

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
พลศึกษา ม.๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญยะนิวาต
ผู้ตรวจ : นางสาวสุทธิพันธุ์ พันธุ์มี
นางสาวสิริลักษณ์ แห่งสำราญ
นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์
บรรณาธิการ : นายประพันธ์ สุนทรวรกุล
ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนยา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนนิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖
๐๘-๑๕๕๕-๙๙๖๘
๐๘-๖๓๐๐-๕๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๓๕๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญยะนิวาต
ผู้ตรวจ : นางสาวสุทธิพันธุ์ พันธุ์มี
นางสาวสิริลักษณ์ แห่งสำราญ
นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์
บรรณาธิการ : นายประพันธ์ สุนทรวรกุล
ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๖

จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม

ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนยา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนนิเบศร์
ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๕๕๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๕๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๓๕๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๒๔๑-๔๗๑-๖

ราคา : ๘๐ บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”

คำนำ



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.๔ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

เนื้อหาภายในหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด ๔ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) การเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (๒) เซปักตะกร้อ (๓) แบดมินตัน และ (๔) ฟุตซอล พร้อมทั้งกิจกรรม
และคำถามหน่วยการเรียนรู้ เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
พลศึกษา ม.๔ เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจศึกษาทั่วไป
เป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อม
รับคำติชม เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นายพิษณุ บุญยะนิวาศ

และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย

สารบัญ



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....๑

๑.๑ ความหมายของนันทนาการ.....๒

๑.๒ ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ.....๓

๑.๓ ความมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....๔

๑.๔ ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ.....๖

๑.๕ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....๘

๑.๖ หลักในการเลือกกิจกรรมนันทนาการ.....๑๕

๑.๗ ผู้นำนันทนาการ.....๑๗

๑.๘ ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ.....๒๑

๑.๙ ปัญหากิจกรรมนันทนาการในประเทศไทย.....๒๒

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....๒๙

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....๓๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เซปักตะกร้อ.....๓๑

๒.๑ ประวัติเซปักตะกร้อ.....๓๒

๒.๒ สนามและอุปกรณ์เซปักตะกร้อ.....๓๔

๒.๓ การฝึกทักษะการเล่นเซปักตะกร้อ.....๓๗

๒.๔ กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ.....๔๕

๒.๕ ประโยชน์ของการเล่นเซปักตะกร้อ.....๕๔

๒.๖ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ.....๕๕

๒.๗ การดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นเซปักตะกร้อ.....๕๖

๒.๘ มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมเซปักตะกร้อ.....๕๘

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....๖๐

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....๖๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แบดมินตัน	๖๒
๓.๑ ประวัติแบดมินตัน	๖๓
๓.๒ สนามและอุปกรณ์แบดมินตัน	๖๗
๓.๓ การฝึกทักษะการเล่นแบดมินตัน	๗๐
๓.๔ กติกาการแข่งขันแบดมินตัน	๗๐
๓.๕ ประโยชน์ของการเล่นแบดมินตัน	๗๔
๓.๖ ความปลอดภัยในการเล่นแบดมินตัน	๗๔
๓.๗ การดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นแบดมินตัน	๗๒
๓.๘ มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมแบดมินตัน	๗๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๗๙
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ฟุตซอล	๑๐๑
๔.๑ ประวัติฟุตซอล	๑๐๒
๔.๒ สนามและอุปกรณ์ฟุตซอล	๑๐๓
๔.๓ การฝึกทักษะการเล่นฟุตซอล	๑๐๘
๔.๔ กติกาการแข่งขันฟุตซอล	๑๑๔
๔.๕ ประโยชน์ของการเล่นฟุตซอล	๑๒๙
๔.๖ ความปลอดภัยในการเล่นฟุตซอล	๑๓๐
๔.๗ การดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นฟุตซอล	๑๓๑
๔.๘ มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมฟุตซอล	๑๓๒
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	๑๓๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	๑๓๕

บรรณานุกรม	๑๓๖
------------	-----

หน้า



สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

พลศึกษา ม.๕

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๕ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เซปักคอร์ท	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลคู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติกาต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง
มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน กีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดีของการกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แบดมินตัน	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลคู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติกาต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง
มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน กีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดีของการกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ฟุตซอล	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๕-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลคู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติกาต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง
มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๒ ม.๕-๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน กีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดีของการกีฬา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต



สาระที่ ๓

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ต.๑

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕ เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

พิสัยการเรียนรู้



สาระสำคัญ

จากสภาพสังคมในปัจจุบันที่มีแต่การแข่งขันและความเร่งรีบ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการเรียน ทำให้สุขภาพแย่ลง มีความวิตกกังวลและความเครียดมากขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย วิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดลงได้บ้าง นั่นคือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และก่อนที่จะทำกิจกรรมนันทนาการก็ควรศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับนันทนาการก่อน เพื่อจะได้นำมาพิจารณาในการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง แล้วทำให้ได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างที่ตั้งใจไว้

๑.๑ ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า "Recreation" มาจากคำเดิมว่า "สันนทาการ" โดยมีความหมายว่า การหลุด การสันทนาซึ่งกันและกัน ซึ่งถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เหมือนกัน แต่ยังมี ความหมายไม่ตรงกับคำว่า "Recreation" ศาสตราจารย์พระยาอนุมานราชธน ท่านจึงได้บัญญัติคำศัพท์ภาษาไทยขึ้นมาใหม่เป็นคำว่า "นันทนาการ" มาจากคำว่า "นันทน" สนธิกับคำว่า "อาการ" หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนาน

กรมพลศึกษา (๒๕๕๗) ได้ให้นิยามของคำว่านันทนาการว่า หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจการงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้น ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีวัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (๒๕๔๔) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า หมายถึง กิจกรรม โดยผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเกิดการพัฒนาด้านอารมณ์ สุข หรือเกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวนี้ อาจเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ

สมบัติ กาญจนกิจ (๒๕๕๗) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า หมายถึง สวัสดิการสังคม เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการนั้นมีอยู่อย่างหลากหลายรูปแบบ จึงจำเป็นต้องมีพื้นที่ในการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ พอสมควร เพราะกิจกรรมบางกิจกรรมไม่ได้มีผู้เล่นเพียงคนเดียว ส่วนใหญ่จะมีเพื่อน ๆ หรือกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจในแบบเดียวกันเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการด้วย ดังนั้น พื้นที่สาธารณะจึงมีความสำคัญที่รัฐบาลหรือผู้บริหารส่วนชุมชนต้องมีหน้าที่จัดทำให้ชุมชน เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ลานกีฬาทั้งกลางแจ้งและในร่ม หรือจะเป็นแหล่งนันทนาการขนาดใหญ่ เช่น สวนสัตว์ อุทยานแห่งชาติ เป็นต้น

สรุป นันทนาการ หมายถึง ประสพการณ์หรือกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลได้เลือกสรรและเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ในเวลาว่างจากภารกิจประจำอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนหรือรางวัลใด ๆ เป็นการเข้าร่วมโดยไม่มีภาระบังคับไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม แล้วทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ ความสนุกสนาน และมีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการสามารถกระทำได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับเพศ วัย และความสนใจของแต่ละบุคคล



รูปที่ ๑.๑ กิจกรรมนันทนาการ

๑.๒ ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

๑. เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของตัวบุคคลนั้น ๆ และต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เต็มใจ และยินดีโดยไม่มีการบังคับ
๒. เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง คือใช้เวลารว่างหลังจากประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น ว่างจากการทำงาน การเรียน หน้าที่ประจำ หรือการทำภารกิจส่วนตัว
๓. เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมได้รับความสนุกสนาน มีความพึงพอใจ และได้รับผลโดยตรง ทำให้เกิดความสุขและยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อีกด้วย



รูปที่ ๑.๒ นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานและความพึงพอใจ

๔. เป็นกิจกรรมที่มีการกระทำโดยใช้ร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ต้องมีการกระทำตลอดจะไม่อยู่นิ่งเฉย โดยกิจกรรมต่าง ๆ มีรูปแบบลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น การเล่นเกมที่ทำงานศิลปะ ดนตรี กีฬา เป็นต้น
๕. เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดนิสัยที่สนใจกว้างไกล นันทนาการมีกิจกรรมหลายอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง รูปแบบของนันทนาการมีให้เลือกตามความต้องการในทุกเพศทุกวัย ทุกคนสามารถเลือกได้ตามความพอใจในแต่ละกิจกรรม
๖. เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและก้าวหน้า และสามารถยืดหยุ่นตามความต้องการ

๗. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นกิจกรรมที่นอกจากจะทำให้มีความสุขและความสบายใจแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามอีกด้วย
๘. เป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับและต้องการ กิจกรรมหลายอย่างที่ผู้เข้าร่วมชื่นชอบและสนใจเข้าร่วม แต่ถ้าสังคมไม่ยอมรับจะไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงควรพิจารณาถึงการยอมรับของสังคมด้วย
๙. เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมด้วย
๑๐. เป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอาชีพ เช่น การตกปลาในเวลาว่าง เพื่อความผ่อนคลายและเพลิดเพลินกับบรรยากาศของการตกปลาและทิวทัศน์



รูปที่ ๑.๓ การตกปลาเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความผ่อนคลายและเพลิดเพลิน

๑.๓ ความมุ่งหมายของนันทนาการ

ความมุ่งหมายของนันทนาการนั้นมีหลายประการ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการมีความเกี่ยวข้องตั้งแต่องค์กรที่มีขนาดเล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุดนั่นก็คือ “ครอบครัว” ไปจนถึงระดับประเทศ นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเป็นที่ยอมรับของสังคม ความมุ่งหมายของนันทนาการ มีดังนี้

๑.๓.๑ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง จึงมีผลทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ ทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย



รูปที่ ๑.๔ ความมุ่งหมายอย่างหนึ่งของนันทนาการ คือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

๑.๓.๒ เพื่อช่วยส่งเสริมความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการทำให้คลายความเครียดจากชีวิตประจำวัน ซึ่งสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันตลอดเวลา ทั้งในเรื่องการทำงานและการเรียน จึงส่งผลทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้

๑.๓.๓ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ครอบครัวมีความสุข

ครอบครัวเป็นสถาบันหลักและสำคัญมาก เนื่องจากเป็นสถาบันแรกที่ทุกคนต้องใช้เวลาร่วมกัน ดังนั้น การได้ทำกิจกรรมนันทนาการด้วยกันก็จะช่วยให้ครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกันด้วยความรัก ความสามัคคี และมีความสุข

๑.๓.๔ เพื่อส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี

เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการโดยเฉพาะกิจกรรมประเภทกีฬา จะช่วยสอนให้รู้จักกฎระเบียบ กติกา และข้อบังคับต่าง ๆ รวมถึงสอนให้รู้จักแพ้ ฐานะ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต่างช่วยส่งเสริมพลเมืองให้เป็นคนดีในสังคม

๑.๓.๕ เพื่อช่วยส่งเสริมความเป็นมนุษย์

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมความจริงใจของทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ช่วยส่งเสริมความเป็นหนึ่งเดียวกันในหมู่คณะ ช่วยประสานวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน สร้างมิตรภาพของมนุษย์

๑.๕ ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุข ความพอใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ โดยมีความสำคัญทั้งต่อตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ดังนี้

๑.๕.๑ ความสำคัญต่อบุคคล

นันทนาการเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง และต้องมีความรับผิดชอบในการที่จะสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาลซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการนันทนาการให้แก่ประชาชน อีกทั้งยังต้องให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายซึ่งเป็นพื้นฐานของการนันทนาการในประเทศ บุคคลที่ขบถใช้เวลาว่างของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชน เมื่อได้ทำแล้วจะทำให้เกิดความสุขและความพอใจ จึงนับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการที่มีความรับผิดชอบที่ต้องทำในฐานะเป็นบุคคลในสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญต่อบุคคล

๑.๕.๒ ความสำคัญต่อครอบครัว

เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบันทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสดูแลอยู่ร่วมกันพร้อมหน้าเหมือนในสมัยก่อน พ่อแม่ไม่ค่อยได้เอาใจใส่สำหรับในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

ส่วนมากจะใช้เวลาร่วมกันในบ้าน ปลอ่ยให้ลูก ๆ ใช้เวลาร่วมกันเองโดยปราศจากการควบคุม จึงทำให้เด็กใช้เวลาไปในทางที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การที่สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีส่วนทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความห่างเหิน ขาดความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีของคนในครอบครัว ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเยาวชนขึ้นได้ ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงควรหันมาเอาใจใส่ดูแลลูกหลานด้วยการร่วมทำกิจกรรมกับเด็ก ๆ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการนั้นสามารถใช้เป็นสื่อในการเสริมสร้างให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีของคนในครอบครัว และยัง能够帮助ลดช่องว่างทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้จักบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองอีกด้วย



รูปที่ ๑.๕ กิจกรรมนันทนาการสามารถใช้เป็นสื่อในการเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีของคนในครอบครัว

๑.๔.๓ ความสำคัญต่อชุมชน

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อทุกชุมชนทั้งในเมืองและชนบท เนื่องจากประชาชนทุกคนล้วนมีเวลาเป็นของตัวเองเพื่อใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดจากภารกิจประจำวัน ซึ่งสามารถช่วยทำให้เกิดความเพลิดเพลิน มีความสุข และความพอใจในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันต่อไป ดังนั้น ชุมชนจึงควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อให้ประชาชนในชุมชนนั้น ๆ ได้ใช้เป็นที่พักผ่อนกิจกรรมและพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศูนย์เยาวชนและนันทนาการ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ สวนพฤกษชาติ เป็นต้น กิจกรรมนันทนาการนั้นช่วยในการพัฒนาชุมชนได้หลายด้าน ได้แก่

๑. ทำให้คนรู้จักมีเหตุผล เพราะการที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น การบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้เป็นผู้ที่มีเหตุผล รู้จักเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่น
๒. ลดปัญหาอาชญากรรม เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมในชุมชนจะช่วยลดอบายมุข และแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้
๓. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี การจัดกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยจัดสภาพแวดล้อมให้เกิดความสวยงาม การส่งเสริมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งถือเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมได้อีกทางหนึ่ง

๑.๔.๔ ความสำคัญต่อประเทศชาติ

กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคี และความสงบสุขในชาติได้ เนื่องจากเมื่อประชาชนในชาติรู้จักใช้เวลาพักผ่อนทำกิจกรรมนันทนาการ รู้จักใช้เวลาในการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และปฏิบัติตามกิจกรรมตามความพอใจของตน จะช่วยให้พลเมืองของชาติมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส รู้คุณค่าของเวลาและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ประชาชนกลายเป็นคนที่มีคุณภาพ และเมื่อประชาชนในชาติมีคุณภาพก็จะสามารถช่วยพัฒนาประเทศทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า มั่นคง และสงบสุข

๑.๕ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีมากมายหลายประเภท สำหรับให้บุคคลได้เข้าร่วมทำกิจกรรมได้ตามความสนใจ โดยแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

๑.๕.๑ งานฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)

งานฝีมือและศิลปหัตถกรรมเป็นงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางศิลปะ ต้องมีความละเอียดอ่อน สามารถทำด้วยตนเองที่บ้านหรืออาจรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นชมรมขึ้นมา นอกจากนี้ยังอาจพัฒนาฝีมือทำเป็นอาชีพได้ด้วย งานฝีมือและศิลปหัตถกรรม ได้แก่ การวาดรูป งานแกะสลัก งานปั้น การประดิษฐ์ดอกไม้ งานเย็บปักถักร้อย ทำตุ๊กตาประดิษฐ์ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๖ นันทนาการประเภทงานฝีมือและศิลปหัตถกรรม

๑.๕.๒ เกม กีฬา และกรีฑา (Games, Sport, and Track and Field)

เกม กีฬา และกรีฑา เป็นกิจกรรมนันทนาการที่กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากผู้คนหันมาให้ความสนใจในสุขภาพกันมากขึ้น สามารถแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมหรือกีฬาที่ใช้สนามกลางแจ้งในการเล่น เช่น ฟุตบอล วิ่ง ปีนเขา เป็นต้น และกิจกรรมในร่ม เป็นกิจกรรมหรือกีฬาที่เล่นในโรงยิมเนเซียมหรือในห้องนันทนาการ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส หมากรุก เป็นต้น



รูปที่ ๑.๗ นันทนาการประเภทเกม กีฬา และกรีฑา

๑.๕.๓ ดนตรีและร้องเพลง (Music)

ดนตรีและร้องเพลงเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ความบันเทิง สามารถทำได้ทั้งที่บ้านร่วมกับครอบครัว ในที่ทำงาน หรือที่โรงเรียนร่วมกับเพื่อน ดนตรีเป็นภาษาสากลที่ทุกคนสามารถเข้าใจได้เหมือนกัน แต่ละท้องถิ่นจะมีเพลงและเครื่องดนตรีพื้นบ้านเป็นของตนเอง ซึ่งสามารถเลือกได้ตามความชื่นชอบและความถนัด และยังสามารถพัฒนาต่อไปเป็นอาชีพได้



รูปที่ ๑.๘ นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

๑.๕.๔ ละครและภาพยนตร์ (Drama)

ละครและภาพยนตร์เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ทั้งความรู้ ความเป็นกันเอง และความสนุกสนานเพลิดเพลิน พร้อมทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงของสังคมในยุคนั้น สามารถเลือกรับชมได้หลากหลายรูปแบบทั้งที่บ้าน โรงละคร หรือโรงภาพยนตร์



รูปที่ ๑.๙ นันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์

๑.๕.๕ งานอดิเรก (Hobbies)

งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความพึงพอใจ ซึ่งช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความสนุกสนาน สามารถช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ และสามารถทำได้ด้วยตนเอง งานอดิเรกมีหลากหลายประเภท เช่น การสะสมแสตมป์ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ถ่ายรูป เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๐ นันทนาการประเภทงานอดิเรก

๑.๕.๖ กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

กิจกรรมทางสังคมเป็นกิจกรรมนันทนาการที่กลุ่มคนในสังคมร่วมกันจัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างคนในสังคม กิจกรรมทางสังคมที่นิยมจัดขึ้น เช่น งานเลี้ยงปีใหม่ งานวันเกิด งานบวช งานแต่งงาน การฉลองเนื่องในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๑ นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม

๑.๕.๗ เต้นรำ ฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance)

เต้นรำ ฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องใช้จังหวะต่าง ๆ นิยมจัดในงานรื่นเริง เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน สามารถทำได้ทั้งที่บ้านหรือการรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นชมรม เช่น เต้นรำพื้นเมือง การรำไทย รำวง นาฏศิลป์ สี่ลาค เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๒ นันทนาการประเภทเต้นรำ ฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑.๕.๔ กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activities)

กิจกรรมนอกเมืองเป็นกิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ ที่ทำให้ได้เรียนรู้ธรรมชาติรวมถึงได้พักผ่อน เป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถและช่วยสร้างความเพลิดเพลินด้วย เช่น การอยู่ค่ายพักแรม การดูนก การไปท่องเที่ยวตามท้องที่ต่าง ๆ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๓ นันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง

๑.๕.๔ ทักษะศึกษา (Field Trip)

ทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เป็นการเดินทางย้ายไปสถานที่ใหม่ชั่วคราว เพื่อศึกษาศิลปวัฒนธรรมหรือศึกษาความก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ทำให้ได้พบสิ่งใหม่ซึ่งช่วยให้มีโลกทัศน์กว้างไกล เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใกล้ชิดกับธรรมชาติเหมือนกับการอยู่ค่าย



รูปที่ ๑.๑๔ นันทนาการประเภททัศนศึกษา

๑.๕.๑๐ การพูด เขียน และอ่าน (Speaking, Writing, and Reading)

การพูด เขียน และอ่าน เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อการสื่อสารที่มีมาแต่ดั้งเดิมของมนุษย์ การพูด เขียน และอ่าน ที่นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่

- การพูด เช่น การเล่านิทาน การโต้เถียง การปาฐกถา เป็นต้น
- การเขียน เช่น การเขียนบันทึกประจำวัน เขียนบทกวี เขียนเรื่องสั้น เขียนบทความ เป็นต้น
- การอ่าน เช่น การอ่านหนังสือทั่วไปเพื่อให้ทั้งความรู้และความสนุกสนานเพลิดเพลิน การอ่านหนังสือพิมพ์ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๕ นันทนาการประเภทการพูด เขียน และอ่าน

๑.๕.๑๑ กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary Recreation)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ โดยบุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ส่วนมากจะเป็นบุคคลหรือองค์กรเอกชนเป็นผู้ดำเนินการ เมื่อทำแล้วส่งผลให้เกิดความสุขใจ เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาชุมชน อาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัย อาสาสมัครปลูกต้นไม้ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๖ นันทนาการประเภทกิจกรรมอาสาสมัคร

๑.๖ หลักในการเลือกกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีอยู่หลายประเภท แต่ละประเภทมีลักษณะที่แตกต่างกัน และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง โดยมีหลักในการเลือกดังนี้

๑.๖.๑ เพศและวัย

ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง เช่น ผู้ชายมีร่างกายแข็งแรงจึงเหมาะกับกีฬาชกมวย ส่วนผู้หญิงเหมาะกับการเย็บปักถักร้อย ผู้สูงอายุเหมาะกับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวไม่มาก เช่น การเล่นหมากจุก ส่วนเด็กเหมาะกับกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวมาก ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกายและฝึกทักษะ



รูปที่ ๑.๑๗ ผู้สูงอายุเหมาะกับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวไม่มาก เช่น การเล่นหมากจุก

๑.๖.๒ ความรู้และความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ควรเลือกร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองมีความรู้และความสามารถ เพราะจะทำให้เกิดความสนุกสนานและไม่เบื่อหน่ายในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ถ้ามีความสามารถในการพูด ควรเลือกกิจกรรมการได้วาที

๑.๖.๓ สุขภาพร่างกาย

ควรคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นสำคัญ ในการเลือกกิจกรรมนันทนาการ เพราะการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลต่อสุขภาพและเป็นอันตรายได้ แต่ถ้าเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายจะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก

๑.๖.๔ โอกาสและสถานที่

ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ด้วยเช่นกัน เพื่อให้การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เช่น ในช่วงฤดูฝนควรเล่นกีฬาในโรงยิมเนเซียมแทนสนามกลางแจ้ง ส่วนการเดินทางท่องเที่ยวทางทะเลไม่ควรไปในช่วงฤดูฝนเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

๑.๖.๕ ขนบธรรมเนียมและประเพณี

ต้องเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับขนบธรรมเนียมและประเพณีของท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น แต่งกายให้สุภาพเวลาเข้าวัด

๑.๖.๖ อาชีพ

ควรเลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่ขัดกับอาชีพเพื่อสร้างความรู้สึกลึกแตกต่าง ไม่เบื่อหน่าย เช่น ถ้าทำงานที่ไม่ได้ใช้แรงกายมาก ควรเลือกกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก

๑.๖.๗ ค่าใช้จ่าย

ควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับรายได้และฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ไม่ควรเลือกกิจกรรมที่ต้องมีค่าใช้จ่ายสูง เช่น การท่องเที่ยว ควรเลือกท่องเที่ยวภายในประเทศแทนการท่องเที่ยวต่างประเทศ

๑.๖.๘ ประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และส่วนรวม

ควรเลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และส่วนรวม เช่น การปลูกป่า การทำฝายชะลอน้ำ เป็นต้น



รูปที่ ๑.๑๘ เลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และส่วนรวม เช่น การทำฝายชะลอน้ำ
(ที่มา : <https://www.royaloffice.th/volunteer/ทหารพรานจิตอาสา>)

๑.๗ ผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการมีความสำคัญต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับผู้นำนันทนาการได้ดังนี้

๑.๗.๑ ความหมายของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่ดำเนินการจัดการบริการ แนะนำ ช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการตามความสนใจของตนเอง โดยการดำเนินกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย การเลือกกิจกรรม การจัดเตรียมสถานที่ วิธีการดำเนินการ สวัสดิภาพและความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม รวมถึงการประเมินผลหลังจากการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้รับความพอใจ ความสุข และความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมนั้น

ศิลปะการเป็นผู้นำทางนันทนาการ (Leadership in Recreation) หมายถึง ศิลปะหรือวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้นำนันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ มีความพึงพอใจ มีทัศนคติ และมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

๑.๗.๒ ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการมีความสำคัญมาก เพราะนอกจากมีหน้าที่ต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมแล้ว ยังต้องทำหน้าที่ในการระดมรักษาความปลอดภัยให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องเป็นผู้จัดการวางแผนโครงการ และ

เป็นผู้สอนให้เจ้าหน้าที่วิทยาการและนิเทศในด้านนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจึงเปรียบเหมือนกับหัวใจของนันทนาการ ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจึงต้องเรียนรู้วิธีการศิลปะต่าง ๆ ของการเป็นผู้นำนันทนาการเพื่อประโยชน์สูงสุดของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ



รูปที่ ๑.๑๙ ผู้นำนันทนาการทำหน้าที่จัดการบริการ แนะนำ และช่วยเหลือในการเลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการและความสนใจของแต่ละบุคคล
(ที่มา : <https://goo.gl/Fzm5dA>)

๑.๗.๓ ประเภทของผู้นำนันทนาการ

กรมพลศึกษา ได้กล่าวถึงการแบ่งประเภทของผู้นำนันทนาการตามลักษณะของงานและความรับผิดชอบไว้ ๒ ประเภท ดังนี้

๑. ผู้นำนันทนาการอาชีพ ได้แก่ ผู้หน้าที่ได้รับค่าตอบแทนหรือค่าจ้างในการดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เช่น ได้รับเงินค่าสอนทักษะทางนันทนาการ เงินจากค่าบริหารงาน อาจจะเป็นประจำเดือนหรือชั่วคราว

๒. ผู้นำนันทนาการอาสาสมัคร คือ บุคคลที่ให้การบริหาร ช่วยเหลือดำเนินงานทางนันทนาการด้วยความสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนหรือค่าจ้างแต่อย่างใด

๑.๗.๔ หน้าที่ของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

๑. เรียนรู้เกี่ยวกับจุดประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นให้เข้าใจอย่างถูกต้อง

๒. วางแผนในการทำกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมให้พร้อมและเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่วางไว้

๓. เป็นผู้เริ่มดำเนินการในการทำกิจกรรมนันทนาการ หรือเลือกกำหนดให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนหนึ่งคนใดเริ่มทำกิจกรรม นอกจากนั้นต้องคอยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และเกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรม

๔. ถ้ามีผู้นำมากกว่าหนึ่งคนหรือมีผู้ช่วย ต้องกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้ชัดเจน และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อที่จะได้ไม่ทำงานซ้ำซ้อนกัน ซึ่งอาจทำให้การดำเนินกิจกรรมนันทนาการมีปัญหาได้

๕. ดำเนินการและควบคุมในการทำกิจกรรมนันทนาการตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้น เป็นไปตามแผนการและจุดประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการที่ได้กำหนดไว้

๖. ต้องระมัดระวัง คอยป้องกันอันตราย รวมถึงอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการทำกิจกรรมนันทนาการ

๗. ประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการแต่ละกิจกรรมที่ได้ทำไป จากนั้นสรุปผลในการประกอบกิจกรรมแต่ละครั้ง



รูปที่ ๑.๒๐ ผู้นำนันทนาการต้องคอยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และเกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรม

(ที่มา : <https://goo.gl/Fzm5dA>)

๘. ทำการพัฒนา ปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงลักษณะของกิจกรรม รวมถึงส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการให้ทันสมัยอยู่เสมอ สอดคล้องกับสภาพสังคมที่ได้เปลี่ยนแปลงไป และต้องเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจและตรงกับความต้องการของสมาชิกในสังคมนั้น ๆ

๑.๗.๕ คุณลักษณะของผู้นำนันทนาการ

กรมพลศึกษาได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

๑. ผู้นำนันทนาการต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาของนันทนาการ และการดำเนินงานทางนันทนาการ ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับบุคคล

๒. ผู้นำนันทนาการต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องลักษณะของนันทนาการ ประวัติความเป็นมาและพัฒนนาการ ตลอดจนความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของนันทนาการ

๓. ผู้นำนันทนาการต้องมีความรู้ในเรื่องขอบข่ายและความสำคัญของนันทนาการที่มีต่อชุมชน

๔. ผู้นำนันทนาการต้องมีความรู้ในเรื่องของนันทนาการที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งรัฐและเอกชน

๕. ผู้นำนันทนาการต้องมีความสามารถในการเป็นผู้นำกลุ่ม ให้คำแนะนำปรึกษาแก่บุคคลต่าง ๆ ทางด้านนันทนาการได้เป็นอย่างดี

๖. ผู้นำนันทนาการต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในงานอาชีพ และมีทักษะในกิจกรรมที่ต้องเกี่ยวข้องเป็นอย่างดี

๗. ผู้นำนันทนาการต้องมีความรู้ความสามารถในการวางแผน และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

๘. ผู้นำนันทนาการต้องมีความสามารถในการฝึกฝน กำกับดูแล และมอบหมายงานให้ผู้นำอาสาที่มาช่วยปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

๙. ผู้นำนันทนาการต้องมีความสามารถในการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ดี และสามารถปฏิบัติงานภายในชุมชนได้ด้วย

๑๐. ผู้นำนันทนาการควรรู้ว่า มีหน่วยงานนันทนาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการให้บริการทางนันทนาการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานที่ได้ทำอยู่ว่ามีอย่างน้อยเพียงใด

๑.๗.๖ หลักการของผู้นำนันทนาการ

เพื่อให้การดำเนินงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการประสบความสำเร็จ ผู้นำนันทนาการต้องมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. ผู้นำนันทนาการต้องเห็นความสำคัญของนันทนาการว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นของชีวิต ที่สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้มีความสุข ต้องเข้าใจถึงวิธีการเลือกกิจกรรมนันทนาการ เพื่อช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๒. ผู้นำนันทนาการต้องเข้าใจและเห็นคุณค่าของการเล่นและการพักผ่อน เพื่อที่จะได้ดำเนินงานจัดกิจกรรมให้ตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ได้ถูกต้อง

๓. ผู้นำนันทนาการต้องเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกภายในกลุ่ม และต้องหาวิธีการทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับความแตกต่างดังกล่าว

๔. ผู้นำนันทนาการต้องใช้เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ และทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ และคุ้มค่ามากที่สุดในการดำเนินงานกิจกรรม

๕. ผู้นำนันทนาการควรเน้นให้สมาชิกที่ทำกิจกรรมได้ทำงานร่วมกันมากกว่าการแข่งขันทันที ดึงดัน โดยต้องพยายามหาวิธีการดำเนินงานเพื่อลดการแข่งขันกัน

๖. ผู้นำนันทนาการควรปลูกฝังเกี่ยวกับวัฒนธรรมทางสังคมให้กับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยการศึกษาค้นคว้าเรื่องราวดังกล่าว เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้เรื่องราววัฒนธรรมทางสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับสังคมต่อไป

๗. หากการดำเนินงานกิจกรรมนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคมที่เห็นว่าไม่สมควร ผู้นำนันทนาการต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ และต้องรู้จักวิธีระงับกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

๘. ผู้นำนันทนาการควรหาทางให้ชุมชนช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนในการจัดบริการและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางนันทนาการ นอกจากนี้ต้องพยายามหาทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นด้วย

๙. ผู้นำนันทนาการต้องคอยติดตามการดำเนินงานกิจกรรมตามโครงการอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง เพื่อให้ทราบว่าการดำเนินงานนั้นเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ และเพื่อให้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นหลังจากที่สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

๑๐. ผู้นำนันทนาการที่จะประสบความสำเร็จในการจัดดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการ ต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ กล้าคิดกล้าทำ ทดลองและค้นคว้าหาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ได้รายละเอียดที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำโครงการให้บรรลุตามความเป็นจริงและความต้องการ

๑.๕ ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้าน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

๑. ส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๒. ทำให้ได้พักผ่อนและคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
๓. ช่วยส่งเสริมความคิดและสติปัญญาให้พัฒนาเพิ่มมากขึ้น

๔. ช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นจากที่เป็นอยู่

๕. ส่งเสริมให้เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น

๖. สร้างความสุขและความพึงพอใจให้กับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

๗. ช่วยส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีและช่วยลดปัญหาอาชญากรรมในสังคม

๘. ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์แข็งแรง

๙. ช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคี และความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและสังคม

๑๐. ช่วยสนับสนุนและส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

๑๑. เป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศ

๑๒. เป็นตัวช่วยในการถ่ายทอดประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของสังคม



รูปที่ ๑.๒๑ ประโยชน์ของนันทนาการข้อหนึ่งคือทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์แข็งแรง

๑.๕ ปัญหากิจกรรมนันทนาการในประเทศไทย

การดำเนินกิจกรรมนันทนาการในประเทศไทยพบว่ามีอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ อยู่อีกมากมายที่ขัดขวางไม่ให้เกิดการดำเนินงานทางด้านนันทนาการประสบความสำเร็จเท่าที่ควร โดยสาเหตุต่าง ๆ นั้นพอสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑.๙.๑ ความเข้าใจผิด

คนไทยส่วนใหญ่โดยเฉพาะในสังคมชนบทมักเข้าใจว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลารว่างเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์แทนที่จะเอาเวลามาทำงานหาเลี้ยงชีพ และถ้าเป็นเด็กการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะทำให้ผลการเรียนแย่ลง จึงไม่นิยมให้เด็กใช้เวลารว่างทำกิจกรรมนันทนาการ

๑.๙.๒ การใช้เวลารว่างในทางที่ผิด

คนไทยส่วนใหญ่ยังใช้เวลารว่างของตนไปในทางผิด ๆ และไม่เป็นประโยชน์โดยเฉพาะตามชนบท เช่น เล่นการพนัน ได้แก่ ชนไก่ ชนวัว ชกมวย ปลากัด เป็นต้น ส่วนวัยรุ่นมักใช้เวลารว่างในการรวมกลุ่มกันแข่งรถ มั่วสุมเสพยา ยกพวกตีกัน ส่วนเด็ก ๆ จะเล่นแต่เกมทั้งในคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการใช้เวลารว่างในทางที่ผิดและเป็นการใช้เวลารว่างไปในทางตรงกันข้ามกับกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น



รูปที่ ๑.๒๒ การใช้เวลารว่างในทางที่ผิด เช่น เด็กติดเกม เป็นปัญหานันทนาการอย่างหนึ่งของประเทศไทย

๑.๙.๓ การขาดความรู้

ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ไม่เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการทำกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้น ทุกฝ่ายที่มีส่วนร่วมทั้งภาครัฐและเอกชนจึงควรให้ความรู้แก่ประชาชนรวมทั้งจัดบริการให้ประชาชนได้เห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของการทำกิจกรรมนันทนาการในเวลารว่างด้วยความสมัครใจ

๑.๙.๔ วัฒนธรรม

ชนบทธรรมนิยมประเพณีและวัฒนธรรมของไทยมีความเชื่อว่า ถ้าเป็นผู้หญิงหรือโตเป็นผู้ใหญ่แล้วไม่สมควรจะกระโดดโลดเต้นเหมือนเด็ก ๆ เนื่องจากเป็นกิริยามารยาทที่ไม่ดี ไม่เรียบร้อย จากสาเหตุนี้จึงทำให้คนไทยที่เป็นผู้หญิงหรือที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจและชื่นชอบได้เต็มที่มากนัก

๑.๙.๕ การบริการไม่เพียงพอ

ในปัจจุบันสิ่งอำนวยความสะดวกและสถานที่ต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรมนันทนาการยังไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชน ดังนั้น จึงควรจัดให้มีมากขึ้นและเพียงพอกับจำนวนประชากรทั้งในระดับชุมชนจนถึงระดับจังหวัดให้ทั่วประเทศ สำหรับองค์กรเอกชนควรให้ความสำคัญในการจัดบริการกิจกรรมนันทนาการให้แก่พนักงานให้มากขึ้นด้วย

๑.๙.๖ การขาดความร่วมมือ

ในบางท้องที่หลายหน่วยงานต่างมีสถานที่และอุปกรณ์สำหรับจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นของตนเองแต่ไม่ค่อยได้ใช้ให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ในขณะที่บางหน่วยงานไม่มีสถานที่และอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการเลย ดังนั้น ทุกฝ่ายจึงควรร่วมมือและปรึกษาหารือกันในการที่จะใช้สถานที่และอุปกรณ์ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

๑.๙.๗ ขาดผู้นำนันทนาการ

ประเทศไทยยังขาดผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการที่มีทักษะ ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องอีกเป็นจำนวนมาก ส่วนที่มีความรู้และทักษะในกิจกรรมบางอย่าง เช่น การจักสาน การทำอาหาร เย็บปักถักร้อย การเล่นกีฬา เป็นต้น ยังไม่มีศรัทธาพอที่จะเสียสละเวลาของตนเองมาเป็นอาสาสมัครในการเป็นผู้นำทำกิจกรรมนันทนาการ ในความเป็นจริงผู้นำนันทนาการอาจสามารถหาได้จากชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยการขอความช่วยเหลือจากครูในโรงเรียนที่สอนวิชาต่าง ๆ เช่น ครูพลศึกษา ครูศิลปะ ครูดนตรี ครูการงานอาชีพ ครูบรรณารักษ์ห้องสมุด ครูคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ให้มาช่วยเป็นผู้นำจัดกิจกรรมนันทนาการได้เช่นกัน

๑.๙.๘ ขาดเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ

ในการวางแผนจัดทำโครงการนันทนาการในประเทศไทยยังขาดเจ้าหน้าที่ที่มีความเชี่ยวชาญ จึงทำให้กิจกรรมนันทนาการไม่ได้รับความสนใจจากประชาชนมากนัก ดังนั้น ทุกหน่วยงานโดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐจึงควรจัดให้มีการฝึกอบรม ร่วมมือกันวางแผนผลิตบุคลากรเกี่ยวกับทางด้านนันทนาการ

และควรส่งเสริมอย่างจริงจังเกี่ยวกับโครงการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ประชาชนเกิดความสนใจ และเห็นความสำคัญว่ากิจกรรมนันทนาการนั้นช่วยส่งเสริมพลานามัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

กิจกรรมปลูกป่านิเวศ โดยบริษัทโตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด

กิจกรรมปลูกป่านิเวศ (Eco-Forest) ของบริษัทโตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด ใช้หลักการปลูกป่านิเวศตามทฤษฎีของ ศ.ดร.อาคิระ มิยาวากิ โดยเริ่มต้นที่โรงงานโตโยต้า บ้านโพธิ์ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากอาสาสมัครจากหลายภาคส่วน เช่น ผู้บริหารระดับสูง ตัวแทนจากหน่วยงานราชการ องค์กรเอกชน ผู้แทนจำหน่าย บริษัทผู้ผลิตชิ้นส่วน บริษัทในเครือ ชุมชนอะเจิงเทรา สื่อมวลชน พนักงานบริษัทและครอบครัว มาร่วมกิจกรรมการปลูกป่ามากกว่า ๑๐๐,๐๐๐ ต้น ภายใน ๑ วัน โดยผลสำเร็จของการปลูกป่านิเวศ ณ โรงงานบ้านโพธิ์ หลังจากผ่านไป ๔ ปี ต้นไม้ที่ปลูกนั้นมีอัตราการรอดตาย ๙๐% อัตราการเจริญเติบโตสูง ๒-๓ เท่าของการปลูกแบบทั่วไป



รูปที่ ๑.๒๓ โรงงานโตโยต้า บ้านโพธิ์
(ที่มา : <https://goo.gl/U3AX3>)

หลักการปลูกป่านิเวศตามทฤษฎีของ ศ.ดร.อาคิระ มิยาวากิ



พันธุ์ไม้ที่ปลูกต้องเป็นชนิดพันธุ์ไม้พื้นเมือง (Native Species) เพื่อเป็นการคืนธรรมชาติให้กับท้องถิ่น และทำให้ง่ายต่อการดูแลรักษา



สร้างเนินดินเป็นแนวปลูกในเขตโรงงาน (Mound) เพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวดิน ช่วยในการระบายน้ำและอากาศ



เตรียมกล้าไม้ที่ปลูกในถุงพลาสติก (Potted Seedlings) ซึ่งกล้าไม้จะต้องมีระบบรากแข็งแรง โดยมีความสูงเฉลี่ยประมาณ ๘๐-๑๐๐ เซนติเมตร เพื่อให้ต้นไม้พร้อมสำหรับการปลูกในช่วงแรกของการปลูกป่านิเวศในโรงงาน



มีความหนาแน่นในการปลูก ๓-๔ ต้น ต่อตารางเมตร โดยทำการปลูกแบบสุมไม่เป็นแนวตรง เนื่องจากความต้องการแสงแดดจะเป็นการกระตุ้นการเจริญเติบโตของต้นไม้ในด้านความสูงในระยะ ๓ ปีแรก และทำให้มีการคัดเลือกตามธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด



ปลูกพันธุ์ไม้หลาย ๆ ชนิดปะปนกันทั้งไม้ยืนต้นและไม่พุ่ม เพื่อให้มีสภาพคล้ายธรรมชาติ



การปลูกมีเทคนิคแบบพิเศษ เช่น การนำกล้าไม้จุ่มน้ำ จากนั้นจึงคลุมด้วยฟางข้าว จะทำให้กล้าไม้อยู่ได้โดยไม่ต้องรดน้ำประมาณ ๑ เดือน (ในกรณีที่ไม้สามารถรดน้ำได้ต่อเนื่อง) และช่วยเพิ่มอัตราการรอดให้สูงขึ้นด้วย

บริษัทโตโยต้าได้ขยายผลกิจกรรมปลูกป่าไว้ร่วมกับผู้แทนจำหน่ายฯ บริษัทผู้ผลิตชิ้นส่วน และหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยนอกจากจะนำองค์ความรู้ด้านการปลูกป่าไปเผยแพร่ให้แก่หน่วยงานและอาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรม ยังได้มีการติดตามผลและให้คำแนะนำในการดูแลรักษาผืนป่าที่ปลูกขึ้นด้วย ซึ่งผืนป่าเหล่านี้นอกจากจะช่วยดูดซับก๊าซเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศแล้ว ยังถือเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญในการขับเคลื่อนประเทศไทยให้กลายเป็นเมืองสีเขียวอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต



รูปที่ ๑.๒๔ กิจกรรมปลูกป่าไว้ของ บริษัทโตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด

(ที่มา : <https://www.toyota.co.th/news/WZ02IBJ>)

หลักการและแนวคิดจากกิจกรรมการปลูกป่าสามารถนำไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม คือ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองนั้น การปลูกป่าเป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ได้เพื่อนเพิ่มมากขึ้น รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น รู้จักการแบ่งหน้าที่ ฝึกความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ได้รับมอบหมาย ทำให้ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ และยังทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม

ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม การปลูกป่าเป็นการช่วยปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมเห็นความสำคัญของป่าและช่วยกันอนุรักษ์ ส่งเสริมให้คนหันมาปลูกป่า ทำให้สภาพแวดล้อมในชุมชนดีขึ้น ทำให้คนในสังคมรู้จักการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม คนในสังคมมีความรักและสามัคคีกันมากขึ้นจากการทำกิจกรรมปลูกป่าร่วมกัน

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม รวมไปถึงประเทศชาติ ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ การได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้อีกด้วย

แหล่งเสริมเพิ่มความรู้

- <https://www.youtube.com/watch?v=F1bzAmHE1nE>
นันทนาการคือชีวิต ตอน ๑ (นันทนาการ คือ ชีวิต)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ugsY9czPigY>
นันทนาการคือชีวิต ตอน ๒ (รู้จักกับนันทนาการ)
- <https://www.youtube.com/watch?v=WYdEmGnlank>
นันทนาการคือชีวิต ตอน ๓ (มาทำนันทนาการกันเถอะ)

สรุปสาระสำคัญ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยความสมัครใจตามความถนัดหรือความสนใจของแต่ละบุคคล จะช่วยเสริมสร้างประสบการณ์และพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก่อประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและส่วนรวมได้ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถทำได้ด้วยตนเองหรืออาจทำเป็นกลุ่ม โดยมีผู้นำนันทนาการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์สูงสุดตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม แต่ทั้งนี้ยังมีสาเหตุที่ทำให้การทำกิจกรรมมีอุปสรรคและปัญหาที่ทำให้การปฏิบัติไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นการให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติจะทำให้บุคคลตระหนักและเห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น



กิจกรรมการเรียนรู้

๑. ให้นักเรียนแต่ละคนไปศึกษา ค้นคว้า เพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ที่มีการจัดขึ้นในปัจจุบัน แล้วสรุปลงในสมุดบันทึก
๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามเลขที่กลุ่มละ ๕ คน แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับการนำแนวคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม สรุป แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
๓. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจกลุ่มละ ๑๐ คน แล้วให้แต่ละกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการกลุ่มละ ๑ กิจกรรม จากนั้นให้เชิญชวนนักเรียนในโรงเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมที่แต่ละกลุ่มจัดขึ้น แล้วบันทึกผล



คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะอย่างไร
๒. นักเรียนมีวิธีในการพิจารณาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างไรบ้าง
๓. ในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการอะไรบ้าง อธิบายและยกตัวอย่างประกอบ
๔. ปัญหาในนันทนาการในประเทศไทยมีสาเหตุจากอะไรบ้าง
๕. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลักษณะใดเป็นการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และแบบใดที่เป็นปัญหา
๖. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์อย่างไร
๗. ผู้นำนันทนาการต้องมีลักษณะอย่างไร ใครสามารถเป็นผู้นำนันทนาการได้บ้าง
๘. นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอะไรบ้าง หากไม่เคยเข้าร่วมนักเรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอะไร ยกตัวอย่างมา ๕ กิจกรรม
๙. กิจกรรมนันทนาการอะไรบ้างที่สามารถทำได้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ยกตัวอย่างมา ๕ กิจกรรม
๑๐. หากนักเรียนปลูกผักสวนครัวเป็นกิจกรรมนันทนาการ นักเรียนคิดว่ากิจกรรมดังกล่าวมีความสำคัญต่อตัวนักเรียน ครอบครัว และชุมชนอย่างไร