**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน  
รหัส-ชื่อรายวิชา พ 33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

**ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 3 ชั่วโมง**



**สาระสำคัญ**

การทำกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน ความสามัคคี และเป็นการใช้

เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงควรเรียนรู้หลักการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน เพื่อเลือกกิจกรรม

ที่เหมาะสมกับความสนใจของตนเอง และนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมส่วนรวม

**แผนภาพความคิด**

เลือกตามความสามารถ

และความถนัดของตนเอง

เลือกที่เหมาะสมกับเพศ วัย

และสุขภาพของตนเอง

เลือกที่ตนเองชอบ

และพึงพอใจ

**หลักการเลือก**

**เข้าร่วมกิจกรรม**

**นันทนาการ**

**นอกโรงเรียน**

เลือกที่เหมาะสมกับสถานที่

และโอกาส

เลือกที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ส่วนรวม

เลือกที่เหมาะสมกับฐานะ

และเศรษฐกิจ

เลือกที่เหมาะสมกับประเพณีและ

วัฒนธรรมหรือสังคมที่อาศัยอยู่

**ใบความรู้ที่ 1 กิจกรรมนันทนาการ**

**นันทนาการ ( recreation)** หมายถึงกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจากความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน  จะมีลักษณะเด่นดังนี้

1.       เป็นกิจกรรมยามว่างที่ทำด้วยความสมัครใจ

2.       เป็นกิจกรรมที่นำมาซึ่งความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน

3.       ไม่เป็นอาชีพ แต่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

4.       ไม่ขัดต่อศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และกฏหมาย

5.       ไม่สร้างความแตกแยกระหว่างหมู่คณะหรือสังคม

6.       ไม่ก่อความเสียหายต่อทรัพยากร  สิ่งแวดล้อม และสาธารณะสมบัติ

7.       ไม่สร้างความเดือดร้อนและรบกวนผู้อื่น

**ความมุ่งหมายของนันทนาการ**

1.       เพื่อให้มนุษย์เกิดความพึงพอใจจากความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง ประกอบด้วย

2.       เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของตนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

3.       เพื่อผ่อนคลายความตีงเครียดจากการทำงาน

4.       ส่งเสริมชีวิตภายในครอบครัวให้มีความสุขมากขึ้น

5.       ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

**ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ**

  1.       กีฬาและการละเล่น

  2.       ศิลปหัตถกรรม

  3.       ดนตรี นาฏศิลป์ การแสดงและกิจกรรมบันเทิง

  4.       งานอดิเรก

  5.       กิจกรรมทางภาษา

  6.       กิจกรรมนอกสถานที่

  7.       กิจกรรมทางสังคม

  8.       กิจกรรมอาสาสมัค

9.       กิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณี

**หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ**

1.       ความสนใจ

2.       ความถนัด

3.       สุขภาพ

4.       ความปลอดภัย เพราะกิจกรรมบางอย่างอาจเสี่ยงต่ออันตราย

5.        เพศและวัย

6.       ค่าใช้จ่าย เลือกให้เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคล

7.       เวลาและสถานที่ เพราะกิจกรรมบางอย่างต้องใช้เวลามาก สถานที่และสภาพแวดล้อมจึงต้องเหมาะสม

8.       ความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการกับงานที่ทำ เป็นการช่วยเสริมงานที่ทำ หรือผ่อนคลาย

9.       ความเหมาะสมต่อศีลธรรม  ประเพณีหรือกฎหมาย ของท้องถิ่นหรือของรัฐ

10.   ความพร้อมของเครื่องมือและอุปกรณ์ ต้องอยู่ในสภาพพร้อม รวมทั้งเครื่องอำนวยความสะดวกอื่น ๆ

11.   เลือกกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง ไม่ควรสนใจและฝึกฝนกิจกรรมเพียงอย่างเดียวเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและสังคม

ใบงานที่ 1 กิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน

ให้นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้

• ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างไร

• กิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนคืออะไร

• กิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนมีอะไรบ้าง

ให้นักเรียนเลือกเข้าร่วม และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด

**ตัวอย่างแผนภาพความคิด**

ลักษณะของกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการที่สนใจ

หลักการเลือกเข้าร่วม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

**ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง กิจกรรมบริการอาสาสมัคร**



**สาระสำคัญ**

การทำกิจกรรมบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอครอบครัว ชุมชน และสังคมส่วนรวม **แผนภาพความคิด**

กิจกรรมที่บุคคลสมัครใจ

เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ

เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้าง

คุณภาพชีวิต

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชน

**ลักษณะของ**

**กิจกรรมบริการ**

**อาสาสมัคร**

การให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล

เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ

โดยอาศัยแรงงานความร่วมมือของกลุ่ม

ใบงานที่ 2 กิจกรรมบริการอาสาสมัคร

ให้นักเรียน ตอบคำถาม กิจกรรมบริการอาสาสมัคร ดังนี้

• กิจกรรมบริการอาสาสมัครที่นักเรียนเคยเข้าร่วมคืออะไร

• ใครมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการอาสาสมัครนั้นบ้าง

• นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมบริการอาสาสมัคร

• กิจกรรมบริการอาสาสมัครนั้นทำแล้วให้ประโยชน์อะไรกับนักเรียนบ้าง

• กิจกรรมบริการอาสาสมัครนั้นทำแล้วให้ประโยชน์อะไรกับชุมชนและสังคมบ้าง

• กิจกรรมบริการอาสาสมัครมีรูปแบบจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง

ใบความรู้ที่ 3 คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ



**สาระการเรียนรู้**

1. คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน

2. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

และสังคม

3. นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด  **แผนภาพความคิด**

**คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน**

เกิดความสุขในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สนุกสนานกับการทำกิจกรรม

ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์

เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

ช่วยผ่อนคลายความเครียด

ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ

ส่งเสริมสัมพันธภาพ และการทำงานร่วมกันเป็นทีม

ใบงานที่ 3 คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

* ให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับการนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม โดยตอบคำถาม ดังนี้

• นักเรียนสามารถนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุง

และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างไร

* การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปใช้สามารถช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในชุมชนได้อย่างไร

• การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปใช้สามารถช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมได้อย่างไร

• นักเรียนจะนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในครอบครัวนักเรียนอย่างไร

\*\* ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

• นักเรียนจะจัดกิจกรรมนันทนาการอะไร เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดและลดปัญหาภาวะซึมเศร้าให้กับคนในชุมชนของตนเอง เพราะอะไรจึงเลือกจัดกิจกรรมนี้