

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กฤษฎา บานชื่น. การวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2527.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. "การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ" ในจุลสารการใช้สวสุขภาพ.

พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2529.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. "วิ่งเพื่อสุขภาพ" วารสารกีฬา. 5 (พฤษภาคม 2539).

เกษม ตันติผลาชีวะและกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:

อรุณการพิมพ์, 2528.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพมหานคร: ห้ นักนายกรัฐมนตรี้, 2545.

คณิต เขียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทับแก้ว,

2529.

จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ

ของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

วิชาเอกพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.

ฉวีวรรณ ดีช่วย. ผลของการออกกำลังกายแบบไท้จ๊วต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและ

สมรรถนะทางแอโรบิกในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินสุลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2543.

ชินวัฒน์ คำหวาน. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ของเด็กในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ณัฐพล อันตรเสน. การศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินการโครงการนันทนาการในโรงเรียน

สำหรับเด็กพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

คนู จีระเดชากุล. นันทนาการสำหรับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนา

พานิชจำกัด, 2544.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ. วารสารครุศาสตร์. 17(ตค.-ธค. 2531):

42-46.

- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และเฉลิม ชัยวัชรามารณ์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย 2. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ทัศนีย์ ช้อนขุนทด. การเปรียบเทียบผลของการมีส่วนร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและอัตราเมตาบอลิซึมของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางบ้านปรานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- นารถยา กัลโยธิน และคณะ. เดินเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เพลิดเพลินการพิมพ์, 2542.
- บุญเลิศ ตันติกัลยามารณ์. ผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่ออัตราการเต้นหัวใจ ความดันโลหิต และน้ำหนักร่างกายของหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทการศึกษา มหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- บุญเสริม อุทัยผล. นันทนาการเบื้องต้น. เอกสารประกอบการสอน. เชียงใหม่: ฝ่ายเอกสารการพิมพ์วิทยาลัยครูเชียงใหม่, 2530.
- ประพจน์ เกตุรากาศ. คู่มือผู้สูงอายุฉบับบริหารร่างกาย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, 2544.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. การเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพและปัญหาทางสุขภาพในผู้สูงอายุ. เอกสารอัดสำเนา; ม.ป.ป.
- ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์. เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา, 2540.
- พลศึกษา, กรม. ชีวิตที่สมบูรณ์. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ม.ป.ป.
- พัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ, สำนัก. กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- พันธ์ศักดิ์ วอนวงษ์. เปิดอง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สยามสปอร์ตซินดิเคทจำกัด, 2540.
- ฟอง เกิดแก้ว. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย และนักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามนิตของรัฐบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.
- ฟางว่านเชิง(เรียบเรียง). การบริหารร่างกายและฝึกสมาธิแบบซิง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: เอมีเทรดดิ้ง, 2542.

- ภูฟ้า เสวกพันธ์. การศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของ  
นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ยุรีพรรณ ชัยได้สุข. การออกกำลังกายกับระดับไขมันในเลือดของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- เรณู โกสินานนท์. จำไทย(ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้ำของ  
คุรุสภาจัดพิมพ์, 2535.
- รัฐพล ไผ่งาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วารุณี วรศักดิ์เสนีย์. ผลของการเดินที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและสารชีวเคมีในโลหิตของหญิง  
สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2538.
- วารุณี อมรทัต(แปล). ความเห็นต่างๆเกี่ยวกับเวลาว่างและนันทนาการ: การวิเคราะห์  
เชิงวิจารณ์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2543.
- วิทยาศาสตร์การกีฬา, กอง. คู่มือการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง.  
กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544.
- วิบูลย์ ชลานันท์. การพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับคนไทยวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
สุวีริยาสาส์น, 2531.
- วีรจิต เรืองสวัสดิ์. ผลของการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. ปริญญาศิลป  
ศาสตรมหาบัณฑิต(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, สถาบัน. วันอนามัยโลก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุม  
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2542.

- ไวโรจน์ สิงห์ไตรภพ. ผลของการออกกำลังกายด้วยไท้เก๊กที่มีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬาระบบปรับปรุงใหม่. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539. สารศิริราช, 2524.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมพล สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. กิจกรรมทดสอบ และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา, 2542.
- ศูนย์อำนวยการด้านเด็ก สตรี ผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสของกรุงเทพมหานคร. ไท้เก๊ก[Online]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์อำนวยการด้านเด็ก สตรี ผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสของกรุงเทพมหานคร. แหล่งที่มา: <http://www.bma.go.th/ccwed/> [20 มีนาคม 2546].
- สมบัติ กาญจนกิจ. ทำไมต้องพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- สมบัติ กาญจนกิจ และดำรัส ดาราศักดิ์. สันตนาการขั้นนำ. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ทำมาดี, 2544.
- สมบัติ กาญจนกิจ. จิตวิทยาการกีฬา:แนวคิด ทฤษฎีสู่ การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมพิศ อินเจริญ. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดราชบุรี. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.
- สาลี เพ็ญศิริ. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

- สิรินทร จันศิริกาญจน์. การดูแลผู้สูงอายุ [Online]. นิตยสารใกล้หมอ, ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2544. แหล่งที่มา: <http://www.ipersonalmd.com> [17 กรกฎาคม พ.ศ. 2545].
- สุดใจ พลนารักษ์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับลาตินอเมริกาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
- สุชาติ ไสมประยูร. วิจัยสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพที่สมบุรณ์. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, 2535.
- สุชาติ ไสมประยูร และสุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย, บรรณาธิการ. สุขภาพเพื่อชีวิต. เอกสารประกอบการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. วิจัยทัศนผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- เสถียร โกเสศ. ค่าของวรรณคดี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2515.
- เสาวภา เทียมศรี. ผลการเดินแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- หทัยรัตน์ บุญเสมอ. การเปรียบเทียบแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ ดินแดง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อุระ ศรีอิสาน. เกณฑ์สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

## ภาษาอังกฤษ

- Bollin, S. The At-Home Independence Program: A recreation program implemented by a volunteer. Psychology Literature. Unison Behavioral health Group. Toledo, 1998(54-61).
- Eider, G.A. Hormonal and muscular adaptation to acute and chronic resistance exercise in elderly men and women. Dissertation Abstracts Internationnal 51 : 7 (January, 1993) : 3321.
- Latham, N.; Anderson, C.; Bennett, D. and Stretton, C. Progressive resistance strength training for physical disability in older people (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue3, 2003. Oxford: Update Software.
- Lowy, L. Social work with the aging. New Yoke: Longman Inc, 1979.
- Pressley, R. Therapeutic recreation in an elderly persons care setting. Health Studies at the Centre for Nurse Education, Hilary House, Prospect Hill Douglas, Manchester Metropolitan University. June3, 1997. From: <http://www.recreationtherapy.com/re-elder.htm.htm> [22 August 2003].
- Sourby, C. The relationship between therapeutic recreation and palliation in the treatment of the advanced cancer patient. MS Ed. Herbert H. Lehman College, 1998. From: <http://www.recreationtherapy.com/rt.htm> [22 August 2003].

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก.

### โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ เป็นการวางแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ซึ่งจะเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นหลัก โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมเหล่านี้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี และเป็นสมาชิกของศูนย์บริการทางสังคมดินแดงเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันประมาณ 60 นาที

#### โปรแกรมนันทนาการและกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมนันทนาการ

1. กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน
  - 1.1 กีฬาฮาเฮ
  - 1.2 กีฬาเปตอง
  - 1.3 การละเล่นพื้นเมืองไทย
2. กิจกรรมการเดินรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
  - 2.1 รำวงมาตรฐาน
  - 2.2 เต็มประกอบเพลง(กิจกรรมเข้าจังหวะ)
3. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง
  - 3.1 ปลูกต้นไม้
  - 3.2 เดินชมสวน
  - 3.3 วึ่งชมทิวทัศน์
4. กิจกรรมประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
  - 4.1 กิจกรรมวอร์ลด์แรลลี่(Walk Rally)
  - 4.2 กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
5. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
  - 5.1 กิจกรรมไทเก๊ก
  - 5.2 กิจกรรมชี่กง
  - 5.3 กิจกรรมกายบริหาร

ซึ่งรวมไปถึงซึ่งกิจกรรมทุกประเภทและทุกกิจกรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วด้วย



## โปรแกรมเน้นทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สัปดาห์ที่ 1	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	ทำการปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง ทดสอบสมรรถภาพก่อนการทดลอง
วันพุธ	กิจกรรมที่ 1 วอล์คแรลลี่ (Walk Rally)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 2 ปลูกต้นไม้
สัปดาห์ที่ 2	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 3 เกมเบ็ดเตล็ด (ลมเพลมพัด, กระจกเปลี่ยนโพรง)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 3 เกมเบ็ดเตล็ด (เรือพิฆาต, ซิปป์ชิป)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 3 เกมเบ็ดเตล็ด( วิวาร์เหาะ, เสียงเสียงสัตว์)
สัปดาห์ที่ 3	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 4 กีฬาฮาเฮ (ปาเป้า, โยนห่วง, โบว์ลิง)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 5 เดินชมสวน
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 6 วิ่งชมทิวทัศน์
สัปดาห์ที่ 4	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 7 รำวงมาตรฐาน
วันพุธ	กิจกรรมที่ 7 รำวงมาตรฐาน
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 7 รำวงมาตรฐาน
สัปดาห์ที่ 5	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 8 ไทเก๊ก
วันพุธ	กิจกรรมที่ 8 ไทเก๊ก
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 8 ไทเก๊ก

สัปดาห์ที่ 6	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 9 ชี้กง
วันพุธ	กิจกรรมที่ 9 ชี้กง
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 9 ชี้กง
สัปดาห์ที่ 7	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 10 ภาวะบริหาร
วันพุธ	กิจกรรมที่ 10 ภาวะบริหาร
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 10 ภาวะบริหาร
สัปดาห์ที่ 8	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 11 เปโตรง
วันพุธ	กิจกรรมที่ 11 เปโตรง
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 11 เปโตรง
สัปดาห์ที่ 9	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 12 เต้นประกอบเพลง(กิจกรรมเข้าจังหวะ)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 12 เต้นประกอบเพลง(กิจกรรมเข้าจังหวะ)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 12 เต้นประกอบเพลง(กิจกรรมเข้าจังหวะ)
สัปดาห์ที่ 10	09.00-10.00 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 13 การละเล่นพื้นเมืองไทย (แก้อึดตันตรี, ชวงรำ)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 13 การละเล่นพื้นเมืองไทย (ดินน้ำอากาศ, น้ำขึ้นน้ำลง)
วันศุกร์	ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ปัจจุบันนิเทศ

## กิจกรรมที่ 1 วอล์ค แรลลี่ (Walk Rally)

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้เดินเป็นระยะทางรวมทั้งสิ้นประมาณ 600 เมตร
2. เพื่อฝึกการทำงานประสานกันระหว่างมือกับตา
3. เพื่อฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่
4. เพื่อฝึกการทรงตัว
5. เพื่อฝึกให้มีความสามัคคี
6. เพื่อฝึกให้มีความมั่นคงทางจิตใจ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าฐานกิจกรรม โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม ละ 5 คน	5	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> - อธิบายกติกาและวิธีการเดินไปยังฐานกิจกรรมของฐานต่างๆให้ทุกคนเข้าใจตรงกันพร้อมอธิบายถึงกิจกรรมในฐานนั้นอย่างสั้นๆ	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - เริ่มเล่นกิจกรรมในแต่ละฐานโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปเข้าฐาน ทั้ง 4 กลุ่มโดย กลุ่มที่ 1 เข้าฐานที่ 1 กลุ่มที่ 2 เข้าฐานที่ 2 กลุ่มที่ 3 เข้าฐานที่ 3 และกลุ่มที่ 4 เข้าฐานที่ 4 - เมื่อผ่านกิจกรรมของฐานนั้นๆได้ให้ เดินทางไปยังฐานต่อไป โดย กลุ่มที่ 1 ไปฐานที่ 2 กลุ่มที่ 2 ไปฐานที่ 3 กลุ่มที่ 3 ไปฐานที่ 4 และกลุ่มที่ 4 ไปฐานที่ 1	40	

	<p>(ปฏิบัติเช่นนี้ไปจน กลุ่มนั้นๆเข้าฐานครบทุกฐาน)  <u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเข้าฐานกิจกรรมครบทุกฐานแล้วให้ทุกกลุ่มกลับมายังจุดเริ่มต้น</li> <li>- ผู้นำสรุปคะแนนที่ทุกกลุ่มได้ในการเข้าฐานกิจกรรม</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงประโยชน์ของกิจกรรมตามจุดประสงค์ของแต่ละฐานกิจกรรม</li> </ul>	10	
--	---	----	--

### เนื้อหากิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk Rally)

#### ฐานที่ 1 กู้ระเบิด

อุปกรณ์ 1. เชือกฟาง, 2. ขวดน้ำพลาสติก, 3 ขวด 3. หนังสือตึก

วิธีการเล่น ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ภายในในกลุ่มจับปลายเชือก คนละด้านโดยที่ปลายเชือกอีกด้านจะผูกติดกับหนังสือ เพื่อให้สามารถที่จะดึงให้ยืดไปวัดปากขวดน้ำอัดลมได้ กำหนดระยะห่างจากขวดระเบิดถึงเขตปลอดภัยประมาณ 10 เมตร ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องเอาขวดน้ำอัดลมเคลื่อนที่ไปยังเขตปลอดภัย โดยที่ขวดน้ำอัดลมไม่หล่น รวมทั้งสิ้น 3 ขวด

#### ฐานที่ 2 น้ำบ่อน้อย

อุปกรณ์ 1. แก้วน้ำพลาสติก 1 ใบ, 2. ช้อน 2 คัน, 3. ถังใส่น้ำ

วิธีการเล่น ให้ผู้ร่วมกิจกรรม เข้าแถวตอนเรียง 1 ที่เส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้คนที่ 1 ออกไป ที่โต๊ะที่มีถังน้ำตั้งอยู่แล้วใช้ช้อนที่เตรียมไว้ตักน้ำจากถังใส่ววด เมื่อตักเสร็จให้กลับมาที่จุดเริ่มและสลับกับเพื่อนภายในกลุ่มคนต่อไป ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เมื่อหมดเวลา 3 นาที ดูจำนวนน้ำภายในขวดว่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่

#### ฐานที่ 3 จอมยุทธตะเกียบ

อุปกรณ์ 1. จานกระดาษ 6 ใบ, 2. ตะเกียบ 5 คู่, 3. ถั่วแดง 1 ถุง

วิธีการเล่น ให้ผู้ร่วมกิจกรรม เข้าแถวหน้ากระดาษ โดย ที่ด้านหน้า มีจานกระดาษใส่ถั่วแดงอยู่ เมื่อได้ยินสัญญาณให้ ผู้เล่นคนที่ 1 คีบถั่วแดง จากจานใบที่ 1 ไปใส่จานใบที่ 2 ผู้เล่นคนที่ 2 คีบถั่วแดง จากจานใบที่ 2 ไปใส่จานใบที่ 3 ผู้เล่นคนที่ 3 คีบถั่วแดง จากจานใบที่ 3 ไปใส่จานใบที่ 4 ผู้เล่นคนที่ 4 คีบถั่วแดง จากจานใบที่ 4 ไปใส่จานใบที่ 5 และผู้เล่นคนที่ 5 คีบถั่วแดงจากจานใบที่ 5 ไปใส่จานใบที่ 6 โดยจานแต่ละใบ อยู่ห่างกันประมาณ 1 เมตร และเมื่อหมดเวลา 3 นาที ให้นำคะแนน จากจำนวนถั่วแดงในจานใบที่ 6

#### ฐานที่ 4 พรหมวิเศษ

อุปกรณ์ 1. ฤงดำ 4 ใบ

วิธีการเล่น ให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับฤงดำ กลุ่มละ 2 ฤง แล้ววางแผนการเดินทางจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งในระยะประมาณ 7 เมตร โดยจะต้องเดินอยู่บนฤงดำเท่านั้น ห้ามมีคนคนใดคนหนึ่งเท้ามาแตะที่พื้นในขณะที่เดินข้ามแดน หากแต่จะรออยู่ที่จุดเริ่มนั้นได้ เกมสิ้นสุดเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมในกลุ่มข้ามแดนมาครบทุกคน

## กิจกรรมที่ 2 ปลุกต้นไม้

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้ปลุกต้นไม้คนละ 2 ต้น
2. เพื่อให้ได้ออกกำลังกายโดยการปลุกต้นไม้
3. เพื่อให้ได้เพลิดเพลินกับการตกแต่งต้นไม้ที่ตนได้ปลุก

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1.กระถางต้นไม้, 2. ต้นกล้า, 3.ดิน, 4.ปุ๋ย, 5.ที่พรวดินและที่รดน้ำต้นไม้

สถานที่ ภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	- ทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม ละ 5 คน		
	<u>อธิบายและ สาธิต</u>	10	
	- อธิบายขั้นตอนในการปลุกต้นไม้และสถานที่ที่จะปลุก ของแต่ละกลุ่ม		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- ให้แต่ละกลุ่มไปรับต้นกล้าและอุปกรณ์เพื่อนำมาปลุก ต้นไม้		
	- แยกย้ายให้แต่ละกลุ่มไปช่วยกันปลุกต้นไม้ตามสถานที่ ที่แบ่งไว้		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	15	
	- กลุ่มใดปลุกต้นไม้เสร็จเรียบร้อยก่อนให้พักรอกกลุ่ม อื่นๆ		
	- เมื่อเสร็จเรียบร้อยครบทุกกลุ่ม เรียกกรม และให้ผู้ร่วม กิจกรรมช่วยกันสรุปถึงประโยชน์และคุณค่าที่ได้จาก การปลุกต้นไม้		

### กิจกรรมที่ 3 เกมเบ็ดเตล็ด

#### จุดประสงค์

1. เพื่อฝึกให้กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
2. เพื่อฝึกความสามัคคีและความเป็นระเบียบภายในกลุ่ม
3. เพื่อฝึกให้มีความมั่นใจทางจิตใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นไม่หลีกเลี่ยงปัญหา
4. เพื่อฝึกให้กล้าแสดงออก และมีความคิดสร้างสรรค์
5. เพื่อฝึกการทำงานประสานกันสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. ลูกบอลเลย์บอล, 2.กรวยหรือหลัก, 3.เศษผ้า, 4.กระดาษหนังสือพิมพ์

สถานที่ ลานกิจกรรมใต้อาคารภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง

#### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนร่วมกิจกรรม โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- แบ่งกลุ่มออกตามแต่ความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรมเกม		
	<u>อธิบายและ สาธิต</u>	5	
	- อธิบายและสาธิตวิธีการเล่นในแต่ละกิจกรรมเกม ตามลำดับการเล่น พร้อมให้ซักถามข้อสงสัย		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	- ผู้นำกิจกรรมดำเนินการเล่นเกมตามที่ได้วางไว้ใน แต่ละเกม		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	10	
	- เมื่อเล่นกิจกรรมเกมครบทุกกิจกรรมให้ผู้ร่วม กิจกรรมพักทาน้ำแล้วมานั่งร่วมกัน		
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของเกมในแต่ละ ละเกมและประโยชน์ที่ได้		

## เนื้อหากิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด

### เกมลมเพลมพัด

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดเข้าแถวเป็นตอนเล็ก 4 แถว
- ผู้นำสอนร้องเพลง"ลมเพลมพัด" โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมร้องตามที่ละท่อนก่อน เมื่อร้องตามได้แล้วจึงสอนให้ร้องเข้ากับทำนองจนร้องตามพร้อมกันได้ทั้งหมด
- เนื้อเพลงลมเพลมพัด "ลมเพลมพัดโบกสะบัดพัดมาไวๆ(ซ้ำ) ลมเพลมพัดอะไร(ซ้ำ) ฉันจะบอกให้.....(ผู้นำเป็นผู้บอกให้ทำ)" เช่นบอกให้พัดเป็นวงกลมให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับจัดแถวเป็นวงกลมวงเดียวทันที
- จากนั้นให้เข้าแถวเป็นวงกลมแล้วร้องเพลงลมเพลมพัดต่อ เมื่อร้องถึงท่อนฉันจะบอกให้ ให้ผู้นำบอกเพื่อออกคำสั่ง เมื่อผู้นำบอกให้ปฏิบัติตาม เช่น พัดคนใส่เสื้อ ทุกคนที่ใส่เสื้อจะต้องแลกสลับที่ทันที
- สลับให้ผู้ร่วมกิจกรรมออกมาเป็นผู้ออกคำสั่ง

### เกมกระรอกเปลี่ยนโพรง

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดจับกลุ่มเป็นวงกลม
- ผู้นำให้ผู้ร่วมกิจกรรมนับ 3 คือ คนที่เริ่มจะนับ 1 คน ต่อ มานับ 2 คนต่อมานับ 3 และคนต่อมาจะต้องนับ 1 ใหม่ เมื่อทุกคนนับเสร็จแล้วผู้นำให้คนที่นับ 1 กับ 3 หันหน้าเข้าหากันเอามือจับกันไว้แล้วแทนตัวเองว่าโพรง โดยให้คนที่นับ 2 อยู่ระหว่างมือที่จับกันคนที่ อยู่ตรงกลางหรือนับ 2 นี้ จะถูกแทนตัวเองว่ากระรอก
- จากนั้นผู้นำอธิบายคำสั่งให้ทุกคนทราบดังนี้ เมื่อผู้นำบอก "เปลี่ยนโพรง" ให้ทุกคนที่เป็นตัวกระรอกเคลื่อนย้ายตัวเองไปอยู่กับโพรงใหม่ ถ้าผู้นำบอกว่า "เปลี่ยนกระรอก" ให้ทุกคนที่จับมือกันเป็นโพรง เคลื่อนย้ายตัวเองไปหากกระรอกใหม่ ถ้าผู้นำบอกว่า "โพรงระเบิด" ให้ทุกคนที่อยู่กลุ่มเดียวกันแยกออกแล้วไปจับกลุ่มกับกลุ่มอื่นเพื่อให้เป็นโพรงและกระรอกต่อไป
- ในขณะที่เล่นจะมีผู้เล่นที่ไม่มีโพรงหรือไม่มีกระรอกของตัวเอง เมื่อได้ยินคำสั่งให้รีบไปแทรกหรือไปหากกระรอกมาอยู่กับกลุ่มของตนให้ได้ ผู้เล่นที่ไม่มีโพรง หรือกระรอกจะเป็นคนออกมาสั่งคำสั่งต่อไป



### เกมเรือพิฆาต

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดจับกลุ่มเป็นวงกลม
- เมื่อเริ่มร้องเพลงพร้อมกันว่า "พายเรือไปในธารา กุ้งหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน (ซ้ำ) พายเรือกันมาหลายคน (ซ้ำ) ให้คน 5 คนเอากันชนกัน" ในส่วนที่ขีดเส้นใต้สามารถเปลี่ยนคำสั่งเป็นอย่างอื่นได้
- ในขณะที่ร้องเพลงให้ทำท่าพายเรือไปด้วยพร้อมเดินเป็นวงกลมไปตามเพลง
- เมื่อได้รับคำสั่งแล้ว ให้รีบจับกลุ่มกัน เมื่อได้ยินสัญญาณหยุด กลุ่มใดจับกลุ่มได้ไม่ครบหรือเกิน จะเป็นฝ่ายแพ้

### เกมชิบปี่ชิบ

- ผู้นำให้ตัวแทนของกลุ่มออกมานอกวง 1 คน
- ผู้นำให้คนที่ออกมาหลับตาหันหลังให้กับกลุ่ม ทุกคนในกลุ่มตกลงกันว่าใครจะเป็นคนเปลี่ยนท่าทาง
- เมื่อเลือกผู้นำท่าทางได้ คนที่หันหลังให้กับกลุ่มให้หันหน้าเข้าหากกลุ่มได้
- คนที่อยู่ในกลุ่มเริ่มทำท่าทางตามที่ผู้นำท่าทางให้เปลี่ยนท่าทาง โดยผู้เล่นพยายามอย่าให้คนที่อยู่นอกวง รู้ได้ว่าใครเป็นคนที่ เป็นผู้นำท่าทาง
- ถ้าคนที่อยู่นอกวงทายถูกว่าใครเป็นผู้นำท่าทาง ผู้นำท่าทางจะต้องออกไปเป็นคน ที่อยู่นอกวงแทน

### เกมวิวาทเหาะ

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดจับกลุ่มเป็นวงกลม
- ผู้นำอธิบายวิธีการเล่นโดย เมื่อเริ่มเล่นผู้นำออกไป จับมือคนในวงแล้วพากลับมานั่ง ยังกี่เดิมของตน คนที่อยู่ระหว่างที่ว่างของคนที่เดินตามผู้นำมาจะเป็นผู้ไร้คู่ ให้ออกไปหาคนอื่นที่อยู่ในวง แล้วพามา นั่งยั้งที่ว่างระหว่างคนสองคนนั้น
- ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อผู้นำ ให้สัญญาณหมดเวลา ที่นั่งที่ตรงที่ใดว่างอยู่ คนที่อยู่ระหว่างที่นั่งนั้น จะเป็นผู้แพ้และเป็นผู้เริ่มเกมใหม่

### เกมเลียนเสียงสัตว์

- แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
- ให้ภายในกลุ่มตกลงกันว่าจะเป็นสัตว์ชนิดใดและร้องว่าอย่างไร เช่น นก ร้อง จี๊ๆ, ไก่ร้อง กู๊กๆ, สุนัข ร้อง โหย่งๆ
- เมื่อเริ่มเล่นให้กลุ่มที่เริ่มเล่น ร้องเสียงสัตว์ของตัวเองให้พร้อมกัน ต่อด้วยเสียงสัตว์ของกลุ่มอื่น เช่น เริ่มจากนก ร้อง จี๊ๆ (ตามด้วยเสียงกลุ่มอื่น) (โหย่งๆ)
- เมื่อกลุ่มเจ้าของเสียงกลุ่มต่อไปได้ยินกลุ่มอื่นเรียกออกเสียงสัตว์ของกลุ่มตน ให้ตอบรับโดยเร็วพร้อมออกเสียงสัตว์ของกลุ่มต่อไปด้วย เช่น โหย่งๆ กู๊กๆ, กลุ่มไก่ก็จะ ร้องตอบ กู๊กๆ จี๊ๆ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ กลุ่มใดไม่พร้อมเพียง กันหรือตอบช้าเกินไป ให้ออกจากการเล่น จนเหลือกลุ่มสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

ดัดแปลงจาก กิจกรรมนันทนาการ ของ รัฐพล ไฝงาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทาง ผลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.



## กิจกรรมที่ 4 กีฬาฮาเฮ

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขนทั้งมัดเล็กและมัดใหญ่
2. เพื่อให้ได้ทดสอบความแม่นยำในการปาเป้า, โยนห่วง และโยนโบว์ลิ่ง
3. เพื่อให้ได้เกิดการแข่งขันกันอย่างสนุกสนานภายในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. ห่วงโยน 6 อัน, 2. ชุดเกมปาเป้า 1 ชุด(ลูกดอก 3 ลูก เป้า 1 อัน), 3.ชุดโบว์ลิ่ง  
จำลอง 1 ชุด, 4. รางวัล สำหรับผู้ชนะ

สถานที่ ภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุদিনแดง

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	10	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนร่วมกิจกรรมโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวตอน 4 แถว เพื่อฟังการอธิบายการเข้าร่วมกิจกรรม		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5	
	- อธิบายวิธีการเข้าแข่งขันกิจกรรมกีฬาฮาเฮ การนับคะแนน และการจัดบันทึกคะแนน		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปแข่งขันกีฬาฮาเฮ		
	- 1. ปาเป้า โดยใช้ลูกดอก 3 ลูก(นับคะแนนและบันทึก)		
	- 2. โยนห่วง โดยโยนห่วง 3 ครั้ง(นับคะแนนและบันทึก)		
	- 3. โยนโบว์ลิ่ง โดยโยนลูกบอล 3 ครั้ง(นับและบันทึกคะแนน)		

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมสรุปคะแนนผู้ชนะลำดับที่ 1, 2 และ 3 นำรางวัลที่เตรียมมามอบให้</li> <li>- ผู้นำบอกถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่การใช้งานกล้ามเนื้อและการเสื่อมของกล้ามเนื้อที่ไม่ได้ใช้งาน</li> </ul>	15	

## กิจกรรมที่ 5 เดินชมสวน

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้รู้จักพรรณไม้ชนิดต่างๆในสวนสันติภาพ
2. เพื่อให้ได้เดินออกกำลังกายระยะทาง 1 กิโลเมตร
3. เพื่อให้ได้สังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัวและเขียนบรรยายได้

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ ไบบันที่กิจกรรมชาติ

สถานที่ สวนสันติภาพ

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	10	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน		
	<u>ขั้นอธิบายและ สาธิต</u>	5	
	- อธิบายเส้นทางการเดินและสภาพแวดล้อมภายใน สวนสันติภาพ		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- แยกให้ทุกกลุ่มออกไปเดิน ชมสวนสันติภาพ และ บันทึกถึงการสังเกตธรรมชาติ		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	15	
	- กลุ่มที่เดินมาถึงยังจุดหมายให้คลายกล้ามเนื้อ ก่อน ไปพักกรอกกลุ่มอื่น		
	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา สรุปถึงสิ่งที่ได้ไปพบ เห็นและแสดงความคิดเห็นที่มีต่อธรรมชาติรอบๆตัว ภายในสวนสันติภาพ		

## เนื้อหากิจกรรมการเดิน

การเดิน 4 วิธีเพื่อสร้างสมรรถภาพให้กล้ามเนื้ออกติแล้วการเดินมี 4 วิธีคือ 1. เดินด้วยกำลังกาย 2. เดินด้วยความอดทน 3. เดินด้วยแรงควบคุม และ 4. เดินด้วยความนุ่ม

ต่อไปจะขยายข้อความต่อไปนี้ การเดินทั้ง 4 นี้ถือเป็นพื้นฐานการเดินที่ดีๆ และปัจจัยอื่นๆ อย่างจิตใจ และอาหารก็มีส่วนร่วมเช่นกัน

### 1. เดินด้วยกำลังกาย

คือการมีสติ ตั้งใจเดินก้าวยาวๆ เมื่อรู้สึกว่ายาวและเหนื่อย ให้ใช้นิ้วมือทั้ง 4 ออกแรงกำนิ้วหัวแม่มือไว้แรงๆ และสับัดแขนแรงๆ หากเดินได้สมบูรณ์แบบตามนี้ละก็ถึงจะเป็นฤดูหนาวก็เหงื่อไหลเช่นกัน วิธีนี้ต้องอาศัยกำลังกายของตน แต่ความสำคัญอยู่ที่ว่าคนแต่ละคนมีกำลังกายไม่เท่ากัน คนที่ไม่ค่อยมีแรง ควรเดินด้วยวิธีนี้ระยะหนึ่งแล้วเดินเบาๆ การเดินวิธีนี้เป็นการสร้างกล้ามเนื้อแต่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า ความอ่อนล้าจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับการฝึก วิทยของผู้ฝึก วิธีนี้เดินอย่างสบายๆ ก่อนคลายความเครียด

### 2. เดินด้วยความอดทน

การเดินด้วยความอดทนจะทำได้เพียงใด ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของหัวใจและปอด กล่าวคือ หากการหายใจเข้าออกไม่เป็นจังหวะต่อเนื่องกันแล้ว การออกกำลังจะทำต่อไปไม่ได้

การเดินจึงจำเป็นต้องให้พอเหมาะกับสมรรถภาพของหัวใจและปอด สังเกตจากความอดทนในการเดินของแต่ละคน ดังนั้นควรเดินตามลำพังดีกว่าเดินเป็นกลุ่มเพื่อจะได้รู้ถึงขีดความอดทนของตนและในคราวต่อไปจึงค่อยยืดเวลาและระยะทางให้ยาวขึ้น

ส่วนการเดินเร็วหรือเดินจ้ำจ้อจ้ำเอากลับจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพราะคนที่ไม่แข็งแรงขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ หากทำงานไม่ตีพอก็ก่อให้เกิดอันตรายได้

### 3. เดินด้วยแรงควบคุม

เดินด้วย "แรงควบคุม" คำนี้คงจะเข้าใจยาก เพราะไม่เข้าใจว่า "ควบคุมอะไร" จึงขออธิบายดังนี้

การที่จะขยับตัวได้ตามความต้องการของตน จำต้องอาศัยความสมดุลย์ ความว่องไว การตอบสนองเร็ว เป็นต้น ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้อยู่ภายใต้ความควบคุมของประสาท หากแต่ละอย่างทำงานไม่สัมพันธ์กัน ก็จะทำให้การเดินมีผลออกมาไม่เป็นที่น่าพอใจ และก่อผลเสียต่อร่างกายอีกด้วย

"แรงควบคุม" นี้จะถดถอยลงตามวัย วิธีนี้จึงเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของแรงควบคุม กล่าวอย่างง่ายก็คือ ดึงเอาความหนุ่มความสาวกลับคืนมา

ขั้นแรกยืนนิ่งๆยกสะโพกให้สูงขึ้น ผ่อนคลายลำตัวก่อนบนเพียงแค่นี้ก็จะรู้สึกดีกว่าเดิม หรือลองด้วยปลายนิ้วเท้า ยกส้นเท้าให้สูงขึ้น จะช่วยให้ท่าทางดูดีขึ้น ดึงความสมดุลย์กลับคืนมา คราวนี้ลองเลือกสถานที่ที่ไม่มีรถวิ่ง เช่นสนามกว้างๆ สวนสาธารณะ สนามโรงเรียน เพื่อเดิน ถอยหลัง และเดินสลับฟันปลา ฝึกความว่องไว และการตอบสนองเร็ว โดยใช้แรงหัวเข่า ผ่อนคลาย ไหล่และเอว ขยับตัวด้วยความยืดหยุ่น ขั้นต่อไปจึงเพิ่มความเร็วขึ้น ควรทำทุกวันวันละไม่นานนัก ก็ได้จะทำให้แรงควบคุมเพิ่มขึ้น ตัวจะรู้สึกเบากว่าเดิม

#### 4. เดินด้วยความยืดหยุ่น

ส่วนที่สูญเสียไปตามวัยพร้อมกับสมรรถภาพคือ ความยืดหยุ่นของร่างกายคนวัย 30 - 40 ปี จำนวนมากรู้สึกว่าการเดินของตัวเองยืดหยุ่นลดลง

สาเหตุเพราะร่างกายสูญเสียความยืดหยุ่นไปตามอายุขัย ส่วนอีกสาเหตุหนึ่ง มาจาก อาชีพการงาน งานที่ต้องนั่งทั้งวัน ยืนทั้งวันหรือใช้ส้นนิ้วส่วนหนึ่งติดต่อกันนานๆย่อมทำให้ความยืดหยุ่นของร่างกายสูญเสียไป สาเหตุสุดท้ายเพราะการมีสุขภาพไม่แข็งแรงเป็นเวลานาน ก็จะมี ผลลัพธ์เช่นเดียวกัน ถ้าจะทำให้ยืดหยุ่นได้อย่างไร

ก่อนอื่นลองพิจารณาคุณลักษณะของตนเองในระยะนี้ดู

เดินสะพายกระเป๋าด้วยมือขวาตลอด นั่งทำงานโดยโน้มตัวไปข้างหน้าเป็นเวลานานๆ แบบนี้อยู่ในท่าเป็นธรรมชาติเป็นเวลานานๆนั่นเอง แต่การทำท่ากลับกัน รังแต่จะมีผลเสีย ทางที่ดี ควรจะผ่อนคลายเป็นลมแล้วจึงใจ

ก่อนอื่นผ่อนแรงที่คอพร้อมๆกับเอียงศีรษะไปมา แล้วขยับไหล่เป็นวงผ่อนแรงที่ไหล่ ต่อไปที่เอว และหัวเข่าตามลำดับ

ทำตัวสบายๆแล้วก้มตัวไปข้างหน้า ปลายนิ้วแตะพื้นหรือเปล่า ใช้แรงที่ยังเหลืออยู่ก้มลงไป จะทำได้มากกว่าธรรมดาประมาณ 3 ซม.

เมื่อผ่อนคลายร่างกายแล้วคราวนี้จึงเปลี่ยนอิริยาบถในทางตรงข้าม คนที่นั่งเอียงตัวไป ข้างหน้าทำงาน ลองเอียงไปด้านหลัง คนที่ทำอะไรๆด้านขวาลองเปลี่ยนมาทำด้านซ้ายบ้าง

ออกกำลังกายท่านี้แล้วจึงเดินก็ได้

การเดินอย่างมีสติ ทำให้การเดินไปอย่างราบรื่น คลายเครียดลดความปวดเมื่อย

การเดิน 4 วิธีนี้หากเดินจนติดเป็นนิสัยจะช่วยกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้นประมาณ 10 ปี เลยทีเดียว นอกจากนี้ยังช่วยให้การทำงานและวิถีชีวิตประจำวันดีขึ้น

## เดินออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในร่างกายของเรา ส่วนที่ต้องการออกซิเจนมากที่สุดคือเซลล์สมอง สมองมีน้ำหนักแค่ 2% ของน้ำหนักตัว แต่ใช้ออกซิเจนเกือบ 1/4 ของทั้งหมด คนที่ใช้สมองทำงาน ชอบใช้หัวคิด ก็อาจจะต้องการมากขึ้นอีกหน่อย แต่ก็เรียกได้ว่า ต้องการออกซิเจนมาก หากเซลล์สมองได้ออกซิเจนไม่พอ (เช่นเส้นโลหิตในสมองแตก) จะทำให้เซลล์สมองทำงานไม่ได้

สิ่งสำคัญที่ต้องการออกซิเจนเป็นลำดับต่อมาคือกล้ามเนื้อหัวใจ หากเลือดนำออกซิเจนไปสู่หัวใจมากขึ้น ก่อให้เกิดโรคหัวใจตีบ อาจทำให้หัวใจวายตายได้ง่ายๆออกซิเจนจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อหัวใจมาก นอกจากนี้เซลล์ในอวัยวะภายในทุกส่วนต้องการออกซิเจนทั้งสิ้น หากได้ไม่เพียงพอจะส่งผลต่อระบบป้องกันโรคและการฟื้นฟู ต่อไปเป็นผลดีต่อการรับออกซิเจนได้เต็มที่

1. การสูบฉีดของหัวใจไม่บกพร่อง
2. การทำงานของปอดดีขึ้น
3. รัทธาตุเหล็กเพียงพอไม่เป็นโรคโลหิตจาง
4. หลอดเลือดฝอยตาม กล้ามเนื้อ มีเม็ดเลือดที่สร้างใหม่เพียงพอขึ้น
5. การหมุนเวียนของเลือดเป็นปกติ

สรุปแล้วผู้ที่สุขภาพอ่อนแอควรระวังในเรื่องเหล่านี้ สำหรับผู้ที่คิดว่า “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินเป็นอย่างไรจะได้ผลอะไรได้” เรื่องนั้นอย่าห่วงไปเลย เพราะในขณะที่เดินร่างกายจะปรับสภาพที่บกพร่องให้ดีขึ้นๆจนกลับสู่สภาพปกติในที่สุด

การจะเดินให้ได้ผลจำเป็นต้องเดินให้มากๆ เหตุผลก็เพราะระบบการทำงานของร่างกายดังนี้

เมื่อเริ่มออกเดิน ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพราะร่างกายยังมีกำลังวังชาอยู่โดยการเปลี่ยนออกซิเจนที่ยังเหลืออยู่ในปอดเป็นพลังงาน แต่เมื่อผ่านไป 20-30 นาที แล้วจะเป็นเช่นนั้น

เมื่อออกซิเจนที่เหลืออยู่ใช้หมดแล้วคราวนี้จึงจำเป็นต้องให้ปอดหายใจรับออกซิเจนใหม่ๆมาใช้

ออกซิเจนจากอากาศถูกสูบเข้าสู่ปอดและถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ออกมากระบวนการนี้เรียกว่า การหมุนเวียนก๊าซในปอด รวมกับเม็ดเลือดแดงเข้าสู่กระแสเลือด จากนั้นเลือดจะวิ่งเข้าสู่ปอดแล้วกลับมาใหม่ นี่คือการหมุนเวียนของเลือด เมื่อร่างกายมีการหมุนเวียนของออกซิเจน และของเสีย กล้ามเนื้อและอวัยวะภายในต่างๆก็จะมีกำลังวังชา นี่คือผลของการเดิน



## วิธีเดินที่ถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดี

### วิธีเดินที่ถูกวิธี

การเดินเพื่อสุขภาพที่ดีไม่ใช่แค่ขยับขา 2 ข้างก็เป็นอันใช้ได้ทุกอย่างย่อมมีพื้นฐานหรือ ท่าเบื้องต้นเสียก่อนทั้งนั้น การเดินที่ผิดวิธีกลับจะทำให้มีผลเสียเพิ่มขึ้น

#### 1. ท่าทาง

หากท่าทางไม่ถูกต้อง ขั้นตอนอื่นๆย่อมไร้ประโยชน์ ท่าทางที่ดีคือ ผ่อนแรงที่ไหล่ ผ่อนคลายลำตัวท่อนบน

สายตา มองไปยังระยะไกลประมาณ 5 – 6 เมตร

ใบหน้า ลำตัวท่อนบน อายยืนหน้าออกมา คางดึงลงเล็กน้อย ยึดตัวตรง เหวดั่งตรง เส้นกลางหลังอยู่แนวตรง ส่วนวิธีแกว่งแขนและการขยับขา มีรายละเอียดในบทต่อไป

#### 2. วิธีหายใจ

การหายใจช่วยทำให้การเดินเป็นไปอย่างราบรื่น กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย ลดความเครียดส่วนเกินลงได้

การหายใจลึกๆสูดอากาศจากจมูกเข้าไปสู่ศีรษะ เมื่อทำแล้วกล้ามเนื้อคอจะยึดตรง โดยธรรมชาติ

อากาศเมื่อสูดเข้าไปผ่านจากศีรษะสู่สันหลัง ท้องจะยุบเข้าไป จากนั้นปล่อยลมหายใจทางปาก ทั้งหมดที่กล่าวมากินเวลาประมาณ 8 - 10 ก้าว จึงจะครบ 1 ครบ

ในขั้นแรกนับ 1 ก้าว 2 ก้าว ในใจพร้อมกับหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ ทำจังหวะการเดิน และหายใจให้เข้ากันนานๆเข้าก็จะเข้ากันไปเองโดยไม่รู้ตัว

#### 3. ยกตัวท่อนบนลอยขึ้น

ขา 2 ข้างเมื่อเวลาก้าวออกไปต้องรับน้ำหนักตัวท่อนบนไว้ ขาก็เหมือนกับฐานของตึกสูง หากฐานไม่ดีตึกย่อมร้าวไปด้วย

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย เลือด เนื้อ กระดูกส่วนต่างๆ อวัยวะภายใน ระบบประสาท รวมแล้วมีน้ำหนักมาก

หากกล้ามเนื้ออ่อนแรงลง จึงมีผลต่อส่วนประกอบอื่นๆเช่นกัน การเดินจึงต้องให้ ท่อนบน ขยับเคลื่อนไหวให้ร่างกายท่อนบนรู้สึกลอยขึ้น ช่วงท้องจึงบุ๋มเข้าไป เมื่อเป็นดังนี้ร่างกายจะรู้สึกเบา ขาก้าวไปได้ราบรื่น

#### 4. เกร็งสะโพก ต้นขา

การเกร็งสะโพกและต้นขาช่วยให้ข้อ 1.3 มีผลดีขึ้น การออกแรงสะโพกและต้นขา ทำให้รู้สึกเหมือนว่ามีแรงสปริงตัวในการเดินนี้เป็นผลให้เลือดที่ขาหมุนเวียนดี ทำให้ไม่เป็นโรคกรดสีดวงทวาร ถ้าได้มีแรงขยับถ่าย กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น

## 5. นิ้วเท้ากางออก

ขณะเดินให้กางนิ้วเท้าออกราวกับจะใช้หนีบของ สำหรับผู้ที่สามารถทำตามมาได้จนถึงขั้นนี้ ลองเดินด้วยการกางนิ้วเท้าออกเป็นยังงี้บ้าง ความสบายรู้สึกวิ่งเข้าหัวใจเลยทีเดียว

แต่ควรใส่รองเท้าสำหรับเล่นกีฬา หรือรองเท้าที่ใส่ได้สบายๆ เท่านั้น

ในขณะที่เดินหากนิ้วเท้าได้กางออกแตะกับพื้น กล้ามเนื้อขาทุกส่วนได้ทำงาน แม้เวลาเดินสั้นๆ ก็ให้ผลได้ดีเช่นกัน ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาขึ้น

ลักษณะการเดินแบบนี้ฉันขอตั้งชื่อว่า “การเดินที่ถูกวิธีเพื่อสุขภาพ” สำหรับผู้ที่เดินอย่างผิดๆ มาตลอด คงรู้สึกลำบากเหมือนกัน แต่ขอให้พยายามต่อไปอย่าท้อถอย

## วิธีลงน้ำหนักให้ถูกต้อง

ขณะที่เดินต้องลงน้ำหนักให้ถูกต้อง หากทำไม่ได้ไม่เพียงแต่ไม่ให้อะไร ยังเสียบุคลิกอีกด้วย

การลงน้ำหนักให้ถูกวิธี เริ่มจากส้นเท้าแตะพื้น ฝ่าเท้าเหยียบพื้นเต็มเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อเริ่มเหยียบพื้น จังหวะนั้นก้าวขาโดยใช้ปลายเท้า หน้าเท้า จึงเป็นการย้ายน้ำหนักที่ถูกต้อง

ส่วนคนไข้ที่เดินไม่ไหว หรือคนชรา หรือคนที่เดินแล้วเหนื่อยทันที โดยเฉพาะคนที่เดินโดยใช้ฝ่าเท้าแปะลงไปกับพื้นเฉยๆ

คนเหล่านี้ใช้กระดูกขาเดินแทนที่จะใช้กล้ามเนื้อ ดูแล้วน่าจะเดินสบาย แต่กล้ามเนื้อขาไม่ได้ใช้ถูกวิธีจึงให้ผลต่อสุขภาพเกือบเป็น 0 ทำให้ไขข้อต่างๆ เจ็บ เป็นอันตรายต่อร่างกาย แม้จะเดินตามสบาย ก็ไม่ควรใช้วิธีนี้ ต้องเดินอย่างถูกวิธีดังได้อธิบายมาแล้ว เพราะเป็นพื้นฐานของการเดิน ควรเดินติดเป็นนิสัย

การเดินที่ถูกวิธี ยังทำให้แลดูเป็นหนุ่มเป็นสาว ความกระวนกระวายในใจต่างๆ ค่อยๆ ลดลงได้

บางคนเวลาโกรธหรือหงุดหงิด จะเดินด้วยเท้าเปล่า หรือเดินโน้มตัวไปข้างหน้า ซึ่งกรณีนี้เป็นการเดินที่ผิดๆ ต้องระวังเช่นกัน จำไว้เสมอว่า ต้องเดินด้วยท่าทางที่ถูกต้อง โดยในขั้นแรกต้องระมัดระวังให้ดี นานๆ เข้าก็จะเดินได้โดยไม่รู้ตัว

## ความหมายของการเดิน

### ความหมายของการเดิน 1

“วัยชราเริ่มต้นที่ขา” คำนี้มี 2 ความหมาย คือ “เมื่อไม่เดินจึงแก่ลงไปเรื่อยๆ” ส่วนอีกความหมาย คือ “แก่แล้วไม่ยอมเดิน หรือเดินไม่ไหว” สรุปแล้วก็คือ หากไม่เดินก็จะเดินไม่ได้ สาเหตุเพราะกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เมื่อเวลาเดินการลงน้ำหนักที่เท้าจึงผิดปกติ

คนเราเมื่อเกิดมามีเงินไม่ได้ ได้แต่นอนเฉยๆ เมื่อกล้ามเนื้อที่ขาและแขนสมบูรณ์แล้ว จึงใช้เดิน 4 ขา ต่อจากนั้น "หัดตั้งไข่" ใช้มือยันลำตัวขึ้น ประคองจุดศูนย์ถ่วงที่ขาไว้ขณะที่ก้าวเดินมาที่ละก้าว เมื่อประคองจุดศูนย์ถ่วงเก่งแล้วจึงเดินเป็น

ส่วนวัยชราย่อมมีการเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อจึงต้องใช้วิธี เดิน 3 ขา คือ ใช้ ไม่ทำเดิน ไม่ทำมีหน้าที่พยุงขาและรักษาความสมดุลย์ของขาทั้ง 2 ข้าง เพราะวัยชรารักษา แรงโน้มถ่วงของเท้าทั้ง 2 ข้างไม่ไหวแล้วนั่นเอง

อารยธรรมของมนุษย์เริ่มขึ้นได้ก็ต่อเมื่อขาทั้งสอง 2 ข้างลุกขึ้นยืนได้ ส่วนเรื่องที่น่ากลัวก็คือในยุคสุดท้ายของมนุษย์ มนุษย์จะเดินตรงๆไม่ได้ สาเหตุก็เห็นจะไม่พ้นเรื่องที่ว่า "มนุษย์ชาติเริ่มเดินน้อยลง"

ในวันหนึ่ง หากไม่เดินให้มากๆ สมรรถภาพในการยืนจะลดลง กล้ามเนื้อเอวและขาสิบ "ความชราจะเพิ่มมากขึ้น"

## ความหมายของการเดิน 2

"อาการของคนแก่" เราสามารถป้องกันได้ด้วยการเดิน เช่น อาการหลงๆลืมๆ ความจริงอาการอย่างนี้คนหนุ่มๆสาวๆก็มีเหมือนกัน อาการแบบนี้เกิดจาก "สมองเสื่อม"

คนเราเกิดมามีเซลล์สมองครบถ้วน และไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่อย่างเซลล์อื่นๆได้ เชื่อกันว่าเซลล์สมองมีประมาณ 1 หมื่น 4 พันล้านเซลล์ เซลล์สมองจะเริ่มเสื่อมอายุเมื่ออายุ 20 ขึ้นไปเฉลี่ยแล้ววันละ 1 แสนเซลล์ ปีหนึ่งก็ตก 36 ล้าน 5 แสนเซลล์ 10 ปีก็ 3 ร้อย 65 ล้านเซลล์ แต่ความจริงแล้วเซลล์สมองอาจจะไม่สูญเสียมากขนาดนั้น สำหรับผู้ที่มีสมองปราดเปรื่องอย่างอาจารย์ในมหาวิทยาลัย หรือนักการเมือง แม้อายุ 90 กว่าแล้ว ก็ยังมีความจำดีอยู่ ดังนั้น อาการหลงๆลืมๆ นอกจากเกินเพราะวัยชราแล้ว อาหารการกิน และสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ความเครียดขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ที่แยกว่่านั้นคือ เดินไม่พอก็เป็นสาเหตุของอาการนี้ได้

ตามที่ได้เคยอธิบายแล้วว่า การเดินทำให้หลอดเลือดฝอยขยายตัว รวมทั้งหลอดเลือดฝอยในสมอง การหมุนเวียนของเลือดจึงดีขึ้น ทำให้เซลล์สมองได้รับออกซิเจนและสารอาหารเพียงพอ แม้ป้องกันไม่ให้เซลล์สมองเสียไปวันละ 100,000 เซลล์ได้ แต่ก็ทำให้เซลล์สมองมีสมรรถภาพดีได้

## การเดินยังทำให้ประสาทสัมผัสมีชีวิตชีวาขึ้น

การเดินพร้อมกับมองทอดสายตาไปในที่ไกลๆ ทำให้ลูกตาดำได้พัก จมูกและหูทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ผิวหนังได้กระทบกับอุณหภูมิและสายลมจึงกลับมามีชีวิตชีวาขึ้นมาใหม่ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะดีได้ด้วยการเดินเพื่อให้เซลล์มีชีวิตชีวา นอกจากนี้ยังช่วยชะลอวัยในร่างกาย แข็งแรงขึ้น มีความอยากอาหาร (กินมากเกินไป อาการหลงๆลืมๆก็เพิ่มขึ้นได้)

ส่วนในโรงพยาบาล แผนกที่เกี่ยวข้องกับอาการหลงๆลืมๆนี้ ใช้การฟื้นฟูสมรรถภาพคนไข้ ด้วยการออกกำลังกายเสริมเข้าไป เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

แต่การเดินเพื่อป้องกันอาการหลงๆลืมๆต่างกันนิดหน่อย คือขยับปลายนิ้วมือเท่าเท่าที่ทำ ได้ โดยเฉพาะมือมีความสำคัญอยู่ที่นิ้วหัวแม่มือ เพราะกล้ามเนื้อที่นิ้วมือ เมื่อมีอาการเคลื่อนไหว สามารถทำให้เซลล์สมองมีชีวิตชีวาขึ้นมาได้ เพื่อให้ได้ผลดีขึ้นควรใช้มือ 2 ข้างยันคางไว้ กำมือบ้าง สลับมือบ้าง แบนมือบ้าง แม้มือไม่มีมารยาท แต่ส่งผลดีด้านสุขภาพ

การใช้หัวคิดเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการเดิน กล่าวไว้ว่าเป็นการบริหารเซลล์สมอง สิ่งที่ดีที่สุดเพื่อป้องกันอาการหลงๆลืมๆ คือใช้ทั้งสมองและร่างกายควบคู่กันไป

### ความหมายของการเดิน 3

ผู้สูงอายุบางคนนอนบนเตียงทั้งวัน เป็นเพราะว่าเดินไม่ไหว การนอนเป็นวิธีหนึ่งเพื่อให้ได้ผล แม้จะไม่ได้เดิน หากนอนบนเตียงติดต่อกันเป็นอาทิตย์หรือเป็นเดือน จะทำให้ปวดเมื่อยไปทั้งตัว

เมื่อนอนบนเตียงนานๆ เลือดจึงอยู่บริเวณที่ติดกับเตียง ไม่หมุนเวียนตามปกติ บริเวณนั้น จึงเกิดหนองขึ้นได้ การพลิกตัวบนเตียง จึงเป็นการแก้ไขที่ไม่ค่อยได้ผลอะไร

หากแขนและขายังใช้งานได้ ลองยกขาขึ้นวาดเป็นวงกลม หรือขยับข้อเท้าหมุนไปมา และหากได้ใครมานวดให้ด้วยแล้ว จะให้ผลดีขึ้นเช่นเดียวกับการเดิน

กล้ามเนื้อจะอ่อนแรงลงไปตามวัยชรา แขนไม่มีแรง กล้ามเนื้อหลังและท้องอ่อนแรงลง หลังจึงงอไปข้างหน้า กลายเป็นคนหลังโก่ง ให้ลองเอามือประสานกันที่กระดูกก้นกบ แล้วตั้งลำตัวขึ้น

การที่จะรักษาความเป็นหนุ่มสาวไว้ได้ ที่สำคัญคือต้องยืดตัวให้ตรง เพื่อป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงลงไปเรื่อยๆ

อ้างอิงจาก นาทยา กัลโยธิน และคณะ. เดินเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขใจ, 2542.

## กิจกรรมที่ 6 วิ่งชมทิวทัศน์

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้เพลิดเพลินกับธรรมชาติรอบตัว
2. เพื่อให้ได้วิ่งเป็นระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร
3. เพื่อให้ได้ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ -

สถานที่ สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้น เตรียมความพร้อม</u>	10	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม ละ 5 คน		
	<u>ขั้นอธิบายและ สาธิต</u>	10	
	- อธิบายเส้นทางทิวทัศน์ และข้อควรระวังในการวิ่ง		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	25	
	- ให้แต่ละกลุ่มออกวิ่ง โดยให้ภายในกลุ่มวิ่งไป พร้อมๆกันเพื่อดูแลกันและกันในกลุ่ม		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	15	
	- กลุ่มที่ถึงจุดหมายก่อนให้คลายกล้ามเนื้อและพักรอกกลุ่มอื่นๆ		
	- เมื่อมาครบทุกกลุ่มให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมา บอกถึงสภาพปัญหาในขณะที่วิ่งและการช่วยเหลือ กันในเวลาที่วิ่ง		

## เนื้อหาการวิ่งเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ประชาชนส่วนมากจะหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากันมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง อีกทั้งเป็นการป้องกันโรคหัวใจ เสริมสภาพด้วยการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ที่พบเห็นบ่อยและประชาชนส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติกัน คือ "การวิ่งเพื่อสุขภาพ" ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนสูง จะทำที่ใดก็ได้ ดังนั้นวารสารกีฬาฉบับนี้จะขอนำประโยชน์และวิธีการปฏิบัติในการ "การวิ่งเพื่อสุขภาพ" มาแนะนำให้ท่านได้ทราบ ดังนี้

### ประวัติ

ไม่มีหลักฐานเป็นที่แน่นอนว่า การวิ่งเพื่อการออกกำลังกายนั้นมีมาแต่สมัยใดแต่มนุษย์ในสมัยโบราณใช้การวิ่งเพื่อเอาตัวรอดจากอันตรายนานาประการ และใช้ในการไล่ล่าหาอาหารเพื่อนำมาดำรงชีพ ซึ่งในขณะนั้นไม่มีใครได้ทราบว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกาย จนกระทั่งในสมัยกรีกโบราณได้มีชายผู้หนึ่งรับอาสาฆ่าตัวตายจะมีข้าศึกเข้าโจมตี โดยวิ่งจากนอกเมืองมาถึงกรุงเอเธนส์ และระยะทางในการวิ่งครั้งนั้นได้ถูกกำหนดให้ใช้เป็นระยะทางมาตรฐานในการแข่งขันวิ่งมาราธอนในเวลาต่อมา

การวิ่งเพื่อแข่งขันและการวิ่งเพื่อออกกำลังกายได้มีการพัฒนาควบคู่กันมาเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นในด้านของทักษะ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆจนถึงปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายโดยทั่วไป

### ความสำคัญ

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ค่อยๆ เพิ่มความคงทนแก่ร่างกายจนกระทั่ง ออกกำลังกายหนักเพียงพอแก่ความต้องการได้ โดยไม่เสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดจากการกระทบกระแทกทางร่างกายเช่นที่เกิดในกีฬาประเภทซึ่งต้องแข่งขันกัน การวิ่งนี้จะช่วยเสริมสร้างความทรหดและอดทน ขจัดความเมื่อยล้า ช่วยลดน้ำหนักตัว ตลอดจนปลดปล่อยความตึงเครียดให้หมดไปและเกิดความรู้สึกแจ่มใสและมั่นคงขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะก่อประโยชน์ต่อการใช้เวลาและพลังในการปฏิบัติ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ต้องใช้กำลังพยุ่งน้ำหนักของตนเองไปด้วย และแคลอรีในการเผาไหม้ของร่างกายต่อเวลาที่กำหนดมากกว่าการว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน

## ประโยชน์

1. ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น
2. ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มความแข็งแรงแก่หัวใจและปอด
3. เสริมสร้างความอดทน ความแข็งแรง ลดความเมื่อยล้า และทำให้พ้นจากความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย
4. ลดไขมันในเส้นเลือด
5. ช่วยในการลดน้ำหนักถ้าปฏิบัติพร้อมกับการจำกัดอาหาร
6. ลดความตึงเครียดทางจิตใจ และความกระวนกระวาย
7. ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

## วิธีปฏิบัติ

### 1. ชั้นของการบริหารร่างกาย

การวิ่งจะต้องมีการบริหารส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ กระดูกส่วนต่างๆในร่างกายได้มี การยืดเส้นยืดสายเตรียมพร้อมสำหรับที่จะวิ่ง การบริหารร่างกาย จัดเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บปวดในการบริหารยืดกล้ามเนื้อนี้ควรจะทำซ้ำๆ ขณะบริหารปล่อยสมองให้ว่างเปล่า ใช้เวลาบริหารประมาณ 10 นาที และอาจค่อยๆเพิ่มท่าการบริหารและเพิ่มเวลาขึ้นตามลำดับ

### 2. ชั้นของการเริ่มต้นวิ่ง

หลังการบริหารร่างกายเรียบร้อยแล้ว เริ่มต้นโดยการเดินช้าๆ ขณะเดินพยายามก้าวขา ยาวๆ เขย่งแขนไปข้างหน้าเพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง แล้วเริ่มวิ่งช้าๆ แต่อย่าวิ่งเร็วจนเกินไปสามารถพูดคุยได้ ค่อยๆเพิ่มการวิ่งเข้าไปผสมกับการเดิน จนสามารถวิ่งติดต่อกันได้เรื่อยๆ โดยไม่หยุดถึง 30 นาที ข้อควรระวังในช่วงนี้มี 3 ประการ ดังนี้

- ควรตั้งใจวิ่งต่อไปให้สม่ำเสมอ อย่าวิ่งๆหยุดๆ
- อย่าใจร้อนอยากวิ่งได้เร็วขึ้นหรือวิ่งให้มากขึ้นให้ค่อยเป็นค่อยไป
- อย่าละเลยการบริหารร่างกายก่อน และหลังการวิ่ง

### 3. ชั้นของการวิ่ง

การวิ่งเพื่อสุขภาพนี้จะต้องคำนึงถึงท่าทางการวิ่งที่ถูกต้องด้วย การวิ่งที่ถูกต้องวิธีจะช่วยลดการบาดเจ็บต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้หลักกว้างๆสำหรับการวิ่งคือ

- ปล่อยตัววิ่งต่อไป เบาๆ สบายๆ ไม่ต้องเกร็ง
- ใช้แขนสองข้าง เพื่อการทรงตัวและช่วยในการวิ่ง อย่าปล่อยแขนห้อยเฉยๆ

- การลงเท้า และการก้าวเท้าช่วยให้วิ่งเร็วขึ้น จะก้าวยาว หรือสั้น ขึ้นอยู่กับผู้วิ่งว่าต้องการวิ่งช้าเร็วแค่ไหน
- การลงเท้าที่ไม่ถูกต้อง และท่าวิ่งที่ไม่ดีอาจจะทำให้เจ็บได้ หรือทำให้เหนื่อยล้า

### ท่าทางการวิ่งที่สมบูรณ์มีดังนี้

#### 1. การลงเท้า

เท้าควรแตะพื้นเบาและเงียบเท่าที่จะทำได้โดยสิ้นเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน แล้วทั้งฝ่าเท้าจึงจะตามลงมาและเมื่อปลายเท้าหมุนลงมาแตะพื้น ก็เป็นจังหวะที่สิ้นเท้ายกขึ้น ปลายเท้าก็จะตะกุกดินถีบตัวเหมือนสปริง ดันตัวขึ้นข้างบนและเคลื่อนไปข้างหน้าจุดที่เท้าสัมผัสพื้นควรจะตรงกับหัวเข่า งอเข่านิดๆ และเท้าควรสัมผัสพื้นหลังจากที่ได้เหยียบออกไปข้างหน้า ส่วนอีกเท้าเหยียงไปข้างหลัง

#### 2. ท่าทางการวิ่ง

ยึดหลักง่ายๆ คือ วิ่งให้ส่งฝ่าผืนโดยให้หลังตรงเป็นธรรมชาติมากที่สุดวิ่งสบายๆ ศีรษะตรง ตามองไปข้างหน้า ให้ส่วนต่างๆ จากศีรษะลงมาหัวไหล่ และสะโพกจนถึงพื้นเป็นเส้นตรง ลำตัวตรงไม่โน้มไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลัง

#### 3. การเคลื่อนไหวของแขน

การเคลื่อนไหวของแขนช่วยเป็นจังหวะในการวิ่ง ยิ่งเคลื่อนแขนเร็วขาาก็ก้าวไปเร็ว การเหยียงแขนเร็ว ช่วยเพิ่มพลังให้วิ่งเร็วเช่นเดียวกับนักวิ่งเร็วยกเข่าสูง การเคลื่อนไหวของแขนทั้งสองข้าง จะช่วยในการทรงตัวและเก็บอ้อมพลังงานของนักวิ่งขณะที่แขนซ้ายเหยียงไปข้างหน้าก็ช่วยในการทรงตัวของขาขวาทำนองเดียวกัน ขณะที่แขนขวาเหยียงตัวไปข้างหน้าช่วยการทรงตัวของขาซ้าย

ขณะวิ่งแขนจะแกว่งไปมา พยายามอย่าให้แขนแกว่งขวางตามหน้าอก แขนควรแกว่งไปตามแนวหน้า-หลัง ตามทิศทางที่จะวิ่งไป อย่างอแขนที่ข้อศอกมากเกินไปจนเข้ามามากกว่า 90 องศา

- หัวแม่โป้งวางบนนิ้วสบายๆ กำนิ้วหลวมๆ ฝ่ามือขึ้นด้านบนนิดหน่อย ข้อมือไม่เกร็ง มืออยู่ในระดับแนวเดียวกับแขน
- ปล่อยข้อศอกให้สบายอย่าเกร็งหรืออย่ากางออกไปมาก ปล่อยหลวมๆ ข้างตัวเวลาเหยียงแขนข้อศอกจะพับเข้าและปล่อยลงทุกครั้ง
- หัวไหล่ควรจะอยู่ตรง ไม่เคลื่อนไปมาแต่ทุกครั้งที่ยกแขนขึ้น-ลง ไหล่ก็จะขึ้นลงตามด้วยเวลาวิ่งควรจะพยายามปล่อยตามสบาย หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ



และมือ ถ้าเกร็งตัวขณะวิ่งจะทำให้เคลื่อนไหวไม่ถูก บางครั้งอาจปล่อยแขนเหยียดตรงลงมาหรือเขย่าแขนปล่อยให้เส้นคลายตัวบ้างหลังจากยกแขนไว้นานๆ

#### 4. การหายใจ

ขณะที่วิ่งนั้นการหายใจที่ถูกต้อง คือ หายใจเข้าทางจมุก และปล่อยลมหายใจออกพร้อมทั้งทางจมุกและปาก ซึ่งการหายใจนี้ควรเป็นไปตามสบาย และพยายามหายใจด้วยท้อง การหายใจทางท้องที่ถูกต้องวิธีคือ สูดลมหายใจเข้าไปในท้องและบังคับปล่อยลมออกมาด้วยการเขม่วท้อง การหายใจที่ไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด

#### อุปกรณ์

##### 1. เสื้อ

เสื้อที่นิยมในหมู่นักวิ่ง ก็คือเสื้อที่เซ็ดที่ทำจากผ้าฝ้าย เพราะสวมสบายซับเหงื่อได้ดี และควรเลือกตัวที่หลวมพอสมควร จะได้เคลื่อนไหวได้สบาย

##### 2. กางเกง

ควรสวมใส่สบาย รวบเวยไม่รัดแน่น รวบวงขาไม่รัดและเป้าหลวมๆ ไม่ควรจะมีซิป หรือเข็มขัด และมีน้ำหนักเบา เช่น ผ้าไนลอน ที่เหงื่อสามารถระเหยได้เร็ว ทำให้ไม่อึดน้ำ

##### 3. ชุดชั้นใน

นักวิ่งชายส่วนใหญ่จะสวมสลิปเปอร์เตอร์ หรือกางเกงในขาสั้น หรือกางเกงในล่อนแบบบิกินี จะได้ไม่เสียดสีขณะวิ่ง ส่วนนักวิ่งหญิงควรสวมกางเกงชั้นในจากผ้าฝ้าย ซึ่งช่วยซับเหงื่อได้ดี และยกทรงควรเป็นผ้าไนลอน ไม่ควรจะมีตะขอเกี่ยว หรือห่วงโลหะใดๆ

##### 4. ถุงเท้า

ควรเป็นถุงเท้าที่ทำจากใยผ้าฝ้าย เพราะทนทานและซับเหงื่อได้ดี

##### 5. รองเท้า

รองเท้าวิ่งควรมีความนิ่มเป็นพิเศษ น้ำหนักเบา มีความยืดหยุ่นดี ใส่สบาย กระชับเท้าทนทานและพื้นต้องเกาะถนนไม่ลื่น ซึ่งเป็นคุณสมบัติกว้างๆ โดยทั่วไป แต่ถ้าต้องการคุณสมบัติที่เฉพาะเจาะจงมากกว่านั้น ควรจะเลือกรองเท้าที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- บริเวณส่วนบนของหุ้มส้นจะต้องสูงขึ้น และมีแผ่นนุ่มรองเท้ารองรับบริเวณที่ตรงกับเอ็นร้อยหวาย เพื่อป้องกันมิให้อักเสบ
- ด้านข้างของบริเวณหุ้มส้นทั้งสองด้าน จะต้องแข็งพอ ที่จะป้องกันการบิดหมุนของส้นเท้า

- ด้านหน้าของรองเท้าตรงบริเวณตรงกับนิ้วหัวแม่มือ จะต้องนูนสูงขึ้นอย่างน้อย 1.5 นิ้ว เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้ว และเล็บหัวแม่เท้าถูกกดเบียด
- ลึนรองเท้าต้องนุ่ม และปิดส่วนบนฝ่าเท้าให้หมด เพื่อป้องกันเอ็นของกล้ามเนื้อกระดูกถูกเสียดสี และระคายเคืองจนเกิดอักเสบ
- เชือกผูกรองเท้าไม่ควรยาวเกินไป
- บริเวณสันรองเท้าจะต้องผ่านเป็นรูมน เพื่อให้สันเท้าสัมผัสพื้นได้มั่นคงขึ้น
- พื้นรองเท้าบริเวณสันต้องมีลิ้นที่นุ่มพอสมควรเสริมให้สันรองเท้าสูงขึ้นนิดหน่อย เพื่อช่วยซึบซับแรงขณะที่สันกระแทก
- แขนยาวของรองเท้าต้องเป็นเส้นตรง
- พื้นรองเท้าตรงบริเวณกึ่งกลางจะต้องหักงอ เพื่อความคล่องตัว เวลาสันเท้ายกจากพื้นและปลายเท้างอเพื่อตะกุก
- พื้นรองเท้าครึ่งหลังต้องแข็งพอ เพื่อช่วยรองรับอุ้งเท้าได้
- พื้นรองเท้าจะต้องมีลายดอก เพื่อไม่ให้ลื่นและช่วยกลืนแรงเสียดทาน
- พื้นภายในรองเท้าตรงกับบริเวณอุ้งเท้าต้องเสริมให้สูงขึ้นทางด้านครึ่งใน ให้เข้ากับอุ้งเท้า

นอกจากนี้การผูกเชือกรองเท้ายังสามารถผูกได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะของเท้าของแต่ละคนและแต่ละแบบนั้นจะต้องมีผลต่อเท้า ต่างกันคือ

แบบที่1 ร้อยเชือกเฉพาะรูนอก ซึ่งเหมาะสำหรับผู้มีเท้าแคบจะช่วยดึงให้รองเท้ากระชับ

แบบที่2 ร้อยเชือกเฉพาะรูในเหมาะสำหรับผู้ที่มีเท้ากว้าง

แบบที่3 ร้อยเชือกทุกรู สำหรับนักวิ่งที่มีเท้าขนาดกลาง

อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย. "วิ่งเพื่อสุขภาพ" วารสารการกีฬา. ปีที่31 ฉบับที่ 5(พฤษภาคม 2539.).

## กิจกรรมที่ 7 รำวงมาตรฐาน

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้ฝึกรำวงมาตรฐาน
2. เพื่อให้ได้พักผ่อนและผ่อนคลายด้วยการรำวง
3. เพื่อให้ได้เพลิดเพลินสนุกสนานไปกับเสียงเพลง
4. เพื่อเป็นการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรมไทย

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เครื่องเล่นวิทยุเทป, 2. เทปเพลงรำวงมาตรฐาน

สถานที่ ลานกิจกรรมใต้อาคารภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้น เตรียมความพร้อม</u>	5	
	- จัดแถวเป็นวงกลมสมมุติชายหญิง ผู้ที่ยืนด้านหน้าเป็นหญิง ผู้ที่ยืนด้านหลังเป็นชาย		
	<u>ขั้นอธิบายและ สาธิต</u>	10	
	- อธิบายท่ารำแต่ละท่า พร้อมสาธิตท่ารำในแต่ละท่าประกอบ		
	- เพลงงามแสงเดือน(ท่าสอดสร้อยมาลา)		
	- เพลงชาวไทย(ท่าซึกแบ่งผัดหน้า)		
	- เพลงรำชิมารำ(ท่ารำสาย)		
	- เพลงคืนเดือนหงาย(ท่าสอดสร้อยมาลาแปลง)		
	- เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ(ท่าแขกเต้าเข้ารังและท่าผาลาเพียงไหล)		
	- เพลงดอกไม้ของชาติ(ท่ารำยั่ว)		
	- เพลงหญิงไทยใจงาม(ท่าพรหมสีหน้าและท่ายุงพ้อนหาง)		
	- เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า(ท่าข้างประสานงาและท่าจันทร์ทรงกลด)		

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพลงยอดชายใจหาญ(ท่าหญิง"ชะนีรำยไม้" ท่าชาย"จ้อเพลิงภาพ")</li> <li>- เพลงบุษานักรบ(ท่าหญิง"ขัดจางนาง" ท่าชาย"จันทร์ทรงกลด" และท่าหญิง"ล่อแก้ว" ท่าชาย"ขอแก้ว")</li> </ul> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดเพลงรำวงมาตรฐาน พร้อม รำวงไปพร้อมกัน ผู้ที่รำได้สอนและแนะนำผู้ที่รำไม่ได้</li> </ul> <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำสรุปกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยภายในกิจกรรม</li> </ul>	40	
		5	

### เนื้อหากิจกรรมรวมมาตรฐาน

รำวงมาตรฐาน วิวัฒนาการมาจากการรำไท่น เป็นการละเล่นพื้นเมืองของไทย ต่อมาท่านผู้หญิงละเอียด พิบูลสงคราม ได้แต่งเนื้อร้องและมอบให้กรมศิลปากรบรรจุทำรำไว้เป็นมาตรฐาน เป็นเพลงที่มีเนื้อร้องสุภาพ ใช้คำง่าย ทำนองเพลงง่าย มุ่งให้เห็นวัฒนธรรมของชาติเป็นส่วนใหญ่ การแสดงจะใช้ผู้แสดงหญิงชายไม่น้อยกว่า 5 คู่

### ทำรำ

คุณครูศุภลักษณ์ ภัทรนาวิก คุณครูมลลีย์ คงประภัสร์ และคุณครูลมูล ยมะคุปต์ ได้ร่วมกันประดิษฐ์ทำรำขึ้น ทั้งหมด 14 แม่ท่า เป็นชื่อทำรำที่อยู่ในรำแม่บท มีทั้งหมด 10 เพลง ได้แก่ เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำชิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ และเพลงบุษานักรบ

### คำร้อง

จมีนมานิตย์นเรศ (เฉลิม เสวตนันท์) หัวหน้ากองการสังคีต กรมศิลปากร ได้ประพันธ์ขึ้น 4 เพลง คือ เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำชิมารำ และเพลงคืนเดือนหงาย คุณหญิงละเอียด พิบูลสงคราม ได้ประพันธ์คำร้องไว้ 6 เพลง คือ เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ

เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ และเพลงบุษานักรบ

### ทำนอง

อาจารย์มนตรี ตราโมท ผู้เชี่ยวชาญดนตรีไทย กรมศิลปากร ได้แต่งทำนองไว้ 6 เพลง คือ เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำชิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดอกไม้ของชาติ

ครูเอื้อ สุนทรสนาน หัวหน้าวงดนตรีกรมประชาสัมพันธ์ แต่งทำนองไว้ 4 เพลง คือ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ และเพลงบุษานักรบ

### เครื่องดนตรี

เดิมนั้น รำโทนมีเครื่องดนตรีประกอบ คือ ฉิ่ง กรับ ฉาบ และโทน เมื่อมีการพัฒนาการรำขึ้น จึงได้พัฒนาเครื่องดนตรีที่ใช้ด้วย โดยใช้วงดนตรีสากลบรรเลง

### การแต่งกาย

มิได้กำหนดเฉพาะเจาะจงว่าต้องแต่งชุดไทยอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน แต่สามารถแต่งได้หลายอย่าง เช่น แต่งชุดไทยจักรี ชุดไทยสมัย ร.6 ชุดไทยแบบชาวบ้านคือหมสไบ นุ่งโจงกระเบน หรือชุดไทยสมัยใดก็ได้ ขอให้เป็นแบบไทย ขอให้ดูสุภาพ งดงาม ชายก็แต่งได้ทั้งชุดไทยแบบชาวบ้าน คือ นุ่งโจงกระเบน ใส่เสื้อคอพวงมาลัย แขนสั้น ผ้าคาดพุง หรือชุดไทยเสื้อพระราชทาน กางเกงขายาว ชุดราชปะแตน หรือชุดสากลใส่เสื้อสูท ผูกเนคไทก็ได้

### เพลงงามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนสองหล้า งามใบหน้าเมื่ออยู่วงรำ (ซ้ำ)  
 เราเล่นเพื่อสนุก เปลื้องทุกข์วายระกำ  
 ขอให้เล่นพอรำ เพื่อสามัคคีเอย



**ทำสอดสร้อยมาลา** มือซ้ายจับหางที่ชายพก (ระดับหัวเข็มขัด) มือขวาดั้งวงสูงระดับหางคิ้ว (ชายตั้งวงระดับศีรษะ) เอียงซ้ายเลื่อนมือซ้ายที่จับให้ห่างจากลำตัวเล็กน้อย แล้วปล่อยจับเป็นมือแบหงาย มือขวาจับคว่ำมือซ้ายพลิกข้อมือขึ้นตั้งวง มือขวาเลื่อนวงลงข้างลำตัวเล็กน้อย แล้วเปลี่ยนจากวงเป็นจับหางที่ชายพก เปลี่ยนเป็นเอียงขวา ทำเช่นนี้สลับกันซ้ายขวา หมุนหมุนตัวไปทางด้านซ้ายแล้วเปลี่ยนมือคำว่า "เราเล่น" มือซ้ายจับคว่ำ มือขวาแบมือหงาย คำว่า "เพื่อสนุก" มือซ้ายยกขึ้นตั้งวง มือขวาจับหางที่ชายพก เดินไปครึ่งวงกลม 4 จังหวะ คำว่า "ขอให้เล่น" มือขวาจับคว่ำ มือซ้ายแบมือหงาย คำว่า "เพื่อนรำ" มือขวายกขึ้นตั้งวง มือซ้ายจับหางที่ชายพก

