



กรมพลศึกษา

ผู้นำบัณฑิตทางการ



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เพื่อการศึกษา ห้ามจำหน่าย



กรมพลศึกษา

ผู้นำบัณฑิตทางการ



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

กรมพลศึกษา. สำนักนันทนาการ. กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน.

ผู้นำนันทนาการ.-- กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562.
256 หน้า.

1. ผู้นำนันทนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

790.092

ISBN 978-616-297-561-5



ดาวน์โหลดหนังสือ “ผู้นำนันทนาการ”

<http://bit.ly/32HjOgl>

ชื่อหนังสือ ผู้นำนันทนาการ
จัดทำโดย กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน
สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
เลขที่ ๑๕๔ ถนนพระราม ๑
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๔ ๐๑๒๐
www.dpe.go.th
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๒
จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
สถานที่พิมพ์ โรงพิมพ์เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์
ออกแบบศิลป์ บริษัทแอนิเมเนี่ย จำกัด
www.animania.co.th

คำนำ

นันทนาการ เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ต้องศึกษา และเข้าใจถึงปรัชญา หลักการ คุณลักษณะของนันทนาการ ตลอดจนวิธีการดำเนินกิจกรรม ในการฝึกทักษะ และการนำไปใช้ เพื่อการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนา บุคคลทั้งเด็ก เยาวชน และประชาชน ให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งผู้นำนันทนาการ ถือเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการดำเนินงานด้านนันทนาการ ให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์ดังกล่าว เพราะผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นผู้ที่มีภาระหน้าที่ และมีความรับผิดชอบโดยตรงในการวางแผน สั่งการ ดูแล ควบคุมการปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการให้ประสบผลสำเร็จไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมพลศึกษา โดยสำนักนันทนาการ ได้จัดทำหนังสือ “ผู้นำนันทนาการ” ขึ้น เพื่อใช้เผยแพร่เป็นต้นแบบ และแนวทางสำหรับผู้นำนันทนาการ ในการนำศาสตร์ ด้านนันทนาการไปใช้ในการพัฒนา ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกกลุ่ม อย่างทั่วถึงทั้งประเทศ ซึ่งถือได้ว่าเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของประชาชน อันจะส่งผลให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าต่อไป อนึ่ง หากท่านจะกรุณาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาหนังสือเล่มนี้ ขอได้โปรด ตอบแบบประเมินผล ซึ่งอยู่ท้ายหนังสือนี้ แล้วส่งให้กรมพลศึกษา เพื่อจะได้ รวบรวม วิเคราะห์ ใช้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงสื่อทางนันทนาการต่อไป จักขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กรมพลศึกษา
พฤษภาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ บริบทของนันทนาการ	๑
- ความหมาย คุณลักษณะ และปรัชญานันทนาการ	๓
- ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่าง การเล่น กับนันทนาการ	๑๓
- ความสำคัญของนันทนาการ	๑๘
- ความมุ่งหมายของนันทนาการ	๒๒
- ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	๒๔
- ปัญหานันทนาการในประเทศไทย	๔๒
- บทสรุป	๔๔
บทที่ ๒ ผู้นำนันทนาการ	๔๕
- ความหมายของผู้นำนันทนาการ	๔๘
- ประเภทของผู้นำนันทนาการ	๕๑
- บทบาทหน้าที่ของผู้นำนันทนาการ	๕๓
- คุณลักษณะ และคุณสมบัติของผู้นำนันทนาการ	๕๕
- หลักการของผู้นำนันทนาการ	๖๓
- บทสรุป	๖๘
บทที่ ๓ จิตวิทยาประยุกต์สำหรับผู้นำนันทนาการ	๖๙
- กฎของการเรียนรู้	๗๑
- การยอมรับธรรมชาติของคน	๗๒
- ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์	๗๓
- การแบ่งชนิดของคน	๗๕
- การเรียนรู้พฤติกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง	๗๗

สารบัญ

	หน้า
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	๗๘
- อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	๘๑
- แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	๘๔
- บทสรุป	๘๖
บทที่ ๔ ผู้นำนันทนาการกับการดำเนินกิจกรรม	๘๗
- ปัจจัยประกอบในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๘๙
- คณะบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๙๒
- ทรัพยากรในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ	๙๔
- หลักการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๙๘
-: ปัจจัยเบื้องต้น	๑๐๐
-: การกำหนดโปรแกรมนันทนาการ	๑๐๑
-: ลักษณะของโปรแกรมนันทนาการ	๑๐๒
-: เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกกิจกรรมเพื่อจัดโปรแกรมนันทนาการ	๑๐๓
- เทคนิคการนำกิจกรรมนันทนาการ	๑๐๗
-: กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	๑๐๗
-: กิจกรรมบทรถ	๑๑๔
-: กิจกรรมบนเวที	๑๑๘
-: กิจกรรมรอบกองไฟ	๑๒๒
-: กิจกรรมบริเวณสระว่ายน้ำ	๑๒๕
-: กิจกรรมชายหาด	๑๒๙

สารบัญ

	หน้า
-: กิจกรรมมหกรรมสวนสนุก	๑๓๔
-: กิจกรรม Walk Rally	๑๓๖
-: กิจกรรมสำหรับบุคคลพิเศษ	๑๕๒
- ข้อพึงระวังในการดำเนินงานของผู้ดำเนินโครงการ	๑๖๙
- การสรุปและประเมินผลกิจกรรม	๑๗๒
- บทสรุป	๑๗๔
บทที่ ๕ ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ	๑๗๕
- สาเหตุของอุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ	๑๗๗
- การป้องกันอุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ	๑๗๙
- ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลสำหรับผู้ดำเนินโครงการ	๑๘๕
- บทสรุป	๒๑๔
บทที่ ๖ สมรรถนะนักวิชาชีพนันทนาการ	๒๑๕
- สมรรถนะด้านการจัดการ	๒๑๗
- สมรรถนะด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ	๒๒๓
- สมรรถนะด้านการดำเนินงาน	๒๓๑
- บทสรุป	๒๓๘
บรรณานุกรม	๒๔๑



ผู้นำนักวิชาการ

บทที่ ๑

บริบทของนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation) เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยมนุษย์ใช้เวลาส่วนที่เรียกว่า “เวลาว่าง (Leisure time)” กระทำกิจกรรมหรือประสบการณ์ซึ่งเลือกแล้วว่าจะทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเองโดยตรง เพื่อเป็นการตอบสนองในการผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ก่อให้เกิดความสดชื่น และมีพลังขึ้นมาใหม่ในการที่จะประกอบภารกิจอื่นๆ ต่อไป

ปัจจุบันมีการศึกษา ค้นคว้า วิจัยกันอย่างกว้างขวางในนันทนาการของประเทศเพื่อนำคุณค่าและประโยชน์จากนันทนาการไปพัฒนาคุณภาพชีวิตพลเมืองของตนเอง นันทนาการในทางวิชาการจึงเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยพฤติกรรมมนุษย์ในช่วงเวลาว่าง หรือช่วงที่ไม่เป็นลักษณะภารกิจของการทำงาน การแสดงออกจากการกระทำในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ในเวลาว่างนั้นอาจเป็นดาบสองคมได้ คือมีผลในทางดีหรืออาจเสียหายได้ สำหรับกิจกรรมนันทนาการจะเป็นส่วนนำพาสิ่งที่ดีสู่ชีวิต ไม่ใช่การทำลายหรือสร้างปัญหาแก่บุคคลและสังคม ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการเป็นผู้ที่คอยแนะนำ ช่วยเหลือ สนับสนุน กระตุ้น และอำนวยความสะดวกให้แก่บุคคล หรือกลุ่มบุคคล ได้ใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมนันทนาการ สร้างพลังใจ เป็นรากฐานให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้นำนันทนาการจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับความหมายของนันทนาการ คุณลักษณะของนันทนาการ ปรัชญานันทนาการ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่าง การเล่น และนันทนาการ จากนั้นจึงบูรณาการแนวคิดที่ได้จากการศึกษาในรายละเอียดต่อไป



ความหมายของนันทนาการ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (๒๕๔๖). อธิบายเกี่ยวกับความหมายนันทนาการ ไว้ดังนี้

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันทนาการ” ที่บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชธน หรือเสถียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ซึ่งมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริง สนุกสนาน สันนิบาตคำว่า “อาการ” เรียกว่า “นันทนาการ” หมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง กล่าวคือ พฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ แล้วก่อให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Recreation”

คำว่า “Recreation” เป็นคำที่มาจากภาษาลาตินว่า “Recreatio” หมายถึง การสร้างใหม่ หรือทำให้เกิดขึ้นใหม่ หรือการทำให้สดชื่นขึ้นใหม่

นักนันทนาการมีความเชื่อว่า พลังงานที่มนุษย์ใช้ประกอบภารกิจประจำวันนั้นได้มาจากการเปลี่ยนแปลงของโภชนะในอาหารที่รับประทาน

เข้าไป เมื่อพลังงานถูกใช้ไปก็จะก่อให้เกิดความอ่อนเพลีย หรือเมื่อยล้า (Fatigue) ขึ้นทางร่างกาย และจิตใจ ความเมื่อยล้าทางกายคือการที่ร่างกายหรือกล้ามเนื้อถูกใช้งานมากทำให้เกิดความสูญเสียพลังงาน ส่วนความเมื่อยล้าทางจิตใจนั้น เป็นความเครียดที่เกิดจากการทำงานที่ใช้ความคิดหรือใช้สมองมาก ทำให้เกิดความเมื่อยล้า หนักสมอง

ความเมื่อยล้าทั้งสองส่วนนี้ นักนันทนาการเชื่อว่าการพักผ่อนหย่อนใจหลังภารกิจด้วยกิจกรรมนันทนาการ สามารถสร้างพลังงานที่หายไปให้เกิดขึ้นมาใหม่เหมือนเดิม เพื่อเตรียมพร้อมที่จะประกอบภารกิจต่อไปอย่างมั่นใจ และมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ นักวิชาการและนักการศึกษาทั้งใน และต่างประเทศได้ให้ความหมายของนันทนาการ ไว้ดังนี้

ฮาโรลด์ ดี เมเยอร์ และชาร์ล เค ไบรท์บิล (Harold D. Meyer & Charles K. Brightbill). (๑๙๔๘). ได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการ ไว้ว่า นันทนาการหมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ในเวลาว่าง โดยมีความพอใจ หรือความสุขเป็นแรงพื้นฐานอันแรกในการเข้าร่วม

ยอร์ช ดี บัตเลอร์ (George D. Butler). (๑๙๕๙). ได้กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมซึ่งกระทำโดยไม่ได้ตระหนักถึงผลประโยชน์ หรือรางวัล ทำให้บุคคลได้เกิดมีพลังงานทางกาย ทางสมอง และความคิดสร้างสรรค์ บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยมีความปรารถนาภายในมิใช่ถูกบังคับจากภายนอก เป็นการสร้างประสบการณ์ในระหว่างเวลาว่าง ซึ่งผลที่ได้รับนั้น เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาดังกล่าว กิจกรรมใดจะเป็นนันทนาการของบุคคลก็ต่อเมื่อก่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจของบุคคล

จรินทร์ ธานีรัตน์. (๒๕๒๕). ได้กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และได้รับความพึงพอใจเป็นรายบุคคล และเป็นแรงจูงใจ เนื่องจากกิจกรรมนั้นๆ โดยตรง

เอนก หงษ์ทองคำ. (๒๕๔๒). กล่าวว่า นันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน แก่ร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด นันทนาการ จึงหมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และให้ได้รับความพึงพอใจ และความสนุกสนาน อันจะเป็นแรงจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ

พีระพงษ์ บุญศิริ. (๒๕๔๒). กล่าวว่า นันทนาการคือกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องกันข้ามกับการทำงาน นันทนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน จะแปรผันไปตามรสนิยม เวลา อายุ และความต้องการของแต่ละบุคคล เป็นกิจกรรมที่ไม่มุ่งหวังผลตอบแทนที่เป็นรางวัล ทำให้มีพลังกาย พลังสมอง และความคิดสร้างสรรค์

ทั้งนี้ แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔ กรมพลศึกษา. (๒๕๖๒). ได้ให้คำจำกัดความของนันทนาการไว้ว่า หมายถึง การใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นันทนาการ จึงเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิต

กล่าวโดยสรุปได้ว่า นันทนาการ คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใดๆ ที่บุคคล หรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้นจะต้องกระทำในเวลาว่างจากงานประจำ หรือภารกิจประจำอื่นๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใดๆ นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขใจที่ได้รับโดยตรงเท่านั้น เพื่อให้เกิดความสะดวกในการจดจำความหมายของนันทนาการ ผู้เรียบเรียงขอสรุปความหมายของนันทนาการเป็นบทกลอนไว้ดังนี้

“อันคำว่า นันทนาการ
ถ้าตรองดูกันดีแล้วนั้นไซ้
นันท แปลว่า ความสุขใจ
ส่วน อการ นั้นเล่าคือท่าที่

นันทนาการ คำนี้ท่านบอกว่า
เป็นการใช้เวลาว่างไม่ลำเค็ญ
อีกทั้งยังต้องถูกประเพณี
ขอเชิญชวนเพื่อนพ้องทั้งหญิงชาย

มีบางท่านอ่านแล้วไม่เข้าใจ

จะรู้ได้ นันท บวก อการ
สุดสดใสยิ้มได้อย่างเต็มที่
รวมกันซีความสุขใจที่ได้ทำ

จะต้องมาจากใจใจชุ่มเชิญ
ทำให้เห็นคุณค่าในตัวตน
คิดให้ดีกิจกรรมมีมากมาย
หาความหมายคุณค่าจากนันทนาการ”

คุณลักษณะของนันทนาการ

เป็นการยากที่จะกล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร เพราะสิ่งที่เราคิดว่าเป็นนันทนาการสำหรับเรานั้น คนอื่นอาจมองเห็นเป็นงาน เป็นอาชีพ สำหรับเขาก็ได้ ในการพิจารณาว่ากิจกรรมใดเป็นนันทนาการหรือไม่ ต้องอาศัยองค์ประกอบของคุณลักษณะของนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการพิจารณา ซึ่งมีดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมนันทนาการต้องประกอบ หรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมรูปแบบใด รูปแบบหนึ่งเสมอ
 - ๑.๑ กิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานทางกายประกอบ ซึ่งมีอยู่อย่างหลากหลาย
 - ๑.๒ กิจกรรมทางจิตใจหรือทางสมอง เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังทางสมองในการคิดสร้างสรรค์ แล้วจึงออกมาเป็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ง่ายเหมือนกับการประกอบกิจกรรมทางกาย ผู้ประกอบกิจกรรมทางสมองนั้นจะต้องใช้สมองในการคิดสร้างสรรค์ บางครั้งอาจจะสังเกตไม่ได้ว่าบุคคลผู้นั้นได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางสมองหรือไม่ เพราะบางทีสีหน้าหรือพฤติกรรม ที่เห็นได้อาจจะดูเหมือนว่าเขามีได้มีความเพลิดเพลินแต่อย่างใด กิจกรรมนันทนาการทางสมอง เช่น การออกแบบเสื้อผ้า ออกแบบสวน ออกแบบบ้าน แต่งคำประพันธ์ แต่งเพลง เป็นต้น
 - ๑.๓ กิจกรรมทางอารมณ์ เป็นการค่อนข้างยากที่จะวัดอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการว่าเขาได้รับความสุข

สนุกสนาน ประทับใจ พึงพอใจมากน้อยเพียงใด กิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ เช่น การฟังดนตรี การชมกีฬา ชมนก ชมวิวทิวทัศน์ ชมสื่อออนไลน์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางกาย และทางสมอง ก็มักจะได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทางอารมณ์ไปด้วย แม้จะสังเกตพฤติกรรมของผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการไม่ได้ง่าย แต่ก็พอจะสังเกตเห็นความพึงพอใจ ความประทับใจของผู้มีอารมณ์ทางนันทนาการได้บ้าง เช่น การหัวเราะ สีหน้าที่แสดงออกถึงความพึงพอใจ การปรบมือ เป็นต้น

๒. กิจกรรมนันทนาการมีหลายรูปแบบ กิจกรรมนันทนาการมีขอบข่ายที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง ไม่มีรูปแบบที่จำกัดแน่นอน เพราะรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพ อย่างไรก็ตาม บุคคลและกลุ่มบุคคล คือผู้ที่กำหนดรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีรูปแบบอื่นเกิดขึ้นอีกได้ เพราะโดยแท้จริงแล้ว บุคคลแต่ละคนคือผู้ที่กำหนดกิจกรรมนันทนาการสำหรับตนเอง
๓. นันทนาการต้องอาศัยแรงจูงใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้นั้น จะต้องมีความสนใจ หรือแรงกระตุ้นที่ทำให้กระหายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สิ่งจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมอาจจะเป็นเพราะต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือแรงจูงใจที่จะทำให้เขาทราบว่าผลที่ได้จากการประกอบกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เขาพึงพอใจ
๔. กิจกรรมนันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง



ปรัชญานันทนาการ

ปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation) เป็นปรัชญาประยุกต์ ผสมผสานหลักแห่งเหตุผล ความรู้ ความเป็นจริง และความมีสุนทรีเข้าไว้ด้วยกัน โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานของปรัชญาบริสุทธิ์กับปรัชญาการศึกษา และทฤษฎีทางการศึกษา มาตีความแยกแยะแนวคิดทางนันทนาการเพื่อประมวลเป็นเนื้อหาสาระใหม่ในการจัดนันทนาการที่เป็นระบบ อันจะเป็นทางส่งเสริมความเข้าใจในกระบวนการต่างๆ ทางนันทนาการ และเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อนันทนาการ ดังนั้น ปรัชญานันทนาการจึงเป็นแนวคิด หรือหลักการและวิธีการที่จะส่งเสริมบุคคลให้มาร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยมิได้หวังสินจ้างรางวัลใดๆ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้บุคคลได้ผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ ให้เกิดความสนุกสนาน ได้มีโอกาสแสดงออกในทางที่ถูกต้อง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อ สร้างศักยภาพของบุคคลทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เพื่อพัฒนาบุคคลไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ คือ มีสัจจแห่งตน (Self Realization) มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี (Human Relationship) มีประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Efficiency) และมีความรับผิดชอบ (Responsibility)

ผู้นำนันทนาการ จำเป็นต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ในหลักปรัชยานันทนาการ จึงจะสามารถนำกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความลึกซึ้งในปรัชยานันทนาการมากขึ้น ใคร่ขอยกพระราชจริยาวัตรของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาประกอบการอธิบาย ดังนี้

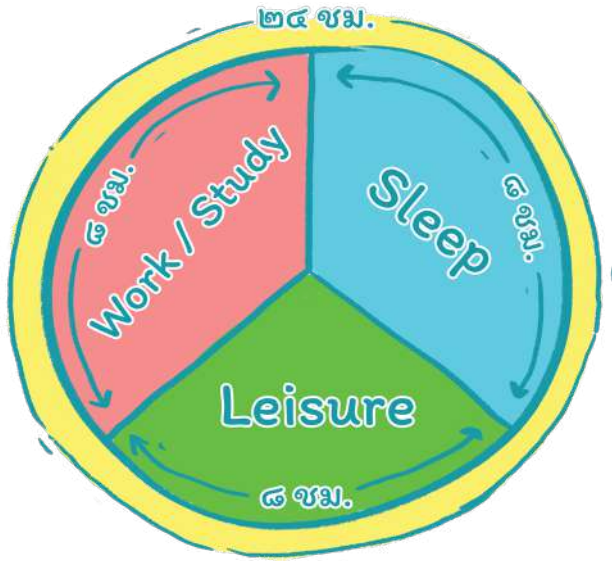
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเป็นนักปรัชญา และผู้นำนันทนาการ ที่ทรงปฏิบัติพระองค์เป็นแบบอย่างแก่พสกนิกรได้เป็นอย่างดี พระราชจริยาวัตรต่างๆ ของพระองค์ ได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นเลิศในทุกๆ สาขาวิชา แม้แต่สาขาวิชานันทนาการ ซึ่งจะเห็นได้จากทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชดำริต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึงหลักปรัชญาที่สมบูรณ์ยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นทรงงานใต้ถ้ำภคทฤษฎี และปฏิบัติ พระองค์จะทรงแทรกปรัชญาไว้เสมอ จะเห็นได้ชัดเจนในพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสที่พระราชทานแก่ประชาชน และคณะบุคคลในวาระต่างๆ ซึ่งไม่เป็นปรัชญาที่เลื่อนลอยไร้ประโยชน์ แต่เป็นเกมลับสมองอยู่เสมอ และเกิดจากพระปรีชาสามารถอย่างลึกซึ้ง รอบคอบ ไม่ใช่เป็นงานที่ผู้อื่นร่างถวาย ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งที่ผู้นำนันทนาการจะได้ฟังน้อมนำมาประยุกต์เข้ากับปรัชยานันทนาการ ซึ่งมีสาระที่สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ องค์ ดังนี้

๑. องค์แห่งทฤษฎีกับการปฏิบัติ พระองค์ทรงเห็นความสำคัญของทฤษฎี หรือวิชาการขั้นสูงที่มีต่อการพัฒนาคน พัฒนาชาติ และทรงเห็นอันตรายของการแยกทฤษฎีออกจากการปฏิบัติ เพราะทฤษฎี หรือความรู้ทางวิชาการนั้นจะไม่มีประโยชน์เลย หากไม่มีการนำไปปฏิบัติให้เกิดผลตามความต้องการได้ ซึ่งตรงกับปรัชยานันทนาการในการส่งเสริมให้บุคคลมีนันทนาการในวิถีชีวิต ผู้นำนันทนาการจะต้องทำให้กิจกรรมนันทนาการยังประโยชน์

แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจำเป็นต้องศึกษาในหลักทฤษฎีให้ท่องแท้เสียก่อน แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง และควบคู่กันไปโดยตลอด เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามปรัชญานันทนาการ

๒. องค์แห่งความรู้และคุณธรรม นักคิดบางท่านถือว่าความรู้เป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดเหนือกว่าคุณภาพชีวิตและการศึกษา ทำให้เชื่อว่าเป็นเป้าหมายของการศึกษา คือ การหาความรู้ใส่ตัว คนมีความรู้สูงมักจะเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่อง พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชา บรมนาถบพิตร ทรงเห็นอันตรายของความเชื่อนี้ จึงมีพระราชดำริให้ประชาชนตระหนักว่าการพัฒนาคนให้มีคุณค่า มีความสุขสมบูรณ์ทั้งตนเอง และสังคมนั้น ต้องให้มีคุณธรรมในจิตใจด้วย พระองค์ทรงเล็งเห็นว่าความรู้นั้นเหมือนเครื่องยนต์ที่ทำให้รถยนต์เคลื่อนไหวได้ ส่วนคุณธรรมเป็นเหมือนหางเสือหรือพวงมาลัย ที่นำให้รถยนต์นั้นดำเนินไปถูกทางด้วยสวัสดิ ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญานันทนาการโดยแท้จริง กล่าวคือ ผู้นำนันทนาการนอกจากจะใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อสร้างศักยภาพของบุคคลทางร่างกายแล้ว จะต้องทำกิจกรรมนันทนาการจรโลงคุณธรรมประจำใจให้ถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อพัฒนาบุคคลไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์
๓. องค์แห่งการพัฒนาตนเองและส่วนรวม พระองค์ทรงเห็นว่าเสรีภาพส่วนบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ต้องมี ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญานันทนาการที่มุ่งส่งเสริมบุคคลให้มาร่วมกิจกรรม ด้วยความสมัครใจโดยมิได้หวังสิ่งจางรางวัลใดๆ เพื่อพัฒนาบุคคลไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ อันก่อให้เกิดการพัฒนา และเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมและสังคม

จากปรัชยานันทนาการ จะเห็นได้ว่า นันทนาการ เป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่งในการดำรงชีวิต ควบคู่กันไปกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วยิ่งชนิดที่เรียกว่าหายใจไม่ทั่วท้อง นันทนาการก็นับว่ายังมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้นเป็นพันเท่าทวีคูณ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยให้คุณยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ เช่น ช่วยให้มีการผ่อนคลายความเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อันจะเป็นผลต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มีความมั่นคง นั้นหมายถึงว่า “การพัฒนาชาติให้เด่นดี ต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีก่อน เพราะคนคือตัวแทนของความรุ่งเรืองหรือความล่มจมของประเทศชาติ” ดังนั้นปรัชยานันทนาการ (Philosophy of Recreation) จึงหมายถึงแนวความคิดหรือหลักการและวิธีการที่จะส่งเสริมบุคคลให้มาร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังสินจ้างรางวัลใดๆ ทั้งนี้ เพื่อต้องการให้บุคคลได้ผ่อนคลายความเครียดของร่างกาย และจิตใจให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส ทั้งได้มีโอกาสแสดงออกในทางที่ถูกต้องเป็นที่ชื่นชมแก่ผู้อื่น โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อกลางที่จะสร้างศักยภาพใหม่แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาบุคคลให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คือ การมีสัจจแห่งตน (Self Realization) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Human Relationship) มีประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Efficiency) และความรับผิดชอบ (Responsibility)



ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่าง การเล่น กับนันทนาการ

มนุษย์ทุกคนมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน ในแต่ละวันการใช้เวลาของคนเรามีความแตกต่างกัน บางคนมีการวางแผนเตรียมการเป็นอย่างดี บางคนก็ใช้เวลาเพื่อให้ผ่านไปวันๆ การใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดความสมดุลของชีวิต ไม่ได้หมายถึงการทำทุกสิ่งได้ครบใน ๑ วัน แต่ความหมายคือใช้สัดส่วนของ ๑ วัน อย่างคุ้มค่าที่สุด ซึ่งหากพิจารณาถึงวิธีการดำเนินชีวิตของคน ในหนึ่งวันคนเราใช้เวลาไปกับสามส่วน ได้แก่ เวลาทำงานหรือศึกษาเล่าเรียน เวลานอน และเวลาว่าง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสมดุลของชีวิตควรแบ่งเวลาทั้งสามส่วนอย่างละเท่าๆ กัน จะได้ส่วนละ ๘ ชั่วโมง ในที่นี้จะขอขยายความเฉพาะส่วนซึ่งเป็นเวลาว่าง เพราะเวลาว่างของคน เปรียบเสมือนดาบสองคม หากใช้ไปในทางที่ถูกต้องก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต แต่หากใช้ไปในทางที่ผิด ก็จะส่งผลในทางตรงกันข้ามได้เช่นเดียวกัน

เวลาว่าง (Leisure) เป็นคำที่มาจากภาษาลาตินว่า Licere หมายถึง การได้รับอนุญาต “ว่าง” หมายถึงอิสระจากการงานหรือธุรกิจงานประจำ เป็นเวลาที่เรารู้สึกอิสระในการที่จะตัดสินใจทำอะไรตามใจชอบได้

ความหมายของคำว่า “เวลาว่าง” (Leisure) ยังไม่มีความหมายที่เป็นสากล ความหมายที่แท้จริงยังไม่มีกรกล่าวไว้ ปัญหาประการหนึ่งก็คือ คำที่ใช้ อธิบายว่าช่วงกำหนดของเวลาที่มีอยู่ ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ หรือไม่ต้องทำ ส่วนที่แยกเป็นงานกับการพักผ่อน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าคำที่แท้จริง ที่น่าจะใช้ควรจะเป็นคำกริยาว่า “มีเวลาว่าง” (to Leisure) ซึ่งหมายถึง ขบวนการที่รู้สึกนึกได้ที่ต้องดำเนินต่อไป คำนิยามของเวลาว่างดั้งเดิม ได้เฟื่องเต็งว่าเป็นช่วงกำหนดของเวลาซึ่งแตกต่างไปจากเวลาที่ใช้ทำงาน หรือเตรียมงาน

เวลาว่างแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. เวลาว่างที่สมัครงใจ (True leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ได้มาจากการถูกบังคับ เป็นเวลาที่มาจากความสมัครงใจและยินยอมโดยตรง
๒. เวลาว่างที่ไม่สมัครงใจ (Enforce leisure) เป็นเวลาว่างโดยที่บุคคล ไม่อยากจะมีแต่จำเป็นต้องมี เช่น เวลาว่างขณะเจ็บป่วย เวลาว่างจากการไม่มีงานประจำ

บทบาทเวลาว่างที่มีต่อสังคม

เวลาว่างมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนในสังคมสมัยปัจจุบัน ๓ ประการ คือ

๑. เวลาว่างทำให้บุคคลมีอิสระที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการ เมื่อไรที่ไหน กับใครก็ได้ ในอันที่จะเป็นการพัฒนาเชิงสังคมทางด้านร่างกาย และจิตใจ การที่บุคคลเลือกกระทำการสิ่งใดในเวลาว่าง เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพ ฐานะ และสังคม

เวลาว่างในสังคมปัจจุบันมีผลกระทบถึงในด้านบวกหรือลบ ต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดเวลาว่างในสังคม ได้แก่ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการอุตสาหกรรม ฐานะความเป็นอยู่ ที่สะดวกสบายขึ้น การได้รับการศึกษาสูงขึ้น ปัญหาการว่างงาน และการเปลี่ยนแปลงรูปแบบใหม่ของทัศนคติทางสังคม

๒. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบทางเศรษฐกิจ เวลาที่นอกเหนือจากการทำงานหาเลี้ยงชีพ เป็นเวลาว่างของคนที่จะใช้กระทำกิจกรรม อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา ดูหนังดูละคร ท่องเที่ยว พบปะพูดคุยกับเพื่อนๆ การจะขายสินค้าได้นั้นบางครั้งก็ขึ้นอยู่กับคนมีเวลาว่าง มีความปรารถนา และมีความสามารถที่จะจับจ่ายซื้อของได้ ฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายและรายได้ของประชากร เวลาว่างนั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อเศรษฐกิจของชาติ ปัจจุบันชั่วโมงในการทำงานของบุคคลต่อสัปดาห์ลดลงจากอดีตมาก จากที่เคยต้องทำงาน ๕๐ - ๖๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์เมื่อหลายสิบปีก่อน ปัจจุบันกฎหมายแรงงานระบุให้ทำงานไม่เกินสัปดาห์ละ ๔๐ ชั่วโมง เวลาที่เหลือก็กลายเป็นเวลาว่างที่บุคคลจะต้องใช้ให้เหมาะสม และแนวโน้มในอนาคตเวลาในการทำงานของบุคคลจะลดลงอีก ทั้งนี้ เนื่องจากการพัฒนาการเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดเครื่องทุ่นแรง และสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายแทนการทำงานของบุคคล
๓. เวลาว่างเป็นโอกาสทางวัฒนธรรม ความเจริญเติบโตของวัฒนธรรมนั้นมีความสัมพันธ์กับเวลาว่างมาก จะเห็นได้จากในปัจจุบัน เมื่อคนมีเวลาว่างก็มีโอกาสที่จะพัฒนาสร้างสรรค์วัฒนธรรมให้รุ่งเรืองขึ้น

การเล่น เป็นที่รู้จักเป็นสากลและเป็นของเก่าแก่มีมานาน มี “ชีวิต” ในที่ใดจะพบการเล่นได้เสมอในรูปแบบที่แตกต่างกันไป เด็กผู้หญิงที่เล่นตุ๊กตา เด็กผู้ชายที่เล่นกอดปล้ำกัน หรือผู้ใหญ่ที่ทำการแกะสลักสิ่งของต่างๆ เหล่านี้ เรียกได้ว่าอยู่ในอาการของ “การเล่น” ทั้งสิ้น ซึ่งการเล่นโดยที่จริงแล้วเป็นกิจกรรมของมนุษย์เสมอมา

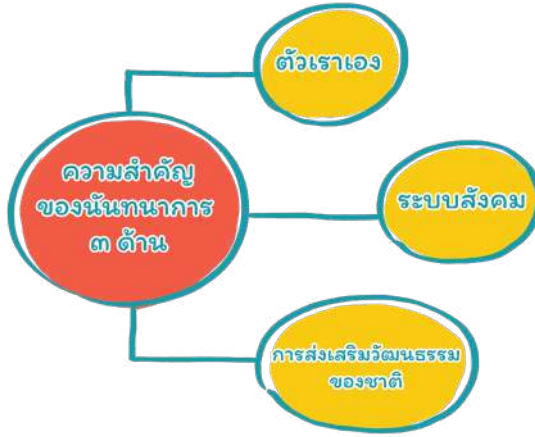
ในการศึกษาถึงกิจกรรม และพฤติกรรมของคนทีก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขสนุกสนาน หรือเรียกว่าประสบการณ์นันทนาการนั้น การเล่น กิจกรรม เวลาว่างและนันทนาการ มีส่วนช่วยพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทั้งสิ้น ดังนั้น กิจกรรมทั้งสามประเภทนี้ จึงมีความสัมพันธ์และความแตกต่างอย่างใกล้ชิด

การเล่น กิจกรรมเวลาว่าง และนันทนาการ มีลักษณะและองค์ประกอบที่เหมือนกัน และแตกต่างกันหลายประการ

๑. ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันในการเล่น กิจกรรมเวลาว่าง และนันทนาการ ได้แก่
 - ๑.๑ ระดับความมีอิสระภาพ (Level of Freedom)
 - ๑.๒ การแสดงออกแห่งตน (Self - Expression)
 - ๑.๓ ความพึงพอใจ (Self - Satisfaction)
๒. ความแตกต่างกันที่พอจะอธิบาย ได้แก่
 - ๒.๑ การเล่น เป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยจะได้รับคุณค่าทางสังคมว่าสำคัญ เป็นกิจกรรมปกตินิสัยและเป็นพื้นฐานของการศึกษา พฤติกรรมมนุษย์ และศึกษาอารยธรรม
 - ๒.๒ กิจกรรมเวลาว่าง เป็นกิจกรรมซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจว่าเป็นเวลาที่อิสระปราศจากการควบคุม

๒.๓ นันทนาการ เป็นการใช้ประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิด
การพัฒนาการทางอารมณ์สุข และเป็นโครงสร้างของสถาบัน
ทางสังคม





ความสำคัญของนันทนาการ

ประชากรของชาติมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีเยี่ยมเป็นที่พึงประสงค์ของประเทศชาตินั้น เพราะประชากรมีคุณภาพซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศไปสู่สถานภาพที่มั่นคง ไม่ว่าจะทางเศรษฐกิจ ทางการศึกษา ทางการเมือง ทางการทหาร ฯลฯ ต้องอาศัยทรัพยากรการบริหารมาดำเนินการทั้งนั้น และทรัพยากรบริหารที่สำคัญที่สุดคือ “คน” หรือประชากร ฉะนั้น ประชากรที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาชาติ

การศึกษาเล่าเรียนในวิชาการ วิชาชีพต่างๆ ถ้ามองลึกๆ แล้ว เป็นการพัฒนาศักยภาพแห่งความรู้เท่านั้น และถ้ามีความรู้อย่างมากมาย ขณะเดียวกันขาดคุณธรรมอย่างรุนแรง มีสุขภาพภายในใจไม่สมบูรณ์คงจะไม่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชาติ ความสมบูรณ์แห่งความเป็นคนหรือ ประชากรที่มีคุณค่าพัฒนาได้จากกิจกรรมนันทนาการ ไม่ว่าจะสถาบันการศึกษาใดๆ ในทุกระดับ เป้าหมายของการพัฒนาเยาวชน พัฒนาประชากร ต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือต้องการคนที่พัฒนา แล้วจะมีบุคลิกในตัวของเขา ๓ ด้านอยู่ด้วยกัน กล่าวคือ ต้องเป็นคนที่มีความรู้ ต้องเป็นคนดีมีคุณธรรมและมีสุขภาพดีด้วย

ถ้าจะพิจารณาความสำคัญของนันทนาการในแง่กิจกรรมนันทนาการแล้ว มีความสำคัญ พอจะแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. กิจกรรมนันทนาการสำคัญในลักษณะของการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตดี ทั้งด้านอาชีพ และการประกอบอาชีพ
๒. กิจกรรมนันทนาการสำคัญในลักษณะของการส่งเสริมวัฒนธรรม ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุขสนุกสนาน มีความสำเร็จ มีความพึงพอใจ สิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์จากกิจกรรมนันทนาการทั้งนั้น เพียงแต่ละคนดึงมาใช้เมื่อไร

กิจกรรมนันทนาการในสภาพสังคมปัจจุบัน มีความสำคัญมากขึ้น ในทุกๆ ด้าน พอจะกล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้

๑. สำคัญต่อตัวเราเองโดยตรง คนทุกคนหากได้แสดงออก ได้พูดจา ได้ร้องเพลง ได้วิ่ง ได้กระโดด ได้เล่นจะมีความสุข มีความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสไม่เครียด สุขภาพก็จะดีพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ในการดำรงชีพได้ กิจกรรมต่างๆ เหล่านั้น เป็นองค์แห่งการนันทนาการนั่นเอง “ยอมไม่มีใครไม่มีนันทนาการในหัวใจ” เพียงแต่จะใช้เมื่อไร ใช้อย่างไร แค่นั้น เพียงใด ให้เหมาะสมเท่านั้น
๒. สำคัญต่อระบบสังคม สังคมต้องอาศัยมนุษย์ที่จะเป็นส่วนเคลื่อนไหว ไปมา (Dynamic Action) ผูกพันโยงใยต่อเนื่องเป็นโครงสร้าง ตั้งแต่เล็กๆ ในครอบครัว ในหมู่เพื่อน ๒-๓ คน จนกระทั่งไปในองค์การ ในกลุ่มต่างๆ ที่ใดมีโครงสร้างสังคมที่ซับซ้อนแน่นหนา ก็ยังจะมีปัญหาตามมามากมาย ภาวะของจิตใจ จิตสำนึก จิตแปรเปลี่ยน ฯลฯ ของกลุ่ม ในองค์การต่างๆ เป็นผลต่อมลพิษทางใจ (Mind Pollution) เมื่อจิตของสมาชิกแปรเปลี่ยนไป พลังจิตอ่อนลง ความสับสนวุ่นวายเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพ

ศักยภาพของผลผลิตในกลุ่มและองค์กรต่างก็ลดลง ปัญหาแทรกซ้อนมากมายในรูปของมลพิษต่างๆ เช่น มลพิษทางอากาศ (Air Pollution) มลพิษทางน้ำ (Water Pollution) ทั้งหมดเหล่านี้เกิดจากการกระทำของมวลมนุษย เพราะเขาเหล่านั้นกำลังสูญเสียสมดุลชีวิต คือ ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง

๓. สำคัญต่อการส่งเสริมวัฒนธรรมของชาติ ประเทศไทยถือว่าเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตของคนไทยจึงยึดหลักเดินสายกลาง คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” คนไทยรู้จักความพอเหมาะพอควร คือมีการทำงานและการพักผ่อนควบคู่กันไป จะได้ผ่อนคลายความตึงเครียดเมื่อยล้าทั้งกายและใจ ทั้งนี้ กิจกรรมและวิธีการพักผ่อนหย่อนใจของคนไทยบางอย่างก็กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยไป เช่น การละเล่นพื้นเมืองแบบไทย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของไทย การละเล่นหรือกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจนี้ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งนับว่ามีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของชาติมาช้านานแล้ว และถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย

การปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยม อันเป็นลักษณะของความเจริญงอกงามของชาติ นอกจากการอบรมเลี้ยงดูตามแบบลักษณะครอบครัวไทย การอบรมในระบบโรงเรียน และการกลม่อเกลารจากสังคม อันเป็นสภาวะแวดล้อมรอบตัว และโดยลักษณะนิสัยของคนไทยเรา อาจกล่าวได้ว่าการดำเนินชีวิตทั้งการทำงานและมีการพักผ่อนควบคู่กันไป ดังนั้น เมื่อจับจุดที่ตรงกับอุปนิสัยคนไทยข้อนี้จะเห็นว่ามีความสอดคล้อง และตรงกับคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งโดยนัยแห่งความหมาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำในยามว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน การผ่อนคลายความตึงเครียดโดยเลือกกิจกรรม

บทที่ ๑ บริบทของนันทนาการ

ได้ตามความต้องการ และความสนใจของแต่ละบุคคลอันจะส่งผลดีให้เกิดแก่ตนเอง หมู่คณะและประเทศชาติในที่สุด จากหลักการของนันทนาการนี้จะเห็นว่าเป้าหมายของนันทนาการ เป็นสิ่งที่สอดคล้อง สามารถใช้เป็นเครื่องมือก่อให้เกิดวัฒนธรรมอันดีงาม และเป็นที่ยิ่งประสงค์ของชาติได้เป็นอย่างดี





ความมุ่งหมายของนันทนาการ

ความมุ่งหมายของนันทนาการมีมากมายหลายประการ ซึ่งพอจะสามารถแบ่งเป็น ๔ ประการ ดังนี้

๑. จุดมุ่งหมายทางร่างกายและจิตใจ การจัดกิจกรรมนันทนาการย่อมเกิดประโยชน์โดยตรงและโดยอ้อม ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ คือ
 - ๑.๑ เพื่อฟื้นฟูสภาพความล้าของร่างกาย และจิตใจหลังจากทำงาน
 - ๑.๒ เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
 - ๑.๓ เพื่อสนองความต้องการ การตามธรรมชาติของมนุษย์ เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการที่จะเล่นมากกว่าทำงาน
 - ๑.๔ เพื่อส่งเสริม และฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจ หลังการเจ็บป่วย
๒. จุดมุ่งหมายทางด้านอารมณ์และสติปัญญา
 - ๒.๑ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานอันเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของมนุษย์

- ๒.๒ ส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างอย่างฉลาดและเกิดประโยชน์
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และกล้าแสดงออกตามเอกภาพแห่งตน
- ๒.๔ เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

๓. จุดมุ่งหมายทางด้านสังคมและวัฒนธรรม

- ๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน
- ๓.๒ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
- ๓.๓ เพื่อเป็นการฝึกฝนลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
- ๓.๔ เพื่อให้รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น
- ๓.๕ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวความคิด ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

๔. จุดมุ่งหมายด้านจริยธรรมและคุณธรรม

- ๔.๑ เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือรู้จักการให้อภัย รู้แพ้ รู้ชนะ
- ๔.๒ เพื่อส่งเสริมให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่มหรือของบุคคลอื่น
- ๔.๓ เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะหรือในชุมชน
- ๔.๔ เพื่อฝึกฝนให้มีมารยาทในการแสดงออกทั้งในขณะที่เป็นผู้นำและผู้ตาม
- ๔.๕ เพื่อส่งเสริมให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และรับผิดชอบ
- ๔.๖ เพื่อส่งเสริมให้รู้จักปฏิบัติตามข้อตกลงหรือกฎกติกาได้อย่างถูกต้อง ยุติธรรม



ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่าการกิจกรรมเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนา ความเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมการพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจ หรือความต้องการร่วมกัน ส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเป็นส่วนหนึ่งของทีม นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตใหม่ เพื่อให้ การศึกษา กิจกรรมนันทนาการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงใคร่ขอแนะนำกิจกรรมนันทนาการซึ่งแบ่งออกเป็น ๑๕ หมวดหมู่ดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม-กีฬา

กิจกรรมเกมกีฬา แบ่งออกเป็น ๖ ประเภทใหญ่ๆ เช่น

๑.๑ กิจกรรมเกม กีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล

- ๑.๒ กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา โต้เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา วายน้ำ เป็นต้น
- ๑.๓ กีฬาประเภททีม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่า กีฬาประเภททีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่ม การแสดงออก ในการมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮ็อกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เน็ตบอล แชนด์บอล เป็นต้น
- ๑.๔ กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น กีฬา เน็ตบอล บาสเก็ตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วังมาราธอน กรีฑา วายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ คณะกรรมการโอลิมปิกสากลร่วมกับองค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ประกาศให้เป็นปี แห่งการสนับสนุนการส่งเสริมบทบาทสตรี ในการกีฬารวมทั้งนักกีฬา โค้ช ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามากขึ้น
- ๑.๕ กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุและแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มบุคคลพิเศษ เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งสัมฤทธิ์ กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วิ่ง-เดิน เพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาประเภท

เสี่ยงอันตรายทำลายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งมอเตอร์ไซด์ กีฬาประดาน้ำ และดำน้ำ กีฬาประเภท กระโดดร่มชูชีพ เครื่องร่อน กีฬาไต่เขา กีฬาทดสอบสมรรถภาพ เป็นต้น

- ๑.๖ กีฬาเพื่อการแข่งขัน ซึ่งหมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่องโดยหวังประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชมเป็นการบันเทิงอย่างหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์การพัฒนาทางด้านอารมณ์ การมีส่วนร่วม ของกลุ่มกองเชียร์ หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพ และเพื่อการแข่งขัน ได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล เบสบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเก็ตบอล เป็นต้น

๒. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถทักษะงานฝีมือให้แก่ชุมชนเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คุณค่าของศิลปหัตถกรรม

๑. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ เหมาะแก่บุคคลทุกระดับวัย
๒. เป็นกิจกรรมประสานงานสมองและมือ ตลอดจนความคิด
๓. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงานและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุข
๔. ช่วยพัฒนาลักษณะนิสัยและทัศนคติในทางพึงประสงค์
๕. ช่วยให้บุคคลและชุมชนช่วยตนเอง มีโอกาสเลือกตัดสินใจ

ที่จะเลือกกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง

๖. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน สร้างความมั่นใจให้ตนเอง
๗. ผลงานของศิลปหัตถกรรมช่วยให้นำไปใช้ในชีวิตจริงเป็นการประหยัด

ชนิดของศิลปหัตถกรรม

๑. การประดิษฐ์เครื่องเล่นเครื่องใช้
๒. การพิมพ์ภาพและลวดลาย
๓. ศิลปะการตกแต่งบ้าน
๔. การเย็บปักถักร้อย
๕. การประกอบอาหาร
๖. ศิลปะการแกะสลัก
๗. ศิลปะการปั้น
๘. ศิลปะการวาดภาพ

๓. กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ ส่งเสริมการแสดงออก เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาท วัฒนธรรม และคุณธรรมทางสังคม

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเคลื่อนไหวตามบทเพลงและจังหวะประกอบดนตรีเป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลเข้ากับจังหวะดนตรี

คุณค่าในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. ก่อให้เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพ
๒. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
๓. ส่งเสริมการประสานงานของสมอง ประสาทกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
๔. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทรวดทรงที่ดี
๕. ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล
๖. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวของบุคคล
๗. ส่งเสริมจังหวะและดนตรีในหมู่ผู้เข้าร่วม

ประเภทของการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. การเต้นรำเพลงลาตินอเมริกา
๒. การเต้นรำแบบร็อคแอนด์โรล
๓. การเต้นรำบอลรูม
๔. การเต้นรำพื้นเมือง
๕. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
๖. การเต้นรำประกอบเพลง
๗. ลีลาศ

๔. กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร

นันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์ หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพีธีทางศาสนา ความฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

รูปแบบของละคร

๑. การละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการ การเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ
๒. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกเพื่อให้เกิดจินตนาการ ภาพพจน์ แนวคิดเพื่อปลุกอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ
๓. ละครร้อง
๔. ละครรำ
๕. ละครชาตรี
๖. มโนราห์
๗. โขน
๘. หนังตะลุง
๙. หุ่นกระบอก
๑๐. นาฏศิลป์
๑๑. อุปรากร
๑๒. ละครพูด

คุณค่าการละคร

๑. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
๒. เป็นลักษณะวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชนชาติ
๓. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
๔. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
๕. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

๕. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกาย และจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือก

กิจกรรมความสนใจ สมัยครใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ
เวลาว่าง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณบุคคลและสังคม

ประเภทของงานอดิเรก

๑. งานอดิเรกประเภทการกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
๒. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก
๓. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ
๔. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ

คุณค่าของงานอดิเรก

๑. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของคุณบุคคลและชุมชน
๒. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
๓. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อหรือเวลาว่างเชิงบังคับ
๔. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
๕. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
๖. เป็นสิ่งที่มีจุดหมายหรือทดแทนโอกาสในการว่างงาน
๗. เป็นสื่อความรู้และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
๘. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
๙. ส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่า
และมีจุดหมายสร้างความสมดุลของชีวิต
๑๐. ซาบซึ้งในศิลป์ ความประทับใจ เป็นการบำบัด
๑๑. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริม หรือเกิดอาชีพ
เสริมเศรษฐกิจของคุณบุคคลและสังคม

๖. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชนคุ้นเคยกับดนตรีทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำหายน ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุปดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ประเภทของดนตรีตามลักษณะการเข้าร่วม

๑. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
๒. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
๓. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
๔. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
๕. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี
๖. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบายสีแล้วละครเพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี

การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

๑. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
๒. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจ การบันเทิง ผับ ดิสโก้ คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร เป็นต้น
๓. ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีที่แตกต่างออกไป

๔. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส และกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

๑. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคลและชุมชน
๒. ดนตรีสร้างอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบได้
๓. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
๔. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจและสติปัญญา
๕. เป็นสื่อภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด
๖. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
๗. ช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม
๘. สร้างและส่งเสริมคุณค่าของศิลปะการสร้างสรรค์
๙. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
๑๐. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย์

๗. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง/นอกเมือง

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมและมลพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม

กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ไร่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคมระบอบเสรีประชาธิปไตย

แหล่งนันทนาการกลางแจ้ง เช่น สนามกีฬา ค่ายลูกเสือเนตรนารี สระว่ายน้ำ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โบราณวัตถุ โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ เป็นแหล่งที่ให้ความรู้ ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ภาวะเป็นพิษ การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ความประทับใจ เป็นต้น สนามเด็กเล่นและสถาบันการศึกษา ก็เป็นแหล่งนันทนาการกลางแจ้งที่ช่วยพัฒนากิจกรรมของเยาวชนและประชาชนในด้าน การเจริญเติบโต และคุณภาพชีวิต

๘. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

สิ่งที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี และคุณภาพชีวิต

คุณค่านันทนาการทางสังคม

๑. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๒. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
๓. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
๔. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
๕. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
๖. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมย่อยๆ ดังนี้

๑. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ ฯลฯ

๒. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนาน เพลิดเพลินของชุมชน
๓. ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน และเป็น การระบายอารมณ์ สร้างความรักความเข้าใจ สร้างมิตรภาพ วัฒนธรรมประเพณี
๔. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เดินร่ำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน
๕. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่าง ของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกาย และจิต
๖. ศิลปหัตถกรรม มีประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ชุมชนอาจจะร่วมกัน จัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชนโดยใช้ ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชน
๗. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

๘. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษต้องมีการจัดเตรียม อาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการพิเศษ

๑. เป็นศูนย์กลางของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
๒. เป็นการเปิดโอกาสการทำงานสร้างโปรแกรมนันทนาการ
๓. เป็นการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชนเพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน
๔. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์
๕. เป็นการทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน

กิจกรรมนันทนาการพิเศษ เช่น

๑. วันพิเศษ เทศกาล มหกรรมต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปวัฒนธรรม วันครบรอบวันก่อตั้งชุมชน เป็นต้น
๒. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์ เป็นต้น
๓. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี
๔. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน เป็นต้น
๕. เทศกาลเต๋นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปวัฒนธรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

๑๐. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ และความสามารถ เหมาะกับทุกระดับวัยและเพศ วรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้ และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

การอ่าน มีรูปแบบดังนี้

๑. การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ
๒. การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
๓. การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง
๔. การอ่านหนังสือพิมพ์
๕. การอ่านนวนิยาย
๖. การอ่านเพื่อชุมชน
๗. การอ่านหนังสือปริทัศน์
๘. การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

การเขียน มีรูปแบบดังนี้

๑. การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ
๒. การเขียนบทร้อยกรอง
๓. การเขียนแบบสมัครเล่น
๔. การเขียนบทร้อยกรอง
๕. การเขียนคอลัมน์
๖. การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
๗. การเขียนหนังสือรายปักษ์

การพูด มีรูปแบบดังนี้

๑. การพูดโต้วาที
๒. การพูดทางวิทยุโทรทัศน์
๓. การเล่านิทาน
๔. การอภิปราย ซักถาม
๕. การจัดพบปะสภากาแฟ
๖. การพูดในที่ชุมชน
๗. การพูดเชิงธุรกิจการพูด

๑๑. กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ และการรับ การร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติโดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงาน เอกชน ชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

๑. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ
๒. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชน
๓. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา
๔. ศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน วัฒนธรรม
๕. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี
๖. องค์การ YMCA, YWCA บ้านพักเยาวชนจัดกิจกรรมเพื่อบริการชุมชนในเมืองและนานาชาติ
๗. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ มีกิจกรรมพัฒนาอาสาสำหรับเยาวชนให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
๘. ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน
๙. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัคร

๑๐. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สำหรับประชากรประเภทต่างๆ เช่น สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติ มูลนิธิสายใจไทย สมาคมสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย สโมสรโรดาร์ไลอ้อน เป็นต้น

๑๒. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชน และสังคมในลักษณะที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวส่งเสริมการพัฒนา และการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพ เป็นการสร้างประสบการณ์ตรง โดยใช้แหล่งนันทนาการที่นอกจากจะเรียนในห้องเรียนหรือสถาบันการศึกษา เป็นการศึกษาชุมชนธรรมชาติที่แท้จริง การท่องเที่ยวยังเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจ เป็นการกระจายรายได้สู่ชนบท และเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

๑. ด้านศิลปะและดนตรี หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นการแสดงศิลปะ และดนตรี รวมถึงกระบวนการผลิตศิลปะ และดนตรีซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมผลงานทางด้านนี้ เช่น พิพิธภัณฑ์ โรงละคร ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ สังคีตศาลา เป็นต้น
๒. ด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นการศึกษาทางด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน หอสมุดแห่งชาติ หอสมุดสำหรับประชาชน อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ประวัติศาสตร์ทางด้านวรรณกรรม เช่น อนุสาวรีย์สุนทรภู่ หลักศิลาจารึก สถานที่หรือเมืองโบราณ เป็นต้น

๓. ด้านการติดต่อสื่อสารคมนาคม คือ กิจกรรมทัศนศึกษา ที่เน้นในด้านกิจกรรมการติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่น ทัศนศึกษาระบบสถานีวิทยุโทรทัศน์ สถานีรถไฟ ท่าเรือ ท่าอากาศยาน เป็นต้น
๔. ด้านสถานที่ราชการ เป็นกิจกรรมที่เน้นศึกษาการบริหารหน่วยงานขององค์การของภาครัฐ เพื่อให้เข้าใจการดำเนินงานของราชการ เช่น ทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง ทบวง กรม โรงเรียน ศาลากลาง โรงพยาบาล ค่ายทหาร สนามบิน เป็นต้น
๕. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นทางด้านการศึกษาเรียนรู้ สัมผัส เข้าใจ ก่อให้เกิดความซาบซึ้งประทับใจ และก่อให้เกิดการอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษาอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนสัตว์ สวนรุกขชาติพฤกษศาสตร์ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ป่าเขา ลำธาร ต้นน้ำ ทรัพยากรธรรมชาติที่หายาก เช่น ถ้ำ น้ำตก ภูเขา เป็นต้น
๖. ด้านโรงงานและสถานที่เพื่อการผลิต เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นเรื่องกรรมวิธี กระบวนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมหรืออุตสาหกรรมท่องเที่ยว เช่น ฟาร์มโรงงานผลิตนม โรงงานผลิตน้ำมัน สิ่งทอ เครื่องเขียน กระดาษ ผลิตภัณฑ์ผ้า เป็นต้น
๗. ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ศูนย์คอมพิวเตอร์ ห้องฟ้าจำลอง นิทรรศการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
๘. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา ศูนย์สุขภาพ

๑๓. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัว ให้บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคม และทรัพยากรของชุมชน นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มในการเข้าร่วม การให้ความร่วมมือในการดำเนินการ ไปสู่เป้าหมายขององค์กรที่ตั้งขึ้นไว้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เช่น

๑. การอภิปราย เช่น ปัญหาและอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
๒. เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย
๓. เกมการทำงานเป็นทีม
๔. เกมค่านิยม
๕. เกมสังเกตพฤติกรรม
๖. เกมฝึกการฟัง-พูด-คิด
๗. เกมการปกครองและบริหารกลุ่ม
๘. เกมสร้างความคุ้นเคย เช่น เปิดหน้าต่างหัวใจ

๑๔. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสงบสุข เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสุขสงบ ซึ่งไม่ได้เน้นในเรื่องการเคลื่อนไหว ตื่นเต้นหรือความสนุกสนาน ตัวอย่างเช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง ศีกษาธรรมะ ปรัชญามวยจีน เป็นต้น ถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากไม่แพ้กิจกรรมอื่นๆ เพราะกิจกรรมนี้จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการงานกับการพักผ่อน ลดความเครียด ความวิตกกังวล

เป็นการพัฒนาทางจิตใจและสภาพร่างกาย ระบบสรีระ และชีวภาพ ควบคู่กับทางด้านจิตใจ

๑๕. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพกาย และจิตใจเพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ รวมถึงการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างความสมดุลของชีวิต เช่น การวิ่ง-เดิน เพื่อสุขภาพ ขี่จักรยาน การควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหาร และโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น



ปัญหานั้นนันทนาการในประเทศไทย

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔ กรมพลศึกษา. (๒๕๖๒). ได้ระบุถึงปัญหานั้นนันทนาการในประเทศไทย ไว้ดังนี้

๑. ประชาชนทุกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการน้อย และมีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ยังไม่มาก และกิจกรรมไม่หลากหลาย ส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในครอบครัว
๒. การสร้างและประสานงานกับเครือข่ายนันทนาการ ตั้งแต่ระดับท้องถิ่นจนถึงระดับประเทศ และนานาชาติ มีประสิทธิภาพน้อย และไม่ครอบคลุม
๓. การสร้างรูปแบบการบริหารศูนย์นันทนาการชุมชน/ ศูนย์นันทนาการในระดับตำบล โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยชุมชนเป็นผู้มีส่วนร่วมในการบริหาร และผลประโยชน์ที่ได้รับ เป็นของชุมชน ยังไม่มีความชัดเจน และไม่มีศูนย์นันทนาการชุมชนต้นแบบ
๔. ขาดการจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ขาดระบบสารสนเทศ และไม่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลนันทนาการให้เหมาะสมกับสถานการณ์นันทนาการที่เพียงพอ ทันสมัย และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ดี รวมไปถึงขาดการประชาสัมพันธ์เชิงรุกที่สามารถกระตุ้นสังคมไร้พรมแดนด้านนันทนาการ
๕. ขาดความต่อเนื่องในการพัฒนาความเป็นมืออาชีพของบุคลากรทางนันทนาการ ส่วนการผลิตนักนันทนาการที่มีประสิทธิภาพพร้อมออกไปประกอบอาชีพได้ยังมีน้อย และหน่วยงานภาครัฐและเอกชนขาดความสนใจที่จะรับเข้าทำงาน

บทที่ ๑ บริบทของนันทนาการ



unสรุป

นันทนาการ นับเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่งของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่งในการดำรงชีวิตควบคู่กันไปกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วยิ่งชนิดที่ว่าหายใจไม่ทั่วท้อง นันทนาการก็นับว่ายังมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้นเป็นพันเท่าทวีคูณ แม้แต่องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ยังได้เห็นถึงความสำคัญของนันทนาการ โดยได้ประกาศหลักปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน (The Universal Declaration of Human Rights) ซึ่งมีข้อความเกี่ยวข้องกับนันทนาการอยู่ ๓ มาตราด้วยกัน คือ

มาตราที่ ๒๔ “ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง”

มาตราที่ ๒๖ “การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ”

มาตราที่ ๒๗ “ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชน ด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น”

ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้บุคคลปรับระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ช่วยให้มีการผ่อนคลายความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ อันจะเป็นผลต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มีความมั่นคง นั่นหมายถึงว่า “การพัฒนาชาติ ให้เด่นดี ต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีก่อน เพราะคนคือตัวแทนของความรุ่งเรือง หรือความล่มจมของประเทศชาติ”

บทที่ ๒ ผู้นำนักวิชาการ

ผู้นำนันทนาการที่ดี มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ ความสามารถรวมถึงมีจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละอุทิศตนและรู้ประจักษ์ ถึงเป้าหมายในการทำกิจกรรมนันทนาการ นอกจากนี้ผู้นำนันทนาการ ยังต้องมีความสนใจในการทำงานอย่างจริงจัง มีอุดมการณ์อันแน่วแน่ ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้สามารถเข้าถึง เป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการได้อย่างมีความสุข และสามารถพัฒนา ตนเองทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจ

ผู้นำนันทนาการจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ที่คอยแนะนำ ช่วยเหลือ สนับสนุน กระตุ้น หรืออำนวยความสะดวกต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ

สาระเกี่ยวกับผู้นำนันทนาการที่น่าเสนอเป็นเพียงแนวทางที่วางพื้นฐาน ให้ผู้ที่สนใจสามารถมองเห็นภาพกว้างๆ ในการเป็นผู้นำนันทนาการ เพื่อที่ จะยังลึกเข้าไปสู่หัวใจของกลุ่มเป้าหมาย โดยมีเป้าประสงค์ชี้ให้เห็นถึง องค์ประกอบขั้นพื้นฐานของผู้นำนันทนาการ โดยมุ่งเน้นให้

๑. รู้จักตนเอง และพร้อมที่จะก้าวเข้ามาเป็นผู้นำนันทนาการ
๒. เข้าใจถึงจุดหมาย และบทบาทหน้าที่ของผู้นำนันทนาการ
๓. รู้จักใช้จิตวิทยาประยุกต์ในการเป็นผู้นำนันทนาการ

การศึกษาเกี่ยวกับผู้นำนันทนาการ เป็นการศึกษาเพื่อให้รู้ถึงลักษณะ และหน้าที่ เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นต่อองค์กร ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ต่อกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้นำนันทนาการจะต้องเป็น ผู้ที่มีภาระหน้าที่ และมีความรับผิดชอบโดยตรงในการวางแผน สั่งการ ดูแล ควบคุมให้บุคลากรขององค์กรปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการให้ประสบผลสำเร็จ ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ในปัจจุบันผู้นำนันทนาการจะต้องมี การพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา นั่นหมายถึงว่า ผู้นำนันทนาการจะต้องมี

ลักษณะภาวะการณ์เป็นผู้นำ มีความรู้ และความสามารถการเป็นผู้นำ เป็นอย่างดี เป็นบุคคลที่สามารถมีอิทธิพลให้คนอื่นทำตามที่ต้องการได้ และงานต้องประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ หรือเป็นบุคคลที่เป็น ศูนย์รวมของกิจกรรมภายในกลุ่มเปรียบเสมือนแกนนำของกลุ่ม และผู้นำนันทนาการยังมีหน้าที่ติดต่อสื่อสารประสานงานกับผู้อื่นมากกว่าทุกคนในกลุ่ม เป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการนำพากลุ่มปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และยังคงต้องมี พฤติกรรมความเป็นผู้นำที่ต้องมีความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เป็นผู้แสดงบทบาทความกล้าในการตัดสินใจ ทำให้องค์กรประสบผลสำเร็จ มีความก้าวหน้าบรรลุวัตถุประสงค์ทุกกิจกรรม นอกจากนี้ผู้นำนันทนาการ จะต้องเป็นนักวางแผนจัดการองค์กร มีแนวการปฏิบัติเพื่อการจัดกิจกรรม ฟังคำแนะนำข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น อ่อนน้อม ถ่อมตน เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี จึงแสดงให้เห็นว่า ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ต่อการมีภาวะผู้นำขององค์กร

จากที่กล่าวมาแล้วนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้นำนันทนาการจะต้องได้รับการฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการปฏิบัติงานร่วมกับบุคคลอื่น และจะต้อง มีวิจรรย์ญาณในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว บุคคลที่จะก้าว มาสู่การเป็นผู้นำนันทนาการที่ดีต้องอาศัยกระบวนการในการพัฒนาตนเอง ในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งประสบการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยเสริมสร้าง ให้เป็นผู้นำนันทนาการที่มีความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญได้



ความหมายของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการเป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญในการดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้ที่จะเป็นผู้นำนันทนาการจะต้องมีความรู้และเข้าใจในความหมายของผู้นำนันทนาการ ซึ่งความหมายของผู้นำนันทนาการมีความสำคัญเพราะเป็นการบ่งบอกถึงคุณภาพของผู้นำนันทนาการที่จะต้องแสดงภาวะการณ์เป็นผู้นำ กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบเข้าใจบทบาทของตนเอง จึงมีนักนันทนาการได้ให้ความหมายของผู้นำนันทนาการ ไว้ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์. (๒๕๒๕). ได้ให้ความหมายของผู้นำนันทนาการไว้ว่า ผู้นำนันทนาการ หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริหาร แนะนำช่วยเหลือให้บุคคล หรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคล ให้เขาได้รับความพอใจ ความสุขเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นๆ

พระพงศ์ บุญศิริ. (๒๕๔๒). ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำนันทนาการ หมายถึง

๑. ผู้ที่มีความสามารถ ปัญญาไหวพริบ ตื่นตัวทันต่อเหตุการณ์ มีความคิดริเริ่ม และกล้าตัดสินใจปัญหาได้ดี
๒. ผู้ที่มีความสำเร็จด้านวิชาการหมั่นแสวงหาความรู้ และมีทักษะต่างๆ
๓. ผู้ที่มีความรับผิดชอบ มั่นคง อดทน เชื่อมั่นในตนเอง
๔. ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีอารมณ์ขัน
๕. ผู้ที่รู้สถานการณ์สถานะทางจิตใจของบุคคลในระดับต่างๆ และรู้จักการเป็นผู้ตามที่ดี

สมบัติ กาญจนกิจ. (๒๕๔๒). ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำนันทนาการ หมายถึง ผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะจัดโครงการนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ

ซูชีพ เยาวพัฒน์. (๒๕๔๓). ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำนันทนาการ หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่ดำเนินงานตามโครงการที่วางไว้เพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมายของโครงการ ช่วยเหลือ และแนะนำให้บุคคลหรือสมาชิก เห็นความจำเป็น และประโยชน์ของนันทนาการ อันเป็นผลดีต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้เขาเลือกกิจกรรมนันทนาการตามความถนัด และความสนใจ เพื่อให้สมาชิกได้รับความพอใจ ความสนุกสนานจากกิจกรรมนั้นๆ และในบางครั้ง ผู้นำนันทนาการจะต้องกล้าตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นທີ່ประทับใจแก่บรรดาสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (๒๕๕๑). ได้ให้ความหมายของผู้นำนันทนาการไว้ว่า ผู้นำนันทนาการ หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดำเนินการ และอำนวยความสะดวกให้กิจกรรมนันทนาการบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

การเลือกกิจกรรม การจัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินกิจกรรม วิธีการดำเนินการ สวัสดิภาพและความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม และสุดท้ายการสรุป และการประเมินผลกิจกรรม

สรุปได้ว่า ผู้นำนันทนาการ หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถ ในภาวะการณ์เป็นผู้นำที่มีหน้าที่สั่งการ เสนอแนะ วางแผน ทำหน้าที่ดำเนินการ และอำนวยความสะดวกให้กิจกรรมนันทนาการบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของกิจกรรม การเลือกกิจกรรม การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม วิธีการดำเนินการ สวัสดิภาพ และความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม และการสรุปประเมินผลกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ



ประเภทของผู้นำนันทนาการ

กรมพลศึกษา. (๒๕๕๗). กล่าวถึงประเภทของผู้นำนันทนาการไว้ ดังนี้ ผู้นำนันทนาการที่พบในการจัดกิจกรรมนั้น สามารถแบ่งผู้นำนันทนาการตามลักษณะของงาน ความรับผิดชอบไว้ ๒ ประเภท คือ

๑. ผู้นำนันทนาการอาชีพ ได้แก่ ผู้นำที่ได้รับค่าตอบแทน หรือค่าจ้างในการดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เช่น ได้รับเงินค่าสอนทักษะทางนันทนาการ เงินจากค่าบริหารงาน อาจจะเป็นประจำเดือน หรือชั่วคราว

๒. ผู้นำนันทนาการอาสาสมัคร คือ บุคคลที่ให้การบริการ ช่วยเหลือดำเนินงานทางนันทนาการด้วยความสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนหรือค่าจ้างแต่อย่างใด

นอกจากการแบ่งประเภทของผู้นำนันทนาการดังกล่าวแล้ว ก็ยังแบ่งชนิดผู้นำนันทนาการตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ โดยยึดตำแหน่งหน้าที่เป็นสำคัญ ไว้ดังนี้

๑. ผู้อำนวยการนันทนาการ (Superintendent) ได้แก่ บุคคลที่เป็นหัวหน้าบริหารนันทนาการ มีหน้าที่รับผิดชอบส่งเสริม ให้การบริการนันทนาการแก่ประชาชนในชุมชน ตลอดจนให้ความร่วมมือจากผู้สนใจในชุมชนอื่นๆ ด้วย

๒. ผู้ช่วยผู้อำนวยการนันทนาการ (Assistant Superintendent) ได้แก่ บุคคลที่มีตำแหน่งรองจากผู้อำนวยการนันทนาการ มีหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือในงานเช่นเดียวกับผู้อำนวยการนันทนาการ นอกจากนั้นคืองานที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการนันทนาการ และรักษาการแทนเมื่อผู้อำนวยการนันทนาการไม่อยู่

๓. ฝ่ายเทคนิคทั่วไป (General Supervisors) ได้แก่ คณะกรรมการบริหาร รับผิดชอบในการบริการนันทนาการทั้งหลายในพื้นที่ หรือเขตชุมชนท้องถิ่น มีหน้าที่ให้คำแนะนำเรื่องโครงการ กิจกรรม เครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์นันทนาการในหน่วยงาน องค์กร หรือชุมชนนั้นๆ

๔. ฝ่ายนิเทศเฉพาะ (Special Supervisors) หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเฉพาะเป็นเรื่อยๆ ไป เช่น นิเทศทางการกีฬา นิเทศทางดนตรี นิเทศด้านศิลปหัตถกรรม เป็นต้น ฝ่ายนิเทศเฉพาะจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษเฉพาะเรื่อง และสามารถให้คำแนะนำ และรับผิดชอบโดยตรงในเรื่องนั้นๆ

๕. ผู้อำนวยการศูนย์ (Director of Centers) ได้แก่บุคคลที่รับผิดชอบในการบริการเครื่องอำนวยความสะดวกให้คณะผู้ทำงาน (Staff) และโครงการของศูนย์นันทนาการศูนย์ใดศูนย์หนึ่ง

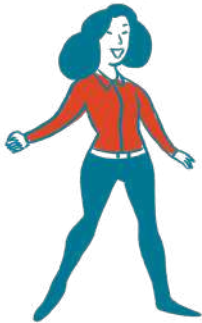
๖. ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ (Assistant Director of Centers) ได้แก่บุคคลที่รับผิดชอบงานที่ผู้อำนวยการศูนย์มอบหมาย และช่วยเหลืองานตลอดจนรักษาการเมื่อผู้อำนวยการศูนย์ไม่อยู่

๗. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity Leaders) คือ บุคคลที่อยู่ใต้บังคับบัญชาและใกล้ชิดของผู้อำนวยการศูนย์ เป็นผู้จัดกิจกรรมแก่ผู้เข้าร่วม จะเป็นบุคคล หรือเป็นทีมตามความพอใจ และตั้งใจของเขา รวมทั้งของศูนย์นันทนาการด้วย คือ จัดบริการนันทนาการด้วยกิจกรรมต่างๆ แก่สมาชิกที่ต้องการ และสนใจ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นบุคคลที่จะให้คำแนะนำในกิจกรรมนันทนาการ เช่น ผู้นำทางการกีฬา ผู้นำทางดนตรี ศิลปหัตถกรรม การเต้นรำ เป็นต้น

๘. ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Specialists) ได้แก่ บุคคลที่ทำหน้าที่จัดการแนะนำ หรือสอนกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ผู้เชี่ยวชาญพิเศษทางการเต้นรำพื้นเมือง วายุน้ำ กีฬาประเภทต่างๆ เป็นต้น

๙. ผู้จัดการพิเศษ (Special Manager) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีหน้าที่จัดโปรแกรมอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น ผู้จัดการสระว่ายน้ำ สนามกีฬาที่พิทักษ์ทะเล เป็นต้น

บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินนันทนาการ ๓ ประการ



๑

ความตั้งใจจริงในการนำกิจกรรม

๒

ความเป็นประชาธิปไตยในการนำกิจกรรม

๓

ความปลอดภัยในการทำกิจกรรม

บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการทุกประเภท จะมีคุณภาพ หรือมีประสิทธิภาพ ตรงตามเป้าหมาย และจุดมุ่งหมายมากขึ้นขึ้นอยู่กับกระบวนการจัดการ และดำเนินการที่เหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับบทบาทของผู้ดำเนินๆ ว่ามีความพร้อมในการเตรียมการ หรือมีความเข้าใจในกิจกรรมดีหรือไม่ ในบางครั้งกระบวนการของกิจกรรมทั้งการเตรียมการ และดำเนินงาน ให้สมบูรณ์จะต้องมีการเตรียมการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ปัญหาจากสภาพสิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

บทบาทของผู้นำนันทนาการ ที่พึงประสงค์มี ๓ ข้อ ดังนี้

๑. ความตั้งใจจริงในการนำกิจกรรม ทั้งการเตรียมอุปกรณ์ เตรียมขั้นตอน การนำกิจกรรม ศึกษาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีความมุ่งมั่นที่อยากจะนำกิจกรรม มีความรักในกิจกรรมนั้นๆ เป็นพื้นฐาน ตลอดจนมีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สร้างบรรยากาศที่น่าสนใจ สนุกสนาน ร่าเริง และสร้างสัมพันธภาพ ในกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมตลอดเวลา
๒. ความเป็นประชาธิปไตยในการนำกิจกรรมนันทนาการ เช่น การจัดกิจกรรมให้ทุกคนมีส่วนร่วมให้มากที่สุด ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมต้องมีจุดได้เปรียบเสียเปรียบน้อยที่สุดในการตัดสิน ผลของกิจกรรมต่างๆ ถ้ามีการแข่งขันจะต้องยุติธรรมและวางตัว เป็นกลาง ทั้งต้องสามารถประนีประนอม กรณีที่มีการขัดแย้งได้ อย่างละมุนละไม
๓. ความปลอดภัย ในการทำกิจกรรมนันทนาการทุกครั้งจะต้อง ไม่ประมาท และมีการเตรียมพร้อมเสมอในเรื่องความปลอดภัย ทั้งร่างกายและจิตใจ การประกอบกิจกรรมทุกครั้ง ถ้าจำเป็น ต้องใช้อุปกรณ์ หรือมีอุปกรณ์เข้ามาเป็นส่วนประกอบ จะต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยการแจ้งให้ผู้เล่นรู้ และระมัดระวังหรือจัดอุปกรณ์ ป้องกันเสริมความปลอดภัย จิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่น การร่วมกิจกรรมแล้วผิดหวัง คับข้องใจ ไม่สนุก หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีการแพ้ หรือเกิดการ เสียเปรียบเกิดขึ้น ผู้นำจะต้องเป็นผู้แก้ไขและชี้แจงให้เกิด ความรู้สึกที่ดีขึ้น ทำความเข้าใจโน้มน้าวให้เกิดการยอมรับ และให้อภัย สร้างกำลังใจ ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรม ทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ



คุณลักษณะ และคุณสมบัติ ของผู้นำนันทนาการ

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะโดดเด่น และเป็นที่ยอมรับจากผู้ร่วมกิจกรรม ซึ่งมีนักนันทนาการได้ให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

กำโชค เผือกสุวรรณ. (๒๕๓๘). ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะที่บ่งบอกคุณลักษณะทางปัญญาของผู้นำนันทนาการ มีดังนี้

การให้ความช่วยเหลือ แนะนำสมาชิกให้เลือกกิจกรรมนันทนาการ ได้ถูกต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และปรัชญาแห่งนันทนาการนั้น เพื่อให้การประกอบกิจกรรมมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลอย่างดียิ่ง จึงจำเป็นจะต้องมีผู้นำที่มีสติปัญญา มีความรู้ในศาสตร์และศิลป์แห่งการเป็นผู้นำนันทนาการ โดยมีเทคนิคหรือวิธีการต่างๆ ที่ผู้นำนันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ มีเจตคติ รักและศรัทธาในวิชาชีพนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจะต้องวางโครงการเป็น และเป็นผู้สอนที่ดี มีเทคนิคและศิลปะแห่งการเป็นครู มีความสามารถที่จะสอนทักษะต่างๆ ได้

การที่จะส่งเสริมให้มีคุณลักษณะบ่งบอกทางสติปัญญา มีดังนี้

๑. รักการอ่าน (Reading) อ่านด้วยสมาธิ เก็บเอาสาระสำคัญของความรู้ อ่านให้มากที่สุดจนเป็นนิสัยรักการอ่าน
๒. ฟังให้เป็น (Listening) ฟังให้มากทั้งการสอน การอภิปราย สัมมนา อบรม ข่าวสาร วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้มากที่สุด
๓. การเขียน (Writing) เป็นการถ่ายทอดความรู้ที่ตนมีอยู่สู่สังคม ในลักษณะหลายรูปแบบ เช่น เขียนบทความ ตำรา สารคดี เอกสาร ฯลฯ หลักฐานทางการเขียนจะกลายเป็นมรดกทางปัญญาตกทอดสู่คนรุ่นหลังต่อไป
๔. การสนทนา (Talking) เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ถ่ายทอดความรู้สึนึกคิด การนำความรู้ทางการสนทนามาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์
๕. การสังเกต (Observation) เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของคนอื่น แล้วนำมาประยุกต์ใช้
๖. การคิด (Thinking) การไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลมีผลดีต่อการทำงาน
๗. การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ (Analysis and Synthesis) เป็นการแยกแยะเหตุและผล ช่วยส่งเสริมให้การทำงานประสบผลสำเร็จ
๘. ใฝ่หาประสบการณ์ (Have Experience) การใฝ่หาประสบการณ์ มีหลายรูปแบบ เช่น การทัศนศึกษาไปในแหล่งวิชาการ การหาประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง เช่น การเข้าฝึกอบรม สัมมนา การท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ฯลฯ

๙. การฝึกสมาธิ (Concentration Skill) เป็นการบริหารจัดการให้มั่นคง
แน่วแน่ มุ่งมั่น และรับรู้ได้อย่างรวดเร็ว

พีระพงษ์ บุญศิริ. (๒๕๕๒). ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของผู้นำนันทนาการ
มีดังนี้

๑. ผู้นำนันทนาการต้องเกี่ยวข้องกับสมาชิก บุคคลต่างๆ อยู่ตลอดเวลา
๒. ผู้นำนันทนาการต้องมีความสำนึกในคุณค่าแห่งตน โดยยอมรับ
ในศักดิ์ศรี ความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเข้าใจ ช่วยเหลือ
และสร้างทัศนคติให้เกิดขึ้น
๓. ผู้นำต้องมีความตื่นตัว พร้อมอยู่เสมอที่จะให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะ
ให้กับผู้ร้องขอโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ
๔. ผู้นำนันทนาการต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
เข้าใจในความสนใจ และความต้องการของแต่ละบุคคล
๕. ผู้นำนันทนาการจะต้องสร้างบุคลิกภาพเฉพาะของตนเอง
๖. ผู้นำนันทนาการควรส่งเสริมให้สมาชิกค้นพบสิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง
ตามความสามารถและทักษะของแต่ละบุคคล
๗. ผู้นำนันทนาการควรยกย่องส่งเสริมให้สมาชิกได้รับการยอมรับ
ในสังคมอย่างเสมอภาค
๘. ผู้นำนันทนาการต้องรู้จักชี้แนะให้บุคคลรู้จักการวางแผน
และนำสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง กว้างขวาง
๙. ผู้นำนันทนาการควรส่งเสริมกลุ่มในการแก้ไขปัญหา
และสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่ม

๑๐. ผู้นำนันทนาการควรส่งเสริมความเป็นระบบระเบียบ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มงาน และการสร้างประสบการณ์เพื่อชีวิต

เอนก หงษ์ทองคำ. (๒๕๕๒). ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำนันทนาการต้อง เป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

๑. ลักษณะทางกายภาพ

- ๑.๑ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี รูปร่างสมส่วน
- ๑.๒ มีบุคลิกสง่างาม
- ๑.๓ การแต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับกิจกรรมและสถานที่

๒. ลักษณะทางจิตใจและอารมณ์

- ๒.๑ มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง
- ๒.๒ มองแต่ในด้านดี
- ๒.๓ รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพต่างๆ ได้ดี
- ๒.๔ รู้จักควบคุมตนเอง
- ๒.๕ มีความกระตือรือร้น
- ๒.๖ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ๒.๗ มีอารมณ์ขัน
- ๒.๘ มีโลกทัศน์กว้าง
- ๒.๙ มีความเข้าใจคน

๓. ลักษณะทางสติปัญญา มีสติปัญญาเฉียบแหลม มีประสบการณ์ และการตัดสินใจสั่งการ แก้ปัญหาได้ถูกต้อง รู้จักใช้ศิลปะการเป็น ผู้นำได้ถูกกาลเทศะ องค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมลักษณะทางสติปัญญา ประกอบด้วย

- ๓.๑ รู้จักคิดและไตร่ตรอง
- ๓.๒ รู้จักวิเคราะห์และสังเคราะห์

- ๓.๓ รู้จักสังเกต
- ๓.๔ รักการอ่าน
- ๓.๕ รักการฟัง
- ๓.๖ ชอบสนทนา
- ๓.๗ ใฝ่หาประสบการณ์

๔. ลักษณะนิสัย ผู้นำนันทนาการต้องมีลักษณะเป็นที่ยอมรับ และชื่นชมของบุคคล และกลุ่มที่จะประกอบกิจกรรม ดังต่อไปนี้

- ๔.๑ มีความกล้าหาญ
- ๔.๒ มีความเข้มแข็งอดทน
- ๔.๓ มีความสำนึกในหน้าที่
- ๔.๔ มีความไว้วางใจได้
- ๔.๕ มีความซื่อสัตย์
- ๔.๖ มีความจงรักภักดี
- ๔.๗ มีความยุติธรรม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑. บุคลิกภาพทางกายดี

บุคลิกภาพทางกายดี คือ การแต่งกายดีเหมาะสมกับกาลเทศะ การพูดจาน่าฟัง รู้จักการใช้เหตุและผล การนั่ง การเดิน สง่าผ่าเผย การใช้ จังหวะในการเคลื่อนไหว ปฏิบัติงาน มีท่วงทีที่ดี ไม่ติดขัด และประหม่า เหมาะสมในทุกโอกาส

๒. สมรรถภาพทางกายดี

บุคคลที่เป็นผู้นำย่อมต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สมส่วน ออกกำลังกาย เป็นนิจ ดูแลร่างกายเป็นอย่างดี

๓. มีการแสดงออกที่ดี

การแสดงออกที่ดี คือ บุคลิกท่าทางดี มีเทคนิคในการเคลื่อนไหว มีทักษะด้านการพูดที่ดี มีความกล้าในการแสดงออก ไม่เขิน ไม่ประหม่า เข้าใจในบรรยากาศของการปฏิบัติในขณะนั้น

๔. การเตรียมตัวต้องอยู่ในบริบทที่ดี

การเตรียมตัวของผู้นำนันทนาการที่จะแสดงออกต้องดี ผ่านการฝึกซ้อมในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่การเดิน การยืน การจับไม้ค้ การขึ้นเวที การพูด การร้องเพลง การนำเกม ต้องผ่านการฝึกซ้อมมาอย่างดีเยี่ยม เพราะเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของผู้นำนันทนาการที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้ความสนใจ

๕. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องต้องสมบูรณ์

สิ่งที่จะต้องเตรียมในการเป็นผู้นำนันทนาการต้องพร้อม เช่น อุปกรณ์ต่างๆ เนื้อหาที่จะต้องใช้ บุคคลที่เกี่ยวข้อง

๖. ต้องมีการสร้างอารมณ์เพื่อนำกิจกรรม

ผู้นำต้องปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้อยู่ในลักษณะของการเป็นผู้นำ ในเบื้องต้นที่มีลักษณะเป็นสาระ แล้วจึงปรับเปลี่ยนไปตามบทบาทของตนเอง ที่จะต้องแสดงออกในขั้นตอนต่อไป

๗. สร้างหลักคิดในการวางแผนและแก้ปัญหา

การวางแผนเป็นเรื่องจำเป็นของผู้นำนันทนาการที่จะต้องมียู่ในสมองตลอดเวลา พร้อมทั้งแผนการเตรียมเพื่อแก้ปัญหา เมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้น

๘. การมีวิสัยทัศน์ที่จะต้องพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส

เมื่อเกิดเหตุการณ์ขณะเป็นผู้นำอยู่ ต้องมองอย่างคนมีวิสัยทัศน์ ถ้าเหตุการณ์เกิดเชิงลบ ต้องปรับเปลี่ยนให้เป็นเชิงบวก หรือเป็นกลางให้ได้ ด้วยวิธีการของผู้นำนันทนาการเอง

๙. ผู้นำนันทนาการต้องเป็นบุคคลที่มีมุมมองหลายมุม

มุมมอง หมายถึง การวิเคราะห์เหตุการณ์ที่ยังไม่ได้เกิด แต่เกิดแน่นอน หรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดอยู่ หรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดไปแล้ว ผู้นำนันทนาการต้องสามารถแยกแยะได้หลายแบบ พร้อมทั้งต้องสร้างมุมมองที่ค่อนข้างไปในทางที่ดี เพื่อการแก้ปัญหาเสมอ

๑๐. ตัวตนที่แท้จริง คือตัวตนของผู้ดำเนินนันทนาการ

การกล่าวที่ว่า ตัวตนที่แท้จริง คือตัวตนของผู้ดำเนินนันทนาการ คือ ผู้นำนันทนาการต้องเข้าใจตัวเองอย่างถูกต้อง ไม่คิดว่าตัวเองคือบุคคลที่เราชอบ หรือเลียนแบบ เพราะจะทำให้เกิดปัญหา เมื่อมีเหตุการณ์จะแก้ไขอะไรไม่ได้ เพราะคิดว่าตัวเองไม่ใช่ตัวเอง การตัดสินใจจะลำบาก แก้ไขอะไรไม่ค่อยได้ แต่ถ้าเป็นตัวตนของตัวเองจะกล้า และเชื่อมั่นในการตัดสินใจทำให้แก้ปัญหาได้

คุณสมบัติของผู้ดำเนินนันทนาการ

คุณสมบัติของผู้ดำเนินนันทนาการ หมายถึง การแสดงถึงลักษณะที่ถูกต้องที่ผู้นำนันทนาการต้องมีคุณภาพเพื่อการประกอบในการปฏิบัติกิจกรรมดังที่นักนันทนาการได้กล่าวไว้ ดังนี้

พีระพงษ์ บุญศิริ. (๒๕๔๒). ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของการเป็นผู้นำนันทนาการ ไว้ดังนี้

๑. รู้สึกและเข้าใจคุณค่าของชีวิตและเกียรติของบุคคล
๒. เข้าใจในความสนใจและความต้องการของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของความร่าเริงในชีวิตและศิลปะการดำเนินชีวิต
๔. พร้อมทั้งจะบริการกิจกรรมนันทนาการแก่บุคคลที่เข้าร่วม

๕. กระตือรือร้นในหน้าที่การงาน
๖. มีทักษะในกิจกรรมนันทนาการ
๗. มีอารมณ์มั่นคง อดทน อดกลั้น ไม่เคร่งเครียด
๘. มีอารมณ์มั่นคง ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
๙. สุขภาพ เรียบร้อย พุดจาดี บุคลิกภาพเหมาะสม
๑๐. ไม่จู้จี้จุกจิกในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
๑๑. มีสุขภาพพลานามัยดี
๑๒. มีลักษณะเป็นมิตรต่อคนทั่วไป
๑๓. ยุติธรรมไม่ลำเอียง
๑๔. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
๑๕. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
๑๖. เป็นประชาธิปไตย เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น
๑๗. เข้าใจหลักการบริหารและการจัดการ
๑๘. หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

กล่าวโดยสรุป คุณสมบัติของผู้ผู้นำนันทนาการที่จะดำเนินการให้เกิดประสิทธิผลได้นั้น ผู้นำนันทนาการควรมีคุณสมบัติดังที่นักนันทนาการกล่าวมาแล้วนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการเป็นผู้ผู้นำนันทนาการที่ดี มีคุณภาพ ซึ่งหากผู้ผู้นำนันทนาการคนใดขาดคุณสมบัติดังที่กล่าวมา ควรศึกษา และพัฒนาตนเอง หากความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติม จึงจะทำให้การปฏิบัติกิจกรรมมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องจากคุณสมบัติของผู้ผู้นำนันทนาการนั้น เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่นักนันทนาการแต่ละบุคคลนั้นมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป จึงควรศึกษาเพิ่มเติมเพื่อค้นหาจุดเด่นของตนเอง และนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเป็นตัวตนในการปฏิบัติงาน



หลักการของผู้นำนันทนาการ

การทำหน้าที่ผู้นำนันทนาการนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน เพื่อให้สามารถดำเนินงานไปสู่จุดมุ่งหมายได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้นำนันทนาการ จะต้องอาศัยหลักของการดำเนินงานดังต่อไปนี้

๑. ผู้นำนันทนาการจะต้องเลือกกิจกรรมเพื่อที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับสมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้กิจกรรมนันทนาการจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เขาเหล่านั้นมีความสุขในการอยู่ร่วมกับสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี
๒. ผู้นำนันทนาการต้องเข้าใจเรื่องราวของการเล่นและการพักผ่อน พร้อมทั้งนำไปใช้ในการตอบสนองความต้องการของคนอย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพราะว่าความต้องการของคนในแต่ละวัย และแต่ละสภาพแวดล้อมมีความแตกต่างกัน บางครั้งอาจจะต้องใช้กิจกรรมการเล่น บางครั้งอาจจะต้องใช้กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ และสามารถตัดสินใจนำไปใช้ให้ถูกต้อง

๓. ผู้นำนันทนาการจะต้องนำเอาความรู้ความเข้าใจในเรื่องกระบวนการกลุ่มมาประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ที่ตนเองปฏิบัติได้เป็นอย่างดี
๔. การดำเนินงานของผู้ผู้นำนันทนาการนั้นจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย เพราะว่าในแต่ละบุคคลอาจจะมี ความสนใจ ความต้องการ และความถนัดที่แตกต่างกัน ดังนั้นถ้าหากพิจารณาสิ่งเหล่านี้ประกอบกับการดำเนินงานก็จะช่วยให้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น การจัดกิจกรรมที่หลากหลายก็เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงาน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อให้เขาเหล่านั้นได้ค้นพบความสามารถของตน
๕. การดำเนินงานจะต้องเลือกใช้วิธีการที่ลดการแข่งขันกันระหว่างบุคคล จะต้องเน้นให้สมาชิกทำงานร่วมกันมากกว่าการแข่งขันกัน
๖. ผู้นำนันทนาการจะต้องปลูกฝังวัฒนธรรมอันดีของสังคมให้กับสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๗. การดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ถ้าหากต้องการจะเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคม ในบางโอกาส ผู้นำนันทนาการจะต้องใช้ความระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เกิดการต่อต้าน ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวได้ วัฒนธรรมของชุมชนหรือสังคมบางครั้งอาจจะยึดถือปฏิบัติติดต่อกันมานาน และถ้าหากเห็นว่าน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ทันสมัยก็จะต้องระมัดระวังจะถูกต่อต้าน หรือถูกมองว่าการดำเนินงานของผู้ผู้นำนันทนาการ ไปสับสนประมาทพวกเขาเหล่านั้นได้ ทั้งนี้ ควรต้องศึกษาให้ดีก่อนการดำเนินงาน

๘. การดำเนินงานหรือการจัดกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ผู้นำนันทนาการควรต้องพิจารณาถึงมลภาวะที่อาจจะเกิดขึ้นด้วย ทั้งนี้จะต้องหาวิธีการป้องกันกับมลภาวะที่อาจเกิดขึ้น
๙. การจัดกิจกรรมนันทนาการควรต้องพิจารณาให้บริการแก่สมาชิกผู้ด้อยโอกาส เช่น กลุ่มคนที่พิการ หรือมีความบกพร่องทางร่างกาย หรือสติปัญญาด้วย ทั้งนี้อาจจะหาแนวทางให้ชุมชนได้ช่วยสนับสนุนการจัดบริการดังกล่าว
๑๐. ผู้นำนันทนาการจะต้องใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพการจัดบริการทางนันทนาการนั้น ผู้นำนันทนาการอาจจะต้องพิจารณาถึงเรื่องอื่นๆ ประกอบด้วย เพื่อช่วยให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ปัจจัยบางอย่างก็จะมีส่วนสำคัญต่อการให้บริการทางนันทนาการ ที่ผู้นำนันทนาการจะต้องคำนึงถึง โดยเฉพาะการจัดบริการในชุมชนอาจจะต้องพิจารณาในเรื่องต่อไปนี้ประกอบด้วย ได้แก่
 - (๑) การจัดนันทนาการในชุมชนที่ประชากรมีรายได้น้อย แต่เขาเหล่านั้นก็มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี เกิดการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดปัญหาของชุมชน เช่นนี้ ผู้นำนันทนาการจะต้องศึกษา หรือทำหน้าที่ประสานงานกับหน่วยงานอื่น ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อขอความช่วยเหลือในเรื่องของค่าใช้จ่าย ในการดำเนินงานดังกล่าว โดยไม่สามารถผลักภาระให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้
 - (๒) การจัดนันทนาการเกือบทุกกิจกรรม ควรเปิดโอกาสให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการ ตลอดจนการดำเนินงาน

- (๓) การสร้างค่านิยมที่ดีเกี่ยวกับนันทนาการ การสร้างค่านิยมที่ดีในเรื่องของนันทนาการให้กับสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องพิจารณาตั้งแต่บุคลิกภาพส่วนตัวของผู้ดำเนินนันทนาการ และการสอดแทรกกิจกรรมที่ช่วยสร้างค่านิยมในเรื่องนี้ด้วย





unasu

สรุปได้ว่า ผู้นำนันทนาการต้องเป็นบุคคลที่มีความรอบรู้ มีความเข้าใจในทุกๆ ด้าน และมีลักษณะนิสัยตรงไปตรงมา บุคลิกภาพทั้ง ๒ ประการนี้จะทำให้ผู้นำนันทนาการ สามารถเข้าถึงจิตใจทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หากขาดคุณสมบัติดังกล่าว ผู้นำนันทนาการจะไม่ได้ ได้รับความร่วมมือในการประกอบกิจกรรมเท่าที่ควร นอกจากนี้ยังกล่าวได้ว่า “ผู้นำนันทนาการต้องสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์อันแน่นกับบุคคลแต่ละคน และหมู่คณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้” ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นหลักของผู้นำนันทนาการ ที่จะต้องพิจารณาในการจัดดำเนินกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานของผู้นำนันทนาการมีความสำคัญอย่างมาก หากกิจกรรมกำหนดไว้ดีอย่างไรก็ตาม แต่ขาดผู้นำนันทนาการที่มีความรู้ความสามารถ ก็ไม่สามารถดำเนินไปสู่จุดหมายได้

บทที่ ๓
จิตวิทยาประยุกต์
สำหรับผู้ำนำนั้กนการ



หน้าที่ของผู้ำนันทนาการ คือ การช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกิดการพัฒนาทั้งด้านทักษะ อุปนิสัย เจตคติ ได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมปัจจุบันได้ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกมีความสุขที่ได้ดำเนินชีวิตเช่นนั้น

ดังนั้น ผู้ำนันทนาการที่ดี ควรจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเป็นผู้ำนันทนาการ

กฎของการเรียนรู้

มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎี (กฎ) ของการเรียนรู้ แต่ในที่นี้ขอเสนอ ทฤษฎีของธอนโดต์ ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง เขาเชื่อในทฤษฎีแห่งการกระตุ้น และการตอบสนองอันจะเป็นผลไปถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้

๑. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) เมื่อร่างกายมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมและลงมือกระทำย่อมก่อให้เกิดความพอใจ แต่ตรงกันข้ามหากถูกชะงักไม่ให้กระทำหรือร่างกายยังไม่พร้อมที่จะกระทำ จะเกิดผลตรงข้าม คือความไม่พึงพอใจ

กฎนี้สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเยาวชน โดยผู้นำนันทนาการ ต้องจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะของเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านร่างกาย จึงจะทำให้เกิดความพึงพอใจ

๒. กฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) ถ้าหากร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำๆ อยู่เสมอ การกระทำซ้ำๆ นั้นจะทำให้เกิดเป็นนิสัย

๓. กฎแห่งผล (Law of Effect) เมื่อผลที่ได้รับก่อให้เกิดความพึงพอใจ การตอบสนองอย่างดีจะเกิดอย่างนั้นซ้ำๆ อีก และอาจมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในทางตรงกันข้าม ถ้าผลเกิดความไม่พึงพอใจ การตอบสนองดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้นอีก

จะเห็นได้ว่ากฎทั้ง ๓ ข้อ มีประโยชน์ในการจัดกิจกรรมให้กับเยาวชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ หากเรานำไปประยุกต์ใช้จะได้ผลดี



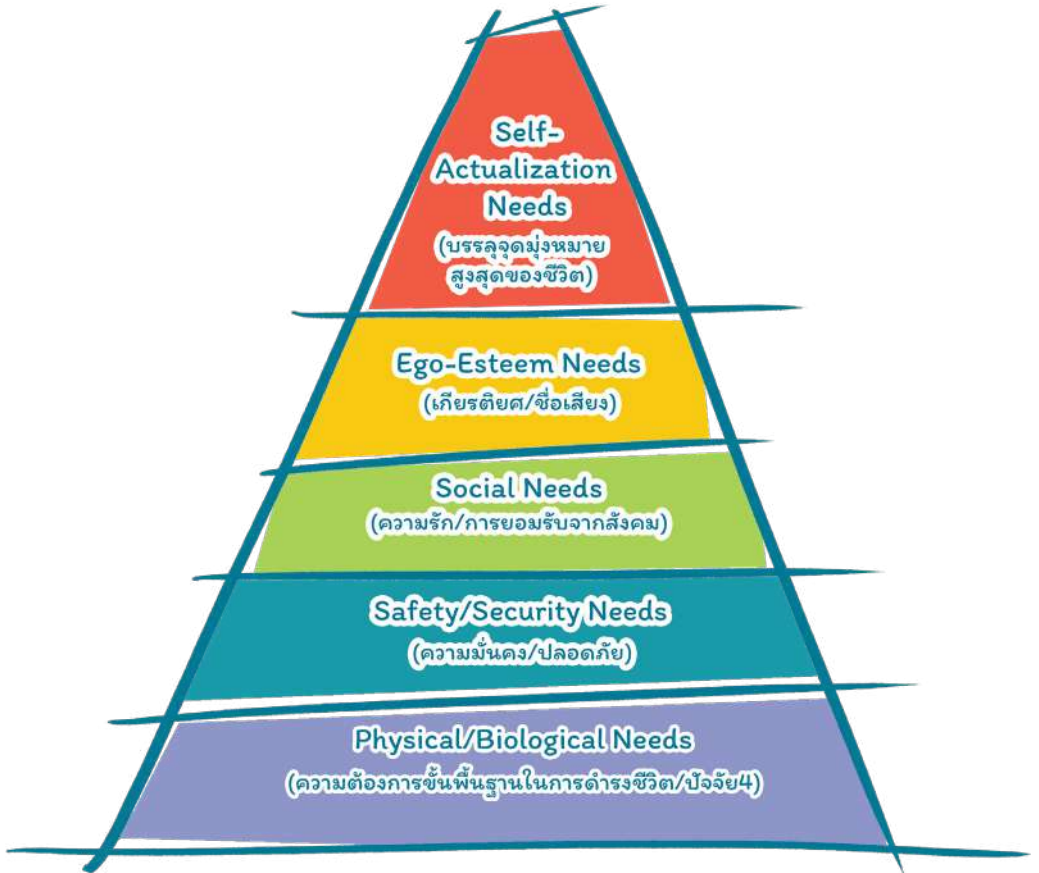
การยอมรับธรรมชาติของคน

๑. ยอมรับว่าคนเรานั้นแตกต่างกัน ทั้งทางกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม
๒. ยอมรับว่าทุกคนต้องการเป็นพระเอกของชีวิต
๓. ยอมรับว่าคนเรานั้นต้องการการแสดงออก ถ้าไม่ส่งเสริมให้เขาได้แสดงออกเขาจะไม่ให้ความร่วมมือ (แสดงออกในขอบเขตที่สามารถทำได้)
๔. ยอมรับว่าคนเราชอบความแปลกใหม่ เพื่อความซ้ำซาก จำเจ

ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

อับบราฮัม เอช. มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการแบ่งเป็น ๕ ชั้น ดังนี้

๑. ความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต (Physical/Biological Needs) ประกอบด้วย ความต้องการเพื่อความอยู่รอด (Survival) การพักผ่อน (Rest) อาหาร (Food) และที่อยู่อาศัย (Shelter)
๒. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety/Security Needs) ความมั่นคงปลอดภัยทางกาย ทรัพย์สิน รวมไปถึงความมั่นคงของงานอาชีพ (Physical Safety and Job Security)
๓. ความต้องการความรักและการยอมรับจากสังคม (Social Needs) ได้แก่ การเป็นเจ้าของ (Belonging) ได้รับการยอมรับ (Acceptance) และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Association)
๔. ความต้องการเกียรติยศ (Ego-Esteem Needs) ได้แก่ ได้รับการยอมรับ (Recognition) ได้รับความเชื่อมั่น (Confidence) เพื่อให้ได้เกียรติยศเหล่านี้ จึงต้องเสียสละ ด้านกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ และกำลังสมอง เป็นต้น
๕. ความต้องการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต (Self-Actualization) มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาด้านจิตใจสูง

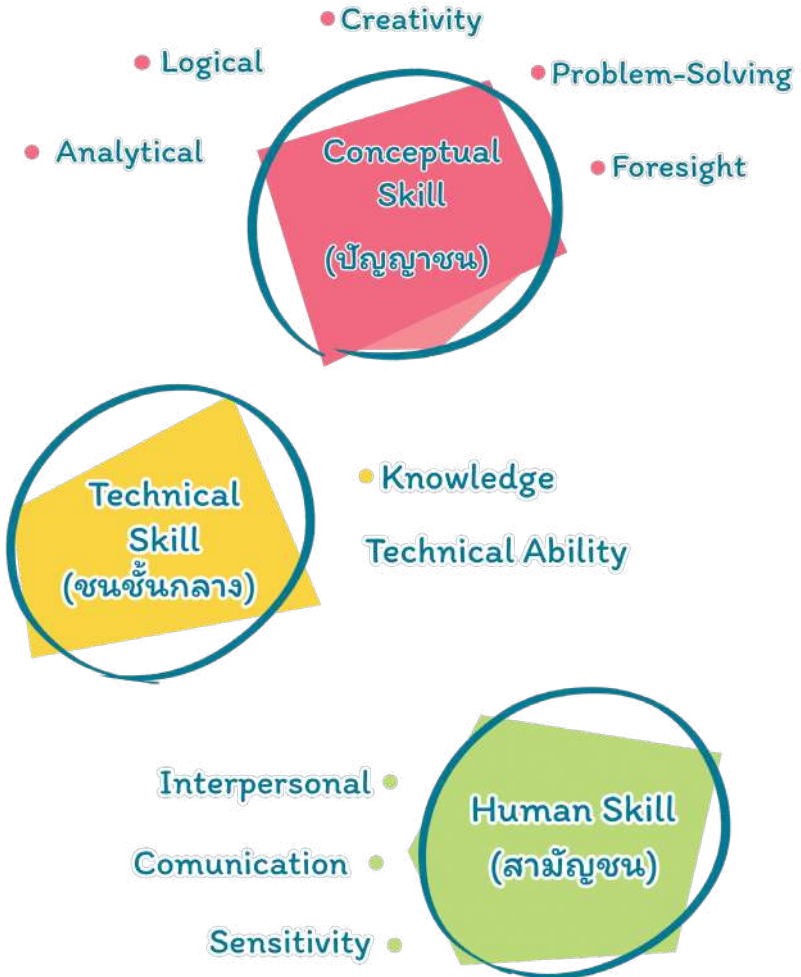


ที่มา : Maslow's hierarchy of needs . วิกิพีเดีย.

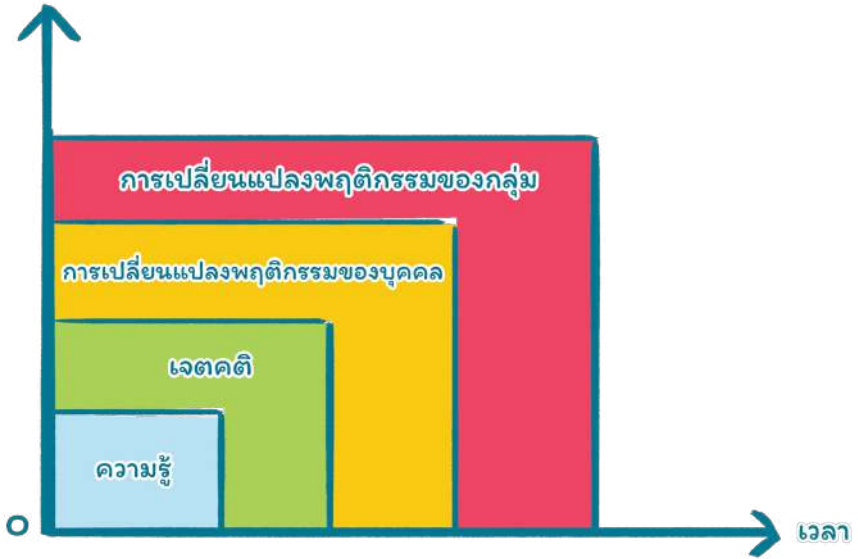
การแบ่งชนิดของคน

คัทส์และมานน์ (Katz and Mann) แบ่งคนเป็น ๓ ประเภทตามคุณสมบัติเด่นของแต่ละประเภท ดังนี้

๑. ประเภทปัญญาชน (Conceptual Skills) มีคุณสมบัติเด่นด้านต่างๆ ดังนี้
 - ๑.๑ การวิเคราะห์ (Analytical)
 - ๑.๒ ความมีเหตุผล (Logical)
 - ๑.๓ ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
 - ๑.๔ ความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem-Solving)
 - ๑.๕ มีสายตากว้างไกล (Foresight)
๒. ประเภทชนชั้นกลาง (Technical Skills) มีคุณสมบัติเด่นในด้านต่างๆ ดังนี้
 - ๒.๑ ความรู้ (Knowledge)
 - ๒.๒ ความสามารถทางเทคนิค (Technical Ability)
๓. ประเภทสามัญชน (Human Skills) มีคุณสมบัติทั่วไป คือ
 - ๓.๑ ความสามารถสื่อสารสัมพันธ์ (Interpersonal)
 - ๓.๒ ความสามารถในการสื่อสาร (Communication)
 - ๓.๓ มีสามัญสำนึก (Sensitivity)



ความยากของงาน



การเรียนรู้พฤติกรรม เพื่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมทุกอย่างที่มนุษย์แสดงออก ต้องมีสาเหตุ สาเหตุเหมือนกัน อาจแสดงพฤติกรรมต่างกัน สาเหตุต่างกันอาจแสดงพฤติกรรมเหมือนกัน พฤติกรรมที่สะสมมานานอาจกลายเป็นนิสัย เจตคติที่มีอยู่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ในการเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ นั้น ทางพฤติกรรมศาสตร์ได้ศึกษาไว้ว่า

๑. ความรู้สามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลงได้ง่ายในระยะเวลาสั้น
๒. เจตคติเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางความรู้
๓. พฤติกรรมของแต่ละคนต้องใช้เวลาเปลี่ยนแปลงมากขึ้นทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ และเจตคติ
๔. พฤติกรรมกลุ่ม เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยากที่สุด



ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญ และจำเป็นอย่างหนึ่งของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพของสังคมดิจิทัลเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ตามปกติบุคคลจะใช้เวลาการทำงาน หรือศึกษาเล่าเรียน วันละ ๘-๑๐ ชั่วโมง ใช้เวลาปฏิบัติหน้าที่ภารกิจชีวิตประจำวัน เวลารับประทานอาหาร พักผ่อน นอนหลับ และช่วงเวลาอิสระ ดังนั้นคนเราจึงมีเวลาว่างประมาณ ๒-๔ ชั่วโมงต่อวัน

กิจกรรมนันทนาการจึงมีบทบาทสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้เจริญงอกงามทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จากการศึกษาพฤติกรรมของคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ สมบัติ กาญจนกิจ. (๒๕๔๒).

๑. พฤติกรรมพื้นฐานทางสังคม กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท ส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มและสร้างมนุษยสัมพันธ์ของชุมชน เช่น กิจกรรมเดินร่ำ งานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นต้น
๒. พฤติกรรมเกี่ยวข้องกับผูกพัน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมผู้ที่มีส่วนร่วม หรือสมาชิกกลุ่มให้มีความผูกพัน สนใจร่วมกัน ในชุมชน เช่น สโมสรผู้รักสัตว์ สมาคมผู้รักรถ กลุ่มผู้สะสมแสตมป์ กลุ่มผู้สะสมอัญมณี กลุ่มอนุรักษ์โบราณวัตถุ ชมรมท่องเที่ยวไทย ชมรมสมาธิ และโยคะ เป็นต้น
๓. พฤติกรรมเชิงแข่งขัน กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมประสบการณ์ การแข่งขัน การประกวดหรือทดสอบความสามารถ กิจกรรมท้าทาย ใฝ่สัมฤทธิ์ของมนุษย์ เช่น เกม กีฬา การแสดงละคร การประกวด ความสามารถ ศิลปหัตถกรรม ตลอดจนกิจกรรมกีฬากลางแจ้ง และกีฬาท้าทายความสามารถ
๔. พฤติกรรมเสี่ยงอันตรายทำลายความสามารถ โดยธรรมชาติมนุษย์ ต้องการกิจกรรมเสี่ยงอันตราย และทำลายความสามารถ หรือ พิสูจน์ความสามารถเพื่อความบันเทิง เช่น กิจกรรมกีฬาแข่งรถ แข่งเรือ กระโดดร่ม เครื่องร่อนประเภทต่างๆ ล่องแก่ง กีฬาประดาน้ำ กีฬาไต่เขา ผจญภัยกับธรรมชาติ เป็นต้น
๕. พฤติกรรมบุกเบิกค้นหา กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการบุกเบิก ค้นหา ได้แก่ การท่องเที่ยว การตั้งค่ายพักแรม การสงวนรักษา ทรัพยากร ธรรมชาติ การเดินป่า การไต่เขา การผจญภัยใต้น้ำ เป็นต้น
๖. พฤติกรรมทดแทนหรือสร้างเสริม กิจกรรมนันทนาการประเภท อ่าน พุด เขียน ในวรรณกรรม ช่วยเสริมสร้างความรู้

และประสบการณ์ทดแทนได้ รวมทั้งรายการโทรทัศน์ วิทยุ การแสดงละคร นาฏศิลป์ และศิลปกรรม เป็นต้น

๗. สิ่งกระตุ้นทางประสาทสัมผัส กิจกรรมนันทนาการทางสังคม และนันทนาการพิเศษต่างๆ ส่วนใหญ่จะส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์ เฉลิมฉลองความสุข สนุกสนาน กิจกรรมที่มีสิ่งกระตุ้นทางประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น การแสดงคอนเสิร์ต ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทางอารมณ์ และรวมทั้งแสง เสียง

๘. การแสดงออกทางร่างกาย กิจกรรมประเภทเกม กีฬา การเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ ระบายสี แจสแดนซ์ ถือว่าเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางกาย

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสร้างสรรค์ทางศิลปะ กิจกรรมการทดสอบปัญญา เช่น การเขียน การสัมมนา ไดวาที ซึ่งกระทำด้วยความสมัครใจ พัฒนาทางจิตใจ เป็นต้น





อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

การที่บุคคลใดๆ จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในลักษณะใดย่อมขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเขา สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สามารถแยกออกได้ ดังนี้

๑. ลักษณะที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว หรือชุมชน คือ ถ้าหากที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้สถานที่บริการเครื่องอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ผู้นำครอบครัวมีความใส่ใจในกิจกรรมนันทนาการ ก็มีโอกาสต่อการนำสมาชิกภายในครอบครัวไปร่วมกิจกรรมนันทนาการได้สะดวก
๒. ความถนัดและทักษะทางกิจกรรม เนื่องจากแต่ละบุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน ดังนั้น การขาดทักษะ หรือไม่ถนัดทางด้านนั้นๆ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

๓. ประสบการณ์ หากบุคคลใดเคยได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นมาบ้างแล้ว ก็จะเกิดความเชื่อมั่น และความอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นอีก ถ้าหากยังสนใจ และต้องการอีก แต่ถ้าไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ก็อาจจะมีความลังเลใจเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
๔. ทศนคติ ทศนคติในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ดีนั้นจะต้องเข้าร่วมด้วยความเต็มใจ มิใช่ถูกบังคับ นั้นหมายถึง จะต้องมิตศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้นๆ ด้วย หากมีทศนคติ หรือความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการแล้ว ย่อมไม่บังเกิดผลดีแน่นอน
๕. วุฒิภาวะและระดับการศึกษา จะเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ และเห็นคุณค่าที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี
๖. เพื่อน ครู และผู้นำชุมชน บุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลมากต่อการที่จะชักนำให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีประโยชน์ หรือนำไปสู่อบายมุข
๗. ฐานะครอบครัว อาจจะเป็นปัญหาสำหรับครอบครัวที่มีฐานะยากจนต้องดิ้นรนหาเลี้ยงชีพ จนไม่มีเวลาว่างที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้ แต่ถึงอย่างไรขอขบของกิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายให้เลือก ฉะนั้น ความยากจนหรือความร่ำรวยไม่น่าจะเป็นอุปสรรค ขึ้นอยู่กับการเห็นถึงความสำคัญ และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการจะมีมากน้อยเพียงใด
๘. สภาพดินฟ้าอากาศ เช่น ฝนตก อากาศร้อน หรือหนาวจัด ย่อมมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้อย่างแน่นอน

๙. วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี เช่น ชนบางกลุ่มยังไม่อนุญาตให้ผู้หญิงเล่นกีฬา หรือกระโดดโลดเต้น หรือแม้แต่การแสดงออกทางความคิดเห็น เป็นต้น
๑๐. การส่งเสริมและสนับสนุนของภาครัฐและเอกชน เช่น การประชาสัมพันธ์การจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องมืออุปกรณ์ ความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ชุมชน เป็นต้น
๑๑. ผู้นำนันทนาการ ถึงแม้ในปัจจุบันมีสถาบันทางการศึกษาได้ผลิตบุคลากรทางด้านนี้ออกมาอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ที่มีประชากรอาศัยอยู่กันอย่างหนาแน่น





แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม หรือแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พอสรุปได้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ต้องการสร้างประสบการณ์ใหม่
๒. ต้องการเป็นที่ยอมรับ หรือยกย่องจากผู้อื่น
๓. ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ หลีกหนีความตึงเครียด
๔. ต้องการความมั่นคงปลอดภัย
๕. ต้องการเป็นผู้นำกลุ่ม หรือเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์
๖. ต้องการตอบสนองปฏิกิริยาของสังคม
๗. ต้องการกิจกรรมทางจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์สุขสงบ
๘. ต้องการความคิดสร้างสรรค์พัฒนาความคิด
๙. ต้องการบริการผู้อื่น และอยากจะเป็นผู้ที่ต้องการได้รับการบริการ
๑๐. ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหว และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

นอกจากนี้ การที่บุคคลจะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น ย่อมจะต้องมีความสนใจไปในทิศทางเดียวกัน หรือเรื่องเดียวกัน จึงจะเกิดประโยชน์แก่บุคคลนั้น เช่น

- (๑) ความสนใจทางด้านสุขภาพพลานามัย แสดงว่า ทุกคนต้องการสุขภาพแข็งแรง จึงเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยการเล่นเกม กีฬา การเดินร่ำ การปีนเขา การถีบจักรยาน เป็นต้น
- (๒) ความสนใจทางด้านมนุษยสัมพันธ์ แสดงว่า ทุกคนอยากจะมี การคบค้าสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ ฉะนั้น จึงเลือกการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ เช่น งานเลี้ยงรุ่น งานบวช งานกฐิน งานผ้าป่า งานแต่ง ทักษนาจร อาสาสมัคร เป็นต้น
- (๓) ความสนใจทางด้านความรู้ สติปัญญา แสดงว่า ทุกคนมีความต้องการ ที่จะแสดงออกในความรู้ ความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นยอมรับ จึงเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางการพูด การเขียน การอ่าน การโต้วาที การประพันธ์ เป็นต้น
- (๔) ความสนใจทางการแสดงออก ที่สามารถสะท้อนจากความรู้สึก ของอารมณ์ออกมาให้เห็นได้ จึงเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทางด้านการแสดงออก การร้องเพลง การรำไทย การเล่นดนตรี เป็นต้น

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ คือ ความต้องการของบุคคลที่มีความสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ จะมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวไปแล้วในเบื้องต้น

บทสรุป

ผู้นำนันทนาการ เปรียบเสมือนกับช่างไม้ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในงานของตน รู้ว่ากำลังจะทำอะไร อย่างไร ด้วยเครื่องมือชนิดใด การทำงานจำเป็นต้องใช้ความเข้าใจ ใ้ทักษะ ใช้ความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับเครื่องมือเป็นอย่างดีด้วย นั่นคือการที่ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจถึงบทบาทของตนเอง รู้จักและมีความเข้าใจในผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างดี ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน ความเข้าใจเรื่องจิตวิทยาเป็นสิ่งสำคัญ จะทำให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ดังนั้นการตัดสินใจพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่สัมผัสได้นั้น จึงจำเป็นต้องกระทำอย่างรอบคอบ และอาศัยความชำนาญ เพื่อที่จะสามารถใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการให้ความช่วยเหลือ

บทที่ ๔
ผู้นำนันทนาการ
กับการดำเนินกิจกรรม



ในสังคมปัจจุบัน สภาพสิ่งแวดล้อมของมนุษย์มีการพัฒนาจากเดิมไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข จึงต้องอาศัยกิจกรรมที่จะมาส่งเสริมการพัฒนา การปรับตัวทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริม สนับสนุนให้มนุษย์อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการทุกประเภท จะมีคุณภาพหรือมีประสิทธิภาพตรงตามเป้าหมาย และจุดมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับกระบวนการจัดและดำเนินการ ซึ่งผู้นำนันทนาการจำเป็นจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยประกอบในการจัดกิจกรรมนันทนาการ อย่างถ่องแท้ในการดำเนินกิจกรรม

ปัจจัยประกอบในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น จะต้องพิจารณาถึงปัจจัยประกอบต่างๆ ที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

๑. ภูมิหลังความเป็นมาของหลักการทฤษฎี และปรัชญานันทนาการ
๒. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ
๓. ความสำคัญ และจุดเน้นของการใช้เวลาว่าง เพื่อกิจกรรมนันทนาการ
๔. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของชุมชน กับการจัดกิจกรรมนันทนาการ
๕. จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
๖. กระบวนการจัดกิจกรรมนันทนาการ
๗. แผนการดำเนินการและบุคลากร ตลอดจนการจัดสรรงบประมาณ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
๘. ความยืดหยุ่นของกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดบริการให้กับสมาชิก

ดังนั้น ก่อนการวางแผนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรจะมีการศึกษารวบรวมข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามความเหมาะสม และเป็นไปได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นรายละเอียดที่เกี่ยวกับความต้องการของสมาชิก ความพร้อมด้านบุคลากร ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกและงบประมาณแล้ว ข้อมูลที่ควรศึกษาเพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรจะรวมไปถึงข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการนันทนาการ โดยการรวบรวมบันทึก สสำรวจ วิเคราะห์ วิจัย ซึ่งหมายถึงข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. สมาชิก ได้แก่ จำนวน อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา และความสนใจ
๒. ลักษณะทางสังคม ได้แก่ ประวัติความเป็นมา ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ เศรษฐศาสตร์ วัฒนธรรม และสังคมวิทยา

๓. การจัดการ ได้แก่ รูปแบบการจัดบริหาร อำนาจหน้าที่ งบประมาณ และทรัพยากรต่างๆ
๔. สภาพพื้นที่ ได้แก่ อาณาเขต ที่อยู่อาศัย
๕. สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ข้อมูลด้านสุขภาพอนามัย ความปลอดภัย ระยะเวลาที่จะจัดกิจกรรมสนองตอบเวลาว่าง และโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
๖. ความพร้อม ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจของสมาชิก ตามฐานะทางเศรษฐกิจและรูปแบบการจัด โดยบริการต่างๆ ตามหลักทฤษฎีการจัดกิจกรรมนันทนาการ
๗. ข้อมูลด้านบริการ ได้แก่ ข้อมูลด้านการจัดบริการ ซึ่งประกอบด้วย
 - ๗.๑ สภาพภูมิประเทศ เช่น เขิงเขา ชายหาด สวนสาธารณะ ป่าเขา สนามเด็กเล่น ห้องสมุดประชาชน
 - ๗.๒ รูปแบบการจัดบริการขององค์กรอื่นๆ มีการจัดบริการ ในรูปแบบใด ประสพผลอย่างไร เป็นกลุ่มสนใจ ชมรม สมาคม สโมสร หรือองค์กรทางศาสนา
 - ๗.๓ ชนิดของการบริการ มีการจัดบริการแบบธุรกิจการค้า เช่น โรงภาพยนตร์ สวนสนุก หรือจัดบริการเพื่อสาธารณะ
๘. ความพร้อมด้านกำลังบุคลากรของหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ที่จะมีส่วนสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการ พลังของสมาชิก สภาพธุรกิจ และสภาพแวดล้อมทั่วไป

๙. ข้อมูลด้านอุปกรณ์ แผนภูมิ ภาพถ่าย ภาพประกอบต่างๆ เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการตลอดจนองค์กรหน่วยงานในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมนันทนาการ

๑๐. ข้อมูลสภาพปัญหาของชุมชน ความต้องการพื้นฐาน

องค์ประกอบต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ล้วนเป็นข้อมูลที่มีส่วนช่วยให้สามารถพิจารณาการจัดกิจกรรมนันทนาการได้อย่างกว้างขวาง และประสบผลสำเร็จอย่างดี



คณะบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ทีมงาน หรือคณะผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สามารถจัดกิจกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย จะต้องประกอบด้วยทีมงานที่มีความพร้อม มีทักษะ ความรู้ ความสามารถในด้านการบริหารนันทนาการ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ คณะ คือ

๑. คณะกรรมการอำนวยการ หมายถึง คณะบุคคลที่มีอำนาจหน้าที่ในด้านการจัดวางนโยบาย จัดหางบประมาณเพื่อการจัดนันทนาการ สามารถประสานงานเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ตลอดจนการจัดวางระบบของสวัสดิการ เพื่อส่งเสริม สนับสนุนองค์กรผู้ดำเนินการ คณะกรรมการกลุ่มนี้จะต้องมีพลัง มีอำนาจที่จะสั่งการ ตัดสินใจ ติดต่อกับประสานงานได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน และได้ผล เพื่อนำมาสู่การจัดเตรียมแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ
๒. คณะกรรมการบริหาร หมายถึง คณะบุคคลที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ให้สำเร็จตามแผนงานที่กำหนดไว้ ซึ่งจะต้องประกอบด้วยคณะทำงานที่มีความรู้ ความสามารถในด้านการวางแผนจัดกิจกรรมนันทนาการ ความสามารถในการวางแผนโครงการของกิจกรรมต่างๆ ความสามารถในการประสานงานกับฝ่ายต่างๆ เพื่อให้มีการทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ และต่อเนื่อง รวมไปถึงการติดตามผล การประเมินผล เพื่อแก้ไขปัญหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น สามารถจัดทำโครงการระยะต่างๆ และติดตามภาระงานของฝ่ายต่างๆ ว่าประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด มีอุปสรรค ปัญหาอย่างไร สามารถวิเคราะห์ วิจัย หรือระดมความคิด เพื่อร่วมกันวางแผนจัดกิจกรรมนันทนาการ

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. คณะกรรมการดำเนินงาน หมายถึง กลุ่มบุคลากรที่จะทำหน้าที่จัดกิจกรรมนันทนาการตามโครงการที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งประกอบไปด้วยผู้ประสานงาน หัวหน้าฝ่ายกิจกรรมต่างๆ ผู้ฝึกกิจกรรม แต่ละประเภท ฝ่ายบริการและสวัสดิการ ฝ่ายรักษาความปลอดภัย และอาจจะมีที่ปรึกษา คณะทำงานพิเศษ เพื่อช่วยให้งานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ที่ปรึกษาคณะกรรมการดำเนินงาน จะต้องสามารถให้การชี้แนะ กระตุ้น และแนวทางในการปฏิบัติ การติดตามผลงานของฝ่ายต่างๆ สามารถให้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่พบเห็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ความชำนาญ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักชี้แนะในด้านการวางแผน ปฏิบัติ และเป็นแบบอย่างที่ดี

ฝ่ายต่างๆ เหล่านี้ จะต้องรู้จักการจัดระเบียบปฏิบัติงานในฝ่ายงานของตน มีการวางแผนดำเนินกิจกรรมตามลำดับขั้น รู้จักการวัดประเมินผลกิจกรรมที่จัดบริการไปแล้วว่าได้รับผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ผู้นำในฝ่ายต่างๆ จะต้องมีความรู้ เทคนิค วิธีการในการจัดบริการ และนำเสนอกิจกรรมให้สมาชิก สามารถสนใจให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสนุกสนานตามความต้องการ

ส่วนผู้ประสานงาน จะต้องประสานกับผู้นำฝ่ายต่างๆ เพื่อให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปด้วยดี และเป็นระบบอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และทันต่อเหตุการณ์ โดยการพิจารณา วินิจฉัยอย่างเหมาะสม เพื่อให้โปรแกรมนันทนาการดำเนินไปอย่างราบรื่น และบริการสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย และทั่วถึง

ทรัพยากรในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มนุษย์เลือกทำในยามว่าง จากภารกิจประจำวัน ทำแล้วชอบ และมีประโยชน์ต่อส่วนตนและส่วนรวม ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงมีหลายประเภท และมีจำนวนมากมาย เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างทั่วถึง และตรงกับความสนใจ

กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้น ต้องอาศัยสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็น ต่างๆ สำหรับใช้ในการประกอบกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการแต่ละครั้ง แต่ละกิจกรรมจำเป็นต้องใช้ ทรัพยากรในการจัดการ ดังนี้



๑. องค์กรที่จัดกิจกรรมนันทนาการ คณิต เขียววิชัย. (๒๕๓๔). กล่าวไว้ว่า การที่จะรู้จักแหล่ง หรือสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำเป็นต้องรู้ และเข้าใจถึงองค์กรที่จัดกิจกรรมนันทนาการนั้น เสียก่อน องค์กรที่จัดกิจกรรมนันทนาการในประเทศไทย ประกอบด้วยองค์กรต่างๆ ดังนี้
 - ๑.๑ องค์กรของรัฐบาล ได้แก่ หน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่ ในการช่วยจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อน ของประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับความสุข เช่น กระทรวง ต่างๆ ที่มีทรัพยากรนันทนาการ เพื่อบริการประชาชน เช่น อุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน ศูนย์ศิลปหัตถกรรม จุดประสงค์เพื่อให้บริการเป็นรัฐสวัสดิการ แก่ประชาชน
 - ๑.๒ องค์กรเอกชน ได้แก่ หน่วยงานภาคเอกชนที่หวังผลกำไร และหน่วยงานที่เป็นสาธารณกุศลไม่หวังผลกำไรตอบแทน แต่แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญ ที่จะช่วยพัฒนาสมาชิก หรือช่วยเหลือสังคม เช่น งานอาสาสมัคร เพื่อความสามัคคีกัน
 - ๑.๓ องค์กรนันทนาการทางการค้า ได้แก่ บริษัท ห้างร้าน หรือรัฐวิสาหกิจที่ได้จัด โดยมีค่าบริการจากสมาชิก และทำเพื่อธุรกิจผลกำไร จึงเสนอกิจกรรมนันทนาการ และบริการที่ดีกว่า ประทับใจกว่า และรู้สึกคุ้มค่า ต่อการซื้อบริการจากองค์กรเหล่านี้ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ โรงมหรสพต่างๆ

๒. สถานที่หรือแหล่งจัดกิจกรรมนันทนาการ ชูชีพ เยาวพัฒน์. (๒๕๕๓).
 - ๒.๑ แหล่งหรือสถานที่ที่จัดดำเนินการโดยรัฐ วัตถุประสงค์คือให้บริการแก่ชุมชน อาจจะเป็นบริการแบบให้เปล่าหรือคิดค่าบริการในราคาถูก เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ ศูนย์เยาวชน เป็นต้น
 - ๒.๒ แหล่งหรือสถานที่ที่จัดดำเนินการโดยเอกชน เช่น จัดโดยสมาคม หน่วยจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อธุรกิจการค้า ประเภทโรงภาพยนตร์ สวนสนุก ศูนย์บริหารกาย สระว่ายน้ำ
๓. อุปกรณ์ เครื่องมือการจัดกิจกรรมนันทนาการ
อุปกรณ์ เครื่องมือมีความสำคัญในการเป็นสื่อกลางในการร่วมกิจกรรมของกลุ่ม หรือส่วนบุคคล การมีสื่ออุปกรณ์ที่ตีน่าสนใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็จะสนใจ และยินดีเข้าร่วม ความพร้อมของอุปกรณ์จำเป็นต้องเตรียมก่อนล่วงหน้า และตรงกับกิจกรรมนันทนาการที่จัด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็จะสนใจ และได้ผลสำเร็จที่จะได้แสดงออกถึงการได้พักผ่อนอย่างแท้จริง
๔. การจัดการและบริการ บันเทิง เกิดปรารงค์ และเจษฎา เจียรไน. (๒๕๕๔).
การจัดการ ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญ เพราะจะต้องมีการบริหารกิจกรรมนันทนาการอย่างรอบด้าน และครบวงจร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม และสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้มีโอกาสใช้กิจกรรมผ่อนคลายตลอดจนได้รับความสุข เช่น การจัดกิจกรรมค่ายพักแรมจะต้องมีระบบการบริหารค่าย การวางแผน การจัดองค์คณะบุคคล มีการกำกับควบคุม ตลอดจนการประเมินผลสำเร็จ เป็นต้น

๕. ประโยชน์ของทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
ซูซีพ เยาวพัฒน์. (๒๕๔๓). กล่าวไว้ว่า

การจัดการที่ดีมีผลต่อความสำเร็จของงานสูงมาก การใช้ทรัพยากร
ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีประโยชน์ต่อบุคคล และชุมชน
ดังนี้

๕.๑ ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยส่งเสริม
และกระตุ้นดึงดูดให้บุคคลทั่วไปสนใจในกิจกรรมนันทนาการ
มากขึ้น

๕.๒ ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นศูนย์กลาง
ของการพบปะสังสรรค์ อันจะเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้
ความคิด ค่านิยม และความคิดเห็นต่างๆ ช่วยให้เกิด
ความคิดสร้างสรรค์ที่จะแทรกเข้าไปในภาระงานตามโอกาส
ที่จะอำนวยให้

๕.๓ ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างเสริม
สุขภาพร่างกาย และจิตใจ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย
หรือกีฬา ทำให้สุขภาพดีมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
จิตใจสบายขึ้น คลายเครียด

๕.๔ ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นทรัพยากร
ที่ช่วยในการอบรมบ่มนิสัยของสมาชิก ป้องกันการมั่วสุม
อบายมุขและหลีกเลี่ยงอาชญากรรม เพราะใช้เวลาว่าง
ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าจนเป็นนิสัย
เช่น การส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน ทำให้ชอบอ่าน ชอบศึกษา
ค้นคว้า ได้สาระบันเทิง และความรู้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
อันจะนำไปสู่ความสงบสุขของสังคม

หลักการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการควรได้รับการส่งเสริม และดำเนินการจากหน่วยงานต่างๆ และจะต้องได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงานหรือหลายฝ่าย เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด หลักการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของหน่วยงานหรือองค์กรว่าต้องการให้บุคคลที่เข้าร่วมได้รับประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการทางด้านใดบ้าง ในการจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีองค์ประกอบในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ดังต่อไปนี้

๑. แผนการดำเนินงาน (Recreation Planning) ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ ควรจัดทำแผนการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยจัดทำเป็นแผนระยะยาวกับแผนการดำเนินการเฉพาะโครงการ ซึ่งควรมีรายละเอียด ดังนี้
 - ๑.๑ ชื่อโครงการ (ระบุลักษณะกิจกรรมนันทนาการ)
 - ๑.๒ หลักการและเหตุผล
 - ๑.๓ วัตถุประสงค์ในการดำเนินการ
 - ๑.๔ วิธีดำเนินการและผู้ที่มีรับผิดชอบ
 - ๑.๕ ระยะเวลา สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณ
 - ๑.๖ ผลที่คาดว่าจะได้รับ
 - ๑.๗ วิธีการประเมินผลโครงการ
๒. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) การจัดโปรแกรมนันทนาการให้บรรลุวัตถุประสงค์ จำเป็นจะต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม โดยมีหลักการพิจารณา ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ กิจกรรมนันทนาการนั้นจะต้องเป็นที่น่าสนใจของผู้เข้าร่วม
- ๒.๒ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- ๒.๓ เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม ประเพณี ความเชื่อ และกฎหมาย
- ๒.๔ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงาน ร่วมกันตามระบอบประชาธิปไตย
- ๒.๕ เป็นกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นได้ และเอื้อผลประโยชน์ ต่อกิจกรรมอื่น
- ๒.๖ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด
- ๒.๗ มีความปลอดภัย และเหมาะสมกับบุคลิกภาวะของผู้เข้าร่วม กิจกรรม

๓. หลักการจัดและการบริหาร (Management and Administration)

ในการจัดการและบริหารนันทนาการ มีข้อควรคำนึง ดังนี้

- ๓.๑ จัดบริการแก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ
- ๓.๒ ความสนใจของชุมชนและกลุ่มเชื้อชาติ
- ๓.๓ ควรเป็นกระบวนการต่อเนื่อง
- ๓.๔ ต้องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- ๓.๕ ต้องส่งเสริมวิถีทางประชาธิปไตย
- ๓.๖ ต้องให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๓.๗ ต้องสามารถยืดหยุ่นได้ และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วม ด้วยความสมัครใจตามความสนใจ

- ๓.๘ ควรมีการประเมินผลกิจกรรม และผลที่ได้รับอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาวิธีการดำเนินการให้เหมาะสม และปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม
๔. ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) ผู้นำนันทนาการมีบทบาทสำคัญต่อการจัดโปรแกรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการมีบทบาทหน้าที่เป็นผู้แนะนำ จัดการบริการ ตลอดจนวางแผนการจัดการสอน ผักผ่อน หรือนันทนาการ การดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ดูแลความปลอดภัย และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นตลอดเวลา

ผู้นำนันทนาการ มีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพของกิจกรรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจะต้องมีความพร้อม มีการเตรียมการที่ดี และมีความเข้าใจ ในกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างดี และผู้นำนันทนาการจะต้องเตรียมการ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นตลอดเวลาในการทำกิจกรรม เพราะปัญหาต่างๆ อาจเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ปัญหาจากสภาพสิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ เป็นต้น ดังนั้นผู้นำนันทนาการ จะต้องศึกษาหาข้อมูล รายละเอียดพื้นฐาน เพื่อการจัดโปรแกรมนันทนาการ โดยพิจารณาถึง องค์ประกอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

ปัจจัยเบื้องต้น

การจัดหาข้อมูล รายละเอียดที่มีอยู่ในท้องถิ่น ที่จะเป็นสิ่งนำมาประกอบ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่

๑. สำรวจประเมินค่าทรัพยากร งบประมาณ และบุคลากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งสภาพทั่วไปของปัญหา ความต้องการ และอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับที่ได้กล่าวมาแล้ว
๒. ตรวจสอบขีดความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

๓. เตรียมแผนงานให้สอดคล้องกับงบประมาณ สถานที่ ความต้องการของกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่น
๔. สนับสนุน ส่งเสริมสมาชิก และองค์กรในท้องถิ่นให้มีโอกาสและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การกำหนดโปรแกรมบันเทิงนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่จะจัดบริการให้กับชุมชน ควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นที่สนใจ และพึงพอใจของสมาชิก ที่สามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ และความสนใจของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริมความสำเร็จแห่งบุคคล กิจกรรมจะต้องสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ และสัมพันธ์ภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเป็นประเด็นสำคัญ

การกำหนดโปรแกรมนันทนาการ จะต้องสัมพันธ์กับองค์กรในชุมชน โรงเรียน และหน่วยงานอื่นๆ เพื่อให้สามารถบริการได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากโรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาทักษะความรู้ขั้นพื้นฐานให้กับเด็ก โรงเรียนจึงควรจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการศึกษา และสัมพันธ์ธรรมชาติ เช่น การจัดการเรียนการสอนนอกห้องเรียน นอกสถานที่ จัดให้มีกิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม มีการฝึกกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ต่างๆ และมีผลเอื้อต่อการจัดโปรแกรมนันทนาการในชุมชน ดังนั้นการประสานงานกับโรงเรียน และบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงการใช้สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะต้องอาศัยจากโรงเรียน หรืออาจจะประสานงานกับบริษัท ห้าง ร้าน ตัวแทนจำหน่ายอุปกรณ์ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์

นอกจากนี้ ผู้นำนันทนาการซึ่งจะต้องเป็นหลักในการจัดกิจกรรม นันทนาการให้ได้ผลสัมฤทธิ์ จะต้องเป็นผู้นำที่มีคุณสมบัติเฉพาะ มีทักษะ ความรู้ ความสามารถ มีความสนใจ และความพร้อมของการเป็นผู้นำ รวมถึงความสามารถในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างถูกต้อง และปลอดภัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัด ความสนใจ และความรู้พื้นฐานของ ผู้นำนันทนาการ

ลักษณะของโปรแกรมันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่จะจัดบริการนั้น จะต้องเหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการของสมาชิกและมีสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อการจัดกิจกรรมทั้งการกีฬา กิจกรรมกลางแจ้ง เกมและการละเล่น กิจกรรม ศิลปหัตถกรรม กิจกรรมดนตรี หรือการแสดง การสำรวจและเดินทางไกล และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น

โปรแกรมนันทนาการ นอกจากจะจัดเพื่อสนองตอบให้เกิดประสบการณ์ ในชีวิต ความสนุกสนาน เพลิดเพลินของสมาชิก และยังมีผลดีในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. เป็นศูนย์การเรียนรู้ทางธรรมชาติ สภาพดินฟ้า อากาศ
๒. ส่งเสริมความรักในธรรมชาติและการอนุรักษ์
๓. ส่งเสริมการแสดงออก การจัดนิทรรศการ หรือแสดงความสามารถ ในกิจกรรมต่างๆ
๔. เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยธรรมชาติ
๕. สร้างงานและส่งเสริมเศรษฐกิจให้กับท้องถิ่น

เนื่องจากความสนใจของบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้นการจัดโปรแกรมนันทนาการจึงต้องกำหนดโปรแกรมอย่างกว้างๆ โดยพิจารณาถึงกิจกรรมต่างๆ ของนันทนาการเป็นองค์ประกอบ เริ่มตั้งแต่กิจกรรมเกม กีฬา

กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำ การละคร ดนตรีเพลง ศิลปหัตถกรรม นันทนาการกลางแจ้ง ธรรมชาติศึกษา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมทางสังคม งานอดิเรก และกิจกรรมพิเศษอื่นๆ กิจกรรมเหล่านี้สามารถเลือกสรร มาจัดบริการได้อย่างกว้างๆ ให้เป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมนันทนาการ เช่น การจัดค่ายพักแรม สามารถจัดกิจกรรมดนตรี เกม กีฬา ศิลปะการแสดง มารวมอยู่ด้วย และในยามว่างก็จัดเสริมด้วยกิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น

โปรแกรมนันทนาการที่จัดขึ้น จะต้องตอบสนองความต้องการ ของสมาชิกเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเพิ่มกิจกรรม ที่สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่ม ประสบการณ์ทางสังคม และความสามัคคี ของหมู่คณะ ซึ่งจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยประกอบดังต่อไปนี้ร่วมด้วย คือ

๑. สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
๒. บุคลากรผู้ควบคุมกิจกรรม
๓. ความพร้อมของโปรแกรมกิจกรรม
๔. งบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมต่างๆ
๕. กิจกรรมต่างๆ ต้องยืดหยุ่นได้
๖. เหมาะกับโอกาส วัฒนธรรมประเพณีของชุมชน

เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกกิจกรรม เพื่อจัดโปรแกรมนันทนาการ

การเลือกกิจกรรมนันทนาการ เพื่อนำมาใช้ต้องดูจากวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายว่าต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับประโยชน์อะไร หรือเพื่อเหตุผลใด ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้นำนันทนาการที่จะต้องเลือกกิจกรรม ที่นำมาให้เหมาะสม และบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. เลือกให้ถูกตามวัตถุประสงค์

การจัดกิจกรรมนันทนาการต้องเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ขององค์การ หรือกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีความหลากหลายวัตถุประสงค์ เช่น การใช้นันทนาการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ผ่อนคลายความตึงเครียดในการทำงาน หรือเพื่อทางธุรกิจและการค้า เป็นต้น

๒. เลือกให้เหมาะสมกับบุคคล เพศ วัยของผู้เข้าร่วม

ลักษณะของนันทนาการมีความหลากหลาย มีรูปแบบการทำที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งในแต่ละประเภทมีความเหมาะสมกับเพศ และวัยที่ต่างกันออกไป การเลือกกิจกรรมนันทนาการต้องคำนึงถึงอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะบางกิจกรรมมีลักษณะที่ต้องเคลื่อนไหวมาก ซึ่งไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ และกิจกรรมนันทนาการบางกิจกรรมเหมาะกับบุรุษมากกว่าสตรี

๓. เลือกให้เหมาะสมกับสถานที่ และอุปกรณ์ที่มีอยู่ หรือสามารถจัดหาได้

กิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรม Walk Rally ต้องใช้พื้นที่มาก เช่น สนามกีฬา ลานอเนกประสงค์ ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมต้องพิจารณาถึงสถานที่ และอุปกรณ์ว่าเหมาะสมกับกิจกรรมที่จะจัดขึ้นหรือไม่

๔. เลือกให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วม ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

๕. เลือกให้เหมาะสมกับภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น
ทักษะ กลุ่มอาชีพต่างๆ

แต่ละบุคคลมีสถานะทางสังคมไม่เหมือนกัน อาชีพ ทักษะ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การเลือกกิจกรรมให้เข้ากับสถานะทางสังคมของกลุ่มเป้าหมาย หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะเพิ่มประสิทธิผลในการจัดกิจกรรม และสามารถจัดกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

๖. เลือกให้เหมาะสมกับสภาพดิน ฟ้า อากาศ และท้องถิ่น

สภาพดิน ฟ้า อากาศ จะส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม บางกิจกรรมเหมาะสมกับพื้นที่กลางแจ้ง แต่ถ้าสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยก็จะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรม เช่น สภาพอากาศร้อนก็ไม่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นต้น

๗. เลือกใช้เฉพาะกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และไม่เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วม

ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ไม่ควรอย่างยิ่งโดยเฉพาะต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุ หรือการเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๘. เลือกกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมได้มากที่สุด และให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

เป้าหมายหลักของกิจกรรมนันทนาการ คือการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และผ่อนคลายความเครียด ทั้งทางร่างกาย

และจิตใจ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้มีพลังในการทำงาน และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นการเลือกกิจกรรม นันทนาการควรเลือกที่สามารถเข้าร่วมได้อย่างกว้างขวาง และสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด

๙. เลือกตามความสนใจของบุคคล และชุมชน

กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายประเภท ซึ่งการเลือก กิจกรรมนันทนาการตามความชอบและสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะสามารถสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สร้างแรงจูงใจ ในการทำกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง



เทคนิคการนำกิจกรรมนันทนาการ



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ปรีชา คงสุข (๒๕๔๓). กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่เน้นถึงสัมพันธ์ภาพที่มีต่อกันของสมาชิก เพื่อกระชับความสัมพันธ์เมื่อแรกรู้จัก โดยอาศัยกิจกรรมเป็นสื่อ นำพาให้ทุกคนมารวมกัน เพื่อยังประโยชน์ต่อไปในภายภาคหน้า

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะจัดให้บุคคลได้ร่วมกิจกรรมในลักษณะเป็นกลุ่ม มีการแบ่งหน้าที่การทำงาน แบ่งความรับผิดชอบ ยอมรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกัน รวมถึงความร่วมมือร่วมใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จะสัมฤทธิ์ผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการของกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะสำเร็จได้ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น สถานที่พร้อมหรือไม่ กิจกรรมน่าสนใจเพียงใด สมาชิกได้อะไรจากกิจกรรมที่ทำ ทุกคนให้การยอมรับ และมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากน้อยแค่ไหน ปัญหาของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อยู่ที่ว่า จะทำอย่างไรให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ผู้นำนันทนาการจะต้องใช้วิธีการละลายแเกราะของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งอาจจะมาจากที่เดียวกัน หน่วยงานเดียวกัน หรือต่างที่ต่างถิ่น ดังนั้น การสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก จึงถือเป็นเรื่องจำเป็น

ที่ผู้นำนันทนาการจะต้องให้ความสำคัญ โดยมุ่งเน้นการเตรียมกลุ่มให้พร้อมที่จะรับการเรียนรู้ หรือร่วมประกอบกิจกรรม ทั้งนี้เพราะระยะแรกทุกคนจะอยู่ในระยะปรับตัวกับสถานที่ใหม่ เพื่อนใหม่ และบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเป็นบรรยากาศที่น่าอึดอัด เพราะต่างฝ่ายต่างสงวนท่าที คอยประเมินสิ่งรอบตัวบ้างก็มีเกราะหรือขอบเขตอาณาบริเวณส่วนตัวมากบ้าง น้อยบ้าง เป็นการยุ่งยากต่อการวางตัว กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยกระตุ้น และสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปใช้สอดแทรกสาระ โดยผ่านกระบวนการของกลุ่มให้ได้เล่น ได้วิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง เพื่อศึกษา เรียนรู้ ทำความรู้จักระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้นำนันทนาการจะต้องช่วยเสริม โดยการอธิบายหลักการด้านจิตวิทยา หลักการด้านการทำงานเป็นกลุ่ม และสามารถขยายผลการเรียนรู้ให้กว้างออกไปด้วยกิจกรรมรูปแบบอื่นๆ ที่วางไว้ เช่น การทำแบบฝึกหัด กรณีสมมติ เป็นต้น

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

๑. เป็นการทำลายกำแพง หรือเกราะของแต่ละบุคคลให้เข้าหากันได้อย่างสนิทใจ
๒. เป็นการสร้างบรรยากาศของการไว้วางใจ สนิทสนม เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ลดความตึงเครียดลงได้
๓. เป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการแสดงออก เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน
๔. เป็นการสร้างความตื่นตัว สนุกสนาน คึกคัก

ข้อคำนึงในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พิจารณาจาก

๑. กลุ่มเป้าหมาย
 - ๑.๑ เพศ อายุ
 - ๑.๒ จำนวน

- ๑.๓ พื้นฐานความรู้ และประสบการณ์
- ๑.๔ ระดับสัมพันธ์ภาพของกลุ่ม
๒. วัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรม
๓. ระยะเวลา
๔. สถานที่
๕. อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
๖. ผู้ช่วยเหลือ ทีมงาน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. วางแผนการดำเนินกิจกรรม ซึ่งต้องเป็นแผนที่ปฏิบัติได้จริง แต่ละขั้นตอนของกิจกรรมที่ใช้ ควรมีการเตรียมคำตอบสำหรับคำถามต่างๆ มีการเตรียมคำชี้แจง และอธิบายกิจกรรมไว้อย่างชัดเจน
๒. ลงมือนำกิจกรรม โดยมีขั้นตอนหลักๆ ดังนี้
 - ๒.๑ ทักทาย
 - ๒.๒ สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม
 - ๒.๓ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
 - ๒.๔ ชี้แจงกติกา เงื่อนไข ข้อตกลงต่างๆ ที่กำหนดไว้
 - ๒.๕ เปิดโอกาสให้ซักถาม หากมีข้อสงสัย
 - ๒.๖ ดำเนินกิจกรรม
 - ๒.๗ ควบคุมการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแผน ในแง่ของเวลา บรรยากาศ กติกา
 - ๒.๘ กระตุ้นกลุ่มให้มีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก
๓. สรุป และประเมินผล เพื่อเป็นประโยชน์ในการดัดแปลง ประยุกต์ปรับปรุง หรือเพิ่มเติมจากเดิมให้นำสนใจมากขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



คลิปฮาๆ

อุปกรณ์

๑. คลิปหนีบกระดาษ
๒. บัตรคำ

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแจกบัตรคำที่มีคลิปหนีบอยู่ให้กับสมาชิกทุกคน
๒. เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้รับบัตรคำแล้ว ให้นำไปหนีบไว้ที่คอเสื้อด้านหลังของสมาชิกที่อยู่ข้างหน้า
๓. เมื่อทุกคนมีบัตรคำติดอยู่แล้ว ผู้นำกิจกรรมจะสั่งให้สมาชิกไปหาคู่ของตัวเองให้เจอ โดยห้ามพูดจา หรือส่งเสียง

บัตรคำที่เตรียมไว้ต้องเป็นคำที่คู่กันโดยอาจเป็นสุภาพชนหรือสิ่งของที่คู่กัน เช่น “นกไม่มีขน” ก็ต้องไปบัตรคำที่ต่อแล้วได้ใจความคือ “เปรียบเหมือนคนไม่มีเพื่อน” ส่วนบัตรคำที่มีข้อความเกี่ยวกับสิ่งของที่คู่กัน เช่น “ช้อน” คู่กับ “ส้อม” “โต๊ะ” คู่กับ “เก้าอี้”

กติกา

สมาชิกจะต้องหาวิธีการในการแก้ไขปัญห โดยห้ามส่งเสียงพูด ถึงแม้จะไม่ทราบว่บัตรคำที่ติดอยู่ข้างหลังตนมีข้อความว่าอย่างไร



เป่ายางฉบ วิวัฒนาการ

กตึกา

ใช้กตึกา เหมือนการเล่นเป่ายางฉบ โดย

- กำหนดให้สมาชิกทุกคนเป็นสัตว์ตึกดำบรรพ์ ถ้าใครชนะ ก็จะวิวัฒนาการขึ้นมาเรื่อยๆ จนกลายเป็นคน ดังนี้

แมลงสาบ	วิวัฒนาการเป็น	งู
งู	วิวัฒนาการเป็น	นก
นก	วิวัฒนาการเป็น	กระต่าย
กระต่าย	วิวัฒนาการเป็น	วัว
วัว	วิวัฒนาการเป็น	ลิง
ลิง	วิวัฒนาการเป็น	มนุษย์

๒. สมาชิกทุกคนจะต้องทำท่าทางเลียนแบบกิริยาของสัตว์ชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น

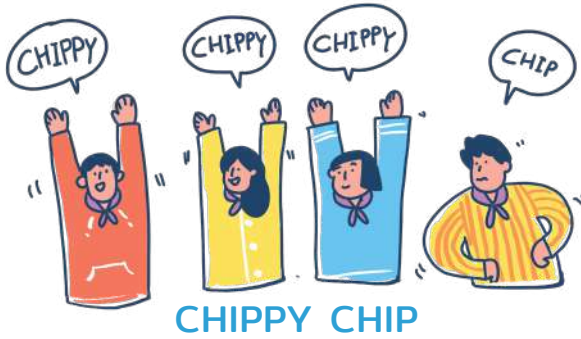
แมลงสาบ	ให้เอานิ้วมาทำเป็นหนวดแมลงสาบ
งู	ให้เอามือมาทำท่าแผ่แม่เบี้ยเหนือศีรษะ
นก	ให้ทำท่าบิน
กระต่าย	ให้เอานิ้วชี้ และนิ้วกลางทำเป็นหูกระต่ายทั้งสองข้าง
วัว	ให้ใช้มือทำท่าเป็นเขาวัวทั้งสองข้าง
ลิง	ให้ทำท่าเดิน และท่าเกา
มนุษย์	ให้ทำท่ากอดอก

วิธีเล่น

๑. ให้สมาชิกทุกคนจับคู่กัน แล้วทำท่าสัตว์ตลกท่าบรรพ์ตัวแรก คือ แมลงสาบ แล้วเป่ายางฉุบ ใครชนะให้วิวัฒนาการเป็น งู
๒. ผู้ชนะกลายเป็นงู ส่วนผู้แพ้อยังเป็นแมลงสาบต่อไป แล้วให้แมลงสาบจับคู่กับแมลงสาบ งูจับคู่กับงู
๓. พวกเขาเป่ายางฉุบกันเป็นคู่ๆ ใครชนะกลายเป็นนก ใครแพ้ก็ยังเป็นงูต่อไป และจับคู่กับงูใหม่ ส่วนแมลงสาบที่เป่ายางฉุบกัน ใครชนะก็มาเป็นงู หากแพ้อยังเป็นแมลงสาบต่อไป
๔. ให้จับคู่เป่ายางฉุบไปเรื่อยๆ และวิวัฒนาการกลายมาเป็นนก กระต่าย วัว ลิง จนกว่าจะเป็นมนุษย์ สุดท้ายจะเหลือผู้ที่ยังไม่วิวัฒนาการและอยู่ในแต่ละชั้นอย่างละ ๑ เช่น แมลงสาบ ๑ งู ๑ นก ๑ กระต่าย ๑ วัว ๑ ลิง ๑ และ มนุษย์ ๑

ข้อคิดคำคม

“กว่าจะวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์ได้นั้นแสนยากลำบาก ขอให้ชีวิตที่มีค่านี้ ดำรงอยู่ในคุณงามความดีตลอดไป”

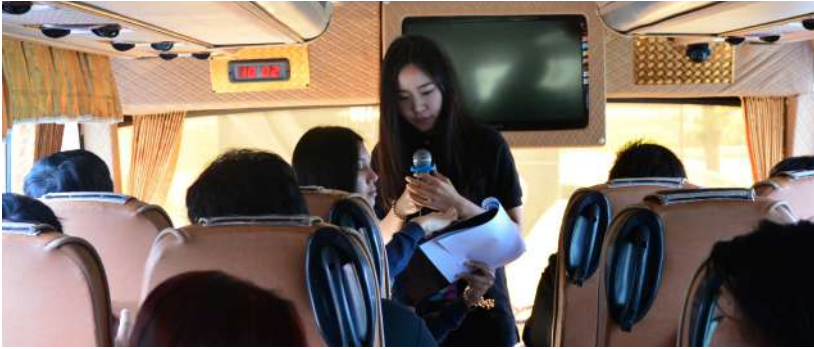


วิธีเล่น

๑. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ – ๑๕ คน โดยแต่ละกลุ่มต้องมีผู้นำกลุ่ม
๒. ก่อนเริ่มเล่น สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องพูดคำว่า “CHIPPY CHIPPY CHIPPY CHIP” พร้อมกับปรบมือให้เข้าจังหวะไปด้วย
๓. เมื่อจบคำว่า “CHIPPY CHIPPY CHIPPY CHIP” แล้ว ผู้นำกลุ่มก็จะเปลี่ยนจากปรบมือเป็นท่าอื่น เช่น ชูแขนซ้าย-ขวา ตามจังหวะของการพูด “CHIPPY CHIPPY CHIPPY CHIP”
๔. การเล่นนั้นจะเริ่มวนไปทางซ้าย เมื่อผู้นำกลุ่มเปลี่ยนจากชูแขนซ้าย-ขวา เป็นยกไหล่ซ้าย-ขวา สมาชิกคนที่อยู่ทางซ้ายก็ทำตามท่าแรกของผู้นำกลุ่ม คือ ชูแขนซ้าย-ขวา
๕. เมื่อจบคำว่า “CHIPPY CHIPPY CHIPPY CHIP” จะต้องเปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆ สมาชิกคนที่อยู่ทางซ้ายของผู้นำกลุ่มจะต้องทำตามท่าตามผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการเปลี่ยนเป็นท่าที่ ๒, ๓ และ ๔ ตามลำดับ และสมาชิกที่อยู่ถัดไปทางซ้ายก็จะทำตามผู้ที่อยู่ทางขวาของเขาไปเรื่อยๆ

กติกา

สมาชิกคนใดทำตามผิดจังหวะ หรือทำตามช้าไม่ประสานกลมกลืน สมาชิกผู้นั้นจะต้องเป็นผู้นำกลุ่มในการทำท่าทางต้นแบบต่อไป



กิจกรรมบนรถ

รถยนต์เป็นพาหนะอย่างหนึ่งที่สามารถนำพาเราไปยังจุดหมายปลายทาง ไม่ว่าจะเป็นระยะทางใกล้หรือไกล รถยนต์ที่จะกล่าวถึงเป็นรถโค้ชหรือที่เรียกกันว่า รถทัวร์ นอกจากสภาพของรถจะต้องดีแล้ว สิ่งอำนวยความสะดวกจะต้องพร้อมด้วย เช่น จอภาพ เครื่องเสียง ไมโครโฟน สัญญาณ Wifi ซึ่งจะเป็นส่วนช่วยเพิ่มอรรถรสในการเดินทาง และการทำกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเดินทางระยะใกล้หรือไกล ควรจะมีกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนได้ตื่นตัว มีส่วนร่วมในกิจกรรม แต่ทั้งนี้ต้องดูความเหมาะสมของสมาชิกเป็นสำคัญ ว่ามีความพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมกับเราหรือไม่

การจัดกิจกรรมบนรถ ผู้นำนันทนาการจะต้องทราบรายละเอียดความเป็นไปของสมาชิก เช่น ทำงานอะไร เคยไปท่องเที่ยวที่ไหนมาบ้าง หน่วยงานจัดเที่ยวบ่อยไหม ใครเป็นหัวหน้าหรือผู้จัดการ รู้เขารู้เราเสียก่อนการจัดกิจกรรมก็จะง่าย กิจกรรมที่จัดบนรถจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องการพื้นที่และการเคลื่อนไหวมาก เช่น เดินหรือวิ่งบนรถ จะทำให้พนักงานขับรถเสียสมาธิ หรือเป็นการรบกวนผู้อื่น และจะต้องเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด ทั้งร่วมเล่น ร่วมลุ้น ร่วมตื่นเต้น

ตัวอย่างกิจกรรมบรอด

บัดดี้

เกมบัดดี้ เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มสมาชิกที่ยังไม่คุ้นเคยกัน แต่ต้องร่วมกิจกรรมกันระยะยาว เกมบัดดี้จะช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ให้สมาชิกเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

การเตรียมการ

1. ผู้นำนันทนาการเตรียมสลากรายชื่อสมาชิกในรถทุกคน
2. ผู้นำนันทนาการต้องแจ้งให้สมาชิกเตรียมของขวัญ หรือของที่ระลึกคนละ ๒ ชิ้น ไว้ล่วงหน้า (ชิ้นแรกสำหรับบัดดี้ที่เราจับรายชื่อได้ ส่วนอีกชิ้นสำหรับผู้ที่ได้ชื่อเรา)

วิธีเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนจับสลากรายชื่อ หากจับได้ชื่อของตนเองให้จับใหม่
2. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรายชื่อ บัดดี้ ที่จับได้ไว้เป็นความลับ
3. ตลอดการร่วมกิจกรรม สมาชิกจะต้องเอาใจใส่บัดดี้ โดยไม่ให้เขารู้ว่าเป็นตนเอง อาจใช้วิธีการพรางตา วานผู้อื่นให้ดูแล หรือฝากส่งจดหมายไปให้โดยใช้นามแฝง
4. ผู้นำกิจกรรมต้องเฉลยชื่อบัดดี้ในวันเดินทางกลับ

ข้อแนะนำ

หัวใจสำคัญของเกมนี้อยู่ที่การลุ้นว่าใครเป็นผู้จับชื่อใครได้ และใครจะได้รับการดูแล ของขวัญ หรือของที่ระลึกอะไร เป็นการสร้างมิตรภาพ และความประทับใจให้กับสมาชิกตลอดการเดินทาง



อุทิศเพื่อคุณ

ความเสียสละ และการอุทิศตนเพื่อส่วนรวมมีความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน เกมอุทิศเพื่อคุณ จึงเป็นเกมที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความรัก และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วิธีเล่น

๑. แบ่งทีมชาย - ขวาของรถ
๒. ให้สมาชิกที่อยู่ด้านหน้าทั้งซ้าย และขวาของทีมเป็นหัวหน้าทีม เพื่อที่จะได้ส่งของให้ผู้นำได้ง่าย
๓. เมื่อผู้นำขออะไร ควรจะบอกจำนวนขึ้นก่อนที่จะบอกชื่อสิ่งของที่ต้องการ
๔. สิ่งของที่ส่งมาต้องไม่มีการโยนหรือปา เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อผู้เล่น และเป็นกิริยาไม่สุภาพ ให้หยิบยื่นส่งต่อๆ กันจากหลังมาหน้าเพื่อส่งให้ถึงหัวหน้าทีม และหัวหน้าทีมส่งต่อให้ผู้นำกิจกรรม

ข้อควรระวัง

อย่าใช้ทรัพย์สินของมีค่า เพราะอาจเกิดการสูญหาย คำนึงถึง ความสุภาพ และความเหมาะสมให้มากที่สุด



คำว่า “มะ”

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้เริ่มเล่นเกม โดยพูดคำที่ขึ้นต้นด้วย “มะ” เช่น มะม่วง มะละกอ มะลิ มะเมีย มะโรง ฯลฯ
๒. สมาชิกทุกท่านต้องพูดคำที่ขึ้นต้นด้วย “มะ” ต่อกันไปเรื่อยๆ ทีละคน
๓. ทั้งผู้นำกิจกรรม และสมาชิกต้องช่วยกันจำว่า มีคำที่ขึ้นต้นด้วย “มะ” อะไรไปแล้วบ้าง หากซ้ำต้องเปลี่ยนทันที

กติกา

ผู้ชนะ คือ สมาชิกคนสุดท้ายที่พูดคำที่ขึ้นต้นด้วย “มะ” หลังจาก que ผู้นำกิจกรรมนับ ๑ ถึง ๓ แล้ว ไม่มีผู้ใดสามารถต่อ หรือหาคำที่ขึ้นต้นด้วย “มะ” ได้อีก

ข้อแนะนำ

สมาชิกทุกคนอยากแสดงออก ผู้นำกิจกรรมต้องคอยกระตุ้น และให้กำลังใจ ถ้าเกมเกิดหยุดชะงักคิดคำที่ขึ้นต้นด้วย “มะ” ไม่ได้ ผู้นำกิจกรรมควรเตรียมพร้อมอยู่เสมอ เพื่อให้เกมดำเนินต่อไป



กิจกรรมบนเวที

เวที และลานหน้าเวที ถือเป็นสถานที่สำคัญ เพราะเป็นบริเวณที่สามารถจัดกิจกรรมนันทนาการได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงละคร ดนตรี และเกม เวทีจึงมักได้รับการตกแต่งให้โดดเด่น สวยงามเป็นพิเศษ การจัดกิจกรรมบนเวที โดยเฉพาะเกมนั้น ต้องจัดให้เหมาะสมกับรูปแบบของงาน ต้องใช้เวลาไม่นาน ถ้ามีดนตรีควรจะใช้ให้เป็นประโยชน์ และควรศึกษารายการกำหนดการบนเวทีว่ามีอะไรบ้าง เพื่อให้เกิดความกระชับ และต่อเนื่องกับกิจกรรมอื่นๆ การเตรียมพร้อม และการสำรวจความพร้อมของเวที จะทำให้ผู้นำนันทนาการเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรมบนเวที

Intro Iwag

บนเวทีมักจะมีดนตรีเป็นของคุณกัน กิจกรรมนี้เหมาะที่จะเล่นคู่กับดนตรี เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ และกระตุ้นให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม

การเตรียมการ

๑. ผู้นำกิจกรรมต้องปรึกษากับนักดนตรีก่อนว่าจะเล่นเพลงทำนองหรือจังหวะใด
๒. เตรียมรายชื่อเพลงให้กับนักดนตรี
๓. เพลงที่เลือกควรเป็นเพลงที่รู้จักกันดี
๔. ผู้นำกิจกรรมต้องสังเกตว่า สมาชิกส่วนใหญ่อยู่ในวัยใด ทำงานประเภทไหน รสนิยมเป็นอย่างไร เพื่อที่จะเลือกเพลงได้เหมาะกับกลุ่มสมาชิก

วิธีเล่น

๑. เมื่อดนตรีขึ้น Intro เพลงไปได้ช่วงหนึ่ง ให้หยุดเพลง แล้วให้สมาชิกยกมือทาย ถ้าทายถูก ให้เชิญขึ้นมาบนเวทีเพื่อร้องเพลงที่ทายได้ จะจบหรือไม่ก็ได้ โดยผู้นำต้องคอยช่วยเหลือ ชื่นชม ให้กำลังใจ
๒. เล่นประมาณ ๓ – ๕ เพลง ก็เพียงพอ สำหรับการสร้างบรรยากาศ เพื่อเล่นเกมต่อไป

ข้อแนะนำ

ผู้นำนันทนาการต้องประสานงานกับนักดนตรีให้ดี การให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้กิจกรรมบนเวทีราบรื่น และผู้นำนันทนาการควรจะทำบทกำหนดการของงาน เช่น มีการกล่าวเปิด – ปิดงานหรือไม่ ใครเป็นผู้กล่าว หรือผู้มอบรางวัล มีการแสดงคั่นรายการหรือไม่ เป็นต้น



จ๊ะเอ๋

งานใดที่มีเด็กๆ ผู้นำนันทนาการควรจะต้องเตรียมกิจกรรมสำหรับเด็กเอาไว้ด้วย ความใสซื่อบริสุทธิ์ และไร้เดียงสาของเด็ก จะเป็นสีสันของงาน เมื่อเห็นลูกออกมาเล่นเกม พ่อแม่จะให้ความสนใจ และส่งกำลังใจเชียร์ลูกตนเอง โดยไม่หวังผลแพ้ชนะ กิจกรรมสำหรับเด็ก ไม่ควรมีกฎ กติกาที่สลับซับซ้อน และยุ่งยากมาก กิจกรรม จ๊ะเอ๋ นี้ เด็กๆ ที่พอรู้ประสา หรือผู้ใหญ่ก็สามารถเล่นได้

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแยกเด็กชาย - หญิง หรือจะเป็นผู้ใหญ่ก็ได้
๒. แบ่งเป็น ๒ ทีม คือ ทีมชาย และทีมหญิง
๓. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกา และสาริตการ เล่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
๔. แต่ละทีมส่งตัวแทน ๑ คน มาด้านหน้าเวที หันหลังให้กัน
๕. ผู้นำกิจกรรมนับ ๑ ถึง ๓ ให้ทั้งคู่หันหน้าเข้าหากัน แล้วพูดว่า “จ๊ะเอ๋”

กติกา

ถ้าฝ่ายชายหันหน้าไปทางเดียวกับฝ่ายหญิง ทีมหญิงชนะ
ถ้าฝ่ายชายหันหน้าไปคนละทางกับฝ่ายหญิง ทีมชายชนะ



Disco Roulette

การเตรียม

ผู้นำกิจกรรมต้องสำรวจสมาชิก แล้วลองเฉลี่ยว่าจะติดหมายเลขไว้บนพื้นหน้าเวทีที่หมายเลข เช่น มีสมาชิกจำนวน ๘๐ - ๑๕๐ คน ควรติดหมายเลขไว้ประมาณ ๕๐ หมายเลข คือหมายเลข ๑ - ๕๐ คาดว่าน่าจะมีคนออกมาเต้นหน้าเวทีประมาณ ๕๐ คน ถ้าออกมาเต้นประมาณ ๑๐๐ คน หมายเลขที่ติดไว้ก็ยิ่งเพียงพอสำหรับ ๒ คนต่อ ๑ หมายเลข

วิธีเล่น

๑. ติดหมายเลขโดยใช้กระดาษทาบย่นติดบนพื้นหน้าเวที แล้วใช้ปากกาเมจิกเขียนหมายเลข
๒. ทำสลากเขียนหมายเลข ๑ - ๕๐
๓. ผู้นำกิจกรรมเชิญสมาชิกออกมาหน้าเวที เปิดเพลงให้สมาชิกเต้น
๔. เมื่อเพลงหยุดให้สมาชิกรีบไปยืนจับจองหมายเลขบนพื้น
๕. ผู้นำกิจกรรมจับสลาก แล้วแจ้งหมายเลขที่จับได้ ถ้าตรงกับหมายเลขที่สมาชิกคนใดยืนจองไว้ให้ยกมือขึ้น และออกมารับรางวัล

ข้อแนะนำ

อาจมีการประกวดเต้นเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรมได้



กิจกรรมรอบกองไฟ

กิจกรรมรอบกองไฟ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน การแลกเปลี่ยนทัศนคติ การรวมกลุ่ม เพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกัน บรรยากาศค้ำค้ำคืนจะเป็นส่วนสร้างความประทับใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างกิจกรรมรอบกองไฟ



๑-๒-๓-๔

เป็นกิจกรรมที่ใช้ เพื่อเตรียมความพร้อมของสมาชิก

วิธีเล่น

๑. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม หรือครึ่งวงกลมก็ได้ตามความเหมาะสม
๒. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ ๑ ให้สมาชิกรั้ง ๑ ตาม พร้อมกับแบมือซ้ายไปทางด้านซ้ายมือ
๓. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ ๒ ให้สมาชิกรั้ง ๒ ตาม พร้อมกับยกนิ้วชี้ข้างขวาขึ้น
๔. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ ๓ ให้สมาชิกรั้ง ๓ ตาม พร้อมกับนำนิ้วชี้ข้างขวาจิ้มไปบนฝ่ามือซ้ายของผู้ที่อยู่ทางขวามือ
๕. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ ๔ ให้สมาชิกรั้ง ๔ ตาม พร้อมกับใช้มือซ้ายจับนิ้วชี้ของผู้ที่นั่งมาจิ้มบนฝ่ามือตนเองให้ได้ และขณะเดียวกันก็ต้องดึงนิ้วข้างขวาของตนเองหนีให้ทันการจับของผู้ที่อยู่ทางขวามือตนเองด้วย

ข้อแนะนำ

ผู้นำกิจกรรมอาจจะเล่าเป็นนิทานที่แต่งขึ้นมาเอง ถ้ามีคำว่า ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ หรือ ๔ สมาชิกต้องทำตามข้างต้น



เพลงต่อเพลง

เป็นการนำเอาเนื้อเพลงมาพิมพ์ หรือเขียนลงในกระดาษที่ใช้ในการเล่นเกม แล้วตัดแบ่งเนื้อเพลงออกมาเป็นชิ้นๆ คละกัน ส่วนมากจะเลือกเพลงที่เป็นที่รู้จัก เพื่อความสะดวกและง่ายในการทำกิจกรรม

การเตรียมการ

ผู้นำกิจกรรมต้องเตรียมเพลงไว้หลายๆ เพลง ตัดเนื้อหาของเพลง ออกเป็นท่อนๆ ใส่ซอง แล้วเขียนหน้าซองว่าเป็นเพลงอะไร มีกี่ชิ้น เนื้อเพลงแต่ละเพลงจะได้ไม่ปะปนกัน และจะหยิบเพลงมาใช้ได้เท่าจำนวนสมาชิก

วิธีเล่น

๑. จำนวนสมาชิก ๕๐ - ๑๐๐ คน
๒. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษที่มีเนื้อเพลงให้สมาชิกคนละชิ้น พร้อมเปิดเพลงคลอให้สมาชิกเดินหรือร่าวงไปด้วย
๓. เมื่อผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษเนื้อเพลงหมดแล้ว เพลงหยุด ผู้นำกิจกรรมสั่งให้สมาชิกรวบรวมเนื้อเพลงมารวมให้เป็นเพลงเดียวกัน แล้วให้สมาชิกยืนเรียงตามลำดับของเนื้อเพลง กิจกรรมนี้จะสนุกก็ตรงที่สมาชิกต้องหาคนที่มีเนื้อเพลงเดียวกัน และต้องท่องเนื้อเพลงว่าท่อนใดต้องต่อกับท่อนใดตรงไหน
๔. เมื่อต่อเพลงกันได้ครบแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกร้องเพลงนั้น โดยร้องคนละท่อนตามเนื้อเพลงในกระดาษที่ตัวเองถืออยู่



กิจกรรมบริเวณสระว่ายน้ำ

โรงแรม และรีสอร์ทหลายแห่ง มักจะมีสระว่ายน้ำ ซึ่งเป็นศูนย์รวมของสมาชิกที่มาพักผ่อน ในปัจจุบันสระว่ายน้ำมักจะมีการสร้างให้พื้นของสระเสมอกัน เพื่อความปลอดภัย ถ้าพื้นของสระมีการลดหลั่นกัน คือมีทั้งบริเวณที่ราบสามารถยืนได้ และพื้นที่ลาดเอียงลงไปไม่สามารถยืนได้ จะเป็นอันตรายสำหรับการทำกิจกรรมในสระว่ายน้ำ ผู้นำนั้นทนทานการ ควรจะทำการสำรวจพื้นที่โดยละเอียด เพื่อความปลอดภัย และต้องจัดเตรียมเจ้าหน้าที่ และอุปกรณ์ช่วยเหลือให้พร้อม การเตรียมพร้อมที่ดีจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินกิจกรรม ทำให้สำเร็จได้ด้วยดี

ตัวอย่างกิจกรรมบริเวณสระว่ายน้ำ



กรอกน้ำใส่แกลอน

อุปกรณ์

แกลอนใส่น้ำ

วิธีเล่น

๑. แบ่งสมาชิกเป็นทีม ให้แต่ละทีมมีจำนวนเท่าๆ กัน
๒. ให้สมาชิกช่วยกันกรอกน้ำใส่แกลอน โดยใช้อุปกรณ์ที่อยู่ในตัวของสมาชิก เช่น จะใช้มือ รองเท้า เสื้อ แล้วแต่วิธีการของแต่ละทีม

กติกา

๑. ห้ามใช้ภาชนะอย่างอื่นกรอกน้ำ ให้ใช้เฉพาะสิ่งของที่ติดมากับตัวสมาชิกเท่านั้น
๒. ชิดเครื่องหมายแสดงปริมาณน้ำไว้ข้างแกลอน
๓. ทีมใดกรอกน้ำได้มากที่สุดในระยะเวลาที่กำหนด เป็นทีมชนะ



วิ่งพลัดในน้ำ

วิธีเล่น

๑. แบ่งสมาชิกเป็นทีม ทีมละ ๔ คน
๒. ให้แต่ละทีมแบ่งสมาชิกไปอยู่ที่ขอบสระฝั่งละ ๒ คน
๓. เมื่อสัญญาณเริ่ม ให้สมาชิกคนแรกถือไม้พลัดวิ่งในสระน้ำไปยังอีกฝั่ง เมื่อถึงแล้วให้ส่งไม้พลัดให้กับสมาชิกคนที่ ๒
๔. เมื่อสมาชิกคนที่ ๒ ได้ไม้พลัดแล้ว ให้วิ่งในสระน้ำ นำไม้พลัดไปส่งให้สมาชิกคนที่ ๓ ต่อไป สมาชิกคนที่ ๓ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน
๕. ทีมใดที่สมาชิกคนที่ ๔ ถึงขอบสระฝั่งตรงข้ามก่อนเป็นผู้ชนะ

กติกา

ผู้รับไม้พลัดให้รออยู่บนขอบสระ และเมื่อได้รับไม้พลัดแล้ว ห้ามกระโจนลงสระ ให้หย่อนตัวลงสระ ห้ามกระโดดเพื่อความปลอดภัย แล้วถึงเริ่มวิ่งส่งไม้ได้



พายกะละมัง

อุปกรณ์

๑. กะละมังพลาสติกขนาดใหญ่
๒. ไม้พาย

วิธีเล่น

๑. ให้สมาชิกจับคู่ และให้อยู่กันคนละฝั่งของสระ
๒. เมื่อสัญญาณเริ่ม สมาชิกคนแรกต้องลงไปนั่งในกะละมัง แล้วใช้ไม้พาย พายไปให้ถึงอีกฝั่ง
๓. เมื่อสมาชิกคนแรกพายไปถึงฝั่ง สมาชิกคนที่ ๒ ช่วยสมาชิกคนแรกให้ขึ้นจากกะละมัง แล้วสมาชิกคนที่ ๒ ลงกะละมังแทน จากนั้นพายไปยังอีกฝั่ง ใครถึงก่อนเป็นผู้ชนะ

กติกา

หากกะละมังพลิกคว่ำ ให้กลับไปเริ่มต้นใหม่

ข้อแนะนำ

อาจดัดแปลงใช้เชือกติดแทนการพายก็ได้ความสนุกสนานไปอีกแบบ



กิจกรรมชายหาด

ชายหาด หรือหาดทรายที่ทอดตัวเป็นแนวยาว นอกจากจะช่วยเพิ่มทัศนียภาพความสวยงามของท้องทะเลแล้ว ยังเป็นที่สำหรับเดินเล่นและพักผ่อนหย่อนใจตามแต่โอกาสจะเอื้ออำนวย กิจกรรมชายหาดหรือการจัดเกมบนชายหาดจะให้ความสนุกสนานผสมผสานกับธรรมชาติที่สร้างสรรค์มา ทำให้เกิดบรรยากาศของการเล่นที่เพลิดเพลิน ผื่นทรายและเกลียวคลื่นยังช่วยรองรับแรงกระแทกจากการทำกิจกรรม หรือการเล่นเกมที่เป็นอย่างดี

ก่อนที่จะจัดกิจกรรมหรือเกมบนชายหาดนั้น ควรจะมีการสำรวจพื้นที่ก่อนเพื่อความสะดวก ปลอดภัย ในการทำกิจกรรม เช่น

๑. สำรวจแนวชายหาดว่า มีพื้นที่ราบมากหรือน้อยเพียงใด
๒. ช่วงของน้ำขึ้น น้ำลง จากการสังเกต หรือถามคนในพื้นที่
๓. ห้ามเงาของต้นไม้ริมชายหาด
๔. เคลียร์สถานที่ที่จะใช้ทำกิจกรรม อาจมีเศษแก้ว เปลือกหอย ที่แหลมคม หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายกับผู้เล่น
๕. กำหนดแนวหรือขอบเขตของการเล่นให้แน่ชัด โดยใช้ไม้หลักที่เป็นไม้ไผ่ หรือไม้รวก หาได้ตามแนวชายหาดมาปักเป็นแนวทางหรือหลักสำหรับใช้วิ่งอ้อม เป็นแนวเส้นชัย หรือเป็นช่อง เป็นลู่วิ่งหรืออาจจะใช้เชือกฟางทำเป็นสนาม แต่ละสนามของการเล่นดีกว่าใช้ปูนขาวโรย เพราะเวลาเล่นทรายจะกลบปูนขาวหมด
๖. กำหนดพื้นที่ให้กองเชียร์นั่งเชียร์ทีมของตนเอง โดยจัดที่นั่งหันหลังให้ดวงอาทิตย์
๗. ถ้ามีกิจกรรมที่ต้องลงน้ำ ขอให้สำรวจความตื้น - ลึก สัตว์ทะเลจำพวกแมงกะพรุน หอยเม่น และเศษสิ่งของในน้ำบริเวณที่จัดกิจกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

เมื่อได้พื้นที่ที่กำหนดไว้แล้ว ก็มากำหนดเกมหรือกิจกรรม โดยคำนึงถึงจำนวนสมาชิกชาย/หญิง เพศใดมากน้อยกว่ากัน เกมชนิดไหนบ้างสำหรับผู้ชาย เกมชนิดไหนสำหรับผู้หญิง และเกมชนิดไหนบ้างที่เล่นได้ทั้งหญิงและชาย

ตัวอย่างกิจกรรมชายหาด



หาไข่เต่า

อุปกรณ์

ลูกปิงปองจำนวน ๑๐๐ ลูก (แทนไข่เต่า)

การเตรียมการ

๑. กำหนดเขต หรือพื้นที่ของแต่ละกลุ่มให้ชัดเจน
๒. แจกไข่เต่าของแต่ละกลุ่มให้เท่าๆ กัน เช่น มี ๔ กลุ่ม จะต้องนำไข่เต่า ๒๕ ลูก ไปฝังในเขต หรือบริเวณของแต่ละกลุ่ม

วิธีเล่น

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน
๒. เมื่อสัญญาณการเริ่มเล่นดังขึ้น สมาชิกแต่ละกลุ่มจะต้องวิ่งไปยังบริเวณพื้นที่ หรือเขตของกลุ่มตัวเอง และช่วยกันขุดหาไข่เต่าให้ครบ เมื่อได้ครบนำมาให้กรรมการ
๓. ทีมใดหาได้ครบ และนำมาส่งให้กรรมการก่อน เป็นทีมชนะ



เกลี้ยวคลื่น

อุปกรณ์

๑. ท่อน้ำ ยาวประมาณ ๒ เมตร
๒. ไม้ผลัด

การเตรียมการ

๑. นำท่อน้ำ ๕ อันมาปักให้เป็นแนวตรง แต่ละอันห่างกันประมาณ ๑๕๐ เซนติเมตร สำหรับ ๑ ทีม
๒. แบ่งสมาชิกให้มีจำนวนชาย หญิง ทีมละเท่าๆ กัน
๓. ให้สมาชิกแต่ละทีม ยืนสลับชาย-หญิง
๔. ให้สมาชิกคนแรกของแต่ละทีม ถือไม้ผลัดเอาไว้

วิธีเล่น

๑. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น สมาชิกคนแรกของทีมที่ถือไม้ผลัด จะต้องวิ่งสลับฟันปลา ระหว่างหลักท่อน้ำแต่ละอัน ทั้งขาไปและกลับ
๒. เมื่อวิ่งวนกลับมาแล้วให้ส่งไม้ผลัดให้สมาชิกคนที่ ๒ ทำเช่นนี้ต่อไปจนครบ
๓. ทีมใดเล่นได้รวดเร็ว ถูกกติกา และจบเกมก่อนเป็นผู้ชนะ



ดาวพิเศษ

หลังจากจัดกิจกรรมชายหาดแล้ว หากสิ่งเกิดมักจะพบว่า บนหาดทราย จะมีขยะทิ้งอยู่เกลื่อนกลาด กิจกรรมดาวพิเศษนี้ จะช่วยลดปริมาณขยะ และทำให้สมาชิกได้เกิดความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมช่วยดูแลความสะอาด และรักษาสภาพแวดล้อม

วิธีเล่น

ผู้นำกิจกรรม แจกถุงขยะ ให้สมาชิกทุกกลุ่ม และใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที ในการเก็บขยะโดยรอบบริเวณที่ทำกิจกรรม เมื่อผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณหมดเวลา ให้ทุกทีมมัดปากถุงขยะให้เรียบร้อย และนำมาชั่งน้ำหนัก ทีมใดมีน้ำหนักมากที่สุด เป็นผู้ชนะ



กิจกรรมชมกรรมสวนสนุก

กิจกรรมชมกรรมสวนสนุก เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการนำวัฒนธรรมในท้องถิ่น แต่ละที่มาประยุกต์ใช้ โดยการจำลองรูปแบบการจัดสวนสนุกในงานเทศกาลตามท้องถิ่น ผนวกกับการแสดงในรูปแบบต่างๆ

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมสวนสนุก

๑. เพื่อฝึกการวางแผนในการทำงานเป็นทีม
๒. เพื่อฝึกการบริหารจัดการองค์กร
๓. เพื่อฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และการตัดสินใจร่วมกัน
๔. เพื่อฝึกการทำงานอย่างมีระบบ
๕. เพื่อฝึกทักษะการโฆษณา และการประชาสัมพันธ์
๖. เพื่อฝึกนิสัยการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตัว และการอุทิศตน เสียสละเพื่อองค์กร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ ๘ – ๑๕ คน
๒. แต่ละกลุ่มจับสลากว่าจะได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบร้านค้า
ร้านใด ตัวอย่างเช่น ร้านปาเป้า ร้านโยนห่วง ร้านตกขวด
ร้านบิงโก เป็นต้น
๓. ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียมอุปกรณ์ โดยแบ่งอุปกรณ์ออกเป็น ๓ ประเภท
ดังนี้
 - ๓.๑ อุปกรณ์ในการดำเนินการของร้านค้า เช่น ลูกดอก ลูกโป่ง
ขวดน้ำ (ตามลักษณะของร้านค้า)
 - ๓.๒ อุปกรณ์ที่เป็นของรางวัล เช่น ขนม ของใช้ ตุ๊กตา เป็นต้น
 - ๓.๓ อุปกรณ์ตกแต่งร้านค้า เช่น ธงราว กระจาดสี ปากกา เป็นต้น
๔. หลังจากที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบร้านค้าร้านใดแล้ว
ให้ดำเนินการจัดตกแต่งร้านค้าให้สวยงาม น่าสนใจ และวางแผน
การดำเนินงานร้านค้าของตน กำหนดเงื่อนไข รางวัล
๕. ดำเนินกิจกรรม ให้แต่ละร้านค้าเปิดดำเนินกิจกรรมในเวลา
ที่กำหนดให้ โดยใช้คูปองสีที่ได้รับแทนเงิน โดยต้องบริหารจัดการ
ในกลุ่มของตัวเองในการที่จะทำให้ได้คูปองจากกลุ่มอื่นมากที่สุด
และขณะเดียวกัน คูปองของกลุ่มตัวเองก็ต้องใช้ให้หมดภายในเวลา
ที่กำหนด (คูปอง ๑ ใบ มีค่า ๑ คะแนน)
๖. วิธีการคิดคะแนน
คะแนน = คูปองของกลุ่มอื่นที่ได้มา ลบด้วย คูปองของกลุ่มตัวเอง
ที่ยังเหลืออยู่
๗. สรุปกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสรุปกิจกรรม

กิจกรรม Walk Rally

ความหมายของ Walk Rally

Walk Rally มาจากคำว่า Walk และ Rally ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายดังนี้

Walk เป็นคำกริยา แปลว่า เดิน เดินทั่วไป ทำให้เดิน

Rally เป็นคำนาม แปลว่า การชุมนุม การระดมพล ในความหมายอื่น Rally คือ การขับรถแข่งหรือการจัดกองทัพกรีกโบราณ

ดังนั้น หากจะให้ความหมายของกิจกรรม Walk Rally ก็คือการเดินชุมนุมแข่งขันกัน เพื่อการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเน้นการประยุกต์นำไปใช้ในการทำงาน ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากชาวญี่ปุ่น คือ นายชิเกรุ โคบายาชิ ผู้จัดการใหญ่ของบริษัทโซนี่ เมืองอัสซึกิ ในภาวะที่บริษัทขาดทุนล้มละลาย เขาพบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาในการบริหารงานต่างๆ คือ “คน” หรือก็คือพนักงานในบริษัทเขานั่นเอง และเนื่องจากเขาเป็นคนที่ชอบการแข่งขันแรลลี่ เขาจึงคิดค้นวิธีการพัฒนาพนักงานของบริษัทขึ้นโดยดัดแปลงจากการแข่งขันแรลลี่มาเป็นการเดินแรลลี่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพนักงานให้มีจิตสำนึกในการทำงานร่วมกัน รู้จักการจัดการที่เหมาะสมภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ที่มีทรัพยากรอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะเรื่องของการใช้เวลา การฝึกตนให้เป็นคนช่างสังเกตจดจำ รู้จักคิดค้น ปรับปรุง แก้ไขงานที่ทำอยู่อย่างต่อเนื่อง และรู้จักการวางแผน และปฏิบัติตามแผนภายใต้หลักการที่ว่า “พยายามให้พนักงานเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง” ในที่สุดเขาก็สามารถบริหารบริษัทให้เจริญก้าวหน้า พ้นจากภาวะล้มละลายได้ พนักงานมีความสุขด้วยการร่วมมือกันบริหารกิจการ

ต่อมา นายชิเกรุ ได้ลาออกจากบริษัทโซนี่ แล้วมาตั้งโรงเรียนสอนเรื่อง Team Management ที่เมืองฮาโกเน่ ชื่อโรงเรียนอะชิโนะโสะถักโค ปรากฏว่า โรงเรียนของเขาเป็นที่นิยมของบริษัท และธุรกิจชั้นนำของญี่ปุ่น ส่งพนักงาน

มาเข้ารับการฝึกอบรม ในประเทศไทยได้มีการใช้กิจกรรม Walk Rally มาพัฒนาพนักงานอย่างได้ผล และแพร่หลาย โดยเริ่มต้นที่บริษัท ไทยบริดจสโตน จำกัด เป็นแห่งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ จากนั้นก็แพร่หลายไปยังหน่วยงานต่างๆ ทั้งเอกชน สถานศึกษา ชุมชน รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานราชการ

ลักษณะของกิจกรรม Walk Rally

กิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ เกมบริหารกาย และกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป การจัดกิจกรรม Walk Rally จะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้นำนันทนาการจะต้องอาศัยทักษะหลายประการ เช่น การจัดกลุ่ม การมอบหมายงานกลุ่ม การบรรจุกิจกรรมแต่ละจุด และอธิบายขั้นตอน กติกา การสรุปผลเชื่อมโยงการเรียนรู้ เพื่อที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหน่วยงาน หรือองค์กร

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม Walk Rally

เน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน ได้เรียนรู้หลักการ และเงื่อนไขการอยู่ และทำงานร่วมกันเป็นทีม และมีวัตถุประสงค์อื่นๆ อีกหลายประการ เช่น

๑. ฝึกให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์
๒. การสร้างทีมงาน และการทำงานเป็นทีม
๓. ความสนุกสนาน
๔. การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และการตัดสินใจร่วมกัน
๕. การวางแผน การจัดลำดับงาน
๖. ทักษะคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน
๗. การอุทิศตน อุตทน เสียสละ
๘. เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น
๙. เสริมสร้างสุขภาพ ผ่อนคลายความเครียด

๑๐. การสื่อสาร การสั่งงาน การกระจายงาน และมอบหมายงาน
อย่างมีประสิทธิภาพ
๑๑. พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๑๒. ความเชื่อมั่น การกล้าแสดงออก

การดำเนินกิจกรรม Walk Rally

ในการดำเนินกิจกรรม Walk Rally มีข้อแนะนำตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. การเริ่มต้น และการสิ้นสุด รูปแบบของกิจกรรม Walk Rally จะมีจุดเริ่มต้น และจุดสุดท้าย บางกรณีจุดเริ่มต้นกับจุดสุดท้าย อยู่ ณ จุดเดียวกัน แต่บางกรณีจุดเริ่มต้นกับจุดสุดท้ายอาจไม่อยู่จุดเดียวกันก็ได้
๒. จุดลงเวลา ในการเดินทางตามแผนที่ที่กำหนด เส้นทางเดิน จะมีจุดลงเวลาที่จุดลงเวลานั้น บางกรณีจะมีผู้ลงเวลารออยู่ บางกรณีก็ไม่มีผู้ลงเวลา ถ้ากรณีที่มีผู้ลงเวลาอยู่ต้องให้ผู้ลงเวลา เป็นผู้บันทึกเวลาที่มาถึง และเวลาก่อนออกไปด้วย
๓. การจัดกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรม ปฏิบัติดังนี้
 - ๓.๑ การแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้มีสมาชิกกลุ่มละ ประมาณ ๗ - ๑๒ คน ตามหลักการแบ่งกลุ่มทั่วไป หรือตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - ๓.๒ เมื่อแบ่งกลุ่มแล้วกำหนดเป็นหมายเลขกลุ่ม สัญลักษณ์กลุ่ม หรือตั้งชื่อกลุ่มไว้ ตลอดเวลาของการปฏิบัติกิจกรรม สัญลักษณ์ของกลุ่มต้องติดตัวอยู่เสมอ ถ้าทำหายจะถูกหักคะแนนกลุ่ม

๓.๓ เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว แต่ละกลุ่มจะได้รับแผนที่กลุ่มละ ๑ ใบ และได้รับใบลงเวลากลุ่มละ ๑ ใบ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องบันทึกชื่อทีม หมายเลขทีม สัญลักษณ์ทีม พร้อมลงบันทึกเวลาเมื่อถึง และออกจากจุดลงเวลาทุกครั้ง ในกรณีที่มีผู้ลงเวลาอยู่ประจำฐาน

๔. เตรียมเวลาและผังคุมเวลา เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมขึ้นอยู่กับสถานีการเรียนรู้ จำนวนกลุ่มการทำกิจกรรมต้องหมุนเวียนไปตามสถานี และมีความต่อเนื่องกัน ช่วงเวลาจึงน่าจะเป็นช่วงเวลาเดียวกัน ไม่น่าจะมีการพัก เมื่อได้เวลาที่จะใช้ทำกิจกรรมทั้งหมดแล้วจะต้องนำมาคำนวณแบ่งสัดส่วนเวลา โดยอาจแบ่งเป็นส่วนๆ ดังนี้

๔.๑ เวลาเตรียมความพร้อม

๔.๒ เวลาปฏิบัติกิจกรรม

๔.๓ เวลาเปลี่ยนฐาน

๔.๔ เวลาสำหรับสรุปกิจกรรมทั้งหมด

ก่อนเริ่มกิจกรรมผู้นำกิจกรรมประจำสถานีต้องตั้งเวลาให้ตรงกัน

๕. การจัดทำแผนที่ แผนที่ของกลุ่มจะประกอบด้วย แผนที่ย่อยที่ระบุสถานีในการทำกิจกรรม ในการเดินทางต้องเดินทางตามลูกศร เป็นรูปรวงกลมหรือตัวยู

๖. การดำเนินกิจกรรม วิธีการปล่อยกลุ่มแต่ละกลุ่มมี ๒ วิธี คือ

๖.๑ ปล่อยพร้อมๆ กันทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มจะประจำที่สถานีกลุ่มละสถานี แล้วหมุนเวียนเป็นวงกลมหรือตัวยูตามเข็มนาฬิกาตามลำดับ ห้ามข้ามสถานี

๖.๒ ปล่อยทีละกลุ่มโดยเริ่มที่จุดเริ่มต้นเดียวกัน แต่เวลาควรห่างกันประมาณ ๑๐ นาที

๗. เมื่อถึงสถานที่ปฏิบัติกิจกรรม ควรปฏิบัติดังนี้

๗.๑ กล่าวทักทายผู้นำกิจกรรมประจำสถานี่ทุกสถานี่พร้อมเพรียงเป็นระเบียบเสียงดังฟังชัด เช่น สวัสดี บอกชื่อทีมจำนวนสมาชิก และกล่าวเวลาเมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยห้ามพูดคุยหรือปรึกษากับสมาชิกกลุ่มอื่นเมื่อพบกัน ถ้าปฏิบัติจะถูกหักคะแนน

๗.๒ หากมาไม่พร้อมกันทั้งกลุ่ม ณ จุดปฏิบัติกิจกรรมจะไม่ลงเวลาให้จนกว่าจะมาพร้อมกัน

๗.๓ การเดินต้องปฏิบัติตามกฎจราจร คือ เดินชิดขวาเพื่อความปลอดภัย

๘. เมื่อรายงานตัวแล้วให้รับใบคำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมมาศึกษาแล้วปฏิบัติ ดังนี้

๘.๑ ปฏิบัติกิจกรรม ถ้าเสร็จก่อนให้รับลงเวลาที่ออกจากสถานี่แล้วรีบเดินทางไปสถานี่ต่อไป เมื่อถึงให้ลงเวลาแล้วรอที่จะปฏิบัติกิจกรรม ถ้าในสถานี่ใหม่นั้นผู้ปฏิบัติกิจกรรมเดิมยังไม่ออกจากสถานี่ กลุ่มที่เข้าไปใหม่ต้องนั่งหันหลังรอ

๘.๒ ขณะปฏิบัติกิจกรรม ถ้าเวลาหมดก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมเสร็จต้องพยายามรีบรายงานตัวแล้วออกจากสถานี่ มิเช่นนั้นจะถูกหักคะแนน

๙. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเรียบร้อยแล้วทุกสถานี่ ให้นำใบลงเวลาส่งต่อผู้นำกิจกรรมเพื่อคิดคะแนน

๑๐. มอบหมายงานให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง สรุปลักษณะทั้งหมด
ที่ปฏิบัติ ตัวอย่างเรื่องที่สรุป เช่น

๑๐.๑ อุปสรรคหรือปัญหาของแต่ละสถานี

๑๐.๒ บรรยากาศ ความร่วมมือภายในกลุ่ม

๑๐.๓ ผลที่ได้รับที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

๑๐.๔ ประสบการณ์ของแต่ละคนในกลุ่มมีผลอย่างไร

๑๐.๕ ความรู้สึกของการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม ส่งตัวแทน
ออกมานำเสนอที่ละกลุ่ม

๑๑. ถ้ามีเวลาเหลือพอ อาจให้ผู้อยู่ประจำสถานีมาสรุปอุปสรรค ปัญหา
หรือความประทับใจ

๑๒. การคิดคะแนน อาจคิดได้ดังนี้

๑๒.๑ คะแนนในการปฏิบัติกิจกรรม ความถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์
ปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างถูกต้อง การแก้ปัญหา การทำงาน
ร่วมกันของกลุ่ม

๑๒.๒ คะแนนในเรื่องของเวลา

(๑) ปฏิบัติกิจกรรมเสร็จก่อนกำหนดจะได้เวลาเพิ่ม

(๒) คะแนนเสีย ได้แก่ มาช้า หลงทางถามกรรมการ

สอบถามเส้นทางกลุ่มอื่น

๑๒.๓ สรุปคะแนนเพื่อหาผู้ชนะ

ตัวอย่างกิจกรรมในสภานี



คิดใหม่ ทำใหม่ ใจเกินร้อย

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้น อาจต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งยวด ทุกวิถีทาง ลองผิดลองถูก ในการแก้ปัญหา ฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ได้ เพราะฉะนั้นการรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างมีสติ จะช่วยให้เราสามารถมองเห็นหนทางสู่ความสำเร็จได้อย่างไม่ยากเย็น

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม

๑. ให้สมาชิกในทีมช่วยกันวางแผนที่จะพัตลูกกอล์ฟให้ลงหลุม ในการพัตแต่ละครั้ง ต้องมีผู้พัต ครั้งละ ๒ คน
๒. เมื่อเริ่มปฏิบัติกิจกรรมให้สมาชิกทั้ง ๒ คน เข้าไปในเขตที่กำหนด ให้จับไม้กอล์ฟที่ผูกติดกันไว้ เวลาจะพัตกอล์ฟ สมาชิกทั้ง ๒ คน ต้องนัดหมายให้สัญญาณพัตพร้อมๆ กัน ถ้าพัตไม่พร้อมกันต้องพัตใหม่ และเมื่อพัตลงแล้วมีสิทธิ์ไปหยิบแผ่นป้ายคำกลอน ๑ แผ่น
๓. เปลี่ยนชุดใหม่มาพัตบ้างหมุนเวียนกันจนลูกกอล์ฟลงหลุม ๘ ลูก
๔. นำแผ่นป้ายคำกลอนมาเรียงให้ถูกต้อง แล้วอ่านพร้อมๆ กัน



ตะกายดาว

การที่คนเราจะขึ้นไปยืนบนจุดสูงสุดของชีวิตนั้น ส่วนสำคัญที่ช่วยผลักดันเราไม่ใช่ตัวเราเพียงอย่างเดียว ยังมีคนรอบข้าง ซึ่งคอยช่วยเหลือ ดูแล ส่งเสริม และผลักดันเรา เมื่อถึงจุดสูงสุดของชีวิตแล้ว ขอให้มองย้อนกลับไปข้างหลัง เพื่อเตือนความทรงจำว่ามีบุคคลอีกมากมายที่เป็นฐานให้กับความสำเร็จของเรา เพื่อที่จะได้ไม่ลืมว่าเราเป็นใคร มาจากไหน และกำลังทำอะไร

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม

๑. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวางแผน ส่งสมาชิกครั้งละ ๑ คน จะโดยวิธีใดก็ได้ ขึ้นไปเก็บดาวที่วางไว้อยู่บนตะกร้า โดยเก็บได้ครั้งละ ๑ ดวง
๒. ผลัดเปลี่ยนกันเป็นคนขึ้นไปเก็บ จนดาวหมด
๓. ปฏิบัติกิจกรรมภายในเวลาที่กำหนดให้

กติกากิจกรรม Walk Rally (แบบที่ ๑)

๑. ทุกกลุ่มต้องใช้เวลากลางเป็นเกณฑ์
๒. ห้ามออกนอกเส้นทางโดยเด็ดขาด ให้เดินตามแผนที่ หรือสัญลักษณ์ที่กำหนดไว้ให้ดังนี้
 - ๒.๑ ให้เดินทางตามแผนที่
 - ๒.๒ เมื่อเดินทางไปพบฐานกิจกรรมให้เข้ารายงานตัว แล้วศึกษาใบงาน เริ่มปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จ แล้วรายงานตัวออกจากสถานี
 - ๒.๓ ระหว่างเส้นทางการเดินไปปฏิบัติกิจกรรม จะมีแผ่นป้าย R.C. (Route Check) เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าได้เดินทางมาถูกเส้นทาง แผ่นป้าย R.C. นี้จะถูกซ่อนอยู่ตามที่ต่างๆ สมาชิกในกลุ่มต้องช่วยกันหาให้พบ และตอบคำถามหรือจดจำแผ่นป้าย R.C. ให้ได้
๓. ในการบันทึก R.C. ลงในใบลงเวลา ห้ามขีด ขูด ลบ ปรับหรือเปลี่ยน R.C.
๔. ห้ามเคลื่อนย้าย R.C. โดยเด็ดขาด เมื่อค้นพบ R.C. ให้บันทึกลงในใบลงเวลา
๕. การปฏิบัติกิจกรรม เมื่อเริ่มปฏิบัติกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มมาลงเวลา เริ่มกิจกรรมที่กรรมการกลาง หลังจากนั้น ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผนว่าจะเดินทางไปยังสถานีใดก่อนก็ได้
๖. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมครบทุกสถานี ให้กลับมาเข้าเส้นชัยที่จุดเดิม และขอเวลาเข้าเส้นชัยจากกรรมการกลาง
๗. การบันทึกเวลาสิ้นสุด ถือเอาคนสุดท้ายเป็นเกณฑ์
๘. ในกรณีคะแนนเสมอกันทุกด้าน ให้จับฉลากหาผู้ชนะ

การตัดสิน

๑. คะแนนที่ได้ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้
 - ๑.๑ คะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรม ๕๐ คะแนน
คะแนนผลการปฏิบัติกิจกรรม ๔๐ คะแนน
คะแนนระบบหมู่และความเป็นผู้นำ ๑๐ คะแนน
 - ๑.๒ คะแนนเวลา ๓๐ คะแนน กลุ่มใดทำเวลาน้อยที่สุด
จะได้คะแนนเวลามากที่สุด
 - ๑.๓ คะแนนรวมค่าของ R.C. ๒๐ คะแนน R.C. มีค่าตัวละ
๑ คะแนน เรียงได้ถูกต้องได้คะแนน

การคิดคะแนนกิจกรรม Walk Rally (แบบที่ ๑)

๑. คะแนนเวลา
 - ๑.๑ เวลาจริง = เวลาเส้นชัย (นาที) ลบด้วยเวลาเริ่มกิจกรรม (นาที)
 - ๑.๒ นำเวลาจริงของทุกกลุ่มมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก
 - ๑.๓ กลุ่มที่ทำเวลาน้อยที่สุด จะได้คะแนนเต็ม
 - ๑.๔ การคำนวณหาคะแนนเวลาของกลุ่มอื่น (คะแนนเต็ม คูณเวลาของกลุ่มน้อยที่สุด) หารด้วย เวลาของกลุ่มที่ต้องการทราบ
๒. คะแนนกิจกรรม นำคะแนนของแต่ละสถานีมารวมกัน หารด้วยจำนวนสถานี
๓. คะแนน R.C. นำคะแนน R.C. ทุกสถานีมารวมกัน

ตัวอย่างใบบันทึกเวลา (TIME CARD) แบบที่ ๑

กลุ่มที่ ชื่อกลุ่ม

เวลาเริ่มกิจกรรม เวลาเข้าเส้นชัย

สถานีกิจกรรม		เวลา		R.C.		
หมายเลข ประจำสถานี	ลายเซ็นผ่าน	เวลาปฏิบัติ กิจกรรม	เวลาเสร็จ กิจกรรม	จุดที่	รายละเอียด	คะแนน
๑.						
๒.						
๓.						
๔.						
๕.						

กติกากิจกรรม Walk Rally (แบบที่ ๒)

๑. ทุกกลุ่มต้องใช้เวลากลางจากผู้นำกิจกรรมประจำสถานีเป็นเกณฑ์ ก่อนเดินทางไปปฏิบัติกิจกรรม ทุกกลุ่มต้องลงเวลาเริ่มกิจกรรม จากกรรมการ ณ จุดปล่อยตัว
๒. แต่ละกลุ่มจะต้องเดินทางไปปฏิบัติกิจกรรมในสถานีต่างๆ ตามสัญลักษณ์ที่กำหนดไว้ดังนี้
 - ๒.๑ ให้เดินทางตามแผนที่
 - ๒.๒ เมื่อเดินทางไปพบสถานีปฏิบัติกิจกรรม ให้เข้ารายงานตัว บันทึกเวลามาถึงโดยผู้นำกิจกรรมประจำสถานี ปฏิบัติกิจกรรม จนเสร็จภายในเวลาที่กำหนดให้ รายงานตัวออกจากสถานี
 - ๒.๓ ระหว่างทางจะมีจุดหา R.C. ผู้ปฏิบัติกิจกรรมจะต้องตอบ คำถามหรือจดจำป้าย R.C. นั้นๆ ให้ได้
๓. แต่ละกลุ่มจะมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม.....ชั่วโมง.....นาที โดยจะปฏิบัติกิจกรรมสถานีใดก่อนหรือหลัง และจะปฏิบัติที่สถานี ก็ได้ เวลาปฏิบัติกิจกรรมจะหมดเวลา.....น. และเมื่อหมดเวลา ปฏิบัติกิจกรรมต้องเข้ารายงานตัว ณ จุดรายงานตัว ระหว่าง เวลา.....น. กลุ่มใดเข้ารายงานตัวเลยที่กำหนดให้จะถูกตัดคะแนน นาที่ละ ๒ คะแนน

การตัดสิน

๑. คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้
 - ๑.๑ คะแนนปฏิบัติกิจกรรม ๖๐ คะแนน
กลุ่มใดปฏิบัติกิจกรรมผ่านสถานีกิจกรรมทุกสถานีจะได้ คะแนนเต็ม คะแนนจะลดลงตามจำนวนสถานีกิจกรรมที่ผ่าน
 - ๑.๒ คะแนน R.C. ๔๐ คะแนน

การคิดคะแนนกิจกรรม Walk Rally (แบบที่ ๒)

๑. คะแนนปฏิบัติกิจกรรม = จำนวนสถานีที่ผ่านกิจกรรมคิดเป็นคะแนน
๒. คะแนน R.C. นำคะแนน R.C. ทุกจุดมารวมกัน
๓. กรณีที่เข้ารายงานตัวไม่ตรงเวลา หักคะแนนตามเวลาที่รายงานตัวช้า

ตัวอย่างใบบันทึกเวลา (TIME CARD) แบบที่ ๒

กลุ่มที่ ชื่อกลุ่ม

เวลาเริ่มกิจกรรม เวลาเข้าเส้นชัย

สถานีกิจกรรม		R.C.	
หมายเลขประจำสถานี	ลายเซ็นผ่าน	จุดที่	รายละเอียด
๑.		๑.	
๒.		๒.	
๓.		๓.	
๔.		๔.	
๕.		๕.	

ตัวอย่างใบบันทึกคะแนน

ฐานกิจกรรมที่

กลุ่มที่	คะแนน (๖๐ คะแนน)	
	กิจกรรม (๕๐ คะแนน)	ความเป็นผู้นำ (๑๐ คะแนน)
๑.		
๒.		
๓.		
๔.		
๕.		

เสน่ห์ของกิจกรรม Walk Rally



๑. กิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม และเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่กำหนดขึ้นตามเงื่อนไขต่างๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพอใจต่อการเรียนรู้สูง เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ รู้สึก สัมผัสได้ด้วยตนเองมากกว่าที่จะได้เพียงรู้ จากการฟังบรรยาย หรือเพียงจากคำบอกเล่า

๒. ในกิจกรรมทั้งหมด จะมีการนำเทคนิคการฝึกอบรมหลายชนิด มาผสมผสาน สอดแทรกไว้ในแต่ละกิจกรรม ทำให้กิจกรรมมีความหลากหลาย (Variety) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์หลายๆ ด้าน (Skill Variety) มาประกอบกัน เพื่อที่จะทำให้บรรลุภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้ จึงทำให้กิจกรรมมีความท้าทายสูง

๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความอิสระ (Autonomy) ในการคิด การวางแผน และการตัดสินใจ เพราะกติกากำหนดแต่เพียงแนวทางปฏิบัติไว้กว้างๆ เท่านั้น

บทที่ ๔ ผู้นำนั้นหนากรกับการดำเนินกิจกรรม

๔. การทำกิจกรรมใดๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับผลสะท้อนกลับ (Feedback) ทันทีหลังจากที่ทำกิจกรรมเสร็จ และถ้าหากการทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ ก็จะกลายเป็นแรงเสริมให้เกิดแรงจูงใจให้ต้องการทำกิจกรรมต่อไปด้วยเช่นกัน

๕. ในแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกสิ่งที่จะเป็นสาระ และประโยชน์ไว้เป็นระยะๆ ทำให้เกิดความแปลกใหม่ และกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่อไปอีกอย่างต่อเนื่อง

๖. การเดินออกไปทำกิจกรรมตามสถานที่ต่างๆ ที่กำหนด เปรียบได้กับเป้าหมายที่ท้าทาย และเป็นการกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในจิตใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เพิ่มขึ้น

๗. ลักษณะการเดินเป็นทีม ทำให้มีความรู้สึกอุ่นใจ มีเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขอยู่ตลอดเวลา จึงเท่ากับเป็นการตอบสนองต่อความต้องการความมั่นคงทางจิตใจ และความต้องการได้รับการยอมรับให้เข้าร่วมอยู่ในทีม





กิจกรรมสำหรับบุคคลกลุ่มพิเศษ

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ กรมพลศึกษา. (๒๕๖๒). ได้ให้คำจำกัดความของ บุคคลกลุ่มพิเศษไว้ว่า หมายถึง บุคคลผู้พิการทุกประเภท ทุกระดับ ได้แก่

๑. ผู้พิการทางการมองเห็น
๒. ผู้พิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย
๓. ผู้พิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว
๔. ผู้พิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา. (ม.ป.ป.). ได้อธิบายถึงลักษณะความพิการ และนำเสนอกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้พิการแต่ละประเภทไว้ดังนี้

ความพิการทางการมองเห็น ได้แก่

๑. ตาบอด หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องในการเห็น เมื่อตรวจวัดการเห็นของสายตาข้างที่ดีกว่า โดยใช้แว่นสายตารธรรมดาแล้ว อยู่ในระดับต่ำกว่า ๓ ส่วน ๖๐ เมตร หรือ ๒๐ ส่วน ๔๐๐ ฟุต ลงมาจนกระทั่งมองไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง หรือลานสายตาแคบกว่า ๑๐ องศา

๒. ตาเห็นเลือนราง หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องในการเห็น เมื่อตรวจวัดการเห็นของสายตาข้างที่ดีกว่า โดยใช้แว่นสายตารธรรมดาแล้ว อยู่ในระดับตั้งแต่ ๓ ส่วน ๖๐ เมตร หรือ ๒๐ ส่วน ๔๐๐ ฟุต ไปจนถึงต่ำกว่า ๖ ส่วน ๑๘ เมตร หรือ ๒๐ ส่วน ๗๐ ฟุต หรือมีลานสายตาแคบกว่า ๓๐ องศา

ซึ่งคำว่า ลานสายตา หมายถึงความกว้างของการมองเห็น ซึ่งบุคคลทั่วไปจะมีลานสายตา อยู่ในระดับประมาณ ๑๘๐ องศา ส่วนผู้พิการทางการมองเห็น จะมีลานสายตาแคบกว่า ๓๐ องศา ไปจนถึง ๒๐ องศา

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้พิการทางการมองเห็น



ปั้นให้เหมือน

อุปกรณ์

๑. ดินน้ำมัน
๒. โมเดลต้นแบบงานปั้น

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ ๑ ก้อน
๒. ให้สมาชิกสัมผัสโมเดลต้นแบบงานปั้นที่ละคนเพื่อจดจำลักษณะรูปร่าง
๓. ให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันให้เหมือนโมเดลต้นแบบมากที่สุด
๔. สมาชิกคนใดปั้นได้เหมือนภายในเวลาที่กำหนด เป็นผู้ชนะ



พืราบส่งสาร

วิธีเล่น

๑. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม ๆ ละ ๑๐ - ๑๕ คน
๒. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก
๓. ผู้นำกิจกรรมส่งสารข้อความสั้นๆ ให้หัวแถวแต่ละแถว โดยการกระซิบ
๔. สมาชิกหัวแถวกระซิบบอกข้อความให้สมาชิกคนต่อไป จนถึงสมาชิกคนสุดท้าย
๕. สมาชิกคนสุดท้ายออกมาหน้าแถว พร้อมบอกข้อความที่ได้รับให้สมาชิกทุกคนทราบ
๖. ผู้นำกิจกรรมเฉลยข้อความของแต่ละกลุ่ม
๗. กลุ่มใดบอกข้อความถูกต้อง เป็นผู้ชนะ



บอลวิเศษ

อุปกรณ์

ลูกฟุตบอลที่บรรจุกระดิ่งไว้ภายใน

วิธีเล่น

๑. ให้สมาชิกทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม โดยผู้นำกิจกรรมนั่งอยู่ตรงกลางพร้อมถือลูกบอลไว้
๒. ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถาม โดยเริ่มจากคำถามง่ายๆ ที่สมาชิกทุกคนตอบได้ เช่น ชื่ออะไร อาหารจานโปรดคืออะไร เป็นต้น
๓. ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถาม แล้วขวานชื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่ง พร้อมกับส่งลูกบอลไปยังสมาชิกคนนั้น เมื่อสมาชิกที่ถูกขวานชื่อรับลูกบอลแล้วให้ตอบคำถาม ตอบเสร็จให้ส่งลูกบอลคืนให้ผู้นำกิจกรรม
๔. ผู้นำกิจกรรมทำเช่นเดียวกันนี้ กับสมาชิกคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ โดยใช้คำถามเดิมประมาณ ๕ - ๖ คน หรือตามความเหมาะสม

ข้อแนะนำ

ผู้นำกิจกรรมควรส่งบอลให้กับสมาชิกอย่างทั่วถึง จึงยุติการเล่น

ความพิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย ได้แก่

๑. หูหนวก หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องในการได้ยิน จนไม่สามารถรับรู้ข้อมูลผ่านทาง การได้ยิน เมื่อตรวจการได้ยิน โดยใช้คลื่นความถี่ที่ ๕๐๐ เฮิรตซ์ ๑,๐๐๐ เฮิรตซ์ และ ๒,๐๐๐ เฮิรตซ์ ในหูข้างที่ได้ยินดีกว่า จะสูญเสียการได้ยินที่ความดังของเสียง ๙๐ เดซิเบลขึ้นไป

๒. หูตึง หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องในการได้ยิน จนไม่สามารถรับรู้ข้อมูลผ่านทาง การได้ยิน เมื่อตรวจการได้ยิน โดยใช้คลื่นความถี่ที่ ๕๐๐ เฮิรตซ์ ๑,๐๐๐ เฮิรตซ์ และ ๒,๐๐๐ เฮิรตซ์ ในหูข้างที่ได้ยินดีกว่า จะสูญเสียการได้ยินที่ความดังของเสียงน้อยกว่า ๙๐ เดซิเบลลงมาจนถึง ๔๐ เดซิเบล

๓. ความพิการทางการสื่อความหมาย หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องทางการสื่อความหมาย เช่น พูดไม่ได้ พูดหรือฟังแล้วผู้อื่นไม่เข้าใจ

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้พิการ ทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย



จลาจลตัวเอง

อุปกรณ์

๑. กระดาษโน้ต
๒. กล่องสำหรับใส่สลาก ๑ ใบ

วิธีเล่น

๑. จัดสมาชิกให้ยืนเป็นวงกลม และให้แนะนำตัวทีละคน
๒. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษโน้ตให้สมาชิก คนละ ๑ แผ่น แล้วให้สมาชิกแต่ละคนเขียนอะไรก็ได้ที่บ่งบอกถึงลักษณะของตนเอง เช่น มาจากที่ไหน ไว้ผมทรงอะไร ลักษณะเด่นบนใบหน้า เป็นต้น
๓. เมื่อเขียนเสร็จ ให้ผู้นำกิจกรรมรวบรวมกระดาษโน้ตจากสมาชิกทุกคนใส่กล่อง แล้วให้สมาชิกเดินไปหยิบสลากในกล่องคนละ ๑ ใบ
๔. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกตามหาบุคคลที่เป็นเจ้าของสลากที่ตนเองจับได้ หากตามหาผิดคน ให้คนที่ถูกทายผิด ช่วยตามหาเจ้าของสลากที่แท้จริงด้วย ทำเช่นนี้จนกว่าจะพบเจ้าของสลากตัวจริงทั้งหมด

ประมุขของ

อุปกรณ์

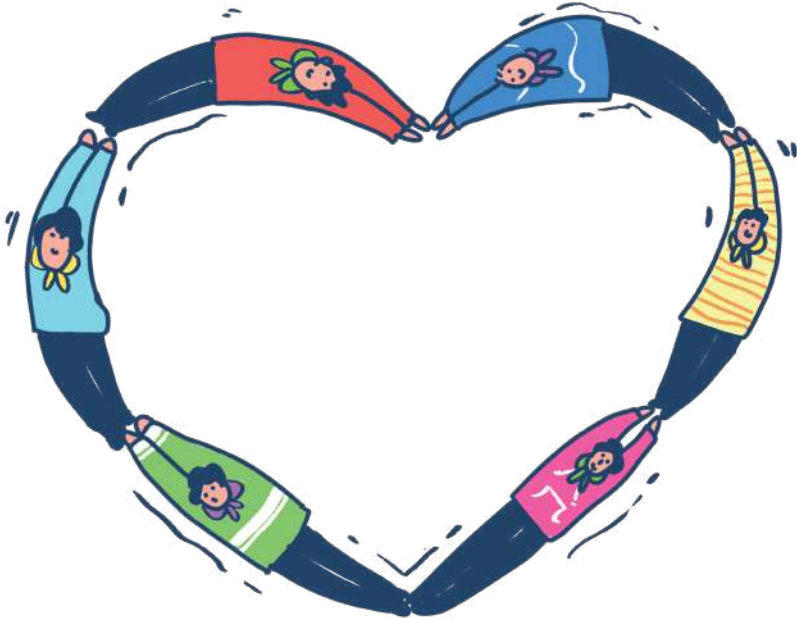
๑. กระดาษโน้ต
๒. ปากกาเมจิก

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๕ - ๗ คน
๒. ผู้นำกิจกรรมสมมติสถานการณ์ว่าโลกกำลังจะแตก เรากำลังจะไปอยู่ดาวดวงใหม่ แต่ละกลุ่มจะได้รับเงินจำนวนหนึ่ง ซึ่งเท่าๆ กัน สามารถจะซื้ออะไรติดตัวไปเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่บนดาวดวงนั้น
๓. ผู้นำกิจกรรมเริ่มโชว์สิ่งของที่ประมุขที่ละอย่างโดยเขียนสิ่งของที่จะให้ประมุขลงในกระดาษโน้ต พร้อมราคาตั้งต้น ซึ่งควรเริ่มจากของที่มีมูลค่าน้อย เช่น ขนม ลูกอม อาหาร ตามด้วยของที่มีมูลค่ามาก เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ รถ บ้าน และตามด้วยของที่มีความหมายทางจิตใจ เช่น ความรัก ความจริงใจ พ่อ แม่ ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น
๔. ผู้นำกิจกรรมบอกจำนวนเงินที่แต่ละกลุ่มจะได้รับ และให้สมาชิกตกลงกันว่าจะซื้ออะไร
๕. ผู้นำกิจกรรมเริ่มเปิดประมูลของที่ละอย่าง โดยกลุ่มที่ให้ราคาสูงจะได้สิ่งของนั้นไป
๖. เมื่อสิ่งของถูกประมูลไปหมดแล้วผู้นำกิจกรรมแจกแจงการใช้เงินของแต่ละกลุ่ม และสรุปข้อคิด

ข้อแนะนำ

๑. ระหว่างเล่นผู้นำกิจกรรมต้องจดบันทึกการใช้เงินของแต่ละกลุ่ม
๒. ผู้นำกิจกรรมควรตั้งคำถามนำ เช่น แต่ละกลุ่มทำงานกันอย่างไร ใครมีหน้าที่อะไรในกลุ่ม แต่ละคนได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ ราคาสิ่งของที่ได้ตรงกับที่คิดไว้หรือไม่ เป็นต้น



ต่อดัว

วิธีเล่น

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน
๒. สมาชิกแต่ละกลุ่มต้องต่อตัวตามที่ผู้นำกิจกรรมบอก เช่น ใช้หูต่อหู สมาชิกในกลุ่มจะต้องใช้หูของตนเองต่อกับหูของเพื่อนให้ต่อกันไปทุกคน ให้ต่อตัวเป็นรูปหัวใจ สมาชิกในกลุ่มต้องใช้ร่างกายเรียงกันให้เป็นรูปหัวใจ หรือจะนอนบนพื้นให้โค้งเป็นรูปหัวใจก็ได้
๓. กลุ่มใดทำเสร็จก่อน เป็นฝ่ายชนะ

ความพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว ได้แก่

๑. ความพิการทางร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือความผิดปกติของศีรษะ ใบหน้า ลำตัว และภาพลักษณ์ภายนอกของร่างกายที่เห็นได้ชัดเจน
๒. ความพิการทางการเคลื่อนไหว หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือการสูญเสียความสามารถของอวัยวะในการเคลื่อนไหว ได้แก่ มือ เท้า แขน ขา โดยอาจเกิดจากสาเหตุอัมพาต แขน ขาอ่อนแรง แขน ขาขาด หรือภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง จนมีผลกระทบต่อการทำงานของ มือ เท้า แขน และขา

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้พิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว



คลานเปี้ยว

อุปกรณ์

๑. ผ้า ๒ ผืน
๒. กรวย

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๘ - ๑๐ คน เข้าแถวด้านหลังกรวย
๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้สมาชิกหนึ่งคนของแต่ละกลุ่มคลานอ้อมกรวย ๑ รอบ แล้วส่งต่อผ้าให้สมาชิกในกลุ่มคนต่อไป
๓. สมาชิกกลุ่มใดนำผ้าแตะสมาชิกที่มีผ้าอยู่ของอีกกลุ่มได้ เป็นฝ่ายชนะ

ข้อแนะนำ

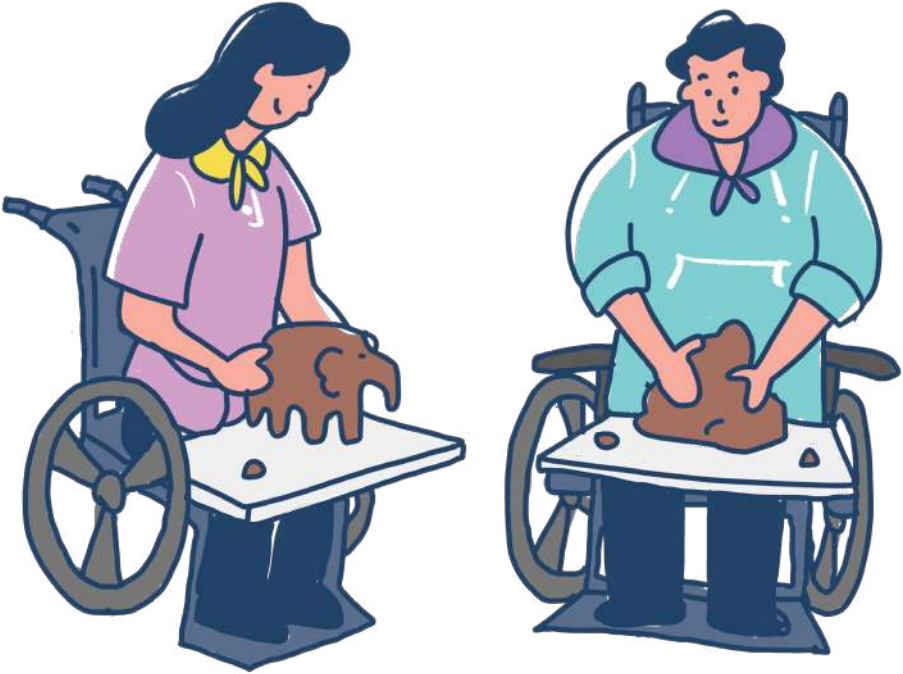
ระยะห่างของการวางกรวยนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะทางกายภาพของสมาชิก และดุลยพินิจของผู้นำกิจกรรม



เกมเจียบ

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมจัดสมาชิกให้ยืน หรือนั่งเป็นวงกลม
๒. ผู้นำกิจกรรมเลือกสมาชิก ๑ คน เป็นคนจับผิด แล้วนำไปเก็บตัวที่อื่นให้ห่างจากกลุ่ม
๓. ผู้นำกิจกรรมเลือกสมาชิกที่เหลือ ๑ คน เป็นหัวหน้า
๔. นำสมาชิกที่เป็นคนจับผิดมายังกลุ่มอีกครั้ง
๕. เริ่มเล่นโดยสมาชิกที่เป็นหัวหน้าจะทำท่าทาง ซ้ำๆ กัน ๕ - ๖ ครั้ง แล้วเปลี่ยนท่าทาง สมาชิกคนอื่นๆ ทำตาม (พยายามอย่าให้สมาชิกที่เป็นคนจับผิดรู้ว่าสมาชิกคนใดเป็นหัวหน้า)
๖. ถ้าสมาชิกที่เป็นคนจับผิด ชี้ตัวหัวหน้าได้ สมาชิกที่เป็นหัวหน้าต้องมาเป็นคนจับผิดแทน



โคลนนิ่ง

อุปกรณ์

ดินน้ำมัน

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ ๑ ก้อน
๒. สมาชิกปั้นดินน้ำมัน ตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด
๓. สมาชิกคนใดปั้นเสร็จก่อน เป็นผู้ชนะ

ความพิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้ ได้แก่

๑. ความพิการทางสติปัญญา หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีพัฒนาการช้ากว่าปกติ หรือมีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่าบุคคลทั่วไป โดยความผิดปกตินั้นแสดงออกก่อนอายุ ๑๘ ปี
๒. ความพิการทางการเรียนรู้ หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมโดยเฉพาะด้านการเรียนรู้ ซึ่งเป็นผลมาจากความบกพร่องทางสมองทำให้เกิดความบกพร่องในด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ หรือกระบวนการเรียนรู้พื้นฐานอื่นในระดับความสามารถที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามช่วงอายุ และระดับสติปัญญา

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้พิการ ทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้



น้ำسابาน

อุปกรณ์

๑. แก้วน้ำ
๒. น้ำอัดลม หรือน้ำหวาน
๓. น้ำรสชม หรือเค็ม ที่มีสีเดียวกันกับน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน
๒. ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียมน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน ๙ แก้ว และน้ำรสชม หรือเค็ม ๑ แก้ว ซ่อนอยู่ในกลุ่มแก้วของน้ำหวานทั้งหมด
๓. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมาตีมน้ำسابาน ซึ่งเตรียมไว้ให้ ๑๐ แก้ว ซึ่งใน ๑๐ แก้วนั้น เป็นน้ำรสชม หรือเค็ม ๑ แก้ว ถือว่าเป็นยาพิษ
๔. ในขณะที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ออกมาตีมน้ำسابาน ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มอื่นออกมาสังเกตว่าสมาชิกในกลุ่มที่ออกมาตีมน้ำسابานคนใดเป็นผู้ตีมยาพิษ (เพราะฉะนั้น คนที่ตีมยาพิษจะต้องแสดงสีหน้าปกติไม่ทำให้สมาชิกกลุ่มอื่นจับได้)
๕. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมาตีมน้ำسابานจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นส่งผู้แทนกลุ่มมาทายว่าคนใดในแต่ละกลุ่มเป็นผู้ตีมยาพิษ ถ้าทายถูกต้อง ๑ คะแนน กลุ่มใดมีคะแนนสูงสุด เป็นฝ่ายชนะ



ต่อความยาว สาวความยืด

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มสมาชิก เป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน
๒. เมื่อมีสัญญาณเริ่มเล่น ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม นำสิ่งของที่มีอยู่ในตัวทั้งหมดเท่าที่จะหาได้มาต่อกันให้ยาวที่สุด เช่น ผ้าพันคอ เข็มขัด ถุงเท้า เชือกกรองเท้า เป็นต้น
๓. กลุ่มใดต่อได้ยาวที่สุดภายในเวลาที่กำหนด เป็นฝ่ายชนะ



ส่งของตามเพลง

อุปกรณ์

๑. กระจบองแบ้ง
๒. เครื่องเล่นเพลง

วิธีเล่น

๑. ผู้นำกิจกรรมจัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และหันหน้าเข้าหากัน
๒. เมื่อมีเสียงเพลงเริ่มขึ้น ให้สมาชิกส่งกระจบองแบ้งไปรอบๆ วง เมื่อเสียงเพลงหยุดลง กระจบองแบ้งอยู่ที่ใคร ให้ร้อคำสั่งจากผู้นำกิจกรรม เช่น เทแบ้งใส่มือแล้วทาหน้าตัวเอง เทแบ้งใส่มือแล้วทาหน้าเพื่อนที่อยู่ทางขวา เป็นต้น

ข้อพึงระวังในการดำเนินงานของผู้นำ นันทนาการ

สุรสิทธิ์ นาคสัมฤทธิ์. (๒๕๖๐). กล่าวไว้ว่า การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ดีนั้น ผู้นำนันทนาการต้องอาศัยองค์ประกอบในหลายๆ ด้าน เช่น ความรู้ ความสามารถ ทักษะด้านต่างๆ และการประยุกต์ใช้กิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจึงมักประสบปัญหาในการดำเนินงานที่พึงระวังในด้านต่างๆ ซึ่งสามารถสรุปเป็นแต่ละด้านได้ดังนี้

๑. ขาดความรู้ความเข้าใจ

ความรู้หรือความรอบรู้ของผู้นำนันทนาการในด้านลักษณะธรรมชาติ และปรัชญาทางนันทนาการ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินงาน ซึ่งหากผู้นำนันทนาการขาดความรู้ในสิ่งที่จะนำไปจัดกิจกรรม ขาดความเข้าใจในธรรมชาติความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาจทำให้กิจกรรมนั้นๆ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

๒. ขาดการวางแผนที่ดี

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ รูปแบบของกิจกรรมนั้นจะมีความแตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์ของงาน ซึ่งผู้นำนันทนาการควรมีการศึกษา คัดเลือก และวางแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม และให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๒.๑ ด้านสถานที่จัดกิจกรรม ต้องมีการวางแผน สำรวจพื้นที่ที่ใช้

ในการจัดกิจกรรมต่างๆ สถานที่ที่ใช้อำนวยความสะดวก เช่น ห้องจัดกิจกรรม ห้องน้ำ ที่พัก ห้องอาหาร และที่พัก ตามอธยาศัย เป็นต้น

๒.๒ ด้านสื่อวัสดุอุปกรณ์ ควรมีการวางแผนในการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับเนื้อหากิจกรรม จัดเตรียมด้านเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม รวมถึงจัดเตรียมให้เพียงพอต่อจำนวนของผู้ร่วมกิจกรรม

๒.๓ ด้านการบริหารงบประมาณ ควรวางแผนการจัดการงบประมาณที่จะนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการให้เพียงพอต่อการดำเนินงาน จัดทำบัญชีรายละเอียดแสดงที่มาของงบประมาณให้โปร่งใส เพื่อวางแผนการใช้จ่ายงบประมาณให้เพียงพอและเหมาะสม

๓. ขาดทักษะและประสบการณ์

ผู้นำนันทนาการส่วนมากจะมีความรู้ ความสามารถ และความถนัดในงานที่แตกต่างกันออกไปของแต่ละบุคคล แต่ไม่สามารถประสบผลสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการได้ เนื่องจากการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นต้องอาศัยทักษะ มวลประสบการณ์ และพรสวรรค์ที่แตกต่างกันของผู้นำแต่ละคนในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ

๔. ขาดจิตวิทยา

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการควรต้องมีความรู้ในทางจิตวิทยาเกี่ยวกับบุคคลที่จำเป็นต้องใช้ในการจัดกิจกรรม เช่น การใช้คำพูดเพื่อโน้มน้าว การใช้คำสั่ง การใช้ภาษากาย การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแสดงออก และปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเต็มความสามารถ

๕. ขาดความระมัดระวัง

ความปลอดภัยถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งผู้นำนันทนาการควรให้ความสนใจและเอาใจใส่เป็นอย่างมาก เนื่องจากอุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซึ่งในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมอาจไม่ทันระมัดระวังตนเอง จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำนันทนาการที่ต้องคาดการณ์ในเรื่องของความปลอดภัยไว้ล่วงหน้า และควรแนะนำในเรื่องของความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ

๖. ขาดจริยธรรม

กิจกรรมนันทนาการโดยส่วนมากเป็นการปฏิบัติจากมวลประสบการณ์ของผู้นำนันทนาการที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เมื่อผู้นำนันทนาการได้นำแนวทางการจัดกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้นมาปรับประยุกต์ใช้ให้เป็นแบบเฉพาะของตนเอง จึงควรมีการให้เกียรติแก่ผู้ที่ริเริ่มไว้ รวมถึงการมีจริยธรรมในการให้เกียรติผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นข้อพึงระวังในการดำเนินงานของผู้นำนันทนาการ ซึ่งโดยส่วนใหญ่มักประสบอยู่เป็นประจำ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้สามารถแก้ไขได้ หากผู้นำนันทนาการนั้นได้มีการศึกษาหาความรู้ มีการวางแผนการดำเนินการไว้ล่วงหน้า หมั่นฝึกฝน และหาประสบการณ์ในการเป็นผู้นำนันทนาการ มีการศึกษาในด้านจิตวิทยามนุษยศาสตร์ มาเสริมสร้างบุคลิกภาพความเป็นผู้นำในตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้การจัดกิจกรรมนั้นดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และในขณะที่จัดกิจกรรมผู้นำนันทนาการควรให้ความสนใจในการควบคุมดูแลด้านความปลอดภัยเป็นสำคัญ รวมถึงการมีจริยธรรมในตนเองและการให้เกียรติแก่ผู้อื่น

การสรุปและประเมินผลกิจกรรม

การสรุป และประเมินผลกิจกรรม เป็นกระบวนการตรวจสอบ และแจ้งผลของกิจกรรม ตลอดจนเป็นกระบวนการเก็บข้อมูลต่างๆ ที่ได้ปฏิบัติไปแล้วนั้น รายงานผลไปยังผู้เกี่ยวข้อง และเป็นข้อมูลในการปรับปรุง แผนการดำเนินการในครั้งต่อไป ซึ่งมีวิธีการสรุป และประเมินผล ได้หลากหลายวิธี เช่น การสังเกต แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือการประชุมกลุ่มย่อยจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือคณะกรรมการดำเนินการ ซึ่งในการประเมินผลมีหัวข้อ และรายละเอียดที่ต้องประเมิน ดังต่อไปนี้

๑. ขั้นตอนการจัดเตรียม
๒. วิธีการดำเนินงาน
๓. ผู้นำกิจกรรม
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๕. ด้านความปลอดภัย
๖. วัตถุประสงค์
๗. ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็น

การสรุปผลการดำเนินงานนั้น ประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ การประเมินผลระดับกิจกรรม ซึ่งผู้นำนันทนาการจะเป็น ผู้สังเกตการเล่น และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีระดับ และลักษณะ การเข้าร่วมเป็นอย่างไร มีส่วนร่วมมากน้อยเพียงใด มีความพึงพอใจในกิจกรรม หรือไม่ และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมากน้อยเพียงใด และยังคงต้อง สังเกตถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม หรือพฤติกรรม ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น ซึ่งการประเมินผลในระดับนี้ต้องใช้ ประสบการณ์ของผู้นำนันทนาการอย่างมาก โดยผู้นำนันทนาการสามารถ นำผลการประเมินต่างๆ ไปเป็นพื้นฐานการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

ส่วนที่ ๒ การสรุปและประเมินผลโดยรวม หมายถึง การประเมินผล การปฏิบัติทั้งหมดของกิจกรรมตั้งแต่ขั้นตอนในการเตรียมการจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม การประเมินอาจทำได้หลากหลายรูปแบบ แต่สิ่งสำคัญคือ การสรุปผลต่างๆ ให้เป็นข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษร และมีขั้นตอนที่เป็นระบบพอสมควร เช่น การใช้แบบสอบถามความคิดเห็นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่จัดขึ้นตอบ และแสดงความคิดเห็น ถ้าเป็นไปได้ควรใช้สถิติและตัวเลขในการแสดงผลการประเมิน เพื่อให้ข้อมูลเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และสามารถแยกเป็นหมวดหมู่ และง่ายต่อการนำผลการประเมินไปใช้ปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมต่อไป



unสรุป

ผู้นำนันทนาการ เป็นผู้ดำเนินงานตามโครงการซึ่งอาจจะทำเพียงคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินงานนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมโดยอาศัยเทคนิคในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จ ดังพอจะสรุปได้ ดังนี้

๑. เตรียมตัว และทำความเข้าใจในกิจกรรมที่เตรียมไว้

๒. กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรับรู้ความรู้สึกของผู้ผู้นำนันทนาการได้ และมีปฏิริยาสนองตอบเช่นเดียวกับผู้นำนันทนาการโดยมิได้ตั้งใจทั้งทางดีและไม่ดี

๓. หยุดกิจกรรมนันทนาการทันทีที่ถึงขีดสูงสุด อย่าดำเนินกิจกรรมนันทนาการจนสมาชิกเบื่อ

๔. เตรียมกิจกรรมสำรองไว้ด้วยเสมอ

๕. ยิ้มอยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน

๖. ระวังไว้เสมอว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถยืดหยุ่นได้

๗. การฝึกหัดสร้างประสบการณ์บ่อยๆ จะทำให้เป็นผู้นำนันทนาการที่มีความสามารถและความเชื่อมั่นได้

นอกจากนี้ ผู้นำนันทนาการที่ดีควรจะประกอบไปด้วย การมีความรู้ความเข้าใจในความหมาย คุณลักษณะ บทบาท คุณสมบัติและการมีทัศนคติที่ดีต่อนันทนาการ ซึ่งทัศนคติที่ดีนี้จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้ผู้นำนันทนาการให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลต่อไป

บทที่ ๕
ความปลอดภัย
ในการดำเนินกิจกรรม
นันทนาการ



ความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ผู้ดำเนินนันทนาการจะต้องคำนึงถึงอยู่เสมอในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ผู้ดำเนินนันทนาการจะต้องให้ความสำคัญ และหาวิธีป้องกัน และหนทางที่ปลอดภัยที่สุดที่จะทำให้สมาชิกร่วมกิจกรรมได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากอันตราย ภัยพิบัติ และอุบัติเหตุ เพื่อให้การจัดกิจกรรมนันทนาการได้บรรลุความสำเร็จอย่างสูงสุด และหลังจากการจัดกิจกรรมนันทนาการแล้ว สมาชิกยังสามารถนำความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยไปใช้ประโยชน์ได้ ผู้ดำเนินนันทนาการจะต้องไม่มองว่าอุบัติเหตุเป็นเรื่องของชะตากรรม โดยไม่พยายามคิดหาสาเหตุ และวิธีป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ เพราะอุบัติเหตุไม่ใช่สิ่งที่สุดวิสัยจนป้องกันไม่ได้เสียเลย



สาเหตุของอุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ

อุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจ ไม่คาดคิดมาก่อน เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่ได้ยิน และหลีกเลี่ยงไม่ทัน อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น อาจส่งผลทำให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน เป็นอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ และอาจรุนแรงถึงขั้นสูญเสียชีวิตได้ โดยอุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้กับสมาชิกทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และทุกสถานที่ หากไม่มีการป้องกันที่ดี ซึ่งส่วนใหญ่อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น แบ่งเป็น ๒ ประเภท และมีสาเหตุมาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

๑. อุบัติภัยที่เกิดขึ้นจากการประกอบกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการ สร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินให้แก่สมาชิก แต่ในบางโอกาสหากประมาท ก็อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ตลอดเวลา และส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการ โดยส่วนใหญ่ มีสาเหตุปัจจัยมาจาก

๑.๑ สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสภาพแวดล้อม อุบัติภัยที่เกิดจากการประกอบกิจกรรมอันเนื่องมาจากสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสภาพแวดล้อม เช่น สถานที่ประกอบกิจกรรมมีพื้นผิวที่ลื่น หรือขรุขระ ขนาดของพื้นที่แคบเกินไป มีสิ่งกีดขวาง แสงสว่างไม่เพียงพอ การระบายอากาศไม่ดี วัสดุ อุปกรณ์เก่า ชำรุด ไม่มีเครื่องป้องกัน เป็นต้น

๑.๒ กิจกรรม เช่น ความไม่เหมาะสมของกิจกรรมกับสมาชิก ความยากของกิจกรรม ความท้าทายที่มีความเสี่ยงสูง เป็นต้น

๑.๓ ผู้นำกิจกรรม ได้แก่ การขาดประสบการณ์ และความชำนาญ ในการนำกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ระหว่างนำกิจกรรมได้

๑.๔ สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ อายุ และสภาพการเคลื่อนไหว และพฤติกรรมเสี่ยงของสมาชิก เช่น การลื่น พลัดตกหกล้ม วิ่งชนกัน การอุดตันของทางเดินหายใจ ไม่เชื่อฟังกฎข้อบังคับ เพื่อความปลอดภัย คึกคะนอง ประมาท ขาดทักษะที่ดี

๒. อุบัติภัยทั่วไป คือ อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นนอกเหนือจากการจัดกิจกรรม เช่น อุบัติภัยที่เกิดขณะเดินทาง การลื่นล้มในห้องน้ำ น้ำร้อนลวก ขณะตักอาหาร ซึ่งโดยส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากความประมาท ไม่มีการประเมินสถานการณ์ และเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า



การป้องกันอุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ

จากสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการข้างต้น ทำให้ผู้นำนันทนาการจำเป็นที่จะต้องคิดหาวิธีในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการไว้ตลอดเวลา โดยอาศัยการสังเกต และการประเมินจากประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วนำมาคิดคาดการณ์ล่วงหน้าเพื่อหาวิธีป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งมีประเด็นที่ควรคำนึงถึงในการป้องกัน ๔ ประการ ดังนี้

๑. เกี่ยวกับสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสภาพแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อม และสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการทั้งหมด เช่น สภาพพื้นที่ดินที่แฉะหรือแห้งมาก อาจส่งผลให้เกิดการลื่นล้ม ขนาดของพื้นที่ประกอบกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับจำนวนสมาชิก อาจทำให้เกิดการวิ่งชนกัน เป็นต้น ส่วนอุปกรณ์ต่างๆ จำเป็นต้องอยู่ในสภาพดี และมีการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับสมาชิกได้

แนวทางป้องกัน ควรมีการสำรวจ และตรวจสภาพความพร้อมและความปลอดภัยในเรื่องดังกล่าวก่อน เพื่อวางแผนในการดำเนินการได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย หรือหากมีความจำเป็นต้องใช้ก็ควรมีการวางกฎ ระเบียบ ปรับวิธีเล่นให้สามารถควบคุมความปลอดภัยได้ เช่น หากสภาพสนามลื่นก็ควรปรับวิธีเล่นจากวิ่งเป็นเดิน มีรั้วลวดหนามก็ควรนำผ้ากระสอบป่านมาปิดบังคมไว้

๒. เกี่ยวกับกิจกรรมที่จัด ผู้นำนันทนาการจะต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัย และทรงไว้ซึ่งความไม่ประมาทเสมอ ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจึงควรมีหลักในการเลือกกิจกรรมเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายจากการประกอบกิจกรรม ดังนี้

๒.๑ เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับวัย และสภาพร่างกายของสมาชิก คือการเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพจริงของสมาชิก โดยไม่ยากเกินไปจนสมาชิกต้องเสี่ยงต่อการพลัดปลั่งหรือไม่ต้องใช้กำลังมากในการประกอบกิจกรรม สำหรับสมาชิกที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ ลมชัก หรือมีความพิการบางอย่าง เช่น การไตหรือปิ่นในที่ลาดชันเกินไป การปิดตาวิ่งแข่งกัน ซึ่งอาจเกิดการกระทบกระทั่งกันได้อย่างรุนแรงโดยไม่ระวัง

แนวทางป้องกัน ผู้นำนันทนาการควรสำรวจ และศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับสมาชิกทุกคน เพื่อจะได้เลือกสรรกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับวัย และสภาพร่างกายของสมาชิก

๒.๒ เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับเพศ เช่น สมาชิกที่เป็นผู้ชาย ส่วนใหญ่มักประกอบกิจกรรมด้วยความโลดโผน และประมาท จึงต้องระวังการประกอบกิจกรรมที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ สำหรับสมาชิกที่เป็นผู้หญิงมักประกอบกิจกรรม

ด้วยความนุ่มนวล ซึ่งอันตรายมักเกิดจากการล้ม การเลื่อน การเคลื่อนไหวอย่างผิดจังหวะ

แนวทางป้องกัน ในการเลือกกิจกรรมสำหรับสมาชิกที่มีทั้งชายและหญิง ควรเลือกกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด และพลังกำลังควบคู่กัน โดยควรแบ่งสัดส่วนของชายและหญิงในแต่ละกลุ่มให้เท่าๆ กัน จะได้มีโอกาสแสดงออกตามความถนัด และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่สำคัญหากเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนที่ หรือปะทะเป็นกลุ่ม ไม่ควรจัดให้ผู้หญิงอยู่ด้านหน้าในกรณีเคลื่อนที่ไปข้างหน้า เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บจากแรงปะทะ หรือเกิดการล้มทับได้ เนื่องจากผู้ชายมีความเร็ว และแรงมากกว่า ในทำนองเดียวกัน หากเป็นการเคลื่อนที่ไปด้านหลัง ก็ไม่ควรจัดให้ผู้หญิงอยู่กลาง หรือด้านหลัง เช่น กิจกรรมชักเย่อ เป็นต้น

๓. เกี่ยวกับผู้นำนันทนาการ ผู้นำนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญในการควบคุมความปลอดภัยที่สำคัญที่สุด และเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรง จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งผู้นำนันทนาการจะต้องมีความสามารถในการคาดการณ์สภาพจริงของการประกอบกิจกรรม ว่าจะหนัก เบา หรืออาจเกิดอันตรายในรูปแบบใดได้บ้าง

แนวทางป้องกัน ผู้นำนันทนาการควรจะต้องเตรียมวางกฎระเบียบในการประกอบกิจกรรมให้เหมาะสม เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น และจะต้องชี้ข้อควรระวังให้สมาชิกเข้าใจ ตลอดจนจัดเตรียมการปฐมพยาบาลไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ผู้นำนันทนาการจะต้องเสียเวลาในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ตลอดเวลา เช่น การให้สัญญาณยุติ

กิจกรรมพื้นที่หากเห็นว่าอาจเกิดอันตรายแก่สมาชิกได้

๔. เกี่ยวกับสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกจะเป็นกลุ่มที่จะได้รับอันตรายได้ หากเกิดการประมาท เช่น จากอารมณ์ของความสุข ความสะใจ หรือจากการอยากเอาชนะ ขณะประกอบกิจกรรมต่างๆ

แนวทางป้องกัน ผู้นำนันทนาการจะต้องทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับเป้าหมายในการประกอบกิจกรรมให้ดี และเข้าใจถึงจุดอันตรายกับการควบคุมอารมณ์ของสมาชิกในการประกอบกิจกรรม และควรมีการเตรียมการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นไว้ตลอดเวลา

นอกจากนี้ เพื่อความไม่ประมาท ผู้นำนันทนาการควรมีมาตรการป้องกัน โดยอาจกำหนดเป็นกฎความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการเพิ่มเติมด้วย โดยเฉพาะในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการทางน้ำ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูง ดังนั้น ผู้นำนันทนาการจึงควรศึกษา และหาวิธีป้องกัน โดยขอแนะนำเสนอวิธีป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการดำเนินกิจกรรมนันทนาการทางน้ำ และกฎความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการทางน้ำ พอสังเขปดังนี้

วิธีป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการดำเนินกิจกรรมนันทนาการทางน้ำ มีแนวทางในการปฏิบัติอยู่ ๓ วิธี คือ

๑. วิธีจับคู่ ทำได้โดยให้สมาชิกทุกคนที่จะลงปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำต้องมีคู่ ผู้นำกิจกรรมก็ต้องมีคู่เช่นกัน ซึ่งวิธีจับคู่นี้แต่ละคนควรมีความสามารถในการว่ายน้ำใกล้เคียงกัน และรับผิดชอบซึ่งกันและกันในบริเวณสถานที่จัดกิจกรรมทางน้ำที่กำหนดให้การว่ายน้ำต้องจับคู่กันตลอดเวลา ผู้นำกิจกรรมจะเป็นกหวัดเพื่อทำการตรวจสอบอยู่เสมอว่า สมาชิกได้อยู่กับคู่ของตนหรือไม่

ซึ่งอาจจะเป่าทุก ๆ ๑๐ นาที หากผู้ปฏิบัติกิจกรรมได้ยื่นสัญญาณ
นกหวีด ให้ทุกคู่ที่ปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำหยุดและจับคู่ของตนชูมือขึ้น
ในกรณีที่คู่ของตนเองหายไป ต้องรีบดำเนินการหาคู่ของตนเองให้พบ
หากไม่พบต้องแจ้งผู้นำกิจกรรมเพื่อค้นหาทันที

๒. วิธีใช้ป้าย ก่อนลงปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำ สมาชิกจะได้รับแผ่น
พลาสติกหรือแผ่นโลหะที่มีหมายเลข อาจมีสีแดงข้างหนึ่งและสีดำ
ข้างหนึ่ง บริเวณทางลงที่จะไปปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำจะมีแผ่นป้าย
ที่มีตะขอสำหรับเกี่ยวแผ่นหมายเลขประจำตัว เมื่อสมาชิกผ่านไป
ยังบริเวณนั้น ให้แขวนแผ่นป้ายหมายเลขโดยให้หันด้านสีแดงออก
แสดงว่ากำลังลงปฏิบัติกิจกรรมอยู่ และเมื่อสมาชิกกลับขึ้นมาจากน้ำ
ให้ทำการพลิกแผ่นป้ายหมายเลข โดยหันด้านสีดำออกซึ่งจะทำให้
ผู้นำกิจกรรมทราบว่าสมาชิกอยู่ในน้ำกี่คน
๓. วิธีใช้หมวก การใช้หมวกแบ่งเป็นสีต่างๆ เป็นการบอกระดับ
ความสามารถของสมาชิก เช่น ผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นให้ใช้หมวกสีแดง
ผู้ที่ว่ายน้ำได้ให้ใช้หมวกสีเขียว ผู้ที่ว่ายน้ำได้ดีให้ใช้หมวกสีน้ำเงิน
และผู้ที่สามารถหมวกสีขาวจะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือ (Life Saving)
ในการปฏิบัติกิจกรรมให้มีการแบ่งเขตตามที่กำหนด โดยให้แต่ละคน
อยู่ประจำในเขตของตนเองอย่างเข้มงวด ในกรณีที่ไม่มีหมวก
อาจใช้โบว์หรือสัญลักษณ์อื่นติดไว้บริเวณที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

กฎความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการทางน้ำ

๑. การปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำ เช่น การว่ายน้ำ การเล่นเรือ พายเรือเล็ก
เรือใบ ดำน้ำ สกีน้ำ จะต้องมีการควบคุมดูแล โดยควรมีจำนวนผู้ดูแล
๑ คนต่อสมาชิกไม่เกิน ๘ คน และสมาชิกจะต้องเชื่อฟังปฏิบัติตาม
ตามกฎอย่างเคร่งครัด

๒. ต้องปฏิบัติตามระบบเพื่อนคู่หู (Buddy) หรือวิธีการตรวจสอบที่วางไว้ และกระทำการตรวจสอบอย่างน้อยทุกๆ ๑๐ นาที
๓. ขณะปฏิบัติหน้าที่ ผู้นำนันทนาการจะไม่ปฏิบัติงานอื่น ซึ่งละความสนใจไปจากสมาชิก
๔. สมาชิกทุกคนจะต้องรับทราบ และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย
๕. การจัดกิจกรรมนันทนาการทางน้ำต้องกระทำในตอนกลางวันเท่านั้น โดยมีผู้ช่วยชีวิต (Life Saving) คอยตรวจดู และให้คำเตือนทุกครั้ง เมื่อมีการแล่นยวดยานพาหนะทางน้ำ
๖. ไม่ควรให้ผู้ที่ย่ำน้ำไม่เป็นลงปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำ แต่หากจำเป็น ต้องสวมเสื้อชูชีพทุกครั้งขณะลงปฏิบัติกิจกรรม
๗. อุปกรณ์ช่วยชีวิตต้องมีการจัดเตรียมไว้สำหรับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการทางน้ำ โดยเฉพาะบริเวณริมฝั่ง และสามารถนำมาใช้ได้ทันทีที่เกิดอุบัติเหตุ
๘. แหล่งน้ำตามธรรมชาติที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม ต้องระมัดระวังเรื่องความลึกของน้ำ สภาพของน้ำวน กระแสน้ำ ก้อนหิน และสิ่งกีดขวางตามลำน้ำ การปฏิบัติกิจกรรมจะต้องได้รับการอนุญาตจากผู้รับผิดชอบก่อนการปฏิบัติกิจกรรม
๙. ผู้นำนันทนาการจะต้องติดตั้งป้ายสัญญาณระดับความลึกของน้ำ สภาพน้ำวน และทิศทางของกระแสน้ำ ป้ายสัญญาณเหล่านี้จะต้องติดตั้งให้เห็นเด่นชัดอยู่ตลอดเวลาที่มีการปฏิบัติกิจกรรมทางน้ำ



ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลสำหรับผู้นำ นันทนาการ

อุบัติเหตุจากการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งที่ผู้ำนันทนาการพยายามหลีกเลี่ยงและหาวิธีป้องกัน แต่ก็อาจไม่สามารถป้องกันได้ทุกกรณี สมาชิกที่ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยกะทันหัน จำเป็นต้องได้รับการปฐมพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็ว และถูกต้อง เพื่อให้พ้นจากความพิการหรืออันตรายต่อชีวิต ดังนั้น ผู้ำนันทนาการควรจะได้ศึกษาไว้เพื่อนำมาใช้ได้อย่างมั่นใจในสถานะที่คับขัน ซึ่งการปฐมพยาบาลที่ดี ผู้ช่วยเหลือควรให้การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง รวดเร็ว นุ่มนวล และต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้ได้รับบาดเจ็บ ควรได้รับการปลอบประโลม และให้กำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลืออย่างปลอดภัย โดยผู้ำนันทนาการควรจะมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล ดังนี้

คุณลักษณะของบุคคลที่ให้การปฐมพยาบาล

ในสถานการณ์การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ บุคคลที่จะ

ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น หรือเป็นผู้ให้การปฐมพยาบาลที่ดีแก่บุคคลอื่น
ควรมีคุณสมบัติและคุณลักษณะที่เหมาะสมดังต่อไปนี้

๑. มีความรู้ และทักษะที่ทันสมัยในเรื่องการปฐมพยาบาล
เป็นผู้ที่หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องให้ทัน
ต่อเหตุการณ์อยู่เสมอ
๒. สามารถประเมินสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม และความปลอดภัย
ของที่เกิดเหตุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง ผู้ได้รับบาดเจ็บ
และผู้อื่นที่อยู่ในเหตุการณ์
๓. เป็นผู้ที่รู้บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง มีความละเอียด
รอบคอบ สามารถสังเกตลักษณะอาการต่างๆ ของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ
หรือผู้ป่วย สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว
๔. สามารถควบคุมสติได้ดี ไม่ตื่นเต้นตกใจในสถานการณ์ที่ประสบ
ให้การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บตามลำดับความรุนแรง
เพื่อป้องกันอันตรายจากภาวะคุกคามชีวิต และการบาดเจ็บซ้ำซ้อน
ที่อาจเกิดขึ้นได้
๕. มีความละเอียดรอบคอบ สามารถจดบันทึกรายละเอียดของผู้บาดเจ็บ
ข้อมูลสำคัญต่างๆ รวมทั้งสามารถติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ
ที่ต้องส่งต่อผู้ป่วย เช่น ระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยกู้ชีพ
นเรนทร หน่วยกู้ภัยขององค์กรต่างๆ หรือโรงพยาบาล
๖. รู้จักให้การดูแลลอบโยน ให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยหรือญาติ
เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำในการส่งต่อเพื่อการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

๗. รู้จักป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ โดยการสัมผัสกับเลือดหรือสารคัดหลั่งของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ สามารถเลือกใช้อุปกรณ์ป้องกันได้ ตามความเหมาะสม เช่น ถุงมือยาง ผ้าปิดปากหรือจุ่มกรวมทั้งการทำความสะอาดร่างกาย เช่น ล้างมือ ทำลายเชื้อโรคหลังจากให้การปฐมพยาบาล

หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาล

ในการปฐมพยาบาลหรือการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ มีหลักการดังต่อไปนี้

๑. สังเกตสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในสถานที่ที่มีผู้ได้รับบาดเจ็บ ไม่ควรให้มีคนมุงดู โดยพยายามกั้นบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ หากมีสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ หรือตึกถล่ม จะต้องรีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันที
๒. จัดท่าที่สบาย และเหมาะสมในการปฐมพยาบาลให้แก่ผู้ได้รับบาดเจ็บ และแจ้งให้ทราบว่า จะทำการช่วยเหลืออย่างไรบ้าง ให้กำลังใจ ด้วยคำพูดและการสัมผัส พร้อมทั้งซักถามอาการของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้สึก การมีสติ และการมีปฏิกิริยาโต้ตอบ โดยการใช้คำถามสั้นๆ และใช้เวลาเพียงเล็กน้อย
๓. ประเมินสภาพผู้ที่ได้รับบาดเจ็บว่าได้รับบาดเจ็บรุนแรงอย่างไร จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาพยาบาลเร่งด่วนมากน้อยหรือไม่ เพียงใด โดยสังเกตอาการจากบาดแผลต่างๆ ซีพจร และการหายใจ
๔. รีบให้การปฐมพยาบาลแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่มีภาวะคุกคามชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับทางเดินหายใจ การหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ถ้าพบว่าผู้บาดเจ็บหยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น

จะต้องทำการช่วยฟื้นคืนชีพทันที

๕. ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะเคลื่อนย้ายเพื่อส่งต่อในลักษณะใด เช่น การพยุง การอุ้ม การใช้เปลหาม เพื่อให้ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเกิดความปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดอันตรายซ้ำซ้อน และอยู่ในท่าที่สบายที่สุด
๖. การเจ็บป่วยบางอย่างจำเป็นต้องใช้การรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เมื่อทำการปฐมพยาบาลแล้วให้รีบส่งต่อเพื่อทำการรักษาทันที
๗. ในการนำผู้ที่ได้รับบาดเจ็บส่งต่อเพื่อรับการรักษา ควรมีการบันทึกรายงานเกี่ยวกับเหตุการณ์ สถานที่ อาการ การบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาลที่ได้ดำเนินการไปแล้ว เพื่ออำนวยความสะดวกแก่แพทย์ที่ทำการรักษาต่อไป

ยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ

ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการควรต้องมีการจัดเตรียมยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นไว้ เพื่อความสะดวกเมื่อต้องการใช้ ซึ่งผู้นำนันทนาการควรจัดเตรียมยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นดังนี้

๑. ยาใช้ภายใน หมายถึง ยาที่สามารถใช้รับประทานเข้าไปในร่างกาย อาทิ
 - ๑.๑ ยาแก้ปวดลดไข้ ได้แก่ ยาพาราเซตามอน ยาเม็ดแอสไพริน ยาเม็ดเอพิจี เป็นยาใช้แก้ปวด ลดไข้ แก้ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดข้ออักเสบ เป็นต้น
 - ๑.๒ ยาแก้ไอขับเสมหะ ได้แก่ ยาแก้ไอน้ำดำ ยาแก้ไอขับเสมหะ หรือยาแก้ไอชนิดน้ำเชื่อม ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

๑.๓ ยาแก้โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ ได้แก่ ยาธาตุน้ำแดง เหล้าสระระแห่น แก้วปุดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ช่วยให้เจริญอาหาร ยาเม็ดโซดาามินท์ เป็นยาลดกรด ในกระเพาะอาหาร ไตเซ็นโต เป็นยาแก้ท้องเสีย ท้องร่วง ยาเม็ดซัลฟาควานาดีน ยาเม็ดธาลิซัลฟาไรโอโซล รักษาอาการท้องเสีย หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูก ทิงเจอร์ฝิ่น การบูร รักษาอาการปวดท้อง ท้องร่วง

๑.๔ ยาแก้ท้องผูก ได้แก่ ยาระบายพาราฟิน น้ำมันละหุ่งหอมหวาน และยาระบายแมกนีเซีย ดีเกลือ เป็นยาแก้ท้องผูก ระบายท้อง

๑.๕ ยาแก้ไข้มาเลเรีย ได้แก่ ยาเม็ดคลอโรควิน และยาเม็ดควินินซัลเฟต เป็นยาป้องกันและรักษาไข้มาเลเรีย ยาประเภนี้ใช้ในกรณีที่มีการจัดกิจกรรมในพื้นที่ที่มีการระบาดของไข้มาเลเรีย ซึ่งหากจำเป็นต้องใช้ควรมีการปรึกษาแพทย์

๒. ยาใช้ภายนอก หมายถึง ยาที่ใช้เฉพาะนอกร่างกาย ไม่ใช้รับประทาน โดยมากมักจะใช้ฉลากสีแดงและเขียนว่า “ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน” กำกับไว้ด้วยเสมอ ตัวอย่างยาที่ใช้ภายนอกมีดังนี้

๒.๑ ยาสูดดมแก้วิงเวียน หรือทาแก้พิษ ได้แก่ ยาตมแอมโมเนียหอม เหล้าแอมโมเนียหอม ใช้แก้อาการวิงเวียน หน้ามืด หรือท้าวหนังเพื่อแก้พิษแมลงกัดต่อย หรือถูกพิษที่มีพิษ

๒.๒ ยาสูดดมแก้หวัด ได้แก่ น้ำมันยูคาลิปตัส ยาตมแก้หวัด บรรเทาอาการหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคอ

๒.๓ ยาทาแก้ปวดบวม ได้แก่ ขี้ผึ้งแก้ปวดบวม น้ำมันระกำ บรรเทาอาการปวดบวม และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือแก้แมลงกัดต่อย

๒.๔ ยารักษาแผล ได้แก่ ยารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ยาทิงเจอร์ไอโอดีน ใช้ทำความสะอาดแผล ป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าไปในแผล ยาเหลือง ใช้ใส่แผลเปื่อย แผลเรื้อรัง แผลสด แผลที่สกปรก ยาใส่แผลสด มีไซเมอโรซาล ใช้ทาแผลถลอก แผลสดที่ผิวหนัง ต่างทับทม มีสรรพคุณใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ละลายในน้ำสุกอุ่น ใช้ล้างแผลฆ่าเชื้อโรค

๓. เวชภัณฑ์ที่จำเป็น ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการรักษาพยาบาลเบื้องต้น เช่น ผ้าก๊อช พลาสเตอร์ มีด กรรไกร เข็มกลัด ผ้ายัด ผ้ายาง กระเป๋า น้ำร้อน กระเป๋าน้ำแข็ง ผ้าสามเหลี่ยม เป็นต้น

นอกจากจะมีการจัดเตรียมยาและเวชภัณฑ์ต่างๆ ไว้คอยอำนวยความสะดวกแล้ว ผู้นำนันทนาการจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บในสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องการการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนที่จะมีการส่งตัวเพื่อเข้ารับการรักษาพยาบาลต่อไป

สถานการณ์ที่ต้องการการปฐมพยาบาล

เมื่อเกิดอุบัติเหตุในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจะต้องมีไหวพริบปฏิภาณ และรู้จักการสังเกตสถานการณ์ โดยมีเงื่อนไขสถานการณ์ที่จะต้องให้การปฐมพยาบาลอย่างเร่งด่วน ดังต่อไปนี้

๑. การกู้ชีพหรือการฟื้นชีวิต

- ๑.๑ การหมดสติ เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องศึกษาสำหรับผู้นำนันทนาการ เพราะการหมดสติจะเป็นอันตรายต่อชีวิต ซึ่งแบ่งได้ ๒ พวก คือ การหมดสติพร้อมกับมีอาการหายใจลำบาก หรืออาจหยุดหายใจ และหมดสติ แต่ยังมีอาการหายใจ เป็นพวกที่มีอาการชัก ได้แก่ ลมบ้าหมู เกิดจากโลหิต เป็นพิษหรือโรค เช่น ฮิสทีเรีย พวกไม่มีอาการชัก ได้แก่ ช็อก เป็นลมเมาเหล้า เบาหวาน และเส้นโลหิตในสมองแตก



ลักษณะการหมดสติ มี ๒ ลักษณะ คือ อาการซีม มีนงง เขย่าตัวอาจตื่น จังหวะแล้วหลับ พูดได้บ้างแต่ฟังไม่ได้ศัพท์ และลักษณะอาการหมดความรู้สึกทุกอย่าง เป็นการหมดความรู้สึกแม้แต่เขย่าตัวก็ไม่ฟื้น การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหมดสติ ให้ดูว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ ถ้าหยุดหายใจช่วยฟื้นคืนชีพโดยการนวดหัวใจ ถ้าผู้ป่วยมีเลือดออก จับให้ผู้ป่วยนอนหงาย เอียงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดตกไปด้านหลังลำคอ ซึ่งอุดตันทางเดินหายใจ และป้องกันไม่ให้อาเจียนไหลเข้าสู่หลอดลม การจัดท่านอน ถ้าผู้ป่วยหน้าแดง จัดให้นอนศีรษะสูง ถ้าผู้ป่วยสีหน้าซีด จัดให้นอนราบเหยียดขาและแขนออก เพราะอาจมีกระดูกหักได้ หากต้องการเคลื่อนย้ายต้องระมัดระวัง ไม่ให้ตีมน้ำหรือรับประทานยาใดๆ ตรวจสอบบาดแผลโดยเฉพาะบริเวณศีรษะ หากมีอาการชักให้ใช้ผ้าม้วนใส่เข้าไประหว่างฟัน เพื่อป้องกันไม่ให้กัดลิ้นตัวเอง จากนั้นให้หาสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยหมดสติ และประวัติการเกิดอุบัติเหตุของผู้ป่วย เพื่อแจ้งให้แพทย์ที่ทำการรักษาทราบ

- ๑.๒ การเป่าปากช่วยหายใจและนวดหัวใจ ในกรณีที่ผู้ป่วยหมดสติในทันที คลำไม่พบชีพจรที่คอและไม่หายใจ ให้ทุบกลางหน้าอก ๑ - ๒ ครั้ง ถ้ายังไม่หายใจ และยังไม่คลำชีพจรไม่ได้ ให้เป่าปากช่วยหายใจ และนวดหัวใจ โดยวางสันมือลงบนกระดูกกลางอกเหนือลิ้นปี่ ๒ นิ้ว โน้มตัวให้ตั้งฉากกับมือทั้งสองที่กดหน้าอกเพื่อทอดน้ำหนักตัวลงบนแขน ๒ ข้างได้สะดวก (นับจำนวนที่กดทุกครั้ง หนึ่ง สอง สาม สี่ และห้า...) กดลงด้วยน้ำหนักที่ทำให้กระดูก



หน้าอกยุบลงประมาณ ๓ - ๕ เซนติเมตร ด้วยอัตรา ๘๐ ครั้ง/นาที เป่าลมเข้าปอดให้ถูกต้อง ๒ ครั้ง สลับกับการกดหน้าอก ๑๕ ครั้ง (กรณีผู้ช่วยชีวิต ๑ คน) ในกรณีที่มีผู้ช่วยชีวิต ๒ คน ผู้ช่วยชีวิตคนที่สองเป่าลมเข้าปอด ๑ ครั้ง หลังจากการกดหน้าอกทุกๆ ๕ ครั้ง โดยไม่ต้องหยุดการกดหน้าอก แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลต่อไป และในขณะที่นำส่งต้องเป่าปากและช่วยหายใจไปด้วย

- ๑.๓ การเป่าปากช่วยหายใจ ในกรณีที่หายใจไม่ออกหรือหยุดหายใจ จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย ใช้ของหนุนไหล่ให้สูงหรือใช้มือยกคอให้สูงขึ้น โดยให้ศีรษะตกหงายไปข้างหลัง เปิดช่องปากออก เช็ดน้ำมูก น้ำลาย และล้างเอาสิ่งอุดตันในปากออก ผู้ที่ทำการช่วยเหลือหายใจเข้าให้เต็มปอดของตน และประกบปากลงไปบนปากของผู้หยุดหายใจจนสนิท บีบจมูกผู้ป่วยให้แน่น เป่าลมเข้าไปในปากของผู้ป่วยให้เต็มทีสังเกตดูที่หน้าอกจะมีการขยายขึ้นตามจังหวะของการเป่า ผู้ที่ทำการช่วยเหลือทำซ้ำประมาณนาทีละ ๑๒ ครั้ง



๒. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีบาดแผล

การเกิดบาดแผล หมายถึง รอยฉีกขาดของผิวหนัง หรือเนื้อเยื่อส่วนที่ลึกกว่าชั้นของผิวหนังถูกทำลาย ทำให้แยกออกจากกัน โดยสาเหตุใดก็ตามทำให้เนื้อเยื่อได้รับอันตราย การเกิดบาดแผลจะมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- ๒.๑ บาดแผลปิดหรือแผลฟกช้ำ คือบาดแผลที่ไม่มีการฉีกขาดของผิวหนัง อาจเกิดจากการกระแทก ทำให้มีเลือดคั่งใต้ผิวหนัง มีรอยฟกช้ำ อาจเกิดการบวมแดงภายใน

๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง หลังจากการได้รับบาดเจ็บ อวัยวะส่วนที่บวม จะมีเลือดคั่งอยู่ภายใน และจะเป็นรอยแผลซ้ำซึ่งเกิดจาก เส้นเลือดที่แตกออกอยู่รอบๆ เนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง ซึ่งจะเห็น เป็นสีแดงคล้ำ การปฐมพยาบาลทำได้โดยให้บริเวณ ที่ได้รับบาดเจ็บลอยอยู่นิ่งๆ ประคบด้วยความเย็นทันที เพื่อลดอาการบวมและการเจ็บปวด แล้วใช้ผ้าพันแผลไว้ หลังจาก ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมงแล้ว หากมีรอยซ้ำเขียวให้ใช้วิธี ประคบร้อน เพื่อให้ยุบบวม และลดอาการปวด

๒.๒ บาดแผลเปิด คือ บาดแผลที่มีรอยแยกของผิวหนัง สามารถ มองเห็นชัดเจน เกิดจากถูกของมีคม หรือวัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใด ที่ทำให้ผิวหนังฉีกขาด ซึ่งแผลเปิดมีลักษณะดังนี้



๒.๒.๑ แผลถลอก เป็นบาดแผลที่เกิดกับผิวหนังชั้นตื้น เกิดจากการฉีกขาดของหนังกำพวด อาจมีน้ำเหลือง หรือเลือดซึมออกมาภายหลัง ๒๔ ชั่วโมง หากไม่มีการติดเชื้อ แผลจะแห้งเป็นสะเก็ดสีน้ำตาล หากมีการติดเชื้อ หรืออักเสบจะมีหนองเป็นสีเหลืองติดอยู่ สาเหตุเกิดจากการเสียดสีระหว่างผิวหนังกับของแข็ง หรือเกิดจากการขีดข่วนจากของแข็งหรือของแหลมคม เช่น กิ่งไม้ ก้อนหิน เป็นต้น การปฐมพยาบาลควรล้างแผลและทำความสะอาดรอบบริเวณแผลด้วยแอลกอฮอล์ หากแผลสกปรกมากควรล้างแผลด้วยน้ำหรือสบู่ให้สะอาด ใช้ ผ้าที่สะอาดหรือผ้าที่ผ่านการฆ่าเชื้อ แล้วซับให้แห้ง ทาแผลด้วยยาฆ่าเชื้อโรคอ่อนๆ เช่น โพวิโดนไอโอดีน (เบตาดีน) ไม่ต้องปิดแผล

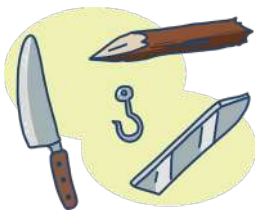
๒.๒.๒ บาดแผลตัด เป็นบาดแผลที่เกิดจากของมีคม ทำให้มีการฉีกขาดของผิวหนัง ขอบแผลจะเป็นแนวเรียบ ขิดกัน ถ้าแผลยาวลึกจะทำให้มีเลือดออกมาก ปากแผลจะกว้างขึ้น จึงทำให้เสียเลือดมาก การปฐมพยาบาลควรทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำ และสบู่ให้สะอาด เช็ดรอบบริเวณแผลด้วยแอลกอฮอล์ ใส่แผลด้วยยาฆ่าเชื้อโรค ปิดบาดแผลด้วยผ้าก๊อซที่สะอาด และไม่ให้อากาศ แล่น้ำ หากแผลยาวลึกมากควรทำการห้ามเลือด แล้วนำส่งโรงพยาบาล เพื่อทำการเย็บแผลต่อไป



๒.๒.๓ บาดแผลฉีกขาด เป็นบาดแผลที่มีผิวหนังขาด ขอบแผลไม่เรียบ แผลอาจจะลึกจากผิวหนังลงไป ทำให้กล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อเกี่ยวพันฉีกขาด สาเหตุอาจเกิดจากการถูกของกระแทกหรือกระชาก เช่น ปลาฉลามกัด หรือคมเลื่อย การปฐมพยาบาลให้ทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำหรือสบู่ เพื่อชำระสิ่งแปลกปลอมออกจากบาดแผลให้สะอาด หากแผลฉีกขาดไม่มากให้ใช้ผ้าพันแผลให้ขอบแผลติดกัน กรณีที่แผลฉีกขาดมากให้ทำการห้ามเลือด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

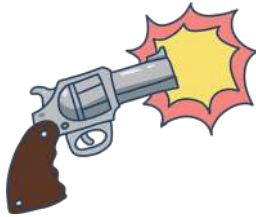


๒.๒.๔ บาดแผลถูกแทง เป็นบาดแผลที่มีการฉีกขาดของผิวหนังเป็นรูลึกลงไป ทำให้อวัยวะภายในได้รับอันตราย มักเป็นบาดแผลที่มีความลึกมากกว่าความยาว รูปร่างของแผลมักเป็นลักษณะเดียวกับสิ่งที่ถูกแทง เช่น มีด ไม้ เบ็ด หรือเหล็ก



การปฐมพยาบาล หากมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ห้ามดึงออก เพราะเลือดจะไหลมากขึ้น ให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์นำสิ่งที่ปักคาอยู่ออก เพราะบางกรณีอาจต้องใช้การฉีดยาชาเพื่อลดอาการเจ็บปวด หากไม่มีสิ่งใดปักคาแผลอยู่ และแผลมีขนาดเล็กให้ทำการห้ามเลือด ล้างแผล และใส่ยาฆ่าเชื้อโรค และแนะนำให้ฉีดยาป้องกันบาดทะยัก

๒.๒.๕ บาดแผลถูกยิง บาดแผลชนิดนี้มีลักษณะเป็นรูลึกเข้าไปในร่างกายเช่นเดียวกับบาดแผลถูกแทง แต่จะมีลักษณะเห็นเป็นรอยทางกระสุนปืนเข้าและออก หรือกระสุนอาจฝังใน บาดแผลที่ถูกกระสุนปืน รูกะสุนปืนเข้าจะเล็กกว่ารูกะสุนปืนออก การปฐมพยาบาลให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ ให้ร่างกายอบอุ่นแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล งดอาหารและน้ำทางปาก ไม่ควรให้ยากระตุ้นใดๆ หรือดื่มสุรา เพราะจะทำให้เลือดออกมากขึ้น ใช้ผ้าสะอาดปิดปากแผล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล



๒.๒.๖ บาดแผลที่มีการแตกหักของกระดูก กระดูกทำหน้าที่เป็นโครงสร้างที่สำคัญของร่างกาย เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ การได้รับบาดเจ็บของกระดูกอาจมีสาเหตุมาจากถูกแรงกระแทกจากการทำกิจกรรมต่างๆ การที่กล้ามเนื้อหดตัวหรือถูกกระดูกอย่างแรง หรือเกิดจากโรคของกระดูก เช่น โรคเนื้องอกของกระดูก โรคโพรงงมูกอักเสบ



โรคกระดูกพรุนด้วยพยาธิ เป็นสาเหตุให้กระดูกแตกหักได้ง่าย การปฐมพยาบาลควรทำการตรวจสอบสภาพของผู้ป่วยว่ามีกระดูกหักบริเวณใด ทำการช่วยเหลือโดยให้ผู้ป่วยอยู่นิ่งที่สุด และทำการใส่เฝือกชั่วคราว อย่าพยายามเปลี่ยนท่าหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น ในรายที่ผู้ป่วยไม่มีสติควรตรวจดูการหายใจว่ามีการหายใจสะดวก มีการติดขัด หรือมีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจหรือไม่ เช่น เสมหะ เลือด ให้ใช้ผ้าพันนิ้วแล้วล้วงสิ่งกีดขวางออก ดึงคางให้หน้าแหงน หรือจัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคง ทำการห้ามเลือด ในกรณีที่บาดแผลมีกระดูกทิ่มแทงออกมา ให้ใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณแผลที่มีเลือดออก ใช้ผ้ายึดพันให้แน่นเป็นการห้ามเลือด ห้ามดึงหรือดันกระดูกเข้าที่เพราะอาจเกิดอันตรายได้ และทำการใส่เฝือกชั่วคราว หากไม่มีอุปกรณ์ให้หาวัสดุใกล้เคียงบริเวณที่เกิดเหตุ เช่น ไม้ กระจดาชแข็ง หรือกระจดาชหนังสือพิมพ์ โดยก่อนการเข้าเฝือกให้ใช้ผ้าสะอาดพันบริเวณส่วนที่หักให้หนาพอสมควร แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยความระมัดระวัง รีบนำส่งโรงพยาบาล

๒.๒.๗ บาดแผลที่เกิดจากไฟไหม้ ภูคน้ำร้อน เป็นอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการสูญเสีย เกิดการพิการ และทุพพลภาพได้ การให้การปฐมพยาบาลอย่างทันท่วงที จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยชีวิต ลดภาวะแทรกซ้อนหรือความรุนแรงลงได้ สาเหตุของบาดแผลไหม้ เช่น เกิดจากความร้อนทั่วไป ได้แก่ ความร้อน



จากของเหลว ของแข็ง หรือแก๊สที่กำลังลุกไหม้ เกิดจากสารเคมี ได้แก่ กรด ต่าง ที่มีความเข้มข้นสูง เกิดจากกระแสไฟฟ้า ได้แก่ กระแสไฟฟ้า ตามธรรมชาติ และกระแสไฟฟ้าผลิต หรือเกิดจากรังสีต่างๆ เช่น รังสีอัลตราไวโอเล็ต การพิจารณาอันตรายของบาดแผลไหม้จะประเมินจากความลึกของบาดแผลเป็นระดับ ซึ่งแบ่งไว้ ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับที่ ๑ คือ ผิวหนังถูกทำลายในชั้นของหนังกำพร้าเท่าเดิม ผิวหนังจะแดง และปวดแสบปวดร้อน เช่น การถูกแดดเผา วิธีการปฐมพยาบาล ให้จุ่มบริเวณที่ไหม้ลงในน้ำเย็นจัด และประคบด้วยความเย็น ไม่ควรทาน้ำมัน

ระดับที่ ๒ คือ การที่ผิวหนังในชั้นหนังกำพร้าถึงชั้นหนังแท้ถูกทำลาย ผิวหนังจะพองปวดแสบปวดร้อน และเจ็บปวดมาก วิธีการปฐมพยาบาล ให้จุ่มบริเวณที่ไหม้ลงในน้ำเย็นหรือใช้ผ้าหลายๆ ชั้น ชุบน้ำเย็นปิดแผล พยายามอย่าให้ผิวที่พุพองแตก นำตัวผู้ป่วยส่งให้แพทย์รักษา อย่าเจาะผิวหนังหรือขลิบส่วนที่พุพองออก เพราะอาจเกิดการติดเชื้อได้

ระดับที่ ๓ คือ การที่ผิวหนังถูกทำลาย ลึกลงไปในชั้นของไขมัน กล้ามเนื้อ และกระดูก วิธีการปฐมพยาบาล ให้คลุมบาดแผลด้วยผ้าสะอาดที่ปราศจากเชื้อโรค และรีบนำตัวผู้ป่วยส่งให้แพทย์

รักษา อายารักษาด้วยวิธีการพื้นฐาน เพราะอาจเกิด
ภาวะแทรกซ้อนได้

๒.๓ การห้ามเลือด หมายถึง การทำให้เลือดที่ไหลหยุดทันทีทันใด การห้ามเลือดโดยทั่วไปจะกระทำได้ในรายที่ได้รับบาดเจ็บ ซึ่งมีการตกเลือดภายนอกเป็นส่วนใหญ่ และอาจทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับตำแหน่งหรือการตกเลือดนั้นมีมากหรือน้อยเพียงใด ในการห้ามเลือดแต่ละครั้งอาจใช้วิธีการหลายอย่างเพื่อให้การห้ามเลือดประสบผลสำเร็จ ในการห้ามเลือด ผู้ให้การปฐมพยาบาลต้องระมัดระวังการติดเชื้อจากผู้บาดเจ็บด้วยการสวมถุงมือยางหรือการใช้วัสดุใกล้ตัว เช่น ถุงพลาสติก สวมก่อนให้การปฐมพยาบาล การห้ามเลือดมีหลายวิธี ดังนี้



๒.๓.๑ การห้ามเลือดโดยวิธีกดบาดแผล ใช้ฝ่ามือ หรือนิ้วมือ กดลงบนบาดแผล หรือตรงบริเวณที่มีเลือดออก และให้ยกบริเวณบาดแผลให้สูง เพื่อให้เลือดไหลสู่บริเวณแผลได้ช้าลง หากแผลกว้างให้ใช้ผ้าสะอาด พับวางบนบาดแผลแล้วจึงกด อย่ากดแรงเกินไป เพราะจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดไม่เป็นไปตามปกติ และหากเลือดยังไม่หยุดซึมออกมา ให้ใช้ผ้าปิดทับลงไปอีก ไม่ควรนำผ้าออก เพราะจะมีผลกระทบต่อการแข็งตัวของเลือด ควรใช้ผ้าสะอาดพันทับแล้วผูกไว้ ข้อควรระวังอย่าผูกแน่นจนเกินไป ในรายที่มีกระดูกหักร่วมด้วยต้องทำให้ส่วนนั้นอยู่นิ่งมากที่สุด

๒.๓.๒ การห้ามเลือดโดยวิธีกดเส้นเลือดแดงเหนือบาดแผล ในกรณีที่มีการตกเลือดมีความรุนแรงจนกระทั่งใช้วิธีกดบาดแผลไม่ได้ผล ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องใช้สันมือหรือนิ้วมือกดลงไปบนเส้นเลือดแดงที่มาหล่อเลี้ยงบริเวณบาดแผลที่มีเลือดออก และต้องกดลงไปให้ยันกับกระดูกที่รองรับ จากนั้นให้สังเกตการไหลของเลือด หากได้ผลเลือดจะไหลออกข้างล่าง



๒.๓.๓ การห้ามเลือดโดยวิธีใช้สายรัด การห้ามเลือดด้วยวิธีนี้จะถูกนำมาใช้เป็นวิธีสุดท้าย เมื่อทำการห้ามเลือดด้วยวิธีอื่นๆ ไม่ได้ผล เป็นการใช้สายรัดเพื่อไม่ให้เลือดไหลไปสู่บริเวณบาดแผลให้ได้ดีในบริเวณบาดแผลที่แขนหรือขา สายรัดอาจเป็นเชือก ผ้าเช็ดหน้า ผ้าพันคอ เน็กไท สายยาง เชือกป่าน ปอ หรือเถาวัลย์ การห้ามเลือด โดยวิธีใช้สายรัดต้องมีความระมัดระวัง ควรมีความชำนาญในการรัดบาดแผล และผูกให้แน่น หรือใช้วิธีการขันชะเนาะ โดยการใช้ชายทั้งสองของสายรัดพันเหนือบาดแผลเป็นเกลียว ๒ - ๓ รอบ แล้ววางไม้เล็กๆ หรือปากกาไว้ด้านบนของสายรัด ผูกชายของสายรัดไว้เหนือเศษไม้ หรือปากกานั้น ซึ่งการทำเช่นนี้เป็นการกดเส้นเลือดแดงใหญ่ที่มาเลี้ยงบริเวณแผล ข้อควรคำนึงในการใช้สายรัดคือ อย่าใช้สายรัดรัดลงบนบริเวณผิวหนังโดยตรง ควรใช้ผ้าหรือสำลีหุ้มพันรอบแขนหรือขา ก่อน และไม่ควรรัดทิ้งไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมง เพราะจะ

ทำให้เกิดบาดเจ็บหรืออาจทำให้เนื้อส่วนนั้นตายได้ เมื่อรัดครบ ๒ ชั่วโมงแล้ว ควรคลายสายรัดออกสักระยะหนึ่ง เพื่อให้เลือดไหลผ่านไปเลี้ยงอวัยวะส่วนล่างได้บ้าง อย่ารัดแน่นหรือหลวมเกินไป เพราะการรัดหลวมไม่สามารถช่วยห้ามเลือดได้ และหากรัดแน่นจนเกินไปจะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนนั้นไม่ได้ และรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

๒.๔ แผลที่เกิดจากแมลง สัตว์มีพิษ หรือพืชที่มีพิษ สมควร โพธิ์ทอง (๒๕๕๔). กล่าวไว้ว่า ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการบางครั้งอาจจะมีกิจกรรมทางน้ำหรือทางทะเล สมาชิกอาจมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับอุบัติเหตุต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะการได้รับอุบัติเหตุจากสัตว์ หรือพืชที่มีอันตราย



๒.๔.๑ การได้รับอุบัติเหตุจากปลาฉลาม หรือสัตว์ร้ายกัด การได้รับอันตรายจากปลาที่มีขนาดใหญ่และดุร้าย หรือสัตว์ร้าย พบว่า ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต เนื่องจากการเสียเลือดมาก อวัยวะที่มักได้รับบาดเจ็บ คือบริเวณต้นขาหรือแขน เนื่องจากผู้ได้รับบาดเจ็บ จะใช้อวัยวะปกป้องเพื่อป้องกันตนเอง หากมีผู้ที่อยู่ใกล้ ต้องรีบนำผู้ได้รับบาดเจ็บเข้าฝั่งและนำขึ้นจากน้ำ ทำการปฐมพยาบาลโดยการกดห้ามเลือด ในจุดที่สำคัญ โดยจัดให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น อย่างระมัดระวัง พันแผลเพื่อห้ามเลือดไว้ โดยใช้สายรัด แล้วจึงเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยความระมัดระวัง เพื่อนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

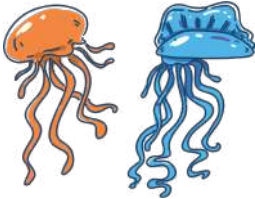


๒.๔.๒ การได้รับอุบัติเหตุจากสัตว์น้ำที่มีพิษ เช่น เขี้ยวปลา เขี้ยวสัตว์น้ำ ผิวหนังของสัตว์บางชนิด เช่น ปลาแมงปลาผีเสื้อ ปลาหิน หอยกรวย เม่นทะเล ปลาดาวใหญ่ หมึกสีน้ำเงิน ปลากระเบนชายธง ปะการังไฟ เปลือกหอยชนิดต่างๆ เป็นต้น สัตว์ต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เกิดบาดแผล และได้รับสารพิษ เมื่อมีการสัมผัสหรือจับต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดความเจ็บปวด และอาจเป็นอันตราย มีการช็อกได้ ถ้ามีความรุนแรงมาก การปฐมพยาบาลต้องรู้สาเหตุที่เกิดจากสัตว์ชนิดใด รวมทั้งต้องสังเกตลักษณะอาการของบาดแผล ที่ถูกพิษของสัตว์ทะเล จะมีลักษณะอาการผิวน้ำไหม้ หรือเกิดอาการกระตุกรอบๆ บาดแผล เกิดความเจ็บปวด บริเวณที่ถูกกัดต่อย ปรากฏเหล็กใน หรือพิษของสัตว์ ในบาดแผล ผิวน้ำเปลี่ยนสี อาจเป็นสีขาว น้ำเงิน หรือสีแดง มีอาการบวมตามแขนขา ผู้ป่วยมีเหงื่อออก ระบบหายใจล้มเหลว อาจถึงขั้นเป็นอัมพาตได้ การปฐมพยาบาลสำหรับบาดแผลเล็กน้อย ให้ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาด กำจัดสัตว์ที่เป็นอันตราย ออกจากบริเวณนั้น จุ่มบาดแผลในน้ำอุ่น หรือใช้น้ำอุ่น ล้างแผล ผู้ที่ได้รับบาดแผลจากพิษของปลาหิน หอยรูปรกรวย หมึกสีน้ำเงิน ให้รัดแผลด้วยผ้าพันแผล ให้แน่นทันทีที่ถูกพิษสัตว์ สังเกตการหายใจของผู้ป่วย ถ้าไม่หายใจ ต้องให้การช่วยเหลือโดยการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ หรือจัดเตรียมถังออกซิเจนไว้ เพื่อช่วยหายใจ แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

๒.๔.๓ การได้รับบาดเจ็บจากปลิง จะทำให้ผู้ป่วยเสียเลือดมาก บาดแผลจะมีลักษณะเป็นรูปตัว “Y” ปากของปลิง จะแทงลึกเข้าไปในผิวหนัง แล้วจะดูดเลือด และหลั่งสารที่ทำให้เลือดไม่แข็งตัว การปฐมพยาบาล ให้แกะตัวปลิงออกโดยใช้ยาสูบ หรือเกลือแฉะที่ตัวปลิง จะทำให้แกะปลิงออกได้ง่ายขึ้น ล้างบาดแผล ด้วยน้ำสบู่ ถ้าเลือดไม่หยุดไหลให้ทำการห้ามเลือด



๒.๔.๔ การได้รับบาดเจ็บจากแมงกะพรุน แมงกะพรุน ในท้องทะเลมีหลายชนิด บางชนิดมีเหล็กในหรือสารพิษ ทำให้ผู้ประสบเหตุเกิดความเจ็บปวดอย่างรุนแรง เช่น แมงกะพรุนไฟ แมงกะพรุนโปรตุเกส ซึ่งจะมี เส้นใยคล้ายหนวดอยู่ที่ตัว ลักษณะอาการของผู้ป่วย บริเวณร่างกายที่ถูกพิษอาจจะคล้ายกับมีรอยขีด ผิวหนังจะเป็นผื่นแดงนูนขึ้นมา ร่องรอยของพิษ จะเป็นแนวคล้ายรอยถูกตี อาจจะมีเหล็กใน ติดอยู่ใต้ผิวหนัง มีอาการเจ็บปวดมาก ในบางราย อาจมีอาการรุนแรง ทำให้ระบบการหายใจและหัวใจ หยุดการทำงาน มีอาการเจ็บปวดในทรวงอก ช่องท้องหรือบริเวณหลัง อาจมีอาการอาเจียน การปฐมพยาบาลให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดบริเวณผิวหนัง ที่ถูกพิษของสัตว์ทะเล รัดด้วยผ้าพันแผลให้แน่น ถ้าเป็นไปได้ให้รัดระหว่างบริเวณที่ถูกพิษกับหัวใจ ในผู้ป่วยที่การหายใจหยุดทำงาน ให้ช่วยเหลือด้วยการ เป่าปากช่วยหายใจ หรือใช้เครื่องช่วยหายใจ ในผู้ป่วยที่ หัวใจหยุดทำงานให้ใช้วิธีกระตุ้นหัวใจโดยการนวดหัวใจ



และเป่าปากช่วยหายใจ จากนั้นให้รับนำผู้ป่วย
ส่งโรงพยาบาลระมัดระวังการเกิดอาการช็อกของผู้ป่วย



๒.๔.๕ การได้รับอันตรายจากงูกัด ไม่ว่าจะเป็งูชนิดใดก็ตาม
การรักษาต้องให้ความสำคัญ อาการและลักษณะ
ของผู้ป่วยที่ถูกงูพิษกัดจะปรากฏรอยเขียวช้ำของงู
๒ จุดอย่างชัดเจน รอยแผลมีสีแดงเข้ม และมีอาการบวม
ซีมเซา คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกตามตัว
หรือเริ่มมีอาการช็อก การหายใจล้มเหลว หากเป็น
งูที่ไม่มีพิษจะปรากฏรอยถาก หรือรอยถลอก
ที่เป็นรอยฟันของงูที่กัดเท่านั้น การปฐมพยาบาล
หากไม่สามารถนำงูที่กัดไปได้ ให้สังเกตจดจำ
รายละเอียดชนิดของงู เพื่อแจ้งกับแพทย์ประกอบ
การพิจารณาการให้ยาแก้พิษงูโดยเฉพาะ
การรัดด้วยผ้า เชือก หรือสายยาง บริเวณเหนือแผล
ที่ถูกงูกัดระหว่างหัวใจกับรอยที่ถูกกัด และให้อยู่
เหนือบาดแผลประมาณ ๕ - ๑๐ เซนติเมตร รัดให้
มีความแน่นพอดี จะคลายสายรัด เมื่อถึงมือแพทย์แล้ว
(ไม่ควรรัดเกิน ๑ ชั่วโมง เพราะผู้ป่วยอาจเกิดอาการ
แทรกซ้อนจากการใช้สายรัดได้) ให้ส่วนที่ถูกกัด
อยู่ต่ำกว่าระดับหัวใจ ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหว
น้อยที่สุด เพื่อป้องกันการกระจายตัวของพิษงู
ไปทั่วร่างกาย ห้ามดื่มสุราโดยเด็ดขาด หากมีอาการ
ปวดมากให้ใช้ยาระงับปวด ในกรณีที่ผู้ป่วยหายใจ
ไม่สะดวกให้ช่วยเหลือโดยวิธีการเป่าปากเป็นระยะ
จนกว่าจะถึงมือแพทย์



๒.๔.๖ การได้รับอันตรายจากแมลงกัดต่อย แมลงชนิดต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่ ผึ้ง แตน ต่อ เป็นแมลงจำพวกที่มีเหล็กในฝังอยู่ เมื่อต่อยแล้ว จะปล่อยเหล็กในออกมาฝังในเนื้อผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ หากถูกต่อยหลายแห่งอาจทำให้ช็อกหมดสติ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ อาการของพิษที่เกิดจากแมลงต่อยจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวนแมลงที่ต่อยบริเวณที่ถูกต่อย และภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายของผู้ที่ถูกต่อย โดยอาการเบื้องต้นจะมีอาการปวดบวม ถ้าถูกต่อยมากและแพ้ อาจมีอาการแน่นหน้าอกและหายใจไม่ออก การปฐมพยาบาลให้รีบนำเหล็กในออกโดยใช้สกอตช์เทปปิดบริเวณที่ถูกต่อยแล้วดึงออก หรือใช้วัสดุใกล้เคียง เช่น วัสดุถูกฉีก หรือรูของหัวปากกา กดบริเวณที่มีเหล็กในให้หลุดออก ประคบด้วยความเย็น เพื่อระงับอาการปวด หากมีอาการปวดมากควรให้ยาแก้ปวด ใช้สารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ น้ำปูนใส หรือแอมโมเนีย ชุบสำลีเช็ดทาแผล และปิดแผลไว้ เพื่อลดพิษของสัตว์จำพวกนี้ ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด ในผู้ป่วยที่เป็นมาก อาจใช้ครีมสเตียรอยด์ทาเพื่อลดอาการบวมแดง และให้ยาแก้แพ้ หากมีอาการมากกว่านี้ให้รีบพบแพทย์ ในกรณีที่ถูกแมลงกัดต่อย จำพวกแมลงป่อง ตะขาบ ผู้ป่วยที่ได้รับอันตรายจากการกัดต่อยจะมีอาการปวดบวม และมีความรุนแรงเช่นเดียวกับแมลงดังกล่าวข้างต้น การปฐมพยาบาลควรระงับอาการปวดโดยการให้

ยาแก้ปวดหรือยาแก้แพ้ หากมีอาการมากให้นำส่งโรงพยาบาล



๒.๔.๗ การได้รับอันตรายจากพืชมีพิษ เช่น พืชน้ำจ้ำพวกสาหร่าย เห็ด หรือวัชพืชบางชนิด เมื่อสัมผัสถูกร่างกายแล้ว อาจมีอาการคัน เช่น ต้นตำแย หمامุ่ม ยางของใบไม้บางชนิด เช่น สวาน้อยประแป้ง หากถูกผิวหนังจะเกิดอาการคัน แสบร้อนได้ การปฐมพยาบาลให้ ล้างบริเวณที่สัมผัส หรือได้รับอันตรายจากพืชที่มีพิษด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ เช็ดผิวให้แห้งแล้วทาด้วยคารามาายโลชั่น หากมีอาการแพ้มากอาจให้รับประทานยาแก้แพ้

๓. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลม

การเป็นลม เป็นสภาวะที่สมองขาดออกซิเจนชั่วคราว เป็นเหตุให้ผู้ป่วยหมดสติไปชั่วคราว แล้วจะกลับมารู้สึกตัวภายใน ๒ - ๓ นาที สาเหตุของการเป็นลมนั้นมีหลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ โดยเร็วจากท่านั่งหรือนอนเป็นเวลานานๆ แล้วลุกขึ้นยืนทันที การยืนนิ่งๆ ท่าเดียวเป็นเวลานาน หรือร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป การสูญเสียโลหิต และน้ำจำนวนมาก สมองได้รับการกระทบกระเทือน ระบบน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างผิดปกติ ภาวะโลหิตจาง เป็นต้น อาการของการเป็นลมโดยทั่วไป ผู้ป่วยจะรู้สึกมีอาการผิดปกติล่วงหน้า มักมีอาการซีม เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ทานอนมากผิดปกติ หน้ามืด ตาพล่า ใจหวิว หน้ำซีด ปลายมือปลายเท้าซีด อาจมีอาการมือชาและหมดแรง เหงื่อออก ชีพจรเบา หายใจช้า หรือหายใจลึกและเร็วผิดปกติ หมดความรู้สึก การเป็นลมอย่างเดียวโดยไม่มีอาการอื่นแทรกนั้นเป็นเรื่อง

ที่ไม่น่าวิตก แต่หากเป็นลมบ่อยๆ หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรึกษาแพทย์ ดังนั้นการเป็นลมหมดสติไปชั่วคราวเป็นสิ่งที่ไม่น่าวิตกกังวล แต่หากหมดสติไปนาน แต่ยังหายใจได้ดี รู้สึกตัวภายใน ๒ – ๓ นาที การหายใจไม่สม่ำเสมอ หรือหายใจเข้าผิดปกติ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที และระหว่างนำส่งโรงพยาบาลควรจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนกึ่งคว่ำ เพื่อป้องกันไม่ให้ทางเดินหายใจอุดตัน

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลม ทำได้โดยการให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนหงายทันที จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนยกขาสูงกว่าระดับลำตัว และศีรษะ หากผู้ป่วยนั่งให้จัดท่าผู้ป่วยนั่งก้มศีรษะต่ำลงระหว่างเข่าทั้งสองข้าง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และวางไว้บนหน้าผาก ให้ผู้ป่วยนอนพักในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สังเกตอาการของผู้ป่วย การเป็นลมโดยทั่วไปร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้เองตามธรรมชาติ แต่ถ้าผู้ป่วยหมดสติอยู่นานและมีอาการหยุดหายใจต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการบางครั้ง ผู้นำนันทนาการ และสมาชิกมีความจำเป็นต้องปฏิบัติกิจกรรมอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความปลอดภัย และความสนุกสนาน ผู้นำนันทนาการ ควรทราบถึงวิธีการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดภาวะการเป็นลมแดดขึ้น ซึ่งการเป็นลมแดด มีสาเหตุเกิดจากสภาพร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงกว่าร่างกาย เช่น การทำงานอยู่กลางแจ้งในที่แดดจัดเป็นเวลานานๆ โดยไม่มีการชดเชยน้ำหรือเกลือแร่ที่มีการสูญเสีย ทำให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมการระบายความร้อนออกได้ อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้น ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่สามารถควบคุมได้ อาการของผู้ที่เป็นลมแดด

จะมีอาการกระหายน้ำ ปวดศีรษะ มึนงง วิงเวียน คลื่นไส้ หายใจเร็ว ผิวหนังแห้ง ซีพจรเต้นเร็ว ความดันเลือดต่ำ ไม่สามารถควบคุม การเคลื่อนไหวได้ อาเจียน หมดสติ หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาล ในทันทีอาจได้รับอันตรายถึงชีวิต การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมแดด ทำได้โดยการริบนำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก ให้ผู้ป่วยนอนราบยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อช่วย ในการไหลเวียนของเลือดที่สมอง คลายเสื้อผ้าให้หลวม ให้ผู้ป่วย ดมแอมโมเนียหอม เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น วางกระเป๋าน้ำแข็ง ไว้บนศีรษะ หากผู้ป่วยรู้สึกตัวดีให้ดื่มน้ำเย็น และหากอาการไม่ดีขึ้น อ่อนเพลียหรือหมดสติ ให้ริบนำส่งโรงพยาบาล

๔. การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำหรือตกน้ำ

การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำหรือตกน้ำ ให้ริบนำผู้จมน้ำขึ้นจากน้ำ โดยเร็วที่สุด หากผู้ป่วยยังมีสติและหายใจได้ดี จัดให้ผู้ป่วย นอนราบกับพื้น เช็ดตัวให้แห้ง ให้ความอบอุ่น ถ้าหากผู้ป่วย ยังรู้สึกตัวแต่มีอาการไอและอาเจียน จัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคงคว่ำ เพื่อให้อาเจียนและเสมหะไหลออกได้ง่าย ในกรณีที่ผู้ป่วยหมดสติ ให้คลำซีพจรที่คอ ในกรณีที่คลำได้แต่หายใจลำบาก ให้จับพาดคอก หรือโต๊ะให้ศีรษะห้อยลง และตบหลังให้อาเจียนเพื่อให้ น้ำออก และริบทำการช่วยให้หายใจโดยวิธีการเป่าปาก ในกรณีที่คลำซีพจร ที่คอไม่พบ และหยุดหายใจ ให้ช่วยคืนชีพโดยการเป่าลมเข้าปาก และนวดหัวใจ หลังจากนั้นให้ริบนำส่งโรงพยาบาล และในขณะ นำส่งต้องเป่าปาก และช่วยหายใจไปด้วย

๕. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นตะคริว

ตะคริวเป็นอาการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ มีอาการเจ็บปวด และเกร็งเวลาขยับ หรือเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจับกล้ามเนื้อบริเวณ

ที่เป็นตะคริวจะรู้สึกแข็งเกร็ง สาเหตุของการเกิดตะคริว อาจเกิดจากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ร่างกายขาดน้ำ หรือเกลือแร่ บางชนิด เช่น แคลเซียม สภาพอากาศที่หนาวเย็น หรือมีการใช้กล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป หากเกิดอาการ ตะคริวขณะว่ายน้ำ ควรใช้วิธีการลอยตัวหงาย หรือใช้ท่าว่ายน้ำกบ แล้วพุงตัวเข้าหาฝั่ง และพยายามขอความช่วยเหลือ หากเกิด ตะคริวขณะเดินหรือวิ่ง ให้ผู้ป่วยหยุดกิจกรรม และนั่งหรือนอน ในท่าผ่อนคลาย การปฐมพยาบาล ผู้ที่เป็นตะคริว ให้พยายาม ยืดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริว และนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ บริเวณที่เป็นตะคริว เช่น เป็นตะคริวบริเวณขาอ่อน ให้เหยียดขา ข้างที่เป็นตะคริวแล้วให้ยกขาให้สูงขึ้น นวดบริเวณที่เป็นตะคริว ด้วยน้ำมันนวดที่ให้ความอบอุ่นกับกล้ามเนื้อ หากเป็นตะคริวบริเวณ ขาส่วนกลาง ให้เหยียดขาออกไปแล้วดิงปลายนิ้วเท้า และยกสูง ขึ้นมาทางหน้าแข้ง แล้วนวดบริเวณที่เป็นตะคริว หรือหากเป็น ตะคริวบริเวณหน้าท้อง ให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น คลายเสื้อผ้าให้หลวม นวดบริเวณท้องส่วนบนด้วยน้ำมันที่ให้ความอบอุ่นกับกล้ามเนื้อ

๖. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกไฟฟ้าดูด

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกไฟฟ้าดูด ให้ผู้ที่ทำการช่วยเหลือ รีบปิดสวิตซ์ไฟทันทีถ้าทำได้ หากไม่สามารถปิดสวิตซ์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องผู้ที่กำลังถูกไฟฟ้าช็อก ให้ผู้ที่ทำการช่วยเหลือ ยืนในที่แห้งแล้วใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้ แก้วไม้ เขี่ยตัวผู้ป่วย ออกจากสายไฟ หรือเขี่ยสายไฟออกจากตัวผู้ป่วย เมื่อเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยออกมาได้แล้ว จัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย หากผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคล่าชีพจรไม่ได้ ให้นำหัวใจด้วย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

๗. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับอันตรายจากสารพิษ

สารพิษ หมายถึง สารเคมีที่มีสภาพเป็นของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซ ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิดอันตรายต่อโครงสร้าง และหน้าที่ของร่างกายด้วยปฏิกิริยาเคมี อันตรายที่เกิดขึ้น อาจมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับคุณสมบัติ ปริมาณ และวิถีทางที่ได้รับ สารพิษนั้น การเข้าสู่ร่างกายของสารพิษ ได้แก่ การรับประทาน การสูดดม หรือการฉีดเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านทางหลอดเลือดแดงฝอย หลอดเลือดแดง หรือหลอดเลือดดำ อาการผิดปกติที่บ่งชี้ ถึงภาวะการณได้รับสารพิษ ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง น้ำลายฟูมปาก หรือมีรอยไหม้พองบริเวณริมฝีปาก ปากมีกลิ่นสารเคมี มีอาการเพ้อ ชัก หรือหมดสติ เป็นอัมพาตบางส่วน หรือทั่วไป ขนาดของรูม่านตาผิดปกติ หายใจขัด มีเสมหะมาก บริเวณปลายมือ ปลายเท้า บริเวณริมฝีปากมีสีซีดคล้ำ

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับสารพิษทางปาก โดยกลืนกินสารพิษ และก๊าซพิษ ผู้ที่ให้การช่วยเหลือจะต้องพิจารณาสังเกตอาการ ผู้ป่วย หากผู้ป่วยรับประทานสารพิษชนิดกัดเนื้อเยื่อ และมีสติ จะต้องทำให้สารพิษเจือจางโดยให้ผู้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรือนม ห้ามทำให้อาเจียน และหากผู้ป่วยรับประทานสารพิษชนิดไม่กัดเนื้อเยื่อ มีสติ ควรทำให้ผู้ป่วยอาเจียน ในกรณีที่ผู้ป่วยหมดสติ ผู้ที่ให้การปฐมพยาบาลต้องสังเกตสัญญาณชีพ ช่วยผายปอดและกระตุ้นหัวใจ และนำส่งโรงพยาบาล ในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับสารพิษทางการหายใจ เมื่อพบผู้ป่วยให้รีบนำตัวผู้ป่วยออกจากที่เกิดเหตุ และจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก หาวิธีการขจัดต้นเหตุของสารพิษ ตรวจสอบดูการหายใจ และการเต้นของชีพจร หากไม่หายใจต้องรีบให้การช่วยเหลือโดยการเป่าปาก

และกระทำการกระตุ้นหัวใจ และริบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

๘. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการชัก

อาการชัก เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากกลุ่มเซลล์ในระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติชั่วคราว ทำให้หน้าที่ของสมองทำงานผิดปกติไปชั่วคราว การชักมีสาเหตุหลายประการ เช่น เกิดจากโรคลมบ้าหมู การติดเชื้อไวรัส โรคที่เกิดอาการทางสมอง ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับอินซูลินมากเกินไป การได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะหรือปฏิกิริยาที่ร่างกายมีต่อยาหรือสิ่งเสพติด อาการแสดงของการชัก จะมีอาการตั้งแต่หมดสติไปชั่วคราว และมีการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยไม่รู้ตัว ไปจนถึงล้มลงในทันที บางรายมีอาการชักกระตุก หมดสติ ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย และมีการหยุดหายใจชั่วคราว

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการชัก ทำได้โดยให้ผู้ช่วยเหลือจัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคงคว่ำ ใช้ผ้าม้วนและค่อยๆ สอดเข้าไปในปาก ระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันการกัดลิ้น ห้ามงัดปากในขณะที่เกิดการชัก เพราะจะทำให้ฟันของผู้ป่วยหัก และเกิดอันตรายได้ ห้ามกรอกยาในขณะที่ชักเพราะอาจทำให้สำลัก และทำให้ปอดบวมได้ (นอกจากผู้ป่วยหยุดชักและมีสติสามารถกลืนยาได้) หากอาการไม่ดีขึ้น หรือไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และมียาแก้อาการชักอยู่แล้ว ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อทำการปรับตัวยานใหม่ ไม่ควรรับประทานยาเพิ่มด้วยตนเอง

๙. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการช็อก

อาการช็อก เป็นสภาวะที่เนื้อเยื่อต่างๆ ทั่วร่างกายได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ อาการช็อกมีหลายสาเหตุ เช่น อาการช็อกที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติ และศูนย์ควบคุมหลอดเลือดทั่วร่างกาย อาการช็อกที่เกิดจากระบบหัวใจทำงานผิดปกติ ทำให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่เป็นปกติ อาการช็อกที่เกิดจากระบบสารในเลือดซึ่งสารต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดไม่เป็นปกติ เช่น สารฮิสตามีน สารโคโรนิน หรือฮอโรโมนหลายชนิดที่มีผลต่อระบบไหลเวียนเลือด และอาการช็อกที่เกิดจากระบบหลอดเลือด ภาวะความสมดุลของเลือด และภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำหรือเกลือแร่ที่อาจเป็นสาเหตุของการช็อกได้เช่นกัน ภาวะช็อกที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ เกิดจากการที่เลือด หรือการมีปริมาณออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนปลายของเนื้อเยื่อไม่เพียงพอ ตัวอย่างที่เห็นชัดเจน คือ ผู้ป่วยที่เสียเลือดมาก เนื่องจากเกิดการฉีกขาดของเส้นเลือดแดงใหญ่ เช่น เส้นเลือดแดงเอออร์ตา จะเกิดอาการช็อก และเสียชีวิตภายในเวลาไม่กี่วินาที หากสมองขาดออกซิเจนหน้าทีของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตจะถูกทำลาย และไม่สามารถกลับฟื้นคืนสู่สภาพปกติได้ ลักษณะของผู้ป่วยที่มีอาการช็อกจะมีอาการกระสับกระส่าย กระจายน้ำ เนื่องจากปริมาณการไหลเวียนของเลือดลดลง ความรู้สึกตัว และปฏิกิริยาการเคลื่อนไหวน้อยลง ตาลอย ม่านตาขยาย มีเหงื่อออก มือ เท้า แขน ขา เย็น มีอาการซีด หายใจเร็ว ความดันต่ำ ปัสสาวะน้อย ซิพจรเต้นเบาและเร็ว

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการช็อก ทำได้โดยการจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้น ยกปลายเท้าให้สูงกว่าศีรษะประมาณ ๓๐ องศา แต่ถ้าในกรณีที่ผู้ป่วยมีบาดแผลที่ศีรษะไม่ควรยก

ปลายเท้าสูง ให้ยกศีรษะสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย เพื่อลดอาการเลือดออก ให้น้อยลง ถ้ามีบาดแผลบริเวณทรวงอกจัดให้ผู้ป่วยนอนในท่า ศีรษะสูง โดยให้ไหล่สูงเล็กน้อย เพื่อให้ผู้ป่วยหายใจได้สะดวก หากผู้ป่วยหมดสติให้นอนตะแคง คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม รักษาอุณหภูมิ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายผู้ป่วย โดยการห่มผ้า หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อน หากมีอาการปวดมากจากการบาดเจ็บ อาจให้ยาแก้ปวด ถ้ามีบาดแผลควรให้ผู้ป่วยอยู่นิ่งๆ เพื่อไม่ให้เลือด ออกมาก กรณีที่มีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกชั่วคราว เพื่อให้ข้อวัยวะ ส่วนนั้นพักอยู่นิ่งๆ การให้น้ำชดเชยในผู้ป่วยที่สูญเสียเลือดที่รู้สึกตัว น้ำที่ให้ควรเป็นน้ำผสมเกลือ (เกลือ ๑ ช้อนชา ผสมในน้ำ ๑,๐๐๐ ซีซี) หรือมีการให้น้ำเกลือเมื่อถึงมือแพทย์ ห้ามให้น้ำแก่ผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว เพราะอาจทำให้เกิดการสำลักน้ำเข้าปอด หรือทางเดินหายใจ หลังจากนั้นให้รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกจุก

ภาวะเลือดออกจุก หรือที่เรียกว่า เลือดกำเดาไหลนั้นเป็นอาการ ที่มักเกิดขึ้นได้ง่ายโดยเฉพาะในเด็กๆ ผู้นำนันทนาการจำเป็นต้องให้การปฐมพยาบาลโดยเร็ว เพื่อป้องกันการเสียเลือดนั่นเอง สาเหตุเกิดจากการที่เส้นเลือดฝอยในโพรงจมูกเปราะบางและแตกง่าย

การปฐมพยาบาล โดยให้ผู้ป่วยนั่งนิ่งๆ ก้มหน้าเล็กน้อย ไม่แหงนหน้า เพราะเลือดกำเดาจะไหลออก ใช้นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือบีบจมูก แล้วให้ผู้ผู้ป่วยหายใจทางปากแทน ใช้น้ำก๊อก หรือผ้าที่สะอาดม้วน แล้วสอดเข้าไปในรูจมูก เพื่อช่วยในการห้ามเลือด ใช้การประคบ ด้วยความเย็น หรือใช้ถุงน้ำแข็งวางประคบบริเวณดังกล่าว หากทำการปฐมพยาบาลตามขั้นตอนแล้วเลือดยังไม่หยุดไหล ให้รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การปฐมพยาบาลเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือสมาชิกอาจมีการเจ็บป่วยอย่างกะทันหัน ซึ่งภาวะการณ์เจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ผู้นำนันทนาการ ควรศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และควรหมั่นฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะ สามารถนำไปใช้ในกรณีที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีผู้ต้องการปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้อง



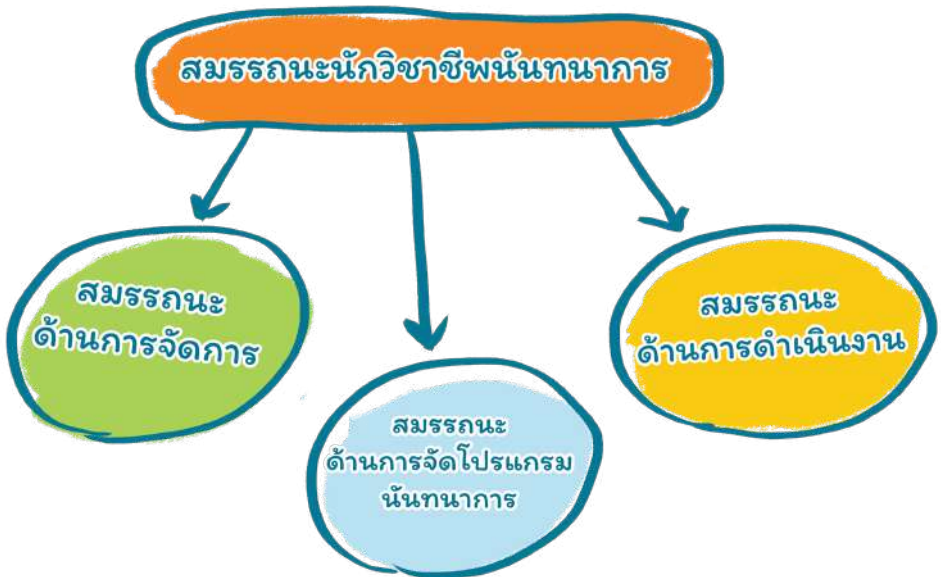
บทสรุป

การระวังป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมนั้นธนาคารจะมีประสิทธิภาพเพียงใดขึ้นอยู่กับ การคาดการณ์ และประเมินสถานการณ์ที่อาจเกิดอันตราย ซึ่งเกิดจากการสังสมประสบการณ์ และความรู้ความสามารถ เป็นบรรทัดฐานในการวิเคราะห์ของผู้หน้านั้นธนาคาร ดังนั้นผู้หน้านั้นธนาคารจึงพึงระลึกเสมอว่า ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรมนั้นธนาคาร ถือเป็นหัวใจสำคัญของการจัดกิจกรรมนั้นธนาคาร ซึ่งการจัดกิจกรรมนั้นธนาคารมีอาจประสบความสำเร็จ และมีอาจฝากความประทับใจ และความทรงจำดีๆ แก่สมาชิกได้เลย หากเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้นในการดำเนินกิจกรรมนั้นธนาคาร ดังนั้น ผู้หน้านั้นธนาคารจึงควรให้ความสำคัญกับความปลอดภัย และหาวิธีป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิกในทุกวิถีทาง เพื่อความสัมฤทธิ์ผลในการจัดกิจกรรมนั้นธนาคารอย่างสูงสุด

บทที่ ๖

สมรรถนะนักวิชาชีพนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการ นอกจากจะต้องเข้าใจในความหมาย บทบาทหน้าที่ และพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะ และคุณสมบัติของผู้นำนันทนาการที่ดีแล้ว ในการปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จ หรือปฏิบัติงานได้อย่างมืออาชีพนั้น ผู้นำนันทนาการจำเป็นต้องเข้าใจถึงสมรรถนะที่จำเป็นของนักวิชาชีพนันทนาการด้วย ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะหลักหรือความสามารถหลัก (Core Competency) ของนักวิชาชีพนันทนาการ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้แสดงให้เห็นและให้คำนิยามเกี่ยวกับสมรรถนะในการทำงานที่มีความแตกต่างกัน โดยสามารถจำแนกสมรรถนะหลักของนักวิชาชีพนันทนาการออกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ สมรรถนะด้านการจัดการ สมรรถนะการจัดโปรแกรมนันทนาการ และสมรรถนะด้านการดำเนินงาน ซึ่งมีหลักในการทำงานดังภาพประกอบ

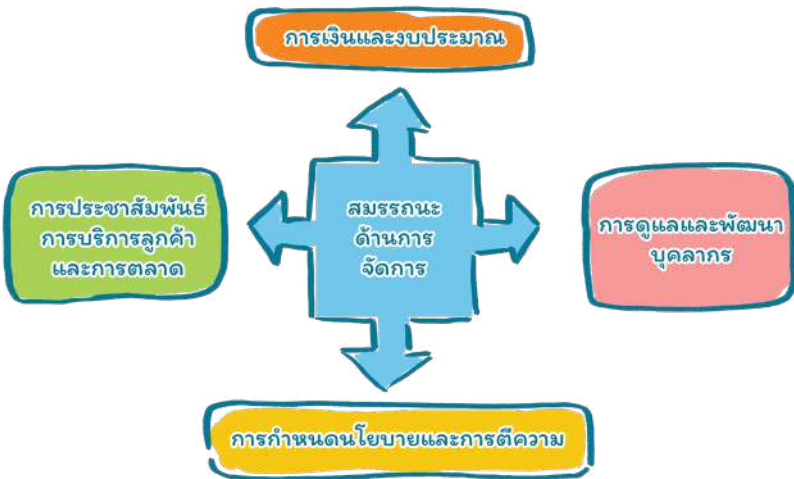


ที่มา: Rossman; & McKinney. 2000. The Official Study Guide for The Certified Park and Recreation Professional.

สมรรถนะหลักที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการจัดการในงานบริการที่ต้องใช้พื้นฐานความรู้เกี่ยวกับหลักการจัดการสมัยใหม่เป็นตัวกำหนดหรือเป็นตัวที่สร้างทิศทาง หรือการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนในองค์กร โดยรวมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถสนับสนุนการดำเนินงานขององค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมรรถนะหลักในแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

สมรรถนะด้านการจัดการ

รอสแมน และ แมคเคนนี่ (Rossman & McKinney). (2000). ได้กล่าวถึงหลักในการทำงานของนักวิชาชีพนันทนาการด้านการจัดการที่มี ๔ องค์ประกอบ คือ การเงินและงบประมาณ การดูแลและพัฒนาบุคลากร การกำหนดนโยบายและการตีความ และการประชาสัมพันธ์ การบริการลูกค้า และการตลาด โดยมีรายละเอียด ดังนี้



ที่มา: Rossman; & McKinney. 2000. The Official Study Guide for The Certified Park and Recreation Professional.

๑. การเงินและงบประมาณ (Budget and Finance)

เป้าหมายของการบริหารการเงินที่ครบถ้วน จะต้องมียุทธศาสตร์เกี่ยวกับวิธีการจัดการใช้จ่าย การจัดสรรเงินทุนที่เพียงพอเพื่อตรวจสอบว่าโปรแกรมการเงินมีประสิทธิภาพ และเป็นการค้นพบวิธีการและวิธีลดค่าใช้จ่ายในขณะที่ได้รับผลตอบแทนมากขึ้นจากสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ และโปรแกรม คำว่า “งบประมาณ” ถูกนำมาใช้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการวางแผน การเตรียมการ การจัดหาเงินทุนสำหรับการทำงานขององค์กร ในช่วงเวลาที่กำหนด การบริหารเงิน คือ การจัดการรับผิดชอบในการจัดการเงินและงบประมาณขององค์กรทั้งหมด

งบประมาณเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการบริหารงานทุกชนิด ทุกหน่วยงานและทุกองค์การ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชน องค์การกุศลหรือฝ่ายธุรกิจ ทุกหน่วยงานและทุกองค์การจะต้องจัดทำงบประมาณให้มีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถใช้งบประมาณที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมทั้ง คาดการณ์ล่วงหน้าถึงการเปลี่ยนแปลงทางการเงินที่จะเพิ่มหรือลดในอนาคตด้วย เพื่อสามารถวางแผนแก้ปัญหาได้ทันการณ์ และไม่เป็นเหตุให้การดำเนินงานต้องหยุดชะงัก งบประมาณเป็นสิ่งชี้บ่งแนวความคิดในการบริหารงานตลอดจนวิธีการดำเนินงานงบประมาณ จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ นโยบาย วิธีดำเนินงานและโครงสร้างของหน่วยงาน การดำเนินการกับงบประมาณในรูปแบบที่เหมาะสม มีความจำเป็นในการช่วยส่งเสริมการดำเนินงานของหน่วยงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

๒. การดูแลและพัฒนาบุคลากร (Staff Development and Supervision)

การดูแลและพัฒนาบุคลากรเป็นปัจจัยสำคัญในความสำเร็จ ซึ่งการส่งเสริมบุคลากรของหน่วยงานถือเป็นความรับผิดชอบสูงสุด เพราะเป็นการทำงานร่วมกันเพื่อนำสิ่งที่ได้จากการพัฒนา ในเรื่องต่างๆ มาสร้างเป็นแนวคิดใช้กับองค์กรนั้นๆ ทำให้เกิดการจัดการเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลและพัฒนาบุคลากร

การพัฒนาบุคลากร ช่วยให้เจ้าหน้าที่เห็นถึงจุดอ่อน จุดแข็ง ของตน เสริมจุดแข็งและพัฒนาจุดอ่อน โดยใช้ศักยภาพทั้งหมด เพื่อสร้างประสิทธิภาพองค์กร ขณะเดียวกันก็บรรลุเป้าหมาย ส่วนบุคคลด้วย เป็นการพัฒนาบุคคลที่เกิดจากการผ่านทักษะงาน หลายตำแหน่ง เช่น ผู้วิเคราะห์ วางแผน สร้างโปรแกรม บรรยาย เป็นต้น เพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะ ทักษะใหม่ๆ และพฤติกรรม ให้ดีขึ้น เพื่อที่จะทำให้ผลการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นและดีขึ้น อาจกระทำ ผ่านแผนงานที่เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ หรือการอบรม ขณะปฏิบัติงานก็ได้

การพัฒนาวិชาชีพ เน้นการวิเคราะห์เพื่อให้ทราบความสนใจ ค่านิยม ความรู้ความสามารถ กิจกรรม และการมอบหมายงาน ให้บุคคลปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะสำหรับการปฏิบัติงานในอนาคต การพัฒนาวิชาชีพนั้น ทั้งบุคลากรและองค์กรต่างต้องมีกิจกรรม ที่จะต้องปฏิบัติทั้ง ๒ ฝ่าย ทางฝ่ายบุคลากรจะต้องมีการวางแผน วิชาชีพ ตระหนักในวิชาชีพตน ส่วนองค์กรครอบคลุมระบบ ให้คำปรึกษา จัด Workshop สัมมนา การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ การประเมินผลการปฏิบัติงาน แผนงานเส้นทางอาชีพ

การพัฒนาองค์กร มุ่งพัฒนาวิธีแก้ปัญหาองค์กรด้วยวิธีการใหม่ๆ และสร้างสรรค์โดยพยายามปรับโครงสร้าง วัฒนธรรม กระบวนการบริหาร และกลยุทธ์ของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้สอดคล้องกัน วิธีการแก้ปัญหาโดยปรับส่วนต่างๆ ให้กลมกลืนกัน สามารถทำให้องค์กรปรับตัวได้ด้วยตนเอง และมองเห็นปัญหาและความอ่อนแอของตนเองแล้วนำมาแก้ไข เคยมีผู้กล่าวว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นสิ่งฟุ่มเฟือย แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่า การพัฒนาแรงงาน (Work Force) ไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือยอีกต่อไป การอบรมและพัฒนาเป็นความจำเป็นเพื่อความอยู่รอด และการปฏิบัติงานขององค์กร และช่วยส่งเสริมในการสร้างเป้าหมายชีวิตที่สมบูรณ์ให้กับทุกคน ไม่เพียงในองค์กรธุรกิจ แต่ในความสัมพันธ์กับครอบครัว ศาสนา และชุมชนด้วย

๓. การกำหนดนโยบายและการตีความ (Policy Formulation and Interpretation)

นักวิชาชีพนันทนาการต้องเข้าใจแนวคิด กระบวนการกำหนดนโยบาย ต้องเข้าใจที่มาของนโยบาย ขั้นตอนการกำหนดนโยบายที่แตกต่างกัน ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อกระบวนการกำหนดนโยบาย และบทบาทของตนเองในกระบวนการกำหนดนโยบาย นโยบายขององค์กรเป็นแผนการดำเนินงานในอนาคต ดังนั้นนโยบายจะต้องวิเคราะห์จากบุคลากรขององค์กร และผู้มาใช้บริการ ซึ่งเป็นการศึกษากระบวนการในการพัฒนา และการดำเนินนโยบาย รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ในการกำหนดนโยบายองค์กรนั้น การบริหารองค์กรต้องกำหนดนโยบายให้สอดคล้องกับความเป็นจริงขององค์กรและสังคม เป็นสำคัญ ความเป็นจริงขององค์กร หมายถึง สถานะทางการเงิน

ขององค์กร ความรู้และความสามารถของบุคลากรในองค์กร สภาพสังคมในปัจจุบัน เช่น ขณะนี้สังคมของประเทศเป็นระบอบประชาธิปไตย การกำหนดนโยบายก็ต้องให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน ไม่ใช่กำหนดนโยบายเหมือนกับองค์กรอยู่ในสมัยที่ประเทศเป็นเผด็จการ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีก็เป็นปัจจัยสำคัญ อีกประการหนึ่งของการกำหนดนโยบาย เช่น การกำหนดนโยบายในการนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในการบริหารองค์กร

นโยบายที่กำหนดขึ้นต้องปฏิบัติได้จริง ผู้บริหารองค์กรต้องกำหนดนโยบายที่สามารถปฏิบัติได้จริง ไม่ใช่นโยบายที่เกิดจากความต้องการของสมาชิกและผู้บริหารองค์กรอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด หรือเป็นเรื่องที่ใหญ่เกินความสามารถของบุคลากรในองค์กร จะกระทำไม่ได้

๔. การประชาสัมพันธ์ การบริการลูกค้า และการตลาด (Public Relations, Customer Service, and Marketing)

นักวิชาชีพนันทนาการจะต้องคำนึงถึงการรับรู้ของประชาชนเกี่ยวกับการบริการขององค์กร การวางแผนการประชาสัมพันธ์ของหน่วยงานควรที่จะออกแบบและดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีของการบริการ สิ่งอำนวยความสะดวกขององค์กรถือเป็นความสำเร็จที่ดีที่สุดในลักษณะเชิงรุกผ่านการใช้ช่องทางการสื่อสารต่างๆ

การประชาสัมพันธ์ เป็นหนึ่งในส่วนประสมของการสื่อสารทางการตลาด ซึ่งมีความสำคัญอย่างหนึ่งขององค์กรที่นอกเหนือจากการโฆษณา การขายโดยพนักงานขาย และการส่งเสริมการขาย ทั้งนี้ องค์กรอาจอยู่ในรูปของบริษัท ห้างร้าน สมาคม

หรือหน่วยงานต่างๆ อันเป็นส่วนหนึ่งในระบบสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน องค์กรจะไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ หรืออยู่ได้ยากหากปราศจากการยอมรับ และความเข้าใจจากสาธารณชน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ดังนั้น จึงจำเป็นที่องค์กรต้องให้ความสนใจต่อการทำความเข้าใจ และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสาธารณชนโดยผ่านสื่อต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สาธารณชนมีทัศนคติ ความเชื่อ หรือมุมมองที่ดีต่อองค์กร อันจะส่งผลต่อการดำเนินงานอย่างราบรื่นในระยะยาวขององค์กร



สมรรถนะด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ

หลักในการทำงานของนักวิชาชีพนันทนาการด้านการจัดโปรแกรม นันทนาการมี ๔ องค์ประกอบ คือ การประเมินโปรแกรม นันทนาการ การวางแผนโปรแกรม นันทนาการ การนำโปรแกรม นันทนาการไปใช้ และการประเมินผลโปรแกรม นันทนาการ โดยมีรายละเอียดดังนี้



ที่มา: Rossman; & McKinney. 2000. The Official Study Guide for The Certified Park and Recreation Professional.

๑. การประเมินโปรแกรม นันทนาการ (Assessment)

การประเมินศักยภาพของผู้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เป็นรูปแบบเฉพาะอย่างหนึ่งของการประเมินผลที่นำมาใช้ ก่อนการดำเนินการโปรแกรม นันทนาการ โดยมีบทบาท ในการประเมินคุณประโยชน์ หรือข้อบกพร่องของบริการที่มีอยู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดบริการ นันทนาการ ในอนาคต โดยมีหลักการในการประเมินที่เน้นการประเมิน ความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ โดยมีจุดมุ่งหมาย

เพื่อจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะแก่กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม ในขณะนั้น ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกลุ่มเป้าหมายลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรม ตัวอย่างเช่น ผู้นำนันทนาการประเมินทักษะของผู้เข้าร่วมถึงแนวทาง หลักสูตรพื้นฐาน แต่ต้องมีการปรับเพิ่มเติมเพื่อให้ตรงตาม ความต้องการของผู้เข้าร่วมขณะนั้น เพื่อตอบสนองความต้องการ ของผู้เข้าร่วมในขณะนั้น เนื้อหาและระดับการประเมินจะขึ้นอยู่กับ กิจกรรมที่จัดให้

ฉะนั้น การประเมินก่อนการวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ จะเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความต้องการ โปรแกรมของประชากรกลุ่มเป้าหมาย โดยการประเมินประชากร เป้าหมายเป็นเทคนิคเฉพาะในการดำเนินการแบ่งส่วนการตลาด ที่อธิบายในข้อเป็นการระบุหาความเป็นไปได้ในการกำหนด เป้าหมายตลาดเฉพาะ โดยการประเมินการเติบโตของส่วนแบ่งตลาด ซึ่งตลาดเป้าหมายที่เติบโตได้จะต้องมีคุณสมบัติ ๓ ข้อต่อไปนี้ คือ ข้อแรก เป็นตลาดที่สามารถวัดได้ ข้อที่สอง หน่วยงานต้องสามารถ ประเมินตลาดได้ และข้อสุดท้าย ตลาดต้องใหญ่พอที่จะรองรับ ความสนใจที่ต่างกัน การประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วม รายบุคคล หลังจากที่เราทราบว่าประชากรเป้าหมายมีอยู่จริง และหน่วยงานต้องการให้บริการมักจำเป็นที่ต้องประเมินเกี่ยวกับ ความสนใจและความต้องการเฉพาะของประชากรเป้าหมาย โดยการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้นว่า ลักษณะรูปแบบโปรแกรม ตัวแปรส่วนประสมการตลาด กิจกรรมการประเมินเช่นนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมที่จำเป็นต่อการออกแบบ และทำการตลาดโปรแกรมเพิ่มเติมต่อตลาดเป้าหมายเฉพาะ เช่น การประเมินผู้ที่มีความบกพร่อง เพื่อเตรียมดำเนินการ

กระบวนการนันทนาการบำบัด การประเมินควรระบุข้อมูล ๓ ประเภทเกี่ยวกับผู้รับบริการ คือ ปัญหาและความต้องการ กำลังและความสามารถ และความคาดหวังของผู้รับบริการ ซึ่งขอบเขตของการประเมินประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านสังคม ด้านกาย และด้านความรู้สึก อารมณ์แต่ละด้านแยกกันสำหรับการรักษาเชิงบำบัดที่เป็นไปได้ แต่ละด้านอาจจะเป็นด้านที่เป็นจุดแข็ง โดยใช้วิธีการประเมินจากการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์

การประเมินทรัพยากร ก่อนการออกแบบโปรแกรมและนำเสนอ ต่อผู้สนับสนุน ต้องแน่ใจว่ามีทรัพยากรเพียงพอ การประเมิน ทรัพยากรเป็นการวิเคราะห์ทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้สำหรับ ดำเนินการโปรแกรมนั้น เพื่อระบุความเหมาะสม และจำเป็น ในการสนับสนุนการดำเนินการโปรแกรมตามที่ประสงค์ ซึ่งการประเมินทรัพยากรเบื้องต้นสำหรับโปรแกรมที่กำลังจัดทำ ได้แก่ พื้นที่และสถานที่ที่มีจำนวนพื้นที่เพียงพอหรือไม่ วัสดุที่จำเป็น มีจำนวนเพียงพอหรือไม่ที่จะดำเนินโปรแกรมที่จัดไว้ และมีพร้อมใช้ ตามกำหนดเวลาหรือไม่ อุปกรณ์จำนวนเพียงพอสำหรับผู้เข้าร่วม แต่ละรายหรือไม่ อยู่ในสภาพใช้งานได้หรือไม่ งบประมาณมีเพียงพอ หรือไม่ ในการดำเนินโปรแกรมตามเป้าหมาย มีตลาดเพียงพอ ที่จะดำเนินโปรแกรมหรือไม่ หากเป็นบริการที่ไม่คิดค่าบริการ บุคลากรมีเพียงพอหรือไม่ที่จะดำเนินโปรแกรม มีความรู้ ทักษะ และความสามารถที่จำเป็นในการดำเนินโปรแกรมหรือไม่ การประเมินทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำเนินโปรแกรม เป็นหนึ่งในการประเมินเบื้องต้นที่จำเป็นต้องดำเนินการ ในกระบวนการวางแผนโปรแกรม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนที่จะวางแผนจัดโปรแกรม เพื่อพิจารณาคุณค่าของโปรแกรมการบริการที่มีอยู่ เพื่อช่วยตัดสินใจเกี่ยวกับโปรแกรมการบริการที่จะจัดขึ้นในอนาคต ประกอบด้วย การประเมินความต้องการโปรแกรมของประชากรกลุ่มเป้าหมาย การประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมรายบุคคล และการประเมินทรัพยากร

๒. การวางแผนโปรแกรม นันทนาการ (Planning)

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำวัตถุประสงค์และเป้าหมาย เพื่อให้โปรแกรมมีรูปแบบ และทิศทางตามจุดประสงค์ และเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ ที่สำคัญคือ การชี้ให้เห็นว่าการวางแผนอย่างถี่ถ้วนรอบคอบเป็นขั้นตอนแรกในการเตรียมการเพื่อประเมินผลการบริการได้อย่างเหมาะสม ในการใช้เทคนิคนี้ต้องอาศัยการสร้างแนวคิดอย่างน้อย ๓ ระดับ คือ ระดับแรก ข้อความแสดงจุดประสงค์จะเป็นหลักการที่บอกถึงเหตุผลที่หน่วยงานจัดทำโปรแกรมนั้นในเบื้องต้น หลักการคือ การอธิบายเหตุผลที่สมบูรณ์ และเป็นการชี้แจงในตัวซึ่งไม่ต้องมีการอธิบายเพิ่มเติม ระดับที่สอง จำเป็นต้องเขียนเป้าประสงค์เฉพาะที่จะต้องบรรลุในการดำเนินโปรแกรม หรือที่ได้จากการดำเนินโปรแกรมเป้าประสงค์เหล่านี้สามารถระบุการดำเนินการจัดการที่จำเป็นเพื่อดำเนินโปรแกรม และระดับที่สาม แสดงรายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับเป้าประสงค์โดยการพัฒนาวัตถุประสงค์สนับสนุน วัตถุประสงค์มี ๒ ประเภท ได้แก่ วัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เป็นรายชื่อ

การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของบุคคลเพื่อให้ได้ประโยชน์ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายข้อต้องมุ่งผลลัพธ์และสามารถวัดได้ เป้าประสงค์แต่ละข้ออาจบรรลุได้ด้วยวัตถุประสงค์ทั้งหมดที่กำหนดไว้สำหรับเป้าประสงค์หนึ่งๆ จึงควรเลือกวัตถุประสงค์อย่างรอบคอบ วิธีนี้ชี้ให้เห็นว่า การบรรลุวัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์ใดๆ ก็ตาม ถือเป็นข้อพิสูจน์ของการบรรลุเป้าประสงค์ วัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมควรอธิบายถึงพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้มีองค์ประกอบ ๓ องค์ประกอบต่อไปนี้ง่อนไขซึ่งพฤติกรรมจะเกิดขึ้น พฤติกรรมที่จะแสดงออกคือ ความรู้ ทักษะ หรือความสามารถที่ผู้เข้าร่วมจะสามารถแสดงให้เห็นอันเป็นผลมาจากการเข้าร่วมแผนงาน และเกณฑ์ความสามารถในการปฏิบัติสำหรับอธิบายพฤติกรรม คือ มาตรฐานหรือเกณฑ์วัดความสามารถในการปฏิบัติใดบ้างที่จะถือว่ายอมรับได้ วิเคราะห์กิจกรรมสำหรับการจัดโปรแกรม เป็นการแตกย่อยกิจกรรมเป็นส่วนตามองค์ประกอบ เพื่อหาสิ่งที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ โดยถือว่าแต่ละกิจกรรมที่เป็นข้อกำหนดของการเข้าร่วมนั้น จะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติหรือตอบสนองในรูปแบบที่คาดหวัง ซึ่งได้ประโยชน์จากผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมที่เฉพาะและเจาะจง ถ้าเลือกกิจกรรมแล้วโดยที่เงื่อนไขเชิงโครงสร้างรับประกันว่าจะบรรลุเป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ของโปรแกรม นักวิชาชีพนันทนาการจะมีภาระน้อยลงในการจัดการและนำแผนงานไปสู่การบรรลุเป้าประสงค์

การกำหนดโปรแกรมและเนื้อหากิจกรรมพิเศษ นักวิชาชีพนันทนาการเป็นผู้รับผิดชอบในการเลือกเนื้อหาของโปรแกรมทั้งหมด โดยกำหนดเนื้อหา และลำดับกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบ

ของโปรแกรม ถึงแม้เนื้อหาโดยรวมของโปรแกรมอาจปรากฏชัด แต่ต้องมีการระบุลำดับที่แน่นอนและความสัมพันธ์ของกิจกรรม ในที่นี้การวางแผนกำหนดเวลาที่เหมาะสมและลำดับกิจกรรม หมายถึง การขับเคลื่อนโปรแกรมหรือการออกแบบขั้นตอน ของโปรแกรม ซึ่งหลักการออกแบบโปรแกรมมีหลายแบบ ที่ใช้ได้กับลำดับกิจกรรมในทุกโปรแกรม การปรับกิจกรรม ตามความต้องการของผู้เข้าร่วม นักวิชาชีพนันทนาการต้องคอย เปลี่ยนกฎกติกาการเล่นเกม หรือการวางผังสถานที่เพื่อปรับเกม หรือกิจกรรมให้เข้ากับระดับทักษะของผู้เข้าร่วม นักวิชาชีพ นันทนาการจำเป็นต้องประยุกต์ใช้ข้อมูลจาก ๒ แหล่ง แหล่งที่ ๑ คือ การวิเคราะห์กิจกรรม เพื่อกำหนดองค์ประกอบ ต่างๆ ของการเข้าร่วมกิจกรรม และใช้ข้อมูลนี้เพื่อปรับกิจกรรม ให้เหมาะสมบนพื้นฐานความต้องการที่ระบุไว้ของผู้เข้าร่วม แหล่งที่ ๒ นักวิชาชีพนันทนาการควรระบุความต้องการของ ผู้เข้าร่วมแต่ละราย หรือความต้องการร่วมกันของกลุ่มผู้เข้าร่วม ในกรณีนี้ความต้องการของผู้เข้าร่วมที่ระบุจะเป็นตัวกำหนด การปรับกิจกรรมที่จะดำเนินการ

๓. การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation)

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสอนทักษะทางด้านนันทนาการ นักวิชาชีพนันทนาการจำเป็นต้องสอนทักษะด้านนันทนาการ โดยการสอนกิจกรรมทั่วไปในบริบทไม่เป็นทางการ และการสอน เนื้อหาในพื้นที่เฉพาะของกิจกรรม เช่น กิจกรรมทางน้ำ นันทนาการ กลางแจ้ง ทั้งจะต้องจัดหาผู้นำโดยตรงของกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ที่มีความรู้ ทักษะ และความสามารถเฉพาะ มีความเข้าใจพลวัต ของกลุ่มขนาดเล็กและความสามารถในการแทรกแซง

อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมดูแลโปรแกรมนันทนาการ และกิจกรรมพิเศษ โดยการควบคุมดูแลเฉพาะด้าน เป็นการสังเกตการณ์ และจัดการในการจัดกิจกรรม สถานที่ หรือโปรแกรมที่เฉพาะเจาะจง และการควบคุมดูแลทั่วไป โดยการสอดส่องดูแลความปลอดภัย ยืนยันบริการตามตารางเวลาที่กำหนด ควบคุมพฤติกรรม รับมือกับกรณีบาดเจ็บที่รับประกันไว้ และให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตามความจำเป็น

การดำเนินกิจกรรมและจัดโปรแกรมเพื่อติดตามผลโปรแกรม งานของนักวิชาชีพนันทนาการยังไม่ยุติเมื่อกิจกรรมมาถึงช่วงท้าย โปรแกรมควรจบลงอย่างเหมาะสม เพื่อให้มั่นใจในการดำเนินการ ในอนาคตและเพื่อให้มั่นใจว่าประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมสิ้นสุดลง อย่างเหมาะสม โดยการตรวจตราสถานที่ ทำความสะอาด จัดทำแฟ้มรายงานผล บัญชีอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม และช่วยทำโปรแกรมส่งผ่านผู้รับบริการให้ไปเข้าร่วมในโปรแกรม นันทนาการชุมชนแบบครบวงจร รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรม ด้วยตนเอง

๔. การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation)

การประเมินผลเป็นการประเมินความคุ้มค่าของบางสิ่งบางอย่าง ในการจัดบริการนันทนาการนั้น มีองค์ประกอบหลายประการ ของการให้บริการที่สามารถประเมินได้ ได้แก่ ผลกระทบระยะสั้น และระยะยาว ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อเนื้อหา หรือกระบวนการของการให้บริการความรู้ ทักษะ และความสามารถ ที่ได้เรียนรู้ระหว่างการให้บริการ องค์ประกอบของส่วนประสม ทางการตลาด ได้แก่ ราคา การส่งเสริมการขาย สถานที่ และผลิตภัณฑ์ เหล่านี้เป็นต้น มักเป็นไปไม่ได้ที่จะประเมินลักษณะ

เหล่านั้นทั้งหมดในการประเมินผลครั้งเดียว ในการประเมินผลที่มุ่งผู้ใช้บริการเป็นหลักนั้น ผู้นำนันทนาการเป็นผู้กำหนดว่าใครที่ใช้ข้อมูลเป็นหลักและข้อมูลอะไรบ้างที่ตนเชื่อว่าสำคัญที่ต้องรวบรวม เพื่อนำมาประเมินผลโปรแกรม การตอบคำถามเหล่านี้จะให้ทิศทางว่า องค์ประกอบใดของการบริการที่ควรประเมินผล ปัจจุบันแวดวงนันทนาการให้ความสนใจอย่างมากในการประเมินแบบมุ่งผลลัพธ์ นั่นคือ การประเมินที่สามารถระบุผลลัพธ์ของการเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการ ผลลัพธ์ที่สนใจมักเป็นเรื่องของ การพัฒนาพฤติกรรมเชิงปรับตัว หรือการพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมตามบทบาท ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ฉะนั้น การประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโปรแกรม การประเมินผู้เข้าร่วม และการจัดเตรียมรายงานผลการใช้โปรแกรม โดยต้องเลือกใช้วิธีการและเครื่องมือเก็บข้อมูลที่เหมาะสม ซึ่งการเก็บข้อมูลมี ๓ วิธีหลักที่มักใช้ในการประเมินบริการนันทนาการ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ และการสำรวจ



สมรรถนะด้านการดำเนินงาน

การวางแผน การพัฒนา การจัดการสิ่งอำนวยความสะดวก และทรัพยากรธรรมชาติ ถือเป็นงานในหน้าที่รับผิดชอบที่สำคัญที่สุดของนักวิชาชีพนันทนาการ ทรัพยากรทางกายภาพไม่ได้มีไว้เพียงใช้เป็นที่และพื้นที่สำหรับการใช้เวลาว่างเท่านั้น แต่เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างทางสังคมของชุมชน ทรัพยากรทางกายภาพและธรรมชาติสามารถพัฒนาไปใช้ในการสร้างโอกาสในการเล่นเพื่อความบันเทิง การชดเชยทางสังคม หรือเพียงเพื่อความงาม การครอบครอง การพัฒนา และการดำเนินงาน สิ่งอำนวยความสะดวกทางกายภาพ คือ การเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้เข้าร่วมทุกคน ดังนั้นสมรรถนะด้านการดำเนินงาน จึงหมายถึง ความสามารถในการใช้ความรู้ในการปฏิบัติงานของนักวิชาชีพนันทนาการที่เป็นองค์ความรู้ด้านการดำเนินงานนันทนาการ (Operation) ด้านต่างๆ ประกอบด้วย



ที่มา: Rossman; & McKinney. 2000. The Official Study Guide for The Certified Park and Recreation Professional.

๑. การวางแผน การพัฒนาและการจัดการทรัพยากร (Resource Planning, Development, and Management)

การประเมินกลุ่มเป้าหมาย และรวบรวมข้อมูลในการประเมินความต้องการโดยรวม ถือเป็นขั้นตอนแรกของการวางแผน การพัฒนา และการจัดการทรัพยากร ซึ่งถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง นักวิชาชีพนันทนาการจะประเมินความต้องการเพื่อให้สะดวก ในการเข้าถึง และทำให้สถานที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีการสังเกตรูปแบบผู้ใช้บริการ เพื่อให้สามารถเข้าถึงพื้นที่นันทนาการได้ โดยต้องจัดให้มีระบบการขนส่ง การคมนาคม ความปลอดภัย และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องพยายามสร้างจุดเด่นหรือเอกลักษณ์ของพื้นที่นันทนาการ เพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดการจดจำและประทับใจ และจะต้องคอยดูแลรักษาพื้นที่นันทนาการที่มีอยู่ให้พร้อมสำหรับการให้บริการอยู่เสมอ

ขั้นตอนต่อมาหลังจากได้ทำการประเมินกลุ่มเป้าหมายแล้ว ต้องจัดจำแนกทรัพย์สินต่างๆ ที่มีในองค์กร ทั้งสินทรัพย์ถาวร ได้แก่ อสังหาริมทรัพย์ กองทุน และทรัพย์สินพิเศษ โดยการออกหมายเลขควบคุม เพื่อให้สามารถดูแลรักษาได้สะดวก รวมไปถึงทรัพย์สิน โภคภัณฑ์ ซึ่งต้องสรรหาให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่นันทนาการ จากนั้นต้องจัดเตรียมแผนแม่บท โดยตั้งวัตถุประสงค์โดยรวม และผลกระทบของการดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลและข้อเท็จจริง อย่างเป็นระบบ สามารถพิสูจน์ได้ และนำข้อมูลที่ได้ มาทำการวิเคราะห์ โดยอาจจะขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ในด้านต่างๆ เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้น โดยคำนึงถึงนโยบาย ของรัฐเป็นสำคัญ และต้องมีทางเลือก และการแสดงออกที่เหมาะสม และเป็นไปได้ เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงโดยไม่กระทบ

ต่อเศรษฐกิจและสังคม และที่สำคัญต้องมีการประเมินแผน เพื่อตรวจสอบและทำการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

การวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ จะต้องใช้วิจารณญาณ เพื่อไม่ก่อให้เกิดความรุนแรง อันตราย และเสียหายต่อทรัพย์สิน และชีวิตของผู้ใช้บริการ จะต้องกำหนดช่วงเวลาที่จะต้องทำการ ตรวจสอบพื้นที่หรืออุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งถ้าหากตรวจพบการชำรุดเสียหาย จะต้องดำเนินการซ่อมแซม หรือปรับปรุงให้เรียบร้อยก่อน ที่จะเปิดให้บริการในส่วนนั้นๆ และต้องมั่นใจว่าจะไม่เกิดอันตราย

ทั้งนี้ นักวิชาชีพนันทนาการ จะต้องเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องให้กับบุคคลในชุมชน สังคม เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และเข้าใจถึงความต้องการของประชาชน สามารถจัดบริการ ให้ประชาชนเข้าถึงได้อย่างสะดวก และต้องให้ความสำคัญ กับคนพิการด้วย โดยจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ ทั้งพื้นที่จอดรถ ทางเดิน ทางลาด ราวจับ ห้องสุขา น้ำดื่ม ฯลฯ ต้องก่อสร้างเพิ่มเติม เพื่อให้บริการแก่คนพิการอย่างทั่วถึง ถือเป็น การสร้างโอกาสให้คนพิการได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ที่ได้จัดบริการไว้ให้ อาจใช้แผนที่หรือป้ายบอกทางเพื่อนำทาง ไปสู่พื้นที่นันทนาการ ซึ่งนักวิชาชีพนันทนาการจะต้องคอยพัฒนา และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น และจะต้องคอยติดตาม สังเกต ตรวจสอบ ถึงความผิดปกติต่างๆ เพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไขได้อย่างทันท่วงที

๒. การจัดการบำรุงรักษา (Maintenance Management)

นักวิชาชีพนันทนาการ จะต้องคำนึงถึงทรัพยากรที่องค์กรมีอยู่ และจัดให้เป็นไปตามมาตรฐาน ทั้งการรักษาพื้นที่ สภาพแวดล้อม ความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ ความสะอาดสบาย งบประมาณ

กฎหมาย จะต้องมีแผน การบำรุงรักษา การกำหนดการบำรุงรักษา การจัดการบำรุงรักษา เพื่อดำเนินการอย่างเป็นระบบ บรรลุเป้าหมาย เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ประเมินผล การดำเนินการบำรุงรักษา และแก้ไขให้ถูกต้อง และต้องไม่ละเลย วัสดุอุปกรณ์ที่เป็นอันตรายต่างๆ เช่น สารเคมี อุปกรณ์ ทำความสะอาด ต้องทำการศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด และจัดเก็บ ในที่ที่เหมาะสม

ในหน่วยงานรัฐบาล อาจมีข้อจำกัดในเรื่องของกฎระเบียบต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ต้องมีการตรวจสอบทางการเงิน เพื่อความถูกต้อง มีการบำรุงรักษาในเชิงป้องกันเพื่อยืดอายุ การใช้งานของอุปกรณ์ต่างๆ โดยการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาได้มากขึ้น

นักวิชาชีพนันทนาการต้องมีความรู้ความเข้าใจในการจัดพื้นที่ ให้บริการต่างๆ เช่น การจัดสวน การจัดเครื่องเล่นนันทนาการ เพื่อให้ได้ตรงตามความต้องการและกลุ่มเป้าหมาย บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมถึงการสรรหาบุคลากรที่ต้องมีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการดำเนินงานทางด้าน นันทนาการ นอกจากนี้ นักวิชาชีพนันทนาการยังต้องมีความรอบคอบ เกี่ยวกับการทำสัญญาต่างๆ ว่ามีรายละเอียดครอบคลุมตามแผน การดำเนินงานที่ตั้งไว้หรือไม่ ทั้งสัญญาจ้างบุคลากร สัญญาจ้าง บำรุงรักษาวัสดุอุปกรณ์ เป็นต้น ซึ่งอาจจะต้องให้ผู้เชี่ยวชาญ หรือนักกฎหมายเข้ามาร่วมในการทำสัญญาด้วย

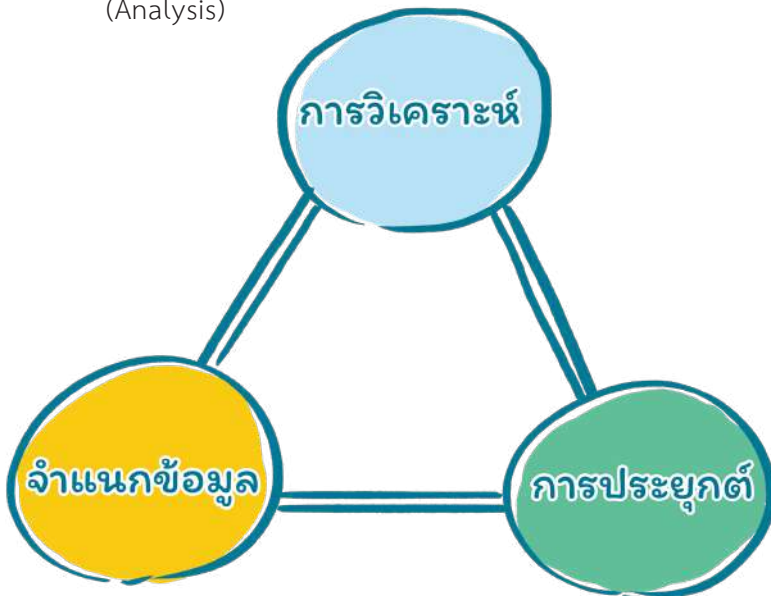
๓. การดำเนินการสิ่งอำนวยความสะดวก (Facility Operation)

นักวิชาชีพนันทนาการจะต้องให้ความสำคัญในเรื่องของความปลอดภัย การรักษาความปลอดภัยถือเป็นการจัดการที่สำคัญมากในพื้นที่ให้บริการด้านนันทนาการ ผู้เข้ามาใช้บริการรวมถึงพนักงานจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่อเข้ามาใช้บริการหรือทำงานในพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยในด้านการเปิด-ปิด การให้บริการ จะคำนึงถึงความพร้อมและสมรรถนะการใช้งานของพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งในเรื่องของแสงสว่าง อุณหภูมิ ความพร้อมของห้องและอุปกรณ์ต่างๆ รวมไปถึงการปิดให้บริการ ซึ่งถือเป็นการรักษาความปลอดภัยประการหนึ่ง นอกจากนี้ การกำกับดูแลในพื้นที่ให้บริการ การเฝ้าระวังเหตุการณ์ฉุกเฉินก็มีความจำเป็นเช่นกัน เช่น การเฝ้าระวังความเสี่ยงของการจัดกิจกรรมว่ายน้ำ ความเข้มงวดในการควบคุมความลึกในกิจกรรมทางน้ำ การตรวจสอบสิ่งก่อสร้าง พื้นที่อันตรายที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใช้บริการ เป็นต้น ซึ่งต้องมีมาตรการรักษาความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่เดินตรวจตราพื้นที่ต่างๆ อาจดำเนินการจ้างเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเพื่อให้ความคุ้มครองมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การตรวจสอบอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นับว่าเป็นมาตรการรักษาความปลอดภัยอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการใช้พื้นที่หรือสิ่งอำนวยความสะดวก โดยอาจมีกรอบเวลาในการดำเนินการตรวจสอบเป็นรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน หรือรายปี ขึ้นอยู่กับพื้นฐานอายุการใช้งาน โดยความถี่ในการตรวจสอบขึ้นอยู่กับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นเมื่อทำกิจกรรม เพื่อให้การบริการเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง เป็นการแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจ

ในการจัดการสิ่งอำนวยความสะดวก ส่งผลให้ผู้มาใช้บริการเกิดความพึงพอใจและประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดี

จากสมรรถนะนักวิชาชีพนันทนาการที่กล่าวมาข้างต้น จะประสบผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลได้นั้น นักวิชาชีพนันทนาการจะต้องมีความสามารถในการจำแนกข้อมูลเกี่ยวกับนันทนาการที่มีความเกี่ยวข้องกับงาน (Recall) สามารถประยุกต์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินงานนันทนาการไปใช้ประยุกต์ในการทำงาน (Application) และมีความสามารถในการวิเคราะห์โดยนำความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการไปวิเคราะห์แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับงานนันทนาการได้ (Analysis)



ที่มา: Rossman; & McKinney. 2000. The Official Study Guide for The Certified Park and Recreation Professional.

บทที่ ๖ สมรรถนะนักเรียนวิชาชีพนันทนาการ



unaspu

จากที่ได้กล่าวมา นักวิชาชีพนันทนาการ (Recreation Professional) จะต้องมีสมรรถนะกลุ่มความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และคุณลักษณะบุคคล (Attributes) ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นจากพฤติกรรมในการทำงานที่แสดงออกของแต่ละบุคคล ที่สามารถวัดและสังเกตเห็นได้ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้องค์กรบรรลุเป้าหมายตามวิสัยทัศน์ได้ ผู้นำนันทนาการจึงจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการบริการที่ต้องใช้การบริหารความสัมพันธ์ในการทำงาน และต้องมีความรู้ความสามารถ เข้าใจถึงหน้าที่ทางการจัดการที่เกี่ยวข้องกับงานของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนงาน การจัดระเบียบองค์กร การขึ้นนำหรือแม้กระทั่งการควบคุมและการประเมินผล ซึ่งถือว่าเป็นสมรรถนะหรือความสามารถ (Competency) ประการต้นๆ ที่ผู้นำนันทนาการต้องมีความเชี่ยวชาญในวิชาชีพของตน และเป็นตัวชี้วัดความสามารถ และบ่งบอกถึงความแตกต่างที่จะเป็นปัจจัยทำให้การจัดการต่างๆ ในองค์กรบรรลุผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

ดังนั้น สมรรถนะหลัก (Core Competency) ในการทำงานของผู้ดำเนินนันทนาการที่จะต้อง มี คือ สมรรถนะด้านการจัดการ สมรรถนะด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ และสมรรถนะด้านการดำเนินงานนันทนาการที่เป็นองค์ความรู้ เป็นทักษะและความสามารถพิเศษของผู้ดำเนินนันทนาการที่จำเป็นต้องมี ถือว่าเป็นหลักการที่สำคัญ และเป็นพื้นฐานของการกำหนดลำดับความสำคัญ และแผนปฏิบัติการ เพื่อเป็นการพัฒนาระบบการทำงานขององค์กรด้านนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรในการจัดบริการนันทนาการทั้งภาครัฐและภาคเอกชนสู่ระดับมาตรฐานสากลต่อไป





ที่ปรึกษา และคณะผู้จัดทำ

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (๒๕๕๐). *ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ*. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
_____. (๒๕๕๗). *คู่มือผู้นำนันทนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ:
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
_____. (๒๕๖๒). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔)*.
นนทบุรี: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
_____. (ม.ป.ป.). *กิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กพิการ*. (ม.ป.ท.).
_____. (ม.ป.ป.). *คู่มือการฝึกอบรม เรื่อง การเป็นผู้นำนันทนาการ*. (ม.ป.ท.).
กำโชค เผือกสุวรรณ. (๒๕๓๘). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: เกษมศรีการพิมพ์.
คณิต เขียววิชัย. (๒๕๓๔). *หลักนันทนาการ*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
จันทร์ ผ่องศรี. (๒๕๓๑). *เอกสารประกอบการสอนนันทนาการ*. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
จรินทร์ ธานีรัตน์. (๒๕๒๕). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
ชูชีพ ยาวพัฒน์. (๒๕๔๓). *หลักนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเอส พรินต์ติ้งเฮาส์.
เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (๒๕๕๑). *เอกสารคำสอนรายวิชา ๐๙๐๖๓๐๓*
การเป็นผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
บันเทิง เกิดปรางค์ และเจษฎา เจียรระโน. (๒๕๔๔). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
ปรีชา คงสุข. (๒๕๔๓). *เกมและกิจกรรมเพื่อการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ:
บริษัท เอช. เอ็น. กรุ๊ป จำกัด.
พิระพงศ์ บุญศิริ. (๒๕๔๒). *นันทนาการและการจัดการ*. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์โอเอส พรินต์ติ้งเฮาส์.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา. (๒๕๔๖). *การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต*.
พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
สมควร โพธิ์ทอง. (๒๕๕๔). *เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการกับการพัฒนา*
คุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมบัติ กาญจนกิจ. (๒๕๕๒). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรสิทธิ์ นาคสัมฤทธิ์. (๒๕๖๐). *เอกสารคำสอนรายวิชา ผู้นำนันทนาการ*

และการอยู่ค่ายพักแรม Recreation Leadership and Camping.

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

เอนก หงษ์ทองคำ. (๒๕๕๒). *เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม พล ๕๓๑*.

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Butle, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*.

New York: Mc Graw-Hill Book Co.,Inc.

Maslow's hierarchy of needs. สืบค้นเมื่อ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๒. จากวิกิพีเดีย.

https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs.

Meyer, Harold D. & Brightbill, Charles K. (1948). *Community*,

A Guide to its Organization and administration. Boston: D.C.

Heath and Company.

Rossmann, Robert J.; & McKinny, William R. (2000). *The Official Study*

Guide for The Certified Park and Recreation Professional.

Virginia: Nation Recreation and Park Association.

ที่มาภาพประกอบ

“กิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา ประจำปี ๒๕๕๙” รุ่นที่ ๑ เมื่อวันที่

๒๘ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙ และรุ่นที่ ๒ เมื่อวันที่ ๑๗ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๙

ณ สวนนงนุช พัทยา จังหวัดชลบุรี จัดโดย กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

“กิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา ประจำปี ๒๕๖๑” รุ่นที่ ๑ เมื่อวันที่

๓ - ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑ และรุ่นที่ ๒ เมื่อวันที่ ๘ - ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

ณ โรงแรมชั้นธารา เวลเนส รีสอร์ท จังหวัดฉะเชิงเทรา จัดโดย กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.สันติ ป่าหวาย

ดร.นิวัฒน์ ลิ้มสุขนิรันดร์

รองศาสตราจารย์ สมควร โปธิ์ทอง

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรสิทธิ์ นาคสัมฤทธิ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว

ดร.สรารุช ชัยวิจิต

ดร.อาคร ประมงค์

นายพัชระ ตั้งพานิช

นางอุทัยวรรณ นพรัตน์

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านส่งเสริม

และพัฒนานันทนาการ

ผู้จัดทำ เรียบเรียง และบรรณาธิการ

ว่าที่ร้อยตรี ปราโมทย์ เลิศจิตรการุณ

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน

สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



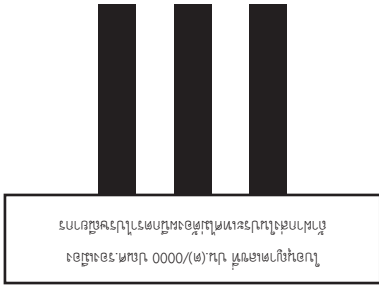
ดาวน์โหลด

- หนังสือผู้นำนันทนาการ
- เพลงนันทนาการ

และทำแบบสำรวจความพึงพอใจได้ที่ :

<http://bit.ly/32HjOgl>

๐๗๗๐๑ ๒๓๗๕๕
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
๑ ถนนสุขุมวิท แขวง ๒๕๑ เขต สุขุมวิท
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐๑
โทร ๐๒-๒๕๕๕๕๕๕๕



ส่วนที่ ๓ หากท่านต้องการรับหรือให้ข้อมูลกับกรมพลศึกษา
โปรดระบุช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับท่าน (ระบุ ๓ อันดับแรก)

ช่องทาง	ระบุโดยเรียงลำดับ ๑-๓
ติดต่อด้วยตนเอง	
เว็บไซต์ www.dpe.go.th / เว็บไซต์ของกรมพลศึกษา	
บอร์ดประชาสัมพันธ์	
วารสาร	
รายงานประจำปี	
หนังสือพิมพ์	
Call Center, โทรศัพท์	
อื่นๆ (โปรดระบุ)	

หากท่านดำเนินการกรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ขอความกรุณาส่งไปรษณีย์หรือโทรสารมาที่
กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา โทรสาร ๐ ๒๒๑๔ ๑๕๐๙

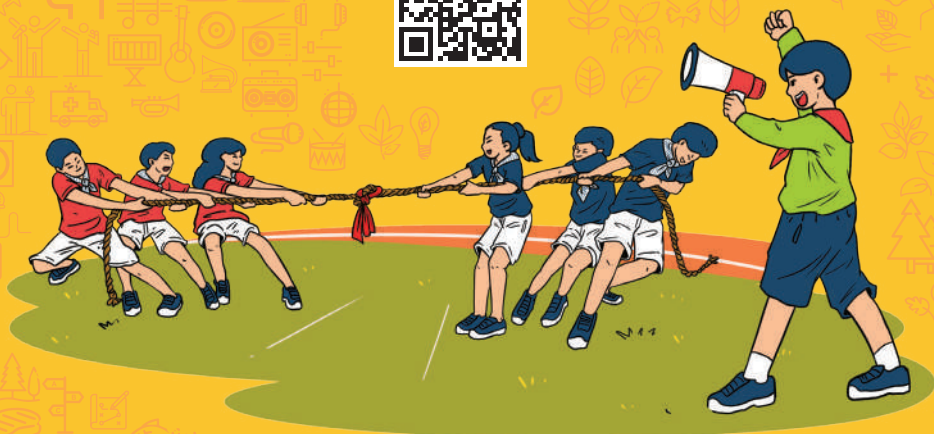
ขอขอบคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

“อันคำว่า มันทนการ
ถ้าตรองดูกันดีดีแล้วนั้นไซ้
มันทน แปลว่า ความสุขใจ
ส่วน อากา นั้นเล่าคือท่าที่

มันทนการ คำนี้ท่านบอกว่า
เป็นการใช้เวลาว่างไม่ลำเค็ญ
อีกทั้งยังต้องถูกประเพณี
ขอเชิญชวนเพื่อนพ้องทั้งหญิงชาย

มีบางท่านอ่านแล้วไม่เข้าใจ
จะรู้ได้ มันทน บวก อากา
สุดสดใสมันได้อย่างเต็มที่
รวมกันซีความสุขใจที่ได้ทำ
จะต้องมาจากใจใช้ขู่เข็ญ
ทำให้เห็นคุณค่าในตัวตน
คิดให้ดีกิจกรรมมีมากมาย
หาความหมายคุณค่าจากมันทนการ”

กรมพลศึกษา
เลขที่ ๑๕๔ ถนนพรธรรม ๑
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทร. ๐ ๒๒๑๔ ๐๑๒๐
www.dpe.go.th



ISBN 978-616-297-561-5



9 786162 975615