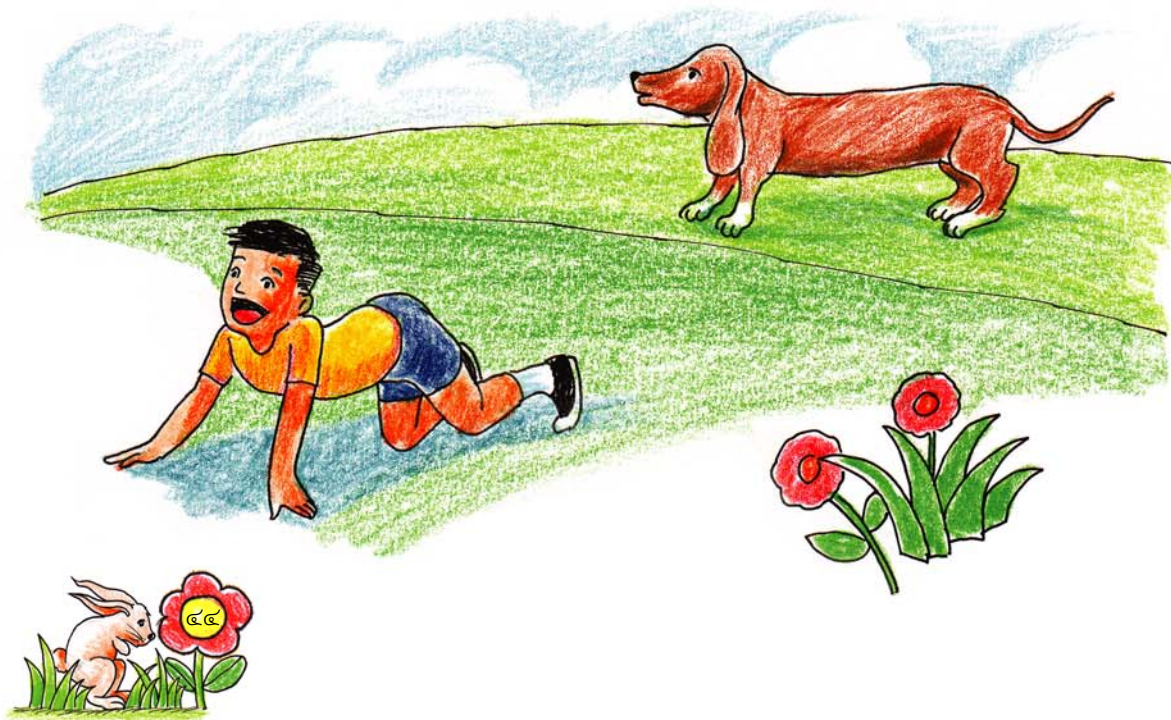
วิธีเล่น นั่งยองๆ สัมตัวไปข้างหน้า ใช้มือยันพื้น นอนหงายยกลำตัวให้แน่นขึ้น ขนานกับพื้น
ก้าวมือขวาไปทางศีรษะ ก้าวเท้าซ้ายชิดมือซ้าย ก้าวมือซ้ายให้เลยมือขวาขึ้นไป
ก้าวเท้าขวา



หมาไล่กรอก

สถานที่ ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด
อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น นั่งในท่าคลานคล้ายหมาไล่กรอกให้ท้องห้อยกันสูง แล้วคลานเลียนแบบสุนัข





กระต่ายในดงหญ้า

สถานที่	กลางแจ้งหรือที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นั่งคุกเข่าบนสันเท้า ก้มลำตัวลงมา แตะเข่าแล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น ดึงมือ ที่ประกบกันไว้



คางคกน้อย

สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นั่งยองๆ แยกเข่าออกจากกัน วางมือในระหว่างหัวเข่า หันฝ่ามือ เข้าหากันและวางบนพื้นกระโดด ออกไปเหมือนคางคก หยุดกระโดด ให้ยืดขา ลำตัวและแขนขึ้นสุด เหยียด



นกเพนกวิน

สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นั่งยองๆ สองมือจับที่ข้อเท้า ก้าวเท้า ออกเดิน โดยมือจับที่ข้อเท้าตลอดเวลา เดินให้ได้อย่างน้อย ๑๐ ก้าว



นกคอยาว

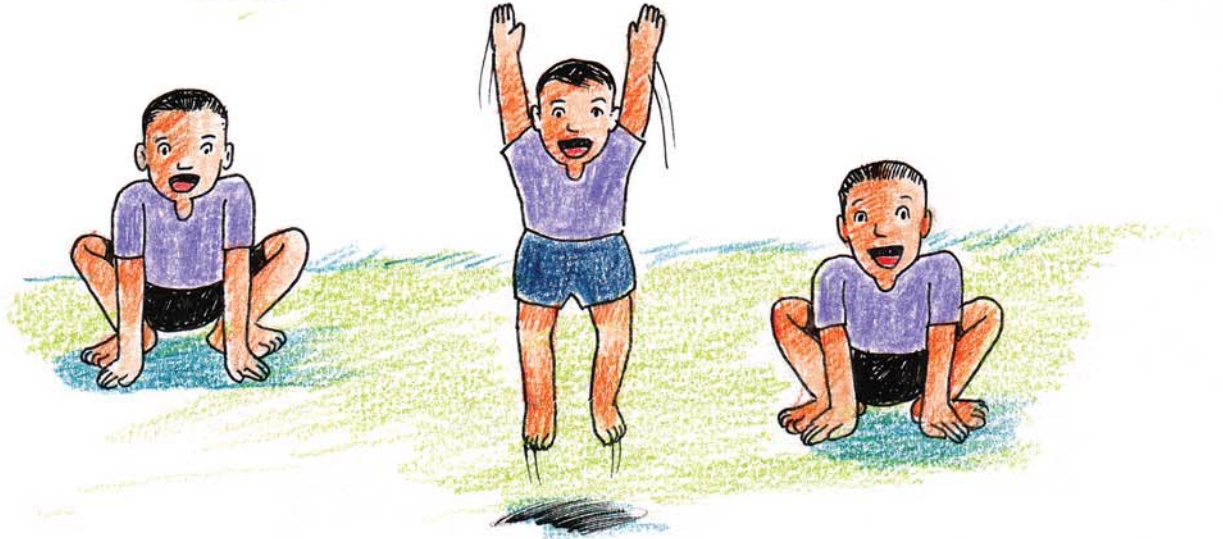
สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นั่งยองๆ ปลายเท้าแตะพื้น ฝ่ามือ วางราบกับพื้น ค่อยๆ ยกตัวขึ้น เหยียดขาตรงโค้งลำตัวจนศีรษะต่ำ เกือบแตะพื้น คล้ายกับนกคอยาว ก้มกินปลาในน้ำ



กระโดดกบ



สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นั่งในท่าयोगๆ คล้ายกบกระโดด ตัวลอยขึ้น ยกแขน



ดอกไม้บาน

สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นอนหงาย สองมือประสานวางบนอก กางแขนทั้งสองออกด้านข้างและเหนือ ศีรษะ แล้วรวมเข้ามาในท่าเริ่ม



กระสาเหยาอย่าง

สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	เดินก้าวไปข้างหน้าด้วยการยกขาข้างหนึ่ง ขึ้นสูงจนตึงฉากกับพื้น แล้ววางลงเปลี่ยน ยกขาอีกข้างขึ้นสลับกัน



ชักหุ่นกระบอก

สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	นั่งลงในท่าขัดสมาธิ แล้วยกศอก กางตึงฉาก เคลื่อนไหว ยกแขน ท่อนบนขึ้นลงทางด้านหน้าพร้อมๆ กัน จากนั้นให้เดิน วิ่ง ทำท่าหกล้ม เหมือนหุ่นกระบอก



กัณฑ์ต้องลม

สถานที่ ที่โล่ง

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

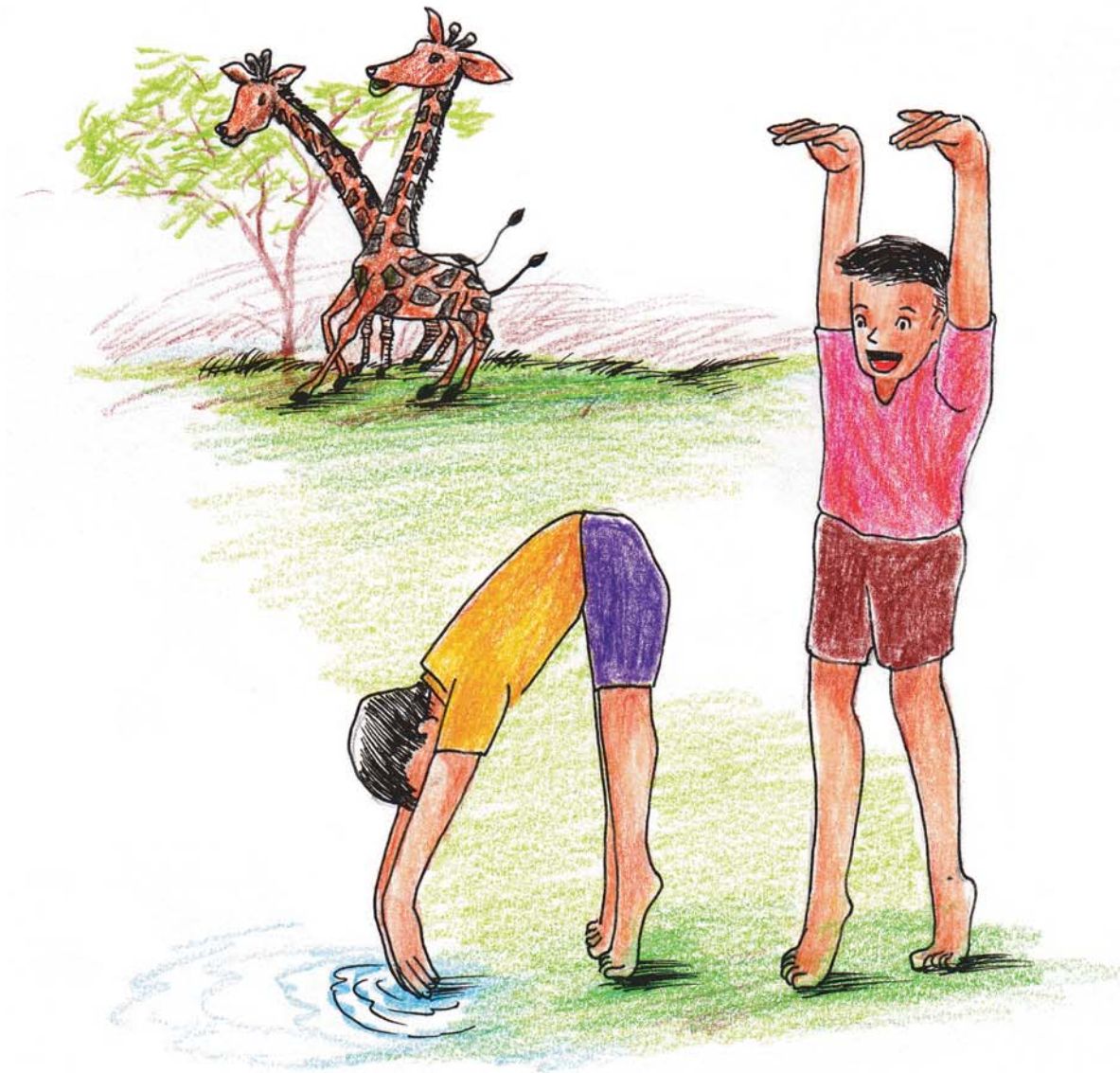
อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น ยืนตัวตรง เท้าแยกจากกันเล็กน้อย แขนข้างหนึ่งอยู่ข้างลำตัว อีกแขนหนึ่งยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นให้หมุนแขนข้างบนไปด้านหลังเป็นวงกลมจากหน้าไปหลัง ส่วนมือล่างก็หมุนเป็นวง หมุนจากหน้าไปหลังเช่นกัน เสร็จแล้วเปลี่ยนข้างหมุน



เลียนแบบยีราฟ

สถานที่	ที่โล่ง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	- ยกสองมือเหยียดตรงเหนือศีรษะ สมมติเป็นคอของยีราฟ จุ่มปลายนิ้วมือ - พับข้อมือชี้ไปข้างหน้า สมมติเป็นหัวยีราฟ - เดินไปตามทิศทางต่างๆ โดยเขย่งปลายเท้าให้เหยียดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ให้เป็นยีราฟคอยาวที่สุด - หยุดก้มพับลำตัวเดินไปข้างหน้าช้าๆ ทำท่าต็มน้ำ กินอาหาร ไข่ม้วน



เลียนแบบหมี

สถานที่ ที่โล่ง

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น ก้มพับลำตัวลงให้ฝ่ามือและเท้าวางบนพื้นเหยียดแขนและขาตึง เดินช้าโดยถ่ายน้ำหนักตัวโยกตัวทีละด้าน เริ่มจากก้าวด้วยแขนขวาตามด้วยเท้าขวา และเปลี่ยนเป็นก้าวด้วยแขนซ้ายตามด้วยเท้าซ้าย



เกมเบ็ดเตล็ด (Low Organizer Games)

เกมเบ็ดเตล็ด เป็นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวอย่างง่ายๆ เช่น กระโดด เดิน วิ่ง เหวี่ยง ทุ่ม ปา และฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬาประเภทต่างๆ สามารถจัดกิจกรรม ดังนี้

น้ำขึ้นน้ำลง

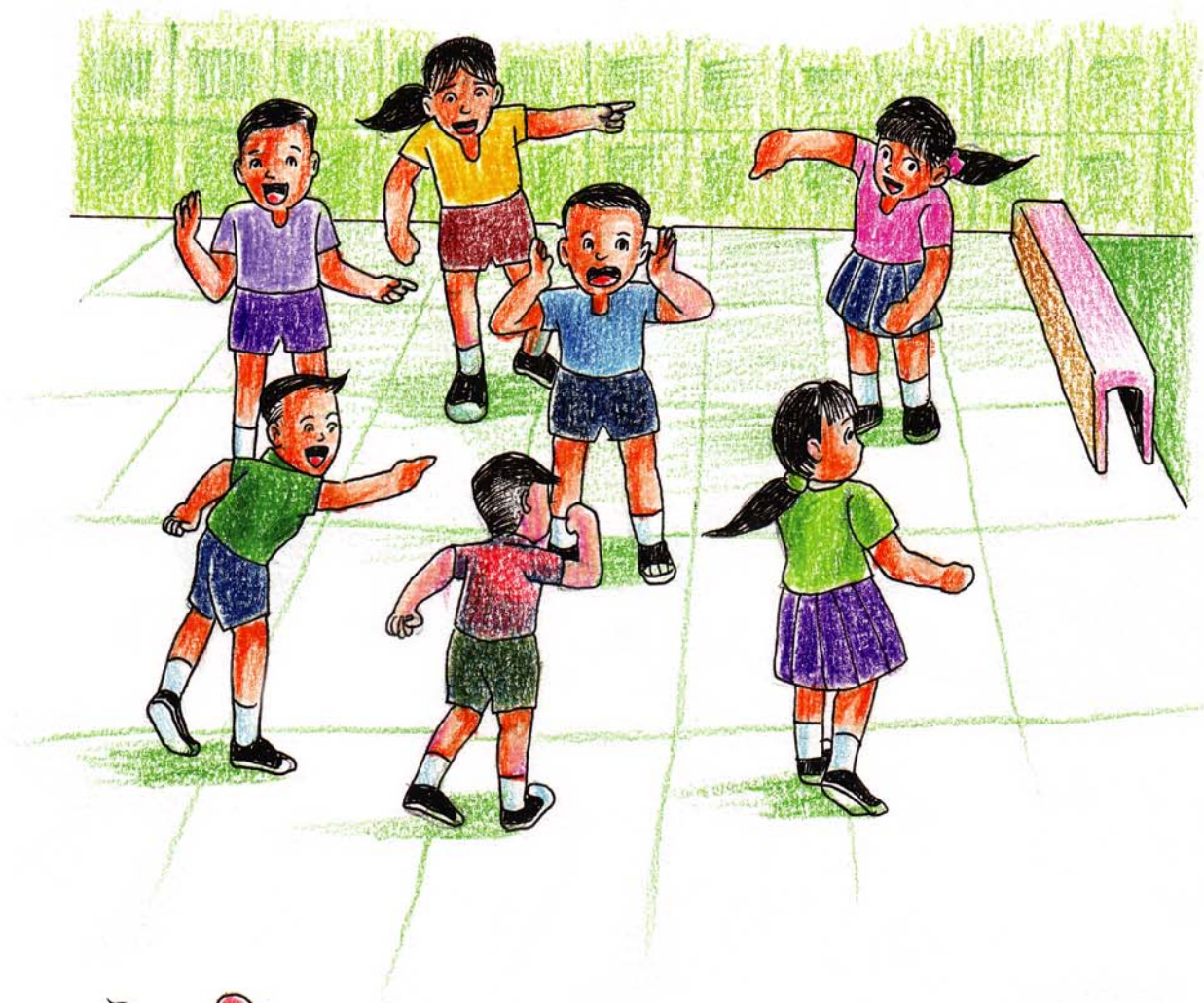
สถานที่ ในร่ม (ใต้ร่มไม้หรือห้องโถง)

จำนวนผู้เล่น กลุ่มละ ๑๐ - ๑๕ คน

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น

- เด็กๆ ยืนเป็นรูปวงกลม ผู้นำยืนอยู่กลางวง
- ผู้นำบอกเด็กๆ ว่า น้ำขึ้น ทุกคนวิ่งเข้าหาผู้นำ
- ผู้นำบอกเด็กๆ ว่า น้ำลง ทุกคนวิ่งหนีออกจากผู้นำ
- ผู้นำบอกเด็กๆ ว่า น้ำนิ่ง ทุกคนต้องหยุดอยู่กับที่และนั่งลงอย่างรวดเร็ว
- ใครทำช้าจะถูกลูกออกไปนั่งดูจนกว่าจะเหลือ ๑ คน (เป็นดาวเก่ง น้ำขึ้นน้ำลงวันนี้)



ชนไก่

สถานที่ ในร่ม (ใต้ร่มไม้หรือโรงยิม)

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

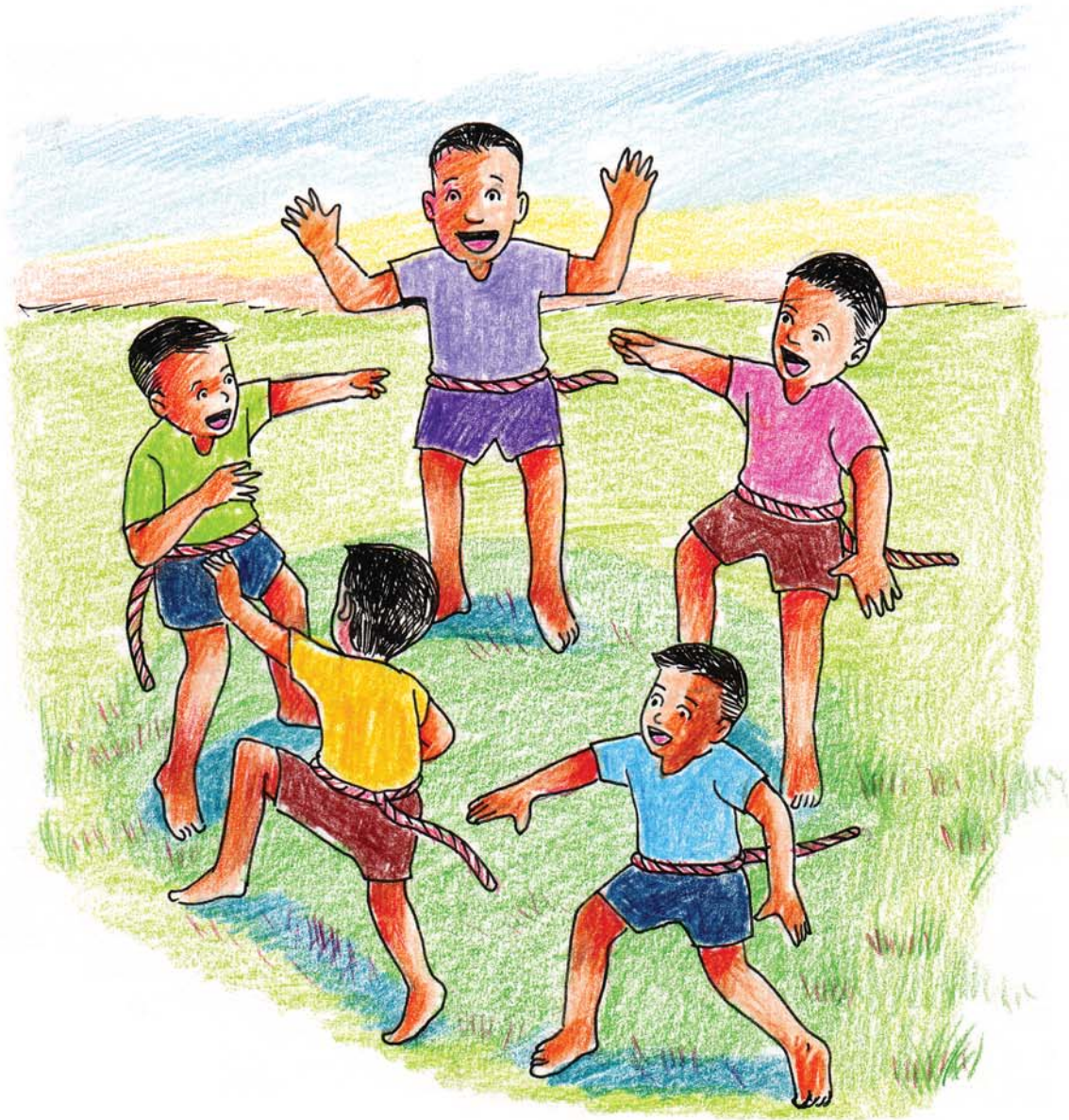
อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น - แบ่งเด็กออกเป็น ๒ กลุ่มเท่าๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าขึ้นมาหนึ่งคน ให้หัวหน้าแต่ละกลุ่มทำหน้าที่คัดเลือกไก่เข้าเปรียบกับไก่คู่แข่งกัน ให้มีขนาดร่างกายเท่าๆ กัน ให้เด็กล้มนั่งยองๆ ทำท่าทางเหมือนไก่ตีปีกพับๆ โดยใช้มือตีที่ตะโพก แล้วโค้งคอร้องอย่างไก่แล้วเข้าชนกัน โดยใช้หัวเข้าชนกัน ผู้ใดเอามือแตะพื้นหรือล้ม หรือไม่นั่งยองๆ ถือว่าแพ้เริ่มเล่นจนครบทุกคน ฝ่ายใดมีไก่ชนมากกว่าก็เป็นฝ่ายชนะ



แย่งหาง

สถานที่	ที่โล่งกลางแจ้ง สนาม ลานกว้าง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	ผ้าเช็ดหน้า เชือก
วิธีเล่น	- ให้เด็กๆ นำผ้าเช็ดหน้าหรือเชือกมาเหน็บติดด้านหลังเป็นหาง และยืนกระจัดกระจายห่างๆ กัน ให้ทุกคนระวังหางของตัวเองไม่ให้ถูกแย่ง - ผู้นำให้สัญญาณเริ่มเล่น ทุกคนวิ่งไปแย่งหางคนอื่น และระวังไม่ให้หางของตัวเองถูกแย่งและเมื่อได้ยินสัญญาณให้หยุดเล่น ให้สำรวจว่าใครได้หางมากที่สุดเป็นผู้ชนะ



วิ่งเปี้ยว

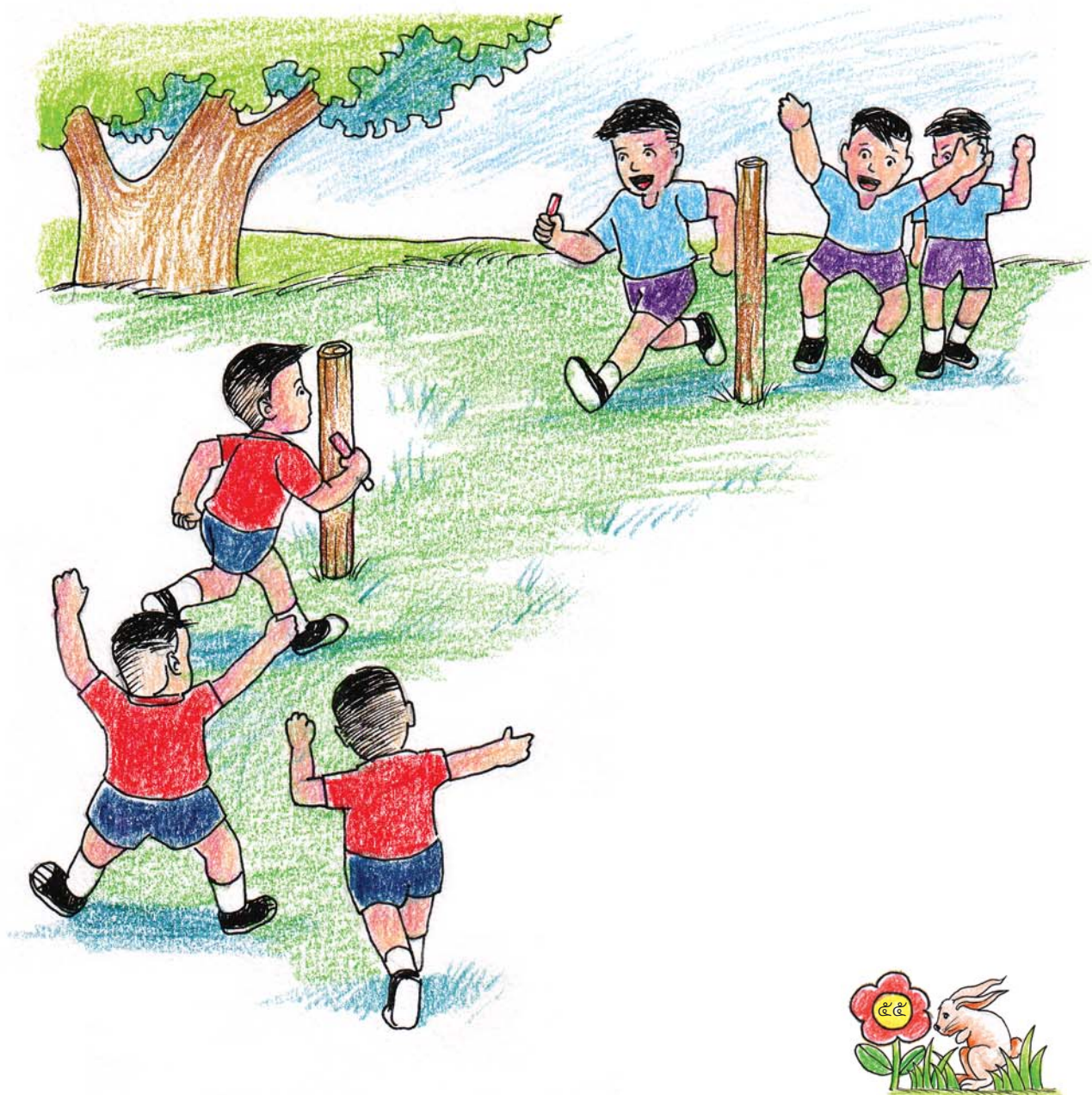
สถานที่ กลางแจ้ง สนาม ลานกว้าง สนามกว้างปึกหลัก ๒ อัน ห่างกันประมาณ ๘ เมตร
จะสั้นหรือยาวกว่านี้ก็ได้

จำนวนผู้เล่น แบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละประมาณ ๗-๘ คนเท่าๆ กัน อาจมากกว่านี้ตามความ
เหมาะสม

อุปกรณ์ ผ้า ๒ ผืน หลัก ๒ หลัก

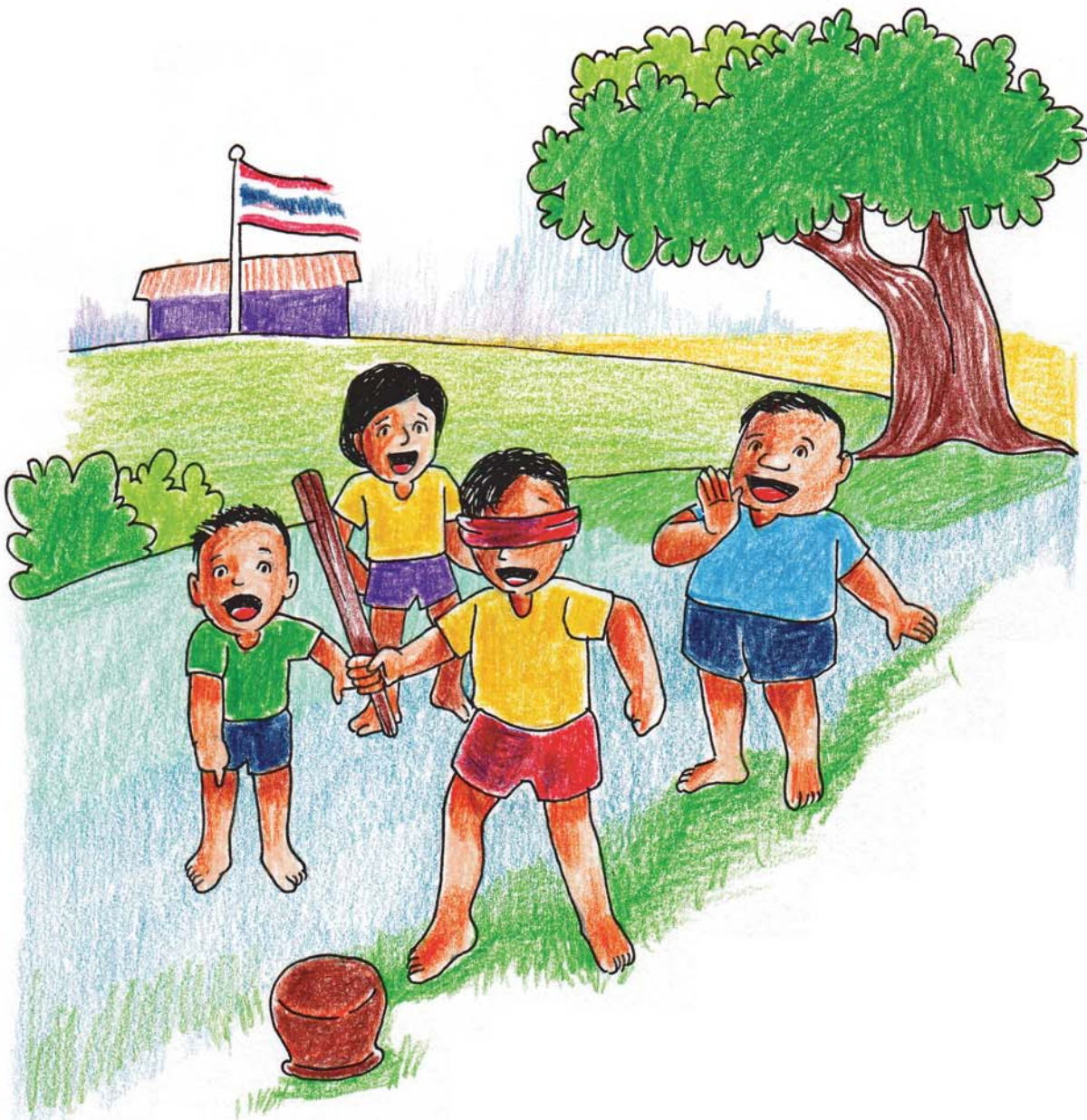
วิธีเล่น

- ให้ทั้งสองฝ่ายยืนเป็นแถวเป็นตอนเรียงหนึ่งไปทางด้านหลังของหลัก
- เริ่มต้นให้คนที่หนึ่งของแต่ละฝ่ายออกมายืนหน้าหลักผ้าคนละ ๑ ผืน เพื่อเตรียมวิ่ง
- เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่งไปหลักของฝ่ายตรงข้าม และวิ่งอ้อมหลักกลับมาที่เดิม
- และส่งผ้าให้คนต่อไป และพยายามวิ่งให้ทันฝ่ายตรงข้าม และถ้าวิ่งทันให้ใช้
- ผ้าที่ถือตีฝ่ายตรงข้าม ถ้าตีได้ถือว่าชนะ



ปิดตาตีหม้อ

- สถานที่ ในร่ม โรงยิม
- จำนวนผู้เล่น ประมาณ ๑๐ คน
- อุปกรณ์ หม้อดิน ๑ ใบ ผ้าเช็ดหน้า ท่อนไม้ขนาดพอเหมาะกับมือ
- วิธีเล่น - กำหนดเส้นเริ่มต้น และระยะห่างของหม้อที่วางไว้ (ตามดุลยพินิจของผู้นำ)
- ปิดตาผู้เล่นแล้วจับหมุน ๓ รอบ แล้วปล่อยให้เดินไปหาหม้อที่วางไว้ เดินไปเรื่อยๆ จนแน่ใจว่าตรงนั้นมีหม้อ ให้ใช้ไม้ตีทันที



กาฟักไข่

- สถานที่ กลางแจ้ง สนาม ลานกว้าง
- จำนวนผู้เล่น ก็กลุ่มก็ได้ แต่ละกลุ่มไม่ควรเกิน ๖ คน
- อุปกรณ์ ถุงถั่วเท่าจำนวนผู้เล่น
- วิธีเล่น - ชีตวงกลมรัศมี ๑ เมตร และวงกลมเล็กซ้อนอยู่ข้างในอีกวงหนึ่ง นำไข่ (ถุงถั่ว) ทั้งหมดวางรวมกันไว้ในวงกลมเล็ก (สมมติว่าเป็นรัง)
- ให้เด็กคนหนึ่งเป็นกาคอยเฝ้าไข่ เด็กๆ อีก ๕ คน ยืนนอกวงช่วยกันหลอกล่อให้กาไหลแล้วนกไข่ออกจากรัง ในระหว่างที่เข้าไปนกไข่นั้น ถ้ากาเอาเท้าแตะถูกคนใดคนหนึ่ง คนนั้นต้องมาเป็นกาแทน คนที่เป็นกาจะต้องไปเป็นผู้แย่งไข่ และถ้านกไข่ออกมาได้หมดกาจะต้องถูกปิดตา แล้วผู้ที่นกไข่ออกมาได้ให้เอาไข่ไปซ่อนให้กาหาไข่ ถ้าเจอไข่ของใครและทายถูกให้เปลี่ยนหน้ากันเล่นกับคนที่ถูกทาย ถ้าทายไม่ถูกก็ให้กาหาต่อไป



หัวท้าย

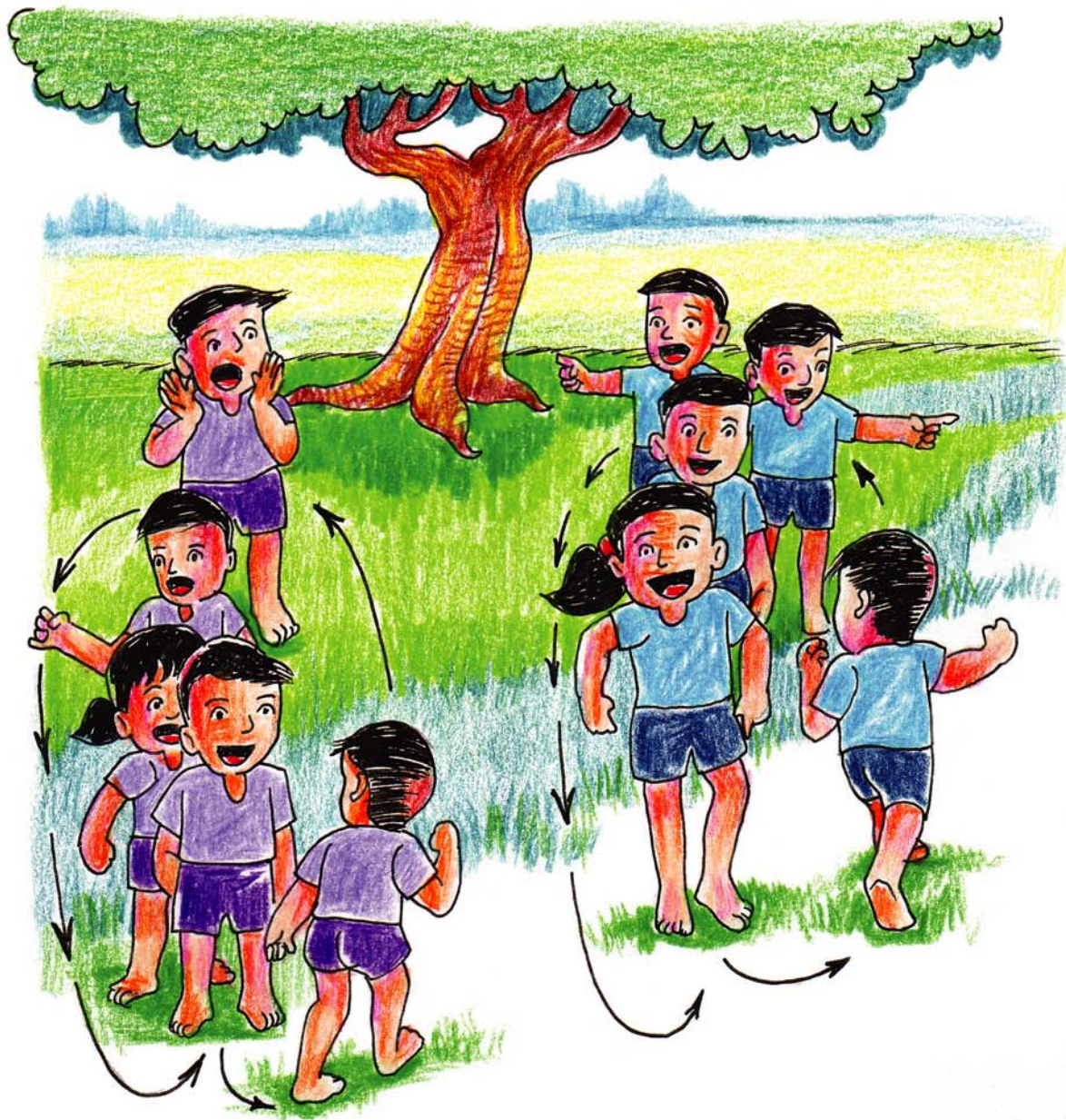
สถานที่ ในร่ม (ใต้ร่มไม้หรือห้องเรียน)

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น

- แบ่งเด็กออกเป็น ๒ กลุ่มเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวตอน
- ให้เด็กคนหนึ่งเป็น “หัว” ให้คนหัวแถวยืนอยู่กับที่ นอกนั้นให้วิ่งอ้อมคนท้ายแถว แล้วกลับมายืนที่เดิมจนครบ



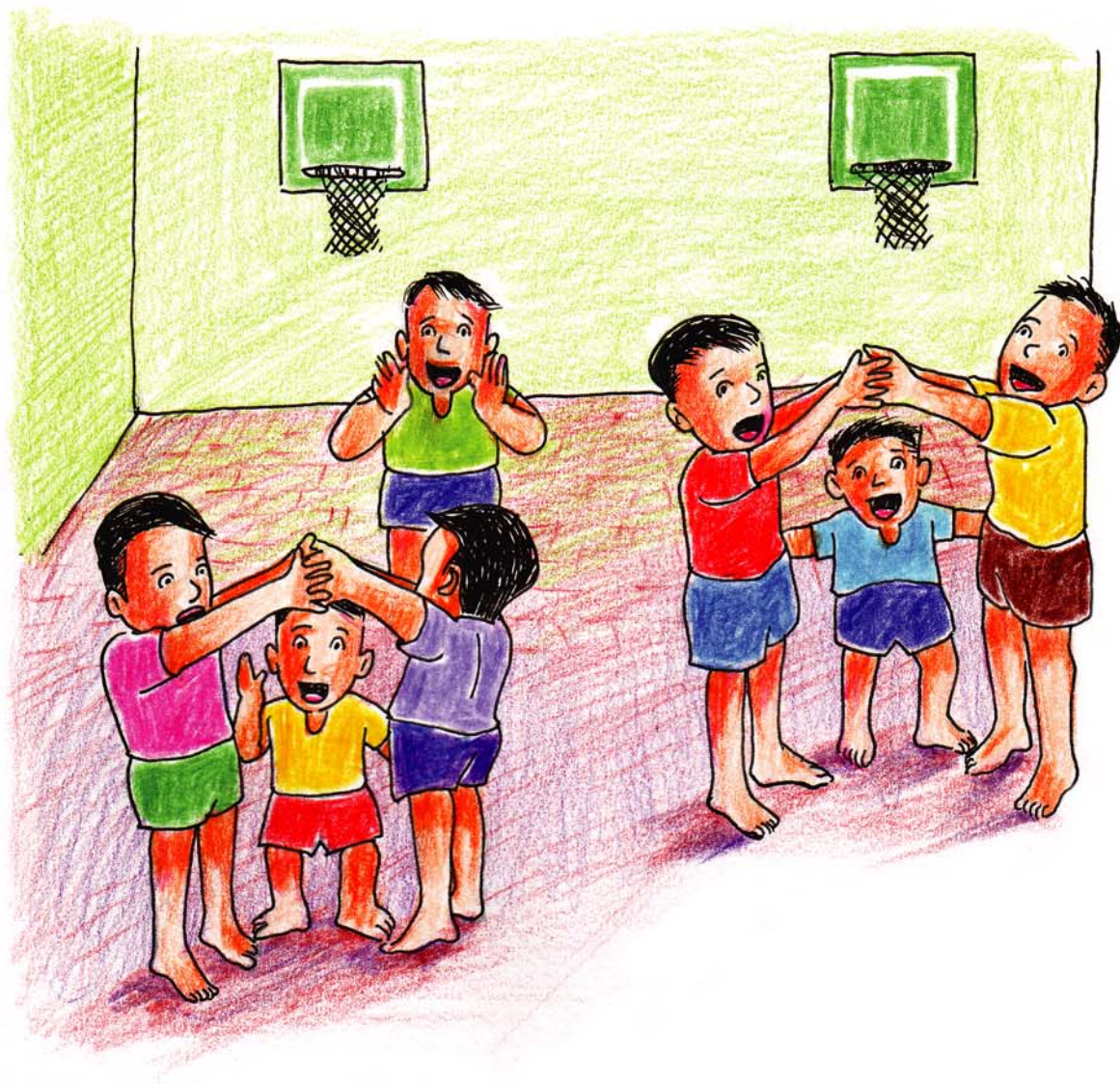
กระรอกเปลี่ยนโพรง

สถานที่ ในร่ม โรงยิม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

- วิธีเล่น
- ให้ผู้เล่นจับกลุ่มๆ ละ ๓ คน ยืนเป็นวงกลม ผู้เล่น ๒ คน จับมือกันทำเป็นโพรง ผู้เล่นที่เหลือเป็นกระรอก
 - ให้ผู้เล่นยืนจับมือกันเป็นคู่ๆ ทำเป็นวงกลม กลางวงจะมีกระรอกไม่มีโพรงอยู่ ๑ ตัว เป็นผู้ให้สัญญาณว่ากระรอกเปลี่ยนโพรง
 - ผู้เล่นต้องคอยฟังสัญญาณให้ดีถ้ากระรอกเปลี่ยนโพรงให้กระรอกทุกตัวรวมทั้งตัวที่อยู่กลางรีบวิ่งเข้าโพรง ถ้าตัวไหนไม่มีโพรงต้องมายืนกลางวงออกคำสั่ง



ชิงที่

สถานที่ ในร่ม (ใต้ร่มไม้หรือห้องเรียน)

จำนวนผู้เล่น ๘ - ๑๐ คน

อุปกรณ์ เก้าอี้ ประมาณ ๘ ตัว

วิธีเล่น

- วางเก้าอี้เป็นวงกลมห่างๆ กัน และขีดเส้นให้เด็กยืนอยู่บริเวณที่กำหนด
- เมื่อผู้นำให้สัญญาณ เด็กทุกคนต้องวิ่งไปนั่งเก้าอี้ตัวไหนก็ได้ ถ้าคนไหนไม่มีเก้าอี้ที่นั่งให้ออกไปนั่งเชียร์



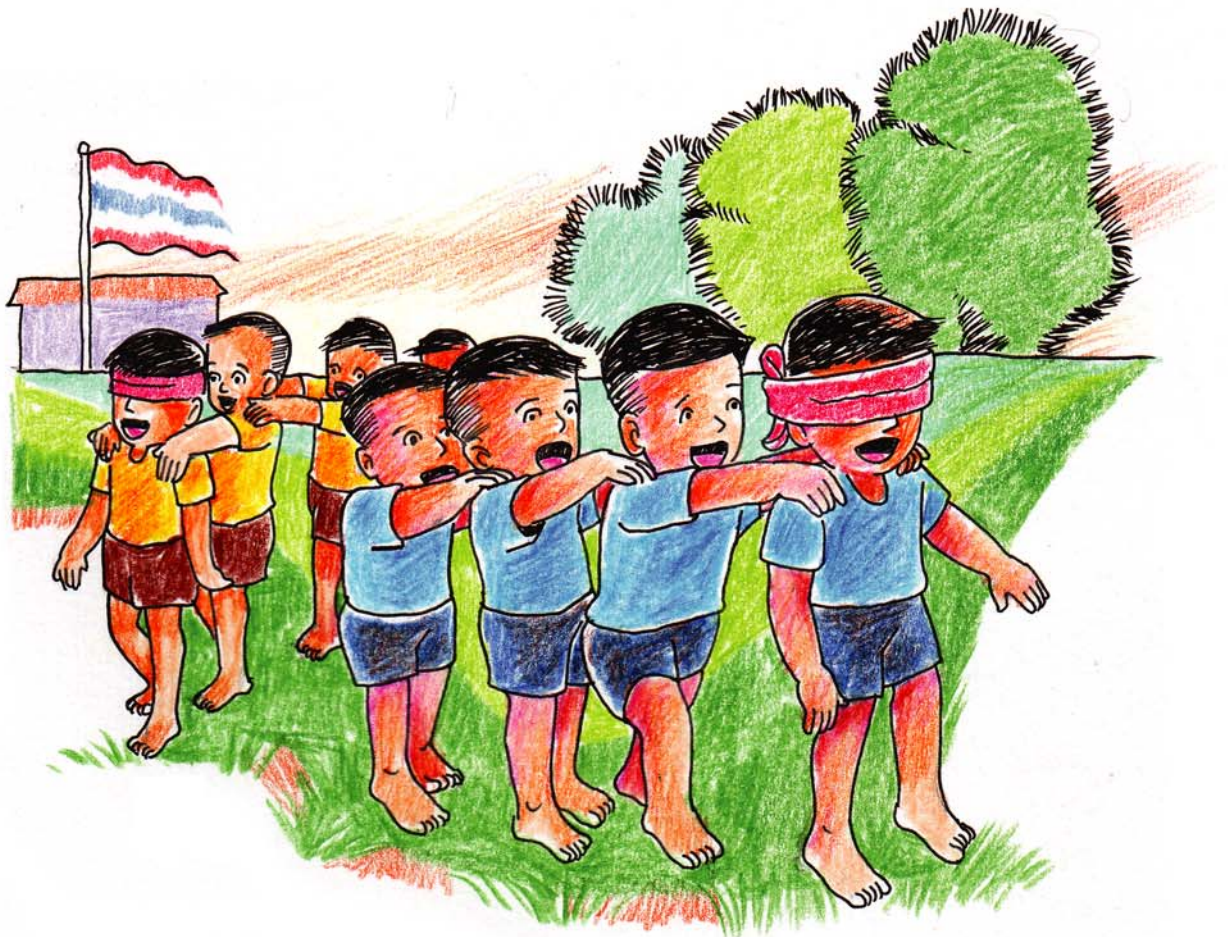
เรือพิฆาต

สถานที่ กลางแจ้ง (กลางสนาม ลานกว้าง)

จำนวนผู้เล่น ประมาณ ๒๐ คน

อุปกรณ์ ผ้าผูกตา ๔ ผืน

- วิธีเล่น
- แบ่งเด็กออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มยืนจับไหล่เป็นแถวตอน
 - คนที่อยู่หัวแถวเป็นกัปตันเรือ ต้องใช้ผ้าผูกตาอยู่หัวแถว ส่วนที่เหลือเป็นเรือคอยสั่งกัปตันให้ไปในทิศทางที่ต้องการ
 - กัปตันจะต้องพาเรือไปตามที่เรือสั่ง แถวต้องไม่ขาดออกจากกัน ถ้าเรือลำใดถูกชนก่อนจะต้องออกไปนั่งเชียร์



เรือบก

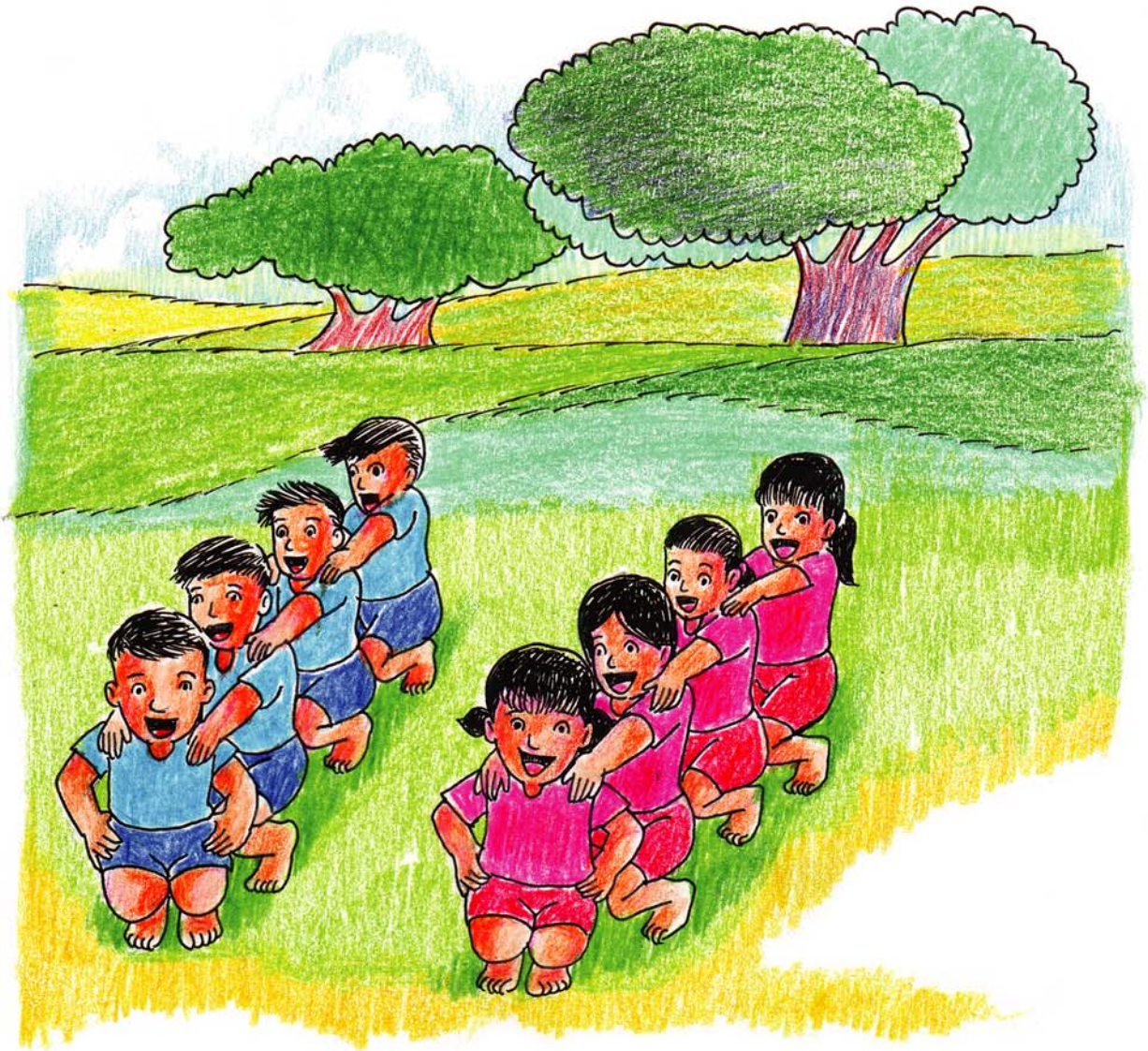
สถานที่ สนาม ลานกว้าง

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น

- แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มเท่าๆ กัน
- ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวทำเป็นรูปแถวตอน แล้วนั่งยองๆ ยกส้นขึ้น คนหน้าสุดใช้มือจับสะเอว คนถัดไปใช้มือจับบ่าคนที่อยู่ข้างหน้า เมื่อได้ยินสัญญาณให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยการกระโดดขึ้น-ลง ด้วยเท้าทั้งสอง จนถึงเส้นชัย แถวใดถึงที่หมายก่อนเป็นแถวชนะ



กระซิบข่าว

สถานที่ ในร่ม ใต้ร่มไม้ ห้องเรียน

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น

- แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มเท่าๆ กัน
- ให้คนที่อยู่หัวแถวออกมาฟังผู้นำบอกข่าว จากนั้นวิ่งกลับไปบอกคนอื่นๆ ไปจนถึงคนสุดท้าย แล้วคนสุดท้ายออกมาบอกข่าว ผู้ชนะ คือ ผู้ที่พูดชัดเจน ข่าวถูกต้องจะเป็นฝ่ายชนะ



เสือไล่วัว

- สถานที่ ในร่ม ใต้ร่มไม้ ห้างเรียน
- จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด
- อุปกรณ์ ไม่มี
- วิธีเล่น - ให้เด็กๆ ยืนจับมือเป็นวงกลมวงเดียว ให้ใครคนใดคนหนึ่งมาเป็นวัวอยู่นอกวงกลม และเป็นเสือนอกวงกลม
- ให้เด็กๆ เล่น โดยจับแขนเป็นวงกลม หันหน้าเข้ากลางวงกลม เพื่อป้องกันไม่ให้เสือเข้าไปในวงกลม ให้เสือพยายามไล่จับวัวให้ได้ ส่วนวัวพยายามหนีอย่าให้จับได้



การเล่นเกมประกอบเพลงและการเคลื่อนไหวตามบทเพลง (Singing Games and Motion Songs)

การเล่นเกมประกอบเพลง เป็นการเล่นที่มีการร้องเพลงประกอบการเล่น และมีท่าทางประกอบการเล่นนั้นๆ เช่น งูกินหาง โพงพาง รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า รวมทั้งการเล่นเกมที่ใช้เสียงดนตรีและเสียงเพลงประกอบ เช่น เก้าอี้ดนตรี เกมแจวเรือ เกมดนตรี

มอญซ่อนผ้า



เนื้อเพลง

มอญซ่อนผ้า ตึกตาอยู่ข้างหลัง
ไวโน่นไว้นี้ ฉันทักกันเธอ

สถานที่ โรงยิม ห้องเรียน ในร่ม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ผ้า ๑ ผืน เพลง เครื่องประกอบจังหวะ

วิธีเล่น - ให้เด็กๆ จับไม้สั้นไมยาว เลือกคนเป็นมอญ คนอื่นๆ นั่งล้อมวง
- พอช่วงจังหวะที่ร้องเพลงมาถึง “หมากัดกระไฟ้งกัน” ให้เอามือออกจากวง
ใครโดนจับได้ถือว่าแพ้



ชักส้าว



เนื้อเพลง

ชักส้าวเอ๋ย	มะนาวโตงเตง
ขุนนางมาเอง	จะเล่นชักส้าว
มือใครยาวสาวได้สาวเอา	มือใครสั้นเอาเถาวัลย์ต่อเข้า

สถานที่	ที่โล่งแจ้ง
จำนวนผู้เล่น	๒ คนขึ้นไป
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	ผู้เล่นยืนหันหน้าเข้าหากัน ยื่นมือทั้งสองแล้วยกแขนไปหาพร้อมทั้งร้องเพลง



โยทิง



เนื้อเพลง

โยทิงโยทิงโยทิง
ชายหญิงมาร่วมแสดง
มากันหลายแห่ง
มาร่วมแสดงเล่นรอบกองไฟ
ฉันมาก็ด้วยใจรัก
ฉันรักก็ด้วยใจจริง
โย้ยๆ โยทิงโยทิงโยทิง

สถานที่	โรงยิม ในห้อง
จำนวนผู้เล่น	ตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป
อุปกรณ์	ไม่มี
วิธีเล่น	- กำมือไว้ข้างบนเหนือศีรษะ แล้วก็ส่ายสะโพกไปมา - แล้วเอามือมาประสานที่อก - แล้วกลับมาทำท่ากำมือไว้ข้างบนเหนือศีรษะแล้วส่ายสะโพกอีกครั้ง



รี้ข้าวสาร



เนื้อเพลง

รี้ข้าวสาร	สองเทนานข้าวเปลือก
เลือกท้องโบลาน	เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน
คดข้าวใส่จาน	พานเอาคนข้างหลังไว้

สถานที่	ในร่ม (ใต้ร่มไม้หรือโรงยิม)
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด
อุปกรณ์	เครื่องประกอบจังหวะ
วิธีเล่น	- เลือกเด็กมา ๒ คน สมมติชื่อส้มโอ แดงโม ยกมือประสานจับกันทั้ง ๒ มือ - ให้เด็กที่เหลือกอดเอวต่อกันเป็นแถว ให้เด็กโตอยู่หัวแถว เด็กเล็กอยู่ปลายแถว เด็กลอดใต้มือผู้เล่น พร้อมกับร้องบทร้องพร้อมกัน เมื่อถึงคำสุดท้ายในบทร้อง คนที่จับมือลดแขนลงมากล้องผู้เล่นคนสุดท้ายในแถว แล้วถามว่า “เอาส้มโอ แดงโม” ผู้เล่นที่ถูกจับเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วถอยไปรออยู่ห่างๆ กัน ผู้เล่นที่เหลือเล่นต่อไป จนส้มโอและแดงโมจับผู้เล่นได้ทุกคน ถือว่าจบการเล่น



สร้างสรรค์ลีลา จินตนาการประกอบเพลง

การเล่นแบบคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ลักษณะกิจกรรมการเล่นที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การแสดงออกซึ่งความสามารถในการเคลื่อนไหว ความสามารถในการใช้ภาษา สมอง เพื่อให้โต้ตอบ หรือร่วมกิจกรรมการเล่นอย่างสนุกสนาน โดยอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การพัฒนาความคิด สติปัญญาทำให้สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันเหตุการณ์

ตัวอย่าง

เพลงจับปูดำ

จับปูดำ ขยำปูนา จับปูม้า คว่ำปูทะเล
สนุกจริงเอย แล้วเลยนอนเปล
ชะโอะละเห่นอนเปลหลับไป (ซ้ำ)

ทำเตรียม ยืนเป็นแถวจับสะเอวกัน

ท่าทางประกอบเพลง

๑. จับปูดำ
กระโดดเตะเท้าซ้ายเฉียงไปทางซ้าย ๒ ครั้ง
๒. ขยำปูนา
กระโดดเตะเท้าขวาเฉียงไปทางขวา ๒ ครั้ง
๓. จับปูม้า คว่ำปูทะเล
กระโดดไปข้างหน้า กระโดดข้างหลัง แล้วกระโดดไปข้างหน้า ๓ ครั้ง
๔. สนุกจริงเอย
ท่าเหมือนตอน ๑
๕. แล้วเอานอนเปล
ท่าเหมือนตอน ๒
๖. ชะโอะละเห่นอนเปลหลับไป
ท่าเหมือนตอน ๓



เพลงยวนยาเหล

ยวนยาเหล ยวนยาเหล หัวใจว่าเหว
ไม่รู้จะเหไปหาใคร จะซื้อเปลญวน ที่ด้านหย่อนหย่อน
จะเอน้องนอนไกวเข้าไกวเย็น

ท่าเตรียม เข้าเป็นแถวตอน จับสะเอวต่อกัน แกวละก็คนก็ได้

ท่าทางประกอบเพลง

๑. กระโดดเอ้าสั่นเท้าซ้ายไปแตะพื้น แล้วเข้ามาชิดที่เดิม
๒. กระโดดเอ้าสั่นเท้าขวาไปแตะพื้นเข้ามาชิดที่เดิม (ทำ และ ๒ ซ้ำ ๒ ครั้ง)
๓. กระโดดเท้าชิดไปข้างหน้า ๑ ครั้ง
๔. กระโดดเท้าชิดถอยหลัง ๑ ครั้ง
๕. กระโดดเท้าชิดไปข้างหน้า ๓ ครั้ง
๖. เริ่มต้นใหม่

เพลงพรวนดิน

พรวนดินกันเสียให้หมด	แล้วปลูกข้าวโพดสาลี
โอ้แม่ดวงดารา	เจ้าไม่เมตตาตัวพี่
ข้าวโพดสาลี	ปานฉะนี้จจะโรยรา

ท่าเตรียม ทำเป็นวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าทางประกอบเพลง

๑. พรวนดินกันเสียให้หมด
แบมือทั้งสองข้างไว้ข้างตะโพก พร้อมกับทำท่าตักดิน สไลด์ไปทางซ้าย ๒ ครั้ง
(เข้าไปในวงกลม)
๒. แล้วปลูกข้าวโพดสาลี
ท่าเหมือน ๑ แต่เปลี่ยนเป็นสไลด์ทางขวา



๓. โฉ่แม่ดวงดารา

ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกมือซ้ายไปข้างหน้าระดับไหล่ มือขวางอแตะข้อศอก
ซ้าย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ยกมือขวาไปข้างหน้าระดับไหล่ มือซ้ายงอแตะ
ข้อศอกขวา

๔. เจ้าไม่เมตตาตัวพี่

ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง พร้อมกับกางแขนระดับไหล่ แขนซ้ายอยู่หน้าแขนขวา
อยู่หลัง ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง พร้อมกับกางแขนระดับไหล่ แขนขวาอยู่หน้า
แขนซ้ายอยู่หลัง

๕. ข้าวโพดสาละ

ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า มือทั้งสองทำท่าผลักไปข้างหน้า ๑ ครั้ง
(เหมือนกับการเข็นรถ)

ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า มือทั้งสองทำท่าผลักไปข้างหน้า ๑ ครั้ง
(เหมือนกับการเข็นรถ)

๖. ป่านฉะนี้จะโรยรา (ซ้ำ)

ก้มตัวมาข้างหน้า พร้อมกับโบกมือทั้งสองผ่านลำตัว
ตบมือ ๑ ครั้ง
ทำซ้ำ ๒ ครั้ง

๗. จบแล้วเริ่มต้นใหม่

เพลงลิง

เจียกเจียกเจียก	เป็นเสียงเรียกของลิง
ลิงมันไม่อยู่นิ่ง	ชอบวิ่งกันอยู่ไปมา
เจียกเจียกเจียก	มันร้องเรียกพวกมา
ครั้นพอถึงเวลา	เหียวออกหาผลไม้กิน

ท่าเตรียม ทำวงกลม ๒ วง จับมือในคู่ทั้งสองมือ

ท่าทางประกอบเพลง

๑. เจียกเจียกเจียก

กระโดดวางส้นเท้า ซ้าย – ขวา – ซ้าย



๒. เป็นเสียงเรียกของลิง
สไลด์ไปทวนเข็มนาฬิกา ๔ ก้าว
๓. ลิงมันไม่อยู่นิ่ง
กระโดดวางสันเท้า ขวา – ซ้าย – ขวา
๔. ชอบวิ่งกันอยู่ไปมา
สไลด์ไปตามเข็มนาฬิกา ๔ ก้าว
๕. เจียกเจียกเจียก
เอามือตบกับคู่ ๓ ครั้ง
๖. มันร้องเรียกพวกมา
เอามือขวาตบกับคู่ ๓ ครั้ง
๗. ครั้นพอถึงเวลา
ตบมือกับคู่ทั้งสองมือ ๓ ครั้ง
๘. เทียวออกหาผลไม้กิน
ตบเข่าตนเอง ๓ ครั้ง

เพลงรอมหาสนุก

โพล์กเพียตฟอร์ด (ซ้ำ)	รถฟอร์ตมันวิ่งเต็มเหยียด
รถเพียตมันวิ่งโยยก	รถโพล์กมันวิ่งเขย่า
มาซิพวกเรา	อย่ามัวนั่งเศร้า นั่งโพล์กเพียตฟอร์ด

ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วง หรือรูปแบบอื่นก็ได้ตามความเหมาะสม

ทำทางประกอบเพลง

๑. โพล์กเพียตฟอร์ด (ซ้ำ)
ยกแขนสองข้างขึ้นทำมุมฉาก (โพล์ก) แล้วเหยียดแขนซ้ายออกไป (เพียต)
เหยียดแขนทั้งสองแขน (ฟอร์ด) ทำซ้ำ ๒ เที้ยว
๒. รถฟอร์ตมันวิ่งเต็มเหยียด
เหยียดแขนทั้งสองแขนแล้วเขย่า
๓. รถเพียตมันวิ่งโยยก
เหยียดแขนซ้ายยกแขนขวาแล้วเขย่า



๔. รถโฟล์กมันวิ่งเขย่า

ยกแขนตั้งฉากแล้วเขย่า

๕. มาซิพวกเรา อย่าม้วนง่เศร้านั่งโฟล์กเพียตฟอร์ด

ตบมือ ๕ ครั้ง แล้วทำท่าประกอบโฟล์กเพียตฟอร์ด

เพลงช่างโชคดี

ช่างโชคดีวันนี้มาพบเธอ	ฉันดีใจจริงนะเอามาพบเธอสมใจ
เธอนั้นอยู่สบายดีหรือไร (ซ้ำ)	มาร้องรำเพลिनฤทัยให้หัวใจสุขสำราญ
ตบมือไปกันให้พร้อมเพรียง	ยกมือไว้หัวส่ายเองให้พร้อมเพรียงตามกัน
แล้วหมุนกลับปรับตัวเสียให้ทัน (ซ้ำ)	มือเท้าเอวซอยเท้าพลันให้พร้อมกันเถิดเออ

ท่าเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หรือรูปแบบอื่นที่เหมาะสม

ท่าทางประกอบเพลง

๑. ช่างโชคดีวันนี้มาพบเธอ ฉันดีใจจริงนะเอามาพบเธอสมใจ
เธอนั้นอยู่สบายดีหรือไร (ซ้ำ) มาร้องรำเพลिनฤทัยให้หัวใจสุขสำราญ
ให้ทุกคนนั่งอยู่กับที่แล้วตบมือตามจังหวะเสียงเพลง
๒. ตบมือไปกันให้พร้อมเพรียง (ซ้ำ)
ให้เที่ยวแรกให้ร้องเพลงและตบมือ ตอนสุดท้ายให้ตบมือ ๓ ครั้ง ในเที่ยวที่ ๒
ให้ร้องเนื้อเพลงซ้ำพร้อมกับยืนขึ้นให้ตบมือไปเรื่อยๆ
๓. ยกมือไว้หัวส่ายเอียงให้พร้อมเพรียงตามกัน
ให้ทุกคนชูมือเหนือศีรษะและโยกตัวไปมา
๔. แล้วหมุนกลับปรับตัวเสียให้ทัน (ซ้ำ)
ให้ทุกคนหมุนรอบตัวเอง ๑ รอบ เริ่มหมุนทางซ้ายและกลับทางขวา หรือจะ
เริ่มหมุนทางขวาก่อนก็ได้ แล้วจึงหมุนกลับ
๕. มือเท้าเอวซอยเท้าพลันให้พร้อมกันเถิดเออ
ให้ทุกคนเอามือเท้าสะเอวและซอยเท้าอยู่กับที่ แล้วเริ่มต้นใหม่



เพลงพายเรือ

พาย พาย พาย	แล้วก็แจว แจว แจว
แจว แจว แจว	แล้วก็พาย พาย พาย
แสนสนุกสบาย	มาช่วยกันพายมาช่วยกันแจว

ทำเตรียม ทำเป็นรูปครึ่งวงกลม หรือรูปแบบที่เห็นว่าเหมาะสม

ทำทางประกอบเพลง

๑. พาย พาย พาย
 ให้ทุกคนทำพายเรือ ๓ ครั้ง
๒. แล้วก็แจว แจว แจว
 ให้ทุกคนทำแจวเรือ ๓ ครั้ง
๓. แจว แจว แจว
 ทำแจวเรือซ้ำอีก ๓ ครั้ง
๔. แล้วก็พาย พาย พาย
 ทำพายเรือ ๓ ครั้ง
๕. แสนสนุกสบาย
 ให้ทุกคนตบมือ ๔ ครั้ง
๖. มาช่วยกันพายมาช่วยกันแจว
 ให้ทำพายเรือ ๑ ครั้ง และแจวเรืออีก ๑ ครั้ง



เพลงงูกินหาง

งูกินหาง เอี้ยวๆ งูกินหาง กินหัวกินตัวกินกลาง (ซ้ำ)
กินหัวกินหาง กินกลางตลอดตัว

ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หรือรูปแบบที่เหมาะสม

ท่าทางประกอบเพลง

๑. งูกินหาง เอี้ยๆ งูกินหาง
ให้ทุกคนชูมือขวาขึ้นมาเหนือศีรษะมือซ้ายไขว้หลัง เดินส่ายไปมา
๒. กินหัวกินตัวกินกลาง (ซ้ำ)
ให้เอามือทั้งสองแตะศีรษะ ๑ ครั้ง แตะที่ลำตัว ๑ ครั้ง แตะที่เอว ๑ ครั้ง ทำ ๒
เที่ยว
๓. กินหัวกินหาง
ให้ทุกคนเอามือแตะที่ศีรษะ และแตะที่สะโพก
๔. กินกลางตลอดตัว
ให้ทุกคนเอามือมาแตะที่ศีรษะ แตะที่ก้นกบ แตะที่ลำตัว แล้วเอามือทั้งสอง
ยกขึ้นมาวาดเป็นรูปคน แล้วเริ่มต้นใหม่

เพลงระบำกอไก่

ร่ำระบ่ำกอไก่ ขอไข่ ขอขวด คอควาย
พวกเราหญิงชาย (ซ้า) ออกกำลังกายส่ายเอวไปมา (ซ้า)

ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หั่นหน้าเข้าหาตัว

ท่าทางประกอบเพลง

๑. รำกระบักอโก๋ ขอไข่ ขอขวด คอควย
ให้ทั้งคู่ตั้งวงร่ายอยู่กับที่ตามเนื้อเพลง
๒. พวกเราหญิงชาย (ซ้ำ)
ให้ทั้งคู่เดินวนขวามาครึ่งวงกลมแล้วรำกลับที่เดิม
๓. ออกกำลังกายสายเอวไปมา (ซ้ำ)
ให้ย่าทำอยู่กับที่ ๓ ครั้ง แล้วส่ายสะโพก ๓ ครั้ง ทำซ้ำ ๒ เที้ยว แล้วเริ่มต้น

ใหม่



เพลงอิงอ่าง

อิงอ่างมานั่งข้างโอ่ง	มันนั่งหลังโกงจะคอยกินมด
เด็กเอ๋ยเจ้าอย่าพูดปด (ซ้ำ)	จะเป็นเหมือนมดเป็นเหยื่ออิงอ่าง

ท่าเตรียม ทำเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวงกลม หรือทำเป็นรูปแถวตอนก็ได้ นั่งยองๆ ด้วย
ปลายเท้าทั้งสองข้าง

ท่าทางประกอบเพลง

๑. อิงอ่างมานั่งข้างโอ่ง
วางมือทั้งสองข้างลงบนพื้นไปทางซ้ายของตนเอง พร้อมกับไล่ตัวไปข้างหน้า ๑ ครั้ง เสร็จแล้วเปลี่ยนมาทางขวาอีก ๑ ครั้ง
๒. มันนั่งหลังโกงจะคอยกินมด
ทำท่าลุกขึ้นย่อแล้วนั่งลง ๒ ครั้ง (มือทั้งสองข้างยกขึ้นระดับหน้าอก)
๓. เด็กเอ๋ยเจ้าอย่าพูดปด (ซ้ำ)
คุกเข่าซ้ายลงกับพื้น นั่งลงบนส้นเท้าซ้าย พร้อมกับตั้งเข่าขวาขึ้น วางมือซ้ายบน
เข่าซ้ายแล้วใช้นิ้วชี้มือขวาไปทางซ้าย ๑ ครั้ง ข้างหน้า ๑ ครั้ง ทางขวา ๑ ครั้ง
(ทำซ้ำอีก ๑ ครั้ง)
๔. จะเป็นเหมือนมดเป็นเหยื่ออิงอ่าง
วางมือทั้งสองข้างลงบนพื้นข้างหน้าตัวเอง แล้วไล่ตัวไปข้างหน้า ๑ ครั้ง พร้อม
กับทำท่าลุกขึ้นย่อแล้วนั่งลง ๑ ครั้ง
๕. อิงอ่างๆๆ
นั่งยองๆ มือทั้งสองวางบนพื้น เงยหน้าขึ้นแลบลิ้นควัดเหมือนอิงอ่างกินแมลง
ทำ ๓ ครั้ง



เพลงม้นยกร่อง

ม้นยกร่องฟักทองแดงไทย สาวๆ หน้ามัลทำไมเป็นคนหลายใจ
ใครละ ใครละ จะไม่น่าน้อยใจ เอ้อ เออ เอ้ย เอย ติง ตลิง ติง ติง
น้อยใจ น้อยใจ

ทำเตรียม ยืนทำวงกลม ๒ วง ซ้อนกัน หลิงอยู่วงนอก ชายอยู่วงใน ทั้งคู่ยื่นหันหน้าเข้าหากัน
ทำทางประกอบเพลง

๑. ม้นยกร่อง
 ย่อเท้าอยู่กับที่ ๓ ครั้ง (ซ้าย ขวา ซ้าย)
๒. ฟักทองแดงไทย
 ตบมือตนเอง ๓ ครั้ง
๓. สาวๆ หน้ามัลทำไมเป็นคนหลายใจ
 คล้องแขนซ้าย แล้วหมุนรอบคู่ด้านซ้าย ๑ รอบ (๘ ก้าว)
๔. ใครละ ใครละ
 ยกส้นเท้าขวาแตะไว้ที่พื้นข้างหน้าแล้วใช้นิ้วขวาชี้หน้าคู่ ๒ ครั้ง
๕. จะไม่น่าน้อยใจ เอ เออ เอ้ย เอย
 คล้องแขนขวา แล้วหมุนรอบคู่ด้านขวา ๑ รอบ (๘ ก้าว)

เพลงออกกำลังกาย

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง ให้ครื้นเครงเสียงเพลงบรรเลงจับใจ
รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์ เพราะเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หันหน้าในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา หลิงอยู่วงนอก ชายอยู่วงใน มือด้านในจับกับคู่

ทำทางประกอบเพลง

๑. ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง
 ให้ปลายเท้าซ้ายแตะข้างหน้า ๑ ครั้ง ด้านข้าง ๑ ครั้ง ย่อเท้าอยู่กับที่ ๓ ครั้ง
 ชายเริ่มด้วยเท้าซ้าย (ซ้าย - ขวา - ซ้าย)



๒. ให้ครี้นเครื่องเสียงเพลงบรรเลงจับใจ
ทำเหมือนตอนที่ ๑ แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวา
๓. รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์
เดินไปข้างหน้า ๔ ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้ายก่อน
๔. เพราะเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง
ใช้ปลายเท้าแตะข้างหน้า ๑ ครั้ง ด้านซ้าย ๑ ครั้ง ย่ำเท้าอยู่กับที่ ๓ ครั้ง
๕. เริ่มด้วยเท้าซ้าย (ซ้าย – ขวา – ซ้าย)
เริ่มต้นใหม่ แต่เปลี่ยนเท้าขวา ทำสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะจบเพลง

เพลงมอหงา

มอมมอหงาขวัญตาเจ้าอยู่แห่งใด มอมมอหงาขวัญใจทำไมไม่มา
เจ้าลอกให้พี่มารอไฉนน้องข้างเป็นไปได้ เป็นเพราะเหตุอันใดขวัญใจทำไมไม่มา

ท่าเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หันหน้าในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา

ท่าทางประกอบเพลง

๑. ให้ทุกคนหันหน้าเข้าหาคู่ กระ跳เท้า ๓ ครั้ง ตบมือ ๓ ครั้ง
๒. ให้จับมือกับคู่แล้วสไลด์ไปในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา ๒ ครั้ง แล้วสไลด์กลับที่เดิม ๒ ครั้ง
๓. ให้เอามือขวาจับกับคู่ทำ Balarn ๒ เพี้ยว
๔. มือขวายับจับคู่อยู่ ได้หมุนรอบด้านคู่ตัวเอง ๘ ก้าว ในก้าวที่ ๘ ให้สไลด์ไปทางด้านซ้ายมือเพื่อเปลี่ยนคู่ใหม่
๕. ให้เริ่มต้นใหม่

เพลงเจอะกัน

เจอะกันวันนี้สุขใจ สบายดีหรือบอกมา
ห่างเธอฉันเหงาอร่า ร้องรำดีกว่าๆ วันนี้สุขใจ

ท่าเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน



ท่าทางประกอบเพลง

๑. เจอะกันวันนี้สุขใจ
ให้ทุกคนยื่นมือขวับกับคู่เขย่ามือ ๓ ครั้ง
๒. สบายดีหรือบอกมา
ให้เอามือขวับคู่ ๓ ครั้ง
๓. ท่างเธอฉันเหงาอูรา
เอามือทั้งสองทาบอก แล้วผายมือออกพร้อมเดินถอยหลัง ๔ – ๗ ก้าว
๔. ร้องรำดีกว่าๆ วันนี้สุขใจ
ตั้งวงรำเดินวนขวารอบกับคู่ ๘ ก้าว แล้วเริ่มต้นใหม่
ในขณะที่เดินวนกับคู่ในก้าวที่ ๘ ให้เปลี่ยนคู่ใหม่ หรืออยู่กับที่ก็ได้

เพลงลา

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา
ลา ลา ลา ลา ลา ฮีบ ลา ลา ลา ลา ลา

ท่าเตรียม นั่งเป็นวงกลมหรือจัดแถวเป็นรูปอะไรก็ได้

ท่าทางประกอบเพลง

๑. ลา ลา ลา ลา ลา
นั่งร้องเพลงพร้อมกับตบมือตามจังหวะ
ฮีบ
ให้ทุกคนลุกขึ้นยืน พร้อมกับชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะแล้วนั่งลงตบมือ
ตามจังหวะต่อไป
จบแล้วให้เริ่มต้นใหม่

เพลงนกเขา

นกเขabinข้ามเขา ไม่ใช่ของเราได้แต่แลดู
ตัวเมียตีปีกพับๆ (ซ้า) ตัวผู้ขานรับจุกกรูๆ
ตัวผู้ตีปีกพับๆ (ซ้า) ตัวเมียขานรับจุกกรูๆ



ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หันหน้าเข้าหากัน หรือทำเป็นรูปแถวหน้ากระดาน
แถวตอนครึ่งวงกลมก็ได้

ทำทางประกอบเพลง

๑. นกเขาบินข้ามเขา
กางแขนทั้ง ๒ ข้าง แล้วโบกขึ้น-ลง ๓ ครั้ง
๒. ไม่ใช่ของเราได้แต่แลดู
มือซ้ายเท้าขวา แล้วใช้มือขวาโบกข้างหน้า ๒ ครั้ง
ใช้มือขวาแตะหน้าอกตัวเอง ๑ ครั้ง

เพลงชวนกันเป็น

เราชวนกันบิน (ซ้ำ)	บินไปด้วยกัน
ต่างพากันบิน (ซ้ำ)	บินไปด้วยกัน
เกาะลงตรงหน้านกตัวหนึ่ง	ต่างพากันออกไปร้องเพลง

ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หรือรูปแบบที่เหมาะสม

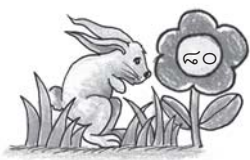
ทำทางประกอบเพลง

๑. เราชวนกันบิน (ซ้ำ) บินไปด้วยกัน
ต่างพากันบิน (ซ้ำ) บินไปด้วยกัน
กางแขนทำท่าเป็นเหมือนนกไปกับคู่
๒. เกาะลงตรงหน้านกตัวหนึ่ง ต่างพากันออกไปร้องเพลง
ให้หยุดหน้าเพื่อนเอามือแตะคนที่อยู่ในวงกลม ผู้ที่ถูกแตะจะออกมาทำตามคน
เริ่มต้นจะทำให้คู่ออกมาเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ

เพลงไก่โต้ง

ไอ้โต้งขันโอ๊กอี้อึก (ซ้ำ)	ตัวเมียไข่ตกกระแต็กกระตัก (ซ้ำ)
ออกไข่สบายใจมาก	กระแต็กกระตัก กระโตก กระแต็ก (ซ้ำ)

ทำเตรียม ทำวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หรือรูปแบบที่เหมาะสม



ท่าทางประกอบเพลง

๑. ไ้ไ้ชั้นโ้กอีไ้ก (ซ้ำ)
เอามือป้องปากหันหน้าไปทางซ้ายมือหนึ่งครั้ง และหันหน้าไปทางขวามือหนึ่งครั้ง
๒. ตัวเมียไข่ดกกระเต้กกระตัก (ซ้ำ)
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายคือ กางข้อศอกออกย่อเข้า ๔ ครั้ง แล้วทำสลับไปทางขวามือ
๓. ออกไข่สบายใจมาก
ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายมือ เอามือเท้าสะเอวย่อเข้า ๓ ครั้ง แล้วทำสลับไปทางขวามือ

เพลงนาฬิกาปลุก

กริ่งๆ แล้วก็กริ่งๆ	เราตื่น ตื่น
สวมรองเท้า (ซ้ำ)	แล้วก็เดิน เดิน เดิน

ท่าเตรียม ท่าวงกลม ๒ วงซ้อนกัน หรือรูปแบบใดก็ได้ที่เหมาะสม

ท่าทางประกอบเพลง

๑. ตอนที่ ๑ กริ่ง กริ่ง กริ่ง แล้วก็ กริ่ง กริ่ง กริ่ง
ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะไปทางซ้ายมือบดข้อมือ ๓ ครั้ง
๒. ตอนที่ ๒ เราตื่น ตื่น
บิดลำตัวไปซ้ายและขวา
๓. ตอนที่ ๓ สวมรองเท้า (ซ้ำ)
ก้มตัวสวมรองเท้าทั้งซ้ายและขวา
๔. ตอนที่ ๔ แล้วก็เดิน เดิน เดิน
ยกลำตัวขึ้นแล้วขอยเท้าอยู่กับที่



บทที่ ๖

ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม

ความปลอดภัย (Safety Factors)

กิจกรรมการเล่นต่างๆ ที่กล่าวมาในบทก่อนหน้านี้ เป็นกิจกรรมที่จะนำไปใช้สำหรับเด็ก กิจกรรมการเล่นยังเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในการที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตของเด็ก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้นำต้องตระหนักถึงความปลอดภัย มิให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นแก่เด็กตลอดเวลาที่เล่น เพราะเมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น กิจกรรมการเล่นจะกลายเป็นสิ่งสกัดกั้นความเจริญด้านต่างๆ ของเด็กแทนการส่งเสริมพัฒนา และจะทำให้เด็กเกิดความหวาดกลัวในการที่จะเล่น ดังนั้นผู้นำจึงต้องศึกษาเรียนรู้ และสามารถนำความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยไปป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นในขณะที่เล่นได้

ความปลอดภัยในการจัดกิจกรรม

การลื่นและหกล้ม ผู้นำควรเตือนว่าในการวิ่งต้องระมัดระวังให้มาก ควรจะฝึกการกลับตัว และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว บริเวณสนามเล่นควรปราศจากสิ่งทำให้เกิดอันตราย ผู้นำควรจะให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ถึงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดอันตราย เช่น สถานที่เรียบมีกลิ่น หรือมีหลุม หรือที่มีกรวดทราย

การวิ่งชนกันและการสะดุดหกล้ม ควรจะให้ผู้เล่นยืนตัวอยู่เสมอ ถ้าจะต้องวิ่งสวนทางกัน จะต้องวิ่งไปทางขวาของตนเองหรือแล้วแต่จะกำหนด เป็นกิจกรรมที่มีจุดหมาย กลุ่มควรจะกระจัดกระจายเพื่อป้องกันการวิ่งชนกัน และสอนให้เด็กไล่เตะโดยการสัมผัสเบาๆ ไม่ควรผลักหรือดัน ผู้นำควรเน้นอยู่เสมอว่าการเตะกันจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องตามที่ได้กำหนด

การตีผู้อื่นด้วยไม้กลมยาว ขว้างด้วยถุงถั่ว หรือลูกบอล ควรจะสอนให้เด็กใช้สิ่งเหล่านี้ให้ถูกต้อง ดังนั้นผู้นำจึงควรคิดหาวิธีป้องกันอุบัติเหตุไว้ตลอดเวลา ซึ่งมีสิ่งที่ควรคำนึงด้วยกัน ๓ ประการ ในการป้องกัน คือ

๑. เกี่ยวกับเครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ต่างๆ

๑.๑ บริเวณสนาม จำเป็นอย่างยิ่งที่สนามเล่นจะต้องอยู่ในสภาพที่มีความปลอดภัย สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีสิ่งที่ควรคำนึงคือ ขนาด สัดส่วน แสงแดด พื้นสนาม การมีรั้วรอบเพื่อป้องกันมิให้เด็กวิ่งออกไปยังถนนภายนอกที่มีการจราจรพลุกพล่าน และข้อควรระวังก็คือไม่ควรใช้รั้วลวดหนามล้อมเพราะเด็กอาจได้รับอันตรายจากรั้วลวดหนามนั่นเอง



นอกจากนี้ในสนามเล่นหากมีบริเวณกว้างขวางยิ่งต้องมั่นใจเป็นพิเศษ เพราะผู้นำอาจจะควบคุมดูแลไม่ถึง อาจจัดให้เด็กๆ ช่วยคอยดูแลและป้องกันอันตรายประจำอยู่ในสนามเล่นตลอดเวลาที่เปิดบริการใช้สนามนอกเวลา

๑.๒ ข้อเสนอแนะกฎระเบียบเกี่ยวกับความปลอดภัยในสนามเล่น

๑.๒.๑ ควรจะได้มีการวางแผนและวิธีดำเนินงานที่รัดกุม

๑.๒.๒ บริเวณพื้นสนามต้องราบเรียบปราศจากสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น เศษอิฐ เศษกระเบื้อง เศษแก้ว หลุมบ่อมีน้ำขัง

๑.๒.๓ ห้ามเด็กปีนป่ายต้นไม้ หรือหลังคาอาคารเพื่อขึ้นไปเก็บอุปกรณ์ที่ไปค้าง

๑.๒.๔ ขณะมีกิจกรรมในสนามห้ามเดินลัดสนาม

๑.๒.๕ ห้ามขี่จักรยานในสนามเล่นเป็นอันตราย

๑.๒.๖ จัดบ่อทรายในบริเวณที่มีกิจกรรมโลดโผน

๒. เกี่ยวกับผู้นำ

๒.๑ ผู้นำควรได้รับการฝึกอบรมหรือได้รับการศึกษาทางนันทนาการจากสถาบันผลิตนันทนาการโดยตรง

๒.๒ จัดกิจกรรมให้เหมาะกับเด็ก

๒.๓ ฝึกให้เด็กเล่นเบาๆ ไปสู่หนัก หรือที่ง่ายไปสู่ที่ยาก

๒.๔ หมั่นตรวจหรือสังเกตสุขภาพของผู้เล่นทุกครั้ง

๒.๕ ต้องตรวจอุปกรณ์ที่จะใช้เล่นทุกครั้ง

๒.๖ การจัดแข่งขันควรจัดเป็นรุ่น ตามอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

๒.๗ ถ้ามีอุบัติเหตุแม้แต่เพียงเล็กน้อยต้องทำการปฐมพยาบาลทันที

๒.๘ จัดให้มีเด็กผู้นำหรือหัวหน้าทีมให้มีบทบาทที่จะช่วยในเรื่องการป้องกันอันตรายบ้างในบางกรณี

๒.๙ ฝ่ายผู้นำควรวางแผนในการป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดแก่เด็กด้วย



๓. เกี่ยวกับตัวผู้เล่นเอง

- ๓.๑ ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติเหตุในกิจกรรมแก่เด็กก่อน
- ๓.๒ ให้เด็กเล่นอย่างถูกต้องและเกิดทักษะขึ้นจริงๆ
- ๓.๓ ให้เด็กช่วยสำรวจอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนเล่นเป็นการสร้างนิสัยความปลอดภัยแก่เด็ก และป้องกันอุบัติเหตุในการเล่นครั้งนั้นด้วย
- ๓.๔ ฝึกเด็กให้มีนิสัยเชื่อฟังกฎกติกาและข้อห้ามต่างๆ ในด้านความปลอดภัย
- ๓.๕ ต้องรักษาสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดี ถ้าป่วยหรือร่างกายผิดปกติก็ควรงดการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนั้นๆ
- ๓.๖ จัดหาเครื่องป้องกันตามชนิดของกิจกรรมนั้นๆ ประเภทที่มีการต่อสู้การปะทะควรมีเบาะรองรับกันสะเทือนกระแทกกับพื้น

สรุปเพื่อความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้เล่นควรจะได้รับการสอนให้หยุดทันทีเมื่อได้ยินเสียงนกหวีด อาจเป็นการให้นั่งลง
๒. ต้องควบคุมการเล่นอย่าปล่อยให้กำเริบ การผลัก การดึง การดันควรให้น้อยที่สุด
๓. มีห้องอย่างเพียงพอที่จะเล่นและได้รับการรักษาเป็นอย่างดี การวิ่งชนรั้วหรือกำแพงในขณะที่วิ่งเป็นอันตรายที่พบบ่อยๆ ควรมีเส้นขีดไว้ก่อนที่จะถึงสิ่งกีดขวางเหล่านั้น
๔. ไม่ควรให้เด็กวิ่งไล่จับ
๕. ควรจะได้บันทึกสาเหตุของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นไว้



บรรณานุกรม

- คณิต เขียววิชัย. (๒๕๒๔). **หลักนันทนาการ**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสนามจันทร์.
จันทร์ ผ่องศรี. (๒๕๓๗). **นันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ห้างหุ้นส่วน เอส ดี เพรส.
คุณ จีระเดชากุล. (๒๕๒๔). **นันทนาการสำหรับเด็ก**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
ทวีป อภิลิธิ. (๒๕๒๙). **สนุกและเรียนรู้กับ ๕๗ กิจกรรมและเกม**. กรุงเทพฯ: บริษัท พี พรินติ้ง กรุ๊ป.
ทัศนีย์ ธารานนท์ และคณะ. (๒๕๒๙). **เด็กๆ กับสภาพแวดล้อมที่เป็นสุข**. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๒๕). กรุงเทพฯ: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.
พลศึกษา, กรม. (๒๕๔๓). **การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
----- **คู่มือกิจกรรมเสริมทักษะการเล่นและนันทนาการเด็กก่อนวัยเรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
(๒๕๔๗). **เกม การละเล่นของเด็ก**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
รัตนา หาญสงคราม. (๒๕๔๒). **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
สมบัติ กาญจนกิจ. (๒๕๓๓). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (๒๕๔๓). **เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สุรีย์พร ภูศรี. (๒๕๔๓). **กิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับปฐมศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.



คณะที่ปรึกษา

๑. อธิบดีกรมพลศึกษา (นายพัฒนาชาติ กฤติบวร)	ที่ปรึกษา
๒. รองอธิบดีกรมพลศึกษา (นายชาญวิทย์ ผลชีวิน)	ที่ปรึกษา
๓. รองอธิบดีกรมพลศึกษา (นายธวัช ถาวรสวัสดิ์)	ที่ปรึกษา

คณะทำงาน

๑. ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ (นายกิตติพงษ์ โพธิ์)	ประธานกรรมการ
๒. ผู้อำนวยการกลุ่มชุมชน	รองประธานกรรมการ
๓. ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา	รองประธานกรรมการ
๔. นางสาววัชรภา ศรีสัจจะเลิศวาจา	กรรมการ
๕. นายสุชาติ ตั้งจิตกุลมั่น	กรรมการ
๖. นางสาวอุไรวรรณ ถิตย์บุรณ์	กรรมการ
๗. นายเจริญ ศรีปริวาทีน	กรรมการ
๘. นายณัฐกิจจ์ วิวัฒนศิลป์	กรรมการ
๙. นายรัฐพล น้อยคำเมือง	กรรมการ
๑๐. นางสาวสุภาพร ทรัพย์โสม	กรรมการ
๑๑. นางสาวสุประวีณ์ ศรียศกาญจน์	กรรมการ
๑๒. นางสาวกฤตกัญญา คชรินทร์	กรรมการ
๑๓. นางสาวมณฑินี มีสมบุรณ์	กรรมการ
๑๔. นางมัทนา จิเจริญ	กรรมการและเลขานุการ
๑๕. นายเกษมภาพร วชิรต์ตานุภาพ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๖. นางสาวอัจฉรา แสนฟ้างำ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ประมวลข้อมูลและเรียบเรียง

นางมัทนา จิเจริญ

ภาพปกและภาพประกอบ

นายบรรพต หุ่นนอก