การก้าวเท้า เริ่มก้าวเท้าซ้ายก่อน โดยเท้าที่ก้าวกับมือจับต้องเป็นข้างเดียวกัน ให้นับการก้าวเท้า 8 ครั้งจึงเปลี่ยนมือ 1 ครั้ง และศีรษะเอียงข้างจับเสมอ

### เพลงชาวไทย

ชาวไทยเจ้าเฮ้ย	ขออย่าละเลยในการทำหน้าที่
การที่เราได้เล่นสนุก	เปลื้องทุกข์สบายอย่างนี้
เพราะชาติเราได้เสรี	มีเอกราชสมบูรณ์
เราจึงควรช่วยชูชาติ	ให้แก่งกวางเจดจ่าบุญ
เพื่อความสุขเพิ่มพูน	ของชาวไทยเรา เอย



### ทำซักแป้งผัดหน้า

จับมือขวาลักษณะจับปรกข้างระดับศีรษะ มือซ้ายวงหน้าอยู่ระดับปาก เอียงขวา ลดแขนเลื่อนมือขวาลงมาอยู่ระดับอก ปล่อยจับเป็นแบมือหงาย มือซ้ายจับคว่ำ มือซ้ายเลื่อนมาเป็นจับปรกข้างด้านซ้าย ส่วนมือขวาดั้งวงหน้า เอียงซ้าย

ลดแขนเลื่อนมือมาอยู่ระดับอก มือซ้ายปล่อยจับเป็นแบหงาย มือขวาจับคว่ำ  
 ทำท่าเช่นนี้สลับไปมาจนจบเพลง  
 ส่วนเท้าย้ายไปทุกจังหวะของเพลง เปลี่ยนมือทุกจังหวะที่ 7

### เพลงรำซิมมารำ

รำซิมมารำ	เรียงระบำกันให้สนุก
ยามงานเราทำงานจริง ๆ	ไม่ละไม่ทิ้งจะเกิดเชิญขลุ่ย
ถึงยามว่างเราจึงรำเล่น	ตามเชิงเช่นเพื่อให้สร้างทุกข์
ตามเยี่ยงอย่างตามยุค	เล่นสนุกอย่างวัฒนธรรม
เล่นอะไรให้มีระเบียบ	ให้งามให้เรียบร้อยจะคมขำ
มาซิมาเจ้าเอ๋ยมาเพื่อนรำ	มาเล่นระบำของไทยเราเอ๋ย



ทำรำสวย แขนทั้งสองตั้งโดยมือซ้ายหงายระดับไหล่ มือขวาคคว่ำอยู่ระดับเอว  
 มือซ้ายวาดแขนลงระดับเอว พร้อมกับพลิกมือขวาหงายขึ้นระดับไหล่ สลับกันเช่นนี้จนจบเพลง  
 ส่วนเท้าก้าวตามจังหวะ เมื่อถึงเนื้อเพลงที่ว่า "เล่นอะไรให้มีระเบียบ ให้งามให้เรียบร้อยจะคมขำ" ให้  
 ฝ่ายหญิงกลับหลังหันตามจังหวะเพลง หมุนตัวทางซ้าย เดินเปลี่ยนที่กับฝ่ายชายเป็นรูปครึ่งวง  
 กลม เมื่อถึงเนื้อเพลง "มาซิมาเจ้าเอ๋ยมาเพื่อนรำ มาเล่นระบำของไทยเราเอ๋ย" ให้ฝ่ายหญิงหมุนตัว  
 กลับหลังหันทางด้านขวา เดินกลับที่เดิม ฝ่ายชายก็เดินตามฝ่ายหญิงต่อไป

### เพลงคืนเดือนหงาย

ยามกลางคืนเดือนหงาย	เย็นพระพายโบกพริ้วปลิวมา
เย็นอะไรก็ไม่เย็นจิต	เท่าเย็นผูกมิตรไม่เบื่อระอา
เย็นร่มธงไทยปกไปทั่วหล้า	เย็นยั่งน้ำฟ้ามาประพรมเอ๋ย



ทำสอดสร้อยมาลาแปลง แปลงมาจากทำสอดสร้อยมาลาในเพลงงามแสงเดือน ทำเตรียมโดยยืนเท้าชิดกัน มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาจับหงายที่ชายพก ศีรษะเอียงขวา พอเริ่มเพลงมือขวาที่จับหงายที่ชายพกโบกขึ้นไปตั้งวงบน โดยไม่ต้องสอดหรือม้วนมือ มือซ้ายลดวงลงแล้วพลิกข้อมือเป็นจับหงายที่ชายพก เปลี่ยนมาเอียงซ้าย มือซ้ายยกขึ้นไปตั้งวงบน มือขวาลดวงลงแล้วพลิกข้อมือเป็นจับหงายที่ชายพก เอียงขวา ทำเช่นนี้สลับกันจนจบเพลง

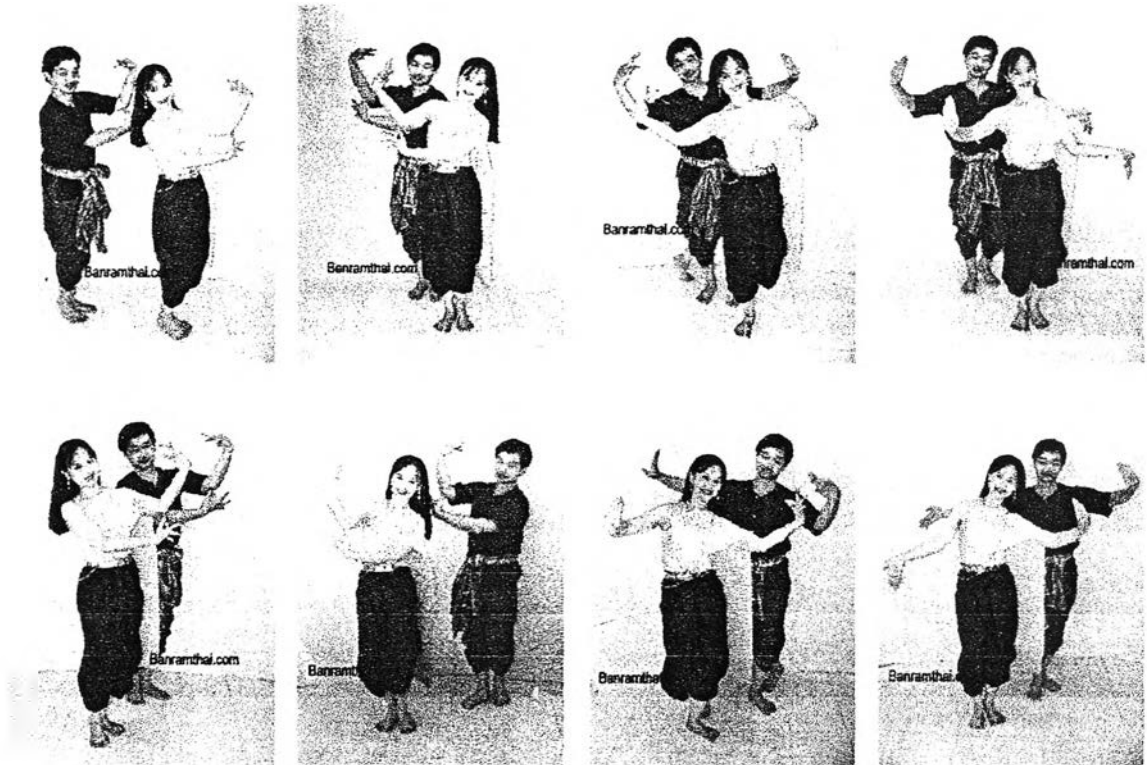
การก้าวเท้า เริ่มก้าวเท้าขวาตรงคำว่า "คืน" ก้าวซ้ายตรงคำว่า "เดือน" เท้าขวาวางหลังด้วยจมูกเท้าตรงคำว่า "หงาย" เท้าขวาเหยียบหนักลงไปตรงคำว่า "เย็น" แล้วก้าวซ้ายตรงคำว่า "พระพาย" ก้าวขวาตรงคำว่า "พริ้ว" แล้วเท้าซ้ายวางหลังตรงคำว่า "มา"

เอียงศีรษะข้างมือจับ และเท้าที่วางหลังก็ข้างเดียวกับมือจับเสมอ

#### เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ

ดวงจันทร์วันเพ็ญ	ลอยเด่นอยู่ในนภา
ทรงกลดสดสี	รัศมีทอแสงงามตา
แสงจันทร์อร่าม	ฉายงามส่องฟ้า
ไม่งามเท่าหน้า	นวลน้องยองใย
งามเอยแสนงาม	งามจริงยอดหญิงชาติไทย
งามวงพักตร์ยิ่งดวงจันทร์อา	จริตกริยานิมมนวลละไม
วากังวาน	อ่อนหวานจับใจ
รูปทรงสมส่วนย้วยวนหทัย	สมเป็นดอกไม้ขวัญใจชาติเอย





### ท่าแขกเต้าเข้ารัง . ผาลาเพียงไหล่

ท่าแขกเต้าเข้ารัง มือขวาจับสูง มือซ้ายจับอยู่ใต้ศอกขวา เท้าซ้ายแตะเท้าขวา เอียงซ้าย

มือซ้ายจับสูง มือขวาจับอยู่ใต้ศอกซ้าย เท้าขวาแตะเท้าซ้าย เอียงขวา

ใช้เท้าขวาที่แตะหมุนตัวไปทางขวา มือขวาที่จับอยู่ใต้ศอกเปลี่ยนเป็นจับประก้าง มือซ้ายที่จับสูง

เปลี่ยนเป็นตั้งวง เอียงขวา ก้าวเท้าซ้ายไขว้เท้าขวา

หมุนตัว ถอยเท้าขวาลงวางหลัง หันหน้ากลับที่เดิม

ท่าผาลา มือขวาตั้งวง มือซ้ายแบหงายต่ำระดับเอว เอียงขวา ใช้เท้าซ้ายแตะเท้าขวา เอียงขวา

ท่าแขกเต้าเข้ารัง มือซ้ายจับสูง มือขวาจับอยู่ใต้ศอกซ้าย เท้าขวาแตะเท้าซ้าย เอียงขวา

มือขวาจับสูง มือซ้ายจับอยู่ใต้ศอกขวา เท้าซ้ายแตะเท้าขวา เอียงซ้าย

ใช้เท้าซ้ายที่แตะหมุนตัวไปทางซ้าย มือซ้ายที่จับอยู่ใต้ศอกเปลี่ยนเป็นจับประก้าง มือขวาที่จับสูง

เปลี่ยนเป็นตั้งวง เอียงซ้าย ก้าวเท้าขวาไขว้เท้าซ้าย

หมุนตัว ถอยเท้าซ้ายลงวางหลัง หันหน้ากลับที่เดิม

ท่าผาลา มือซ้ายตั้งวง มือขวาแบหงายต่ำระดับเอว เอียงซ้าย ใช้เท้าขวาแตะเท้าซ้าย เอียงซ้าย

\*\*\* ท่าท่าเช่นนี้สลับหมุนซ้ายขวา ไปจนจบเพลง

### เพลงดอกไม้ของชาติ

(สร้อย) ขวัญใจดอกไม้ของชาติ	งามวิลาสขนาดร่ายรำ (ซ้ำ)
เอวองค์อ่อนงาม	ตามแบบนาฏศิลป์
ชี้ชาติไทยเนาว์ถิ่น	เจริญวัฒนธรรม
(สร้อย) งานทุกสิ่งสามารถ	สร้างชาติช่วยชาย
ดำเนินตามนโยบาย	สู้ทนเหนียวยากตรากตรำ(สร้อย)



**ทำรำย่อ** มือซ้ายตั้งวงล่าง มือขวาจับส่งหลัง เอียงศีรษะด้านเดียวกับวง ชาย-หญิงหันหน้าเข้าหากัน โดยชายก้าวเท้าขวาออกนอกวงรำก่อนคำร้องเล็กน้อย หญิงถอยเท้าขวาออกนอกวงรำเล็กน้อย ก้าวซ้ายเป็นจังหวะที่ 1 ก้าวขวาเป็นจังหวะที่ 2 แล้วจรดสิ้นเท้าซ้ายสองครั้งเป็นจังหวะที่ 3 และ 4 เท้าซ้ายถอยหลัง เป็นจังหวะที่ 5 พร้อมทั้งเปลี่ยนเป็นมือขวาดังวงต่ำ มือซ้ายจับส่งหลัง ศีรษะเอียงขวา รำเช่นนี้ไปจนจบเพลง

### เพลงหญิงไทยใจงาม

เดือนพราว	ดาวแวววาวระยับ
แสงดาวประดับ	ส่องให้เดือนงามเด่น
ดวงหน้า	ใสมากเพียงเดือนเพ็ญ
คุณความดีที่เห็น	เสริมให้เด่นเลิศงาม
ขวัญใจ	หญิงไทยส่งศรีชาติ
รูปงามวิลาส	ใจกล้าท้าวเรื่องนาม
เกียรติยศ	ก้องปรากฏทั่วคาม
หญิงไทยใจงาม	ยิ่งเดือนดาวพราวแพรว



**ท่าพรหมสีหน้า ยูงพ่อนหาง** ทำเชื่อมคือมือทั้งสองจับคว่ำระดับวงกลาง

แล้วสอดจับขึ้นไปตั้งวงบัวบาน เรียกว่าท่าพรหมสีหน้า

จากนั้นมือทั้งสองค่อยๆ ลดวงบัวบานลงมา ส่งมือทั้งสองไปด้านหลัง แขนตั้งคว่ำมือปลายนิ้วชี้ตื้น เป็นท่ายูงพ่อนหาง แล้วเปลี่ยนเป็นท่าเชื่อมคือจับคว่ำ การก้าวเท้าเช่นเดียวกับเพลง "คืนเดือนหงาย"

#### เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า

ดวงจันทร์ขวัญฟ้า

ชื่นชีวาชวิญพี

จันทร์ประจักษ์ราตรี

แต่ชวิญพีประจักษ์ใจ

ที่เทิดทูนคือชาติ

เอกราชอธิปไตย

ถนอมแนบสนิทใน

คือชวิญใจพี่เอ๋ย



**ท่าช้างประสานงา จันทรทรงกลด**

ท่าเชื่อม มือทั้งสองจับคว่ำด้านหน้า เอียงซ้าย

จับมือหงายทั้งสองข้าง เขยียดแขนตั้งไปข้างหน้าเสมอไหล่เป็นท่า "ช้างประสานงา"

ท่าเชื่อม ปล่อยจับลงเป็นแบ่มือหงาย ปลายนิ้วตกลงอย่างรวดเร็ว

พลิกข้อมือทั้งสองขึ้น เป็นตั้งวงหน้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นระดับคิ้ว หย่อนข้อศอกพองาม เป็นท่า "จันทร์ทรงกลด"

การก้าวเท้า เช่นเดียวกับเพลงคืนเดือนหงาย โดยก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย แล้วใช้เท้าขวาวางหลัง ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ใช้เท้าซ้ายวางหลัง ทำเช่นนี้จนจบเพลง

### เพลงยอดชายใจหาญ

ไฉ่ยอดชายใจหาญ	ขอสมานไมตรี
น้องขอร่วมชีวี	กอบกรณีย์กิจชาติ
แม่สุดยากลำเค็ญ	ไม่ขอเว้นเดินตาม
น้องจักสู้พยายาม	ทำเต็มความสามารถ



### ท่าหญิง "ชะนีรำไม้" ท่าชาย "จ่อเพลิงกาฬ"

(หญิง) มือขวาดั้งวงบน มือซ้ายแบหงายระดับไหล่ แล้วพลิกข้อมือเป็นมือตั้ง เปลี่ยนเป็นมือหงาย สลับกันไป

ตามจังหวะของเพลง ลักษณะเหมือนรำสาย เป็นท่า "ชะนีรำไม้"

(ชาย) มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาจับหงายระดับต่ำกว่าวงกลางเล็กน้อย และงอแขนเล็กน้อย เป็นท่า "จ่อเพลิงกาฬ"

(หญิง) มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบหงายระดับไหล่ แล้วพลิกข้อมือเป็นมือตั้ง เปลี่ยนเป็นมือหงาย สลับกันไป

(ชาย) มือขวาดั้งวงบน มือซ้ายจับหงาย ระดับต่ำกว่าวงกลาง

ท่าทำเช่นนี้สลับกันจนจบเพลง ส่วนการก้าวเท้า จะก้าวเท้าไปเรื่อยๆตามจังหวะของเพลงและเดิน เบี่ยงตัวออกนอกวงรำ

## เพลงบุษานักรบ

น้องรักรักบุษานักรบ	ที่มันคงที่มันคงกล้าหาญ
เป็นนักสู้เชี่ยวชาญ	สมศักดิ์ชาตินักรบ
น้องรักรักบุษานักรบ	ที่มานะที่มานะอดทน
หนักแน่นหนักพิฆาต	เกียรติที่ซึ้งจรจบ
น้องรักรักบุษานักรบ	ที่ขยันที่ขยันกิจการ
บากบั่นสร้างหลักฐาน	ทำทุกด้านทำทุกด้านครบ
น้องรักรักบุษานักรบ	ที่รักชาติที่รักชาติยิ่งชีวิต
เลือดเนื้อที่พลีอุทิศ	ชาติยังอยู่ยังอยู่คู่พิภพ

เทียวนที่ 1 ทำหญิง "ซัดจางนาง" ทำชาย "จันทรทรงกลด"

(หญิง) มือทั้งสองจับคว่ำ

(ชาย) มือทั้งสองจับคว่ำระดับวงกลาง

(หญิง) พลิกข้อมือเป็นจับหงายไขว้กัน มือขวาทับซ้ายอยู่ระดับวงล่าง เอียงขวา

(ชาย) พลิกข้อมือเป็นจับหงายระดับวงกลาง งอแขนเล็กน้อย

(หญิง) สลัดจับเป็นมือแบหงายปลายนิ้วตก

(ชาย) สลัดจับเป็นมือแบหงายปลายนิ้วตก ระดับวงกลาง

(หญิง) พลิกมือขึ้นตั้งวงล่าง มือยังไขว่กันอยู่เอียงซ้าย เป็นท่า"ขัดจางนาง"

(ชาย) พลิกมือขึ้นตั้งวงกลาง เป็นท่า "จันทร์ทรงกลด"

**เที่ยวที่ 2 ท่าหญิง "ล่อแก้ว" ท่าชาย "ขอแก้ว"**

(หญิง) จังหวะที่ 1 มือซ้ายเลื่อนขึ้นไปตั้งวงบน มือขวาจับล่อแก้วคว่ำ แล้วเปลี่ยนเป็นจับล่อแก้วหงาย หักข้อมือเข้าลำแขน แขนตั้งต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย

(ชาย) จังหวะที่ 1 มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาซ้อนมือหมุนข้อมือไปทางนิ้วก้อย แล้วแบมือในลักษณะขอ โดยยื่นมือไปรับแก้วของหญิง แขนงอเล็กน้อย

การก้าวเท้าเหมือนกัน โดยเท้าขวาหนักหลังก่อน เริ่มก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลัง

หญิง) จังหวะที่ 2 ปล่อยจับล่อแก้วลงเป็นแบมือหงายปลายนิ้วตก แล้วยกขึ้นตั้งวงบน มือซ้ายจับล่อแก้วคว่ำระดับวงบนแล้วเปลี่ยนเป็นจับล่อแก้วหงาย

(ชาย) มือขวาเปลี่ยนไปเป็นตั้งวงบน มือซ้ายแบมือยื่นออกไปรับแก้วของหญิง

การก้าวเท้า เท้าซ้ายหนักหลังก่อน แล้วก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลัง

อ้างอิงจาก เรณู โกตินานนท์. รำไทย(ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้ำของครุสภา, 2535.

บ้านรำไทยดอทคอม. ราวมาตรฐาน[Online]. แหล่งที่มา: <http://www.banramthai.com> [18 มีนาคม 2546].

## กิจกรรมที่ 8 ไทเก๊ก

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้ฝึกไทเก๊กขั้นพื้นฐาน
2. เพื่อให้ได้ฝึกสมาธิในขณะที่ฝึกไทเก๊ก
3. เพื่อให้ได้ออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เครื่องเล่นวิทยุเทป, 2. เทปกายบริหารไทเก๊ก

สถานที่ ลานกิจกรรมใต้อาคารภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- จัดแถวให้เป็น แถวตอน 3 แถว		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	- อธิบายและวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายบริหารแบบไทเก๊กตามผู้นำกิจกรรม		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	15	
	- ผู้นำกิจกรรมบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย		
	- ประโยชน์ของการใช้และไม่ใช้กล้ามเนื้อ ในการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ		
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมสักถามข้อสงสัย		

## เนื่อหากิจกรรมไทเก๊ก

กายบริหารลมปราณ 18 ท่า

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ (ภาพที่ 1 - 3)



### 1. ท่าเตรียม (ภาพที่ 1)

ท่าเตรียมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อฝึกความพร้อมของการออกกำลังกายทั้งชายและหญิง ควรใช้กางเกงหรือชุดกีฬาและรองเท้าที่ใช้สำหรับออกกำลังกายเพื่อสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม ขณะปฏิบัติต้องทำจิตให้นิ่งและสงบ

1. ยืนตรง
2. แยกเท้าออกให้ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ ปล่อยตัวตามสบาย
3. เข่าทั้งสองย่อลงเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรง
4. สองแขนปล่อยตามสบาย
5. ตามองไปข้างหน้า โบกหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

### 2. หายใจเข้า (ภาพที่ 2)

1. คอว่าฝ่ามือลงล่าง ข้อมือองลง
2. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับไหล่
3. แล้วกดฝ่ามือทั้งสองลงอย่างช้า ๆ

### 3. หายใจออก (ภาพที่ 3)

1. พร้อมย่อเข่าทั้งสองลงเล็กน้อย
2. มือทั้งสองค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะหัวเข่า
3. และเริ่มชูมือทั้งสองขึ้นอีก พร้อมหายใจเข้าใหม่

(ทำซ้ำลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็น 1 ครั้ง)



### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 1

ช่วยในการปรับความสมดุลของร่างกาย ทำให้กระแสโลหิตเริ่มไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ประสานกับการหายใจเข้าออกยาว ๆ ช่วยทำให้จิตใจสงบ

### ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

สืบต่อกันเนื่องจากท่าที่ 1 (ภาพที่ 4-7)



#### 4. หายใจเข้า (ภาพที่ 4, 5)

1. ยกแขนทั้งสองขึ้นหลังจากที่นิ้วแตะที่เข่าทั้งสองแล้ว ยกขึ้นไปจนถึงระดับบอก พร้อมหันฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน

2. พร้อมยืดเข่าที่ย่อ ให้ค่อย ๆ ยืนตรง

3. เมื่อยกแขนทั้งสองถึงระดับบอกแล้ว ให้กางแขนออกจนสุดในท่าขยายอก

#### 5. หายใจออก (ภาพที่ 6,7)

1. พร้อมหุบแขนทั้งสองที่กางออกนั้นเข้าหากันตรงบริเวณหน้าอก

2. คอว่าฝ่ามือลงแล้วกดฝ่ามือทั้งสองลง พร้อมกับย่อเข่าลงจนนิ้วมือแตะที่เข่า

(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 2

ช่วยให้ปอดขยายเต็มที่ ทำให้สมรรถภาพของ ปอด ไต หัวใจ แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น

### ท่าที่ 3 เจ็ดฉายสายรุ้ง

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 2 (ภาพที่ 8-10)



#### 6. หายใจเข้า (ภาพที่ 8)

1. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้น พร้อมกับค่อย ๆ เขยียดเข้าตรง
2. มือทั้งสองยกสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนสุดแขนเหนือศีรษะ
3. ย้ายน้ำหนักตัวมาอยู่ทางขวา ย่อเข่าลงเล็กน้อย
4. ส่วนขาซ้ายเขยียดตรง หมุนศีรษะไปทางซ้ายมือด้วย
5. แขนซ้ายเขยียดตรงระดับไหล่ พร้อมหายใจเข้าขึ้น
6. ส่วนแขนขวาให้อยู่ในลักษณะครึ่งวงกลม
7. มือขวาคคว้าฝ่ามือลงให้อยู่ตรงกลางกระหม่อม

#### 7. หายใจออก (ภาพที่ 9, 10)

1. เคลื่อนแขนขวาที่อยู่เหนือศีรษะลงมาทางด้านขวามือเป็นแนวราบกับไหล่ พร้อมหมุนศีรษะตามไปด้วยฝ่ามือหงายขึ้น
2. ส่วนแขนซ้ายงอเป็นครึ่งวงกลม ฝ่ามือคว่ำลงล่าง จะเป็นท่าเคลื่อนไหวทางซีกขวา
3. ย้ายน้ำหนักตัวมายังขาซ้าย พร้อมย่อเข่าเล็กน้อยส่วนขาขวาเขยียดตรง  
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

#### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 3

ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของส่วนหลัง ส่วนเอวทำให้ลดอาการปวดหลัง ปวดเอวได้

## ท่าที่ 4 ตะวันเบิกฟ้า

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 3 (ภาพที่ 11-15)



## 8. หายใจเข้า (ภาพที่ 11, 12, 13, 14)

1. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาอยู่ที่ขาทั้งสองข้างและย่อเข่าเล็กน้อยพร้อมย่อตัวลง
2. ทำมือไขว้กันที่บริเวณหัวเข่า
3. แล้วยกมือขึ้นเหนือศีรษะ โดยหงายมือออกทั้งสองข้าง

## 9. หายใจออก (ภาพที่ 15)

1. พลิกฝ่ามือออก วาดมือทั้งสองที่อยู่เหนือศีรษะออกทางด้านข้างเป็นวงกลมใหญ่สองวง
2. และมือทั้งสองไขว้กันอีกครั้งที่บริเวณหน้าหัวเข่า(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

## ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 4

ให้ประโยชน์กับส่วนแขน ไหล่ และอวัยวะส่วนท้องทำให้การขับถ่ายสะดวก และเพิ่มความแข็งแรงของขาทั้งสองให้แข็งแรง

### ท่าที่ 5 ยืนหยัดคัดแขน

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 4 (ภาพที่ 16-19)

ขณะที่ฝ่ามือทั้งสองไขว้กันเหนือศีรษะให้แยกออกจากกันแล้วลดลงในระดับอก พร้อมย่อเข่าลง



#### 10. หายใจเข้า (ภาพที่ 16,17)

1. ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้นมือซ้ายหงายขึ้นมือขวาคว่ำลงเลื่อนมือซ้ายลง
2. ค่อย ๆ วาดมือซ้ายผ่านข้างเอว และบิดเอวไปทางซ้าย
3. ดวงตาพุ่งไปที่มือซ้าย แขนเหยียดตรงระดับไหล่

#### 11. หายใจออก (ภาพที่ 18, 19)

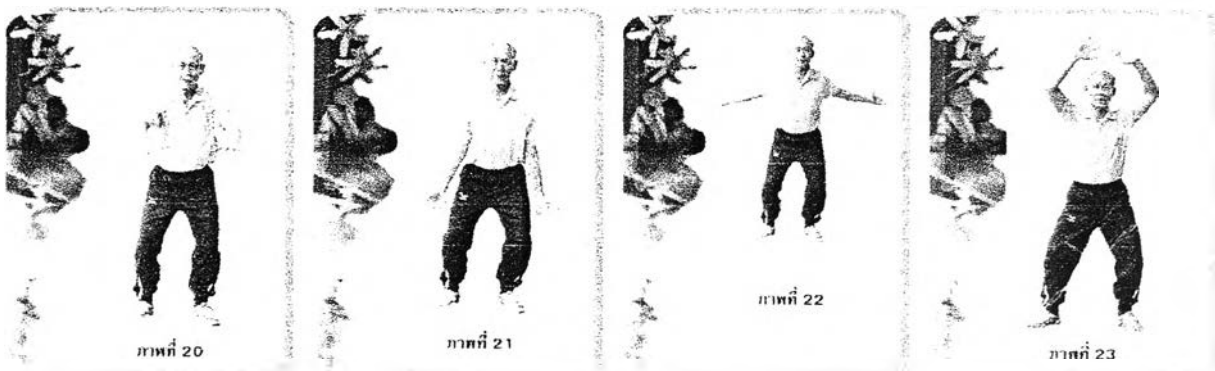
1. ยกแขนขวา งอข้อศอก ฝ่ามือหันออกนอกตัว
2. แล้ววาดแขนซ้ายยกขึ้นเป็นลักษณะวงกลม
3. ผลักฝ่ามือขวาออกไปข้างหน้าผ่านใบหูและคว่ำมือลง พร้อมทั้งจะวาดแขนกลับไปทางซ้าย (สลับข้างทำซ้ำลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง)

#### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 5

ช่วยการทำงานของระบบประสาท และความสมดุลของร่างกาย โดยการทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

### ท่าที่ 6 พายเรือกลางน้ำ

ลีลาต่อเนื่องจากที่ที่ 5 (ภาพที่ 20-23)



## 12. หายใจเข้า (ภาพที่ 20, 21, 22)

1. แขนทั้งสองข้างลดลงช้า ๆ จนเลยเข่าพร้อมย่อตัวลง
2. ฝ่ามือหันออกด้านนอก พร้อมค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน
3. สองแขนวาดไปด้านหลัง
4. แล้วยกมือขึ้นในลักษณะครึ่งวงกลม
5. ยืดอกพร้อมเงยหน้า

## 13. หายใจออก (ภาพที่ 23)

1. เมื่อแขนทั้งสองยกขึ้นเหนือศีรษะ
2. เคลื่อนแขนทั้งสองลงล่าง พร้อมย่อเข่า(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

## ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 6

เป็นการฝึกกำลังขา กำลังแขน และการทำงานของหัวใจพร้อมกับทำให้ประสาทสมองทำงานได้ดีขึ้น มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส

## ท่าที่ 7 เมฆฆลล่อแก้ว

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 6 (ภาพที่ 24-27)



## 14. หายใจเข้า (ภาพที่ 24, 25)

1. ขณะที่วาดแขนลงล่าง แล้วยืดตัวขึ้นยืนตรง
2. เคลื่อนแขนขวาขึ้นสูงระดับไหล่เอียงไปทางซ้าย 45° หายใจฝ่ามือขึ้นในท่าชูลูกบอล แล้วคว่ำลง
3. แขนซ้ายดันไปทางด้านหลังเล็กน้อย คว่ำมือลง
4. ขณะที่ทำท่าชูลูกบอล ให้ยกสันเท้าขวาขึ้นตามด้วยสันเท้าซ้าย

## 15. หายใจออก (ภาพที่ 26, 27)

1. คว่ำมือลงพร้อมค่อย ๆ ลดแขนขวาลง
2. ยกแขนซ้ายขึ้นพร้อมเอียงแขนไปทางขวามือ 45° ฝ่ามือหงายขึ้น

3. แขนขวาเดินไปทางด้านหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง

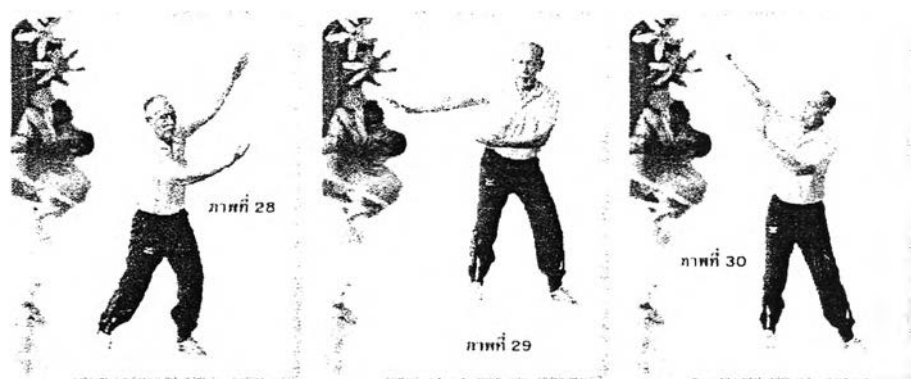
4. มือซ้ายทำท่าอุ้มลูกบอลเช่นกัน(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 4 ครั้ง สลับซ้าย-ขวา)

#### ประโยชน์ของการบริหาร ท่าที่ 7

เป็นกายบริหารปลายเท้า ทำให้ทั้งสองแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยที่ขาและเข่า และฝึกประสาทตาด้วย

#### ท่าที่ 8 สาวน้อยชมจันทร์

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 7 (ภาพที่ 28-30)



#### 16. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 28)

1. กางแขนทั้งสองออกพร้อมย่อตัวลง
2. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันเสมือนทำอุ้มลูกบอลใบใหญ่
3. หมุนกาย ค่อยยืดตัวขึ้นยืนตรง สองแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ เอียงไปด้านซ้ายมือพร้อมหันศีรษะตามเหมือนท่าชมจันทร์
4. สองเท้าราบพื้น

#### 17. หายใจออก (ภาพที่ 29, 30)

1. วาดแขนทั้งสองลงอย่างนิ่มนวล
2. แขนทั้งสองวาดผ่านหัวเข่า
3. พร้อมย่อเข่าลง
4. อยู่ในท่าอุ้มลูกบอลตลอดเวลา ชูขึ้นเหนือศีรษะด้านขวามือ (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง สลับซ้ายขวา)

#### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 8

เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของไต ช่วยลดอาการปวดเมื่อย ส่วนหลังและเอว

## ท่าที่ 9 หมุนกายผลักร

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 8 (ภาพที่ 31-33)



### 18. หายใจเข้า (ภาพที่ 31)

1. สองแขนลดลงจากด้านบนขวามือมาอยู่ตรงหน้าอก
2. ยืนให้มัน ย่อเข้าเล็กน้อย
3. วางมือทั้งสองระดับเอว
4. ตั้งฝ่ามือขึ้นพร้อมที่จะผลักออก

### 19. หายใจออก (ภาพที่ 31)

1. ผลักฝ่ามือที่ตั้งไว้ออกไปข้างหน้าด้วยกำลังภายใน เอียงมุม 45'
2. เอียงลำตัวไปทางซ้ายมือเล็กน้อย
3. หายฝ่ามือขึ้น พร้อมที่จะลากกลับคืนระหว่างเอว

### หายใจเข้า (ภาพที่ 32)

1. เคลื่อนฝ่ามือที่หยาบไปกลับเข้าที่ข้างระหว่างเอว
2. เตรียมตั้งฝ่ามือซ้ายขึ้น

### หายใจออก (ภาพที่ 33)

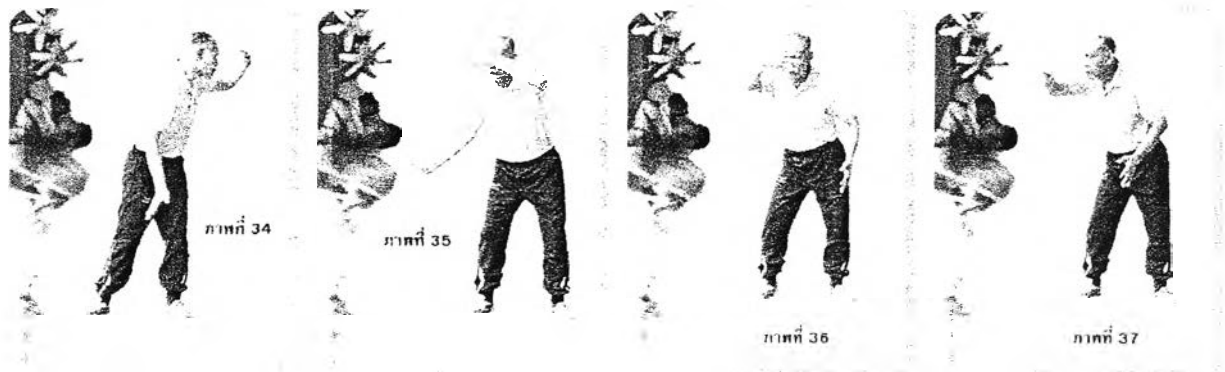
1. ผลักฝ่ามือซ้ายออกไปข้างหน้าอีกด้วยกำลังภายใน เอียงมุม 45'
2. เอียงลำตัวไปทางด้านขวามือเล็กน้อย(ท่าซ้ำลักษณะเดียวกันอีก 4 ครั้ง สลับซ้าย-ขวา)

### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 9

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้แก่ตับ ไต และส่วนเอว ช่วยระบบการย่อยให้มีประสิทธิภาพ

## ท่าที่ 10 เชื้ออย่างบังแสงส่อง

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 9 (ภาพที่ 34-37)



### 20. หายใจเข้า (ภาพที่ 34, 35)

1. ยกมือซ้ายระดับใบหน้า ฝ่ามือหันเข้าหาตัวในระดับดวงตามือขวาวางอยู่ระดับเอว
2. ค่อย ๆ หมุนเอวไปทางซ้ายพร้อมเคลื่อนแขนทั้งสองไปทางซ้ายจนสุด
3. ส่วนขาอยู่ในท่าปักหลักทั้งสองขา
4. หมุนเอวไปด้านขวา 90° แล้วสลับมือ เอามือขวาขึ้น มือซ้ายลง

### 21. หายใจออก (ภาพที่ 36, 37)

1. ยกมือขวาขึ้น พร้อมหันฝ่ามือเข้าหาตัวจนถึงระดับดวงตาพร้อมกับหายใจออก
  2. มือซ้ายลดลงพร้อมหมุนเอวไปทางขวามือ
  3. เคลื่อนแขนทั้งสองตามไปทางขวามือจนสุดเช่นกัน
- (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง สลับซ้าย - ขวา)

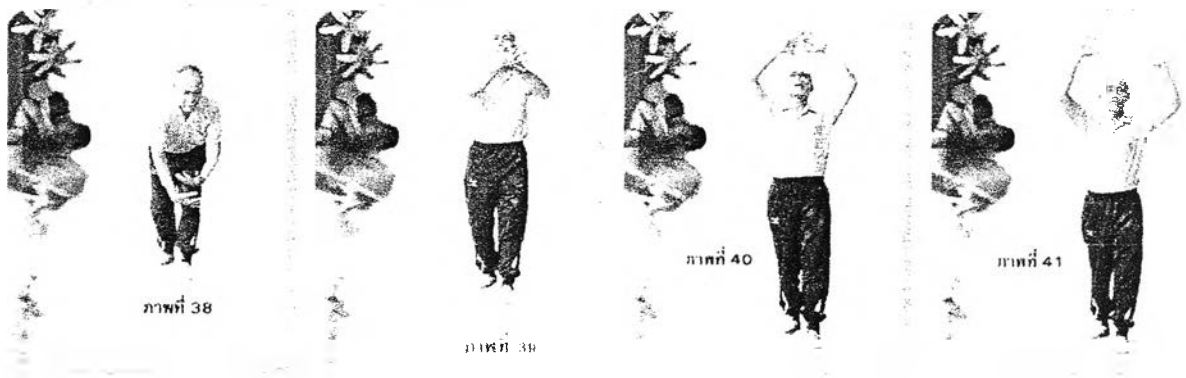
### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 10

เป็นการปรับความสมดุลการไหลเวียนของโลหิตเลือดลมในร่างกาย พร้อมบริหารส่วนหลัง ส่วนเอว และประสาทตาให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น



### ท่าที่ 11 แหวกธารชมเวหา

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 10 (ภาพที่ 38-41)



### 22. หายใจเข้า (ภาพที่ 38)

1. พร้อมก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า
2. เท้าขวายืดตรง นำหนักตัวย้ายไปตอนหน้า
3. แล้วยางแขนทั้งสองออกทำท่าชมเวหา (แขนหน้า)
4. ฝ่ามือทั้งสองหันหน้าเข้าหากัน พร้อมที่จะกางออก(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

### ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 11

เป็นการเพิ่มพลังแขน ขา ไหล่ คอ และช่วยลดอาการปวดแขน ไหล่ ขา คอ ทำให้ร่างกายมีพลังแข็งแรงดีขึ้น

### ท่าที่ 12 แหวกคลื่นกลางสมุทร

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 11 (ภาพที่ 42-44)



#### 24. หายใจเข้า (ภาพที่ 42)

1. ยกมือทั้งสองขึ้นระดับอก หันฝ่ามือออกด้านนอก ดึงแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว
2. งอข้อศอกพร้อมที่จะผลักออก
3. ย้ายน้ำหนักตัวลงบนขาขวา ให้ส้นเท้าแตะพื้น
4. กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้นข้างหน้า

#### 25. หายใจออก (ภาพที่ 43, 44)

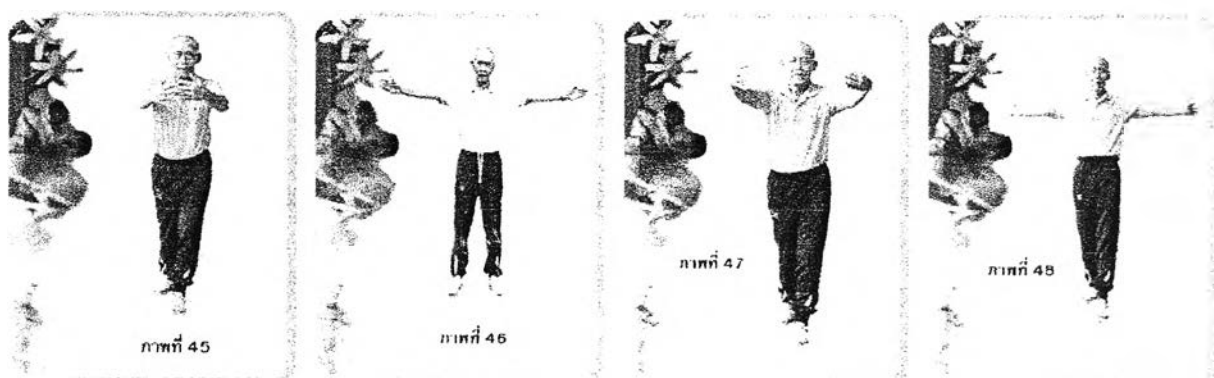
1. ผลักแขนทั้งสองออกในลักษณะกดลง เสมือนคลื่นลูกใหญ่
2. โน้มกายไปข้างหน้าพร้อมยกส้นเท้าขวาขึ้น(ทำซ้ำ สลับซ้าย-ขวา 11 ครั้ง)

#### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 12

เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของตับและระบบประสาทต่าง ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส

#### ท่าที่ 13 วิหคกระพือปีก

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 12 (ภาพที่ 45-48)



#### 26. หายใจเข้า (ภาพที่ 45, 46)

1. แขนทั้งสองที่ผลักออกไปเปลี่ยนเป็นแนวตรง
2. ฝ่ามือหันเข้าหากัน
3. ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา
4. กางแขนออกเข้าสู่กลางอก(ทำสลับซ้าย - ขวาอีก 11 ครั้ง)

#### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 13

เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทานโรค โดยเฉพาะปอดให้มีความแข็งแรงยิ่งขึ้น และยังช่วยขจัดความหมกมุ่นซึมเศร้าให้หมดไป (คลายเครียดได้)

### ท่าที่ 14 ยืดแขนปล่อยหมัด

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 13 (ภาพที่ 49-51)



ภาพที่ 49



ภาพที่ 50



ภาพที่ 51

### 28. หายใจเข้า (ภาพที่ 49, 50)

1. เปลี่ยนท่ายืนจากสลับขาหน้าหลัง เป็นกางขาย่อเข้าในท่าปักหลัก
2. สองมือกำหมัดอยู่ในระดับเอว
3. มือขวาค่อย ๆ ดึงหมัด และคว่ำหมัด พร้อมทั้งจะผลักออก

### 29. หายใจออก (ภาพที่ 51)

1. คว่ำหมัด พร้อมทั้งใช้กำลึงภายในผลักออกจนสุดแขน
2. หายหมัด ค่อย ๆ พร้อมทั้งจะดึงหมัดเข้าระหว่างเอวในท่าเดิม
3. ใช้กำลึงภายในค่อย ๆ ปล่อยหมัดซ้ายออกไปในลักษณะคว่ำหมัดอีก(ทำสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง)

### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 14

เป็นการปรับสภาพความสมดุลของร่างกาย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้สุขภาพแข็งแรง

### ท่าที่ 15 อินทรีทะยานฟ้า

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 14 (ภาพที่ 52-55)



ภาพที่ 52



ภาพที่ 53



ภาพที่ 54



ภาพที่ 55

### 30. หายใจเข้า (ภาพที่ 52, 53)

1. ค่อย ๆ ยืนตรง กางแขนออกไปข้าง ๆ ลำตัว
2. ยกแขนทั้งสองขึ้นเรื่อย ๆ จนอยู่เหนือศีรษะในท่ากางปีก
3. พร้อมกับเขย่งส้นเท้าขึ้นด้วย

### 31. หายใจออก (ภาพที่ 54, 55)

1. ค่อย ๆ ลดแขนทั้งสองลงต่ำจากไหล่
2. พร้อมย่อเข่าลงในท่าปักหลักต่ำ
3. ลดแขนลงจนถึงหัวเข่าทั้งสอง
4. ใช้นิ้วมือแตะที่เข่า พร้อมทั้งจะยืขึ้นอีก(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 11 ครั้ง)

### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 15

เป็นการผ่อนคลายประสาททุกส่วนในร่างกาย ช่วยเพิ่มความจำ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส

### ท่าที่ 16 กิ่งหันต้องลม

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 15 (ภาพที่ 56-59)



### 32. หายใจเข้า (ภาพที่ 56, 57)

1. ลดแขนทั้งสองลงตรงหน้าหัวเข่าย่อตัวลงในท่าปักหลักต่ำ
2. หายใจเข้าออกพร้อมแกว่งแขนทั้งสองขึ้นไปทางซ้ายมือ
3. หมุนเอวตาม
4. หมุนแขนทั้งสองมาอยู่เหนือศีรษะในท่ายืนตรง

### 33. หายใจออก (ภาพที่ 58, 59)

1. ลดแขนทั้งสองลงช้า ๆ ไปทางขวา
2. เคลื่อนแขนลงสู่ด้านล่างระหว่างเข่าทั้งสองข้าง
3. มือทั้งสองคว่ำเข้าหาตัว

4. ค่อย ๆ พลิกฝ่ามือออกนอก พร้อมหมุนแขนและเอวในท่าแรก  
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 2 ครั้ง แล้วกลับข้างทำซ้ำอีก 3 ครั้ง)

**ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 16**

เป็นการคลายความปวดเมื่อยส่วนเอว ไหล่ แขน ขา และปรับสภาพความเสื่อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้คืนสภาพปกติและแข็งแรง

**ท่าที่ 17 ลีลาพาจร**

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 16 (ภาพที่ 60-61)



**34. หายใจเข้า (ภาพที่ 60)**

1. ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน
2. พร้อมยกแขนขวาขึ้นเสมอศีรษะ
3. คว่ำฝ่ามือลง ทำท่าเหมือนตบลูกบอล
4. ขณะที่ตบมือลงพร้อมเขย่งส้นเท้าขวาด้วย

**35. หายใจออก (ภาพที่ 61)**

1. สลับเท้า เป็นยกเท้าขวาขึ้น
2. เปลี่ยนแขนซ้ายยกขึ้นตบลูกบอลพร้อมเขย่งส้นเท้าซ้ายด้วย

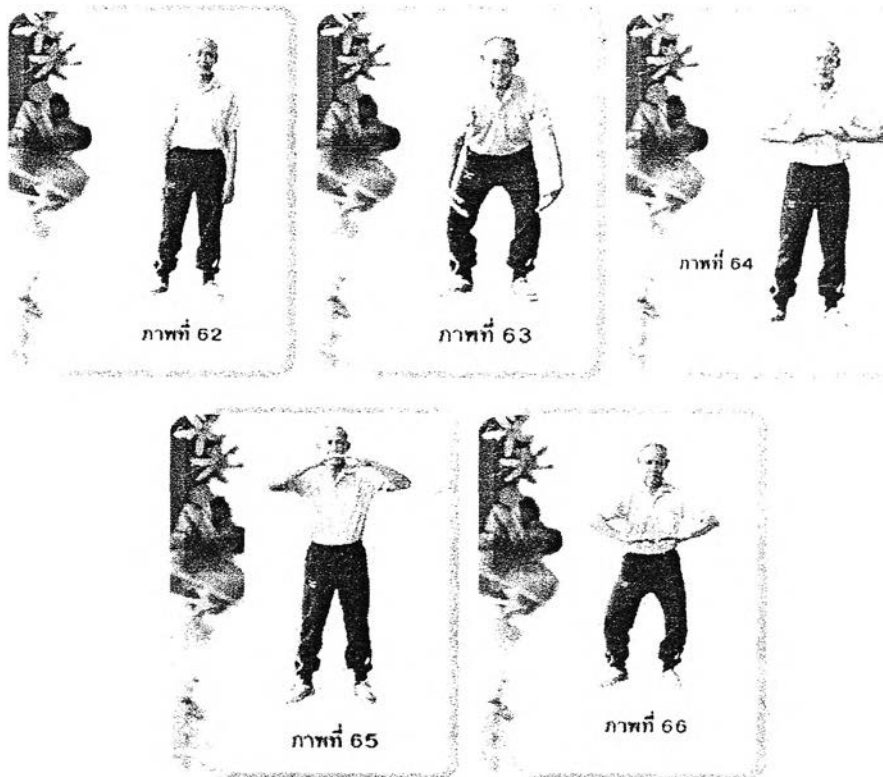
(ทำซ้ำในลักษณะซ้าย - ขวา 10 ครั้ง)

**ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 17**

เป็นการเพิ่มความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงแคล่วคล่อง ว่องไว ช่วยให้แขน ขา มือ มีความแข็งแรง มีกำลัง และคล่องตัวขึ้น

## ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 17 (ภาพที่ 62-66)



### 36. หายใจเข้า (ภาพที่ 62-65)

1. แยกเท้าออกกระดืบไหล่ ย่อเข่าลง
2. มือทั้งสองลดลงอยู่ข้างลำตัว
3. หายใจเข้าออก ขอบเข่าทั้งสองเสมือนกอบโกยอะไรสักอย่าง
4. พร้อมกับจะยืนขึ้น
5. สองแขนค้อย ๆ ชูขึ้น พร้อมยืดตัวขึ้นในท่าตรง
6. ชูแขนเลยไหล่ แล้วคว่ำมือทั้งสองลง

### 37. หายใจออก (ภาพที่ 66)

1. ค่อย ๆ กดฝ่ามือทั้งสองลง ขณะที่เลยจากไหล่ให้ย่อตัวลง
2. ลดแขน พร้อมย่อเข่าลงอยู่ในท่าแรก(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

### ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 18

เป็นการเก็บพลังลมปราณของร่างกาย จากขบวนการต่าง ๆ มาแล้วโดยใช้จิตนำพลังลมปราณนั้น

มาไว้ที่ท้องน้อย (จุดใต้สะดือลงไป 3 นิ้ว) แล้วหายใจเข้า - ออก ลึก - ยาว อย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ

อ้างอิงจาก ศูนย์อำนวยการด้านเด็ก สตรี ผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสของกรุงเทพมหานคร.  
ไทเก๊ก[Online]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์อำนวยการด้านเด็ก สตรี ผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสของ  
กรุงเทพมหานคร. แหล่งที่มา: <http://www.bma.go.th/ccwed/> [20 มีนาคม 2546].

