



คู่มือ

ผู้นำันทนาการ



ระบบเทคโนโลยีสมัย

คู่มือ ผู้นำันทนาการ



กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์ 0 2219 3668
www.dpe.go.th



คู่มือ

ผู้นำบัณฑิตทางการ



กรมพลศึกษา

จัดทำโดย

สถาบันพัฒนาบุคลากรทางการพลศึกษาและการกีฬา

กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชื่อนักงสือ

คู่มือผู้นำนันทนการ

พิมพ์ครั้งที่ 2

2557

จำนวนพิมพ์

3,000 เล่ม

สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา
กรมพลศึกษา

154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร 10330

ออกแบบ

ออกแบบปกและภาพประกอบ

โดย เกียรติศักดิ์ บุตรศาสตร์

จัดอาร์ต

โดย นางนิภา สิงห์สว่าง

บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

248/47 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0 2424 1963, 0 2424 5600

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ในพระบรมราชูปถัมภ์

คำนำ



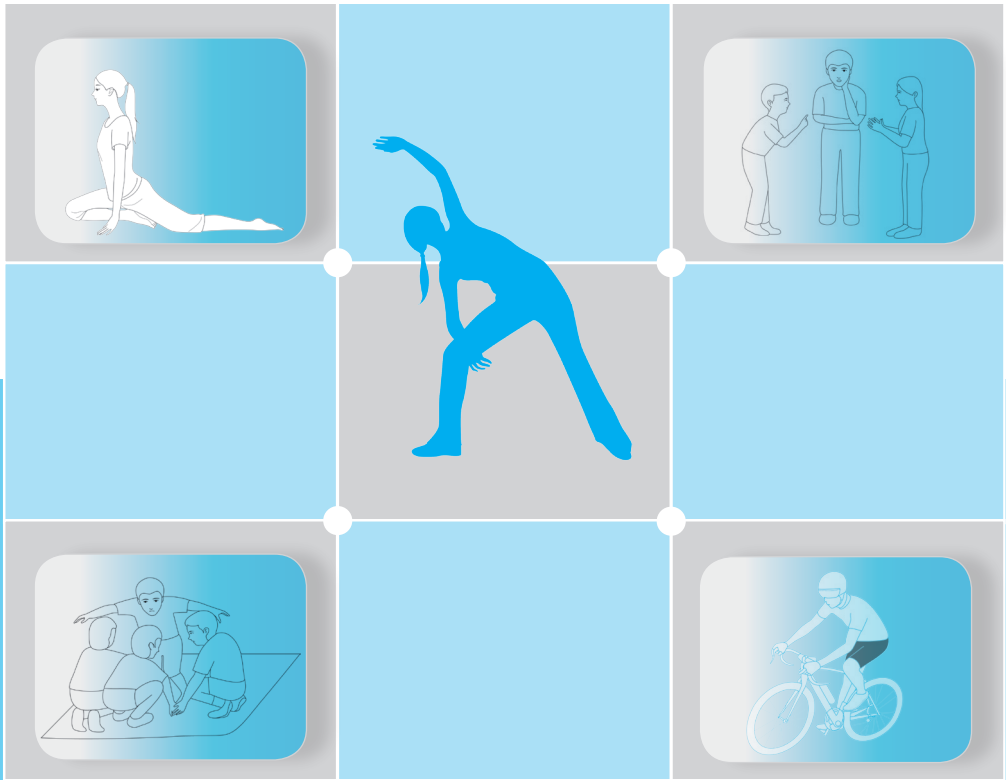
คู่มือผู้นำนันทนาการเล่มนี้ กรมพลศึกษา โดยสถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษา และการกีฬาจัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้และใช้ประกอบการฝึกอบรมด้านการเป็นผู้นำนันทนาการ ให้เป็นต้นแบบเกิดประสิทธิภาพ และมีมาตรฐานเดียวกัน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในองค์กรได้อย่างเกิดประสิทธิผล ทั้งนี้ การดำเนินการจัดทำคู่มือเล่มนี้ได้รับความร่วมมือจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนันทนาการ ผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านการเป็นผู้นำนันทนาการมาเป็นที่ปรึกษาและร่วมจัดทำต้นฉบับ

กรมพลศึกษา ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำคู่มือผู้นำนันทนาการเล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาบุคลากรด้านนันทนาการให้มีศักยภาพในการเป็นผู้นำนันทนาการเพิ่มขึ้น และมีส่วนช่วยในการยกระดับมาตรฐานนันทนาการของชาติให้สูงขึ้น สนองต่อนโยบายและแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติต่อไป

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Saengjanth Worasunt', located below the main text.

(นางแสงจันทร์ วรสุมนต์)
อธิบดีกรมพลศึกษา

Contents



	หน้า
○ คำนำ	
○ บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการและผู้นำนันทนาการ	1
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ	1
● ความหมายของนันทนาการ	1
● ความสำคัญของนันทนาการ	5
● คุณลักษณะของนันทนาการ	8
● ความมุ่งหมายของนันทนาการ	11
● คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ	12
● ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	13
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้นำนันทนาการ	17
● ความหมายของผู้นำนันทนาการ	17
● ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ	18
● จุดมุ่งหมายของการเป็นผู้นำนันทนาการ	19
● หลักของผู้นำนันทนาการ	19
● ลักษณะของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ	20
● ลักษณะของผู้นำนันทนาการ	20
● คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำนันทนาการ	24
● คุณสมบัติทั่วไปของผู้นำนันทนาการ	25
● ประเภทของผู้นำนันทนาการ	26
● หน้าที่ของผู้นำนันทนาการ	27
○ บทที่ 2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	31
ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์	31
วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มสัมพันธ์	31
ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	32

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
องค์ประกอบที่มีผลกระทบต่อความเป็นไปของกลุ่ม	32
ลักษณะของผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	34
การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	34
บทที่ 3 การเป็นผู้นำเกม	53
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเกม	53
• ความหมายของเกม	53
• จุดประสงค์ของการเล่นเกม	53
• ความสำคัญของเกม	54
• ลักษณะของเกม	55
ประเภทของเกม	55
เทคนิคและวิธีการสอนเกม	79
• ขั้นตอนการสอนเกม	79
• หลักการสอนเกมที่ดี	79
เทคนิคการสร้างบรรยากาศ	80
ความปลอดภัยในการเล่นเกม	81
คุณลักษณะของผู้นำเกม	82
• คุณสมบัติของผู้นำเกมที่ดี	82
• บุคลิกภาพของผู้นำเกมที่ดี	83
• ลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของผู้นำเกม	84
บทที่ 4 การเป็นผู้นำเพลงนันทนาการ	87
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเพลงนันทนาการ	87
• ความหมายของเพลง	87
• ความสำคัญของเพลง	88

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

● ประโยชน์ที่ได้รับจากการร้องเพลง	88
● ประเภทของเพลง	89
● เพลงที่ควรนำมาร้อง	89
● แนวปฏิบัติของผู้ร้องเพลง	89
● คุณสมบัติของผู้สอนเพลง	90
● หลักและวิธีการสอนเพลง	91
● เทคนิคการเป็นผู้นำร้องเพลง	91
● การสอนร้องเพลงไทย	92
● การสอนร้องเพลงลักษณะอื่น ๆ	93
● การสอนร้องเพลงสำหรับเด็ก	95
● เพลงเบ็ดเตล็ด	97
● เพลงนันทนาการ	105
บทที่ 5 กิจกรรมเตรียมความพร้อม	117
ความหมายของกิจกรรมเตรียมความพร้อม	117
ความสำคัญของกิจกรรมเตรียมความพร้อม	117
ตัวอย่างกิจกรรมเตรียมความพร้อม	118
บทที่ 6 การใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ	143
อุปกรณ์เครื่องดนตรีที่ใช้ในกิจกรรมนันทนาการ	143
● ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดนตรี	143
● ทักษะความรู้เรื่องดนตรี	145
● การใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ	145
● การใช้เครื่องดนตรีประเภทตี	146

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 7 การบูรณาการกิจกรรมเกมและเพลง	149
แนวคิดในการบูรณาการกิจกรรมเกมและเพลง	149
ตัวอย่างแผนการบูรณาการกิจกรรมเกมและเพลง เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	152
แผนผังความคิด (Concept Mapping)	154
ตัวอย่างการบูรณาการกิจกรรมวอล์ค แรลลี่ Walk Rally	155
บรรณานุกรม	181
คณะกรรมการจัดทำ	182





ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการและ ผู้นำนันทนาการ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย (2551 : 7-8) ได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษ คือ “Recreation” ซึ่งมาจากคำว่า Re+Create คำว่า Re เป็น Prefix เมื่อนำไปเติมหน้าคำ จะแปลว่า อีก (คิด) ใหม่ หรือ (ทำ) ใหม่ ส่วน Create แปลว่า สร้าง เมื่อนำคำสองคำมาทำเป็นคำใหม่จึงหมายถึง การสร้างขึ้นใหม่ ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 คำว่า นันทน์ (แบบ) เป็นคำนาม แปลว่า ความสนุก, ความยินดี, ความรื่นเริง เมื่อนำมารวมกับอาการทำให้หมายถึง อาการสนุกสนานร่าเริง สำหรับความหมายของนันทนาการมีความหมายที่แท้จริงอย่างไรจะได้อีกต่อไป แต่ก่อนที่จะทราบความหมายนั้น ควรรู้จักกับคำต่าง ๆ เกี่ยวข้องและเคยนำมาใช้ในความหมายนันทนาการ ได้แก่ การเล่นหรือการละเล่น การพักผ่อน เวลารว่าง งานอดิเรก ในส่วนของคำที่มีความสัมพันธ์กับนันทนาการ ได้แก่ เกม กีฬา การออกกำลังกาย อาชีพ สัมผัสเล่น เป็นต้น

การเล่นหรือการละเล่น หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนอารมณ์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Play”

การพักผ่อน (Rest) หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้เกิดความบันเทิง ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ

งานอดิเรก (Hobby) หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่ทำในเวลารว่าง หรือหลังจากทำงานประจำตามความพอใจของบุคคล

เวลารว่าง (Free Time) หมายถึง เวลาที่ไม่ได้ใช้ในการประกอบกิจกรรมของร่างกายเพื่อการดำรงชีวิต และ/หรือเพื่อการหาเลี้ยงชีพ โดยผลจากการประกอบกิจกรรมในเวลาดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและความเพลิดเพลินยินดี

เกม (Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นแข่งขันเพื่อชัยชนะ มีกฎ ระเบียบ สั้น ๆ ง่าย ๆ

กีฬา (Sports) หมายถึง กิจกรรมแข่งขันลักษณะเดียวกับเกม แต่มีกฎ กติกา และระเบียบการเล่นสลับซับซ้อนมากกว่า และต้องเป็นที่สากลายอมรับ

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวที่ หรือให้ร่างกายทำงาน

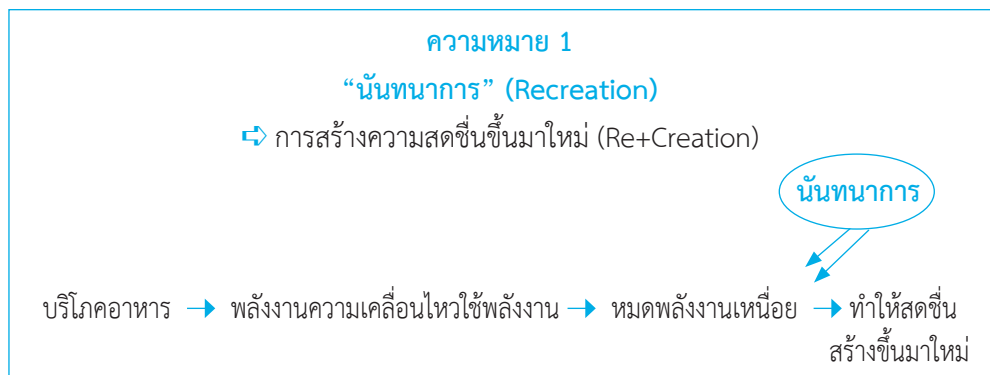
อาชีพ (Professional) หมายถึง การทำหน้าที่ที่กระทำเพื่อการครองชีพหรือดำรงชีพ แต่ถ้าเป็นกิจกรรมที่บุคคลที่เข้าร่วมมีความมุ่งมั่นและใช้ความคิดพิจารณาสร้างสรรค์ก่อให้เกิดผลงานที่มีคุณภาพ เป็นการพัฒนาการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์ของบุคคลอย่างมีคุณค่าเช่นนี้ ประพันธ์ ลักษณะพิเศษ เรียกว่า นันทนาการ (Leisure) แต่ราชบัณฑิตยสถานเสนอให้ใช้คำว่า “นันทนาการ” (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2551 ข้อสังเกตบางประการโครงการพัฒนารายวิชาเพื่อการเรียนการสอนวิชา “การเป็นผู้นำนันทนาการ (Recreation Lead) 3906303” ข้อ 5)

สมัครเล่น (Amateur) หมายถึง กิจกรรมหรือการปฏิบัติที่ไม่ยึดถือเป็นอาชีพ

นันทนาการ (Recreation) หมายถึง “กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือ มีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยสองส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547 : 1-3) ยังกล่าวถึงความหมายของนันทนาการดังต่อไปนี้

1. นันทนาการ หมายถึง

การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานโดยแรงขับภายใน จะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อย เมื่อยล้า ดังนั้น บุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี งานอดิเรก หรือไปท่องเที่ยว เป็นต้น ถือเป็นนันทนาการ ดังแผนภูมิที่ 1



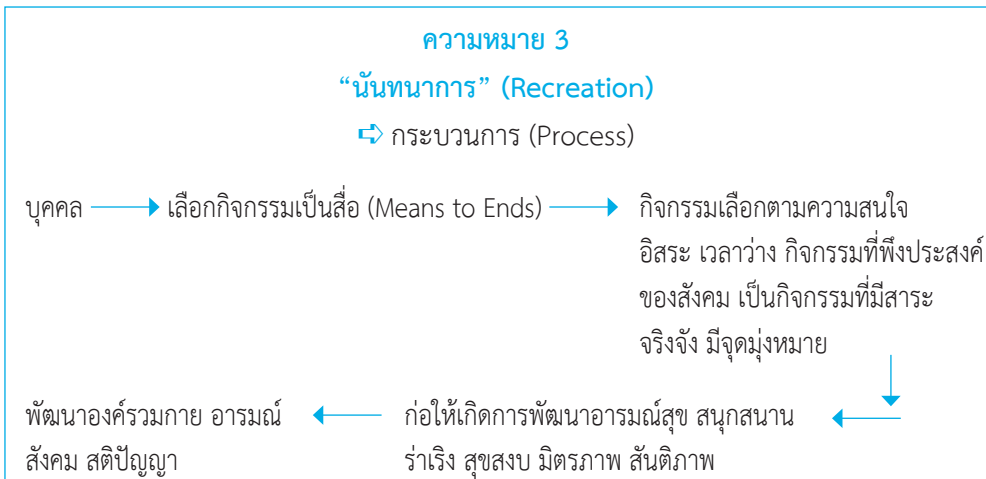
2. ในความหมายที่ 2

มีนักการศึกษาและนักสังคมศาสตร์อธิบายไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบ กิจกรรมในที่นี้หมายถึง กิจกรรมประเภท เกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทาง ท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาทำท่าย เป็นต้น ดังแผนภูมิที่ 2



3. ในความหมายที่ 3

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยอาสา สมัครใจหรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข ดังแผนภูมิที่ 3



ผลของการเข้าร่วมกระบวนการอาจเรียกว่า ประสบการณ์ชีวิต ซึ่งนักนันทนาการ **เกรย์ (Grey, 1972)** ได้สรุปประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการใช้ชีวิต เลือกกิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งเป็นสื่อ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ หรือเรียกว่าคุณภาพทางอารมณ์

(Emotional Quality : E.Q.) ใน 12 อันดับ ดังนี้	- ความรู้สึกที่ดี (Better Feeling)
- ความสนุกสนานร่าเริง (Enjoyment)	- ความประทับใจ (Impression)
- ความสุขสงบทางจิตใจ (Fun, Enjoyment)	- สร้างแรงบันดาลใจ (Impression)
- ความตื่นเต้น (Excitement)	- การมีส่วนร่วม (Get Involvement)
- ความท้าทายและความเสี่ยงอันตราย (Challenge, Risk)	- ความสัมฤทธิ์ผล ความสำเร็จ (Achievement)
- ความรู้สึกหยุดเวลา หยุดโลก (Time Distortion)	- การผ่อนคลายและลดความตึงเครียด
- การได้บริการผู้อื่น (Service to Other)	(Relaxation and Relief Tension)

4. ในความหมายที่ 4

นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) นันทนาการ คือ สถาบันทางสังคม สวัสดิการทางสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการชุมชนเพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจ เช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น ดังแผนภูมิที่ 4



ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความสนุกสนานร่าเริง และก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขอยู่ได้ในสังคม ฉะนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา, 2544 หน้า 22-25)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

ในประเทศเสรีประชาธิปไตย บุคคลย่อมพอใจในความรับผิดชอบและสิทธิของเราตามความจริงแล้วความรับผิดชอบคือ สิทธิของเสรี ได้มีการอภิปรายกัน ถึงความจำเป็นของนันทนาการที่มีต่อบุคคลแต่ละคนนั้น ในที่สุดก็พอสรุปได้ 4 ประเภทด้วยกัน คือ

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และประเทศชาติ ประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกายเป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีของชุมชนและท้องถิ่นนั้น ๆ

1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการนันทนาการให้แก่ประชาชน

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจ หรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายอันเป็นมูลฐานของการนันทนาการในประเทศของเรา ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะช่วยจรรโลงนันทนาการของรัฐเพื่อประชาชน

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อใช้บริการต่อชุมชน และการเข้าร่วมลักษณะนี้ เขาย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็นรากฐานของนันทนาการอยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความพอใจก็จำเป็นว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขาที่มีความรับผิดชอบที่ต้องทำในฐานะเป็นบุคคลในสังคมเสรีประชาธิปไตย ทั้งนี้ รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะบริการต่อนันทนาการ

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว

มูลฐานของกระสวน (รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดี) ย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ๆ ใช้สำหรับเป็นที่เล่น ฉะนั้น บ้านจึงเป็นแห่งแรกของเด็ก ที่บ้านควรให้มีการทำผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงกล้วยไม้ ปลูกไม้ประดับต่าง ๆ เล่นเกมกีฬา รวมทั้งไปเที่ยวปิกนิกในวันหยุดสุดสัปดาห์ จัดปาร์ตี้เป็นครั้งคราว มีห้องสมุด ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นิทาน เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดา มารดา ทำเป็นตัวอย่างให้เด็กทำตาม เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ความเป็นจริงในครอบครัวปัจจุบัน บิดา มารดาไม่ได้เอาใจใส่สำหรับนันทนาการ ในครอบครัว ส่วนมากจะใช้เวลาว่างของตนเองนอกบ้าน โดยปล่อยให้เด็ก ๆ ใช้เวลาว่างของตนตามใจชอบ ปราศจากการนำทาง เด็กจึงใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้นทางจิตวิทยา เด็ก ๆ ก็ไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดา มารดาเท่าที่ควร เด็กเข้าใจว่าเขาได้ถูกทอดทิ้ง พฤติกรรมดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด “ปัญหาเยาวชน” ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบันนี้ ดังนั้น ถ้าหากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง หันมาเอาใจใส่ลูกหลานของท่าน โดยบิดา มารดา และผู้ปกครองร่วมกิจกรรมกับเด็ก ๆ ด้วย ก็จะเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ครอบครัวนั้นก็จะมีแต่ความสุขซึ่งจะส่งผลดีไปถึงสังคมและประเทศชาติด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ย่อมมีการอยู่รวมกันเป็นหมู่ พวก สมาคม หรือสโมสร ความรักและความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ยากถ้าหากขาดกิจกรรมนันทนาการ เพราะกิจกรรมนี้จะเป็นสื่อและเครื่องมือในการที่จะให้ทุกคนเกิดความสุขสนานเพลิดเพลิน ความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและหมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นก็ยังทำให้ทุกคนได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกันในอันที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติ ฉะนั้น ชุมชน สโมสร สมาคม องค์กร บริษัท โรงงาน ฯลฯ ต้องมีศูนย์กลางให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจด้วยกิจกรรมนันทนาการ ควรจัดสถานที่สำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มีการแข่งขันกีฬา จัดทัศนศึกษา และจัดงานฉลองในโอกาสต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อหมู่คณะและสังคมทั้งสิ้น

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน

ทุกชุมชนไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือในชนบท นันทนาการย่อมมีความสำคัญทั้งสิ้น เพราะประชาชนทุกคนนั้นมีเวลาเป็นของตัวเองเพื่อสำหรับผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจประจำวัน ซึ่งจะทำให้เขาเพลิดเพลินและมีความสุข ความพอใจในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันต่อไป

ชุมชนที่ดี ควรได้จัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะได้ใช้เป็นที่พักผ่อนกิจกรรมและพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศูนย์เยาวชนและนันทนาการ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ สถานที่สวยงาม โดยจัดให้มีสวนพฤกษชาติ วนอุทยาน สวนป่าไม้ เพื่อนันทนาการ รักษาธรรมชาติที่สวยงามไว้ เช่น น้ำตก ถ้ำ ลำธาร หาดทราย ชายทะเล สถานที่ตากอากาศ เป็นต้น นอกจากนี้ วัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละชุมชน ควรจัดและรักษาไว้ให้อยู่ตลอดไป นอกจากประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะสนุกสนานกันเองแล้ว ก็ยังเป็นการรักษาไว้ให้ชุมชนอื่น ๆ ได้ศึกษาหาความรู้ และสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย

5. ความสำคัญสำหรับประเทศไทย

กล่าวโดยทั่วไปแล้วประเทศไทยจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ จะเป็นทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง ทางสังคม หรือทางการทหาร ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชน พลเมือง มีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจดี มีความแจ่มใสเพลิดเพลินในชีวิต รู้ว่าเวลามีค่า รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศไทย ดังนั้น ประชาชนในชาติของเราต้องรู้จักเวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ รู้จักใช้เวลาในการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจของตน มีการประชุมปรึกษาหารือออกความคิดเห็นในอันที่จะช่วยกันพัฒนากลุ่มชนและชุมชนของตนให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป รู้จักใช้เวลาในการออกบริการในที่สาธารณะตามชุมชนและสังคมตามที่ตนเองถนัด และมีความสามารถ รัฐบาลมีนโยบายให้ประชาชนในชาติมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี โดยการสร้างสถานที่ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก สนามกีฬา ศูนย์เยาวชน ศูนย์นันทนาการ และสวนสาธารณะต่าง ๆ ขึ้นประจำหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และประเทศ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ

นันทนาการได้มีบทบาทสำคัญที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน บนรากฐานแห่งความเข้าใจอันดีต่อกัน รวมทั้งรวมอยู่บนรากฐานแห่งความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง ฯลฯ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้ความร่วมมือและร่วมใจกันในอันที่จะพัฒนาประเทศชาติ รวมทั้งสร้างความเข้าใจอันดีเพื่อลดความขัดแย้งและปัญหาระหว่างประเทศ อีกทั้งเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นในอันที่จะเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างมวลมนุษยชนในโลกได้เป็นอย่างดี

นันทนาการ นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างยิ่ง ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม จนบางครั้งทำให้เกิดปัญหามากมายตามมาจึงต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความจำเป็นต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก นันทนาการ

ไม่ได้มีความสำคัญแต่เฉพาะบุคคลทั่วไปเท่านั้น แม้แต่องค์กรศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ยังได้เห็นถึงความสำคัญของนันทนาการด้วยการประกาศ “ปรัชญาสากลด้วยสิทธิมนุษยย์” ที่เกี่ยวกับนันทนาการไว้ 3 ประการ คือ

1. ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง
2. การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ
3. ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น

จะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้แต่หน่วยงานต่าง ๆ ระดับนานาชาติ ประเทศ ก็ให้การสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจุดประสงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้รับความสุขความสบายจากการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้มีการแข่งขันทางเทคโนโลยี การแข่งขันทางการค้า การแข่งขันเพื่อความเป็นอยู่จะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด เราจึงให้ความสนใจทางด้านสุขภาพตนเองและการพักผ่อนมากขึ้น

คุณลักษณะของนันทนาการ

การทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังศึกษาหรือสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยนั้น นับว่ามีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องนั้น ๆ สามารถทำการวิเคราะห์ว่าเป็นสิ่งที่เรากำลังเกี่ยวข้องอยู่หรือไม่ และอาจสังเคราะห์ให้เป็นความรู้ใหม่ที่ถือว่าเป็นการต่อยอดความรู้ให้แตกฉานออกไป การทำความเข้าใจในลักษณะของกิจกรรมนันทนาการก็เช่นกัน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมหรือผู้เกี่ยวข้องกับการให้บริการโดยตรง สามารถจัดโครงการนันทนาการได้ถูกต้องตรงเป้าหมาย มีคุณภาพมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะพอสรุปได้ ดังนี้ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย, 2551 : 8-9)

1. ต้องมีการกระทำ (Activity) คือ มีการแสดงออกถึงการกระทำ หรือกระทำปฏิบัติ เช่น ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นรูปแบบการปฏิบัติ
2. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ (Voluntary)
3. กิจกรรมนั้นต้องกระทำในเวลาว่าง (Free Time) คือ เวลานอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน
4. กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ให้การศึกษ (Education Activities) คือ ไม่เป็นอบายมุข และก่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษา
5. กิจกรรมนั้นต้องสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงและทันที (Immediate and Direct Satisfaction)

6. กิจกรรมที่กระทำได้ไม่ต้องไม่เป็นอาชีพ (Amateurism)
7. กิจกรรมนั้นหนทางการต้องมีจุดหมาย (Objectives) เพื่อให้มีทิศทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องตามความต้องการ
8. กิจกรรมมีความยืดหยุ่น สามารถดัดแปลงปรับให้เข้ากับสภาพที่เป็นอยู่ได้ (Flexibility)
9. นันทนาการมีผลพลอยได้อีก (By-product) การจัดกิจกรรมเพื่อวัตถุประสงค์หนึ่ง อาจจะได้ผลด้านอื่นด้วย เช่น การทำสิ่งประดิษฐ์ เป็นการฝึกการใช้ฝีมือด้านศิลปะสร้างสรรค์ ที่อาจส่งผลด้านการสร้างความสามัคคีหรือการร่วมมือร่วมใจกันได้

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา (2544 : 26) ได้กล่าวถึงหลักในการพิจารณากิจกรรมนันทนาการว่า

1. กิจกรรมนันทนาการนั้นต้องเป็นกิจกรรม (Activity) กล่าวคือ ต้องมีการกระทำร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งได้มีการกระทำ หากอยู่เฉย ๆ เช่น นอนหลับ ถือว่าไม่เป็นกิจกรรมนันทนาการ เพราะการนอนไม่ถือว่าเป็นกิจกรรม

2. การเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ต้องเป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ (Voluntarity) ความต้องการและการเลือกที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นต้องทำด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครหรืออำนาจอื่นใด ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมมาบังคับให้ทำกิจกรรมนั้น ๆ

3. กิจกรรมที่ทำนั้นต้องกระทำในเวลาว่าง (Free Time) ได้แก่ เวลาที่นอกเหนือจากการนอนหลับ เวลาทำงาน หรือเรียนหนังสือ เวลาในการเดินทางไปประกอบภารกิจประจำวัน รับประทานอาหารและภารกิจส่วนตัวต่าง ๆ เวลานอกจากนั้นถ้าประกอบกิจกรรม ก็ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

4. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุข แต่เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษา (Educational Activities)

5. กิจกรรมนั้นต้องนำมาให้เกิดความพึงพอใจในทันทีทันใด และโดยตรงต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น

6. กิจกรรมที่เลือกกระทำนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอาชีพ เช่น การตกปลาของชาวประมง ซึ่งการตกปลานั้นเป็นอาชีพของเขา การกระทำนี้จึงไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ

ฉะนั้น จากลักษณะสำคัญที่กล่าวมาแล้วจะเป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์พิจารณาว่ากิจกรรมนั้นเป็นนันทนาการหรือไม่ จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการนั้นต้องเป็นการแสดงออกในทางกิจกรรมของแต่ละบุคคล ตามความต้องการ ความสนใจของตน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เกิดความสบายใจ เพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้น อันจะส่งผลดีให้เกิดแก่ตนเอง หมู่คณะ สังคม และประเทศชาติในที่สุด

นันทนาการเป็นเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง ก่อให้เกิดความสุข มีทั้งความเพลิดเพลิน สนุกสนานรื่นเริง และเป็นกิจกรรมที่มีความเจริญงอกงามทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมายและวัฒนธรรมประเพณี ดร.โดนัลด์ ซีไวซ์ คอมพ์ (Conald C. Weiskopt, 1982 : 10-11) ได้กล่าวถึง ลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สมัครใจ (Volunteer)

คือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของแต่ละบุคคลจะต้องมีความสมัครใจ เต็มใจ ยินดีโดยไม่มีการบังคับ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของตัวบุคคลนั้น ๆ

2. นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง (Leisure Time)

คือ การใช้เวลาว่างหลังจากประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น ว่างจากการทำงาน การเรียน หน้าที่ประจำ หรือการทำกิจส่วนตัว เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหาร การเข้านอน และการเข้าห้องน้ำ

3. นันทนาการก่อให้เกิดความสนุกสนาน (Enjoyment)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความสนุกสนาน มีความพึงพอใจในการเข้าร่วม และได้รับผลโดยตรง ความสนุกสนานทำให้เกิดความสุข และยังเป็นการคลายเครียดได้ดี

4. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities)

คือ มีการกระทำโดยใช้ร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งประกอบกิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ มีรูปแบบลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น การเล่นกีฬา งานศิลปะหัตถกรรม งานอดิเรก ต้องมีการกระทำตลอด จะไม่อยู่นิ่งเฉย การนอนหลับไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

5. นันทนาการก่อให้เกิดวิสัยทัศน์กว้างไกล (Broad in Concept)

นันทนาการมีกิจกรรมหลายอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง รูปแบบของนันทนาการมีให้เลือกตามความต้องการในทุกเพศทุกวัยนับตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ทุกคนสามารถเลือกได้ตามความพอใจในแต่ละกิจกรรม

6. นันทนาการช่วยส่งเสริมความสุขสดชื่น

มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และก้าวหน้า (Refreshing Change of Pace) กิจกรรมส่วนใหญ่จะทำให้ผู้ร่วมมีความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และพัฒนาไปในสิ่งที่ดีงาม ไม่หมกมุ่นอยู่กับอบายมุข สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการ

7. นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าและสร้างสรรค์ (Should be Wholesane and Constructive)

นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเองและสังคม กิจกรรมนันทนาการ นอกจากจะทำให้มีความสุขสบายใจแล้วยังมีส่วนในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามด้วย

8. นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับและต้องการ (Should be Socially Acceptable)

กิจกรรมหลายอย่างที่ผู้เข้าร่วมชอบและสนใจกระทำ แต่ถ้าสังคมไม่ยอมรับหรือปฏิเสธ ก็ไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การแสดงของเด็กวัยรุ่นในเชิงก้าวร้าว มั่วสุมในการบันเทิง เป็นต้น ควรพิจารณาถึงการยอมรับของสังคมด้วย

9. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม (Contribute to the Physical Mental and Moral Welfare of the Participant)

ความมุ่งหมายของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ที่จะแสดงออกมาด้วยความสมัครใจ และเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น ความมุ่งหมายของนันทนาการ จึงมีด้วยกันหลายประการ ดังนี้ (จินดา ปันบรรจง และสุวรรณา แต่งอ่อน, 2547 : 16-17)

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคคล (Promoting Personal Health)

นันทนาการเป็นลักษณะกิจกรรมที่ไม่อยู่นิ่งเฉย เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนั้นยังช่วยส่งเสริมความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

2. เพื่อคลายเครียดในชีวิตประจำวัน (Lessening the Strains and Tensions of Modern Life)

สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันตลอดเวลา เพื่อที่จะได้มาด้วยปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต จึงต้องมีการต่อสู้ทุกวิถีทาง จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ทำให้ต้องหาทางระบายออก บางครั้งระบายออกในทางที่ผิด ๆ ซึ่งจะเห็นจากข่าวสารต่าง ๆ ความมุ่งหมายของนันทนาการจึงต้องการให้ผ่อนคลายความเครียด เช่น การประกอบกิจกรรมทางด้านกีฬา ดนตรี ร้องเพลง งานอดิเรก ทักษะศึกษา และทำบุญตักบาตร เป็นต้น

3. เพื่อใ้มีความสุขกับชีวิตในครอบครัว (Encouraging Abundant Personal and Family Life)

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถาบันแรกที่ทุกคนต้องใช้เวลาอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสามัคคี ดังนั้น จึงควรมีการจัดนันทนาการที่เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การชมโทรทัศน์ร่วมกัน การปลูกต้นไม้ การรับประทานอาหารในบ้านและนอกบ้าน ไปวัดทำบุญตักบาตร และไปเที่ยวหรือทัศนศึกษาพร้อมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น

4. เพื่อพัฒนาการส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย (Developing Good Citizen Ship and Demovratic Society)

นันทนาการเป็นการร่วมแสดงออกในทางที่ดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยสอนให้รู้จักการรู้แพ้ รู้ชนะ การเสียสละ การมีน้ำใจต่อกัน รู้จักกฎกติกาหรือกฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา จะช่วยสอนกฎหมายหรือระเบียบต่าง ๆ ของสังคม คือทำผิดก็จะต้องถูกลงโทษแต่เมื่อทำถูกต้องจะได้รับคำสรรเสริญชมเชย นันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพลเมืองให้เป็นคนดีในความเป็นสังคมประชาธิปไตย

5. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

นันทนาการส่งเสริมความเจริญงอกงามของแต่ละบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในหมู่เพื่อน ช่วยให้เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ช่วยประสานวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ช่วยสร้างความเป็นมิตรภาพของมนุษย์ในสังคมที่มีสังคมและการปกครองแตกต่างกัน

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 28-29) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ ไว้ดังนี้

คุณค่าของนันทนาการ

1. ให้คุณค่าสำหรับบุคคลในด้านความเสมอภาค มีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล และบุคคลกับองค์กร
2. คุณค่าต่อครอบครัว สร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัว
3. คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
4. คุณค่าต่อชุมชน สร้างความร่วมมือ รักหวงแหนและความผูกพันในชุมชน ตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน

5. คุณค่าต่อประเทศชาติ ในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวัฒนธรรม ประเพณีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

6. คุณค่าต่อนานาชาติหรือสากล การรักษาอนุรักษมรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกัน และกันระหว่างชาติ

ประโยชน์ของนันทนาการ

1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกรักให้เกิดการยอมรับตนเอง และผู้อื่น
7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกรงของเด็ก
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษย์

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย (2551 : 25-28) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

นันทนาการนันทนาการมีส่วนร่วมต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของนันทนาการ ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของกิจกรรมนันทนาการได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา และการละเล่น
2. กิจกรรมนันทนาการ และศิลปะหัตถกรรม และงานฝีมือ
3. กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลงและดนตรี
4. กิจกรรมนันทนาการ เข้าจังหวะและการเต้นรำ

5. กิจกรรมนันทนาการด้านภาษาและวรรณกรรม
6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงและการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
8. กิจกรรมนันทนาการ ทางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง
10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ
12. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการความสงบสุขและเพื่อพัฒนาจิตใจ
15. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา

รายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ มีดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬา และการละเล่น

กิจกรรมเกม กีฬา และการละเล่น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ทำหายความสามารถผู้เล่น ซึ่งใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม และจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. กิจกรรมศิลปะ: ทัศนกรรม และงานฝีมือ

กิจกรรมศิลปะ ทัศนกรรม และงานฝีมือ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ามาก ให้ความสุขใจ เกิดสุนทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วม ได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ ขึ้นมา ทำให้เกิดความภูมิใจ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้ดี กิจกรรมหนึ่ง ศิลปะถือเป็นมรดกของมวลมนุษย์ สะท้อนถึงแนวทางวิถีของมนุษย์

3. กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี

กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ง่าย และสะดวก สามารถเป็นได้ทั้งผู้ปฏิบัติหรือผู้ชมซึ่งต่างก็มีความสุข เป็นกิจกรรมที่จัดแบบง่าย ๆ ได้จนถึงขั้นที่มีความยิ่งใหญ่ ซึ่งกิจกรรมการร้องเพลงและเล่นดนตรียังแสดงออกถึงพื้นฐานความเป็นมาของบุคคลและเชื้อชาติ แสดงถึงความมีอารยธรรมและความแตกต่างของชนชาติต่าง ๆ

4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ

กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลง หรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่าง ๆ สะท้อนความรู้สึกภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ กิจกรรมประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะยังช่วยส่งเสริมระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อมองย้อนกลับไป กิจกรรมเข้าจังหวะในอดีตของบุคคลจะเป็นกิจกรรมแสดงถึงการถ่ายทอดบางส่วนของวิถีการดำรงชีพของคนแต่ละบุคคลแต่ละเชื้อชาติได้

5. กิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม

กิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม ภาษาแสดงถึงความเป็นชาติ กิจกรรมด้านภาษา จึงเป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละชาติและภาษา เป็นสิ่งบ่งบอกความเป็นเอกราช อิสระ มีอารยธรรม ลักษณะกิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญาความคิด ให้ความรู้สึกสุนทรีย์ทางอารมณ์ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติแต่ละภาษา โดยเฉพาะของไทยมีกิจกรรมด้านวรรณกรรม อ่านเขียนมาช้านาน และการแต่งบทประพันธ์ต่าง ๆ โดยเป็นกลอน วรรณคดี เรื่องสั้น ปริศนาคำทาย ฯลฯ

6. กิจกรรมการแสดงและการละคร

กิจกรรมการแสดงและการละคร การแสดงและการละคร เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่มีความเป็นมาตามอารยธรรมของมนุษย์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน สถาบันเทিংเป็นที่สร้างสรรค์ลีลาของบุคคลให้แสดงออกด้วยความสุนทรีย์ช่วยให้บันเทิงตลอดจนผ่อนคลาย แสดงออกซึ่งยุคสมัยของการใช้ชีวิตของกลุ่มคน หรือความเป็นอยู่ของชุมชนในขณะนั้น ลักษณะกิจกรรมการแสดง ได้แก่ ภาพยนตร์ ละคร รวมถึงการแสดงการเล่นต่าง ๆ ที่นำมาเสนอหรือแสดงให้ชม เช่น มายากล การแสดงนานาชาติ เป็นต้น

7. กิจกรรมงานอดิเรก

กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายเพลิดเพลิน ซึ่งส่งผลต่อคุณค่าทางจิตใจของผู้กระทำ อีกทั้งยังส่งผลพลอยได้เป็นชิ้นงาน หรือเป็นรูปธรรมด้วยลักษณะของงานอดิเรกขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล ถ้านำกิจกรรมใดมาใช้กับตนเอง เช่น งานฝีมือ และงานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี การสะสม ฯลฯ โดยทั่วไปมักจะคิดว่าการทำงานอดิเรกเป็นกิจกรรมเฉพาะคนวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วงานอดิเรกนั้นเป็นกิจกรรมของบุคคลทุก ๆ วัย

8. กิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว และบุคคลนอกครอบครัว เป็นงานสร้างสรรค์กิจกรรมตามประเพณี หรือกิจกรรมของชุมชน โดยมักจะร่วมกับพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานคล้ายวันเกิด งานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ

9. กิจกรรมกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง

กิจกรรมกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง เป็นกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมแสดงออกซึ่งความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการอิสระ ทำหาย ค้นหาสิ่งแปลกใหม่ และเข้าหาธรรมชาติ ลักษณะกิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ กิจกรรมค่าย การท่องเที่ยว กิจกรรมผจญภัย กีฬากลางแจ้ง ฯลฯ

10. กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นหรือกระทำเป็นพิเศษ แล้วแต่กรณี เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือจัดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ เช่น กิจกรรมที่จัดในวันสำคัญต่าง ๆ การจัดกิจกรรมขึ้นโดยเฉพาะเพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมสามารถจัดได้ทั้งเป็นกิจกรรมบุคคล กิจกรรมของหน่วยงานหรือองค์กร เป็นกิจกรรมของชาติ หรือนานาชาติ

11. กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ

กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ การบริการสาธารณะเป็นความพึงพอใจ สมครใจของผู้ปฏิบัติในการช่วยเหลือชุมชนหรือประเทศชาติ ตลอดจนสากลนานาชาติ ส่งผลต่อความสบายใจที่ได้กระทำ ช่วยให้สภาพสังคมดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสถานที่ พัฒนาชุมชน อาสาบรรเทาสาธารณภัย ตลอดจนกิจกรรมของชาติและนานาชาติ โดยมากมักจะเป็นบุคคลหรือองค์กรเอกชน เป็นผู้ดำเนินการ เช่น ชมรม สมาคม มูลนิธิต่าง ๆ เป็นต้น

12. กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา

กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมกลางแจ้งกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นการเดินทาง การย้ายไปสถานที่ใหม่ชั่วคราว เป็นการเปลี่ยนจากที่เป็นเพื่อความเพลิดเพลิน สุขใจ และได้พบสิ่งใหม่ช่วยให้มีโลกทัศน์กว้างไกลต่างกับการอยู่ค้ำ คือที่รูปเป็นการดำเนินการต่างกัน คือการท่องเที่ยว ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่เข้าใกล้กับธรรมชาติเหมือนกับการอยู่ค้ำ ลักษณะการท่องเที่ยว อาจมีจุดมุ่งหมาย โดยจุดมุ่งหมายหนึ่งหรือหลายจุดก็ได้ ยกเว้นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Biotourism) จะมีลักษณะเข้าหาธรรมชาติเช่นเดียวกับกิจกรรมค่าย

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในด้านมนุษยสัมพันธ์ รู้จักการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมากมักจะสอดแทรกจุดประสงค์หรือเป้าหมายอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรม เช่น วิธีการทำงานร่วมกัน การพัฒนาบุคคลและองค์กร เป็นต้น

14. กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ

กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีความสุขทางใจเป็นสิ่งสำคัญ เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตใจผู้ร่วมกิจกรรมซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันการใช้ชีวิตของบุคคลมีความวุ่นวาย สังคมสับสน ผู้คนเอารัดเอาเปรียบ ขาดความเอื้ออาทร กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ จะช่วยให้รู้จักการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขมีความสุขพอเพียงได้ เช่น การเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติสมาธิ

15. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีในรูปแบบของการออกกำลังกาย นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาแล้ว ยังมีทั้งการออกกำลังกายหรือบริหารร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ตามสถานบริการ บางกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บางกิจกรรมใช้การกำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ ชิง การเต้นแอโรบิก กิจกรรมประกอบจังหวะ ฯลฯ

16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา

กิจกรรมบันเทิงและสนทนา การสนทนาพูดคุย เป็นกิจกรรมที่มีมาดั้งเดิมของมนุษย์เพื่อการสื่อสาร ซึ่งการสนทนาที่ความสุขสนุกเพลิดเพลินได้สาระ จึงนับเป็นนันทนาการ ซึ่งรวมถึงการเล่าเรื่องต่าง ๆ เช่น การเล่านิทาน เล่าเรื่องขำขัน หรือเรื่องราวให้แง่คิด ฯลฯ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้นำนันทนาการ

ความหมายของผู้นำนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 60-61) ได้ให้ความหมายของผู้นำนันทนาการไว้ว่า **ผู้นำนันทนาการ** หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดำเนินการหรืออำนวยความสะดวกให้กิจกรรมนันทนาการบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของกิจกรรม การเลือกกิจกรรม การจัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินกิจกรรม วิธีการดำเนินการ สวัสดิภาพและความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม และสุดท้ายการสรุปและการประเมินผลกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำ ช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจ ความสุขเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้น ส่วนศิลปะการเป็นผู้นำทางนันทนาการ (Leadership in Recreation) นั้น หมายถึง ศิลปะ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้นำนันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์มีความพึงพอใจ มีทัศนคติและมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2547 : 4)

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2525 หรือ 139 อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2547 : 4) ได้ให้ความหมายของผู้นำนันทนาการไว้ว่า ผู้นำหมายถึงบุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำ ช่วยเหลือบุคคลหรือหมู่คณะ ได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจ

ฟอง เกิดแก้ว (2517 หน้า 132 อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2547 : 4) กล่าวว่า ผู้นำนันทนาการต้องการให้ความรู้ความเข้าใจด้วยการสอน สาธิต ดูแหล่งวัยไย ดังเช่นครูผู้สอนพลศึกษา

กรมพลศึกษา (2544 : 61) กล่าวว่า

ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความพอใจ ความสุข และความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้น

ศิลปะการเป็นผู้นำนันทนาการ (Leadership in Recreation) หมายถึง ศิลปะ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้นำนันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ มีความพึงพอใจ มีทัศนคติ และมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการมีความสำคัญต่อการนันทนาการมาก นอกจากมีหน้าที่ดังกล่าวแล้ว จะต้องทำหน้าที่ให้การระวังรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วม และจะต้องเป็นผู้จัดการวางโครงการ เป็นผู้สอนให้เจ้าหน้าที่วิทยากรและนิเทศในด้านนันทนาการ จึงกล่าวได้ว่าผู้นำเปรียบประดุจหัวใจของนันทนาการก็ว่าได้ ฉะนั้นผู้นำนันทนาการจึงต้องเรียนรู้วิธีการศิลปะต่าง ๆ ของการเป็นผู้นำนันทนาการเพื่อประโยชน์สูงสุดของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จุดมุ่งหมายของการเป็นผู้นำนันทนาการ

คือ การให้คำแนะนำ ให้บริการ ดูแล และทำให้กิจกรรมนันทนาการในยามว่างเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้ร่วมกิจกรรม แต่ต้องไม่ใช้วิธีการบังคับ

หลักของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการจะต้องมีหลักการที่สำคัญ ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการจัดงาน ดังนี้

1. ผู้นำนันทนาการจะต้องเห็นความสำคัญของนันทนาการว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นของชีวิตอย่างหนึ่ง ในอันที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุข ดังนั้น จะต้องเข้าใจถึงวิธีการเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจและยอมรับในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกภายในกลุ่ม และต้องหาวิธีการดำเนินงานเพื่อให้สอดคล้องกับความจำเป็นตามสภาพดังกล่าว
3. ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจถึงเรื่องราวของการเล่นและการพักผ่อน ตลอดจนเห็นคุณค่าของทั้งสองอย่างนี้เพื่อจะช่วยให้การดำเนินงานได้ตอบสนองสิ่งเหล่านี้ได้ถูกต้อง
4. ผู้นำนันทนาการจะต้องคอยติดตามการดำเนินงานตามโครงการอย่างใกล้ชิด โดยตลอด เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการต่าง ๆ ว่ามีผลอย่างไรต่อสมาชิก เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขต่อไป นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ทราบว่า การดำเนินงานนั้นเป็นไปตามเป้าหมายมากน้อยเพียงใด
5. ผู้นำนันทนาการจะต้องดำเนินงาน โดยใช้เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ และทรัพยากรที่มีอยู่ให้ดีที่สุด หรือให้เต็มประสิทธิภาพมากที่สุด
6. ผู้นำนันทนาการจะต้องพยายามหาวิธีการดำเนินงานโดยลดการแข่งขันซึ่งกันและกัน ควรเน้นให้สมาชิกได้ทำงานร่วมกันมากกว่าการแก่งแย่งชิงดี
7. ผู้นำนันทนาการจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นกรณีพิเศษ ถ้าหากว่าการดำเนินงานกิจกรรมนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคมที่เห็นว่าไม่สมควร ผู้นำจะต้องรู้วิธีประยุกต์กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว
8. ผู้นำนันทนาการควรต้องศึกษาค้นคว้าถึงเรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมทางสังคม และควรนำมาปลูกฝังเพื่อให้สมาชิกได้รับสิ่งดังกล่าว ซึ่งจะส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับสังคมต่อไป
9. ผู้นำนันทนาการควรหาทางส่งเสริมให้ชุมชนช่วยเหลือสนับสนุนในการจัดบริการทางนันทนาการแก่คนที่มีความบกพร่องทางกาย และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางนันทนาการควรจะต้องหาทางป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นด้วย

