ลำดับที่ 1/2551

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

ISBN 978-974-9799-91-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2551

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

จัดทำโดย กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน
สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
www.osrd.go.th

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2551

พระราโชวาท

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
ณ อาคารกีฬาอเนกประสงค์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
วันจันทร์ที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2548

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ข้าพเจ้ามาปฏิบัติพระราชกรณียกิจแทนพระองค์ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีประจำปีนี้. ขอแสดงความชื่นชมกับผู้ทรงคุณวุฒิและบัณฑิตทุกท่าน ที่ได้รับเกียรติและความสำเร็จ.

การที่คนเราแต่ละคนจะสามารถดำรงชีวิต และปฏิบัติกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ. ปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง คือการรู้จักแบ่งเวลา. ทุกคนมีเวลาแบ่งได้เป็นสองส่วน ได้แก่เวลาสำหรับทำงาน กับเวลาสำหรับพักผ่อน. ถ้าบุคคลใดหักโหมทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน ก็ยากที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ทั้งงานที่ทำก็อาจบกพร่องเสียหาย เพราะผู้ทำมีสภาพร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์พร้อม. ในขณะเดียวกัน ถ้าบุคคลใดมัวแต่เพลิดเพลินอยู่กับความสนุกสนาน จนละเลยย่อหย่อนจากหน้าที่การงานของตน ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตและกิจการงานได้. ดังนั้น ทุกคนจึงควรจัดสรรเวลาสำหรับการทำงานและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม. ในเวลาทำงาน ก็ตั้งใจใช้ความรู้ความสามารถและกำลังที่มีอยู่อย่างเต็มที่ เพื่อให้งานสำเร็จผลที่ดี มีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งควรจะได้หาเวลาผ่อนคลาย ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ ที่ทำให้เพลิดเพลินพอใจ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี หรือเล่นกีฬา เป็นต้น. แต่ละคนจะได้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติกิจการงานให้ถึงพร้อมด้วยความสุขและความเจริญ.

ในพระปรมาภิไธยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขออวยพรให้บัณฑิตทุกคนและทุกท่านที่มาร่วมในพิธีนี้ มีความผาสุกสวัสดีจงทั่วกัน.

คำนำ

นันทนาการเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ต้องศึกษาและเข้าใจถึงปรัชญา หลักการ คุณลักษณะของนันทนาการ ตลอดจนวิธีการดำเนินกิจกรรมในการฝึกทักษะ และการนำไปใช้เพื่อการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้บุคคลทั้งเด็ก เยาวชน และประชาชนได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม นอกจากความต้องการที่จะให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดี มีงานทำ มีการศึกษาที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น และประสบความสำเร็จในชีวิตได้แล้วนั้น ก็จำเป็นต้องมีคุณลักษณะพื้นฐานในด้านนันทนาการด้วยเพื่อทำให้ชีวิตมีความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน ดังพระราโชวาทของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีที่ได้อัญเชิญมาไว้ในหนังสือนี้ และกิจกรรมที่ทำให้ทุกคนชื่นชอบ คือกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะช่วยสรรค์สร้างการมีชีวิตที่ดี และทำให้เกิดความผาสุกสมบูรณ์ ชีวิตมีคุณค่าและดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ จึงมอบหมายให้สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการจัดทำหนังสือ เรื่อง “ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ” ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการในการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะส่งผลให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าต่อไป จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ นักนันทนาการ นักฝึกอบรม นักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป

(นายสมบัติ คุรุพันธ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

สารบัญ

หน้า

พระราโชวาท

คำนำ

บทที่ 1 บทนำ **1**

- ปรัชญานันทนาการ 1
- คุณค่า ความสำคัญของปรัชญานันทนาการ 3
- ความสำคัญของนันทนาการ 4
- คุณลักษณะของนันทนาการ 5
- ความมุ่งหมายของนันทนาการ 8
- ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ 8

บทที่ 2 การจัดดำเนินการนันทนาการ **11**

- การจัดนันทนาการเพื่อบริการและสวัสดิการสังคม 11
- ทรัพยากรทางนันทนาการ 12
- การจัดกิจกรรมนันทนาการ 16
- ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ 17

บทที่ 3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ **21**

- กิจกรรมนันทนาการศิลปะและหัตถกรรม (Art and Craft) 21
- กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา (Games and Sport) 23
- กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) 44
- กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) 51
- กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance and Rhythmic Activities) 53
- กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ (Drama and Theatre) 58
- กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Activities) 72

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
	- กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (Reading, Writing and Speaking Activities)	76
	- กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Activites)	86
	- กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Activites)	89
	- กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Volunteer Activites)	92
บทที่ 4	**กิจกรรมนันทนาการเพื่อใช้ในการสัมมนาและฝึกอบรม**	**95**
	- กิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Break the Ice and Group Dynamic Activities)	95
	- กิจกรรม Walk Rally	97
	- กิจกรรมมหกรรมสวนสนุก	103
บรรณานุกรม		**107**
คณะผู้จัดทำ		**109**

บทที่ 1

บทนำ

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ต้องเผชิญกับปัญหานานัปการที่คุกคามสวัสดิภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ อาชญากรรม มลพิษทางสิ่งแวดล้อม การแข่งขันช่วงชิงเอาชนะกันในเกมชีวิต การงาน การเมือง การพยายามให้ได้มาหรือสูญเสียไปของเงิน เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ความรัก เป็นต้น การที่มนุษย์ยังต้องดิ้นรนเพื่อดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม โดยเฉพาะสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลในชีวิต ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการถือเป็นเครื่องมืออันสำคัญที่จะช่วยบรรเทาปัญหาดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมนันทนาการ เป็นวิถีแห่งความสุขและเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผลที่ได้รับจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการก็คือพลังแห่งความสุข ซึ่งเป็นปฏิปักษ์กับความเครียด ความทุกข์ ความกังวล ความเศร้าหมองต่าง ๆ ถึงแม้ว่าคนไทยจะมีคุณลักษณะทางนันทนาการที่ดีเลิศอยู่แล้วก็ตาม แต่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในโลกยุคใหม่ทำให้กระทบต่อรากฐานด้านนันทนาการของชีวิตคนไทยมากขึ้นอย่างน่าวิตก โดยเฉพาะการต่อสู้ระหว่างความทุกข์กับความสุข หรือระหว่างการทำสิ่งที่ดีกับสิ่งที่ชั่วนั้น เป็นปัญหาความขัดแย้งของมนุษย์มาโดยตลอด การปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้ความสามารถทางนันทนาการที่ถูกต้องจะเป็นพลังแห่งความสุข เพื่อลดความเคร่งเครียดหรือเป็นพลังใจเป็นรากฐานให้เด็กและเยาวชน สามารถดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมั่นใจ มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปรัชญานันทนาการ

ปรัชญานันทนาการ (Recreation Philosophy) เป็นปรัชญาประยุกต์ผสมผสานหลักแห่งเหตุผล ความรู้ ความเป็นจริง และความมีสุนทรีย์ที่ผสมผสานกัน โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานของปรัชญาบริสุทธิ์กับปรัชญาการศึกษาและทฤษฎีทางการศึกษามาตีความแยกแยะแนวคิดทางนันทนาการ เพื่อเสนอและประมวลเป็นเนื้อหาสาระใหม่ในการจัดนันทนาการที่เป็นระบบ อันจะเป็นทางส่งเสริมความเข้าใจในกระบวนการต่าง ๆ ทางนันทนาการ และเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อนันทนาการ ดังนั้นปรัชญานันทนาการจึงเป็นแนวคิดหรือหลักการและวิธีการที่จะส่งเสริมบุคคลให้มาร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยมิได้หวังสินจ้างรางวัลใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้เพื่อต้องการให้บุคคลได้ผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจให้เกิดความสนุกสนาน ได้มีโอกาสแสดงออกในทางถูกต้อง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่จะสร้างศักยภาพแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการ จำเป็นต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ในหลักและปรัชญานันทนาการจึงจะทำให้การประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้นบรรลุเป้าประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจในปรัชญานันทนาการมากขึ้น ใคร่ขอยกพระราชจริยาวัตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมาประกอบการอธิบายดังนี้

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเป็นนักปรัชญาและผู้นำนันทนาการที่ทรงปฏิบัติองค์เป็นแบบอย่างให้แก่พสกนิกรได้เป็นอย่างดี

ชีวิตพรรษาด้วยนันทนาการ

พระราชจริยวัตรต่าง ๆ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นเลิศในทุก ๆ สาขาวิชา แม้แต่สาขาวิชานันทนาการ ซึ่งจะเห็นได้จากการที่พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชดำริต่าง ๆ พระราชดำริเกี่ยวกับสาขาวิชานันทนาการนั้น ทรงแสดงให้เห็นถึงหลักปรัชญาที่สมบูรณ์ยิ่ง และไม่ว่าพระองค์จะทรงงานใดทั้งภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติ พระองค์จะทรงแทรกปรัชญาไว้เสมอ จะเห็นได้ชัดเจนในพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสที่พระราชทานแก่ประชาชนและคณะบุคคลต่าง ๆ ในวาระต่าง ๆ กัน ซึ่งไม่เป็นปรัชญาที่เลื่อนลอยไร้ประโยชน์ ทรงพระราชทานปรัชญาแก่ปวงประชาราษฎร์ให้เป็นเกมลับสมองอยู่เสมอ พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสต่าง ๆ เป็นการทรงงานด้วยพระองค์เองที่เกิดจากพระปรีชาสามารถอย่างลึกซึ้ง รอบคอบ ไม่ใช่เป็นงานที่ผู้อื่นร่างถวาย ดังที่บางคนเข้าใจกัน ดังนั้นพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่มีค่าสูง ควรแก่การศึกษาวิเคราะห์อย่างละเอียด และสามารถนำมายึดเป็นหลักในการปฏิบัติได้ ซึ่งในหลักปรัชญาแห่งนันทนาการนั้น มีสาระเนื้อหาที่แบ่งออกเป็น 3 องค์ คือ

- องค์แห่งทฤษฎีกับการปฏิบัติ
- องค์แห่งความรู้และคุณธรรม
- องค์แห่งการพัฒนาตนเองและส่วนรวม

พระราชจริยวัตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แสดงถึงเนื้อหาสาระ 3 องค์ดังกล่าว ซึ่งพอจะขยายความได้ดังนี้

- **องค์แห่งทฤษฎีกับการปฏิบัติ** กิจกรรมนันทนาการซึ่งจะยังประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริงได้นั้นจะต้องทำการศึกษาในหลักทฤษฎีให้ถ่องแท้เสียก่อนจึงจะเกิดผลสัมฤทธิ์ในเชิงปฏิบัติ และต้องควบคู่กันไปโดยตลอด พระองค์ทรงเห็นความสำคัญของทฤษฎีหรือวิชาการขั้นสูงที่มีต่อการพัฒนาคน พัฒนาชาติ แต่ในขณะเดียวกันก็ทรงเห็นอันตรายของการแยกทฤษฎีออกจากการปฏิบัติ พระองค์ทรงถือว่าทฤษฎีหรือความรู้ทางวิชาการนั้น แม้จะเป็นสิ่งที่ดีแต่จะไม่มีประโยชน์เลยถ้าเราไม่มีความรู้ในการนำทฤษฎีนั้นไปปฏิบัติให้เกิดผลตามความต้องการได้ ซึ่งตรงกับหลักปรัชญาของนันทนาการที่ว่า การจะให้คนมีนันทนาการในหัวใจได้นั้นจะต้องปฏิบัติอย่างมีทฤษฎีกำกับ ผู้นำนันทนาการจึงต้องตระหนักในองค์ประกอบข้อนี้เป็นอย่างยิ่ง
- **องค์แห่งความรู้และคุณธรรม** มีนักคิดบางคนถือว่าความรู้เป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดเหนือกว่าคุณภาพชีวิตและการศึกษา ทำให้ครูอาจารย์เชื่อว่าเป้าหมายของการศึกษา คือ การหาความรู้ใส่ตัว คนมีความรู้สูงมักจะเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่อง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นอันตรายของความเชื่ออันนี้ จึงพระราชทานพระราชดำริให้ประชาชนได้ตระหนัก ทรงเห็นว่าการพัฒนาคนให้มีคุณค่า มีความสุขสมบูรณ์ทั้งตนเองและสังคมนั้นต้องให้มีคุณธรรมในจิตใจด้วย พระองค์ทรงเล็งเห็นว่าความรู้นั้นเหมือนเครื่องยนต์ที่ทำให้ยวดยานเคลื่อนไหวได้ประการเดียว ส่วนคุณธรรมดังกล่าวเป็นเสมือนหนึ่งพวงมาลัยหรือหางเสือ จึงเป็นปัจจัยที่นำพาให้ยวดยานดำเนินไปถูกทางด้วยสวัสดี คือปลอดภัยจนบรรลุถึงจุดหมายที่พึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญานันทนาการโดยแท้จริง กล่าวคือ กิจกรรมนันทนาการจะจรรโลงคุณธรรมประจำใจให้ถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกขบวนการ ไม่ว่าจะเป็นเกม ไม่ว่าจะออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเล่นดนตรี ไม่ว่าจะพูดจาเล่นหัวกันยามว่าง พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็นชัดเจนเสมอ
- **องค์แห่งการพัฒนาตนเองและส่วนรวม** ปัญหาหนึ่งที่มักเกิดขึ้นเสมอในทุกสังคม คือปัญหาว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนหรือประชาชนแต่ละคนกับสังคม นักปรัชญาบางคนเชื่อว่าประชาชนเป็นเพียงหน่วยหนึ่งของสังคมเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่มีสิทธิเสรีภาพที่จะทำอะไรเพื่อตนเองเลย (กิจกรรมที่ทำขึ้นเพื่อถือว่าเป็นของสังคม

หรือรัฐ) นักปรัชญาบางคนก็เชื่อว่าประชาชนแต่ละคนมีความสำคัญกว่าสังคม สังคมมีอยู่ได้ก็เพื่อรับใช้ประชาชนแต่ละคน พระองค์ทรงไม่เห็นด้วยกับปรัชญาทั้ง 2 สำนักนั้น ทรงเกรงว่าปรัชญาของพวกแรกหากนำไปปฏิบัติแล้วจะทำลายเสรีภาพส่วนบุคคล พวกที่สองจะทำให้เกิดการชุลมุนวุ่นวายขึ้น เนื่องจากการใช้เสรีภาพโดยไม่มีขอบเขตจำกัดของประชาชนแต่ละคน ทรงถือว่าเสรีภาพส่วนบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ต้องมี

คุณค่า ความสำคัญของปรัชญานันทนาการ

ในสภาพของสังคมในปัจจุบันนับได้ว่ากิจกรรมนันทนาการมีบทบาทต่อบุคคลและสังคมมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่ระดับบุคคลจนกระทั่งถึงรัฐบาลต่างก็ให้ความสำคัญต่อกิจกรรมนันทนาการมากยิ่งขึ้น ดังนั้นปรัชญานันทนาการน่าจะเป็นวิชาที่สำคัญที่จะช่วยกำหนดแนวทางในวิชาชีพนันทนาการให้ก้าวหน้าต่อไป ทั้งนี้เพราะปรัชญานันทนาการมีคุณค่าในแง่ของความคิด คือ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักมองปัญหาและหาวิธีแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ปรัชญานันทนาการยังมีความสำคัญในแง่ต่าง ๆ ดังนี้

1. ปรัชญานันทนาการเป็นเครื่องกำหนดแนวทางของการกระทำในฐานะที่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลและมีปัญญา การที่มนุษย์จะกระทำสิ่งใด จำเป็นต้องรู้จุดมุ่งหมายของการกระทำ รู้และเข้าใจเจตจำนงของชีวิต รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีและควรปฏิบัติ ดังนั้นปรัชญานันทนาการจะช่วยกำหนดแนวทางของหลักการและวิธีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการและช่วยให้ผู้นำนันทนาการสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมควรจะเรียนรู้และควรปฏิบัติ

2. ปรัชญานันทนาการช่วยกำหนดแนวทางแก่วิชาชีพในสภาพของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ปัจจุบันอาจทำให้บุคคลละเลยต่อเป้าหมายที่แท้จริงของนันทนาการ อันอาจทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการ ปรัชญานันทนาการจึงช่วยให้ผู้นำทางนันทนาการ ตลอดจนบุคคลทั่วไปได้ทราบถึงเจตนารมณ์ที่แท้จริง รู้ถึงจุดยืน รู้บทบาทหน้าที่ที่แท้จริง

3. ปรัชญานันทนาการช่วยให้สังคมได้ตระหนักและเข้าใจในคุณค่าที่นันทนาการให้แก่บุคคล การดำเนินการอย่างมีหลักการและมีเหตุผลจะช่วยให้คุณค่าของนันทนาการปรากฏเด่นชัดขึ้น

4. ปรัชญานันทนาการช่วยแก้ภาพพจน์และทัศนะที่ผิด ๆ เกี่ยวกับนันทนาการให้ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เพราะปรัชญานันทนาการจะช่วยให้ผู้นำหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นผู้มีหลักการ มีเหตุผล มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของนันทนาการถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง อันจะช่วยให้ภาพพจน์ที่ถูกต้องปรากฏเด่นชัดและมีเอกภาพแห่งวิชาชีพมากยิ่งขึ้น

5. ปรัชญานันทนาการเป็นสื่อกลางที่จะนำมาซึ่งความเข้าใจระหว่างกันและกันในกลุ่มของวิชาชีพนันทนาการและวิชาชีพอื่น ๆ และก่อให้เกิดความเข้าใจในหลักการ วิธีการ ตลอดจนเป้าหมายต่าง ๆ ร่วมกัน

6. ปรัชญานันทนาการจะมีส่วนสัมพันธ์และบูรณาการให้ปรากฏเด่นชัดระหว่างนันทนาการกับพลศึกษาและสุขศึกษา

7. ปรัชญานันทนาการจะเป็นส่วนสำคัญที่จะเน้นให้เห็นความสำคัญของหลักการ วิธีการ และทฤษฎีต่าง ๆ ทางนันทนาการ อันเป็นแนวความคิดสำหรับนำไปปฏิบัติต่อไป

8. ปรัชญานันทนาการจะช่วยกำหนดแนวทาง (Means) และเป้าหมาย (End) ทางนันทนาการ เพื่อให้นันทนาการได้มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของชาติ *(กำโชค เผือกสุวรรณ, 2538 : 54-55)*

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรงพลังด้วยนันทนาการ

ความสำคัญของนันทนาการ

ในภาวะสังคมปัจจุบัน กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากขึ้นทุกขณะ ซึ่งพอจะสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

1. ความสำคัญต่อตัวเอง คนทุกคนหากได้แสดงออก ได้พูดจา ได้ร้องเพลง ได้ออกกำลังกาย ได้พักผ่อน ได้พักผ่อนหย่อนใจกับธรรมชาติ ฯลฯ จะมีความปีติสุข มีความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด สุขภาพก็จะดีพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพ กิจกรรมเหล่านั้นเป็นองค์ประกอบของนันทนาการทั้งสิ้น และเป็นองค์ประกอบตามธรรมชาติของมนุษย์นั่นเอง เพราะอยู่ในตัวทุกคนมาตั้งแต่เกิดแล้ว เพียงแต่มิได้ประมวลไว้เป็นหมวดหมู่และไม่ดึงออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์เอง หากจะกล่าวว่า “เมื่อเกิดเป็นคนแล้วไม่มีใครไม่มีนันทนาการในหัวใจ” ก็ไม่ผิด

2. ความสำคัญด้านประชากรและสังคม กล่าวคือ นันทนาการเป็นสื่อสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

3. ความสำคัญต่อครอบครัว สภาพสังคมปัจจุบันทำให้สมาชิกในครอบครัวขาดโอกาสและบรรยากาศที่จะได้อยู่ร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตาหรือมีความสัมพันธ์กันแน่นแฟ้นเหมือนในสมัยก่อน กิจกรรมนันทนาการสามารถเป็นสื่อในการเสริมสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัวได้ ช่วยลดช่องว่างทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้จักบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง

4. ความสำคัญด้านชุมชน นันทนาการช่วยในการพัฒนาชุมชนได้หลายด้าน เช่น

4.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นผู้มีเหตุผล การที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น การอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์ ทำให้เป็นผู้ที่มีเหตุผล รู้จักเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่น

4.2 ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีในชุมชน ช่วยลดอบายมุข แก้ไขพฤติกรรมที่หมกมุ่นกับสิ่งที่สังคมไม่พึงปรารถนา ทั้งนี้จะต้องอาศัยการควบคุมดูแลและช่วยเหลือเอาใจใส่ เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

4.3 ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี กิจกรรมนันทนาการครอบคลุมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เกิดความสวยงาม การส่งเสริมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นการป้องกันและแก้ไขมลภาวะและสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ส่งเสริมสมดุลแห่งธรรมชาติ

5. ความสำคัญต่อประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคี สร้างความสงบสุขในชาติ เมื่อประชากรได้มีโอกาสเล่นหรือออกกำลังกาย และมีจิตใจแจ่มใส มีสังคมดีปราศจากภาวะความเครียด ปัญหาต่าง ๆ ก็มีน้อย ประเทศชาติก็สงบสุข

ดังนั้นสังคมจะเป็นสุข สง่างาม และพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องสวยงาม ก็ด้วยผลจากการมีกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น

คุณลักษณะของนันทนาการ

เป็นการยากที่จะกล่าวว่าลักษณะที่แท้จริงของกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างไร เพราะไม่สามารถที่จะอธิบายได้อย่างชัดเจน หรือแบ่งแยกให้เห็นว่าพฤติกรรมใดที่คนเข้าร่วมประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่ เพราะสิ่งที่เราคิดว่าเป็นนันทนาการสำหรับเรานั้น คนอื่นอาจมองเห็นเป็นงาน เป็นอาชีพที่จริงจังสำหรับเขาก็ได้ โดยทั่วไปลักษณะของนันทนาการจะยึดพื้นฐานทางกิจกรรมเป็นหลัก ซึ่งสามารถแบ่งคุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาว่ากิจกรรมใดเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่ ได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการต้องประกอบหรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมรูปใดรูปหนึ่งเสมอ

1.1 กิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานทางกายประกอบ ซึ่งมีอยู่อย่างหลากหลาย เช่น การเล่นกีฬา การปีนเขา การเต้นรำ การร้องเพลง การเล่นกายกรม การละเล่นต่าง ๆ ฯลฯ

1.2 กิจกรรมทางจิตใจหรือทางสมอง เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังทางสมองในการคิดสร้างสรรค์แล้วจึงออกมาเป็นรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการทางสมองนี้ จึงไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ง่าย ๆ เหมือนกับการประกอบกิจกรรมทางกาย ผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางสมองนั้นจะใช้สมองในการคิดสร้างสรรค์ บางครั้งอาจจะสังเกตไม่ได้ว่าบุคคลผู้นั้นได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางสมองหรือไม่ เพราะบางทีสีหน้าหรือพฤติกรรมที่เห็นได้อาจจะดูเหมือนว่าเขามิได้มีความเพลิดเพลินแต่อย่างใด กิจกรรมนันทนาการทางสมอง ได้แก่ การออกแบบเสื้อผ้า ออกแบบบ้าน ออกแบบสวน การคิดถึงแบบการตกแต่งห้อง การคิดประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ การแต่งคำประพันธ์ แต่งเพลง กิจกรรมนันทนาการที่ใช้สมอง มักจะเกิดในหมู่นักจิตรกรรม นักประติมากรรม นักวรรณกรรม นักออกแบบต่าง ๆ

1.3 กิจกรรมทางอารมณ์ เป็นการค่อนข้างยากที่จะวัดอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการว่าเขาได้รับความสุข สนุกสนาน ประทับใจ พึงพอใจมากน้อยเพียงใด กิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ เช่น การฟังดนตรี การชมนก ชมวิวทิวทัศน์ ชมหนังตะลุง ลิเก โขน ละคร งิ้ว หมอลำ ชมภาพยนตร์ ชมกีฬา ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางกายและทางสมองก็มักจะได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ไปด้วย แม้จะสังเกตพฤติกรรมของผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ไม่ได้ง่าย แต่ก็พอจะสังเกตเห็นความพึงพอใจ ความประทับใจของผู้มีอารมณ์ทางนันทนาการได้บ้าง เช่น การหัวเราะ สีหน้าที่แสดงออกถึงความพึงพอใจ การปรบมือ เป็นต้น

สรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมในรูปใดรูปหนึ่งเสมอ อาจจะลงมือประกอบกิจกรรมด้วยตนเองหรือไม่ต้องลงมือประกอบกิจกรรมด้วยตนเองก็ตาม ต่างก็ต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทั้งสิ้น กิจกรรมนันทนาการที่แสดงออกได้ทางกาย ทางสมอง และทางอารมณ์นั้น ต่างกันเพียงการใช้พลังงานเท่านั้น ส่วนคุณค่าจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้นจะได้รับผลตอบแทนได้ในระดับเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการทางกายอาจต้องเสียพลังงานเพื่อประกอบกิจกรรมมากกว่า ขณะที่การประกอบกิจกรรมนันทนาการทางสมองหรือทางอารมณ์อาจเสียพลังงานน้อยกว่า แต่ถ้ากล่าวถึงคุณค่าที่ได้รับแล้วขึ้นอยู่กับความสุข สนุกสนาน ความพึงพอใจของแต่ละคนว่าพึงพอใจกิจกรรมประเภทใด อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติจริงนั้น ผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการจะใช้พลังงานในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทั้ง 3 ด้าน ไปพร้อม ๆ กันเสมอ ไม่อาจแบ่งแยกได้อย่างเด็ดขาด

2. กิจกรรมนันทนาการมีหลายรูปแบบ กิจกรรมนันทนาการมีขอบข่ายที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง ไม่มีรูปแบบที่จำกัดแน่นอน เพราะรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการขึ้นอยู่กับความพอใจของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งย่อมแตกต่าง

กันไปตามสถานภาพ อย่างไรก็ตาม บุคคลและกลุ่มชน คือผู้ที่กำหนดรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ เช่น กีฬาประเภทต่าง ๆ หรือการเล่นต่าง ๆ แต่ก็มิได้หมายความว่าจะไม่มีรูปแบบอื่นเกิดขึ้นอีกได้ เพราะโดยแท้จริงแล้วบุคคลแต่ละคนคือผู้ที่กำหนดกิจกรรมนันทนาการสำหรับตนเอง

3. นันทนาการต้องอาศัยแรงจูงใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้นั้น จะต้องมีแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นที่ทำให้กระหายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สิ่งจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมอาจจะเป็นเพราะต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือแรงจูงใจที่จะทำให้เขาทราบว่าผลที่ได้จากการประกอบกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เขาพึงพอใจ

แรงจูงใจหรือแรงกระตุ้น เป็นปัจจัยที่สำคัญในการตัดสินว่ากิจกรรมใดเป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลหนึ่ง แต่อาจเป็นงานสำหรับอีกบุคคลหนึ่ง เช่น นักทัศนาจรเห็นว่าการเดินทางท่องเที่ยวตามริมฝั่งแม่น้ำที่มีพืชพันธุ์ต่าง ๆ ขึ้นชุกชุมสวยงาม มีสัตว์ป่านานาชนิดให้ชมนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการ แต่มัคคุเทศก์ผู้ที่นำนักทัศนาจรไปชมสิ่งดังกล่าวริมฝั่งน้ำถือว่าเป็นงานของเขา จะเห็นได้ว่านักทัศนาจรมีแรงจูงใจที่จะใฝ่หาความเพลิดเพลินความสนุกสนานในการเข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการมากกว่ามัคคุเทศก์ อย่างไรก็ตาม แรงจูงใจมีหลายอย่าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอาจต้องการความสนุกสนาน แต่ผู้นำกิจกรรมนันทนาการกลับพึงพอใจที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นพลเมืองดีปราศจากปัญหาสังคม จึงอาจกล่าวได้ว่าการที่จะตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

4. กิจกรรมนันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง การประกอบกิจกรรมนันทนาการจะต้องประกอบขึ้นในเวลาว่างปลอดจากภารกิจ หากบุคคลเอาเวลาว่างมาประกอบกิจกรรมเพื่อเป็นอาชีพด้วยแล้ว ก็ไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพราะถือว่าเป็นเวลาทำงานของเขา กิจกรรมนันทนาการจึงต้องเกิดขึ้นในเวลาว่าง อันจะทำให้บุคคลเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน เบิกบานใจ ในเวลาที่พ้นจากงานหรือภารกิจประจำวัน ทั้งนี้มิได้หมายความว่า งานจะไม่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ แต่ว่างานไม่จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการ ถ้าตราบใดที่ยังมีแรงผลักดันอื่น ๆ ที่ส่งผลให้ผู้กระทำได้รับผลสะท้อนในลักษณะของความเป็นงาน อย่างไรก็ตาม ผู้ที่รู้จักทำงานโดยให้งานเป็นกิจกรรมนันทนาการไปด้วย ย่อมเป็นผู้ที่จะได้รับประโยชน์ทางนันทนาการได้มากกว่า

5. การเข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นไปด้วยความสมัครใจ การที่จะระบุหรือมอบหมายให้บุคคลหรือกลุ่มชนใดประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม โดยเห็นว่าเหมาะสมกับเขาหรือเหมาะสมกับกลุ่มชนนั้น หรือเนื่องจากเห็นว่าลักษณะนิสัยของเขาควรจะชอบกิจกรรมนั้นเป็นการไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง ควรจะให้บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยปราศจากการบังคับ หากเกิดการบังคับขึ้นไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม ความเป็นกิจกรรมนันทนาการก็จะหมดลงในทันที ในการประกอบกิจกรรมนันทนาการใด ๆ ก็ตามหากมีการบังคับเกิดขึ้นจะเป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดสร้างสรรค์ของบุคคล และหมายถึงความเป็นนันทนาการสิ้นสุดลงทันที กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสิ่งที่บุคคลใดก็ตามสามารถปฏิบัติได้ตามความพอใจและความต้องการของตนอย่างอิสรเสรี

6. กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งสากล กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ทุกคนในโลกสามารถร่วมรับรู้และร่วมปฏิบัติได้ เพราะเนื้อหาของกิจกรรมนันทนาการคือ ความเพลิดเพลิน การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แม้ไม่อาจร่วมปฏิบัติได้แต่ก็ร่วมรับรู้ได้ และกล่าวได้ว่ามนุษย์ทุกคนต้องมีนันทนาการไม่ว่าจะสร้างขึ้นเฉพาะตนและรับมาจากคนอื่น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ลักษณะทั่วไปและลักษณะเฉพาะของกิจกรรมนันทนาการนี้เอง คือ ความเป็นสากลของกิจกรรมนันทนาการ

7. กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจริงจังและมีจุดมุ่งหมาย แม้ว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นเรื่องของความสนุกสนานเพลิดเพลินและการเล่น แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการก็ต้องปฏิบัติอย่างจริงจังและมีเป้าหมาย เช่น นักกีฬาจะต้องเคร่งครัดกับกติกา นักแสดงต้องแสดงให้สมบทบาท นักดนตรีต้องควบคุมจังหวะและกำหนดเสียงได้อย่างถูกต้องแม่นยำ รวมทั้งผู้ชมซึ่งก็คือผู้เข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ก็จะต้องรักษามารยาทและระเบียบวินัยของกิจกรรมนั้น ๆ ด้วย เช่น ไม่ก่อความรบกวนใด ๆ อันจะทำให้กิจกรรมนั้นไม่สำเร็จตามความมุ่งหมาย แม้แต่การดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมเล็ก ๆ น้อย ๆ ผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการก็ควรทำด้วยความจริงจังจึงจะทำให้ได้รับคุณค่าของนันทนาการอย่างสมบูรณ์

8. กิจกรรมนันทนาการสามารถยืดหยุ่นได้ กิจกรรมนันทนาการสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสภาพการณ์ทุกเวลา อาจจะเกิดขึ้นในแบบที่ต้องจัดอย่างเป็นระเบียบแบบแผน หรืออาจจะจัดในแบบที่ไม่เป็นระเบียบแบบแผน ในชุมชนที่มีคนจำนวนมากก็อาจจัดกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบที่ต่างกันออกไป ซึ่งการจัดนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์บางทีอาจจะเป็นเพียงการจัดอุปกรณ์ สถานที่ หรือแหล่งนันทนาการให้ประชาชนหาความสนุกสนานเพลิดเพลินเอาเอง เช่น สนามเด็กเล่น สวนหย่อม สนามกีฬา คนจำนวนมากจนถึงฝูงชนอาจร่วมกันประกอบกิจกรรมนันทนาการได้ ซึ่งถ้าหากจัดอย่างมีแบบแผนก็เป็นกิจกรรมนันทนาการในรูปของกิจกรรมสาธารณะอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของหน่วยงานของรัฐหรือภายใต้ความอุปการะของสโมสร สมาคม องค์การทางสังคม บริษัท โรงงาน องค์การค้าต่าง ๆ ตลอดจนในรูปงานอาสาสมัครขององค์กรทางสังคม

9. กิจกรรมนันทนาการมีผลพลอยได้ นอกจากความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินใจที่ได้รับโดยตรงจากกิจกรรมนันทนาการแล้ว ผลพลอยได้จากกิจกรรมนันทนาการยังสืบเนื่องไปอีกหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพกายและจิต ด้านคุณธรรมจริยธรรม ความรัก ความสามัคคี ความเข้าใจอันดีต่อกัน รวมไปถึงขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม กิจกรรมบางอย่างที่มีผลประโยชน์ เป็นเงินทองในรูปของการพนัน แม้จะมีความสนุกสนานอยู่ด้วยแต่ก็ไม่อาจนับเป็นกิจกรรมนันทนาการได้ เพราะมีโทษและความเสื่อมเสียแทรกอยู่เป็นสำคัญด้วย จัดเป็นอบายมุข ไม่ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการ

10. กิจกรรมนันทนาการมีไว้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมนันทนาการทุกชนิด จะต้องเป็นกิจกรรมที่เมื่อเข้าร่วมแล้วได้รับความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้น และยังเป็นการช่วยให้บุคคลได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการศึกษาเล่าเรียน จากการประกอบภารกิจที่หนักประจำวัน ความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นเครื่องจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการและเสาะหากิจกรรมนันทนาการ อันจะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตยิ่งขึ้น

11. กิจกรรมนันทนาการเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ และเป็นที่ยอมรับของสังคม แม้ว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นกิจกรรมที่บุคคลเลือกประกอบตามความพึงพอใจ แต่ก็มีข้อแม้ว่า กิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน กิจกรรมนันทนาการต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่ทำลายกฎระเบียบ ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของสังคม เช่น การจัดงานสังสรรค์ในบ้านหรือเปิดวิทยุ โทรทัศน์ เสียงดังรบกวนเพื่อนบ้านข้างเคียง ในกรณีนี้ก็ไม่นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการเพราะสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น กิจกรรมนันทนาการต้องเป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เสพยาเสพติด การพนัน หรือการประกอบกิจกรรมอบายมุขต่าง ๆ ที่ผู้ประกอบกิจกรรมบางคนเข้าใจผิดว่าสามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินต่อตนเอง ก็ไม่จัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากสิ่งที่เป็นอบายมุขเหล่านั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการสร้างสรรค์ แต่กลับเป็นสิ่งที่ทำลายการพัฒนาการของร่างกายและก่อให้เกิดโทษภัยพิบัติต่าง ๆ ต่อสังคม

ชีวิตทรงพลังด้วยนันทนาการ

ความมุ่งหมายของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร การที่ประชากรจะได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม วัฒนธรรม และคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองการพัฒนาในแต่ละด้านดังกล่าวดังต่อไปนี้

ด้านร่างกายและจิตใจ

- เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้า (Fatigue) ของร่างกายและจิตใจหลังจากทำงาน
- เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
- เพื่อสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
- เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังจากการเจ็บป่วย

ด้านอารมณ์และสติปัญญา

- ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
- ให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก
- เพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

ด้านสังคมและวัฒนธรรม

- ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
- ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
- ให้รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
- เพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิด ค่านิยม ประเพณี

ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

- ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
- ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออก ขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
- ให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ
- ให้รู้จักการปฏิบัติตนตามข้อตกลงหรือกติกา
- ให้เป็นคนที่เคารพในความถูกต้องและความยุติธรรม

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

การที่บุคคลได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในเพศและวัยใดก็จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ฉะนั้นประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการจึงมีมากมายดังนี้

จอร์จ ดี. บัทเลอร์ (George D. Butler) กล่าวถึง ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ การแสดงออกของมนุษย์ที่ถือว่าเป็นทางออกของการแสดงพฤติกรรมทางพัฒนาการ
3. นันทนาการและการเล่นทำให้เด็กเกิดการเจริญเติบโต เกิดประสบการณ์ สามารถนำเอาประสบการณ์เหล่านั้นไปใช้ในชีวิตอนาคตของเขาได้

4. นันทนาการช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้น ช่วยเสริมให้เกิดทักษะภายหลังจากการได้ร่วมกิจกรรม
5. นันทนาการช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ
6. นันทนาการ คือ สิ่งช่วยเสริมสร้างความสุข ทำให้เกิดความพอใจ ความรัก ยอมรับนับถือกัน

สมบัติ กาญจนกิจ และคณิต เขียววิชัย ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ทัศนศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชนของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญและกำลังใจของคนป่วย

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก ละลายพฤติกรรมของกลุ่ม เสริมสร้างคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ มีประโยชน์และคุณค่าอย่างใหญ่หลวงต่อมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมและประกอบกิจกรรมนันทนาการเหล่านั้นได้รับผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมอย่างแท้จริง

สรุปประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการสามารถแยกให้เห็นชัดเจนได้ 4 ประการ

1. คุณค่าด้านพัฒนาการสุขภาพ
2. คุณค่าด้านพัฒนาการมนุษยสัมพันธ์
3. คุณค่าด้านพัฒนาการบุคลิกภาพ
4. คุณค่าด้านการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีของชาติ

บทที่ 2

การจัดดำเนินการนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการควรได้รับการส่งเสริมและดำเนินการจากหน่วยงานต่าง ๆ และจะต้องได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงานหรือหลายฝ่าย เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด ซึ่งการจัดดำเนินการนันทนาการมีองค์ประกอบที่สำคัญ แบ่งได้เป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การจัดนันทนาการเพื่อบริการและสวัสดิการสังคม
2. ทรัพยากรทางนันทนาการ
3. การจัดกิจกรรมนันทนาการ
4. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

1. การจัดนันทนาการเพื่อบริการและสวัสดิการสังคม

การจัดนันทนาการเพื่อการบริการและสวัสดิการทางสังคมนี้กว้างขวางมาก ผู้รับผิดชอบทางนันทนาการของชุมชน สังคม ควรเป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย คือ ประชาชนแต่ละคน หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ชุมชน กลุ่มชนต่าง ๆ ควรจะมีหน้าที่ให้บริการโดยตรง บุคคล ชุมชน หน่วยงาน องค์การต่าง ๆ ทุกฝ่ายอาจให้บริการในแต่ละอย่างแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม ตามความสามารถ ตามกำลังของแต่ละหน่วยงาน การที่จะให้รัฐเป็นผู้จัดให้บริการทางนันทนาการ สวัสดิการแก่ประชาชนเพียงฝ่ายเดียว ย่อมเป็นการไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึง

รัฐบาลได้ตั้งหน่วยงานที่มีหน้าที่ให้บริการทางนันทนาการโดยตรง เช่น สวนรุกขชาติ สวนพฤกษศาสตร์ วนอุทยาน น้ำตก ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ กรมทางหลวงจัดที่พักริมทางให้สวยงามร่มรื่น สำหรับผู้เดินทางสัญจรได้ใช้เป็นที่พักผ่อนในแหล่งชุมชนต่าง ๆ รัฐยังจัดให้มีห้องสมุดประชาชน สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะให้ประชาชนได้ใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ หรือหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านบริการนันทนาการโดยตรง เช่น สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กองการศึกษาทุกเทศบาล และหน่วยงานของรัฐตั้งแต่ระดับท้องถิ่นขนาดเล็กไปจนถึงขนาดใหญ่ มีหน้าที่บริการจัดสวัสดิการแก่ประชาชนในแบบต่าง ๆ ตามความสนใจและความต้องการของประชาชนในแต่ละท้องถิ่น

อย่างไรก็ตาม หน่วยงานภาคเอกชนก็สามารถให้ความร่วมมือในด้านการเป็นผู้จัดสวัสดิการสังคมได้ด้วย โดยอาจจัดบริการเช่นเดียวกับรัฐหรือจัดบริการที่แตกต่างออกไป เช่น จัดบริการเพื่อหาผลกำไร หรือจัดบริการโดยไม่คิดมูลค่า กิจกรรมนันทนาการที่หน่วยงานภาคเอกชนจัด โดยทั่วไปก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ประชาชนจะมีโอกาสได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการตามความพอใจ ความสนใจ กิจกรรมนันทนาการที่จัดบริการโดยเอกชน นิติบุคคล หรือบริษัทห้างร้านต่าง ๆ อาจจัดบริการประชาชนโดยทั่วไป หรือจัดบริการสวัสดิการเฉพาะพนักงานเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของตนเท่านั้นก็ได้ เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างพนักงานในบริษัท การจัดงานสังสรรค์รื่นเริงในโอกาสต่าง ๆ จัดห้องอ่านหนังสือ ห้องสมุด สนามกีฬา สำหรับพนักงานในหน่วยงาน เป็นต้น การจัดบริการทางนันทนาการที่เอกชนจัดให้แก่ประชาชนอย่างกว้างขวางเป็นที่แพร่หลาย เช่น สมาคม Y.M.C.A., สมาคม Y.W.C.A.,

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ศูนย์สังคีตศิลป์, หอศิลป์พีระศรี, สโมสรต่าง ๆ จัดให้มีการอบรมดนตรี ส่งเสริมการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา จัดโรงภาพยนตร์ สถานที่เต้นรำ ฟังเพลง สวนสนุกต่าง ๆ ซึ่งประชาชนทั่วไปสามารถเข้าร่วมได้

ประชาชนทั่วไปหรือชุมชนทั่วไป ก็มีหน้าที่จัดบริการทางนันทนาการได้เช่นเดียวกัน เช่น การร่วมมืออาสาสมัครพัฒนาชุมชนให้สวยงาม ร่มรื่น ร่วมปลูกต้นไม้ เก็บผักตบชวา ทำความสะอาดสถานที่ต่าง ๆ ทำที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน สร้างศาลาประชาคมไว้เป็นที่พบปะชุมนุมคนในท้องถิ่นของตน

2. ทรัพยากรทางนันทนาการ

ทรัพยากรเป็นเครื่องมือ หรือสื่อ หรือวิถีทางที่จะนำไปสู่การร่วมกิจกรรม การทำกิจกรรม หรือการส่งเสริมกิจกรรมที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้

ทรัพยากรทางนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือ หรือสื่อ หรือวิถีทางที่จะทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การทำกิจกรรมนันทนาการ หรือการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการที่จะทำให้มนุษย์เข้าถึงนันทนาการได้ตามต้องการด้วยความพอใจและสมัครใจ

ทรัพยากรทางนันทนาการจึงเป็นปัจจัยหลักในการสร้างกิจกรรมที่จะทำให้มนุษย์ได้เข้าถึงกิจกรรมนันทนาการที่แท้จริง

องค์ประกอบของทรัพยากรทางนันทนาการ

ทรัพยากรทางนันทนาการในที่นี้จะกล่าวถึงทรัพยากรที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมนันทนาการได้แบบองค์รวมของนันทนาการ

องค์ประกอบของทรัพยากรทางนันทนาการ *(สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, 2546 : 2)* ซึ่งประกอบด้วย

1. สถานที่หรือแหล่งนันทนาการ
2. อุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการ
3. บุคลากรและองค์การทางนันทนาการ
4. กิจกรรมนันทนาการ
5. การจัดการทางนันทนาการ

1. สถานที่หรือแหล่งนันทนาการ

ทรัพยากรทางนันทนาการที่เป็นองค์ประกอบเพื่อนันทนาการที่เป็นสถานที่หรือแหล่งนันทนาการ จะเป็นพื้นที่หรือสภาพแวดล้อมที่สามารถเข้าไปศึกษา ไปดู ไปชม หรือไปทำกิจกรรม ภายใต้บรรยากาศในภูมิประเทศที่ส่งเสริมให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย สถานที่บางแห่งได้ทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น เป็นห้องเรียนแหล่งการเรียนรู้ เป็นสถานที่ประวัติศาสตร์ เป็นแหล่งท่องเที่ยว เป็นทรัพยากรธรรมชาติ ตามสภาพที่จะนำมาเป็นประเด็นในการพิจารณาเมื่อนำมาใช้ทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจทำกิจกรรมเสริมความสนุกสนานก็ถือว่าเป็นสถานที่หรือแหล่งนันทนาการ

ตัวอย่างสถานที่หรือแหล่งนันทนาการ เช่น ป่าไม้ น้ำตก สัตว์ป่า สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ อุทยานแห่งชาติ ฯลฯ บางทีสถานที่หรือแหล่งนันทนาการก็มีการจัดการเข้ามาร่วม เช่น ศูนย์เยาวชน อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสาธารณะ ค่ายลูกเสือ ฯลฯ สถานที่และแหล่งนันทนาการจึงเป็นทรัพยากรทางนันทนาการแบบครอบจักรวาล คือแหล่งหรือพื้นที่ที่ใช้ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงสถานที่หรือแหล่งนันทนาการเพื่อนันทนาการโดยตรงหรือโดยอ้อม ถ้าเข้าหลักการทางนันทนาการก็ถือว่าเป็นทรัพยากรทางนันทนาการได้ทั้งสิ้น

2. อุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการ

การนำอุปกรณ์หรือสื่อมาใช้แล้วเกิดผลทางนันทนาการ ก็นับว่าอุปกรณ์และสื่อนั้นเป็นอุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการ และเป็นทรัพยากรทางนันทนาการด้วย เช่น เครื่องดนตรี เครื่องกีฬา เรือ แพ ของเล่น ฯลฯ อุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการเหล่านี้ยังช่วยให้มนุษย์มีกิจกรรมตามกฎกติกาหรือข้อตกลง ตามกรรมวิธีตั้งแต่การเริ่มต้นจนมีทักษะการเรียนรู้ ถึงขั้นมีความชำนาญ มีความสามารถระดับที่สูงขึ้น

อุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาได้เสมอในบทบาทของอุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการที่เกิดจากชีวิตประจำวัน ชีวิตการเรียน ชีวิตการทำงาน เมื่อนำอุปกรณ์และสื่อมาใช้เพื่อช่วยให้มนุษย์มีความสุข ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์หรือใช้เวลาอิสระเพื่อการเพลิดเพลิน จะได้อุปกรณ์และสื่อนั้นเป็นอุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการ ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือแม้แต่การใช้มือเคาะจังหวะหรือผิวปากเป็นเพลง ฯลฯ เสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีที่ผ่อนคลายและมีความสุขเกิดขึ้น ก็ถือเป็นทรัพยากรทางนันทนาการแล้ว อุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการซึ่งหลากหลายและมากมายแบบเฉพาะเจาะจงตามหน้าที่ของอุปกรณ์และสื่อ หรือการนำอุปกรณ์และสื่อที่มีหน้าที่อย่างอื่นมาใช้เพื่อนันทนาการ จึงถือรวมเป็นทรัพยากรทางนันทนาการได้ทั้งหมด

3. บุคลากรและองค์การทางนันทนาการ

มนุษย์เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของกิจการต่าง ๆ ในการขับเคลื่อนให้เกิดหรือมีการกระทำ บุคลากรทางนันทนาการจึงเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ มีทักษะและประสบการณ์ในเรื่องนันทนาการ ซึ่งหมายถึงบุคลากรที่เป็นผู้นำหรือผู้ประกอบกิจกรรมทางนันทนาการกับบุคลากรในการจัดการนันทนาการ เช่น ผู้นำกลุ่ม หัวหน้าครอบครัว ผู้มีความรู้ความสามารถในการสร้างกิจกรรมนันทนาการ ฯลฯ บุคลากรมีส่วนทำให้กิจกรรมนันทนาการน่าสนใจและเกิดการกระทำร่วมกัน ส่วนองค์การเป็นหน่วยสังคมหรือหน่วยงานที่มีกลุ่มบุคคลร่วมกันเข้ามาดำเนินการกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุเป้าหมาย

ตัวอย่างบุคลากรและองค์การทางนันทนาการ เช่น ผู้นำค่ายเยาวชน ศิลปิน มัคคุเทศก์ องค์การสวนสัตว์ สวนสนุก หน่วยงานราชการ หน่วยงานเอกชน ที่จัดดำเนินการด้านนันทนาการ ฯลฯ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

4. กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ ถ้าเป็นทรัพยากรทางนันทนาการได้จะเป็นทรัพยากรในรูปแบบนามธรรม ในที่นี้จึงรวมเอากิจกรรมนันทนาการเป็นทรัพยากรนันทนาการด้วยเหตุผล

1. กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อนามธรรมที่สามารถก่อให้เกิดกิจกรรมร่วมกันของบุคคลและสถานที่
2. กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งปฏิบัติเชื่อมการจัดการสนองต่อความต้องการของบุคลากรหรือองค์การ
3. กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดผลลัพธ์ คือ การร่วมกันในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผ่อนคลาย สนุกสนานเพลิดเพลิน

จึงกล่าวได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อทางนันทนาการที่เป็นนามธรรมก่อให้เกิดเหตุการณ์เห็นเป็นรูปธรรมที่มีประโยชน์ได้และให้ผลจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้น

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นเกม การท่องเที่ยว การทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำงานอดิเรก การสังสรรค์ การเล่นกอล์ฟ ฯลฯ

5. การจัดการทางนันทนาการ

ทรัพยากรทางการจัดการมี 4 ด้าน คือ บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) ทรัพยากรสิ่งของ (Material) และการบริหารจัดการ (Management) การใช้การบริหารจัดการทางนันทนาการเป็นเรื่องของการใช้บุคลากรและองค์การ สถานที่หรือแหล่งนันทนาการ อุปกรณ์และสื่อทางนันทนาการ และกิจกรรมนันทนาการมาจัดการให้เป็นระบบ ระเบียบ มีแนวปฏิบัติทำให้เกิดรูปแบบนันทนาการที่เป็นธุรกิจบริการ เช่น โรงภาพยนตร์ ร้านคาราโอเกะ สถานบันเทิง สวนสัตว์ การจัดงานเทศกาล การแสดงมหรสพ ฯลฯ

การนำเอาการจัดการทางนันทนาการมาเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทรัพยากรนันทนาการ ทำให้เกิดการจัดการของภาครัฐ เช่น สถานที่ราชการต่าง ๆ กำหนดให้มีการบริหารจัดการด้านนันทนาการ ส่วนของภาคเอกชนดำเนินการควบคู่ไปกับธุรกิจการค้า

พื้นฐานทรัพยากรทางนันทนาการของไทย

ทรัพยากรทางนันทนาการที่กล่าวมานั้น เมื่อพิจารณาถึงพื้นฐานทรัพยากรที่เราจะเข้าถึงได้จะพบว่าคนไทยโชคดีที่ได้อยู่อาศัยอยู่ในประเทศไทย โดยมีปัจจัยสำคัญ คือ

1. ภูมิประเทศเหมาะสม มีถิ่นฐานอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ จนสามารถใช้ทรัพยากรธรรมชาติมาเป็นทรัพยากรทางนันทนาการได้มากมาย
2. ภูมิอากาศเอื้ออำนวยต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนไทย ประเทศไทยมีภูมิอากาศแบบเขตร้อน แต่มีทะเลถึงสองฝั่งทำให้ภูมิอากาศไม่ร้อนนัก มี 3 ฤดูกาล คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว ทำให้มีสภาพอากาศที่สบายเพียงพอที่จะพักผ่อนได้ทุกฤดูกาล

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

3. วัฒนธรรมประเพณีไทย ประเทศไทยมีวัฒนธรรมประเพณีที่สวยงาม และมีความหมายต่อการดำรงชีวิต วัฒนธรรมประเพณีในระดับชาติสะท้อนสภาพสังคมไทยถึงภูมิปัญญาในการใช้วัฒนธรรมประเพณีเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และมีคุณค่าทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อตนเองและสังคม วัฒนธรรมประเพณีระดับท้องถิ่นจะสะท้อนถึงสภาพชีวิต การทำมาหากิน การประกอบอาชีพ และความเชื่อ ค่านิยม ซึ่งจะแฝงด้วยคติความเชื่อและเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จะหลอมรวมสังคมท้องถิ่นในการใช้สภาพแวดล้อมรอบตัวเพื่อเป็นทรัพยากรในการทำกิจกรรมนันทนาการ

4. อุปนิสัยและวิถีชีวิตของคนไทย คนไทยชอบอิสระและรักสนุก จึงง่ายที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ความร่วมมือร่วมใจกันอย่างสนุกสนานเป็นที่มาของการมีอุปนิสัยใจคอยิ้มแย้มแจ่มใสตามลักษณะของคนไทย พื้นฐานวิถีชีวิตของคนไทยผูกพันกับครอบครัวและเป็นครอบครัวแบบขยาย หมายความว่าเป็นสังคมที่นับถือผูกพันกับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และเคารพรักนับถือกันในระบบเครือญาติและผูกพันกับบุตรหลาน แม้แต่เพื่อนบ้าน ผู้ใกล้ชิดมีการนับถือกันเสมอประหนึ่งญาติพี่น้อง ทำให้ความสัมพันธ์ก่อเกิดกิจกรรมในครอบครัว ญาติมิตรสนิทสนมกันแบบแนบแน่น กิจกรรมนันทนาการจะใช้ทรัพยากรมนุษย์มาเป็นทรัพยากรทางนันทนาการด้วยการเกื้อกูล และกิจกรรมผูกพัน สัมพันธ์ชุมชนกันแบบหมู่คณะต่อไปได้

ประโยชน์ของทรัพยากรทางนันทนาการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดการที่ดีมีผลต่อความสำเร็จของงานสูงมาก การใช้ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์ต่อบุคคลและชุมชนดังนี้

1. ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นดึงดูดให้บุคคลทั่วไปสนใจในกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น

2. ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นศูนย์กลางของการพบปะสังสรรค์ อันจะเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ค่านิยม และความคิดเห็นต่าง ๆ ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่จะแทรกเข้าไปในการงานตามโอกาสที่จะอำนวยให้

3. ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น กิจกรรมออกกำลังกายหรือกีฬา ทำให้สุขภาพดีมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจสบายขึ้น คลายเครียด

4. ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นทรัพยากรที่ช่วยในการอบรมบ่มนิสัยของสมาชิก ป้องกันการมั่วสุมอบายมุขและหลีกเลี่ยงอาชญากรรม เพราะใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าจนเป็นนิสัย เช่น การส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน ทำให้ชอบอ่าน ชอบศึกษาค้นคว้า ได้สาระบันเทิง และความรู้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง อันจะนำไปสู่ความสงบสุขของสังคม *(ชูชีพ เยาวพัฒน์, 2540 : 80-81)*

การดำเนินงานและการจัดการกิจกรรมนันทนาการ เป็นความพร้อมของการใช้ทรัพยากร เพื่อให้นันทนาการสร้างคุณค่าต่อชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเบื้องต้น เพื่อการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ใช้ประโยชน์เต็มที่จากการทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเลือก และสิ่งสำคัญคือทำแล้วมีความสุข เสริมคุณค่าให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ นันทนาการบางอย่างมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างเศรษฐกิจได้ เช่น งานอดิเรก หรืองานศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

การเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและทำบ่อย ๆ จนเป็นทักษะ เราสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ และบางอย่างสามารถนำมาพัฒนาเป็นพื้นฐานของอาชีพหรือเพิ่มรายได้อีกทางหนึ่งด้วย

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

3. การจัดกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการควรได้รับการส่งเสริมและดำเนินการจากหน่วยงานต่าง ๆ และจะต้องได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงานหรือหลายฝ่าย เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด หลักการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของหน่วยงานหรือองค์กรว่าต้องการให้บุคคลที่เข้าร่วมได้รับประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการทางด้านใดบ้าง ในการจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีองค์ประกอบในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการดังต่อไปนี้

1. แผนการดำเนินงาน (Recreation Planning) ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบควรจัดทำแผนการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยจัดทำเป็นแผนระยะยาวกับแผนการดำเนินการเฉพาะโครงการ ซึ่งควรมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ชื่อโครงการ (ระบุลักษณะกิจกรรมนันทนาการ)

1.2 หลักการและเหตุผล

1.3 วัตถุประสงค์ในการดำเนินการ

1.4 วิธีดำเนินการและผู้ที่รับผิดชอบ

1.5 ระยะเวลา สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณ

1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.7 วิธีการประเมินผลโครงการ

2. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) การจัดโปรแกรมนันทนาการให้บรรลุวัตถุประสงค์ จำเป็นจะต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม โดยมีหลักการพิจารณาต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมนันทนาการนั้นจะต้องเป็นที่สนใจของผู้เข้าร่วม

2.2 เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.3 เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม ประเพณี ความเชื่อ และกฎหมาย

2.4 เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงานร่วมกันตามระบอบประชาธิปไตย

2.5 เป็นกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นได้และเอื้อผลประโยชน์ต่อกิจกรรมอื่น

2.6 เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสนุกสนานเพลิดเพลินและเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด

2.7 มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวุฒิภาวะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. หลักการจัดและการบริหาร (Management and Administration) ในการจัดการและบริหารการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีข้อควรคำนึงดังนี้

3.1 จัดบริการแก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ

3.2 ความสนใจของชุมชนและกลุ่มเชื้อชาติ

3.3 ควรเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

3.4 ต้องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

3.5 ต้องส่งเสริมวิถีทางประชาธิปไตย

3.6 ต้องให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3.7 ต้องสามารถยืดหยุ่นได้และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วม ด้วยความสมัครใจตามความสนใจ

3.8 ควรมีการประเมินผลกิจกรรมและผลที่ได้รับอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาวิธีการดำเนินการให้เหมาะสม และปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

4. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Facilities) ในการจัดการสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีข้อควรคำนึงต่อไปนี้

4.1 มีความเพียงพอของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สามารถจัดหา ดัดแปลง หรือเพิ่มเติมได้อย่างทันเหตุการณ์

4.2 จะต้องจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยพิจารณาถึงเพศ วัย ความรู้ สภาวะอารมณ์ ความคิด ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

4.3 ความปลอดภัยในการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกจะต้องมีการเตรียมการป้องกันเหตุการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย ควรมีการทบทวนและหาแนวทางป้องกันเป็นอย่างดี

5. งบประมาณ (Budget) การจัดการด้านงบประมาณเป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ งบประมาณจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้นในการดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ จะต้องมีการวางแผนจัดทำงบประมาณให้เหมาะสมและควรมีการกำกับดูแล ประเมินผลการใช้งบประมาณให้เหมาะสมและถูกต้อง

6. การประเมินผล (Evaluation) ในการจัดทำโครงการจะต้องมีการประเมินผลโครงการเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อทราบปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ และให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ เพื่อประโยชน์ดังนี้

6.1 เพื่อตรวจสอบความสำเร็จของโครงการตามวัตถุประสงค์

6.2 เพื่อปรับปรุงกระบวนการดำเนินงาน

6.3 เพื่อรับทราบความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

6.4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของผู้นำและสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

6.5 เพื่อทราบปัญหาข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไขปัญหา

6.6 เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการ

7. การรายงานผล (Reporting) การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีการจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับทราบกระบวนการ ขั้นตอน ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน ตลอดจนผลสำเร็จของการจัดกิจกรรมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่และเพื่อเป็นการเก็บข้อมูลไว้เพื่อพัฒนางาน หรือเพื่อการวิจัยทางนันทนาการต่อไป

4. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

ผู้นำกิจกรรมนันทนาการที่ดีมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความสามารถ รวมถึงมีจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละอุทิศตน และรู้ประจักษ์ถึงเป้าหมายในการทำกิจกรรมนันทนาการ นอกจากนี้ผู้นำกิจกรรมนันทนาการยังต้องมีความสนใจในการทำงานอย่างจริงจัง มีอุดมการณ์อันแน่วแน่ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้สามารถเข้าถึงเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการได้อย่างมีความสุข และสามารถพัฒนาตนเองทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจ

ผู้นำกิจกรรมนันทนาการในชุมชนหรือสาธารณะ จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ที่คอยแนะนำ ช่วยเหลือ สนับสนุน กระตุ้น หรืออำนวยความสะดวกต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

สาระเกี่ยวกับผู้นำกิจกรรมนันทนาการที่นำเสนอ เป็นเพียงแนวทางที่วางพื้นฐานให้ผู้ที่สนใจ สามารถมองเห็นภาพกว้าง ๆ ในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการเพื่อที่จะหยั่งลึกเข้าไปสู่หัวใจของกลุ่มเป้าหมาย โดยมีเป้าประสงค์ชี้ให้เห็นถึงองค์ประกอบขั้นพื้นฐานของผู้นำกิจกรรมนันทนาการโดยมุ่งเน้นให้

1. รู้จักตนเองและพร้อมที่จะก้าวเข้ามาเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
2. เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายและบทบาทหน้าที่ของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
3. รู้จักการใช้จิตวิทยาประยุกต์ในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำ ช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจ ความสุขเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้น ส่วนศิลปะการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ (Art of Recreation Leader) นั้น หมายถึง ศิลปะหรือวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ มีความพึงพอใจ มีทัศนคติ และมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2525 : 139) ได้ให้ความหมายของผู้นำกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริหาร แนะนำ ช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจ

ฟอง เกิดแก้ว (2517 : 132) กล่าวว่า ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องให้ความรู้ความเข้าใจด้วยการสอน สาธิต ดูแล และห่วงใย ดังเช่นครูผู้สอนพลศึกษา

ความสำคัญของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

ผู้นำกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อกิจกรรมนันทนาการมาก นอกจากมีหน้าที่ดังกล่าวแล้ว จะต้องมีหน้าที่ให้การระวังรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และต้องเป็นผู้จัดการวางโครงการ เป็นผู้สอนให้เจ้าหน้าที่วิทยากรและนิเทศในด้านนันทนาการ จึงกล่าวได้ว่าผู้นำนันทนาการเปรียบประดุจหัวใจของนันทนาการก็ว่าได้

คุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

โจเซฟ ลี (Joseph Lee) นักนันทนาการคนสำคัญกล่าวว่า “ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องเป็นบุคคลที่มีความรอบรู้ มีความเข้าใจในทุก ๆ ด้าน (Well-rounded Personality) และมีลักษณะนิสัยตรงไปตรงมา ด้วยบุคลิกภาพทั้งสองประเภทนี้ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงจิตใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เข้ามาร่วมกิจกรรมนันทนาการ” ถ้าหากปราศจากคุณสมบัติพื้นฐานดังกล่าว ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะไม่ได้รับความร่วมใจในหน้าที่ของตนเอง นอกจากนั้นเขายังเสริมว่า “ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์อันแนบแน่นกับบุคคลแต่ละคนและหมู่คณะที่เข้ามาร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น”

บุคคลที่จะเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการได้นั้นต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในกิจกรรมนันทนาการ มีความสนใจ ความต้องการ เจตคติต่อกิจกรรม กลุ่มชน และสังคม อยากให้บุคคลอื่นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตนเองก็มักจะได้รับความพอใจและมีความสุขด้วย ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องได้รับการศึกษาวิชาการแขนงนี้และมีความชำนาญพิเศษ ได้รับการฝึกอบรมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบริหารกิจกรรมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ฯลฯ ทำให้มีความเชื่อมั่น สามารถดำเนินงานโดยเรียบร้อย ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องเรียนรู้จิตวิทยาการเรียนการเล่น จิตวิทยาพัฒนาการต่าง ๆ เพราะจะทำให้เข้าใจและรู้ความต้องการของผู้เข้าร่วมได้ดีขึ้น

ฉะนั้นผู้นำกิจกรรมนันทนาการแต่ละบุคคลไม่ว่าจะระดับใด จะเป็นระดับบริหารหรือระดับปฏิบัติการภาคสนามก็ตาม ควรจะมีคุณสมบัติที่พึงปรารถนาดังต่อไปนี้

1. ต้องมีความรู้สึกในคุณค่าและเกียรติของมนุษย์ทุกคน และต้องยอมรับว่าคนทุกคนมีเกียรติ มีคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น

2. มีความเข้าใจในความสนใจและความต้องการของประชาชนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

3. ตระหนักและเข้าใจเรื่องของความสนุกสนานร่าเริงของชีวิต (Joy of Life) และศิลปะในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

4. มีความปรารถนาอันแรงกล้า ที่จะให้บริการกิจกรรมนันทนาการแก่บุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ

5. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องมีความกระตือรือร้น (Enthusiastic) ในหน้าที่การงาน อันจะทำให้ทุกคนกระตือรือร้นอยากเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการด้วย

6. ต้องมีทักษะในกิจกรรมนันทนาการแขนงนั้น ๆ มาแล้วเป็นอย่างดี

7. มีอารมณ์มั่นคง (Emotional Stability) อดทนต่อการกระทำผิด ๆ ถูก ๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และมีความพยายามที่จะช่วยแก้ไขให้เขาทำให้ถูกวิธีและเกิดความสนุกสนานในที่สุด

8. มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสนุกสนานเต็มที่ แต่มิได้หมายความว่ามีอารมณ์ขันไปเสียหมดไม่สมเหตุสมผล และไม่แสดงลักษณะเคร่งครัดจนเกินไป

9. เป็นผู้ที่สุภาพเรียบร้อย พูดจาไพเราะเสมอ

10. พยายามมองผ่านความผิดพลาดของผู้เข้าร่วมเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปเสียบ้าง คือ ไม่พยายามจู้จี้ในความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเบื่อหน่าย

11. มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและทางจิต สุขภาพนับว่าสำคัญ เพราะนอกจากเป็นเครื่องแสดงถึงคุณค่าแล้วยังทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสนุกสนานตลอดไป

12. มีลักษณะนิสัยเป็นมิตรต่อคนทุกคน

13. มีความยุติธรรมไม่ลำเอียง (Bias) ให้ความยุติธรรมแก่ทุกคน ไม่ว่าคนจน คนร่ำรวย หรือทุพพลภาพ

14. ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

15. ต้องเป็นผู้ที่รักการบริการและอยากเห็นบุคคลอื่นมีความสุข สนุกสนาน

16. ต้องเป็นบุคคลที่รักการเข้าสังคม ไม่เก็บตัว

17. เป็นบุคคลที่มีความสามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ดีทุกสถานการณ์

18. มีความเป็นนักประชาธิปไตย เห็นอกเห็นใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

หน้าที่ของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538 : 24) กล่าวถึง หน้าที่ของผู้นำกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. จัดอำนวยการนันทนาการ วางแผนและกำหนดนโยบายดำเนินกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบของโครงการนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

2. แนะนำให้ความรู้เชิงปฏิบัติ เชิงวิชาการแก่ผู้นำกิจกรรมนันทนาการระดับต่าง ๆ รวมทั้งสมาชิกของกลุ่ม
3. สอน แนะนำกิจกรรมทักษะด้านนันทนาการให้แก่สมาชิกกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ
4. อำนวยความสะดวกและจัดหาเพิ่มเติมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
5. ดูแลรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้มีสภาพดีใช้ได้ทุกโอกาส
6. ดูแลและรักษาความปลอดภัยให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมนันทนาการ
7. เป็นที่ปรึกษาและพึ่งพาของสมาชิกได้

เพื่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการและเป็นแนวคิดและข้อพึงปฏิบัติในการทำงาน ดังนั้นจึงขอแนะนำบทบาทของผู้นำกิจกรรมนันทนาการที่พึงประสงค์ 3 ประการ ดังนี้

1. มีความตั้งใจจริงในการทำกิจกรรม มีความรักในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นพื้นฐานมีการเตรียมการนำกิจกรรมตามขั้นตอน จัดเตรียมอุปกรณ์ ศึกษาความต้องการของผู้เข้ากิจกรรม ตลอดจนมีการควบคุมอารมณ์ตนเอง สร้างบรรยากาศให้น่าสนใจ และเกิดความสนุกสนาน และสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมตลอดเวลา

2. มีความเป็นประชาธิปไตยในการนำกิจกรรมนันทนาการ เป็นการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด ในทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมนันทนาการต้องมีจุดได้เปรียบเสียเปรียบน้อยที่สุด ถ้ามีการแข่งขันในการตัดสินผลของกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องมีความยุติธรรมและวางตัวเป็นกลาง กรณีที่มีการขัดแย้งจะต้องสามารถประนีประนอมและแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างละมุนละม่อม

3. คำนึงถึงความปลอดภัยในการทำงาน การนำกิจกรรมนันทนาการทุกครั้งจะต้องไม่ประมาท จะต้องมีการเตรียมพร้อมในเรื่องความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในการใช้อุปกรณ์จะต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ โดยการแจ้งให้ผู้เล่นระมัดระวัง หรือจัดอุปกรณ์ป้องกันเสริมความปลอดภัย ด้านจิตใจและความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมถือเป็นสิ่งสำคัญการร่วมกิจกรรมแล้วผิดหวัง คับข้องใจ ไม่สนุก หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีการแพ้หรือเกิดการเสียเปรียบเกิดขึ้น ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นผู้แก้ไขและชี้แจงให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น ทำความเข้าใจ โน้มน้าวให้เกิดการยอมรับและให้อภัย สร้างกำลังใจ ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 3

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีขอบข่ายกว้างขวางมากจึงต้องอาศัยหลักของความสมัครใจ ความต้องการและความพอใจ และผลดีที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ ซึ่งสามารถแบ่งกิจกรรมนันทนาการได้ 11 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปะและหัตถกรรม (Art and Craft)

กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปกรรมและหัตถกรรมที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และมิได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ศิลปกรรม หมายถึง งานทุกประเภทที่ต้องใช้ฝีมือสร้างสรรค์ เพื่อทำให้ผลงานออกมาดี สวยงาม เป็นที่น่าชื่นชม ตามประสบการณ์ รสนิยม และทักษะของกลุ่มชน ทั้งนี้เพื่อสนองความพึงพอใจ ความรื่นรมย์ ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อในลัทธิศาสนา โดยศิลปกรรมแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ประติมากรรม จิตรกรรม และสถาปัตยกรรม

ก. ประติมากรรม หมายถึง งานปั้น งานแกะสลัก งานหล่อโลหะ ประติมากรรมเป็นศาสตร์หนึ่งของประเภทวิจิตรศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับงานปั้น งานแกะสลัก งานหล่อให้เป็นรูปหรือลวดลายต่าง ๆ

ข. จิตรกรรม หมายถึง ศิลปะการวาดเขียน การวาดภาพ การวาดรูประบายสี เป็นศิลปะที่ประณีตสวยงาม แสดงความรู้สึก ชีวิตจิตใจ ความอ่อนโยน ละมุนละไม สร้างสรรค์สืบต่อกันมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ค. สถาปัตยกรรม หมายถึง สิ่งก่อสร้าง ถาวรวัตถุ เช่น โบสถ์ วิหาร หอไตร เจดีย์ที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยใช้ความรู้ด้านศิลปะและความรู้ทางเทคนิคการสร้างสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

หัตถกรรม หมายถึง งานที่มีกำเนิดจากภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยนำเอาวัสดุที่มีในท้องถิ่นมาประดิษฐ์เป็นเครื่องใช้ไม้สอยตามความนิยมท้องถิ่นและความต้องการของผู้สร้างเพื่อใช้เองในชีวิตประจำวันหลายลักษณะ นอกจากนี้หัตถกรรมพื้นบ้านบางส่วนยังถูกสร้างขึ้นเพื่อสนองความต้องการของคนไทยในอีกระดับหนึ่งหรืออีกสังคมหนึ่ง และลักษณะสุดท้ายคือ งานหัตถกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อสนองความเชื่อในพิธีกรรมต่าง ๆ และในศาสนา โดยแบ่งหัตถกรรมพื้นบ้านตามลักษณะของวัสดุและเทคนิคการทำได้ดังนี้ เครื่องไม้ เครื่องจักสาน เครื่องดิน (เครื่องปั้นดินเผา) เครื่องทอ (เครื่องผ้า) เครื่องรัก เครื่องโลหะ เครื่องหนัง เครื่องกระดาษ และเครื่องพิมพ์

คุณค่าที่เกิดจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม มีดังนี้

1. ส่งเสริมทักษะทางงานฝีมือ ทักษะในการควบคุมประสาทสัมผัส
2. ก่อให้เกิดสมาธิ จิตใจเยือกเย็น ผ่อนคลายความเครียด ก่อให้เกิดอารมณ์สุข
3. ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
4. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรมอย่างง่าย ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

การแกะสลักมะม่วง

วัสดุ มะม่วงดิบ 1 ลูก

อุปกรณ์
1) มีดแกะสลัก 1 เล่ม
2) มีดปลายแหลม 1 เล่ม

วิธีทำ

1. *ล้างมะม่วงให้สะอาด ใช้มีดแกะสลักกรีดตรงขั้ว แบ่งเป็น 5 กลีบ*

2. *ทำใบระหว่างกลีบโดยใช้มีดแกะสลักเซาะเป็นร่องลึกรอบผล*

3. *ปอกเปลือกมะม่วงที่เหลือออกให้หมด*

4. *ทำกลีบดอกให้รอบใบ โดยใช้มีดแกะสลักบากเป็นร่อง แล้วกรีดเป็นกลีบดอกปลายแหลมโดยรอบ จึงปาดเนื้อใต้กลีบออก เพื่อให้เห็นกลีบดอกชัดขึ้น*

5. *ทำกลีบดอกชั้นที่ 2 และชั้นต่อ ๆ ไป*

6. *ส่วนปลายผลมะม่วงใช้มีดแกะสลักเซาะให้เป็นร่องยาว*

2. กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา (Games and Sport)

เกมและกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทานและพละกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตี และแร็กเกต (Bat & Racket) ถุงมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม สระว่ายน้ำ ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎกติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรม สามารถเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสมทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ สำหรับกิจกรรมประเภทเกมมีรูปแบบที่หลากหลายทั้งที่นิยมเล่นในท้องถิ่นชนบท จนกระทั่งเกมสร้างสรรค์ เกมคอมพิวเตอร์ ตัวอย่างเช่น เกมเป็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมพัฒนาสติปัญญา เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม เกมการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

เกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎกติกาในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐาน มิได้ใช้ทักษะชั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ได้พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย โดยแบ่งออกเป็นหลายประเภทดังนี้

2.1 เกมประเภทเลียนแบบ (Imitative or Mimetic Games)

เกมประเภทเลียนแบบเป็นเกมประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญและเหมาะสมกับผู้เล่นชั้นเด็กเล็ก ชั้นอนุบาล และชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพราะเป็นเกมที่ตรงกับความต้องการตามธรรมชาติของผู้เล่น และเป็นเกมที่มีวิธีการเล่นง่าย ๆ เกมประเภทนี้ผู้นำเกมเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากในการนำเกม เป็นผู้ที่มีความสามารถทำให้เกมสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้เล่นคลายความเครียด มีความพึงพอใจ วิธีเล่น ผู้นำเป็นผู้เลือกหรือกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เล่นรู้จักแล้วผู้นำเอามาถามผู้เล่น เช่น นก เป็ด ไก่ เครื่องบิน รถไฟ รถยนต์ หรืออื่น ๆ มีลักษณะท่าทางอย่างไร แล้วให้ผู้เล่นแสดงลักษณะท่าทางเลียนแบบสิ่งเหล่านั้นตามที่ผู้นำกำหนด โดยผู้เล่นแสดงท่าทาง (Action) ต่าง ๆ ที่เหมาะสมตามธรรมชาติและบทบาท เพื่อให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวอวัยวะ กล้ามเนื้อ แขน ขา ข้อต่อ ปอด หัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต

ชีวิตทรงษาด้วยนันทนาการ

ระบบการหายใจ ความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาทต่าง ๆ ของร่างกาย สามารถทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่นเกมเลียนแบบจะสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้เล่นจะมีความพึงพอใจหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับเทคนิคของผู้นำเกม ที่สามารถเลือกสิ่งที่จะนำมาให้ผู้เล่นแสดงท่าทางเลียนแบบการเปลี่ยนลักษณะท่าทางการแสดงไม่ซ้ำอยู่ท่าเดียวนานเกินไป โดยผู้นำเกมจะต้องพิจารณาถึงความต้องการและธรรมชาติของผู้เล่นในวัยนี้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางด้านร่างกายและพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยผู้เล่นไม่เบื่อหน่าย

จุดมุ่งหมายของเกมประเภทเลียนแบบ

1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ให้อวัยวะและกล้ามเนื้อได้เจริญเติบโต แข็งแรง
3. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาท
4. เพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้กับผู้เล่น
5. เพื่อต้องการให้ผู้เล่นผ่อนคลายความตึงเครียด สนุกสนาน ร่าเริง
6. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
7. เพื่อส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับผู้เล่น

การเล่นเกมประเภทเลียนแบบ

การเล่นเกมประเภทเลียนแบบได้มีผู้คิดค้นเกมประเภทนี้ไว้มากมาย ผู้นำเกมสามารถที่จะศึกษาค้นคว้าหรือประยุกต์เกมประเภทนี้ได้ด้วยตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการตามธรรมชาติ สภาพแวดล้อมของสังคมและความสนใจของผู้เล่น เกมที่จะนำมากล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ผู้นำเกมสามารถเลือกไปให้ผู้เล่นได้เล่นและเป็นแนวทางสำหรับศึกษาค้นคว้านำไปประยุกต์เกมใหม่ ๆ ต่อไป

เกมประเภทเลียนแบบ

เกมเครื่องบิน

ผู้เล่น เหมาะกับผู้เล่นระดับชั้นเด็กเล็ก ชั้นอนุบาล ชั้นประถมศึกษาตอนต้น เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย จำนวน 10-20 คน ถ้ามากเกินไปผู้นำเกมจะไม่สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ เล่นได้ทั้งสนามในร่มและสนามกลางแจ้ง เช่น โรงฝึกพลศึกษา สนามกีฬาของโรงเรียนที่เป็นพื้นหญ้า ลานดินเรียบและปลอดภัย ไม่ขรุขระ มีเศษอิฐ เศษหิน หลุมบ่อ

วิธีเล่น ก่อนเล่นให้ผู้เล่นยืนในที่ว่างห่างกันสองช่วงแขน เริ่มเล่นสมมติให้ผู้เล่นเป็นเครื่องบินนั่งยอง ๆ ลงกางแขนออกทำเป็นปีกเครื่องบิน ผู้นำสั่งให้เครื่องบินติดเครื่อง โดยให้ผู้เล่นร้องฮึม ๆ ๆ ๆ พร้อม ๆ กัน แล้วผู้นำสั่งให้เครื่องบินเริ่มบินขึ้นจากสนามบิน โดยให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ เพิ่มมุมให้สูงขึ้นจากช้า ๆ ค่อยเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จากนั่งเป็นยืนเคลื่อนที่ออกจากสนามบินไปตามทิศทางที่ผู้นำเกมสั่งหรือกำหนดให้ ช้าบ้างเร็วบ้าง เมื่อบินไปได้สักระยะหนึ่งให้ลงจอด ณ สนามบินบ้าง เพื่อให้ผู้โดยสารลงแล้วบินไปใหม่อย่างช้า ๆ แล้วค่อยเร็วขึ้น เมื่อเห็นว่าเด็กได้เล่นพอสมควรแล้ว ผู้นำเกมสั่งให้เครื่องบินกลับลงสู่สนามบิน หรือกลับประเทศ โดยผู้นำเกมสมมติขึ้นมา จะให้บินไปที่ใดบ้าง เมื่อกลับลงจอดสนามบินแล้ว ผู้โดยสารลง ดับเครื่องยนต์ ตรวจดูความเรียบร้อย

ประโยชน์ ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ แขน ขา ข้อต่อ ปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต มีพลานามัยที่สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรม

ทักษะ เกมเครื่องบินส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว การทรงตัว การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก ความคล่องแคล่วว่องไวให้กับผู้เล่น

คุณค่า ผู้เล่นสามารถร่วมเล่นกับเพื่อน ๆ ได้อย่างสนุกสนาน รู้จักการปรับปรุงตนเอง มีระเบียบวินัย ปฏิบัติกิจกรรมตามผู้นำเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ สนุกสนาน ร่าเริงแจ่มใส มีความพึงพอใจ มีไหวพริบในการเล่น มีความสามัคคีกลมเกลียว มีความกล้า มีลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกมจึงช่วยให้ผู้เล่นมีคุณค่าและเจริญงอกงามทางด้านสังคม จิตใจ อารมณ์ ความสามัคคี สติปัญญา และศีลธรรมอันดีงามให้กับผู้เล่น

เทคนิคการนำ ผู้นำเกมจะต้องพยายามคิดค้นประยุกต์วิธีเล่นเพื่อให้ผู้เล่นไม่เบื่อหน่าย มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างทั่วถึง และสิ่งที่ผู้นำเกมควรปลูกฝังอย่างยิ่งคือ คุณธรรม เมื่อผู้เล่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาออกมา เช่น การแกล้งกัน การใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ และสิ่งที่ควรย้ำคือความปลอดภัยในการที่เครื่องบินบินไปในทิศทางต่าง ๆ อาจจะเกิดปะทะกระแทกชนกันได้ ผู้นำเกมจะต้องควบคุมดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด

2.2 เกมเล่นเป็นนิยาย (Story Play Games)

เกมเล่นเป็นนิยาย เป็นเกมที่มีวิธีการเล่นคล้ายคลึงและเหมือนกับการเล่นเกมประเภทเลียนแบบ ซึ่งเหมาะสมกับผู้เล่นระดับชั้นเด็กเล็ก ชั้นอนุบาล ชั้นประถมศึกษาตอนต้นมากกว่าผู้เล่นระดับอื่น วิธีการเล่นที่สำคัญ คือ ผู้นำเกมเป็นผู้ที่มีบทบาทมาก จะต้องศึกษาค้นคว้าหานิทานหรือนิยายมาเล่าให้ผู้เล่นฟัง แล้วให้ผู้เล่นปฏิบัติหรือแสดงท่าทาง (Action) ประกอบการเล่น ตามที่ผู้นำเกมเล่ามาตั้งแต่การเริ่มต้นจนจบนิทานนั้น เป็นเกมการเล่นที่ทำให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวปอด หัวใจ ระบบประสาท ได้ทำงานประสานสัมพันธ์กัน ได้ออกกำลังกาย มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด มีความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาให้กับผู้เล่น แต่สิ่งสำคัญที่ผู้นำเกมจะต้องคำนึงคือ การเลือกนิทานหรือนิยายที่จะนำมาเล่าเพื่อให้ผู้เล่นได้เล่นและปฏิบัติตามนั้น จะต้องเป็นนิทานหรือนิยายที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ ท้าทาย ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวและได้บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีความแข็งแรงสมบูรณ์ คล่องแคล่วว่องไว และมีประสิทธิภาพในการทำงาน

จุดมุ่งหมายของเกมเล่นเป็นนิยาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกายและบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีทักษะกลไกและความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรงพลังด้วยนันทนาการ

5. เพื่อให้ผู้เล่นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด และมีความพึงพอใจ

6. เพื่อพัฒนาส่งเสริมและปลูกฝังคุณค่าทางด้านสังคม จิตใจ อารมณ์ จริยธรรม และสติปัญญาให้กับผู้เล่น

การเล่นเกมเล่นเป็นนิยาย

นิยายหรือนิทานได้มีผู้เขียนและเรียบเรียงไว้มากมาย มีเนื้อหาสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ ให้ข้อคิด มีคติเตือนใจ เป็นตัวอย่างผู้นำเกมสามารถที่จะศึกษาค้นคว้า นำมาปรับปรุง ดัดแปลง และประยุกต์ให้เหมาะสมกับ อายุ เพศ วัย และระดับชั้นของผู้เล่นเกมเล่นเป็นนิยายหรือนิทานที่นำมาเป็นตัวอย่างต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้นำเกมสามารถนำไปประกอบการนำเกม เพื่อเป็นผู้นำเกมและเป็นแนวทางให้สามารถนำนิทาน มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสิ่งแวดล้อมและสังคมของท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกมเล่นเป็นนิยาย

เกมม้ากับลา

ผู้เล่น จำนวน 10-20 คน เหมาะกับผู้เล่นชั้นอนุบาลและประถมศึกษาตอนต้นมากกว่าระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ สนามในร่มหรือกลางแจ้ง เช่น โรงฝึกพลศึกษา สนามกีฬาของโรงเรียน อุปกรณ์ นกหวีด

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นจับกันเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เป็นม้า ลา สิ่งของ และเจ้าของ และให้ผู้เล่นแสดงลักษณะ พฤติกรรมดังนี้ ม้ากับลาเดินไปตามถนนพร้อมกับเจ้าของ ม้าเดินตัวเปล่า ส่วนลาบนหลังบรรทุกของหนักมาก (แบกเพื่อน) จนเดินแทบไม่ไหว จึงบอกขอความช่วยเหลือม้าบ้าง แต่ม้าตัวนี้เป็นสัตว์ที่ใจโหดร้าย เห็นแก่ตัว ก็ปฏิเสธเสีย เดินไปไม่นานเท่าไร ลาผู้น่าสงสารก็หมดแรงล้มลงกลางทาง และขาดใจตายอยู่ที่นั่นเอง เจ้าของสัตว์ ทั้งสองมีความตั้งใจว่าไปอีกสักระยะหนึ่งก็จะให้ลาพักผ่อนโดยใช้ม้าบรรทุกแทน แต่ไม่ทัน ลาหมดแรงล้มตายเสียก่อน รู้สึกเสียใจมาก จึงย้ายสิ่งของจากลาไปบรรทุกหลังม้าแทน ทั้งยังลอกหนังลาทั้งตัวบรรทุกเพิ่มบนหลังม้าอีก ม้าจึงต้อง รับภาระหนักเต็มที่เป็นทวีคูณ เพราะความเห็นแก่ตัวที่ปฏิเสธการช่วยเหลือ เพียงแบ่งสัมภาระบรรทุกเพียงเล็กน้อย ม้าก็ต้องรับภาระแทนลาเดินทางไปเรื่อย ๆ จนถึงจุดหมายปลายทางด้วยความเหน็ดเหนื่อย

ประโยชน์ การเล่นเกมม้ากับลา ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย อวัยวะ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและพลานามัยสมบูรณ์

ทักษะ ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะกลไกของร่างกาย สามารถ ทำงานประสานสัมพันธ์กัน

คุณค่า ผู้เล่นได้รู้จักการจัดระบบการเล่น มีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ รู้จักปรับปรุงตนเอง มีความอดทน เสียสละ มีระเบียบวินัย ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี กล้าแสดงออก รู้จักการประนีประนอม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี รู้จักควบคุมอารมณ์ เล่นด้วยความเพลิดเพลิน และมีความพึงพอใจ มีไหวพริบในการเล่น เคารพข้อตกลง ส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา เกมจึงช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านสังคม จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และจริยธรรม

เทคนิคการนำ ผู้นำเกมต้องพยายามส่งเสริมให้ผู้เล่นได้แสดงความสามารถ กล้าแสดงออก แสดงลักษณะ พฤติกรรมของลา ม้า หรือเจ้าของ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย อวัยวะต่าง ๆ ได้ทำงาน เช่น การวิ่ง

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

การกระโดดขี่หลังซึ่งกันและกัน และต้องปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้กับผู้เล่น ไม่เอาเปรียบ ซื่อสัตย์ ยุติธรรม อย่าลืมเน้นเรื่องความปลอดภัยด้วย และเวลาสรุปต้องยกตัวอย่างความเห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันให้ผู้เล่นเข้าใจ

2.3 เกมที่มีจุดหมาย (Goal Games)

เกมที่มีจุดหมายเป็นการเล่นที่ได้มีการกำหนดวิธีเล่น กฎกติกา ข้อบังคับของการเล่นขึ้นมาเพื่อต้องการให้ผู้เล่นที่เข้าร่วมทุกคนมีจุดมุ่งหมายในการเล่นเป็นผู้ชนะในการเล่นในทันทีทันใดโดยให้ผู้เล่นสามารถทำได้ถูกต้อง รวดเร็วจึงจะชนะผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้ ดังนั้นผู้เล่นจะต้องมีความเชื่อมั่น มีไหวพริบ มีการตัดสินใจอย่างฉับพลันทันทีทันใด มีความกระฉับกระเฉงว่องไวในขณะเล่น การเล่นเกมที่มีจุดมุ่งหมายนี้ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดสร้างสรรค์ ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ทำให้ผู้เล่นมีความคล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบ กล้าตัดสินใจ มีความอดทน รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ผู้เล่นมีความสนุกสนาน คลายความเครียด มีความพึงพอใจ มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของเกมที่มีจุดหมาย

1. เพื่อให้ผู้เล่นสามารถเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เล่นมีความสนุกสนาน คลายความตึงเครียด และรู้จักควบคุมอารมณ์
3. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ
4. เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตาม กล้าตัดสินใจ มีไหวพริบและกลยุทธ์ในการเล่น
5. เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้กับผู้เล่น
6. เพื่อส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ผู้เล่น

การเล่นเกมที่มีจุดหมาย

เกมที่มีจุดหมายเป็นเกมประเภทหนึ่งที่ผู้นำเกมสามารถที่จะนำมาประกอบการนำเกม เพื่อให้ผู้เล่นมีความสนุกสนาน ได้ใช้ไหวพริบในการตัดสินใจที่รวดเร็ว ตื่นตัว กระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา สามารถเป็นผู้ชนะคู่ต่อสู้หรือฝ่ายตรงกันข้ามในทันที เกมที่นำมาเป็นตัวอย่างนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และยังมีเกมอีกมากมายที่ผู้นำเกมสามารถที่จะเลือกนำมาประยุกต์ใช้ประกอบการเล่นให้เหมาะสมกับสภาพของผู้เล่นแต่ละท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกมที่มีจุดหมาย

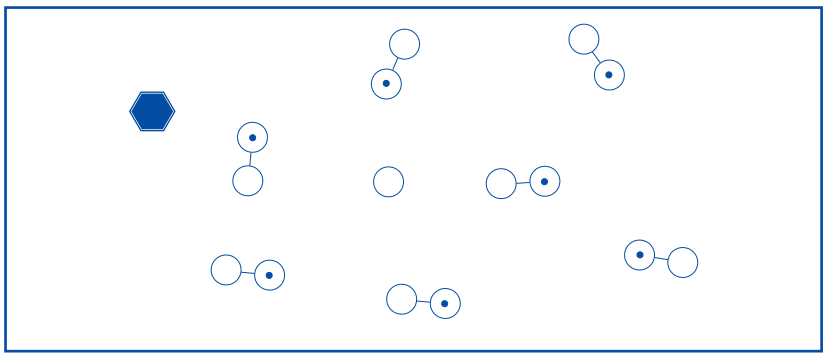
เกมลิงชิงหลัก

ผู้เล่น จำนวน 10-30 คน เหมาะสำหรับผู้เล่นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เล่นได้ทั้งชายและหญิง หรือจะแยกชายหญิงออกคนละกลุ่มได้ตามความเหมาะสม

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ เล่นได้ทั้งสนามกลางแจ้งและสนามในร่ม เช่น โรงฝึกพลศึกษา สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล หรือใต้ร่มไม้ ลานดิน พื้นหญ้า

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นยืนจับมือกันเป็นคู่ ให้คนหนึ่งเป็นลิงอีกคนเป็นหลัก ส่วนผู้เล่นที่ไม่มีคู่ให้เป็นลิงที่ไม่มีหลักคอยแย่งหลักเมื่อผู้นำบอกว่าเปลี่ยนหลัก เริ่มเล่นผู้นำให้สัญญาณเปลี่ยนหลัก ขณะที่เปลี่ยนหลัก ลิงที่ไม่มีหลักสามารถวิ่งไปแย่งหลักให้ได้ ถ้าลิงคนใดแย่งหลักไม่ได้จะต้องมาเป็นลิงแทน ถ้าแย่งกันได้ คนแย่งไม่ได้เป็นลิงแทน เล่นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วเปลี่ยนลิงไปเป็นหลักและเปลี่ยนหลักไปเป็นลิงแทน เพื่อจะได้เคลื่อนไหวและได้วิ่งทุกคน

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ



ประโยชน์ ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ได้ทำงาน เช่น กล้ามเนื้อ แขน ขา ข้อต่อ ปอด หัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท และอวัยวะอื่น ๆ ทำงานประสานสัมพันธ์กัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรม

ทักษะ ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว การวิ่ง การเปลี่ยนทิศทาง การหลบหลีก มีทักษะการตัดสินใจในฉับพลัน

คุณค่า เกมนี้ช่วยพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเล่นเกมช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสนุกสนาน คลายความเครียด จิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีความทุกข์กังวล พึงพอใจ รู้แพ้รู้ชนะ และการให้อภัย มีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้จักการปรับตัว รับผิดชอบหน้าที่การจัดระบบการเล่น เคารพเชื่อฟังผู้นำเกม กฎ กติกา และเพื่อนร่วมเล่นเกม ทำให้เกิดความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมต้องการ และควรปลูกฝังอย่างยิ่ง

เทคนิคการนำ การตั้งชื่อเกมผู้นำเกมอาจจะเปลี่ยนเป็นเทพบุตรแย่งนางฟ้า ผู้เล่นที่เป็นลิงเป็นเทพบุตร ผู้เล่นที่เป็นหลักเป็นนางฟ้า ถ้าในกลุ่มผู้เล่นมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ให้จับคู่ชายหญิง ให้ผู้ชายเป็นเทพบุตร ผู้หญิงเป็นนางฟ้า เมื่อเทพบุตรแย่งนางฟ้าแล้ว เปลี่ยนหลักให้นางฟ้าแย่งเทพบุตรบ้าง สลับกันไป แต่สิ่งที่ควรย้ำ คือ ความปลอดภัยในระหว่างที่วิ่งแย่งเทพบุตรและแย่งนางฟ้า

2.4 เกมหนีไล่จับหรือแตะ (Tag Games or Hunting Games)

เกมหนีไล่จับหรือแตะนี้ เป็นเกมที่มีลักษณะของการเล่นที่ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม โดยให้กลุ่มหนึ่งวิ่งหนีและอีกกลุ่มหนึ่งวิ่งไล่จับหรือแตะ กลุ่มที่วิ่งหนีอาจจะมีจำนวนหลายคน กลุ่มไล่จับหรือแตะมีเพียงสองหรือคนเดียวก็ได้ หรือกลุ่มวิ่งไล่จับมีจำนวนมากกว่ากลุ่มวิ่งหนี หรือทั้งสองกลุ่มมีจำนวนเท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของเกมที่ผู้นำเกมจัดให้เล่น เมื่อกลุ่มวิ่งหนีถูกไล่ทันจะถูกจับหรือถูกแตะอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามกติกาหรือข้อตกลงที่ได้กำหนดไว้ก่อนเริ่มการเล่น กลุ่มที่ถูกจับหรือถูกแตะจะกลับเป็นกลุ่มวิ่งไล่จับหรือแตะแทนกลุ่มไล่จับหรือแตะก็จะกลายเป็นกลุ่มวิ่งหนีแทน หรืออาจจะถูกให้ออกจากการเล่น สลับผลัดเปลี่ยนกันไปจนกว่าจะได้ผู้ชนะเพียงคนเดียว หลายคน หรือทั้งกลุ่มก็ได้

จุดมุ่งหมายของเกมหนีไล่จับหรือแตะ

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย อวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด มีความพึงพอใจ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย และมีความสามัคคีกลมเกลียว ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นและมีไหวพริบในการตัดสินใจฉับพลันทันที
6. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์และการปรับปรุงตนเอง
7. เพื่อส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับผู้เล่น

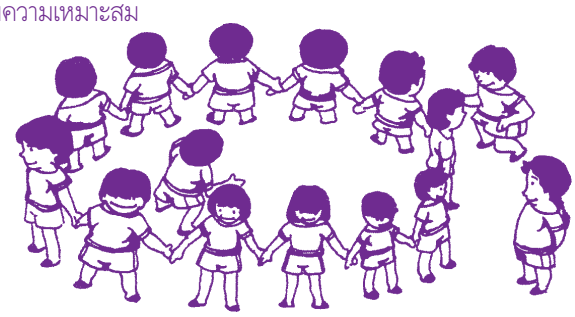
การเล่นเกมหนีไล่จับหรือแตะ

เกมประเภทนี้ ผู้นำเกมสามารถที่จะเลือกเกมมาประกอบการเล่นให้เหมาะสมกับเพศ วัย ระดับของผู้เล่น ท้าทายความสามารถ เปิดโอกาสให้ผู้เล่นเข้าร่วมได้อย่างทั่วถึง เกมที่นำมาเป็นตัวอย่างต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพื่อให้ผู้นำเกมสามารถนำไปเป็นแนวทางในการคิดค้นประยุกต์เกมใหม่ ๆ นำไปให้ผู้เล่นได้ร่วมเล่น เพื่อเป็นการออกกำลังกาย สร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ สนุกสนานพลิดเพลิน คลายความเครียด และมีความพึงพอใจในการเล่นเกม

เกมหนีไล่จับหรือแตะ

เกมขโมยวัว

ผู้เล่น เกมนี้เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เหมาะกับผู้เล่นชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา จำนวนผู้เล่น 10-30 คน จะแยกกลุ่มผู้ชายและกลุ่มผู้หญิงก็ได้ตามความเหมาะสม



สถานที่เล่นและอุปกรณ์ สามารถใช้สนามกลางแจ้งและสนามในร่มเล่นได้ เช่น สนามหญ้า ลานดิน ลานซีเมนต์ สนามกีฬาของโรงเรียน โรงฝึกพลศึกษา อุปกรณ์ นกหวีด

วิธีเล่น ผู้นำเกมเลือกผู้เล่นออกมาสองคนที่เหลือยืนจับมือกันเป็นวงกลม ทำเป็นคอกวัว ผู้เล่นสองคนที่เลือกออกมาให้คนหนึ่งเป็นวัวยืนอยู่ในวงกลม และอีกคนหนึ่งให้เป็นขโมยอยู่นอกวงกลม เริ่มเล่นให้คนที่เป็นขโมยพยายามหาวิธีเข้าไปขโมยวัวออกมาจากคอกให้ได้ผู้เล่นที่ทำเป็นคอกก็พยายามป้องกันไม่ให้วัวถูกขโมย เมื่อขโมยเข้าคอกได้แล้วต้องพยายามให้วัวออกมาจากคอกให้ได้ เมื่อขโมยวัวออกมาจากคอกได้แล้วก็พยายามนำวัวหนี เจ้าของคอกก็พยายามไล่จับ เมื่อจับได้ก็เริ่มเล่นคู่ใหม่ผลัดเปลี่ยนกันไปเรื่อย ๆ

ประโยชน์ ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวและได้ออกกำลังกายด้วยการผลัก ดึง ดัน วิ่งหนี วิ่งไล่ ปะทะ กระแทก กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ได้ทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต มีพลานามัยสมบูรณ์

ทักษะ เกมขโมยวัวส่งเสริมทักษะการทรงตัว การวิ่ง การดึง ดัน กระแทก การเปลี่ยนทิศทาง ความคล่องแคล่วว่องไว

คุณค่า เกมนี้ช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณค่าทางด้านสังคม จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรมให้กับผู้เล่น เช่น ความสามัคคี ความเป็นระเบียบ มีวินัย ความรับผิดชอบในหน้าที่ เคารพข้อตกลง กฎกติกาในการเล่น เล่นด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน มั่นคง เยือกเย็น มีไหวพริบในการเล่น อาศัยเทคนิคและกลยุทธ์ในการป้องกัน และเอาชนะคู่ต่อสู้

ชีวิตทรงพลังด้วยนันทนาการ

เทคนิคการนำ ผู้นำเกมจะต้องกำหนดบริเวณในการวิ่งหนี วิ่งไล่ เพื่อไม่ให้ผู้เล่นวิ่งไกลหรือออกนอกบริเวณการเล่น การปะทะ กระแทก ดึง ดัน ผู้นำเกมจะต้องย้ำและปลูกฝังให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบเรื่องความปลอดภัยด้วย และเพื่อให้เกมสนุกผู้นำเกมควรกำหนดให้ผู้เล่นเป็นวัว ขโมย และเจ้าของคอกยืนห่าง ๆ กัน จะได้มีโอกาสหนีไล่ได้นานขึ้น

2.5 เกมแข่งขันเป็นรายบุคคล (Individual Contest Games)

เกมแข่งขันเป็นรายบุคคลเป็นเกมอีกประเภทหนึ่งที่ผู้เล่นต้องใช้ทักษะ ความรู้ความสามารถ ไหวพริบ ความคล่องแคล่วว่องไว ความรวดเร็ว ชั้นเชิง กลยุทธ์ และเทคนิคต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อให้สามารถเป็นผู้ชนะในการเล่นและการแข่งขัน การเล่นเกมประเภทนี้เป็นการเล่นที่ผู้เล่นจะต้องออกแรงต่อสู้และแข่งขันกันอย่างจริงจัง สามารถเล่นแข่งขันให้เป็นผู้ชนะกันในระยะเวลาอันสั้นและรวดเร็ว เป็นเกมที่ส่งเสริมและสร้างประสบการณ์ในการเล่นการแข่งขันให้กับผู้เล่น ผลของการเล่นไม่ว่าจะเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ทำให้ผู้เล่นมีความพึงพอใจ สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด ไม่ดีใจจนเกินไปเมื่อเป็นผู้ชนะ และไม่เสียใจเมื่อเป็นผู้แพ้ หรือพลาดหวังในการเล่นและการแข่งขัน ผู้เล่นยอมรับในผลของการเล่น เกมช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณค่าด้านจริยธรรม จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้กับผู้เล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเล่นทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพและพลานามัยสมบูรณ์ สามารถออกไปอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมายของเกมแข่งขันเป็นรายบุคคล

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังเจตคติที่ดี รักการออกกำลังกาย
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหวและชั้นเชิงในการเล่น
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาคุณค่าทางด้านจริยธรรม คุณธรรม จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การเล่นเกมแข่งขันเป็นรายบุคคล

การเล่นเกมแข่งขันเป็นรายบุคคลเป็นเกมที่ผู้เล่นไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความสามารถ และการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ใช้ความสามารถของตนเอง ผู้นำเกมสามารถที่จะคิดเกมการเล่น และสามารถทำให้ผู้เล่นเกิดพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ ดังตัวอย่างเกมต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่นำมาเป็นแนวทางให้ผู้นำเกมสามารถนำไปประยุกต์เกมขึ้นมาใหม่ เพื่อนำไปให้ผู้เล่นได้เล่นแข่งขันกันในโอกาสต่อไป

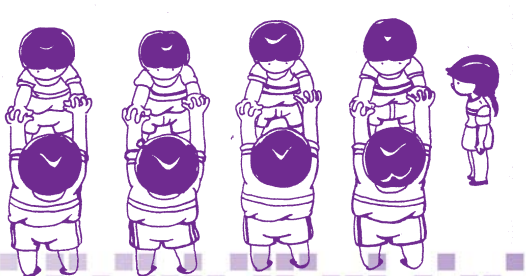
เกมแข่งขันเป็นรายบุคคล

เกมสงครามตัน

ผู้เล่น จำนวน 10-30 คน สามารถเล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่ควรแยกผู้หญิงคู่กับผู้หญิงและผู้ชายคู่กับผู้ชาย เหมาะกับผู้เล่นชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษามากกว่าระดับอุดมศึกษา

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ ใช้สนามในร่มหรือสนามกลางแจ้ง เช่น โรงฝึกพลศึกษา สนามหญ้า ลานดิน ลานซีเมนต์ และสนามกีฬาของโรงเรียน อุปกรณ์ ปูนขาว ชอล์ก เชือกเส้นขนานห่างกัน 4 เมตร

วิธีเล่น ก่อนเริ่มการเล่นเกม ผู้นำเกมให้ผู้เล่นจับคู่กัน ผู้หญิงคู่ผู้หญิง ผู้ชายคู่ผู้ชายที่มีน้ำหนักส่วนสูง และความสามารถที่ใกล้เคียงกัน แล้วให้เข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ยืนกับคู่ของตน ผู้นำอธิบายวิธีเล่น



ชีวิตทรงพลังด้วยนันทนาการ

กติกาการเล่น และสาธิตให้ผู้เล่นดูจนเข้าใจ เมื่อทุกคนเข้าใจ ผู้นำเกมให้ผู้เล่นยืนเป็นคู่ ๆ ตรงกลางระหว่างเส้นขนานหรือเส้นแพ้ มือประสานกัน เมื่อทุกคนพร้อมผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้แต่ละคู่พยายามออกแรงดันให้คู่ต่อสู้ของตนเองถอยหลังไปเหยียบเส้นแพ้ ผู้เล่นคู่ใดถอยไปเหยียบเส้นแพ้ถือว่าแพ้ ฝ่ายตรงกันข้ามเป็นผู้ชนะ เมื่อได้ผู้ชนะแล้วก็ให้ผู้ชนะมาจับคู่แข่งขันกันใหม่อีก แข่งขันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เพื่อหาผู้ชนะที่แท้จริง

ประโยชน์ ผู้เล่นได้ออกแรงดันคู่ต่อสู้ กล้ามเนื้อ แขน ขา ข้อต่อ กระดูก ปอด หัวใจ ระบบประสาทได้ทำงาน และเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต มีพลานามัยสมบูรณ์

ทักษะ ส่งเสริมทักษะการทรงตัว การใช้แรงดัน และการนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดัน

คุณค่า การเล่นเกมนอกจากได้ประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้ว ผู้เล่นสนุกสนาน มีความพึงพอใจ คลายความเครียด จิตใจแจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ เป็นคนมีเหตุผล รู้จักการประนีประนอม เยือกเย็น สุขุมรอบคอบมากยิ่งขึ้น สร้างความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักการให้อภัย เคารพกฎกติกาการเล่น เป็นผู้มีระเบียบวินัย รู้จักจัดระบบการเล่น มีความรับผิดชอบและรู้จักการปรับปรุงตนเอง มีไหวพริบใช้ชั้นเชิงในการเล่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เกมจึงช่วยพัฒนาคุณค่าและความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรมให้กับผู้เล่น สามารถออกไปอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

เทคนิคการนำ ผู้นำเกมสามารถที่จะดัดแปลงเกมให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น เช่น ผู้นำเกมอาจจะให้ผู้แพ้แก้ตัวด้วยการดึงบ้าง โดยให้แต่ละคู่ใช้มือประสานกันแล้วดึง ผู้เล่นคนใดถูกดึงถึงเส้นแพ้ก่อนถือว่าแพ้ หรือเปลี่ยนเป็นใช้ไหล่ หรือใช้เทคนิคอย่างอื่น ๆ

2.6 เกมแข่งขันเป็นหมู่ (Mass Cantest Games)

เกมแข่งขันเป็นหมู่ คือ การเล่นเกมที่แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มเท่ากันหรือไม่เท่ากันก็ได้ จะเป็นกี่กลุ่มขึ้นอยู่กับลักษณะของเกม เป็นเกมที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องอาศัยความสามารถ ความสามัคคีกลมเกลียว การร่วมแรงช่วยเหลือ รับผิดชอบซึ่งกันและกัน เพื่อให้สามารถเล่นเกมให้มีชัยชนะในการแข่งขันกับสมาชิกกลุ่มอื่น เกมประเภทนี้ส่งเสริมคุณค่าทางด้านสังคม สร้างความสามัคคีให้แก่สมาชิก ยอมรับความสามารถ ความคิดเห็น มีประชาธิปไตย รู้จักแบ่งหน้าที่รับผิดชอบจึงจะเป็นกลุ่มที่มีชัยชนะในการเล่น

จุดมุ่งหมายของเกมแข่งขันเป็นหมู่

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. เพื่อให้ผู้เล่นมีความสนุกสนานร่าเริง คลายความเครียด
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดสร้างสรรค์
6. เพื่อส่งเสริมคุณค่าทางด้านสังคม ความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีระเบียบวินัย
7. เพื่อปลูกฝังคุณค่าทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม

การเล่นเกมแข่งขันเป็นหมู่

เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องอาศัยความสามารถ ความพร้อมเพรียง ความรับผิดชอบ ความสามัคคี การร่วมมือช่วยเหลือกันของสมาชิกในหมู่ จึงจะสามารถมีชัยชนะต่อคู่แข่งขันได้ ผู้นำเกมสามารถที่จะนำเกมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อสนองความต้องการ ความสนใจ คุณค่าทางสังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของผู้เล่น เกมที่นำมากล่าว

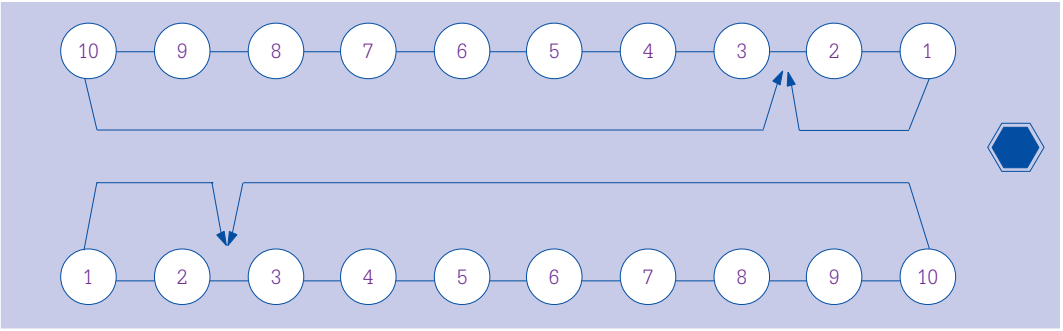
เป็นตัวอย่างนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ผู้นำเกมสามารถที่จะเลือกไปเป็นแนวทางประกอบการศึกษาค้นคว้าคิดเกมใหม่ในโอกาสต่อไปให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

เกมแข่งขันเป็นหมู่

เกมถลกหนังงู

ผู้เล่น เกมนี้เล่นได้ทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะรวมกันหรือแยกกันก็ได้เหมาะกับผู้เล่นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และบุคคลทั่วไป จำนวน 20-30 คน

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ ใช้สนามในร่มและกลางแจ้ง เช่น สนามหญ้า สนามกีฬาของโรงเรียน โรงฝึกพลศึกษา



วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ให้ยืนเข้าแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหากัน แล้วให้แต่ละกลุ่มนับ 1 2 3 4 ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน ใครนับเลขอะไรก็ให้จำไว้ เมื่อทั้งสองกลุ่มนับเรียบร้อยแล้วให้ยืนแถวกลับกัน ผู้นำเกมอธิบายวิธีเล่น กติกาการแพ้-ชนะ และสาธิตให้ดู เมื่อผู้เล่นเข้าใจ ให้ผู้เล่นทุกคนยืนจับมือกัน เริ่มเล่นให้ผู้นำเกมเรียกหมายเลขสองตัวเรียงกัน เช่น 2-3 หรือ 5-6 ให้หมายเลขที่ผู้นำเรียกรีบยกมือชูขึ้นให้สูง ส่วนผู้เล่นที่ไม่ได้เรียกหมายเลขวิ่งไปลอดช่องหมายเลขที่ยกขึ้น แล้วรีบกลับไปยืนที่เดิมโดยไม่ให้แถวขาดออกจากกัน กลุ่มใดทำเสร็จก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ จะได้หนึ่งคะแนน เมื่อเลิกแข่งขันกลุ่มใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์ เกมถลกหนังงู ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ ข้อต่อ และอวัยวะได้ทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพ

ทักษะ ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ความคล่องแคล่วว่องไว และการตัดสินใจในทันที

คุณค่า เกมถลกหนังงูทำให้ผู้เล่นสนุกสนาน คลายความเครียด มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีจิตใจสมบูรณ์ เป็นที่ยอมรับของสมาชิกในกลุ่ม ผู้เล่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เกมจึงช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

เทคนิคการนำ การจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้นำเกมควรใช้วิธีการเลือกผู้นำออกมา 3 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละคนเลือกสมาชิกทีละคนจนหมดทุกคนทั้งชายและหญิง เพื่อปลูกฝังการเป็นผู้นำ การตัดสินใจ ผู้นำเกมต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

2.7 เกมแข่งขันแบบผลัด (Relay Games)

เกมแข่งขันแบบผลัด คือ การเล่นแข่งขันเป็นหมู่ง่าย ๆ มีผู้เล่นตั้งแต่สองคนขึ้นไป การแข่งขันยึดหลักถึงก่อนเสร็จก่อน รวดเร็วกว่า หรือการนับคะแนนรวมที่ทำได้มากกว่าเป็นผู้ชนะหรือเป็นกลุ่มชนะ การเล่นเกมประเภทนี้ จะใช้อุปกรณ์หรือไม่ใช้ก็ได้ การแข่งขันมีการกำหนดเส้นเริ่ม เส้นกลับตัว เส้นชัย โดยผู้เล่นแต่ละกลุ่ม

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

จะไม่ยุ่งเกี่ยวกัน ลักษณะของการเล่นหรือการแข่งขันเป็นไปในรูปของการทำต่อส่งต่อไปเรื่อย ๆ เป็นทอด ๆ จนถึงคนสุดท้ายหรือหมดคนในกลุ่มของตน การแพ้ การชนะเป็นการรับผิดชอบร่วมกันของผู้เล่นทั้งหมดของกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยความสามารถทางร่างกาย ทางเทคนิค การร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบ การจัดระบบการเล่น ความสามัคคี ไหวพริบ ความเฉลียวฉลาด การปฏิบัติถูกตามกติกาที่ได้กำหนดไว้ เสร็จก่อนถึงก่อน และไม่ผิดกติกาเป็นกลุ่มผู้ชนะ

จุดมุ่งหมายของเกมแข่งขันแบบผลัด

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบต่อตนเองและหมู่คณะ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักการปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหว
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด
6. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและการร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การเล่นเกมแข่งขันแบบผลัด

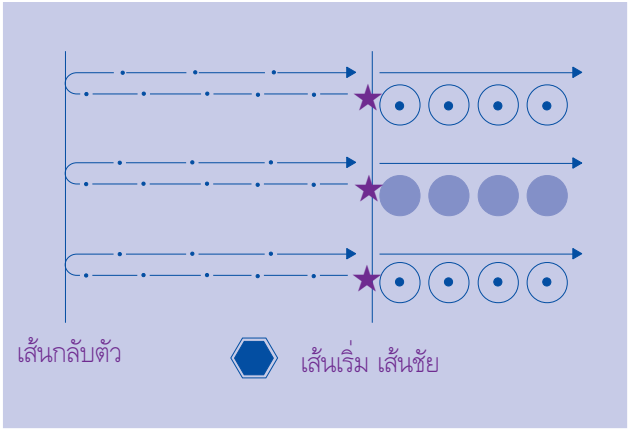
เกมที่นำมาเป็นตัวอย่างนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพื่อต้องการให้ผู้นำเกมสามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ดัดแปลง และประยุกต์ใช้ประกอบการเล่นให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสังคมของผู้เล่นแต่ละท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกมแข่งขันแบบผลัด

การวิ่งกระสอบ

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย จำนวน 10-30 คน เหมาะกับผู้เล่นชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ เล่นได้ทั้งสนามในร่มและกลางแจ้ง เช่น โรงฝึกพลศึกษา สนามกีฬาของโรงเรียนที่เป็นพื้นหญ้า ลานดิน อุปกรณ์ กระสอบข้าวสารเท่าจำนวนกลุ่ม ปูนขาว ชอล์ก ทำเส้นเริ่มและเส้นกลับตัวห่างกัน 6 เมตร



วิธีเล่น ก่อนเล่นแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มเท่า ๆ กัน จำนวน 6-10 คน ยืนหลังเส้นเริ่ม ผู้นำเกมอธิบายวิธีเล่น กติกา การแพ้-ชนะ และสาธิตให้ผู้เล่นดูจนเข้าใจ ให้คนหัวแถวสวมกระสอบยืนเตรียมตัวหลังเส้นเริ่ม ผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้คนหัวแถวที่สวมกระสอบของแต่ละกลุ่มวิ่งไปยังเส้นกลับตัว เมื่อถึงเส้นกลับตัววิ่งกลับมาถอดกระสอบให้คนถัดไปแล้วไปต่อท้ายแถว คนถัดไปเมื่อสวมกระสอบแล้วให้วิ่งไปยังเส้นกลับตัวแล้ววิ่งกลับมาเช่นเดียวกับคนแรก ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ กลุ่มใดหมดก่อนไม่ผิดกติกา กลุ่มนั้นชนะ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ประโยชน์ ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหวอยู่สม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต มีพลานามัยสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการทำงานและประกอบกิจกรรม

ทักษะ เกมวิ่งกระสอบส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว การวิ่ง การกระโดด และทักษะกลไกของร่างกาย

คุณค่า เกมส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีระเบียบวินัย รู้จักการปรับปรุงตนเอง เคารพข้อบังคับในการเล่น มีความอดทน ประนีประนอม สร้างความสามัคคีกลมเกลียว มีความยุติธรรม รู้จักการควบคุมอารมณ์ ไม่เอารัดเอาเปรียบคู่แข่งขัน มีความเชื่อมั่น ใช้ไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีเทคนิคในการเล่นเพื่อให้ได้ชัยชนะ มีน้ำใจนักกีฬา แพ้-ชนะไม่สำคัญ แต่สิ่งที่ต้องการคือความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด และความพึงพอใจ เกมจึงช่วยพัฒนาคุณค่าและสร้างความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม

เทคนิคการนำ การวิ่งผู้นำเกมสามารถจัดแข่งขันให้วิ่งซิกแซก อ้อมหลักก็ได้ เพื่อให้เกมสนุกสนานเพิ่มขึ้น แต่ผู้นำเกมจะต้องเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม หรือการวิ่งนั้น ผู้เล่นสามารถที่จะกระโดดขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่นเองว่าจะทำอย่างไรให้ถึงเส้นชัยก่อนกลุ่มอื่น ผู้เล่นจะต้องใช้เทคนิคและไหวพริบในการเล่น

2.8 เกมนำ (Lead up Games)

เกมนำ คือ การเล่นเกมที่นำไปสู่กีฬา เป็นการเล่นที่ใช้ทักษะพื้นฐานของกีฬา ซึ่งได้มีการปรับปรุง ดัดแปลง แก้ไข กฎกติกา ข้อห้าม ระเบียบ ข้อบังคับ จำนวนผู้เล่น ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นให้น้อยลง ตัดทอนทักษะบางอย่างที่ยากออกไป ไม่ยุ่งยาก ไม่สลับซับซ้อน กำหนดไว้เพื่อให้เหมาะสมกับระดับของผู้เล่น เพศ วัย ให้ผู้เล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งเสริมให้การเล่นสามารถที่จะปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น เปิดโอกาสให้ผู้เล่นที่มีทักษะ ความสามารถยังไม่ดี ไม่สามารถเข้าร่วมเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา เป็นการเพิ่มพูนทักษะ ความสามารถและประสบการณ์ให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้เล่นโตขึ้น ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เล่นสามารถเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้ด้วยความชำนาญและมีประสบการณ์ ดีกว่าปล่อยให้ผู้เล่นโตเต็มที่แล้ว (อายุมาก) จึงเห็นความสำคัญเริ่มต้นนิยมการเล่น ซึ่งเป็นการยากต่อการฝึกทักษะ ผู้เล่นไม่สามารถที่จะพัฒนาและเล่นกีฬาได้ดีเท่าที่ควร ฉะนั้นควรส่งเสริมให้ผู้เล่นสนใจฝึกทักษะกีฬา ความรู้ความสามารถ ความคล่องแคล่วว่องไว และอื่น ๆ ตั้งแต่วัยเด็ก (ชั้นอนุบาล) ช่วงระยะที่อายุยังน้อยโดยให้เข้าร่วมเล่นเกมนำไปก่อน เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เล่นได้มีโอกาสฝึกทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวยสากล กรีฑา เป็นต้น

จุดมุ่งหมายของเกมนำ

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นใช้เกมนำเป็นสื่อในการออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีทักษะพื้นฐานทางกีฬาที่ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นที่ไม่มีโอกาสเข้าร่วมเล่นกีฬาได้เล่นเกมนำแทน
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นที่มีทักษะและความสามารถทางกีฬาดีได้พัฒนาสูงยิ่งขึ้น
6. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม

การเล่นเกมนำ

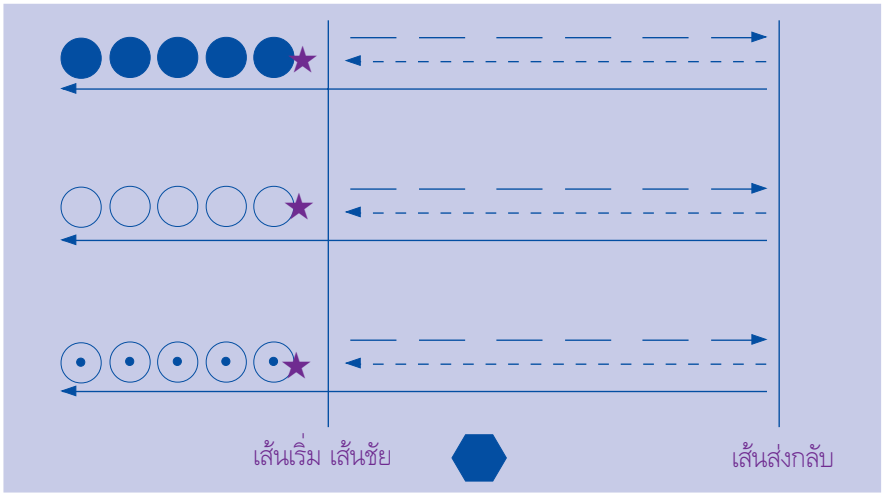
กีฬานั้นมีหลายประเภท ทั้งที่เล่นเป็นรายบุคคลและเล่นเป็นทีม ได้รับการพัฒนามาโดยตลอดจากกีฬาเพื่อความสนุกสนาน กีฬาพื้นฐาน กีฬาเพื่อสุขภาพ จนกระทั่งกลายมาเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันและกีฬาเพื่อการอาชีพ ในปัจจุบันกีฬาแยกได้ 2 ประเภท คือ กีฬาสมัครเล่นกับกีฬาอาชีพ ซึ่งบางประเภทก็เป็นที่นิยมเล่นกันทั่วโลก หรือที่เรียกว่า กีฬาสากล เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวยสากล เป็นต้น บางประเภทนิยมเล่นกันเพียงบางกลุ่มไม่แพร่หลาย ถ้าจะส่งเสริมและพัฒนากีฬาต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้น ควรจะต้องเริ่มต้นมาจากการเข้าร่วมเล่นเกมนำก่อน และในปัจจุบันได้มีผู้คิดค้นการเล่นเกมนำไปสู่กีฬาใหม่ ๆ ขึ้นมากมาย เพื่อให้ผู้เล่นมีทักษะความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นผู้นำเกมสามารถที่จะคิดค้นสร้างเกมนำไปสู่กีฬาขึ้นด้วยตนเองได้โดยนำตัวอย่างของกีฬาประเภทต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการกำหนดกฎเกณฑ์ กติกา ข้อบังคับของการเล่นให้เหมาะกับเพศ วัย และระดับของผู้เล่น เกมนำที่นำมาเป็นตัวอย่างนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้นำเกมได้นำไปคิดค้นประยุกต์ ดัดแปลงให้เหมาะสมกับทักษะของกีฬาและความสนใจของผู้เล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกมนำ

เกมเลี้ยงเตะกลับ

ผู้เล่น เกมนี้นิยมเล่นในกลุ่มผู้ชายมากกว่าผู้หญิง จำนวน 10-30 คน เหมาะกับระดับผู้เล่นชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา

สถานที่เล่นและอุปกรณ์ ใช้สนามกลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอลที่เป็นพื้นหญ้า ลานดิน อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล เบอร์ 3 (ประถมศึกษา) เบอร์ 5 (มัธยมศึกษา อุดมศึกษา) จำนวน 6 ลูก



วิธีเล่น ก่อนเริ่มเล่นแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มเท่า ๆ กัน กลุ่มละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มมีความสามารถที่ไม่แตกต่างกัน ให้เข้าแถวตอนข้างหลังเส้นเริ่ม แต่ละแถวมีลูกฟุตบอล 1 ลูก วางอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อจัดรูปแถวในการเล่นเรียบร้อยแล้ว ผู้นำเกมอธิบายวิธีเล่น กติกา การแพ้-ชนะ และสาธิตให้ทุกกลุ่มดูจนเข้าใจ เมื่อทุกกลุ่มพร้อม ผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่มเล่น คนแรก ใช้เท้าเลี้ยงฟุตบอล จะใช้ข้างเท้า หลังเท้าก็ได้ เมื่อถึงเส้นส่งกลับใช้เท้าเตะลูกฟุตบอลส่งกลับให้คนต่อไปในกลุ่มของตน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวคนที่สองเมื่อรับลูกฟุตบอลได้แล้วก็รีบเลี้ยงไปยังเส้นส่งกลับ รีบเตะส่งกลับมาให้คนต่อไป แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนต่อไปก็เล่นเช่นเดียวกับคนแรกและคนที่สอง เล่นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ กลุ่มใดหมดก่อนเป็นกลุ่มชนะ

ชีวิตทรงคุณค่าด้วยนันทนาการ

ประโยชน์ ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวอวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ แขน ขา ข้อต่อ ปอด หัวใจ ระบบประสาทได้ทำงานเพิ่มขึ้น และได้รับการบริหารอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต มีพลานามัยสมบูรณ์

ทักษะ ส่งเสริมทักษะฟุตบอล การเลี้ยง การเตะ และการวิ่ง และทักษะในการคาดคะเน

คุณค่า ผู้เล่นรู้จักจัดระบบการเล่น แบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เคารพกฎกติกา มีระเบียบวินัย รู้จักควบคุมอารมณ์ อดทน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา เล่นด้วยความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ใช้เทคนิคและกลยุทธ์ในการเล่นเพื่อเอาชนะคู่แข่งขัน เกมช่วยพัฒนาคุณค่าและความเจริญงอกงามทางด้านสังคม คุณธรรมจริยธรรม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาให้กับผู้เล่น

เทคนิคการนำ เกมนี้ถึงแม้จะนิยมเล่นในกลุ่มผู้ชายมากกว่าผู้หญิง แต่ปัจจุบันหลักสูตรเปิดโอกาสให้ผู้หญิงเรียนได้เช่นเดียวกับผู้ชาย การจัดแบ่งกลุ่มควรมีทั้งผู้หญิงและผู้ชายกระจายคละกันไป และผู้นำเกมควรสรุปทักษะที่ไม่ถูกต้องให้ผู้เล่นเข้าใจ และให้ไปฝึกเพิ่มเติมมาใหม่

กิจกรรมกีฬา (Sport Activities)

หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านสุขภาพ พลานามัยความเจริญเติบโตของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล นอกจากนี้ กีฬานับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างทรัพยากรมนุษย์ของชนชาติต่าง ๆ เพราะการกีฬาของชาติเป็นเครื่องชี้ถึงคุณภาพของคนในชาติหรือทรัพยากรบุคคลของประเทศนั้น ๆ จึงสมควรให้มีการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนในชาติได้เล่นกีฬาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมต่อไป

กิจกรรมกีฬา แบ่งออกเป็น 5 ประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1. กีฬาพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ว่ายน้ำ

2. กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน ยิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ไต่เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ ว่ายน้ำ เป็นต้น

3. กีฬาประเภททีม ต้องอาศัยความสามัคคี ความสัมพันธ์กันในการเล่นเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เปตอง แฮนด์บอล รักบี้ เป็นต้น

4. กีฬามวลชน หมายถึง กีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายหญิง เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ แม้กระทั่งกีฬาเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่างและส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งไฝ่สัมฤทธิ์ กีฬามวลชนได้แก่ กีฬาสากล เช่น กีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาที่ท้าทายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งปีนเขา เป็นต้น

5. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะทางกีฬา เพื่อแสดงความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อมต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชม การเป็นผู้เชียร์เป็นการพัฒนาทางด้านอารมณ์ เช่น ยิมนาสติก กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล เบสบอล บาสเกตบอล กอล์ฟ เทนนิส มวยสากล เป็นต้น

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาที่ดี ไม่ควรเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้-ชนะ ควรจัดโดยเปิดโอกาส และสร้างบรรยากาศให้ผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา มีดังนี้

1. ส่งเสริมด้านการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. ส่งเสริมการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี
3. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
5. เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย เช่น

การเล่นหมากรุก

หมากรุกมาจากไหน

หมากรุกเป็นกีฬาที่มีตำนานจากประเทศอินเดีย ในประเทศไทยสมัยก่อนเล่นหมากรุกกันตามงานต่าง ๆ เช่น งานวัด งานบวช และในราชสำนักตั้งแต่ชั้นพระมหากษัตริย์จนถึงประชาชน เป็นการเล่นที่ไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ ใครคิดเป็น รู้จักใช้สติปัญญาสามารถเล่นหมากรุกได้เท่าเทียมกัน มีพระมหากษัตริย์หลายพระองค์ทรงโปรดหมากรุก และใช้หมากรุกเพื่อทดสอบสติปัญญาด้วยศิลปะชั้นเชิง การเล่นที่ต้องใช้สติปัญญา ไหวพริบ หมากรุกกลายเป็นกีฬาประจำชาติที่มีการจัดการประลองความสามารถ แข่งขันอย่างเป็นทางการ

เรียนรู้กับตัวหมากรุกไทย

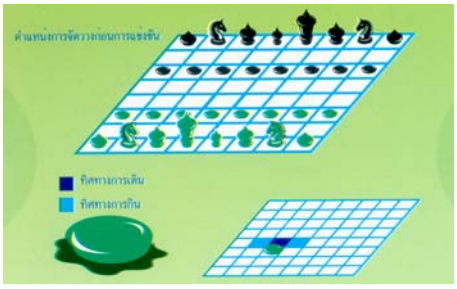
หมากรุกไทยประกอบด้วย เบี้ย เม็ด ม้า เรือ ขุน โคน ซึ่งมีกติกาและวิธีการเดินแตกต่างกันไป

การเดินหมากในแต่ละตัวจะต้องนำทุกตัวเหล่านั้นมาผูกผสานกันให้ดีเพื่อเป็นทั้งเกราะป้องกันตัว "ขุน" ซึ่งถ้าพลาดถูกคู่ต่อสู้ไล่จนหรือโดยกินเมื่อไหร่ นั้นหมายถึงความพ่ายแพ้ในกระดานนั้นทันที ขณะเดียวกันก็ต้องหาทางบุกคู่ต่อสู้ด้วย

ตำแหน่งการวางก่อนการแข่งขัน

ทิศทางการเดิน

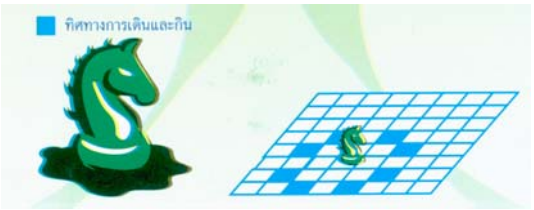
ทิศทางการกิน



เบี้ย ทำหน้าที่เหมือนทหารราบบุกลุยเพื่อเปิดทางให้กองทัพ การเดินต้องเดินตรงไปข้างหน้าอย่างเดียว ครั้งละหนึ่งตา แต่เมื่อเดินไปจนถึงแนวตั้งเบี้ยตรงข้ามจะกลายเป็นเบี้ยหงายคือสามารถเดินทแยงได้รอบตัว เวลากินฝ่ายตรงข้าม เบี้ยจะต้องกินทแยงไม่กินตรง ๆ

เม็ด เดินทแยงครั้งละหนึ่งตาเดินได้รอบตัวทั้งสี่ทิศมีหน้าที่ป้องกันอันตรายให้ขุนและสามารถใช้ก่อกวนสร้างความปั่นป่วนให้ฝ่ายตรงข้าม

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ



ม้า มีวิธีที่ซับซ้อนมาก คือเดินไขว้ทแยงได้สามตา เรียกว่าเดินตาเฉียงสาม ทั้งยังปฏิบัติการได้รอบตัวทั้งสี่ทิศจึงต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจถูกม้าฝ่ายตรงข้ามเดินไขว้ทแยงโดดมากินโดยไม่ทันรู้ตัว

โคน เดินได้ครั้งละหนึ่งตา เดินหน้าตรง ทแยงซ้ายขวาหน้าหลังได้ แต่ห้ามถอยหลังตรง ๆ หรือเดินตรงไปข้าง ๆ โคนเปรียบเสมือนองครักษ์ซ้ายขวาของขุน และสามารถทำลายฝ่ายตรงข้ามได้ในระยะประชิดตัว

เรือ เดินได้รอบตัว ซ้ายขวาหน้าหลังจนสุดบริเวณ แต่ต้องเดินตรงห้ามเดินทแยงและถ้ามีตัวใดขวางหน้าอยู่ก็เดินไม่ได้ ยกเว้นเป็นตัวของฝ่ายตรงข้ามสามารถทำลายหรือกินได้ถือเป็นตัวรบที่สำคัญ ต้องระวังไม่ให้ถูกกิน เพราะถ้าเสียเรือกินได้ถือเป็นตัวรบที่สำคัญ ต้องระวังไม่ให้ถูกกินเพราะถ้าเสียเรือเมื่อไหร่ลางแพ้จะมาทันที ยกเว้นฝีมือสุดยอดจริง ๆ จึงจะเล่นเอาชนะได้

ขุน เดินได้รอบตัว ครั้งละหนึ่งตา ทแยงซ้ายขวาหน้าหลังได้หมด ขุนถือเป็นแม่ทัพ ถ้าพลาดท่าถูกกินเมื่อไหร่ ถือว่าแพ้ทันที

แพ้-ชนะอยู่ที่ไหน

การแพ้-ชนะในกีฬาหมากรุก ไม่ใช่อยู่ที่ฝ่ายหนึ่งจะเดินหมากเข้าไปกินฝ่ายตรงข้ามจนหมด หรือเหลือพวกมากกว่าจะชนะ แต่สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ทั้งสองฝ่ายต้องใช้ไหวพริบปฏิภาณในการเดินหมากของตนเข้าล้อมรุกขุนของฝ่ายตรงข้ามให้จน นั่นแหละคือชัยชนะอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องคุ้มครองขุนของตนอย่างดี ต้องให้หมากผูกพันกันอย่างเหนียวแน่น ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่ากินอย่างไรจึงได้เปรียบคู่ต่อสู้ไม่ใช่แค่วางแผนเดินหมากของเราเท่านั้น แต่ต้องมองแผนของฝ่ายตรงข้ามออกด้วย ทำนองรู้เขารู้เราถ้าเห็นฝ่ายตรงข้ามเดินหมากผูกกันอย่างมีระเบียบเราต้องรู้จักใคร่ครวญอย่างรอบคอบให้มากไม่เห็นแก่กิน แค่ตาเล็กตาน้อยเพราะอาจเสียทีตามอุบายของอีกฝ่ายหนึ่งได้ และถ้าไม่จำเป็นเมื่อต้องกินกันอย่าเอาหมากที่มีค่าตัวสูงไปแลกกับหมากค่าตัวต่ำ เช่น เอาม้า โคน หรือเม็ดไปแลกกับเบี้ย ถ้าจะแลกก็ต้องแลกให้สมน้ำสมเนื้อ เช่น ม้ากับม้า เรือกับเรือ เป็นต้น

บางครั้งการเล่นหมากรุกก็ไม่มีการแพ้-ชนะ แม้มีฝ่ายที่ได้เปรียบแต่ก็ไม่สามารถไล่ให้ขุนอีกฝ่ายจนหรือแพ้ ถือว่าเสมอกัน

คุณค่าของการเล่นหมากรุก

1. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ส่งเสริมความฉลาดทางปัญญา ปฏิภาณ ไหวพริบ
3. เป็นกีฬาฝึกทักษะให้ชีวิต
   - พัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบ
   - มีความรอบคอบ
   - รู้จักการวางแผน วิเคราะห์ปัญหา
   - ฝึกพิชิตอุปสรรค
   - รู้จักตัดสินใจโดยใช้เหตุผล
   - รู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬา
4. เป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย เล่นได้ทั้งครอบครัว สร้างความสุข อบอุ่นของครอบครัว

ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

การฝึกทักษะเบื้องต้นเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้เล่นจะต้องฝึกหัดอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เล่นมีทักษะในการเล่นเทเบิลเทนนิส และสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับสูงต่อไป

การจับไม้ (Gripe)

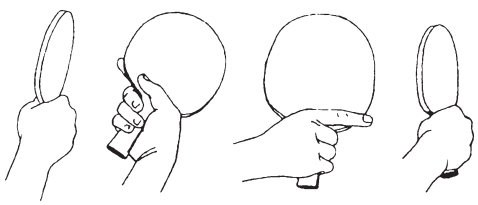
การจับไม้ที่ถูกต้องมีความสำคัญมาก ผู้เล่นต้องจับไม้ให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้นและพยายามจับไม้อย่างถูกวิธีให้คงที่สม่ำเสมอจนเกิดความเคยชิน เพราะถ้าหากผู้เล่นจับไม้ไม่ถูกวิธีก็จะทำให้ผู้เล่นผิดพลาดไม่สามารถควบคุมการเล่นได้ การจับไม้ที่ดีหมายถึงการวางมือบนไม้แล้วทำให้รู้สึกสบายและมั่นใจ ทั้งจะทำให้การที่จะเปลี่ยนเกมการเล่นจากการรับเป็นการรุกทำได้ดี

การจับไม้ที่นิยมกันมีอยู่ 2 วิธี คือ

1. การจับไม้แบบจับมือ (Shakehands Grip)
2. การจับไม้แบบจับปากกาหรือการจับไม้ทิ้ว (Penholder Grip)

1. การจับไม้แบบจับมือ (Shakehands Grip)

การจับไม้แบบจับมือ หรือการจับไม้ขวาง หรือการจับไม้แบบธรรมดาเป็นวิธีการจับไม้ที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในกลุ่มประเทศแถบทวีปยุโรป การจับไม้แบบนี้เหมาะสำหรับผู้เล่นที่เพิ่งเริ่มต้นฝึกหัดการเล่น มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้



การจับไม้แบบจับมือ

1.1 ใช้มือขวาหรือมือข้างที่ถนัดจับไม้เหมือนกับว่ากำลังจะจับมือคนอีกคนหนึ่ง โดยจับด้ามไม้ให้อยู่ในระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.2 วางนิ้วหัวแม่มือบนหน้าไม้ด้านหนึ่งบริเวณส่วนโคนไม้ โดยที่หน้าไม้ด้ามที่วางนิ้วหัวแม่มือนี้จะเป็นด้านสำหรับการตีลูกหน้ามือ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

1.3 วางนิ้วชี้ขนานไปตามแนวขวางของส่วนปลายของโคนไม้บนหน้าไม้อีกด้านหนึ่ง โดยที่หน้าไม้ด้านที่วางนิ้วชี้นี้จะเป็นด้านสำหรับการตีลูกหลังมือ และงอนิ้วที่เหลืออีก 3 นิ้ว คือ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย กำรอบด้ามไม้