## กิจกรรมที่ 9 ชีกง

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้ฝึกการออกกำลังกายแบบชีกง
2. เพื่อให้ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที
3. เพื่อให้ได้ฝึกสมาธิแบบการกำหนดลมหายใจแบบชีกง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เครื่องเล่นวิทยุเทป, 2. เทปเพลงสวดภาษาจีน

สถานที่ ลานกิจกรรมใต้อาคารภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- จัดแถวให้เป็น แถวตอน 3 แถว		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	- อธิบายและวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายบริหารแบบชีกงตามผู้นำกิจกรรม		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	15	
	- ผู้นำกิจกรรมบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการใช้และไม่ใช้กล้ามเนื้อ ในการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ		
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย		



## เนื่อหากิจกรรมซึ่กง

ซึ่กงคืออะไร คือหนึ่งในวิธีการบำบัดโรคหลายวิธีตามหลักการแพทย์จีน เรียกว่า ซึ่กง เหลี้ยวฝะ หรือ Breathing exercise therapy เรียกย่อๆสั้นๆว่าซึ่กง ซึ่งหมายถึงการฝึกควบคุมลมหายใจ สมาธิ และการบริหารร่างกายไปพร้อมๆกัน เป็นวิธีการโบราณที่เชื่อกันว่าจะช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาว มีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและบำบัดรักษาโรคได้ด้วยตนเอง แม้ในปัจจุบัน การฝึกกายบริหารแบบซึ่กงก็ยังคงเป็นที่แพร่หลายอยู่ในเมืองจีน

ซึ่กง จึงหมายความถึงการฝึกพลังของ “ลมปราณ” การแพทย์จีนถือว่า ลมปราณเป็นแหล่งพลังงานค้ำจุนชีวิต เรียกว่า ซึ่หรือเงินซึ่ หรือหยวนซึ่ โดยเงินซึ่หรือหยวนซึ่นี้จะแผ่ซ่านอยู่ทั่วร่างกาย อวัยวะต่างๆในร่างกายทั้งภายนอกและภายใน ล้วนแต่ทำงานโดยอาศัยเงินซึ่นั้นไหลเวียนขับเคลื่อน หรือพูดอีกอย่างคือ เงินซึ่จะไหลเวียนผ่านไปตามเส้นจิงหลอซึ่งเชื่อมต่ออวัยวะภายในต่างๆ โดยเส้นจิงหลอเหล่านี้ก็คือ เส้นแนวทางเข็มที่กระจายอยู่ทั่วร่างกายนั่นเอง เส้นหลักเรียกว่า จิง ส่วนเส้นแขนงเรียกว่า หลอ อวัยวะภายในต่างๆ จะทำงานเป็นปกติและเจริญเติบโตได้ก็เพราะมีเงินซึ่ ไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงอยู่นั่นเอง

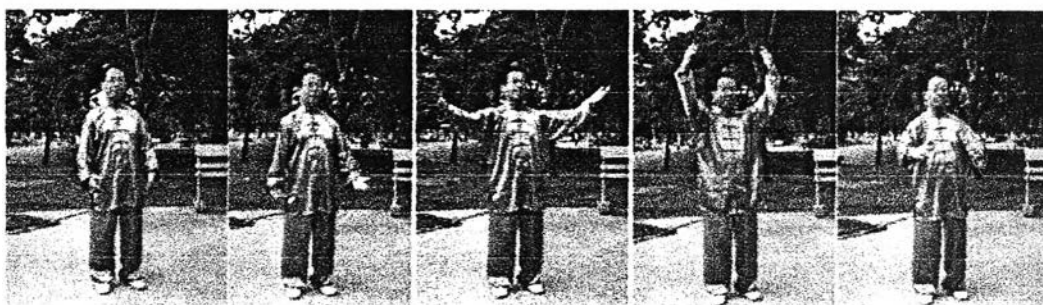
ดังนั้น หากร่างกายมีเงินซึ่สมบูรณ์ อวัยวะภายในก็จะทำงานเป็นปกติ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงด้วย แต่หากเป็นไปในทางตรงข้าม คือหากร่างกายเกิดเจ็บป่วย ขาดสมดุลในการบำรุงร่างกาย จิตใจไม่สบาย มันจะส่งผลให้เงินซึ่ไหลเวียนเฉื่อยลง จนไม่อาจแผ่กระจายไปยังอวัยวะภายในต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง หากเป็นเช่นนี้ ร่างกายก็จะทรุดโทรมและอ่อนแอ

การฝึกซึ่กงจะช่วยให้เงินซึ่ในร่างกายสมบูรณ์ขึ้นโดยอาศัยพลังในตัวเอง ด้วยการบริหารร่างกาย เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคอันจะช่วยให้เสริมสร้างการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย การฝึกซึ่กงจึงเป็นวิธีการบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้

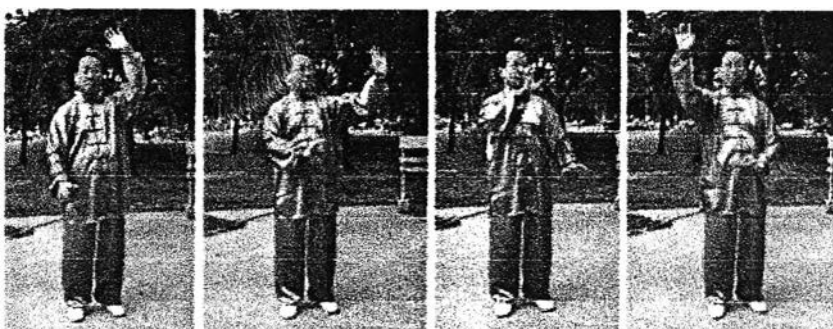
อาจารย์หลี่ เว่ย หมิง ได้คิดค้นกระบวนการออกกำลังกายแบบ ซึ่กง จำนวน 10 ท่า เพื่อเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกมวยไท่เก๊ก จะต้องเริ่มจากการฝึกท่าซึ่กงพื้นฐานเหล่านี้ก่อน ซึ่กงกายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพ 10 ท่า ประกอบด้วย



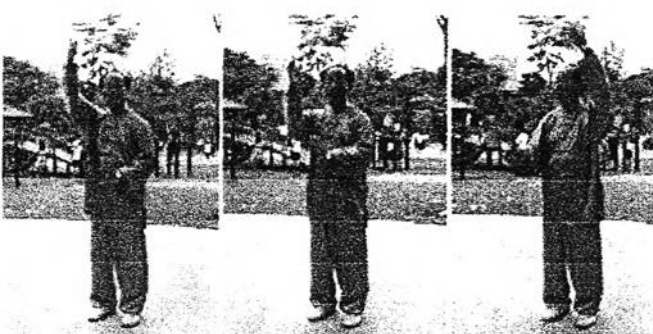
1. จั้งจวงกง เป็นท่ายืน ฝึกให้ซี่จมลง ให้ใจสงบ ร่างกายผ่อนคลาย



2. ปาหวังจู่เตียน ทำฝึกให้เลือดลมดี รักษาหัวใจ



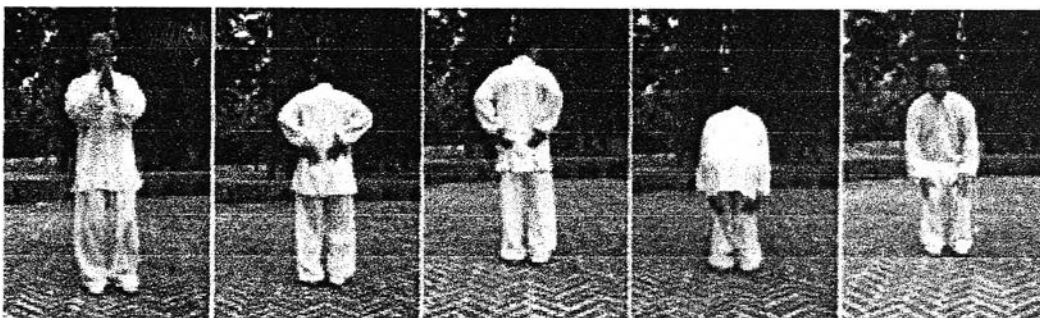
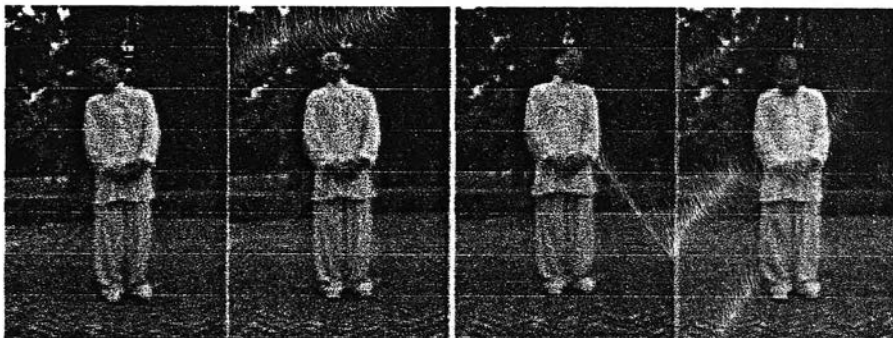
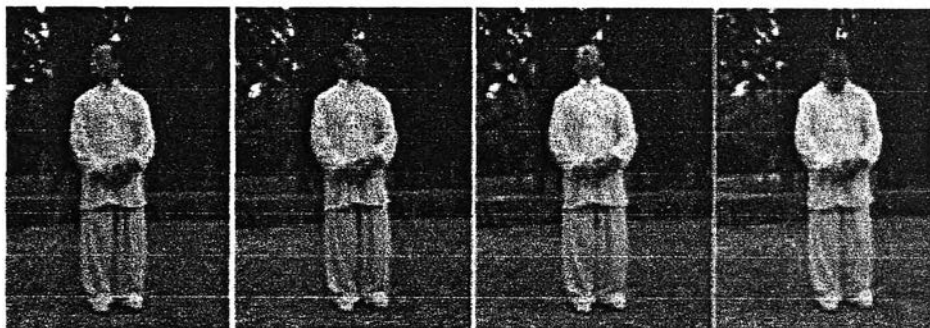
3. จว๋อยิวเซอเหริน รักษาปอด ให้หลอดเลือดหายใจ



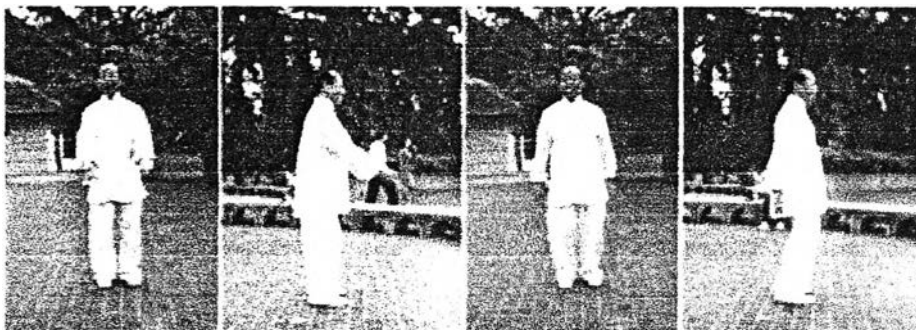
4. ซื่อหนีวหวังเยี่ยะ รักษาอาการปวดหลังเจ็บไหล่ ยกแขนไม่ขึ้น ให้



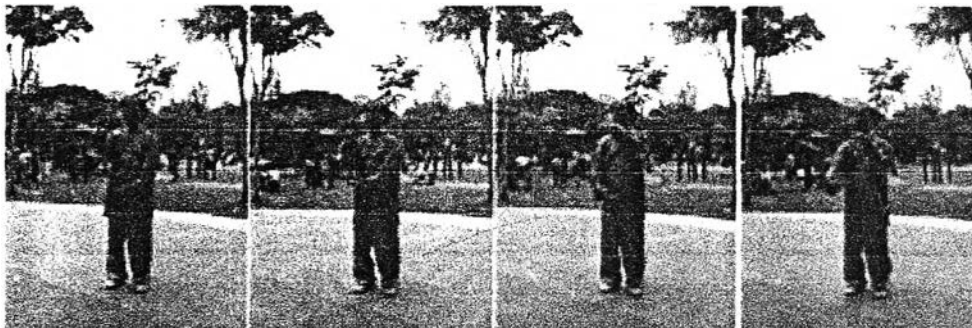
5. จว๋อ ยี่ว เซียน เทอ เตียน โถว รักษาต้นคอ ให้สบาย  
รักษาเส้นประสาทต้นคอ



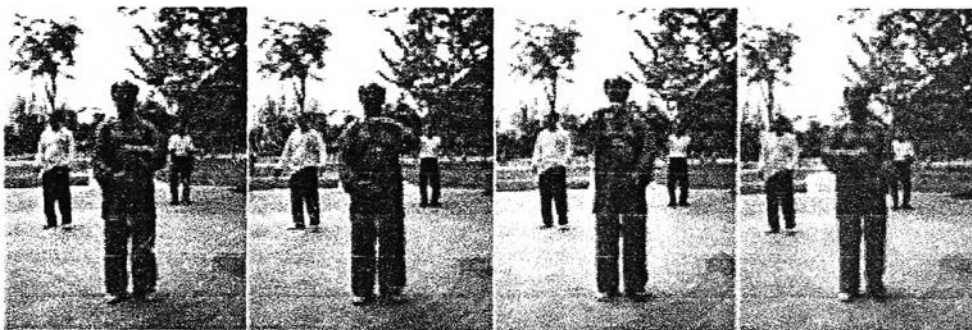
6. ฟงหวงเสียนอ้อ รักษาไต และหัวเข่า



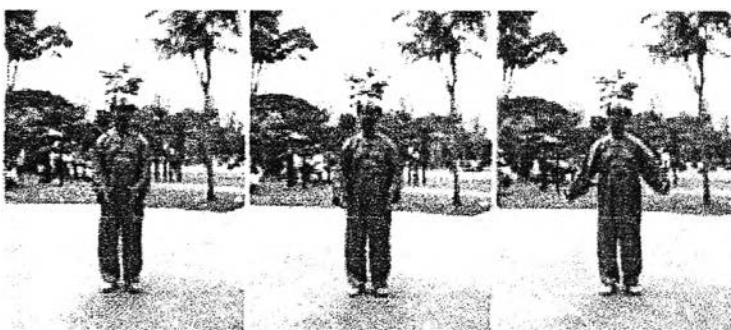
7. ลีอู๋ไปเหวย บรรเทาอาการปวดเอว ปรับกระดูกสันหลังให้ตรง



8. จว๋อฮิวเซียนเหรินเผ่าฉิว รักษากระเพาะปัสสาวะ ระบบขับถ่าย



9. จว๋อฮิวไซ่วจวงเปาเยี่ยะ รักษากระเพาะ ลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น



10. อู๋ตั้งเนาไห่ รักษากระเพาะ ลำไส้ และระบบขับถ่าย

อ้างอิงจาก ฟางว่านเซ็ง(เรียบเรียง). การฝึกพลังลมปราณชี่กง. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพมหานคร: เอมีเทรดดิ้ง, 2542.

หลี่ เว่ย หมิง. ชี่กง[Online]. มวยไทยเก็กสูกุลอยู่. แหล่งที่มา:  
<http://www.wuhaotaichi.net/qigong/qigong.html> [22 มีนาคม 2546].

## กิจกรรมที่ 10 ภายบริหาร

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้ฝึกกายบริหาร
2. เพื่อให้ได้ฝึกสมาธิ
3. เพื่อให้ได้การฝึกการกำหนดการหายใจ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เครื่องเล่นวิทยุเทป, 2. เทปเพลงกายบริหาร

สถานที่ ลานกิจกรรมใต้อาคารภายในศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	10	
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- จัดแถวให้เป็น แถวตอน 3 แถว		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	- อธิบายและวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายบริหารตามผู้นำกิจกรรม		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	10	
	- ผู้นำกิจกรรมบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการใช้และไม่ใช้กล้ามเนื้อ ในการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ		
	- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย		

## เนื้อหากิจกรรมกายบริหาร

ท่าบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ 22 ท่า

ท่าที่ 1 การหายใจ

1. การหายใจให้หายใจเข้าทางจมูกรอย่างช้าๆ จนสุด ซึ่งสามารถสังเกตได้โดยการวางมือทั้งสองบนหน้าท้องจะเห็นหน้าท้องโป่งออก
2. หายใจออกทางปาก หน้าท้องจะแฟบลง และปล่อยตัวออกตามสบาย

ท่าที่ 2 การผ่อนคลายสายตา

1. ศีรษะตั้งตรง มองเพ่งไปข้างหน้า
2. กลอกตาไปทางซ้าย
3. กลอกตาขึ้นบน
4. กลอกตาไปทางขวา
5. กลอกตาลงล่าง (อย่าขยับศีรษะเวลากลอกตา)

ท่าที่ 3 ทำหน้ายื่น

1. บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของหน้าโดยการเลิควิวทั้งสองข้าง ทำหน้ายื่นอยู่ ทำจมูกยื่นส่ายไปมา ห่อปาก
2. เบิกตากว้างทำจมูกบาน และยิ้ม

ท่าที่ 4 ท่าบริหารคอ

1. ก้มศีรษะช้าๆ
2. เงยหน้าขึ้นให้ศีรษะตั้งตรง
3. เอียงคอจากไหล่ข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง
4. บิดคอพร้อมกับก้มคอลงจากไหล่ข้างหนึ่งไปหาไหล่อีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 5 ทำนั่งห้อยแขน

นั่งห้อยแขนลงข้างลำตัวแกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า หมุนเป็นวงกลมหมุน 3-5 รอบ หมุนย้อนทางเดิม 3-5 รอบ

## ท่าที่ 6 ท่ากางแขน

กางแขนออกให้เสมอไหล่ หมุนแขนเป็นวงกลม จากวงเล็กค่อยๆ ใหญ่ใหญ่ขึ้น หมุน 3-5 รอบ หมุนย้อนทางเดิม 3-5 รอบ

## ท่าที่ 7 ท่ากอด

1. นั่งตัวตรง เอาแขนทั้งสองโอบกอดตัวเองให้แน่น
2. เขยียดแขนออกและแกว่งไปข้างหลังซ้ำๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง)

## ท่าที่ 8 ท่าดัดนิ้วและฝ่ามือ

1. ประสานมือที่บริเวณหน้าอก
2. เขยียดออกเต็มที่ หมุนข้อมือให้ฝ่ามือออกนอกตัว (ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง)

## ท่าที่ 9 ท่าก้มตัวห้อยแขน

1. นั่งตัวตรง ปล่อยแขนตามสบาย
2. ค่อยๆ ก้มตัวลง ห้อยแขนลงข้างๆขา ทิ้งศีรษะก้มตัวลง ปล่อยตัวตามสบาย แล้วค่อยๆ เองตัวขึ้นตรงอย่างช้าๆ (ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง)

## ท่าที่ 10 ท่าก้มตัวหาเข่า

1. อยู่ในท่านั่งประสานมือรอบหัวเข่า
2. โน้มตัวเฉพาะช่วงบนเข้าหาเข่ากลับสู่ท่านั่งเดิมช้าๆ แล้วเปลี่ยนไปประสานมือรอบหัวเข่าอีกข้างหนึ่ง โน้มตัวหาเข่าอีกข้างหนึ่ง โน้มตัวหาเข่าแต่ละข้าง 3-5 ครั้ง (หายใจลึกๆ ไว้เสมอขณะบริหารร่างกาย)

## ท่าที่ 11 ท่าก้มตัวแตะพื้น

นั่งตัวตรงค่อยๆ ก้มตัว เท่าที่จะทำได้ จนสามารถเอามือแตะพื้นแล้วกลับอยู่ในท่านั่งอย่างช้าๆ (ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง)

## ท่าที่ 12 ท่าเขม่วท้อง

นั่งตัวตรงเขม่วท้อง จนกระทั่งส่วนหลังบริเวณเอวแนบติดกับเก้าอี้ ห้ามกลั้นหายใจ



## ท่าที่ 13 ท่าเหยียดขา

นั่งตัวตรงยกปลายเท้าขึ้นข้างหนึ่ง เหยียดเข่าตรง ยกขาขึ้นเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อยๆ วางขาลงช้าๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง เสร็จแล้วทำสลับขาอีกข้าง 3-5 ครั้ง เช่นกัน

## ท่าที่ 14 ท่า ควงเท้า

นั่งตัวตรงยกเท้าข้างหนึ่งพื้นพื้นเล็กน้อย ควงเท้าเป็นวงกลมช้าๆ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง เสร็จแล้ว ควงกลับทิศ 3-5 ครั้ง และทำสลับขาอีกข้างละ 3-5 ครั้ง

## ท่าที่ 15 ท่า ยืนงอเข่า

1. ยืนเอามือข้างหนึ่งจับเก้าอี้ เพื่อพยุงตัว
2. งอเข่ายกปลายเท้าไปด้านหลังนับ 1-5 แล้ววางลง ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง แล้วทำสลับขาอีกข้างหนึ่ง 3-5 ครั้ง

## ท่าที่ 16 ท่า เหวี่ยงขา

1. ยืนเอามือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้
2. กางขาข้างหนึ่ง ควงขาไปข้างหน้าเป็นวงกลม ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง แล้ว พัก ควงขาไปข้างหลังเป็นวงกลม ทำซ้ำ 3-5 หมุนตัวทำสลับข้างเช่นเดียวกัน

## ท่าที่ 17 ท่า เอนตัว

1. ยืนเอามือจับเก้าอี้กางขาพอเหมาะ
2. ยกแขนอีกข้างหนึ่งเหนือศีรษะ เอนตัวเข้าหาเก้าอี้โดยใช้เข่า จนรู้สึกว่าด้านข้างลำตัวด้านนอก ยืดออก ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง ทำสลับข้าง 3-5 ครั้ง

## ท่าที่ 18 ท่า ย่อตัว

1. ยืนหันหน้าเข้าหาเก้าอี้ เอามือจับพนักเก้าอี้ทั้งสองมือ
2. เท้าแยกห่างกันพอเหมาะ ย่อตัวลงโดยให้ศีรษะตั้งตรง หลังตั้งตรงและเท้าวางราบพื้น ย่อตัวลงในระดับที่นั่งเก้าอี้ ไม่ต้องย่อมากจนถึงขนาดนั่งยองๆ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ท่าที่ 19 ท่าเหยียดน่อง

1. ยืนหันหน้าเข้าหาเก้าอี้ เอามือจับพนักเก้าอี้ทั้งสองมือ
2. ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า งอเข่าขาที่อยู่ข้างหน้า ทำนี้จะเหยียดกล้ามเนื้อน่องของขาหลัง ให้เท่าากับพื้น โนมัตวไปด้านหน้าและอยู่หนึ่ง นับ 1- 10 ทำสลับขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 20 ท่ายืดตัว

1. ยืนกางขาเล็กน้อย ยก มือขึ้นเหนือศีรษะ นับ 1-4 ในขณะที่เดียวกันก็ค่อยๆ ยืดตัวและแขนขึ้นเรื่อยๆ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง
2. ก้มตัวเอามือแตะพื้น โดยงอบริเวณเอวและเข่าเล็กน้อย นับ 1-4 ในขณะที่ก้มตัวลงอย่างช้าๆ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ท่าที่ 21 ท่าเขย่งเท้า

1. ยืนกางขาพอเหมาะ บิดปลายเท้าออกนอก
2. เขย่งเท้าโดยยกส้นขึ้นพร้อมกับชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ เพื่อช่วยการทรงตัว ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง
3. ยืนในท่าปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า แล้วเขย่งพร้อมกับชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง
4. ยืนในท่าปลายเท้าชี้เข้าใน แล้วเขย่ง พร้อมกับชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ท่าที่ 22 ท่ายืนกระโดดน้ำ

ยืนแยกเท้าเล็กน้อย แขนแนบลำตัว เขย่งปลายเท้ายกแขนไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้น คอว่ามีอนิ่งในท่านี้นับ 1-10 ทำซ้ำอีกครั้ง

อ้างอิงจาก ประพจน์ ภาตธากาศ. คู่มือผู้สูงอายุฉบับบริหารร่างกาย. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี, 2544.

## กิจกรรมที่ 11 เปตอง

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้และสามารถเล่นเปตองได้
2. เพื่อให้เข้าใจในกติกาการเล่นเปตองพื้นฐาน
3. เพื่อให้ได้มีการแข่งขันระหว่างผู้ร่วมกิจกรรม
4. เพื่อให้ได้เพลิดเพลินสนุกสนานกับการเล่นเปตอง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ ชุดเปตอง 4 ชุด

(อุปกรณ์เปตอง 1 ชุดประกอบด้วย ลูกเปตอง 3 ลูก และลูกแก่น 1 ลูก)

สถานที่ สนามเปตอง

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	10	*ในการแข่งขัน
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		วันที่ 1 ให้แข่ง
	- ให้จับคู่จับเป็นคู่ๆ และ/หรือ จับกลุ่มสามคน		ประเภท คู่ 2 คน
	<u>ขั้นอธิบายและ สาธิต</u>	10	หลังจากนั้น วันที่
	- อธิบายวิธีการเล่นเปตองและการนับแต้มแข่งขัน		2 และ 3 ให้จับ
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	กลุ่ม 3 คน ทีมที่
	- ให้แข่งขันเปตอง ตามที่ได้แบ่งทีมไว้		ขาดผู้เล่น 1 คน
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	10	ผู้วิจัยได้เข้าไป
	- ผู้นำกิจกรรมสรุปผลแพ้ชนะในแต่ละวัน		ร่วมแข่งขันด้วย
	- เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย		

## เนื้อหาและวิธีการเล่นกีฬาเปตอง

1. ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ทำการเสี่ยงทายกันก่อนว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้เริ่มเกม คือ ได้โยนลูกเป้าก่อนซึ่งมีความสำคัญมากเหมือนกันต่อผลของการเลือกจุดโยนและระยะที่ขึ้นลูกเป้า
2. ฝ่ายที่ชนะในการเสี่ยงทาย จะให้ใครในทีมก็ได้เป็นผู้โยนลูกเป้าโดยตรง จะต้องเลือกจุดโยนก่อน คือ เขียนวงกลมบนพื้นมีขนาดที่เท่าทั้งสองเข้าไปยืนอยู่ได้ วงกลมนี้จะเลือกตรงจุดใดของสนามก็ได้และเส้นเขตสนามไม่น้อยกว่า 1 เมตร แต่ต้องไม่เลยจากเส้นเขตหลังเกินกว่า 4 เมตร ส่วนลูกเป้าที่โยนออกไปต้องมีระยะห่างจากขอบวงกลมด้านใกล้ที่สุดถึงลูกเป้าไม่น้อยกว่า 6 เมตร และไม่เกิน 10 เมตร และมีระยะห่างจากสิ่งกีดขวางและเส้นสนามไม่น้อยกว่า 1 เมตร ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันหากโยนลูกเป้า 3 ครั้งแล้วยังไม่ดี จะต้องเปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเป็นผู้โยนและมีสิทธิ์โยนได้ 3 ครั้งเช่นกัน แต่การโยนลูกเปตองลูกแรกยังเป็นของฝ่ายแรกอยู่
3. ผู้ที่เตรียมเล่นเข้าไปยืนในวงกลม ห้ามเหยียบเส้นรอบวงและห้ามยกจากพื้น ส่วนจะนั่งหรือยืนโยนก็ได้ตามสะดวก ผู้ที่เป็นคนโยนลูกเปตองคนแรกจะเป็นคนเดิมที่โยนลูกเป้าหรือคนในทีมตนก็ได้
4. เปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามโยนบ้าง ซึ่งจะต้องเข้าไปโยนยังในวงกลมที่กำหนดไว้แล้วเช่นกัน หลังจากนั้นแล้วฝ่ายไหนจะเป็นฝ่ายที่โยนลูกเปตองต่อไปก็ให้ดูว่าลูกเปตองฝ่ายไหนใกล้-ไกลลูกเป้ามากกว่า (ฝ่ายมีลูกเปตองใกล้ลูกเป้ามากกว่าจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ) จะต้องโยนลูกเปตองต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าลูกเปตองของฝ่ายตนจะเข้าใกล้ลูกเป้ามากกว่า หรือลูกเปตองของฝ่ายตนเองหมด ลูกเปตองของฝ่ายคู่ต่อสู้โยน สลับกันโยนโดยใช้หลักการเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดลูกเปตองทั้งสองฝ่าย แล้วจึงนับคะแนนถือเป็นการจบเกมหนึ่ง บันทึกคะแนนไว้ แต่กรณีขณะที่ฝ่ายเสียเปรียบโยนลูกเปตอง แล้วลูกเปตองเกิดเข้าไปใกล้ลูกเป้าระยะเท่ากับฝ่ายได้เปรียบพอดี การโยนครั้งต่อไปจะต้องผลัดกันโยนฝ่ายละครั้งโดยเริ่มจากฝ่ายเสียเปรียบโยนก่อน โยนกันไปเรื่อยๆจนกว่าฝ่ายไหนจะเข้าใกล้ลูกเป้ามากกว่ากันใหม่ หรือโยนจนหมดลูกเปตองไปเลย
5. การเริ่มเกมใหม่ก็เล่นในลักษณะเดิม แต่การโยนจะเปลี่ยนฟากสนาม มาเริ่มด้านตรงข้ามกับเกมที่แล้ว ส่วนวงกลมจะใช้รอบจุดตำแหน่งของลูกเป้าในเกมที่แล้วเว้นเสียว่าลูกเป้าอยู่ใกล้สิ่งกีดขวางหรือเส้นสนามน้อยกว่า 1 เมตร ถ้าเป็นอย่างนี้ก็สามารเขียนวงกลมได้ใหม่ตามกติกาที่กำหนด ก็ให้ผู้เล่นถอยหลังตามแนวตรง จากตำแหน่งลูกเป้าลงมาจนได้ระยะการโยน ผู้เริ่มโยนลูกเป้าในเกมใหม่ คือผู้ชนะในเกมที่แล้ว
6. แข่งขันกันไปเรื่อยๆ จะกี่เกมก็ตามฝ่ายที่ทำคะแนนได้ 13 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ กรณีที่การเล่นดำเนินมาถึงเกมสุดท้าย หากฝ่ายที่ทำคะแนนถึง 13 คะแนนแล้ว แต่ยังมีลูกเหลืออยู่ในขณะที่คู่ต่อสู้หมดลูกแล้ว อย่างนี้ถือว่าชนะไปเลย ไม่ต้องโยนลูกเปตองที่เหลือต่อไป

### การนับคะแนน

จะกระทำเมื่อทั้งสองฝ่ายโยนลูกเปิดของลูกสุดท้าย(ฝ่ายละ 6 ลูก) ในแต่ละเกม ฝ่ายไหนจะเป็นฝ่ายได้คะแนนและได้เท่าไรขึ้นอยู่กับลูกเปิดของฝ่ายไหนอยู่ใกล้ลูกเป้า และมีจำนวนลูกก็จะเป็นฝ่ายได้คะแนน โดยคิดลูกละ 1 คะแนน จะคิดแต่มดังนี้

1. ฝ่ายนั้นได้ 1 แต้ม ถ้าลูกเปิดของฝ่ายนั้นอยู่ใกล้ลูกเป้าที่สุดและลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าที่สองเป็นลูกเปิดของฝ่ายตรงข้าม
2. ฝ่ายนั้นได้ 2 แต้ม ถ้าลูกเปิดของฝ่ายนั้น 2 ลูก อยู่ใกล้ลูกเป้าที่สุดและลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าลูกต่อไป (ลูกที่สาม) เป็นลูกเปิดของฝ่ายตรงข้าม
3. ฝ่ายนั้นได้ 3 แต้ม ถ้าลูกเปิดของฝ่ายนั้น 3 ลูก อยู่ใกล้ลูกเป้าที่สุดและลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าลูกต่อไป (ลูกที่สี่) เป็นลูกเปิดของฝ่ายตรงข้าม
4. ฝ่ายนั้นได้ 4 แต้ม ถ้าลูกเปิดของฝ่ายนั้น 4 ลูก อยู่ใกล้ลูกเป้าที่สุดและลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าลูกต่อไป (ลูกที่ห้า) เป็นลูกเปิดของฝ่ายตรงข้าม
5. ฝ่ายนั้นได้ 5 แต้ม ถ้าลูกเปิดของฝ่ายนั้น 5 ลูก อยู่ใกล้ลูกเป้าที่สุดและลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าลูกต่อไป (ลูกที่หก) เป็นลูกเปิดของฝ่ายตรงข้าม
6. ฝ่ายนั้นได้ 6 แต้ม ถ้าลูกเปิดของฝ่ายนั้นทั้งหมด 6 ลูก อยู่ใกล้ลูกเป้ากว่าลูกเปิดของฝ่ายตรงข้ามทุกลูก
7. ไม่มีฝ่ายใดได้แต้ม ถ้าทั้งสองมีลูกเปิดที่อยู่ใกล้ลูกเป้าที่สุดฝ่ายละลูก และทั้งสองลูกนั้นอยู่ใกล้ลูกเป้าเท่ากัน

### ประเภทการเล่น

การเล่นประเภททีม สองคน ทั้งสองฝ่ายจะมีลูกเปิดของฝ่ายละ 6 ลูก แต่ละคนในทีม จะมีลูกเปิดของคนละ 3 ลูก นอกจากนั้นวิธีการเล่นเหมือนปกติ

การเล่นประเภททีม สามคน ทั้งสองฝ่ายจะมีลูกเปิดของฝ่ายละ 6 ลูก แต่ละคนในทีม จะมีลูกเปิดของคนละ 2 ลูก นอกจากนั้นวิธีการเล่นเหมือนปกติ

อ้างอิงจาก พันธุ์ศักดิ์ วอนวงษ์. เบตอง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สปอร์ตซินดิเคท จำกัด, 2540.

## กิจกรรมที่ 12 กิจกรรมเข้าจังหวะ

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออก
2. เพื่อให้ได้มีระบบประสาทสัมผัสการรับรู้จังหวะ
3. เพื่อให้มีการทรงตัวที่ดี
4. เพื่อให้ได้เพลิดเพลินไปกับเสียงเพลง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เครื่องเล่นวิทยุ, 2. เทปเพลง

สถานที่ ลานกิจกรรมใต้อาคาร

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดแถวเป็นแถวตอนลึก 3 แถว	5	
	<u>ขั้นอธิบายและ สาธิต</u> - อธิบายและสาธิตท่าทางการเต้นประกอบเพลงในแต่ละเพลง	15	*เมื่อเต้นเสร็จในรอบแรกให้หยุดพักประมาณ 5
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - เปิดเพลงและเต้นประกอบพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเต้นตามผู้นำกิจกรรม - เพลงคิ้วควากินกล้วย - เพลงตึงนัง - เพลงเหลวไหล	30	นาที แล้วจึงทบทวนซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> - ผู้นำสรุปพูดคุยถึงปัญหาและข้อสงสัยในกิจกรรม	10	

## เนื้อหากิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) หมายถึงกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อจังหวะเสียงดนตรี "Rhythmic activities are these activities in which the student responds physically, emotionally to music and rhythmic" เมื่อพิจารณาตามคำจำกัดความจะเห็นว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้นมีขอบข่ายกว้างขวางมาก ไม่ใช่เพียงแต่สอนให้นักเรียนได้เต้นรำตามแบบอย่างที่คุณสอนให้เท่านั้น แต่ต้องสอนให้เด็กมีความรู้ ความทราบซึ่งในการเคลื่อนไหว อิริยาบถในแบบต่างๆไปตามเสียงดนตรีและจังหวะเพลงได้อย่างสง่างาม

### ความมุ่งหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนาน ร่าเริงจากการเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแสดงออกและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีจังหวะ
4. เพื่อพัฒนาร่างกายให้มีความสง่างาม
5. เพื่อพัฒนาด้านสังคมและความร่วมมือในหมู่คณะ
6. เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งต่อสุนทรีย์ภาพในการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ
7. เพื่อให้มีความรู้ในเรื่องราวของกิจกรรมเข้าจังหวะ

### ขอบข่าย

วิชาการเล่นเป็นจังหวะนี้ ได้กล่าวแล้วว่าได้แก่กิจกรรมการเล่นทุกชนิดที่ทำให้เข้ากับจังหวะ ฉะนั้นอาจจะแยกออกเป็นประเภท ได้ดังนี้

#### 1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Fundamental Movement or Basic Movement)

แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

- การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)
- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non Locomotor Movement)

#### การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่แบ่งออกเป็น 8 อย่างดังนี้

เดิน (walk) คือการเคลื่อนไหวด้วยการก้าว เป็นการเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง และขณะที่เปลี่ยนน้ำหนักตัวนั้น เท้าข้างหนึ่งจะอยู่บนพื้นเสมอ

วิ่ง (run) คือการก้าววิ่งแบบธรรมชาติลงสู่พื้นด้วยเท้าที่ขนาน ลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย งอแขนกำมือหลวมๆแกว่งขึ้นลงตรงๆ จังหวะที่ก้าวเท้าตกลงสู่พื้นจะต้องเข้ากับจังหวะดนตรี

เขย่ง (hop) คือการกระโดดเท้าเดียวขึ้นจากพื้น แล้วลงด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งเพียงข้างเดียว เท้าที่ตกลงสู่พื้นนั้นจะต้องเข้ากับจังหวะดนตรีด้วย

กระโดด (jump) คือการกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งสอง และลงด้วยเท้าทั้งสอง เช่นกัน จังหวะที่เท้าลงสู่พื้นต้องเข้ากับจังหวะดนตรี

วิ่งโย่ง (leap) คล้ายกับวิธีวิ่ง แต่การวิ่งโย่งนั้นช้ากว่าธรรมดา คือลอยตัวอยู่ใน อากาศนานกว่า จังหวะที่เท้าลงสู่พื้นที่ต้องเข้ากับจังหวะดนตรี

วิ่งสลับเท้า (skip) คือการก้าวเท้าและวิ่งเขย่งสลับกันนั่นเอง แต่เป็นไปอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการวิ่ง การเขย่งนั้นก็เป็นการเขย่งที่ก้าวไปข้างหน้ามากๆ ทุกครั้งที่กระโดด ต้องให้เข้ากับจังหวะดนตรี

ลื่นไถล (slide) คือการก้าวโดยลากเท้าข้างหนึ่งไปและลากเท้าอีกข้างหนึ่งมาชิด การ ลากเท้าไปชิดแต่ละครั้งจะต้องให้เข้ากับจังหวะดนตรี

ควมม้า (gallop) ให้กระโดดก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างหน้าในเวลาไล่เลี่ยกันให้กระโดด ก้าวเท้าขวาไปวางหลังเท้าซ้ายทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แต่เท้าซ้ายต้องอยู่ข้างหน้าเสมอ (เท้าใดอยู่ข้างหน้าก็ให้อยู่ข้างหน้าตลอด) แต่ครั้งที่เท้าหน้าลงสู่พื้นต้องให้พอดีกับ จังหวะดนตรี

### การเคลื่อนไหวแบบ Non Locomotor Movement

เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่เคลื่อนที่ เพราะฉะนั้นมักจะเป็นการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับแขน มือ ลำตัว และส่วนอื่นมากกว่า ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเหล่านี้ เป็นสิ่งที่สำคัญ มากสำหรับการเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทอื่นๆต่อไป (รวมทั้งกีฬาเกือบทุกชนิด ด้วย) ดังนั้นจึงควรฝึกทักษะทั้ง 8 อย่างนี้เป็นอย่างดี กิจกรรมต่างๆที่สามารถนำมา สอนได้แก่ แก้อัดดนตรี เต้นและกัม เครื่องบินขึ้นฟ้า และม้าวิ่ง รถไฟวิ่ง เพลงกระต่ายขี่ เชา Go Round and Round The Village, Oh Susana, A hunting We Will Go, etc.

## 2. การเล่นเกมร้องเพลง (Singing game)

หมายถึง การละเล่นที่ใช้การร้องเพลงประกอบ มักจะเป็นการเต้นที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว เบื้องต้นง่ายๆชนิดเคลื่อนที่ โดยวิธีสอนการเล่นประกอบบทเพลงมีส่วนประกอบดังนี้

### สอนร้องเพลง

- 1) ให้ฟังเพลงพร้อมทั้งฮัมเพลงและเคาะจังหวะไปด้วย
- 2) ครูร้องและให้เด็กร้องตามเป็นวรรค
- 3) ครูและเด็กร้องพร้อมๆกัน
- 4) ให้เด็กฝึกร้องกันเอง



## สอนทำเต้น

- 1) สอนและสาธิตให้ดูและให้เด็กทำตามทีละขั้น
- 2) รวมขั้น (Step) ต่างๆ เข้าด้วยกันตามแบบการเต้นของเพลงนั้น
- 3) ทบทวนท่าการเต้นทั้งหมดอีกครั้ง
- 4) ให้เด็กทบทวนทำเต้นเอง

## รวมการเต้นและเพลงเข้าด้วยกัน

- 1) ครูร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าเต้นให้ดูทีละวรรคและให้เด็กทำตาม
- 2) ครูและเด็กทำท่าเต้นพร้อมกันโดยครูเป็นตัวอย่างและให้คำแนะนำ
- 3) ให้เด็กแยกไปฝึกหัด
- 4) ให้เด็กทั้งหมดมารวมให้พวกหนึ่งร้องเพลงและพวกหนึ่งเต้น
- 5) ให้ร้องเพลงและเต้นพร้อมกัน

### 3. การเคลื่อนไหวตามบทเพลง (Motion Song, Action Song)

หมายถึง เพลงร้องที่มีการทำท่าประกอบ การเล่นตามบทเพลงนี้เป็นการเล่นที่เพิ่มความสุข สนุกให้กับเด็กมากยิ่งขึ้น การเล่นประเภทนี้นอกจากจะให้เด็กออกกำลังกายด้วยการเล่นเกมต่างๆ แล้ว ยังเพิ่มกิจกรรมการร้องรำทำเพลงประกอบเข้าไปด้วย ครูอาจจะคิดเกมการเล่นขึ้นมาเองและแต่งเพลงให้เด็กร้อง ขณะเดียวกันก็พยายามแทรกเนื้อหาที่ส่งความรู้และความสามารถของเด็กหรือแก้ไขข้อบกพร่องของเด็กไปในตัว การเล่นตามบทเพลงนี้มีอยู่หลายเกมด้วยกัน ได้แก่ มอญซ่อนผ้า เป็นต้น

### 4. การเล่นพื้นเมือง (Folk Dance)

การเต้นรำพื้นเมือง Folk Dance หมายถึง การเต้นรำประจำท้องถิ่นหรือประเทศนั้นๆ ที่นิยมเล่นกันแพร่หลายตลอดมาทุกยุคทุกสมัย เป็นการเล่นที่ไม่ยากนัก มักจะเล่นเป็นหมู่ ใครๆ ก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ ถ้าได้รับการฝึกเพียงนิดหน่อย เช่น รำวง เต้นรำอินเดียนแดง สำหรับประเทศไทยเรามักจะมีชั่วโมงขับร้องและฟ้อนรำอยู่แล้วในหลักสูตร เด็กไทยก็มักจะได้ทำการเรียนฟ้อนรำต่างๆ เหล่านี้มาแล้ว

### 5. กิจกรรมการเลียนแบบ (Immitative)

คือ การเล่นที่ใช้ท่าทางและการแสดงออกที่เลียนแบบสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจได้แก่ การเลียนแบบสัตว์ พานะต่างๆ เป็นต้น การเรียนกิจกรรมประเภทนี้ ไม่จำเป็นต้องแสดงทำให้ผู้เรียนดู เป็นเพียง

แต่ผู้บอกทำทางที่จะให้เด็กเลียนแบบ เด็กก็จะคิดทำทางเลียนแบบเองตามความคิดและความเข้าใจของเด็กเอง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมการเลียนแบบ เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ๆ ของร่างกาย และสุดท้ายเพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนานในการเล่น กิจกรรมเลียนแบบสัตว์ เช่น หมี่เดิน เดินแบบลูกหมา กระโดดกระต่าย เป็นต้น กิจกรรมเลียนแบบยานพาหนะต่างๆ เช่น รถไฟวิ่ง เครื่องบินตก แจวเรื่อ เป็นต้น

## 6. การเล่นเป็นนิยาย (Story Play)

เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ควรจัดให้มีสำหรับเด็กในวัย 5-8 ปี (วัยเด็กตอนต้น) เพราะเด็กในวัยนี้ชอบสร้างสรรค์จินตนาการและชอบเลียนแบบ จำแบบอย่างที่ได้พบเห็นมาเล่น ครูจะเล่านิทานหรือนิยายให้เด็กฟัง ให้เด็กเกิดจินตนาการและให้เด็กเคลื่อนไหวไปตามเนื้อเรื่องที่ครูเล่า เช่น เรื่องทัศนาวจรเชียงใหม่ คนตัดต้นไม้กับเทพารักษ์ ครูกำหนดให้เด็กเป็นตัวละครในเรื่อง ตัวแสดงย่อมหันไปอยู่ในลักษณะต่างๆตามที่ครูเล่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมการเลียนแบบ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ๆของร่างกาย ให้เด็กได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นออกมา ฝึกให้เด็กรู้จักการเล่นร่วมกับผู้อื่น เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงและเล่นละครอย่าง เป็นกันเอง ฝึกให้เด็กรู้จักการทำงานร่วมกัน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม และสุดท้ายเพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนานในการเล่น

## 7. การเล่นแบบคิดสร้างสรรค์ (Creative Rhythms)

สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 อย่างคือ

### 1. Identification Rhythms

### 2. Dramatic Rhythms

พื้นฐานทั้งสองนี้ คือ การรู้จักคิดและตีความหมายไปตามการเคลื่อนไหว สภาพห้องจะต้องมีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ ตีความหมายของดนตรีและแสดงท่าทางตอบโต้เสียงดนตรีนั้นๆได้ กิจกรรมประเภทนี้เหมาะสำหรับเด็กนักเรียนในชั้นประถมศึกษามากกว่า โดยเฉพาะในชั้นประถมต้น (5-8 ปี) เพราะเด็กในวัยนี้ชอบสร้างจินตนาการและเลียนแบบ

- Identification

ได้แก่กิจกรรมเข้าจังหวะที่เลียนแบบหรือสมมุติให้เป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดตามจังหวะของดนตรี เช่น พวกสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ช้าง ม้า, คนได้แก่ ทหาร อินเดียนแดง, วัตถุได้แก่ ตุ๊กตาล้มลุก, นิยาย ได้แก่ นางฟ้า เทวดา คนแคระ, เครื่องจักร ได้แก่ รถไฟ เครื่องบิน เป็นต้น

- Dramatic

ได้แก่ กิจกรรมที่นักเรียนจะแสดงออกเป็นเรื่องราวจากความคิดคำนึงของนักเรียนเอง จากนิทาน หรือจากเหตุการณ์ทั่วไปที่นักเรียนคุ้นเคย เช่น ไปล่าสัตว์ อยู่ค่ายพักแรม เป็นอินเดียนแดงโจมตีคนผิวขาว เรื่องรบกวน เล่นเป็นสโนไวท์กับคนแคระ ฯลฯ

## 8. การลีลาศ (Social Dance)

การลีลาศ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกัน

- Ball Room

หมายถึงการลีลาศตามแบบแผนที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิมเป็นที่นิยมกันทั่วไป เป็นการเต้นที่ช้าๆ เต็มไปด้วยความสง่างาม การลีลาศแบบ Ball Room นี้มีอยู่ด้วยกัน 4 อย่าง คือ Slow Foxtrot, Quick Step, Waltz & Tango

- Latin

หมายถึงการเต้นรำที่มีจังหวะรวดเร็วมีอยู่หลายชนิดเปลี่ยนแปลงไปตามความนิยมของแต่ละยุคแต่ละสมัย เด็กหนุ่มสาวนิยมกันมาก

### การตอบสนองจังหวะเพลง

จำเป็นที่จะต้องสอนให้รู้จักและคุ้นเคยกับจังหวะเสียก่อน

### เครื่องดนตรีประกอบกิจกรรม

เครื่องดนตรีบางอย่างมีความจำเป็นสำหรับเป็นเครื่องให้จังหวะประกอบ ให้นักเรียนเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะนั้น เสียงดนตรีจะเป็นเครื่องเร้า ให้เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ ฉะนั้นการเลือกเครื่องดนตรี จึงเป็นสิ่งที่สำคัญจะต้องเลือกหาชนิดที่มีเสียงเร้าใจ เครื่องดนตรีเช่นกลอง เหมาะสำหรับตีให้จังหวะในการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเพราะมีเสียงจำกัดและชัดเจน ตีให้จังหวะซ้ำเร็วได้ สะดวกและฟังง่าย

### สถานที่สำหรับกิจกรรมเข้าจังหวะ

ควรให้มีบริเวณกว้างพอที่จะเคลื่อนไหวได้สะดวก จะเป็นพื้นหญ้า พื้นไม้ หรือซีเมนต์ก็ได้ ข้อสำคัญ จะต้องเป็นพื้นราบเรียบไม่มีสิ่งกีดขวางอื่นๆ เช่น โต๊ะ เป็นต้น

### เพลง ค้างคาวกินกล้วย

ทำเดินประกอบ

1. (เริ่มในจังหวะที่เนื้อเพลงขึ้น) ก้าวเท้าขวาเตะออกด้านข้าง นับ 1
2. แตะซ้ายเท้าขวาให้ย่ออยู่กับที่ นับ 2
3. ก้าวเท้าขวาเดินไปข้างหน้า นับ 3
4. ก้าวเท้าซ้ายตามไปหาเท้าขวา นับ 4
5. ก้าวถอยเท้าขวากลับลงมา นับ 5
6. ก้าวถอยเท้าซ้ายออกไปด้านข้างนับ 6
7. แตะซ้ายเท้าซ้ายให้ย่ออยู่กับที่ นับ 7
8. หันขวา พร้อมกับเริ่มขั้นตอนที่ 1 ใหม่ทั้งหมด

### เพลง เหลวไหล

ทำเดินประกอบ

1. ก้าวเท้าออกทางด้านขวา 4 ก้าว เตะขาซ้าย นับ 1
2. ก้าวเท้ากลับมาทางด้านซ้าย 4 ก้าว เตะขาขวานับ 2
3. ก้าวเท้าถอยหลัง 4 ก้าว เตะขาซ้ายไปด้านหน้า นับ 3
4. ก้าวบิดเอวไปทางขวาให้กลายเป็นการก้าวออกด้านข้าง 4 ก้าว เตะขาซ้าย นับ 1
5. วางเท้าซ้ายเตะเท้าขวา นับ 2
6. วางเท้าขวาเตะเท้าซ้าย นับ 3
7. วางเท้าซ้ายเตะเท้าขวานับ 4
8. เริ่มต้นทำขั้นตอนที่ 1 ใหม่ทั้งหมด

เพลงดิ่งนั่ง ให้เดินประกอบตามผู้นำกิจกรรม

## กิจกรรมที่ 13 การละเล่นพื้นเมืองไทย

### จุดประสงค์

1. ให้ได้ออกกำลังกาย ในขณะที่เดินไปรอบๆวงในการเล่นเกม
2. เพื่อให้ได้ฝึกกล้ามเนื้อมือ แขน ขา ในการโยน ขว้างและรับลูกช่วง
3. เพื่อให้ได้ฝึกไหวพริบในการคิดและจดจำสิ่งต่างๆ
4. เพื่อให้ได้เล่นการละเล่นของไทยอย่างสนุกสนาน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1. แก้ว 5 ตัว, 2. ลูกช่วง, 3. ผ้าเช็ดหน้า

สถานที่ สนามหญ้า

### กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	- จัดแถวและแบ่งกลุ่มตามรูปแบบของการละเล่นในแต่ละชนิด		
	<u>ขั้นอธิบายและ สาธิต</u>	10	
	- อธิบายวิธีการเล่นเกมการละเล่นในแต่ละกิจกรรมพร้อมให้สังเกตข้อสงสัย		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	30	
	- ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ไว้อธิบายไปในแต่ละเกมการละเล่น		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	15	
	- ผู้นำสรุปถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นเมืองไทยในแต่ละชนิดที่ได้เล่นไป		

## เนื้อหากิจกรรมการเล่นพื้นเมืองไทย

### ประวัติความเป็นมาของการเล่นเด็กไทย

การเล่นเด็กไทยมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว กล่าวคือ เมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะ สิ่งของเครื่องใช้ในครั้งแรกแล้วจึงเจริญพัฒนา มาเป็นลำดับ เด็กๆเห็นผู้ใหญ่ทำ ก็เลียนแบบนำดินมาปั้นเล่นบ้าง

ในศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงก็กล่าวถึงคนในสมัยนั้นว่าอยู่เย็นเป็นสุขชอบเล่นก็เล่น ดังที่กล่าวไว้ว่า "ใครจักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน..." แต่ไม่มี รายละเอียด กล่าวไว้ว่าคนสมัยนั้นมีการเล่นอะไรบ้าง

ในสมัยอยุธยาได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่างไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่องนางมโนราห์ ซึ่งเรื่องนี้สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ ทรงสันนิษฐานว่า แต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ การละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้ คือ ลิงชิงหลักและการเล่นปลาลงวอน

พระยาอนุমানราชชน ได้กล่าวถึง การละเล่นเด็กไทยสมัยท่านไว้ใน "พื้นความหลัง" ว่า "การเล่นของเด็กปุ่นนี้ ไม่ใช่มีปั้น มีรถยนต์เล็กๆ อย่างที่เด็กเล่นกันเกร่ออยู่ในเวลานี้ ลูกหนัง สำหรับเล่น แม้ว่ามีแล้วก็ราคาแพง และยังไม่แพร่หลาย ตุ๊กตาที่มีตีน คือ ตุ๊กตาล้มลุก และตุ๊กตาพราหมณ์ นั่งทำแขน สำหรับเด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตาเหล่านี้ เด็กๆชาวบ้านไม่มีเล่น เพราะต้องซื้อ จะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่กี่เด็กทำกันเองตามแบบอย่างที่สืบทอดจักษันมาตั้งแต่สมัยไหนก็ไม่ทราบ เช่น ม้าก้านกล้วย ตะกร้อสาน ด้วยทางมะพร้าวสำหรับโยนเล่น หรือตุ๊กตาวัว ควาย ปั้นด้วยดินเหนียว

ของเล่นเด็กที่สมัยนั้นนิยมเล่นกันคือ กลองหม้อตาล ในสมัยนั้นขายน้ำตาลเมื่อใช้หมดแล้ว เด็กๆก็นำมาทำเป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าขี้ริ้วหุ้มปากหม้อเอาเชือกผูกรัดคอหม้อให้แน่นแล้ว เอาดินเหลวๆละเลงทาให้ทั่ว หาไม้เล็กๆมาตีผ้าที่ข้างๆหม้อโดยรอบ เพื่อขั่นแรงให้ผ้าตึงก็เป็นอันเสร็จ ตีได้มีเสียงดัง กลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นเก่ง ถ้าตีกระหน่ำจนผ้าขาดก็ทำใหม่

เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบเล่น หม้อข้าวหม้อแกง หรือเล่นขายของ หุงต้มแกงไปตามเรื่อง เอาเปลือกส้มโอ เปลือกมังคุด หรือใบกันบิด ผสมด้วยปูนแดงเล็กน้อย คั้นเอาน้ำขึ้นๆรองภาชนะอะไรไว้ ในไม่ช้าจะแข็งตัวเอามาทำเป็นก้อน คนไทยในอดีตมองการเล่นของเด็กไปในแง่จิตวิทยา โดยตีความหมายของการแสดงออกของเด็กไปในเชิงทำนายอนาคตหรือแสดงบุพนิมิตต่างๆ ความเชื่อเช่นนี้ปรากฏในวรรณคดีไทยหลายเรื่อง เช่น ขุนช้างขุนแผน

การเล่นของเด็กไทยในปัจจุบัน เด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตากระดาษ ชุดขายของเป็นพลาสติก เลียนแบบของจริง วิดีโอเกม เด็กผู้ชายก็เล่นปืน จรวด เกมกด และเครื่องเล่นต่างๆที่มีขายมากมาย และมีการละเล่นหลายชนิดที่นิยมทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง นอกจากนั้นยังเล่นตามฐานะ และ

เศรษฐกิจของครอบครัว ดังนั้นการเล่นของเด็กไทย สมัยก่อนจึงค่อยๆ เลื่อนหายไปทีละน้อยๆ จนเกือบสูญหมดแล้ว เช่น กาฬกั๊ว ไช่ ย่งเก็งกอย ใ้โม้ง วีร์ข้าวสาร เป็นต้น

### ประเภทของการเล่นของเด็กไทย

วาร์เรน อี.โรเบิร์ตส์ ได้แบ่งประเภทของการเล่นออกเป็น 16 ประเภทใหญ่ แต่จะนำมากล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับการเล่นของเด็กไทยดังนี้

1. การเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย โพงพาง คลุมไก่ ขายดอกไม้
2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตั้งแต่
3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กาฬกั๊ว
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้ร้องเพลง เขกเข้า กินน้ำ เป็นต้น เช่น ชวงชัย หรือชวงเซเลย ชีม้าส่งเมือง
5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไล่ให้ทัน ตะเข้ตะโงง ไปลิสจับ ขโมย เอาเถิด เตย
6. ประเภทคัดออก เช่น วีร์ข้าวสาร ลิงชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย
8. ประเภทที่มีการใช้กระดาษ ดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกถัง จูนางงเข้าห้อง
9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดีดลูกหิน เป่ายาง หรือเป่ากบ
10. ประเภทไม้ เช่น ไม้เห็ง
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแฉะ จำจี้ แมงมุมขยุ้มหลังคา ตีโก๋ ชี้ตุ๊กกลางนา เป่ายิงจูป จับปูด้า จีจ้อเจี๊ยะบ

สุรสิงห์สำรวจรวม ฉิมพะเนาว์ ได้แบ่งประเภท การเล่นของเด็กไทย ไว้เป็น 7 ประเภท คือ

1. การเล่นโดยการเลียนแบบการทำงานของผู้ใหญ่
2. การเล่นโดยการเลียนแบบปะกอบอาชีพของผู้ใหญ่
3. การเล่นโดยการเลียนแบบวิธีหาอาหารของผู้ใหญ่
4. การเล่นเพื่อความเพลิดเพลินของตนเองตามลำพัง
5. การเล่นโดยมีกติกา
6. การเล่นกับเพื่อนๆ โดยไม่มีกติกา
7. การเล่นแข่งขัน โดยมีการพนัน

ผ่องพันธุ์ มณีรัตน์ แบ่งการละเล่นของเด็กไทยออกตามกติกาการเล่นเป็น 2 ประเภท คือ

1. การเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายยอมรับ การเอาชนะกันในการเล่นที่ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่า มีความสำคัญนั้นต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญ และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการหมุนเวียนสลับเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการออกกำลังกายและการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกที่สำคัญ อาจเป็นการเล่นที่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สลับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง

การละเล่นของเด็กไทย ถ้าแยกประเภทตามความรู้สึกของผู้เล่นเกี่ยวกับความสำคัญ ในเรื่องการแพ้ชนะแล้ว อาจแบ่งได้ดังนี้

สำคัญมาก	สำคัญปานกลาง	สำคัญน้อยหรือ	ไม่สำคัญเลย
เตย	ซ่อนหา	มอญซ่อนผ้า	งูกินหาง
ดีดลูกหิน	ช่วงเขลย	เอาเถิด	วิธีข่าวสาร
ตั้งเต	ตีจับ	ลิงชิงหลัก	เสือข้ามห้วย
หมากเก็บ	ไม้หึ่ง	เสียดกถั่ง	จูนางเข้าห้อง
เป่ายาง	ตะเข้ตะโขง	แมงมุมขยุ่ม	จีจ้อเจี๊ยะบ
ไล่จับ	กาปักไข่	ขี้ม้าส่งเมือง	ซื้อดอกไม้
อีตัก	โบลีศจับขโมย	โพงพาง	คลุมไก่
	วิ่งเปี้ยว	กระโดดเชือก	ตบแผละ
		จ้ำจี้	ตีไก่
		ขายของ	แย้ลงรู



ถ้าแบ่งประเภทของการเล่น โดยถือตัวผู้เล่นเป็นหลักอาจแบ่งการเล่นได้ 2 ประเภท คือ

1. การเล่นแบ่งเป็นทีม หรือเป็นกลุ่ม
2. การเล่นเดี่ยวตามลำพังคนเดียว

การเล่นเป็นทีม	การเล่นเดี่ยว	
เตย	ดีดลูกหิน	โพงพาง
ช่วงเชลย	ตั้งเต	กระโดดเชือก
ตีจับ	หมากเก็บ	จ้ำจี้
ไม้หึ่ง	เป่ายาง	งูกินหาง
วิ่งเปี้ยว	ไล่จับ	วิธีข้าวสาร
ขี่ม้าส่งเมือง	อีตัก	เสื่อข้ามหัวย

การเล่นเป็นทีม	การเล่นเดี่ยว	
ขายของ	ซ่อนหา	จูงนางเข้าห้อง
คลุมไก่	ตะเข้ตะโขง	จีจ้อเจี๊ยบ
แย่งลู่	กาปักไข่	ชื้อดอกไม้
	โบลีตจับขโมย	ตบแผละ
	มอญซ่อนผ้า	ตีไก่
	เอาเถิด	ลิงชิงหลัก
	เสื่อตักถัง	แมงมุมขยุ้มหลังคา

บางชนิดอาจรวมเล่นเป็นทีมได้ แต่ถ้าสังเกตการรวมก็จะเห็นได้ว่า การรวมนั้นไม่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างคนในทีมเดียวกัน แต่เป็นการใช้ความสามารถเฉพาะตัวมากกว่า เช่น ตั้งเต อาจรวมทีมกันได้จริง แต่ไม่ต้องการ การร่วมมือของผู้เล่นมากเหมือนเตย

### เกมเก้าอี้ดนตรี

ผู้เล่นทุกคนยืนเป็นวงหลังเก้าอี้ เมื่อเพลงขึ้นทุกคนต้องรำ เมื่อเพลงหยุดตอนใด ทุกคนต้องรีบนั่งเก้าอี้ คนที่เหลือไม่ได้นั่งเก้าอี้ต้องออกจากการแข่งขัน ในกรณีที่แย่งนั่งพร้อมกัน 2 คน เก้าอี้ตัวเดียวกันและตัดสินไม่ได้ว่าใครนั่งก่อนให้เริ่มใหม่ เล่นต่อไปจนเหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

### เกมช่วงรำ

แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆกัน จับไม้สั้นไม้ยาวเพื่อเลือกฝ่ายที่จะโยนลูกช่วงก่อน เมื่อฝ่ายหนึ่งโยนลูกช่วงไป อีกฝ่ายหนึ่ง พยายามรับไว้ให้ได้ ถ้ารับไม่ได้ ก็ต้องโยนกลับไปให้ฝ่าย

ตรงข้ามรับบ้าง ทุกครั้งที่รับไม่ได้ต้อง "โยน" กลับไป ครั้งใดที่รับได้ก็ "ขว้าง" กลับไปให้ถูกคนใดคนหนึ่ง ฝ่ายที่ถูกขว้างนั้นก็ต้องคอยหลบให้พ้นถ้าหลบพ้นก็โยนลูกช่วงกลับไป ถ้าหลบไม่พ้น ลูกช่วงถูกใครก็ตามคนนั้นจะต้องถูกล้อมวงโดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายทันที แล้วร้องคำกลอนให้ผู้ที่ถูกล้อมนั้น รำวง คำกลอนมีอยู่ว่า "ไอ้เจ้าพวงมาลัย ควรหรือจะไปจากห้อง เจ้าจะลอยละล่อง เข้าในห้องไหน เอย"

### เกมดินน้ำอากาศ

ใช้ผ้าเช็ดหน้าหนึ่งผืน ให้ผู้เล่นนั่งล้อมเป็นวงกลม ให้คนใดคนหนึ่งถือผ้าเช็ดหน้าไว้ แล้วไปไปยังผู้เล่นคนหนึ่งพร้อมพูดว่า "ดิน" แล้วนับ 1-10 โดยเร็วคนที่ถูกปาต้องรีบเอ่ยชื่อสัตว์บกก่อนที่ผู้ปาจะนับถึง 10 ถ้ายังไม่ออกจะถูกเขกพื้น 3 ที แล้วคืนผ้าให้คนปา คนปาก็ไปคนต่อไป ถ้าคนถูกปาตอบได้ทันเวลาที่กำหนดก็มีสิทธิ์ไปคนอื่นต่อไป ถ้าคนปาพูดว่า "น้ำ" คนถูกปาต้องเอ่ยชื่อสัตว์น้ำ ถ้าคนปาพูดว่า "อากาศ" คนปาต้องเอ่ยชื่อสัตว์ที่มีปีกบินได้

### เกมน้ำขึ้นน้ำลง

เขียนวงกลม ที่พื้น 1 วง ภายในวงถือว่าเป็นคลอง ภายนอกวงเป็นตลิ่ง ผู้เล่นทั้งหมดยืนอยู่นอกวง ผู้เล่นผลัดกันเป็นหัวหน้าคนหนึ่ง เมื่อหัวหน้าบอกว่า "น้ำขึ้น" ทุกคนกระโดดเข้าวงกลม และถ้าบอกว่า "น้ำลง" ให้กระโดดออกนอกวง คนใดอยู่ในคลองเมื่อน้ำลงหรืออยู่บนตลิ่งเมื่อน้ำขึ้นให้ถือว่า ตาย ถูกคัดออก

อ้างอิงจาก วิราภรณ์ ปะบาทกุล. การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์นการพิมพ์, 2531.

## ภาคผนวก ข.

## วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. สัดส่วนของร่างกาย (Body composition) วัดโดยการวัดค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI, Body Mass Index) แล้วบันทึกค่าที่ได้ เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

## ดัชนีความหนาร่างกาย(BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

วิธีการ 1. ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง  
2. ชุดที่สวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา

สูตรคำนวณ  $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$

ตัวอย่าง  $BMI = \frac{65 \text{ กก.}}{1.58^2 \text{ (เมตร)}} = 26 \text{ กก./ม}^2$

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI (กก./ม<sup>2</sup>)

ขนาดรูปร่าง	ชาย	หญิง
ผอมบาง	น้อยกว่า 19.0	น้อยกว่า 18.0
พอเหมาะ	19.0 – 24.9	18.0 – 23.9
น้ำหนักเกิน	25.0 – 29.9	24.0- 29.9
โรคอ้วน	มากกว่า 30.0	มากกว่า 30.0

ดัดแปลงจาก:G.A.Bray. "Definition, measurement and classification of the syndromes of obesity," 1978

2. ความอ่อนตัว (Flexibility) วัดโดยการนั่งก้มแตะ (Sit and reach test) แล้วบันทึกค่าที่ได้ เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

การนั่งงอตัว (Sit and reach test)

- วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง
- อุปกรณ์ เทปวัดระยะทางหรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบพื้น
- วิธีการ
1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
  2. นั่งพื้นเหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขา ให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เข้าทั้งสองข้าง
  3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้วแล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น
  4. ค่อยๆ ก้มลงแล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้น โดยที่เข่าไม่งอ ทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าค่าจะน้อยกว่า 15 นิ้ว

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลการนั่งงอตัว(นิ้ว)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
18-29	4-12	11-16
30-39	4-12	11-16
40-49	5-12	8-14
50 ขึ้นไป	4-11	7-13

ดัดแปลงจาก: Payne, Wayne A. and D.B. Hahn. Understanding Your Health, 1989.

3. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance) วัดโดยการนอนยกตัวขึ้น 1 นาที (Abdominal curls) แล้วบันทึกจำนวนครั้งเพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

นอนยกตัวขึ้น 1 นาที (Abdominal curls)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ นาฬิกาและเบาะรอง

- วิธีการ
1. นอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น ส้นเท้าทั้งสองห่างกัน ประมาณ 12 นิ้ว
  2. เขยียดแขนราบพื้นให้ปลายนิ้วทั้งสองวางชิดพื้น (เลยก้นเล็กน้อย)
  3. ยกศีรษะและไหล่ขึ้นพร้อมกับเลื่อนปลายนิ้วมือไประยะทาง 3 นิ้ว ซึ่งจะมีแถบแสดงระยะกำกับ จากนั้นผ่อนแรงให้ศีรษะไหลลงพื้นแล้วยกขึ้นใหม่
  4. ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลการนอนยกตัวขึ้น (ครั้ง/นาที)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
18-29	64-78	60-74
30-39	51-61	50-60
40-49	45-52	40-48
50-59	35-41	32-38
60 ขึ้นไป	27-32	24-30

ดัดแปลงจาก: Robbins G., Power D. and Burgess S. A Wellness Way of Life, 1999.

4. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Circulo Respiratory Fitness) วัดโดยวิธีของชไนเดอร์ เป็นค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test) แล้วคำนวณคะแนน เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

การตรวจสอบประสิทธิภาพระบบไหลเวียนโลหิตโดยวิธีชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test)

วัตถุประสงค์	ตรวจสอบประสิทธิภาพระบบไหลเวียนโลหิต
อุปกรณ์	เครื่องวัดความดันโลหิต พร้อมหูฟัง, นาฬิกาจับเวลา, กล้องสูง 45-50 ซม. และ เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบโพล่าฟิตวอชท์ (Polar fitwatch)
วิธีการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนพัก และวัดความดันโลหิต พร้อมบันทึกค่า</li> <li>2. วัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะยืน และวัดความดันโลหิต พร้อมบันทึกค่า</li> <li>3. การออกกำลังกายด้วยการก้าวขึ้น-ลงกล้องสูง(40-50 ซม. 5 เที้ยว) แล้ววัดอัตราการเต้นของหัวใจหลังออกกำลังกายพร้อมบันทึกค่า</li> <li>4. ตรวจอัตราชีพจรหลังออกกำลังกายแล้วทุก 30, 60, 90 และ 120 วินาที</li> </ol>

คะแนนจะถูกคำนวณออกมาจากความแตกต่างของชีพจรและความดันโลหิต ขณะนอนพักและยืนตลอดจนถึงการกลับสู่สภาพเดิมของอัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายแล้ว(ตารางที่ใช้ในการเทียบคะแนนอยู่ในหน้าถัดไป)

เกณฑ์เทียบ ค่า ชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test) (คะแนน)

เกณฑ์เทียบ	อายุ 30 ปีขึ้นไป	อายุ 30 ปี ลงมา
สมบูรณ์มาก	12-20	17-22
สมบูรณ์	-	15-16
ปกติ	9-11	12-14
ไม่สมบูรณ์	0-8	10-11
ไม่สมบูรณ์เลย	(-1) – (-8)	ต่ำกว่า10

ที่มา: เอกสารเสริมประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยากายออกกำลังกาย 2 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางเทียบคะแนนค่าไซนเดอริชอินเดกซ์เทส(Schneider Index Test)

ก) ซีพจรรยาณะอนหนัก		ค) ซีพจรรยาที่เพิ่มขึ้นหลังจากยืน				
ครั้ง/นาที	คะแนน	0-10	11-18	19-26	27-34	35-42
41-50	4	4	4	3	2	1
51-60	3	3	3	2	1	0
61-70	3	3	2	1	0	-1
71-80	2	3	2	0	-1	-2
81-90	1	2	1	-1	-2	-3
91-100	0	1	0	-2	-3	-3
101-110	-1	0	-1	-3	-3	-3

ข) ซีพจรรยาณะยืน		ง) ซีพจรรยาณะยืนที่เปลี่ยนหลังการออกกำลังกาย				
ครั้ง/นาที	คะแนน	0-10	11-20	21-30	31-40	41-50
51-60	4	4	4	3	2	1
61-70	3	3	3	2	1	0
71-80	3	3	3	2	0	0
81-90	2	3	2	1	0	-1
91-100	1	2	1	0	-1	-2
101-110	1	1	0	-1	-2	-3
111-120	0	1	-1	-2	-3	-3
121-130	0	0	-2	-3	-3	-3
131-140	-1	0	-3	-3	-3	-3

ด) ซีพจรรยาลับสู่สภาพในขณะยืนหลังออกกำลังกาย		จ) ความดันโลหิตขณะบีบตัวในขณะยืนเทียบกับขณะนอน	
วินาที	คะแนน	เปลี่ยนเป็นมิลลิเมตรปรอท	คะแนน
30	3	เพิ่ม มากกว่า 30	-2
60	2	เพิ่ม 21-30	-1
90	1	เพิ่ม 16-20	0
120	0	เพิ่ม 11-15	1
มากกว่า120	-1	เพิ่ม 6-10	2
		เพิ่มไม่เกิน 5	3
		ลด 6-10	2
		ลด 11-15	1
		ลด 16-20	0
		ลด 21-25	-1
		ลดมากกว่า 25	-2

## ภาคผนวก ค.

## ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ ดินแดง

## กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง จัดดำเนินงานด้านบริการสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยยึดหลักการดำเนินงานตามแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุคือ ต้องการให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่นได้รับความเคารพนับถือและดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานในด้านส่วนตัวผู้สูงอายุควรทราบถึงวิธีป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง ได้รับข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวได้แสดงความสามารถของตนตามความถนัด มีบทบาทเป็นที่ปรึกษา และถ่ายทอดประสบการณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความรู้ภาคภูมิใจอันเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับผู้สูงอายุ รวมทั้งร่างกายและจิตใจ ศูนย์ฯเป็นสโมสรของผู้สูงอายุที่สามารถพบปะสังสรรค์กับกลุ่มบุคคลวัยเดียวกัน เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ อันมีผลต่อร่างกาย

## สถานที่ตั้ง

ถนนมิตรไมตรี ติดโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์กับกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อขยายบริการด้านการสงเคราะห์ผู้สูงอายุของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และให้ประชากรผู้สูงอายุได้รับบริการอย่างทั่วถึง
2. เพื่อเป็นศูนย์ให้บริการสวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น บริการด้านการแพทย์ สุขภาพอนามัย การศึกษา การอาชีพ และการให้คำปรึกษาหารือ
3. เพื่อเป็นศูนย์กลางที่จะรวบรวม และเผยแพร่ข่าวสารและให้ความรู้ต่างๆที่เป็นประโยชน์ เพื่อการเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยการระดมความช่วยเหลือจากสื่อมวลชนทุกรูปแบบ
4. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมต่างๆที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ ซึ่งจะเน้นหนักในรูปแบบที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มาแสดงความสามารถ ในสาขาวิชาการต่างๆ ต่อสาธารณชน



5. เพื่อเป็นศูนย์กลางประสานงาน ทั้งหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนที่ดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการกระตุ้นชุมชน เข้ามาร่วมมือในการให้บริการด้านสวัสดิการผู้สูงอายุ
6. เพื่อเป็นศูนย์ที่จะให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุในปัญหาเฉพาะหน้า โดยการรับผู้สูงอายุเข้าพักในบ้านพักฉุกเฉินในกรณีมีปัญหาทางด้านจิตใจ ร่างกาย ที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู โดยดำเนินการด้านสังคมสงเคราะห์ และเป็นที่พักสำหรับผู้สูงอายุต่างจังหวัดที่เข้ามาธุระในกรุงเทพฯ

#### บริการที่ให้

1. ด้านการแพทย์ แพทย์ให้การตรวจรักษาโรทั่วไป ทุกวันศุกร์ เวลา 09.00 –12.00 น.
2. ด้านกายภาพบำบัด แพทย์เฉพาะโรคให้การตรวจรักษาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ เอ็น และความเสื่อมของข้อกระดูก เดือนละ 2 ครั้ง ตลอดจนการรักษาด้วยเครื่องมือกายภาพบำบัดและพยาบาล ระหว่างวันจันทร์-วันศุกร์ ในเวลาราชการ
3. ด้านบริการสังคมสงเคราะห์ ให้คำแนะนำปรึกษาและร่วมแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุ และครอบครัวที่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. ด้านวิชาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความรู้ทางธรรมะ และการบรรยายพิเศษต่างๆ
5. ด้านนันทนาการ มีกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีไทย กีฬา และทัศนศึกษา
6. ด้านอาชีพบำบัด ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เช่น ประดิษฐ์ของใช้จากเศษวัสดุ วิธีถนอมอาหาร ประกอบอาหาร
7. ด้านดนตรี ฝึกสอนดนตรีไทยเดิม ทุกวันอังคาร เวลา 09.00-12.00น. ดนตรีไทยสากล และสอนขับร้องเพลงทุกวันพุธ เวลา 12.30-15.00น.
8. บ้านพักฉุกเฉิน เป็นที่พักชั่วคราวสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจกับครอบครัว และเดือดร้อนที่อยู่อาศัย
  - 8.1 รับทั้งหญิงและชายอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่เป็นโรคติดต่อ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในกิจวัตรประจำวันมีปัญหาความเดือดร้อนตามความเห็นของนักสังคมสงเคราะห์
  - 8.2 ระยะเวลาพัก 7 วัน ตามเหตุผลดังนี้
    - มีที่อยู่ต่างจังหวัด เข้ามารับติดต่อธุรกิจและไม่มีที่พักอาศัยในกรุงเทพฯ ประชาสงเคราะห์จังหวัดเป็นผู้ออกหนังสือนำส่ง
    - ไม่มีผู้ดูแล เนื่องจากบุตรหลานต้องไปทำงานที่อื่น
    - มีปัญหาด้านจิตใจอย่างรุนแรง จำเป็นต้องอยู่ห่างจากครอบครัวระยะหนึ่ง

### 8.3 ระยะเวลาพัก 15 วัน ตามเหตุผลดังนี้

- มีความจำเป็นต้องเข้ามารับการรักษาจากโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ โดยมีหนังสือรับรองของโรงพยาบาล แต่มีไข้โรคติดต่อ
- มีความจำเป็นต้องรับการรักษาทางกายภาพบำบัด โดยมีหนังสือสั่งการรักษาจากแพทย์
- ผู้สูงอายุที่พลัดหลง
- ได้รับการรักษาจนหายแล้ว จำเป็นต้องออกจากโรงพยาบาล แต่ยังไม่มีความพร้อม

8.4 ผู้สูงอายุที่ได้รับอนุมัติให้เข้าสถานสงเคราะห์แล้วแต่ยังไม่สามารถเดินทางไปได้ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จะจัดให้อยู่จนกว่าจะเดินทางไปได้

8.5 การพักนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นต้องได้รับอนุมัติจาก อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

8.6 การสมัครเข้าพักในบ้านพักฉุกเฉิน ผู้มีภูมิลำเนาในกรุงเทพฯ ยื่นใบสมัครที่กองสวัสดิการสงเคราะห์ สำหรับผู้ที่มีภูมิลำเนาในต่างจังหวัดให้ยื่นใบสมัครที่สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดทุกจังหวัด

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง  
อาจารย์ประจำโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย(ฝ่ายมัธยม)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ทวีพรปฐมกุล  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จริญญา มีสิน  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายเดิมเพชร สุขคณาภิบาล เกิดวันที่ 9 สิงหาคม 2523 สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 ภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2543 และเข้ารับการศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544