กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือ
เล่นเปลี่ยนโลก
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย







กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

คู่มือ
เล่นเปลี่ยนโลก
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือ
เล่นเปลี่ยนโลก
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	ค้าของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อุดม	อัศวุตมางกุร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

บรรณาธิการ

นายวัชรินทร์	แสงสัมฤทธิ์ผล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายเศวต	เซี่ยงลี่	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายมังกร	พวงคราม พันธุ์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวปทุมรัตน์	สามารถ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

จัดพิมพ์โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2563
จำนวนพิมพ์ : 7,380 เล่ม
โรงพิมพ์ : บริษัท ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด
ISBN : 978-616-11-4204-9

คำนำ

ในสถานการณ์ทางสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อินเตอร์เน็ตและปัญญาประดิษฐ์ มีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราในแทบทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นธุรกรรมทางการเงินผ่านแอพพลิเคชั่น การจ่ายเงินซื้อของผ่านมือถือ การวางแผนการผลิตและการใช้เครื่องจักรจำนวนมากในการทำงานที่ในโรงงานต่าง ๆ ทำให้เกิดความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพคนไทยตั้งแต่ปฐมวัย รัฐบาลได้มีนโยบาย **“ประเทศไทย 4.0”** เพื่อยกระดับการพัฒนาประเทศในทุกด้าน โดยกุญแจสำคัญ คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมรรถนะในการบริหาร จัดการวางแผน ออกแบบ และควบคุมเทคโนโลยี รวมถึงทักษะด้านอื่น ๆ ที่จำเป็น ทั้งการทำงานเป็นทีม การสื่อสารเป็น มีความยืดหยุ่น แก้ปัญหาได้ คิดสร้างสรรค์ เท่าทันข้อมูลข่าวสาร ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้สามารถพัฒนาได้ผ่านการกระตุ้นกระบวนการพัฒนาของสมองตามแต่ละช่วงวัยด้วย **“กิจกรรมทางกาย”** และ **“การเล่น”** โดยการเล่น ทั้งการเล่นกับพ่อแม่ พี่น้อง ธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ ดิน ทราย น้ำ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน ต่อบล็อกไม้ ฉีกตัดปะกระดาษ วิ่งเล่นในสนาม ปีนป่าย เล่นบทบาทสมมติ เล่นดนตรี ทำงานบ้าน และการอ่านหนังสือเป็นการกระตุ้นสมองให้เปิดรับการเรียนรู้ ผ่านความรู้สึกสนุก ก่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้และพัฒนาการที่รอบด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม-จิตใจ และสติปัญญา พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ผู้ดูแลเด็ก จำเป็นต้องมีความเข้าใจและสนับสนุน ส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสที่จะได้ **“เล่น”** เพราะการเล่น คือ การเรียนรู้ คือ การสร้างทักษะ เพื่อให้เด็กได้เติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ ตามจังหวะของตนเองและค้นพบตัวตนในที่สุดนั่นเอง คณะผู้เขียน จึงได้จัดทำ **“คู่มือเล่นเปลี่ยนโลกสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย”** ฉบับนี้ ขึ้นมาเพื่อเสนอตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการและความสูงนำไปจัดกิจกรรมการเล่นแก่เด็กปฐมวัยช่วงอายุ 2-6 ปี โดยปรับตามบริบทของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารกำหนดนโยบาย ในการส่งเสริมการเล่นของเด็กปฐมวัยในบริบทสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

สารบัญ

คำนำ	หน้า
1. ความสำคัญของการเล่นเปลี่ยนโลก	1
2. การส่งเสริมการเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย ช่วงอายุ 2 – 6 ปี	8
3. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย	12
4. ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย	35
5. การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย	39

ภาคผนวก

- (ตัวอย่าง) แบบประเมินพฤติกรรมของเด็กต่อการทำกิจกรรม	42
- (ตัวอย่าง) แบบบันทึกส่วนสูงและผลการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กปฐมวัย	43
- (ตัวอย่าง) แบบประเมินส่วนสูงของเด็กปฐมวัย	44
- กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง	46
- กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศชาย	47

เอกสารอ้างอิง	48

1 ความสำคัญของการเล่นเปลี่ยนโลก

เล่นเปลี่ยนโลก คือ กระบวนการสร้างการเรียนรู้ทางด้านสมองของเด็กช่วงปฐมวัย อายุแรกเกิดจนถึง 6 ปี ผ่านกิจกรรมการเล่นที่หลากหลายด้วยการสนับสนุน และกระตุ้นให้เกิดการเล่นจากผู้ร่วมเล่น คือ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ครู ภายใต้สภาพแวดล้อม พื้นที่ สื่อของเล่นที่เหมาะสมและเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัยของเด็ก อย่างอิสระ เป็นการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม-จิตใจ และสมองของเด็กได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ เด็กมีพัฒนาการเกิดทักษะการใช้ชีวิตและเติบโตสมวัย เตรียมพร้อมก้าวสู่วัยทำงานที่มีคุณภาพ สามารถนำพาประเทศไปสู่โลกอนาคตศตวรรษที่ 21 โดยสมบูรณ์

สมองกับการเล่น

การที่จะเลี้ยงดูเด็กให้ประสบความสำเร็จ อย่างมีความสุขนั้น อีกวิธีการหนึ่ง คือ เลี้ยงดูผ่านกระบวนการเล่นเพื่อสร้างการเรียนรู้ทางด้านสมองของเด็กช่วงปฐมวัย อายุแรกเกิดจนถึง 6 ปี ให้เด็กเกิดทักษะด้านการคิด รู้จักควบคุมตนเองและวางแผนตั้งเป้าหมายการดำเนินชีวิตให้สำเร็จโดยอาศัย พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ครูให้การสนับสนุนและกระตุ้นให้เกิดในตัวของเด็กผ่านการฝึกฝน เล่นซ้ำ ๆ คือ กระบวนการทางความคิด (Executive Functions) เรียกย่อ ๆ ว่า **“EF”**

Executive Functions (EF)

Executive Functions (EF) คือ กระบวนการทำงานของสมองเป็นทักษะหนึ่งที่จำเป็นต่อชีวิตของมนุษย์ เปรียบเสมือนทักษะชีวิตที่กำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำให้เด็กบริหารจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมทักษะนี้เป็นทักษะสำคัญและจำเป็นของเด็ก ๆ ในยุคศตวรรษที่ 21 และยุค 4.0ทักษะ EF นี้ ทำงานอยู่ในสมองของเด็กภายใต้สมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ซึ่งสมองส่วนนี้จะพัฒนาได้ดีเมื่อเกิดการฝึกฝน สมองส่วนหน้านี้ไม่ได้ทำงานเพียงส่วนเดียว แต่ทำงานประสานกันระหว่างสมองส่วนต่าง ๆ ช่วยทำให้เด็ก ๆ สามารถ **“กำกับ” “ดูแล” “ควบคุม”** ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

ของตนเองให้ไปสู่ **“เป้าหมาย”** ที่ตั้งไว้ หากเด็กมีทักษะนี้ ก็จะทำให้เด็กกำกับดูแลชีวิตให้ดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้

ทักษะ EF เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 25 ปี เรียกได้ว่าพัฒนาตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่เลยทีเดียว แต่จะมีอยู่ช่วงวัยหนึ่งที่ทักษะนี้พัฒนาได้สูงที่สุด นั่นก็คือ วัย 3-6 ปี หรือ วัยอนุบาล เพราะวัย 3-6 ปี เป็นช่วงเวลาที่สมองของเด็กกำลังสร้างเส้นใยประสาทภายในสมอง การฝึกให้เด็ก มีทักษะ EF ตั้งแต่เด็ก จะทำให้เส้นใยประสาทและโครงสร้างของสมองส่วนนี้แข็งแรงขึ้น และจะเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีทักษะที่จะบริหารจัดการชีวิตไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วยทักษะ 9 ด้าน ดังนี้

1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)

คือ ความสามารถของเด็กในการบันทึกข้อมูลหรือสิ่งที่เด็ก ๆ ได้เรียนรู้มาไว้ในสมอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่ตนเองมี และนำมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสมได้ เช่น จดจำได้ว่าพ่อแม่สั่งอะไรไว้และทำตามคำสั่งได้

- ควรฝึกเด็กด้วยการตั้งคำถามดี ๆ จะยิ่งทำให้เด็กสามารถดึงความจำออกมาใช้งานได้
- ชวนเล่นหาของ ร้องเพลง ทำท่าตามหรือลองให้เด็กพูดทวนเพื่อฝึกความจำ และสนับสนุนให้เด็กถามถ้าจำไม่ได้
- สนับสนุนให้ลูกเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นแต่ละวัน หรือเล่านิทานจากความจำให้พ่อ แม่ฟัง
- ช่วยสรุปให้ลูกว่า สิ่งที่จะให้ทำมีกี่อย่าง เพื่อให้จำง่ายขึ้น เช่น “พ่ออยากให้หนูช่วยสามเรื่อง หนึ่ง-เก็บของ สอง-กวาดบ้าน สาม-เอาขยะไปทิ้ง” เทคนิคนี้ใช้กับสถานการณ์อื่นได้ด้วย เช่น เวลาไปซื้อของ

2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)

คือ ความสามารถของเด็ก ๆ ในการในการควบคุมและยับยั้งตนเอง ให้จดจ่อกับสิ่งที่สำคัญและจำเป็น ยอมทำสิ่งที่ไม่ชอบแต่จำเป็นได้ และยอมถอนตัวออกจากสิ่งที่ชอบเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นได้ เช่น ยับยั้งตนเองไม่ให้กินไอศกรีม เพราะรู้ว่าตนเองเป็นหวัด ทนต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาขัดจังหวะ ไม่วอกแวกจากเป้าหมายที่วางไว้ เช่น อยากได้ของเล่น แต่ที่บ้านมีอยู่แล้ว

- ควรฝึกให้เด็กยับยั้งตัวเองให้ได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น นับ 1-10 ในใจ สูดหายใจลึกๆ

3. การยืดหยุ่นทางความคิด (Shift/Cognitive Flexibility)

คือ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิด ยืดหยุ่น ปรับตัวไปตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และยังรวมถึงการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย เมื่อพบเจอกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ ก็สามารถทำใจยอมรับได้ เช่น พ่อนัดกับลูกไว้ว่าวันนี้จะไปปั่นจักรยานที่สวนสาธารณะ แต่ฝนตกทำให้ไม่สามารถไปได้ ลูกก็ทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น และสามารถคิดวิธีการแก้ปัญหาไปทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ หรือปั่นจักรยานแล้วเจอแอ่งน้ำ ก็สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่เจอได้

- ควรฝึกให้เด็กได้ใช้ความคิดอย่างอิสระ

4. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

คือ ความสามารถของเด็กในการรับรู้ บอกอารมณ์ของตนเอง รวมถึงควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ให้ออกมาอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น เมื่อลูกโดนน้องแย่งของเล่น ก็รู้ว่าตนเองโกรธโมโห แต่ไม่ตีหรือทำร้ายน้อง (สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้)

- เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการกอด ลูบหลัง และคำพูดที่ดี

5. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)

คือ ความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ ไม่วอกแวกไปตามสิ่งเร้าที่เข้ามาจดจ่อกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้ในชั่วระยะเวลาหนึ่ง เช่น ตั้งใจทำการบ้านจนเสร็จ แม้จะมีใครชวนไปเล่นก็ไม่ไป หรือจดจ่อกับการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ ไม่ลุกไปทำสิ่งอื่นที่ไม่จำเป็น

- อาจจะฝึกให้เด็กจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ทำอยู่โดยกำกับเวลา

6. ติดตาม ประเมินตนเอง (Self-Monitoring)