10. ผู้นำนันทนาการที่สามารถประสบความสำเร็จในการจัดดำเนินงานได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ กล้าทำและทดลองหรือค้นหาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ได้รายละเอียดที่เป็นจริงในสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์ในการจัดทำโครงการให้บรรลุตามความเป็นจริงและความต้องการ

ลักษณะของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 61-62) กล่าวถึงลักษณะของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการและการนำกิจกรรมอย่างดี โดยได้รับการอบรมศึกษา โดยตรงจากหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง
2. มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานและแสวงหาความรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. มีทักษะหรือประสบการณ์ในกิจกรรมมาแล้ว
4. มีอารมณ์มั่นคงและอารมณ์ขันในบางขณะ
5. มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์
6. มีความเชื่อมั่นตัวเอง
7. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับบุคคลได้ทุกเพศและทุกวัย
8. มีความเป็นนักประชาธิปไตย รักความยุติธรรม
9. เป็นผู้ตรงต่อเวลา รับผิดชอบในหน้าที่
10. มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
11. มีจิตวิทยา เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีจิตสำนึกหรือสัญชาตญาณในการป้องกันอุปนิสัย
12. มีความสุขภาพทั้งกิริยาและวาจา ตลอดจนการแต่งกายถูกกาลเทศะ

ลักษณะของผู้นำนันทนาการ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542 : 124-125) กล่าวถึง ลักษณะของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

ลักษณะของผู้นำนันทนาการ

1. ผู้นำต้องเกี่ยวข้องกับสมาชิก บุคคลต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา
2. ผู้นำต้องมีความสำนึกในคุณค่าแห่งตน โดยยอมรับในศักดิ์ศรี ความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเข้าใจช่วยเหลือและสร้างทัศนคติให้เกิดขึ้น
3. ผู้นำต้องมีความตื่นตัว พร้อมอยู่เสมอที่จะให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะให้กับผู้ร้องขอ โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

4. ผู้นำต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจในความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล
5. ผู้นำจะต้องสร้างบุคลิกภาพเฉพาะของตนเอง
6. ผู้นำควรส่งเสริมให้สมาชิกค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ตามความสามารถและทักษะของแต่ละบุคคล
7. ผู้นำควรยกย่องส่งเสริมให้สมาชิก ได้รับความยอมรับในสังคมอย่างเสมอภาค
8. ผู้นำต้องรู้จักชี้แนะให้บุคคลรู้จักการวางแผน และนำสู่การปฏิบัติการณ์ที่ถูกต้องกว้างขวาง
9. ส่งเสริมกลุ่มในการแก้ปัญหาและสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่ม
10. ส่งเสริมความเป็นระบบระเบียบ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มงานและการสร้างประสบการณ์เพื่อชีวิต

สมบัติ กาญจนกิจ (2540) อ้างถึงในเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 60-61) ได้กล่าวถึง ผู้นำนันทนาการว่า การจัดโครงการนันทนาการสำหรับชุมชนนั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ การจัดบุคลากร หรือกำลังคนเป็นผู้จัดและดำเนินโครงการ ผู้จัดการหรือผู้บริหารเรียกว่าเป็นผู้ดำเนินนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจึงมีบทบาทที่สำคัญที่จะจัดโครงการนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและประหยัด ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะสรุปลักษณะและคุณสมบัติของผู้นำนันทนาการดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้ มีความรอบรู้ในเรื่อง

- 1.1 นันทนาการชุมชน
- 1.2 นันทนาการธุรกิจการค้า
- 1.3 นันทนาการอาสาสมัคร
- 1.4 แหล่งนันทนาการ
- 1.5 การจัดการการบริหารงาน
- 1.6 การวัดและการประเมินผล

2. ด้านการเป็นผู้นำกิจกรรม

- 2.1 สามารถเลือกและตั้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้เหมาะสม
- 2.2 สามารถกำหนดความคิดรวบยอดของกิจกรรมที่ทำ
- 2.3 สามารถจัดโครงการระยะสั้นและระยะยาวโดยมีแผนงาน
- 2.4 สามารถใช้แรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมมีความสนใจและได้แสดงออก
- 2.5 สามารถสาธิตอธิบายกิจกรรมได้ชัดเจนถูกต้อง

3. ด้านบุคลิกภาพ

- 3.1 กระฉับกระเฉง ว่องไว และเฉลียวฉลาด
- 3.2 มีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้ม เป็นมิตร
- 3.3 มีมารยาท สุภาพ เรียบร้อย ทั้งกายวาจาใจ
- 3.4 รู้จักการวางตัวได้ถูกต้องและเหมาะสม ถูกกาลเทศะ
- 3.5 มีความซื่อสัตย์ สุจริต และยุติธรรม
- 3.6 มีคุณธรรม และจริยธรรม
- 3.7 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4. ด้านการบริการ

- 4.1 รู้จักการวางแผน การบริหาร และการจัดการองค์การ
- 4.2 รู้จักการบริหารบุคคล การพัฒนาบุคคล
- 4.3 รู้จักการบริหารการเงิน
- 4.4 รู้จักการบริหารงานพัสดุ
- 4.5 รู้จักการบริหารงานซ่อมบำรุง

5. ด้านความสามารถพิเศษ

- 5.1 มีความสามารถในการใช้เครื่องพิมพ์ดีดและคอมพิวเตอร์
- 5.2 มีความสามารถในการใช้เครื่องใช้สำนักงาน
- 5.3 รู้เรื่องกฎหมายแรงงาน
- 5.4 มีความสามารถในการประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร

กรมพลศึกษา (2544 : 61-63) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

1. ผู้นำจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาของนันทนาการ และการดำเนินงานทางนันทนาการ ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคล
2. ผู้นำจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องลักษณะของนันทนาการ ประวัติความเป็นมาและพัฒนาการ ตลอดจนความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของนันทนาการ
3. ผู้นำจะต้องมีความรู้ในเรื่องขอบข่ายและความสำคัญของนันทนาการที่มีต่อชุมชน
4. ผู้นำจะต้องมีความรู้ในเรื่องของนันทนาการที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งรัฐและเอกชน
5. ผู้นำต้องมีความสามารถในการเป็นผู้นำกลุ่ม ให้คำแนะนำปรึกษาแก่บุคคลต่าง ๆ ทางด้านนันทนาการได้เป็นอย่างดี
6. ผู้นำจะต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในงานอาชีพ และมีทักษะในกิจกรรมที่ต้องเกี่ยวข้องเป็นอย่างดี

7. ผู้นำจะต้องมีความรู้ความสามารถในการวางแผน และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ผู้นำจะต้องมีความสามารถในการฝึกฝน กำกับดูแล และมอบหมายงานให้ผู้นำอาสาที่มาช่วยปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

9. ผู้นำจะต้องมีความสามารถในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานได้ดี และสามารถปฏิบัติงานภายในชุมชนได้ด้วย

10. ผู้นำควรจะต้องรู้ว่า มีหน่วยงานนันทนาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการให้บริการทางนันทนาการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานที่ได้ทำอยู่ว่ามีอย่างน้อยเพียงใด

ในการปฏิบัติงานของผู้นำนันทนาการ มีสิ่งที่ผู้นำจะต้องคำนึงถึงเพื่อเป็นหลักของการปฏิบัติงานทางนันทนาการ **เคราส์และเบ็ทส์ (Kraus and Bates)** ได้เสนอแนะหลักการไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ผู้นำจะต้องปฏิบัติงานอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาทางนันทนาการ จะต้องระลึกเสมอว่านันทนาการเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อชีวิต ในอันที่จะส่งเสริมการเจริญเติบโตของมนุษย์ และพัฒนาการของชุมชน

2. ผู้นำต้องมีความเข้าใจอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเล่น ทั้งในอดีตและปัจจุบัน อีกทั้งจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ หลักการต่าง ๆ ทางจิตวิทยา ในอันที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจของบุคคลและกลุ่ม

3. ผู้นำควรมีความรู้ในเรื่องกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี และสามารถใช้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

4. ผู้นำควรจะยอมรับความต้องการของแต่ละบุคคลภายในกลุ่ม และมีความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี และในขณะที่เดียวกันจะต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นภายในความต้องการ และสิทธิของคนภายในกลุ่ม

5. ผู้นำจะต้องระลึกเสมอว่า นันทนาการไม่ใช่สิ่งที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง หากแต่เป็นวิถีทางหนึ่งไปสู่เป้าหมาย ดังนั้น ความสำเร็จในการเล่น ชัยชนะในการแข่งขัน ความสนใจในสนามล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยให้บรรลุความมุ่งหมายที่สำคัญของชุมชน

6. ผู้นำจะต้องสร้างคุณธรรมในการแข่งขันต่าง ๆ และความร่วมมือกัน ควรระลึกไว้เสมอว่า ทั้งสองสิ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นของการดำเนินงานกิจกรรมกลุ่ม

7. ผู้นำควรสร้างองค์การให้มีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการวางแผนและการดำเนินงานตามแผนให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตลอดจนกิจกรรมและการให้บริการได้เป็นอย่างดี

8. ผู้นำควรจะต้องประเมินผล เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำด้วยว่าได้รับผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือไม่

9. ผู้นำจะต้องแสวงหาวิธีการดำเนินงานที่มีคุณค่าทางสังคมอยู่เสมอ และควรจะสร้างทัศนคติทางคุณธรรมให้แก่ผู้เข้าร่วม รวมทั้งการเป็นตัวอย่างแก่ผู้เข้าร่วมด้วย
10. ผู้นำที่ประสบผลสำเร็จ จะต้องมีการเตรียมงานตามความรับผิดชอบเป็นอย่างดี กล้าที่จะทดลองและริเริ่มโครงการใหม่ ๆ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการมีความหมายยิ่งขึ้น

คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการที่ดีควรมีลักษณะที่พึงปรารถนาดังต่อไปนี้ (พีระพงษ์ บุญศิริ. 2542 : 125-126)

1. รู้สึกและเข้าใจในคุณค่าของชีวิตและเกียรติของบุคคล
2. เข้าใจในความสนใจและความต้องการของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. ตระหนักถึงความสำคัญของความร่าเริงในชีวิตและศิลปะการดำเนินชีวิต
4. พร้อมที่จะบริการกิจกรรมนันทนาการแก่บุคคลที่เข้าร่วม
5. กระตือรือร้นในหน้าที่การงาน
6. มีทักษะในกิจกรรมนันทนาการ
7. มีอารมณ์มั่นคง อดทน อดกลั้น ไม่เคร่งเครียด
8. มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
9. สุขภาพ เรียบร้อย พุดจาดี บุคลิกภาพเหมาะสม
10. ไม่จู้จี้จุกจิกในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
11. มีสุขภาพพลานามัยดี
12. มีลักษณะเป็นมิตรต่อคนทั่วไป
13. ยุติธรรมไม่ลำเอียง
14. มีความเชื่อมั่นตนเอง
15. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
16. เป็นประชาธิปไตย เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น
17. เข้าใจหลักการบริการและการจัดการ
18. หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

คุณสมบัติทั่วไปของผู้นำนันทนาการ

กรมพลศึกษา (2544 : 66-67) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติทั่วไปของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

Joseph Lee นักนันทนาการที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง กล่าวว่า “ผู้นำนันทนาการต้องเป็นบุคคลที่มีความรอบรู้ มีความเข้าใจในทุก ๆ ด้าน และมีนิสัยตรงไปตรงมา ด้วยบุคลิกภาพทั้งสองประการนี้ ผู้นำสามารถเข้าใจถึงจิตใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ” ถ้าหากปราศจากคุณสมบัติพื้นฐานดังกล่าว ผู้นำนันทนาการจะไม่ได้ได้รับความภูมิใจในหน้าที่ของตนเลย นอกจากนี้เขายังกล่าวเสริมว่า “ผู้นำนันทนาการต้องสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์อันแนบแน่นกับบุคคลแต่ละคนและหมู่คณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น”

บุคคลที่จะเป็นผู้นำนันทนาการได้นั้น จะต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ ในกิจกรรมนันทนาการ มีความสนใจ มีความต้องการ มีทัศนคติต่อกิจกรรมนี้ ในกลุ่มชน และสังคม อยากรู้ให้บุคคลอื่นมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ตนเองก็จะได้รับความพอใจและมีความสุขด้วย ผู้นำต้องได้รับการศึกษาด้านวิชาการ เพราะตำแหน่งนี้มีความสำคัญ ซึ่งจะต้องมีความชำนาญพิเศษ หลังจากได้รับการฝึกอบรมในกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว เช่น การบริการ กิจกรรมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ฯลฯ ทำให้เขามีความเชื่อมั่น สามารถดำเนินงานไปได้ด้วยความเรียบร้อย ต้องเรียนรู้จิตวิทยา การเรียนการเล่น จิตวิทยา วัยต่าง ๆ เพราะจะทำให้เข้าใจ และรู้ความต้องการของผู้เข้าร่วมได้ดีขึ้น

คุณสมบัติของผู้นำนันทนาการแต่ละบุคคล

คุณสมบัติที่พึงปรารถนาของแต่ละบุคคลของผู้ที่จะเป็นผู้นำนันทนาการเพื่อให้บริการแก่หน่วยงาน องค์กร และชุมชนต่าง ๆ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริงอยู่เสมอ
3. มีความรู้และความสามารถในด้านการใช้จิตวิทยา
4. มีความรู้ทางด้านทักษะของกิจกรรมนันทนาการ
5. มีทัศนคติที่ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
6. มีความเฉลียวฉลาด และปฏิภาณไหวพริบดี
7. มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
8. มีความสามารถที่จะศึกษาเรียนรู้และตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว
9. มีความรู้ทั่วไปดี
10. ทนต่อเหตุการณ์ และทันสมัยอยู่เสมอ
11. เป็นผู้ที่สุภาพ เป็นมิตรกับคนทั่วไป มีความเมตตา รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

12. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมได้
13. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี และถูกต้องเหมาะสม
14. สามารถปรับตนเองให้เข้ากับทุกสถานการณ์ได้ดีและทุกโอกาส

ประเภทของผู้นำนันทนาการ

กรมพลศึกษา (2544 : 63-64) กล่าวถึงประเภทของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

ผู้นำนันทนาการที่พบในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น สามารถแบ่งผู้นำนันทนาการตามลักษณะของงาน ความรับผิดชอบไว้ 2 ประเภท คือ

1. ผู้นำนันทนาการอาชีพ ได้แก่ ผู้นำที่ได้รับค่าตอบแทนหรือค่าจ้างในการดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เช่น ได้รับเงินค่าสอนทักษะทางนันทนาการ เงินจากค่าบริหารงาน อาจจะเป็นประจำเดือน หรือชั่วคราว

2. ผู้นำนันทนาการอาสาสมัคร คือ บุคคลที่ให้การบริการ ช่วยเหลือดำเนินงานทางนันทนาการด้วยความสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนหรือค่าจ้างแต่อย่างใด

นอกจากการแบ่งประเภทของผู้นำนันทนาการดังกล่าวแล้ว ก็ยังแบ่งชนิดผู้นำนันทนาการตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ โดยยึดตำแหน่งหน้าที่เป็นสำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้อำนวยการ (Superintendent) ได้แก่ บุคคลที่เป็นหัวหน้าบริหารนันทนาการรับผิดชอบระหว่างโรงเรียน เช่น กลุ่มโรงเรียน ผู้อำนวยการนันทนาการโรงเรียน เป็นต้น มีหน้าที่ในการรับผิดชอบส่งเสริมให้การบริการนันทนาการแก่นักเรียนและประชาชนในชุมชนตลอดจนให้ความร่วมมือจากผู้ที่สนใจในชุมชนอื่น ๆ ด้วย

2. ผู้ช่วยผู้อำนวยการนันทนาการ (Assistant Superintendent) ได้แก่ บุคคลที่มีตำแหน่งรองจากผู้อำนวยการนันทนาการ มีหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือในงานเช่นเดียวกับผู้อำนวยการนันทนาการ นอกจากนั้นคืองานที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการ และรักษาการแทนเมื่อผู้อำนวยการนันทนาการไม่อยู่

3. ฝ่ายเทคนิคทั่วไป (General Supervisors) ได้แก่ คณะกรรมการบริหารรับผิดชอบในการบริการนันทนาการทั้งหลายในพื้นที่โรงเรียนหรือเขตชุมชนท้องถิ่น มีหน้าที่ให้คำแนะนำเรื่องโครงการกิจกรรม เครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์นันทนาการ ในหน่วยงานหรือองค์กรนั้น ๆ เช่น นันทนาการนิเทศในโรงเรียน นิเทศประจำศูนย์เยาวชน นิเทศเกี่ยวกับสนามเด็กเล่น และการนิเทศเครื่องอำนวยความสะดวก เป็นต้น

4. ฝ่ายนิเทศเฉพาะ (Special Supervisors) หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเฉพาะเป็นเรื่อง ๆ ไป เช่น นิเทศทางการกีฬา นิเทศทางดนตรี นิเทศทางกิจกรรมเฉพาะสตรี นิเทศด้านศิลปหัตถกรรม เป็นต้น เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถพิเศษเฉพาะเรื่อง และให้คำแนะนำรับผิดชอบโดยตรงในเรื่องนั้นไป ส่วนมากจะเป็นครูที่สอนในวิชานั้น ๆ

5. **ผู้อำนวยการศูนย์ (Director of Centers)** ได้แก่ บุคคลที่รับผิดชอบในการบริการเครื่องอำนวยความสะดวกให้กับคณะผู้ทำงาน (Staff) และโครงการของศูนย์นันทนาการ ศูนย์ใดศูนย์หนึ่ง เช่น ผู้อำนวยการตีกอล์ฟนันทนาการค่ายพักแรม ผู้อำนวยการนันทนาการในร่ม ผู้อำนวยการศูนย์เยาวชน เป็นต้น

6. **ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ (Assistant Director of Centers)** ได้แก่ บุคคลที่รับผิดชอบงานที่ผู้อำนวยการศูนย์มอบหมาย และช่วยเหลืองานตลอดจนรักษาการเมื่อผู้อำนวยการศูนย์ไม่อยู่

7. **ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity Leaders)** คือ บุคคลที่อยู่ใต้บังคับบัญชาและใกล้ชิดของผู้อำนวยการศูนย์ เป็นผู้จัดกิจกรรมแก่ผู้เข้าร่วม จะเป็นบุคคลหรือเป็นทีมตามความพอใจและตั้งใจของเขา รวมทั้งของศูนย์นันทนาการด้วย คือ จัดบริการนันทนาการด้วยกิจกรรมต่าง ๆ แก่ทุก ๆ คนที่ต้องการและสนใจ ผู้นำนันทนาการจึงเป็นบุคคลที่จะให้คำแนะนำในกิจกรรมนันทนาการ เช่น ผู้นำทางการกีฬา ผู้นำทางดนตรี ศิลปหัตถกรรม การเต้นรำ เป็นต้น

8. **ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Specialists)** ได้แก่ บุคคลที่ทำหน้าที่จัดการ แนะนำ หรือสอนกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ผู้เชี่ยวชาญพิเศษทางการเต้นรำพื้นเมือง วายน้ำ กีฬาประเภทต่าง ๆ เป็นต้น

9. **ผู้จัดการพิเศษ (Special Manager)** สำหรับเครื่องอำนวยความสะดวกนันทนาการ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีหน้าที่จัดโปรแกรมอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ผู้จัดการสระว่ายน้ำ สนามกีฬา ที่พักชายทะเล

หน้าที่ของผู้นำนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย ได้กล่าวถึงหน้าที่ของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

1. ศึกษาทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ของการจัดหรือทำกิจกรรม
2. วางแผนตามวัตถุประสงค์ว่าจะใช้กิจกรรมใดบ้างเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพต่าง ๆ และควรดูสถานที่และอุปกรณ์การเล่นให้พร้อม
3. ดำเนินการนำกิจกรรมโดยเป็นผู้เริ่มหรือผู้กำหนดให้สมาชิกคนหนึ่งคนใดเริ่มเล่น และกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงและเกิดความพอใจ
4. ควบคุมการดำเนินกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ ให้เป็นไปตามแผนและจุดมุ่งหมายที่กำหนด
5. ต้องระวังและป้องกันอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการทำกิจกรรม
6. ประเมินการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรม ผลสรุปในการประกอบกิจกรรมแต่ละครั้ง
7. พัฒนาปรับปรุงลักษณะกิจกรรม และส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมให้ดีขึ้น

8. ในกรณีที่มีผู้นำมากกว่าหนึ่งหรือมีผู้ช่วย ต้องกำหนดบทบาทหน้าที่ของทุกคนให้ทราบและปฏิบัติตาม

9. ถ้ามีงบประมาณหรือมีงบประมาณต้องใช้อย่างประหยัด และจัดทำหรือรวบรวมเอกสารใบสำคัญและใบเสร็จให้ถูกต้องชัดเจน

ภารกิจและหน้าที่ของผู้นำนันทนาการนั้น จะขึ้นอยู่กับสถานะของผู้นำนันทนาการในแต่ละโครงการ แต่ถ้าหากพิจารณาโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นผู้ที่ทำให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และประทับใจในวัฒนธรรมต่าง ๆ ของสังคม ผู้นำนันทนาการควรได้รับการฝึกฝนเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้การดำเนินงานตามโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ดังนั้น ภารกิจและหน้าที่ของผู้นำจึงมีดังต่อไปนี้ **กรมพลศึกษา (2544 : 65-66)**

1. สอน ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นผู้สอนกิจกรรมต่าง ๆ และสามารถอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมได้เป็นอย่างดี อีกทั้งจะต้องเรียนรู้ถึงเทคนิค วิธีสอนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้การจัดการสอนเป็นไปอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การสร้างบรรยากาศ ในการจัดกิจกรรมให้เป็นที่น่าสนใจ ผู้นำนันทนาการจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้นำนันทนาการควรจะได้ศึกษาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญในการสร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานและน่าสนใจของสมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้นำนันทนาการจะต้องพยายามหาความรู้ความสามารถที่ฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ได้ไม่ยากนัก

3. การวางแผนการดำเนินงาน ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นผู้รู้จักการวางแผนในการดำเนินงานตามโครงการ คือ ควรจะรู้ถึงการลำดับหรือขั้นตอนในการดำเนินงานตามโครงการว่าควรจะเริ่มตรงไหนและไปสิ้นสุดตรงไหน ในแต่ละขั้นตอนควรมีรายละเอียดในการดำเนินงานอย่างไร ทั้งหมดนี้ผู้นำนันทนาการควรจะต้องมีความรู้ความสามารถในการจัดดำเนินงานดังกล่าว

4. การให้คำปรึกษาแนะนำ ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจถึงปัญหาต่าง ๆ ของการดำเนินงานตลอดจนปัญหาของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ เพื่อจะได้ช่วยแนะนำผู้ร่วมงาน ตลอดจนสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการที่เกิดปัญหาดังกล่าว จะได้ช่วยกันแก้ปัญหาซึ่งเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการดำเนินโครงการให้บรรลุเป้าหมาย เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้นำนันทนาการควรได้รับการฝึกฝนเทคนิคและการให้คำปรึกษาควบคู่กันไปด้วย เพื่อช่วยสร้างความสามารถของผู้นำนันทนาการ และจะเป็นหนทางที่สร้างให้ผู้นำนันทนาการเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงานและสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ รวมทั้งจะส่งผลถึงการทำงานของผู้นำนันทนาการอีกด้วย

5. การประเมินผลการดำเนินงาน จากสภาพสังคมปัจจุบันจะมีการเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ ๆ ดังนั้น ผู้นำนั้นหนการควรจะต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และการดำเนินงาน ตามโครงการนั้น ควรจะเปลี่ยนแปลงพร้อมปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่ได้ เปลี่ยนแปลงไป และทำให้โครงการเป็นโครงการทันสมัยอยู่เสมอ อีกทั้งเป็นที่น่าสนใจของ สมาชิกในสังคมนั้น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- จินดา ปั้นบรรจง และสุวรรณา แต่งอ่อน. (2547). **การจัดกิจกรรมนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประสานมิตร.
- เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย. (2551). **เอกสารคำสอนรายวิชา 3906303 การเป็นผู้นำนันทนาการ**. กลุ่มวิชานันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (อัดสำเนา)
- พลศึกษา, กรม สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2544). **เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง นันทนาการเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน. (2547). **เทคนิคการเป็นผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). **นันทนาการและการจัดการ**. กรุงเทพฯ : โอเอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างบุคคลหรือระหว่างองค์กร รวมทั้งเพื่อการทำงานเป็นทีมและเพื่อการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่ม ตลอดจนการจัดฝึกอบรมของหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกผู้เข้ารับการอบรม มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง เพราะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมกล้าแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม และจะทำให้การดำเนินการฝึกอบรมเป็นไปด้วยความราบรื่น นอกจากนี้เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าอบรม และเป็นการเสริมสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อการบริหารงานในกลุ่มหรือองค์กร

ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง

1. กิจกรรมที่ทำให้กลุ่มได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะ และ การเข้าใจคน
2. กิจกรรมที่ทำให้กลุ่มเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับจากผู้อื่น
3. การเรียนรู้ปฏิบัติการภายในกลุ่ม และกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม
4. การใช้กระบวนการกลุ่มนำมาเป็นแนวทางทำให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร

วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มสัมพันธ์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกเมื่อพบกันครั้งแรก
2. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ความเป็นกันเอง ตื่นตัว และเป็นการสร้างบรรยากาศให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. เพื่อการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบุคคล
4. เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. เพื่อเสริมสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกล้าแสดงออก

6. เพื่อฝึกการฟัง การคิด และการพูด
7. เพื่อเป็นการพัฒนางานบริหารขององค์กร

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่
2. การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักและสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น
3. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เข้ารับการอบรมสนุกสนาน ไม่เกิดความรู้สึกท้อ ถูกสอนและสามารถเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร และการรู้จักแก้ปัญหาทั้งส่วนตนและส่วนรวม
5. ช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง
6. ช่วยส่งเสริมให้การทำงานรวมพลังกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. ช่วยให้ผลงานเป็นไปตามเป้าหมายและได้มาตรฐาน เป็นการเสริมสร้างพลังขององค์กร โดยบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ
8. ช่วยส่งเสริมในการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และผ่อนคลายความตึงเครียด

องค์ประกอบที่มีผลกระทบต่อความเป็นไปของกลุ่ม

1. **ความไว้วางใจ (Trust)** ความไว้วางใจในกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม จะช่วยให้กลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อสมาชิกในกลุ่มทั้งหลายไว้วางใจกัน การปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มก็จะเป็นไปอย่างทั่วถึงและเปิดเผย
2. **การสื่อสาร (Communication)** การสื่อสารจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดความเข้าใจ และการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ที่ส่งให้กันและกัน การสื่อสารนั้นจะเป็นทั้งแบบทางเดียว และ 2 ทาง ซึ่งทั้ง 2 อย่างมีความจำเป็นต่อกันเช่นกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของข่าวสาร
3. **ผู้นำกลุ่ม (Leader)** ผู้นำกลุ่มประเภทต่าง ๆ นั้น จะมีผลกระทบโดยตรงต่อความเป็นไปของกลุ่มอย่างมาก
4. **ขนาดของกลุ่ม (Group Size)** ขนาดกลุ่มมีความสำคัญต่อการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มสมาชิกในกลุ่มที่ใหญ่ขึ้น โอกาสต่าง ๆ ของสมาชิกในกลุ่มจะลดลง เช่น การสื่อสาร การมีส่วนร่วม ความเห็นพ้องต้องกัน ความเอาใจใส่ต่อกัน เป็นต้น สำหรับขนาดของกลุ่ม

ที่พอเหมาะนั้นก็มีหลายแนวความคิดที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามพอสรุปได้ว่ากลุ่มที่พอเหมาะ น่าจะอยู่ในระดับ 9-15 คน

5. อายุและเพศ (Age & Sex) อายุและเพศเป็นตัวแปรที่มีผลต่อกลุ่มมาก กลุ่มอายุที่แตกต่างกัน การแสดงออกก็ย่อมแตกต่างกันออกไป สำหรับเพศนั้นก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ และมีอิทธิพลต่อกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างหญิงและชายนั้นมีนานาประการ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การเลี้ยงดู ความสนใจ ผลของความแตกต่างระหว่างเพศและอายุในกลุ่ม ก็จะส่งผลกระทบต่อความเป็นไปต่อการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม การตัดสินใจของกลุ่ม และอื่น ๆ

6. สถานภาพและตำแหน่ง (Status & Position) สถานภาพและตำแหน่งของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งสถานภาพภายนอกที่ติดมาหรือตำแหน่งภายในกลุ่มเองจะส่งผลและอิทธิพลต่อกลุ่มทั้งด้านความคิดเห็น การตัดสินใจ หรือการโน้มน้าวชักชวนกลุ่ม

7. ระดับสติปัญญา (Intelligence) สติปัญญานั้นเป็นสิ่งที่จำกัดความกันหลาย ๆ ด้าน แต่ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามระดับสติปัญญาก็เป็นสิ่งที่จะกระทบต่อกระบวนการกลุ่ม

8. บรรทัดฐานทางสังคมและค่านิยมทางสังคม (Social Norms and Social Value)

8.1 บรรทัดฐานทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม ข้อบังคับ หรือมาตรฐานในการประพฤติปฏิบัติของคนในสังคมนั้น ๆ เป็นพฤติกรรมที่คาดว่าทุกคนควรจะทำ ดังนั้นจึงมีอิทธิพลเหนือความนึกคิดของมนุษย์ หรือเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราลดปริมาณในการตัดสินใจ ต่อศีลธรรม (Moral) จรรยาบรรณ (Mores) และกฎหมาย (Law)

8.2 ค่านิยมทางสังคม หมายถึง การยอมรับนับถือและพร้อมที่จะปฏิบัติตามคุณค่า ที่คนหรือกลุ่มคนมีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุ มนุษย์ สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สำหรับกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มจะมีค่านิยมบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งมีได้หมายความว่าใครคนใดคนหนึ่งพยายามจงใจ หรือเปลี่ยนแปลงความคิดจากการที่สมาชิกจะค้นพบว่าตนมีความบังเอิญ มีความต้องการ และค่านิยมที่คล้ายคลึงกัน

ความแตกต่างกันของบรรทัดฐานของสังคม และค่านิยมของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อการดำเนินการของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพหรือล้มเหลวได้

9. ความแตกต่างกันระหว่างบุคคล (Individual Differences) ความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้น เป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะส่งผลกระทบต่อกลุ่ม คนเรานั้นแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น ทางกาย ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา สังคม โดยลักษณะของความแตกต่างกันดังนี้นั้น ก็จะทำให้เกิดปมเด่น ปมด้อย ความแตกต่างในลักษณะและความสามารถ เป็นต้น

การเป็นผู้นำกลุ่มสัมพันธ์ ผู้นำจะต้องเข้าใจถึงบุคคลและลักษณะธรรมชาติของกลุ่ม ดังที่กล่าวมา ทั้งนี้เพื่อจะใช้เป็นพื้นฐานในการเลือกเป้าหมายกิจกรรมและข้อสรุปต่าง ๆ รวมทั้ง ยังจะเป็นจุดที่จะชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนต่าง ๆ ของการรวมกลุ่มของมนุษย์ เมื่อผู้นำเข้าใจอย่างชัดเจน ก็จะสามารถเสริมจุดอ่อน หรือนำเอาธรรมชาติและความเป็นไปของกลุ่มมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการพัฒนา ถ้าปล่อยให้กลุ่มดำเนินไปตามธรรมชาติโดยตัวของมันเอง การพัฒนาก็จะช้าหรือ ไปไม่ถึง ผู้นำกลุ่มจะต้องมีส่วนที่จะจัดกิจกรรมเสริม หรือเป็นตัวเร่งในการพัฒนานั้น เช่น ถ้ากลุ่ม ไม่สนิทสนมกันเพราะขาดความไว้วางใจ (Trust) จะทำอย่างไร หรือจะหากิจกรรมอะไรมาเสริม ให้กลุ่มเกิดความไว้นือเชื่อใจกันได้อย่างรวดเร็ว

ลักษณะของผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
2. รู้จักการวางแผนและการเตรียมการเพื่อดำเนินกิจกรรม
3. เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกระตือรือร้น
5. เป็นคนยุติธรรม จริงใจ และวางตัวเป็นกลาง
6. ใจกว้าง มีเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. สามารถอธิบายและชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
8. ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
9. ให้ความช่วยเหลือแนะนำและสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม โดยประสานงานให้กลุ่ม ดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เทคนิคการนำกลุ่มสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์ที่ประสบผลสำเร็จมักจะมีลูกเล่น ลูกฮา ข้อคิดสะกิด สะเกา สิ่งละอันพันละน้อยคอยแทรก คอยเสริมอยู่เสมอ อย่าคิดว่าสิ่งเหล่านี้ เป็นพรที่ประทานมาจากสวรรค์ จงนั่งลงแล้วค้นหาตัวเองว่ามีอะไรที่เป็นพิเศษ บางคนแค่ เห็นหน้าก็สนุกหัวเราะ บางคนลูกเล่นเพราะทำเดิน ฯลฯ ก็ค่อยหา ค่อย ๆ คิด แล้วทดลอง นำออกใช้ดู ถ้าใช้ได้ก็เอาไปใช้ ถ้าใช้ไม่ได้ก็เลิกไม่เห็นจะเป็นอะไร ต่อไปนี้เป็นเพียงตัวอย่าง ที่เอาไปใช้ได้

1. เป็นตัวของตัวเอง อย่าพยายามเลียนแบบใคร ถ้าจะเลียนแบบก็เลียนเพื่อให้ สนุกสนาน

2. การแบ่งกลุ่มคน ถ้าใช้วิธีสารพัดอาจทำให้หายประหม่าและไม่เป็นทางการ เช่น แบ่งกลุ่มตามวันเกิด จันทร์ อังคาร, เป่ายิงฉุบแพ้ก้อยู่กลุ่มแพ้, ทุกคนมีค่า 1 บาท รวม 8 บาท ได้กลุ่มละ 8 บาท หรือ 5 บาท ได้กลุ่มละ 5 คน ฯลฯ จับกลุ่มเอากันชนกัน เหล่านี้ถือว่าเป็นเทคนิคในการแยกกลุ่ม (ถ้าใครไม่เชื่อก็ลองเข้าแถวตามลำดับไหล่ นับ 1-6 ดูแล้วจะรู้ว่าเซ็งตั้งแต่เริ่มแล้ว)

3. ใช้เครื่องมืออย่างอื่นประกอบ เช่น เปิดเทปดนตรี, ร้องเพลง, ดิดก็ต๋าร์, แม้าท์ ออร์แกน, แคน ฯลฯ

4. สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง เทคนิคอันนี้ถือว่าเป็นมากที่สุดของผู้นำกลุ่มสัมพันธ์ นำกิจกรรมไปถึงครึ่งก่อนชั่วโมงยังไม่เป็นกันเองกับเป้าหมาย ความสัมพันธ์จะสำเร็จได้อย่างไร ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยทักทาย ถามสารทุกข์สุขดิบ นั่งกินกาแฟ กินข้าวด้วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องระวัง อย่าให้เป็นกันเองกับใครมากเป็นพิเศษ เพราะจะกลายเป็นเรื่องอื่นไป

5. เตรียมमुखลูกเล่น ลูกฮาไว้ล่วงหน้า พวกที่เขาตลกได้เลยนั้นตอนแรก ๆ เขาก็ฝึกกันทั้งนั้น พอเป็นอัตโนมัติแล้วออกได้เป็นชุดเอง

6. ใช้ทรัพยากรรอบตัวให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เช่น การจัดห้องอบรมใหม่ ไม่จำเป็นต้องแจ้งฝ่ายสถานที่ ฝ่ายสถานที่จะต้องอนุญาตแล้วก็จัดคนมาขนเก้าอี้ เสียโอกาส เสียเวลา อาจขอให้ทุกคนช่วยกันจัดห้องภายใน 5 นาทีเท่านั้นก็เสร็จ แต่อย่าลืมน่าที่ตึกก็ควรช่วยด้วย จะได้ไม่มีความรู้สึกว่ามีนายมีบ่าว ต้องจำไว้ว่าผู้นำกลุ่มต้องทำงานกับกลุ่มและโดยกลุ่มเพื่อให้เป้าหมายสัมฤทธิ์ผล

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีกิจกรรมหลากหลายชนิด ตัวอย่างเช่น

1. กิจกรรมต้อนรับสมาชิกใหม่ มักถูกจัดขึ้นในวันแรกของการฝึกอบรม ควรดำเนินการ ดังนี้

กิจกรรมการต้อนรับสมาชิก

1.1 กล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1.2 การเตรียมความพร้อม

- ฝึกปร้อมมือตามจังหวะ 1 ครั้ง, 2 ครั้ง, 3 ครั้ง, ... หรือ 10 ครั้ง เป็นต้น

2. กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มักถูกจัดต่อเนื่องจากการเตรียมความพร้อม

2.1 สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การทำท่าประกอบเพลงสุขใจโดยให้จับคู่หันหน้าหากัน เมื่อได้ยินคำสั่งเปลี่ยนคู่ให้หาคู่ใหม่ทำท่าประกอบเพลงต่อ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้หยุดจับคู่แล้วนั่งลงสอบถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน

2.2 จับคู่เล่นเกมเป่ายางฉุบ ใครแพ้ให้ไปเกาะหลังคนชนะ แล้วให้ผู้ชนะนำคู่ตัวเองไปเป่ายางฉุบกับคู่อื่นต่อไป เมื่อได้สมาชิก 4 คน ให้นำเป็นวงกลมพูดคุยสอบถามข้อมูลกัน

2.3 ให้สมาชิกทั้ง 4 คน เกาะหลังผู้ชนะเดินท่าม้าย่องไปหาทีมที่จะเป่ายางฉุบต่อไป หาทีมแพ้หรือทีมชนะ ให้รางวัลทีมแพ้ เช่น ให้อ่านคนพิการ

2.4 ให้ทีมแพ้มารวมกับทีมชนะ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 8 คน นำเป็นวงกลมสอบถามข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.5 ให้สมาชิกทั้ง 8 คน นำเป็นวงกลมเหมือนเดิม เล่นเกมซ่อนมือ ให้นำมือขวาวางบนศีรษะ เมื่อได้ยินสัญญาณให้วางมือซ้อนกันเรียงเป็นลำดับในแนวตั้ง ในแต่ละรอบวิทยากรจะเลือกให้คนใดยืนขึ้น เช่น ให้คนที่วางมือล่างสุดยืนขึ้น ใครที่ถูกให้ยืนขึ้นจะได้รับรางวัลพิเศษ

2.6 ให้ทีมทั้ง 8 คน ยืนเกาะหลังเดินท่าข้างไปหาทีมเป่ายางฉุบต่อ ทีมใดแพ้จะได้รับรางวัลพิเศษ ให้ทั้ง 16 คน นำเป็นกลุ่มเดียวกัน

2.7 เล่นเกมปฏิมากรรม ให้แต่ละกลุ่มฟังคำสั่งจากวิทยากรว่า ให้สร้างปฏิมากรรมเป็นรูปใด เช่น ให้สร้างเป็นรูปรถมอเตอร์ไซด์ โดยใช้ร่างกายของสมาชิกสร้างปฏิมากรรมหรือประดิษฐ์ตามคำสั่ง ให้ส่งตัวแทนมานำเสนอผลงานในแต่ละรอบ ผู้สังเกตการณ์ให้คะแนนแต่ละกลุ่มแล้วรวมคะแนนประกาศผล

2.8 วิทยากรสรุปกิจกรรมฝากข้อเสนอแนะ

ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมมองเห็นคุณค่าของตนเองและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมยอมรับข้อดีของผู้อื่นและรู้จักยอมรับข้อบกพร่องของตนเองแล้วพยายามปรับปรุงแก้ไขตนเอง
3. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมรู้จักการทำงานร่วมกัน การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี
4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมสามารถนำข้อคิดที่ได้รับไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้
5. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมรู้จักปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัวเองให้ผู้อื่นรู้จัก
2. เพื่อให้กล้าเปิดเผยตนเอง
3. เพื่อให้รู้จักตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว (โรเนียว) คนละแผ่น
2. สีเมจิก
3. หนังสือแมกกาซีน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เล่นเลือกรูปในแมกกาซีนที่ชอบและสะท้อนถึงความรู้สึก แนวคิด ความฝัน และนิสัยของตน ตัดรูปนำมาติดกระดาษขาวตามความต้องการที่จะตกแต่งให้สวยงาม เขียนบรรยายสั้น ๆ หรือแต่งเป็นบทกวี บทกลอนที่เกี่ยวกับตัวเองลงบนกระดาษแผ่นนั้นด้วย ใช้เวลา 10 นาที
2. ผู้นำอาจจะให้แต่ละคนติดกระดาษของตนไว้ที่ผนังห้อง เพื่อคนอื่นจะได้อ่านทำความรู้จัก
3. ให้แต่ละคนเดินอ่านกระดาษของเพื่อนพร้อมกับเปิดเพลงเบา ๆ

กิจกรรมค่าของงานค่าของคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของผู้อื่น และให้ค่านึงถึงว่าคนทุกคนเกิดมามีค่าเท่าเทียมกันเสมอ

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็งตัดเป็นรูปหัวใจเท่าจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม โดยใช้กระดาษสี 5 สี
2. กำหนดค่าของกระดาษสีรูปหัวใจเป็นค่าของเงิน ตัวอย่างเช่น สีเขียว 1 บาท สีแดง 10 บาท สีเหลือง 20 บาท สีฟ้า 30 บาท สีชมพู 40 บาท โดยให้จำนวนรูปหัวใจที่มีค่า 1 บาท มีจำนวนมากกว่าสีอื่นเล็กน้อย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ดวง (ไม่ระบุสีแล้วแต่ดวง)
2. บอกค่าของกระดาษสีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบ
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเป็นวงกลม 2 วง ให้เดินสวนกันตามจังหวะเพลง
4. เมื่อผู้นำกิจกรรมสั่งให้จับกลุ่มจำนวนกี่คน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่ง แล้วให้รวมเงินตามค่าของกระดาษสีรูปหัวใจ
5. กลุ่มไหนได้ค่าของเงินน้อยที่สุดจะต้องถูกลงโทษ ผู้นำกิจกรรมออกคำสั่งเปลี่ยนจำนวนการจับไปเรื่อย ๆ (ตั้งข้อสังเกตได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีรูปหัวใจที่มีค่า 1 บาท จะเป็นที่รังเกียจของผู้อื่นเนื่องจากมีค่าน้อย)
6. ในครั้งสุดท้ายของการสั่ง ให้สั่งว่ารวมจำนวนเท่าไรก็ได้ โดยให้จำนวนเงินเป็นตัวเลขลงท้ายด้วย 1 บาท เช่น 111, 121, 131, 141 ฯลฯ
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปสถานการณ์นี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของหัวใจสีต่าง ๆ ที่มีค่าน้อยกว่าเป็นสิ่งสำคัญเท่ากันเปรียบกับชีวิตของคนทุกคน ซึ่งเกิดมาบนโลกใบนี้ทุกคนมีค่าเสมอ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นใครหรืออยู่ที่ไหน

กิจกรรมประสานงานประสานใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกัน
2. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมรู้จักปรับตัวและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 6-8 คน นั่งหันหน้าเข้าในวงกลม โดยให้หัวเข่าทั้งสองชนกันกับเพื่อน
2. สมมุติให้ 1 วงกลม หมายถึง 1 ครอบครัว แล้วให้แต่ละครอบครัวฝึกการทำงาน คือให้ปรบมือ โดยมีกติกาว่าต้องสัมผัสมือกับตัวเอง และสัมผัสมือกันภายในวงกลมตามจังหวะของเพลง ผู้นำกิจกรรมสรุปการทำงานของแต่ละครอบครัว
3. ให้สมาชิกกลุ่มย้ายออกไปอยู่กลุ่มอื่น ครั้งแรกให้ไป 3 คน แล้วฝึกปรบมือแต่ไม่ให้ซ้ำแบบเดิม ผู้นำกิจกรรมสรุปการทำงาน เมื่อมีสมาชิกใหม่การทำงานจะไม่ราบรื่น แต่ถ้ามีผู้ประสานงานที่ดีกลุ่มก็จะปฏิบัติงานประสบความสำเร็จ
4. ให้สมาชิกย้ายกลุ่มเพิ่มขึ้นจาก 3 คน อาจจะเป็นจำนวน 5 คน หรือจำนวนครึ่งหนึ่ง แล้วฝึกการปรบมือแบบใหม่ ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม
5. ให้สมาชิกย้ายกลุ่มใหม่ทั้งหมดโดยไม่ให้นั่งที่เดิม และเมื่อไปถึงที่ใหม่ให้นั่งหันหลังเข้าวงกลม แล้วฝึกการปรบมือโดยนั่งหันหลัง ผู้นำกิจกรรมสรุปการทำงาน การปฏิบัติงานใด ๆ ก็แล้วแต่ ถ้าไม่ได้พูดคุยปรึกษาหารือกัน หันหลังให้กัน งานจะประสบผลสำเร็จยาก

กิจกรรมผู้เสียสละ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อต้องการชี้ให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเห็นความสำคัญถึงวิธีการแก้ปัญหาว่าการแก้ปัญหาได้สำเร็จต้องอาศัยความสามัคคี
2. เพื่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเห็นความสำคัญของการเสียสละ

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 8-10 คน
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหันหน้าเข้าในวงกลม แล้วเอามือขวาของแต่ละคนไปจับมือซ้ายของสมาชิกในกลุ่ม (จับมือแบบไขว้มือขวาทับมือซ้าย)
3. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ทุกกลุ่มช่วยกันคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีใดก็ได้ ให้หันหน้าเข้าในวงกลม แต่มือที่จับไขว้กันจะต้องเปลี่ยนมาเป็นแบบจับมือธรรมดา คือ มือขวาของตัวเองจับมือซ้ายเพื่อนที่อยู่ทางขวา และมือซ้ายของตัวเองจับมือขวาเพื่อนที่อยู่ทางซ้าย ซึ่งระหว่างที่ทำกิจกรรมสมาชิกบางคนมือปิดไขว้กันอยู่จะต้องกลับตัวเอง หรือไม่ก็ต้องมีผู้เสียสละนอนลอดมือคนอื่นหรือก้าวข้ามแขนเหมือนข้ามเชือกวงกลมจึงจะกลายเป็นปกติ ขณะที่ทำกิจกรรมห้ามให้มือหลุดจากกันโดยเด็ดขาด
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปในการคิดแก้ปัญหาใด ๆ นั้นจะต้องร่วมมือกัน จะคิดแก้ปัญหาคนเดียวไม่ได้ และเมื่อถึงขั้นลงมือปฏิบัติสิ่งสำคัญ งานจะสำเร็จได้จะต้องมีผู้รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนบ้าง

กิจกรรมบินหุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเกิดความสามัคคีและความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเห็นความสำคัญของการเสียสละ

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 8-10 คน
2. ให้คัดตัวแทนกลุ่มละ 1 คน มาอยู่กลางวงกลมเป็นหุ่น อีก 1 คน เป็นกรรมการ สมาชิกที่เหลือเป็นคนปั้นหุ่น
3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้สมาชิกที่เป็นคนปั้นหุ่นวางแผนประดิษฐ์ท่าทางของหุ่นตามแบบที่ผู้นำกิจกรรมสั่ง เช่น สั่งให้ปั้นหุ่นตัวตลก ผู้ที่เป็นหุ่นไม่มีสิทธิโต้แย้งใด ๆ ทั้งสิ้น ให้ปฏิบัติตามคนปั้น
4. เมื่อหมดเวลาให้กรรมการที่เตรียมไว้ให้คะแนน
5. ผู้นำกิจกรรมถามความรู้สึกของผู้ที่เป็นหุ่นว่ารู้สึกอย่างไร มีความสุขหรือไม่ เมื่อต้องทนให้เขาปั้นตนเอง และถามผู้ที่ทำหน้าที่ปั้นว่ามีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเป็นผู้ปั้นหุ่น
6. เปลี่ยนให้ผู้ที่เป็นหุ่นเลือกสมาชิกในกลุ่มที่เขาพอใจมาทำหน้าที่เป็นหุ่นแทน และเมื่อได้ยินสัญญาณให้เริ่มปั้นหุ่นใหม่ เมื่อหมดเวลาให้กรรมการเป็นผู้ให้คะแนน
7. ผู้นำกิจกรรมถามความรู้สึกของผู้ที่เคยเป็นคนปั้นแต่ขณะนี้กลายเป็นหุ่นแทนว่ามีความรู้แตกต่างกันอย่างไร และถามความรู้สึกของคนที่เคยเป็นหุ่นเมื่อรอบที่แล้วและขณะนี้เป็นผู้ปั้นว่ารู้สึกอย่างไร
8. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกช่วยกันสรุปที่ได้จากกิจกรรมนี้

2. กิจกรรมการละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคย

เกมอะไรเอ่ย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเกิดความสุขสนุกสนานร่วมกัน
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกผู้ปฏิบัติกิจกรรม
3. เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติกิจกรรม

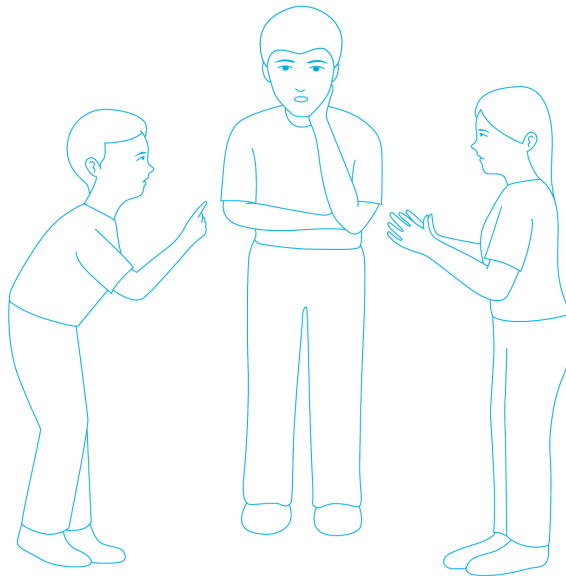
จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ไม่จำกัดจำนวน แต่ต้องจัดเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 10-15 คน
อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาถามปริศนาคำทาย โดยเริ่มต้นว่า “อะไรเอ่ย” เสร็จแล้วให้กลุ่มอื่นเป็นผู้ตอบ เปลี่ยนหมุนเวียนกันไปเรื่อย ๆ ประมาณ 2-3 รอบ
2. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

หมายเหตุ

1. ถ้ากลุ่มใดตอบถูก กลุ่มที่เป็นผู้ถามจะต้องเสียสมาชิกให้กลุ่มที่ตอบถูก คำถามละ 1 คน
2. ถ้ากลุ่มใดตอบผิดก็ตรงกันข้าม กลุ่มที่ตอบผิดจะต้องเสียสมาชิกให้กลุ่มที่เป็นฝ่ายถาม 1 คนเช่นกัน



ตัวอย่าง ภาพการเล่นเกมนอะไรเอ่ย

3. กิจกรรมการระดมความคิด

เกมหอย ก. ข.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นพฤติกรรมที่แท้จริงของมนุษย์เมื่อมีผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง
2. ชี้ให้เห็นผลเสียของการขาดความเชื่อมั่นในกลุ่ม
3. ตระหนักถึงความร่วมมือซึ่งกันและกันโดยคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ควรเกิน 60 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม
2. แจกใบทายอักษร ก. ข. และใบรวมคะแนน
3. เริ่มกิจกรรมโดยให้แต่ละกลุ่มทายอักษร ก. หรือ ข. โดยเขียนใส่กระดาษ แล้วนำมาส่งที่กรรมการ โดยมีเงื่อนไขดังนี้

ถ้าทุกกลุ่มเลือก ก. (เสียกลุ่มละ 100)

ถ้าเลือก ก. 3 กลุ่ม ข. 1 กลุ่ม (ก. ได้ 100, ข. เสีย 300)

ถ้าเลือก ก. 2 กลุ่ม ข. 2 กลุ่ม (ก. ได้ 200, ข. เสีย 200)

ถ้าเลือก ก. 1 กลุ่ม ข. 3 กลุ่ม (ก. ได้ 300, ข. เสีย 100)

ถ้าทุกกลุ่มเลือก ข. (ได้กลุ่มละ 100)

4. ครั้งที่ 5 กรรมการจะเพิ่มคะแนนให้ 3 เท่า ครั้งที่ 8 กรรมการจะเพิ่มคะแนนให้ 5 เท่า และครั้งที่ 10 กรรมการจะเพิ่มคะแนนให้ 10 เท่า และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดคุยกัน 1 นาที (ในรอบที่ 5, รอบที่ 8 และรอบที่ 10)

5. เฉลี่ยผลแต่ละครั้งที่ทายอักษรแล้วรวมคะแนน กรรมการอาจถามความคืบหน้าของคะแนนเป็นระยะ ๆ

6. ทายอักษรจนครบ 10 ครั้ง แล้วรวมคะแนนทั้งหมด

แนวทางสรุปกิจกรรม

เปิดโอกาสให้ตัวแทนกลุ่มพูดและซักถามเต็มที่ และสรุปให้เห็นถึงพฤติกรรมที่แท้จริงของมนุษย์เมื่อมีผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ชี้ให้เห็นผลเสียของการขาดความเชื่อมั่นในกลุ่ม และให้ตระหนักถึงความร่วมมือซึ่งกันและกันโดยคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

4. กิจกรรมการฝึกการทำงานเป็นทีม

เกมรวมกันเราอยู่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเกิดความสนุกสนานร่วมกัน
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกผู้ปฏิบัติกิจกรรม
3. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะให้แก่ผู้ปฏิบัติกิจกรรม

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10-20 คน

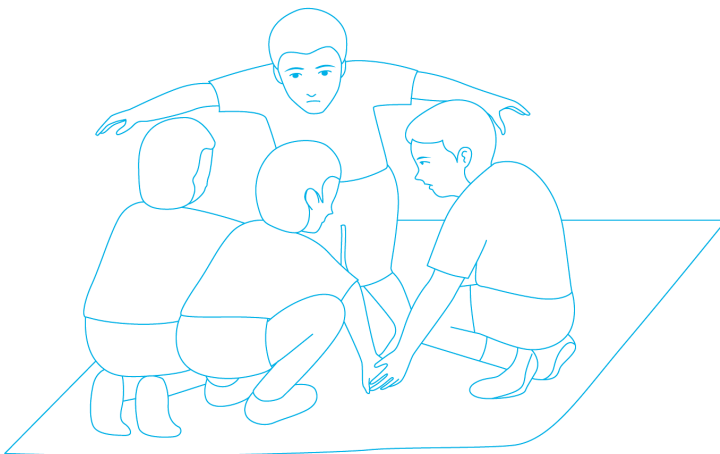
สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ กระดาษหนังสือพิมพ์กลุ่มละ 1 แผ่น

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม โดยมีกระดาษหนังสือพิมพ์วางอยู่ตรงกลาง
2. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้สมาชิกทุกคนเข้าไปยืนบนกระดาษหนังสือพิมพ์แผ่นนั้นให้ได้ภายในเวลา 30 วินาที
3. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้พับกระดาษหนังสือพิมพ์ครึ่งหนึ่ง แล้วให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มพากันเข้าไปยืนบนกระดาษนั้นให้ได้ภายในเวลา 1 นาที
4. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้พับกระดาษหนังสือพิมพ์อีกครึ่งหนึ่ง แล้วพากันเข้าไปยืนบนกระดาษนั้นให้ได้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนสามารถหากลุ่มที่ชนะได้
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์



ตัวอย่าง ภาพการเล่นเกมนวมกันเราอยู่

เกมส์ิงกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเกิดความสุขสนุกสนานร่วมกัน
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกของผู้ปฏิบัติกิจกรรม
3. เพื่อฝึกการทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นทีมแก่ผู้ปฏิบัติกิจกรรม

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ไม่จำกัดจำนวน

สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม โดยจับมือกันไว้ (ไม่ต้องไขว้มือ)
2. ผู้นำกิจกรรมใช้มือขวาชี้ไปที่กลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นชูมือขึ้นพร้อมกันและส่งเสียง “เฮ้” ดัง ๆ สั้น ๆ ครั้งเดียว
3. ผู้นำกิจกรรมใช้มือซ้ายชี้ไปที่กลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นนั่งเฉย ๆ ไม่ยกมือ ไม่ส่งเสียงดัง
4. กลุ่มใดทำผิดให้ออกจากการแข่งขัน
5. ผู้นำกิจกรรมหาวิธีทดสอบจนเหลือกลุ่มสุดท้ายที่ชนะ

5. เกมการฝึกการยอมรับ

เกมไม้จิ้มฟัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมเกิดความสุขสนุกสนานร่วมกัน
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่คณะสมาชิกผู้ปฏิบัติกิจกรรม
3. เพื่อฝึกทักษะในการแสดงความคิดเห็นและเกิดการยอมรับร่วมกัน

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7-10 คน

สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ กระดาษ, ดินสอ

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนประโยชน์ของไม้จิ้มฟันลงในกระดาษให้มากที่สุดภายในเวลา 1 นาที โดยให้เขียนคำละ 1 พยางค์เท่ากัน เช่น แคะ, จั้ม เป็นต้น
2. ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอประโยชน์ของไม้จิ้มฟัน และกลุ่มใดได้มากกว่าที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ
3. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

เกมโลโก้ของฉับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเกิดความสุขสนุกสนานในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อฝึกการยอมรับในหมู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7-10 คน

สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ กระดาษ, ดินสอ ตามจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนออกแบบโลโก้เป็นของตัวเอง
2. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำโลโก้มารวมกันเป็นกลุ่ม ๆ แล้วพยายามประสานโลโก้ของทุกคนให้เป็นโลโก้ของกลุ่มให้ได้
3. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาบรรยายถึงที่มาของวัตถุประสงค์ของกลุ่มว่ามีความสัมพันธ์กับโลโก้ใหม่นี้อย่างไร
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์

6. เกมฝึกการสังเกตและการแก้ปัญหา

เกมท่วงสามัคคี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการสังเกตและการแก้ปัญหา
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10-15 คน
สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ ยางในรถจักรยาน จำนวน 1 เส้น ต่อ 1 กลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 10-20 นาที

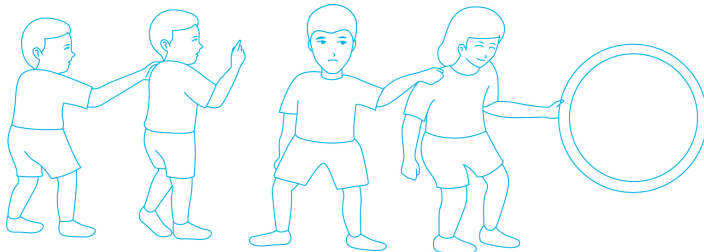
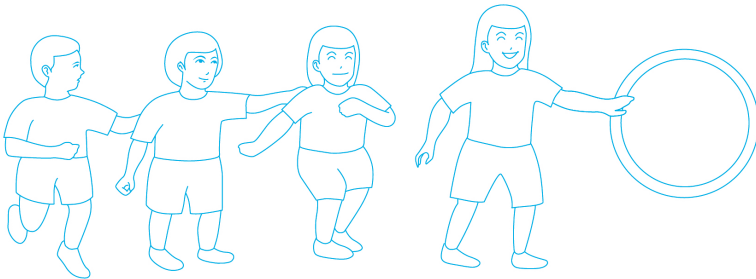
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวตอน
2. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มจับมือต่อ ๆ กัน โดยคนแรกใช้มือถือห่วงยาง

ในรถจักรยาน

3. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มพยายามให้ห่วงยางลอดตัวเอง โดยมือต้องไม่หลุดออกจากกัน แล้วส่งต่อไปให้คนถัดไป ส่งต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน กลุ่มไหนเสร็จก่อนกลุ่มนั้นเป็นฝ่ายชนะ

4. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์



ตัวอย่าง ภาพการเล่นเกมห่วงสามัคคี

7. เกมฝึกระดมสมองในการแก้ปัญหาและใช้เหตุผล

เกมสร้างโลกใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกระดมสมองในการแก้ปัญหาและใช้เหตุผล
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อฝึกทักษะในการทำงานเป็นทีมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7-10 คน

สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ ไม่มี

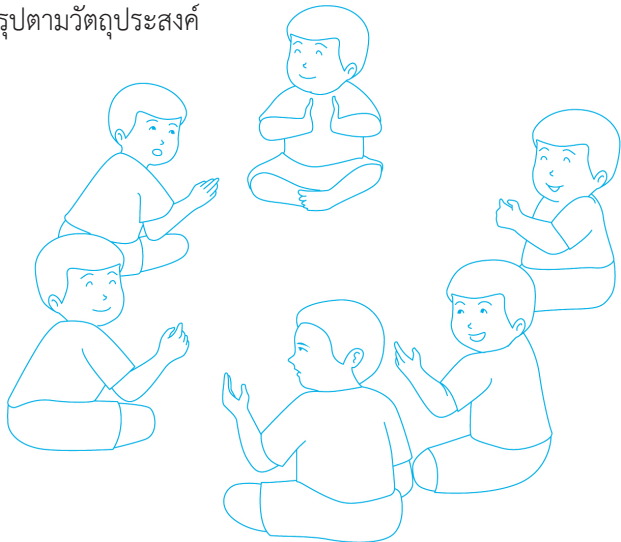
ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 20-30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมในกลุ่มของตน
2. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาที่ผู้นำกิจกรรมให้ภายในเวลา 5 นาที ปัญหาโจทย์ ค.ศ. 2005 ถึงคราวโลกจะแตก มีมนุษย์รอดตายเพียง 5 คน คือ แพทย์ พระ นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร และนางสาวไทย แต่มียานอวกาศอยู่เพียงลำเดียวบรรจุได้เพียง 3 คน จะเดินทางไปดาวดวงอื่นเพื่อสร้างโลกใหม่

คำสั่ง ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า จะเอาใครไปบ้าง เพียง 3 คนเท่านั้น

3. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์



ตัวอย่าง ภาพการเล่นเกมนสร้างโลกใหม่

8. การฝึกการยอมรับ

เกมส์สัตว์ที่ฉันอยากเป็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกระดมสมองในการค้นหาเหตุผล
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิก
3. เพื่อฝึกการค้นหาเหตุผลและการใช้เหตุผล

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7-10 คน

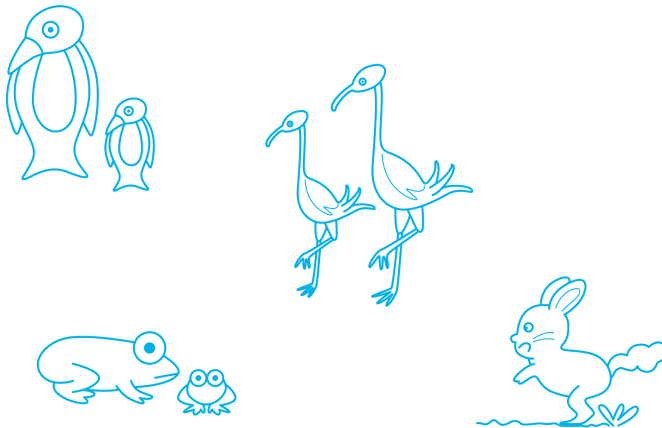
สถานที่ ห้องประชุม/สนาม

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 20-30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกเลือกว่า ตัวเองอยากเป็นสัตว์อะไรใน 4 ชนิดที่กำหนดให้โดยให้เลือกคนละ 1 ชนิดเท่านั้น
2. สมาชิกเลือกแล้วให้รวมกลุ่มตามสัตว์ที่เลือกไว้ (ให้คนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันรวมอยู่ด้วยกัน)
3. ให้สรุปประเด็นในการเข้ากลุ่มดังนี้
 - 3.1 หาเหตุผลว่า ทำไมจึงเลือกเป็นสัตว์ชนิดนี้
 - 3.2 หาเหตุผลว่า ทำไมไม่เลือกสัตว์ 3 ชนิดที่เหลือ
4. ให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์



ตัวอย่าง ภาพเกมส์สัตว์ที่ฉันอยากเป็น

เอกสารอ้างอิง

พลศึกษา, กรม. (2553). [คู่มือผู้นำนันทนาการ](#). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

บทที่ 3



การเป็นผู้นำเกม

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเกม

เกม เป็นกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายและเป็นการเล่นที่ที่จะต้องได้รับการอธิบาย แนะนำ และสาธิตให้เด็กยอมรับเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการเล่นอย่างถูกวิธี ยอมรับปฏิบัติตาม กฎ กติกาและร่วมเล่นกันอย่างมีระเบียบแบบแผน แต่ที่สำคัญคือ การเล่นเกมนั้นต้องทำให้เด็ก เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง และช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ไปพร้อม ๆ กันด้วย

เกม เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อความสุขที่รื่นเริง ผ่อนคลายอารมณ์ เป็นกิจกรรมนอก แบบที่สามารถนำมาประยุกต์ดัดแปลงใช้ให้เหมาะกับโอกาส เวลา หรือช่วงจังหวะที่อำนวยให้ ซึ่งกิจกรรมนั้น ๆ สามารถนำมาประยุกต์ดัดแปลงจัดให้ผู้เรียนได้มีการแสดงออก โดยมีมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตลอดจนได้รับทักษะต่าง ๆ ที่สามารถนำไปสู่การพัฒนา ในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ความหมายของเกม

เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่มีกฎ กติกาต่าง ๆ ไม่สลับซับซ้อน สามารถ เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ โดยมี จุดประสงค์เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

จุดประสงค์ของการเล่นเกม

1. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายความตึงเครียด
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม
3. เพื่อปลูกฝังให้เด็กเกิดการยอมรับในกฎ กติกา และความสามารถของผู้อื่น
4. เพื่อฝึกให้รู้จักการเล่นและการทำงานเป็นหมู่คณะ
5. เพื่อฝึกให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
6. เพื่อเสริมสร้างให้มีคุณลักษณะเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดี
7. เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักเล่นและคิดอย่างสร้างสรรค์
8. เพื่อฝึกทักษะอันเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬาใหญ่

ซึ่งตรงกับ **จรินทร์ ธานีรัตน์** (2524 : 1-2) ได้ให้จุดมุ่งหมายไว้ว่า

1. เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กและเยาวชน เพราะเด็กต้องการการเคลื่อนไหวและต้องการแสดงออก
2. เพื่อวางรากฐานเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเล่น เข้าใจกติกา
4. เพื่อปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีระเบียบวินัยในการเล่น
5. เพื่อส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
6. เพื่อใช้เป็นกิจกรรมทดแทนเมื่อไม่สามารถเล่นกีฬาใหญ่ ๆ ได้

ความสำคัญของเกม

1. ทำให้มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส เบิกบาน สนุกสนาน ร่าเริง และสมองปลอดโปร่ง ไม่เคร่งเครียด
2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพที่ดี
3. มีอารมณ์มั่นคง และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้
4. ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุข
5. ทำให้เกิดการกระตุ้นด้านปฏิภาณ ไหวพริบในการเล่น คิดอย่างสร้างสรรค์และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
6. ทำให้เกิดพัฒนาการด้านภาวะผู้นำและเป็นผู้ตามที่ดี
7. ทำให้เกิดการชื่นชอบและชื่นชมในภูมิปัญญาไทย วัฒนธรรม และประเพณีท้องถิ่น
8. ทำให้เกิดทักษะพื้นฐานที่ดีที่สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาใหญ่ได้ดี

ประโยชน์ของเกม

ประโยชน์ของการเล่นเกม ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ หลายด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ดังนี้

1. สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด
2. เสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. ส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ถูกต้อง
4. เสริมสร้างทักษะทางการกีฬา ทำให้ร่างกายแข็งแรง
5. ช่วยส่งเสริมและพัฒนาสมองในด้านไหวพริบ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
6. ช่วยส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม โดยการเล่นตามกฎ กติกา
7. สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นในด้านเตรียมความพร้อมของร่างกายและสมอง
8. เสริมสร้างสัมพันธภาพในสังคม

9. ครูสามารถนำวิธีการเล่นมาใช้ในการนำเข้าสู่บทเรียน หรือประกอบการเรียนวิชาต่าง ๆ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นเสริมสร้างความเข้าใจวิชาต่าง ๆ ให้ง่ายขึ้น (นภพร ทศนัยนา, 2538 : 12)

ด้วยเหตุนี้ การใช้เกมประกอบการเรียนการสอนในวิชาหรือกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีความจำเป็น เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมต่อไป (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2524 : 1-2)

ลักษณะของเกม

เกม เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมในลักษณะบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจแข่งขันกับตัวเอง แข่งกับเวลา หรือแข่งขันกับบุคคลอื่น ภายใต้อกติกาหรือเงื่อนไขที่วางไว้ กิจกรรมที่จัดจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เช่น การสื่อความหมาย การทำงานร่วมกัน การสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การเลือกใช้กิจกรรมใดนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ดังนั้น ครูผู้สอนต้องมีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะนำเกมต่าง ๆ มาใช้

ลักษณะทั่วไปโดยสรุปของเกม มีดังนี้

1. มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ ซึ่งจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของเกมต่าง ๆ แต่ละเกมจะแตกต่างกันออกไป
2. มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ในระยะเวลาสั้น ๆ
3. เกม บางเกมมีลักษณะการเล่นที่ต้องอาศัยบริเวณที่ว่างและกำหนดขอบเขตที่แน่นอน
4. มีกติกา กติกาของเกมช่วยให้ผู้เรียนรู้ถึงวิธีเล่นและการปฏิบัติตนในการมีส่วนร่วมแต่ละเกม
5. เกม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่ทุกคนจะได้สนุกร่วมกัน พร้อมทั้งได้รับสาระและข้อคิดจากเกมนั้น ๆ (นภพร ทศนัยนา, 2538: 11-12)

ประเภทของเกม

มีอยู่หลายลักษณะขึ้นอยู่กับวิธีการจัด เช่น

ศักดิ์ อินพิรุฑ (2539 : 4-7) ได้จัดประเภทของเกมไว้หลายประเภท ดังนี้

ถ้าแบ่งตามสถานที่จัด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เกมในร่ม (Indoor Games) หมายถึง เกมที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเล็กน้อย และสามารถจัดในพื้นที่หรือบริเวณแคบ ๆ ได้ เช่น จัดในห้องเรียน ห้องประชุม เป็นต้น

2. เกมกลางแจ้ง (Outdoor Games) เกมที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวมาก ๆ ต้องการพื้นที่ หรือสนามในการจัดกว้าง ๆ ไม่สามารถจัดในที่แคบได้

ถ้าแบ่งตามลักษณะของเกม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เกมเบ็ดเตล็ด (Low Organized Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นสั้น ๆ ง่าย ๆ มีกฎ กติกาไม่มาก ไม่สลับซับซ้อน และกติกาสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้แบ่งออกเป็น 11 ประเภท คือ

- 1.1 เกมเล่นเป็นนิยาย (Story Play Games)
- 1.2 เกมเลียนแบบ (Imitation or Mimetic Games)
- 1.3 เกมที่มีจุดหมายหรือชิงที่หมาย (Goal Game or It Games)
- 1.4 เกมหนีไล่จับหรือหนีไล่แตะ (Tag Game or Hunting Games)
- 1.5 เกมแข่งขันเป็นรายบุคคล (Individual Games)
- 1.6 เกมแข่งขันเป็นทีม (Team Games)
- 1.7 เกมแข่งขันแบบผลัด (Relay Games)
- 1.8 เกมทดสอบประสาท (Sense Games)
- 1.9 เกมทดสอบ (Test Games)
- 1.10 เกมที่ใช้จังหวะหรือเสียงเพลงประกอบ (Singing Games)
- 1.11 เกมเงียบ (Quiet Games)

2. เกมนำ (Lead-up Games) หมายถึง กิจกรรมที่มีกฎ กติกามากกว่าเกมเบ็ดเตล็ด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเรียนรู้ กฎ กติกาของกรีฑา และกีฬาประเภทต่าง ๆ

เกมเล่นเป็นนิยาย (Story Play Games)

เกมเล่นเป็นนิยาย คือ เป็นเกมที่มีวิธีเล่นคล้ายคลึงและเหมือนกับการเล่นเกมประเภทเลียนแบบ ซึ่งเหมาะสมกับผู้เล่นระดับชั้นเด็กเล็ก ชั้นอนุบาล ชั้นประถมศึกษาตอนต้นมากกว่าผู้เล่นระดับอื่น วิธีการเล่นที่สำคัญคือ ผู้นำเกมเป็นผู้ที่มีบทบาทมาก จะต้องศึกษาค้นคว้าหา นิทานหรือนิยายมาเล่นให้ผู้เล่นฟัง แล้วให้ผู้เล่นปฏิบัติหรือแสดงท่าทาง (Action) ประกอบการเล่นตามที่ผู้นำเกมเล่ามาตั้งแต่การเริ่มต้นจนจบนิทานนั้น เป็นเกมการเล่นที่ทำให้ผู้เล่น ได้เคลื่อนไหวปอด หัวใจ ระบบประสาท ได้ทำงานประสานสัมพันธ์กัน ได้ออกกำลังกาย มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด มีความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาให้กับผู้เล่น แต่สิ่งสำคัญที่ผู้นำเกมจะต้องคำนึงคือ การเลือก นิทานหรือนิยายที่จะนำมาเล่าเพื่อให้ผู้เล่นได้เล่นและปฏิบัติตามนั้น จะต้องเป็นนิทานหรือนิยายที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ ทำท่าย ผู้เล่นได้เคลื่อนไหว และได้บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีความแข็งแรงสมบูรณ์ คล่องแคล่ว ว่องไวและมีประสิทธิภาพในการทำงาน

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมเป็นนิยามที่สำคัญ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกายและบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีทักษะกลไกและความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก
5. เพื่อให้ผู้เล่นมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด และมีความพึงพอใจ
6. เพื่อพัฒนาส่งเสริมและปลูกฝังคุณค่าทางด้านสังคม จิตใจ อารมณ์ จริยธรรม และสติปัญญาให้กับผู้เล่น

ตัวอย่างเกมเล่นเป็นนิยาย

แม่ดใจร้าย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนาน
2. เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย
3. เพื่อให้เด็กได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีการเล่น

1. ครูให้เด็กนอนหงายเรียงกันเป็นแถว โดยเหยียดมือทั้ง 2 ข้างขึ้น
2. ครูเล่านิทาน มีแม่ดใจร้ายคนหนึ่งตาบอดเดินทางไปไหนไม่ได้เพราะมองไม่เห็น แต่แม่ดคนนี้มีไม้กวาดวิเศษเป็นเครื่องนำทาง ก่อนแม่ดจะเดินทางเขาก็เอาไม้กวาดวิเศษนำไปข้างหน้า เมื่อไม้กวาดเจออะไรสิ่งของนั้นก็จะขาดเป็นทาง ทำให้แม่ดเดินทางไปไหนมาไหนได้
3. ครูอธิบายว่า ครูจะเป็นแม่ดคนนั้น ครูก็ทำท่าถือไม้กวาดและหลับตา ถ้าครูเดินผ่านทางขาของนักเรียนให้นักเรียนยกขาขึ้น ถ้าผ่านมือให้ยกมือขึ้น ถ้าผ่านหัวให้ยกตัวขึ้น ไม่เช่นนั้น ขา แขน หรือหัวจะขาด
4. ครูทำท่าเป็นแม่ดเดินผ่านขาเด็กช้า ๆ ทีละคน เด็กนักเรียนก็จะยกขาขึ้น เมื่อมีไม้กวาดผ่าน แล้วครูก็เดินอ้อมผ่านทางแขน นักเรียนก็จะยกแขนขึ้น เมื่อนักเรียนเข้าใจมากขึ้น ครูก็จะเดินเร็วขึ้น
5. ครูก็บอกว่าแม่ดจะวิ่งแล้วนะ ครูก็วิ่งผ่านเด็กก็จะยกขา แขน และหัวอย่างรวดเร็ว
6. ครูอธิบายว่าแม่ดไปพบรถมอเตอร์ไซค์อยู่คันหนึ่ง แม่ดก็ขี่รถมอเตอร์ไซค์ ครูทำท่าขี่รถมอเตอร์ไซค์ (ขี่ไม้กวาด) แล้วเอาไม้กวาดวิ่งอย่างรวดเร็ว ทำเสียงรถมอเตอร์ไซค์วิ่งผ่านเด็ก
7. ครูเคลื่อนที่เร็วบ้าง ช้าบ้าง เพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะที่ไม้กวาดผ่าน

แม่จ๋า



แม่จ๋า



เกมเลียนแบบ (Imitative or Mimetic Games)

เกมเลียนแบบ เป็นเกมประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญและเหมาะสมกับผู้เล่นชั้นเด็กเล็ก ชั้นอนุบาล และชั้นประถมศึกษาตอนต้นเพราะเป็นเกมที่ตรงกับความต้องการตามธรรมชาติของผู้เล่นและเป็นเกมที่มีวิธีการเล่นง่าย ๆ เกมประเภทนี้ผู้นำเกมเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากในการนำเกม เป็นผู้ที่มีความสามารถทำให้เกมสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้เล่นคลายความเครียด มีความพึงพอใจ วิธีเล่น ผู้นำเป็นผู้เลือกหรือกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เล่นรู้จัก แล้วผู้นำเอามาถามผู้เล่นเช่น นก เป็ด ไก่ เครื่องบิน รถไฟ รถยนต์ หรืออื่น ๆ มีลักษณะท่าทางอย่างไร แล้วให้ผู้เล่นแสดงลักษณะท่าทางเลียนแบบสิ่งเหล่านั้นตามที่ผู้นำกำหนด โดยผู้เล่นแสดงท่าทาง (Action) ต่าง ๆ ที่เหมาะสมตามธรรมชาติและบทบาท เพื่อให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวอวัยวะ กล้ามเนื้อ แขน ขา ข้อต่อ ปอด หัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาทต่าง ๆ ของร่างกาย สามารถทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่นเกมเลียนแบบจะสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้เล่นจะมีความพึงพอใจหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับเทคนิคของผู้นำเกมที่สามารถเลือกสิ่งที่จะนำมาให้ผู้เล่นแสดงท่าทางเลียนแบบ การเปลี่ยนลักษณะท่าทางการแสดงไม่ซ้ำอยู่เท่าเดียวนานเกินไป โดยผู้นำเกมจะต้องพิจารณาถึงความต้องการและธรรมชาติของผู้เล่นในวัยนี้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางด้านร่างกายและพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยผู้เล่นไม่เบื่อหน่าย

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมเลียนแบบที่สำคัญ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ให้อวัยวะและกล้ามเนื้อได้เจริญเติบโต

แข็งแรง

3. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาท
4. เพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้กับผู้เล่น
5. เพื่อต้องการให้ผู้เล่นผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน ร่าเริง
6. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
7. เพื่อส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับผู้เล่น

ตัวอย่างเกมเลียนแบบ

อ้ออ่างแปบ

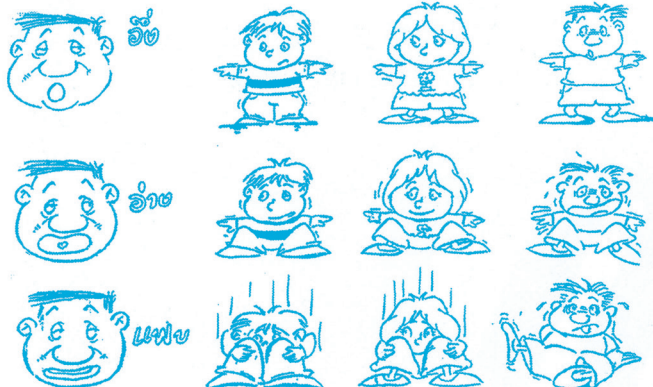
จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย
2. เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีการเล่น

1. ครูสอนให้นักเรียนพูดตาม อ้อ อ่าง อึ้ง แปบ โดยคำว่า อ้อ อ่าง พูดซ้ำ ๆ แต่คำว่า “แปบ” ให้พูดสั้น ๆ เร็ว ๆ
2. เมื่อนักเรียนพูดตามจนคล่อง ครูก็ให้นักเรียนทำท่าทางประกอบ ดังนี้
 - 2.1 เมื่อพูดคำว่า “อ้อ” ให้นักเรียนนั่งกางแขน ขา ทำตัวให้พองแล้วค่อย ๆ ยืนขึ้นซ้ำ ๆ
 - 2.2 เมื่อพูดคำว่า “อ่าง” ให้นักเรียนกางแขนแล้วค่อย ๆ นั่งลงซ้ำ ๆ
 - 2.3 เมื่อพูดคำว่า “อึ้ง” ให้นักเรียนทำตามข้อ 1
 - 2.4 เมื่อพูดคำว่า “แปบ” ให้นักเรียนทำตัวให้เล็ก หุบแขน และรีบนั่งลงให้เร็วที่สุด ใครนั่งลงช้าจะถูกคัดออกจากการแข่งขัน

หมายเหตุ เกมนี้ครูควรพูดเสียง อ้อ อ่าง อึ้ง แปบ จะต้องพูดเสียงให้เร้าใจ โดยพูดสลับไปสลับมา บางทีพูดสลับกัน เช่น อ้อ อ่าง อึ้ง แปบ อ้อ อ่าง เป็นต้น



เกมที่มีจุดหมายหรือชิงที่หมาย (Goal Game or It Games)

เกมที่มีจุดหมายหรือชิงที่หมาย เป็นการเล่นที่ได้มีการกำหนดวิธีเล่น กฎ กติกา ข้อบังคับของการเล่นขึ้นมา เพื่อต้องการให้ผู้เล่นที่เข้าร่วมทุกคนมีจุดมุ่งหมายในการเล่นเป็น ผู้ชนะในการเล่นในทันทีทันใด โดยให้ผู้เล่นสามารถทำได้ถูกต้องรวดเร็วจึงจะชนะผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้ ดังนั้น ผู้เล่นจะต้องมีความเชื่อมั่น มีไหวพริบ มีการตัดสินใจอย่างฉับพลันทันทีทันใด มีความกระฉับกระเฉงว่องไวในขณะที่เล่น การเล่นเกมที่มีจุดมุ่งหมายหรือชิงที่หมายนี้ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ทำให้ผู้เล่นมีความคล่องแคล่ว ว่องไว มีไหวพริบ กล้าตัดสินใจ มีความอดทน รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ผู้เล่นมีความสุขสนุกสนาน คลายความเครียด มีความพึงพอใจ มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและช่วยส่งเสริม ความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมที่มีจุดหมายหรือชิงที่หมายที่สำคัญ มีดังนี้

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

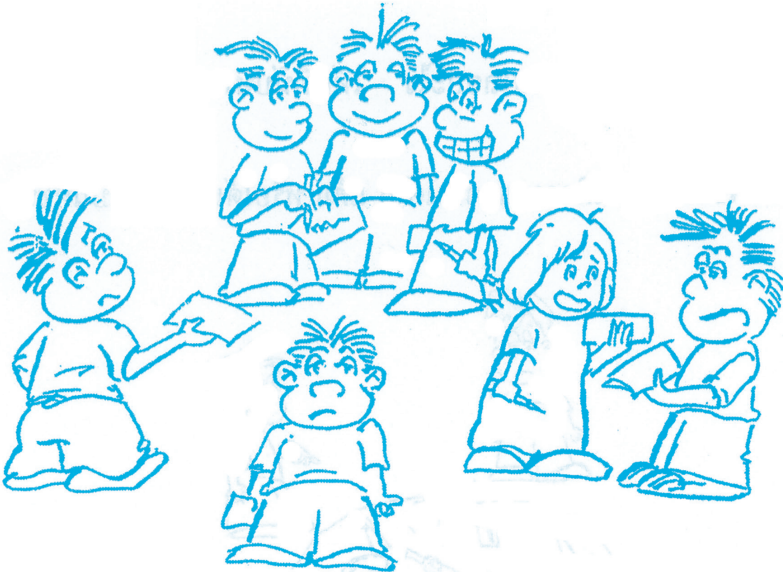
ล่าลายเซ็น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว
2. เพื่อฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับ
3. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นถือกระดาษและปากกาค้นละ 1 ชุด
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นล่าลายเซ็นของเพื่อนให้มากที่สุด
3. เมื่อได้ยินสัญญาณหยุด ให้ทุกคนกลับมาที่เดิม
4. ใครหาลายเซ็นได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ



เกมหนีไล่จับหรือหนีไล่แตะ (Tag Games or Hunting Games)

เกมหนีไล่จับหรือหนีไล่แตะเป็นเกมที่มีลักษณะของการเล่นที่ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม โดยให้กลุ่มหนึ่งวิ่งหนีและอีกกลุ่มหนึ่งวิ่งไล่จับหรือแตะมีจำนวนมากกว่ากลุ่มวิ่งหนี หรือทั้งสองกลุ่มจะถูกจับหรือถูกแตะอย่างใดอย่างหนึ่งตามกติกาหรือข้อตกลงที่ได้กำหนดไว้ก่อนเริ่มการเล่น กลุ่มที่ถูกจับหรือถูกแตะแทนกลุ่มไล่จับหรือแตะก็จะกลายเป็นกลุ่มวิ่งหนีแทน หรืออาจจะถูกให้ออกจากการเล่น สลับผลัดเปลี่ยนกันไปจนกว่าจะได้ผู้ชนะเพียงคนเดียว หลายคน หรือทั้งกลุ่มก็ได้

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมหนีไล่จับหรือหนีไล่แตะที่สำคัญ มีดังนี้

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

ตัวอย่างเกมหนีไล่จับหรือหนีไล่แตะ

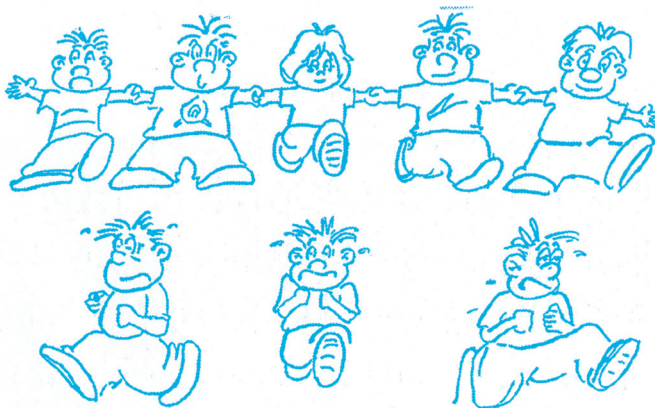
ลากอวน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อก่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
2. เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

วิธีการเล่น

1. กำหนดขอบเขตให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เล่น อาจจะเป็นสี่เหลี่ยม วงกลม
2. ให้ผู้เล่นทุกคนเป็นปลาอยู่ในบริเวณวงกลมที่กำหนด
3. กำหนดให้ผู้ไล่แตะ 1 คน อยู่นอกวงกลม (เป็นอวน)
4. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เป็นอวนไล่แตะผู้คนที่อยู่ในวงกลม ห้ามปลาหรือผู้หนีออกนอกวงกลม
5. ถ้าปลาถูกแตะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ปลาจะต้องกลายเป็นอวนโดยการมาจับมือกับผู้เล่นคนแรก
6. อวนไล่ต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าคนต่อไปถูกแตะก็จะมาเป็นอวน โดยจะต้องมาต่อหัวท้ายของแถวเท่านั้น และอวนจะยาวขึ้นเรื่อย ๆ
7. คนที่อยู่กลางของแถวมีสิทธิ์แต่เพียงตอนปลาไม่ให้หนี และจะต้องให้หัวท้ายเท่านั้นเป็นผู้ชนะ
8. ปลาตัวใดออกนอกเขต ปลาตัวนั้นก็ตายกลายเป็นอวนเช่นกัน
9. ผู้ที่หนีรอดจากอวนได้เป็นผู้ชนะ



เกมแข่งขันเป็นรายบุคคล (Individual Games)

เกมแข่งขันเป็นรายบุคคล เป็นการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่คุณต้องใช้ทักษะความรู้ความสามารถ ไหวพริบ ความคล่องแคล่วว่องไว ความรวดเร็ว ชั้นเชิง กลยุทธ์ และเทคนิคต่างๆ ของตนเอง เพื่อให้สามารถเป็นผู้ชนะในการเล่นและแข่งขันอย่างจริงจัง สามารถเล่นแข่งขันให้เป็นผู้ชนะกันในระยะเวลาอันสั้นและรวดเร็ว เป็นเกมที่ส่งเสริมและสร้างประสบการณ์ในการเล่นการแข่งขันให้กับผู้เล่น ผลของการเล่นไม่ว่าจะเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ ทำให้ผู้เล่นมีความพึงพอใจ สนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายความเครียด ไม่ดีใจเกินไปเมื่อชนะ และไม่เสียใจเมื่อเป็นผู้แพ้ หรือพลาดหวังในการเล่นและการแข่งขัน ผู้เล่นยอมรับในผลของการเล่น เกมช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณค่าด้านจริยธรรม จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้กับผู้เล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเล่นทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพและพลานามัยสมบูรณ์ สามารถออกไปในสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมแข่งขันเป็นรายบุคคลที่สำคัญ มีดังนี้

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

สังคมและสติปัญญา

ตัวอย่างเกมแข่งขันเป็นรายบุคคล

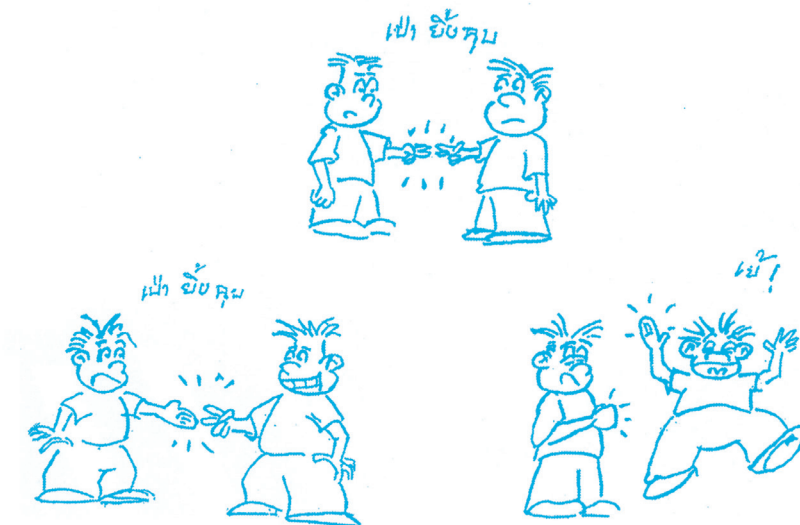
เป่ายิ้งฉุบ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. เพื่อฝึกให้เด็กได้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และการให้อภัย
3. เพื่อฝึกไหวพริบและเขาวนปัญญา

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่เป็นคู่ ๆ
2. อธิบายกติกาการเป่ายิ้งฉุบ ดังนี้
เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้แต่ละคู่ทำการเป่ายิ้งฉุบ ถ้าทำค้อนให้กำหมัด กรรไกร
ทำมือ 2 นิ้ว และกระดาษให้ทำมือกลางนิ้วมือออกห้านิ้ว
3. ผลแพ้ชนะ มีดังนี้ กรรไกรชนะกระดาษ กระดาษชนะค้อน และค้อนชนะกรรไกร
4. ให้ผู้แพ้เอามือทั้ง 2 ข้าง จับไหล่ผู้ชนะ มือห้ามหลุดจากไหล่
5. ให้ผู้ชนะเป่ายิ้งฉุบ ใครแพ้ก้ไปจับไหล่คนที่อยู่ข้างหลังของผู้ชนะ
6. ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนเหลือผู้ชนะเพียงคนเดียว



เกมแข่งขันเป็นทีม (Team Games)

เกมแข่งขันเป็นทีม คือ การเล่นเกมที่แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มเท่ากันหรือไม่เท่ากันก็ได้ จะเป็นทีมหรือกลุ่มขึ้นอยู่กับลักษณะของเกม เป็นเกมที่สมาชิกของหมู่หรือกลุ่มจะต้องอาศัยความสามารถ ความสามัคคีกลมเกลียว การร่วมแรง ช่วยเหลือรับผิดชอบซึ่งกันและกัน เพื่อให้สามารถเล่นเกมให้มีชัยชนะในการแข่งขันกับหมู่หรือสมาชิกกลุ่มอื่น เกมประเภทนี้ส่งเสริมคุณค่าทางด้านสังคม สร้างความสามัคคีให้แก่สมาชิก ยอมรับความสามารถ ความคิดเห็นมีประชาธิปไตย รู้จักแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ จึงจะเป็นกลุ่มที่มีชัยชนะในการเล่น

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมแข่งขันเป็นทีมที่สำคัญ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. เพื่อให้ผู้เล่นมีความสุขสนุกสนานร่าเริง คลายความเครียด
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดสร้างสรรค์
6. เพื่อส่งเสริมคุณค่าทางด้านสังคม ความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ระเบียบวินัย

7. เพื่อปลูกฝังคุณค่าทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม

ตัวอย่างเกมแข่งขันเป็นทีม

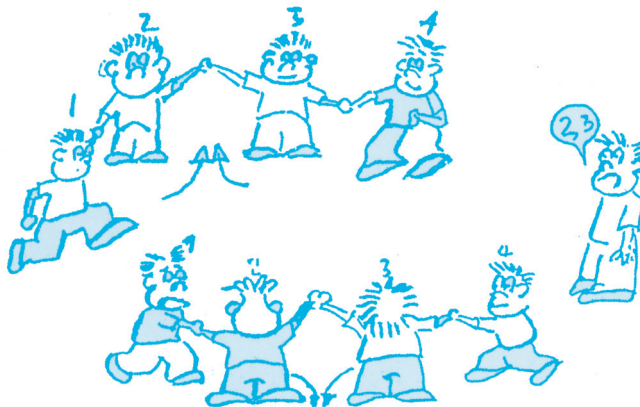
กลกบังงู

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อก่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
2. เพื่อฝึกความสามัคคีในหมู่คณะ

