

คู่มือ

การฝึกอบรม

เรื่อง

การเป็นผู้นำนันทนาการ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

คู่มือ การฝึกอบรม เรื่อง การเป็นผู้นำบัณฑิตทางการ

จัดทำโดย : สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
เลขที่ ๑๕๕ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๔-๐๑๒๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๔-๑๕๐๗
เว็บไซต์ : www.dpe.go.th

ISBN : 978-616-297-524-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เดือนมิถุนายน ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๑,๑๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เพชรเกษมพริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด

คำนำ

คู่มือการอบรม เรื่อง “การเป็นผู้นำนันทนาการ” เล่มนี้ จัดทำภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถในการบริหารจัดการศูนย์การเรียนรู้กีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬาในสังกัดกรมพลศึกษา สู่ระดับสากล

คู่มือเล่มนี้ได้รวบรวม เรียบเรียงขึ้นโดยมีเนื้อหาสาระที่ได้มาจากหนังสือ เอกสาร เว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์ด้านนันทนาการ อันประกอบด้วย ความหมายของนันทนาการ ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ เทคนิคการพูดของผู้นำนันทนาการ ประเภทของนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการในวัยต่างๆ เทคนิคการจัดกิจกรรมประเภทต่างๆ รวมถึงการประเมินผล วัตถุประสงค์ และติดตามผล การจัดกิจกรรมนันทนาการ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นประโยชน์อยู่บ้าง สำหรับนักนันทนาการ นักฝึกอบรม ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา



สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ บทนำ	๑
• ความหมายของนันทนาการ	๑
• ผู้นำนันทนาการ	๖
• ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ	๗
• จุดมุ่งหมายของการเป็นผู้นำนันทนาการ	๗
• คุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ	๘
บทที่ ๒ เทคนิคการพูดของผู้นำนันทนาการ	๑๑
• เทคนิคการพูดของผู้นำนันทนาการ	๑๑
• เทคนิคสำหรับผู้พูดที่ดี	๑๔
• การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	๑๘
บทที่ ๓ ประเภทของนันทนาการและการจัดกิจกรรม นันทนาการในวัยต่าง ๆ	๒๐
• ประเภทของนันทนาการ	๒๐
• เด็กเล็ก	๒๓
• เยาวชน	๒๓
• ผู้ใหญ่	๒๔

- ผู้สูงอายุและคนชรา ๒๔
- หญิงมีครรภ์ ๒๕
- บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ๒๖

บทที่ ๔ เทคนิคการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ๒๗

- เทคนิคการจัดกิจกรรม walk Rally ๒๗
- องค์ประกอบของกิจกรรม walk Rally ๒๙
- เทคนิคการบรรจุกิจกรรมลงใน walk Rally ๓๑
- การวางแผนจัดกิจกรรม ๓๓
- เทคนิคการเตรียมกิจกรรมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม ๓๔
- ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ๔๐
- เทคนิคการนำเกม ๕๐
- เทคนิคในการนำกิจกรรมด้านกีฬา ๕๗
- เทคนิคการจัดกิจกรรมทางด้านศิลปะ ๖๗
- เทคนิคการจัดกิจกรรมทางด้านดนตรี ร้องเพลง ๗๙
- เทคนิคการจัดกิจกรรมด้านการแสดงบทบาทสมมติและนาฏศิลป์ ๘๓
- เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ๘๕

บทที่ ๕ การประเมินผล วัดผล และการติดตามผลการจัดกิจกรรม นั้นหนากการ ๙๓

- ความหมายของการวัดผล ประเมินผล และการติดตามผล ๙๓
- ประเมินผลเพื่ออะไร ๙๔
- ประเมินอะไร ๙๕

- การเก็บข้อมูลการประเมินผล ๙๖
- ประเภทของการประเมินผล ๙๗
- ขั้นตอนการประเมินผล ๙๗
- วิธีการที่จะได้มาซึ่งข้อมูลในการใช้ประเมิน ๑๐๐
- ปัญหาและอุปสรรคของการประเมินผล ๑๐๑
- ปัญหานั้นหนทางการในประเทศไทย ๑๐๔

บรรณานุกรม

๑๐๙



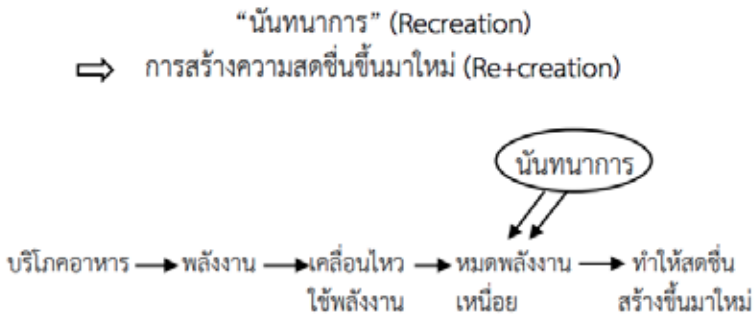


บทนำ

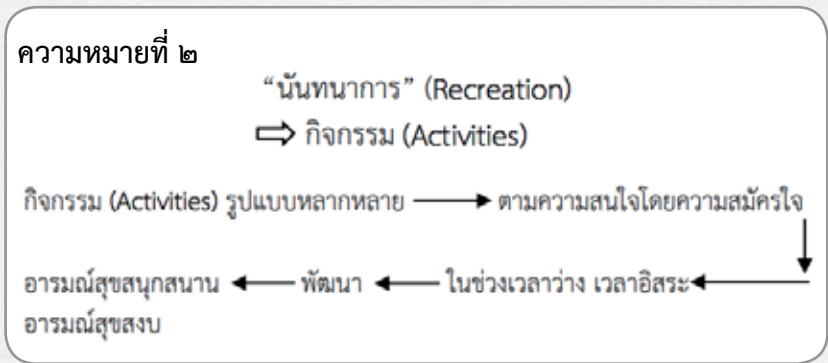
ความหมายของนันทนาการ

๑. ความหมายที่หนึ่ง นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลรับประทานอาหารเช้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงาน โดยแรงขับภายในจะทำให้เขาต้องใช้พลังในรูปแบบการเคลื่อนไหวหรือการทำกิจกรรมต่างๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อย เมื่อยล้า ดังนั้น บุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหรือการที่มีบุคคลต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก ท่องป่า เป็นต้น ดังแผนภูมิที่ ๑

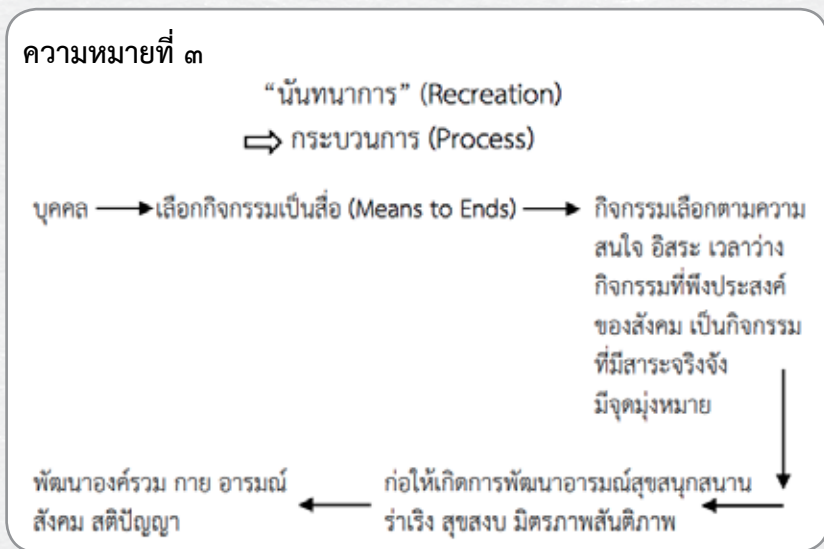
ความหมายที่ ๑



๒. ความหมายที่สอง มีนักการศึกษาและนักสังคมศาสตร์อธิบายไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนานและ/หรือสุขสงบกิจกรรมในนี้หมายถึง กิจกรรมประเภทเกมส์ กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอดิเรก กีฬาทำหาย เป็นต้น ดังแผนภูมิที่ ๒



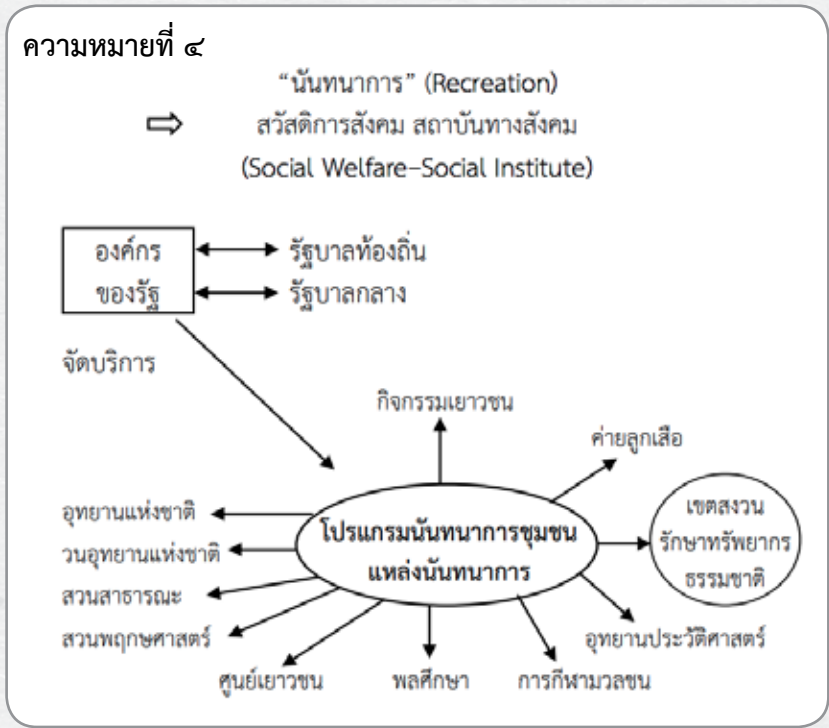
๓. ความหมายที่สาม นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการในกระบวนการการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่างอิสระโดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยอาสาสมัครใจหรือจูงใจ และส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนาน และสุขสงบ ดังแผนภูมิที่ ๓



ผลการเข้าร่วมกระบวนการเรียกว่า ประสบการณ์ชีวิต ซึ่งนักนันทนาการ
เกรย์ (Grey, ๑๙๗๒) ได้สรุปประสบการณ์ที่บุคคลได้รับการใช้ชีวิต
เลือกกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์
และจิตใจ หรือเรียกว่าคุณภาพทางอารมณ์ (Emotional Quality : E.Q.)
ใน ๑๒ อันดับ ดังนี้

๑. ความสนุกสนานร่าเริง (Fun, Enjoyment)
๒. ความสุขทางจิตใจ (Peaceful, Happy)
๓. ความตื่นเต้น (Excitement)
๔. ความท้าทายและความเสี่ยงอันตราย (Challenge, Risk)
๕. ความรู้สึกหยุดเวลาหยุดโลก (Time Distortion)
๖. การได้บริการผู้อื่น (Service to others)
๗. ความรู้สึกที่ดี (Better Feeling)
๘. ความประทับใจ (Impression)
๙. สร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration)
๑๐. การได้มีส่วนร่วม (Get Involvement)
๑๑. ความสัมฤทธิ์ผล ความสำเร็จ (Achievement)
๑๒. การผ่อนคลายและลดความตึงเครียด (Relaxation and Relief
Tension)

๔. ความหมายที่สี่ นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม นันทนาการ คือสถาบันทางสังคม สวัสดิการทางสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่น จะต้องทำหน้าที่จัดการให้บริการชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมือง และประเทศให้มีความน่าอยู่ความอบอุ่นใจ เช่น การจัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชนสวนสาธารณะ เป็นต้น ดังแผนภูมิที่ ๔



ผู้นำันทนาการ

ผู้นำันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึงบุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริหาร แนะนำช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมตามต้องการ ความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจความสุขเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้น ส่วนศิลปะการเป็นผู้นำทางนันทนาการ (Leadership in Recreation) นั้นหมายถึงศิลปะหรือวิธีการต่างๆ ที่ผู้นำันทนาการจะนำไปใช้ให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ มีความพึงพอใจ มีทัศนคติ มีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

จรินทร์ ธาณีรัตน์ (๒๕๒๕ : ๑๓๙)

ได้ให้ความหมายของผู้นำันทนาการไว้ว่า ผู้นำ หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริหารแนะนำช่วยเหลือบุคคลหรือบุคลากรได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมตามความต้องการตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพึงพอใจ

ฟอง เกิดแก้ว (๒๕๑๗ : ๑๓๒) กล่าวว่า ผู้นำันทนาการต้องการให้ความรู้ ความเข้าใจ ด้วยการสอน สาธิต ดูแล ห่วงใย ดังเช่นครูผู้สอนพลศึกษา



ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการ มีความสำคัญต่อการนันทนาการมาก จะต้องทำหน้าที่ในการระวังรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และจะต้องเป็นผู้จัดการวางแผนโครงการเป็นผู้อบรมให้เจ้าหน้าที่วิทยากรนิเทศในด้านนันทนาการ จึงกล่าวได้ว่า ผู้นำเปรียบประดุจหัวใจของนันทนาการก็ว่าได้ ดังนั้นผู้นำนันทนาการจึงต้องเรียนรู้วิธีการศิลปะต่างๆ ของการเป็นผู้นำนันทนาการเพื่อประโยชน์สูงสุดของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

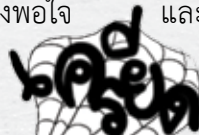
จุดมุ่งหมายของการเป็นผู้นำนันทนาการ

จุดมุ่งหมายของการเป็นผู้นำนันทนาการ คือ การให้คำแนะนำ ให้บริการ ดูแล และทำให้กิจกรรมนันทนาการในยามว่างเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่ต้องไม่ใช่วิธีการบังคับ

คุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

โจเซฟ ลี (Joseph Lee) นักนันทนาการคนสำคัญกล่าวว่า “ผู้นำนันทนาการ ต้องเป็นบุคคลที่มีความรอบรู้มีความเข้าใจในทุกๆ ด้าน และมีลักษณะนิสัยตรงไปตรงมา โดยบุคลิกภาพทั้งสองประเภทนี้ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงจิตใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ” ถ้าหากปราศจากคุณสมบัติพื้นฐานดังกล่าวผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะไม่ได้ได้รับความร่วมมือร่วมใจในหน้าที่ของตน นอกจากนี้เขายังเสริมว่า “ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์อันแนบแน่นกับบุคคลแต่ละคนในหมู่คณะที่มาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น”

บุคคลที่เป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการได้นั้นต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในกิจกรรมนันทนาการ มีความสนใจ ความต้องการ เจตคติต่อกิจกรรมกลุ่มชนและสังคม อยากรให้บุคคลอื่นมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินตนเองก็จะมักได้รับความพึงพอใจ และความสุขด้วย ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องได้รับการศึกษาวิชาแขนงนี้และมีความชำนาญพิเศษ ได้รับ



การฝึกอบรมในกิจกรรมต่างๆ เช่น การบริหารกิจกรรมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ทำให้มีความเชื่อมั่น สามารถดำเนินงานโดยเรียบร้อย ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องเรียนรู้จิตวิทยา การเรียน การเล่น จิตวิทยาพัฒนาการต่างๆ เพราะจะทำให้เข้าใจและรู้ความต้องการของผู้เข้าร่วมดีขึ้น

ฉะนั้น ผู้นำกิจกรรมนันทนาการแต่ละบุคคลไม่ว่าจะระดับใด ระดับบริหารหรือระดับปฏิบัติการภาคสนามก็ตาม ควรจะมีคุณสมบัติที่พึงปรารถนา ดังต่อไปนี้

๑. ต้องมีความรู้สึกในคุณค่าและเกียรติของมนุษย์ทุกคนและต้องยอมรับว่าทุกคนมีเกียรติมีคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น

๒. มีความเข้าใจความสนใจและความต้องการของประชาชนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

๓. ตระหนักถึงและเข้าใจเรื่องของความสนุกสนานร่าเริงของชีวิต (Joy of Life) และศิลปะในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

๔. มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะให้บริการกิจกรรมนันทนาการแก่บุคคลที่เข้าร่วมอย่างเต็มความสามารถ

๕. กิจกรรมนันทนาการต้องมีความกระตือรือร้นในหน้าที่การงานอันจะทำให้ทุกคนกระตือรือร้นอยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นด้วย

๖. ต้องมีทักษะในกิจกรรมนันทนาการแขนงนั้นมาแล้วอย่างดี

๗. มีอารมณ์มั่นคง (Emotion Stability) อดทนต่อการกระทำผิดๆ ถูกๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและมีความพยายามช่วยแก้ไขให้ทำถูกวิธีและเกิดความสนุกสนานในที่สุด



๘. มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการสนุกสนานเต็มที่ แต่ไม่ได้หมายความว่าอารมณ์ขันเสียไปหมด ไม่สมเหตุสมผลและไม่แสดงลักษณะเคร่งเครียดจนเกินไป

๙. เป็นผู้ที่สุภาพเรียบร้อย พุดจาไพเราะเสมอ

๑๐. พยายามมองผ่านความผิดพลาดของผู้เข้าร่วมเล็กๆ น้อยๆ ไปเสียบ้าง คือไม่พยายามจู้จี้ในเรื่องผิดเล็กๆ น้อยๆ เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการเบื่อหน่าย

๑๑. สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สุขภาพนับว่าเป็นสิ่งสำคัญเพราะนอกจากเป็นเครื่องแสดงถึงคุณค่าแล้วทำให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนานตลอดไป

๑๒. มีลักษณะนิสัยเป็นมิตรต่อคนทุกคน

๑๓. มีความยุติธรรมไม่ลำเอียง (Biased) ให้ความยุติธรรมแก่ทุกคนไม่ว่าคนจนคนร่ำรวยหรือทุพพลภาพ

๑๔. ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

๑๕. ต้องเป็นผู้รักการบริการและอยากเห็นผู้อื่นมีความสุขสนุกสนาน

๑๖. ต้องเป็นบุคคลที่รักการเข้าสังคมไม่เก็บตัว

๑๗. เป็นบุคคลที่มีความสามารถ

ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีทุก

สถานการณ์

๑๘. มีความเป็น

นักประชาธิปไตย เห็นอก

เห็นใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการ



เทคนิคการพูดของผู้นำบัณฑิตการ

เทคนิคการพูดของผู้นำบัณฑิตการ

การพูด คือ การสื่อสารความคิดจากผู้พูดไปสู่ผู้ฟังโดยอาศัยน้ำเสียง ภาษา กิริยา และท่าทางเป็นสื่อเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจความหมาย

การพูดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์อยู่ในตัวเอง หมายความว่า ส่วนหนึ่งต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัวและส่วนหนึ่งอาศัยหลักเกณฑ์ตลอดจนฝึกฝนให้ปฏิบัติได้ และถ่ายทอดสู่ผู้อื่นได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อาชีพใด ตำแหน่งใด หรือหน้าที่ใดที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์จะต้องให้ความสำคัญ และสนใจในศิลปะการพูดทั้งสิ้นเพียงความสามารถในการทำงานและ ความจริงใจ แต่อย่างเดียว โดยไม่อาศัยศิลปะการพูด หรือความสามารถในการเจรจาทำให้คนดีมีฝีมือต้องประสบความล้มเหลวมาากต่อมากแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตอนพูดท่ามกลางคนหมู่มาก พูดในที่ประชุมหรืองานต่างๆ นั้นเวลาที่ขึ้นไปยืนต่อหน้าคนมากๆ จะมีความประหม่าจนเกิดคำว่า “ที่คิดไม่ได้พูด แต่ที่พูดไม่ได้คิด” ผู้นำบัณฑิตการควรจะได้มีการฝึกพูดในที่ชุมชน การเป็นพิธีกรในงานต่างๆ



ประโยชน์ของการฝึกพูดมี ดังนี้

๑. เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีบุคลิกลักษณะดี
๒. เพื่อฝึกหัดการพูดในแบบต่างๆ ตามโอกาสได้อย่างถูกต้อง
๓. เพื่อเรียนรู้ข้อบกพร่องด้วยการยอมรับคำวิจารณ์ของคนอื่น แล้วนำมาพิจารณาตัวเองให้ดีที่สุด

แนวความคิดพื้นฐานในการพูดต่อที่ชุมชน

๑. ทุกคนที่ไม่เป็นใบ้ย่อมพูดได้ แต่บางคนเท่านั้นที่พูดเป็น
๒. การพูดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ไม่จำเป็นต้องอาศัยพรสวรรค์เสมอไป เกิดขึ้นได้จากการศึกษาและฝึกฝน ไม่มีใครเก่งเสียจนไม่มีทางปรับปรุงให้ดีกว่านั้นได้อีก
๓. การฝึกพูดต่อที่ชุมชน เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปรับปรุงบุคลิกภาพ ทั้งภายนอกและภายใน

จุดมุ่งหมายในการพูดต่อที่ชุมชน

๑. เพื่อจูงใจ ชักชวน หรือเรียกร้อง
๒. เพื่อการสอน การบรรยาย การปาฐกถา หรือการอภิปราย
๓. เพื่อกล่าวปราศรัยในโอกาสพิเศษ

วิธีพูดต่อที่ชุมชน

๑. ท่องจำ (เขียนแล้วท่องจำทุกประโยค)
๒. พูดอ่านไป (อ่านจากร่างหรือต้นฉบับ)
๓. พูดจากความเข้าใจ (หรือจดเฉพาะหัวข้อ)
๔. พูดแบบกะทันหัน ไม่มีโอกาสเตรียมตัว

ข้อบกพร่องทั่วไปในการพูด

๑. พูดสั้นหรือยาวเกินไป
๒. พูดเร็วหรือช้าเกินไป
๓. พูดค่อยหรือดังเกินไป
๔. พูดติดอ่าง เอ้อ อ้า
๕. พูดไทยปนเทศ
๖. พูดคำควบกล้ำไม่ชัด
๗. พูดคำย่อหรือคำแสลงมากเกินไป

สิ่งที่สำคัญในการพูดต่อที่ชุมชน

๑. น้ำเสียง
๒. สายตา
๓. สีหน้า
๔. ท่าทาง
๕. ภาษา
๖. คุณค่า
๗. โครงเรื่อง



- ๘. ความเชื่อมั่น
- ๙. ความกระตือรือร้น
- ๑๐. อารมณ์ขัน

เทคนิคสำหรับผู้พูดที่ดี

เทคนิคในการเตรียมการพูด แบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. ขั้นวางแผน

- ๑.๑ หาจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ในการพูด
- ๑.๒ วิเคราะห์ผู้ฟังและโอกาส

- เพศ
- การศึกษา
- อาชีพหรือกลุ่ม
- ความสนใจพิเศษ
- วัย
- จำนวน
- ศาสนา
- รายละเอียดอื่นๆ

๑.๓ วางแผนการพูดให้มีขอบเขต

๒. ชั้นเตรียมการ

- ๒.๑ รวบรวมข้อมูล
- ๒.๒ บรรจุเนื้อหาและตัวอย่าง
- ๒.๓ กำหนดโครงเรื่อง

๓. ชั้นฝึกซ้อม

- ๓.๑ ซ้อมเมื่อมีโอกาส
- ๓.๒ แก้ไขปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องให้ดีขึ้น

ก่อนพูดควรวิเคราะห์อะไรบ้าง

๑. จุดมุ่งหมายของงานหรือการชุมนุมนั้นๆ

- จัดเพื่อใคร
- ผู้ฟังเป็นใคร มาในฐานะอะไร
- สาระสำคัญของการชุมนุมอยู่ตรงไหน

๒. ลำดับรายการ

- รายการมีอะไรบ้าง
- ก่อนหรือหลังรายการมีสิ่งอะไรที่น่าสนใจพิเศษ

๓. สถานการณ์

- ผู้ฟังสนใจอะไร
- สัมผัสใจมาฟังหรือถูกบังคับ
- เลื่อมใสในผู้พูดมากน้อยแค่ไหน

โอกาสและแนวการพูด

๑. การแสดงความยินดี

- แสดงความยินดีในการรับตำแหน่งใหม่
 - กล่าวนามใคร
 - ยกย่องความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่และคุณความดี
 - อวยพรหรือมอบของที่ระลึก จับมือแล้วปรบมือนำ
- กล่าวตอบ
 - ขอขอบคุณ ปวารณารับใช้ หรือยืนยันในความเป็นกันเอง

เหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

- อวยพรตอบ

๒. กล่าวไว้อาลัย

- กล่าวให้เกียรติกับผู้ตาย
- ยกย่องคุณงามความดีของผู้ตาย
- ให้เกียรติและให้ความอบอุ่นแก่ญาติมิตรของผู้ตาย
- ชักชวนให้ไว้อาลัย

๓. กล่าวอวยพร

- อวยพรขึ้นบ้านใหม่
 - ความสุขที่มีบ้านเป็นหลักฐาน
 - ความซื่อสัตย์สุจริต และความกระหม่อมดีกระหม่อม อดออม

และขยันหมั่นเพียร

- เลือกชมในสิ่งที่ควรชมว่าสวยว่าดี
- อวยพรให้ประสบความสำเร็จ

- อวยพรวันเกิด
 - ความสำคัญของงานนี้
 - ความดีของเจ้าภาพ
- อวยพรคู่หมั้นคู่สมรส
 - ความสัมพันธ์ของตนกับคู่สมรสหรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด
 - ยินดีทั้งสองครองรักกันอย่างเหมาะสม
 - แนะนำหลักการในการครองชีวิต อวยพรให้มีความสุข
- กล่าวตอบรับพร
 - ขอขอบคุณในเกียรติที่ได้รับ
 - ยืนยันจะรักษาความดี และจะปฏิบัติตามคำแนะนำ
 - อวยพรตอบ

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โดยปกติแล้วทุกคนมีความประหม่า ความกลัว ความวิตกกังวลในการปรากฏตัวหรือการพูดในที่ชุมชนด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่ผู้มีประสบการณ์ในการพูดการปราศรัยมามากแล้ว ก็ยังมีสิ่งเหล่านี้อยู่ทุกคน เว้นแต่จะมีวิธีระงับความประหม่ากลัวด้วยวิธีใด ช้าหรือเร็วเท่านั้น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองหรือปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นนั้นจะส่งผลดีคือ

๑. มีความเชื่อมั่นในการพูดกับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกโอกาส
๒. ทำให้มีบุคลิกลักษณะดีในการพูดหรือปรากฏตัวต่อสาธารณชน
๓. เป็นที่ยอมรับของสังคมและช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

สาเหตุของความประหม่า

- ไม่รู้จริงในสิ่งนั้น
- เกรงว่าตนเองเข้าใจผิด พูดหรือกระทำในสิ่งผิดๆ
- เกรงว่าจะทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจ
- เกรงว่าจะทำให้ผู้ฟังหรือผู้อื่นไม่พอใจ
- เกรงว่าจะควบคุมสติและปฏิกริยาทางร่างกายไม่ได้

วิธีจัดการความประหม่า

๑. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
๒. เตรียมการโดยมีการวางแผน หาข้อมูล และวัตถุประสงค์ให้พร้อม
๓. ทำให้กล้าหาญ มีความร่าเริง สนุกสนานมีชีวิตชีวา
๔. มองคน มองโลก และสิ่งต่างๆ ในแง่ดี
๕. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ใกล้คนดีหรือคนเก่ง



บทที่ ๓

ประเภทของนันทนาการ และการจัดกิจกรรมนันทนาการในวัยต่างๆ

ประเภทของนันทนาการ

กระทรวงการท่องเที่ยวกีฬา กรมพลศึกษา (ม.ป.ป.:๖๔) ได้กำหนดประเภทกิจกรรมนันทนาการออกเป็น ๑๑ ประเภท คือ

๑. ศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น การฝีมือ การปั้น การวาดเขียน การแกะสลัก การจักสาน งานไม้

๒. เกมและกีฬา

กิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะ ความสามารถทางกายทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เช่น เกม กีฬา เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง

๓. การเต้นรำ

กิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถ ความสวยงามและเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การลีลาศ นาฏศิลป์ต่างๆ

๔. การละคร

กิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคม เช่น ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ ละครทางวรรณคดี โขน หนังตะลุง หุ่นกระบอก

๕. งานอดิเรก

กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะการใช้เวลาว่าง ให้เกิดประโยชน์ อาจเป็นประเภทเก็บสะสมวัสดุสิ่งของ เช่น รูปภาพ เหรียญ แสตมป์ หรือการปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์

๖. การดนตรีและการร้องเพลง

กิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ เช่น ดนตรีสากล ดนตรีพื้นบ้าน

๗. กิจกรรมกลางแจ้ง /นอกเมือง

กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ เช่น การเที่ยวชมสวนสาธารณะ การปีนเขา การเดินป่า การจัดค่ายพักแรม

๘. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง เช่น การโต้้วาที การปาฐกถา การเขียนบทความ



๙. กิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี สร้างมิตรภาพในสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ งานกีฬา หมู่บ้าน

๑๐. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ

กิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ เปิดโอกาสให้ชุมชนได้ร่วมกันเพื่อทำประโยชน์ หรือเพื่อประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนา เช่น งานวันเข้าพรรษา

๑๑. การบริการอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมเป็นการบริการต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ช่วยเหลือบริการสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น บริจาคโลหิต การทำความสะอาดวัด

ในการจัดกิจกรรมนั้นหนานการนั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจของผู้ร่วมกิจกรรมแล้วสิ่งที่ควรคำนึงถึงอีกประการหนึ่งคือ ภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนานการซึ่งนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่ง เพื่อสนองความต้องการตามวัยของบุคคลเพื่อให้เกิดผลดี ที่สุดต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนานการ ผู้จัดกิจกรรมนั้นหนานการ จึงควรจัดโดยพิจารณาความแตกต่างของวัยหรือลักษณะพิเศษต่างๆ เฉพาะวัย ดังนี้



เด็กเล็ก

กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นสำหรับเด็กนั้น “การเล่น” เป็นสิ่งสำคัญมาก เริ่มตั้งแต่การเล่นเกมที่ไม่มีจุดหมายจนกระทั่งเล่นอย่างมีความหมาย กิจกรรมการเล่นที่ควรจัด ได้แก่ เกมต่างๆ ที่ใช้ลูกบอล รูปภาพ รถสามล้อเล็ก ตุ๊กตา กองทราย เครื่องเล่นต่างๆ แล้วจึงค่อยเพิ่ม เป็นเกมเบ็ดเตล็ดและนำมาสู่เกมใหญ่ เช่น การเล่านิทานประกอบการเล่น (Story Play) บ้าง ฉะนั้น จึงต้องยอมรับความจริงเกี่ยวกับเด็กว่า



- ๑) เด็กต้องการแสดงออกโดยการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ประกอบกิจกรรม
- ๒) เรียนทักษะทางร่างกายก่อนที่จะเรียนเกมและกิจกรรมศึกษาอื่นๆ
- ๓) เด็กสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้เรื่องการเล่น
- ๔) ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างเต็มที่ตามความต้องการของเขา

เยาวชน

บุคคลในวัยนี้ได้รับการพัฒนาเต็มที่ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จิตใจ และทักษะในการกีฬาดีขึ้น มีความคล่องแคล่ว สามารถประกอบกิจกรรมที่ใช้ความประณีตได้ รักความสวยงามและศิลปะ มีความรับผิดชอบ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้เด็กในวัยนี้คือ กิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ใช้กำลังมาก โลกโผน เพราะพวกเขาเหล่านั้นมีพลังเหลืออยากทำงานที่เป็นตัวของตัวเอง กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กรีฑาและกีฬาประเภทอื่นๆ เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมมาก

แต่มีข้อสังเกตทั่วไปอย่างหนึ่ง คือ ไม่ควรให้เด็กอายุ หลัง ๑๐ ปีไปแล้ว เล่นกีฬาประเภทเดียว เพราะอาจทำให้ร่างกายเจริญเฉพาะส่วน ควรให้ เล่นกีฬาทุกรูปแบบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ทั้งร่างกาย หรือ อาจให้เขามีกิจกรรมนันทนาการในด้าน เย็บปักถักร้อย วาดเขียน อ่านหนังสือด้วยก็ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด



ผู้ใหญ่

ในวัยนี้เป็นวัยที่พ้นจากวัยรุ่นหนุ่มสาวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เต็มตัว ที่รู้จัก รับผิดชอบ ความต้องการประการหนึ่งของเขา คือ ความต้องการด้าน นันทนาการ คนในวัยนี้สามารถที่จะเป็นผู้นำทางนันทนาการในศูนย์เยาวชน สมาคม องค์กรต่างๆ ได้ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึง ความสามารถในด้านต่างๆ ที่มีอยู่ และอาจรับผิดชอบนันทนาการของเด็ก และหนุ่มสาวได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

วัยสูงอายุและคนชรา

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของระบบการทำงานในร่างกายเกิดขึ้นในวัย สูงอายุนี้ เพราะความชราภาพ โรคร้าย หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นบางอย่างรุนแรง มากขึ้น พร้อมกับอายุ กิจกรรมนันทนาการที่ จะจัดขึ้นจึงควรคำนึงถึงการ ให้ออกาสผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและ สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา กิจกรรมที่เหมาะสม กับบุคคลในวัยนี้ ได้แก่ กิจกรรม เบาๆ เช่น การฝีมือ หมากรุก หมากฮอส กอล์ฟ และกิจกรรมทางด้าน กีฬา ได้แก่ โยนท่วง ทอยเกือกม้า ทัศนอาจร เปตอง และเกมเบ็ดเตล็ด

หลักทั่วไปสำหรับการคัดเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับคนสูงอายุคือต้องเป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการแบ่งกำลัง กลั้นหายใจ เหวี่ยงหรือกระทำและถ้าเล่นนาน ควรมีช่วงพักเป็นระยะ ทั้งต้องเป็นการเล่น เพื่อเป็นการออกกำลังกายและเพื่อเป็นการนันทนาการ หรือต้องการความสนุกสนานมากกว่าเป็นการแข่งขันอย่างเอาจริงเอาจัง

นอกจากจะตั้งคำนึงถึงวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้ว ยังมีบุคคลอีก ๒ กลุ่ม ที่ต้องคำนึงถึง คือ

หญิงมีครรภ์

การออกกำลังกายหรือประกอบกิจกรรมนันทนาการ ของหญิงในระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ เพราะช่วยให้จิตใจสดชื่น เบิกบาน และทำให้อ่อนหลับ ท้องไม่ผูก ร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอ โดยปกติหญิงมีครรภ์ออกกำลังกายและทำงานได้เหมือนกับหญิงปกติทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นการขับรถ ว่ายน้ำ และกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ แต่ต้องระวังมิให้ กิจกรรมนั้นหนักเกินไปหรือหักโหมรุนแรง การออกกำลังกายเบาๆ และประกอบกิจกรรมนันทนาการอยู่ตลอดเวลา จะทำให้หญิงมีครรภ์มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงช่วยให้คลอดง่าย



บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

โดยทั่วไปผู้ที่มีความพิการทางกายมักจะถูกจำกัดขอบเขตความสามารถและความต้องการในการกระทำสิ่งต่างๆ ทั้งๆ ที่เขามีความสามารถจะเป็นบุคคลที่มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ได้อย่างสมบูรณ์ อีกทั้งยังใช้อวัยวะส่วนที่ยังเหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อไป และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตเช่นคนปกติได้ จากการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบด้านต่างๆ เกี่ยวกับคนพิการพบว่า ทางด้านจิตวิทยา คนพิการส่วนใหญ่มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางลบ รู้สึกขาดคุณค่าและความเคารพในตนเอง ซึ่งมีความรู้สึกเหล่านี้มาจากการรับรู้บทบาทของเขาในด้านสังคม จึงเปรียบเสมือนมีเกราะมาขวางกั้น แยกระหว่างคนพิการกับคนปกติ นักนันทนาการและนักพลศึกษาจึงเป็นผู้ที่สมควรจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในการให้ความร่วมมือให้ความช่วยเหลือผู้พิการร่างกายสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเช่นคนปกติได้ ซึ่งทำได้โดยการให้ความรู้ในด้านทักษะทางการกีฬา และกิจกรรมนันทนาการทุกรูปแบบ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนาน เพื่อให้ผู้พิการสามารถดำรงชีพ อยู่ในสังคมได้และให้โอกาสแก่ผู้พิการเข้าร่วมโครงการนันทนาการ โดยมีกิจกรรมร่วมกับคนปกติ เช่น เพื่อนที่ผู้พิการคบหาสมาคมอยู่แล้ว ทั้งนี้โดยมีนักนันทนาการและนักพลศึกษาที่ได้รับการฝึกมาแล้ว โดยเฉพาะคอยให้คำแนะนำ

บทที่ ๔

เทคนิคการจัดกิจกรรมต่างๆ

การจัดกิจกรรมที่ตื่นอกจากจะมีหลักการและวิธีการปฏิบัติแล้ว ยังต้องมีวิธีการนำไปใช้อย่างมีศิลป์และกระบวนการที่เหมาะสม พอสรุปรูปแบบเทคนิคการนำกิจกรรมประเภทต่างๆ ดังตัวอย่างต่อไปนี้เพื่อเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมต่อไป

เทคนิคการจัดกิจกรรม Walk Rally

กิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคมธุรกิจสมัยใหม่ที่สอนให้คนรู้จักคิด รู้จักมองปัญหาในมุมกว้างและลึก มีสาระประเด็นที่มีแนวความคิดรวบยอดส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ โดยยึดเอาตัวผู้ทำกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง โดยได้มีโอกาสแสดงออกทางร่างกาย สมองจิตใจ ฯลฯ เป็นกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีจุดหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลัก และเงื่อนไขการอยู่ร่วมกันและทำงานเป็นที่อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการพัฒนาบุคลากรภาคสนามที่ให้ความสนุกตื่นเต้น ผจญภัยเคลื่อนไหว แข่งขัน ทำท่าย และเป็นการเรียนรู้ที่ต้องค้นหาคำถามด้วยการลงมือลงแรงกระทำ (Learning by Doing) จะเห็นว่ากิจกรรมนี้ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคลากรได้มากกว่าวิธีอื่นๆ

กิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมผสมผสาน กิจกรรมละลายพฤติกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ กิจกรรมเข้าจังหวะ เกมบริหารและกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ซึ่งการจัดกิจกรรม Walk Rally ที่ประสบผลสำเร็จได้นั้น ผู้ออกแบบกิจกรรม จะต้องอาศัยทักษะหลายประการ เช่น การจัดกลุ่ม การมอบหมายงานกลุ่ม การบรรจุกิจกรรมแต่ละจุด การอธิบายถึงขั้นตอน กติกาการสรุปผลเชื่อมโยง การเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรมเพื่อที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในอนาคต ลักษณะของกิจกรรม Walk Rally ที่ดีนั้นจะต้องเปิดให้ทุกคนมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทั้งการคิด พูด กระทำ แสดงออก เสริมสร้างสุขภาพ โดยการเดินแข่งขันกันทำกิจกรรม เปิดโอกาสให้สมาชิกของทีมเล่นบทบาทผู้นำ ผู้ตาม ผู้ชี้แนะ ผู้ปฏิบัติ ได้อย่างสมบูรณ์ โดยยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น เน้น ความสัมพันธ์ ความสามัคคี การปฏิบัติภารกิจร่วมกันเป็นหมู่คณะ เรียนรู้ จากกิจกรรม ใ้รู้จักตัวเองได้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ด้วยพลังกลุ่มและ ตนเอง เพื่อศักยภาพความสามารถ และประเมินเป้าหมาย ประสิทธิภาพ และ ประสิทธิภาพของทีมได้เป็นอย่างดี



องค์ประกอบของกิจกรรม Walk Rally

องค์ประกอบของกิจกรรม Walk Rally ประกอบด้วย

๑. พื้นที่และระยะทางสำหรับกิจกรรม Walk Rally ระยะทางที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมอยู่ในระหว่างประมาณ ๓-๖ กิโลเมตร

๒. มีฐาน (Base) หรือสถานี (Station) หรือจุดตรวจ ซึ่งโดยปกติก็จะใช้ประมาณ ๑๐ จุด ในการเดินแต่ละรอบ หรืออย่างต่ำ ๕ จุด ในแต่ละรอบ สำหรับเวลาที่จำกัด หรือทีมที่จำกัด

๓. บุคลากร ประกอบด้วย ๒ ฝ่ายหลัก คือ ผู้ร่วมเล่นหรือเดินกิจกรรมกับผู้นำกิจกรรมพร้อมทีมงาน ฝ่ายผู้ร่วมกิจกรรม ซึ่งมีจำนวนประมาณ ๖-๑๕ คนประกอบด้วย

- ประธานกลุ่ม เป็นผู้นำทีม
- เลขากลุ่ม เป็นผู้จัดบันทึกกิจกรรม
- ผู้สังเกตการณ์ เป็นผู้ให้ความคิดเห็น หรือสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม
- ผู้สรุปผล เป็นผู้นำเสนอผลงานสรุปของกลุ่ม

ฝ่ายผู้นำกิจกรรมพร้อมทีมงาน จะประกอบด้วย

- วิทยากรผู้นำทีม เป็นผู้สรุปกิจกรรมและวางกิจกรรม
- ทีมงานผู้ช่วย เป็นผู้ประจำกิจกรรมแต่ละจุด มีหน้าที่ชี้แจง กติกาจับเวลา บันทึกคะแนน และสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

๔. กิจกรรมระหว่างทาง และ ณ จุดนั้นๆ เนื้อหาสาระของกิจกรรมจะเป็นอะไรและรูปแบบอย่างไรขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ครั้งนั้นๆ ของ Walk Rally

๕. การสรุปผล เพื่อย้ำวัตถุประสงค์หรือเชื่อมโยงกับหลักวิชาในเรื่องนั้นๆ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วัตถุประสงค์สำคัญของกิจกรรมนี้ก็คือเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้เรียนรู้หลักการและเงื่อนไขการอยู่และทำงานร่วมกันเป็นทีม ส่วนวัตถุประสงค์ข้ออื่นๆ มีอีกหลายประการคือ

๑. ฝึกเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์
๒. การสร้างทีมงาน-การทำงานเป็นทีม
๓. สนุกสนาน แข่งขัน และนันทนาการ
๔. คิดแก้ไขปัญหาและตัดสินใจร่วมกัน
๕. การวางแผน จัดลำดับงาน
๖. ทักษะคิดที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน และองค์กร
๗. ความอุทิศตัว อดทน เสียสละ
๘. เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น
๙. เสริมสร้างสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด
๑๐. การสื่อสาร การสั่งงาน กระจายงาน และมอบหมายงานอย่างมี

ประสิทธิภาพ

๑๑. ฝึกการทำงานเป็นกลุ่มการระดมสมอง
๑๒. พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๑๓. ความเชื่อมั่น ความกล้าแสดงออกการแข่งขัน
๑๔. ความสามารถในการถ่ายทอด



การจัดกิจกรรม Walk Rally ในแต่ละครั้งคงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถบรรลุซึ่งความต้องการได้ตามวัตถุประสงค์ทุกข้อ เนื่องจากข้อจำกัดต่างๆ เช่น เวลา โอกาส สถานที่ บุคคลผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น โดยปกติกิจกรรมของ Walk Rally แต่ละสถานที่มีวัตถุประสงค์หลักๆ หรือที่เด่นชัดอย่างน้อย ๒-๓ ประการ

เทคนิคการบรรจุกิจกรรมลงใน Walk Rally

เทคนิคการบรรจุกิจกรรมลงใน Walk Rally ข้อควรคำนึงในการบรรจุกิจกรรมลงใน Walk Rally สำหรับวิทยากรผู้นำทีมและผู้ช่วยวิทยากร เพื่อส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดี มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑. ควรนำกิจกรรมแรกๆ ที่ไม่ต้องออกแรงกันให้เหนื่อยตั้งแต่แรก เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับการทอยโหน การกระโดด เป็นต้น ทั้งนี้เพราะการขาดความพร้อมของร่างกายเกี่ยวกับเส้นเอ็น การหดยึดตัวของกล้ามเนื้อที่ยังขาดความพร้อม

๒. ไม่ควรใช้กิจกรรมแรกๆ หรือตอนต้นๆ ที่ขาย-หญิง ต้องสัมผัสมือกัน เป็นกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความขัดเขินและอาจจะมีความรู้สึก โต้แย้งหรือขัดแย้งภายในจิตใจได้

๓. ไม่ควรบรรจุกิจกรรมที่ต้องออกแรงติดๆ กันเพราะจะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมในแต่ละทีมรู้สึกเหนื่อยเร็ว

๔. ควรจัดกิจกรรม หนัก เบา คิด ร่วมมือ ทำท่าย แข่งขัน สลับกัน โดยตลอด

๕. กิจกรรมที่ดีทุกคนควรมีส่วนร่วมคิด ร่วมเล่น ร่วมชิงชัย ร่วมออกแรง มีการแข่งขัน ตื่นเต้นและท้าทาย

๖. การบรรจุกิจกรรมควรคำนึงถึงอายุ เพศ ความคุ้นเคยระหว่างกัน ของกลุ่มแต่ละกลุ่มกล่าวโดยสรุป คือ ออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงผู้เข้าร่วม กิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดในการร่วมกิจกรรม เช่น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ สูงอายุ หรืออายุมากๆ ต้องปีนป่ายหรือห้อยโหน เป็นต้น

๗. ทุกครั้งในการวางกิจกรรมควรตระหนัก และคำนึงถึงลักษณะอากาศวันจัดจริง ความพร้อมของบุคลากร เวลา โอกาส สถานที่ เครื่องมือ อุปกรณ์ และข้อจำกัดต่างๆ

๘. ควรคำนึงว่ากิจกรรมนั้นจะช่วย ให้บรรลุตามประสงค์ขององค์กรมากน้อย เพียงใดเสมอ

๙. ควรอบอุ่นร่างกายด้วยวิธีการ ต่างๆ ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนเข้าร่วม กิจกรรมก่อนเสมอ



การวางแผนจัดกิจกรรม

สมชาย กิจยรรยง ได้สรุปขั้นตอนวางแผนจัดกิจกรรม Walk Rally ดังนี้

๑. ระบุปัญหาหรือความคาดหวังจากบุคคลในองค์กรที่ต้องพิจารณา ปรับปรุงแก้ไขด้วยกิจกรรม Walk Rally
๒. ตั้งงบประมาณพร้อมจัดทำโครงการ
๓. ขออนุมัติงบประมาณ
๔. จัดหาสถานที่ พาหนะ เตรียมบุคลากร วิทยากรผู้นำทีมและทีมงาน Walk Rally
๕. กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรม Walk Rally และจัดวางกิจกรรมในแต่ละรอบ
๖. กำหนดแบ่งงาน แบ่งหน้าที่ของทีมงานวิทยากร เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ

เทคนิคการเตรียม กิจกรรมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ก่อนที่จะลงมือทำกิจกรรม เรื่องที่วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมต้องเตรียมการล่วงหน้า คือ

๑. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นกลุ่มๆ หรือทีมโดยให้มีสมาชิกกลุ่มละประมาณ ๗-๑๒ คน ตามหลักวิชาการกระบวนการกลุ่มต่างๆ ไป โดยกำหนดเป็นหมายเลขกลุ่มสัญลักษณ์หรือให้ตั้งชื่อกลุ่มไว้

๒. เลือกกิจกรรมการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม ในการเลือกกิจกรรมใดๆ เพื่อเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ ณ สถานีตามวิธีการของกิจกรรม สถานีการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ

๑) จำนวนกลุ่ม ถ้ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๕ กลุ่มให้เลือกมา ๕-๑๐ กิจกรรม เป็นต้น

๒) เพศ วัย และบรรยากาศ การทำกิจกรรมที่ต้องการ เช่น เพศชาย อายุ ๒๐-๓๐ ปี บรรยากาศการทำกิจกรรมที่ต้องการคงต้องเน้นความโลดโผน ความเสี่ยง การเคลื่อนไหวมากๆ ความยากลำบาก เป็นต้น

๓) เวลาและความพร้อม ในการเตรียมของวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมเพราะบางกิจกรรมต้องเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ที่ค่อนข้างต้องใช้เวลาและความประณีต

๔) ความคิดรวบยอด (Concept) เฉพาะที่ต้องการให้มีการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมนั้นๆ เช่น การวางแผน การประสานงาน ความเป็นผู้นำ ความสามัคคีหรือการเสียสละ เป็นต้น

๕) ความรู้ความสามารถในการสอนสรุปความคิดรวบยอดของผู้ช่วยวิทยากรในการนำเสนอกิจกรรมสถานี่การเรียนรู้นี้ วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมจำเป็นจะต้องมีผู้ช่วยวิทยากรประจำสถานี่ต่างๆ เพื่อช่วยกระตุ้นหรือสรุปความคิดรวบยอดการเรียนรู้เบื้องต้น ณ สถานี่นั้นๆ (หรือจะไม่มี การสรุปเบื้องต้น ณ สถานี่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับเวลา และวัตถุประสงค์เฉพาะของ วิทยากร)

เตรียมเวลาและผังควบคุมเวลา

ระยะเวลาทั้งหมดที่ใช้ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้จะสัมพันธ์กับ จำนวนกลุ่มซึ่งเท่ากับจำนวนกิจกรรม (สถานี่) แต่โดยที่การทำกิจกรรม ต้องมีการหมุนเวียนไปตามสถานี่และมีความต่อเนื่องกันช่วงเวลาที่ทำ กิจกรรมจึงควรเป็นช่วงเวลาเดียว ไม่ควรมีการพัก เช่น พักเที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน หรือ พักค้างคืน เพราะจะส่งผลให้ บรรยากาศเปลี่ยนไป และอาจจะ สร้างความล้าทั้งร่างกายและสมองเกินความพอดี ด้วยเหตุนี้ปริมาณเวลา ทั้งหมดที่ใช้ที่เหมาะสมน่าจะเป็นเพียงแค่วัน ๒-๓ ชั่วโมง อาจจะเป็น ช่วงเช้าหรือบ่ายก็ได้



เตรียมแบบรายงานผลคะแนน

ในกรณีที่มีวัตถุประสงค์จะให้เป็นการแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม วิทยากร หรือผู้นำกิจกรรมจะต้องเตรียมแบบรายงานผลคะแนนที่จะมอบให้ผู้ช่วย วิทยากรซึ่งประจำแต่ละสถานีไว้บันทึกผลการทำคะแนนของแต่ละกลุ่มไว้ด้วย

เตรียมแผนผังสถานที่และจุดที่ตั้งสถานี

การเลือกสถานที่เพื่อทำกิจกรรมสถานีเรียนรู้นี้ สามารถใช้ได้ตั้งแต่ ที่ราบโล่งแจ้ง เช่น สนามฟุตบอลที่สวนพักผ่อน (Park) จนกระทั่งถึงที่ป่าดงดิบ มีเนินเขาหรือภูเขาสูงชัน ยิ่งถ้าเป็นกรณีหลังๆ ยิ่งเพิ่มความท้าทายระทึกใจ และอาจแทรกความคิดรวบยอดอื่นๆ เพิ่มเติมได้ เช่น การสังเกต (แกะรอย ตามสัญญาณ สัญลักษณ์ในวิชาลูกเสือ) เป็นต้น แต่ยิ่งยุ่งยากในการจัดเตรียมทำผังสถานที่ มากยิ่งขึ้น

ในการจัดทำแผนผังนั้นจึงได้มาเป็น ๒ กรณี คือ แผนผังของสถานที่ ซึ่งเจ้าของ ได้จัดทำไว้เรียบร้อยแล้ว กับแผนผังซึ่ง วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมจะต้องสำรวจ และจัดเขียนทำขึ้นเอง เมื่อได้แผนผังมาแล้ว วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมน่าจะเดินสำรวจ



ตามเส้นทางคร่าวๆ ที่ได้วาดไว้เพื่อจะดูระยะทางที่แท้จริงเพื่อจะได้ กำหนดที่ตั้งสถานีได้อย่างเหมาะสมต่อไปโดยการกำหนดที่ตั้งของสถานีนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ระยะทางระยะห่างของแต่ละสถานี การหมุนย้ายสถานีดังกล่าวข้างต้นแล้วเมื่อได้แผนผังและกำหนดจุดที่ตั้งของสถานีต่างๆ แล้วก็ให้วาดทิศทาง หมุนเวียนไว้อย่างชัดเจนหรือใช้หมายเลขกำกับสถานีเป็น ๑, ๒, ๓, เป็นสัญลักษณ์สื่อความหมายแทนแล้วจัดทำสำเนาไว้ซ้กซ้อมกับ ผู้เข้าร่วม กิจกรรมและผู้ช่วยวิทยากรซึ่งประจำแต่ละสถานีต่อไป

ฝึกรอบรมผู้ช่วยวิทยากร

ดังได้กล่าวข้างต้นแล้วว่าการทำกิจกรรมสถานีการเรียนรู้นี้ วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมจำเป็นต้องมีผู้ช่วยวิทยากรซึ่งจะต้องไปประจำตามสถานีต่างๆ และต้องทำหน้าที่ต่างๆ แทนวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรม

การฝึกรอบรมผู้ช่วยวิทยากร (Training for Trainers)

การฝึกรอบรมผู้ช่วยวิทยากร (Training for Trainers) นี้จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะหาคนทำหน้าที่แทนวิทยากรดังกล่าวจึงมีขั้นตอน ดังนี้

๑. คัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีบุคลิกที่เหมาะสม จำนวนคนเท่ากับจำนวนสถานี
๒. มอบเอกสารหรือคำแนะนำกิจกรรมนั้นๆ พร้อมกับมอบผังควบคุมเวลา ผังสถานที่และจัดที่ตั้งสถานี และแบบรายงานผลคะแนน
๓. สอนและนำเกี่ยวกับการเตรียมอุปกรณ์การนำเสนอกิจกรรม ซึ่งแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนหลักๆ และควบคุมด้วยเวลาการให้และบันทึกคะแนน เป็นต้น

๔. ให้ผู้ช่วยวิทยากรซึ่งรับมอบหมายงานสาธิตการนำเสนอให้ดูพร้อมกับแนะนำปรับปรุงแก้ไข

๕. ให้ไปเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ตามจุดสถานี และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

เตรียมการสรุปความคิดรวบยอด

ถึงแม้ว่าในการทำกิจกรรมแต่ละสถานีที่อาจจะวางแผนให้มีการสรุปความคิดรวบยอดเบื้องต้น (หรือละไว้ไม่ต้องมีการสรุปก็ได้) แต่ท้ายที่สุดแล้วกิจกรรมสถานีการเรียนรู้นี้จะบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่จะขึ้นอยู่กับสรุปความคิดรวบยอดของวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมดังนั้นวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนเตรียมการสรุปความคิดรวบยอดไว้เป็นอย่างดี



เตรียมการประเมินผลการจัดกิจกรรม

โดยอาศัยแนวทางการประเมินจากวิธีการต่างๆ ดังนี้

๑. สอบถาม โดยใช้

- สอบถามด้วยวาจา
- ใช้แบบสอบถาม
- ใช้แบบติดตามผล

๒. สังเกต โดยสังเกตจาก

• พฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมของคนในกลุ่มในฐานะ หรือ
สถานี่ต่างๆ จนถึงสถานี่ฐานสุดท้าย

- บรรยากาศของคนภายในกลุ่ม

๓. สัมภาษณ์ โดยการสุ่มสัมภาษณ์จากบุคคลในระดับต่างๆ ที่ร่วม
กิจกรรม

๔. ประเมินผล การนำเสนอของกลุ่มแต่ละกลุ่ม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

๑. สำรวจพื้นที่ ลักษณะที่หรือสถานที่จัดกิจกรรมควรเป็น ดังนี้

๑.๑ ไม่สูญเสียเวลาในการเดินทางนาน หรือไกลจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความอ่อนเพลีย หรือเบื่อหน่ายคือไม่ควรมีระยะทางไกลเกินไปนักคือไม่ควรเดินทางเกินกว่า ๓ ชั่วโมงหรือ ๒๕๐ กิโลเมตร จากจุดเริ่มต้นเดินทางถึงสถานที่จัด เช่น จาก กรุงเทพฯ ควรอยู่ไม่เกิน ระยะเวลาของ ขัยนาท กาญจนบุรี ฯลฯ

๑.๒ ควรมีต้นไม้ รมไม้ เพื่อความร่มรื่นในบริเวณนั้น พื้นที่ สำหรับดำเนินกิจกรรมไม่ควรต่ำกว่า ๑๐ ไร่

๑.๓ ระยะทางสำหรับกิจกรรม Walk Rally อยู่ระหว่าง ๓-๕ กิโลเมตร

๑.๔ ควรสำรวจให้ทั่วถึง เพื่อการวางแผนบรรจุกิจกรรมที่ เหมาะสมในแผนที่หรือทำให้วางแผนที่ได้ง่าย

๒. การจัดทำแผนที่แผนผัง การจัดรูปแผนที่หรือแผนผังเพื่อจัดทำเป็นลายแทง เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมไปตามจุดต่างๆ ตามลำดับ ๑, ๒, ๓ นั้น มีวิธีการจัดทำ อยู่ ๓ รูปแบบ คือ

๒.๑ รูปแผนที่รวมทั้งหมดในสถานที่นั้น ซึ่งได้มา ๒ วิธี คือ

- ขอลจากเจ้าของพื้นที่ หรือรีสอร์ทนั้นๆ
- ลงมือสำรวจแล้ววาดเองเพื่อความสะดวกในการวาง

กิจกรรม

๒.๒ รูปแบบแผนที่แยกเป็นภาพๆ ต่อเนื่องกันใช้สำหรับผู้ที่ไม่ชำนาญในการวางแผนที่รวมทั้งเป็นภาพๆ ต่อกันตามลำดับโดยให้เดินตามจุดต่างๆ เดินไปตามภาพที่ระบุหรือลูกศรในภาพ ๑,๒,๓ ตามลำดับ

๒.๓ ถ่ายภาพจริงของสถานที่เหมือนภาพถ่ายจำลองย่อส่วน วิธีนี้อาจจะทำเป็นภาพขาว-ดำย่อส่วนหรือสเก็ตซ์ภาพคล้ายภาพถ่ายจำลองย่อส่วนก็ได้ การจัดทำแผนที่รูปแบบนี้จะทำให้ชัดเจนตัดปัญหาการค้นหาฐานสถานีที่ไม่ตรงกับลายแทงที่ระบุ

๓. การบรรจุกิจกรรมต่างๆ ลงในจุดแต่ละจุด (ฐานหรือสถานี) ก่อนที่ผู้จัดกิจกรรมจะบรรจุกิจกรรมลงในจุดแต่ละจุดที่มี จะต้องคำนึงถึงการบรรจุกิจกรรมดังนี้ คือ

๓.๑ คำนึงถึงวัตถุประสงค์ประสงค์ในการเปลี่ยนพฤติกรรมเสมอ

๓.๒ คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

๓.๓ คำนึงถึงเวลาที่ให้กับเวลาที่ปฏิบัติจริงต้องสอดคล้องกัน

๓.๔ คำนึงถึงผู้ร่วมกิจกรรมว่ามีลักษณะทางกายภาพวัยวุฒิอย่างไรและมีความแตกต่างกันในเรื่องวัยมากน้อยแค่ไหน

๓.๕ คำนึงถึงความพร้อมของสถานที่ และอุปกรณ์ที่จะดำเนินกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย

๔. จัดเตรียมทีมงานสำหรับ Walk Rally ผู้นำหรือหัวหน้าทีมงานจัดกิจกรรมจะต้องเตรียมแผน ดังนี้

๔.๑ ใครเป็นผู้สำรวจพื้นที่และจัดทำแผนที่

๔.๒ ใครเป็นผู้นำกิจกรรมละลายพฤติกรรมระหว่างเดินทาง

๔.๓ ใครเป็นผู้ปล่อยทีม Walk Rally พร้อมชี้แจงขั้นตอนกติกาต่างๆ และรายละเอียดเงื่อนไขต่างๆ

๔.๔ ใครจะประจำที่สถานีใด ฐานใด

๔.๕ ใครเป็นผู้เตรียมเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๔.๖ ใครเป็นผู้เตรียมอุปกรณ์และกิจกรรมนั้นๆ ในขั้นเตรียมทีมงาน ให้งานบรรลุเป้าหมายนี้จะต้องมีการสื่อสารและประสานงานของทีมงาน ดังนี้

- มีการประชุม ทำความเข้าใจตกลงกัน
- มีการแบ่งงานกัน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบกัน
- มีการนัดหมาย วัน เวลา กำหนดงานภารกิจต่างๆ
- มีการสรุปความพร้อมของงาน

๕. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ ของกิจกรรมต่างๆ โดยการ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรม คือ อุปกรณ์สำหรับผู้ร่วมกิจกรรม คือ

- ๕.๑ ลายแทง แผนที่
- ๕.๒ สีต่างๆ (ในกรณีแบ่งกลุ่มและกำหนดสี)
- ๕.๓ อุปกรณ์แต่ละฐาน/สถานี
- ๕.๔ แบบฟอร์มบันทึกผลการดำเนินกิจกรรม

อุปกรณ์สำหรับผู้จัดหรือผู้วางกิจกรรม

- เครื่องมือสื่อสารที่สำคัญๆ เช่น นกหวีด โทรศัพท์
- อุปกรณ์ของวิทยากร หรือผู้สังเกตการณ์แต่ละสถานี/ฐาน
- อุปกรณ์ประจำสถานี/ฐาน
- เตรียมคำสั่งในสถานีต่างๆ ในข้อนี้เพื่อมิให้เกิดการผิดพลาด ผู้จัดกิจกรรมอาจจะต้องทำ CheckList เพื่อระบุอุปกรณ์และผู้รับผิดชอบในสถานีต่างๆ

๖. วางกิจกรรมต่างๆ ตามจุดสถานีหรือฐานที่กำหนด ซึ่งจะต้องวางรายละเอียดแต่ละฐาน/สถานี

๖.๑ วางคำสั่ง พร้อมหมายเลขของแต่ละสถานี/ฐาน ให้สอดคล้องกับแผนที่

๖.๒ จัดวางอุปกรณ์ที่ใช้แต่ละจุด และตรวจตราอุปกรณ์ในเรื่องประสิทธิภาพ และความพร้อมในการใช้

๖.๓ ระบุบุคคลที่เป็นวิทยากรประจำสถานี/ฐาน

๗. ดำเนินกิจกรรม Walk Rally ตามลำดับ ในการดำเนินกิจกรรม Walk Rally มีข้อเสนอแนะตามลำดับขั้น ดังนี้

๗.๑ ชั้นเริ่มต้น

- เปิดกิจกรรม จะเปิดเองหรือเชิญผู้บริหารเปิดก็ได้ - กระจายพฤติกรรม

๗.๒ ชั้นเปิดกิจกรรม

- แบ่งกลุ่ม กำหนดบทบาทบุคคลในกลุ่มแต่ละกลุ่ม - กำหนดชื่อทีม สี (ถ้ามี) คำขวัญ

- มอบหมายงานให้ ๒-๓ งาน เช่น เพลงประจำกลุ่ม

๗.๓ ขั้นดำเนินกิจกรรม มีวิธีการปล่อยกลุ่มแต่ละกลุ่มมี ๒ วิธีคือ

- ปล่อยพร้อมๆ กันทุกกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเริ่มต้นที่สถานีต่างกันตามความสำคัญโดยต้องกำหนดการเดินทางเป็นรูปวงกลมในแผนที่ที่ได้วางกิจกรรมไว้วิธีนี้ภารกิจแต่ละกลุ่มจะเสร็จเวลาใกล้เคียงกัน

- ปล่อยทีละกลุ่มโดยเริ่มจากจุดเริ่มต้นเดียวกันแต่เวลาห่างกันประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

เทคนิคในการปล่อยกลุ่มในตอนเริ่มต้นมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

- ให้แผนที่พร้อมลายแทงทุกกลุ่มทันทีที่เริ่มต้น วิธีนี้ไม่ต้อง ค้นหาลายแทง

- ให้ค้นหาลายแทงหรือแผนที่ของกลุ่มตามสี หรือจากคำสั่งที่ได้รับวิธีนี้ท้าทายและตื่นเต้นแต่มีความกดดันเล็กน้อย

- ถ้าหากปล่อยกลุ่มแต่ละกลุ่มในระยะเวลาห่างกัน ควรจะมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์หรือเกมลับสมองสอดแทรกเพื่อความสนุกสนาน ท้าทายที่ได้สาระ (ดูตัวอย่างกิจกรรมสอดแทรกก่อนปล่อยกลุ่ม)

๘. การควบคุมกิจกรรม Walk Rally หน้าที่ของทีมงานวิทยากรที่ต้องควบคุมกิจกรรมโดยการ

๘.๑ ควบคุมเวลาที่ใช้โดยตรวจสอบเวลาเข้า-ออก ของแต่ละสถานี/ฐาน

๘.๒ สังเกตพฤติกรรมและความแตกต่างแต่ละกลุ่ม

๘.๓ ประเมินรายละเอียดอื่นๆ เช่น ความตั้งใจ บรรยากาศความร่วมมือการแข่งขัน ฯลฯ

๘.๔ ติดตามผลโดยตรวจสอบบันทึกจากวิทยากรหรือผู้สังเกตการณ์

๙. มอบหมายงานกลุ่มให้ระดมสมอง หลังจากกลุ่มแต่ละกลุ่มดำเนินกิจกรรมจนบรรลุเป้าหมายหรือจุดสุดท้ายแล้ววิทยากรผู้นำทีมมอบหมายให้กลุ่มแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อค้นหาสิ่งต่างๆ ที่ได้พบในแต่ละฐาน/สถานีว่ามีอะไรเกิดขึ้น ดังนี้

๙.๑ อุปสรรค/ปัญหาแต่ละสถานี

๙.๒ บรรยากาศ ความร่วมมือ ข้อคิดเห็น ของที่มาแต่ละคน

๙.๓ ประสบการณ์ของแต่ละท่านในทีมให้ความรู้สึก

๙.๔ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในครั้งนี้

แนวทางการประชุมกลุ่ม เพื่อสรุปกิจกรรม

การประเมินผลของการดำเนินกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยเพื่อหารือกันว่าการมาร่วมกิจกรรมกันในครั้งนี้ ได้ประโยชน์อะไรบ้าง ผู้เขียนขอเสนอแนะแนวทางที่ผู้จัดกิจกรรมจะต้องแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือสมาชิกแต่ละกลุ่มโดยพิจารณาจากประเด็นที่จะนำมาพิจารณา (ที่ละประเด็น) ผลที่ได้รับในแง่

๑. ส่วนตัวบุคคล ได้แง่คิด ได้รับอะไรบ้าง
๒. ทีมงาน ได้แง่คิดอะไร
 - ๒.๑ ภาวะผู้นำ : อาศัยทักษะด้านใด
 - ๒.๒ ภาวะผู้ตาม : อาศัยทักษะด้านใด
๓. เมื่อกลับไปแล้ว... คิดว่าจะพัฒนาตนเองและพัฒนาทีมงานอย่างไร

วิธีการประชุมกลุ่ม

๑. ใช้วิธีระดมความคิด (สมอง)
๒. มีประธาน เลขา และหรือผู้สังเกตการณ์ (ถ้ามี)
๓. ให้ทุกคนเสนอความคิดโดยอิสระจากประเด็นที่วิทยากรมอบหมายให้
๔. ลดการวิพากษ์วิจารณ์ข้อขัดแย้งกันเอง
๕. ให้ตระหนักว่าผลงานที่หารือกันเป็นของทีม (กลุ่ม)

การระดมสมองของกลุ่มเพื่อนำเสนอผล

ข้อเสนอแนะแนวทางในการระดมสมองอย่างย่อๆ เพื่อประสิทธิภาพในการแสดงความคิดเห็น และนำเสนอผลงาน ดังนี้

ก่อนการระดมสมอง

๑. นัดหมายเวลาเพื่อบรรลุนัดระดมสมองกับสมาชิกในกลุ่ม
๒. สำรวจปัญหาต่างๆ ในกิจกรรมแต่ละจุด สถานที่ หรือสถานี
๓. หาพื้นที่ที่มีบรรยากาศสภาพแวดล้อมเหมาะสม
๔. พุดคุยอย่างเป็นกันเอง
๕. ให้สมาชิกในกลุ่มทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย คือ ประธาน เลขานุการ สมาชิก

ระหว่างระดมสมอง

๑. ควรนั่งติดกัน ล้อมเป็นวงกลมเพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็น
๒. ทำความเข้าใจในเรื่องกฎเกณฑ์ของการระดมสมอง คือการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ระบายออก ฯลฯ
๓. ระดมสมองโดยใช้จินตนาการความคิดความรู้เราทุกคน
๔. พิจารณาแนวคิดต่างๆ อย่างละเอียด

ภายหลังการระดมสมอง

๑. สรุปลงานหรือเลือกแนวคิดที่ดีออกมา
๒. กำหนดแนวทางการปฏิบัติงานหรือการนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

๑๐. นำเสนอผลงานของกลุ่ม

โดยใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที โดยมีผู้จับเวลาการนำเสนอ ผลงาน และมีการให้คะแนน การนำเสนอด้วย นอกจากคะแนนจากการ Walk Rally แต่ละฐาน/สถานี

ขั้นตอนในการนำเสนอ

ผู้นำเสนอที่ได้รับการแต่งตั้งจากกลุ่มซึ่งมีประธานกลุ่ม เลขากลุ่ม ผู้สังเกตการณ์ โดยเป็นผู้นำเสนอผลสรุป สาระข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑. แนะนำชื่อตัวผู้นำเสนอ
๒. บอกชื่อทีม บุคคลภายในทีม สี คำขวัญ (ถ้ามี)
๓. นำเสนอตามลำดับโดยใช้สื่อประกอบ
๔. ข้อคิดเห็น/เสนอแนะเพิ่มเติม

การประกาศผล

เริ่มนับจากระยะเวลาเริ่มต้นกิจกรรมจนถึงระยะเวลาสุดท้ายโดยคิดเป็นคะแนน รวมคะแนนจากบันทึกของแต่ละทีม รวมกับคะแนนจากความคิดเห็นของทีมงานวิทยากรแล้วประกาศผลมอบรางวัลชนะเลิศ

เทคนิคการนำเกม

กิจกรรมประเภทเกมนับว่ามีผู้นำไปใช้เป็นสื่อในการจัดกิจกรรม เนื่องจากเกมมีหลายรูปแบบและหลายประเภท การนำเกมให้มีประสิทธิภาพ จึงควรมีเทคนิคโดยพื้นฐาน ดังนี้

- **เทคนิคการคัดเลือกเกม** ควรแบ่งเกมออกเป็นรูปแบบต่างๆ เช่น เกมเล่นในร่ม กลางแจ้ง เป็นต้น แต่วิธีแบ่งเกมที่ถือเป็นเทคนิคการแบ่งเกม ออกเป็นเปอร์เซ็นต์การใช้พลังงาน โดยกำหนดให้เกมที่มีการเคลื่อนไหว ร่างกายน้อย คือการใช้พลังงานน้อย (เช่น ๐-๑๐%) และเมื่อมีการ เคลื่อนไหว ร่างกายมากในเกมใดๆ ก็หมายความว่ามีการใช้พลังงานมาก (เช่น ๘๐-๑๐๐%) โดยวิธีนี้การเลือกเกมก็จะขึ้นอยู่กับความจำเป็นในการ ใช้พลังงาน เช่น การนำเกมภายหลังรับประทานอาหารเช้าควรใช้เกมเบาๆ เคลื่อนไหว ร่างกายน้อย เช่น การตบมือ หรือการจัดกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับเด็กวัยรุ่น ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก เช่น เกม ชิงธง เป็นต้น อีกประการหนึ่ง การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่ “สั้น สร้างสรรค์ สนุก สอน (มีเป้าหมายชัดเจน) และสะอาด (ไม่ควรเป็นเกมที่สองแฉงสามง่ามหรือ ใช้ความรุนแรง)”

- เทคนิคการนำเกม ควรมี “เสียงดัง ฟังชัด ชัดสายตา ท่าทางดี มีมนุษยสัมพันธ์” ทุกครั้งและการนำ “เกมให้เป็นเกม” หมายความว่า ผู้นำควรเข้าใจเกมที่จะนำอย่างถ่องแท้ นำด้วยความกระตือรือร้น สนุกสนาน และปลอดภัย ปกติเกมจะเป็นกิจกรรมที่มีชีวิตชีวา (Active) ถ้าผู้นำ นำกิจกรรมแบบไม่มีชีวิตชีวา (Inactive) ก็จะทำให้เกมเป็นกิจกรรมที่ไม่น่าสนใจ

- เทคนิคในการสรุปเกม ไม่จำเป็นว่าทุกเกมจะต้องสรุปบทเรียน แต่เมื่อจำเป็นต้องสรุปพบว่า วิธีการให้ผู้เข้าร่วมเป็นผู้สรุปเป็นเทคนิคที่ดีที่สุด ผู้นำเกมมีหน้าที่กระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมแล้วจึงค่อยช่วยเสริมภายหลัง เพื่อให้กระบวนการเรียนรู้สมบูรณ์ครอบคลุมตามเป้าหมายมากขึ้น



ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเกม

เกม	หาผู้นำ
จำนวนสมาชิกผู้เล่น	๑๐-๓๐ คน
สถานที่	สนาม หรือห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

ผู้เล่นทุกคนนั่งเป็นวงกลม ผู้เล่นคนหนึ่งถูกนำไปนอกวงจรมองไม่เห็นผู้เล่นอื่น ผู้เล่นในวงกลมเลือกผู้นำมา ๑ คน จะเป็นคนทำท่าทางต่างๆ แล้วให้ผู้เล่นทุกคนทำตามผู้นำนั้น เมื่อนัดแนะเสร็จก็นำผู้เล่นที่ออกไปนอกวงกลมเข้ามาในวงกลม ผู้เป็นผู้นำก็เริ่มทำท่าทางต่างๆ พร้อมกับทุกคนในวงกลมก็ทำตามผู้เล่นที่อยู่ในวงกลมก็ต้องหาผู้นำให้ได้ว่าเป็นผู้เล่นคนใด

การตัดสิน

ผู้สามารถหาผู้นำได้แล้ว ก็เปลี่ยนเอาผู้เล่นอื่นเป็นคนหาและผู้นำบ้าง

เกม	นำทาง
จำนวนสมาชิกผู้เล่น	๑๐-๓๐ คน
อุปกรณ์	สิ่งของเล็กๆ
สถานที่	สนาม หรือห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

ให้ผู้เล่นคนหนึ่งปิดตาไว้แล้วนำของที่เตรียมไว้ไปซ่อนยังจุดๆ หนึ่ง ต่อจากนั้นให้ผู้เล่นที่ปิดตานั้นปิดตาและออกค้นหาว่าของนั้นซ่อนอยู่ที่ใด ผู้เล่นคนอื่นจะบอกทิศทางของสิ่งของนั้นได้โดยพูดเพียงว่า ซ้าย ขวา หน้า หลัง ของสิ่งของนั้นให้กับผู้ค้นหา

การตัดสิน

ผู้ค้นหาจะต้องเดินไปตามทิศทางที่ผู้เล่นบอกจนกว่าจะค้นพบ สิ่งของนั้นแล้วก็เปลี่ยนคนอื่นเข้ามาหาของบ้าง อาจจับเวลาใครพบสิ่งของก่อน และใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ

เกม	ทำตาม
จำนวนสมาชิกผู้เล่น	๑๐-๓๐ คน
สถานที่	สนาม หรือห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

ผู้เล่นทุกคนขีดติดกันเป็นวงกลม เริ่มด้วยผู้เล่นคนหนึ่งหันไปหา ผู้เล่นทางขวามือของตนเองแล้วทำบางอย่าง เช่น แต่งหน้า แต่งตัว ยกแขน ฯลฯ โดยผู้เล่นคนที่ถูกทำนั้นจะหัวเราะได้เมื่อเสร็จแล้ว ผู้เล่นที่ถูกทำก็จะหันไปทางขวามือของตนเองไปหาผู้เล่นอีกคนหนึ่งแล้วก็ปฏิบัติอย่างที่ผู้เล่นคนแรกทำและทำไปจนครบทุกคน

การตัดสิน

๑. ผู้เล่นคนใดที่หัวเราะขณะถูกทำต้องออกจากการแข่งขัน
๒. เมื่อครบทุกคนให้เปลี่ยนผู้เริ่มใหม่ไปเรื่อยๆ
๓. ผู้เล่นที่ไม่หัวเราะเลยจะเป็นผู้ชนะ

เกม	ความจำ
จำนวนสมาชิกผู้เล่น	๕-๒๐ คน
อุปกรณ์	๑. สิ่งของต่างๆ เท่าที่จะหาได้ไม่ต่ำกว่า ๒๐ ชนิด ๒. กระดาษแผ่นใหญ่หรือผ้า ๓. กระดาษและดินสอ สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

นำสิ่งของต่างๆ มาวางไว้บนโต๊ะแล้วใช้กระดาษหรือผ้าปิดไว้อย่าให้ผู้เล่นเห็นผู้เล่นทุกคนถือดินสอและกระดาษยืนรอบโต๊ะที่วางสิ่งของ เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้เปิดกระดาษคลุมสิ่งของออก ผู้เล่นต้องพยายามจำสิ่งของบนโต๊ะให้ได้มากที่สุดว่ามีอะไรบ้าง ห้ามจดลงบนกระดาษ เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดไว้ก็ปิดสิ่งของผู้เล่นก็เริ่มเขียนชื่อสิ่งของบนกระดาษ

การตัดสิน

ผู้เล่นที่เขียนชื่อสิ่งของได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

เกม	วิ่งตามเสียง
จำนวนสมาชิกผู้เล่น	๑๐-๒๐ คน
อุปกรณ์	นกหวีด
สถานที่	สนาม หรือห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

ให้ผู้เล่นปฏิบัติตามสัญญาณนกหวีด เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด ๑ ครั้ง ให้ล้มตัวลงนอนคว่ำแล้วลุกขึ้นวิ่งไปรอบๆ บริเวณที่กำหนดไว้ สัญญาณ ๒ ครั้ง ให้ล้มตัวนอนหงายแล้วลุกขึ้นวิ่ง สัญญาณ ๓ ครั้ง ให้ยกเท้าพื้นพื้นแล้วลุกขึ้นวิ่ง สัญญาณ ๔ ครั้ง ให้หมุนตัว ๓๖๐ องศา แล้ววิ่ง ใช้สัญญาณนกหวีดสลับไปเรื่อย

การตัดสิน

ผู้เล่นที่ทำผิดจะต้องออกจากการเล่น ผู้เล่นที่เหลือคนสุดท้าย เป็นผู้ชนะ

เทคนิคในการนำกิจกรรมด้านกีฬา

กิจกรรมด้านกีฬา เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนมากให้ความสนใจ และผู้นำเยาวชนก็ใช้กิจกรรมดังกล่าวในการพัฒนา และแก้ปัญหาทางด้านร่างกายเป็นหลักแต่ความจริงกิจกรรมกีฬาสามารถนำมาใช้ในการพัฒนา ด้านอื่นๆ ได้อย่างดีด้วย เช่น การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาทางสังคม เป็นต้น เป็นความเข้าใจผิดที่ผู้นำกิจกรรมเข้าใจว่าการนำกิจกรรมด้านกีฬาต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา แท้ที่จริงแล้วกิจกรรมกีฬาเป็นกิจกรรมพื้นฐานในการสนองต่อการพัฒนาของบุคคล โดยเฉพาะในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างความแข็งแกร่งของร่างกาย เป็นต้น

เทคนิคในการนำกิจกรรมกีฬา ควรนำกิจกรรมจากกิจกรรมที่ง่ายไปหายาก กีฬาทุกชนิดจะมีกิจกรรมนำ เช่น กีฬาซอฟบอลนำไปสู่ กีฬาเบสบอล กีฬาแชร์บอลนำไปสู่กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแฟล็กฟุตบอลนำไปสู่ กีฬาอเมริกันฟุตบอล เป็นต้น ในค่ายเยาวชนก็ใช้กิจกรรมดอร์จบอลเพื่อนำ ไปสู่กีฬาแฮนด์บอล อีกประการหนึ่งการนำกิจกรรมกีฬาต้องคำนึงถึงความสามารถในการใช้ทักษะเป็นองค์ประกอบสำคัญเพราะถ้าทักษะยากจนเกินไป จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำไม่ได้และนำไปสู่ความไม่ชอบ หรือมีเจตคติที่ไม่ดีต่อกิจกรรมกีฬาในที่สุด

ความปลอดภัย คือหัวใจของการจัดกิจกรรมกีฬาเป็นพิเศษกว่า กิจกรรมอื่นๆ เพราะว่ากิจกรรมกีฬาส่วนใหญ่ต้องใช้พลกำลังจะมี อัตราเสี่ยงสูงต่อการเกิดการบาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุการจัดระบบและ การจัดการป้องกันเป็นสิ่งที่ไม่ขาดไม่ได้ เช่น จะจัดกีฬาทางน้ำ ต้องแน่ใจว่ามี

ระบบที่แน่นอนในการรักษาความปลอดภัยทางน้ำ เช่น มีผู้ช่วยชีวิต หรือ Lifeguard คอยดูแลความปลอดภัยตลอดเวลา เพราะกีฬาทางน้ำ ถ้าเกิดอุบัติเหตุอาจถึงสูญเสียชีวิต

การจัดกิจกรรมกีฬาที่เน้นการแข่งขันสำหรับเยาวชนโดยทั่วไปกำลังมีแนวโน้มลดลง ส่วนการจัดกิจกรรมกีฬาที่เน้นการมีส่วนร่วม (Cooperative Sports) กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเพราะกิจกรรมกีฬาที่แข่งขันถ้าขาดความระมัดระวังจะทำให้เกิดความรู้สึกแพ้ชนะรุนแรง การแข่งขันแบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้แข่งขันกับความสามารถของตนเองและกลุ่ม เมื่อทำสำเร็จก็จะมีส่วนชื่นชมความสำเร็จด้วยกัน เช่น กีฬาที่เล่นกันเป็นทีม เป็นต้น

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมด้านกีฬา

กีฬาจักรยานเสือภูเขา : จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike หรือ All Terrain Bike-ATB) เป็นจักรยานที่นำเอาความสนุกสนานของการขี่จักรยานสมัยเด็กๆ สู่ม้าผู้ใหญ่ เพราะมันเป็น จักรยานของเด็กที่ขยายส่วนให้โตขึ้นจน ผู้ใหญ่ถีบได้สบายๆ และติดเกียร์หลายๆ เกียร์ในแบบจักรยานเสือหมอบเข้าไปแต่อาศัยความเบาของเนื้อโลหะที่ใช้ในจักรยานแข่งบวกกับเกียร์ที่อาจมีมากถึง ๒๑ เกียร์ ทำให้จักรยานนี้สามารถใช้ขี่ไปได้ทุกสภาพพื้นที่ และขึ้นเขาลงห้วยได้ รวมทั้งมีผู้นิยมนำมาใช้ถีบในเมือง จักรยานแบบนี้เรียกกันว่า “เสือภูเขา” และถูกนำมาใช้ในการแข่งขันกีฬาและเชิงท่องเที่ยว ในที่สุด จักรยานเสือภูเขากับอุปกรณ์เสริม

อุปกรณ์เสริมที่ควรมี

๑. กางเกงจักรยาน : เป็นอุปกรณ์แต่งกายอย่างแรกที่ต้องมี โดยเฉพาะผู้ที่ขี่จักรยานเสือหมอบเป็นระยะทางไกลๆ จนรู้สึกระบมที่ก้น และเจ็บขาอ่อนจากการเสียดสีกับอาน การใช้กางเกงสำหรับการขี่จักรยาน นั้นจะลดปัญหา เหล่านี้ได้เพราะผ้าที่แนบเนื้อจะช่วยลดการเสียดสีอีกด้วย ทั้งมีการวัสดุที่รองรับแรงกระแทก ช่วยลดความระบมที่เกิดจากการนั่งบนอาน ในระยะเวลาต่างๆ ได้

๒. เสื้อจักรยาน : ดูเผินๆ เสื้อจักรยานก็คล้ายเสื้อที่ตัดจากผ้ายืดธรรมดา แต่ที่พิเศษคือ เสื้อจักรยานจะมีกระเป๋ ๒ หรือ ๓ ใบ เย็บติดไว้ด้านหลังกระเป๋านี้ สะดวกมากสำหรับใส่ของต่างๆ นับแต่ยางอะไหล่ ขวดน้ำ แวนกันแดด ไปจนถึงของกินจิปาถะที่นักจักรยานสามารถหยิบใช้ได้สะดวก โดยไม่ต้องหยุด และไม่เกะกะเวลาขี่จักรยาน

เสื้อจักรยานยังมีซิปตรงคอด้านหน้า ทำให้ง่ายต่อการปรับให้ลมผ่านมากขึ้นตามความจำเป็น เสื้อจักรยานที่เหมาะสมกับอากาศเมืองไทย คือ เสื้อแขนสั้น หรือถ้าอากาศร้อนมากๆ ก็ใช้เสื้อแบบไม่มีแขน เวลาอากาศหนาวจริงๆ ก็ใช้เสื้อยืดแขนยาวธรรมดาสวมไว้ข้างในและใส่เสื้อจักรยานทับอีกชั้นหนึ่ง

๓. ถุงมือ : เป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่นักขี่จักรยานเสือหมอบจะขาดเสียไม่ได้ ประโยชน์อย่างหนึ่งของถุงมือที่เห็นชัดเจนคือ เป็นตัวกันกระเทือน เนื่องจากแฮนด์ของจักรยานเสือหมอบมักพันด้วยเทปกาวยางๆ จึงไม่มียางช่วยซึมซับแรงกระแทกเหมือนแฮนด์ของจักรยานธรรมดา ถุงมือจักรยานที่ออกแบบให้มีส่วนอุ้งมือหนาจึงช่วยได้ที่สำคัญช่วยเพิ่มความกระชับสร้างความมั่นใจว่ามือจะไม่ลื่นไถล

๔. หมวกกันน็อก : หมวกกันน็อกคือสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ในการขี่ทุกครั้ง หมวกกันน็อกที่ดีจะต้องมีโฟมหนาโดยรอบ และมีสายรัดที่ปรับให้กระชับได้

๕. แว่นตา : เพื่อป้องกันนัยน์ตาจากเศษหิน หรือฝุ่นละอองที่จะกระเด็นเข้าตาในขณะที่ อีกทั้งยังช่วยลดความเข้มนของแสงแดด

๖. ชุดเครื่องมือ : ชุดซ่อมแซมเบื้องต้น เช่น ชุดประแจ ไขควงชนิดต่างๆ ไม่จำเป็นต้องเอาไปทุกคนก็ได้

๗. กระจตักน้ำ : เป็นสิ่งที่จะต้อง มี เพราะในระหว่างการขับขี่มักจะมี การเสียน้ำจืดออกมา

เทคนิคการบังคับรถเบื้องต้น

เทคนิคการขี่ขึ้นเขา : การขี่ขึ้นเขานั้นจำเป็นต้องอาศัยความชำนาญในการใช้เกียร์เป็นอย่างมาก โดยจะแบ่งการขี่จักรยานขึ้นเขาได้เป็น ๒ วิธี คือ

๑. การถีบโดยนั่งอยู่บนอาน : เป็นการถีบในเส้นทางที่ไม่สูงชันมากนัก เมื่อเราเริ่มขึ้นเนินนั้นให้ ค่อยๆ ปรับเกียร์เบาขึ้นเรื่อยๆ (เกียร์เบา คือ จานหน้าเล็ก เฟืองหลังใหญ่) การปรับเกียร์ให้เบาขึ้นนั้นจะสัมพันธ์กับความชัน โดยจะต้องเปลี่ยนเกียร์ไปที่ละชั้นเป็นลำดับ และจะต้องเปลี่ยนในช่วงก่อนที่จะถีบไม่ไหวเพราะไม่อย่างนั้นจะเปลี่ยนเกียร์ได้ยาก ขณะที่เปลี่ยนเกียร์นั้นจะต้องนั่งอยู่บนอานให้มากที่สุด แต่เมื่อไม่ไหวจะต้องมีการโยกข้างเล็กน้อย โดยที่ก้นยังติดอยู่ที่อาน

๒. การถีบโดยลุกขึ้นจากอาน : การถีบโดยวิธีนี้จะใช้ก็ต่อเมื่อใช้วิธีแรกไม่ได้ผล การถีบนั้นจะต้อง ใช้น้ำหนักตัวลงไปตรงๆ หรือไม่ก็โยกซ้ายที่ ขวาที สลับกันไปมาเป็นจังหวะ ในขณะที่ถีบอยู่นั้นต้องควบคุมลมหายใจให้

สัมพันธ์กันไป และพยายามหายใจให้ลึกๆ จะช่วยให้ไม่เหนื่อยมากเกินไป แต่
ถ้าการถีบขึ้นเขาโดยใช้ ๒ วิธีนี้ไม่ได้ผลก็ต้องลงเขีน

เทคนิคการขี่ลงเขา : วิธีนี้ถ้าเขาไม่ชันมากก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าเขาชันมาก
อันตรายก็มักจะตามมา เพราะยิ่งชันมากเท่าไรความเร็วก็จะมากขึ้นเท่านั้น
ตามกฎของแรงโน้มถ่วงของโลก การลงเขาที่ปลอดภัยต้องมีการฝึกฝน
ในการใช้เบรกทั้งเบรกหน้าและหลัง วิธีการเบรคนั้นห้ามเบรกค้างเพราะจะ
ทำให้รถเสียหลักได้ง่าย การเบรกในขณะลงเขานั้นจะต้องเบรกแล้วปล่อย
เป็นระยะๆ ตลอดเวลาเพื่อชะลอความเร็ว และในขณะที่เบรกจะต้องโยกตัว
มาด้านหลังอานเพื่อให้น้ำหนักตัวถ่วงด้านหลังไว้ เป็นการชะลอความเร็วได้
อีกวิธีหนึ่งและถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้นเราสามารถสละรถไปได้โดยที่
เจ็บตัวน้อยกว่า

เทคนิคการเบรก : ก่อนที่จะใช้เบรคนั้นควรจะหันมาดูว่าวางเบรกที่
เราใช้อยู่ นั้น อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีหรือเปล่า ถ้าอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะที่
จะใช้งานก็ต้องเปลี่ยนให้เรียบร้อยก่อนที่จะออกเดินทางเพื่อความปลอดภัย
การเบรคนั้นไม่ควรที่จะเบรกอย่างกะทันหันหรือเบรกอย่างแรงเพื่อให้
รถหยุดทันทีเพราะอาจทำให้ล้อเกิดปัดในกรณีที่ใช้เบรกหลังอย่างเดียวหรือ
เกิดการเสียหลักในกรณีที่ใช้เบรกหน้าอย่างเดียว

การเบรกที่ดีนั้นควรจะค่อยๆ เบรก โดยการเพิ่มแรงอย่างสม่ำเสมอ
จนสามารถชะลอความเร็วตามความต้องการ และควรจะใช้เบรกหลังในการ
เริ่มเบรกครั้งแรกแล้วจึงตามด้วยการใช้เบรกหน้า เพราะการใช้เบรกหลังจะ
นุ่มนวลกว่าการใช้เบรกหน้าที่ให้ผลของการเบรกอย่างกะทันหัน การใช้เบรก
ในกรณีที่เบรกเปียกน้ำ สิ่งแรกที่เราควรทำคือ ต้องทำการเบรกไล่น้ำที่จับอยู่ตรง
ยางเบรกและขอบล้อให้หมดไปก่อนโดยการเบรกติดต่อกันไป

กีฬาดำน้ำ

ชนิดของการดำน้ำ : การดำน้ำมี ๒ ประเภทด้วยกัน คือ

๑. การดำน้ำแบบสกินไดว์ (Skin Diving) หรือสนอร์เคลลิ่ง (Snorkeling) เป็นการดำน้ำที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยหายใจใต้น้ำ เพราะอาศัยเพียงการกลืนหายใจของนักดำน้ำเพียงครั้งต่อครั้งเท่านั้น ในระดับความลึกของน้ำไม่เกิน ๓๐ ฟุต

๒. การดำน้ำแบบสคูบา (Scuba) การดำน้ำแบบนี้คือการดำน้ำลึก ซึ่งต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการหายใจใต้น้ำ ต่างจากการดำน้ำแบบ Snorkeling หรือ Skin Diving ที่ลอยอยู่เหนือผิวน้ำหรือดำน้ำในเวลาสั้นๆ โดยไม่มีเครื่องช่วยหายใจ การดำน้ำแบบ Scuba นี้สามารถดำลงไปชมธรรมชาติใต้น้ำได้ลึกถึง ๑๓๐ ฟุต

อุปกรณ์การดำน้ำ

การดำน้ำแบบ Scuba นี้จะมีอุปกรณ์ที่จำเป็นมากกว่าแบบ Skin Diving จะต้องศึกษาและสามารถใช้อุปกรณ์ช่วยในการหายใจได้อย่างคล่องแคล่ว จึงต้องมีการเรียนรู้เรื่องอุปกรณ์กันก่อนเป็นอันดับแรกจากครูผู้ฝึกสอน อุปกรณ์ที่ดีมีคุณภาพและสามารถใช้งานได้สะดวก จะช่วยให้ดำน้ำได้อย่างสนุกสนาน ไม่ต้องเป็นกังวลกับอุปกรณ์ต่างๆ อยู่เรื่อยไป

อุปกรณ์การดำน้ำที่ควรทราบ มีดังนี้

๑. หน้ากากดำน้ำ หรือ Mask เป็นสิ่งแรกที่ทุกคนรู้จักกันดีว่า ขาดไม่ได้ในการดำน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้ตาของผู้ดำไม่เปียกน้ำสามารถมองผ่านกระจกหน้ากากไปเห็นสิ่งสวยๆ งามๆ ในทะเลได้อย่างชัดเจน หน้ากากดำน้ำมีหลายแบบหลายรูปทรง แต่ไม่ว่าจะเป็นทรงไหนพอจะจัดได้ ๒ แบบ คือ ภายในหน้ากากเป็นแบบปิด และหน้ากากแบบที่มีวาล์วเปิด

การออกแบบที่แตกต่างกันนี้เพื่อใช้กับงานที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าเป็นการดำน้ำต้นแบบ Skin Diving หน้ากากที่มีวาล์วเปิด ภายในหน้ากากจะช่วยไล่น้ำที่ค้างอยู่ภายในหน้ากากให้ออกมาได้โดยปล่อยให้ น้ำจากภายใน หน้ากากออกได้ทางเดียว น้ำที่อยู่ภายนอกจะเข้ามาไม่ได้ แต่ถ้านำลงไปดำน้ำลึกแล้ว ความดันของน้ำที่สูงอาจจะทำให้น้ำภายนอกแทรกเข้ามาได้บ้างจึงไม่นิยมใช้หน้ากากชนิดนี้ในการดำน้ำลึก

๒. ท่อหายใจ หรือที่คุ้นเคยกันในนาม Snorkles นั้นจะมีอยู่หลายแบบ เช่น รูปทรงตัว J ที่เป็นท่อตรงแข็ง รูปทรง Contour ที่มีส่วนโค้งของท่อให้เหมาะสมกับใบหน้าหรือแบบ Flex-Hose ที่เป็นท่อแข็งผสมกับยางแบบยืดหยุ่น หรือแบบ Self-Draining ที่มีวาล์วให้น้ำออกบริเวณปาก เป็นต้น

๓. ตีนกบ หรือ Fins ในการดำน้ำ ตีนกบจะเป็นตัวช่วยให้เคลื่อนไหวไปได้เร็วขึ้นและใช้แรงน้อยลง โดยปกติมีอยู่ ๒ แบบ คือ

- แบบหุ้มส้น
- แบบเปลือยส้น

นักดำน้ำหน้าใหม่ควรใช้แบบหุ้มสัน เพราะยังใช้งานตีนกบไม่ค่อยคล่องอาจผลอทำหลุดหายไปได้ การใช้ตีนกบแบบไม่มีสันนั้นจำเป็นต้องใส่รองเท้า (Boot) รองไว้ชั้นหนึ่งก่อน แล้วจึงใส่ตีนกบเข้าไปพร้อมกับใส่สายรัดข้อเท้าไว้

๔. เสื้อชูชีพ หรือ Bouyancy Compensators หรือที่เรียกกันย่อๆ ว่า “B.C.” เป็นเสื้อแจ็คเก็ตที่มีสายต่อออกมาที่ปลายสายจะมีปั๊มปรับให้อากาศเข้าหรือออกจากเสื้อได้ตามต้องการ B.C. บางรุ่นยังมี Mouth Piece ต่อเป็นเครื่องช่วยหายใจสำรองได้อีกด้วย

๕. ถังอากาศ เป็นถังทรงกระบอก ภายในบรรจุอากาศอยู่ประมาณ ๘๐ ลูกบาศก์ฟุต ด้วยความดัน ๓,๐๐๐ ปอนด์ ต่อตารางนิ้ว มีอากาศให้ใช้อุณหภูมิได้นานพอสมควรส่วนประกอบบริเวณปลายบนสุดของถังจะเป็นวาล์วปิด-เปิด เพื่อให้อากาศออกจากถัง เมื่อเปิดวาล์วอากาศจะผ่านจากถังออกมาทาง O-Ring ซึ่งจะต่อท่อออกมาให้หายใจได้ นั่นคือ ถังอากาศแบบ K วาล์ว

ถังอีกแบบหนึ่งเรียกว่า “J วาล์ว” จะมีลักษณะคล้ายกัน เพียงแต่มีตัวป้องกันติดเพิ่มเข้าไปซึ่งเป็นเหมือนสัญญาณเตือนว่าอากาศหมดแล้วต้องปิดกั้นสำรองนี้ทันทีที่อากาศก็จะออกมาแล้วให้รีบขึ้นจากน้ำ ถังอากาศแบบนี้เหมาะกับการทำงานใต้น้ำเวลานานทหารเรือจะนิยมใช้ถังอากาศแบบ J วาล์ว ส่วนนักดำน้ำแบบท่องเที่ยวจะใช้แบบ K วาล์ว มากกว่า

๖. เครื่องช่วยหายใจ หรือ Regulator ประกอบไปด้วยตัวแกนที่นำไปต่อกับถังอากาศ แบ่งแยกออกมาเป็น ๓ สายหลัก เพื่อแบ่งหน้าที่การทำงาน โดยสายแรกจะเป็น Regulator ที่ช่วยในการหายใจสายที่สองจะมาต่อเข้ากับ B.C. เพื่อนำอากาศเข้า B.C. โดยอัตโนมัติอย่างรวดเร็ว สายที่สามเป็นตัวบอกวาสตาณการณดำนน้ำเป็นอย่างไร ลึกเป็นระยะทางเท่าไรอากาศภายในถังว่าเหลืออยู่เท่าไรและให้รู้ทิศทางได้น้ำ

๗. ชุดดำน้ำ หรือ Exposure Suits เป็นชุดที่ออกแบบตัดเย็บด้วยผ้าพิเศษเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เพราะเวลาดำลงไปใต้น้ำลึกๆ อุณหภูมิจะยิ่งลดลงและเมื่ออยู่ในน้ำนานๆ ร่างกายจะสูญเสียความร้อนไปได้มาก ทำให้รู้สึกหนาวเย็นการใส่ชุดดำน้ำจึงช่วยได้ตรงนี้

๘. เข็มขัดดำน้ำ หรือ Weighting Belt ใช้คาดถ่วงน้ำหนักเวลาลงไปดำน้ำ วิธีการที่ถูกต้องของการคาดเข็มขัด คือ หัวเข็มขัดอยู่ด้านซ้าย แล้วใช้มือขวาจับปลายเข็มขัดสอดเข้าไป

๙. อุปกรณ์อื่นๆ ได้แก่

- นาฬิกาวัดความลึก มีทั้งแบบ Capillary และ Oil-Filled
- นาฬิกาได้น้ำ
- เข็มทิศ
- มืดดำน้ำ
- ไฟฉายดำน้ำ
- แผ่นเขียนไว้ใช้สื่อสารติดต่อกับเพื่อนดำน้ำด้วยกัน

- ชงดำน้ำใช้สำหรับผูกให้รู้ว่าตรงบริเวณนั้นมีคนดำน้ำอยู่ เรือลำอื่นๆ ที่ผ่านมาจะได้ระมัดระวัง
- ตารางดำน้ำ Log Book เป็นสมุดบันทึกการดำน้ำ
- กระเป๋าปฐมพยาบาล ฯลฯ

วิธีดำน้ำ : วิธีดำน้ำมีอยู่ ๒ วิธี โดยปกติแล้วจะนำไปใช้กับการดำน้ำแบบ Skin Diving เมื่อเห็นอะไรสวยๆ อยู่ใต้น้ำอยากดูใกล้ๆ ก็ดำดิ่งลงไป ส่วนการดำน้ำแบบ Scuba นั้นตัวอยู่ใต้น้ำอยู่แล้วจึงไม่มีปัญหาอะไร

๑. เมื่อลอยตัวอยู่ที่ผิวน้ำจะดำน้ำ ให้ก้มหัวลง พับอสะโพก ๙๐ องศา มือทั้งสองข้างพุ่งลงไปใต้น้ำขณะเดียวกันยกขาทั้งสองลอยขึ้นจากน้ำอยู่ในท่าตรง ลำตัวจะตั้งฉากกับน้ำ จะดำดิ่งลงไปใต้น้ำได้อย่างรวดเร็วตามแรงดึงดูดของโลกทันที วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้กันโดยทั่วไป

๒. วิธีนี้ง่ายกว่าวิธีที่ ๑ เริ่มจากลอยคอกอยู่ในน้ำให้ตัวตั้งฉากกับน้ำ ก่อนจะดำน้ำหายใจเข้าออกสัก ๓ ครั้ง แล้วพุ่งตัวขึ้นสู่อากาศให้สูงที่สุด โดยการใช้มือทั้งสองดันน้ำช่วยด้วย จากนั้นให้ทำตัวตรง ตัวเราจะถูกแรงดึงดูดของโลกดึงลงไปใต้น้ำให้กางแขนทั้งสองข้างหงายมือดันน้ำขึ้น จะทำให้ตัวเรา ยิ่งจมลงลึกไปอีก เมื่อต้องการจะดำไปทางไหนก็พุ่งตัวไปที่ศนั้นได้เลย

เทคนิคการจัดกิจกรรมทางด้านศิลปะ

การจัดกิจกรรมศิลปะที่ดี คือการยอมรับความแตกต่างในความสามารถด้านศิลปะของบุคคลแต่ละคน เช่น จากข้อมูลพบว่าเด็กบางคนไม่ชอบศิลปะ (ซึ่งผิดปกติดังนั้นมาก เพราะจากการศึกษาพบว่าเด็กทุกคนมีความสามารถทางด้านศิลปะไม่มากก็น้อยทุกคนและมักยอมรับว่าตัวเองไม่มีไหวพริบศิลปะจึงป้องกันตนเองโดยไม่ยอมรับร่วมกิจกรรม และพบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยเข็ดขยาดจากการใช้วิธี “ให้คะแนน” ในผลงาน ศิลปะในโรงเรียน และถูกวิพากษ์วิจารณ์ทางด้านลบมากกว่าทางด้านบวกมาจนไม่กล้าแสดงออกกิจกรรมศิลปะที่สมควรได้รับการยอมรับถึงความแตกต่างตั้งแต่ต้นว่าแต่ละคนมีจินตนาการทางศิลปะเป็นของตนเอง เพราะฉะนั้นการจัดกิจกรรมศิลปะที่กระตุ้นผู้เข้าร่วมได้สามารถแสดงออกเต็มที่ โดยไม่ต้องกลัวคำพิพากษาจากใครๆ จึงถือว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญที่ผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรก

กิจกรรมศิลปะมีขอบข่ายครอบคลุมหลายด้าน เพราะฉะนั้นการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของบุคคลแต่ละวัยจึงเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง เช่น ผู้จัดกิจกรรมที่มีประสบการณ์จะมีทางเลือกให้เด็กมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปกติกิจกรรมศิลปะเมื่อเริ่มต้นจัดจะดำเนินการไป ค่อนข้างช้า แต่เด็กจะค่อยๆ ให้ความสนใจมากขึ้นๆ และผลสุดท้ายจะเป็นกิจกรรมที่เลิกล้มกิจกรรมหนึ่ง เพราะฉะนั้นเรื่องระยะเวลาก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องให้เวลามากขึ้น

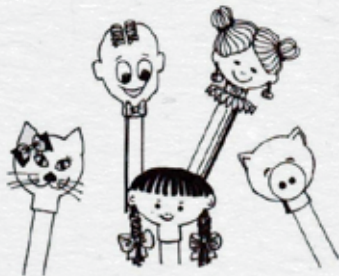
กิจกรรมศิลปะบางชนิดช่วยให้มีอารมณ์สงบลงและมีสมาธิมากขึ้น ผู้จัดที่มีเป้าหมายในการใช้กิจกรรมศิลปะในการพัฒนาอารมณ์จะรู้สึกว่าการทำงานได้ง่ายขึ้น เช่น กิจกรรมถักเชือกผูกข้อมือนี่เป็นลายสวยงามตามความคิดริเริ่มของแต่ละคนนั้น เด็กอายุ ๑๑ ขวบ จะสามารถนั่งถักเชือกโดยมีสมาธิได้เป็นชั่วโมง

เทคนิคอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผล คือการนำเอากิจกรรมศิลปะไปผสมกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น การวาดภาพจากการเล่านิทาน การใช้เสียงดนตรี เป็นสื่อในการสร้างงานศิลปะ การออกแบบบ้านในฝันหรือการทำทัศนศึกษาเยี่ยมชมหอศิลป์

บทบาทของผู้จัดกิจกรรมศิลปะที่ดี คือเป็นผู้สนับสนุนและคอยให้กำลังใจและร่วมชื่นชมกับผลงานที่ผู้เข้าร่วมได้สร้างสรรค์ขึ้นส่วนมากจะไม่ชี้แนะและตอบคำถามแบบไม่ส่งเสริมให้คิดได้ด้วยตนเอง แต่จะให้การยอมรับและให้ความสนใจกับกระบวนการมากกว่าผลงานที่จะได้รับ

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมทางด้านศิลปะ

ตุ๊กตาปลายดินสอ



ความคิดรวบยอด : กระดาษหนังสือพิมพ์สามารถนำมาประดิษฐ์ตกแต่ง
กันดินสอได้

สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม : แบ่งเป็นกลุ่มหรือให้แต่ละคนลงมือทำ
จุดประสงค์

๑. สมาชิกสามารถประดิษฐ์หัวหุ่นสำหรับตกแต่งกันดินสอได้
๒. สมาชิกสามารถทำงานได้อย่างประณีต มีมานะพยายาม และมี
ส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน

วัสดุอุปกรณ์

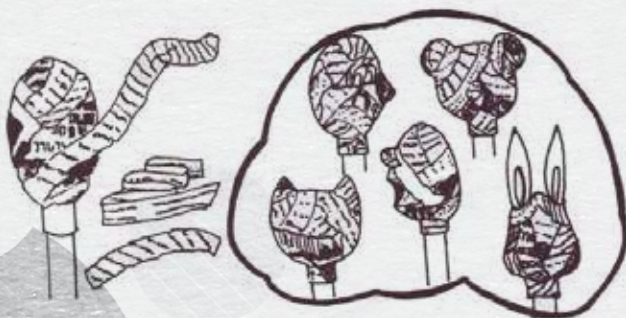
- | | |
|-----------------------|---|
| ๑. กระดาษหนังสือพิมพ์ | ๒. ดินสอ |
| ๓. แป้งเปียก | ๔. สีโปสเตอร์ |
| ๕. พู่กัน | ๖. กาว |
| ๗. แลคเกอร์ | ๘. เศษวัสดุสำหรับตกแต่ง เช่น
ไหมพรม กระดาษ ฯลฯ |

วิธีทำ

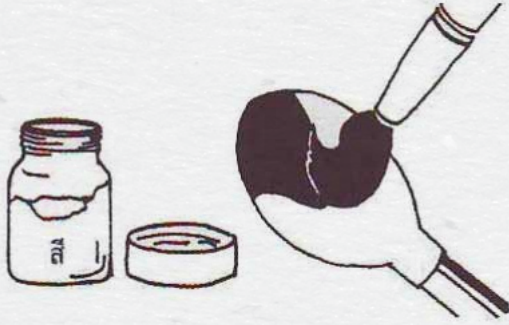
๑. ฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์กว้างประมาณ ๒.๕ นิ้ว ความยาวไม่จำกัด พันกันดินสอให้แน่นโดยไม่ต้องทากาวประมาณ ๗ รอบ ทาแป้งเปียก ปลายกระดาษด้านที่เหลือติดให้เรียบร้อย จะได้แกนหัวตุ๊กตาถอดได้ เมื่อใช้ดินสอหมดสามารถเปลี่ยนใส่ดินสอแท่งใหม่ได้



๒. ฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์เป็นเส้นเล็กๆ ทาแป้งเปียกพันรอบแกนให้ ปิดส่วนบนด้วยพันให้โป่งเป็นรูปหัวลักษณะที่ต้องการ เช่น คน สัตว์ เว้นส่วนล่าง ของแกนไว้ทำคอ ต้องการให้ส่วนใดนูนขยุ้มกระดาษทากาวติดไว้ บางส่วนอาจ ใช้กระดาษแข็งตัดเป็นรูปที่ต้องการแล้วติดกาวลงไปบนส่วนหัว เช่น ใบหู เป็นต้น



๓. กระดาษหนังสือพิมพ์ส่วนที่ไม่มีตัวหนังสือฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ทากาวติดให้ทั่วตัว ทำสองชั้น



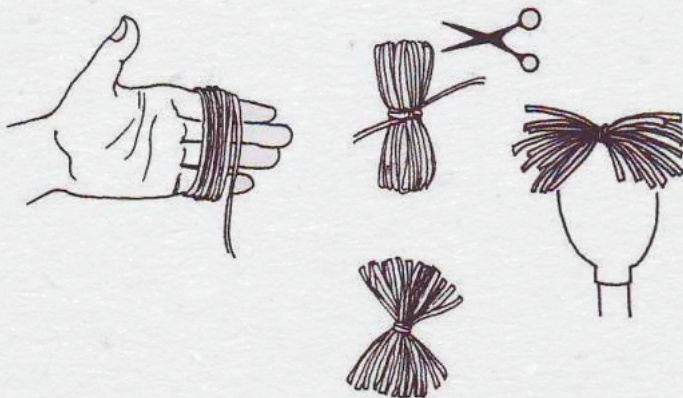
๔. ทาสีส่วนใบหน้า



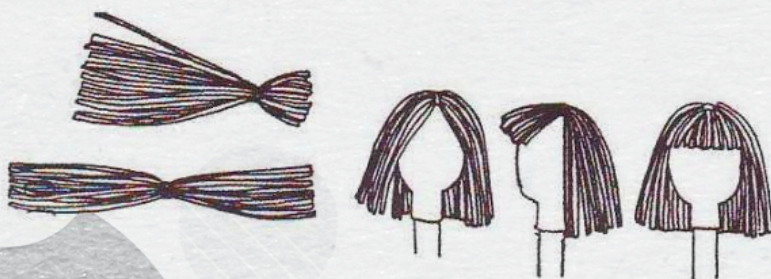
๕. เคลือบแลคเกอร์ รองนแห่งจึงตกแต่งผมด้วยไหมพรม ใส่หมวกติดตา

วิธีตกแต่งผม

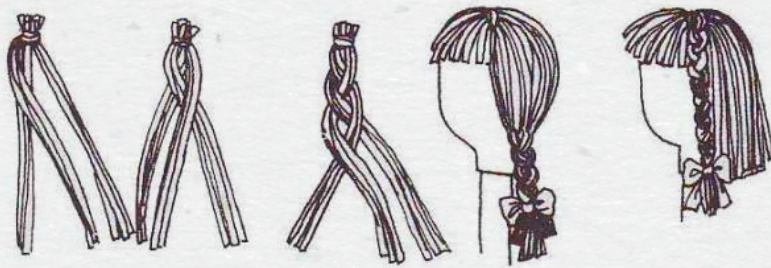
ผมสั้น : พันไหมพรมสีดำหรือสีที่ต้องการรอบนิ้วตามความยาวที่จะใช้หลายๆ ทบตามต้องการปลดจากนิ้ว ผูกตรงกลางให้แน่น ตัดปลายทั้งสองข้างติดกลางหัวตุ๊กตาด้วยกาวตัดตกแต่งได้ตามใจชอบ



ผมยาว : ทำเช่นเดียวกับผมสั้นแต่พันไหมพรมยาวกว่า ถ้าต้องการผมม้า เวลามัดกึ่งกลางให้มัดสั้นข้างยาวข้าง และต้องพันให้หนาผมจะได้คลุมรอบตัว



ผมเปีย : แบ่งไหมพรมที่ทำไว้เป็น ๓ ส่วน ถักไขว้กันตามแบบ ทำสลับกันไปจนยาวเท่าที่ต้องการผูกด้วยเชือก โบว์



ผู้นำกิจกรรมสรุปผลความสำเร็จของผลงาน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความประณีตเรียบร้อย ฯลฯ ของสมาชิกแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม พร้อมให้แง่คิดในการจัดกิจกรรมนี้

ขวดใส่ของน่ารัก

ความคิดรวบยอด : ขวดพลาสติกที่ไม่ใช้แล้ว นำมาประดิษฐ์เป็นกล่องใส่ของได้

สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม : แบ่งเป็นกลุ่มหรือให้แต่ละคนลงมือทำ
จุดประสงค์

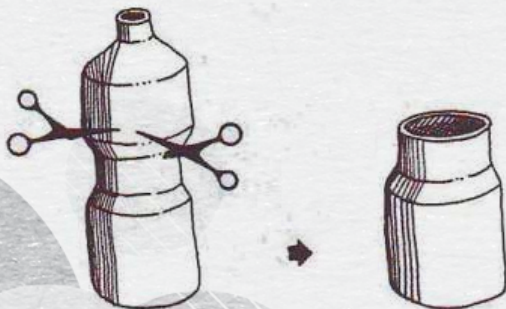
๑. สมาชิกสามารถตัดขวดพลาสติกได้ตามต้องการ
๒. สมาชิกสามารถพันเชือกกรอบขวดได้อย่างเรียบร้อย
๓. สมาชิกสามารถตกแต่งขวดให้สวยงามด้วยความคิดริเริ่มของตนเองได้

วัสดุอุปกรณ์

๑. ขวดน้ำมันพืช
๒. กรรไกร ใบมีด
๓. กาว
๔. เศษผ้า
๕. เชือกปอ หรือด้ายพอก หรือไหมพรมหรือเส้นใหญ่ หรือเชือกพลาสติก

วิธีทำ

๑. ตัดขวดแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนบริเวณที่คอด โดยใช้ใบมีดและกรรไกร



๒. ทากาวส่วนล่างของขวดให้ทั่วพันเชือกรอบขวดทากาวและพันขึ้นไปจนถึงส่วนบนสุด ตัดเชือกและทากาวปลายเชือกติดกับขวดให้เรียบร้อย



๓. ตกแต่งหน้าตาโดยใช้เชือกสีอื่นขดตกแต่งเป็นรูปหน้า ตา แก้ม เศษผ้าเป็นปาก ส่วนจมูกอาจใช้ไหมพรมพันเป็นพู่กลมๆ



๔. นำส่วนบนของขวดมาตัดส่วนเล็กออกเพื่อให้ครอบบนส่วนล่างได้
พันเชือกให้รอบตักแต่งเป็นหมวกโดยใช้เชือกขดตักแต่งริมทำพู่ด้วยไหมพรม
ติดที่ปากขวด



ผู้นำกิจกรรมสรุปผล ความสำเร็จของงาน ความถูกต้อง ความประณีต
เรียบร้อย ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ฯลฯ ของสมาชิกแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม
พร้อมให้แง่คิดในการจัดกิจกรรมนี้

กำไลข้อมือ

ความคิดรวบยอด : ความสวยงามเป็นเครื่องมือช่วยทำให้เกิดความรู้สึกชื่นชมและแสดงออกซึ่งรสนิยมที่ดี

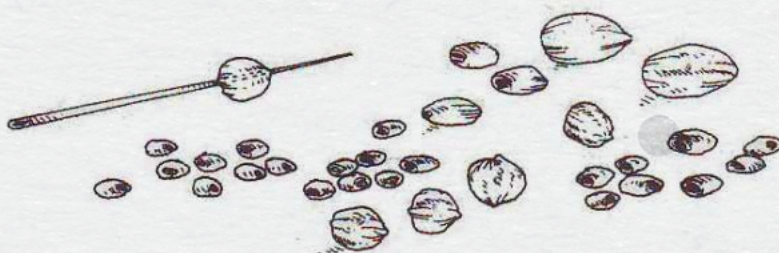
จุดประสงค์ : สมาชิกสามารถประดิษฐ์กำไลข้อมือลูกปัด หินร้อย หรือ เมล็ดพืช ต่างๆ ได้ โดยอาศัยความตั้งใจ การมีสมาธิและความร่วมมือกันระหว่างทำกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

๑. ลูกปัด หินร้อย เมล็ดพืชต่างๆ
๒. กรรไกร ไขมีด
๓. เชือก
๔. เส้นเอ็น

วิธีทำ

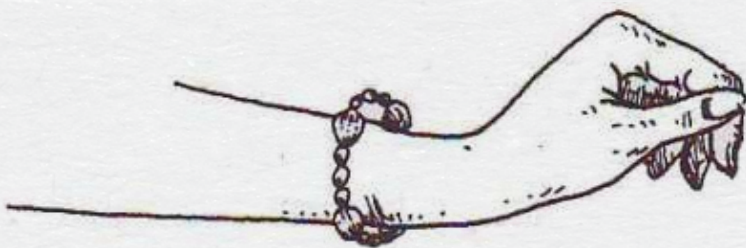
๑. เตรียมวัสดุที่จะร้อยทำกำไลให้เท่ากับจำนวนที่ต้องการ (ถ้าเป็น เมล็ดพืชใช้เชือกเจาะรู)



๒. นำเส้นเอ็นมาร้อยโดยเรียงให้สวยงาม ให้มีความยาวพอดีกับขนาด
ข้อมือ



๓. ทดลองสวมดูแล้วปรับจำนวนลูกปัด หินร้อย หรือเมล็ดพืช ให้ได้
ขนาดตามที่ต้องการ



ผู้นำกิจกรรมสรุปผล ความประณีตเรียบร้อย ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
 ฯลฯ ของสมาชิกแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มพร้อมให้แง่คิดในการจัดกิจกรรมนี้

เทคนิคการจัดกิจกรรมทางด้าน ดนตรี ร้องเพลง

เทคนิคการจัดกิจกรรมทางด้านดนตรี ร้องเพลง เช่นเดียวกับเทคนิคการจัดกิจกรรมประเภทเกม การจัดกิจกรรมทางด้านดนตรีก็ควรทำให้ “ดนตรีเป็นดนตรี”(Musicness) โดยไม่พยายามทำให้ดนตรีเป็นเพียง “เสียงอึกทึกรึกรึโครม” ที่ไม่เน้นอรรถรสดนตรี ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการใช้เป็นสื่อเพื่อการพัฒนา แก้ปัญหา และฟื้นฟูเด็กเยาวชนและบุคคล เช่น เยาวชนส่วนใหญ่จะถูกดึงดูดโดยกิจกรรมดนตรีอยู่แล้ว ทั้งเสียงดนตรีที่มีจังหวะและท่วงทำนอง รวมทั้งการร้องรำทำเพลง เทคนิคสำคัญคือการเลือกใช้ดนตรีหรือการร้องเพลงให้เหมาะกับเพศวัย รวมทั้งกาลเทศะในการจัดกิจกรรม และโดยทั่วไปเด็กเล็ก จะชอบเสียงดนตรีที่เร้าใจและมีท่าทางที่เปิดโอกาสให้เคลื่อนไหวหรือออกจากท่าทางการนำเพลงที่สั้นและทำนองง่ายๆ ประกอบท่าทางจึงใช้ได้ดี กับเด็กวัยนี้ ส่วนเด็กที่อายุมากขึ้นหรือเด็กวัยรุ่นก็จะชอบดนตรีตามสมัยนิยมและถ้ามีเครื่องดนตรีประกอบ เช่น กีตาร์ก็จะง่ายในการจัดกิจกรรมทางดนตรี ในบางกรณีการมีโอกาสดูออกมาเต้นตามจังหวะดนตรีด้วย บางครั้งก็เป็นแรงจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น



การจัดกิจกรรมทางด้านร้องเพลงได้รับความนิยมมาก อาจเป็นเพราะไม่ยุ่งยากและต้องอาศัยผู้มีทักษะสูงเหมือนการเล่นเครื่องดนตรีก็อาจเป็นได้ การนำเยาวชนร้องเพลงจึงแทบจะขาดไม่ได้ในงานเยาวชนได้ใช้บทเพลงเพื่อสอนใจ กระตุ้นให้รักชาติ รักหมู่คณะ หรือให้เรียนรู้เรื่องราว ต่างๆ นอกเหนือไปจากการใช้การร้องเพลงเพื่อกลมเกลียวอารมณ์ให้อ่อนโยนสุนทรีย์ขึ้น เทคนิคการนำเพลงจากประสบการณ์พอประมวลได้ดังนี้



ผู้นำเพลงต้องฝึกฝนตัวเองให้ “แม่นเนื้อ แม่นทำนอง ร้องชัด ชัด สายตา ท่าทางดีมีมนุษยสัมพันธ์” และการนำเพลงควรคำนึงถึง ๕ ส คือ “สร้างสรรค์ สั้น สนุก สอน สะอาด” (คือไม่ลามก สองแง่ สามง่าม)

การใช้กิจกรรมดนตรีและร้องเพลงสามารถนำไปผสมกับกิจกรรมอื่นๆ จะทำให้น่าสนใจมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคที่ผู้จัดกิจกรรมควรใช้ เช่น การใช้ดนตรีประกอบเกม การใช้ดนตรีร่วมกับกิจกรรมวรรณกรรม ดนตรีกับการแสดง เป็นต้น

เพลง...เร รอน ชินตา

เรรอน เรรอน ชินตา, ชินต้า เรรอน เรรอน-เรรอน เรรอน ชินตา,
ชินต้า เรรอน เรรอน-เรรอน เรรอน ชินตา, ชินตา เรรอน เรรอน-เรรอน
เรรอน ชินตา, ชินตา เรรอน เรรอน

เพลง...ยิ้ม

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมาหน้าตาหวานชื่น ยิ้มนิด ชีวิตยั่งยืน สดชื่นอร่า
อย่ามัวรอ มายิ้มกันหนอเพื่อนเอ๋ย.

เทคนิคการจัดกิจกรรมด้านการแสดง บทบาทสมมติ และนาฏศิลป์

เทคนิคการจัดกิจกรรมด้านการแสดง บทบาทสมมติ และนาฏศิลป์ :
เป้าหมายในการพัฒนาการกล้าแสดงออกของบุคคลนั้นสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยกิจกรรมด้านการแสดงที่กระตุ้นและท้าทายให้แสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ในบรรยากาศสนุกสนาน บุคคลหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพูดคุยฝึกซ้อมการแสดงที่ได้รับมอบหมายอย่างไม่รู้จักเบื่อเพื่อที่จะนำไปแสดงให้ผู้อื่นชมแก้หน้าเวทีกระบวนการเตรียมการจึงเปิดโอกาสให้แสดงออกเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคนกิจกรรมการแสดงครอบคลุมไปถึงบทบาทสมมตินาฏศิลป์ มิวสิควีดีโอ เป็นต้น

การจัดกิจกรรมการแสดงควรเน้นให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้คิดด้วยตนเองมากที่สุด ไม่ควรชี้แนะหรือบังคับให้ทำโดยผู้จัดกิจกรรม การใช้เวลาฝึกซ้อมอย่างมากตามบทที่กำหนดให้อาจไม่สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกซึ่งความสามารถอย่างเต็มที่ บางทีอาจทำโดยไม่สมัครใจ เช่น การใช้เวลาเตรียมการฝึกซ้อมการแสดงรอบกองไฟโดยกำหนดหัวเรื่องและรายละเอียด อาจทำให้ภาพการแสดงออกมาดูดี แต่ผู้เข้าร่วมซึ่งควรจะเป็นศูนย์กลางการพัฒนากลับเป็นได้แค่หุ่นให้ผู้จัดเชิดเท่านั้น เป้าหมายในการพัฒนาอาจไม่บรรลุผล เทคนิคอีกประการหนึ่งโดยเฉพาะกิจกรรมการแสดง หากเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนจบผู้เข้าร่วมก็ จะได้รับประสบการณ์ตรงมากกว่าการสั่งให้ทำตามผู้จัดยกตัวอย่าง เช่น

การจัดกิจกรรมสร้าง “มิวสิก วิดีโอ” โดยผู้จัดแค่บอกกรอบเวลา เช่น ให้เวลาก็ชั่วโมง โดยเมื่อเสร็จแล้วจะให้นำเสนอในห้องประชุมใหญ่

ความยาวไม่เกิน ๑๐ นาที เป็นต้น ต่อจากนั้นให้มี

การอบรมการใช้เครื่องถ่าย การวางแผน

การเขียนสคริปต์ การแบ่งงาน คนแสดง

การหาสถานที่ที่เป็นฉาก การถ่ายทำ

การนำเสนอ ฯลฯ ทั้งนี้ผู้จัดอาจคอยเป็น

ที่ปรึกษาให้ เมื่อกลุ่มผู้เข้าร่วมต้องการความช่วยเหลือ

และภายหลังการนำออกฉายได้หรือไม่ก็ตาม

ก็อาจจัดให้มีการประชุมกลุ่มเพื่อพูดคุยกันถึง

ประสบการณ์ที่ได้รับ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรค

ที่อาจมี เป็นต้น



เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เนื่องจากการนำกลุ่มสัมพันธ์จำเป็นต้องอาศัยกลุ่มเป็นพื้นฐานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้จัดและผู้เข้าร่วม ซึ่งต้องเน้นการเรียนรู้โดยประสบการณ์ตรงไม่ใช่การบรรยายเทคนิคแรกผู้นำกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ต้องฝึกฝนตนเองอย่างจริงจังโดยทำซ้ำจนแน่ใจว่าสามารถทำได้ หลังจากนั้นต้องเตรียมใจในการจัดกิจกรรม ที่มีความแตกต่าง และเริ่มวางแผนเป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

รู้เขา : หาข้อมูลให้รู้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือใคร จำนวน เพศ วัย ระดับการศึกษา วัน เวลา สถานที่

รู้เรา : ประเมิน ความสามารถของตนเองและบุคลากร ความถนัด ความกระตือรือร้น ทักษะด้วยตนเองจะดำเนินการเอง หรือขอให้ใครช่วย เป็นต้น

รู้เป้า : ต้องรู้เป้าหมายการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้อย่างชัดเจน เช่น มีเป้าหมายในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและเยาวชน หรือเป้าหมายในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

รู้สื่อ : เมื่อกำหนดเป้าหมายชัดเจนดีแล้ว ต่อไปก็เลือกกิจกรรมที่จะนำไปใช้ ทั้งนี้มีเทคนิคในการเลือกสื่อที่ได้ผล คือการระดมสมองจากกลุ่มผู้จัดแล้วเลือกกิจกรรมที่ดีที่สุดไว้ สองชุด เพื่อนำไปจัดกิจกรรมหากกิจกรรมไม่เหมาะสมในขณะที่จัดกิจกรรมจริงอาจสลับเปลี่ยนกับกิจกรรมที่เตรียมไว้ สื่อที่ดีควรสนุกทำให้เป้าหมายสำเร็จเหมาะกับเพศวัยง่ายไม่สลับซับซ้อน ปลอดภัยทุกคนมีส่วนร่วม เป็นต้น

รู้หน้า : โดยวางแผนนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างเป็นขั้นตอน การแบ่งหน้าที่ ระหว่างผู้จัด การจัดคิวในการนำกิจกรรมที่เตรียมไว้ พร้อมทั้งวางแผนรับมือกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

รู้สรุป : การนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่วนใหญ่จะมีการสรุปบทเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละช่วงเป็นระยะตามเป้าหมาย และความเหมาะสม เทคนิคที่ดีที่สุดในการสรุปจากประสบการณ์ คือ การกระตุ้นหรือจูงใจให้ผู้ที่ร่วมกิจกรรมร่วมสรุปบทเรียนโดยผู้จัดคอยช่วยสรุปเสริมตามความจำเป็น

รู้กลับ : หลายครั้งการเข้าร่วมกิจกรรมอาจไม่สามารถนำไปสู่การเรียนรู้ตามที่จัดวางแผนไว้ในกรณีนี้ผู้จัดต้องเตรียมการในการพลิกแพลงโดยพยายามแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอาจสรุปเข้าเรื่องอื่นที่เห็นชัดกว่า อย่าพยายามลากกลุ่มให้เห็นด้วยกับข้อสรุปที่ผู้จัดเตรียมไว้

ผู้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ประสบผลสำเร็จ มักมีลูกเล่น ลูกฮา ข้อคิด สะกิดสะเกา สิ่งละอันพันละน้อย เป็นเทคนิคคอยแทรกเสริมอยู่ตลอด อย่าคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นพรสวรรค์เฉพาะตัวจงนั่งลงและค้นหาในตัวเองว่ามีอะไรเป็นจุดเด่น บางคนอาจแค่โผล่หน้าออกมา ก็สนุกแล้ว บางคนมีลูกเล่น โดยบุคลิกการเดิน ฯลฯ ค่อยๆ แสวงหาและนำออกมาฝึกมาใช้ ถ้าใช้ได้ ก็เก็บไว้ ใช้ไม่ได้ก็ทิ้งไป

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้เกมละลายพฤติกรรม

เกมละลายพฤติกรรม : เกมละลายพฤติกรรมเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยวิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนได้แนะนำและเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกันอันจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งจะเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรทำให้ทุกคนกล้าแสดงความคิดเห็นต่างๆ พร้อมทั้งอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรมต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ
 ๒. เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมกันเร็วขึ้นกว่าที่จะได้ทำความรู้จักกันเอง
 ๓. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการฝึกอบรม
 ๔. เพื่อความสนุกสนานบันเทิงแก่ผู้เข้าอบรม
 ๕. เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น
- ต่อกลุ่ม

เกมแลกเปลี่ยนชื่อ

- วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันและสังเกตพฤติกรรม
- จำนวนผู้เข้าร่วม : ไม่จำกัดจำนวน
- อุปกรณ์ : บัตรป้ายชื่อ
- สถานที่ : ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรป้ายชื่อแจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ ๑ ใบ โดยไม่ให้ตรงกับชื่อเจ้าตัว
2. ให้สมาชิกหาชื่อเพื่อนโดยให้ลุกขึ้นเดินหา พร้อมกับหาป้ายชื่อของตนเอง และถามเพื่อน ๑ คำถาม
3. ผู้นำให้เวลาพอสมควร จากนั้นให้ใช้สัญญาณนกหวีดหยุด
4. ผู้นำเรียกชื่อสมาชิกที่ยังหาชื่อตนเองไม่ได้มาที่ข้างหน้าห้องให้แนะนำตัวเองเพื่อขอป้ายชื่อจากเพื่อน
5. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์

เกมล่าลายเซ็น

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันและสังเกตพฤติกรรม

จำนวนผู้เข้าร่วม : ไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ : กระดาษโรเนียว

สถานที่ : ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

๑. ผู้นำแจกกระดาษให้สมาชิกคนละแผ่น จากนั้นให้เวลา ๕ นาที ให้สมาชิกลุกขึ้นล่าลายเซ็นเพื่อนสมาชิก

๒. เมื่อหมดเวลาสอบถามสมาชิกว่าใครได้ลายเซ็นเพื่อนมากกว่า ๑๐ คน

๓. แล้วให้สมาชิกมาที่หน้าห้อง พร้อมกับบอกชื่อลายเซ็นของเพื่อน

๔. สมาชิกจำได้ไม่หมดไม่เป็นไร

๕. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์

เกมสอบถามประวัติ

วัตถุประสงค์ : เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสังเกตพฤติกรรม

จำนวนผู้เข้าร่วม : ไม่จำกัดจำนวน

สถานที่ : ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

๑. ผู้นำให้เวลาสมาชิก ๕ นาที ลูกขึ้นสอบถามประวัติของเพื่อน โดยห้ามจดลงบนกระดาษ

๒. เมื่อครบเวลา ๕ นาที ผู้นำให้สมาชิกกลับนั่งที่ แล้วตั้งคำถามถามสมาชิก เช่น ใครจำเพื่อนที่ถามได้บ้างจำได้ที่คน

๓. ผู้นำคัดเลือกสมาชิกมาหน้าห้องจากนั้นให้เล่าประวัติเพื่อนสมาชิก ที่ได้สอบถามพร้อมกับแลกเปลี่ยนประวัติของตนเองให้สมาชิกทราบ

๔. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์

แบ่งกลุ่มตามเลข

วัตถุประสงค์ : เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกันและ
สังเกตพฤติกรรมสมาชิก

จำนวนผู้เข้าร่วม : ไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ : บัตรคำ

สถานที่ : ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมแจกบัตรคำให้สมาชิกทุกคนๆ ละ ๑ ใบ
2. ผู้นำกิจกรรมได้แบ่งกลุ่มตามเลขโดยอาจจะเรียงลำดับ ๑-๖ เป็น ๘ กลุ่ม หรือเลขเดียวกันเป็นกลุ่มก็ได้ จะได้ ๖ กลุ่ม
3. ให้สมาชิกทำเป็นแถวตอน เพื่อนไปสู่การเล่นเกมต่อไป
4. ผู้นำกิจกรรมเก็บบัตรคำ เพื่อไว้ใช้ในโอกาสต่อไปได้

เกมทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน

- วัตถุประสงค์ : เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกันและสังเกต
พฤติกรรมสมาชิก
- จำนวนผู้เข้าร่วม : ไม่จำกัดจำนวน
- อุปกรณ์ : บัตรคำ
- สถานที่ : ห้องฝึกอบรม

วิธีการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ ๑ ใบ
2. จากนั้นบอกชื่อเกมว่า“ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน”แล้วยกตัวอย่าง เช่น พ่อคู่กับแม่ เป็นต้น
3. ให้สมาชิกหาคู่ตั้งแต่ ๒ คน แต่ไม่เกิน ๔ คน ที่อยู่ร่วมกันได้
4. ให้ระยะเวลาพอสมควร จากนั้นเริ่มสอบถามว่าใครไม่มีคู่ ให้มาข้างหน้าห้องแล้วสอบถามข้อความในบัตรคำ
5. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน ดังนั้นทุกอย่างในโลกนี้ คู่กันได้และสังเกตพฤติกรรมสมาชิกว่าสมาชิกยอมรับเข้ากลุ่ม

บทที่ ๕

การประเมินผล วัตถุประสงค์ และการติดตามผล การจัดกิจกรรมนันทนาการ

หลังจากที่ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจง่ายได้ สาระละเอียดสนุกปลุกความคิด พิชิตปัญหา มารู้จักกัน สร้างสรรค์ผลงาน ไปได้ระยะเวลาหนึ่งแล้ว ผู้จัดกิจกรรม ผู้ถ่ายทอด ผู้นำเกม วิทยากร หัวหน้า ผู้นำ หรือผู้บริหารก็ควรจะมีการประเมินผล วัตถุประสงค์ หรือติดตามผลของ การดำเนินเกม หรือกิจกรรมต่อไป

ความหมายของการวัตถุประสงค์ ประเมินผล และการติดตามผล

การวัตถุประสงค์ คือ กระบวนการในการที่เราเรากำหนดค่าตัวเลขกับสิ่งของ หรือเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีกฎเกณฑ์

การประเมินผล คือ กระบวนการที่ใช้ดุลพินิจ หรือค่านิยมในการ พิจารณาทัศนคติ คุณค่าหรือความสัมพันธ์ผลของโครงการหรือเหตุการณ์ หลังจากเปรียบเทียบผลที่วัดได้กับเป้าหมาย หรือความคาดหวังของ วัตถุประสงค์

การติดตามผล คือ ขั้นตอนหนึ่งภายหลังการจัดกิจกรรมไปแล้ว ระยะเวลาหนึ่งของผู้ที่ต้องการทราบว่าโครงการจัดพัฒนาบุคลากรได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการหรือไม่ เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต่องาน และต่อหน่วยงานหรือไม่อย่างไร และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร

ประเมินผลเพื่ออะไร

สาเหตุที่จะต้องมีการประเมินผลการจัดกิจกรรม คือ

๑. ต้องการทราบความสัมฤทธิ์ผลของโครงการอบรม หรือการจัดกิจกรรม
๒. ต้องการทราบข้อดี ข้อบกพร่อง ความเหมาะสม ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการจัดกิจกรรม
๓. ต้องการทราบความคุ้มค่า คุณค่า หรือประโยชน์ของโครงการที่จัดกิจกรรมนั้นเขาได้รับความรู้ความเข้าใจ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตและต่องานมากน้อยเพียงใด
๔. เป็นเครื่องมือของผู้บริหารในการบริหารทีมงานหรือหน่วยงาน

เราสามารถจะให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเกมหรือกิจกรรมประเมินผล การจัดโดยมีบุคคลต่างๆ คือ ผู้ถ่ายทอดหรือวิทยากร ผู้นำเกม ผู้จัดโครงการ กิจกรรม หัวหน้างาน ผู้จัดอบรมแผนกหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้องลูกค้า และผู้ที่เกี่ยวข้อง

ประเมินอะไร

ในการออกแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมหรือเล่นเกม ผู้จัดกิจกรรมหรือเกมเพื่อพัฒนาบุคคลควรจะตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่าจะประเมินอะไร เราอาจจะประเมินได้จากสิ่ง ต่อไปนี้

๑. เนื้อหาและบรรยากาศ คือ ในขณะที่ดำเนินกิจกรรม หรือเกมเพื่อการพัฒนาบุคคล ผู้เกี่ยวข้องควรจะประเมินเนื้อหาสาระ ประโยชน์จะนำไปประยุกต์ใช้ ภายหลังจากอบรมเสร็จสิ้น

บรรยากาศ ได้แก่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ การเล่นเกม-กิจกรรมเวลาที่ใช่ไป สื่อโสตทัศนูปกรณ์ต่างๆ และการบริหาร

๒. ผลของการเรียนรู้ คือ การประเมินว่าเขาได้รับความรู้ความเข้าใจ และสิ่งที่ได้รับไปมากน้อยแค่ไหนมีทัศนคติหรือความคิดเห็นต่อกิจกรรมนั้นอย่างไร

๓. พฤติกรรม คือ การประเมินในรูปแบบของการเปรียบเทียบถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือ ก่อนการจัดกิจกรรม และภายหลังจากจัดกิจกรรมว่ามีความก้าวหน้าไปจากเดิมมากแค่ไหน

๔. ผลลัพธ์หรือผลกระทบ คือ การประเมินประสิทธิผล หลังจากการจัดกิจกรรมในแง่ของ ผลที่วัดได้ภายหลังจากจัดกิจกรรม

การเก็บข้อมูลการประเมินผล

- เราสามารถเก็บข้อมูล การประเมินจากวิธีการต่างๆ ดังนี้ คือ
- แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังการจัดกิจกรรม (PRE-POST-TEST)
- การสัมภาษณ์ (INTERVIEW)
- การสังเกตการณ์ (OBSERVATION)
- การฝึกปฏิบัติ (PRACTICE)
- ให้ทำแบบฝึกหัด (EXERCISE)
- แบบสอบถามต่างๆ (QUESTIONNAIRE)
- แผนปฏิบัติการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น บทบาทสมมุติคำถาม ฯลฯ
- ผลที่วัดได้ เช่น ผลงานจากการทำงานอันได้แก่ ตัวเลขการสอบถามลูกค้า ผู้ใช้บริการ หรือผู้เกี่ยวข้อง



ประเภทของการประเมินผล

ประเภทของการประเมินผลออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

ปฏิกิริยา คือ การประเมินถึงเนื้อหาสาระ เวลาที่ใช้ สื่อเอกสาร สถานที่ และบริการ

การเรียนรู้ คือ การประเมินว่าเขาได้รับความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิด และนิสัยใหม่ไปอย่างไร

พฤติกรรม คือ ประเมินถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากการ จัดกิจกรรมไปแล้ว

ผลลัพธ์ คือ การประเมินผลที่วัดได้ทั้งประสิทธิภาพ หรือประสิทธิผล เช่น ตัวเลข ผลงาน มีการพัฒนาพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นและยอดขาย เป็นต้น

ขั้นตอนการประเมินผล

สรุปขั้นตอนการประเมินผลการจัดเกมหรือกิจกรรม ผสมผสาน เพื่อ การพัฒนาบุคคล ดังนี้

๑. วางแผนการประเมินผล (PLAN) คือ เป็นการศึกษาและ รวบรวมข้อมูลก่อนประเมินผลจริงใน หัวข้อต่างๆ คือ

- ๑.๑ วัตถุประสงค์ของการประเมินผล (วิเคราะห์/วางแผนทีละข้อ)
- ๑.๒ คำถามเฉพาะสำหรับวัตถุประสงค์การประเมินผล

๑.๓ ประเภทการประเมินผล คำถามแต่ละข้อเป็นการประเมินผล ประเภทใด

- การเรียนรู้
- ปฏิกริยา (ทัศนคติ/ความคิดเห็น)
- พฤติกรรม
- ผลลัพธ์ (ประสิทธิภาพ/ผล)

๑.๔ แหล่งที่มาของข้อมูล

- ผู้เข้ารับการอบรม
- วิทยากร
- ผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาการ
- ผู้รับผิดชอบโครงการ
- ผู้สังเกตการณ์
- ผู้บังคับบัญชา
- เอกสารโครงการ
- แบบฝึกหัด/การปฏิบัติ

๑.๕ เวลาที่เก็บข้อมูล

- ระบุว่าเก็บข้อมูลเมื่อไร
- ก่อนการฝึกอบรม
- ระหว่างการฝึกอบรม
- หลังการฝึกอบรม
 - ทันทีที่เสร็จสิ้น
 - หลังจากนั้นระยะหนึ่ง

๒. **ดำเนินการตามแผน (IMPLEMENT)** หลังจากได้วางแผนแล้ว ผู้ประเมินหรือผู้จัดกิจกรรมโครงการ จะต้องดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีใด เช่น

- แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังการจัดกิจกรรม (PRE-POST-TEST)
- การสัมภาษณ์ (INTERVIEW)
- การสังเกตการณ์ (OBSERVATION)
- การฝึกปฏิบัติ (PRACTICE)
- ให้ทำแบบฝึกหัด (EXERCISE)
- แบบสอบถามต่างๆ (QUESTIONNAIRE)
- แผนปฏิบัติการของผู้เข้าร่วมอบรม

๓. **วิเคราะห์ข้อมูล (ANALYSE)** ซึ่งมีแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล อยู่ ๓ แนวทาง คือ

- คิดเป็นร้อยละ
- คิดเป็นค่าตัวกลาง เลขคณิต
- คิดแบบค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ทั้ง ๓ แนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล จะมีสูตรในการคำนวณทาง คณิตศาสตร์

๔. รายงาน (REPORT) รูปแบบของการรายงานผลการประเมินผล จะมีแนวทางต่างๆ คือ

- บทสรุปสาระสำคัญในการประเมิน
- บทนำ
- ระเบียบหรือแนวทางในการประเมินผล
- ผลการประเมินผลที่ได้รับ
- สรุปผลและข้อคิดเห็นจากผู้จัดกิจกรรม

วิธีการที่จะได้มาซึ่งข้อมูลในการใช้ประเมิน

วิธีการให้ได้ข้อมูลในการประเมินผล วัดผล และติดตามผล มีหลายวิธี คือ

การจดบันทึก : ซึ่งจะต้องกำหนดขอบเขตการประเมิน หรือแบบฟอร์ม

การสังเกตพฤติกรรม : ก่อนจัดกิจกรรมและภายหลังจัดกิจกรรม

เปรียบเทียบกัน

การถ่ายวีดิทัศน์ หรืออัดเทป : ในกิจกรรมที่ได้จัดไปแล้ว นำมาฉาย หรือฟังซ้ำเพื่อประเมิน

การสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง : กับผู้ถูกประเมินหรือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น สัมภาษณ์ หัวหน้าเขา ลูกน้องเขา หรือลูกค้าของเขา เป็นต้น

วิเคราะห์จากเอกสาร : ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอหรือรายงาน

ประเมินจากสภาพแวดล้อม : โดยทั่วไป เช่น สภาพพื้นที่จัดอบรม หรือจัดกิจกรรม แสง สี เสียง หรือ สิ่งรบกวนต่างๆ เป็นต้น

ปัญหาและอุปสรรคของการประเมินผล

- ไม่กำหนดขอบเขตหรือวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน
- ระยะเวลาไม่เพียงพอ
- ไม่มีการวางแผนนำเอาผลไปใช้
- ไม่มีการประเมินอย่างเป็นระบบ
- ไม่มีการประเมินอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างแบบวัดผลการพัฒนาบุคคล

โปรดอ่านข้อความอย่างรอบคอบแล้วกรุณาตรวจแบบสอบถาม
ต่อไปนี้ตามคำชี้แจงถึงเกณฑ์ที่ท่านสามารถ หรือไม่สามารถปฏิบัติงาน
หลังจากวันนี้ผ่านไปแล้ว โดยมีคำตอบเป็นหมายเลข คือ

๕ = ใซ้ที่สุดหรือทำได้ทันที ๔ = เร็วๆ นี้แน่นอน (๑-๓ เดือน)

๓ = ขอเวลา (๓-๖ เดือน) ๒ = เอะ! ยังไม่แน่ใจนะ

๑ = คงไม่ใซ้เรื่องง่าย

สิ่งที่คุณได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ หลังจากกลับไป
ไปทำงานแล้ว ท่านคิดว่า.....

ลำดับ	รายการ	๕	๔	๓	๒	๑	หมายเหตุ
๑	ใ้รู้จักตัวเองมากขึ้น						
๒	ใ้รู้จักอุปนิสัยใจคอเพื่อนใ้ดีขึ้น						
๓	พร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง						
๔	สติ สมานธิของท่านใ้การกลับไปปฏิบัติงาน						
๕	พร้อมที่จะอภัยเพื่อนร่วมงาน						
๖	ความรอบคอบ ละเอียดลลอ						
๗	ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย						
๘	ไม่ลาป่วยบ่อยๆ						
๙	คิดว่าอาการเหม่อใจลลยเผอเรอจะลลลง						
๑๐	คิดว่าความแมนยำถูกตอง ใ้การปฏิบัติงานจะดีขึ้น						

ลำดับ	รายการ	๕	๔	๓	๒	๑	หมายเหตุ
๑๑	รอยยิ้ม การทักทาย และให้เกียรติ จะมีขึ้น						
๑๒	อาการของโรคหวัดกั้วหรือหวัดระแวง จะหายไป						
๑๓	เพื่อนๆ ท่านเข้าใจ และให้อภัยตัวเอง						
๑๔	คิดว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น						
๑๕	ความเสี่ยสละของท่านในงาน						
๑๖	ความเสี่ยสละของเพื่อนร่วมงาน						
๑๗	ความสมัครสมานสามัคคีของท่าน ต่อบุคคลในองค์กร						
๑๘	การทำงานที่ทุกคนมีส่วนร่วม ในความสำเร็จ						
๑๙	ท่านคิดว่าพนักงานจะปฏิบัติตาม กฎระเบียบ						
๒๐	โดยรวมแล้วท่านสามารถพัฒนา บุคลิกภาพของตนเอง						
๒๑	ท่านยอมรับบุคคลอื่นๆ ทุกคนในองค์กร						

ชื่อ.....

แผนก.....

วันที่.....

ปัญหานันทนาการในประเทศไทย

นันทนาการในประเทศไทยมีปัญหาอยู่มากและมีอุปสรรคหลายอย่าง ขัดขวางการดำเนินงานทางด้านนี้ แม้ว่าเราจะมีกิจกรรมประเภทนี้มานานแล้ว แต่จะให้เจริญรุ่งเรืองในรูปของการจัดโครงการที่ดีมีระเบียบแบบแผน อย่างบางประเทศที่เขาทำกันนั้นค่อนข้างยากเพราะสาเหตุต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. ความเข้าใจผิด คนไทยส่วนมากเข้าใจว่าการเล่นสนุกสนานในเวลาว่างเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์แทนที่จะมาทำงาน ถ้าเป็นเด็กนักเรียนจะทำให้การเรียนบกพร่องไป โดยเฉพาะกิจกรรมทางกีฬาด้วยแล้วจะทำลายสมองเด็ก เด็กจะเป็นคนหัวทึบสอบไล่ไม่ได้ เป็นต้น จึงไม่นิยมให้บุตรหลานใช้เวลาว่างในทางกิจกรรมประเภทนี้

๒. ใช้เวลาว่างในทางผิด ตามชนบทและทุกแห่งทั่วไปในประเทศไทย คนใช้เวลาว่างของตนในทางผิดๆ เป็นไปในทางการพนันแทบทั้งสิ้น เช่น การเล่นสลากกินรวบสลากกินแบ่ง ชนไก่ ชนวัว เล่นไพ่ โป๊กเกอร์ สะบ้า ปลูกัด แข่งม้าพนัน วิ่งวัว ชกมวย พนัน ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้คนไทยเราใช้เวลาว่างของตนไปในทางการพนันทั้งสิ้น จึงเป็นปัญหาที่จะนำบุคคลเหล่านี้มาใช้กิจกรรมทางนันทนาการเพราะการพนันและกิจกรรมที่เป็นอาชีพนั้น ความหมายในทางตรงกันข้ามกับกิจกรรมนันทนาการ

๓. **ขาดความรู้** เรายังไม่ทราบว่านันทนาการนั้นคืออะไร มีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของคนอย่างไรบ้าง ฉะนั้นทุกฝ่าย ทั้งครู เจ้าหน้าที่ บริหาร บ้านเมือง ตำรวจ เทศบาล สมาคมองค์กรต่างๆ ควรได้ให้ความรู้แก่ประชาชน และจัดบริการให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตประจำวัน ในเวลาว่างโดยทางกิจกรรมนันทนาการ

๔. **วัฒนธรรม** วัฒนธรรมนิยมประเพณีไทย มีความเข้าใจว่าถ้าเป็นผู้หญิงหรือผู้ใหญ่จะมากระโศกโศกเต็มเหมือนเด็กๆ เป็นการไม่สมควร ไม่เหมาะกับการเป็นลูกผู้หญิงหรือเป็นผู้ใหญ่เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ทำให้คนไทยที่เป็นผู้หญิงหรือผู้ใหญ่ไม่มีโอกาสที่ได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการของตน ได้เต็มที่นัก

๕. **บริการไม่พอเพียง** ทั้งฝ่ายรัฐ องค์กร เอกชน และองค์กรอาสาสมัครยังบริการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ไม่เพียงพอ ฉะนั้นควรจัดให้มากขึ้น ทั้งในชุมชนท้องถิ่น อำเภอ จังหวัด ทั่วประเทศ โดยเฉพะองค์กรเอกชนยังไม่เห็นความสำคัญที่จะจัดบริการกิจกรรมนันทนาการ ให้แก่คนงานกรรมการของโรงงานบริษัทต่างๆ ไป จึงขาดการเอาใจใส่ให้การบริการ



๖. **ขาดความร่วมมือ** ในบางจังหวัด มีฝ่ายครู ตำรวจ เทศบาล มหาดไทยต่างก็มีสถานที่นันทนาการของตนทั้งสิ้น แต่ที่ไม่ได้ใช้ก็มี ฉะนั้น ถ้าทุกฝ่ายร่วมมือกันปรึกษาหารือ โดยให้เทศบาลจัดบริการให้ประชาชนใช้ เช่น บางจังหวัด ตำรวจมีสนามฟุตบอล สนามเทนนิส ๒-๓ สนาม แต่ตำรวจไม่ได้ใช้ควรจะได้ให้ประชาชนได้มีโอกาสใช้สนาม ที่ว่างนั้นโดยทุกฝ่ายตกลงกัน

๗. **ขาดผู้นำนันทนาการ** ยังขาดผู้จัดการ และผู้นำทางกิจกรรม นันทนาการที่มีความรู้และความเข้าใจและที่มีทักษะ ส่วนพวกที่มีความรู้ในกิจกรรมบางอย่าง เช่น ทางจักสาน ปั่น การครัว เย็บปักถักร้อย ฯลฯ ก็ยังไม่มีศรัทธาพอที่จะสละเวลาของตนมาเป็นผู้นำ อาสาสมัครในองค์การหรือศูนย์นันทนาการซึ่งความจริง

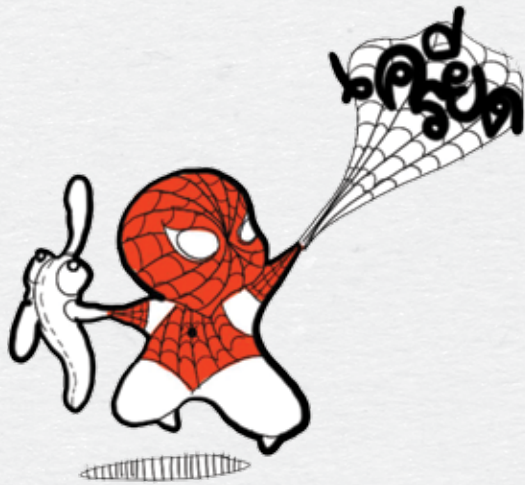


ผู้นำนี้เราสามารถหามาได้จากครูพลศึกษา ครูวาดเขียน ครูดนตรีขับร้อง ครูการเรือน เจ้าหน้าที่ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ องค์การต่างๆ และผู้นำท้องถิ่น แต่ต้องมีเงินว่าจ้างเขาในเวลาพิเศษซึ่งยังไม่มีเงินพอที่จะจัดไว้เพื่อการนี้ โดยเฉพาะ แต่อย่าลืมนานันทนาการเป็นกิจกรรมอาสาสมัครเป็น ความสมัครใจของทุกฝ่าย

๘. ขาดเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ วางแผนผังโครงการนันทนาการ แต่ละตำบล อำเภอ จังหวัด ถ้ามีผู้รู้ ผู้เข้าใจในการวางแผนผังนันทนาการ ควบคุม ไปกับแผนผังเมืองแล้วจะทำให้กิจกรรมนันทนาการได้รับความนิยม จากประชาชนมากขึ้น ปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่สกัดกั้น ไม่ให้กิจกรรมนันทนาการเป็นที่นิยมชมชอบของประชาชน ต้องขจัด ปัญหาเหล่านี้ไปโดยจัดหาเงิน สถานที่ ผู้นำทางนันทนาการและทุกฝ่าย ต้องให้ความช่วยเหลือร่วมมือและเป็นผู้รับผิดชอบ ขณะนี้สันนิบาตเทศบาล มีนโยบายที่ช่วยเหลือให้ความรู้นันทนาการ ประชาชนหน่วยงานต่างๆ ที่ ต้องการ เช่น ให้การบรรยาย ให้ยืมวัสดุ อุปกรณ์ และหนังสือ เกี่ยวกับ นันทนาการ และยินดีไปให้คำปรึกษาแก่ ทุกๆ อำเภอ ทุกๆ เทศบาลหรือ สมาคมองค์การ ทั้งเอกชนและรัฐบาลที่ขอรับรองไปเพื่อเร่งดำเนินการ เกี่ยวกับนันทนาการนับว่าเป็นโอกาสอันดีและ คงไม่นานนักประชาชนชาวไทยคงเห็นความ สำคัญในการใช้ชีวิตประจำวันด้วยประกอบ กิจกรรม นันทนาการกันมากขึ้น ในขณะเดียวกันองค์การเอกชน เช่น สมาคมพลศึกษา สุขศึกษา และ สันทนาการแห่งประเทศไทย สโมสรโรตารี สมาคมต่างๆ สมาคมกีฬาสมัครเล่นส่วนงาน ราชการที่เกี่ยวข้องบางหน่วย เช่น แผนกนันทนาการ กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย



กรมประชาสัมพันธ์ สำนักงาน พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
เทศบาลทุกแห่งร่วมมือกันวางแผนผลิต อบรมผู้นำนันทนาการ และ
ส่งเสริมอย่างจริงจังในกิจกรรมแขนงนี้ในไม่ช้าประชาชนชาวไทยจะต้อง
นิยมสนใจและเห็นความสำคัญว่ากิจกรรมนันทนาการคือกิจกรรมประจำวัน
ของทุกชีวิตในที่สุดประชาชนชาวไทยก็เป็นผู้สมบูรณ์พลานามัยทางกาย
และจิตใจ พร้อมทั้งจะทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติและดำรงชีพอยู่ด้วย
ความเป็นสุข



บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: การศาสนา, ๒๕๔๓.

----- . เกมส์ ๑๐๘. กรุงเทพฯ: ท ศรีอนันต์, ๒๕๒๕.

กรมสามัญศึกษา. **ชั้นเชิงวิทยาการ**. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมสามัญศึกษา, ๒๕๓๔.

กำโชค เผือกสุวรรณ. **ผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ด ยูเคชั่น,
๒๕๕๙.

เกื้อ แก้วเกต. “การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน” ใน
เอกสารประกอบการอบรมยุทธศาสตร์การเป็นผู้นำนันทนาการ.

กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC, ๒๕๔๖.

ปรีชา คงสุข. **GAME ON TOUR II “ตอน” ค ทำเกม**. กรุงเทพฯ:
มปท., มปป.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, “นันทนาการกับสังคม” ใน **เอกสารประกอบ
การสอน**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการนันทนาการ คณะพลศึกษา,
๒๕๔๒.

แผนกเยาวชน อัครสังฆมณฑลกรุงเทพ. **อบรมผู้นำนันทนาการ วันที่ ๘-๙
มิถุนายน ๒๕๕๖**. สืบค้นจาก [http://youthbkk.catholic.or.th/
youthnews/ybkknew03.htm](http://youthbkk.catholic.or.th/youthnews/ybkknew03.htm) เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ยงยุทธ ชมไชย. **บทบาทผู้นำและผู้ร่วมกิจกรรมที่ดี**. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/healthgrade๖/home/thaksakar-kheluxnhiw/bthbath-khxng-kar-pen-phuna-laea-phurwm-kickrrm-thi-di> เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม). **งานประดิษฐ์จากเศษวัสดุ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สมชาติ กิจยรรยง. **เกมส์และกิจกรรมผสมผสานเพื่อการพัฒนาบุคคล**. กรุงเทพฯ: ซีระป้อมวรรณกรรม, ๒๕๔๕.

----- . **Walk Rally สถานสัมพันธ์สร้างสรรค์ทีมงาน**. กรุงเทพฯ: ซีระ ป้อมวรรณกรรม, ๒๕๔๕.

สมบัติ กาญจนกิจ. **นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สาโรจน์ มีวงษ์สม. **๔ กีฬาท้าทายคนรุ่นใหม่**. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์, ๒๕๔๑.

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. **สนุกด้วยนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๕๖.

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. **ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริมกิจการนันทนาการ, ๒๕๕๐.

----- . **เทคนิคการเป็นผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริมกิจการนันทนาการ, ๒๕๔๗.

----- . **นันทนาการ เกมการละเล่นของเด็ก**. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริม
กิจการนันทนาการ, ๒๕๔๗.

สุคนธ์ แคนแสด. เทคนิคการถักทอลูกปัดสไตล်วัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
ส่งเสริมอาชีพธุรกิจ เพชรกระรัต, มปป.

**สุรสิทธิ์ นาคสัมฤทธิ์. เอกสารประกอบการอบรมการพัฒนาศักยภาพ
การเป็นผู้นำนันทนาการการอยู่ค่ายพักแรม**. กรุงเทพฯ:
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๐.

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

ดร.ปัญญา หาญลำยวง

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์

นายพัชระ ตั้งพานิช

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

รักษาราชการแทนรองอธิบดีกรมพลศึกษา

คณะทำงาน

นางสาวปาจรรย์ บุตรกินรี

นายอดุลยชาติ ชันธมะ

นางสาวมณีนี มีสมบุรณ์

นางสาวกฤตกัญญา ศชรินทร์

ดร.รัตนา ปานเรียนแสน

อาจารย์กัณฑ์พงษ์ ปราบสงบ

ดร.วัชรกัญจน์ หอทอง

นางสาวธัญญาลักษณ์ สาระจันทร์

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สถาบันการพลศึกษา

วิทยาเขตสมุทรสาคร

เจ้าหน้าที่ประสานงาน

ส่วนที่ ๒ การสำรวจความพึงพอใจของผู้รับ คู่มือ การฝึกอบรม เรื่อง การเป็นผู้นำนันทนาการ
 คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓/ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

ประเด็นความพึงพอใจ/ไม่พึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				ไม่พึงพอใจ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
๒.๑ รูปแบบสื่อ					
๒.๒ ความเหมาะสมของประเภทสื่อที่ผลิต					
๒.๓ ความสะดวกในการใช้สื่อ					
๒.๔ เนื้อหาสาระ					
๒.๕ ตรงกับความต้องการ					
๒.๖ ความน่าสนใจ					
๒.๗ เข้าใจง่าย					
ภาพรวมความพึงพอใจต่อสื่อ					

๒.๘ ท่านนำข้อมูลในคู่มือ การฝึกอบรม เรื่อง การเป็นผู้นำนันทนาการ ไปใช้ประโยชน์ด้านใดบ้าง (สามารถระบุได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ใช้ในการเรียนการสอน/อบรม
 ใช้ในชีวิตประจำวัน
 ใช้ในการประกอบอาชีพ
 ใช้ในการอ้างอิงทางวิชาการ
 อื่นๆ (ระบุ).....
 ไม่ได้ใช้ เนื่องจาก.....

๒.๙ สิ่งที่ท่านอยากให้เพิ่มเติมในคู่มือ การฝึกอบรม เรื่อง การเป็นผู้นำนันทนาการ

.....

.....

ส่วนที่ ๓ หากท่านต้องการรับหรือให้ข้อมูลกับกรมพลศึกษา โปรดระบุช่องทางทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับท่าน (เลือก ๓ อันดับแรก)

ช่องทาง	ระบุและเรียงลำดับ ๑-๓
<input type="checkbox"/> ๑. ติดต่อด้วยตัวเอง	
<input type="checkbox"/> ๒. เว็บไซต์ www.dpe.go.th / เว็บไซต์กรมพลศึกษา	
<input type="checkbox"/> ๓. บอร์ดประชาสัมพันธ์	
<input type="checkbox"/> ๔. วารสาร	
<input type="checkbox"/> ๕. รายงานประจำปี	
<input type="checkbox"/> ๖. หนังสือพิมพ์	
<input type="checkbox"/> ๗. Call Center, โทรศัพท์	
<input type="checkbox"/> ๘. อื่นๆ.....	

หากท่านดำเนินการกรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ขอความกรุณาแฟกซ์มาที่เบอร์ ๐๒-๒๑๔-๐๑๒๖ (สำนักนันทนาการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา) หรือ ส่งมาที่ กรมพลศึกษา (สำนักนันทนาการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา) สนามกีฬาแห่งชาติ ๑๕๔ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