คือ ความสามารถในการทบทวนตนเอง หรือสิ่งที่ตนเองทำ รู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง และปรับปรุงข้อดีข้อด้อยนั้น ๆ สามารถประเมินผลงาน การบ้าน หรือสิ่งที่ตนเองทำว่าควรปรับปรุงแก้ไขที่ใด เช่น ลูกได้รับหน้าที่ให้รดน้ำต้นไม้หน้าบ้าน เมื่อทำเสร็จแล้วก็สามารถบอกพ่อแม่ได้ว่า ตนเองควรจะปรับปรุงแก้ไข หรือพัฒนาที่จุดใด

- เป็นการฝึกให้เด็กติดตามสิ่งที่รับรู้และมาบอกเล่าถึงสิ่งนั้น

7. ริเริ่มและลงมือทำ (Initiating)

คือ ความสามารถในการ “คิด” ที่จะทำสิ่งใหม่ที่ตนเองไม่เคยทำ หรือยังทำไม่สำเร็จ และ “ลงมือทำ” สิ่งนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง เช่น ริเริ่มที่จะร้อยดอกไม้ด้วยตนเอง เพื่อให้แม่เป็นของขวัญวันแม่

8. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)

คือ รู้จักวางแผนให้รอบคอบก่อนลงมือทำ จัดลำดับความสำคัญ จัดหมวดหมู่สิ่งต่าง ๆ ได้ดีและวางแผนอย่างเป็นระบบได้

9. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

คือ ไม่ล้มเลิกเมื่อเจออุปสรรค แต่จะพยายามเรียนรู้และปรับปรุงวิธีทำงานให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้

ลักษณะการเล่นเด็กปฐมวัยที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสมอง

1. การเล่นกับร่างกายตนเอง (Unoccupied play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กแรกเกิดจนถึง 3 เดือน ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกมักจะชอบการเคลื่อนไหวร่างกายของตน (แขน ขา มือ นิ้ว เท้า) และเริ่มเรียนรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง

2. การเล่นตามลำพัง (Solitary play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กแรกเกิดจนถึง 2 ปี เด็กในช่วงนี้จะชอบเล่นคนเดียวและไม่สนใจที่จะเล่นกันเป็นกลุ่ม โดยมากการเล่นตามลำพังของเด็กมักจะชอบหยิบจับสิ่งของ นำสิ่งของเข้าปากเพื่อรับรู้รสชาติ การเล่นตามลำพังของเด็กไม่ได้หมายความว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองยังเล่นด้วยไม่ได้ แต่ในทางตรงข้ามพ่อแม่ ผู้ปกครองควรเล่นกับเด็ก พูดคุย หยอกล้อ หยิบ ยื่นกับเด็ก เพราะนอกจากจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์และการรับรู้ของเด็กแล้ว เด็กยังเรียนรู้การพัฒนาด้านภาษาจากผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี และเน้นการเล่นโดยให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างอิสระ

3. การเล่นแบบสังเกตการณ์ (Spectator/Onlooker Behavior)

เป็นการเล่นในช่วง 2 ปี จะเป็นช่วงที่เด็กจะให้ความสำคัญกับการสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวโดยเฉพาะ ดูเด็กคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ครูและผู้ดูแลเด็กอาจจะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้เข้าไปเล่นร่วมกับเด็กอื่น ๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กบางคนอาจจะไม่กล้าพูดคุย การส่งเสริมให้เด็กได้เล่นกับเด็กที่อายุต่างวัยและต่างเพศจะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้ได้เป็นอย่างมาก

4. การเล่นแบบต่างคนต่างเล่น (Parallel play)

เป็นการเล่นในช่วงมากกว่า 2 ปี โดยเป็นการเล่นของเด็กอย่างอิสระหลังจากที่ตนอาจไปสังเกตการณ์จากเด็กคนอื่นแล้ว และนำกระบวนการเล่นมาเล่นเอง เช่น สังเกตเห็นเด็กคนอื่นก่อปราสาททราย หลังสังเกตและเข้าใจแล้วจึงเล่นตามลำพังและไม่ไปแทรกแซงการเล่นหรือขอคนอื่นเล่นด้วย ในช่วงการเล่นนี้ครูและผู้ดูแลเด็กควรสอดแทรกให้เด็กรู้จักการแบ่งปันและการแบ่งเวลาการเล่นให้ดี ให้รู้ว่าเวลานี้ คือ เวลาเล่น เวลานี้ คือ เวลากิน ทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เช่น แปรงฟัน ล้างมือ เวลาฟังนิทาน เวลานี้คือเวลานอน จะทำให้เด็กเรียนรู้ ครูและผู้ดูแลเด็กจะสังเกตได้ว่าเด็กจะแสดงการรอคอย เช่น หลังจากตื่นนอนในช่วงบ่ายแล้ว หากทำเป็นกิจวัตรเด็กจะนั่งรอคอยให้ครูอ่านนิทานให้ฟัง เป็นต้น

5. การเล่นร่วมกับคนอื่น (Associative play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กอายุ 3 ถึง 4 ปี โดยในช่วงนี้เด็กจะชอบที่จะเล่นกับคนอื่น โดยอาจมีการเล่นกับอุปกรณ์คนละชิ้น แต่จะชอบการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่น ๆ โดยมากจะเล่นเป็นกลุ่มเล็ก 2-3 คน เด็ก ๆ อาจจะมีการขอสลับอุปกรณ์หรือใช้สถานที่หรืออุปกรณ์ในการเล่นด้วยกัน เช่น เล่นม้าหมุน เล่นม้าโยก แต่อาจไม่สามารถเล่นตามกฎกติกาได้มากนัก การเล่นแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรัก สามัคคี การแบ่งปัน การแก้ปัญหาและการพัฒนาการทางภาษาได้ และการเล่นร่วมสามารถทำได้ทั้งกลางแจ้ง และทำได้ในห้องเรียน ห้องที่จัดสำหรับการเล่นและพื้นที่เปิดที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก

6. การเล่นแบบร่วมมือกัน (Cooperative play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กอายุ 4 ปีขึ้นไป โดยที่เป็นการเล่นโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นการเล่นเพื่อสร้างความเพลิดเพลินและเล่นกับคนอื่น การเล่นชนิดนี้สามารถมีการตั้งกฎกติกา ให้เด็กได้เรียนรู้การรู้จักแพ้ อภัยและแบ่งปัน โดยจะเห็นได้ว่าบทบาทของครูและผู้ดูแลเด็กมีส่วนสำคัญอย่างมากให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น เพราะการเล่นเป็นใจความสำคัญสำหรับพัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ประโยชน์ของการเล่น

การเล่นเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็ก เพราะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเด็ก เป็นโอกาสที่เด็กจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การเล่นยังเป็นกิจกรรมที่ให้ความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินแก่เด็กโดยไม่มีการบังคับใด ๆ และยังเป็นวิธีการหรือแนวทางที่เด็กจะช่วยให้ตนเองสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงความคิด ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนี้

● พัฒนาการด้านร่างกาย

ในขณะที่เด็ก ๆ เล่นนั้น เด็ก ๆ จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ การทรงตัวกล้ามเนื้อแขนขา ซึ่งทำให้เด็กมีการเคลื่อนไหวที่ดีคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ การใช้กล้ามเนื้อมือในการหยิบจับถืออุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเด็กมีการพัฒนากล้ามเนื้อมือที่ดีก็จะทำให้เด็กหยิบจับอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้คล่องแคล่ว

● พัฒนาการด้านสติปัญญา

ในขณะที่กำลังเล่นเด็กจะได้สัมผัสสิ่งที่เล่นและสิ่งแวดล้อมโดยตรง ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่ามันคืออะไร เรียนรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่นิ่ม แข็ง ร้อน เย็น สูงหรือต่ำ โดยที่เด็ก ๆ จะเรียนรู้ว่าตัวเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากน้อยแค่ไหน ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา สมองของเด็กจะได้รับการกระตุ้นให้ได้เรียนรู้ จดจำ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ถ้าหากเด็กขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้จากการเล่นแล้วละก็สมองของเขาก็จะขาดการพัฒนาไปอย่างน่าเสียดาย

● พัฒนาการด้านอารมณ์

จิตใจเด็กจะร่าเริงเบิกบาน มีอิสระในการเลือกเล่นสิ่งที่ตนสนใจ เด็กได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกขณะเล่น ผ่อนคลายความตึงเครียด

● พัฒนาการด้านสังคม-จิตใจ

การเล่นจะช่วยให้เด็กพัฒนาการด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่รวมกลุ่ม รู้จักบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ฝึกเด็กในเรื่องของการปรับตัว รู้จักการผ่อนปรนและรอคอย อดทนต่อความไม่สมหวัง รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการร่วมมือกับคนอื่น เป็นต้น

การจัดห้องเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างการเรียนรู้แก่เด็กปฐมวัย

การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กเล่น เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เด็กอยากเล่นเกิดการเรียนรู้อย่างอิสระ โดยการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว เกิดประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดได้นั้นจะต้องมีส่วนประกอบที่ดี คือ บรรยากาศของความรักและความอบอุ่น บรรยากาศที่ท้าทายทำให้เด็กอยากรู้อยากแสวงหาคำตอบ และบรรยากาศที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้หรือได้เล่นอย่างอิสระ ซึ่งมีแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อม ดังนี้

สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้

- อุณหภูมิเหมาะสม แสงสว่างเพียงพอ ปราศจากเสียงรบกวน
- มีพื้นที่และอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการทำกิจกรรมที่หลากหลาย
- ห้องเรียนถูกตกแต่งให้น่าสนใจด้วยข้อมูล ความรู้ ผลงานเด็ก มีมุมอ่านและมุมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ
- จัดบรรยากาศในห้องเรียนให้มีชีวิต อบอุ่น และผ่อนคลาย
- มีความปลอดภัย สะอาด เป็นระเบียบ
- มีข้อตกลง กติกา และธรรมเนียมปฏิบัติร่วมกัน
- ปฏิสัมพันธ์ของทุกคนในโรงเรียน ต้องก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย
- สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกมีส่วนร่วมและเป็นเจ้าของสถานที่

แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมนอกห้องเรียน

- ควรเป็นสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมเป็นธรรมชาติ
- มีพื้นที่กว้างพอที่เด็กจะเดินวิ่ง เรียนรู้
- มีสัตว์และพืชที่เด็กควรรู้จักและสนใจ
- มีสนามเด็กเล่นที่ปลอดภัย กระตุ้นการเรียนรู้
- มีเครื่องเล่นพอเพียง

แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน

- ห้องเรียนก็คือห้องทำกิจกรรม การที่เด็กไม่ได้อยู่กลางแจ้งตลอดเวลา เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน และงานบางอย่างต้องการพื้นที่ปิด (closed area)
- ห้องเรียนสะอาด เป็นระเบียบ น่าสนใจ ถูกสุขลักษณะ
- ตกแต่งด้วยสีสันกระตุ้นสมอง เก้าอี้วางเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อให้พูดคุย แลกเปลี่ยนทำกิจกรรมด้วยกันสะดวก บางครั้งยกเก้าอี้ออกเพื่อทำกิจกรรมเคลื่อนไหว
- บอร์ด ป้าย ทุกอย่างออกแบบมาสวยงาม มีจุดมุ่งหมายชัดเจน



การส่งเสริมการเล่น สำหรับเด็กปฐมวัย ช่วงอายุ 2-6 ปี

การส่งเสริมกิจกรรมให้เด็กเล่นอย่างเพียงพอเหมาะสมตามวัยนั้น ผู้บริหารหรือคุณครูควรพิจารณาการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัยและการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมและปลอดภัย ซึ่งเด็กปฐมวัยควรมีกิจกรรมทางกายที่เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐานหรือการเล่นที่หลากหลายทำสะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมการเล่นเป็นช่วง ๆ สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และควรมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่นได้

การที่จะให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับครูต้องเข้าใจว่าเด็กในวัยนี้ต้องการอะไร ชอบอะไร และไม่บังคับหรือตีกรอบให้กับเด็กว่าต้องทำแบบนี้อย่างนี้ ต้องปล่อยให้เด็กได้คิดเอง วิเคราะห์เองหรือทำในสิ่งที่เด็กต้องการ ต้องคอยสังเกตและเสริมความรู้และคอยระวังความปลอดภัย เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการแบบก้าวกระโดด เตรียมความพร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมการเล่นของเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สามารถแบ่งตามช่วงวัย คือ เด็กอายุ 2-3 ปี และ เด็กอายุ 3-6 ปี ดังนี้

เด็กอายุ 2-3 ปี

มุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย มีทักษะชีวิตและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง

เด็กสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว และกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประสานสัมพันธ์การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและการมองเห็นได้อย่างสมดุล การเดินเข้าจังหวะ การทรงตัว

2. สุขภาพจิตดีและมีความสุข

เด็กมีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยร่าเริงแจ่มใส แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สนใจและมีความสุขกับธรรมชาติสิ่งสวยงามดนตรีและจังหวะการเคลื่อนไหว

3. มีทักษะชีวิต อยู่รอดในสังคมอย่างมีความสุข

เด็กสามารถรับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เล่นและร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ และสามารถทำกิจวัตรประจำวันช่วยเหลือตนเองตามวัย

4. มีสติปัญญาดี

เด็กสามารถสื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย รับรู้และเข้าใจความหมายของภาษาได้ตามวัย แสดงออกและ/หรือพูดเพื่อสื่อความหมายได้ และมีการรับรู้ประสาทสัมผัสที่ดี

5. เล่นอย่างอิสระเสริมสร้างการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว

เด็กมีโอกาสเลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก เมื่อเด็กเกิดความสนใจสมองก็จะเปิดรับที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

เด็กอายุ 3-6 ปี

มุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัยกิจกรรมเสริมพัฒนาการในช่วงนี้จะมีความซับซ้อนกว่าเมื่ออายุ 2-3 ปี นอกจากนั้น ยังสามารถปลูกฝังให้เด็กมีทักษะชีวิตและมีความสามารถในการเป็นผู้นำ มีวินัย ความรับผิดชอบ และรู้จักกฎเกณฑ์ทางสังคม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมภายนอกได้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง

เด็กสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว และกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประสานสัมพันธ์การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือ และการมองเห็นได้อย่างสมดุล การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะมีความทนทานและแม่นยำมากขึ้น เช่น หากเด็กเดินต่อเท้าในช่วงอายุ 3 ปี อาจจะต้องกางแขนเพื่อทรงตัวและทำได้ในระยะสั้น แต่เมื่อเด็กอายุ 4 ปี จะสามารถทรงตัวได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องกางแขนช่วยและทำได้ในระยะยาวขึ้น

2. มีทักษะชีวิต อยู่รอดในสังคมอย่างมีความสุข

เด็กสามารถรับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เล่นและร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือตนเองและสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองตามวัยรวมถึงการเรียนรู้ที่จะสวมรองเท้า ใส่ถุงเท้า ติดกระดุมด้วยตนเอง สามารถบอกผู้ใหญ่ ขอความช่วยเหลือได้หากต้องการเข้าห้องน้ำ ล้างมือ รับประทานอาหารเองได้ เป็นต้น

3. มีสติปัญญาดี

เด็กสามารถสื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย รับรู้และเข้าใจความหมายของภาษาได้ตามวัยแสดงออกและ/หรือพูดเพื่อสื่อความหมายได้ และมีการรับรู้ประสาทสัมผัสที่ดี เช่น แสดงความเข้าใจถึงเวลา ระยะ คุณลักษณะต่าง ๆ การจัดกลุ่มสิ่งของ การเข้าใจเหตุผลง่าย ๆ และจดจ่อทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยความตั้งใจมีความสนใจในตัวหนังสือตัวเลขต่าง ๆ และปรากฏการณ์ที่อยู่รอบตัว

4. สุขภาพจิตดีและมีความสุข

เด็กมีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย ร่าเริงแจ่มใส สนใจและมีความสุขกับธรรมชาติสิ่งสวยงาม ดนตรี สุนทรียภาพและจังหวะการเคลื่อนไหว

5. เล่นอย่างอิสระเสริมสร้างการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว

เด็กมีโอกาสเลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจ เมื่อเด็กเกิดความสนใจสมองจะเปิดรับที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

6. ความเป็นผู้นำ

เด็กสามารถกล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจและกล้าแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือแบ่งปันดูแลคนรอบข้าง รุ่นน้อง ครู

7. วินัยและความรับผิดชอบของตนเอง

การสร้างวินัยและความรับผิดชอบให้กับเด็กเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิต ลักษณะนิสัยและการดำเนินชีวิตของเด็ก เช่น เด็กสามารถรู้จักเข้าแถวรับประทานอาหารด้วยตนเอง รู้จักรอคอยร่วมทำกิจกรรมหรือเล่นกับเพื่อนในชั้นเรียน มีความรับผิดชอบการเก็บของเล่นหรือสิ่งต่าง ๆ เมื่อเลิกเล่นแล้ว เป็นต้น

8. รู้จักกฎเกณฑ์ในสังคม

เด็กรู้จักระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม พัฒนาการด้านสังคมให้เด็กไปสู่คุณลักษณะที่พึงประสงค์ พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัย 3-6 ปี เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ ดังนี้ โดยทั่วไป สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จะแบ่งรับเด็กเข้าเรียน 2 ช่วงอายุ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จะรับเด็กตั้งแต่ อายุ 2-3 ปี ในขณะที่โรงเรียนอนุบาล จะรับเด็กตั้งแต่อายุ 3-6 ปี และมีการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย ในรูปแบบกิจกรรมเสริมประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 เป็นหลักสูตร แกนกลาง การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กจะแบ่งเป็นลักษณะใหญ่ๆ ดังนี้

- กิจกรรมการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา โดยบูรณาการทั้งทักษะและสาระการเรียนรู้ เน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่
  - กิจกรรมเสรี
  - กิจกรรมสร้างสรรค์
  - กิจกรรมกลางแจ้ง
  - กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
  - กิจกรรมเสริมประสบการณ์
  - เกมศึกษา

ซึ่งลักษณะกิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง 6 กิจกรรม เป็นการกระตุ้นให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขาทั้งสองข้างและลำตัว เน้นกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยให้เด็กได้เรียนรู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของจริง ลงมือปฏิบัติจริงและเกิด ประสบการณ์ตรง โดยผ่านการทำกิจกรรมในรูปแบบกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ไม่มีกฎกติกาที่ซับซ้อน

- กิจกรรมฝึกทักษะชีวิต
  - การฝึกกิจวัตรและฝึกระเบียบวินัย การรู้จักการรอคอย การรู้จักแบ่งปันอยู่ร่วมกัน การเดินเข้าแถว การเดินให้เป็นกลุ่ม การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น
  - การช่วยเหลือตนเอง เช่น การติดกระดุม การใส่และถอดรองเท้า การแปรงฟัน การล้างมือ เป็นต้น





รูปแบบการจัดกิจกรรม การเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมให้เด็กอายุตั้งแต่ 2 – 6 ขวบ มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา และมีทักษะชีวิต สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยนั้น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ได้จัดทำตัวอย่างชุดกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความสูงแก่เด็กปฐมวัย ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และแต่ละกิจกรรมช่วยพัฒนาสมองด้านการคิดที่เกิดขึ้นของเด็กขณะเล่นอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถนำไปจัดกิจกรรมการเล่นตามรูปแบบกิจกรรมเสริมประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 เป็นหลักสูตรแกนกลาง ทั้ง 6 กิจกรรมหลัก ซึ่งตัวอย่างชุดกิจกรรมการเล่น ประกอบด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 เท้าคู่สู่ใจกลาง
กิจกรรมที่ 2 ล ลิงปีนป่าย
กิจกรรมที่ 3 กระโดด วิ่งคว้าฝัน
กิจกรรมที่ 4 กบกระโดด
กิจกรรมที่ 5 วิ่ง กระโดดสู่ฝัน
กิจกรรมที่ 6 เคลื่อนไหวหรรษา
กิจกรรมที่ 7 รูปทรงมหาสนุก

ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียม ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม

เป็นการเตรียมสถานที่ /วัสดุอุปกรณ์ สื่อของเล่น /เตรียมคนควบคุมการเล่น และวางแผนการเล่น

ขั้นที่ 2 ขั้นนำ

เป็นขั้นตอนเชิญชวน สร้างแรงจูงใจ สร้างบรรยากาศให้เด็กสนใจ อยากจะเล่น และพร้อมที่จะเรียนรู้และทำกิจกรรมกับครู

ขั้นที่ 3 ขั้นสอน

เป็นการอธิบายวิธีการ ขั้นตอนการทำกิจกรรม มีการการสาธิต/ ให้เด็กได้ทดลองเล่น และทำกิจกรรมไปพร้อมกับครู โดยครูเป็นผู้ช่วยสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กเล่นตลอดเวลา

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

เป็นการอธิบายผลลัพธ์จากการทำกิจกรรม ประเมินตนเอง และให้กำลังใจเด็กเกิดแรงบันดาลใจที่จะฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ



ตัวอย่าง ชุดกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความสูง

กิจกรรมที่ 1 เท้าคู่สู่ใจกลาง

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

  เด็กสามารถกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยขาทั้งสองข้างได้โดยไม่ล้ม

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**
  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)
  6. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

- **จุดประสงค์**
  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาสองข้างและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัว
  3. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  4. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่ทำกิจกรรม**

  สามารถใช้พื้นที่ทำกิจกรรมได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. ครูเตรียมเชือกขดเป็นรูปวงกลมขนาดรัศมีประมาณ 20 เซนติเมตร จำนวน 9 วง
2. ครูจัดวางเชือกที่ขดเป็นรูปวงกลมที่เตรียมไว้บนพื้นต่อติดกันเป็นรูปตัวยู (U) และขีดเส้นทำสัญลักษณ์แสดงจุดเริ่มต้น (START) และ เส้นชัย (FINISH) ซึ่งจุดเริ่มต้น (START) และเส้นชัย (FINISH) ห่างจากเชือกขดวงกลมแรกและวงกลมสุดท้ายประมาณ 30 เซนติเมตร ตามลำดับ

3. ครูจัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้
ครูคนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม
ครูคนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมานั่งรวมกันที่ลานเล่นในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน และกล่าวคำทักทายเด็ก ๆ ด้วยการสวัสดี

2. ครูชวนเด็ก ๆ เล่นกิจกรรมเท้าคู่สู่ใจกลาง

3. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกาย (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรมการเล่น แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่นกิจกรรมเท้าคู่สู่ใจกลาง โดยให้เด็กยืนกระโดดด้วยขาสองข้างจากจุดเริ่มต้น (START) เข้าไปอยู่ตรงกลางเชือกวงกลมที่วางไว้ตั้งแต่เชือกวงกลมแรกไปเรื่อย ๆ จนถึงเส้นชัย (FINISH) อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก

2. ครูสาธิตวิธีทำกิจกรรมเท้าคู่สู่ใจกลางให้เด็ก ๆ ทุกคนดูเป็นตัวอย่าง

3. ครูเรียกอาสาสมัครเด็ก 1 คน ออกมาทดลองทำกิจกรรมให้เพื่อน ๆ ดู เพื่อทดสอบว่าสามารถทำได้ถูกต้องตามที่ครูทำกิจกรรมหรือไม่

4. ครูให้เด็กแต่ละคนลุกขึ้นยืนต่อแถวเป็นแถวตอน จากนั้นเป่านกหวีดเป็นสัญญาณให้เด็กเริ่มเล่นทีละคน โดยการกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างจากเชือกวงกลมแรกไปจนถึงเชือกวงกลมสุดท้ายจนครบทุกคน

5. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้ทำกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ สนุกไหมคะ

2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่าใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างค่ะ

3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมาก ๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือให้ตนเองค่ะ

- **ประเมินผล**
  1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
  2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
  3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
  4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

- **สื่อการเรียนรู้**
  1. เชือกไนล่อนขนาดประมาณ 8 – 12 มิลลิเมตร
  2. นกหวีด 1 อัน
  3. เทปสี

- **TIP**

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหวและการทรงตัว กล้ามเนื้อขาแข็งแรงและเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย

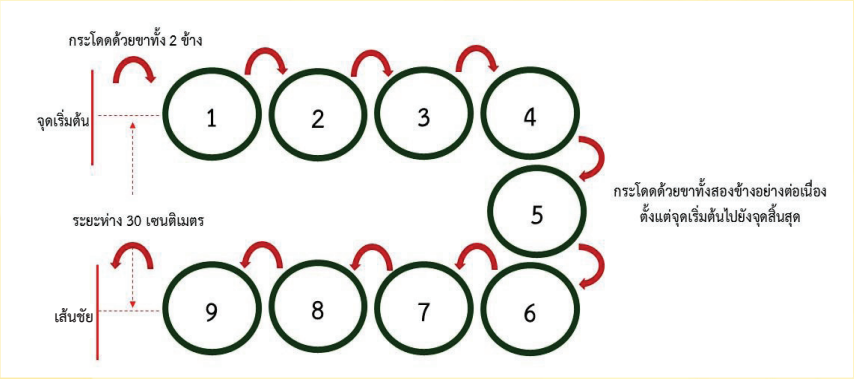
2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกันเริ่มจากกระโดดด้วยขาข้างเดียว หรือกระโดดสลับขาไปก่อน

3. สามารถเพิ่มความสูงของสิ่งกีดขวาง เพื่อสร้างความท้าทายในการกระโดดโดยเปลี่ยนใช้ห่วงวงกลมที่มีความหนา แทนเชือก เพื่อฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวให้แก่เด็ก

- **ข้อควรคำนึง**

พื้นที่ลานเล่น : พื้นควรเป็นพื้นที่แห้ง เรียบไม่ขรุขระ เป็นหลุม บ่อ และเปียก เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้ม เกิดอุบัติเหตุได้

ตัวอย่าง การจัดผังการเล่น เท้าคู่สู่ใจกลาง



กิจกรรมที่ 2 ล ลิงปีนป่าย

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

  เด็กสามารถปีนป่ายด้วยมือและเท้าทั้งสองข้างได้

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**

  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยืดหยุ่นทางความคิด (Shift/Cognitive Flexibility)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)
  6. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

- **จุดประสงค์**

  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือทั้งสองข้าง
  3. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัว
  4. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  5. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่ทำกิจกรรม**

  จัดกิจกรรมในสนามเด็กเล่น ที่มีเครื่องเล่นปีนป่าย

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. ครูตรวจสอบความปลอดภัยของสนามเด็กเล่นและเครื่องเล่น โดยดูพื้นสนามและเครื่องเล่นปีนป่ายให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและปลอดภัยก่อนจัดกิจกรรม
2. ครูจัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้

   ครูคนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม

   ครูคนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมายืนรวมกันที่สนามเด็กเล่น และกล่าวคำทักทายเด็ก ๆ ด้วยการสวัสดี
2. ครูถามเด็กว่า ใครเคยเห็นลิงบ้าง ลิงมันร้องยังไงคะ และให้เด็กทุกคนทำท่าทางประกอบ และพาเด็ก ๆ ร้องเพลง ลิง เจี๊ยก เจี๊ยก
3. ครูชวนเด็กเล่นโดยพูดว่า วันนี้ครูจะพาเด็ก ๆ ทุกคนเล่น ล ลิงปีนป่าย ค่ะ ใครอยากเล่นบ้างคะ
4. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรม แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่น ล ลิงปีนป่าย ให้เด็ก ๆ ทุกคนทราบ โดยปีนป่ายบนเครื่องเล่นด้วยการปีนป่ายขึ้นไปแล้วลงมาทีละคน คนที่เล่นเสร็จแล้วหยุดยืน รอเพื่อนในกลุ่ม
2. ครูสาธิตวิธีเล่นเกม ล ลิงปีนป่าย ให้เด็ก ๆ ดูเป็นตัวอย่าง
3. ครูให้ตัวแทนเด็ก 1 คน ออกมาทดลองเล่นกิจกรรมให้เพื่อน ๆ ดู เพื่อทดสอบว่าสามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่
4. ครูให้เด็กแต่ละคนยืนต่อแถวเป็นแถวตอน จากนั้นเป่านกหวีดเป็นสัญญาณให้เด็กเริ่มเล่นทีละคนจนครบทุกคน
5. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้เล่นแล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ สนุกไหมคะ
2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่าใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างคะ
3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมากๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือให้ตนเองค่ะ

- **ประเมินผล**
  1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
  2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
  3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
  4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. เพลง ลิง เจี๊ยก เจี๊ยก

TIP

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหวและการทรงตัวทำให้กล้ามเนื้อขาและมือแข็งแรง และเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย

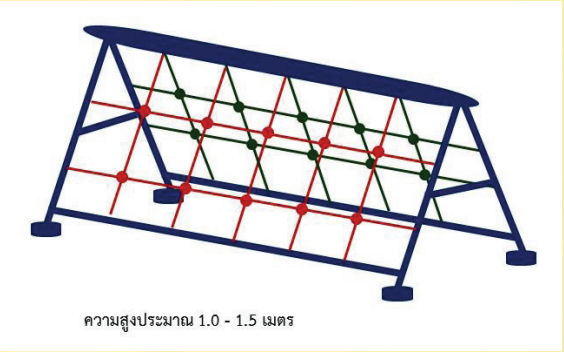
2. ถ้าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยไม่มีเครื่องเล่นปีนป่าย สามารถสร้างให้เด็กได้ปีนป่ายได้ เช่น ทำสะพานไม้ไผ่พาดกับต้นไม้ใหญ่ หรือทำเนินดินสูงประมาณ 1.0 - 1.5 เมตร มีทางขึ้น-ลง ให้เด็กสามารถปีนป่ายได้

3. สามารถพัฒนาความท้าทายเพื่อฝึกฝนทักษะการเคลื่อนการปีนป่าย และทักษะด้านความคิดด้านสมอง EF ให้กับเด็ก โดยค่อย ๆ เพิ่มความสูงและความชันในการปีนป่ายขึ้นเรื่อย ๆ จากเริ่มต้นสูงประมาณ 1.0 เมตร ไปจนถึง 1.5 เมตร

ข้อควรคำนึง

1. สนามเด็กเล่น เครื่องเล่นต้องมีความปลอดภัย เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้มเกิดอุบัติเหตุได้

2. ครูผู้ดูแลเด็กต้องตรวจสอบความปลอดภัยของสนามเด็กเล่นและเครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและปลอดภัยก่อนจัดกิจกรรม



ความสูงประมาณ 1.0 - 1.5 เมตร

กิจกรรมที่ 3 กระโดด วิ่งคว้าฝัน

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

  เด็กสามารถวิ่งและกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยขาสองข้างได้โดยไม่ล้ม

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**
  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. ติดตาม ประเมินตนเอง (Self-Monitoring)
  6. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)

- **จุดประสงค์**
  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่แขน ขาและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัว
  3. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  4. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่เล่นกิจกรรม**

  สามารถใช้พื้นที่ทำกิจกรรมได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. ครูแบ่งพื้นที่เล่นเป็น 2 ฝั่ง (ซ้ายและขวา) แต่ละฝั่งจัดวางเชือกไนล่อนที่เตรียมไว้บนพื้นในลักษณะแนวนอน เรียงต่อกันเป็นแนวตั้ง จำนวน 6 เส้น โดยเชือกแต่ละเส้นวางห่างกันประมาณ 1 เมตรและขีดเส้นทำสัญลักษณ์แสดงจุดเริ่มต้น (START) ซึ่งจุดเริ่มต้นห่างจากเชือกเส้นแรกประมาณ 1 เมตร
2. ครูจัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้

   ครูคนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม

   ครูคนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมานั่งรวมกันที่ลานเล่น และกล่าวคำทักทายสวัสดีเด็ก ๆ และแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม คละหญิง-ชาย แต่ละกลุ่มมีจำนวนเด็กเท่า ๆ กัน

2. ครูชวนเด็กทำกิจกรรม โดยพูดว่าวันนี้ครูจะพาเด็ก ๆ ทุกคนเล่นกิจกรรมกระโดดวิ่งคว้าฝันค่ะ ใครอยากเล่นบ้างคะ

3. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกาย (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรม แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่นเกมกระโดดวิ่งคว้าฝันให้เด็ก ๆ ทุกคนทราบ แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมไปพร้อม ๆ กัน ดังนี้

1.1 เริ่มจากเด็กคนแรกในกลุ่มยืนขึ้น ครูจะยื่นลูกบอลสีให้เด็กกำลูกบอลวิ่งจากจุดเริ่มต้น (START) ไปยังเส้นเชือกเส้นที่ 1 แล้วกระโดดด้วยขาสองข้างข้ามเชือกเส้นที่ 1 ที่วางบนพื้น แล้ววิ่งไปยังเส้นเชือกเส้นที่ 2 แล้วกระโดดด้วยขาสองข้างข้ามเชือกไปแบบนี้จนครบทุกเส้น แล้วให้วิ่งซิกแซกอ้อมเชือกแต่ละเส้นกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วยื่นลูกบอลให้เพื่อนคนที่ 2 ในกลุ่มตนเอง แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนคนอยู่หลังสุดในกลุ่มแล้วนั่งลง

1.2 เด็กคนที่ 2 ในกลุ่มเมื่อรับลูกบอลจากเพื่อนแล้ว ให้เริ่มวิ่งเหมือนเพื่อนคนแรก ทำแบบนี้ไปจนครบทุกคนในกลุ่ม

2. เมื่อกลุ่มไหนทำครบทุกคนแล้วให้นั่งลง

3. ครูสาธิตวิธีเล่น กระโดด วิ่งคว้าฝัน ให้เด็กทุกคนทั้ง 2 กลุ่มดูเป็นตัวอย่าง

4. ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน กลุ่มละ 2 คน ออกมาลองเล่นเกมให้เพื่อน ๆ ดูเพื่อทดสอบว่าสามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่

5. ครูให้เด็กแต่ละคนลุกขึ้นยืนต่อแถวในกลุ่มเป็นแถวตอน จากนั้นครูเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ ให้เด็กแต่ละกลุ่มเริ่มเล่นกิจกรรมพร้อมกัน

6. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ สนุกไหมคะ

2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่าใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างคะ

3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมาก ๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือให้ตนเองค่ะ

- **ประเมินผล**
  1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
  2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
  3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
  4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. เชือกไนล่อนขนาด 8 – 12 มิลลิเมตร ยาวเส้นละ 1 ฟุต จำนวน 6 เส้น
3. ลูกบอล ขนาดมือเด็กกำได้สนิทจำนวน 2 ลูก ที่มีสีต่างกัน (สีแดง 1 ลูก และสีน้ำเงิน 1 ลูก)

