

วิเคราะห์เนื้อหาวิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Recreation for Life Quality Development) (๓๐๐๐๐-๑๖๑๐) ๐-๒-๑

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

๑. เข้าใจหลักการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
๒. สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาวะตามลักษณะงานอาชีพ
๓. มีคุณธรรม จริยธรรมและจิตสาธารณะสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สมรรถนะรายวิชา

๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามหลักนันทนาการ
๒. ใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองและสังคม
๓. ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
๔. มีทักษะในการสื่อสาร
๕. วางแผนดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรมและจิตสาธารณะสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับความสำคัญ ขอบข่าย ประโยชน์ ประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสุขลักษณะและปลอดภัยเหมาะสมกับตนและสังคม ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและทักษะในการสื่อสาร การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แผนการสอน นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Recreation for Life Quality Development) (๓๐๐๐๐-๑๖๑๐)

การดำเนินการตามขั้นตอนของการเขียนแผนการสอน มีดังนี้

๑. วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
๒. วิเคราะห์วัตถุประสงค์การเรียนรู้
๓. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจุดประสงค์การเรียนรู้เนื้อหาสาระและคาบการสอน
๔. เขียนแผนการปฐมนิเทศรายวิชา
๕. เขียนแผนการสอนทุกจุดประสงค์ในรายวิชา

วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Recreation for Life Quality Development) (๓๐๐๐๐-๑๖๑๐)

กิจกรรม	เนื้อหา	วัตถุประสงค์กับสมรรถนะรายวิชา
ศึกษา	๑. ความสำคัญของนันทนาการ ๒. ความหมายของนันทนาการ ๓. ขอบข่าย ประโยชน์ของนันทนาการ ๔. รูปแบบต่างๆ ของนันทนาการ ๕. หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวัน ๖. ประชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑. บอกความสำคัญของนันทนาการ ๒. รู้ความหมายของนันทนาการ ๓. บอกขอบข่ายและประโยชน์ของนันทนาการ ๔. บอกรูปแบบต่างๆ ของนันทนาการ ๕. สามารถเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะกับตนเองและชุมชน ๖. บอกหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ปฏิบัติ	๑. การฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ๒. ทักษะการสื่อสาร ๓. การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑. สามารถปฏิบัติการทำ CPR ได้ ๒. มีทักษะในการสื่อสารให้ฟื้นคืนชีพ ๓. สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิเคราะห์เนื้อหารายวิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
(Recreation for Life Quality Development) (๓๐๐๐๐-๑๖๑๐)

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	จำนวน (คาบ)
๑	หน่วยที่ ๑ ความรู้เรื่องนันทนาการ ๑.๑ ปฐมนิเทศรายวิชา ๑.๒ ความสำคัญและความหมายของ นันทนาการ	๑. บอกระเบียบการเข้าเรียนและการ วัดผลประเมินผลรายวิชา ๒. บอกความสำคัญและความหมาย ของนันทนาการ	๒
๒	๑.๓ ขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ ๑.๔ ประโยชน์ของนันทนาการ ๑.๕ รูปแบบต่างๆ ของนันทนาการ	๓. บอกขอบข่ายลักษณะของ นันทนาการได้ ๔. บอกประโยชน์ของนันทนาการ ๕. บอกรูปแบบต่างๆ ของนันทนาการ	๒
๓	หน่วยที่ ๒ หลักการเลือกกิจกรรม นันทนาการ ๒.๑ กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพ ๒.๒ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	๑. บอกกิจกรรมนันทนาการที่ช่วย พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพได้ ๒. บอกประเภทของนันทนาการได้	๒
๔-๕	หน่วยที่ ๓ เกมส์และกีฬา ๓.๑ ความหมายของเกมส์ และกีฬา ๓.๒ ทักษะเกมส์ และกีฬา	แสดงทักษะในการเล่นเกมส์กีฬาที่ กำหนดได้	๔
๖-๗	หน่วยที่ ๔ ศิลปหัตถกรรม	แสดงทักษะ - การวาดรูป - การประดิษฐ์สิ่งของ - การปั้น	๔
๗-๘-๙-๑๐	หน่วยที่ ๕ การเต้นรำและกิจกรรมเข้า จังหวะ	สามารถเต้นลีลาศ จังหวะบิกินและ ชะชะช่าได้	๘
๑๑-๑๒	หน่วยที่ ๖ นันทนาการทางสังคม	สามารถจัดกิจกรรมและนำไปปฏิบัติกับ การดำเนินชีวิตได้	๔
๑๓	หน่วยที่ ๗ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๗.๑ เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร ๗.๒ ความหมายของ ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข ๗.๓ การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจ พอเพียง	๑. บอกความหมายของเศรษฐกิจ พอเพียงได้ ๒. บอกความหมายของ ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไขได้ ๓. บอกการดำเนินชีวิตตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง	๒
๑๔	๗.๔ กิจกรรม ๓ ห่วง ตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง	๔. บอกการดำเนินชีวิตตามรูปแบบ ๓ ห่วง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	๒

๑๕	๗.๕กิจกรรม ๒ เจื่อนไข ตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง	๕. บอกการดำเนินชีวิตตามรูปแบบ ๒ เจื่อนไข ตามหลักเศรษฐกิจ พอเพียง	๒
๑๖-๑๘	หน่วยที่ ๘ ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ พื้นฐานและทักษะในการสื่อสาร ๘.๑ความหมายการช่วยฟื้นคืนชีพ พื้นฐาน ๘.๒ขั้นตอน การปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วย ฉุกเฉิน ๘.๓ทักษะการสื่อสาร ๘.๔การทำ CPR	๑. บอกความหมายของการช่วย ฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้ ๒. ปฏิบัติแต่ละตอนในการพบ ผู้ป่วยฉุกเฉิน ๓. ปฏิบัติทักษะสื่อสารในแต่ละ ขั้นตอนได้ ๔. ปฏิบัติการทำ CPR ได้ถูกต้อง	๔

โครงการสอนรายหน่วย
วิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
แผนกวิชาสามัญ
เรียน

รหัส ๓๐๐๐๐-๑๖๑๐
จำนวน ๒ ชม./สัปดาห์๓๖ชม./ภาค

หน่วยที่	เนื้อหา	สัปดาห์ที่	จำนวนคาบ	คะแนนประเมิน ๑๐๐ คะแนน			
				พุทธิพิสัย	ทักษะพิสัย	จิตพิสัย	เวลาเรียน
๑	ความรู้เรื่องนันทนาการ	๑-๒	๔	๔		๒	๑๐
๒	หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ	๓	๒	๔			
๓	เกมส์ – กีฬา	๔-๕	๔	๔		๒	
๔	ศิลปหัตถกรรม	๖-๗	๔	๔		๑	
๕	การเดินรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ	๘-๙-๑๐	๖		๒๐		
๖	นันทนาการทางสังคม	๑๑-๑๒	๔	๔		๑	
๗	การวางแผนชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑๓-๑๔-๑๕	๖		๒๐	๒	
๘	การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานและทักษะในการสื่อสาร	๑๖-๑๗-๑๘	๖		๒๐	๒	
	รวม	๑๘	๓๖	๒๐	๖๐	๑๐	

ชื่อผู้สอน

การวิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้รายวิชา ๓๐๐๐๐-๑๖๑๐ นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดประสงค์รายวิชา	สมรรถนะรายวิชา
๑. มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอนวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑.๑ บอกจุดประสงค์การจัดการเรียนการสอนวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ๑.๒ บอกแนวทางการจัดการเรียนการสอน พร้อมสื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนในชั้นเรียนได้ ๑.๓ บอกเกณฑ์การวัดและประเมินผล วิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
๒. เข้าใจหลักการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๒.๑ บอกความสำคัญ ขอบข่าย ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการได้ ๒.๒ บอกประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการได้
๓. สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพตามลักษณะงานอาชีพ	๓.๑ บอกหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสุขลักษณะและปลอดภัยเหมาะสมกับตนและสังคมได้ ๓.๒ สามารถปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ในรูปแบบต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
๔. มีคุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะและหลักการการดำเนินชีวิตสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๔.๑ บอกหลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ ๔.๒ บอกการเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะได้ ๔.๓ ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพพื้นฐานและทักษะในการสื่อสารได้ ๔.๔ บอกการวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระและคาบการสอน
รายวิชา ๓๐๐๐๐-๑๖๑๐ นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหาสาระ	จำนวนคาบ
จุดประสงค์รายวิชา ๑. มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอนวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สมรรถนะรายวิชา ๑.๑บอกจุดประสงค์การจัดการเรียนการสอนวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ๑.๒บอกแนวทางการจัดการเรียนการสอนพร้อมสื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนในชั้นเรียนได้ ๑.๓บอกเกณฑ์การวัดและประเมินผล วิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑. จุดประสงค์การจัดการเรียนการสอนวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ๒. แนวทางการจัดการเรียนการสอน พร้อมสื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนในชั้นเรียนได้ ๓. บอกเกณฑ์การวัดและประเมินผล วิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑
จุดประสงค์รายวิชา ๒. เข้าใจหลักการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สมรรถนะรายวิชา ๒.๑บอกความสำคัญ ขอบข่าย ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการได้ ๒.๒บอกประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการได้	๑. ความรู้เรื่องนันทนาการ ๒. หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ	๓ ๒
จุดประสงค์รายวิชา ๓. สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพตามลักษณะงานอาชีพ สมรรถนะรายวิชา ๓.๑ บอกหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสุขลักษณะและปลอดภัยเหมาะสมกับตนและสังคมได้ ๓.๒สามารถปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ในรูปแบบต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	๑. เกมส์ และกีฬา ๒. ศิลปหัตถกรรม ๓. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ ๔. นันทนาการทางสังคม	๔ ๔ ๖ ๔

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระและคาบการสอน
รายวิชา ๓๐๐๐๐-๑๖๑๐ นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหาสาระ	จำนวนคาบ
จุดประสงค์รายวิชา ๔. มีคุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะและ หลักการการดำเนินชีวิตสอดคล้องตามหลัก ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑. วางแผนชีวิตตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ๒. การฟื้นคืนชีพพื้นฐานและทักษะ ในการสื่อสาร	๖ ๖

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑	หน่วยที่ ๑
	ชื่อวิชา ปฐมนิเทศความรู้เรื่องนันทนาการ	สอนครั้งที่ ๑-๒
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๑	คาบที่ ๑-๔
ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศความรู้เรื่องนันทนาการ		จำนวน ๔ คาบ

หัวข้อเรื่อง

- ๑ ปฐมนิเทศ
- ๒ ความสำคัญและความหมายของนันทนาการ
- ๓ ขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ
- ๔ ประโยชน์ของนันทนาการ
- ๕ รูปแบบต่างๆ ของนันทนาการ

สาระสำคัญ

๑. การปฐมนิเทศ บอกจุดประสงค์ สมรรถนะและการประเมินผลรายวิชา การประเมินผล ระเบียบการเข้าชั้นเรียน
๒. ความหมายและความสำคัญของนันทนาการ
๓. ขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ
๔. ประโยชน์ของนันทนาการ
๕. รูปแบบต่างๆ ของนันทนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ทั่วไป

๑. มีความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผลรายวิชา
๒. มีความรู้ในความหมายและความสำคัญของนันทนาการ
๓. มีความรู้เรื่องขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ
๔. มีความรู้ ประโยชน์ของนันทนาการ
๕. มีความรู้ รูปแบบต่าง ๆ ของนันทนาการ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. บอกแนวทางการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลได้
๒. อธิบายความหมายและความสำคัญของนันทนาการได้
๓. บอกขอบข่ายลักษณะของนันทนาการได้
๔. บอกประโยชน์ของนันทนาการได้
๕. บอกรูปแบบต่างๆ ของนันทนาการได้

เนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระ

๑.๑ ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation) คือ กิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ นันทนาการ การเล่น และความสนุกสนาน ไม่สงวนไว้แต่มนุษย์ แต่พบได้ในสัตว์เกือบทุกชนิด การเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิตวัยเยาว์

สำหรับมนุษย์ กิจกรรมนันทนาการมักเกิดขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์และวันหยุด ประกอบด้วย ดนตรี เกม การเดินร่ำ กีฬา งานอดิเรก การท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ฯลฯ เป็นรูปแบบสามัญของนันทนาการ

คำว่า “Recreation” นั้น กรมวิชาการ กระทรวงธรรมการ เคยกำหนดให้ใช้ในภาษาไทยว่า “สันทนาการ” แต่คำนี้มาจาก “สนทน” + “อาการ” แปลว่า การไหล ไม่ตรงกับความหมายของ “Recreation” ที่แปลว่า การพักผ่อนหย่อนใจ ต่อมา ราชบัณฑิตยสถานจึงบัญญัติให้ใช้ว่า “นันทนาการ” แทน

๑.๒ นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ

ปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความสนุกสนานร่าเริง และก่อให้เกิดความ มานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขอยู่ได้ในสังคม ฉะนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา, ๒๕๔๔ หน้า ๒๒-๒๕)

๑. ความสำคัญสำหรับบุคคล ในประเทศเสรีประชาธิปไตย บุคคลย่อมพอใจในความรับผิดชอบและสิทธิของเรา ตามความจริงแล้วความรับผิดชอบคือ สิทธิของเสรี ได้มีการอภิปรายกัน ถึงความจำเป็นของ นันทนาการที่มีต่อบุคคลแต่ละคนนั้น ในที่สุดก็พอสรุปได้ ๔ ประเภทย่อยด้วยกัน คือ

๑.๑ บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และ ประเทศชาติ ประโยชน์ จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้าน จิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกาย เป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีของชุมชนและท้องถิ่นนั้น ๆ

๑.๒ บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการ นันทนาการให้แก่ประชาชน

๑.๓ บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจ หรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายอันเป็น มูลฐานของการ นันทนาการในประเทศของเรา ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ ย่อมมีความสำคัญ ไม่น้อยไปกว่าความรับผิดชอบ ตามกฎหมาย ในอันที่จะช่วยจรรโลงนันทนาการของรัฐเพื่อ ประชาชน

๑.๔ บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อใช้ บริการต่อ ชุมชน และการเข้าร่วมลักษณะนี้ เขาย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็น รากฐานของนันทนาการอยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่าง ของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะ ทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความ พึงพอใจกับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขาที่มีความ รับผิดชอบที่ต้องทำ ในฐานะเป็นบุคคล ในสังคมเสรีประชาธิปไตย ทั้งนี้ รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะ บริการต่อนันทนาการ

๑.๓ ขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ

นันทนาการเป็นเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง ก่อให้เกิดความสุข มีทั้งความเพลิดเพลิน สนุกสนานรื่นเริง และเป็นกิจกรรมที่มีความเจริญ งามทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่ถูกต้อง ตามกฎหมายและวัฒนธรรมประเพณี ดร.โดนัลด์ ซีไวส์ คอมพ์ (Conald C. Weiskopt, ๑๙๘๒ : ๑๐-๑๑) ได้กล่าวถึง ลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

๑. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สมัครใจ (Volunteer) คือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของแต่ละ บุคคลจะต้องมีความสมัครใจ เต็มใจ ยินดีโดยไม่มีการบังคับ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของตัวบุคคลนั้น ๆ

๒. นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง (Leisure Time) คือ การใช้เวลาว่างหลังจากประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น ว่างจากการทำ งาน การเรียน หน้าที่ประจำ หรือการทำกิจส่วนตัว เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหาร การเข้านอน และ การเข้าห้องน้ำ

๓. นันทนาการก่อให้เกิดความสนุกสนาน (Enjoyment) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความสนุกสนาน มีความพึงพอใจในการเข้าร่วม และได้รับผล โดยตรง ความสนุกสนานทำให้เกิดความสุข และยังเป็นการคลายเครียดได้ดี

๔. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities) คือ มีการกระทำ โดยใช้ร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งประกอบกิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ มีรูปแบบลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น การเล่นกีฬา งานศิลปหัตถกรรม งานอดิเรก ต้องมีการกระทำตลอด จะไม่อยู่นิ่งเฉย การนอนหลับไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

๕. นันทนาการก่อให้เกิดวิสัยทัศน์กว้างไกล (Broad in Concept) นันทนาการมีกิจกรรมหลายอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง รูปแบบของนันทนาการมีให้ เลือกตามความต้องการในทุกเพศทุกวัยนับตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ทุกคนสามารถเลือก ได้ตามความพอใจในแต่ละกิจกรรม

๖. นันทนาการช่วยส่งเสริมความสุขสดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และก้าวหน้า (Refreshing Change of Pace) กิจกรรม ส่วนใหญ่จะทำให้ผู้ร่วมมีความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และพัฒนาไปในสิ่งที่ดีงาม ไม่หมกมุ่น อยู่กับอบายมุข สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการ

๗. นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความค่าและสร้างสรรค์ (Should be Wholesome and Constructive) นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและสังคม กิจกรรมนันทนาการ นอกจากจะทำให้มีความสุขสบายใจแล้วยังมีส่วนในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามด้วย

๘. นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับและต้องการ (Should be Socially Acceptable) กิจกรรมหลายอย่างให้ผู้เข้าร่วมชอบและสนใจกระทำ แต่ถ้าสังคมไม่ยอมรับหรือปฏิเสธ ก็ไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การแสดงของเด็กวัยรุ่นในเชิงก้าวร้าว มั่วสุมในการบันเทิง เป็นต้น ควรพิจารณาถึงการยอมรับของสังคมด้วย

๙. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม (Contribute to the Physical Mental and Moral Welfare of the Participant)

๑.๔ ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

๑. ช่วยให้ผู้บุคคล ครอบครัว ชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๒. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

๓. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก

๔. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักการเสียสละเพื่อช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

๕. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความ-สนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้มีบุคลิกภาพและอารมณ์ที่ดี

๖. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภท อุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ

ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

๗. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนให้ผู้เข้าร่วมรู้จักคุณค่าของธรรมชาติซึ่งเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติ

๘. ส่งเสริมเรื่องการรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาผู้ป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประดิษฐ์กรรมสร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างกับผู้ป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬานันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญและกำลังใจของผู้ป่วย

๙. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการดำเนินงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสำคัญช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น กิจกรรมเกมและกีฬาต่าง ๆ และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม - แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้แบ่งหน้าที่บริหารงานภายในกลุ่ม - มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิก - เตรียมข้อมูลการวางระเบียบแนวทางการเรียน และวัดผล ประเมินผล (ใบงานที่ ๑) - เนื้อหาสาระหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ (ใบงานที่ ๒)	ขั้นเตรียม - จัดกลุ่มในชั้นเรียน ๔ กลุ่ม - ร่วมปรึกษา แบ่งหน้าที่กัน ๔ ภายในกลุ่ม
ขั้นอธิบายและสาธิต - ครูอธิบายแนวทางการปฏิบัติตนของนักศึกษาในการเรียนและการวัดผล ประเมินผล - ครูอธิบายเนื้อหาหน่วยที่ ๑ ๑.๑ ความหมายและความสำคัญ ๑.๒ ขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ ๑.๓ ประโยชน์ของนันทนาการ	ขั้นปฏิบัติ - ร่วมแสดงความคิดเห็นในการวางแผนทางปฏิบัติตนในการเข้าชั้นเรียนและการวัดผล ประเมินผล - แต่ละกลุ่มศึกษาใบงานที่ ๑ และ ๒ - แต่ละกลุ่มปฏิบัติงานในใบงานที่ ๑ และ ๒
ขั้นฝึกปฏิบัติ - มอบหมายให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติงานตามใบงานที่ ๑ - มอบหมายให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติในใบงานที่ ๒	ขั้นนำไปใช้ นำผลงานมานำเสนอ
ขั้นสรุปและวัดผล - มอบหมายให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติในใบงานที่ ๑ - มอบหมายให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติในใบงานที่ ๒	ขั้นสรุป ร่วมอภิปรายตอบข้อซักถามและบันทึก

การปฐมนิเทศ

การปฐมนิเทศ เป็นการสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและส่งผลต่อความสำเร็จในการสอน

หัวข้อในการปฐมนิเทศ

๑. จุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะและคำอธิบายรายวิชา
๒. แนวทางการเข้าชั้นเรียน ระเบียบการเข้าเรียน การปฏิบัติตนในการเรียน
๓. วิธีการวัดผล ประเมินผล
๔. ลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน
๕. การมอบหมายงาน

จุดประสงค์วิชา นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

๔. เข้าใจหลักการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
๕. สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาวะตามลักษณะงานอาชีพ
๖. มีคุณธรรม จริยธรรมและจิตสำนึกสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สมรรถนะรายวิชา

๖. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามหลักนันทนาการ
๗. ใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองและสังคม
๘. ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
๙. มีทักษะในการสื่อสาร
๑๐. วางแผนดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรมและจิตสำนึกสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำอธิบายรายวิชา

๑. ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับความสำคัญ ขอบข่าย ประโยชน์ ประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสุขลักษณะและปลอดภัยเหมาะสมกับตนและสังคม ปฏิบัติการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและทักษะในการสื่อสาร การวางแผนดำเนินชีวิตตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิธีการวัดผลและประเมินผล
วิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต รหัส ๓๐๐๐๐-๑๖๑๐
ระดับปวส.

คะแนนการเรียนทั้งหมด

จำแนกออกเป็น

๑. เวลาเรียน	๑๐	คะแนน (มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐ %
๒. พุทธิพิสัย	๒๐	คะแนน
๓. ทักษะพิสัย	๖๐	คะแนน
๔. จิตพิสัย	๑๐	คะแนน

การประเมินผลการเรียนรู้

ใช้วิธีอิงเกณฑ์ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกรด
๘๐-๑๐๐	๔
๗๕-๗๙	๓.๕
๗๐-๗๔	๓
๖๕-๖๙	๒.๕
๖๐-๖๔	๒
๕๕-๕๙	๑.๕
๕๐-๕๔	๑
๐-๔๙	๐

งานที่มอบหมาย

๑. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น ๔ กลุ่ม
๒. ใบงานที่ ๑ การวางแผนทางการเรียนการสอนรายวิชา
๓. ใบงานที่ ๒ ให้ทุกกลุ่ม ศึกษา ค้นคว้า ตามหัวข้อต่าง ๆ
๔. นักศึกษาแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลงานและตอบคำถามของนักศึกษาและครู

สื่อการเรียนสอน

๑. ใบงาน
๒. เอกสารคำอธิบายรายวิชา จุดประสงค์รายวิชา
๓. เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาเรื่อนันทนาการ
๔. รูปแบบนันทนาการ

การวัดผลและประเมินผล

๑. การนำเสนอผลงานและการตอบคำถาม
๒. การทำงานเป็นทีม
๓. การปฏิบัติตามระเบียบการเรียนรู้

ใบงานหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ใบงานที่ ๑

คำสั่ง

ให้ผู้เรียนจับกลุ่มเท่า ๆ กัน ๔ กลุ่ม อภิปราย

๑. แนวทางการปฏิบัติตนในการเรียน
๒. ศึกษาหลักสูตรรายวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (๓๐๐๐๐-๑๖๑๐) และเนื้อหาสาระหน่วยการเรียนรู้การสอน

ใบงานที่ ๒

คำสั่ง

จากกลุ่มผู้เรียน ๔ กลุ่ม

1. ให้แต่ละกลุ่มศึกษา หัวข้อต่อไปนี้จากเอกสารประกอบการเรียนและทางอินเทอร์เน็ต
 - ๑.๑ ความสำคัญและความหมายของนันทนาการ
 - ๑.๒ ขอบข่ายลักษณะของนันทนาการ
 - ๑.๓ ประโยชน์ของนันทนาการ
 - ๑.๔ รูปแบบต่าง ๆ ของนันทนาการ
2. จับสลากให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง
3. นักศึกษาตอบคำถามที่ครูและเพื่อซักถาม

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒	หน่วยที่ ๒
	ชื่อวิชา หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ	สอนครั้งที่ ๓
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๒	คาบที่ ๕-๖
ชื่อเรื่อง หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ		จำนวน ๒ คาบ

หัวข้อเรื่อง

- ๖ กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
- ๗ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

สาระสำคัญ

- ๖. หลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และทางจิต
- ๗. รายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ
- ๘. กิจกรรมนันทนาการในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ทั่วไป

- ๖. มีความรู้ ในการเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
- ๗. มีความรู้เรื่อง ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๖. สามารถบอกหลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตได้
- ๗. บอกและปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ได้
- ๘. บอกการเลือกกิจกรรมนันทนาการ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาสาระ

- ๑. กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
 - ๑.๑ หลักในการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 - ๑.๒ หลักในการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต
- ๒. ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
 - ๒.๑ กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา และการละเล่น
 - ๒.๒ กิจกรรมนันทนาการ และศิลปหัตถกรรม และงานฝีมือ
 - ๒.๓ กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลงและดนตรี
 - ๒.๔ กิจกรรมนันทนาการ เข้าจังหวะและการเต้นรำ
 - ๒.๕ กิจกรรมนันทนาการด้านภาษาและวรรณกรรม
 - ๒.๖ กิจกรรมนันทนาการการแสดงและการละคร
 - ๒.๗ กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
 - ๒.๘ กิจกรรมนันทนาการ ทางสังคม
 - ๒.๙ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง
 - ๒.๑๐ กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
 - ๒.๑๑ กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ
 - ๒.๑๒ กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

- ๒.๑๓ กิจกรรมเน้นหนทางการกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์
- ๒.๑๔ กิจกรรมเน้นหนทางการความสงบสุขและเพื่อพัฒนาจิตใจ
- ๒.๑๕ กิจกรรมเน้นหนทางการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
- ๒.๑๖ กิจกรรมบันเทิงและสนทนา

กิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๕. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้แบ่งหน้าที่บริหารงานภายในกลุ่ม ๖. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิก	ขั้นเตรียม ๓. นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานสมาชิกในกลุ่ม
ขั้นอธิบายและสาธิต ๓. ครูอธิบายเนื้อหาแต่ละหัวข้อพร้อมยกตัวอย่าง ๔. ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มคิดเกมส์ โดยเลือกจากหัวข้อที่เรียน	ขั้นปฏิบัติ ๔. นักศึกษาฟังคำอธิบายและซักถามประเด็นที่สงสัย ๕. แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อของเกมส์และไปฝึกปฏิบัติ ๖. นำเสนอเป็นกลุ่มและสรุปผลหลังปฏิบัติ
ขั้นฝึกปฏิบัติ ๓. วิเคราะห์จากการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม	ขั้นนำไปใช้ แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมแล้วช่วยกันวิเคราะห์สรุปกิจกรรมว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
ขั้นสรุปและวัดผล ๓. สรุปเนื้อหา ๔. ประเมินผลจากการนำเสนอผลงาน	ขั้นสรุป a. นักศึกษาร่วมอภิปรายสรุป b. นักศึกษาจดบันทึกสรุป

งานที่มอบหมาย

๕. ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและเลือกกิจกรรมนันทนาการมากลุ่มละประเภท (ใบงานที่ ๑)
๖. ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ (ใบงานที่ ๒)
๗. ให้ผู้เรียนสรุปรายงานและนำเสนอหลังฝึกปฏิบัติ (ใบงานที่ ๓)

สื่อการเรียนสอน

๕. เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาเรื่องนันทนาการ
๖. อุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม ตามที่ผู้เรียนเลือก เช่น อุปกรณ์กีฬา

การวัดผลและประเมินผล

๔. จากการสังเกต
๕. จากใบงาน
๖. แบบฝึกหัด
๗. พฤติกรรมการเรียน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓	หน่วยที่.๓
	ชื่อวิชา เกมส์และกีฬา	สอนครั้งที่ ๔-๕
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๓	คาบที่ ๗-๑๐
ชื่อเรื่อง เกมส์และกีฬา		จำนวน ๔ คาบ

หัวข้อเรื่อง

- ๘ ความหมายและประโยชน์ของเกมส์และกีฬา
- ๙ ประเภทและขอบข่ายของเกมส์และกีฬา
- ๑๐ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สาระสำคัญ

๘. ความหมายและประโยชน์ของเกมส์และกีฬา
- ๑๐.ประเภทและขอบข่ายของเกมส์และกีฬา
- ๑๑.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ทั่วไป

๘. มีเข้าใจหลักการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้การพัฒนาคุณภาพชีวิต
๙. สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพตามลักษณะงานอาชีพ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๘. บอกความหมาย ประโยชน์ของเกมส์และกีฬาได้
- ๑๐.บอกกิจกรรมสัมพันธ์ได้
- ๑๑.บอกประเภท ขอบข่ายของเกมส์ กีฬาได้

เนื้อหาสาระ

๓. ความหมายและประเภทของเกมส์ กีฬา
๔. คุณค่าของกิจกรรมเกมส์ กีฬา
๕. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๖. ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
๗. วัตถุประสงค์และประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๘. องค์ประกอบที่มีผลกระทบต่อความเป็นไปของกลุ่ม
๙. ประโยชน์และขอบข่ายของเกมส์กีฬา

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๗. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ๘. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม	ขั้นเตรียม ๔. นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่มรายงานสมาชิกที่ขาด
ขั้นอธิบายและสาธิต ๕. ครูอธิบายกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ๖. ครูอธิบายประเภท กิจกรรมนันทนาการ	ขั้นปฏิบัติ ๗. นักศึกษาฟังคำอธิบายตามหัวข้อจากครู
ขั้นฝึกปฏิบัติ ๔. ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มคิดและเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ตามที่ตนเองสนใจ ๕. ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มหาตัวแทนออกมานำเสนอ กิจกรรมที่ตนเองเลือกและสรุปผลกิจกรรม	ขั้นนำไปใช้ a. แต่ละกลุ่มอภิปรายและเลือกกิจกรรมที่กลุ่มตนเองสนใจ มาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันปฏิบัติ b. แต่ละกลุ่มส่งนักศึกษาตัวแทนออกมาอธิบายและนำเสนอหลังจากปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มแล้ว
ขั้นนำไปใช้ วิเคราะห์จากการนำเสนอของตัวแทนแต่ละกลุ่ม	แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์กิจกรรมในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ขั้นสรุปและวัดผล ๕. ครูสรุปแต่ละเนื้อหาสาระของแต่ละหัวข้อย่อยการเรียนรู้ ๖. ประเมินผลจากการนำเสนอผลงาน	ขั้นสรุป ๑. นักศึกษาร่วมอภิปรายสรุป ๒. นักศึกษาจดบันทึกสรุป

งานที่มอบหมาย

๘. ใบงานที่ ๑ แต่ละกลุ่มเลือกและปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกมส์ ตามข้อบ่งชี้

๙. ใบงานที่ ๒ แต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมทั้งวิธีการปฏิบัติ สาธิตและสรุปการกิจกรรมที่เลือกไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

สื่อการเรียนรู้

๗. ใบงาน

๘. เอกสารประกอบการเรียน หน่วยที่ ๓

การวัดผลและประเมินผล

๘. การนำเสนอผลงาน

๙. สังเกตการณ์พฤติกรรมผู้เรียน

๑๐.การทำงานเป็นทีม

เนื้อหาสาระ

๓.๑ ความหมายของเกมและกีฬา

เกมและกีฬานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ใช้ไม้ตีและแร็กเกต ลูกมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎกติกาในการเล่นตายตัว เฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกและท้าทาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการ ประเภทเกม กีฬา จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้นและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรม สามารถเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสม ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

๓.๒ ทักษะเกมส์ และกีฬา

การเคลื่อนไหวร่างกาย คือการเปลี่ยนที่ การขยับ การไม่อยู่นิ่งของร่างกาย ให้ร่างกายได้ทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ต้องการ เช่น การนอน การนั่ง การยืน การเดิน การก้มเงย แกว่งแขน และเอียงตัว เป็นต้น และการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของเรา ได้แก่ การเดินทาง ทำงานบ้าน ไปซื้อของ การหยิบยกสิ่งของ ปลุกต้นไม้ การเล่นเกม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นเราควรฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและมีสุขภาพแข็งแรง

การเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ ได้แก่ การนอน นั่ง การก้มเงย และยืน การเคลื่อนไหวขณะเคลื่อนที่ ได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด และการกลิ้งตัว และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ได้แก่ การจับลูกบอล การกลิ้งลูกบอล การโยนรับลูกบอล การเตะลูกบอล การปาไกล กระโดดเชือก การเคาะจังหวะโดยใช้ไม้ แผ่นหนัง กลอง

กิจกรรมทางกาย เกม และกีฬา สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน และช่วยให้มีสุขภาพดี กิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น **เกม** เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติ มีกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นที่ง่าย ไม่ซับซ้อน เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน เน้นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและทักษะการเล่นกีฬาเบื้องต้น กิจกรรมทางกาย และเกม ได้แก่ การเล่นเกมประเภทพลัด ประเภทโลดโผน ประเภทชิงที่หมาย การบริหารประกอบจังหวะ การ

เล่นเกมบทบาทสมมติ เป็นกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายและช่วยให้ประสาทและกล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานสัมพันธ์กันดีขึ้น รู้จังหวะในการเคลื่อนไหว มีความสนุกสนานและเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวสำหรับนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

๓.๓ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างบุคคลหรือระหว่างองค์กร รวมทั้งการ เพื่อการทำงานเป็นทีมและเพื่อการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่ม ตลอดจน การจัดฝึกอบรมของหน่วยงานต่างๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกผู้เข้ารับการอบรม มีความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง เพราะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมกล้าแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมและจะทำให้การดำเนินการฝึกอบรมเป็นไปด้วยความราบรื่น นอกจากนั้นเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้ารับการอบรมและเป็นการเสริมสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อการบริหารงานในกลุ่มหรือองค์กร

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔	หน่วยที่ ๔
	ชื่อวิชา ศิลปหัตถกรรม	สอนครั้งที่ ๖-๗
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๔	คาบที่ ๑๑-๑๔
ชื่อเรื่อง ศิลปหัตถกรรม		จำนวน ๔ คาบ

หัวข้อเรื่อง

๑. การวาดรูป
๒. การประดิษฐ์สิ่งของ
๓. การปั้น

สาระสำคัญ

๑๒. ความหมายของการวาดภาพ การประดิษฐ์สิ่งของและการปั้น
๑๓. หลักการและเทคนิคการวาดภาพ
๑๔. ความสำคัญของสิ่งประดิษฐ์
๑๕. ประเภทของผลงานประดิษฐ์ ตามโอกาสใช้สอย
๑๖. การออกแบบงานประดิษฐ์
๑๗. การปั้น
 - a. ความหมายของการปั้น
 - b. ประเภทของการปั้น

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ปลายทาง

สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพตามลักษณะงานอาชีพ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑๒. บอกและปฏิบัติทักษะการวาดรูปได้
๑๓. บอกและปฏิบัติทักษะการประดิษฐ์สิ่งของได้
๑๔. บอกและปฏิบัติทักษะการปั้นได้

เนื้อหาสาระ

๑๐. ความหมายของการวาดภาพ

๑๐.๑ หลักการ ขั้นตอนวิธีการวาดรูป

ผู้ที่เริ่มฝึกหัดวาดเขียนใหม่ๆ มักมีปัญหาว่าจะเขียนอะไรก่อนและเขียนอย่างไร ทั้งนี้เพราะสิ่งที่แบบในการวาดเขียนนั้นมีหลายประเภทและมีส่วนของรายละเอียดต่างๆมากมาย จนไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร สิ่งที่มีมองเห็นไม่ว่าจะเป็นรูปทรง แสง เงา และพื้นผิว ชนิดต่างๆ ก่อให้เกิดความซับซ้อนจนผู้ที่ฝึกวาดเขียนมองเห็นว่ายากเกินไปที่จะจับลักษณะสำคัญได้

ลำดับขั้นตอนในการร่างภาพ

๑. สังเกตลักษณะของภาพ

๒. ร่างภาพโครงสร้างสัดส่วนให้เหมาะสมกับหน้ากระดาษ วิธีการร่างภาพโครงสร้าง-สัดส่วน มีวิธีการดังนี้

๒.๑ ให้ลากเส้นตรงในแนวตั้งหนึ่งเส้น

๒.๒ จากนั้นกำหนดส่วนสูงที่สุดของหุ่นและส่วนที่ต่ำที่สุดของหุ่นโดยการลากเส้นในแนวนอนให้ตั้งฉากกับเส้นตั้ง

๒.๓ กำหนดความกว้างของหุ่นโดยประมาณ แล้วกำหนดสัดส่วนให้เท่ากัน

๒.๔ เมื่อกำหนดโครงสร้างรวมของหุ่นแล้ว จากนั้นให้เขียนเส้นโค้ง เส้นเว้า เพื่อให้โครงสร้างใกล้เคียงหุ่นมากที่สุด

๓. ลงน้ำหนักรวมๆของหุ่น

๔ .แรงน้ำหนักพร้อมทั้งเก็บรายละเอียด

เมื่อได้สังเกตและฝึกฝนการวาดเส้นจนชำนาญ จะสามารถมองเห็นภาพแสงเงาที่เกิดขึ้นในธรรมชาติได้ง่ายและชัดเจนขึ้น ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ ถ่ายทอดความรู้สึกที่ท่านมีต่อสิ่งที่พบเห็นเบื้องหน้าของท่านออกมาเป็นงานศิลปะ เรียกว่า มีสายตาศิลปะและเป็นศิลปินได้

๑๐.๒ เทคนิคการฝึกความแม่นยำในการวาดรูป

๑. การขีดเส้นตรงในแนวนอนและแนวตั้งให้เส้นมีช่องไฟเท่าๆกัน

๒. การขีดเส้นตรงให้ลงน้ำหนักมือและผ่อนลงไปจะได้เส้นที่มีลักษณะคล้ายดาวตก

๓.การขีดเส้นตาข่ายให้ช่องไฟเท่าๆกันในทุกทิศทาง

๔. การไล่น้ำหนักเงาจากอ่อนไปหาแก่และจากแก่ไปหาอ่อน

๕. การลากเส้นเป็นเลขแปดอย่างต่อเนื่อง

๑๑.การประดิษฐ์สิ่งของ

๑๑.๑ ความสำคัญและประโยชน์ของงานประดิษฐ์

๑. ฝึกให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างผลงานให้มีรูปร่างแปลกใหม่และพัฒนางานประดิษฐ์เดิมให้สามารถใช้ประโยชน์ขึ้น

๒. งานประดิษฐ์ที่ใช้วัสดุต่าง ๆ ที่นำมาประกอบกันเป็นชิ้นงาน สามารถใช้วัสดุอื่นทดแทนกันได้ และสามารถนำวัสดุที่มีในท้องถิ่น มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

๓. ฝึกให้รู้จักการวางแผนทำงานอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนการปฏิบัติเป็นการสร้างระเบียบวินัยให้ตนเอง และมีนิสัยรักในงานประดิษฐ์

๔. ให้นักเรียนรู้จักใช้และดูแลรักษาเครื่องมือในงานประดิษฐ์อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับประเภทของงานประดิษฐ์

๕. ฝึกการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สามารถทำงานได้อย่างมีสมาธิและมีความสุข ในการสร้างสรรค์ชิ้นงานประดิษฐ์ของตนเอง

๖. ฝึกให้นักเรียนรู้จักประหยัด สามารถนำสิ่งของที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการลงทุนมากนัก

๗. เป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้มีการสืบทอดและพัฒนาต่อไปจากภูมิปัญญาเดิมสู่การเรียนรู้ที่มากขึ้นและเป็นผลงานของคนไทย

๘. สามารถเพิ่มพูนรายได้ให้กับผู้ประดิษฐ์ โดยการนำออกไปจำหน่ายในโอกาสต่าง ๆ และสร้างเป็นอาชีพได้ในอนาคต

๙. เกิดความภาคภูมิใจในชิ้นงานของตนเอง ทำให้ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของตนเองในระดับหนึ่ง

๑๑.๒ ลักษณะของงานประดิษฐ์

๑. งานประดิษฐ์ทั่วไป

เป็นงานประดิษฐ์ที่ไม่มีความเป็นมาจากบรรพบุรุษหรือท้องถิ่น กล่าวคือเป็นงานประดิษฐ์ที่บุคคลทั่วไป สามารถเรียนรู้และนำไปประดิษฐ์ได้โดยอาศัยการศึกษาจากตำรา เช่นดอกไม้จากเศษวัสดุเหลือใช้ หมวก ตุ๊กตา เครื่องใช้ต่าง ๆ

๒. งานประดิษฐ์ที่เป็นเอกลักษณ์ไทย

เป็นงานประดิษฐ์ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษหรืองานประดิษฐ์ที่มีเฉพาะในท้องถิ่นนั้น ๆ โดยส่วนมากจะเป็นการสืบทอดจากผู้ใหญ่ในครอบครัวมาสู่ลูกหลานงานประดิษฐ์หลายอย่างทำขึ้นเพื่องานประเพณีทางเช่น พานพุ่ม มาลัย เครื่องแขวนบายศรี และบางอย่างก็ทำขึ้นเพื่อความสวยงาม สนุกสนานภายในครอบครัว เช่นวาวไทย รถลาก ตุ๊กตา

๑๑.๓ ประเภทของงานประดิษฐ์

งานประดิษฐ์ต่าง ๆ เราสามารถเลือกชิ้นงานประดิษฐ์ได้ตามประโยชน์ หรือความต้องการใช้สอยในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของงานประดิษฐ์ตามโอกาสใช้สอยดังนี้

๑. ประเภทงานประดิษฐ์เครื่องเล่น งานประดิษฐ์เครื่องเล่นส่วนใหญ่จะเป็นการเรียนรู้และฝึกฝนจากผู้ใหญ่มาสู่ลูกหลานในบ้าน และมีการแพร่กระจายจากเพื่อนมาสู่เพื่อน เช่นการประดิษฐ์ตุ๊กตา วาว และรถลาก

๒. ประเภทเครื่องใช้ งานประดิษฐ์เครื่องใช้เป็นชิ้นงานที่ทำขึ้นเพื่อความสะดวกสบายและเป็นเครื่องทุนแรงในการดำเนินชีวิต หรือประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เช่นเสื้อผ้า แจกกัน หมวก ตะกร้า กระเป๋าและเชง

๓. ประเภทเครื่องตกแต่ง งานประดิษฐ์ตกแต่ง ทำขึ้นเพื่อความสวยงามและเป็นสิ่งประดิษฐ์ใช้กับบ้านเรือน นอกจากนี้บางชิ้นงานสามารถนำมาใช้ในด้านการใช้สอยได้ เช่นกรอบรูป โคมไฟ ภาพวาด งานแกะสลัก

ประเภทเครื่องใช้ในพิธี ทำขึ้นเพื่อใช้ในพิธีทางศาสนา ในช่วงโอกาสต่าง ๆ และงานประเพณีสำคัญ เช่นงานลอยกระทง งานวันเข้าพรรษา ออกพรรษา งานศพ งานประดิษฐ์เครื่องใช้ เช่น พานพุ่ม มาลัย บายศรี การจัดดอกไม้ในงานศพ

๑๑.๔ หลักการทำงาน

ในการทำงานประดิษฐ์เพื่อให้ได้ผลงานตามจุดหมายที่กำหนดไว้ ควรยึดหลักในการทำงานประดิษฐ์ดังต่อไปนี้

๑. ศึกษารายละเอียดของงานที่จะนำมาประดิษฐ์ให้เข้าใจ ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบต่าง ๆ ของงานและเลือกทำสิ่งประดิษฐ์ให้เหมาะสมความรู้ ความสามารถของตนเอง และเป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

๒. วางแผนการทำงาน กำหนดขั้นตอนการทำงานให้สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา แรงงาน ค่าใช้จ่ายและออกแบบรายละเอียดวิธีการประดิษฐ์ไว้ให้ครบถ้วน เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติงาน

๓. การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ในการทำงานประดิษฐ์ไว้ให้ครบถ้วนและใช้ให้เหมาะสมกับการที่ออกแบบไว้ โดยทั่วไปการเลือกวัสดุมาใช้ในงานประดิษฐ์ นิยมเลือกใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น หรือวัสดุที่มีอยู่ภายในบ้านซึ่งหาง่าย มีราคาถูก

๔. ลงมือปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ ขณะที่ทำการประดิษฐ์ เมื่อเกิดปัญหาไม่ควร
ท้อถอย ควรปรึกษาครูหรือผู้ที่มีความสามารถ และควรพยายามตั้งใจปฏิบัติงานต่อไปจนกว่างานจะสำเร็จ

๑๑.๕ การออกแบบงานประดิษฐ์

การออกแบบ หมายถึงการแสดงความคิด การวางแผน เพื่อกำหนดรูปแบบผลงานที่ต้องการก่อน
ทำงานประดิษฐ์ โดยการร่างภาพเขียนด้วยดินสอและไม้บรรทัดเท่านั้น การออกแบบมีความสำคัญมากเพราะ
ผู้ออกแบบต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์การดัดแปลง แก้ผลงาน ให้มีรูปร่างแปลกใหม่ การออกแบบที่ดีจะช่วยให้
การทำงานได้สะดวกรวดเร็วขึ้นผลงานสำเร็จตรงตามต้องการไม่มีผิดพลาด

๑๒. การปั้น

๑๒.๑ ความหมายการปั้น

การปั้นหมายถึงการนำเอาวัสดุที่มีเนื้ออ่อน เช่น ขี้ผึ้ง ดินเหนียว ดินน้ำมัน ที่สามารถเปลี่ยนรูป
ได้ มาผ่านกระบวนการในการเพิ่มวัสดุให้เกิดเป็นรูปทรงตามต้องการ โดยใช้มือและวัสดุอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ
ช่วยในการสร้างงานปั้น นอกจากนี้ งานปั้นยังเป็นงานศิลปะที่สามารถสัมผัสกับส่วนต้น ลึก หนา บางได้
ตามความเป็นจริง ไม่เหมือนงานจิตรกรรมที่มีลักษณะเป็น ๒ มิติ ที่ผู้ชมจะสัมผัสกับความตื้นลึก หนา หรือ
บางได้จากความรู้สึกเท่านั้น

๑๒.๒ ความเป็นมาของการปั้น

การปั้นมีประวัติความเป็นมาพร้อม ๆ กับงานจิตรกรรมที่ปรากฏเป็นหลักฐานขึ้นในแต่ละภูมิภาค
ของโลก โดยเฉพาะในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ ในยุคหินเก่ามนุษย์เริ่มรู้จักการขูดขีดจากนั้นจึงพัฒนามาเป็น
การแกะสลักตกแต่งสิ่งต่าง ๆ ให้สวยงามเช่นการสร้างอาวุธและเครื่องมือเพื่อการดำรงชีวิต ต่อมาได้นำวิธีการ
เหล่านี้มาใช้ในการสร้างงานประเพณีประติมากรรม

๑๒.๓ ประเภทของการปั้น

๑. การปั้นแบบลอยตัว (Round - relief) การปั้นแบบลอยตัว เป็นการปั้นที่สามารถ
มองเห็นได้ทุกด้านโดยรอบ ปกติจะมีฐานอยู่เพื่อให้ตั้งกับพื้นได้ พบเห็นมากในการสร้างอนุสาวรีย์ และรูป
เคารพต่าง ๆ ลักษณะการปั้นมีทั้งขนาดเท่าของจริง และใหญ่กว่าของจริง แต่ที่สำคัญจะต้องยึดถือความ
เหมือนต้นแบบให้มากที่สุด เช่น พระบรมรูปทรงม้า รูปปั้นศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี เป็นต้น

๒. การปั้นแบบนูนสูง (High - relief) การปั้นแบบนูนสูง เป็นการปั้นที่มีแผ่นหลัง
รองรับและมีส่วนที่นูนสูงขึ้น มาจากแผ่นพื้นหลังมากกว่าปั้นนูนต่ำความนูนสูงของรูปปั้นนูนสูงจะแตกต่างกันไป
มากบ้าง น้อยบ้างตามจุดประสงค์ของการปั้นนั้น ๆ การสร้างสรรค์งานปั้นแบบนูนสูงนี้จะต้องให้เกิดความ
งามทางด้านหน้าและด้านข้าง เช่น รูปปั้นบริเวณฐานของอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย รูปปั้นนูนสูงประดับฝา
ผนังต่าง ๆ เป็นต้น

๓. การปั้นแบบนูนต่ำ (Low - relief) การปั้นแบบนูนต่ำ เป็นการปั้นที่จะต้องแผ่นหลัง
รองรับและนูนสูงขึ้นมาจากพื้นเพียงเล็กน้อย มองเห็นเพียงด้านหน้าเพียงด้านเดียว การสร้างสรรค์งานปั้น
แบบนูนต่ำนี้จะต้องทำให้เกิดความงามเฉพาะด้านหน้าเท่านั้น เช่น เกรียณบาท เกรียณตรา เกรียณรูป
พระ เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๙. แบ่งนักเรียนเป็น ๓ กลุ่ม ๑๐. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม	ขั้นเตรียม ๕. นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิก
ขั้นอธิบายและสาธิต ๗. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับการวาดรูป การประดิษฐ์สิ่งของ และการปั้น ๘. ครูอธิบายใบกิจกรรมการทำงานในกลุ่ม พร้อมยกตัวอย่าง ๙. มอบหมายงานและคอยแนะนำ	ขั้นอธิบายและสาธิต ๘. แต่ละกลุ่มระดมความคิดและปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย ๙. ชักถามข้อสงสัย
ขั้นนำไปใช้ ๖. ฟังการนำเสนอผลงาน ๗. ตรวจสอบผลงานและนำมาประเมินผล	ขั้นนำไปใช้ a. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน b. นำผลงานแต่ละคนส่งครู
ขั้นสรุปและวัดผล ๗. สรุปเนื้อหาพร้อมนักเรียน ๘. นำเสนอผลงาน สรุป และประเมินผล	ขั้นสรุป ๓. ร่วมสรุปกับครูผู้สอน

งานที่มอบหมาย

๑๐. ใบกิจกรรมที่ ๑ ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมการวาดรูป การประดิษฐ์สิ่งของและการปั้น

สื่อการเรียนรู้

๙. ใบกิจกรรม
๑๐. เอกสารประกอบการสอน
๑๑. ดินน้ำมัน
๑๒. วัสดุเหลือใช้
๑๓. กระดาษ / ดินสอวาดรูป

การวัดผลและประเมินผล

๑๑. การนำเสนอผลงาน
๑๒. สังเกตการณ์พฤติกรรมผู้เรียน
๑๓. การทำงานเป็นทีม

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕	หน่วยที่ ๕
	ชื่อวิชา การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ	สอนครั้งที่ ๘-๑๐
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๕	คาบที่ ๑๕-๒๐
ชื่อเรื่อง การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ		จำนวน ๖ คาบ

หัวข้อเรื่อง

๔. ความรู้เกี่ยวกับการเดินร่ำ
๕. ประเภทของการเดิน
๖. กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ๓.๑ ความหมายกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ๓.๒ ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ๓.๓ ประเภทกิจกรรม

สาระสำคัญ

๑๘. ความรู้เกี่ยวกับการเดินร่ำ
๑๙. ประเภทของการเดินร่ำ
๒๐. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ทั่วไป

ใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองและสังคม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑๕. นักศึกษาบอกประเภทการเดินร่ำได้
๑๖. นักศึกษาบอกทักษะการเดินร่ำในหลายรูปแบบ
๑๗. นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมที่มอบหมายได้

เนื้อหาสาระ

๑๓. ความรู้เกี่ยวกับการเดินร่ำ
๑๔. ประเภทของการเดิน
๑๕. กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ๑๕.๑ ความหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ๑๕.๒ ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ๑๕.๓ ประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๑๑. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ๑๒. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม	ขั้นเตรียม ๖. นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม แจ้งครูผู้สอน
ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๐. ครูอธิบายพร้อมสาธิตการเต้นรำ ประเภทต่างๆ ๑๑. ครูอธิบายและสาธิตการเต้นลีลาศ ๑๒. ครูอธิบายและสาธิตกิจกรรมเข้าจังหวะ	ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๐. ฟังครูบรรยาย ๑๑. ดูการสาธิต ๑๒. ชักถามประเด็นข้อสงสัย
ขั้นฝึกปฏิบัติ ๘. ครูมอบหมายใบกิจกรรม เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย ๙. ครูแนะนำวิธีการปฏิบัติทักษะการเต้น ๑๐. สาธิตให้นักศึกษาดูเป็นตัวอย่าง	ขั้นนำไปใช้ a. ร่วมระดมสมอง คิดแบบของการเต้น b. ดูการสาธิตจากครู c. ปฏิบัติตามใบกิจกรรม d. นำเสนอสาธิตการเต้นประเภทต่างๆ
ขั้นสรุปและวัดผล ๙. สรุปเนื้อหาร่วมกับนักศึกษา และนำเสนอผลงาน ๑๐. ประเมินผลจากผลงาน ๑๑. ประเมินผลจากพฤติกรรมและเวลาเรียน	ขั้นสรุป ๔. ร่วมสรุปกับครูผู้สอน ๕. นำเสนอผลงาน ๖. ผู้แทนสาธิตผลงาน

งานที่มอบหมาย

๑๑. ให้นักศึกษา ศึกษาการเต้นรำในประเภทต่างๆ
๑๒. ฝึกการเต้นในประเภทต่างๆ
๑๓. ใบงานกิจกรรม ๕.๑ – ๕.๒ - ๕.๓

สื่อการเรียนรู้

๑๔. ใบกิจกรรม
๑๕. เอกสารประกอบการสอน
๑๖. เครื่องเสียง , CD , ไมโครโฟน

การวัดผลและประเมินผล

๑๔. การนำเสนอผลงาน
๑๕. สังเกตการณ์พฤติกรรมผู้เรียน
๑๖. ทำสอบการเต้นชนิดต่างๆ

เนื้อหาสาระ

๑. ความรู้เกี่ยวกับการเต้นรำ

การเต้นเป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความสุข ความสนุกสนาน เป็นกิจกรรมที่ผู้คนรู้สึกว่าได้ปลดปล่อยตัวเอง ได้แสดงออกและยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีด้วย การเต้นเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่เมื่อไรนั้น อาจไม่มีใครทราบได้ แต่สันนิษฐานได้ว่าการเต้นคงมีมาตั้งแต่ยุคของมนุษย์ยุคแรกของโลก เมื่อพวกเขาารู้สึก เริงโลดมีความสุขก็เต้นออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ การเต้นนั้นนอกจากสำหรับเทศกาลและโอกาสที่ร่าเริงต่าง ๆ แล้ว การเต้นก็ยังเข้าไปอยู่ในส่วนหนึ่งของพิธีกรรม ประเพณีทั้งเกี่ยวกับศาสนาต่าง ๆ และวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั่วทั้งโลกด้วย การเต้นรำนั้นแยกออกมาเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๓ ประเภทก็คือ

๑. การเต้นรำแบบ คลาสสิก

ก็คือการเต้นรำที่เป็นมาตรฐานซึ่งถูกพัฒนาขึ้นมาจากอดีต จนกระทั่งเกิดรูปแบบที่ชัดเจนมีทฤษฎีและหลักการที่แน่ชัด เช่น การเต้นบัลเล่ย์ เป็นต้น

๒. การเต้นรำพื้นถิ่น

เป็นการเต้นรำที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยต่าง ๆ ของชาวบ้านในแถบทวีปต่าง ๆ ทั่วโลก การเต้นรำ เช่นนี้จะมีความโดดเด่นในด้านของวัฒนธรรมซึ่งจะมีท่วงท่าสอดคล้องกับความเป็นอยู่ วิถีชีวิต ชนคติ ความเชื่อ ความคิด การใช้ชีวิตของคนในพื้นที่นั้น เช่นการเต้นรำเกี่ยวข้าว การเต้นฟลามิงโก การเต้นระบำหน้าท้อง เป็นต้น

๓.การเต้นร่วมสมัย

เป็นการเต้นรำที่ร่วมยุคร่วมสมัยในปัจจุบันซึ่งพัฒนามาร่วมกันกับดนตรีที่พัฒนาขึ้น มีความเป็นสากล และทันสมัยขึ้น เช่น การเต้น ปิ๊ปอย สตีทแดนซ์ ฮิปปี้บ เป็นต้น

