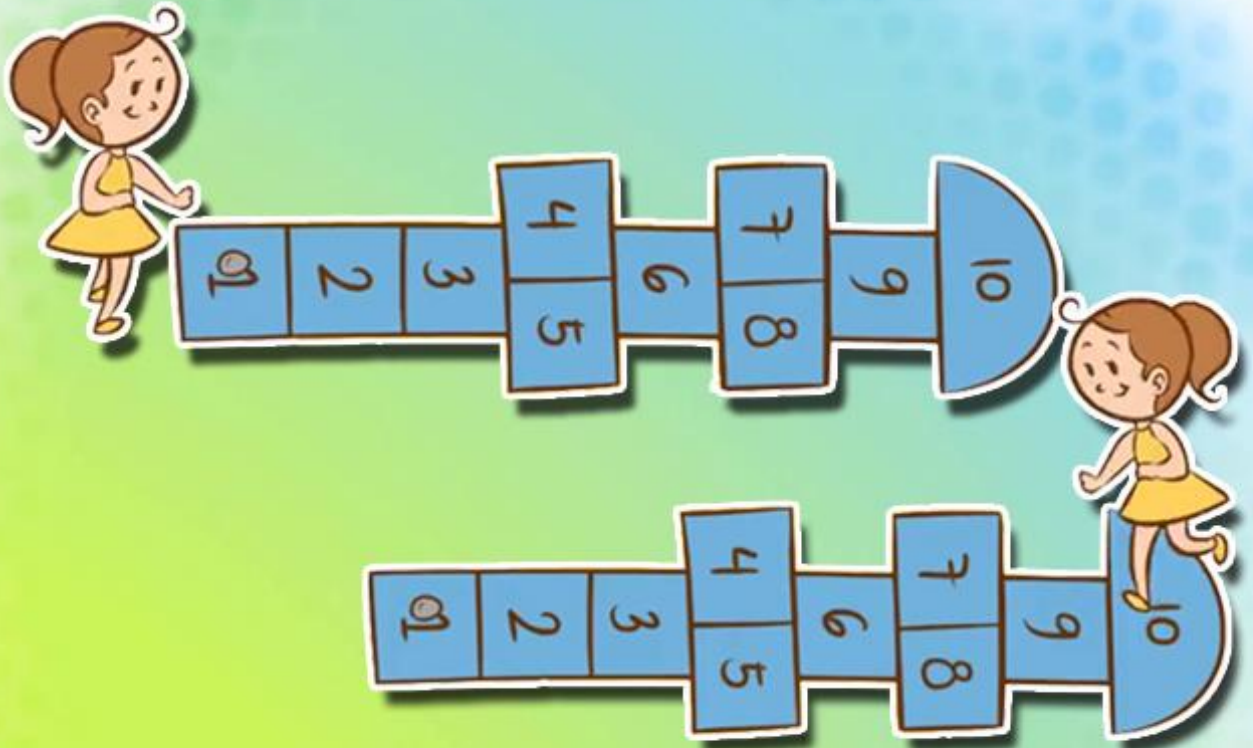


# ของเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ตั้งแต่ : HOPSCOTCH (ซิกกะแตะ, กระต่ายขาเดียว)



นางสาวรารัตน์ กาแปง  
รหัสนักศึกษา 571221321057  
นักศึกษานิเทศการณ่วิชาชีพครู

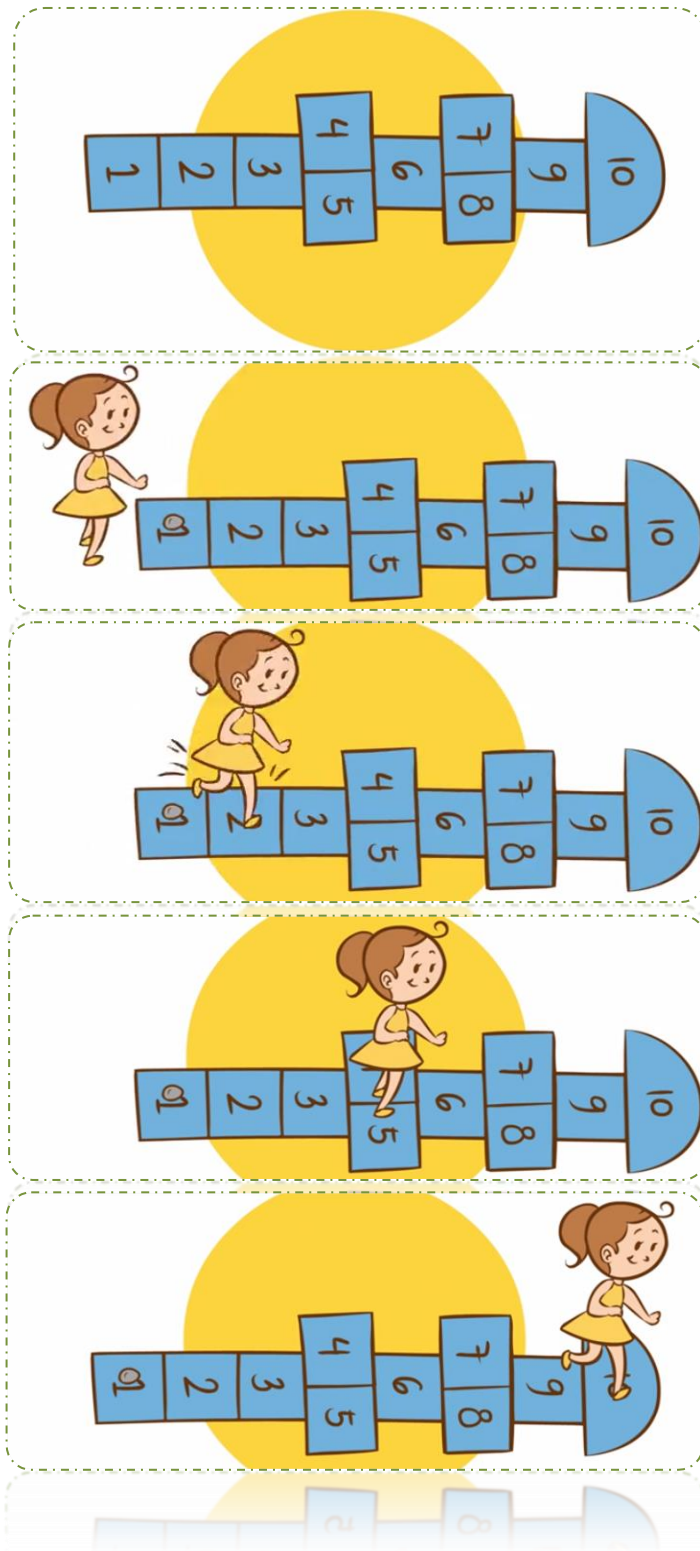
เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 1

หลักสูตร ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานปฐมวัย

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## ๑. ชื่อของเล่น

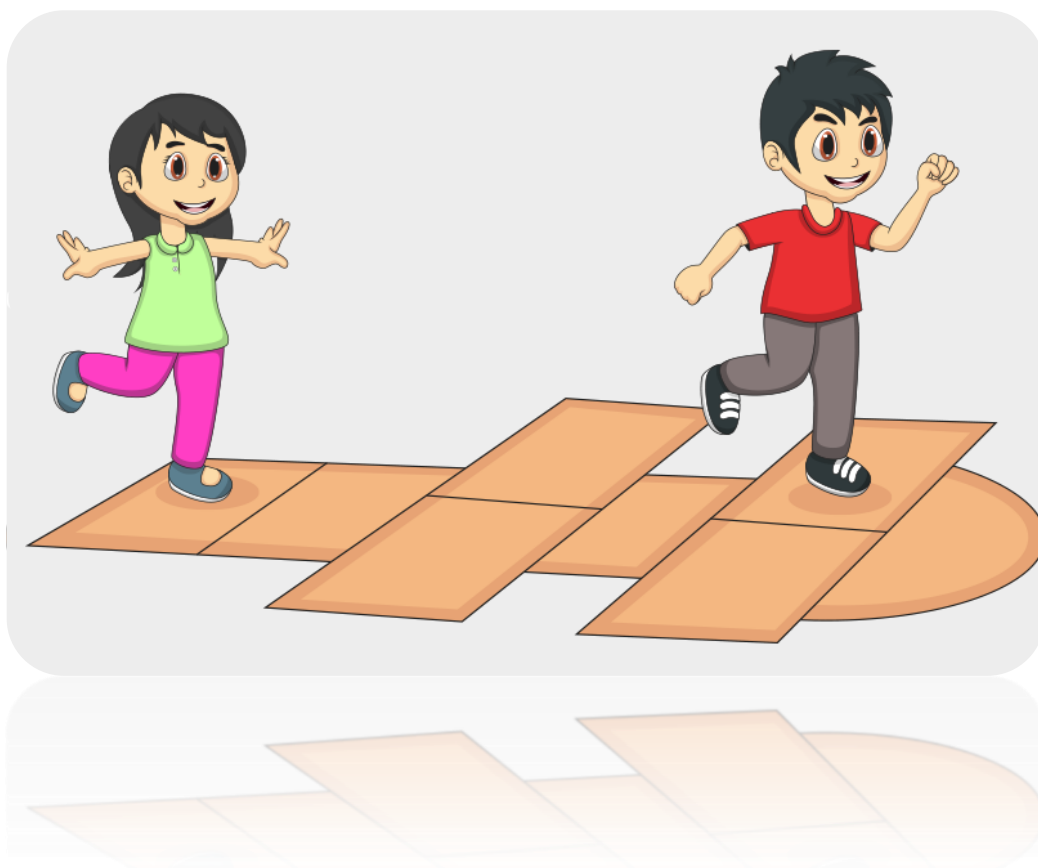
ชื่อของเล่น ตั้งแต่ หรือ ภาษาอื่นเรียกต่างกันหลายแบบ แต่ละภาค แต่ละจังหวัด อาจมีการเรียกชื่อการเล่นนี้ แตกต่างกันไปตามลักษณะการเล่น ตามภาษาถิ่น ภาคเหนือตอนบนบางจังหวัดบางอำเภอ ซึ่งในอำเภอแม่สาย ในหมู่บ้านของข้าพเจ้านั้น เรียกการเล่นตั้งแต่ นี้ว่า “ซิกกะเตะ” และจากการค้นคว้าข้อมูลสอบถามจากเพื่อนที่อยู่ต่างจังหวัดออกไป ก็ได้ทราบว่า การเล่นตั้งแต่ นี้ เรียกว่า “การเล่นกระต่ายขาเดียว” อีกด้วย



## ๒. ใช้กับเด็กในช่วงอายุ

การเล่นตั้งแต่ สามารถเล่นได้ ในวัยเด็ก ที่สามารถยืนขาเดียวและทรงตัวกระโดดไปข้างหน้า ซึ่งจากการศึกษาพัฒนาการเด็กพบว่า เด็กที่มีอายุ ตั้งแต่ ๕ ปี ขึ้นไป สามารถกระโดดขาเดียว ไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เสียการทรงตัว และ ขว้างลูกบอลไปในทิศทางที่กำหนด ได้แม่นยำพอควร การยอมรับในกฎกติกาหรือข้อตกลงสามารถทำได้ดี ดังนั้น การเล่นตั้งแต่ /ซิกกะตะ/กระต่ายขาเดียวนี้ ใช้เล่นกับเด็กที่ อายุ ๕ ปีขึ้นไป ทำให้ส่งเสริมทักษะด้านต่างๆ

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| ทางด้านร่างกาย        | ทำให้ร่างกายกล้ามเนื้อใหญ่ได้พัฒนาให้แข็งแรงขึ้น                   |
| ทางด้านอารมณ์ – จิตใจ | ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลินในการเล่น ผ่อนคลาย                          |
| ทางด้านสังคม          | ทำให้ได้เล่นร่วมกับผู้อื่น เกิดการยอมรับในกฎกติกาของสังคมในการเล่น |
| ทางด้านสติปัญญา       | ทำให้เกิดกระบวนการคิด การคาดคะเน การวางแผนในการเล่น                |



### ๓. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิต

#### ๑. ผ้าเช็ดเท้า



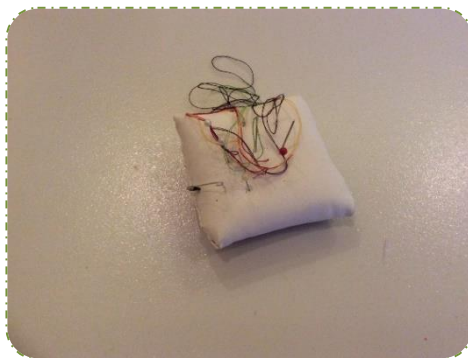
#### ๒. ลูกเหล็ก (แม่เหล็ก)



#### ๓. กรรไกร



๔. เข็ม



๕. ปากกาเมจิก



๖. พวงกุญแจรูปหัวใจ



๗. เศษผ้าสีต่างๆ



๘. ปืนกาว



๙. แผ่นรองกันลื่น



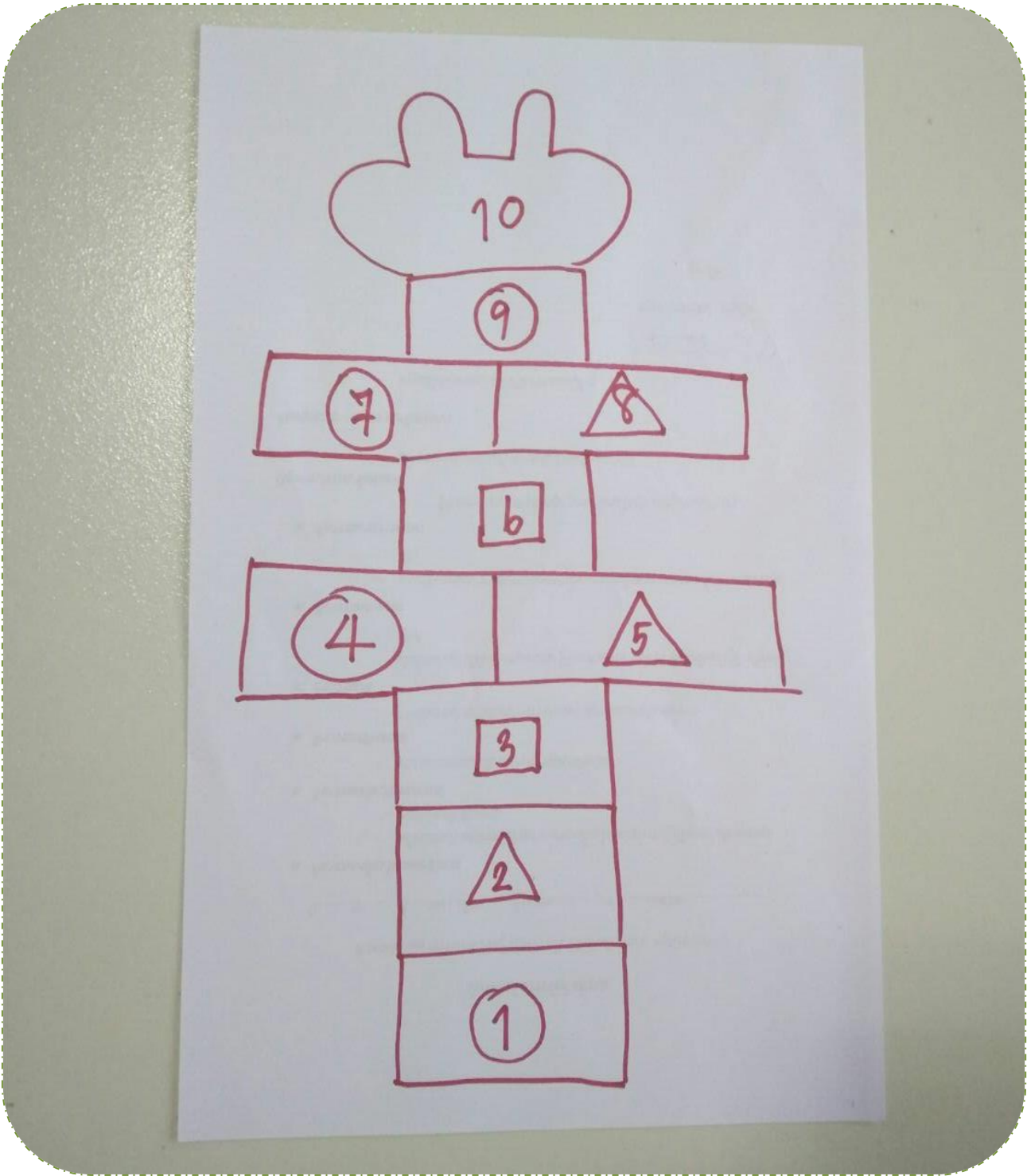
๑๐. ด้าย



๑๑. ดินตุ๊กแก



๔. ภาพร่างที่ออกแบบ



## ๕. วิธีการเล่นตั้งเต

หลายพันปีก่อน ทหารโรมันเล่นตั้งเตเพื่อทดสอบความแข็งแรงและความเร็วของตน บางครั้งกระโดดเป็นระยะทาง ๓๐ เมตร พร้อมแบกของหนัก ๆ ทุกวันนี้การเล่นตั้งเต backyard game เป็นการละเล่นที่เด็กและผู้ใหญ่หัวใจเด็กทั่วโลกชอบ ไม่ว่าคุณจะไม่เคยเล่นเกมนี้เลย หรือเพียงแค่รู้สึกจำ ความจำ คุณสามารถเรียนรู้วิธีการเล่นเกมคลาสสิกนี้ได้ พร้อมกับเพิ่มความหลากหลายในการเล่นเพื่อเพิ่มความท้าทาย

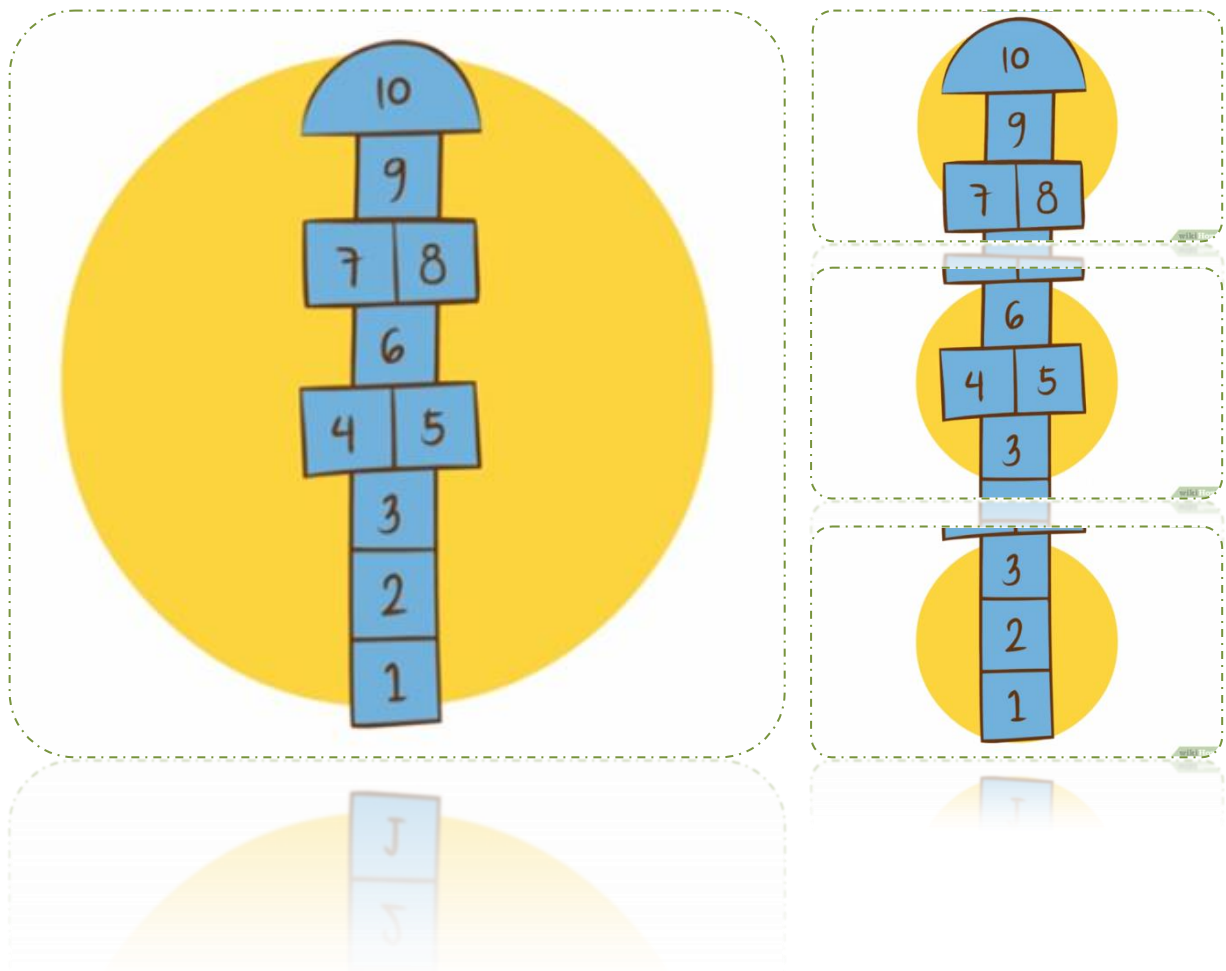
### วิธีการเล่นอยู่ ๒ วิธี

#### วิธีการที่ ๑

การเล่นตั้งเตแบบดั้งเดิม

๑. **วาดตารางตั้งเตบนพื้น.** ซอล์กใช้ได้ดีที่สุดในการเขียนบนพื้นยางมะตอย พื้นหิน และพื้นคอนกรีต ช่องสี่เหลี่ยมที่วาดควรมีขนาดใหญ่พอสำหรับเท้าหนึ่งข้าง และเมื่อโยนหินไปแล้ว หินจะไม่กระเด็นออกนอกช่อง แม้ว่าจะสามารถวาดตารางได้หลายรูปแบบ ตารางที่พบเห็นได้บ่อยตามโรงเรียนคือตารางต่อไปนี้

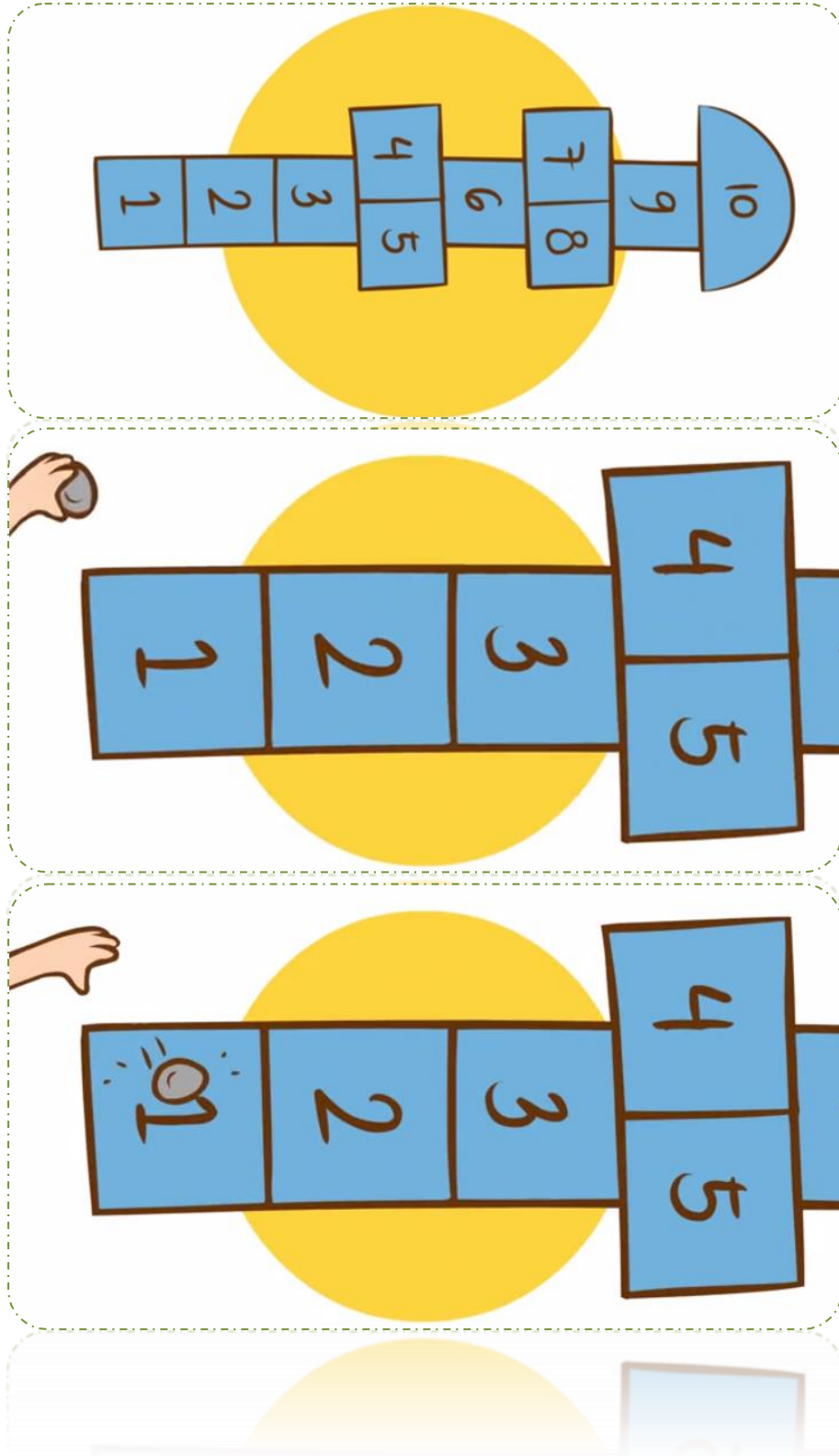
- นิยมให้ช่อง "๑๐" เป็นช่องสำหรับพักหรือหยุด ซึ่งเป็นช่องที่ผู้เล่นสามารถหันหลังกลับ และ/หรือทรงตัว บางครั้งมีการตั้งชื่อช่องนี้อย่างสร้างสรรค์ เช่น "สวรรค์" เป็นต้น



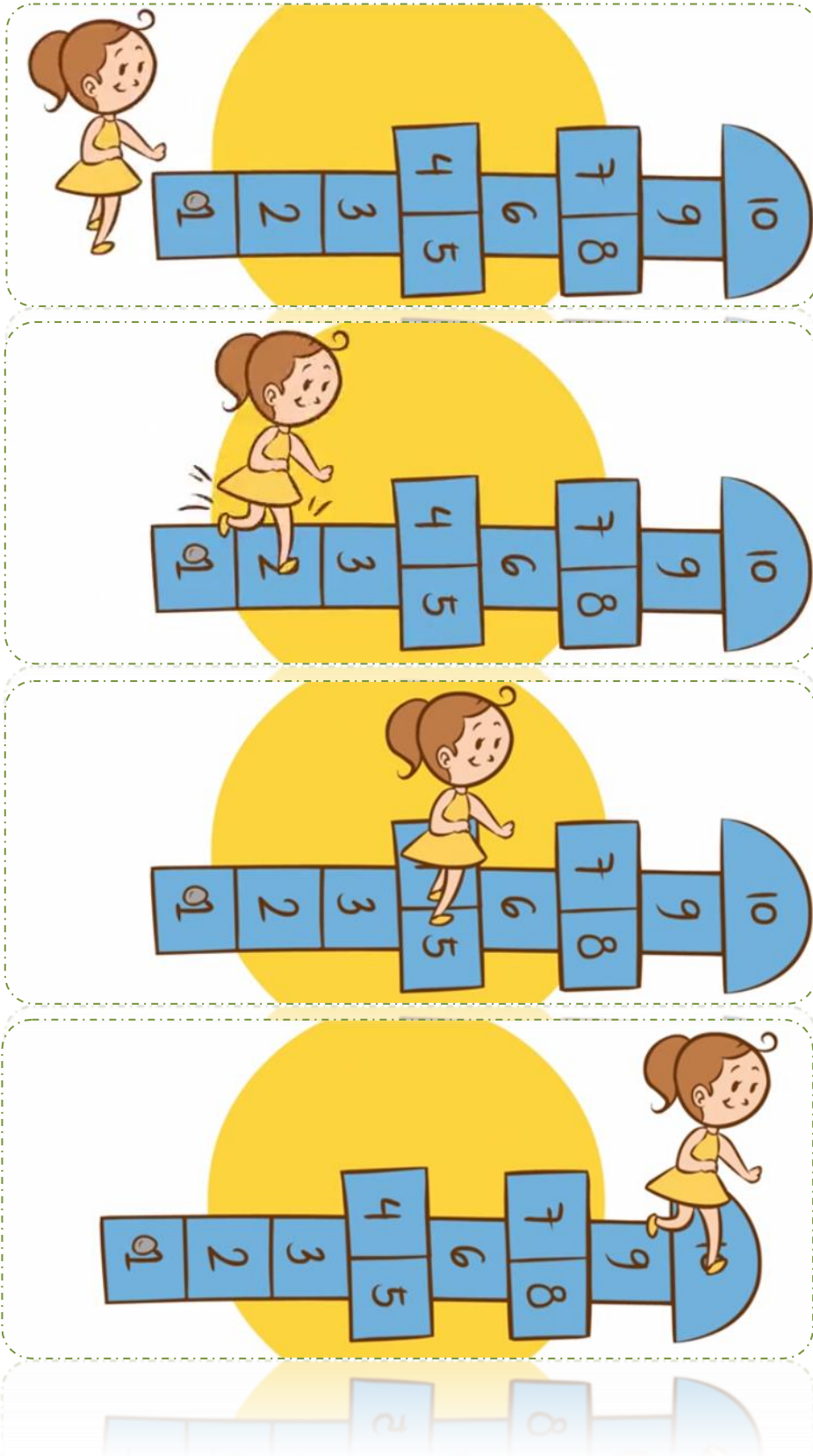


๒. โยนหินรูปร่างแบน หรือของที่มีรูปร่างคล้ายกัน. (เป็นแบ็คเล็ก ๆ, เปลือกหอย, กระจุก, ของเล่นพลาสติก) ไปในช่องที่หนึ่ง หินจะต้องอยู่ในช่องสี่เหลี่ยมนั้นโดยที่ไม่สัมผัสขอบของช่อง หรือกระเด็นออกไป ถ้าโยนออกนอกช่อง คุณต้องข้ามตาของคุณไป แล้วส่งหินให้ผู้เล่นคนอื่น แต่ถ้าคุณโยนได้ ให้ทำขั้นตอนต่อไป

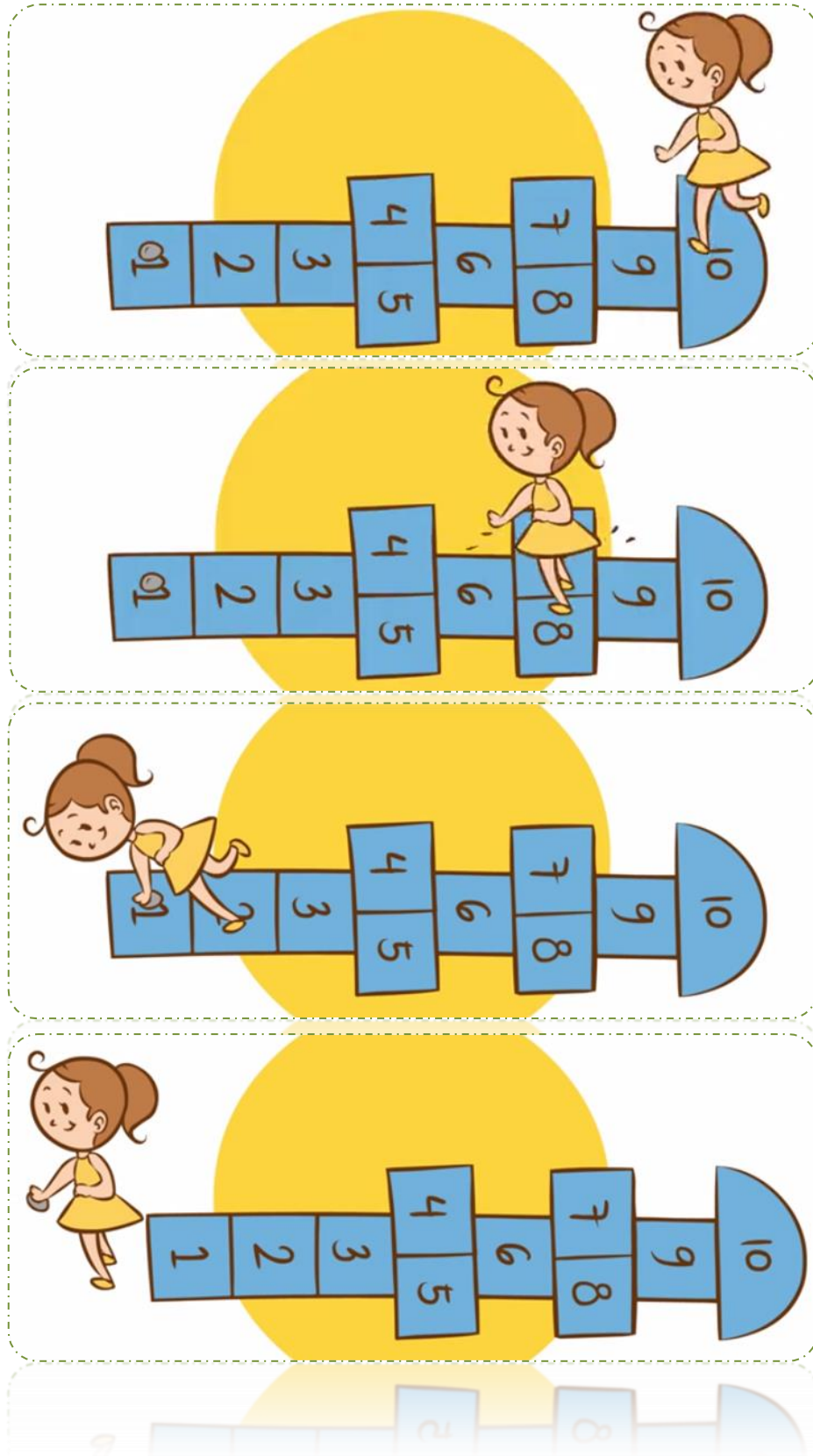
- การเล่นตั้งแต่สามารถเล่นคนเดียวได้ ถ้าเป็นอย่างนั้น คุณสามารถตั้งกติกาได้ตามใจชอบ



๓. เขย่งกระโดดไปตามช่อง. โดยข้ามช่องที่คุณโยนหินไว้ จะเริ่มด้วยเท้าข้างไหนก่อนก็ได้ โดนห้ามให้เท้าทั้งสองข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน ยกเว้น มีช่องสี่เหลี่ยมสองช่องเขียนไว้ข้าง ๆ ในกรณีนี้ คุณสามารถวางเท้าสองข้างพร้อมกันได้ (ช่องละหนึ่งข้าง) คุณต้องให้เท้าอยู่ด้านในช่องสี่เหลี่ยมเสมอ ถ้าคุณเหยียบเส้น ตาเล่นของคุณจะจบลง

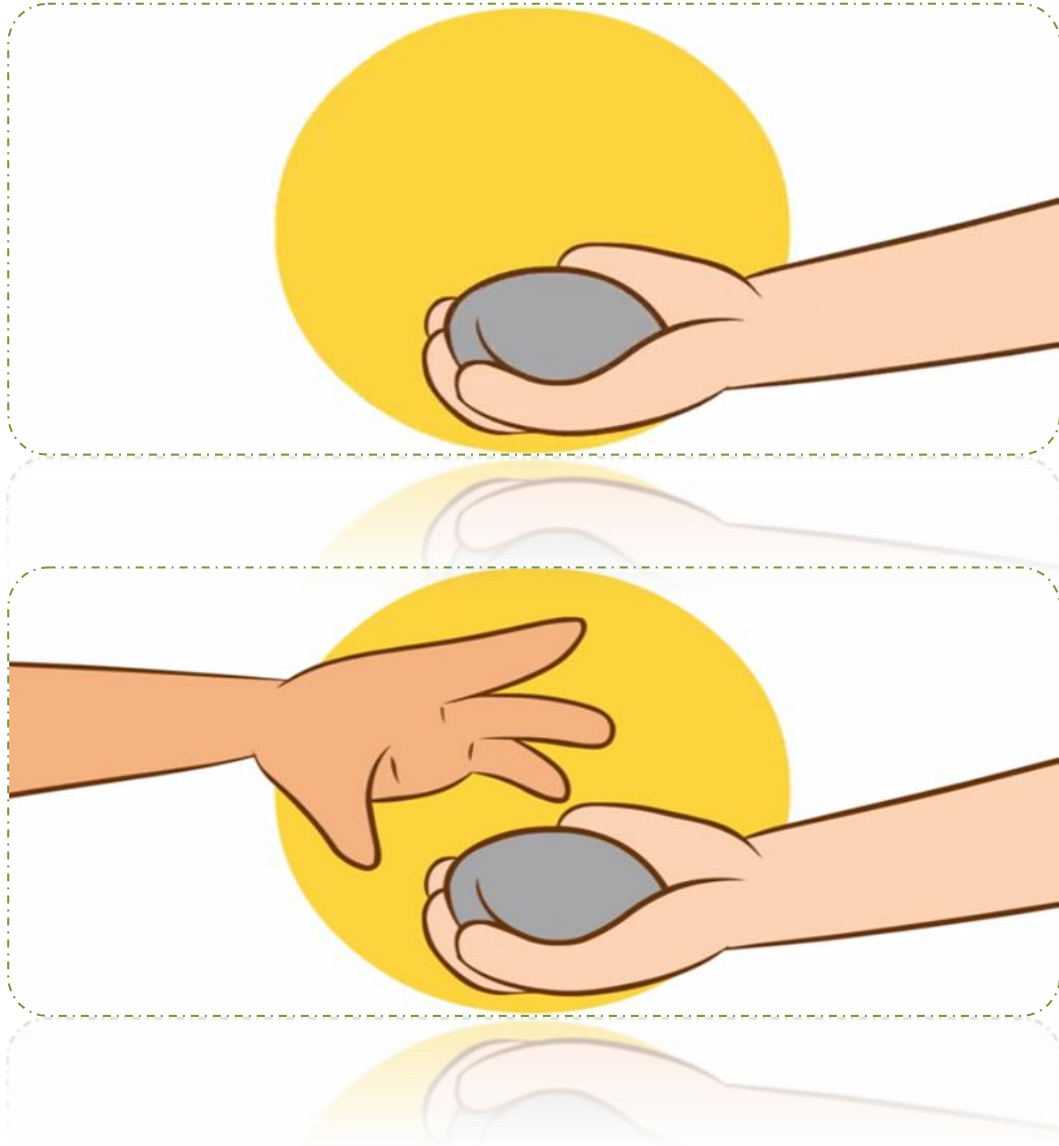


๔. หยิบหินที่โยนไปตอนขากลับ. เมื่อคุณกระโดดมาถึงช่องสุดท้าย ให้หันหลังกลับ(ยังเขย่งอยู่) แล้วกระโดดย้อนกลับมา เมื่อมาถึงช่องสี่เหลี่ยมข้างๆช่องคุณโยนหินไว้ ให้โน้มตัวลง (ต้องเขย่งอยู่!) แล้วหยิบหินขึ้นมา กระโดดข้ามช่องนั้น แล้วกระโดดมาจนสุด



๕. ส่งหินให้ผู้เล่นคนถัดไป. ถ้าคุณโยนหินไปที่ช่องที่หนึ่งในตาแรก(โดยที่ไม่แพ้) ในตาต่อไปให้คุณโยนไปที่ช่องที่สอง เป้าหมายของคุณคือต้องโยนหินให้ได้ครบทุกช่อง คนที่ทำได้คนแรกจะเป็นผู้ชนะ!

- แอชริตา เฟอร์แมน(Ashrita Furman) ได้รับบันทึกกินเนสเวิร์ล (Guinness World Record) ว่าเป็นผู้ที่สามารถจับเกมตั้งแต่ได้เร็วที่สุดในโลก ด้วยเวลา ๖๘ วินาที

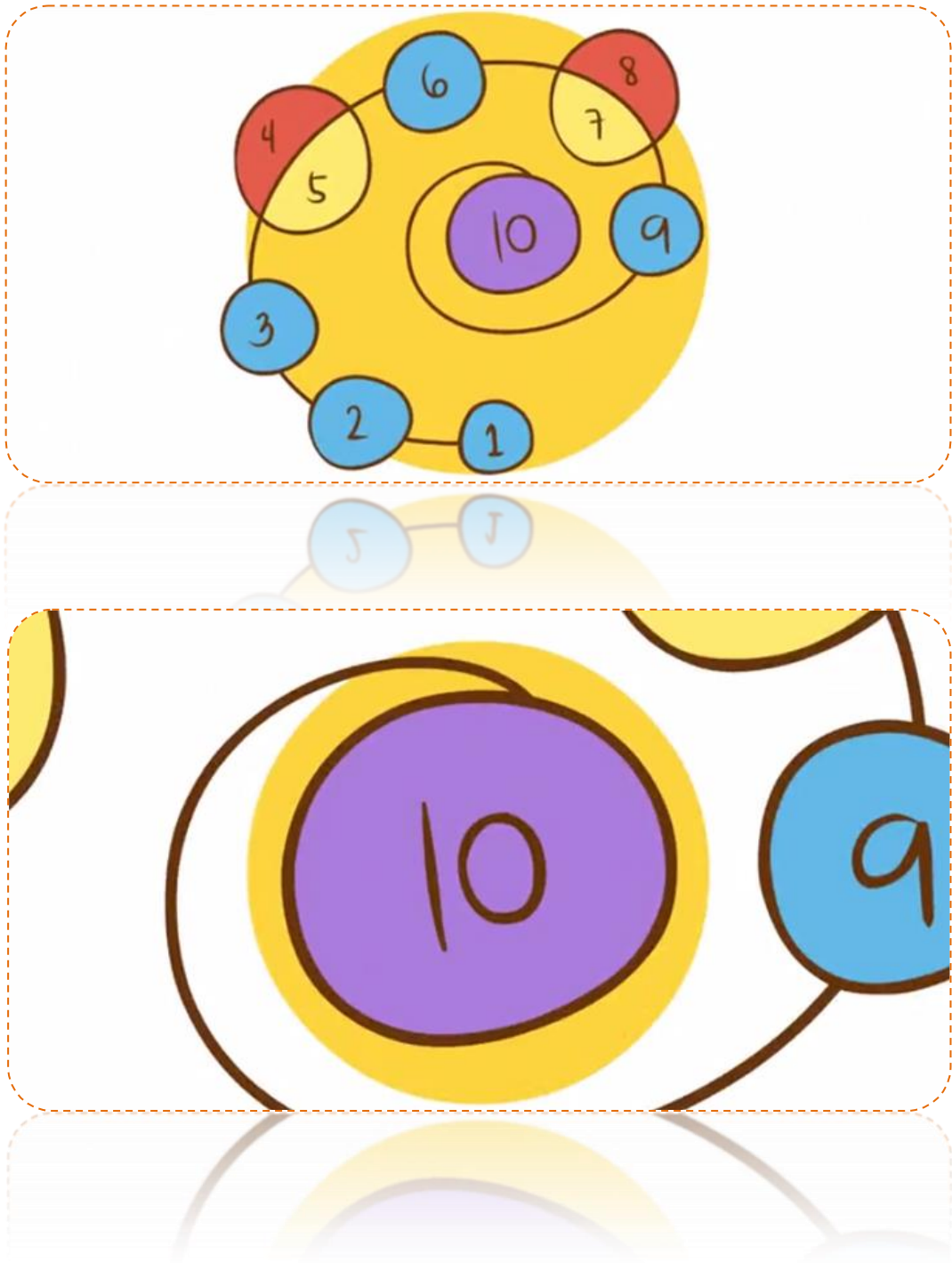


## วิธีการที่ ๒

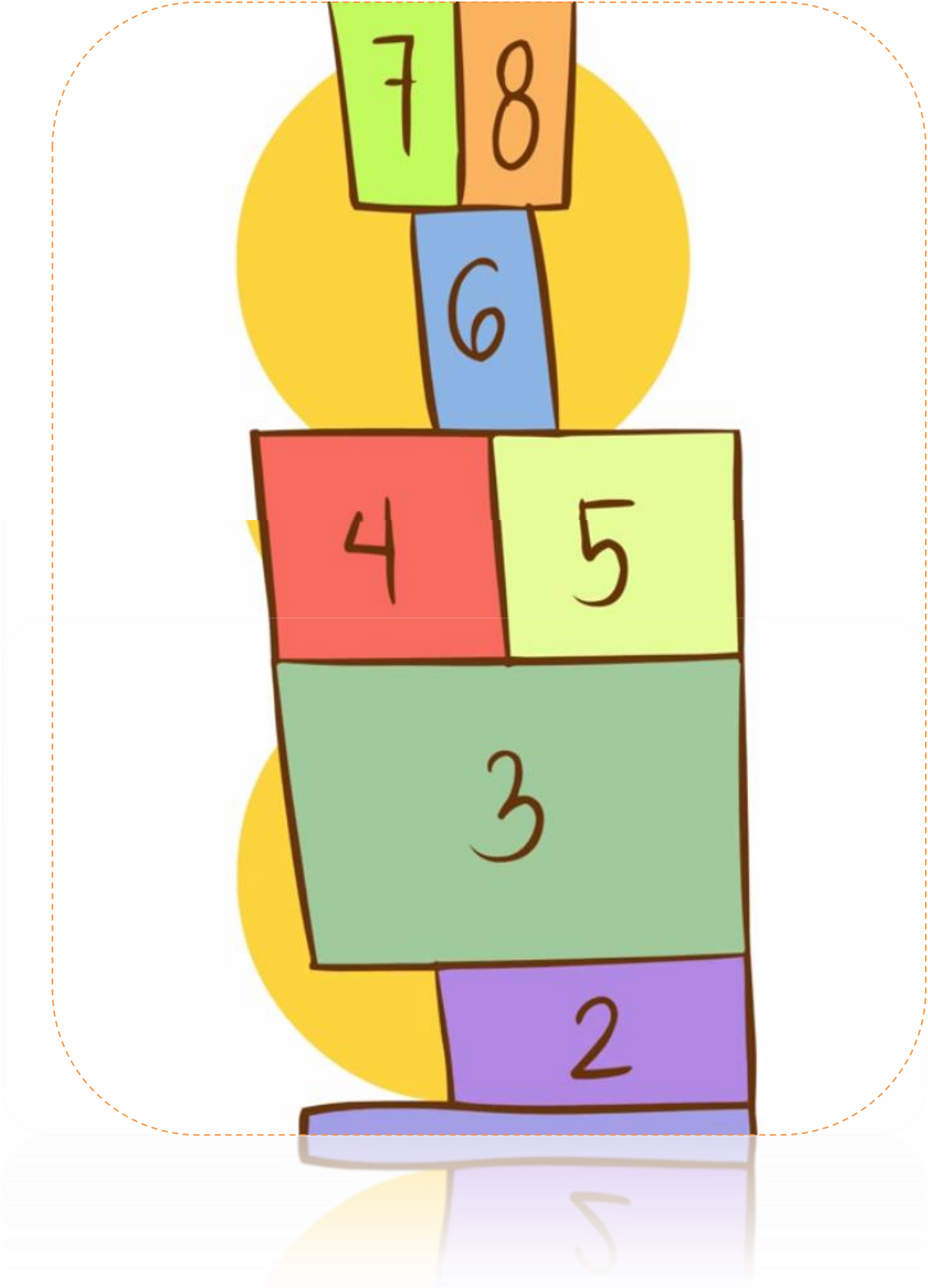
เพิ่มความหลากหลาย

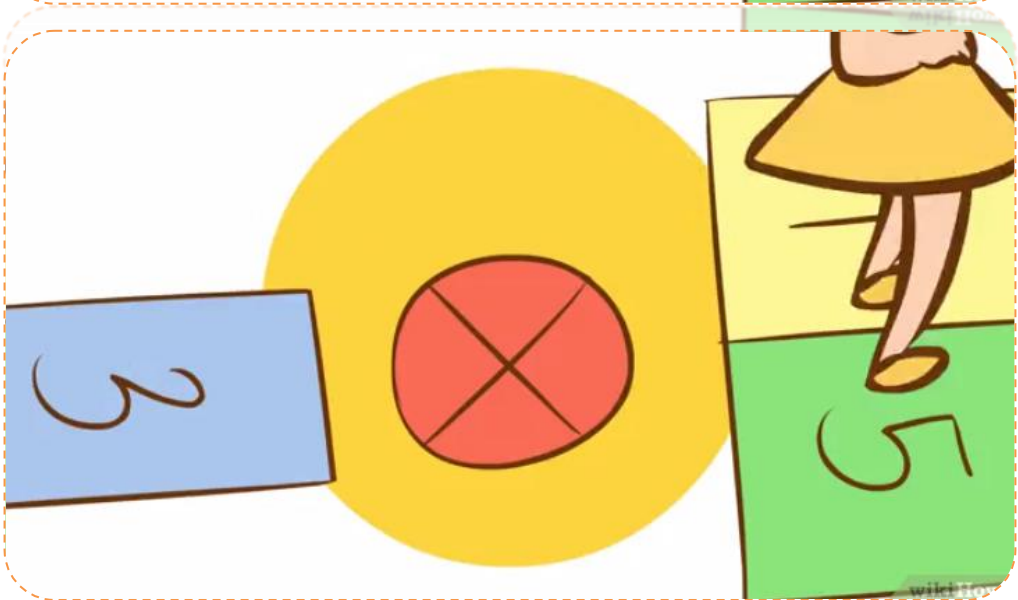
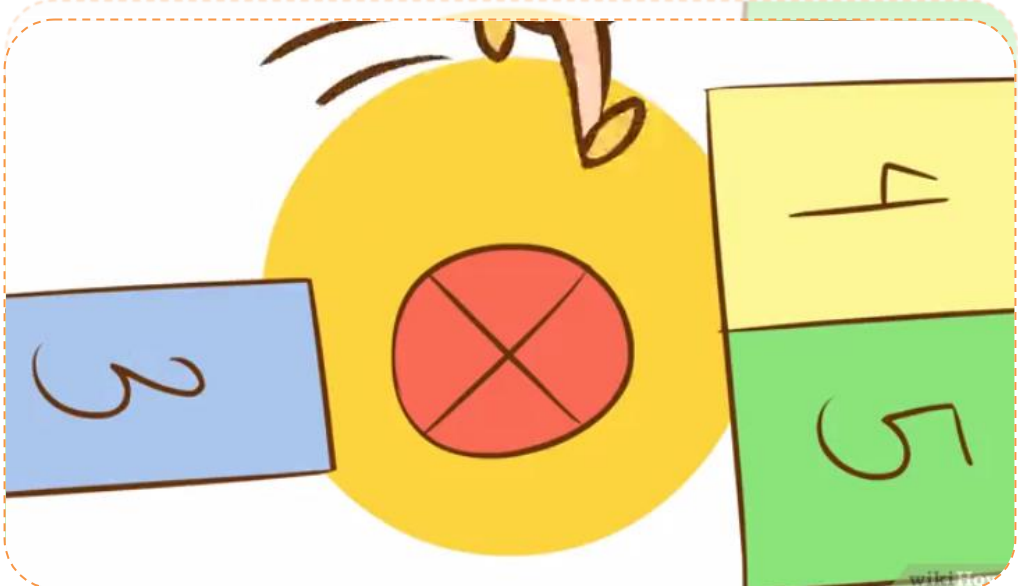
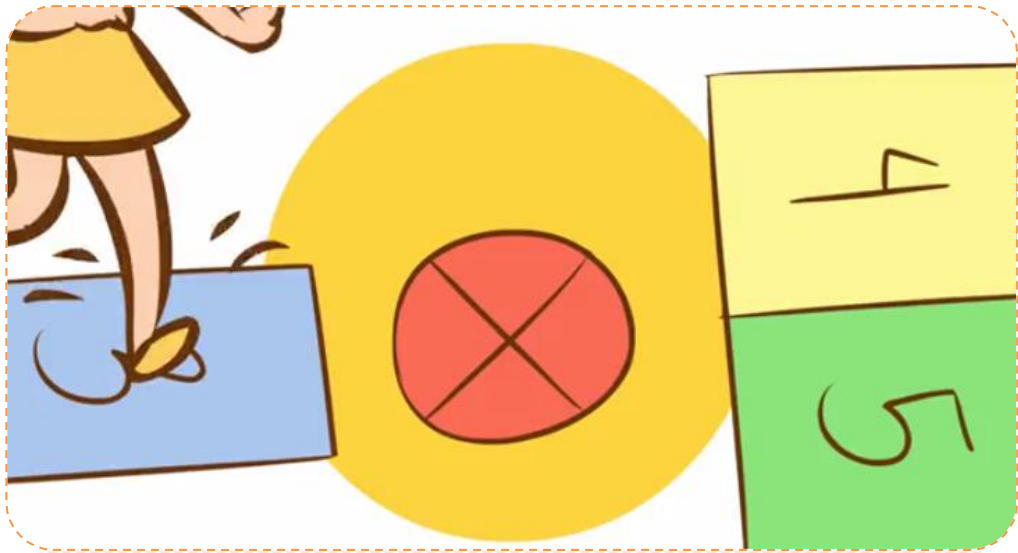
๑. เปลี่ยนรูปแบบตารางตั้งแต่ วาดตารางเป็นวงกลม หรือเป็นแบบเกลียว ด้วยเหตุนี้ชาวฝรั่งเศสจึงเรียกเกมนี้ว่า "escargot?" หรือวาดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า สามเหลี่ยม หรือเป็นแบบดาวกระจาย!

- วิธีการวาดที่ง่ายที่สุดคือเริ่มจากตรงกลาง แล้ววาดแผ่ออกมา วิธีการนี้ทำให้คุณสามารถวาดตารางใหญ่เท่าไรก็ได้เท่าที่ต้องการ - แทนที่จะทำให้ช่องสุดท้ายเล็กจิ๋ว



๒. วาดให้ขนาดและรูปร่างของช่องมีความหลากหลาย. วาดให้บางช่องมีขนาดเล็กเพื่อที่ผู้เล่นจะต้องเขย่งปลายเท้าเล่น คุณอาจวาดเป็นรูปเท้าเพื่อบังคับทิศทางให้ผู้เล่นหันหน้าไปทางใดทางหนึ่ง จงใช้ความคิดสร้างสรรค์





๔. จำกัดเวลา เล่นเกมแบบ "กระโดดตั้งเตเร็ว". แต่ละคนมีกำหนดเวลาในการเล่นแต่ละรอบ ถ้าเล่นไม่ทันก็ต้องเสียดานั้นไป หรือจะเล่นแบบแข่งกันก็ได้



#### เคล็ดลับ

- คุณสามารถใช้เทปกาวสร้างเป็นตารางตั้งเตได้หากต้องการ เทปกาวสามารถแกะออกได้และเหมาะกับการเล่นในร่ม
- อาจกำหนดช่องสุดท้ายเป็น "พื้นที่พัก" หากคุณต้องการให้มีช่วงพักระหว่างกระโดด

#### ข้อควรระวัง

- ▶ ให้ระมัดระวัง ควรเล่นบนพื้นคอนกรีต แทนที่จะเล่นบนพื้นกรวด หรือบนพื้นผิวที่ไม่เรียบเสมอกัน คุณอาจได้รับบาดเจ็บได้

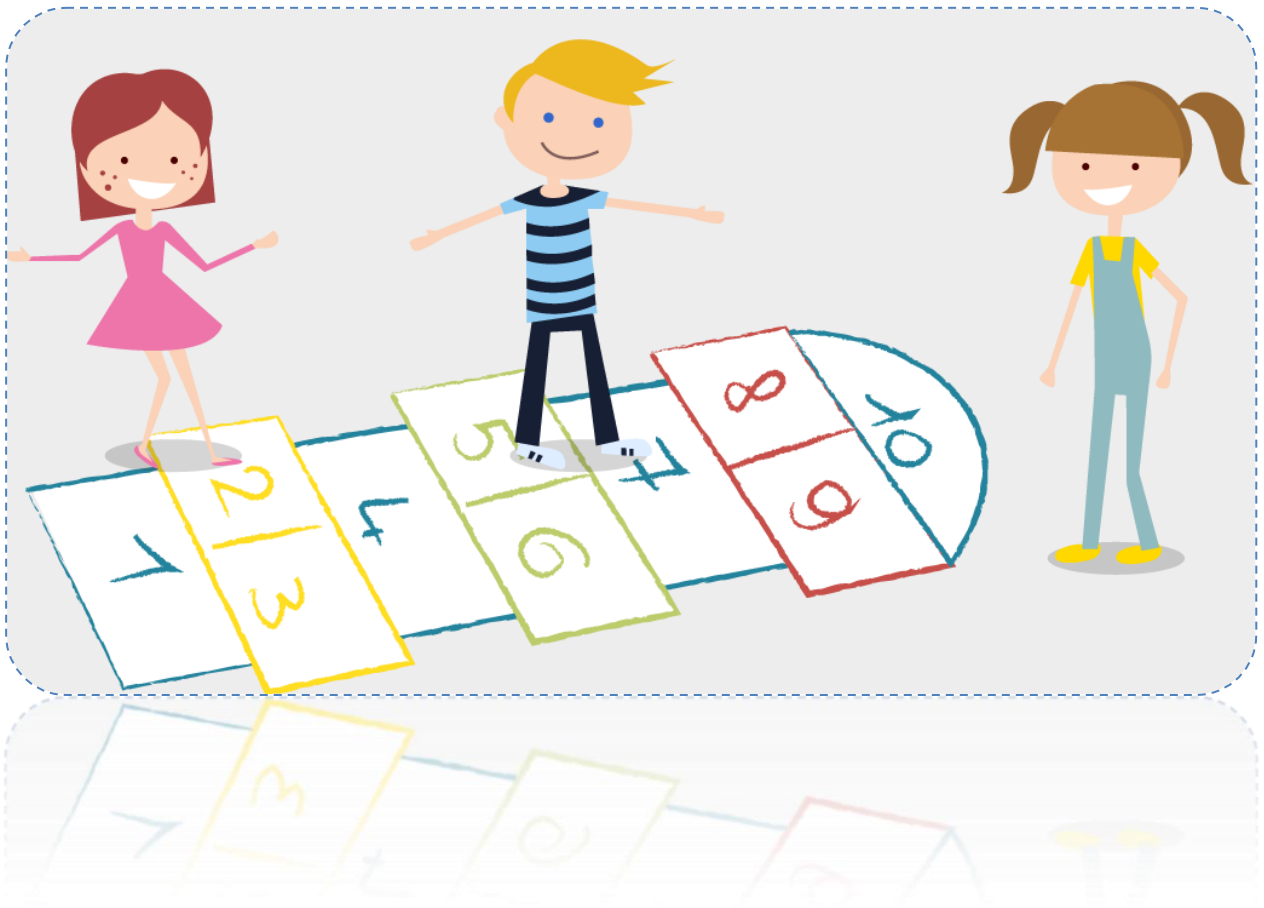
#### ที่มาและการอ้างอิง

- ❖ **Hopscotch** By Elizabeth Dana Jaffe, Sherry L. Field, Linda D. Labbo.  
ISBN ๐๗๕๖๕๐๑๓๓๔
- ❖ <https://en.wikipedia.org/wiki/Hopscotch>
- ❖ <http://www.grandparents.com/grandkids/activities-games-and-crafts/hopscotch>



## ๖. ประโยชน์ที่จะได้รับในการเล่นตั้งเต

- การเล่นตั้งเตช่วยให้ขาแข็งแรง
- ช่วยในการกระโดด
- ช่วยในการใช้สายตาและ
- ช่วยในการทรงตัว
- ทำให้รู้จักการรอคอยและกฎกติกา



### ขั้นตอนการผลิตตั้งแต่

๑. ตัดกระดาษเพื่อทำเป็นแบบของรูปทรงเรขาคณิต ลอกลายลงบนผ้าแล้วตัดตามแบบ



๒. ตัดกระดาษเพื่อทำเป็นแบบของตัวเลข ๑ - ๑๐ ลอกลายตัวเลขลงบนผ้า แล้วตัดตามแบบ



๓. นำแบบรูปทรงเรขาคณิต และตัวเลข ๑ - ๑๐ ที่ตัดไว้มาทาบบนเศษผ้า แล้วตัดตามแบบนำผ้าที่ตัดเป็นรูปเรขาคณิต วางทับด้วยผ้าที่ตัดเป็นตัวเลข แล้วใช้กาวร้อนทำให้ติดกัน



๔. นำเศษผ้าที่ตัดเป็นเส้น มาติดกึ่งกลาง ผ้าเช็ดเท้าสีขาว เพื่อทำเส้นแบ่งช่องระหว่างตัวเลข



๕. นำผ้ารูปทรงที่ติดตัวเลข มาติดที่ช่องของผ้าเช็ดเท้า ตามช่อง จนครบ ๙ ช่อง



๖. นำผ้าเช็ดเท้ารูปหมี มาเย็บติดด้วยเศษผ้าหมายเลข ๑๐



๗. เย็บผ้าเช็ดเท้าที่ทุกชิ้นต่อกันตามแบบที่ร่างไว้



๘. ผ่าพวงกุญแจออกเล็กน้อยเพื่อนำก้อนแม่เหล็ก ใส่ลงไป ๑ ก้อน แล้วเย็บปิดเหมือนเดิม



๙. นำตีนตุ๊กแกมาติดลูกโยนรูปหัวใจ



๑๐. พลิกกลับด้านนำแผ่นรองกันลื่น ติดใต้ผ้า



ภาพการผลิตที่สมบูรณ์



การนำของเล่นไปให้เด็กเล่น

แนะนำ และ สาธิตวิธีการเล่น



เด็กได้เล่นตั้งแตจนครบทุกคน



## วิเคราะห์สรุปผลการเล่น และการนำไปใช้

### วิเคราะห์สรุปผลการเล่นและการนำไปใช้

๑. ด้านร่างกาย การเล่นตั้งแต่ไม่ว่าจะเป็นกลางแจ้งหรือว่าในร่ม ล้วนแต่ช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้วยังทำให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย การเล่นตั้งแต่ เด็กได้กระโดด และฝึกการทรงตัวอีกด้วย

๒. ด้านอารมณ์ เมื่อเด็กได้เล่นแล้วจะช่วยให้เด็กอารมณ์ดี เบิกบาน สดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด

๓. ด้านสังคม จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงความสามัคคี ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม ฝึกการยอมรับข้อตกลงและเคารพกฎกติกาในการเล่น รวมทั้งฝึกการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ให้รู้จักแพ้-รู้ชนะ-รู้จักถ่อมตัว

๔. ด้านสติปัญญา ช่วยฝึกให้รู้จักวางแผนและใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา



