

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขั้วกายสบายชีวี

รหัสรายวิชา ทช 33019 จำนวน 2 หน่วยกิต

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ห้ามจำหน่าย

ชุดการเรียนรู้ทางไกลเล่มนี้จัดทำต้นฉบับและจัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณของแผ่นดิน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

สถาบันการศึกษาทางไกล
สำนักงาน กศน.
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 978 616 202 589 1

ชื่อหนังสือ

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขั้วกายสบายชีวี
รหัสรายวิชา ทช 33019 จำนวน 2 หน่วยกิต
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้แต่ง

สถาบันการศึกษาทางไกล

หน่วยงานจัดพิมพ์

สถาบันการศึกษาทางไกล

เดือน/ปีที่พิมพ์

มีนาคม 2555

จำนวน

222 หน้า

ครั้งที่พิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 500 เล่ม

พิมพ์ที่

รังษีการพิมพ์ 44 ถนนบูรณศาสตร์ แขวงศาลเจ้าพ่อเสือ
เขตพระนคร กทม. 10200
โทรศัพท์ 0 2224 1648-9 โทรสาร 0 2622 1395

ประสานงานการจัดพิมพ์
ส่วนสื่อ เทคโนโลยีและ ICT

คำนำ

สถาบันการศึกษาทางไกลได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาของสถาบันการศึกษาทางไกล ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ขึ้นเมื่อเดือน พฤษภาคม 2553 เพื่อรองรับการจัดการศึกษาวิธีเรียนทางไกล ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับ การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของสถาบันการศึกษาทางไกล ในภาคเรียนที่ 1/2553 โดย ในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาดังกล่าว ได้มีการพัฒนารายวิชาเลือกในสาระการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อให้มี คำนำน้หนักในเรื่องขององค์ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขยับกายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019 ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นชุดการเรียนรู้ทางไกลที่สถาบันการศึกษาทางไกลออกแบบและพัฒนาให้ เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอน วิธีเรียนทางไกล ของสถาบันการศึกษาทางไกล

สถาบันการศึกษาทางไกลหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหากนักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติตาม คำแนะนำการใช้ชุดการเรียนรู้ทางไกลทุกชั้นตอนแล้ว จะช่วยให้นักศึกษามีความรู้ตามผลการเรียนรู้ ที่คาดหวังได้

สถาบันการศึกษาทางไกล

ธันวาคม 2554

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

คำแนะนำในการศึกษา

โครงสร้างชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขยับกายสบายชีวี (ทข 33019) 1

แบบทดสอบก่อนเรียน 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว 11

ตอนที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว 13

ตอนที่ 2 หลักและวิธีการเคลื่อนไหว 14

ตอนที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น 18

ตอนที่ 4 การบริหารฝ่ามือและฝ่าเท้า 23

กิจกรรมที่ 1.1 - กิจกรรมที่ 1.3 40

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กายดีมีพลัง 43

ตอนที่ 1 กายดีมีพลัง 46

ตอนที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 50

ตอนที่ 3 ขั้นตอนการออกกำลังกาย 58

ตอนที่ 4 การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง 67

ตอนที่ 5 ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย 80

กิจกรรมที่ 2.1 – กิจกรรมที่ 2.5 84

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ขยับกายเพื่อพัฒนาบุคลิก 89

ตอนที่ 1 การพัฒนาบุคลิกภาพ 91

ตอนที่ 2 แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ 102

กิจกรรมที่ 3.1 – กิจกรรมที่ 3.3 106

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สนุกกับเกม	111
ตอนที่ 1 ความหมายของเกม การเล่น และกีฬา	113
ตอนที่ 2 ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของเกม	115
ตอนที่ 3 ความปลอดภัยในการเล่นและหลักการจัดกิจกรรม	117
ตอนที่ 4 ประเภทของเกม	120
กิจกรรมที่ 4.1- กิจกรรมที่ 4.2	144
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จิต-กาย คลายเครียด	147
ตอนที่ 1 ความเป็นมา และวิวัฒนาการของนันทนาการ	150
ตอนที่ 2 ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ และขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	153
ตอนที่ 3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	161
ตอนที่ 4 ความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	170
ตอนที่ 5 การเลือกกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในชีวิตประจำวัน	171
กิจกรรมที่ 5.1- กิจกรรมที่ 5.5	190
แบบทดสอบหลังเรียน	197
บรรณานุกรม	202
เฉลยแบบทดสอบและกิจกรรม	207
- เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	208
- เฉลยกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1	209
- เฉลยกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	212
- เฉลยกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3	215
- เฉลยกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4	217
- เฉลยกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5	220
ภาคผนวก	
- คำสั่งสถาบันการศึกษาทางไกล ที่ 79/2554 ลงวันที่ 7 มิถุนายน 2554	227
- คณะผู้จัดทำ	228
- คณะผู้เขียน	229
- คณะบรรณาธิการ	229

คำแนะนำในการศึกษา

องค์ประกอบของชุดการเรียนรู้ทางไกล

ชุดการเรียนรู้ทางไกลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 โครงสร้างของชุดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน โครงสร้างของหน่วยการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมเรียงลำดับตามหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

ส่วนที่ 2 เฉลยแบบทดสอบและกิจกรรม ประกอบด้วย เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน เฉลยกิจกรรมเรียงลำดับตามหน่วยการเรียนรู้

วิธีการใช้ชุดการเรียนรู้ทางไกล

เมื่อนักศึกษาได้รับชุดการเรียนรู้ทางไกลแล้ว ให้นักศึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดโครงสร้างชุดการเรียนรู้ทางไกลโดยละเอียด เพื่อให้ทราบว่านักศึกษาต้องเรียนรู้เนื้อหาในเรื่องใดบ้างในรายวิชานี้
2. วางแผนเพื่อกำหนดระยะเวลาและจัดเวลาที่นักศึกษามีความพร้อมที่จะศึกษาชุดการเรียนรู้ทางไกล วันละ 3-5 ชั่วโมง เพื่อให้สามารถศึกษารายละเอียดของเนื้อหาได้ครบทุกหน่วยการเรียนรู้ พร้อมทำกิจกรรมตามที่กำหนดก่อนสอบปลายภาค
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชานี้ตามที่กำหนด เพื่อทราบพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษา โดยตรวจสอบคำตอบจากเฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม
4. ศึกษาเนื้อหาในชุดการเรียนรู้ทางไกลในแต่ละหน่วยการเรียนรู้อย่างละเอียดให้เข้าใจทั้งในชุดการเรียนรู้และสื่อประกอบ (ถ้ามี) และทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ให้ครบถ้วน
5. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแต่ละกิจกรรมแล้ว นักศึกษาสามารถตรวจสอบคำตอบได้จากเฉลยท้ายเล่ม หากนักศึกษายังทำกิจกรรมไม่ถูกต้องให้นักศึกษากลับไปทบทวนเนื้อหาสาระในเรื่องนั้นซ้ำจนกว่าจะเข้าใจ
6. เมื่อศึกษาเนื้อหาสาระครบทุกหน่วยการเรียนรู้แล้ว ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียน และตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่มว่านักศึกษาสามารถทำแบบทดสอบได้ถูกต้องทุกข้อหรือไม่ หากข้อใดยังไม่ถูกต้อง ให้นักศึกษากลับไปทบทวนเนื้อหาสาระในเรื่องนั้นให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่ง นักศึกษาควรทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของแบบทดสอบทั้งหมด เพื่อให้มั่นใจว่าจะสามารถสอบปลายภาคผ่าน
7. หากนักศึกษาได้ทำการศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมด้วยตนเองแล้วยังไม่เข้าใจ นักศึกษาสามารถสอบถามและขอคำแนะนำได้จากครูที่ปรึกษาประจำรายวิชาตามชื่อ ที่อยู่ และสถานที่ติดต่อที่สถาบันการศึกษาทางไกลแจ้งให้นักศึกษาทราบ

การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

นักศึกษาอาจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ เช่น การศึกษาดำราหรือสื่ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับรายวิชานี้ การศึกษาจากอินเทอร์เน็ต การศึกษาจากพิพิธภัณฑ์ นิทรรศการ การแสดงต่างๆ การศึกษาจากผู้รู้หรือผู้ที่รู้จัก เป็นต้น

การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในแต่ละรายวิชานักศึกษาต้องวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

- 1. ระหว่างภาค** ทำข้อสอบอัตนัยที่สถาบันการศึกษาทางไกลจัดส่งให้ โดยใช้ลายมือของนักศึกษาเอง และจัดส่งกลับไปตามเวลาที่สถาบันการศึกษาทางไกลกำหนด
- 2. ปลายภาค** เมื่อสิ้นภาคการศึกษา นักศึกษาจะต้องเข้าสอบปลายภาคตามวัน เวลา และสถานที่ที่สถาบันการศึกษาทางไกลกำหนด ซึ่งจะแจ้งให้นักศึกษาทราบทางไปรษณีย์ โดยนักศึกษาจะต้องนำบัตรประจำตัวนักศึกษา และบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรข้าราชการไปด้วย หากไม่มีไปแสดงนักศึกษาอาจไม่ได้รับสิทธิ์ในการเข้าสอบ นอกจากนั้นนักศึกษาต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อยตามระเบียบห้ามใส่รองเท้าแตะ

โครงสร้างชุดการเรียนรู้ทางไกล

รายวิชา ขยับกายสบายชีวี

รหัสรายวิชา ทช33019

ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

สาระการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ
อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

สาระสำคัญ

ศึกษาความสำคัญ ความหมาย หลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาสากล และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เห็นคุณค่าของเกม กีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของบรรพบุรุษ เพื่อสืบทอดและดำรงไว้ซึ่งความเป็นภูมิปัญญาไทย

เพื่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการเคลื่อนไหว
2. นำหลักและวิธีการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
3. เลือกและปฏิบัติการบริหารฝ่ามือ และฝ่าเท้าได้เหมาะสมและถูกต้อง
4. อธิบายความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
5. นำหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง
6. อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายได้
7. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย
8. อธิบายความหมายลักษณะบุคลิกภาพและการพัฒนาขอบข่ายบุคลิกภาพของบุคคลได้

9. เห็นความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี
10. สามารถนำแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพมาเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาบุคลิกภาพได้
11. นำการเคลื่อนไหวการบริหารร่างกาย เพื่อแก้ไขปัญหาบุคลิกภาพทางกายในชีวิตประจำวันได้
12. บอกความหมาย ความเป็นมาความสำคัญ และประโยชน์ของการเล่นเกมได้ถูกต้อง
13. อธิบายประเภทของเกมต่าง ๆ ได้ชัดเจน
14. มีความรู้และนำทักษะการเล่นเกมไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม
15. บอกความเป็นมาและวิวัฒนาการของนันทนาการ
16. บอกความหมาย คุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการได้ถูกต้อง
17. อธิบายประเภทของนันทนาการได้ชัดเจน
18. บอกหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เหมาะสมกับจิตใจและร่างกายคล้ายเครียด
19. นำกิจกรรมนันทนาการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

ขอบข่ายเนื้อหา

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กายคิมิพลัง
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ขยับกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สนุกกับเกม
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จิต-กาย คลายเครียด

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขยับกายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต (80 ชั่วโมง)

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนในชุดการเรียนรู้ทางไกลและตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม
2. ศึกษาเนื้อหาสาระในหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย (เนื้อหาสาระตามที่กำหนดไว้)
3. ทำกิจกรรมตามที่กำหนดในแต่ละหน่วยการเรียนรู้และตรวจสอบแนวตอบจากเฉลยท้ายเล่ม
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียนในชุดการเรียนรู้ทางไกลและตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

การประเมินผล

1. การทำแบบทดสอบก่อน – หลังเรียน
2. การทำกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำสั่ง จงทำเครื่องหมายวงกลม ○ ล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหว
ก. ช่วยพัฒนาปรับปรุงท่าทางการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวสูงสุด
ข. ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเสื่อมสภาพ
ค. ช่วยพัฒนาความรู้ในด้านการสร้างเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น หุ่นยนต์
ง. ช่วยพัฒนาปรับปรุงรูปร่าง ทรวดทรงให้เหมาะสม ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว
- ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
ก. การเอนตัวไปข้างหน้า ไปข้างหลัง
ข. การใช้ปากกาเขียนหนังสือ
ค. การเล่นเทนนิส
ง. การยืนและยกลูกน้ำหนัก
- ข้อใดจัดเป็นการเคลื่อนที่แบบย้ายตำแหน่งโดยสิ้นเชิง
ก. การหมุนเมื่อทำม้วนหน้าในการเล่นยิมนาสติก
ข. การกระโดดไกล
ค. การยืนรำกระบี่
ง. การแกว่งไกวตัวที่บาร์เดี่ยว
- ในการทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาว ควรจับที่ส่วนใดของอุปกรณ์นั้น
ก. ส่วนต้น
ข. ตรงกลาง
ค. ส่วนปลาย
ง. ตามความถนัดของผู้ใช้
- ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการนวดฝ่ามือ
ก. ช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้ทุกโรค
ข. ช่วยกระตุ้นการได้ยิน
ค. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น
ง. แก้ผมร่วง ผมหงอก
- ข้อใดเป็นวิธีบริหารฝ่ามือ ที่สามารถช่วยป้องกันอาการสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้
ก. แตะนิ้วเป็นจังหวะ
ข. จับมือตัวเอง
ค. ตบมือ
ง. หมุนหัวแม่มือ
- ข้อใดเป็นประโยชน์ในการบริหารฝ่ามือด้วยการหมุนคลึงลูกเทนนิส
ก. ช่วยปรับปรุงสมรรถภาพของอวัยวะภายใน
ข. ช่วยให้นอนหลับง่าย
ค. ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร
ง. ช่วยขจัดความอ่อนล้า
- ข้อใดเป็นประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า
ก. ช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพ
ข. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด
ค. ช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
ง. เป็นยาสารพัดนึก

9. ข้อใดกล่าวผิด

- ก. การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกวัย
- ข. การออกกำลังกายช่วยให้เกิดพัฒนาการทางด้านความคิด จิตใจ และอารมณ์
- ค. วัยรุ่นที่มีอาการคล้ายคนเป็นโรคหัวใจ มีสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย
- ง. การออกกำลังกายเป็นวิธีป้องกันโรคหัวใจเพียงวิธีเดียว

10. การออกกำลังกายในข้อใดที่ได้รับการยอมรับจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนวงการแพทย์ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อร่างกายอย่างแท้จริง

- ก. การวิ่งจ็อกกิ้ง
- ข. การถีบจักรยานอยู่กับที่
- ค. การท่อน้ำหนัก
- ง. การย่นดันเสา หรือกำแพง

11. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. ผู้หญิงควรงดการออกกำลังกายในขณะที่มีประจำเดือน
- ข. ผู้ป่วยที่มีอาการเป็นไข้ ควรงดการออกกำลังกาย
- ค. การออกกำลังกายสามารถทำได้ตามสะดวก ไม่ต้องมีกำหนดเวลาที่แน่นอน และไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ ต่อร่างกาย
- ง. การลงโทษเด็กโดยให้ไปออกกำลังกาย เป็นประโยชน์ต่อตัวเด็กเองด้วย

12. ผู้ที่มีภารกิจประจำวัน และไม่สามารถหาเวลาออกกำลังกายได้ ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ใช้เครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องสั้น เครื่องเขย่า
- ข. พยายามหาเวลาออกกำลังกายให้ได้ แม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาว่างก็ตาม
- ค. เลือกกิจกรรมง่าย ๆ และสามารถทำได้ในบริเวณบ้าน เช่น เดินเร็ว
- ง. ไม่ต้องออกกำลังกาย เพราะถือว่าทำงานมาเหนื่อยแล้ว

13. ข้อใดเป็นขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ก. ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่-อบอุ่นร่างกาย-ออกกำลังกาย-ลดสภาวะร่างกาย
- ข. อบอุ่นร่างกาย-ออกกำลังกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่-ลดสภาวะร่างกาย
- ค. อบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่-ออกกำลังกาย-ลดสภาวะร่างกาย
- ง. อบอุ่นร่างกาย-ออกกำลังกาย-ลดสภาวะร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่

14. ข้อใดเป็นท่าอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดข้อเท้า

- ก. นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า มือเท้าสะเอว ก้มตัวไปข้างหน้า
- ข. ยืนแยกเท้าออกไปทางด้านข้างให้กว้างพอสมควร แล้วโยกถ่ายน้ำหนักไปทางซ้ายแล้วสลับมาขวา
- ค. นั่งแยกเท้าออกให้มากที่สุด แล้วก้มตัวไปข้างหน้า
- ง. ยืนเขย่งปลายเท้าให้สูง

15. ในการเลือกเล่นกีฬาในข้อใด ต้องพิจารณาจากรูปพรรณสัณฐานเป็นสำคัญ
- | | |
|---------------------|------------------------|
| ก. กระโดดน้ำ ยิงปืน | ข. ยิมนาสติก บาสเกตบอล |
| ค. ยกน้ำหนัก ยิงธนู | ง. ว่ายน้ำ วอลเลย์บอล |
16. โยคะอาสนะ มีต้นกำเนิดมาจากที่ใด
- | | |
|------------|-----------|
| ก. เนปาล | ข. เกาหลี |
| ค. อินเดีย | ง. จีน |
17. ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะทางบุคลิกภาพ
- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ก. เพศ วัย | ข. รูปร่าง ทรวดทรง |
| ค. อุปนิสัย ความประพฤติ | ง. สติปัญญา ความจำ |
18. ข้อใดเป็นลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพทางสติปัญญา
- | | |
|--------------------------------------|--|
| ก. หน้าตา ผิวพรรณ | ข. การควบคุมอารมณ์ |
| ค. ความกระตือรือร้นในการใฝ่หาความรู้ | ง. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น |
19. ข้อใด ไม่ใช่ องค์ประกอบที่ทำให้บุคลิกภาพสมบูรณ์
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ก. การแต่งกาย และความสะอาด | ข. สุขภาพ และระดับการศึกษา |
| ค. ขนาดของร่างกาย และอิริยาบถ | ง. การแสดงมารยาท และการทักทาย |
20. ผู้ที่มีปัญหาศีรษะขยับล้ำหน้ามากเกินไป ควรใช้ท่าบริหารใด
- ก. ยืนหลังพิงฝาผนัง กดศีรษะติดกับฝาผนัง ให้หลังเหยียดตรง
- ข. ยืนตรงไม่ใส่รองเท้า เดินด้วยปลายเท้า โดยพยายามเดินให้นานขึ้นเรื่อย ๆ
- ค. นอนหงาย ตั้งเข่า งอข้อศอกมีมืออยู่เหนือศีรษะ เท้าทั้งสองชิดกัน ยกเข่าทั้งสองเข้าหาอก สะโพกอยู่ติดกับพื้น
- ง. นั่งเหยียดเท้า เท้าชิด มือทั้งสองวางบนขา ศีรษะและหลังตรง หันศีรษะไปทางขวา คางแตะกระดูกไหปลาร้า แล้วเปลี่ยนเป็นหันศีรษะไปทางซ้าย คางแตะกระดูกไหปลาร้า
21. ในการพูดต่อหน้าสาธารณชน ใครเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี
- | | |
|------------------------------------|--|
| ก. สมหญิงพูดแบบท่องจำ น้ำเสียงห้วน | ข. สมหวังมีสายตาเป็นมิตร และมองอย่างทั่วถึง |
| ค. สมชายใช้มือประกอบการพูดตลอดเวลา | ง. สมปองก้มหน้าก้มตาอ่านบทพูดที่เตรียมมา ไม่เงยหน้าขึ้นมองผู้ฟัง |
22. ข้อใดจัดเป็นบุคลิกภาพภายนอก
- | | |
|---------------------|---------------------|
| ก. ความกระตือรือร้น | ข. อารมณ์ขัน |
| ค. ความจำ | ง. การใช้ถ้อยคำภาษา |

23. ข้อใด ไม่ใช่ การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน
- ก. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ข. การยอมรับความจริง
 - ค. ความพยายามขจัดกิริยาท่าทางที่ไม่มีความหมายออกไป
 - ง. มองปัญหาทุกอย่างให้เป็นเรื่องเล็ก
24. ข้อใดต่อไปนี่ที่แสดงออกถึงความมีจิตใจดี มีพื้นฐานการอบรมที่ดีมาจากครอบครัว
- ก. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
 - ข. รู้จักแต่งกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเทศะ
 - ค. มีอิริยาบถ และท่วงท่าที่สง่างาม เป็นธรรมชาติ
 - ง. รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย
25. ข้อใดเป็นลักษณะของเกม
- ก. สถานที่ประกอบกิจกรรมต้องเด่นชัด เฉพาะประเภท
 - ข. ผู้เล่นต้องมีหลักวิชาความรู้ ทักษะเฉพาะ
 - ค. มีการควบคุมองค์กร โดยสถาบัน
 - ง. มีกฎระเบียบในการเล่น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในเวลากะทันหัน
26. ในการเลือกกิจกรรมควรมีข้อใดสิ่งใดเป็นหลัก
- ก. เวลา และสถานที่
 - ข. เครื่องอำนวยความสะดวก
 - ค. เพศ วัย และจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - ง. ความสนุกสนาน
27. การเล่นที่มีลักษณะมีผู้เล่าเรื่องให้ฟังแล้วให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ แสดงไปตามเรื่องนั้น ๆ เป็นลักษณะของเกมเบ็ดเตล็ดประเภทใด
- ก. การเล่นเป็นนิยาย
 - ข. การเล่นประเภทมีจุดมุ่งหมาย
 - ค. การเล่นแบบเลียนแบบ
 - ง. การเล่นประเภทหนี ไล่ จับ
28. การเล่นเกมใดจัดเป็นการเล่นประเภทมีจุดมุ่งหมาย
- ก. เกมเทพารักษ์กับคนตัดต้นไม้
 - ข. ลิงชิงหลัก
 - ค. ลิงกับกล้วย
 - ง. โปลิศจับขโมย
29. เกมการเล่นประเภทใดเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการออกแรง เป็นการสร้างประสบการณ์ในการแข่งขัน
- ก. การเล่นประเภทมีจุดมุ่งหมาย
 - ข. การเล่นแข่งขันเป็นรายบุคคล
 - ค. การเล่นที่แข่งขันเป็นผลัด
 - ง. การเล่นที่เป็นการแข่งขันประเภทหมู่

30. ข้อใดกล่าว ผิด

- ก. เกมนำไปสู่กีฬา เป็นเกมที่ใช้ทักษะของการเล่นกีฬา แต่ดัดแปลงให้มีกฎกติกาที่น้อยลง
- ข. เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง เป็นการแสดงท่าทางเลียนแบบสิ่งต่าง ๆ ไปพร้อมกับเสียงเพลง
- ค. การเล่นเกมแข่งขันเป็นผลัด เป็นการแข่งขันเป็นทีม การแพ้หรือชนะต้องรับผิดชอบร่วมกันทั้งทีม
- ง. เกมเหยียบระเบิด เป็นการแข่งขันเป็นรายบุคคล

31. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของเกมนำไปสู่กีฬา

- ก. เด็กจะมีทักษะที่สมบูรณ์ในกีฬาชนิดนั้น ๆ มากขึ้น
- ข. เกมนำไปเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าเป็นสมาชิกของทีมได้ โดยไม่มีเรื่องความสามารถเป็นข้อจำกัด
- ค. ผู้เล่นมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน และเป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์
- ง. เกมนำไปช่วยแก้ปัญหาเรื่องสถานที่เล่นกีฬาที่มีอยู่อย่างจำกัดได้

32. ข้อใดเป็นเกมนำไปสู่กีฬา

- ก. ขว้างไกล เตาะลูกปิงปองแข่ง
- ข. ลูกบอลมหาสนุก เตาะลูกโป่ง
- ค. ตบบอลทีม ชักเย่อ
- ง. เก้าอี้ดนตรี โพงพาง

33. นันทนาการประเภทการแสดง เช่น การแสดงโขน ละคร หุ่นเชิด และภาพยนตร์ มีขึ้นในสมัยใด

- ก. กรุงศรีอยุธยา
- ข. กรุงรัตนโกสินทร์
- ค. กรุงธนบุรี
- ง. กรุงสุโขทัย

34. ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

- ก. มีหลายรูปแบบ
- ข. เป็นกิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพ
- ค. เป็นหน้าที่ที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรม
- ง. เป็นกิจกรรมบำบัดรักษา

35. ข้อใดกล่าวถูก

- ก. กิจกรรมนันทนาการไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับจากชุมชนนั้น ๆ
- ข. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอาจได้รับความตึงเครียดเพิ่มขึ้น
- ค. การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ ไม่อาจช่วยลดปัญหาสังคมได้
- ง. กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี และช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมได้

36. กิจกรรมใดต่อไปนี้เป็นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม

- ก. การแสดงมโนราห์
- ข. การดูละคร
- ค. การเล่นเกม
- ง. การเล่นดนตรี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ทักษะการเคลื่อนไหว

โครงสร้างของหน่วย

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ
อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการเคลื่อนไหวได้
2. นำหลักและวิธีการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
3. เลือกและปฏิบัติการบริหารฝ่ามือ และฝ่าเท้าได้เหมาะสมและถูกต้อง

รายละเอียดของหน่วยเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

เรื่องที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญ

เรื่องที่ 1.2 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

ตอนที่ 2 หลักและวิธีการเคลื่อนไหว

เรื่องที่ 2.1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

เรื่องที่ 2.2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เรื่องที่ 2.3 การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

เรื่องที่ 2.4 การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

เรื่องที่ 2.5 การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

เรื่องที่ 2.6 การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เรื่องที่ 3.1 การยกของ แบกของ

เรื่องที่ 3.2 การผลัก การดัน

เรื่องที่ 3.3 การดึง

- เรื่องที่ 3.4 การหิ้วของ
- เรื่องที่ 3.5 การเดิน
- เรื่องที่ 3.6 การลุกขึ้น การขึ้น
- เรื่องที่ 3.7 การก้ม
- เรื่องที่ 3.8 การนั่ง
- เรื่องที่ 3.9 การทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาว
- เรื่องที่ 3.10 การทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก

ตอนที่ 4 การบริหารฝ่ามือ และฝ่าเท้า

- เรื่องที่ 4.1 การนวดฝ่ามือ
- เรื่องที่ 4.2 การบริหารฝ่ามือเพื่อสุขภาพ
- เรื่องที่ 4.3 การบริหารนวดฝ่าเท้า
- เรื่องที่ 4.4 การบริหารฝ่าเท้า

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 15 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขยับกายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดและตรวจสอบแนวตอบจากเฉลยท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือสื่อที่มีอยู่ในแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ

การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

เรื่องที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญ

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ต่างกัน แต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ และทำงานได้ อวัยวะของร่างกายคนเรามีความซับซ้อนที่ธรรมชาติสร้างให้แก่นมนุษย์เป็นพิเศษในการใช้ร่างกายเพื่อดำรงชีพ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันมนุษย์จะพัฒนาความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้งานแทนคน เช่น หุ่นยนต์ แต่ก็ยังไม่สามารถประดิษฐ์ให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหว หรือทำงานได้ดีกว่ามนุษย์

การเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เข้าใจลักษณะและการใช้งานที่ถูกต้อง อีกทั้งยังต้องมีการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ต่อไป

เรื่องที่ 1.2 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

กิจกรรมการเคลื่อนไหวก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในลักษณะต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

1. ช่วยพัฒนาปรับปรุงรูปร่าง ทรวดทรงให้เหมาะสม ถูกต้องหลักการเคลื่อนไหว
2. ช่วยพัฒนาปรับปรุงทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้ผู้สามารถพิจารณาและเลือกประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหว รวมทั้งการปฏิบัติ

กิจกรรมให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน

4. ช่วยพัฒนาปรับปรุงการจัดท่าทางการเคลื่อนไหว ในแต่ละประเภทของกิจกรรมให้มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับรูปแบบของการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวสูงสุด

5. ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ถูกต้องตรงตามเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

6. ช่วยให้การวิเคราะห์วินิจฉัย เพื่อพัฒนาปรับปรุงการเคลื่อนไหว และการบำบัดรักษาตลอดจนการฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บหรือเสื่อมสภาพจากโรคบางอย่างให้คืนสู่สภาพปกติและปฏิบัติงานได้ดีเช่นเดิม

7. ช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหว วิธีปฏิบัติ และแนวทางการแก้ไขปรับปรุงความบกพร่องขององค์ประกอบในการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องเหมาะสมและได้ผลดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 2 หลักและวิธีการเคลื่อนไหว

เมื่อพิจารณาถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายแล้ว จะพบว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกายในหลากหลายรูปแบบด้วยกัน คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

เรื่องที่ 2.1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ คือ ยกตัวไปทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มีการเคลื่อนที่เลย เช่น การยกขาข้างหนึ่ง การเอียงตัวไปทางซ้ายไปทางขวา การก้มตัวมาข้างหน้า การเอนตัวไปข้างหลัง การเอียงคอไปทางซ้ายไปทางขวา การยกแขนขึ้นลง การเอนตัวไปข้างหน้าไปข้างหลัง การยืนชกลมอยู่กับที่ การนั่งแล้วบิดตัวไปทางซ้ายไปทางขวา การนั่งแล้วยกขาขึ้นเตะสลับ เป็นต้น

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่สามารถนำไปใช้ได้ในการประกอบกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือวัตถุประกอบ เช่น การบริหารร่างกายในท่าที่ไม่ต้องเคลื่อนที่ด้วยท่ามือเปล่า การยืนชกลมโดยทำอยู่กับที่ การเตะเท้าข้างหนึ่งขึ้น โดยเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่กับที่

เรื่องที่ 2.2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ คือการเคลื่อนไหวที่มีการเคลื่อนที่ของตำแหน่งของร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยการเคลื่อนที่ไปในลักษณะต่าง ๆ เช่น วิ่ง เดิน กระโดดไปในทิศทางต่าง ๆ เป็นต้น การกระโดดขึ้นในแนวตั้งแล้วตกลงมาที่เดิม การกระโดดขึ้นโหนราวเดี่ยวแล้วปล่อยมือตกลงมาที่เดิม ก็ถือว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เพราะทำได้เคลื่อนไปจากที่เดิมแล้วทั้งสองข้าง

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่นี้เป็นสิ่งสำคัญในการประกอบกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เพราะกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่เสียเป็นส่วนใหญ่

เรื่องที่ 2.3 การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุเพื่อให้วัตถุใช้งานได้ตามที่เราต้องการหรือให้วัตถุเคลื่อนที่ไปตามที่เราต้องการ เช่น การเล่นเทนนิส เราต้องใช้แร็กเกตตีลูกเทนนิสให้ไปในทิศทางที่เราต้องการ การเตะตะกร้อเราต้องใช้เท้าเตะลูกตะกร้อให้ไปในทิศทางที่เราต้องการ การเล่นบาสเกตบอลเราต้องเลี้ยงลูกส่งลูกไปตามที่เราต้องการ เป็นต้น

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบประกอบอุปกรณ์ เปรียบได้เหมือนการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่ต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของต่าง ๆ เช่น การใช้ปากกาเขียนหนังสือ การใช้ช้อนส้อมรับประทานอาหาร

เรื่องที่ 2.4 การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน คือการเคลื่อนไหวร่างกายในหลากหลายรูปแบบผสมกัน เช่น

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น จากทำยืนแล้วย่อตัวลงแล้วกระโดดไปข้างหน้า

2. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่และประกอบอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวที่มีอุปกรณ์ เช่น การยืน และยกลูกน้ำหนัก

3. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวที่มีการเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวที่มีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การวิ่งเข้าตีลูกเทนนิส การเลี้ยงลูกฟุตบอล

4. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่ประกอบกันทั้ง 3 รูปแบบ เช่น การยืนรำกระบี่แล้วก้าวเท้าเดินจ้วงกระบี่ไปข้างหน้า

เรื่องที่ 2.5 การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ การเคลื่อนที่แบบย้ายตำแหน่งโดยสิ้นเชิง และการเคลื่อนที่รอบจุดศูนย์กลาง

1. การเคลื่อนที่แบบย้ายตำแหน่งโดยสิ้นเชิง การเคลื่อนที่ในลักษณะนี้ เป็นการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 แบบ ดังนี้

1.1 **แบบเส้นตรง** การเคลื่อนที่ร่างกายแบบเส้นตรง เช่น เดินหรือวิ่งตรงไปข้างหน้า การม้วนหน้าและม้วนหลัง

1.2 **แบบเส้นโค้ง** เป็นการเคลื่อนที่ของร่างกายแบบเส้นโค้ง เช่น การตีกอล์ฟ ซึ่งแขนจะเคลื่อนที่ไปแบบเส้นโค้ง การตีลูกเทนนิสออกไป



การตีกอล์ฟ ที่แขนจะเคลื่อนที่ไปแบบเส้นโค้ง

1.3 แบบเส้นตรงและเส้นโค้ง เป็นการเคลื่อนที่ของร่างกายแบบเส้นตรงและเส้นโค้งผสมกัน เช่น การกระโดดไกล ซึ่งในระยะแรกจะเป็นเส้นตรงแล้วจะเปลี่ยนเป็นเส้นโค้ง เนื่องจากแรงดึงดูดของโลก

1.4 แบบกลับไปกลับมา เป็นการเคลื่อนที่ของร่างกายจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง เช่น การเขย่งไปข้างหน้าหลาย ๆ ครั้ง หรือ การวิ่งกลับตัวโดยวิ่งกลับไปกลับมา

2. การเคลื่อนที่รอบจุดศูนย์กลาง การเคลื่อนที่ในลักษณะนี้ เป็นการเคลื่อนที่ที่ต้องมีจุดศูนย์กลาง สามารถแบ่งได้เป็น 4 แบบ ดังนี้

2.1 แบบเชิงหมุน เป็นการเคลื่อนที่รอบ ๆ แกน จุดศูนย์กลางของการเคลื่อนที่จะทับซ้อนอยู่บนแกนกลาง เช่น การหมุนแขนเป็นวงกลม ซึ่งจะใช้หัวไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง

2.2 แบบวงกลม เป็นการเคลื่อนที่เป็นเส้นโค้ง จากจุด ๆ หนึ่งเป็นระยะทางเท่า ๆ กัน เช่น การหมุนในการทำวอร์มหน้าในการเล่นยิมนาสติก

2.3 แบบเชิงมุม เป็นการเคลื่อนที่รอบแกนที่ตั้งไว้ แต่ไม่เป็นวงกลม ส่วนมากเป็นการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การก้มตัว การเอียงคอ การงอเข่า การงอแขน

2.4 แบบแกว่ง เป็นการเคลื่อนที่ในแนวเส้นโค้งซ้ำ ๆ กัน เช่น การแกว่งไกวตัวที่บาร์เดี่ยวในการเล่นกีฬาโยมนาสติก



การแกว่งไกวตัวที่บาร์เดี่ยว ในกีฬาโยมนาสติก

เรื่องที่ 2.6 การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน สามารถแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

1. การเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่งเป็นการเคลื่อนที่ที่ใช้กันมากในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน และการวิ่ง การเคลื่อนที่ในลักษณะนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างเท้า หัวเข่า สะโพก และกระดูกสันหลัง

2. การก้ม การนั่ง และการลุกขึ้น

3. การยก และการแบก
4. การดัน และการดึง
5. การทำงาน โดยใช้อุปกรณ์ที่มีค้ำยาว เช่น จอบ พลั่ว ไม้ฉุดพื้น
6. การทำงาน โดยใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก เช่น ปากกา ช้อน ส้อม

ตอนที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

การมีท่าทางที่คล่องแคล่วแข็งแรงขึ้น น่าจะเป็นท่าทางที่ดี มีความเป็นผู้นำ บางคนมุ่งเน้นไปที่ท่าทางภายนอก ว่าจะต้องแคล่วคล่องงามสง่าทั้งวันจึงอาจมีการเกร็งกล้ามเนื้อ กระดุกสันหลัง และเคลื่อนไหวอย่างฝืนธรรมชาติ อาจได้ผลทางด้านความสง่า แต่อาจเป็นผลร้ายทางสุขภาพ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้การวางท่าทางให้ถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อจะได้มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

เรื่องที่ 3.1 การยกของ แบกของ

การยกของหนัก ควรยืนแยกเท้าให้ฐานกว้าง งอเข่า นั่งลง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกของขึ้นมาโดยให้แขนอยู่ในแนวตั้ง หรือเกือบตั้งตรงจะทำให้ใช้แรงน้อยกว่าการก้มขาตั้งแล้วยกของขึ้น



ท่าทางการยกของที่ถูกต้อง

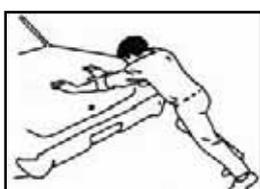
สำหรับการแบก ถ้าเราแบกทางไหล่ขวา ก็ควรเอียงตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย เพื่อจะสามารถควบคุมตนเองได้อย่างมั่นคงเมื่อเดินแบกของนั้นต่อไป



การหาบของ

เรื่องที่ 3.2 การผลัก การดัน

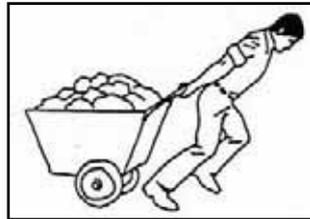
การผลักหรือดันสิ่งของที่มีน้ำหนัก ก่อนการผลักหรือดัน ควรขยับเขยื้อนสิ่งของนั้น แล้วออกแรงผลักตรง ๆ ไปข้างหน้า โดยการเหยียดแขนตรง โน้มตัว และก้าวเท้าที่ถนัดไปข้างหน้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย มือจับตรงกลางสิ่งของนั้น และมือของนั้นเคลื่อนที่แล้วให้เพิ่มความเร็ว อย่าหยุด เพราะถ้าหยุดเมื่อจะเคลื่อนที่ต่อไปต้องเพิ่มแรงขึ้นอีก



การผลักหรือดันสิ่งของที่มีน้ำหนัก

เรื่องที่ 3.3 การดึง

ในการดึง ควรเอนตัวไปข้างหลัง มือจับประมาณตรงกลางของสิ่งของนั้น หรือถ้าใช้เชือกผูกก็ควรผูกตรงกลางของสิ่งของนั้นหรือใกล้เคียงให้มากที่สุด แล้วออกแรงดึง ใ้กำลังจากเท้า ขา ลำตัว ไหล่ และแขน



การดึงสิ่งของ

เรื่องที่ 3.4 การหิ้วของ

ถ้าเราหิ้วของด้วยมือขวา เราต้องเอนตัวไปทางซ้ายเพื่อปรับสมดุล และถ้าเราถือหรือหิ้วของด้วยนิ้วมือ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าเร็ว เปลืองแรง และอาจทำให้นิ้วมือเคล็ดหรือปวดได้ เนื่องจากนิ้วมือมีกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ดังนั้น เวลาถือของจึงควรใช้นิ้วทั้งสองนิ้วรวมทั้งฝ่ามือสอดข้างใต้หิ้วถุงนั้น ก็จะเป็นการช่วยให้ไม่เป็นอันตรายต่อนิ้วมือ



การหิ้วสิ่งของที่ถูกต้อง เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อนิ้วมือ

เรื่องที่ 3.5 การเดิน

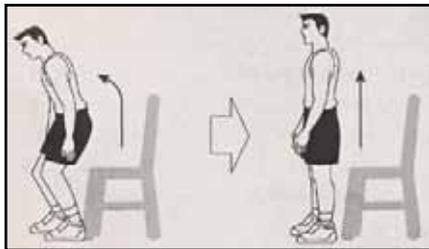
การเดินที่เหมาะสมและไม่เปลืองแรง คือการเดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า ถ้าเดินเร็วต้องแกว่งแขนช่วย ก้าวขายาวขึ้น และต้องโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย และเพื่อไม่ให้เป็นผลร้ายกับกระดูกสันหลัง อย่าถือของพะรุงพะรังอย่าสะพายกระเป๋าที่มีน้ำหนักมากจนเกินไป รองเท้าที่เลือกสวม ต้องไม่คับหรือหลวม หรือมีส้นสูงจนมีผลต่อการทรงตัวทำให้การทรงตัวไม่ดี



ท่าทางการเดินที่เหมาะสมและไม่เปลืองแรง

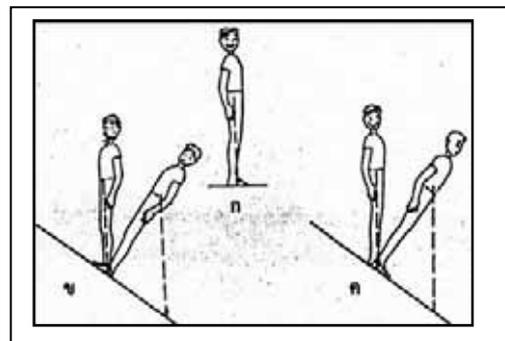
เรื่องที่ 3.6 การลุกยืน การยืน

การลุกขึ้นยืนจากการนั่งเก้าอี้ ควรโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้เท้ายันพื้นไว้เหยียดเข่า แล้วยืนขึ้น ส่วนการยืนนั้น ถ้ายืนบนพื้นราบ ควรให้ขาทั้งสองอยู่ในระนาบพอดี ถ้ายืนบนพื้นลาดชันขึ้น ควรโน้มตัวไปข้างหน้า และถ้ายืนบนพื้นลาดเอียงลง ควรเอนตัวมาทางด้านหลัง เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุล



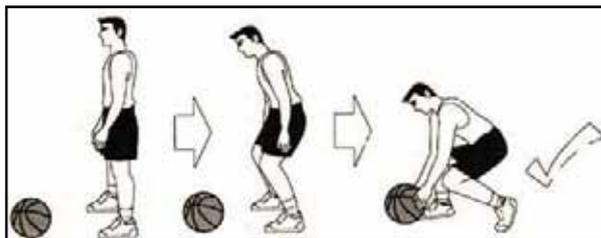
การลุกขึ้นยืน จากการนั่งเก้าอี้

- ภาพ ก การยืนบนพื้นราบ
- ภาพ ข การยืนบนพื้นลาดชันขึ้น
- ภาพ ค การยืนบนพื้นลาดเอียงลง



เรื่องที่ 3.7 การก้ม

การก้มหยิบสิ่งของที่พื้น ควรแยกเท้าให้ฐานกว้าง ย่อเข่า นั่งลง และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเอื้อมมือไปหยิบของขึ้นมา แต่ถ้าเรายืนเท้าชิดจะทำให้การทรงตัวน้อยลง ถ้าไม่ย่อเข่าต้องใช้การก้มหลัง ซึ่งอาจทำให้เมื่อยหลัง และถ้าไม่โน้มตัวไปข้างหน้าจะใช้แรงมากกว่า



การก้มหยิบสิ่งของที่พื้นที่ถูกต้อง

เรื่องที่ 3.8 การนั่ง

ท่านั่งที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เจ็บปวดและเกิดปัญหากับกล้ามเนื้อได้ การนั่งที่ถูกต้องควรวางเท้าข้างหนึ่งใต้เก้าอี้ งอเข่า และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วจึงหย่อนก้นลงนั่งจะดีกว่าการนั่งกระแทกลงบนเก้าอี้ ส่วนเก้าอี้ที่นั่ง เวลานั่งแล้วต้องรู้สึกสบาย เก้าอี้ต้องมีพนักพิงหลังรองรับ แต่ถ้านั่งแล้วหลังไม่แตะพนักพิง ให้แก้ปัญหโดยหาหมอนอิงมาวางไว้

ท่านั่งที่ถูกต้อง



การนั่งในขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ เก้าอี้ควรสูงพอเหมาะและมีการออกแบบอย่างถูกต้อง เพื่อให้รองรับแผ่นหลังอย่างเหมาะสม ลำตัวตั้งตรงและเท้าวางราบอยู่กับพื้น แขนควรขนานกับพื้นและสัมผัสกับคีย์บอร์ดพอดี ส่วนจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ตรงหน้าผู้ใช้ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเงยหน้าขึ้น หรือก้มลงขณะทำงาน



ท่าทางการนั่งที่เหมาะสม
เวลาใช้คอมพิวเตอร์

เรื่องที่ 3.9 การทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาว

อุปกรณ์ที่มีด้ามยาว เช่น จอบ พลั่ว ไม้กวาด ไม้ถูพื้น ในการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ควรให้อุปกรณ์อยู่ข้างหน้า โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย และควรจับที่ส่วนปลายของอุปกรณ์นั้น



ท่าทางการถูพื้น



ท่าทางการกวาดพื้น

เรื่องที่ 3.10 การทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก

อุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก เช่น ปากกา ช้อน ส้อม เวลาใช้ก็ควรจัดตำแหน่งของอุปกรณ์ให้สะดวกต่อการทำงานให้มากที่สุด เพื่อประหยัดพลังงาน และลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

ตอนที่ 4 การบริหารฝ่ามือและฝ่าเท้า

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก การเคลื่อนไหวร่างกายจำเป็นต้องมีการควบคุมตนเองที่ดี เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานและป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้นเราจึงควรมีความรู้ในเรื่องการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง เช่น การนวดฝ่ามือ การบริหารฝ่ามือ การนวดฝ่าเท้า และการบริหารฝ่าเท้า เนื่องจากทั้งที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าเป็นจุดรวมของเส้นประสาทที่เชื่อมโยงไปยังทุกส่วนของร่างกาย การนวดที่ทั้งสองบริเวณนี้จึงเป็นการช่วยผ่อนคลาย ลดความเจ็บปวด และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ได้

เรื่องที่ 4.1 การนวดฝ่ามือ

การนวดบริเวณฝ่ามือ มีประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์
2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น
3. ช่วยกระตุ้นการได้ยิน
4. แก้ไอ
5. แก้ปวดหลัง
6. แก้ปวดข้อ
7. แก้ผม่วัง ผมหงอก
8. ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร

ตัวอย่างการนวดบริเวณฝ่ามือเพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ

1. แก้อาการปวดหลัง

ให้นวดบริเวณต้นข้อของนิ้วหัวแม่มือทั้งมือซ้ายและมือขวา เนื่องจากจุดดังกล่าวเป็นจุดสะท้อนของกระดูกสันหลัง จึงสามารถช่วยแก้อาการปวดหลังได้



การนวดบริเวณฝ่ามือเพื่อรักษาอาการปวดหลัง

2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น

ใช้นิ้วหัวแม่มือ นวดคดบริเวณโคนนิ้วทุกนิ้ว นวดนาน ๆ กดไว้นิ้วละ 2-3 วินาที และนวดถูให้ทั่วมือ และใช้นิ้วหัวแม่มือข้างหนึ่งกดที่โคนนิ้วหัวแม่มือข้างในของมืออีกข้าง นวดคดไล่ไปรอบ ๆ บริเวณนี้ หากมีความผิดปกติที่ต่อมไทรอยด์จะมีอาการเจ็บเวลากด



การนวดบริเวณฝ่ามือเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น

3. ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร

ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลางมือขวา จับบริเวณจุดสะท้อนกระเพาะอาหาร ซึ่งอยู่บริเวณจุดตัดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มือซ้าย กดคลึงจุดนั้นด้วยนิ้วหัวแม่มือ ขณะที่นิ้วชี้และนิ้วกลางกึ่งประกอง กึ่งกดด้านหลังมือเอาไว้

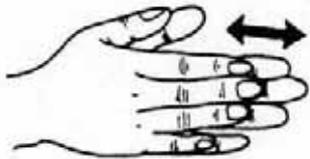


การนวดบริเวณฝ่ามือ
เพื่อช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร

เรื่องที่ 4.2 การบริหารฝ่ามือเพื่อสุขภาพ

การบริหารฝ่ามือ คือการกระตุ้นฝ่ามือเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของอวัยวะภายใน ซึ่งนับเป็นวิธีการรักษาสุขภาพของร่างกายอีกวิธีหนึ่ง วิธีบริหารฝ่ามือเหล่านี้เป็นวิธีที่ไม่ซับซ้อนและฝึกได้ง่าย ประกอบด้วย การกด การถู และการเคาะตี เพื่อกระตุ้นมือทั้งสองข้าง รวมถึงการนำของใช้ในชีวิตรประจำวันมาช่วยด้วย

1. ถูมือสองข้าง



การนอนหลับอย่างเพียงพอเป็นพื้นฐานในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การนอนไม่หลับในเวลากลางคืน ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ วิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นอนหลับได้อย่างรวดเร็ว คือ การกระตุ้นฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน ออกแรงเล็กน้อย ถูฝ่ามือทั้งสองข้างไปมาจะช่วยให้นอนหลับได้อย่างรวดเร็ว เมื่อตื่นขึ้นมาในวันรุ่งขึ้น จิตใจจะแจ่มใส

2. หมุนหัวแม่มือ



หากรู้สึกร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรง อาจลองฝึกหมุนนิ้วหัวแม่มือ โดยพยายามให้ปลายนิ้ววาดเป็นรูปวงกลม 360 องศา เมื่อเริ่มทำอาจรู้สึกไม่คล่อง แต่เมื่อฝึกหลายครั้งนิ้วหัวแม่มือจะหมุนได้อย่างมีจังหวะ และรู้สึกผ่อนคลาย การฝึกโดยทั่วไปให้หมุนตามเข็มนาฬิกา และหมุนทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 1-2 นาที

3. จับมือตัวเอง



จับมือตัวเองโดยใช้มือซ้ายและมือขวาประสานกัน ที่สำคัญคือ ออกแรงให้นิ้วหัวแม่มือขวาบีบสันมือซ้าย และออกแรงใช้นิ้วมือซ้ายบีบมือขวา บีบนาน 3 วินาที แล้วคลายออก เปลี่ยนมือขวาซ้ายสลับกัน ทำเช่นนี้เป็นประจำราว 5-6 ครั้ง หากฝึกเช่นนี้ทุกวันจะทำให้อวัยวะภายในค่อย ๆ แข็งแรง และรู้สึกมีกำลังวังชาเพิ่มขึ้น

4. ประสานนิ้วมือ



เมื่อรู้สึกมีนิ้วหัวคิ้วอะไรไม่ออกและไม่มีความสามารถในการทำงานอาจลองใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันไว้ ให้นิ้วหัวแม่มือขวาหรือซ้ายอยู่บนก็ได้ การที่นิ้วหัวแม่มือข้างใดอยู่บนนั้นจะทำให้เกิดผลแตกต่างกัน ดังนั้นหากนิ้วหัวแม่มือข้างใดอยู่บนแล้วต้องสลับให้นิ้วหัวแม่มืออีกข้างอยู่บนแทน ในตอนแรกอาจรู้สึกฝืน เนื่องจากไม่ใช่ท่าที่ทำอยู่เป็นประจำ แต่การทำเช่นนี้เป็นการกระตุ้นสมองวิธีหนึ่ง ซึ่งมีผลช่วยเสริมประสิทธิภาพของสมอง

หลังจากนั้นงอข้อมือให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาตัวเอง ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน โดยให้หลังมือชนกัน โคนนิ้วชิดกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือข้างใดอยู่บนก็ได้ แล้วออกแรงบีบให้ข้อมือเข้าหากันแน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ บีบแน่นครู่หนึ่งราว 3 วินาที แล้วคลายออก เปลี่ยนให้นิ้วหัวแม่มืออีกข้างอยู่บนแล้วทำเช่นเดิม แล้วทำสลับกันหลาย ๆ ครั้ง การทำเช่นนี้จะช่วยกระตุ้นสมอง

5. ตบมือ



การตบมือมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ถ้าหากมีปัญหาไม่อยากตื่นนอน ตอนเช้าซึมเซาทั้งวัน ความจำไม่ดี และไม่มีสมาธิในการทำงาน การตบมืออย่างแรงจะช่วยได้อย่างยิ่ง เพราะใจกลางฝ่ามือเป็นตำแหน่งสำคัญในการกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และช่วยปลดปล่อยพลังแฝงของสมองด้วย หากได้รับการกระตุ้นอย่างแรง จะทำให้พลังแฝงของสมองถูกปลดปล่อยออกมา

การบริหารวิธีนี้ง่ายมาก ตอนเช้าหากรู้สึกอยากนอนต่อให้ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ แล้วออกแรงตบมือแรง ๆ 3 ครั้ง จากนั้นยื่นมือไปด้านหน้าเสมอกับหน้าอกแล้วตบมือแรง ๆ อีก 3 ครั้ง ข้อควรสนใจ คือ ต้องออกแรงยึดข้อมือให้เต็มที่ เวลาตบมือต้องพยายามให้นิ้วกลางขวาและซ้ายชิดกันมากที่สุด

เมื่อทำแล้วความรู้สึกมีพลังและความเหนื่อยล้าจะหายไปพลิตั้ง กลับรู้สึกสดชื่นแจ่มใสเมื่อตื่นนอนตอนเช้า การบริหารด้วยการตบมือทำให้ใช้สมองเรียนหนังสือและทำงานได้เต็มที่และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

6. ตะนิ้วเป็นจังหวะ



การบริหารปลายนิ้วเป็นวิธีที่สะดวกที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ วิธีนี้ไม่จำกัดสถานที่และเวลา วิธีการคือ ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะปลายนิ้วที่เหลือทั้ง 4 นิ้วเรียงตามลำดับ เริ่มจากแตะปลายนิ้วชี้ 2 ครั้ง นิ้วกลาง 1 ครั้ง นิ้วนาง 3 ครั้ง และนิ้วก้อย 4 ครั้ง จากนั้นจึงย้อนกลับมาแตะนิ้วนาง 3 ครั้ง นิ้วกลาง 1 ครั้ง และนิ้วชี้ 2 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเป็นการแตะจังหวะ 2, 1, 3, 4, 3, 1, 2 รวมแล้วแตะทั้งหมด 16 ครั้ง

การฝึกเคลื่อนไหวนิ้วเช่นนี้เป็นประจำ เป็นวิธีการป้องกันอาการสมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่ได้ผลดีมากวิธีหนึ่ง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีที่ดีในการฝึกความจำและฝึกสมาธิ การกระตุ้นปลายนิ้วเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยให้เลือดลมที่นิ้วมือไหลเวียนได้ดี ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะภายในดีขึ้น

7. หมุนคลึงลูกเทนนิส



หากรู้สึกเวียนศีรษะ มึนงง ทำงานผิดพลาดง่าย ลองหมุนคลึงลูกเทนนิสสัก 2-3 นาที จะช่วยจัดความอ่อนล้า ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยวางลูกเทนนิสให้อยู่ระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้าง ออกแรงกดพร้อมกับหมุนคลึงฝ่ามือไปมา ทำให้ฝ่ามือได้รับการกระตุ้น นอกจากนี้อาจใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันและวางลูกเทนนิสให้อยู่ระหว่างฝ่ามือทั้งสอง ใช้ฝ่ามือกดลูกเทนนิสให้แน่นราว 3 วินาที คลายมือออกแล้วคลายใหม่ ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้งจะได้ผลเหมือนกัน

8. เป่าลมร้อนที่มือ



ความรู้สึกอ่อนล้าหรือตึงเครียด สาเหตุสำคัญมาจากการไหลเวียนของเลือดลมที่ทั่วร่างกายไม่คล่อง การทำงานของอวัยวะภายในผิดปกติ เมื่อร่างกายและจิตใจอ่อนล้า แต่ยังคงฝืนทำงานหรือเรียนหนังสือจะทำให้มีประสิทธิผลการทำงานต่ำมาก การใช้เครื่องเป่าลมกระตุ้นที่มือเพียงครั้งละ 3-4 นาที ประมาณ 6-7 ครั้ง จะเป็นวิธีคลายความอ่อนล้าและตึงเครียดได้อีกวิธีหนึ่ง

ในฤดูหนาวหากร่างกายรู้สึกหนาวเย็น แสดงว่าเลือดลมไหลเวียนไม่คล่อง และในฤดูร้อน ถ้านั่งทำงานในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศแล้วรู้สึกหนาว แสดงว่าการไหลเวียนของเลือดไม่สามารถไปถึงปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า ความรู้สึกหนาวสัมพันธ์กับความผิดปกติของอวัยวะภายใน ในกรณีนี้ถ้าหากได้อาบน้ำอุ่นจะทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น แต่วิธีที่ง่ายที่สุดคือ ใช้เครื่องเป่าผมกระตุ้นมือในตอนเช้า ถ้าหากได้รับการกระตุ้นเช่นนี้ทุกวันจะไม่มีอาการกลัวหนาว

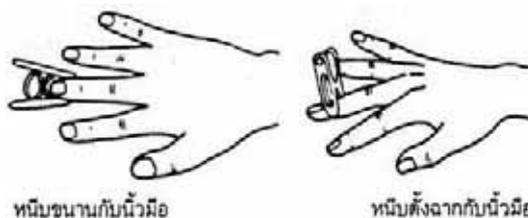
9. กระตุ้นด้วยไม้จิ้มฟัน



ใช้ไม้จิ้มฟัน 10 อัน นำมารัดด้วยหนังยางให้เป็นมัด แล้วแทงกระตุ้นที่เล็บมือและมือ (ทั้งหลังมือและฝ่ามือ) ปลายของไม้จิ้มฟันจะกระตุ้นหลอดเลือดที่มือ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น กระตุ้นสักครู่หนึ่งจะรู้สึกว่ามีมืออุ่นขึ้น ควรใช้ไม้จิ้มฟันแทงกระตุ้นราว 3 วินาที แล้วยกขึ้นสักครู่หนึ่ง แล้วกระตุ้นใหม่ แต่อย่าใช้แรงมากเกินไป เพราะอาจทำให้เป็นแผลได้ การใช้ไม้จิ้มฟันกระตุ้น หากจำนวนไม้จิ้มฟันที่ใช้ยังน้อย แรงกระตุ้นจะยิ่งมาก แต่ถ้ากระตุ้นแรงเกินไปอาจทำให้เกิดผลตรงกันข้ามได้ โดยทั่วไปใช้ไม้จิ้มฟัน 10 อันมัดรวมกันจะให้ผลดีที่สุด

การกระตุ้นด้วยวิธีนี้ทำได้ง่าย อาจเตรียมมัดไม้จิ้มฟัน 1-2 มัดใส่ไว้ในกระเป๋า ใช้เวลาว่างขณะนั่งรถหรือนอกเวลาทำงาน หยิบเอามัดไม้จิ้มฟันมากระตุ้นมือได้ตามสะดวก อาจพูดได้ว่าใช้อุปกรณ์เพียงเล็กน้อย แต่ได้ผลมากในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

10. กระตุ้นด้วยไม้หนีบผ้า



ที่ปลายนิ้วมีจุดแทงเข็มที่มีผลต่อการปรับปรุงสมรรถภาพของอวัยวะภายใน เพียงนิ้วปลายนิ้วก็จะได้ผลอย่างมาก ถ้าใช้ไม้หนีบผ้าหนีบปลายนิ้วก็เป็นการกระตุ้นจุดแทงเข็มที่ปลายนิ้วได้

วิธีการคือ ใช้ไม้หนีบผ้าหนีบปลายนิ้ว 3 วินาที แล้วคลายออก ทำเช่นนี้ 5-7 ครั้งจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เพิ่มสมรรถภาพของอวัยวะภายใน ควรเลือกไม้หนีบผ้าที่ใช้งานมาบ้างแล้วและสปริงคลายตัวเล็กน้อย ถ้าหนีบนานกว่า 10 วินาที อาจทำให้ปลายนิ้วห่อเลือด ดังนั้น เวลาหนีบปลายนิ้วควรนับในใจ 1-3 แล้วคลายออก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ

แม้บ้านควรใช้เวลาว่างเพียงเล็กน้อยหลังจากซักเสื้อผ้ามากระตุ้นนิ้วมือด้วยไม้หนีบผ้า จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

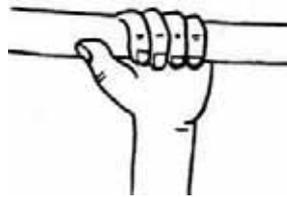
11. บิดผ้า



การบิดผ้ามี 2 วิธี วิธีที่หนึ่งคือ บิดผ้าโดยใช้มือขวาบิดจากด้านในไปหาด้านนอก (บิดตามมือ) วิธีที่สองคือ บิดผ้าโดยใช้มือซ้ายบิดจากด้านนอกสู่ด้านใน (บิดฝืนมือ) เนื่องจากแต่ละคนมีความเคยชินในการบิดผ้าต่างกัน หากบริหารด้วยการบิดผ้าทั้ง 2 วิธี บางคนอาจรู้สึกว่าง่าย แต่บางคนอาจรู้สึกว่ายาก แต่อย่างไรก็ตาม หากบริหารมือด้วยวิธีนี้เป็นประจำจะเป็นผลดีอย่างมาก

การบิดผ้าทั้ง 2 วิธีมีผลในการกระตุ้นศูนย์ประสาทในสมองที่ควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของมือ จึงเป็นการบริหารประสาทที่ควบคุมการทำงานของมือทำให้นิ้วมือคล่องแคล่วยิ่งขึ้น

12. ใช้นิ้วมือเกี่ยวห่วง



เวลาขึ้นรถประจำทางไปทำงานหรือกลับบ้าน เราสามารถใช้ห่วงหรือราวบนรถเป็นอุปกรณ์ในการบริหารมือ รถประจำทางก็กลายเป็นสถานที่บริหารร่างกายได้

การบริหารทำได้โดยการใช้นิ้วมือเดียวเกี่ยวห่วงหรือราวไว้แทนการใช้มือจับ นอกจากนี้ นิ้วหัวแม่มือแล้วยังสามารถใช้นิ้วอื่นได้ด้วย ไม่เพียงแต่ใช้ปลายนิ้วเกี่ยวห่วงเท่านั้น ยังสามารถใช้โคนนิ้วเกี่ยวด้วย เกี่ยวนาน 5-10 วินาทีก็คลายออก เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่นแทน ทำสลับกันไป นอกจากนี้อาจใช้ที่ละสองนิ้วหรือสามนิ้วก็ได้สำหรับนิ้วที่ไม่ค่อยมีแรงเกี่ยว ต้องพยายามอย่าให้ล้าเพราะถูกผู้โดยสารอื่นเบียดหรือรถเหวี่ยงไปมา

การใช้นิ้วเกี่ยวห่วงหรือราวเป็นการกระตุ้นนิ้วมือทั้งหมดทำให้อวัยวะภายในที่เกี่ยวข้องกับนิ้วนั้น ๆ ทำงานได้ดีขึ้น การบริหารร่างกายด้วยวิธีนี้เป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

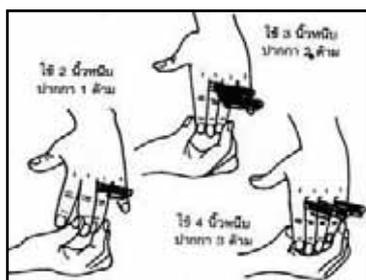
13. วิดพื้น



การวิดพื้นเป็นการบริหารฝ่ามือที่ดีมากวิธีหนึ่ง สามารถทำได้ง่ายในบ้านและใช้เวลาไม่นานมาก ช่วงแรกควรตั้งเป้าวิดพื้นให้ได้วันละ 10 ครั้ง แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้น ถ้าหากไม่สามารถทำได้ตามเป้า อาจเป็นเพราะน้ำหนักตัวมากเกินไป หรือข้อมือไม่แข็งแรงพอ ไม่สามารถรับน้ำหนักตัวได้ อาจเปลี่ยนเป็นใช้น้ำหนักสัมผัสมอนก็ได้ เมื่อฝึกฝนนานเข้าจะทำให้วิดพื้นได้ กล่าวคือ เมื่อย่อแขนแล้วหน้าอกจะสามารถสัมผัสพื้นได้

ข้อดีของการวิดพื้น คือ ได้ใช้มือทั้งสองข้างรองรับน้ำหนักทั้งตัวซึ่งจะช่วยกระตุ้นทั้งมือได้เป็นอย่างดี ช่วยปรับปรุงการไหลเวียนของเลือดที่มือได้

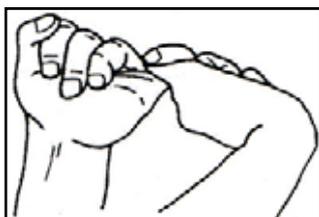
14. หนีบปากกา



วิธีบริหารมือโดยการหนีบปากกานี้ ให้สอดปากกากระหว่างโคนนิ้วงับกับนิ้วก้อย นิ้วนางกับนิ้วกลาง และนิ้วกลางกับนิ้วชี้ ช่องละ 1 ด้าม แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งบีบปลายนิ้วเข้าหากันราว 3 วินาที แล้วคลายออก หากบีบปลายนิ้วเข้าหากันแล้วรู้สึกปวดนิ้วมือ แสดงว่านิ้วมือได้รับการกระตุ้น เมื่อกระตุ้นหลาย ๆ ครั้ง ความรู้สึกปวดจะหายไป ขณะเดียวกันจะรู้สึกปลอดโปร่ง ทำวันละ 7-10 ครั้ง ช่วงแรกอาจเลือกปากกาที่มีขนาดค่อนข้างเล็ก หลังจากทำจนชินแล้วควรเปลี่ยนเป็นขนาดใหญ่ขึ้น

เมื่อรู้สึกอ่อนล้า หนื่อยง่าย ท้องอืด และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ควรวางมือจากงานไว้ชั่วคราว และบริหารด้วยการหนีบปากกา จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของอวัยวะภายใน ขจัดความอ่อนล้า สร้างสมาธิ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ตามปกติ

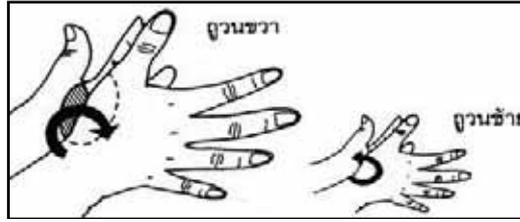
15. เกี่ยวนิ้ว



การเกี่ยวนิ้วก้อยช่วยให้อวัยวะภายในแข็งแรงขึ้น เราสามารถบริหารเช่นนี้ โดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างให้นิ้วเดียวกันเกี่ยวกันที่โคนนิ้วแล้วออกแรงดึงเล็กน้อย ราว 3 นาทีก็คลายออก ทำจนครบทุกนิ้ว 7-10 ครั้ง การฝึกเช่นนี้จะทำให้นิ้วมือมีแรงเพิ่มขึ้น เป็นการกระตุ้นนิ้วมือทั้งหมด

นิ้วมือแต่ละนิ้วมีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในต่างกัน โดยทั่วไปการกระตุ้นนิ้วมือมักทำเพียงนิ้วมือข้างเดียว แต่การเกี่ยวนิ้วจะกระตุ้นนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน จึงช่วยเพิ่มการกระตุ้นอวัยวะภายในได้ดียิ่งขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพของอวัยวะภายในได้เป็นสองเท่าในเวลาเท่ากัน

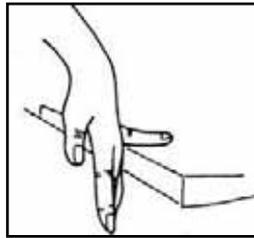
16. ฤๅโคนนิ้วหัวแม่มือ



บริเวณฝ่ามือส่วนที่อยู่โคนนิ้วหัวแม่มือเป็นตำแหน่งเกี่ยวข้องกับระบบหายใจ ดังนั้นการกระตุ้นบริเวณนี้ทุกวันจะสามารถป้องกันโรคหวัดและทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการเริ่มต้นของหวัด เช่น คอเจ็บ จาม และน้ำมูกไหลได้เป็นอย่างดี

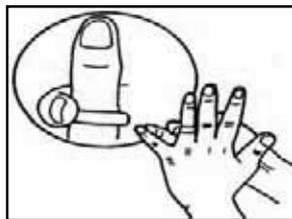
วิธีการกระตุ้นทำได้ง่าย ๆ คือ ให้มือข้างซ้ายอยู่กับที่ แล้วใช้โคนนิ้วหัวแม่มือขวาถูโคนนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วนขวาบ้าง วนซ้ายบ้าง โดยถูวนโคนนิ้วหัวแม่มือเป็นวงกลมต่อเนื่องนาน 1-2 นาที แล้วสลับให้มือขวาอยู่กับที่บ้าง ทำจนรู้สึกร้อนฝ่ามือที่ฝ่ามือ จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดลมของอวัยวะภายใน หากทำเป็นประจำทุกวันจะทำให้สุขภาพแข็งแรง

17. ดัดนิ้วก้อย



นิ้วก้อยเกี่ยวข้องกับกระเพาะปัสสาวะ หัวใจ มดลูก อัณฑะ และไต โดยเฉพาะระบบปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ การกระตุ้นนิ้วก้อยจะช่วยป้องกันและรักษาความผิดปกติในการขับถ่ายปัสสาวะ วิธีการคือ ให้วางนิ้วก้อยไว้ที่ขอบโต๊ะ โดยให้นิ้วที่เหลือห้อยลงมาทำมุม 90 องศากับนิ้วก้อย ออกแรงกดนิ้วให้แนบกับโต๊ะ ไม่เกิน 3 วินาที แล้วยกนิ้วก้อยขึ้น กระตุ้นเช่นนี้ 7-15 ครั้ง

18. นวดนิ้วด้วยแหวน



ตามทฤษฎีการแพทย์แผนโบราณของจีน การสวมแหวนเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยเพราะช่วยกระตุ้นนิ้วมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสวมแหวนที่นิ้วนาง เนื่องจากนิ้วนางเกี่ยวข้องกับการรักษาสมดุลของฮอร์โมน และปรับการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกาย อาจกล่าวได้ว่า แหวนเป็นเสมือนเครื่องควบคุมการหลั่งฮอร์โมนและเครื่องกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

การนวดนิ้วนางด้วยแหวนทำได้โดยเลื่อนแหวนไปข้อที่ 2 จากนั้นใช้นิ้วบีบด้านข้างของแหวนทำให้เกิดแรงกระตุ้นนิ้วมือ กคนาน 3 วินาทีแล้วคลายออก ทำ 7 ครั้ง กระตุ้นเช่นนี้ทุกเช้าจะได้ผลดี การกระตุ้นนิ้วนางเป็นประจำช่วยเพิ่มสมรรถภาพของระบบสืบพันธุ์ ช่วยรักษาอาการปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ และสำหรับผู้ชาย ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ รักษาอาการไม่สู้ และอาการหลังเร็ว นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการปวดหัวข้างเดียวและข้อไหล่อักเสบอีกด้วย ถ้าหากสวมแหวนนิ้วอื่นจะส่งผลให้อวัยวะภายในที่เกี่ยวข้องกับนิ้วนั้น ๆ แข็งแรงขึ้นได้เช่นกัน

19. เล่นนิ้ว



เด็กที่เหลาดินสอไม่เป็น ใช้ตะเกียบหรือช้อนคีบตัวเองไม่ได้ มักจะมีพัฒนาการทางสมองค่อนข้างช้า สมองของคนเรามีศูนย์ควบคุมการเคลื่อนไหวของมือ หากไม่สามารถใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วจะมีผลให้การพัฒนาของสมองถูกจำกัด

พ่อแม่อาจสอนให้ลูกฝึกนิ้วมือด้วยการเล่นต่าง ๆ เช่น การจัดข้อ การชนนิ้ว การเกี่ยวนิ้ว และการเป่าขี้ตูด ซึ่งจะทำให้ฝ่ามือ เล็บมือ และปลายนิ้วได้รับการกระตุ้น เป็นการฝึกมือทั้งสองข้าง นอกจากนี้ยังอาจฝึกให้เด็กใช้ตะเกียบในเวลากินข้าว เพราะการใช้ตะเกียบจะช่วยกระตุ้นทุกส่วนของฝ่ามือและนิ้วมือ การฝึกใช้ตะเกียบทำโดยใส่เม็ดถั่วไว้ในจานราว 20-30 เม็ด แล้วให้เด็กใช้ตะเกียบคีบเม็ดถั่วทีละเม็ดใส่ลงในจานอีกใบหนึ่ง

เรื่องที่ 4.3 การบริหารนวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้า มีประโยชน์ ดังนี้

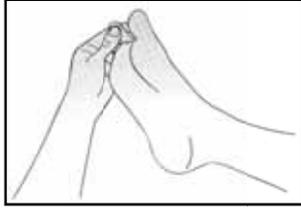
1. ช่วยขจัดความกดดัน และเมื่อยตึงของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และคลายความเครียด
3. ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
4. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
5. ช่วยให้สมองคลายเครียด ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น
6. ช่วยเพิ่มพลังสมอง แก้ไขปัญหาความจำ
7. ช่วยบำบัด บรรเทา ความเจ็บไข้ไม่สบายต่าง ๆ

8. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมน

ตัวอย่างการนวดบริเวณฝ่าเท้าเพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ

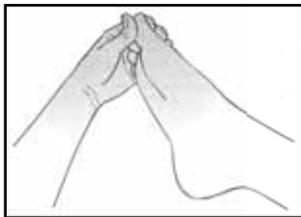
การนวดฝ่าเท้า มีวิธีเดียวเท่านั้นคือ การกดจุด

1. ช่วยรักษาอาการโรคกระเพาะอาหารอักเสบ



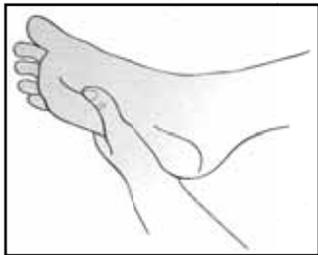
ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของผู้นวด นำมาวางตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงนวดคลึงแล้วค่อย ๆ เพิ่มแรงนวดคลึง ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ในตำแหน่งเดียวกัน

2. ช่วยรักษาอาการโรคไมเกรน



ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของผู้นวด นวดคลึงตรงจุดนวดดังกล่าว ออกแรงกดนวดคลึงแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที อาการปวดหัวข้างเดียวจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

3. ช่วยรักษาอาการโรคท้องผูก



ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวด นวดตรงจุดนวดทั้ง 2 จุดดังกล่าว ออกแรงกดแล้วคลาย ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาติดต่อกันประมาณ 10 นาที จากนั้นเปลี่ยนมากดจุดที่สอง นวดวิธีเดียวกันอีกประมาณ 10 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปกดจุดเท้าอีกข้างหนึ่ง ใน 2 ตำแหน่งเดียวกัน จุดที่นวดกดจุดนั้นจะเกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ จะช่วยให้ขับถ่าย

ในการบริหารฝ่าเท้านอกจากจะมีวิธีนวดกดจุดแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกหลายวิธี ซึ่งหากบริหารเป็นประจำจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคเรื้อรังหรือสมรรถภาพของอวัยวะภายในผิดปกติ จะให้ผลดีต่อสุขภาพอย่างคาดไม่ถึง แต่การบริหารฝ่าเท้าไม่ใช่ “ยาสารพัดนึก” ผู้ที่มีอาการ โรครุนแรงควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็วเพื่อไม่ให้อาการของโรคลุกลาม

เรื่องที่ 4.4 การบริหารฝ่าเท้า

วิธีบริหารเท้าที่จะแนะนำมีลักษณะพิเศษสองอย่างคือ อย่างแรกคนทุกเพศทุกวัยสามารถบริหารฝ่าเท้าได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ อย่างที่สอง มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีและการปฏิบัติของการแพทย์แผนโบราณของจีน ซึ่งมีความเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะการจะบริหารที่ตำแหน่งไหนจะกระตุ้น ฝ่าเท้าอย่างไร สมรรถภาพของอวัยวะภายในดีขึ้นเพียงใดนั้นก็สามรถอธิบายได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์

1. เขย่งเท้าแล้วเดินด้วยปลายนิ้ว

การเขย่งเท้าแล้วเดินด้วยปลายนิ้วสักครู่ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะเมื่อเดินด้วยปลายเท้า ทั้งสองข้างจะออกแรงเกร็ง ทำให้ฝ่าเท้าแข็งแรงขึ้น สามารถป้องกันฝ่าเท้าไม่ให้แบนราบ นอกจากนี้ ปลายเท้าซึ่งปกติเป็นส่วนที่ไม่ได้เคลื่อนไหวเป็นประจำ หากได้เคลื่อนไหวจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดของอวัยวะภายในที่เกี่ยวข้องกับนิ้วเท้าส่วนต่าง ๆ นอกจากนี้การตั้งใจขยับนิ้วเท้านิ้วที่สามซึ่งปกติไม่ค่อยได้ใช้งาน จะทำให้นิ้วเท้าอื่น ๆ ขยับตามไปด้วย เป็นการบริหารฝ่าเท้าอีกวิธีหนึ่ง

2. การขึ้นลงบันได

การขึ้นลงบันไดก็เป็นการบริหารฝ่าเท้าที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่ง ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะผู้ที่อยู่อาศัยบนอาคารสูง หากพยายามลดการใช้ลิฟต์หันมาใช้บันไดเดินขึ้นลงเป็นประจำ จะช่วยลดความอ่อนล้าของขาและเอว ทำให้กระชับกระเฉงช่วยชะลอความแก่ได้

3. ทูบฝ่าเท้า

ฝ่าเท้ามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับอวัยวะภายในของร่างกาย การกระตุ้นฝ่าเท้าโดยการทุบนี้จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย ทำให้สมรรถภาพของอวัยวะภายในเพิ่มขึ้น นับเป็นการปรับปรุงสภาพจิตใจและร่างกายและช่วยขจัดความเมื่อยล้าได้

วิธีทุบฝ่าเท้าอย่างถูกต้อง คือ ใช้กำปั้นทุบอย่างมีจังหวะสม่ำเสมอ โดยถือเอาบริเวณใจกลางฝ่าเท้าเป็นศูนย์กลาง ทุบจนรู้สึกปวดที่ฝ่าเท้าเล็กน้อยก็พอ โดยทำที่สะดวกคือ นั่งขัดสมาธิบนเตียงหรือนั่งไขว่ห้างบนเก้าอี้ จากนั้นทุบฝ่าเท้าแต่ละข้างราว 100 ครั้ง ไม่ควรออกแรงมากเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

4. เขย่ำขา

หากมีอาการผิดปกติของอวัยวะภายในจะปรากฏออกมา เช่น ข้อไหล่อักเสบ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร เป็นต้น แสดงว่าการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายไม่ดี เราสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้สะดวกด้วยการบริหารเท้าอย่างง่าย ๆ โดยนอนหงายบนเตียงยกขาทั้งสองข้างขึ้นสูงแล้วเขย่ำขาไปมา จากนั้นก็ถีบขาเหมือนกับท่าถีบจักรยาน ให้ขาทั้งสองข้างแกว่งไปมาเป็นวงกลม

การกระตุ้นด้วยวิธีดังกล่าวเพียง 5-6 นาทีจะช่วยปรับการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ต้นขา และด้านในของหัวเข่า ยืดคลายออก เป็นการขจัดความเหนื่อยล้าของขาทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จึงเป็นวิธีบริหารที่ให้ผลถึงสองต่อ

5. เดินเท้าเปล่า

ข้อดีของการเดินเท้าเปล่าอย่างแรกคือ เป็นการบริหารใจกลางฝ่าเท้าซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่สุดใน การรักษาสมดุลของร่างกาย หากร่างกายขาดสมดุลจะทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้สมรรถภาพของอวัยวะภายในลดลง ร่างกายไม่แข็งแรง

ข้อดีอีกอย่างหนึ่งคือ ทำให้นิ้วเท้าทั้งห้าแยกกันเคลื่อนไหวอย่างอิสระ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้า และนิ้วชี้เวลาเดินเท้าเปล่าจึงรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้การเดินเท้าเปล่ายังช่วยปรับการเดินให้ถูกต้องด้วย ดังนั้น เวลาอยู่บ้านควรพยายามสลัดรองเท้าทิ้งไปและเดินเท้าเปล่าเป็นประจำเพื่อสุขภาพ

6. สวมรองเท้าแตะแบบคิบบ

การสวมรองเท้าแตะแบบคิบบต้องใช้นิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้คิบบสายรองเท้าไว้ ทำให้นิ้วดังกล่าว ได้รับการกระตุ้น นิ้วเท้าทั้งสองนิ้วมีความสัมพันธ์โดยตรงกับตับ กระเพาะอาหาร และตับอ่อน ดังนั้น การกระตุ้นนิ้วเท้าทั้งสองนิ้วจึงมีผลเพิ่มสมรรถภาพของอวัยวะภายใน

การสวมรองเท้าแตะแบบคิบบควรส่งเสริมในเด็ก เพราะมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากเวลาสวมรองเท้าแตะแบบคิบบจะทำให้กล้ามเนื้อตั้งแต่ฝ่าเท้าจนถึงเอวและหลังมีการหดและคลายตัว ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง ขณะเดียวกัน ประสาทรับความรู้สึกในการทรงตัวได้รับการพัฒนา เด็กที่ฝ่าเท้าแบนจะมีเอวและขาที่ค่อนข้างอ่อนแอ ทำให้การทรงตัวไม่ดี ยืนได้ไม่นานและมักหกล้มได้ง่าย การบริหารฝ่าเท้าและนิ้วเท้าจะทำให้เอวและเท้าแข็งแรงขึ้น

7. อาบแดดที่ฝ่าเท้า

การอาบแดดฝ่าเท้ามีผลดีต่อสุขภาพ เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงอาทิตย์จะกระตุ้นฝ่าเท้า ทำให้เมตาบอลิซึมของร่างกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้อวัยวะภายในแข็งแรง การไหลเวียนเลือดดีขึ้นทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ผู้ที่อาบแดดที่ฝ่าเท้าเป็นประจำจะไม่เป็นลมแดดในหน้าร้อนและไม่ค่อยเป็นหวัด

การอาบแดดฝ่าเท้าทำได้โดยให้ฝ่าเท้าได้รับแสงแดดโดยตรงนาน 20-30 นาที ไม่ควรมีกระจกกันเพราะไปกั้นรังสีอัลตราไวโอเล็ตส่วนใหญ่

8. ถูฝ่าเท้า

ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับเกิดจากเส้นเลือดส่วนปลายไหลเวียนไม่คล่อง ฝ่าเท้าซึ่งเป็นส่วนที่ห่างหัวใจที่สุดมักมีเลือดไปเลี้ยงน้อยทำให้ปลายเท้าเย็น จึงเกิดอาการนอนไม่หลับได้ง่าย

หากมีอาการนอนไม่หลับ ให้ใช้ฝ่าเท้าถูกันทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำอุ่น หลับได้ง่าย วิธีทำคือ นอนหงายบนเตียงยกเท้าทั้งสองข้างขึ้น ออกแรงใช้ฝ่าเท้าถูกัน พร้อมกันนั้นถ้าฝ่ามือทั้งสองข้างด้วย จะยิ่งให้ผลดีมากยิ่ง ถูสัก 20 ครั้ง เท้าก็จะอุ่นและนอนหลับได้

9. คลึงนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วก้อยเท้า

นักเรียนจำนวนมากหาวิธีทำให้สติปัญญาและความจำดีขึ้น เพื่อที่จะได้เรียนและทำข้อสอบได้ อย่างที่ต้องการ การบริหารนิ้วเท้าเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สติปัญญาและความจำดีขึ้น

วิธีทำให้ความจำดีขึ้นให้ใช้มือจับหัวแม่เท้าทั้งสองข้างแล้วคลึงวันละ 2-3 ครั้ง แต่ครั้งนาน 2-3 นาที ทำทุกวันจะได้ผลอย่างน่าพอใจ นิ้วหัวแม่เท้ามีความสัมพันธ์กับตับอ่อนและตับอ่อนเกี่ยวข้องกับ ความจำ การกระตุ้นนิ้วหัวแม่เท้าส่งผลไปยังตับอ่อน ย่อมทำให้ความจำดีขึ้น

วิธีทำให้มีความสามารถในการคำนวณดีขึ้น ให้ใช้นิ้วมือคลึงด้านนอกของนิ้วก้อยเท้าทั้งสองข้างหลาย ๆ ครั้ง ทำวันละ 5 นาที หลังเลิกเรียนก็ใช้ได้ ความสามารถในการคำนวณเกี่ยวข้องกับสมอง การกระตุ้นนิ้วก้อยเท้าซึ่งมีความสัมพันธ์กับสมองส่งผลให้มีความสามารถในการคำนวณเพิ่มขึ้น

10. นั้งยอง ๆ เข่งเท้า

การบริหารแบบนั้งยอง ๆ เข่งเท้า เริ่มจากทำยืนแล้วก้มตัวลงเต็มที่ จากนั้นเข่งปลายเท้าขึ้น และนั้งยอง ๆ ลงไป ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายนิ้วเท้าราว 2-3 วินาทีแล้วยืนขึ้นใหม่ ทำหลาย ๆ ครั้ง การบริหารทำนี้จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังยืดตัว พร้อมกับกระตุ้นฝ่าเท้าโดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้า ทำให้เพิ่มสมรรถภาพของสมองและอวัยวะภายใน ผ่อนคลายความตึงเครียด ฟันพุงกำลัง ทำให้สดชื่นขึ้น พร้อมทั้งจะทำงานหรือเรียนหนังสือ

11. ถูฝ่าเท้ากับพื้น

การถูฝ่าเท้ากับพื้นทำได้ง่ายมากเพียงถูเท้าเปล่าทั้งสองข้างกับพื้น จากนั้นเปลี่ยนเป็นถูทีละข้าง ที่สำคัญเวลาถูให้ฝ่าเท้าติดพื้นตลอดเวลา ทำพอรู้สึกฝ่าเท้าอุ่นก็พอ

การบริหารด้วยการถูฝ่าเท้ากับพื้นนี้จะช่วยเสริมสมรรถภาพของอวัยวะภายใน ทำให้รู้สึกสดชื่น เพิ่มความรู้สึกอยากอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันและรักษาอาการท้องผูกได้ด้วย

12. เขี่ยบนิ้วเท้า

การเขี่ยบนิ้วเท้าจะช่วยคลายความตึงเครียด ทำให้รู้สึกสดชื่น สามารถทำได้โดยถอดถุงเท้า และรองเท้าวอก ใช้ส้นเท้าขวาเขี่ยบนนิ้วเท้าข้างซ้ายทีละนิ้วจนครบห้านิ้ว โดยออกแรงเล็กน้อย ทำ 5-6 ครั้ง แล้วเปลี่ยนใช้ส้นเท้าซ้ายเขี่ยบนนิ้วเท้าข้างขวาแทน ทำหลาย ๆ ครั้ง เนื่องจากนิ้วเท้ามีความสัมพันธ์กับสมองและอวัยวะภายใน การกระตุ้นนิ้วเท้าด้วยวิธีนี้จะช่วยเสริมความแข็งแรงของอวัยวะภายในเพิ่มการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกาย ส่งผลให้เลือดไหลมาเลี้ยงสมองมากขึ้น จึงช่วยคลายความตึงเครียดและขจัดความอ่อนล้าได้

13. บีบนิ้วเท้า

การนั้งเขียนหนังสือหรือทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้หลังค่อม ซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณหลังที่ค้างรับน้ำหนักของอวัยวะภายในอ่อนแอ มีผลเสียต่อรูปร่างทรวดทรง วิธีแก้หลังค่อมที่ง่ายที่สุดคือ กระตุ้นสันเท้าด้วยการบีบนิ้วเท้า ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังแข็งแรงขึ้น เพราะกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวเชื่อมต่อกับสันเท้า ดังนั้น การกระตุ้นสันเท้าจึงช่วยแก้ปัญหาหลังค่อมได้ วิธีทำคือใช้นิ้วมือบีบกดสันเท้าอย่างแรงพอรู้สึกปวดก็ใช้ได้

14. ยืนเข่งเท้าขาเดียว

ขณะขึ้นรถประจำทางไปทำงานหรือกลับบ้านเป็นโอกาสที่ดีในการบริหารเท้า วิธีทำนั้นง่ายมาก โดยเข่งเท้ายืนบนปลายเท้าข้างเดียว ในช่วงแรงที่ฝึกอาจไม่เคยชินและรู้สึกลำบาก ดังนั้น ช่วงเริ่มต้น

อาจยืนเขย่งสองเท้าก่อน โดยให้ส้นเท้าห่างจากพื้นเพียงเล็กน้อย พอเคยชินแล้วจึงยืนเขย่งบนปลายเท้า จากนั้นค่อยเปลี่ยนมาเป็นยืนเขย่งบนปลายเท้าเพียงข้างเดียว

เวลายืนบนปลายเท้าข้างเดียว อาจยืนด้วยเท้าขวา ก่อน 1-2 นาที พัก 1-2 นาที แล้วเปลี่ยนมายืนด้วยเท้าซ้าย 1-2 นาที ทำสลับกันหลาย ๆ ครั้ง

การยืนขาเดียวนี้จะทำให้เท้าและเอวแข็งแรงยิ่งขึ้น และยังช่วยเสริมสมรรถภาพของอวัยวะภายในด้วย

15. เขย่งเท้าขึ้นลงบันได

การเขย่งเท้าขึ้นบันไดก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการบริหารเท้า การเขย่งเท้าขึ้นลงบันไดจะช่วยทำให้ความดันเลือดคงที่และจิตใจปลอดโปร่ง การขึ้นลงบันไดต้องใช้กำลังมากกว่าการเดินบนพื้นราบ การบริหารวิธีนี้มีผลต่อกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นจึงทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเอว และขาแข็งแรง สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้การเขย่งเท้าจะกระตุ้นส่วนปลายเท้าทำให้อวัยวะภายในและสมองที่สัมพันธ์กับปลายเท้ามีสมรรถภาพดีขึ้นด้วย

16. เขยียบลูกเทนนิส

การเขยียบลูกเทนนิสทำได้โดยนั่งบนเก้าอี้ ใช้เท้าข้างหนึ่งเขยียบบนลูกเทนนิสพร้อมกับคลึงไปมา เวลาที่รู้สึกเท้าอ่อนล้า (เช่น หลังจากยืนหรือเดินเป็นเวลานาน) เมื่อใช้ลูกเทนนิสกระตุ้นฝ่าเท้า จะรู้สึกปวดเท้า แต่เมื่อทำต่อสักครู่ความรู้สึกจะเปลี่ยนเป็นผ่อนคลาย ความอ่อนล้าของเท้าหายไป ขณะเดียวกันจะรู้สึกสดชื่น ปลอดโปร่ง

การบริหารเท้าด้วยการเขยียบลูกเทนนิส นอกจากจะช่วยคลายความอ่อนล้าแล้วยังช่วยรักษาและป้องกันอาการท้องผูกได้ด้วย

17. เดินเร็ว

คนส่วนใหญ่มักชอบเดินเล่นอย่างช้า ๆ และเข้าใจว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ความจริงการเดินเร็วจะให้ผลดีมากกว่า เพราะเวลาที่เดินเร็วปอดจะทำงานเพิ่มขึ้น การเผาผลาญออกซิเจนเพิ่มขึ้นช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน ดังนั้น การเดินเร็วเป็นประจำจะทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง นอกจากนี้การเดินเร็วยังเป็นการบริหารฝ่าเท้า จึงยังเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก

คนที่อยู่อาศัยในเมืองมักไม่ค่อยได้เดินเร็ว ยกเว้นเวลาทำงานหรือไปโรงเรียนเท่านั้น จึงควรจัดเวลาบริหารด้วยการเดินเร็ววันละประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงนักอาจเริ่มเวลาลงเหลือ 50 นาที กล่าวคือ ระยะทางอาจยาวขึ้นหรือสั้นลงตามสภาพของแต่ละคน

หลังจากผ่านไป 1 เดือน หากสามารถฝึกจนเดินเร็วเป็นระยะทาง 4 กิโลเมตร โดยไม่รู้สึกเหนื่อย จะทำให้เจริญอาหารและนอนหลับได้สนิท ข้อสำคัญในการเดินคือ ให้โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย และก้าวเท้าให้ยาว พยายามให้แรงทั้งหมดลงบนนิ้วเท้าจะได้ผลมากขึ้น

18. แปรงฝ่าเท้า

ผู้หญิงส่วนใหญ่มักใส่ใจเรื่องผิวพรรณ การกระตุ้นฝ่าเท้าเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ผิวสวย โดยการใช้แปรงขัดดูฝ่าเท้าเวลาอาบน้ำ เนื่องจากอวัยวะภายในกับฝ่าเท้าสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การใช้แปรงขัดดูฝ่าเท้าจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนช่วยให้ผิวขาวนวล

การแปรงฝ่าเท้าไม่จำเป็นต้องใช้แปรงที่ทำขึ้นเป็นพิเศษ เพียงแต่เลือกแปรงแบบที่ขนค่อนข้างอ่อน ไม่ทำลายผิว ก็ใช้ได้

19. เดินถอยหลัง

คนที่เดินถอยหลังสักพักก็เริ่มเดินเอียงไปมา หรือเดินถอยหลังได้เพียง 4-5 เมตร ส่วนใหญ่มักมีอาการปวดบวมที่หลังและปวดเอว ซึ่งเกี่ยวข้องกับอย่างยิ่งกับความแข็งแรงของเท้าคนที่ปวดหลังและเอว ถ้าได้ฝึกเดินถอยหลังจะช่วยกระตุ้นฝ่าเท้า ทำให้ส่วนหลังและเอวแข็งแรงขึ้น การเดินถอยหลังระยะทางราว 20-30 เมตร จะทำให้ได้ผลดีมาก

ในการเดินถอยหลัง อย่าเดินตัวแข็ง ตามองไปแต่ข้างหน้า และเดินเร็ว วิธีที่ถูกต้องคือ ค่อย ๆ ก้าวถอยหลังช้า ๆ ตามสบาย เริ่มจากก้าวเท้าซ้ายถอยหลังก่อนพร้อมกับหมุนลำตัวตามไปทางซ้าย แขนทั้งสองข้างแกว่งตามไปทางขวา เดินแบบนี้จะไม่หกล้มและสามารถเหลียวมองไปด้านหลังเพื่อไม่ให้เดินชนคนข้างหลังได้

20. คลาน

การคลานกับพื้นเป็นวิธีบริหารฝ่าเท้าอีกอย่างหนึ่งที่ใช้เวลาไม่มาก เพราะเวลาคลานไปตามพื้น ส่วนหน้าของฝ่าเท้าจะจรดกับพื้นรับน้ำหนัก จึงเป็นการกระตุ้นฝ่าเท้าไปด้วยส่งผลให้อวัยวะภายในแข็งแรง และทำให้ร่างกายสดชื่น จิตใจแจ่มใส

21. เขย่งขาถ่ายปัสสาวะ

การยืนเขย่งขาถ่ายปัสสาวะสำหรับผู้ชายจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในด้านสมรรถภาพทางเพศ

สมรรถภาพทางเพศในผู้ชายมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพของไตและตับ เมื่ออวัยวะภายในแข็งแรงย่อมส่งผลให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นกระปรี้กระเปร่า การบริหารฝ่าเท้าย่อมส่งผลให้อวัยวะภายในแข็งแรง และการเขย่งขาก็เป็นวิธีที่ดีในการบริหารฝ่าเท้า โดยเฉพาะฝ่าเท้า

22. ใช้ถุงเกลือรองในรองเท้า

การใส่ถุงเกลือที่คั่วแล้วไว้ในรองเท้าเป็นการกระตุ้นฝ่าเท้าอีกวิธีหนึ่ง ทำให้สามารถเดินทางได้ไกลขึ้น โดยไม่รู้สึกลเมื่อยล้า เพราะเกลือจะกระตุ้นฝ่าเท้า ช่วยเสริมสมรรถภาพของอวัยวะภายใน

ถุงเกลือทำได้ง่าย ๆ โดยใช้ผ้าฝ้าย 2 แผ่น ตัดให้มีขนาดพอเหมาะกับพื้นในรองเท้า เย็บเป็นถุงแล้วใส่เกลือให้มีความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร (ถ้าหนาเกินไปจะทำให้เดินไม่สะดวก) นำไปใส่ไว้ในรองเท้า

23. เป่าลมร้อนกระตุ้นฝ่าเท้า

แพทย์แผนโบราณของจีนบางคนนิยมใช้เครื่องเป่าลมกระตุ้นร่างกายแทนการรมด้วย โภศเชียง ซึ่งสะดวกสบาย และสามารถทำได้บริเวณกว้างกว่า

การเป่าลมร้อนกระตุ้นฝ่าเท้าทำได้โดยใช้เครื่องเป่าลมเป่าลมร้อนที่ฝ่าเท้า พอรู้สึกร้อนฝ่าเท้าให้ ขยับเครื่องเป่าลมออกสักครู่หนึ่ง เป่าลมใหม่ ทำหลาย ๆ ครั้ง การใช้ลมร้อนกระตุ้นฝ่าเท้าจะช่วยให้อวัยวะ แข็งแรง และสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคหวัด ข้อไหล่อักเสบ และปวดเอว

24. บริหารท่าขณะทำงานบ้าน

เราสามารถบริหารท่าในขณะทำงานบ้านพร้อมกันได้ เช่น ขณะทำครัวอาจหาแผ่นไม้ที่มีพื้น หนุนและเว้าสลับกันมาเป็นพื้นสำหรับยืน โดยยืนบนส่วนที่หนุน จะมีผลเช่นเดียวกับการแทงเข็มกระตุ้นฝ่าเท้า เหมือนได้แทงเข็มรักษาโรคพร้อมกับทำกับข้าวไปด้วย เวลาทำความสะอาดห้องอาจบริหารท่าด้วยการย่อ เท้าบนฝ่าเท้าชี้เท้า เวลาซักผ้าอาจย่อเท้าบนเสื่อผ้าแทนการขยี้ผ้า หรือเวลาขึ้นลงบันไดให้เดินด้วยการเขย่งเท้า ฯลฯ การบริหารท่าแบบนี้เป็นประจำจะทำให้สุขภาพแข็งแรง

25. ใช้เครื่องดูดฝุ่นลดอาการเท้าบวม

ผู้ที่ต้องยืนทำงานตลอดทั้งวันมักจะมีอาการเท้าบวมเพราะเท้าอ่อนล้า สามารถใช้เครื่องดูดฝุ่น ลดอาการบวมของเท้าได้ โดยนั่งไขว่ห้างบนเก้าอี้ ถอดส่วนปลายของท่อเครื่องดูดฝุ่นออกแล้วใช้ปากท่อ แตะกับส่วนใดส่วนหนึ่งของฝ่าเท้า แล้วเปิดสวิตช์ แรงดูดจากเครื่องจะดูดผิวหนังที่ฝ่าเท้าอย่างแรง พอส่วน ที่ถูกดูดนูนออกมามาก ๆ ให้ดึงปากท่อออก ย้ายไปยังส่วนอื่น ๆ ทำจนทั่วฝ่าเท้า จะทำให้การไหลเวียนเลือด ของฝ่าเท้าดีขึ้น อาการบวมจะหายไป

วิธีนี้อาศัยหลักการเช่นเดียวกับการใช้กระปุกดูดแบบโบราณ การดูดด้วยกระปุกใช้รักษา อาการข้อไหล่อักเสบ โดยใช้กระปุกที่ทำด้วยแก้วทรงกลมปากกว้าง ไล่อากาศออก แล้วเอาปากกระปุกไป ครอบบนผิวหนังส่วนที่เป็นโรค เนื่องจากกระปุกเป็นสุญญากาศจึงดูดผิวหนังขึ้นมา แรงดูดจะกระตุ้นการ ไหลเวียนเลือดทำให้อาการบวมหรืออักเสบเฉพาะที่ลดลงหรือหายไป

การที่ฝ่าเท้ามีอาการบวม นอกจากมีสาเหตุมาจากความอ่อนล้าของเท้าแล้ว ยังอาจเกิดจาก สมรรถภาพของอวัยวะภายในลดลง โดยเฉพาะเมื่อการทำงานของหัวใจและไตลดลง เนื่องจากฝ่าเท้ามี ความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในทั้งหมด การกระตุ้นฝ่าเท้าเพื่อลดอาการบวมตามวิธีดังกล่าว จะมีผลกระตุ้น การไหลเวียนเลือดของฝ่าเท้าทำให้สมรรถภาพของหัวใจและไตดีขึ้น

สรุป

การเคลื่อนไหวร่างกายทำให้คนเราทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและทำงานได้ ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีการคิดประดิษฐ์หุ่นยนต์มาใช้งานแทนคน แต่ก็ยังไม่อาจทำงานให้มีประสิทธิภาพเท่าเทียมกับมนุษย์ได้ กล่าวคือ ยังไม่มีสิ่งใดจะสามารถมาใช้ทดแทนแรงงานคนได้ ร่างกายของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น เราจึงต้องมีความรู้ในเรื่องการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้ดียิ่งขึ้น เช่น การนวดฝ่ามือแบะฝ่าเท้า การบริหารมือและเท้าด้วยวิธีต่าง ๆ โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่หาได้ทั่วไป หรือเป็นสิ่งที่ใช้กันในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ เราควรมีความรู้เรื่องการวางท่าทางที่ถูกต้องในการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันอีกด้วย เช่น การนั่ง การเดิน การยกของ การผลัดของ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ และกระดูกสันหลัง และจะได้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

กิจกรรมที่ 1.1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็นกี่รูปแบบ อะไรบ้าง

2. เพราะเหตุใด ในการผลักหรือดันสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก เมื่อสิ่งของนั้นเคลื่อนที่แล้วต้องเพิ่มความเร็ว
อย่าหยุด _____

3. วิธีการเดินที่ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นผลร้ายกับกระดูกสันหลังคือวิธีใด

4. เพราะเหตุใด การนวดและการบริหารฝ่ามือและฝ่า จึงมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะ
ต่าง ๆ ได้เท่า _____

5. การบริหารฝ่ามือช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีกี่วิธี อะไรบ้าง

6. การเดินเร็วจัดเป็นวิธีหนึ่งในการบริหารฝ่าเท้าหรือไม่ และเพราะเหตุใดการเดินเร็วจึงส่งผลดีต่อสุขภาพ
มากกว่าการเดินช้า

กิจกรรมที่ 1.2

จงจับคู่และเติมตัวอักษรลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ก. การเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นการเคลื่อนไหวแบบใด

- _____ 1. การยื่นและยกลูกน้ำหนัก
- _____ 2. การใช้ปากกาเขียนหนังสือ
- _____ 3. การยื่นชกมวยอยู่กับที่
- _____ 4. การงอเข่า การงอแขน
- _____ 5. การวิ่ง การเดิน
- _____ 6. การเล่นเทนนิส
- _____ 7. การตีกอล์ฟ
- _____ 8. การกระโดดขึ้น โหนราวเดี่ยวแล้ว
ปล่อยมือตกลงมาที่เดิม
- _____ 9. การนั่งแล้วยกขาขึ้นเตะสลัด
- _____ 10. การหมุนแขนเป็นวงกลม

- ก. การเคลื่อนไหวที่รอบจุดศูนย์กลาง
- ข. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์
- ค. การทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาว
- ง. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
- จ. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ และ
ประกอบอุปกรณ์
- ฉ. การเคลื่อนที่แบบย้ายตำแหน่ง โดยสิ้นเชิง
- ช. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
- ซ. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และ
ประกอบอุปกรณ์

ข. วิธีบริหารฝ่ามือ นวดฝ่ามือ บริหารฝ่าเท้า และนวดฝ่าเท้า ต่อไปนี้ มีประโยชน์อย่างไร

- _____ 1. ภูโคนนิ้วหัวแม่มือ
 - _____ 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดกดบริเวณ โคนนิ้วทุกนิ้ว
 - _____ 3. ใช้เครื่องดูดฝุ่นดูดเท้า
 - _____ 4. แปรงฝ่าเท้า
 - _____ 5. ภูมือสองข้าง
 - _____ 6. แตะนิ้วเป็นจังหวะ
 - _____ 7. สวมรองเท้าแตะแบบคิบบ
 - _____ 8. เป่าลมร้อนที่มือ
 - _____ 9. ภูฝ่าเท้ากับพื้น
 - _____ 10. นวดนิ้วด้วยแหวน
- ก. ช่วยให้นอนหลับได้อย่างรวดเร็ว
 - ข. บริหารประสาทที่ควบคุมการทำงานของมือ
 - ค. ป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
 - ง. ป้องกันและรักษาอาการท้องผูก
 - จ. คลายความอ่อนล้า และความตึงเครียด
 - ฉ. ป้องกันโรคหัวใจ
 - ช. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
 - ซ. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น
 - ฅ. กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ทำให้ผิวขาวนวล
 - ญ. ลดอาการเท้าบวม
 - ฎ. รักษาความสมดุลของฮอร์โมน และปรับ
การไหลเวียนของเลือด
 - ฏ. กระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก

กิจกรรมที่ 1.3

จงเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ในการแบกของ ถ้าเราแบกทางไหล่ขวา ก็ควรเอียงตัวไปทาง _____ เพื่อให้

2. ในการดึง ควรเอนตัวไปด้าน _____ ถ้าใช้เชือกผูกก็ควรผูกตรง _____ ของสิ่งของนั้น
แล้วออกแรงดึง โดยใช้กำลังจาก _____
3. ถ้าเราถือหรือหิ้วของด้วยนิ้วมือ จะทำให้เกิด _____

4. วิธีการก้มหยิบสิ่งของที่พื้นที่ถูกต้อง คือ

5. ประโยชน์ของการนวดบริเวณฝ่ามือ คือ (ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ)
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. การนวดบริเวณจุดสะท้อนกระเพาะอาหาร ซึ่งอยู่บริเวณจุดตัดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มือซ้าย ช่วยให้เกิด
ประโยชน์ คือ _____

7. ประโยชน์ของการนวดบริเวณฝ่าเท้า คือ (ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ)
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
8. วิธีบริหารฝ่าเท้าที่นักเรียนได้เรียนจากในหน่วยการเรียนนี้มีลักษณะพิเศษ 2 อย่าง คือ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กายเคมีพลัง

โครงสร้างของหน่วย

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ
อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
2. นำหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง
3. อธิบายขั้นตอนการออกกำลังกายได้
4. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย

รายละเอียดของข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความหมาย ความเป็นมา ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 1.1 ความเป็นมาของการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 1.4 ความจำเป็นในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรื่องที่ 2.1 ประเภทของการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 2.2 หลักทั่วไปในการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 2.3 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 3.1 วิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

เรื่องที่ 3.2 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 3.3 ทำอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ

เรื่องที่ 3.4 การคลายอุ่น

ตอนที่ 4 การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง

เรื่องที่ 4.1 หลักการเลือกเล่นกีฬา

เรื่องที่ 4.2 กิจกรรมต่าง ๆ

- โยคะ
- รำพลอง
- มวยจีน หรือ ไท้เก๊ก
- การวิ่ง
- การเดิน
- กระโดดเชือก
- การขี่จักรยาน
- การเต้นแอโรบิก

ตอนที่ 5 ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 5.1 อาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 5.2 การบาดเจ็บที่พบบ่อยในการออกกำลังกาย และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เรื่องที่ 5.3 การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 20 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขยับกายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดและตรวจสอบแนวตอบท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือสื่อที่มีอยู่ในแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ

การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

ตอนที่ 1 ความหมาย ความเป็นมา ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่างของร่างกาย ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการแข่งขัน

เรื่องที่ 1.1 ความเป็นมาของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ถือได้ว่าการกำเนิดมาพร้อม ๆ กับวิวัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ พอที่จะทราบได้ว่าเรื่องราวของการออกกำลังกายได้เริ่มขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศจีน ในสมัยราชวงศ์หวังตี้ (Huang-ti) (ประมาณ 2,697 ปีก่อนคริสตกาล) โดยจะมุ่งเน้นเพื่อทหารเสียเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาเมื่อวิชาการแพทย์เจริญก้าวหน้าจึงได้มีวิวัฒนาการทางด้านกายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น และได้นำเอาหลักการทางการแพทย์มาประยุกต์กับการออกกำลังกายเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของมนุษย์

เรื่องที่ 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ร่างกายของคนเราย่อมต้องการการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตและมีสุขภาพร่างกายที่ดี มีสมรรถภาพ ในสมัยก่อนมนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนกับสภาพความเป็นอยู่ทำให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่รู้ตัว แต่ในปัจจุบัน ความจำเป็นหรือการบีบบังคับจากธรรมชาติลดน้อยลง การดิ้นรนต่อชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นดังนั้น การใช้กำลังที่เปรียบเสมือนเป็นการออกกำลังกายนั้นจึงลดน้อยลงตามไปด้วย

การออกกำลังกายนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น จะทำให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายดี สามารถทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และเป็นเวลานาน

การออกกำลังกายสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ดังนี้

1. เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ดีขึ้น หัวใจแข็งแรงขึ้น และสูดฉีดเลือดได้ดีขึ้น
2. ปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูงลดลง
3. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคมมากขึ้น ลดความเสี่ยงในการติดโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหวัด
4. ช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
5. ช่วยให้มีสมาธิเพิ่มขึ้น และมีความจำดีขึ้น

เรื่องที่ 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

การออกกำลังกายจะส่งผลให้อวัยวะระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง และเป็นเวลานานขึ้นโดยไม่รู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี เช่น กระดูก เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ยืดและหดตัวได้ดี ทำให้อัตราการได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลดน้อยลง

2. ทางด้านจิตใจ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจก็ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่กันกับสภาพร่างกายที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดทน อดกลั้น สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์

การออกกำลังกายทำให้มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทางด้านสติปัญญา

การออกกำลังกายทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะนำไปใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวัน และในการแข่งขันกีฬาเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้

5. ทางด้านสังคม

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่คณะ ๆ ทำให้เราปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ และเป็นคนที่มึนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

เรื่องที่ 1.4 ความจำเป็นในการออกกำลังกาย

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเรื่องยุ่งเร่งใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น เป็นผลให้การใช้ร่างกายโดยตรงลดลงไป ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเปรียบเหมือนเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือขาดการออกกำลังกายไปเลย จนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกายได้ เช่น การเสื่อมโทรมของอวัยวะ และเป็นสาเหตุของโรคร้ายชนิดต่าง ๆ

1. วัยเด็ก

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจ และความคิด ความจำ ถ้าหากขาดการออกกำลังกายในวัยนี้จะก่อให้เกิดผลเสีย ดังนี้

1.1 เด็กจะเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น และ กระดกบาง

1.2 เด็กจะมีรูปร่างผอมหรืออ้วนเกินไป และทำให้ทรุดทรองเสีย เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

1.3 เด็กจะมีร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

1.4 เด็กมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ไม่คล่องแคล่ว ทำให้ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่ายและบ่อย อีกทั้งยังส่งผลเสียไปถึงเรื่องการศึกษาด้วย เพราะเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลการเรียนดีไปด้วย

1.5 เด็กไม่รู้จักรับตัวเข้ากับสังคมเป็นหมู่คณะ มีเพื่อนน้อย ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง

2. วัยรุ่น

คนวัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 2 พวกคือ

2.1 ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก

2.2 เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในช่วงวัยรุ่น

ในพวกที่ 1 ผลเสียจากขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะเพิ่มมากขึ้น จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรค เช่น มีอาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ป่วยโรคหัวใจหรือโรคปอด แต่จริง ๆ แล้ว เกิดจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น

ในพวกที่ 2 ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ จะมีรูปร่างทรุดทรองที่เปลี่ยนแปลงไปได้มาก เพราะจะมีกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อเริ่มออกกำลังกายใหม่ หลายรายได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามที่จะออกกำลังกายให้เท่ากับที่เคยทำได้

3. วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

คนที่อยู่ในช่วงวัยนี้ สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ เริ่มลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น และอวัยวะต่างก็จะเสื่อมลงเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าออกไปได้ การขาดการออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่และวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกันกับในช่วงวัยรุ่นแล้ว ยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ได้แก่

3.1 โรคประสาทเสื่อมคุณภาพ ตามปกติแล้ว การทำงานของอวัยวะในร่างกายจะอยู่ในการควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบ ซึ่งทำงานไปพร้อม ๆ กัน เมื่อขาดการออกกำลังกายทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติระบบใดระบบหนึ่งทำงานลดลง จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกิดความผิดปกติได้ เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ นอนไม่หลับ ใจสั่น เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า เป็นต้น

3.2 โรคหัวใจ การขาดการออกกำลังกายประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น การรับประทานอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่จัด จะทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่นและมีไขมันไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ ในขั้นที่เป็นน้อย จะมีอาการเจ็บแน่น

หน้าอกเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมาก จะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นาน หรืออาจเกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้

3.3 โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและการเสื่อมโทรมของเส้นเลือด ส่งผลให้คนวัยผู้ใหญ่และวัยชรา มีอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าวัยอื่น ๆ

3.4 โรคเบาหวาน การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

3.5 โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้ระบบการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 % ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมากในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหว ไม่คล่องตัว มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น นอกจากนี้ ความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีกมาก เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ โรคหัวใจ

3.6 โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีการใช้งานน้อย จึงเสื่อมลงได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะบริเวณข้อต่อจะมีอาการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัด เจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กระดูกบางลง เปราะบาง และ แตกหักง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันออกไป โดยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมระหว่างวัน และสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ สำหรับผู้ที่รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ หากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้นสามารถเริ่มต้นออกกำลังกายได้ทันที โดยต้องปฏิบัติตามหลักในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายใด ๆ ต่อตนเอง

ตอนที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรื่องที่ 2.1 ประเภทของการออกกำลังกาย

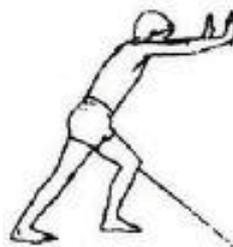
การออกกำลังกายแบ่งได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ไม่มีการเคลื่อนไหว (*isometric exercise*)

การออกกำลังกายจะไม่มี การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การบีบ กำวัตถุ การยืนดันเสาหรือกำแพง เหมาะกับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นเวลานานจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ไม่เหมาะในรายที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง เพราะการออกกำลังกายแบบนี้ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน



การบีบกำวัตถุ



การยืนดันเสาหรือดันกำแพง

2. การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (*isotonic exercise*)

คือ การออกกำลังกายที่จะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ เหมาะกับผู้ที่ต้องการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น นักเพาะกาย หรือ นักยกน้ำหนัก



การวิดพื้น



การยกน้ำหนัก

3. การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว (*isokinetic exercise*) เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นลงแบบขั้นบันได (havard step test) เหมาะกับ

การใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหรือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ และจะต้องมีความรู้ความชำนาญในการใช้เครื่องมือเป็นอย่างดีด้วย เพราะมีโอกาสเกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ง่าย



การถีบจักรยานอยู่กับที่



การวิ่งออกกำลังกายบนเครื่องออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจนในระหว่างการเคลื่อนไหว (anaerobic exercise)
เช่น วิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง ฟุ่งแหลน ทูมน้ำหนัก และขว้างจักร เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ไม่เหมาะกับบุคคลธรรมดาทั่วไป



กระโดดสูง



ฟุ่งแหลน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) การออกกำลังกายแบบนี้จะมีลักษณะการหายใจเข้า-ออกในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว หรือ การว่ายน้ำ เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ของนักออกกำลังกาย และเป็นที่ยอมรับของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนวงการแพทย์ เพราะสามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพของบุคคลนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี

เรื่องที่ 2.2 หลักทั่วไปในการออกกำลังกาย

การเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะเป็นไปตามธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็นับได้ว่าเป็นวิถีธรรมชาติที่ส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโต แข็งแรงสมบูรณ์ ตลอดจนช่วยชะลอการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม การออก

กำลังกายจะต้องปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล มิฉะนั้นอาจก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

1. การรู้จักประมาณตน

การออกกำลังกายจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพของร่างกาย เพราะถ้าหากฝึกซ้อมเบาเกินไปก็อาจได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลเลย แต่ถ้าการฝึกซ้อมนั้นหนักเกินไป นอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย

มีข้อสังเกตว่า การฝึกซ้อมนั้นหนักเกินไปหรือไม่ สามารถสังเกตได้จากความเหนื่อย คือ ถ้าออกกำลังกายแล้วไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีที่รู้สึกหายใจเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่พอวันรุ่งขึ้นก็หาย กลับสดชื่นดังเดิมหรือมากกว่าเดิม แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นไม่หนักจนเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วฝืนต่อไป กลับเหนื่อยขึ้นมาจนหอบ แม้พักเป็นชั่วโมงแล้วก็ไม่หาย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังรู้สึกอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป ถ้าจะออกกำลังกายใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อน จึงเริ่มต้นใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย

ผู้ที่ออกกำลังกายควรแต่งกายให้เหมาะสม ทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุอีกด้วย ด้านความอดทน จะต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายความร้อนออกจากร่างกายไม่ทัน ความร้อนที่สะสมจะทำให้เกิดอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายด้วย



ในการออกกำลังกายผู้ออกกำลังกายควรแต่งกายให้เหมาะสม

3. การเลือกเวลา

ในการออกกำลังกาย ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะจะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การออกกำลังกายตามสะดวกไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน จะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อย สำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ควรฝึกในเวลาเช้าและตอนเย็น ซึ่งมีอุณหภูมิต่ำกว่าตอนกลางวัน ส่วนการฝึกซ้อมด้านความแข็งแรงและความเร็วในระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ในช่วงเวลาสั้น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร

ในเวลาอึดอัด การขยายของปอดเป็นไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร ขณะเดียวกันการไหลเวียนของเลือดก็ไม่ดี เพราะจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งเอาไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยง

กล้ามเนื้อน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่มีอาหารเต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง แต่ในกีฬาที่ใช้ความอดทน เช่น วิ่งมาราธอน และ จี้อจักรยานทางไกล ร่างกายจึงจำเป็นต้องใช้พลังงานมาก การที่จะทำให้ท้องว่างอยู่นาน อาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนและระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณที่ไม่ถึงกับอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ

การที่ร่างกายสูญเสียน้ำไปมาก จะทำให้สมรรถภาพลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายเกิดขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้น การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดหายไปทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้

ในภาวะที่มีอากาศร้อน การเล่นกีฬา 1 ชั่วโมงอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือมากกว่านั้น จำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ไม่ได้หมายความว่าดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย แต่ควรค่อย ๆ เผลี่ยปริมาณการดื่มน้ำออกไป



การดื่มน้ำถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด
สำหรับผู้ออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก หัวใจก็ต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และอาจทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะสำคัญได้ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นหวัด แพ้อากาศ หากไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น เป็นไข้ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย

การได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุระหว่างการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ยิ่งถ้าเป็นกีฬาที่มีการปะทะด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ตามความเข้มของการออกกำลังกาย ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด

การเคลื่อนไหวที่บังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเกิดความเจ็บป่วยจนถึงขั้นร้ายแรงจะยิ่งมีมากขึ้นตามลำดับ

ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุระหว่างการออกกำลังกายก็ควรหยุดพัก ความเจ็บป่วยเล็กน้อยพักสักครู่ก็จะหายเป็นปกติ อาจออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นต้องหยุดออกกำลังกายทันที

8. ด้านจิตใจ

ในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ต้องพยายามขจัดเรื่องที่มา รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม เพราะจะทำให้ เสียสมาธิและมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ

ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการออกกำลังกาย แล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมทั้งเพื่อแข่งขันและเพื่อสุขภาพ ต้องพยายามรักษา ความสม่ำเสมอเอาไว้

สำหรับนักกีฬาแล้ว จะต้องฝึกตลอดทั้งปี เพื่อให้ร่างกายคงที่ แต่อาจกำหนดการฝึกทั้งก่อน ก่อน และระหว่างฤดูการแข่งขันได้มากน้อยตามความเหมาะสม

10. การพักผ่อน

หลังการออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะร่างกายเสียพลังงานสำรองไป มากจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่าง พักผ่อน ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายต้องรู้สึกสดชื่นเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไปจึงจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นลำดับ

เรื่องที่ 2.3 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายทำให้รับประทานได้มากขึ้น

คนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าเมื่อเราออกกำลังกายมาก เหนื่อยมาก เราก็จะยิ่งหิว และ จะรับประทานอาหารมากขึ้น ความเข้าใจผิดนี้จึงทำให้คนอ้วน หรือผู้ที่กำลังลดความอ้วนไม่กล้า ออกกำลังกาย แต่ในความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปนั้น ร่างกายใช้พลังงานไป ไม่มาก จึงไม่ได้ทำให้รับประทานได้มากขึ้น แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้เวลานานติดต่อกัน เช่น วิ่งมาราธอน ขี่จักรยานทางไกล นักกีฬาประเภทนี้จำเป็นต้องรับประทานมากกว่าคนปกติ แต่จะไม่อ้วน เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานมากในการออกกำลังกาย จึงไม่เหลือเป็นไขมันสะสม

2. การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้

การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจนั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลา นานพอควร และกระทำอย่างต่อเนื่องไม่หักโหมเท่านั้น และต้องไม่ลืมว่าปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิด

โรคหัวใจนั้นก็มีอีกหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ โรคอ้วน ความเครียด เป็นต้น

3. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัด

ความคิดนี้มักเกิดขึ้นกับผู้หญิง ด้วยคิดว่าเมื่อออกกำลังกายไปแล้วจะทำให้แขนขาใหญ่ แต่ในความเป็นจริงแล้วการออกกำลังกายจะทำให้ผู้หญิงมีกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรวดทรงกระชับ แลดูสวยงาม การเคลื่อนไหวก็กระฉับกระเฉง และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่วนการออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ จะต้องเป็นในลักษณะของการยกน้ำหนักที่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก เช่น พวกนักเพาะกาย หรือนักยกน้ำหนัก

4. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

เนื่องจากเราคิดว่า ร่างกายคนเราเปรียบเหมือนเครื่องจักร ยิ่งใช้งานมากยิ่งสึกหรอมาก ดังนั้น เมื่ออายุมากขึ้นจึงควรหยุดพักผ่อน และถ้าอายุมากแล้ว ไปออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายยิ่งทรุดโทรมมากยิ่งขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายของคนเราแตกต่างจากเครื่องจักรอย่างมาก เพราะร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ ยิ่งใช้บ่อย ๆ ก็ยิ่งแข็งแรงมีประสิทธิภาพดี แต่ถ้าเราไม่ค่อยได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้น ก็จะเห็นได้ชัดว่าอ่อนแอลง ข้อต่อก็จะเคลื่อนไหวได้น้อยลงและอาจถึงติดขัดได้

5. ทำงานเหนื่อยแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

จากความคิดที่ว่าเราทำงานมาทั้งวันจนเหนื่อยแล้ว ถ้าไปออกกำลังกายอีกจะทำให้ร่างกายทำงานหนักจนเกินไป และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วมากขึ้น แต่จริง ๆ แล้ว การออกกำลังกายแต่พอดีจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม

6. ผู้หญิงขณะมีระดูไม่ควรออกกำลังกาย

ส่วนใหญ่จะคิดกันว่าผู้หญิงในขณะที่มีประจำเดือนนั้นไม่ควรออกกำลังกาย แต่จริง ๆ แล้ว สามารถทำได้ตามปกติ แต่อาจมีผลทำให้ประจำเดือนลดลงหรือมาช้า ซึ่งอาการดังกล่าวจะหายไปหลังจากที่หยุดช้อมหนักหรือการเพิ่มน้ำหนักของนักกีฬา ซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล สำหรับกิจกรรมที่ควรระมัดระวัง คือการว่ายน้ำ เพราะอาจติดเชื้อจากสระน้ำได้โดยง่าย

7. ผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกาย

หญิงมีครรภ์ควรออกกำลังกายแต่พอดี ระมัดระวัง และอยู่ในความดูแลของแพทย์ จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่และเด็กในครรภ์ ช่วยให้เด็กคลอดง่าย ปลอดภัย และมีความแข็งแรง

8. การรับประทานเนื้อจะช่วยเพิ่มพลังกำลัง

คนส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่า ผู้ที่ออกกำลังกายต้องได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์เสริมมากกว่าคนปกติ เพราะเชื่อว่า “กินเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง” แต่จริง ๆ แล้วโปรตีนนั้นช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างเอนไซม์ ฮอร์โมน และภูมิคุ้มกันของร่างกาย ไม่ได้สร้างกล้ามเนื้อ และไม่ได้เป็นแหล่งพลังงาน ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายจึงไม่ได้มีความต้องการโปรตีนมากกว่าปกติ นอกจากนี้ การได้รับโปรตีนสูงกว่า

ปกติจะทำให้เป็นอันตราย เพราะโปรตีนไม่สามารถเก็บสะสมในร่างกายได้ จึงต้องถูกขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะและทำให้ไตทำงานมากขึ้น

9. วิตามินและเกลือแร่ช่วยให้สมรรถภาพดีขึ้น

เป็นความจริงที่ว่าเมื่อร่างกายขาดสารอาหารเหล่านี้ จำเป็นต้องมีการเสริมวิตามินและเกลือแร่ แต่ถ้าเสริมมากเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น การได้รับวิตามินซีสูงจะทำให้เกิดอาการแพ้ โดยมีผื่นขึ้นตามตัว ส่วนถ้าได้รับเกลือมากเกินไปจะทำให้เกิดความผิดปกติในระบบย่อยอาหารได้

10. ควรลงโทษเด็กที่ทำผิดด้วยการให้ไปออกกำลังกาย

ก่อนหน้านี้ มีความเชื่อกันว่าการลงโทษเด็กโดยให้ไปออกกำลังกาย เช่น วิ่งรอบสนาม วิดพื้น กระโดดตบ นอกจากจะเป็นการลงโทษเด็กแล้ว เด็กยังได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายนั้นด้วยความจริงการออกกำลังกายในเด็กต้องทำแต่พอดี และไม่ควรใช้วิธีบังคับ หรือขู่ใจให้ทำ เพราะการบังคับอาจ ทำให้เด็กเกลียดการออกกำลังกาย ทำให้ทรมานผิดปกติไป และอาจทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก การออกกำลังกายในเด็กควรทำในรูปของการเล่นที่ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อาจมีการแข่งขันบ้าง แต่ไม่ควรจริงจังมากเกินไป

11. ขณะออกกำลังกายไม่ควรหายใจทางปาก

สำหรับการออกกำลังกายที่ไม่หนักมาก และไม่จำเป็นต้องสูดหายใจที่ละมาก ๆ การหายใจทางจมูกจะถูกสุขลักษณะดีกว่าเพราะภายในจมูกจะมีขนและเยื่อเมือกสำหรับดักฝุ่นละออง แต่ในการออกกำลังกายหนักที่ต้องการอากาศถ่ายเทคราวละมาก ๆ การหายใจทางจมูกจึงไม่เพียงพอ จำเป็นต้องหายใจทางปากด้วย

12. เมื่อออกกำลังกายเหนื่อยมากแล้วควรหยุดพักทันที

การหยุดทันทีภายหลังการออกกำลังกายอย่างหนักจะเกิดอันตรายไม่ใช่ว่าเฉพาะผู้ที่หยุดแล้วยืนเท่านั้น แต่ผู้ที่หยุดแล้วนั่งลงทันทีก็มีผลเช่นกัน เพราะจะมีเลือดคั่งอยู่ที่กล้ามเนื้อเป็นจำนวนมาก หัวใจที่ยังเต้นเร็วและแรงอยู่นั้นจึงได้รับเลือดไม่พอ

วิธีที่ถูกต้องภายหลังการออกกำลังกายอย่างหนักก็คือ ให้เคลื่อนไหวต่อไปอีกระยะหนึ่งจนอัตราการเต้นของหัวใจลดลง แต่ถ้ามีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลมในช่วงเสร็จจากการออกกำลังกาย ไม่ควรนั่งหรือหิวปีกพุงกันต่อไป แต่ให้นอนราบกับพื้นยกปลายเท้าให้สูงขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้เลือดกลับสู่หัวใจและสมองได้ดี

13. การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบได้

การวิ่งออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าวิ่งมากเกินไปจนความจำเป็น ก็จะไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง

14. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

อาการอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยตามร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย มักเกิดกับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่ได้หยุดไปนานแล้วกลับมาเริ่มใหม่ เพราะเป็นช่วงระยะ

ของร่างกายที่มีการปรับตัว แต่ถ้าได้ออกกำลังกายไปสักระยะหนึ่ง อาการดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไป และมีอาการสดชื่นกระฉับกระเฉงหลังการออกกำลังกายแทน แต่ทั้งนี้จะต้องจัดระยะเวลาและความหนักเบาของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสามารถของร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ตอนที่ 3 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 3.1 วิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้ หรือ มีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก ซึพจรเต้นเร็ว หายใจขัด ใจสั่น คลื่นไส้ จะเป็นลม ต้องหยุดออกกำลังกายทันที แล้วถ้าต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพของแต่ละคน
5. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
7. ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
8. อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา ข้อมือ หลัง คอ แบบอยู่กับที่ (Static stretch) แล้วเริ่มมีการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จจากกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Cool down) จนกระทั่งสู่สภาวะปกติ
9. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมง่าย ๆ และสามารถทำได้ในบริเวณบ้านและใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว กายบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
10. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกกำลังหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด

เรื่องที่ 3.2 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มี 4 ขั้นตอน ที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. **ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static stretching)** เช่น นั่งเหยียดขาข้ามศีรษะค้างไว้ จนกระทั่งรู้สึกตึงบริเวณข้อพับขาทั้งสองข้าง ใช้เวลาในขั้นตอนนี้ประมาณ 5 นาที
2. **อบอุ่นร่างกาย (Warm up)** ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยการเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดตบ แล้วเริ่มวิ่งเหยาะ ๆ ระยะเวลาสั้น ๆ

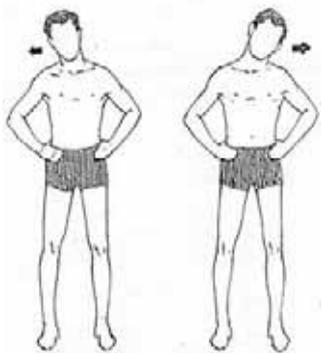
3. **ออกกำลังกาย (Exercise activities)** สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจใช้การเล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล และควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) คือต้องเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นการหายใจและการไหลเวียนโลหิต

4. **การลดสภาวะร่างกาย (Cool down)** คือการทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับภายหลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาในการลดสภาวะร่างกายพอ ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย คืออย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ อยู่กับที่ด้วย

เรื่องที่ 3.3 ทำอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ

ก่อนการออกกำลังกายเราควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อน เพราะเป็นสิ่งจำเป็นและควรปฏิบัติ การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมอวัยวะต่าง ๆ ให้เริ่มทำงานและเตรียมพร้อมที่จะทำงาน โดยเฉพาะกลไกการทำงานของข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อ ได้เตรียมความพร้อม เพื่อการยืดตัว และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเกิดอันตรายกับกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นต่าง ๆ ด้วย

1. ทำอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอ



ท่าที่ 1 เอียงศีรษะ

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มด้วยการเอียงศีรษะไปทางซ้ายและทางขวาสลับกัน ทำติดต่อกัน 14 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 2 ก้ม-เงย

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มด้วยการก้ม-เงย ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 3 หมุนคอวงกลม

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มหมุนคอเป็นวงกลมจากซ้ายไปขวา 3 รอบ จากขวาไปซ้าย 3 รอบ ทำติดต่อกัน 3 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 4 ยกไหล่ขึ้นลง

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มด้วยการยกไหล่ซ้ายขึ้นแล้วลดลง และยกไหล่ขวาขึ้นแล้วลดลง ทำสลับติดต่อกัน 16 ครั้ง ดังรูป

2. ท่าอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่



ท่าที่ 1 ยกไหล่ 2 ข้าง

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มด้วยการหมุนไหล่ทั้งซ้ายและขวาไปข้างหลัง หมุนติดต่อกัน 16 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 2 หมุนไหล่ไปหลัง

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มด้วยการยกไหล่ 2 ข้าง ขึ้น-ลง ทำติดต่อกัน 16 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 3 หมุนไหล่ไปหน้า

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว เริ่มด้วยการหมุนไหล่ทั้งซ้ายและขวา หมุนติดต่อกัน 16 ครั้ง ดังรูป

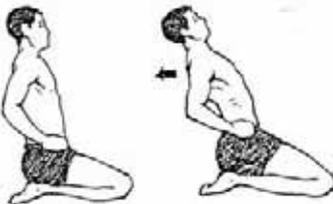


ท่าที่ 4 เหวี่ยงศอก

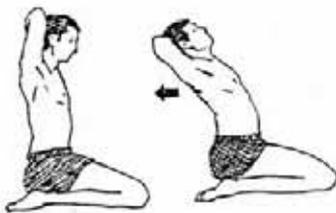
ยืนแยกเท้า มือซ้ายแตะไหล่ซ้าย มือขวาแตะไหล่ขวา เหวี่ยงศอกซ้ายไปข้างหน้าและหลัง 16 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเหวี่ยงศอกขวาไปหน้าหลัง 16 ครั้ง

3. ท่าอบอุ่นร่างกายยืดลำตัว

3.1 ยืดลำตัวด้านหน้า ประกอบด้วย



ท่าที่ 1 นั่งคุกเข่า มือเท้าสะเอว แล้วเอนตัวไปข้างหลัง นิ่ง 3 วินาที ดังรูป



ท่าที่ 2 นั่งคุกเข่า มือประสานกันหลังศีรษะ เอนตัวไปข้างหลัง นิ่ง 3 วินาที ทำ 3 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 3 นั่งคุกเข่า เอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับยกแขนทั้งสองไปข้างหน้า นิ่ง 3 วินาที ทำ 3 ครั้ง ดังรูป

3.2 ยืดลำตัวด้านหลัง ประกอบด้วย



ท่าที่ 1 นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า มือเท้าสะเอว
ก้มตัวไปข้างหน้า แล้วนั่ง 3 วินาที
ดังรูป



ท่าที่ 2 นั่งงอเข่าแยกกัน สะโพกติดพื้นก้มตัวไป
ข้างหน้าให้มากที่สุด วางมือลงบนพื้น
แล้วนั่ง 3 วินาที ดังรูป



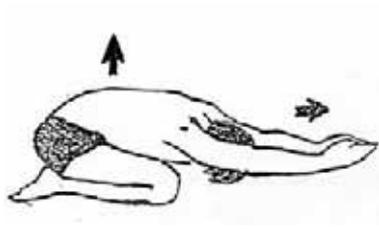
ท่าที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่ 2 แต่มือทั้งสองข้าง
ประสานกันหลังศีรษะ ดังรูป



ท่าที่ 4 ยืนแยกเท้าห่าง มือเท้าสะเอว ก้มตัวไป
ข้างหน้า แล้วนั่ง 3 วินาที ทำ 3 ครั้ง
ดังรูป



ท่าที่ 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่ 4 แต่มือทั้งสองข้าง
ประสานกันหลังศีรษะ ดังรูป



ทำที่ 6 คุกเข่าทั้งสองลงกับพื้น แขนเหยียดออก นิ่งลงบนส้นเท้า ลำตัวพับไปข้างหน้าเหนือต้นขา แล้วโค้งหลังขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เสร็จแล้วกลับสู่ท่าคุกเข่าเดิมแล้วเริ่มใหม่ ทำ 3 ครั้ง ดังรูป

3.3 ยืดลำตัวด้านข้าง ประกอบด้วย



ทำที่ 1 ยืนแยกเท้า มือเท้าสะเอว เอียงตัวไปทางซ้ายและขวาสลับกันช้า ๆ ข้างละ 5 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ดังรูป



ทำที่ 2 ยืนแยกเท้า มือเท้าสะเอว บิดลำตัวไปทางซ้ายและขวาสลับกันช้า ๆ ข้างละ 5 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ดังรูป



ทำที่ 3 ยืนแยกเท้า มือข้างหนึ่งเท้าสะเอว เอียงตัวไปทางด้านข้างที่มือเท้าสะเอว มืออีก ข้างหนึ่งอยู่เหนือศีรษะในลักษณะครึ่งวงกลมแล้วสลับข้าง ทำช้า ๆ ข้างละ 5 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ดังรูป

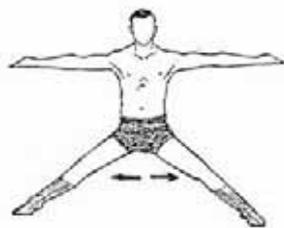


ทำที่ 4 ยืนแยกเท้า มือประสานกันหลังศีรษะ เอียงตัวไปทางด้านข้างทั้งซ้ายและขวา สลับกันไปช้า ๆ ข้างละ 5 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ดังรูป

3.4 ยืดบริเวณสะโพก ประกอบด้วย



ท่าที่ 1 ยืนแยกเท้าออกในแนวหน้า-หลังให้กว้างที่สุด แล้วเปลี่ยนเท้าหน้าและหลังสลับกันไป ทำ 10 ครั้ง ดังรูป



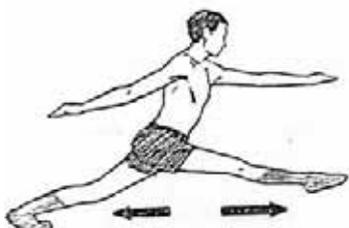
ท่าที่ 2 ยืนแยกเท้าออกด้านข้างให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังรูป



ท่าที่ 3 นั่งแยกเท้าออกให้มากที่สุดแล้วก้มตัวไปข้างหน้า ดังรูป



ท่าที่ 4 นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า เท้าชิดกัน ก้มตัวไปจับข้อเท้า หรือฝ่าเท้า ดังรูป



ท่าที่ 5 นั่งในท่ากระโดดข้ามรั้ว ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ดังรูป

4. ทำอบอุ่นร่างกายยืดหัวเข่า ประกอบด้วย



ท่าที่ 1 แยกเท้าซ้ายไปข้างหน้า เท้าขวาไปข้างหลัง แล้วโหนกน่องตัวไปที่ขาซ้าย แล้วเปลี่ยนเป็นขาขวายู่หน้า สลับกัน จำนวน 5 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 2 ยืนแยกเท้าออกไปทางด้านข้างให้กว้างพอสมควร แล้วโยกตัวถ่าน้ำหนักไปทางขาซ้าย และสลับมาขวา ทำ 5 ครั้ง ดังรูป

5. ทำอบอุ่นร่างกายยืดข้อเท้า ประกอบด้วย



ท่าที่ 1 ยืนเขย่งปลายเท้าให้สูง ทำ 10 ครั้ง ดังรูป



ท่าที่ 2 หมุนข้อเท้าไปข้างซ้ายและขวา สลับกัน ดังรูป

เรื่องที่ 3.4 การคลายอุ่น

การคลายอุ่น การผ่อนคลาย หรือผ่อนให้เย็นลงมีความสำคัญมาก หลังจากการออกกำลังกายที่ค่อนข้างหนักและทำติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะขณะที่ออกกำลังกายหนัก ๆ หรือใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขาทั้งสองข้างในการวิ่ง หัวใจต้องส่งเลือด ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ทำงานหนักเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า

การที่หัวใจสูบฉีดเอาเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นได้อีกมากมายเช่นนี้ หัวใจต้องทำงานหนักโดยบีบตัวแรงมากขึ้น และจังหวะที่เร็วขึ้นด้วย ในขณะที่เดียวกันกล้ามเนื้อที่ได้รับเลือดมากก็จะหดตัวหรือบีบเอาเลือดกลับไปยังหัวใจมากขึ้นด้วย เป็นการรักษาวงจรของการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ หากเรายังออกกำลังกายต่อไปเรื่อย ๆ วงจรนี้ก็จะปรับตัวไปได้เรื่อยเรื่อย ทุกอย่างจะอยู่ในภาวะสมดุล แต่ถ้าเราหยุดออกกำลังกายโดยทันที กล้ามเนื้อที่เคยหดตัวช่วยบีบเลือดให้กลับสู่หัวใจนั้นจะหยุดหดตัวไปในทันทีด้วย ผลก็คือจะมีเลือดไปค้างอยู่ที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ นั้นเป็นจำนวนมาก หัวใจที่ยังเต้นเร็วและแรงอยู่นั้นจึงได้รับเลือดไม่พอ หรือเกิดขาดเลือดทันที

หากเป็นคนหนุ่มสาวที่ร่างกายแข็งแรง บางคนไม่มีการคลายอุ่นก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีอายุมากเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่ดีนัก อาจเกิดอันตรายรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ การคลายอุ่นหลังการเล่นต้องมีเวลายืดเหยียด เพราะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเลือกท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแต่ละส่วนของร่างกาย จะใช้เวลาประมาณ 5 นาทีก็พอ

ตอนที่ 4 การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง

เรื่องที่ 4.1 หลักการเลือกเล่นกีฬา

การเลือกเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นไปตามความชอบหรือเล่นตาม ๆ กันไป กีฬาบางชนิดมีผู้นิยมเล่นเป็นจำนวนมาก แต่หาผู้ที่มีความสามารถสูงในการเล่นได้น้อย เนื่องจากผู้เล่นไม่เหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ ในหลายด้าน เช่น ไม่มีเวลาฝึกซ้อม หรือไม่ได้รับการฝึก เป็นต้น

การเลือกเล่นกีฬาแต่ละคนควรตั้งจุดมุ่งหมายไว้ก่อนว่าต้องการเล่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพ หรือจะฝึกฝนให้มีความสามารถที่จะเข้าแข่งขันได้ จากนั้นจึงพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ในตนเอง เช่น วัย เพศ และปัจจัยภายนอก เช่น ฐานะ การสนับสนุนส่งเสริม ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเลือกเล่นกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่ง โดยมีหลักการพิจารณาเลือกเล่นกีฬา ดังนี้

1. การพิจารณาปัจจัยในตนเอง

วัยแต่ละวัยมีความเหมาะสมกับชนิดและประเภทกีฬาที่ไม่เหมือนกัน

ในวัยก่อนวัยเจริญพันธุ์ (ก่อนอายุ 11 ปีในเด็กหญิง และก่อน 13 ปี ในเด็กชาย) ความสามารถของร่างกายในการฝึกหัดกีฬายังมีจำกัด ควรรอให้ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายพัฒนาให้มีการเคลื่อนไหวที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั่วไปได้เสียก่อน ไม่ควรเล่นกีฬาเพียงชนิดเดียวโดยหวังว่าจะให้เป็นนักกีฬานั้นเมื่อโตขึ้น เพราะนอกจากจะได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลเลยแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายอีกด้วยโดยอาจทำให้มีการเจริญเติบโตของร่างกายเพียงบางส่วนหรือหยุดการเจริญเติบโตในบางส่วน ซึ่งอาจทำให้เกิดพิการรูปร่างหรือกระดูกงอได้ อย่างไรก็ตาม กีฬาบางชนิดก็จำเป็นต้องฝึกตั้งแต่อายุน้อยได้แก่ ยิมนาสติก วัยน้ำ ซึ่งสภาพร่างกายของเด็กจะได้เปรียบมากกว่าผู้ใหญ่

ในวัยเจริญพันธุ์ (11-13 ปีในหญิง และ 13-15 ปีในชาย) โดยทั่วไประยะนี้จะเป็นระยะสำคัญของการฝึกฝนให้เป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ร่างกายจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและปรับตัวให้เหมาะสมกับกีฬาที่ฝึกฝนอยู่ ดังนั้น การเลือกเล่นกีฬาเฉพาะอย่างถ้าทำได้ก็ควรทำในวัยนี้ การแข่งขันก็อาจมีได้แต่ควรเป็นการแข่งขันในวัยเดียวกัน

วัยหนุ่มสาว (16-30 ปี) เป็นระยะที่ร่างกายพัฒนาเต็มที่แล้ว สมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ จะสามารถฝึกได้ถึงจุดสูงสุดของแต่ละคน สำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นฐานทางกีฬามาเลยแต่ต้องการฝึกให้ถึงขั้นที่จะแข่งขันได้ อาจทำได้ โดยเลือกกีฬานชนิดที่มีเทคนิคและวิธีการเล่นจำกัด เช่น ยิงปืน ยกน้ำหนัก ยิงธนู ส่วนกีฬาที่ต้องอาศัยเทคนิคมาก ต้องใช้ความคิด และการตัดสินใจต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา หากไม่มีพื้นฐานมาก่อนเลยจะเสียเปรียบมาก

วัยผู้ใหญ่ (อายุ 30 ปีขึ้นไป) โอกาสในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันจะมีน้อย ผู้ที่เล่นกีฬาโดยเป็นนักกีฬาและมีความสามารถอยู่ในระดับสูงอยู่แล้ว จำเป็นต้องฝึกหนักต่อไปเพื่อรักษาระดับความสามารถไม่ไห่วังระดับความสามารถมากขึ้นไปอีก สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยนี้ถ้ายังไม่ได้เล่นกีฬานชนิดใด

เป็นประจำมาก่อน หรือเคยเล่นแล้วเลิกไป ถ้าจะเลือกเล่นกีฬาหรือกลับมาเล่นใหม่ ควรคำนึงถึงสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน

2. สภาพร่างกายและจิตใจ

สภาพร่างกายและจิตใจนี้รวมถึงรูปพรรณสัณฐาน สุขภาพ ความตั้งใจจริง รูปพรรณสัณฐานเป็นตัวจำกัดที่สำคัญอันหนึ่งในการกีฬา กีฬาที่ใช้ความสูงและความใหญ่ของร่างกายเป็นข้อได้เปรียบโดยตรง เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กีฬาที่คนมีรูปร่างสันทัด (ค่อนข้างเตี้ยสำหรับคนยุโรป) จะได้เปรียบ เช่น ยิมนาสติก กระโดดน้ำ

สุขภาพและสมรรถภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นข้อพิจารณาที่สำคัญอย่างหนึ่ง กีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างนั้นมีข้อห้าม เช่น สำหรับผู้ที่มีโรคหรือความผิดปกติของระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบการเคลื่อนไหวร่างกาย ก่อนการเลือกเล่นกีฬาควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน ทั้งนี้รวมถึงผู้ที่เคยเล่นกีฬาอยู่แล้วแต่เกิดมีปัญหาทางสุขภาพขึ้นภายหลัง หรือได้รับบาดเจ็บในบางส่วนของร่างกายที่ไม่อาจรักษาให้หายได้

3. กรรมพันธุ์

สมรรถภาพทางกายและจิตใจด้านกีฬาสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ด้วย ที่เห็นได้ชัดคือ ด้านความเร็วและด้านการเรียนรู้เทคนิคของกีฬา ดังนั้น ถ้าพ่อแม่มีความสามารถของกีฬาชนิดใดเป็นพิเศษ ลูกควรเลือกเล่นกีฬาชนิดเดียวกัน ยกเว้นเสียแต่ว่าความเหมาะสมด้านอื่นของลูกจะมีมากกว่า

เรื่องที่ 4.2 กิจกรรมต่าง ๆ

1. โยคะ

การบริหารกายแบบโยคะ หมายถึง รูปแบบท่าทางของการฝึกโยคะที่ใช้บริหารกายเพื่อสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งท่าต่าง ๆ ของโยคะจะเรียกว่า **อาสนะ** มีต้นกำเนิดจากประเทศอินเดียและได้เข้ามาสู่ประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 3 การบริหารกายแบบโยคะแต่ละท่านั้น มีผลต่อร่างกายแตกต่างกันไป การฝึกโยคะบางท่าช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ บางท่าช่วยบำบัดรักษาอาการป่วยจากโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะ ซึ่งต้องฝึกปฏิบัติเป็นประจำท่านั้นจึงจะได้ผลดี

1.1 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกโยคะ

- 1) ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ทำให้การเคลื่อนไหวสง่างาม
- 2) ช่วยให้ระบบโลหิตไหลเวียนดี สมองปลอดโปร่งเพราะมีโลหิตไปเลี้ยง
- 3) ช่วยกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น
- 4) บำบัดรักษาอาการเจ็บไข้ไม่สบายอันเกิดจากโรคต่าง ๆ เช่น โรคทางจิต โรคประสาท โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร
- 5) ช่วยบริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรง
- 6) ช่วยป้องกันรักษาโรคหอบหืด โรคมุมิแพ้ว หัวัด เจ็บคอ และต่อมทอนซิลอักเสบ
- 7) ช่วยขจัดอาการปวดศีรษะ มีสมาธิดี ความจำดี และสุขภาพจิตดี

- 8) รักษาโรคไส้เลื่อน ต่อมลูกหมากโต โรคสมรรถภาพทางเพศเสื่อม
- 9) ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ผิวเนื้อตึงกระชับไม่หย่อนยานง่าย
- 10) ช่วยชะลอความชรา เสริมสร้างพลังชีวิต เป็นผลทำให้อายุยืนยาวขึ้น

1.2 ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

- 1) ตื่นนอนแต่เช้า ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส
- 2) อาบน้ำร้อนหรือน้ำเย็นก่อนฝึกโยคะก็ได้ แต่หลังการฝึกโยคะไม่ควรอาบน้ำเย็นภายใน 15 นาที ควรทิ้งระยะไปอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- 3) ควรฝึกโยคะในตอนเย็น และต้องไม่รับประทานอาหารอะไรก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง แต่ถ้าจะฝึกในตอนเช้านี้ก็ได้ โดยใช้เวลา 15-45 นาที หรือถ้ามีความจำเป็นอาจลดเวลาเหลือ 25 นาทีก็ได้ แต่ต้องฝึกหลังรับประทานอาหารเช้าแล้วประมาณ 30 นาที
- 4) เวลาปฏิบัติของแต่ละท่า ควรอยู่ในช่วงระยะเวลา 30 วินาที สำหรับผู้ฝึกใหม่หรือในคนที่ไม่ค่อยมีเวลาว่าง จะใช้เวลาแค่ 2-3 วินาทีก็ได้ การฝึกค่อยควรเป็นไปทีละน้อย ไม่ควรฝึกให้ทรมาณจนเกินไป
- 5) ไม่มีการบังคับหรือความจำเป็นที่จะต้องฝึกทุกท่า ควรเลือกฝึกแต่ที่สามารถจะประกอบหรือปฏิบัติได้เป็นเกณฑ์เสียก่อน ต่อไปจึงค่อยพิจารณาเพิ่มการฝึก
- 6) ชุดที่เหมาะสมจะสวมใส่ในการฝึกโยคะคือ เสื้อผ้าชุดลำลองที่มีเนื้อผ้านุ่มเบาสบาย หลวมพอประมาณ เช่น ชุดผ้ายืดทั้งตัว เพื่อให้ทุกการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างสะดวกสบายที่สุด
- 7) ควรเลือกทำเลดี ๆ ในการฝึกโยคะ เช่น บริเวณระเบียงบ้านที่มีลมพัดเย็นสบาย แต่ถ้าจำเป็นต้องฝึกในห้องแอร์ก็สามารถทำได้
- 8) ถ้าไม่ได้ฝึกโยคะตามลำพัง ควรฝึกอย่างเงียบ ๆ ไม่ควรชวนเพื่อนคุย
- 9) สตรีในช่วงที่มีรอบเดือน ควรงดการฝึกโยคะ
- 10) ผู้ที่มีอาการปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้หรือเป็นโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคไขข้อ ไม่ควรฝึก

1.3 ข้อควรระวังในการฝึกโยคะ

- 1) เนื้อเยื่อที่ยึดข้อต่าง ๆ ถูกยึดจนหย่อนยานจนเกินไป ทำให้ข้อกระดูกต่าง ๆ หลวม ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ข้อนั้นเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ หรือข้อนั้นอาจได้รับบาดเจ็บได้ง่ายกว่าปกติ
- 2) ท่าฝึกโยคะบางท่าที่มีการเคลื่อนไหวจนเกินขอบเขตของธรรมชาติ อาจเป็นสาเหตุให้กระดูกขบกันมากจนเกิดการเสื่อมสภาพเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

1.4 วิธีการฝึกโยคะ

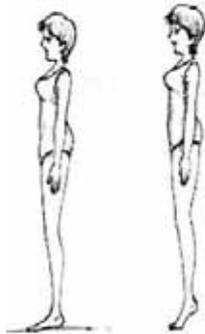
1) การฝึกหายใจเพื่อการฝึกโยคะ

(1) หายใจ 3 ระดับตามหลักโยคะ



- ก. นั่งขัดสมาธิ ลำตัว แผ่นหลัง ช่วงไหล่ ลำคอ ตั้งตรง ไบหน้าตรง คางไม่เซิด
- ข. วางมือบนตัก หรือปล่อยแขนเหยียดตรงสบาย ๆ ข้างลำตัว
ลับตา หายใจเข้าอย่างช้า ๆ ส่วนท้องจะพองขึ้น
- ง. หายใจเข้าอย่างช้า ๆ ให้อากาศเข้าไปในทรวงอก ส่วนอกจะยกขึ้น ซี่โครง
ด้านข้างขยายออก
- จ. หายใจเข้าอย่างช้า ๆ ต่อเนื่อง ลมหายใจเคลื่อนสูงขึ้นถึงระดับสูงสุด ไหล่
และไหปลาร้าจะยกขึ้น
- ฉ. เมื่อหายใจเข้าเต็มรูปแบบแล้ว ให้กลั้นหายใจไว้สักประมาณ นับ 1-8
- ช. เริ่มหายใจออกอย่างช้า ๆ ทางจมูก ส่วนหน้าท้องยุบลง ทรวงอกยุบลง ไหล่
และไหปลาร้าผ่อนคลายลง
- ญ. พักสัก 5-10 วินาที เริ่มทำซ้ำอีก 5 ครั้ง

(2) ทำหายใจรับอรุณ



- ก. ยืนตรง ลำตัว และแผ่นหลัง ลำคอ ไบหน้า ตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า
- ข. ไหล่ลาดตรงไม่เอนถู่ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว
- ค. เริ่มหายใจเข้าอย่างช้า ๆ ให้ได้ 3 ระดับ พร้อมกับค่อย เขย่งส้นเท้าขึ้นจน
ตึง ใช้นิ้วเท้าทั้งหมดพยุงรับน้ำหนักตัวไว้
- ง. ระหว่างค่อย ๆ เขย่งเท้าขึ้น ให้ยืดลำตัวขึ้นไปด้วย จนรู้สึกตึงตลอดลำตัว
- จ. เมื่อตึงเต็มที่แล้ว ให้หยุดค้าง กลั้นลมหายใจไว้ประมาณ นับ 1-8 ในใจ
- ฉ. ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับหายใจออกอย่างช้า ๆ ทางจมูก จนฝ่าเท้าแนบพื้น
- ช. พักสักครู่ แล้วทำซ้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง

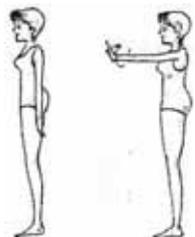
2) ทำอุ่นเครื่องก่อนเข้าสู่ท่าฝึกโยคะ

ท่าที่ 1 บริหารข้อเท้า



ยืนตัวตรง ปล่อยแขนทั้งสองเหยียดสบายแนบข้างลำตัว ยกข้อเท้าขึ้น
เล็กน้อย หมุนข้อเท้าวนไปมาตามเข็มนาฬิกาสักครู่หนึ่ง จึงเปลี่ยนเป็น
หมุนไปในทิศทางที่ทวนเข็มนาฬิกา ทำเช่นนี้กับข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 2 บริหารข้อมือ



ยืนหรือนั่งก็ได้ ลำตัวตรง ยกแขนข้างซ้ายไปข้างหน้าเหยียดแขนตรง แล้วค่อย ๆ หมุนบริเวณข้อมือวนไปมาทั้งในทิศทางของเข็มนาฬิกาเดิม และทวนเข็มนาฬิกา สักครู่อึงลดแขนปล่อยตามสบาย ทำเช่นนี้กับข้อมือข้างขวาบ้าง

ท่าที่ 3 บริหารหัวไหล่



นั่งขัดสมาธิตัวตรง (หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้) วางมือทั้งสองบนหัวไหล่ กางข้อศอกออกให้อยู่ในแนวเดียวกันกับช่วงไหล่ เริ่มหมุนหัวไหล่ทีละข้าง ให้อข้อศอกหมุนวนไปด้วย ทำสลับกันจากหน้าไปหลัง และจากหลังมาหน้า ทำเช่นนี้กับอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 4 บริหารคอ



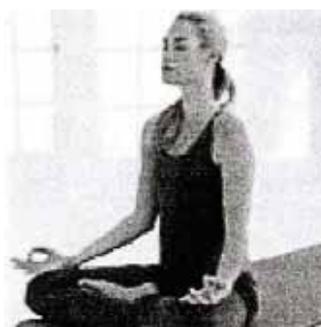
นั่งตัวตรง ลำคอตรง ดวงตามองไปข้างหน้า ค่อย ๆ ก้มศีรษะลงจนคางจรดอก แล้วยกศีรษะขึ้นอย่างช้า ๆ เอนศีรษะไปทางด้านหลัง แล้วกลับมาในท่าตรง ค่อยหมุนศีรษะอย่างช้า ๆ เป็นวงกลม โดยหมุนจากซ้ายไปขวาและหมุนจากขวามาทางซ้าย ระวังปวดตึงลำคอ ควรทำอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล

3) ทำฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน

(1) ทำสุริยนมัสการ หรือทำไหว้พระอาทิตย์

สำหรับท่านี้จะช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรง กระดูสันหลังยืดหยุ่น ขยายปอด ให้ได้รับออกซิเจนเต็มที่ ทำให้เลือดลมและผิวพรรณดี และช่วยกระชับต้นขา โดยเฉพาะต้นขาด้านหน้า นอกจากนี้ยังเป็นการทำสมาธิ ทำให้จิตใจแน่วแน่ ช่วงนี้สมองจะจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน ในจังหวะที่ต้องก้มศีรษะ จะสุดจะทำให้เลือดมาเลี้ยงหนังศีรษะ จึงเป็นการบำรุงเส้นผมให้เงางามอีกด้วย

(2) ทำเก็บปราณ



นั่งตัวตรงในท่าดอกบัว คือ วางเท้าซ้ายมาพาดวางบนต้นขาขวา ส่วนขาขวานั้นวางพาดทับขาซ้าย (ขาทั้งสองที่ขัดกัน อาจจะทำให้นั่งได้ลำบากในตอนแรก เพราะเท้าซ้ายต้องวางสูงจนชิดขาหนีบ แต่ถ้าฝึกต่อไปจะนั่งได้สบายและนานขึ้น)

แขนทั้งสองปล่อยสบาย ๆ ไม่เกร็ง หายมือวางไว้บนหัวเข่า จีบนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือเข้าหากันเบา ๆ เมื่อนั่งสบายแล้วให้เริ่มหายใจเข้า 3 ระดับ ตามหลักโยคะ ไบหน้าก้มลงจนคางชิดร่องระหว่าง

ไพบลาซ่า หายใจเข้าเต็มที่แล้วให้กลั้นลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ จากนั้นจึงค่อยหายใจออกทางจมูกอย่างช้า ๆ พักสักครู่ทำซ้ำอีก 3 ครั้ง

(3) ทำหมუნท้อง

ทำนี้จะช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้องได้เป็นอย่างดี และยังเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องหลังสามารถฝึกทำแทนท่าซิตอัพได้ เพื่อให้เกร็งเฉพาะส่วนกล้ามเนื้อหน้าท้อง แต่ไม่กระเทือนช่วงหลัง และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจอีกด้วย

(4) ทำบีทมะลดเอว

ทำนี้จะช่วยให้ลดไขมันที่บริเวณเอวได้เป็นอย่างดี และยังช่วยให้หัวเข่ายืดหยุ่น ได้ดีอีกด้วย

(5) ทำกระชับหน้าอก

ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรง ได้รูปทรงสวยงาม ไม่หย่อนคล้อย และยังบริหารกล้ามเนื้อไหล่ ช่วยให้ต้นแขนกระชับ ไม่มีไขมันใต้ท้องแขน ทำนี้ใช้อุปกรณ์เสริมเป็นลูกบอลลูกเล็ก ๆ หรือลูกเทนนิสก็ได้

(6) ทำผ่อนคลายหัวไหล่

ทำผ่อนคลายหัวไหล่เป็นท่าอุ่นเครื่องอีกท่าหนึ่งที่ดีมาก ๆ ช่วยให้หัวไหล่ โดยเฉพาะด้านหลังผ่อนคลายและแขนช่วงบนได้บริหารก่อนฝึกจริง ที่สำคัญทำนี้ใช้คลายกล้ามเนื้อเวลาเมื่อย ๆ ไหล่ได้เป็นอย่างดี

(7) ทำนกอินทรี

โยคะท่านี้ช่วยทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง ทำให้ข้อต่อเข้าแข็งแรง และช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

(8) ทำกระต่ายหมอบ

ทำนี้จะเป็นท่าที่ช่วยกระชับกล้ามเนื้อสะโพกให้เฟิร์ม สวย และยังช่วยเหยียดกล้ามเนื้อหลังด้วยวิธีเบา ๆ และปลอดภัย

(9) ทำบิดตัว 1

ทำนี้เป็นอีกท่าหนึ่งที่จะช่วยกระชับเอวให้ได้รูปสวยงาม และยังแก้อาการท้องผูกได้ด้วย

(10) ทำบิดตัว 2

ทำนี้จะช่วยให้เลือดลมสูบฉีดดี ทำให้ผิวพรรณผ่องใส บรรเทาอาการท้องผูก ซึ่งเป็นต้นเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดสิวนั่นเอง และยังช่วยคลายจากอาการปวดหลังได้ จึงเหมาะกับคนที่ต้องนั่งทำงานทั้งวันหรือเกร็งอยู่บนส้นสูงเป็นประจำ

2. รำพลอง

รำพลองเป็นการบริหารร่างกายที่มีการประยุกต์โดยนำอุปกรณ์พื้นบ้านมาใช้ เช่น ไม้ไผ่ กะลามะพร้าว ไม้พลองทำมาจากไม้ไผ่ โดยใช้ลำไม้ไผ่ชนิดไม้เลื้อย ลำต้นตรง ปล้องยาวพอเหมาะ ข้อลำไม้ไผ่ไม่โป่งพองมาก ตัดให้ปลายทั้ง 2 ข้างอยู่ห่างข้อเท่า ๆ กัน ความยาวประมาณ 65-75 เซนติเมตร (ความยาวของไม้ไผ่ขึ้นอยู่กับช่วงแขนของแต่ละบุคคล)

ท่าที่ 1 ท่าหมุนกาย



ยืนตัวตรง แยกขา มือทั้งสองจับปลายไม้ในท่าเตรียม
เหวี่ยงมือไปด้านซ้ายจนสุดพร้อมกับย่อเข่าและหมุน
กลับมาในท่าเตรียม เหวี่ยงมือด้านขวา ทำเช่นเดียวกัน
กับข้างซ้าย ทำสลับซ้าย ขวา ใช้เวลา 3 นาที

ประโยชน์

- 1.บริหารไหล่โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหมุนกระดูกต้นแขนออกนอก และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหมุนกระดูกต้นแขนเข้าด้านในท่าลำตัว
- 2.บริหารเข่าและสะโพกข้างที่ย่อ โดยมีประโยชน์ทั้งกล้ามเนื้อในกลุ่มที่ใช้ในการเหยียดข้อเข่า และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการงอข้อเข่า
- 3.บริหารลำตัวในท่าหมุนเอี้ยวตัวไปข้างใดข้างหนึ่ง จะทำให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการบิดหมุนลำตัว และกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เอียงตัวไปด้านข้าง ได้แก่ กล้ามเนื้อที่ยึดจากกระดูกสันหลัง ลงไปที่กระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อสั้น ๆ ที่เกาะที่กระดูกสันหลัง เส้นใยกล้ามเนื้อที่วิ่งในแนวเฉียง นอกจากนี้ยังมีการใช้กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง และกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- 4.กระตุ้นให้ลำไส้เคลื่อนไหว

ท่าที่ 2 ท่าพายเรือ



ยืนตรงแยกขา มือทั้งสองจับปลายไม้ในท่าเตรียม ตั้งไม้ขึ้น
ด้านซ้าย แล้วพายไปข้างซ้าย พายข้างใดให้เอามือด้านนั้น
ถือปลายไม้ด้านล่าง เหวี่ยงมือไปด้านหลังจนสุด กลับมา
ในท่าเตรียม ตั้งไม้ขึ้นด้านขวา ทำเช่นเดียวกับด้านซ้าย ทำ
สลับซ้ายขวา ใช้เวลา 3 นาที

ประโยชน์

1. บริหารไหล่ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้ในการยกแขนไปข้างหน้า เคลื่อนแขนไปข้างหลัง กาง
แขนออก และหุบแขนเข้าหาข้อไหล่
2. บริหารกล้ามเนื้อทั้งบริเวณแขนท่อนบน แขนท่อนล่าง และบริเวณมือ

ท่าที่ 3 ท่าเพื่อกาย



ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้งสอง
ข้างในท่าเตรียม เอียงตัวไปข้างซ้าย โดยให้ขาซ้าย
เหยียดตรง ย่อเข่าขวา กลับมาในท่าเตรียม เอียงตัวไป
ข้างขวา ทำเช่นเดียวกัน ข้างซ้าย ทำสลับซ้ายขวา
ใช้เวลา 3 นาที

ประโยชน์

1. บริหารไหล่ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางแขนออกและหุบแขนเข้า
2. บริหารลำตัวด้านข้าง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเอียงตัวไปทางด้านซ้าย ได้แก่ กล้ามเนื้อที่ยึดจากกระดูกสันหลังลงไปที่กระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อสัน ๆ ที่เกาะที่กระดูกสันหลัง เส้นใยกล้ามเนื้อที่วิ่งในแนวเฉียง นอกจากนี้ยังมีการใช้กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงและกล้ามเนื้อหน้าท้อง
3. บริหารเข่าและสะโพกข้างที่ย่อและยืดกล้ามเนื้อขาด้านใน ได้แก่ กล้ามเนื้อในกลุ่มที่ใช้ในการเหยียดและงอข้อเข่า และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางขาออก หุบข้อเข่า หมุนข้อ สะโพกเข้าใน และหมุนข้อ สะโพกออกนอก

ท่าที่ 4 ท่าฟรีสไตล์



ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ ทั้งสองข้าง ในท่าเตรียม วายไปข้างหน้าให้ได้หนึ่งรอบด้านซ้าย กลับมาในท่าเตรียม วายไปข้างหน้าให้ได้หนึ่งรอบ ด้านขวา ทำสลับซ้ายขวา ใช้เวลา 3 นาที

ประโยชน์

บริหารแขนและไหล่เป็นการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหมุนกระดูกต้นแขนออกนอกและ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหมุนกระดูกต้นแขนเข้าในท่าลำตัวของไหล่ รวมไปถึงกล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนบน แขนท่อนล่าง และบริเวณมือ

ท่าที่ 5 ท่าไม้มงคล



ยืนตัวตรง แยกขา มือพาดที่ปลายไม้ทั้งสองข้างในท่าเตรียม หมุนตัวไปด้านซ้ายจนสุด ตามองตามปลายไม้ที่ หมุน กลับมาในท่าเตรียม หมุนตัวไปด้านขวาจนสุด ทำ เช่นเดียวกับด้านซ้าย ทำสลับซ้ายขวา ใช้เวลา 3 นาที

ประโยชน์

บริหารไหล่เป็นการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางแขนออก หุบแขนเข้า หมุนกระดูกต้นแขน เข้าในท่าลำตัวและหมุนกระดูกต้นแขนออกนอก

บริหารเข่าและสะโพกข้างที่ย่อ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อสะโพกในกลุ่มหมุนข้อสะโพกเข้าใน และหมุนข้อสะโพกออกนอก

บริหารข้อเท้า เป็นการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการบิดฝ่าเท้าเข้าใน และกล้ามเนื้อที่ใช้บิดฝ่าเท้า ออกนอก และยังมีการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเอียงหลังไปด้านข้างและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการบิดหมุน ดังกล่าวข้างต้น

บริหารกล้ามเนื้อตา

3. มวยจีน หรือ ไ้เก๊ก

3.1 ประเภทของศิลปะมวยไ้เก๊ก ศิลปะมวยไ้เก๊ก แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

- 1) ศิลปะเพื่อสุขภาพสมบูรณ์ มีวัตถุประสงค์ให้เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถฝึกคนเดียวได้
- 2) ศิลปะเพื่อการกีฬา มีวัตถุประสงค์ให้เป็นการแข่งขัน จึงจำเป็นต้องฝึกกับผู้อื่นด้วย
- 3) ศิลปะเพื่อการป้องกันตัว มีวัตถุประสงค์ไว้ป้องกันตัวหรือต่อสู้ ต้องฝึกกับผู้อื่นหนึ่งคนหรือหลายคน

3.2 ประโยชน์ การร่ำมวยจีนหรือไ้เก๊กสามารถให้ผลทางด้านการแพทย์ปัจจุบันหลายอย่าง คือ

- 1) ฝึกจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิ
- 2) เป็นการออกกำลังกายซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถสงวนหรือเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ได้ และเป็นผลดีต่อระบบไหลเวียนของเลือดด้วย

3.3 ข้อเสียของออกกำลังกายแบบมวยจีนนี้ก็มี กล่าวคือ องค์ประกอบสำคัญ 3 ประการในการฝึกหัดไ้เก๊กให้สำเร็จผลสมบูรณ์ คือ

- 1) การสอนที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่หาได้ยากในประเทศไทย สำหรับผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยก็พอมิ แต่นับจำนวนได้ ไม่เพียงพอที่จะให้ประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสเข้ามารับการสอนโดยทั่วถึง
- 2) ผู้ฝึกมวยจีนหรือไ้เก๊กนี้ จะต้องมีความมานะพากเพียรในการฝึกหัดเป็นอย่างมาก
- 3) สำหรับผู้ที่ไม่มีพรสวรรค์ ไม่สามารถจะเรียนไ้เก๊กให้ได้ดี จะใช้ได้เพียงแต่เป็นเครื่องออกกำลังกายชนิดหนึ่งเท่านั้น

3.4 การเตรียม

- 1) เริ่มหายใจเข้าลึก ๆ โดยใช้ปลายลิ้นแตะพื้นหน้า เมื่อหายใจออก ปล่อยลิ้นตามธรรมชาติดังเดิม
- 2) ยืนแยกเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ย่อเข่าเล็กน้อย ปล่อยไหล่กับแขนธรรมชาติ
- 3) แกว่งแขนขวา-ซ้าย อย่างผ่อนคลายเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา และบิดตัวอย่างนุ่มนวล

ท่าที่ 1 ท่าสองมือค้ำฟ้า

ประโยชน์ เพื่อปรับระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้อง

ท่าที่ 2 ท่าซ้ายขวาน้าวธนู

ประโยชน์ เพื่อลดและปรับท่าทางของแขน ไหล่ หน้าอก และทรวงอกให้ดีขึ้น เลือดไหลเวียนมากขึ้น ทำให้ความเหนื่อยล้าลดลง

ท่าที่ 3 ท่ายกแขนปรับอวัยวะภายใน

ประโยชน์ เพื่อปรับระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น และช่วยให้ผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารมีอาการดีขึ้น แขนและไหล่แข็งแรงขึ้น

ท่าที่ 4 ท่าห้าหักโหม เจ็ดปั่นป่วน เหลียวหลังหาย

ประโยชน์ เพื่อกระตุ้นพลังชีวิตด้วยการเคลื่อนไหวอย่างเงิบ ๆ ดีมากสำหรับ
ระยะพักฟื้น

ท่าที่ 5 ท่าโยกศีรษะ ย้ายสะโพก ขจัดไฟหัวใจ

ประโยชน์ เพื่อลดความตึงเครียด ทั้งยังเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา

ท่าที่ 6 ท่าสองมือเหนี่ยวเท้า

ประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ขาและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทา
อาการท้องผูก

ท่าที่ 7 ท่าเกร็งห่อกำปั้นเพ่งตาเพิ่มพลัง

ประโยชน์ เป็นท่ากายบริหารสำหรับลดสัดส่วนทั่วไปของร่างกาย ปรับสัดส่วนของ
ร่างกายได้ดีขึ้น แนะนำเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่มีความดันเลือดสูง

ท่าที่ 8 ท่ากระเทือนหลังเจ็ดครั้ง

ประโยชน์ เพิ่มเสริมสร้างความแข็งแรงให้ขาและส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด
แนะนำเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่เป็นโรคสีดวงทวาร

4. การวิ่ง

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดจากการกระทบกระแทกทางร่างกาย เช่น ที่เกิดในกีฬาประเภทซึ่งต้องแข่งขันกัน การวิ่งนี้จะช่วยทำให้การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงแก่หัวใจและปอด ก่อนการวิ่งจะต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อกระดูกส่วนต่าง ๆ ในร่างกายให้ได้มีการยืดเส้นยืดสายเตรียมพร้อมสำหรับที่จะวิ่ง เพราะจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บปวด โดยควรใช้เวลาในการบริหารประมาณ 10 นาที



4.1 วิธีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เริ่มต้นโดยการเดินช้า ๆ แล้วเริ่มวิ่งช้า ๆ ค่อย ๆ เพิ่มการวิ่งเข้าไปผสมกับการเดินจนสามารถวิ่งติดต่อกันได้เรื่อย ๆ โดยไม่หยุดประมาณ 30 นาที ข้อควรระวังในช่วงนี้มี 3 ประการ คือ

- 1) ควรตั้งใจวิ่งต่อไปให้สม่ำเสมอ
- 2) ค่อย ๆ วิ่ง อย่าใจร้อนวิ่งให้เร็วขึ้น หรือวิ่งให้มากขึ้น
- 3) ควรบริหารร่างกายก่อนและหลังการวิ่งอย่างสม่ำเสมอ

4.2 หลักในการวิ่ง การวิ่งเพื่อสุขภาพนี้ต้องคำนึงถึงหลักการวิ่งที่ถูกต้อง เพราะจะช่วยลดการบาดเจ็บต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ หลักกว้าง ๆ สำหรับการวิ่ง คือ

1) ปล่อยตัวสบาย ๆ ไม่ต้องเกร็ง หลังตรง และเป็นธรรมชาติมากที่สุด ลำตัวตรง ไม่น้อมไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลัง

2) ใช้แขนสองข้างเพื่อการทรงตัว และช่วยในการวิ่ง อย่าปล่อยแขนห้อยเฉย ๆ เพราะยังเคลื่อนแขนเร็ว ขาจึงก้าวไปเร็ว

3) การลงเท้าที่ไม่ถูกต้องและท่าวิ่งที่ไม่ดีอาจทำให้บาดเจ็บได้ หรืออาจทำให้เหนื่อยล้า

4) การลงเท้า ควรให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อนแล้วทั้งฝ่าเท้าจึงจะตามลงมา และเมื่อปลายเท้าหมุนลงมาแตะพื้น ก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น ปลายเท้าก็จะตะกุกดิน ถีบตัวเหมือนสปริงดีดตัวขึ้นข้างบน และเคลื่อนไปข้างหน้า

5. การเดิน

การเดินจัดเป็นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุ และจะทำให้เกิดความชอกช้ำต่อกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก และข้อต่อ น้อยกว่าการวิ่ง นอกจากนี้ การเดินยังช่วยให้ระบบการทำงานของหัวใจและระบบหายใจดีขึ้น โดยจะไปช่วยกระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจ ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจวายเฉียบพลัน อย่างไรก็ตาม ถ้าจะเดินเพื่อเป็นการออกกำลังกาย จะต้องเดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ทั่ว ๆ การเดินชนิดนี้จะต้องรู้สึกหอบพอสมควรและมีเหงื่อออกด้วย ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน เดินติดต่อกันไม่มีการพักจึงจะพอเพียงที่จะรักษาร่างกายให้แข็งแรงได้



การออกกำลังกายด้วยการเดิน



การเดินเร็ว

5.1 ข้อพึงตระหนักในการเดินมีอยู่ 3 ประการด้วยกัน คือ

1) หลีกเลี่ยงการเดินออกกำลังกายหลังอาหารทันที หรือในช่วงเวลาที่อากาศร้อนหรือเย็นจัด ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน

2) อย่าฝืนเดินจนเหนื่อยหอบ หายใจไม่ทัน ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้หยุดพักก่อน

3) สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้า ถุงเท้าให้เหมาะสมและสวมใส่สบาย

6. กระโดดเชือก

การกระโดดเชือกให้ผลดีและผลเสียคล้ายกับการวิ่ง แต่เนื่องจากการกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายที่หนักมากในผู้สูงอายุ ซึ่งไม่สามารถกระโดดติดต่อกันได้นาน ๆ ฉะนั้น จึงนับได้ว่าเป็นเพียงการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะและมีการเคลื่อนที่เท่านั้น ไม่ได้เป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน



การออกกำลังกายด้วย
การกระโดดเชือก

7. การขี่จักรยาน

ส่วนใหญ่หมายถึงการขี่จักรยานแบบอยู่กับที่ จัดเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานชนิดหนึ่ง เนื่องจากสามารถปรับความต้านทานให้มากขึ้นได้ และปรับอัตราการขี่เร็วมากขึ้นได้ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายจากเบาไปจนถึงหนัก

ข้อดีของการออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานคือ ไม่มีน้ำหนักตัวมาเกี่ยวข้องในการออกกำลังกาย เพราะน้ำหนักตัวจะตกลงบนอานจักรยานหมด จึงเหมาะสมสำหรับผู้ที่ปัญหาปวดหลัง เพราะผู้ที่มีอาการปวดหลังถ้าไปออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งจะทำให้ปวดหลังมากยิ่งขึ้น ส่วนข้อเสียของการออกกำลังกายแบบนี้คือ ผู้ที่มีปัญหาที่หัวเข่าจะขี่จักรยานไม่ได้ เพราะจะทำให้ปวดเข่ามากขึ้น แต่จะเหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจและความดันโลหิต แต่ต้องขี่เบา ๆ และช้า ๆ และยังเป็นการออกกำลังกายที่เบาเพราะอยู่กับที่ แต่ก็อาจแก้ไขได้ด้วยการอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์เพื่อเป็นการฆ่าเวลา



การออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน

8. การเต้นแอโรบิก

การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายโดยมีการนำท่ากายบริหาร การเต้นรำ การเคลื่อนไหว พื้นฐาน เช่น การเดิน การกระโดด การหมุนตัว มาผสมผสานกันเป็นท่าชุดเต้นไปตามจังหวะเพลง ซึ่งเพลงที่ใช้ประกอบการเต้นมักจะเป็นเพลงจังหวะเร็ว ๆ สนุก ๆ ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานเพิ่มมากขึ้น ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเต้นแอโรบิก คือ เสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง ทำให้รูปร่างและทรวดทรงดี ทั้งยังมีความสุขสนุกสนานร่าเริง และทำให้หายจากความตึงเครียดได้อีกด้วย



การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

8.1 ขั้นตอนของการเต้นแอโรบิก มี 3 ช่วง คือ

1) ช่วงเตรียมความพร้อม หรือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประกอบด้วย การบริหารข้อต่อสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว และระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้มีการเตรียมความพร้อม ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

2) ช่วงแอโรบิก (Aerobic workout) ใช้เวลานานประมาณ 30 นาที

3) ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ประกอบด้วย การบริหารเฉพาะส่วน และการยืดหรือคลายกล้ามเนื้อในส่วนที่ไม่สามารถทำได้ในช่วงแอโรบิก เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกาย โดยเน้นที่การยืดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ เพื่อเข้าสู่สภาวะปกติ ซึ่งแต่ละท่าควรมีการหยุดค้างในท่านั้น ๆ ประมาณ 5-20 วินาที หรือ หมุนข้อต่อซ้ำ ๆ นาน ๆ จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยและเหน็ดเหนื่อยได้ดี

โดยสรุปแล้ว ควรมีเวลาเต้นแอโรบิกแต่ละครั้งประมาณ 30-60 นาที และประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ตอนที่ 5 ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 5.1 อาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีโอกาสเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ โดยมีสาเหตุมาจากตัวผู้ออกกำลังกายเอง และสาเหตุจากภายนอก สาเหตุจากตัวผู้ออกกำลังกาย คือ ร่างกายขาดความสมบูรณ์ ขาดความรู้และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และการอบอุ่นกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ส่วนสาเหตุจากภายนอก คือ เครื่องแต่งกายไม่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย สนามและอุปกรณ์อยู่ในสภาพที่ไม่ดี ไม่มีการใช้เครื่องป้องกัน และเกิดอุบัติเหตุกระทบกระแทก

เรื่องที่ 5.2 การบาดเจ็บที่พบบ่อยในการออกกำลังกาย และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. อาการบาดเจ็บที่ผิวหนัง ได้แก่

1.1 ฟกช้ำ

อาการ ระยะแรกจะไม่มีบาดแผลให้เห็นจากภายนอก ต่อมาภายใน 48 ชั่วโมง จะเห็นเป็นรอยช้ำ จ้ำเลือด บวม ตึง และ เจ็บปวด

การรักษา ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณนั้นทันที และประคบซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง ภายใน 24-48 ชั่วโมงหลังจากได้รับบาดเจ็บ ห้ามถูวดัดเด็ดขาด หลัง 48 ชั่วโมงไปแล้วให้ทายาบางชนิดที่ร้อน ๆ นวดเบา ๆ และ ประคบความร้อน

1.2 ถลอก

อาการ เกิดการเจ็บปวดเพราะผิวหนังชั้นนอกบางส่วนหลุดไป

การรักษาและการฟื้นฟู ทำความสะอาดแผลด้วยสารละลายน้ำเกลือ แล้วใช้ยาแดงทาแผล ถ้าแผลตื้นให้เปิดปากแผลไว้ ถ้าแผลลึกต้องปิดด้วยผ้าก๊อช และทำความสะอาดแผลทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

1.3 ฉีกขาด

อาการ บาดแผลอาจมีขอบเรียบหรือกะรุ่งกะริ่งก็ได้ มีการฟกช้ำรอบ ๆ บาดแผล

การรักษาและการฟื้นฟู ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าสะอาด สำลี หรือ ผ้าก๊อช กดลงบนแผลโดยตรง แล้วนำส่งโรงพยาบาลเพื่อเย็บแผล หลังจากนั้นควรดูแลบาดแผลให้สะอาด อย่าให้โดนน้ำจนกว่าแผลจะหายและตัดไหม ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 5-10 วัน แล้วแต่ขนาดและตำแหน่งของแผล

1.4 พุพอง

อาการ มีการแยกตัวของผิวหนัง คล้ายถุงน้ำ มีน้ำเหลืองออกมาขังอยู่ในช่องว่างเป็นตุ่มน้ำใส ๆ มีอาการเจ็บปวด

การรักษา ใช้เข็มสะอาดฆ่าเชื้อ โรยด้วยแอลกอฮอล์ เจาะถุงน้ำให้แตก แต่ไม่ควรลอกผิวหนังที่เกี่ยวพันออกไป ทายาแดง หรือทิงเจอร์ไอโอดีนแล้วปิดแผลไว้

2. กล้ามเนื้อฉีก

อาการ รู้สึกเจ็บแปล็บ ๆ เหมือนถูกมีดบาด หลังจากนั้นจะหายปวด สักครู่ต่อมามีเลือดคั่งมากขึ้นเรื่อย ๆ และจะปวดตื้อมากขึ้น ๆ

การรักษา ประคบน้ำเย็นทันทีที่เกิดการบาดเจ็บ ทำตลอด 48 ชั่วโมงแรก และควรจะประคบวันละ 2 ครั้ง หยุดออกกำลังกาย และควรใช้พลาสติกติดจากส่วนบนของกล้ามเนื้อมายังส่วนล่างหลาย ๆ ชั้น แล้วพาดขวางอีกหลาย ๆ ชั้น แล้วใช้ผ้ายึดพันไว้อีกชั้นหนึ่ง ห้ามทายาร้อน ๆ และถูนวดเด็ดขาด

3. อาการบาดเจ็บที่เอ็นกล้ามเนื้อ

3.1 เอ็นกล้ามเนื้อฉีกขาด

อาการ เกิดการเจ็บบริเวณที่เอ็นฉีกขาด ไม่สามารถออกกำลังกายต่อไปได้

การรักษาและการฟื้นฟู ทำเช่นเดียวกันกับกล้ามเนื้อฉีก แต่ถ้าเกิดการฉีกขาดตลอด จะต้องทำการผ่าตัด หลังจากนั้นควรเริ่มบริหารร่างกายเบา ๆ หลังจากบาดเจ็บได้ 1 สัปดาห์

3.2 เอ็นอักเสบ

อาการ มีอาการปวด บวม และเมื่อกดลงไปจะรู้สึกเจ็บ

การรักษาและการฟื้นฟู ลดการใช้งานบริเวณที่เกิดการบาดเจ็บ และอาจใช้ความเย็นประคบด้วยก็ได้ และเมื่ออาการเจ็บลดลง ก็เริ่มบริหารร่างกายเบา ๆ ได้

4. การบาดเจ็บที่ข้อต่อ

4.1 ข้อแพลง เคล็ด

อาการ มีอาการเจ็บบริเวณที่มีข้อแพลงหรือเคล็ด ถ้าอยู่ในขั้นรุนแรงจะไม่สามารถเคลื่อนไหวและออกกำลังต่อไปได้

การรักษาและการฟื้นฟู ใช้ความเย็นประคบทันที 24-48 ชั่วโมงแรก เริ่มบริหารร่างกายเบา ๆ ภายหลังจากที่เอาผ้ายึดหรือเฝือกออก

4.2 ข้อเคลื่อน หลุด

อาการ ปวดและบวมบริเวณรอบ ๆ ข้อ กดเจ็บ เคลื่อนไหวข้อ ไม่ได้ตามปกติ ลักษณะรูปร่างผิดไปจากเดิม อาจพบหัวกระดูกคั่นนูนเห็นได้ชัด และสามารถคลำได้

การรักษาและการฟื้นฟู พยายามให้ข้ออยู่นิ่ง ๆ ประคบด้วยความเย็นบ่อย ๆ แล้วพุงข้อต่อนั้นไว้ด้วยผ้าหรือผ้ายึด รีบนำส่งโรงพยาบาล ถ้าทิ้งไว้นานอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้เข้าที่ไต่ยาก และระหว่างที่อยู่ในเฝือก ควรเกร็งกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อต่อทุกทิศทาง เพื่อป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงมากเกินไป ถ้าภายหลังจากถอดเฝือกออกแล้ว ต้องบริหารกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

5. กระดูกหัก

อาการ มีอาการเจ็บปวดรุนแรงมาก อวัยวะโดยรอบชอกช้ำมาก ขยับเขยื้อนส่วนนั้นไม่ได้

การรักษาและการฟื้นฟู รับประทานส่วนนั้นด้วยแผ่นไม้ หรือแผ่นของแข็งเพื่อไม่ให้ขยับเขยื้อน แล้วนำส่งโรงพยาบาล และเริ่มบริหารร่างกายเบา ๆ หลังจากการรักษาสิ้นสุด

6. เป็นลม

อาการ ใจสั่น หน้ามืด คลื่นไส้ ตัวเย็น เหงื่อซึม หายใจเร็วไม่สม่ำเสมอ

การรักษา ให้นอนราบ ไม่ต้องหนุนศีรษะ อาจช่วยยกเท้าให้สูงขึ้น คลายเสื้อผ้าออก อย่าให้คนมุง ใช้น้ำเย็นประคบศีรษะและเช็ดตามตัว ถ้ากระหายให้ดื่มน้ำผสมเกลือทีละน้อย อย่าให้ครั้งเดียวมาก ๆ เมื่อหายจากอาการหน้ามืด ใจสั่นแล้วจึงยอมให้ลุกขึ้นนั่ง หรือเดินช้า ๆ ได้

7. เป็นลมแดด

อาการ รู้สึกกระหายน้ำมาก ตัวร้อน การหายใจสั้นและถี่ ปากคอแห้ง ต่อมาตัวร้อนมากขึ้น มีอาการเวียนศีรษะ ตาพร่า การเคลื่อนไหวและสติสัมปชัญญะควบคุมไม่ได้ และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนด้วย ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วยังฝืนออกกำลังกายต่อไป การหลังเหงื่อจะหยุด ผิวหนังแห้ง อุณหภูมิจะเพิ่มขึ้นอย่างควบคุมไม่ได้ จนอวัยวะต่าง ๆ ไม่สามารถทำงานต่อไปได้ตามปกติ และหมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด

การรักษา นำเข้าที่ร่ม อากาศโปร่ง ผ่อนคลายเสื้อผ้าออก ให้นอนราบ ยกเท้าสูง ใช้น้ำเย็นชโลมตัวแล้วเช็ดออกติดต่อกัน หากไม่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาจให้จิบน้ำช้า ๆ และให้นอนพักต่อไปไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

เรื่องที่ 5.3 การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

1. ป้องกันความร้อน ควรออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น หลีกเลี่ยงเวลา 10.00-14.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดร้อนจัด ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกาย โดยเฉพาะกีฬาที่เล่นเกิน 1 ชั่วโมง ห้ามดื่มน้ำสุราโดยเด็ดขาด เพราะจะกระตุ้นหัวใจให้ทำงานหนักขึ้น
2. ป้องกันด้านโภชนาการ ควรรับประทานอาหารก่อนเล่นกีฬาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้ปวดกระเพาะอาหาร และเป็นลม
3. ด้านเครื่องแต่งกาย เลือกใช้อุปกรณ์ เสื้อผ้า รองเท้า ที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา เสื้อผ้าที่ควรสวมคือ เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย ผ้ายัดจะช่วยซับเหงื่อได้ดีกว่าผ้าใยสังเคราะห์
4. การจัดคู่เล่นที่เหมาะสม เลือกคู่ฝึกที่มีอายุ ทักษะ ขนาดของร่างกาย และความสามารถใกล้เคียงกัน เพื่อไม่ต้องเสียเปรียบ หรือใช้แรงมากจนอาจได้รับบาดเจ็บได้

สรุป

การออกกำลังกายเป็นการกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ การไหลเวียนโลหิต และการหายใจ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงแก่ร่างกาย ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อจิตใจอีกด้วย กล่าวคือ ทำให้จิตใจเราแจ่มใส อารมณ์เยือกเย็น และช่วยคลายความเครียดจากการทำงานในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

แม้ว่าการออกกำลังกายจะจำเป็นสำหรับคนทุกวัย เพราะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต ความแข็งแรง และช่วยชะลอการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ แต่ถ้าเราไม่ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกาย ร่างกายไม่เหมาะกับประเภทกีฬาที่เล่น หรือ เลือกเวลาออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ก็อาจเกิดโทษต่อร่างกายได้ นอกจากนี้ การปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันอันตรายได้ โดยหลักการออกกำลังกายมีอยู่ 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกาย แล้วจึงเข้าสู่กิจกรรมการออกกำลังกาย และการลดสภาวะร่างกายเป็นอันดับสุดท้าย

ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นก็ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น วัย เพศ ความสนใจ ฐานะ และ การสนับสนุนส่งเสริม โดยมีกิจกรรมหลายอย่างด้วยกันที่จัดเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และบุคคลทุกวัยสามารถทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยสูงอายุ เช่น โยคะ รำพลอง มวยจีนหรือไท้เก๊ก ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะมีท่าต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ซึ่งสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความสนใจและความเหมาะสมของแต่ละคน ส่วนการวิ่ง การเดิน การขี่จักรยาน การเดินแอโรบิก ก็เป็นกิจกรรมพื้นฐานในการออกกำลังกายซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมทุกชนิดก็สามารทำให้เราได้รับบาดเจ็บหรือเกิดอันตรายได้ ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เราก็ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองให้มากที่สุด

กิจกรรมที่ 2.1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างไร (ยกตัวอย่างมา 3 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____

2. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีผลเสียอย่างไร (ยกตัวอย่างมา 3 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____

3. ขั้นตอนการออกกำลังกายมีกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง

4. การคลายอุ่นมีความสำคัญอย่างไร

5. ในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันของคนวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ แตกต่างกันอย่างไร

กิจกรรมที่ 2.2

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

- การออกกำลังกายเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศ _____ สมัย _____
โดยมุ่งเน้นเพื่อ _____
- ประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านต่าง ๆ มีดังนี้
 - ทางด้านร่างกาย คือ _____
 - ทางด้านจิตใจ คือ _____
 - ทางด้านอารมณ์ คือ _____
 - ทางด้านสติปัญญา คือ _____
 - ทางด้านสังคม คือ _____
- คนวัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ถ้าขาดการออกกำลังกายจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายชนิด ได้แก่
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- ทำอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าสู่การฝึกโยคะ ได้แก่
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- การรำมวยจีน หรือไท้เก๊ก สามารถให้ผลทางด้านการแพทย์ปัจจุบัน คือ
 - _____
 - _____
- ข้อควรระวังในการวิ่ง คือ
 - _____
 - _____
 - _____
- จงบอกข้อดี และข้อเสียของการออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน
 - ข้อดี คือ _____
 - ข้อเสีย คือ _____
- การเดินแอโรบิก มีประโยชน์ คือ
 - _____
 - _____
 - _____

4. _____

9. สาเหตุการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ได้แก่

9.1 สาเหตุจากตัวผู้ออกกำลังกาย คือ

(1) _____

(2) _____

(3) _____

9.2 สาเหตุจากภายนอก คือ

(1) _____

(2) _____

(3) _____

10. วิธีการป้องกันการได้รับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีดังนี้

10.1 ป้องกันความร้อน คือ _____

10.2 ป้องกันด้านโภชนาการ คือ _____

10.3 ด้านเครื่องแต่งกาย คือ _____

10.4 การจัดคู่เล่นที่เหมาะสม คือ _____

กิจกรรมที่ 2.4

จงจับคู่และเติมตัวอักษรลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

- | | |
|---|--|
| _____ 1. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน | ก. ทำบิวดัว |
| _____ 2. ช่วยบำรุงเส้นผมให้เงางาม | ข. ทำกระต่ายหมอบ |
| _____ 3. ช่วยบริหารข้อเท้า | ค. ทำนกกินทรี |
| _____ 4. ส่งผลดีสำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น | ง. ทำไม้มงคล |
| _____ 5. ช่วยบริหารเข่า และสะโพก | จ. ทำพายเรือ |
| _____ 6. ช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง | ฉ. ทำห้าหักโหมเจ็ดปั้นปูนเหลียว
หลังหาย |
| _____ 7. ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรง ไม่หย่อนคล้อย | ช. ทำโยคีศรยะย้ายสะโพกขจัดไฟ
หัวใจ |
| _____ 8. ช่วยบรรเทาอาการแผลในกระเพาะอาหาร | ซ. ทำfris'สไตล์ |
| _____ 9. ช่วยกระตุ้นลำไส้ | ฅ. ทำเกร็งห่อกำปั้นเพ่งตาเพิ่มพลัง |
| _____ 10. ช่วยแก้อาการท้องผูก | ญ. ทำเก็บปราบ |
| _____ 11. ช่วยบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร | ฎ. ทำเพื่อกายี |
| _____ 12. ช่วยปรับระบบย่อยอาหาร | ฏ. ทำยกแขนปรับอวัยวะภายใน |
| | ฐ. ทำสองมือค้ำฟ้า |
| | ฑ. ทำสุริยนมัสการ |
| | ฒ. ทำหมุนท้อง |
| | ณ. ทำหมุนกาย |
| | ด. ทำกระเทือนหลังเจ็ดครั้ง |
| | ต. ทำกระชับหน้าอก |

กิจกรรมที่ 2.5

จงอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นของอาการที่ได้รับบาดเจ็บต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. พุพอง

2. เอ็นอักเสบ

3. แผลถลอก

4. ฟกช้ำ

5. ข้อเคลื่อน หลุด

6. ข้อแพลง

7. กล้ามเนื้อฉีก

8. เป็นลม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ขยับกายเพื่อพัฒนาบุคลิก

โครงสร้างของหน่วย

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายลักษณะบุคลิกภาพและการพัฒนาขอบข่ายบุคลิกภาพของบุคคลได้
2. เห็นความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี
3. สามารถนำแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพมาเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาบุคลิกภาพได้
4. นำการเคลื่อนไหวการบริหารร่างกาย เพื่อแก้ไขปัญหามุขบุคลิกภาพทางกายในชีวิตประจำวันได้

รายละเอียดขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความหมาย และขอบข่ายของบุคลิกภาพ

ตอนที่ 2 ความแตกต่างทางบุคลิกภาพ

ตอนที่ 3 การมีบุคลิกภาพดี

เรื่องที่ 3.1 ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพที่ดี

เรื่องที่ 3.2 ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี

ตอนที่ 4 การสร้างบุคลิกภาพทางร่างกายที่สมบูรณ์

เรื่องที่ 4.1 องค์ประกอบที่ทำให้บุคลิกภาพสมบูรณ์

เรื่องที่ 4.2 ทำบริหารเพื่อแก้ไขทรวดทรงของร่างกาย

ตอนที่ 5 แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

เรื่องที่ 5.1 การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

เรื่องที่ 5.2 การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 15 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขัณฑ์กายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดและตรวจสอบแนวตอบท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือสื่อที่มีอยู่ในแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ

การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน แล้ว
ตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

ตอนที่ 1 การพัฒนาบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลนั้น ๆ ทั้งลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา กิริยา มารยาท และลักษณะภายใน ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ สติปัญญา

เรื่องที่ 1.1 ขอบข่ายของบุคลิกภาพ

1. **คุณลักษณะทางกาย** ได้แก่ รูปร่าง ทรวดทรง ความสูง น้ำหนัก ผิวพรรณ สีผม หน้าตา ท่าทาง สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องแสดงให้ทราบถึงประสิทธิภาพของบุคคล เช่น ท่ากาย ทราบถึงความแข็งแรง การมีบุคลิกคล่องแคล่วว่องไวจัดเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนเรา

2. **คุณลักษณะทางจิตใจ** เช่น สติปัญญา ความจำ จินตนาการ เจตคติ ความสนใจ ความตั้งใจ การตัดสินใจ การคิดด้วยเหตุผล

3. **อุปนิสัย** เช่น ความประพฤติ ความมีศีลธรรม ความสุภาพ อ่อนโยน ความซื่อสัตย์

4. **อารมณ์** เช่น ตื่นเต้น โกรธ กล้าหาญ หวาดกลัว ตกใจง่าย ร่าเริง หดหู่ หงุดหงิด กังวล

5. **กำลังใจ** เช่น ความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความอดทน ความเบื่อหน่าย

6. **การสมาคม** เช่น ชอบคบหาสมาคม หรือเก็บตัว มีความเมตตาปรานี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

7. **อื่น ๆ** เช่น มีความรู้ความสามารถ ความชำนาญ อำนาจ อิทธิพล ฐานะทางการเงิน ยศถาบรรดาศักดิ์

เรื่องที่ 1.2 ความแตกต่างทางบุคลิกภาพ

1. **ด้านร่างกาย** ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ซึ่งบางคนรูปร่างสูงใหญ่และบางคนรูปร่างเล็กผอมบาง หรือบางคนหน้าตาสวย สิ่งเหล่านี้แสดงให้ทราบถึงประสิทธิภาพและความเข้มแข็งในตัวบุคคล และจะมีผลทางจิตใจด้วยคำกล่าวที่ว่า “จิตใจสดใส อยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์”

2. **ด้านสติปัญญา** ได้แก่ ความจำ การลืม ความสนใจ ความตั้งใจ การตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสมองและความรู้สึกนึกคิด

3. **ด้านความสามารถ** ได้แก่ ความถนัดและความสามารถในการทำงาน ซึ่งแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันไป อันเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล เช่น ไหวพริบ ความคิดริเริ่ม การแก้เหตุการณ์เฉพาะหน้า อันเกิดจากพื้นฐานทางสติปัญญาและเกิดจากการเรียนรู้ฝึกฝนและแสดงออกทางทักษะในด้านกีฬา ดนตรี การพูด การทำงาน เป็นต้น

4. **ด้านสังคม** ได้แก่ พฤติกรรมที่แสดงออกต่อผู้อื่นในลักษณะอากัปกริยา ความประพฤติ เช่น การเป็นคนเปิดเผย ชอบคบหาสมาคม กล้าแสดงออกหรือชอบเก็บตัว ชอบออกตัว สงบเสงี่ยม ยอมจำนน เป็นต้น

5. **ด้านจิตใจและอารมณ์** ได้แก่ ความรู้สึกทางจิตใจที่ทำให้เกิดการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตื่นเต้น ตกใจง่าย ใจร้อนหรือใจเย็น กล้าหาญ ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

6. **ด้านอุปนิสัย** ได้แก่ ความประพฤติ เช่น ความสุภาพ อ่อนโยน ความซื่อสัตย์ ความไม่เห็นแก่ตัว

7. **ด้านกำลังใจ** ได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุมหรือบังคับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กระทำไปโดยเจตนา เช่น เป็นคนกระฉับกระเฉง ว่องไว มีความมั่นคงดี ขยันหมั่นเพียร มีกำลังใจ สามารถต่อสู้อุปสรรคเพื่อต่อต้านกับความลำบากขาดแคลนได้

เรื่องที่ 1.3 การมีบุคลิกภาพดี

บุคลิกภาพที่ดี หมายถึง บุคลิกภาพที่น่าประทับใจที่เริ่มภายใน 5 วินาทีแรกเมื่อเจอหน้ากัน เพราะในช่วงเวลานั้นเราจะถูกประเมินแล้วว่าเป็นคนเช่นไรจากบุคลิกภาพภายนอก ซึ่งจะเป็นสิ่งที่สร้างความประทับใจตั้งแต่แรกเห็น ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา ทรงผม เสื้อผ้า แต่งตัวเหมาะสมกับกาลเทศะ แลดูสะอาดเรียบร้อย เครื่องประดับ สีสันทาต่าง ๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง การพูดจา น้ำเสียงนุ่มนวลชวนฟัง ไม่กระโชกโฮกฮาก รู้จักพูด รู้จักเลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับคนฟังและกาลเทศะ กิริยาท่าทางคล่องแคล่ว มีความมั่นใจ

1. ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพที่ดี

1.1 **ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพทางอารมณ์** ได้แก่ การแสดงออกเมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทางสีหน้า ท่าทาง หรือน้ำเสียงและการควบคุมอารมณ์ ฯลฯ

1.2 **ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพทางสังคม** ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง การยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่ ต่อครอบครัว และต่อสังคม ฯลฯ

1.3 **ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพทางสติปัญญา** ได้แก่ ลักษณะที่เป็นผู้ใฝ่หาวิชาการความรู้ แสวงหาข้อมูลข่าวสาร และกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงประสิทธิภาพในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อนำมาขยายความคิด เพิ่มพูนจินตนาการ และสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง

1.4 **ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพทางกาย** ได้แก่ หน้าตา ผิวพรรณ รูปร่าง ทรวดทรง กิริยา ท่าทาง ฯลฯ

2. ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี

ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี มีความสวยงาม ทำให้คนอื่นนิยมชมชอบได้มาก ผู้ที่ได้รับความนิยมนิยมชมชอบมากย่อมมีความสุขและสามารถดึงดูคนอื่นได้ จึงได้เปรียบในการคบค้าสมาคมกับคนอื่น กล่าวคือบุคลิกภาพทางใจมาช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้มีผู้นิยมเพิ่มขึ้น มิตรมากขึ้น และเมื่อเรามีบุคลิกภาพทางใจดี หรือมีสุขภาพจิตดี ก็จะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีปัญหาทางอารมณ์และสังคม คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีความสุขและความปรารถนาดีให้กับผู้อื่น ไม่รบกวน และไม่แสดงอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ต่อบุคคลอื่น เป็นปัจจัยให้ผิวพรรณผ่องใส สีหน้าสดชื่น และจะแสดงความปรารถนาดีออกมาทางกิริยาจึงเป็นที่รักใคร่ของบุคคล

ทั่วไป คนที่มีบุคลิกภาพทางกายดี ไม่มีปมด้อย สง่างาม เป็นผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดีและอุปนิสัยดีไปด้วย จากที่ได้กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า

- 2.1 ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการงาน
- 2.2 ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะได้รับการยอมรับ
- 2.3 มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจในสภาพความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง
- 2.4 การแสดงอารมณ์จะอยู่ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
- 2.5 มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมได้ดี
- 2.6 มีความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกต่อผู้อื่นและสังคมได้
- 2.7 มีความรักและความผูกพันต่อผู้อื่น
- 2.8 มีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาทางการแสดงออกของตนต่อผู้อื่น

ได้ดังนี้

การประสบความสำเร็จทั้งทางการศึกษาและการงาน ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เป็นปัจจัยที่ทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น จึงถือได้ว่าบุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต

เรื่องที่ 1.4 บุคลิกภาพทางร่างกายที่สมบูรณ์

1. องค์ประกอบที่ทำให้บุคลิกภาพสมบูรณ์

1.1 สุขภาพ คนที่มีสุขภาพดีมีร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างคล่องแคล่วและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมได้อย่างสะดวก ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นโดยทั่วไป นอกจากนี้ คนที่มีสุขภาพดีย่อมปราศจากโรคภัยไข้เจ็บซึ่งเป็นที่น่ารังเกียจแก่ผู้พบเห็น สุขภาพแข็งแรงย่อมทำให้ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายสง่างามไปด้วย เช่น ร่างกายมีน้ำมีนวล ผิวพรรณดี หน้าตาแจ่มใส กิริยาท่าทางรื่นเริง เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้ที่ได้พบเห็น

1.2 ขนาดของร่างกาย คนที่อ้วนหรือผอมเกินไปควรปรึกษาแพทย์ ส่วนคนที่เตี้ยหรือสูงนั้นสามารถพัฒนาได้ด้วยการรับประทานอาหารและออกกำลังกายที่ถูกต้อง

1.3 ทรวดทรงและสัดส่วนของร่างกาย ผู้ชายควรมีลักษณะสูงใหญ่ ไหล่กว้าง ลำสัน ส่วนผู้หญิงควรมีรูปร่างสมส่วน เปรียว ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยได้มาก

1.4 การทรงตัวและอิริยาบถ ควรมีอิริยาบถ และท่วงท่าที่สง่างาม ท่วงท่าที่ดีต้องมีความเป็นธรรมชาติ เพราะเรื่องของบุคลิกภาพนั้น เป็นเรื่องที่เน้นความเป็นธรรมชาติ ไม่เน้นการปรุงแต่ง ดังนั้น ความเข้าใจว่า เราต้องเก๊กท่าเก๊กทาง ตลอดทั้งวันจึงไม่ใช่เรื่องที่ถูกต้อง ไม่ใช่ความงามสง่า แต่เป็นการเก๊กท่าที่ดูไม่เป็นธรรมชาติ

1.5 การแต่งกาย การแต่งกาย เป็นการแสดงออกทางด้านหนึ่งของจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกเจตคติ รสนิยมของแต่ละบุคคล การรู้จักการแต่งกายดีให้เหมาะสมกับ กาลเทศะ จึงเป็น

การแสดงออกถึงจิตใจที่ดีมีพื้นฐานการอบรม มาเป็นอย่างดีจากครอบครัว และสถาบันการศึกษา นอกจากนั้นยังแสดงออกถึงความมีระเบียบวินัยด้วย การแต่งกาย โดยเฉพาะหน้าตา ผม เล็บ จะต้องมีความสะอาดเรียบร้อยแต่งให้มีความพอดีกับฐานะทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญ การแต่งกายเสื้อผ้า จะต้องตัดเย็บเรียบร้อย แบบเสื้อผ้าเหมาะสมกับรูปร่างมีความสะอาด มองดูแล้วเป็นที่สบายตา การใช้เครื่องประดับ ควรจะใช้เท่าที่จำเป็นและให้มีความเหมาะสมกับเสื้อผ้าที่แต่งกาย เช่น นาฬิกา แหวน สายสร้อย กำไล เป็นต้น โดยมีหลักสำคัญเกี่ยวกับการแต่งกายดังนี้

1) ความสะอาดของเครื่องแต่งกาย เป็นเรื่องที่ต้องเอาใจใส่ก่อนเป็นพิเศษเริ่มต้นด้วยเครื่องแต่งกายอัน ได้แก่ เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า เครื่องประดับ กระเป๋าคือ เหล่านี้ต้องสะอาด หอมจืด เครื่องสำอาง ถ้าจะต้องให้มีสีสันทันที่พอเหมาะพอควร และส่วนของร่างกายนั้นต้องให้สะอาดหมดจดทุกส่วน ตั้งแต่ผม ปาก ฟัน หน้าตามือ แขน ลำตัว ขาและเท้า ตลอดจนเล็บมือ เล็บเท้าสิ่งที่จะต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ คือ กลิ่นตัวต้องอาบน้ำฟอกสบู่ให้หมดกลิ่นตัว ถ้าไม่หมกจำเป็นต้องใช้น้ำหอมก็ให้ใช้แต่พอดี อย่าให้หอมจนฉุน ชุกไม่รุ่มร่ามหรือรัดตัวจนเกินไปไม่ใช่สีสันทันที่ฉูดฉาด ไม่เป็นเสื้อที่มีรูปแบบสมัยแตกต่างกับของผู้อื่นที่ควรจะต้องเข้าร่วมในสังคมนั้นๆ

2) ความสุภาพเรียบร้อย ในเรื่องนี้รวมไปถึงการใช้เครื่องประดับ กระเป๋าคือ ถุง รองเท้า และการแต่งหน้าแต่งผมด้วย

3) ความถูกต้องกาลเทศะ การแต่งกายให้ถูกต้องกาลเทศะเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ผู้มีมารยาทย่อมต้องเอาใจใส่ในเรื่องนี้เป็นพิเศษอีกเรื่องหนึ่ง การแต่งกายให้ถูกต้อง หมายถึง การเลือกแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลา ยุค และสมัยนิยมการแต่งกายให้ถูกต้อง หมายถึง การเลือกแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสม กับสถานที่ที่จะไปนั้น

1.6 ความสะอาด ความสะอาดของร่างกาย มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องให้ความสำคัญกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่เน้นในเรื่องของความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมนุษย์เรานั้นจะเข้าสังคมจะต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลทั่วไปสิ่งที่สำคัญที่จะต้องมองเป็นอันดับแรกความสะอาดของร่างกายอย่างเช่น ผมจะต้องไม่มีกลิ่นเหม็นและรังแค ต้องหวีผมให้อยู่ทรงเสมอ ส่วนของเล็บ จะต้องรักษาดูแลไม่ให้ยาวและดำจนดูน่าเกลียด ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ใบหน้าต้องไว้สิวฝ้าหมันคอยดูแลอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเราไม่ดูแลอวัยวะทุกส่วนของร่างกายก็ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายของเราได้

1.7 การแสดงมารยาท มารยาทนับเป็นองค์ประกอบย่อยของวัฒนธรรม ชาติไทยมีเอกลักษณ์ประจำชาติ และมีองค์ประกอบหลายอย่างซึ่งสามารถจำแนกได้ว่าเป็นคนไทย ชาติไทย เช่น ภาษา โปสตร์ พิธีกรรมบางอย่าง และมารยาทซึ่งสั่งสมมาหลายสมัย และสมควรถ่ายทอดให้เป็นมรดกสังคมต่อไป

1.8 การทักทาย สิ่งแรกสำหรับการเริ่มต้นการทักทายคือ รอยยิ้มที่แสดงออกถึงความเป็นมิตรก่อนที่จะกล่าวทักทายตามความเหมาะสมกับบุคคลและสถานที่ ซึ่งหัวใจของการยิ้มมีดังนี้

- 1) จงทำตัวให้ผ่อนคลาย แสดงความเป็นมิตรและยืนยันทำที่ดังกล่าว ด้วยรอยยิ้ม
- 2) รอยยิ้มที่ใครก็อยากเห็นคือ รอยยิ้มที่จริงใจ

3) รอยยิ้มที่ดีต้องเกิดจากการมองโลกในแง่ดี และความเบิกบานภายใน เพราะรอยยิ้มที่
กลั่นมาจากความรู้สึกดีดังกล่าวจะดูร่าเริงสดชื่นและมีมนต์เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น

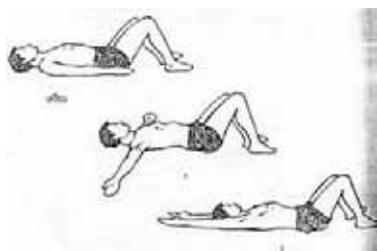
4) รอยยิ้มเป็นภาษาทางกายและกิริยาอื่นๆ ที่ไม่ต้อง “มากเกินไป” ยิ้มด้วยความผ่อนคลาย
ยิ้มด้วยใจสบาย ไม่มีความวิตกกังวลหรือกระวนกระวาย แต่จงยิ้มด้วยความเชื่อมั่น พึงระลึกไว้ว่า
รอยยิ้มบ่งบอกถึงความจริงใจ เป็นรอยยิ้มที่สร้างมิตรภาพน่าจดจำ และดึงดูดผู้คนได้มากที่สุด

5) รอยยิ้มต้องเริ่มต้นจากความเป็นมิตร เมื่อใดที่รู้สึกเป็นมิตรเกิดขึ้นจงสื่อสารออกมา
เป็นรอยยิ้ม จงฝึกตนเองให้มีความเป็นมิตร และยิ้มออกมาเพื่อสร้างมิตรจากใจจริง

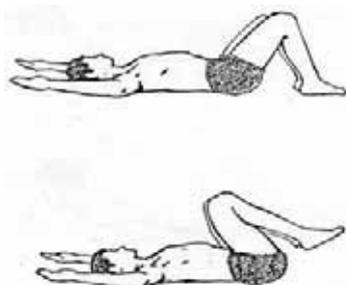
2. ทำบริหารเพื่อแก้ไขทรุดทรองของร่างกาย

2.1 ทำบริหารสำหรับไหล่ห่อและหลังโก่ง

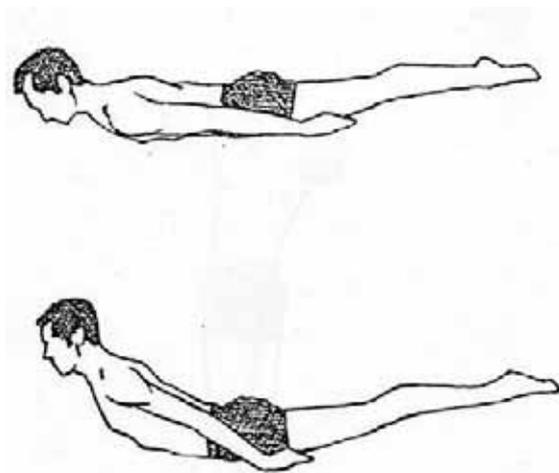
- ท่าที่ 1 เตรียม** นอนหงายเข่าตั้ง ฝ่าเท้าทั้งสองวางราบบนพื้น มือทั้งสองอยู่ข้างลำตัว
- บริหาร**
1. เคลื่อนแขนไปตามพื้นให้อยู่ในแนวไหล่ หายใจเข้า-ออก นับ 1-3 ตามจังหวะ หายใจเข้า-ออก นับ 1.....
 2. เคลื่อนแขนต่อไปให้อยู่เหนือศีรษะ เกร็งฝ่ามือนับ 1-3 ตาม
จังหวะ หายใจเข้า-ออก นับ 1.....
 3. กลับสู่ท่าเตรียม
 4. ทำต่อไปอีก 10 เที้ยว



- ท่าที่ 2 เตรียม** นอนหงายตั้งเข่า งอข้อศอกมืออยู่เหนือศีรษะ
- บริหาร**
1. ให้เท้าทั้งสองชิดกัน หายใจออก ยกเข่าทั้งสองข้างเข้าหาอก
สะโพกอยู่ ติดกับพื้น
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำต่อไปอีก 10 เที้ยว



- ท่าที่ 3** **เตรียม** นอนคว่ำ แขนทั้งสองข้างอยู่ข้างลำตัว คอว่าฝ่ามือลง
- บริหาร** 1. ยกศีรษะ ไหล่ และแขนขึ้นจากพื้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกไว้
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ทำต่อไปอีก 10 เที้ยว หรือให้เพียงพอกับความต้องการ



- ท่าที่ 4** **เตรียม** จับราวเดี่ยวหรือขอบประตู แบบคว่ำมือ
- บริหาร** จับห้อยตัวในลักษณะปล่อยตามสบาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อหน้าอก กระดูกหน้าอกส่วนล่างแล้วพัก
- หมายเหตุ** การปฏิบัติให้นับ 1-10 ตามจังหวะหายใจเข้าออก นับ 1..... จึงพักแล้วเริ่มใหม่ให้เพียงพอตามความต้องการ

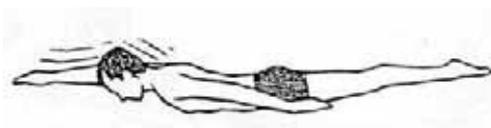


2.2 ทำบริหารสำหรับหลังคด

ท่าที่ 1 เตรียม นอนคว่ำ แขนขวาเหยียดตรงไปเหนือศีรษะด้านหน้า แขนซ้ายเหยียดแนบข้างลำตัว

- บริหาร
1. เคลื่อนแขนขวาเป็นวงโค้งข้ามศีรษะมาทางซ้าย วางมือซ้ายลงกับพื้น ยกสะโพกซ้ายขึ้น
 2. กลับสู่ท่าเตรียม แล้วเริ่มใหม่อีก ให้เพียงพอตามความต้องการ

หมายเหตุ การปฏิบัติขึ้นอยู่กับลักษณะการคดงอของหลัง ถ้าคดไปทางซ้ายก็ให้ปฏิบัติตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้ว ท่าบริหารนี้ช่วยในการยืดเส้น และช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี



ท่าที่ 2 เตรียม นอนคว่ำ เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า แขนซ้ายเหยียดแนบข้างลำตัว ให้คู้จับเท้าทั้งสองกดไว้กับพื้น

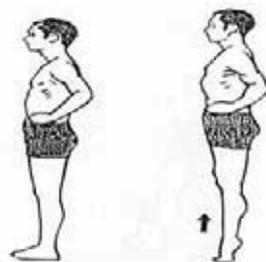
- บริหาร
1. ยกลำตัวพร้อมกับแขนขวาขึ้น นับ 1-3 ตามจังหวะหายใจเข้า-ออก นับ 1.....
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำ 10 เที้ยว



2.3 ทำบริหารสำหรับเท้าแบน และเท้าแฉะ

ท่าที่ 1 เตรียม ยืนหัวแม่เท้าชิดกัน สันเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองจับสะเอว

- บริหาร
1. เขย่งขึ้นยืนบนปลายเท้า
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำ 10 ครั้ง แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึง 50 ครั้ง



ท่าที่ 2 เตรียม ยืนตรงไม่ใส่รองเท้า ให้เท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 3 นิ้ว

- บริหาร
1. ค่อย ๆ เคลื่อนน้ำหนักตัวมาอยู่ข้างเท้าด้านนอก คือด้านนิ้วก้อย โดยเหยอเท้าด้านในขึ้นจากพื้น
 2. เคลื่อนเท้าด้านในทั้งสองกลับที่เดิม แต่อย่าให้ด้านในของเท้าถูกพื้น
 3. ทำท่าดังกล่าวข้างต้น 20 ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยจนถึง 50 ครั้ง



ท่าที่ 3 เตรียม ยืนตรงไม่ใส่รองเท้า

- บริหาร
1. ให้เดินด้วยปลายเท้า
 2. พยายามเดินให้นานขึ้น เช่น เพิ่มเวลาของการเดินจาก 1 นาทีเป็น 2 นาที หรือให้เพียงพอกับความต้องการ



ท่าที่ 4 เตรียม ยืนตรงมือทั้งสองจับสะเอว

- บริหาร
1. เขย่งตัวขึ้น น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสอง
 2. ย่อตัวลงนั่ง เ่าชิด น้ำหนักตัวยังคงอยู่ที่ปลายเท้า
 3. ยืนขึ้นสู่ท่าในจังหวะที่ 1
 4. กลับสู่ท่าเตรียม
 5. ทำสลับเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง ให้เพียงพอกับความต้องการ



2.4 ทำบริหารสำหรับศีรษะที่ยื่นล้ำหน้าเกินไป

ท่าที่ 1 เตรียม ยืนตรง เอาวัตถุเบา ๆ เช่น หนังสือ วางบนศีรษะ

บริหาร เดินให้วัตถุนั้นอยู่บนศีรษะตลอดเวลา ในลักษณะลำตัวตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ปฏิบัติให้เพียงพอกับความต้องการ



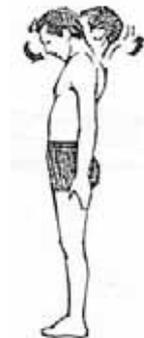
ท่าที่ 2 เตรียม ยืนตรง

บริหาร 1. ก้มหน้าให้คางชิดอก

2. หมุนศีรษะเป็นวงกลมไปทางซ้าย แล้วหมุนคอกกลับ

3. กลับสู่ท่าเตรียม

ปฏิบัติให้เพียงพอกับความต้องการ



ท่าที่ 3 เตรียม นอนหงายราบกับพื้น มือทั้งสองวางไว้ข้างลำตัว

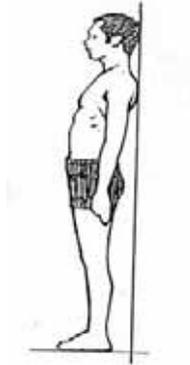
บริหาร 1. กดศีรษะกับพื้น เกร็งคอไว้ 5 นาที

2. กลับสู่ท่าเตรียม



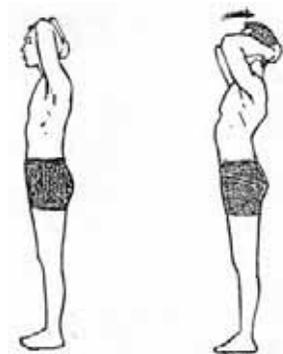
ท่าที่ 4 เตรียม ยืนหลังพิงฝาผนัง ส้นเท้าห่างจากฝาผนัง 2-3 นิ้ว

- บริหาร 1. กดศีรษะติดกับฝาผนัง ให้หลังเหยียดตรง
2. กลับสู่ท่าเตรียม



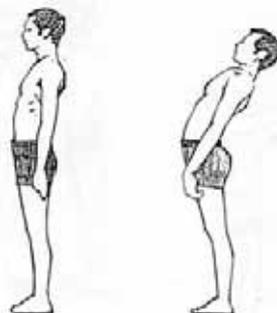
ท่าที่ 5 เตรียม ยืนตรงมือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย

- บริหาร 1. กดข้อศอกเข้าหากัน พร้อมกับดันศีรษะไปด้านหลัง
2. กลับสู่ท่าเตรียม

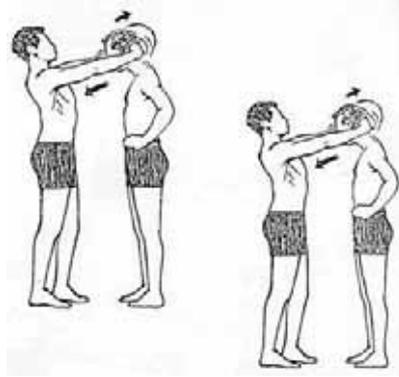


ท่าที่ 6 เตรียม ยืนตรงเท้าแยกพอประมาณ มือทั้งสองแนบลำตัว

- บริหาร 1. แอนลำตัวไปข้างหลังให้มากที่สุด พร้อมกับเกร็งคอเก็บคางให้ชิดหน้าอก
2. กลับสู่ท่าเตรียม

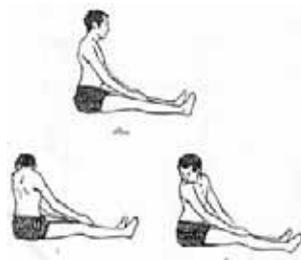


- ท่าที่ 7 เตรียม** ยืนตรง มือทั้งสองจับสะเอว มีคู่อื่นข้างหน้าจับศีรษะผู้ออกกำลัง
- บริหาร**
1. ให้คู่อื่นจับสะเอวด้านหลัง ในขณะที่ผู้ออกกำลังพยายามดันศีรษะไปด้านหลัง
 2. กลับสู่ท่าเตรียม

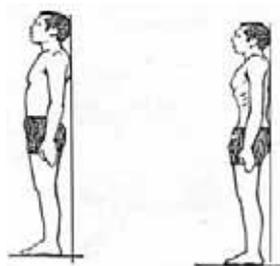


2.5 ท่าบริหารสำหรับการทรงตัวของศีรษะ

- ท่าที่ 1 เตรียม** นั่งเหยียดเท้าในลักษณะเท้าชิด มือทั้งสองวางบนขา ศีรษะและหลังตรง
- บริหาร**
1. หันศีรษะไปทางขวา คางแตะกระดูกไหปลาร้า
 2. เปลี่ยนเป็นหันศีรษะไปทางซ้าย คางแตะกระดูกไหปลาร้า
 3. กลับสู่ท่าเตรียม



- ท่าที่ 2 เตรียม** ยืนหันหลังให้ฝาผนัง ให้ไหล่ทั้งสองและศีรษะชิดฝาผนัง สันเท้าห่างฝาผนัง ประมาณ 2-3 นิ้ว
- บริหาร**
1. ยืดอกขึ้น ให้ส่วนล่างของหลังแนบฝาผนัง เขม่วท้องดันหลังและศีรษะไปติดกับฝาผนังเกร็งไว้ ประมาณ 5 วินาที
 2. กลับสู่ท่าเตรียม



ตอนที่ 2 แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้มากมาย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ บุคลิกภาพ (Personality) คือ ลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงความเป็นสัญลักษณ์ หรือลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่แสดงออกมาให้เห็นไม่เหมือนกัน เช่น ท่าทาง การแต่งกาย การพูดจา เป็นต้น ดังนั้น ผู้นำทางด้านกิจกรรมนั้นทนทานการควรจะให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองเสมอ เพราะถ้าผู้นำมีบุคลิกภาพที่ดี จะช่วยทำให้มีโอกาสได้รับการเสริมสร้างในการติดต่อสื่อสาร การพูด การถ่ายทอดไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการแต่งตัวเดินยืน หรือพูดอย่างมีชีวิตชีวา ย่อมส่งผลให้ประสบผลสำเร็จในการเป็นผู้นำไปแล้วครั้งหนึ่ง

เรายังสามารถแบ่งบุคลิกภาพของมนุษย์ออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ บุคลิกภาพภายนอก กับ บุคลิกภาพภายใน โดยบุคลิกภาพภายนอก ได้แก่ รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย การปรากฏตัว กิริยาท่าทาง การสบสายตา การใช้สำเนียง และการใช้ถ้อยคำภาษา เป็นต้น ทั้งยังเป็นสิ่งที่สังเกตได้ชัดเจน หรือสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย การแก้ไขปรับปรุง จึงทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อยและวัดผลได้ทันที ส่วนบุคลิกภาพภายใน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกระตือรือร้น ความรอบรู้ ความคิดริเริ่ม ความจริงใจ ปฏิภาณไหวพริบ ความรับผิดชอบความจำ และอารมณ์ขัน เป็นต้น เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสยาก ต้องทำงานร่วมกันหรืออยู่ด้วยกันนาน ๆ จึงจะค่อย ๆ แสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็น ฉะนั้น การแก้ไขให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจึงค่อนข้างยาก ใช้ระยะเวลานาน และวัดผลลำบาก

เรื่องที่ 2.1 การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

1. ทำยืน หรือ ทำนั่งที่เหมาะสม

- 1.1 เท้าทั้งสองแยกห่างกันพอสมควร
- 1.2 ยืนน้ำหนักอยู่บนเท้าทั้งสอง
- 1.3 ปล่อยแขนตามสบาย
- 1.4 ไม่นั่งเก้าอี้แบบเอาหลังแทนกัน

2. การใช้ท่าทางประกอบการพูด

- 2.1 ไม่หลุกหลิก
- 2.2 ไม่ล้วง แคะ แกะ เกา เจ่า ฯลฯ

3. การใช้มือ

- 3.1 ทำให้หนักแน่น ออกรสชาติ เป็นธรรมชาติ เมื่อต้องการเสริมข้อความ
- 3.2 จังหวะพอดีกับการเปล่งคำ
- 3.3 ไม่ควรใช้ต่ำกว่าเอว หรือ สูงกว่าไหล่

4. การใช้สีหน้า หรือ ดวงตา
 - 4.1 มองให้ทั่วถึง และสายตาเป็นมิตร
5. น้ำเสียง
 - 5.1 เสียงดัง ฟังชัด ไม่เบาจนเกินไป
 - 5.2 การพูดต้องพรั่งพรั่ง มีการเน้น ย้ำ
 - 5.3 มีเสียงสูง ต่ำ หนักเบา ให้คล้องจองกับเรื่องที่พูด
 - 5.4 ออกเสียงคำควบกล้ำให้เหมาะสม
 - 5.5 ปรับระดับเสียงตามสภาพแวดล้อม
 - 5.6 เว้นจังหวะ วรรคตอนให้เหมาะสม
 - 5.7 น้ำเสียงไม่ห้วน หรือ ยึดขาด
6. ภาษาที่ใช้
 - 6.1 เป็นภาษาพูดที่เป็นธรรมชาติของตนเอง
 - 6.2 เป็นภาษาที่เหมาะสมกับผู้ฟัง
 - 6.3 กะทัดรัด ชัดเจน ไม่เยิ่นเย้อ ยึดขาด
 - 6.4 เป็นภาษาที่แสดงถึงรสนิยมที่ดี
 - 6.5 ก่อให้เกิดภาพพจน์
 - 6.6 ไม่พูดแบบท่องจำ
 - 6.7 ภาษาไม่คลุมเครือหรือไม่ต้องตีความ
 - 6.8 ไม่ซ้ำซาก
 - 6.9 ไม่ควรใช้คำไทยปะปนกับคำต่างประเทศหากไม่จำเป็น
7. อากัปกิริยา และ บุคลิก
 - 7.1 แต่งกายและบุคลิกท่าทางที่ดี
 - 7.2 มีชีวิตชีวา
 - 7.3 สีหน้า และท่าทางเหมาะสมกับเรื่องที่พูด
 - 7.4 พยายามขจัดกิริยาท่าทางที่ไม่มีความหมายออกไป
 - 7.5 ต้องสบตาผู้ฟัง
 - 7.6 ลักษณะการยืน การนั่ง การเดิน ต้องเหมาะสม
 - 7.7 ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้เหมาะสม

เรื่องที่ 2.2 การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ไม่ใช่เป็นเพียงคนที่วางตัวดี แต่งตัวดี กิริยาวาจาดี วางตัวเหมาะกับกาลเทศะ และบุคคลแต่เพียงเท่านั้น แต่ยังคงเป็นคนที่มีความบุคลิกภาพภายในที่ดี กล่าวคือ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง กระตือรือร้น รอบรู้ มีความคิดริเริ่ม มีปฏิภาณไหวพริบ มีความรับผิดชอบ มีคุณธรรม และมีอารมณ์ขันอีกด้วย ซึ่งการพัฒนาบุคลิกภาพภายในสามารถทำได้โดย

- 1. มีทัศนคติที่ดี** การมองทุกสิ่งในด้านดี จะทำให้เรามีความสุข ไม่โกรธง่าย มองโลกสวยงาม มีจิตใจรื่นรมย์ ร่าเริง สนุกสนาน และมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ
- 2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง** การมีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง จะทำให้ไม่มีความประหม่า มีแต่ความกลัว สามารถวินิจฉัยปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง การคำนึงถึงหน้าตาได้พอประมาณว่า ถ้าลงมือกระทำไปแล้วจะได้รับการผลอย่างไร ความมั่นใจในสิ่งที่ทำจะช่วยให้เราแสดงออกต่อหน้าสาธารณชนได้อย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข
- 3. วิเคราะห์ประเมินตนเองอย่างแท้จริง** เราควรพิจารณาว่าตนมีความสามารถใด และขาดความสามารถทางใด แล้วใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด พยายามเปลี่ยนสิ่งที่พอจะเปลี่ยนได้ สิ่งที่ไม่เปลี่ยนไม่ได้ก็อย่านำมาคำนึงถึงจนกลายเป็นความวิตกกังวล
- 4. ยอมรับความจริง** ควรคิดว่าโลกนี้มีขึ้น มีลง เราทั้งสิ่งดีและไม่ดี เราจึงต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ไม่หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติจนเกินกว่าเหตุ
- 5. มีอารมณ์มั่นคง** ไม่ปล่อยตนเป็นทาสของอารมณ์ตามธรรมชาติไปเสียหมด เมื่อมีความสุขก็อย่าปล่อยให้ปิติยินดีมากทำให้เราร่าเริง จนผิดกาลเทศะ หรือเมื่อเศร้าหมองหดหูใจ ก็อย่าปล่อยตนจมกับความเศร้าโศกจนทำอะไรไม่ได้หรือขาดสมาธิในการทำงาน การยิ้มสู้เข้าไว้ก็น่าจะเป็นทางออกที่ดีและอย่าคิดสั้น ควรเผชิญกับปัญหา ไม่ควรคิดสั้นฆ่าตัวตายเพื่อหนีความล้มเหลว
- 6. ทำงานอย่างมีการวางแผนและมีเป้าหมาย** ควรมีการวางแผนในการทำงานและวางแผนเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน ควรมีการเตรียมการล่วงหน้า กำหนดกิจกรรมต่างๆ ไว้ล่วงหน้า วิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้ก้าวหน้าอย่างมีจังหวะ และทำให้ชีวิตในแต่ละวันมีความหมายสำหรับตน
- 7. รู้จักบังคับใจตนเอง** การรอนในสิ่งที่ต้องการได้ ช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้มาก เช่น รอคอยผู้ที่ผัดนัดได้
- 8. พยายามปรับชีวิตให้เข้ากับสังคม** ทำตนให้มีความสุขในทุกสภาพของสิ่งแวดล้อม เราอาจเป็นคนชอบสันโดษ แต่ถ้าเขามีงานรื่นเริง ไม่ว่าจะในระหว่างเพื่อน ระหว่างรุ่นพี่ กับรุ่นน้อง เราก็ต้องแสดง ความพอใจที่จะร่วมด้วยได้ เป็นต้น หรือเราอาจมีวิธีทำงานที่ต่างไปจากคนอื่น แต่เราก็ต้องผ่อนปรนได้บ้าง โดยไม่กระทบกระเทือนถึงความอิสระทางความคิดของผู้อื่น
- 9. รู้จักอดทนอดกลั้น** อดทนต่อความคิดของผู้อื่นที่ขัดแย้งกับตน อดทนกับพฤติกรรมของคนบางคน หรือ ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากคนอื่น โดยพยายามคิดว่าคำวิจารณ์ต่างๆ เหล่านั้นจะทำให้ตนได้

ปรับปรุง เรื่องที่ไม่พอใจบางเรื่องควรพยายามลืม เมื่อไม่ชอบใจใคร ไม่ควรใช้ชีวิตพร่ำบ่น เนื่องจากอาจสร้างความรำคาญให้ผู้อื่น และพลอยทำให้ผู้อื่นมีปัญหาทางอารมณ์ไปด้วย

10. รู้สึกพอใจที่จะปฏิบัติตามข้อบังคับ ควรคิดว่าข้อบังคับเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเพราะถ้าหากทุกคนปฏิบัติตามกฎระเบียบเหล่านั้นจะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ถ้าหากต้องการการเปลี่ยนแปลงควรเสนอข้อปรับปรุงโดยสันติวิธี รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน และเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการนำเสนอ ข้อคิดเห็นวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ส่งผลให้ทำงานร่วมกันได้โดยราบรื่น

11. มองทุกปัญหาให้เป็นเรื่องเล็ก ถ้าประสบปัญหาที่ยังหาทางแก้ไขไม่ได้ เราต้องเผชิญหน้ากับมัน และมองมันให้เป็นเรื่องเล็กที่สุด ไม่ปล่อยให้มันมาทำอะไร ให้กระทบกระเทือนชีวิต ไม่ดีโทยตีพาย เวลาเกิดปัญหา

12. รู้จักให้กำลังใจตนเอง การให้กำลังใจและชื่นชมตัวเอง เวลาที่จะทำอะไรดี ๆ จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง และก็ต้องหมั่นรู้สึกถึงความดีที่บุคคลรอบตัวเราทำด้วย แม้ใครจะไม่เห็นแต่เราเห็นอยู่อย่างลับๆ จะแสดงความชื่นชมกับสิ่งดี ๆ ที่เขาทำ เราจะได้รับ ความยกย่องจากผู้อื่น

สรุป

บุคลิกภาพที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลสามารถแสดงออกได้หลายทาง เช่น ทางรูปร่างหน้าตา จิตใจ อารมณ์ อุปนิสัย การมีบุคลิกภาพทั้งทางกายและทางใจที่ดี จะทำให้คนอื่นนิยมชมชอบได้มาก และจะได้เปรียบในการคบค้าสมาคมกับคนอื่น การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในจึงเป็นสิ่งจำเป็น การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก เช่น การมีอากัปกริยาและบุคลิกภาพที่เหมาะสม การใช้ท่าทางหรือใช้มือ ประกอบการพูด การรู้จักแสดงมารยาท การรักษาความสะอาด การแต่งกายให้เรียบร้อยเหมาะสมกับกาลเทศะ ส่วนการพัฒนาบุคลิกภาพภายใน เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง รู้จักอดทนอดกลั้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เรากลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพทางกายและสุขภาพจิตดี จนได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง มีความก้าวหน้า และประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการงาน ซึ่งจะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 3.1

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ลักษณะและพฤติกรรมที่บ่งชี้บุคลิกภาพที่ดีในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

1.1 ทางอารมณ์ คือ _____

1.2 ทางสังคม คือ _____

1.3 ทางสติปัญญา คือ _____

1.4 ทางกาย คือ _____

2. ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี คือ (ยกตัวอย่างมา 4 ข้อ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. บุคลิกภาพ หมายถึง

4. บุคลิกภาพภายนอก ได้แก่ _____

5. บุคลิกภาพภายใน ได้แก่ _____

6. เวลาที่เราพูดต่อหน้าสาธารณชน เราควรใช้น้ำเสียงในลักษณะดังนี้ (ยกตัวอย่างมา 4 ข้อ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

7. การใช้ท่าทางประกอบการพูดที่เหมาะสม คือ

1. _____

2. _____

8. การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน ทำได้โดย (ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

กิจกรรมที่ 3.2

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. ความแตกต่างทางบุคลิกภาพทางด้านความสามารถคืออะไร

2. การมีบุคลิกภาพที่ดี ต้องมีอิริยาบถ หรือท่วงท่าอย่างไรจึงจะดูเหมาะสม

3. การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นการแสดงออกถึงสิ่งใดบ้าง

4. การยิ้มนับได้ว่าเป็นสิ่งแรกสำหรับการเริ่มต้นทักทาย หัวใจของการยิ้มมีอะไรบ้าง

1. _____

2. _____

3. _____

5. ความแตกต่างระหว่างบุคลิกภาพภายในและบุคลิกภาพภายนอกคืออะไร

กิจกรรมที่ 3.3

จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

- _____ 1. การใช้มือเป็นท่าทางประกอบการพูด ควรทำให้เป็นจังหวะพอดีกับการเปล่งคำ
- _____ 2. การใช้ภาษาที่ถูกต้องเป็นการแสดงออกถึงรสนิยมที่ดี
- _____ 3. ยศฐาบรรดาศักดิ์ อิทธิพล อำนาจ ฐานะทางการเงิน ไม่จัดเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพ
- _____ 4. ความเป็นคนกระฉับกระเฉง ว่องไว เฉื่อยชา ขยันหมั่นเพียร เกี่ยวจรร้าน จัดเป็นความแตกต่างทางบุคลิกภาพทางด้านกำลังใจ
- _____ 5. ในการพูดต่อหน้าสาธารณะชน ต้องท่องจำบทพูดให้แม่นยำ และท่องออกมาโดยไม่ให้ผิดเลยแม้แต่คำเดียว
- _____ 6. บุคลิกภาพที่น่าประทับใจที่เริ่มภายใน 5 วินาทีแรกเมื่อเจอหน้ากัน หมายถึง การประเมินว่าบุคคลนั้นมีบุคลิกภาพที่ดี
- _____ 7. ยิ่งใช้คำภาษาไทยปนกับภาษาต่างชาติมากเท่าไร ยิ่งแสดงให้เห็นถึงรสนิยมที่ดี และระดับการศึกษาของผู้พูด
- _____ 8. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ย่อมส่งผลให้ร่างกายส่วนอื่น ๆ ดูสง่างาม ดูดีตามไปด้วย เช่น ร่างกายมีน้ำมีนวล ผิวพรรณดี และหน้าตาแจ่มใส
- _____ 9. การแสดงอารมณ์ตื่นเต้น โกรธ ตกใจง่าย หดหู่ หรือวิตกกังวล เป็นการแสดงออกทางบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง
- _____ 10. ความสุภาพเรียบร้อย หมายถึง การมีกิริยาท่าทาง วาจาสุภาพ แต่งกายเรียบร้อยเท่านั้น ไม่ได้หมายรวมถึง การใช้เครื่องประดับ กระเป๋าถือ รองเท้า และการแต่งหน้า แต่งผม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

สนุกกับเกม

โครงสร้างของหน่วย

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ
อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมาย ความเป็นมา ความสำคัญ และประโยชน์ของการเล่นเกมได้ถูกต้อง
2. อธิบายประเภทของเกมต่าง ๆ ได้ชัดเจน
3. มีความรู้และนำทักษะการเล่นเกมไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

รายละเอียดของบ้ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความหมายของเกม การเล่น และกีฬา
 เรื่องที่ 1.1 ความหมายของเกม
 เรื่องที่ 1.2 การเล่นและกีฬา
- ตอนที่ 2 ประวัติความเป็นมา และประโยชน์ของเกม
 เรื่องที่ 2.1 ประวัติความเป็นมาของเกม
 เรื่องที่ 2.2 ประโยชน์ของเกม
- ตอนที่ 3 ความปลอดภัยในการเล่น และหลักการจัดกิจกรรม
 เรื่องที่ 3.1 ความปลอดภัยในการเล่น
 เรื่องที่ 3.2 หลักการจัดกิจกรรม
- ตอนที่ 4 ประเภทของเกม
 เรื่องที่ 4.1 เกมเบ็ดเตล็ด
 เรื่องที่ 4.2 การเล่นเกมเป็นนินยาย
 เรื่องที่ 4.3 การเล่นเกมที่มีจุดมุ่งหมาย หรืออิงที่หมาย

- เรื่องที่ 4.4 การเล่นเกมหนีไล่ และจับ
- เรื่องที่ 4.5 การแข่งขันเป็นแบบรายบุคคล
- เรื่องที่ 4.6 การเล่นที่เป็นการแข่งขันแบบผลัด
- เรื่องที่ 4.7 การเล่นที่เป็นการแข่งขันประเภทกลุ่ม หรือหมู่
- เรื่องที่ 4.8 การเล่นเกมเลียนแบบ
- เรื่องที่ 4.9 เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
- เรื่องที่ 4.10 เกมนำ หรือเกมนำไปสู่กีฬา
- เรื่องที่ 4.11 การเล่นเกมพื้นเมือง

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 15 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาชั้นกายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดและตรวจสอบจากแนวตอบท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือสื่อที่มีอยู่ในแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ

การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

ตอนที่ 1 ความหมายของเกม การเล่น และกีฬา

เรื่องที่ 1.1 ความหมายของเกม

เกม (Games) เป็นการละเล่นอย่างหนึ่ง จัดขึ้นเพื่อต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินในยามว่าง หรือ ณะที่ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด เกมการละเล่นนี้ยึดถือเอาขนบธรรมเนียม ประเพณีเป็น ตัวกลางในการจัด จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยซึ่งจะขึ้นอยู่กับความนิยม

จรรยา แก่นวงศ์คำ ได้ให้ความหมายของคำว่าเกมว่า “กิจกรรมการเล่นด้วยความเต็มใจจนการ แข่งขัน ได้สิ้นสุดลง หรือ ได้คะแนนครบตามที่ต้องการ หรือจนกระทั่งถึงเส้นชัย กิจกรรมนี้มีไว้สำหรับเด็ก หรือวัยรุ่นหนุ่มสาว นักกีฬาอาชีพหรือนักกีฬามหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่ทุกคนทุกเพศทุกวัย”

เกม จะมีความคล้ายคลึงกับการเล่น (Play) มาก บางที่ต้องทำควบคู่กันไป ซึ่งความหมายของการ เล่นนั้นคล้าย ๆ กับเกม

เรื่องที่ 1.2 การเล่นและกีฬา

การเล่น (Play) เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งซึ่งจะเกิดขึ้นในเวลาและสถานที่แห่งหนึ่งแห่งใดก็ได้ ตามที่ จะกำหนดให้ตามความสมัครใจโดยมีกฎ ระเบียบ และจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานโดยไม่เกี่ยวข้องกับ กิจวัตรประจำวัน

จากความหมายของการเล่นที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่มีความอิสระในการเล่นในเวลาว่างตามความพอใจ
2. สถานที่และเวลาในการเล่น จะแยกออกตามเวลาในกิจวัตรประจำวัน มักจะกำหนดไว้ล่วงหน้า
3. มีกฎและระเบียบในการเล่น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในเวลากะทันหัน
4. ผลตอบแทนของการเล่นคือความสนุกสนาน ไม่ใช่สิ่งของหรือรางวัล
5. ไม่สามารถคาดการณ์ หรือ เดาผลได้ล่วงหน้า จะรู้ต่อเมื่อสิ้นสุดการเล่นแล้ว
6. กิจกรรมประเภทนี้ทำเลียนแบบจากของจริงได้ เป็นสภาพของชีวิต

กีฬา (Sport) มีลักษณะคล้าย ๆ เกมและกิจกรรมการเล่น จนมีคนเข้าใจผิด คิดว่ากีฬาคือเกมซึ่งความ จริง กีฬามีความแตกต่างไปจากเกมและการเล่นมาก เพราะเป็นกิจกรรมการเล่นที่มีผลต้องการ จุดหมายที่ เน้นเรื่องการแพ้ชนะเป็นเกณฑ์การตัดสิน ต้องใช้ทักษะมากมายทางด้านกลไกของร่างกาย ทักษะ (Skill) ทางด้านการเล่นเฉพาะประเภทของกิจกรรมซึ่งจะมีความแตกต่างกันอย่างมากต้องมีวิธีการเล่นและ ไซค รวมเข้าด้วยกัน กิจกรรมที่สำคัญของกีฬาอาจจะกล่าวได้ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมทำด้วยความสมัครใจ ในเวลาว่าง
2. สถานที่ประกอบกิจกรรมต้องเด่นชัด เฉพาะประเภท

3. ผลของความแพ้ชนะ จะทราบได้เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน
4. ผลที่ได้รับจากการเล่นเกมคือ ความพอใจ (ยกเว้นพวกมืออาชีพ)
5. มีหลักควรปฏิบัติและวิธีการเฉพาะตัว โดยทำเป็นหนังสือ หรือบันทึกเป็นอักษรเอาไว้
6. ผู้เล่นต้องมีทักษะเฉพาะ และมีสมรรถภาพทางร่างกายสูง
7. กีฬาต้องมีโชคเป็นตัวช่วยประกอบการแข่งขันด้วย
8. มือกickerรองรับ และสังคมให้ความเชื่อถือ
9. มีมาตรฐานของกฎ ระเบียบ และกติกา
10. มีหน่วยงานให้การสนับสนุน ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม
11. ต้องอาศัยหลักวิชาการ ความรู้ ทักษะ และอุปกรณ์มากกว่าเกมและการเล่น
12. มีสัญลักษณ์ หรือระเบียบในการปฏิบัติก่อนการเล่นเป็นประจำ เช่น ร้องเพลงชาติ จับมือ ฯลฯ
13. กีฬาต้องบอกขอบข่ายของระดับการศึกษาของเด็กทั้งระดับความรู้มาตรฐานการฝึก
14. กีฬามีการควบคุมโดยสมาคม องค์กร หรือ สถาบัน
15. กีฬามีลักษณะเป็นสภาพการณ์ของสังคมอย่างหนึ่ง

จากคำอธิบายที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เกม (Games) การเล่น (Play) และ กีฬา (Sport) มีความแตกต่างกันอย่างมาก ต้องพิจารณาอย่างละเอียดจึงจะสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นเกม อะไรเป็นกีฬา ฯลฯ

ตอนที่ 2 ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของเกม

เรื่องที่ 2.1 ประวัติความเป็นมาของเกม

การละเล่นมีมาตั้งแต่สมัยกรีก คือ ระยะเวลาของรอบพันปีก่อนคริสตกาล ซึ่งปรากฏหลักฐานอยู่ในหนังสือมหากาพย์อิลีียด (Illiad) ของโฮเมอร์ (Homer) และงานจิตรกรรมที่ขุดพบได้ ชาวกรีกโบราณถือว่าความสมบรูณ์ร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อความอยู่รอด ดังนั้น การละเล่นต่าง ๆ จึงหันไปทางออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ เช่น การแข่งรถม้า ชกมวย มวยปล้ำ วิ่งแข่ง ขว้างจักร ฟุ่งแหลน ยิงธนู และอื่น ๆ การกีฬาเหล่านี้มีการจัดเทศกาลการแข่งขันกัน โดยมีกำหนดเวลาและสม่ำเสมอ กีฬาโอลิมปิกจึงเกิดขึ้นในสมัยนี้

การละเล่นของเด็กชาติต่าง ๆ มีทั้งความเหมือนและความต่างกันหลายประการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของแต่ละชาติ เช่น การเล่นซ่อนหา เด็ก ๆ ในทวีปยุโรปก็นิยมเล่นกันมาก แต่ชื่อที่เรียกก็แตกต่างกันไปด้วยเล่นในฝรั่งเศสเรียกเกมนี้ว่า (Cache Cache) ในเอธิโอเปียเรียกว่า “Cook a loo” หรือ การเล่นเก้าอี้ดนตรี ในเยอรมันเรียกว่า “Maner Blumchen” บนเกาะฟิลิปปินส์ เด็ก ๆ ชอบเล่นหมากเก็บโดยใช้เมล็ดของผลไม้ ก้อนหินหรือ หินอ่อน ในอินเดียเรียกเกมนี้ว่า “Cottak”

นอกจากนี้ยังมีกรละเล่นอื่นๆ ที่แสดงวัฒนธรรมแห่งชาติของคนโดยเฉพาะ และไม่เหมือนกับชาติอื่น ๆ เช่น ประเทศจีนมีการเล่นที่เรียกว่า “จับหางมังกร” มังกรเป็นสัตว์ในวรรณคดีจีน ใช้ผู้เล่นประมาณ ๑๐ คน หรือมากกว่า ผู้เล่นจะต้องเข้าแถวเป็นเส้นตรงเอามือจับไหล่คนข้างหน้า หัวแถว คือ หัวมังกร คนท้ายสุด คือ หางมังกร หัวต้องจับหางให้ได้ โดยแถวจะต้องไม่หลุดจากกัน เมื่อจับได้แล้วผู้ที่ถูกจับได้ต้องมาเป็นหัวแทน คนที่อยู่รองสุดท้ายก็ร่นลงไปแทนที่

สำหรับการละเล่นแบบไทย มีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อมนุษย์เพิ่งรู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะในครั้งแรกแล้วจึงเจริญแพร่หลายมาเป็นลำดับ เด็กที่เห็นผู้ใหญ่ทำก็เลียนแบบมาปั้นเล่นบ้าง เช่น การเล่นแตกโพละ คือเอาดินมาปั้นเป็นกระต๊อบเล็ก ๆ แต่ให้ส่วนที่เป็นก้นมีลักษณะบางที่สุดเท่าที่จะบางได้เพื่อให้แตกเป็นรูปโหว่เพื่อชดใช้เนื้อดินที่โหว่ไป

สมัยก่อนเด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน เด็กจะเกิดเกมการเล่นต่าง ๆ และตั้งกฎเกณฑ์การเล่นนั้นด้วยตนเอง แต่ปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูมีบทบาทในการกำหนดการเล่นของเด็ก ประกอบกับมีของเล่นสำเร็จรูปหลายอย่างซึ่งหาซื้อได้ง่าย และเมื่ออยู่ในโรงเรียนเด็กเล็กก็มีของเล่นที่ทางโรงเรียนเตรียมไว้ให้เล่น เช่น ไม้สั้น ไม้กระดก ม้าหมุน เป็นต้น การเล่นในร่มก็มักเป็นการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น หมากฮอส โดมิโน เล่นกีตาร์ เป็นต้น

เรื่องที่ 2.2 ประโยชน์ของเกม

เกมมีประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้สนุกสนานรื่นเริง ร่าเริง และผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดี

3. เสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี
4. ทำให้ผู้เล่นได้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้
5. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออก
6. เพื่อฝึกฝนให้มีทักษะเบื้องต้นในกีฬาประเภทต่าง ๆ
7. เป็นพื้นฐานของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
8. ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด ทำ และ แก้ปัญหาาร่วมกัน
9. ทำให้เกิดความชื่นชอบในวัฒนธรรมและขนบประเพณีของท้องถิ่น
10. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความสามัคคี ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ฯลฯ

ตอนที่ 3 ความปลอดภัยในการเล่นเกม และหลักการจัดกิจกรรม

เรื่องที่ 3.1 ความปลอดภัยในการเล่นเกม

ในการเล่นเกมโดยมากมักจะใช้กับเด็กระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะว่าเกมเป็นเครื่องช่วยในการพัฒนาของเด็กในทุก ๆ ด้าน การสอนเกมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเพื่อที่จะไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุในการเล่น เพื่อที่จะทำให้การเล่นสำเร็จได้ตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ จึงควรที่จะปฏิบัติดังนี้

1. ตัวเด็กนักเรียน ต้องมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วยหรือเป็นไข้ ก่อนการเล่นเกม
2. อธิบายวิธีการเล่นและกฎกติกาต่าง ๆ กฎกติกาเป็นตัวช่วยสร้างความปลอดภัย หรือสิ่งที่จะไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น มีบทการลงโทษ ถ้าทำผิดกฎกติการุนแรง
3. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม หมู่ หรือ เพศ เพื่อความปลอดภัย เช่น เด็กโต เด็กเล็ก ชายหรือหญิง
4. การเลือกอุปกรณ์ต้องพิจารณามาก ต้องเลือกใช้การจัดวาง ติดตั้ง และคุณภาพชำรุด สึกหรือหรือไม่
5. สนาม ห้องพลศึกษา และเครื่องอำนวยความสะดวกอื่น ๆ มีความปลอดภัย เช่น ไม่เป็นหลุม บ่อ ลื่น มีน้ำขัง หญ้าปกคลุม รกรุงรัง ตลอดจนเศษแก้ว อิฐ ฯลฯ
6. ต้องมีการควบคุมอย่างใกล้ชิด หรือ แต่งตั้งคนมาช่วยดูแล ถ้ามีเด็กมาก ๆ
7. ในระหว่างการเล่น ต้องเน้นความปลอดภัยตลอดการเล่น และการจัดกิจกรรมขณะเล่น
8. เมื่อสอนเสร็จแล้ว ควรมีการติชม แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องในการปฏิบัติ

เรื่องที่ 3.2 หลักการจัดกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมทั้งหลายทั้งมวล วิทยากรต้องมีความเข้าใจหรือศึกษาในเรื่องของวิธีการต่าง ๆ อย่างดีเสียก่อน เพื่อจะช่วยให้การจัดลู่วงไปได้ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ทั้งนี้อาจจะอาศัยประสบการณ์จากการศึกษา การทำงาน หรือจากสื่อต่าง ๆ นำมาช่วย แล้วพยายามพัฒนา ปรับปรุงให้ดีขึ้น องค์ประกอบต่อไปนี้เป็นสิ่งที่วิทยากรสามารถนำไปใช้ได้ในการจัดกิจกรรม

1. กลุ่มเป้าหมาย

เพื่อประสิทธิภาพการวางแผนจัดกิจกรรม การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย ต้องมีความระมัดระวัง พิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ เช่น

1.1 เพศ เพศชาย หรือ เพศหญิง ความพอดี เท่ากัน หรือ สัดส่วนที่ใกล้เคียงกิจกรรมที่นำไปใช้ต้องไม่เป็นอุปสรรค หรือสร้างปัญหาให้ เช่น ศาสนา วัฒนธรรม ความรุนแรง ความเชื่อ

1.2 วัย เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากเพราะการจัดกิจกรรมแต่ละอย่าง ผู้เข้าร่วมต้องเป็นคนในวัยหรือระดับเดียวกัน ถ้าหากไม่มีความจำเป็นจริง ๆ ไม่ควรนำเอาเด็กกับผู้ใหญ่มาเล่นกิจกรรมร่วมกันเพราะอาจพลาด

1.3 จำนวนในการประกอบกิจกรรมแต่ละอย่าง จำนวนผู้เข้าร่วมต้องมีปริมาณพอสมควร ถ้าทราบได้ก่อนล่วงหน้าจะดี เพื่อการจัดกิจกรรมจะทำได้ง่ายขึ้น เช่น กลุ่มใหญ่ ๆ ต้องใช้กิจกรรมที่สามารถเล่นได้มาก กลุ่มเล็ก ๆ ใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือเป็นรายบุคคลก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะว่าจะใช้วิธีการอย่างไร

1.4 ประสบการณ์ ข้อมูลของผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต้องมีการศึกษาล่วงหน้าก่อนว่า เคยมีประสบการณ์ หรือการศึกษามาก่อนหรือไม่ ไม่ควรเน้นเรื่องปมเด่น ปมด้อยแต่ละบุคคล ไม่ควรนำมาเป็นตัวอย่างเปรียบเทียบเพราะไม่มีใครชอบการนำเอาปมด้อยของตัวเองมาเป็นตัวจูงใจคนอื่นหัวเราะ แต่ถ้าหากพบคนมีปมเด่น ควรนำมายกตัวอย่างพร้อมทั้งให้พูดถึงสาเหตุที่เขามีปมเด่นนั้น ผู้นำกิจกรรมควรจะให้เกียรติแก่ทุกคน ตัวอย่างที่เป็นผลกระทบ ต่อจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรหลีกเลี่ยง มิฉะนั้นการเล่นกิจกรรมจะสะดุด หมดความสนุก แต่การปฏิบัติใด ๆ ก็ตาม ผู้นำกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนานพร้อมเสียงหัวเราะได้ จะทำให้ประสบผลสำเร็จไปได้ด้วยดี

2. เวลา

เวลาเป็นตัวกำหนดกิจกรรมแต่ละอย่าง เป็นตัวแปรที่สำคัญ ผู้เป็นผู้นำกิจกรรมควรมีตารางกำหนดไว้ สามารถยืดหยุ่นได้พอสมควร ถ้าไม่เสียประโยชน์มากนัก สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในเรื่องของเวลาคือ

2.1 เวลามาก หรือเวลาน้อย โดยหลักแล้วต้องยึดตารางเป็นเกณฑ์ เพื่อกิจกรรมจะทำได้หลากหลาย การเลือกกิจกรรมต้องให้พอดีกับเวลาอาจเหลือเวลาไว้บ้างเพื่อการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น เวลา 45 นาที กิจกรรมที่ใช้ไม่ควรเกิน 4 อย่าง พยายามเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมให้มากเพื่อความสนุก ไม่น่าเบื่อ ซ้ำซาก

2.2 ช่วงของเวลา (เช้า สาย บ่าย หรือค่ำ) การเลือกกิจกรรมต้องมีหลักโดยเฉพาะจิตวิทยา ต้องนำมาใช้ กิจกรรมใดสามารถใช้ได้ตอนเช้า สาย บ่าย หรือ ค่ำ ต้องเลือกเฟ้นให้ถูกต้อง เช่น ตอนเช้าควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ใช้สมองประกอบการเคลื่อนไหวบ้างอย่าให้นักทางร่างกาย เนื่องจากยังไม่พร้อมเพียงพอต่อการตื่นนอนตอนสาย บ่าย หรือ ค่ำ ต้องเพิ่มกิจกรรมทางกล้ามเนื้อให้มากขึ้น เพราะตอนเช้าใช้สมองมาแล้ว ร่างกายเริ่มมีความพร้อมในการที่จะใช้กล้ามเนื้อใหญ่เพื่อกิจกรรม มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น ปะทะ หรือ แข่งขัน สามารถใช้สอหดแทรกได้ แต่ต้องไม่ลืมว่าควรมีเวลาพัก (Brake) เป็นครั้งคราวตามความเหมาะสม กิจกรรมที่ใช้ควรมีความต่อเนื่องไม่ยืดขาด

3. สถานที่

การเลือกใช้สถานที่ต้องมีความกว้างขวางพอในการที่จะบรรจุผู้ทำกิจกรรม และมีอาณาเขตเพื่อไว้เมื่อมีความจำเป็นต้องเคลื่อนไหว หรือ เคลื่อนที่ การอภิปราย ประชุม ถ้าในบริเวณมีวัสดุ สิ่งของวางอยู่ เช่น โต๊ะเก้าอี้ ควรจะมีที่เก็บได้สะดวก ผู้นำกิจกรรมควรศึกษาในเรื่องสถานที่ให้ดี แล้วจัดกิจกรรมให้พอเหมาะพอดีอย่าประมาท เพราะถ้าหากเกิดปัญหาจะแก้ไขลำบาก

4. เครื่องอำนวยความสะดวก

เครื่องอำนวยความสะดวกเป็นสิ่งอย่างหนึ่งในการทำกิจกรรมในปัจจุบัน โลกมีความเจริญมาก เครื่องอำนวยความสะดวกมีการพัฒนา ช่วยทำให้การทำกิจกรรม มีความง่ายขึ้นและสามารถทันท่วงเวลาในการเสนอเนื้อหาวิชา การใช้เครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลาย ควรมีการศึกษาทดลองก่อนเสมอ เพื่อจะได้รู้วิธีการ ข้อผิดพลาดจะได้ไม่มี การวางจุด สถานที่ มุมต่าง ๆ ควรมีความเหมาะสมต่อการใช้ เมื่อมีการชำรุดเสียหาย จะซ่อมหรือเก็บไว้ได้อย่างไร

5. กิจกรรม

กิจกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่เชื่อมต่อระหว่างผู้ร่วม ผู้นำ เวลา เครื่องอำนวยความสะดวก เป้าหมายที่ได้วางไว้จะบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ขึ้นอยู่กับกิจกรรม การเลือกกิจกรรมต้องมีความรอบคอบและต้องยึดถือความสนุกสนานเป็นหลัก

5.1 การเลือกกิจกรรมมีหลักดังนี้

- 1) กิจกรรมมีหลากหลายรูปแบบ
- 2) กิจกรรมมีความต่อเนื่อง
- 3) กิจกรรมสามารถเล่นได้มาก
- 4) กิจกรรมมีความสนุกสนาน
- 5) กิจกรรมมีวิธีการเสริมสร้างแนวความคิดต่างๆ
- 6) กิจกรรมมีลักษณะท้าทาย หรือ เชิญชวนให้เล่น
- 7) กิจกรรมสามารถบ่งบอกการวัดผลได้ในตัวของมันเอง

5.2 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัว การจัดการเล่นเกมสำหรับเด็กเล็ก มีดังต่อไปนี้

- 1) ควรมีเกมหลายชนิด
- 2) อย่าทำให้เกมล่าช้า หรือ ชักช้า
- 3) อย่าเลือกเกมที่มีเสียงดังอีกทีก็จนเกินไป
- 4) พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมคนเดียว
- 5) ควรเขียนรายการไว้ล่วงหน้า
- 6) เตรียมพร้อมทุกอย่างสำหรับทุกเกม
- 7) ควรมีรางวัลชิ้นเล็กๆ เป็นจำนวนมาก

ตอนที่ 4 ประเภทของเกม

เรื่องที่ 4.1 เกมเบ็ดเตล็ด

เกมเบ็ดเตล็ด หมายถึง การเล่นเกมง่าย ๆ ไม่ได้ใช้ทักษะมากนัก มีกฎ กติกา และข้อบังคับไม่มากนัก และไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อน เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนทนและได้ออกกำลังกาย เป็นการสร้างรากฐานทางร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์พร้อมที่จะเล่นกีฬาที่สูงขึ้นไปตามระดับอายุ นอกจากนี้ยังเป็นการจัดประสบการณ์ในการเล่นเป็นหมู่คณะอีกด้วย

1. ประโยชน์ของเกมเบ็ดเตล็ด

เกมเบ็ดเตล็ดเป็นการเล่นเกมเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขสนทน ร่าเริงแก่ผู้เล่น โดยเฉพาะเด็กเล็กในระดับชั้นประถมถึงมัธยม ซึ่งมีนิสัยไม่ชอบการอยู่นิ่ง การเล่นเกมย่อมทำให้เกิดผลดังต่อไปนี้

1.1 ความสุขสนทน เพลิดเพลิน

1.2 ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจผ่องใส อารมณ์สุขสนทนร่าเริง มีความร่วมมือ สามัคคี รักพวก หมู่คณะ

1.3 เพื่อเป็นการปลูกฝังทัศนคติทางด้านกีฬาให้กับเด็ก ในการนำเอาทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่

1.4 เพื่อเป็นการฝึกนิสัยในการรู้จักรักษาเวลา เมื่อมีเวลาว่างสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทางด้าน นันทนาการ (สันทนาการ) ในชีวิตประจำวัน

1.5 เพื่อเป็นการสนองความต้องการของเด็กที่ซุกซนไม่อยู่นิ่ง ให้มีงานทำตามหลักของจิตวิทยา

2. ประเภทของเกมเบ็ดเตล็ด

เกมเบ็ดเตล็ด (Low organization games or Minor games) สามารถแบ่งได้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เกมที่ใช้ทักษะมูลฐานอย่างง่าย ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาช่วยประกอบในการเล่น หรือถ้ามีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ สามารถหาหรือหยิบมาใช้ได้ง่าย ไม่มีจำนวนมาก ไม่ต้องเตรียมมาก่อน เช่น การตบมือ กระทั่งเท้า การเตาะไม้หรือตีกระป๋อง ฯลฯ

2.2 เกมที่ต้องใช้ทักษะพื้นฐานทางด้านกีฬาช่วย เป็นเกมที่มุ่งหมายเพื่อใช้การเล่นกิจกรรมทางด้านกีฬา ดังนั้น อาจต้องใช้ทักษะอย่างเดียวหรือหลาย ๆ อย่างมาประกอบตามความเหมาะสม ระหว่างผู้เรียน กติกา และสนามอุปกรณ์ อาจมีการตัดแปลงหรือปรับปรุงสนามอุปกรณ์จากของจริงมาใช้ เป็นเกมที่ตัดแปลงมาใช้ โดยมากมักเป็นเกมนำไปสู่เกมกีฬาใหญ่ ๆ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล รักบี้ ฟุตบอล ฯลฯ

2.3 เกมเบ็ดเตล็ด สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภทด้วยกัน ตามวิธีเล่นและการจัดดังนี้

1) การเล่นเป็นนิยาย (Story Play)

- 2) การเล่นเกมมีจุดมุ่งหมาย หรือ อิงที่หมาย (Goal Games or It Games)
- 3) การเล่นเกม หนี ไล่ และจับ (Tage Games or Hunting Games)
- 4) การเล่นเกมแข่งขันเป็นรายบุคคล (Individual Contest)
- 5) การเล่นเกมที่เป็นแบบแข่งขันแบบผลัด (Relay Games)
- 6) การเล่นเกมที่เป็นแบบแข่งขันประเภทกลุ่ม หรือ หมู่ (Mass Contest)
- 7) การเล่นเกมเลียนแบบ (Mimetic Play)
- 8) เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เรื่องที่ 4.2 การเล่นเกมเป็นนิยาย

การเล่นเกมเป็นนิยายเป็นการเล่นเกมเลียนแบบโดยมีผู้เล่นเรื่องให้ฟังแล้วให้คนอื่นแสดงไปตามเรื่องนั้น ๆ เป็นกิจกรรมที่ให้มีความสุขและได้ออกกำลังกาย โดยมากเป็นการเล่นเกมที่เป็นเรื่องราวคล้าย ๆ ละคร คือ ต้องมีเนื้อเรื่องส่วนมากเป็นนิทานง่าย ๆ โดยมากมักจะใช้กับเด็กเล็ก ๆ ระดับประถมต้นถึงประถมปลาย โดยมีครูเป็นผู้เล่าเรื่องให้เด็กฟังเสียก่อน เป็นเรื่องสั้น ๆ อาจมีการเสริมแต่งให้มากขึ้นก็ได้ถ้าเรื่องนั้นสั้นเกินไปเพื่อความเหมาะสม และจะเพิ่มความสุขสนุกสนานมากขึ้น พยายามหาเรื่องที่มีความสนุกสนานมาก ๆ แล้วให้เด็กแสดงไปตามเนื้อเรื่อง นอกจากนี้เด็กวัยนี้ชอบการกระโดดโลดเต้น ไม่ค่อยจะอยู่นิ่ง ยังเป็นเรื่องที่ต้องมีการเคลื่อนไหวหลาย ๆ อย่างประกอบกันจะดี เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหรือความจำเจ มีการเดินวิ่งกระโดด ลูก นั่ง หรือ ออกเสียงบ้างในบางโอกาส เพื่อเสริมความเจริญเติบโตได้ในทุกด้าน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ

ตัวอย่าง เช่น ชาวนาจับงูเห่า เทพารักษ์กับคนตัดต้นไม้ ทศนาครเมืองเชียงใหม่

เรื่องที่ 4.3 การเล่นเกมมีจุดมุ่งหมาย หรืออิงที่หมาย

การเล่นเกมมีจุดมุ่งหมายหรืออิงที่หมายเป็นการเล่นที่มีการกำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบการเล่นขึ้น โดยผู้เล่นทุกคนมีจุดหมายในการปฏิบัติ คือ ให้เป็นผู้ชนะเลิศในการเล่น ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วกว่าคนอื่น ๆ หรือกลุ่มอื่น ๆ เป็นเกมที่ฝึกประสาทไหวพริบ และการตัดสินใจได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างการเล่นประเภที่มีจุดมุ่งหมาย หรืออิงที่หมาย

1. แก้อีตดนตรี



อุปกรณ์ จัดเก้าอี้เป็นวงกลม ห่างกันพอประมาณ ต้องน้อยกว่าผู้เล่นอยู่ 1 ตัว หรือ 2 ตัว

- วิธีเล่น** (1) ให้ผู้เล่นเดินเป็นวงกลมรอบ ๆ เก้าอี้ ร้องเพลงพร้อมปรบมือ (เดินทวนเข็มนาฬิกา)
- (2) เมื่อเพลงหยุด ต้องแย่งกันนั่งเก้าอี้ ใครไม่มีที่นั่งต้องออกจากการเล่น แล้วดึงเก้าอี้ออก
- (3) ปฏิบัติตามข้อ 1 และ 2 ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ผู้ชนะ บนเก้าอี้ตัวเดียว

หมายเหตุ ในการเล่นเกมนี้นี้ ต้องคำนึงถึงเรื่องของการได้เปรียบเสียเปรียบในเรื่องของเพศหรือวัยที่มีความแตกต่างกันมาก ๆ ต้องใช้กฎ กติกา เป็นข้อบังคับมาก ๆ จะสามารถช่วยให้การได้เปรียบเสียเปรียบลดลง

2. ลิงกับกล้วย

อุปกรณ์ กล้วย หรือจะใช้ของอื่นที่มีลักษณะเหมือนกันแทนก็ได้

สถานที่ ภายในห้องกว้าง

จำนวนผู้เล่น จะใช้ผู้เล่นจำนวนมากเท่าใดก็ได้

- วิธีเล่น** (1) ทุกคนพุบหน้าลงกับโต๊ะ เขยียดแขนไปข้างหน้า ไม่เงยหน้ามอง
- (2) ให้คนหนึ่งเป็นลิงถือกล้วยไปวางที่มือของคนใดคนหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาที่นั่งของตนในการวิ่งจะวิ่งแบบลิงหรือวิ่งธรรมดาก็ได้แต่ผู้เล่น แต่ต้องตกลงกันระหว่างผู้เล่นทุกคนเสียก่อน
- (3) คนที่ถูกลิงเอากล้วยไปวางที่มือจะต้องรีบถือกล้วยแล้ววิ่งไล่ตามลิงที่เป็นผู้วางกล้วยให้

ทันก่อนที่ผู้นั้นจะเข้าไปนั่งประจำที่เดิมของเขา ถ้าไล่ไม่ทันก็ต้องเป็นลิงแทน ถ้าไล่ทันก็ให้นั่งที่เดิมโดยไม่ต้องเป็นลิง และลิงตัวเก่าจะต้องนำกล้วยไปวางที่มือคนอื่นต่อไปอีก

3. คำเส้า



- อุปกรณ์** (1) ไม้พลอง 1 อัน
- (2) เขียนเส้นขนานห่างกัน 2 เมตร

การจัดผู้เล่น แบ่งคนเล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน แล้วจับคู่ให้เหมาะสมแก่การประลองกำลัง

- วิธีเล่น**
- (1) ให้คู่แข่งกันที่จับกันไว้ยืนตรงกลางระหว่างเส้นขนาน สองมือยันพลอง
 - (2) พอได้ยินเสียงนกหวีด ต่างออกแรงดันให้คู่แข่งถอยหลัง คนใดเหยียบเส้นที่ขีดไว้เป็นฝ่ายแพ้
 - (3) คนเล่นของฝ่ายใดชนะมากกว่าแพ้ ฝ่ายนั้นก็ชนะ

4. กาฬกไข่

- วิธีเล่น** ผู้เล่นผู้หนึ่งได้รับเลือกให้เป็นผู้กุมกัน และคนอื่น ๆ เป็นขโมย ใกล้เคียง ๆ เท่าของผู้กุมกันจะมีก้อนหิน ซึ่งใช้แทนไข่วางอยู่หลายก้อน ซึ่งขโมยพยายามที่จะขโมยไข่เหล่านั้น ถ้าผู้กุมกันจับขโมยได้ โดยสัมผัสหรือถูกมือ หรือส่วนใดก็ตาม ก็จะเปลี่ยนหน้าที่กันระหว่างขโมยที่จับได้กับผู้กุมกัน ถ้าขโมยได้ไข่ไปโดยไม่ถูกสัมผัสผู้กุมกันก็ต้องทำหน้าที่ต่อไป

5. โพงพาง



อุปกรณ์ ผ้าผูกตา 1 ผืน

สถานที่ กลางแจ้ง

- วิธีเล่น**
- (1) ให้จับไม้สั้นไม้ยาวกัน ผู้ใดได้ไม้ยาวที่สุดผู้นั้นเป็นปลา ผู้ที่เป็นปลามีผ้าผูกตาและยืนกลางวง
 - (2) ผู้เล่นทุกคนจับมือกันล้อมปลาไว้เป็นวงกลม ครั้นแล้วผู้เล่นที่จับมือกันเดินรอบ ๆ ปลาพร้อมกับร้องคำกลอนว่า

โพงพางเอ๋ย	ปลาเข้าลอด
ปลาตาบอด	เข้าลอดโพงพาง

 จะร้องเที่ยวเดียวหรือร้องหลายเที่ยวก็ได้ เมื่อร้องจบแล้วก็ให้ทุกคนนั่งลง
 - (3) ปลาตาบอดก็เดินตรงไปทางใดทางหนึ่ง พอถึงตัวผู้เล่นที่หนึ่งแล้วไปสัมผัสถูกผู้ใดเข้าก็จับผู้นั้นไว้ แล้วทายว่าผู้นั้นเป็นใคร ด้วยการขานชื่อผู้นั้นออกมาชื่อหนึ่ง
 - (4) แล้วให้เปิดผ้าผูกตาออก เพื่อดูว่าคนที่ตนเองขานชื่อนั้นถูกต้องหรือไม่
 - (5) ถ้าหากถูกก็ต้องให้ปลากับผู้เล่นคนนั้นเปลี่ยนหน้าที่กัน แต่ถ้าหากผิด ปลาจะต้องเป็นปลาตาบอดต่อไป โดยเริ่มเล่นใหม่เหมือนตอนต้น

- กติกา**
- (1) ให้ขานชื่อเพียงชื่อเดียว
 - (2) ต้องขานชื่อก่อนที่เปิดตา

- (3) ผู้เล่นที่ถูกจับตัวไว้ขณะที่รอการขานชื่อจะต้องเงียบ จะหัวเราะหรือพูดไม่ได้
- (4) ถ้าหากปลาสามารถขานชื่อถูกต้อง ผู้เล่นคนนั้นจะต้องไปเป็นปลาแทน แต่หากขานชื่อไม่ถูกต้องปลานั้นก็ต้องเป็นปลาต่อไป

เรื่องที่ 4.4 การเล่นเกมหนีไล่จับ

การเล่นเกมประเภทหนีไล่จับเป็นการเล่นเกมวิ่งไล่หนี เพื่อเตะหรือจับ เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน ออกกำลังกาย ฝึกความว่องไว สร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบหายใจ

ตัวอย่างการเล่นเกมประเภทหนีไล่จับ

1. โปลิตจับขโมย

จำนวนผู้เล่น ประมาณ 6 คน

- วิธีเล่น
- (1) เอากระดาษเขียนคำว่าเพชรฆาต ศาล โจทก์ จำเลย นักสืบ ตำรวจ
 - (2) ทำลางให้ผู้เล่นเป็นคนจับ ว่าใครได้เป็นอะไร
 - (3) ผู้ที่เป็นโจทก์บอกกับศาลว่าอะไรหาย ขณะเดียวกันให้ทุกคนบอกว่าแต่ละคนจับได้อะไร (เป็นใคร)
 - (4) จะมีอยู่ 2 คนที่เป็นเพชรฆาตและจำเลย ไม่ต้องบอกว่าตนเองเป็นใคร
 - (5) นักสืบกับตำรวจจะเป็นผู้หาว่า ใครเป็นจำเลย ถ้าทายผิดตำรวจก็จะโดนศาลตัดสินว่าจะโดนตีกี่ที ถ้าทายถูกจำเลยก็จะโดนศาลตัดสินว่าจะถูกตีกี่ที
 - (6) เมื่อศาลตัดสินแล้ว เพชรฆาตจะเป็นผู้ตี
 - (7) ห้ามบอกว่าใครเป็นเพชรฆาต ใครเป็นจำเลย
 - (8) ศาลจะต้องไม่ลำเอียง

2. เสือไล่แพะ



อุปกรณ์ ผ้าสำหรับผูกตาผู้เล่นทุกคน ใช้เชือกกันเป็นเขตที่เล่น สูงเสมออก

การจัดผู้เล่น ให้ผู้เล่นจับไม้สั้น ไม้ยาว ใครได้ไม้สั้นให้เป็นเสือ นอกนั้นเป็นแพะ จำนวนแพะมากน้อยแล้วแต่ขนาดของวงเชือก ทุกคนอยู่ในวงเชือก

- วิธีเล่น
- (1) จัดการผูกตาผู้เล่นให้มิดชิดทุกคน
 - (2) ให้เสือยืนกลางวง แพะตัวหนึ่งร้อง “แบ๊ะ ๆ” ขึ้นเป็นสัญญาณให้เสือไล่ เสือกก็ออกวิ่งไล่จับ และร้อง “ปิบ” ไปด้วย

- (3) ถ้าเสื่อแตะถูกแพะตัวใด แพะตัวนั้นตาย ต้องออกจากวงทันที จนเหลือแพะตัวเดียว ซึ่งนับว่าเป็นผู้ชนะ และได้เล่นเป็นเสื่อในคราวต่อไป

หมายเหตุ ผู้ที่เล่นเป็นทั้งแพะและเสื่อต้องร้องอยู่เสมอ

3. รมนาเลือกกู๋



อุปกรณ์ ผ้าผูกตา 1 ผืน

การจัดผู้เล่น (1) เลือกรุ่นเป็นรอนา 1 คนแล้วให้ออกไปอยู่กลางวง

(2) คนอื่น ๆ ยืนล้อมวง

วิธีเล่น

(1) ผูกตาผู้ที่เป็นรอนาให้มิด แล้วหมุนตัวรอนา 3 รอบ

(2) ให้ออนาเดินไปที่วงล้อม แล้วแตะตัวคนใดคนหนึ่ง

(3) ผู้ที่รอนาแตะตัวก็ได้เป็นเจ้เงาะ เจ้เงาะเดินออกไปกลางวง

(4) ทุกครั้งที่รอนาเรียก “เงาะจ้” ผู้เป็นเงาะต้องขานรับว่า “รอนา” ทุกครั้ง

(5) แล้วรอนาก็พยายามไขว่คว้าเจ้เงาะ โดยสังเกตทิศทางจากเสียงขาน

(6) ถ้าแตะถูกตัว ก็ต้องทายชื่อว่าเป็นใคร

(7) ถ้าทายถูกเจ้เงาะก็ต้องเป็นรอนาแทน ส่วนรอนาไปยืนล้อมวง แต่ถ้าทายไม่ถูกก็ต้องเลือกเจ้เงาะคนใหม่

หมายเหตุ การเล่นชนิดนี้ ควรให้มีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นรอนาและเจ้เงาะบ่อย ๆ จะทำให้ผู้เล่นได้รับความครึกครื้นยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น คนที่จะเป็นเจ้เงาะต้องยอมให้รอนาจับตัว เมื่อได้ล่อให้ไล่เป็นเวลาพอสมควร (3-5 นาที) แล้ว

4. ลิงชิงหลัก



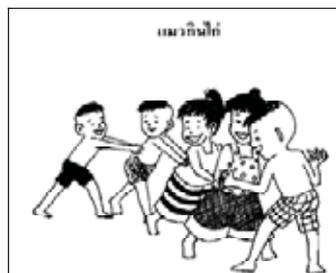
อุปกรณ์ หลักสูงเสมอหัว ปักห่าง ๆ กัน ราว 5-6 ก้าว ให้เป็นวงกลม มีจำนวนน้อยกว่าผู้เล่น 1 หลัก ถ้าหลักไม่พอ ใช้ต้นไม้ที่แข็งแรงแทน

การจัดผู้เล่น ก่อนลงมือเล่น ให้ผู้เล่นจับไม้สั้นไม้ยาว ผู้ใดจับได้ไม้สั้นจะต้องเป็นลิง คนเล่นคนอื่น ๆ เข้าประจำคนละหลัก

วิธีเล่น (1) ผู้เฝ้าหลักจะอยู่กับที่ไม่ได้ ต้องโผล่เปลี่ยนหลักกันไปมา

- (2) ส่วนผู้ที่เป็นลึงพยายามเข้าชิงหลักที่ว่าง ถ้าชิงหลักของผู้ใดได้ก่อนผู้ชิงหลัก หรือผู้ที่โผล่เข้ามาไม่ถึงหลัก ผู้เสียหลักจะต้องออกไปเป็นลึงแทน
- (3) ก่อนที่ผู้เฝ้าหลักจะทิ้งหลักของตน จะต้องตกลงขอเปลี่ยนหลักกับผู้อื่น ด้วยวิธีการพยักหน้า จู๋ปาก กระแอม หรือเครื่องหมายใด ๆ ก็ได้

5. แมวกินไก่



- การจัดผู้เล่น**
- (1) ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นแมว คนหนึ่งเป็นแม่ไก่ นอกนั้นเป็นลูกไก่
 - (2) ลูกไก่ตัวแรกเกาะบั้นเอวแม่ ตัวอื่น ๆ ก็เกาะบั้นเอวต่อ ๆ กันไป คนหลังสุดเป็นลูกเจี๊ยบ
- วิธีเล่น**
- (1) เมื่อฝ่ายไก่พร้อมแล้ว ก็บอกว่า เอาละ
 - (2) ผู้เป็นแมวต้องคอยไล่ตะครุบลูกไก่ตัวสุดท้าย
 - (3) ผู้ที่เป็นแม่ไก่ต้องพยายามป้องกันขัดขวาง ไม่ให้แมวตะปบลูกเจี๊ยบได้ โดยพยายามหลบหลีกบ้างกางแขนกันบ้าง
 - (4) ลูกไก่ต้องไม่ปล่อยมือจากเอว คนที่ปล่อยมือหลุด ถือว่าตาย ต้องออกจากวงเล่น
 - (5) ถ้าลูกไก่ตัวสุดท้ายถูกแมวตะปบ ถือว่าตาย ต้องออกนอกวง แล้วให้คนอื่นเป็นแทน
 - (6) ผู้เล่นควรสลับเปลี่ยนกันเป็นแมว และแม่ไก่

เรื่องที่ 4.5 การเล่นแข่งขันเป็นรายบุคคล

การเล่นแข่งขันเป็นรายบุคคลเป็นการแข่งขันเพื่อแพ้ชนะกัน โดยอาศัยกิจกรรมที่ต้องออกแรง สามารถเอาชนะกันได้ในระยะเวลานั้นสั้น เป็นการสร้างประสบการณ์ในการแข่งขัน และการแพ้ชนะ ทำให้เกิดความพึงพอใจเมื่อเป็นผู้ชนะ และไม่เสียใจเกินไปเมื่อพ่ายแพ้

ตัวอย่างการเล่นแข่งขันเป็นรายบุคคล

1. ขาเดี่ยวมาราธอน

- | | |
|--------------|-------------------------|
| อุปกรณ์ | เทปเพลงพร้อมเครื่องเล่น |
| สถานที่ | สนามหญ้า |
| จำนวนผู้เล่น | ไม่ต่ำกว่า 6 คน |

- วิธีเล่น**
- (1) ผู้เล่นทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม
 - (2) เมื่อได้ยินเสียงเพลงให้ลุกขึ้นยืน แล้วเดินตามเสียงเพลงเป็นจังหวะ
 - (3) เมื่อเพลงหยุด ให้ทุกคนหยุดโดยยืนขาเดียว
 - (4) ใครหยุดไม่ทันหรือล้มต้องออกจากการแข่งขัน

การตัดสิน คนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

2. เหยียบระเบิด

อุปกรณ์ ลูกโป่งเท่ากับจำนวนผู้เล่น
สถานที่ ที่ใดก็ได้ที่เป็นพื้นราบและกว้างพอสมควร
จำนวนผู้เล่น ประมาณ 15 คน

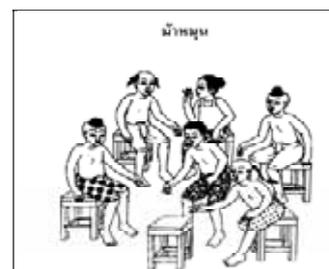


การจัดรูปแบบของการเล่น

- วิธีเล่น**
- (1) ให้ผู้เล่นแต่ละคนผูกลูกโป่งที่อัดลมแล้วไว้ที่ข้อเท้า จะเป็นเท้าใดก็ได้
 - (2) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นทุกคนพยายามเหยียบลูกโป่งของคนอื่นให้แตก โดยกระจายให้อยู่ทั่ว ๆ ไปในสนาม
 - (3) คนใดที่ถูกเหยียบลูกโป่งแตกต้องออกจากการแข่งขัน
 - (4) คนสุดท้ายที่เหลือลูกโป่งอยู่เป็นผู้ชนะ

3. ม้าหมุน

อุปกรณ์ ม้านั่งเท่าจำนวนผู้เล่น ตั้งม้านั่งเป็นวงกลม
การจัดผู้เล่น ให้ผู้เล่นทุกคนนั่งม้า แล้วเลือกคนใดคนหนึ่งออกไปยืนกลางวง



วิธีเล่น เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ผู้ที่นั่งติดอยู่กับม้านั่งที่ว่าง จะเป็นคนทางซ้ายหรือทางขวาก็ได้ รีบลุกมานั่งตรงที่ว่าง คนอื่น ๆ ก็ย้ายที่ตาม ๆ กัน ส่วนคนยืนต้องพยายามหาที่นั่งให้ได้เมื่อเห็นมีที่ว่าง ผู้เล่นยังเปลี่ยนที่นั่งเร็วเท่าใด การเล่นก็ยิ่งสนุกและตื่นเต้นขึ้นเท่านั้น

4. ตามผู้ร้าย



- อุปกรณ์** (1) ผ้าเช็ดหน้าสำหรับผูกตาผู้เล่นทุกคนยกเว้นแต่คนที่เป็นผู้ร้าย
(2) ฉิ่ง 1 คู่
(3) สนามที่มีขอบเขตจำกัด
- การจัดผู้เล่น** เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นผู้ร้ายให้ถือฉิ่ง นอกนั้นเป็นคนจับผู้ร้าย
- วิธีเล่น** (1) เมื่อผูกตาคนจับผู้ร้ายทุกคนเรียบร้อยแล้ว คนที่เป็นผู้ร้ายตีฉิ่งล่อให้จับผู้ใดจับผู้ร้ายได้ ก็เป็นตัวผู้ร้ายในตาต่อไป
(2) ห้ามคนที่เป็นผู้ร้ายหนีออกนอกเขต ถ้าออกนอกเขตถือว่าตาย ต้องเปลี่ยนตัวคนเป็นผู้ร้ายใหม่

เรื่องที่ 4.6 การเล่นที่เป็นการแข่งขันเป็นผลัด

การเล่นที่เป็นการแข่งขันเป็นผลัด คือ การแข่งขันเป็นทีมหรือเป็นหมู่ตั้งแต่ทีมละ 2 คนขึ้นไป การแข่งขันถือหลักทำเสร็จก่อนถือว่าชนะ ลักษณะของการเล่นเป็นไปในทำนองที่มีการส่งต่อ หรือหมุนเวียนกันเป็นทอด ๆ หรือเป็นคน ๆ ไป จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย การแพ้หรือชนะเป็นการรับผิดชอบร่วมกันทั้งทีม

ตัวอย่างการเล่นที่เป็นการแข่งขันเป็นผลัด

1. ต้อนหมูไปตลาด



- อุปกรณ์** ไม้ และกระป๋องนมเปล่า
- วิธีเล่น** (1) เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคนแรกในแต่ละแถวใช้ไม้ตีกระป๋อง (ซึ่งสมมติเป็นหมู) ไปที่เส้นกลับตัวแล้วกลับมาที่เส้นเริ่มให้เร็วที่สุด ส่งไม้ให้คนถัดไป แล้วไปต่อท้ายแถว
(2) คนถัดไปก็ใช้วิธีเดียวกันต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งผู้เล่นทุกคนกระทำดังกล่าวแล้ว แถวใดทำได้ครบทุกคนก่อน เป็นผู้ชนะ

- (3) กระป๋องนมเปล่าที่ใช้ ควรเป็นกระป๋องปิดหัวปิดท้าย เพื่อป้องกันผู้เล่นเอาปลาไม้สอดเข้าไป เป็นการเอาเปรียบผู้เล่นอื่น

2. วิ่งเปี้ยว

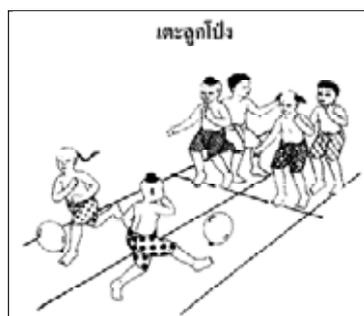


อุปกรณ์ ปีกหลัก 2 อัน ห่างกันราว 8 เมตร ไม้สั้น ๆ กลม ๆ 2 อัน ระยะระหว่างหลักจะให้สั้นหรือยาวกว่านี้ก็ได้

การจัดผู้เล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็นพวก พวกละ 5 คน เข้าแข่งขันคราวละ 2 พวก พวกหนึ่งก็อยู่หลักที่หนึ่ง

- วิธีเล่น**
- (1) เมื่อมีสัญญาณเริ่มเล่น คนที่หนึ่งของแต่ละพวกออกวิ่งจากหลักของตนไปยังหลักตรงข้าม มือถือไม้ส่งให้แน่น อย่าให้หลุดได้
 - (2) อ้อมหลักนั้นวิ่งมายังหลักของตน เมื่อถึงก็ส่งไม้ให้คนที่ 2 รับช่วงต่อไป
 - (3) การเล่นดำเนินไปจนกว่าคนเล่นของฝ่ายหนึ่งกวัดทันฝ่ายตรงข้าม และใช้ไม้แตะหลังถือว่าชนะ
 - (4) ถ้าคนวิ่งทำไม้หลุดจากมือ ต้องรีบเก็บไม้แล้ววิ่งต่อไป ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งตีไม้ที่ตกดินได้ ฝ่ายถูกตีแพ้

3. เตะลูกโป่ง



อุปกรณ์ ลูกโป่งหลาย ๆ ลูก ชีดเส้นตั้งต้นและเส้นปลายทางให้ห่างกันประมาณ 6 เมตร

การจัดผู้เล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็นหลาย ๆ พวก พวกละเท่า ๆ กัน ต่างพวกต่างมีลูกโป่งสำหรับเตะ 1 ลูก

- วิธีเล่น**
- (1) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น คนแรกของแต่ละพวกก็เตะลูกโป่งไปสู่เส้นปลายทาง

- (2) เมื่อถึงแล้วก็ตะแคงกลับมาที่เดิม แล้วก็ไปหน้าทีของคนที 2 3 4 ต่อ ๆ กันไป
- (3) ห้ามใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ แต่ต้องลูกโป่ง นอกจากเท้าและขา
- (4) พวกใดเสร็จก่อน ก็เป็นผู้ชนะ

เรื่องที่ 4.7 การเล่นที่เป็นการแข่งขันประเภทเป็นหมู่

การเล่นลักษณะนี้จะคล้าย ๆ พวกผลัด ต่างกันตรงที่พวกเป็นหมู่จะทำพร้อม ๆ กันเป็นชุด ไม่ได้ทำทีละคน การเล่นต้องมีความสามัคคี มีความพร้อมในการร่วมมือ อาจต้องมีผู้นำกลุ่มเพื่อทำสัญญาณช่วยให้การเล่นง่ายขึ้นก็ได้

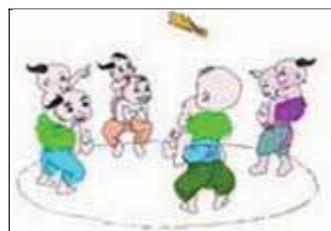
ตัวอย่างการเล่นที่เป็นการแข่งขันประเภทเป็นหมู่

1. วิ่งสามขา



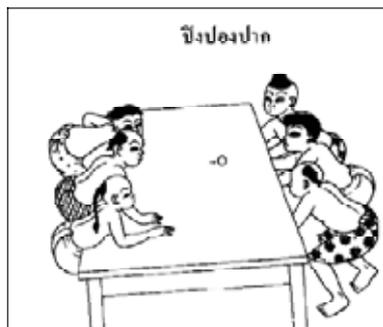
- อุปกรณ์** สำหรับผูกขาคนเล่น ชิดเส้นต้นทางและปลายทางห่างกันพอสมควร
คือถ้าเป็นเด็กเล็กก็ให้ระยะไกล เด็กโตระยะใกล้
- การจัดคนเล่น** ผูกขาคนเล่นเป็นคู่ ๆ ผูกที่ข้อเท้าอย่างหลวม ๆ ให้วิ่งคราวละ 4-5 คู่
- วิธีเล่น** ให้ผู้เข้าแข่งขันวิ่งจากต้นทางพร้อมกัน คู่ใดถึงปลายทางก่อนเป็นผู้ชนะ แล้วให้ผู้ชนะต่อผู้ชนะแข่งขันกัน

2. ลูกช่วง



- อุปกรณ์** ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ห่อเศษผ้าแห้ง หรือวัตถุอื่น ๆ ให้เป็นรูปกลม ๆ ผูกชายไว้ ยาวพอจะโยนได้
- การจัดผู้เล่น** แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน
- วิธีเล่น**
- (1) แบ่งเขตผู้เล่น 2 ฝ่าย ยืนห่างกันพอสมควร
 - (2) เริ่มโยนลูกไปให้อีกฝ่ายหนึ่งรับ ถ้ารับได้ก็มีสิทธิ์ที่จะปาให้ถูกตัวคนใดคนหนึ่งของฝ่ายตรงข้าม ถ้าปาไม่ถูกก็แพ้ไป ถ้าปาถูกชนะได้คะแนน แล้วตั้งต้นใหม่สลับกัน

3. ปิงปองปาก



- อุปกรณ์** ปิงปอง 1 ลูก โต้ะยาว 1 โต้ะ
- การจัดผู้เล่น** ผู้เล่นมีฝ่ายละ 4 คนเป็นอย่างมาก ยืนที่ขอบโต้ะ
- วิธีเล่น**
- (1) คนหนึ่งปล่อยปิงปองให้ตกลงกลางโต้ะ
 - (2) หลังจากนั้น ให้คนเล่นใช้ปากเป่าปิงปองให้ไปทางขอบโต้ะของฝ่ายตรงข้าม ห้ามใช้วิธีอื่นทุกอย่างและต้องปิงปอง เว้นแต่เมื่อปิงปองตกจากโต้ะ จึงเก็บขึ้นมาแล้วปล่อยให้ตกลงกลางโต้ะอีกครั้งหนึ่ง
 - (3) ฝ่ายใดเป่าปิงปองถึงขอบโต้ะด้านตรงกันข้ามจะได้ 1 แต้ม ฝ่ายที่ทำแต้มได้ถึง 15 ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

เรื่องที่ 4.8 การเล่นเกมเลียนแบบ

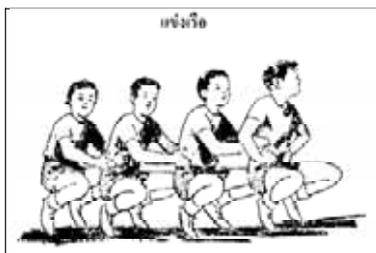
การเล่นเกมเลียนแบบเป็นการฝึกเรื่องการสังเกต การจำ โดยปกติแล้วมักจะใช้เสียงของสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ที่หายาก และมีเสียงแปลก ๆ เช่น ลิงชิมแปนซี ชะนี ค่าง เป็นการฝึกให้มีความกล้าในเรื่องการแสดงออก

ตัวอย่างการเล่นเกมเลียนแบบ

1. หอนอนยัด

- วิธีเล่น**
- (1) ให้ทุกคนยืนตรง เขยียดแขนทั้งสองขึ้น ทิ้งตัวไปข้างหน้า มือยันพื้น
 - (2) พับลำตัวที่เอว ให้สะโพกอยู่สูงกว่าส่วนอื่นของร่างกาย แล้วลากเท้าทั้งสองมาชิดกับมือ
 - (3) เลื่อนมือไปข้างหน้า ให้ลำตัวเหยียดเหมือนอยู่ในท่าตั้งข้อ 1

2. แข่งเรือ



- วิธีเล่น
- (1) แบ่งผู้เล่นออกเป็นพวก พวกละประมาณ 10 คน
 - (2) ให้แต่ละพวกยืนแถวตอน
 - (3) คนแรกเอามือเท้าสะเอว คนต่อ ๆ ไปเอามือจับที่เอวของคนข้างหน้า แล้วให้นั่งของ ๆ
 - (4) ลักษณะของการเคลื่อนที่ คือการก้าวเท้าไปที่สะเอว หรือจะเป็นการกระโดดไปพร้อม ๆ กันก็ได้ แต่ละพวกต้องจับกันไว้ไม่ให้หลุดจากกัน
 - (5) เมื่อให้สัญญาณ แต่ละแถว ก็เคลื่อนที่ไปยังจุดหมายข้างหน้า
 - (6) แถวใดไปถึงจุดกำหนดก่อน เป็นผู้ชนะ

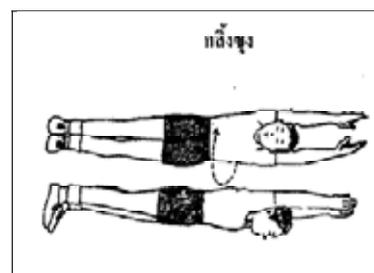
3. รถตัดหญ้า



- วิธีเล่น
- (1) ให้แต่ละคนยืนจับกันเป็นคู่
 - (2) คนหนึ่งยืน อีกคนก้มตัวลงเอามือยันพื้นไว้
 - (3) คนที่ยืน ยกเท้าของคนที่ยก มาคร่อมเอาไว้ทางสี่ข้าง และเอามือจับข้อเท้าไว้
 - (4) ต่อไปก็ให้ทำการเคลื่อนที่ไปพร้อม ๆ กันทั้ง 2 คน ตามทิศทางที่ต้องการ โดยคนที่ยืนเป็นคนบังคับ

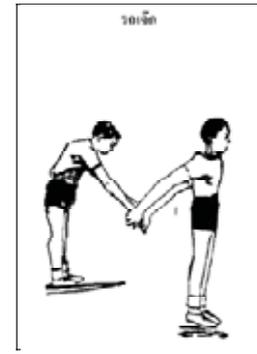
4. กลิ้งซุง

- วิธีเล่น
- (1) นอนเหยียดตัวยาว เหยียดแขนทั้งคู่ ชิดหูเหนือศีรษะ
 - (2) ทำตัวแข็ง ๆ เหมือนท่อนซุงหรือเสา
 - (3) แล้วกลิ้งตัวไปเหมือนซุงหรือเสากลิ้ง



5. รถเข็ญ

- วิธีเล่น**
- (1) ผู้เล่นจับคู่เป็นคู่ ๆ หันหน้าตามกัน
 - (2) คนหน้ายื่นมือทั้งสองไปข้างหลัง ให้คนหลังจับ
 - (3) คนหลังยื่นมือทั้งสองเหยียดตึง จับมือทั้งสองของคนหน้าพร้อมกับทำตัวโค้ง (ให้คล้ายรถ)
 - (4) คนหน้าลากวิ่ง คนหลังวิ่งตาม แขนตึง ตัวแข็ง เท้าแข็ง ก้าวถี่ ๆ



เรื่องที่ 4.9 เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกายโดยใช้เพลงเป็นสื่อ ทำให้เกิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การร้องเพลงพร้อมกับแสดงท่าทาง หรือบางส่วนเคลื่อนไหวไปตามเพลงนั้น ๆ หรือร้องเพลงแล้วมีการเล่นประกอบเพลงนั้น ๆ นอกจากทำให้เกิดการเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกายแล้ว ยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบานอีกด้วย

ความมุ่งหมายของเกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามหลักสรีรวิทยา โดยอาศัยกิจกรรมทางการเคลื่อนไหว
2. เพื่อส่งเสริมให้รู้จักจังหวะเพลงและการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้จังหวะ
3. เพื่อส่งเสริมทักษะขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะดนตรี สามารถฟังจังหวะดนตรีจากเครื่องดนตรี หรือจากจังหวะเคาะหรือตบมือ
4. เพื่อทำให้เกิดคุณค่าในชีวิตประจำวัน และการพักผ่อนหย่อนใจทางสันตนาการ

ตัวอย่างเกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

1. ดนตรีลิง

อุปกรณ์ เทปดนตรี และเครื่องเล่น

สถานที่ ห้อง

จำนวนผู้เล่น จะใช้ผู้เล่นจำนวนมากเท่าใดก็ได้

- วิธีเล่น**
- (1) เมื่อเสียงดนตรีดังขึ้น ให้ทุกคนมีโอกาสเล่น ยืน เดิน วิ่ง ฯลฯ สุดแล้วแต่จะทำ
 - (2) เมื่อดนตรีหยุดลงเมื่อไรให้ทุกคนนั่งลง ถ้าใครนั่งช้าให้ออกจากการเล่น
 - (3) เมื่อเหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

2. จำใจ

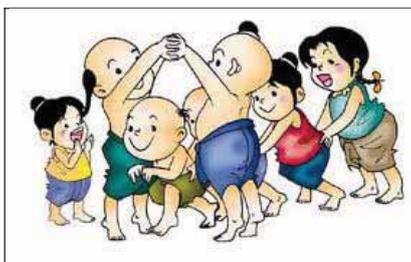


จำนวนผู้เล่น ผู้เล่น 3-6 คน (มากกว่านี้ก็ได้) นั่งเป็นวงกลม

เนื้อเพลง จำ-ใจ-มะ-เขือ-เปราะ-กระ-เทาะ-หน้า-แว่น-พาย-เรือ-อก-แอ่น-อาบ-น้ำ-ท่า-ไหนด-อาบ-น้ำ-ท่า-วัด-เอา-เป็ง-ที่-ไหนด-ผัด-เอา-กระ-จก-ที่-ไหนด-ส่อง-เยี่ยม-เยี่ยม-มอง-มอง-นก-ขุน-ทอง-ร้อง-วู้

- วิธีเล่น**
- (1) ค่ำฝ่ามือทั้ง 2 ข้างลงบนพื้น ข้างหน้าตัวเอง
 - (2) มีคนคอยจี้ โดยใช้นิ้วชี้ชี้ลงไปที่บนมือของทุกคนพร้อมกับพูดเนื้อเพลงข้างต้น
 - (3) การจี้จี้ไปที่ละมือ จะเริ่มมือใดก่อนก็ได้ (ผู้จี้ต้องคว่ำฝ่ามือข้างที่ไม่ใช่จี้ลงบนพื้นด้วย)
 - (4) จี้ตามเนื้อเพลงที่พูด 1 คำ จี้ที่มือ 1 มือ
 - (5) จี้ไปถึงคำว่า วู้ ตรงมือใคร มือข้างนั้นต้องออกจากวง
 - (6) ใครมือออกจากวง 2 ข้างต้องออกจากการเล่น
 - (7) ผู้จี้ถ้ามือตัวเองออก ก็ต้องจี้ต่อไป
 - (8) เล่นไปจนกว่าจะเหลือคนสุดท้าย

3. รีรีข้าวสาร



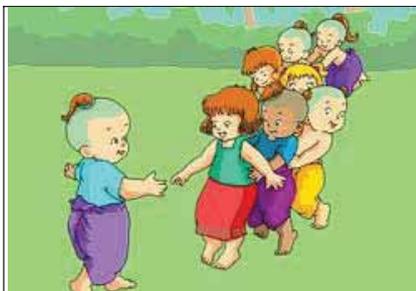
จำนวนผู้เล่น 2-12 คน

- วิธีเล่น**
- (1) ให้ผู้เล่น 2 คนยืนหันหน้าเข้าหากันมือประสานกันชูขึ้นให้สูงที่สุด
 - (2) ผู้เล่น 6-10 คน เข้าแถวตอน มือจับเอวต่อ ๆ กันอย่าให้หลุด วงลอดผ่านไปมาในระหว่างมือของผู้เล่น 2 คน ที่ประสานมือชูสูง ๆ อยู่
 - (3) ในขณะที่วงลอดผ่านไปมาให้ร้องว่า
 เที่ยวที่ 1 ร้องว่า รีรีข้าวสาร
 เที่ยวที่ 2 ร้องว่า สองทะนานข้าวเปลือก
 เที่ยวที่ 3 ร้องว่า เลือกท้องโบลาน
 เที่ยวที่ 4 ร้องว่า เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน

เที่ยวที่ 5 ร้องว่า พานเอาคนข้างหลังไว้

- (4) ผู้เล่นที่ชูมือ เมื่อได้ยินประโยคว่า “พานเอาคนข้างหลังไว้” ให้ลดมือลง สกัตกันคนสุดท้ายของแถว ให้อยู่ในระหว่างแขนทั้ง 2 ให้ได้
- (5) คนโดน “พาน” ให้มาเปลี่ยนคนที่ยื่นชูมือเวียนกันไปเรื่อย ๆ

4. งูกินหาง



จำนวนผู้เล่น 8-12 คน

- วิธีเล่น
- (1) มีเขตปลอดภัยจากการจับ (จับไม่ได้) ของพ่องู ห่างจากผู้เล่น 10-15 เมตร
 - (2) ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นพ่องู
 - (3) พ่องูยืนอยู่หน้าแม่งู
 - (4) ลูกงู (8-10 คน) เกาะเอาแม่งู และเกาะต่อ ๆ กันไป
 - (5) พ่องูและแม่งูถามตอบกัน ดังนี้

พ่องู “แม่งูเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน”

แม่งู “กินน้ำบ่อโศก”

แม่งูและลูกงูร้องพร้อมกัน “โยกไปก็โยกมา” (ทั้งหมดทำท่าโยกตัวไปมา)

พ่องู “แม่งูเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน”

แม่งู “กินน้ำบ่อทราย”

แม่งูและลูกงูร้องพร้อมกัน “ย้ายไปก็ย้ายมา” (ทั้งหมดทำท่าย้ายตัวไปมา)

พ่องู “แม่งูเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน”

แม่งู “กินน้ำบ่อหิน”

แม่งูและลูกงูร้องพร้อมกัน “บินไปก็บินมา” (ทั้งหมดทำท่าบินไปมา)

6. เมื่อสนทนาจบพ่องูจะพยายามไล่จับลูกงู ถ้าแต่ละลูกงูคนใด คนนั้นจะต้องออกมาจากแถว แม่งูจะต้องปกป้องลูกงู การหนีของลูกงูต้องไม่ขาดตอนจากกัน ต้องเลื้อยให้สวยงามเป็นกระบวนเหมือนงู

เรื่องที่ 4.10 เกมนำ หรือเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำหรือเกมนำไปสู่กีฬาเป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะของการเล่นกีฬา แต่ดัดแปลงให้มีกฎกติกา น้อยลง หรือดัดแปลงทักษะบางอย่างเพื่อให้สะดวกและเล่นง่ายขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับรูปร่างและวัยของ

ผู้เล่น ซึ่งเป็นการให้โอกาสแก่เด็กที่ไม่สามารถเล่นกีฬาหนัก ๆ ได้ อีกทั้งยังได้ออกกำลังกายและเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย

เกมนำนั้นสามารถที่จะเล่นได้ทั้งเดี่ยวแข่งขันเฉพาะบุคคล คู่หรือแข่งขันเป็นคู่ และทีมหรือแข่งขันเป็นทีม

1. คุณค่าของเกมนำ

1.1 ในแง่การเรียนรู้ โดยทั่วไปแล้ว เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิงจะชอบการเล่นเป็นทีมมากกว่าการแยก ฟีกทักษะเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่ ไม่ค่อยมีความสนใจในการปรับปรุงทักษะซึ่งจำเป็นสำหรับการเล่นทีม ทั้งยังไม่ชอบการใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการฝึกทักษะที่เป็นระเบียบวินัยที่เคร่งครัด เขามีความสนใจที่จะเรียนในรูปแบบของการเล่นมากกว่า ดังนั้นการสอดแทรกทักษะต่าง ๆ เข้าไปโดยผ่านเกมนำก็จะเป็นการช่วยให้เด็กเห็นภาพพจน์ของกิจกรรมทั้งหมด การฝึกปฏิบัติขณะเล่นในรูปแบบของการเล่นเป็นทีม ทำให้เด็กมองเห็นความสัมพันธ์ของทักษะต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต่อการเล่นเป็นทีม

เกมนำไม่ต้องการการฝึกมาก แต่เป็นการผสมผสานกันระหว่างเกมการเล่นและการฝึก เราจะพบว่าเด็กได้รับประสบการณ์ในด้านการเรียนรู้มากที่สุด ในแง่ของความเป็นจริง และตัวนักเรียนเอง ภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมในเกมนำแล้ว เราจะเห็นได้ว่าเด็กได้เกิดการพัฒนาทางด้านความสนใจอย่างมาก ผลจากการฝึกและการพัฒนาด้านทักษะสมบูรณ์กว่า และเด็ก ๆ จะสามารถมองเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะกลุ่มต่อการเล่นกีฬาเป็นทีม

1.2 ในแง่ของความก้าวหน้า เกมนำสามารถสร้างให้เกิดการพัฒนาจากง่ายไปสู่ยาก แต่จะต้องมีการจัดลำดับความยากง่ายและประสบการณ์ที่ต่อเนื่องเข้าไว้ด้วยกัน ในการเลือกใช้เกมนำ เราควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการทางด้านจิตใจของผู้เล่นด้วย

คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกทักษะให้เกิดความก้าวหน้าไปสู่การเล่นเป็นทีม

- 1) เริ่มต้นจากการฝึกทักษะอย่างง่าย ๆ ก่อน
- 2) เล่นเกมนำซึ่งเป็นการฝึกหัดในสภาพของการเล่นเกม
- 3) ฝึกทักษะซ้ำอีกครั้งหนึ่งในทักษะที่ยังทำได้ไม่ดี
- 4) ฝึกทักษะที่ยากขึ้น
- 5) เล่นเกมนำซึ่งเป็นการฝึกหัดในสภาพของการเล่นเกม
- 6) ฝึกทักษะซ้ำอีกครั้งหนึ่งในทักษะที่ยังทำได้ไม่ดี
- 7) เล่นกีฬาเป็นทีม
- 8) ฝึกทักษะที่ยังทำไม่ได้อีกครั้งหนึ่งหลังจากที่เล่นเป็นทีมแล้ว

1.3 ในแง่ของการเล่นเป็นทีม เกมนำเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนในการเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มและทีมโดยไม่จำกัดเรื่องความสามารถหรือทักษะ โดยร่วมกันทำงานเพื่อความสำเร็จ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้กลายเป็นสมาชิกของสังคมที่ดี

การที่ผู้นำหรือครูสร้างความสนใจให้กับเด็กโดยการให้เล่นกีฬาใหญ่เป็นทีมเลย โดยการโยนลูกบอลให้ แล้วปล่อยให้เล่นกันเองด้วยการให้คำแนะนำนิดหน่อย ทั้งที่เด็กยังไม่มีทักษะ พื้นฐานมาก่อนเลย ถือว่าเป็นการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ไม่มีประสิทธิภาพ

1.4 ในแง่ของการแข่งขัน การจัดการแข่งขันเป็นทีมควรเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียน การสอนในชั้นเรียน โดยเฉพาะในโปรแกรมการแข่งขันภายในเท่านั้น การเรียนการสอนโดยไม่มีการแข่งขันเลยเป็นการสกัดกั้น โอกาสที่นักเรียนจะได้ใช้ทักษะที่เรียนและการเข้าทำงานกับกลุ่มของเขา และการแข่งขันกีฬาภายในก็ไม่ได้ช่วยให้ทุกคนได้เข้าร่วมทั้งหมด ซึ่งเกมนำสามารถเป็นตัวช่วยแก้ปัญหานี้ได้

1.5 ในแง่ของเนื้อหาวิชา ในโปรแกรมการสอนพลศึกษาที่มีขอบข่ายของเนื้อหาที่แคบ เกินไปและในทำนองเดียวกันในหน่วยการเรียนบางหน่วยก็ได้บรรจุเนื้อหามากเกินไป อาจทำให้นักเรียน หมดความสนใจในวิชาพลศึกษาได้ ดังนั้น การเร้าความสนใจในด้านการเรียน เราอาจใช้เกมนำมาเป็นตัว ช่วยได้ทั้งยังเป็นพื้นฐานที่ช่วยพัฒนาเด็กไปสู่การเล่นกีฬาเป็นทีม

1.6 ในแง่ของการเข้าร่วมกิจกรรม การที่นักเรียนได้เข้าร่วมเกมนำในทุก ๆ ชั่วโมงที่เรียน วิชาพลศึกษา จะช่วยให้โปรแกรมการสอนเป็นที่น่าสนใจและสร้างความกระปรี้กระเปร่าแก่ผู้เข้าร่วมได้มาก ดังนั้น การเลือกเกมและการจัดสอนเกมนำที่เหมาะสมจะช่วยสร้างความร่วมมือร่วมใจประกอบกิจกรรมให้ เกิดขึ้นแก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี

1.7 ในแง่ของความสามารถในการปรับปรุง เกมนำเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีทักษะ น้อย และเป็นเกมที่เล่น ไม่ยาก และพร้อมกันนี้นักเรียนที่มีทักษะที่ดีก็สามารถเข้าร่วมทีมได้ด้วย เพราะเกม นำเป็นเกมที่จัดรวมไว้ซึ่งระดับความยากง่ายที่แตกต่างกันพร้อมที่จะตอบสนองความแตกต่างของนักเรียน แต่ละคน

นอกจากนี้ ปัญหาเรื่องนักเรียนมากเกินไป เรื่องสนามไม่มีหรือมีแต่แคบ เกมนำก็สามารถ ช่วยแก้ ปัญหานี้ได้ เช่น เกมนำในกีฬาบาสเกตบอลซึ่งสามารถเล่นได้ครั้งละจำนวนมากว่าการเล่นทีม ของบาสเกตบอล จริง ๆ นอกจากนี้เรายังสามารถดัดแปลงเกมให้เหมาะสมกับพื้นที่สนามที่มีอยู่ได้เป็นอย่างดี

2. ตัวอย่างเกมนำ

2.1 เตะลูกปิงปองแข่ง

วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 ทีมเท่า ๆ กัน ผู้เล่นแต่ละคนถือไม้ปิงปองไว้คนละอัน ยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางเส้นชัย เริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวเตะลูกปิงปองไปที่ เส้นชัย หรือเส้นกลับตัวอย่างเร็ว โดยไม่ให้ลูกตกถูกพื้น เมื่อใกล้เส้นเริ่มให้ตีลูกปิงปองส่งให้คนที่ 2 คนที่ 2 ใช้ไม้ ปิงปองรับแล้วเตะต่อไปด้วยวิธีการเดียวกัน ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งหมดแถว แถวใครเสร็จก่อนชนะ

2.2 ลูกบอลมหาสนุก

วิธีเล่น (1) ทำสนามกว้าง 30x60 ฟุต แบ่งเป็น 3 เขต ให้ผู้เล่นแต่ละเขตถือลูกบอล อยู่ในแดนของตน

- (2) เริ่มเล่น ทีมกลางปาเข้าทั้งสองทีม ส่วนทีมข้างทั้ง 2 ปาเข้าหาทีมกลาง
- (3) ถ้าหากใครถูกปา ก็ต้องไปอยู่ข้างพวกนั้น ทุกคนต้องพยายามหลบหลีก
- (4) เมื่อหมดเวลา ทีมใดมีผู้เล่นมากที่สุด เป็นทีมชนะ

2.3 กระโดดคบ

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวหน้ากระดานระยะห่างกันพอสมควร ยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นย่อขาลง เอาแขนทั้งสองเหยียด ไปข้างหน้าทำพื้น แล้วกระโดดเอาเท้าทั้งสองข้างเข้ามา แล้วเหยียดแขนไปข้างหน้าใหม่ กระโดดเอาเท้าทั้งสองข้างเข้ามาหามือ ทำเช่นนี้เรื่อยไปคล้ายท่ากบกระโดด ผู้ใดถึงเส้นชัยก่อนและทำท่ากระโดดคบได้ถูกต้องถือว่าชนะ

2.4 ขว้างไกล

- วิธีเล่น**
- (1) กำหนดเส้นกว้างแต่ละทีมและเส้นเป้าคะแนน
 - (2) เกมเริ่มโดยผู้เล่นแต่ละทีมยืนหลังเส้นที่กำหนดให้ แล้วขว้างลูกบอลไปที่เป้า บอลตกเขตไหนก็ได้คะแนนเท่านั้น
 - (3) ผู้เล่นแต่ละคนขว้างลูกบอลได้ 3 ครั้ง
 - (4) เมื่อขว้างได้แล้วจดคะแนนไว้ ทีมใดได้คะแนนมากที่สุดชนะ

หมายเหตุ ถ้าหากขว้างออกนอกเป้าไม่ได้คะแนน

2.5 ตบบอลทีม

- วิธีเล่น**
- (1) ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายอยู่ในเขตสนาม มีเขตกลาง
 - (2) ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเริ่มก่อน โดยตบลูกบอลให้กระดอนพื้น และกระดอนให้ทีมของตน หรือกระดอนข้ามแดนกลาง ไปอีกทีหนึ่ง
 - (3) การกระดอนของลูกบอล กระดอนได้เพียงครั้งเดียว ถ้ากระดอน 2 ครั้ง โดยไม่มีผู้ตบบอล จะต้องเสียคะแนนให้กับฝ่ายตรงข้าม ทีมใดคะแนนมากกว่าชนะ

หมายเหตุ ถ้าบอลออกนอกเขตต้องเสียคะแนนให้ฝ่ายตรงข้าม

เรื่องที่ 4.3 การละเล่นพื้นเมือง

1. ประวัติความเป็นมาของการละเล่นพื้นเมือง

การละเล่นพื้นเมืองของไทยมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว ส่วนใหญ่จะเป็นการละเล่นของเด็ก

ในศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงมหาราชได้กล่าวถึงคนสมัยนั้นว่า อยู่เย็นเป็นสุข อยากรเล่นก็เล่น ดังข้อความที่ว่า “ใครจักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื่อน เลื่อน...” แต่ไม่มีรายละเอียดว่าคนสมัยนั้นเล่นอะไรบ้าง

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่างไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่องมโนราห์ ซึ่งเรื่องนี้สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่าแต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ การละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้คือ ลิขชิงหลัก และการเล่นปลาลงอวน

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ปรากฏชื่อการละเล่นในวรรณคดี เช่น ตะกร้อ ตั่งเตี๋ม้าส่งเมือง เป็นต้น

เรื่องพื้นความหลังของพระยาอนุমানราชชนกก็กล่าวถึงการละเล่นของเด็กในสมัยท่านไว้ว่า การละเล่นของเด็กปุ่นนี้ ไม่ใช่มีปิ่น มีรถยนต์เล็ก ๆ อย่างที่เด็กเล่นกันเกร่ออยู่ในเวลานี้ ลูกหนังสำหรับเล่น แม้มีแล้วก็แพงและยังไม่แพร่หลาย ตุ๊กตาที่มีต้น คือ ตุ๊กตาล้มลุก และ ตุ๊กตาเจ้าพรหมฉิ่งแท้ว สำหรับเด็กผู้หญิงเล่น ตุ๊กตาเหล่านี้เด็ก ๆ ชาวบ้านไม่มีเล่นเพราะต้องซื้อ จะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่กี่เด็กทำกันเองตามแบบที่สืบทอดจกกันมา ตั้งแต่ไหนก็ไม่ทราบ เช่น ม้าก้านกล้วย ปิ่นก้านกล้วย ตะกร้อสานด้วยทางมะพร้าวสำหรับโยนเตะเล่น หรือ ตุ๊กตาวัวควายปั้นด้วยดินเหนียว

ของเล่นที่เด็กสมัยนั้นนิยมเล่นกัน คือกลองหม้อตาลในสมัยนั้นขายน้ำตาลทั้งหม้อเมื่อใช้หมดแล้ว เด็ก ๆ ก็นำมาทำเป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าชีริ้วหุ้มที่ปากหม้อเอาเชือกผูกรัดคอหม้อให้แน่น แล้วเอาดินเหนียวเหลว ๆ ละเอียดทาให้ทั่ว หาไม้เล็ก ๆ มาตีผ้าที่ข้างข้าง ๆ หม้อ โดยรอบเพื่อขึ้นแรงให้ผ้าตึงก็เป็นอันเสร็จ ดีได้มีเสียงดัง ถ้ากลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นเก่งถ้าตีกระหน่ำจนผ้าหุ้มขาดก็ทำใหม่

เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบเล่นหม้อข้าวหม้อแกง หรือ เล่นขายของ หุงข้าวต้มแกงไปตามเรื่อง เอาเปลือกส้มโอ เปลือกมังคุด หรือใบกันบิ๊ด ผสมด้วยปูนแดงเล็กน้อยคั้นเอาน้ำขึ้น ๆ รองภาชนะอะไรไว้ไม่ช้าจะแข็งตัวเอามาทำเป็นวุ้นขาย

เด็กไทยก็มีการละเล่นหลายอย่างเหมือนกับเด็กชาติต่าง ๆ เช่น การเล่นหมากเก็บ โพงพาง ซ่อนหา ลูกหิน กระโดดเชือก ลูกข่าง ไม้หึ่ง และการเล่นว่าว เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันเราก็มีการเล่นหลายอย่างที่ชาติอื่นไม่มี เช่น การเล่นจ้ำจี้ แมงมุม วิธีข้าวสาร เสือข้ามห้วย แม่ศรี ลิขลม ยาดัง ฯลฯ การเล่นของเด็กไทยมิได้จำกัดอยู่เฉพาะในเมืองหลวงเท่านั้นแต่มีอยู่ในภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ การละเล่นของแต่ละภาคก็มีวิธีเล่นที่ทั้งเหมือนกันและต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัสดุที่จะหามาประกอบการเล่นได้ในท้องถิ่นนั้นๆ เด็กภาคใต้ชอบเล่นขบลูกยาง ได้แก่ การหาลูกยางที่ได้จากต้นยางซึ่งปลุกกันมากในภาคใต้ แล้วใช้ขึงมือทั้งสองพยายามบีบให้แตกจึงจะชนะ เด็กภาคเหนือจะชอบปั้นแมลงกว้างเพราะแมลงกว้างเป็นสัตว์ที่เด็กและผู้ใหญ่นิยมนำมากัดกันมากเหมือนกันกับจิ้งหรีดของภาคกลาง เด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะชอบเล่นเดินกุ่มกุ่ม คือ ใช้กะลามะพร้าวผ่าซีกผูกเชือกทำเป็นรองเท้าเดินแข่งกัน

การละเล่นของเด็กในปัจจุบันนี้ เด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตากระดาษ ตัดเสื้อผ้า ซึ่งมีขายเป็นเล่มจากต่างประเทศ เด็กผู้ชายเล่นปิ่น เล่นรถ จรวด และเครื่องเล่นต่าง ๆ ซึ่งมีขายมากมาย การเล่นของเด็กไทยสมัยก่อนค่อยเลือนหายไปทีละน้อย ๆ จนเกือบจะสูญหายหมดแล้ว การเล่นในสมัยนั้นนิยมเล่น กาฟักไข่ เข่งแก๊งกอย ตั่งเตี๋มม้าส่งเมือง จี้ตุ๊กกลางนา เตะ งูกินหาง ช่วงซัย ชักกะเย่อ ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ไอ้โม่ง วิธีข้าวสาร ริงเปี้ยว ลิขชิงหลัก เสือข้ามห้วย เสือกินวัว ปลาหมอตกกระทะ หมากเก็บ ฯลฯ

2. คุณค่าของการละเล่นพื้นเมือง

2.1 เป็นการละเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ส่วนใหญ่จะเล่นเป็นหมู่ซึ่งจะทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่าการอยู่เป็นหมู่คณะนั้นเป็นสิ่งที่มีความสุข สนุกสนาน ทำให้มีอุปนิสัยรักหมู่คณะ ฝึกให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม อันจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมให้ดีขึ้น

2.2 เป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก ถ้ามีก็มักเป็นวัสดุที่หาได้ง่าย สะดวกสบายและประหยัด

2.3 ไม่มีกติกาซับซ้อน เป็นการละเล่นที่ง่าย ผู้เล่นมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของผู้เล่นที่จะคิดการละเล่น และกติการ่วมกันอย่างเหมาะสม

2.4 เป็นการละเล่นเพื่อออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะเดียวกันก็ฝึกให้เป็นคนช่างสังเกต มีไหวพริบ ความแม่นยำ การตัดสินใจและความพร้อมเพรียง การเล่นจึงไม่มีผู้แพ้ชนะ โดยเด็ดขาด มักจะผลัดกันแพ้ชนะในที

2.5 การเล่นบางประเภทมีเนื้อร้องและบทสนทนาประกอบ ทำให้เพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น

3. ตัวอย่างการละเล่นพื้นเมือง

3.1 มอญซ่อนผ้า

อุปกรณ์ ผ้า 1 ผืน

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

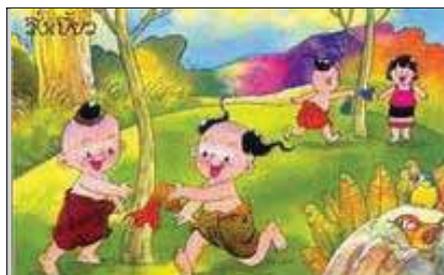
บทร้องประกอบ “มอญซ่อนผ้า ตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง
ไวโน่นไว้นี้ ลั่นจะตีกันเธอ”

วิธีเล่น จับไม้สั้น ไม้ยาวเลือกคนที่เป็นมอญ คนอื่น ๆ นั่งล้อมวง คนที่เป็นมอญ

ถือผ้าไว้ในมือ เดินวนอยู่นอกวง คนที่นั่งล้อมวงอยู่จะร้องเพลง ระหว่างนั้นคนที่เป็นมอญจะทิ้งผ้าไว้ข้างหลังใครก็ได้ แต่ต้องพรางไว้เป็นว่ายังถือผ้าอยู่ เมื่อเดินกลับมาผ้ายังอยู่ที่เดิม ก็หยิบผ้าไล่ตีผู้อื่น ผู้เล่นนั้นต้องวิ่งหนีไปรอบ ๆ วง แล้วจึงนั่งได้ ผู้เป็นมอญจะเดินวนต่อไปหาทางวางผ้าให้ผู้อื่นใหม่ ถ้าใครรู้สึกตัวคลำพบผ้าจะวิ่งไล่ตีมอญไปรอบวง 1 รอบ มอญต้องรีบวิ่งหนีมานั่งแทนที่ คนไล่ก็ต้องเป็นมอญแทน

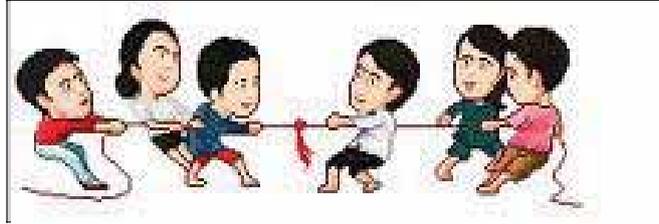


3.2 วิ่งเปี้ยว



วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่าย ยืนอยู่หลังหลักซึ่งห่างกันประมาณ 8 เมตรคน
 ฝั่งคนแรกถือผ้าฝืนเล็กเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกวิ่งออกจากหลักของตนเองไปอ้อมหลัก
 ตรงข้าม ถือผ้า ให้แน่น แล้วอ้อมหลักนั้นมายังหลักของตน แล้วส่งผ้าให้คนที่สองรับช่วงไป การเล่น
 ดำเนินไปจนกว่าผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะวิ่งทันฝ่ายตรงข้าม แล้วใช้ผ้าตีหลังฝ่ายตรงข้ามจึงจะถือว่าชนะ ถ้าคนวิ่งทำ
 ผ้าหลุดมือ ต้องรีบเก็บผ้าแล้ววิ่งต่อไป ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเก็บผ้าที่ตกลงพื้น ได้ถือว่าชนะ

3.3 ซักเย่อ



อุปกรณ์ เชือกปอ หรือเชือกไนลอน ยาวประมาณ 10-20 เมตร

จำนวนผู้เล่น 12 คนขึ้นไป

- วิธีเล่น**
- (1) ให้ใช้ผ้าผูกเป็นเครื่องหมายกึ่งกลางของเชือก โดยให้กึ่งกลางของเชือก
 อยู่บนเส้นแบ่งเขตแดนและให้แต่ละฝ่ายจับเชือกโดยห่างจากจุด
 กึ่งกลาง 1 เมตร หรือ 2 เมตร แล้วแต่ละฝ่ายจะตกลงกัน
 - (2) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายช่วยกันดึงเชือกอย่าง
 เต็มแรง เพื่อดึงให้อีกฝ่ายล้มเข้ามาในเขตแดนของตนให้ได้ ฝ่ายไหนล้ม
 เข้าไปในเขตแดนของอีกฝ่ายก็จะแพ้
 - (3) การตัดสินซักเย่อ ส่วนใหญ่จะให้เล่น 2 ครั้งขึ้นไป ถ้าฝ่ายเดิมชนะอีก
 ก็ถือว่าชนะขาด แต่ถ้าผลัดกันแพ้ ผลัดกันชนะ ก็เล่นครั้งที่ 3 และ
 ตัดสินผู้ชนะสองในสาม
 - (4) การเล่นซักเย่อ จะสลับเปลี่ยนข้างกันเมื่อเล่นจบลงแต่ละครั้ง

3.4 กระโดดเชือกหมู



อุปกรณ์ เชือกยาว 3-4 เมตร

จำนวนผู้เล่น 3-4 คนขึ้นไป

- วิธีเล่น**
- (1) ให้ผู้เล่น 2 คนจับปลายเชือก 2 ข้าง (อาจใช้วิธีจับไม้สั้น ไม้ยาว โอน้อย
 ออก) โดยจัดลำดับผู้จับเชือกคนที่หนึ่ง และผู้จับเชือกคนที่สอง ผู้เล่น
 ที่เหลือคอยอยู่นอกวงเชือก เพื่อรอกระโดดเชือก

- (2) เมื่อเริ่มแกว่งเชือก ผู้ที่เล่นก็กระโดดเข้าไปในวงเชือก ถ้าแกว่งเชือกไปทางซ้าย ด้านซ้ายเรียกว่า “ทางลอด” ซึ่งเป็นทางที่เข้าไปในวงเชือกได้ง่ายกว่า ส่วนด้านขวาจะเรียกว่า “ทางข้าม” ต้องกระโดดข้ามเชือกเข้าไป เราจะเลือกกระโดดเข้าทางลอดหรือทางข้ามก็ได้ แล้วแต่ความเก่งกาจและชำนาญในการกระโดดเชือก
- (3) ผู้เล่นต้องเข้าไปในวงเชือก โดยไม่ให้เชือกถูกตัว คอยจังหวะเชือกตกถึงพื้นจึงกระโดดข้ามเชือกเข้าไป ถ้าเชือกถูกตัวเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ถึงกับสะดุดหยุดลงก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเชือกถูกตัวหรือกระโดดข้ามไม่พ้นจนเชือกสะดุดหยุดลง ผู้กระโดดต้องตายและเป็นผู้จับเชือกแทนคนแกว่งเชือกคนที่หนึ่ง คนที่ทำให้เชือกสะดุดคนต่อไปจะจับเชือกแทนคนแกว่งเชือกคนที่สอง หมุนเวียนเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- (4) ถ้ากระโดดเชือกแล้วเหนื่อยหรืออยากพัก ก็หาจังหวะวิ่งออกจากวงเชือก แต่ต้องไม่ให้เชือกถูกตัวและสะดุดหยุดลง อยากรับเข้ามาเล่นใหม่ก็ได้ จะเล่นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเลิก

สรุป

เกม มีความแตกต่างจากกีฬา เพราะเกมถูกกำหนดให้มีขึ้นตามความสมัครใจโดยมีกฎการเล่น แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น แต่สำหรับกีฬา ผู้เล่นจะต้องอาศัยหลักวิชาการ ความรู้ ทักษะ และอุปกรณ์มากกว่า

เกมการเล่นมีประวัติความเป็นมายาวนานตั้งแต่สมัยกรีก ในแต่ละประเทศก็จะมีการเล่นที่แสดงวัฒนธรรมของชาติตน โดยเฉพาะ ส่วนการเล่นของเด็กไทยก็มีหลายอย่างเช่นเดียวกับเด็กชาติต่าง ๆ และไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในเมืองหลวงเท่านั้น แต่มีอยู่ในภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ การเล่นของแต่ละภาคก็มีวิธีการเล่นที่ทั้งเหมือนกันและแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัสดุที่จะหามาประกอบการเล่นได้ในท้องถิ่นนั้น ๆ

เราสามารถแบ่งเกมออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำ และการเล่นพื้นเมือง

1. เกมเบ็ดเตล็ด เป็นการเล่นเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน เช่น เกมชวานากับงูเห่า เกมเทพารักษ์กับคนตัดไม้ เกมลิงชิงหลัก เกมวิ่งสามขา เกมหนอนยัด

2. เกมนำ หรือเกมนำไปสู่กีฬา เป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ ช่วยให้ผู้เรียน เรียน ได้เร็วกว่าและมากกว่า และเรียนด้วยความสนใจและเข้าใจยิ่งกว่า เช่น เกมขว้างไกล เกมเตะลูกบึงปองแข่ง เกมกระโดดกบ

3. การเล่นพื้นเมือง เป็นการเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น เล่นกันเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน ไม่มีกติกาซับซ้อน และเป็นการเล่นเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อให้มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น มอญซ่อนผ้า ชักเย่อ และ วิ่งเปี้ยว

จากที่ได้กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าไม่ว่าจะเป็นเกมการเล่นประเภทใด ก็สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจทั้งสิ้น และจะทำให้เราสามารถดำรงชีวิตต่อไปในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 4.1

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. เกม คือ _____

2. การเล่นเกม มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

3. กีฬา มีลักษณะดังต่อไปนี้ (ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. การเล่นเกมของเด็กชาติต่าง ๆ มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับ _____

5. เกม มีประโยชน์คือ (ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. ถ้าต้องการจัดการเล่นเกมสำหรับเด็กเล็ก ต้องมีการเตรียมตัว ดังนี้ (ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

กิจกรรมที่ 4.2

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จงอธิบายความแตกต่างระหว่างเกมเบ็ดเตล็ด และเกมนำไปสู่กีฬา _____

2. ประโยชน์ของเกมเบ็ดเตล็ดมีอะไรบ้าง (จงตอบอย่างน้อย 3 ข้อ)

3. เกมเบ็ดเตล็ดแบ่งออกเป็นกี่ชนิด อะไรบ้าง

4. เกมการเล่นประเภทใดที่ใช้ฝึกความว่องไว สร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบหายใจ ทั้งยังเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานอีกด้วย _____

5. เกมการเล่นประเภทใดที่ใช้สร้างประสบการณ์ในการแข่งขัน และการแพ้ชนะ ทำให้เกิดความพึงพอใจเมื่อเป็นผู้ชนะ และไม่เสียใจเกินไปเมื่อพ่ายแพ้ _____

6. จงอธิบายความแตกต่างและความเหมือนของการเล่นที่เป็นการแข่งขันแบบผลัด และการเล่นที่เป็นการแข่งขันประเภทหมู่ _____

7. การเล่นเป็นนิยาย และการเล่นเลียนแบบ เหมือนกันหรือไม่ อย่างไร

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

จิต-กาย คลายเครียด

โครงสร้างของหน่วย

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความเป็นมาและวิวัฒนาการของนันทนาการได้
2. บอกความหมาย คุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการได้ถูกต้อง
3. อธิบายประเภทของนันทนาการได้ชัดเจน
4. บอกหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เหมาะสมกับจิตใจและร่างกายคลายเครียด
5. นำกิจกรรมนันทนาการ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

รายละเอียดของหน่วยเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความเป็นมา และวิวัฒนาการของนันทนาการ
- เรื่องที่ 1.1 ความเป็นมาของนันทนาการ
 - เรื่องที่ 1.2 ประวัติของนันทนาการในประเทศไทย
- ตอนที่ 2 ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ และขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
- เรื่องที่ 2.1 ความหมายของนันทนาการ
 - เรื่องที่ 2.2 ลักษณะสำคัญของนันทนาการ
 - เรื่องที่ 2.3 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
 - เรื่องที่ 2.4 ขอบข่ายของนันทนาการ
- ตอนที่ 3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
- เรื่องที่ 3.1 ประเภทฝีมือและศิลปหัตถกรรม
 - เรื่องที่ 3.2 ประเภทเกม กีฬา กรีฑา
 - เรื่องที่ 3.3 ประเภทดนตรี และร้องเพลง
 - เรื่องที่ 3.4 ประเภทเดินร่ำ

- เรื่องที่ 3.5 นันทนาการในทางงานอดิเรก
- เรื่องที่ 3.6 ประเภทกิจกรรมทางสังคม
- เรื่องที่ 3.7 ประเภทละคร ภาพยนตร์
- เรื่องที่ 3.8 ประเภทการอ่าน พุด และเขียนวรรณกรรม
- เรื่องที่ 3.9 นันทนาการนอกสถานที่
- เรื่องที่ 3.10 ประเภทกิจกรรมพิเศษ
- เรื่องที่ 3.11 ประเภทอาสาสมัคร
- เรื่องที่ 3.12 ประเภทธุรกิจ
- เรื่องที่ 3.13 ประเภทอาชีพ

ตอนที่ 4 ความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

- เรื่องที่ 4.1 ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความไม่ประมาท
- เรื่องที่ 4.2 ต้องมีความรู้ในกิจกรรมนันทนาการที่ปฏิบัติอยู่
- เรื่องที่ 4.3 ตรวจสอบอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมให้มีความพร้อม
อยู่เสมอ
- เรื่องที่ 4.4 ผู้นำนันทนาการต้องดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

ตอนที่ 5 การเลือกกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในชีวิตประจำวัน

- เรื่องที่ 5.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเกมนันทนาการ
- เรื่องที่ 5.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพลงนันทนาการ
- เรื่องที่ 5.3 นันทนาการกับการท่องเที่ยว

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 15 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาขยับกายสบายชีวี รหัสรายวิชา ทช 33019
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ศึกษาสื่อประกอบชุดการเรียนรู้ทางไกล (ถ้ามี) ให้ระบุประเภทของสื่อ และชื่อเรื่อง
3. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดในสมุดบันทึกกิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ประกอบชุดการเรียนรู้ทางไกล
4. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือสื่อที่มีอยู่ในแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ

การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน แล้ว
ตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

ตอนที่ 1 ความเป็นมา และวิวัฒนาการของนันทนาการ

นันทนาการได้มีมาช้านานแล้ว พร้อมกับวิวัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมและสังคมความเป็นอยู่ โดยเฉพาะในประเทศหรือสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ก็จะพบกับปัญหาความเป็นอยู่ของสังคมนั้น เช่น ความหนาแน่นของประชากร ปัญหามลพิษ ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มาซึ่งความตึงเครียดทางจิตใจของประชากรทั้งสิ้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชากรนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน เพื่อช่วยผ่อนคลายหรือบรรเทาปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้ในระดับหนึ่ง

เรื่องที่ 1.1 ความเป็นมาของนันทนาการ

เราสามารถแบ่งวิวัฒนาการของนันทนาการออกเป็นยุคต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. นันทนาการยุคก่อนวัฒนธรรมโบราณ (5,000 ปี ก่อนคริสต์ศักราช)

ในสมัยนั้นการดำรงชีวิตของเยาวชนคนหนุ่มสาว ศึกษาเรื่องการทำอาวูรต่างๆ เช่น หอก หลาว แหวน ไม้พลอง เพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ เริ่มมีการสร้างกระท่อม ทำเครื่องนุ่งห่มเพื่อปกปิดร่างกาย เริ่มมีกิจกรรมนันทนาการบ้าง เช่น ผู้หญิงบางเผ่ามีการร้องเพลง เล่นิทาน และกิจกรรมการเต้นรำ เด็กๆ ก็จะประกอบกิจกรรมอื่นเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น

2. นันทนาการในยุคกรีก (500-2,500 ปี ก่อนคริสต์ศักราช)

ในยุคกรีกโบราณนักรบมีความเชื่อว่าร่างกายและจิตใจแยกกันคนละส่วน เวลาที่มีการฝึกจะต้องแยกกันฝึก เช่น ฝึกร่างกายให้แข็งแรง และการใช้เหตุผลในการฝึกจิตใจ ต่อมาเมื่อกรีกมีความเจริญรุ่งเรือง เห็นว่าร่างกายและจิตใจต้องอยู่ร่วมกันแยกกันไม่ได้ โดยมีผู้กล่าวว่า “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” (A sound mind in a sound body)

ส่วนกิจกรรมที่ชาวกรีกนิยมเล่น มีทั้งการเดินรำ การเล่นเกม และกีฬาต่าง ๆ เช่น ทูม่น้ำหนัก ขว้างจักร และมวยปล้ำ และถือเป็นการเล่นเพื่อบูชาเทพเจ้าซีอุสด้วย ซึ่งมักจะจัดขึ้นบริเวณยอดเขาโอลิมปัส จนเป็นต้นกำเนิดของกีฬาโอลิมปิกในปัจจุบัน

3. นันทนาการในยุคโรมัน (27-500 ปี ก่อนคริสต์ศักราช)

เมื่อกรีกเริ่มเสื่อมลงยุคโรมันก็รุ่งเรืองขึ้น แต่ก็ยังมีการเล่นต่าง ๆ คล้ายกับสมัยกรีก ส่วนใหญ่ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมได้แก่ พวกพ่อค้า เศรษฐี ชาวโรมันได้สร้างสนามขนาดใหญ่มีชื่อว่า แคมปัส มาร์ติอุส (compus martius) ซึ่งใช้สำหรับฝึกทหารและเป็นสนามแข่งขันกีฬาด้วย นอกจากนี้แล้วยังมีการแกะสลักวาดเขียนภาพต่าง ๆ ซึ่งมีปรากฏเป็นหลักฐานในยุคปัจจุบัน

4. นันทนาการในยุคมีดมม (27 ปี ก่อนคริสต์ศักราช-คริสต์ศักราช 476)

หลังจากโรมันล่มสลายลง ก็กลับเข้าสู่ยุคมีดมม กิจกรรมต่าง ๆ หายไป พิธีการต่าง ๆ พระจะเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด มีการทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเล่นเกมพนัน การดื่มเหล้า ทำให้เกิดการไม่สงบในสังคม และประชาชนไม่อยู่ในกฎระเบียบ

5. นันทนาการในยุคอัสวิน (คริสต์ศักราช 476-1453)

ในยุคนี้มีกิจกรรมต่าง ๆ ในทางที่ดี เริ่มมีการยอมรับอีกครั้งหนึ่ง เช่น การฝึกให้เป็นคนดีและมีการเปิดโรงเรียนสอนวิชาที่เกี่ยวกับนันทนาการ 2 วิชา คือ

5.1 วิชาศิลปะ ได้แก่ การเรียน การอ่านหนังสือ ร้องเพลง ดนตรี เดินรำ วาดภาพ ส่วนกีฬาที่จะเป็นพวกเทนนิส เกม ลูกหิน

5.2 วิชาอัสวิน ได้แก่ การขี่ม้า ใช้อาวุธต่าง ๆ การต่อสู้บนหลังม้า ซึ่งเป็นวิชาที่สร้างความกล้าหาญ สง่างาม และถ้าใครมีฝีมือเข้าขั้นก็จะได้รับการยกย่องให้เป็นอัสวิน และมีพิธีฉลองให้ด้วย

6. นันทนาการในยุคฟื้นฟู (คริสต์ศักราช 1543-1700)

ในยุคนี้กิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในทางศิลปกรรม วรรณกรรม ได้รับการฟื้นฟูและได้รับความสนใจจากบุคคลมากขึ้น มีการศึกษาวิชาครูสมัยใหม่ โดย ดาเฟลตรา (Da Feltra) และ เวอร์จิริโอ (Vergerio) ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับนันทนาการขึ้น เพื่อให้เห็นคุณค่าของนันทนาการในชีวิตประจำวัน

7. นันทนาการในยุคปฏิรูป ถึงยุคอาณานิคม (คริสต์ศักราช 1483-1775)

ในยุคนี้ประเทศต่าง ๆ เริ่มมีการตื่นรนแสวงหาดินแดนใหม่ และอาณาจักร มีการฝึกประชาชนได้ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และใช้ต่อสู้ มีกิจกรรมนันทนาการหลายอย่างเกิดขึ้นในสมัยนี้ คือ การเล่นโบว์ลิ่งบนสนามหญ้า การเล่นฟุตบอล ส่วนพวกที่ตกเป็นอาณานิคมก็จะเป็นกิจกรรมที่ให้ผลผลิตแก่เจ้าของอาณานิคม เช่น ประดิษฐ์อาวุธ ซ่อมแซมประตู เป็นต้น

8. นันทนาการในสมัยอเมริกา (คริสต์ศักราช 1776-1958)

ในสมัยอเมริกาตอนต้นนั้นส่วนใหญ่จะเป็นการใช้เวลาไปกับการพัฒนาประเทศในด้านอุตสาหกรรม เริ่มมีการสร้างสนามและโรงยิมเนเซียมขึ้นมาเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการ ต่อมา มีชาวเยอรมันที่ได้อพยพเข้ามาอยู่ในสหรัฐอเมริกาชื่อ เทอร์เนอร์ส (Turners) ได้นำเอากีฬาโยมนาสติกเข้ามาสู่อเมริกา และเปิดโอกาสให้เยาวชนหนุ่มสาวได้ร่วมกิจกรรม บางพวกก็นำเพลงพื้นเมือง (Folk Song) หรือ การเต้นพื้นเมือง (Folk Dance) การเล่นนิทาน หรือ การเล่นกีฬาต่าง ๆ เข้ามาทำให้กิจกรรมนันทนาการเริ่มมีหลักเกณฑ์มากขึ้น

ในระยะต่อมาในแต่ละเทศบาลจะต้องมีการหาซื้อที่ดินเพื่อทำสวนสาธารณะและมีสนามกีฬาไว้ให้ประชาชน โรงเรียนก็เปิดให้ประชาชนเข้าไปใช้ มีสนามนันทนาการเกิดขึ้น ซึ่งประเทศต่าง ๆ ก็เห็นด้วยกับแนวคิดนี้ จึงมีการตั้งศูนย์นันทนาการในประเทศอื่น ๆ อีกหลายประเทศ

เรื่องที่ 1.2 ประวัติ นันทนาการในประเทศไทย

ในประเทศไทยนันทนาการเริ่มมีมาช้านานแล้วตั้งแต่สมัยก่อนกรุงสุโขทัย แล้วมีการพัฒนาต่อ ๆ มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสามารถแยกเป็นสมัยต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. นันทนาการสมัยก่อนกรุงสุโขทัย

เมื่อประมาณ พ.ศ. 1500 คนไทยเป็นชนกลุ่มน้อยอยู่แถบเทือกเขาอันไต มีวิธีการดำเนินชีวิตเน้นไปทางด้านเกษตรกรรม และต้องมีการอพยพตลอดเวลา นันทนาการในสมัยนั้นจึงเป็นลักษณะในแบบ

ต่าง ๆ ดังนี้ กีฬา เช่น ขี่ม้า วิ่ง มวยปล้ำ งานฝีมือ เช่น การจักสาน การเย็บปักถักร้อย งานประดิษฐ์เพื่อความเพลิดเพลิน และเป็นเครื่องใช้จากหนังสัตว์ ไม้ไผ่ ดินเหนียว การทำเครื่องดนตรีที่ทำมาจากไม้ไผ่ใช้ในการคิด สี ดี เป่า และยังมีงานพิธีต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานสังสรรค์ต่าง ๆ

2. นันทนาการสมัยกรุงสุโขทัย

เริ่มเมื่อพ.ศ. 1792-1981 ซึ่งหลังจากมีการสถาปนารุงสุโขทัยเป็นราชธานี มีการจัดนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ งานฝีมือ เช่น อวูธ เครื่องปั้นดินเผา กีฬา เช่น มวยปล้ำ ขี่ม้า ว่ายน้ำ งานอดิเรก เช่น ประดิษฐ์เครื่องหนัง ดินเหนียว เครื่องดนตรีซึ่งส่วนใหญ่ทำขึ้นเอง ประเพณีลอยกระทง เผาเทียนเล่นไฟ การแข่งขันเล่านิทาน นักเทศน์ พิธีการทางศาสนา เช่น การทำบุญ ฟังเทศน์

3. นันทนาการสมัยกรุงศรีอยุธยา

เริ่มเมื่อ พ.ศ. 1893-2310 เป็นสมัยกรุงสุโขทัยเริ่มเสื่อมอำนาจลง และกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี มีการยอมรับความเจริญจากกรุงเก่าและความเจริญสมัยใหม่ของตะวันตก มีกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ดังนี้ งานฝีมือเครื่องจักสาน การเย็บปักถักร้อย การแกะสลัก การชกมวย การแข่งเรือพาย การประดิษฐ์สิ่งของ และการสะสมสิ่งของต่าง ๆ มีการประดิษฐ์เครื่องดนตรีเพื่อเล่นและเป็นสินค้า เช่น กลอง ฉาบ ซอ ปี่ กิจกรรมในงานพิธีต่าง ๆ และมีการแต่งกายที่สวยงาม รวมทั้งกิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ เช่น การเต้นรำ การฟ้อนต่าง ๆ

4. นันทนาการสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2325 ถึงปัจจุบัน ในสมัยรัชกาลที่ 1 ได้สถาปนารุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวง ความเป็นปึกแผ่นมีมากขึ้น การสงครามลดน้อยลง ประชาชนจึงมีขวัญกำลังใจทำมาหากินเป็นหลักแหล่ง และเริ่มมีกิจกรรมนันทนาการมากขึ้นเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้การประดิษฐ์เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ การเย็บปักถักร้อย และต่อมากลายเป็นอุตสาหกรรม กีฬา เช่น ชกมวย เรือพาย มีการใช้เครื่องดนตรีแบบเดิม เช่น ซอ ปี่ และเริ่มมีการนำเครื่องดนตรีจากต่างประเทศมาใช้กันบ้าง เช่น เครื่องคิด กลองหนังสัตว์ มีการสะสมสิ่งของต่าง ๆ เพื่อความสวยงามและการใช้สอย มีการฟ้อนรำ เต้นเข้าจังหวะ หรือการฟ้อนรำจากต่างชาติ มีกิจกรรมล่องเรือชมธรรมชาติ และมีการเดินทางไปตามจังหวัดใกล้เคียง มีกิจกรรมการเต้นแบบตะวันตก เช่น ลีลาศ และแบบไทย เช่น การฟ้อนรำต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการแสดงละคร โขน หุ่นเชิด และภาพยนตร์ซึ่งเป็นที่นิยมของประชาชน

ตอนที่ 2 ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ และขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

เรื่องที่ 2.1 ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการมาจากคำว่า “สันตนาการ” ที่บัญญัติขึ้นโดยพระยาอนุমানราชชน (เสถียร โกเศศ) ตั้งแต่ พ.ศ. 2507 โดยมาจากคำว่า “นันทน” หมายถึง ความสนุกสนานร่าเริง สันธิกับคำว่า “อาการ” เรียกว่า นันทนาการ หมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง นันทนาการมีความหมายที่กว้างมากจึงขอขยายความหมายของนันทนาการ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น ด้วยการเสริมพลังขึ้นมาใหม่ หลังจากร่างกายได้ใช้พลังงานไปในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำงาน การเรียนหนังสือ เป็นต้น แล้วเกิดความเมื่อยล้าทางร่างกาย สมอง และจิตใจ บุคคลจึงต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการบ้าง เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเมื่อยล้าดังกล่าว
2. นันทนาการหมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ มิใช่เป็นการบังคับ และเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวแล้ว ก่อให้เกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน โดยกิจกรรมที่กระทำนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการทำ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดพัฒนาการ หรือความเจริญงอกงามทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
4. นันทนาการ หมายถึง สถาบัน หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลหรือสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยกิจกรรมที่ร่วมนั้นจะต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก่อก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญงอกงามทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

เรื่องที่ 2.2 ลักษณะความสำคัญของนันทนาการ มีดังนี้

1. ก่อให้เกิดความสุขทางใจ ความสุขในที่นี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล บางคนมีความสุขอยู่กับการเล่นกีฬาทั้งกลางแจ้งและกีฬาในร่ม บางคนอาจมีความสุขอยู่กับการยิงนกตกปลา หรือออกไปเที่ยวชมทิวทัศน์ที่สวยงามตามธรรมชาติ เป็นต้น
2. เกิดจากความปรารถนาและความงดงาม ความปรารถนาและสิ่งทีงดงามต่าง ๆ นั้น คนส่วนใหญ่อาจเห็นพ้องต้องกัน แต่ในขณะที่เดียวกันคนบางกลุ่มอาจจะมีความเห็นขัดแย้งกันออกไป ซึ่งการจะจำแนกความปรารถนาหรือความงามนั้นมิมีมากมาย ยกที่แยกแยะออกได้
3. เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ต่าง ๆ เป็นการรวมวิทยาการต่าง ๆ ทุกสาขา ให้ผู้คนเกิดความรอบรู้ เช่น การออกไปศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับชนิดต้นไม้และสัตว์ป่า การออกไปสำรวจศึกษาสภาพทางภูมิศาสตร์ ในบริเวณใดบริเวณหนึ่ง เป็นต้น

4. เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรักและความใคร่ ไม่ว่าจะสิ่งใดก็ตามที่ทำให้เกิดความรักหรือความใคร่ จัดว่าเป็นนันทนาการอีกแบบหนึ่ง เช่น ความรักระหว่างเพื่อนฝูง

5. ส่งเสริมด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นลักษณะหนึ่งของนันทนาการ เป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะทำงานหรือค้นคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่เสมอ

6. ก่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนตามหลักพุทธศาสนา เช่น การไปฟังธรรมที่วัด การร่วมสนุกในเทศกาลต่าง ๆ เช่น การลอยกระทง รดน้ำดำหัวในวันสงกรานต์ นับเป็นนันทนาการประเภทที่ส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจทำให้เกิดความสุขสงบ

7. ประกอบด้วยกิจกรรม นันทนาการต้องมีกิจกรรมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเข้าเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ผู้กระทำต้องใช้พลังงานในการร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งแตกต่างไปจากการพักผ่อนธรรมดา

8. มีหลายรูปแบบ การที่นันทนาการมีหลายรูปแบบตามความปรารถนา ความใฝ่ฝัน และรสนิยมของแต่ละบุคคลนั้นทำให้นันทนาการมีขอบข่ายกว้างขวางและลึกซึ้ง ยากที่จะเจาะจงลงไปได้นานันทนาการคืออะไร

9. มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสินใจ องค์ประกอบที่สำคัญที่จะตัดสินว่าอะไรคือนันทนาการ ก็คือแรงจูงใจของแต่ละบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นในเวลาว่าง และก่อให้เกิดความสุข

10. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา กิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจ ไม่มีขอบเขตจำกัดของเวลา ขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคล ถือว่ากิจกรรมนั้น ๆ เป็นกิจกรรมนันทนาการ

11. เกิดในเวลาที่ไม่มีการะ นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจ และมีความสุขขณะที่ประกอบกิจกรรมนั้น

12. เป็นกิจกรรมที่สมัครใจ และอาสาสมัครด้วยความเต็มใจ นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ผู้กระทำการทำด้วยความเต็มใจ การที่ระบุหรือมอบหมายให้บุคคลหรือกลุ่มคนใด ๆ ประกอบกิจกรรมได้ โดยผู้ระบุถือเอาเองว่าเหมาะสมกับบุคคลหรือกลุ่มคนนั้น เนื่องจากลักษณะนิสัยของเขาเหล่านั้นคงจะชอบ นับว่าไม่ถูกต้อง

นันทนาการนั้นเปรียบเสมือนหนทางการสร้างสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากมีการบังคับ หรือมีการมอบหมายภาระใด ๆ ให้แก่ผู้กระทำ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เราอาจจัดหรือวางแผนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ แต่ต้องให้อิสระอย่างเต็มที่ที่จะเลือกทำกิจกรรมที่เราจัดขึ้น

13. เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างแสวงหาและกระทำ บางคนอาจคิดว่าตนไม่มีนันทนาการ แต่เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้จากประสบการณ์และลักษณะนิสัยแล้วจะพบว่าพวกเขามีการประกอบนันทนาการอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจเป็นในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ที่ผสมกลมกลืนเข้ากับชีวิตประจำวันของคนเรามาเสียจนยากที่จะสังเกตเห็นได้

14. เป็นสิ่งที่เอาจริงเอาจัง และเต็มไปด้วยจุดมุ่งหมาย เนื่องจากนันทนาการนั้นเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานเพลิดเพลินอยู่เสมอ อาจทำให้เราเห็นว่ามันเป็นสิ่งไม่จริงจังและไร้ความมุ่งหมาย แต่ในความเป็นจริงแล้วคนเรานั้นจะเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ตนพอใจและเพลิดเพลินที่จะทำ ซึ่งเห็นได้จากการที่เราลองไปขัดจิ้งหะ หรือไปทำลายสมาธิของคนที่กำลังง่วนอยู่กับกิจกรรมนันทนาการ หรืองานอดิเรกของเขา จะพบว่าได้สร้างความไม่พอใจเป็นอย่างยิ่งให้กับพวกเขา หรือเราอาจจะพบเห็นได้โดยทั่วไปว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ละเลยการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน เพื่อที่จะได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการที่ตนชอบ คนเหล่านั้นไม่ได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการอย่างเล่น ๆ

15. เป็นสิ่งที่ปฏิบัติเป็นสากลและพิสูจน์ได้ นันทนาการเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางกายและใจของมนุษย์ ไม่มีขีดจำกัดในเรื่องเวลา สถานที่ เชื้อชาติ และศาสนา

16. เป็นกิจกรรมบำบัดรักษา กิจกรรมที่ใช้เพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ และบำบัดพักฟื้นทางกายและจิตใจที่ดี เป็นนันทนาการที่ให้คุณค่าด้านการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมได้อย่างดียิ่ง

17. มีการเปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม นันทนาการอาจเกิดขึ้นทั้งแบบที่ไม่ต้องจัดอย่างมีพิธีรีตอง และที่ต้องจัดอย่างมีกิจจะลักษณะสำหรับคนส่วนใหญ่ เช่น อาจเป็นการจัดหาอุปกรณ์นันทนาการให้ประชาชน ได้หาความสนุกสนาน เช่น การตกแต่งสถานที่ชายหาด สร้างบริเวณปิกนิก สร้างสนามกีฬา และอื่น ๆ รวมถึงเรื่องงบประมาณสร้างสถานที่ อุปกรณ์ หน่วยงานต่าง ๆ จะวางแผนและรับผิดชอบ ทั้งภาครัฐ และเอกชน หรือจะเป็นในรูปแบบของงานอาสาสมัคร สโมสร สมาคม องค์กร หน่วยงานอุตสาหกรรม และสถาบันทางการศึกษาเป็นผู้ดูแล

18. มีผลพลอยได้ ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ทำให้คนประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้น คือการได้รับความสนุกสนานและความพึงพอใจ และยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกที่จะเกิดแก่ผู้ประกอบกิจกรรม เช่น การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีสติปัญญาดี ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

19. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจ ความต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการต้องได้รับการยอมรับจากสังคมนั้น ๆ

เรื่องที่ 2.3 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนมีความสุข สนุกสนาน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทใดก็ได้แล้วแต่ ผู้ที่เข้าร่วมมักจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองชอบกระทำด้วยความสมัครใจ จึงก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน กิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น การออกกำลังกาย หรือการเข้าร่วมมูลนิธิต่าง ๆ ยิ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมอีกด้วย

2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เมื่อบุคคลได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ จิตใจย่อมแจ่มใส มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ความสมดุลในชีวิตย่อมเกิดขึ้น

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบน ในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชน ปัจจุบันปัญหาของเยาวชนเกิดขึ้นมากมาย เช่น การทะเลาะวิวาท การหนีเรียน การลักขโมย รวมถึงการมั่วสุมตามแหล่งต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การติดยาเสพติด และปัญหาอาชญากรรมอื่น ๆ อีกมากมาย การส่งเสริมด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้เยาวชนได้เข้าร่วมจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี เมื่อประชาชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะทำให้พวกเขาเหล่านั้นได้เรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบ และความสามัคคีในหมู่คณะ มีน้ำใจด้านการบริการและช่วยเหลือสังคม ทำให้เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ

5. ส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุข ความรัก และความเมตตา การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะทำให้บุคคลเกิดความสุข สนุกสนาน ซึ่งช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลซึ่งจะทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการบางประเภทมีส่วนช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นบ้าน ประเพณีพื้นเมือง รวมถึงการเข้าชมแหล่งนันทนาการต่าง ๆ เช่น อุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ เป็นต้น เช่นนี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี ชาบซึ่งในความงามเชิงศิลปะ อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง เช่น การอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่า การศึกษาธรรมชาติ การล่องแก่ง เป็นต้น จะทำให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ และต้องการที่จะอนุรักษ์ไว้ จึงช่วยกันดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและประเทศชาติ

8. ส่งเสริมเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยบำบัดรักษาคนป่วยให้มีสุขภาพและสุขภาพจิตดีขึ้น เช่น กิจกรรมประเภทกีฬาช่วยพัฒนาด้านสุขภาพกาย กิจกรรมประเภทงานอดิเรก และประเภทประดิษฐ์ ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมความหวังและความคิด เป็นต้น

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นกลุ่ม กิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น การแข่งขันกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น เป็นการเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ก่อให้เกิดความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน ทหารและตำรวจเหล่านี้จะต้องเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้น เกิดความเครียด และความวิตกกังวลต่าง ๆ นานา ดังนั้น หน่วยงานหรือรัฐบาลควรที่จะต้องจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับพวกเขาเหล่านี้บ้าง เพื่อพวกเขาจะได้เกิดความผ่อนคลาย เกิดความสนุกสนานและอบอุ่น มีกำลังใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อไป

เรื่องที่ 2.4 ขอบข่ายของนันทนาการ

การที่จะแยกแยะให้เห็นชัดเจนว่ากิจกรรมใดเป็นกิจกรรมนันทนาการนั้นยาก จึงอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมใดที่บุคคลเลือกเฟ้น แล้วทำให้เกิดความพึงพอใจในยามว่างและไม่เป็นโทษหรืออันตรายต่อคนและสังคมแล้วเรียกว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น จึงพอสรุปขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการได้ดังนี้

1. เกม และกีฬาเพื่อการแข่งขัน

1.1 เกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมประกวด เกมกลุ่มสัมพันธ์

1.2 กีฬา เช่น ตะกร้อ วอลเลย์ แบดมินตัน

1.3 กีฬาเพื่อการแข่งขัน ใช้ความเป็นเลิศในการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ดังนี้ในส่วนของผู้เล่นอาจไม่ใช่ นันทนาการ แต่ในส่วนของผู้ชมถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

2. ศิลปหัตถกรรม

ศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ สมาธิ และความประณีต แบ่งออกได้ดังนี้ การประดิษฐ์เครื่องเล่น เครื่องใช้ การพิมพ์ภาพและลวดลายต่าง ๆ การตกแต่ง การเย็บปักถักร้อย การประกอบอาหาร การแกะสลัก การปั้น การวาดภาพ

3. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การกล้าแสดงออก แบ่งออกเป็นแขนงต่าง ๆ ดังนี้ การเดินร่ำประเภทจังหวะละตินอเมริกา การเดินร่ำประเภทจังหวะบอลรูม การเดินร่ำพื้นเมือง การเดินร่ำประกอบเพลง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การรำวงมาตรฐาน การรำกลองยาว การฟ้อนรำประจำภาค

4. การละคร

การละครเป็นกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นอยู่ในสังคม และการดำเนินชีวิตประจำวันช่วยส่งเสริมและพัฒนาความสนุกสนานรื่นเริงให้กับผู้ชม และผู้แสดงได้ แบ่งออกเป็นแขนงต่าง ๆ ดังนี้ การแสดงละครเลียนแบบ การแสดงละครสร้างสรรค์ การแสดงละครเป็นพิธี ละครร้อง ละครรำ ละครพูด ละครชาตรี มโนราห์ โขน หนังตะลุง หุ่นกระบอก นาฏศิลป์

5. งานอดิเรก

งานอดิเรกเป็นงานหรือกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ร่าเริง สนุกสนาน เกิดความคิดสร้างสรรค์ แบ่งออกเป็น

5.1 งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น รูปภาพ เหรียญต่าง ๆ บัตรประเภทต่าง ๆ

5.2 งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ ตกแต่งต่าง ๆ

6. ดนตรี และการร้องเพลง

ดนตรีถือเป็นภาษาสากลที่ทั่วโลกยอมรับ และสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาได้ ทั้งยังช่วยระบายอารมณ์ผ่อนคลายความตึงเครียดได้ แบ่งออกเป็นแขนงต่าง ๆ ดังนี้

6.1 การร้องเพลง เป็นการแสดงความสามารถเฉพาะด้านของบุคคล ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน การร้องเพลงมีหลายรูปแบบ เช่น ร้องแบบไม่เป็นทางการ ร้องแบบเป็นทางการ ร้องในชุมชน ร้องเพลงประสานเสียง ฯลฯ

6.2 การเล่นหรือบรรเลงดนตรี เช่น กีตาร์ เปียโน ซอ ระนาด ขลุ่ย ปี่ ฯลฯ

6.3 การฟังดนตรี เช่น การฟังจากวิทยุ ชมและฟังดนตรีนอกสถานที่ ชมและฟังจากโทรทัศน์ เป็นต้น

6.4 เพลงประกอบจังหวะ เป็นการฟังและมีการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบ เช่น ลีลาศ การเต้นรำพื้นเมือง เป็นต้น

6.5 กิจกรรมดนตรีแบบสร้างสรรค์ เช่น การประดิษฐ์เครื่องดนตรี การแต่งเพลง เป็นต้น

6.6 กิจกรรมผสมดนตรี เป็นการแสดงโดยมีดนตรีเป็นส่วนประกอบ เช่น หนังสติ๊ก สเก็ตน้ำแข็ง เป็นต้น

7. นันทนาการกลางแจ้ง

นันทนาการกลางแจ้งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ทำให้ประชาชนได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติใหม่ ๆ โดยส่วนใหญ่แหล่งนันทนาการประเภทนี้จะได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ และกิจกรรมค่ายพักแรม ที่เป็นที่น่าสนใจมาก เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมหลาย ๆ อย่างเข้าด้วยกัน นอกจากนี้ยังมี กิจกรรมประเภททำทายความสามารถสำหรับคนอื่น ๆ กลุ่มหนึ่ง เช่น การแข่งเรือ การผจญภัยในป่า การเดินทางไกล โต้เขา เป็นต้น

8. นันทนาการทางสังคม

นันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรักสามัคคีต่อกัน แบ่งออกเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้ เกม ละคร ดนตรี การเต้นรำ กีฬาเพื่อนันทนาการ ศิลปหัตถกรรม งานเลี้ยงสังสรรค์

9. นันทนาการพิเศษ

นันทนาการพิเศษเป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในเทศกาลพิเศษ มีการเตรียมสถานที่เปิดโอกาสให้ชุมชนได้เข้าร่วมด้วย เช่น สงกรานต์ ลอยกระทง ปีใหม่ เป็นต้น โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้

9.1 กิจกรรมพิเศษ เช่น สงกรานต์ ลอยกระทง เป็นต้น

9.2 นิทรรศการประเภทส่งเสริมความรู้ เช่น การประกวดสิ่งประดิษฐ์ ประกวดต้นไม้ เป็นต้น

9.3 การแสดงบนเวที เช่น ละคร ดนตรี เป็นต้น

9.4 การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวน การจัดตู้ปลา เป็นต้น

9.5 การเดินร่ำ เช่น ลีลาศ การเดินร่ำพื้นเมือง เป็นต้น

10. วรรณกรรม

วรรณกรรมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะความรู้ความสามารถ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีความคิดสร้างสรรค์ และมีจินตนาการ แบ่งออกเป็นประเภทย่อย ๆ ได้ดังนี้

10.1 วรรณกรรมประเภทการอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีหลากหลาย เช่น หนังสือพิมพ์ นวนิยาย ประวัติบุคคลสำคัญ การ์ตูน หนังสือรายสัปดาห์/รายเดือน วรรณกรรม เป็นต้น

10.2 วรรณกรรมประเภทการเขียน เช่น เขียนจดหมายต่าง ๆ ร้อยแก้ว/ร้อยกรอง คอลัมน์นิสต์ นิยายเอกสารตำราเรียน การพัฒนาทักษะการเขียน เป็นต้น

10.3 วรรณกรรมประเภทการพูด เช่น การโต้วาที ผู้ประกาศข่าว / พิธีกร เล่านิทาน พูดในที่สาธารณะ พูดในเชิงธุรกิจ การอภิปราย การบรรยาย เป็นต้น

11. บริการอาสาสมัคร

บริการอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ และการยอมรับในความร่วมมือของชุมชนทำให้เกิดการพัฒนา แบ่งออกเป็นประเภทย่อย ๆ ได้ดังนี้ การพัฒนาชุมชน เช่น โรงเรียน วัด อาสาสมัครลูกเสือชาวบ้าน อาสาสมัครด้านกีฬา สโมสร ชุมชน อาสาสมัครจัดกิจกรรมประเภทศิลปะชุมชน อาสาสมัครนันทนาการนอกเมือง อาสาสมัครจัดกิจกรรมค่ายพักแรมเยาวชน ศูนย์เยาวชน อบรมนักเรียน นักศึกษา สมาคม มูลนิธิเอกชน อาสาสมัคร เช่น สมาคมแม่บ้านต่าง ๆ มูลนิธิสายใจไทย มูลนิธิร่วมกตัญญู มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง เป็นต้น

12. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ซาบซึ้งในธรรมชาติ ได้มีโอกาสศึกษาศิลปวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชน ทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เป็นการสร้างความเข้าใจระหว่างเพื่อนมนุษย์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

12.1 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านศิลปะและดนตรี เช่น พิพิธภัณฑน์ โรงละคร ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ และศูนย์สังกัด

12.2 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ เช่น วัด หอสมุด โบราณสถาน อุทยานแห่งชาติ

12.3 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านการติดต่อสื่อสาร เช่น สถานีวิทยุ โทรทัศน์

12.4 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านสถานที่ทางราชการ เช่น ทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง

12.5 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น อุทยานแห่งชาติวนอุทยาน เขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า

12.6 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านโรงงานและสถานประกอบการ เช่น โรงงานรองเท้า โรงงานผลิตเสื้อผ้า โรงงานกระดาษ

12.7 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ห้องฟėjaจำลอง

12.8 การท่องเที่ยวทัศนศึกษาแหล่งสุขภาพอนามัย เช่น สวนสาธารณะ ศูนย์สุขภาพ

13. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเฉพาะการทำงานเป็นทีม (Team Work) ซึ่งมักจะเป็นปัญหาในการทำงานอย่างมากในสังคมไทย จึงเหมาะที่จะนำนันทนาการประเภทนี้ไปประยุกต์ใช้ในทุก ๆ หน่วยงาน รวมทั้งในสถานศึกษา แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ การอภิปราย เช่น ปัญหาและอุปสรรคของการทำงาน เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย เกมการทำงานเป็นทีม เกมสังเกตพฤติกรรม เกมการฟัง-พูด-คิด เกมการปกครอง และบริหารกลุ่ม เกมสร้างความคุ้นเคย เปิดใจสัมภาษณ์

14. นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ

นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการทางด้านจิตใจ สมาธิ และความสงบ กิจกรรมต่าง ๆ จึงไม่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวมากนัก แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ กิจกรรมฝึกสมาธิ การฟังเพลง การศึกษาธรรมะ

15. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การพักผ่อน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ตอนที่ 3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น สถานที่จัด ระยะเวลา ดังนั้น การที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมา เราจึงจำเป็นต้องแยกกิจกรรมนันทนาการออกไปตามลักษณะของกิจกรรมนั้น

เรื่องที่ 3.1 ประเภทฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Art and Craft Recreation)

ศิลปหัตถกรรมเป็นการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่ทำด้วยมือและอุปกรณ์ที่ช่วยในการประดิษฐ์ การทำงานดังกล่าวต้องทำในเวลาว่างจากการทำงานประจำวัน ในปัจจุบันบางแห่งไม่ได้เป็นนันทนาการแล้ว เพราะทำเป็นงานเสริมไปแล้ว เช่น

1. การปั้นรูปต่างๆ



ส่วนใหญ่ที่ทำก็คือพวกเครื่องปั้นดินเผา บางแห่งทำกันเป็นหมู่บ้าน เช่น ที่อำเภอด่านเกวียน จังหวัดนครราชสีมา หรือที่เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่จะเป็นพวกเครื่องใช้ในครัวเรือน เป็นต้น

2. การแกะสลัก



ส่วนมากจะแกะออกมาเป็นรูปต่างๆ อาจจะเป็นรูปสัตว์ ต้นไม้ หัวโขน หัวฤๅษี เช่น ที่จังหวัดนครนายก นิยมนำ รากไม้ไผ่มาและสลักเป็นรูปต่างๆ เป็นต้น

3. การวาดเขียน



ภาพเขียนส่วนใหญ่มักวาดเป็นภาพวิว คน สัตว์ ธรรมชาติ ทะเล ภาพเขียนจะมีราคาแตกต่างกันออกไป ราคาอาจจะเริ่มตั้งแต่สิบบาทไปจนถึงราคาหลักล้านก็มี เช่น ในงานประกวดภาพเขียน เป็นต้น

4. การจักสาน



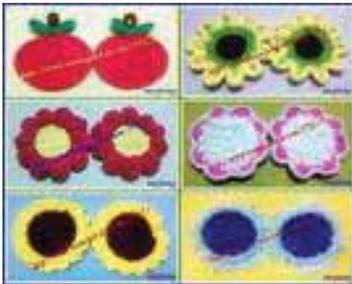
ส่วนมากทางต่างจังหวัดนอกจากทำนาแล้ว บางจังหวัดยังมีอาชีพเสริมคือการจักสานอีกด้วย อาจเป็นเพราะมีวัตถุดิบอยู่มาก เช่น การทอเสื่อ สานตะกร้า สานหมวก กระเป๋า เครื่องดักสัตว์ เป็นต้น

5. การเย็บปักถักร้อย



ในกลุ่มแม่บ้านหลังจากที่ทำงานบ้านเสร็จแล้วก็จะรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเย็บปักถักร้อย เช่น ถักผ้าพันคอ ถักเสื้อกันหนาว ถักถุงมือ ถักเป้ เป็นต้น

6. การประดิษฐ์เครื่องใช้



การประดิษฐ์มีหลายอย่างขึ้นอยู่กับว่าเราต้องการทำอะไร เช่น ทำแบบหลอดต่าง ๆ ทำที่รองแก้ว ทำตุ๊กใส่จดหมาย นำโทรทัศน์ที่เสียแล้วมาทำเป็นตู้ปลา เป็นต้น

7. การนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์



สิ่งที่ไม่ต้องการนำมาทำให้เกิดประโยชน์ เช่น การนำเศษผ้ามาทำเป็นผ้าเช็ดเท้า หรือ ตุ๊กตา บางแห่งนำกระป๋องน้ำอัดลมมาทำเป็นกันหันลม เป็นที่นิยมมากจนกลายเป็นรายได้เสริมได้อีก

8. การประดิษฐ์อื่น ๆ



เรานำเปลือกหอยมาประดิษฐ์เป็นโมบาย นำกระดาษมาตัดเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ หรือเป็นรูปดอกไม้ หรือประดิษฐ์อุปกรณ์กีฬาหลากกรุก เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม

- (1) เพื่อฝึกทักษะความสัมพันธ์ของประสาทหู ตา มือ และเท้า
- (2) เพื่อพัฒนาความคิด ความสามารถในการทำงาน
- (3) เพื่อสร้างสรรค์ สร้างทักษะพื้นฐานชีวิตแก่เยาวชน
- (4) เพื่อสร้างความเชื่อมั่น พัฒนาการเรียนรู้ และทัศนคติ
- (5) เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ความภูมิใจในผลงาน ความยอมรับซึ่งกันและกัน
- (6) เพื่อให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด
- (7) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และทางจิตที่ดี

เรื่องที่ 3.2 ประเภทเกม กีฬา กรีฑา (Sports in Recreation)

เกม กีฬา กรีฑาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากในปัจจุบัน เพราะให้ประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมและผู้เข้าชมกิจกรรมนันทนาการ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor Games)

เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สนามกลางแจ้ง แม้ในบางประเทศจะมีการเล่นในร่มบ้างแล้วก็ตาม เช่น

1.1 ฟุตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยนับว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจมากที่สุดในปัจจุบัน

1.2 บาสเกตบอล ใช้ผู้เล่นน้อยกว่าฟุตบอล และสนามก็จะเล็กกว่า การเล่นบาสเกตบอลก็เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้ความสนุกสนานได้ไม่แพ้ฟุตบอล

1.3 วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอีกประเภทหนึ่ง เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่และมีการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดอีกด้วย

1.4 ตะกร้อ เป็นกีฬาพื้นเมือง นิยมเล่นตามสถานที่ต่าง ๆ อาจเล่นเป็นวงหรือโต้กันสองคนก็ได้ ใช้พื้นที่ไม่ต้องมากเหมือนกีฬาประเภทอื่น ๆ ในปัจจุบันได้บรรจุเป็นกีฬาในการแข่งขันระดับนานาชาติแล้ว

1.5 ซอฟต์บอล เป็นกีฬาพื้นฐานที่นำไปสู่กีฬาเบสบอล ซึ่งเป็นกีฬาประจำชาติของอเมริกา ในเมืองไทยไม่ค่อยได้รับความนิยมนักแต่ก็พอมีกกลุ่มหรือชมรมเล่นอยู่

1.6 ว้าว เป็นกีฬาไทย มีทั้งการเล่นและแข่งขันที่สนุกสนาน จัดเป็นประจำทุกปีที่ท้องสนามหลวงในช่วงที่นิยมเล่นกันคือฤดูร้อน หรือเดือนเมษายนของทุกปี

1.7 แข่งเรือ การแข่งเรือมีมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบันก็ยังเป็นที่นิยมกันอยู่ ส่วนใหญ่มักจะจัดแข่งขันเป็นประจำในงานประจำปี เช่น งานฝังลูกนิมิตของวัด งานวัดส่วนใหญ่นิยมแข่งเรือพายกันมากโดยเฉพาะในต่างจังหวัด สนามแข่งขันก็ใช้คลองหรือแม่น้ำ ส่วนเรือใบนั้นมักนิยมแข่งกันที่ทะเลสาบหรือที่ทะเลจริงที่จังหวัดชลบุรี ในปัจจุบันเรือใบได้ถูกบรรจุเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่ง

นอกจากนี้ยังมีกีฬาอีกหลายชนิด เช่น โปโลน้ำ วายน้ำ กอล์ฟ เป็นต้น



การแข่งขันซอฟต์บอล

ประเพณีการแข่งขันเรือ



2. กีฬาในร่ม (Indoor Games)

กีฬาในร่มเป็นกิจกรรมที่ส่วนใหญ่เล่นในห้องหรือโรงยิมเนเซียม นันทนาการในโรงยิมเนเซียมส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาเบา ๆ เช่น หมากรุก มีทั้งหมากรุกไทย และหมากรุกสากล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน หมากฮอส ยิมนาสติก เป็นต้น



ยิมนาสติกลีลา

หมากรุก



ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา

- (1) สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมทุกคน
- (2) เป็นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของมนุษย์ให้ดี และมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- (3) ทำให้ร่างกายได้มีการออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพให้ดีขึ้น
- (4) เป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมเล่นด้วยกัน
- (5) ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
- (6) ทำให้ทุกคนกล้าแสดงออกและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
- (7) มีชีวิตที่ยืนยาว หรืออายุยืน

เรื่องที่ 3.3 ประเภทดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation)

ดนตรีได้ชื่อว่าเป็นภาษาสากลเป็นสื่อกลางให้ทุกคนได้เข้าใจกัน และเป็นเครื่องกล่อมกล่อมจิตใจให้มีความเพลิดเพลิน รวมถึงการร้องเพลงด้วย สำหรับดนตรีที่เล่นก็จะมีหลายแบบ เช่น ดนตรีไทย ได้แก่ ซอ จะเข้ ขลุ่ย พิณ จิม ระนาด ส่วนดนตรีสากล เช่น เปียโน กีตาร์ ทรัมเปต แซกโซโฟน ไวโอลิน ส่วนการร้องเพลงก็มีหลายแบบ เช่น ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงฉ่อย ลำตัด หมอลำ ร้องเพลงไทยเดิม ร้องเพลงประสานเสียง

บางคนอาจใช้กิจกรรมฟังดนตรี หรือฟังเพลงเป็นกิจกรรมนันทนาการได้ เพราะทำให้เกิดความสุข ความซาบซึ้ง สร้างอารมณ์สุนทรีย์ให้กับผู้ได้ฟังดนตรีหรือเพลง นับเป็นกิจกรรมที่มีผู้ให้ความนิยมนอกันข้างสูงมาก

การฟังดนตรีอาจฟังได้หลายรูปแบบ เช่น ฟังเพลงจากแผ่นเสียง หรือเทปบันทึก ฟังจากวิทยุ หรือเครื่องเล่นสเตอริโอ ฟังจากรายการโทรทัศน์ หรือ ฟังจากคอนเสิร์ต

นอกจากนี้แต่ละคนก็อาจมีรสนิยมในการฟังดนตรีหลายแนวแตกต่างกันออกไป เช่น เพลงไทย ลูกทุ่ง เพลงไทยลูกกรุง เพลงไทยเดิม เพลงสากลแบบป๊อป เพลงสากลแบบคันทรี่ หรือเพลงสากลแบบร็อก



เครื่องดนตรีสากล

เครื่องดนตรีไทย



เรื่องที่ 3.4 ประเภทเต้นรำ (Dance in Recreation)

เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้จังหวะทางดนตรีมาร่วมด้วย มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพิ่มคุณค่าในชีวิต การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สไลด์ กระโดด เป็นต้น ตัวอย่างของการเต้นรำ ได้แก่

1. การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dance)

เป็นการเต้นตามแบบฉบับของชาวพื้นเมืองของแต่ละประเทศ ใช้ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา วัฒนธรรม เช่น การเต้นแบบซูลู การเต้นรอนเง็งของมาลาเยา การเชิดสิงโตของจีน เป็นต้น



ระบำชาวนาเป็นการแสดง
พื้นเมืองของภาคกลาง

2. การรำไทย (Thai Dance)



เช่น การรำวง ฟ้อนเล็บ รำกลองยาว เป็นต้น

3. สแควร์แดนซ์ (Square Dance)



มีลักษณะการเต้นคล้ายกับการเต้นรำพื้นเมือง
แต่ผิดแบบฟอรั่ม โดยเต้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม

4. ดิสโก้ (Modern Dance)



มีทั้งการเต้นแบบ Ballroom และ Latin American
มีจังหวะการเต้นต่าง ๆ เช่น Slow Waltz Tango Jazz

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ

- (1) ทำให้มีทรวดทรงและการประสานงานที่ดีของร่างกาย ทำให้มีท่วงท่าที่สวยงาม
- (2) ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกด้าน
- (3) ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน
- (4) ได้เรียนรู้และฝึกหัดมารยาททางสังคม
- (5) ทำให้มีเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น
- (6) มีทักษะที่ดีในการเข้าสังคม
- (7) รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้การเต้นรำสร้างสุขภาพพลานามัย

เรื่องที่ 3.5 นันทนาการในทางงานอดิเรก (Hobbies in Recreation)

งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินและมีความสุข
แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. งานอดิเรกประเภทสะสม (Collecting Hobbies)



สะสมแสตมป์



สะสมเหรียญ

เป็นการใช้เวลาว่างในการเก็บสะสมสิ่งต่าง ๆ เช่น หนังสือการ์ตูน หนังสือภาพ ฝาผนังอัลบั้ม
กล่องไม้ขีด เหรียญประเภทต่าง ๆ พระพุทธรูป แสตมป์ที่แสวงหามาจากประเทศต่าง ๆ ของเก่า ของลาย

ครามที่นำมาจากที่ต่าง ๆ เช่น นาฬิกา รูปภาพ หรืออุปกรณ์ สัญลักษณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ชอบ เช่น หมวก เสื้อผ้าแฟชั่นที่มีโลโก้ของทีมฟุตบอลที่ชอบ

2. งานอดิเรกประเภทสิ่งประดิษฐ์ (Creative Hobbies) เช่น ที่รองจาน ดอกไม้ไฟ โป๊ะตะเกียง การปลูกดอกไม้ เลี้ยงกล้วยไม้ชนิดต่าง ๆ ไร่ที่บ้าน เลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ เอาไว้ดูเล่น



ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในทางงานอดิเรก

- (1) ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด
- (2) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- (3) ช่วยกำจัดความเหงาและเป็นกิจกรรมบำบัดทางจิต
- (4) ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขทางใจ
- (5) ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทักษะ และประสบการณ์ต่าง ๆ
- (6) ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำทลายความสามารถเฉพาะตัว
- (7) ช่วยสร้างความสมดุลให้กับชีวิตของผู้สูงอายุ

เรื่องที่ 3.6 ประเภทกิจกรรมทางสังคม (Social in Recreation) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่กลุ่มคนได้กระทำร่วมกัน มีจุดหมายเหมือนกัน มีหลายประเภท เช่น

1. นันทนาการของครอบครัว สมาชิกในครอบครัว จัดงานเลี้ยงรื่นเริง เช่น งานวันเกิด ปีใหม่ หรือ เชิญเพื่อน ๆ มาร่วมสนุกเป็นบางครั้ง มีการร้องรำ นั่งคุยกัน เล่นเกม เป็นต้น
2. งานปาร์ตี้ เช่น งานปีใหม่ งานเลี้ยงวันครบรอบต่าง ๆ งานเปิดกิจการ
3. การเต้นรำ เช่น นาฏศิลป์ ร้องเพลง ลีลาศ เต้นรำพื้นเมือง
4. เกม เช่น หมากรูก หมากฮอส
5. เล่นกีฬา
6. โต้เวที อภิปราย
7. การประชุม สังสรรค์

เรื่องที่ 3.7 ประเภทละคร ภาพยนตร์ (Drama in Recreation)

ละคร ภาพยนตร์เป็นการแสดงในที่ต่าง ๆ ที่เป็นแบบละครหรือบนเวทีก็ตาม ที่ผู้เล่นและผู้ดูได้รับความเพลิดเพลิน แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ คือ ละครตามโรงละคร หรือตามงานฉลองพิธีต่าง ๆ ภาพยนตร์ทั้งในโรงและกลางแจ้ง ละครโทรทัศน์ ละครกรรมศิลป์กร โจน หนังสืตละสูง มโนราห์ หนังสืใหญ่ หุ่นกระบอก ลีเก

เรื่องที่ 3.8 ประเภทการอ่าน พูด และ เขียนวรรณกรรม (Reading Talking and Writing in Recreation)

กิจกรรมประเภทนี้ช่วยในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลมีความรู้ความสามารถมากยิ่งขึ้น

1. กิจกรรมการอ่าน เช่น อ่านหนังสือพิมพ์โดยมีจุดประสงค์เพื่อรู้ข่าวสาร เหตุการณ์บ้านเมือง หนังสือวารสารต่าง ๆ เช่น อ่านนวนิยายเพื่อความบันเทิง อ่านสารคดีเพื่อความรู้ ความก้าวหน้า การแก้ปัญหา หรืออ่านตำรา เพื่อความรู้ และการสอบ

2. กิจกรรมการพูด เช่น การพูดคุย สนทนา ได้วาทิ

3. กิจกรรมการเขียน เช่น การเขียนบทความ หนังสือ นวนิยาย

4. กิจกรรมการฟัง เช่น ฟังวิทยุ ปาฐกถา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทการอ่าน พูด และเขียนวรรณกรรม

(1) ทำให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ปล่อยเวลาว่างไปเสียโดยเปล่าประโยชน์ นับเป็นการคลายเหงา คลายความตึงเครียดทางอารมณ์และทางจิตใจ

(2) ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติมมากขึ้น เนื่องจากโลกเราเจริญขึ้น ความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ก็ยังมีมาก ยิ่งเราได้อ่าน ได้ฟังมาก ก็จะยิ่งรู้มาก และจะเป็นผู้ได้เปรียบเสมอ

(3) ทำให้มีความฉลาดรอบรู้ทันต่อเหตุการณ์ ต่อโลก ในความเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม การเมือง

(4) ทำให้ได้รับทราบความคิดเห็นของผู้อื่น และแหล่งอื่น ๆ ที่ต่างกัน สามารถนำเอาความรู้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อเท็จจริง นับเป็นประโยชน์ต่อตนและการดำเนินชีวิตต่อไป

เรื่องที่ 3.9 นันทนาการนอกรสถานที่ (Outdoor Recreation)

เนื่องจากในเมืองมีผู้คนหนาแน่น การออกไปทำกิจกรรมนอกรสถานที่ ได้ชมและศึกษาธรรมชาติ จึงทำให้มีความสุข สดชื่น มีชีวิตชีวา และยังให้ความรู้สึกลึกซึ้งอีกทางหนึ่ง และยังส่งเสริมให้มีความรักการท่องเที่ยว ศึกษา และชมธรรมชาติบ้านเมืองของตน และเพื่อให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย เช่น ยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์ แต่ต้องไม่ผิด พ.ร.บ. สัตว์ป่าสงวน และสัตว์ป่าคุ้มครอง วายน้ำ พายเรือ กิจกรรมในสวนสาธารณะ นำอาหารไปรับประทาน กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม เช่น กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี ซึ่งเป็นค่ายพักแรมของโรงเรียน ในบางโอกาสในแต่ละครอบครัวก็อาจจัดค่ายพักแรมส่วนตัว ซึ่งนำสมาชิกใน

ครอบครัว หรือพรรคพวกเพื่อนฝูงไปพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น วนอุทยานแห่งชาติ หรือเขตกาสงวน ซึ่งจะมีกิจกรรมชมป่าและส่องสัตว์ไว้ให้สมาชิกผู้สนใจและประชาชนทั่วไปได้เข้าชมในบางโอกาส

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่

- (1) เป็นการพักผ่อน สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- (2) ฝึกความอดทน ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง
- (3) ฝึกความกล้าหาญ กล้าเผชิญความจริง
- (4) รู้จักช่วยเหลือตนเอง และบุคคลอื่นในหมู่คณะ
- (5) สร้างความสามัคคี เชื้อพ้อง เคารพในกฎ ระเบียบวินัย
- (6) ศึกษาธรรมชาติ และภูมิประเทศ

เรื่องที่ 3.10 ประเภทกิจกรรมพิเศษ (Special in Recreation)

กิจกรรมพิเศษเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว แต่เป็นกิจกรรมที่ชาวบ้านหรือท้องถิ่นจัดขึ้นตามประเพณี เช่น งานวันปีใหม่ งานตรุษสงกรานต์ งานเทศกาลประจำท้องถิ่น การละเล่นตามประเพณีท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา

เรื่องที่ 3.11 ประเภทอาสาสมัคร (Voluntary in Recreation)

อาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ อาสาสมัครเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครนั้นก็จะได้มีความสุข เพลิดเพลิน ความสนุกสนาน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง สังคม และหมู่คณะอีกด้วย เช่น กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร กิจกรรมอาสาสมัครในโรงพยาบาล กิจกรรมอาสาสมัครในชุมชน กิจกรรมอาสาสมัครมูลนิธิร่วมกตัญญู กิจกรรมอาสาสมัครมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง

เรื่องที่ 3.12 ประเภทธุรกิจ (Commercial Recreation)

ธุรกิจเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเสียเงินเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดมักหวังผลกำไรแต่รายได้ส่วนหนึ่งก็มอบให้แก่สถานที่ที่ต้องการงบประมาณมาใช้จ่าย ดังเช่นมูลนิธิต่าง ๆ การจัดกิจกรรมประเภทนี้เราจะพบเห็นเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น การจัดคอนเสิร์ตการกุศล การแข่งกีฬาการกุศล ฟุตบอลคาราโบวี่ลีกการกุศล ภาพยนตร์ไทย

เรื่องที่ 3.13 ประเภทอาชีพ (Professional Recreation)

อาชีพนันทนาการประเภทนี้เริ่มแรกจะเล่นเพื่อความสนุกสนาน หรือคบค้าสมาคมด้วยกันในสังคม พอเริ่มเก่ง หรือมีประสบการณ์ขึ้น ก็เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงจุดประสงค์จากเดิมมาสู่จุดประสงค์ใหม่ แบ่งออกเป็น กีฬาประเภทกอล์ฟ มวยไทย มวยสากล ดารา นักร้อง นักแสดง ผู้นำนันทนาการ วิทยากร บรรยาย นักพูด นักเขียน

ตอนที่ 4 ความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

ความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องกระทำอย่างระมัดระวัง เพื่อความปลอดภัยดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไป

เรื่องที่ 4.1 ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความไม่ประมาท

การปฏิบัติกิจกรรมใดก็ตามต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาท มีความระมัดระวัง ไม่ทำไปด้วยความคึกคะนอง เช่น การปั่นจักรยานควรให้อยู่ในความเร็วที่พอเหมาะ สำหรับการออกกำลังกายไม่ควรปั่นด้วยความเร็วสูง ซึ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเล่นกีฬาต่าง ๆ จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน การจัดเกมนันทนาการต้องพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้น เช่น การจัดเกมให้เด็ก ๆ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เป็นต้น

เรื่องที่ 4.2 ต้องมีความรู้ในกิจกรรมนันทนาการที่ปฏิบัติอยู่

เมื่อจะปฏิบัติกิจกรรมใดก็ตามผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ในกิจกรรมนั้นอย่างถ่องแท้ ไม่เช่นนั้นแล้วจะเกิดอันตรายได้ เช่น การผจญภัยในป่า การแข่งเรือ การไต่เขา การเดินทางไกล เป็นต้น หากต้องการปฏิบัติกิจกรรมจะต้องหาความรู้ โดยอาศัยค้นคว้าในหนังสือ หรือการถามข้อมูลจากผู้รู้เสียก่อน

เรื่องที่ 4.3 ตรวจสอบอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมให้มีความพร้อมอยู่เสมอ

กิจกรรมนันทนาการที่มีอุปกรณ์ประกอบ อุปกรณ์นั้นจะต้องมีความพร้อมก่อนเล่นเครื่องออกกำลังกาย เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุกับผู้เล่นได้ตามข่าวในหนังสือพิมพ์ ที่ลูกตุ้มจากเครื่องออกกำลังกายขาดและหล่นลงมาทับศีรษะผู้เล่นจนเสียชีวิต

เรื่องที่ 4.4 ผู้นำนันทนาการต้องดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้นำนันทนาการจะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือการคึกคะนองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับเด็กและคนชรา

ตอนที่ 5 การเลือกกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีการประชุมหรือการอบรมต่าง ๆ เกมนันทนาการมักนำมาใช้เพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ เช่น เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความสามัคคีกัน รวมทั้งได้พัฒนาด้านความคิดและด้านร่างกาย ตลอดจนเพื่อให้ผ่อนคลายความตึงเครียด นับว่าเกมนันทนาการมีความสำคัญและมีประโยชน์มาก เมื่อมีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เรื่องที่ 5.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเกมนันทนาการ

1. ความหมาย และ ความสำคัญของเกมนันทนาการ

1.1 เกมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาที่มีกติกาการเล่นง่าย ๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

1.2 ความสำคัญของเกมนันทนาการ ในการเล่นเกมนี้มีความสำคัญหลายด้านด้วยกัน ซึ่งพอจำแนกออกได้ดังนี้

- 1) เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- 2) ฝึกการคิด
- 3) เสริมสร้างทักษะ
- 4) เกิดประสบการณ์
- 5) สร้างความสามัคคี
- 6) ได้เพื่อน
- 7) สนุกสนาน

1.3 การเตรียมเกมนันทนาการ เกมนันทนาการนั้นเราจะเล่นเกมใดก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- 1) สถานที่ที่ใช้เล่น กลางแจ้ง หรือในร่ม บริเวณรอบ ๆ เพียงพอกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
- 2) วัยของผู้ร่วมกิจกรรม อายุ เพศ การศึกษา
- 3) อื่น ๆ เช่น การสร้างสถานการณ์สมมุติ

2. ตัวอย่างเกมนันทนาการ

2.1 เกมความรู้คือประทีป

- วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้เล่นได้แสดงความคิดเห็นและการแสดงออกในสิ่งที่ดี
- (2) เพื่อเสริมสร้างความรู้ใหม่
 - (3) เพื่อให้ผู้เล่นทุกคนได้ร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

- วิธีเล่น**
- (1) แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6-10 คน
 - (2) แต่ละกลุ่มจะมีกระดาษ 1 แผ่น ปากกา 1 ด้าม
 - (3) ผู้นำเกมหาสิ่งของที่เตรียมเอาไว้มา 1 อย่าง เช่น ขวดเปล่า โดยให้ผู้เล่นบอกการนำขวดเปล่าไปใช้ บอกมาให้มากที่สุด โดยเขียนมาในกระดาษที่แจกไปให้ภายในเวลาที่กำหนด กลุ่มไหนได้มากที่สุดกลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ

2.2 เกมจากใจถึงใจ

- วัตถุประสงค์**
- (1) เพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้นำและผู้ตาม
 - (2) เพื่อฝึกการวางแผน

- วิธีเล่น**
- (1) แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มเท่า ๆ กัน
 - (2) ให้ผู้เล่นทั้งหมดนั่งเป็นครึ่งวงกลม โดยนั่งเรียงกันเป็นกลุ่ม
 - (3) แต่ละกลุ่มให้มีหัวหน้ากลุ่ม 1 คน
 - (4) ให้แต่ละกลุ่มเลือกที่จะเป็นสัตว์อะไรก็ได้ 1 อย่าง ซึ่งสามารถออกเสียงสัตว์ที่เลือกได้
 - (5) เริ่มเล่นเมื่อผู้นำเกมให้เริ่มที่กลุ่มใดก่อน กลุ่มนั้นจะต้องยืนขึ้นพร้อมกับร้องเสียงสัตว์ที่เลือกไว้ 2 ครั้ง และชี้ไปยังกลุ่มหนึ่งพร้อมกับร้องเสียงสัตว์ที่กลุ่มนั้นเลือก 2 ครั้ง
 - (6) กลุ่มที่ถูกชี้และได้ยินเสียงร้องของสัตว์ที่กลุ่มตนเองเลือกไว้ จะต้องลุกขึ้นยืนพร้อมเสียงสัตว์ที่ถูกเลือก 2 ครั้ง แล้วชี้และร้องเสียงสัตว์ไปยังกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป
 - (7) กลุ่มที่ทำซ้ำและชี้หรือส่งเสียงร้องเสียงสัตว์ผิดเป็นผู้แพ้

2.3 เกมสัมพันธ์เหนียวแน่น

- วัตถุประสงค์**
- (1) เพื่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่ผู้เล่น
 - (2) เพื่อให้ผู้เล่นได้มีการแสดงออก

จำนวนผู้เล่น 10-40 คน

- วิธีเล่น**
- (1) แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน และให้ผู้เล่นเข้าแถวตอน
 - (2) ผู้เล่นแต่ละคนจะมีเส้นด้ายคนละเส้นถือเอาไว้
 - (3) ผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวนำด้ายไปผูกที่เก้าอี้ที่กำหนดไว้ เมื่อผูกเสร็จแล้ววิ่งกลับมาแตะมือของคนต่อไป เมื่อถูกแตะมือแล้วให้รีบวิ่งไปต่อเส้นด้ายของคนแรกและวิ่งมาแตะมือคนต่อไป

- (4) ผู้เล่นเกมใดทำเสร็จก่อน โดยด้ายที่ต่อไม่หลุดและมีความยาวกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่ชนะ

2.4 เกมเดินวิบาก

- วัตถุประสงค์** (1) เพื่อฝึกให้ผู้เล่นเกมมีความใจเย็น และรอบคอบ
(2) เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

- วิธีเล่น** (1) หาอาสาสมัครกลุ่มละ 5 คน
(2) แจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละ 2 คู่
(3) ให้ผู้เล่นทั้ง 5 คน ในแต่ละกลุ่มยืนบนกระดาษคู่ที่ 1 ที่จุดเริ่มต้น (ห้ามเท้าถูกพื้น)
(4) เอากระดาษคู่ที่ 2 วางไว้ข้างหน้า แล้วให้ทุกคนก้าวไปยืนที่กระดาษ
(5) ทำสลับกัน ไปเรื่อย ๆ กลุ่มใดถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

หมายเหตุ ถ้าผู้เล่นคนใดในแต่ละกลุ่มเท้าถูกพื้นหรือล้มลง ก็ให้ถือว่าแพ้พาวล์

2.5 เกมตาชั่ง

- วัตถุประสงค์** (1) เพื่อให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิดและเหตุผล
(2) เพื่อให้ผู้เล่นรู้จักแก้ปัญหา

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

- วิธีเล่น** (1) ผู้นำเกมอ่าน โจทย์หรือเขียนลงบนกระดาน โจทย์มีอยู่ว่า “มีลูกตุ้มขนาดเท่า ๆ กันจำนวน 10 ลูก แต่มีลูกหนึ่งที่มีน้ำหนักมากกว่าลูกอื่นๆ” กติกาให้ชั่งได้ 3 ครั้ง โดยหาลูกตุ้มที่หนักกว่าลูกอื่น
(2) ผู้เล่นคนใดตอบได้ก่อนถือว่าชนะ และต้องอธิบายวิธีการคิดให้ผู้เล่นคนอื่นฟังด้วย

เรื่องที่ 5.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพลงนันทนาการ

ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมอาจเหนื่อยหรือเครียดกับเนื้อหา ดังนั้น ในบางช่วงเวลาจึงควรมีกิจกรรมนันทนาการเข้าร่วมด้วย เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดดังกล่าว และในการนำเสนอกิจกรรมนันทนาการนั้น หากนำเพลงนันทนาการมาใช้ก็จะทำให้กิจกรรมนั้นมีความสมบูรณ์และสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

1. ประโยชน์ของการใช้เพลงในกิจกรรมนันทนาการ

- 1.1 เพื่อขับกล่อมอารมณ์ให้มีจิตใจผ่อนคลาย
- 1.2 ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง
- 1.3 ทำให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กันในหมู่คณะ
- 1.4 ผ่อนคลายความตึงเครียด และความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม

1.5 เป็นยาแก้ปวดแสบแสบ

1.6 ส่งเสริมความกล้าแสดงออก

นอกจากนี้ การใช้เพลงในกิจกรรมนั้นทนทานการยังก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงาม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์

2. ลักษณะของเพลงนั้นทนทานการ

2.1 เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย สามารถถ่ายทอดให้สมาชิกร้องได้ในระยะเวลาสั้น เนื้อเพลงไม่ส่อไปในทางหยาบคาย หรือลามก

2.2 เป็นเพลงที่มีจังหวะสนุก เร้าใจ มีความหมาย สร้างบรรยากาศให้สมาชิกอยากเข้าร่วมร้องด้วยกัน

2.3 เพลงบางเพลงสามารถนำมาใช้ในการจัดเกมได้

2.4 เป็นเพลงที่นำมาใช้ในการเข้าสู่กิจกรรมทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย

2.5 เป็นเพลงที่สร้างความสามัคคีในหมู่สมาชิก ให้สมาชิกได้ฟังใจ และจดจำซึ่งกันและกันได้

2.6 เป็นเพลงที่เสริมสร้างระเบียบวินัย และความเคารพซึ่งกันและกัน

3. ปัจจัยที่ควรคำนึงถึงในการเลือกใช้เพลง

3.1 อายุของผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อเลือกเพลงให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายและจิตใจ หากอายุแตกต่างกันมาก เพลงที่เลือกใช้ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

3.2 เพศ มีผลต่อการจัดเพลง เพราะการเล่นประกอบเพลงบางเพลง หรือท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลงบางเพลงนั้น ก็อาจเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับเพศชายหรือหญิงก็ได้

3.3 จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ถ้าเป็นกลุ่มเล็กก็ควรเลือกเพลงและกิจกรรมที่จะเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มกล้าแสดงออก แต่ถ้าเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจจัดในรูปของกลุ่มย่อยมากกว่าเป็นรายบุคคล ทั้งนี้เพื่อเป็นการประหยัดเวลา รวมทั้งลดความเครียดของสมาชิกบางคนที่ไม่คุ้นเคยต่อการแสดงออกต่อหน้าชุมชน

3.4 พื้นฐานความรู้และประสบการณ์ ผู้มีพื้นฐานการศึกษาไม่สูงนัก หรือมีประสบการณ์น้อย ควรเลือกเพลงและกิจกรรมที่มีขั้นตอนไม่ยุ่งยากซับซ้อน เข้าใจง่าย เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ถ้าหากมีพื้นฐานที่มีความหลากหลาย ควรละลายพฤติกรรม หลอมรวมให้มีความคิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3.5 ระยะเวลา ควรเลือกเพลงและกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลา มิฉะนั้นอาจจะกินเวลา กิจกรรมอื่น

3.6 สถานที่ บางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นั่งเก้าอี้ที่ลุกยืนไม่สะดวก บางครั้งสามารถยืนได้แต่เคลื่อนไหวไม่สะดวก จึงจำเป็นต้องเลือกเพลงและกิจกรรมประกอบเพลงให้มีความเหมาะสม

3.7 การแต่งกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากเป็นไปได้ควรนัดหมายให้ใส่ชุดที่สะดวกต่อการเคลื่อนไหว เช่น ใส่เสื้อยืด กางเกงวอร์ม หากไม่สามารถปฏิบัติได้ก็ควรเลือกเพลงและกิจกรรมประกอบเพลงที่เหมาะสม

3.8 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม การเลือกเพลงหรือกิจกรรมประกอบเพลงนั้นต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ว่าเพื่ออะไร มิใช่เพื่อความสนุกสนานเฮฮาเพียงอย่างเดียว เพราะบางกิจกรรมอาจมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความคุ้นเคยสำหรับผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันเลย บางกิจกรรมใช้สำหรับผู้รู้จักกันมาบ้างเพื่อให้เกิดความสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น ถ้าเลือกใช้กิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้เข้าร่วมก็จะเกิดความคับข้องใจ ไม่อยากแสดงออก ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และอาจเกิดทัศนคติที่ไม่ดี

4. ขั้นตอนการนำเพลงมาใช้

เมื่อจะนำเพลงนั้นมาใช้ในการมาใช้ควรมีขั้นตอนดังนี้

4.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการใช้เพลงให้เข้ากับบรรยากาศของกิจกรรม

4.2 ผู้นำนันทนาการควรร้องเพลงให้สมาชิกฟังก่อนเพื่อเป็นการสาธิต

4.3 สอนเนื้อร้อง จังหวะ ทำนอง ให้สมาชิกร้องตาม

4.4 ทบทวนจนสมาชิกร้องได้

4.5 นำทำประกอบเพลงมาใช้เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน

4.6 จัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้แสดงความสามารถพิเศษ เพื่อเพิ่มการทำงานเป็นทีมและกล้าแสดงออก

4.7 สรุปเนื้อหาของกิจกรรมหลังจากที่สอนเพลงนั้นจบ

5. ตัวอย่างเพลงนันทนาการ

5.1 เพลงรอ

เป็นเพลงร้องเรียกเพื่อรวมกลุ่มสมาชิก กระตุ้นเตือนให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ภายนอกและยังไม่ได้เข้ามาในบริเวณที่จัดกิจกรรม ให้รีบเข้ามา เพราะใกล้เวลาที่จะดำเนินกิจกรรมช่วงต่อไปแล้ว

ประเภท	เพลงสนุกสนาน		
จังหวะ	ร่าวก		
รูปแบบ	นั่งรวมกันร้องเพลง		
เนื้อเพลง	รอฉันรอเธออยู่		แต่ไม่รู้เธออยู่ไหน
	เธอจะมา	เธอจะมา	เมื่อไร
	นัดฉันไว้		ทำไมไม่มา
	ฉันเป็นห่วง		ฉันเป็นห่วงตัวเธอ
	ให้ฉันถือ		ชะเง้อคอยหา
	นัดไว้ทำไม	ไม่มา (ซ้ำ)	
	โธ่เธอจำ		อย่าช้าเร็วหน่อย

ริบหน้อย	ริบหน้อย	ริบหน้อย
เร้งหน้อย	เร้งหน้อย	เร้งหน้อย

5.2 เพลงวันนี้ยินดี

เป็นเพลงทักทายสมาชิกที่มาร่วมกิจกรรม เสริมสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพ และสร้างความสนุกสนานครื้นเครง รวมทั้งเพื่อกล่าวทักทายกันด้วยการร้องเพลง

ประเภท	เพลงสนุกสนาน		
จังหวะ	รำวง		
รูปแบบ	นั่งรวมกันร้องเพลง		
เนื้อเพลง	วันนี้ยินดี		ที่เราได้มาพบกัน
	วันนี้ยินดี		เราได้มาพบกัน
	ยินดี	ยินดี	ยินดี
	มาเถิดมา		เรามาร่วมสนุก
	ปลดเปลื้องความทุกข์ให้มันสิ้นไป		
	มาเถิดมา		เรามาร่วมจิต
	ช่วยกันคิดทำ		ให้ เจริญ

5.3 เพลงลมเอยมพัด

เป็นเพลงเพื่อสร้างความคุ้นเคยทำให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเองภายในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความสนิทสนม และพร้อมจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

ประเภท	การเล่นประกอบเพลง		
จังหวะ	รำวง		
รูปแบบ	นั่งเป็นวงกลมหรือครึ่งวงกลม		
เนื้อเพลง	ลมเอย ลมพัด		โบกสะบัดพัดมาไว ๆ
	ลมเอยลมพัดอะไร (ซ้ำ)		ฉันจะบอกให้ พัด

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

(1) ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมสอนเพลงลมเอยมพัด เมื่อร้องได้แล้วก็เริ่มเล่น เช่น ผู้นำบอกว่า “พัดคนที่ใส่เสื้อยืด” ผู้ที่ใส่เสื้อยืดทุกคนวิ่งเปลี่ยนที่กัน คนที่หาที่นั่งได้ซ้ำที่สุดให้รับรางวัลกิจกรรมพิเศษเสร็จแล้วให้ออกมาเป็นผู้ที่บอกว่าลมพัดอะไรแทนผู้นำในการร้องเพลงรอบต่อไป

(2) ถ้าผู้เล่นยังไม่รู้จักกันอาจใช้เพลง หรือเกมนี้สร้างความรู้จักกันก็ได้โดยให้ถามชื่อเพื่อนทางซ้ายมือ 2 คน และทางขวามือ 2 คน เล่นไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่าหลายคนเริ่มจำชื่อกันได้แล้วก็ยุติเกม

(3) อาจใช้เพื่อจัดลำดับที่นั่งใหม่เพื่อให้ผู้ที่เคยเกาะกลุ่มกันอยู่ เช่น มาจากจังหวัดเดียวกัน เป็นเพศเดียวกัน ได้แยกกัน แล้วจัดกลุ่มย่อยใหม่

5.4 เพลงบอกชื่อที่

เป็นเพลงเพื่อนำไปสู่การรู้จักชื่อ เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักซึ่งกันและกัน หลังจากได้คุ้นหน้ากันแล้ว รวมทั้งเป็นการทดสอบว่าจำชื่อเพื่อนได้หรือไม่

ประเภท ร้องไล่รอบวง

จังหวะ รำวง

เนื้อเพลง ชื่อของเธอฉันไม่รู้จัก ขอทายทายชาวต่างหน้าใหม่
ชื่อของเธอฉันจำไม่ได้ เธอชื่ออะไรขอให้บอกมา
(ครรรชิตครับ..... เรวดีค๊ะ..... บัญชาครับ)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

(1) ผู้นำสอนผู้เล่นร้องเพลง

(2) ผู้นำให้ผู้เล่นช่วยกันบอกชื่อทีละคน หลังจากเพลงจบวรรคสุดท้าย โดยให้บอก

ประมาณ 5-6 คน แล้วจึงเริ่มร้องเพลงใหม่ และให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ผลัดกันแนะนำตัวจนครบทุกคน

5.5 เพลงพาไปเที่ยว

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถของผู้เข้าร่วมประชุม สัมมนา หลังจากเครื่องเครียดหรือเกิดความง่วงเหงาหาวนอน ทั้งยังเป็นการสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน ครื้นเครง

ประเภท การเคลื่อนไหวประกอบเพลง

จังหวะ รำวง

รูปแบบ นั่งท่าทำทาง, ยืนท่าทำทาง

เนื้อเพลง พวกเราจะไปรถไฟ (1)

พวกเราจะไปรถยนต์ (2)

พวกเราจะไปไอโฟน (3)

พวกเราทุกคน..... (4)

จะไปไอโฟน จะไปรถยนต์ จะไปรถไฟ (5)

ฉึกฉัก ปีน ปีน บึ้นบึ้น บึ้นบึ้น (6)

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

(1) แกว่งแขน ทั้งสองข้างไปหน้า-หลัง เหมือนท่าทำวง

(2) ใช้มือทั้งสองข้างจับพวงมาลัยรถยนต์หมุนไปมา

(3) ยกแขนทั้งสองขึ้นลงสลับกัน

(4) และ (5) ปรบมือตามจังหวะ

(6) ท่าท่า (1) (2) และ (3) ตามลำดับ

5.6 เพลงหากว่าเรากำลังสบาย

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

ประเภท การเคลื่อนไหวประกอบเพลง

จังหวะ รำวง

รูปแบบ นั่งหรือยืนทำท่าทาง

- เนื้อเพลง**
- (1) หากว่าเรากำลังสบายจงตบมือพลัน (ปรบ ปรบ)
หากว่าเรากำลังสบายจงตบมือพลัน (ปรบ ปรบ)
หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง
มัวประวิงอะไรกันเล่า จงตบมือพลัน (ปรบ ปรบ)
 - (2) หากว่าเรากำลังสบายจงกระแทกเท้าพลัน
 - (3) หากว่าเรากำลังสบายจงผกหัวพลัน
 - (4) หากว่าเรากำลังสบายจงคืดนิ้วพลัน
 - (5) หากว่าเรากำลังสบายจงส่งเสียงดัง
 - (6) หากว่าเรากำลังสบายจงออกท่าทาง (1-5 รวมกัน)

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

- (1) คำว่า ปรบ ปรบ เป็นจังหวะให้ทำทำนั้น ๆ ไม่ต้องร้อง
- (2) เมื่อจบท่อน นำเอาคำที่ให้ไว้ข้างท้ายเปลี่ยนท่าทางในเพลงแรก
- (3) ออกท่าทางคือ การนำเอาท่าทั้งหมดที่ได้นำมาเรียงกันไว้จนหมดถึงส่งเสียงดังมาร้องประกอบท่าตามลำดับ

5.7 เพลงกำมือ

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

ประเภท การเคลื่อนไหวประกอบเพลง

จังหวะ รำวง

รูปแบบ ยืนเคลื่อนไหว

- เนื้อเพลง**
- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| กำมือขึ้นแล้วหมุน ๆ (1) | ชูมือขึ้น โบกไปมา (2) |
| กำมือขึ้นแล้วหมุน ๆ (3) | ชูมือขึ้น โบกไปมา (4) |
| กางแขนขึ้นและลง (5) | พับแขนมือแต่ละไหล่ (6) |
| กางแขนขึ้นและลง (7) | ชูขึ้นตรงหมุนไปรอบตัว (8) |

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

- (1) กำมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมาใกล้ลำตัว แล้วหมุนวนรอบแขนเป็นวงกลม 3 ครั้ง
- (2) ชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะทำท่าโบกไปทางซ้าย-ขวา
- (3) กำมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมาใกล้ลำตัว แล้วหมุนวนรอบแขนเป็นวงกลม 3 ครั้ง

- (4) ชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะท่าทำโบกไปทางซ้าย-ขวา
- (5) กางแขนออกกระดืบไหล่เป็นจังหวะที่ 1 ชูขึ้นเป็นจังหวะที่ 2 เอาแขนทั้งสองแนบ
- (6) พับข้อศอกเอามือทั้ง 2 ข้างมาแตะที่ไหล่
- (7) กางแขนออกกระดืบไหล่เป็นจังหวะที่ 1 ชูขึ้นเป็นจังหวะที่ 2 เอาแขนทั้งสองแนบ

ลำตัวเป็นจังหวะที่ 3

- (8) ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแล้วหมุนไปรอบตัวเอง

5.8 เพลงฉันทม

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เนื้อเพลง	โอ้เจ้าดอกฉันทม	ฉันทมเค็ดเค็ด	ฉันทมเค็ดเค็ด (ซ้ำ)
	เค็ดเค็ด	เค็ดเค็ด	ฉันทมเค็ดเค็ดเค็ดเค็ด

5.9 เพลงตด

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เนื้อเพลง	ตดของฉันทมตด ถ้าใครได้ตด.....ก็..... ปะหล่ำม ป่ามป้าม
	จุมกมีไว้หายใจ..... ถ้าใครตดใส่..... ก็..... ปะหล่ำม ป่ามป้าม

5.10 เพลงทะเลแสนงาม

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เนื้อเพลง	โอ้ทะเลแสนงาม ฟ้าสีครามสดใส มองเห็นเรือใบ แล่นอยู่ในทะเล
	หาดทรายงามเห็นปู ดูสิดูห่มูปลา กุ้งหอยนานา ดูเกลื่อนตาเต็มทะเล
	เมื่อตะวันตกดิน (ลูกคู่รับ) ตะวันตกดิน ตะวันตกดิน มีเครื่องบินผ่านไป
	หมาหอนทันใด ช่างสุขใจจริง ๆ

5.11 เพลงนกขวนก

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เนื้อเพลง	นกขวนก	เป็นนกขวนก
	นกขวนก	เป็นนกออะไร
	นกขวนก	เป็นนกไช้มี๊
	นกขวนก	เป็นอะไรลองทายดู
	ฮูเล ฮูเล ฮูเล เฮฮา	
	ฮูลา ฮูลา ฮูลา ฮาเฮ	

5.12 เพลงไก่อ่าง

เป็นเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

เนื้อเพลง	ไก่อ่างถูกเผา	ไก่อ่างถูกเผา
	มันจะถูกไหม้เสีย	มันจะถูกไหม้เสีย

เรื่องที่ 5.3 นันทนาการกับการท่องเที่ยว

1. ความหมาย ความสำคัญ และประเภทของการท่องเที่ยว

1.1 ความหมาย และความสำคัญ

การท่องเที่ยว หมายถึง การเดินทางจากที่อยู่อาศัยไปยังสถานที่อื่น โดยเป็นการไปเป็นครั้งคราวเท่านั้น ซึ่งการท่องเที่ยวนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และไม่ใช่เป็นการหารายได้หรือเป็นการประกอบอาชีพ

การท่องเที่ยวก่อให้เกิดผลดีหลายประการ คือ ทำให้ผู้ประกอบการ เช่น ผู้ประกอบการด้านการขนส่ง ผู้ประกอบการด้านที่พักอาศัย ผู้ประกอบการด้านร้านอาหาร มีรายได้ และที่สำคัญช่วยให้ประชาชนได้มีการพักผ่อนหย่อนใจ

1.2 ประเภทของการท่องเที่ยว

1) การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism) จัดให้ประชาชนมีโอกาสเยี่ยมชมสถานที่ธรรมชาติเพื่อศึกษาความหลากหลายทางชีววิทยา ปรับปรุงสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่น สร้างสิ่งแวดล้อม และรู้ถึงวัฒนธรรมและให้ประโยชน์โดยตรงทางการอนุรักษ์

2) การท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรม (Agro tourism) จัดโอกาสให้ประชาชนได้ชมไร่ นา และการทำเกษตรกรรม การเก็บเกี่ยวผลผลิต และเรียนรู้การทำงานของเกษตรกร ธุรกิจเหล่านี้ทำให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้มรดกเกษตรกรรม ขณะเดียวกันเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เกษตรกรรมมีเงินรายได้จากนักท่องเที่ยว

3) การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) จัดรายการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬาที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวไปเที่ยว นอกจากนี้ให้สิ่งบันเทิง สนามกีฬาช่วยปรับปรุงเศรษฐกิจของคนท้องถิ่นด้วย

4) การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (Cultural Tourism) จัดโอกาสให้ประชาชนมีประสบการณ์จากมรดกทางวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น

5) การท่องเที่ยวอิงธรรมชาติ (Nature-based Tourism) คือ การใช้สถานที่ที่เป็นธรรมชาติมาดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยว รวมทั้งใช้กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่ทำให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น การปีนหน้าผา การพายเรือใบ (Canoeing) และการปีนภูเขา (Mountaineering) การท่องเที่ยวในรูปแบบนี้จะจัดเป็นการส่วนตัวหรือโดยกลุ่มทัวร์ของบริษัทที่ให้บริการแก่นักท่องเที่ยว และการเดินทางประเภทนี้เปลี่ยนแปลงตามความสนใจของแต่ละคน เช่น จักรยานทัวร์โดยมีผู้คอยคุ้มกัน (Escort bike tour) พายเรือแคนูขนาดเล็กในทะเล (Sea-kayaking) หรือล่องแพในแม่น้ำ

2. สถานที่ท่องเที่ยวในภาคต่าง ๆ

2.1 สถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดกรุงเทพมหานคร



1) วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) ตั้งอยู่ตรงมุมตะวันออกเฉียงเหนือของพระบรมมหาราชวัง เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปมหายานฉรีตันปฏิมากร และใช้เป็นที่ประกอบพิธีทางศาสนาที่สำคัญ



2) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)

ตั้งอยู่ที่ถนนมหาธาตุ เป็นวัดเก่าแก่ซึ่งพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดฯ ให้บูรณะปฏิสังขรณ์ขึ้นเพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้เล่าเรียนพระปริยัติธรรม ถือได้ว่าเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของ

ประเทศไทย นอกจากนี้สิ่งที่ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวให้มาที่นี่คือ พระพุทธไสยาสน์ที่มีความยาวตลอดทั้งองค์ถึง 46 เมตร พระบาทประดับด้วยมุกไฟ ถือได้ว่าเป็นพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดและสวยงามที่สุดในประเทศไทย



3) วัดอรุณราชวราราม

ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี ถนนอรุณอมรินทร์ เป็นวัดที่มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เดิมชื่อวัดแจ้งนักท่องเที่ยว นิยมไปเยี่ยมชมพระปรางค์ และสักการะพระพุทธรูปซุ้มพญานาค และ พระจุฬามณี



4) วัดสระเกศ

ตั้งอยู่ริมคลองมหานาค ตรงที่บรรจบกับคลองบางลำภู เดิมเป็นวัดเก่าชื่อวัดสะแก ได้รับการสถาปนาขึ้นใหม่ในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้รับพระราชทานนามใหม่ว่า วัดสระเกศ ส่วนเจดีย์ภูเขาทองนั้น เริ่มสร้างในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยเลียนแบบมาจากภูเขาทอง

สมัยกรุงศรีอยุธยา แล้วเสร็จในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้รับพระราชทานนามว่า สุวรรณบรรพต



5) พระที่นั่งวิมานเมฆ

ตั้งอยู่บริเวณหลังพระที่นั่งอนันตสมาคม เป็นพระที่นั่งที่ทำจากไม้สักทองทั้งหลัง สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 ภายในพระที่นั่งประกอบด้วยห้องต่าง ๆ มีคลองล้อมรอบ อาทิ คลองคาบแผ่นกระจก คลองรางเงิน อ่างหยก



6) สถาบันประมงน้ำจืดแห่งชาติ

อยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน เป็นสถานเพาะเลี้ยงขยายพันธุ์ปลาน้ำจืดในประเทศไทย



7) สวนงู สภากาชาดไทย

อยู่ที่สถานเสาวภา สภากาชาดไทย โรงพยาบาลจุฬาฯ เป็นแหล่งเลี้ยงงูพิษต่าง ๆ เพื่อนำเอาพิษงูมาทำเซรุ่มรักษาผู้ถูกงูกัด



8) สวนดุสิต เขาดินวนา

ตั้งอยู่ใกล้กับสนามเสือป่า และพระที่นั่งอนันตสมาคม อยู่ภายในบริเวณพระราชวังดุสิต เป็นที่พักผ่อนของประชาชน



9) ซาฟารีเวิลด์

ตั้งอยู่บนถนนรามอินทรา 1 เขตมีนบุรี มีเนื้อที่ประมาณ 40 ไร่ โดยแบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ ซาฟารีปาร์ค จะเป็นที่อยู่ของสัตว์ต่าง ๆ เช่น ม้าลาย กวาง ฮีราฟ นก เสือ สิงโต หมี ให้นักท่องเที่ยวได้นั่งรถชมชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์ตามธรรมชาติ โดยรถส่วนตัว หรือรถบริการพร้อมผู้บรรยายของซาฟารีเวิลด์

ส่วนที่สองคือ มารีนปาร์ค หรือสวนน้ำ มีสัตว์น้ำและสัตว์ต่าง ๆ ที่หาดูได้ยากให้ชม รวมทั้งการแสดงต่าง ๆ เช่น การแสดงของปลาโลมา นก แมวน้ำ ลิง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารและเกมต่าง ๆ เช่น ปาเป้า ยิงปืน โยนบ่วง ไว้บริการ ในส่วนนี้มีรถรางพาชมรอบบริเวณอีกด้วย



10) พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ และท้องฟ้าจำลอง

ตั้งอยู่ที่เอกมัย ถนนสุขุมวิท เป็นศูนย์แสดงและเผยแพร่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และดาราศาสตร์ มีท้องฟ้าจำลองซึ่งใช้ศึกษาเกี่ยวกับระบบสุริยะ

2.2 สถานที่ท่องเที่ยวในภาคตะวันออก



1) สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา

ได้รับการพัฒนามาจากพิพิธภัณฑสัตว์และสถานเลี้ยงสัตว์น้ำเค็ม สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งนี้มีจุดประสงค์ที่จะจัดตั้งเป็นศูนย์กลางของวิทยาการด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเล



2) สวนสัตว์เปิดเขาเขียว ตั้งอยู่ที่ตำบลบางพระ ที่สวนสัตว์เปิดแห่งนี้ นักท่องเที่ยวจะได้เห็นสัตว์ต่าง ๆ มากกว่า 200 ชนิด ซึ่งสัตว์มีความเป็นอยู่อย่างธรรมชาติ ไม่ถูกกักขังไว้ในกรง นักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่นชมสัตว์ได้อย่างใกล้ชิด เช่น ลิง ค่าง ช้าง กวาง ม้าลาย แพะ นกยูง



3) พัทยา เป็นชายหาดที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ บริเวณริมหาดมีโรงแรม บ้านพัก ร้านอาหารที่ส่วนมากสร้างขึ้นลงไปในทะเลเพื่อเพิ่มบรรยากาศในการรับประทานอาหาร บาร์ เบียร์ ส่วนที่พัทยานี้ก็ยังมีทิวทัศน์ที่สวยงามและอัลคาซ่าคาบาเรต์ นอกจากนี้ยังมีห้างเซ็นทรัลเฟสติวัลพัทยาบีช ซึ่งเป็นห้างริมหาดที่ใหญ่ที่สุดในอาเซียน



4) เกาะเสม็ด ตั้งอยู่ที่ตำบลเพ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง อยู่ห่างจากชายฝั่งด้านเพประมาณ 6.5 กิโลเมตร มีลักษณะเป็นเกาะรูปสามเหลี่ยม ส่วนฐานของเกาะอยู่ด้านทิศเหนือ มีที่ราบซึ่งเป็นที่ตั้งบ้านเรือนของชาวบ้านอยู่ตามริมฝั่งชายหาด ด้านใต้

จะมีเกาะเล็ก ๆ อีก 3 เกาะ คือ เกาะจันทร์ เกาะสันฉลาม และเกาะหินขาวซึ่งเป็นที่อาศัยและวางไข่ของนกไม่มีพืชพรรณใด ๆ ทั้งสิ้น



5) อนุสาวรีย์สุนทรภู่

อยู่ห่างจากแหลมแม่พิมพ์ประมาณ 5 กิโลเมตร เป็นอนุสาวรีย์ที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกถึงสุนทรภู่ ในบริเวณนี้มีรูปปั้นตัวละครในเรื่องพระอภัยมณีบางตอน

2.3 สถานที่ท่องเที่ยวในภาคเหนือ



1) คอยแม่สลอง เป็นที่ตั้งของหมู่บ้านสันติคีรี เป็นชุมชนผู้อพยพจากประเทศพม่าเข้ามาในเขตไทย ในช่วงเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์จะมีดอกนางพญาเสือโคร่ง ซึ่งเป็นซากุระพันธุ์ที่เล็กที่สุด สีชมพู อมขาว บานสะพรั่งตลอดทางขึ้นคอยแม่สลอง เป็นพันธุ์ไม้ที่หาชมได้ยากในเมืองไทย เพราะเจริญเติบโตอยู่แต่ใน



2) พระตำหนักคอยตุง เป็นที่ประทับแปรพระราชฐานเพื่อทรงงานของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พระตำหนักเป็นอาคารสองชั้น มีรูปทรงผสมผสานระหว่างศิลปะล้านนากับชาเลย์ของสวิส มีการแกะสลักไม้ตามกาลแฉียงชาย และขอบหน้าต่างเป็นลวดลายต่าง ๆ โดยช่างฝีมือชาวเหนือ



3) สวนแม่ฟ้าหลวง อยู่ด้านหน้าพระตำหนักคอยตุง เป็นสวนไม้ดอกไม้ประดับนานาพรรณ มีเนื้อที่ประมาณ 10 ไร่ ออกแบบเป็นรูปลายผ้าพื้นเมือง ใช้ต้นซัลเวียดอกสีแดง ขาว และม่วงเข้ม สวยสดสะกดตามากตรงกลางมีรูปปั้นต่อเนื่อง ฝีมือปั้นของคุณมีเซียม ยิปินชอย นอกจากนี้จะใช้ไม้ใบไม้ดอกไม้แล้ว ยังใช้ไม้ยืนต้นและซุ้มไม้เลื้อยอีกมากกว่า 70 ชนิด จัดทางเดินไว้เป็นสัดส่วน มีศาลาชมวิว และร้านจำหน่ายสินค้า



4) สามเหลี่ยมทองคำ ตั้งอยู่ห่างจากเชียงใหม่ไปทางทิศเหนือ 9 กิโลเมตร ตามถนนเลียบริบแม่น้ำโขง เป็นจุดที่แม่น้ำโขงซึ่งกั้นระหว่างประเทศไทยและประเทศลาว กับแม่น้ำรวกซึ่งกั้นดินแดนระหว่างประเทศไทยและประเทศพม่ามาพบกัน จากจุดนี้นักท่องเที่ยวจะมองเห็นฝั่งพม่าและลาวได้อย่างชัดเจน ในสมัยก่อนเป็นไร่ฝิ่นที่ใหญ่ที่สุดในโลกจึงเป็นที่กล่าวขวัญถึง



5) ภูชี้ฟ้า เป็นจุดชมวิวอีกแห่งหนึ่ง อยู่ห่างจากคอยผาตั้งลงมาทางทิศใต้ 20 กิโลเมตร มีลักษณะเป็นยอดเขาที่แหลมชี้ขึ้นไปบนฟ้า บนยอดภูชี้ฟ้าเป็นทุ่งหญ้ากว้างถึง 1 ตารางกิโลเมตร โดยมีหน้าผาเป็นแนวยาวยื่นไปทางฝั่งประเทศลาว มองเห็นหมู่บ้านลาวที่เรียกว่า เชียงตอง ยามเช้าในฤดูหนาวจะมีทะเลหมอกและอากาศหนาวเย็น โดยเฉพาะเดือนกุมภาพันธ์ จะเป็นช่วงที่ดอกเสี้ยวหรือดอกหงโศป้าบานสะพรั่งอยู่ทั่วไปบริเวณภูชี้ฟ้า

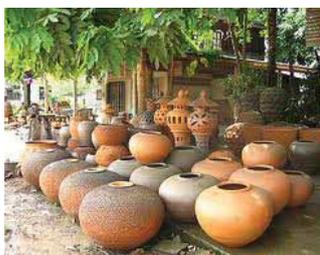
2.4 สถานที่ท่องเที่ยวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



1) อุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้ง ตั้งอยู่ในจังหวัดบุรีรัมย์ สร้างขึ้นตามศาสนาฮินดู ลัทธิไศวนิกาย ซึ่งนับถือพระศิวะเป็นเทพเจ้าสูงสุด ดังนั้น ปราสาทเขาพนมรุ้งจึงเปรียบเสมือนเขาไกรลาสซึ่งเป็นที่ประทับของพระศิวะ



2) ศูนย์วัฒนธรรมผ้าไหมปักธงชัย อยู่ในจังหวัดนครราชสีมา มีการจัดแสดงนิทรรศการกระบวนการเลี้ยงไหม และผลิตผ้าไหมแบบครบวงจร บริเวณด้านหน้าศูนย์มีร้านขายผ้าไหมและเสื้อผ้าสำเร็จรูปที่ตัดเย็บจากผ้าไหมจำนวนหลายร้าน



3) ด่านเกวียน ในจังหวัดนครราชสีมา มีชื่อเสียงมากในฐานะที่ผลิตเครื่องปั้นดินเผาได้สวยงาม มีรูปแบบที่แปลกและหลากหลาย แต่ยังคงลักษณะดั้งเดิมของกรรมวิธีในการปั้นและใช้ดินดำสำริดที่มีเอกลักษณ์ของสีเป็นเครื่องปั้นแบบด่านเกวียนเอาไว้ นักท่องเที่ยวนิยมไปชมวิธีการผลิตและซื้อหาเครื่องปั้นดินเผา



4) อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย ตั้งอยู่ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา เป็นเมืองโบราณอันเป็นที่ตั้งของศาสนสถานที่ใหญ่โตและสวยงามแห่งหนึ่งของประเทศไทย



5) พระธาตุพนมตั้งอยู่ที่วัดพระธาตุพนมวรวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม สร้างขึ้นระหว่างพ.ศ. 1200-1400 ภายในองค์พระธาตุบรรจุพระอรังคธาตุของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ ลักษณะของสถาปัตยกรรมเป็นแหล่งที่มาที่เดียวกับปราสาทของขอม

2.5 สถานที่ท่องเที่ยวในภาคใต้



1) อุทยานแห่งชาติตะรุเตา ตั้งอยู่ในจังหวัดสตูล มีชื่อเสียงโด่งดังทางธรรมชาติ ตั้งอยู่ในทะเลอันดามัน ในช่วงเดือนพฤศจิกายน - เมษายน เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการท่องเที่ยว สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในอุทยานแห่งชาติตะรุเตา คือ อ่าวสน น้ำตกลูดู ถ้ำจระเข้ อ่าวพันเตมะละกา



2) สะพานหิน เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจภายในตัวเมืองภูเก็ต อยู่สุดถนนภูเก็ตซึ่งยื่นลงไปทะเลเล็กน้อย เป็นที่ตั้งของอนุสาวรีย์หลัก 60 ปี ซึ่งสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2521 เพื่อเป็นที่ระลึกแก่กัปตันเจ็ดเวิร์ด โรมส์ไมล์ ชาวออสเตรเลียผู้นำเรือขุดแร่ลำแรกมาใช้ขุดแร่ดีบุกในประเทศไทยเมื่อพ.ศ. 2452



3) แหลมพรหมเทพ อยู่ห่างจากหาดราไวย์ไปประมาณ 2 กิโลเมตร เป็นแหลมที่อยู่ตอนใต้สุดของเกาะภูเก็ต เป็นส่วนที่สวยงามที่สุดส่วนหนึ่งของเกาะภูเก็ต เนื้อแหลมพรหมเทพเป็นที่ราบสำหรับจอดรถซึ่งอยู่บนหน้าผาสูงริมทะเล จากหน้าผานี้จะมองเห็นแหลมพรหมเทพทอดยาวออกไปในทะเล และมีทางเดินลงเขาไปจนถึงสุดแหลมเป็นสถานที่ชมพระอาทิตย์ตกได้งดงามยิ่งนัก



4) อุทยานประวัติศาสตร์พระนครคีรี (เขาวัง) ตั้งอยู่ในอำเภอ เมืองจังหวัดเพชรบุรี บนยอดเขามไหศวรรย์ หรือเดิมที่เรียกว่าเขาสุมณหรือเขาศรีที่สูง 92 เมตร พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 4 ทรงให้สร้างเพื่อเป็นที่ประทับในฤดูร้อนเมื่อเสด็จประพาสเพชรบุรีบนเขาวังมีทั้งพระที่นั่งและตำหนักมากมาย มีโรงม้า โรงรถ ศาลามหาดเล็ก และโรงครัว



5) อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน เป็นอุทยานที่มีพื้นที่กว้างใหญ่มากที่สุดของประเทศไทย กินเนื้อที่ในอำเภอแก่งกระจาน อำเภอหนองหญ้าปล้อง และอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี และอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีสภาพธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เป็นป่าต้นน้ำของกลุ่มแม่น้ำเพชรบุรี และแม่น้ำปราณบุรี มีเอกลักษณ์ทางธรรมชาติ เช่น ทะเลสาบ น้ำตก ถ้ำ และหน้าผาที่สวยงาม

จัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวชมหัตถกรรมในช่วงเดือนเมษายน “ตระการตาลานผีเสื้อในป่าแก่งกระจาน”



6) หาดชะอำ อยู่ในจังหวัดเพชรบุรี เป็นชายหาดที่สวยงามและมีชื่อเสียง เดิมเป็นตำบลหนึ่ง แต่ภายหลังที่หัวหินมีชื่อเสียง ที่ดินแถบชายทะเลถูกจับจองหมด พวกเจ้านายชั้นผู้ใหญ่สมัยนั้นพยายามหาที่พักผ่อนแห่งใหม่ โดยการนำของสมเด็จพระยานราธิป ประพันธ์พงศ์ พบว่าชายหาดชะอำก็มีความสวยงามไม่แพ้กัน ชะอำ

จึงเป็นที่รู้จักนับแต่นั้นมา ได้รับการพัฒนาให้เจริญขึ้น และยกฐานะเป็นอำเภอในปัจจุบัน



7) พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน ตั้งอยู่ในบริเวณค่ายพระรามหก อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เป็นพระตำหนักที่ประทับริมทะเล ซึ่งพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดให้รื้อพระตำหนักหาดเจ้าสำราญมาปลูกขึ้นใหม่เมื่อพ.ศ. 2466 ได้รับการขนานนามว่า เป็นพระราชนิเวศน์แห่งความรักและความหวัง ลักษณะเป็นพระตำหนักไม้สองชั้น หันหน้าออกสู่ทะเล

ประกอบด้วยพระที่นั่งสามองค์เชื่อมต่อถึงกันโดยตลอด พระที่นั่งสุนทรพิมานซึ่งเป็นทีประทับของพระนางเจ้าอินทรศักดิศจี พระวรชายา พระที่นั่งพิศาลสาครเป็นที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว มีห้องพักข้าราชการ ห้องทรงพระอักษร และพระที่นั่งสโมสรเสวกามาตย์ เป็นอาคาร โถงสองชั้นเปิดโล่งเป็นที่ประชุมกันในโอกาสต่าง ๆ และเป็นโรงละครซึ่งเคยจัดแสดงละครครั้งสำคัญ 2 ครั้ง คือ เรื่องพระร่วง และวิวาห์พระสมุทร

3. การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เป็นการท่องเที่ยวอีกรูปแบบหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมกันในหมู่นักท่องเที่ยวสมัยใหม่ เราควรมีความเข้าใจในการท่องเที่ยวลักษณะนี้อย่างถูกต้องเพื่อปฏิบัติตามแนวทางไม่ให้เกิดผลกระทบตามความนิยม

3.1 ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ คือการท่องเที่ยวธรรมชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ ด้วยความระมัดระวังไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือทำลายคุณค่าของระบบนิเวศ และในขณะเดียวกันก็ช่วยสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ ที่ส่งผลให้การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเกิดประโยชน์ต่อประชาชนท้องถิ่น ในอีกนัยหนึ่ง การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เป็นการท่องเที่ยวที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) กำเนิดถึงคุณค่าทางธรรมชาติ และการอนุรักษ์พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ และสภาพภูมิทัศน์
- 2) ส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว และการเดินทางให้ยั่งยืนทั้งในด้านนิเวศวิทยาและ

วัฒนธรรม

3) ส่งเสริมและกระตุ้นให้มีการอนุรักษ์ และการลงทุนโดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรม เพื่อการท่องเที่ยว

4) พัฒนาจิตสำนึก และความรับผิดชอบของประชาชนและมาตรฐานสำหรับการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

5) ให้การศึกษา และจูงใจนักท่องเที่ยวให้มีส่วนร่วมและรู้สึกซาบซึ้งถึงคุณค่าใน ความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรม

3.2 หัวใจของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

1) การสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของแหล่งท่องเที่ยว หากได้รับผลกระทบจากการใช้ประโยชน์ใน รูปแบบใดก็ตาม โอกาสที่ธรรมชาติและระบบนิเวศจะเกิดการเสื่อมโทรมก็มีสูง ดังนั้น จึงควรสร้างความ เข้าใจและจิตสำนึกแก่นักท่องเที่ยวในการปกป้องรักษาธรรมชาติระหว่างท่องเที่ยว

2) ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์มักเป็นกลุ่มที่ปรารถนาสนใจ ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติในลักษณะต่าง ๆ และสภาพภูมิศาสตร์ตามธรรมชาติ ตลอดจนแหล่ง ธรรมชาติที่ยากลำบากต่อการเดินทางและทำหาย และมักไม่สนใจความสะดวกสบาย

3) การมีส่วนร่วมของชุมชน การมีส่วนร่วมของชุมชนในท้องถิ่นในกิจการด้านการ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าจะช่วยปรับปรุงความเป็นอยู่ของชุมชนในท้องถิ่นให้ดีขึ้น ในระยะยาวเราควรส่งเสริมให้ชุมชนท้องถิ่นตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของแหล่งท่องเที่ยวที่เป็น ธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่อนุรักษ์ต่าง ๆ และลดการพึ่งพาธรรมชาติลง ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการส่งเสริม ด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติ

3.3 กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ยังเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ดึงดูดใจนักท่องเที่ยวที่นิยมการ ท่องเที่ยวประเภทนี้ กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ กิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้น การได้ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ และกิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้นการผจญภัยตื่นเต้นท้าทายกับธรรมชาติ ซึ่งสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่ เช่น รีสอร์ท บ้านพักตากอากาศ มักจัดเป็นกิจกรรมเสริม

กิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้นการได้ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ เช่น เดินป่าศึกษาธรรมชาติ ถ่ายรูปธรรมชาติ บันทึกวีดีโอ หรือเทปเสียงธรรมชาติ ส่องสัตว์/ดูนก เทียวดำ ศึกษาท้องฟ้าและดาราศาสตร์ ล่องเรือศึกษาธรรมชาติ พายเรือแคนู/เรือคายัค/เรือใบ ดำน้ำลึก และดำน้ำชมปะการังน้ำตื้น

กิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้นการผจญภัยตื่นเต้นท้าทายกับธรรมชาติ เช่น ขี่จักรยานตาม เส้นทางธรรมชาติ ปีนเขา/ไต่เขา ตั้งแคมป์ เครื่องร่อนขนาดเล็ก ล่องแพยาง/ไม้ไผ่ วินด์เซิร์ฟ

สรุป

นันทนาการ คือกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี กฎหมาย บ้านเมือง และเป็นกิจกรรมที่เมื่อได้เข้าร่วมแล้วมีความสุข ก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย อารมณ์ และสังคม กิจกรรมนันทนาการ ได้มีมาเป็นเวลานานแล้ว และได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม สังคม ความเป็นอยู่ของคน

กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายรูปแบบ เช่น เกม กีฬา ดนตรี ศิลปะ หัตถกรรม อาสาสมัคร ท่องเที่ยว ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ตามความสนใจและความสมัครใจ กิจกรรมใดที่ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข ก็ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมนั้นคือกิจกรรมนันทนาการ

อย่างไรก็ตาม ในการทำกิจกรรมนันทนาการใด ๆ ก็ควรคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อจะได้ร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนาน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ แก่ตนเอง

กิจกรรมที่ 5.1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชาชนนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
(ยกตัวอย่างมา 4 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. ในยุคอสังขวิน วิชาที่เกี่ยวกับนันทนาการมีกี่ชนิด อะไรบ้าง

3. นันทนาการในยุคสมัยใด ที่เทศบาลและโรงเรียนมีส่วนสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการของประชาชน _____

4. นันทนาการประเภทสังคมในสมัยใดของไทยที่มีกิจกรรมแบบตะวันตกเข้ามาผสมผสานด้วย

5. การร่วมกิจกรรมขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ และการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นนันทนาการประเภทใด _____

6. กิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์อย่างไรบ้าง (ตอบ 5 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

7. นันทนาการประเภทเต็นท์รมีประโยชน์อย่างไรบ้าง (ตอบ 5 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

8. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทใด และมีประโยชน์อย่างไร (ตอบ 3 ข้อ)

กิจกรรมที่ 5.2

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. เกมนันทนาการมีประโยชน์คือ (ยกตัวอย่างมา 4 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. เกม _____ เป็นเกมที่ช่วยเสริมสร้างการเป็นผู้นำและผู้ตาม และช่วยฝึก
การวางแผนด้วย

3. เกม _____ เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิดและเหตุผล และเพื่อให้
ผู้เล่นรู้จักการแก้ปัญหา

4. ประโยชน์ของการใช้เพลงในกิจกรรมนันทนาการ คือ (ยกตัวอย่างมา 4 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. เพลงนันทนาการต้องมีลักษณะดังนี้ (ยกตัวอย่างมา 4 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

6. การท่องเที่ยว แบ่งออกเป็น _____ ประเภท คือ

7. การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ คือ

8. กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

8.1 _____ ได้แก่

8.2 _____ ได้แก่

กิจกรรมที่ 5.3

จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

- _____ 1. กีฬาโอลิมปิกมีต้นกำเนิดอยู่ในยุคโรมัน
- _____ 2. สิ่งใดก็ตามที่ทำให้เกิดความรักความใคร่ ไม่จัดเป็นนันทนาการ
- _____ 3. ในยุคโรมัน มีการสร้างสนามกีฬาขนาดใหญ่ ชื่อ แคมปัส มาร์ติอุส
- _____ 4. นันทนาการมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับความใฝ่ฝัน ความปรารถนา และรสนิยมของแต่ละบุคคล
- _____ 5. การจัดการแข่งขันฟุตบอลดารา หรือ โบว์ลิ่งการกุศลจัดเป็นนันทนาการประเภท อาสาสมัคร
- _____ 6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางกายและจิตใจ
- _____ 7. การโต้วาทิ การเป็นผู้ประกาศข่าว หรือพิธีกร จัดเป็นนันทนาการประเภทวรรณกรรม
- _____ 8. นันทนาการ คือสิ่งที่เราระบุหรือมอบหมายให้บุคคล หรือกลุ่มคนหนึ่งประกอบกิจกรรม โดยคิดว่าพวกเขาอาจจะชอบ
- _____ 9. การประกอบกิจกรรมนันทนาการมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ
- _____ 10. ในยุคกรีกมีกิจกรรมนันทนาการที่เล่นเพื่อบูชาเทพเจ้าซีอุส และมักจัดขึ้นบริเวณยอดเขาโอลิมปัส

กิจกรรมที่ 5.4

จงจับคู่รูปภาพต่อไปนี้ให้ตรงกับประเภทของนันทนาการให้ถูกต้อง

ก. ประเภทศิลปหัตถกรรม

ข. ประเภทเกม กีฬา กรีฑา

ค. ประเภทดนตรี และร้องเพลง

ง. ประเภทเดินร่ำ

จ. งานอดิเรก

ฉ. ประเภทกิจกรรมทางสังคม

ช. ประเภทละคร ภาพยนตร์

ซ. ประเภทอ่าน พุด เขียน วรรณกรรม

ฌ. กิจกรรมนอกสถานที่

ฎ. กิจกรรมพิเศษ

ฏ. อาสาสมัคร

ฐ. ประเภทธุรกิจ

_____ 1.



_____ 2.



_____ 3.



_____ 4.



_____ 5.



_____ 6.



_____ 7.



_____ 8.



_____ 9.



_____ 10.



_____ 11.



_____ 12.



_____ 13.



_____ 14.



_____ 15.



กิจกรรมที่ 5.5

จงจับคู่สถานที่ท่องเที่ยวเกี่ยวกับจังหวัดต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

_____ 1. สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล	ก. กรุงเทพมหานคร
_____ 2. ศูนย์วัฒนธรรมผ้าไหมปักธงชัย	ข. นครราชสีมา
_____ 3. วัดสระเกศ	ค. ระยอง
_____ 4. เกาะเสม็ด	ง. สุรินทร์
_____ 5. พระตำหนักดอยตุง	จ. ชลบุรี
_____ 6. สามเหลี่ยมทองคำ	ฉ. เชียงใหม่
_____ 7. อุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้ง	ช. บุรีรัมย์
_____ 8. อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย	ซ. สระแก้ว
_____ 9. แหลมพรหมเทพ	ฅ. เพชรบุรี
_____ 10. พระที่นั่งวิมานเมฆ	ญ. เชียงราย
_____ 11. พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน	ฎ. ภูเก็ต
_____ 12. สวนสัตว์เปิดเขาเขียว	ฏ. จันทบุรี
_____ 13. สะพานหิน	ฐ. ตรัง
_____ 14. ด่านเกวียน	ฑ. สุราษฎร์ธานี
_____ 15. หาดชะอำ	ฒ. ปัตตานี

แบบทดสอบหลังเรียน

คำสั่ง จงทำเครื่องหมายวงกลม O ล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ข้อใดจัดเป็นการเคลื่อนที่แบบย้ายตำแหน่งโดยสิ้นเชิง
ก. การหมุนเมื่อทำม้วนหน้าในการเล่นยิมนาสติก ข. การกระโดดไกล
ค. การยื่นรำกระบี่ ง. การแกว่งไกวตัวที่บาร์เดี่ยว
- ข้อใดเป็นประโยชน์ในการบริหารฝ่ามือด้วยการหมุนคลึงลูกเทนนิส
ก. ช่วยปรับปรุงสมรรถภาพของอวัยวะภายใน ข. ช่วยให้นอนหลับง่าย
ค. ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร ง. ช่วยขจัดความอ่อนล้า
- ข้อใดเป็นประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า
ก. ช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพ ข. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด
ค. ช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ง. เป็นยาสารพัดนึก
- ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหว
ก. ช่วยพัฒนาปรับปรุงท่าทางการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวสูงสุด
ข. ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเสื่อมสภาพ
ค. ช่วยพัฒนาความรู้ในด้านการสร้างเทคโนโลยีใหม่ๆ เช่น หุ่นยนต์
ง. ช่วยพัฒนาปรับปรุงรูปร่าง ทรวดทรงให้เหมาะสม ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว
- ข้อใดกล่าวถูกต้อง
ก. ผู้หญิงควรงดการออกกำลังกายในขณะที่มีประจำเดือน
ข. ผู้ป่วยที่มีอาการเป็นไข้ ควรงดการออกกำลังกาย
ค. การออกกำลังกายสามารถทำได้ตามสะดวก ไม่ต้องมีกำหนดเวลาที่แน่นอน และไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย
ง. การลงโทษเด็กโดยให้ไปออกกำลังกาย เป็นประโยชน์ต่อตัวเด็กเองด้วย
- ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
ก. การเอนตัวไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ข. การใช้ปากกาเขียนหนังสือ
ค. การเล่นเทนนิส ง. การยื่นและยกลูกน้ำหนัก
- ข้อใดเป็นวิธีบริหารฝ่ามือ ที่สามารถช่วยป้องกันอาการสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้
ก. แตะนิ้วเป็นจังหวะ ข. จับมือตัวเอง
ค. ตบมือ ง. หมุนหัวแม่มือ

8. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการนวดฝ่ามือ
- ก. ช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้ทุกโรค
ข. ช่วยกระตุ้นการได้ยิน
ค. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น
ง. แก้ผมร่วง ผมหงอก
9. ในการทำงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาว ควรจับที่ส่วนใดของอุปกรณ์นั้น
- ก. ส่วนต้น
ข. ตรงกลาง
ค. ส่วนปลาย
ง. ตามความถนัดของผู้ใช้
10. ข้อใดเป็นท่าอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดข้อเท้า
- ก. นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า มือเท้าสะเอว ก้มตัวไปข้างหน้า
ข. ยืนแยกเท้าออกไปทางด้านข้างให้กว้างพอสมควร แล้วโยกถ่ายน้ำหนักไปทางซ้ายแล้วสลับมาขวา
ค. นั่งแยกเท้าออกให้มากที่สุด แล้วก้มตัวไปข้างหน้า
ง. ยืนเขย่งปลายเท้าให้สูง
11. ในการเลือกเล่นกีฬาในข้อใด ต้องพิจารณาจากรูปพรรณสัณฐานเป็นสำคัญ
- ก. กระโดดน้ำ ยิงปืน
ข. ยิมนาสติก บาสเกตบอล
ค. ยกน้ำหนัก ยิงธนู
ง. วอลเลย์บอล
12. ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะทางบุคลิกภาพ
- ก. เพศ วัย
ข. รูปร่าง ทรวดทรง
ค. อุปนิสัย ความประพฤติ
ง. สติปัญญา ความจำ
13. ข้อใดกล่าวผิด
- ก. การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกวัย
ข. การออกกำลังกายช่วยให้เกิดการพัฒนากายทางด้านความคิด จิตใจ และอารมณ์
ค. วัยรุ่นที่มีอาการคล้ายคนเป็นโรคหัวใจ มีสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย
ง. การออกกำลังกายเป็นวิธีป้องกันโรคหัวใจเพียงวิธีเดียว
14. ผู้ที่มีปัญหาศีรษะขยับลำบากเกินไป ควรใช้ท่าบริหารใด
- ก. ยืนหลังพิงฝาผนัง กดศีรษะติดกับฝาผนัง ให้หลังเหยียดตรง
ข. ยืนตรงไม่ใส่รองเท้า เดินด้วยปลายเท้า โดยพยายามเดินให้นานขึ้นเรื่อย ๆ
ค. นอนหงาย ตั้งเข่า งอข้อศอกมืออยู่เหนือศีรษะ เท้าทั้งสองชิดกัน ยกเข่าทั้งสองเข้าหาอก สะโพกอยู่ติดกับพื้น
ง. นั่งเหยียดเท้า เท้าชิด มือทั้งสองวางบนขา ศีรษะและหลังตรง หันศีรษะไปทางขวา คางแตะกระดูกไหปลาร้า แล้วเปลี่ยนเป็นหันศีรษะไปทางซ้าย คางแตะกระดูกไหปลาร้า
15. ข้อใด ไม่ใช่ องค์ประกอบที่ทำให้บุคลิกภาพสมบูรณ์
- ก. การแต่งกาย และความสะอาด
ข. สุขภาพ และระดับการศึกษา
ค. ขนาดของร่างกาย และอิริยาบถ
ง. การแสดงมารยาท และการทักทาย

16. ข้อใดต่อไปนี่ที่แสดงออกถึงความมีจิตใจดี มีพื้นฐานการอบรมที่ดีมาจากครอบครัว
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
 - รู้จักแต่งกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเทศะ
 - มีอิริยาบถ และท่วงท่าที่สง่างาม เป็นธรรมชาติ
 - รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย
17. การเล่นที่มีลักษณะมีผู้เล่าเรื่องให้ฟังแล้วให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ แสดงไปตามเรื่องนั้น ๆ เป็นลักษณะของเกม
- เปิดเตล็ดประเภทใด
- การเล่นเป็นนิยาย
 - การเล่นประเภทมีจุดมุ่งหมาย
 - การเล่นแบบเลียนแบบ
 - การเล่นประเภทหนี ไล่ จับ
18. ในการเลือกกิจกรรมควรยึดถือสิ่งใดเป็นหลัก
- เวลา และสถานที่
 - เครื่องมืออำนวยความสะดวก
 - เพศ วัย และจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - ความสนุกสนาน
19. ข้อใดกล่าว ผิด
- เกมนำไปสู่กีฬา เป็นเกมที่ใช้ทักษะของการเล่นกีฬา แต่ดัดแปลงให้มีกฎกติกาที่น้อยลง
 - เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง เป็นการแสดงท่าทางเลียนแบบสิ่งต่าง ๆ ไปพร้อมกับเสียงเพลง
 - การเล่นการแข่งขันเป็นผลัด เป็นการแข่งขันเป็นทีม การแพ้หรือชนะต้องรับผิดชอบร่วมกันทั้งทีม
 - เกมเหยียบระเบิด เป็นการแข่งขันเป็นรายบุคคล
20. กิจกรรมใดต่อไปนี่ ไม่จัด เป็นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม
- การแสดงมโนราห์
 - การดูละคร
 - การเล่นเกม
 - การเล่นดนตรี
21. เกมนันทนาการในข้อใด เป็นเกมที่เสริมสร้างการเป็นผู้นำและผู้ตาม และฝึกการวางแผน
- เกมเดินวิบาก
 - เกมสัมพันธ์เหนียวแน่น
 - เกมจากใจถึงใจ
 - เกมความรู้คือประทีป
22. ข้อใดเป็นขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่-อบอุ่นร่างกาย-ออกกำลังกาย-ลดสภาวะร่างกาย
 - อบอุ่นร่างกาย-ออกกำลังกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่-ลดสภาวะร่างกาย
 - อบอุ่นร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่-ออกกำลังกาย-ลดสภาวะร่างกาย
 - อบอุ่นร่างกาย-ออกกำลังกาย-ลดสภาวะร่างกาย-ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่
23. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ
- พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
 - สร้างความสมดุลให้กับชีวิตของผู้สูงอายุ
 - ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกด้าน
 - พัฒนาความคิด ความสามารถในการทำงาน

32. โยคะอาสนะ มีต้นกำเนิดมาจากที่ใด
- ก. เนปาล
ข. เกาหลี
ค. อินเดีย
ง. จีน
33. เกมการเล่นประเภทใดเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการออกแรง เป็นการสร้างประสบการณ์ในการแข่งขัน
- ก. การเล่นเกมมีจุดมุ่งหมาย
ข. การแข่งขันเป็นรายบุคคล
ค. การแข่งขันเป็นผลัด
ง. การแข่งขันประเภทหมู่
34. กิจกรรมใดจัดเป็นนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ
- ก. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
ข. การพักผ่อน
ค. การเล่นเกมการทำงานเป็นทีม
ง. การฟังเพลง
35. การเล่นเกมใดจัดเป็นการเล่นเกมมีจุดมุ่งหมาย
- ก. เกมเทพารักษ์กับคนตัดต้นไม้
ข. ลิงชิงหลัก
ค. ลิงกับกล้วย
ง. โปลิศจับขโมย
36. ข้อใดเป็นลักษณะของเกม
- ก. สถานที่ประกอบกิจกรรมต้องเด่นชัด เฉพาะประเภท
ข. ผู้เล่นต้องมีหลักวิชาความรู้ ทักษะเฉพาะ
ค. มีการควบคุมองค์กร โดยสถาบัน
ง. มีกฎระเบียบในการเล่น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในเวลากะทันหัน
37. ข้อใดเป็นเกมนำไปสู่กีฬา
- ก. ขว้างไกล เตาะลูกบิงปองแข่ง
ข. ลูกบอลมหาสนุก เตาะลูกโป่ง
ค. ตบบอลทีม ชักเย่อ
ง. แก้อืดนตรี โฟงพาง
38. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- ก. กิจกรรมนันทนาการไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับจากชุมชนนั้น ๆ
ข. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอาจได้รับความตึงเครียดเพิ่มขึ้น
ค. การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ ไม่อาจช่วยลดปัญหาสังคมได้
ง. กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี และช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมได้
39. การออกกำลังกายในข้อใดที่ได้รับการยอมรับจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนวงการแพทย์ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อร่างกายอย่างแท้จริง
- ก. การวิ่งจ็อกกิ้ง
ข. การถีบจักรยานอยู่กับที่
ค. การท่อน้ำหนัก
ง. การยืนต้นเสา หรือกำแพง
40. ข้อใดจัดเป็นบุคลิกภาพภายนอก
- ก. ความกระตือรือร้น
ข. อารมณ์ขัน
ค. ความจำ
ง. การใช้ถ้อยคำภาษา

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. เอกสารเสริมสำหรับครู กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (พลศึกษา).

กรุงเทพ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพ : บำรุงสาส์น, ๒๕๓๓.

กิตติชัย ชัดติยะ. การวิ่ง-เดิน เพื่อสุขภาพ. เชียงใหม่ : คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๔๑.

จิรัฐ อนุเชิงชัย. คู่มือการพัฒนาบุคลิกภาพผู้บริหารด้านสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพ : สำนักพัฒนา

การศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เขตการศึกษา ๑, ๒๕๔๒.

เจษฎา เจียรน้อย และ บรรเทิง เกิดปรานค์. กีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ. กรุงเทพ : ศูนย์ส่งเสริม

วิชาการ, ๒๕๔๘.

ชัชชัย โกมารทัต. วิธีการเล่นและกติกาการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย ฉบับพัฒนาและปรับปรุงโดยตรง

ศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต. กรุงเทพ : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

๒๕๕๓.

ชัยวัฒน์ เหล่าสืบสกุลไทย. เพลงเพื่อการสอนและกิจกรรมนันทนาการ. กรุงเทพ : สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ชาญชัย พัฒนะอ้อม. พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพ : ก. วิวรรณ, ๒๕๕๓.

จิตติกร ศิริสุขเจริญพร. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต,

๒๕๔๑.

ฐานิศร์ ออมธีรสรณ์. การเล่นของเด็กไทย. กรุงเทพ : บริษัท โอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๑.

ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. ชัยนาท : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, ๒๕๔๔.

นลินี คุ. การเล่นของเด็กไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพ : แสงแดดเพื่อนเด็ก, ๒๕๕๐.

บรรเทิง เกิดปรานค์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๑.

บุญธรรม จิตไชสง. นันทนาการทางการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. อุตรธานี : คณะครุศาสตร์

สถาบันราชภัฏอุตรธานี, ๒๕๔๓.

ปรีชา ไวยโกคา. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ๒. กรุงเทพ : เอ็มพันธ์, ๒๕๕๓.

พิมลพรรณ เชื้อบางแก้ว. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพ : ภาควิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะ

บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๒๒.

มนัส วิสุทธิสมุทร และสุนันท์ ธานีรัตน์. นันทนาการ. กรุงเทพ : สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์, ๒๕๔๕.

เขาวนนท์ เขญูรัตน์, ผู้แปล. กล้ามเนื้อ เราเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างไร. กรุงเทพ : ไทยวัฒนาพานิช,

๒๕๔๕.

วิราภรณ์ ปนาทกุล. การเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพ : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๑.

วีระ วิเศษสมิต. เกมเบ็ดเตล็ด. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, ๒๕๔๘.

เสก อภัยรานูเคราะห์. การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๒๗.

สุรีย์ พันธุ์รักษ์. การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ราชบุรี : คณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๕.

สุภารัตน์ วรทอง. รื่องรำ ทำเกม. กรุงเทพฯ : บริษัท ต้นอ่อน แกรมมี, ๒๕๔๐.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ : บริษัทเอดิสันเพรส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. วิถีชีวิต วิถีสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เอส.ดี.
เพรส, ๒๕๔๑.

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. เอกสารประกอบ
หลักสูตรพัฒนาครู กิฬาไทย และกีฬาพื้นบ้าน. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

องค์การสื่อสารแห่งประเทศไทย. คู่มือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับวัยทองของชีวิต. กรุงเทพฯ : นิเวศ
มิตรการพิมพ์, ๒๕๔๑.

อเนก ยุวจิตติ และ สุนีย์ ยุวจิตติ. โยคะ พิชิตโรค. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๔๕.

อิสสระชัย ธารักษ์. นันทนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 7. อยุธยา : โรงพิมพ์เทียนวัฒนา, ๒๕๕๒.

อุทัย สงวนพงศ์. หนังสือเรียน สาระการเรียนรู้พื้นฐาน พลศึกษา ม. 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๘.

<http://www.photohobby.net/detail.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554)

<http://www.cpfamilyclub.com/index.php/lifestyle/portal/content/1242/5>. (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554)

<http://www.rd1677.com/branch.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554)

<http://www.personality.ob.tc/Personal%20Development.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 21 พฤษภาคม 2554)

<http://www.thaimtb.com/cgi-bin/viewkatoo.pl>. (วันที่ค้นข้อมูล : 21 พฤษภาคม 2554)

http://www.theryo.com/2007/03/post_42/. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 พฤษภาคม 2554)

<http://gotoknow.org/blog/oikyanokwan/365258>. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 พฤษภาคม 2554)

http://www.fittwork.co.th/health_tip/healthtip_3.html. (วันที่ค้นข้อมูล : 25 พฤษภาคม 2554)

<http://region3.prd.go.th/chiangmai/wb/view.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 27 พฤษภาคม 2554)

<http://www.komchadluek.net/seagames>. (วันที่ค้นข้อมูล : 27 พฤษภาคม 2554)

<http://www.rd1677.com/branch.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 27 พฤษภาคม 2554)

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/8604>. (วันที่ค้นข้อมูล : 28 พฤษภาคม 2554)

<http://www.dektube.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 28 พฤษภาคม 2554)

http://www.okkid.net/knowledge_detail.php. (วันที่ค้นข้อมูล : 28 พฤษภาคม 2554)

<http://www.watchay.ob.tc/kam.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 พฤษภาคม 2554)

<http://www.fearfatclub.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 พฤษภาคม 2554)

<http://grillze.exteen.com/20091201/entry>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 พฤษภาคม 2554)

<http://news.nipa.co.th/news.action>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 พฤษภาคม 2554)

<http://women.thaiza.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 30 พฤษภาคม 2554)

http://www.healthcorners.com/new_read_travel.php. (วันที่ค้นข้อมูล : 30 พฤษภาคม 2554)

<http://www.tpif.or.th>. (วันที่ค้นข้อมูล : 30 พฤษภาคม 2554)

<http://www.restergroup.com/familytip1.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 30 พฤษภาคม 2554)

<http://www.thaispine.com/stickexercise.htm>. (วันที่ค้นข้อมูล : 30 พฤษภาคม 2554)

<http://www.learners.in.th>. (วันที่ค้นข้อมูล : 31 พฤษภาคม 2554)

<http://www.oknation.net/blog/print.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 31 พฤษภาคม 2554)

<http://www.ladytip.com/main/content/view/2065/>. (วันที่ค้นข้อมูล : 31 พฤษภาคม 2554)

<http://yogasu2010.wordpress.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 31 พฤษภาคม 2554)

<http://healthytipstoday.exteen.com/20100218/entry-9>. (วันที่ค้นข้อมูล : 31 พฤษภาคม 2554)

<http://www.tungsong.com/thaiplay>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://kiddygenius.tarad.com/product.detail>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://www.bewell.co.th/html/index.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://student.swu.ac.th/sc511010362/workhome/eka.htm>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://www.thammasatu.com/forum/index.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://www.lo-am-kukkik.ob.tc>. (วันที่ค้นข้อมูล : 15 มิถุนายน 2554)

<http://namphrae.khuntan.org/2010/index.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 16 มิถุนายน 2554)

<http://eiidiotii.googig.com/diary.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 18 มิถุนายน 2554)

<http://www.sahavicha.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 10 มิถุนายน 2554)

<http://www.artsw2.com/pottana/modules.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 10 มิถุนายน 2554)

<http://entertainment.goosiam.com/hotnews/html/0028255.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 10 มิถุนายน 2554)

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Western_Square_Dance_Group.jpg. (วันที่ค้นข้อมูล : 11 มิถุนายน 2554)

<http://www.thaismeplus.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 11 มิถุนายน 2554)

<http://mblog.manager.co.th> (วันที่ค้นข้อมูล : 12 มิถุนายน 2554)

<http://www.siamsouth.com/smf/index.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 12 มิถุนายน 2554)

<http://www.chanforchan.com/index.php>. (วันที่ค้นข้อมูล : 12 มิถุนายน 2554)

<http://www.vcharkarn.com/vcafe/48831>. (วันที่ค้นข้อมูล : 12 มิถุนายน 2554)

<http://www.zazana.com/Story-900/id4478.aspx>. (วันที่ค้นข้อมูล : 12 มิถุนายน 2554)

http://www.rbru.ac.th/gallery/pic_detail.php. (วันที่ค้นข้อมูล : 13 มิถุนายน 2554)

<http://www.diaryclub.com/users>. (วันที่ค้นข้อมูล : 13 มิถุนายน 2554)

<http://www.wikalenda.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 13 มิถุนายน 2554)

<http://www.silpathai.net>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

http://smilezii.blogspot.com/2009_03_01_archive.html. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://www.jobtopgun.com/content/traveling/singburi/tha-04-1.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 14 มิถุนายน 2554)

<http://www.anurakthai.com/thaidances/thaipuppets/hoonkrabok/history.asp>. (วันที่ค้นข้อมูล:14มิถุนายน 2554)

<http://rb-wisdom.blogspot.com/2011/05/3.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 15 มิถุนายน 2554)

<http://library16.wordpress.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 15 มิถุนายน 2554)

<http://www.oknation.net/blog/mylifeandwork/2009/06/16/entry-1>. (วันที่ค้นข้อมูล : 15 มิถุนายน 2554)

เฉลยแบบทดสอบและแนวตอบกิจกรรม

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. ค. | 2. ง. | 3. ข. | 4. ค. | 5. ก. |
| 6. ก. | 7. ง. | 8. ข. | 9. ง. | 10. ก. |
| 11. ข. | 12. ค. | 13. ก. | 14. ง. | 15. ข. |
| 16. ค. | 17. ก. | 18. ค. | 19. ข. | 20. ก. |
| 21. ข. | 22. ง. | 23. ค. | 24. ข. | 25. ง. |
| 26. ง. | 27. ก. | 28. ค. | 29. ข. | 30. ข. |
| 31. ค. | 32. ก. | 33. ข. | 34. ค. | 35. ง. |
| 36. ก. | 37. ง. | 38. ค. | 39. ก. | 40. ค. |

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. ข. | 2. ง. | 3. ข. | 4. ค. | 5. ข. |
| 6. ง. | 7. ก. | 8. ก. | 9. ง. | 10. ง. |
| 11. ข. | 12. ก. | 13. ง. | 14. ก. | 15. ข. |
| 16. ข. | 17. ก. | 18. ง. | 19. ข. | 20. ก. |
| 21. ค. | 22. ก. | 23. ค. | 24. ค. | 25. ค. |
| 26. ค. | 27. ข. | 28. ค. | 29. ก. | 30. ข. |
| 31. ค. | 32. ค. | 33. ข. | 34. ง. | 35. ค. |
| 36. ง. | 37. ก. | 38. ง. | 39. ก. | 40. ง. |

แนวตอบกิจกรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1.1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็น 6 รูปแบบ คือ 1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ 2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ 4. การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน 5. การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา 6. การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
2. เพราะถ้าเคลื่อนที่ไปแล้วหยุด เมื่อจะเคลื่อนที่ต่อไปต้องเพิ่มแรงเข้าไปอีก
3.
 1. อย่างช้าของพระรูงพระรัง
 2. อย่างสะพายกระเป๋ามีน้ำหนักมากจนเกินไป
 3. รองเท้าต้องไม่คับหรือหลวม หรือมีสันสูง เพราะอาจมีผลต่อการทรงตัวได้
4. เพราะที่บริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้าเป็นจุดรวมของเส้นประสาทที่เชื่อมโยงไปกับทุกส่วนของร่างกาย
5. 2 วิธี คือ 1. ประสานนิ้วมือ 2. ตบมือ
6. การเดินเร็วเป็นวิธีหนึ่งในการบริหารฝ่าเท้า และส่งผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการเดินช้า เพราะเวลาที่เดินเร็วปอดจะทำงานเพิ่มขึ้น การเผาผลาญออกซิเจนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในได้

กิจกรรมที่ 1.2

จงจับคู่และเติมตัวอักษรลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ก. การเคลื่อนไหว

1. จ. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ และประกอบอุปกรณ์
2. ข. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์
3. ช. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
4. ก. การเคลื่อนที่รอบจุดศูนย์กลาง
5. ง. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
6. ข. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์
7. ฉ. การเคลื่อนที่แบบย้ายตำแหน่งโดยสิ้นเชิง
8. ง. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
9. ช. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
10. ก. การเคลื่อนที่รอบจุดศูนย์กลาง

ข. วิธีบริหารฝ่ามือ

1. ฉ. ป้องกันโรคหวัด

2. ซ. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น
3. ฉ. ลดอาการทำบวม
4. ฉ. กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ทำให้ผิวขาวนวล
5. ก. ช่วยให้นอนหลับได้อย่างรวดเร็ว
6. ค. ป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
7. ฉ. กระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก
8. จ. คลายความอ่อนล้า และความตึงเครียด
9. ง. ป้องกันและรักษาอาการท้องผูก
10. ฉ. รักษาสมดุลของฮอร์โมนและปรับการไหลเวียนเลือด

กิจกรรมที่ 1.3

จงเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ซ้าย, สามารถควบคุมตนเองได้อย่างมั่นคง
2. ข้างหลัง, ตรงกลาง, เท้า ขา ลำตัว ไหล่ และแขน
3. ความเมื่อยล้าเร็ว เปลืองแรง และอาจทำให้นิ้วมือเคล็ด หรือปวดได้
4. แยกเท้าให้ฐานกว้าง ย่อเข่า นั่งลง และ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเอื้อมหยิบสิ่งของขึ้นมา
5.
 1. ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์
 2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น
 3. ช่วยกระตุ้นการได้ยิน
 4. แก้ไอ
 5. แก้ปวดหลัง
 6. แก้ปวดข้อ
 7. แก้ผมร่วง ผมหงอก
 8. ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร
6. ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร
7.
 1. ช่วยขจัดความกดดัน และเมื่อยตึงของกล้ามเนื้อ
 2. ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และคลายความเครียด
 3. ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
 4. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
 5. ช่วยให้สมองคลายเครียด ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น
 6. ช่วยเพิ่มพลังสมอง แก้ไขปัญหาความจำ

7. ช่วยบำบัด บรรเทา ความเจ็บไข้ไม่สบายต่าง ๆ
8. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมน
8. 1. คนทุกเพศ ทุกวัย สามารถทำได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่
2. มีพื้นฐานมาจากทฤษฎี และการปฏิบัติของการแพทย์แผน โบราณของจีน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กายดีมีพลัง

กิจกรรมที่ 2.1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. 1. เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ดีขึ้น หัวใจแข็งแรงขึ้น และสูบนิดเลือดได้ดีขึ้น
2. ปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ทำให้ความเสี่ยงในการเกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูงลดลง
3. ร่างกายมีภูมิต้านทาน โรคมากขึ้น ลดความเสี่ยงในการติดโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหวัด
4. ช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
5. ช่วยให้มีสมาธิเพิ่มขึ้น และมีความจำดีขึ้น
2. 1. เด็กจะเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น และ กระดูกบาง
2. เด็กจะมีรูปร่างผอมหรืออ้วนเกินไป และทำให้ทรุดทรองเสีย เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น
3. เด็กจะมีร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทาน โรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า และมีโอกาสเป็น โรคแทรกซ้อนได้ง่าย
4. เด็กมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ไม่คล่องแคล่ว ทำให้ได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่ายและบ่อย อีกทั้งยังส่งผลเสียไปถึงเรื่องการศึกษาด้วย เพราะเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลการเรียนดีไปด้วย
5. เด็กไม่รู้จักรับตัวเข้ากับสังคมเป็นหมู่คณะ มีเพื่อนน้อย ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง
3. 4 ชั้นตอน คือ ยึดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ อบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกาย และการลดสภาวะร่างกาย
4. ป้องกัน ไม่ให้เลือดคั่งอยู่ที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้หัวใจได้รับเลือดไม่พอ เกิดการขาดเลือดทันที และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้
5. ในวัยหนุ่มสาวถ้ามีพื้นฐานการฝึกมาแล้ว สามารถพัฒนาต่อยอดให้ถึงจุดสูงสุดได้ แต่สำหรับผู้ที่ไม่ มีพื้นฐานมาก่อนเลย ถ้าอยากฝึกให้ถึงขั้นที่จะแข่งขันได้ ควรเลือกกีฬาที่มีเทคนิคและวิธีเล่นจำกัด เช่น ยิงปืน ยกน้ำหนัก ยิงธนู สำหรับวัยผู้ใหญ่ โอกาสในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันจะมีน้อยลง ถ้าจะเลือกเล่น กีฬาควรคำนึงถึงสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน

กิจกรรมที่ 2.2

งเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. จิน, ราชวงศ์หวังตี้, การฝึกทหาร
2.
 - 2.1 ทำให้อวัยวะในระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - 2.2 ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน
 - 2.3 ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น
 - 2.4 ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์
 - 2.5 ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
3.
 1. โรคประสาทเสียคุณภาพ
 2. โรคหัวใจ
 3. โรคความดันโลหิตสูง
 4. โรคเบาหวาน
 5. โรคอ้วน
 6. โรคของข้อต่อและกระดูก
4.
 1. บริหารข้อเท้า
 2. บริหารข้อมือ
 3. บริหารหัวไหล่
 4. บริหารคอ
5.
 1. ฝึกจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิ
 2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ และเป็นผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือดด้วย
6.
 1. ควรตั้งใจวิ่งต่อไปให้สม่ำเสมอ
 2. ค่อย ๆ วิ่ง อย่าใจร้อนวิ่งให้เร็วขึ้น
 3. ควรบริหารร่างกายก่อนและหลังการวิ่งอย่างสม่ำเสมอ
7.
 - 7.1 เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีน้ำหนักตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง เหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาปวดหลัง โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิต
 - 7.2 ผู้ที่มีปัญหาหัวเข่า อาจทำให้ปวดเข่ามากขึ้น
8.
 1. เสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต
 2. ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง
 3. ทำให้รูปร่าง ทรวดทรงดี
 4. มีความสนุกสนาน ร่าเริง และผ่อนคลายความตึงเครียด
9.
 - 9.1
 1. ร่างกายขาดความสมบูรณ์
 2. ขาดความรู้ และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง
 3. มีการอบอุ่นกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ
 - 9.2
 1. เครื่องแต่งกายไม่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
 2. สนามและอุปกรณ์อยู่ในสภาพไม่ดี
 3. เกิดอุบัติเหตุกระทบกระแทก
10.
 - 10.1 ควรออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น หลีกเลียงเวลา 10.00 น. -14.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่แดดร้อนจัด
 - 10.2 ควรรับประทานอาหารก่อนเล่นกีฬาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

10.3 ควรใช้เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย และผ้าใยจะช่วยซับเหงื่อได้ดีกว่าผ้าใยสังเคราะห์

10.4 เลือกคู่วัดที่มีอายุ ทั้กษะ ขนาดของร่างกาย และความสามารถใกล้เคียงกัน

กิจกรรมที่ 2.3

จงจับคู่และเติมตัวอักษรลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ค. ทำนกอินทรี
2. พ. ทำสุรียนมัสการ
3. ง. ทำไม้มงคล
4. ฉ. ทำห้าหักโหมเจ็ดป่นป่วนเหลียวหลังหาย
5. ฎ. ทำเพื่อกายี
6. ฌ. ทำหมุนท้อง
7. ต. ทำกระชับหน้าอก
8. ฎ. ทำยกแขนปรับอวัยวะภายใน
9. ฉ. ทำหมุนกาย
10. ก. ทำบิดตัว
11. ค. ทำกระเทือนหลังเจ็ดครั้ง
12. ฐ. ทำสองมือค้ำฟ้า

กิจกรรมที่ 2.4

จงอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นของอาการที่ได้รับบาดเจ็บต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. ใช้เข็มสะอาดฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ เจาะถุงน้ำให้แตก แต่ไม่ควรลอกผิวหนังที่เกี่ยวพันออกไป ทายาแดง หรือทิงเจอร์ไอโอดีนแล้วปิดแผลไว้
2. ลดการใช้งานบริเวณที่เกิดการบาดเจ็บ และอาจใช้ความเย็นประคบด้วยก็ได้
3. ทำความสะอาดแผลด้วยสารละลายน้ำเกลือ แล้วใช้ยาแดงทาแผล ถ้าแผลตื้นให้เปิดปากแผลไว้ ถ้าแผลลึกต้องปิดด้วยผ้าก๊อซ
4. ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณนั้นทันที และประคบซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง ภายใน 24-48 ชั่วโมงหลังจากได้รับบาดเจ็บ ห้ามถูนวดเด็ดขาด หลัง 48 ชั่วโมงไปแล้วให้ทายาบางชนิดที่ร้อน ๆ นวดเบา ๆ และประคบความร้อน
5. พยายามให้ข้อนั้นอยู่นิ่ง ๆ ประคบด้วยความเย็นบ่อย ๆ แล้วพุงข้อต่อที่นั้นไว้ด้วยผ้าหรือผ้ายืด รีบนำส่งโรงพยาบาล ถ้าทิ้งไว้นานอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้นทำให้เข้าที่ไต่ยาก

6. ใช้ความเย็นประคบทันที 24-48 ชั่วโมงแรก ตรึงข้อไว้หนึ่งโดย

ระดับที่ 1 ใช้ผ้ายึดพันข้อไว้หนึ่งไว้ 1 สัปดาห์

ระดับที่ 2 เพิ่มการปิดแผลด้วยพลาสติกชนิดเหนียวติด ตรึงข้อร่วมกับผ้ายึด หรือใส่เฝือกปูนประมาณ 10-14 วัน

ระดับที่ 3 ต้องใส่เฝือกไว้ 3-6 สัปดาห์เป็นอย่างน้อย หรือรักษาด้วยการผ่าตัด

7. ประคบน้ำเย็นทันทีที่เกิดการบาดเจ็บ ทำตลอด 48 ชั่วโมงแรก และควรจะทำประคบวันละ 2 ครั้ง หยุดออกกำลังกาย และควรใช้พลาสติกติดจากส่วนบนของกล้ามเนื้อมายังส่วนล่างหลาย ๆ ชั้น แล้วพาดขวางอีกหลาย ๆ ชั้น แล้วใช้ผ้ายึดพันไว้อีกชั้นหนึ่ง ห้ามทายาร้อน ๆ และถูนวดเค็ดขาค

8. ให้นอนราบ ไม่ต้องหนุนศีรษะ อาจช่วยยกเท้าให้สูงขึ้น คลายเสื้อผ้าออก อย่าให้คนมุง ใช้น้ำเย็นประคบศีรษะและเช็ดตามตัว ถ้ากระหายให้ดื่มน้ำผสมเกลือที่ละน้อย อย่าให้ครั้งเดียวมาก ๆ เมื่อหายจากอาการหน้ามืด ใจสั่นแล้วจึงยอมให้ลุกขึ้นนั่ง หรือเดินช้า ๆ ได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ขยับกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

กิจกรรมที่ 3.1

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

- 1.1 การแสดงอารมณ์ออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และการควบคุมอารมณ์
 - 1.2 ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่ ต่อครอบครัว และต่อสังคม
 - 1.3 เป็นผู้ใฝ่หาวิชาการความรู้ เพื่อนำมาขยายความคิด เพิ่มพูนจินตนาการ และสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง
 - 1.4 หน้าตา ผิวพรรณ รูปร่าง ทรวดทรง กิริยาท่าทาง
1. ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการงาน
 2. ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะได้รับการยอมรับ
 3. มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจในสภาพความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง
 4. การแสดงอารมณ์จะอยู่ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
 5. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมได้ดี
 6. มีความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกต่อผู้อื่นและสังคมได้
 7. มีความรักและความผูกพันต่อผู้อื่น
 8. มีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาทางการแสดงออกของตนต่อผู้อื่น ได้ดีขึ้น
3. ลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงความเป็นสัญลักษณ์ หรือลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาให้เห็นไม่เหมือนกัน
4. รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย การปรากฏตัว กิริยาท่าทาง การสบสายตา การใช้สำเนียง การใช้ถ้อยคำภาษา

5. ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกระตือรือร้น ความรอบรู้ ความคิดริเริ่ม ความจริงใจ ปฏิภาณไหวพริบ ความรับผิดชอบ ความจำ และอารมณ์ขัน

- | | | |
|----|--|--|
| 6. | 1. เสียงดัง ฟังชัด ไม่เบาจนเกินไป | 2. การพูดต้องพรั่งพรู มีการเน้น ย้ำ |
| | 3. มีเสียงสูง ต่ำ หนักเบา ให้คล้องจองกับเรื่องที่พูด | 4. ออกเสียงคำควบกล้ำให้เหมาะสม |
| | 5. ปรับระดับเสียงตามสภาพแวดล้อม | 6. เว้นจังหวะ วรรคตอนให้เหมาะสม |
| | 7. น้ำเสียงไม่ห้วน หรือ ยืดเยื้อ | |
| 7. | 1. ไม่หลุกหลิก | 2. ไม่ลืง แคะ แกะ เกา เขย่า |
| 8. | 1. มีทัศนคติที่ดี | 2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง |
| | 3. วิเคราะห์ประเมินตนเองอย่างแท้จริง | 4. ยอมรับความจริง |
| | 5. มีอารมณ์มั่นคง | 6. ทำงานอย่างมีการวางแผน และมีเป้าหมาย |
| | 7. รู้จักบังคับใจตนเอง | 8. พยายามปรับชีวิตให้เข้ากับสังคม |
| | 9. รู้จักอดทนอดกลั้น | 10. รู้สึกพอใจที่จะปฏิบัติตามข้อบังคับ |
| | 11. มองทุกปัญหาให้เป็นเรื่องเล็ก | 12. รู้จักให้กำลังใจตนเอง |

กิจกรรมที่ 3.2

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. ความถนัดและความสามารถในการทำงาน ซึ่งแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันไป อันเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล เช่น ไหวพริบ ความคิดริเริ่ม การแก้เหตุการณ์เฉพาะหน้า อันเกิดจากพื้นฐานทางสติปัญญาและเกิดจากการเรียนรู้ฝึกฝนและแสดงออกทางทักษะในด้านกีฬา ดนตรี การพูด การทำงาน เป็นต้น
2. ควรมึอิริยาบถ หรือท่วงท่าที่สง่างามดูเป็นธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่งอย่างแข็งขัน
3. แสดงถึงจิตใจที่ดี มีพื้นฐานการอบรมมาเป็นอย่างดีจากครอบครัว และสถาบันการศึกษา และยังแสดงถึงความมีระเบียบวินัยอีกด้วย
4.
 1. จงทำตัวให้ผ่อนคลาย แสดงความเป็นมิตรและยืนยันทำที่ดังกล่าว ด้วยรอยยิ้ม
 2. รอยยิ้มที่ใครก็อยากเห็นคือ รอยยิ้มที่จริงใจ
 3. รอยยิ้มที่ดีต้องเกิดจากการมองโลกในแง่ดี และความเบิกบานภายใน เพราะรอยยิ้มที่กลั่นมาจากความรู้สึกดังกล่าวจะดูร้ายแรงสดชื่นและมีมนต์เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น
 4. รอยยิ้มเป็นภาษาทางกายและกิริยาอื่นๆ ที่ไม่ต้อง “มากเกินไป” ยิ้มด้วยความผ่อนคลาย ยิ้มด้วยใจสบาย ไม่มีความวิตกกังวลหรือกระวนกระวาย แต่งยิ้มด้วยความเชื่อมั่น ฟังระลึกไว้ว่ารอยยิ้มบ่งบอกถึงความจริงใจ เป็นรอยยิ้มที่สร้างมิตรภาพน่าจดจำ และดึงดูดผู้คน ได้มากที่สุด
 5. รอยยิ้มต้องเริ่มต้นจากความเป็นมิตร เมื่อใดที่รู้สึกเป็นมิตรเกิดขึ้นจงสื่อสารออกมาเป็นรอยยิ้ม จงฝึกตนเองให้มีความเป็นมิตร และยิ้มออกมาเพื่อสร้างมิตรจากใจจริง

5. บุคลิกภาพภายนอกเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ชัดเจน หรือสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย การแก้ไขปรับปรุงทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันที ส่วนบุคลิกภาพภายใน เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสยาก ต้องทำงานร่วมกันหรืออยู่ด้วยกันนาน ๆ จึงจะค่อย ๆ แสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็น ฉะนั้น การแก้ไขเปลี่ยนแปลงจึงค่อนข้างยาก ใช้ระยะเวลานาน และวัดผลลำบาก

กิจกรรมที่ 3.3

จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

1. ✓
2. ✓
3. ✗
4. ✓
5. ✗
6. ✓
7. ✗
8. ✓
9. ✓
10. ✗

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สนุกกับเกม

กิจกรรมที่ 4.1

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. การเล่นเกมที่จัดขึ้นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในยามว่าง หรือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
2.
 1. เป็นกิจกรรมที่มีความอิสระในการเล่น ในเวลาว่างตามความพอใจ
 2. สถานที่และเวลาในการเล่น จะแยกออกตามเวลาในกิจวัตรประจำวัน มักจะกำหนดไว้ล่วงหน้า
 3. มีกฎและระเบียบในการเล่น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในเวลากะทันหัน
 4. ผลตอบแทนของการเล่นคือความสนุกสนาน ไม่ใช่สิ่งของหรือรางวัล
 5. ไม่สามารถคาดการณ์ หรือ เดาผลได้ล่วงหน้า จะรู้ต่อเมื่อสิ้นสุดการเล่นแล้ว
 6. กิจกรรมประเภทนี้สามารถทำการเลียนแบบจากของจริงได้ เป็นสภาพของชีวิต
3.
 1. เป็นกิจกรรมทำโดยความสมัครใจ ในเวลาว่าง
 2. สถานที่ประกอบกิจกรรมต้องเด่นชัด เฉพาะประเภท
 3. ผลของการแพ้ชนะ จะทราบได้เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน

4. ผลที่ได้รับจากการเล่นกิจกรรม คือ ความพอใจ (ยกเว้นพวกมืออาชีพ)
 5. มีหลักการปฏิบัติและวิธีการเฉพาะตัวโดยทำเป็นหนังสือ หรือบันทึกเป็นอักษรเอาไว้
 6. ผู้เล่นต้องมีทักษะเฉพาะ และมีสมรรถภาพทางร่างกายสูง
 7. กีฬาต้องมีโค้ชเป็นตัวช่วยประกอบการแข่งขันด้วย
 8. มีองค์กรรองรับ และสังคมให้ความเชื่อถือ
 9. มีมาตรฐานของกฎ ระเบียบ และกติกา
 10. มีหน่วยงานให้การสนับสนุนไม่ทางตรงก็ทางอ้อม
 11. ต้องอาศัยหลักวิชาการ ความรู้ ทักษะ และอุปกรณ์มากกว่าเกมและการเล่น
 12. มีสัญลักษณ์ หรือระเบียบในการปฏิบัติก่อนการเล่นเป็นประจำ เช่น ร้องเพลงชาติ จับมือ ฯลฯ
 13. กีฬาต้องบอกขอบข่ายของระดับการศึกษาของเด็กทั้งระดับความรู้มาตรฐานการฝึก
 14. กีฬามีการควบคุมโดยสมาคม องค์กร หรือ สถาบัน
 15. กีฬามีลักษณะเป็นสภาพการณ์ของสังคมอย่างหนึ่ง
4. สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมของแต่ละชาติ
5.
 1. ทำให้สนุกสนานรื่นเริง ร่าเริง และผ่อนคลายความตึงเครียด
 2. ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดี
 3. เสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี
 4. ทำให้ผู้เล่นได้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้
 5. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออก
 6. เพื่อฝึกฝนให้มีทักษะเบื้องต้นในกีฬาประเภทต่าง ๆ
 7. เป็นพื้นฐานของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 8. ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด ทำ และ แก้ปัญหาร่วมกัน
 9. ทำให้เกิดความชื่นชอบในวัฒนธรรมและขนบประเพณีของท้องถิ่น
 10. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความสามัคคี ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 6.
 1. ควรมีเกมหลายชนิด
 2. อย่าทำให้เกมล่าช้า หรือ ชักช้า
 3. อย่าเลือกเกมที่มีเสียงดังอีกทีจนเกินไป
 4. พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมคนเดียว
 5. ควรเขียนรายการไว้ล่วงหน้า
 6. เตรียมพร้อมทุกอย่างสำหรับทุกเกม
 7. ควรมีรางวัลชิ้นเล็กๆ เป็นจำนวนมาก

กิจกรรมที่ 4.2

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เกมเบ็ดเตล็ด คือ การเล่นง่าย ๆ ไม่ได้ใช้ทักษะมากนัก มีกฎ กติกา และข้อบังคับไม่มาก ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน และมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนาน และเป็นการออกกำลังกาย ส่วนเกมนำไปสู่กีฬา เป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะของการเล่นกีฬา แต่ดัดแปลงให้มีกฎ กติกา น้อยลง เพื่อให้เหมาะสมกับวัย และรูปร่างของผู้เล่น มีจุดมุ่งหมายให้เด็กที่ไม่สามารถเล่นกีฬาหนัก ๆ ได้เข้าร่วมกิจกรรม และยังสามารถออกกำลังกาย และเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย
2.
 1. ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
 2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจ่องใส อารมณ์สนุกสนานร่าเริง มีความร่วมมือ สามัคคี รักพวก หมู่คณะ
 3. เพื่อเป็นการปลูกฝังทัศนคติทางด้านกีฬาให้กับเด็ก ในการนำเอาทักษะเบื้องต้น ไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่
 4. เพื่อเป็นการฝึกนิสัยในการรู้จักรักษาเวลา เมื่อมีเวลาว่างสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทางด้าน นันทนาการ (สันทนาการ) ในชีวิตประจำวัน
 5. เพื่อเป็นการสนองความต้องการของเด็กที่ซุกซนไม่อยู่นิ่ง ให้มีงานทำตามหลักของจิตวิทยา
3. 8 ชนิด คือ
 1. การเล่นเป็นนิยาย
 2. การเล่นเกมมีจุดมุ่งหมาย หรือ อิงที่หมาย
 3. การเล่นเกม หนี ไล่ และจับ
 4. การเล่นเกมแข่งขันเป็นรายบุคคล
 5. การเล่นเกมที่เป็นแบบแข่งขันแบบผลัด
 6. การเล่นเกมที่เป็นแบบแข่งขันประเภทกลุ่ม หรือ หมู่
 7. การเล่นเกมเลียนแบบ
 8. เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
4. เกมการเล่นประเภทหนี ไล่ จับ
5. เกมการเล่นแข่งขันประเภทรายบุคคล
6. การเล่นเกมทั้ง 2 ประเภทนี้ เหมือนกันตรงที่เป็นการแข่งขันเป็นทีมหรือเป็นหมู่ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทีมไหนทำเสร็จก่อนถือว่าชนะ และการแพ้ชนะเป็นการรับผิดชอบร่วมกันทั้งทีม แต่ต่างกันตรงที่การแข่งขันเป็นผลัด ในการเล่นจะมีการส่งต่อหรือหมุนเวียนกันเป็นทอด ๆ หรือเป็นคน ๆ ไป จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย และการแข่งขันประเภทเป็นหมู่ จะทำพร้อม ๆ กันเป็นชุด ไม่ได้ทำทีละคน
7. ไม่เหมือนกันเพราะการเล่นเป็นนิยายจะมีผู้เล่าเรื่องให้ฟัง แล้วให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ แสดงไปตามนั้น โดยมากเป็นการเล่นที่เป็นเรื่องราวคล้าย ๆ ละคร แต่การเล่นเลียนแบบจะเป็นการเล่นเลียนเสียงของสัตว์ที่หายาก หรือเลียนแบบท่าทางของสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จิต-กาย คลายเครียด

กิจกรรมที่ 5.1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เพราะในประเทศหรือในสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หรืออุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ประชาชนก็จะยิ่งพบกับปัญหาความเป็นอยู่ของสังคมนั้น เช่น ความหนาแน่นของประชากร มลพิษ ที่นำความเครียดมาสู่จิตใจของประชาชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชาชนนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยผ่อนคลายหรือบรรเทาความตึงเครียดได้ในระดับหนึ่ง
2. 2 ชนิด คือ วิชาศิลปะ และวิชาอศวิน
3. สมัยอเมริกา
4. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์
5. ประเภทส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจ ทำให้เกิดความสุขสงบ
6.
 1. ช่วยให้คุณและชุมชนมีความสุข สนุกสนาน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 2. ช่วยให้คุณและชุมชนมีสุขภาพจิตดีขึ้น
 3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชน
 4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
 5. ส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุข ความรัก และความเมตตา
 6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ
 7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
 8. ส่งเสริมเรื่องการบำบัดรักษา
 9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นกลุ่ม
 10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน
7.
 1. ทำให้มีทรวดทรงและการประสานงานที่ดีของร่างกาย ทำให้มีท่วงท่าที่สง่างาม
 2. ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกด้าน
 3. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน
 4. ได้เรียนรู้และฝึกหัดมารยาททางสังคม
 5. ทำให้มีเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น
 6. มีทักษะที่ดีในการเข้าสังคม
 7. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้การเดินร่ำสร้างสุขภาพพลานามัย
8. เป็นนันทนาการนอกสถานที่ มีประโยชน์คือ
 1. เป็นการพักผ่อน สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 2. ฝึกความอดทน ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง
 3. ฝึกความกล้าหาญ กล้าเผชิญความจริง
 4. รู้จักช่วยเหลือตนเอง และบุคคลอื่นในหมู่คณะ

5. สร้างความสามัคคี เชื้อฟัง เคารพในกฎ ระเบียบวินัย
6. ศึกษาธรรมชาติ และภูมิประเทศ

กิจกรรมที่ 5.2

งเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1.
 1. เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย
 2. ฝึกการคิด
 3. เสริมสร้างทักษะ
 4. เกิดประสบการณ์
 5. สร้างความสามัคคี
 6. ได้เพื่อน
 7. สนุกสนาน
2. จากใจถึงใจ
3. ตาซึ้ง
4.
 1. เพื่อขับกล่อมอารมณ์ให้มีจิตใจผ่อนคลาย
 2. ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง
 3. ทำให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กันในหมู่คณะ
 4. ผ่อนคลายความตึงเครียด และความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม
 5. เป็นยาแก้วุ่นวายหงุดหงิด
 6. ส่งเสริมความกล้าแสดงออก
5.
 1. เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย สามารถถ่ายทอดให้สมาชิกร้องได้ในระยะเวลาสั้น เนื้อเพลงไม่ส่อไปในทางหยาบคาย หรือลามก
 2. เป็นเพลงที่มีจังหวะสนุก เร้าใจ มีความหมาย สร้างบรรยากาศให้สมาชิกอยากเข้าร่วมร้องด้วยกัน
 3. เพลงบางเพลงสามารถนำมาใช้ในการจัดเกมได้
 4. เป็นเพลงที่สามารถนำมาใช้ในการเข้าสู่กิจกรรมทำความรู้จัก กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
 5. เป็นเพลงที่สามารถสร้างความสามัคคีในหมู่สมาชิก ให้สมาชิกได้ฟังใจ และจดจำซึ่งกันและกันได้
 6. เป็นเพลงที่สามารถเสริมสร้างระเบียบวินัย และความเคารพซึ่งกันและกัน
6. 5 ประเภท, 1. การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ 2. การท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรม 3. การท่องเที่ยวเชิงกีฬา 4. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 5. การท่องเที่ยวอิงธรรมชาติ
7. การท่องเที่ยวธรรมชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือทำลายคุณค่าของระบบนิเวศ และในขณะเดียวกันก็ช่วยสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ ที่ส่งผลให้การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเกิดประโยชน์ต่อประชาชนท้องถิ่น

8. 8.1 กิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้นการได้ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ ได้แก่ เดินป่าศึกษาธรรมชาติ ถ่ายรูปธรรมชาติ บันทึกวีดีโอ หรือเทปเสียงธรรมชาติ ส่องสัตว์/ดูนก เทียวถ้ำ ศึกษาท้องฟ้าและดาราศาสตร์ ล่องเรือศึกษาธรรมชาติ พายเรือแคนู/เรือคายัค/เรือใบค ดำน้ำลึก และดำน้ำชมปะการังน้ำตื้น
- 8.2 กิจกรรมการท่องเที่ยวที่เน้นการผจญภัยตื่นเต้นท้าทายกับธรรมชาติ ได้แก่ ขี่จักรยานตามเส้นทางธรรมชาติ ปีนเขา/ไต่เขา ตั้งแคมป์ เครื่องร่อนขนาดเล็ก ล่องแพยาง/ไม้ไฟ วินด์เซิร์ฟ

กิจกรรมที่ 5.3

จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

1. ✗
2. ✗
3. ✓
4. ✓
5. ✗
6. ✓
7. ✓
8. ✗
9. ✓
10. ✓

กิจกรรมที่ 5.4

จงจับคู่รูปภาพต่อไปนี้ให้ตรงกับประเภทของนันทนาการให้ถูกต้อง

1. ร. ประเภทอาชีพ
2. ก. อาสาสมัคร
3. ค. ประเภทดนตรี และร้องเพลง
4. จ. งานอดิเรก
5. ช. ประเภทละคร ภาพยนตร์
6. ซ. ประเภทละคร ภาพยนตร์
7. ฉ. งานอดิเรก
8. ข. ประเภทเกม กีฬา กรีฑา
9. ง. ประเภทเต็นท์
10. ฉ. กิจกรรมนอกสถานที่

11. ฉ. กิจกรรมพิเศษ
12. ค. ประเภทศิลปหัตถกรรม
13. ช. ประเภทละคร ภาพยนตร์
14. ข. ประเภทเกม กีฬา กรีฑา
15. ฉ. ประเภทกิจกรรมทางสังคม, ง. ประเภทเต้นรำ

กิจกรรมที่ 5.5

จงจับคู่สถานที่ท่องเที่ยวเกี่ยวกับจังหวัดต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จ. ชลบุรี
2. ข. นครราชสีมา
3. ก. กรุงเทพมหานคร
4. ค. ระยอง
5. ฉ. เชียงราย
6. ฉ. เชียงราย
7. ช. บุรีรัมย์
8. ข. นครราชสีมา
9. ฉ. ภูเก็ต
10. ก. กรุงเทพมหานคร
11. ฉ. เพชรบุรี
12. จ. ชลบุรี
13. ฉ. ภูเก็ต
14. ข. นครราชสีมา
15. ฉ. เพชรบุรี

ภาคผนวก



คำสั่งสถาบันการศึกษาทางไกล
ที่ ๙๙ /2554

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาชุดการเรียนทางไกลรายวิชาอัปกายสบายชีวี (ทช 33019)
ตามหลักสูตรสถานศึกษาของสถาบันการศึกษาทางไกลตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ด้วยสถาบันการศึกษาทางไกลมีความประสงค์จะพัฒนาชุดการเรียนทางไกลรายวิชาอัปกายสบายชีวี
(ทช 33019) ตามหลักสูตรสถานศึกษาของสถาบันการศึกษาทางไกลตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถาบันการศึกษาทางไกลมีชุดการเรียนทางไกลในรายวิชาดังกล่าว
สำหรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีคุณภาพและมาตรฐานตรงตามหลักสูตรกำหนด รวมทั้งนักเรียนมีชุด
การเรียนสำหรับใช้ในการศึกษาด้วยตนเองได้ทันในภาคเรียนที่ 2/2554 จึงแต่งตั้งบุคคลต่อไปนี้เป็นคณะกรรมการพัฒนา
ชุดการเรียนทางไกล

1. นายบุญส่ง กุรวากุล	สถาบันการศึกษาทางไกล	ที่ปรึกษา
2. นางสวททิพย์ท ผู้เสวีวัฒนา	โรงเรียนปิยะนุกูลวิทยาลัย (วัดน้อยใหม่) ในพระราชูปถัมภ์	ประธานและผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
3. นายสมบูรณ์ อัจจุภักดี	โรงเรียนพุทธจักรวิทยา	ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
4. นางฉวีวรรณ รมสาร	โรงเรียนสมรรถนะธรรม	ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
5. นางสาววิไล แยมสาขา	สถาบันการศึกษาทางไกล	นักเทคโนโลยี
6. นางสาวรวาสนา โกสิย์วัฒนา	สถาบันการศึกษาทางไกล	นักวัดผลและเลขานุการ
7. นางสาวศิริลักษณ์ พวงพินัย	สถาบันการศึกษาทางไกล	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ให้คณะกรรมการมีหน้าที่ในการวิเคราะห์โครงสร้างและเขียนชุดการเรียนทางไกล

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. 2554

(นายบุญส่ง กุรวากุล)
ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาทางไกล

คณะผู้จัดทำ

ผู้ควบคุม

นางสาววิไล แยมสาขา

ผู้รับผิดชอบ

นางสาววาสนา โกสีย์วัฒนา

คณะผู้วิเคราะห์โครงสร้างชุดการเรียนรู้

นางสาวพรทิพย์พา ผู้ผลัดแผนกร ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ

นายสมบุญ อังสุภโชติ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพุทธจักรวิทยา

นางมณีวรรณ มะส่ำห้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนมหารรรณพาราม

จัดทำต้นฉบับ

นายวรวุฒิ แถมสุข

คณะผู้เขียนและบรรณาธิการ

คณะผู้เขียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว

นายสมบูรณ์ อังสุภโชติ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพุทธจักรวิทยา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กายคีมีพลั่ง

นางมณีวรรณ มะสำห้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนมหารรรณพาราม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ขยับกายเพื่อพัฒนาบุคลิก

นางมณีวรรณ มะสำห้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนมหารรรณพาราม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สนุกกับเกม

นางสาวพรทิพย์ฯ ผู้ผลัดนกร ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จิต-กาย คลายเครียด

นางสาวพรทิพย์ฯ ผู้ผลัดนกร ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ

คณะบรรณาธิการ

นางสาวพรทิพย์ฯ ผู้ผลัดนกร ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ

นายสมบูรณ์ อังสุภโชติ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพุทธจักรวิทยา

นางมณีวรรณ มะสำห้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนมหารรรณพาราม

