

สวัสดีครับคุณผู้ชมทุกท่าน

สำนักเนชั่นเนชั่นเนชั่น เนชั่นเนชั่น
เนชั่นเนชั่นเนชั่นเนชั่นเนชั่นเนชั่น

คำนำ

ในการจัดสัมมนาและฝึกอบรม มักจะพบปัญหาอยู่เสมอในเรื่องของการสื่อสาร การประสานงาน ขาดความร่วมมือร่วมใจ ไม่ทุ่มเท และเสียสละ ทำให้ผลการสัมมนาและฝึกอบรมไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งหลักสูตรสัมมนาและฝึกอบรมมักจะเน้นหนักในเรื่องการบรรยายและอภิปรายเป็นหลัก ทำให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาเกิดความเบื่อหน่าย

ดังนั้น เพื่อให้รูปแบบของการจัดสัมมนาและฝึกอบรมได้รับความสนใจ จึงจำเป็นที่จะต้องหาเทคนิคต่างๆ เข้ามาช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการทำงานเป็นทีม การยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม อันจะเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีต่อกัน ส่งผลให้การสัมมนาและฝึกอบรมนั้นๆ ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้ สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา จึงได้จัดทำเอกสารเรื่อง “กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์” ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้เกิดการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล ให้มีทักษะ ทศนคติ และจิตสำนึกในการทำงานเป็นทีม

กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ความหมายและการสร้างมนุษยสัมพันธ์	1
ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์	2
ลักษณะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	2
ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	2
ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	3
การเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต้องประกอบไปด้วย 5 ส.	3
 บทที่ 2 เกมทำความรู้จักตนเอง	 5
ทายนินัยจากหัวแหวน	5
ทายนินัยจากตัวเลข	8
ทายนินัยจากรูปทรง	10
แล้วแต่จะมอง	12
 บทที่ 3 เกมกลุ่มสัมพันธ์สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์ในหมู่คณะ	 14
เกมละลายพฤติกรรม	14
เกมแลกเปลี่ยนชื่อ	15
เกมล่าลายเซ็น	16
เกมสอบประวัติ	17
บัตรคำจัดกลุ่มสัมพันธ์	18
เกมทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน	25
รวมเลขตามคำสั่ง	26
จับกลุ่มเล่นนิทาน	27
แบ่งกลุ่มตามเลข	28
เกมกลุ่มสัมพันธ์	29

บทที่ 4 เพลงนันทนาการใช้ประกอบการจัดกิจกรรมกลุ่ม	34
เพลงจัดกลุ่มสัมพันธ์	34
เพลงนันทนาการ	36
บทที่ 5 กิจกรรมเข้าจังหวะใช้ประกอบการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	46
กิจกรรมเข้าจังหวะ	46
เพลงเชิญมาเต้นรำ	47
เพลงนาฬิกาปลุก	48
เพลงออกกำลังกาย	48
เพลงจับปูดำ	49
เพลงงามแสงเดือน	49
เพลงยวนยาเหล	50
เพลงมันยกร่อง	50
เพลงโกลาโฮมาเปลี่ยนคู่ (เนื้อเพลง)	51
เพลงลิง	52
เพลงพรวนดิน	53
เพลงระฆัง	54
เพลงระบำเจ็ดก้าว	54
บทที่ 6 การบริหารกายคู่ใช้ประกอบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	55
บริหารไหล่และแขน	55
บริหารหลังและไหล่	59
บริหารหน้าท้อง	60
บริหารขาและหน้าท้อง	60
ยืดลำตัวด้านข้าง	61
ยืดกล้ามเนื้อท้อง	61
บรรณานุกรม	61



บทที่ 1

บทนำ



กลุ่มสัมพันธ์ คือ กิจกรรมที่ให้กลุ่มได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทศนคติ และการเข้าใจคน ทำให้กลุ่มรู้วิธีแก้ไขปัญหา ยอมรับพัฒนาตนและรับรู้อัตนเอง เรียนรู้ปฏิกิริยาภายในกลุ่ม กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในสังคม และเป็นการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร

การที่เราจะสามารถจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น เราควรจะต้องเรียนรู้ถึงกระบวนการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของคนเราก่อนว่ามีรูปแบบและลักษณะใด เพื่อเป็นพื้นฐานของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อันเป็นผลต่อการพัฒนาบุคลากร องค์กร หรือการอบรมสัมมนา

ความหมายและการสร้างมนุษยสัมพันธ์

มนุษยสัมพันธ์ คือ การติดต่อเกี่ยวข้องกับกันระหว่างบุคคลในสังคม ทั้งที่เป็นส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับงาน ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยมีเป้าหมายสุดท้ายเพื่อให้ตนเองเป็นสุข ผู้อื่นเป็นสุข และสังคมมีประสิทธิภาพ

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ ทำได้โดยการ

1. ศึกษาตนเอง และผู้อื่น ต้องใจกว้างสำรวจตนเอง พบข้อบกพร่องแล้วต้องยอมรับตนเอง และตั้งใจที่จะปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่สมควรของตนเอง ศึกษาผู้อื่นว่านิสัยใจคออย่างไร ชอบอย่างไร มีข้อบกพร่องอย่างไร (ถ้าจำเป็นต้องไปสัมพันธ์ด้วย จะยอมรับข้อบกพร่องของเขาได้ไหม ถ้าไม่ได้จะทำอย่างไร)
2. แก้ไขปรับปรุงตนเอง เมื่อพบข้อบกพร่องแล้ว ต้องตั้งใจแก้ไข อาจจะศึกษาจากตำราต่างๆ เพื่อปรับปรุงตนเอง
3. ศึกษาวัฒนธรรม ประเพณีและสังคม ค่านิยมในสังคม
4. ศึกษาหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์
5. นำหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้จริง

ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

1. เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะคิด และการเข้าใจคน
2. เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มรู้วิธีแก้ไขปัญหา ยอมรับ พัฒนาตน และรับรู้ด้วยตนเอง
3. เป็นการเรียนรู้ปฏิริยาภายในกลุ่ม กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในสังคม
4. เป็นการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร

ลักษณะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วย

1. การสร้างความคุ้นเคย
2. การทำงานเป็นทีม
3. การสังเกตพฤติกรรม
4. การแสดงบทบาท
5. การเล่นเกม
6. การฝึก ฟัง-คิด-พูด
7. การบริหารงานกลุ่ม

ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกิจกรรมควรมีความสามารถ ดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
2. รู้จักการวางแผน และการเตรียมการ เพื่อดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม
3. เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกระตือรือร้น
5. เป็นคนยุติธรรม จริงใจ และวางตัวเป็นกลาง
6. ใจกว้าง มีเหตุผล และยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น
7. สามารถอธิบายและชี้กิจกรรมได้อย่างชัดเจน
8. ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีเทคนิคในการพูดกระตุ้นให้สมาชิก

ทุกคนมีส่วนร่วม

9. ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม โดยประสานงานให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี

10. สรุปปัญหาได้ชัดเจนและจับประเด็นใจความได้ถูกต้อง

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่
2. สร้างประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จัก และสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น
3. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เข้ารับการอบรมสนุกสนาน ไม่เกิดความรู้สึกลัวว่าถูกสอน และสามารถเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร และรู้จักการแก้ปัญหาทั้งส่วนตนและส่วนรวม
5. ช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง
6. ช่วยส่งเสริมให้การทำงานรวมพลังกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. ช่วยให้ผลงานเป็นไปตามเป้าหมาย ได้มาตรฐาน และเป็นการเสริมสร้างพลังขององค์กร โดยบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ
8. ช่วยส่งเสริมในการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและผ่อนคลายความตึงเครียด

การเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต้องประกอบไปด้วย 5 ส.

(<http://www.oknation.net/blog/kanza123>)

- คือ
1. สั้น
 2. สนุกสนาน
 3. สร้างสรรค์
 4. สอน
 5. สรุป



การเตรียมตัวของผู้นำกลุ่มสัมพันธ์

ความเชื่อมั่นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะชี้ว่าผู้นำสามารถนำกลุ่มได้เป็นผลสำเร็จหรือไม่ การสร้างความเชื่อมั่นนั้นขึ้นอยู่กับหลายสิ่ง แต่ที่สำคัญคือการเตรียมทุกอย่างให้พร้อมก่อนการนำ ผู้ที่

ฝึกฝนอยู่เสมอได้เปรียบ การเตรียมพร้อมและการฝึกฝนจะทำให้ผู้นำมั่นใจและมีโอกาสผิดพลาดน้อย มีผู้นำหลายคนที่ประมาท ไม่เตรียมการ คิดว่าทำได้แต่พอได้อยู่หน้ากลุ่มชน กลับนึกอะไรไม่ออก ทำให้ผิดพลาดและจะส่งผลทำให้ใจเสียและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในขณะที่กำลังนำกิจกรรม นอกจากเตรียมการไว้ก่อนแล้ว การฝึกตนเองจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้นำพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง แต่อย่าลืมว่าผู้นำที่เชื่อมั่นในตนเอง แม้จะเก่งและมีประสบการณ์มากแค่ไหน

การเตรียมตัวของผู้นำอาจสรุปได้ดังนี้ คือ รู้เขา รู้เรา รู้เป้า รู้สื่อ รู้สรุป รู้สลับ

รู้เขา หมายถึง รู้ว่าผู้ที่เราจะอบรม หรือจะนำคือใคร จำนวนเท่าใด อายุ เพศ ระดับความรู้ เป้าหมายการอบรม เวลา สถานที่

รู้เรา หมายถึง รู้จักตัวเอง ประเมินความสามารถของตนเอง ความถนัดและความกระตือรือร้น ถ้ามีทีมอบรม ควรรู้จักว่าแต่ละคนมีความสามารถ ความถนัดด้านไหน ความพร้อมและความเชื่อมั่นเป็นอย่างไร

รู้เป้า หมายถึง ต้องรู้เป้าหมาย จุดมุ่งหวังโดยแน่ชัด เพราะการนำกลุ่มสัมพันธ์นั้นทุกครั้งต้องมีเป้าหมาย แม้ว่าจุดมุ่งหมายจะเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม แต่ก็ควรจะต้องตั้งเป้าหมาย ในแต่ละกิจกรรมที่จะนำไปสู่เรื่องใดให้ชัดเจน เช่นต้องการให้เยาวชนยอมรับในความแตกต่างระหว่างกัน เป็นต้น

รู้สื่อ หมายถึง เมื่อมีเป้าหมายชัดเจน ก็สามารถจะเตรียมกิจกรรมซึ่งเป็นสื่อได้อย่างเหมาะสมกับเพศ วัย สถานที่ และเป้าหมายฯลฯ

รู้สรุป การสรุปเป็นหัวใจในการนำกลุ่มสัมพันธ์ เพราะโดยเป้าหมายของการนำนั้นต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เรียนรู้โดยประสบการณ์แล้วนำเอาประสบการณ์นั้นมาสรุป วิธีที่ดีที่สุด คือการสรุปโดยผู้เรียนช่วยกัน แต่บางครั้งเวลาไม่เอื้ออำนวย ผู้นำต้องสรุปให้

รู้สลับ หลายครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมอาจไม่ออกมาเด่นชัดโดยการสรุปตามที่ได้เตรียมไว้ ผู้นำจะต้องพลิกแพลงโดยจะต้องพยายามแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อาจจะสรุปเข้าเรื่องอื่นที่เห็นชัดเจนกว่า อย่าพยายามลากกลุ่มให้เห็นด้วยกับข้อสรุป ที่ผู้นำเตรียมไว้

การเตรียมตัวของผู้นำที่ดี คือการวางแผนการนำนั่นเอง จะต้องวางแผนให้ชัดเจนว่าอะไรคือ เป้าหมาย อะไรคือสื่อ อะไรคือขั้นตอน การนำ อะไรคือสิ่งที่จะสรุป และทุกครั้งเมื่อการนำกิจกรรมเสร็จสิ้นลงจะต้องประเมินผลทุกครั้ง เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขในการนำกลุ่มครั้งต่อไป



บทที่ 2

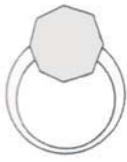
เกมทำความรู้จักตนเอง

ทายนิสัยจากหัวแหวน

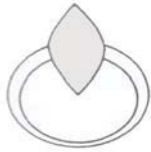
วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบและทำความรู้จักกับตนเอง เป็นการส่งเสริมส่วนที่ดี และปรับปรุงส่วนที่บกพร่องของตนเอง
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	รูปภาพหัวแหวน
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำกิจกรรมนำภาพรูปทรงหัวแหวนแบบต่างๆ มาให้สมาชิกในกลุ่มเลือกหัวแหวน ที่ตนเองชอบ และให้สมาชิกใช้เหตุผลว่าทำไมถึงชอบบอกกับกลุ่มเพื่อน
2. สอบถามสมาชิกที่เลือกรูปแบบของหัวแหวน แล้วทายนิสัยจากหัวแหวนที่เลือก โดยเริ่มจากรูปที่ 1 ไปจนถึงรูปที่ 7
3. ผู้นำกิจกรรมเฉลยและสรุปตามวัตถุประสงค์

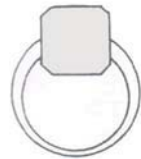




ทรงกลมเหลี่ยมเกสร เจ้าของแหวนทรงนี้มักมีลักษณะเป็นแม่บ้านแม่เรือน ชอบอยู่เฝ้าบ้าน หรือเข้าครัวทำกับข้าว เป็นคนปรับตัวเก่ง สามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นประเภท “ติดดิน” ไม่ชอบเพ้อฝัน ทั้งยังเป็นคนที่สุขุมเพื่อนฝูงไว้วางใจได้



ทรงมาคิส เป็นทรงที่สวยงามแปลกตา โค้งตรงกลาง และแหลมตรงปลายทั้งสองข้าง ถ้าชอบอัญมณีทรงนี้แสดงว่าเป็นคนสนุก ร่าเริง เป็นตัวชูโรงในงานเลี้ยงสังสรรค์ทุกครั้ง ชอบทำगे มีความทะเยอทะยาน ซึ่งจะทำให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ



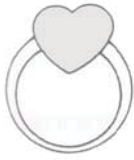
ทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ถ้าชอบทรงนี้แสดงว่าเป็นคนหัวเก่า อนุรักษ์นิยม ชอบความมีระเบียบเรียบร้อย จะทำอะไรก็ต้องให้ตรง ทุกกระเปาะนิ้ว สามารถเป็นผู้นำที่ดี และเป็นนักบริหารชั้นเยี่ยมได้นอกจากนี้ ยังเป็นคนที่พินิจพิเคราะห์การงานทุกอย่างด้วยความรอบคอบทุกครั้ง



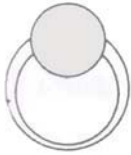
ทรงหยดน้ำ ถ้าชอบทรงนี้ตามตำราบอกว่าชอบเป็นจุดสนใจของสังคม สนใจทัศนะของผู้อื่นที่มีต่อตน และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ชอบที่จะอวดบ้านให้เพื่อนฝูงชม และชอบจัดเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้าน เป็นคนมุ่งหวังความสำเร็จในการทำงาน แต่ก็ชอบมีกิจกรรมอื่นนอกจากงานด้วย



ทรงรูปไข่ ถ้าชอบทรงนี้เป็นคนมานะอดทน เอาจริงเอางัง และเป็นตัวของตัวเอง สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ เพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเอง เป็นผู้มีความคิดริเริ่ม และสามารถปฏิบัติตามความคิดของตนเองได้ มีนิสัยชอบคบเพื่อนฝูง ชอบสังคม และสามารถเป็นผู้บริหารที่เก่งกาจได้ด้วย



ทรงหัวใจ ชอบทรงนี้แสดงว่าเป็นคนโรแมนติก มีอารมณ์อ่อนไหว และมีความสามารถในการสร้างสรรค์ แต่บางครั้งอารมณ์โรแมนติกก็ทำให้แพ้ฝันวาดวิมานในอากาศได้มากกว่าคนอื่น คนที่ชอบอัญมณีทรงนี้มีทั้งศิลปิน และดาราชื่อดังหลายคน



ทรงกลม ถ้าชอบทรงนี้เป็นคนที่ทะเยอทะยาน รักความก้าวหน้าชอบการศึกษาค้นคว้า รักการเป็นผู้นำ มองโลกในแง่ดีชอบการทำงานเป็นระบบ เป็นนักวางแผน นักวางกลยุทธ์ ชอบความเป็นอยู่เรียบง่าย รักธรรมชาติ และความสวยงาม



ทายนิสัยจากตัวเลข

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบสร้างบรรยากาศสนุกสนานในการเรียนรู้และ สร้างความผ่อนคลาย
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	แผ่นตัวเลข 0-9 ตามลำดับ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำกิจกรรมสอบถามในกลุ่มว่าใครเลือกเลข 0-9 ตามลำดับ แล้วรวบรวมจำนวนสมาชิกที่เลือกแต่ละหมายเลขจับกลุ่มเป็นวงกลม จากนั้นทายนิสัยจากเลขที่ชอบ
2. ผู้นำกิจกรรมอ่านรายละเอียดการทายนิสัยจากเลขที่ชอบ จากนั้นสรุปเพื่อความสนุกสนานว่า กลุ่มที่มีจำนวนเลขมากตามลำดับ 1 และ 2 ไปจนถึงจำนวนน้อยที่สุด

เฉลยทายนิสัยจากเลขที่ชอบ

เลข 0		เป็นคนที่มีจินตนาการกว้างไกล ทุ่มเทเป็นพักๆ ลางสังหรณ์ดี ชอบการคิดค้นงาน ประดิษฐ์ตกแต่ง ข้อเสีย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่
เลข 1		เป็นคนรักเกียรติรักศักดิ์ศรี โกรธง่ายหายเร็ว ชอบการเป็นผู้นำ ใจกว้างขวาง ชอบช่วยเหลือคน (จนไม่ว่าเอาหน้าตาไว้ก่อน) ข้อเสีย ใจร้อน ขาดความรอบคอบ
เลข 2		เป็นคนแพ้อ่อน ละเอียดลออ โนมน้าวใจได้ง่าย เชื้อคนง่าย ชอบงานบันเทิงดนตรี สนุกสนาน ข้อเสีย มักเอาแต่ใจตัวเอง
เลข 3		เป็นคนกล้าคิดกล้าทำ ไม่เกรงกลัวอิทธิพล ใจร้อนวู่วาม เข้มแข็งอดทน พยายามมานะดี ขยันขันแข็ง ข้อเสีย ยอมหักแต่ไม่ยอมงอ

เลข 4



เป็นคนที่มีความศิลปะในการพูด การเขียน หรือการแสดงออก

ชอบการท่องเที่ยวเดินทาง

ข้อเสีย บางครั้งเป็นคนรวนเร ตัดสินใจไม่แน่นอน

เลข 5



เป็นคนรักความยุติธรรม ชอบการช่วยเหลือคน อื้อเพื่อเผื่อแผ่

ชอบการศึกษาเรียนรู้ การถ่ายทอด รักสงบ

ข้อเสีย ชอบช่วยเหลือโดยเฉพาะเด็ก (พาณิชย์)

เลข 6



เป็นคนที่มีฉลาดในการใช้ และแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง รักสวยรักงาม

มักโชคดีทางด้านการเงินหรือความรักทางใดทางหนึ่ง

ข้อเสีย ตามใจตนเอง สนุกสนานเฮฮาจนลืมตัว

เลข 7



เป็นคนที่อดทนและทนอด ชอบความเป็นอยู่เรียบง่าย ง่ายๆ ชอบเก็บตัว

โกรธไม่เป็น แต่พยายามเป็น ไม่ชอบงานชิ้นเล็กๆ

ข้อเสีย มักซ่อนอารมณ์เหมือนไฟสุ่มซ่อน (ทำตัวแง่ง่ายตายยาก)

เลข 8



เป็นคนโผงผาง ลุ่มหลงอะไรเป็นพักๆ ชีวิตขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

ชอบสนุกสนานเฮฮา ชอบทำอะไรแปลกๆ แปลงๆ คิดสร้างสรรค์

ข้อเสีย มักมัวเมา เลิกร่ายาก (ระวังเด็กหลอก)

เลข 9

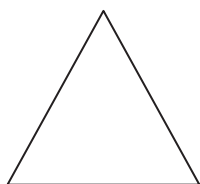


เป็นคนที่มีความซื่อ หรือจืดจางๆ ในชีวิตหลายครั้ง ถ้าหากสนใจงานด้านศาสนาจะทำให้ใจสงบขึ้น หลายคนไม่แต่งงานหรือต้องผิดหวังในความรัก

ทายนิสัยจากรูปทรง

วัตถุประสงค์	เพื่อนำเข้าสู่การพัฒนาตนเองในการสัมมนา เป็นการสร้างบรรยากาศ สนุกสนาน และส่งเสริมในด้านดีของสมาชิก
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	แผ่นรูปสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยมจัตุรัส สี่เหลี่ยมคางหมู วงรี และวงกลม
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	1. ผู้นำกิจกรรมนำรูป 5 รูป ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกกลุ่มละ 1 รูป แล้วบอกว่าจะมีการทายนิสัยจากรูปทรงที่เลือก 2. ผู้นำกิจกรรมทายนิสัยจากคำเฉลยที่ละภาพ และสรุปตามวัตถุประสงค์

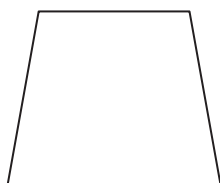
เฉลยทายนิสัยจากรูปทรง



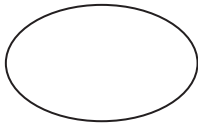
สามเหลี่ยม เป็นคนคล่องแคล่ว กระตือรือร้น ใจร้อน ทำงานรวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย ชอบพูดมากกว่าทำ



