

ทำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

โดย ครูบุญเกิด เพื่อกิตต์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ตัวชี้วัด

ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลัก
ความรู้วิธีการ ไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น (พ ๓.๑ ม.๓/๓)



ผังสาระการเรียนรู้

ความหมายของนันทนาการ

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรม
นันทนาการ

ตัวอย่างการจัดกิจกรรม
นันทนาการแก่ผู้อื่น

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

เกมรวมเลข
ตามคำสั่ง

เกมแลกเปลี่ยน
ชื่อ

เกมทุกสิ่งในโลก
ล้วนคู่กัน

๑. ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่เข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจและก่อให้เกิดความสุขความพึงพอใจ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๒. ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

๒.๑ เป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้ประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้ปฏิบัติ สังคม รวมทั้งต่อประเทศชาติ เพราะเป็นการไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือใช้ในทางที่ผิดซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองหรือสังคม

๒.๒ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต

กิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง เล่นดนตรี ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจผ่อนคลาย มีความเพลิดเพลินกับกิจกรรม และไม่คิดฟุ้งซ่าน

๒.๓ ช่วยลดและป้องกันปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงและต้องการแสดงออก จึงอาจก่อปัญหาอาชญากรรม การทะเลาะวิวาทหรือหนีโรงเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาของสังคม การใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้วัยรุ่นไม่มีเวลายั่วสุมสร้างปัญหาต่าง ๆ

๒.๔ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

การทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันภายในบ้าน เช่น ดูภาพยนตร์ ต่อภาพต่อ (Jigsaw puzzle) ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสพบปะกัน ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขความอบอุ่น และจะทำให้ครอบครัวห่างไกลจากสารเสพติดอีกด้วย

๒.๕ เป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมนันทนาการ เช่น การปลูกต้นไม้ เก็บขยะบริเวณชายหาด เป็นการช่วยกันอนุรักษ์และบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่และสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีคุณค่าและนานที่สุด คงความสวยงามตามธรรมชาติไว้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

๓. การจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดหรือแนะนำผู้อื่นทำกิจกรรมนันทนาการ ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความสร้างสรรค์ ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน ซึ่งสามารถเลือกได้จากประเภทของนันทนาการ ดังนี้



๓.๑ นันทนาการในบ้าน (Family Recreation)

บ้านเป็นสถานที่นันทนาการแห่งแรกที่มีสมาชิกในครอบครัว เป็นผู้เข้าร่วมในเวลาว่างและในโอกาสพิเศษ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เป็นสื่อกลาง ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ทุกคนเข้าร่วมได้

๓.๒ นันทนาการในโรงเรียน (School Recreation)

โรงเรียนเป็นสถานที่ชุมนุมเด็กนักเรียนจำนวนมาก จึงเหมาะแก่ การจัดกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างที่เหลือจากการเรียน เช่น เวลาก่อน เข้าเรียน พักรกลางวัน หลังเลิกเรียน



๓.๓ นันทนาการสาธารณะ (Public Recreation)

นันทนาการประเภทที่จัดขึ้นสำหรับบุคคลทั่วไป โดยใช้เงินงบประมาณแผ่นดิน เป็นการจัดสถานที่นันทนาการต่าง ๆ เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ ที่พักผ่อน ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ ที่สร้างขึ้นโดยรัฐ

๓.๔ นันทนาการชุมชน (Community Recreation)

ชุมชนจำเป็นต้องมีกิจกรรมนันทนาการที่เป็นไปตามแบบ และวัฒนธรรมที่เคยมีมาของชุมชนนั้น ๆ ในชุมชนหนึ่ง ๆ ควรมีสวน นันทนาการ ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน สนามกีฬา สถานที่พักผ่อน สวนสาธารณะ สวนธรรมชาติ พฤษชาติ กิจกรรมพื้นเมืองต่าง ๆ และ กิจกรรมนันทนาการแทบทุกชนิดจัดขึ้นในชุมชน เพื่อบริการแก่ประชาชน ในชุมชนนั้น

๓.๕ นันทนาการอาสาสมัคร (Voluntary Recreation)

นันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ การที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความถนัด ความสนใจ และพึงพอใจของตน เช่น งานอาสาสมัครตามโรงพยาบาล งานอาสาสมัครเป็นผู้จัดกีฬาสมัครเล่น เป็นผู้นำศูนย์เยาวชน ทั้งนี้โดยไม่หวังเงินหรือสิ่งตอบแทนใด ๆ



๔. ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น ซึ่งต้องใช้ทักษะกิจกรรมนันทนาการในด้านการพูด อ่าน เขียน และเกมต่าง ๆ นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการอยู่ค่ายพักแรม การอบรม การสัมมนา รวมทั้งใช้ในโอกาสต่าง ๆ เช่น การรับสมาชิกใหม่ น้องใหม่ การละลายพฤติกรรม เป็นการสร้างบรรยากาศที่มาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มให้เกิดความสนุกสนาน ช่วยให้เกิดเจตคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจกัน เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง ส่งเสริมให้การทำงานรวมพลังกันเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยส่งเสริมการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและการผ่อนคลายความตึงเครียด

