

# บทที่ 8

การออกกำลังกาย กีฬา และ**นันทนาการ**

# นันทนาการ

- **นันทนาการ (Recreation)** เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยมนุษย์ใช้เวลาส่วนที่เรียกว่า “เวลาว่าง (Leisure time)” กระทำกิจกรรม หรือประสบการณ์ซึ่งเลือกแล้วว่าจะทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ แก่ตนเองโดยตรง เพื่อเป็นการตอบสนองในการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ก่อให้เกิดความสดชื่น และมีพลังขึ้นมาใหม่ ในการที่จะประกอบภารกิจอื่น ๆ ต่อไป ปัจจุบันมีการศึกษา ค้นคว้าวิจัยกันอย่างกว้างขวางในนานาอารยประเทศ เพื่อนำคุณค่าและประโยชน์จากนันทนาการไปพัฒนาคุณภาพ ชีวิตพลเมืองของตนเอง

## นันทนาการ (ต่อ)

- นันทนาการในทางวิชาการจึงเป็นศาสตร์สาขาหนึ่ง ที่ว่าด้วยพฤติกรรมมนุษย์ในช่วงเวลาว่าง หรือช่วงที่ไม่เป็นลักษณะภารกิจของการงาน การแสดงออกจากการกระทำในรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่างนั้นอาจเป็นดาบสองคมได้ คือ มีผลในทางดีหรืออาจเสียหายได้ สำหรับกิจกรรมนันทนาการจะเป็นส่วนนำพาสิ่งที่ดีสู่ชีวิต ไม่ใช่การทำลาย หรือสร้างปัญหาแก่บุคคลและสังคม

# ความหมายของนันทนาการ

- คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2546). (ที่บัญญัติโดย พระยาอนุমানราชธน หรือเสถียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507)
- ฮาโรลด์ ดี เมเยอร์ และชาร์ล เค ไบรท์บิล (Harold D. Meyer & Charles K. Brightbill). (1948).
- ยอร์ช ดี บัตเลอร์ (George D. Butler). (1959).
- แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560 – 2564 กรมพลศึกษา. (2562).

# ความหมายของนันทนาการ **สรุปได้ว่า**

- **นันทนาการ** คือ ประสบการณ์หรือการกระทำ กิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้นจะต้องกระทำในเวลาว่างจากงานประจำหรือภารกิจประจำอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใด ๆ นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขใจ ที่ได้รับโดยตรง

# คุณลักษณะของนันทนาการ

- คุณลักษณะของนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการพิจารณา ซึ่งมีดังต่อไปนี้
- 1. กิจกรรมนันทนาการต้องประกอบหรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเสมอ
- **1.1 กิจกรรมทางกาย** เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานทางกายประกอบ ซึ่งมีอยู่อย่างหลากหลาย

# คุณลักษณะของนันทนาการ (ต่อ)

- 1.2 กิจกรรมทางจิตใจหรือทางสมอง เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ พลังทางสมองในการคิดสร้างสรรค์ แล้วจึงออกมาเป็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ง่ายเหมือนกับการประกอบกิจกรรมทางกาย ผู้ประกอบกิจกรรมทางสมองนั้นจะต้องใช้สมองในการคิดสร้างสรรค์ บางครั้งอาจจะสังเกตไม่ได้ว่าบุคคลผู้นั้นได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางสมองหรือไม่ เพราะบางทีสีหน้าหรือพฤติกรรมที่เห็นได้อาจจะดูเหมือนว่าเขาไม่ได้มีความเพลิดเพลินแต่อย่างใด กิจกรรมนันทนาการทางสมอง เช่น การออกแบบเสื้อผ้า ออกแบบสวน ออกแบบบ้าน แต่งคำประพันธ์ แต่งเพลง เป็นต้น

# คุณลักษณะของนันทนาการ (ต่อ)

- **1.3 กิจกรรมทางอารมณ์** เป็นการค่อนข้างยากที่จะวัดอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการว่าเขาได้รับความสุข สนุกสนาน ประทับใจ พึงพอใจมากน้อยเพียงใด กิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ เช่น การฟังดนตรี การชมกีฬา ชมนก ชมวิวทิวทัศน์ ชมสื่อออนไลน์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางกายและทางสมองก็มักจะได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ไปด้วย แม้จะสังเกตพฤติกรรมของผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการไม่ได้ง่าย แต่ก็พอจะสังเกตเห็นความพึงพอใจ ความประทับใจ ของผู้มีอารมณ์ทางนันทนาการได้บ้าง เช่น การหัวเราะ สีหน้า ที่แสดงออกถึงความพึงพอใจ การปรบมือ เป็นต้น