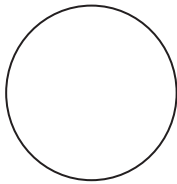
สี่เหลี่ยมจัตุรัส เป็นคนสุขุมมั่นคง หนักแน่นในแง่คิดหรือการกระทำ เป็นคนอดทน โน้มน้าวยาก ชอบทำมากกว่าพูด



สี่เหลี่ยมคางหมู รักความสะดวกสบาย ค่อนข้างเฉื่อยชา ตัดสินใจช้า การตัดสินใจไม่แน่นอน บางครั้งพูดแล้วยังไม่ทำ



วงรี เป็นคนที่มีความรู้สึกเร็ว การดำเนินชีวิตจะมีบทบาท ลีลา พิธีการ และเป็นขั้นตอน ชอบใช้เทคนิคหรือศิลปะ ชอบคุยว่าจะทำอยากทำ แต่รอจะทำอยู่



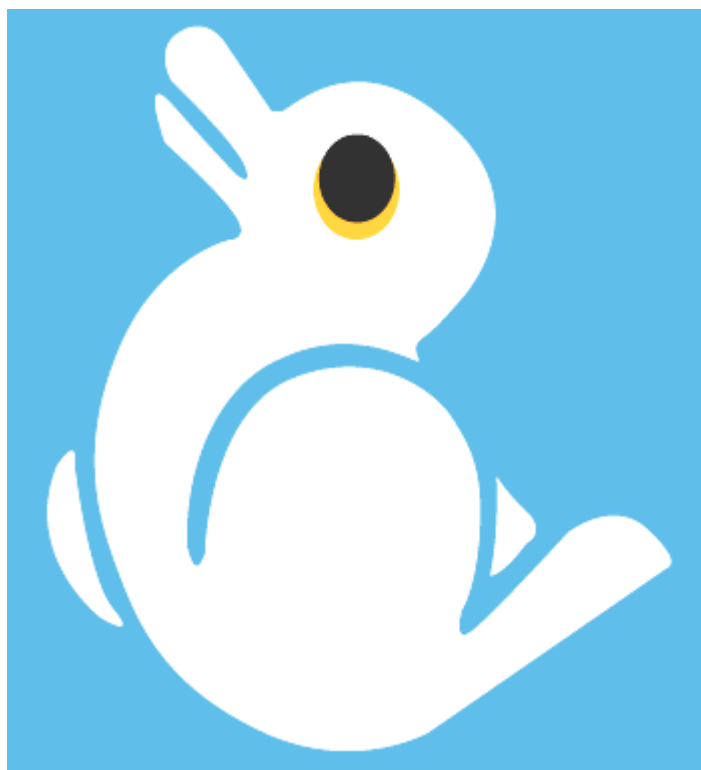
วงกลม เป็นคนที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทะเยอทะยาน มักได้รับความสำเร็จ เพราะถือว่าได้รับพรจากฟ้าผ่า กับความคิดที่ไม่หยุดนิ่ง แปลกๆ แปลงๆ ไม่เหมือนใคร ฉีกแนว มีอารมณ์ขัน ทั้งการพูดและการกระทำ

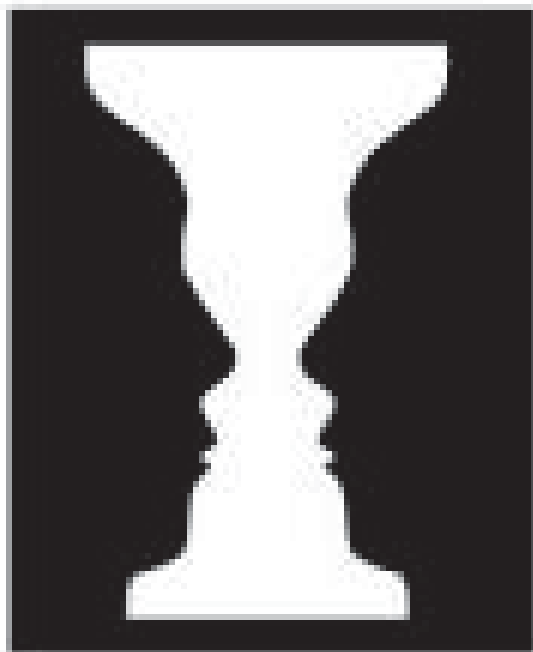


แล้วแต่จะมอง

วัตถุประสงค์	เพื่อนำเข้าสู่การจัดกิจกรรมโดยให้สมาชิกเข้าใจถึงความแตกต่างทางความคิดของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	รูปภาพ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำกิจกรรมนำรูปภาพให้สมาชิกดูทีละรูป โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นกันเอง
2. ถามสมาชิกโดยสุ่มรายบุคคลหรือทั้งหมด ว่าแต่ละรูปเป็นรูปอะไร
3. ผู้นำกิจกรรมเฉลย และสรุปวัตถุประสงค์





บทที่ 3

เกมกลุ่มสัมพันธ์สร้างมิตรภาพ

และความสัมพันธ์ในหมู่คณะ



บทกล่ายพดพิการณ

เกมกล่ายพดพิการณเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยวิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนได้แนะนำและเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งจะเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ทำให้ทุกคนกล้าแสดงความคิดเห็นต่างๆ พร้อมทั้งอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมกันเร็วขึ้นกว่าที่จะได้ทำความรู้จักกันเอง
3. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการฝึกอบรม
4. เพื่อความสนุกสนานบันเทิงแก่ผู้เข้าอบรม
5. เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ตัวอย่างเกมกล่ายพดพิการณในกลุ่มที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

1. เกมแลกเปลี่ยนชื่อ
2. เกมล่าลายเซ็น
3. เกมสอบถามประวัติ

ตัวอย่างเกมกล่ายพดพิการณในกลุ่มที่รู้จักกันมาบ้างแล้ว

1. เกมต่อภาพ
2. เกมเรียกขานชื่อเพื่อน
3. เกมรวบรวมสิ่งของ

บทสวดกลบทเปลี่ยนใจ

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรม
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	บัตรป้ายชื่อ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

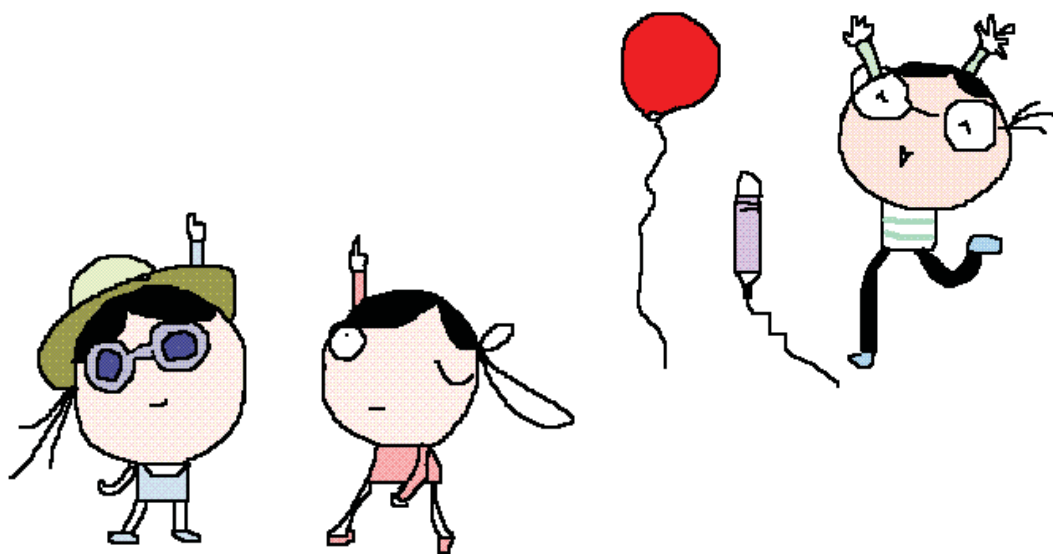
1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรป้ายชื่อ แจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 ใบ โดยไม่ให้ตรงกับชื่อเจ้าตัว
2. ให้สมาชิกหาชื่อเพื่อนโดยให้ลุกขึ้นเดินหา พร้อมกับหาป้ายชื่อของตัวเอง และถามเพื่อน 1 คำถาม
3. ผู้นำให้เวลาพอสมควร จากนั้นให้ใช้สัญญาณนกหวีดหยุด
4. ผู้นำเรียกชื่อสมาชิกที่ยังหาชื่อตนเองไม่ได้มาที่ข้างหน้าห้อง แล้วให้แนะนำตัวเองเพื่อขอป้ายชื่อจากเพื่อน
5. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์



บทกล่าyalay๖๖๖

วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรม
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	กระดาษโรเนียว
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกลุกขึ้น
กล่าวลายเซ็นเพื่อนสมาชิก
2. เมื่อหมดเวลาสอบถามสมาชิกว่าใครได้ลายเซ็นเพื่อนมากกว่า 10 คน
3. แล้วให้สมาชิกมาที่หน้าห้อง พร้อมกับบอกชื่อลายเซ็นของเพื่อน
4. สมาชิกจำได้ไม่หมดไม่เป็นไร
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์



บทสนทนาภาษาประวัติดี

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสังเกตพฤติกรรม

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ไม่จำกัดจำนวน

สถานที่

ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

1. ผู้นำให้เวลาสมาชิก 5 นาที ลูกขึ้นสอบถามประวัติของเพื่อนโดยห้ามจดลงบนกระดาน
2. เมื่อครบเวลา 5 นาที ผู้นำให้สมาชิกกลับนั่งที่ แล้วตั้งคำถาม ถามสมาชิก เช่น ใครจำเพื่อนที่ถามได้บ้าง จำได้ที่คน
3. ผู้นำคัดเลือกสมาชิกมาหน้าห้อง จากนั้นให้เล่าประวัติเพื่อนสมาชิกที่ได้สอบถาม พร้อมกับแลกเปลี่ยนประวัติของตนเองให้สมาชิกทราบ
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์



บัตรคำจัดกลุ่มสัมพันธ์

การนำบัตรคำมาใช้ในการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์สามารถทำได้หลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ของวิทยากรผู้นำเกมนั้นๆ ตัวอย่างของบัตรคำที่นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อต้องการให้ผู้ผู้เข้าอบรมสามารถนำบัตรคำไปใช้ในการปฏิบัติจริง โดยไม่ต้องเสียเวลาในการจัดหาอุปกรณ์ ดังตัวอย่างเกม

1. ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน
2. รวมเลขตามคำสั่ง
3. แบ่งกลุ่มตามเลข
4. จับกลุ่มเล่นนิทาน

ลักษณะของบัตรคำและวิธีการจัด

1. บัตรคำทำด้วยกระดาษแข็ง เนื้อหาด้านหน้ามีเลข ด้านหลังมีคำที่มีความหมาย จำนวนบัตรคำต้องมีเท่ากับจำนวนสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในตัวอย่างบัตรคำมีทั้งหมด 48 ใบ มีหมวด 1-6 หมวดละ 8 ใบ

2. ให้ตัดบัตรคำตามรอยปะ แล้วนำมาเรียงลำดับ เลข 1-6 จำนวน 8 ชุด
3. แจกบัตรคำให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ใบทุกคน
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูเฉพาะบัตรคำของตนเอง
5. ผู้จัดกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมแล้วจึงนำเสนอเกมกลุ่มสัมพันธ์ โดยสามารถเลือกเกมตัวอย่างมาใช้ในการจัดกิจกรรมได้



1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

พ่อ	แม่	สมุด	ดินสอ
ไก่	ปลา	หมู	เสือ
เก้าอี้	โต๊ะ	พี่	น้อง
มิด	ปิ่น	แหวน	กำไล

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

แม่น้ำ	ลำธาร	ป่าไม้	หมี
ตำรวจ	ผู้ร้าย	ทหาร	ครู
นักเรียน	สีแดง	สีดำ	เสือ
กระโปรง	กางเกง	หมวก	กำนัน

5	5	6	6
5	5	6	6
5	5	6	6
5	5	6	6

ผู้ใหญ่บ้าน	ปากกา	ไม้บรรทัด	กบ
กระเป๋	กระทะ	กะลา	ฝาชี
เลื้อ	หมอน	เตียง	มุ้ง
รองเท้า	ถุงเท้า	หวี	กระจก

บทกวีทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน

วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรมสมาชิก
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	บัตรคำ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 ใบ
2. จากนั้นบอกชื่อเกมว่า “ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน” แล้วยกตัวอย่าง เช่น พ่อคู่กันแม่ เป็นต้น
3. ให้สมาชิกหาคู่ตั้งแต่ 2 คน แต่ไม่เกิน 4 คน ที่อยู่รวมกันได้
4. ให้ระยะเวลาพอสมควร จากนั้นเริ่มสอบถามว่าใครไม่มีคู่ ให้มาข้างหน้าห้อง แล้วสอบถามข้อความในบัตรคำ
5. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน ดังนั้นทุกอย่างในโลกคู่กันได้ และสังเกตพฤติกรรมสมาชิกว่า สมาชิกยอมรับเข้ากลุ่ม



รวมเลว/ภาพคำส่อ

วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรมสมาชิก
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	บัตรคำ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 ใบ 2. จากนั้นผู้นำให้สมาชิกดูด้านที่เป็นตัวเลข แล้วให้สมาชิกรวบรวมเลขกับเพื่อนจากบัตรคำ แล้วแต่คำสั่ง เช่น รวมให้ได้ 10 แต่ไม่เกิน 12 เป็นต้น 3. สมาชิกบางกลุ่มอาจจะได้สมาชิกมาก บางกลุ่มได้สมาชิกลittleไม่เป็นไร 4. แล้วให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยกันตามความสนใจ ในเวลาไม่เกิน 2 นาที 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์



จับกลุ่มล่าใจหาใจ

วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างกระบวนการกลุ่ม และการทำงานเป็นทีม เพื่อความสุขสนุกสนาน
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	บัตรคำ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 ใบ
2. ผู้นำกิจกรรมให้แบ่งกลุ่มตามเลข โดยให้หมายเลขเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน จะได้ 6 กลุ่ม
3. ให้สมาชิกที่มีหมายเลขเดียวกันดูคำทั้งหมดของกลุ่มแล้วนำคำเหล่านั้นมาใช้ในการเล่นนิทาน
4. ผู้นำให้อิสระทางความคิดของกลุ่ม เพื่อสังเกตดูการทำงานเป็นทีม
5. แล้วให้ทุกกลุ่มผลัดกันออกมาเล่นนิทานให้เพื่อนๆ สมาชิกได้ฟัง
6. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์



ของกู่ขงทงขง

วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกต พฤติกรรมสมาชิก
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์	บัตรคำ
สถานที่	ห้องฝึกอบรม
วิธีการเล่น	

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 ใบ
2. ผู้นำกิจกรรมได้แบ่งกลุ่มตามเลขโดยอาจจะเรียงลำดับ 1-6 เป็น 8 กลุ่ม
หรือเลขเดียวกันเป็นกลุ่มก็ได้ จะได้ 6 กลุ่ม
3. ให้สมาชิกทำเป็นแถวตอน เพื่อนำไปสู่การเล่นเกมต่อไป
4. ผู้นำกิจกรรมเก็บบัตรคำ เพื่อไว้ในโอกาสต่อไปได้



บทחקกลุ่มสัมพันธ์

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรูปแบบของเกมควรจะเน้นให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น เป็นเกมที่มีอิสระ ไม่มีกฎระเบียบมากนัก สามารถแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นทีมได้ ควรมีการแสดงบทบาทภายในกลุ่มเล็กๆ เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก อันเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของตน นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

ขั้นตอนการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วย

1. ชื่อเกม
2. วัตถุประสงค์ของเกมนั้นๆ
3. จำนวนผู้เข้าร่วม
4. อุปกรณ์
5. สถานที่
6. วิธีการเล่น
7. สรุปผลของกิจกรรม



กิจกรรมเป็นคู่

จับคู่ไปด้วยกัน



จับคู่ตัดหลัง



จับคู่ทำงานประดิษฐ์



จับคู่การแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย



กิจกรรมแบ่งปันไปมทิณ

เรือบก



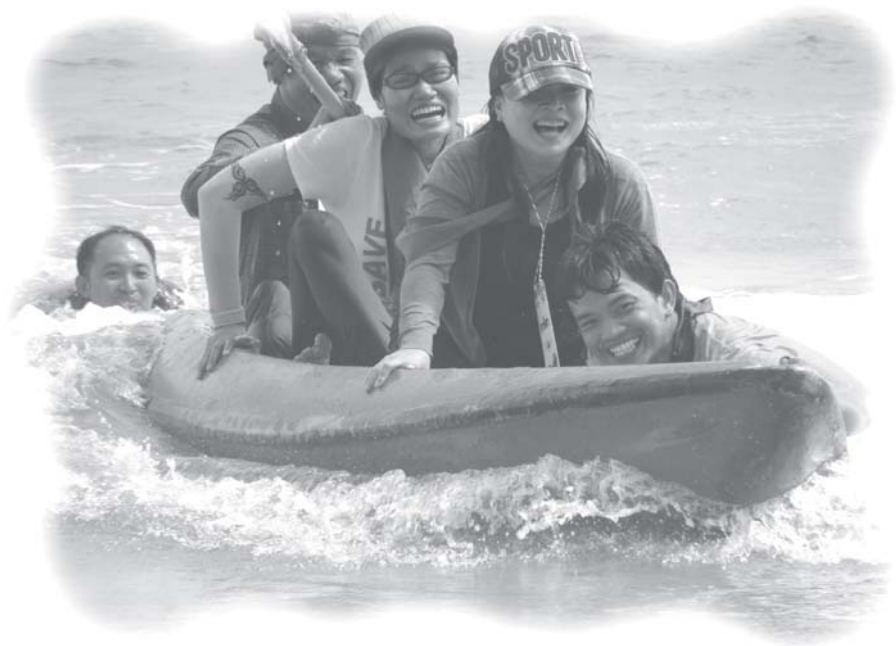
ซึกเย่อ



วิ่งกระสอบขาว



พายเรือเข้าฝั่ง



บทที่ 4

เพลงนันทนาการ

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



เพลงจัดกลุ่มสัมพันธ์

การใช้เพลงเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถกระทำให้สมาชิกปฏิบัติตามได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีดนตรีประกอบเสียงเพลงด้วยแล้ว ยิ่งทำให้สมาชิกเกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดในการอบรมสัมมนาได้ดี เพลงส่วนใหญ่จะเป็นเพลงนันทนาการ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย เมื่อนำมาสอนสมาชิกสามารถจำเนื้อร้องและร้องเพลงนั้นได้ในระยะเวลาอันสั้น เนื้อเพลงไม่หยาบคาย
2. จังหวะและทำนองเพลงจะสนุกสนาน เร้าใจ มีความหมาย ช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกอยากร่วมร้องเพลงไปด้วยกัน
3. สามารถนำเพลงบางเพลงมาใช้ในการจัดรูปแบบการเล่นเป็นเกมได้ เช่น เพลงรีนรีริง-ดนตรี เพลงวิ่งแข่ง เป็นต้น
4. เป็นเพลงที่ใช้ในการนำสู่การอบรม ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย เช่น เพลงสวัสดี เพลงเพื่อนฉัน เพลงเพื่อนรัก เป็นต้น
5. เป็นเพลงที่สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึใจ จดจำ เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมอบรมสัมมนา เช่น เพลงสุขสันต์วันอบรม เพลงยินดีที่รู้จัก เพลงอาลัยลา เพลงคำมั่นสัญญา เป็นต้น
6. เป็นเพลงเสริมสร้างด้านความมีระเบียบ วินัย และเคารพซึ่งกันและกัน เช่น เพลงตรงต่อเวลา เพลงเรียงลำดับ เป็นต้น

ขั้นตอนการนำเพลงนั้นมาการใช้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กำหนดวัตถุประสงค์ก่อนนำเสนอเพลงเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศการอบรมสัมมนา
2. ร้องเพลง เป็นการสาธิต
3. สอนเนื้อเพลง พร้อมจังหวะและทำนอง
4. ทบทวนเนื้อร้อง จนสมาชิกร้องได้
5. นำเสนอทำประกอบเนื้อเพลง เพิ่มความสนุกสนาน
6. จัดกิจกรรมในรูปแบบแสดงความสามารถพิเศษของสมาชิก เพื่อเพิ่มการทำงานเป็นทีม และความกล้าแสดงออกของสมาชิก
7. สรุปนำเสนอเนื้อหากิจกรรม หรือวิชาการ หลังจากสอนเพลงจบ



บทเพลงใจเทวกาธ



1. เพลงสวัสดี

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

สวัสดี สวัสดี
เธอกับฉัน

วันนี้เรามาพบกัน
พบกันสวัสดี

2. เพลงแมงอึดุม

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

ฝนตกลงมาๆๆ
ให้ไสร้งตูเปียกๆๆ
แมงตัวเต้าออกลูกทางหลัง
ไอ้แมงอึดุมๆๆ

ให้น้ำตูฮ้งๆๆ
ให้เสื้อตูเปียกๆๆ
เป็นแมงอันหยัง
ได้ต้นหมากเขียบๆๆ

3. เพลงสูตรคูณเพ็ญเพลง

สูตรคูณเพ็ญเพลง	2 - 1 - 2
บรรเลงแล้วท่อง	2 - 2 - 4
ใครมัวยืมย่อง	2 - 3 - 6
ไม่ท่องก็ลืม ลืม ลืม	2 - 4 - 8
มาเร็วมาฟังเขาซีท่องไปเร็วๆ	2 - 5 - 10.....24

4. เพลงคนมีปัญหา

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

คนมีปัญหาสร้างบ้านไว้บนศิลา (3 ครั้ง)	เมื่อลมพายุพัดมา
เมื่อมีฝนตกและน้ำก็ไหลเชี่ยว (3 ครั้ง)	บ้านของเขาก็ยังคงอยู่
คนโง่สร้างบ้านไว้บนหาดทราย (3 ครั้ง)	เมื่อมีลมพายุพัดมา
เมื่อมีฝนตกและน้ำก็ไหลเชี่ยว (3 ครั้ง)	บ้านของเขาก็พังทลาย

๕. เพลงเราชวนกันบิน

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

เราชวนกันบิน (ซ้ำ)	บินไปด้วยกัน
ต่างพากันบิน (ซ้ำ)	บินไปด้วยกัน
เกาะลงตรงหน้านกตัวหนึ่ง	ต่างชวน (พา) กันออกไปร้องเพลง

6. เพลงบัวบาน

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

ตะละบุ่ม บุ่ม บุ่ม	แม่เนื่อบุ่มบัวบาน (ซ้ำ)
เจ้าดอกเอ๋ย เจ้าดอก...	ฉันรักคนชื่อ...เสียแล้วเอ๋ย

๗. เพลงร้านเรียงดนตรี

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวช
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

เชิญเรามาเล่นดนตรี	เสียงไพเราะดีสนุกครั้นเครง (ซ้ำ)
พวกเรมาร่วมบรรเลง	เป็นเพลงกันเอ๋ย
เอ๋ยโอละหน่าย	โอละหน่าย หน้อยเอ๋ย...

๘. เพลงกระต่ายน้อย

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

ฉันเป็นกระต่ายตัวน้อยมีหางเดียว	สองหูยาวสั้นกระดุกๆ กระดิก
กระโดดสี่ขาทำท่ากระตูกกระดิก	เพื่อนที่รักของฉันนั่นคือเธอ

๙. เพลงเพื่อนฉัน

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

มา มา มองดูซี	มีเพื่อนเราอยู่ไหน (ซ้ำ)
เพื่อนฉันนั้นมีมากมาย	ฉันยังจำชื่อได้ ชื่อว่า...

10. เพลงแมลงกับกระต่าย

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวช
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

มีแมลงตัวหนึ่ง	เกาะอยู่บนจมูกกระต่าย (3 ครั้ง)
มันจิ้งปัด มันจิ้งปัด	แมลงจิ้งบินหนีไป

11. เพลงชิงมองชิงงาม

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

นี่ดูซิดูซิดู เธอนั้นงามจริง (ซ้ำ)
ยิ่งมอง ยิ่งงาม (ซ้ำ)

งามๆ ยิ่งมองยิ่งงาม
ยิ่งมอง ยิ่งงาม (ซ้ำ)

12. เพลงนกเจ้าไผ่บิน

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

นกเอยเจ้าไผ่บิน
จิกที กระโดดที

ออกหากินตามดินดอน
เจอเหยื่อดีๆ ทำหัวสั่นหัวคลอน

13. เพลงแมงวันแมงหวี่

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

แมงวัน แมงหวี่
ยุ่ง ยุ่ง ยุ่ง

แมงหวี่ แมงวัน
เพราะมันตักกันแมงวันแมงหวี่

14. เพลงโพล์ก เพียต ฟอร์ด

ขับร้อง ประไพ ศรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

โพล์ก เพียต ฟอร์ด (ซ้ำ)
รถเพียตมันวิ่งไวก
มาซิพวกเรา

รถฟอร์ตมันวิ่งเต็มเหยียด
รถโพล์กมันวิ่งเขย่า
อย่ามัวนั่งเศร้า นั่งโพล์กเพียตฟอร์ด

15. เพลงชิงชักชิงมัน

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

ลาๆๆๆ
ยิ่งมันเรากียิ่งชัก
เรมายัก ยัก ยัก
โปรดหมุนตัวเราไปให้มันรอบๆ
เรายักเอาจไปทางซ้าย
เรมายักซ้ายขวา

ยิ่งชักเรากียิ่งมัน
เรมายักให้มันฮาเฮ
ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา
แล้วย้ายเอาจไปทางขวา
เรมายักให้มันฮาเฮ ลาๆๆๆ (ซ้ำ)

16. เพลงทะเลแสนงาม

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

โน่นทะเลแสนงาม	ฟ้าสีครามสดใส
มองเห็นเรือใบ	แล่นอยู่ในทะเล
หาดทรายงามเห็นปู	ดุซิดูห่มุปลา
กุ้งหอยนานา	อยู่ในท้องทะเล

17. เพลงสวัสดิ์น้องสาว

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

สวัสดิ์น้องสาว (ซ้ำ)	ผิวเจ้าขาวผ่องพรรณดังสวรรค์ลงมาแต่ง
สายตาอ้ายผ่านไป สายตาน้องผ่านมา	พาให้อ้ายฝันละเมอ (ซ้ำ)
เชิญเข้ามาน้องสาว (ซ้ำ)	เจ้าอย่าได้เอียงอาย (ซ้ำ)
มาให้อ้ายชื่นหัวใจ (ซ้ำ)	

18. เพลงสุขสันต์วันอบรม

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

แสนสุขสันต์วันอบรมนี้	สวัสดิ์วันนี้เป็นวันสุขใจ
เป็นมิ่งมงคลไม่ต้องกรวนกระวาย (ซ้ำ)	ความสุขจะหลั่งไหลมาให้แก่ท่าน
จงรับความชื่นบาน	แสนสราญรื่นเริงไม่วายและผ่องใสยินดี

19. เพลงมองจันทร์

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

มองขึ้นไปบนท้องฟ้า	เห็นดวงจันทร์ราช่างสดสวยวิไล
เหม่อมองจ้องไป	เห็นมีกระต่ายอยู่บนดวงจันทร์
นิทานโบราณเล่า	จริงหรือเปล่าช่วยบอกฉัน
ว่าบนดวงจันทร์นั้น	มีกระต่ายจริงไหมเอ๋ย

20. เพลงช่างโชคดี

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวหา
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษธนากร

ช่างโชคดีวันนี้มาพบเธอ (ซ้ำ)	ฉันดีใจจริงนะเธอมาพบเธอสมใจ
เธอนั้นอยู่สบายดีหรือไร (ซ้ำ)	มาร้องรำเพอเล่นให้หัวใจสุขสำราญ
ตบมือไปกันให้พร้อมเพรียง (ซ้ำ)	ยกมือไว้หัวส่ายเอียงให้พร้อมเพียงตามกัน
แล้วหมุกกลับปรับตัวเสียให้ทัน (ซ้ำ)	มือเท้าเอวชอยเท้าพลันให้พร้อมกันเถิดเอ๋ย

2.1. เพลงอิงอ่าง

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากูร

อิงอ่างมานั่งข้างโอ่ง มานั่งหลังโคงจะคอยกินมด
เด็กเอ๋ยเจ้าอย่าพูดปด จะเป็นเหมือนมดเป็นเหยื่ออิงอ่าง

เรียบเรียงเสียง

2.2. เพลงสวรรค์บันดาล

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากูร

สวรรค์บันดาลตกลงให้เรา ให้สองเรามาพบกันวันใหม่
อบรมวันนี้ต้ออกดีใจ รื่นเรื่งกันไปไม่รู้แรมรา
(ชาย) จะอยู่แห่งไหน (หญิง) เตือนใจ เตือนตา
(ชาย) จะอยู่เมืองฟ้า (หญิง) เตือนตา เตือนใจ
(พร้อม) สวรรค์บันดาล

2.3. เพลงเจอรักกัน

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากูร

เจอรักกันวันนี้สุขใจ สบายดีหรือบอกมา
ห่างเธอฉันเหงาอูรา ร้องรำดีกว่า วันนี้สุขใจ

2.4. เพลงระบำกอไก่

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากูร

รำ ระบำกอไก่ ขอไข่ขอขวต คอควาย
พวกเราหญิงชาย (ซ้ำ) ออกกำลังกายส่ายเอวไปมา (ซ้ำ)

2.5. เพลงมองหา

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากูร

มองๆ หา ขวัญตาเจ้าอยู่แห่งไหน มองๆ ไป ขวัญใจทำไมไม่มา
เจ้าหลอกให้พี่มารอ โหหนอช่างเป็นไปได้ เป็นเพราะเหตุอันใดขวัญใจทำไมไม่มา

2.6. เพลงมันเขาร้อง

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากูร

มันยกร้องฟักทองแดงไทย สาวๆ หน้ามนทำไมเป็นคนหลายใจ
ใครละๆ จะไม่น่าน้อยใจ เอ่อ เออ เอ้อ เอ้ย น้อยใจๆ

๒๗. เพลงบ๊มเรีงใจ

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษชนากกร

(สร้อย) บั้ม บั้ม บั้ม บั้ม	บั้ม บั้ม บั้ม (ซ้ำ)
มา มา มา เรามา	มาเถิดเรามา มาร้องเพลงกัน
ลิ้มความทุกข์เร็วพลัน	สนุกสุขสันต์กันให้เต็มทรวง
ดนตรีดีแสนดี	ไม่เคยจะมีความทุกข์ความลวง
ฟังดนตรีชื่นทรวง	ไม่หลอกไม่ลวงให้ใครเข้าใจ (สร้อย)
ดู ดู ความเป็นคน	มันสับสนสนทนแสนระอา
บางคนสิ้นเงินตรา	มีสุขหนักหนาหาหาพันโยกย้าย
บางคนจนแสนดี	คนเลวคนดีมีคละกันไป
ดู ดู ความวุ่นวาย	จงผ่อนจงดลใจด้วยเพลง (สร้อย)

๒๘. เพลงกังหันเตืองลม

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษชนากกร

ยามกังหันต้องลม	เป็นวงกลมเมื่อลมโถมมา
มองดูเห็นสุริยา	จากฟากฟ้ามาสู่ดินแดน
ลิตติง ลิตติง ลิตติง (ซ้ำ)	รักน้องจริงอย่าทิ้งน้องเลย (ซ้ำ)
ลิตติง ลิตติง ลิตติง (ซ้ำ)	รักพี่จริงอย่าทิ้งพี่เลย (ซ้ำ)
ลิตติง ลิตติง ลิตติง	ลิตติง ลิตติง ลิตติง
ยามเราพรากจากกัน	คงมีวันได้มาพบหน้า
ถึงจะห่างกันแสนไกล	แต่หัวใจยังไฝถึงเธอ
ลิตติง ลิตติง ลิตติง	ลิตติง ลิตติง ลิตติง

๒๙. เพลงพลับพลึงไพร

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ธานินทร์ วิเศษชนากกร

โอ้แม่พลับพลึงไพร	ไฉไลกำลังชูช่อ
ช่างงามลือ	สวยจริงหนอแม่พลับพลึงไพร
อยากเด็ดอยากดม	ฉันอยากจะชมแม่พลับพลึงไพร (ซ้ำ)
สวยซึ่งตรึงใจ	แม่พลับพลึงไพรนี้เอย

๖๐. ฐกีนหาง

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

ฐกีนหาง เอัยฐกีนหาง กีนหัว กีนตัว กีนกลาง (ซ้ำ)
กินหัว กีนหาง กีนกลาง ตลอดตัว

๖๑. เพลงอาลัยอา

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

สิ้นการประชุม อบรมระทมจิต	ให้หวนคิดอาลัยในพี่น้อง
เคยร่วมเรียน ร่วมสนุก สุขสมปอง	เคยทดลองฝึกได้ด้วยอบรม
ต้องจำใจจำพราจากมวลมิตร	ไปก่อปรกิจมีค่าอย่างเหมาะสม
ไปบำเพ็ญกรณีนหน้าที่ดิน	เพื่อเยาวชนของชาติก้าวหน้าเอย

๖๒. เพลงขินดีที่รู้จัก

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร
คำร้อง/ทำนอง อร่าม ขาวสะอาด

ยินดีที่รู้จัก	เพื่อนรักขอมาร่วมจิต
เรารักกันฉันท์มิตร	รักสนิทเหมือนพี่น้องกัน
ยินดีที่รู้จัก	เพื่อนรักขอร่วมใจมั่น
ขอให้ผูกสัมพันธ์	เพื่อนรักกันให้นานเถิดเอย

๖๓. เพลงวังแข่ง

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

ออกกำลังกายพวกเราชายหญิง	อย่ามัวอยู่นิ่งวังแข่งพร้อมกัน
เร็วซึ่รับกวดฬีเท่าให้ทัน	ใครเก่งคนนั้นถึงเส้นชัยก่อน

๖๔. เพลงเรียงลำดับ

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

เรียงลำดับ	ลำดับๆ ก่อนหลัง
คนน่าซัง (ซ้ำ)	มาทีหลังไม่เรียงลำดับ
มาก่อนต้องอยู่ข้างหน้า	มาช้าต้องอยู่ถัดไป
จำไว้นะคนไทย (ซ้ำ)	ระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญ (ซ้ำ)

๓๕. เพลงเพื่อนรัก

เพื่อนเอ๋ยเพื่อนรัก
ลุกขึ้นยืนแล้วจ้องมองไป (ซ้ำ)

ฉันเคยรู้จักเพื่อนรักอยู่ไหน
เอื่อนั้นยังไ้ คนชื่อ...

๓๖. เพลงผินัด

ขับร้อง เก๋อกุล นุชดเวช
เรียบเรียงเสียงประสาน ธาณินทร์ วิเศษชนากกร

มากกลางวันเธอนัดให้มากกลางคืน
พวกเรามาวันนี้เพื่อร้องเพลง
สนุกสนานรื่นเริงกันเข้าใจ

มากกลางคืนเธอนัดให้มากกลางวัน
ร่วมบรรเลงเป็นเพลงที่สูกใจ
ด้วยหัวใจของคนทีร้องเพลง

๓๗. เพลงพบกันวันอบรม

ขับร้อง ประไพ ศรีฤกษ์ฤทธิ
เรียบเรียงเสียงประสาน ธาณินทร์ วิเศษชนากกร

สวัสดีวันนี้มาพบกัน
จุดมุ่งหมายของเราที่ได้มา
สุขุทัยที่ได้มาพบกัน
ไม่มีความสุขใดในโลก
มาพวกเราด้วยกันเพื่ออบรม
มาเถิดหนาพวกเราทั้งนายนาง
เสรีจอบรมพวกเราคงดีใจ
จากกันไปอล้ายในเพื่อนยา

ต่างสุขสันต์สำราญและเรีงร่า
เพื่อศึกษาค้นหาข้อเท็จจริง
ความสุขนั้นสำราญกันทั่วหน้า
ที่จะมาพบได้เท่าเสียงเพลง
ความระทมทั้งหลายจงเว้นว่าง
อย่าอำพรางมีใจให้ต่อกัน
ไม่มีใครทุกข์ตรมเหมือนข้า
อีกไม่ช้าเราคงได้พบกัน

๓๘. เพลงใจประสานใจ

ขับร้อง เก๋อกุล นุชดเวช
เรียบเรียงเสียงประสาน ธาณินทร์ วิเศษชนากกร
คำร้อง/ทำนอง มนตรี ผลพันธุ์น

มองแววดาทุกคนเปี่ยมสุขล้นระคนสุขสรรค์
ดวงฤทัยทุกดวงถ่วงด้วยรักและแรงศรัทธา
ความกลางแคลงหายไป โลกสดใสดีมาอีกครา
มีแต่ความเข้าใจ อุ่นใจรักไมตรีต่อกัน
ร้องเถิดร้องเพลงกัน ประสานรอยรักในใจ
ร้องเถิดร้องเพลงกัน จับมือกันไว้ดีกว่า
อันคนเราทุกคน ต่างเกิดมาควรพึ่งพากัน
จงมารวมพลัง ร่วมสร้างสรรค์จรโลงฤทัย

ยิ้มแย้มเข้าใจกัน ตาสบประสานไมตรีฉายมา
ปรารถนาในสิ่งเดียวกัน
ฟ้าหลังฝนงามตา ความมีดีโรยรามลายหายพลัน
ผ่านมานั้น ลืมมันไปเลย
ลบรอยร้าวภายในอรุรา
หันหน้ามาเข้าใจกัน
มีไมตรีสัมพันธ์โลกพลันสดใส
จับมือกันเดินก้าวไปสู่จุดหมายอนาคตเรา

๓๙. เพลงกำลังใจ

ขับร้อง เกื้อกูล นุชตเวท
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร
คำร้อง/ทำนอง สุรัชย์ จันทิมาธร

โบกมือลา เสียงเพลงครวญมาลาแล้วเพื่อน ก็ปีจะลับเลื่อน
ฝากเพลงตอกย้ำเตือน หวนให้
จากกันไกล แม้เพียงร่างกาย แต่ใจชิดใกล้ เมื่อใจเราซึ่งใจ
เส้นทางจะร้างไกล หมายถึง
ขุนเขาไม่อาจขวาง สายธารยังทำได้ ความหลังยังพริ้งพราย
เก่าตายมีใหม่เสริม ชีวิตที่ผ่านพ้น มีลดย่อมมีเพิ่ม ขอเพียงให้เหมือนเดิม กำลังใจ
อย่าอาวรณ์ รักเราไม่คลอนแคลงແຄງແຫ່ງหน่าย ให้รักเรามา
กระจายในผองชน สู้ทุกขทนต์ตลอดกาล

๔๐. เพลงอาลัยเธอ

ขับร้อง ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์
เรียบเรียงเสียงประสาน ชานินทร์ วิเศษชนากกร

โ้ายอดชีวา	ฉันขอลาจากจร
สุดห้วงอาวรณ์	ถึงจะจรแต่กาย
เคยอยู่คู่กัน	ทุกคืนวันไม่ห่างหาย
หัวใจมีวาย	หวนอาลัยถึงเธอ
คำคืนคงฝัน	แม้มกลางวันเฝ้าเพื่อ
เหม่อมองมิเจอ	หลงละเมอร่ำไป
ตั้งจิตอธิษฐาน	ขอประทานโชคชัย
เป่ามนต์ดลใจ	ขอให้เธอกลับมา



4.1. เพลงคำมั่นสัญญา

ก่อนจากกันขอสัญญา	ฝากประทับใจตราจนกว่าจะพบกันใหม่
โบกมืออำลาสัญญาด้วยหัวใจ	เพราะความรักติดตรึงห่วงใย
ด้วยใจผูกพันมั่นคง	
ด้วยความดีนั้นฝังตรึง	จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับใจ
อย่าได้ลืมเลือนสัญญากันไว้อย่างไร	ขอให้เรามั่นคงจิตใจ
ก้าวไปสรรค์สร้างชีวิต	
โอ้...เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา	แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน
ไม่นานหรอกหนาเราคงได้มาพบกัน	ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น
เพราะเรามั่นในสัญญา	
หากแผ่นดินไม่ฝืนกาย	จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยื้มสู่ฝันฝ่า
ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา	สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา
นี่คือสัญญาของเรา	



บทที่ ๕

กิจกรรมเข้าจังหวะ

ใช้ประกอบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



กิจกรรมเข้าจังหวะ

การใช้กิจกรรมเข้าจังหวะในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้ารับการอบรม สัมมนา ให้มีความสุขสนุกสนานรื่นเริง เป็นการจัดขึ้นในรูปแบบบรวมกลุ่ม ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่นิยมใช้ในช่วงเวลาของการพบปะสังสรรค์ กิจกรรมนี้จะใช้จังหวะของเพลง หรือดนตรีประกอบการเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความสัมพันธ์กันอย่างดีระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อประกอบด้วย

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non-Locomotor Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่เคลื่อนที่ไปจากจุดนั้นเลย เช่น การก้มตัว การเหวี่ยงแขนขา การเหยียดตัว การบิดตัว การตึง การสั่น การโยกตัว การเอียงตัว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotor Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งหรือจุดหนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง หรืออีกจุดหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เขย่ง การกระโจน การกระโดดสลับเท้า การสไลด์ การควมม้า การเดินสองก้าว การเดินโผล่ก้าว การเดินซาดิซ เป็นต้น

เทคนิคการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. สอนรูปแบบการจับคู่และทิศทางการเคลื่อนไหว
2. การเลือกสอนเพลงที่ง่าย สั้น และเข้าใจง่าย
3. สอนร้องเพลง หรือฟังเพลง และปรบมือเข้าจังหวะเพลงก่อน
4. สาธิตท่าทางประกอบเพลง

5. ดำเนินการสอนแบบเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบเพลง
6. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติและสังเกตการณ์เรียนการสอน ให้ความสนใจของสมาชิก
7. อธิบายประโยชน์และการนำไปใช้ในขบวนการกลุ่ม

เพลงเชิญมาเต้นรำ

มา มา มา มาเต้นรำกัน	มา มา มา มาเต้นรำกัน
มา มา มา มาเต้นรำกัน	แล้วเราก็ก้าวสวัสดี
จับมือขวามาเต้นรำกัน	จับมือขวามาเต้นรำกัน
จับมือขวามาเต้นรำกัน	แล้วเราก็ก้าวสวัสดี
จับมือซ้ายมาเต้นรำกัน	จับมือซ้ายมาเต้นรำกัน
จับมือซ้ายมาเต้นรำกัน	แล้วเราก็ก้าวสวัสดี
จับสองมือมาเต้นรำกัน	จับสองมือมาเต้นรำกัน
จับสองมือมาเต้นรำกัน	แล้วเราก็ก้าวสวัสดี
โด ซี โด มาเต้นรำกัน	โด ซี โด มาเต้นรำกัน
โด ซี โด มาเต้นรำกัน	แล้วเราก็ก้าวสวัสดี
ลอดอุโมงค์มาเต้นรำกัน	ลอดอุโมงค์มาเต้นรำกัน
ลอดอุโมงค์มาเต้นรำกัน	แล้วเราก็ก้าวสวัสดี

