

## บทที่ 4

### ประเภทกิจกรรมของนันทนาการ

#### ประเภทกิจกรรมของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะว่า กิจกรรมเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมให้บุคคล และชุมชนได้มีส่วนร่วมเป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจ หรือความต้องการร่วมกันส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเป็นส่วนหนึ่งของทีม และนอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เพื่อให้การศึกษากิจกรรมนันทนาการสำหรับชุมชนและในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

#### ประเภทกิจกรรม

การประกอบกิจกรรมของนันทนาการ อาจประกอบได้ทั้งในร่มหรือกลางแจ้ง จึงแยกประเภทกิจกรรมนันทนาการออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ตามธรรมชาติของการประกอบกิจกรรมได้ 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่ต้องใช้แรงงาน
2. ประเภทที่ไม่ต้องใช้แรงงาน

ประเภทกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงาน คือ กิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง เช่น การเล่นกีฬา เรียกว่า Active Recreation

ประเภทกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้แรงงาน เช่น การฟังดนตรี ซึ่งเรียกว่า Passive Recreation ถึงอย่างไรก็ตาม กิจกรรมของนันทนาการนั้นมียุ่่มากมาย ซึ่งได้จัดกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ ไว้ เป็นหมวดหมู่ได้ถึง 11 ประเภทด้วยกันคือ

1. ศิลปการช่างฝีมือ (Arts and Crafts)
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)
3. การละคร (Drama)
4. กีฬาเกมส์ (Sports Games)
5. งานอดิเรก (Hobbies)
6. ดนตรี (Music)
7. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation)
8. การอ่าน การเขียน และการพูด การสนทนา (Reading, Writing and Speaking)
9. นันทนาการสังคม (Social Recreation)
10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events)
11. งานบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)

### **1. ศิลปการช่างฝีมือ (Art and Crafts)**

ศิลปการช่างฝีมือเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ประดิษฐ์ด้วยฝีมือ ต้องการความละเอียดอ่อน ปราณีต ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้นับว่าเป็นประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวอย่างมาก เพราะขณะเข้าร่วมจะมีความเพลิดเพลิน ผลสำเร็จจากการประดิษฐ์จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ นอกจากนั้น ยังสร้างความภูมิใจแก่ตนเอง กิจกรรมประเภทนี้มีดังนี้

- 1.1 การปั้น การปั้นรูปต่าง ๆ เช่น สัตว์ คน เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่เขียนหรือ และอื่น ๆ
- 1.2 การแกะสลัก แกะบนไม้หรือวัสดุอื่นเป็นรูปสัตว์ วิว ฯลฯ
- 1.3 การวาดเขียน เขียนภาพวิว คน สัตว์ และธรรมชาติ

- 1.4 การจักสาน ทำเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น เสื่อ ตะกร้า หมวก ตะกร้อ และอื่น ๆ
- 1.5 การเย็บปักถักร้อย ถักเสื่อ ถักถุงมือ ถักเนคไท ฯลฯ
- 1.6 การประดิษฐ์ ประดิษฐ์เครื่องใช้ ทำลายฉลุ ฯลฯ
- 1.7 การทำตุ๊กตาต่าง ๆ

## 2. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นหัวใจเบื้องต้นของการเรียนรู้ แล้วมีการพัฒนาทักษะ กลไก (Motor Skill) ซึ่งเป็นการเตรียมตัวเพื่อก้าวขึ้นไปสู่ความพร้อมในด้านต่าง ๆ โดยอาศัยประสบการณ์จากการเคลื่อนไหว เป็นสื่อในการพัฒนา การเคลื่อนไหวเริ่มขึ้น ตั้งแต่เด็กแรกเกิด การเคลื่อนไหวแต่ละครั้งนั้นเป็นการสะสมขั้นพื้นฐานที่จะให้ได้มาซึ่ง ความรู้ ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตขั้นต่อ ๆ ไป

พื้นฐานการเคลื่อนไหว (Basic Movement) โดยทั่วไปแล้ว จะนำไปใช้ทาง กิจกรรมเข้าจังหวะ และนำไปใช้ทั้งกิจกรรมนันทนาการด้าน Active Recreation โดยเฉพาะกิจกรรมทางด้านกีฬา กรีฑา และเกมส์ ซึ่งแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ 2 ประเภท คือ

1. พื้นฐานการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non Locomotor Movements)
2. พื้นฐานการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movements)

พื้นฐานการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non Locomotor Movements) เป็นการเคลื่อนไหวที่ร่างกายไม่ต้องเคลื่อนที่จากที่แห่งหนึ่งไปอีกแห่งหนึ่ง แต่เป็นการใช้ร่างกายทุก ๆ ส่วน ให้สนองต่อการเคลื่อนไหว เช่น การก้มตัว (Bending) การเหยียดตัว (Stretching) การหมุนตัว (Turning) การบิดตัว (Twisting) การโยกตัว (Rocking) การเหวี่ยงตัว (Swinging) การเอียง (Swaying) การผลักดัน (Pushing) การดึง (Pulling) การสั่น (Shaking) ฯลฯ

พื้นฐานการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movements) เป็นการเคลื่อนไหวที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวจากที่แห่งหนึ่งไปอีกแห่งหนึ่ง เช่น การเดิน (Walking) การวิ่ง (Running) การกระโดด (Jumping) การกระโดดเขย่ง (Hopping) การกระโจน (Leaping) การกระโดดสลับเท้า (Skipping) การไถล (Sliding) การวิ่งควมม้า (Galloping) การสัมผัสปลายเท้า (Tapping) การย่อ (Trotting)

การเต้นรำ หมายถึง กิจกรรมที่ใช้จังหวะต่าง ๆ จนถึงการพออนรำเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนทนานเพลิดเพลิน เพิ่มคุณค่าของชีวิตขึ้น เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสังคมและสร้างมนุษย์สัมพันธ์ได้อย่างดี กิจกรรมทางด้านนี้มีหลายอย่าง

Folkdance ทุกประเทศมีการเต้นรำตามแบบฉบับของตนเอง เช่น การเต้นสิงโตของจีน เต้นรอกเงยของมาเลเซีย เต้นรำของสเปน รำระบำของอินเดีย ของไทยก็มี รำวง ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเงี้ยว รำเกี่ยวข้าว รำเซิ้งปอองไฟ รำมโนราห์ รำกลองยาว ฯลฯ

Social Dance มีทั้ง Ballroom และ Latin การเต้น Ballroom ได้แก่ Tango, Slow, Waltz ฯลฯ การเต้น Latin ได้แก่ Bock 'n Rool, Twist

Square Dance เป็นการเต้นรำแบบสี่เหลี่ยม หญิงชายจับคู่กัน หันหน้าเข้าหากัน การเต้นแตกต่างกันตามท้องถิ่นและจังหวะดนตรี

Creative Dance เป็นการเดินไปตามมโนภาพของเรื่องละคร ซึ่งผู้เดินจะต้องใส่ความรู้สึกไปตามเนื้อเรื่องและเข้ากับจังหวะเพลง การเต้นแบบนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Modern Dance

นอกจากการเต้นดังกล่าวแล้ว ยังมีการเต้นรำอีกมากมาย เช่น เต้น Tap เต้น Ballet

### 3. การแสดงละคร (Drama)

การละครนับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ค้ำอันหนึ่ง ซึ่งจะให้ความเพลิดเพลินแก่ผู้แสดงและผู้ชม เป็นการแสดงที่ต้องมีจินตนาการและแสดงออกในลักษณะท่าทางเสียง สำเนียง ตลอดจนการเคลื่อนไหว การแสดงที่นับว่าเป็นละครมีดังนี้ ละครร้อง ละครพูด ละครรำ ละครชาตรี โขน หนังตะลุง ลิเก จั้ว หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ โทรทัศน์ อุปรากร มโนราห์ การแต่งกายแฟนซี ฯลฯ ตามธรรมชาติของเด็กมักจะแสดงเลียนแบบอยู่ในลักษณะการเล่นเป็นชาวอินเดียนแดง แสดงเป็นควาบอย การแสดงรบทันระหว่างผู้ร้ายกับพระเอก ฉะนั้น การจัดโปรแกรมทางกิจกรรมนันทนาการควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกในลักษณะดังกล่าว

### 4. กีฬาเกมส์ (Sports Games)

กีฬาเกมส์ ได้แก่ กีฬาทุกชนิด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน รักบี้ กรีฑา ฯลฯ ซึ่งพอจะแยกออกได้เป็นกีฬาในร่ม และกีฬากลางแจ้ง กีฬาต่าง ๆ ที่เล่นเพื่อนันทนาการมี ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน ตะกร้อ ซอฟบอล วอลเลย์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แสนด์บอล แคร้บอล เนตบอล รักบี้ ยิมนัสติก ว้าว ว้ายน้ำ แข่งเรือ มวย กระบี่ กระบอง คาบสากด ยิงธนู โบว์ลิ่ง กอล์ฟ ฯลฯ เกมส์เป็นการเล่นทั้งประเภทส่วนบุคคลและทีม ซึ่งไม่เป็นกีฬาสากล กฎข้อบังคับ กฎเกณฑ์ กติกา กำหนดกันเอง เช่นเกมส์พื้นเมือง ฯลฯ

#### การจัดโปรแกรมกีฬา

1. คำนึงถึงความสนใจและต้องการของสมาชิก
2. จัดให้เหมาะสมแก่ทุกเพศและทุกวัย
3. เตรียมผู้นำที่มีความรู้และสามารถไว้ให้คำแนะนำ
4. จัดตารางฝึกซ้อมเวลาเล่นให้เหมาะสมกับฤดูกาลและกีฬาแต่ละประเภท
5. ให้โอกาสแก่สมาชิกเสนอความคิดเห็นและความต้องการ

6. ตรวจสอบสุขภาพของสมาชิกผู้เข้าร่วมก่อน
7. จัดหาอุปกรณ์ไว้ให้พอเพียงแก่สมาชิก
8. จัดให้มีการแข่งขันระหว่างสมาชิก และส่งตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันกับสถาบันอื่น ๆ
9. จัดให้มีวันที่พำขึ้น
10. วัดและประเมินผลเพื่อปรับปรุงแก้ไข

## 5. งานอดิเรก (Hobbies)

งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญอีกแขนงหนึ่ง ช่วยให้ชีวิตประจำวันมีความสุข เพลิดเพลิน งานอดิเรกพอจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ คือ

1. ประเภทเก็บสะสม คือ การเก็บสะสมสิ่งต่าง ๆ เช่น สะสมของเก่า ของลายคราม การสะสมแสตมป์ การสะสมพันธุ์สัตว์ การสะสมเหรียญ การสะสมรูปภาพ และอื่น ๆ

2. ประเภทประดิษฐ์ สำหรับเด็กมักประกอบงานอดิเรกโดยการทำกำแพงทราย ทำหอคอย ทำอุโมงค์ ทำการฝีมือง่าย ๆ สำหรับผู้ใหญ่มักประกอบงานอดิเรกโดยวาดภาพ วาดวิว การปลูกผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงไม้ดอก ถ่ายรูปถ่ายภาพ มีห้องมืดอัดและล้างขยายฟิล์ม

3. ประเภทการศึกษา ใช้เวลาว่างในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องของนก (Ornithology) การศึกษาเรื่องดาราศาสตร์ (Astronomy) การศึกษาเรื่องแร่ธาตุ (Mineralogy) การศึกษาพืช (Horticulture) การศึกษาเรื่องแมลง (Entomology) การศึกษาเรื่องการดนตรี ฯลฯ

## 6. การดนตรีและการร้องเพลง (Music)

ดนตรี คือ เครื่องประโลมน้ำใจให้เพลิดเพลินสนุกสนาน ดนตรีมีทั้งดนตรีไทย ดนตรีสากล และรวมทั้งการร้องเพลง การร้องเพลงในเมืองไทยที่เห็นได้เด่นชัด เช่น เพลงรำวง เพลงน่อย ลำตัด ลีเก้ หมอลำ เพลงไทยเดิม เพลงไทยสากล เพลงเห่เรือ ฯลฯ

### อุปกรณ์ดนตรีและการร้องเพลง

1. เครื่องมือดนตรี เช่น กลอง ฉิ่ง ฯลฯ
2. เนื้อเพลงต่าง ๆ
3. แผ่นเสียงและเครื่องเล่น
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. ห้องเล่นดนตรีและห้องเก็บอุปกรณ์
6. โน้ตเพลง
7. แก้วและที่วางโน้ตเพลง

## 7. นันทนาการนอกเมือง (Outdoor Recreation)

เนื่องจากในเมืองมีคนอยู่หนาแน่นมาก โดยเฉพาะในเขตพระนครหลวง ที่พักผ่อนหย่อนใจมีไม่เพียงพอ อากาศหายใจก็ไม่ใช่จะดีและบริสุทธิ์นัก ฉะนั้น กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมืองจึงช่วยทำให้มีชีวิตชีวายิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นการเพิ่มความรู้ให้แก่เราด้วย กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่

- การอยู่ค่ายพักแรมค้างคืน หรือการล่องแก่ง และในตอนกลางคืน มีการเล่นรอบกองไฟ หุงหาอาหารทานร่วมกัน ในขณะเดียวกันก็ศึกษาธรรมชาติวิทยาไปด้วย
- การนำอาหารไปรับประทานหรือไปปิกนิกกันในสวนสาธารณะ ก่อนหรือหลังอาหารก็มีการสนุกสนานรื่นเริงกัน
- การท่องเที่ยว ชมภูมิประเทศ ศึกษาวัตถุโบราณ อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน และอื่น ๆ

- การเดินทางไกล การปีนเขา การขี่จักรยานทางไกล หรือการขับรถชม  
วิวทิวทัศน์

- ว่ายน้ำ พายเรือ เดินชายหาด เล่นน้ำทะเล เล่นกีฬาทางน้ำ เป็นต้น

ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาแล้วนี้ จะต้องอาศัยธรรมชาติป่าไม้ ภูเขา ทะเล แม่น้ำ เป็น  
สำคัญ ฉะนั้น รัฐบาลควรจะได้ตระหนักจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้เป็นที่  
พักผ่อนหย่อนใจแก่ประชาชน โดยให้มีสวนสัตว์ อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวน  
สาธารณะ ที่สำหรับตั้งค่ายพักแรม เส้นทางคมนาคมที่ไปมาสะดวกและกำจัดโจรผู้ร้าย  
ตลอดจนทั้งควบคุมดูแลความสะอาด ความปลอดภัย ตามหลักสุขภาพอีกด้วย

การจะไปนันทนาการนอกเมืองนั้น ควรจะได้ศึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ เสียก่อน  
เช่น ภัยจากสัตว์ป่า ถนนหนทาง ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ การเตรียมตัวบางอย่าง และ  
การเตรียมตัวก่อนไป ฯลฯ เป็นต้น

## 8. นันทนาการในการอ่าน เขียน การพูด การสนทนา

(Reading Writing and Speaking)

การอ่าน การเขียน การพูด การสนทนา นับว่าเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิด  
ประโยชน์ในยามว่างอย่างมาก และยังช่วยให้เป็นคนทันต่อเหตุการณ์ของโลก ช่วยให้  
ได้รับการบันเทิงอีกด้วย

กิจกรรมทางการพูด การสนทนา เช่น ไปฟังการปาฐกถา ได้ว่ามี ฟังธรรม  
การไปกับเพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้าน หรือจัดเลี้ยงน้ำชา แล้วสนทนากัน ฯลฯ

กิจกรรมทางการอ่าน เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์รายวัน รายปักษ์ การอ่าน  
หนังสือนวนิยาย หนังสือสารคดี และการรู้จักใช้ห้องสมุดให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ

กิจกรรมทางการเขียน เช่น การเขียนบทความ เขียนประวัติ หรือบันทึกชีวิต  
ประจำวันของตนเอง ฯลฯ



## การสนทนา

การสนทนาเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งทางส่วนตัวและการทำงาน ทุกคนจำเป็นต้องมีการสนทนาและโต้ตอบกับบุคคลอื่น หากมีวิธีการ มีการพัฒนาเทคนิคในการสนทนาแล้ว เราจะมีความสำเร็จ มีความสุขในสังคม สามารถเข้ากับใครต่อใครได้ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกระดับชั้น และก็จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอีกด้วย เทคนิคในการสนทนานั้น พอสรุปได้ดังนี้

1. **การสร้างความเป็นกันเอง** สร้างความอบอุ่นใจให้ซึ่งกันและกัน Rapport เป็นการสร้างกับตัวผู้ฟังโดยการใช้คำพูด ใช้สายตา ยิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทาง การทักทาย หากเป็นเพื่อน เป็นผู้น้อยกว่าเรา เราอาจจะแตะไหล่ จับแขนเหล่านี้ เป็นต้น การชมสิ่งที่เขาทำอยู่หรือคิดตัวมา เช่น นาฬิกาข้อมือ กระเป๋าถือ พูดถึงครอบครัวของเขาในทางที่ดี

2. **การสร้างคำถาม (Asking Technique)** คือ ถามในสิ่งที่เขาชอบ เขาสนใจ ถามในสิ่งที่เขารู้ เขาเด่น ถามสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ถามเพื่อให้เขาระบายทุกข์ กรณีเช่นนี้ เราอาจจะศึกษามาก่อนว่า เขาสนใจอะไร เขารู้เขาเด่นอะไร เขามีความทุกข์อะไรบ้าง

3. **การฟัง (Listening)** การฟังนั้นต้องฟังให้ได้ทั้งเนื้อหา (Content) และฟังให้ได้ทั้งความรู้สึก (Feeling) ฟังให้เขาได้แสดงออกมาก ๆ ฟังโดยการเงิบ ผงกศีรษะ ให้สายตามองเขา ตอบรับครับ ใช่ครับ ในบางโอกาส

4. **การทบทวนคำพูด (Restatement)** เป็นการทวนคำพูดที่จำเป็น มีความสำคัญสั้น ๆ ทวนคำพูดโดยการเปลี่ยนสรรพนาม ทวนคำพูดเฉพาะท้ายประโยค

นอกจากจะมีเทคนิคในการสนทนาดังกล่าวแล้วนั้น บุคคลที่เราจะสนทนาด้วยนั้น ย่อมมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ดังนั้น ในการสนทนากับใครด้วยนั้น เราต้องทราบ

ถึงบุคลิกภาพ (Personality) เสียก่อน โดยวิเคราะห์พฤติ-กรรมการแสดงออก (Expression) พฤติกรรมการแสดงออกของคนโดยทั่วไป มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. การแสดงออกด้วยการใช้ภาษาพูด
2. การแสดงออกด้วยการใช้ภาษาท่าทาง

ดังนั้น บุคลิกภาพของการแสดงออกของคนจำแนกออกเป็น 3 ประเภท โดยการใช้หลัก UNO. Personality หรือ UNO. Expression Personality คือ

1. บุคลิกภาพการแสดงออกแบบ U (Under Expression Personality) เป็นบุคคลประเภทเงียบขรึม เก็บตัว สงบเสงี่ยม เรียบร้อย พูดน้อย ออกท่าทางน้อย มีคำถามน้อย มักจะเป็นบุคคลที่มีความสุขุมรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2. บุคลิกภาพการแสดงออกแบบ N (Normal Expression Personality) เป็นบุคคลที่แสดงออกธรรมดา เป็นบุคคลที่แสดงออกภาษาพูดและภาษาท่าทางพอสมควร ไม่มาก ไม่น้อย เป็นบุคคลที่จะมีทุก ๆ อย่าง ทุก ๆ รูปแบบ มีความไวต่อความรู้สึก การรับรู้ ความสุขุมรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3. บุคลิกภาพการแสดงออกแบบ O (Over Expression Personality) เป็นบุคคลที่แสดงออกภาษาพูดและภาษาท่าทางมากกว่าปกติธรรมดา เป็นบุคคลที่สร้างความครื้นเครง สร้างความสุขให้แก่สังคม มีความไวต่อความรู้สึกรับรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ เร็ว

## 9. นันทนาการในทางสังคม (Social Recreation)

นันทนาการในทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการที่กลุ่มคนร่วมกัน ประกอบ โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ การเข้าสังคม จุดประสงค์ที่สำคัญ ๆ พอจะแยกกล่าวได้ดังนี้

1. เพื่อให้ประชาชนในสังคมเดียวกันรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน
2. เพื่อให้ได้มีโอกาสรู้จักคนมากขึ้น
3. เพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์และความตึงเครียด
4. เพื่อช่วยให้เป็นคนมีสังคมและเข้าสังคมได้ดี
5. เพื่อช่วยให้ได้รับประสบการณ์ในการอยู่อาศัยภายใต้ระบอบสังคมประชาธิปไตย
6. เพื่อเป็นการเสริมสร้างบุคลิกลักษณะของคนให้กล้าแสดงออก และปรากฏตัวแก่สังคม
7. เพื่อเป็นการฝึกให้มีคุณลักษณะที่ดีของการเป็นผู้นำและผู้ตาม

### **กิจกรรมนันทนาการในสังคม**

กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ กิจกรรมที่ภายในครอบครัวหรือกิจกรรมภายในสังคม จัดขึ้น กิจกรรมภายในครอบครัว เช่น จัดงานวันเกิด วันขึ้นปีใหม่ หรือเชิญเพื่อนมา รับประทานเลี้ยงเป็นบางครั้งบางคราว เพื่อความสนุกสนานโดยจัดให้มีทานอาหาร หรือน้ำชากาแฟ มีการร้องเพลง เล่นเกมส์ ฯลฯ ทั้งนี้ เพื่อสร้างความรัก ความสามัคคี ร่วมกัน กิจกรรมในสังคม เป็นกิจกรรมที่สังคมเป็นผู้จัด เช่น งานปาร์ตี้ งานเดินรณรงค์ การแข่งขันกีฬา ว่ายน้ำ อภิปราย รวมทั้งการประชุมพบปะสังสรรค์ เป็นต้น

### **หลักการจัด**

1. กำหนดวันและเวลาการจัดล่วงหน้าให้ดี
2. บอกหมายกำหนดการของโปรแกรมที่จะจัดมีอะไรบ้าง
3. กิจกรรมที่มีควรรีดยืดหยุ่นได้
4. ควรทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอายุ เพศ อาชีพของบุคคลที่เชิญมากเพื่อจะได้เตรียมการให้ถูกอัตราวัย
5. การตกแต่ง อาหาร และสถานที่ เตรียมให้พร้อม
6. ควรมีพิธีกร และฝ่ายต้อนรับ

## 10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events)

กิจกรรมพิเศษ คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเป็นครั้งคราว เช่น เนื่องในวันสำคัญ ๆ เช่น ครุชสงกรานต์ กิจกรรมทางศาสนกิจ งานมหกรรมต่าง ๆ การจัดรายการพิเศษสำหรับชุมชนและหมู่บ้านนั้น ๆ ตามความสนใจและความต้องการ กิจกรรมตามประเพณีต่าง ๆ

### หลักการจัดกิจกรรมพิเศษ

1. คำนึงถึงอายุ เพศ ของผู้เข้าร่วม
2. คำนึงถึงจำนวนของผู้เข้าร่วม
3. คำนึงถึงฤดูกาลและสภาพการณ์
4. คำนึงถึงบุคคลที่จะดำเนินการ
5. คำนึงถึงความพร้อมของอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก
6. ตั้งจุดประสงค์ของงานที่จะจัดและดำเนินไปตามจุดประสงค์
7. ตั้งงบประมาณให้เหมาะสมกับการดำเนินการ

## 11. งานบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)

งานบริการอาสาสมัคร คือ การอาสาสมัครไปช่วยเหลืองานให้สมาคมหรือหน่วยงาน หรือองค์การต่าง ๆ หรือช่วยเหลือโดยตรงต่อประชาชน ซึ่งอาจจะทำได้ในรูปแบบของอาสาสมัครกาชาด อาสาสมัครบรรเทาภัยเพื่อสาธารณเคราะห์หรือสมาคมการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ โดยใช้เวลาวางไปช่วยทำความสะอาดให้แก่เด็กยากจน เด็กกำพร้า เด็กพิการ อาสาเป็นผู้นำเยาวชนในศูนย์นันทนาการต่าง ๆ อาสาสมัครไปสอนหรือสารถีในวิชาที่ตนถนัด เป็นต้น

## การร้องเพลง

เพลงมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์อย่างมาก คือ

1. ให้ความบันเทิง ช่วยปลุกปลอบอารมณ์ให้แก่ผู้ฟัง
2. เป็นสื่อความหมายถ่ายทอดความรู้สึกได้อย่างดี
3. เป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมและสภาวะในขณะนั้น สมัยก่อนเนื้อเพลงมีทำนอง เนื้อเพลงเสียงสดชื่น สนุกสนาน กระเซ้าเย้าแหย่กัน บรรยายถึงธรรมชาติ ต้นไม้ ลำธาร น้ำตก ความอุดมสมบูรณ์ เพราะสภาพในขณะนั้นมีความสุข มีความอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันทำนองเนื้อเพลง ทำนองเสียงได้เพิ่มขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป จากเดิม เป็นเพลงเพื่อสังคม เพื่อชีวิต เพลงฮาร์ตเอาเปรียบกัน เพลงสร้างสรรค์ เพลงกระทบสังคม

ลักษณะของเพลงนันทนาการ คือ

1. เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย สนุกสนาน รับรู้รับฟัง ชาบซึ้ง และง่าย
2. ให้ความรู้ มีอุดมคติ กระตุ้นเร้าใจ สร้างสรรค์ เกิดความสามัคคี
3. เนื้อเพลงสุภาพไม่หยาบคาย

### ตัวอย่างเพลงใช้เพื่อนันทนาการ

#### 1. ต้นตระกูลไทย

ต้นตระกูลไทย ใจท่านเหี่ยมหาญ รักษาดินแดนไทย ไว้ให้ลูกหลาน สูงชันสูง  
เสียด แม้ชีวิตของท่าน เพื่อถนอมบ้านเอาไว้ให้เรา  
ลูกขึ้นเถิด พี่น้องไทย อย่าให้ชีวิตสูญเปล่า รักษาดีถึงชีพของเรา เหมือนดัง  
พงษ์เฝ้า ต้นตระกูลไทย

ท่านพระยาราม ผู้มีความแข็งแกร่ง ผู้รบป้องกันมิได้ยอมแพ้พ่าย พระราชมุน  
ทหารสมัยกษัตริย์ แสดงความสามารถได้ชัยชนะมากมาย เจ้าพระยาโกษาเหล็ก ท่าน  
เป็นแม่ทัพชั้นเองของสมเด็จพระนารายณ์

สี่หาราชเคโซ ผจญสงครามใหญ่โต ต่อตีศัตรูแพ้พ่าย เจ้าคุณพิชัยดาบหัก ผู้กล้า  
หาญยิ่งนัก ล้วนเป็นต้นตระกูลไทย.

.....

## 2. เพลงรักเมืองไทย

สร้อย รักเมืองไทย ชูชาติไทย ทะนุบำรุงให้รุ่งเรือง สมเป็นเมืองของไทย  
เราชาวไทย เกิดเป็นไทย คายเพื่อไทย  
ไม่เคยอ่อนน้อม เราไม่ยอมแพ้ใคร ศัตรูใจกล้า มาแต่ทิศใด  
ถ้าข่มเหงไทย คงจะได้เห็นคือ

สร้อย เรารักเพื่อนบ้าน เราไม่รานรุกใคร แต่รักษาสิทธิ์ อิสระของไทย  
เรารักเมืองไทย ยิ่งชีพเราเอย

สร้อย ถ้าถูกข่มเหง แล้วไม่เกรงผู้ใด ดังงูตัวนาค มีพิษเหลือใจ  
ใครทำซ้ำใจ ไทยจะไม่ถอยเลย

สร้อย .....

## 3. สยามมนุสสติ

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| หากสยามยังอยู่ยั้ง | ยืนยง          |
| เราก้เหมือนอยู่คง  | ชีพด้วย        |
| หากสยามพินาศลง     | ไทยอยู่ ได้ฤา  |
| เราก้เหมือนมอดม้วย | หมดสิ้นสกุลไทย |

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| ใครรานใครรักค้าว      | แดนไทย             |
| ไทยรบจนสุดใจ          | ขาดคั้น            |
| เสียเนื้อเลือดหลังไหล | ยอมสละ สิ้นแฮ      |
| เสียชีพไปเสียสิ้น     | ชื่อก้องเกียรติงาม |

.....

#### 4. เพลงแหลมทอง

(สร้อย) แหลมทองไทยเข้าครองเป็นแดนไทย รักกันไว้เราพวกไทยในแดนทอง  
 แหลมทองไทยเข้าครองเป็นแดนไทย แล้วย้ายแยกแตกไปเป็นสาขา  
 ไทยสยามอยู่ลำนํ้าเจ้าพระยา และปึง วัง ยม นา น่านนที

(สร้อย) .....  
 โขงสาครไทยเข้าครองจองที่ดิน สาละวินไทยใหญ่อยู่เป็นที่  
 ไทยอิสลามอยู่ลำนํ้าตาปี ต่อลงไปไทยก็มีอยู่เหมือนกัน

(สร้อย) .....  
 ขอพวกเราชาวไทยในแดนทอง หมายใจปองผูกรักสมัครมั่น  
 ไทยสยามมุ่งจิตคิดสัมพันธ์ ผูกไมตรีทั่วกันแหลมทอง

(สร้อย) .....

.....

#### 5. เพลงแผ่นดินไทย

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| ถิ่นนี้คือแหลมทอง | ทรัพย์เนืองนองของเราเผ่าไทย |
| ไร่นาเขียววิไล    | ประชาไทยรักเพียงชีวา        |
| ศาสนาดังฝนนํ้า    | พุทธธรรมน้อมนำสุขมา         |
| อิกองค์พระราช     | ขวัญชีวาฟ้าเบิกบาน          |

|         |                  |                         |
|---------|------------------|-------------------------|
| (สร้อย) | สุขสราญชีวี      | ชาติเรามีเสรีมานาน      |
|         | แต่มีแดงใจพาล    | คิดรุกรานแผ่นดินแดนไทย  |
|         | อย่าให้มันราวี   | อย่าให้มีปวงภัย         |
|         | อธิปไตยของเราไทย | ใครอย่ารุกราน           |
|         | หากมันแดงแฝงเขา  | พองไทยเราก็กองเหล็กgran |
|         | อกครมและชมชาน    | สุขสราญมลายไปสิ้น       |
|         | ต้องรักในเสรี    | สามัคคีรักแดนแผ่นดิน    |
|         | ตั้งใจหาทำกิน    | ทรัพย์ในดินฟ้าประทาน    |

(สร้อย) .....

|  |                    |                         |
|--|--------------------|-------------------------|
|  | เหล่าร้ายลัทธิชั่ว | แสนเมามัวมิพึงต้องการ   |
|  | หากแดงหมายรอนราน   | เหล่าคนพาลชิงระวัง      |
|  | จักพร้อมกันรุกไล่  | พองไทยเราทุกคนเกลียดชัง |
|  | ฝั่งรวงหวงรวงรัง   | เหมือนดังเราหวงแผ่นดิน  |

(สร้อย) .....

## 6. รักกันไว้เถิด

(สร้อย) รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย จะเกิดภาคไหน ๆ ก็ไทย  
ด้วยกัน เชื้อสายประเพณีไม่มีขีดกัน เกิดได้ธงไทยนั้นพวกเราทุกคน  
คือไทย

ท้องถิ่นแหลมทอง เหมือนท้องของแม่ เกิดถิ่นเดียวกันแท้  
แม่เดียวกันไซ้ไหม ยามฉันมองดาคุณ อบอุ่นดวงใจ เห็นสายเค็ดไทย  
ในสายดาบอกสายสัมพันธ์

ทะเลแสนงาม ในน้ำมีปลา พี่พันธ์ตื่นคาชดา ไร่นารวงทอง  
ไสว สนิททรัพย์มีเกลื่อนกัน บรรพชนให้ไว้ เราลูกหลานไทยร่วมใจ  
รักษาให้มั่น



แหลมทองโสภณด้วยบารมี ปกเกล้าเราไทยนี้ร่วมเย็นเป็นศรี  
ผ่องใส ใครคิดบังอาจหมิ่นถิ่นทององค์ไทย เราพร้อมพลีใจป้องกัน  
ไทยและองค์ราชัน.

.....

### 7. งามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนส่องหล้า งามโบหน้าเมื่ออยู่วงรำ (ซ้ำ)  
เราเล่นกันเพื่อสนุก                      เปลื้องทุกข์วายระกำ  
ขอให้มาเล่นเพื่อนรำ                      เพื่อสามัคคีเอย

.....

### 8. ชาวไทย

|                      |              |                |
|----------------------|--------------|----------------|
| ชาวไทยเจ้าเอ๋ย       | ขอย่าละเลย   | ในการทำหน้าที่ |
| การที่เราได้เล่นสนุก | เปลื้องทุกข์ | สบายอย่างนี้   |
| เพราะชาติเราได้เสรี  | มีเอกราช     | สมบูรณ์        |
| เราจึงควรช่วยชูชาติ  | ให้แก่งกวาง  | เจ็ดจ่ารูด     |
| เพื่อความสุขเพิ่มพูน | ของชาวไทย    | เราเอย.        |

.....

## 9. คินเคือนหงาย

ยามกลางคืนเคือนหงาย  
เย็นลมพระพายโบกพริ้วปลิวมา  
เย็นอะไรก็ไม่เย็นจิต  
เท่าเย็นผูกมิตรไม่เปื้อนระอา  
เย็นร่มธงไทยโบกไปทั่วหล้า  
เย็นฉ่ำน้ำฟ้ามาประพรมเอย.

.....

## 10. รำมาซิมารำ

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| รำมาซิมารำ                 | เรียงระบำกันให้สนุก           |
| ยามงานเราทำงานจริงจัง      | ไม่ละ ไม่ทิ้งจะเกิดเช็ญชุก    |
| ถึงยามว่างเราจึงรำเล่น     | ตามเชิงเช่นเพื่อให้สร้างทุกซ์ |
| ตามเอียงอย่างตามยุค        | เล่นสนุกอย่างวัฒนธรรม         |
| เล่นอะไรให้มีระเบียบ       | ให้งามให้เรียบจึงจะคมขำ       |
| มาซิมารำเจ้าเอ๋ยมาเพื่อนรำ | มาเล่นรำของไทยเราเอย          |

## 11. แม่สะเรียง

เรียนอินเตียงแม่สะเรียงร้องเรียก  
สาคน้ำตัวเปียกฉ่ำเมื่อวันคำหัว  
เย็นระรินขึ้นนกาย ผ่อนคลายที่ได้หอมองมัว  
โอ้เจ้าสายบัวพี่จำใจจากเจ้าไกล  
พี่รักห่วงใยแม่สะเรียง

อกเรียมตรมระทมเพราะห้วงอาลัย (ซ้ำ)  
ใจนางหนอนัดให้รอ ณ ศรีษะเกษ  
เสาะหาทั่วเขตก็ไม่พบทรมวย  
จนจะคำรอน ๆ งามงอนเจ้าอยู่แห่งใด  
เรียมรอสายใจ ณ ที่ริมห้วยน้ำคำ  
ที่นั้คประจำของเรา  
อกเรียมตรมระทมเพราะห้วงนางเยาว์ (ซ้ำ)

.....

## 12. सालวันรำวง

อ้ว..อ้ว..โอ๊ย...แล้วกัน โอ๊ย...โอ๊ย...เห...เห...เห...เห... นายนาง น้อยอ่อนแอ้น  
แม่นมิ่งสาวสวรรค์ सालวันตากมสง่า สมแทน้อ...น้อง เตี้ยลง सालวันเตี้ยลง เตี้ยลง  
sาลวันเตี้ยลง เตี้ยลงน้อย सालวันเอ๊ย...เอ๊ย เตี้ยลงแล้วฟังพีจะแอ้วเพลงน้อย

พลับพลึงกำลังซ่อใหม่ ปลุกเอาไว้อยู่ในแดนคง รูปหล่อก็ออกมาโค้ง รำวง รำ  
วง सालวัน सालวันลุกขึ้น ลุกขึ้น ๆ सालวัน ลุกขึ้นก่อน सालวันเอ๊ย ลุกขึ้นแล้วอายขอ  
เว้าสาว ถามบ้านเจ้าน้อยอยู่ที่ใด ลูกสาวไผ่สูงมปานแค้น สองพวงแก้มสีชมพู้องต้อง  
พี่ขอฝากร่น้องขอได้บละนาง...น้อย...

sาลวันเดินหน้า เดินหน้า เดินหน้า सालวัน เดินหน้าน้อย सालวันเอ๊ย ต่อไป  
รำไกล ๆ ใจจะขาดรอน ๆ อรชรเอวนางทำรำดังหงษ์พื่อน

sาลวันถอยหลัง ถอยหลัง ถอยหลัง सालวัน ถอยหลังน้อย सालวันเอ๊ย ถอย  
หลังแล้วขอเชิญรำต่อ เชิญแม่เชิญพ่อทั้งมวลรำกัน सालวันนี้ รำขึ้นรำลง ลุกขึ้นแล้วก็  
ถอยหน้าถอยหลัง ถ้าบ่ระวังก็เอวเคล็ดคอกน้องเอ๊ย...น้อย...

.....

### 13. เพลงสวัสดี

สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉัน พบกันสวัสดี.

.....

### 14. เพลงตรงต่อเวลา

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| ตรงต่อเวลา      | พวกเราจงมาให้ตรงเวลา   |
| ตรงต่อเวลา      | พวกเราจงมาให้ตรงเวลา   |
| เราเกิดมาเป็นคน | จงหมั่นฝึกฝนให้ตรงเวลา |
| วันคืนไม่คอยท่า | วันเวลาไม่เคยรอใคร     |

.....

### 15. เพลงเดี่ยวเดี่ยว

เดี่ยวเดี่ยวเจอกันประเดี๋ยวเดียว  
สนิทสนมกลมเกลียวเดี่ยวเดี่ยวก็รักกันได้ (ซ้ำ)  
แปลกใจเรารักกันได้อย่างไร (ซ้ำ)  
เรารักกันได้ เพราะ.....อย่างเดียว

.....

## 16. เพลงก่อนจะจากกันไป

ก่อนจะจากกันไป                      ขอฝากใจไว้กับทุก ๆ ท่าน (ซ้ำ)  
ถึงตัวไปใจนั้นไม่แปรผันและห่างไกล  
แม้ว่าเราจากกัน                      ไม่ซ้ำพลันคงจะพบกันใหม่ (ซ้ำ)  
ขอโชคดีมีชัยหมดทุกขั้โรคภัยตลอดกาล

.....

## 17. เพลงลาก่อน

ลาก่อนท่านที่รัก                      ลาก่อนเพื่อนที่รัก  
ลาก่อน ลาก่อน                      เราจะพบกันอีก  
เราจะพบกันอีก                      ลาก่อน ลาก่อน ลาก่อน

.....

## 18. เพลงเราขอขอบคุณ

เราขอขอบคุณ                      เราขอขอบคุณ                      เราขอขอบคุณ  
อ้อ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ                      เราขอขอบคุณ

.....

## 19. กองไฟในวนา (ลาวกระทบไม้)

ไย้ละเนื้อ น้อยเอย (ลา ล้า ละล้า ละล้า)

สมสมัย เรามาล้อมกองไฟ เพลินฤทัยในวนา

แสงส่องจับตาของเพื่อนนี้เอย

(ลา ละล้า ละล้า ล้า ลา ละล้าละล้า)

เรานี้รักคงป่า ซ่อนหากันสนุก

สุขใจจริงเจ้า ไม้เหงาเลขนา

(ลา ละล้า ละล้า ล้า ลา ละล้าละล้า)

เสียงดังกรอบแกรอบ ตัวอะไรมันแอบ

อ้อกระค่ายมันเด่นกัน ต่างคนต่างรำ ร้องเพลงเสนาะ (ละล้า ละล้า)

จับใจไฟเรา เกะล้อมวง

ปล่อยใจไฟฝันเพลินวิญญาณ์ ฆ้องกลองก็กกก้อง

เร้าใจมิเบื่อ (ละล้า ละล้า)

งามเหลือคิดใจ ไปนิทรา

เสียงเพลงกระหิมปลื้มปรีดา

เราหรรษา (ล้า ละลา) สุขใจ.

## 20. เพลงชาวดง

(สร้อย) กลางดงพงป่าเขาลำเนาไพรไกลสงคม มีแดนรื่นรมย์แสนชื่นชมมีเสรี

ไร้ทุกข์สนุกสนาน สำนางกันเต็มที พวกเราเหล่าถิ่นนี้ล้วนมีไมตรีต่อกัน

อาชีพป่าดงพงไพร เลี้ยงโคทำไร่ไถนาเป็นพราน หน้าแล้งเราเผาถ่าน

หากินกลับบ้านเป็นทุน เงินทองหามาได้ อุดออมเอาไว้พออุ่น เก็บใช้ได้เกื้อหนุน

เจือจุนกันในหมู่เรา (สร้อย)

เย็นค่ำตะวันรอน ๆ เราได้พักผ่อนสำราญอุรา กำลังเราพบกันพร้อมหน้า แล้วมาสนุกด้วยกัน ยามงานนั้นเราทำ ครอบคร่ำเพียงไหนไม่หวั่น เสร็จงานเรา สุขสันต์ร้องเพลงบรรเลงกล่อมใจ (สร้อย)

จนยากก็ยังภูมิใจหากินกลางไพรแม้ไม่รุ่งเรือง ไม่คิดจะเพ้อและฟุ้งเฟื่อง ถึงเมืองแดนศิวิลย์ กลางคืนเราขึ้นบาน เรื่องงานเอาไว้วุ่นใหม่ ป่าคงดำรงไว้ทรัพย์สินในดินไทยมากมี (สร้อย)

.....

## 21. เพลงเส่เลเมา

เส่เลเมา พวกเราเปรมปรี มาทันทีเมื่อยินเสียงเรียกร้องมาเหน็ดเหนื่อยก็หาย ทุก ๆ ฝ่ายรีบมา พร้อมหน้าพร้อมตา สนุกเฮฮาเวลารื่นเริง โมงแะะ โมง แะะ แะะ โมง แะะ โมง (ซ้ำ)

.....

## 22. เพลงรักเมืองไทย

ไทย ไทย ไทย เราชักเมืองไทย เราอยู่เมืองไทย เมืองไทยของเรากว้างใหญ่ ๆ ออกเหนือ ตก ใต้ ก็เป็นไทยเหมือนกัน.

.....

### 23. เพลงใครรักใคร

ใครรักใคร โค้งใคร (ซ้ำ)  
ไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ  
ใครรักใคร โค้งออกมารำ (ซ้ำ)

.....

### 24. มองหา

มอง ๆ หา ขวัญตาเธออยู่แห่งใด  
มอง ๆ ไป ขวัญใจทำไมไม่มา  
เธอหลอกให้พี่มารอ โอ้หนอเธอทำพี่ได้  
เป็นเพราะเหตุอันใด ขวัญใจทำไมไม่มา ๆ ๆ  
มอง ๆ หา พี่จำพี่อยู่แห่งใด  
มอง ๆ ไป พี่ชายทำไมไม่มา  
พี่หลอกให้น้องมารอ  
โอ้หนอพี่ทำน้องได้  
เป็นเพราะเหตุใด พี่ชายทำไมไม่มา ๆ ๆ

.....

### 25. เพลงออกกำลัง

มาพวกเรา มา (ซ้ำ)      ครูจะพาไปออกกำลัง (ซ้ำ)  
ยกมือทั้งซ้ายและขวา (ซ้ำ)      ไปข้างหน้าและไปข้างหลัง  
ม่งแซะ ม่งแซะ แซะม่ง      ตะลุ่ม ตุ่ม ม่ง (ซ้ำ)

.....



## 26. เพลงกระโดด

กระโดด ๆ ๆ  
กระโดดเพื่อสร้างพลัง  
ลา ๆ ๆ ๆ ๆ

กระโดดให้พร้อมเพรียงกัน  
กำลังให้กับพวกเรา

.....

## 27. เพลงลมพัด

ลมเอ๋ย ลมพัด  
โน่นแน่ะลมพัดอะไร (ซ้ำ)

โบกสะบัดพัดมาไว ไว (ซ้ำ)  
ฉันจะบอกให้ ลมพัด.....

.....

## 28. เพลงบัวบาน

ตะลุมปุม บุม บุ่ม  
เข้าดอกเอ๋ย เข้าดอก.....

แม่เนื้อนุ่มบัวบาน (ซ้ำ)  
ฉันรักคน.....เสียแล้วเอ๋ย.

.....

## 29. ONE FINGER. ONE THUMB. ONE HAND

ONE FINGER ONE THUMB ONE HAND KEEP MOVING

(Repeat 3)

AND WE'LL ALL BE HAPPY AND GAY

AS THE SONG IS REPEATED, ADD THE FOLLOWING  
TWO HAND ; ONE FOOT ; TWO FEET ; STAND UP ;  
SIT DOWN ; TURN A ROUND AND MOTION

.....

### 30. IF YOU HAPPY

IF YOU HAPPY AND YOU KNOW IT, CLAP YOU HANDS 1-2  
IF HOY HAPPY AND YOU KNOW IT, CLAP YOU HANDS 1-2  
IF HOY HAPPY AND YOU KNOW IT, THEN YOU REALLY  
OUGHT TO SHOW  
IF HOY HAPPY AND YOU KNOW IT, CLAP YOUR HAND 1-2  
(STAMPS YOU FOOT, STAMP YOU FEET, BOW YOUR HEAD,  
SAY HA HA, SAY CHAIYO CHAIYO, DO THAT ALL).

หากว่าเรากำลั่งสบาย จบคบมือปล้น 1-2  
หากว่าเรากำลั่งสบาย จบคบมือปล้น 1-2  
หากว่าเรากำลั่งมีสุขหมดเรื่องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง  
มัวประวิงอะไรกันเล่า จงคบมือปล้น 1-2  
(แล้วเปลี่ยนกระที่บเท้า ผงกหัว  
จงส่งเสียงดัง ๆ เปล่งเสียงไชโย)

.....

### 31. TOMMY TINKER

LITTLE TOMMY TINKER  
SAT ON A CLIKER  
AND SHE BEGAN TO CRY  
ON, MA, OH MA  
(STAND UP FOR EACH OH, MA)  
POOR LITTLE FELLOW AM I.

เด็กทอมมีทิงเกอร์ นั่งอยู่ข้างกองไฟ  
เธอกำลังร้องไห้ โอ โอ มา โอ มา โอ มา

.....

### 32. BINGO

A BIG BLACK DOG SAT ON THE BACK PORCH,  
AND BINGO WAS HIS NAME,  
A BIG BLACK DOG SAT ON THE BACK PORCH,  
AND BINGO WAS HIS NAME,  
B-I-N-G-O, B-I-N-G-O, B-I-N-G-O  
AND BINGO WAS HIS NAME.

.....

### 33. LITTLE PETER RABBIT

TA LA LA .....

LITTLE PETER RABBIT HAD A FLY UPON HIS NOSE

(REPEAT 3)

AND HE FLIPPED IT AND HE FLOPPED IT

BUT IT FLEW AWAY.

.....

#### แมลงวันกับกระต่าย

มีแมลงวันตัวหนึ่ง เกาะอยู่บนจมูกกระต่าย (3 ครั้ง)

มันจิ้งปัด มันจิ้งปัด แมลงจึงบินหนีไป.

.....

### 34. LOOBY LOO

HERE WE GO LOOBY LOO, HERE WE GO LOOBY LIGHT,

HERE WE GO LOOBY LOO, ALL ON A SATURDAY NIGHT

I PUT MY RIGHT HAND IN, I PUT MY RIGHT HAND OUT

I GIVE MY RIGHT HAND A SHAKE, SHAKE, SHAKE

AND TURN MYSELF ABOUT

(LEFT HAND, RIGHT FOOT, LEFT FOOT,

HEAD WHOLE SELF)

ยื่นแขนข้างซ้ายของเราเข้าไป ยื่นแขนข้างซ้ายของเราออกมา  
ยื่นแขนข้างซ้ายของเราเข้าไป แล้วก็สั่นให้มันแรง ๆ  
เราเดิน...แล้วเราก็หมุนตัวไปรอบ ๆ ทำให้เราสบายใจ  
(ยื่นเท้า ยื่นศีรษะ ฯลฯ)

.....

### 35. AULD LANG SYNE .

SHOU AULD ACQUANTANCE BE FORGOT,  
AND NEVER BROCHT TO MIDN ?  
SHOUD AULD ACQUAINTANCE BE FORGOT,  
AND DAYS FOR AULD LANG SYNE ?  
AND HERE'S A HAND, MY TRUSTY FRIEND  
AND GIE'S A HAND O'THINE ;  
WE'LL TAK' A CUP O'KINDNESS YET  
FOR AULD LANG SYNE.

REFRAIN

FOR AULD LANG SYNE, MY DEAR,  
FOR AULD LANG SYNE ;  
WE'LL TAK' A CUP O'KINDNESS YET  
FOR AULD LANG SYNE.

- (สร้อย)
1. พวกเราเหล่ามาชุมนุม ต่างกุมใจรักสมัครสมาน  
ล้วนมิตรจิตชื่นบาน สราญเริงอยู่ทุกผู้ทุกนาม  
อันความกลมเกลียวกันเป็นใจเดียวประเสริฐศรี  
ทุกสิ่งประสงค้งใจจักเสร็จสมได้โดยสามัคคี

2. กิจไค ฐ ประสงค์ มีร่วมใจภักดีแต่พระจอมสยาม  
พร้อมพริบดั่งมือเดียวยามยากเย็นเห็นง่ายบ่หน่ายบ่วาง (สร้อย)
3. ที่หนักก็จักเบาคลายที่อันตรายก็ขจัดขัดขวาง  
ฉลองพระเดชบ่จากทเวที่คุณพระกรุณา (สร้อย)
4. สามัคคีนี้แหละล้ำเลิศจักชูชาติเชิดพระศาสนา  
สยามรัฐจักวัฒนา ปราบกฎเกียรติฟุ้งเฟื่องกระเดื่องแดนดิน (สร้อย)

### เกมส์นันทนาการ

การเล่นเกมส์ต่าง ๆ โดยทั่วไปย่อมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวของมัน การที่คนเราคิดค้นหาเกมส์มาเล่นแต่ละเกมส์ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ สถานที่ อุปกรณ์ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ประเพณี วัฒนธรรม ดังนั้น แบบวิธีการเล่นโอกาสในการเล่นจะเป็นเกมส์หนักเกมส์เบาข้อมแตกต่างกันไป ด้วยเหตุผลดังกล่าว ตัวอย่างเกมส์นันทนาการที่เขียนนี้ เป็นตัวอย่างเกมส์เบา ๆ สามารถนำไปใช้เพื่อนันทนาการได้ทุกเพศวัย สถานที่ ทุกโอกาส ทำให้ผู้ร่วมเล่นกล้าแสดงออกโดยอิสระ แสวงหาเพื่อนใหม่ ฝึกให้เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความรักใคร่ในหมู่คณะ เกิดสติปัญญา เกมส์ตัวอย่างนี้เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

### ตัวอย่างเกมส์นันทนาการ

#### 1. ยิงปืน

- สถานที่เล่น** เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดผู้เล่นให้นั่งหรือยืนเป็นวงกลม ผู้นำเกมส์ชี้คนหนึ่งคนใดในวงกลมคนที่ถูกชี้ทำท่ายิงปืน พร้อมกับบอกเสียงให้ดังว่า โป้ง ส่วนอีก 2 คน ที่อยู่ข้าง ให้เอามือข้างที่ติดกับผู้อยิงปืนป้องที่หูแล้วร้องว่า อ้ายยาพร้อมกับสั้นศึรยะ หากใครทำผิดจะกลายเป็นผู้นำเกมส์ คอยชี้ต่อไป

- หมายเหตุ** ผู้กระทำผิด เช่น
1. ร้องอัยยาก่อนเสียงปี่น
  2. เอมมือที่ไม่ติดกับคนยิงปี่นปี่องหู

๑๓๑

.....

## 2. ลมเพลมพัด

- สถานที่เล่น** เล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดผู้เล่นให้นั่งหรือยืนเป็นวงกลม ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือก ให้ถามผู้เล่นอื่นว่า “ลมเพลมพัด” ทุกคนที่ร่วมเล่นข้อมถามว่าพัดอะไร ผู้นำเกมส์ก็สามารถเลือกลักษณะของคน หรือเครื่องแต่งกายของผู้ร่วมเล่นต่อไปว่า พัด ... (คนใส่แว่น) ผู้ที่ใส่แว่นก็จะรีบเปลี่ยนที่กันพร้อมกันนี้ ผู้ที่ถูกเลือกมาเป็นผู้นำเกมส์ก็เข้าไปแทนที่เช่นกัน หากผู้ใดไม่มีที่หรือแย่งที่ได้ภายหลังก็จะเป็นผู้นำเกมส์ต่อไป.

## 3. เกมสُرูจักชื่อ

- สถานที่เล่น** เล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดให้ผู้เล่นนั่งหรือยืนเป็นวงกลม ให้ทุกคนทำความรู้จักชื่อเพื่อนข้าง ๆ อาจเป็นชื่อเล่นหรือชื่อจริงก็ได้แล้วแต่ต้องการ ให้ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือกจะเลือกชื่อใครก็ได้ คนที่อยู่ข้าง ๆ 2 คน ต้องหันไปที่คนถูกชื่อพร้อมกับบอกชื่อทันที หากคนไหนบอกไม่ถูก ก็ถูกออกมาเป็นผู้นำเกมส์ต่อไป.

.....

#### 4. เกมสับอกชื่อ

- สถานที่เล่น** เล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดผู้เล่นให้นั่งหรือยืนในรูปใดก็ได้ ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือกมา ถามผู้ร่วมเล่นอื่นถึงสัตว์บก สัตว์น้ำ และอากาศ เมื่อผู้นำเกมส์ชี้ผู้ร่วมเล่นพร้อมกับพูดว่า สัตว์บก ผู้เล่นที่ถูกชี้จะต้องบอกทันทีว่า เช่น บอกชื่อว่า ควาย วัว ช้าง หมา ฯลฯ ถ้าถามว่าสัตว์น้ำ ต้องบอกทันทีว่า ปลาหู ปลาซ่อน ฯลฯ ถ้าถามว่าอากาศต้องบอกสัตว์ที่บินได้ทันที เช่น นกแก้ว กา นกเอี้ยง
- หมายเหตุ** ผู้เล่นที่ถูกชี้จะต้องบอกชื่อภายใน 5 วินาที หรือ 10 วินาที แล้วแต่กำหนด หากไม่สามารถบอกได้ภายในเวลาที่กำหนด ก็กลายเป็นผู้นำเกมส์ต่อไป.

.....

#### 5. เกมสัท่าทางประกอบ

- สถานที่เล่น** เล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดผู้เล่นให้ยืนรูปใดก็ได้ เลือกกรรมการช่วยดูแลผู้กระทำผิดสัก 3-5 คน (แล้วแต่ผู้เล่นจะมีจำนวนมากน้อยเท่าใด) เมื่อผู้นำเกมส์ทำเสียงสัตว์ หรือเสียงอะไรก็ได้ให้ผู้เล่นทุกคนทำท่าทางประกอบกับเสียงนั้น เช่น ผู้นำเสียงแมว์ร้อง ผู้ร่วมเล่นก็ต้องทำลักษณะแมว์ ผู้นำเกมส์ร้องเสียงกา ผู้ร่วมเล่นก็บินคล้ายกา ผู้นำเกมส์ทำเสียงไซเรนซ์ ผู้ร่วมเล่นจะทำท่าขับรถหรือทำท่าดับไฟ ฯลฯ เป็นต้น หากกรรมการที่ถูกเลือกมาเห็นว่า ผู้ร่วมเล่นทำไม่ถูกหรือทำซ้ำเกินควรก็ให้ออกจากการเล่น จนกระทั่งเหลือคนสุดท้าย คนนั้นก็จะเป็นคนที่มีความสามารถที่สุด
- หมายเหตุ** เกมนี้ผู้นำเกมส์ต้องมีความสามารถมาก.



## 6. เกมสัโรคติดต่อ

- สถานที่เล่น** เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดให้ผู้เล่นนั่งอยู่ในรูปใดก็ได้ ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือกสมมติว่าตนเองเป็นโรคอะไรก็ได้ เช่น โรคหวัดแล้วไอ ก็ทำเป็นไอแล้วไปแตะผู้ร่วมเล่นอื่น ผู้ร่วมเล่นอื่นเมื่อถูกแตะแล้วโรคไอก็ติด ก็ทำท่าไอต่อไป อีกสักพักหนึ่ง ถ้าเปลี่ยนเป็นโรคอื่น (โรคผิวหนังคันที่ขา) ให้เปลี่ยนจากไอมาเกาขา แล้วไปแตะคนอื่น ๆ ต่อไป.

.....

## 7. เกมสัท่าทำตรงกันข้าม

- สถานที่เล่น** เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดผู้เล่นนั่งหรือยืนในรูปใดก็ได้ ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือกมา ชี้ผู้ร่วมเล่นอื่นพร้อมกับพูดว่า เล็ก ใหญ่ สูง เตี้ย ผู้ที่ถูกชี้จะต้องทำตาม แต่ให้เอามือทั้งสองทำเป็นรูปตรงกันข้าม เช่น ถ้าใหญ่ก็ให้ทำมือเป็นรูปเล็ก สูงทำเป็นรูปเตี้ย เป็นต้น หากทำผิดให้ออกจากการเล่นหรือกลายเป็นผู้นำเกมส์ต่อไป.

.....

## 8. เกมสันางแบบ

- สถานที่เล่น** เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** ให้เลือกนางแบบ 1 ใน 3 ของจำนวนผู้เล่น ให้นางแบบอื่นอยู่ในท่าใดก็ได้ แล้วผู้ร่วมเล่นอื่นพยายามขยับนางแบบทุกวิถีทางหากนางแบบขยับตัวหรืออึ้งหัวเราะ ก็ให้ออกจากการเล่น คนสุดท้ายเป็นผู้มีความสามารถมาก.

## 9. เกมส์ปากขวด

- สถานที่เล่น** เล่นในที่ร่ม
- วิธีเล่น** แบ่งผู้กลุ่มออกเป็น 2 ฝ่าย ทั้งสองยืนเป็นแถวหน้ากระดาน หน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 3-4 เมตร ผู้นำเกมส์จะหมุนขวดเมื่อขวดหยุด หากปากขวดหันไปหาแถวไหน แถวนั้นจะแพ้ ก่อนที่ผู้นำจะหมุนขวด จะต้องกำหนดให้ผู้แพ้ทำอะไรก็ได้ เช่น ผู้แพ้จะพ้นจากการแตะก็ต่อเมื่อนั่งคุกเข่าประนมมือแล้วก็หมุนขวด ฝ่ายแพ้ก็นั่งคุกเข่าประนมมือทันที ฝ่ายชนะต้องรีบไปแตะตัว แล้วหากฝ่ายแพ้ไม่ทำตามคำสั่ง ฝ่ายชนะก็ยังคงต้องแตะอยู่จนกว่าจะได้รับคำสั่งอย่างอื่น.

.....

## 10. เกมส์ทำตาม

- สถานที่เล่น** เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดผู้เล่นนั่งเป็นวงกลม ๆ ละ 5-8 คน ผู้นำที่ถูกเลือกจะนำทำอะไรก็ได้ คนที่อยู่ทางด้านขวามือเป็นผู้ทำตามต่อ ๆ ไป เช่น คนที่ 1 ทำตามผู้นำ คนที่ 2 ทำตามคนที่ 1 และคนที่ 3 ทำตามคนที่ 2 ตามลำดับ.

.....

## 11. เกมส่ต่อคำ

- สถานที่เล่น** เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** แบ่งผู้เล่นออกเป็น 5 กลุ่ม ผู้นำเกมส่กำหนดให้กลุ่ม 1 ใครกลุ่ม 2 ทำอะไร กลุ่ม 3 กับใคร กลุ่มที่ 4 ที่ไหน กลุ่ม 5 เมื่อไหร่ เมื่อเริ่มเล่นแต่ละกลุ่มเขียนลงในกระดาษ แล้วก็ให้อ่านคำที่เขียนต่อไปตามลำดับ จาก 1-5 ซึ่งการต่อคำอาจจะได้ความเป็นเรื่อง หรือข้อความ อาจไม่ได้เรื่องก็ได้ เช่น กลุ่ม 1-5 เมื่อต่อคำแล้วอาจได้ดังนี้  
“นาย ก. กับหญิงแก่ที่คาเฟ่ เมื่อ 8 โมงเช้า” ฯลฯ

.....

## 12. เกมส่จับคู่จับกลุ่ม

- สถานที่เล่น** เล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง
- วิธีเล่น** จัดเป็นรูปวงกลม 2 วง หันหน้าเข้าหากัน จับคู่ของตัวเอง ให้แต่ละวงกลมเดินเป็นวงกลมสวนทางกัน แล้วให้ทุกคนทำตามคำสั่ง เช่น จับคู่ของท่าน จับกลุ่ม 3 คน จับกลุ่ม 5 คน ฯลฯ

.....

### ข้อพึงปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางค้ำกีฬาเกมส่

1. ต้องแต่งกายให้เรียบร้อย เสื้อ กางเกง รองเท้า ไม่รัดหรือหลวมจนเกินไป
2. ไม่สวมอาภรณ์เครื่องประดับกายอื่นใดทั้งสิ้น
3. หลังจากการหายป่วยใช้ หากไม่แน่ใจว่าจะเข้าร่วมได้หรือไม่ ให้ปรึกษากับผู้นำกิจกรรม

4. ต้องทำตามคำแนะนำและคำสอนของอาจารย์ผู้สอนและหัวหน้ากิจกรรม มิฉะนั้นอาจจะเกิดอันตรายได้กับตนเองหรือผู้อื่น
5. ปฏิบัติตามระเบียบวินัยและคำสั่งอย่างเคร่งครัด
6. ต้องปฏิบัติตามและเคารพต่อสิทธิของผู้อื่น
7. อย่าใช้เสียงดังจนเกินไปและพูดจาอย่างสุภาพ
8. ต้องเคารพต่อกฎข้อบังคับและกติกาของกิจกรรม และรักษซึ่งกันและกัน
9. ต้องมีความสามัคคีในหมู่ของตน
10. อย่าเดินตัดสนาม สถานที่ ในขณะที่หมู่อื่นกำลังเล่นอยู่
11. เมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ให้บอกอาจารย์ผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมทันที
12. ก่อนออกนอกห้องเรียนหรือไปกิจกรรมบางประการ ต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมทราบ และได้รับอนุญาตเสียก่อน
13. หลังจากร่วมกิจกรรมแล้ว ให้ล้างหน้า ล้างเท้า และล้างมือให้สะอาด

### ข้อพึงปฏิบัติในการดูกีฬา

1. เคารพและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน
2. เปลี่ยนเสียงแสดงความยินดีหรือปรบมือให้นักกีฬาทั้งสองฝ่ายเมื่อลงสู่สนาม
3. ปรบมือและแสดงความยินดีต่อฝ่ายที่เล่นได้ดี
4. ต้องเชียร์ฝ่ายตนให้อยู่ในขอบเขต
5. ไม่โห่ร้องหรือเหยียดหยันฝ่ายที่กระทำผิดพลาดหรือถูกทำโทษ
6. ไม่ตะโกนคำผู้เล่นและผู้ตัดสิน
7. ไม่ก่อกวนยั่วแหย่ผู้เล่นหรือเจ้าหน้าที่คนใด
8. ไม่สนับสนุนฝ่ายตนไปในทางที่ผิด

## การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

1. ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับและกฎกติกาของการเล่น
2. มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อคู่แข่ง
3. เป็นผู้รู้จักข่มใจรักษาสติ ไม่แสดงโมโหโทโส
4. หากปราชัยก็ไม่เสียใจ ทำใจให้หนักแน่น
5. หากมีชัย ก็ไม่แสดงดีใจจนเกินไป และเยาะเย้ยฝ่ายตรงกันข้าม
6. เล่นกีฬาด้วยชั้นเชิงของกีฬา ไม่เอาเปรียบคู่แข่ง
7. เป็นผู้มีใจอารี เพื่อแม่ เมตตา กรุณา
8. เป็นผู้สุภาพอ่อนโยน
9. เป็นผู้ที่ใจกว้างขวาง
10. เป็นผู้ที่มีความอดทนกล้าหาญ
11. เป็นผู้รักความยุติธรรม

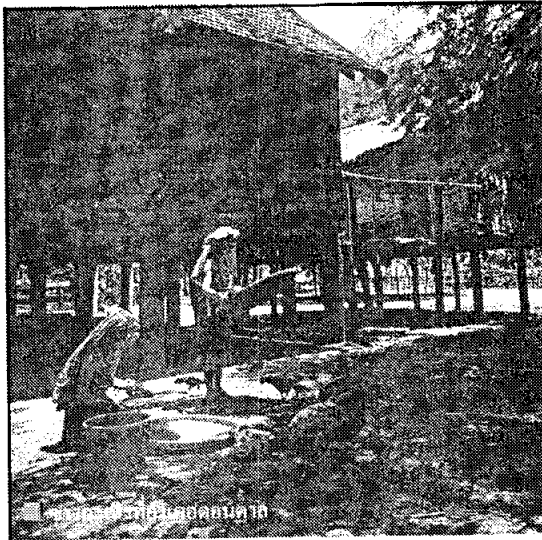
## ข้อพึงปฏิบัติในการแข่งขันกิจกรรมทางด้านกีฬาเกมส์

1. แต่งกายให้เรียบร้อย
2. ห้ามสวมอาภรณ์เครื่องประดับกายใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น สร้อยคอ นาฬิกาข้อมือ เป็นต้น
3. ปฏิบัติตามคำแนะนำ การสอนของอาจารย์ผู้ฝึก และผู้ที่เกี่ยวข้อง
4. รักษาระเบียบวินัยโดยเคร่งครัด
5. ให้ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับและกฎกติกาโดยเคร่งครัด
6. ไม่ประมาท
7. ต้องแข่งขันและต่อสู้อย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## การที่จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

1. มีการออกกำลังกายทุกวัน
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้เพียงพอ
3. มีการพักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ
4. เป็นผู้สะอาด
5. ไม่อยู่ในที่อับชื้น ต้องเป็นที่ที่มีอากาศถ่ายเทตลอดเวลา
6. รู้จักการป้องกันโรค
7. รักษาจิตใจให้ผ่องใส

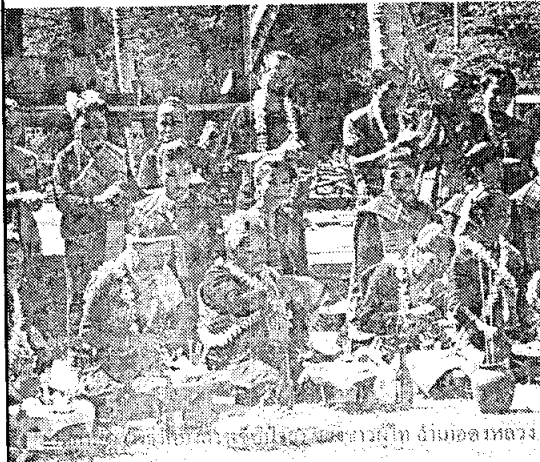
.....



■ บ้านนาหวาย บ้านนาหวาย



■ ผู้เฒ่าชาวไท



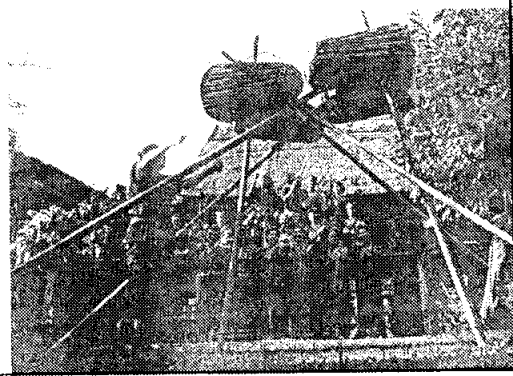
■ ผู้เฒ่าในนาหวายกำลังสอนเด็กๆให้ทำนาหวาย



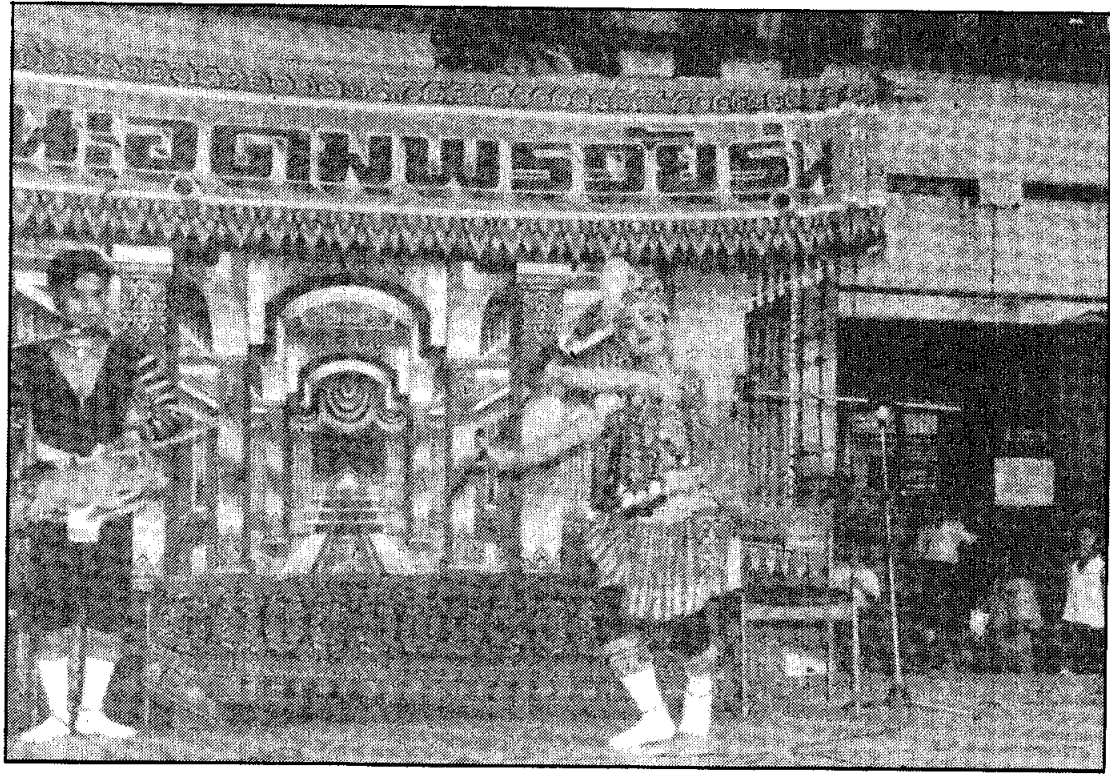
■ บ้านนาหวายคนนาหวายกำลังเล่นที่นาหวาย



■ นายนาหวาย กำลังเล่นที่นาหวาย

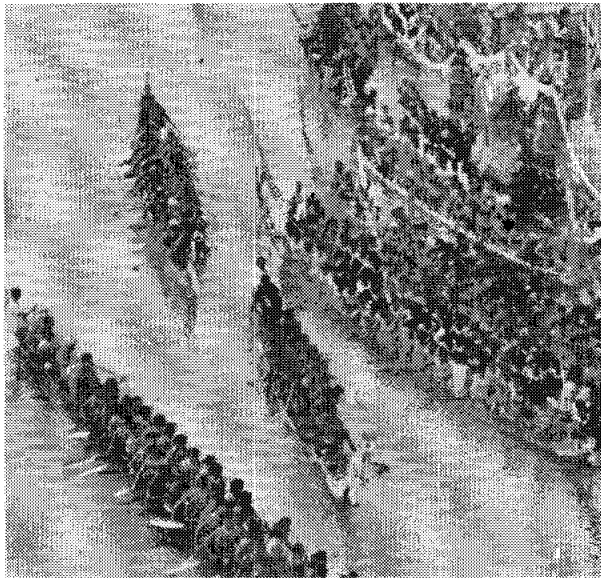


■ ประเพณีเด็กสอง ประเพณีของชาวไท

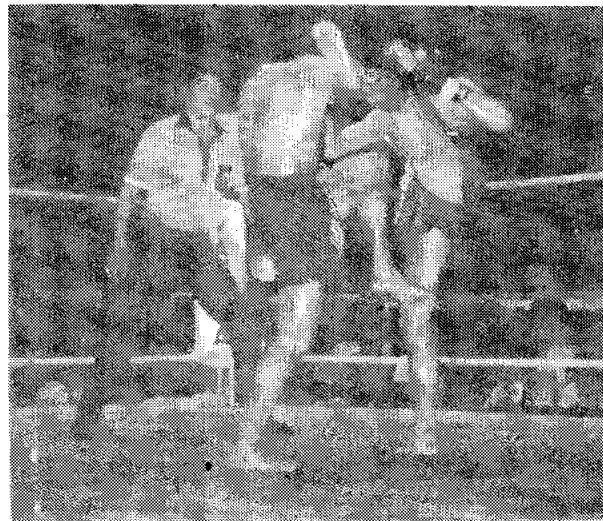


ลิเก เป็นศิลปะการละครท้องถิ่นของคนไทย ตั้งแต่  
สมัยกรุงศรีอยุธยา ปัจจุบันกำลังต้องการอนุรักษ์  
เอกลักษณ์ไทย เพื่อถ่ายทอดให้เยาวชนต่อไป





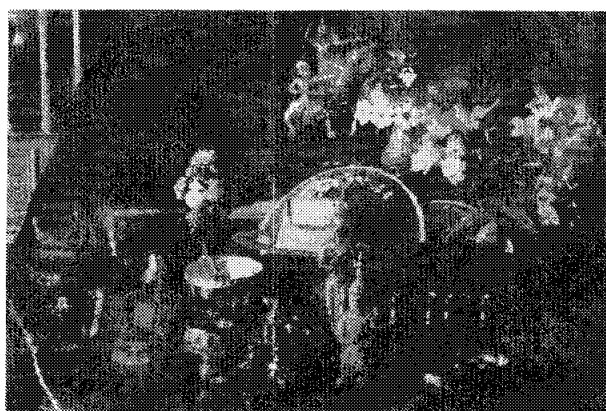
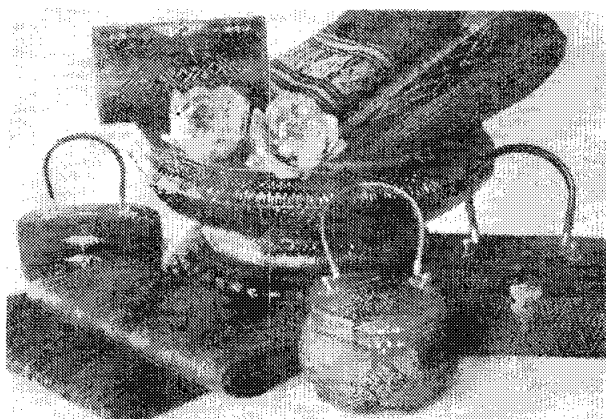
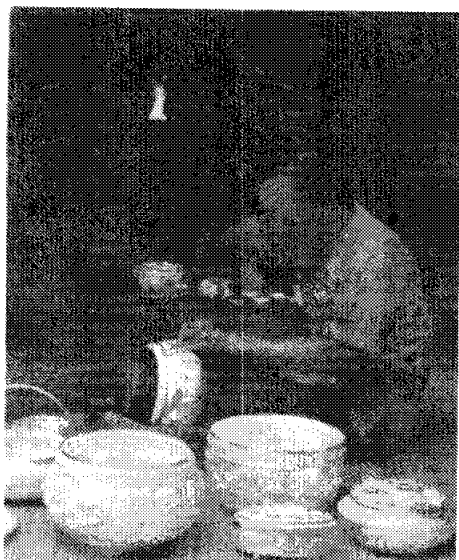
กีฬาแข่งเรือยาว เล่นว่าวและ  
ศิลปะมวยไทย ถือว่าเป็นกีฬาพื้น-  
เมืองประจำชาติที่คนไทยใช้เป็น  
นันทนาการเวลาว่างมาช้านานกว่า  
700 ปี





พานพุ่มดอกไม้สด





ศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรม  
นันทนาการประเภทหนึ่งที่คนไทย  
มีติดตัวจนเป็นเอกลักษณ์ไทยที่  
สามารถผลิตเป็นอุตสาหกรรม  
ส่งออกได้อย่างน่าชื่นชม