## คุณลักษณะของนันทนาการ (ต่อ)

- 2. กิจกรรมนันทนาการมีหลายรูปแบบ กิจกรรมนันทนาการมีขอบข่ายที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง ไม่มีรูปแบบที่จำกัดแน่นอน เพราะรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของบุคคล เป็นสำคัญ ซึ่งย่อมแตกต่างกันไปตามสถานภาพ อย่างไรก็ตาม บุคคลและกลุ่มบุคคล คือผู้ที่กำหนดรูปแบบของกิจกรรม นันทนาการ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีรูปแบบอื่นเกิดขึ้นอีกได้ เพราะโดยแท้จริงแล้ว บุคคลแต่ละคนคือผู้ที่กำหนดกิจกรรมนันทนาการสำหรับตนเอง

## คุณลักษณะของนันทนาการ (ต่อ)

- 3. นันทนาการต้องอาศัยแรงจูงใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้นั้น จะต้องมีความแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นที่ทำให้กระหายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สิ่งจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมอาจจะเป็นเพราะต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือแรงจูงใจที่จะทำให้เขาทราบว่าผลที่ได้จากการประกอบกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เขาพึงพอใจ
- 4. กิจกรรมนันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง

# ความสำคัญของนันทนาการ

- 1. กิจกรรมนันทนาการสำคัญในลักษณะของการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตดี ทั้งด้านอาชีพ และการประกอบอาชีพ
- 2. กิจกรรมนันทนาการสำคัญในลักษณะของการส่งเสริมวัฒนธรรม ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข สนุกสนาน มีความสำเร็จ ความพึงพอใจ สิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์จากกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น เพียงแต่ละคนดึงมาใช้เมื่อไร

กิจกรรมนันทนาการในสภาพสังคมปัจจุบัน มีความสำคัญมากขึ้นใน  
ทุก ๆ ด้าน พอจะกล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้

- 1. สำคัญต่อตัวเราเองโดยตรง คนทุกคนหากได้แสดงออก ได้  
พูดจา ได้ร้องเพลง ได้วิ่ง ได้กระโดด ได้เล่น จะมีความปิติสุข มี  
ความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด สุขภาพก็จะพร้อมที่จะ  
ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำรงชีพได้ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้  
เป็นองค์แห่งการนันทนาการนั่นเอง “ย่อมไม่มีใครไม่มีนันทนาการใน  
หัวใจ” เพียงแต่จะใช้เมื่อไร ใช้อย่างไร แค่นั้น เพียงใด ให้เหมาะสม  
เท่านั้น

# กิจกรรมนันทนาการในสภาพสังคมปัจจุบัน มีความสำคัญมากขึ้นใน ทุก ๆ ด้าน พอจะกล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้ (ต่อ)

- 2. สำคัญต่อระบบสังคม สังคมต้องอาศัยมนุษย์ที่จะเป็นส่วนเคลื่อนไหวไปมา (Dynamic Action) ผูกพันโยงใยต่อเนื่องเป็นโครงสร้าง ตั้งแต่เล็ก ๆ ในครอบครัว ในหมู่เพื่อน 2-3 คน จนกระทั่งไปโตในองค์กร ในกลุ่มต่าง ๆ ที่ใดมีโครงสร้างสังคมที่ซับซ้อนแน่นหนา ก็ยังจะมีปัญหาตามมามากมาย ภาวะของจิตใจ จิตสำนึก จิตแปรเปลี่ยน ฯลฯ ของกลุ่ม ในองค์กรต่าง ๆ เป็นผลต่อมลพิษทางใจ (Mind Pollution) เมื่อจิตของสมาชิกแปรเปลี่ยนไป พลังจิตอ่อนลง ความสับสนวุ่นวายเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพ ศักยภาพของผลผลิตในกลุ่มและองค์กรต่างก็ลดลง ปัญหาแทรกซ้อนมากมายในรูปของมลพิษต่าง ๆ เช่น มลพิษทางอากาศ (Air Pollution) มลพิษทางน้ำ (Water Pollution) ทั้งหมดเหล่านี้เกิดจาก การกระทำของมวลมนุษย์ เพราะเขาเหล่านั้นกำลังสูญเสียสมดุลชีวิต คือ ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง

กิจกรรมนันทนาการในสภาพสังคมปัจจุบัน มีความสำคัญมากขึ้นใน  
ทุก ๆ ด้าน พอจะกล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้ (ต่อ)

- 3. สำคัญต่อการส่งเสริมวัฒนธรรมของชาติ ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็น ดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตของคนไทยจึงยึดหลัก เดินสายกลาง คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” คนไทยรู้จักความพอเหมาะพอควร คือ มีการทำงานและการพักผ่อนควบคู่กันไป จะได้ผ่อนคลายความตึงเครียด เมื่อยล้าทั้งกายและใจ ทั้งนี้กิจกรรมและวิธีการพักผ่อนหย่อนใจของคนไทยบางอย่างก็กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยไป เช่น การละเล่นพื้นเมืองแบบไทย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของไทย การละเล่นหรือกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจนี้ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งนับว่ามีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของชาติมาช้านานแล้ว และถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย

# กิจกรรมนันทนาการในสภาพสังคมปัจจุบัน มีความสำคัญมากขึ้นใน ทุก ๆ ด้าน พอจะกล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้ (ต่อ)

- การปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยม อันเป็นลักษณะของความเจริญงอกงามของชาติ นอกจากการอบรมเลี้ยงดูตามแบบลักษณะครอบครัวไทย การอบรมในระบบโรงเรียน และการกล่อมเกลามาจากสังคม อันเป็นสภาวะแวดล้อมรอบตัวและโดยลักษณะนิสัยของคนไทยเรา อาจกล่าวได้ว่า การดำเนินชีวิตทั้งการทำงานและมีการพักผ่อนควบคู่กันไป ดังนั้น เมื่อจับจุดที่ตรงกับอุปนิสัยคนไทยข้อนี้จะเห็นว่า มีความสอดคล้องและตรงกับคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งโดยนัยหมายถึง กิจกรรมที่ทำในยามว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน การผ่อนคลายความตึงเครียด โดยเลือกกิจกรรมได้ตามความต้องการและความสนใจของแต่ละบุคคลอันจะส่งผลดีให้เกิดแก่ตนเอง หมู่คณะและประเทศชาติในที่สุด จากหลักการของนันทนาการนี้จะเห็นว่าเป้าหมายของนันทนาการ เป็นสิ่งที่สอดคล้อง สามารถใช้เป็นเครื่องมือก่อให้เกิดวัฒนธรรมอันดีงาม และเป็นที่ยิ่งประสงค์ของชาติได้เป็นอย่างดี

# ความมุ่งหมายของนันทนาการ

- ความมุ่งหมายของนันทนาการมีมากมายหลายประการ ซึ่งพอจะสามารถแบ่งเป็น 4 ประการ ดังนี้
- **1. จุดมุ่งหมายทางร่างกายและจิตใจ** การจัดกิจกรรมนันทนาการย่อมเกิดประโยชน์โดยตรงและโดยอ้อม ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ คือ
  - 1.1 เพื่อฟื้นฟูสภาพความล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากทำงาน
  - 1.2 เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
  - 1.3 เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการที่จะเล่นมากกว่าทำงาน
  - 1.4 เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังการเจ็บป่วย



# ความมุ่งหมายของนันทนาการ (ต่อ)

- 2. จุดมุ่งหมายทางด้านอารมณ์และสติปัญญา
- 2.1 เพื่อให้เกิดความสนุกสนานอันเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของมนุษย์
- 2.2 ส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างอย่างฉลาดและเกิดประโยชน์
- 2.3 เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และกล้าแสดงออกตามเอกภาพแห่งตน
- 2.4 เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

# ความมุ่งหมายของนันทนาการ (ต่อ)

- 3. จุดมุ่งหมายทางด้านสังคมและวัฒนธรรม
  - 3.1 เพื่อส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน
  - 3.2 เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
  - 3.3 เพื่อเป็นการฝึกฝนลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
  - 3.4 เพื่อให้รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น
  - 3.5 เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวความคิด ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

# ความมุ่งหมายของนันทนาการ (ต่อ)

- 4. จุดมุ่งหมายด้านจริยธรรมและคุณธรรม
  - 4.1 เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้จักการให้อภัย รู้แพ้ รู้ชนะ
  - 4.2 เพื่อส่งเสริมให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่มหรือบุคคลอื่น
  - 4.3 เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะหรือในชุมชน
  - 4.4 เพื่อฝึกฝนให้มีมารยาทในการแสดงออกทั้งในขณะที่เป็นผู้นำและผู้ตาม
  - 4.5 เพื่อส่งเสริมให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ
  - 4.6 เพื่อส่งเสริมให้รู้จักปฏิบัติตามข้อตกลงหรือกฎกติกาได้อย่างถูกต้อง ยุติธรรม

# คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 28-29) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ ไว้ดังนี้
- **คุณค่าของนันทนาการ**
- 1. ให้คุณค่าสำหรับบุคคลในด้านความเสมอภาค มีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล และบุคคลกับองค์กร
- 2. คุณค่าต่อครอบครัว สร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัว

# คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ (ต่อ)

- 3. คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 4. คุณค่าต่อชุมชน สร้างความร่วมมือ รักหวงแหนและความผูกพันในชุมชนตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน
- 5. คุณค่าต่อประเทศชาติ ในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวัฒนธรรมประเพณีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
- 6. คุณค่าต่อนานาชาติหรือสากล การรักษาอนุรักษ์มรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกันและกันระหว่างชาติ

# ประโยชน์ของนันทนาการ

- 1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
- 2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
- 4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
- 5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

# ประโยชน์ของนันทนาการ (ต่อ)

- 6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
- 7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
- 9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
- 10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็ก

# ประโยชน์ของนันทนาการ (ต่อ)

- 11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
- 12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดี  
แก่สมาชิกภายในครอบครัว
- 13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวน  
ทรัพยากรธรรมชาติ
- 14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
- 15. ช่วยถ่ายถอดประเพณีวัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษย์



# ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

- กิจกรรมนันทนาการ เป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่ากิจกรรมเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมการพัฒนาชุมชนและสังคมในด้านคุณภาพชีวิต ในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจหรือความต้องการร่วมกัน ส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเป็นส่วนหนึ่งของทีม

## ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ (ต่อ)

- นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตใหม่ เพื่อให้การศึกษากิจกรรมนันทนาการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงใคร่ขอแนะนำกิจกรรมนันทนาการซึ่งแบ่งออกเป็น 15 หมวดหมู่ดังต่อไปนี้

# 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม-กีฬา

- กิจกรรมเกมกีฬา แบ่งออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ๆ เช่น
- **1.1 กิจกรรมเกม กีฬาขั้นพื้นฐาน** เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล เป็นต้น
- **1.2 กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่** เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ไต่เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา วាយน้ำ เป็นต้น

# 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม-กีฬา (ต่อ)

- **1.3 กีฬาประเภททีม** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่า กีฬาประเภททีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่ม การแสดงออกในการมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เน็ตบอล แอนด์บอล เป็นต้น

# 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม-กีฬา (ต่อ)

- 1.4 กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น กีฬาเน็ตบอล บาสเก็ตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วังมาราธอน กรีฑา วายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น ในปี พ.ศ. 2533 คณะกรรมการโอลิมปิกสากล ร่วมกับองค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ประกาศให้เป็นปีแห่งการสนับสนุนการส่งเสริมบทบาทสตรีในการกีฬารวมทั้งนักกีฬา โค้ช ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามากขึ้น

# 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม-กีฬา (ต่อ)

- 1.5 กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือ กีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ และแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มบุคคลพิเศษ เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งสัมฤทธิ์ กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วิ่ง-เดิน เพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายทำทายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งมอเตอร์ไซด์ กีฬาประดาน้ำ และดำน้ำ กีฬาประเภท กระโดดร่มชูชีพ เครื่องร่อน กีฬาไต่เขา กีฬาทดสอบสมรรถภาพ เป็นต้น

# 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม-กีฬา (ต่อ)

- 1.6 กีฬาเพื่อการแข่งขัน ซึ่งหมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะ กีฬา เพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัด ฝึกซ้อมกัน อย่างต่อเนื่องโดยหวังประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชม เป็นการบันเทิงอย่างหนึ่งที่ช่วย เสริมสร้างประสบการณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ การมีส่วนร่วมของกลุ่ม กองเชียร์หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬา อาชีพและเพื่อการแข่งขัน ได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล เบสบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเก็ตบอล เป็นต้น

## 2. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

- กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถทักษะงานฝีมือให้แก่ชุมชนเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา คุณค่าของศิลปหัตถกรรม ชนิดของศิลปหัตถกรรม
- 2.1 การประดิษฐ์เครื่องเล่นเครื่องใช้
- 2.2 การพิมพ์ภาพและลวดลาย
- 2.3 ศิลปะการตกแต่งบ้าน



## 2. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม (ต่อ)

- 2.4 การเย็บปักถักร้อย
- 2.5 การประกอบอาหาร
- 2.6 ศิลปะการแกะสลัก
- 2.7 ศิลปะการปั้น
- 2.8 ศิลปะการวาดภาพ

### 3. กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

- การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้าน ความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ ส่งเสริมการ แสดงออก เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาท วัฒนธรรม และคุณธรรมทางสังคม กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเคลื่อนไหวตามบทเพลงและ จังหวะประกอบดนตรี เป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลเข้ากับ จังหวะดนตรี คุณค่าในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการ เต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ ดังนี้

### 3. กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (ต่อ)

- 1. ก่อให้เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพ
- 2. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
- 3. ส่งเสริมการประสานงานของสมอง ประสาท กล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
- 4. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทรวดทรงที่ดี
- 5. ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล
- 6. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวของบุคคล
- 7. ส่งเสริมจังหวะและดนตรีในหมู่ผู้เข้าร่วม

## 4. กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร

- นันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพิธีทางศาสนา ความฝันหรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์ ความสุข สนุกสนานคุณค่าในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ดังนี้

## 4. กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร (ต่อ)

- 1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
- 2. เป็นลักษณะวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชนชาติ
- 3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
- 4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
- 5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

## 5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก

- งานอดิเรก จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สนุกสนาน และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ประเภทของงานอดิเรก มีดังนี้

## 5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก (ต่อ)

- 1. งานอดิเรกประเภทการกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
- 2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก
- 3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ
- 4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ

# คุณค่าของงานอดิเรก

- 1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน ช่วย  
การส่งเสริมสุขภาพจิต
- 2. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อหรือเวลาว่างเชิงบังคับ
- 3. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
- 4. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
- 5. เป็นสิ่งที่มีจุดหมายหรือทดแทนโอกาสในการว่างงาน



## คุณค่าของงานอดิเรก (ต่อ)

- 6. เป็นสื่อความรู้และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
- 7. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
- 8. ส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่า และมีจุดมุ่งหมายสร้างความสมดุลของชีวิต
- 9. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริมหรือเกิดอาชีพ เสริมเศรษฐกิจของบุคคลและสังคม

## 6. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

- ดนตรี เป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคลและชุมชนคุ้นเคยกับดนตรีทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำทนาย ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรีตามลักษณะการเข้าร่วม มีดังนี้

## 6. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง (ต่อ)

- 1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
- 2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
- 3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
- 4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
- 5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี
- 6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบำบัลเล่ย์ ละคร เพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี

## การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

- **1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน** เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
- **2. ดนตรีสำหรับประชาชน** การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจ การบันเทิง ผับ ดิสโก้ คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร เป็นต้น

## การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง (ต่อ)

- 3. **ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ** เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีที่แตกต่างออกไป
- 4. **ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ** เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส และกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

# คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

- 1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคลและชุมชน
- 2. ดนตรีสร้างอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบได้
- 3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
- 4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจและสติปัญญา
- 5. เป็นสื่อภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด

## คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง (ต่อ)

- 6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
- 7. ช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม
- 8. สร้างและส่งเสริมคุณค่าของศิลปะการสร้างสรรค์
- 9. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
- 10. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย

## 7. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง/นอกเมือง

- เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมและมลพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์ โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ไร่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม ระบอบเสรีประชาธิปไตย



## 7. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง/นอกเมือง (ต่อ)

- แหล่งนันทนาการกลางแจ้ง เช่น สนามกีฬา ค่ายลูกเสือเนตรนารี สระว่ายน้ำ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โบราณวัตถุ โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ เป็นแหล่งที่ให้ความรู้ ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม มลภาวะเป็นพิษ การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ความประทับใจ เป็นต้น สนามเด็กเล่นและสถาบันการศึกษา ก็เป็นแหล่งนันทนาการกลางแจ้งที่ช่วยพัฒนากิจกรรมของเยาวชนและประชาชนในด้านการเจริญเติบโตและคุณภาพชีวิต

## 8. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

- ดั้งที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสมนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี และคุณภาพชีวิต

## 8. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (ต่อ)

- คุณค่านันทนาการทางสังคม มีดังนี้
- 1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
- 3. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
- 4. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
- 5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
- 6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

# กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

- ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้
- **1. เกม** ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ ฯลฯ
- **2. ละคร** เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน

## กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (ต่อ)

- **3. ดนตรี** เพื่อเป็นนันทรสพ เพื่อการสร้างสรรคในกลุมคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรักความเข้าใจ สร้างมิตรภาพ วัฒนธรรม ประเพณี
- **4. การเต็นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ** การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต็นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน
- **5. กีฬาเพื่อนันทนาการ** ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ

## กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (ต่อ)

- **6. ศิลปหัตถกรรม** มีประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ชุมชนอาจจะร่วมกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชนโดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชน
- **7. งานเลี้ยงสังสรรค์** การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

## 9. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ

- เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

## 9. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (ต่อ)

- คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการพิเศษ
- 1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 2. เป็นการเปิดโอกาสการทำงานสร้างโปรแกรมนันทนาการ
- 3. เป็นการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชนเพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน
- 4. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์
- 5. เป็นการทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน



## กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (ต่อ)

- - วันพิเศษ เทศกาล มหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันครบรอบวันก่อตั้งชุมชน เป็นต้น
- - นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสนมภ์ เป็นต้น

## กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (ต่อ)

- - การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี
- - การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน เป็นต้น
- - เทศกาลเต๋นร่า เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปะทัศนกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

## 10. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

- กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคล พัฒนาทักษะความรู้ และความสามารถ เหมาะกับทุกระดับวัย และเพศ วรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนา จินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้ และเป็น กิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

## 10. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

- กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) มีรูปแบบดังนี้
- 1. การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อพัฒนาตนเอง
- 2. การอ่านหนังสือพิมพ์ นวนิยาย หนังสือปริทัศน์ วรรณกรรม
- 3. การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ เขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
- 4. การเขียนบทร้อยกรอง เขียนคอลัมน์ เขียนหนังสือรายปักษ์
- 5. การพูดโต้วาที อภิปราย ซักถาม การจัดพบปะสภากาแฟ
- 6. การพูดทางวิทยุโทรทัศน์ การเล่านิทาน การพูดในที่ชุมชน

# 11. กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

- กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติโดยอาศัยแรงงานความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงาน เอกชน ชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

# 11. กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

- กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร มีดังนี้
- 1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ
- 2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชน
- 3. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน วัฒนธรรม

# 11. กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

- 4. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี
- 5. ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน
- 6. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัคร
- 7. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สำหรับประชากรประเภทต่าง ๆ เช่น สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติ มูลนิธิสายใจไทย สมาคมสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย สโมสรโรตารีไลออน เป็นต้น

# 12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

- กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคมในลักษณะที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวส่งเสริมการพัฒนา และการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพ เป็นการสร้างประสบการณ์ตรง โดยใช้แหล่งนันทนาการที่นอกจากจะเรียนในห้องเรียนหรือสถาบันการศึกษา เป็นการศึกษาชุมชนธรรมชาติที่แท้จริง การท่องเที่ยวยังเป็นการพัฒนา เศรษฐกิจ เป็นการกระจายรายได้สู่ชนบท และเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม



# 12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

- **1. ด้านศิลปะและดนตรี** หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นการแสดง ศิลปะและดนตรี รวมถึงกระบวนการผลิตศิลปะและดนตรี ซึ่งเป็นแหล่ง รวบรวมผลงานทางด้านนี้ เช่น พิพิธภัณฑ์ โรงละคร ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ เป็นต้น
- **2. ด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์** หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้น การศึกษาทางด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดสำหรับประชาชน อุทยาน ประวัติศาสตร์ สถานที่ ประวัติศาสตร์ทางด้านวรรณกรรม เช่น ศิลາจารึก เมืองโบราณ เป็นต้น

## 12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

- 3. ด้านการติดต่อสื่อสารคมนาคม คือ กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นในด้านกิจกรรมการติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่น ทัศนศึกษาระบบสถานีวิทยุโทรทัศน์ สถานีรถไฟ ท่าเรือ ท่าอากาศยาน เป็นต้น
- 4. ด้านสถานที่ราชการ เป็นกิจกรรมที่เน้นศึกษาการบริหารหน่วยงานขององค์การของภาครัฐ เพื่อให้เข้าใจการดำเนินงานของราชการ เช่น ทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง กรม โรงเรียน ศาลากลาง เป็นต้น

# 12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

- **5. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ** เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นทางด้านการศึกษาเรียนรู้ สัมผัส เข้าใจ ก่อให้เกิดความซาบซึ้ง ประทับใจ และก่อให้เกิดการอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษา อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนสัตว์ สวนรุกขชาติพฤกษศาสตร์ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ป่าเขา ลำธาร ต้นน้ำ ทรัพยากรธรรมชาติ ที่หายาก เช่น ถ้ำ น้ำตก ภูเขา เป็นต้น
- **6. ด้านโรงงานและสถานที่เพื่อการผลิต** เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นเรื่องกรรมวิธี กระบวนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม หรืออุตสาหกรรมท้องถิ่น เช่น ฟาร์มโรงงานผลิตนม โรงงานผลิต น้ำมัน สิ่งทอ เครื่องเขียน กระดาษ ผลิตภัณฑ์ผ้า เป็นต้น

## 12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

- 7. ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์ วิทยาศาสตร์ ศูนย์คอมพิวเตอร์ ท้องฟ้าจำลอง นิทรรศการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 8. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา ศูนย์สุขภาพ เป็นต้น

# 13. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

- กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัว ให้บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคมและทรัพยากรของชุมชน นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มในการเข้าร่วม การให้ความร่วมมือในการดำเนินการไปสู่เป้าหมายขององค์กรที่ตั้งขึ้นไว้

# 13. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
- 1. การอภิปราย เช่น ปัญหาและอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
- 2. เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย ค่านิยม การทำงานเป็นทีม
- 3. เกมสังเกตพฤติกรรม การฟัง-พูด-คิด
- 4. เกมการปกครองและบริหารกลุ่ม
- 5. เกมสร้างความคุ้นเคย เช่น เปิดหน้าต่างหัวใจ

# 14. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

- กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสงบสุข เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสุขสงบ ซึ่งไม่ได้เน้นในเรื่องการเคลื่อนไหว ตื่นเต้นหรือความสนุกสนาน ตัวอย่างเช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง ศีกษาธรรมะ ปรัชญามวยจีน เป็นต้น ถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญไม่แพ้กิจกรรมอื่น ๆ เพราะกิจกรรมนี้จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน ลดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นการพัฒนาการทางจิตใจ และสภาพร่างกาย ระบบสรีระควบคุมกับทางด้านจิตใจ

## 15. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

- กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้าน สุขภาพกายและจิตใจเพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพ รวมถึง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การ พักผ่อน การสร้างความสมดุลของชีวิต เช่น การวิ่ง-เดิน เพื่อ สุขภาพ ชี้อัจฉริยะ การควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารและ โภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น



# งานเดี่ยว

- อาจารย์ เน้นย้ำ ให้นักศึกษาออกกำลังกายด้วยตนเอง เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 20 นาทีต่อวัน จำนวน 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ แล้วนำข้อมูลของแต่ละวันเข้าเก็บไว้ลงในระบบทั้งภาพเคลื่อนไหวและข้อมูลต่าง ๆ โดยจัดส่งงานผ่าน Microsoft Teams

# งานกลุ่ม

- ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรม  
นันทนาการ อย่างน้อยกลุ่มละ 20 นาที โดยกำหนดให้มี  
นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 20 คน  
แล้วนำข้อมูลของการทำกิจกรรมนันทนาการเข้าเก็บไว้ใน  
ระบบ ทั้งภาพเคลื่อนไหวและข้อมูลต่าง ๆ โดยจัดส่งงาน  
ผ่าน Microsoft Teams