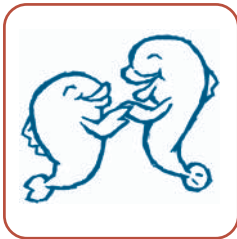




# เล่นสนุก มุกก้าอย่าง

## คู่มือสนับสนุนการเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ



# เล่มสั้นๆ มุกตัวอย่าง

คู่มือสนับสนุนการเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ

เรียบเรียง	โครงการก้าวอย่างเข้าใจ (Teenpath)
จัดทำรูปเล่ม	สฤติย์ แผลมกล้า
ภาพประกอบ	อนุสรณ์ สงวนศิริมงคล
พิมพ์ครั้งแรก	มีนาคม ๒๕๕๙
จำนวนพิมพ์	๓,๐๐๐ เล่ม
ISBN	๙๗๔-๙๗๗๑-๕๓-๓

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ดำเนินการโดย องค์การแพธ (PATH) และองค์กรภาคี  
ภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข โดยได้รับการสนับสนุน  
เงินทุนดำเนินการจากกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (GFATM)

# มีเกมอะไรในเล่ม

คู่มือแนะนำหนทางการเล่นนี้มีเกมทั้งสิ้น **๔๒** เกม แบ่งเป็น **๖** บท โต้แก่



## หมายเหตุ

สามารถประยุกต์เกมต่าง ๆ ในแต่ละบทให้เข้ากับจำนวนและความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## ก่อนจะ...เล่นสนุกมุขก๊วยย่าง

โครงการก๊วยย่างอย่างเข้าใจ (Teen path) เป็นโครงการเพื่อพัฒนา กระบวนการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษา (Sexuality Education) โดยมุ่งหวัง ให้เยาวชนมีสุขภาพทางเพศ และ คุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวคือ รู้จักและเห็นคุณค่า ของตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาสัมพันธ- ภาพกับคนรอบข้าง เท่าทันตัวเอง และเท่าทัน โลกรอบตัว สามารถคิดและตัดสินใจดำเนินชีวิต อย่างมีความรับผิดชอบ และเป็นสมาชิกที่มี คุณภาพ ของครอบครัวและสังคม

โครงการก๊วยย่างอย่างเข้าใจ ให้ความสำคัญ กับการทำงานร่วมกับ ครูผู้สอน ผู้บริหารสถาน- ศึกษา และผู้ปกครอง เพื่อเตรียมความพร้อม ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ และการสื่อสาร เรื่องเพศกับเยาวชน นอกจากนี้ โครงการฯ ยังมีเป้าหมายในการส่งเสริมบรรยากาศทาง สังคม และการรณรงค์สาธารณะเรื่องเพศและ เอดส์ผ่านทาง การสื่อสาร ต่างๆ

ขั้นตอนที่สำคัญยิ่งขั้นตอนหนึ่งของการจัด กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา คือ การสร้าง บรรยากาศที่สนุกสนานเป็นกันเอง เพื่อเปิด โอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของ กระบวนการ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกันอย่างเต็มที่และทั่วถึง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัย กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เพื่อช่วย เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เหมาะสมต่อการจัด กระบวนการเรียนรู้

คู่มือนันทนาการเล่มนี้รวบรวมเกมไว้ กว่า ๔๐ เกม ซึ่งได้มาจากการไปร่วมกิจกรรม ในการประชุม หรืออบรมในที่ต่างๆ ทั้งในและ ต่างประเทศ อาทิ

เกม **“อับ...ตัวแอล”** ได้จากสถาบัน อนาตศึกษาเพื่อการพัฒนา ในงาน สัมมนา Master Trainers ครั้งที่ ๑

เกม **“กำ...แป”** ได้จากกลุ่มเครือข่าย เยาวชนก๊วยย่าง - VTeen

เกม **“เซเวนอัพ”** ได้จากสถาบัน พัฒนาการสาธารณสุขอาเซียนมหาวิทยาลัยมหิดล

เกม **“พลั้รวมมิตร”** ได้จากโครงการ หนุ่มสาวหลวงพระบาง ประเทศลาว เป็นต้น

ท้ายนี้ โครงการฯ หวังว่า เล่นสนุกมุข ก๊วยย่าง คู่มือนันทนาการเพื่อการจัดกระบวนการ เรียนรู้เรื่องเพศ จะมีส่วนช่วยเสริมบรรยากาศ การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เต็มไปด้วยเสียง หัวเราะ รอยยิ้ม และความเข้าใจที่ตรงกันว่า เรา สามารถเรียนรู้และรับผิดชอบต่อเรื่องเพศอย่าง สร้างสรรค์ได้ทุกคน โดยไม่มีข้อจำกัดในด้านวัย และเพศ

หากท่านใดที่นำคู่มือนี้ไปใช้ประโยชน์แล้ว พบข้อบกพร่อง หรือมีข้อเสนอแนะ ส่งความ คิดเห็นของท่านมาได้ที่ **อบคการ๓๖6 (PATH)** จักเป็นพระคุณยิ่ง

## ข้อควรคำนึง ในการนำเกมไปใช้จัดร่วมกับกระบวนการจัดกิจกรรม

๑. ผู้นำเกมควร “อิน” กับการเล่นเกม เพราะเมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมรู้สึกสนุก ซึ่งแสดงออกได้ทางรอยยิ้ม แววตา และท่าทีที่ตั้งใจจะเล่นเกมแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้เข้าร่วมอยากมีส่วนร่วมและเกิดอารมณ์สนุกตามไปด้วย
๒. ผู้นำเกมควรใช้จำนวนผู้เข้าร่วมเป็นตัวเลือกอันดับแรกในการเลือกเกม และควรเริ่มจากเกมที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกสะดวกใจในการเล่น เช่น เกมที่ให้พูดถึงตัวเอง เกมที่ใช้การสัมผัสบริเวณมือ ไหล่ จากนั้น จึงพัฒนาสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมให้รู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นโดยใช้เกมที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสสัมผัส สบตา และพูดคุยกัน เป็นต้น
๓. ผู้นำเกมควรชวนคุยด้วยการ เกริ่นนำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมคลายความเคอะเขินในการร่วมเล่น เช่น “ก่อนจะมาเล่นเกมด้วยกัน ดิฉันพัฒนาทราบว่าทุกท่านคือผู้เชี่ยวชาญในการทำกิจกรรมเกมเป็นอย่างดี แต่เพื่อความสนุกสนานร่วมกัน จะขอความร่วมมือจากทุกท่าน ดังนี้ ถ้าถามว่า ‘เคยเล่นเกม...(ชื่อเกม) นี้ไหม’ ทุกคนต้องตอบว่า ‘ไม่เคย’ และถ้าถามทุกคนว่า ‘อยากเล่นเกม...(ชื่อเกม) นี้ไหม’ แม้ว่า ทุกคนจะไม่อยากเล่นแต่ทุกท่านจะต้องตอบว่า ‘อยากเล่น’”
๔. ผู้นำเกมควรเตรียมความพร้อมในเรื่องสถานที่ เช่น จัดห้องให้มีพื้นที่โล่งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เล่นเกมอย่างสะดวก และควรเตรียมอุปกรณ์ เช่น เชือก นกหวีด เทปเพลง เครื่องเสียง และภาพประกอบต่างๆ ไว้ล่วงหน้า
๕. ผู้นำเกมควรฝึกการบอกคำสั่งที่กระชับ ชัดเจน และเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเข้าใจตรงกันและทำตามคำสั่งอย่างไม่สับสน
๖. ผู้นำเกมควรสังเกตอารมณ์และท่าทีของผู้เข้าร่วมตลอดเวลาที่นำเกม รวมทั้งมีความยืดหยุ่น เช่น พยายามชักชวนให้คนที่ไม่ค่อยแสดงออกให้มีส่วนร่วมมากขึ้น หรือถ้าสังเกตว่า คนที่ตั้งครรภ์ เจ็บป่วย หรือมีท่าทีรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือเล่นเกม ก็ไม่ควรเข้าชี้ผู้ นั้น เป็นต้น



## บทที่ ๑

# เตรียมความพร้อม

เกมในบทนี้ใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมที่มาร่วมตัวกันและมีบุคลิกแตกต่างกัน หลากหลาย บางคนอาจไม่รู้จักรักกันมาก่อน ได้เริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์และความรู้สึกว่าเป็น “น้ำหนึ่งใจเดียว”

## วงกลมทาสุก

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



๑ ผู้นำเกมบอกให้ผู้เข้าร่วมทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม และให้คำสั่งว่า **“ทุกคนเมื่อได้ยินว่า....”**

- \* ๑ ให้ก้าวเท้าไปด้านขวา ๑ ก้าว และตะโกนพร้อมกันว่า **“เอ้”**
- \* ๒ ให้ก้าวเท้าไปด้านซ้าย ๑ ก้าว และตะโกนพร้อมกันว่า **“เอ้”**
- \* ๓ ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้า ๑ ก้าว และตะโกนพร้อมกันว่า **“เอ้”**
- \* ๔ ให้ก้าวเท้าไปข้างหลัง ๑ ก้าว และตะโกนพร้อมกันว่า **“เอ้”**
- \* **“บีม”** ให้แต่ละคนวิ่งไปยืนสลับที่ในรูปแบบจับเป็นวงกลมโดยเร็วที่สุด

๒ ใครที่ยืนเป็นวงกลมคนสุดท้ายจะถูกจับออกมา แล้วให้เลือกว่าอยากทำอะไร ๑ อย่าง

๓ ในรอบที่สองของการเล่น ให้คำสั่งเรียงลำดับเช่นเดียวกับรอบแรก

๔ จากนั้น ในรอบต่อไป ควรให้คำสั่งโดยสลับตัวเลข เพื่อกกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัวและสนุกสนาน

### เคล็ดลับความสนุก

😊 ระหว่างให้คำสั่ง ควรสอดแทรกการสนทนากับผู้เข้าร่วมบ้างจะช่วยให้บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น เช่น ถ้านับ ๑ ให้ก้าวเท้าไปด้านขวา ๑ ก้าว พร้อมกับร้องว่า **“เอ้”** ถ้านับ ๒ ให้ก้าวเท้าไปด้านซ้าย ๑ ก้าวพร้อมกับร้องว่า **“เอ้”** ถ้านับ ๓ ให้ก้าวไปข้าง...

😊 จากนั้น เว้นช่วง ทิ้งจังหวะให้ผู้เข้าร่วมตอบ ซึ่งอาจจะบอกว่าข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ ตามแต่ผู้เข้าร่วม ตอบท้ายด้วยคำพูดขมขေย ให้กำลังใจ ปนหยอกล้อทำนองว่า **“ทุกท่านเฉลียวฉลาดมาก”** เป็นต้น

# ถบมือเตรียมความพร้อม

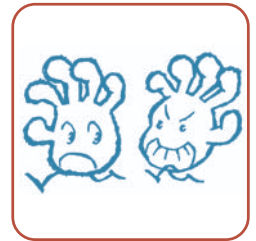
เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมบอกให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนถบมือเป็นจังหวะ และนับออกเสียงตามจังหวะ ดังนี้

- \* ถบมือครั้งที่ ๑ นับ หนึ่ง
- \* ถบมือครั้งที่ ๒ นับ สอง
- \* ถบมือครั้งที่ ๓ ๔ ๕ นับ หนึ่ง สอง สาม
- \* ถบมือครั้งที่ ๖ ๗ ๘ นับ หนึ่ง สอง สาม
- \* ถบมือครั้งที่ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ นับ สี่ ห้า หก เจ็ด แล้วร้องพร้อมกันว่า “เอ้” ตามด้วยบางประโยค หรือข้อความที่จัดกิจกรรมเพื่อสร้างความฮึกเหิมในการเตรียมความพร้อม เช่น “เราพร้อมแล้ว” หรือ “ค่ายวิถีกัน” เป็นต้น



๒ ผู้นำเกมให้คำสั่งซ้ำ ๓ - ๔ รอบ โดยเน้นให้ทุกคนถบมือและออกเสียงให้ดังและพร้อมเพรียงกัน ๓ - ๔ รอบ

## เคล็ดลับความสนุก

☺ ควรแบ่งผู้เข้าร่วมเป็น ๒ ทีม เพื่อแข่งว่า ทีมใดจะนับเสียงดังและถบมือพร้อมเพรียงกว่ากัน ๒ - ๓ รอบ ก่อนให้ทั้ง ๒ ทีมรวมเป็นกลุ่มเดียวและถบมืออีก ๑ - ๒ รอบ

# เสียงรถไฟ

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ แก้ว

ขั้นตอนการเล่น

๑) ผู้นำเกมบอกให้ผู้เข้าร่วมจัดแถวนั่งตอนลึกโดยมีระยะห่างกันในแต่ละแถว (เช่น แบ่งเป็น ๓ แถวๆ ละ ๑๐ คน) โดยสมมติว่า แต่ละแถวเป็นขบวนรถไฟ ๑ ขบวน

๒) จากนั้น ให้คำสั่งว่า **“รถไฟเตรียมตัว”** ผู้เข้าร่วมทุกคนต้องก้มหน้าและโน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับตะโกนเสียงยาวๆ ว่า **“หวูด”** ประมาณครึ่งนาที แล้วเงยหน้าขึ้นนั่งตัวตรง

๓) เมื่อผู้นำเกมผายมือชี้ไปที่แถวไหน ให้สมาชิกแถวนั้นตบมือพร้อมกัน ๑ ครั้ง (ถ้าคนในแถวอื่นตบมือขึ้นมา ทุกคนในแถวที่มีคนตบมือจะ **ได้รับรางวัล**)

๔) เริ่มต้นคำสั่งดังนี้ **“รถไฟออกจากสถานีต้นทาง รถไฟเตรียมตัวออกหวูด”** แล้วผายมือชี้ไปในแต่ละแถวให้ตบมือเป็นจังหวะซึ่งจะดังเหมือนเสียงรถไฟ ชึกช๊กๆๆๆ จนกระทั่งรถไฟถึงสถานีปลายทาง ก็ออกคำสั่งว่า **“รถไฟเตรียมตัวออกหวูด”**

๕) ผู้นำเกมให้คำสั่งซ้ำเดิม ๓ - ๔ รอบ เพื่อให้เกิดการเตรียมความพร้อม



## เคล็ดลับความสนุก

☺ ควรให้ขบวนรถไฟทั้ง ๓ ขบวน แข่งกันว่า ทีมไหนสามารถทำได้พร้อมเพรียงกว่ากันประมาณ ๒ - ๓ รอบ จากนั้น จึงรวมขบวนรถไฟทั้ง ๓ ขบวน เป็นรถไฟขบวนเดียว และทำตามคำสั่ง ๑ รอบโดยพร้อมเพรียงกัน

# ใช่ ไม่ใช่



เวลาที่ใช่ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมชวนผู้เข้าร่วมคุยว่า “ถ้าหากเราพูดคำว่า ใช่ หรือไม่ใช่ เราจะทำท่าประกอบคำพูดอย่างไร” (คนทั่วไปมักจะตอบว่าถ้า “ใช่” จะ “พยักหน้า” แต่ถ้า “ไม่ใช่” จะ “ส่ายหน้า”) ก่อนอธิบายว่า “จากนี้ไป ขอให้ทุกคนทำตรงกันข้ามกับสิ่งที่เราเคยเรียนรู้ นั่นคือ ถ้าถามอะไร ทุกคนจะต้องพูดให้ถูกต้องว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ แต่ต้องทำक्रิยาที่ตรงกันข้าม” เช่น

๒ ถ้าหยิบปากกาขึ้นมาถามว่า นี่คือ “ปากกาใช่ไหม” ผู้เข้าร่วมต้องตอบว่า “ใช่ ใช่ ใช่” พร้อมกับ “ส่ายหน้า ๓ ครั้ง”

๓ แต่ถ้าถามว่า “ดินสอใช่ไหม” ผู้เข้าร่วมต้องตอบว่า “ไม่ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่” พร้อมกับ “พยักหน้า ๓ ครั้ง”

๔ ให้เริ่มเล่นโดยออกคำสั่งให้ทั้งกลุ่มแสดงกริยาตรงกับคำตอบเมื่อผู้นำเกมถาม (ใช่ ก็พยักหน้า ไม่ใช่ ก็ส่ายหน้า) ครึ่งที่สองจึงออกคำสั่งให้ทำแบบตรงกันข้าม

๕ จากนั้น ให้สลับเล่นแบบรวมกลุ่ม กับเลือกสุ่มถามเป็นรายบุคคล

บันทึก

---



---



---



---



---

## เสียงธรรมชาติ

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมทำท่าประกอบเสียงธรรมชาติ  
เมื่อได้ยินคำสั่งว่า

“ลมพัด” ให้ปรบมือรัวและเร็ว ๆ

“ฝนตก” ให้ใช้มือตบหน้าขาตัวเองทั้ง ๒ ข้าง รัวและเร็ว

“ฟ้าร้อง” ให้กระตืบเท้าทั้ง ๒ ข้างกับพื้นห้อง รัวและเร็ว

“ฟ้าผ่า” ให้ลุกขึ้นยืนชูกำปั้นข้างขวาเหนือศีรษะและ  
พูดว่า... “เปรี้ยงเปรี้ยง” รัวและเร็ว

“บึ้ม” ให้ แต่ละคนลุกขึ้นวิ่งเปลี่ยนสลับที่นั่งกับบุคคลที่อยู่ฝั่ง  
ตรงข้ามให้เร็วที่สุด

### เคล็ดลับความสนุก

😊 รอบแรก ผู้นำเกมอาจให้คำสั่งเพื่อให้ทุกคนทำพร้อม  
กัน หลังจากผ่านไป ๒-๓ รอบ อาจกระตุ้นผู้เข้าร่วม ด้วยการ  
ให้ทำท่าเพียงคนเดียว หรือทำท่าตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมดูซึ่งไม่ตรงกับ  
คำสั่ง เพื่อหลอกล่อให้เกิดการสับสนระหว่างท่าทางและคำสั่ง



## จับ...ตัวแอล

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



๑) ผู้นำเกมอธิบายให้ผู้เข้าร่วมฟังว่า ต่อไปนี้จะเป็นการทดสอบการทำงานของสมองในการควบคุมนิ้วมือทั้งสองข้าง ให้ทุกคนชูมือทั้งสองข้าง สูงระดับอก และทำตามตามดังนี้

- ให้นิ้วมือขวาอยู่ในท่า “จับมือ” (ปลายนิ้วหัวแม่มือโป่งและปลายนิ้วชี้แตะกัน)
- ให้นิ้วมือซ้ายอยู่ในท่า ตัวแอล “L” (กำนิ้วกลาง นางและนิ้วก้อยไว้ ปล่อยให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือโป่งกางออก)

๒) ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมทำตามคำสั่งทันทีโดยไม่รู้ตัว เช่น

1. ขวาจับ ซ้ายแอล
2. ซ้ายจับ ขวาแอล

๓) ควรเพิ่มความเร็วในการออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมทำตามสลับไปมา

บันทึก

---



---



---



---



---

## ฟ้าผ่า



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

- ๑ ก่อนเล่นเกม ผู้นำเกมอธิบายให้ผู้เข้าร่วมโดยทำท่าประกอบว่า “เมื่อทุกคนได้ยินว่า “ฟ้าผ่า” ให้กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ และตอบว่า “เปรี้ยวเปรี้ยว”
- ๒ จากนั้น ผู้นำเกมให้คำสั่งแก่ทุกคนว่าให้วิ่งไปแตะบุคคลตามลักษณะที่สั่ง เช่น “ฟ้าผ่า คนที่ใส่แว่นตา” “ฟ้าผ่าคนที่ปีนมาแล้ว” เป็นต้น
- ๓ ใครวิ่งไปแตะคนที่มีลักษณะตามคำสั่งเข้าสู่จะถูกคัดออก เพื่อ “รับรางวัล”

## ทำ...แบบ



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

- ๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ทุกคนกำมือขึ้นทั้งสองข้างสูงระดับอก และสั่งว่า
  - \* เมื่อนับเลข ๑ ให้แบมือซ้ายวางบนหน้าอก กำมือขวาเหยียดออกไปข้างหน้า
  - \* ผู้เมื่อนับ ๒ ให้ทำสลับข้างกัน คือ ให้แบมือขวาวางบนหน้าอก และกำมือซ้ายเหยียดออกไปข้างหน้า
- ๒ ผู้นำเกมออกคำสั่ง “๑” “๒” สลับไปเรื่อยๆ จากจังหวะช้าเป็นเร็ว เพื่อความสนุกสนาน

## เหยา:



เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ แบ่งเด็ก ๓ - ๔ กระบอง/เทปเพลง  
ขั้นตอนการเล่น

๑ ก่อนเริ่มเล่นเกม ผู้นำเกมให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม และชวนผู้เข้าร่วมฝึกพูดตามจังหวะว่า “เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เหยา: เอ้า ซ้า”

๒ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมส่งกระบองแบ่งต่อๆ กันไปพร้อมกับร้องเพลงหรือเปิดเพลงที่มีจังหวะเร็ว สนุกสนาน

๓ เมื่อเพลงหยุด กระบองแบ่งอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นใช้มือขวาทิ่มกระบองแบ่ง แล้วเหยาแบ่งใส่ฝ่ามือซ้ายตามจังหวะเพลงเหยา ๑ รอบ

๔ ผู้ที่มีแบ่งในฝ่ามือต้องทำตามคำสั่งผู้นำเกม เช่น

“ยิ้มให้คนข้างซ้ายหวานๆ แล้วประแป้งให้คนข้างขวา”

“เดินไปหาคนที่เราชอบมากที่สุด แล้วประแป้งให้เขา”

“เดินไปหาคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามเรา แล้วเอาแป้งประหน้าตัวเอง” เป็นต้น

อาจเตรียมแบ่งไว้มากกว่า ๑ กระบอง เพื่อเพิ่มความสุขและสร้างความมีส่วนร่วมยิ่งขึ้น

บันทึก

---



---



---



---



---



## บทที่ ๒ แนะนำตัว ทำความรู้จัก

หลังจากเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในความเป็นหนึ่งเดียวแล้ว ควรให้แต่ละคนได้แนะนำตัวและทำความรู้จักกัน โดยเปิดโอกาสให้พูดถึงตนเอง ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และเริ่มปฏิสัมพันธ์กันบ้างตามความเหมาะสม

# บ๊ิดดี



เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมสั่งให้ผู้เข้าร่วมทุกคนลุกขึ้นยืน แล้วอธิบายว่าเมื่อได้ยินคำว่า “บ๊ิดดี” ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน แล้วใช้เวลาครึ่งนาทีที่แนะนำตัวทำความรู้จักกัน

๒ จากนั้น ผู้นำเกมจะสั่งให้ผู้เข้าร่วมทำท่าต่างๆ ซึ่งทุกคู่ต้องปฏิบัติตาม เช่น กระโดด ๓ ครั้ง ตบมือ ๒ ครั้ง ร้องเพลงลอยกระทง หรือนอนกับพื้น เป็นต้น

๓ เมื่อไหร่ที่ได้ยินคำว่า “บ๊ิดดี” ผู้เข้าร่วมต้องจับคู่กับเพื่อนใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิม และใช้เวลาครึ่งนาทีในการแนะนำตัวทำความรู้จักกัน

๔ ผู้นำเกมควรออกคำสั่ง “บ๊ิดดี” และบอกให้คนทำตามคำสั่งอื่นๆ สลับไปมา เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ประมาณ ๔ - ๕ รอบ

๕ สุดท้ายให้ทุกคนจับมือกันยืนเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จักมากขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบที่สุดในตัวเอง เป็นต้น

## เคล็ดลับความสนุก

☺ ผู้นำกลุ่มควรช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับคนที่ตนไม่ค่อยเคย หรือยังไม่รู้จัก

## จับคู่

เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ เครื่องเสียง เทปเพลงจังหวะสนุก  
ขั้นตอนการเล่น



- ๑ ผู้นำเกมให้ผู้เข้าร่วมยืนล้อมวงเป็นวงกลม ๒ วงซ้อนกัน
- ๒ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้คนที่ยืนอยู่วงนอกจับคู่กับคนที่อยู่วงในโดยใช้เวลาครั้งนาที ทำความรู้จักกันมากขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบที่สุดในตัวเอง เป็นต้น จากนั้น ให้คนที่ยืนในวงในหันหน้าไปทางซ้าย คนที่อยู่วงนอก หันหน้าไปในทิศทางตรงข้ามกัน
- ๓ ผู้นำเกมขอให้ผู้ช่วยเปิดเพลงจังหวะเร็วที่เตรียมไว้แล้ว และชวนทุกคนร้องเพลง เต้นและตบมือเดินไปรอบๆเป็นวงกลม
- ๔ เมื่อผู้นำเกมให้คำสั่งว่า **“จับคู่”** ทุกคนจะต้องรีบวิ่งไปหาคู่ของตนที่ทำความรู้จักกันในครั้งแรกโดยเร็วที่สุด
- ๕ ใครได้คู่แล้วให้นั่งลง คู่ไหนนั่งช้าสุดจะ **“ได้รับรางวัล”**
- ๖ หลังจากนั้น ให้ทุกคนกลับมายืนเป็นวงกลมซ้อน ๒ วง โดยจับคู่กับคนใหม่ ให้เวลาทำความรู้จักกันครั้งนาที แล้วเปิดเพลง ร้องเพลง เต้น ตามจังหวะ และวิ่งหาคู่ที่ตนรู้จักในรอบสองเมื่อได้ยินคำสั่งว่า **“จับคู่”**
- ๗ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้เล่นเหมือนเดิม แต่เปลี่ยนคู่ใหม่ทุกรอบ
- ๘ สุดท้ายให้ทุกคนจับมือกันยืนเป็นวงกลม

บันทึก

---



---



---



---



---

## ปลาบู ปลาช่อน



เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ให้เวลาครึ่งนาทีแนะนำตัวรู้จักกัน

๒ หลังจากทำความรู้จักแล้วให้แต่ละคู่ตกลงกันเองว่าใครจะเป็น “ปลาบู” และใครจะเป็น “ปลาช่อน”

๓ จากนั้น ออกคำสั่งให้แต่ละคู่ยื่นหันหน้าเข้าหากัน และทำท่าพนมมือ โดยให้ปลายนิ้วของแต่ละคนชนกับปลายนิ้วมืออีกฝ่าย

๔ ผู้นำเกมนับหนึ่งถึงสาม จากนั้นขานชื่อปลาขึ้นมาชื่อหนึ่งในสองชื่อ คนที่เป็นปลาชนิดนั้นต้องตะปบมือคู่ของตนให้ได้โดยให้ตะปบมือแค่ ๑ ครั้ง ขณะเดียวกัน คนที่ไม่ถูกเรียกชื่อต้องรีบชักมือออกให้ทัน อย่าให้คู่ตะปบมือได้ ดังนี้

“หนึ่ง ลอบ ลาม ปลา...บู” “หนึ่ง ลอบ ลาม ปลา...ช่อน”

๕ หลังจากเล่นผ่านไป ๒ - ๓ รอบ ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับคนใหม่ และเริ่มเล่นเช่นเดิม

๖ สุดท้ายให้ทุกคนจับมือกันยืนเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จักมากขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบที่สุดในตัวเอง เป็นต้น

### เคล็ดลับความสนุก

☺ ควรเรียกชื่อปลาอื่นๆ สลับกับคำว่าปลาบู ปลาช่อน เช่น “ปลาหมอ” “ปลาแมน” “ปาทั้งก้า” เป็นต้น เพื่อเพิ่มความสนุก

## ช่วยกันจำ

เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



☺ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มย่อยโดยมีจำนวนสมาชิกกลุ่มตามคำสั่ง กลุ่มใดได้สมาชิกครบตามจำนวนแล้ว ให้นำเป็นวงกลม จากนั้น ให้แต่ละคนในกลุ่มแนะนำตัวโดยบอกชื่อเล่น

☺ ผู้นำเกมเริ่มทดสอบว่าสมาชิกในกลุ่มจำชื่อเล่นกันได้หรือไม่ โดยเมื่อใช้มือแตะที่ใคร คนนั้นห้ามพูด แต่สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดที่เหลือต้องเรียกชื่อคนนั้นออกมาดังๆ อย่างพร้อมเพรียง

☺ ผู้นำเกมเล่นเช่นนี้ให้ครบทุกกลุ่ม ก่อนจะออกคำสั่งใหม่ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มโดยเพิ่มจำนวนสมาชิกในกลุ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละรอบ จนกระทั่งกลายเป็นกลุ่มเดียวคือกลุ่มจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด เช่น หากมีผู้เข้าร่วม ๓๐ คน เริ่มจาก “จับกลุ่ม ๓ คน” / “จับกลุ่ม ๘ คน” / “จับกลุ่ม ๑๕ คน” และ “จับกลุ่ม ๓๐ คน” เป็นต้น

☺ สุดท้ายให้ทุกคนจับมือกันยืนเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จักมากขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบที่สุดในตัวเอง เป็นต้น

บันทึก

---



---



---



---



---

# ม่านปริศนา



เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ ผ้าห่ม หรือผ้าม่าน ๑ ผืน

ขั้นตอนการเล่น

- ๑ แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น ๒ ทีม ให้มีจำนวนสมาชิกเท่ากัน
- ๒ ให้แต่ละทีมแนะนำตัวด้วยชื่อเล่น ให้อีกทีมได้รู้จัก
- ๓ จากนั้น นำผ้าห่มมาทำเป็นม่านกั้นทั้งสองทีม โดยหาอาสาสมัครสองคนทำหน้าที่ถือผ้าม่าน กั้นไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นกันและกัน
- ๔ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้แต่ละทีมส่งสมาชิก ๑ คนมานั่งขีดผ้าม่านที่ถูกอาสาสมัครชิงไว้
- ๕ เมื่อผู้นำเกมนับหนึ่งถึงสาม ให้อาสาสมัครลดผ้าม่านลงทันที ใครสามารถเรียกชื่อเล่นเพื่อนของอีกฝ่ายได้ก่อนและถูกต้องของทีมนั้นได้ ๑ คะแนน
- ๖ ให้แต่ละทีมส่งสมาชิกเข้ามานั่งขีดม่านจนครบทุกคน แล้วนับคะแนน หากทีมไหนได้คะแนนสูงกว่า หมายถึงเรียกชื่อเพื่อนได้ก่อนและถูกต้องมากกว่า จะถือว่าทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ
- ๗ สุดท้ายให้ทุกคนจับมือกันยืนเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จักมากขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบที่สุดในตัวเอง เป็นต้น

บันทึก

---



---



---



---



---

## ชื่อ...อวัยวะ:

เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแนะนำตัวโดยบอกชื่อเล่นและให้ต่อด้วยคำคล้องจองกับชื่อและคำว่าอวัยวะ “ฉันชื่อ... ฉันชอบ....อวัยวะ” เช่น “ฉันชื่อมุช ฉันชอบมุดอวัยวะ” “ฉันชื่ออ้อ ฉันชอบก้ออวัยวะ” “ฉันชื่อแมว ฉันชอบเบมว้ออวัยวะ” เป็นต้น

๒ ผู้นำเกมออกคำสั่งว่าเมื่อแต่ละคนพูดแล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ พูดตามจนครบทุกคน

๓ สุดท้ายให้ทุกคนจับมือกันยืนเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จักมากขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบที่สุดในตัวเอง เป็นต้น



บันทึก

---



---



---



---



---



---

## สัตว์ประหลาด



เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ๑. กระดาษเอสี่

๒. ปากกาเคมีเท่าจำนวนผู้เข้าร่วม

ขั้นตอนการเล่น

๑) ผู้นำเกมแจกกระดาษ เอสี่ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น เพื่อให้ทุกคนวาดภาพสัตว์ตามคำสั่งดังนี้

สัตว์ตัวนี้มีลักษณะตัวกลมๆ มีขา ๔ ขา มีแขนยาวๆ ๒ แขน มีหน้า มีตา ๒ ตา มีมือ มีปาก มีคิ้ว และมีขนยาวปกคลุมตามตัว

๒) เมื่อผู้เข้าร่วมวาดภาพเสร็จแล้วให้ตั้งชื่อสัตว์ของตัวเอง และแสดงให้เพื่อนดูพร้อมทั้งแนะนำชื่อของตน ชื่อเล่น รวมทั้งบอกชื่อภาพที่วาดและความหมาย

## จับคือ?

เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ๑. กระดาษเอสี่

๒. ปากกาเคมีเท่าจำนวนผู้เข้าร่วม

ขั้นตอนการเล่น

๑) ผู้นำเกมแจกกระดาษ เอสี่ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น และออกคำสั่งว่า ขอให้ทุกคนวาดภาพอะไรก็ได้ ๑ ภาพ

ภาพ ที่คิดว่าสามารถเปรียบเทียบ หรืออธิบายลักษณะ:บาบอย่างที่เป็นตัวเราไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต แล้วเขียนชื่อ พร้อมคำอธิบายว่าทำไมจึงคิดว่าตนเองเป็นสิ่งนั้นไว้ใต้ภาพ (ให้เวลาวาดไม่เกิน ๕ นาที) เช่น พิวลือ เพราะพิวลือมักจะถูกเปรียบเทียบว่าเป็นผู้หญิง และนิลยบของพิวลือคือขอบเดินทาบ

๒) หลังจากทุกคนวาดภาพเสร็จ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้แต่ละคนแนะนำตัวเองด้วยชื่อจริง ชื่อเล่น และเล่าเรื่องภาพของตนเอง (ไม่ควรเกินครึ่งนาทีต่อคน) จนครบทุกคน



# เงินในอดีตและอนาคต

**เวลาที่ใช้** ๓๐ นาที

**อุปกรณ์** ๑. กระดาษเอสี่

๒. ปากกาเคมีเท่าจำนวนผู้เข้าร่วม

## ขั้นตอนการเล่น

๑) ผู้นำเกมแจกกระดาษ เอสี่ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น เพื่อให้ทุกคนวาดภาพในวัยเด็กที่ตนเองนึกถึงมากที่สุด ๑ ภาพ

๒) เมื่อผู้เข้าร่วมวาดภาพในอดีตเสร็จแล้วให้จับคู่กับเพื่อนใหม่ที่ยังไม่รู้จักกันมาก่อน

๓) ผู้นำเกมออกคำสั่งให้เวลาคู่ละ ๕ นาที ผลัดกันแนะนำตัว เล่าชีวิตตนเองในอดีต และบอกถึงภาพอนาคตของตนเองในปัจจุบันปลายของชีวิต

๔) เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ทุกคนนั่งล้อมวงกันเป็นวงใหญ่ จากนั้นให้แต่ละคู่ผลัดกันแนะนำเพื่อน และเล่าเรื่องความทรงจำในอดีตและภาพฝันในอนาคตของเพื่อนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

๕) ไม่ควรใช้เวลาเกิน ๑ นาทีต่อคน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แนะนำตัวและรู้จักสมาชิกทุกคนจนครบ



บันทึก

---



---



---



---



---



## บทที่ ๓

# ตกลงกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน หรือ การออกค่ายเพศศึกษา สิ่งที่จะช่วยให้การ พุดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็น เกี่ยวกับเรื่องเพศได้อย่างสะดวกใจ คือการ มีส่วนร่วมของผู้เรียนในการตั้งกติกาการ เรียนรู้ร่วมกัน ครูผู้สอนหรือผู้ดำเนินการไม่ควรเป็นผู้ตั้งกติกาแล้วบังคับให้ทุกคนต้อง ทำตาม โดยสามารถใช้เกมเป็นสื่อंनाเพื่อ ให้เกิดกติกาเรียนรู้ร่วมกันได้

# ตุ๊กตาล้มลุก



**เวลาที่ใช้** ๓๐ นาที

**อุปกรณ์** ๑. กระดาษฟลิปชาร์ต  
๒. ปากกาเคมี

**ขั้นตอนการเล่น**

๑) ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ ๓ คน ให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันว่า ใครจะเป็นตุ๊กตา โดยตุ๊กตาต้องยืนตัวตรงเท้าชิดติดกันอยู่ตรงกลางระหว่างเพื่อนสองคน

๒) จากนั้นให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คนที่อยู่ระหว่างตุ๊กตา ผลักตุ๊กตาไปมา โดยตุ๊กตาจะต้องยืนตัวตรงเท้าชิดตลอดและหันข้างให้ผู้เล่นทั้งสองคน เคลื่อนไหวไปตามแรงผลักของผู้เล่นทั้งสองข้าง โดยให้เวลาทั้ง ๓ คน ผลัดกันเล่นเป็นตุ๊กตา (คนละไม่เกิน ๒ นาที)

๓) เมื่อทุกคนเล่นครบแล้ว ผู้นำเกมชวนคุยเพื่อนำไปสู่การตั้งกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้

๔) เราารู้สึกอย่างไรเมื่อเล่นตุ๊กตาล้มลุก

๕) บั๊จยอะไรที่ทำให้เราเล่นตุ๊กตาล้มลุกได้และเล่นไม่ได้

๖) การเล่นตุ๊กตาล้มลุกเหมือนหรือต่างจากการที่เราจะพูดคุยเรื่องเพศอย่างไร

๗) ถ้าจะคุยเรื่องเพศให้สะดวกใจ ควรมีกติการ่วมกันอย่างไรบ้าง

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้ร่วมกันจากทุกคนแล้ว นำกติกากับหมดมาอ่านทบทวนให้ทุกคนเพิ่มอีกคร้บ พร้อมกับย้ำว่า นี่คือกติกากที่ทุกคนช่วยกันตั้ง ดังนั้นทุกคนจะช่วยกันเคารพและรักษากติกาทุกข้อ

# รอยยิ้มกับน้ำตา

เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ๑. กระดาษฟลิปชาร์ต

๒. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการเล่น

๑) ผู้นำเกมชวนผู้เรียนคุยถึงบรรยากาศการเรียนการสอนเรื่องเพศว่าผู้เข้าร่วมอยากให้อะไรบ้าง

๒) จากนั้น แจกกระดาษ ๒ ใบ ให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำตอบลงในภาพ ดังนี้



**ภาพรอยยิ้ม** แทนสิ่งที่จะทำให้เราทุกคนเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน

**ภาพน้ำตา** แทนสิ่งที่จะปิดกั้นการเรียนรู้ที่ทำให้เรารู้สึกอึดอัด ไม่สนุก และไม่มีความสุข

๓) หลังจากทุกคนเขียนเสร็จ ให้นำข้อความมาติดบนกระดานและจัดกลุ่มข้อความที่เหมือนหรือใกล้เคียงไว้ด้วยกัน

๔) ผู้นำเกมอ่านข้อความทั้งหมด และชวนคุยว่า หากอยากให้ทุกคนเรียนรู้เรื่องเพศอย่างมีความสุข สะดวกใจที่จะพูดคุยกัน ควรจะตั้งกติการ่วมกันอย่างไรบ้าง

๕) เมื่อได้ข้อตกลง หรือกติกาการเรียนรู้ร่วมกันออกมาแล้ว ให้เขียนติดไว้ในบริเวณที่ทุกคนสามารถมองเห็น

บันทึก

---



---



---



---



---

## บ้าน

เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ๒. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการเล่น



๑ ผู้นำเกมขออาสาสมัคร ๒-๓ คน ให้ออกมาช่วยกันวาดภาพองค์ประกอบของ “บ้าน” เช่น ตัวบ้าน สนามหญ้า รั้ว เครื่องตกแต่งภายในบ้านและสิ่งมีชีวิตในบ้าน เป็นต้น

๒ จากนั้น ชวนคุยว่า อะไรที่ทำให้เราอยู่บ้านเดียวกันแล้วมีความสุข และอะไรที่ทำให้เรามีความสุขเมื่ออยู่ในบ้าน

๓ และชวนคุยต่อว่า ในเมื่อแต่ละคนมาจากบ้านที่แตกต่างกัน การมาอยู่ที่ห้องเรียนเพศศึกษา หรือค่ายเพศศึกษาด้วยกัน ถ้าจะทำให้ทุกคนรู้สึกมีความสุข และสะดวกใจที่จะแลกเปลี่ยน พูดคุยในเรื่องเพศควรที่จะมีกติกาการเรียนรู้อะไรร่วมกันอย่างไรบ้าง

๔ ผู้นำเกมจดกติกาการเรียนรู้อะไรร่วมกันที่เกิดจากกลุ่มไว้บนภาพบ้านที่ช่วยกันวาดไว้ในตอนแรก

## รถถาวร

เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งพร้อมทั้งสาธิตให้ดูโดยให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ยืนซ้อนกัน สมมติว่าคนข้างหน้าเป็นรถและคนข้างหลังเป็นคนขับรถ คนที่ยืนข้างหลังวางมือทั้งสองข้างจับไหล่เพื่อนให้แน่น ออกคำสั่งให้คนข้างหน้าหลับตาให้สนิท คนข้างหลังไม่ต้องหลับตา

๒ จากนั้น ให้ทุกคนจับคู่เป็นรถและคนขับรถ แล้วยืนกระจายกัน

๓ เมื่อผู้นำเกมสั่งว่า “เดินรถได้” คนขับรถซึ่งเป็นผู้บังคับรถอยู่ด้านหลังให้เคลื่อนที่ไปมา รอบห้อง โดยไม่ให้ชนกับรถคันอื่น (ปล่อยให้เล่นประมาณ ๓ นาที)

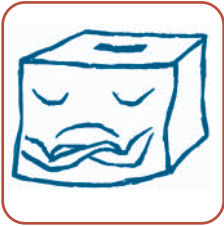
๔ หลังจากหมดเวลา ผู้นำเกมชวนคุยดังนี้

๕ คนที่เป็น “รถ” และ “คนขับรถ” รู้สึกอย่างไร

๖ อะไรทำให้ขับรถได้สนุกและปลอดภัย

๗ บันทึกกติกาการเรียนรู้อะไรจากสมาชิกไว้บนกระดาษ ติดไว้ในที่ที่ทุกคนมองเห็นชัดเจน

## กล่องความลับ



เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

- อุปกรณ์
๑. กระดาษเอสี่พับครึ่ง
  ๒. ปากกาเคมีเท่าจำนวนผู้เข้าร่วม
  ๓. กล่องกระดาษ ๑ ใบ

๑) ผู้นำเกมแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น และออกคำสั่งว่า ให้แต่ละคนเขียนเรื่องที่ลับที่สุดในชีวิตของตนเองคนละ ๑ เรื่องโดยไม่ต้องเขียนชื่อกำกับ พับกระดาษแล้วนำมาใส่ในกล่อง

๒) เมื่อทุกคนส่งกระดาษความลับหมดแล้ว ผู้นำเกมชวนคุยว่า

- \* รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเขียนความลับของตนเอง
- \* เรื่องที่เขียนเป็นความลับมากน้อยแค่ไหน เพราะอะไร

๓) ผู้นำเกมทำที่ว่าขอเปิดอ่านจะได้หรือไม่ เพราะอะไร แล้วถามผู้เรียนว่า สิ่งสำคัญของเกม กล่องความลับ คืออะไร

๔) จากนั้น ชวนคุยต่อว่า

- \* ถ้าเปรียบเทียบการเขียนความลับกับการพูดคุยเรื่องเพศ เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
- \* เมื่อต้องพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเพศกัน ควรจะมีกติกาการเรียนรู้อะไรบ้าง ให้ระดมคำตอบแล้วเขียนขึ้นกระดาน

๕) บันทึกข้อตกลง หรือกติกาการเรียนรู้อาจสมาชิกไว้บนกระดาษติดไว้ในที่ที่ทุกคนมองเห็นชัดเจน

๖) ผู้นำเกมควรขอความเห็นจากผู้เข้าร่วมว่าจะทำอย่างไรกับกระดาษคำตอบในกล่องความลับ (ฉีกให้ละเอียด เผาทิ้ง ฯลฯ)



## บทที่ ๔

# กระตุ้นความไว ทดสอบไหวพริบ

ระหว่างการจัดกิจกรรมหลักซึ่งเป็นเนื้อหา  
วิชาการ อาจส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความ  
เมื่อยล้า หรือต้องการการผ่อนคลาย  
จึงควรเลือกเกมที่กระตุ้นให้เกิดความว่องไว  
โดยใช้ประสาทสัมผัส หรือการทดสอบ  
ไหวพริบ โดยใช้เวลานั้นๆ ไม่เกิน ๑๐ นาที

# 5 สัตว์ 10 ผลไม้

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมยืนล้อมเป็นวงกลม แล้วชวนคุยเกริ่นนำว่า **“รู้ไหมว่า โลกนี้มีสัตว์กี่ชนิด และมีผลไม้กี่ชนิด”** แล้วรอฟังคำตอบจากผู้เข้าร่วม (ส่วนใหญ่มักตอบว่า มีเป็นร้อยเป็นพันชนิด, มีเยอะมาก, มีจนนับไม่ถ้วน เป็นต้น)

๒ จากนั้นถามผู้เข้าร่วมว่า คิดว่า หากทุกคนช่วยกันนับเลขอย่างต่อเนื่องจะนับได้เท่าไร? (คำตอบ เช่น ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นร้อยเป็นพัน เป็นต้น)

๓ หลังจากได้คำตอบแล้ว ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ทุกคนในวงกลมช่วยกันนับเลขจาก ๑ ๒ ๓ ไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่องให้ได้มากที่สุดเท่าที่สมาชิกในกลุ่มจะมีความสามารถ **แต่มีเงื่อนไขกติกา ดังนี้**

คนที่นับเลขลำดับที่ลงท้ายด้วยเลข ๕ (๕ ๑๕ ๒๕ ๓๕...) จะต้องพูดชื่อสัตว์ ๑ ชนิด ส่วนคนที่นับเลขลำดับที่ลงท้ายด้วย ๑๐ (๑๐ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ...) จะต้องพูดชื่อผลไม้ ๑ ชนิด **แถมการนับเป็นหมายเลข (ถ้าเป็นนก หรือ ปลาจะต้องบอกว่า ชื่ออะไร เช่น นกเอี้ยง ปลาหู เป็นต้น)**

๔ หากผู้นำเกมชี้ที่คนใดคนหนึ่งในวง ให้คนนั้นเป็นผู้นับหมายเลขต่อเนื่อง (ไม่จำเป็นต้องนับหมายเลขตามลำดับคนที่ยืนล้อมวง) ถ้าบุคคลนั้นนับหมายเลขซ้ำ นับหมายเลขผิด บอกชื่อสัตว์หรือผลไม้ซ้ำกับบุคคลอื่น ต้องให้เริ่มต้นกลับไปนับที่หมายเลข ๑ ใหม่ทันที

๕ ก่อนเริ่มเล่น ผู้นำเกม ควรท้าทายผู้เข้าร่วมว่า **“ทุกคนคิดว่า จะสามารถช่วยกันนับเลขตามกติกาเกม ๕ สัตว์ ๑๐ ผลไม้ ได้อย่างต่อเนื่องเท่าไร?”** (คำตอบอาจเป็น ร้อย ๕๐ ๓๐ หรือ ๒๐)

๖ เมื่อเริ่มเล่น ผู้นำเกมเข้าไปยืนในกลางวงกลม แล้วผายมือชี้ไปที่แต่ละคน โดยอาจย้อนกลับไปมาได้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการตื่นตัวในการนับหมายเลขและพูดชื่อสัตว์และผลไม้ได้ถูกต้องตามลำดับอย่างต่อเนื่องให้มากที่สุด

## เซเว่นอัพ



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนล้อมเป็นวงกลม แล้วชวนคุยเกริ่นนำว่า “ใครชอบดื่มน้ำอะไรมากที่สุด”

๒ จากนั้น บอกกับผู้เข้าร่วมว่าวันนี้เราจะเล่นเกมซึ่งมีชื่อเหมือนน้ำอัดลม ชนิดหนึ่งนั่นคือ “เซเว่นอัพ” คือการนับเลข ๑ ถึง ๗ เป็นภาษาอังกฤษ (one two three four five six และ seven) อย่างต่อเนื่อง โดยมีกติกา ดังนี้

๓ เมื่อผู้เข้าร่วมคนแรกเริ่มนับ one ให้ยกมือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นทาบที่หน้าอกของตัวเอง หากปลายนิ้วมือที่ยกทาบออก ชี้ไปด้านไหน คนที่ยืนติดด้านที่ปลายนิ้วที่ชี้มาของผู้นับจะเป็นผู้นับหมายเลขต่อไป โดยที่คนๆ นั้นจะต้องยกมือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นทาบที่หน้าอกของตัวเองเช่นกัน

๔ ให้แต่ละคนนับและวางมือทาบออกของตัวเองไปเรื่อยๆ สำหรับผู้ที่นับ one two three four five และ six

๕ เมื่อถึงผู้ที่ต้องนับ seven ให้คนๆ นั้นยกมือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะตัวเอง แล้วพูดคำว่า seven

๖ หลังจากนั้น คนที่ยืนติดด้านที่ปลายนิ้วมือชี้ของคนที่นับ seven จะเป็นผู้ที่เริ่มนับ one ใหม่

๗ นับเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ

๘ การคัดคนออกใช้วิธีคัดผู้ที่นับซ้ำ คนนับผิด เพราะไม่ใช่ผู้ที่ยืนด้านที่ปลายนิ้วชี้ แต่ผลออกเสียงนับ หรือเป็นผู้ที่ยืนอยู่ด้านที่ปลายนิ้วชี้มาแต่ไม่นับ จนกว่าจะเหลือผู้ที่มีไหวพริบมากที่สุดประมาณ ๓ - ๕ คน จึงสิ้นสุดเกม

## โอบ .. อ่าบ

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



- ๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยื่นล้อมวงกลมแล้วอธิบายว่า
- ๒ ให้ทุกคนช่วยกันนับหมายเลขจาก ๑ ต่อเนื่องไปให้ได้มากที่สุด โดยที่ผู้นับเลขที่นับลงท้ายด้วยเลข ๕ ให้พูดว่า **“โอบ”** แทนคำว่าห้า (๕ ๑๕ ๒๕ ๓๕...) ส่วนผู้ที่นับลงท้ายด้วยเลข ๑๐(๑๐ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ...) ให้พูดว่า **“อ่าบ”** แทนคำว่า สิบ
- ๓ ถ้าใครนับซ้ำ นับผิด ให้เริ่มต้นนับ ๑ ใหม่

## โปง..ไอ้หย่า



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

- ๑ ผู้นำเกมให้ผู้เข้าร่วมยื่นล้อมวงเป็นวงกลม แล้วอธิบายกติกา ดังนี้ หากผู้นำเกมทำมือเป็น ท่าปิ่น ซี่ไปที่ใครแล้วพูดคำว่า **“โปง”** คนๆ นั้นจะต้องทำมือเป็นท่าปิ่นแล้วยิงตอบกลับมาพร้อมกับพูดคำว่า **“โปง”** เช่นเดียวกัน
- ส่วนคนที่ยืนอยู่ด้านข้างขวาและซ้ายของผู้ถูกโปงจะต้องยกมือด้านที่อยู่ติดกับผู้ถูกโปงขึ้นมาปิดหูตัวเองพร้อมกับพูดคำว่า **“ไอ้หย่า”** ทั้งนี้พร้อมกันทั้ง ๒ คน
- ๒ ผู้ที่ต้องโปงกลับ หรือผู้ตกใจร้อง **“ไอ้หย่า”** ผิด เช่น ยกมือ ผิดข้างปิดหู หรือทำซ้ำ จะถือว่าแพ้ต้องถูกคัดออก เป็นต้น

# บก น้ำ อากาศ

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



- ๑) ผู้นำเกมออกคำสั่ง ให้ทุกคนตบมือเป็นจังหวะพร้อมกับพูดว่า

**บก น้ำ อากาศ / บก น้ำ อากาศ**

๒) ระหว่างที่พูดนั้น หากผู้นำเกมผายมือชี้ไปที่ใครแล้วพูดว่า **บก** คนนั้นจะต้องพูดชื่อสัตว์บก ๑ ชนิด ไม่ให้ซ้ำกับคนอื่น เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย มด กระจง นกยูง ห่าน เป็ด ไก่ เป็นต้น

๓) ระหว่างที่พูดนั้น หากผู้นำเกมผายมือชี้ไปที่ใครแล้วพูดว่า **น้ำ** คนนั้นจะต้องพูดชื่อสัตว์น้ำ ๑ ชนิด ไม่ให้ซ้ำกับคนอื่น เช่น ปลาทอง ปลาหมอง ม้าน้ำ ปู กุ้ง เต่า หอยแครง ฯลฯ

๔) ระหว่างที่พูดนั้น หากผู้นำเกมผายมือชี้ไปที่ใครแล้วพูดว่า **อากาศ** คนๆ นั้นจะต้องพูดชื่อสัตว์ที่บินได้ ๑ ชนิด ไม่ให้ซ้ำกับคนอื่น เช่น นกเอี้ยง นกขุนทอง แร้ง แมลงวัน แมลงหวี่ เป็นต้น

ผู้ที่ตอบช้า หรือพูดชื่อสัตว์ผิดชนิด หรือพูดชื่อสัตว์ซ้ำกับคนอื่นจะ “ได้ รั้วรางวัล”

บันทึก

---



---



---



---



---



---

# ลมเว ลมพัด ..ลมพัด ลมเว



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑) ผู้นำเกมชวนผู้เข้าร่วมร้องเพลง “ลมพัดลมพัด” ซึ่งมีเนื้อร้องดังนี้

“ลมเว ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ

ลมเว ลมพัดเอ-โธ ลมเว ลมพัดเอ-โธ

วันอะบอกให้...”

๒) หากผู้นำเกมพูดว่า “ลมพัด...” คนที่มีลักษณะตามที่ผู้นำเกมบอก ต้องลุกขึ้นวิ่งสลับที่นั่ง เช่น

“ลมพัด...คนที่มีหูบว้าขาบเดียว” หมายความว่า ทุกคนต้องลุกขึ้นเปลี่ยนที่นั่งกันให้เร็วที่สุด

๓) หากผู้นำเกมพูดว่า “ลมเว...” คนที่มีลักษณะตามที่บอกต้องอยู่กับที่ ส่วนคนที่ไม่ตรงกับลักษณะนั้นต้องวิ่งสลับที่นั่งให้เร็วที่สุด เช่น

“ลมเว...เพศชาย” หมายความว่า เพศหญิงจะต้องวิ่งไปสลับที่นั่ง แต่เพศชายต้องนั่งอยู่กับที่ห้ามเคลื่อนไหว

๔) ผู้นำเกมต้องพยายามพูดลักษณะที่ตรงกับคนส่วนใหญ่เพื่อทุกคนจะได้ลุกวิ่งเปลี่ยนที่กันทั่วถึง เช่น

“ลมพัด...คนโสด” “ลมเว...คนน่ารัก” “ลมพัด...คนที่ใส่แว่นตา” เป็นต้น

บันทึก

# อี:เอ



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งแบ่งผู้เข้าร่วมเป็น ๒ ทีม ให้แต่ละทีมยืนรวมกลุ่มกันในแต่ละฝั่ง

๒ จากนั้นให้แต่ละทีมส่งตัวแทนมายืนตรงเส้นกึ่งกลางระหว่าง ๒ กลุ่ม โดยยืนหันหลังชนกันมองตรงไปข้างหน้า

๓ เมื่อได้ยินผู้นำเกมนับหนึ่งถึงสาม ให้ทั้งคู่หันหน้ามาด้านใดด้านหนึ่งเพื่อ **“อี:เอ”** กัน โดยทั้งคู่ต้องพูดพร้อมกันว่า **“อี:เอ”** พร้อมทั้งยกมือขึ้นทั้งสองข้าง ทั้งนี้ ให้แต่ละทีมตกลงกันว่า ทีมของตนเองจะเป็นฝ่าย **“หันหน้ามาชนกัน”** หรือ **“หันหน้ามาไม่ชนกัน”** หากทีมใดมีผลของการหันหน้ามาเป็นดังที่ตกลงไว้มากกว่า ทีมนั้นจะเป็นทีมชนะ

๔ หรือถ้าทีมไหนที่จำนวนสมาชิกในทีมหมดก่อนถือว่าแพ้

บันทึก

---



---



---



---



---



---

# เป่ายิ้งฉุบ



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมจับคู่อินหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ “เป่ายิ้งฉุบ” กันโดยมีทำเต็นประกอบเพลงว่า “ซ้ายๆๆๆ ขวาๆๆๆ ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างหน้าๆๆ ใครบววงหน้าให้เป่ายิ้งฉุบ”

- \* เมื่อร้องคำว่า **ซ้ายๆๆๆ** ให้กระโดดไปทางซ้าย ๕ ครั้ง
- \* เมื่อร้องคำว่า **ขวาๆๆๆ** ให้กระโดดไปทางขวา ๕ ครั้ง
- \* เมื่อร้องคำว่า **ข้างหน้า** ให้กระโดดไปข้างหน้า ๑ ครั้ง
- \* เมื่อร้องคำว่า **ข้างหลัง** ให้กระโดดไปข้างหลัง ๑ ครั้ง

๒ ใครขวางหน้า ให้ทำท่าก่ำก่ำบั้นทั้ง ๒ ข้างขึ้นหมุนรอบกันเป็นวง บริเวณสะดือตัวเอง

๓ เมื่อร้องว่า “เป่ายิ้งฉุบ” ให้ทั้งคู่เป่ายิ้งฉุบกัน

๔ คนที่เป่ายิ้งฉุบแพ้ จะต้องมาเกาะเอวผู้ที่ชนะไม่ให้หลุด แล้วไปเป่ายิ้งฉุบและเดินประกอบเพลงกับคู่ใหม่ ถ้าคู่ไหนแพ้ก็ไปเกาะหลังคู่ที่ชนะแล้วไปเป่ายิ้งฉุบกับทีมอื่นต่อไป

๕ ในที่สุด จะเหลือทีมเป่ายิ้งฉุบแค่เพียง ๒ ทีมที่ต่อแถวยาวเดินประกอบเพลงให้หัวแถวเป่ายิ้งฉุบกัน เพื่อจะหาคนที่ชนะ

# เปิด

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

**อุปกรณ์** แก้วี่จำนวนมากกว่าผู้เข้าร่วม ๑ ตัว  
**ขั้นตอนการเล่น**

๑ ก่อนเริ่มเล่น ให้จัดวางแก้วี่กระจัดกระจายไว้ทั่วห้อง โดยให้แก้วี่แต่ละตัวมีระยะห่าง หรือมีช่องว่างสำหรับเดินผ่านไปมาได้และให้จำนวนแก้วี่มีมากกว่าจำนวนผู้เล่น ๑ ตัว

๒ ผู้นำเกมอธิบายและสาธิตการเล่นเกมว่ามีเงื่อไขดังนี้

\* สมมติว่าผู้เกมคือ “เปิด” ซึ่งมีลักษณะการเดินที่ข้ามาก และเป้าหมายของเบ็ดคือจะเดินไปนั่งแก้วี่ตัวไหนก็ได้ที่ว่างและไม่มีใครนั่ง

\* ผู้เข้าร่วมจะต้องช่วยกันขวางไม่ให้เบ็ดสามารถนั่งแก้วี่ว่างได้ โดยมีข้อแม้ว่า ห้ามโดนตัวเบ็ดและห้ามลุกจากแก้วี่พร้อมกัน ๒ คน

## เคล็ดลึบความสนุก

😊 พยายามรักษาเวลาไม่ให้เบ็ดได้นั่งแก้วี่ให้นานที่สุดที่จะทำได้



บันทึก

---



---



---



---



---



## บทที่ ๕ พัฒนาทักษะการฟัง

เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาทักษะการฟัง ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมให้มีคุณภาพ เพราะทำให้ผู้เข้าร่วมรู้จักฟังว่าคนอื่นคิดอะไร และเข้าใจสิ่งที่เราสื่อสารออกไปหรือไม่

# เอาอะไรไปดวงจันทร์



**เวลาที่ใช้ ๑๕ นาที**

**อุปกรณ์ ไม่มี**

**ขั้นตอนการเล่น**

๑ ผู้นำเกมชวนคุยว่า เนื่องจากทุกวันนี้ โลกของเราได้รับความเสียหายค่อนข้างมากจากการที่มนุษย์ทำร้ายทรัพยากรธรรมชาติเราจึงจะย้ายทุกคนให้ไปอยู่ที่ดวงจันทร์ซึ่งมีบรรยากาศที่หนาวมากกว่าโลกมนุษย์ แต่มีข้อแม้ดังนี้ ผู้ที่จะไปดวงจันทร์ได้จะต้องบอกชื่อเล่นของตัวเอง และของ ๑ อย่าง ซึ่งเป็นอะไรก็ได้ แต่คณะกรรมการจะเป็นผู้พิจารณาว่าคนนั้นสามารถนำของสิ่งนั้นไปดวงจันทร์ได้ด้วยหรือไม่

๒ เมื่อผู้นำเกมบอกชื่อเล่นตัวเอง สิ่งของที่จะนำไปดวงจันทร์ได้นั้นจะต้องขึ้นต้นด้วยพยัญชนะตัวเดียวกันกับชื่อเล่นของคนนั้น เช่น **“อ้อ อะอาหารไปดวงจันทร์”** คณะกรรมการจะบอกว่า **“ได้ๆ”** หรือ **“บุจะเอานาฬิกาไปดวงจันทร์”** ก่อนตอบว่า **“ได้ๆ”** อาจถามเหตุผลผู้เข้าร่วมก่อนว่า เอาไปทำอะไร แล้วค่อยตอบอนุญาต

๓ หากผู้เข้าร่วมตอบว่า **“อ้อตา อะอากาศไปดวงจันทร์”** ผู้นำเกมรู้อยู่แล้วว่า **“ไม่ได้”** เพราะชื่อกับสิ่งของที่ จะนำไปมีพยัญชนะตัวนำต่างกัน แต่ควรแก้งถามเหตุผลก่อนจะปฏิเสธว่า **“ไม่ได้”**

## เคล็ดลับความสนุก

☺ ถ้าหากผู้เข้าร่วมสังเกตและตั้งใจฟังก็จะรู้เคล็ดลับของเกมนี้ และทุกคนก็สามารถไปดวงจันทร์ได้ ซึ่งผู้นำเกมสามารถชวนคุยและสรุปเรื่องประโยชน์ของการฟัง

## นี่ นีคือ และนี่คือ



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ปากกาเคมี ๓ สี สีละ ๑ ต้ม  
ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมอธิบายให้ผู้เข้าร่วมฟังว่า ในมือของผู้นำเกมมีปากกา ๓ สี หนึ่งสีดำ สองสีน้ำเงิน และสามสีแดง หากชูปากกา สีใดสีหนึ่งขึ้นมาแล้วถามว่า

“นี่” “นี่คือ” “และนี่คือ” แล้วให้ผู้เข้าร่วมทายว่าปากกาที่ชูขึ้นมาเป็นหมายเลขอะไรซึ่งผู้เข้าร่วมจะต้องตอบว่าหมายเลข ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ หลังจากนั้น ผู้นำเกมจะเป็นผู้เฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

### เคล็ดลับความสนุก

☺ สัญลักษณ์ของหมายเลขอยู่ที่ “คำถาม” หมายถึงนี้เท่ากับ ๑ นี่คือเท่ากับ ๒ และนี่คือเท่ากับ ๓ แต่นักเรียนจะสนใจที่สีของปากกาแทนที่จะฟังคำถามให้เวลาเล่นเกมนี้ประมาณ ๓ นาที

☺ เมื่อผู้นำเกมชวนคุยว่า เทคนิคการเล่นเกมนี้อะไรแล้วให้ผู้เข้าร่วมบอกว่าได้เรียนรู้อะไรจากเกมนี้ และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

# กึ่งกึ่ง ๆ



**เวลาที่ใช้ ๕ นาที**

**อุปกรณ์ ไม่มี**

**ขั้นตอนการเล่น**

๑) ผู้นำเกมกำมือขึ้นเขย่าๆ แล้วชี้แจงว่า จะให้ทุกคนทายว่ามีเหรียญในกำมือนี้กี่เหรียญ โดยผู้นำเกมพูดว่า

**“กึ่งกึ่งๆ ..กึ่งเหรียญ”** หรือ **“กึ่งกึ่งๆๆ ...มีกึ่งเหรียญ”** หรือ **“กึ่งกึ่งๆ..ในนี้มีกึ่งเหรียญ”** เป็นต้น

๒) เมื่อมีผู้ทายจำนวนเหรียญ ผู้นำเกมเฉลยคำตอบ จากนั้นเปลี่ยนให้คนอื่นทายต่อไปเรื่อยๆ ประมาณ ๓ - ๕ คน แล้วจึงถามทุกคนพร้อมกันประมาณ ๒ - ๓ ครั้ง

## เคล็ดลับความสนุก

คำตอบของจำนวนเหรียญอยู่ที่จำนวนคำที่ตามหลังคำว่ากึ่งกึ่ง เช่น “กึ่งกึ่งๆ ..กึ่งเหรียญ” คำตอบคือ ๒ เหรียญ (กึ่ง เหรียญ) “กึ่งกึ่งๆๆ ...มีกึ่งเหรียญ” (มี กึ่ง เหรียญ) คำตอบคือ ๓ เหรียญ และ “กึ่งกึ่งๆ..ในนี้มีกึ่งเหรียญ” (ในนี้ มี กึ่ง เหรียญ) คำตอบคือ ๕ เหรียญ เป็นต้น

## เธอพูด...ฉันนับ

เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมให้ผู้เข้าร่วมจับคู่แล้วนั่งหรือยืนหันหน้าเข้าหากันโดยให้แต่ละคู่ตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้พูด และใครจะเป็นผู้ฟัง

๒ จากนั้นผู้นำเกมชี้แจงว่า ผู้พูดจะพูดเรื่องอะไรก็ได้ต่อเนื่องไม่หยุดในเวลา ๒ นาที และผู้ฟังจะทำหน้าที่ฟัง และจับใจความให้ได้มากที่สุด มีข้อแม้ว่า ขณะที่ฟัง ผู้ฟังต้องนับเลขออกเสียงตั้งแต่ ๑ ๒ ๓ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบ ๒ นาที แล้วจำด้วยว่าเมื่อหมดเวลานับได้ถึงหมายเลขเท่าไร

๓ หลังจากจบเกม ผู้นำเกมชวนคุยว่า

- \* ผู้พูดและผู้ฟังรู้สึกอย่างไร
- \* เราคิดว่าได้เรียนรู้อะไรและจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร



บันทึก

---



---



---



---



---



---

# ฟังใครก็ได้

เวลาที่ใช้ ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

๑ ผู้นำเกมให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๓ คน โดยให้แต่ละกลุ่มตกลงกันว่า ในกลุ่มจะมีผู้ฟัง ๑ คนและผู้พูด ๒ คน และให้ผู้พูดยืน หรือนั่งขนาบข้างคนฟังทั้ง ๒ ข้าง

๒ จากนั้น ออกคำสั่งว่า “ให้ผู้พูดกับ ๒ คน พูดเรื่องอะไรก็ได้พร้อมกันอย่างต่อเนื่องในเวลา ๒ นาที โดยที่ห้ามคนห้ามพูดมิใช่การคุยกัน ส่วนผู้ฟังคือต้องฟังให้ได้ว่าแต่ละคนพูดเรื่องอะไรบ้าง”

๓ เมื่อหมดเวลา ผู้นำเกมสุ่มถามผู้ฟังประมาณ ๒ - ๓ คน เพื่อให้เล่าว่าผู้พูดแต่ละคนพูดเรื่องอะไรบ้าง

๔ จากนั้นถามผู้เข้าร่วมทั้งหมดว่า

- \* ความรู้สึกของผู้พูด ผู้ฟัง ก่อนและหลังการเล่นนี้เป็นอย่างไร
- \* ปัจจัยที่ทำให้การพูดหรือฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพคืออะไรบ้าง



บันทึก

---



---



---



---

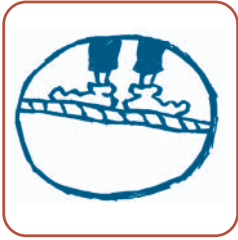


---



---

## หน้าผาและเหวลึก



**เวลาที่ใช้** ๓๐ นาที

**อุปกรณ์** เชือกพาง ๑ เส้น โดยให้มีความยาวเท่ากับจำนวน

ผู้เข้าร่วมที่ขึ้นไปยืนได้ทั้ง ๒ เท้า

**ขั้นตอนการเล่น**

๑) ผู้นำเกมวางเชือก ๑ เส้นบนพื้นห้องให้เป็นเส้นตรง แล้วให้ผู้เข้าร่วมทุกคนขึ้นไปยืนเรียงกันบนเชือกเส้นนี้ โดยมีข้อแม้ว่า เท้าทั้ง ๒ ข้างของทุกคนต้องเหยียบอยู่บนเส้นเชือก

๒) จากนั้นให้ทุกคนสมมติร่วมกันว่า ข้างหน้าเส้นคือเหวลึกมากๆ และข้างหลังของทุกคนติดชิดกับหน้าผา

๓) ผู้นำเกมออกคำสั่งให้แต่ละคนช่วยกันจัดเรียงลำดับที่ยืนของสมาชิกจะใช้วิธีการอย่างไรก็ได้ไล่ตามวันเกิด (วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์) โดยมีเงื่อนไขว่า

- \* เท้าของแต่ละคนต้องไม่ตกจากเส้นเชือก
- \* ห้ามอ้อมไปด้านหลัง

เมื่อเรียงลำดับเสร็จแล้ว ผู้นำเกมชวนคุยถึงความรู้สึกและปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ตลอดจนสิ่งที่ได้เรียนรู้

บันทึก

---



---



---



---



---



## บทที่ ๖ แบ่งกลุ่มย่อย

กิจกรรมเพศศึกษาเน้นเรื่องการให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อประเด็นเรื่องเพศทั้งในมุมมองของเพศเดียวกันและต่างเพศ จึงมักมีการแบ่งกลุ่มย่อยโดยให้มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มระหว่าง ๕ - ๗ คน ซึ่งสามารถใช้เกมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การจัดแบ่งกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน

# จับเปลี่ยนปลอก

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๓ คน โดย ๒ คนจับมือกันทั้งสองข้าง คนที่สามยืนอยู่ในวงแขนของเพื่อน และเปรียบเทียบให้ผู้เข้าร่วมฟังว่า ๒ คนที่เป็นวงแขนที่แข็งแรงหมายถึงถุงยางอนามัย ส่วนคนที่อยู่ในวงแขนของเพื่อนคือ อวัยวะเพศชายหรือจู้

จากนั้น ผู้นำเกมออกคำสั่ง ดังนี้

**“จับเปลี่ยนปลอก”** หมายถึง

ให้ ๒ คนที่เป็นปลอกยืนจับมือกันอยู่กับที่ ส่วนผู้ที่อยู่ในวงแขนเพื่อนที่สมมติให้เป็น **“จู้”** ให้รีบวิ่งออกจากปลอกเดิมไปอยู่ในปลอกอันใหม่ แล้วทั้ง ๓ คนรีบนั่งลง

**“ปลอกเปลี่ยนจู้”** หมายถึง

ให้จู้ยืนอยู่กับที่ แล้ว ๒ คนที่เป็นปลอกต้องวิ่งไปหาจู้อันใหม่ โดยที่มือทั้งสองข้างไม่หลุดจากกัน เมื่อได้จู้อันใหม่แล้ว ทั้ง ๓ คนรีบนั่งลง

**“ปลอกระเบิด”** หมายถึง

ให้ทั้ง ๓ คนที่จับกลุ่มกันอยู่นั้น จับคู่สามคนกลุ่มใหม่ทั้งหมด และสามารถสลับบทบาทว่าใครจะเป็นปลอก หรือจู้ก็ได้ เมื่อครบทั้ง ๓ คนแล้ว รีบนั่งลงให้เร็วที่สุด

๒ ระหว่างนี้จะมีคนหนึ่งที่ถูกจัดให้เป็นจู้พเนจร ต้องคอยแย่งพื้นที่กับคนอื่น ๆ ด้วย ดังนั้นถ้าใครไม่สามารถจับกลุ่มได้ครบ ๓ คนในแต่ละรอบ จะได้รับรางวัล

๓ ควรรอกคำสั่งประมาณ ๓ - ๔ รอบ เพื่อความสนุกสนาน และเมื่อถึงรอบสุดท้ายให้ออกคำสั่งที่เป็นการจัดกลุ่ม เช่น **“ปลอก ๒”** หรือ **“ปลอก ๔ จู้ ๓”** เป็นต้น เพื่อให้ได้กลุ่มย่อยที่มีจำนวนสมาชิกกลุ่มเท่าๆ กัน

## แลกเปลี่ยน จัดกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

**อุปกรณ์** แผ่นกระดาษสี ๕ สี (ตัดขนาดแผ่นไฟ  
จำนวนแต่ละสีเท่าๆ กันตามจำนวนผู้เข้าร่วม)

**ขั้นตอนการเล่น**

- ๑) ผู้นำเกมแจกกระดาษสี ๕ สี (เช่น ขาว เขียว ชมพู ม่วง เหลือง) หรือ กระดาษหมายเลข ๑ ถึง ๕ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น ซึ่งกระดาษแต่ละสี หรือหมายเลขจะมีจำนวนเท่าๆ กัน
- ๒) ออกคำสั่งให้แต่ละคนลุกขึ้นยืนและถือกระดาษของตนเอง และออกคำสั่งว่า **“แลกเปลี่ยน”** ให้แต่ละคนยื่นบัตรแลกกัน
- ๓) ออกคำสั่งเช่นนี้ไปเรื่อยๆ และเมื่อสั่งว่า **“จัดกลุ่ม”** ให้แต่ละคนที่ถือกระดาษสี หรือหมายเลขเดียวกันจับกลุ่มรวมกันแล้วนั่งลงให้เร็วที่สุด
- ๔) ควรให้เล่น แลกบัตร ประมาณ ๒ - ๓ รอบ



บันทึก

---



---



---



---



---



---

# อะตอม โมเลกุล

เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น



๑ ผู้นำเกมแนะนำความหมายของอะตอมว่า หมายถึงสิ่งเล็กๆ เมื่ออะตอมรวมตัวกันจะกลายเป็นโมเลกุล จากนั้น ผู้นำเกมออกคำสั่ง ดังนี้

๒ เมื่อพูดว่า “อะตอม” ให้แต่ละคนเดินไปมาไม่ให้ตัวไปสัมผัสกับคนอื่น

๓ เมื่อพูดว่า “โมเลกุล” แล้วตามด้วยจำนวนหมายเลข แสดงว่าให้จับกลุ่มตามจำนวนแล้วนั่งลงให้เร็วที่สุด กลุ่มไหนนั่งลงช้าสุด ถูกจับแพ้ เช่น “โมเลกุล ๕” “โมเลกุล ๑๑” เป็นต้น

๔ ตรวจสอบคำสั่งให้จับกลุ่มประมาณ ๓ - ๔ รอบ และรอบสุดท้าย ให้ได้เท่ากับจำนวนคนที่ต้องการแบ่งกลุ่ม

บันทึก

---

---

---

---

---

---

---

---

# ผลไม้รวมมิตร



เวลาที่ใช้ ๕ นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการเล่น

- ๑ ผู้นำเกมออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมยืน หรือนั่งล้อมวงเป็นวงกลม
- ๒ จากนั้นให้แต่ละคนนับเลขต่อเนื่องตั้งแต่หมายเลข ๑ ถึง ๕ โดยชี้แจงว่า

- \* ผู้ที่นับหมายเลข ๑ คือ “แอปเปิ้ล”
- \* ผู้ที่นับหมายเลข ๒ คือ “มะละกอ”
- \* ผู้ที่นับหมายเลข ๓ คือ “กล้วย”
- \* ผู้ที่นับหมายเลข ๔ คือ “ส้ม”
- \* ผู้ที่นับหมายเลข ๕ คือ “เบาะ”
- \* เมื่อผู้นำเกมเรียกชื่อผลไม้ชนิดใด เช่น “ส้ม” คนที่นับหมายเลข ๔ ทั้งหมดต้องรีบวิ่งสลับที่กันและกัน และเมื่อพูดว่า “ผลไม้รวมมิตร” ทุกคนต้องสลับที่ยืนหรือนั่งทันที
- \* สุดท้ายให้ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า “สวนผลไม้” ทุกคนที่เป็นผลไม้ชนิดเดียวกันต้องวิ่งไปรวมกลุ่มเดียวกัน แล้วนั่งลงให้เร็วที่สุด กลุ่มที่นั่งช้าสุดถือว่าแพ้
- \* ในที่สุดจะได้กลุ่มย่อย ๕ กลุ่มที่มีจำนวนคนเท่าๆ กัน หากต้องการเพิ่มจำนวนกลุ่มก็ให้เพิ่มจำนวนผลไม้

บันทึก

---



---



---



---



---



## ติดต่อ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ได้ที่

### องค์การแพธ (PATH)

๓๗/๑ ซอยเพชรบุรี ๑๕ ถนนเพชรบุรี  
พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๓-๕  
[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