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 แถว แถวละเท่า ๆ กัน
2. ให้ผู้เล่นแต่ละแถวเข้าแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหากัน
3. ให้ผู้เล่นแต่ละคนในแถวนับหมายเลข คือ คนแรกนับ 1 ถัดไปนับ 2, 3, 4, 5, 6 ไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้าย และจำหมายเลขของตนเองเอาไว้
4. แต่ละแถวจับมือกันไว้ มือห้ามหลุดออกจากกัน
5. ผู้นำเกมจะบอกตัวเลข 2 ตัวติดกันเสมอ เช่น 1 กับ 2, 3 กับ 4 หรือ 2 กับ 1, 1 กับ 2 เสมอ
6. เมื่อผู้นำบอกหมายเลขคู่ใดให้ผู้เล่นคนนั้นยกแขนที่ติดกันชูขึ้น หัวแถวและท้ายแถววิ่งลอดช่องแขนที่ทั้ง 2 คนชูขึ้น และวิ่งกลับไปอยู่ในแถวเหมือนเดิมโดยไม่ให้มือหลุดจากกัน
7. แถวใดกลับไปอยู่ในแถวหน้ากระดานก่อน ได้ 1 คะแนน
8. ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง แล้วแต่สมควร
9. แถวใดได้คะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ



เกมแข่งขันแบบผลัด (Relay Games)

เกมแข่งขันแบบผลัด คือ การเล่นแข่งขันเป็นหมู่ๆ มีผู้เล่นตั้งแต่สองคนขึ้นไป การแข่งขันยึดหลักถึงก่อนเสร็จก่อน รวดเร็วกว่า หรือการนับคะแนนรวมที่ทำได้นานกว่า เป็นผู้ชนะ หรือเป็นกลุ่มชนะ การเล่นเกมประเภทนี้จะใช้อุปกรณ์หรือไม่ใช้ก็ได้ การแข่งขันมีการกำหนดเส้นเริ่ม เส้นกลับตัว เส้นชัย โดยผู้เล่นแต่ละกลุ่มจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ลักษณะของการเล่นหรือการแข่งขันเป็นการส่งสิ่งของต่อกันเป็นทอด ๆ จนถึงคนสุดท้ายหรือหมดคนในกลุ่มของตน การแพ้การชนะเป็นการรับผิดชอบร่วมกันของผู้เล่นทั้งหมดของกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยความสามารถทางร่างกาย ทางเทคนิค การร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบ การจัดระบบการเล่น ความสามัคคี ไหวพริบ ความเฉลียวฉลาด การปฏิบัติถูกต้องตามกติกาที่ได้กำหนดไว้ เสร็จก่อนถึงก่อน และไม่ผิดกติกา เป็นกลุ่มผู้ชนะ

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมแข่งขันแบบผลัดที่สำคัญ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบต่อตนเองและหมู่คณะ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา

และจริยธรรม

4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักการปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหว
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด
6. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและการร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ตัวอย่างเกมแข่งขันแบบผลัด

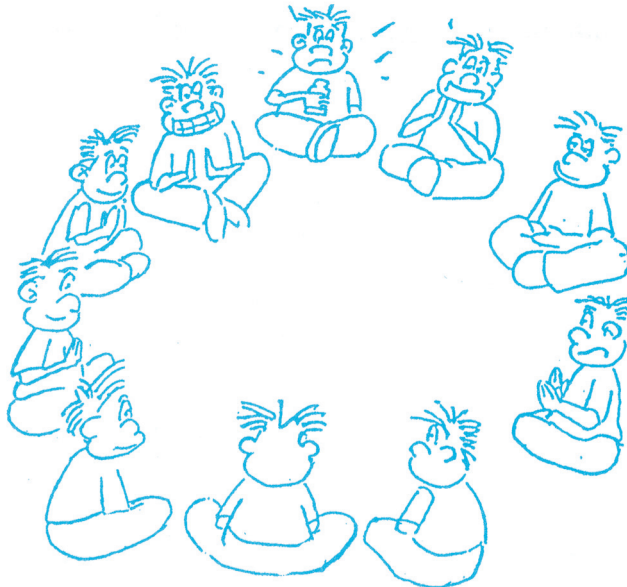
แบ็งกาสเน่ห์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการคาดคะเน การสังเกต และจำ
2. ความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมวงเดียว
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้นำเกมส่งกระป๋องแบ็งให้ผู้เล่น ขณะเดียวกันผู้เล่นปรบมือเป็นจังหวะไปเรื่อย ๆ (อาจจะร้องเพลงไปด้วยก็ได้) แล้วผู้เล่นก็ส่งกระป๋องแบ็งให้คนถัดไปเรื่อย ๆ
3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดจากผู้นำเกม ให้หยุดกระป๋องแบ็งทันที
4. กระป๋องแบ็งหยุดอยู่ที่ใครให้คนนั้นเปิดฝากระป๋องแบ็ง และเทแป้งทาหน้าตัวเอง
5. แล้วเริ่มส่งแบ็ง ปรบมือใหม่ ทำไปเรื่อย ๆ จนเห็นว่าทุกคนสนุกสนานก็หยุด



เกมทดสอบประสาท (Sense Games)

เกมทดสอบประสาท เป็นเกมที่ใช้ฝึกระบบประสาททั้ง 5 ของบุคคล คือ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยที่มุ่งเน้นให้ผู้เล่นตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับคำสั่งอย่างถูกต้อง แม่นยำ และรวดเร็ว

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมทดสอบประสาทที่สำคัญ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อของระบบประสาท
2. เพื่อต้องการให้ผู้เล่นผ่อนคลายความตึงเครียด สนุกสนานรื่นเริง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับผู้เล่น

ตัวอย่างเกมทดสอบประสาท

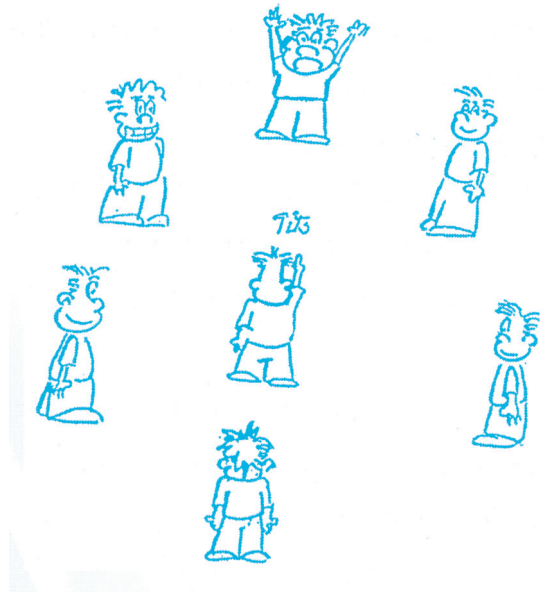
โป่งไ้อ้ย่า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ
2. เพื่อฝึกปฏิภาณตอบสนองอย่างฉับไว

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวงกลม
2. ครั้งแรกให้ผู้นำเกมทำท่ายิงปืนพร้อมพูดว่า “โป่ง”
3. ให้ผู้เล่นทุกคนเอามือยกไปข้างหลังพร้อมกับเงยหน้าแล้วส่งเสียงคำว่า “ไ้อ้ย่า”
4. ผู้นำเกมยิงจนให้ผู้เล่นเคยชิน คือ เมื่อได้ยินคำว่า “โป่ง” ให้เงยหน้าไปข้างหลังพร้อมกับพูดคำว่า “ไ้อ้ย่า” อย่างรวดเร็ว
5. ผู้นำเกมอธิบายกติกาการเล่นว่า คือ ถ้าผู้นำเกมยิงใครให้คนนั้นยืนตรงและให้คนที่อยู่ข้าง ๆ ยกมือไปข้างหลัง เงยหน้าพร้อมกับพูดว่า “ไ้อ้ย่า”
6. ใครทำผิดกติกาต้องออกจากการแข่งขัน
7. ผู้นำเกมพยายามยิงให้ครบทุก ๆ คน



เกมทดสอบ (Test Games)

เกมทดสอบ เป็นเกมที่ใช้วัดและประเมินผลของครูที่ได้สอนสิ่งต่าง ๆ ไปแล้ว ว่าสิ่งที่ครูสอนไปนั้นผู้เรียนเข้าใจหรือไม่ และจะได้นำไปคิดวิเคราะห์และหาวิธีการ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมทดสอบที่สำคัญ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้มากยิ่งขึ้น
2. เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน หลังจากได้รับความรู้จากบทเรียน
3. เพื่อความสนุกสนาน และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของผู้เรียน
4. เพื่อพัฒนาระบบประสาททั้ง 5 คือ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง
5. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่น ไหวพริบในการตัดสินใจอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

ตัวอย่างเกมทดสอบ

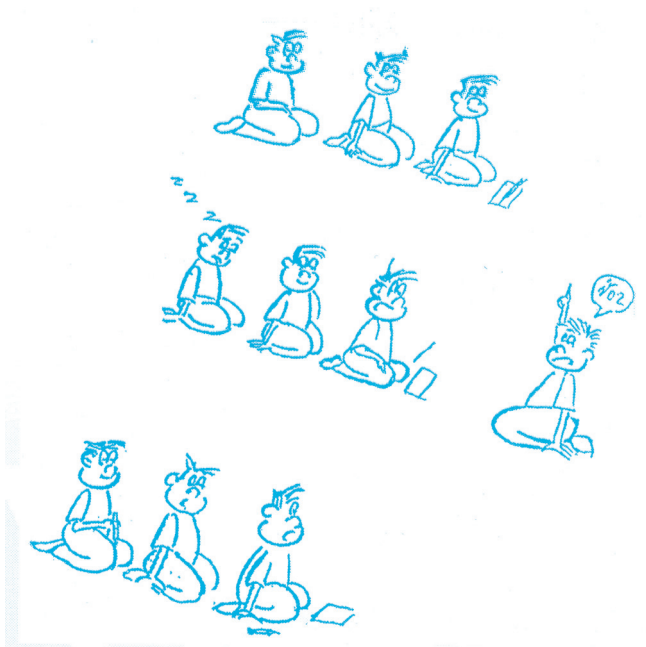
ตอบปัญหาชิงรางวัล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อทบทวนบทเรียนที่ผ่านมา
2. เพื่อความสนุกสนาน

วิธีการเล่น

1. ครูเขียนคำถามจากบทเรียนที่ผ่านมาไว้หลาย ๆ คำถาม
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็นแถวตอน แถวละเท่า ๆ กัน
3. ครูเริ่มอ่านคำถามข้อที่ 1 ให้คนที่ 1 ของแต่ละแถวเป็นผู้ตอบ ตอบโดยวิธีการเขียนลงในกระดาษคำตอบ ข้อที่ 2 คนที่ 2 เป็นคนตอบ ทำนองเดียวกัน คำถามที่ 3, 4, 5 ให้คนต่อ ๆ ไป เป็นผู้ตอบ
4. คำถามแต่ละข้อถ้าตอบถูก ได้ 1 คะแนน
5. แถวใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ



เกมเงียบ (Quiet Games)

ความหมายของเกมเงียบ

ศักดิ์ อินพิรุฑ (2539: 81) ได้ให้ความหมายของเกมเงียบไว้ว่า เกมเงียบ หมายถึง การแสดงท่าทางของคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ โดยไม่ใช่เสียง

วัตถุประสงค์ของการสอนเกมเงียบ

สมโภชน์ ยิ้มพลอย (ม.ป.ป. : 14) ได้ให้วัตถุประสงค์ของการสอนเกมเงียบ ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเครียด
2. เพื่อเป็นการทดสอบความทรงจำของสมาชิกที่เคยพบเห็นมา
3. เพื่อปลูกฝังในด้านการพิจารณา สังเกต และความจำ
4. เพื่อเป็นการส่งเสริมความกล้าแสดงออก
5. เพื่อให้ผู้นำทราบถึงนิสัยใจคอของสมาชิกที่แสดง เพื่อปรับปรุงแก้ไข

ศักดิ์ อินพิรุฑ (2539: 81) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการสอนเกมเงียบ ไว้ดังนี้

1. เพื่อฝึกให้มีความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อส่งเสริมการกล้าแสดงออก
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสังเกตและการจำ
4. เพื่อส่งเสริมการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
5. เพื่อฝึกการมีเหตุผลและการตัดสินใจ

ตัวอย่างเกมเจียบ

รวมกลุ่มสัตว์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. เพื่อส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อฝึกการสังเกตและการจำ
4. เพื่อความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้นำเกมเขียนฉลากรายชื่อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เท่ากับจำนวนผู้เล่น โดยให้สัตว์ชนิดต่าง ๆ มีจำนวนเท่า ๆ กัน
2. ให้ผู้เล่นจับฉลากว่าใครได้แสดงเป็นสัตว์อะไร แล้วห้ามบอกใคร
3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นแสดงท่าทางสัตว์ที่ตนเองจับได้ และขณะเดียวกันก็ให้สังเกตสัตว์ตัวอื่น ๆ แล้วรวมพวกกันให้เร็วที่สุด เช่น เสือรวมกับเสือ วัวรวมกับวัว และลิงรวมกับลิง
4. สัตว์พวกใดรวมกันได้เร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ



เทคนิคและวิธีการสอนเกม

เนื่องจากเกมเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ มีกติกาในการเล่น และมีวัตถุประสงค์ของการเล่นที่หลากหลายรูปแบบ แต่ยังคงเน้นเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน พร้อม ๆ กับการสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เล่นโดยทั่วถึงกัน ผู้สอนเกมจึงต้องมีความเข้าใจอย่างแท้จริงเกี่ยวกับเทคนิคการสอนเกม ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญ ดังนี้

ขั้นตอนการสอนเกม ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ

1.1 ทางด้านร่างกาย เป็นการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ

1.2 ทางด้านจิตใจ ผู้เรียนบางคนยังไม่พร้อมที่จะเรียน ดังนั้นครูผู้สอนจะต้องคอยสังเกตพฤติกรรมสีหน้าของผู้เรียน และต้องสร้างความพร้อมทางจิตใจก่อน

2. บอกชื่อเกมที่将在เล่นในแต่ละครั้งให้ผู้เรียนทราบ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ

3. จัดรูปแบบการเล่นเกม ครูผู้สอนจะต้องจัดรูปแบบให้เหมาะสมกับเกมที่สอน โดยเน้นให้ทุกคนได้เห็นชัดเจน และสะดวกในการเล่น

4. อธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่น โดยยึดหลักสั้น ง่าย กะทัดรัด ได้ใจความ

5. ทดลองหรือสาธิตการเล่น ถ้าเป็นเกมที่ยาก ครูควรจะมีการสาธิตให้ผู้เรียนได้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน

6. ดำเนินการเล่นหรือแข่งขัน

7. สรุปผลการแข่งขัน สามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ

7.1 สรุปผลการแข่งขัน

7.2 สรุปคุณธรรม จริยธรรมที่ได้รับจากการเล่นเกม

8. บันทึกปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการสอนเกมแต่ละครั้ง เพื่อนำไปแก้ไขในครั้งต่อไป

หลักการสอนเกมที่ดี

1. ทำแผนการสอนไว้ล่วงหน้า
2. ศึกษาวิธีการเล่นเป็นอย่างดี
3. เตรียมความพร้อมให้ผู้เล่นก่อนการสอนเสมอ
4. เริ่มสอนจากง่ายไปหายาก
5. อยู่กับที่ไปสู่การเคลื่อนที่

6. สอนจากซ้ำไปหาเร็ว
7. ตรงตามความต้องการและพัฒนาการของเด็ก
8. จัดกิจกรรมหนักสลับมา
9. จัดกิจกรรมแปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ
10. จัดกิจกรรมเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน
11. ใช้ภาษาสั้น ๆ ง่าย กะทัดรัด
12. เน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วม
13. ทำท่าย เร้าใจ มีการแข่งขัน
14. เปลี่ยนแปลงวิธีการเล่นเสมอ

เทคนิคการสร้างบรรยากาศ

การสร้างบรรยากาศ มีความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน คือ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เมื่อมีปัญหา ผู้นำเกมต้องปรับให้บรรยากาศเกิดความเหมาะสม บรรยากาศแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. บรรยากาศทางกายภาพ เช่น แสง เสียง อุณหภูมิ โต๊ะ เป็นต้น
2. บรรยากาศทางด้านจิตภาพ เช่น ความสบายใจ ความสมัครใจ ความกระตือรือร้น เป็นต้น ซึ่งบรรยากาศในส่วนนี้มีความจำเป็นมากกว่าบรรยากาศทางกายภาพ

การสร้างบรรยากาศ

1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับกลุ่ม ด้วยการพูดคุย ทักทายอย่างเป็นมิตร เป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย การยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลดีในการปฏิบัติกิจกรรม
2. เตรียมความพร้อมผู้นำเกม
 - สื่อ การจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น วีดิทัศน์ สไลด์ แผ่นใส เป็นต้น
 - กิจกรรม ควรวางแผนการนำเกมต่าง ๆ มาทบทวน เพื่อขณะที่นำเกมจะได้ดูเป็นธรรมชาติ เกิดความเชื่อมโยง ต่อเนื่องของกิจกรรมที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์ให้กระชับ
3. เตรียมความพร้อมของผู้ร่วมกิจกรรม โดยการปรับมือเป็นจังหวะตามสั่ง หรือฝึกสมาธิด้วยการวาดภาพตนเอง ทั้งนี้ ต้องพยายามให้ทุกคนแสดงออก เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มเกิดความรู้สึก สนุกสนานคึกคักขึ้น

สรุป

การนำเกม ผู้นำเกมควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินการ การเตรียมการ ทั้งตัวผู้นำเกม และผู้ร่วมกิจกรรม ตลอดจนมีบุคลิกลักษณะของความเป็นผู้นำเกมที่ดี มีเทคนิคการนำเกม มีเทคนิคในการสร้างบรรยากาศ ทั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนหรือผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรม

ความปลอดภัยในการเล่นเกมน

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524 : 6-7) ได้ให้ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเล่นเกมน มีดังนี้

1. เกี่ยวกับตัวนักเรียนเอง สุขภาพทั่วไปก่อนเล่นเกมต้องปกติ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายพร้อมที่จะเล่นเกม นั้น ๆ
2. อธิบายวิธีเล่นและกฎ กติกาแล้ว ควรตั้งกฎเกณฑ์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุด้วย
3. การแบ่งหมู่ พวก และการจัดระบบก็ดี ให้คำนึงถึงความปลอดภัย เช่น เด็กเล็กมารวมกับเด็กโต ผู้หญิงรวมกับผู้ชาย ในบางเกมอาจเกิดอันตรายได้
4. จัดอุปกรณ์ต้องคำนึงถึงอุบัติเหตุตั้งแต่การเลือกมาใช้ การจัดวาง ติดตั้ง และนำมาใช้ในเกมนั้นเป็นอันตรายหรือไม่
5. สนามเล่น ห้องพลศึกษา และเครื่องอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ปลอดภัยหรือไม่
6. ขณะเด็กเล่นครูต้องติดตาม ควบคุมอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา
7. การสอนแต่ละเกมต้องคำนึงถึงความปลอดภัย
8. สอนเสร็จในชั่วโมงหนึ่ง ๆ ควรพักเตือนข้อบกพร่องเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ให้ระมัดระวังในชั่วโมงต่อไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกัน

สกุล โสรังษ์ (2539 : 34-35) กล่าวถึงมารยาทและความปลอดภัยในการเล่นเกมน มีดังนี้

1. ต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย
2. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
3. เคารพกฎ กติกา และระเบียบวินัยการเล่น
4. ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น
5. ให้ความร่วมมือผู้เล่นด้วยกัน และผู้นำเกมเป็นอย่างดี
6. ผู้เล่นต้องมีสุขภาพแข็งแรงพร้อมที่จะเล่นเกม
7. ผู้นำเกมต้องอธิบายวิธีเล่น กฎ กติกาการเล่น เน้นการป้องกันอุบัติเหตุด้วย
8. การแบ่งทีมในการเล่นและการแข่งขันประเภทบุคคลต้องมีระบบที่สุสีกกัน

9. จัดอุปกรณ์ต้องคำนึงถึงอุบัติเหตุ
10. สนาม ห้องเรียน เครื่องอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ปลอดภัยหรือไม่
11. ขณะที่เล่นครูต้องติดตามใกล้ชิดตลอดเวลา
12. เมื่อสรุปผลการเล่นแล้วต้องเน้นให้ผู้เล่นตระหนักถึงความปลอดภัยในการเล่น

ทุกครั้ง

คุณลักษณะของผู้นำเกม

ผู้ที่จะนำเกมได้สำเร็จนั้น เป็นผู้ที่ชอบงานที่มีชีวิตชีวา ยืดหยุ่น และกระตือรือร้น การนำเกม จะต้องทำต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้น อย่าพยายามให้สะดุด ในกรณีมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ผู้นำต้องพร้อมที่จะแก้ปัญหา โดยทั่วไปการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าทำได้โดย การนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นประโยชน์ในการนำ พยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือแก้ไขโดยวิธีตัดบท เช่น ถ้ามีคน “แซว” เราอาจใช้การ “แซว” ดังกล่าวมาเป็นข้อคิดเห็นหรือเป็นสื่อให้เกิดอารมณ์ขัน นอกจากนี้ ผู้นำเกมได้สมควรเป็นผู้ที่สามารถสร้างสถานการณ์ได้ตามต้องการ เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน ยอมรับฟังความคิดเห็น แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ

สิ่งสำคัญที่ผู้นำเกมต้องตระหนัก คือ การสร้างความเชื่อมั่น ได้แก่ การเตรียมทุกอย่างให้พร้อมก่อนการนำ ผู้ที่ฝึกฝนอยู่เสมออย่างได้เปรียบ การเตรียมพร้อมและฝึกฝนจะทำให้ผู้นำมั่นใจและมีโอกาสผิดพลาดน้อย ผู้ที่ไม่เตรียมการ คิดว่าทำได้ แต่เมื่ออยู่หน้ากลุ่มชน กลับนึกอะไรไม่ออก ทำให้การนำผิดพลาดและส่งผลทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในขณะที่กำลังนำกิจกรรม นอกจากการเตรียมการไว้ก่อนแล้ว การฝึกฝนตนเองจนสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นสิ่งที่จะนำความเชื่อมั่นสู่ผู้นำเกมได้เป็นอย่างดี

คุณสมบัติของผู้นำเกมที่ดี

ผู้สอนเกม หรือเรียกว่า ผู้นำเกม เป็นผู้มีความสำคัญที่สุดที่จะสร้างความสนุกสนาน ความร่วมมือในการเล่น และทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเล่นเกมได้ ดังนั้น ผู้นำเกมที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเล่นเกมเป็นอย่างดี สามารถวางแผนและดำเนินการเกี่ยวกับการคัดเลือกเกม การจัดกลุ่มผู้เล่น การจัดอุปกรณ์ สถานที่ได้อย่างเหมาะสม
2. มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง สามารถสร้างบรรยากาศให้การเล่นเป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่น่าเบื่อหน่าย ทำให้ผู้เล่นทุกคนมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
3. มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถปรับตัวให้ผู้เล่นกับผู้เล่นมีความกลมกลืนกัน สามารถจูงใจและเชิญชวนให้ผู้เล่นกล้าแสดงออกอย่างเต็มที่

4. มีความมั่นใจในตัวเอง และมีความกระตือรือร้นในการสอน ทั้งยังสามารถควบคุมการเล่นเกมให้เป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่หยุดชะงักกลางคัน
5. มีบุคลิกภาพดี เป็นที่สนใจแก่ผู้เล่น เช่น การแต่งกาย การวางท่าทาง กิริยามารยาท การสื่อสาร น้ำเสียงชัดเจน และมีปฏิสัมพันธ์หรือปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
6. มีอารมณ์มั่นคง และมีความยุติธรรมในการตัดสินเกมให้เป็นไปตามกฎ กติกาของเกม โดยปราศจากความลำเอียง
7. มีความเข้าใจในหลักการติดตามประเมินผล เพื่อรับทราบผลดี ผลเสียของการเล่นเกม ใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

บุคลิกภาพของผู้นำเกมที่ดี

ผู้นำเกมควรมีลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. ต้องเป็นผู้ที่แต่งกายเรียบร้อย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดชัดเจน การยืน ต้องมีความมั่นคง เป็นธรรมชาติ ปลายเท้าแยกเล็กน้อย บุคลิกดี เป็นที่น่าเชื่อถือ และเป็นกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยและจูงใจผู้เรียน
2. ต้องมีทัศนคติที่ดี
3. ต้องมีทักษะในการฟังและการสั่ง กล่าวคือ การใช้ถ้อยคำ สำนวนภาษา และการติดต่อสื่อสารต้องมีความชัดเจนและถูกต้อง
4. ต้องสามารถเดาใจ อ่านใจ หรือสามารถวิเคราะห์ผู้เรียนได้ดีและถูกต้องพอสมควร ต้องสังเกตความต้องการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง
5. ต้องใจกว้างและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น และพร้อมที่จะรับความผิดพลาดของตนเอง
6. ต้องไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือแปลพฤติกรรมของผู้เรียนโดยไม่จำเป็น
7. ต้องไม่เอาปัญหาของตนเองมาเป็นจุดสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน จนกระทั่งลืมความต้องการหรือวัตถุประสงค์ของกลุ่ม
8. ต้องเป็นคนที่มีความรู้และไหวพริบเป็นเยี่ยม และรู้จักนำความคิดของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์
9. ต้องมีความสามารถในการวิเคราะห์ เชื่อมโยงความคิด และสรุปความคิดเห็นต่าง ๆ ได้ดี

ลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของผู้นำเกม มีดังนี้

1. การยืมกุมมือ กุมเข็มขัด ยืนแอ่น
2. การล้วงกระเป๋า
3. การกะพริบตาถี่ ๆ
4. การแลบลิ้น การทาว
5. การเกาหัว เกาหู เกากัน
6. การเข่าขา ยกไหล่
7. การโยกตัว
8. การแคะจมูก แคะหู
9. การแคะสิว แคะกระดุมเสื้อ

เอกสารอ้างอิง

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). **เกม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

นภาพร ทัดนัยนา. (2538). **กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ: โครงการการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศักดิ์ อินพิรุฑ. (2539). **เกมส์และเกมส์น้ำ**. ชุมพร : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร.

สกุล โสรัจน์. **เกม**. มหาสารคาม : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม.

บทที่ 4



การเป็นผู้นำเพลงนันทนาการ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเพลงนันทนาการ

การร้องเพลงเป็นวิธีการเรียนรู้ตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวอีกอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจโดยง่าย เพราะเพลงเป็นบทประพันธ์ที่ผสมผสานลีลา จังหวะ ทำนอง ซึ่งมีความไพเราะ น่าฟัง น่าร้อง ทำให้เกิดอารมณ์สนุกสนานและเกิดความปลอดโปร่งในจิตใจ

ความหมายของเพลง

ผู้เชี่ยวชาญทางการร้องเพลงและการดนตรีของไทย ได้อธิบายถึงคำนิยามหรือคำจำกัดความของเพลงไว้หลากหลาย ดังนี้

เพลงชาติ หมายถึง เพลงประจำชาติ ซึ่งใช้ร้องเพื่อระลึกถึงความเป็นชาติไทย

เพลงสรรเสริญพระบารมี หมายถึง เพลงสำหรับใช้ร้องแสดงความเคารพ ยกย่องเชิดชู เทิดทูน และจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์ไทย

เพลงพระราชนิพนธ์ หมายถึง เพลงที่พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระราชโอรส และพระธิดา ทรงนิพนธ์ทำนองหรือคำร้องขึ้น

เพลงสวด หมายถึง เพลงสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้า หรือสวดบูชาพระพุทธรูป ธรรมคุณ และพระสังฆคุณ หรือบทไหว้ครู

เพลงแทนาค หมายถึง เพลงสำหรับสร้างศรัทธาในธรรมะ

เพลงลูกทุ่ง หมายถึง เพลงที่แต่งโดยใช้ถ้อยคำ สำเนียงด้วยภาษาท้องถิ่นที่มีเนื้อร้องแสดงถึงชีวิตความเป็นอยู่

เพลงลูกกรุง หมายถึง เพลงที่แต่งโดยใช้ถ้อยคำ สำเนียงด้วยภาษาท้องถิ่นที่มีเนื้อร้องแสดงถึงชีวิตความเป็นอยู่

เพลงยาว หมายถึง จดหมายถึงคู่รักแต่งเป็นกลอนแสดงข้อความรักหรือตัดพ้อ

เพลงกล่อมเด็ก หมายถึง เพลงพื้นบ้านที่ใช้สำหรับกล่อมเด็กนอน เพื่อให้เด็กมีจิตใจเบิกบาน

เพลงโคราช หมายถึง เพลงพื้นเมืองใช้สำหรับร้องโต้ตอบกัน

เพลงอีแซว เพลงเย้ย เพลงยั่ว หมายถึง เพลงพื้นเมืองชนิดหนึ่งที่ร้องยั่วกันระหว่างหญิง-ชาย

เพลงฉ่อย หมายถึง เพลงพื้นเมือง ใช้ร้องโต้ตอบกัน แต่งเป็นกลอนหัวเดียว

เพลงปรบไก่ หมายถึง เพลงพื้นเมืองชนิดหนึ่ง ใช้มือปรบเป็นจังหวะและว่าแก้กัน
อย่างเดียวกับเพลงฉ่อย

เพลงเกี่ยวข้าว หมายถึง เพลงที่หนุ่มใช้เกี่ยวสาว

เพลงลำตัด หมายถึง เพลงที่ร้องแบบมีลูกคู่ช่วยร้องโต้ตอบกันเป็นที่สนุกสนาน

เพลงรำวง หมายถึง เพลงที่ใช้ประกอบการรำที่มีความสนุกสนานครึกครื้น

เพลงซอ หมายถึง เพลงพื้นเมืองของล้านนา เป็นการร้องโต้ตอบกันสด ๆ ระหว่างชายและหญิง

เพลงบอก หมายถึง เพลงพื้นเมืองของปักษ์ใต้สำหรับร้องประกาศ ร้องกล่อมขวัญข้าวหรือสรรเสริญคุณความดีของคนให้ชาวบ้านทราบ

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า เพลง หมายถึง เสียงขับร้องที่ประกอบทำนองดนตรี ซึ่งใช้ร้องเพื่อแสดงเจตนาในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ความสำคัญของเพลง

1. เพลงมีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตของคนเรามาตั้งแต่สมัยประวัติศาสตร์
2. เพลงเป็นเครื่องแสดงถึงสติปัญญาและคุณธรรมของประเทศชาติ
3. เพลงเป็นสื่อกลางในการติดต่อและสร้างความเข้าใจกันได้ดีของชุมชนและองค์กร
4. เพลงเป็นเครื่องพัฒนาอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส
5. เพลงช่วยบำรุงส่งเสริมทางกายและจิตใจ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการร้องเพลง

1. เพื่อขับกล่อมให้มีจิตใจผ่องใส
2. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานร่าเริง
3. เพื่อให้ส่งเสริมความสามัคคี รักใคร่ในหมู่คณะ ปลูกฝังความรักชาติบ้านเมือง
4. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด แก้อารมณ์หงุดหงิดจากการอบรมและ
กิจกรรม
5. เพื่อช่วยเสริมความจำในบทเรียนให้แม่นยำยิ่งขึ้น
6. เพื่อเป็นการส่งเสริมการแสดงออก ความกล้าแสดงออก

ประเภทของเพลง

1. เพลงที่รู้จักกันทั่วไป
2. เพลงสนุกสนาน
3. เพลงที่ร้องไล่กันรอบวง
4. เพลงประกอบท่าทาง
5. เพลงที่มีลูกคู่
6. เพลงที่ร้องโต้ตอบ
7. เพลงร้องประสานเสียง
8. เพลงปลุกใจ

เพลงที่ควรนำมาร้อง

1. เพลงที่ใช้ในโอกาสเฉพาะหรือโอกาสพิเศษ เช่น เพลงชาติ เพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงราชสดุดี ฯลฯ
2. เพลงที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงประวัติศาสตร์ เช่น เพลงศึกบางระจัน ฯลฯ
3. เพลงปลุกใจหรือเพลงรักชาติบ้านเมือง เช่น เพลงสยามมานูสติ ฯลฯ
4. เพลงที่เกี่ยวกับความซาบซึ้งในศาสนา เช่น เพลงแขกบรเทศ ฯลฯ
5. เพลงประกอบบทเรียน เช่น เพลงปฐมพยาบาล ฯลฯ
6. เพลงสนุกสนานทั่วไป (ถ้อยคำไม่หยาบคาย) แต่แฝงด้วยคติธรรม ระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรม และคำสอนอื่น ๆ เช่น เพลงความเกรงใจ ฯลฯ

แนวปฏิบัติของผู้ร้องเพลง

1. ควรแต่งกายให้สุภาพและเหมาะสมกับสถานที่และกลุ่มบุคคลที่ทำกิจกรรม
2. ควรทำการนัดหมายกับผู้ร่วมงานหรือทีมงาน (เช่น ผู้ตีกลอง) ก่อนเริ่มร้องเพลง
3. ควรแสดงอารมณ์ให้เป็นไปตามเนื้อเรื่องเพลงที่ร้อง
4. ควรมีการแสดงท่าทางประกอบขณะร้องเพลงที่มีท่าทางด้วย
5. ควรมีการสบตากับผู้ฟังบ้าง เพื่อสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คุณสมบัติของผู้สอนเพลง

การนำเพลงไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรม หรือการฝึกอบรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ครูผู้สอนควรพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้เหมาะสมกับการเป็นผู้สอนหรือผู้นำร้องเพลง ดังนี้

1. มีใจรักและสนใจเรื่องการขับร้องและดนตรี
2. มีความรู้เรื่องการขับร้องและดนตรีบ้างพอสมควร อาทิ
 - รู้จักระดับเสียงสูง-ต่ำของเพลง
 - รู้จักจังหวะเพลงหรือลีลาของเพลง
 - รู้จักทำนองเพลง
 - การร้องเพลงตรงระดับเสียง
 - การร้องเพลงถูกต้องตามจังหวะเพลง
 - การขึ้นต้นระดับเสียง
 - การใช้น้ำเสียงที่สอดคล้องกับประเภทของเพลง
 - การสรรหาเครื่องดนตรีประกอบการสอนเพลง
3. มีอารมณ์แจ่มใสและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้เรียน
4. มีการเสริมสร้างแรงจูงใจ และกระตุ้นให้เกิดความสนใจและพร้อมที่จะร่วมร้องเพลงด้วยความสมัครใจ
 - 5. มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการร้องเพลงให้บรรลุตามวัตถุประสงค์
 - 6. มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการร้องเพลงให้เหมาะสมกับเพศวัยและวุฒิภาวะของผู้เรียน
 - 7. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการสรรหาเพลงใหม่ประกอบการเรียนการสอนและกิจกรรมได้โดยผู้เรียนไม่เกิดความเบื่อหน่าย
 - 8. มีการวางแผน ศึกษา วิเคราะห์ เพื่อให้เพลงที่จะนำมาสอนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
 - 9. มีการประเมินผลเพื่อปรับปรุงวิธีการสอนที่สัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น

หลักและวิธีการสอนเพลง

1. ผู้สอนมีความมั่นใจในตนเอง
 - ต้องจำจังหวะและทำนองเพลงได้ดี
 - ต้องจำเนื้อร้องได้
 - ต้องฝึกหัดร้องและได้ทดลองฝึกมาแล้ว
 - จดจำท่าทางประกอบของเพลงได้แม่นยำ
2. ผู้สอนจะต้องร้องให้ฟังก่อน
 - เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฟังทำนอง จังหวะ เนื้อร้อง หรือจับเค้าเพลงที่ร้องให้ได้ก่อน
 - ควรร้องให้ฟังก่อน 1-2 เทียบ
3. ผู้สอนควรให้ผู้เข้ารับการอบรมร้องตามทีละวรรค ฯลฯ
 - ควรจะสอนเพลงเป็นวรรคสั้น ๆ ก่อน
4. ผู้สอนให้สัญญาณในการร้องเพลงก่อน เพื่อให้ทุกคนได้เริ่มร้องเพลงอย่างพร้อมเพรียงกัน
 - อาจจะใช้การนับ ปรบมือ ฟังสัญญาณมือขึ้น-ลง ฯลฯ
5. ผู้สอนต้องควบคุมจังหวะเพลงได้ดี
 - จังหวะเพลงเป็นสิ่งสำคัญมาก
 - ใช้เคาะพื้นหรือปรบมือเป็นการให้จังหวะ
6. ผู้สอนต้องเลือกเพลงที่มีจังหวะง่าย
7. เวลาร้องควรออกเสียงพอดี อย่าอ้อมเสียงหรือตะเบ็งเสียงให้ร้องเต็มเสียงและให้ถ้อยคำที่ชัดเจน

เทคนิคการเป็นผู้นำร้องเพลง

1. แม่นเนื้อร้อง
2. แม่นทำนอง
3. เสียงร้องชัด
4. ชัดสายตา
5. มีท่าทางดี
6. มีเทคนิคหลากหลาย

ขั้นตอนการนำร้องเพลง

1. บอกชื่อเพลง
2. ร้องเพลงให้ฟังก่อน 1 เที่ยว
3. สอนให้ร้องตามทีละวรรค 2-3 เที่ยว
4. สอนร้องพร้อมกัน
5. ให้ใส่จังหวะปรบมือ/กลอง/อื่น ๆ ไปด้วย
6. สอนท่าทาง (ถ้ามี)
7. ใช้เทคนิคพิเศษอื่น ๆ บ้าง

การสอนร้องเพลงไทย

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงให้ข้อคิดบางประการไว้ในพระราชนิพนธ์ เรื่อง “เด็กและดนตรีไทย” ดังนี้

การสอนเด็กให้หัดร้องเพลงไทย เพลงไทยของเรานี้ร้องยาก และร้องให้ไพเราะชวนฟังยิ่งยากมากขึ้นไปอีก ครูมักนิยมสอนให้ได้ร้องเพลงหมู่ การสอนร้องเพลงหมู่ให้ฟังได้ยิ่งยาก ต้องฝึกอย่างดีอาจจะลำบาก สำหรับยุคปัจจุบันซึ่งมีครูสอนขับร้องน้อย นักเรียนมากต้องสอนพร้อม ๆ กัน เสียงตึกกันยุ่ง ถ้าจับแยกมาหัดร้องทีละคนบ้างก็ดี หรือจัดกลุ่มให้เล็กลง เมื่อแม่นยำในกลุ่มเล็ก แล้วจึงรวมเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้น เรื่องนี้เห็นใจครูจะเอามาร้องทีละคนก็หาเวลาไม่ได้ ฝึกหนักเด็กก็จะท้อ สำหรับเด็กโตที่จะร้องเดี่ยวนั้นเรียนร้องจริงจังไม่น่ามีปัญหาอะไรเพราะเห็นครูสอนร้องทุกท่านรู้จักดีแล้ว

บางโรงเรียนมีกิจกรรมแล้วจำเป็นต้องให้เด็กทุกคนได้แสดงออก เด็กที่นำร้องหมู่เป็นพวกที่เหลื่อมมาจากเล่นเครื่อง เวลาร้องเสียงมักจะไม่ถึงโน้ตที่กำหนดไว้ในเพลง เพราะฉะนั้นจะต้องเลือกเพลงที่เสียงไม่สูงไม่ต่ำเกินไป พอดี ๆ ที่คนหมู่มากจะร้องได้ตามปกติ เด็กนักเรียนทุกคนต้องเรียนวิชาขับร้อง แต่ก็มีได้หมายความว่าทุกคนจะต้องร้องเพลงได้ เพราะเกี่ยวกับความถนัดของเด็กด้วย เมื่อจะมีการแสดง เช่น มหกรรมดนตรีไทยก็ควรจะต้องคัดเลือกเด็กให้พิถีพิถัน และอีกอย่างหนึ่ง การให้เด็กร้องเพลงหมู่โดยไม่มีดนตรีคลอร้องนั้น น่าจะเห็นใจเด็กให้มาก อย่างน้อยที่สุดจะมีจังหวะและเครื่องดนตรีบรรเลงคลอสักชิ้นก็ยังดีกว่าไม่มีเลย ถ้าเด็กร้องเพี้ยนนอกจากจะเสียรสแล้ว ยังทำให้คนที่ร้องถูกต้องพลอยเชวไปด้วย ยิ่งเพลงประเภทสามชั้นอ่อนยาวด้วยแล้วมีโอกาสพลาดเสียงได้ง่าย จึงเห็นว่าเด็กเล็กควรร้องเพลงโดยมีดนตรีคลอแบบจำลองจะเหมาะกว่าแถมยังฝึกง่ายอีกด้วย

การสอนร้องเพลงลักษณะอื่น ๆ

เนื่องจากเพลงมีหลายประเภท ร้องในโอกาสแตกต่างกัน และตามวัตถุประสงค์ของการร้องเพลง เช่น ร้องในพิธีเข้าประจำหมู่ยุวกาชาด การถวายราชสดุดี เพลงสยามมาสูติ ประกอบบทเรียนการอยู่ค่ายพักแรม หรืออาจเป็นการร้องเพลงเพื่อการประกวด ดังนั้น ครูผู้สอนต้องวางแผนการสอนเพลงให้สอดคล้องกัน ซึ่งใช้วิธีเลือกสอนเพลง 4 ลักษณะ คือ

1. การสอนร้องเพลงเดี่ยว

เป็นการสอนให้ผู้เรียนร้องเพลงเพียงคนเดียวเป็นรายบุคคลและมีเสียงเดียว ซึ่งจะใช้ในกรณีที่ต้องการให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพการร้องเพลงอย่างเต็มที่

2. การสอนร้องหมู่

เป็นการสอนให้ผู้เรียนร่วมร้องเพลงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อาจเป็นการร้องเสียงเดี่ยวหรือร้องประสานเสียงก็ได้ ซึ่งจะใช้ในกรณีที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รวมพลังเสียงให้เกิดความครึกครื้น เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ หรือเพื่อให้เกิดความไพเราะอันเกิดจากความสลับซับซ้อนและหลากหลายของโน้ตดนตรีที่เรียกว่า การประสานเสียงนั่นเอง

อนึ่ง ลักษณะการสอนเพลงเพื่อฝึกทักษะการฟัง การร้อง และเกิดการแข่งขันผู้สอน อาจใช้วิธีร้องไล่กันรอบวง เพื่อให้เกิดความแปลกใหม่ไม่จำเจ

3. การสอนร้องเพลงประกอบดนตรี

เป็นการสอนให้ผู้เรียนร้องเพลงประสานไปกับเสียงดนตรีเพื่อให้ผู้เรียนรู้จักจังหวะของเพลงอาจสอนร้องเพลงเดี่ยว ร้องเพลงหมู่ หรือร้องเพลงหมู่ประสานเสียงก็ได้ ทั้งนี้ ครูผู้สอนต้องมีความรู้พื้นฐานดนตรี และสามารถใช้เครื่องดนตรีง่าย ๆ ช่วยควบคุมจังหวะ

4. การสอนร้องเพลงประกอบท่าทาง

เป็นการสอนให้ผู้เรียนร้องเพลง และมีการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามจังหวะ คำร้อง และทำนองเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง และกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดท่าทางประกอบเองอย่างสร้างสรรค์ เช่น การสอนเลียนแบบสัตว์ การสอนให้รู้จักนิ้วมือ และรู้จักใช้ลีลาท่าทางที่สวยงาม

ตัวอย่างเพลงประกอบท่าทาง

1) สอนให้รู้จักเลียนเสียงแบบสัตว์

เพลง งู

มอง ๆ หายู๋ (ซ้า)
โอนันงู (ซ้า)
จงเดินหนี ๆ ไปให้ไกลงู
หาทางให้งูไป (ซ้า)
งูลงรู (ซ้า)

เนื้อร้อง

มอง ๆ หายู๋
โอนันงู
จงเดินหนี ๆ ไปให้ไกลงู
หาทางให้งูไป
งูลงรู

ท่าทางประกอบ

ใช้มือป้องที่หน้าทำเหมือนกำลังมอง
ใช้มือทั้งสองข้างประกบกันแล้วทำท่าเลื้อยแบบงู
ให้เด็กเดินถอยหลังเหมือนเดินหนี
ใช้มือทั้งสองข้างประกบกันแล้วทำท่าเลื้อยแบบงู
ทำท่าเหมือนงูเลื้อย

2) สอนให้รู้จักเล่นนิ้วมือ

เพลง นิ้วฉันอยู่ไหน

นิ้วโป้งอยู่ไหน
อยู่ที่นี่จะ
สุขสบายดีหรือไร
ไปก่อนนะ

เนื้อร้อง

นิ้วโป้งอยู่ไหน
อยู่ที่นี่จะ
สุขสบายดีหรือไร
สุขสบายทั้งกายใจ
ไปก่อนนะ
สวัสดี

นิ้วโป้งอยู่ไหน
อยู่ที่นี่จะ
สุขสบายทั้งกายใจ
สวัสดี

ท่าทางประกอบ

ชูนิ้วโป้งข้างซ้ายขึ้นกระดิก
ชูนิ้วโป้งข้างขวาขึ้นกระดิก
ยกนิ้วชี้ถาม
มือกอดอกพร้อมเอียงซ้ายขวา
โบกมืออำลา
พนมมือไหว้

3) สอนให้รู้จักใช้ลีลาทำทาง

เพลง แมงมุมลาย

แมงมุมลายตัวนั้น
วันหนึ่งมันถูกฝน
พระอาทิตย์ส่องแสง
มันรีบไต่ขึ้นฝา

ฉันเห็นมันชมซานเหลือน
ไหลหล่นจากบนหลังคา
ฝนแห้งเหือดไปลับตา
หันหลังมาทำตาลูกวาว

เนื้อร้อง

แมงมุมลายตัวนั้น
ฉันเห็นมันชมซานเหลือน
วันหนึ่งมันถูกฝน
ไหลหล่นจากบนหลังคา
พระอาทิตย์ส่องแสง
ฝนแห้งเหือดไปลับตา
มันรีบไต่ขึ้นฝา
หันหลังมาทำตาลูกวาว

ทำทางประกอบ

สลับนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ
สลับนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ
ชูมือขึ้นทำท่าฝนกำลังตก
ชูมือขึ้นทำท่าฝนกำลังตก
โบกมือทั้งสองข้างไปทางซ้ายขวา
โบกมือทั้งสองข้างไปทางซ้ายขวา
สลับนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ
นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทำเป็นวงกลมของลูกตา

การสอนร้องเพลงสำหรับเด็ก

การเรียนรู้ของเด็กที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นอนุบาลจนถึงระดับประถมศึกษา มีหลายรูปแบบ อาทิ เรียนรู้จากการฟังนิทาน การอ่านหนังสือรูปภาพ การดูหุ่นประกอบการเล่านิทาน รวมทั้ง การร้องเพลง ซึ่งเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งด้วย เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยช่างสังเกต จดจำ และรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและธรรมชาติได้ง่าย ดังนั้น ครูผู้สอนจึงควรศึกษาลักษณะของเพลงสำหรับเด็ก ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

1. เป็นเพลงที่สร้างสรรค์ และเพื่อเด็กร้องเพลงแล้วเกิดความสุขและภาคภูมิใจ
2. เป็นเพลงสั้น ๆ ง่าย ๆ เหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็ก
3. เป็นเพลงที่สามารถใช้เป็นเครื่องปลุกฝังจิตใจเด็กให้เป็นคนดี มีศีลธรรมที่บรรจุกวៃใน

เนื้อเพลง

4. เป็นเพลงที่มีทำนองสูง ๆ ต่ำ ๆ ซึ่งควรหลีกเลี่ยงเพลงที่มีทำนองเรียบจนเกินไป
5. เป็นเพลงที่มีจังหวะง่าย ๆ ฟังได้ชัดเจน
6. เป็นเพลงที่สามารถให้ความรู้แก่เด็กไปในตัว

ตัวอย่างเพลงสำหรับเด็ก

1) สอนนับตัวเลข

เพลง นก

นั้่นนกบินมาลึบ ๆ ๆ นกกระจิบ 1 2 3 4 5
อีกฝูงบินล่องลอยมา 6 7 8 9 10 ตัว

2) สอนการรักษาสุขภาพ

เพลง ฟัน

ฟัน ๆ ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่ควรรักษา
ตื่นเช้าเราถูฟันขึ้นมา เราต้องล้างหน้าและแปรงฟัน

3) สอนการออกกำลังกาย

เพลง กายบริหาร

กำมือขึ้นแล้วหมุน ๆ ชูมือขึ้นโบกไปมา (ซ้าย)
กางแขนขึ้นและลง ยกแขนมือแตะไหล่
กางแขนขึ้นและลง ชูมือตรงหมุนไปรอบตัว

4) สอนเรื่องอาชีพ

เพลง อาชีพคนไทย

ชาวประมงคือคนหาปลา ชาวนาคือคนปลูกข้าว
ชาวสวนปลูกผลไม้ ชาวไร่ปลูกพืชผักเอ๋ย

5) สอนเรื่องสัตว์

เพลง ช้าง

ช้าง ๆ ๆ น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า
ช้างมันตัวโตไม่เบา ๆ จมูกยาว ๆ เรียกว่างวง
มีเขี้ยวโค้งงวงเรียกว่างา มีหูมีตาหางยาว

เพลง เปิดตลาด

1. ไก่

ไก่ที่ฉันเลี้ยงมันเป็นเพื่อนของฉัน มันขันให้ฉันฟัง (ซ่า) เอ้กอี้อึกไก่เอ๋ย

2. กว๋ยเตี๋ยวะหมี่

กว๋ยเตี๋ยวะหมี่ (ซ่า) แกงกะหล่ำมีสมัน ขนมจีนทอดมัน (ซ่า) เนื้อสเต๊ะสตุ๊ แกงเนื้อ
แกงหมู แกงไก่ ใส่หน้าปลา โอโฮ (ซ่า)

3. กาท้มน้ำ

ฉันคือกาท้มน้ำน้อยอ้วนม่อต้อ นี่คือหูของฉัน นั่นคือพวยกางอ
ยามเมื่อน้ำกำลังเดือด ฉันร้องฮ่อ ยกฉันลง แล้วก็ซังฉันต่อ

4. การิซุม

ซุม การิการิการิซุม การิการิซุม การิการิการิซุม การิการิซุม ลา...ลา...ลา

5. กงมงเหมียวซื่อ

กงมงเหมียวซื่อ (ซ่า) โอละฟู (ซ่า) โอละหลี่หลี่ อาละเหมียวซื่อ อาละเหมียวซื่อ (ซ่า)
ลู ลา ลู (ซ่า)

6. กระจ่ายน้อย

ฉันเป็นกระจ่ายตัวน้อยมีหางเดียว สองหูยาวสั้นกระดุกกระดุกกระดิก
กระโดดสี่ขาทำท่ากระดุกกระดิก เพื่อนที่รักของฉันนั่นคือเธอ

7. กระจ่ายหมายจันทร์

ฉันอยากจะบิน บินไปให้ถึงดวงจันทร์
ตาบอกที่นั่น มีกระจ่ายหลายตัว
ฉันอยากจะขอ ขอเอาไว้ในครัว
เจ้าอย่าหมองมัว เลยนะกระจ่ายหมายจันทร์

8. กระจัด

กระจัด กระจัด กระจัด กระจัด ให้พร้อมเพรียงกัน
กระจัดเพื่อสร้างพลัง กำลังให้แก่พวกเรา
ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา

9. เกลียดยุง

ฉันเกลียดเกลียดยุงสิ้นดี
ขาแข้งจำแดงแล้วซี
บินมา บินมา บินมา
ไล่ไปบินมา (ซ้ำ)

เพลอหน้อยกั๊ดเราทุกที
คูชิบินมากันใหญ่
บินมาบินถลาใกล้ใกล้
แหมช่างน่ารำคาญ

10. กังหันต้องลม

ยามกังหันต้องลม
ยามเห็นสุรียา (ซ้ำ)
รีด ดิง รีด ดิง รีด ดิง (ซ้ำ)
ถ้ารักพี่จริงอย่าทิ้งพี่ไป

เป็นวงกลมเมื่อลมพัดมา
จากฟากฟ้ามาสู่แดนดิน
ถ้ารักน้องจริงอย่าทิ้งน้องไป
รีด ดิง รีด ดิง รีด ดิง (ซ้ำ)

11. กริ่ง ๆ ๆ ๆ

กริ่ง ๆ ๆ แล้วก็กริ่ง ๆ ๆ แล้วก็ตื้น ตื้น สวมรองเท้า สวมรองเท้า แล้วก็เดิน ๆ ๆ

12. ขนมเปี้ยะขนมปัง

ขนมเปี้ยะขนมปัง (ซ้ำ) ขนมฝรั่งไส้หมู ลอดช่องสาคุ (ซ้ำ) ขนมชี้หนูข้าวพอง ทองหยิบ
ฝอยทอง เม็ดขนุน วุ้นน้ำเชื่อมไอ้โฮ (ซ้ำ)

13. ความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์เป็นสมบัติของคนดี
มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดถมไป

หากว่าใครไม่มีชาตินี้เอาดีไม่ได้
คดโกงแล้วใครจะรับไว้เข้าร่วมการงาน

14. ความเกรงใจ

ความเกรงใจเป็นสมบัติของคนดี
เกิดมาเป็นคนถ้าหากไม่เกรงใจใคร

ตรงดูซิทุกคนก็มีหัวใจ
คนนั้นไซ้ไร้คุณธรรมประจำตน

15. ใครรักใคร

ใครรักใครคั้งใคร (ซ้ำ)
ใครรักใครคั้งออกมารำ (ซ้ำ)
มองมานัยน์ตาหวานฉ่ำ (ซ้ำ)
ใกล้เข้าไปอีกนิด ชิด ๆ เข้าไปอีกหน่อย
รูปหล่อขอเชิญมาเล่น (ซ้ำ)
มองมานัยน์ตาหวานฉ่ำ (ซ้ำ)

ไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ
รูปหล่อเค้าเชิญมาเล่นเนื้อเย็นเค้าเชิญมารำ
มะมารำกับพี่นี้เอ๋ย
สวรรค์น้อย ๆ อยู่ในวงเพื่อนรำ
เนื้อเย็นขอเชิญมารำ
มะมารำกับพี่เอ๋ย

16. คินเดือนหงาย

ยามค่ำคินเดือนหงาย
เย็นอะไรก็ไม่เย็นจิต
เย็นร่มธงไทยปกไทยทั่วหล้า

เย็นพระพรายโบกพลีปลิวมา
เท่าเย็นผูกมิตรไม่เปื้อนระอา
เย็นยิ่งน้ำฟ้ามาประพรมเอย

17. ง่วงไหมจ๊ะ

ง่วงไหมจ๊ะน้องจำ
ทำแล้วสดชื่นดี (ซ่า)

ต้องทำทำยังงี้ยังงี้
ยังงี้ยังงี้สบายใจจัง (ซ่า)

18. งูหินหาง

งูหินหางเอ๋ย เอ๋ย งูหินหาง (ซ่า)
กินหัว กินหาง กินกลางตลอดตัว

กินหัว กินตัว กินกลาง (ซ่า)

19. งามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนส่องหล้า
เราเล่นเพื่อสนุก เปลื้องทุกข์วายระกำ

งามโบหน้ามาสว่างรำ (ซ่า)
ขอให้เล่นพอรำ เพื่อสามัคคีเอย

20. เจอะกันสุขใจ

เจอะกันวันนี้สุขใจ
ห่างเธอฉันเหงาอูรา

สบายดีหรือบอกมา
ร้องรำดีว่าวันนี้สุขใจ

21. จับปูดำขำปูนา

จับปูดำขำปูนา
สนุกจริงเอย
ชะโอะละเห้

จับปูม้า คว่าปูทะเล
แล้วเลยนอนเปล
นอนเปลหลับไป

22. จับมือ

จับมือกันไว้ให้มั่นคง
รักกันปรองดองเหมือนน้องพี่
โกรธกันมันร้ายเป็นสิ่งเลว
เผาใจให้มีความไหวหวั่น

เพื่อความยั่งยืนงสามัคคี
ผูกความสามัคคีมีร่วมกัน
เปรียบดังเป็นเปลวร้อนไฟนั้น
จับมือยึดไว้ให้กันเป็นสิ่งดี

23. โชคดี

ช่างโชคดีวันนี้มาพบเธอ (ซ้ำ)
เธอนั้นอยู่สบายดีหรือไร (ซ้ำ)
ตบมือไปกันให้พร้อมเพรียง (ซ้ำ)
แล้วหมวกกลับปรับตัวเสียให้ทัน (ซ้ำ)

ฉันดีใจจริงนะเออมาพบเธอ ฉันสุขใจ
มาร้องรำเพลिनฤทัยให้หัวใจสุขสำราญ
ยกมือไว้ สายหัวเอียง ให้พร้อมเพรียงตามกัน
มือท้าวเอวขอยเท้าพลงัน ให้พร้อมกันเถิดเอ๋ย

24. ซ่อมมาลี

ซ่อมมาลีคนดีของพี่ก็มา สวยจริงหนาเวลาคำคืน (ซ้ำ) โอ้อันทรไปไหนทำไมถึงไม่ส่องแสง
เดือนมาแฝงแสงสว่าง เมฆน้อยลอยมาบัง (ซ้ำ) แสงสว่างก็จางหายไป

25. ชาวไทย

ชาวไทยเราเอ๋ย
การที่เรา ได้เล่นสนุก
เพราะชาติเราได้เสรี
เราจึงควรช่วยชูชาติ
เพื่อความสุขสมบูรณ์

ขออย่าละเลยในการทำหน้าที่
เปลื้องทุกข์สบายอย่างนี้
มีเอกราชสมบูรณ์
ให้แก่งกวางเจดจ่ารัฐ
ของชาวไทยเราเอ๋ย

26. ดิฉันนิชานัง

ดิฉันนิชานัง ดิชนานาชา นัง ดิมานามา นา ฮาติกูชานัง
อยู่ที่นี้มีสุข อยู่ที่นี่มีสุข อยู่ที่ไหน ๆ ก็มีสุขทุกเวลา

27. ดนตรี

เชิญเรามาเล่นดนตรี เสียงไพเราะดีสนุกครั้นเครง พวกเรามาพร้อมบรรเลง
เป็นเพลงกันเอ๋ย นอย...นอย...นอย...(เสียงดนตรีแต่ละชนิด เช่น กลอง ระนาด ขลุ่ย ฉิ่ง
ฉาบ ฆ้อง)

28. ดิดกระดิ่ง

ดิดกระดิ่งดั่งกริ่ง กริ่ง กร้าง
ตีระฆังอย่าให้ดั่งกริ่งกริ่ง

ตีระฆังดั่งหง่างแห่งจริง
ดิดกระดิ่งอย่าให้ดั่งหง่างแห่ง

29. ทะเลแสนงาม

โน้่นทะเลแสนงาม	ฟ้าสีครามสดใส
มองเห็นเรือใบ	เล่นอยู่ในทะเล
หาดทรายงามเห็นรูป	ดุซิดูหมู่ปลา
กึ่งหยอนานา	อยู่ในท้องทะเล (ซ้ำ)

30. นกพิราบ

พริบ พริบ พริบ พริบ พริบ พริบ ขยับบิน (ซ้ำ) ผุงนกพิราบดำและเทาน่ารักจริงนา
บินเวียนวนอยู่บนหลังคาบินไปเกาะตามพฤกษา ไซร์ปีกกางกันอยู่ไปมาแสงแดดจ้าพากันคืนรัง

31. เสียงนาง

(สร้อย ลา.....)

มาพวกเราพร้อมกันเพื่ออบรม	ความระทมทั้งหลายจงเว้นว่าง
มาเถิดหนาพวกเราทั้งนายนาง	อย่าอำพรางมีใจให้ต่อกัน (สร้อย)
เสรีจอบรมพวกเราคงดีใจ	ไม่ว่าใครทุกคนคงเหมือนข้าฯ
จากกันไปอาลัยในเพื่อนยา	อีกไม่ช้าเราคงได้พบกัน (สร้อย)

32. นกแก้ว

นกเอี้ยงนกแก้ว เจ้าบินไปแล้ว เจ้าบินไปลับ บินไกล ๆ เกินไปจะโดนถูกจับขอเชิญเจ้า
กลับมาไวไว

33. นางข้าง

นางข้างตัวหนึ่งออกไปเที่ยวเดิน บนโยแมงมุม เทียวจนเพลิดเพลิน มันเห็นเป็นการสนุก
เหลือใจ มันจึงร้องเรียกให้นางข้างอีกตัวหนึ่งขึ้นมา

34. นิ่งหน่อง

(สร้อย) นิ่งหน่อง ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ อ้อ นิ่งหน่อง ๆ

นั่นเพลงอะไรฟังไปดังคล้ายนึ่งหน่อง

แปลกใจลองฟังดูให้รู้อีกที

เอ้ารีบไปฟังกันเถิดหนา เสียงเพลงเพลินพามาตรงนี้

นั่นดนตรีอะไร อ้อ นิ่งหน่อง นิ่งหน่อง นิ่งหน่อง นิ่งหน่อง

35. เบิกบานใจ

เบิกบานใจเมื่อเราอยู่พร้อมเพรียงกัน ขึ้นชีวันร้องเพลงร่วมกันใจหรรษา
ทุกคนยิ้มผ่องใสสุขใจเสียเป็นหนักหนา เพิ่มไมตรีรอยยิ้มที่มีคุณค่า
หมั่นขยันยิ้มกันดีกว่า ทุกวันเวลาสดชื่นรื่นรมย์

36. บुरง กำ ก้า

บुरง กำก้า ตูอา เมนชอก ดีเจน เดอลา
เมเนอก สุต้า ตูอา ก็กินยา ตงกาล ตูอา
เรทรุ่ม เรทรุ่ม เรทรุ่ม อูรารา เรทรุ่ม เรทรุ่ม เรทรุ่ม อูรารา
เรทรุ่ม เรทรุ่ม เรทรุ่ม อูรารา บुरง กำก้า ตูอา
ดวงใจใฝ่ฝันถึงคุณ ดวงใจหมายปองเพียงคุณ
ดวงใจเฝ้าคิดถึงคุณ เพราะรักคุณ ๆ คนเดียว
รักคุณ ๆ ๆ ดังดวงใจ รักคุณ ๆ ๆ ดังดวงใจ
รักคุณ ๆ ๆ ดังดวงใจ ไม่เคยรักใครเท่าคุณ

MY HEART LONGING TO YOU MY HEART NEEDING TO YOU
MY HEART THINKING ABOUT YOU
BECAUSE I LOVE YOU LOVE YOU LOVE YOU
LOVE YOU LOVE YOU LOVE YOU AS HEART
LOVE YOU LOVE YOU LOVE YOU AS MY HEART
LOVE YOU LOVE YOU LOVE YOU AS MY HEART
NEVER LOVE ANYONE LIKE YOU

37. มัสบิลลี

มัสบิลลี บิลลี บิลลี มัสบิลลีอูกัมปา อูกัมปา ซารินามูนี อูกัมปา ซารินาบูม
เอกะติน นาดิน นาดิน เอกะตินนา อูกัมปา อูกัมปา ซารินามูนี อูกัมปา ซารินาบูม
โน่นแนะดวงจันทร์ ดวงจันทร์ ดวงจันทร์ โน่นแนะดวงจันทร์นั้นทอแสงมาแสงเย็นตา
ในนภาคืนนี้ ฟ้างามดีดูจะเป็นสีทอง
เหล่าคุณ เริงใจเริงใจ สุขฤทัยแสงจันทร์เรืองรอง สมใจปอง ดุจจะมองใดเหมือน
แสงจันทร์ เตือนให้มาร้องรำ

38. แม่เขี้ยวใบยอ

บุ่ม บุ่ม บุ่ม บุ่ม
หญิงใดไม่เคยข้องเกี่ยว
ดอกเอ๋ย...เจ้าดอก...

ฉันรักเนื้อนุ่มแม่พุ่มเขี้ยว (ซ้า)
รักน้องคนเดียว แม่เขี้ยวใบยอ

39. ยัก

ยิ่งยักเราก้ยิ่งมัน ยิ่งมันเราก้ยิ่งยัก เรามายัก ยักยัก เรามายักให้มันเฮฮา โปรดหมูน
ตัวเราไปให้รอบ ๆ ก่อน แล้วย้อนคืนมา

40. มาละวอยมาละวา

มาละวอยมาละวา (ซ้า) ลูกเด็กเล็กแดงวิ่งแข่งสับสน ปากร้องตะโกนว่า...หน่วยสี่ม่วง...
ก็มา

41. มอเปอร์แล

มอเปอร์แลโกวา มอเปอร์แลโกวา มอเปอร์แลโกวา ตี๋บ่อตี๋โอปุย
ฉันรักเธอจริง ๆ ฉันรักเธอจริง ๆ ฉันรักเธอจริง ๆ รักเธอยิ่งกว่าใคร
ฉันต้องลาไปที ฉันต้องลาไปที ฉันต้องลาไปทีที่ทุ่งที่สุคดาลัย

42. แม่สะเรียง

เรียนยินเสียงแม่สะเรียงร้องเรียก
เย็นระรินขึ้นกายผ่อนคลายที่ได้หอมงมัว
พี่รักห่วงใยแม่สะเรียง
ใจนางหอนนัดให้รอ ณ ศรีสะเกษ
จวนจะคำรอน ๆ งามงอนเจ้าอยู่แห่งใด
ที่นัดประจำของเรา

สาคหน้าตัวเปือกฉำเมื่อวันดำหัว
ไอ้เจ้าสายบัวพี่จำจรจากเจ้าไกล
อกเรียมตรมระทมเพราะห่วงอาลัย (ซ้า)
เสาะหาทั่วเขตก็ไม่พบทราวมวย
เรียมรอสายใจ ณ ริมห้วยน้ำคำ
อกเรียมตรมระทมเพราะห่วงนางเยาว์ (ซ้า)

43. มาร้องเพลงกัน

ร้องเพลงกันเถิดนะจ๊ะ
ฟังเสียงเพลงแล้วชื่นใจ
มาเรามาร้องรำทำเพลง
ซุมบา ซุมบา ซุมบาชะ (ซ้า)
แตรด แตรด แตร์ แตรด แตร์ แตรด แตร์ (ซ้า)

มาเรามาร้องรำทำเพลง
ฟังเสียงเพลงแล้วชื่นใจ
มาเรามาร้องรำทำเพลง
มาเรามาร้องรำทำเพลง

44. มองหา

มอง ๆ หา ขวัญตาเจ้าอยู่แห่งใด
เธอหลอกให้พี่มารอ
เป็นเพราะเหตุอันใดขวัญใจทำไมไม่มา (ซ่า)
มอง ๆ ไปจิตใจไหวหวั่น (ซ่า)

มอง ๆ ไปขวัญใจทำไมไม่มา
โอ้หนอช่างเป็นไปได้
มองเสียจนเกือบครึ่งใจนั้น คือใครกัน
คู่รักฉันคล้ายกันกับเธอ (ซ่า)

45. เมื่อยจริง

เมื่อยจริง เมื่อยจริง เมื่อยจริง
ลุกขึ้นยืนตบมือ 3 ที (ซ่า)

เมื่อยจริงอย่างนั่งนิ่งอยู่กับที่
ออกวิ่งเร็วรี่...จับเพื่อน...คน

46. มาสุขกันหนา

มาสนุกกันหนา มาสัญญาาร่วมผูกพัน ตะระแเร็กแท้ก ๆ
แผ่นดินถิ่นนี้ ทั้งกลาง เหนือ ใต้ อีสาน
สามัคคีเราอยู่ร่วมกัน ไม่มีเสื่อมคลายตะระแเร็กแท้ก ๆ

47. แผลงตัวหนึ่ง

มีแผลงตัวหนึ่ง บินมาเกาะจุมูกกระต่าย (3 ครั้ง) มันจึงปิด มันจึงปิด แผลงจึงบินหนีไป

48. แผลงวัน แผลงหัว

แผลงวัน แผลงหัว แผลงหัว แผลงวัน ยุ่ง ยุ่ง ยุ่ง เพราะมันตักัน แผลงวัน แผลงหัว

เพลง นันทนาการ

1. สามัคคีร่วมใจ

สามัคคีร่วมใจ
เร็วไวช่วยกันทำกรงาน
ด้วยความสำราญเรใจ
มาช่วยกันหนาทรามวัย
จะได้เสร็จทันใคร ๆ ก็พากันยกย่อง
(สร้อย) ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลา

2. ตา

ตาเราเห็นเราจึงพูดเราจึงทำ
ฝึกเป็นประจำเราจะเก่งเราจะเก่ง
ตาเราไม่เห็นเราไม่พูดเราไม่ทำ
จะไม่เพื่องพลาเราจงจำทุกเวลา

3. อีฮะฮะ

อี ฮะ ฮะ (ซ้าย)
อี ฮะ ฮะ (ขวา)
มาสนุกสนานให้สุขสำราญบานใจ
ตบมือพลัน (ซ้าย)
ต่างร้อง อี ฮะ ฮะ

4. เพลงระบำ ก.ไก่

รำระบำกอไก่ ขอไข่ ขอขวด คอควาย
พวกเราหญิงชาย (ซ้าย)
ออกกำลังกายส่ายเอวไปมา (ซ้าย)

5. อยู่ค่ายพักแรม

วันนี้รื่นเริง	สำราญสุขสันต์อุรา
พวกเราต่างมา	มาอยู่ค่ายพักแรม
เราร้องเรารำ	ยามเมื่อมาพักแรม
สบายคล้ายคืนจันทร์แจ่ม	พักแรมสุขสันต์อุรา (ซ้ำ...)

6. เพื่อนเอยสุขใจ

เพื่อนเอยสุขใจ เมื่อเราได้อยู่ด้วยกัน ทำงานและเล่นด้วยกัน
เธอกับฉันรักใคร่ ทุกคนปรองดอง เรามีได้ซึ้งเคืองใจ เราพร้อมให้อภัย
ใจมิเปลี่ยนแปลงผัน ถึงคราวงานมี เรายื่นก็ช่วยกันทำ ถึงลำบากก็ตาม
แต่เรานั้นทำด้วยในราเริง ทุกวันเวลาเรากลมเกลียวกันเอย

7. วิ่งแข่ง

ออกกำลังกาย พวกเราชายหญิง อย่ามัวอยู่นิ่งวิ่งแข่งพร้อมกัน
เร็วซิริบอวด กวดฝีเท้าให้ทัน ใครเก่งคนนั้น ถึงเส้นชัยก่อน

8. ออกกำลังสุขใจ

เอ้าเฮ้อฮาเฮ เย้โยโยกไป
ออกกำลังกาย ทำให้ใจของเราสุขสันต์
มาซิ...มาซิ... เร็วเข้าซิมาเต้นให้มัน
ยิ้มแย้มให้กัน ชีวิตสุขสันต์ดั่งขึ้นวิมาน

9. มองจันทร์

มองขึ้นไปบนท้องฟ้า เห็นดวงจันทร์ทราช่างสดสวยวิไล
เหม่อมองจ้องไป เห็นมีกระต่ายอยู่บนดวงจันทร์
นิทานโบราณเล่า จริงหรือเปล่าช่วยบอกฉัน
ว่าบนดวงจันทร์นั้น มีกระต่ายจริงไหมเอย

10. ยิ้มมอ ยิ้มงาม

นี่ดู ชิดู ชิดู เหน่นงามจริง (ซ้ำ)
งาม ๆ ๆ ยิ้มมอ ยิ้มงาม (ซ้ำ)
ยิ้มมอ ยิ้มงาม (ซ้ำ)
ยิ้มมอ ยิ้มงาม (ซ้ำ)

11. นาฬิกาปลุก

กรี๊ง กรี๊ง กรี๊ง แล้วยกกรี๊ง กรี๊ง กรี๊ง
เราตื่น เราตื่น สวมรองเท้า (ซ้ำ) แล้วยกเดิน เดิน เดิน

เชิญเรามาเล่นดนตรี
พวกเราร่วมบรรเลง
เอ๋ยโอละหน่ย

12. รื่นเรีงดนตรี

เสียงไพเราะดีสนุกครื้นเครง (ซ้ำ)
เป็นเสียง(ปี).....เอ๋ย
โอละหน่ยหน่ยเอ๋ย...

มา มา มองดูซิ
เพื่อนฉันนั้นมีมากมาย

13. เพื่อนฉัน

มีเพื่อนเราอยู่ไหน (ซ้ำ)
ฉันยังจำชื่อได้ ชื่อว่า...

ดอกทานตะวันช่างงามหรู
งามเชิดชুবานแข่งกับแสงตะวัน
แดดจะร้อนลมจะแรงสักเพียงไหน
ยังสู้ได้ไม่หี่ยวและเฉापลัน
เราเป็นเยาวชนไทย
จงมาร่วมใจร้องเพลงกันดีกว่า (ซ้ำ) ลัน ๆ ๆ ๆ

14. ดอกทานตะวัน

เราพบกันแสนยินดี
ความสัต์ย์ชื่อ คือเรื่องใหญ่

15. พบกันแสนยินดี

...นี่มีไมตรีใฝ่คุณธรรม
รวมน้ำใจ สามัคคีมีต่อกัน

สุขเอ๋ยสุขใจ
มาเถิดหนาคนดี
(ลันลาลันลาลันล้า)

16. สุขใจ

แจ่มใสร่าเรีงเต็มที
ขอเชิญน้องพี่มาร้องเพลงกัน

เราชวนกันบิน (ซ้ำ)
ต่างพากันบิน (ซ้ำ)
เกาะลงตรงหน้านกตัวหนึ่ง

17. เราชวนกันบิน

บินไปด้วยกัน
บินไปด้วยกัน
ต่างชวนกันออกไปร้องเพลง

18. ...ว่องไว

...นี่หนา
พาเราว่องไวทุกคน (ซ่า)
มีใจเร่ร่อนระสอระดอม

19. ไก่ชิง

ไก่ที่บ้านฉัน
โก่งคอแล้วขัน
โอ๊ก อี้โอ๊กโอ๊ก.....โอ๊ก โอ๊ก โอ๊ก โอ๊ก โอ๊ก
เอ๊ก อี้เอ๊กเอ๊ก.....เอ๊ก เอ๊ก เอ๊ก เอ๊ก เอ๊ก
ออก อี้ออกออก.....ต๊าก ต๊าก ตาก ตาก ต๊าก ต๊าก
ยามเดินเยื้องย่างมา
เดินโดดเดี่ยวไป
มันขันได้ไพเราะดี
ดังเสียงลั่นธรรณี ลา ๆ ๆ ๆ
สองตาวาวมองหาคู่ใจ
สุดเหงาใจจริงนะไก่เอ๋ย ลา ๆ ๆ ๆ

20. อักษรรำลึก

อักษรชื่อฉัน
มอบไว้ให้เธอถ้าหากได้เจอกันอีกได้
เพื่อแลกสัมพันธ์ไว้เตือนเพื่อนใจ
แม้ไกลอย่าได้ลืมกัน (ซ่า)

21. มาร่วมร้องเพลงกัน

มาเถิดเรามา มาร่วมร้องเพลง
พวกเราทั้งนั้นลุกขึ้นปล้นทันที
แล้วเราก็ก้นหน้ามาหากัน
ยกคิ้วให้กันแล้วตบมือ 3 ที
เสร็จปล้นแล้วก็หันกลับมา
สนุกหน้าหนาแล้วสายเอว 5 ที

22. ก.ไก่

(สร้อย) ล้า ลา ล้า ลา ล่า ลา ล้า ล่า ลา ลา ล่า ล้า ล่า ลา
ก.ไก่ เอาไว้ที่แก้ม
ต.เต่า เอาไว้ที่ตา
ล.ลิง เอาไว้ที่ไหล่
เอา ฟ.แฟน ไว้ในดวงใจ (ซ่า) (สร้อย)
ป.ปลา เอาไว้ที่ปาก
เอา ม.ม้า ไว้ที่จมูก (สร้อย)
ข.ไข่ เอาไว้ที่แขน

23. ยิ่งยักยิ่งมัน

ยิ่งยักเรากี่ยิ่งมัน	ยิ่งมันเรากี่ยิ่งยัก
เรามายัก ยัก ยัก	เรามายักให้มันฮาเฮ
โปรดหมุนตัวเราไปให้มันรอบ ๆ	ก่อนแล้วค่อยย้อนคืนมา
เรายักเอวไปทางซ้าย	แล้วย้ายเอวไปทางขวา
เรามายักซ้ายขวา	เรามายักให้มันฮาเฮ ลา ๆ ๆ ๆ

24. แมงมุลาย

ฝันเป็นแมงมุลาย
คอยชักใยจับเหยื่อ
ดูไม่เบื่อ...คอยจับเหยื่อ
แล้วกลับไปนอน
แต่...แต่...แต่...(ซ่า)

25. สามล้อเรใจ

ไปซิ...มาซิ...มานั่งแท็กซี่สามล้อเมืองไทย (ซ่า)
ติดกระดิ่ง...ก็ริงก็ริงเป็นเพลง...(ซ่า)
มาร่วมบรรเลง...เป็นเพลงฮาวาย
โป้หน้อย ๆ ๆ ๆ ๆ
ปิดหน้อย ๆ ๆ ๆ ๆ

26. เรียงลำดับ

เรียงมาเรียงลำดับ	ลำดับ ๆ ก่อนหลัง
คนน่าชัง (ซ่า)	เรามาทีหลังไม่เรียงลำดับ
มาก่อนต้องอยู่ข้างหน้า	มาช้าต้องอยู่ถัดไป
จำไว้นะผู้เข้ารับการอบรมไทย (ซ่า)	ระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญ (ซ่า)

27. สูตรคูณเพลีนเพลง

สูตรคูณเพลีนเพลง	2 - 1 - 2
บรรเลงแล้วท่อง	2 - 2 - 4
ใครมัวขี้มย่อ่ง	2 - 3 - 6
ไม่ท่องก็ลืม ลืม ลืม	2 - 4 - 8
มาซิมาฟังเขาซี ท่องไปเร็ว ๆ	2 - 5 - 10 ...

28. เพื่อนรัก

เพื่อนเอ๋ยเพื่อนรัก
ฉันเคยรู้จักเพื่อนรักอยู่ไหน
ลุกขึ้นยืนแล้วจ้องมองไป (ซ้ำ)
เอ๊ะ ? นั่นยังงៃ... (เรียกชื่อ) ...นั่นเอง

29. เราเป็นคนไทย

เราเป็นคนไทย	พูดจาภาษาไทย
อาศัยบนแผ่นดินไทย	แต่งกายแบบไทย
เราเป็นคนไทย	ทั้งกายและทั้งใจ
เรารักแผ่นดินไทย	บ้านเกิดเมืองนอนของเรา

30. ลมบก-ลมทะเล

ลมบก ลมทะเล	อากาศถ่ายเท ผลัดกัน ๆ
ลมะเลนััน พัดกลางวัน	ส่วนลมบกนั้น พัดยามค่ำคืน
เกิดลมเพราะความร้อนเย็น...	ผลัดเวรกัน ทุกวันทุกคืน
ลมพาน้ำมาเป็นคลื่น	หัวใจเต็มตื่นอยากอยู่ทะเล ๆ

31. เพลง ร, ล

เรีงระบำรำเรีงรมย์
เราระทมร้องเพลงเพลลนใจ
เป็นเสีง ร และ ล เคล้ากันไป
ออกเสีงให้ชัดเจน ร, ล
ลมล้อเลียนเหลลลยลีลา
ครวญครำมาคลุกคลีรีรอ
ใครร้องเพลงเสีงกรอกกรกกรอ
ร และ ล เคล้าไปในเพลง
ลา...ล้า ลา ล้า ลา ร, ล (ซ้ำ)
ลา...ล้า ลา ล้า ลา ร, ล (ซ้ำ)

32. มาร้องบรรเลง

มาร่วมกันร้องบรรเลง	ร้องเป็นเพลงสามช่า
มาซิมา มาซิมา	มาร่วมกันร้องบรรเลง
ฮีย้ายาหย่า ฮีย้ายาหย่า	เอวเธอหายไป

33. ผู้เข้ารับการอบรมดี

จ้า สวัสดิ์จ้า	หนูเป็นผู้เข้ารับการอบรมดีไม่มีปัญหา (ซ้า)
ตา หู จมูก ปาก ตา	หู จมูก ปาก ตา
หู จมูก ปาก ตา	

34. เราต้องรักกันได้

(สร้อย) เราต้องรักกันได้ ๆ ๆ ๆ

อยู่แห่งไหน	เหนือ กลาง ใต้
อีสาน หรือที่ใด	เราพร้อมจะร่วมใจ

เพื่อชาติไทยเราพัฒนา (สร้อย)

35. ควาย

มีควายตัวหนึ่ง	ลงมาจากภูเขาใหญ่
เป็นเวลานาน (ซ้าสูง)	โอ้อ้อนานนานมาแล้ว
เดอะบึกคาราบาว	คัมคาวนฟอร์มเมาท่แทน
ลอง ไทม์ อะโก (ซ้าสร้อย) โอโอโอ ลอง ไทม์ อะโก	

36. จ๊ะเอ๋

มาเล่นจ๊ะเอ๋	มาเล่นจ๊ะเอ๋
เหล่า เร เร่ (ซ้า)	มาเล่นจ๊ะเอ๋กันดีกว่า
มาเล่นจ๊ะเอ๋กันดีกว่า	แล แหล่ แล (ซ้า)

37. ฮิปโป

ฮิป ฮิปโป	โอ้โหตัวมันใหญ่
มันเดินอู้อ้าย	ลัน ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลา
ฮิป ฮิปโป	โอ้โห บึกบอดี้
อิท วอค สโลลี้	ลัน ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลา

38. ลูกข้าง ลูกไก่

ลูกข้างทำไมจึงตัวใหญ่	ลูกไก่ทำไมจึงตัวเล็ก (ซ่า)
คิดจนปวดหัวคิด จนปวดหัวคิด	ก็คิดไม่ออก ลั่น ลา ลั่น ลา (สร้อย)
อีเลฟเฟ่น วายอาเดโซบัก	ซิคเคิน วายอาเดโซสมอล (ซ่า)
ตั้ง คยูโนวาย คยูโนวาย	แคนยูเทลมี ลั่นลา ลั่นลา...(ซ่า)

39. สุขอนามัย

(สร้อย) ดิว ดิว ดิว...
อาบน้ำแล้วสบายตัว
สบายหัวเพราะหมั่นสระผม
ตัดเล็บที่มันแหลมคม
ปากหอมน่าดมเพราะว่าหนูแปรงฟัน (สร้อย)

40. ตดเป็นพิษ

หนู หนู โปรตฟิงส์กนิต
ตดเป็นพิษโคเรมอนเป็นลม
อีกคิวซังควักซี่เต่าออกมาดม (ซ่า)
โคเรมอนเป็นลมเพราะว่าตดเป็นพิษ

41. สวัสดิ์เพื่อนเอย

ฉันและเธอเจอกัน	แทบทุกวันเลยเชียว
เมื่อเจอกันเราทักกัน	ผูกสมานไมตรี
ยิ้มให้เธอที่ไร	สุขฤทัยเปรมปรีดี
ได้พูดจาพาที	สวัสดิ์เพื่อนเอย

42. รวบรวมอเตอร์ไซด์

ฮอนด้า ชูชูกิ (ซ่า)	มิตซูมิชิ ซึ่มา
โน้่น ยามาฮ่า (ซ่า)	เวสป้า คาวา กิมิ
บีเอ็มดับบิว ฮาเล่ เก่เหลื่อเกิน ไอ้โห (ซ่า)	

43. มอเตอร์ไซค์ซิ่ง

ซูซูกิ ฮอนด้า ยามาฮ่า
ซิ่งไปซิ่งมาหัวปี

ยามาฮ่า ฮอนด้า ซูซูกิ
ซูซูกิ ฮอนด้า ยามาฮ่า ฮา ฮ่า ฮ๊า

44. บ้านของฉัน

บ้านของฉันนั้นมินาดี
แต่ในนานั้นฉันมีเปิดมาก
โน้นก็ก๊าบ ๆ นี้ก็ก๊าบ ๆ ก๊าบโน้น ก๊าบนี้ ทุกที่ก็ก๊าบ ๆ

เอ อี ไอ โโอ ยู
เอ อี ไอ โโอ ยู

45. ร่วมใจต้านยาเสพติด

มาร่วมใจกัน เพื่อสร้างพลัง สิ่งที่มีหวัง ต้านยาเสพติด
เรื่องยาเสพติด เป็นสิ่งมอมเมา ใครติดโง่เขลา พวกเขาปัญญา
มาพวกเรา อย่าหลงมัวงมงาย พลาดพลังไป พังทลายจริงจัง

46. เพื่อนเตือนเพื่อน

เพื่อนเอ๋ย (ร้องตาม)
แสนโทม
ถ้าเพื่อนคนใด
จงเลิกเถอะหนา

อย่าเป็นเลยคนติดยา
ยาทำลายเราหนา
หลงไปติดยา
มาเล่นกีฬาดีกว่าเออ...

47. ต่อด้านยาเสพติด

ยาบ้าทำอะไรไม่ควรรู้
มันจะเยอะหรือจะมากสักเพียงไหน
เราเป็นเยาวชนไทย
(สร้อย) ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลัน ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลัน ลา

เราควรสู้กำจัดให้หมดไป
เราสู้ได้ด้วยพลังของเรา
จงมาร่วมใจต่อด้านยาบ้า

48. รักในหลวง

รักในหลวงห่วงลูกหลาน
คนเสพจะต้องถึงตาย (ซ้า)
แลน แล่น แล และ แล่น แลน แล

ร่วมกันต้านเอี้ยยาเสพติด
ส่วนคนขายต้องประหารชีวิต

54. วันนี้มีความสุข

วันนี้เรามีความสุข (ซ่า)
เราทุกคนมีความสุข (ซ่า)
ลั่น ลา ๆ ๆ ลา...

55. อาร์มซัมซัม

อาร์มซัมซัม อาร์มซัมซัม
กินรี กินรี กินรี กินรี อาร์มซัมซัม อาล้าเม อาล้า เม
กินรี กินรี กินรี กินรี อาร์มซัมซัม

56. คู่มือเธอดำ

คู่มือเธอดำ คู่มือเธอดำ
คูชี คูชี คูชี คูชี คู่มือเธอดำ
ไปล้างชีไปล้างชี คูชี คูชี คูชี คู่มือเธอดำ

57. มากินส้มตำ

มากินส้มตำ มากินส้มตำ
มาชี มาชี มาชี มาชี มากินส้มตำ
ปลาร้ามี ปูดองมี มาชี มาชี มาชี มากินส้มตำ

58. โฉเพื่อนรัก

โฉเพื่อนรัก เรามาพบกัน (ซ่า)
สวัสดี สวัสดี (ซ่า)
สบายหรือ สบายดี
เรายินดีที่ได้พบกัน (ซ่า)

เอกสารอ้างอิง

พลศึกษา, กรม. (2553). **คู่มือผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.



ความหมายของกิจกรรมเตรียมความพร้อม

เป็นกิจกรรมง่ายๆ ที่ทุกคนทำได้ มุ่งเน้นในเรื่องของสมาชิกและดึงดูดความสนใจให้ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น สนุกสนาน ครั้นครัง สร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพ เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของสมาชิกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ อีกต่อไป

ความสำคัญของกิจกรรมเตรียมความพร้อม

ในช่วงต้นชั่วโมงของการเรียนการสอน หรือการฝึกอบรม เราอาจจัดให้มีกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ สัก 3-5 นาที ที่จะรวมความสนใจของทุก ๆ คนให้มาอยู่ที่ผู้สอนหรือวิทยากร เนื่องจากบางครั้งเมื่อผู้เรียนมานั่งในชั้นเรียนแล้วก็อาจจะยังคุ้ยกันอยู่หรือทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น คุยโทรศัพท์ นั่งหลับ เหม่อลอย ดังนั้น ก่อนการบรรยาย หรือเข้าสู่เนื้อหาสาระ เราอาจใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้แต่ละคนหยุดพฤติกรรมส่วนตัวเสียก่อนให้มาทำกิจกรรมกลุ่มตามที่คุณสอนหรือวิทยากรเลือกนำมาใช้กับผู้เรียน เพื่อกระตุ้น ปลุกเร้าให้ตื่นตัว สร้างความครึกครื้น คึกคัก ความคึกคักให้เกิดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และพร้อมที่จะร่วมเรียนรู้ หรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในทำนองตรงข้าม ถ้าเราละเลยที่จะรวมความสนใจก่อนก็อาจทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสารทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ อาจเรียกว่ากิจกรรมเตรียมความพร้อม หรือกิจกรรมสร้างบรรยากาศก่อนเรียน ที่ท่านจะต้องเลือกและนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเพศ วัย สถานภาพ สถานที่ ช่วงเวลาของวัน เช่น เช้า สาย บ่าย เย็น และระยะเวลาที่จะอำนวยให้ รวมทั้งต้องเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวผู้นำกิจกรรมเองด้วยกิจกรรมสร้างความสนใจนี้ ถ้าใช้กับเด็กปฐมวัยจะเรียกว่า การเก็บเด็ก ซึ่งได้แก่ การตบมือ การส่งเสียงร้อง การกระโดด การร้องเพลง การมีปฏิริยาหรือเคลื่อนไหว และตอบสนองต่อคำพูดของผู้นำกิจกรรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ อาจใช้เมื่อผู้เรียนเริ่มขาดความสนใจ หรือช่วงเวลาที่ว่างเหวหาชวนอนอีกก็ได้

ตัวอย่างกิจกรรมเตรียมความพร้อม ได้แก่

1. กิจกรรมการฟังอย่างมีสติ
2. กิจกรรมตบมือรวมความสนใจ
3. กิจกรรมตบมือเสียงรถไฟ
4. กิจกรรมตบมือตามสัญญาณมือ
5. กิจกรรมตบมือรวมพลัง
6. กิจกรรมตบมือแปร่งฟัน
7. กิจกรรมตบมือมหาสนุก
8. กิจกรรมตบมือเห็นด้วย
9. กิจกรรมตบมือลอยฟ้า
10. กิจกรรมตบมือแพะกับแกะ
11. กิจกรรมตบมือ-กระต๊อบเท้า
12. กิจกรรมยกมือส่งเสียง
13. กิจกรรมพร้อม-เฮ้
14. กิจกรรมฝนตก-ฟ้าร้อง-ฟ้าผ่า
15. กิจกรรมอี-อ้า-อู้-โอย
16. กิจกรรมไอ้โต้ง ไอ้แจ้ และแม่ไก่
17. กิจกรรมตบมือให้จิ้งหหวะ

กิจกรรมที่ 1 การฟังอย่างมีสติ

การมีสติจะทำให้เรามีความรู้สึกตัวอยู่ในขณะปัจจุบัน มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานหรือทำอะไร ๆ ได้อย่างถูกต้อง ไม่พลั้งเผลอเพราะใจเหม่อลอย ซึ่งอาจเกิดความผิดพลาด เสียหาย เสียโอกาส หรือเกิดความสูญเสียได้ สติช่วยให้รับรู้อย่างเท่าทันตามความเป็นจริง และตอบสนองอย่างถูกต้องทันเวลาและเกิดประโยชน์ที่ควรจะได้รับ

วิธีการจัดกิจกรรม

เมื่อผู้นำต้องการเริ่มกิจกรรม อาจใช้คำถามทักทายสัก 2-3 คำถามให้ผู้เรียนแสดงปฏิกิริยาตอบสนองโดยการเคลื่อนไหว ยกตัวอย่าง เช่น

1. “วันนี้ใครมีความสุขมือขึ้น” (ผู้สอนยกมือขึ้น ผู้เรียนยกมือตาม)
“ใครมีความสุขทุกขลนมมือลง” (ผู้สอนเอามือลง ผู้เรียนส่วนหนึ่งลดมือตาม)

ผู้นำ : คนที่ลดมือลงสุขหรือทุกข์กันแน่ หรือสุข ๆ ทุกข์ ๆ

2. “ใครยังมีชีวิตอยู่ยกมือขึ้น”

“ใครเสียชีวิตแล้วลดมือลง”

ผู้นำ : คนที่ลดมือลงคิดว่าตัวเองเสียชีวิตแล้วหรือยังไม่แน่ใจ

3. “ใครเป็นผู้ชายยกมือขึ้น”

“ใครเป็นผู้หญิงลดมือลง”

ผู้นำ : คนที่ยกครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือคนที่ยกมือขึ้นแล้วลดมือลงอาจจะยังคงสับสน

อยู่คงเป็นกองกำลังไม่ทราบฝ่ายไม่รู้จะอยู่ฝ่ายไหนดี

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 4. “ใครตั้งใจที่เกิดเป็นคนยกมือขึ้น” | “ใครเสียใจลดมือลง” |
| 5. “ใครเป็นคนดียกมือขึ้น” | “ใครเป็นคนบ้าลดมือลง” |
| 6. “ใครเป็นผู้หญิงให้ยื่นขึ้น” | “ใครเป็นผู้ชายให้นั่งลง” |
| 7. “ใครเป็นผู้ชายให้ยื่นขึ้น” | “ใครเป็นผู้หญิงให้นั่งลง” |
| 8. “ใครยังไม่หลับยกมือขึ้น” | “ใครหลับแล้วลดมือลง” |
| 9. “ใครใส่กางเกงในตัวเดียวยกมือขึ้น” | “ใครไม่ใส่ลดมือลง” |
| 10. “ใครหน้าตาดียกมือขึ้น” | “ใครซีเห่ลดมือลง” |

11. “ใครทานข้าวเที่ยงแล้วยกมือขึ้น” “ใครยังไม่ทานลดมือลง”
12. “ใครมีแฟนแล้วยกมือขึ้น” “ใครไม่มีแฟนลดมือลง”
13. “ใครมีแขนขาข้างเดียวยกมือขึ้น” “ใครมีแขนขาสองข้างลดมือลง”

ผู้นำกิจกรรมคอยสังเกตปฏิบัติการตอบสนอง และชวนคุยเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เมื่อรวมความสนใจได้แล้ว ก็อาจกล่าวถึงประโยชน์ของการมีสติ

หมายเหตุ กิจกรรมนี้สามารถหาคำพูดหรือคำถามมาช่วยให้ตอบสนองในรูปแบบต่าง ๆ ได้ เช่น ให้หัวเราะดัง ๆ, ให้ก้มหน้า-เงยหน้า, ให้หลับตา-ลืมตา เป็นต้น เลือกนำมาใช้เพียง 2-3 คำถาม ก็น่าจะเพียงพอในการรวมความสนใจมาไว้ที่ผู้นำกิจกรรมทำให้ผู้เรียนทุกคนพร้อมที่จะรับฟังและเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน

กิจกรรมที่ 2 ตบมือรวมความสนใจ

การตบมือเป็นอีกกรรมหนึ่ง que ผู้เรียนสามารถตอบสนองได้โดยง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นมาช่วย เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเสียงสร้างความสนใจ กระตุ้น ปลุกเร้าให้ทราบว่าการกิจกรรมในชั้นเรียนได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำบอกว่า “ทุกคนตบมือ 1 ครั้ง” แล้วพูดซ้ำ ๆ สัก 2-3 รอบ ผู้เล่นที่ได้ยิน จะเริ่มทำตามและทำตาม ๆ กัน ผู้นำสังเกตว่าผู้เล่นส่วนใหญ่หรือทุกคนเริ่มปฏิบัติตามแล้วให้พูดว่า “ผู้ชายตบมือ 1 ครั้ง” “ผู้หญิงตบมือ 1 ครั้ง” หรือใช้คำพูดอื่น เช่น “คนรูปหล่อตบมือ 1 ครั้ง” “คนสวยตบมือ 1 ครั้ง” “กระเทยตบมือ 1 ครั้ง” ผู้นำคอยสังเกตและคอยบอกคนที่ตบมือผิดประเภทว่าให้ตั้งใจฟังให้ตืออย่าผลอสิมตัว
2. ผู้นำเพิ่มกิจกรรมอื่น ๆ เช่น “ทุกคนตบมือ 1 ครั้ง ตบมือ 2 ครั้ง แล้วเอามือป้องตาหันมาดูผู้นำ” ทุกคนตบมือ 2 ครั้ง แล้วเอามือห้องหู หันมาฟังผู้นำ “ทุกคนกระโดด 1 ครั้ง กระโดด 2 ครั้ง กระโดดตบ 1 ครั้ง” เป็นต้น

กิจกรรมที่ 3 คบมือเสียงรถไฟ

ผู้นำชี้แจงว่า ต่อจากนี้เราจะพากันไปเที่ยวโดยนั่งขบวนรถไฟซึ่งขณะนี้มาจอดเทียบชานชาลาของสถานีแล้ว และขณะนี้ขบวนรถไฟพร้อมจะออกแล้ว เราจะมาช่วยกันทำเสียงรถไฟกัน

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของผู้นำ พร้อมกับชี้แจงว่าถ้าให้สัญญาณไปทางกลุ่มใดให้กลุ่มนั้นช่วยคบมือให้หนักแน่นและพร้อมเพรียงกัน 1 ครั้ง
2. ผู้นำให้สัญญาณมือไปทางกลุ่มด้านขวาและกลุ่มด้านซ้าย สังเกตว่าการคบมือมีความพร้อมเพรียง หนักแน่น เสียงดังหรือไม่ กลุ่มไหนทำได้ดีกว่า กลุ่มไหนควรปรับปรุงแล้วทดสอบอีกครั้ง
3. ผู้นำให้ทุกคนช่วยกันร้องเสียงสัญญาณหวูดรถไฟฟ้าที่กำลังจะออกจากสถานี ทำเสียง “ปึน-ปึน” หลังจากได้ยินเสียงระฆัง 3 ครั้งจากผู้นำ
4. ผู้นำทำเสียงระฆังและผู้เล่นร้องเสียงหวูดรถไฟ จากนั้นผู้นำจะเริ่มให้สัญญาณไปที่กลุ่มแรกแล้วเว้นจังหวะเล็กน้อย จึงให้สัญญาณไปยังกลุ่มที่สองแล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วของการให้จังหวะขึ้นเรื่อย ๆ คล้ายกับเสียงของรถไฟที่เพิ่งเริ่มเคลื่อนขบวนแล้วออกวิ่งอย่างช้าๆ และเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ
5. ผู้นำบอกว่าใกล้ถึงสถานีข้างหน้าแล้ว ผู้นำให้สัญญาณที่ช้าลง ๆ เรื่อย ๆ และทำเสียงเพื่อแสดงว่ารถไฟหยุดแล้ว
6. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าถ้าเป็นคนขายของจะขายอะไรและห้ามขายซ้ำกัน กลุ่มใดขายซ้ำ ถือว่าแพ้จะให้ทำกิจกรรมพิเศษการร้องขายของให้ร้องซ้ำ 2 ครั้ง พร้อมลูกขิ้นยืนทำประกอบ เช่น

“ถั่วต้มจำถั่วต้ม

ถั่วต้มจำถั่วต้ม”

“ไถย่างจำไถย่าง

ไถย่างจำไถย่าง”

“ผัดไทจำผัดไท

ผัดไทจำผัดไท”

“โอเลี้ยงจำโอเลี้ยง

โอเลี้ยงจำโอเลี้ยง”

“ลูกอม ยาดม ยาหม่อง

ลูกอม ยาดม ยาหม่อง”

“มะม่วง มะยม มะกอก

มะม่วง มะยม มะกอก”

“น้ำมะพร้าว น้ำลำไย

น้ำมะพร้าว น้ำลำไย”

7. ผู้นำให้สัญญาณการลุกขึ้นขายของที่ละกลุ่ม กรณีมีผู้เล่นจำนวนมากอาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยเพิ่มขึ้นเป็น 4 กลุ่ม 6 กลุ่ม หรือ 8 กลุ่มก็ได้ เน้นความพร้อมเพรียง เข้มแข็ง เสียงดังและความรวดเร็วในการปฏิบัติ

8. ในการแบ่งกลุ่มให้ขายของนั้นผู้นำอาจกำหนดให้ขายกลุ่มละประเภทหรือกลุ่ม 1 ขายเครื่องดื่ม กลุ่ม 2 ขายผลไม้ กลุ่ม 3 ขายอาหารคาว กลุ่ม 4 ขายขนม กลุ่ม 5 ขายของเบ็ดเตล็ดก็ได้ เพิ่มให้เกิดความคิดเชิงลึกเป็นเรื่องราวๆ ไปไม่สับสนวุ่นวาย

9. หากมีเวลามากพออาจจัดกิจกรรมต่อเนื่องให้มีการเคลื่อนไหวได้โดยการร้องเพลง “ขายของรถไฟ” ดังนี้

ปูดกระฉิก ปูดกระฉิก ปูดกระฉิก (1)

ปูดกระฉิก เป็นเสียงรถไฟ (2)

ไม่ว่าจะไปทางไหน มีแต่คนขายของ (3)

โอเลี้ยงครับ ไอติมคะ (ซ่า) (4)

นี่ไง ขนมปังปอนด์ (ซ่า) (5)

มีเงาะ กระท้อน มะกอก มะดัน (ซ่า) (6)

ท่าทาง (1)-(3) จัดแถวตอนหรือวงกลมจับเอวคนข้างหน้าเดินไปตามจังหวะ

(4) ทำท่าแบกของขายทางซ้ายและขวา

(5) จับเอวคนข้างหน้า พร้อมย่าเท้าอยู่กับที่

(6) ยกสะโพกตามจังหวะ หรือจะทำท่าทางอื่นๆ เช่น กระโดดอยู่กับที่กระโดดไปข้างหน้า กระโดดเตะเท้าสลับซ้าย-ขวา เป็นต้น

กิจกรรมที่ 4 ตบมือตามสัญญาณมือ

การตบมือตามการให้ดูจากสัญญาณการลดมือลงของผู้นำกิจกรรมเป็นกิจกรรมง่ายๆ เพื่อรวมความสนใจของผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนให้สนใจมองอยู่ที่มือของผู้นำอย่างตั้งใจและพร้อมที่จะตบมือให้สอดคล้องกับสัญญาณของผู้นำ

วิธีการจัดกิจกรรม

1. จัดผู้เล่นให้นั่งและนำผู้ยืนอยู่ในตำแหน่งที่ผู้เล่นทุกคนมองเห็นด้านหน้าของผู้นำ ถ้าจัดแถวนั่งแบบชั้นเรียนผู้นำอยู่หน้าชั้นเรียน ถ้าจัดแถวเป็นรูปตัว U ผู้นำจะยืนอยู่ด้านหน้าไม่ยืนลึกเข้าไปตรงกลาง เพราะจะทำให้ผู้เล่นบางคนมองไม่เห็นสัญญาณมือ

2. ผู้นำกล่าวเชิญชวนให้ผู้เล่นลองช่วยกันตบมือให้เสียงดัง หนักแน่น และพร้อมเพรียงกันเพื่อแสดงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน โดยอาจใช้คำถามนำว่า เราจะช่วยกันได้มั๊ย? ใครเห็นด้วยช่วยยกมือขึ้น? ใครไม่เห็นด้วยบ้าง? ถ้าทุกคนเห็นด้วยเราเริ่มกันเลยนะ

3. ผู้นำบอกและสังเกตการปฏิบัติของผู้เล่นตามลำดับดังนี้ “ทุกคนตบมือ 1 ครั้ง” “2 ครั้ง” “3 ครั้ง” ให้กระชับและรวดเร็ว พร้อมทั้งสังเกตความร่วมมือทั่วไปของผู้เล่น ความพร้อมเพรียง ความหนักแน่น และความดังหรือเบาของเสียง

4. ผู้นำกล่าวชมเชยให้แรงเสริมทางบวก เช่น พร้อมเพรียงกันดีมาก เสียงก็ดังหนักแน่นหรือถ้าเสียงเบาไป ก็อาจบอกว่าจะดีมากขึ้น ถ้าช่วยกันตบมือให้หนักแน่นเสียงดังมากกว่านี้

5. ผู้นำบอกต่อไปนี้ให้ทุกคนดูที่สัญญาณมือของผู้นำ ถ้าลดมือลงให้ทุกคนตบมือ ถ้ายังไม่ลดไม่ต้องตบมือ ใครเข้าใจแล้วยกมือขึ้น ใครไม่เข้าใจยกมือขึ้น ถ้าไม่มี ลองดูเป็นตัวอย่างพร้อมแล้วนะครับ ผู้นำยกมือขวาขึ้นระดับศีรษะ แล้วบอกว่า “ระวัง เริ่ม” แต่ไม่ต้องลดมือลง ซึ่งอาจจะมีผู้เล่นบางคนเผลอตบมือ ผู้นำต้องชี้แจงเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่งว่า ให้ดูที่สัญญาณมือ ถ้าลดลงจึงจะตบมือ ถ้าใครเผลอหรือไม่ทำเราจะเชิญท่านมาแสดงความสามารถให้เพื่อน ๆ ได้รับความ

6. ผู้นำเริ่มกิจกรรมโดยการถามว่า “ทุกคนพร้อมแล้วนะครับ ถ้าพร้อมแล้วเริ่มกันเลย” ผู้นำใช้สัญญาณมือโดยการลดมือลงสัก 3-4 ครั้ง แล้วทำท่าว่าจะลดมือแต่ไม่ลด ผู้นำสังเกต ถ้ามีผู้ที่ไม่ตบมือตามสัญญาณและผู้ที่ยกมือก่อนที่จะให้สัญญาณ ผู้นำอาจถามว่า มีใครเผลอไปบ้างยกมือขึ้น มีใครที่ไม่ช่วยเพื่อนตบมือเพราะกลัวตบมือผิดบ้าง ยกมือขึ้น มีใครพบเห็นบุคคลทั้ง 2 ประเภทนี้บ้างยกมือขึ้น มีใครทำถูกทุกครั้งบ้างยกมือขึ้น

7. ผู้นำกล่าวชมผู้ที่ยกมือขึ้นว่ามีความซื่อสัตย์ กล่าวหาญ กล่าวรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ และชมเชยผู้ที่ทำถูกทุกครั้ง เพราะมีสติอยู่กับตัวไม่มีเผลอ มีความตั้งใจที่จะมองสัญญาณมือ

และตบมือตามสัญญาณ ให้ความร่วมมือดี บุคคลเหล่านี้จะทำงานได้ดี คนที่เพลอน้อยก็ทำถูกมาก คนที่เพลอมากก็ทำถูกน้อย แต่ก็นับว่ามีสติและความตั้งใจอยู่ไม่มากนักน้อย ส่วนคนที่ตบมือก็ถือว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ช่วยทำงานให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมจึงควรหันมาให้ความร่วมมือกันใหม่

8. ผู้นำแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีมให้มีจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันโดยประมาณ อาจแบ่งเป็นทีมด้านซ้ายและทีมด้านขวาแล้วบอกว่าเราจะเริ่มเล่นใหม่ หากมีผู้หนึ่งผู้ใดของทีม พลังเพลอหรือไม่ปฏิบัติตามจะต้องรับผิดชอบทำกิจกรรมพิเศษทั้งทีม มิใครไม่เห็นด้วยหรือไม่ ใครเห็นด้วยปรบมือดัง ๆ

9. ผู้นำเริ่มกิจกรรมโดยถามความพร้อม “ทีมด้านซ้ายพร้อม” “ทีมด้านขวาพร้อม” เมื่อพร้อมแล้วเริ่ม

10. ผู้นำให้สัญญาณในการลดมือลงอาจใช้เทคนิคคุยเรื่องอื่น ๆ ไปด้วยเพื่อให้ผู้เล่น มีความตั้งใจเพิ่มขึ้น หรืออาจใช้เทคนิคซ้ำ-เร็วในการให้สัญญาณมือ ก็จะเป็นเพิ่มความสุขสนาม แก่ผู้เล่น โดยใช้เวลาให้กระชับ ไม่ควรเกิน 1 นาที

11. ถ้ามีทีมใดทำผิดกติกาให้ทำกิจกรรมพิเศษ เช่น แสดงท่าทางประกอบเพลงสั้น ๆ โดยเลือกให้เหมาะสมกับวัยของผู้เล่น เหมาะสมกับการจัดสถานที่นั่งของผู้เล่นและควรใช้เวลาให้กระชับที่สุดประมาณ 15-30 วินาที และเชิญชวนทีมอื่น ๆ ปรบมือเป็นกำลังใจหลังจาก ที่กิจกรรมพิเศษเสร็จและไม่ควรให้รู้สึกว่าเป็นการลงโทษ แต่เป็นการแสดงความรับผิดชอบ ตามข้อตกลงและเพิ่มความสุขสนามให้ทุก ๆ คน

12. กิจกรรมพิเศษสำหรับเด็ก ๆ เช่น เดินเปิด เดินโป้งแฉ่ม เดินผลไม้ โจรสลัด- ปลายลัด-เดินกิ้งก่า ขับรถตุ๊ก ๆ กบมาเลเซีย ไก่ย่าง เป็นต้น สำหรับผู้ใหญ่ หรือกรณีที่มีความไม่สะดวกในการเคลื่อนไหวที่ต้องเคลื่อนไหวที่อาจให้เต้นประกอบเพลง อ่อนซ้อม ทะเล ปลาหู อยู่ในทะเล อีหัดลัดถ้า มองนาน ๆ บ้านก็ไม่ต้องเช่า กะทิ เป็นต้น ซึ่งเพลงประกอบท่าทาง เหล่านี้มีอยู่ในหนังสือเพลงเพื่อการสอนและการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้เขียน

13. ผู้นำอาจแบ่งผู้เล่นเป็นทีมย่อย ๆ เช่น 4 ทีม หรือ 8 ทีม โดยถ้ายังไม่มีการจัดทีม ไว้ก่อนก็แบ่งอย่างคร่าว ๆ จาก 2 ทีม แบ่งเป็น 4 ทีม และ 4 ทีมแบ่งเป็น 8 ทีม และ ดำเนินกิจกรรมต่อไปโดยต้องคอยควบคุมเวลาให้ดีอย่าให้นานเกินไป สังเกตว่าสนุกสนาน มากแล้วหยุดกิจกรรมอย่าเล่นนานเพราะผู้เล่นจะเบื่อ

14. เราอาจประยุกต์กิจกรรมเตรียมความพร้อมนี้มาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ได้โดย ถ้าเป็นการอบรมให้วัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ และถ้ามีเวลาเหลือก็อาจให้ช่วยกันสรุปข้อคิดของกิจกรรม โดยอาจสุ่มถามหรือขออาสาสมัครช่วยตอบคำถาม เช่น กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดในการทำงานอย่างไร ความไม่ตั้งใจ และความไม่กล้าตัดสินใจส่งผลต่อการทำงานอย่างไร การเล่นฟุตบอลถ้ากองหน้า ไม่กล้าตัดสินใจยิงประตู เพราะกลัวยิงไม่เข้า กองหลังและผู้รักษาประตูเผลอเรอ เหม่อลอย ขาดสติไม่มีสมาธิอยู่ในเกมจะเป็นอย่างไร เป็นต้น

กิจกรรมที่ 5 ตบมือรวมพลัง

การตบมือเป็นชุดและออกเสียงพร้อม ๆ กันเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการรวมความสนใจอย่างมีพลัง มีความฮึกเหิม คึกคัก กระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังจัดให้มีการแข่งขันเป็นกลุ่มได้อีกด้วย

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำเลือกรูปแบบการตบมือให้เหมาะสมกับวัยของผู้เล่นตามความยากง่าย ถ้าเป็นเด็กเล็กควรเลือกแบบที่ง่าย ๆ สอนให้นับก่อนแล้วจึงให้ตบมือ ตัวอย่างเช่น
แบบที่ 1 ตบมือ 2-5/2-5 ให้นับ 1-2/3-4-5/1-2/3-4-5
แบบที่ 2 ตบมือ 2-5/1-2 ให้นับ 1-2/3-4-5/1-2/1-2/1
แบบที่ 3 ตบมือ 1-3/1-2 ให้นับ 1-2-3/1-2-3/1-2/1-2/1
แบบที่ 4 ตบมือ 1-3/1-7 ให้นับ 1-2-3/1-2-3/1-2-3-4-5-6-7
แบบที่ 5 ตบมือ 1-5/1-5 ให้นับ 1-2-3-4-5/1-2-3-4-5/1-2-3-4-5
2. ผู้นำทำความเข้าใจกับผู้เล่นว่าถ้าผู้นำพูด “ปฐมวัยรวมพลัง” (กรณีผู้เข้ารับการอบรมเป็นครูปฐมวัย) ให้ผู้เล่นตบมือ 1 ชุด ด้วยความพร้อมเพรียงและเสียงดังโดยทำท่าทางประกอบ เช่น กำมือขวาที่บริเวณหัวใจ แล้วยกมือชูขึ้นพร้อมกับลุกขึ้นยืนและพูดว่า “ปฐมวัยเยี่ยม” หรือคำอื่น ๆ ปฏิบัติเช่นนี้ถึงเป็น 1 ชุด
3. แบ่งกลุ่มแข่งขันเริ่มจาก 2 กลุ่มใหญ่แข่งโดยสังเกตจาก ความพร้อมเพรียงและระดับความร่วมมือร่วมใจในการเปล่งเสียง เริ่มจากแบ่งกลุ่มละ 1 ชุด แล้วเพิ่มเป็น 2-3 ชุด
4. แบ่งเป็น 4 กลุ่ม หรือ 8 กลุ่มย่อย ให้แข่งขันโดยปฏิบัติกลุ่มละ 3 ชุด ตามการให้สัญญาณเริ่มจากผู้นำ ผู้นำจะให้สัญญาณเรียงไปที่ละกลุ่มซึ่งจะเริ่มต้นและสิ้นสุดไม่พร้อมกัน แต่ละกลุ่มจะต้องรักษาจังหวะตั้งแต่การเริ่มต้นจนสิ้นสุด ในกลุ่มของตนมิให้เผลอไปทำตามกลุ่มอื่น กลุ่มใดทำไม่พร้อมเพรียงหรือผิดจังหวะให้รับรางวัลพิเศษทั้งกลุ่มเพื่อแสดงความสามารถให้กลุ่มอื่น ๆ ชม
5. ผู้นำสรุปเรื่องความมีสติ ความตั้งใจ ความสามัคคี เป็นหนึ่งเดียว ความพร้อมเพรียง การไม่สับสนไขว้เขวไปกับสิ่งแวดล้อมที่มารบกวนการร่วมมือช่วยกันอย่างเต็มที่ เต็มพลังความสามารถ เป็นต้น

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

การนับตัวเลขหรือการปรับมือตามจังหวะในแบบต่าง ๆ นั้นอาจปรับเปลี่ยนเป็นการออกเสียง เช่น แบบที่ 4 ตบมือ 1-3/1-7 ให้นับตัวเลขหรือตบมือ 1-2-3/1-2-3/1-2-3/4-5-6-7 เปลี่ยนเป็นการออกเสียง โส้-โส้-โส้/ฮ่า-ฮ่า-ฮ่า/โส้-ฮ่า-โส้-ฮ่า-โส้-ฮ่า-ฮ่า-

เสียง “โส้ โส้ โส้” เอามือป้องปากหันหน้าไปทางขวา

เสียง “ฮ่า ฮ่า ฮ่า” เอามือป้องปากหันหน้าไปทางซ้าย

เสียง “โส้ ฮ่า โส้ ฮ่า โส้ ฮ่า ฮ่า” เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไปเมื่อร้อง “โส้” ดึงแขนเข้ามา เมื่อร้อง “ฮ่า” หรือเลียนเสียงของสัตว์ เช่น เสียงลิง เสียงเป็ด เสียงไก่ เสียงกบ ฯลฯ ในการเปล่งเสียงร้องอาจใช้เสียงสัตว์ชนิดเดียว และมี 2 เสียง ตัวอย่างเช่น เสียงลิง เจี้ยก-คอก เสียงเป็ด ก้าบ-กิว เสียงไก่ ไ้อ์ก-เอ็ก เสียงกบ อบ-แอบ หรือสัตว์ 2 ชนิด เช่น แมวกับสุนัข (เหมียว-โส่ง) นอกจากนี้ยังให้ผู้เล่นคิดและเลียนเสียงของเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ เช่น เสียงฉิ่ง เสียงฆ้อง เสียงกลองได้อีกด้วย

กิจกรรมที่ 6 ตบมือแปรงฟัน

กิจกรรมนี้เหมาะสำหรับเด็กเล็ก ๆ ครูอาจกล่าวถึงประโยชน์ของการแปรงฟันและขั้นตอนของการแปรงฟันก่อนก็ได้

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำอธิบายพร้อมสาธิตขั้นตอนการเล่นและให้ผู้เล่นฝึกปฏิบัติตามทีละขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1.1-1.7 ดังต่อไปนี้

1.1 ให้ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง เอานิ้วชี้มือขวาชี้ผ่านปากไปทางซ้ายหันหน้ามองตามมือ พร้อมกับส่งเสียง “ฉู”

1.2 ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง เอานิ้วชี้มือขวาชี้ผ่านไปทางขวา (ย้อนกลับ) หันหน้ามองตามมือ พร้อมกับส่งเสียง “ฉี”

1.3 ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชี้ไปข้างหน้า ตามองตามมือส่งเสียง “ฉู”

1.4 ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชี้ไปข้างหน้า ตามองตามมือส่งเสียง “ฉี”

1.5 ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชี้ไปข้างบน ตามองตามมือส่งเสียง “ฉู”

1.6 ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชี้ไปข้างล่าง ตามองตามมือส่งเสียง “ฉี”

1.7 ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง แล้วชี้นิ้ว พร้อมกับส่งเสียง “ฉู” “ฉี” และหันหน้ามองตามมือตามลำดับ ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง

2. ผู้นำสังเกตว่ายังมีผู้เล่นปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือไม่ และให้เวลาในการฝึกปฏิบัติสักครู่

3. แบ่งกลุ่มย่อยให้ฝึกซ้อมปฏิบัติตามขั้นตอนให้พร้อมเพรียงกันและดำเนินการทดสอบ เช่น มี 2 กลุ่ม ให้กลุ่ม 1 ปฏิบัติ กลุ่ม 2 เป็นผู้สังเกตแล้วเปลี่ยนเป็นกลุ่ม 2 ปฏิบัติ กลุ่ม 1 เป็นผู้สังเกตกลุ่มใดพร้อมเพรียงเป็นกลุ่มชนะ

เกมปรบมือแปรงฟันอาจประยุกต์ใช้ในการทำทำอื่น ๆ เช่น ปรบมือชกกลม ดังนี้

1. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชกหมัดตรง ซ้าย ไปข้างหน้าร้อง “เฮ้”

2. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชกหมัดตรง ขวา ไปข้างหน้าร้อง “ฮ่า”

3. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชกหมัดตรง ซ้าย ไปข้างบนร้อง “เฮ้”

4. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชกหมัดตรง ขวา ไปข้างบนร้อง “ฮ่า”

5. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชกหมัดตรง ซ้าย ไปข้างล่างร้อง “เฮ้”

6. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง ชกหมัดตรง ขวา ไปข้างล่างร้อง “ฮ่า”
7. ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง แล้วทำท่าพร้อมกับร้อง เฮ้และฮ่า ตามจังหวะการชกลม ตั้งแต่ 1-6

กิจกรรมตบมือความพร้อมของผู้เล่นโดยใช้การตบมือชกลมนี้ ผู้นำอาจใช้เป็นกิจกรรมกระตุ้นให้รวมพลังก่อนเริ่มกิจกรรมอื่น ๆ โดยผู้นำชี้แจงเพิ่มเติมว่า หลังจากตบมือครบทั้ง 7 ขั้นตอน แล้วให้ร้องดัง ๆ ตามกลุ่มของผู้เล่น เช่น เป็นเด็กปฐมวัยก็ร้องว่า “ปฐมวัยเยี่ยม” ถ้าเป็นเยาวชนก็ร้องว่า “เยาวชนเยี่ยม” เป็นต้น โดยผู้นำจะต้องทำความเข้าใจกับผู้เล่นก่อนว่า หากผู้นำพูดว่า “ปฐมวัยรวมใจ” ให้ผู้เล่นทุกคนตบมือชกลม 1 ชุด เพื่อให้เกิดการรวมจุดสนใจมาที่ผู้นำก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

กิจกรรมที่ 7 ตบมือทาสุนัข

กิจกรรมตบมือทาสุนัขเป็นการตบมือเป็นชุดที่ต้องใช้สติ สมาธิ และทักษะในการปฏิบัติ ผู้นำต้องเริ่มจากช้าไปหาเร็ว เริ่มจากรูปธรรมไปหานามธรรม เริ่มจากง่ายไปหายาก และปริมาณน้อย ๆ ไปหาการทำกิจกรรมที่มีปริมาณมากขึ้น

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำสมมติให้มีกลองขนาดเล็ก และกลองใหญ่อยู่ด้านหลังลำตัว
2. เสียงที่ตีกองเล็ก จะดัง “แต๊ก” เสียงที่ตีกองใหญ่จะดัง “ตี้ม”
3. ผู้นำให้ผู้เล่นใช้มือทำท่าตีกองสลับกันและออกเสียงว่า “แต๊ก ตี้ม/แต๊ก ตี้ม” เป็นจังหวะที่ 1
4. จังหวะที่ 2 ให้ทำท่าตีกองและออกเสียงว่า “แต๊ก แต๊ก ตี้ม/ตี้ม แต๊ก แต๊ก ตี้ม”
5. เปลี่ยนจากการทำท่าตีกองโดยจังหวะที่ออกเสียง “แต๊ก” ให้ใช้มือทั้ง 2 ตบหน้าขา จังหวะที่ออกเสียง “ตี้ม” ให้ปรบมือและเปลี่ยนการออกเสียงเป็น “ตัก” และ “มือ” แทน รวมทั้ง 2 จังหวะเป็น 1 ชุด ชุดที่ 1 “ตัก มือ ตัก มือ/ตัก ตัก มือ/มือ ตัก ตัก มือ”
6. ชุดที่ 2 “ตัก ตัก มือ/มือ หมุน หมุน มือ/” คำว่า หมุนให้กำมือทั้งสองข้างหมุนรอบกัน
7. ชุดที่ 3 “ตัก ตัก มือ/มือ สอก สอก มือ/” คำว่า สอกให้ยกมือขวาตั้งฉากกับพื้นแล้วใช้มือซ้ายตบบริเวณศอกของมือขวา
8. ชุดที่ 4 “ตัก ตัก มือ/มือ เพื่อน เพื่อน มือ/” คำว่า เพื่อนให้ใช้มือซ้ายตบมือกับเพื่อนที่นั่งอยู่ด้านซ้าย และใช้มือขวาตบมือกับเพื่อนที่นั่งอยู่ด้านขวา

กิจกรรมที่ 8 ตบมือเกินด้วย

กิจกรรมตบมือเห็นด้วยเป็นการให้ผู้เรียนตั้งใจฟังและตอบสนองโดยการตบมือตามข้อตกลงที่กำหนดขึ้น

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำทำความตกลงกับผู้เล่นว่าต่อไปนี้จะบอกชื่อที่เป็นสัตว์ ถ้าผู้เล่นเห็นด้วยให้ปรบมือ 2 ครั้ง ถ้าผู้นำพูดชื่ออย่างอื่นที่ไม่ใช่สัตว์ไม่ต้องตบมือ ถ้าใครเผลอตบมือ แสดงว่าคิดช้า คิดไม่ทัน หรือคิดไม่ถูก จะให้แสดงความสามารถพิเศษ

ตัวอย่างเช่น ผู้นำพูดว่า “ช้าง” ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง

ผู้นำพูดว่า “ลิง” ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง

ผู้นำพูดว่า “ส้ม” ผู้เล่นไม่ต้องตบมือ

ผู้นำพูดว่า “กล้วย” ผู้เล่นไม่ต้องตบมือ

ผู้นำพูดว่า “แมว” ผู้เล่นตบมือ 2 ครั้ง

2. ผู้นำทำความตกลงกับผู้เล่นว่าต่อไปนี้จะบอกเลขที่เป็นเลขคี่ คือ 1-3-5-7-9 ให้ตบมือ 2 ครั้ง ถ้าผู้นำพูดเลขคู่ คือ 2-4-6-8-10 ไม่ต้องตบมือ ใครที่เผลอใจลอยไม่คอยฟังให้ตี อาจตบมือผิดจังหวะที่ควรตบ ให้ทำกิจกรรมแสดงความสามารถพิเศษ

กิจกรรมที่ 9 ตบมือลอยฟ้า

ผู้นำเตรียมวัสดุที่จะใช้โยน เช่น กระดาษม้วนเป็นก้อนกลมเท่ากำมือ ลูกโป่งหรือลูกบอล จำนวน 2-3 ลูก ที่มีขนาดใหญ่พอจะให้ทุกคนเห็นได้

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำบอกว่าถ้าผู้นำโยนสิ่งของนี้ขึ้นไปในอากาศให้ทุกคนช่วยกันตบมือจนกว่าสิ่งของจะตกลงพื้นให้หยุดตบมือทันทีและในขณะที่ปรบมือให้ร้อง “วืด.....” เมื่อหยุดตบมือให้ร้อง “บีม” แล้วชี้ไปที่พื้น
2. ผู้นำนำสิ่งของที่เตรียมมาโยนขึ้นไปในอากาศสังเกตว่าผู้เล่นทำได้หรือไม่ อาจจะโยนสูงบ้างต่ำบ้างหรือให้ผู้เล่นช่วยโยนก็ได้
3. ผู้นำบอกสิ่งของต่อไปเป็นลูกแก้วพิเศษไม่มีใครมองเห็นนอกจากผู้นำ แล้วทำท่าโยนขึ้นไป แหงนหน้ามองและค่อย ๆ ลดระดับการมองลง จนสายตามองที่พื้น ผู้นำอาจใช้นิ้วชี้ประกอบการตกลงสู่พื้นของลูกแก้วพิเศษด้วยก็ได้ ผู้เล่นจะช่วยกันตบมือร้องวืด และร้องบีมพร้อมกับชี้ไปที่พื้นตามการแสดงท่าของผู้นำตั้งแต่หงนหน้าขึ้นจนก้มหน้าลง

กิจกรรมที่ 10 ตบมือแพะกับแกะ

เป็นการกระตุ้นผู้ร่วมกิจกรรมให้ฟังอย่างตั้งใจ สามารถทำงานประสานกันระหว่างประสาทการรับรู้จากการได้ยินและการควบคุมกล้ามเนื้อให้ทำงานฝึกไหวพริบและความจำ

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้เล่นนั่งตามสถานการณ์ เช่น นั่งเป็นแถวในชั้นเรียน หรือในห้องประชุม นั่งเป็นกลุ่ม ตามโต๊ะ หรือนั่งเป็นรูปวงกลม รูปครึ่งวงกลมก็ได้
2. เริ่มเกมโดยบอกว่า ถ้าผู้นำเกมพูดว่า “แพะ” ผู้เล่นจะต้องตบมือ 1 ครั้ง ถ้าผู้นำเกมพูดว่า “แกะ” ผู้เล่นจะต้องตบมือสวนกัน 1 ครั้ง โดยมือไม่สัมผัสกัน
3. ผู้นำเกมอาจจะพูดและทำท่าทางไม่ตรงกันกับผู้เล่นก็ได้เพื่อให้ผู้เล่นคอยระมัดระวัง
4. ถ้าผู้เล่นคนใดทำผิดกติกาให้ออกมาแสดงความสามารถพิเศษ
5. อาจเพิ่มการตบมือจาก 1 ครั้ง เป็น 3 ครั้งก็ได้ หรืออาจเพิ่มคำพูดอื่น เช่น เสือต้องตบมือ 3 ครั้ง โดยครั้งที่สองมือไม่สัมผัสกัน
6. อาจเพิ่มคำพูดเป็น 2-3 คำ เช่น “แพะ-แกะ” “แพะ-แกะ-แพะ” “แกะ-แพะ-แกะ” เป็นต้น

กิจกรรมที่ 11 ตบมือ-กระต๊อบแก้ว

เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ทุกคนทำได้ มุ่งเห็นในเรื่องของการมีสติและปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีสมาธิ สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ถูกต้องตามลำดับ เพื่อดึงดูดความสนใจให้ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งตามสถานการณ์ผู้นำอธิบายและสาธิตให้ทำตามลำดับ
 - 1.1 ตบมือพร้อมกัน 3 ครั้ง
 - 1.2 ตบอกร่วมกัน 3 ครั้ง
 - 1.3 ตบขาพร้อมกัน 3 ครั้ง
 - 1.4 กระต๊อบแก้วพร้อมกัน 3 ครั้ง
2. ทำย้อนกลับ
 - 2.1 กระต๊อบแก้วพร้อมกัน 3 ครั้ง
 - 2.2 ตบขาพร้อมกัน 3 ครั้ง
 - 2.3 ตบอกร่วมกัน 3 ครั้ง
 - 2.4 ตบมือพร้อมกัน 3 ครั้ง
3. ให้ทำพร้อมกันตั้งแต่ต้นจนจบ ใครทำไม่ทันหรือทำผิดจังหวะให้ออกมาแสดงความสามารถพิเศษ
4. ถ้าเป็นเด็กโตอาจเพิ่มความเร็วในการทำกิจกรรม จากการทำตบมือ 3 ครั้ง ตบอกร่วมกัน 3 ครั้ง ตบขา 3 ครั้ง กระต๊อบแก้ว 3 ครั้ง เป็นตบมือ 5 ครั้ง ตบขา 5 ครั้ง กระต๊อบแก้ว 5 ครั้ง แล้วทำย้อนกลับ
5. อาจเพิ่มเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการใช้มือขวากำมือที่บริเวณหัวใจแล้วส่งเสียงพร้อมกัน ยกมือขวาขึ้น เพื่อแสดงพลังของกลุ่ม เช่น “ปฐมวัยเยี่ยม” “สพล.เยี่ยม” หรือเทคนิคการฝึกประสาทสัมผัส เช่น ให้เอามือขวาจับจมูก มือซ้ายจับหู แล้วเปลี่ยนเอามือขวามาจับหู มือซ้ายจับจมูกเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา พร้อมกับพูดว่า จับจมูกจับหู จับหูจับจมูก
6. ให้แข่งขันกันเพื่อดูความพร้อมเพรียงของกลุ่มย่อยที่แบ่งไว้โดยให้สัญญาณการเริ่มต้นทีละกลุ่มไม่พร้อมกัน

กิจกรรมที่ 12 ยกมือส่งเสียง

กิจกรรมยกมือส่งเสียง เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่เล่นง่ายใช้รวมความสนใจได้เป็นอย่างดี ผู้เล่นทุกคนสามารถปฏิบัติตามพร้อมกันในครั้งแรก ๆ ได้ดีแต่อาจสับสนเมื่อช่วงท้าย แต่ก็ทำให้เกิดความสนุกสนานได้

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้เล่นนั่งตามสบายผู้นำเกมชี้แจงว่า ถ้าผู้นำนับ 1 ให้ผู้เล่นกำมือขวาแล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับส่งเสียง “เฮ้” ให้ผู้เล่นฝึกปฏิบัติ 2-3 ครั้ง
2. ถ้าผู้นำนับ 2 ให้ผู้เล่นกำมือซ้ายแล้วชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับส่งเสียง “เฮ้” ให้ผู้เล่นลองฝึกปฏิบัติสัก 2-3 ครั้ง
3. ผู้นำลงนับ “1” “2” ให้ผู้เล่นฝึกปฏิบัติจนดูว่ามีความพร้อมเพรียงกันดีแล้วจึงชี้แจงว่าถ้าผู้นำนับ 3 ให้ใช้มือทั้งสองข้างไขว้ระดับอกพร้อมกับส่งเสียง “เฮ้”
4. ถ้าผู้นำนับ 4 ให้นำการปฏิบัติของการนับ 1 และการนับ 2 มาปฏิบัติต่อเนื่องกัน
5. ถ้าผู้นำนับ 5 ให้นำการปฏิบัติของการนับ 1 นับ 2 และนับ 3 มาปฏิบัติต่อเนื่องกัน
6. ผู้ใดหรือกลุ่มใดทำผิดให้รับรางวัลการแสดงความสามารถพิเศษ

กิจกรรมที่ 13 พร้อม-เฮ้

กิจกรรมนี้อาจจัดต่อเนื่องจากกิจกรรมที่ได้รวมความสนใจมาไว้ที่นี่ในช่วงแรกแล้ว เช่น อาจใช้คำถามนำว่า ผู้เรียนพร้อมแล้วหรือยัง ซึ่งก็อาจจะมีคนตอบว่าพร้อมบ้างหรือยังไม่ตอบ ผู้นำอาจเกริ่นว่า เรามาลองทดสอบความพร้อมของผู้เรียนกันก่อนดีมั้ย ว่าพร้อมกันจริง ๆ แล้วทุกคน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นเตรียม

ผู้นำบอกว่าถ้าผู้นำพูดคำว่า “พร้อม” ให้ผู้เล่นพูดคำว่า “เฮ้” แล้วลองปฏิบัติดู 2-3 ครั้ง แล้วบอกต่อไปว่า ถ้าผู้นำพูดคำว่า “เฮ้” ให้ผู้เล่นพูดว่า “พร้อม” จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น เช่น 2 ครั้ง คือ “พร้อม พร้อม” 3 ครั้ง คือ “พร้อม พร้อม พร้อม” ผู้เล่นก็จะพูดตอบว่า “เฮ้ เฮ้” หรือ “เฮ้ เฮ้ เฮ้”

2. ขั้นการทำท่าประกอบ

ถ้าผู้นำพูดคำว่า “พร้อม” ให้ผู้เล่นยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับส่งเสียง “เฮ้” ถ้าผู้นำพูดคำว่า “เฮ้” ให้ผู้เล่นพูดคำว่า “พร้อม” โดยยกมือทั้งสองข้างขึ้นระดับอกฝ่ามือตั้งฉากกับพื้น แล้วทดลองปฏิบัติดู

3. ขั้นการใช้สัญญาณมือแทนคำพูดให้ทำตาม

ถ้าผู้นำยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะให้ผู้เล่นพูดคำว่า “เฮ้” และทำตามผู้นำเช่นเดียวกัน ถ้าผู้นำทำท่ายกมือทั้งสองข้างระดับอกให้ผู้เล่นพูดคำว่า “พร้อม” และทำตามผู้นำ

4. ผู้นำใช้สัญญาณมือแทนคำพูดให้ทำต่างกับผู้นำ

ปฏิบัติเช่นเดียวกันแบบที่ 3 แต่ทำตรงข้ามกัน

กิจกรรมที่ 14 ฟนตค-ฟาร์อง-ฟ่าฟ่า

กิจกรรมนี้จัดเมื่อผู้เล่นนั่งบนเก้าอี้ที่สามารถลุกขึ้นยืนได้สะดวกจะเป็นการจัดให้หนึ่งแบบแถวตอน แถวหน้ากระดาน หรือครึ่งวงกลมก็ได้

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำชี้แจงว่าถ้าผู้นำพูดว่า “ฟนตค” ให้ผู้เล่นช่วยกันตบมือไปเรื่อย ๆ ผู้นำกระตุ้นให้ตบมือแรงขึ้นโดยพูดว่า “ฟนตคหนัก” “ฟนตคหนักมาก ๆ” แล้วบอก “ฟนหยุดตค”
2. ชี้แจงต่อว่า ถ้าผู้นำพูดว่า “ฟาร์อง” ให้ผู้เล่นกระต๊อบเท้า ผู้นำบอกว่า “ฟาร์องดังขึ้น” “ฟาร์องดังมาก” แล้วสังเกตการณ์ปฏิบัติของผู้เล่นว่าปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ แล้วบอกว่าฟ่าหยุดร็อง
3. ถ้าผู้นำพูดว่า “ฟ่าฟ่า” ให้ผู้เล่นทุกคนยืนขึ้นแล้วชูมือขวาพร้อมกับขึ้นนิ้วขึ้นฟ่าแล้วร็องคำว่า “เปรี๊ยง” แล้วรีบนั่งลงอย่างรวดเร็ว
4. ผู้นำนั่งบนเก้าอี้แล้วพาผู้เล่นให้ทำท่าฟนตค ฟาร์อง ฟ่าฟ่า และอาจพูดสลับกันไปมา เล่น “ฟนตค-ฟาร์อง-ฟ่าฟ่า” หรือพูดว่า “ฟาร์อง” แต่ลุกขึ้นยืนผู้เล่นบางคนก็ลุกขึ้นยืนตาม เพราะมีสิ่งทำให้ไขว้เขว ผู้นำอาจบอกว่า “ฟ่าฟ่า 2 ครั้ง” “ฟ่าฟ่า 3 ครั้ง” เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน

กิจกรรมที่ 15 อี-อ้า-อึย-อ็ย

กิจกรรมนี้เป็นการให้ผู้เล่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา ควรจัดแถวเป็นรูปวงกลมหรือครึ่งวงกลม หากไม่สะดวกจะนั่งเป็นแถวหน้ากระดานก็ได้โดยกิจกรรมนี้เป็นการฝึกการทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้ออีกด้วย

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำถามผู้เล่นว่าขณะที่แมลงต่าง ๆ บินมันจะส่งเสียงว่าอย่างไรผู้เล่นอาจตอบว่า “หรี” หรือ “อึ” อธิบายต่อว่าถ้าผู้นำนับ 1 ให้แมลงบินมาโดยสมมติให้นิ้วชี้มือขวาของทุกคนเป็นแมลงลองปฏิบัติดู ผู้นำเริ่มนับ 1 ผู้เล่นส่งเสียง “อึ.....” พร้อมกับใช้นิ้วชี้มือขวาทำท่าแมลงบินไปมา
2. ให้ผู้เล่นใช้มือซ้ายแทนดอกไม้ถ้าผู้นำนับ 2 ให้ยกมือซ้ายขึ้น พร้อมกับแบบมืออยู่ข้างลำตัว พร้อมกับส่งเสียงว่า “อ้า”
3. ถ้าผู้นำนับ 3 ให้แมลงบินไปเกาะดอกไม้คือที่มือซ้ายของเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างกันแล้วทุกคนส่งเสียงว่า “อึย” โดยใช้นิ้วชี้มือขวาแตะที่กลางฝ่ามือซ้ายของเพื่อน
4. ถ้าผู้นำนับ 4 ให้แมลงไต่ไปบนดอกไม้ โดยใช้นิ้วชี้มือขวาวนไปรอบ ๆ บนฝ่ามือของเพื่อนแล้วช่วยกันร้องว่า “อ็ย.....”
5. ถ้าผู้นำนับ 5 ให้ดอกไม้รับหุบ (กำมือซ้าย) และแมลงก็ต้องรีบบินหนี (ยกนิ้วชี้มือขวาขึ้น) ผู้นำอาจหลอกล้อโดยนับเลขอื่น ๆ ก็ได้
6. ใครถูกจับได้ให้รอรับรางวัลแสดงความสามารถพิเศษ

กิจกรรมที่ 16 ไอ้โต้ง ไอ้แจ้ และแม่ไก่

กิจกรรมนี้ผู้นำเกมอาจเกริ่นนำถึงเรื่องราวของไก่ว่ามีกีชนิดอะไรบ้าง มันขันอย่างไร มันทำท่าทางอย่างไร จากนั้นจึงค่อยเริ่มกิจกรรม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำบอกว่าถ้าได้ยินคำว่า “ไอ้โต้ง” ให้ผู้เล่นใช้แขนทำท่ากระพือปีกเหมือนไก่โต้ง แล้วร้อง “อ้อ อ้อ อ้อ” ถ้าได้ยินคำว่า “ไอ้แจ้” ให้ผู้เล่นเอามือป้องปากแล้วร้อง “เอ๊ก อี้ เอ๊ก” เหมือนเสียงไก่แจ้ ถ้าได้ยินคำว่า “แม่ไก่” ให้ผู้เล่นกอดอกลุกขึ้นยืนแล้วย่อเข่าลง 2 ครั้ง พร้อมกับจังหวะที่ร้อง “กระต๊าก กระต๊าก”
2. ผู้นำพูดคำต่าง ๆ และให้ลองปฏิบัติทีละท่าจนดูว่าส่วนใหญ่เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้แล้ว
3. ผู้นำเพิ่มคำพูดเป็นครั้งละ 2 คำ เช่น “ไอ้โต้ง-แม่ไก่”/“แม่ไก่-ไอ้แจ้”/“ไอ้แจ้-ไอ้โต้ง”/ “ไอ้โต้ง-ไอ้แจ้”
4. ผู้นำเพิ่มคำพูดเป็นครั้งละ 3 คำ เช่น “ไอ้โต้ง-แม่ไก่-ไอ้แจ้”/“แม่ไก่-ไอ้แจ้-ไอ้โต้ง”/ “ไอ้แจ้-แม่ไก่-ไอ้แจ้”/“ไอ้โต้ง-ไอ้แจ้-แม่ไก่”
5. ผู้นำให้แข่งขันเป็นรายกลุ่มย่อย ๆ กลุ่มใดทำผิดให้รับรางวัลพิเศษ
6. กิจกรรมนี้อาจเป็นขั้นนำไปสู่การร้องเพลงที่เกี่ยวกับไก่ เช่น เพลงระบำ ก.ไก่ เพลงไก่ชิง เพลงไก่เพื่อนฉัน เพลงไก่ออกไข่ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 17 ตบมือให้จังหวะ

การตบมือคนเดียว

1. ผู้นำเลือกเพลงสั้น ๆ ง่าย ๆ เหมาะกับวัยและสถานการณ์มา 1 เพลง เช่น เพลงช้าง เพลงสวัสดี เพลงลอยกระทง เพลงร่ำระบำชาวเกาะ เป็นต้น แล้วนำผู้เล่นร้องซึ่งคาดว่าส่วนใหญ่ร้องได้และตบมือให้จังหวะไปด้วย
2. ผู้นำชวนผู้เล่นตบมือแบบตบมือและตบตักตัวเอง โดยการฝึกให้นับ คือ ตบมือนับ 1 ตบตักนับ 2 ให้ผู้เล่นทดลองทำดูแล้วผู้นำพูดตามจังหวะ คือ “เตรียม-ตัว-ร้อง-เพลง” และเริ่มร้องนำเพลงที่เตรียมไว้ สังเกตดูว่าผู้เล่นปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่หรือไม่ ใครที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ลงจังหวะ
3. ผู้นำชวนผู้เล่นตบมือในแบบที่ยากขึ้นอีก คือ ตบมือ ตบตัก ตบมือ และไขว้แขน ตบไหล่เป็นจังหวะ 1-2-3-4 ดำเนินการเหมือนข้อ 2
4. ผู้นำชวนตบมือเหมือนแบบที่ 3 แต่ให้ไขว้ปลายเท้าทั้งสองข้างเคาะจังหวะทั้ง 4 จังหวะ ไปด้วย (กรณีนั่งเก้าอี้)
5. ผู้นำชวนให้คิดและทำโดยกำหนดว่า จังหวะที่ 1 ให้ตบมือส่วนจังหวะที่ 2-3 และ 4 จะทำอะไรก็ได้ เช่น จังหวะที่ 1 ตบมือ จังหวะที่ 2-3-4 ตบหน้าขาและร้องจนจบเพลง หรือจะทำท่าอื่น ๆ ก็ได้ เช่น ไขว้แขนตบไหล่ พยักหน้า ยกไหล่ ยกแขน ยกขา เป็นต้น
6. ผู้นำกำหนดให้จังหวะที่ 1 เป็นการตบมือ จังหวะที่ 2-3-4 ให้เคลื่อนไหวหรือทำท่าที่ไม่ซ้ำกันเลย ซึ่งจะทำให้ผู้เล่นต้องคิดการขยับอวัยวะต่าง ๆ ตามจังหวะ เช่น การพยักหน้า การยกไหล่ เคลื่อนไหวมือ การยกคิ้ว การยกแขน การยกขาไปจนจบเพลง ซึ่งจะทำให้เคลื่อนไหวไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
7. ผู้นำกำหนดให้จังหวะที่ 1 และ 3 เป็นการตบมือ ส่วนจังหวะที่ 2 ให้ใช้มือขวาจับมูก มือซ้ายจับหู จังหวะที่ 4 ให้ใช้มือซ้ายจับมูก มือขวาจับหู

การตบมือกับเพื่อน

1. การนั่งเป็นแถวหน้ากระดานหรือครึ่งวงกลม เราสามารถให้ผู้เล่นตบมือกับเพื่อนที่นั่งอยู่ทางด้านซ้ายและขวาได้หลายรูปแบบ เช่น
 - 1.1 ตบมือ 2 จังหวะ จังหวะที่ 1 ตบมือตัวเอง จังหวะที่ 2 แบนมือซ้ายและคว้ามือขวาลงไปตบกับมือซ้ายของเพื่อนที่เบาะอยู่

1.2 ตบมือ 2 จังหวะ จังหวะที่ 1 ตบมือตัวเอง จังหวะที่ 2 ตบมือซ้ายและขวา กับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ โดยงอข้อศอกชิดลำตัวแล้วใช้มือตบก้นเบา ๆ หากทำไม่ถนัดอาจใช้การไขว้ แขนก็ได้

1.3 ตบมือ 4 จังหวะ จังหวะที่ 1 ตบมือตัวเอง จังหวะที่ 2-3-4 ตบไหล่เพื่อนที่นั่งทางซ้าย ห้องเพลงต่อมา จังหวะที่ 1 ตบมือตัวเอง จังหวะที่ 2-3-4 ตบไหล่เพื่อนที่นั่งทางซ้าย ห้องเพลงต่อมา จังหวะที่ 1 ตบมือตัวเอง จังหวะที่ 2-3-4 ตบไหล่เพื่อนที่นั่งทางขวา ผู้นำอาจ เปลี่ยนจากนั่งเป็นยืนก็ได้

1.4 การประยุกต์ในข้อ 1.3 อาจให้ตบหน้าขาของเพื่อนที่นั่งอยู่ทางซ้าย-ขวา หรือเปลี่ยนมาใช้การบีบ ทูบ สับ นวด ไหล่ ต้นคอ หรือหน้าขาให้เพื่อนก็ได้

1.5 ตบมือ 4 จังหวะ โดยจังหวะที่ 1 ตบมือตัวเอง จังหวะที่ 2 ตบหน้าขา เพื่อนทางซ้าย จังหวะที่ 3 ตบหน้าขาตัวเอง จังหวะที่ 4 ตบหน้าขาเพื่อนทางขวา

1.6 การตบมือ 4 จังหวะ อีกรูปแบบหนึ่งก็คือให้ผู้เล่นแต่ละคนยกแขนซ้ายงอศอก และแบมืออยู่ข้างลำตัวให้ฝ่ามืออยู่ใกล้พอที่เพื่อนข้าง ๆ จะตบมือขวาลงมาได้ เริ่มจังหวะที่ 1 โดยใช้มือขวาตบที่มือซ้ายของตัวเอง จังหวะที่ 2 ตบที่หน้าขาซ้าย จังหวะที่ 3 ตบที่หน้าขาขวา จังหวะที่ 4 ตบที่มือซ้ายของเพื่อนที่นั่งอยู่ด้านข้าง

การตบมือในรูปแบบต่าง ๆ ผู้นำเกมอาจประยุกต์ใช้กับการร้องเพลงทั่ว ๆ ไปให้ ผู้เล่นเคลื่อนไหวโดยการตบมือให้เข้ากับจังหวะของเพลงก็จะเพิ่มความสนุกสนานและสร้าง ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกที่وبرมด้วยกัน

เอกสารอ้างอิง

ชัยวัฒน์ เหล่าสีบสกุลไทย. (2553). เอกสารคำสอนรายวิชาดนตรีและกิจกรรมการเคลื่อนไหว
สำหรับเด็ก. ลำปาง : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.

บทที่ 6



การใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

อุปกรณ์เครื่องดนตรีที่ใช้ในกิจกรรมนันทนาการ

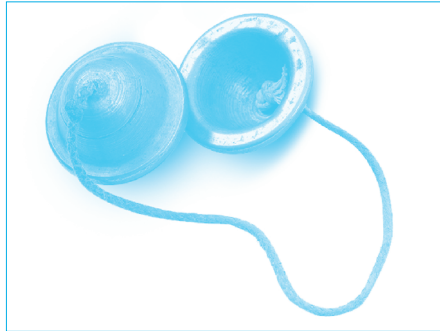
ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดนตรี

การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง จำเป็นอย่างยิ่ง ต้องมีเครื่องดนตรีประกอบจังหวะเป็นสำคัญ ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถใช้เครื่องมือประกอบจังหวะได้เป็นอย่างดี ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวอาจมีไม่มากนัก แต่ทุกชิ้นต้องผสมผสานกันได้อย่างลงตัว โดยเครื่องดนตรีที่จำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมนันทนาการ มีดังนี้

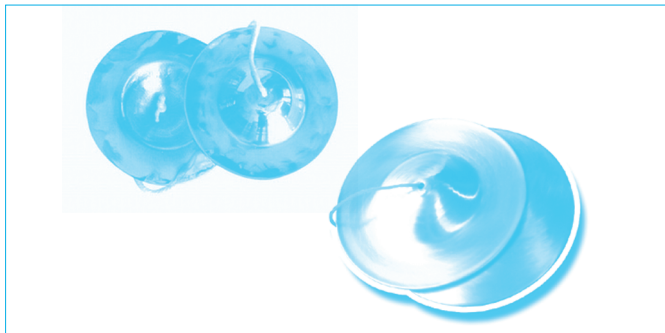
กลองคองกา (Conga) หรือกลองทอมบา คือ กลองหน้าเดียวซึ่งด้วยหนังสัตว์ มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 11 นิ้ว ตัวกลองทำด้วยไม้โดยนำมาขูดหรือใช้แผ่นไม้ตัดเป็นรูปทรงกลอง คัดด้วยโลหะไว้โดยรอบ แล้วยึดด้วยหมุดโลหะความสูงประมาณ 30 นิ้ว แต่ละใบจะมีเสียงต่างกัน ตามขนาดของกลอง ตั้งอยู่บนขาตั้ง 3 ขา ที่ตั้งกลองคู่ (ขาเดียว) ปกติใช้อย่างต่ำ 2 ใบ ใช้ปลายนิ้ว ฝ่ามือ หรือไม้ ตีกลอง ตีสลับกันตามลีลาจังหวะของเพลง



ฉิ่ง คือ เครื่องดนตรีไทยประเภทตีชนิดหนึ่ง ทำด้วยทองเหลืองหล่อหนา 1 ชุดจะมี 2 ฝา แต่ละฝาเจาะรูตรงกลาง สำหรับร้อยเชือก เพื่อใช้จับ ฉิ่งมี 2 ชนิด คือ ฉิ่งวงปีพาทย์ และฉิ่งวงเครื่องสายมโหรี สังเกตได้จากฉิ่งวงปีพาทย์นั้นจะมีขนาดใหญ่กว่า การตีจะใช้ขอบของฝาข้างหนึ่งกระทบกับอีกฝาข้างหนึ่ง แล้วยกขึ้นจะเกิดเสียงเบาตัง “ฉิ่ง” เราเรียกว่า จังหวะเบา จากนั้นใช้ฝาฉิ่งประกบกัน จะเกิดเป็นเสียงหนักตัง “ฉับ” เราเรียกเสียงนั้นว่า จังหวะตก คือ เป็นเสียงสิ้นสุดจังหวะ ดังนั้น การเรียกเครื่องดนตรีชนิดนี้ เป็นการเรียกชื่อตามเสียงที่เกิดขึ้นนั่นเอง



ฉาบ คือ เครื่องตีประกอบจังหวะ รูปร่างคล้ายจาน ทำด้วยโลหะ ลักษณะคล้ายฉิ่ง แต่บางกว่าและใหญ่กว่า มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 12 เซนติเมตร เรียกว่า ฉาบเล็ก และเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 25 เซนติเมตร เรียกว่า ฉาบใหญ่ ใช้ตีควบคู่กับเครื่องดนตรีอื่น ๆ ในขณะที่ทำกิจกรรม เพื่อเน้นจังหวะของห้องเพลงให้ชัดเจน ทำให้เกิดความสนุกสนานเร้าใจยิ่งขึ้น



แทมบูรีน (Tambourine) หรือเรียกอีกชื่อว่า Riqqs หรือ Riq คือ เครื่องตีกระทบจังหวะ ประกอบด้วย ขอบกลม ซึ่งอาจทำด้วยไม้ พลาสติก หรือโลหะเหมือนขอบกลอง ขนาดเล็กรอบ ๆ ขอบติดแผ่นโลหะประกบกัน 2 แผ่น หรืออาจติดด้วยลูกกระพรวนเป็นระยะ ๆ ใช้เขย่าหรือแทมบูรีนบางชนิดจะขึงด้วยหนังเหมือนกลอง 1 ด้าน อาจใช้ฝ่ามือตีที่หนังก็ได้



ทักษะความรู้เรื่องดนตรี

นักนันทนาการจะต้องมีทักษะความรู้ความสามารถในด้านดนตรีเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ดังนี้

1. ทำนองเพลง (Melody) คือ ผลที่ได้จากการนำเอาเสียง ซึ่งมีความสูงหรือต่ำ ยาวหรือสั้นดังหรือค่อย และเสียงซึ่งมีคุณภาพต่าง ๆ กันมาเรียบเรียงด้วยวิธีการและคุณลักษณะต่าง ๆ กันไป ดังนั้น ทำนองเพลงแต่ละเพลงจะมีลักษณะเฉพาะของมันเอง

2. จังหวะของเพลง (Rhythm) คือ ช่วงทำนองที่เกิดขึ้นในห้วงเพลงของดนตรี ซึ่งอาจจะมีทั้งช้าและเร็วขึ้นอยู่กับเนื้อร้อง นักดนตรีจะต้องทำความเข้าใจและแยกแยะ ท่วงทำนองของผู้ประพันธ์เพลงนั้น ๆ ได้

จังหวะหลักที่ใช้ในกิจกรรมนันทนาการมี 3 จังหวะ คือ

2.1 มาร์ช (March) เป็นเพลง 2 จังหวะ แสดงถึงความมองอาจ กล้าหาญ ใช้สำหรับ เพลงปลุกใจ และเพลงเดินแถว

2.2 ชะ ชะ ช่า (Cha Cha Cha) เป็นเพลงเร็วจังหวะแบบ 4/4 หมายถึง ใน 1 ห้อง เพลงจะมีเสียงหนัก 4 จังหวะ เป็นเพลงประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) โดยดัดแปลง มาจากจังหวะแมมโบ้ (Mambo)

2.3 รำวง เป็นจังหวะทำนองทางดนตรีในเพลงพื้นเมืองไทยมีจังหวะที่สนุกสนาน เร้าใจ และง่ายต่อการฟัง

การใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การจัดกิจกรรมนันทนาการ ประสบผลสำเร็จ เกิดความสนุกสนานครื้นเครง ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจำเป็นต้อง มีความรู้ ความเข้าใจ และใช้เครื่องมือประกอบจังหวะได้เป็นอย่างดี

เครื่องมือประกอบจังหวะที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย กลอง ฉิ่ง ฉาบ แทมโบรีน เป็นต้น

การใช้เครื่องดนตรีประเภทตี

กลองเป็นเครื่องมือในการเคาะจังหวะ จังหวะดนตรีที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มากที่สุด มี 3 จังหวะ คือ จังหวะมาร์ช จังหวะซเซ ซเซ ซ่า และจังหวะร่าวง

วิธีการฝึก ให้จัดกลองออกเป็น 2 ใบ ซึ่งมีขนาดเล็ก และขนาดใหญ่ ซึ่งกลองขนาดเล็ก จะมีเสียงสูง กลองขนาดใหญ่จะมีเสียงต่ำ

การให้จังหวะเพลงแบบง่าย โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับโน้ตดนตรี สามารถ ฝึกในจังหวะต่าง ๆ ได้ ซึ่งในที่นี้ จะใช้คำว่า “เล็ก” หมายถึง ตีกลองใบเล็ก และคำว่า “ใหญ่” หมายถึง ตีกลองใบใหญ่ และเครื่องหมาย-แทนการเว้นช่องการตีกลองแต่ละครั้ง

จังหวะมาร์ช

เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่ (เว้นจังหวะ) เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่ ตีกลอง ใบเล็ก และใบใหญ่สลับกัน 3 ครั้ง แล้วเว้น 1 จังหวะ ซึ่งจะทำให้เสียงของกลองทั้งสองใบ ประสานกันได้เป็นเสียง ดังนี้

โป่ง_ซิ่ง_โป่ง_ซิ่ง_โป่ง_ซิ่ง (เว้นจังหวะ) โป่ง_ซิ่ง_โป่ง_ซิ่ง_โป่ง_ซิ่ง_

จังหวะร่าวง

เล็กเล็กเล็ก_ใหญ่_ใหญ่_เล็กเล็กเล็ก_ใหญ่_ใหญ่_

ตีกลองใบเล็กติดต่อกัน 3 ครั้ง แล้วตีกลองใบใหญ่ 2 ครั้ง ซึ่งจะได้เสียงกลอง ดังนี้

โป่งโป่งโป่ง_ซิ่ง_ซิ่ง_โป่งโป่งโป่ง_ซิ่ง_ซิ่ง_

จังหวะ ซเซ ซเซ ซ่า

ใหญ่ใหญ่_เล็กเล็กใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_เล็กเล็กใหญ่

ตีกลองใบใหญ่สองครั้งติดต่อกัน เว้น 1 จังหวะ แล้วตีกลองใบเล็ก 2 ครั้ง ใบใหญ่ 1 ครั้ง จะได้เสียงกลอง ดังนี้

ซิ่งซิ่ง_โป่งโป่งซิ่ง_ซิ่งซิ่ง_โป่งโป่งซิ่ง_

ส่วนการใช้เครื่องประกอบจังหวะอื่น ๆ นั้น ทำได้ไม่ยาก โดยจะต้องให้จังหวะลงกับ เสียงกลอง อย่างไรก็ตามการใช้เครื่องประกอบจังหวะเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนบ่อย ๆ จึงจะทำให้การใช้เครื่องประกอบจังหวะนั้น เป็นไปอย่างอัตโนมัติ ไม่ติดขัด และเมื่อมีทักษะ หรือฝึกจนคล่องแคล่วแล้วก็สามารถเพิ่มลูกเล่น หรือจังหวะสิ่งที่เป็นเทคนิคอื่น ๆ เข้าไปได้อีก

ตัวอย่างแบบฝึกทดลอง และกำกับจังหวะ:

- อุปกรณ์**
1. กลองทอมบา หรือกลองบองโก้ อย่างน้อย 2 คู่
 2. ฉิ่ง ฉาบ แทมบูรีน

วิธีการฝึก

ให้สมาชิกทุกคนนั่งบนเก้าอี้ จัดเป็นรูปตัว U เพื่อให้วิทยากรเห็นได้ชัดเจน

1. ทุกคนสมมติเอาว่าต้นขาขวาเป็นกลองใบใหญ่ ต้นขาซ้ายเป็นกลองใบเล็ก (สำหรับคนที่ถนัดขวา)

2. วิทยากรตีกลองจังหวะต่าง ๆ ให้ดู และสอนพร้อม ๆ กันทุกคน โดยสอนครั้งละ 1 จังหวะ เริ่มต้นจากการให้พูดออกเสียง ให้จังหวะมาร์ช ให้พูดว่า

ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ใหญ่_ เมื่อพูดคล่องแล้วให้ลองใช้มือตีที่ต้นขา ตามจังหวะที่พูด โดยตีมือขวา กับขาขวาอย่างเดียว ให้เข้ากับจังหวะที่วิทยากรตี และเมื่อฝึกกับการตีขาขวา (กลองใบใหญ่) จนคล่องแล้วก็ให้เพิ่มจังหวะตีขาซ้าย หรือกลองใบเล็กตามจังหวะ

เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่_เล็ก_ใหญ่

3. เมื่อฝึกด้วยการตีขาจนคล่องแล้วให้ทดสอบโดยการเข้าแถวมาตีกลองจริง ครั้งละ 1 คน ในขณะที่วิทยากรตีกลองอีกคู่หนึ่งกำกับจังหวะควบคุมไปด้วย คนใดคนหนึ่งที่ดีเข้ากับจังหวะที่วิทยากรตี ก็ให้ผ่านไป คนต่อไปเข้ามาตีต่อ และคนใดที่ไม่เข้าจังหวะก็อาจจะให้ฝึกเพิ่มเติมอีกระยะหนึ่ง จนครบทุกคน ในบางขณะวิทยากรควรหยุดตี เพื่อฟังว่าผู้ทดสอบนั้นตีเองได้หรือไม่

4. เริ่มจังหวะใหม่ โดยใช้วิธีการเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

ปัญญา สมบัตินิमित. (2552). **การใช้เกมในการฝึกอบรม**. ปทุมธานี: สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขต กรุงเทพ.

คลังปัญญาไทย. www.bhumibol.panyathai.or.th สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2553



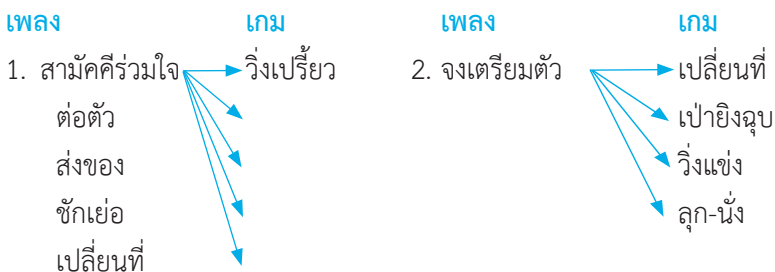
แนวคิดในการบูรณาการกิจกรรมเกมและเพลง

ในการจัดกิจกรรมสำหรับการอบรม ผู้นำกิจกรรมสามารถใช้เกมและเพลงทำกิจกรรมร่วมกันจะทำให้กิจกรรมมีความสนุกสนานและบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากขึ้น แทนที่จะจัดเพลงหรือเกมเพียงอย่างเดียว เพราะเสียงเพลงจะช่วยทำให้กิจกรรมมีความครึกครื้น และสร้างบรรยากาศได้ดี โดยเฉพาะถ้าเนื้อหาของเพลงสามารถสื่อความหมายกับเกมนั้น จะทำให้กิจกรรมที่จัดนั้นมีคุณค่ามากขึ้น

ผู้นำกิจกรรมนั้นทนทานการ สามารถนำความรู้และประสบการณ์จากกิจกรรมเกมและเพลงมาบูรณาการให้เกิดกิจกรรมเพลงประกอบเกม หรือเกมประกอบเพลง โดยนำแนวคิดในการบูรณาการมาใช้ ดังนี้

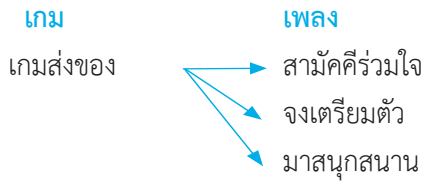
1. เพลงที่ทำกิจกรรมได้เพียงเกมเดียว ได้แก่ เพลงที่แต่งขึ้นเพื่อทำกิจกรรมนั้น โดยเฉพาะ เช่น เพลง “รวมเงิน” ใช้ในการเล่นจัดกลุ่ม หรือเพลงมอญซ่อนผ้า สำหรับเล่นกิจกรรมพื้นเมือง
2. เพลงที่สามารถทำกิจกรรมได้หลายเกม ได้แก่ เพลงที่สื่อความหมายของความสัมพันธ์ การแข่งขัน การทำงานร่วมกัน เป็นต้น เพลงที่นำมาใช้กับเกมควรเป็นเพลงที่เน้นเรื่องการแข่งขัน การต่อสู้ การผลิต การร่วมแสดงความคิดเห็น เช่น เพลงสามัคคีร่วมใจ จงเตรียมตัว กราวกีฬา ฯลฯ

ตัวอย่าง



3. เกมที่ใช้เพลงร้องได้หลายเพลง ส่วนใหญ่เป็นเกมที่เป็นลักษณะของการแข่งขัน การทำตามคำสั่ง เกมเปลี่ยนที่ เกมที่มีการทำงานเป็นทีม

ตัวอย่าง



4. เกมและเพลง 2 กิจกรรม รวมเป็นกิจกรรมใหม่ได้ 1 กิจกรรม เป็นลักษณะของการจัดกิจกรรม 2 กิจกรรมต่อเนื่องกัน ทำให้เกิดแนวคิดเป็นกิจกรรมใหม่ได้ 1 กิจกรรม

ตัวอย่างเช่น

กิจกรรมที่ 1 คือ กิจกรรมร้องเพลงแล้วให้สมาชิกทำท่าเต้นตามที่วิทยากรกำหนด เช่น ร้องเพลงสามัคคีร่วมใจ วิทยากรชี้ให้แต่ละกลุ่มเต้นหลังจากนั้นวิทยากรชี้กลุ่มอื่นต่อไป

กิจกรรมที่ 2 คือ กิจกรรมหมุนขวด โดยวิทยากรหมุนขวดที่พื้น ถ้าขวดไปหยุดที่กลุ่มใดให้กลุ่มเต้นตามที่วิทยากรกำหนด

ดังนั้น กิจกรรมที่เกิดใหม่ คือ ใช้ขวดหลายใบ วิทยากรหมุนขวดทุกใบ ถ้าขวดหยุดและชี้ไปที่กลุ่มใดให้สมาชิกเต้น แล้วให้วิทยากรหมุนขวดต่อไป ถ้าขวดหยุดและชี้ที่กลุ่มที่กำลังเต้นสมาชิกในกลุ่มที่เต้นจะต้องเต้นต่อไปจนกว่าขวดใบนั้นหยุดชี้ไปที่กลุ่มอื่น จึงจะนั่งลงหรือถ้าขวดมาหยุดที่กลุ่มเดิม กลุ่มนั้นก็จะต้องเต้นต่อไป

5. การจัดกิจกรรมโดยนำเกมและเพลงมาบูรณาการ เป็นลักษณะของการจัดกิจกรรม โดยมุ่งเน้นวัตถุประสงค์ ของชุดกิจกรรมเป็นหลัก แล้วนำเกมและเพลงมาเป็นส่วนประกอบ เช่น การจัดการแข่งขัน Walk Rally กิจกรรมงานวัด กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

ตัวอย่างแผนการบูรณาการกิจกรรมและเกมและเพลง เพื่อใช้ในชุดกิจกรรม “งานวัด”

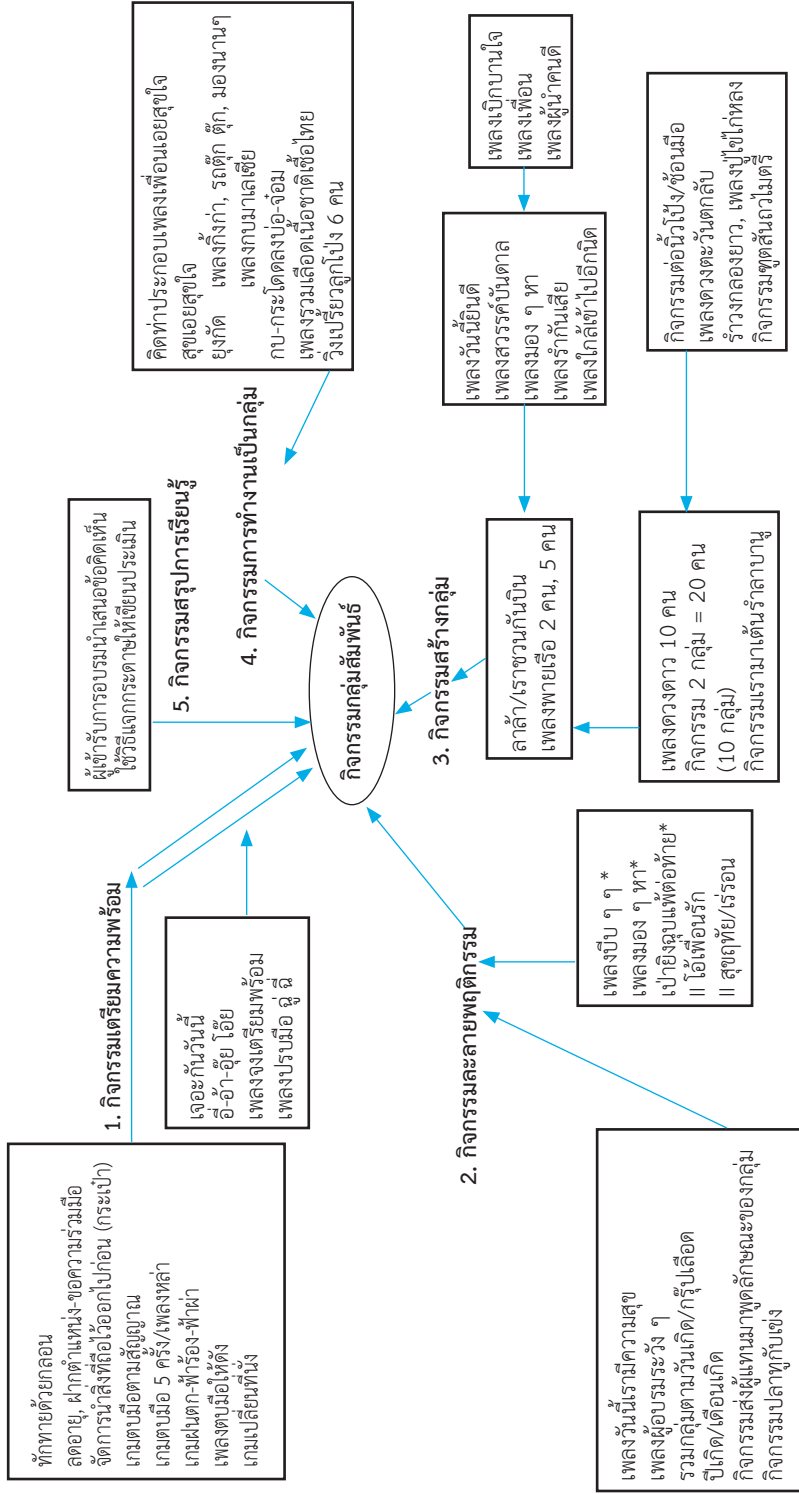
วัตถุประสงค์หลักคือ การสร้างทีมงาน อันประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่
2. การสร้างบรรยากาศในการทำงาน
3. การจัดการทีมงาน

วิธีการจัดกิจกรรม

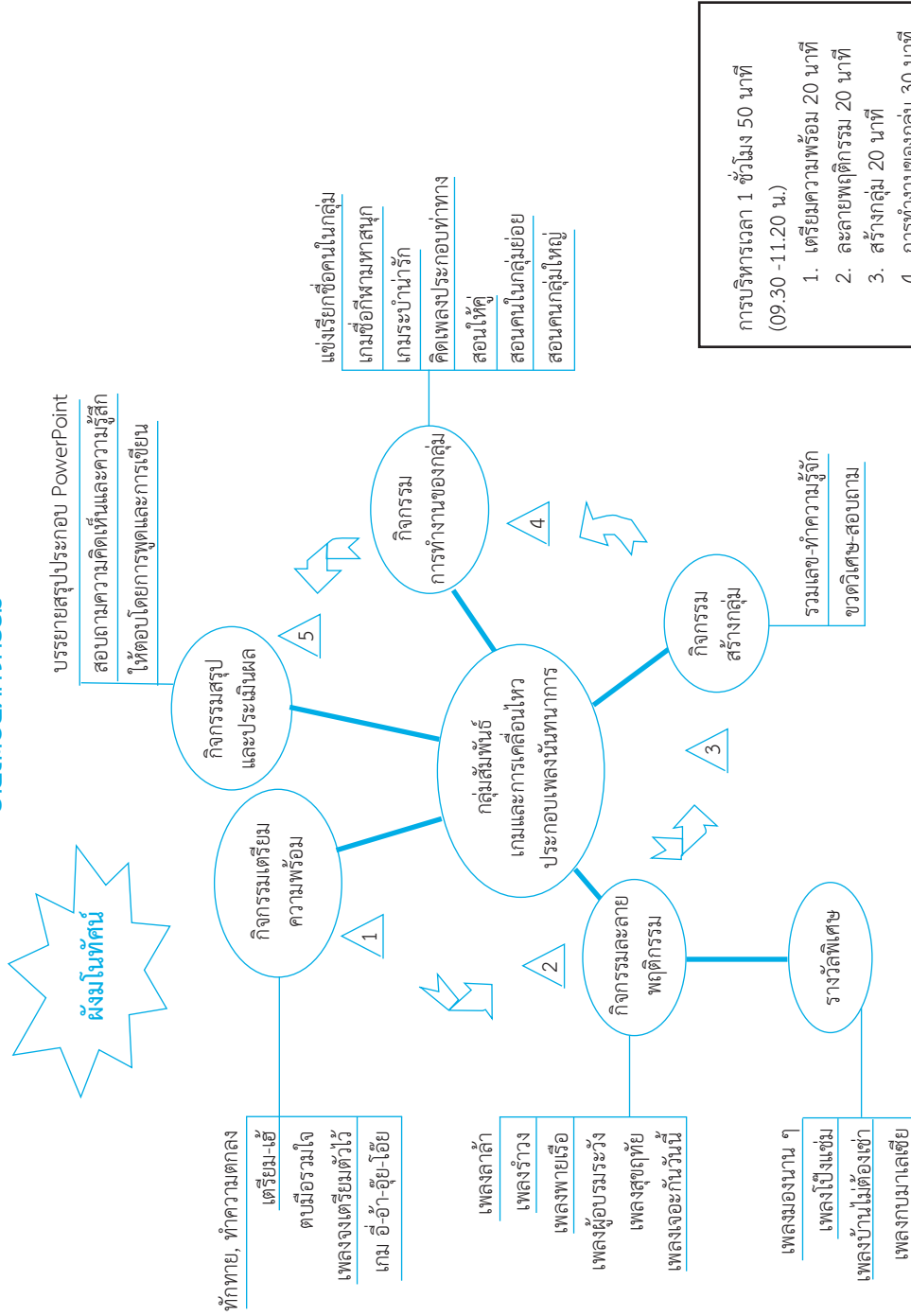
1. แบ่งกลุ่มสมาชิกทั้งหมดออกเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มละประมาณ 10-15 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มจัดฐานเกม หรือกิจกรรมกลุ่มละ 1 สถานี โดยกระจายแต่ละสถานีให้อยู่ในพื้นที่รอบ ๆ ลานกิจกรรม หรือห้องฝึกอบรม และให้เวลาจัดสถานีกิจกรรม 20 นาที และเพื่อให้กิจกรรมมีหลากหลาย วิทยากรอาจจะให้จับฉลากกิจกรรม เช่น โยนห่วง ปาลูกโป่ง สอยดาว รำวง ตั้งขวด บิงโก รูเล็ต เป็นต้น โดยวิทยากรจะแจกอุปกรณ์ของแต่ละสถานีให้กับกลุ่มต่าง ๆ
3. ในขณะที่แต่ละกลุ่มกำลังจัดสถานี ให้วิทยากรนัดหมายตัวแทนของกลุ่ม กลุ่มละ 1 หรือ 2 คน เพื่อเตรียมการแสดงบนเวที ด้วยการขึ้นไปร้องเพลงและมีทางเครื่องประกอบ
4. เมื่อทุกกลุ่มจัดสถานีกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้รวมกันหน้าเวที และเปิดงานด้วยการแสดงที่เตรียมไว้
5. เสร็จจากพิธีเปิดงาน วิทยากรจะแจกบัตรสีกลุ่มละประมาณ 200 ใบ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้บัตรสีแตกต่างกัน
6. เริ่มมีกิจกรรม โดยกลุ่มจะต้องแบ่งสมาชิกออกไปใช้บัตรสีของกลุ่มตนเองให้หมด โดยนำไปใช้ในสถานีต่าง ๆ และในขณะที่เดียวกันจะต้องจัดผู้ให้บริการกิจกรรมของสถานีที่ตนเองได้รับมอบหมาย โดยใช้เวลาในช่วงนี้ 40 นาที เมื่อหมดเวลาจะนำบัตรสีต่าง ๆ ที่ได้ในสถานีของตนเองมารวมกัน แล้วหักกลับด้วยบัตรสีของกลุ่มตนเองเป็นคะแนนกลุ่ม กลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ
7. วิทยากรสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์หลัก ยกตัวอย่างพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สังเกตได้ในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ตัวอย่างแผนการบูรณาการกิจกรรมเกมและเพลงเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

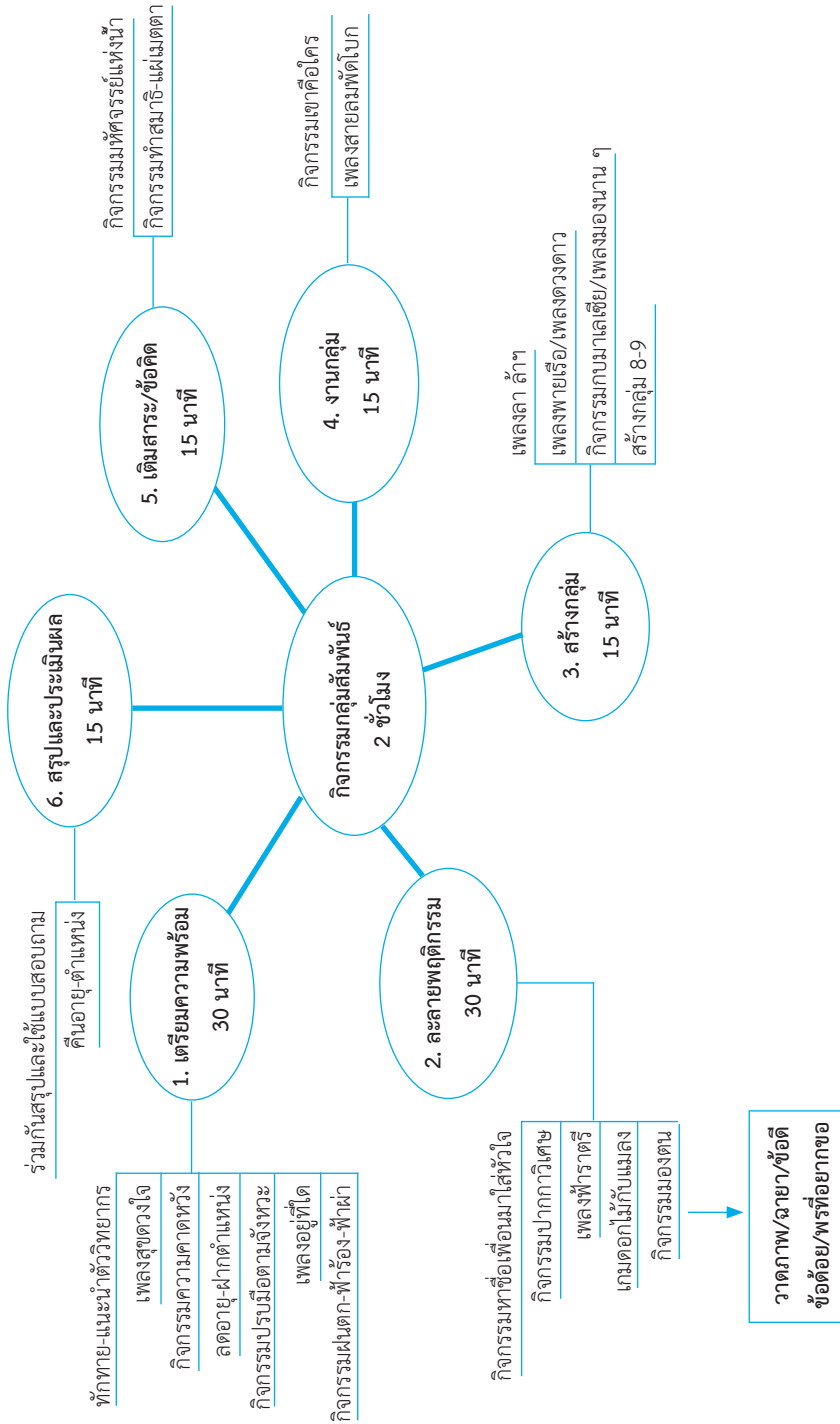


(ชัยวัฒน์ เหล่าสืบสกุลไทย 2553 : 60)

รายละเอียดกิจกรรม



แผนผังความคิด (Concept Mapping)



(ชัชววัฒน์ เหล่าลีสิบสกุลไทย 2553 : 62)

ตัวอย่างการบูรณาการ

กิจกรรมวอล์ค แรลลี่

Walk Rally



1. การเดินแรลลี่ (Walk Rally) คืออะไร

ความหมายดั้งเดิมของคำว่า “Rally” คือ

1. จัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอีกครั้ง หลังจากมีความสับสนอลหม่านหรือ
2. การรวบรวมกลุ่มเข้าด้วยกัน

ปัจจุบัน คำว่า “Rally” ได้ถูกใช้ในการแข่งขันกีฬาประเภทยานยนต์ ซึ่งต้องใช้ความชำนาญและความยึดมั่นในกฎระเบียบและกำหนดการที่ได้กำหนดไว้มากกว่าใช้ความเร็ว “Rally” ในการแข่งขันยานยนต์นั้น ได้มีต้นกำเนิดมาจากการฝึกกองทัพในสมัยโบราณ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการฝึกของทหารในสมัยนั้นก็คือ ทหารม้าจะวิ่งไปรอบภูเขาแล้วกลับมารวมตัวกันใหม่อีกครั้งหนึ่งในการแข่งขันรถแรลลีนั่นเป็นการขับรถไปสู่จุดหมายปลายทางภายในเวลาที่กำหนด ถ้าหากถึงจุดหมายปลายทางเร็วหรือช้ากว่ากำหนดก็จะถูกตัดคะแนนในการขับรถไปนี้จะต้องไปตามเส้นทางในแผนที่ที่ใช้แข่งขันแรลลี่ด้วย และในระหว่างเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทางนั้น จะมีจุดหยุดพักอยู่หลายจุด แต่ละจุดก็จะมีกิจกรรมให้ผู้แข่งขันปฏิบัติ ที่สำคัญคือผู้เข้าร่วมการแข่งขันจะต้องวางแผนการขับรถโดยกำหนดความเร็วของรถที่พอเหมาะ

จากความคิดแข่งรถแรลลี่นั่นเอง จึงเปลี่ยนมาเป็นการแข่งขันการเดินแรลลี่หรือเรียกว่า Walk Rally ซึ่งมีรูปแบบเหมือนกับการแข่งรถแรลลี่ ต่างกันตรงที่เราใช้เท้าแทนรถในการแข่งขันโดยมีต้นคิด มาจาก คนญี่ปุ่นชื่อ นายชิเงรุ โคบายาชิ ผู้จัดการใหญ่ของบริษัทโซนี่ เมืองอัสซึกิในภาวะที่บริษัท ขาดทุนล้มละลาย นายชิเงรุ โคบายาชิ พบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาในการบริหารงานต่างๆ คือ “คน” หรือก็คือพนักงานบริษัทโซนี่นั่นเอง และเนื่องจากเขาเป็นคนที่ชอบการแข่งรถแรลลี่ เขาจึงคิดค้นวิธีการพัฒนาพนักงานของบริษัทขึ้นโดยการดัดแปลงมาจากการแข่งรถแรลลี่มาเป็นการเดินแรลลี่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพนักงานของบริษัทให้มีจิตสำนึกในการทำงานร่วมกัน รู้จักการจัดการที่เหมาะสมภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีทรัพยากรอยู่อย่างจำกัดโดยเฉพาะในเรื่องของการใช้เวลา การฝึกคนให้เป็นคนช่างสังเกตจดจำ รู้จักการคิดค้นปรับปรุงแก้ไขงานที่ทำอยู่อย่างต่อเนื่อง และรู้จักการวางแผนและปฏิบัติตามแผนภายใต้หลักการที่ว่า พยายามให้พนักงานเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ในที่สุด นายชิเงรุ ก็สามารถบริหารบริษัทโซนี่แห่งนี้เจริญก้าวหน้าพ้นจากภาวะล้มละลายได้เป็นบริษัท ที่ทำธุรกิจได้มีกำไรมากขึ้น พนักงานมีความสุขด้วยการร่วมมือกันบริหารกิจการมาได้ตลอดรอดฝั่ง

ต่อมา นายชิเงรุ ได้ลาออกจากบริษัทโซนี่ แล้วมาตั้งโรงเรียนสอนเรื่อง Team Management ที่เมืองฮาโกเน่ ชื่อโรงเรียน อะชิโนะโอะดักโค ปรากฏว่า โรงเรียนของเขาเป็นที่นิยมของบริษัทและธุรกิจชั้นนำของญี่ปุ่น ที่ส่งพนักงานมาเข้าโรงเรียนแห่งนี้ ในหลักสูตร Team Management นี้มีวิชา Walk Rally เป็นหัวใจของหลักสูตร ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้การบริหารงานเป็นทีมด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี

ในประเทศไทยได้มีการใช้กิจกรรมการเดินแรลลี่ (Walk Rally) มาพัฒนาพนักงานอย่างได้ผลและแพร่หลาย โดยเริ่มที่บริษัทไทยบริดสโตน จำกัด เป็นแห่งแรกในปี พ.ศ. 2527 จากนั้นก็แพร่หลายไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งเอกชน รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานราชการ

หลังจากนั้นก็มีการประยุกต์กิจกรรมการเดินแรลลี่ ให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละองค์กรมากยิ่งขึ้น ด้วยการนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ มาปรับประยุกต์ใช้ผสมผสานร่วมกับการเดินแรลลี่ตามปกติ ตลอดจนการนำเกมด้านการบริหารมาปรับใช้ในการเดินด้วยจึงทำให้เกิดรูปแบบการเดินแรลลี่ขึ้นใหม่มากมายหลายรูปแบบด้วยกัน

2. ลักษณะของการของการจัดกิจกรรมการเดินแรลลี่

การจัดกิจกรรมการเดินแรลลี่นี้ จะมีการจัดผู้เข้าร่วมการแข่งขันออกเป็นย่อย ๆ โดยแต่ละทีมจะต้องปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นทั้งในสถานที่และการเดินออกไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ ณ จุดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในแผนที่

หรือหลายแห่งที่ทีมได้รับพร้อม ๆ กันนั้น บางครั้งทีมจะต้องช่วยกันค้นหาตัวอักษรปริศนา ที่ซุกซ่อนอยู่ตามจุดต่าง ๆ ในระหว่างเส้นทางการเดินด้วย แล้วจึงนำมารวมเป็นคำหรือ ประโยคที่มีความหมายสมบูรณ์ตามที่ได้กำหนดไว้ โดยมีหลักปฏิบัติระหว่างการเดินทางที่แต่ละทีม จะต้องปฏิบัติ

ทั้งนี้กิจกรรมหรือเกมที่ทำหรือที่อยู่ประจำจุดต่าง ๆ ในบางครั้งอาจจะดูเหมือนเป็นการ ทำเพื่อความสนุกสนาน แต่แท้ที่จริงแล้วกิจกรรมหรือเกมต่าง ๆ เหล่านี้นั้นก่อนที่จะนำมาใช้นั้น จะต้องผ่านการกลั่นกรองมาอย่างรอบคอบ จากความคิดและประสบการณ์ของหลาย ๆ ฝ่าย แล้วจึงนำมาผูกเป็นปมหรือเงื่อนปริศนาให้คิดเชื่อมโยงเป็นคติสอน เกร็ด หรือเคล็ดลับต่าง ๆ ในการทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น ในแต่ละเกมจึงมีความหมายและสอดแทรก สารประโยชน์ไว้ให้ผู้เดินเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้โดยมีวิทยากรเป็นผู้กระตุ้นหรือช่วยแนะนำ ให้บ้างในบางโอกาสหรือบางประเด็นที่จำเป็น

3. สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมในกิจกรรมการเดินแรลลี่

จากการประเมินรวบรวมสิ่งที่ได้จากการเดินแรลลี่ประยุกต์โดยการใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ผู้ผ่านการอบรมสัมมนาจากหน่วยงานหลาย ๆ แห่ง ทั้งในภาครัฐและ เอกชนสรุปได้ว่ากิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้สารประโยชน์ต่อไปนี้

1. เรียนรู้จากตนเองและฝึกหัดการควบคุมตนเอง (Self Control)
2. เรียนรู้การปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (A Ability to Work with People)
3. เรียนรู้และฝึกการทำงานเป็นทีมโดยการปฏิบัติจริง มิใช่เป็นแต่เพียงทฤษฎีหรือ หลักการ
4. เรียนรู้และฝึกการวางแผนที่ดี รัดกุม สามารถปฏิบัติได้ ตรวจสอบและปรับแผนได้
5. เรียนรู้การปฏิบัติงานภายใต้สภาวะที่มีข้อมูลหรือทรัพยากรที่จำกัด
6. เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของมนุษย์ เช่น ความแตกต่าง ความเหมือน ข้อจำกัด จุดเด่น หรือความสามารถพิเศษเฉพาะตน การแสดงออกเมื่อเห็นดเหนือหรือ มีอารมณ์
7. เรียนรู้ธรรมชาติของการแข่งขัน
8. การฝึกปฏิบัติตนให้เป็นคนช่างสังเกต การรู้จักคิดสร้างสรรค์ การมีความละเอียด รอบคอบตลอดจนฝึกการใช้ไหวพริบ ปฏิภาณในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
9. ฝึกการเป็นคนมีเหตุผล ฝึกการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นโดยการปรึกษาหารือ ร่วมกัน รวมทั้งฝึกการกล้าที่จะตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีพื้นฐาน บนข้อเท็จจริง มิใช่จากพื้นฐานความรู้สึก

10. ฝึกปฏิบัติการอยู่ในกฎ ระเบียบ การรักษาเวลา ตลอดจนการบริหารเวลา
11. ฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมองเห็น จุดอ่อนหรือจุดบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งการเปิดใจกว้างที่จะยอมรับปรับปรุง แก้ไขตนเองและทีมงาน
12. ทดสอบการมีมานะ อดทนอดกลั้น ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก และมีความมุ่งมั่น พยายามที่จะเอาชนะต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ
13. ฝึกทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เช่น การรู้จักทักทาย การรู้จักให้เกียรติ ยกย่องชื่นชมยินดีซึ่งกันและกัน
14. เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน โดยรวมทั้งทุกข์และสุข ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือ พึ่งพาซึ่งกันและกัน ตลอดจนฝึกวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม
15. เรียนรู้การสั่งงานหรือการมอบหมายงานซึ่งจะต้องให้มีความชัดเจน มีการทบทวน คำสั่งเพื่อทำซึ่งกันและกัน ตลอดจนฝึกวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม
16. เรียนรู้การนำความสามารถที่มีอยู่ของสมาชิกออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
17. ฝึกการจัดการกับความกดดัน ความเครียด หรือความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
18. ฝึกทักษะการแสดงออก ทั้งการพูด การเขียน และการแสดงความรู้สึก
19. ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
20. ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระจ่างใส สดชื่น กระจ่างใส สดชื่น กระจ่างใส

4. อะไร? ที่ทำให้งานบรรลุผลได้เร็วที่สุดคือการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจ

1. การเดินเรลลี่ประยุกต์เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถ เรียนรู้ได้ด้วยตัวเองจากการเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นตามเงื่อนไข ต่าง ๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพอใจต่อการเรียนรู้สูง เพราะผู้เรียนสามารถ รู้สึกสัมผัส ได้ด้วยตนเอง” มากกว่าที่จะเป็นเพียงได้ “รู้” จากการฟังบรรยาย หรือเพียงจากคำบอกเล่า
2. ในกิจกรรมทั้งหมด จะมีการนำเทคนิคการฝึกอบรมหลายชนิดมาผสมผสาน สอดแทรกไว้ในแต่ละกิจกรรม ทำให้กิจกรรมมีความหลากหลาย (Variety) สูง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องใช้ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์หลาย ๆ ด้าน (Skill Variety) มาประกอบกัน เพื่อที่จะทำให้บรรลุภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้ จึงทำให้กิจกรรมมีความท้าทายสูง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอิสระ (Autonomy) ในการคิด การวางแผน และการตัดสินใจ ของตนเองสูง เพราะกติกาที่กำหนดแต่เพียงแนวทางปฏิบัติไว้กว้างๆ เท่านั้น

4. การทำกิจกรรมใด ๆ ผู้ทำจะได้รับผลสะท้อนกลับ (Feedback) ทันทีหลังจาก
ที่การทำกิจกรรมเสร็จสิ้นลง และถ้าหากการทำกิจกรรมประสบผลสำเร็จก็จะกลายเป็นแรงเสริม
ให้เกิดแรงจูงใจทำกิจกรรมต่อไป แต่ถ้าหากไม่ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมก็ต้องการ
โอกาสที่จะแก้ตัวใหม่จึงแรงจูงใจให้ต้องการกิจกรรมต่อไปด้วยเช่นกัน

5. ในแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกสิ่งที่จะเป็นสาระและประโยชน์ไว้เป็นระยะ ๆ ทำให้
เกิดความแปลกใหม่และกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ต่อไปอีกอย่างต่อเนื่อง

6. การเดินออกไปทำกิจกรรมตามจุดต่าง ๆ ที่กำหนดตามแผนที่หรือลายแทงและ
กลุ่มจะต้องร่วมกันค้นหาว่าจุดกิจกรรมอยู่ที่ใด จุดกิจกรรมต่าง ๆ จึงเปรียบได้กับเป้าหมาย
ที่ทำหายแต่ปฏิบัติได้และการไม่ทราบว่าจะแต่ละจุดกิจกรรมจะต้องทำอะไรบ้าง ? จะเป็นการ
กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในจิตใจให้เพิ่มขึ้น

7. ลักษณะการเดินทางเป็นทีม ทำให้มีความรู้สึกอบอุ่นใจ มีเพื่อนร่วมทั้งทุกข์และสุข
อยู่ตลอดเวลา จึงเท่ากับเป็นการตอบสนองต่อความต้องการมั่นคงในจิตใจและความต้องการ
ได้รับการยอมรับให้เข้าร่วมอยู่ในทีม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม Walk Rally

การจัดกิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานเอาเกมและกิจกรรมหลาย ๆ
อย่างเข้ามารวมไว้เป็นกระบวนการซึ่งมีความยุ่งยากพอสมควร ดังนั้น ขั้นตอนต่าง ๆ จึงมี
ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างราบรื่น จึงแบ่งขั้นตอนต่าง ๆ
เป็นขั้นตอนหลัก ๆ คือ

1. การเตรียมการสำหรับวิทยากรหรือนำกิจกรรม
2. การเตรียมการสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. การดำเนินการแข่งขัน Walk Rally
4. การประมวลผลและสรุปให้ข้อคิดเกี่ยวกับกิจกรรม

1. การเตรียมการสำหรับวิทยากรหรือนำกิจกรรม

1.1 กำหนดวัตถุประสงค์

Walk Rally เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถใช้บูรณาการได้กับบทเรียน
หลายบทเรียน เช่น Walk Rally เพื่อสร้างทีมงาน Walk Rally ธรรมชาติศึกษา Walk Rally
วิทยาศาสตร์ Walk Rally คณิตศาสตร์ เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้
ชัดเจนว่าจะศึกษาเรื่องอะไร รายละเอียดของเรื่องที่จะศึกษาเป็นอย่างไร ซึ่งจะต้องกำหนด
เป็นวัตถุประสงค์ประเด็นต่าง ๆ ให้ชัดเจน

1.2 กำหนดกิจกรรม

การกำหนดกิจกรรมจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ กิจกรรมนั้น อาจจะเป็นกิจกรรมที่เป็นเนื้อหาของประเด็นที่จะเรียนรู้ เป็นลักษณะของเกมเปรียบเทียบ หรือเป็นสถานการณ์จำลองซึ่งสามารถตอบสนองต่อวัตถุประสงค์นั้นได้แล้วบรรจุไว้ในสถานี่ต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของการแข่งขันก็ขึ้นอยู่กับเรื่องที่จะศึกษา แต่ที่ใช้กันมากในปัจจุบันก็คือ การสร้างทีมงานและการทำงานเป็นทีม โดยแต่ละสถานี่จะบรรจุกิจกรรมหรือเกมที่มีวัตถุประสงค์อันเป็นองค์ประกอบของการทำงานเป็นทีมในประเด็นที่สำคัญเอาไว้ เช่น การกระจายงาน ความพร้อมเพรียงกันในการทำงาน สมานีในการทำงาน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความสอดคล้องต่อเนื่องกันในการทำงาน ความเสียสละ ความสามัคคี ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

1.3 กำหนดกิจกรรมการประจำสถานี่ต่าง ๆ

กรรมการประจำสถานี่จะต้องมีคุณสมบัติของผู้นำเกมที่ดี (ดูจากคุณสมบัติผู้นำเกม) รวมทั้งมีความรู้และเข้าใจในเกมหรือกิจกรรมประจำสถานี่นั้น ๆ ด้วย

1.4 ศึกษาข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งข้อมูลที่สำคัญมีดังนี้

1.4.1 เพศและวัย

เพศและวัยจะเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งในการกำหนดกิจกรรม กิจกรรมบางกิจกรรมอาจจะไม่เหมาะสมกับการเล่นร่วมกันทั้งสองเพศ อาจจะต้องแยกกันเล่น ยกตัวอย่างเช่น เกมรีบบก ซึ่งมีลักษณะรูปแบบแถว นั่งเป็นแถวตอนแล้วเอาขาเกี่ยวเอวคนอยู่ข้างหน้า ใช้มือดันพื้นพร้อมๆ กันถัดไปข้างหน้าเพื่อไปหยิบธงที่ปักไว้ สมาชิกที่เป็นผู้หญิงอาจจะไม่เต็มใจทำกิจกรรม ดังนั้น ควรให้แยกกันระหว่างทีมชายและหญิง อีกประการหนึ่งคือ วัยและอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่จะต้องคำนึงถึงในเรื่องของความรวดเร็วในการแข่งขัน ซึ่งถ้ากำหนดไม่เหมาะสม อาจเป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ส้ารวจสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อป้องกันอันตรายจากการแข่งขันอันอาจเกิดจากสุขภาพหรือเหตุอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้

1.4.2 จำนวนคน









จำนวนคนเป็นสิ่งที่ทำให้มีปัญหาในการควบคุมเวลา ถ้าจำนวนคนมากเกินไป และถ้าจำนวนคนมีน้อยจะทำให้ขาดความสนุกสนาน จำนวนคนควรจะแบ่งเป็นกลุ่มประมาณ 7-12 คน ต่อ 1 กลุ่ม และไม่ควรมีจำนวนกลุ่มมากเกินไป

1.5 การเตรียมสถานที่และการจัดทำแผนผัง

สถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมวอล์ค แรลลี่ อาจเป็นที่โล่งแจ้ง มีร่มไม้ร่มรื่น สวยงามหรือเป็นธรรมชาติป่าเขาถ้ำน้ำพุก็ได้ แต่ควรจะต้องมีเส้นทางที่ใช้ในการเดินปกติ เพื่อป้องกันการหลงทาง โดยเฉพาะในอุทยานแห่งชาติต่างๆ บางที่อาจจะเป็นที่รกทึบและอันตราย และควรจะมีเส้นทางเดินประมาณ 1-6 กิโลเมตร ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถานที่ที่จัดเป็นจุดเช็คเวลา (Time Check) หรือทำกิจกรรม ควรจะเป็นสถานที่ที่มีพื้นที่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้น ๆ ควรมีความร่มรื่น สวยงาม ระหว่าง TC อาจจะมีการหา RC (Ruch Check) ซึ่งเป็นตัวอักษรหรือข้อความต่างๆ

การจัดทำแผนผังหรือเส้นทางเดิน ผู้นำกิจกรรมหรือวิทยากรจะต้องสำรวจเส้นทางคร่าวๆ แล้ววาดไว้ พร้อมกับกำหนดที่ตั้งสถานีต่างๆ ให้มีความเหมาะสม โดยดูจากระยะทางโดยภาพรวม และระยะห่างระหว่างสถานี เมื่อสำรวจแล้วจึงกำหนดเส้นทางที่ชัดเจน การทำแผนผังหรือเส้นทางเดินสามารถทำได้หลายวิธี เช่น แบบแผนที่แข่งขันรถยนต์ แผนผังและเส้นทางแบบแผนผังรวม แผนผังและเส้นทางแบบแยกสถานี แผนผังเส้นทางโดยใช้ข้อความ บทกลอนและแผนผังข้อความโดยใช้การสังเกตแบบลูกเสือ

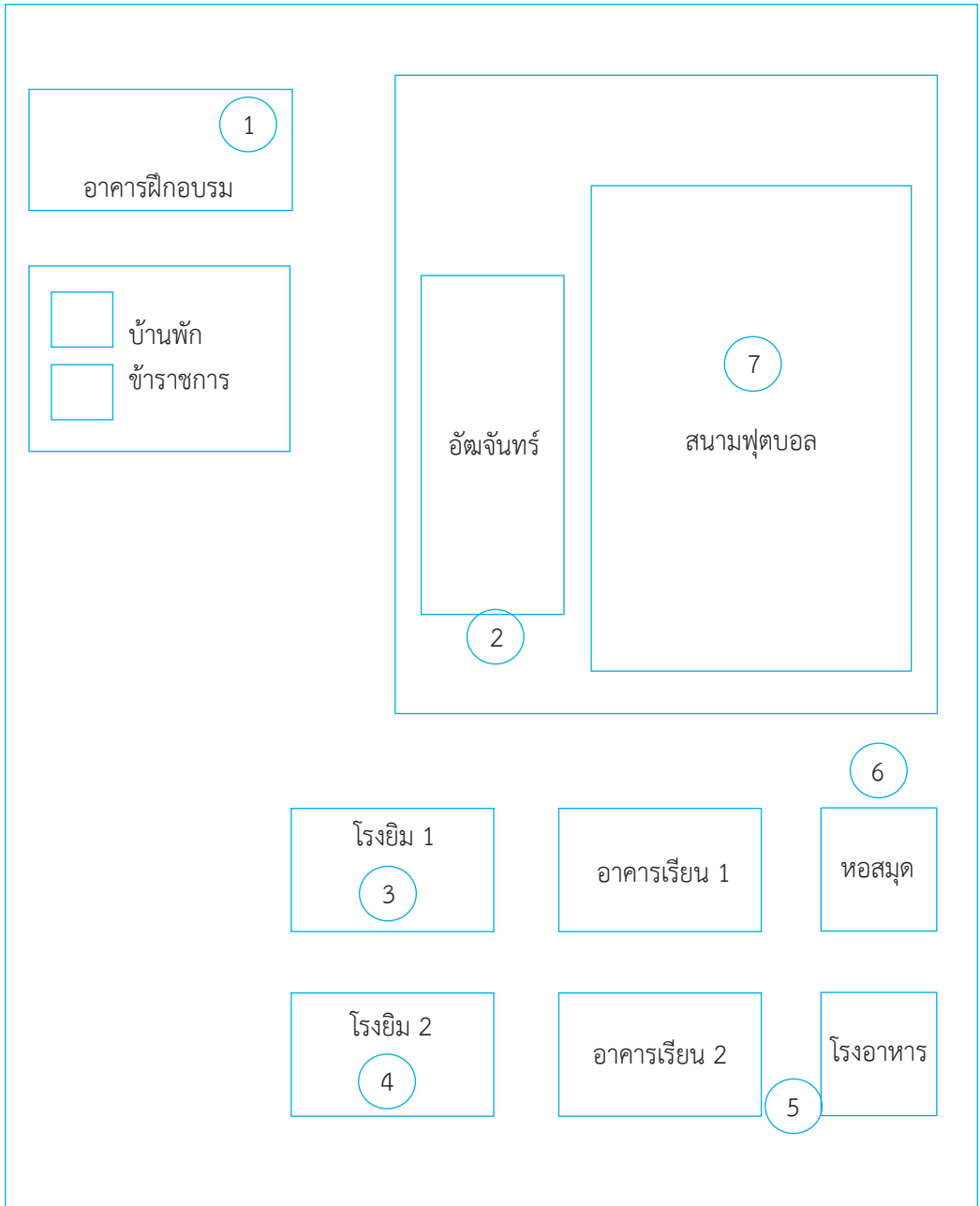
ตัวอย่างแผนผังหรือเส้นทางแบบการแข่งขันรถยนต์แรลลี่

คำสั่งที่	ระยะทาง	เวลา	เครื่องหมาย	คำสั่ง
1	300 เมตร	3 นาที		ทำกิจกรรมที่จุดเริ่มต้นแล้วออกจากสถานี เลี้ยวซ้าย
2	200 เมตร	2 นาที		พบสี่แยก เลี้ยวขวาจะพบจุด TC2 พบกรรมการที่ TC2 แล้วทำกิจกรรม
3	100 เมตร	1 นาที		ออกจาก TC2 ตรงไป 100 เมตร พบสี่แยกให้ตรงไป
4	250 เมตร	2.5 นาที		จากสี่แยก ตรงไป 250 เมตร จะพบกรรมการที่ TC3 ทำกิจกรรม
5	300 เมตร	3 นาที		จาก TC3 ตรงไป จะพบต้นไม้ใหญ่ พบกรรมการ TC4
6	200 เมตร	2 นาที		ออกจาก TC4 ไป 200 เมตร เลี้ยวซ้าย
7	100 เมตร	1 นาที		ตรงไปอีก 100 เมตร จะพบกรรมการ TC5 ทำกิจกรรม
8	300 เมตร	3 นาที		ออกจาก TC5 เลี้ยวซ้าย 300 เมตร ถึงเส้นชัย ส่งใบลงเวลาและใบกิจกรรม

จากตารางแผนผัง แสดงว่า การแข่งขันครั้งนี้มีกิจกรรมทั้งหมด 5 สถานีจุดสีดำ คือ สถานีที่เริ่มต้นของทีมในช่วงต่างๆ ของการแข่งขัน การคิดคะแนนจะคิดคะแนนโดยแบ่งเป็น 2 รายการ คือ คะแนนเวลากับคะแนนกิจกรรม

ข้อดีของการจัดทำแผนผังชนิดนี้คือ การคิดคะแนนเวลาไม่ยุ่งยาก กล่าวคือ การให้คะแนนเวลาเดินทาง ทีมใดใช้เวลามากกว่าเวลาที่กำหนด หักคะแนนนาทีละ 1 คะแนน ส่วนคะแนนกิจกรรม ขึ้นอยู่กับกิจกรรมในสถานีต่างๆ โดยทั่วไปจะเป็นการหักคะแนนจากกิจกรรมที่ทำไม่สำเร็จ หรือเสียคะแนนตามกิจกรรมที่ตั้งไว้ (เช่นเดียวกับการแข่งขันรถยนต์แรลลี่)

ตัวอย่างการทำแผนผังหรือเส้นทางแบบแผนผังรวม
(สถานที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกรุงเทพ)



จากตัวอย่างแผนผังแบบรวม แสดงว่า การจัดกิจกรรมวอล์ค แรลลี่ ครั้งนี้มีทั้งหมด 7 สถานี ข้อดีของการทำแผนผังแบบรวมก็คือ ง่ายต่อการจัดการและเสียเวลาน้อย โดยส่วนมากมักจะทำกิจกรรมโดยให้แต่ละทีมเริ่มต้นพร้อมกันที่สถานีต่างๆ แล้วเดินทางต่อไปยังสถานีหมายเลขถัดไปจนครบทุกสถานี แล้วเข้าเส้นชัยที่สถานีแรกที่เริ่มต้น การคิดคะแนนจะแบ่งออกเป็นคะแนนเวลาและคะแนนกิจกรรม โดยให้คะแนนเวลาสำหรับกลุ่มที่เร็วที่สุด 40 คะแนน จาก 100 คะแนน และให้คะแนนกิจกรรม 60 คะแนน รวม 100 คะแนน หรือจะใช้เวลาคิดคะแนนแบบหักคะแนนแบบเดียวกับการแข่งขันรถยนต์แรลลี่ก็ได้ แต่ต้องมีการกำหนดเวลาที่ชัดเจนซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดอีกครั้งหนึ่งในเรื่องการประมวลผลการแข่งขัน

การทำแผนผังแยก มีวิธีการคือ เมื่อทำกิจกรรมที่สถานีสถานีหนึ่งๆ แล้ว กรรมการจะให้แผนผังเพื่อเดินทางไปยังสถานีต่อไปเป็นช่วงๆ แผนผังนี้อาจเป็นลายลักษณะแผนผังโดยทั่วไปหรืออาจจะเป็นการใช้คำพูดบอกเล่า หรืออาจจะเป็นบทกลอนเพื่อบอกเส้นทางก็ได้

1.6 การจัดทำใบลงเวลาและกิจกรรม

นอกจากการทำแผนผังการเดินทางแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะต้องทำใบลงเวลาและกิจกรรม เพื่อนำมาสรุปและประเมินผลการทำกิจกรรมทั่วไป และมักจะทำแบบตารางเพื่อสะดวกในการตรวจเช็ค

ตัวอย่างใบลงคะแนนเวลาและกิจกรรม

สถานีที่	เวลารายงานตัว	เวลาเริ่มกิจกรรม	เวลาเสร็จกิจกรรม	ผลของการทำกิจกรรม	หมายเหตุ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

จากตารางจะเห็นว่า ไบลงคะแนนครั้งนี้มี 8 สถานี

เวลารายงานตัว คือ เวลาที่กลุ่มหรือทีมต่างๆ ไปถึงสถานี ซึ่งมักจะลงเวลาโดยใช้เวลาปกติคือ ชั่วโมงและนาที เช่น 13.30 น. เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วเวลารายงานตัวกับเวลาเริ่มกิจกรรมจะเป็นเวลาเดียวกัน

เวลาเริ่มกิจกรรม ในกรณีที่กลุ่มหรือทีมไปถึงสถานีแล้วแต่ปรากฏว่าอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งอยู่ก่อนหน้ายังทำกิจกรรมไม่เสร็จ กรรมการจะลงเวลารายงานตัวไว้ก่อน แล้วให้กลุ่มหรือทีมนั้นพักในที่ซึ่งไม่สามารถเห็นกิจกรรมที่กลุ่มก่อนหน้าทำอยู่ เมื่อกลุ่มก่อนหน้ารายงานตัวออกจากสถานีไปแล้ว จึงเรียกกลุ่มที่พักรอมารายงานตัวเพื่อลงเวลาแล้วทำกิจกรรม ซึ่งเวลาระหว่างรายงานตัวกับเวลาเริ่มกิจกรรมนั้น เมื่อนำไปคำนวณเป็นคะแนนจะหักเวลาในส่วนนี้ออก ซึ่งจะกล่าวต่อไปในวิธีการคิดคะแนน

เวลาเสร็จกิจกรรม คือ เวลาที่แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จและพร้อมรายงานตัวเพื่อเดินทางไปสถานีต่อไป

ผลของการทำกิจกรรม คือ ผลการทำกิจกรรมที่กลุ่มหรือทีมทำได้หรือเสียคะแนน โดยส่วนใหญ่ มักจะเป็นคะแนนลบหรือหักคะแนนจากคะแนนเดิม 60 คะแนน สาเหตุให้คะแนนเวลา 40 และคะแนนกิจกรรม 60 เนื่องจากต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเน้นไปในเรื่องของกิจกรรมมากกว่าทำเวลา ดังนั้น ทีมที่จะชนะเลิศจึงต้องตั้งใจทำกิจกรรมมากกว่าทำเวลาอย่างรวดเร็ว และจะได้เรียนรู้ในกิจกรรมเพื่อนำไปสรุปเปรียบเทียบกับเนื้อหาที่ตั้งใจจะให้เกิดการเรียนรู้

2. การเตรียมการสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรจะต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือโรคประจำตัวที่ขัดกับการออกกำลังกาย เช่น หอบหืด โรคหัวใจ เป็นต้น ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ให้เป็นผู้สังเกตการณ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรจะต้องแต่งกายให้เหมาะสมการออกกำลังกายประเภทผจญภัย เช่น สวมกางเกงขายาว รองเท้าผ้าใบ

3. การดำเนินการแข่งขัน Walk Rally

3.1 ก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้นควรจะได้มีการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมหรือผู้เข้าแข่งขันได้รู้จักและคุ้นเคยกันเสียก่อน อีกทั้งยังทำให้ผู้เข้ารับการอบรมกล้าแสดงออก ซึ่งความคิดเห็นและร่วมกิจกรรมอย่างไม่เคอะเขิน

3.2 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมการแข่งขันออกเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มๆ กลุ่มละประมาณ 7-12 คนโดยกำหนดให้ทุกทีมตั้งชื่อทีมหรือกำหนดเป็นตัวเลข และให้ทุกทีมเลือกหัวหน้าทีม (ควบคุมการทำงานของทีม) ผู้นำทาง (ควบคุมการเดินทางให้เป็นไปตามแผนที่การเดินทาง)

3.3 อธิบายวิธีการแข่งขันให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันรู้และเข้าใจว่าในการแข่งขันครั้งนี้มีวัตถุประสงค์อะไร เริ่มการแข่งขันอย่างไร จบอย่างไร เวลาในแต่ละสถานีโดยเฉลี่ยใช้เวลาเท่าไร การคิดคะแนนคิดอย่างไร มีรางวัลสำหรับผู้ชนะหรือไม่ การเริ่มการแข่งขันมี 2 วิธี คือ

- เริ่มครั้งละ 1 ทีม โดยเว้นระยะเวลาห่างทีมละ 2 นาที และทุกทีมเริ่มที่หลังต้องรอนาน แต่ถ่ายในการทำแผนที่หรือแผนผังในการเดินทาง

- ทุกทีมเริ่มพร้อมกัน โดยกรรมการจะนำแต่ละทีมไปเริ่มต้นที่สถานีหมายเลขของทีมตนเอง เช่น ทีมหมายเลข 1 จะไปเริ่มต้นที่สถานีที่ 1 ทีมหลายเลข 2 จะไปเริ่มต้นที่สถานีที่ 2 เป็นต้น โดยกรรมการจะนัดหมายเวลาเริ่มต้นพร้อมกันทุกทีมทุกสถานี เมื่อกรรมการสั่งเริ่มให้ทำกิจกรรมที่สถานีเริ่มต้นก่อน เสร็จแล้วให้เดินทางตามแผนที่ไปยังสถานีหมายเลขถัดไปเพื่อทำกิจกรรมต่อไปจนครบทุกสถานีและเข้าเส้นชัยที่สถานีแรก que เริ่มต้น กิจกรรมแต่ละสถานีนั้นจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที และเมื่อครบ 10 นาทีแล้วกรรมการจะบอกเวลา แต่ทุกทีมไม่จำเป็นต้องจบกิจกรรมถ้ากิจกรรมนั้นยังไม่เสร็จสามารถที่จะทำต่อไปได้ ซึ่งจะเสียคะแนนในเรื่องเวลาแต่จะได้คะแนนกิจกรรม โดยแต่ละทีมจะต้องตัดสินใจเองว่าจะทำกิจกรรมต่อหรือไม่ การเริ่มแข่งขันโดยวิธีนี้มีข้อดีคือใช้เวลาน้อยและทุกทีมไม่ต้องรอ แต่จะยุ่งยากในการทำแผนที่เดินทางที่จะต้องคำนวณระยะทางและกำหนดสถานีให้มีลักษณะวนกลับไปยังสถานีเริ่มต้นซึ่งบางครั้งสถานีที่อาจจะไม่อำนวย

4. การประมวลผลและสรุปให้ข้อคิดเกี่ยวกับกิจกรรม

การประมวลผลการแข่งขันกิจกรรมวอล์ค แรลลี่ ทำได้ 2 แบบ คือ การประมวลผลโดยวิธีการตัดคะแนนและการประมวลผลเป็นเปอร์เซ็นต์

1. การประมวลผลโดยการตัดคะแนนคือ การกำหนดเวลาเดินและเวลาทำกิจกรรมล่วงหน้า เช่น การเดินระหว่างสถานีแต่ละสถานีให้เวลา 5 นาที ส่วนเวลาทำกิจกรรมในแต่ละสถานีให้เวลา 10 นาที และต้องรายงานตัวเข้าออกตรงตามเวลา คือ ถ้าเข้าก่อนเวลาหรือหลังเวลาที่กำหนดจะเสียคะแนนนาทีละ 1 คะแนน และในการทำกิจกรรมถ้าเกินเวลาที่กำหนดจะเสียคะแนนนาทีละ 1 คะแนน

ส่วนคะแนนกิจกรรมก็ใช้วิธีการหักคะแนนเช่นเดียวกัน ซึ่งจะต้องกำหนดไว้ในใบคำสั่งกิจกรรมให้ชัดเจนว่าจะหักคะแนนอย่างไร โดยแต่ละสถานที่อาจหักคะแนนไม่เท่ากัน เนื่องจากกิจกรรมมีความแตกต่างกัน

การคิดคะแนนวิธีนี้ใช้วิธีเดียวกับการแข่งขันรถยนต์แรลลี่ ทีมใดถูกตัดคะแนนน้อยที่สุดเป็นทีมชนะ

ข้อดีของการประมวลผลโดยวิธีนี้คือ ไม่ยุ่งยากและสามารถควบคุมเวลาได้ดี แต่มีข้อเสียคือ แต่ละทีมอาจจะขาดความกระตือรือร้นในการแข่งขันและการทำกิจกรรม ซึ่งการตัดสินใจโดยการใช้วิธีนี้เหมาะกับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุมาก เนื่องจากไม่ต้องรีบเร่งมากนัก

2. การคิดคะแนนเป็นเปอร์เซ็นต์ การคิดคะแนนวิธีนี้มีข้อดีคือ ให้ผลทางจิตวิทยาทุกทีมจะได้รับคะแนนเป็นบวก โดยจะให้คะแนนกิจกรรม 60 คะแนน และคะแนนเวลา 40 คะแนน เนื่องจากกลุ่มเน้นการทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่าการมุ่งเน้นทำเวลาในการแข่งขัน ซึ่งผู้จัดการแข่งขันต้องตระหนักว่า การจัดการแข่งขันวอล์ค แรลลี่ ในการฝึกอบรมนั้นมุ่งเน้นที่จะนำเอาสาระจากกิจกรรมมาสรุปเทียบเคียงกับงานมากกว่าการเอาผลแพ้ชนะในการแข่งขัน

วิธีคิดคะแนนก็คือ ให้คะแนนแต่ละกิจกรรม 10 คะแนน ถูกตัดคะแนนเท่าไร เอาไปหักออก แล้วนำมารวมกันทุกสถานี แล้วคำนวณกันเป็น 60 เปอร์เซ็นต์ เช่น การแข่งขันครั้งหนึ่งมีทั้งหมด 8 สถานี และกลุ่มหมายเลขได้คะแนนดังนี้

สถานีที่ 1	7	คะแนน (ถูกตัด 3 คะแนน)
สถานีที่ 2	8	คะแนน (ถูกตัด 2 คะแนน)
สถานีที่ 3	10	คะแนน
สถานีที่ 4	9	คะแนน (ถูกตัด 1 คะแนน)
สถานีที่ 5	8	คะแนน (ถูกตัด 2 คะแนน)
สถานีที่ 6	8	คะแนน (ถูกตัด 2 คะแนน)
สถานีที่ 7	7	คะแนน (ถูกตัด 3 คะแนน)
สถานีที่ 8	6	คะแนน (ถูกตัด 4 คะแนน)

รวมกลุ่มหมายเลข 1 คะแนนกิจกรรม 63 คะแนนเมื่อคิดคะแนนกิจกรรมจะได้เท่ากับ

$$80 \text{ คะแนน} = 60$$

$$63 \text{ คะแนน} = \frac{60 \times 63}{80} = 47.25\%$$

$$\text{จะได้คะแนน} = 47.25 \text{ คะแนน}$$

ส่วนคะแนนเวลานั้น จะให้คะแนนกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุด 40 คะแนน ซึ่งคิดเป็น 40 เปอร์เซ็นต์ ส่วนกลุ่มอื่นๆ คำนวณคะแนนโดยใช้ฐานคะแนนของกลุ่มที่ดีที่สุดเป็นเกณฑ์ เช่น กลุ่มหมายเลข 5 ทำเวลาน้อยที่สุด โดยใช้เวลาไป 1 ชั่วโมง 35 นาที โดยคิดจากเวลาที่ทั้งหมดที่ใช้ไปแล้ว ลบด้วยเวลาที่ไปรอกกลุ่มอื่นโดยดูจากใบลงเวลา ส่วนกลุ่มหมายเลข 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยคำนวณดังนี้ คือ

กลุ่มหมายเลข 1 1.35 นาที ซึ่งเท่ากับ 95 นาที คิดเป็นคะแนน 40 คะแนน

กลุ่มหมายเลข 1 1.30 นาที ซึ่งเท่ากับ 90 นาที คิดเป็นคะแนน = $\frac{40 \times 95}{90} = 42.22$

ได้ผลลัพธ์ = 42.22

แต่คะแนนเวลาที่ทำเวลามากจะได้คะแนนน้อย โดยนำเอาคะแนนส่วนที่เกิน 40 คะแนนไปลบออกจาก 40 เหลือเป็นคะแนนเวลาสุทธิ ดังนั้นกลุ่มหมายเลขหนึ่งจะได้คะแนนเวลาเท่ากับ 40-2.22 เท่ากับ 37.88 คะแนน

รวมคะแนนกลุ่มหมายเลขหนึ่งได้คะแนนทั้งหมดคือ คะแนนกิจกรรม 47.25 คะแนน รวมกับคะแนนเวลา 37.88 คะแนน เท่ากับ 85.13 คะแนน เมื่อรวมคะแนนครบทุกทีมแล้วนำมาจัดลำดับ ข้อดีของวิธีการตัดสินการคิดคะแนนโดยวิธีนี้ก็คือ แต่ละทีมจะกระตือรือร้นและเร่งรีบที่จะทำเวลาให้น้อยที่สุด แต่มีข้อเสียคือ ค่อนข้างยุ่งยากในการคิดคะแนน ซึ่งการคิดคะแนนและการตัดสินโดยวิธีนี้ เหมาะกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความแข็งแรงพอสมควร

การสรุปและให้ข้อคิดเกี่ยวกับกิจกรรม

การสรุปและให้ข้อคิดในการทำ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการจัดกิจกรรมวอล์ค แรลลี่ เนื่องจากวัตถุประสงค์ในการจัดก็เพื่อให้ความรู้และสาระแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น การสรุปและให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมจึงต้องสังเกตจากพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และควรจะให้ทุกๆ ทีมได้เห็นพฤติกรรมของทีมอื่นๆ ด้วย ซึ่งจะสามารถนำมาเปรียบเทียบกับการทำงาน และชี้ให้เห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีมในองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ ซึ่งมีวิธีการที่ใช้กันทั่วไป 2 วิธี คือ

1. หลังจากเสร็จการแข่งขันแล้ว นำภาพเคลื่อนไหว (DVD หรือ VCD) นำเสนอให้สมาชิกดู หรือ
2. ให้สมาชิกแต่ละทีมเล่าถึงบรรยากาศในการแข่งขัน รวมทั้งวิธีการทำงานในกลุ่มของตัวเอง ในแต่ละสถานีว่าเป็นอย่างไร

เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นภาพและได้ทราบว่าแต่ละทีมมีบรรยากาศและวิธีการทำงานในสถานี่ต่าง ๆ เป็นอย่างไรแล้ว ให้แต่ละทีมช่วยกันสรุปว่ากิจกรรมในแต่ละสถานี่ที่ให้สาระและประโยชน์ที่เป็นข้อคิดในการทำงานอย่างไรบ้าง และโดยภาพรวมในการแข่งขันให้ประโยชน์อย่างไรเสร็จแล้วให้ส่งตัวแทนออกมารายงานให้สมาชิกทั้งหมดฟัง โดยวิทยากรจะเป็นผู้สรุปและบรรยายเพิ่มเติมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจ โดยยกตัวอย่างจากกิจกรรมที่สมาชิกทำร่วมกันให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สรุปภาพรวมของการแข่งขัน Walk Rally นอกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความรู้จากการร่วมกิจกรรมในสถานี่ต่าง ๆ แล้วจะเห็นได้ว่าทีมที่จะเป็นทีมชนะเลิศได้ต้องอาศัยความสามารถสองส่วนคือ ประการแรกต้องบริหารเวลาเป็นและประการที่สองก็จะต้องมีฝีมือในการทำงานหรือทำกิจกรรม ดังนั้น การแข่งขัน Walk Rally จึงชี้ให้เห็นว่าในการทำงานเป็นทีมที่จะประสบความสำเร็จในสถานี่จริงหรือในการทำงานจริง ๆ ได้ สมาชิกของทีมจะต้องบริหารเวลาให้เป็นและมีการพัฒนาฝีมืออยู่ตลอดเวลา โดยนำเอาประสบการณ์ของการทำงานในทุก ๆ วันมาแก้ไข ประยุกต์และปรับปรุงงานให้มีคุณภาพดีกว่าอยู่เสมอ

ตัวอย่างกิจกรรมการสร้างทีมงานและการทำงานเป็นทีม ปิดตาเข้าซอย



การสั่งงานที่ชัดเจนและการติดตามผลงานอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่หัวหน้าที่ดีจะขาดเสียมิได้ในการที่จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จ

1. ให้สมาชิกครั้งละ 1 คน ปิดตาด้วยผ้าปิดตาและเดินเข้าซอยสมมุติ โดยมีให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายและเสื้อผ้าสัมผัสกับเชือกโดยเด็ดขาด
2. สมาชิกที่เหลือช่วยกันบอกทิศทางการเดินโดยห้ามแตะต้องตัวผู้ปฏิบัติและห้ามเข้าเขตปฏิบัติกิจกรรม ให้ยืนตะโกนบอกหลังเส้นเริ่มเท่านั้น
3. ถ้าผู้ปฏิบัติคนใดสัมผัสเชือก จะถูกตัดคะแนนครั้งละ 1 คะแนน
4. ทำครบทุกคนแล้วรีบบรายงานตัว

พรมพิเศษ



ในการทำงานจะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยความร่วมมือไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิด และพลังกำลังและความพร้อมเพรียงในการทำงาน

วิธีปฏิบัติ

1. ให้สมาชิกทุกคนขึ้นไปยืนบนผ้าพลาสติกที่กำหนดให้ โดยห้ามส่วนใดของร่างกาย ออกนอกพื้นผ้า
2. ให้คิดหาวิธีทางเคลื่อนย้ายพื้นผ้าไปยังจุดหมายที่กำหนดให้ โดยให้สมาชิก 2 คน เป็นผู้ลากผ้าพลาสติกไปข้างหน้า
3. เมื่อไปถึงยังจุดที่กำหนดให้เข้าแถวรายงานตัว
4. ถ้ามีสมาชิกตกหรือออกจากผ้าพลาสติกให้กลับไปเริ่มต้นใหม่และเสียคะแนนคนละ 1 คะแนน

คานน้ำไม้กระดก



1. ให้กรอกน้ำให้เต็มขวดทั้ง 4 ใบ โดยไม่ให้คานน้ำกระดก ซึ่งจะทำให้ขวดตกลงมา
2. ขวดตกลงมา 1 ครั้ง ถูกตัดคะแนน 1 คะแนน แล้วจะต้องเทน้ำทิ้งแล้วกรอกน้ำใหม่ให้เต็ม
3. ให้ใช้อุปกรณ์ที่ติดตัวมาช่วยในการทำกิจกรรมได้ เช่น หมวก รองเท้า เสื้อผ้า แต่ห้ามใช้อุปกรณ์ที่ไม่ได้ติดตัวมา เช่น ถังพลาสติก

กระจายงาน



กิจกรรมนี้สามารถทำพร้อมกันได้ทุกกิจกรรม

1. หาธงที่มีหมายเลขของกลุ่มเรามาส่งที่กรรมการ ธงจะอยู่ในรัศมีไม่เกิน 10 เมตร
2. ต่อจิ๊กซอว์ให้สมบูรณ์ แล้วเรียกกรรมการมาตรวจดูว่าถูกต้องหรือไม่
3. แต่งกลอนแปด บรรยายความประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 2 บท
4. ให้นำแบ่งค้อออกมาจากขวดที่ประกบกันโดยไม่ให้ขวดล้ม หากขวดล้มถูกตัดครั้งละ

1 คะแนน

5. วาดภาพประกอบเพลง เขมรไพรโยค และระบายสีให้สวยงาม
 6. ทุกกิจกรรมมีคะแนน 2 คะแนน
- เสร็จแล้วเข้าแถวรายงานตัว

พีรามิดสามัคคี



1. ให้แบ่งสมาชิกเป็นทีมย่อยทีมละ 3 คน โดยให้ยืนหลังจุดที่กำหนดให้ทั้งสองจุดข้างละเท่าๆ กัน
 2. ให้ต่อตัวเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยให้สองคนคานเขาอยู่ชิดกัน อีกคนหนึ่งขึ้นไปอยู่บนหลังของทั้งสองคน คาบหลอดกาแพไว้ กรรมการจะนำยางวงคล้องที่หลอดกาแพของทีม เริ่มต้นจากนั้นให้สองคนที่อยู่ด้านล่างคานไปพร้อม ๆ กัน เพื่อจะนำยางวงไปส่งให้กับทีมที่อยู่ฝั่งตรงข้าม
 3. การรับยางวงจะทำได้โดยผู้ที่อยู่ด้านบนของทีมฝั่งตรงข้ามคาบหลอดกาแพไว้แล้วใช้หลอดรับส่ง โดยห้ามใช้มือช่วยโดยเด็ดขาด
 4. ห้ามทำยางตกพื้น ถ้าตกพื้นให้นำกลับมาเริ่มใหม่
 5. ทำกิจกรรมจนครบทุกทีมย่อย ถ้าจำนวนคนไม่พอดี 3 คนในทีมสุดท้ายให้ผู้ที่ปฏิบัติแล้วช่วยกันปฏิบัติจนครบทุกทีม
 6. ในขณะที่ลอดเส้นเชือก ห้ามทุกคนสัมผัสกับเส้นเชือก ถ้าสัมผัสเส้นเชือกจะถูกตัดครั้งละ 1 คะแนน
- เสร็จแล้วรีบเข้าแถวรายงานตัว

กู่ระเบิด



1. คัดเลือกตัวแทนกลุ่ม 5 คน
2. ปิดตาด้วยผ้าปิดตา แล้วใช้อุปกรณ์ที่กำหนดให้คล้องแก้วออกมา โดยการใช้ยางวงที่อยู่ตรงกลางรัดแก้ว
3. เพื่อนช่วยกันบอกให้นำไปวางไว้ในที่ที่กำหนดให้
4. ห้ามทำให้น้ำในแก้วหก น้ำหก 1 ครั้ง เสีย 1 คะแนน ถ้าแก้วแตก ไม่ผ่านกิจกรรม ได้ 0 คะแนน
5. ห้ามสัมผัสตัวผู้ที่ปิดตา ให้ใช้เสียงบอกเท่านั้น

ตะเกียบปริศนา



ให้เคลื่อนย้ายตะเกียบจากรูปที่กำหนดให้โดย

1. เคลื่อนย้ายตะเกียบให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส 3 รูป โดยย้ายตะเกียบได้เพียง 3 อัน (ย้ายแล้วต้องนำไปวางให้พอดี)
2. เคลื่อนย้ายตะเกียบไปวางโดยให้ตะเกียบ 1 อัน ต้องสัมผัสตะเกียบ 5 อันที่เหลือ (เคลื่อนย้ายกี่อันก็ได้ แต่ทุกอันต้องสัมผัสกัน)

สมบัติมหาภัย



ทำตามขั้นตอนที่กำหนด

1. ให้เลือกตัวแทนกลุ่ม 1 คน ที่คิดว่ามีความสามารถในการสื่อสาร
2. สมาชิกที่เหลือใช้ผ้าปิดตา (ยกเว้นตัวแทนกลุ่มที่เลือกไว้) และเข้าแถวเป็นแถวตอน 1 แถว โดยให้ตัวแทนกลุ่มอยู่หลังและให้ทุกคนเอามือแตะไว้ที่บ่าของคนข้างหน้า
3. ให้สมาชิกหาสมบัติ 3 ชิ้น ที่กำหนดให้ โดยห้ามใช้เสียงในขณะที่เดิน แต่จะให้ใช้สัญญาณมือจากคนด้านหลังส่งต่อกันมาเรื่อยๆ ดังนี้ คือ
 ตบไหล่ขวา ให้ไปทางขวา ตบไหล่ซ้าย ให้ไปทางซ้าย
 เดินไปข้างหน้า ให้เดินไปข้างหน้า ดึงไหล่ทั้งสอง ให้ถอยหลัง
 ตบไหล่ขวาซ้ายพร้อมกัน ให้นั่งลง
 เมื่อพบสมบัติแล้วให้คนหัวแถวร้องคำว่า “ไชโย” 2 ครั้ง และให้คนที่เหลือร้องตาม
4. ทำเช่นนี้จนกว่าจะพบสมบัติที่กำหนดให้ 3 ชิ้น
 เสร็จแล้วรีบเข้าแถวรายงานตัว

กอล์ฟไทย



1. ให้แต่ละทีมรับอุปกรณ์ที่กรรมการแล้วนำมาผูกเอา 3 คน
2. แกว่งขวดให้กระทบลูกเทนนิสไปเข้าในเขตที่กำหนดให้ แล้วนำอุปกรณ์ไปเปลี่ยนให้เพื่อนคนต่อไป
3. ทำจนครบทุกคนโดยห้ามใช้มือหรือเท้าช่วย
4. เสร็จแล้วเข้าแถวรายงานตัว

การคาบเหยื่อ



1. ให้สมาชิกครั้งละ 1 คน นำอุปกรณ์ที่กำหนดให้ขึ้นมาจากวงกลมโดยสมาชิกที่เหลือช่วยกันจับดึง ประคองไว้ไม่ให้แตะต้องพื้นที่ภายในวงกลมที่กำหนดไว้ (ไม่ซ้ำคนเดิม) จนครบทุกคน (ทำพร้อมกันก็คนก็ได้)
 2. ห้ามนำอุปกรณ์อื่น ๆ ช่วยในการปฏิบัติกิจกรรม
 3. ห้ามแตะต้องเชือกที่ขึงไว้เป็นวงกลม
 4. ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสเชือกหรือพื้นที่ในวงกลมเสียคะแนนครั้งละ 1 คะแนน
- เสร็จแล้วไปรายงานตัว

เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ เหล่าสีบสกุลไทย. (2553). **เอกสารคำสอนรายวิชาดนตรีและกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก**. ลำปาง : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.
- ปัญญา สมบัตินิมิต. (2552). **การใช้เกมในการฝึกอบรม**. ปทุมธานี : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต กรุงเทพฯ.

บรรณานุกรม

- คลังปัญญาไทย. www.bhumibol.panyathai.or.th สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2553
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). **เกม**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จินดา ปั้นบรรจง และสุวรรณา แต่งอ่อน. (2547). **การจัดกิจกรรมนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประสานมิตร.
- ชัยวัฒน์ เหล่าสีบสกุลไทย. (2553). **เอกสารคำสอนรายวิชาดนตรีและกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก**. ลำปาง : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2551). **เอกสารคำสอนรายวิชา 3906303 การเป็นผู้นำนันทนาการ**. กลุ่มวิชานันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์ การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- นภาพร ทศนัยนา. (2538). **กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : โครงการการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปัญญา สมบัตินิมิต. (2552). **การใช้เกมในการฝึกอบรม**. ปทุมธานี : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ.
- พลศึกษา, กรม. (2553). **คู่มือผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด.
- พลศึกษา, กรม สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2544). **เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง นันทนาการเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์.
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน. (2547). **เทคนิคการเป็นผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). **นันทนาการและการจัดการ**. กรุงเทพฯ : โอเอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- สกุล โสรจัน. **เกม**. มหาสารคาม : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม.
- ศักดิ์ อินพิรุฑ. (2539). **เกมส์และเกมส์นำ**. ชุมพร : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร.

คณะกรรมการจัดทำ คู่มือผู้นำบัณฑิตการ

ที่ปรึกษา

นางแสงจันทร์ วรสุมันต์	อธิบดีกรมพลศึกษา
นายชาญวิทย์ ผลชีวิน	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นายธวัช ถาวรสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา

คณะผู้จัดทำ

นายศักดิ์ อินพิรุฑ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ เหล่าสีบสกุลไทย
นายปัญญา สมบัตินิมิต	นายภาวิน พจนอารี
นายสิทธิศักดิ์ ดำรงสกุล	นายวิณะ สุวัฒน์สุส
นายนภดพ แก้วประพันธ์	นางภักฎิญา ซามงค์
นางจิตติมา ประมลบาล	นายชัยพร รูปน้อย
นายสมโภชน์ ยิ้มพลอย	นายนิทัศน์ ปฐมภาคย์
นายไกรลาศ ผ่องสว่าง	

ผู้เรียบเรียง

นายปัญญา หาญลำยวง	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษา และการกีฬา
นางบงกชรัตน์ โมลี	ผู้อำนวยการกลุ่มวิชาการและมาตรฐานวิชาชีพ
นางปาริชาติ ชมชื่น	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ
นางสาวเอื้อมพร สวัสดิ์พงษ์	นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