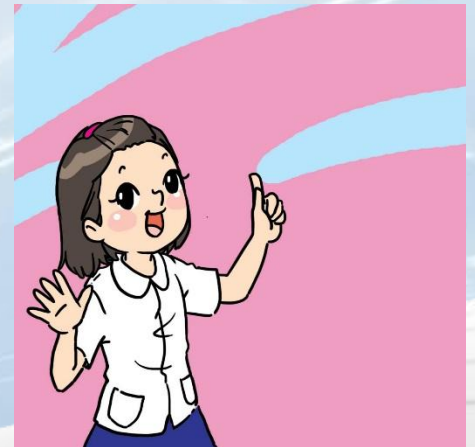
ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่สามารถจัดให้แก่ผู้อื่น
อาจเป็นการเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์อย่างง่าย ๆ ซึ่งมีดังนี้

๔.๑ เกมรวมเลขตามคำสั่ง

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกต
พฤติกรรมสมาชิก

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ บัตรคำ





วิธีการเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคน คนละ ๑ ใบ
๒. จากนั้นผู้นำให้สมาชิกดูด้านที่เป็นตัวเลข แล้วให้สมาชิกรวบรวมเลขกับเพื่อนจากบัตรแล้วแต่คำสั่ง เช่น รวมให้ได้ ๑๐ แต่ไม่เกิน ๑๒
๓. สมาชิกบางกลุ่มอาจจะได้สมาชิกมาก บางกลุ่มได้สมาชิกน้อยไม่เป็นไร
๔. แล้วให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยกันตามความสนใจ ในเวลาไม่เกิน ๒ นาที
๕. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์

๔.๒ เกมแลกเปลี่ยนชื่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันและสังเกตพฤติกรรม

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ บัตรป้ายชื่อ

วิธีการเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรป้ายชื่อแจกให้ทุกคน ๆ ละ ๑ ใบ โดยไม่ให้ตรงกับชื่อเจ้าตัว
๒. ให้สมาชิกหาชื่อเพื่อน โดยให้ลุกขึ้นเดินหาพร้อมกับหาป้ายชื่อของตนเองและถามเพื่อน ๑ คำถาม
๓. ผู้นำให้เวลาพอสมควร จากนั้นให้ใช้สัญญาณนกหวีดหยุด
๔. ผู้นำเรียกชื่อสมาชิกที่ยังหาชื่อตนเองไม่ได้มาข้างหน้าห้องแล้วให้แนะนำตัวเองเพื่อขอป้ายชื่อจากเพื่อน
๕. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์

๔.๓ เกมทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรม
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่จำกัดจำนวน
อุปกรณ์ บัตรคำ



วิธีการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคน คนละ ๑ ใบ จากนั้นบอกชื่อเกมว่า "ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน" แล้วยกตัวอย่าง เช่น พ่อคู่กับแม่
2. ให้สมาชิกหาคู่ตั้งแต่ ๒ คน แต่ไม่เกิน ๔ คน ที่อยู่รวมกันได้ให้ระยะเวลาพอสมควร จากนั้นเริ่มสอบถามว่าใครไม่มีคู่ ให้มาข้างหน้าห้อง แล้วสอบถามข้อความในบัตรคำ
3. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน ดังนั้นทุกอย่างในโลกนี้คู่กันได้ และสังเกตพฤติกรรมสมาชิกว่า สมาชิกยอมรับเข้ากลุ่ม

ผังสรุปสาระสำคัญ

**ความหมาย
ของ
นันทนาการ**

นันทนาการ คือ กิจกรรมที่เข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และก่อให้เกิดความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

**ประโยชน์ของ
กิจกรรม
นันทนาการ**

การทำกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ช่วยลดและป้องกันปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม ส่งเสริมขวัญและกำลังใจ สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยจรรโลงสังคมให้น่าอยู่ สร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อีกทางหนึ่ง

**การจัดกิจกรรม
นันทนาการ**

การจัดกิจกรรมนันทนาการสามารถเลือกได้จากหลายกิจกรรมทั้งนันทนาการในบ้าน นันทนาการในโรงเรียน นันทนาการสาธารณะ นันทนาการชุมชน นันทนาการอาสาสมัคร

**ตัวอย่างการจัด
กิจกรรม
นันทนาการ
แก่ผู้อื่น**

การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่นอาจเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกันสำหรับสมาชิกที่เพิ่งรู้จักกัน หรือเพื่อสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม และเพื่อให้ทราบพฤติกรรมของแต่ละคน

**การจัด
กิจกรรม
นันทนาการ**