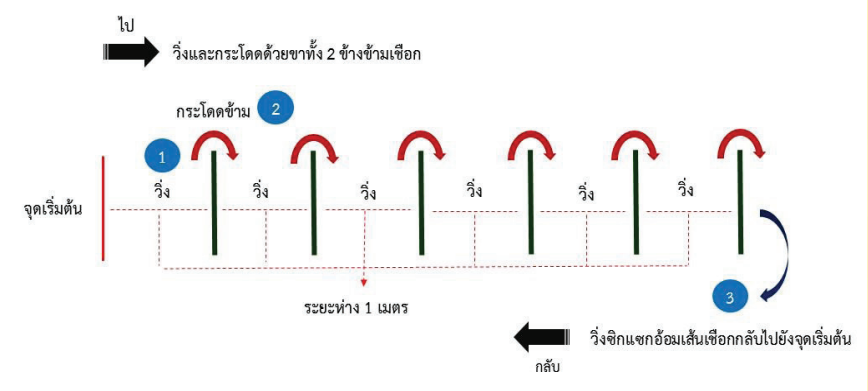
TIP

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหว และการทรงตัว ทำให้กล้ามเนื้อขาและมือแข็งแรง และเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย
2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกันเริ่มจากกระโดดด้วยขาข้างเดียว หรือ กระโดดสลับขาไปก่อน
3. สามารถทำกิจกรรมนี้ได้โดยไม่จำเป็นต้องแบ่งเป็นกลุ่ม
4. สามารถเพิ่มความสูงสิ่งกีดขวางเพื่อสร้างความท้าทายในการกระโดด และทักษะด้านความคิดด้านสมอง EF ให้กับเด็ก โดยเปลี่ยนเป็นวัสดุอื่นแทนเชือก เช่น กล่องนม UHT หรือ ขวดพลาสติก เป็นต้น

ข้อควรคำนึง

พื้นที่ลานเล่น : พื้นควรเป็นพื้นที่แห้ง เรียบไม่ขรุขระ เป็นหลุม บ่อ และเปียก เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้ม เกิดอุบัติเหตุได้

ตัวอย่าง การจัดผังการเล่น กระโดด วิ่งคว้าฝัน



กิจกรรมที่ 4 กบกระโดด

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

  เด็กสามารถกระโดดด้วยขาสองข้างไปยังเป้าหมายได้อย่างแม่นยำและไม่ล้ม

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**
  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)
  6. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

- **จุดประสงค์**
  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ขาและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัวด้วยการกระโดด
  3. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  4. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่เล่นกิจกรรม**

  สามารถใช้พื้นที่ทำกิจกรรมได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. ครูจัดวางแผ่นป้ายวงกลมรูปสัตว์ที่เตรียมไว้บนพื้นต่อกัน แต่ละป้ายห่างกัน 30 เซนติเมตร และขีดเส้นทำสัญลักษณ์แสดงจุดเริ่มต้น (START) และเส้นชัย (FINISH) ซึ่งจุดเริ่มต้น (START) และเส้นชัย (FINISH) ห่างจากป้ายรูปสัตว์แผ่นแรกและแผ่นสุดท้าย ประมาณ 30 เซนติเมตร ตามลำดับ
2. ครูจัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้

   ครูคนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม

   ครูคนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมายืนรวมกันที่ลานเล่น และกล่าวคำทักทายเด็ก ๆ ด้วยการร้องเพลงสวัสดี
2. ครูชวนเด็กเล่นโดยพูดว่า วันนี้ครูจะพาเด็ก ๆ ทุกคนเล่นกิจกรรมกบกระโดดค่ะ ใครอยากเล่นบ้างคะ แล้วใครคนไหนเคยเห็นกบบ้าง กบมันร้องยังไงคะ กบมันกระโดดยังไง และให้เด็กทุกคนทำท่ากบกระโดด ประมาณ 10 ครั้ง นับเลขพร้อมกัน 1 - 10
3. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรม แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่นกิจกรรม กบกระโดด ให้เด็ก ๆ ทุกคนทราบ โดยเล่นทีละคนด้วยการกระโดดท่ากบจากจุดเริ่มต้น (START) ไปยังแผ่นป้ายรูปสัตว์ต่าง ๆ ที่วางไว้ กระโดดถึงป้ายสัตว์ตัวไหนให้ยืนขึ้นพร้อมร้องส่งเสียงสัตว์ตัวนั้นไปเรื่อยๆ จนถึงเส้นชัย (FINISH) อย่างต่อเนื่อง
2. ครูสาธิตวิธีเล่นเกมกบกระโดดให้เด็ก ๆ ทุกคนดูพร้อม ๆ กันเป็นตัวอย่าง
3. ครูให้ตัวแทนเด็ก 1 คน ออกมาลองเล่นกิจกรรม กบกระโดด ให้เพื่อน ๆ ดู เพื่อทดสอบว่า สามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่
4. ครูเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ ให้เด็กเริ่มเล่นกิจกรรม กบกระโดด
5. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ สนุกไหมคะ
2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่า ใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างคะ
3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมากๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือให้ตัวเองค่ะ

- **ประเมินผล**
  1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
  2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
  3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
  4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก
  5. การสังเกตการเลียนเสียงสัตว์ของเด็ก

สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. แผ่นป้ายวงกลมรูปสัตว์ต่าง ๆ รัศมี 15 เซนติเมตร จำนวน 5 – 7 แผ่น เช่น สุนัข ช้าง ลิง ไก่ กบ แมว วัว เป็นต้น
3. เทปสี

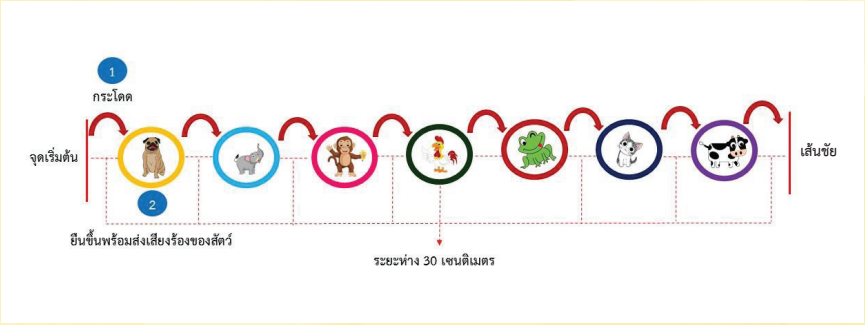
TIP

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหว และการทรงตัว ทำให้กล้ามเนื้อขาและมือแข็งแรง และเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย
2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกันเริ่มจากกระโดดด้วยขาข้างเดียว หรือ กระโดดสลับขาไปก่อน
3. สามารถใช้เป็นแผ่นไวนิลแผ่นเดียวที่มีรูปสัตว์ต่าง ๆ จำนวน 5 – 7 รูปแทนแผ่นป้ายวงกลมเพื่อสะดวกในการใช้งาน

ข้อควรคำนึง

พื้นที่ลานเล่น : พื้นควรเป็นพื้นที่แห้ง เรียบไม่ขรุขระ เป็นหลุม บ่อ และเปียก เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้ม เกิดอุบัติเหตุได้

ตัวอย่าง การจัดผังการเล่น กบกระโดด



กิจกรรมที่ 5 วิ่ง กระโดดสู่ฝัน

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

  เด็กสามารถวิ่งและกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยขาสองข้างได้โดยไม่ล้ม

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**
  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)
  6. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

- **จุดประสงค์**
  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่แขน ขาและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัวด้วยการกระโดด
  3. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  4. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่เล่นกิจกรรม**

  สามารถใช้พื้นที่ทำกิจกรรมได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. ครูจัดวางเชือกไนล่อนที่เตรียมไว้ บนพื้นในลักษณะเรียงต่อกันเป็นแนวตั้ง จำนวน 7 แถว ดังนี้

   แถวที่ 1 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 2 วงไว้คู่กัน
   แถวที่ 2 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 1 วง
   แถวที่ 3 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 2 วงไว้คู่กัน
   แถวที่ 4 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 1 วง
   แถวที่ 5 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 1 วง
   แถวที่ 6 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 1 วง
   แถวที่ 7 วางเชือกที่ขดเป็นวงกลม 2 วงไว้คู่กัน

2. ขีดเส้นทำสัญลักษณ์แสดงจุดเริ่มต้น (START) ซึ่งจุดเริ่มต้นห่างจากเชือกที่ขดวงกลมแถวแรกประมาณ 1 - 2 เมตร

3. ครูนำลูกบอลคละสีที่เตรียมไว้ทั้งหมด 15 ลูก ใส่ลงไปในกล่องเปล่า และจัดวางไว้ห่างจากเชือกที่ขดวงกลมแถวสุดท้าย (แถวที่ 7) ประมาณ 1 - 2 เมตร

4. ครูจัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้

ครูคนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม

ครูคนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมายืนรวมกัน และกล่าวคำทักทายเด็กๆ ด้วยการสวัสดี

2. ครูชวนเด็กเล่นเกมโดยพูดว่า วันนี้ครูจะพาเด็ก ๆ ทุกคนเล่นกิจกรรม วิ่ง กระโดด สู่ฝันค่ะ ใครอยากเล่นบ้าง

3. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรม แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่นเกมกระโดด วิ่งคว้าฝัน ให้เด็ก ๆ ทุกคนทราบ โดยเล่นทีละคน เริ่มจากเด็กคนแรกวิ่งและกระโดดเข้าเชือกที่ขดเป็นวงกลมแต่ละแถว และวิ่งไปหยิบลูกบอลสีที่ครูกำหนดในกล่องลังแล้ววิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น (START) ดังนี้

1.1 แถวที่ 1 แถวที่ 3 และแถวที่ 7 กระโดดด้วยขาสองข้าง โดยให้ขาข้างใดข้างหนึ่งอยู่ในวงกลมทั้ง 2 วง

1.2 แถวที่ 2 แถวที่ 4 แถวที่ 5 และแถวที่ 6 ให้กระโดดลงวงกลมโดยใช้ขาเดียว

2. เมื่อกระโดดจนครบทุกวงกลมแล้ว ให้วิ่งไปหยิบลูกบอลสีที่ครูกำหนดที่อยู่ในกล่อง จำนวน 1 ลูก แล้ววิ่งกลับมากระโดดเหมือนเดิมต่อเนื่องไปจนถึงจุดเริ่มต้น (START) และมาต่อท้ายเพื่อนในกลุ่มที่อยู่ข้างหลัง คนที่เล่นเสร็จแล้วให้นั่งลง

3. ครูสาธิตวิธีเล่นเกมกระโดดสู่ฝัน ให้เด็ก ๆ ทุกคนดูเป็นตัวอย่าง

4. ครูให้ตัวแทนเด็ก 2 คน ออกมาทดลองเล่นเกมให้เพื่อน ๆ ดู เพื่อทดสอบว่า สามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่

5. ครูเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ ให้เด็กเริ่มเล่นกิจกรรม วิ่ง กระโดด สู่ฝัน

6. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้าง สนุกไหม

2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่า ใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างคะ

3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมากๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือพร้อมกันค่ะ

ประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

สื่อการเรียนรู้

1. เชือกไนล่อนขนาด 8 – 12 มิลลิเมตร ขดเป็นวงกลม รัศมี 30 เซนติเมตร จำนวน 10 วง
2. ลูกบอลที่มีสีต่างกัน ขนาดมือเด็กกำได้สนิท คละสีจำนวน 3 สีละ 5 ลูก รวมทั้งหมด 15 ลูก
3. กล่องลังเปล่า เพื่อใส่ลูกบอลคละสี จำนวน 1 กล่อง