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

1. ต่างเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว ในจังหวะที่ 4 โค้ง แล้วเดินถอยหลัง 3 ก้าว จังหวะที่ 4 โค้ง
2. เดินเข้าหาคู่ 3 ก้าว ในจังหวะที่ 4 โค้งคู่ของตน แล้วเดินถอยหลัง 3 ก้าว จังหวะที่ 4 โค้งคู่ของตน
3. สวิงด้วยแขนขวา ต่างเดินเข้าไปหาคู่เอ้าข้อศอกขวาคู่กับคู่ แล้วเดินหมุนไปตามเข็มนาฬิกา 2 เที้ยว (เที้ยวละ 8 ก้าว กลับมาที่เดิม)
4. สวิงด้วยแขนซ้าย และหมุนไปทวนเข็มนาฬิกา 2 เที้ยว (เที้ยวละ 8 ก้าว กลับมาที่เดิม)
5. สวิงสองมือ ต่างเดินเข้าไปหาคู่ จับมือทั้งสองกับคู่ แล้วเดินหมุนไปตามเข็มนาฬิกา เที้ยวที่ 2 ให้หมุนทวนเข็มนาฬิกา (เที้ยวละ 8 ก้าว กลับมาที่เดิม)

- ข้อเสนอแนะ** หลังจากผู้เรียนเข้าใจวิธีการเต้นตามเนื้อเพลงได้แล้ว ผู้สอนสามารถใช้เพลง DISCO BREAKS หรือเพลงจังหวะ ชะ ชะ ช่า แทนได้ ซึ่งจะช่วยให้การจัดกิจกรรมนี้ได้รับความสนุกสนานยิ่งขึ้น



เพลงจับปุด้า

จับปุด้าขำปุด้า จับปู้ม้า คว่ำปู้ทะเล
สนุกจริงเอ๋ยแล้วเล่นนอนเปล ชะโหลกเห่ นอนเปลหลับไป

ท่าเริ่มต้น จับเป็นคู่ จับมือด้านในกับคู่หรือจะเดี่ยวเป็นวงเดี่ยวก็ได้ ยืนหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

1. เอาปลายเท้าซ้ายแตะข้างหน้า เอาไปแตะทางข้าง แล้วเดินเกรพวินไปทางขวา (เกรพวิน = ถอยเท้าซ้ายวางข้างหลัง ก้าวเท้าขวาไปข้าง ก้าวซ้ายไปชิดเท้าขวา)
2. ทำเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาในทิศทางตรงข้าม
3. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย (ซ้าย-ขวา-ซ้าย-ขวา)
4. แตะเท้าซ้ายไปข้างหน้า แตะเท้าซ้ายไปข้างหลัง ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย-ขวา-ซ้าย) แล้วเริ่มต้นเปลี่ยนเป็นเท้าขวา

ข้อเสนอแนะ ใช้เพลงการเต้นรำพื้นเมือง เพลงสิบสาวน้อย (TEN PRETTY GIRLS)



เพลงงามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนสองหล้า งามใบหน้ามาสู่วงรำวง
เราเล่นกันเพื่อสนุก เปลืองทุกชีไม่วายระกำ ขอให้เล่นพอรำเพื่อสามัคคีเอย

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าหาคู่ มือทั้งสองจับกับคู่

1. ก้าว-ชิด เข้าไปในวงกลม 2 ก้าว
2. ก้าว-ชิด ออกไปนอกวงกลม 2 ก้าว
3. ตบเข้าด้วยมือทั้งสอง 1 ครั้ง แล้วตบมือตนเอง 1 ครั้ง ตบมือทั้งสองกับคู่ 1 (ทำซ้ำอีก 1 เที้ยว)
4. กระโดดวางส้นเท้าซ้าย พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นนิ้วชี้ไปหาคู่ แล้วเปลี่ยนเป็นเท้าขวา และมือขวา
5. กระโดดหมุนตัวอยู่กับที่โดยย่อเท้า 4 ครั้ง

ข้อเสนอแนะ ใช้เพลงการเต้นรำพื้นเมือง เพลงโพลกา สำหรับเด็ก (CHILDREN POLKA)

เพลงขวเขาเหล

ยวนยาเหล (ซ้ำ) หัวใจว่าเหว่ ไม่รู้จะเห่ ไปหาใคร
จะซื้อเปลยวนที่ด้ายหย่อนๆ จะเอนอนนอน ไกวเข้าไกวเย็น

ทำเริ่มต้น ยืนเป็นแถวตอน มือจับสะเอวต่อกัน หรือจะจับไหล่ต่อกันไปเป็นแถวก็ได้

1. กระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้าย โดยเตะเท้าขวาไปข้างหน้าเฉียงไปทางข้าง 2 ครั้ง
2. กระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา โดยเตะเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงไปทางข้างอีก 2 ครั้ง
3. กระโดดไปข้างหน้า 1 ครั้ง กระโดดถอยหลัง 1 ครั้ง กระโดดไปข้างหน้า 3 ครั้ง

ข้อเสนอแนะ ใช้เพลง BUNNY HOP แทนได้



เพลงมันขร่อง

มันยกร่องฟักทองแดงไทย สาวๆ หน้ามนทำไมเป็นคนหลายใจ
ใครละ ใครละ จะไม่น่าน้อยใจ เอ้อ เออ เอ้อ เอ้ย น้อยใจ น้อยใจ

ทำเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมสองวงซ้อน หัวหน้าเข้าหาคู่ วงกลมในหันหน้าออกนอกวงกลม

ทิศทางเดินทวนเข็มนาฬิกา

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย-ขวา-ซ้าย)
2. ตบมือ 3 ครั้ง
3. ไขว้มือทั้งสองจับคู่ ให้มือขวาจับมือขวา มือซ้ายจับมือซ้าย มือขวายูบมือซ้าย อยู่ล่าง หมุนกับคู่ด้วยการเดินไปทางซ้ายมือหนึ่งรอบ (8 ก้าว) ปล่อยมือซ้ายกับคู่มือขวายังคงจับอยู่กับคู่
4. ทรงตัว (Balance) เริ่มก้าวเท้าขวาเข้าหากัน แล้วชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง แล้วชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย (ทำ 2 ครั้ง)
5. หมุนกับคู่ไปทางซ้ายไปตามเข็มนาฬิกา 1 รอบ (8 ก้าว) เมื่อกลับถึงที่เดิมต่างก้าวไปทางซ้ายมือของตนไปจับคู่กับคนใหม่

ข้อเสนอแนะ ใช้เพลงการเดินรำพื้นเมือง เพลงระฆังดันเคิร์ก (CHIMES OF DUNDIRK MIXER)

เพลงโกลาโกลาเปื้อนคู่ (เนื้อเพลง)

เราเคลื่อนตัวไปทางซ้าย	แล้วก็ย้ายมาทางขวา
เดินซิเดิน ซิเดิน	เดินซิเดิน พวกเรา
แตะส้นเท้า ปลายเท้า	แล้วก็ย่า ย่า ย่า
แตะส้นเท้า ปลายเท้า	แล้วก็เดิน หาคู่ใหม่

ท่าเริ่มต้น ใช้ท่าวาโซเวียน หันหน้าไปทางทวนเข็มนาฬิกา

จับแบบวาโซเวียน คู่เต้นรำจะยืนหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน ผู้หญิงจะยืนอยู่ทางขวามือ เอียงขึ้นไปข้างหน้าของผู้ชายเล็กน้อย มือที่จับคู่จะอยู่เหนือระดับไหล่ เพียงเล็กน้อย ผู้ชายจับมือซ้ายของผู้หญิง เหยียดแขนขวาข้างหลังของผู้หญิง เอามือขวาไปจับกับมือขวาของผู้หญิง

1. ก้าวเท้าซ้ายไปในวงกลม (นับ 1) ชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย (นับ 2) (ทำ 2 เที้ยว)
2. ทำเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาไปข้างนอกวงกลม
3. ก้าวเดินไปข้างหน้า 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้าย
4. ทำส้นเท้า-ปลายเท้าด้วยเท้าซ้าย แล้วปล่อยมือด้านนอกคนอยู่ด้านนอก (หญิง) เดินผ่านหน้าคนด้านใน (ชาย) ไปครึ่งวงกลมเข้าไปในวงกลมด้วยการเดิน 3 ก้าว คนในวงกลม (ชาย) ในท่าเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
5. ทำส้นเท้า-ปลายเท้าด้วยเท้าขวา เดิน 3 ก้าวเข้าหาคู่ใหม่ (เปลี่ยนคู่) ให้อยู่ในท่าเริ่มต้นดั้งเดิม



เพลงลิง

เจ๊ยก เจ๊ยก เจ๊ยก	เป็นเสียงเรียกของลิง
ลิงมันไม่อยู่นิ่ง	มันชอบวิ่งกระโดดไปมา
เจ๊ยก เจ๊ยก เจ๊ยก	มันร้องเรียกพวกมา
ครั้นพอถึงเวลา	ออกไปหาผลไม้กิน

ทำเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมสองวงซ้อนกัน หันหน้าเข้าหาคู่ วงกลมในหันหน้าออกนอกวงกลม

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



เพลงพรวนดิน

พรวนดินกับเสียวให้หมด แล้วปลูกข้าวโพดสาลี
โอ้แม่ดวงดาราเจ้าไม่เมตตาตัวพี่ ข้าวโพดสาลีปานฉะนี้จะโรยรา (ซ้ำ)

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

1. ยกแขนขึ้นทำท่าเหมือนถือพลั่วในมือกำลังพรวนดิน ยกเท้าขวาขึ้นแตะข้างหน้าเฉียงไปทางขวา ให้ปลายเท้าจิกลงไปยังพื้น หายฝ่ามือทั้งสองเหยียดพุ่งมือและแขนไปทางขวา ในจังหวะเดียวกับเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย เคลื่อนไปทางขวา 2 ครั้ง
2. ทำเหมือนข้อ 1 เปลี่ยนเท้าซ้าย-ไปทางซ้ายมือ
3. ก้าวเท้าขวา ยกมือขวาเหยียดข้างหน้า ยกมือซ้ายงอแตะที่แขนขวา
4. ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง พร้อมกับลดแขนซ้ายเหวี่ยงเหยียดกลับไปข้างหลังเหยียดแขนขวาตรงอยู่ข้างหน้าถอยเท้าขวาไปข้างหลัง พร้อมกับลดแขนขวาเหวี่ยงเหยียดกลับไปข้างหลัง เหยียดมือซ้ายตรงอยู่ข้างหน้า
5. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับยกแขนขึ้นงอ ผลักมือทั้งสองข้างหน้า (นับ 1)
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับผลักมือทั้งสองไปข้างหน้า (นับ 2)
6. รวบมือทั้งสองเอามาไว้ที่หน้าผากแล้วก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย เหวี่ยงแขนทั้งสองเหยียดไปทางข้าง แล้วตบมือ 1 ครั้ง (ทำ 2 เที้ยว)



เพลงระซัง

ระซังใบน้อยในวัดพระแก้ว ดัง ดิง ด่อง ดอง ดิง ด่อง ดอง
ดิง ดอง ดอง ดิง ด่อง ดอง (ซ้ำ) ดิงด่อง ดิงดอง ดิงด่อง (ซ้ำ)

ทำเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าในวงกลม

1. ให้ทุกคนยกมือขึ้นระดับอก มือซ้ายทำท่าเหมือนถือระซัง มือขวาทำท่าเหมือนถือไม้ตีระซัง
2. ให้ตีระซังตามจังหวะเพลง ตอนไหนเสียงสูงก็ให้ยกแขนขึ้นสูงแล้วทำท่าตีตอนไหนเสียงต่ำก็ให้ลดแขนลงในท่ายืน เป็นลักษณะการเคลื่อนไหว นั่ง-ยืน สลับกัน (เหมาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หรืออนุบาล)



เพลงร่ำบ่เจ็ดก้าว

เต้นรำกันให้สนุกครื้นเครง	ร่วมบรรเลงเพลงเร่เร้าใจ
<u>เพลงไพเราะเกาเกี้ยวไป</u>	<u>จูงมือไว้หมุนไปรอบตัว (ซ้ำ)</u>
สนุกเฮฮาตามประสาเด็กไทย	เต้นรำไปให้เหมือนครอบครัว
<u>เต็มความรัก ผักจิตใจ</u>	<u>ปรองดองไว้ มิให้หมองมัว (ซ้ำ)</u>

ทำเริ่มต้น ยืนเป็นรูปวงกลมสองวงวางซ้อนกัน มือด้านในจับกับคู่ หันหน้าไปทวนเข็มนาฬิกา

1. เริ่มต้นด้วยเท้าด้านนอกไปข้างหน้า 7 ก้าว แล้ววิ่งถอยหลังกลับ 7 ก้าว
2. แยกออกจากคู่โดยวิ่งชาติซไป 1 ก้าว (ชาติซ = เดิน 3 ก้าว แล้วกระโดดเขย่ง) ให้ผู้ชายไปในวงกลม ผู้หญิงออกนอกวงกลม แล้ววิ่งชาติซกลับ 1 ก้าว
3. แขนขวาเกี่ยวแขนกับคู่กระโดดเขย่ง 4 ก้าว ตามเข็มนาฬิกา
4. ท่อนเพลงที่ 2 ทำเหมือนข้อ 1-3 จบเพลงให้เปลี่ยนคู่โดยผู้ชายก้าวขึ้นมาหาคู่ใหม่

บทที่ ๕

การบริหารกายคู่ใช้ประกอบ

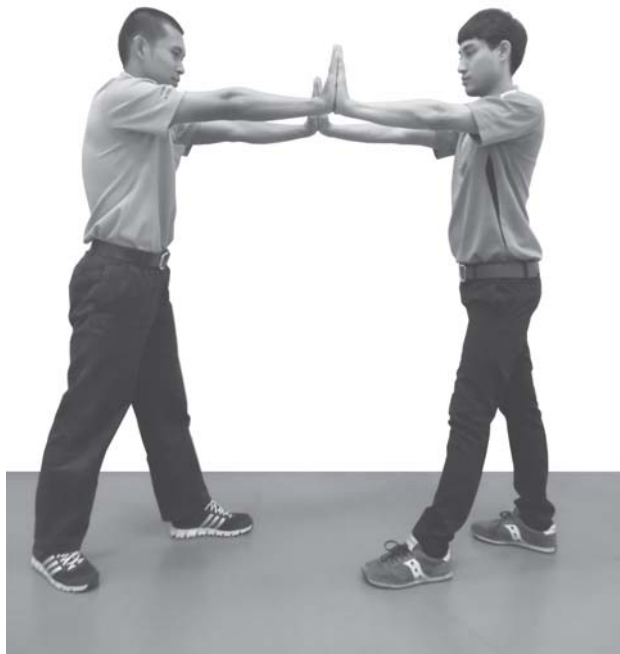
การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



การสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถนำการบริหารการคู่มาใช้ในการจัดกิจกรรมได้ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด สร้างความท้าทายทั้งยังได้ประโยชน์ต่อผู้ฝึกนอกเหนือไปจากความสนุกสนานและสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน เพราะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันขณะบริหารกาย ตามตัวอย่างท่าบริหารกายที่นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้เป็นท่าบริหารกายคู่ที่ใช้แรงในการผลักและดัน รวมทั้งการทรงตัวในขณะการเคลื่อนไหว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถด้านความแข็งแรง ความทนทาน ส่งเสริมความเจริญของกล้ามเนื้อหลักในการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายนอกจากนี้ยังเป็นการวัดประสิทธิภาพของร่างกายอีกด้วย

บริหารไหล่แอ่นแขน

ผลักกัน



งอ-เหยียด



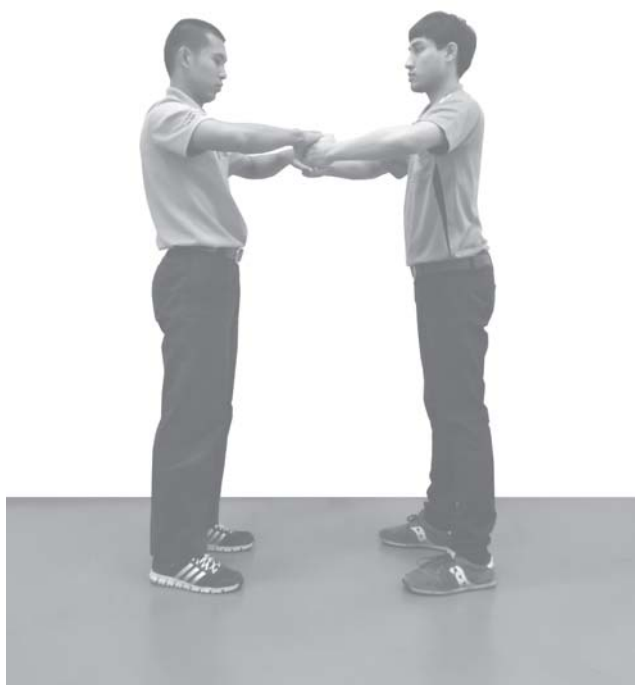
เหยียด-ยืดหลัง



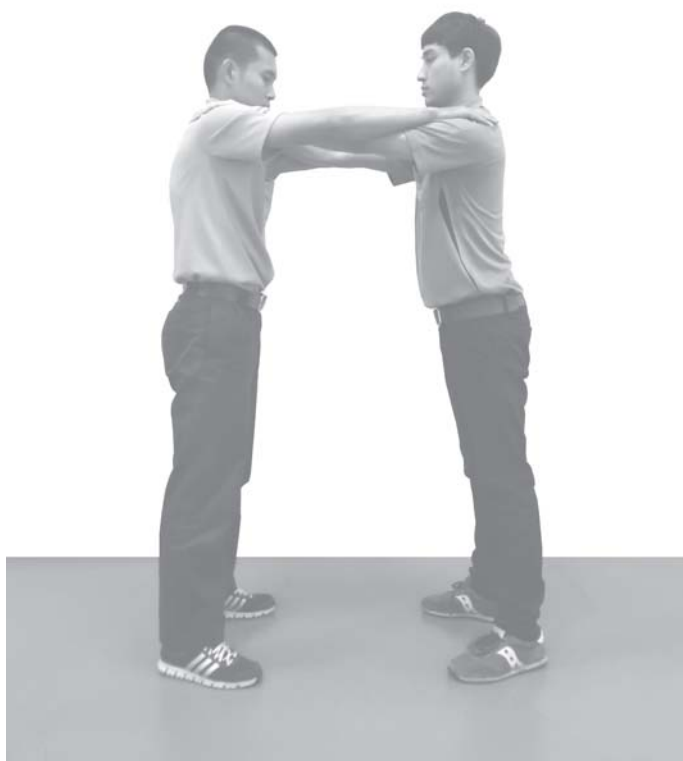
เหยียด-ยืด ลำตัวต้นขา



เหยียด-ยืด แขนและลำตัว



บริหารหลังและไหล่



บริหารหน้าท้อง



บริหารขาและหน้าท้อง



ยึดถือตัวด้านข้าง



ปิดกั้นน้ำเนืองนอง



ที่มาภาพประกอบ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. 23 พฤษภาคม 2557.

บรรณานุกรม

- คณิต เขียววิชัย. (2534). **หลักนันทนาการ**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- ทวีป อภิสัทธ์, (2553). **การสร้างสมรรถภาพในวิชาชีพครูโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ**. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2539). **สนุกและเรียนรู้กับ 57 กิจกรรม และเกม**. กรุงเทพฯ: บริษัทพี พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์. (มปป.) **เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพฯ: มปท.
เอกสารเผยแพร่ (อัดสำเนา).
- . (มปป.) **เอกสารประกอบการอบรมครูเกี่ยวกับนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: มปท.
เอกสารเผยแพร่ (อัดสำเนา).
- มนูญ ตนะวัฒนา. (2537). **ศิลปะการเสริมสร้างพลังความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์
การพิมพ์.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2540). **เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาคนและองค์กร**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ด ยูเคชั่น
จำกัด.
- . (2556). **เทคนิคเสริมสร้างพัฒนาบุคลากรให้บริการเป็นเลิศ**. กรุงเทพฯ: สมาร์ท โลฟ.
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรมพลศึกษา. บันทึกภาพเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2557.
- สำเร็จ มณีเนตร. (2530). **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามมิตร.
www.oknation.net/blog/kanza123
www.oknation.net/blog/print.php?id=829303
www.sammitrauto.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539406060&Ntype=2
www.santanakarn.com/school_all_Activities.html

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายพัฒนาชาติ	กฤติบวร	อธิบดีกรมพลศึกษา
นายชาญวิทย์	ผลชีวิน	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นายธวัช	ถาวรสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
รศ. ดร.กำโชค	เผือกสุวรรณ	อดีตรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการสอบวิทยานิพนธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการประเมินผล

นายกิตติพงษ์	โพธิมุ	ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ
นายอำไพพร	ฉายศิริ	
นายทวีโชค	พงษ์ดี	
นางสาวมณฑินี	มีสมบูรณ์	
นางสาวกฤตกัญญา	คชรินทร์	

ผู้เรียบเรียงและจัดทำต้นฉบับ

นางพัชรา	เทียมเพชร	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ
----------	-----------	------------------------------



