



บทที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีและประเภทของนันทนาการ

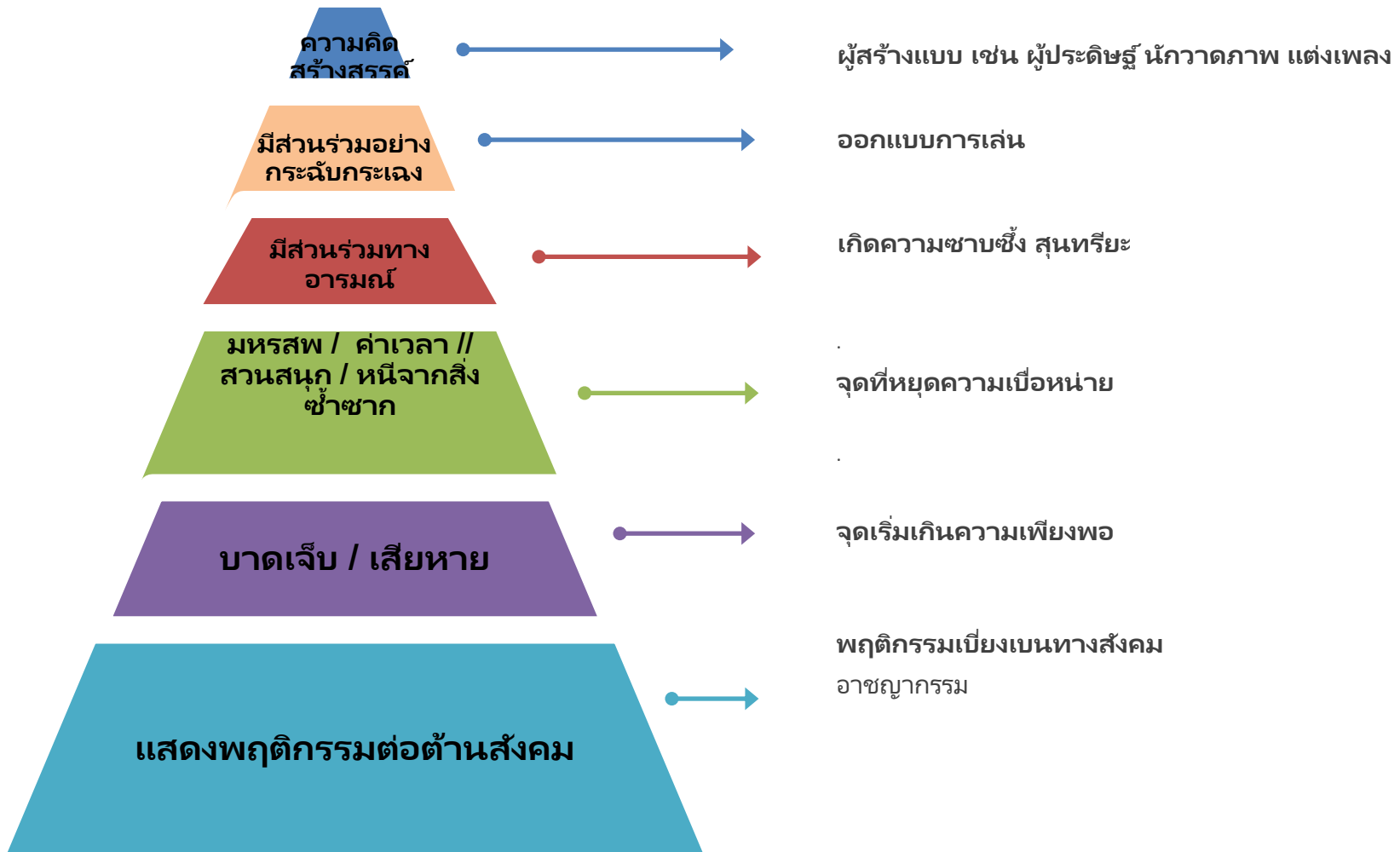
Recreation Theory

นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ (Needs-Serving)

- **Slavson-1972** “นันทนาการเสมือนประสบการณ์การบริการความต้องการ นันทนาการเป็นการแสวงหาความพอใจในความต้องการภายในนันทนาการก่อให้เกิดความพอใจ”
- **Nash-1960** นันทนาการเป็นสื่อสำหรับการสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายใน นันทนาการเป็นการแสดงออกในทางที่ดีต่อความต้องการในช่วงเวลาว่าง เขาประเมินกิจกรรมในด้านการสร้างคุณค่าทางสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม ซึ่งแนวนี้ได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมหรือเรียกว่า **ลีลาชีวิตเพื่อเน้นนันทนาการ (Recreation Life Style)**”

รูปแบบการมีส่วนร่วมของแนว

ลีลาชีวิตเพื่อเน้นันทนาการ (Recreation Life Style)



ทฤษฎีของแนชเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ (Nash:Philosophy of Recreation)

- นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่าง (อิสระ) ที่ความหมายในการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง แสดงวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์
เปรียบเทียบได้ว่ากิจกรรมนันทนาการกับความสุขเป็นสิ่งที่ต้องมา
ด้วยกัน
- ภาพลักษณ์ความสุขของมนุษย์คือ การร้องเพลง สร้างสิ่งแปลกใหม่
เต้นรำ เรียนรู้เรื่องของทะเลทราย เล่นกันระหว่างลูกหลานและปู่ย่า อ่าน
สิ่งต่างๆ มีจินตนาการที่กว้างไกล ซึ่งแนชสรุปว่า “การเล่นในสมัยเด็ก
เป็นการเตรียมตัวเพื่อนันทนาการในวัยผู้ใหญ่และเป็นการฝึกที่
จะทำงาน”

นันทนาการ คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง (อิสระ)

- **Recreation as Leisure Time Activity**
- คือกิจกรรมต่างๆ ที่คนเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระต้องเตรียมกิจกรรมและการจัดกิจกรรมอย่างมีความรู้ว่าจะสามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้



(Neumeyers, M and Neumeyers, E)

- นิวไมเยอร์ส กล่าวว่า

“นันทนาการคือ กิจกรรมส่วนบุคคลและส่วนรวมในช่วงเวลาว่าง การเล่นเป็นนันทนาการของเด็ก ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับความพึงพอใจ และส่งผลให้เกิดความสนุกสนานร่าเริงทันที”



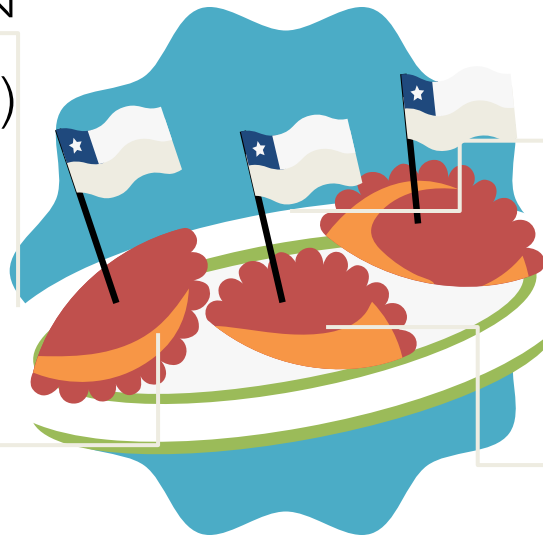
องค์ประกอบนั้นทางการของนิวไมเยอร์ส



พฤติกรรมการแสดงออก

ในขณะช่วงเวลาว่าง

(อิสระ)



มีประโยชน์คุณค่า
ภายในจิตใจ

มีสิ่งล่อใจเป็นรางวัลใน
กิจกรรม

มีสภาวะทาง
สังคมและ
วัฒนธรรม

นันทนาการคือ สิ่งที่กำหนดคุณค่าของตนเองและสังคม

- **Recreation as Value to Individual+Society**
- **Miller and Robinson** กล่าวว่า “นันทนาการคือ กระบวนการที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่า การเล่นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนา ทำให้เกิดการค้นหาในสิ่งต่างๆในตัวเอง เช่น ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์”
- คือ การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การกระทำที่หลากหลายและยืดหยุ่นได้ มีส่วนร่วมในการกระทำด้านต่างๆของมนุษย์ให้มีความสมดุลกัน
- นันทนาการเป็นการแสดงออกมาเอง จะทำให้มนุษย์มีทางเลือกของตนเองในวิถีทางที่พึงพอใจ

