



100 เล่ม เรียนรู้

คู่มือกิจกรรมสันตนาการ เชิงสร้างสรรค์

สำหรับเด็กและเยาวชน

เล่ม
2

สนุกคิด สนุกเล่น เพื่อฝึกทักษะ การเรียนรู้

ชื่อหนังสือ : 100 เล่นเรียนรู้ คู่มือกิจกรรมสันตนาการเชิงสร้างสรรค์
สำหรับเด็กและเยาวชน เล่ม 2

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568 จำนวน 300 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิศุภนิมิต

57/7 ถ.ทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

www.compassionthailand.com

หนังสือเล่มนี้เป็นกรรวบรวม จัดลำดับ และเรียบเรียงข้อมูลจากหลายแหล่ง
เพื่อใช้ในพันธกิจการพัฒนาเด็กและเยาวชนแบบองค์รวมของมูลนิธิศุภนิมิต
ร่วมกับคริสตจักร โดยมีได้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาผลกำไร

สำหรับสถาบัน องค์กร หน่วยงาน หรือบุคคลที่ประสงค์จะนำไปใช้
สามารถดาวน์โหลดไฟล์หนังสือได้จากเว็บไซต์มูลนิธิศุภนิมิต ในหมวด “คลังความรู้”

ห้ามคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ เผยแพร่ หรือใช้เนื้อหาทั้งหมดหรือบางส่วนในเชิงพาณิชย์
หรือเพื่อแสวงหาประโยชน์ทางธุรกิจไม่ว่าในรูปแบบใด

สิทธิ์ในงานอันมีลิขสิทธิ์ของผู้สร้างสรรค์หรือเจ้าของสิทธิ์เดิมที่ถูกนำมาอ้างอิง หรือบรรจุไว้ในเล่มนี้
ให้เป็นไปตามเงื่อนไขการอนุญาตของเจ้าของสิทธิ์นั้น ๆ หากสัญญาอนุญาตต้นทางอนุญาตให้ใช้
(รวมถึงเพื่อการค้า) ผู้ใช้จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขดังกล่าวและให้เครดิตตามที่กำหนด

บทนำ

กลับมาเจอกันอีกครั้งกับคู่มือกิจกรรมสนทนาการเชิงสร้างสรรค์เล่ม 2 คู่มือเล่มนี้นอกจากจะรวบรวมเกมต่าง ๆ ต่อจากเล่มที่ 1 แล้วยังได้รวบรวมในส่วนของกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รู้จักตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นอีกด้วย รับรองความสนุกสนานเหมือนเดิม

คู่มือกิจกรรมสนทนาการเชิงสร้างสรรค์เล่ม 2 นี้ ได้แบ่งเกมกิจกรรมออกเป็นสี่หมวดเหมือนเดิมเพื่อง่ายต่อผู้นำไปใช้คือ หมวดรู้คุณค่าของตัวเองและผู้อื่น, หมวดมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น, หมวดคิดวิเคราะห์/แก้ไขปัญหา/มีความยืดหยุ่น, หมวดควบคุมอารมณ์/ควบคุมตัวเอง/สมาธิ รวบรวมจากประสบการณ์ที่ได้ทำกิจกรรมเหล่านี้มาและเห็นว่าเป็นประโยชน์ หวังว่าคู่มือเล่ม 2 นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ทำงานกับเด็กและเยาวชนต่อไป

ครูดาแมว

นางสาวนิภาพร นະซอ

เจ้าหน้าที่ฝึกอบรมโครงการ

มูลนิธิศุภนิมิต

สารบัญ

หมวดที่ 1 : รู้คุณค่าของตัวเองและผู้อื่น

	หน้า
1. เกมหาของตามคำสั่ง	7
2. เกมมือ	8
3. เกมบินให้ไกล	9
4. เกมเปิดของขวัญ	10
5. เกมปล่อยวาง	11
6. เกมตีกสูง	12
7. เกมใครสำคัญ	14
8. เกมความรู้สึก	15
9. เกม Who am I ?	16
10. เกมสละบาบิลิ่ง	18
11. เกมวิ่งแบกตะกร้า	19
12. เกมต่อหางหมู	20
13. เกมความงดงามของฉัน	21
14. เกมนี้แหละตัวฉัน	22
15. เกมเหรียญของเรา	23
16. เกมฉันชอบ >>>>	24
17. เกมคำถามหลายกำแพง	25
18. กิจกรรม นี้แหละฉัน	26
19. กิจกรรม ฉันทำสำเร็จแล้ว	27
20. กิจกรรม ประสบการณ์ดี ๆ ของฉัน	28
21. กิจกรรม ฉันกลัวนะ	29
	30

22. กิจกรรม สิ่งที่ฉันมองเห็น	31
23. กิจกรรม ฉันทำได้แน่	32
24. กิจกรรม กระจากเงา	33
25. กิจกรรม แบบไหนคือฉัน	34

หมวดที่ 2 : มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 35

26. เกมส่งของตอบคำถาม	36
27. เกมต่อตึก	37
28. เกมบุกเมือง	38
29. เกมส่งบอล	39
30. เกมติดเกาะ	40
31. เกมส่งให้รับดีดี	41
32. เกมส่งแข่งข้ามหัว	42
33. เกมทายซิว่ามันคืออะไร?	43
34. เกมวิ่งกระสอบ	44
35. เกมปอดจอมพลัง (ดี)	45
36. เกมโคเกวียน	47
37. เกมลิงชิงหลัก	48
38. เกมวิ่งตีแมว	49
39. เกมชักเย่อ	50
40. เกมส่งสัตว์งานวันเกิด	51
41. เกมเป่ายางลูกบอลหาหลอด	52
42. เกมจอมยุทธ์ไม่่ง	53
43. เกมเลขดี	54
44. เกมโปลิศจับขโมยตำรวจจับผู้ร้าย	55
45. เกมมหาหว่าน	56

46. เกมมั่งกรลอดอุโมงค์	57
47. เกมความพยายามของฉันทัน	58
48. กิจกรรมกำแพงแห่งความทรงจำ	59
49. เกมกะหล่ำปลี	60
50. เกมเป่ายิงฉุบสปีชีส์	61

หมวดที่ 3 : คณิตวิเคราะห์/แก้ไขปัญหา/มีความยืดหยุ่น 63

51. เกมทางกว้าง/ทางแคบ	64
52. เกมเอาใจดี	65
53. เกมแดงได้แดงดี	66
54. เกมตัวอักษรร้องเพลง	67
55. เกมวิ่งผลัดแต่งตัว	68
56. เกมโรคระบาด	69
57. เกมฉันทกรกีนอะไร	70
58. เกมตาวีเศษเห็นนะ	71
59. เกมรวมเงิน	72
60. เกมใบคำท่าทาง	73
61. เป่า ยิง ฉุบ แปลงร่าง (วิวัฒนาการสัตว์)	74
62. เกมขนมอะไรเอ๋ย	75
63. เกมทายซิว่ามันคืออะไร	76
64. เกมกระดาดยัดเสื้อยืด	77
65. เกมพระราชชา	78
66. เกมเร็วได้เร็วดี	79
67. เกมลากเส้น 4 เส้น	81
68. เกมใช้ฉันทรีเปล่า	82

69. เกมตั้งเต	83
70. เกมศิลปินมหัศจรรย์	85
71. เกมสามข้ามมาราธอน	86
72. เกมก้านไม้ขีด	87
73. เกมปาได้ปาดิ	88
74. เกม O & X	90
75. เกมข้ามแม่น้ำ	92

หมวดที่ 4 : ควบคุมอารมณ์/ควบคุมตัวเอง/สมาธิ 93

76. เกมปลาตูก-ปลาซ่อน	94
77. เกมพายุเฮอริเคน	95
78. เกมเมดูซ่า	96
79. เกมของของฉัน	97
80. เกมตักตวง	98
81. เกมแก้มลิง	99
82. เกมเรียงกรวย	100
83. เกมเลี้ยงให้ถูก	101
84. เกมก็โหม่งแล้ว	102
85. เกมคืบให้แน่น	103
86. เกมคืบอ่อน	104
87. เกมหันหลังโยน	105
88. เกมเขียนส่งสาร	106
89. เกมดันให้สูง	107
90. เกมระเบิด	108
91. เกมใครเร็วใครได้	109

92. เกมกรอกน้ำ	110
93. เกมโยนบอลเรียกชื่อ	111
94. เกมเก้าอี้ดนตรี	112
95. เกมถ้าฉันไป...ฉันจะเจออะไร	113
96. เกมโมเสสสั่ง.....	114
97. เกมหลอดใครหลอดมัน	115
98. เกมส่งต่อจดหมายรัก	116
99. เกมส่งบอลหลอกล้อ	117
100. เกม ปิดตา เดินหาเสียง	118

แหล่งข้อมูลอ้างอิง	119
---------------------------	------------

ประวัติผู้รวบรวมเกม	120
----------------------------	------------

คำขอบคุณ	121
-----------------	------------

หมวดที่ 1

รู้คุณค่าของตัวเอง
และผู้อื่น

1. เกมหาของตามคำสั่ง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ของที่จะให้ผู้เล่นหา

วิธีเล่น :

1. เกมนี้ควรเล่นเป็นทีม จะแบ่งเป็นกี่ทีมเอาตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เล่นทั้งหมด
2. ผู้นำเกมควรเตรียมว่าจะให้ผู้เล่นหาอะไรในบริเวณที่จัดกิจกรรมนี้
3. ผู้นำเกมออกคำสั่ง สั่งให้ผู้เล่นวิ่งไปหาของตามคำสั่ง เช่น ไปหาก้อนหิน 10 ก้อน, ใบไม้ 10 ใบ, มด 3 ตัว, หรือหาอะไรที่กำหนดให้ตามสิ่งแวดล้อมบริเวณนั้น
4. ทีมไหนหาของได้ครบตามคำสั่งให้รีบกลับมานั่ง เมื่อผู้นำเกมเช็คว่าได้ของมาครบ ให้กลุ่มนั้นพูดคำว่า “เย้” พร้อมกันถือว่าได้ที่ 1
5. รอเช็คกลุ่มต่อไปโดยใช้วิธีการเดิม

คำแนะนำเพิ่มเติม : ผู้ตรวจเช็ค ควรมีมากกว่า 2 คนเพื่อให้รวดเร็วในการเช็คว่าได้ของมาครบหรือไม่ และกรณีหาของมาไม่ครบ ให้กลับไปหาต่อได้



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

ให้เราขอบคุณในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัวเรา เพราะทุกสิ่งมีคุณค่า

2. เกมมือ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : 1. กระดาษ A4 2. ดินสอ
3. สีไม้ 4. รางวัล

วิธีเล่น :

1. แจกกระดาษและดินสอให้กับเด็ก
2. ให้เด็กวางมือซ้ายลงไปบนกระดาษและกางนิ้วมือออกและวาดมือเริ่มต้นจาก นิ้วก้อย, นิ้วนาง, นิ้วกลาง, นิ้วชี้ และนิ้วโป้ง
3. ให้มองดูลายเส้นที่มีอยู่ในฝ่ามือตัวเองและวาดลงไปให้ระบายสี
4. ให้เรานำมาเปรียบเทียบรูปภาพของตัวเองกับของเพื่อน ว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่น



3. เกมบินให้ไกล

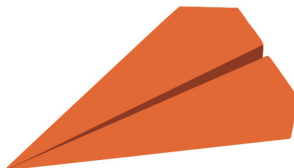
ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : 1. กระดาษ A4 2. เชือกฟาง

วิธีเล่น :

1. แจกกระดาษให้พับจรวดหรือเครื่องบินและให้เขียนชื่อติดไว้บนจรวดหรือเครื่องบินนั้น (ใครพับไม่เป็นอาจต้องมีการสอนก่อน)
2. ทุกคนยืนเรียงหน้ากระดานโดยหันหน้าไปที่เส้นชัย
3. ให้สัญญาณปล่อยจรวดหรือเครื่องบินพร้อมกัน โดยปล่อยจรวดหรือเครื่องบินไปข้างหน้าเพื่อไปถึงเส้นชัย
4. จรวดหรือเครื่องบินของใครไปไกลสุดจะเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การให้คุณค่ากับตนเอง โดยการตั้งใจทำทุกอย่างเมื่อมีโอกาสได้ทำ



4. เกมเปิดของขวัญ (ใช้ในเทศกาลคริสต์มาส)

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : กล่องของขวัญ 3 กล่อง ห่อให้กล่องเปล่าทั้ง 3 กล่องสวยงาม

วิธีเล่น :

1. วางกล่องของขวัญไว้บนโต๊ะหรือพื้น
2. ขออาสาสมัคร 3 คนเป็นคนเปิดกล่องของขวัญ แล้วให้เปิดทีละคน

3. คนแรกเปิดเสร็จ ผู้นำเกม ถามว่า
“มีอะไรในกล่องของขวัญนั้นไหม?”

4. คนที่สองเปิดเสร็จ ผู้นำเกม ถามว่า
“มีอะไรในกล่องของขวัญนั้นไหม?”

5. คนที่สามเปิดเสร็จ ผู้นำเกม ถามว่า

“มีอะไรในกล่องของขวัญนั้นไหม?” ของขวัญทุกกล่องที่แต่ละคนเปิดจะว่างเปล่า เกมนี้เราจะฝึกสกล่าวถึงพระเยซู เพราะบางครั้งคนเราจะฝึกสที่ของขวัญว่าปีนี้ฉันจะให้ของขวัญใครดี เราจะเตรียมของขวัญแบบไหน หรือฉันจะได้ของขวัญอะไร แต่ความเป็นจริงสิ่งที่สำคัญไม่ใช่ของขวัญ แต่เป็นพระเจ้าที่สำคัญ ในเทศกาลคริสต์มาส เราควรจะฝึกสของขวัญที่พระเจ้ามอบให้กับเราทุกคนคือพระเยซู



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การให้คุณค่ากับตนเอง

5. เกมปล่อบวาง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : 1. ลูกบอล 1 ลูก

2. กล่องขนาดกลาง 1 ใบ หรือภาชนะอื่นที่สามารถใส่ของได้

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นทุกคนออกไปหาอะไรก็ได้ คนละหนึ่งชิ้นที่อยู่ในบริเวณที่จัดกิจกรรม
2. พอได้สิ่งของมาแล้ว ให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลม โดยถือสิ่งของของตนเองเลือกมานั้นไว้
3. ผู้นำเกมเลือกผู้เล่นมา 2 คน
คนที่ 1 ถือบอล เมื่อเริ่มเล่นให้เอาบอลโยนให้โดนคนที่ 2 ลูกบอลดังไปหาใครให้คนนั้นโยนคนที่วงต่อไป
คนที่ 2 เป็นคนวิ่ง ตำแหน่งนี้ ผู้นำเกมต้องกำหนดให้ชัดว่าคนทางซ้ายหรือคนทางขวาที่จะได้วิ่งเป็นคนถัดไป เมื่อเริ่มเล่นคนที่ 2 ต้องวิ่งเข้าไปในวงกลมเพื่อเอาของที่ตนเองเลือกมาไปวางในกล่องที่ตรงกลางวงกลม ขณะที่วิ่งต้องระวังอย่าให้ตัวโดนลูกบอล ถ้าตัวโดนลูกบอลให้ปรับแพ้ออกจากวงสำหรับคนที่วิ่งที่สามารถเอาของไปวางในกล่องที่อยู่ในวงกลมได้ โดยที่ตัวไม่โดนลูกบอล แล้วให้รับกลับมาขึ้นที่เดิม
4. ขณะที่วิ่งกลับมา คนที่ยืนถัดไปออกวิ่งทันที เล่นวนไปจนกว่า ผู้เล่นทุกคนจะได้ออกวิ่งครบ

คำแนะนำเพิ่มเติม : กรณีลูกบอลดังออกนอกวง คนที่ไม่ใช่คนวิ่งก็ต้องรีบไปเก็บมา (จะเป็นใครก็ได้) ขณะวิ่งไปเก็บบอล คนที่จะต้องวิ่งคนถัดไปก็สามารถวิ่งเอาของมาวางในกล่องได้เรื่อย ๆ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เรียนรู้ว่าปัญหาที่เข้ามาในชีวิตของเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความหนักของปัญหาก็ไม่เหมือนกัน ปัญหาก็เหมือนกับสิ่งของที่แต่ละคนไปหยิบมา มีทั้งขนาดเล็กขนาดใหญ่ สิ่งที่สำคัญอยู่ที่วิธีการในการจัดการปัญหานั้นว่าเราจัดการอย่างไร บางปัญหาจัดการได้ง่าย แต่บางปัญหาจัดการได้ยากหน่อย เพราะอาจมีอุปสรรคบางอย่างเกิดขึ้นขณะที่เรากำลังจัดการแก้ไขปัญหานั้น ขอให้เรามีสติ ค่อย ๆ คิดหาวิธีแก้



6. เกมตีกสูง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่แบ่งออกเป็น 2 ทีมให้มีจำนวนเท่ากัน

อุปกรณ์ : 1. บล็อกไม้ หรือสิ่งที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น
และสามารถนำมาวางต่อกันได้ 2. เครื่องจับเวลา

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นทั้งสองทีม
ยืนแถวตอนลึกขนานกัน
2. ผู้นำเกมนำอุปกรณ์มาวางไว้
ด้านหน้าเป็นกองกลาง
สำหรับทั้งสองทีม
3. เริ่มเล่นโดยการให้หัวแถว
ของทั้งสองทีมเป่ายิงลูกกัน
ทีมไหนชนะมีสิทธิหยิบ



บล็อกไม้หนึ่งชิ้นไปวางในฝั่งของตน วางเสร็จจึงวิ่งกลับมาต่อหางแถว ส่วนคนที่เป่ายิงลูกแพ้ ก็ให้วิ่งกลับไปต่อหางแถว เพื่อที่คนถัดไปจะได้เป่ายิงลูกต่อไป เป่ายิงลูกวนไปเรื่อย ๆ จนหมดเวลา

4. ระหว่างการเล่นถ้าทีมไหนบล็อกไม้ล้มก็ให้เริ่มต่อใหม่
5. แพ้ชนะวัดกันที่ความสูงของบล็อกไม้ ทีมไหนสูงเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : การกำหนดเวลาและกติกาสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ผู้เล่นได้เรียนรู้ว่าการแพ้หรือชนะก็ไม่ใช่สำคัญเท่ากับเป้าหมายที่เราตั้งไว้ ขอแค่เราพยายามก็จะเห็นผลจากสิ่งที่เราทำไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลวอย่างน้อยเราก็ได้ลงมือทำ

7. เกมใครสำคัญ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : 1. ปากกาหรือดินสอ ครบตามจำนวนผู้เล่น
2. กระดาษครึ่ง A4 ครบตามจำนวนผู้เล่น

วิธีการเล่น :

1. ผู้นำแจกกระดาษและเครื่องเขียนให้กับทุกคน
2. ให้ผู้เล่นเขียนชื่อคนในครอบครัวที่รักมากที่สุดมา สามชื่อ ลงบนกระดาษ ตามเวลาที่กำหนด
3. ให้เล่นฆ่าชื่อออกหนึ่งชื่อ ที่ตนเองคิดว่าไม่มีคนนี้ได้
4. หลังจากนั้นให้ผู้เล่นฆ่าชื่อทั้งอีกหนึ่งชื่อที่คิดว่าไม่มีคนนี้ได้ ให้ทุกคนเหลือไว้แค่ชื่อเดียว
5. ผู้นำถามผู้เล่นว่า “รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องฆ่าชื่อสองชื่อ” ให้เวลาแต่ละคนตอบ “แล้วทำไมถึงเลือกชื่อนี้เพื่ออยู่ต่อ” ให้เวลาตอบ



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้เรียนรู้ว่าในการดำเนินชีวิตของเราทุกวันนี้เราไม่สามารถกำหนดได้ว่าจะให้ใครอยู่กับเราได้นานแค่ไหน เพราะฉะนั้นขอให้เราทำดีต่อกันไว้ตลอดเวลา รักกันให้มาก อยู่ด้วยกันให้ระวังคำพูด ระวังการกระทำ ให้มากเพื่อที่จะได้ไม่ไปทำให้คนอื่นเสียใจ

8. เกมความรู้สึกรัก

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีการเล่น :

1. เกมที่ 1 ให้ผู้เล่นทุกคนยืนกระจายกันทั่วห้อง หลังจากนั้นให้ทุกคนเงยบหลับตาลง ให้ลิ้มตาขึ้นโดยที่ยังเงยบอยู่ แล้วให้ทุกคนค่อย ๆ เดินโดยใช้ความเงยบ เดินไปเจอใครตรงหน้าให้เป่ายิ่งฉุบ คนชนะค่อย ๆ เดินต่อไป ส่วนคนแพ้ให้นั่งลง ทุกอย่างต้องอยู่ในความเงยบใช้เวลาตามที่กำหนดแล้วให้ทุกคนหยุด
2. เกมที่ 2 ทุกคนสามารถออกเสียง เคลื่อนไหวอิสระได้เต็มที่ แต่ละคนจะเดินหรือวิ่งก็ได้เจอใครข้างหน้าให้เป่ายิ่งฉุบคนชนะสามารถเดินไปหาคู่เพื่อเป่ายิ่งฉุบต่อได้ คนแพ้นั่งคุกเข่าพร้อมชูมือข้างใดข้างหนึ่งแล้วร้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อนโดยพูดว่า “ช่วยด้วย” เพื่อนที่ยืนอยู่มีสิทธิ์เลือกว่าจะช่วยหรือไม่ ถ้าช่วยให้ไปแตะมือเพื่อน



เพื่อนคนนั้นก็จะเป็นอิสระและสามารถวิ่งหาคู่เป่ายิงฉุบต่อไปได้ แต่ถ้าไม่ช่วยเพื่อนคนนั้นก็ต้องร้องขอความช่วยเหลือต่อไป

3. พอหมดเวลาในการเล่น ให้ทุกคนนั่งลงพักสักครู่ แล้วถามว่าจาก เกมที่ 1 เวลาเล่นเรารู้สึกอย่างไร (ให้เวลาคนที่อยากตอบ) แล้วถามต่อว่า เวลาเล่นในเกมที่ 2 เขารู้สึกอย่างไร (ให้เวลาตอบ)
4. ผู้นำสรุปว่า การที่เราไม่มีอิสระเราจะรู้สึกกักอึดอัด เมื่อเรามีอิสระในหลายเรื่องที่พ่อแม่ ครูอาจารย์มอบให้กับเรา กฎหมายบ้านเมืองให้กับเรา เราจึงควรให้เกียรติกับผู้ที่ให้อิสระเรา ก่อนทำอะไรให้เราคิดก่อนทำเสมอ เพื่อที่จะให้ผิดพลาดน้อยที่สุด

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เคารพต่อความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น

9. เกม who am I ?

ผู้เล่น : 1-25 คนถ้าคนมากเกินไปอาจจะไม่ทั่วถึง

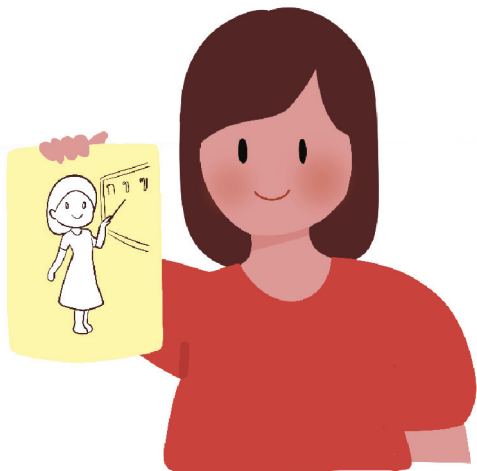
อุปกรณ์ : 1. กระดาษสี 2. ปากกา หรือดินสอ
3. สี 4. นิตยสารเก่าที่สามารถตัดได้

วิธีการเล่น :

1. ผู้นำเตรียมจัดมุมเพื่อวางอุปกรณ์ กระดาษสี, ปากกา, ดินสอ, สี, นิตยสารที่จะตัดหรือฉีกได้
2. ผู้นำบอกกับทุกคนว่า “ให้ทุกคนวาด,หรือตัดภาพจากนิตยสาร” หรือจะทำอะไรก็ได้ออกมาสองอย่าง
ชิ้นงานที่ 1 ต้องแสดงออกถึงความทรงจำดี ๆ ที่ไม่เคยลืม
ชิ้นงานที่ 2 ต้องเป็นชิ้นงานที่บ่งบอกว่าเป็นตัวตนของตนเองมากที่สุด
ให้ทุกคนแสดงฝีมือของตนเองตามเวลาที่เหมาะสม
3. หลังจากนั้นให้เวลาแต่ละคน พูดอธิบายถึงผลงานทั้งสองชิ้นของตนเองว่า “มีความหมายว่าอย่างไร” ตามหัวข้อที่ได้แจ้งไปตั้งแต่ต้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

แต่ละคนได้ย้อนกลับไปในอดีต
ที่เป็นทรงจำที่ดี ๆ และชิ้นงาน
ที่เกี่ยวกับตัวตนทำให้แต่ละคน
ได้ทบทวนตัวเองว่า
“เป็นคนอย่างไร ไม่จำเป็นต้อง
ต้องไปเลียนแบบใคร
ขอให้เป็นตัวของตัวเอง”



10. เกมสะบ้าไบลิ่ง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน ขึ้นอยู่กับว่าจะแข่งแบบเดี่ยว หรือแบบทีมก็ได้แล้วแต่กติกาที่ตั้งไว้

อุปกรณ์ : ลูกสะบ้า

วิธีการเล่น :

1. ให้ผู้เล่นจับฉลาก ลำดับก่อนว่าใครจะได้เริ่มก่อน
2. ผู้เล่นสามารถทดลอง ขว้างสะบ้าได้ก่อน 2 ครั้ง ต่อ 1 คน
3. ให้ผู้แข่งขัน ขว้างสะบ้า คนละ 3 ครั้ง ตามลำดับที่คณะกรรมการกำหนด
4. การวัดระยะจากศูนย์กลางวงกลมไปยังจุดที่ สะบ้าตก โดยเอาระยะไกลสุดของผู้เล่น เพื่อรับรางวัล อันดับ 1-3 ตามลำดับ
5. กติกาข้ออื่นอยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการ ผู้ตัดสินผู้เล่นของแต่ละฝ่าย ยื่นเข้าแถวตอนด้านหลังหลักแต่ละข้าง

คำแนะนำเพิ่มเติม : กติกาสามารถปรับให้มีความท้าทายมากขึ้นได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน และได้ฝึกการควบคุมของกล้ามเนื้อและสายตา



11. เกมวิ่งแบกตะกร้า

ผู้เล่น : จะแข่งแบบเดี่ยว หรือแบบทีมก็ได้ แล้วแต่กติกาที่ตั้งไว้

อุปกรณ์ : ตะกร้าและสิ่งของที่ใส่ในตะกร้า ตามกติกา

วิธีการเล่น :

1. ให้ผู้เล่นไปยืนที่จุดกำหนด
2. ให้สัญญาณผู้เล่นเริ่มวิ่งแบกตะกร้าบนหลังพร้อมวัสดุ ใส่ของหนักตามกำหนด ในกติกา
3. ต้องวิ่งแบกตะกร้าไปตามระยะทางที่กำหนดไว้
4. หากวัสดุในตะกร้าตกจะต้องเก็บใส่ให้ครบตามจำนวน
5. การตัดสินว่าใครแพ้หรือชนะ ให้ดูที่ผู้เล่นคนไหนสามารถใช้เวลาเข้าเส้นชัย ด้วยเวลาน้อยที่สุด ของในตะกร้าอยู่ครบตามจำนวนที่กำหนด

คำแนะนำเพิ่มเติม : สามารถปรับกติกาเพื่อความสนุกสนานได้ อยู่ในดุลยพินิจ

ของผู้นำเกม

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน และได้ฝึกการควบคุมของกล้ามเนื้อ



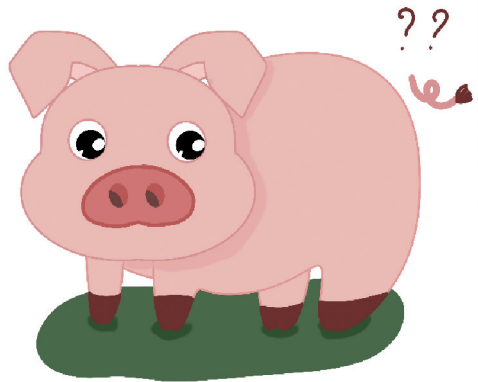
12. เกมต่อหางหมู

ผู้เล่น : ไม่เกิน 10 คน อายุตั้งแต่ 7 ขวบขึ้นไป

- อุปกรณ์ :**
1. กระดานไวท์บอร์ด หรือ กระดาษ วาดรูปหมูตัวใหญ่ ๆ
 2. ปากกาไวท์บอร์ด หรือปากกาเคมี
 3. ผ้าผูกตา ตามจำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น :

1. หาอาสาสมัครหรือตัวแทนกลุ่ม
2. ผูกตาผู้เล่นทุกคนให้สนิทอย่าให้มองเห็น
3. ปลอ่ยผู้เล่น เล่นทีละคนให้เอาปากกาไวท์บอร์ดหรือปากกาเคมีไปวาดหางหมูในตำแหน่งที่คิดว่าถูกต้องที่สุด (เพื่อความแตกต่างของแต่ละคนอาจใช้ปากกาสีที่แตกต่างกันไป)
4. เปิดตาดูว่าใครสามารถต่อหางหมูในตำแหน่งที่ใกล้เคียงกับตำแหน่งจริงมากที่สุด
5. รอบต่อไปอาจใช้เชือกฟางหรือเชือกชนิดอื่น ๆ มาติดเป็นหางหมูแทนการวาดก็ได้ แล้วแต่กฎกติกา



คำแนะนำเพิ่มเติม : ความสนุกของเกมนี้อยู่ที่ ผู้ที่ออกมาเล่นจะวาดตำแหน่งหางหมูไม่ตรงภาพต้องจึงทำให้ดูตลกและช่วยสร้างเสียงหัวเราะได้ ผู้นำเกมควรมีเทคนิคและวิธีแซวผู้เล่นและเพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ความเชื่อมั่นในตัวเอง

13. เกมความงดงามของฉัน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : กระดาษ 1 ใบ

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นทุกคนนั่งเป็นวงกลม
2. ให้กระดาษกับผู้เล่นคนแรก แล้วให้เขามองตัวเองในกระจก และบอกสิ่งที่ตัวเองคิดว่าสวยงามให้พูดออกมา
3. ยื่นกระดาษให้คนถัดไป แล้วให้ทำตามข้อที่ 2

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เราได้รับการทรงสร้างที่สวยงาม แต่ทุกคนล้วนมีเอกลักษณ์ที่เฉพาะเจาะจง ไม่เหมือนใคร และก็ไม่มีใครเหมือน



14. เกมนี้แหละตัวฉัน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นควรมีอายุ 12 ปี ที่สามารถอ่านเขียนได้

อุปกรณ์ : 1. ตารางสื่อการสอน

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นจับคู่กับเพื่อน
2. ให้ดูจากตารางและบอกลักษณะนิสัยที่เห็นในตัวเพื่อน
3. ให้พูดถึงเพื่อนจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ เช่น เมื่อวานเพื่อนแบ่งขนมให้เรา หรือ เพื่อนไปช่วยเราซื้อของเพื่อนช่วยเราทำรายงาน เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : รู้จักและยอมรับตัวเอง และผู้อื่นมากขึ้น

นี่แหละตัวฉัน			
ตาสีดำ	ผมสีทอง	ตัวเล็ก	สมอง
ฉันท่าเร่ร่อน	ฉันท้อร่า เก่ง	ฉันทะมัด ง่าย	ฉันทักแค้น
ฉันทักช่วย เหลือ	ฉันทัก สอน	ฉันทัก เพลงเก่ง	ฉันทัก ผู้นำ

15. เกมเหรียญของเรา

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน อายุ 7 ปีขึ้นไปมีกลุ่มก็ได้ แต่สมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 12 คน ต่อกลุ่ม

อุปกรณ์ :

1. ขวดน้ำครบตามจำนวนกลุ่ม
2. เหรียญบาทคนละหนึ่งเหรียญ
3. เทปกาาหนังโกสี

(หรืออะไรก็ได้ที่สามารถนำมากำหนดจุดได้)

วิธีเล่น :

1. แบ่งกลุ่มผู้เล่นออกเป็นกลุ่มละ 12 คน จะกี่กลุ่มก็ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เล่นทั้งหมด
2. ผู้นำเกมกำหนดจุดที่แต่ละกลุ่มต้องยืนใช้เทปกาาหนังโกติดไว้เป็นสัญลักษณ์ จะเป็นเส้นหรือเป็นจุดก็ได้ แล้วให้สมาชิกกลุ่มไปยืนหลังเส้นที่กำหนดไว้
3. ผู้นำเกมเอาขวดน้ำมาตั้งไว้ตรงด้านหน้าของจุดที่ผู้เล่นยืน โดยให้ห่างจากกัน ประมาณ 22 นิ้วให้กะว่าสามารถยื่นแขนเอาเหรียญไปวางบนฝาขวดที่ตั้งไว้ได้
4. ผู้นำเกมแจกเหรียญให้ผู้เล่นทุกคน แล้วให้ทุกคนกลับไปยืนหลังเส้นที่กำหนดไว้
5. เมื่อให้เริ่มเล่นให้สมาชิกคนที่ 1 เอาเหรียญของตนเองมาวางไว้บนฝาขวด โดยให้ยื่นบนจุดที่กำหนด หรือคนที่ 1 วางเหรียญเสร็จ คนที่ 2 เอาเหรียญตัวเองมาวางทับบนเหรียญของคนที่ 1 ใหวนเอาเหรียญมาวางซ้อนกันเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบทั้ง 12 คน
6. ระหว่างที่วางเหรียญห้าม ถ้าเหรียญล้มให้เริ่มใหม่ทั้งหมด กลุ่มไหนวางเหรียญครบให้พูดพร้อมกัน “สำเร็จ” ดัง ๆ แล้วให้นั่งลง
7. หลังจากได้กลุ่มที่ชนะแล้ว ให้แต่ละกลุ่มมานั่งคุยกันว่าจากการเล่นเกมนี้ เขาได้เรียนรู้และรู้สึกอย่างไรเมื่อตนเองเป็นคนทำให้เหรียญล้ม



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ผู้เล่นมีความเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

16. เกมนี้ชอบ >>>>

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่ละกลุ่มไม่เกิน 10 คน ผู้เล่นต้องอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ : 1. ปากกา หรือดินสอ
2. กระดาษเปล่า

วิธีเล่น :

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 10 คน ให้นั่งเป็นวงกลม ผู้นำเกมแจกปากกาและกระดาษเปล่าให้ทุกคน
2. ให้ทุกคนเขียนลิสต์ของตัวเองมาให้ตรงกับหัวข้อนี้ อย่างละ 5 อย่าง เช่น หนังสือโปรด, เมนูข้าวกล่องในเซเว่นที่ชอบ, สถานที่ชอบไป (หัวข้อสามารถเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และมีหัวข้อมาก็ได้)
3. แล้วให้ทุกคนนำมาแชร์กับสมาชิกในกลุ่ม

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การได้ตอบเช่นนี้จะช่วยฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดีและทำให้รู้จักตัวตนของเพื่อนร่วมงานมากขึ้นอีกด้วย และมีความเข้าใจกันมากขึ้น

				
ชอบอะไรใน  7-11				
ชอบสีอะไร				
ชอบเพลงอะไร				
อาหารที่ชอบ				
				

17. เกมคำถามหลายคำถาม

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นเป็นคู่ ผู้เล่นควรมีอายุ 7 ปีขึ้นไป

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นจับคู่กัน และให้สลับกันถาม-ตอบคำถาม และให้บอกด้วยว่าเพราะอะไร เช่น
 - ถ้าวันหนึ่งคุณกลายเป็นผัก คุณจะทำยังไง?
 - ถ้าตื่นมาแล้วคุณกลายเป็นสัตว์ อยากเป็นสัตว์อะไร ?
 - ถ้าต้องเลือกเพื่อนในจินตนาการ คุณอยากได้ใครเป็นเพื่อน?
 - ถ้าเราอยากขอโทษอวัยวะในร่างกายของเรา เราจะขอโทษอวัยวะไหนก่อน (ผู้นำเกมสามารถเปลี่ยนคำถามได้ตามความเหมาะสม)
2. ผู้นำเกมให้เวลาพูดคุยสัก 10 นาที พอหมดเวลาอาจให้อาสาสมัคร 2-3 คน ออกมาแชร์ด้านหน้าเพื่อที่จะรู้จักกันมากขึ้น



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เพื่อความสนุกสนาน เพิ่มจินตนาการทำให้แต่ละคนเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น ทลายกำแพงระหว่างบุคคลได้อีกด้วย

18. กิจกรรม นี้แหละฉัน

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : ไม่จำกัดจำนวน กลุ่มผู้เล่นควรมีอายุ 12 ปีขึ้นไป ที่สามารถอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ :

1. กระดาษ A4
2. ปากกา, ดินสอ
3. สีไม้

วิธีทำกิจกรรม :

1. ผู้นำแจกกระดาษ และปากกาหรือดินสอให้กับทุกคน
2. ให้แต่ละคนวาดภาพของตัวเองตรงกลางของกระดาษ
3. เมื่อวาดรูปตัวเองเสร็จแล้ว บริเวณรอบ ๆ รูปนั้นให้แต่ละคนเขียนประโยคดังต่อไปนี้
 - ชอบอะไรในตัวเองบ้าง (สามารถเขียนได้มากกว่า 1 อย่าง)
 - ชอบให้คนอื่นปฏิบัติต่อตัวเองอย่างไร (สามารถเขียนได้มากกว่า 1 อย่าง)
 - มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้รู้สึกโกรธ (สามารถเขียนได้มากกว่า 1 อย่าง)
 - มีวิธีจัดการกับความโกรธนั้นอย่างไร (สามารถเขียนได้มากกว่า 1 อย่าง)
4. ให้เวลาตกแต่งให้สวยงาม ถ้ามีใครที่อยากแชร์ให้เวลาเขา แต่ถ้าใครไม่อย่างแชร์ก็ไม่เป็นไรให้เก็บไปงานไว้

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : ทำให้รู้จักตัวเอง และผู้อื่นดียิ่งขึ้น และรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้นด้วย



19. กิจกรรม นั้นทำสำเร็จแล้ว

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : ไม่จำกัดจำนวน สามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย ที่สามารถอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ : 1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ปากกา

วิธีทำกิจกรรม :

1. เตรียมกระดาษและปากกา
ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่
ทำและประสบความสำเร็จ
ได้ด้วยตัวเอง เช่น
ทำการบ้าน, ซักผ้าเอง, หุงข้าว
เขียนให้มากที่สุดที่ทำเองได้จริง
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่ยังทำไม่สำเร็จ
และยังต้องพัฒนาต่อไป ให้เขียนอย่างน้อย 2 อย่าง
ที่อยากทำให้สำเร็จจริง ๆ
3. แนะนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมค่อยเช็คเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองอยากทำให้สำเร็จว่าได้
ลงมือทำขนาดไหน เป็นระยะ



ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : ทำให้มีการเขียนบันทึกแบบนี้ทุก ๆ วัน
จะทำให้รู้ว่าตัวเองทำอะไรได้บ้าง ซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเองมากขึ้น

20. กิจกรรม ประสพการณ์ดี ๆ ของฉัน

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : ไม่จำกัดจำนวน สามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย ที่สามารถอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ :

1. กล่องเล็ก ๆ หรือถ้วย 1 ใบ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา

วิธีทำกิจกรรม :

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม แบ่งกระดาษ A4 ออกเป็น 2 ส่วน ผู้ร่วมกิจกรรม 1 คน ต่อกระดาษ A4 ครึ่งใบ
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนชื่อตัวเองด้านบนสุดของหัวกระดาษ จากนั้น พับแล้ว นำใส่กล่องที่เตรียมไว้ เขย่ากล่องให้กระดาษข้างในรวมกัน
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมหยิบกระดาษข้างในกล่องขึ้นมา 1 ใบ แล้วส่งกล่องต่อไปให้เพื่อน ๆ จับจนครบทั้งวง
4. ผู้ร่วมกิจกรรมจับได้ชื่อเพื่อนคนไหน ก็ให้เขียนประสบการณ์ดี ๆ ที่มีกับเพื่อน คนนั้นลงในกระดาษใบนั้น
5. จากนั้น ให้แจกกระดาษคืนเจ้าของชื่อ แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมอ่านสิ่งที่เพื่อน ๆ เขียนถึงตัวเอง



ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : เห็นคุณค่าและยอมรับในตัวผู้อื่นอยู่เสมอ

21. กิจกรรม ฉันทกถา

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : ไม่จำกัดจำนวน สามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย ที่สามารถอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ :

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีทำกิจกรรม :

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่เขากลัว ลงไปในกระดาษ เช่น
 - ฉันทกถาที่จะนั่งเครื่องบิน เพราะฉันทกถาความสูง
 - ฉันทกถาการออกไปพูดหน้าห้อง เพราะเพื่อนชอบหัวเราะฉันท
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการว่าตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น เช่น จินตนาการว่าตัวเองอยู่บนเครื่องบิน หรือจินตนาการว่าตัวเองออกไปพูดหน้าห้อง แล้วให้คิดว่า ถ้าเราพยายามทำในสิ่งที่เรากลัว จะเกิดอะไรขึ้น
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเราได้พยายามทำในสิ่งที่เรากลัว เช่น
 - ฉันทกถาที่จะนั่งเครื่องบิน เพราะฉันทกถาความสูง แต่ถ้าฉันทพยายาม ฉันทจะมีความกล้ามากขึ้น เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : ช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรม มีความกล้าและเผชิญหน้ากับความกล้าได้ดีขึ้น และมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น



22. กิจกรรม สิ่งที่น่ามองเห็น

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : ไม่จำกัดจำนวน สามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย
ที่สามารถอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ : 1. สถานที่สบาย ๆ
ผ่อนคลาย

วิธีทำกิจกรรม :

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกัน
2-3 คน พูดบอกสิ่งที่ทำให้เขา
ไม่สบายใจ หรือรู้สึกอึดอัดใจ
พูดเท่าที่พูดได้ เช่น
 - รู้สึกกังวลเรื่องการเรียน
 - รู้สึกกังวลเรื่องค่าเทอม
2. ให้หลับตาแล้วนึกถึงสถานการณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้น ถามผู้ร่วม
กิจกรรมว่าเขาารู้สึกอย่างไร
3. ให้เขาพูดในสิ่งที่เขามองเห็น และให้เขาพูดถึงตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : บางครั้ง การที่เราไม่มีความสุข แต่ก็ไม่รู้จะ
เรียบเรียงอย่างไร จะอธิบายเป็นคำพูดออกมา กิจกรรมนี้จะช่วยให้เข้าใจ
ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น และสามารถรับมือกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้



23. กิจกรรม นันททำได้แน่

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : ไม่จำกัดจำนวน สามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย
ที่สามารถอ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ :

1. ปากกา
2. กระดาษ A4 1 แผ่น

วิธีทำกิจกรรม :

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกระดาษ A4 ออกเป็น 2 ผืน
ผืนหนึ่งให้ผู้ร่วมกิจกรรม
เขียนถึงตัวเองในด้านลบ ส่วนอีกผืนให้เขียนถึงตัวเองในด้านบวก
2. เริ่มจากให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนผืนที่เป็นด้านลบก่อน โดยให้เขียนออกมา
เป็นข้อ ๆ เช่น ฉันเรียนคณิตศาสตร์ไม่เก่ง
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเปลี่ยนจากประโยคด้านลบให้เป็นประโยคด้านบวก โดยให้
เขาบอกความสามารถของตัวเองที่แท้จริง เช่น ฉันเรียนศิลปะเก่งมาก ๆ เป็นต้น
4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนด้านลบของตนเองออกมาให้หมด และก็ให้เขาเขียน
เปลี่ยนเป็นด้านบวกให้หมดเช่นเดียวกัน

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : ช่วยทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองกลับมาและ
ช่วยเห็นคุณค่าของตัวเองเพิ่มมากขึ้น



24. กิจกรรม กระจกกเงา

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมไม่ควรเกิน 16 คน

มีอายุ 12 ปีขึ้นไป

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีทำกิจกรรม :

1. จับคู่ 2 คนหันหน้า
เข้าหากัน
2. โจทย์ คือ ให้เล่า
ความสุขหรือสิ่งที่ทำดีแล้ว
(พฤติกรรมแง่บวก) ให้กัน
และกันฟัง และเล่าสิ่งที่ยังทำไม่ดี (พฤติกรรมแง่ลบ) ให้กันและกันฟัง
3. โจทย์ต่อมา คือ ให้เล่าว่าตนเองมีนิสัยใจคออย่างไร เป็นคนชอบอะไร
ชอบทำอะไรบ้าง
4. ให้เล่าทีละคน จนครบทั้งคู่ “สำคัญ คือ การเล่านี้ไม่มีผิดไม่มีถูก แต่ละคน
ต่างมีทั้งความสุขและความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น” การเล่าให้กันและกันฟัง
5. ผู้นำกิจกรรมถามทุกคนว่าเมื่อพูดออกมาแล้วรู้สึกอย่างไร ให้เวลาแต่ละคน
แสดงความคิดเห็น

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : การทบทวนการจำ เรื่องราวของตนเอง
เพื่อนำไปสู่การมองตนเอง ในด้านความคิด จิตใจ และการกระทำที่เคยทำ



25. กิจกรรม แบบไหนคือนั้น

กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม : จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมไม่ควรเกิน 15 คน มีอายุ 12 ปีขึ้นไป

อุปกรณ์ : ปากกา, A4

วิธีทำกิจกรรม :

1. การให้ทุก ๆ คน
หันหน้าเข้าหากัน
หรืออาจนั่งเป็นรูปตัวยู
พร้อมกับผู้นำกิจกรรม
แจกปากกาและ
กระดาษให้ทุกคน
2. ให้โจทย์ทุก ๆ คน ไปว่า
“ในแต่ละวันเราชอบทำอะไร หรือชอบพูดถึงอะไรมากที่สุด 10 ลำดับ”
3. แต่ละคนร่วมสะท้อน พฤติกรรมหรือการกระทำของตนเอง ที่ชอบทำ
มากที่สุด ซึ่งเป็นการเริ่มต้นจากการมองรูปธรรมที่ชัดเจน หรือการกระทำ
ของตนเองก่อน
4. โจทย์ ต่อมา คือ ย้อนกลับมามองตนเองว่าในแต่ละวันเราคิดเรื่องอะไร
มากที่สุด
5. ให้แต่ละคนลองเขียนความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน ว่ารู้สึกอะไรบ้าง
6. แต่ละคนร่วมสะท้อนความคิดเห็น ในความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ : สามารถการแยกแยะความต้องการ ความรู้สึก
ความคิด และการกระทำ ออกจากกัน



หมวดที่ 2

มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

26. เกมส่งของตอบคำถาม

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศ ผู้
เล่นควรมีอายุ 12 ปีขึ้นเพราะต้องใช้
ทักษะการเขียน

อุปกรณ์ : กระดาษ,
ปากกาและภาชนะ

วิธีเล่น :

1. ผู้เล่นนั่งล้อมวงเป็นวงกลม
2. ผู้นำเกมแจกกระดาษให้ทุกคน คนละ 1 แผ่น โดยให้ทุกคนเขียนคำถามที่
อยากรู้อยากถามลงไปบนกระดาษ
3. นำกระดาษของทุกคนมารวมกันในภาชนะเป็นกล่องหรือกระป๋องก็ได้
ส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ ขณะที่ส่งกล่องสามารถเปิดเพลงประกอบ เพื่อสร้าง
ความสนุกสนานได้
4. เมื่อได้รับสัญญาณหยุด หรือหยุดเพลงที่กำลังเปิด ให้คนที่ถือกล่องกระดาษ
คนสุดท้าย สุ่มหยิบกระดาษคำถามขึ้นมาเพื่อตอบ จากนั้นค่อยส่งต่อให้
คนอื่นเล่นและถามต่อ

คำแนะนำเพิ่มเติม : ในการเขียนคำถาม พยายามหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิด
ความไม่สบายใจต่อผู้เข้าร่วมคนอื่น เช่น ระวังคำถามที่สื่อถึงเรื่องเพศ อายุ หรือ
สีผิว และอื่น ๆ เป็นต้น หรือในส่วนของคำถามผู้นำเกมสามารถเขียนไว้ก่อนก็
สามารถทำได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ทุกคนได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ผ่านการพูดหรือ
การตอบคำถาม เพื่อเพิ่มความใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากขึ้น

27. เกมต่อตึก

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : รองเท้าของผู้เล่น

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-10 คน
2. ให้ผู้เล่นเอารองเท้าของแต่ละคนมา
3. นั่งเป็นวงกลมและช่วยกันต่อรองเท้าให้สูงและแข็งแรงที่สุด
4. จับเวลาและเริ่มเล่น
5. หมดเวลากลุ่มไหนที่ต่อรองเท้าสูงที่สุดและแข็งแรงที่สุด กลุ่มนั้นชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ทุกคนได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ทั้งผ่านการพูดการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนและทุกคนมีสิทธิ์ช่วยกันด้วยความอดทนให้เกียรติ เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้แสดงความคิดอย่างเต็มที่รับฟังซึ่งกันและกัน



28. เกมบุกเมือง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 10 คน ก็จะแบ่งได้กี่กลุ่มขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เล่น ให้ตั้งชื่อกลุ่มเป็น A, B, C, D, E หรืออะไรก็ได้ตามสะดวก
2. แต่ละกลุ่มอยู่ห่างกันประมาณ 1 เมตร
3. แต่ละกลุ่มหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลมและจับมือประสานกันให้แน่นที่สุด
4. ให้กลุ่ม A ปะกักกันว่าจะไปบุกกลุ่มไหน ระหว่างกลุ่ม B, C, D, E แต่ก่อนที่กลุ่ม A จะบุกต้องแจ้งกลุ่มอื่นล่วงหน้าก่อนว่าจะไปบุกกลุ่มไหน กลุ่มไหนที่โดนกลุ่ม A บุกต้องจับมือกันประสานกันให้แน่นเพื่อที่จะไม่โดนแย่งสมาชิกกลุ่มไป
5. ถ้ากลุ่ม A แย่งคนจากกลุ่มอื่นได้ คนที่โดนกลุ่ม A แย่งมากี่จะตกเป็นเชลยของกลุ่ม A
6. สลับกันเล่นให้ครบ
7. กลุ่มไหนเหลือคนน้อยที่สุด กลุ่มนั้นแพ้

คำแนะนำเพิ่มเติม : ให้ผู้นำเกมกำหนดว่าส่วนไหนที่สามารถทำได้ และส่วนไหนที่ไม่สามารถทำได้ ให้ชัดเจนเพื่อความปลอดภัย

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : สามัคคีคือพลัง ได้ความสนุกสนาน



29. เกมส่งบอล

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ลูกบอล 3 ลูก หรือสิ่งที่สามารถใช้แทนลูกบอลได้

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีมให้เท่า ๆ กัน
2. ให้เรียงแถวตอนยาว จากคนตัวเล็กไปหาตัวใหญ่ จากเตี้ยไปสูง
3. รอบแรกให้ส่งบอลเหนือหัวไปให้คนด้านหลังที่ยืนถัดจากเราจนถึงคนสุดท้ายในแถว ให้คนสุดท้ายกลับมาส่งต่อคนที่อยู่ข้างหน้า จนถึงคนแรกสุด ให้ทุกคนในทีมนั่งลงให้เร็วที่สุด ทีมไหนนั่งลงเป็นทีมแรกทีมนั้นชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : สามารถออกแบบรูปแบบในการส่งบอล ตามแต่ผู้นำเกมจะออกแบบ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เป็นการเล่นเป็นทีม ทำงานเป็นทีม ทีมใดที่มีความพร้อมเพรียง ร่วมมือ สามัคคี ก็จะนำมาซึ่งชัยชนะและความภูมิใจ



30. เกมติดเกาะ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : กระดาษหนังสือพิมพ์ หรือกระดาษปริ๊ฟขนาดใหญ่
จำนวนกระดาษขึ้นอยู่กับจำนวนกลุ่ม

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกมาเป็นกลุ่ม
กลุ่มละไม่เกิน 5 คน
2. ให้สมาชิกกลุ่มยืนรวมกันบนกระดาษ
กระดาษจะได้กลุ่มละ 1 แผ่น
3. จากนั้นผู้นำเกมสั่งให้สมาชิกกลุ่ม
พับครึ่งกระดาษ และให้ขึ้นไปยืน
บนกระดาษจะใช้วิธีไหนก็ได้แต่อย่าให้
เท้าของสมาชิกคนใดคนหนึ่งเหยียบ
โดนพื้นเด็ดขาด
4. ผู้นำเกมสั่งให้พับกระดาษเล็กลงเรื่อย ๆ
แล้วดูว่ากลุ่มไหนจะสามารถยืนบนกระดาษนั้นได้ครบทุกคน กลุ่มนั้นเป็น
ผู้ชนะ



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การวางแผนที่ดีจะช่วยให้เราผ่านอุปสรรคไปได้

31. เกมส่งให้รับดีดี

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ซ้อนตามจำนวนผู้เล่น
2. ลูกปิงปองตามจำนวนทีม

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมเตรียมซ้อนและลูกปิงปอง
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีมให้มือน้อย
2 ทีมขึ้นไปตามความเหมาะสมของ
จำนวนผู้เล่นทั้งหมด
3. แจกซ้อนให้ผู้เล่นคนละ 1 คัน
โดยให้ทุกทีมยืนเป็นแถวตอนลึก
เอาลูกปิงปองให้คนที่อยู่หัวแถว
4. ให้คนที่อยู่หัวแถวส่งต่อลูกปิงปองให้เพื่อนคนถัดไปโดยใช้ซ้อนที่คาบไว้เท่านั้น
5. พอทีมไหนส่งถึงคนสุดท้ายแล้ว ให้ส่งลูกปิงปองกลับมาที่หัวแถวอีกครั้ง
ทีมไหนที่ลูกปิงปองไม่ตกทีมนั้นเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าลูกปิงปองตกระหว่าง
ที่ส่งให้กลับไปเริ่มที่ใหม่ที่หัวแถว หรือคนสุดท้ายของแถว



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การให้ความร่วมมือกันที่ดีในกลุ่ม นำไปสู่ความสำเร็จ
ที่ดีของกลุ่ม

32. เกมส่งแป้งข้ามหัว

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. แป้งฝุ่น
2. จาน เตรียมตามจำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น :

1. แบ่งเป็นทีม ตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เล่น
2. แจกจานให้ทุกคนในทีม
3. ให้คนในทีมนั่งเป็นแถวตอนลึก
4. จานของคนแรกของแต่ละทีม จะมีแป้งอยู่ในจาน
5. สมาชิกในทีมแต่ละแถว จะยกจานไว้บนหัวของตัวเอง
6. เริ่มเล่นโดยคนแรกในทีมจะยกจานที่มีแป้งยกข้ามหัวตัวเองและเทแป้งลงในจานของเพื่อนที่อยู่ถัดจากตัวเอง โดยห้ามหันไปมองอย่างเด็ดขาด
7. พยายามอย่าให้แป้งหล่นออกจากจานขณะส่งให้เพื่อน
8. ส่งต่อ ๆ คนถัด ส่งจนครบจำนวนคนในทีม โดยเราจะตัดสินจากทีมที่เหลือแป้งเยอะที่สุด ทีมนั้นชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนานและได้สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น



33. เกมทายชีว่ามันคือ?

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. คำใบ้รูปภาพที่จะให้วาด
เช่น รูปแมว, ดอกไม้,
ทะเล, ต้นไม้,
พระอาทิตย์



วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2-3 แถว ตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เล่น
ให้นั่งหันหลังต่อกัน
2. แจกกระดาษคนละใบและดินสอคนละแท่ง
3. เล่นพร้อมกันเป็นแถว แต่ละแถวจะมีรูปภาพต้นฉบับที่ไม่เหมือนกัน
4. การเล่นจะเริ่มจากคนสุดท้ายของแถว ให้คนสุดท้ายมาดูว่าแถวตัวเองได้ภาพ
อะไรให้จำไว้แล้วกลับมาชี้ที่
5. ผู้นำเกมเริ่มให้เวลา 10 วินาที เพื่อวาดรูปนั้น เมื่อหมดเวลาก็ให้ส่งรูปที่วาด
ให้กับอีกคนที่อยู่ข้างหน้าเพื่อวาดต่อ เมื่อหมดเวลา ส่งต่อคนข้างหน้าเรื่อย ๆ
จนมาถึงคนข้างหน้าสุดดูว่าจะออกมาเป็นรูปเหมือนต้นฉบับไหม

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ ต้องฟังให้เข้าใจ

34. เกมวิ่งกระสอบ

ผู้เล่น : เล่นเป็นทีม แต่ละทีมไม่ควรเกิน 10 คน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : กระสอบ

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมแจกกระสอบให้ผู้เล่นเกม
ทีมละกระสอบ
2. ให้ผู้เล่นเกมวิ่งโดยสวมกระสอบไปที่จุด
ที่กำหนดไว้
3. วิ่งจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดที่กำหนดแล้ว
วิ่งอ้อมกลับมาหาเพื่อนในทีม
เมื่อมาถึงก็เปลี่ยนให้เพื่อนคนต่อไป
สวมกระสอบแล้ววิ่งต่อไป
4. วิ่งสวมกระสอบวนไปจนครบทุกคน
ทีมไหนครบก่อนถือว่าชนะ



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

การสร้างความสัมพันธ์ผู้อื่นและการเรียนรู้ การปรับตัวกับสิ่งที่ได้รับ

35. เกมปอดจอมพลัง (ต๋)

ผู้เล่น : ทีมละ 8-12 คน ควรมี 2 ทีม (ควรเล่นกลางแจ้ง)

อุปกรณ์ : รองเท้าของผู้เล่น ใช้แบ่งเขตแดนของแต่ละฝ่าย

วิธีการเล่น :

1. ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองทีม โดยแต่ละทีมควรมีสมาชิกทีมไม่เกิน 12 คน
2. ให้ผู้เล่นทุกคนถอดรองเท้า แล้วเอามาวางแนวขวางยาวเส้นเดียว เพื่อแบ่งเขตแดนของทั้งสองฝ่ายอย่างชัดเจน
3. ผู้นำเกมไปยืนตรงจุดกึ่งกลางของเส้นแบ่งเขตแดน ที่นำรองเท้าของผู้เล่นมาเรียงกันเขตแดนแบบแนวยาวไว้
4. ให้ผู้นำเกมก้าวขา 5 – 10 ก้าว แล้วแต่ความเหมาะสม ถ้าก้าวขาได้ตามที่กำหนดก็ให้เอารองเท้ามาวางทำเครื่องหมายเป็นจุดกึ่งกลางของเขตแดนทำแบบเดียวกัน เพื่อกำหนดจุดให้ชัดเจนของทั้งสองฝั่ง
5. ผู้นำเกมกำหนดให้ว่าทีมไหนอยู่ฝั่งไหน แล้วให้สมาชิกของแต่ละทีมยืนกระจายในเขตของตัวเอง โดยขอตัวแทนมาเป่ายิ่ญว่าฝั่งไหนจะได้เริ่มเล่นก่อน
 - 5.1. ทีมที่เริ่มเล่นก่อนให้ตกลงว่าใครจะเริ่มก่อน ผู้ที่เล่นต้องพูดคำว่า “ตี” โดยต้องลากเสียงยาว ๆ ยาวเท่าที่จะทำได้ สิ่งที่อยู่ออกเสียง “ตี” ที่บุกไปอีกฝ่ายต้องทำคือ
 - ขณะที่ออกเสียงตี ให้เดินหรือวิ่งไปฝั่งตรงข้ามเพื่อไปจับแปะ



สมาชิกอีกฝ่าย ตอนวิ่งแปะอีกฝ่ายเพื่อมาเป็นเชลยในฝั่งของตน เสียงห้ามหยุดเด็ดขาด ถ้ารู้สึกลัวเสียงใกล้หมดให้รีบวิ่งกลับมาในฝั่งของตนเอง ถึงแม้จะแปะใครไม่ได้ก็ตาม แต่ถ้าเสียงหยุดขณะที่อยู่ในฝั่งของอีกฝ่ายก็ต้องยอมเป็นเชลยไปยืนกางแขนกางขาตรงจุดกึ่งกลางที่กำหนดไว้ตั้งแต่ต้น

- ขณะที่ผู้ออกเสียง “ตี” ไปอีกฝั่งนั้น ต้องป้องกันการตัวไม่ให้ถูกจับไว้ เพราะทีมตรงข้ามสามารถที่จะรวมพลังดึงจับเป็นเชลยได้เช่นกัน สิ่งที่สมาชิกของทีมที่ถูกบุกแดน ต้องทำคือ
- ต้องระวังอย่าให้คนที่ออกเสียง “ตี” ตะตัวได้
- สามารถช่วยกันจับตัวผู้ที่ออกเสียง “ตี” ในเขตของตน

ถ้าผู้ออกมาเสียงขาดหายไป ถือว่า “หมดลม” ถูกจับเป็นเชลย

- 5.2 เล่นวนสลับกันไปเรื่อย ๆ ขณะที่ผู้เล่นบุกไปอีกฝ่าย สามารถไปช่วยเพื่อนที่ตกเป็นเชลย หรือไล่แปะฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้มาเชลย หรือทำทั้งสองอย่างพร้อมได้ ถ้าคิดว่าตนเองมีพลังเสียงเพียงพอ ที่จะไม่ขาดหายกลางคัน

คำแนะนำเพิ่มเติม : คำว่า “ตี” สามารถเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมควรเป็นคำง่าย ๆ เพราะต้องใช้พลังเสียงอย่างมากในการออกเสียงคำนั้น และในกรณีที่ผู้ออกเสียง “ตี” ถูกจับตัวจากฝ่ายตรงข้าม แต่สามารถกลับมาในฝั่งของตนเองได้ โดยที่เสียงไม่ขาดหายไป คนที่ได้ตะตะต้องคนนี้ก็ต่อมาเป็นเลยของอีกฝั่งทั้งหมด

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : อย่าทำอะไรที่เกินตัว เพราะอาจนำไปสู่ความทุกข์ การทำงานเป็นทีมเป็นสิ่งสำคัญเพราะเมื่อทุกคนมีเป้าหมายเดียวกันจากเรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย

36. เกมไคเกวียน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีการเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม
กลุ่มละ 3 คน จะเล่นคราวละ
กี่กลุ่มก็ได้
2. ให้ผู้เล่นในกลุ่ม 2 คน เป็นวัว
ยืนหันหน้าไปทางเส้นชัย เอามือ
จับแขนกันให้แน่น ผู้เล่นคนที่สาม
เป็นเกวียน ขึ้นนั่งบนแขนของวัว
มือโอบไหล่คนเป็นวัวให้แน่น
3. ให้เกวียนเข้าแถวที่เส้นเริ่ม เมื่อผู้นำเกมให้สัญญาณก็ออกวิ่ง กลุ่มไหน
ถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ
4. ถ้ากลุ่มไหนแขนหลุดออกจากกันจะถูกปรับให้แพ้ ต้องออกจากการแข่งขัน



คำแนะนำเพิ่มเติม : ถ้าเป็นการเล่นในหมู่เด็กโตให้เพิ่มระยะทางให้ไกลขึ้น
เพื่อเพิ่มความท้าทาย

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
และขา และฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

37. เกมลิงชิงหลัก

ผู้เล่น : อย่างน้อย 4 คนขึ้นไป

อุปกรณ์ : ไม้หลัก 3 ต้น

วิธีการเล่น :

1. เลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง
1 คนหรือ 2 คน แล้วแต่จำนวน
ของผู้เล่น
2. ให้ผู้เล่นทุกคนที่ไม่ได้เป็นลิงยืนเกาะ
อยู่กับหลักของตนเอง ให้ลิงอยู่
ตรงกลางระหว่างหลัก ผู้เล่นทุกคน
จะต้องพยายามที่จะเปลี่ยนหลักหรือเสากัน แล้วผู้เล่นที่เป็นลิงจะต้องคอย
แย่งหลักให้ได้ ถ้าลิง แย่งเกาะหลักไม่ได้จะต้องใช้ความว่องไวและการสังเกต
มากขึ้น เพื่อที่จะแย่งหลักให้ได้ แต่ถ้าลิงแย่งหลักได้ ผู้ที่ไม่มีหลักจะกลาย
มาเป็นลิงแทน



คำแนะนำเพิ่มเติม :

1. ในการเปลี่ยนหลักถ้าผู้เล่นผู้ใดมาถึงหลักที่ว่างอยู่ก่อนจะได้หลักนั้นไป
2. ผู้เล่นที่ชำนาญแล้ว จะทำท่าเปลี่ยนหลักกับผู้เล่นอื่น ๆ เพื่อเป็นการเบี่ยงเบน
ความสนใจของผู้เล่นที่เป็นลิง ผู้เล่นที่เหลือคอยวิ่งเปลี่ยนหลัก
3. ผู้เล่นทำท่าว่าจะเปลี่ยนหลัก แล้วไม่เปลี่ยนถือว่าการหลอ่ ผู้เล่นคนอื่น
จะเข้ามาชิงหลักไม่ได้ เพราะถือว่าเท้ายังยึดหลักอยู่

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน และได้สัมพันธ์กับผู้อื่น

38. เกมวิ่งตีแมว

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่ต้องแบ่ง 2 ฝ่ายเท่าๆกัน

อุปกรณ์ : เสือ 2 หลัก, ผ้าเช็ดหน้า 2 ผืน

วิธีการเล่น :

1. ปักหลัก 2 ข้าง หรือใช้คนนั่งเป็นหลัก ข้างละคนก็ได้ ให้ระยะห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายยืนเข้าแถวอยู่ด้านหลังหลักแต่ละข้าง
3. โดยเริ่มเล่นพร้อมกันทั้งสองฝ่าย โดยผู้เล่นคนแรกของแต่ละฝ่ายถือผ้าแล้ว ออกวิ่งอ้อมหลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้ทัน ถ้าทันให้รีบเอาตี แต่ถ้าไม่ทันเมื่อถึงฝ่ายของตนให้ส่งผ้าให้เพื่อนคนต่อไป
4. ถ้าผ้าของใครตกต้องหยุดเก็บผ้าก่อนแล้ววิ่งต่อไป ฝ่ายไล่ทันต้องใช้ผ้าที่ถืออยู่ตีอีกฝ่ายหนึ่งจึงถือว่า ฝ่ายนั้นชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกความเร็วและความแข็งแรง, ฝึกความรับผิดชอบร่วมกันและฝึกบริหารกาย



39. เกมชักกะเป๋อ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แบ่งเป็นทีม แต่ละทีมต้องมีจำนวนคนเท่ากัน

อุปกรณ์ : เชือกที่มีความทน

วิธีการเล่น :

1. ขอตั้วแทนทีมที่จะมาจับไม้สั้นไม้ยาว เพื่อเลือกแดน
2. ให้ผู้เข้าแข่งขันยืนประจำที่ในแดนของตน
3. ห้ามให้ผู้มีได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับลงในบริเวณสนาม การแข่งขัน
4. ให้มีเครื่องหมายบอกอย่างชัดเจน ห่างจาก จุดกึ่งกลางของเชือกข้างละ 3 เมตร
5. ผู้แข่งขันจะดึงเชือกได้เมื่อได้ยินสัญญาณ นกหวีดจากผู้ตัดสิน และกึ่งกลางของเชือกจะต้องอยู่ ตรงกึ่งกลางที่กำหนด
6. ผลแพ้ชนะต่อเมื่อผู้เข้าแข่งขันจุดได้เชือกจน กระทั่งเครื่องหมายบอกระยะ 3 เมตร ของฝ่ายตรงข้ามผ่านจุดกึ่งกลางที่กำหนดไว้ถือเป็นฝ่ายชนะครั้งนั้น
7. ทีมชนะต้องชนะ 2 ใน 3 ครั้ง
8. เมื่อแข่งขันเสร็จสิ้นแต่ละครั้งให้มีการเปลี่ยนแดนกัน
9. ให้ใช้ระบบการแข่งขันแบบแพ้คัดออก จนกว่า จะได้ทีมชนะอันดับ 1-3

คำแนะนำเพิ่มเติม : รูปแบบการแข่งขันสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม เพื่อเพิ่มความสนุกสนานและความท้าทายของผู้แข่งขัน (เชือกที่ใช้ในการเล่นเรียกว่า มะนิลา “เชือกปอ” ขนาดกลาง เหมาะกับการจับดึง จะได้ ไม่เจ็บมือ)

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ความสามัคคี และความสนุกสนาน

40. เกมส่งสัตว์งานวันเกิด

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกช่วงทุกวัย ถ้าเป็นกลุ่มที่รู้จัก และคุ้นเคยกันเป็นอย่างดียิ่งสนุก

อุปกรณ์ : ปืนกระดาษที่ทำเองอย่างง่าย ๆ

วิธีเล่น :

1. เลือกอาสาสมัครคนที่มีเอกลักษณ์เด่นในกลุ่ม
2. กำหนดท่าทางต่าง ๆ ให้แต่ละคน เช่น ทำลิงตากลอง, คิงคองเขย่ากรง, ฝึกงูกอย, อีแร้งกระพือปีก, นกขุนทองร้องเพลง, หรืออะไรก็ได้ที่เห็นสมควรสามารถปรับได้
3. ขอดตัวแทนหนึ่งคนให้ทำท่าเหมือนกำลังส่งสัตว์และกำลังจะยิงสัตว์ เมื่อมีคนไหน ให้คนนั้นก็ต้องออกมาทำท่าของตนเอง 5 วินาที
4. เปลี่ยนมือปืนบ้าง (ในขณะที่ยิงต้องออกเสียง ปังปัง ด้วย) เล่นแบบนี้วนไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้นำเกมจะเห็นสมควรก็หยุดได้



คำแนะนำเพิ่มเติม :

1. ความสนุกของเกมนี้อยู่ที่ท่าทางตลกของอาสาสมัครแต่ละคน
2. คนไหนที่สามารถทำท่าทาง ได้ตลกถูกใจอาจจะแก้มถึงไปที่คนนั้นบ่อย ๆ ก็จะช่วยให้บรรยากาศครึกครื้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน และความคิดสร้างสรรค์ ในการออกแบบท่าต่าง ๆ

41. เกมเป่ายางลบมหาโหด

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน จะแบ่งกี่กลุ่ม
ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์ : เสื่อ, กระโปรง, แป้ง, ไม้หนีบผ้า,
ลิปสติก หรืออื่น ๆ ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น

วิธีเล่น :

1. ขออาสาสมัครตัวแทนจากกลุ่มกลุ่มละ 1 คน
2. ผู้นำเกริ่นนำถึงการชิงชัยของกลุ่ม โดยผ่าน
ตัวแทนว่าใครจะเป็นเลิศในการแข่งขันเป่ายางลบ.....
เริ่มโดยให้ตัวแทนคนอื่น ๆ ในกลุ่มออกมา
เป่ายางลบกัน กลุ่มใดชนะก็จะให้ตัวแทนของ
แต่ละกลุ่มที่ออกมาในครั้งแรก (1 คน)
กลุ่มที่ชนะตัวแทนกลุ่มจะมีสิทธิ์ในการเอาอุปกรณ์ที่เตรียมไว้แต่งตัวให้
ตัวแทนของอีกฝ่ายหนึ่ง ที่เป่ายางลบแพ้
3. กลุ่มที่ชนะคือกลุ่มที่สามารถแต่งตัวให้อีกกลุ่มตามจำนวนอุปกรณ์ที่เตรียม
ไว้จนครบ เป่ายางลบชนะ 1 ครั้ง สามารถใช้อุปกรณ์แต่งตัวได้ 1 อย่าง
4. จากนั้นก็เรียกตัวแทนคนอื่น ๆ ของทั้งสองกลุ่มออกมา แล้วให้เป่ายางลบกัน
อีกจนกว่าการแต่งตัวจะเสร็จสิ้นสมบูรณ์

คำแนะนำเพิ่มเติม : อุปกรณ์ต่าง ๆ ควรมีสองชุดสำหรับของแต่ละทีม
อาจจะไม่ต้องมีเหมือนกันให้คละ แตกต่างกันไปเพื่อความสนุกสนาน

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน ได้ทำงานเป็นทีม

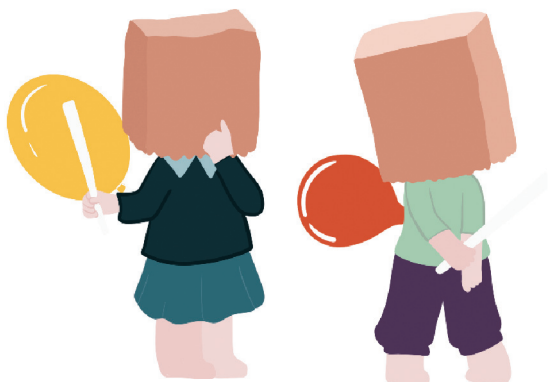


42. เกมจอมยุทธ์ไม่่ง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน ผู้เล่นควรอายุ 8 ปีขึ้นไป

อุปกรณ์ :

1. ลูกโป่ง 2 ลูก
2. ดาบ (ทำจากกระดาษหนังสือพิมพ์)
3. ลูกกระดาษถุงใหญ่
4. ไม้หนีบผ้าและสก็อตเทป



วิธีเล่น :

1. เลือกตัวแทนออกมา 2 คน
2. ให้แต่ละคนถือดาบที่ทำมาจากกระดาษหนังสือพิมพ์
3. เอาลูกกระดาษครอบหัวผู้เล่นทั้งคู่ แล้วเอาไม้หนีบหนีบลูกโป่งให้ห้อยด้านหลังของผู้เล่น การที่ใช้ไม้หนีบหนีบไว้ที่คอด้านหลังเพื่อให้กระชับเข้าที่
4. พอให้สัญญาณทั้งคู่เริ่มต่อสู้กันด้วยการฟาดดาบลงในแนวดิ่ง ห้ามตีแนวขวางเพราะจะทำให้ได้รับบาดเจ็บ คนที่สามารถทำให้ลูกโป่งของฝ่ายตรงข้ามแตกได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : ถ้ากองเชียร์ช่วยตะโกนบอกทิศทางด้วยก็จะดีจะช่วยให้บรรยากาศยิ่งครึกครื้นขึ้น ไม่ควรใช้ไม้หรือมีดแบบจริงเพราะจะเป็นอันตรายสำหรับผู้เล่น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน

43. เกมเลงดี

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่ขอให้ครบคู่ เพราะต้องเล่นเป็นคู่

วิธีเล่น :

1. ผู้เล่นจับคู่กันแบบให้เป็นเพศเดียวกัน แล้วให้นับ 1 กับ 2
2. ผู้นำตกลงกับผู้เล่นว่า ทุกครั้งที่ผู้นำออกคำสั่ง คำสั่งแรกให้เป็นของ คนนับ 1 คำสั่งที่สอง ให้เป็นของคนที่นับ 2
3. ผู้นำออกคำสั่งโดยบอกให้แต่ละคู่เอาอวัยวะสัมผัสกัน เช่น มือกับมือ, มือกับแก้ม, หัวกับแขน, แขนกับผม, หรืออื่น ๆ แล้วแต่ผู้นำเกมจะบอก
4. ผู้นำเกมออกคำสั่งไปเรื่อย ๆ พอสมควรก็หยุดเล่น



คำแนะนำเพิ่มเติม : เกมนี้จะสนุกผู้นำต้องหาวิธีเอาลูกเล่นมาใช้ เช่น การใช้คำสั่งหลอกล่อให้แต่ละฝ่ายได้เปรียบเสียเปรียบกันบ้าง ก็จะเพิ่มความสนุกมากขึ้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้รับความสนุกสนานและได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น

44. เกมไปลิสจับขโมยตำรวจจับผู้ร้าย

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เหมาะสำหรับเด็กอายุ 8 ปีขึ้นไป

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม
กลุ่มละเท่า ๆ กัน
(อาจใช้วิธีกันโยนเหรียญ
หัวก้อยหรือจับฉลากก็ได้)
โดยกลุ่มแรกสมมติ
ให้เป็นตำรวจ
กลุ่มที่สองสมมติให้เป็นผู้ร้าย
2. กำหนดบริเวณเอาไว้เพื่อให้สะดวกในการวิ่งไล่จับกันได้ และเมื่อสัญญาณ
เริ่มเล่นดังขึ้น ให้พวกผู้ร้ายหนีไปก่อน แต่อยู่ในบริเวณที่กำหนด จากนั้นก็
ให้สัญญาณครั้งที่สองกลุ่มที่เป็นตำรวจก็จะเริ่มวิ่งออกไปไล่จับผู้ร้าย
3. ผู้ร้ายจะถูกจับได้ก็ต่อเมื่อตำรวจเอามือไปแตะที่ตัวส่วนไหนก็ได้ แต่ต้อง
แตะเบา ๆ อย่าแตะแรง เมื่อผู้ร้ายถูกจับเสร็จแล้วให้พามายังที่ ๆ ถูกกำหนด
ขอบเขตไว้สมมติว่าเป็นคุก
4. แต่ถ้าผู้ร้ายวิ่งออก มาเอามือแตะเพื่อนที่ถูกจับเอาไว้โดยตำรวจปล่อยไปผู้ร้าย
ที่ถูกจับก็สามารถหนีได้อีก (เป็นการช่วยเพื่อนแหกคุก)
5. ถ้าตำรวจสามารถจับผู้ร้ายได้ครบทุกคน ทั้งสองกลุ่มจะสลับบทบาทกัน
จากตำรวจกลายเป็นผู้ร้าย จากผู้ร้ายก็เป็นตำรวจแทน
6. การแพ้ชนะอยู่ที่กลุ่มใดใช้เวลาได้น้อยที่สุดในการไล่

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนานและได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
มากขึ้น



45. เกมหมาหวังก้าง

ผู้เล่น : เล่นได้ทุกวัยจำนวน 30-40 คน

อุปกรณ์ : รองเท้าหรืออุปกรณ์อื่น ๆ
ที่คล้ายกัน

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้ทั้ง 2 กลุ่มยืนเป็นแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันพอประมาณ และให้ทั้งสองกลุ่มนับเลขประจำตัวทุกคน
3. ให้วางรองเท้าแตะ หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่คล้ายๆ กันไว้ ตรงกลางระหว่างทั้งสองทีม
4. ผู้นำเป็นคนบอกเบอร์เมื่อเบอร์ไหนถูกเรียกคนที่มีเลขตรงกับที่ผู้นำเรียกของทั้งสองทีมต้องรีบออกมาแย่งของที่อยู่ตรงกลาง (วิธีแย่งอาจจะใช้มือจับหรือใช้ไม้เขี่ยก็ได้ แล้วแต่กฎกติกาที่ตั้ง)
5. วิธีนับคะแนน
 - i. ใครสามารถแย่งของที่วางตรงกลางไปได้จะได้หนึ่งแต้ม
 - ii. แต่หากขณะหยิบหรือเอาไม้เขี่ย แล้วถูกฝ่ายตรงข้ามจับตัวได้ หรือใช้ไม้เขี่ยกลับคืนไปได้ (กรณีที่ใช้ไม้) คะแนนจะตกไปเป็นของผู้ที่จับตัวได้ หรือเป็นของผู้ที่ใช้ไม้เขี่ย จนถึงฝั่งของตนเอง



คำแนะนำเพิ่มเติม : อาจจะแบ่งทีมออกเป็น 4 กลุ่มก็ได้ โดยแข่งทีละคู่แล้วให้ทีมที่ชนะมาแข่งชิงที่หนึ่งกันอีกที เทคนิคของผู้นำเกมบางครั้งอาจบอกเลขโดยใช้วิธีบวกลบกันเองบ้างหรือบอกว่าหมายเลขได้ไปเลยก็ได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนานและได้ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเพิ่มมากขึ้น และยังได้ฝึกสมาธิอีกด้วย

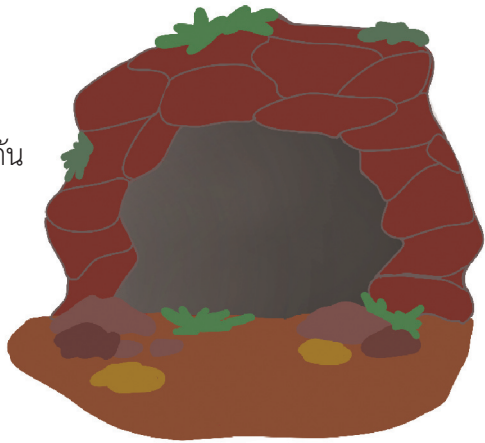
46. เกมมังกรลอดอุโมงค์

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน
ยืนแถวตอนเรียงหน้ากระดาน
(ในกรณีที่มีผู้เล่นจำนวนมาก
อาจจะแบ่งออกเป็นหลาย ๆ
กลุ่มได้)



2. ให้แต่ละแถวนับ 1, 2, 3.....

จนถึงคนสุดท้ายของแถวและให้แต่ละคนจำเลขของตนเองไว้ให้ดีและ
ให้ทุกคนจับมือกันในแถวอย่างเหนียวแน่น

3. ผู้นำจะบอกหมายเลขเป็นคู่เช่น 5, 6 หรือ 7, 8 ถ้าจำนวนเลขที่ผู้นำบอกตรงกับ
กับผู้ใดให้สองคนที่อยู่ติดกันคือหมายเลข 5 และหมายเลข 6 เอามือที่
จับกันแล้วยกขึ้นสูง ๆ เพื่อทำเป็นอุโมงค์ จากนั้นให้หัวแถวและท้ายแถว
วิ่งมารอดอุโมงค์นี้โดยจับมือกันอย่าให้หลุดจากกันแล้วก็วิ่งวนไปเข้าแถว
ตามเดิม
4. กลุ่มที่ชนะคือกลุ่มที่วิ่งโดยมือไม่หลุดจากกันและกลับเข้าที่เดิมรวดเร็วกว่า
กลุ่มอื่น ๆ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนานและได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
เพิ่มมากขึ้น

47. เกมความพยายามของนีน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศ
ในการเล่นควรแบ่งกลุ่มไม่เกินกลุ่มละ 10 คน

อุปกรณ์ :

1. ลูกโป่ง กลุ่มละ 1 ลูก เตรียมให้ครบกับจำนวนกลุ่มที่แบ่งไว้
2. เสื่อยืดตัวใหญ่ ๆ กลุ่มละ 1 ตัว เตรียมให้ครบกับจำนวนกลุ่มที่แบ่งไว้

วิธีเล่น :

1. ให้แต่ละกลุ่มหาพื้นที่ของกลุ่มตัวเอง พร้อมกับผู้นำเกมนำลูกโป่ง และเสื่อยืดแจกให้แต่ละกลุ่มให้เรียบร้อย
2. เสือและลูกโป่งต้องอยู่ที่คนคนเดียวกัน เมื่อได้รับสัญญาณให้เริ่มเล่น ให้สมาชิกกลุ่มที่ถือลูกโป่งเริ่มตีลูกโป่งขึ้นสูง ๆ พร้อมกับเริ่มใส่เสือ ให้ตีลูกโป่งไปด้วย ใส่เสือไปด้วยโดยที่ห้ามให้ลูกโป่งตกพื้น ถ้าตกพื้นให้เริ่มใหม่
3. กรณีใส่เสือเสร็จโดยที่ลูกโป่งไม่ตกพื้น ให้เริ่มถอดเสือ พร้อมกับตีลูกโป่ง ถ้าถอดเสร็จ ให้เอาเสือส่งให้เพื่อนในกลุ่มคนต่อไปพร้อมกับตีลูกโป่งไปให้เขาด้วย
4. คนต่อไปก็ต้องเริ่มตีลูกโป่งพร้อมใส่เสือ ใส่เสร็จถอดเสือพร้อมตีลูกโป่งโดยไม่ให้ลูกโป่งตกพื้น
5. ส่งต่อกันเรื่อย ๆ จนครบคน ถ้าคนสุดท้ายใส่และถอดเสือเสร็จให้ทุกคนตะโกนดัง ๆ ว่า “ย่า ฮู้” กลุ่มที่ทำเสร็จกลุ่มแรกถือว่าเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน และได้สร้างปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มของตนเอง



48. กิจกรรมกำแพงแห่งความทรงจำ

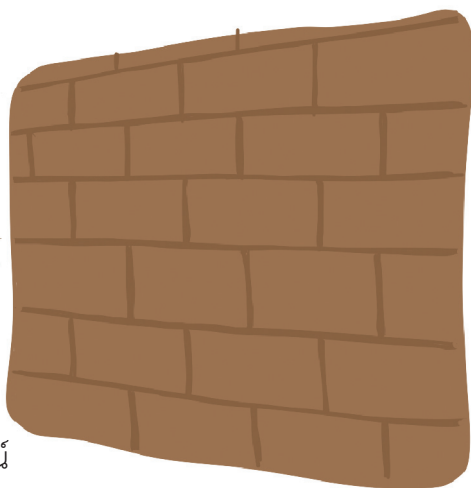
ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. กระดาษโน้ต
2. ปากกา หรือดินสอ
3. พลังกำแพง หรือกระดาน

วิธีเล่น :

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษโน้ตและปากกาให้กับผู้เล่นทุกคน
 2. ให้แต่ละคนเขียนประสบการณ์ที่น่าจดจำคนละ 1 อย่าง
 3. ให้แต่ละคนออกมาพูดถึงความทรงจำนั้น ๆ
 4. หลังจากพูดเสร็จให้เอากระดาษโน้ตไปติดที่ หน้าห้องหรือหรือบนกระดาน
- ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ :** กระชับความสัมพันธ์และสร้างบรรยากาศเชิงบวกกับผู้อื่น



49. เกมกะหล่ำปลีหรรษา

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยตามความเหมาะสม
แต่ต้องพออ่านออกเขียนได้

อุปกรณ์ :

1. กระดาษเปล่าเพื่อเขียนคำถามหรือบทลงโทษ
2. ปากกา หรือดินสอ
3. เพลงสนุก ๆ



วิธีเล่น :

1. ให้ผู้นำเกมเขียนบทลงโทษหรือคำสั่งลงในกระดาษ 5 แผ่น เช่น ให้คนนั้นหาแบ่งคนนี้ ให้แฉข้าง ๆ เต้นเพลงนั้น ให้ผู้ชายเต้นเพลงสัปดาห์ เป็นต้น แล้วขยำกระดาษเป็นก้อนกลม โดยให้แผ่นแรกอยู่ด้านใน แผ่นที่ 2-5 อยู่ชั้นนอก เรียงตามลำดับ คล้ายกะหล่ำปลี
2. จากนั้นเปิดเพลงที่สนุก ๆ แล้วปล่อยลูกกะหล่ำปลีให้ใครก็ได้ แล้วให้ส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าเสียงเพลงจะหยุด
3. เมื่อเสียงเพลงหยุดแล้ว กะหล่ำปลีอยู่ที่ใคร คนนั้นต้องแกะกะหล่ำปลีแผ่นนอกสุดแล้วอ่านบทลงโทษในนั้น
4. จากนั้นก็เปิดเพลงแล้วส่งกะหล่ำปลีไปเรื่อย จนกว่าจะหมดทุกแผ่น เป็นอันว่าจบเกม

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ช่วยในการคลายเครียด ที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตื่นตัวตลอดเวลา เพราะอาจจะตัวเองแล้วถูกทำโทษ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมจะสนุก ตื่นตัว ร่วมกับกิจกรรม ละลายพฤติกรรมได้ดี

50. เกมเป่ายิ้งฉุบสปีชีส์

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. จัดผู้เล่นเป็นคู่
โดยจะให้วิวัฒนาการเริ่มจาก
แมงกุดจี->กบ->เปิด->ลิง->คน
ให้ผู้เล่นทุกคนทำท่าแมงกุดจี
แล้วเดินไปเป่ายิ้งฉุบ
กับใครก็ได้
2. ผู้ชนะจะได้เลื่อนสปีชีส์เป็น
กบพร้อมทำท่ากบ
แล้วไปเป่ายิ้งฉุบกับกบตัวอื่น โดยต้องอยู่ในสปีชีส์เดียวกัน ห้ามข้ามสปีชีส์
3. ผู้ชนะจากสปีชีส์กบจะเลื่อนสปีชีส์เป็นเปิด และเดินไปเป่ายิ้งฉุบกับเปิด
ตัวอื่นเช่นเดียวกัน จากนั้นก็เลื่อนสปีชีส์เป็นลิง เป็นคน ตามลำดับ
4. จับผู้ที่ยังมีสปีชีส์เป็น กบ เปิด ออกมาทำโทษ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ละลายพฤติกรรมคน และช่วยให้สามารถมีสมาธิ
ร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

หมวดที่

3

คิดวิเคราะห์/แก้ไขปัญหา/
มีความยืดหยุ่น

51. เกมทางกว้าง/ทางแคบ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม้ไผ่สองเล่ม หรืออุปกรณ์อื่นที่สามารถใช้แทนไม้ไผ่ได้

วิธีเล่น :

1. นำไม้ไผ่มาวางใกล้กัน
เหมือนเป็นทางเดินโดยความห่าง
ให้ห่างกันประมาณ หนึ่งช่วงแขน
กางออกทั้งสองข้าง
2. ให้ทุกคนต่อแถวตอนลึกเดิน
ระหว่างไม้ไผ่ทั้งสองเล่มและ
ให้ทุกคนวิ่งระหว่างไม้ไผ่
ทั้งสองเล่มทำซ้ำวนไป
หลาย ๆ รอบ แล้วให้เด็กพัก
3. ระหว่างเด็กพัก ให้ผู้นำเกมเอาไม้ไผ่ทั้งสองเล่ม มาวางให้แคบที่สุดแต่พอที่
จะเดินและวิ่งได้
4. ให้ทุกคนต่อแถวตอนลึกเดินระหว่างไม้ไผ่ทั้งสองเล่มและให้ทุกคนวิ่งระหว่าง
ไม้ไผ่ทั้งสองเล่ม ทำซ้ำวนไปหลาย ๆ รอบ แล้วให้เด็กพัก
5. ถามความคิดเห็นว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไรจากการเดินและวิ่งระหว่างไม้ไผ่
รอบที่ 1 กับรอบที่ 2



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ไม้ไผ่ที่เราใช้ประกอบกิจกรรมนี้เปรียบเหมือน
ทางกว้าง ทางกว้างก็จะเดินอย่างสะดวกสบาย ทางแคบเปรียบเสมือนทางไป
สู่สวรรค์ทางไปสวรรค์จะเดินลำบากเพราะเราไม่สามารถทำตามใจตัวเอง
ทุกอย่างและได้ในเรื่องของการคิดวิเคราะห์ด้วยว่าอะไรดีและอะไรชั่ว

52. เกมเอาใจดี

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. รอบที่หนึ่งให้นาย A แบนาย B
น้ำหนักรักที่สุสุดพร้อมกับเดิน
หรือวิ่งในท้องหนึ่งรอบ วนรอบ
ตามความเหมาะสม
2. รอบที่สองให้นาย A แบนาย C
คนที่น้ำหนักรักที่สุสุด พร้อมกับเดิน
หรือวิ่ง วนรอบตามความเหมาะสม
3. ตั้งคำถามนาย A ว่ารู้สึกอย่างไร
เมื่อวิ่งแบกทั้งสองคน หรือ
มีอะไรแตกต่างกันระหว่างที่แบกทั้งสองคนนี้



คำแนะนำเพิ่มเติม : คน 3 คน, นาย A ตัวใหญ่, นาย B น้ำหนักรักที่สุสุด
นาย C ตัวเล็กน้ำหนักรักที่สุสุด

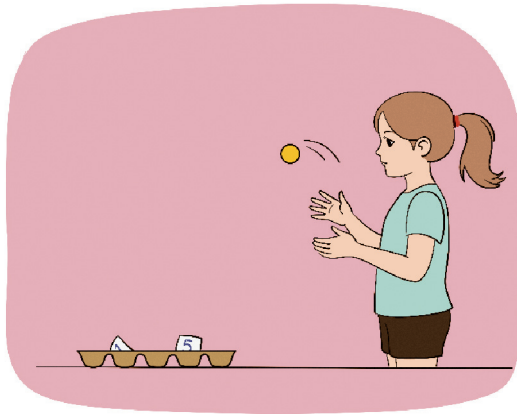
ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : อย่าทำอะไรที่เกินกำลังของตนเองเพราะจะทำให้
เราลำบากและไม่มีความสุข

53. เกมแต่งได้แต่งดี

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. แฉ่งไข่หนึ่งชุด
2. ลูกปิงปอง 1-3 ลูก
3. บัตรคะแนนเลข 1- 5
4. ของรางวัลอะไรก็ได้
ที่สามารถหาได้



วิธีเล่น :

1. นำแฉ่งไข่มาวางไว้ตรงกลาง
2. เขียนเลข 1-5 ลงไปในช่องแฉ่งไข่ โดยให้ตัวเลขกระจายตามช่องของแฉ่งไข่
3. เล่นทีละคน ผู้นำเกมแจกลูกปิงปองให้เด็กคนแรกแล้วให้เด็กโยนลูกปิงปองใส่พื้นแค่หนึ่งรอบเพื่อให้ลูกปิงปองตกลงใส่แฉ่งไข่ลูกปิงปองตกลงไปในช่องที่มีหมายเลขใดก็ได้คะแนนตามนั้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ใช้ความคาดคะเนทิศทางเพื่อลูกปิงปองลงสู่เป้าหมาย การวางเป้าหมายคือสิ่งที่ดี แต่ถึงแม้ไม่เป็นตามเป้าหมายที่วางก็ไม่เป็นไร ให้เริ่มต้นใหม่

54. เกมตัวอักษรร้องเพลง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. กระดาษแข็งสำหรับเขียนบัตรคำตัวอักษร (ไทย - อังกฤษ - ท้องถิ่น)

เช่น ก ข ค ฟ ฉ อ ส ง ว ร พ น จ ต ถ ท เป็นต้น

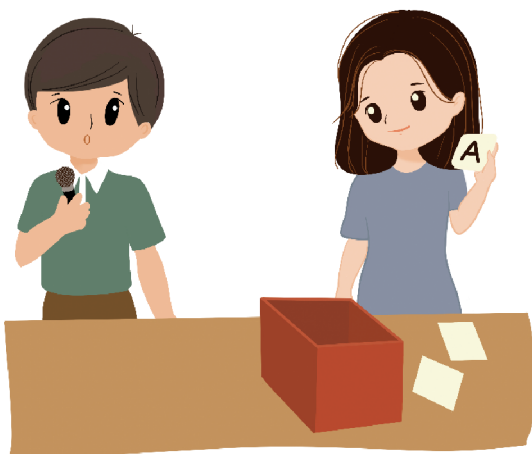
ABNMSDGP ERT C

2. กรรไกร
3. ปากกาเคมี
4. ภาชนะสำหรับใส่บัตรตัวอักษร

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมเตรียมบัตรคำที่เป็นภาษาต่าง ๆ และแบ่งกลุ่มผู้เล่นอย่างน้อย 2 กลุ่ม
2. เกมนี้ให้เล่นทีละกลุ่ม และเริ่มจากภาษาใดภาษาหนึ่งก่อน
3. เริ่มจากกลุ่มที่ 1 เมื่อครูชูบัตรตัวอักษร ว ให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 ช่วยกันคิดเพลงที่ขึ้นต้นด้วย ว ใครคิดได้ก่อนให้ร้องออกมาดัง ๆ เลย ถ้าร้องได้ถูกต้องได้รับ 1 คะแนน (1 อักษรต่อ 1 คะแนน)

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ตัวอักษรเป็นส่วนสำคัญในการเกิดการสื่อสาร การไม่รู้จำตัวอักษรอาจทำให้เราไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้



55. เกมวิ่งผลัดแต่งตัว

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. เสื้อผ้า ช/ญ คละแบบ
2. กางเกง ช/ญ คละแบบ
3. รองเท้า ช/ญ คละแบบ
4. หมวก ช/ญ คละแบบ

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมนำชุดเสื้อผ้ามากองไว้ที่จุดใดจุดหนึ่ง
2. แบ่งผู้เล่นออกมาเป็นทีมอย่างน้อย 2 ทีมแต่ละทีมควรมี 4-5 คน
3. ให้แต่ละทีมเลือกตัวแทนหนึ่งคนเป็นหุ่นเพื่อให้เพื่อน ๆ แต่งตัวให้
4. ผู้นำเกมจะเป็นผู้กำหนดว่าจะต้องแต่งตัวตามสถานการณ์ใด
5. เมื่อทุกคนพร้อมผู้นำเกมบอกโจทย์ สมาชิกทีมคนที่ไม่ใช่หุ่น ให้รีบวิ่งมาหยิบของสามารถหยิบได้คนละหนึ่งชิ้นเท่านั้น แล้วเอาของที่หยิบมาแต่งตัวให้กับหุ่น
6. ทีมไหนแต่งเสร็จก่อนให้พูดว่า “OK” แล้วนั่งลงยกเว้นหุ่นให้ยืนต่อ
7. พอเสร็จทุกทีมแล้ว ผู้นำเกมเริ่มเช็คแต่ละทีมว่ามีการแต่งตัวให้หุ่นเหมาะสมตามสถานการณ์และโอกาสที่ให้ไปไหม ถ้าทำถูกทีมนั้นก็ได้คะแนน

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การคิดวิเคราะห์ว่าอะไรดีไม่ดี ควรทำหรือไม่ควรทำอะไรเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม



56. เกมโรคระบาด

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม และให้แต่ละคน
สมมุติว่าป่วยเป็นโรคและมีอาการ
ที่ไม่ต้องบอกใคร
โรคที่คิดอาจซ้ำกับคนอื่น
แต่การแสดงอาการของโรคไม่ซ้ำแน่นอน
2. เลือกตัวแทนให้เป็นหมอหนึ่งคน
ให้มายืนอยู่กลางวงกลม แล้วให้ปิดตา
3. เลือกหนึ่งคนที่จะทำท่า
โรคอาการของตน โดยที่ไม่ให้คุณหมอจับได้ ว่าท่าโรคนั้นเริ่มจากใคร
4. ให้หมอเปิดตา คนที่เริ่มทำท่าให้คนอื่นทำตามทันที โดยที่อย่าให้หมอรู้
เด็ดขาดว่าโรคนั้นมาจากใครทำท่าไปเรื่อย ๆ
5. ให้เวลาหมอสังเกต เมื่อหมอมั่นใจว่าโรคนั้นมาจากใคร ให้ตอบมาเลย
ให้โอกาสในการตอบได้สองครั้ง ถ้าตอบถูกได้กลับเข้าวงกลม และ
คนที่โรคติดต่อกับคนแรกมาเป็นคุณหมอแทน แต่ถ้าตอบผิดให้เป็นหมอต่อไป
6. เล่นสลับกันแบบนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ทุกครั้งถ้าจะเปลี่ยนการแสดงอาการของ
โรคให้หมอปิดตาก่อนทุกครั้ง



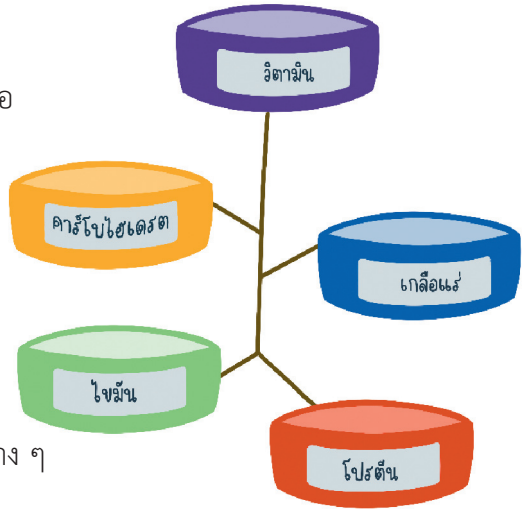
ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : โรคระบาด เป็นสิ่งที่เราควรเฝ้าระวังอยู่เสมอ
เราควรเฝ้าระวังการสังเกตสภาพแวดล้อมรอบข้างเพื่อความปลอดภัยของเรา

57. เกมนี้ควรกินอะไร

ผู้เล่น : สามารถเล่นทีละคนหรือเป็นกลุ่มได้

อุปกรณ์ :

1. หม้อ 5 ใบ มีป้ายบอกหมวดหมู่อาหารแต่ละหม้อหรือทำเป็นแผนภูมิภาพก็ได้ (โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, วิตามิน, แกลิโอแร่)
2. วัตถุดิบจริงหรือภาพของสารอาหารประเภทต่าง ๆ



วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมเตรียมหม้อ 5 ใบ มีป้ายบอกหมวดหมู่อาหารติดไว้บนแต่ละหม้อ (โปรตีน , คาร์โบไฮเดรต , ไขมัน , วิตามิน , แกลิโอแร่)
2. เตรียมวัตถุดิบจริงหรือภาพของสารอาหารประเภทต่าง ๆ
3. แบ่งกลุ่มผู้เล่นออกตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เล่นทั้งหมด
4. กำหนดเวลาให้ทีมที่ 1 แยกประเภทอาหาร เล่นทีละกลุ่ม ให้คะแนนนับจากชิ้นวัตถุดิบที่แยกได้ถูกต้อง

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การรู้จักหมวดอาหาร เป็นเหมือนการรู้จักเลือกสิ่งที่ดีให้กับร่างกาย และได้ฝึกในเรื่องของการคิดวิเคราะห์ด้วย

58. เกมตาวิเศษเน้นนะ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ถังขยะ 3 ใบ (เขียนติดถังขยะว่าเป็นถังขยะประเภทไหน รีไซเคิล, ขยะเปียก, ขยะแห้ง)
2. ขยะจริง หรือภาพก็ได้ แต่ให้มีขยะทั้ง 3 ประเภท เหมือนข้อที่ 1 (ควรเตรียมในปริมาณที่มาก ๆ หน่อยเพื่อความสนุกสนาน)

วิธีเล่น :

1. แบ่งกลุ่มผู้เล่นตามความเหมาะสมของจำนวนของผู้เล่นทั้งหมด
2. กำหนดเวลาเล่น 1 นาที
3. ให้ทีมที่หนึ่งไปยืนจุดที่ผู้นำเกมเตรียมไว้
4. เริ่มให้เวลา 1 นาทีให้ทีมช่วยกันแยกขยะ ผู้นำเกมควบคุมเวลา
5. ผู้นำเกมเริ่มให้คะแนนจากชิ้นขยะที่แยกถูก
6. เริ่มให้เล่นรอบที่สอง โดยใช้กฎกติกาเดียวกัน เล่นจนครบทุกทีม
7. ทีมไหนแยกขยะถูกประเภทได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การรู้จักแยกขยะให้ถูกประเภท เป็นเหมือนการแยกแยะปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

59. เกมรวมเงิน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

เพลง : รวมเงิน รวมเงินวันนี้ จงรวมให้ดี อย่าให้มีผิดพลาด
ผู้หญิงนั้นเป็นหนึ่งบาท ผู้หญิงนั้นเป็นหนึ่งบาท
ส่วนผู้ชายนั้นเป็นห้าสิบบาท ส่วนผู้ชายนั้นเป็นห้าสิบบาท
จงรวมเงิน.....บาท (จะรวมเงินเป็นกี่บาทขึ้นอยู่กับผู้นำเกม)

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมให้ผู้เล่น
ยืนเป็นวงกลม
 $\text{ผู้ชาย} = 50 \text{ สต.}$
 $\text{ผู้หญิง} = 1 \text{ บาท}$
2. ให้ผู้เล่นเดินเป็น
วงกลมพร้อมกับ
ร้องเพลงรวมเงิน
เมื่อร้องจบ
ให้ผู้เล่นรวมกลุ่มกัน
ตามจำนวนค่าเงิน
ที่ผู้นำกำหนดไว้
กลุ่มไหนรวมครบ
ก่อนก็นั่งลงเป็นกลุ่ม
3. สามารถจะเล่นที่รอบก็ได้ขึ้นอยู่กับผู้นำเกม



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ย่อมมีกฎเกณฑ์
ในการอยู่ร่วมกัน เราควรเคารพซึ่งกันและกันสังคมถึงจะน่าอยู่

60. เกมใบ้คำท่าทาง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ชุดคำศัพท์/ภาพ 10 คำ ในหมวดหมู่ต่าง ๆ

เช่น สัตว์, พาหนะ, อาชีพ, บุคคลในพระคัมภีร์, อารมณ์

วิธีเล่น :

1. แบ่งกลุ่มจำนวนกลุ่มขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เล่นทั้งหมดว่าควรมีกี่กลุ่ม กลุ่มละกี่คน
2. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนมาใบ้คำ พร้อมกับจับฉลากว่าจะได้คำศัพท์หมวดไหน
3. ผู้ใบ้คำสามารถใช้ท่าทางได้อย่างเดียว ห้ามใช้เสียงภายใน 1 นาที ถ้าสมาชิกกลุ่มตอบไม่ได้ให้บอกว่าผ่าน เพื่อเปลี่ยนคำใหม่ แต่ถ้าตอบได้ก็ได้คะแนน
4. ทำจนหมดเวลาทายได้กี่คำก็ได้คะแนนตามนั้น
5. เล่นต่อโดยใช้วิธีการเดิมตามข้อที่ 3-4

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การสื่อสารที่ดี คือ การสื่อสารที่ผู้รับสารเข้าใจได้อย่างชัดเจน



๘1. เกม เป่า ยิง นुบ แปลงร่าง (วิวัฒนาการสัตว์)

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

ตัวอย่าง : ไก่ (ไข่ – ลูกไก่ – แม่ไก่)

ผีเสื้อ (ไข่ – หนอน – ดักแด้ – ผีเสื้อ)

กบ (ไข่ – ลูกอ๊อด – กบ)

วิธีเล่น :

1. ให้ทุกคนจับคู่กัน
2. ผู้นำเกมบอกกับผู้เล่น
ทุกคนว่าจะเริ่มด้วย
วิวัฒนาการสัตว์ประเภทไหน
เช่น ไก่, ผีเสื้อ, กบ ให้เล่นไป
ทีละประเภท เพื่อผู้เล่นจะได้
ไม่สับสน สมมติว่าเริ่มจากไก่
3. ผู้นำเกมให้สัญญาณ เป่ายิงนุบ
ใครชนะได้เริ่มเป็นไข่ ใครแพ้เป็นเป็นไก่เหมือนเดิม
4. เริ่มจับคู่ใหม่ ผู้นำเกมส่งสัญญาณ เป่ายิงนุบ ใครชนะได้พัฒนาขึ้นไป
เล่นต่อไปเรื่อย ๆ



คำแนะนำเพิ่มเติม: คนที่ได้เป็นไข่ ถ้าเป่ายิงนุบ รอบที่ 2 แล้วชนะก็ได้พัฒนาเป็นลูกไก่ แต่ถ้าเป่ายิงนุบ แล้วแพ้ก็ให้กลับมาเป็นไข่เหมือนเดิม (แพ้ : วิวัฒนาการย้อนหลัง, ชนะ : วิวัฒนาการต่อไปข้างหน้า)

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : สิ่งมีชีวิตล้วนต้องมีช่วงเวลาในการวิวัฒนาการขึ้น คนที่รู้ตัวดีที่สุดว่าตัวเองอยู่ในระดับไหนก็คือตัวเราเอง

62. เกมขนมอะไรเอ่ย

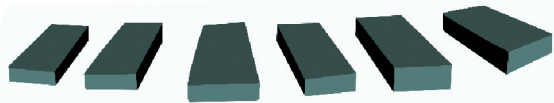
ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. กล่องเปล่า
2. ขนม 10 ชิ้นอย่างละยี่ห้อม
ต้องเป็นยี่ห้อ ที่ผู้เล่นรู้จัก
หรือเป็นขนมที่ผู้เล่นชอบกิน

วิธีเล่น :

1. ใส่ขนมทั้งสิบยี่ห้อมลงไปในกลุ่ม
ไม่ให้ผู้เล่นเห็น
2. ให้ผู้เล่นเรียงแถว
ตอนลึก
3. ให้ผู้เล่น



ทายชื่อขนมที่ใส่ไว้ในกล่อง สามารถพูดได้แค่หนึ่งชื่อ ถ้าทายชื่อขนมถูกจะได้ขนมชิ้นนั้นไป ถ้าใครทายผิดกลับไปต่อแถวคนสุดท้ายกรณีที่ผู้ทายชื่อขนมไม่ได้สักชิ้น รอบที่ 2 สามารถไปให้เด็ก ๆ ได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกการคาดคะเน การเดาว่าคืออะไรผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์

63. เกมทายซิว่ามันคืออะไร

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ยาหม่อง
2. กาแฟซอง
3. สบู่
4. แป้งเด็ก
5. แชมพู
6. ขนมน (การเตรียมอุปกรณ์
ข้อ 1-5 ผู้นำเกมสามารถ
นำมาใส่ในแก้ว หรือบนผ้า
หรืออื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม)



วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมเตรียมอุปกรณ์ทุกอย่างให้พร้อม โดยที่ห้ามผู้อื่นเห็น
2. ให้ผู้เล่นนั่งเป็นครึ่งวงกลม โดยที่ผู้นำเกมอยู่ห่าง ๆ หน่อยเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เล่นเห็นว่าอุปกรณ์มีอะไรบ้าง
3. ปิดตาผู้เล่นคนที่ 1 ให้ออกมาตรงกลาง
4. ผู้นำเกมยกของทั้ง 5 ขึ้นมาใกล้จมูกผู้เล่นโดยยกทีละชิ้นให้ดมและทายผู้เล่นคนไหนทายถูกจะได้เป็นรางวัลเป็นขนม ทายถูกหนึ่งอย่างจะได้รางวัลหนึ่งชิ้น
5. เล่นวนไปจนครบ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ฝึกประสาทสัมผัสทางจมูก

64. เกมกระดาษขี้ดเลื้อยขี้ด

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. เสื่อยืด 2 ตัว
2. กระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษอื่น ๆ



วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม
2. แต่ละทีมเลือกหนึ่งคนมาเป็นหุ่น
3. ให้ตัวแทนที่เป็นหุ่นออกมายืนตรงกลาง
4. สมาชิกในทีมที่เหลือ ยืนรอบ ๆ หุ่นของทีมตัวเอง
5. แจกเสื่อยืดให้หุ่นใส่ก่อน
6. เริ่มเล่นโดยให้สมาชิกของทีมช่วยกันยัดกระดาษหนังสือพิมพ์ใส่เข้าไปในเสื้อที่ตัวหุ่นใส่โดยให้เสื้อที่หุ่นใส่พองตัวมากที่สุด
7. จับเวลาเล่น 1 นาที
8. หมดเวลาให้หยุดการเล่น
9. ตัดสินจากหุ่นที่พองที่สุด เป็นทีมที่ชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การวางแผนดีมีชัยเกินกว่าครึ่ง ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีมและได้ความสนุกสนาน

65. เกมพระราชา

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. แก้วพลาสติก 9 ตัว
2. คน 10 คน

วิธีเล่น :

1. ตั้งแก้วขึ้นทั้ง 9 ตัวไว้ตรงกลาง โดยห่างกันหนึ่งช่วงแขน
2. ให้หนึ่งคนเป็นพระราชา
3. แก้วคนที่เหลือเป็นประชาชน
4. ประชาชนทั้งเก้าคนนั่งแก้วที่ว่างไว้
5. โดยจะเหลือแก้วหนึ่งตัวที่ว่างเปล่า
6. เมื่อพระราชาสั่งจะเข้าไป

นั่งแก้วที่ว่างนั้น แต่คนที่ประชาชนต้องช่วยกันต้อนรับพระราชา และไม่ให้พระราชาได้นั่ง ต้องร่วมมือช่วยกันลุกจากแก้วของตัวเองไปนั่งแก้วที่ว่าง ต้องวางแผนอย่างฉลาดเพราะถ้าคนไหนลุกจากที่นั่งตัวเอง พระราชาก็จะเข้าไปนั่งแก้วที่ว่างนั้นทันที

7. ถ้าพระราชาก็เข้าไปนั่งแก้วตัวเดียวกันพร้อมกับประชาชนคนที่เข้าไปนั่ง (เข้าไปพร้อมกัน) ประชาชนคนนั้นจะต้องไปเป็นพระราชาคงต่อไป โดยเล่นต่อเนื่องกันไปตามข้อ 6

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ความสามัคคี และการวางแผนที่ดี



๔๔. เกมเร็วได้เร็วดี

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นรอบละ 2 คน จะเล่นกี่รอบก็ได้ แต่ให้มีการเปลี่ยนตัวผู้เล่น

อุปกรณ์ :

1. ขวดเปล่า พร้อมใส่น้ำ
ครึ่งขวด จำนวน 4 ขวด
2. ขอลูกสี

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมเขียน
สี่เหลี่ยมหนึ่งอันที่พอ
จะวางขวดน้ำ 4 ขวดได้
2. ให้เขียนวงกลมขนาด



- พอที่จะวางขวดน้ำสองขวดได้ ทางด้านซ้ายและด้านขวาของสี่เหลี่ยมจะเขียนวงกลมต่อกันก็วงก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ว่าสะดวกให้ยาวขนาดไหน วงกลมต่อกันยิ่งยาวยิ่งสนุก
3. ให้เอาขวดน้ำทั้ง 4 มาวางในสี่เหลี่ยม และให้ผู้เล่นคู่แรกไปยืนตรงทางซ้ายขวาของสี่เหลี่ยม ทั้งสองคนจะเป็นเจ้าของขวดน้ำคนละสองขวด
 4. เมื่อได้ยินสัญญาณการเริ่มเล่นให้ทั้งสองคนเริ่มหยิบขวดน้ำหนึ่งขวดแล้วให้วางในช่องวงกลมทางซ้ายมือก่อน วางเสร็จหยิบขวดน้ำขวดที่สองมาวางในวงกลมในช่องทางขวามือ
 5. วิ่งหยิบวางวนไปเรื่อย ๆ จนถึงวงกลมวงสุดท้าย ใครถึงวงสุดท้ายทำก่อนก็ให้หยิบขวดน้ำมาวางย้อนวงกลมกลับมา คนไหนที่สามารถนำขวดน้ำทั้งสองขวดของตนเองกลับมาวางในช่องสี่เหลี่ยมครบก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : กติกาผู้นำเกมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของผู้เล่นและสถานที่ ส่วนขวดน้ำถ้าสามารถทำสัญลักษณ์ให้มีความแตกต่างกันของทุกคนก็จะยิ่งดี ในการวางขวดถ้าใครข้ามช่องปรับแพ้ทันทีเพราะแสดงถึงความไม่ซื่อสัตย์ เกมนี้สามารถเล่นบนพื้นดิน แล้วเอาไม้มาเขียนรูปทรงต่างแทนการใช้ชอล์คได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกในเรื่องการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และฝึกในเรื่องของกระบวนการคิดวิเคราะห์ด้วย

67. เกมลากเส้น 4 เส้น

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่เล่นได้ทีละคน

อุปกรณ์ : กระดานดำ, ชอล์กเขียนกระดาน, หรือกระดานไวท์บอร์ด, ปากกาไวท์บอร์ด

วิธีการเล่น :

1. ให้ผู้นำเกมเขียนจุด 9 จุด บนกระดาน
2. ผู้เล่นสามารถลากเส้นได้ 4 เส้น ให้ผ่านทั้ง 9 จุด
ให้ลากต่อกันไปเลยโดยไม่ต้องยกมือขึ้น

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกเรื่องการคิดนอกกรอบ



68. เกมใช้นั้นรีเปล่า

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : กระดาน หรือกระดานปูฟ ,ปากกาเคมี เพื่อเขียนคำตอบ

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นนั่งตามอัธยาศัย
2. ผู้นำตั้งคำถาม ให้ผู้เล่นเลือกว่า
ถ้าเหตุการณ์ 5 ข้อนี้เกิดขึ้นพร้อมกัน
เขาจะเลือกทำอะไรก่อน
ห้าเหตุการณ์มีดังต่อไปนี้
I. ปลอบเด็กที่กำลังร้องไห้
II. วิ่งออกไปเก็บผ้า (ฝนตก)
III. ปิดก๊อกน้ำ
(น้ำล้นจะท่วมห้องครัวอยู่แล้ว)
IV. เปิดประตู (มีคนมาเคาะ)
V. รับโทรศัพท์



เฉลย

1. ถ้าคุณเลือกปลอบเด็กแสดงว่า สิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณที่สุด คือครอบครัว
2. ถ้าคุณเลือกไปเก็บผ้าแสดงว่า สิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณที่สุด คือความรักและความสัมพันธ์
3. ถ้าคุณเลือกไปปิดก๊อกน้ำแสดงว่า สิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณที่สุด คือเงิน
4. ถ้าคุณเลือกไปเปิดประตูแสดงว่า สิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณที่สุด คือเพื่อน
5. ถ้าคุณเลือกรับโทรศัพท์แสดงว่า สิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณที่สุด คืองาน

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การที่ผู้เล่นเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่ง นั่นก็แสดงถึงตัวตนที่แท้จริงของเขา ทำให้เขารู้จักตัวเองมากขึ้น

69. เกมต้งเต

ผู้เล่น : เล่นได้ไม่ควรเกิน 5 คนเพราะถ้าผู้เล่นจำนวนมากต้องรอกันนาน

อาจหมดสนุก

อุปกรณ์ : ก้อนหิน

หรือลูกบอลเล็ก ๆ

วิธีการเล่น :

1. วาดตารางตั้งเตบนพื้น

อาจใช้ชอล์กในการเขียน

บนพื้นยางมะตอยพื้นหิน

และพื้นคอนกรีต แต่ถ้าเป็น

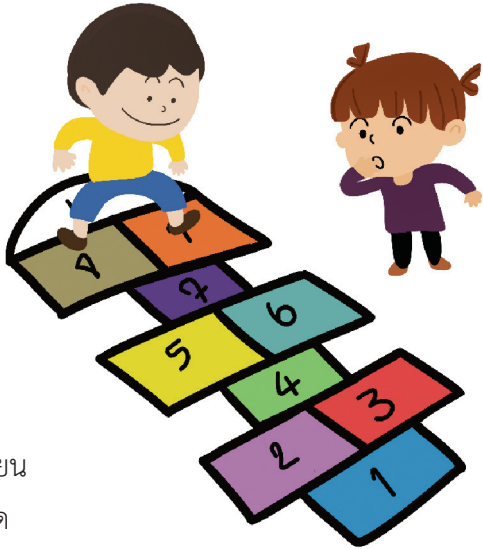
บนดินสามารถหาไม้มาขีดเขียน

ช่องได้เลย ช่องสี่เหลี่ยมที่วาด

ควรมีขนาดใหญ่พอสำหรับเท้าหนึ่งข้าง

และเมื่อโยนหินไปแล้ว หินจะไม่กระเด็นออกนอกช่อง แม้ว่าจะสามารถวาดตารางได้หลายรูปแบบ ตารางให้มีช่อง “10” เป็นช่องสำหรับพักหรือหยุด ซึ่งเป็นช่องที่ผู้เล่นสามารถหันหลังกลับ และ/หรือทรงตัว บางครั้งมีการตั้งชื่อช่องนี้อย่างสร้างสรรค์ เช่น “สวรรค์” ก็สามารถกำหนดเองได้

2. โยนหินรูปร่างแบน หรือของที่มีรูปร่างคล้ายกัน (เช่น เปลือกหอย, กระดุม, ของเล่นพลาสติก) ไปในช่องที่หนึ่ง หินจะต้องอยู่ในช่องสี่เหลี่ยมนั้นโดยที่ไม่สัมผัสขอบของช่อง หรือกระเด็นออกไป ถ้าโยนออกนอกช่อง ผู้เล่นต้องข้ามตาของตนเองไป แล้วส่งหินให้ผู้เล่นคนอื่น แต่ถ้าโยนได้ ก็ให้ทำขั้นตอนต่อไป
3. เขย่งกระโดดไปตามช่อง โดยข้ามช่องที่ผู้เล่นโยนหินไว้ จะเริ่มด้วยเท้าข้างไหนก่อนก็ได้ โดนห้ามให้เท้าทั้งสองข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน ยกเว้น



มีช่องสี่เหลี่ยมสองช่องเขียนไว้ข้าง ๆ ในกรณีนี้ ผู้เล่นสามารถวางเท้าสองข้างพร้อมกันได้ (ช่องละหนึ่งข้าง) ผู้เล่นต้องให้เท้าอยู่ด้านในช่องสี่เหลี่ยมเสมอ ถ้าผู้เล่นเหยียบเส้น การเล่นของผู้เล่นจะจบลง

4. หยิบหินที่โยนไปตอนขา กลับ เมื่อผู้เล่นกระโดดมาถึงช่องสุดท้าย ให้หันหลังกลับ (ยังเขย่งอยู่) แล้วกระโดดย้อนกลับมา เมื่อมาถึงช่องสี่เหลี่ยมข้าง ๆ ช่องที่ผู้เล่นโยนหินไว้ให้โน้มตัวลง (ต้องเขย่งอยู่!) แล้วหยิบหินขึ้นมา กระโดดข้ามช่องนั้น แล้วกระโดดมาจนสุด
5. ส่งหินให้ผู้เล่นคนถัดไป ถ้าโยนหินไปที่ช่องที่หนึ่งในรอบแรก(โดยที่ไม่แพ้) ในรอบต่อไปให้ผู้เล่นโยนไปที่ช่องที่สอง เป้าหมายของคุณคือต้องโยนหินให้ได้ครบทุกช่อง คนที่ทำได้คนแรกจะเป็นผู้ชนะ!

คำแนะนำเพิ่มเติม :

1. สามารถเปลี่ยนรูปแบบตารางตั้งแต่ วาดตารางเป็นวงกลม หรือเป็นแบบเกลียวก็ได้เพื่อเพิ่มความสนุก
2. วาดให้ขนาดและรูปร่างของช่องมีความหลากหลาย. วาดให้บางช่องมีขนาดเล็กเพื่อที่คนเล่นจะต้องเขย่งปลายเท้าเล่น หรืออาจวาดเป็นรูปเท้าเพื่อบังคับทิศทางให้ผู้เล่นหันหน้าไปทางใดทางหนึ่ง จงใช้ความคิดสร้างสรรค์!
3. วาดให้บางช่องเป็นเกาะ เพื่อให้ผู้เล่นจำเป็นต้องกระโดดไกล ๆ แต่ต้องมั่นใจว่าเป็นระยะทางที่สามารถกระโดดถึงได้!
4. จับเวลา เล่นเกมแบบ “กระโดดตั้งแต่เร็ว” แต่ละคนมีกำหนดเวลาในการเล่นแต่ละรอบ ถ้าเล่นไม่ทันก็ต้องเสียรอบนั้นไป หรือจะเล่นแบบแข่งกันก็ได้!

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ และความจำ

70. เกมศิลปินหน้าจรรยา

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

ต้องแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 2 กลุ่ม
นั่งหันหน้าเข้าหากัน
2. เริ่มเล่นโดยให้กลุ่มใด
กลุ่มหนึ่งขึ้นเพลง
ที่ร้องไปได้พอสมควร
แล้วก็หยุด
3. พอกลุ่มที่หนึ่งหยุด
กลุ่มที่สองจะต้องต่อเพลง
ด้วยพยัญชนะตัวแรกของเพลงใหม่จะต้องตรงกับพยัญชนะตัวสุดท้ายของ
กลุ่มแรกที่เพิ่งร้องจบไป
4. จะสลับร้องกันไปเช่นนี้ จนกว่าจะไม่มีเพลงร้องหรือสมควรแก่บรรยากาศ
กลุ่มไหนร้องต่อไปไม่ได้ หรือต่อเพลงซำก็จะเป็นกลุ่มที่แพ้



คำแนะนำเพิ่มเติม : ร้องเพลงซ้ำกันไม่ได้และควรกำหนดเวลาให้ชัดเจนในการร้องเพลงอาจจะใช้วิธีการนับ 1-10 ก็ได้ถ้ามีเครื่องดนตรีประกอบด้วยก็จะเพิ่มความสนุกสนาน

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา

71. เกมสามช่ามาราธอน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยในการเล่นแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 2 กลุ่มนั่งหันหน้าเข้าหากัน
2. เริ่มเล่นโดยให้กลุ่มที่ 1 ร้องเพลงอะไรก็ได้เป็นจังหวะสามช่าร้องไปพอสมควร
ไม่จำเป็นต้องจบเพลง แล้วก็ให้หยุดร้อง
3. เมื่อกลุ่มที่ 1 หยุดร้องกลุ่มที่ 2 จะต้องร้องเพลงใหม่ที่ไม่ซ้ำเพลงเดิมต่อจากกลุ่มที่ 1 แต่ต้องเป็นเพลงชนิดเดียวกัน
4. เล่นไปเรื่อย ๆ จนกว่ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จะยอมแพ้เพราะไม่มีเพลงร้องหรือร้องต่อซ้ำหรือเสียงหมดไปข้างหนึ่ง

คำแนะนำเพิ่มเติม : ถ้ามีเครื่องดนตรีช่วยด้วยก็จะดี เช่น กลองทอม หรือในขณะที่ร้องก็ให้เดินไปด้วยกันจะสนุกดีอาจให้ร้องในจังหวะอื่น ๆ ก็ได้แต่ควรเป็นจังหวะที่สนุกสนาน

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกการแก้ไขปัญหา และความคิดสร้างสรรค์



72. เกมก้านไม้ขีด

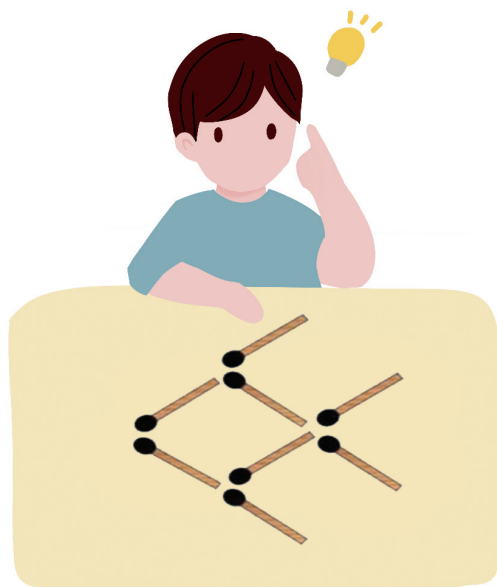
ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่ให้เล่นเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 4-5 คน

อุปกรณ์ : ก้านไม้ขีดกลุ่มละ 8 ก้าน เตรียมให้ครบกับจำนวนกลุ่มที่จะเล่น

วิธีเล่น :

1. นำไม้ขีดแจกให้กับแต่ละกลุ่มกลุ่มละ 8 ก้าน
2. ให้โจทย์ว่าให้แต่ละกลุ่มเรียงไม้ขีด 8 ก้านให้เป็นรูปปลา แล้วให้ทุกคนช่วยกันจะหยิบก้านไม้ขีดได้เพียง 3 ครั้ง เพื่อเปลี่ยนหัวปลาให้กลับมาอยู่ในทิศทางตรงกันข้ามได้อย่างไร
3. กลุ่มไหนทำได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การทำงานเป็นทีม, ความคิดสร้างสรรค์ และ การคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหา



73. เกมปาได้พอดี

ผู้เล่น : เล่นเป็นทีม ทีมละ 8-10 คน ควรมี 2 ทีม (ควรเล่นกลางแจ้ง)

อุปกรณ์ :

1. ลูกเทนนิส หรือลูกบอลเล็ก
2. กระป๋องขนาดต่าง ๆ จากใหญ่ไปจนถึงเล็กที่สุดต่อได้ยิ่งสูงยิ่งสนุก

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 8-10 คน
2. ขอตัวแทนทีมละหนึ่งคนมาเป่ายางฉุบกัน ทีมไหนชนะมีสิทธิปา กระป๋องก่อน
ทีม A = ทีมที่เป่ายางฉุบชนะ มีสิทธิปากระป๋องและช่วยกันตั้งกระป๋องให้เหมือนเดิม ถึงแม้จะถูกขัดขวางจากทีม B
ทีม B = ทีมที่เป่ายางฉุบแพ้ มีหน้าที่ขัดขวางไม่ให้ทีม A สามารถตั้งกระป๋องให้เหมือนเดิมสำเร็จ โดยสมาชิกทีม B ช่วยกันเอาลูกเทนนิสหรือลูกบอลที่ปากระป๋อง มาปาสมาชิกทีม A ให้ได้มากที่สุดถ้าสมาชิกทีม A คนไหนถูกลูกบอล คนนั้นหมดสิทธิที่จะช่วยต่อกระป๋อง
3. ผู้นำเกมเอากระป๋องมาวางต่อกัน เริ่มจากฐานใหญ่ที่สุด และต่อขึ้นตามขนาดของกระป๋องต่อจนหมดกระป๋องที่เตรียมไว้ และกำหนดระยะที่จะให้ยืนปา ลูกเทนนิส ตามความเหมาะสม
4. อธิบายกติกาดังต่อไปนี้ ทีม A สามารถเลือกตัวแทนหนึ่งคนที่คิดว่าเก่งในด้านของการปา ถ้าเพื่อนในสมาชิกสามารถปากระป๋องให้ล้มกระเจายได้ สมาชิกทีม A ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยกันต่อกระป๋องให้ตั้งเหมือนเดิมให้สำเร็จ

5. แต่ในขณะที่ทีม A กำลังช่วยกันตั้งกระป๋องอยู่นั้น ทีมสมาชิกทีม B ก็ต้องช่วยกันเอาลูกบอลมาปา สมาชิกทีม A ให้โดนมากที่สุด ก่อนที่ทีม A จะตั้งกระป๋องให้สำเร็จ
6. การตัดสินใจว่าทีมไหนเป็นผู้แพ้ หรือชนะ มีรายละเอียดดังนี้
 - ถ้าทีม A ช่วยกันตั้งกระป๋องเสร็จก่อนที่สมาชิกทีมของตัวเองจะตายหมด ถือว่าชนะ
 - ถ้าทีม B ช่วยกันปาลูกบอลใส่สมาชิกทีม A ตายหมดก่อนที่จะตั้งกระป๋องเสร็จ ถือว่าทีม B ชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : ในการปาลูกบอลใส่ผู้เล่นท่านอื่นไม่ควรให้โดนศีรษะหรือใบหน้า หรือปาแรงเกินเหตุเพราะอาจทำให้อีกฝ่ายได้รับบาดเจ็บได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ความสนุกสนาน การช่วยกันแก้ไขปัญหา และที่สำคัญได้ออกกำลังกายด้วย



74. เกม O & X

ผู้เล่น : แต่ละทีมไม่ควรเกิน 6 คน ก็ทีมขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เล่น
ผู้เล่นควรมีอายุ 12 ปีขึ้นไป

อุปกรณ์ :

1. สร้างตาราง 3X3 ทั้งหมด 9 ช่อง เขียนลงผ้า หรือ บนพื้นก็ได้
2. กรวย 9 อันต่อชุด (ใช้ขวดน้ำที่ไม่ใช้แล้วก็ได้ แต่ต้องมีการทำสัญลักษณ์ให้ชัดว่าขวดไหนเป็นของทีมไหน)

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่ากัน ทีมละ 6 คน แต่ละทีมจะได้รับกรวยยางสีต่างกันทีมละ 3 ชิ้น (ใช้วัสดุอื่น เช่น ห่วงยาง แก้วน้ำ)
2. สร้างตาราง 3X3 ให้มีระยะห่างกันประมาณ 3 เมตร
3. ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมยืนเป็นแถวตอนลึกหลังจุดเริ่มต้น และผู้เล่น 3 คนแรกของทีมจะถือกรวยคนละ 1 อัน (ดังภาพ) เป่ายิงลูก ผู้ชนะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน
4. กติกาการเล่นคล้ายกับเกม O-X เมื่อให้สัญญาณ ผู้เล่นลำดับที่ 1 ของทีมที่เป็นฝ่ายเริ่มวิ่งนำกรวยไปวางลงในช่องตาราง ใช้เวลาไม่เกิน 5 วินาที (หรือกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับระยะทางที่กำหนด) จากนั้นวิ่งกลับมาต่อท้ายแถวทีมตนเอง วนซ้ายหรือวนขวาเป็นทิศทางเดียวกัน เมื่อผู้เล่นวิ่งผ่านมาถึงจุดเริ่มต้น ให้ผู้เล่นคนแรกของทีมถัดไปวิ่งนำกรวยไปวางลงในตารางและกลับมาต่อท้ายแถวทีมตนเองเช่นเดียวกัน และสลับกันแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
5. ผู้เล่นลำดับที่ 4 ของแต่ละทีมวิ่งไปย้ายตำแหน่งกรวยของทีม ได้เพียง 1 กรวยต่อ 1 รอบเท่านั้น ทีมใดที่สามารถเรียงกรวยทั้ง 3 ชิ้น เป็นแนวนอน แนวตั้ง หรือแนวทแยง ถือว่า ทีมนั้นชนะ อาจจะกำหนดให้แข่งกัน 3 รอบ เพื่อให้ทีมแพ้ได้มีโอกาสแก้ตัว

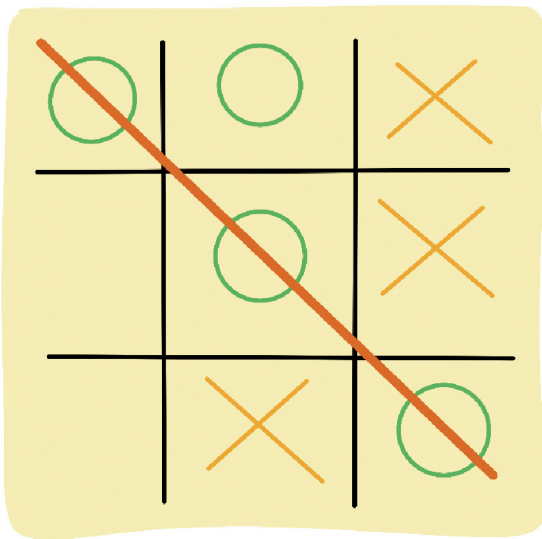
คำแนะนำเพิ่มเติม :

- เพิ่มความท้าทายโดยวางกรวยและร้ว ให้วิ่งซิกแซก หรือกระโดดข้ามระหว่างกรวย
- เพิ่มความยากของเกม ด้วยการเพิ่มระยะทางให้ยาวขึ้น หรือลดเวลาการวิ่งให้น้อยลง เพื่อให้เกมสนุกยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง

- ระวังอันตรายจากการหกล้ม และการวิ่งชนกัน
- ควรเล่นในพื้นที่โล่ง

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และฝึกทักษะทางด้านการคิด การตัดสินใจ



75. เกมข้ามแม่น้ำ

ผู้เล่น : จำนวนไม่ควรเกิน 20 คนและควรมีอายุ 12 ปีขึ้น

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. แบ่งเด็ก ๆ ออกเป็น
กลุ่มละ 2-5 คน
2. ในเกมนี้มีตัวละคร
และสิ่งของ
 - ชาวนา - คนดูแล
เหล่าตัวละคร
ตัวละครจะไม่สามารถ
กินกันได้ถ้ามีชาวนา
 - ไก่น้อย - อาหารของไก่น้อยคือข้าวโพด ห้ามปล่อยเอาไว้ด้วยกัน
ตามลำพัง ไก่น้อยกินข้าวโพดหมด
 - ข้าวโพด - อาหารของทุกคน
 - เจ้าหมาป่า - คอยจ้องที่จะกินไก่น้อยตลอดเวลาที่ชาวนาปล่อย
3. เป้าหมายของเกมนี้คือ ต้องพาตัวละครและสิ่งของข้ามฝั่งไปได้โดย
พายเรือไปกลับ
4. ให้เด็ก ๆ แสดงบทบาทสมมติไปด้วย

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกการทำงานร่วมกัน และการวิเคราะห์
แก้ปัญหาต่าง ๆ



หมวดที่

4

ควบคุมอารมณ์/
ควบคุมตัวเอง/สมาธิ

76. เกมปลาตุก-ปลาช่อน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นเกมจับคู่กัน 2 คน
นั่งหันหน้าเข้าหากัน
แล้วให้ตกลงกันว่า
ใครเป็นปลาตุก และ
ใครเป็นปลาช่อน
2. ให้ผู้เล่นเกมนั่งลง
โดยให้อาหมือซ้าย
กับซ้ายจับคู่ของตัวเอง
และอาหมือขวาไว้ที่ตักของตนเอง
3. เมื่อผู้นำเกมพูดคำว่าปลาตุก ให้คนที่เป้นปลาตุกรีบใช้มือขวาตีมือขวาของปลาช่อนทันที ส่วนคนเป็นปลาช่อน ต้องรีบอาหมือออกให้เร็วที่สุดอย่าให้ถูกตี
4. เมื่อผู้นำบอกปลาช่อน ก็ให้ทำแบบปลาตุก คนถูกตีให้เปลี่ยนคู่ หรือเปลี่ยนทั้งหมด แล้วแต่ผู้นำเกมจะออกคำสั่ง



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกในการฟัง ให้เข้าใจในการพูด ต้องฟังอย่างเข้าใจ และตอบสนองต่อคำสั่งหรือคำพูดนั้น

77. เกมฟายูเชอร์เคน

ผู้เล่น : ผู้เล่นไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นเกมแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 15 คน ขึ้นอยู่กับสถานที่ที่เล่นเกม) ให้จัดแถวเรียงหน้ากระดานจับมือกันให้แน่น มีระยะห่างพอประมาณ
2. ให้ผู้เล่นเกมนับหมายเลข 1 เรียงหมายเลขไปจนถึงคนสุดท้าย แล้วให้ทุกคนจำหมายเลขของตนเองไว้
3. ถ้าผู้นำเกมพูดหมายเลขขึ้นมา 2 หมายเลข เช่น หมายเลข 5 กับ 6 ให้คนที่นับหมายเลข 5 กับ 6 ชูมือข้างที่จับกันไว้แล้วยกขึ้นสูง ๆ
4. จากนั้นคนที่อยู่หัวแถวและท้ายแถว ต้องวิ่งมาลอดแขนแล้วกลับไปอยู่ที่เดิมอย่างรวดเร็ว โดยห้ามปล่อยมือ ส่วนคนที่นับหมายเลข 5 กับ 6 ก็หมุนตัวกลับด้วย
5. เมื่อทุกคนกลับสู่ที่เดิมแล้ว ก็ให้นั่งลงพร้อมกับส่งเสียง เฮ้! ดัง ๆ ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้ามือที่จับกันไว้หลุด ให้ถือว่าอีกกลุ่มเป็นผู้ชนะ แต่ถ้ามือหลุดทั้ง 2 กลุ่ม ก็ให้เล่นใหม่



คำแนะนำเพิ่มเติม : สามารถเล่นหลายรอบ ถ้ากลุ่มใดชนะมากที่สุดก็ว่าเป็นฝ่ายชนะ ในการแบ่งกลุ่มถ้ามีคนเยอะอาจแบ่งมากกว่า 2 กลุ่มได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกในการฟังคำสั่งและการทำงานเป็นทีม

78. เกมเมดูซ่า

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นทุกคนนั่งเป็นวงกลม และก้มหน้าลงทุกคน
2. ผู้นำเกมนับ 1 2 3 เมื่อครบ 3 ให้ผู้เล่นเกมทุกคนเงยหน้าขึ้นมาแล้วจ้องหน้าเพื่อนในกลุ่ม
3. ผู้เล่นเกมที่ได้สบตากัน ต้องพูดคำว่า “เมดูซ่า” ใครพูดทีหลังแพ้
4. ส่วนผู้เล่นเกมที่ไม่ได้จ้องใคร หรือไม่ถูกจ้องเลยถือว่ารอด

คำแนะนำเพิ่มเติม : สามารถที่จะเล่นก็รอบก็ได้ ปรับกฎกติกาเพื่อเพิ่มความสนุกได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การมีสมาธิ และความว่องไวในการพูด



79. เกมของของนั้น

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ขวดน้ำ หรือของขวัญของรางวัลให้อะไรก็ได้

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นยืนจับมือกันเป็นวงกลม ขยายวงมีระยะห่างกันช่วงสุดแขน
2. ผู้เล่นเกมทุกคนต้องทำตามผู้นำเกมสั่งเช่น หัว ไหล่ เข้า เท้า เอว ทุกคนก็ต้องใช้มือแตะไปที่อวัยวะนั้น
3. ถ้าผู้นำเกมพูดคำว่า “เก็บ” ให้ทุกคนรีบไปหยิบของที่อยู่ตรงกลางวง ใครที่หยิบก่อนก็ได้ของชิ้นนั้นไป

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ความว่องไวในการฟังและตอบสนองต่อคำสั่ง, และฝึกการควบคุมตัวเอง



80. เกมตักดวง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ลูกอมหรือขนมที่สามารถใช้ช้อนตักได้
2. ผ้าปิดตา 2 ผืน
3. จาน 2 ใบ
4. ช้อน 2 คัน

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมวางจานไว้ข้าง ๆ ผู้เล่น 2 คน พร้อมแจกช้อนให้ผู้เล่นคนละคัน
2. วางลูกอมหรือขนมที่สามารถใช้ช้อนตักได้ วางไว้ตรงกลาง
3. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นปิดตาด้วยผ้าปิดตา
4. ผู้นำเกมให้สัญญาณนับ 1-3
5. ผู้เล่นเริ่มตักลูกอมหรือขนม มาวางในจานของตัวเองภายในเวลา 1 นาที
6. ผู้เล่นที่ตักลูกอมหรือขนมได้มากกว่า เป็นผู้ชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : เล่นได้ทั้งแบบเดี่ยว และแบบกลุ่ม ปรับเปลี่ยนกติกาได้ เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ฝึกสมาธิ, ฝึกการควบคุมอารมณ์ตัวเอง



81. เกมแถมลิง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. มาร์ชเมลโล่ 12 ชิ้น
(หรืออาจจะใช้นมปังกก็ได้)

2. จาน

วิธีเล่น :

1. ใส่มาร์ชเมลโล่ลงไปในจาน และวางไว้ข้าง ๆ
ผู้เล่นผู้เล่นทั้ง 2 คน
2. ผู้นำเกมให้สัญญาณการเล่น
3. ให้ผู้เล่นหยิบมาร์ชเมลโล่มไว้ 1 ชิ้น พร้อมพูดคำว่า มาร์ชเมลโล่ สลับกัน
ที่ละคนห้ามกินหรือกลืนมาร์ชเมลโล่เข้าไป ให้อมไว้ในปากพอ
4. ผู้เล่นหยิบมาร์ชเมลโล่มเท่าที่ทำได้ได้ ผู้เล่นต้องพูดคำว่า มาร์ชเมลโล่
ให้ฟังชัดเจนที่สุด
5. ผู้เล่นคนไหนทำไม่ได้แล้วให้ยกมือเพื่อหยุดเล่นได้ทันที ในกรณีมีผู้ยกมือ
เป็นผู้แพ้ คนที่ไม่ยกมือ ถือว่า เป็นผู้ชนะทันที
6. ในกรณีที่ผู้เล่นเสมอกัน จะวัดจาก คนที่พูดคำว่ามาร์ชเมลโล่ ชัดเจนที่สุด
เป็นผู้ชนะ
7. ผู้นำเกมถามว่าเมื่ออมมาร์ชเมลโล่ในปาก พร้อมกับต้องพูดคำว่า
มาร์ชเมลโล่ด้วยผู้เล่นรู้สึกอย่างไร



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกการควบคุมอารมณ์ตัวเอง และได้ฝึก
ความอดทนอดกลั้น

82. เกมเรียงกรวย

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

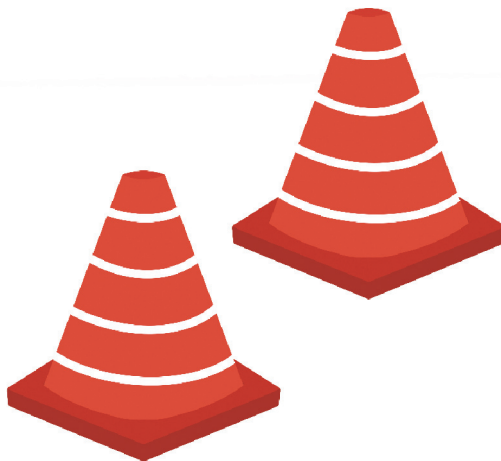
อุปกรณ์ :

1. กรวย 20 อัน ผู้เล่น 2 คน (ใช้อย่างอื่นใช้แทนกรวยได้)
2. รางวัล 1 ชิ้น (ขนมหรือสิ่งของที่สามารถหาได้)

วิธีเล่น :

1. วางเรียงรายกรวย 10 ชิ้น ข้างๆ ผู้เล่น 1 คน
2. วางรางวัลไว้ตรงกลาง
3. ผู้นำเกมนับให้สัญญาณ ผู้เล่นเก็บกรวยที่ละชิ้นให้ซ้อนเรียงกันเป็นแนวตั้งจนครบ 10 ชิ้น
4. ผู้เล่นคนไหนเก็บครบ 10 ชิ้นก่อนคนนั้นมีสิทธิ์ได้รับรางวัลที่วางไว้ตรงกลางก่อน เป็นผู้ชนะ
5. ผู้นำเกมถามผู้เล่นว่า จากการเล่นเกมรู้สึกอย่างไร ต้องใช้ทักษะส่วนไหนบ้าง

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : สติและความว่องไว ในการควบคุมตัวเอง



83. เกมเลี้ยงให้ลูก

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

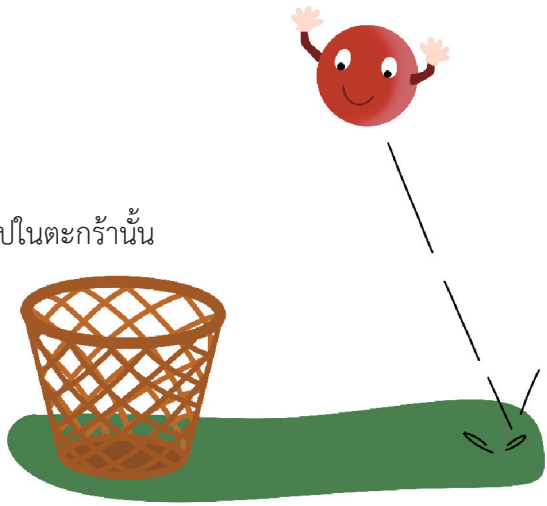
อุปกรณ์ :

1. ลูกเทนนิสหรือลูกบอลเล็ก 1-2 ลูก (หรือจะใช้สิ่งที่สามารถโยนได้ และไม่เป็นอันตรายต่อผู้เล่น)
2. ตะกร้าใหญ่ 1 ใบ
3. ขนมหั้ว 10 ชิ้น

วิธีเล่น :

1. วางตะกร้าไว้ตรงกลาง พร้อมใส่ขนมหั้ว 10 ชิ้นลงไปในตะกร้านั้น
2. แจกลูกเทนนิสหรือลูกบอลเล็กที่ใช้ให้ผู้เล่น
3. ให้ผู้เล่นยืนอยู่รอบ ๆ ตะกร้า โดยให้ผู้เล่นยืนห่างจากตะกร้าประมาณ 2 ก้าว
4. ให้ผู้เล่นคนแรกโยนลูกเทนนิสลงพื้นเพื่อให้ลูกเทนนิสเด้ง แล้วตกลงในตะกร้า ให้ผู้เล่นโยนทีละคนโดยวนจากขวามือไปซ้ายมือทำไปจนครบ
5. ลูกเทนนิสของผู้เล่นคนไหนเด้งลงไปในตะกร้า สามารถหยิบขนมได้หนึ่งชิ้น
6. ผู้นำเกมถามผู้เล่นว่า จากการเล่นเกมรู้สึกอย่างไร ต้องใช้ทักษะส่วนไหนบ้าง

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกการควบคุมตัวเอง, ฝึกการคำนวณและการมีสมาธิ



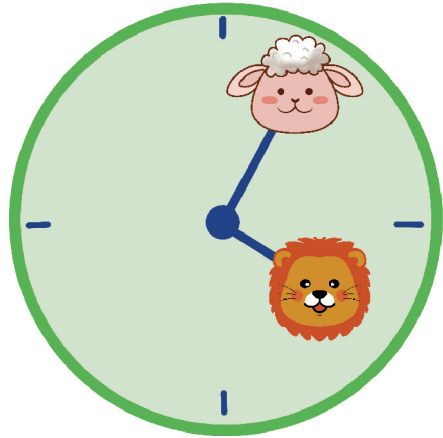
84. เกมก๊โม่งแล้ว

ผู้เล่น : เกมนี้ใช้ผู้เล่น 10-20 คน เป็นสิงโต 1 คน ที่เหลือเป็นแกะ สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ให้หนึ่งคนเป็น สิงโต แล้วให้ที่เหลือเป็นแกะ สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย
2. ให้คนที่เป้นสิงโตหันหลังให้กับแกะ แกะจะอยู่ห่างสิงโตประมาณ 3-5 เมตร
3. เริ่มเล่นโดยให้แกะถามสิงโตว่า “ก๊โม่งแล้วคุณสิงโต” ถ้าสิงโตบอกว่า 5 โม่ง แกะทั้งหมดก็ต้องก้าวเข้ามาหาสิงโต 5 ก้าว (1ชม. เท่ากับ 1 ก้าว)
4. แกะถามสิงโตต่อไป ว่าก๊โม่งแล้ว สิงโตสามารถบอกก๊โม่งก็ได้ แกะก็ต้องก้าวเข้าไปหาสิงโตตามจำนวนตัวเลขที่สิงโตบอก
5. สิงโตจะสังเกตโดยการฟังว่าแกะมาใกล้ตัวสิงโตเข้ามาทุกที แกะจะถามค่าเดิมก๊โม่งแล้วคุณสิงโต เมื่อสิงโตก็บอกว่า “ถึงเวลากินแล้ว” สิงโตก็จะหันตัวมาหาแกะ แกะทั้งหมดต้องวิ่งหนีสิงโต สิงโตจับแกะตัวไหนได้แกะตัวที่สิงโตจับจะต้องมาสลับเป็นสิงโตแทนคนแรกที่เป็นสิงโต



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ในการดำเนินชีวิตเราต้องมีความอดทน และเราต้องมีการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตของเราอยู่เสมอ

85. เกมคืบให้แน่น

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ก้อนหิน 10 ก้อน
2. ผู้เล่น 2 คน

วิธีเล่น :

1. ผู้เล่นวางก้อนหินสิบก้อนไว้ทางขวาของเท้า
2. เริ่มจากให้ใช้นิ้วเท้าคืบก้อนหิน ทีละก้อน เอาไปวางไว้ด้านซ้ายของตัวเอง
3. คนไหนคืบก้อนหินได้ครบสิบก้อน เป็นผู้ชนะ

คำแนะนำเพิ่มเติม : กรณีที่ก้อนหินหล่นจากนิ้วเท้าต้องคืบก้อนหินก้อนนั้นต่อไปให้ได้ไม่สามารถคืบก้อนใหม่ได้

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกความอดทนและความพยายามในการควบคุมตัวเอง



86. เกมคีบองุ่น

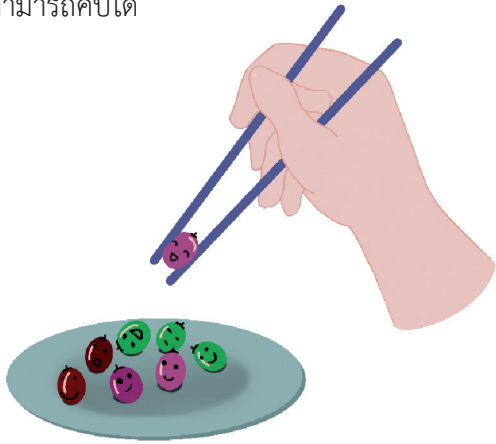
ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ลูกองุ่น หรือผลไม้อื่น ๆ ที่สามารถคีบได้
2. ตะเกียบ 2 คู่
3. จาน 4 ใบ

วิธีเล่น :

1. ให้เล่นเป็นคู่
2. วางจานไว้ด้านขวา 1 ใบ
ด้านซ้าย 1 ใบ
3. แจกตะเกียบคนละ 1 คู่
4. ใส่ลูกองุ่นหรือผลไม้อื่น
ลงในจานด้านขวามือ 10 ลูก
5. ให้ใช้ตะเกียบคีบลูกองุ่นหรือผลไม้อื่นที่ใช่แทนที่ละหนึ่งลูกจากในจาน
ด้านขวามือมาไว้ในจานด้านซ้ายมือ
6. คนไหนคีบจนครบสิบลูกถือเป็นผู้ชนะ



คำแนะนำเพิ่มเติม : กรณีที่ลูกองุ่นหลุดจากตะเกียบต้องคีบขึ้นมาเล่นต่อ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : บางครั้งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายที่จะรักษาลูกองุ่นไม่ให้หลุดจากตะเกียบ แต่ก็ไม่ใช่ยากเกินกำลังเกินความสามารถของเรา เพราะนิ้วมือเราสามารถควบคุมตะเกียบให้คีบลูกองุ่นอย่างระมัดระวัง ไม่ให้หลุดได้ ก็เปรียบเสมือนชีวิตของคนเราว่าบางครั้งมันไม่่ง่ายที่เราจะทำอะไรได้ทั้งหมด แต่มันก็ไม่ยากถ้าเรามีการฝึกฝนและมีการเตรียมตัวที่ดี

87. เกมหนัสนหลังโยน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ลูกบอลเลย
2. ตะกร้า

วิธีเล่น :

1. เล่นเป็นคู่
2. ให้คนหนึ่งโยนลูกบอล และให้อีกคนหนึ่งถือตะกร้าคอยรับบอล
3. ทำตำแหน่งให้ทั้งคู่คนที่ยื่นบอล และ คนที่ถือตะกร้า ให้อยู่ในตำแหน่งที่ไม่ใกล้เกินไปและไม่ไกลจนเกินไป
4. ให้คนที่โยนบอลหันหลังโยนที่คนโยนบอลจะโยนบอลเขามีสิทธิ์ดูว่าตะกร้า และคนที่ถือตะกร้าอยู่ในตำแหน่งไหน
5. ขณะที่คนโยนบอลต้องหันหลังโยน คนที่ถือตะกร้าสามารถขยับไปรับบอลได้เฉพาะด้านขวากับซ้ายเท่านั้น ห้ามขยับขึ้นมารับข้างหน้าหรือถอยหลัง คู่ไหนที่โยนบอลเข้าได้มากถือว่าชนะ
6. คนโยนบอลและคนถือตะกร้า สลับตำแหน่งเล่น



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ตัวเอง เพราะในชีวิตจริงการที่เราไม่สามารถทำอะไรให้ได้ดังใจทุกอย่างตามใจปรารถนา ต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและก้าวต่อไป

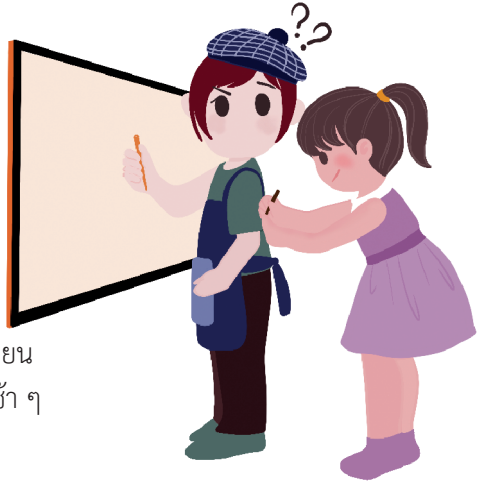
88. เกมเขียนสังสาร

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : 1. กระดาษ A4 สองแผ่น 2. ปากกา 2 ด้าม

วิธีเล่น :

1. เล่นเป็นคู่โดยให้นาย A หันหน้าเข้าทางผนังห้อง
2. เอากระดาษ A4 ติดไว้ที่หลัง A หนึ่งแผ่น และติดไว้ที่ผนังห้องหนึ่งแผ่น พร้อมกับเอาปากกาให้หนึ่งด้าม
3. เอาปากกาให้ B และให้เขาเริ่มเขียนหรือวาดรูป ลงไปที่ละส่วนอย่างช้า ๆ เพื่อให้ A สัมผัสผ่านทางกระดาษที่ติดอยู่หลังของตนเอง
4. เมื่อ B วาดส่วนแรกเสร็จ เริ่มให้ใน A วาดตามลงไปบนกระดาษที่ติดไว้บนผนัง ค่อยวาดจนครบทุกส่วน
5. เมื่อ B วาดเป็นรูปร่างเสร็จ ก็เฉลยให้นาย A ดูเอากระดาษ นาย B มาเทียบกับกระดาษ A ดูว่า A วาดอะไรจากการที่สัมผัสทางด้านหลัง
6. ถ้า A วาดออกมาเหมือนกับของ B แสดงว่าใช้ความสามารถจาก การสัมผัสหรือการคาดเดาของ A ดีมาก (สลับกันวาดไป สามารถเล่นได้หลายคู่)



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เพื่อความสนุกสนาน และเป็นการสอนผู้เล่นให้เข้าใจถึงความสำคัญของการรับสารจากผู้อื่นว่ามีความสำคัญ เพราะฉะนั้นเมื่อได้รับคำสั่งอะไรก็ตามถ้าไม่เข้าใจให้รีบถามทันที เพื่อทำตามอย่างถูกต้องจะได้ไม่เกิดปัญหา

89. เกมดันให้สูง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ลูกโป่ง
2. ยางรัด

วิธีเล่น :

1. เป่าลูกโป่งให้ใหญ่
2. มัดปากลูกโป่งให้แน่น
3. ใช้มื่อดันหรือตบลูกโป่งสุดแรงเพื่อให้ลูกโป่ง
ขึ้นไปเหนือศีรษะให้สูงที่สุดลูกโป่ง
ใครขึ้นสูงที่สุด คนนั้นชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

เพื่อความสนุกสนาน และฝึกการรู้จักบังคับอารมณ์ตัวเอง



90. เกมระเบิด

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ลูกโป่ง 3-4 สี 30 ลูก
2. ยางรัดลูกโป่ง

วิธีเล่น :

1. เป่าลูกโป่ง 30 ลูกแบ่งให้มีสีต่างๆ แต่ละสีมีจำนวนเท่ากันและวางกระจายไว้บนพื้นห้อง
2. แบ่งเล่นเป็นทีม หรือ เล่นทีละคนก็ได้
3. ตั้งเวลา 1 นาที โดยให้เลือกว่าจะเหยียบสีไหน
4. นับ 1 2 3 ให้เริ่มเหยียบลูกโป่งสีที่เลือกนั้น เหยียบให้แตก
5. พอหมดเวลา 1 นาทีแล้ว ให้ตรวจดูว่าเหยียบแตกได้กี่ลูก
6. ทีมใด หรือ คนใดเหยียบแตกได้มาก ทีมนั้น หรือ คนนั้นเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

ความตั้งใจพยายามนำมาซึ่งชัยชนะและเพื่อความสนุกสนาน



91. เกมใครเร็วใครได้

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. แก้วน้ำพลาสติก 20 ใบ
2. รางวัลที่สามารถหาได้

วิธีเล่น :

1. เล่นทีละคู่
2. แจกแก้วพลาสติกคนละ 10 ใบ
3. ให้นำมาเรียงกันทีละใบเป็นแถวยาว เมื่อผู้นำนับ 1, 2, 3, ให้รับนำแก้วมาเรียงเป็นแถว ใครเรียงเสร็จก่อนคนนั้นชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกเพื่อความกระตือรือร้น ความสนุกสนาน และการรู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง



92. เกมกรอกน้ำ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. แก้วพลาสติก จำนวนแก้วขึ้นกับจำนวนกลุ่มผู้เล่น
2. ขวดน้ำเปล่าตามจำนวนกลุ่ม
3. ถังใส่น้ำขนาดกลางเพื่อใส่น้ำ
4. น้ำ

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้นำเกมแบ่งกลุ่ม
เด็กอย่างน้อย 2 กลุ่ม
ขึ้นไป เอาแก้วพลาสติก
ให้กลุ่มละ 1 ใบ และ
ขวดน้ำเปล่า 1 ขวด
2. กำหนดระยะทางให้เดินไปจุด
กรอกน้ำใส่ขวดใช้เวลา 5-10 นาทีตามความเหมาะสม
3. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก คนแรกถือแก้วพลาสติกไว้ ส่วนขวดน้ำเปล่าให้
ตั้งไว้หน้าแถวของกลุ่มตัวเอง
4. เมื่อผู้นำเกมให้สัญญาณว่าเริ่มได้ คนแรกในกลุ่มที่ถือแก้วน้ำให้เดินเร็วไปตักน้ำ
ที่จุดกรอกน้ำโดยที่ต้องเอาแก้วน้ำวางไว้บนศีรษะเท่านั้น
5. เมื่อเอาแก้วตักน้ำเสร็จให้วางบนหัว แล้วเดินเร็วกลับมาที่แถว แล้วก้มศีรษะลง
เพื่อเทน้ำลงในขวด เมื่อน้ำหมดแก้ว ก็เอาแก้วส่งให้เพื่อคนถัดไป
6. เพื่อนคนถัดไปรับแก้วมาไว้วางบนศีรษะ แล้วก็เดินเร็วเพื่อไปตักน้ำ พอตักน้ำ
เสร็จก็ให้เอาแก้ววางไว้บนศีรษะและเดินกลับมาเหมือนเดิม
7. ทำวนไปจนหมดเวลา กลุ่มใดได้น้ำมากที่สุดกลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เราต้องมีการเรียนรู้จักมีสติในสถานการณ์ที่ท้าทาย
และจำกัด เพื่อจะไม่ทำให้เกิดความผิดพลาดหรือผิดพลาดน้อยที่สุด

93. เกมโยนบอลเรียกชื่อ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ลูกบอล หรืออะไรก็ได้ที่สามารถโยนได้และไม่อันตราย

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม แล้วมีตัวแทนอยู่กลางวงถือลูกบอลไว้หนึ่งคน
2. ให้ตัวแทนที่ยืนตรงกลางโยนบอลพร้อมกับเรียกชื่อเพื่อนสักคนดัง ๆ แล้วรีบเดินกลับออกกลางในวงกลมไปอยู่เส้นรอบวง
3. เมื่อคนที่ถูกเรียกชื่อรับบอลได้แล้ว โยนให้กับคนอื่นพร้อมกับเรียกชื่อคนนั้นดัง ๆ ต่อไปด้วย
4. เล่นวนไปจนกว่าทุกคนจะถูกเรียกชื่อครบ
5. กรณีคนที่เรียกชื่อมารับไม่ทันทำให้บอลตกพื้น จะต้องเริ่มเกมใหม่ทั้งหมด

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การใส่ใจกันและกัน เป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจกรรมและการอยู่ในสังคมร่วมกัน



94. เกมเก้าอี้ดนตรี

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. เก้าอี้น้อยกว่าจำนวนผู้เล่น 1 ตัว
2. เพลงจังหวะสนุกสนาน

วิธีเล่น :

1. เตรียมเก้าอี้จัดเป็นวงกลมให้น้อยกว่าจำนวนผู้เล่น 1 ตัว
2. ให้ผู้เล่นเดินรอบเก้าอี้ พร้อมกับเปิดเพลง หรือร้องเพลง เมื่อเพลงหยุดลง ให้ผู้เล่นนั่งลงบนเก้าอี้ ผู้เล่นคนไหนที่ไม่มีเก้าอี้ที่นั่ง ก็ต้องออกจากเกม
3. ผู้นำเกมเอาเก้าอี้ ออกอีก 1 ตัว เล่นซ้ำ วนไปจนกว่าจะเหลือผู้เล่นเพียงคนเดียว

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : เมื่อจดจ่อที่เป้าหมาย ทำให้เราพิชิตเป้าหมายได้



95. เกมถ้านั้นไป...นั้นจะเจออะไร

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้นำเกมกำหนดสถานที่ที่จะไป เพื่อไปทำอะไร เช่น ถ้านั้นไปตลาด
ฉันจะซื้อ....(ซื้อสิ่งที่จะซื้อ).....
ถ้านั้นไปโบสถ์ ฉันจะ.....(สิ่งที่จะทำ).....
2. เริ่มจากผู้นำเกมพูดว่า “ฉันไปตลาด ฉันจะซื้อ ส้มโอ”
3. ผู้เล่นคนถัดไปที่อยู่ทางขวามือของผู้นำเกมพูดต่อว่า “ฉันไปตลาด ฉันจะซื้อ
ส้มโอ มะนาว” ผู้เล่นคนถัดไปพูดต่อไปเรื่อย ๆ โดยพูดซ้ำจากที่คนแรก และ
คนที่สองพูดมาจนถึงตนเอง
4. พูดจนถึงคนสุดท้าย คนสุดท้ายอาจต้องจำยาวหน่อย

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ให้อยอมรับกับทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและที่ได้
พบเจอท่ามกลางความหลากหลายของคนและสิ่งของ



96. เกมโมเสสสั่ง.....

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม ผู้เล่นทำตามคำสั่งที่โมเสสสั่งเท่านั้น
2. ผู้นำเกมพูดว่า “โมเสสสั่ง.....” ถ้าไม่มีคำว่าโมเสสสั่ง ห้ามทำตาม ถ้าทำให้ออกมาอยู่ในวงกลม
3. ผู้นำเกมสั่งต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อความสนุกสนาน จนได้คนที่ทำนอกเหนือจากโมเสสสั่งมาพอสมควร ให้หยุดการเล่น
4. ให้ทุกคนนั่งยกเว้นคนที่ทำนอกเหนือคำสั่งของโมเสสยืนในวงกลมและหาคำสั่งใหม่ที่ทำแล้วสนุกสนานมีเสียงหัวเราะได้ให้เขาทำ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

การไม่ตั้งใจฟังคำสั่งให้ดี

นำไปสู่การปฏิบัติที่ผิดพลาดได้



97. เกมหลุดใครหลุดมัน

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. หลอดดูดตามจำนวนผู้เล่น
 2. หนังสือจำนวนเยอะ ๆ
 3. ภาชนะที่สามารถใส่หนังสือได้ตามจำนวนกลุ่มที่เล่น
- กลุ่มละ2ใบ



วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ให้มีอย่างน้อย 2 ทีมขึ้นไป
2. ผู้นำเกมเตรียมหลอดดูดแจกให้ผู้เล่นทุกคนคนละหนึ่งหลอด โดยให้แต่ละทีมยืนเป็นแถวตอนลึก
3. วางภาชนะที่ใส่หนังสือไว้ด้านหน้าของหัวแถว และภาชนะเปล่าไว้ที่ด้านหลังของคนสุดท้ายของแถว
4. ให้คนที่อยู่หัวแถวส่งหนังสือให้เพื่อนคนถัดไป โดยคาบหลอดดูดไว้ด้วยปากแล้วส่งหนังสือได้ที่ลืวง เมื่อคนที่สองรับหนังสือจากหลอดได้แล้ว คนหัวแถวสามารถส่งต่อหนังสือวางถัดไปได้เรื่อยๆ พอหนังสือมาถึงคนสุดท้ายของแถว ให้เอาหนังสือใส่ในภาชนะเปล่าที่เตรียมให้
5. ระหว่างการส่งหนังสือถ้าหนังสือตกระหว่างทางห้ามหยิบมาส่งต่อให้เพื่อนเด็ดขาด แต่ให้รอรับหนังสือเส้นใหม่ที่หัวแถวส่งมาให้เลย
6. ทีมไหนทำผิดกฎกติกาให้ปรับแพ้ทันที
7. คะแนนจะนับจากเส้นหนังสือที่ได้ ทีมไหนได้มากเป็นผู้ชนะ (รับรางวัลถ้ามี)

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การให้ความร่วมมือกันในกลุ่ม นำไปสู่ความสำเร็จ

98. เกมส่งต่อจดหมายรัก

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ซองจดหมาย

กระดาษที่มีข้อความ (ประโยคสร้างสรรค์, ประโยคที่ให้กำลังใจ)

วิธีเล่น :

1. ผู้นำเกมเตรียมข้อความแล้วใส่ไว้ในซองจดหมายที่เตรียม (ประโยคสร้างสรรค์, ประโยคที่ให้กำลังใจ)
2. แบ่งกลุ่มอย่างน้อย 2 กลุ่มขึ้นไป ให้เข้าแถวตอนลึก คนสุดท้ายจะเป็นคนที่เห็นข้อความ และส่งต่อเพื่อน โดย (กระซิบ, ทำท่า, วาดภาพ) แล้วแต่ผู้นำกำหนดส่งต่อไปจนถึงตัวแถว
3. ให้คนหัวแถวบอกว่า ข้อความที่ถูกส่งขึ้นมาคือข้อความอะไร ตอบผิดก็ได้คะแนน ตอบถูกได้คะแนน
4. กลุ่มที่ 1 เสร็จ เริ่มกลุ่มที่ 2 โดยให้ทำตามข้อ 2, 3

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ :

การส่งต่อสิ่งดี ๆ เป็นสิ่งหนึ่งที่เรา
สามารถทำให้กับคนรอบข้างของเราได้



99. เกมส่งบอลหลอกล้อ

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ : ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น :

1. ให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม
2. ให้เลือกหนึ่งคน
ขึ้นมาเล่นเป็น A
3. A จะถือลูกบอล
ไว้ในมือ แล้วเป็นคน
หลอกล้อเพื่อน ๆ
ที่อยู่รอบวง
4. เพื่อน ๆ ที่ยืนเอามือทั้งสองไขว้หลังไว้
5. A จะหลอกล้อเพื่อน ๆ โดยแก้มส่งบอลให้เพื่อน
6. เพื่อนคนไหนที่เอามือที่ไขว้ออกในขณะที่นาย A หลอกล้อ คนนั้นแพ้
แสดงว่า A หลอกล้อสำเร็จ A สามารถหลอกล้อส่งบอลให้เพื่อนได้
โดยการส่งจริง ๆ ถ้า A ส่งบอลให้เพื่อนคนนั้นจริง ๆ เพื่อนที่ไขว้มือออก
มารับได้แสดงว่าเก่งที่สามารถรับบอลได้



ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : การเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่จะช่วย
ป้องกันเราได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เราพบเจอ

100. เกม ปิดตา เดินหาเสียง

ผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์ :

1. ผ้าปิดตา 15 ผืน
2. ไม้เท้า 3 อัน
3. ผู้เล่น 15 คน คนเลี้ยวแกะ 1 คน

วิธีเล่น :

1. แบ่งผู้เล่นเป็นทีม ทีมละ 5 คน จะได้ 3 ทีม
2. คนเลี้ยวแกะ 1 คน ถือไม้เท้า หนึ่ง อัน
3. สมาชิกทีมห้าคน
ถือว่าเป็นแกะ
ทั้งห้าคนนี้จะถูกปิดตา
4. ผู้เลี้ยวแกะ อยู่ห่าง
จากแกะคนละฝั่งไกล ๆ
5. คนเลี้ยวแกะใช้ไม้เท้า
ตีพื้นห้าครั้งให้แกะได้ยิน
6. เมื่อแกะได้ยิน แกะจะเดินตามหาเสียงของผู้เลี้ยวแกะ
7. ทีมใดไปถึงผู้เลี้ยวแกะก่อน ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ



คำแนะนำเพิ่มเติม : การตีพื้น 5 ครั้ง ควรทิ้งระยะให้แกะเดินมา ตีครบ 5 ครั้ง ให้ทีมนั้นหยุด แล้วให้แกะนั่งลงโดยยังไม่ต้องเปิดผ้าปิดตา แล้วเริ่มทีมที่ 2 ต่อ โดยมีวิธีการเล่นเดียวกัน ทำจนครบ 3 ทีม แล้วให้เปิดตาพร้อมกัน ดูว่าทีมใด อยู่ใกล้กับคนเลี้ยวแกะที่สุดทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้ : ฝึกฟังเสียง

บรรณานุกรม

1. คำสอนดีดี.คอม. (ไม่ระบุปี). กิจกรรมนันทนาการ. สืบค้นจาก <https://www.kamsondeedee.com/main/activities/59-recreation-game> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
2. ชนาธิป CNT. (ไม่ระบุปี). ช่อง YouTube. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/@chanatipcnt.5653> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
3. ทรูไอดี (TrueID News). (ไม่ระบุปี). 15 เกมละลายพฤติกรรม เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่. สืบค้นจาก <https://news.trueid.net/detail/zjmkB8LP07qw> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
4. บีคอมมอน (Becommon). (ไม่ระบุปี). แพนแกรม: เกมที่ดูเหมือนง่ายแต่ท้าทาย. สืบค้นจาก <https://becommon.co/life/quiz-tangram/> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
5. ปรีชา พิพัฒน์ (Pipatbook). (2024). สืบค้นจาก <https://pipatbook.wordpress.com/2024> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
6. โรงพยาบาลมนารมย์. (ไม่ระบุปี). เทคนิคสร้าง Self-Esteem ให้กับตัวเอง. สืบค้นจาก https://www.manarom.com/blog/improving_self_esteem.html [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
7. สนุกดอทคอม (Sanook.com). (ไม่ระบุปี). เกมละลายพฤติกรรม 15 เกมยอดฮิตสำหรับกิจกรรมกลุ่ม. สืบค้นจาก <https://www.sanook.com/game/1183714/> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
8. อีเวนต์บานาน่า (EventBanana). (ไม่ระบุปี). รวมเกม Outing & Team Building สุดมันส์. สืบค้นจาก <https://www.eventbanana.com/th/blogs/outing-team-building-games> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]

9. ชาญวีร์ รีสอร์ท เขาใหญ่ (Charnvee Resort Khaoyai). (ไม่ระบุปี). กิจกรรมกลุ่มสร้างความสนุก. สืบค้นจาก <https://www.charnveeresortkhaoyai.com/th/entertaining-group-activities/> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
10. Kapook.com. (ไม่ระบุปี). 5 เกมสร้างสัมพันธ์ในทีม. สืบค้นจาก <https://hilight.kapook.com/view/50651> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
11. Kids Ministry Tools. (ไม่ระบุปี). ช่อง YouTube. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/@kidsMinistryTools> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
12. RealRahsaun. (ไม่ระบุปี). ช่อง YouTube. สืบค้นจาก <https://www.YouTube.com/@Realrahsaun> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
13. Youth With A Mission (YWAM). (ไม่ระบุปี). Our Founders. สืบค้นจาก <https://ywam.org/about-us/our-founders> [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]
14. EB Family. (ไม่ระบุปี). ช่อง YouTube. สืบค้นจาก https://youtube.com/@ebfamily?si=_wva1X0_2rJngOtS [เข้าถึงเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2568]

ประวัติผู้รวบรวมเกม



นายพระพร สว่างเจริญลาภ

ประวัติการทำงานกับเด็ก

ช่วงที่เรียนระดับมหาวิทยาลัย ได้เข้ามาเป็นครูอาสาของ ศูนย์พัฒนาเด็กและเยาวชนที่ทอคือ หลังจากที่เราเรียนจบได้ไปเป็น ครูพี่เลี้ยงที่สถานรับเลี้ยงเด็กคริสเตียนไมตรีเนอสเซอรี่ จ.มุกดาหาร และปัจจุบันได้มีส่วนรับใช้ในพันธกิจเด็กในคริสตจักรและตาม ชุมชนต่าง ๆ ที่มุกดาหาร



นางสาวสายพิน ศรีบุญเรือง

ประวัติการทำงานกับเด็ก

เริ่มต้นจากเป็นอาสาสมัครสอนเด็กในวันอาทิตย์ให้กับ คริสตจักรท้องถิ่นและเป็นเจ้าหน้าที่เต็มเวลาดูแลเด็กให้กับ บ้านพักพิงโครงการมูลนิธิเพื่อชีวิต จ.เชียงราย จากนั้นเป็นเจ้าหน้าที่ เต็มเวลาสอนและทำกิจกรรมเด็ก ๆ ให้มูลนิธิโครงการเพื่อชีวิตที่พญา จ.ชลบุรี ปัจจุบันสอนและทำกิจกรรมกับเด็ก ๆ ในคริสตจักรท้องถิ่น



นางสาวนิภาพร นະขอ

ประวัติการทำงานกับเด็ก

เริ่มต้นการทำงานกับเด็กผ่านการเป็นอาสาสมัครสอนเด็ก ประจำคริสตจักรในชุมชนของตนเอง ต่อมาเป็นครูสอนแบบ มอนเตสซอรี โดยการเป็นเจ้าหน้าที่ด้านการศึกษาของมูลนิธิ โคมลอยเพื่อการพัฒนาจังหวัดเชียงราย หลังจากนั้นได้กลับมา ทำงานในชุมชนของตัวเองโดยการเป็นเจ้าหน้าที่ประสานงานเด็ก โดยการทำงานร่วมกับมูลนิธิศุภนิมิตเน้นการพัฒนาเด็กแบบองค์รวม ปัจจุบันเป็นเจ้าหน้าที่เต็มเวลาของมูลนิธิศุภนิมิตในตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ฝึกอบรมคริสตจักร

คำขอบคุณ

ขอบคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนในการเปิดประสบการณ์การเรียนรู้
ผ่านทางประสบการณ์จริง เพื่อเกิดการต่อยอด

ขอบคุณมูลนิธิเอ-ทเวนตีวัน (A21)
ที่มีกิจกรรมมาให้เด็กเรียนรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า

ขอบคุณพี่เลี้ยงที่นำไปได้เล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน

ขอบคุณคริสตจักรคูมิตรทุกแห่งที่จัดกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชน
ส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ

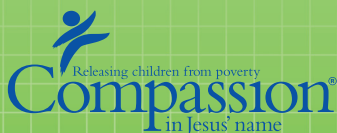
ขอบคุณมูลนิธิศุภนิมิต
ที่ให้โอกาสในการพัฒนาแบบองค์รวมแก่เด็กและเยาวชน



100 เล่น เรียนรู้

คู่มือกิจกรรมสันทนาการเชิงสร้างสรรค์

สำหรับเด็กและเยาวชน



มูลนิธิศุภนิมิต

57/7 ซอย 3 ถนนทุ่งโฮเต็ล ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ : 053 266 426 ถึง 9 โทรสาร : 053 240 442

www.compassionthailand.com