

สัปดาห์ที่ 13 – 15

เรื่อง นันทนาการเพื่อสุขภาพ

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ความหมาย ปรัชญาและความสำคัญของนันทนาการ

คำว่า “Recreation” หมายความว่า การสร้างใหม่หรือการทำให้เกิดขึ้นใหม่ หรือทำให้สดชื่นขึ้นใหม่

นันทนาการ คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น เวลาว่าง กับนันทนาการ

1. การเล่น (Play) หมายถึง กิจกรรมใดๆ ที่ให้ความสนุกสนาน ดำเนินไปเพื่อประโยชน์ในตัวเองหรือเพื่อความพึงพอใจ
2. เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง ขบวนการที่รู้สึกนึกได้ที่ต้องดำเนินต่อไป แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - เวลาว่างที่สมัครใจ (True leisure)
 - เวลาว่างที่ไม่สมัครใจ (Enforced leisure)



ประโยชน์ของนันทนาการ

1. ช่วยให้คนมีความสุขสนุกสนาน ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้มีความสุขจิตใจดี แจ่มใส ปราศจากกังวลใด ๆ ปัญหาโรคจิตก็หมดไป
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเกเรของเด็กได้
4. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี



ประโยชน์ของนันทนาการ (ต่อ)

5. เพื่อบำรุงขวัญแก้ทหารและตำรวจ
6. ช่วยในการพัฒนาพักผ่อนการใช้
7. ช่วยให้สมาชิกในหน่วยงานต่าง ๆ สนิท
สนมสามัคคีกันมากขึ้น
8. ช่วยให้รู้จักรักษาทรัพยากรตาม
ธรรมชาติ



ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

- ศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)
- กิจกรรมทางพลศึกษา เกมส์ กีฬา กรีฑา (Games, Sports and Athletics)



ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ (ต่อ 1)

- งานอดิเรก (Hobbies)
- ดนตรี และการร้องเพลง (Music and Singing)
- การฟ้อนรำ การเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance)



ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ (ต่อ 2)

- ละคร ภาพยนตร์ การแสดง (Drama)
- กิจกรรมนันทนาการภายนอกเมือง
(Outdoor Recreation)
- วรรณกรรม การอ่าน เขียนพูด
(Reading, Writing and Speaking)



ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ (ต่อ 4)

- กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)
- กิจกรรมพิเศษ (Special Events)
- การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)



การเป็นผู้นำเกม

เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดความสนุกสนาน พึงพอใจและเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนได้ออกกำลังกายอีกด้วย



เกมแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

- เกม ที่เกี่ยวกับทางด้านร่างกาย
- เกม เกี่ยวกับกลวิธี
- เกม ที่เกี่ยวกับโชคแต่เพียงอย่างเดียว



ลักษณะของเกม

1. เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการ
2. กติกาการเล่นไม่ยุ่งยากซับซ้อน
3. ผู้เข้าร่วมจะเป็นเพศหรือวัยใดก็ได้
4. เวลาการเล่นใช้ไม่มากนัก
5. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเล่น หาง่ายราคาไม่แพง
6. เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะการเล่นที่ยาก
7. มีคุณค่าในการเสริมสร้างลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี



จุดมุ่งหมายในการเล่นเกม

- เพื่อสร้างความสนุกสนาน
- เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
- เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ
- เพื่อส่งเสริมการมีสัมพันธภาพอันดี
- เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย



ผู้นำเกม

ผู้นำเกมควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- มีความรู้ความเข้าใจในเกม
- มีความรู้ด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับพัฒนาการมนุษย์
- เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ผู้นำเกม (ต่อ)

- เป็นผู้นำที่ดี
- มีนิสัยสนุกสนาน ร่าเริง
- มีความยุติธรรม
- สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี



หลักการนำเกม

- กำหนดวางโปรแกรม
- จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่
- เริ่มสอน
- เลือกเกม
- การเล่นควรดำเนินไปด้วยความรวดเร็ว
- การอธิบาย
- อธิบายเกมการเล่นให้ผู้เล่นเข้าใจ



หลักการนำเกม

- อธิบายกฎ กติกา การเล่น
- การเล่นเกมควรเล่นทันทีเมื่อเกมนั้นผู้เล่นเคยเล่นมาก่อนแล้ว
- หยุดการเล่น
- มีความยุติธรรม
- เกม ควรมีทั้งหนักและเบาสลับกันไป
- ส่งเสริมให้ผู้เล่นทุกคนได้รับความสนุกสนาน
- ผู้เล่นทุกคนควรจะร่วมเล่นเกมจนจบ



หลักการเลือกเกม

1. ความมุ่งหมายในการเล่น
2. อายุ ร่างกาย ความสนใจ และความสามารถ
3. สถานที่
4. จำนวนคน
5. อุปกรณ์
6. กติกาการเล่น



ลำดับขั้นในการสอนเกม

1. บอกชื่อเกม ให้ผู้เล่นทุกคนรู้



2. จัดผู้เล่นให้อยู่ในรูปแบบที่ต้องการ



3. อธิบายวิธีการเล่นเกม รวมทั้ง กฎ กติกา การตัดสิน



4. สาธิตให้ดู เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น



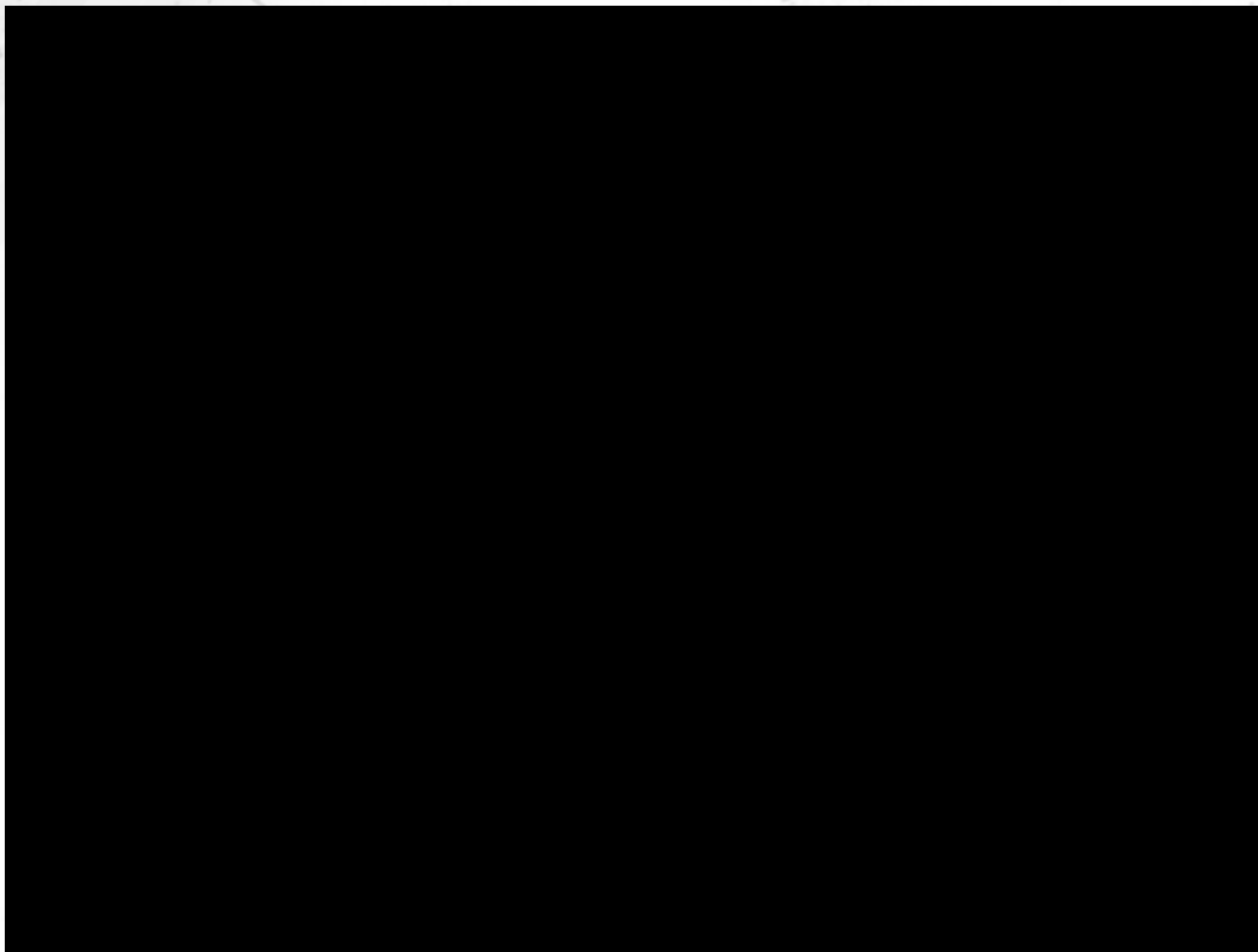
5. ตอบคำถามในกรณีที่ผู้เล่นไม่เข้าใจ



6. เริ่มเล่นเกม



VDO สาธิตการเล่นเกม



VDO ตัวอย่างสแตนด์



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

บรรณานุกรม

- กานต์รวี นาทอง และอังคณา ศรีตะลา. 2549. เอกสารประกอบการสอนสุขภาพพลานามัยกับ
- พัฒนาคุณภาพชีวิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- จรวยพร ธรณินทร์. 2533. นันทนาการและกีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต. เอกสารคำสอนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.



บรรณานุกรม

- จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528. นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. 2539. เกมสัพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงศ์. 2536. เกม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.



บรรณานุกรม

- วีระ มนัสวานิช. 2539. เทคนิคและทักษะการสอนเกม.
กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. 2540. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 2.
- หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2544. นันทนาการเบื้องต้น.
กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

