



## เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 13 - 15

### รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

### เรื่อง นันทนาการเพื่อสุขภาพ

#### ความหมาย ปรัชญาและความสำคัญของนันทนาการ

คำว่า “Recreation” เป็นคำที่มาจากภาษาลาตินว่า “Recreatio” หมายความว่า การสร้างใหม่หรือการทำให้เกิดขึ้นใหม่ หรือทำให้สดชื่นขึ้นใหม่

นันทนาการ คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้นจะต้องกระทำในเวลาว่างจากงานประจำ หรือภารกิจประจำอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัล ใด ๆ นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขใจที่ได้รับโดยตรงเท่านั้น

#### ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น เวลาว่าง กับนันทนาการ

การเล่น (Play) หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ที่ให้ความสนุกสนาน ดำเนินไปเพื่อประโยชน์ในตัวเองหรือเพื่อความพึงพอใจ ไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นที่นอกเหนือไปกว่านั้น

เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง ขบวนการที่รู้สึกนึกได้ที่ต้องดำเนินต่อไป คำนิยามของเวลาว่างดั้งเดิมได้เพ่งเล็งว่า เป็นช่วงกำหนดของเวลา ซึ่งแตกต่างไปจากเวลาที่ใช้ทำงานหรือเตรียมงาน

เวลาว่างแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เวลาว่างที่สมัครใจ (True leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ได้มาจากการถูกบังคับ เป็นเวลาที่มาจากความสมัครใจและยินยอมโดยตนเอง
2. เวลาว่างที่ไม่สมัครใจ (Enforced leisure) เป็นเวลาว่างโดยที่บุคคลไม่อยากจะมิ แต่จำเป็นต้องมี เช่น เวลาว่างในขณะที่เจ็บป่วย เวลาว่างจากการต้องออกจากงาน

#### ประโยชน์ของนันทนาการ

1. ช่วยให้คนมีความสุขสนุกสนาน ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้มีความสุขจิตใจดี แจ่มใส ปราศจากกังวลใด ๆ ปัญหาโรคจิตก็หมดไป
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเกเรของเด็กได้
4. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ ใช้เวลาว่างในทางที่ถูกไม่ สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม
5. เพื่อบำรุงขวัญแก่ทหารและตำรวจหรือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน
6. ช่วยในการพัฒนาพักผ่อนร่างกาย กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยให้คนไข้หายเร็วยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้สมาชิกในหน่วยงานต่าง ๆ สนับสนุนสามัคคีกันมากขึ้น เพราะกิจกรรมทางนันทนาการสร้างให้เกิดสังคมที่ดี

8. ช่วยให้ผู้รู้จักรักษาทรัพยากรตามธรรมชาติ สร้างสวนสาธารณะและวนอุทยานให้มีเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการชนิดหนึ่ง และต้องคอยควบคุมดูแลให้ดี

### ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities) ครอบคลุมอยู่ในขอบข่ายกิจกรรมเหล่านี้ คือ

1. **ศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)** เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องใช้มือกระทำ เช่นการฝีมือ การปั้น การประดิษฐ์เครื่องใช้ต่าง ๆ การนำวัสดุเหลือใช้มาทำให้เป็นประโยชน์ และคหกรรม

2. **กิจกรรมทางพลศึกษา เกมส์ กีฬา กรีฑา (Games, Sports and Athletics)** กิจกรรมพลศึกษา เป็นเป็นกิจกรรมหลักในกิจกรรมนันทนาการ เกมกีฬาทุกชนิดจะเป็นประเภทเดี่ยว คู่หรือทีมทั้งในร่มและกลางแจ้งรวมทั้งกีฬาทางน้ำ

3. **งานอดิเรก (Hobbies)** คนส่วนมากเข้าใจว่างานอดิเรก คือ กิจกรรมนันทนาการ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น สมมติว่ากิจกรรมนันทนาการมีอยู่ 11 ส่วน งานอดิเรกเป็น 1 ส่วนใน 11 ส่วนเท่านั้น งานอดิเรกเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างเช่นกัน เช่น ทำสวนครัว เก็บสะสมแสตมป์ เป็นต้น

4. **ดนตรี และการร้องเพลง (Music and Singing)** กิจกรรมดนตรีทุกชนิดที่ให้ความบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง

5. **การฟ้อนรำ การเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance)** กิจกรรมทั้งหลายที่เคลื่อนไหวด้วยเสียง ดนตรี ใช้ดนตรีเป็นจังหวะ การเต้นรำพื้นบ้านแบบต่าง ๆ ทั้งของไทยและนานาชาติ

6. **ละคร ภาพยนตร์ การแสดง (Drama)** ทั้งของไทยและสากล การแสดงต่าง ๆ ที่ให้ความเพลิดเพลินสนุกสนานแก่ผู้ดูและผู้ชม

7. **กิจกรรมนันทนาการภายนอกเมือง (Outdoor Recreation)** กิจกรรมนันทนาการที่ใช้ธรรมชาติ ป่าไม้ น้ำตก หาดทรายชายทะเลเป็นองค์ประกอบในการประกอบกิจกรรม

8. **วรรณกรรม การอ่าน เขียนพูด (Reading, Writing and Speaking)** กิจกรรมต่างๆ ในทางวรรณกรรม

9. **กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)** เป็นกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ทางสังคม

10. **กิจกรรมพิเศษ (Special Events)** เป็นกิจกรรมหรือโปรแกรมใด ๆ ที่จัดขึ้น เพื่อ ประโยชน์ด้านนันทนาการของประชาชน หรือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี หรือกิจกรรมทางศาสนา การฉลองและงานพิธีต่าง ๆ

11. **การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)** เป็นการบริการต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจเพื่อช่วยเหลือชุมชน สมาคมกลุ่มชนหรือสังคม

## การเป็นผู้นำเกม

เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดความสุขสนุกสนาน ฟังพอใจและเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนได้ออกกำลังกายอีกด้วย

เกมแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามลักษณะผลที่เกิดขึ้นจากการเล่น คือ

### 1. เกม ที่เกี่ยวกับทางด้านร่างกาย

เป็นการที่ตัดสินผลการเล่นด้วยความสามารถทางทักษะทางร่างกายของผู้เล่น แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

- เกม ที่เกี่ยวกับทักษะของร่างกายล้วน ๆ
- เกม ที่เกี่ยวกับทักษะของร่างกายและกลวิธี
- เกม ที่เกี่ยวกับทักษะของร่างกายและโชค
- เกม ที่เกี่ยวกับทักษะของร่างกายกลวิธี และโชคประกอบกัน

### 2. เกม เกี่ยวกับกลวิธี

เป็นเกมที่ต้องใช้กลวิธีส่วนในการเล่น เพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- เกม ที่เกี่ยวกับกลวิธีล้วน ๆ
- เกม ที่เกี่ยวกับกลวิธีและโชค

### 3. เกม ที่เกี่ยวกับโชคแต่เพียงอย่างเดียว

## ลักษณะของเกม

1. เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการ ที่มุ่งให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนานและพอใจ
2. กติกาการเล่น ไม่ยุ่งยากซับซ้อน
3. ผู้เข้าร่วมจะเป็นเพศหรือวัยใดก็ได้ จำนวนของผู้เล่นเข้าร่วมก็ไม่จำกัด
4. เวลาการเล่นใช้ไม่มากนัก
5. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเล่น ง่ายราคาไม่แพง
6. เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะการเล่นที่ยาก แต่มุ่งส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
7. มีคุณค่าในการเสริมสร้างลักษณะการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

## จุดมุ่งหมายในการเล่นเกม

1. เพื่อสร้างความสนุกสนาน ความพอใจให้กับผู้ร่วมเล่นทุกคน
2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ
4. เพื่อส่งเสริมการมีสัมพันธภาพอันดีในระหว่างผู้ร่วมเล่นด้วย
5. เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย



## ผู้นำเกม

ผู้นำเกม หรือพูดได้อีกว่า ผู้สอนเกมนั้น จะมีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้การเล่นเกมนั้นเกิดความสนุกสนานเป็นที่พอใจแก่ผู้เข้าร่วม เพื่อให้การเล่นเกมนั้นบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ผู้นำเกมควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในเกม และสามารถดัดแปลงเกมเหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้เล่นได้
2. มีความรู้ด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับพัฒนาการมนุษย์
3. เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถเข้าได้กับบุคคลทุกระดับ
4. เป็นผู้นำที่ดี สามารถเป็นตัวอย่างให้กับผู้ร่วมเล่นได้
5. มีนิสัยสนุกสนาน ร่าเริง
6. มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียงในการตัดสินเกม
7. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

## หลักการนำเกม

การนำเกม ถือเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญของผู้นำอย่างหนึ่งที่จะต้องมิติดตัวอยู่ตลอดเวลา หลักการนำเกมโดยทั่วไป มีดังนี้

1. กำหนดวางโปรแกรมการสอนเกมนั้นล่วงหน้าก่อนที่จะทำการสอนจริง ๆ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ ให้พร้อมก่อนถึงเวลา
3. เริ่มสอน ควรจะบอกผู้เล่นทุกคนได้เคารพในสัญญาณที่ผู้นำกำหนดขึ้น
4. เลือกเกม ให้เหมาะกับอายุของผู้เล่น และผู้เล่นสามารถเข้าใจได้เป็นอย่างดี
5. การเล่นควรดำเนินไปด้วยความรวดเร็ว เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย
6. การอธิบาย ควรจัดผู้เล่นเป็นรูปครึ่งวงกลม และผู้นำอยู่ตรงกลางเพื่อให้ผู้เล่นสามารถมองเห็นผู้นำ
7. อธิบายเกมการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ โดยใช้ภาษาที่ง่าย ๆ
8. อธิบายกฎ กติกา การเล่นโดยละเอียดเพื่อให้ทุกคนปฏิบัติตาม
9. การเล่นควรเล่นทันทีเมื่อเกมนั้นผู้เล่นเคยเล่นมาก่อนแล้ว
10. หยุดการเล่น เมื่อผู้นำมองเห็นว่าผู้เล่นไม่สนใจการเล่นเท่าที่ควร
11. มีความยุติธรรมในการเลือกผู้ที่จะเป็นผู้นำกลุ่ม ผู้เล่น และผู้ถูกกระทำ
12. เกม ควรจะมีทั้งหนักและเบาสลับกันไป
13. ส่งเสริมให้ผู้เล่นทุกคนได้รับความสนุกสนาน โดยไม่คำนึงถึงการเป็นผู้ชนะหรือแพ้จากการเล่น
14. ผู้เล่นทุกคนควรจะร่วมเล่นเกมจนจบหลีกเลี่ยงการนำผู้เล่นออกในระหว่างการเล่น

## หลักการเลือกเกม

การเลือกเกม ควรจะพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ก่อนที่จะเล่น คือ

### 1. ความมุ่งหมายในการเล่น

- 1.1 เพื่อสร้างความสนุกสนาน
- 1.2 เพื่อสร้างความเป็นผู้นำ – ผู้ตาม
- 1.3 เพื่อฝึกทักษะกีฬา

### 2. อายุ ร่างกาย ความสนใจ และความสามารถ

การเลือกเกม ควรจะให้เหมาะสมกับสภาพอายุและร่างกายของเด็ก โดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของผู้เล่นด้วย เพื่อให้เกมบรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้

### 3. สถานที่

ความเหมาะสมของสถานที่ที่จะใช้เล่นเกม เป็นสิ่งหนึ่งที่จะต้องพิจารณาก่อนเลือกเกม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เล่นเป็นประการสำคัญ

### 4. จำนวนคน

การเลือกเกมที่ดี ต้องเลือกเกมที่สามารถให้ทุกคนเข้าร่วมมากที่สุด

### 5. อุปกรณ์

ไม่ควรเลือกเกมที่ต้องใช้อุปกรณ์มาก มีราคาแพง เป็นอันตรายต่อผู้เล่นและหายาก

### 6. กติกาการเล่น

เกมใดที่มีกติกาการเล่นมาก หรือต้องใช้เทคนิคสูง ไม่ควรเลือกมาเพราะจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเบื่อหน่าย

## ลำดับขั้นในการสอนเกม

1. บอกชื่อเกม ให้ผู้เล่นทุกคนรู้
2. จัดผู้เล่นให้อยู่ในรูปแบบที่ต้องการ
3. อธิบายวิธีการเล่นเกม รวมทั้ง กฎ กติกา การตัดสิน
4. สาธิตให้ดู เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
5. ตอบคำถามในกรณีที่ผู้เล่นไม่เข้าใจ
6. เริ่มเล่นเกม

## บรรณานุกรม

กานต์รวี นาทอง และอังคณา ศรีตะลา. 2549. เอกสารประกอบการสอนสุขภาพพลานามัยกับ

พัฒนาคุณภาพชีวิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

จรววยพร ธรณินทร์. 2533.

นันทนาการและกีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต. เอกสารคำสอน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528. นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ประพัฒน์ ลักษณ์พิสุทธิ. 2539. เกมสัปดาห์ศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

พีระพงษ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงศ์. 2536. เกม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วีระ มั่นวานิช. 2539. เทคนิคและทักษะการสอนเกม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สมบัติ กาญจนกิจ. 2540. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 2.

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2544. นันทนาการเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและ  
พัสดุภัณฑ์.