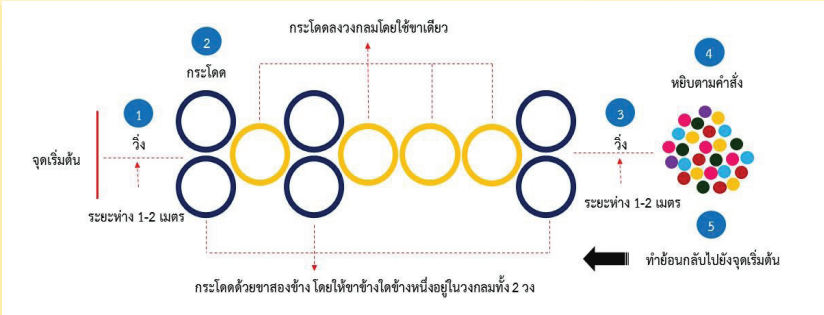
TIP

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหว และการทรงตัว ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง และเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย
2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกันเริ่มจากกระโดดด้วยขาข้างเดียว หรือ กระโดดสลับขาไปก่อน
3. สามารถเพิ่มความสูงสิ่งกีดขวางเพื่อสร้างความท้าทายในการกระโดด และทักษะด้านความคิดด้านสมอง EF ให้กับเด็ก โดยเปลี่ยนเป็นวัสดุอื่นแทนเชือก เช่น กล่องนม UHT หรือ ขวดพลาสติก เป็นต้น
4. สามารถจัดกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกลุ่ม

ข้อควรคำนึง

พื้นที่ลานเล่น : พื้นควรเป็นพื้นที่แห้ง เรียบไม่ขรุขระ เป็นหลุม บ่อ และเปียก เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้ม เกิดอุบัติเหตุได้

ตัวอย่าง การจัดผังการเล่น วิ่ง กระโดดสู่ฝัน



กิจกรรมที่ 6 เคลื่อนไหวหรรษา

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวด้วยกิจกรรม วิ่ง กระโดด คลาน มุดลอด สิ่งกีดขวางได้

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**
  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)
  6. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

- **จุดประสงค์**
  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่แขน ขาและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัวด้วยการกระโดด
  3. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  4. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่เล่นกิจกรรม**

สามารถใช้พื้นที่ทำกิจกรรมได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. จัดวางเชือกไนล่อน ไว้บนพื้นในลักษณะเรียงต่อกันเป็นแนวตั้ง จำนวน 3 เส้น แต่ละเส้นห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร

2. จัดวางขวดน้ำพลาสติกถัดต่อจากเส้นเชือก ไว้บนพื้นในลักษณะเรียงต่อกันเป็นแนวตั้ง จำนวน 4 ขวดแต่ละขวดห่างกันประมาณ 1 เมตร

3. จัดวางกล่องลังกระดาษเปล่า จำนวน 1 กล่อง ในลักษณะนอนเพื่อที่เด็กสามารถคลานมุดลอดไปได้ ไว้บนพื้นถัดต่อจากขวดน้ำพลาสติก และห่างจากขวดน้ำพลาสติกห่างประมาณ 1 เมตร

4. ขีดเส้นทำสัญลักษณ์แสดงจุดเริ่มต้น (START) และเส้นชัย (FINISH) ซึ่งจุดเริ่มต้น (START) ห่างจากเชือกเส้นแรกประมาณ 2 เมตร และเส้นชัย (FINISH) ห่างจากกล่องลังกระดาษเปล่าประมาณ 2 เมตร

5. ครูผู้จัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้

ครูคนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม

ครูคนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมานั่งรวมกัน และกล่าวคำทักทายเด็กๆ ด้วยการสวัสดี

2. ครูชวนเด็กเล่นเกมโดยพูดว่า วันนี้ครูจะชวนพาเด็ก ๆ ทุกคนเล่นกิจกรรมเคลื่อนไหวหรรษาค่ะ ใครอยากเล่นบ้าง

3. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรม แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่นเกมเคลื่อนไหวหรรษา ให้เด็ก ๆ ทุกคนทราบ โดยเล่นทีละคน เริ่มจากเด็กคนแรกวิ่งจากจุดเริ่มต้น (START) ไปยังเส้นเชือก 3 เส้น แล้วกระโดดข้ามเชือก แต่ละเส้น ด้วยขาสองข้างอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก และวิ่งซิกแซกอ้อมขวดน้ำพลาสติกแต่ละขวดจนครบแล้ว เดินไปคลานมุดลอดกล่องลังเปล่า แล้ววิ่งไปหยุดตรงเส้นชัย(FINISH) ถึงแล้วให้นั่งลงรอเพื่อน

2. ครูสาธิตวิธีเล่นเกมกระโดดสู่ฝัน ให้เด็ก ๆ ทุกคนดูเป็นตัวอย่าง

3. ครูให้ตัวแทนเด็ก 2 คน ออกมาทดลองเล่นเกมให้เพื่อน ๆ ดู เพื่อทดสอบว่า สามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่

4. ครูเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ ให้เด็กเริ่มเล่นกิจกรรมเคลื่อนไหวหรรษา

5. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้เล่นแล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้าง สนุกไหม

2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่า ใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างค่ะ

3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมากๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือพร้อมกันค่ะ

- **ประเมินผล**
    1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
    2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
    3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
    4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

- **สื่อการเรียนรู้**
    1. เชือกไนล่อนขนาด 8 – 12 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 30 เซนติเมตร จำนวน 3 เส้น
    2. ขวดน้ำพลาสติกขนาด 700 มิลลิลิตร จำนวน 4 ขวด
    3. กล่องลังเปล่าขนาดใหญ่สามารถให้เด็กมุดลอดได้ จำนวน 1 กล่อง

- **TIP**

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหว และการทรงตัว ทำให้กล้ามเนื้อขาและมือแข็งแรง และเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย

2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกันเริ่มจากกระโดดด้วยขาข้างเดียว หรือ กระโดดสลับขาไปก่อน

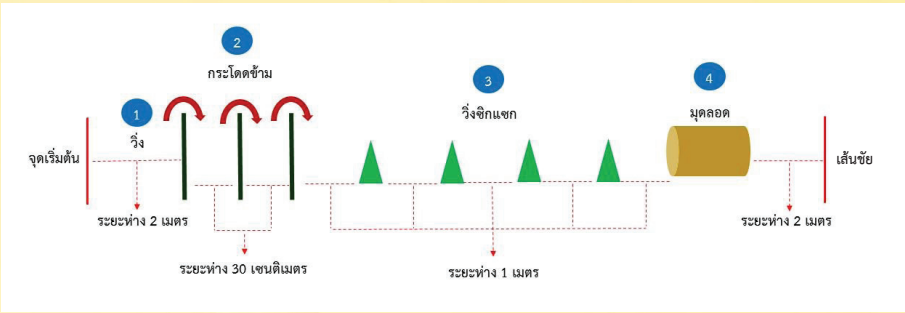
3. สามารถเพิ่มความสูงสิ่งกีดขวางเพื่อสร้างความท้าทายในการกระโดด และทักษะด้านความคิดด้านสมอง EF ให้กับเด็ก โดยเปลี่ยนเป็นวัสดุอื่นแทนเชือก เช่น กล่องนม UHT หรือ ขวดพลาสติก เป็นต้น

4. สามารถจัดกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกลุ่ม

- **ข้อควรคำนึง**

พื้นที่ลานเล่น : พื้นควรเป็นพื้นที่แห้ง เรียบไม่ขรุขระ เป็นหลุม บ่อ และเปียก เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้ม เกิดอุบัติเหตุได้

ตัวอย่าง การจัดผังการเล่น : เคลื่อนไหวหรรษา



กิจกรรมที่ 7 รูปทรงมหาสนุก

- **ผลลัพธ์ที่ได้**

  เด็กสามารถวิ่งอ้อมสิ่งกีดขวางและเดินด้วยขาสองข้างได้โดยไม่ล้ม

- **กระบวนการทางความคิดในสมองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม EF**
  1. ความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)
  2. การยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
  3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
  4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)
  5. ติดตาม ประเมินตนเอง (Self-Monitoring)
  6. วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning & Organizing)
  7. พากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed Persistence)

- **จุดประสงค์**
  1. เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่แขน ขาและลำตัว
  2. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัวด้วยการกระโดด
  3. เพื่อฝึกทักษะการฟังและวางแผนแก้ปัญหา
  4. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมเล่นร่วมกับผู้อื่น

- **สถานที่เล่นกิจกรรม**

  สามารถใช้พื้นที่ทำกิจกรรมได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

- **รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นเตรียม : ใช้เวลา 5 นาที

1. จัดวางเชือกไนล่อนที่เตรียมไว้ บนพื้นในลักษณะแนวนอน เรียงต่อกันเป็นแนวตั้ง จำนวน 6 เส้น โดยเชือกแต่ละเส้นวางห่างกันประมาณ 1 เมตร
2. ขีดเส้นตรงหรือติดแถบสีบนพื้น 1 เส้น ขนาดยาว 2 เมตร ห่างจากเชือกเส้นสุดท้าย ด้วยระยะประมาณ 1 เมตร
3. จัดวางแผ่นรูปภาพพีระมิดรูปทรงต่าง ๆ ได้แก่ สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม จำนวน อย่างละ 5 แผ่น ห่างจากแถบสีที่ติดไว้บนพื้นด้วยระยะประมาณ 1 เมตร
4. ขีดเส้นทำสัญลักษณ์แสดงจุดเริ่มต้น (START) ซึ่งจุดเริ่มต้นห่างจากเชือกเส้นแรก ประมาณ 1 เมตร
5. ผู้จัดกิจกรรม จำนวน 2 คน ดังนี้

   คนที่ 1 ทำหน้าที่พาเด็กทำกิจกรรม และประเมินผลกิจกรรม

   คนที่ 2 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย

ขั้นนำ : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูจัดเด็กมานั่งรวมกันที่ลานเล่น และกล่าวคำทักทายด้วยการสวัสดี
2. ครูชวนเด็กทำกิจกรรม โดยพูดว่าวันนี้ครูจะชวนพาเด็ก ๆ ทุกคนเล่นกิจกรรมรูปทรงมหาสนุกค่ะ ใครอยากเล่นบ้างคะ
3. ครูให้เด็ก ๆ ทุกคนอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) ด้วยท่ากายบริหาร (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสอน : ใช้เวลา 20 นาที

1. ครูแนะนำกิจกรรม แจ้งกติกา และบอกวิธีการเล่นกิจกรรมรูปทรงมหาสนุกให้เด็ก ๆ ทุกคนทราบ โดยเล่นทีละคนดังนี้

1.1 เริ่มวิ่งจากจุดเริ่มต้น (START) ไปยังเส้นเชือกเส้นที่ 1 แล้วกระโดดด้วยขาสองข้างข้ามเชือกเส้นที่ 1 ที่วางบนพื้น แล้ววิ่งไปยังเส้นเชือกเส้นที่ 2 แล้วกระโดดด้วยขาสองข้างข้ามเชือกไปแบบนี้จนครบทุกเส้น พอไปถึงแถบสีที่ติดไว้บนพื้นให้เดินต่อเท้าตามแนวแถบสี แล้วให้วิ่งไปหยิบแผ่นรูปภาพพีระมิดรูปทรงที่ครูกำหนดให้ จำนวน 1 แผ่น แล้วกลับตัวเดินต่อเท้าตามแนวแถบสีเดิม และวิ่งซิกแซกอ้อมเชือกแต่ละเส้น กลับมายังจุดเริ่มต้น (START) ยื่นส่งแผ่นภาพให้กับครู แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนคนอยู่หลังสุดในแถวแล้วนั่งลง

1.2 เด็กคนที่ 2 ในแถว ให้เริ่มทำกิจกรรมเหมือนเพื่อนคนแรก ทำแบบนี้ไปจนครบทุกคน

2. ครูสาธิตวิธีเล่นรูปทรงมหาสนุกให้เด็กทุกคนทั้ง 2 กลุ่มดูเป็นตัวอย่าง
3. ครูให้ตัวแทนเด็ก 2 คน ออกมาทดลองเล่นให้เพื่อน ๆ ดู เพื่อทดสอบว่า สามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่
4. ครูให้เด็กแต่ละคนลุกขึ้นยืนต่อแถวในกลุ่มเป็นแถวตอน จากนั้นครูเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ ให้เด็กเริ่มเล่นกิจกรรมพร้อมกัน
5. ครูพาเด็กคลายอุ่นร่างกาย (cool down) (ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย)

ขั้นสรุป : ใช้เวลา 10 นาที

1. ครูถามเด็กว่า ทุกคนหลังจากได้เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ สนุกไหมคะ
2. ครูอธิบายประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง และถามเด็ก ๆ ว่าใครอยากเป็นคนแข็งแรงบ้างคะ
3. ครูให้กำลังใจเด็กด้วยการพูดว่า วันนี้เด็ก ๆ ทุกคนทำได้ยอดเยี่ยมมากๆ ค่ะ แข็งแรงกันทุกคนเลย ปรบมือให้ตนเองค่ะ

- **ประเมินผล**
  1. การสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมของเด็ก
  2. การสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก
  3. การสังเกตการปฏิบัติตามคำสั่ง
  4. การสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. เชือกไนล่อนขนาด 8 – 12 มิลลิเมตร ยาวเส้นละ 30 เซนติเมตร จำนวน 6 เส้น
3. แผ่นรูปภาพพีระมิดรูปทรงต่าง ๆ ขนาด A4 ได้แก่ สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม จำนวนอย่างละ 5 แผ่น
4. เทปสีขนาด 1 นิ้ว จำนวน 1 ม้วน

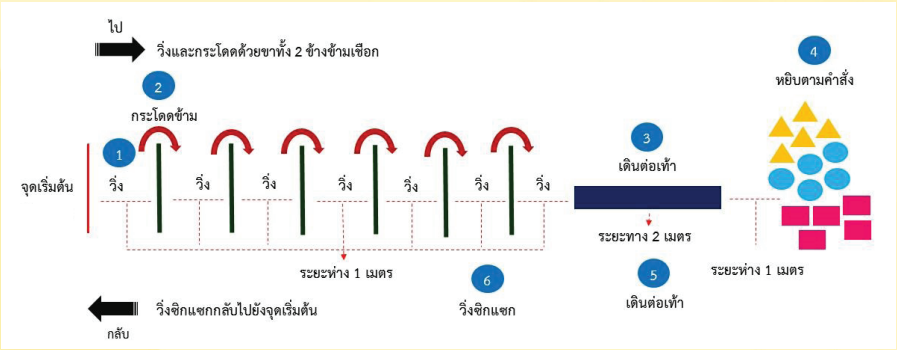
TIP

1. ควรจัดกิจกรรมนี้ให้เด็กได้เล่นสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที เพื่อฝึกฝนให้เด็กเกิดทักษะการเคลื่อนไหว และการทรงตัว ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง และเป็นการเพิ่มความสูงให้แก่เด็กด้วย
2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกัน เริ่มจากกระโดดด้วยขาข้างเดียว หรือ กระโดดสลับขาไปก่อน
3. สามารถจัดกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกลุ่ม
4. สามารถเพิ่มความสูงสิ่งกีดขวางเพื่อสร้างความท้าทายในการกระโดด และทักษะด้านความคิด ด้านสมอง EF ให้กับเด็ก โดยเปลี่ยนเป็นวัสดุอื่นแทนเชือก เช่น กล่องนม UHT หรือ ขวดพลาสติก เป็นต้น

ข้อควรคำนึง

พื้นที่ลานเล่น : พื้นควรเป็นพื้นที่แห้ง เรียบไม่ขรุขระ เป็นหลุม บ่อ และเปียก เนื่องจากอาจจะทำให้เด็กลื่นล้ม เกิดอุบัติเหตุได้

ตัวอย่าง การจัดผังการเล่น : รูปทรงมหาสนุก



4 ท่ากายบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย

การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมการเล่นกีฬาเด็ก ๆ ควรจะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน ซึ่งการอบอุ่นร่างกาย (warm up) ที่ดีนั้นจะสามารถป้องกันการบาดเจ็บและทำให้ออกกำลังกายได้ดีขึ้น เนื่องจากการอบอุ่นร่างกายจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้นและควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสม

การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) จะช่วยให้กล้ามเนื้อของเด็ก ๆ สามารถฟื้นสภาพจากอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหลังจากทำกิจกรรมหรือเล่นได้เร็วขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยลดสภาวะการที่อาจนำไปสู่ปัญหาการเกิดตะคริว การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อในระหว่างการทำกิจกรรมหรือเล่นในครั้งต่อไป

1. ท่ายืดกล้ามเนื้อคอ



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



ยื่นคางออกไปด้านหน้า
ค้างไว้ 10 วินาที

2. ท่าการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



ยกมือทั้งสองข้างให้แขนชิดหู
ค้างไว้ 10 วินาที

3. ท่ากางแขน



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



กางแขนขึ้นทั้งสองข้างระดับหัวไหล่
ค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางแขนลงแนบลำตัว

4. ท่ายืดหัวไหล่



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า

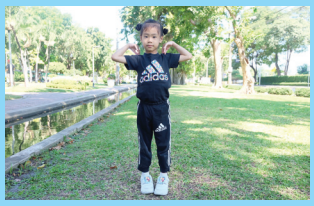


ใช้บริเวณข้อพับของแขนข้างซ้าย
หนีบศอกขวาเหยียดแขนตรงไปทางซ้าย
แล้วยืดเส้นค้างไว้ 10 วินาที

5. ท่าหมุนหัวไหล่



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง
และหมุนกลับด้านหลัง 10 ครั้ง

6. ท่าการยืดกล้ามเนื้อแขน



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



มือทั้งสองประสานกันบริเวณหน้าอก
และดันฝ่ามือออกไปข้างหน้า

7. ท่าสะบัดข้อมือ



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



สะบัดข้อมือพร้อมกัน 10 ครั้ง

8. ท่าการยืดกล้ามเนื้อลำตัว



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว
ตามองตรงไปด้านหน้า



ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ มือซ้ายวางแนบลำตัว
เอียงตัวไปด้านซ้าย ค้างไว้ 10 วินาที
(สลับทำด้านตรงข้าม)

9. ท่าหมุนเอว



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว ตามองตรงไปด้านหน้า



หมุนเอวไปด้านซ้าย 10 ครั้ง และด้านขวา 10 ครั้ง

10. ท่าย่อเข่า



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว ตามองตรงไปด้านหน้า



ย่อตัวลงเอามือแตะเข่า 10 ครั้ง

11. ท่ายืดกล้ามเนื้อขา



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว ตามองตรงไปด้านหน้า

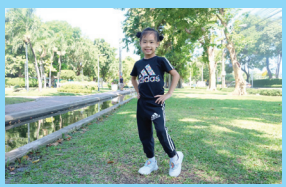


ก้มตัวลงช้า ๆ มือทั้งสองข้างแตะที่ปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที

12. ท่าหมุนข้อเท้า



ยืนตรงมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว ตามองตรงไปด้าฟหน้า



มือทั้งสองข้างจับบริเวณลำตัว หมุนข้อเท้าข้างละ 10 ครั้ง



การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและความสามารถของเด็กในด้านต่างๆ ควบคู่ไปกับการจัดประสบการณ์ตามปกติในกิจวัตรประจำวัน ครูที่ประเมินอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบจะสามารถใช้หลักสูตรและจัดประสบการณ์ได้อย่างเหมาะสมกับวัย และความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก ซึ่งการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การประเมินผลลัพธ์ (Output) ของกิจกรรมที่เด็กทำ และการประเมินผลที่ได้สุดท้ายจากการทำกิจกรรมที่เด็กทำทั้งหมด (Outcome)

เครื่องมือประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

1. **เครื่องมือประเมินผลลัพธ์ (Output)** แต่ละกิจกรรมที่เด็กทำ สามารถประเมินเป็นรายวันของเดือนนั้นในภาคการศึกษา เช่น แบบประเมินพฤติกรรมของเด็กต่อการทำกิจกรรม (การเคลื่อนไหว อารมณ์ และคำพูด ความรับผิดชอบ กล้าแสดงออก ความสนใจในการทำกิจกรรม) เป็นต้น

2. **เครื่องมือประเมินผลที่ได้สุดท้ายจากการทำกิจกรรมที่เด็กทำทั้งหมด (Outcome)** สามารถประเมินเป็นรายเดือนของแต่ละภาคการศึกษา ได้แก่

2.1 การประเมินพัฒนาการเด็กตามวัย ด้วยคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ตามพัฒนาการ 5 ด้าน (ปรับไปตามบริบทของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย) ประกอบด้วย

- พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (GM)
- พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา (FM)
- พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา (RL)
- พัฒนาการด้านการใช้ภาษา (EL)
- พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม (PS)

2.2 การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็ก โดยเทียบจากกราฟ เพื่อประเมินภาวะเตี้ย / ค่อนข้างเตี้ย / สูงตามเกณฑ์ / ค่อนข้างสูง /สูง ของเด็ก

แนวทางการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

1. ใช้เครื่องมือประเมินที่เหมาะสมกับพัฒนาการและธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยตามวัย

2. ใช้เครื่องมือในการประเมินที่หลากหลาย การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยควรเป็นการประเมินแบบไม่เป็น การสังเกตหรือการสนทนากับเด็ก แล้วบันทึกอย่างเป็นระบบ

3. บูรณาการการสอนกับการประเมินไปด้วยกัน

4. ควรบันทึกสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ เพื่อเป็นการประเมินความก้าวหน้าของเด็ก ช่วยให้ครูสามารถแนะนำ สนับสนุนให้เด็กก้าวไปสู่พัฒนาการในขั้นที่สูงขึ้นได้

5. ให้ความสนใจกับกระบวนการในการเรียนรู้ของเด็ก

6. ประเมินจากบริบทที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่ตรงตามสภาพจริงของเด็ก

7. ประเมินเด็กเป็นรายบุคคล ครูต้องเฝ้าสังเกตเด็กแต่ละคน เพื่อให้รู้จักเด็กเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการวางแผนการช่วยเหลือสนับสนุนเด็กได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

8. ให้เด็กมีโอกาสประเมินตนเอง จะช่วยให้เด็กภูมิใจ และเกิดความต้องการที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

วิธีการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

1. เก็บรวบรวมข้อมูล ครูควรวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูลควบคู่กับการจัดประสบการณ์ โดยเป็นการวางแผนล่วงหน้า ทั้งนี้ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยมีดังนี้

1.1 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมหรือคำพูดของเด็ก

1.2 การสนทนากับเด็ก ครูสามารถใช้การสนทนากับเด็ก เพื่อประเมินความสามารถในการแสดงความคิดเห็น พัฒนาการด้านการใช้ภาษา ฯลฯ

1.3 การเก็บตัวอย่างผลงานที่แสดงความก้าวหน้าของเด็ก

2. วิเคราะห์และจัดทำบันทึกข้อมูลของเด็ก ควรนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้มาวิเคราะห์และจัดทำบันทึกข้อมูลของเด็ก ทั้งในลักษณะของบันทึกข้อมูลเด็กรายบุคคล และบันทึกข้อมูลเด็กทั้งชั้นเรียน ดังนี้

2.1 บันทึกข้อมูลเด็กรายบุคคล จะช่วยให้ครูรู้จักความสามารถที่แท้จริงของเด็ก

ทำให้ครูติดตามความก้าวหน้าของเด็กได้อย่างต่อเนื่อง หรือให้ความช่วยเหลือเด็กได้อย่างเหมาะสม