๒. ประเภทของการเต้น

๒.๑.การเต้น B-Boy (Break Dance)

๒.๒.การเต้น Hip-Hop

๒.๓.การเต้น Poppin และ Lockin

๒.๔. การเต้น Street Jazz

๒.๕. การเต้น Cover Dance คือกลุ่มนักเต้นที่มีใจรักในศิลปินกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือ อาจจะเป็น

๒.๖. การเต้น Pop Dance

๒.๗. การเต้นแท็ป หรือ แท็ปแดนซ์ (Tap dance)

๒.๘. การเต้น Street Dance

๒.๙. การเต้นลีลาศ

๓. กิจกรรมเข้าจังหวะ

๓.๑ความหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายในรูปแบบต่างๆ ให้เข้ากับจังหวะ หรือดนตรีที่นำมาประกอบ

๓.๒ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. ทางด้านร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ทางด้านสังคม ช่วยให้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้และช่วยให้ได้เรียนรู้ถึงมารยาทในการเข้าสังคมในงานสังสรรค์ต่างๆ ได้อย่างดี

๓. ทางด้านอารมณ์ ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดได้ ทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย รวมทั้งช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดีได้

๓.๓ ประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dance) เป็นการเต้นรำตามความนิยมของท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ทำทางการเต้นรำจะแสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณี ความเป็นอยู่ ศาสนา สภาพภูมิอากาศ ความเชื่อ และระบบของสังคมนั้นๆ ซึ่งการเต้นรำพื้นเมืองโดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะคือ การเต้นรำตามแบบชนบท และการเต้นรำตามแบบของชาวเมือง

๒ .การเต้นรำแบบจตุรัส (Square Dance) เป็นการเต้นรำในรูปแบบสี่เหลี่ยมจตุรัส โดยการเต้นรำจะมีการจับคู่จัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม เต้นรำตามคำบอกหรือคำร้องของเนื้อหา

๓. การเต้นรำสมัยใหม่ (Modern Dance) เป็นการเต้นรำที่ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายแสดงออกด้านความรู้สึก ความนึกคิด สภาพเหตุการณ์และอารมณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับทละคร และการละเล่นนั้นๆ

๔. การลีลาศ (Social dance) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะมีรูปแบบการเต้นรำที่เป็นระเบียบชัดเจน เป็นศิลปะการเคลื่อนไหวแบบสากลเป็นที่นิยมและเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วทั้งโลก

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖	หน่วยที่.๖
	ชื่อวิชา นันทนาการทางสังคม	สอนครั้งที่ ๑๑-๑๒
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๖	คาบที่ ๒๑-๒๔
ชื่อเรื่อง นันทนาการทางสังคม		จำนวน ๔ คาบ

หัวข้อเรื่อง

๗. ความสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม
๘. ปัจจัยสนับสนุนนันทนาการในชุมชนและสังคม
๙. กิจกรรมสาธารณะประโยชน์
๑๐. การจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนและสังคม
๑๑. การจัดโปรแกรมนันทนาการ

สาระสำคัญ

๒๑. ความสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม
๒๒. การจัดกิจกรรมนันทนาการชุมชนและสังคม
๒๓. การจัดโปรแกรมนันทนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาวะตามลักษณะงานอาชีพ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑๘. ใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองและสังคม

เนื้อหาสาระ

๑๖. ความรู้เรื่องกิจกรรมนันทนาการชุมชนและสังคม การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาตนเองและสังคม กิจกรรมสาธารณะประโยชน์

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๑๓. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ๑๔. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม	ขั้นเตรียม ๗. นักศึกษาที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม แจ้งครูผู้สอน
ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๓. ครูอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อเรื่อง	ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๓. ฟังครูบรรยายและซักถามข้อสงสัย
ขั้นฝึกปฏิบัติ ๑๑. ครูมอบหมายให้นักศึกษา ค้นคว้าตามใบงานกิจกรรม ๑๒. ครูมอบหมายให้นักศึกษาอภิปรายและนำเสนอผลงาน	ขั้นนำไปใช้ a. แต่ละกลุ่มระดมสมองและศึกษาข้อมูล b. แต่ละกลุ่มอภิปรายและบันทึก c. นำเสนอผลงานและตอบข้อซักถาม
ขั้นสรุปและวัดผล ๑๒. ครูสรุปเนื้อหา ๑๓. ประเมินผลจากผลงาน / การทำงานเป็นทีม ๑๔. ประเมินผลจากพฤติกรรมและเวลาเรียน	ขั้นสรุป ๗. ร่วมสรุปกับครูผู้สอน ๘. เสนอผลงานอย่างสรุป

งานที่มอบหมาย

๑๔. ใบงานกิจกรรมที่ ๖.๑ การทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนอย่างมีคุณค่า
๑๕. ใบงานกิจกรรมที่ ๖.๒ การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสังคม

สื่อการเรียนรู้

๑๗. ใบงานกิจกรรม
๑๘. เอกสารสรุปประกอบการสอน

เนื้อหาสาระ

๑. ความสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากขึ้นทุกขณะ มันทนาการในชุมชนเพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ในด้านต่างๆ ต่อไปนี้

๑. ด้านการสร้างคนให้เป็นผู้มีเหตุผล งานที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น การอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์ ทำให้เป็นผู้ที่มีเหตุผล รู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

๒. เรื่องการสร้างสมาชิกที่ดีในชุมชนและสังคม เรื่อง เงินฝากธนาคาร เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนา มนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญต่อคนในสังคม

๓. ด้านการลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดปัญหาอาชญากรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องตาม ขนบธรรมเนียมประเพณีในชุมชน ช่วยลดอาชญากรรม แก้ไขพฤติกรรมที่หมกมุ่นกับสิ่งที่สังคมไม่พึงปรารถนา จะต้องอาศัยการควบคุมดูแลและช่วยเหลือเอาใจใส่อาทรซึ่งกันและกัน

๔. สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชนและสังคม กิจกรรมนันทนาการครอบคลุมไปถึงการจัด สภาพแวดล้อมให้เกิดความสวยงาม การส่งเสริมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นการป้องกันและแก้ไขมลภาวะและ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

๒. ปัจจัยสนับสนุนนันทนาการในชุมชนและสังคม

นันทนาการในชุมชนและสังคมมีจุดเริ่มต้นจากสวัสดิการสังคมที่จัดบริการให้ชุมชนในพื้นที่มี รัก ดูแล เพื่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของชุมชนและสังคม ซึ่งปัจจัยที่สนับสนุนจัดกิจกรรม นันทนาการในชุมชนและสังคมที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

๑. ปัจจัยด้านบุคคล สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ก็คือ ความเหมาะสม ของกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ ที่มีต่อพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย แบ่งออกเป็น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัย ผู้สูงอายุ

๒. ปัจจัยด้านการจัดบริการสังคม มีหน่วยงานรับผิดชอบที่ชัดเจน คือ สำนักงานส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการภายใต้การดูแลของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและ กีฬา

๓. ปัจจัยด้านกิจกรรมนันทนาการที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกในชุมชนและสังคมนั้น มี เป็นจำนวนมาก

๓. กิจกรรมสาธารณะประโยชน์

กิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อสังคมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ ความร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการธำรงจิตใจของบุคคลและสังคม เช่น สมาคม มูลนิธิ องค์กร อาสาสมัคร ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติ สภากาชาดไทย ฯลฯ

๔. การจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนและสังคม

๔.๑ การพัฒนาการบริการและสวัสดิการสังคม

การจัดนันทนาการเพื่อการบริการและสวัสดิการสังคมนั้นผู้รับผิดชอบทางนันทนาการของชุมชนสังคม ควรเป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย คือ บริการชุมชนทุกคนในงานต่างๆทั้งของรัฐและเอกชนชุมชนต่างๆควรมีหน้าที่ ให้บริการโดยตรง บุคคล ชุมชน หน่วยงาน องค์กรต่างๆ เว็บไซต์ให้บริการในแต่ละอย่างแตกต่างกันไปตาม สภาพแวดล้อมความสามารถตามกำลังของแต่ละหน่วยงานการที่จะให้รัฐเป็นผู้จัดให้บริการทางนันทนาการ สวัสดิการการแพทย์ประชาชนเพียงฝ่ายเดียวเพื่อเป็นการไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึง

๔.๒ ทรัพยากรทางนันทนาการ

ทรัพยากรเป็นเครื่องมือ หรือสื่อ หรือวิธีการที่จะนำไปสู่การร่วมกิจกรรม การทำกิจกรรมหรือการส่งเสริมกิจกรรมที่มนุษย์สามารถควบคุมได้ ทรัพยากรนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือ หรือสื่อ หรือวิถีทางที่จะทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การทำกิจกรรมนันทนาการ ที่จะทำให้บุคคลเข้าทำงานธนาคารได้ตามต้องการด้วยความสมัครใจ

๕ การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการที่ดี จะต้องมียุทธศาสตร์การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่า จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์ทางด้านใดบ้าง ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรมีองค์ประกอบในการจัด โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการดังต่อไปนี้

๑. แผนการดำเนินงาน ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบควรจัดทำแผนการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการโดยจะทำให้เป็นแผนระยะยาวกับแผนดำเนินการเฉพาะโครงการซึ่งควรมีรายละเอียด

๒. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ งานจัดโปรแกรมนันทนาการให้บรรลุวัตถุประสงค์จำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมโดยมีหลักการพิจารณา

๓. หลักการจัดและการบริหาร การจัดกิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ

๔. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดการสิ่งต่างๆ

๕. งบประมาณ การจัดการด้านงบประมาณเป็นสิ่งสำคัญของการจัดกิจกรรมนันทนาการ งบประมาณจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ดังนั้นในการดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการจะต้องมีการวางแผนจัดทำงบประมาณให้เหมาะสมและควรมีการกำกับดูแลความเหมาะสมการใช้งบประมาณให้ถูกต้องเหมาะสม

๖. การประเมินผล ในการจัดทำโครงการที่ต้องมีการประเมินผลโครงการเป็นระยะระยะอย่างต่อเนื่องเพื่อทราบปัญหาและแนวทางแก้ไขปรับปรุงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพและให้เกิดการบรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อโปรด

การรายงานผล การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีการจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน

เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบกระบวนการขั้นตอนปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานตลอดจนผลสำเร็จ

การจัดกิจกรรมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่และเพื่อเป็นการเก็บข้อมูลในการพัฒนางานต่อไป

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗	หน่วยที่.๗
	ชื่อวิชา การวางแผนชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	สอนครั้งที่ ๑๓-๑๕
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๗	คาบที่ ๒๕-๓๐
ชื่อเรื่อง การวางแผนชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง		จำนวน ๖ คาบ

หัวข้อเรื่อง

๑๒. ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง
๑๓. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๑๔. แนวทางการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สาระสำคัญ

๒๔. การทำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาวางแผนทางการดำเนินชีวิต
๒๕. การสร้างธรรมาภิบาลในการบริหารงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ทั่วไป

มีคุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะและหลักการในการดำเนินชีวิตสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑๙. บอกความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงได้
๒๐. บอกลักษณะของ ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไขได้
๒๑. บอกแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้
๒๒. บอกการสร้างธรรมาภิบาลสู่การบริหารงานในองค์กรได้

เนื้อหาสาระ

๑๗. ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๑๘. แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๑๙. การสร้างธรรมาภิบาล

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๑๕. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ๑๖. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม	ขั้นเตรียม ๘. หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่มแจ้งครูผู้สอน
ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๔. ครูอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อเรื่อง	ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๔. ฟังครูบรรยายและซักถามข้อสงสัย
ขั้นฝึกปฏิบัติ ๑๓. มอบหมายให้นักศึกษา ค้นคว้าตามใบงานกิจกรรม ๑๔. มอบหมายให้นักศึกษาอภิปรายและนำเสนอผลงาน	ขั้นนำไปใช้ a. แต่ละกลุ่มระดมสมองและศึกษาข้อมูล b. แต่ละกลุ่มอภิปรายและบันทึก c. นำเสนอผลงานและตอบข้อซักถาม
ขั้นสรุปและวัดผล ๑๕. ครูสรุปเนื้อหา ๑๖. ประเมินผลจากผลงาน / การทำงานเป็นทีม ๑๗. ประเมินผลจากพฤติกรรมและเวลาเรียน	ขั้นสรุป ๙. ร่วมสรุปกับครูผู้สอน ๑๐. เสนอผลงานอย่างสรุป

งานที่มอบหมาย

๑๖. ใบงานกิจกรรมที่ ๗.๑

๑๗. ใบงานกิจกรรมที่ ๗.๒

สื่อการเรียนรู้

๑๘. ใบงานกิจกรรม

๒๐. เอกสารสรุปประกอบการสอน

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักปรัชญาที่สามารถเป็นได้ทั้งหลักในการดำเนินชีวิตของทุกคนในสังคม และเป็นหลักในการบริหารประเทศไปพร้อม ๆ กัน โดยเศรษฐกิจพอเพียงนั้น มีความหมายถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว รวมถึงการนำหลักวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินงานในแต่ละขั้นต่อนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้ความรอบรู้ รอบคอบ และความระมัดระวังอย่างที่สุดในขณะเดียวกันการทำให้ทุกคนในชาติมีจิตสำนึกในคุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริต ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นให้ได้ คนทุกระดับชั้นจะต้องมีความรอบรู้ที่เหมาะสม โดยใช้หลักความอดทน เพียรพยายาม สติปัญญา และความรอบคอบในการดำเนินชีวิต มีการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและพร้อมเสมอสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นทั้งด้านวัตถุ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม

๒. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

“คำนิยาม” ว่าคุณพอเพียงจะต้องประกอบด้วย ๓ ห่วง และ ๒ เงื่อนไข

๓ ห่วง

๑. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

๒. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

๓. **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

๒ เงื่อนไข

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

๑. **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

๒. **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี

๓. แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิตและปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ ครอบครัว ชุมชน องค์กรธุรกิจ จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน การพัฒนาและบริหารองค์กร ประเทศชาติ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาภาคธุรกิจเพื่อให้ก้าวหน้าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตนเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง (Self Sufficiency) อยู่ได้โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ซึ่งต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีขึ้น มีความพอกิน พอใช้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศได้ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวปรัชญาที่ทุกคนหรือทุกองค์กรธุรกิจ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นพนักงาน หัวหน้างาน ผู้บริหารระดับกลาง ระดับสูง สามารถนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวไปปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตและพัฒนาธุรกิจการค้าได้อย่างจริงจัง

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘	หน่วยที่ ๘
	ชื่อวิชา ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานและทักษะในการสื่อสาร	สอนครั้งที่ ๑๖-๑๘
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ ๘	คาบที่ ๓๑-๓๖
ชื่อเรื่อง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานและทักษะในการสื่อสาร		จำนวน ๖ คาบ

หัวข้อเรื่อง

๑๕. ความหมาย และวัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๑๖. การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

สาระสำคัญ

๒๖. ความหมาย และวัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๒๗. การทำ CPR

๒๘. ทักษะการสื่อสารในการช่วยเหลือ

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน

จุดประสงค์ทั่วไป

๑. มีทักษะในการสื่อสาร

๒. มีจิตสาธารณะ การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒๓. บอกความหมายและวัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๒๔. บอกหลักการสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๒๕. บอกขั้นตอนการทำ CPR ได้

๒๖. บอกทักษะในการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุได้

เนื้อหาสาระ

๒๐. ความหมายการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๒๑. วัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๒๒. ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักศึกษา
ขั้นเตรียม ๑๗. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ๑๘. มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่ม	ขั้นเตรียม ๙. หัวหน้ากลุ่มสำรวจสมาชิกในกลุ่มแจ้งครูผู้สอน
ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๕. ครูอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อเรื่อง ๑๖. ครูสาธิตการทำ CPR	ขั้นอธิบายและสาธิต ๑๕. ฟังครูบรรยายและซักถามข้อสงสัย
ขั้นฝึกปฏิบัติ ๑๕. มอบหมายให้นักศึกษาแบ่งหน้าที่และปฏิบัติกิจกรรม การทำ CPR	ขั้นฝึกปฏิบัติ a. จัดแบ่งหน้าที่ภายในกลุ่ม b. ปฏิบัติการทำ CPR
ขั้นสรุปและวัดผล ๑๘. ครูสรุปเนื้อหาพร้อมนักเรียน ๑๙. ประเมินผลจาก การทำงานเป็นทีมและขั้นตอนการทำ CPR ๒๐. ประเมินผลจากพฤติกรรมและเวลาเรียน	ขั้นสรุป ๑๑. ร่วมสรุปกับครูผู้สอน ๑๒. ปฏิบัติกิจกรรมการทำ CPR อย่างมีระบบทีมและขั้นตอน

งานที่มอบหมาย

๑๘. ใบงานกิจกรรม การทำ CPR
๑๙. แบบฝึกหัดท้ายบท

สื่อการเรียนรู้สอน

๒๑. หุ่นจำลอง
๒๒. ใบงานกิจกรรม
๒๓. เอกสารประกอบการสอน

เนื้อหาสาระ (Content)

๑. ความหมายการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

การช่วยฟื้นคืนชีพ (cardio pulmonary resuscitation หรือ CPR) หมายถึง การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิม ป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร ซึ่งสามารถทำได้โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic life support) ได้แก่ การผายปอด และการนวดหัวใจภายนอก

๒. วัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

๑. การไหลเวียนของโลหิตยังคงไว้ซึ่งในขณะหัวใจหยุดเต้น เพื่อนำออกซิเจนไปสู่สมอง หัวใจและเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปอด สมอง หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ไตและอวัยวะอื่น ๆ

๒. เพิ่มออกซิเจนให้กับร่างกายและเนื้อเยื่อ

๓. ป้องกันสมองตายจากการที่โลหิตไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ ป้องกันสมองตายโดยการทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ

๓. การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

การเสียชีวิตอย่างกะทันหันเนื่องจากหัวใจหยุดบีบตัว จะสามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้ หากได้รับการช่วยเหลือภายใน ๔ นาที หรือเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่หัวใจหยุดบีบตัวอย่างกะทันหันมักจะมาจากหลายสาเหตุ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด หัวใจวาย สิ่งแปลกปลอมอุดทางเดินหายใจ สำลักควันไฟ เป็นต้น ดังนั้นผู้ช่วยชีวิตจำเป็นต้องมีทักษะในการปฏิบัติการช่วยชีวิตเป็นอย่างดีและถูกต้อง จึงจะทำให้ช่วยเหลือผู้ป่วยให้รอดชีวิตได้ การฝึกปฏิบัติการช่วยชีวิตในกรณีเกิดอุบัติเหตุ นั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน หากผู้ปฏิบัติมีทักษะก็ย่อมจะเป็นการช่วยชีวิตผู้อื่น ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างบุญกุศลอย่างมหาศาล

การช่วยฟื้นคืนชีพจากการที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นอย่างเฉียบพลัน คือการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถหายใจได้ (หรือเรียกว่าการช่วยการหายใจให้ผู้ป่วย) เป็นการกู้หรือช่วยชีวิต ซึ่งเสมือนตายแล้วกลับคืนสู่ปกติ โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตและการหายใจเป็นปกติซึ่งเราเรียกว่า เป็นการปฏิบัติการคืนชีพ (Resuscitation) โดยมีวิธีการช่วยเหลือ ๒ วิธี ดังนี้

๑) การฟ้นปอด (Pulmonary resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว โดยยึดหลักที่จะพยายามให้อากาศเข้าสู่ปอดเพื่อกำจัดภาวะขาดออกซิเจนของอวัยวะต่างๆ

๒) การฟ้นหัวใจ (Cardiac resuscitation) เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว

การช่วยเหลือผู้ป่วยที่หยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้นมักใช้ ๒ วิธีร่วมกัน และเรียกรวมกันว่า การฟ้นปอดและหัวใจ (Cardiopulmonary Resuscitation)

ผู้ป่วยต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกวิธีภายในเวลา ๔-๕ นาทีหลังจากหัวใจหยุดเต้น สมองจะหยุดทำงานถ้าขาดออกซิเจน ๕ นาที และหัวใจจะหยุดทำงานถ้าขาดออกซิเจนนาน ๘ นาที ดังนั้นการช่วยฟื้นคืนชีพควรทำให้เร็วที่สุด

การช่วยฟื้นคืนชีพนี้เรียกว่าเป็นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support) เป็นการรักษาเพื่อประคับประคองชีวิตในระยะแรก โดยการฟ้นปอดและหัวใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือต้องรู้ถึงอาการและอาการแสดงมาก่อน รู้จักว่าหัวใจหยุดเต้นเป็นอย่างไร และการตั้งต้นช่วยอย่างรีบด่วนทำอย่างไร โดยสามารถสังเกตลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ คือ ไม่รู้สึกตัว (เกิดเมื่อหัวใจหยุดไป ๓-๕ วินาที) ชีตเขียว หยุดหายใจหรือหายใจกระตุก นานๆ ครั้ง หายใจลำบาก หอบ คลำชีพจรข้างๆ คอ หรือขาหนีบไม่ได้ ฟังเสียงหัวใจและคลำหัวใจเต้นไม่ได้ วัดความดันโลหิตไม่ได้ รูม่านตาขยาย ซึ่งเริ่มเกิดเมื่อหัวใจหยุดไป ๔๕ วินาที และขยายกว้างสุด เมื่อถึง ๑ นาที หรืออาจมีอาการชัก ตาค้าง การที่หัวใจหยุดเต้น (Cardiac arrest) หรือการหยุดหายใจ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 1

ความรู้เรื่องนันทนาการ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นนันทนาการ

ก. นัดแฟนไปเที่ยวโดยไม่บอกผู้ใหญ่

ค. **วิ่งจ็อกกิ้งที่สวนสุขภาพตอนเลิกเรียน**

จ. ไปนั่งเล่นคนเดียวในสวน

ข. เล่นฟุตบอลในช่วงโมงพลศึกษา

ง. ไลน์คุยกับเพื่อนตลอดแม้เวลากินข้าว

๒. คำว่า Recreation คือข้อใด

ก. กิจกรรมพักผ่อน

ค. กิจกรรมเสริม

จ. กิจกรรมนอกบ้าน

ข. **สันทนาการ**

ง. กิจกรรมยามว่าง

๓. เอกลักษณ์ของนันทนาการ คือข้อใด

ก. กิจกรรมมีผลตอบแทน

ค. **ไม่มีใครบังคับให้ทำ**

จ. กิจกรรมเสริม

ข. เป็นอาชีพได้

ง. กิจกรรมที่มีเดิมพัน

๔. ลักษณะของนันทนาการข้อใดถูกต้องที่สุด

ก. ทำตามกลุ่ม ตั้งใจทำสำเร็จอย่างมุ่งมั่น

ค. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและมีรายได้

จ. กิจกรรมที่มีเดิมพัน เป็นปัจจัยสำคัญ

ข. กิจกรรมที่สมัครใจอยากทำได้ตลอดเวลา

ง. **สนุก ทำด้วยสนใจ ในเวลาว่าง**

๕. นันทนาการมีประโยชน์ด้านใดมากที่สุดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ก. **คลายเครียด สุขกายสบายใจ**

ค. หัวใจทำงานปกติ

จ. พัฒนาอารมณ์

ข. ร่างกายฟิต

ง. สติปัญญาดี

๖. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการคือข้อใด

ก. ประหยัดเวลา/งบประมาณ

ข. มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ค. มีสมรรถภาพทางใจที่ดี

ง. **มีสมรรถภาพทั้งกายและจิต รวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์**

จ. รู้จักปฏิบัติตามระเบียบ

๗. นันทนาการช่วยสังคมในด้านใด

ก. ส่งเสริมและสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี

ข. ส่งเสริมความสัมพันธ์บุคคลในสังคม

ค. ช่วยป้องกันและลดปัญหาอาชญากรรม

ง. ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม

จ. **ถูกทุกข้อ**

๘. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการ

- ก. พื้นฟูสุขภาพที่เจ็บป่วย
- ค. รู้จักปฏิบัติตามระเบียบ
- จ. ตั้งใจทำสำเร็จอย่างมุ่งมั่น

๙. นันทนาการประเภท Outdoor คือข้อใด

- ก. ฟุตบอล
- ค. โบลิ่ง
- จ. สุนัขเฮอร์

๑๐. นันทนาการประเภท Indoor คือข้อใด

- ก. กอล์ฟ
- ค. หมากกระดาน
- จ. ซิมา

ข. พัฒนาอารมณ์

ง. ดูแลและรักษาอาการป่วย

ข. วอลเลย์บอล

ง. ฟุตบอล

ข. ฟุตบอล

ง. รักบี้

เฉลยแบบทดสอบฝึกหัดหน่วยที่ 1

ความรู้เรื่องนันทนาการ

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. นันทนาการหมายถึงอะไร

ตอบ นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ นันทนาการ การเล่น และความสุขสนาน ไม่สงวนไว้แต่มนุษย์ แต่พบได้ในสัตว์เกือบทุกชนิด การเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิตวัยเยาว์

๒. ลักษณะขอบข่ายของนันทนาการ มีอะไรบ้าง

ตอบ

- ๑) นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สมัครใจ (Volunteer)
- ๒) นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง (Leisure Time)
- ๓) นันทนาการก่อให้เกิดความสนุกสนาน (Enjoyment)
- ๔) นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities)
- ๕) นันทนาการก่อให้เกิดวิสัยทัศน์กว้างไกล (Broad in Concept)
- ๖) นันทนาการช่วยส่งเสริมความสุขสดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และก้าวหน้า (Refreshing Change of Pace)
- ๗) นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความค่าและสร้างสรรค์ (Should be Whole sane and Constructive)
- ๘) นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับและต้องการ (Should be Socially Acceptable)
- ๙) นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม (Contribute to the Physical Mental and Moral Welfare of the Participant)

๓. บอกประเภทกิจกรรมนันทนาการ

ตอบ

- ๑) กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา และการละเล่น
- ๒) กิจกรรมนันทนาการ และศิลปหัตถกรรม และงานฝีมือ
- ๓) กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลงและดนตรี
- ๔) กิจกรรมนันทนาการ เข้าจังหวะและการเต้นรำ
- ๕) กิจกรรมนันทนาการด้านภาษาและวรรณกรรม
- ๖) กิจกรรมนันทนาการการแสดงและการละคร
- ๗) กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
- ๘) กิจกรรมนันทนาการ ทางสังคม
- ๙) กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง
- ๑๐) กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
- ๑๑) กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ
- ๑๒) กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- ๑๓) กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์
- ๑๔) กิจกรรมนันทนาการความสงบสุขและเพื่อพัฒนาจิตใจ
- ๑๕) กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
- ๑๖) กิจกรรมบันเทิงและสนทนา

๔. จงอธิบายกิจกรรมนันทนาการต่อไปนี้

๔.๑ กิจกรรมงานอดิเรก

ตอบ ประเภทเก็บสะสม (Collecting Hobbies) การใช้เวลาว่างเพื่อสะสมสิ่งของต่าง ๆ เช่น แสตมป์ ตั๋วรถเมล์ บัตรโทรศัพท์ เหรียญ ธนบัตร พระเครื่อง รูปถ่ายสติกเกอร์ เป็นต้น

ประเภทประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์ (Creative Hobbies or Making Things) นอกจากการเก็บสะสมแล้วยังใช้เวลาในการประกอบงานอดิเรก โดยการทำกรรไกร รดน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้ การวาดเขียน วาดรูปวาด และรูปประเภทต่าง ๆ ที่ใช้ทั้งสีน้ำและสีน้ำมัน งานประดิษฐ์จากไม้ ดินเหนียว ผ้า พลาสติก แก้ว สบู่ โลหะ เป็นต้น

ประเภทศึกษา (Learning about Things) ตามความสนใจ เช่น การศึกษาเรื่องพืช สัตว์ ดวงดาว คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

๔.๒ กิจกรรมสังคม

ตอบ กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อการเข้าสังคม เช่น การรับประทานอาหาร สังสรรค์ เลี้ยงรุ่น ชมรม สมาคม สโมสรต่าง ๆ

๕. นันทนาการให้ประโยชน์อย่างไร

ตอบ ๑) ช่วยให้ผู้คลุ่ล ครอบครัว ชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๒) ช่วยให้ผู้คลุ่ลพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

๓) ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก

๔) ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในกิจกรรม

นันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย

ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักการเสียสละเพื่อช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

๕) ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความ-
สนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้มีบุคลิกภาพและอารมณ์ที่ดี

ความรู้เรื่องนันทนาการ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นนันทนาการ

- ก. เล่นฟุตบอลในช่วงโมงพลศึกษา
- ข. **วิ่งจ็อกกิ้งที่สวนสุขภาพตอนเลิกเรียน**
- ค. ไลน์คุยกับเพื่อนตลอดแม้เวลากินข้าว
- ง. นัดแฟนไปเที่ยวโดยไม่บอกผู้ใหญ่
- จ. ไปนั่งเล่นคนเดียวในสวน

๒. คำว่า Recreation คือข้อใด

- ก. **สันทนาการ**
- ข. กิจกรรมเสริม
- ค. กิจกรรมยามว่าง
- ง. กิจกรรมพักผ่อน
- จ. กิจกรรมนอกบ้าน

๓. เอกลักษณ์ของนันทนาการ คือข้อใด

- ก. เป็นอาชีพได้
- ข. **ไม่มีใครบังคับให้ทำ**
- ค. กิจกรรมที่มีเดิมพัน
- ง. กิจกรรมมีผลตอบแทน
- จ. กิจกรรมเสริม

๔. ลักษณะของนันทนาการข้อใดถูกต้องที่สุด

- ก. กิจกรรมที่สมัครใจอยากทำได้ตลอดเวลา
- ข. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและมีรายได้
- ค. **สนุก ทำด้วยสนใจ ในเวลาว่าง**
- ง. ทำตามกลุ่ม ตั้งใจทำสำเร็จอย่างมุ่งมั่น
- จ. กิจกรรมที่มีเดิมพัน เป็นปัจจัยสำคัญ

๕. นันทนาการมีประโยชน์ด้านใดมากที่สุดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ก. ร่างกายฟิต
- ข. หัวใจทำงานปกติ
- ค. สติปัญญาดี
- ง. พัฒนาอารมณ์
- จ. **คลายเครียด สุขกาย สบายใจ**

๖. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการคือข้อใด

- ก. มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ข. มีสมรรถภาพทางใจที่ดี
- ค. **มีสมรรถภาพทั้งกายและจิต รวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์**
- ง. ประหยัดเวลา/งบประมาณ
- จ. รู้จักปฏิบัติตามระเบียบ

๗. นันทนาการช่วยสังคมในด้านใด

- ก. ส่งเสริมความสัมพันธ์บุคคลในสังคม
- ข. ช่วยป้องกันและลดปัญหาอาชญากรรม
- ค. ส่งเสริมและสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี
- ง. ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม

จ. ถูกทุกข้อ

๘. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการ

ก. พัฒนาอารมณ์

ค. ดูแลและรักษาอาการป่วย

จ. ตั้งใจทำสำเร็จอย่างมุ่งมั่น

ข. รู้จักปฏิบัติตามระเบียบ

ง. พื้นฟูสุขภาพที่เจ็บป่วย

๙. นันทนาการประเภท Outdoor คือข้อใด

ก. วอลเลย์บอล

ค. ฟุตบอล

จ. สุนัขเฮอร์

ข. โบลิ่ง

ง. ฟุตซอล

๑๐. นันทนาการประเภท Indoor คือข้อใด

ก. ฟุตบอล

ค. รักบี้

จ. ซิมา

ข. หมากระดาน

ง. กอล์ฟ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 2

หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นกิจกรรมต่อไปนี้อันต้องคำนึงถึงเพศด้วย

ก. แบดมินตัน

ข. วอลเลย์บอล

ค. กอล์ฟ

ง. มวย

จ. ว่ายน้ำ

๒. งานอดิเรกแบ่งออกเป็นกี่ประเภท

ก. ๕ ประเภท

ข. ๔ ประเภท

ค. ๓ ประเภท

ง. ๒ ประเภท

จ. ๖ ประเภท

๓. ข้อใดเป็นกิจกรรมกลางแจ้ง

ก. ฟุตบอล

ข. โบว์ลิ่ง

ค. หมากรุก

ง. วอลเลย์บอล

จ. มวยไทย

๔. กีฬามีกี่ประเภท

ก. ๕ ประเภท

ข. ๔ ประเภท

ค. ๓ ประเภท

ง. ๒ ประเภท

จ. ๖ ประเภท

๕. การเลือกกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ข้อใดต้องคำนึงเป็นสิ่งสำคัญ

ก. ต้องปลอดภัย

ข. ห้องหุ้่นดี

ค. ต้องแข็งแรง

ง. ต้องสนุก

จ. ต้องเล่นได้ทุกเพศ

๖. ข้อใดเป็นองค์ประกอบสำคัญของนันทนาการ

ก. มีความสุขทางจิตใจมากกว่าทางกาย

ข. มีความสนใจอยากทำ

ค. ทำในช่วงเวลาว่าง

ง. มีความสุขทางกายมากกว่าจิตใจ

จ. ทำให้คนรอบข้างมีความสุข

๗. ข้อใดไม่เป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต

ก. สนใจ

ข. สถานที่

ค. เพศ

ง. เวลา

จ. สถานการณ์

๘. นันทนาการมีกี่ประเภท

ก. ๑๘ ประเภท

ข. ๑๖ ประเภท

ค. ๑๔ ประเภท

ง. ๑๒ ประเภท

จ. ๒๐ ประเภท

๙. E-Sport คือกิจกรรมในข้อใด

ก. นันทนาการพิเศษเพื่อสังคม

ค. นันทนาการการเดินร่ำ

จ. นันทนาการเพื่อคนในครอบครัว

๑๐. การแสดงมายากล คือ กิจกรรมข้อใด

ก. กิจกรรมพิเศษ

ค. การแสดงและละคร

จ. กิจกรรมร้องเพลง เล่นดนตรี

ข. นันทนาการการเล่น

ง. นันทนาการการแสดง

ข. การละเล่น

ง. กิจกรรมทางสังคม

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 2

หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. หลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร บอกมา ๕ ข้อ

- ตอบ**
- ๑) เลือกกิจกรรมสามารถกระทำได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และได้รับประโยชน์สูงสุด
 - ๒) เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
 - ๓) เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย
 - ๔) เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ๕) เลือกกิจกรรมตามความสนใจและความถนัด

๒. หลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต มีแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร บอกมา ๕ ข้อ

- ตอบ**
- ๑) คำนึงถึงสภาพร่างกาย จิตใจอารมณ์
 - ๒) คำนึงถึงความสนใจ
 - ๓) สถานที่
 - ๔) เวลาและโอกาส
 - ๕) ความสม่ำเสมอ

๓. บอกลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ มา ๕ ประเภท

- ตอบ**
- ๑) เกมส์ กีฬา
 - ๒) ศิลปะ หัตถกรรม
 - ๓) ร้องเพลง และดนตรี
 - ๔) งานอดิเรก
 - ๕) นันทนาการทางสังคม

๔. กิจกรรมงานอดิเรก มีลักษณะอย่างไร

ตอบ กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายซึ่งสามารถกระทำได้ทุกเพศ ทุกวัยโดยลักษณะของงานอดิเรกขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล

๕. กิจกรรมทางสังคม มีลักษณะอย่างไร

ตอบ กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น เป็นงานสร้างสรรค์กิจกรรมตามประเพณีหรือกิจกรรมของชุมชน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 2

หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นกิจกรรมต่อไปนี้อันต้องคำนึงถึงเพศด้วย

ก. วอลเลย์บอล

ข. กอล์ฟ

ค. มวย

ง. แบดมินตัน

จ. ว่ายน้ำ

๒. งานอดิเรกแบ่งออกเป็นกี่ประเภท

ก. ๒ ประเภท

ข. ๓ ประเภท

ค. ๔ ประเภท

ง. ๕ ประเภท

จ. ๖ ประเภท

๓. ข้อใดเป็นกิจกรรมกลางแจ้ง

ก. โบว์ลิ่ง

ข. หมากรุก

ค. วอลเลย์บอล

ง. มวยไทย

จ. ฟุตบอล

๔. กีฬามีกี่ประเภท

ก. ๒ ประเภท

ข. ๓ ประเภท

ค. ๔ ประเภท

ง. ๕ ประเภท

จ. ๖ ประเภท

๕. การเลือกกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ข้อใดต้องคำนึงเป็นสิ่งสำคัญ

ก. ต้องหุ่นดี

ข. ต้องแข็งแรง

ค. ต้องสนุก

ง. ต้องเล่นได้ทุกเพศ

จ. ต้องปลอดภัย

๖. ข้อใดเป็นองค์ประกอบสำคัญของนันทนาการ

ก. มีความสนใจอยากทำ

ข. ทำในช่วงเวลาว่าง

ค. มีความสุขทางกายมากกว่าจิตใจ

ง. มีความสุขทางจิตใจมากกว่าทางกาย

จ. ต้องเล่นได้ทุกเพศ

๗. ข้อใดไม่เป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต

ก. สถานที่

ข. เพศ

ค. เวลา

ง. สนใจ

จ. สถานการณ์

๘. นันทนาการมีกี่ประเภท

ก. ๑๒ ประเภท

ข. ๑๔ ประเภท

ค. ๑๖ ประเภท

ง. ๑๘ ประเภท

จ. ๒๐ ประเภท

๙. E-Sport คือกิจกรรมในข้อใด

ก. นันทนาการการเล่น

ค. นันทนาการการแสดง

จ. นันทนาการเพื่อคนในครอบครัว

๑๐. การแสดงมายากล คือ กิจกรรมข้อใด

ก. การเล่น

ค. กิจกรรมทางสังคม

จ. กิจกรรมร้องเพลง เล่นดนตรี

ข. นันทนาการการเต้นรำ

ง. นันทนาการพิเศษเพื่อสังคม

ข. การแสดงและละคร

ง. กิจกรรมพิเศษ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 3

เกมและกีฬา

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่เกม

ก. ใช้ทักษะขั้นสูง

ค. มีจุดมุ่งหมาย

จ. มีคุณค่าในตัวเอง

ข. มีกฎ กติกาชัดเจน

ง. มีความต้องการในชัยชนะ

๒. ข้อใดเป็นความสำคัญของเกม

ก. ได้มิตรภาพและเพื่อน

ค. ส่งเสริมทักษะ

ข. ส่งเสริมทักษะเคลื่อนไหว

ง. มีกฎ กติกาชัดเจน

จ. ถูกทุกข้อ

๓. ข้อใดคือประโยชน์ของเกมในด้านจิตใจ

ก. มีความกล้าแสดงออก

ค. มีสมรรถภาพทางกายดี

ข. มีทักษะการเคลื่อนไหว

ง. มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส

จ. ส่งเสริมทักษะ

๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของเกมทางด้านอารมณ์

ก. อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส

ค. รู้จักให้อภัย

ข. กล้าแสดงออก

ง. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง

จ. ได้มิตรภาพและเพื่อน

๕. เกมผาดโผนมีจุดเน้นในข้อใด

ก. มุ่งเน้นการเลี้ยวขาดเจ็บ หรือผาดโผน

ค. สร้างความแข็งแรง ช่วยยืดหยุ่น

ข. สร้างทักษะเคลื่อนไหว

ง. สร้างทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาท

จ. ส่งเสริมทักษะ

๖. เกมที่เป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรม คือข้อใด

ก. เกมนำสู่ทักษะ

ค. เกมเลียนแบบ

ข. เกมเล่นเป็นนิยาย

ง. เกมพื้นบ้าน

จ. เกมที่ใช้ไหวพริบ

๗. ข้อใดเป็นเกมกลางแจ้ง Outdoor

ก. เทเบิลเทนนิส

ค. หมากรูก

ข. ฟุตบอล

ง. โบว์ลิ่ง

จ. แบดมินตัน

๘. คำว่า “Sport” มาจากภาษาฝรั่งเศส หมายถึงข้อใด

ก. ทักษะ

ค. กิจกรรม

ข. เวลาว่าง

ง. กีฬา

จ. ความเข้าใจ

๙. คำว่า “Sport” กับ “Game” มีข้อแตกต่างกันในข้อใด

ก. กีฬามีเวลาจำกัด เกมไม่มีเวลาจำกัด

ข. กีฬามีกติกาซับซ้อนกว่าเกม

ค. กีฬาต้องใช้ทักษะที่สูงกว่าเกม

ง. กีฬามีข้อจำกัดในด้านร่างกาย

จ. ถูกทุกข้อ

๑๐. ข้อใดคือบทบาทของผู้นำเกม

ก. มีเทคนิคในการจับผิด หูตาไว และยืนในระยะที่เหมาะสม

ข. รู้จักการแก้ไขปัญหาในขณะเล่นเกม

ค. มีเทคนิคในการควบคุมการเล่นและควบคุมเวลา

ง. ตัดสินชี้ขาดที่ยุติธรรมในการตัดสิน

จ. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 3

เกมและกีฬา

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. จงบอกความหมายของเกมและประโยชน์ของเกม คืออะไร

๑.๑ เกม คืออะไร

ตอบ การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เล่นได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๑.๒ ประโยชน์ของเกม

ตอบ การเล่นเกมช่วยให้ประโยชน์แก่ผู้เล่นหลายด้านด้วยกัน เช่น ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม ทางด้านอารมณ์

๒. จงบอกขอบข่ายของเกมมา ๓ ข้อ

๒.๑ การเล่นที่ใช้ทักษะ

ตอบ การเล่นที่ต้องอาศัยทักษะของบุคคลความสามารถในการพิจารณาวินิจฉัย ความชำนาญต่าง ๆ ที่เกิดจากประสบการณ์เดิม ซึ่งต้องเกิดจากความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แล้วนำมาประยุกต์สู่การปฏิบัติ

๒.๒ การเล่นที่ใช้ประสาทสัมผัส

ตอบ การเล่นที่ต้องใช้ประสาทความรู้สึกรับรู้ จับต้อง มองดู หรือความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และแสดงออกอย่างฉับพลัน ซึ่งเกิดจากความพร้อมและการวินิจฉัยของประสาทรับรู้ แล้วตอบสนองออกมาโดยการปฏิบัติ

๒.๓ การเล่นที่ใช้สติปัญญา

ตอบ การใช้ความสามารถทางสมอง ความคิดรวบยอด การแปลความหมายแล้วสรุป เพื่อการแสดงออกตอบโต้ในทันทีทันใด หรือรับรู้และตอบสนองอย่างฉับพลัน ทั้งการแสดงออกทางด้านความคิด การพูด หรือการแสดงอาการต่าง ๆ

๓. ประเภทของกีฬามีอะไรบ้าง

ตอบ

- ๑) เกมเบ็ดเตล็ด (Low Organized Games)
- ๒) เกมผาดโผน และทดสอบสมรรถภาพ (Stunt and Self-testing Activities)
- ๓) เกมเล่นเป็นนิยาย และสร้างสรรค์ (Story Play and Creative Games)
- ๔) เกมประเภชชิงที่หมายไล่จับ (Goal Games and Tag Games)
- ๕) เกมประเภทรายบุคคล และเลียนแบบ (Individual Contest and Imitative Games)
- ๖) เกมแบบหมู่ และผลัด (Mass Contest and Relay Games)
- ๗) เกมนันทนาการ (Recreation Games)
- ๘) เกมพื้นบ้าน เกมประจำชาติ (Native and National Games)
- ๙) เกมนำสู่ทักษะกีฬา (Lead-UP Games)

๔. บอกลักษณะของเกมมีอะไรบ้าง

ตอบ

- จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของเกมต่าง ๆ แต่ละเกมจะแตกต่างกันออกไป
- มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ในระยะเวลาสั้น ๆ

- บางเกมต้องใช้บริเวณที่ว่าง และกำหนดของเขตที่แน่นอน
- มีกติกา
- เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม

๕. การแบ่งลักษณะเกมตามสถานที่ มีอะไรบ้าง

ตอบ เกมในร่ม (Indoor Games) และเกมกลางแจ้ง (Outdoor Games)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3

เกมและกีฬา

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่เกม

ก. มีกฎ กติกาชัดเจน

ค. มีคุณค่าในตัวเอง

จ. ใช้ทักษะขั้นสูง

ข. มีจุดมุ่งหมาย

ง. มีความต้องการในชัยชนะ

๒. ข้อใดเป็นความสำคัญของเกม

ก. ส่งเสริมทักษะเคลื่อนไหว

ค. ได้มิตรภาพและเพื่อน

จ. ถูกทุกข้อ

ข. ส่งเสริมทักษะ

ง. มีกฎ กติกาชัดเจน

๓. ข้อใดคือประโยชน์ของเกมในด้านจิตใจ

ก. มีทักษะการเคลื่อนไหว

ค. มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส

จ. ส่งเสริมทักษะ

ข. มีสมรรถภาพทางกายดี

ง. มีความกล้าแสดงออก

๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของเกมทางด้านอารมณ์

ก. กล้าแสดงออก

ค. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง

จ. ได้มิตรภาพและเพื่อน

ข. อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส

ง. รู้จักให้อภัย

๕. เกมผาดโผนมีจุดเน้นในข้อใด

ก. สร้างทักษะเคลื่อนไหว

ข. สร้างความแข็งแรง ช่วยยืดหยุ่น

ค. สร้างทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาท

ง. มุ่งเน้นการเลี้ยงบาดเจ็บ หรือผาดโผน

จ. ส่งเสริมทักษะ

๖. เกมที่เป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรม คือข้อใด

ก. เกมเล่นเป็นนินยา

ค. เกมพื้นบ้าน

จ. เกมที่ใช้ไหวพริบ

ข. เกมเลียนแบบ

ง. เกมนำสู่ทักษะ

๗. ข้อใดเป็นเกมกลางแจ้ง Outdoor

ก. ฟุตบอล

ค. โบว์ลิ่ง

จ. เทเบิลเทนนิส

ข. หมากรุก

ง. เทเบิลเทนนิส

๘. คำว่า “Sport” มาจากภาษาฝรั่งเศส หมายถึงข้อใด

ก. เวลาว่าง

ค. กีฬา

ข. กิจกรรม

ง. ความเข้าใจ

จ. ทักษะ

๙. คำว่า “Sport” กับ “Game” มีข้อแตกต่างกันในข้อใด

ก. กีฬามีกติกาซับซ้อนกว่าเกม

ข. กีฬาต้องใช้ทักษะที่สูงกว่าเกม

ค. กีฬามีเวลาจำกัด เกมไม่มีเวลาจำกัด

ง. กีฬามีข้อจำกัดในด้านร่างกาย

จ. ถูกทุกข้อ

๑๐. ข้อใดคือบทบาทของผู้นำเกม

ก. รู้จักการแก้ไขปัญหาในขณะเล่นเกม

ข. มีเทคนิคในการควบคุมการเล่นและควบคุมเวลา

ค. มีเทคนิคในการจับผิด หูตาไว และยืนในระยะที่เหมาะสม

ง. ตัดสินชี้ขาดที่ยุติธรรมในการตัดสิน

จ. ถูกทุกข้อ

ศิลปหัตถกรรม

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นอุปกรณ์ในการวาดภาพ

ก. ยางลบ

ข. ดินสอ EE + มีดคัทเตอร์

ค. กระดาษปรู๊ฟ

ง. ไม้บรรทัด

จ. ถูกทุกข้อ

๒. การจับดินสอแบบใด ใช้สำหรับเก็บรายละเอียดของงาน

ก. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ข. แบบเขียนหนังสือ

ค. จับแบบหลวม

ง. แบบใช้ทุกนิ้วสัมผัส

จ. จับแบบคว่ำมือ

๓. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของงานประดิษฐ์

ก. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ข. เกิดความคิดริเริ่ม

ค. สามารถทำได้เหมือนจริง

ง. อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม

จ. สามารถเพิ่มพูนรายได้ให้กับผู้ประดิษฐ์

๔. ข้อใดเป็นงานประดิษฐ์เครื่องใช้

ก. พานพุ่ม

ข. รถลากของเด็ก

ค. หมอก

ง. โคมไฟ

จ. ตุ๊กตา

๕. ข้อใดเป็นงานประดิษฐ์เครื่องตกแต่ง

ก. บายศรี

ข. ตุ๊กตา

ค. ตะกร้า

ง. กรอบรูป

จ. โคมไฟ

๖. ข้อใดเป็นหลักการออกแบบ

ก. ความกลมกลืน

ข. ความสมดุล

ค. สัดส่วน

ง. ความแตกต่าง

จ. ถูกทุกข้อ

๗. ข้อใดเป็นหลักการทำงานประดิษฐ์

ก. ปฏิบัติงานตามขั้นตอน

ข. วางแผนการทำงาน

ค. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์

ง. ศึกษารายละเอียดของงาน

จ. ถูกทุกข้อ

๘. ลักษณะ ๓ มิติของการปั้น คือข้อใดบ้าง

ก. มีความหนา

ข. มีความกว้าง

ค. มีความยาว

ง. ถูกทุกข้อ

จ. ไม่มีข้อใดถูก

๙. ข้อใดไม่ใช่ประเภทของการปั้น

ก. ปั้นแบบนูนต่ำ

ข. ปั้นแบบ ๓ มิติ

ค. ปั้นแบบลอยตัว

ง. ปั้นแบบนูนสูง

จ. ปั้นแบบหนา

๑๐. จากคำตอบข้อ ๙ รูปปั้นพระบรมรูปทรงม้า คือข้อใด

ก. ปั้นแบบนูนต่ำ

ข. ปั้นแบบนูนสูง

ค. ปั้นแบบลอยตัว

ง. ปั้นแบบ ๓ มิติ

จ. ปั้นแบบหนา

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 4

ศิลปหัตถกรรม

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การวาดภาพ หมายถึงอะไร

ตอบ การถ่ายทอดอารมณ์ส่วนตัวของบุคคลนั้นๆ ออกมาเป็นลวดลายบนวัตถุชนิดต่าง ๆ เช่น กระจก , อุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้, ผ้า, ตึกกรบ้านช่อง และอีกมากมายที่เราเห็นเป็นภาพไม่ว่าจะเป็นภาพการ์ตูน ภาพคนเหมือนภาพที่เป็นลายเส้น

๒. ลำดับขั้นตอนในการร่างภาพ

- ตอบ**
- ๑) สังเกตลักษณะของการร่างภาพ
 - ๒) ร่างภาพโครงสร้างสัดส่วน
 - ๓) ลงน้ำหนักรวม ๆ ของหุ่น
 - ๔) แร่งน้ำหนักพร้อมเก็บรายละเอียด

๓. การจับดินสอมีอยู่กี่อย่าง อะไรบ้าง

ตอบ ๔ อย่าง ได้แก่ จับแบบเขียนหนังสือ จับแบบหลวม จับแบบใช้ทุกนิ้วสัมผัส และจับแบบคว่ำมือ

๔. ลักษณะของงานประดิษฐ์ แบ่งออกเป็นกี่ประเภท

ตอบ ๒ ประเภท คือ งานประดิษฐ์ทั่วไป และงานประดิษฐ์ที่เป็นเอกลักษณ์ไทย

๕. จงอธิบายการปั้น ๓ ประเภท ต่อไปนี้

๕.๑ การปั้นแบบลอยตัว

ตอบ เป็นการปั้นที่สามารถมองเห็นได้ทุกด้านโดยรอบ ปกติจะมีฐานอยู่เพื่อให้ตั้งกับพื้นได้ พบเห็นมากในการสร้างอนุสาวรีย์และรูปเคารพต่าง ๆ ลักษณะการปั้นมีทั้งขนาดเท่าของจริงและใหญ่กว่าของจริง แต่ที่สำคัญจะต้องยึดถือความเหมือนต้นแบบให้มากที่สุด เช่น พระบรมรูปทรงม้า

๕.๒ การปั้นแบบนูนสูง

ตอบ เป็นการปั้นที่มีแผ่นหลังรองรับและมีส่วนที่นูนสูงขึ้น มาจากแผ่นพื้นหลังมากกว่าปั้นนูนต่ำ ความนูนสูงของรูปปั้นนูนสูงจะแตกต่างกันไปมากบ้าง น้อยบ้างตามจุดประสงค์ของการปั้นนั้น ๆ การสร้างสรรค์งานปั้นแบบนูนสูงนี้จะต้องให้เกิดความงามทางด้านหน้าและด้านข้าง เช่น รูปปั้นบริเวณฐานของอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย รูปปั้นนูนสูงประดับฝาผนังต่าง ๆ

๕.๓ การปั้นแบบนูนต่ำ

ตอบ เป็นการปั้นที่จะต้องมีส่วนหลังรองรับและนูนสูงขึ้นมาจากพื้นเพียงเล็กน้อย มองเห็นเพียงด้านหน้าเพียงด้านเดียว การสร้างสรรค์งานปั้นแบบนูนต่ำนี้จะต้องทำให้เกิดความงามเฉพาะด้านหน้าเท่านั้น เช่น เหยือกบาตร เหยือกตรา เหยือกรูปพระ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 4

ศิลปหัตถกรรม

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นอุปกรณ์ในการวาดภาพ

ก. ดินสอ EE + มีดคัทเตอร์

ข. กระดาษปรู๊ฟ

ค. ยางลบ

ง. ไม้บรรทัด

จ. ถูกทุกข้อ

๒. การจับดินสอแบบใด ใช้สำหรับเก็บรายละเอียดของงาน

ก. แบบเขียนหนังสือ

ข. จับแบบหลวม

ค. แบบใช้ทุกนิ้วสัมผัส

ง. จับแบบคว่ำมือ

จ. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๓. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของงานประดิษฐ์

ก. เกิดความคิดริเริ่ม

ข. สามารถทำได้เหมือนจริง

ค. อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม

ง. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

จ. สามารถเพิ่มพูนรายได้ให้กับผู้ประดิษฐ์

๔. ข้อใดเป็นงานประดิษฐ์เครื่องใช้

ก. รถลากของเด็ก

ข. หมอก

ค. โคมไฟ

ง. พานพุ่ม

จ. ตุ๊กตา

๕. ข้อใดเป็นงานประดิษฐ์เครื่องตกแต่ง

ก. ตุ๊กตา

ข. ตะกร้า

ค. กรอบรูป

ง. บายศรี

จ. โคมไฟ

๖. ข้อใดเป็นหลักการออกแบบ

ก. ความสมดุล

ข. สัดส่วน

ค. ความกลมกลืน

ง. ความแตกต่าง

จ. ถูกทุกข้อ

๗. ข้อใดเป็นหลักการทำงานประดิษฐ์

ก. วางแผนการทำงาน

ข. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์

ค. ศึกษารายละเอียดของงาน

ง. ปฏิบัติงานตามขั้นตอน

จ. ถูกทุกข้อ

๘. ลักษณะ ๓ มิติของการปั้น คือข้อใดบ้าง

ก. มีความกว้าง

ข. มีความยาว

ค. มีความหนา

ง. ถูกทุกข้อ

จ. ไม่มีข้อใดถูก

๙. ข้อใดไม่ใช่ประเภทของการปั้น

ก. ปั้นแบบ ๓ มิติ

ข. ปั้นแบบลอยตัว

ค. ปั้นแบบนูนสูง

ง. ปั้นแบบนูนต่ำ

จ. ปั้นแบบหนา

๑๐. จากคำตอบข้อ ๙ รูปปั้นพระบรมรูปทรงม้า คือข้อใด

ก. ปั้นแบบ ๓ มิติ

ค. ปั้นแบบนูนสูง

จ. ปั้นแบบหนา

ข. ปั้นแบบลอยตัว

ง. ปั้นแบบนูนต่ำ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๕

การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเต้นรำบัลเลย์เป็นการเต้นแบบใด

ก. ลีลาศ

ข. คลาสสิก

ค. ฟันกัน

ง. ร่วมสมัย

จ. ชาตินิยม

๒. การเต้นรำเกี่ยวขั้วเป็นการเต้นแบบใด

ก. ลีลาศ

ข. คลาสสิก

ค. ฟันกัน

ง. ร่วมสมัย

จ. ชาตินิยม

๓. Break Dance คือการเต้นข้อใด

ก. Hip-Hop

ข. B-Boy

ค. Poppin

ง. TopRock

จ. Folk

๔. การเต้นที่ผสมระหว่าง JAZZ และ Hip-Hop คือข้อใด

ก. Street Dance

ข. B-Boy

ค. Poppin

ง. Street Jass

จ. Folk

๕. การเต้นที่ต้องใช้รองเท้ามีแผ่นเหล็กสองแผ่นที่ปลายเท้าและส้นเท้าสร้างจังหวะ คือข้อใด

ก. Top Dance

ข. Pop Dance

ค. Cover Dance

ง. Street Dance

จ. Classical Dance

๖. จังหวะใดเป็นจังหวะประเภทสแตนด์ดาร์ด

ก. ชะชะช่า

ข. แซมบ้า

ค. แทงโก้

ง. รุมบ้า

จ. ลาติน

๗. จังหวะใดเป็นการเต้นประเภทลาตินอเมริกา

ก. ไจว์ฟ

ข. วอลซ์

ค. ควิกสเตป

ง. ฟอกซ์ทรอต

จ. ลาติน

๘. กิจกรรมเข้าจังหวะมีประโยชน์ข้อใด

ก. เกิดอารมณ์สนุกสนาน

ข. ร่างกายแข็งแรง

ค. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

ง. การเข้าสังคม

จ. ถูกทุกข้อ

๙. โครงสร้างของกิจกรรมเข้าจังหวะคือข้อใด

ก. ลีลาศ

ข. เต้นรำพื้นบ้าน

ค. เต้นรำแบบจตุรัส

ง. เต้นร่วมสมัย

จ. ถูกทุกข้อ

๑๐. การสอนเด็กในกิจกรรมเข้าจังหวะจำแนกเป็นกี่ประเภท

ก. ๙ ประเภท

ข. ๘ ประเภท

ค. ๗ ประเภท

ง. ๖ ประเภท

จ. ๕ ประเภท

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 5

การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การเต้นรำแบบคลาสสิก คืออะไร

ตอบ การเต้นรำที่เป็นมาตรฐานซึ่งถูกพัฒนาขึ้นมาจากอดีต จนกระทั่งเกิดรูปแบบที่ชัดเจนมีทฤษฎีและหลักการที่แน่ชัด เช่น การเต้นบัลเล่ย์

๒. การเต้นรำพื้นถิ่น คืออะไร

ตอบ เป็นการเต้นรำที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยต่าง ๆ ของชาวบ้านในแถบทวีปต่าง ๆ ทั่วโลก การเต้นรำเช่นนี้จะมีความโดดเด่นในด้านของวัฒนธรรมซึ่งจะมีท่วงท่าสอดคล้องกับความเป็นอยู่ วิถีชีวิต ขนบคตินิยม ความเชื่อ ความคิด การใช้ชีวิตของคนในพื้นที่นั้น เช่นการเต้นรำเกี่ยวข้าว การเต้นฟลามิงโก การเต้นระบำหน้าท้อง เป็นต้น

๓. การเต้นรำร่วมสมัย คืออะไร

ตอบ เป็นการเต้นรำที่ร่วมยุคร่วมสมัยในปัจจุบันซึ่งพัฒนามาร่วมกันกับดนตรีที่พัฒนาขึ้น ความเป็นสากลและทันสมัยขึ้น เช่น การเต้น ปิ๊ปปอย สตีทแดนซ์ ฮิปปี้ฮอป เป็นต้น

๔. การเต้น B-Boy คืออะไร

ตอบ เป็นการเต้นที่มีองค์ประกอบเบื้องต้นมาจากรากฐานในการเต้นเบรกกิ้ง ซึ่งรูปแบบการเต้นมีลักษณะคล้ายกายกรรม เช่น การตีลังกา ใช้หัวหมุน เป็นต้น การเต้น B-Boy ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของขาในรูปแบบการเต้นมากนัก และส่วนมากจะเป็นการฝึกความแข็งแรงของร่างกาย

๕. วัฒนธรรมฮิปฮอปเกิดขึ้นโดยปัจจัย ๔ อย่าง คืออะไร

ตอบ ๑) Graffiti เป็นการพ่น เพนท์ เขียนบนกำแพงความหมายเพื่อการเชื้อเชิญ แหก หรือสาว ๆ ในละแวกนั้นว่า งานปาร์ตี้เริ่มที่ไหนเมื่อไหร่

๒) DJ ทำหน้าที่เป็นผู้เปิดแผ่นเพลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในงานปาร์ตี้

๓) B-Boy เป็นกลุ่มคนที่มาเต้นในช่วงระหว่างที่ตีเจกำลังเซ็ทแผ่นเพลง เพื่อเป็นการคันเวลา ซึ่งลักษณะการเต้น

๔) MC เป็นแร็ปเปอร์ซึ่งหลังจากที่ ตีเจ เซ็ทแผ่นเรียบร้อยแล้ว MC จะทำหน้าที่ดำเนินงาน และงานปาร์ตี้ก็ได้เริ่มขึ้น

๖. การเต้น Cover Dance คืออะไร

ตอบ กลุ่มนักเต้นที่มีใจรักในศิลปินกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือ อาจจะเป็นตัวบุคคลเดียวก็ได้ มารวมกันเพื่อแสดงเลียนแบบศิลปินในดวงใจ ให้เหมือนมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น ชุดการแสดง ท่าเต้นในเพลงต่างๆ ที่ฝึกฝนมาเพื่อแสดงออก โดยพยายามแสดงออกให้เหมือนกับศิลปินที่ชื่นชอบให้มากที่สุด โดยส่วนใหญ่แล้ว จะมากันเป็นวง และ ใช้การลิปซิงค์ในการแสดง เนื่องด้วยการที่จะต้องร้องไปด้วยเต้นไปด้วย มันเกินกำลังของมือสมัครเล่นถ้าร้องด้วยเต้นด้วย จะเหนื่อยจนไม่มีเสียงร้อง ดังนั้นส่วนใหญ่ทุกวงจะลิปซิงค์กัน แต่ก็มีบางครั้ง จัด Special Show ให้กับบรรดาแฟนคลับ ด้วยการร้องสดๆอยู่เหมือนกัน เช่น J-POP , K-POP

๗. การเต้นลีลาศ คืออะไร

ตอบ กีฬาวงเวียนหนึ่งที่น่าสนใจในศิลปะการเต้นรำที่ได้รับความนิยมสูงของผู้เต้น ตามจังหวะต่าง ๆ โดยถือกำเนิดขึ้นในหมู่ชนชั้นสูงฝั่งตะวันตก ที่นิยมใช้การเต้นรำเป็นกิจกรรมในงานสังคม โดยการเต้นรำแต่ละจังหวะมีต้นกำเนิดแตกต่างกัน

๘. กิจกรรมเข้าจังหวะ คืออะไร

ตอบ การเคลื่อนไหววัยวะของร่างกายในรูปแบบต่างๆ ให้เข้ากับจังหวะหรือดนตรีที่นำมาประกอบ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 5

การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเต้นรำบัลเลย์เป็นการเต้นแบบใด

ก. คลาสสิก

ข. ฟันถิ่น

ค. ร่วมสมัย

ง. ลีลาศ

จ. ชาตินิยม

๒. การเต้นรำเกี่ยวขั้วเป็นการเต้นแบบใด

ก. คลาสสิก

ข. ฟันถิ่น

ค. ร่วมสมัย

ง. ลีลาศ

จ. ชาตินิยม

๓. Break Dance คือการเต้นข้อใด

ก. B-Boy

ข. Hip - Hop

ค. TopRock

ง. Poppin

จ. Folk

๔. การเต้นที่ผสมระหว่าง JAZZ และ Hip-Hop คือข้อใด

ก. B-Boy

ข. Poppin

ค. Street Jass

ง. Street Dance

จ. Folk

๕. การเต้นที่ต้องใช้รองเท้ามีแผ่นเหล็กสองแผ่นที่ปลายเท้าและส้นเท้าสร้างจังหวะ คือข้อใด

ก. Pop Dance

ข. Cover Dance

ค. Street Dance

ง. Classical Dance

จ. Top Dance

๖. จังหวะใดเป็นจังหวะประเภทสแตนด์ดาร์ด

ก. แซมบ้า

ข. แทงโก้

ค. รุมบ้า

ง. ชะชะช่า

จ. ลาติน

๗. จังหวะใดเป็นการเต้นประเภทลาตินอเมริกา

ก. วอลซ์

ข. ควิกสเตป

ค. ฟอกซ์ทรอต

ง. ไจว์ฟ

จ. ลาติน

๘. กิจกรรมเข้าจังหวะมีประโยชน์ข้อใด

ก. ร่างกายแข็งแรง

ข. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

ค. เกิดอารมณ์สนุกสนาน

ง. การเข้าสังคม

จ. ถูกทุกข้อ

๙. โครงสร้างของกิจกรรมเข้าจังหวะคือข้อใด

- ก. เต็นร่าพื้นบ้าน
- ข. เต็นร่าแบบจัตุรัส
- ค. ลีลาศ
- ง. เต็นร่วมสมัย

จ. ถูกทุกข้อ

๑๐. การสอนเด็กในกิจกรรมเข้าจังหวะจำแนกเป็นกี่ประเภท

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. ๕ ประเภท | ข. ๖ ประเภท |
| ค. ๗ ประเภท | ง. ๘ ประเภท |
| จ. ๙ ประเภท | |

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 6

นันทนาการทางสังคม

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม จะพัฒนาได้ต้องพัฒนาสิ่งใดก่อน
 - ก. สิ่งแวดล้อมในชุมชน
 - ข. คนในชุมชน
 - ค. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน
 - ง. อุปกรณ์ที่มีในชุมชน
 - จ. สภาพอากาศในชุมชน
๒. ข้อใดไม่ใช่สิ่งสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม
 - ก. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนและสังคม
 - ข. การสร้างคนร่วมกิจกรรม
 - ค. สร้างธนาคารในชุมชน
 - ง. ลดพฤติกรรมเสี่ยงปัญหาอาชญากรรม
 - จ. ลดยาเสพติดในชุมชน
๓. ข้อใดเป็นปัจจัยสนับสนุนนันทนาการในชุมชน
 - ก. ทรัพยากรท้องถิ่น
 - ข. ปัจจัยด้านบุคคล
 - ค. ปัจจัยด้านการจัดบริการสังคม
 - ง. คุณธรรมจริยธรรม
 - จ. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน
๔. กิจกรรมนันทนาการเพื่อสังคมเป็นการส่งเสริมข้อใด
 - ก. ทรัพยากรท้องถิ่น
 - ข. บุคลิกภาพ
 - ค. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน
 - ง. คุณธรรมจริยธรรม
 - จ. สถานที่
๕. กิจกรรมนันทนาการชุมชนและสังคมในปัจจุบัน ได้แก่ ข้อใดที่เกิดขึ้นในทุกพื้นที่ในประเทศไทย
 - ก. อนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำ
 - ข. ค่ายอาสา
 - ค. จิตอาสา
 - ง. ปลูกป่า
 - จ. กิจกรรมนันทนาการ
๖. ข้อใดเป็นการพัฒนาการบริการและสวัสดิการสังคม
 - ก. จัดทำสภรณ์ในชุมชน
 - ข. จัดทำเว็บไซต์ชุมชน
 - ค. ทำห้องสมุดชุมชน
 - ง. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน
 - จ. ถูกทุกข้อ
๗. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของทรัพยากรทางนันทนาการ
 - ก. ผู้นำชุมชน
 - ข. สิ่งแวดล้อม
 - ค. กิจกรรมนันทนาการ
 - ง. องค์กรทางนันทนาการ
 - จ. คนในชุมชน
๘. สิ่งแรกที่ต้องทำของการจัดโปรแกรมนันทนาการคือ
 - ก. จัดงบประมาณ
 - ข. แผนการดำเนินงาน
 - ค. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสม
 - ง. จัดสถานที่ อุปกรณ์

จ. สถานที่นั้นหนาการ

๙. ข้อใดคือไม่ใช่องค์ประกอบของทรัพยากรทางนั้นหนาการ

ก. บุคลากรทางนั้นหนาการ

ข. สถานที่นั้นหนาการ

ค. สิ่งแวดล้อม

ง. อุปกรณ์หรือสื่อนั้นหนาการ

จ. งบประมาณ

๑๐. องค์ประกอบในการจัดโปรแกรม คือข้อใด

ก. บุคลากรทางนั้นหนาการ

ข. แผนการดำเนินงาน

ค. งบประมาณ

ง. สถานที่

จ. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 6

นันทนาการทางสังคม

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. จงบอกความสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม

ตอบ ๑) ด้านการสร้างคนให้เป็นผู้มีเหตุผล งานที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น การอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์ ทำให้เป็นผู้ที่มีเหตุผล รู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น
๒) เรื่องการสร้างสมาชิกที่ดีในชุมชนและสังคม เรื่อง เงินฝากธนาคาร เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญต่อคนในสังคม

๓) ด้านการลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดปัญหาอาชญากรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีในชุมชน ช่วยลดอาชญากรรม แก้ไขพฤติกรรมที่หมกมุ่นกับสิ่งที่สังคมไม่พึงปรารถนา จะต้องอาศัยการควบคุมดูแลและช่วยเหลือเอาใจใส่อาทรซึ่งกันและกัน

๔) สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชนและสังคม กิจกรรมนันทนาการครอบคลุมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เกิดความสวยงาม การส่งเสริมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นการป้องกันและแก้ไขมลภาวะและสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

๒. จงบอกปัจจัยสนับสนุนนันทนาการในชุมชนและสังคม

ตอบ ๑) ปัจจัยด้านบุคคล สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ก็คือ ความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ ที่มีต่อการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย แบ่งออกเป็น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ

๒) ปัจจัยด้านการจัดบริการสังคม มีหน่วยงานรับผิดชอบที่ชัดเจน คือ สำนักงานส่งเสริมและพัฒนานันทนาการภายใต้การดูแลของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

๓) ปัจจัยด้านกิจกรรมนันทนาการที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกในชุมชนและสังคมนั้น มีเป็นจำนวนมาก

๓. จงบอกประเภทของกิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร มา ๕ อย่าง

ตอบ ๑) การพัฒนาชุมชนได้แก่วัดโรงเรียนสถานที่ราชการโบราณสถานและสถานที่ท่องเที่ยว
๒) ลูกเสือชาวบ้าน และ พัฒนาชุมชน
๓) กีฬาที่จัดโดยสโมสรชมรมและสมาคม
๔) กิจกรรมศิลปะชุมชนและวัฒนธรรมประเพณี
๕) นันทนาการนอกเมืองกลางแจ้งช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัครการให้การรับการเป็นผู้นำและผู้

ตามที่ดี

๔. องค์ประกอบของทรัพยากรทางนันทนาการมีอะไรบ้าง

ตอบ ๑) สถานที่หรือแหล่งนันทนาการ
๒) อุปกรณ์หรือสื่อทางนันทนาการ
๓) บุคลากรและองค์กรทางนันทนาการ

๕. องค์ประกอบของการจัดโปรแกรมนันทนาการมีอะไรบ้าง

ตอบ ๑) แผนการดำเนินงาน ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบควรจัดทำแผนการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการโดยจะทำให้เป็นแผนระยะยาวกับแผนดำเนินการเฉพาะโครงการซึ่งควรมีรายละเอียด

๒) ประเภทกิจกรรมนันทนาการ งานจัดโปรแกรมนันทนาการให้บรรลุวัตถุประสงค์จำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมโดยมีหลักการพิจารณา

๓) หลักการจัดและการบริหาร การจัดกิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ

๔) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดการสิ่งต่างๆ

๕) งบประมาณ การจัดการด้านงบประมาณเป็นสิ่งที่สำคัญของการจัดกิจกรรมนันทนาการ งบประมาณจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ดังนั้นในการดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการจะต้องมีการวางแผนจัดทำงบประมาณให้เหมาะสมและควรมีการกำกับดูแลความเหมาะสมการใช้งบประมาณให้ถูกต้องเหมาะสม

๖) การประเมินผล ในการจัดทำโครงการที่ต้องมีการประเมินผลโครงการเป็นระยะระยะอย่างต่อเนื่องเพื่อทราบปัญหาและแนวทางแก้ไขปรับปรุงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพและให้เกิดการบรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อโปรด

๗) การรายงานผล การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีการจัดทำรายงานผลการดำเนินงานเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบกระบวนการขั้นตอนปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานตลอดจนผลสำเร็จการจัดกิจกรรมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่และเพื่อเป็นการเก็บข้อมูลในการพัฒนางานต่อไป

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 6

นันทนาการทางสังคม

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม จะพัฒนาได้ต้องพัฒนาสิ่งใดก่อน

ก. คนในชุมชน

ข. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน

ค. อุปกรณ์ที่มีในชุมชน

ง. สิ่งแวดล้อมในชุมชน

จ. สภาพอากาศในชุมชน

๒. ข้อใดไม่ใช่สิ่งสำคัญของนันทนาการชุมชนและสังคม

ก. การสร้างคนร่วมกิจกรรม

ข. สร้างธนาคารในชุมชน

ค. ลดพฤติกรรมเสี่ยงปัญหาอาชญากรรม

ง. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนและสังคม

จ. ลดยาเสพติดในชุมชน

๓. ข้อใดเป็นปัจจัยสนับสนุนนันทนาการในชุมชน

ก. ปัจจัยด้านบุคคล

ข. ปัจจัยด้านการจัดบริการสังคม

ค. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน

ง. คุณธรรมจริยธรรม

จ. ทรัพยากรท้องถิ่น

๔. กิจกรรมนันทนาการเพื่อสังคมเป็นการส่งเสริมข้อใด

ก. บุคลิกภาพ

ข. สถานที่

ค. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน

ง. คุณธรรมจริยธรรม

จ. ทรัพยากรท้องถิ่น

๕. กิจกรรมนันทนาการชุมชนและสังคมในปัจจุบัน ได้แก่ ข้อใดที่เกิดขึ้นในทุกพื้นที่ในประเทศไทย

ก. ค่ายอาสา

ข. จิตอาสา

ค. ปลูกป่า

ง. กิจกรรมนันทนาการ

จ. อนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำ

๖. ข้อใดเป็นการพัฒนาการบริการและสวัสดิการสังคม

ก. จัดทำเว็บไซต์ชุมชน

ข. ทำห้องสมุดชุมชน

ค. จัดทำสหกรณ์ในชุมชน

ง. สถานที่ศูนย์รวมชุมชน

จ. ถูกทุกข้อ

๗. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของทรัพยากรทางนันทนาการ

ก. สิ่งแวดล้อม

ข. กิจกรรมนันทนาการ

ค. องค์การทางนันทนาการ

ง. ผู้นำชุมชน

จ. คนในชุมชน

๘. สิ่งแรกที่ต้องทำของการจัดโปรแกรมนันทนาการคือ

ก. แผนการดำเนินงาน

ข. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสม

ค. จัดสถานที่ อุปกรณ์

ง. จัดงบประมาณ

จ. สถานที่นันทนาการ

๙. ข้อใดคือไม่ใช่องค์ประกอบของทรัพยากรทางนันทนาการ

ก. สถานที่นันทนาการ

ข. สิ่งแวดล้อม

ค. อุปกรณ์หรือสื่อนันทนาการ

ง. บุคลากรทางนันทนาการ

จ. งบประมาณ

๑๐. องค์ประกอบในการจัดโปรแกรม คือข้อใด

ก. แผนการดำเนินงาน

ข. งบประมาณ

ค. สถานที่

ง. คนในชุมชน

จ. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 7

การวางแผนชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่อยู่ใน ๓ ห่วง ของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ก. มีเหตุผล | ข. พอประมาณ |
| ค. มีความรู้คู่คุณธรรม | ง. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี |
| จ. ข้อ ก. และ ข. ถูก | |

๒. ข้อใดไม่อยู่ในเงื่อนไขความรู้ของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|------------------|-------------|
| ก. รอบรู้ | ข. รอบคอบ |
| ค. ระมัดระวัง | ง. สติปัญญา |
| จ. มีภูมิคุ้มกัน | |

๓. ข้อใดเป็นเงื่อนไขคุณธรรมของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|------------------|-------------|
| ก. ระมัดระวัง | ข. รอบรู้ |
| ค. รอบคอบ | ง. สติปัญญา |
| จ. มีภูมิคุ้มกัน | |

๔. Self Sufficiency คือข้อใด

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ก. การเปลี่ยนแปลงในองค์กร | ข. ความพอเพียงกับตัวเอง |
| ค. ปรัชญาพอเพียง | ง. มีความรู้คู่คุณธรรม |
| จ. ไม่มีข้อถูก | |

๕. ข้อใดเป็นผลมาจากการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ก. มีเพื่อนมากขึ้น | ข. คุณภาพชีวิตดีขึ้น |
| ค. สุขภาพจิตดี | ง. ร่างกายแข็งแรงขึ้น |
| จ. มีความรู้มากขึ้น | |

๖. บุคคลในข้อใด ได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้

- | |
|---|
| ก. นายนัด เก็บเงินอย่างเดียวไม่ยอมใช้จ่าย |
| ข. นายเจสัน ปลุกผักไว้รับประทานเอง |
| ค. นายแซม ซื้อผักปลอดสารพิษมารับประทาน |
| ง. นายนนท์ เบิกเงินจากธนาคารไปใช้จ่ายในครอบครัว |
| จ. นายแดง นำเงินไปลงทุนกับธุรกิจทั้งหมด |

๗. หลักธรรมาภิบาลในการบริหารจัดการองค์กรคือข้อใด

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ก. การสร้างการมีส่วนร่วม | ข. ความรับผิดชอบ |
| ค. ความโปร่งใส | ง. ความเห็นชอบร่วมกัน |
| จ. ถูกทุกข้อ | |

๘. การยึดสายกลางของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือข้อใด

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| ก. มีเหตุผล | ข. มีความสมดุลพอเพียง |
| ค. พอประมาณ | ง. มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี |

จ. ถูกทุกข้อ

๙. ข้อใดสอดคล้องกับระบบพอเพียงของครอบครัว

ก. มีคุณธรรมจริยธรรม

ข. ครอบครัวมีรากฐานดี

ค. รู้จักใช้จ่ายเงินเฉพาะที่จำเป็น

ง. มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

จ. ถูกทุกข้อ

๑๐. สุขภาพดีตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือข้อใด

ก. ภาวะทางสังคมดี

ข. ภาวะทางกายดี

ค. ภาวะทางจิตดี

ง. ถูกทุกข้อ

จ. ไม่มีข้อใดถูก

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 7

การวางแผนชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ประัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร อธิบายมาพอสังเขป

ตอบ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว รวมถึงการนำหลักวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้ความรู้ รอบคอบ และความระมัดระวังอย่างที่สุด ในขณะที่เดียวกันการทำให้ทุกคนในชาติมีจิตสำนึกในคุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริต ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นให้ได้ คนทุกระดับชั้นจะต้องมีความรอบรู้ที่เหมาะสม โดยใช้หลักความอดทน เพียรพยายาม สติปัญญา และความรอบคอบในการดำเนินชีวิต มีการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและพร้อมเสมอสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นทั้งด้านวัตถุ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม

๒. การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ตอบ มีความพอกิน พอใช้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะเศรษฐกิจได้

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวปรัชญาที่ทุกคนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อดำรงชีวิตและพัฒนาธุรกิจการค้า การทำงานได้จริง

๓. หลักการพื้นฐานของการสร้างธรรมาภิบาลมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่อะไรบ้าง

- | | | |
|------------|----------------------|--------------------------------|
| ตอบ | ๑) หลักนิติธรรม | ๒) หลักความโปร่งใส |
| | ๓) หลักการมีส่วนร่วม | ๔) หลักความรับผิดชอบตรวจสอบได้ |
| | ๕) หลักความคุ้มค่า | ๖) หลักคุณธรรม |

๔. การปฏิบัติตนตามแนวทางของเศรษฐกิจพอเพียง มีประโยชน์ต่อครอบครัวอย่างไรบ้าง

ตอบ - สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- ฐานะทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวมีความพอกิน พอใช้ ไม่มีหนี้สิน และสามารถพึ่งพาตนเองได้

๕. ประโยชน์ที่องค์กรธุรกิจจะได้รับจากการประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร ระบุมา ๔ ข้อ

ตอบ ๑) พนักงานมีแนวทางในการปฏิบัติงานที่สมดุลและมีความสุขตามอัตภาพ
๒) พนักงาน ครอบครัวใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่มีหนี้สิน บุตรหลานได้รับการศึกษาที่สูง
๓) การอยู่ร่วมกันของพนักงานในองค์กรธุรกิจเกิดความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ลดความแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น

๔) ภายในองค์กร ไม่มีปัญหาคอร์รัปชัน ทำให้องค์กรสามารถจัดสรรงบประมาณไปใช้ในการพัฒนาองค์กรได้อย่างเต็มที่

๕) ผู้บริหารองค์กร ธุรกิจมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากมีความเพียงพอ มีความสันโดษ
๖) ระหว่างแต่ละองค์กร ธุรกิจลดการแข่งขันเพื่อแบ่งแย่งส่วนแบ่งทางการตลาดมาเป็นการสร้างพันธมิตรทางการค้า

๗) องค์กรธุรกิจเป็นองค์กรแห่งการสะสมทุนและระดมทุนเพื่อขยายฐานการผลิตโดยมองปัจจัยอย่างรอบด้าน

๘) ระดับผู้บริหารในแต่ละส่วนงานมีความสามัคคี ไม่มีการแบ่งพรรคพวก ทำให้สามารถทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อประสิทธิภาพขององค์กรโดยรวม

๙) พนักงานทุกคนในองค์กร ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ เนื่องจากมีแรงจูงใจในการทำงาน เช่น ได้รับค่าตอบแทนตามศักยภาพ

๑๐) องค์กรธุรกิจในประเทศไทยเจริญก้าวหน้าแม้ เศรษฐกิจโลกถดถอย เนื่องจากองค์กรธุรกิจในประเทศไทยมีภูมิคุ้มกัน จึงไม่ถดถอยตามกระแสโลก

๑๑) องค์กรธุรกิจสามารถขับเคลื่อนตนเองไปได้อย่างต่อเนื่องในกระแสโลกาภิวัตน์

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7

การวางแผนชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่อยู่ใน ๓ ห่วง ของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ก. พอประมาณ | ข. มีเหตุผล |
| ค. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี | ง. มีความรู้คู่คุณธรรม |
| จ. ข้อ ก. และ ข. ถูก | |

๒. ข้อใดไม่อยู่ในเงื่อนไขความรู้ของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|------------------|---------------|
| ก. รอบคอบ | ข. ระมัดระวัง |
| ค. สติปัญญา | ง. รอบรู้ |
| จ. มีภูมิคุ้มกัน | |

๓. ข้อใดเป็นเงื่อนไขคุณธรรมของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|------------------|---------------|
| ก. รอบรู้ | ข. ระมัดระวัง |
| ค. สติปัญญา | ง. รอบคอบ |
| จ. มีภูมิคุ้มกัน | |

๔. Self Sufficiency คือข้อใด

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ก. ความพอเพียงกับตัวเอง | ข. ปรัชญาพอเพียง |
| ค. การเปลี่ยนแปลงในองค์กร | ง. มีความรู้คู่คุณธรรม |
| จ. ไม่มีข้อถูก | |

๕. ข้อใดเป็นผลมาจากการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ก. คุณภาพชีวิตดีขึ้น | ข. สุขภาพจิตดี |
| ค. ร่างกายแข็งแรงขึ้น | ง. มีเพื่อนมากขึ้น |
| จ. มีความรู้มากขึ้น | |

๖. บุคคลในข้อใด ได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้

- ก. นายเจสัน ปลุกผักไว้รับประทานเอง
- ข. นายแซม ซื้อผักปลอดสารพิษมารับประทาน
- ค. นายนนท์ เบิกเงินจากธนาคารไปใช้จ่ายในครอบครัว
- ง. นายนัด เก็บเงินอย่างเดียวไม่ยอมใช้จ่าย
- จ. นายแดง นำเงินไปลงทุนกับธุรกิจทั้งหมด

๗. หลักธรรมาภิบาลในการบริหารจัดการองค์กรคือข้อใด

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ก. ความรับผิดชอบ | ข. ความโปร่งใส |
| ค. การสร้างการมีส่วนร่วม | ง. ความเห็นชอบร่วมกัน |
| จ. ถูกทุกข้อ | |

๘. การยึดสายกลางของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือข้อใด

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ก. มีความสมดุลพอเพียง | ข. พอประมาณ |
| ค. มีเหตุผล | ง. มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี |

จ. ถูกทุกข้อ

๙. ข้อใดสอดคล้องกับระบบพอเพียงของครอบครัว

ก. ครอบครัวมีรากฐานดี

ข. รู้จักใช้จ่ายเงินเฉพาะที่จำเป็น

ค. มีคุณธรรมจริยธรรม

ง. มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

จ. ถูกทุกข้อ

๑๐. สุขภาพดีตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือข้อใด

ก. ภาวะทางกายดี

ข. ภาวะทางจิตดี

ค. ภาวะทางสังคมดี

ง. ถูกทั้งข้อ ก. ข. และ ค.

จ. ไม่มีข้อใดถูก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 8

ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การช่วยฟื้นคืนชีพ คือข้อใด

ก. PRC

ข. CPR

ค. OTP

ง. ABC

จ. POA

๒. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพ

ก. ป้องกันสมองตาย

ข. เพิ่มออกซิเจนไปสู่สมอง

ค. เพิ่มออกซิเจนไปสู่หัวใจ

ง. เพิ่มเลือดเข้าสู่ร่างกาย

จ. เพื่อป้องกันเกิดเนือตาย

๓. การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ ต้องใช้วิธีใด

ก. ฟันดัดและไต

ข. ฟันปอดและหัวใจ

ค. ฟันปอดและตับ

ง. ฟันหัวใจและตับ

จ. ฟันปอดและไต

๔. ผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ต้องช่วยอย่างถูกวิธีภายในเวลาเท่าไร หลังหัวใจหยุดเต้น

ก. ๖-๗ นาที

ข. ๕-๖ นาที

ค. ๔-๕ นาที

ง. ๓-๔ นาที

จ. ๒-๓ นาที

๕. A-B-C คือ ขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน รวมเรียกว่าอะไร

ก. CPR

ข. Anyway

ค. Breathing ง.

Circulation

จ. Automated External Defibrillator

๖. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

ก. การทำให้หายใจโล่ง

ข. การช่วยให้หายใจ

ค. การทำให้เลือดไหลเวียน

ง. การเพิ่มปริมาณเลือด

จ. การนวดหัวใจ

๗. การทำ CPR ทำในขั้นตอนใด

ก. ขั้นตอนที่ ๕

ข. ขั้นตอนที่ ๔

ค. ขั้นตอนที่ ๓

ง. ขั้นตอนที่ ๒

จ. ขั้นตอนที่ ๑

๘. ข้อใดเป็นเทคนิคในการกดหน้าอกอย่างถูกต้อง

ก. กรณีเด็ก ใช้นิ้วมือสองนิ้ว กดที่กึ่งกลางหน้าอก

ข. กรณีเด็ก กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๕ เซนติเมตร

ค. กรณีทารก กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๒ เซนติเมตร

ง. กรณีผู้ใหญ่ กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๗ เซนติเมตร

จ. กรณีทารก กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๕ เซนติเมตร

๙. การนวดหัวใจแล้วเป่าปากสลับกัน โดยมีสัดส่วนคือ

ก. นวดหัวใจ ๒๐ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๑ ครั้ง

ข. นวดหัวใจ ๑๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๒ ครั้ง

ค. นวดหัวใจ ๒๐ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๒ ครั้ง

ง. นวดหัวใจ ๑๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๑ ครั้ง

จ. นวดหัวใจ ๒๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๑ ครั้ง

๑๐. การช่วยเหลือผู้ป่วยจมน้ำและหายใจเหือกสุดท้าย เอน้ำเข้าไ้เต็มปอดจนเสียชีวิตคือข้อใด

ก. น้ำจืด ๖-๗ นาที

ข. น้ำจืด ๔-๕ นาที

ค. น้ำจืด ๓-๔ นาที

ง. น้ำจืด ๒-๓ นาที

จ. น้ำจืด ๑-๒ นาที

เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 8

ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. จงบอกความหมายของการช่วยฟื้นชีพ

ตอบ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิม ป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร ซึ่งสามารถทำได้โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic life support) ได้แก่ การผายปอด และการนวดหัวใจภายนอก

๒. จงบอกวัตถุประสงค์ของการฟื้นคืนชีพ

ตอบ

- การไหลเวียนของโลหิตยังคงไว้ซึ่งในขณะหัวใจหยุดเต้น เพื่อนำออกซิเจนไปสู่สมอง หัวใจและเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปอด สมอง หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ไตและอวัยวะอื่น ๆ
- เพิ่มออกซิเจนให้กับร่างกายและเนื้อเยื่อ
- ป้องกันสมองตายจากการที่โลหิตไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ ป้องกันสมองตายโดยการทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ

๓. การปฏิบัติการคืนชีพ มี ๒ วิธี คือ

ตอบ วิธีที่ ๑ การฟื้นปอด (Pulmonary resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว โดยยึดหลักที่จะพยายามให้อากาศเข้าสู่ปอดเพื่อกำจัดภาวะขาดออกซิเจนของอวัยวะต่างๆ

วิธีที่ ๒ การฟื้นหัวใจ (Cardiac resuscitation) เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว

๔. การปฏิบัติตามขั้นตอน การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน A-B-C คืออะไร

ตอบ

- A คือ Air การทำให้หายใจโล่ง
- B คือ Breathing การช่วยให้หายใจ
- C คือ Circulation การทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

๕. ขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน มีอะไรบ้าง

ตอบ

- ขั้น ๑ เรียกว่าหมดสติหรือไป
- ขั้น ๒ เรียกหาความช่วยเหลือ
- ขั้น ๓ จัดทำให้พร้อมสำหรับการช่วยชีวิต

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 8

ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การช่วยฟื้นคืนชีพ คือข้อใด

ก. CPR

ข. OTP

ค. ABC

ง. PRC

จ. POA

๒. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพ

ก. เพื่อออกซิเจนไปสู่สมอง

ข. เพิ่มออกซิเจนไปสู่หัวใจ

ค. เพิ่มเลือดเข้าสู่ร่างกาย

ง. ป้องกันสมองตาย

จ. เพื่อป้องกันเกิดเนื้องอก

๓. การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ ต้องใช้วิธีใด

ก. ฟันปอดและหัวใจ

ข. ฟันปอดและตับ

ค. ฟันหัวใจและตับ

ง. ฟันตับและ

จ. ฟันปอดและไต

๔. ผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ต้องช่วยอย่างถูกวิธีภายในเวลาเท่าไร หลังหัวใจหยุดเต้น

ก. ๒-๓ นาที

ข. ๓-๔ นาที

ค. ๔-๕ นาที

ง. ๕-๖ นาที

จ. ๖-๗ นาที

๕. A-B-C คือ ขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน รวมเรียกว่าอะไร

ก. Anyway

ข. Breathing

ค. Circulation

ง. Automated External Defibrillator

จ. CPR

๖. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

ก. การทำให้หายใจโล่ง

ข. การช่วยให้หายใจ

ค. การทำให้เลือดไหลเวียน

ง. การเพิ่มปริมาณเลือด

จ. การนวดหัวใจ

๗. การทำ CPR ทำในขั้นตอนใด

ก. ขั้นตอนที่ ๑

ข. ขั้นตอนที่ ๒

ค. ขั้นตอนที่ ๓

ง. ขั้นตอนที่ ๔

จ. ขั้นตอนที่ ๕

๘. ข้อใดเป็นเทคนิคในการกดหน้าอกอย่างถูกต้อง

ก. กรณีเด็ก กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๕ เซนติเมตร

ข. กรณีทารก กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๒ เซนติเมตร

ค. กรณีผู้ใหญ่ กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๗ เซนติเมตร

ง. กรณีเด็ก ใช้นิ้วมือสองนิ้ว กดที่กึ่งกลางหน้าอก

จ. กรณีทารก กดหน้าอกให้ยุบลงอย่างน้อย ๕ เซนติเมตร

๙. การนวดหัวใจแล้วเป่าปากสลับกัน โดยมีสัดส่วนคือ

ก. นวดหัวใจ ๑๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๒ ครั้ง

ข. นวดหัวใจ ๒๐ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๒ ครั้ง

ค. นวดหัวใจ ๑๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๑ ครั้ง

ง. นวดหัวใจ ๒๐ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๑ ครั้ง

จ. นวดหัวใจ ๒๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๑ ครั้ง

๑๐. การช่วยเหลือผู้ป่วยจมน้ำและหายใจเหือกสุดท้าย เอน้ำเข้าไ้เต็มปอดจนเสียชีวิตคือข้อใด

ก. น้ำจืด ๒-๓ นาที

ข. น้ำจืด ๓-๔ นาที

ค. น้ำจืด ๑-๒ นาที

ง. น้ำจืด ๔-๕ นาที

จ. น้ำจืด ๖-๗ นาที