1.4 จับไม้ให้พอดีมือ สบาย ๆ ไม่เกร็ง

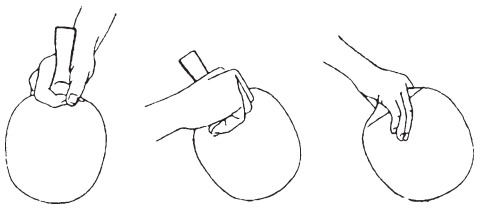
2. การจับไม้แบบจับปากกา (Penholder Grip)

การจับไม้แบบจับปากกาหรือการจับแบบหิ้วไม้ เป็นวิธีการจับไม้ที่ผู้เล่นในประเทศแถบเอเชียนิยม การจับไม้แบบนี้ช่วยให้ผู้เล่นตีลูกได้เร็วขึ้น และมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่เพื่อรับลูกจากฝ่ายตรงข้าม การจับไม้แบบจับปากกาจึงเหมาะสำหรับการเล่นในลักษณะจู้โจม หรือการเล่นรุกอย่างรุนแรง มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

2.1 จับไม้คล้ายว่ากำลังจับปากกา โดยจับให้สบาย ๆ พอดีมือ ไม่เกร็ง

2.2 วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ประกบกัน จับด้ามไม้ไว้ด้านหนึ่ง

2.3 งอนิ้วอีก 3 นิ้วที่เหลือ คือ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยบนหน้าไม้อีกด้านหนึ่งเพื่อช่วยประคองไม้ หรืออาจวางราบบนส่วนล่างของไม้ก็ได้



การจับไม้แบบจับปากกา

ข้อดีของการจับไม้แบบจับมือและแบบจับปากกา

ข้อดีของการจับไม้แบบจับมือ	ข้อดีของการจับไม้แบบจับปากกา
1. สามารถตีลูกได้ทั้งลูกหน้ามือและลูกหลังมือ 2. ความแม่นยำในการตัดลูกและตบลูกหลังมือดีกว่าการจับไม้แบบจับปากกา เพราะการจับไม้แบบจับมือผู้เล่นจะรู้สึกว่าจับได้ถนัดมือกว่าแบบจับปากกา 3. ผู้เล่นไม่ต้องเปลี่ยนมือในการจับไม้มากนักและง่ายต่อการตีลูกทุก ๆ ลักษณะ เช่น ลูกตัด ลูกตบ เป็นต้น 4. ง่ายต่อการตีทั้งในขณะเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ 5. สามารถยืนกลางโต๊ะและได้ความสมดุลพอดี	1. สามารถตีลูกหน้ามือได้รวดเร็วและรุนแรงกว่าการจับไม้แบบจับมือ 2. ไม้จะต่ำกว่าข้อมือ จึงทำให้ข้อมือหมุนได้ถึง 360 องศา 3. สามารถตีลูกหมุนขึ้นได้รุนแรง 4. ขณะเป็นฝ่ายรุก สามารถตบลูกได้รุนแรง

ข้อเสียของการจับไม้แบบจับมือและแบบจับปากกา

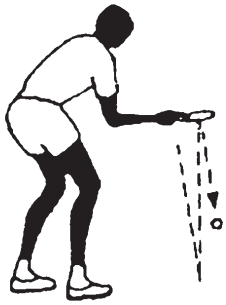
ข้อเสียของการจับไม้แบบจับมือ	ข้อเสียของการจับไม้แบบจับปากกา
1. หัวไม้จะชี้ลงต่ำ ทำให้การตีไม่ดีเท่าที่ควร 2. การตีลูกหน้ามือจะช้ากว่าการจับไม้แบบจับปากกาเล็กน้อย	1. ตีลูกหลังมือได้ไม่รุนแรง 2. ช่วงการตีลูกหลังมือจะยื่นไปได้น้อยกว่าการจับไม้แบบจับมือ 4 นิ้วฟุต 3. ในการตีลูกหลังมือ ต้องยืนค่อนไปทางซ้ายประมาณ 70% จึงจะสามารถตีลูกได้ดี

การฝึกทักษะอย่างง่าย ๆ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

<u>แบบฝึกที่ 1</u> การตีลูกกระทบพื้น (Hitting the ball on to the ground)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกตีลูกให้ลอยขึ้นและปล่อยให้ตกลงบนพื้น โดยการตีลูกหน้ามือก่อน ฝึกซ้ำจนชำนาญแล้วจึงเปลี่ยนมาตีลูกหลังมือ หลังจากนั้นให้ฝึกการตีลูกกระทบพื้นโดยสลับการตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมืออีกด้วย เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ผู้ฝึกอาจเพิ่มระดับการตีลูกในลักษณะต่าง ๆ ได้อีก โดยตีลูกเบาและแรงสลับกันด้วย ทั้งนี้ให้ฝึกการตีลูกหน้ามือจนชำนาญแล้วจึงตีลูกหลังมือให้ชำนาญ จากนั้นการฝึกขั้นสุดท้ายเป็นการฝึกการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ



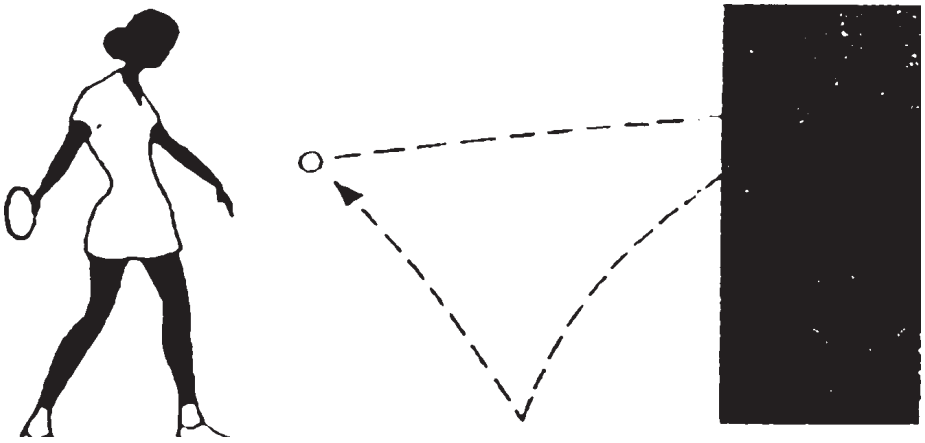
การตีลูกกระทบพื้น

<u>แบบฝึกที่ 2</u> การตีลูกโต้กับผนังห้องหรือกำแพงโดยให้ลูกกระทบพื้น (Playing against a wall by letting the ball bounce)

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกยืนห่างจากผนังห้องหรือกำแพงประมาณ 3 เมตร ตีลูกหน้ามือเข้าหาผนังห้อง โดยเมื่อลูกกระทบกับผนังห้องแล้ว ลูกก็จะกระดอนออกมา ให้ผู้ฝึกปล่อยให้ลูกกระดอนบนพื้น 1 ครั้ง เมื่อลูกลอยขึ้นมาแล้วจึงตีลูกเข้าหาผนังห้องอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้โดยให้ผู้ฝึกตีลูกหน้ามือจนชำนาญก่อน แล้วจึงเปลี่ยนมาตีลูกหลังมือ ฝึกจนชำนาญ จากนั้นจึงฝึกโดยการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ

2. ฝึกการตีลูกดังเช่นในข้อ 1 แต่ครั้งนี้ให้ตีลูกไปที่จุดที่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้าบนผนังห้องหรือกำแพงโดยกะระยะที่ความสูงจากพื้น 1 เมตร



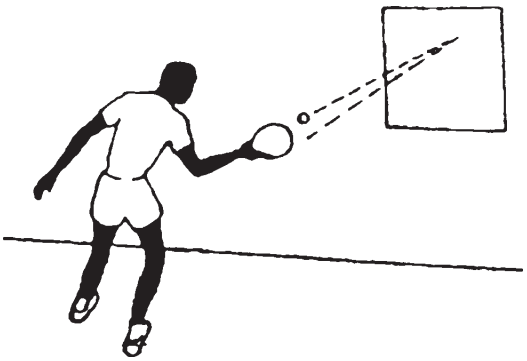
การตีลูกโต้กับผนังห้องโดยให้ลูกกระทบพื้น

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

<u>แบบฝึกที่ 3</u> การตีลูกโต้กับผนังห้องโดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น (Volley against a wall)

วิธีปฏิบัติ

เป็นการตีลูกในลักษณะเดียวกับที่ปฏิบัติในแบบฝึกที่ 2 แต่ในครั้งนี้แทนที่ผู้เล่นจะปล่อยให้ลูกกระดอนบนพื้น หลังจากตีลูกเข้าผนังห้องแล้ว เมื่อลูกกระดอนออกมาก็ให้ตีลูกสวนไปในทันทีทันใด ในลักษณะการติโต้ (volley)

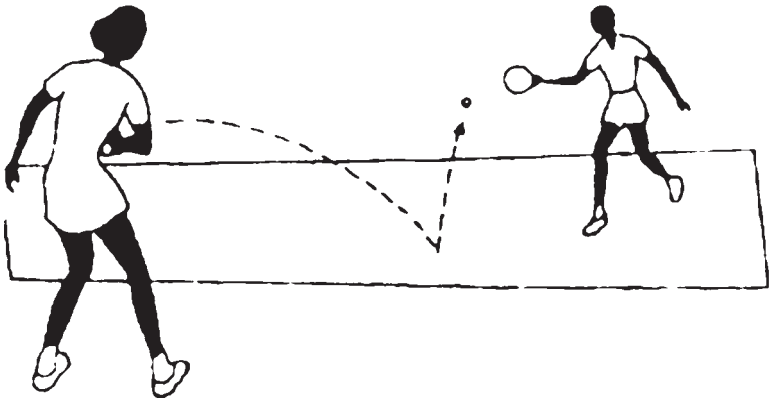


การตีลูกโต้กับผนังห้องโดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น

<u>แบบฝึกที่ 4</u> การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยให้ลูกกระทบพื้น (Playing over a cord by letting the ball bounce)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกตีลูกหน้ามือข้ามเชือกให้คู่ฝึก โดยเมื่อลูกลอยข้ามเชือกมาตกกระทบบนพื้นและกระดอนขึ้นแล้วให้ตีลูกโต้กลับไป ฝึกซ้ำจนชำนาญ แล้วจึงเปลี่ยนมาฝึกการตีลูกหลังมือ ฝึกจนชำนาญ จากนั้นจึงฝึกโดยการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ

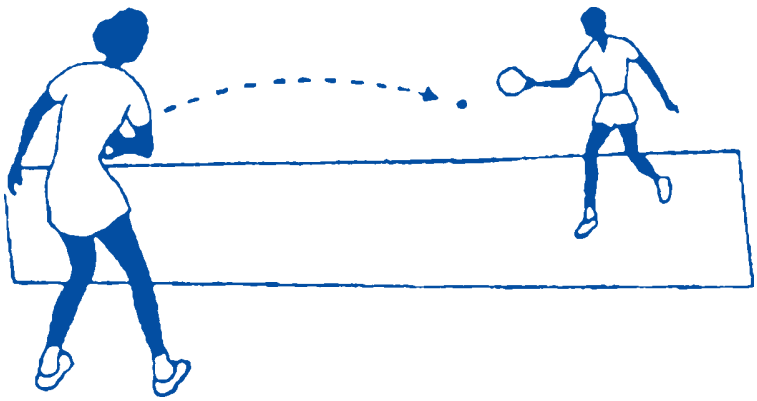


การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยให้ลูกกระทบพื้น

แบบฝึกที่ 5 การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น (Volley the ball over a cord)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกตีลูกดังเช่นในแบบฝึกที่ 4 แต่ครั้งนี้ไม่ปล่อยให้ลูกกระดอนบนพื้น โดยเมื่อลูกลอยข้ามเชือกมาก็ให้ตีลูกโต้สวนกลับไปตรง ๆ ทันที



การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น

ที่มา : http://e-book.com.edu/e-book/p/PE261(48)/PE261-2.pdf

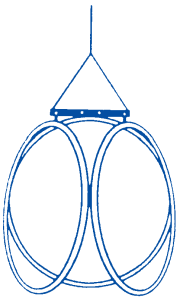
การเล่นตะกร้อลอดห่วง

อุปกรณ์ประกอบการแข่งขัน

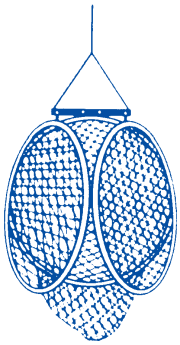
1. สนาม สนามของการแข่งตะกร้อลอดห่วง มีลักษณะเป็นรูปวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 16 เมตร

2. ห่วง ห่วงจะมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 45 ซม. (18 นิ้ว) โดยใช้ 3 ห่วง ผูกติดกัน ห่วงจะห้อยติดตรงกลางลวดสลิงที่ขึงระหว่างเสา และก่อนจะทำการแข่งขันจะวัดระยะความสูงของห่วงให้ได้มาตรฐานทุกครั้งที่แข่งขัน

3. ตะกร้อ ตะกร้อจะสานด้วยหวายหรือใยสังเคราะห์ มีขนาดโตวัดโดยรอบ 41-43 ซม.



ลักษณะบ่วงไม่มีถุงตาข่าย



ลักษณะบ่วงมีถุงตาข่าย

กฎกติกาการเล่นตะกร้อลอดห่วง

1. การจัดชุดเข้าแข่งขัน ในชุดหนึ่งจะมีนักกีฬา จำนวน 7 คน และในขณะการแข่งขันจะไม่มีการเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. กำหนดเวลาแข่งขัน จะทำการแข่งขันชุดละ 40 นาที หากเกิดอุบัติเหตุระหว่างการแข่งขันสามารถหยุดได้ไม่เกิน 3 นาที และให้ทดเวลาที่เสียไปด้วย

3. วิธีการแข่งขัน ผู้เล่นจะยืนเป็นวงกลม ระยะห่างกันพอสมควร เมื่อแข่งขันจะให้ผู้เล่นคนหนึ่งโยนลูก ห้ามใช้มือแตะลูก ผู้เล่นจะใช้ลักษณะท่าต่าง ๆ พาลูกตะกร้อเข้าห่วง

ที่มา : http://e-book.nfe.go.th/ebook/html/013/79.htm

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

3. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน วัยหนุ่มสาว และวัยผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ สมัครใจและกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลสังคม โดยแยกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น การสะสมวัสดุ สิ่งของ แสตมป์ รูปภาพ พระเครื่อง เหรียญที่ระลึก ของเก่า เป็นต้น

งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เป็นงานตกแต่งประดับประดา สร้างและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น เช่น ตกแต่งบ้าน ทำของเล่นต่าง ๆ ออกแบบ พัฒนาเกม เป็นต้น

งานอดิเรกประเภทงานปฏิบัติ เช่น เต้นรำ ทำสวน ถ่ายรูป ซ่อมวิทยุ ทีวี เล่นมายากล ล่าสัตว์ เป็นต้น

งานอดิเรกประเภทศึกษาหาความรู้ เช่น เรียนภาษาต่างประเทศ เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ ศึกษาในศาสตร์วิชาใหม่ ๆ ฝึกทำอาหารและขนม ตัดเย็บเสื้อผ้า ค้นคว้าวิจัย เขียนเอกสารหนังสือ เป็นต้น

กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรกที่สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ เช่น

การสะสมแสตมป์

ประวัติการสะสมแสตมป์

เมื่อแสตมป์ชุดแรกของโลก “เพนนี แบล็ค” (Penny Black) ออกจำหน่ายแล้ว ประเทศต่าง ๆ จึงได้จัดพิมพ์แสตมป์ออกมาใช้ในกิจการไปรษณีย์ของตนบ้าง

หลังจากแสตมป์ดวงแรกออกจำหน่ายได้ประมาณ 2 ปี มีผู้พบเห็นประกาศแจ้งความในหนังสือพิมพ์ “Time of London” ในเช้าวันหนึ่งว่า ต้องการรับซื้อแสตมป์ใช้แล้วจำนวนมาก สุภาพสตรีผู้ลงประกาศท่านนี้เป็นครู เธอต้องการนำแสตมป์ดังกล่าวไปประดับฝาผนังเคหสถานของเธอ ต่อจากนั้นอีก 10 ปี ในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ครูท่านหนึ่งได้ให้ลูกศิษย์หาแสตมป์ใช้แล้วมา เพื่อประกอบการเรียนวิชาภูมิศาสตร์ โดยเธอให้เด็ก ๆ ค้นหาว่าแสตมป์ที่นำมาเป็นของประเทศใดและประเทศนั้นอยู่บริเวณใดของแผนที่โลก

การใช้แสตมป์เป็นสื่อการสอน ทำให้เด็กได้รับความรู้และสนุกสนาน หลังจากนั้นเป็นต้นมา การสะสมจึงพัฒนาก้าวหน้าขึ้น มีการนำมาเก็บใส่อัลบั้ม

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

สำหรับการสะสมในบ้านเรานั้น ได้เกิดขึ้นมาพร้อมกับแสตมป์ชุดแรกของประเทศไทย โดยชาวต่างประเทศที่เข้ามารับราชการและติดต่อค้าขายเป็นผู้เริ่มต้นสะสมก่อน ภายหลังจึงมีการสะสมกันในหมู่ชาวไทย เพราะว่าแสตมป์เป็นสิ่งที่หาง่าย ราคาไม่แพง มีความสวยงามแตกต่างกันออกไป จึงทำให้ผู้พบเห็นเกิดความเพลิดเพลินเบิกบานใจ และได้รับความรู้ หากค้นคว้าถึงที่มาของภาพที่ปรากฏอยู่บนดวงแสตมป์

วิธีการสะสมแสตมป์

การสะสมแสตมป์โดยทั่วไปมิได้มีหลักเกณฑ์ใด ๆ มาบังคับ นักสะสมสามารถเลือกแนวทางในการสะสมได้ด้วยตัวของท่านเอง นักสะสมในบ้านเราเลือกที่จะสะสมแตกต่างกันดังนี้

1. สะสมเฉพาะแสตมป์ไทย โดยเก็บสะสมทุกชุด เรียงลำดับตามวันที่ออกจำหน่าย
2. สะสมแสตมป์ไทยเป็นบางชุด เฉพาะที่ชื่นชอบโดยกำหนดหัวข้อ หรือเรื่องราวที่ต้องการสะสม เช่น นักสะสมบางท่านชอบสะสมชุดสัตว์ พืช ดอกไม้ ยานพาหนะขนส่ง หรือกีฬา บางท่านชอบสะสมแสตมป์เกี่ยวกับห้วงอวกาศ สถาปัตยกรรม การแพทย์ และมีนักสะสมมากมายชอบสะสมในหัวข้อบุคคลสำคัญ
3. สะสมแสตมป์จากต่างประเทศทั่วโลก การสะสมในลักษณะนี้ นักสะสมควรกำหนดหัวข้อหรือเรื่องราวที่ต้องการสะสมเช่นเดียวกัน การสะสมเป็นเรื่องราวนี้ เรียกกันทั่วไปว่า การสะสมแบบ “Thematic”
4. สะสมทั้งแสตมป์ไทยและแสตมป์ต่างประเทศ

เมื่อเลือกแนวทางในการสะสมแล้ว ควรตัดสินใจว่า จะสะสมเพียงชุดเดียวหรือหลายชุด กรณีเก็บสะสมเพียงชุดเดียว จะทำให้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนกับเพื่อนฝูงได้ บางคนสะสมแบบบล็อก 4 ซึ่งหมายถึงการสะสมแสตมป์ 4 ดวงติดกัน และมีหลายคนที่เก็บสะสมชุดละ 10 ดวงติดกัน หรือทั้งแผ่น ซึ่งการเก็บสะสมในลักษณะดังกล่าวมาแล้วนั้น ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและงบประมาณเป็นประการสำคัญ

เริ่มต้นและสนุกกับการสะสม

นักสะสมทั่วโลกสนุกกับการสะสมได้ 2 วิธี ดังนี้

1. สะสมแสตมป์ใช้แล้ว ท่านสามารถหาแสตมป์สวย ๆ มาสะสมได้อย่างง่ายดาย โดยนำแสตมป์ที่ผนึกอยู่บนซองจดหมายที่มีมาถึงมาลอกล้างให้หลุดออกจากซอง

วิธีที่จะทำให้แสตมป์หลุดจากซอง คือ ตัดแสตมป์ให้ห่างจากฟันแสตมป์ประมาณ 2 ซม. แล้วนำไปแช่น้ำสะอาด ไม่นานนักแสตมป์จะหลุดออกมา เมื่อนำแสตมป์ไปผึ่งบนกระดาษที่ซับน้ำได้พอควร แสตมป์จะแห้งหมาด ๆ ให้นำแสตมป์ไปใส่ในสมุดหนา ๆ ทับไว้ แสตมป์จะเรียบและแห้งสนิท

2. สะสมแสตมป์ยังไม่ใช้ นักสะสมแสตมป์ส่วนใหญ่เมื่อสะสมแสตมป์ใช้แล้วนานวันมักเปลี่ยนแนวทางในการสะสม มาเป็นการสะสมแสตมป์ยังไม่ใช้ เนื่องจากแสตมป์ยังไม่ใช้เก็บครบชุดได้ง่าย หาซื้อได้สะดวกสบาย เก็บได้จำนวนมากตามความต้องการของผู้สะสม แม้จะต้องเสียค่าใช้จ่าย เพราะต้องซื้อหามาสะสม แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปแสตมป์ชุดต่าง ๆ จำหน่ายหมดจากที่ทำการไปรษณีย์และเคาน์เตอร์จำหน่ายของบริษัทไปรษณีย์ไทย จำกัด แล้วแสตมป์ยังไม่ใช้เหล่านั้นจะมีราคาสูงขึ้นและหายากในเวลาต่อมา เพราะแสตมป์ที่ระลึกและแสตมป์พิเศษจะไม่มีการพิมพ์เพิ่มเติม

เมื่อสะสมแสตมป์แล้ววันเวลาได้ผ่านไป กระดาษชิ้นน้อย ๆ กลับทวีคุณค่ามากขึ้น เพราะแสตมป์บางดวงอาจเหลือเพียงหนึ่งเดียวในโลก แสตมป์บางชุดบันทึกประวัติศาสตร์ในช่วงสำคัญ “แสตมป์” จึงเป็นของรักของหวงสำหรับผู้สะสมตลอดมา

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

การจัดสวนแก้ว

การจัดสวนแก้ว มีหลักในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การเลือกแก้ว
   - รูปทรงแปลก ๆ สวยงาม เหมาะกับการปลูกต้นไม้
   - โปร่งใส สะอาด ไม่มีสี ไม่หนาเกินไป สีแก้วไม่ขุ่นมัว
   - บรรจุดินได้ปริมาณมากพอสำหรับการปลูกพันธุ์ไม้
   - ปากกว้างเพื่อสะดวกในการตกแต่งสวน
   - แก้วสำหรับปลูกไม่ควรเลือกแก้วที่มีรอยร้าว บิ่น หรือมีตำหนิ
2. การเลือกพันธุ์ไม้
   - พันธุ์ไม้ขนาดเล็ก
   - พันธุ์ไม้รูปทรงสวยงาม สีสันสวยงาม
   - พันธุ์ไม้ทนทานไม่หักง่าย ทนต่อการกระทบกระเทือนได้
   - พันธุ์ไม้มีขนาดเหมาะกับแก้วที่ปลูก
   - พันธุ์ไม้ที่ปลูกเลือกหลาย ๆ ชนิด ที่มีความเจริญเติบโตคล้ายกัน ปลูกด้วยกันได้ เช่น พันธุ์ไม้ที่ปลูกที่แคบได้ ต้องการความชุ่มชื้น ต้องการน้ำ แสงสว่างเหมือนกัน และเลือกพันธุ์ไม้ที่ไม่มีแมลงมารบกวนได้ง่าย เป็นต้น

ตัวอย่างพันธุ์ไม้ที่สามารถนำมาจัดสวนแก้วได้ เช่น

ต้นดาษตะกั่ว	ต้นกุหลาบหิน	ต้นฤาษีผสม	ต้นพลูด่าง
ต้นพลูเขียว	ต้นพลูฉีก	ต้นกระบองเพชร	ต้นรองเท้านารี
ต้นเคล้าว่านเศรษฐี	ต้นสาวน้อยประแป้ง	ต้นสน	ต้นเฟริน
ต้นหญ้าหูเสือ	ต้นโปร่งฟ้า	ต้นเตย	ฯลฯ

3. เครื่องมือการปลูกพันธุ์ไม้ในการจัดสวนแก้ว

การปลูกพันธุ์ไม้ในแก้วทำได้ยากกว่าการปลูกพันธุ์ไม้แบบธรรมดาทั่วไป เพราะการปลูกในแก้วซึ่งมีปากแคบและลึก การปลูกก็ต้องใช้เครื่องมือขนาดเล็กและเหมาะสมกับการจัดตกแต่งสวนให้สวยงามเป็นธรรมชาติได้สะดวก

เครื่องมือที่ใช้ในการจัดสวนแก้ว คือ

3.1 ช้อนกาแฟขนาดเล็ก ๆ หรือช้อนสังกะสีอย่างอ่อนหักพับเข้าหากันได้

3.2 ไม้ไผ่เหลาให้ผิวเรียบ ยาวประมาณ 12-24 นิ้ว
   - ใช้แทนพลั่วหรือแทนเสียม สำหรับขุดดินปลูกพันธุ์ไม้

3.3 ไม้ไผ่เหลาให้ผิวเรียบแบบกลมคล้ายตะเกียบ 2 อัน ยาวประมาณ 12-24 นิ้ว
   - ใช้ในการคีบพันธุ์ไม้หยอดลงไปปลูกในแก้ว

3.4 ไม้เป็นรูปสี่เหลี่ยม 1 อัน ยาว 12-24 นิ้ว
   - ใช้สำหรับกดดินจัดผิวหน้าดินภายในแก้วให้เรียบก่อนนำพันธุ์ไม้ลงไปปลูก

3.5 เครื่องพ่นน้ำขนาดเล็ก
   - ใช้สำหรับให้น้ำกับพันธุ์ไม้ที่ปลูกในแก้ว

4. วัสดุที่ใช้ในการปลูกพันธุ์ไม้ในสวนแก้ว

ในสวนแก้วไม่มีให้ระบายน้ำ วัสดุที่ใช้ควรเป็นวัสดุที่สามารถเก็บกักน้ำได้ และสะอาด มีธาตุอาหารน้อย ซึ่งจะทำให้พันธุ์ไม้ไม่เสียรูปทรง เจริญเติบโตช้า วัสดุที่ใช้ในการปลูกพันธุ์ไม้ในสวนแก้ว ได้แก่

4.1 อิฐมอญ

- ทุบให้ละเอียด เพื่อช่วยการระบายน้ำและเก็บความชื้น

4.2 ทรายหรือกรวดละเอียด

- ร่อนคัดให้ได้ขนาดเล็กละเอียด เพื่อช่วยการยึดเกาะของรากไม่ให้ต้นไม้เอียงไปมา

4.3 ถ่านไม้หรือขี้เถ้าแกลบ

- ทุบให้เป็นก้อนเล็ก ๆ เพื่อช่วยเก็บความชื้นและดูดสารพิษบางชนิดที่รากพืชถ่ายเทออกมาได้

4.4 ขุยมะพร้าว

- เพื่อช่วยในการอุ้มน้ำและเป็นแหล่งอาหารของพืช

4.5 ดิน

- ตากแดดให้แห้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค
- ทุบให้ละเอียด
- ร่วน

ดินที่เหมาะกับการจัดสวนแก้วมักใช้ทรายขุยมะพร้าวผสมกันในอัตราส่วน 1 : 1 : 1 ถ้าต้องการให้ดินมีสีดำสวยงามให้ผสมถ่านและขี้เถ้าแกลบลงไปประมาณ $^1/_2$ ส่วนวัสดุที่กล่าวข้างต้น

5. ข้อพึงระวัง

การจัดสวนแก้ว วัสดุทุกชิ้นต้องสะอาดปราศจากเชื้อโรค เพราะถ้ามีเชื้อโรคจะทำให้แพร่กระจายอย่างรวดเร็วเนื่องจากไม่มีการถ่ายเทอากาศและน้ำ และสวนแก้วมีพื้นที่น้อย

6. วิธีการจัดสวนแก้ว

ขั้นเตรียม

ถ้วยแก้ว - ล้างให้สะอาดทั้งภายในและภายนอกให้ใสและเงางาม
- ทิ้งไว้ให้แห้งสนิท

วัสดุและอุปกรณ์ใช้ในการจัดสวนแก้ว
- สะอาดปราศจากเชื้อโรค

พันธุ์ไม้ - เลือกพันธุ์ไม้ที่มีขนาดเหมาะสมกับแก้ว และไม่มีโรคและแมลง

7. ขั้นตอนการจัดสวนแก้ว มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1
- ใส่ถ่านไม้หรือขี้เถ้าแกลบที่สะอาดรองพื้นให้หนาประมาณ $^1/_2$-1 นิ้ว หรือให้เหมาะสมกับสวนแก้ว
- ใช้ไม้สี่เหลี่ยมกดขี้เถ้าแกลบหรือถ่านไม้

ขั้นตอนที่ 2
- ใส่อิฐมอญทุบละเอียดหนาประมาณ 1 นิ้ว
- ใช้ไม้สี่เหลี่ยมกดอิฐมอญ

ขั้นตอนที่ 3
- นำดินปลูกใส่ลงไป ตกแต่งให้สวยงามดูเป็นธรรมชาติหนาประมาณ 2-2$^1/_2$ นิ้ว

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ขั้นตอนที่ 4

- ใช้ช้อนขุดดินให้เป็นหลุมตามแปลนที่กำหนดไว้
- นำพันธุ์ไม้ลงไปปลูก โดยการใช้ตะเกียบคีบค่อย ๆ หย่อนพันธุ์ไม้ลงไปในหลุมที่ขุดไว้
- เกลี่ยดินกลบให้แน่น
- ถ้าพันธุ์ไม้โอนเอียงให้ใช้กรวดหรือดินกลบให้มั่นคง

ขั้นตอนที่ 5

- นำรูปปั้นสัตว์ เซรามิก ดินเผา หรืออื่น ๆ มาตกแต่ง
- นำสิ่งของต่าง ๆ ที่ปั้นเลียนแบบธรรมชาติมาประดับให้สวยงาม
- นำมอสต์หรือกรวดขนาดเล็ก ๆ สีขาวมาตกแต่งผิวดินให้สวยงามเลียนแบบธรรมชาติ เพื่อป้องกันการชะหน้าดินเวลาให้น้ำและช่วยเก็บรักษาความชื้นของดินให้อยู่ได้นาน
- การให้น้ำในสวนแก้วให้ฉีดเป็นฝอย

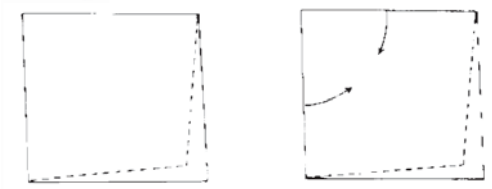
การประดิษฐ์ปลาทองจากผ้าเช็ดหน้า

วัสดุอุปกรณ์

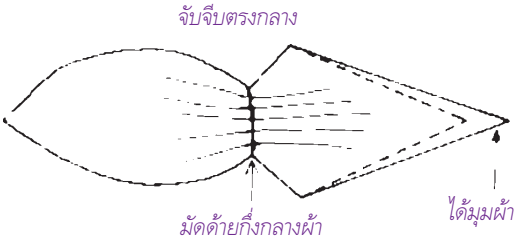
- ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่หรือเล็กตามต้องการ
- เข็มเย็บผ้า เบอร์ 7
- ด้าย สีตามผ้า
- กรรไกร
- ตาแก้วหรือลูกปัด
- ริบบิ้น
- เทปดิ้นทองหรือสีตามชอบ

วิธีทำ

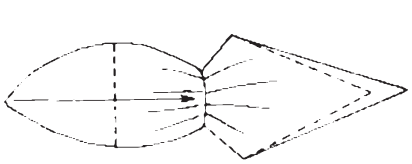
1. พับผ้าเช็ดหน้าทบเข้าหากัน 2 ครั้ง เป็นรูปสี่เหลี่ยม (ตามรูป)



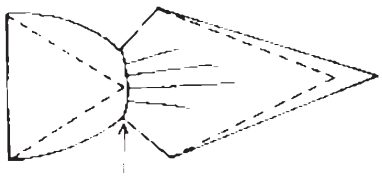
2. จับจีบตรงกลางเข้าหากัน มัดด้ายจะได้มุมผ้า 4 มุมที่ส่วนปลาย (ตามรูป)



3. จับมุมส่วนหัวพับกลับไปที่จุดมัดด้าย แล้วเย็บติด (ตามรูป)

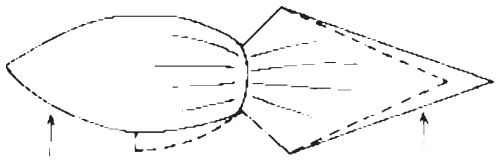


จับส่วนหัวพับมุม



เย็บติด

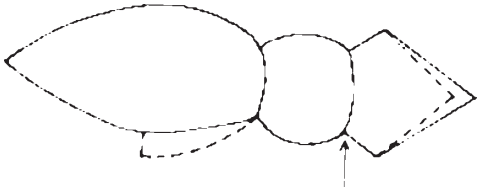
4. คลี่ผ้ามุมหนึ่งของส่วนปลายขึ้นคลุมส่วนหัวที่เย็บติดไว้ (ตามรูป)



มุมผ้ามุมที่ 1

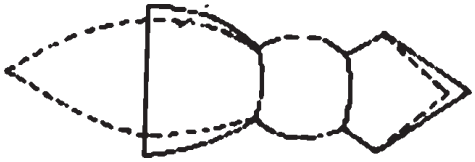
เหลือ 3 มุม

5. มัดด้ายที่กึ่งกลางของส่วนปลายที่เหลือผ้าอยู่ 3 มุม เพื่อเป็นหาง (ตามรูป)

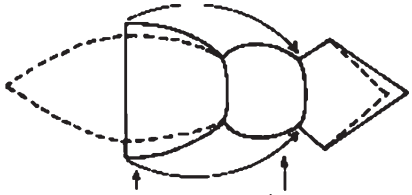


มัดด้ายที่กึ่งกลาง

6. พลิกผ้าด้านล่างขึ้น (ตามรูป)

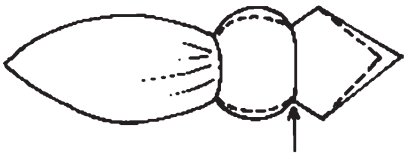


7. จับผ้าส่วนที่ 1 ดึงมาเย็บติดส่วนที่ 2 (ตามรูป)



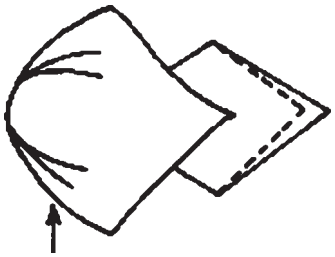
ส่วนที่ 1

ส่วนที่ 2



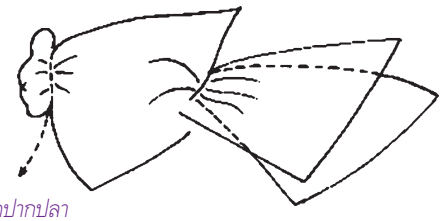
เย็บติดกัน

8. ตลบผ้ามุมที่ 1 คลุมส่วนกลางทำเป็นหัว จับจีบเย็บติดด้านข้างทั้ง 2 ข้าง (ตามรูป)



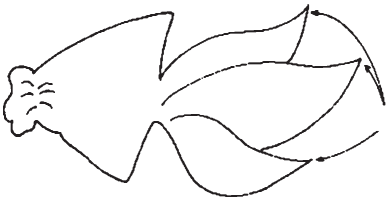
จับจีบเย็บติด

9. เย็บรูดด้ายตรงมุมส่วนหัวให้เป็นจีบคล้ายปากปลา (ตามรูป)



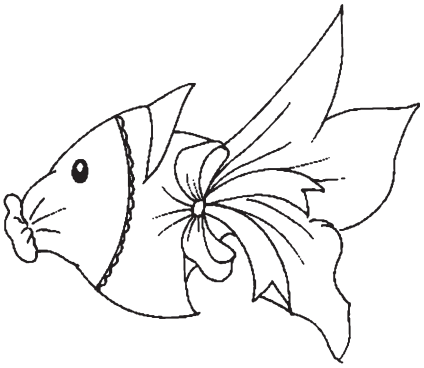
เย็บรูดปากปลา

10. จับปลายมุมผ้าทั้ง 3 มุมที่ส่วนปลาย คลี่ออกเป็นหางปลา (ตามรูป)



คลี่ถลกเป็นหางปลา

11. ติดตา ผูกริบบิ้นที่หาง และติดเทปดิ้นทอง (ตามรูป)



** ที่มา : www.tanghuaseng.com*

4. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing)

ดนตรีและการร้องเพลงมีมาตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นเครื่องชี้ถึงคุณค่าความสำคัญของชีวิตมนุษย์ ดนตรีจัดเป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้เล่นและผู้ฟัง แต่เดิมเป็นการเลียนเสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงใบไม้ เสียงสัตว์ ต่อมาได้ดัดแปลงเสียงต่าง ๆ เหล่านี้มาประกอบภาษา เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกซาบซึ้งในลักษณะของความสมหวังหรือผิดหวัง ซึ่งกลายเป็นเสียงร้องและเมื่อมีการนำเอาวัสดุอุปกรณ์ ทั้งจากธรรมชาติและจากการประดิษฐ์ขึ้นมาใช้ประกอบ ซึ่งทำให้เกิดเสียงตามจินตนาการทำให้การดนตรีเริ่มมีเสียงตามลำดับบันไดเสียง เกิดเป็นเพลงต่าง ๆ เช่น เพลงตามพิธีกรรมทางศาสนา และเมื่อมีการนำเอาวัสดุโลหะมาประดิษฐ์เป็นเครื่องดนตรี เช่น ฉิ่ง ฉาบ แตร ออร์แกน เปียโน และเครื่องประกอบจังหวะต่าง ๆ ทั้งที่ทำจากหนังสัตว์ เช่น กลอง หรือการนำเครื่องสาย เช่น กีตาร์ จะเข้ มาทำให้เกิดเป็นภาษาดนตรี เกิดโน้ตดนตรีขึ้น และพัฒนามาเป็นตัวโน้ตดนตรีสากล เกิดเป็นเพลงคลาสสิก เพลงลูกทุ่ง เพลงลูกกรุง หรือเพลงบรรเลงต่าง ๆ ในปัจจุบันสถานที่ต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โรงเรียน โรงงานอุตสาหกรรม ศูนย์การค้า ห้องอาหารหรือภัตตาคารต่าง ๆ จะนิยมจัดรายการดนตรีหรือเพลงเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและการจัดเป็นสวัสดิการของแต่ละสถานที่ขึ้น

การร้องเพลง เป็นการแสดงถึงความสามารถโดยเฉพาะ สามารถบรรยายความรู้สึกภายใน เช่น ความสุข ความทุกข์ ความตึงเครียดในใจออกมาทางน้ำเสียง ท่วงทำนอง และจังหวะ ตามแบบของการร้องเพลงอย่างไม่เป็นทางการ ร้องเพื่อสนุกสนานเพลิดเพลินในหมู่เพื่อนฝูงกันเอง ร้องเพลงในชุมชน ร้องเพลงประสานเสียง ร้องเพลงสำหรับดนตรีเด็กเล็ก ๆ ร้องเพลงไทยเดิม การร้องเพลงมีประโยชน์ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

การเล่นหรือบรรเลงดนตรี เป็นการแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองออกมา โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อทำให้เกิดสมาธิ มีความสุข เพลิดเพลินเบิกบานใจ มีความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องอาศัยการฝึกทักษะที่ถูกต้องและเป็นระบบ ซึ่งต้องทำการศึกษาจากครูที่มีความรู้ทางด้านดนตรีเพื่อการเล่นอย่างถูกแบบแผน และควรเป็นเครื่องดนตรีที่ผู้เล่นมีความชอบ มีเวลาที่จะฝึกซ้อม ราคาไม่แพง ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก สะดวกต่อการนำติดตัวไปได้ เช่น กีตาร์ ไวโอลิน หีบเพลงปาก ซอ ขลุ่ย เป็นต้น

การฟังดนตรีหรือการฟังเพลง เป็นการร่วมกิจกรรมโดยการฟัง การได้ยิน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความซาบซึ้งในจังหวะทำนองดนตรี ซึ่งในปัจจุบันจัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่ง เรียกว่า สังคีตนิยม การฟังดนตรีหรือฟังเพลงมีประโยชน์เพื่อผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมสูงสุด เพราะเป็นวิธีที่หาความสุขที่สะดวกง่ายกว่ากิจกรรมอื่น ๆ

ในการประกอบกิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง ผู้ประกอบกิจกรรมควรได้ทราบถึงสาระสำคัญและหลักปฏิบัติดังนี้

ประเภทของเพลง

1. เพลงที่รู้จักกันทั่วไป
2. เพลงสนุกสนาน

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

3. เพลงที่ร้องไล่กันรอบวง
4. เพลงประกอบท่าทาง
5. เพลงที่มีลูกคู่
6. เพลงที่ร้องโต้ตอบ
7. เพลงประสานเสียง
8. เพลงมาร์ชปลุกใจ

เพลงที่ควรนำมาร้อง

1. เพลงที่ใช้ในโอกาสเฉพาะหรือโอกาสพิเศษ เช่น เพลงชาติ เพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงราชสดุดี ฯลฯ
2. เพลงที่เกี่ยวกับการระลึกถึงประวัติศาสตร์ เช่น เพลงบางระจัน ฯลฯ
3. เพลงปลุกใจหรือเพลงรักชาติบ้านเมือง เช่น เพลงสยามมานุสติ ฯลฯ
4. เพลงที่เกี่ยวกับความซาบซึ้งในศาสนา
5. เพลงประกอบบทเรียน
6. เพลงสนุกสนานทั่วไป (ถ้อยคำไม่หยาบ) แต่แฝงด้วยคติธรรม ระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรม และคำสอนอื่น ๆ

แนวปฏิบัติของผู้ร้องเพลง

1. แต่งกายสุภาพและเหมาะสม
2. ควรทำความเคารพผู้ฟังก่อนเริ่มร้องและเมื่อจบเนื้อร้อง
3. ควรแสดงอารมณ์ให้เป็นไปตามเนื้อร้องเพลงที่ร้อง
4. ควรแสดงท่าทางประกอบขณะร้อง
5. ควรมีการสบตาผู้ฟังบ้าง

หลักและวิธีการสอนเพลง

1. ผู้สอนต้องมีความมั่นใจในตนเอง
   - ต้องจำจังหวะและทำนองเพลงได้ดี
   - ต้องจำเนื้อร้องได้หมด
   - ต้องฝึกหัดร้องและลองหลาย ๆ ครั้ง
   - มีท่าทางประกอบ
2. ผู้สอนจะต้องร้องให้ฟังก่อน
   - เพื่อให้ผู้เรียนได้ฟังทำนอง จังหวะ เนื้อร้องหรือจับเค้าเพลงที่ร้องให้ได้ก่อน
   - ควรร้องให้ฟังก่อน 1-2 เที่ยว
3. ผู้สอนควรให้ผู้เรียนร้องตามทีละวรรค
   - ควรจะสอนเพลงสั้น ๆ ก่อน
4. ผู้สอนต้องให้สัญญาณในการร้องเพลงก่อนเพื่อให้ทุกคนได้เริ่มร้องเพลงพร้อมเพรียงกัน
   - การนับ ปรบมือ ฟังสัญญาณมือขึ้น-ลง ฯลฯ
5. ผู้สอนต้องควบคุมจังหวะเพลงได้ดี
   - จังหวะเพลงเป็นสิ่งสำคัญมาก
   - ใช้เคาะพื้นหรือปรบมือเป็นการให้จังหวะ
6. ผู้สอนต้องเลือกเพลงที่มีจังหวะง่าย
7. เวลาร้องควรออกเสียงพอดี อย่าออมเสียงหรือตะเบ็งเสียงให้ร้องเต็มเสียงและใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

เทคนิคการเป็นผู้นำร้องเพลง

1. แม่นเนื้อ
2. แม่นทำนอง
3. ร้องชัด
4. ชัดสายตา
5. ท่าทางดี
6. มีเทคนิค

ขั้นตอนวิธีการนำร้องเพลง

1. บอกชื่อเพลง
2. บอกเนื้อให้พูดตามทีละวรรค 2-3 เที่ยว
3. สอนทำนองโดยให้ร้องตามทีละวรรค 2-3 เที่ยว
4. สอนร้องพร้อมกัน
5. ใส่จังหวะปรบมือ/กลอง/อื่น ๆ
6. สอนท่าทาง (ถ้ามี)
7. เทคนิคพิเศษอื่น ๆ

5. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance and Rhythmic Activities)

กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำและการฟ้อนรำ เป็นกิจกรรมที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้เข้ากับจังหวะดนตรี มีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ แสดงออกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรม และส่งเสริมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dance) หมายถึง ลักษณะแบบอย่างการเต้นรำที่มีการคิดค้นต้นแบบและฝึกฝนถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ซึ่งแสดงออกถึงสภาพความเป็นอยู่ ความเชื่อในลัทธิกิจกรรมประเพณี การเต้นรำในลักษณะนี้จะใช้ในโอกาสพิเศษ งานประเพณีหรือเทศกาลพิเศษโดยเฉพาะ เช่น พิธีฉลองเทศกาลสงกรานต์ งานประเพณีศาสนา หรือการเฉลิมฉลองต่าง ๆ มี 4 แบบ คือ

(1) การเต้นหรือการฟ้อนรำพื้นเมืองของไทย (Thai Folk Dance) ได้แก่ กิจกรรมการระบำรำฟ้อนของไทยในแต่ละภาค ที่มีการฝึกและอนุรักษ์อยู่ในปัจจุบันการแสดงพื้นเมือง 4 ภาคของไทย เช่น การรำเซิ้ง ฟ้อนเล็บ มโนราห์ รำกลองยาว รำวงมาตรฐาน ฯลฯ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

(2) การเต้นรำแบบนานาชาติ (International Folk Dance) ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเต้นรำตามแบบเฉพาะของชาติต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อการศึกษาถึงวัฒนธรรมประเพณี เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การเฉลิมฉลอง และเรียนรู้วัฒนธรรมของชาติต่าง ๆ

(3) การเต้นรำเพื่อสังคม (Social Dance) เป็นการเต้นรำเพื่อสังคมในหมู่ชนชั้นสูง ในสมัยก่อนจะมีเต้นกัน เฉพาะพวกขุนนาง แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

ก. ประเภทบอลรูมแดนซ์ (Ballroom Dance) หรือสแตนดาร์ดแดนซ์ (Standard Dance) ประกอบไปด้วย จังหวะวอลท์ซ แทงโก้ ควิ๊กสเต็ป สโลว์ ฟ็อกซ์ทร็อท และควิ๊กวอท์ซ

ข. ประเภทละตินอเมริกา (Latin American) ประกอบด้วย จังหวะคิวบัน รุมบ้า ช่า ช่า ช่า ไจฟ์ แซมบ้า พาโซ โดเบล่

ค. ประเภทเบ็ดเตล็ด ประกอบไปด้วยจังหวะต่าง ๆ มากมาย เช่น จังหวะบีกิน อเมริกันรุมบ้า ตะลุง กัวราช่า ออฟมิค โซน ดิสโก้ โบเลโร่ ฮัทเชิ่น เมอแรงเก้ ซาลซ่า โวค ทวิส บั๊ม ฯลฯ

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) หมายถึง การนำเอาจังหวะดนตรีเพลงหรือดนตรีประกอบการเคลื่อนไหว อาจจะเป็นการเคลื่อนไหวตามบทเพลง ตามเนื้อเพลง นิทาน นิยาย เลียนแบบเสียงร้อง ท่าทางของสัตว์ การเล่นแบบสร้างสรรค์ของเด็ก ๆ การเต้นรำเพื่อความสนุกสนาน พัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นการจัดกิจกรรมสนองตอบกับความต้องการในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจัดแบ่งกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ดังต่อไปนี้

ก. การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (Motion Song) เป็นการทำท่าทางหรือเคลื่อนไหวตามจังหวะทำนองเพลงหรือดนตรี โดยลักษณะการเคลื่อนไหวนั้นเข้ากับจังหวะ ทำนองดนตรี และเนื้อหาของเพลง จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวทางกลไกและความสนุกสนาน เช่น เพลงฝนตก เพลงนกกาโบยบิน ฯลฯ

ข. การเล่นประกอบเพลง (Singing Games) เป็นการนำเอาเกมมาเล่น โดยมีจังหวะเพลงหรือทำนองดนตรี ประกอบเป็นเกมง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก จุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานผ่อนคลายอารมณ์

ค. การออกกำลังกายประกอบดนตรี (Music Exercise) เป็นการฝึกท่าบริหารกายตามจังหวะทำนองดนตรี โดยจัดทำท่าบริหารกายเป็นชุด เป็นท่าติดต่อตามจังหวะทำนองเพลงบางแห่งก็เรียกว่า กายบริหารประกอบดนตรี

ง. การเต้นแบบสร้างสรรค์ (Creative Dance) เป็นกิจกรรมการเต้นที่ประยุกต์จากแบบอย่างการเต้นรำทั้งของไทยและนานาชาติ มาใช้ให้เหมาะกับระดับความสามารถของเด็กหรือความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ และสภาพความเป็นไปได้ จุดประสงค์เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาเรียนรู้

กิจกรรมนันทนาการ การเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะที่สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ เช่น

กิจกรรมเข้าจังหวะประกอบเพลงไทย

เพลงเชิญมาเต้นรำ

มา มา มา เต้นรำกัน มา มา มา เต้นรำกัน
มา มา มา เต้นรำกัน แล้วเราก็ทำสวัสดี
จับมือขวามาเต้นรำกัน จับมือขวามาเต้นรำกัน
จับมือขวามาเต้นรำกัน แล้วเราก็ทำสวัสดี
จับมือซ้ายมาเต้นรำกัน จับมือซ้ายมาเต้นรำกัน
จับมือซ้ายมาเต้นรำกัน แล้วเราก็ทำสวัสดี
จับสองมือมาเต้นรำกัน จับสองมือมาเต้นรำกัน
จับสองมือมาเต้นรำกัน แล้วเราก็ทำสวัสดี
โด ซี โด มาเต้นรำกัน โด ซี โด มาเต้นรำกัน
โด ซี โด มาเต้นรำกัน แล้วเราก็ทำสวัสดี
ลอดอุโมงค์มาเต้นรำกัน ลอดอุโมงค์มาเต้นรำกัน
ลอดอุโมงค์มาเต้นรำกัน แล้วเราก็ทำสวัสดี

ท่าเริ่มต้น ยืนรูปแถว 2 แถว คู่จะยืนอยู่ในแถวตรงกันข้าม ผู้หญิงอยู่แถวทางขวามือ แถวจะมี 6-8 คู่ ระหว่างแถวให้ห่างกันประมาณ 2-3 เมตร หันหน้าเข้าหาคู่ของตน

1. ต่างเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว ในจังหวะที่ 4 โค้งคู่ของตน แล้วเดินถอยหลัง 3 ก้าว จังหวะที่ 4 โค้ง
2. เดินเข้าหาคู่ 3 ก้าว ในจังหวะที่ 4 โค้งคู่ของตน แล้วเดินถอยหลัง 3 ก้าว จังหวะที่ 4 โค้งคู่ของตน
3. สวิงด้วยแขนขวา ต่างเดินเข้าไปหาคู่เอาข้อศอกขวาคล้องกับคู่ แล้วเดินหมุนไปตามเข็มนาฬิกา 2 เที่ยว
4. สวิงด้วยแขนซ้าย และหมุนไปทวนเข็มนาฬิกา 2 เที่ยว
5. สวิงสองมือ ต่างเดินเข้าไปหาคู่ จับมือทั้งสองกับคู่ แล้วเดินหมุนไปตามเข็มนาฬิกา เที่ยวที่ 2 ให้หมุนทวนเข็มนาฬิกา
6. โด-ซี-โด เดินเข้าไปหาคู่ ผ่านคู่ไปทางไหล่ขวา ก้าวเยื้องไปทางขวาแล้วถอนหลังเดินกลับที่เดิม ผ่านคู่ทางไหล่ซ้าย
7. คู่หัวเดินเข้าไปจับมือทั้งสองกับคู่ แล้วเดินลงไปทางปลายแถว คู่อื่น ๆ ทำอุโมงค์ให้คู่หัวลอดไป คู่หัวไปอยู่ท้ายแถว คู่ต่อไปขึ้นมาแทนที่ แล้วเริ่มต้นใหม่

เพลงงามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนส่องหล้า งามใบหน้ามาสู่วงรำ
เราเล่นกันเพื่อสนุกเปลื้องทุกข์ไม่วายระกำ ขอให้เล่นฟ้อนรำเพื่อสามัคคีเอย

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าหาคู่ มือทั้งสองจับกับคู่

1. ก้าว-ชิด เข้าไปในวงกลม 2 ก้าว
2. ก้าว-ชิด ออกไปนอกวงกลม 2 ก้าว

ชีวิตพรรษาด้วยบันทนาการ

3. ตบเข่าด้วยมือทั้งสอง 1 ครั้ง แล้วตบมือตนเอง 1 ครั้ง ตบมือทั้งสองกับคู่ 1 ครั้ง (ทำซ้ำอีก 1 เที่ยว)
4. กระโดดวางส้นเท้าซ้าย พร้อมกับยกมือซ้ายใช้นิ้วชี้ไปหาคู่ แล้วเปลี่ยนเป็นเท้าขวาและมือข้างขวา
5. กระโดดหมุนตัวอยู่กับที่โดยย่ำเท้า 4 ครั้ง

เพลงยวนยาเหล

ยวนยาเหล (ซ้ำ) *หัวใจว้าเหว่ ไม่รู้จะเหไปหาใคร*
จะซื้อเปลยวนที่ด้ายหย่อน *จะเอาน้องนอน ไกวเช้าไกวเย็น*

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นแถวตอน มือจับเอวต่อกัน หรือจะจับไหล่ต่อกันไปเป็นแถวก็ได้

1. กระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้าย 2 ก้าว เตะเท้าขวาไปข้างหน้าเฉียงไปทางข้าง 2 ครั้ง
2. กระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา 2 ก้าว เตะเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงไปทางข้างอีก 2 ครั้ง
3. กระโดดไปข้างหน้า 1 ครั้ง กระโดดถอยหลัง 1 ครั้ง กระโดดไปข้างหน้า 3 ครั้ง

เพลงลิง

เจี๊ยก เจี๊ยก เจี๊ยก *เป็นเสียงเรียกของลิง*
ลิงมันไม่อยู่นิ่ง *มันชอบวิ่งกระโดดไปมา*
เจี๊ยก เจี๊ยก เจี๊ยก *มันร้องเรียกพวกมา*
ครั้นพอถึงเวลา *ออกไปหาผลไม้กิน*

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมสองวงซ้อนกันหันหน้าเข้าหาคู่ วงกลมในหันหน้าออกนอกวงกลม

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย-ขวา-ซ้าย)
2. ตบมือ 3 ครั้ง
3. จับมือสไลด์กับคู่ ทิศทางทวนเข็มนาฬิกา 2 ครั้ง สไลด์กลับมา 2 ครั้ง
4. ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
5. ตบมือ 3 ครั้ง
6. ไขว้จับมือทั้งสองกับคู่ ให้มือขวาจับมือขวา มือซ้ายจับมือซ้าย มือขวาอยู่บนมือซ้ายอยู่ล่าง หมุนกับคู่ด้วยการเดินไปทางซ้ายมือ 1 รอบ (8 ก้าว) ก้าวที่ 8 ให้ก้าวเท้าซ้ายไปหาคู่ใหม่

เพลงพรวนดิน

พรวนดินกันเสียให้หมด *แล้วปลูกข้าวโพดสาลี*
โอ้แม่ดวงดาราเจ้าไม่เมตตาตัวพี่ *ข้าวโพดสาลีป่านฉะนี้จะโรยรา (ซ้ำ)*

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมเดียว หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

1. ยกแขนขึ้นทำท่าเหมือนถือพลั่วในมือกำลังพรวนดิน ยกเท้าขวาขึ้นแตะข้างหน้าเฉียงไปทางขวาให้ปลายเท้าจิกลงไปยังพื้น หงายฝ่ามือทั้งสองเหยียดพุ่งมือและแขนไปทางขวาในจังหวะเดียวกับเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย เคลื่อนไปทางขวา 2 ครั้ง
2. ทำเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าซ้าย-ไปทางซ้ายมือ
3. ก้าวเท้าขวา ยกมือขวาเหยียดข้างหน้า ยกมือซ้ายงอแตะที่แขนขวา
4. ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง พร้อมกับลดแขนซ้ายเหวี่ยงเหยียดกลับไปข้างหลัง เหยียดแขนขวาตรงอยู่ข้างหน้า ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง พร้อมกับลดแขนขวาเหวี่ยงเหยียดกลับไปข้างหลัง เหยียดมือซ้ายตรงอยู่ข้างหน้า

5. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับยกแขนขึ้นงอ ผลักมือทั้งสองไปข้างหน้า (นับ 1) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับผลักมือทั้งสองไปข้างหน้า (นับ 2)

6. รวบมือทั้งสองเอามาไว้ที่หน้าผากแล้วก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย เหวี่ยงแขนทั้งสองเหยียดไปทางข้างแล้วตบมือ 1 ครั้ง (ทำ 2 เที่ยว)

เพลงระฆัง

ระฆังใบน้อยในวัดพระแก้ว *ดัง ดิง ด่อง ดอง ดิง ด่อง ดอง*
ดิง ดอง ดอง ดิง ด่อง ดอง ๆ *ดิงด่อง ดิงดอง ดิงด้อง ๆ*

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าในวงกลม

1. ให้ทุกคนยกมือขึ้นระดับอก มือซ้ายทำท่าเหมือนถือระฆัง มือขวาทำท่าเหมือนถือไม้ตีระฆัง

2. ให้ตีระฆังตามจังหวะเพลง ตอนไหนเสียงสูงก็ให้ยกแขนขึ้นสูงแล้วทำท่าตีตอนไหนเสียงต่ำก็ให้ลดแขนลงในท่านั่งตี เป็นลักษณะการเคลื่อนไหว ยั่ง-ยืน สลับกัน (เหมาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนหรืออนุบาล)

เพลงรีรีข้าวสาร

มาพวกเราเข้าแถวเรียงลำดับ *โค้งคำนับจับเอวกันให้มั่น*
แล้วเดินไปในระหว่างสองคนนั้น *ที่ยืนเอามือชนกันให้เราลอดเข้าไป*
รีรีข้าวสาร *สองทะนานข้าวเปลือก*
เลือกสองใบลาน *คดข้าวใส่จาน*
เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน *พานเอาคนข้างหลังไว้*
คนสุดท้ายต้องถูกขังตัว *คนหัวแถวต้องมาถามถ่าย*
ถาวว่านี้ใช้กุญแจอะไร *เงินหรือทองก็ได้จะได้ไขออกมา*

ท่าเริ่มต้น ผู้เล่นเข้าแถวตอนมี 2 คน จับมือกันให้ผู้เข้าแถวลอดตามเพลง

1. ให้ทุกคนร้องเพลงและทำท่าประกอบตามเนื้อเพลง

2. ทุกคนในแถวลอดเข้าไประหว่างแขนของเพื่อนที่เป็นหลักจนจบเพลง ผู้เป็นหลักต้องจับเพื่อนที่กำลังลอดให้ได้ โดยเฉพาะคนสุดท้าย เมื่อจับได้แล้ว

3. คนหัวแถวจะเป็นกรรมการให้คนที่เป็นหลักว่า คนเป็นหลักทั้งสองคนนั้นใครจะเป็นกุญแจเงินหรือเป็นกุญแจทอง ถ้าคนถูกจับเลือกถูกของใครก็ต้องไปอยู่กับคนนั้น

4. จากนั้นก็จะทำการเล่นไปเรื่อย ๆ จนถูกจับหมดทุกคน ถ้าหลักคนไหนได้เพื่อนมาอยู่ด้วยมากก็เป็นฝ่ายชนะ (เป็นเพลงการละเล่นพื้นเมือง ซึ่งอาจจะจบลงโดยแข่งขันชักเย่อต่อก็ได้)

เพลงระบำเจ็ดก้าว

เต้นรำกันให้สนุกครื้นเครง *ร่วมบรรเลงเพลงเร่งเร้าใจ*
เพลงไพเราะเกาะเกี่ยวไป *จูงมือไว้หมุนไปรอบตัว (ซ้ำ)*
สนุกเฮฮาตามประสาเด็กไทย *เต้นรำไปให้เหมือนครอบครัว*
เติมความรัก ฝักจิตใจ *ปรองดองไว้ มิให้หมองมัว (ซ้ำ)*

ชีวิตพรรษาด้วยนันทนาการ

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นรูปวงกลมสองวงซ้อนกัน มือด้านในจับกับคู่ หันหน้าไปทวนเข็มนาฬิกา

1. เริ่มต้นด้วยเท้าด้านนอกไปข้างหน้า 7 ก้าว แล้ววิ่งถอยหลังกลับ 7 ก้าว
2. แยกออกจากคู่โดยวิ่งชาติชไป 1 ก้าว (ชาติช=เดิน 3 ก้าว แล้วกระโดดเขย่ง) ให้ผู้ชายไปอยู่ในวงกลม ผู้หญิงออกนอกวงกลม แล้ววิ่งชาติชกลับ 1 ก้าว
3. แขนขวาเกี่ยวแขนกับคู่กระโดดเขย่ง 4 ก้าว ตามเข็มนาฬิกา
4. ท่อนเพลงที่ 2 ทำเหมือนข้อ 1-3 จบเพลงให้เปลี่ยนคู่โดยผู้ชายก้าวขึ้นมาหาคู่ใหม่

6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ (Drama and Theatre)

ความหมาย กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงอัตลักษณ์แห่งตน นันทนาการการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

รูปแบบของละคร รูปแบบของละครมีหลายรูปแบบ คือ

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบ ส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ

2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกเพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิด เพื่อปลุกอารมณ์ในแบบต่าง ๆ

3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การท่องบท เลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง

4. ละครร้อง

ละครร้องเป็นศิลปะการแสดงแบบใหม่ที่กำเนิดขึ้นในปลายรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ละครร้องได้ปรับปรุงขึ้น โดยได้รับอิทธิพลจากละครต่างประเทศ ละครร้องนั้น ต้นกำเนิดมาจากการแสดงของชาวมลายู เรียกว่า “บังสาวัน” (Malay Opera) ได้เคยเล่นถวายรัชกาลที่ 5 ทอดพระเนตรครั้งแรกที่เมืองไทรบุรี และต่อมาละครบังสาวันได้เข้ามาแสดงในกรุงเทพมหานคร พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ ทรงแก้ไขปรับปรุงเป็นละครร้อง เล่นที่โรงละครปรีดาลัย (เดิมสร้างอยู่ในวังของพระบรมวงศ์เธอ กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์) ต่อมาได้เปลี่ยนเรียกชื่อว่า “ละครหลวงนฤมิตร” บางครั้งคนยังนิยมเรียกว่า “ละครปรีดาลัย” อยู่ ต่อมาเกิดละครร้องแบบปรีดาลัยมากมาย เช่น คณะปราโมทย์เมือง ประเทืองไทย วิไลกรุง ไฉวเวียง เสรีสำเริง บันเทิงไทย และนาครบันเทิง เป็นต้น ละครร้องนี้ได้นิยมกันมาจนถึงรัชสมัยรัชกาลที่ 6 และ 7 ละครร้องแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ละครร้องสลับพูด ใช้ผู้หญิงแสดงล้วน ยกเว้นตัวตลกหรือจำอวด ที่เรียกว่า “ตลกตามพระ” ซึ่งใช้ผู้ชายแสดง มีบทเป็นผู้ช่วยพระเอกแสดงบทตลกขบขัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน อีกชนิดหนึ่ง เป็นละครร้องล้วน ๆ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชเจ้าฟ้ามหาวชิราวุธฯ สยามมกุฎราชกุมาร (รัชกาลที่ 6) ใช้ผู้ชายและผู้หญิงแสดงจริงตามเนื้อเรื่อง

การแสดงละครร้องสลับพูด มีทั้งบทร้องและบทพูด ยึดถือการร้องเป็นส่วนสำคัญ บทพูดเจรจาสอดแทรกเข้ามาเพื่อบทบาทที่ตัวละครร้องออกมานั่นเอง แม้ตัดบทพูดออกทั้งหมดเหลือแต่บทร้องก็ยังได้เนื้อหาสมบูรณ์ มีลูกคู่คอยร้องรับอยู่ในฉาก ยกเว้นแต่ตอนที่เป็นการเกริ่นเรื่องหรือดำเนินเรื่อง ลูกคู่จะเป็นผู้ร้องทั้งหมด ตัวละครจะทำท่าประกอบตามธรรมชาติมากที่สุด

ละครร้องล้วน ๆ ตัวละครขับร้องโต้ตอบกัน และเล่าเรื่องเป็นทำนองแทนการพูด ดำเนินเรื่องด้วยการร้องเพลงล้วน ๆ ไม่มีบทพูดแทรก มีเพลงหน้าพาทย์ประกอบอิริยาบถของตัวละคร จัดฉากตามท้องเรื่อง ใช้เทคนิคแสงสีเสียงเพื่อสร้างบรรยากาศให้สมจริง

ดนตรี ละครร้องสลับพูด บรรเลงด้วยวงปี่พาทย์ไม้นวมหรืออาจใช้วงมโหรีประกอบในกรณีที่แสดงเรื่องเกี่ยวกับชนชาติอื่น เพลงร้อง ใช้เพลงชั้นเดียวหรือเพลง 2 ชั้น ในขณะที่ตัวละครร้องใช้ซออู้คลอตามเบา ๆ เรียกว่า “ร้องคลอ”

ส่วนละครร้องล้วน ๆ บรรเลงเพลงปี่พาทย์ไม้นวม เพลงร้อง ใช้เพลงชั้นเดียวหรือเพลง 2 ชั้น ที่มีลำนำทำนองไพเราะ

5. ละครรำ

ละครรำ คือ การใช้ศิลปะของการร่ายรำ ดำเนินเรื่องตามแบบแผนอันเป็นมาตรฐานประจำชาติ มีศิลปะการแสดงประเภทละครรำสืบเนื่องมาไม่น้อยกว่า 3 ศตวรรษ มีการพัฒนาไปมาก แต่ยังคงรักษารูปแบบของบทละคร การขับร้อง การแสดง และเครื่องแต่งกายไว้ ศิลปะการแสดงละครรำเป็นเอกลักษณ์ที่สืบทอดกันมา คือ บทละคร เป็นคำประพันธ์ประเภทกลอนบทละครมีการบรรยายความว่าตัวละครเป็นใคร อยู่ที่ไหน กำลังทำหรือคิดสิ่งใด และมีทำนองเพลงร้องเพลงหน้าพาทย์ประกอบท่าทางรำบรรจุไว้ในบทกลอนตามรูปแบบของศิลปะการแสดงละครรำ ละครรำแบ่งการแสดงออกเป็น 6 ชนิด คือ ละครนอก ละครใน ละครดึกดำบรรพ์ ละครพันทาง ละครเสภา และละครชาตรีเครื่องใหญ่

6. ละครชาตรี

ละครชาตรี นับเป็นละครที่มีมาแต่สมัยโบราณ และมีอายุเก่าแก่กว่าละครชนิดอื่น ๆ มีลักษณะเป็นละครเร่คล้ายของอินเดีย ที่เรียกว่า “ยาตรี” ซึ่งแปลว่าเดินทางท่องเที่ยว ละครยาตรี เป็นละครพื้นเมืองของชาวเบงคลีในประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นละครเร่นิยมเล่นเรื่อง “คีตโควินท์” เป็นเรื่องอวตารของพระวิษณุ ตัวละครมี 3 ตัว คือ พระกฤษณะ นางราธะ และนางโคปี

ในสมัยโบราณละครชาตรีเป็นที่นิยมแพร่หลายทางภาคใต้ของไทยนิยมแสดง เรื่อง พระสุธนนางมโนราห์ จึงเรียกการแสดงประเภทนี้ว่า “โนราชาตรี” เพราะชาวใต้ชอบพูดตัดพยางค์หน้า สันนิษฐานว่า ละครชาตรีได้แพร่หลายเข้ามายังกรุงรัตนโกสินทร์ 3 ครั้ง คือ ใน พ.ศ. 2312 เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีเสด็จยกทัพไปปราบเจ้านครศรีธรรมราชและพาขึ้นมาธนบุรีพร้อมด้วยพวกละคร

ใน พ.ศ. 2323 ในงานฉลองพระแก้วมรกต ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ละครของนครศรีธรรมราชขึ้นมาแสดงประชันกับละครหลวงผู้หญิงของหลวง และใน พ.ศ. 2375 สมัยรัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ สมเด็จเจ้าพระยาบรมมหาประยูรวงศ์ (ดิศ บุนนาค) สมัยที่ยังเป็นเจ้าพระยาพระคลัง ได้ลงไปปราบและระงับเหตุร้ายทางหัวเมืองภาคใต้ พวกชาวใต้ จึงอพยพติดตามขึ้นมาด้วย รวมทั้งพวกที่มีความสามารถในการแสดงละครชาตรี

นอกจากนี้ยังมีผู้สันนิษฐานว่า ต้นกำเนิดละครชาตรีมาจากอยุธยา เดิมนั้น พระเทพสิงขร บุตรของนางศรีคงดา ได้หัดละครที่กรุงศรีอยุธยา ขุนสัทธา เป็นตัวละครของพระเทพสิงขร ได้นำแบบแผนละครไปหัดขึ้นในเมืองนครศรีธรรมราช จึงได้เล่นละครสืบต่อกันมา โดยมากในเวลานี้ เราเข้าใจว่า “โนรา” เป็นแบบแผนการละครของชาวปักษ์ใต้ แต่ความจริงโนราเป็นแบบแผนของกรุงศรีอยุธยาแท้ ๆ เป็นแต่เสียงร้องเพี้ยนไปอย่างเสียงคนปักษ์ใต้เท่านั้น ในสมัยต่อมา การละครของกรุงศรีอยุธยาได้ก้าวหน้าเปลี่ยนแปลงไปมาก แต่ทางปักษ์ใต้คงแสดงตามแบบเดิมอยู่จนกระทั่งทุกวันนี้

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

7. ละครพูด

ละครพูดเริ่มขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการแสดงละครพูดสมัครเล่นเป็นครั้งแรก เนื้อเรื่องละครพูดที่แสดงในสมัยนี้ ดัดแปลงมาจากบทละครรำที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นยุคทองของละครพูด ประชาชนให้ความสนใจต่อละครประเภทนี้มาก เพราะเห็นว่าเป็นของแปลกและแสดงได้ง่าย พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสนับสนุนละครพูดอย่างดียิ่ง ทรงพระราชนิพนธ์บทละครพูดที่ดีเด่นเป็นจำนวนมาก และทรงร่วมในการแสดงด้วยหลายครั้ง

ละครพูด แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. ละครพูดล้วน ๆ หรือละครพูดแบบร้อยแก้ว
2. ละครพูดแบบร้อยกรอง
3. ละครพูดสลับรำ

ละครพูดล้วน ๆ ในสมัยโบราณใช้ผู้ชายแสดงล้วน ต่อมานิยมใช้ผู้แสดงชายจริง หญิงแท้ ละครพูดแบบร้อยกรอง ใช้แสดงทั้งชายและหญิง มีบุคลิกและการแสดงเหมาะสมตามลักษณะที่บ่งบอกไว้ในละคร น้ำเสียงแจ่มใสชัดเจนดี เสียงกังวาน พูดฉะฉาน ไหวพริบดี ส่วนละครพูดสลับรำ ใช้ผู้แสดงทั้งชายหญิง เหมือนละครพูดแบบร้อยกรอง

การแต่งกาย

ละครพูดล้วน ๆ แต่งกายตามสมัยนิยม ตามเนื้อเรื่อง โดยคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงของตัวละคร ละครพูดแบบร้อยกรอง แต่งให้เหมาะสมถูกต้องตามบุคลิกของตัวละครและยุคสมัยที่บ่งบอกไว้ในบทละคร ส่วนละครพูด สลับรำ แต่งกายเหมือนละครพูดล้วน ๆ หรือแต่งกายตามเนื้อเรื่อง

การแสดง

ละครพูดล้วน ๆ หรือละครพูดแบบร้อยแก้ว ดำเนินเรื่องด้วยวิธีพูดใช้ท่าทางแบบสามัญชนประกอบการพูดที่เป็นธรรมชาติ ลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของละครชนิดนี้คือ ในขณะที่ตัวละครคิดอะไรอยู่ในใจมักจะใช้วิธีป้องปากพูดกับผู้ดู ถึงแม้จะมีตัวละครอื่น ๆ อยู่ใกล้ ๆ ก็สมมุติว่าไม่ได้ยิน

ละครพูดแบบร้อยกรอง การแสดงจะดำเนินเรื่อง ด้วยวิธีพูดที่เป็นคำประพันธ์ชนิดคำกลอน คำฉันท์ คำโคลง

ละครพูดสลับรำ ยึดถือบทพูด มีความสำคัญในการดำเนินเรื่องแต่เพียงอย่างเดียว บทร้องเป็นเพียงสอดแทรก เพื่อเสริมความ ย้ำความ

ดนตรี ละครพูดล้วน ๆ บรรเลงโดยวงดนตรีสากลหรือวงปี่พาทย์ไม้นวม แต่จะบรรเลงประกอบเฉพาะเวลาปิดฉากเท่านั้น

ละครพูดแบบร้อยกรอง บรรเลงดนตรีคล้ายละครพูดล้วน ๆ ส่วนละครพูดสลับรำ บรรเลงดนตรีคล้ายกับละครพูดล้วน ๆ แต่บางครั้งในช่วงดำเนินเรื่องถ้ามีบทร้อง ดนตรีจะบรรเลงร่วมไปด้วย

เพลงร้อง ละครพูดล้วน ๆ เพลงร้องไม่มีผู้แสดงดำเนินเรื่องโดยการพูดเป็นคำประพันธ์ชนิดนั้น ๆ ส่วนละครพูดสลับรำมีเพลงร้องเป็นบางส่วน โดยทำนองเพลงขึ้นอยู่กับผู้ประพันธ์ที่จะแต่งเสริมเข้ามาในเรื่อง

ชีวิตทรงษาด้วยนันทนาการ

8. โนรา

ประวัติโนรา จากการบอกเล่าของขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) พระยาสายฟ้าฟาด เป็นกษัตริย์ครองเมือง ๆ หนึ่ง มีมเหสี ทรงพระนามว่าพระนางศรีมาลา ทั้งสองพระองค์มีบุตรด้วยกันองค์หนึ่ง ทรงพระนามว่า นางนวลทองสำลี วันหนึ่งหลังจากนางนวลทองสำลีตื่นจากบรรทมและยังไม่ทันที่จะชำระพระพักตร์ ก็ได้ไปยืนนิ่งอยู่เช่นนั้น ทำให้พวกสาวใช้สงสัย และถามพระนาง เพราะเหตุอันใด พระนางจึงไม่ทรงชำระพระพักตร์ ทั้ง ๆ ที่ตื่นบรรทมแล้ว พระนางตรัสว่า เมื่อคืนฝันแปลกมากไม่เคยฝันเช่นนี้มาก่อน แล้วจึงเล่าให้ฟังว่า มีเทพธิดามาร่ายรำให้ดู การร่ายรำทั้งหมดมี 12 ท่า เป็นท่าร่ายรำที่สวยงามมากน่าชม มีเครื่องประโคมดนตรี คือ กลอง ทับ โหม่ง ฉิ่ง ปี่ และแตร การประโคมดนตรีกับท่ารำลงกับจังหวะ และบัดนี้นางก็ยังจำท่ารำต่าง ๆ เหล่านั้นได้ และพระนางจึงได้ร่ายรำตามแบบในฝันนั้นทันที เป็นที่ชอบใจของสาวใช้เป็นอย่างยิ่ง และพระนางก็ได้สั่งให้มีการประโคมเครื่องดนตรีเหมือนในฝันนั้นทุกอย่าง พร้อมกับได้ฝึกสอนให้สาวใช้ได้ร่ายรำเพื่อเป็นคู่รำกับพระนาง จากนั้นมีการประโคมเครื่องดนตรี และร่ายรำเป็นที่ครื้นเครงในปราสาทของพระนางทุกวัน

อยู่มาวันหนึ่ง พระนางอยากเสวยเกสรดอกบัวที่ในสระหน้าพระราชวัง จึงรับสั่งให้นางสนมไปหักเอามาให้ และเสวยเกสรดอกบัวนั้นจนหมด กาลต่อมาพระนางก็ทรงครรภ์ แต่การเล่นรำโนรา ก็ยังคงสนุกสนานครื้นเครงเป็นประจำทุกวันมิได้เว้น ต่อมาวันหนึ่งการเล่นประโคมและความครึกครื้นนี้ทราบไปถึงพระยาสายฟ้าฟาด พระองค์ทรงสงสัยว่าด้วยเหตุใดที่ปราสาทของพระธิดาจึงมีการประโคมดนตรีอยู่เป็นประจำ พระองค์จึงได้เสด็จไปทอดพระเนตรให้เห็นจริง

เมื่อเสด็จไปถึงจึงรับสั่งถามพระนางนวลทองสำลีว่านางไปได้ท่าร่ายรำต่าง ๆ นี้มาจากไหน ใครสอนให้เป็นเทพนิมิต พระองค์จึงรับสั่งให้พระนางรำให้ดู เสียงดนตรีก็ประโคมขึ้น พระนางออกร่ายรำไปตามท่าที่ได้ฝัน รวม 12 ท่า ขณะที่พระนางร่ายรำท่าต่าง ๆ อยู่นั้น พระยาสายฟ้าฟาดทรงสังเกตเห็นว่าที่พระครรภ์ของพระธิดาผิดสังเกตว่าจะตั้งครรภ์ จึงมีรับสั่งให้หยุดรำ และทรงถามพระนางว่ามีครรภ์กับใคร ทั้ง ๆ ที่ไม่มีชายใดสามารถเข้ามาในพระราชฐานได้เลย พระองค์ทรงถามซ้ำ ๆ แบบนี้หลายต่อหลายครั้ง พระนางก็กราบทูลว่า นางมิได้เป็นชู้สู่สาวกับชายใดเลย เหตุที่ทรงครรภ์อาจเป็นเพราะเสวยดอกบัวในสระหน้าพระราชวังเข้าไป พระยาสายฟ้าฟาดไม่ทรงเชื่อและว่ามีอย่างที่ไหนกินดอกบัวเข้าไปมีท้องขึ้นมาได้ เรื่องไม่สมจริง และยังได้กล่าวคำบริภาษพระธิดาต่าง ๆ นานา เช่นว่า เป็นพระธิดาของกษัตริย์ไม่รักศักดิ์ศรี ทำให้อัปยศขายหน้า นางนวลทองสำลีก็ได้แต่โศกเศร้าร่ำร้อง

ต่อมาด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พระยาสายฟ้าฟาดก็ทรงสอบสวน โดยรับสั่งให้สาวใช้ทั้ง 30 คน เข้าเฝ้าทีละคน และถามว่ามีผู้ชายใดเข้ามาในเขตพระราชฐานนั้นบ้างหรือไม่ นางสนมกำนัลก็กราบทูลเช่นเดียวกันว่าไม่มีผู้ชายใดเข้าไปเลย และพระนางก็มิได้รักชอบกับใคร และยืนยันว่าพระนางเสวยดอกบัวในสระหน้าพระราชวังเข้าไป พระยาสายฟ้าฟาดยิ่งทรงพิโรธหนัก ถึงกับคิดที่จะฆ่าพระธิดาและสาวสนม แต่ก็ไม่ได้ทรงกระทำเช่นนั้น เพียงแต่รับสั่งให้อำมาตย์ข้าราชการทำแพ แล้วก็ให้จัดเสบียงอาหารใส่แพเรียบร้อย เมื่อถึงเวลาก็ลอยแพพระนางและสนมทั้ง 30 คน ไปในทะเล ขณะที่แพลอยไปนั้น ลมได้พัดแพไปติดที่เกาะกะชัง พระนางและสาวใช้รอดตายจากธรรมชาติด้วยพระบารมีของเด็กในครรภ์ ที่เกาะกะชัง เทวดาได้ชุบ (เนรมิต) บรรณศาลาให้อยู่อาศัย พวกสาวใช้ก็ได้ปลูกฟักแฟงแตงกวากินกันไปตามเรื่องพอดำรงชีวิตอยู่ได้

ส่วนนางนวลทองสำลีมีครรภ์แก่ขึ้น ๆ ทุกวัน จนประสูติพระโอรสและให้นามไว้ว่า ด.ช.น้อย (ชื่อสมมุติ) พระนางและพวกสนมอยู่ที่นั่น จน ด.ช.น้อยอายุ 10 ปี ระยะ 10 ปีนั้น ด.ช.น้อยได้หัดการร่ายรำโนราจนเป็นที่ชำนาญดี ต่อมา ด.ช.น้อยก็ได้ถามแม่ว่าที่นี่ไม่มีผู้ชายเลยมีแต่ผู้หญิง คนอื่น ๆ นอกจากนี้ไม่มี แม่เองแต่ก่อนเคยอยู่ที่ไหน

ชีวิตทรงศาด้วยนันทนาการ

พระนางนวลทองสำลีก็เล่าเรื่องแต่หนหลังให้ฟังแต่ต้นจนจบ ด.ช.น้อยก็อยากไปเมืองของพระอัยกา จึงถามว่าจะไปได้โดยวิธีใด แม่จึงบอกว่าเมื่อลูกอยากไปแม่ไม่ห้าม แต่แม่ขออยู่นี่ตลอดชีวิตนี้ ลูกจะไปก็จงเอาผ้าผูกไม้แล้วปักยกเป็นธงขึ้นเรือผ่านมาเขาจะแวะรับ ด.ช.น้อยก็ทำตาม เรือก็ได้รับไปทางเมืองพระอัยกา เมื่อไปถึงท่าเรือซึ่งยังไกลกับพระราชวังมาก ด.ช.น้อยก็ได้เที่ยวรำโนราไปเรื่อย เนื่องจากโนราเป็นของแปลก และไม่เคยมีใครเคยเห็นมาก่อนเลย กอปรด้วยท่ารำก็ชดช้อยน่าดู คนจึงไปดูกันมาก ยิ่งนานคนก็ยิ่งมากขึ้นทุกที จนข่าวนี้เลื่องลือไปถึงพระราชวัง พระยาสายฟ้าฟาดทรงทราบแล้วก็เรียกประชาชนมาถามว่า โนราเป็นอย่างไร เป็นคนหรือสัตว์ ดีมากเทียวหรือที่คนนิยมไปดูกันมาก แล้วในที่สุดพระองค์ก็ทรงปลอมพระองค์ไปในกลุ่มชนเพื่อไปทอดพระเนตรโนรา จากที่พระองค์ได้ทอดพระเนตรนั้น สังเกตเห็นว่า ด.ช.น้อยมีหน้าตาละม้ายคล้ายคลึงกับพระธิดาซึ่งได้ลอยแพไป จึงได้รับสั่งให้หา พระองค์ได้ตรัสถามว่าเจ้าเป็นลูกเต้าเหล่าใคร ด.ช.น้อยก็ตอบว่า แม่ชื่อนางนวลทองสำลี ส่วนพ่อนั้นไม่ทราบ แม่ได้เล่าว่าตั้งครรภ์เพราะกินดอกบัว พระองค์เห็นว่าเรื่องราวตรงกัน จึงได้พา ด.ช.น้อยและคณะโนราเข้าไปในพระราชวัง ตอนนี้คนอื้อฉาวและวิพากษ์วิจารณ์กันต่าง ๆ นานา ต่อไปจะไม่ได้ดูโนราอีกแล้ว เพราะนายจับไปแล้ว พระยาสายฟ้าฟาดไม่ทรงฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น คงพาโนราไปพระราชวังท่าเดียว (ตอนนี้พระยาสายฟ้าฟาดทรงทราบแล้วว่า ด.ช.น้อยคือหลาน หรือพระราชนัดดา ส่วน ด.ช.น้อยรู้มาจากแม่ก่อนแล้ว เป็นอันว่าต่างก็รู้กันทั้งสองฝ่าย) เมื่อถึงพระราชวัง พระยาสายฟ้าฟาดก็ทรงถามว่า แม่เจ้าเดี๋ยวนี้อยู่ที่ไหน ด.ช.น้อยกราบทูลว่าอยู่บนเกาะกะชัง เมื่อพระองค์ทรงทราบเช่นนั้น จึงมีพระบัญชาให้อำมาตย์จัดเรือไปรับ เมื่ออำมาตย์ไปถึงและเชิญให้พระนางเสด็จกลับพระนครตามพระบัญชา แต่นางปฏิเสธว่า พระราชบิดาตั้งใจจะลอยแพเพื่อให้ตาย เหตุไฉนจึงมาเชิญตัวกลับเล่า พระนางจึงสั่งกับอำมาตย์ว่าชาตินี้จะไม่ไปขอเหยียบย่างผืนแผ่นดินของพระราชบิดาอีก และจะขอตายอยู่ที่นี่ พวกอำมาตย์จึงจำต้องกลับไป เมื่อกลับถึงพระนครแล้วก็กราบทูลเรื่องราวให้พระยาสายฟ้าฟาดทราบ พระยาสายฟ้าฟาดจึงมีพระบัญชาให้จัดเรือไปรับอีกครั้งหนึ่ง และพร้อมรับสั่งว่าถ้าเชิญเสด็จไม่กลับ พวกอำมาตย์ก็ให้จับมัดมาให้ได้ เมื่ออำมาตย์กลับไปเกาะกะชังอีกและได้เชิญเสด็จแต่โดยดีไม่ยอมกลับ พวกอำมาตย์ก็จับพระนางมัดขึ้นเรือ (ตอนนี้การเล่นโนราในสมัยหลังจึงมีการรำเรียกว่า คล้องหงส์ คือ รำเพื่อจับนางนวลทองสำลีเป็นการร่ายรำที่น่าดูมาก) แล้วพามาเฝ้าพระราชบิดา เมื่อเรือมาถึงจะเข้าปากน้ำก็มีจระเข้ขึ้นลอยขวางปากน้ำอยู่ (จระเข้สมัยก่อนชุกชุมมากทุกน่านน้ำ เป็นที่เกรงกลัว) ลูกเรือก็ทำพิธีแทงจระเข้จนถึงแก่ความตายแล้วเรือจึงเข้าปากน้ำได้เมื่อนำนางนวลทองสำลีเข้าเฝ้าสมเด็จพระราชบิดาแล้ว พระราชบิดาได้ทรงขอโทษในเรื่องที่ได้กระทำไปในอดีต ขอให้นางลืมเรื่องเก่า ๆ เสีย แล้วยกโทษให้พระองค์ด้วย จากนั้นทำขวัญและจัดให้มีมหรสพ 7 วัน 7 คืน ในการมหรสพนี้ก็จัดให้มีการรำมโนราห์ด้วย พระยาสายฟ้าฟาดได้พระราชทานเครื่องทรงซึ่งคล้ายคลึงกับของกษัตริย์ให้กับพระราชนัดดา เพื่อรำทรงเครื่องในงานนี้ ในการนี้พระยาสายฟ้าฟาดก็ได้ทรงพระราชทานบรรดาศักดิ์ลูกของนางนวลทองสำลี (เจ้าชายน้อย) เป็นขุนศรีศรัทธา เครื่องต้นที่ได้พระราชทานคือ เทริด กำไลแขน ปั้นเหน่ง สังวาลพาดเฉียง 2 ข้าง ปีกนกแอ่น และหางหงส์ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นเครื่องทรงของกษัตริย์ทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าโนราแต่เดิมก็เป็นเชื้อพระวงศ์ ขุนศรัทธาได้สอนรำโนราให้ผู้อื่นเป็นการถ่ายทอดนาฏศิลป์แบบโนราไปเรื่อย ๆ ทั้งในพระบรมราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระอัยกา โนราจึงได้แพร่หลายต่อมาหลายชั่วคนจนบัดนี้

9. โขน

โขนเป็นนาฏศิลป์ชั้นสูงที่เก่าแก่ของไทย มีมานานตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตามหลักฐาน จดหมายเหตุของ ลาลูแบร์ ราชทูตฝรั่งเศสสมัยพระนารายณ์มหาราช ได้กล่าวถึงการเล่นโขนว่า เป็นการเต้นออกท่าทางเข้ากับเสียงซอและเครื่องดนตรีอื่น ๆ ผู้เต้นสวมหน้ากากและถืออาวุธ โขนเป็นที่รวมของศิลปะหลายแขนง คือ โขนนำ วิธีเล่นและวิธีแต่งตัวบางอย่างมาจากการเล่น

ชักนาคดึกดำบรรพ์ โขนนำท่าต่อสู้โลดโผน ท่ารำ ท่าเต้นมาจากกระบี่กระบอง และโขนนำศิลปะการพากย์ การเจรจา หน้าพาทย์เพลงดนตรี การแสดงโขนผู้แสดงสวมศีรษะ คือ หัวโขนปิดหน้าหมด ยกเว้นเทวดา มนุษย์ และมเหสี ธิดาพระยายักษ์ มีต้นเสียงและลูกคู่ร้องบทให้ และมีคนพากย์และเจรจาให้ด้วย นิยมแสดงเรื่องรามเกียรติ์และอุณรุท ดนตรีที่ใช้ประกอบแสดงโขนใช้วงปี่พาทย์

โอกาสที่แสดงโขน

1. แสดงเป็นมหกรรมบูชา เช่น ในงานถวายพระเพลิงบรมศพ หรือพระศพ พระบรมอัฐิ หรืออัฐิเจ้านาย ตลอดจนศพขุนนาง หรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือทั่วไป

2. แสดงเป็นมหรสพสมโภช เช่น ในงานฉลองปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ พระพุทธบาท พระแก้วมรกต พระอาราม หรือสมโภชเจ้านายทรงบรรพชา สมโภชในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก สมโภชในงานเฉลิมพระชนมพรรษา สมโภชวันประสูติเจ้านายที่สูงศักดิ์ เป็นต้น

3. แสดงเป็นมหรสพเพื่อความบันเทิงในโอกาสทั่ว ๆ ไป

10. หนังตะลุง

หนังตะลุงเป็นมหรสพพื้นเมืองของภาคใต้ ควบคู่กับมโนราห์ ถ่ายทอดสืบเนื่องกันมา 2 ศตวรรษ วิวัฒนาการให้เกิดความเหมาะสมกับสมัยตลอดมา หนังตะลุงมีอิทธิพล มีบทบาทต่อชาวชนบทมาก เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตชาวชนบท การพากย์หนังตะลุงเป็นศิลปะสูงส่ง นอกจากให้ความบันเทิงแล้วยังให้ความรู้ ให้ความคิด

หากดูหรือฟังอย่างผิวเผิน อาจรู้สึกว่าเป็นการเล่นที่ให้ความรื่นเริงอย่างธรรมดา แต่ถ้าดูหรือฟังอย่างพินิจพิเคราะห์เป็นการละเล่นที่น่าทึ่งมาก ยากที่จะหามหรสพประเภทใดมาเทียบได้ นายหนังตะลุงคนเดียวต้องเชิด ต้องพากย์หนังทุกตัว เฉพาะตัวตลกในการแสดงเรื่องหนึ่ง ๆ ต้องใช้ประมาณ 15 ตัว ใช้เสียงพูดแตกต่างกันทุกตัว เสียงพระ เสียงนาง เสียงยักษ์ เสียงคนชรา สามารถทำได้อย่างกลมกลืน หนังตะลุงไม่มีฉากใด ๆ ประกอบเหมือนโขน ภาพยนตร์ ละคร มีแต่จอผืนเดียวเป็นฉาก ต้องสร้างภาพพจน์ด้วยบทพากย์ ที่น่าทึ่งยิ่งกว่านั้น คน ๆ เดียวสามารถตรึงคนดูไว้ได้ตลอดคืน

หนังตะลุงเป็นศิลปะที่โดดเด่นของภาคใต้ ในปัจจุบันนี้ยังคงมีหนังตะลุงที่ยังแสดงอยู่ทั่วภาคใต้อีกนับร้อยคณะ จังหวัดที่มีหนังตะลุงมากที่สุดคือ นครศรีธรรมราช สงขลา พัทลุง ตรัง

11. หุ่นกระบอก

หุ่นกระบอกเริ่มขึ้นครั้งแรกราว พ.ศ. 2435 ที่เมืองสุโขทัย โดยนายเหน่ง สุโขทัย ซึ่งเป็นต้นคิด จำแบบอย่างมาจากหุ่นไหหลำ นำมาดัดแปลงแต่งเป็นหุ่นแบบไทย และนายเหน่งได้ใช้เล่นหากินอยู่ที่เมืองสุโขทัย จนมีชื่อเสียง ส่วนที่กรุงเทพฯ ได้เกิดคณะหุ่นกระบอกของ ม.ร.ว.เถาะ พยัคฆเสนา มหาดเล็กในสมเด็จพระบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2436 ความคิดริเริ่มก่อตั้งคณะหุ่นของ ม.ร.ว.เถาะ ก่อให้เกิดยุคทองของการเล่นหุ่นชนิดนี้ขึ้น และเป็นมหรสพที่นิยมในหมู่ประชาชนในเวลานั้น

