

## รายละเอียดกิจกรรม

“ทำความรู้จักกับม้า” ตั้งแต่

- การสัมผัสม้า สร้างความคุ้นเคยกัน
  - การขึ้นม้า การนั่งม้า
  - การป้อนอาหาร
  - ฝึกใช้คำสั่งง่ายๆ กับม้า เช่น สั่งให้ม้าเดิน - หยุด สั่งให้วิ่ง - เดิน สั่งให้ย่อขา
- รู้จักการควบคุมม้า
- ฝึกขี่ม้า ขี่ม้าวิ่งเป็นวงกลม ได้ใช้เวลากับม้าฝึกการดูแลม้าลูบคอ
  - แปลงขน เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจให้เด็กมีความอ่อนโยน รู้จักการดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น



## ขี่ม้าสร้างสมาธิ

ระดับชั้น : ประถมศึกษา  
มัธยมศึกษาต้น  
มัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวนชั่วโมง : 3 ชั่วโมง

หัวหน้ากิจกรรม :

นายสมศักดิ์ กั้นลาด

ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา

มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ

## สิ่งที่จะได้รับจากกิจกรรม

- การเรียนขี่ม้า ช่วยปรับบุคลิกภาพให้เด็กๆ ได้เพราะการขี่ม้า เด็กๆ ต้องนั่งหลังตรง สง่างาม จึงช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี ไม่นั่งหลังค่อม
- ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง สมวัย ฝึกการทรงตัว ทำให้เด็กร่างกายแข็งแรง นำไปสู่การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ฝึกการยืดหยุ่นความคิด เพื่อจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตรงหน้า
- ฝึกสมาธิ และความอดทน เพราะการขี่ม้า จำเป็นต้องมีสมาธิจดจ่อ และมีความอดทนอดกลั้น หากต้องเจ็บตัวเล็กๆ น้อยๆ จากการฝึกฝน
- ฝึกวินัย เพราะการขี่ม้ามันต้องทำอย่างประจำ สม่ำเสมอ จึงจะเกิดผลดี ขี้เกียจไม่ได้