Shiver

- ไชเวอ์ เขียนตำราชื่อ หลักการบริการนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ
- กล่าวว่า “การเล่นและนันทนาการ มีความหมายเหมือนกัน ซึ่ง นันทนาการเกิดจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุล พวกเราก็สามารถแก้ไขได้”
- เชื่อว่า ความสมดุลอาจเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างกันในคุณค่าของนันทนาการกับนันทนาการในแต่ละช่วงเวลา
- คุณค่าของนันทนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้ว ส่วนนันทนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำหรือร่วมกิจกรรม

ประเภทและการเลือกกิจกรรมนันทนาการ



ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 15 ประเภท

1. นันทนาการศิลปหัตถกรรม (**Arts and Crafts**) หมายถึงการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ งานศิลปะที่ทำขึ้นด้วยมือ เป็นงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ เช่น วาดรูป(กระดาษ ผ้า ฝาผนัง กระเป๋า) แกะสลักงานปั้น การประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้



- กิจกรรมประเภทศิลปะหัตถกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตนเองสร้างสรรค์สิ่งต่างๆได้อย่างอิสระ





The image displays a grid of 20 Padlet posts, each featuring a different hand-drawn artwork or a photo of a person holding their creation. The posts are arranged in a roughly rectangular layout with varying orientations. Each post includes a title, a photo of the artwork, and a comment box with a heart icon and the text 'Add comment'. The artworks include:

- A drawing of a large eye.
- A drawing of a butterfly.
- A drawing of a girl's face.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.
- A drawing of a girl's face with a butterfly.

Each post also includes a comment box with a heart icon and the text 'Add comment'. The posts are:

- Anonymous 11h: นางสาวกรรณก หน่อเอียด 61123449134
- Anonymous 3h: นางสาวพิมพ์ลภัส สวัสดิ์ 61123449019
- Anonymous 17h: 61123449048
- Anonymous 3h: นางสาววิไลลักษณ์ คุณทวีทรัพย์ 61123449117
- Anonymous 3h: เภทวิมล บินทอง 61123449132 | ปล. ขออภัยได้mask ค่ะขี้เกียจแต่ง หน้า55555555
- Anonymous 3h: นพรัตน์ อ่างอจาง 61123449119
- Anonymous 15h: นพรัตน์ อ่างอจาง 9027 (001) | น.ส.นพรัตน์ อ่างอจาง
- Anonymous 15h: นางสาวอลดา กลิ่นสร้อย 61123449192
- Anonymous 15h: นางสาวนภสร สิทธิจินดา 61123449024
- Anonymous 15h: น.ส.ชัญญา สิงขรวิชัย 9156
- Anonymous 11h: น.ส. พิมพ์ชนก ทวีทรัพย์สมบุรณ์ 61123449101
- Anonymous 4h: อังคณา อินอนุโชค 61123449098
- Anonymous 15h: น.ส. ชัญญาชวาง วงศ์ตานาพย์ 61123449152

2.นันทนาการเกมกีฬา (**Games, Sport and Track & Fields**) เป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สถิติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย อาจใช้อุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ไม้ตี มักจัดในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิม ลานกิจกรรม แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ **Outdoor Games & Indoor Games**



- ในการเล่นหรือการแข่งขัน จะมีกฎ กติกาในการเล่นเฉพาะแต่ ละชนิดเกม
- เกมกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทาย ความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม ได้รับความนิยมสูง เป็นที่ แพร่หลาย
- สามารถเลือกเข้าร่วมได้ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ทั้งหญิง ชาย ผู้พิการ



**“BANPU B-Sports Thailand 2019”,
a massive board game competition in Thailand!**

The 2nd national board game championship announces the winners



3. นันทนาการการเต้นรำ (**Dance**) เป็นกิจกรรมการแสดงออก ผ่านการเคลื่อนไหว ในท่าทางต่างๆ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา การเต้นรำ ฟ้อนรำ เป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะต่างๆ เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน เช่น เต้นรำพื้นเมือง การรำไทย รำวง ลีลาศ



4. นันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (**Field Trip**) เป็นกิจกรรม
สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบน่าสนใจ หรือสิ่งดึงดูด
ความสนใจ (**Attractions**) เป็นการศึกษาสิ่งแวดล้อมที่สร้าง
ขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม ศิลปวัฒนธรรม ตามวัด สถานที่สำคัญ
ทางประวัติศาสตร์ต่างๆ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา
การเมือง วิทยาศาสตร์ อารักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพ
ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา บันเทิง และการ
อาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ









5. นันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

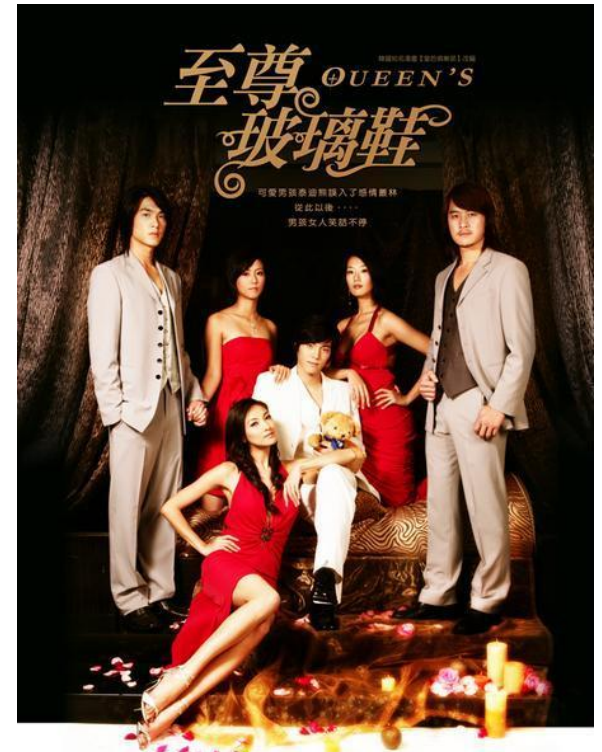
- อารมณ์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ แล้วส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคน หากเหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วเกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ **อารมณ์สุข**
- อารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะคือ อารมณ์สุขสนุกสนาน (**Fun**) เน้นการเคลื่อนไหว กระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ตลก ขำขัน เช่น การเต้นรำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพูดคุยสนทนา เล่นกีฬา



- และอารมณ์สุขสงบ (**Peace**) เน้นการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น พัฒนาตนเอง ในด้านจิตใจและสติปัญญา เช่น การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลงแล้วผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน



6. นันทนาการการละคร (**Drama**) เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออก ละครและภาพยนตร์ นันทนาการประเภทนี้ให้ความรู้ ความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลิน สะท้อนสภาพจริงในสังคม อาจเกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฟื้นฟูจิตนาการ





- นาฏศิลป์
- อุปรากร
- ละครพุด



- ละครรื่อง
- ละครรำ
- ละครชาติตรี
- มโนราห์
- โขน
- หนังตะลุง
- หุ่นกระบอก



‘12 สิงหาคม 2564 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ’ มุทนิธิ
ส่งเสริมศิลปาชีพฯ ชมการแสดงโขน ‘สี่มรรคา-ศึกมัยราพณ์-พรหมาศ’
ศิลปกรรมจากงานชั้นครูสี่ศิลป์ที่เป็นมรดกและวัฒนธรรม



7. นันทนาการงานอดิเรก (**Hobbies**) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีความสุข เพลิดเพลิน ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกาย จิตใจ เช่น การสะสมแสตมป์/เหรียญ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การถ่ายรูป วาดภาพ





dance



painting



cooking



fishkeeping



playing an instrument



singing



reading



playing computer games



listening to music



- 8. นันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music & Singing)
ดนตรีและร้องเพลง เป็นนันทนาการที่ให้ความบันเทิง ทุกชาติ
ทุกภาษาสามารถเข้าใจได้ เป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร ถ่ายทอด
ความรู้สึก เป็นการระบายอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด



เทศกาลดนตรี

K-JOY

VOICE OF A UNIVERSE x LIVE LOOP ASIA
**POST - LOOP
MUSIC FESTIVAL**
AND SECOND HAND MUSIC MARKET

19 . 01 . 20

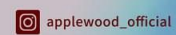
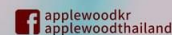
BROWNSTONE STUDIOS
FREE ENTRY 1PM-1AM



2020
APPLEWOOD FESTA
IN BANGKOK
Keep Going



JANUARY 18, 2020 (SAT) 7PM | IMPACT ARENA, MUANG THONG THANI
TICKET AVAILABLE FROM DECEMBER 10, 2019 FROM 1PM ONWARDS



APPLEWOOD APPLEWOOD
THAILAND

**love
IS
hear**

เมื่อคนหูดีฟังดนตรีพร้อมคนหูหนวก
คอนเสิร์ตเดียวครบทุกสัมผัส...
ให้คุณ “ได้ยิน” ดนตรีกว่าที่เคย

เสาร์ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2563

18:00 น.

จ. ขอนแก่น



Drive-in Concert

นวัตกรรมอีกหนึ่งทางเลือกของการชมคอนเสิร์ต ในยุค New Normal

- **Mads Langer** ศิลปินชาวเดนมาร์ก เปิดคอนเสิร์ต drive-in ที่ให้คนดูขับรถเข้ามาจอดหน้าเวทีแล้วสนุกไปพร้อมกัน
- **Keith Urban** นักร้องนักแต่งเพลงชื่อดังจากออสเตรเลีย ต้องการจัดคอนเสิร์ตเพื่อขอบคุณเหล่าหมอ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ทุกคนในโรงพยาบาลที่อเมริกา
- ในเยอรมันก็มีแก๊งดีเจที่รวมตัวกันจัด drive-in outdoor rave ครั้งแรกขึ้นมา โดยจำกัดรถที่จะเข้ามาร่วมงานแค่ 250 คันและคันหนึ่งมาได้แค่ 2 คนเท่านั้น

DRIVE IN CONCERT



เกาหลี



ททท. ร่วมกับ ช้าง ยกระดับการจัดงานคอนเสิร์ต ให้ คนเมืองสนุกบนรถตุ๊กตุ๊ก ได้แบบ “เว้นระยะห่าง”

- “Amazing Thailand TUK TUK Festival Powered By Chang Music Connection” ภายใต้คอนเซ็ปต์ The world’s first TUK TUK drive-in music festival

- ได้รับอรรถรสความสนุกอย่างเต็มที่ สร้างสรรค์กิจกรรมใหม่
- สร้างมาตรฐานให้เป็นงานอีเว้นท์ต้นแบบ ที่จะทำให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์ทางดนตรีที่ดี มีความสุขและความมั่นใจเรื่องความปลอดภัยด้านสุขอนามัยไปพร้อมกัน



9.นันทนาการกลางแจ้งหรือนอกเมือง (Outdoor Recreation)

- ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ช่วยสร้างความซาบซึ้งและความเข้าใจในธรรมชาติและช่วยกลมเกลียวให้มนุษย์มีความเข้าใจในระบบนิเวศวิทยาที่จะต้องสร้างความสมดุลกับธรรมชาติและสิ่งมีชีวิต
- แหล่งนันทนาการ เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์





10. นันทนาการสังคม (**Social Activities**) กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนในสังคมร่วมจัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมาย เดียวกัน ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความ สามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น ปลูกต้นไม้ งานเลี้ยงปีใหม่ งาน เลี้ยงวันเกิด



11. นันทนาการในโอกาสเทศกาลพิเศษ (Special Events)

- เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน

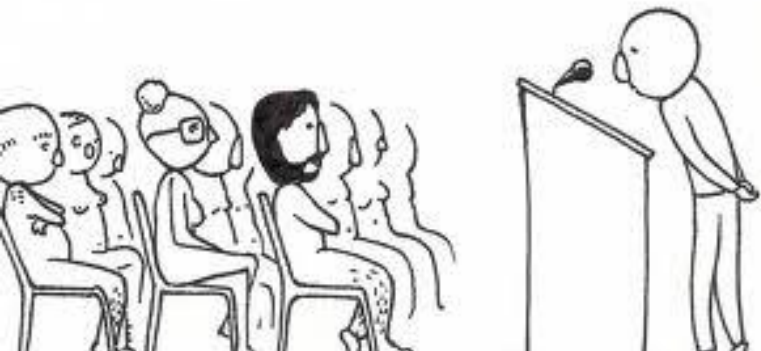


12. นันทนาการวรรณกรรม



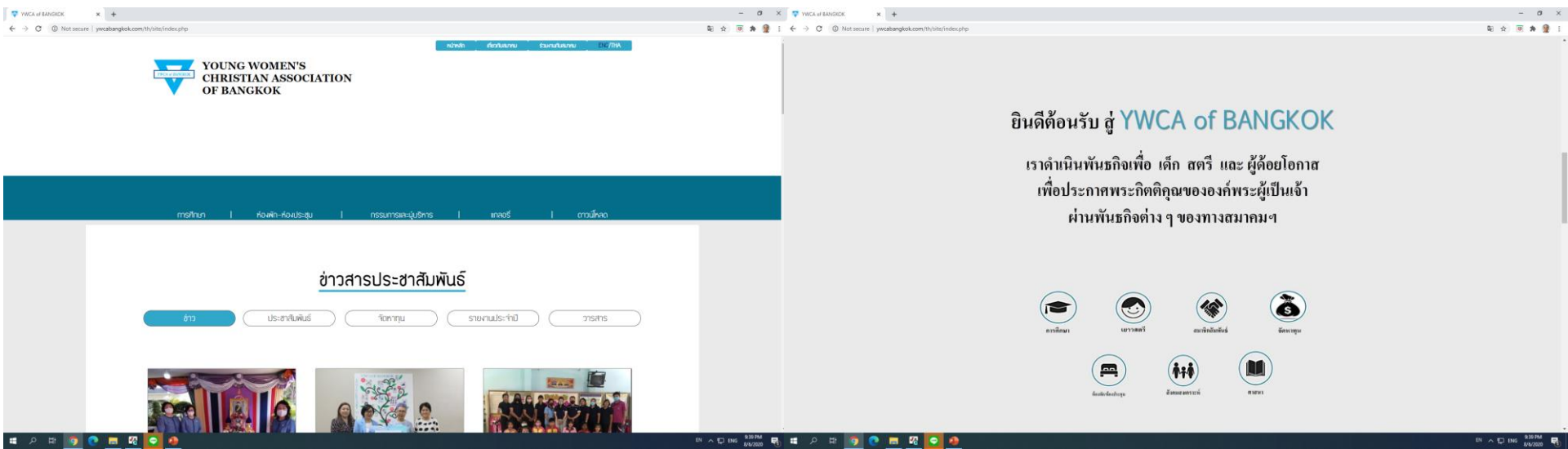
(Speaking Writing and Reading)

- เป็นนันทนาการที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ และสามารถจัด
ได้ทุกระดับทั้งวัยและเพศ ก่อให้เกิดการแสดงออกแห่งตนอย่าง
สร้างสรรค์ เกิดการพัฒนาจินตนาการ เช่น การอ่านนวนิยาย อ่าน
หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เขียนหนังสือ พูดโต้วาที เล่นนิทาน สภากาแฟ
พูดในที่ชุมชน



13. นันทนาการ การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

- เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชน อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสิ่งจ้างรางวัล ช่วยเสริมทักษะและสร้างคุณภาพชีวิต เช่น การพัฒนาชุมชน ลูกเสือชาวบ้าน YMCA YWCA สมาคมบ้านเยาวชน



14. นันทนาการ พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

- กิจกรรมประเภทนี้เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ เกิดขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การดูแลโภชนาการ



15. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ (Group Relations & Human Relations)

- เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานร่วมมือของกลุ่ม ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มสังคมในวิถีประชาธิปไตย มีประโยชน์ต่อการเป็นผู้นำและผู้ตามให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี



การเลือกเข้าร่วมกิจกรรม

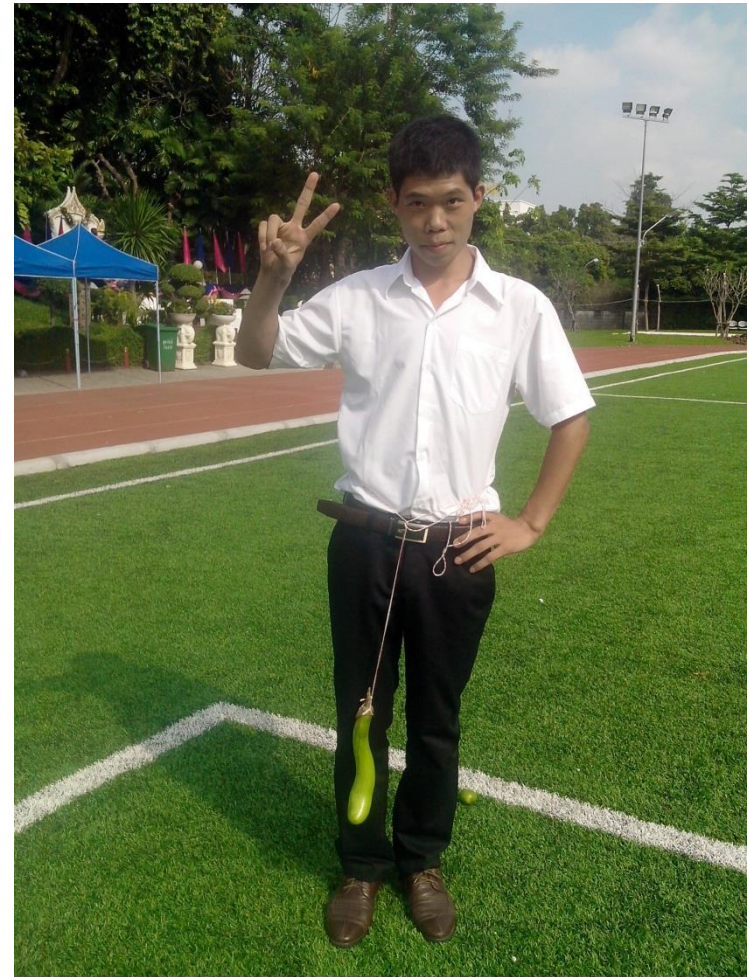
- กิจกรรมในชุมชน มักเป็นงานเทศกาลต่างๆ เช่น งานสงกรานต์ งานลอยกระทง



- กิจกรรมในที่ทำงาน เช่น ห้องออกกำลังกาย สนามกีฬา งานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างพนักงาน



- กิจกรรมในโรงเรียน เช่น งานกีฬา นักเรียน งานวันเด็ก



กีฬาท่องเที่ยวน้องพี่สานสัมพันธ์



- กิจกรรมในครอบครัว ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อาจเป็นงานอดิเรกที่ทำร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหาร การเที่ยวช่วงวันหยุด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความอบอุ่นมากขึ้น





- ให้นักศึกษาออกแบบ สร้างสรรค์ผลงาน
Creative & DIY คนละ 1 ผลงาน
- ถ่ายภาพตัวเองกับผลงาน ส่งลงใน
<https://padlet.com/sasitornc/h/s08p3ia03eg39x1n>
- ระบุชื่อ-นามสกุล รหัส
- ส่งภายในวันพฤหัสบดีที่ 16 กันยายน 64 ก่อน
18.00
- เดี่ยว 10 คะแนน





THANKS!