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ลักษณะหุ่นที่สร้างขึ้น ส่วนหัวมาถึงลำคอทำด้วยไม้ทองหลาง หรือไม้นุ่น หัวหุ่นมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-15 เซนติเมตร มีรายละเอียดเลียนแบบคนจริง แต่ไม่มีลำตัว ตรงลำตัวใช้กระบอกไม้ไผ่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 50 เซนติเมตร นำกระบอกไม้ไผ่นี้ต่อกับหัวหุ่นเสร็จแล้วนำผ้าปักลายด้วยดิ้นเงิน ดิ้นทอง เลื่อม แบบเครื่องโขน ละคร มาทำเป็นเสื้อทรงกระสอบ ไม่มีแขนเสื้อมาสวมกับหุ่น

การเชิดหุ่นกระบอกยึดถือวิธีเชิด โดยดัดแปลงมาจากการแสดงละครรำแบบละครนอก กล่าวคือ ผู้เชิดจะเชิดหุ่นมีท่าทางการร่ายรำแบบละครรำ แต่แสดงให้ผู้ชมเห็นเพียงครึ่งตัวเท่านั้น ส่วนล่างของตัวหุ่นนั้นใช้ฉากบังไว้ไม่ให้ผู้ชมเห็น เพราะเป็นแกนกระบอกไม้ไผ่ที่ต้องใช้มือถือสำหรับเชิด ฉะนั้นผู้ชมจะเห็นท่ารำของหุ่นเพียงแค่ส่วนมือ และลำตัวของหุ่นเท่านั้น ผู้เชิดจะเป็นผู้เจรจา และในบางครั้ง ก็ขับร้องแทนตัวหุ่นที่ตนกำลังเชิดอยู่นั่นด้วย บทที่ผู้เชิดมักจะต้องขับร้องเอง เมื่อเชิดหุ่นตัวใด มีบทบาทอย่างไร ผู้เชิดก็จะขับร้องและเจรจาตามบทบาทของหุ่นตัวนั้น อย่างไรก็ตามหุ่นกระบอกเพียงแต่เป็นหุ่นจำลอง ไม่ใช่โขน ละครที่แสดงด้วยคนจริง ๆ ศิลปะในการเชิดจึงต้องทำท่าให้ง่ายเข้า แต่ยังคงเน้นที่อารมณ์ บทบาทและการร่ายรำ อันเป็นท่วงท่าและลักษณะเฉพาะของหุ่น

12. อุปรากร

อุปรากรหรือโอเปร่า (Opera) เป็นการแสดงบนเวทีชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะเป็นแบบละครที่ดำเนินโดยใช้ดนตรีเป็นหลักหรือทั้งหมด ถึงแม้ว่าอุปรากรจะมีความใกล้เคียงกับละครเวทีชนิดอื่น ๆ ในเรื่องของฉาก การแสดงและเครื่องแต่งกาย สิ่งสำคัญที่แยกอุปรากรออกจากละครเวทีทั่วไปคือความสำคัญของเพลง ดนตรีที่ประกอบการร้องอาจเป็นได้ตั้งแต่วงดนตรีขนาดเล็กจนไปถึงวงออร์เคสตราขนาดเต็ม อุปรากรกำเนิดขึ้นในพุทธศตวรรษที่ 22 ในประเทศอิตาลี โดยอุปรากรมักจะมีความเกี่ยวข้องกับดนตรีคลาสสิกของตะวันตก นอกจากอุปรากรตะวันตกแล้วมีการแสดงหลายชนิดที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน บางครั้งก็ใช้คำว่าอุปรากรด้วย เช่น อุปรากรจีน (งิ้ว) เป็นต้น

โรงละคร โรงภาพยนตร์ เป็นสถานที่จัดบริการเพื่อการศึกษาหาความรู้ ความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด อาจจะจัดบริการเพื่อความรู้โดยหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน หรือจัดบริการเพื่อความบันเทิงในแบบของธุรกิจ เช่น โรงภาพยนตร์ตามห้างสรรพสินค้า โรงละครแห่งชาติ ฯลฯ

กิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงละคร และภาพยนตร์ที่สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย เช่น

การแสดงเงียบ

การแสดงเงียบ คือ กิจกรรมประเภทหนึ่งที่ให้ผู้แสดงแต่งกายและแสดงท่าทางตามบทบาทที่ได้รับให้สมจริงโดยไม่ใช้คำพูด ผู้แสดงต้องพยายามใช้ความสามารถในการแสดงท่าทางให้เห็นเอกลักษณ์ของตัวละครที่สวมบทบาท โดยสามารถใช้อุปกรณ์ประกอบได้ เช่น พระเอกลิเก อินเดียนแดง นักฟุตบอล แม่ค้า ตำรวจ เป็นต้น

ประโยชน์ของการแสดงเงียบ

1. เพื่อสมาชิกทุกคนเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงออกมีปฏิภาณไหวพริบ ตัดสินใจเฉพาะหน้า
3. เพื่อเป็นการทดสอบความทรงจำและรู้จักการเลียนแบบ
4. เพื่อให้ผู้นำได้ทราบถึงนิสัยใจคอของสมาชิกที่แสดง เพื่อการปรับปรุงแก้ไข

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

กติกาการแสดงเงียบ

1. พิธีกรอธิบายวิธีแสดง
2. ให้ผู้แสดงจับสลาก แล้วเก็บเป็นความลับ
3. แต่งกายให้สมบทบาท พร้อมอุปกรณ์โดยใช้เวลา 10-15 นาที
4. พิธีกร คัดเลือกหมายเลขสลากแล้วเรียกออกมาแสดง โดยใช้เวลาในการแสดงคนละหรือชุดละ 1-3 นาที และห้ามออกเสียงโดยเด็ดขาด
5. ก่อนและหลังแสดงจบ ให้ผู้แสดงทำความเคารพประธาน
6. เมื่อถูกเรียกหมายเลขให้ผู้นั้นออกมาแสดง เมื่อพิธีกรให้สัญญาณหยุดให้ผู้แสดงหยุดอยู่กับที่ พิธีกรจะให้ผู้อื่นทายว่าแสดงอะไรหรือเป็นตัวอะไร
7. เมื่อมีผู้ทายถูกให้ผู้แสดงโค้งผู้นั้นแล้วทำความเคารพประธานแล้วกลับเข้าที่ ถ้าทายผิดให้ผู้แสดงสั่นศีรษะแล้วเริ่มแสดงใหม่จนกว่าจะมีผู้ทายถูก
8. ระหว่างการแสดงผู้ชมสามารถส่งเสียงสนุกสนานได้
9. พิธีกรอาจช่วยให้บรรยากาศมีความสนุกสนานขึ้น โดยให้เสียงประกอบก็ได้
10. ควรเลือกและจัดตัวแสดงให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของสมาชิก

ขั้นตอนการแสดงเงียบ

เพื่อให้การแสดงเงียบดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและสนุกสนาน ควรจะดำเนินการดังนี้

1. การเตรียมการ

- การเตรียมสลากผู้แสดง โดยการเขียนสลากซึ่งเขียนหมายเลข เขียนชื่อเรื่องและตัวละคร โดยจำนวนสลากเท่ากับสมาชิกที่ต้องแสดง
- การเตรียมสลากสำหรับประธานจับ โดยการเขียนสลากลำดับการแสดง เพื่อให้ประธานจับว่าชุดใดจะแสดงก่อน
- เตรียมบุคคลที่จะเป็นประธาน และกรรมการให้คะแนนชุดที่แสดง โดยมีประธาน 1 คน และกรรมการให้คะแนนอีก 3 คน
- เตรียมสถานที่สำหรับประธานและกรรมการให้คะแนน
- เตรียมการแสดงสาธิต 1 ชุด เพื่อจัดแสดงก่อนให้สมาชิกมีความเข้าใจสามารถสร้างสรรค์การแต่งกายได้ดีขึ้น

2. ก่อนการแสดง

- ผู้นำจัดกิจกรรมนันทนาการด้วยการร้องเพลงหรือเล่นเกมเพื่อให้บรรยากาศมีความสนุกสนาน
- ผู้นำอธิบายข้อตกลงและวิธีการแสดงเงียบ
- จัดกิจกรรมการแสดงสาธิต 1 ชุด

3. การจับสลาก

- ควรแบ่งสลากไว้ 2-3 ส่วน เพื่อกระจายให้สมาชิกจับพร้อม ๆ กัน
- ให้สมาชิกที่จะแสดงมาจับสลาก เมื่อจับสลากไปแล้ว
- ให้ไปแต่งกายตามตัวละครที่จับสลากไว้ โดยหาวัสดุและสิ่งของที่สามารถหาได้ง่าย
- ห้ามสมาชิกบอกชื่อตัวละครที่จับสลากได้ซึ่งกันและกัน
- เมื่อถึงกำหนดเวลาให้ทุกคนมารวมกันที่แสดง

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

4. เริ่มการแสดง

- ผู้นำเชิญประธานเข้าสู่สถานที่การแสดงเงียบ และสั่ง “ทั้งหมดตรง” ให้สมาชิกทำความเคารพ
- ผู้นำเชิญประธานจับสลากการแสดงว่า หมายเลขชุดใดที่ต้องแสดงก่อนโดยผู้นำจะประกาศหมายเลขโดยไม่เรียกชื่อตัวละคร
- หมายเลขตัวละครที่ถูกเรียกออกมาแสดง ให้ยืนขึ้นทำความเคารพประธานโดยการคำนับแล้วเริ่มการแสดงบทบาทของตัวละครที่จับสลากได้
- สมาชิกแสดงบทบาทของตัวละครไปพอสมควร ผู้นำสั่งหยุด
- สมาชิกที่แสดงบทบาทของตัวละครนั้นอยู่ เมื่อได้ยินสัญญาณหยุดจะต้องทำท่าทางที่กำลังแสดงอยู่ค้างไว้

การทายบทบาทการแสดง

ผู้นำถามสมาชิกผู้ชมว่าผู้ใดต้องการทายว่าสมาชิกที่แสดงบทบาทอะไรให้ใช้วิธีการยกมือแล้วผู้นำก็จะให้ทาย เมื่อสมาชิกทายแล้วว่าจะแสดงอะไร? ผู้นำก็จะถามผู้แสดงว่าถูกหรือไม่?

- ถ้าทายถูกให้ผู้แสดงยักหน้า ทำความเคารพประธานและกลับที่นั่ง
- ถ้าทายผิด ผู้แสดงจะใช้วิธีส่ายหน้า ผู้นำจะให้แสดงใหม่ตามบทบาทละครเดิม เพื่อสมาชิกผู้ดูทายใหม่จะต้องอยู่ในชุดการแสดงนั้นตลอดไปจนสิ้นสุดรายการแสดง

5. สิ้นสุดการแสดง

- คณะกรรมการจะรวบรวมคะแนน และพิจารณาว่าบุคคลใดหรือชุดใด ได้คะแนนเป็นอันดับ 1, 2, 3 (ระหว่างที่กรรมการพิจารณาคะแนนผู้นำควรจัดกิจกรรมร้องเพลงเกมหรือรำวง เพื่อสร้างความสนุกสนานให้กับสมาชิกเพื่อให้กรรมการมีเวลาในการพิจารณา)
- เมื่อประกาศชุดแสดงหรือตัวละครที่ได้รางวัล ก่อนที่จะมารับรางวัลจากประธาน ให้แสดงใหม่อีกครั้งหนึ่ง
- ก่อนเสร็จสิ้นการแสดงเงียบ ควรเชิญประธานกล่าวให้โอวาท เพื่อเป็นสิริมงคล พร้อมทั้งปิดการแสดงเงียบ

เนื้อร้องที่ควรนำมาแสดง

ในการกำหนดตัวละคร เพื่อให้สมาชิกที่ได้จับสลากไปแล้ว สามารถที่จะไปเตรียม หรือทำได้สะดวก การกำหนดตัวละครควรกำหนดในสิ่งที่สมาชิกสามารถหา และดัดแปลงได้ง่าย ดังนั้นการกำหนดเนื้อเรื่องควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เครื่องแต่งกาย เป็นเครื่องแต่งกายปกติของสมาชิก แล้วดัดแปลงวัสดุอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ผ้าผูกคอ
2. อุปกรณ์การแสดง สามารถดัดแปลงให้คล้ายวัสดุจริง เช่น กีตาร์ ระนาด
3. ลักษณะท่าทาง (บทบาท) ที่แสดงออกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. เรื่องหรือตัวละครที่แสดง ควรเป็นเนื้อเรื่องหรือตัวละครที่สมาชิกเคยเรียนรู้ มีประสบการณ์จำได้จากเรื่องต่าง ๆ

ตัวอย่าง เรื่องหรือตัวละครที่ควรแสดง ดังต่อไปนี้

อาชีพต่าง ๆ	ตำรวจ หมอดู หมอนวด แพทย์ คนขายหนังสือพิมพ์ หมอตำแย
นิทาน	กระต่ายกับเต่า เทพารักษ์กับคนตัดไม้ เด็กเลี้ยงแกะ ดาวลูกไก่
โฆษณาทีวี	โฆษณาทีวีที่ทันสมัยนิยม เช่น แป้ง สบู่ นม กระเบื้อง

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

เลียนแบบ	สวนสัตว์ สัตว์ต่าง ๆ งานวัด การเล่น
ลิเก	จันทโครพ ฤาษี โจรป่า นางโนรา
ดนตรีสากล	นักร้อง นักแสดง นักดนตรี หางเครื่อง
ดนตรีไทย	ระนาด ฆ้องวง กลอง ฉิ่ง ฉาบ จะเข้ ขิม
คนบ้า	บ้าสมบัติ บ้าแต่งตัว บ้าหอบฟาง บ้าหวย
ประวัติศาสตร์	พันท้ายนรสิงห์ สงครามยุทธหัตถี ศึกบางระจัน ผู้ชนะสิบทิศ
ประเพณีต่าง ๆ	บวชนาค สงกรานต์ แห่นางแมว แห่บั้งไฟ
ฟ้อนรำ	ฟ้อนเล็บ รำวง ระบำแขก มโนราห์ เซิ้งอิสาน ระบำฟลอโชว์
การแต่งกาย	จีน ญี่ปุ่น ลาว พม่า เขมร อินเดีย อินเดียนแดง
นักกีฬา	ตะกร้อ ฟุตบอล วอลเลย์บอล ชกมวย ว่ายน้ำ แบดมินตัน ยิมนาสติกลีลา
คนพิการ	ขอทาน ตาบอด ขาด้วน แขนด้วน
วรรณคดี	สังข์ทอง พระอภัยมณี อิเหนา
อบายมุขต่าง ๆ	คนดื่มสุรา คนติดยาเสพติด
การแสดงต่าง ๆ	โขน เชิดสิงโต กระตั้วแทงเสือ สู้วัวกระทิง มนุษย์ค้างคาว ซุปเปอร์แมน รำมวยจีน
หมอและคนไข้	หมอผี หมอนวด หมอตำแย หมอผ่าตัด หมอดู หมอฟัน

การเตรียมการของผู้นำในการแสดงเงียบ

เพื่อให้การแสดงเงียบเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ผู้ทำหน้าที่จัดกิจกรรมการแสดงเงียบควรเตรียมการดังต่อไปนี้

1. การจัดสถานที่
2. การเตรียมรางวัล
3. ประธานและคณะกรรมการตัดสิน
4. การเตรียมสลากสำหรับผู้แสดง

1. การจัดสถานที่ การจัดที่นั่งเช่นเดียวกับการแสดงรอบกองไฟโดยจัดเป็นวงกลม หรือรูปเกือกม้า มีที่นั่งประธาน และที่นั่งกรรมการ 3 คน

2. การเตรียมรางวัล รางวัลสำหรับการแสดงขึ้นอยู่กับการกำหนดเรื่องและสลากที่จัดให้สมาชิก ของรางวัลไม่ต้องมีค่าสูงนัก ควรเป็นของที่ผู้ได้รางวัลสามารถนำไปแจกจ่ายให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ รางวัลการแสดงอาจมีดังนี้

- รางวัลเป็นชุด เป็นรางวัลที่ให้คะแนนรวมทั้งชุดการแสดง อาจมีรางวัลเดียว หรือหลายรางวัล
- รางวัลรายบุคคล เป็นรางวัลสำหรับการแสดงที่มีบทบาท การแต่งกาย และแสดงได้ดี จากชุดต่าง ๆ เป็นรายบุคคล

3. ประธานและคณะกรรมการตัดสิน

3.1 ประธานในการแสดงเงียบไม่ต้องกล่าวเปิดการแสดงแต่มีการให้โอวาทในการปิดการแสดง แต่ทั้งนี้หากประธานเป็นบุคคลภายนอกอาจพิจารณาตามความเหมาะสม

3.2 กรรมการให้คะแนน เชิญคณะกรรมการ 3 คน เป็นกรรมการพิจารณาให้คะแนนการแสดง โดยพิจารณาจากการแต่งกายและบทบาทการแสดง

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

การพิจารณาการแสดงเป็นชุด ควรมีตารางให้คะแนนเพื่อให้กรรมการได้กรอกคะแนนและรวบรวมผล

การพิจารณาการแสดงเป็นรายบุคคล มีตารางเช่นเดียวกับการแสดงเป็นชุด แต่เนื่องจากคณะกรรมการอาจพิจารณาไม่ทัน อาจให้กรรมการสังเกตบุคคลที่เด่นของแต่ละชุด แล้วนำมาประชุมหารือกัน เลือกผู้แสดงที่ดีที่สุด ตามรางวัลที่กำหนดเมื่อการแสดงจบเรียบร้อยแล้ว โดยไม่ต้องกรอกคะแนน

ตัวอย่าง ตารางแสดงการให้คะแนนการแสดงเงียบ

ชุดการแสดง	การแต่งกาย	อุปกรณ์	บทบาท	รวม	ลำดับที่
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

(ลงชื่อ).....กรรมการตัดสิน

4. การเตรียมสลากสำหรับการแสดง สามารถทำได้หลายวิธี คือ

4.1 สลากเป็นรายบุคคล

4.2 สลากเป็นกลุ่มสี 1 กลุ่มสีต่อ 1 ชุดการแสดง

4.3 สลากเป็นกลุ่มสี หลายกลุ่มสีต่อ 1 ชุดการแสดง

4.4 สลากเป็นรายบุคคล แสดงเฉพาะคนที่จับสลากได้

4.1 สลากเป็นรายบุคคล ผู้นำจะต้องเขียนสลากให้ครบเท่ากับจำนวนสมาชิก คนละ 1 ใบ ในแต่ละสลากประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ชุดการแสดง

ส่วนที่ 2 เนื้อเรื่อง

ส่วนที่ 3 บทบาทตัวละคร

9 เรื่อง เด็กเลี้ยงแกะ
แสดงเป็นแกะ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ตัวอย่าง

สลากการแสดงเงียบ รายบุคคล

9 เรื่อง เด็กเลี้ยงแกะ เป็นเด็กเลี้ยงแกะ	9 เรื่อง เด็กเลี้ยงแกะ เป็นชาวบ้าน	9 เรื่อง เด็กเลี้ยงแกะ เป็นหมาป่า
8 ดนตรีไทย “ระนาด”	7 แต่งกายประจำชาติจีน	6 ประเพณีบวชนาค คนรำหน้านาค

ในบางชุดอาจมีเพียง 2 ส่วน เช่น

1 นักกีฬาว่ายน้ำ	2 นักมวยมุมแดง	4 ขอทานตาบอด

4.2 สลากเป็นกลุ่มสี 1 กลุ่มสีต่อ 1 ชุดการแสดง ในกรณีที่มีสมาชิกจำนวนมาก ผู้นำอาจทำสลากให้สมาชิกในกลุ่มไปเตรียมการแสดงเรื่องเดียวกัน 1 กลุ่ม ต่อ 1 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 8 ให้สมาชิกหกลุ่มของท่านจัดการแสดงเรื่อง “ดาวลูกไก่”	ชุดที่ 7 ให้สมาชิกกลุ่มของท่านแสดงเป็น “คนบ้าประเภทต่าง ๆ”

4.3 สลากเป็นกลุ่มสี หลายกลุ่มสีต่อ 1 ชุดการแสดง ในกรณีที่สมาชิกจำนวนมากและผู้นำต้องการที่จะกำหนดเวลาที่ใช้ในการแสดงให้อยู่ในเวลาอาจให้แต่ละกลุ่มจับสลากการแสดงและมาแสดงร่วมกันดังนี้

ชุดที่ 9 เรื่องเด็กเลี้ยงแกะ ให้สมาชิกของท่านแสดงเป็นหมาป่า	ชุดที่ 9 เรื่องเด็กเลี้ยงแกะ ให้สมาชิกของท่านแสดงเป็นเด็กเลี้ยงแกะ 1 คน ที่เหลือเป็นชาวบ้าน

4.4 สลากเป็นรายบุคคล แสดงเฉพาะคนที่จับสลากได้ ในกรณีที่ผู้นำต้องการให้สมาชิกแสดงเป็นรายบุคคล แต่มีสมาชิกมีจำนวนมาก หากให้ทุกคนแสดงจะใช้เวลามาก หรือบริเวณที่แสดงมีสถานที่คับแคบไม่สะดวกที่จะแสดงครั้งละมาก ๆ อาจทำสลากเป็น 2 ส่วน

ส่วนแรก เป็นสลากที่มีบทบาทการแสดง อีกส่วนหนึ่งเป็นสลากเปล่า หรือกำหนดให้สลาก

ส่วนที่สองนี้ สมาชิกต้องทำกิจกรรมที่เหมือนกัน เช่น

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

มีสมาชิก 300 คน ต้องการให้มีบทการแสดง 80 คน

ส่วนที่ 1 สลาก 220 ใบ เป็นสลากเปล่า กำหนดให้เป็นการเต้นรีวิวประกอบเพลงหรืออาจเขียนไว้บนกระดาษก็ได้

การจับสลาก ควรแบ่งสลากที่มีการแสดงเป็นรายบุคคล และสลากเปล่าให้เฉลี่ยไปทุกกลุ่ม พร้อมกับแยกไปจับแต่ละกลุ่ม เช่น สีแดงมี 20 คน มีสลากแสดง 5 ใบ และสลากเปล่าอีก 15 ใบ การจับสลากก็จะแยกจับเฉพาะกลุ่มแดง

เมื่อจับสลากแล้ว ให้สมาชิกที่จับสลากได้กลับไปแต่งตัว ส่วนสมาชิกแต่ละกลุ่มที่เหลือ ให้ซ้อมการแสดงเต้นประกอบเพลง ซึ่งอาจเป็นเพลงจากเทป หรือร้องด้วยตนเองเป็นเพลงสั้น ๆ เมื่อได้เวลาการแสดง ผู้นำก็จะให้การเต้นรีวิวของแต่ละกลุ่ม เป็นการแสดงสลับรายการแสดงเงียบ ด้วยวิธีการนี้จะทำให้ผู้นำดำเนินรายการแสดงเงียบได้ตามที่ต้องการและสมาชิกได้แสดงออกทุกคน

ตัวอย่าง สลากที่ทำให้ผู้แสดงเข้าใจผิด

ในการจัดทำสลากการแสดงเงียบ ผู้นำและสมาชิกมีความไม่เข้าใจตรงกัน จึงทำให้มีการแสดงผิดพลาด บางครั้งก็อาจทำให้การแสดงเงียบเป็นที่สนุกสนานขึ้นจากความผิดพลาดของสลากดังตัวอย่างที่เคยพบดังนี้

5 แม่นาค	ตัวอย่างที่ 1 ผู้จัดต้องการให้แสดงเป็น “แม่ของนาคบวชพระ” แต่ไม่มีรายละเอียด สมาชิกแสดงเป็น “แม่นาคพระโขนง”
4 เสือ	ตัวอย่างที่ 2 ผู้จัดต้องการให้แสดงเป็น “เสือในสวนสัตว์” แต่สมาชิกแสดงเป็น “เสือ โจรปล้น” ปล้นทุกคนแม้กระทั่งผู้แสดงคนอื่นที่เป็นสัตว์เหมือนกัน
9 จะเข้	ตัวอย่างที่ 3 ผู้จัดต้องการให้แสดงดนตรีไทย เล่นดนตรี “จะเข้” แต่สมาชิกไม่มีความรู้เรื่องดนตรีจึงแสดงเป็น “จระเข้ว่ายน้ำ”
5 ชาลี	ตัวอย่างที่ 4 ผู้จัดต้องการให้แสดงเป็นเรื่อง พระเวสสันดร เป็นกัณหา-ชาลี แต่ไม่บอกชื่อเรื่อง สมาชิกแสดงเป็น “ชาลี แชปปลิน”
10 ระบำม้า	ตัวอย่างที่ 5 ต้องการให้แสดงเป็น “ระบำม้า” แต่เขียนลายมือไม่ชัด สมาชิกเข้าใจผิดว่า “ระบำบ้า”
11 ฝีพายเรือ	ตัวอย่างที่ 6 “ฝีพายเรือ” เรื่องพันท้ายนรสิงห์ สลากเขียนด้วยลายมือไม่ชัดเจน จึงดูคล้าย “ผีพายเรือ” สลากนี้ ผู้แสดงจึงแต่งตัวเป็นผีนั่งพายเรือ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ตัวอย่าง การเตรียมการแสดงเงียบสำหรับผู้จัดกิจกรรม

ชุดที่	เรื่อง/บทบาท	จำนวน	หมายเหตุ
1	**กีฬา** มวยสากล (2) แบดมินตัน (2) ว่ายน้ำ (2)	6	
2	**พันท้ายนรสิงห์** พระเจ้าเสือ (1) พันท้ายนรสิงห์ (1) ต้นไม้ (1) พนักงานพัดโบก (2) ทหารพายเรือ (8)	13	
3	**การชกมวย** นักมวยฝ่ายแดง (1) พี่เลี้ยงนักมวยฝ่ายแดง (1) นักมวยฝ่ายน้ำเงิน (1) พี่เลี้ยงนักมวยฝ่ายน้ำเงิน (1) กรรมการห้ามมวย (1)	5	
4	**นิทาน เด็กเลี้ยงแกะ** เด็กเลี้ยงแกะ (1) ชาวบ้าน (4) แกะ (6) หมาป่า (3)	14	
5	**ดนตรีไทย** ระนาด (1) ฆ้องวง (1) ฉาบ (1) ฉิ่ง (1) กรับ (1) ตะโพน (1) กลอง (1) ขิม (1) จะเข้ (1) นักร้อง (1)	10	
6	**หมอและคนไข้** หมอฟัน (1) คนปวดฟัน (1) หมอตำแย (1) คนปวดท้องคลอด (1) หมอผ่าตัด (1) คนปวดไส้ติ่ง (1) หมอผี (1) คนถูกผีเข้า (1) หมอดู (1) คนมีปัญหา (1)	10	
7	**การแสดงวัฒนธรรม** เซิ้งอิสาน (8)	8	
8	**คนพิการ, คนบ้า** คนแขนด้วน (1) คนขาขาด 1 ข้าง (1) สันนิบาตลูกนก (1) คนบ้าหวย (1) คนบ้าหอบฟาง (1) ขอทานตาบอด (1)	6	
9	**ระบำนานาชาติ** ระบำฮาวาย (4) ระบำแขก (4) รำมวยจีน (2)	10	
10	**การแสดง** เชิดสิงโต — คนเชิดสิงโตส่วนหัว (1); คนเชิดสิงโต ส่วนหาง (1); แป๊ะยิ้ม (1) สู้วัวกระทิง — มาทาดอร์ (1); วัวกระทิง (1)	10	

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชุดที่	เรื่อง/บทบาท	จำนวน	หมายเหตุ
	ละครลิง คนเชิดละครลิง (1) ลิง มีเชือกผูกคอ (2) มนุษย์ค้างคาว (1) ซุปเปอร์แมน (1)		
11	**ชุดแต่งกายประจำชาติ** จีน (2) พม่า (2) อินเดีย (2) ญี่ปุ่น (2) อินโดนีเซีย (2) อินเดียนแดง (2)	12	
12	**ดนตรีลูกทุ่ง** ดีดกีตาร์ (2) คีย์บอร์ด (1) กลองชุด (1) เป่าแซกโซโฟน (1) เป่าทรัมเป็ต (1) นักร้อง (1) หางเครื่อง (6)	13	
13	**ประเพณีบวชนาค** นาคบวชพระ (1) พ่อของนาค (1) แม่ของนาค (1) คนรำหน้านาค (4) คนตีกลองยาว (4) คนถือร่ม (1)	12	
14	**อาชีพ** ตำรวจ (1) คนขายหนังสือพิมพ์ (1) คนขายรองเท้า (1) คนขายล็อตเตอรี่ (1) คนขับรถ (1) คนขับรถมอเตอร์ไซค์ (1)	6	
15	**ลิเก “จันทโครพ”** จันทโครพ (1) ฤาษี (1) นางโนรา (1) โจร (1)	4	

หมายเหตุ เลขในวงเล็บ คือจำนวนสลากที่ให้สมาชิกแสดงอาจเพิ่มหรือลดได้ตามจำนวนสมาชิก

7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Activities)

ความหมาย กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม มลภาวะเป็นพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม เช่น การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม การทัศนศึกษา เป็นต้น

กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม เป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ ตกปลา ล่าสัตว์ ไต่เขา ธรรมชาติศึกษา การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคมระบอบเสรีประชาธิปไตย

กิจกรรมประเภทเสี่ยงอันตรายและกิจกรรมท้าทายความสามารถ เป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจ รวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งรถจักรยานยนต์ ไต่ยอดเขา ผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งบุคคลจะต้องมีการศึกษาเตรียมการและฝึกฝนทักษะดังกล่าว เพื่อจะต้องผจญภัยกับอุปสรรคต่าง ๆ

แหล่งนันทนาการกลางแจ้ง เช่น สนามกีฬา ค่ายลูกเสือ เนตรนารี สระว่ายน้ำ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ สุสาน แหล่งโบราณวัตถุ โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ เป็นแหล่งที่ให้ความรู้ ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม มลภาวะเป็นพิษ การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ความประทับใจ เป็นต้น

สนามเด็กเล่นและสถาบันการศึกษา ก็เป็นแหล่งนันทนาการกลางแจ้งที่ช่วยพัฒนากิจกรรมของเยาวชนและประชาชนในด้านการเจริญเติบโตและคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง ในเชิงการศึกษาธรรมชาติที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น

การดูนก

การดูนก คือ จุดเริ่มต้นสำหรับการเรียนรู้ธรรมชาติ นักดูนกจึงควรเตรียมความพร้อม ทั้งในการตระหนักถึงความเป็นผู้ไปเยือนที่ต้องเคารพในสิทธิ์ของสัตว์ป่า ซึ่งเปรียบเหมือนเจ้าของบ้าน และการเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เราเรียนรู้เรื่องราวจากธรรมชาติได้มากที่สุด

การเริ่มต้นดูนก ขั้นแรก ทำความรู้จักนกในถิ่นที่อยู่ของเราก่อน โดยการจำนกที่พบเห็นบ่อย ๆ บริเวณบ้าน เพื่อสร้างความชำนาญในการพิจารณาลักษณะ และสีสัน กิริยาอาการต่าง ๆ ของนก ซึ่งจะทำให้คุณเข้าใจถึงพฤติกรรม และชีวิตนกได้ดีขึ้น ขั้นต่อมาการเตรียมอุปกรณ์สำหรับดูนก นั่นก็คือ

1. กล้องส่องทางไกล กำลังขยายที่เหมาะสำหรับดูนกจะอยู่ในช่วง 7x-10x
2. คู่มือดูนก
3. สมุดบันทึก การจดบันทึกจะทำให้เราเก็บรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับนกไว้ได้ อาจจะวาดภาพประกอบรวมทั้งระบุสภาพแวดล้อมที่พบเห็นนกในขณะนั้น สถานที่ และวันเวลา

ในการจำแนกชนิดของนกนั้น สิ่งสำคัญก็คือ รูปร่าง วิธีที่นกเคลื่อนไหว วิธีกินอาหาร และวิธีการบินนกทุกชนิด มีลักษณะบอกถึงชนิดของตัวเอง ลักษณะของนกที่ใช้ในการจำแนกชนิดอย่างง่าย ๆ ได้แก่

1. รูปร่าง เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เราจัดนกที่เห็นอยู่ในกลุ่มหรือวงศ์ที่ถูกต้อง
2. ขนาด เปรียบเทียบขนาดนกที่พบกับนกที่เรารู้จักดีแล้ว
3. จุดเด่น นกหลายชนิดมีจุดเด่นเฉพาะตัวที่หัว หาง หรือปีก ซึ่งจะมีประโยชน์ในการจำแนกชนิดของนกได้อย่างดี
4. การเคลื่อนไหว ดูว่านกที่พบนั้นเดิน วิ่ง กระโดด หรือบินอย่างไร
5. การกินอาหาร การกินอาหารของนกแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน เช่น นกกะรางหัวขวานจะหากินตามพื้นดิน นกโพระดกจะหากินบนต้นไม้ นกจาบคา จับแมลงกินในอากาศ
6. ถิ่นที่อยู่ นับว่าสำคัญมากสำหรับนักดูนก เพราะนกบางชนิดอยู่ได้ในสภาพที่อยู่หลาย ๆ แบบ บางชนิดมีถิ่นที่อยู่โดยเฉพาะ เช่น ที่ราบป่าต่ำ บนเขาสูง ป่าชายทะเล เมื่อทราบว่านกชนิดใดชอบถิ่นที่อยู่แบบใดแล้วก็จะเป็นการง่ายในการหาดูนกที่ต้องการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

7. เวลาในการดูนก มีนกหลายชนิดย้ายถิ่นเข้ามาในบ้านเรา ช่วงปลายฝนต้นหนาว หน้าหนาวจึงเป็นช่วงเหมาะที่จะดูนกย้ายถิ่น

8. เสียง เป็นวิธีการที่จะบอกได้ว่า นกซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ถ้าเราจดจำเสียงนกได้ ก็อาจระบุชนิดของนกได้เลย นอกจากนี้เสียงยังมีประโยชน์ในการจำแนกชนิดของนกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้

การดูนก ถือเป็นการเดินทางไปชมธรรมชาติ หรือป่าเขาลำเนาไพรที่เรามักนิยมทำกัน แต่ในการเดินทางไปชมธรรมชาติในครั้งนี้ เราจะเน้นที่นก ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องมีกล้องสองตา (Binoculars) หรือกล้องเทเลสโคป (Telescope) ติดตัวไปด้วย เพื่อช่วยให้เห็นนกได้อย่างชัดเจน เห็นรายละเอียดของรูปร่าง สีสัน และพฤติกรรมต่าง ๆ ราวกับว่านกที่เราเห็นกำลังเกาะ กระโดด หรือบินอยู่ใกล้ ๆ ตัวเรา

การเตรียมตัวก่อนไปดูนก

ก่อนออกเดินทางไปดูนกในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นในอุทยานแห่งชาติ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เขตห้ามล่าสัตว์ป่า พื้นที่อนุรักษ์ หรือสถานที่ดูนก (Birding Spot) นักดูนกทุกคนควรเตรียมตัวดังต่อไปนี้ เพื่อให้การเดินทางไปดูนกในธรรมชาติได้รับประโยชน์สูงสุด

1. ศึกษาและหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่จะไปดูนกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่น เส้นทางที่ใช้เดินทางสถานที่ดูนก เส้นทางภายในสถานที่ดูนก พืชพรรณธรรมชาติ และลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ลักษณะของที่พักซึ่งอาจเป็นบ้านพัก หรือต้องกางเต็นท์ รวมทั้งการขออนุญาตเข้าไปใช้พื้นที่ล่วงหน้าด้วย

2. ศึกษาชนิดของนกที่อาจพบในสถานที่ที่จะไปดูนก โดยติดต่อขอรายชื่อนกที่สำรวจพบในพื้นที่นั้น ๆ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดูนกภาคสนามให้พร้อม ได้แก่ กล้องสองตา กล้องเทเลสโคป คู่มือดูนก สมุดบันทึก ปากกา หรือดินสอ ควรตรวจสภาพกล้องสองตาให้เรียบร้อยก่อนออกเดินทาง

4. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางไปดูนกในธรรมชาติ เช่น หมวก กระติกน้ำ และอุปกรณ์ส่วนตัวอื่น ๆ ถ้าหากเดินทางไปดูนกในช่วงฤดูฝน ควรเตรียมร่ม เสื้อกันฝน และถุงพลาสติก เพื่อใช้ใส่กล้องสองตาไปด้วย

5. แต่งกาย หรือจัดเตรียมเสื้อผ้า ซึ่งมีสีสันเข้ากับสภาพแวดล้อม เช่น เขียว น้ำตาล น้ำเงิน เทา หรือดำ ไม่ควรใส่เสื้อผ้า หรือหมวกสีขาว หรือสีสดใสอื่น ซึ่งถือว่าเป็นสีเตือนภัย (Warning Color) เพราะนกสามารถมองเห็นได้แต่ไกล และอาจบินหนีไปก่อนที่เราจะได้เห็นตัว

การปฏิบัติตัวระหว่างการดูนก

เมื่อกิจกรรมดูนกแพร่หลายออกไป ก็จำเป็นต้องมีข้อปฏิบัติ ที่เป็นหลักเกณฑ์ไปในทางเดียวกัน เพื่อให้นักดูนกทุกคนได้คำนึงถึงความสุขของนกมากที่สุด และต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นด้วย นักดูนกทุกคนควรยึดข้อควรปฏิบัติ 9 ประการ ดังนี้

1. ความสุขของนกต้องมาก่อน การดูนก การถ่ายภาพ การอัดเสียง รวมทั้งการศึกษาทางวิชาการ ควรคำนึงเสมอว่า ต้องไม่เป็นการรบกวน หรือสร้างความลำบากให้แก่นก

2. อนุรักษ์แหล่งอาศัยหากินของนก การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูนก ต้องไม่เป็นการบุกรุกทำลายแหล่งอาศัยหากินของนก จนพื้นที่นั้นเสียหาย หรือเสื่อมโทรมลงไป

3. เมื่อพบนกที่หายากทำรัง ต้องคำนึงถึงการอนุรักษ์ก่อนสิ่งอื่นใด พยายามคุ้มครองนกให้ดีที่สุด ควรบอกเฉพาะผู้ที่ควรจะทราบเท่านั้น ไม่ควรรีบบอกต่อไปยังนักดูนกคนอื่น ๆ เพราะอาจทำให้นักดูนกจำนวนมาก มุ่งไปดูนกที่หายาก จนเป็นการรบกวนนก

4. เมื่อพบนกย้ายถิ่นที่หายาก ต้องนึกอยู่เสมอว่า หากข่าวแพร่ออกไป ต้องมีนักดูนกมาดูกันมาก ซึ่งอาจมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมา เช่น เป็นการรบกวนนก รวมทั้งเจ้าของพื้นที่ และผู้อยู่ใกล้เคียง พื้นที่ที่นกหากินอาจเกิดความเสียหาย หรือเกิดปัญหากับเจ้าของพื้นที่ได้

5. ปฏิบัติตามกฎหมายอนุรักษ์เสมอ ไม่ว่าจะไปดูนกยังสถานที่ใด เราควรเคารพ และปฏิบัติตามกฎหมายที่อนุรักษ์นก และพื้นที่นั้นเสมอ

6. เคารพสิทธิของเจ้าของพื้นที่ ไม่ควรเข้าไปดูนกภายในพื้นที่ใด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ การไปทุกครั้งควรแจ้งให้เจ้าของพื้นที่ทราบล่วงหน้าเสมอ

7. เคารพสิทธิของผู้อื่นที่ใช้สถานที่ร่วมกัน ในขณะที่ผู้อื่นดูนกอยู่ ไม่ควรทำให้นกตกใจจนบินหนีไป ต้องคำนึงเสมอว่ามีผู้อื่นที่ใช้สถานที่ร่วมอยู่กับเรา และหากมีผู้อื่นที่ไม่ใช่นักดูนก อยู่ในบริเวณนั้นด้วย ไม่ควรกระทำสิ่งใดที่เป็นการรบกวนกิจกรรมที่เขากำลังดำเนินอยู่

8. รายงานการพบนก ให้หน่วยงานที่เก็บข้อมูล และเจ้าของพื้นที่เก็บไว้ การศึกษา และอนุรักษ์นกในปัจจุบันมีผลมาจากการรายงาน การพบนกของนักดูนกในอดีต ดังนั้นการที่เรารายงานการพบนกในปัจจุบัน ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบ จะเป็นประโยชน์ต่อการดูนก การศึกษา และการอนุรักษ์นกในอนาคต

9. ปฏิบัติเช่นเดียวกับในต่างประเทศ ไม่ว่ากฎหมายของแต่ละประเทศบัญญัติไว้ต่างกันเช่นไร แต่การดูนกก็มีหลักเกณฑ์เหมือนกันทุกแห่ง นักดูนกจึงควรยึดหลักเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้วในทุกแห่ง เพื่อการดูนกจะได้เป็นกิจกรรมสากลในระดับนานาชาติ อันจะเป็นผลดีในการร่วมมือกันอนุรักษ์นกต่อไป

ประเทศไทยของเราตั้งอยู่ในเขตที่เป็นแหล่งรวมของนกจากเชิงเทือกเขาหิมาลัย พม่า ตอนใต้ของจีน อินโดจีน และนกที่พบทางคาบสมุทรมลายู จึงมีทั้งนกประจำถิ่น และนกย้ายถิ่น เป็นจำนวนกว่า 925 ชนิด ซึ่งนับว่ามีจำนวนมาก เมื่อเทียบขนาดกับพื้นที่ของประเทศ และยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น เมื่อนกหายากหลายชนิดใช้ประเทศไทยเป็นเส้นทางในการอพยพย้ายถิ่นในฤดูหนาว

เราสามารถจะช่วยอนุรักษ์นกกันได้ทุกคน โดยทำบ้านของเราให้เป็นแหล่งอาศัยที่ปลอดภัยสำหรับนก สร้างแหล่งอาหารขึ้นมา หากใครมีบ้านที่มีบริเวณกว้างขวาง ก็เลือกปลูกต้นไม้ผล เช่น ต้นตะขบ ไทร หม่อน ตำลึง เพื่อดึงดูดให้นกเข้ามาหากิน แต่ถ้าใครมีพื้นที่จำกัด ก็สามารถดึงดูดให้นกเข้ามา ด้วยการเตรียมอาหารไว้ต้อนรับ เช่น วางกล้วยไว้สำหรับนกที่กินผลไม้ เตรียมที่ใส่น้ำหวานให้นกมาดูดกิน ทุกเช้าวางกระถางใส่น้ำไว้หน้าบ้าน ให้นกมาอาบหรือดื่มกิน เพียงแค่นี้ก็จะมีนกหลายชนิดเข้ามาอาศัยในบ้านให้เราได้ชื่นชม

การสร้างรังเทียมให้นกที่บ้าน เป็นการช่วยขยายพันธุ์ให้นก โดยเฉพาะนกที่อยู่ในเมือง รังส่วนใหญ่มักสร้างด้วยไม้ เป็นทรงสี่เหลี่ยมขนาดพอดีกับตัวนก และมีช่องทางสำหรับให้นกเข้าออก รังเทียมควรติดไว้ตามต้นไม้หรือชายคาบ้าน เพียงไม่นาน เราคงจะได้เห็นนกเข้าจับจอง ใช้เป็นที่ทำรังวางไข่ และเลี้ยงลูกน้อย

การดูนกจึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเชื่อมเราเข้ากับธรรมชาติ และได้เรียนรู้ถึงชีวิตของนกชนิดต่าง ๆ ที่ล้วนดำรงอยู่ได้ด้วยความผูกผัน และพึ่งพาธรรมชาติรอบข้าง จนในที่สุดทำให้เราตระหนักในความสำคัญ ในคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ และหันมาร่วมมือกันรักษาเอาไว้

ที่มา : http://www.pahdongdoy.com/season_all/bird.main.asp

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (Reading, Writing and Speaking Activities)

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงอัตลักษณ์แห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ ประเภทของวรรณกรรม มีดังนี้

การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ คือ

1. การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ
2. การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ
3. การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง
4. การอ่านนวนิยาย
5. การอ่านหนังสือพิมพ์
6. การอ่านเพื่อชุมชน
7. การอ่านหนังสือปริทัศน์
8. การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

การเขียน (Writing) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเขียนตามจุดมุ่งหมายต่าง ๆ กัน มีหลายรูปแบบ คือ

1. การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ
2. การเขียนบทร้อยกรอง เรื่องสั้น
3. การเขียนแบบสมัครเล่น
4. การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน
5. การเขียนเรื่องบทความ บทวิจารณ์ในคอลัมน์
6. การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
7. การเขียนบันทึกกิจวัตรประจำวัน
8. การเขียนหนังสือรายปักษ์
9. การเขียนตำรา

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

การพูด (Speaking) เป็นการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจสื่อความหมายให้ตรงกันตามความต้องการของมนุษย์ ซึ่งมีมากมายหลายรูปแบบ คือ

1. การพูดโต้วาที
2. การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์
3. การพูดแบบเล่านิทาน
4. การพูดอภิปรายซักถาม
5. การพูดพบปะสภากาแฟ
6. การพูดในที่ประชุม
7. การพูดในเชิงธุรกิจการทูต
8. การพูดเป็นพิธีกร

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม เช่น

การเล่านิทาน

ความหมายของนิทาน

นิทานเป็นเรื่องที่ผูกขึ้นเพื่อเล่าสู่กันฟัง นิทานเป็นเรื่องเล่าที่ใช้วาจา เป็นสื่อในการถ่ายทอดหรือเขียนกันเองตามการบอกเล่า นิทานเป็นบทประพันธ์ที่มีลีลาการเล่าแบบเป็นกันเอง ทำนองการเล่าด้วยวาจา นิทานเป็นเรื่องเล่าที่มีจุดประสงค์หลักเพื่อความบันเทิงใจ และมีสิ่งสอนใจเป็นจุดประสงค์รอง

ความหมายของการเล่านิทาน

การเล่านิทาน หมายถึง การพูดหรือบอกเรื่องราวให้ผู้อื่นฟัง อันเป็นการถ่ายทอดความคิดจากประสบการณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และเจตนารมณ์ของผู้เล่า เพื่อให้ผู้ฟังรับรู้และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะต่าง ๆ

จุดมุ่งหมายของการเล่านิทาน

การเล่านิทานเป็นรูปแบบของนันทนาการอย่างง่าย ๆ สามารถตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำผู้ฟังสู่โลกจินตนาการ ผู้ฟังจะพบกับความแปลกใหม่ สนุกสนาน หลุดพ้นจากความจำเจ บางครั้งนิทานยังอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ซึ่งมนุษย์ยังหาคำตอบไม่ได้ อธิบายการกำเนิดของสถานที่ต่าง ๆ การสั่งสอนอบรม ให้คติและข้อคิดในการดำเนินชีวิต แม้แต่ศาสนายังผูกเรื่องราวเป็นนิทานในการสอนหลักธรรม

จุดมุ่งหมายของการเล่านิทานของการเล่านิทานดั้งเดิม

จุดมุ่งหมายของการเล่านิทานที่เด่นชัดที่สุดก็เพื่อความสนุกสนาน บันเทิงในยามว่าง ผ่อนคลายหลังจากทำงานมาเหน็ดเหนื่อยและยังสอดแทรกคติธรรมอีกด้วย อีกประการหนึ่งก็เพื่อเป็นเครื่องบันเทิงในยามว่าง เพื่อประโยชน์ทางศาสนาซึ่งมีอิทธิพลเหนือจิตใจมนุษย์

จุดมุ่งหมายของการเล่านิทานที่ใช้เป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม

นิทานเป็นสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการ และนิทานยังเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม ที่เกิดจากการสร้างสรรค์สังคมจนเป็นที่ยอมรับในสังคมเล่าต่อกันมา มีการแพร่กระจายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทำให้เกิดการถ่ายทอดวัฒนธรรม ประเพณี การดำรงชีวิต นโยบายการเมือง ความคิด ความเห็น เจตคติต่าง ๆ ในสังคม

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ประโยชน์และความสำคัญของนิทานโดยทั่วไป

ประโยชน์และความสำคัญของนิทานขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการเล่านิทาน ประเภทของนิทาน และสาระเนื้อหาของนิทานที่เลือกใช้ พอสรุปความสำคัญได้ดังนี้

1. นิทานช่วยเสริมสร้างพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

1.1 พัฒนาทางกาย เด็กจะเรียนแบบตัวละครตามตัวเอก หรือสาระจากนิทาน เด็กอยากเป็นคนกล้า คนเก่ง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก เช่น ตัวละครเอกร่างกายอ่อนแอ เมื่อรับประทานผักแล้วกลับแข็งแรง เป็นต้น หรือนิทานเรื่องลูกหมีปวดฟันเพราะไม่แปรงฟัน อาจทำให้เด็กเห็นคุณค่าของการแปรงฟัน

1.2 พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กจะเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์เยือกเย็น ช่วงความสนใจยาวนาน มีสมาธิ มีจิตใจจดจ่อต่อเนื้อหานิทาน พร้อมที่จะสร้างจินตนาการสำหรับตนเอง เป็นผลให้เด็กกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก

1.3 พัฒนาการทางสังคม รูปแบบการเล่านิทานเป็นแบบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่ากับผู้ฟัง ซึ่งอาจแสดงออกมาจากน้ำเสียง ลีลาท่าทาง เรื่องราวสนุกสนาน ผสมผสานกับความรู้คู่คุณธรรม ศีลธรรมจรรยา ขนบธรรมเนียมประเพณี รูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคม จึงทำให้เด็กเรียนรู้และปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสังคม

1.4 พัฒนาการทางสติปัญญา นิทานสร้างเสริมสติปัญญาแก่ผู้ฟัง ขณะที่ผู้ฟังจะลำดับเรื่องราวไปพร้อมกับผู้เล่า ดังนั้นผู้ฟังจะมีทักษะในการใช้ภาษา ลำดับคำ รู้จักเรียบเรียง เรียงร้อยถ้อยคำ

2. นิทานช่วยเสริมสร้างและปรุงแต่งบุคลิกภาพ
3. นิทานช่วยแก้ไขพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับในสังคม
4. นิทานช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต
5. นิทานช่วยเสริมสร้างความสนใจและเร้าความสนใจ
6. นิทานช่วยเปลี่ยนบรรยากาศและสร้างสมาธิ
7. นิทานช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
8. นิทานเป็นกาวใจระหว่างคุณตาคุณยายกับหลาน ๆ
9. นิทานเป็นรางวัลความเชื่อฟังที่พ่อแม่จะให้กับลูก ๆ
10. นิทานเป็นสื่อการสอนอันแสนวิเศษของครู
11. นิทานเป็นหุ่นของธรรมะที่ช่วยขยายเรื่องนั้น ๆ ให้กระจ่าง
12. นิทานเป็นคู่มือหรืออุปกรณ์สำคัญของนักสอน นักพูด นักเผยแพร่

คุณสมบัติของนักเล่านิทาน

การเล่านิทานเป็นการถ่ายทอดวรรณกรรมให้ผู้ฟังเข้าใจด้วยภาษาพูด โดยอาศัยกลวิธีการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกภายในให้สอดคล้องกับตัวละคร เหตุการณ์ บทบาท และอารมณ์ตามท้องเรื่อง โดยใช้ลีลาท่าทาง น้ำเสียง อากัปกิริยา จังหวะ สีหน้า แววตา เป็นสื่อ

ดังนั้นผู้เล่านิทานจึงควรมีคุณสมบัติของนักเล่านิทานที่ดีดังนี้

1. มีบุคลิกภาพที่ดี สุภาพอ่อนโยน มารยาทดี
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงอากัปกิริยาประกอบการเล่านิทาน
3. มีความสามารถในการใช้ภาษา ทั้งน้ำเสียงและการออกเสียงได้ชัดเจน

4. มีความจำดี เพราะจะทำให้เล่าเรื่องเป็นไปตามลำดับ ไม่ติดขัด

5. มีอารมณ์ขัน จะทำให้เรื่องมีชีวิตชีวา นอกจากนี้ผู้เล่ายังเป็นผู้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

6. มีความสามารถพิเศษ เช่น ทำเสียงได้เหมาะกับตัวละคร ใช้เสียงประกอบได้ดี

7. มีวิจารณญาณในการเลือกเรื่องที่จะนำมาเล่า ทำให้เรื่องที่จะเล่าเป็นที่สนใจของผู้ฟัง

8. มีวิธีการเล่าเรื่องที่ดี เริ่มตั้งแต่ดำเนินเรื่อง จบเรื่อง รวมทั้งมีการชักจูงผู้ฟังทำให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนาน

9. มีความเข้าใจจิตวิทยา ทำให้สามารถชักจูงผู้ฟังให้สนใจ กล้าแสดงความคิดเห็น แสดงความเป็นกันเองในขณะเล่านิทาน

10. เตรียมพร้อมในการเล่านิทาน เช่น เตรียมลำดับเหตุการณ์ เตรียมสำนวนภาษา เตรียมสถานที่และเตรียมเวลาที่เหมาะสม

11. มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นนักเล่านิทานที่ดี จะทำให้มีความกระตือรือร้น ขวนขวายฝึกซ้อม

12. เป็นผู้ที่รักการอ่าน เพราะการอ่านจะช่วยให้ขยายประสบการณ์

13. เป็นนักฟังที่มีสมาธิ เมื่อฟังเรื่องใหม่จะได้รวบรวมและลำดับเรื่องที่ได้จากการฟัง

14. มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ต่อผู้ฟัง

15. มีความตระหนักในคุณค่าของนิทาน รักและเห็นคุณค่าของนิทาน

16. มีความขยันหมั่นเพียร เตรียมตัว ปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง ศึกษานิทานที่เล่าอย่างละเอียด

การเตรียมนิทาน

นักเล่านิทานที่มีความสามารถต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจกับนิทานที่จะนำมาเล่า การเรียนรู้นิทานทำให้นักเล่านิทานเป็นตัวของตัวเอง เป็นนักวิจารณ์ การเรียนรู้นิทานในเวลาช่วงสั้น ๆ ก่อนการเล่านิทาน

การเตรียมนิทานก่อนเล่า เพื่อเสริมความมั่นใจในขณะเล่า ควรปฏิบัติดังนี้

1. การทดลองเล่านิทาน

2. การปรับปรุงแก้ไขหลังจากเล่าจบในแต่ละครั้ง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหาสาระ สำนวน ความสนใจของผู้ฟัง

3. การเล่านิทานซ้ำ ๆ ควรเล่าอย่างต่อเนื่องจนจบเรื่อง

4. ประเมินผลการเล่า เพื่อการปรับปรุงครั้งต่อไป

การเตรียมตัวของผู้เล่านิทาน

ผู้เล่านิทานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเล่านิทาน ดังนั้นการเล่านิทานจะต้องมีการเตรียมตัวที่ดีจะได้ดำเนินการเล่านิทานได้อย่างราบรื่นและเข้าถึงศิลปะของการเล่านิทาน ในการเตรียมตัวของผู้เล่านั้นมีประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. การวางแผนการเล่านิทาน

ก่อนเล่านิทาน ผู้เล่าควรมีการเตรียมการวางแผนการเล่านิทานให้พร้อม เพราะการวางแผนที่ดีเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ นักเล่านิทานควรเตรียมการดังนี้

1. การเตรียมเบื้องต้น
2. การเตรียมเนื้อหาและรูปแบบ
3. การเตรียมสื่อประกอบการเล่านิทาน
4. การฝึกซ้อมการเล่านิทาน

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

2. การเตรียมการแก้ปัญหา

การเตรียมเนื้อหาและรูปแบบ จากการเตรียมเบื้องต้น ขั้นตอนต่อไปที่นักเล่านิทานต้องดำเนินการ คือ การเตรียมเนื้อหาและรูปแบบของการเล่านิทานดังต่อไปนี้

1. การค้นหานิทานที่จะนำมาเล่า
2. การคัดเลือกนิทาน
3. วิธีการและรูปแบบการนำเสนอนิทาน หากผู้เล่าได้จัดรูปแบบที่จะเล่าและการเล่าก็จะเร้าให้ผู้ฟังสนใจ เข้าใจเนื้อเรื่อง จดจำ

ลักษณะหรือรูปแบบการเล่านิทาน มี 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การเล่านิทานคนเดียว
2. การเล่านิทานเป็นคณะ
3. การแสดงนิทาน

3. การเตรียมผู้ฟังนิทาน

การเตรียมผู้ฟังนิทาน หมายถึง ความสามารถในการจัดการ หรือช่วยเหลือผู้ฟังนิทานให้เกิดความสนใจ มีสมาธิ สนุกสนานเพลิดเพลิน และมีจินตนาการตามผู้เล่า ซึ่งสามารถจำแนกการเตรียมผู้ฟังนิทานออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. การเตรียมสิ่งแวดล้อมทางกาย
2. การเตรียมด้านสติปัญญา
3. การเตรียมสมาธิของผู้ฟัง
4. การควบคุมผู้ฟังนิทาน

นิทานที่จะนำมาเล่าในการนันทนาการ ได้แก่

1. นิทานสนุกสนาน
2. นิทานตื่นเต้น
3. นิทานพื้นเมือง
4. นิทานเพื่อเตือนสติ
5. นิทานเทพนิยาย

ตัวอย่างนิทานแฝงคติธรรม

เรื่องพญากบิลวานร

ครั้นเมื่อพระเจ้าพรหมทัตครองราชสมบัติในเมืองพาราณสี ครั้งนั้นพระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นพญาวานร มีกำลังมากได้ 5 กำลังช้างสาร มีวานรเป็นบริวารประมาณ 8 หมื่น อยู่ในป่าหิมพานต์ ในสถานที่นั้นมีมะม่วงใหญ่ขึ้นอยู่ริมแม่น้ำ ผลมะม่วงนั้นโตประมาณเท่าหม้อ มีรสหวานโอชาและมีกลิ่นหอม กิ่งหนึ่งทอดไปทางบก ผลหล่นใกลต้น กิ่งหนึ่งทอดไปทางน้ำ ผลหล่นลงในน้ำ

พระโพธิสัตว์มีปัญหารู้กาลภายหน้าว่า ทุกข์ภัยจะบังเกิดขึ้นแก่หมู่วานร เพราะผลมะม่วงที่หล่นลงน้ำ จึงสั่งให้บริวารเก็บผลมะม่วงบนกิ่งทางแม่น้ำกินเสียก่อน ยังมีผลมะม่วงสุก มดแดงทำรังห่อไว้ วานรทั้งหลายมิได้แลเห็นผลนั้นสุกงอมหล่นลงไปในแม่น้ำ ลอยไปติดตาข่ายซึ่งเป็นที่สรงน้ำของพระเจ้าพาราณสี พนักงานไปพบเข้าจึงนำไปถวายพระเจ้าพาราณสี ๆ ตรัสถามข้าราชการทั้งหมดก็ไม่มีผู้ใดรู้จัก จึงให้หาตัวพรานป่ามาถาม พรานป่าทูลว่า ผลมะม่วง

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

พระเจ้าพาราณสีจึงทรงเชือดให้พรานป่ากินก่อนแล้วทรงเสวยตาม

พระเจ้าพาราณสีพอพระทัยในรสมะม่วงนั้น จึงดำรัสถามพรานป่า พรานป่ากราบทูลว่า ต้นอยู่ริมฝั่งในป่าหิมพานต์ พระเจ้าพาราณสีจึงให้แล่นเรือขึ้นไปตามแม่น้ำ จนพบต้นมะม่วง แล้วให้ตั้งพลับพลาที่ประทับใต้ต้นมะม่วงนั้น เก็บผลมะม่วงสุกเสวยทุกวัน ครั้นเวลาเที่ยงคืน ชนทั้งหลายนอนหลับ พระโพธิสัตว์ก็นำบริวารมาปีนป่ายเก็บผลมะม่วงบริโภคตามเคย

ฝ่ายพระเจ้าพาราณสีตื่นขึ้นทอดพระเนตรเห็นฝูงวานร ก็รับสั่งให้ข้าราชการช่วยกันล้อมยิงด้วยหน้าไม้ ฝ่ายวานรทั้งปวงเห็นมนุษย์จะทำอันตรายก็ตกใจ พากันไปหาพระโพธิสัตว์ ๆ ปลอบว่า ท่านทั้งหลายอย่ากลัวเลย เราจะช่วยท่านให้มีชีวิตรอด ว่าแล้วก็ลงจากต้นไม้นั้น ไปถอนเอาเถาวัลย์มาผู้เข้ากับเอวของตน แล้วกระโดดกลับมายังต้นมะม่วงนั้นแต่ก็ไม่ถึงต้น จึงเอามือทั้งสองยึดกิ่งไม้ไว้ได้เหยียดกายให้ตรงต่อกับเถาวัลย์ ทำเป็นสะพานให้บริวารไต่ข้ามหลังของตน วานรบริวารขอขมาโทษแล้วก็ไต่ไปบนหลังของพระโพธิสัตว์ ไปตามเถาวัลย์จนถึงต้นไม้นั้นก็พ้นจากภัยพิบัติ

ครั้งนั้น พระเทวทัตก็เป็นวานรบริวาร ต้องการแกล้งพระโพธิสัตว์ให้ได้รับความลำบาก หาได้ไต่บนหลังเหมือนวานรทั้งปวงไม่ แต่ปีนขึ้นไปบนกิ่งสูง แล้วกระโดดลงบนหลังของพระโพธิสัตว์ทำให้พระโพธิสัตว์ได้รับทุกขเวทนาจนดวงฤทัยแตก

ฝ่ายพระเจ้าพาราณสีเห็นพระโพธิสัตว์มีความเฉลียวฉลาดและมีความเสียสละจึงดำริว่า “พญาวานรตัวนี้แม้เป็นสัตว์ดิรัจฉาน แต่ก็มีความแกล้วกล้าเสียสละตนเอง เพื่อปกป้องบริวารโดยมิได้คำนึงถึงชีวิตของตน เราไม่ควรที่จะฆ่าวานรพิเศษเช่นนี้”

ครั้นเวลาเช้า ทรงให้คนขึ้นไปรับพระโพธิสัตว์ลงมาทำการรักษาแล้วตรัสถามว่า “ดูก่อนพญาวานร ท่านทอดตัวเป็นสะพานให้เหล่าวานรเดินข้ามเช่นนี้ ท่านเป็นอะไรกับวานรเหล่านั้น เป็นญาติกับท่านหรือ”

พระโพธิสัตว์ตอบด้วยอาการอ่อนแรงว่า “ข้าพระองค์เป็นทั้งญาติและเป็นทั้งนายผู้ปกครองฝูงวานรเหล่านั้น เมื่อพวกเขามีภัยคุกคามจึงต้องช่วยเหลือ แม้ร่างกายจะถูกเถาวัลย์รัดไว้ตรึงแน่นจนกายจะขาดสะบั้น หรือจะถูกจับไปฆ่า ก็มิได้ครั่นคร้าม เพราะได้ทำหน้าที่ของหัวหน้าด้วยการนำความสุขความปลอดภัยมาสู่เหล่าบริวาร ผู้ซึ่งยกให้ข้าพระองค์เป็นใหญ่ปกครองดูแลพวกเขา”

แล้วพระโพธิสัตว์ก็สั่งสอนพระเจ้าพาราณสีให้ดำรงอยู่ในราชธรรมว่า “ผู้ซึ่งเป็นหัวหน้า คือผู้ที่เป็นใหญ่มีบริวารอยู่ภายใต้การดูแล จำต้องมีวิจารณปัญญาและความสามารถ คิดบำบัดทุกข์ภัยอันเกิดขึ้นแก่บริวารของตน จึงสมควรแก่การเป็นผู้ใหญ่” พอจบคำสอนพระโพธิสัตว์ก็สิ้นชีวิต

พระเจ้าพาราณสีมีรับสั่งให้ทำสรีรกิจของพญาวานรเหมือนกับพระราชา ตลอดพระชนมชีพของพระองค์ทรงดำรงอยู่ในโอวาทของพญาวานร ปกครองบ้านเมืองโดยธรรมตลอดมา

กิจกรรมการพูดในที่สาธารณชน

การพูด คือ การสื่อสารความคิดจากผู้พูดไปสู่ผู้ฟัง โดยอาศัยน้ำเสียง ภาษา กิริยา และท่าทางเป็นสื่อเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจความหมาย

การพูดเป็นทั้งศิลป์และศาสตร์อยู่ในตัวเอง หมายความว่า ส่วนหนึ่งต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัว และส่วนหนึ่งอาศัยหลักเกณฑ์ ตลอดจนฝึกฝนให้ปฏิบัติได้ และถ่ายทอดสู่ผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อาชีพใด ตำแหน่งใด หรือหน้าที่ใดที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ จะต้องให้ความสำคัญและสนใจในศิลปะการพูดทั้งสิ้น เพียงความสามารถในการทำงานและความจริงใจแต่อย่างเดียว โดยไม่อาศัยศิลปะการพูดหรือความสามารถ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ในการเจรจา ทำให้คนดีมีฝีมือต้องประสบความล้มเหลวมามากต่อมากแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนพูดท่ามกลางคนหมู่มาก พูดในที่ประชุมหรือในงานต่าง ๆ นั้น เวลาที่ขึ้นไปยืนต่อหน้าคนมาก ๆ จะมีความประหม่าจนเกิดคำว่า “ที่คิดไม่ได้พูด แต่ที่พูดไม่ได้คิด” ประโยชน์ของการฝึกพูด มีดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีบุคลิกลักษณะดี
2. เพื่อฝึกหัดการพูดในแบบต่าง ๆ ตามโอกาสได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อเรียนรู้ข้อบกพร่องด้วยการยอมรับคำวิจารณ์ของคนอื่น แล้วนำมาพิจารณาตัวเองให้ดีที่สุด

แนวความคิดพื้นฐานในการพูดต่อที่สาธารณชน

1. ทุกคนที่ไม่เป็นใบ้ย่อมพูดได้ แต่บางคนเท่านั้นที่พูดเป็น
2. การพูดเป็นทั้งศิลป์และศาสตร์ ไม่จำเป็นต้องอาศัยพรสวรรค์เสมอไป เกิดขึ้นได้จากการศึกษาและฝึกฝน ไม่มีใครเก่งเสียจนไม่มีทางปรับปรุงให้ดีกว่านั้นได้อีก
3. การฝึกพูดต่อที่ชุมชน เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปรับปรุงบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายใน

จุดมุ่งหมายในการพูดต่อที่สาธารณชน

1. เพื่อจูงใจ ชักชวน หรือเรียกร้อง
2. เพื่อการสอน การบรรยาย การปาฐกถา หรือการอภิปราย
3. เพื่อกล่าวปราศรัยในโอกาสพิเศษ

ข้อบกพร่องทั่วไปในการพูด

1. พูดสั้นหรือยาวเกินไป
2. พูดเร็วหรือช้าเกินไป
3. พูดค่อยหรือดังเกินไป
4. พูดติดอ่าง เอ้อ อ้า
5. พูดไทยปนเทศ
6. พูดคำควบกล้ำไม่ชัด
7. พูดคำย่อหรือคำสแลงมากไป

คุณสมบัติที่สำคัญในการพูดต่อที่สาธารณชน

1. น้ำเสียง
2. สายตา
3. สีหน้า
4. ท่าทาง
5. ภาษา
6. คุณค่า
7. โครงเรื่อง
8. ความเชื่อมั่น
9. ความกระตือรือร้น
10. อารมณ์ขัน

การเตรียมตัวสำหรับผู้พูดที่ดี

วิธีปฏิบัติในการเตรียมพูด แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นวางแผน

1.1 หาจุดหมายหรือวัตถุประสงค์ในการพูด
- เพศ
- วัย
- การศึกษา
- จำนวน
- อาชีพหรือกลุ่ม
- ศาสนา
- ความสนใจพิเศษ
- รายละเอียดอื่น ๆ

1.2 วางแผนทางการพูดให้มีขอบเขต

2. ขั้นเตรียมการ

2.1 รวบรวมข้อมูล

2.2 บรรจุเนื้อหาและตัวอย่าง

2.3 กำหนดโครงเรื่อง

3. ขั้นฝึกซ้อม

3.1 ฝึกซ้อมเมื่อมีโอกาส

3.2 แก้ไขปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องให้ดีขึ้น

ก่อนพูดควรวิเคราะห์อะไรบ้าง

1. จุดมุ่งหมายของงานหรือการชุมนุมนั้น ๆ
   - จัดเพื่อใคร
   - ผู้ฟังเป็นใคร มาในฐานะอะไร
   - สาระสำคัญของการชุมนุมอยู่ตรงไหน
2. ลำดับรายการ
   - รายการมีอะไรบ้าง
   - ก่อนหรือหลังรายการมีสิ่งอะไรที่น่าสนใจพิเศษ
3. สถานการณ์
   - ผู้ฟังสนใจอะไร
   - สมัครใจมาฟังหรือถูกบังคับ
   - เลื่อมใสในผู้พูดมากน้อยแค่ไหน

โอกาสและแนวการพูด

1. การแสดงความยินดี

   ก. แสดงความยินดีในการรับตำแหน่งใหม่
   - กล่าวในนามของใคร

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

- ยกย่องความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่และคุณความดี
- อวยพรหรือมอบของที่ระลึก จับมือ แล้วปรบมือนำ

ข. กล่าวตอบ

- ขอบคุณ ปวารณารับใช้ หรือยืนยันในความเป็นกันเองเหมือนไม่เปลี่ยนแปลง
- อวยพรตอบ

2. กล่าวไว้อาลัย กล่าวให้เกียรติกับผู้ตาย
   - ยกย่องคุณงามความดีของผู้ตาย
   - ให้เกียรติและให้ความอบอุ่นแก่ญาติมิตรของผู้ตาย
   - ชักชวนให้ไว้อาลัย
3. กล่าวอวยพร

ก. อวยพรขึ้นบ้านใหม่

- ความสุขที่มีบ้านเป็นหลักฐาน
- ความซื่อสัตย์สุจริต และความกระเหม็ดกระแหม่ อดออม และขยันหมั่นเพียร
- เลือกชมในสิ่งที่ควรชมว่าสวยว่าดี
- อวยพรให้ประสบความสุข

ข. อวยพรวันเกิด

- ความสำคัญของงานนี้
- ความดีของเจ้าภาพ

ค. อวยพรคู่มงคลสมรส

- ความสัมพันธ์ของตนกับคู่สมรส หรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด
- ยินดีทั้งสองครองรักกันอย่างเหมาะสม
- แนะนำหลักการในการครองชีวิต อวยพรให้มีความสุข

ง. กล่าวตอบรับพร

- ขอบคุณในเกียรติที่ได้รับ
- ยืนยันจะรักษาคุณความดี และจะปฏิบัติตามคำแนะนำ
- อวยพรตอบ

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โดยปกติแล้วทุกคนมีความประหม่า ความกลัว ความวิตกกังวลในการปรากฏกายหรือการพูดในที่ชุมชนด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่ผู้มีประสบการณ์ในการพูดการปราศรัยมามากแล้ว ก็ยังมีสิ่งเหล่านี้อยู่ทุกคน เว้นแต่จะมีวิธีระงับความประหม่ากลัวด้วยวิธีใด ช้าหรือเร็วเท่านั้น

สาเหตุของความประหม่า

- ไม่รู้จริงในสิ่งนั้น
- เกรงว่าตนเองเข้าใจผิด พูดหรือกระทำในสิ่งผิด ๆ
- เกรงว่าจะทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจ
- เกรงว่าจะทำให้ผู้ฟังหรือผู้อื่นไม่พอใจ
- เกรงว่าจะควบคุมสติและปฏิบัติกิริยาทางร่างกายไม่ได้

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

วิธีขจัดความประหม่าและทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
2. เตรียมการโดยมีการวางแผน หาข้อมูล และวัตถุดิบให้พร้อม
3. ทำใจให้กล้าหาญ มีความร่าเริง สนุกสนาน มีชีวิตชีวา
4. มองคน มองโลก และสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี
5. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ใกล้คนดีหรือคนเก่ง

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองหรือปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น

1. มีความเชื่อมั่นในการพูดกับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกโอกาส
2. ทำให้มีบุคลิกลักษณะดี ในการพูดหรือการปรากฏกายต่อหน้าชุมชน
3. เป็นที่ยอมรับของสังคม และช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

กิจกรรมการเขียนเรียงความ

เรียงความ เป็นงานเขียนร้อยแก้วชนิดหนึ่งที่ผู้เขียนมุ่งถ่ายทอดเรื่องราวความรู้ ความคิด และทัศนคติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ด้วยถ้อยคำสำนวนที่เรียบเรียงอย่างมีลำดับขั้นและสละสลวย

องค์ประกอบของเรียงความ

มี 3 ส่วน คือ คำนำ เนื้อเรื่อง และสรุป

คำนำ : เป็นส่วนแรกของเรียงความ ทำหน้าที่เปิดประเด็น ดึงดูดความสนใจ พิถีพิถันคำนึงถึงเรื่องที่ตนจะเขียน เน้นศิลปะในการใช้ภาษา

เนื้อเรื่อง : เป็นส่วนสำคัญและยาวที่สุดของเรียงความ ประกอบด้วย ความรู้ ความคิด ค้นคว้า และเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ระเบียบ

สรุป : เป็นส่วนสุดท้าย ผู้เขียนจะทิ้งท้ายให้ผู้อ่านเกิดความประทับใจ สอดคล้องกับเรื่องที่เขียน กระชับ รัดกุม ใช้ข้อความที่ทำให้ผู้อ่านเกิดความประทับใจ

ซึ่งการเขียนสรุปมีหลายวิธี เช่น ฝากข้อคิด และความประทับใจให้ผู้อ่านย้ำความคิดสำคัญของเรื่อง ชักชวนให้ปฏิบัติตาม ให้กำลังใจแก่ผู้อ่าน ตั้งคำถามที่ชวนให้ผู้อ่านคิดหาคำตอบ และยกคำพูด คำคม สุภาษิต หรือบทกวีที่น่าประทับใจ เป็นต้น

ขั้นตอนการเขียนเรียงความ

1. การเลือกเรื่อง หากจะต้องเป็นผู้เลือกเรื่องเองแล้ว ควรเลือกตามความชอบหรือความถนัดของตนเอง
2. การค้นคว้าหาข้อมูล อาจทำได้โดยการค้นคว้าจากหนังสือ นิตยสาร วารสาร อินเทอร์เน็ต หรือสื่ออื่น ๆ
3. วางโครงเรื่อง เมื่อได้หัวข้อเรื่องแล้ว ต้องวางโครงเรื่อง โดยคำนึงถึงการจัดการจัดลำดับหัวข้อเรื่องที่จะเขียนให้สัมพันธ์ต่อเนื่องกัน เช่น
   - 3.1 จัดลำดับหัวข้อตามเวลาที่เกิด
   - 3.2 จัดลำดับหัวข้อจากหน่วยเล็กไปสู่หน่วยใหญ่
   - 3.3 จัดลำดับตามความนิยม
4. การเรียบเรียง ตามรูปแบบของเรียงความ ตามองค์ประกอบ คำนำ เนื้อเรื่อง และสรุป

ลักษณะของเรียงความที่ดี

ต้องมีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ส่วน คือ คำนำ เนื้อเรื่อง และสรุปแล้ว ยังต้องมีลักษณะดังนี้

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

1. เอกภาพ คือ ในแต่ละย่อหน้า ความคิดที่สำคัญต้องมีเนื้อหาไปในทิศทางเดียวกันกับหัวข้อเรื่อง

2. สัมพันธภาพ คือ ต้องมีเนื้อหาเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันตลอดทั้งเรื่อง โดยจะต้องมีการวางโครงเรื่องที่ดี จัดลำดับย่อหน้าอย่างมีระบบ ระเบียบ เรียบเรียงด้วยคำเชื่อมที่เหมาะสม

3. สารัตถภาพ คือ มีเนื้อหาสาระที่สมบูรณ์ตลอดทั้งเรื่อง โดยในแต่ละย่อหน้าประโยคสำคัญต้องชัดเจน ประโยคขยายมีน้ำหนักเชื่อถือได้ ถูกต้องตามข้อเท็จจริง เพื่อช่วยเน้นย้ำให้ประโยคใจความสำคัญมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Activites)

ความหมาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคม คือ กิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกันให้รู้จักกัน หรือบุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมทางสังคม แบ่งเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ ฯลฯ

2. ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการและความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน

3. ดนตรีเพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตรภาพ วัฒนธรรม และประเพณีในชาติและนานาชาติ

4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำประกอบจังหวะดนตรี การร้องเพลงคาราโอเกะ เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

5. กีฬาเพื่อนันทนาการทางสังคม เป็นการส่งเสริมความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษยสัมพันธ์

6. การจัดการแสดงศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ชุมชนหนึ่งจะร่วมใจกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อและกิจกรรมของชุมชน ตลอดจนเป็นมหกรรมเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ

7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่เสริมสร้างบรรยากาศครอบครัวและชุมชนให้อบอุ่น และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

8. กิจกรรมทางศาสนา เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มคนในชุมชน ก่อให้เกิดความสุขสงบ เรียบร้อย และความสามัคคีปรองดอง อันได้แก่ การประกอบศาสนกิจตามศาสนสถาน

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ที่มีปฏิบัติกันบ่อย เช่น การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งมีรูปแบบในการจัดเลี้ยงแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. งานเลี้ยงแบบค็อกเทล (Cocktail)
2. งานเลี้ยงแบบบุฟเฟ่ต์ (Buffet)
3. งานเลี้ยงแบบโต๊ะจีน (Chinese Table)

ค็อกเทล (Cocktail)

เป็นรูปแบบที่นิยมจัดในงานเลี้ยงแสดงความยินดีในโอกาสต่าง ๆ มีการจัดทั้งในอาคารและในพื้นที่โล่งกลางแจ้ง รวมทั้งริมสระน้ำ มีลักษณะไม่เป็นพิธีการมากนัก

"ค็อกเทล" เป็นเครื่องดื่มผสมตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป ส่วนใหญ่เป็นเหล้าผสมที่ให้บริการที่บาร์งานเลี้ยงแบบค็อกเทล จึงเน้นบริการเครื่องดื่มทั้งแบบมีแอลกอฮอล์ (Hard Drink) และไม่มีแอลกอฮอล์ (Soft Drink) โดยจะจัดบริการอาหารประเภทอาหารว่าง อาหารทานเล่น รวมถึงอาหารเรียกน้ำย่อย ไว้ให้แขกร่วมงานเดินเลือกหยิบรับประทานตามชอบ เหมาะสำหรับการจัดเลี้ยงแขกจำนวนมาก

ในงานเลี้ยงจะไม่มีโต๊ะอาหารจัดให้แขกนั่งรับประทาน มีเพียงโต๊ะวางอาหารตั้งไว้เป็นส่วนกลาง อยู่มุมต่าง ๆ และบริเวณส่วนกลางของงาน เปิดโอกาสให้แขกร่วมงานเดินไป-มารอบงานเพื่อทักทายเจ้าภาพและพบปะสังสรรค์กับผู้ร่วมงานอื่น ๆ ระหว่างงานเลี้ยงพนักงานจะเดินถือถาดเสิร์ฟเฉพาะเครื่องดื่มไปตามบริเวณต่าง ๆ ของงาน ให้แขกได้เลือกและถือแก้วเครื่องดื่มไว้ในมือ อาหารที่บริการจะจัดวางไว้เรียบร้อยก่อนเริ่มงาน ปริมาณและความหลากหลายขึ้นอยู่กับเจ้าภาพซึ่งเป็นผู้กำหนด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารชิ้นเล็กขนาดพอคำที่หยิบรับประทานได้สะดวก เพื่อแกล้มไปกับเครื่องดื่ม โดยใช้ไม้จิ้มขึ้นมารับประทาน ในโรงแรมขนาดใหญ่นิยมจัดจานขนาดเล็กไว้ที่โต๊ะอาหารเพื่อให้แขกใส่อาหารรับประทานภายในงาน และจัดวางเก้าอี้ไว้ตามมุมต่าง ๆ ของงาน เพื่อให้นั่งพักได้

อาหารที่บริการมีทั้งคาวหวาน แต่จะไม่ใช่ประเภทอาหารมื้อหลักที่ทำให้ผู้รับประทานอิ่มท้องเหมือนงานเลี้ยงแบบอื่น แขกร่วมงานจึงสามารถรับประทานอาหารมื้อค่ำหลังจากงานเลิกได้

ปัจจุบันในโรงแรมขนาดใหญ่มีการจัดเพิ่มซุ้มบริการอาหารที่มีผู้ปรุง และตักใส่ถ้วยหรือจานขนาดเล็กให้แขกร่วมงานตามมุมต่าง ๆ ของงาน และเจ้าภาพยังอาจให้โรงแรมจัดโต๊ะจำนวนไม่มากให้แขกสำคัญนั่งรับประทานได้

งานเลี้ยงตอนเย็นนิยมเริ่มประมาณ 18.00 น. เวลาในการบริการอาหารค่อนข้างสั้น ประมาณ 1-$1^{1}/_{2}$ ชั่วโมง จึงเป็นงานเลี้ยงที่เลิกได้เร็วกว่าแบบอื่น แขกสามารถอำลาออกจากงานได้ตามสะดวก

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

บุฟเฟ่ต์ (Buffet)

เป็นรูปแบบที่นิยมมากในทุกโอกาส สามารถจัดได้ในที่ต่าง ๆ ทั้งในอาคารและนอกอาคาร เป็นการเลี้ยงอาหารที่ไม่เป็นพิธีการมาก โดยเปิดโอกาสให้แขกร่วมงานสามารถเลือกตักอาหารรับประทานได้เองตามความพอใจ

การจัดบริการอาหารจะใช้โต๊ะใหญ่จัดวางอาหารเรียงรายอย่างสวยงามบนถาดขนาดใหญ่ ตามประเภทและลำดับของอาหารตั้งแต่อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารหลัก อาหารหวานนานาชนิดในปริมาณที่มากกว่างานเลี้ยงแบบค็อกเทล เพราะจัดในเวลามื้ออาหารหลักที่แขกสามารถทานได้อิ่มท้อง

โต๊ะบุฟเฟ่ต์ที่วางอาหารนี้อาจวางไว้กลางห้องหรือมุมห้อง หรือกระจายเป็นหลายโต๊ะ ในงานขนาดใหญ่ที่มีแขกมาก เจ้าภาพจะเตรียมจัดที่นั่ง โดยตั้งโต๊ะอาหารในปริมาณเพียงพอสำหรับให้แขกได้นั่งรับประทานทุกคน โดยอาจระบุโต๊ะเพื่อให้แขกกลุ่มเดียวกันได้นั่งด้วยกัน

บนโต๊ะอาหารทุกที่นั่งอาจจัดวางช้อน ส้อม แก้วน้ำไว้ หรือในบางแห่งอาจเป็นเพียงโต๊ะว่าง และจัดวางภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ช้อน ส้อม ถ้วยชาม ฯลฯ ไว้ที่โต๊ะบุฟเฟ่ต์

แขกที่เดินเรียงเข้ามาหยิบภาชนะอุปกรณ์ และเลือกตักอาหารใส่จานแล้วนำกลับไปนั่งรับประทานที่โต๊ะ เมื่อทานเรียบร้อยแล้วก็สามารถลุกขึ้นไปตักอาหารประเภทอื่นใส่ภาชนะใหม่ได้อีกตามต้องการ

นอกจากนั้นอาจมีพนักงานคอยบริการช่วยตักแบ่งอาหารบางอย่างให้ที่โต๊ะบุฟเฟ่ต์ รวมทั้งคอยเติมอาหารที่พร่องไปในถาดบริการบนโต๊ะบุฟเฟ่ต์ ปริมาณและความหลากหลายของอาหารในงานเจ้าภาพจะเป็นผู้กำหนด

การจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟ่ต์เป็นที่นิยมในปัจจุบัน เพราะอาหารที่บริการไม่จำเป็นต้องรอให้ครบจึงเสิร์ฟ ผู้รับประทานสามารถเห็นอาหารทุกอย่างที่จัดวางอย่างสวยงามหลากหลายและเลือกรับประทานตามความชอบใจอย่างอิสระ

เวลาเริ่มงานสำหรับอาหารเย็นประมาณ 18.30 น. และมีช่วงเวลาบริการอาหารยาวนานกว่าแบบค็อกเทล แต่อาจไม่นานเท่าแบบโต๊ะจีน

โต๊ะจีน (Chinese Table)

เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่นิยมในการจัดเลี้ยงสำหรับโอกาสทั่วไป การบริการอาหารมีลักษณะคล้ายแบบครอบครัว เพราะอาหารทุกอย่างจะยกมาจากครัว โดยปรุงแต่งเรียบร้อยและจัดใส่จานหรือชามที่มีขนาดใหญ่ ซึ่งไม่สามารถส่งต่อให้กันบนโต๊ะได้ จึงต้องวางไว้กลางโต๊ะให้ผู้รับประทานบริการตัวเอง หรือช่วยตักแบ่งกันเองบนโต๊ะ ดังนั้นจึงใช้โต๊ะกลมเสมอเพื่อให้แขกทุกคนที่นั่งอยู่รอบโต๊ะเอื้อมมือไปตักได้ถึง บรรยากาศงานเลี้ยงแบบโต๊ะจีนจึงเอื้อต่อการจับกลุ่มชุมนุมสังสรรค์กัน

รายการอาหารทุกโต๊ะจะเป็นชุดเดียวกันซึ่งกำหนดล่วงหน้าโดยเจ้าภาพงาน ประมาณ 8-12 อย่างต่อชุด และเสิร์ฟทีละอย่างตามลำดับ สำหรับแขกนั่งได้ 8-12 คน แต่นิยม 10 คนต่อโต๊ะ เพื่อให้เอื้อมถึงอาหารได้สะดวก บนโต๊ะจะเตรียมจัดวางอุปกรณ์ประจำแต่ละที่นั่ง ได้แก่ จานเล็ก ถ้วย (ชาม) ใบเล็ก ช้อน ตะเกียบ แก้วน้ำ เป็นต้น

ลำดับอาหารจัดแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม คือ

1. อาหารเรียกน้ำย่อย ประเภทออเดิร์ฟเย็น
2. อาหารจานร้อนที่ปรุงจากเนื้อประเภทสัตว์บก สัตว์ปีก อาหารทะเล และผัก
3. อาหารจานหลักซึ่งมีได้หลายอย่าง ทั้งซุปหูฉลาม อาหารทะเล และประเภทเนื้อที่ปรุงจากสัตว์ปีก สัตว์บก
4. อาหารอิ่มท้อง โดยจะเลือกให้มีความหลากหลาย ไม่ซ้ำกับลำดับอาหารจานที่ผ่านมา ข้าวผัด/บะหมี่ พร้อมน้ำแกงหรือซุปใส
5. และสุดท้ายคือ อาหารหวานประเภทผลไม้สดหรือของหวานอื่น เสิร์ฟพร้อมน้ำชา

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Activites)

ความหมาย กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษตามเทศกาล เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามาร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน

กิจกรรมนันทนาการพิเศษ แบ่งเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. เทศกาลมหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน เป็นต้น
2. นิทรรศการในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์ ฯลฯ
3. การแสดงบนเวทีในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี ฯลฯ
4. การประกวดทักษะ ความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินอาหารหรือผลไม้ แข่งขันจักรยานพื้นบ้าน ฯลฯ
5. เทศกาลเต้นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกินเจ เทศกาลกีฬาพื้นบ้าน ฯลฯ

กิจกรรมนันทนาการพิเศษ ที่เป็นที่รู้จักกันดีในสังคมไทย เช่น

ประเพณีลอยกระทง

ประเพณีลอยกระทงเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรกในสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี ผู้ให้กำเนิดก็คือนางนพมาศ หรือท้าวศรีจุฬารัตน์ ซึ่งมีตำแหน่งเป็นพระสนมเอกแห่งพระร่วงเจ้ากรุงสุโขทัย พระราชพิธีลอยกระทงแห่งสำนักพระร่วงเจ้า ในครั้งนั้นเรียกว่า “พระราชพิธีจองเปรียง” โดยเฉพาะคำว่า “จองเปรียง” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2539 ได้อธิบายไว้ว่า “ชื่อพิธีอย่างหนึ่งของพราหมณ์ เป็นพิธีจุดโคมรับพระเจ้า ทำในวันเพ็ญเดือนสิบสอง” นั่นคือพระราชพิธีจองเปรียงหรือพระราชพิธีลอยกระทงนั้น เป็นพระราชพิธีสืบเนื่องมาจากพราหมณ์

ชีวิตทรงษาด้วยนันทนาการ

กรุงสุโขทัยกำหนดพระราชพิธีจองเปรียง ตรงกับวันเพ็ญเดือน 12 เป็นวันนักขัตฤกษ์โคมลอย บรรดาประชาชนต่างก็ประดิษฐ์ตบแต่งรูปโคมลอยอย่างวิจิตรสวยงามประกวดประชันกัน ครั้งนั้นนางนพมาศก็ได้ประดิษฐ์โคมเป็นรูปดอกกระมุท สีสรรสวยงามแปลกกว่าโคมของคนอื่น ๆ มาก

จึงเกิดพระราชประเพณีลอยกระทงขึ้นเป็นครั้งแรก แห่งราชสำนักในกรุงสุโขทัย ในครั้งนั้นจัดขึ้นเป็นพิธีใหญ่ เมื่อถึงวันสำคัญดังกล่าวนี้ราษฎรทั้งชายและหญิงต่างก็ตบแต่งโคม ชักโคม และแขวนโคมลอยกันทั่ววัดและบ้านครัวเรือน ครั้นพอตกกลางคืนก็เล่นมหรสพฉลองรื่นเริงกันถึง 3 คืน

ส่วนบรรดาข้าราชการฝ่ายราชสำนักก็ตกแต่งโคมประเทียบบริวารวิจิตรด้วยลวดลายวาดเขียนเป็นรูปและสัณฐานต่าง ๆ ประกวดประชันกันเรียงรายตามแนวโคมชัยเสาหงส์ตรงหน้าพระที่นั่งชัยพิมาน

พระราชพิธีจองเปรียงในสมัยกรุงสุโขทัย ซึ่งต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ แห่งรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงโปรดเกล้าฯ ให้เรียกว่า “ลอยกระทงทรงประทีป” เป็นพระราชพิธี แต่ถ้าเป็นพิธีของราษฎรชาวบ้านก็พากันเรียกสั้น ๆ ว่า “พิธีลอยกระทง” โดยตราบมาจนเท่าทุกวันนี้

วันเพ็ญเดือน 12 ซึ่งตรงกับเดือนพฤศจิกายน ชาวไทยเราได้จัดงานวันลอยกระทงนี้ขึ้นในหลายจังหวัด โดยกำหนดจัดงานกันตามสถานที่ราชการร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน ตามวัด หรือตามสถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับแม่น้ำ ลำคลอง บึง และสระใหญ่ เป็นต้น

อนึ่ง จังหวัดใหญ่ ๆ เช่น จังหวัดเชียงใหม่ ทางสำนักงานเทศบาลนครเชียงใหม่ร่วมกับเอกชน ได้กำหนด “งานลอยกระทงยี่เป็งเชียงใหม่” มีงานประกวดประชันหลายอย่างโดยเฉพาะการจัดประกวดกระทง มีผู้คนจากจังหวัดอื่น ๆ ขึ้นไปเที่ยวร่วมงานกันอย่างมโหฬาร

ที่จังหวัดสุโขทัย ก็ได้กำหนด “งานลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ” ที่วัดมหาธาตุ อุทยานประวัติศาสตร์ มีพิธีลอยกระทงในสระอุทยานประวัติศาสตร์ ส่วนตามปูชนียสถาน โบราณวัตถุภายในบริเวณวัดมหาธาตุประดับด้วยแสงสีและเสียงภาษาอังกฤษและภาษาไทยบรรยาย เพื่อให้ชาวต่างประเทศและชาวไทยไปเที่ยวชมและฟัง มีการแสดงพลุไฟ ตื่นตระการตามาก นับว่าเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ของจังหวัดทีเดียว

ในกรุงเทพมหานคร มีสถานที่ราชการ สถาบันการศึกษาจัดขึ้นหลายแห่ง เช่น ที่เขาดินวนา มีผู้คนไปเที่ยวชมกันมากมาย ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ก็จัดสถานที่ลอยกระทงและงานพิธีที่ริมเขื่อนแม่น้ำเจ้าพระยา มหรสพฉลองกันบริเวณแถว ๆ สะพานพุทธยอดฟ้า ก็เป็นย่านที่ผู้คนไปเที่ยวชมลงเรือลอยกระทงกันมากที่สุด

พิธีลอยกระทง โดยการนำกระทงที่ประดิษฐ์ด้วยใบตอง ด้วยดอกไม้ ด้วยโคม ฯลฯ ด้วยตัวเรางหรือไปซื้อจากสถานที่จัดจำหน่ายในพิธี ในกระทงจะปักธูป 3 ดอก เทียนย่อมสีเหลือง 1 ดอก ก่อนจะลอยกระทงลงน้ำจะต้องจุดธูปเทียนให้ติดเสียก่อน แล้วตั้งจิตอธิษฐานอย่างหนึ่งอย่างใดลงไป บางรายก็ใส่เศษสตางค์ ธนบัตรย่อยในกระทง เพื่อเป็นการทำบุญสะเดาะเคราะห์ลงในแม่พระคงคา

ประเพณีการทำบุญทอดกฐิน

การทอดกฐินถือเป็นประเพณีที่ได้กระทำกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลโดยพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตกฐินแก่สงฆ์ผู้จำพรรษาแล้ว

ประวัติความเป็นมาของการทอดกฐิน

ประเพณีการทอดกฐิน มีเรื่องเล่าว่าในครั้งพุทธกาล ภิกษุชาวปาไถยรัฐ (ปาวา) ผู้ถือธุดงค์ จำนวน 30 รูป เดินทางไกลไปไม่ทันวันเข้าพรรษา โดยเหลือระยะทางอีก 6 โยชน์จึงจะถึงพระนครสาวัตถี จึงตกลงพักจำพรรษาที่เมืองสาเกต ตลอดไตรมาส (สามเดือน)

ครั้งออกพรรษาแล้ว จึงพากันเดินทางไปเฝ้าสมเด็จพระบรมศาสดา ณ เชตวันมหาวิหาร พระนครสาวัตถี ในระยะทางที่เดินทางไปนั้นฝนกำลังตกชุกอยู่ ภิกษุเหล่านั้นมีจีวรเก่าเปื่อนโคลนและเปียกชุ่มด้วยน้ำฝน ได้รับความลำบากตรากตรำมาก พระพุทธองค์จึงทรงถือเป็นมูลเหตุ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุที่จำพรรษาครบ 3 เดือน กรานกฐินได้ และให้ได้รับอานิสงส์ 5 ประการ

การทอดกฐินในปัจจุบันถือเป็นทานพิเศษ จัดเป็นกาลทาน กำหนดเวลาปีหนึ่งทอดถวายได้เพียงครั้งเดียว

การทอดกฐินในเมืองไทย

การทอดกฐินในเมืองไทย ปัจจุบันแบ่งออกตามประเภทของวัดที่จะไปทอด คือพระอารามหลวง (16 แห่ง) ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานด้วยพระองค์เอง หรือโปรดเกล้าฯ ให้พระบรมวงศานุวงศ์ผู้ใหญ่ไปพระราชทานเครื่องกฐินทานนี้ จัดด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ เรียกว่า กฐินของหลวง

บางกรณีก็เสด็จไปพระราชทานยังวัดราษฎร์ด้วย นิยมเรียกว่า กฐินต้น

พระอารามหลวงอื่น ๆ (นอกจาก 16 แห่ง) จะได้รับกฐินพระราชทานซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานผ้ากฐินทาน และเครื่องกฐินแก่พระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชบริพารส่วนราชการ สมาคม หรือเอกชน ให้ไปทอด

รัฐบาลโดยกรมการศาสนา จัดผ้าพระกฐินทานและเครื่องกฐินถวายไปให้ผู้ได้รับพระราชทานอาจถวายจตุปัจจัยหรือเงินทำบุญที่วัดนั้น โดยเสด็จเป็นพระราชกุศลในกฐินพระราชทานได้ตามศรัทธา

ส่วนวัดราษฎร์ทั่วไป พระราชวงศ์ ข้าราชบริพาร ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน หรือคณะบุคคลจะไปทอดหรือรวมกันไปทอดโดยการจองล่วงหน้าไว้ก่อนตั้งแต่ในพรรษาก่อนจะเข้าเทศกาลกฐิน วัดใดถ้าไม่มีผู้จอง เมื่อใกล้เทศกาลกฐิน ประชาชน ทายก ทายิกาแห่งวัดนั้นก็จะรวบรวมกันจัด

การจองกฐินวัดราษฎร์ทั่วไป นิยมทำเป็นหนังสือจองกฐินไปติดประกาศไว้ยังวัดที่จะทอดถวาย เป็นการเผยแผ่สงฆ์ให้ทราบวันเวลาที่จะไปทอด หรือจะไปมนัสการท่านเจ้าอาวาสให้ทราบไว้ก็ได้

วิธีการทอดกฐิน

การนำกฐินไปทอดทำได้ 2 อย่าง คือ :-

1. นำผ้ากฐินกับเครื่องบริวารกฐินที่จะถวายไปตั้งไว้ ณ วัดที่จะทอดก่อน พอถึงวันเวลาที่กำหนด เจ้าภาพผู้เป็นเจ้าของกฐินหรือผู้รับพระราชทานผ้าพระกฐินเดินทางไปยังวัดนั้น ๆ เพื่อทำพิธีถวาย

2. ตามคติที่ถือว่าการทอดกฐินเป็นกาลทาน ถือถวายได้ในช่วงเวลาหนึ่งคือตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 เป็นการถวายทานพิเศษแด่พระสงฆ์ที่ได้จำพรรษาครบไตรมาส พุทธศาสนิกชน

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ถือว่าการถวายกฐินได้กุศลแรง จึงได้มีการฉลองกฐินก่อนนำไปยังวัด เป็นงานใหญ่โต มีการทำบุญเลี้ยงพระที่บ้านของผู้เป็นเจ้าของกฐิน และเลี้ยงผู้คน มีมหรสพสมโภชและบางงานก็อาจมีการรวบรวมปัจจัยไปถวายวัด ถวายพระภิกษุสงฆ์สามเณรด้วย เช่น ในกรณีเป็นกฐินสามัคคี พอถึงวันทอดก็จะมีการแห่เป็นขบวนไปยังวัดที่จะทอด มีเครื่องบรรเลง มีการฟ้อนรำนำขบวนตามประเพณีนิยม เพื่อให้ผู้อื่นได้ร่วมอนุโมทนาด้วย

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Volunteer Activites)

ความหมาย กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร หมายถึง การอาสาสมัครเข้าไปช่วยเหลืองานสังคมหรือองค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ในยามว่าง โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นกิจกรรมอาสาสมัครที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมทักษะและคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัคร เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติโดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่มหน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์กรธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครมีหลากหลายกิจกรรม เช่น

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ
2. ลูกเสือ/ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา สมาคมผู้ปกครองศิษย์เก่า
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง
6. สมาคม Y.M.C.A. สมาคม Y.W.C.A. บ้านพักเยาวชน จัดกิจกรรมเพื่อบริการชุมชนในเมืองและนานาชาติ
7. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ มีกิจกรรมอาสาสมัครสำหรับเยาวชนให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
8. สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ มีการจัดตั้งศูนย์เครือข่ายนันทนาการอาสาสมัคร เพื่อให้บริการผู้นำกิจกรรมนันทนาการแก่สถานศึกษา หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ในลักษณะการให้บริการแบบอาสาสมัคร
9. ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนและการบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
10. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษา จัดชุมนุม ชมรม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักทำกิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม
11. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม เช่น สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย มูลนิธิต่าง ๆ สโมสรโรตารี สโมสรไลอ้อน และสโมสรต่าง ๆ ในประเทศ โดยล้วนเป็นกิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครทั้งสิ้น

กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครที่น่าสนใจ เช่น

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม

มอส. คือ มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม เป็นองค์กรพัฒนาสังคมเล็ก ๆ องค์กรหนึ่งที่ก่อตั้งขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่สนับสนุนงานพัฒนาสังคมขององค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งบทบาทการสนับสนุนที่สำคัญ คือ การสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้แก่คนหนุ่มสาวได้มีความตระหนักและเข้าใจปัญหาสังคม โดยการเป็นอาสาสมัคร

มอส. ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2523 โดยใช้ชื่อว่า “โครงการอาสาสมัครเพื่อสังคม” หรือ คอส. ซึ่งเป็นข้อตกลงขององค์กรพัฒนาสังคม 19 องค์กร โดยมีคณะอาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านร่วมกันก่อตั้ง อาทิ คุณหญิงอัมพร มีศุข อาจารย์โคทม อารียา อาจารย์สุลักษณ์ ศิวลักษณ์ อาจารย์ศรีสว่าง พั่ววงศ์แพทย์ อาจารย์ยุพา วงศ์ไชย

อาจารย์ดาราวรรณ ธรรมารักษ์ อาจารย์อมรา พงศาพิชญ์ นพ.ประพจน์ เภตราภาศ และนักพัฒนาในองค์กรพัฒนาอีกหลายองค์กร ในระยะเริ่มต้น คอส. มีสำนักงานเล็ก ๆ อยู่ในสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เริ่มดำเนินกิจกรรมโดยการรับสมัครคนหนุ่มสาววัย 18-30 ปี เข้ามาคัดเลือกเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม ลงไปเรียนรู้และทำงานร่วมกับองค์กรพัฒนาในชุมชนทั้งภาคเมืองและชนบท โดยเน้นงานที่มีพื้นที่ ทำงานร่วมกับผู้ด้อยโอกาสทางสังคม อาทิ เด็ก เยาวชน ผู้หญิง งานด้านสุขภาพ งานด้านสื่อ งานพัฒนาอาชีพ งานด้านการศึกษา งานด้านที่อยู่อาศัย งานแรงงาน ฯลฯ

ปี พ.ศ. 2529 โครงการอาสาสมัครเพื่อสังคม (คอส.) ได้รับการจดทะเบียนเป็นมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.) เป็นองค์กรนิติบุคคลตามกฎหมาย ปี 2537 มอส. ได้ย้ายสำนักงานมาตั้งอยู่ที่เขตห้วยขวาง ใช้ชื่อว่า อาคารมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม เป็นอาคาร 4 ชั้น ซึ่งเป็นที่ตั้งขององค์กรพัฒนาเอกชนอีกหลายองค์กร

ในช่วงเวลา 25 ปีที่ผ่านมา (2523-2548) มอส. ได้จัดส่งอาสาสมัครเพื่อสังคม จำนวน 584 คน อดีตอาสาสมัคร 1 ใน 3 ยังคงทำงานพัฒนาสังคมอยู่จนถึงปัจจุบัน ที่เหลือกระจายไปทำงานตามภาคส่วนต่าง ๆ เช่น รับราชการเป็นครู อาจารย์ พยาบาล นักวิชาการในกระทรวง ทบวง กรม ต่าง ๆ ทำธุรกิจในบริษัทใหญ่ หรือเปิดกิจการเล็ก ๆ ของตนเอง เป็นศิลปิน นักเขียน นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ เป็นนักการเมือง เป็นผู้นำในชุมชน เป็นเกษตรกร เป็นพ่อค้า-แม่ค้า ฯลฯ

มอส. กับงานพัฒนาสังคม

มอส. มีจุดมุ่งหมายที่จะร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยมีความเชื่อมั่นว่าการพัฒนาสังคมเป็นหน้าที่ของคนทุกคน ดังนั้น มอส. จึงสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างองค์กรพัฒนาสังคม และหน่วยงานอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเข้าไปมีบทบาทกระตุ้นและส่งเสริมให้คนในสังคมโดยเฉพาะผู้ที่ด้อยโอกาส ได้มีโอกาสพัฒนาพลังความสามารถของตนเอง และเข้าร่วมการพัฒนาสังคมในทุกระดับอย่างเต็มกำลังความสามารถ

ภาพรวมงานของ มอส. มีดังนี้

1. งานอาสาสมัคร
    1.1 งานอาสาสมัครเต็มเวลา 2 ปี
    1.2 งานอาสาสมัครชาวบ้าน
    1.3 งานอาสาสมัครนอกเวลา
    1.4 งานเผยแพร่และรณรงค์
2 งานส่งเสริมคนรุ่นใหม่ในภูมิภาค
3. งานสนับสนุนและระดมทุน

สนใจติดต่อ มอส.

มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม
409 ซอยโรหิตสุข ถนนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์/โทรสาร : (02) 691-0437-9
E-mail : tvs@thaivolunteer.org

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

บทที่ 4

กิจกรรมนันทนาการ เพื่อใช้ในการสัมมนาและฝึกอบรม

ในการสัมมนาและฝึกอบรมนั้น กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน สร้างบรรยากาศในการสัมมนา ฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสัมมนาเกิดความร่วมแรงร่วมใจ และทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้อีกด้วย ในที่นี้จึงขอนำเสนอกิจกรรมนันทนาการที่นิยมใช้ในการสัมมนาและฝึกอบรม ดังนี้

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Break the Ice and Group Dynamic Activities)

ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีวัตถุประสงค์หลักก็เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บางครั้งก็เป็นการเพิ่มพูนความรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และสร้างความพึงพอใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ความสำเร็จของการจัดกิจกรรมนั้น อาจวัดได้จากการบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นของสมาชิกภายในกลุ่ม ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกิดการเรียนรู้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาสาระของเรื่องนั้น ๆ หรือสัมพันธภาพอันดีภายในกลุ่มสมาชิก หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแม้แต่เพียงคนหรือสองคนก็สามารถส่งผลกระทบในทางลบได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกจึงถือเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องให้ความสำคัญ กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Break the Ice) สามารถตอบสนองต่อความจำเป็นดังกล่าว โดยมุ่งเน้นการเตรียมกลุ่มให้พร้อมที่จะรับการเรียนรู้หรือร่วมกันประกอบกิจกรรม ทั้งนี้เพราะระยะแรกทุกคนจะอยู่ในระยะปรับตัวกับสถานที่ใหม่ เพื่อนใหม่ และบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เป็นบรรยากาศที่น่าอึดอัด เพราะต่างฝ่ายต่างสงวนท่าทีคอยประเมินสิ่งต่าง ๆ รอบตัว บ้างก็มีเกราะหรือขอบเขตอาณาบริเวณส่วนตัวมากบ้าง น้อยบ้าง เป็นการยุ่งยากต่อการวางตัว กิจกรรมอีกลักษณะหนึ่งที่มีแนวทางคล้ายกันแต่มีความเข้มข้นมากกว่า คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็นในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วม

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการได้แสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้สอดแทรกสาระต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการของกลุ่มให้ได้เล่น ได้วิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง เพื่อเป็นการศึกษาเรียนรู้ ทำความรู้จักระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องช่วยเสริมโดยการอธิบายหลักการทางด้านจิตวิทยา หลักการด้านการทำงานเป็นกลุ่ม และสามารถขยายผลการเรียนรู้ให้กว้างออกไปด้วยกิจกรรมรูปแบบอื่น ๆ ที่วางไว้ เช่น การทำแบบฝึกหัด กรณีสมมติ (Case Study) เป็นต้น

ประโยชน์ของกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เป็นการทำลายกำแพงหรือเกราะของแต่ละคนให้เข้าหากันได้อย่างสนิทใจ
2. เป็นการสร้างบรรยากาศของการไว้วางใจ สนิทสนม เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ลดความเครียดลงได้
3. เป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการแสดงออกเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน
4. เป็นการสร้างความตื่นตัว สนุกสนาน คึกคัก

ข้อคำนึงในการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พิจารณาจาก

1. กลุ่มเป้าหมาย
   - 1.1 เพศ อายุ
   - 1.2 จำนวน
   - 1.3 พื้นฐานความรู้ และประสบการณ์
   - 1.4 ระดับสัมพันธภาพของกลุ่ม
2. วัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรม
3. ระยะเวลา
4. สถานที่
5. อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
6. ผู้ช่วยเหลือ ทีมงาน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วางแผนการดำเนินกิจกรรมซึ่งเป็นแผนที่ปฏิบัติได้จริง

   แต่ละขั้นตอนของกิจกรรมที่ใช้ควรมีการเตรียมคำตอบสำหรับคำถามต่าง ๆ มีการเตรียมคำชี้แจงและอธิบายกิจกรรมไว้อย่างชัดเจน

2. ลงมือทำกิจกรรม โดยขั้นตอนหลัก ๆ จะเริ่มตั้งแต่
   - 2.1 ทักทาย
   - 2.2 สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม
   - 2.3 อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
   - 2.4 ชี้แจงกติกา เงื่อนไข ข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้
   - 2.5 เปิดโอกาสให้ซักถาม หากมีข้อสงสัย
   - 2.6 ดำเนินกิจกรรม
   - 2.7 ควบคุมการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแผน ในแง่ของเวลา บรรยากาศ กติกา
   - 2.8 กระตุ้นกลุ่มให้มีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก
3. สรุปผลและประเมินผล เพื่อเป็นประโยชน์ในการดัดแปลง ประยุกต์ ปรับปรุง หรือเพิ่มเติมจากเดิมให้น่าสนใจมากขึ้น

2. กิจกรรม Walk Rally

ความหมายของวอล์คแรลลี่ (Walk Rally)

วอล์คแรลลี่ (Walk Rally) มาจากคำว่า Walk และ Rally ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายดังนี้

Walk เป็นคำกริยา แปลว่า เดิน เดินทั่วไป ทำให้เดิน

Rally เป็นคำนาม แปลว่า การชุมนุม การระดมพล ในความหมายอื่น Rally คือ การขับรถแข่ง หรือการจัดกองทัพกรีกโบราณ

ดังนั้นหากจะให้ความหมายของกิจกรรมวอล์คแรลลี่ก็คือ การเดินชุมนุมแข่งขันกันเพื่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเน้นการประยุกต์นำไปใช้ในการทำงาน

ลักษณะของกิจกรรมวอล์คแรลลี่

กิจกรรมวอล์คแรลลี่เป็นกิจกรรมผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ เกมบริหารกาย และกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ซึ่งการจัดกิจกรรมวอล์คแรลลี่จะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้ออกแบบกิจกรรมจะต้องอาศัยทักษะหลายประการ เช่น การจัดกลุ่ม การมอบหมายงานกลุ่ม การบรรจุกิจกรรมแต่ละจุด การอธิบายถึงขั้นตอน กติกา การสรุปผล เชื่อมโยงการเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรมเพื่อที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในหน่วยงานหรือองค์กร

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมวอล์คแรลลี่

เน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนได้เรียนรู้หลักการและเงื่อนไข การอยู่และทำงานร่วมกันเป็นทีม วัตถุประสงค์อื่น ๆ มีอีกหลายประการ อาทิเช่น

1. ฝึกให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์
2. การสร้างทีมงาน-การทำงานเป็นทีม
3. ความสนุกสนาน การแข่งขัน และนันทนาการ
4. คิดแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจร่วมกัน
5. การวางแผน การจัดลำดับงาน
6. ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน
7. การอุทิศตน อดทน เสียสละ
8. เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น
9. เสริมสร้างสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด
10. การสื่อสาร การสั่งงาน การกระจายงาน และมอบหมายงานอย่างมีประสิทธิภาพ
11. พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
12. ความเชื่อมั่น การกล้าแสดงออก

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

อนึ่ง การจัดกิจกรรมวอล์คแรลลี่ในแต่ละครั้ง คงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบรรลุถึงความต้องการได้ตามวัตถุประสงค์ทุกข้อ เนื่องจากข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เวลา โอกาส สถานที่ บุคคลผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรม เป็นต้น

การดำเนินกิจกรรมวอล์คแรลลี่

ในการดำเนินกิจกรรมวอล์คแรลลี่ มีข้อแนะนำตามลำดับขั้นดังนี้

1. การเริ่มต้นและการสิ้นสุดรูปแบบของวอล์คแรลลี่จะมีจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้าย บางกรณีจุดเริ่มต้นกับจุดสุดท้ายอยู่ ณ จุดเดียวกัน แต่บางกรณีจุดเริ่มต้นกับจุดสุดท้ายอาจไม่อยู่จุดเดียวกันก็ได้

2. จุดลงเวลา ในการเดินทางตามแผนที่กำหนด เส้นทางการเดินจะมีจุดลงเวลาที่จุดลงเวลานั้น บางกรณีก็จะมีผู้ลงเวลารออยู่ บางกรณีก็ไม่มีผู้ลงเวลา ถ้ากรณีที่มีผู้ลงเวลาอยู่ต้องให้ผู้ลงเวลาเป็นผู้บันทึกเวลาที่มาถึงและเวลาก่อนจากไปด้วย

3. การจัดกลุ่มเพื่อการดำเนินกิจกรรม ปฏิบัติดังนี้

3.1 การแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม โดยให้มีสมาชิกกลุ่มละประมาณ 7-12 คน ตามหลักการแบ่งกลุ่มทั่ว ๆ ไปหรือตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3.2 เมื่อแบ่งกลุ่มแล้วกำหนดเป็นหมายเลขกลุ่ม สัญลักษณ์กลุ่ม หรือตั้งชื่อกลุ่มไว้ ตลอดเวลาของการปฏิบัติกิจกรรม สัญลักษณ์ของกลุ่มต้องติดตัวอยู่เสมอ ถ้าทำหายจะถูกหักคะแนนกลุ่ม

3.3 เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว แต่ละกลุ่มได้รับแผนที่กลุ่มละ 1 ใบ และได้รับใบลงเวลากลุ่มละ 1 ใบ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องบันทึกชื่อทีม หมายเลขทีม สัญลักษณ์ทีม พร้อมลงบันทึกเวลาเมื่อถึงและออกจากจุดลงเวลาทุกครั้งในกรณีที่มีผู้ลงเวลาอยู่ประจำฐาน

4. เตรียมเวลาและผังคุมเวลา เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมขึ้นอยู่กับสถานีการเรียนรู้ จำนวนกลุ่มในการทำกิจกรรมต้องหมุนเวียนไปตามสถานีและมีความต่อเนื่องกัน ช่วงเวลาจึงน่าจะเป็นช่วงเวลาเดียวกัน ไม่น่าจะมีการพัก เมื่อได้เวลาที่จะใช้ทำกิจกรรมทั้งหมดแล้วจะต้องนำมาคำนวณแบ่งสัดส่วนเวลา โดยอาจแบ่งเป็นส่วน ๆ ดังนี้

4.1 เวลาเตรียมความพร้อม

4.2 เวลาปฏิบัติกิจกรรม

4.3 เวลาเปลี่ยนฐาน

4.4 เวลาสำหรับการสรุปกิจกรรมทั้งหมด

เมื่อเริ่มกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมประจำสถานีต้องตั้งเวลาให้ตรงกัน

5. การจัดทำแผนที่ แผนที่ของกลุ่มจะประกอบด้วย แผนที่ย่อยที่ระบุสถานีในการทำกิจกรรม ในการเดินทางต้องเดินทางตามลูกศร เป็นรูปวงกลมหรือตัวยู

6. การดำเนินกิจกรรม วิธีการปล่อยกลุ่มแต่ละกลุ่มมี 2 วิธี คือ

6.1 ปล่อยพร้อม ๆ กันทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มจะประจำที่สถานีกลุ่มละสถานี แล้วหมุนเวียนเป็นวงกลมหรือตัวยูตามเข็มนาฬิกาตามลำดับ ห้ามข้ามสถานี

6.2 ปล่อยทีละกลุ่มโดยเริ่มที่จุดเริ่มต้นเดียวกัน แต่เวลาควรห่างกันประมาณ 10 นาที

7. เมื่อถึงสถานีที่ปฏิบัติกิจกรรมควรปฏิบัติดังนี้

7.1 กล่าวทักทายผู้นำกิจกรรมประจำสถานีทุกสถานีด้วยความเคารพ พร้อมเพรียง เป็นระเบียบ เสียงดังฟังชัด เช่น สวัสดี บอกชื่อทีม จำนวนสมาชิก และกล่าวลาเมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อย ห้ามพูดคุยหรือปรึกษากับผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอื่นเมื่อพบกัน ถ้าปฏิบัติจะถูกหักคะแนน

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

7.2 หากมาไม่พร้อมกันทั้งกลุ่มหรือทีม ณ จุดปฏิบัติกิจกรรม จะไม่ลงเวลาให้จนกว่าจะมาพร้อมกัน

7.3 การเดินต้องปฏิบัติตามกฎจราจรคือ เดินชิดขวา เพื่อความปลอดภัย

8. เมื่อรายงานตัวแล้วให้รับใบคำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมมาศึกษาแล้วปฏิบัติดังนี้

8.1 ปฏิบัติกิจกรรม ถ้าเสร็จก่อนให้รีบลงเวลาที่ออกจากสถานี แล้วรีบเดินทางไปสถานีต่อไป เมื่อถึงให้ลงเวลาแล้วรอที่จะปฏิบัติกิจกรรม ถ้าในสถานีใหม่นั้นผู้ปฏิบัติกิจกรรมเดิมยังไม่ออกจากสถานี กลุ่มที่เข้าไปใหม่ต้องนั่งหันหลังรอ

8.2 ขณะปฏิบัติกิจกรรม ถ้าเวลาหมดก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมเสร็จ ต้องพยายามรีบรายงานตัวแล้วออกจากสถานี มิเช่นนั้นจะถูกหักคะแนน

9. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเรียบร้อยแล้วทุกสถานี ให้นำใบเวลาส่งต่อผู้นำกิจกรรมเพื่อคิดคะแนน

10. มอบหมายงานให้แต่ละกลุ่มระดมสมองสรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ปฏิบัติ ตัวอย่างเรื่องที่สรุป เช่น

10.1 อุปสรรคหรือปัญหาของแต่ละสถานี

10.2 บรรยากาศ ความร่วมมือภายในกลุ่ม

10.3 ผลที่ได้รับที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

10.4 ประสบการณ์ของแต่ละคนในทีมมีผลอย่างไร

10.5 ความรู้สึกของการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม

ส่งตัวแทนออกมานำเสนอทีละทีม

11. ถ้ามีเวลาเหลือพอ อาจให้ผู้ที่อยู่ประจำสถานีมาสรุปอุปสรรค ปัญหา หรือความประทับใจ

12. การคิดคะแนน อาจคิดได้ดังนี้

12.1 คะแนนในการปฏิบัติกิจกรรม ความถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์ ปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างถูกต้อง การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกันของกลุ่มหรือทีม

12.2 คะแนนในเรื่องของเวลา

- ปฏิบัติกิจกรรมเสร็จก่อนกำหนดจะได้เวลาเพิ่ม
- คะแนนเสีย ได้แก่ มาช้า หลงทาง ถามกรรมการ สอบถามเส้นทางกลุ่มอื่น

12.3 สรุปคะแนนเพื่อหาผู้ชนะ

ตัวอย่างกิจกรรมในสถานี

คิดใหม่ทำใหม่ใจเกินร้อย

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้น อาจต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งยวดทุกวิถีทาง ลองผิดลองถูกในการแก้ปัญหา ฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ได้ เพราะฉะนั้นการรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างมีสติ จะช่วยให้เราสามารถมองเห็นหนทางสู่ความสำเร็จได้อย่างไม่ยากเย็น

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้สมาชิกในทีมช่วยกันวางแผนที่จะพัตลูกกอล์ฟให้ลงหลุม ในการพัตแต่ละครั้งต้องมีผู้พัตครั้งละ 2 คน

2. เมื่อเริ่มปฏิบัติกิจกรรมให้สมาชิกทั้ง 2 คน เข้าไปในเขตที่กำหนด ให้จับไม้กอล์ฟที่ผูกติดกันไว้ เวลาจะพัตกอล์ฟ สมาชิกทั้ง 2 คน ต้องนัดหมายให้สัญญาณพัตพร้อม ๆ กัน ถ้าพัตไม่พร้อมกันต้องพัตใหม่ และเมื่อพัตลงแล้วมีสิทธิ์ไปหยิบแผ่นป้ายคำกลอน 1 แผ่น

3. เปลี่ยนชุดใหม่มาพัตบ้าง หมุนเวียนกันจนลูกกอล์ฟลงหลุม 8 ลูก

4. นำแผ่นป้ายคำกลอนมาเรียงให้ถูกต้อง แล้วอ่านพร้อม ๆ กัน

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ตะกายดาว

การที่เราจะขึ้นไปยืนบนจุดสูงสุดของชีวิตนั้น ส่วนสำคัญที่ช่วยผลักดันเราไม่ใช่ตัวเราเพียงอย่างเดียว ยังมีคนรอบข้างซึ่งคอยช่วยเหลือ ดูแล ส่งเสริม และผลักดันเรา เมื่อถึงจุดสูงสุดของชีวิตแล้วขอให้มองย้อนกลับไปข้างหลัง เพื่อเตือนความทรงจำว่ามีบุคคลอีกมากมายที่เป็นฐานให้กับความสำเร็จของเรา เพื่อที่จะได้ไม่ลืมว่าเราเป็นใคร มาจากไหน และกำลังทำอะไร

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวางแผน ส่งสมาชิกครั้งละ 1 คน จะโดยวิธีใดก็ได้ ขึ้นไปเก็บดาวที่วางอยู่บนตะกร้า โดยเก็บได้ครั้งละ 1 ดวง
2. ผลัดเปลี่ยนกันเป็นคนขึ้นไปเก็บ จนดาวหมด
3. นำดาวที่เก็บได้พลิกอ่านข้อความด้านหลังพร้อม ๆ กัน
4. ปฏิบัติกิจกรรมภายในเวลาที่กำหนดให้

ตัวอย่างกติกาการแข่งขัน Walk Rally (แบบที่ 1)

1. ทุกทีมต้องใช้เวลากลางเป็นเกณฑ์ในการแข่งขัน
2. ห้ามออกนอกเส้นทางโดยเด็ดขาด ถ้าฝ่าฝืนปรับแพ้ ให้เดินตามแผนที่หรือสัญลักษณ์ที่กำหนดไว้ให้ดังนี้

2.1 ให้เดินทางตามแผนที่

2.2 เมื่อเดินทางไปพบฐานปฏิบัติกิจกรรม ให้เข้ารายงานตัวแล้วศึกษาใบงาน เริ่มทำกิจกรรม จนเสร็จแล้วรายงานตัวออกจากสถานี

2.3 ระหว่างเส้นทางการเดินไปปฏิบัติกิจกรรม จะมีแผ่นป้าย R.C. (Route Check) เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าได้เดินทางมาถูกเส้นทาง แผ่นป้าย R.C. นี้จะถูกซ่อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติกิจกรรมต้องหาให้พบ และตอบคำถาม หรือจดจำแผ่นป้าย R.C. ให้ได้

3. ในการบันทึก R.C. ลงในใบลงเวลา ห้ามขีด ขูด ลบ โดยเด็ดขาด ถ้ามีการขีด ขูด ลบ ปรับ R.C. นั้นเป็นเสีย R.C. แต่ละตัวจะอยู่ภายในรัศมี 10 เมตร
4. ห้ามเคลื่อนย้าย R.C. โดยเด็ดขาด ถ้าฝ่าฝืนปรับคะแนน เมื่อค้นพบ R.C. ให้บันทึกลงในใบลงเวลา
5. การปฏิบัติกิจกรรม เมื่อเริ่มปฏิบัติกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มมาลงเวลาเริ่มกิจกรรมที่กรรมการกลาง หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผนว่าจะเดินทางไปยังสถานีใดก่อนก็ได้
6. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมครบทุกสถานีให้กลับมาเข้าเส้นชัยที่จุดเดิมและขอเวลาเข้าเส้นชัยจากกรรมการกลาง

การตัดสิน

1. คะแนนที่ได้จากการแข่งขันแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1.1 คะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรม 50 คะแนน
คะแนนผลการปฏิบัติกิจกรรม 40 คะแนน
คะแนนระบบหมู่และความเป็นผู้นำ 10 คะแนน

1.2 คะแนนเวลา 30 คะแนน กลุ่มใดทำเวลาน้อยที่สุดจะได้คะแนนเวลามากที่สุด

1.3 คะแนนรวมค่าของ R.C. 20 คะแนน R.C. มีค่าตัวละ 1 คะแนน เรียงได้ถูกต้องได้คะแนนเต็ม

7. การบันทึกเวลาสิ้นสุดการแข่งขัน ถือเอาคนสุดท้ายเป็นเกณฑ์
8. ในกรณีคะแนนเสมอกันทุกด้าน ให้จับฉลากหาผู้ชนะ

ตัวอย่างใบบันทึกเวลา (TIME CARD) แบบที่ 1

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....เวลาเริ่มกิจกรรม.....เวลาเข้าเส้นชัย.....

สถานีกิจกรรม		เวลา		R.C.		
หมายเลขประจำสถานี	ลายเซ็นผ่าน	เวลาปฏิบัติกิจกรรม	เวลาเสร็จกิจกรรม	จุดที่	รายละเอียด	คะแนน
1.				1.		
2.				2.		
3.				3.		
4.				4.		
5.				5.		
6.				6.		
7.				7.		
8.				8.		

การคิดคะแนนการแข่งขัน Walk Rally (แบบที่ 1)

1. คะแนนเวลา
   1.1 เวลาจริง = เวลาเข้าเส้นชัย (นาที) - เวลาเริ่มกิจกรรม (นาที)
   1.2 นำเวลาจริงของทุกกลุ่มมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก
   1.3 กลุ่มที่ทำเวลาน้อยสุดจะได้คะแนนเต็ม
   1.4 การคำนวณหาคะแนนเวลาของกลุ่มอื่น

$$\frac{\text{คะแนนเต็ม x เวลาของกลุ่มน้อยสุด}}{\text{เวลาของกลุ่มที่ต้องการทราบ}}$$

2. คะแนนกิจกรรม นำคะแนนของแต่ละสถานีมารวมกัน หารด้วยจำนวนสถานี
3. คะแนน R.C. นำคะแนน R.C. ทุกสถานีมารวมกัน

ตัวอย่างกติกาการแข่งขัน Walk Rally (แบบที่ 2)

1. ทุกทีมต้องใช้เวลากลางจากผู้นำกิจกรรมประจำสถานีเป็นเกณฑ์ในการแข่งขัน ก่อนเริ่มเดินทางไปปฏิบัติกิจกรรม ทุกทีมต้องลงเวลาเริ่มกิจกรรมจากกรรมการ ณ จุดปล่อยตัว

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

2. แต่ละทีมจะต้องเดินทางไปปฏิบัติกิจกรรมในสถานีต่าง ๆ ตามสัญลักษณ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

2.1 ให้เดินทางตามแผนที่

2.2 เมื่อเดินทางไปพบสถานีปฏิบัติกิจกรรม ให้เข้ารายงานตัว บันทึกเวลามาถึงโดยผู้นำกิจกรรมประจำสถานี ปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จภายในเวลาที่กำหนดให้ รายงานตัวออกจากสถานี

2.3 ระหว่างทางจะมีจุดหา R.C. ผู้ปฏิบัติกิจกรรมจะต้องตอบคำถามหรือจดจำป้าย R.C. นั้น ๆ ให้ได้

3. แต่ละทีมจะมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม.....ชั่วโมง.....นาที โดยจะปฏิบัติกิจกรรมสถานีใดก่อนหรือหลัง และจะปฏิบัติกี่สถานีก็ได้ เวลาปฏิบัติกิจกรรมจะหมดเวลา.....น. และเมื่อหมดเวลาปฏิบัติกิจกรรมต้องเข้ามารายงานตัว ณ จุดรายงานตัว ระหว่างเวลา.....น. กลุ่มใดเข้ารายงานตัวเลยเวลาที่กำหนดให้จะถูกตัดคะแนนนาทีละ 2 คะแนน

การตัดสิน

1. คะแนนเต็ม 100 คะแนน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1.1 คะแนนปฏิบัติกิจกรรม 60 คะแนน

คะแนนสถานีกิจกรรมสถานีละ 6 คะแนน ถ้าเข้ารายงานตัวตรงตามช่วงเวลาที่กำหนดให้กลุ่มใดปฏิบัติกิจกรรมผ่านสถานีกิจกรรมทุกสถานีจะได้คะแนนเต็ม คะแนนจะลดลงตามจำนวนสถานีกิจกรรมที่ผ่าน

1.2 คะแนน R.C. 40 คะแนน

ตัวอย่างใบบันทึกเวลา (TIME CARD) แบบที่ 2

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....เวลาเริ่มกิจกรรม.....เวลาเข้าเส้นชัย.....

สถานีกิจกรรม		R.C.	
หมายเลขประจำสถานี	ลายเซ็นผ่าน	จุดที่	รายละเอียด
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

การคิดคะแนนการแข่งขัน Walk Rally (แบบที่ 2)

1. คะแนนปฏิบัติกิจกรรม = จำนวนสถานีที่ผ่านกิจกรรมคิดเป็นคะแนน
2. คะแนน R.C. นำคะแนน R.C. ทุกจุดมารวมกัน
3. กรณีที่เข้ารายงานตัวไม่ตรงเวลา หักคะแนนตามเวลาที่รายงานตัวช้า

ตัวอย่างใบบันทึกคะแนน

ฐานกิจกรรมที่.....

กิจกรรม	คะแนน (50 คะแนน)	
	กิจกรรม (40 คะแนน)	ความเป็นผู้นำ (10 คะแนน)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

3. กิจกรรมมหกรรมสวนสนุก

กิจกรรมมหกรรมสวนสนุก เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการนำวัฒนธรรมในท้องถิ่นแต่ละที่มาประยุกต์ใช้ โดยการจำลองรูปแบบการจัดสวนสนุกในงานเทศกาลตามท้องถิ่น ผนวกกับการแสดงในรูปแบบต่าง ๆ

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมมหกรรมสวนสนุก

1. เพื่อฝึกการวางแผนในการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อฝึกการบริหารจัดการองค์กร
3. เพื่อฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและการตัดสินใจร่วมกัน
4. เพื่อฝึกการทำงานอย่างมีระบบ
5. เพื่อฝึกการโฆษณาและการประชาสัมพันธ์
6. เพื่อฝึกการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว
7. เพื่อฝึกการอุทิศตนและเสียสละเพื่อองค์กร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 8-15 คน
2. แต่ละกลุ่มจับสลากว่าจะได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบร้านค้าร้านใด ตัวอย่างเช่น ร้านปาเป้า ร้านบิงโก ร้านโยนห่วง
3. ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียมอุปกรณ์ โดยแบ่งอุปกรณ์ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้
   - 3.1 อุปกรณ์ในการดำเนินการเล่น เช่น ลูกดอก ลูกโป่ง (ตามลักษณะของร้านค้า)
   - 3.2 อุปกรณ์ที่เป็นของรางวัล เช่น ขนม ลูกอม
   - 3.3 อุปกรณ์ตบแต่ง เช่น ธง กระดาษสี ปากกา

4. หลังจากที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบร้านค้าร้านใดแล้ว ให้ดำเนินการจัดตบแต่งร้านค้าให้สวยงามน่าสนใจ วางแผนดำเนินการร้านค้าของตนเอง กำหนดเงื่อนไข รางวัล

5. ดำเนินกิจกรรม แต่ละร้านค้าเปิดดำเนินการในเวลาที่กำหนดให้ โดยใช้คูปองสีที่ได้รับแทนเงิน โดยต้องบริหารจัดการในกลุ่มของตัวเองในการที่จะทำให้ได้คูปองจากกลุ่มอื่นมากที่สุด และขณะเดียวกันคูปองกลุ่มตัวเองต้องใช้ให้หมดในเวลาที่กำหนดให้ คูปอง 1 ใบ มีค่า 1 คะแนน

6. วิธีการคิดคะแนน

คะแนน = คูปองของกลุ่มอื่นที่ได้มา - คูปองกลุ่มตัวเองที่ยังเหลืออยู่

7. สรุปกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสรุปกิจกรรม

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

คำสั่งสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
ที่ 251/2551
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการผลิตสื่อกิจกรรมนันทนาการ

ตามที่สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ได้มอบหมายให้สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการดำเนินงานโครงการผลิตสื่อกิจกรรมนันทนาการ ประจำปีงบประมาณ 2551 นั้น เพื่อให้การดำเนินงานโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการผลิตสื่อกิจกรรมนันทนาการ ดังรายนามต่อไปนี้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

1. ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (นายสมบัติ คุรุพันธ์)
2. รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (นายประวิทย์ อุ่นวิจิตร)
3. รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (นายทวนชัย ลมูลสว่าง)
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง

คณะกรรมการดำเนินงาน

1.	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ	ประธานกรรมการ
2.	นางอรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์	รองประธานกรรมการ
3.	นางสาวรัตนา หาญสงคราม	กรรมการ
4.	นางสมรักษ์ นิธิฤทธิไกร	กรรมการ
5.	นายธงชัย พงศาวลีรัตน์	กรรมการ
6.	นางภารดี พาทีทิน	กรรมการ
7.	นางรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง	กรรมการ
8.	นางอาภรณ์ จะบัง	กรรมการ
9.	นางถนอมวรรณ อยู่ขำ	กรรมการ
10.	นางสาวสมหวัง ไทยประเสริฐ	กรรมการ
11.	นางเตือนตา นาควิเชียร	กรรมการ
12.	นางพัชรา เทียมเพชร์	กรรมการ
13.	นางสาววัชราภา ศรีสัจจะเลิศวาจา	กรรมการ
14.	นางดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล	กรรมการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรงชาติด้วยนันทนาการ

15.	นางภูษิตา เจนจิตต์	กรรมการ
16.	นางอำไพ สวัสดิ์พงษ์	กรรมการ
17.	นางสาวอุไรวรรณ ถิตย์บูรณ์	กรรมการ
18.	นางสาวสุนิสา เด่นประภา	กรรมการ
19.	นายทิฆัมพร งามชาลี	กรรมการ
20.	นางสาวอมรรัตน์ ศิริพงศ์	กรรมการ
21.	นายเจริญ ศรีปริวาทิน	กรรมการ
22.	นางสาวทศพร เทียนศิริ	กรรมการ
23.	นางนันทิรา พิศลยบุตร	กรรมการ
24.	นางนลินรัตน์ นพสิทธิ์โสภณ	กรรมการ
25.	นางสยุมพร คำสุภา	กรรมการ
26.	นางสาวสุประวีณ์ ศรียศกาญจน์	กรรมการ
27.	นางอรทัย ทรัพย์สิบ	กรรมการ
28.	นางสุนี สุขกระสันต์	กรรมการ
29.	นายวัฒนา มากนก	กรรมการ
30.	นายวีระ แสงนิรันดร์ชัย	กรรมการ
31.	นายชาญยุทธ ทองบุญ	กรรมการ
32.	นางสาวปาริฉัตร นิจจอหอ	กรรมการ
33.	นายกานต์ สารีวงษ์	กรรมการ
34.	นายกิติกานต์ กัณพิพัฒน์	กรรมการ
35.	ว่าที่ร้อยตรีปราโมทย์ เลิศจิตรการุณ	กรรมการและเลขานุการ
36.	นางสาวพิรุณณี สุขเกษม	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
37.	นางสาวปาจรย์ บุตรกินรี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2551

(นายสมบัติ คุรุพันธ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

บรรณานุกรม

กองวิชาการ 09. **ประเพณี พิธีมงคลไทย.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2539.

กำโชค เผือกสุวรรณ. **ผู้นำสันทนาการ.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2538.

คณิต เขียววิชัย. **หลักนันทนาการ.** นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2534.

จรินทร์ ธานีรัตน์. **นันทนาการชุมชน.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2525.

ชูชีพ เยาวพัฒน์ และคณะ. **หลักนันทนาการ.** กรุงเทพฯ : ประกายพรึก, 2540.

บรรเทิง เกิดปรางค์. **การบริหารจัดการสันทนาการ.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2544.

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. **เอกสารคำสอนวิชานันทนาการสำหรับครู.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์. **นันทนาการศึกษา : การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากรอยพระยุคลบาท.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันทนาการคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารเผยแพร่อัดสำเนา), 2544.

พีระพงศ์ บุญศิริ. **นันทนาการเยาวชนและชุมชน.** เชียงใหม่ : สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, 2535.

เพิ่มศักดิ์ เพิ่มพูน. **ประเพณีการทำบุญทอดกฐิน.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.

ฟอง เกิดแก้ว. **อนามัยส่วนบุคคล.** กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2517.

วีระ มนัสวานิช. **เทคนิคและทักษะการสอนเกม.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2539.

สมควร โพธิ์ทอง. **เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารเผยแพร่อัดสำเนา).

สมบัติ กาญจนกิจ. **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สุรสิทธิ์ นาคสัมฤทธิ์ และคณะ. **เอกสารประกอบการอบรมการพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำนันทนาการและการอยู่ค่ายพักแรม.** กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2550.

สุรสิทธิ์ นาคสัมฤทธิ์ และคณะ. **เอกสารประกอบการอบรมโครงการอบรมการบันเทิงในกองลูกเสือโรงเรียน.** กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2549.

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ. **กิจกรรมค่ายนันทนาการ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2549.

_____. **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2550.

_____. **คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด.** กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์อักษรไทย (น.ส.พ. ฟ้าเมืองไทย), 2550

_____. **ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2550.

_____. **ทรัพยากรนันทนาการ เล่ม 1.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2546.

_____. **สนุกด้วยนันทนาการ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2549.

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

เอนก ช้างน้อย. **นันทนาการ.** เชียงใหม่ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.

เอนก หงษ์ทองคำ. **เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการกับสังคม.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

Butler. George D. **Introduction to Community Recreation.** New York : McGrow-Hill, 1982.

Kraus Richard. **Recreation and Leisure in Modern Society.** 4th ed. Grenview. Scott : Foreman and Company, 1984.

http://ebook.nfe.go.th/ebook/html/013/79.htm

http://e-book.ram.edu/e-book/p/PE261(48)/PE261-2.pdf

http://klothailand.com/weddingparty.htm

http://www.pahdongdoy.com/season_all/bird/main.asp

http://www.siamstamp.com/howto/index.php

http://www.thaivolunteer.org/mos/data/aboutus_04.htm

www.tanghuaseng.com

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. นายสมบัติ คุรุพันธ์ ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
2. นายประวิทย์ อุ่นวิจิตร รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
3. นายทวนชัย ลมูลสว่าง รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
4. นายชลิต เขียวพุ่มพวง ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
5. นางสาวรัตนา หาญสงคราม หัวหน้ากลุ่มนันทนาการชุมชน
6. นางอรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์ หัวหน้ากลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน
7. นางสมรักษ์ นิธิฤทธิไกร หัวหน้ากลุ่มวิจัยและพัฒนา
8. นายธงชัย พงศาวลีรัตน์ หัวหน้ากลุ่มนันทนาการสัมพันธ์
9. นางทศพร เทียนศิริ หัวหน้ากลุ่มบริหารงานทั่วไป

ผู้จัดทำและเรียบเรียง

ว่าที่ร้อยตรีปราโมทย์ เลิศจิตรการุณ

ภาพประกอบ

นายเจริญ ศรีปริวาทิน
นางสาวอรอุมา ชัยณรงค์

บรรณาธิการ

นางอาภรณ์ จะบัง
นางสาวพิรุณณี สุขเกษม

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชีวิตหรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ

ชีวิตทรรษาด้วยนันทนาการ