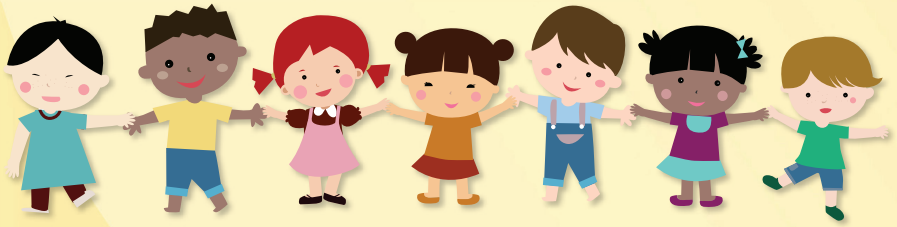
2.2 บันทึกข้อมูลเด็กทั้งชั้นเรียน การทำบันทึกข้อมูลเด็กทั้งชั้นเรียนช่วยให้ครูรู้ว่าเด็กในห้องเรียนที่รับผิดชอบมีความสามารถหรือมีพัฒนาการในแต่ละด้านเป็นอย่างไร ควรทำเป็นระยะอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

ทั้งนี้ การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ดีต้องผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันกับการจัดประสบการณ์ การประเมินช่วยให้ครูทราบพัฒนาการของเด็ก เข้าใจเด็ก และรู้ว่าควรทำอย่างไรจึงจะสามารถส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กได้อย่างเต็มที่ ครูปฐมวัยจึงควรศึกษาวิธีการ เครื่องมือ และเกณฑ์การประเมินที่เหมาะสมกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย วางแผนการประเมินให้เหมาะสม ใช้ผลการประเมินในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก การประเมินจึงถือเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ช่วยทำให้ครูสามารถจัดประสบการณ์อย่างมีคุณภาพ



ภาคผนวก

- (ตัวอย่าง) แบบประเมินพฤติกรรมของเด็กต่อการทำกิจกรรม
- (ตัวอย่าง) แบบบันทึกส่วนสูงและผลการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กปฐมวัย
- (ตัวอย่าง) แบบประเมินส่วนสูงของเด็กปฐมวัย
- กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง
- กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศชาย



(ตัวอย่าง) แบบประเมินพฤติกรรมของเด็กต่อการทำกิจกรรม

(ตัวอย่าง)
แบบประเมินพฤติกรรมของเด็กต่อการทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ..... เดือน ..... ปี .....

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องว่างตรงกับความเป็นจริง
ชื่อกิจกรรม .....
ชื่อ – สกุล ..... เพศ.....ชื่อเล่น.....
ระดับชั้น ..... สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย .....

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพของพฤติกรรม			หมายเหตุ
	ดี (3 คะแนน)	พอใช้ (2 คะแนน)	ควรปรับปรุง (1 คะแนน)	
การเคลื่อนไหว	☐ เคลื่อนไหว ทรงตัวดี ทำได้ครบ 100 %	☐ เคลื่อนไหว ทรงตัวดี ทำได้ 80 %	☐ เคลื่อนไหวเซ หกล้ม	
ความรับผิดชอบ	☐ ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยตนเอง	☐ ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยตนเอง โดยครูแนะนำเป็นบางครั้ง	☐ ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยตนเอง โดยครูช่วยบ่อยครั้ง	
ความกล้าแสดงออก	☐ เสนอตัวเองเป็นตัวแทนทำกิจกรรมโดยไม่เคอะเขิน	☐ เสนอตัวเองเป็นตัวแทนทำกิจกรรมเมื่อถูกครู/เพื่อนกระตุ้น	☐ ไม่เสนอตัวเองเป็นตัวแทนทำกิจกรรม แม้ถูกครู/เพื่อนกระตุ้น	
ความสนใจในการทำกิจกรรม	☐ ซักถาม โต้ตอบ แสดงความคิดเห็นระหว่างทำกิจกรรมอยู่บ่อยครั้ง	☐ ซักถาม โต้ตอบ แสดงความคิดเห็นระหว่างทำกิจกรรมอยู่บางครั้ง	☐ ไม่ซักถาม โต้ตอบ แสดงความคิดเห็นระหว่างทำกิจกรรม	
อารมณ์ความรู้สึก	☐ กระตือรือร้นอยากทำกิจกรรม	☐ กระตือรือร้นอยากทำกิจกรรมเมื่อครูชี้ชวน	☐ ไม่กระตือรือร้นอยากทำกิจกรรม	

บันทึกเพิ่มเติม
.....
.....
.....

ตัวอย่าง แบบบันทึกส่วนสูงและผลการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กปฐมวัย

ตัวอย่าง
แบบบันทึกส่วนสูงและผลการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กปฐมวัย
ภาคเรียนที่ .... ปีการศึกษา ....

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อมูลส่วนสูงและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างแสดงผลการประเมินส่วนสูงจากกราฟเทียบตามเกณฑ์อายุของเด็ก

ชื่อ – สกุล .... **เพศ**............................**ชื่อเล่น**...........................
ระดับชั้น .... **สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย** ....

เดือน	อายุ (เดือน)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ผลการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				
			เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง

ตัวอย่าง แบบประเมินส่วนสูงของเด็กปฐมวัย

ตัวอย่าง
แบบประเมินส่วนสูงของเด็กปฐมวัย
ภาคการศึกษาที่.....ปีการศึกษา.....

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อมูลผลการประเมินส่วนสูงจากกราฟเทียบตามเกณฑ์อายุของเด็กทุกคนตามความเป็นจริง

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย .....
ระดับชั้น ..... **จำนวนเด็ก** ..... **คน**

ผลการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง						
ค่อนข้างสูง						
สูงตามเกณฑ์						
ค่อนข้างเตี้ย						
เตี้ย						
รวม						

บันทึกเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

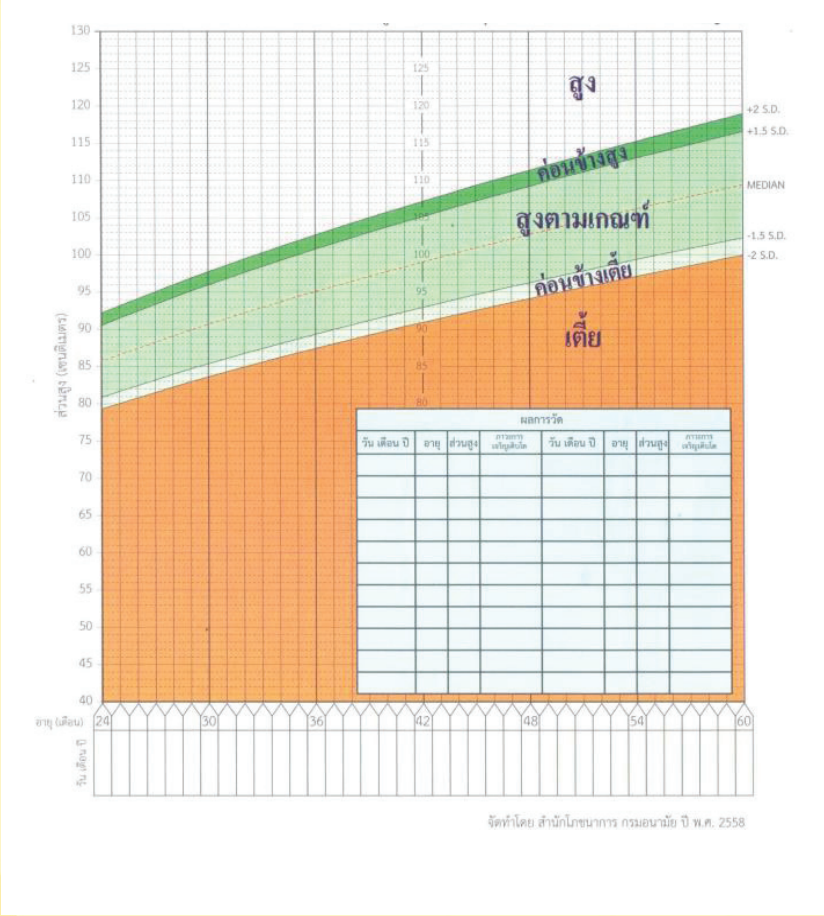
.....

.....

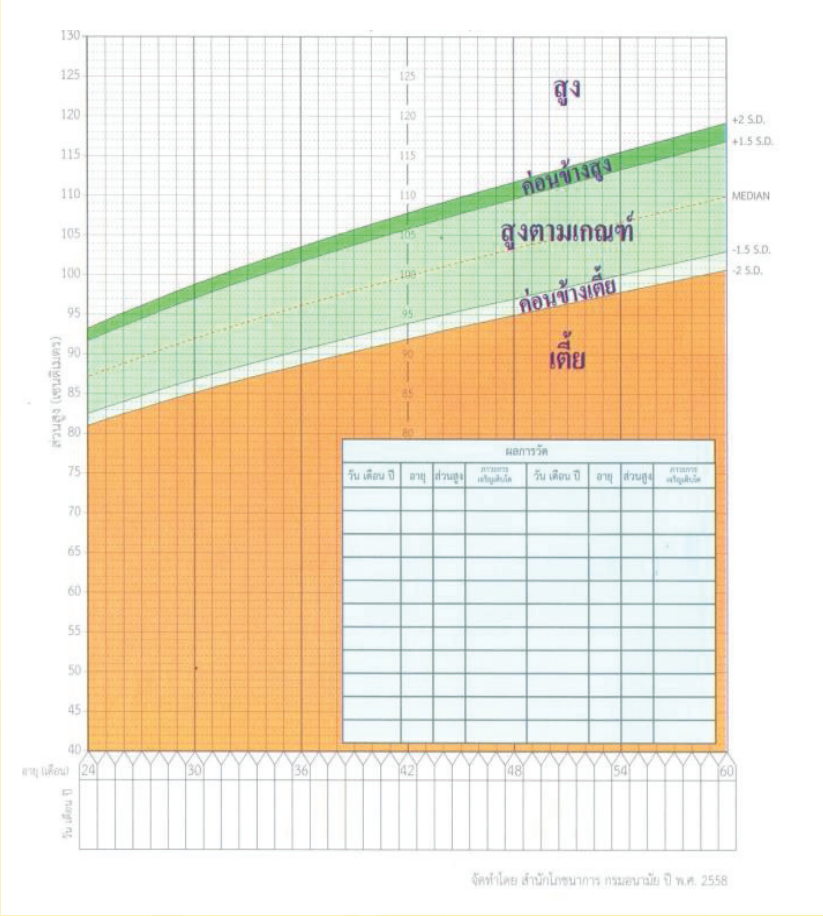
.....

.....

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง



กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศชาย



เอกสารอ้างอิง

1. “แนะรัฐเร่งรับมือเอไอป่วนโลก.” 2561. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา https://www.post-today.com/economy/551277 (15 พฤษภาคม 2561).
2. “ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.okmd.or.th/okmdopportunity/new-gen/262/
3. เบลลังกา, เจมส์. ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21. แปลโดยวรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส, 2556.
4. ประเสริฐ บุญเกิด. เล่นตามรอยพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส, 2559.
5. “Executive Function สำหรับเด็ก.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา https://www.facebook.com/prasertpp/posts/377038495977984 (8 ธันวาคม 2559).
6. กรมอนามัย. แนวทางการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี. กรุงเทพฯ: ซีจีทูล, 2561.
7. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย 0-3 ปี แนวแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค, 2553.
8. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี แนวแนะผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค, 2553.
9. สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). การจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ อนุบาล. 2562. [ระบบออนไลน์. แหล่งที่มา http://www.okmd.or.th/bbl/documents/306/bblclassroom-management-learning-environment



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH