

กิจกรรมนันทนาการ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



โดย ว่าที่ร้อยตรีหญิงฐิติชญา หนูนแพง

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรม
ตามความชอบ ความถนัด หรือความสนใจในช่วงเวลาว่าง
ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ทำแล้วส่งผลดีต่อร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม



หลักการของกิจกรรมนันทนาการ



กิจกรรมนันทนาการต้องเป็นกิจกรรม (Activity)



คือ จะต้องมีการกระทำของร่างกาย กล้ามเนื้อ

หรืออวัยวะส่วนใดก็ได้มีการเคลื่อนไหว

การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องร่วมด้วยความสมัครใจ

ซึ่งอาจจะทำด้วยความสนใจหรือความต้องการ

ของตนเองโดยไม่มีการบังคับ

- ๓) กิจกรรมที่ทำนั้นจะต้องเป็นการกระทำในยามว่าง คือ เวลาที่นอกเหนือจากการเรียน การทำงาน
- ๔) ต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุขหรือผิดศีลธรรม แต่เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทางการศึกษา
- ๕) ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความพึงพอใจในทันทีทันใด
- ๖) กิจกรรมที่กระทำนั้นจะต้องไม่เป็นการประกอบอาชีพ

๒.

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

๑)

กิจกรรมนันทนาการที่สร้างความรู้สึกรื่นเริงและอารมณ์
ทำแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
ผ่อนคลายอารมณ์ เช่น การดูภาพยนตร์
ฟังเพลง เล่นดนตรี อ่านนิทาน



การอ่านนิทานทำให้เกิดความเพลิดเพลิน

๒) กิจกรรมนันทนาการที่สร้างความรู้ ความสามารถ
ทางด้านร่างกาย สติปัญญาและความคิด ทำแล้วเกิดความรู้
ความเข้าใจ และมีทักษะ
การปฏิบัติงานต่าง ๆ เช่น
ดูสารคดี วาดภาพ
ทำงานฝีมือ



การทำดอกไม้ประดิษฐ์ ช่วยเพิ่มพูน
ทักษะความสามารถของตนเอง

๓) กิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี
ทำแล้วเกิดความเข้าใจ และรักใคร่สามัคคีกัน เช่น
เข้าร่วมงานประเพณี
ของชุมชน ช่วยกัน
ปลูกต้นไม้ในชุมชน



ช่วยกันปลูกต้นไม้ทำให้เกิดความสามัคคีกัน

๓.

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีหลายชนิด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน เนื่องจากแต่ละคนมีความสนใจแตกต่างกัน และการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการนั้น นักเรียนไม่จำเป็นต้องเป็นผู้จัดกิจกรรมนั้นขึ้นมาเอง แต่อาจเข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ดังนี้

๑) เข้าร่วมในฐานะผู้แสดง ผู้เล่นหรือผู้กระทำ
ในกิจกรรม เช่น เข้าร่วมกีฬา เล่นดนตรี แสดงละคร
โต้วาที แทะสลัก ปั้น ทำสวนครัว ทัศนอาจร ฝ้อนร่ำ

๒) เข้าร่วมในฐานะผู้สังเกตการณ์ ผู้ดู หรือกองเชียร์
เช่น การเข้าร่วมในการเชียร์กีฬา ชมภาพยนตร์
ชมการแสดงละคร ฟังการโต้วาที ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์



ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ น่าสนใจ

๕.๑ การสะสมดวงตราไปรษณีย์หรือแสตมป์

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมความรู้และเกิด
ความเพลิดเพลินในการสะสม ซึ่งมีแนวการสะสม ดังนี้

สมุดสะสมแสตมป์ (อ่านว่า สะ - แตม)



๑) การสะสมเฉพาะแสตมป์ในประเทศไทย
ซึ่งอาจสะสมเรียงตามลำดับวันที่จำหน่าย หรือสะสม
แสตมป์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ

- ๒) การสะสมแสตมป์ตามที่ตนเองชื่นชอบ เช่น สะสมแสตมป์ที่เกี่ยวกับสัตว์ พืช กีฬา เก็บไว้เป็นชุด ๆ
- ๓) การสะสมแสตมป์จากทั่วโลก โดยอาจกำหนดหัวข้อหรือเรื่องราวของการสะสมให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน
- ๔) การสะสมแสตมป์ไทยและแสตมป์ต่างประเทศ โดยแยกหัวข้อหรือเรื่องราวให้เป็นกลุ่มเดียวกัน

๔.๒ การเล่นเกมหมากฮอส (Checkers)

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้างเสริมทักษะ
ความคิด การแก้ปัญหา การวางแผน ช่วยฝึกสมาธิและ
ฝึกความรอบคอบ



การเล่นหมากฮอสช่วยฝึกสมาธิและความรอบคอบ

อุปกรณ์

- ๑) กระจาดนมหากฮอสที่ดีเป็นตารางจำนวน ๖๔ ช่องเท่า ๆ กัน
- ๒) ตัวหมาก ๒ ฝ่าย ฝ่ายละ ๘ ตัว ตัวหมากของแต่ละฝ่ายจะต้องต่างกัน เช่น เปลือกหอยแครง กับฝาน้ำอัดลม ฝาน้ำอัดลมคว่ำกับหงาย

กติกาการเล่น

ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องกินหมากของฝ่ายตรงกันข้ามให้หมดทุกตัว ฝ่ายใดตัวหมากหมดกระดานก่อนเป็นฝ่ายแพ้

วิธีการเล่น

 **๑) การตั้งหมาก** ทั้ง ๒ ฝ่ายตั้งหมากไว้ที่แถวล่างของกระดานฝ่ายละด้าน และสลับกันเป็นฝ่ายเดินตัวหมาก



การตั้งหมาก

วิธีการเล่น

๒) การเดินตัวหมาก

(๑) **ตัวหมาก** เดินไปข้างหน้าตามแนวซ้ายหรือขวาได้
ครั้งละ ๑ ช่อง และต้องไม่มีหมากของฝ่ายตนเอง
กีดขวาง

(๒) **ตัวฮอส** คือ ตัวหมากที่สามารถเดินไปถึง
แนวหลังสุดของฝ่ายตรงกันข้ามได้ ตัวฮอส สามารถเดิน
ได้มากกว่า ๑ ช่อง ในแนวทแยงตามช่องซ้ายหรือขวา

(๓) การเข้าฮอส คือ การที่ตัวหมากเดินไปถึง
แถวหลังสุดของฝ่ายตรงกันข้ามและได้เป็นตัวฮอส

(๔) การกินตัวหมาก ในขณะที่เป็นฝ่ายเดิน
ถ้าตัวหมากของฝ่ายตรงกันข้ามอยู่ข้างหน้าในช่อง
ที่ติดกับตัวหมากของเราและมีช่องว่างให้ข้ามไปได้
ตัวหมากฝ่ายตรงข้ามที่ถูกข้ามจะกินและต้องเอาออกไป
ซึ่งตัวฮอสสามารถกินตัวหมากฝ่ายตรงข้ามที่อยู่
ตามแนวทแยงได้ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง



การกินตัวหมากฝ่ายตรงกันข้าม

๕.

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

- ๑) เกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุข
- ๒) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ๓) ฝึกความมีระเบียบวินัย
- ๔) ช่วยให้ได้ออกกำลังกาย มีร่างกายแข็งแรง
- ๕) มีสุขภาพจิตดี อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน



