

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

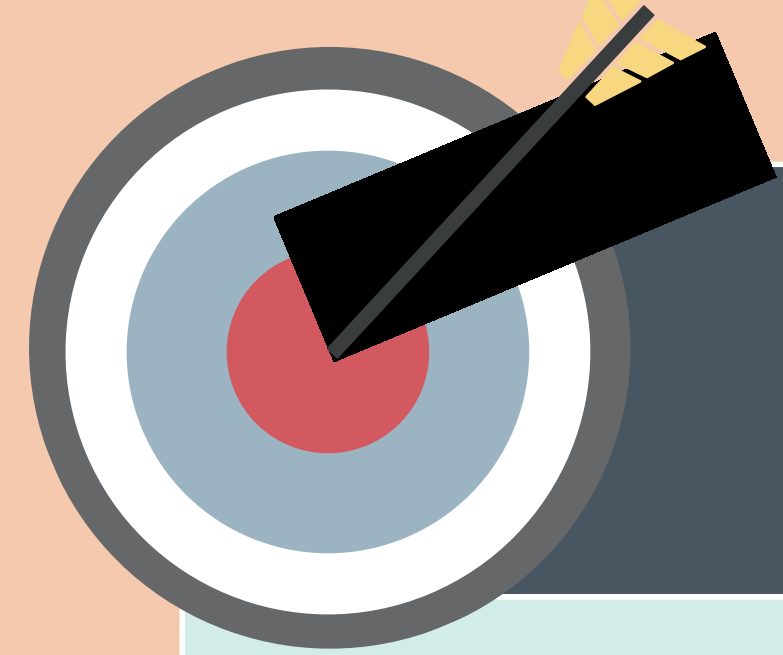
เรื่อง นันทนาการ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล



นันทนาการ

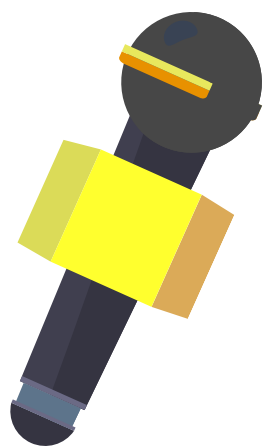




จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
2. เลือกกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจได้
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ มีวินัย

และมีจิตสาธารณะ



ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลใช้เวลาว่าง เลือกทำด้วย
ความสมัครใจโดยต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อ
ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย
เพื่อก่อให้เกิดความ**สนุกสนาน** **เพลิดเพลิน** และ
สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ประเภทของกิจกรรม

นันทนาการ

1. การฝีมือและศิลปหัตถกรรม



วัตถุประสงค์ : เพื่อความเพลิดเพลิน ใช้เวลาว่าง
ให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมสำคัญ : งานประดิษฐ์, จิตรกรรม, หัตถกรรม

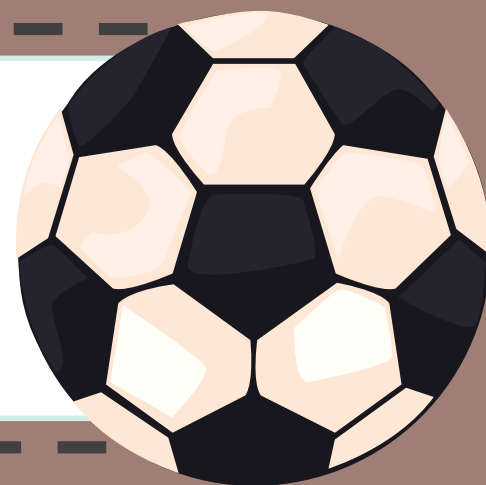


การฝีมือและศิลปหัตถกรรม

A group of five children are playing tug-of-war in a grassy park. In the foreground, a young girl with long brown hair in pigtails, wearing an orange top, is pulling the rope. Behind her, a girl with two braids in a white shirt is also pulling. To the right, a girl in a pink shirt is pulling, followed by a boy in a grey shirt and another boy in a white shirt. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a lush green field with trees in the distance.

เกมและกีฬา

2. เกมและกีฬา



วัตถุประสงค์ : ความสนุกสนาน

ละลายพฤติกรรมของกลุ่ม

กิจกรรมสำคัญ : เกมเบ็ดเตล็ด

การเล่นกีฬา



ดนตรีและการร้องเพลง

3. ดนตรีและการร้องเพลง



วัตถุประสงค์ : ความสนุกสนาน ผ่อนคลาย
บำบัดและรักษาโรค

กิจกรรมสำคัญ : การเล่นดนตรี
การขับร้องเพลง

4. การละครและการแสดง

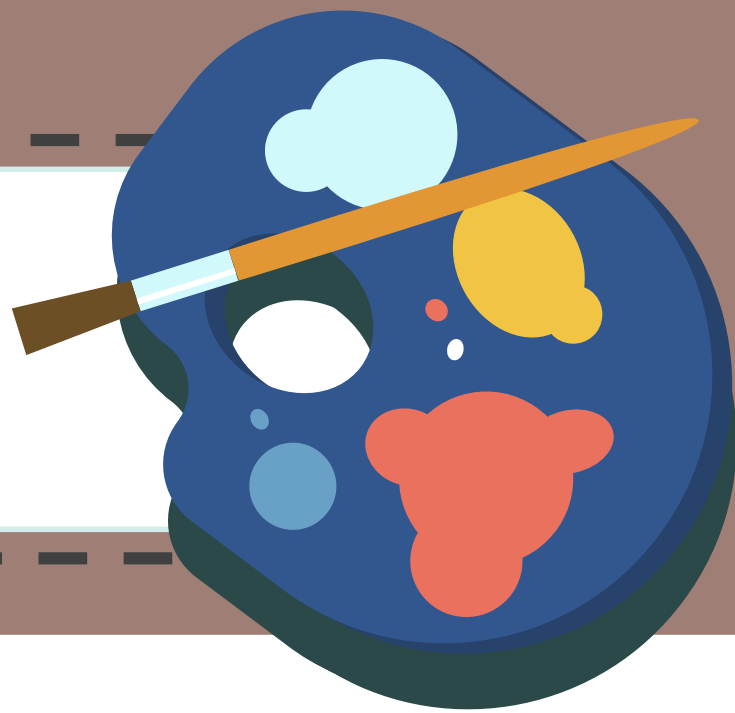


วัตถุประสงค์ : การสร้างสัมพันธ์ไมตรี และ

เปิดโอกาสให้หมู่คณะพบปะกัน

กิจกรรมสำคัญ : งานเลี้ยงสังสรรค์ งานชุมนุม

5. งานอดิเรก



วัตถุประสงค์ : ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมสำคัญ : งานเก็บสะสม งานฝีมือ
งานตกแต่ง

6. กิจกรรมทางสังคม



วัตถุประสงค์ : เป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนในสังคม

ร่วมจัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน

กิจกรรมสำคัญ : การจัดเลี้ยงปีใหม่

งานเลี้ยงวันเกิด

7. การเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

วัตถุประสงค์ : ความสนุกสนาน

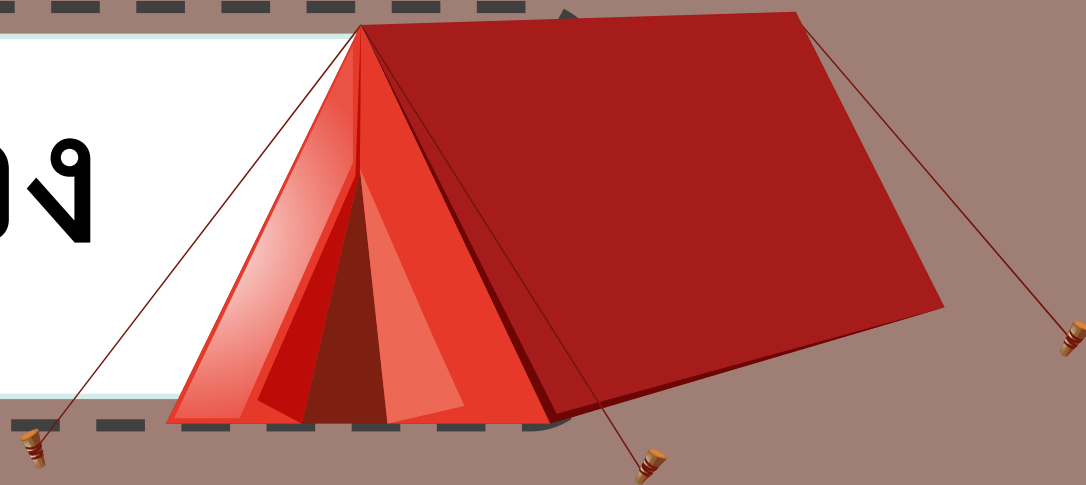
และ ออกกำลังกาย



กิจกรรมสำคัญ : การละเล่นพื้นเมือง การเต้น

การฟ้อน แอโรบิก

8. กิจกรรมนอกเมือง



วัตถุประสงค์ : เพื่อส่งเสริมความสนุก
และ การพักผ่อนหย่อนใจ

กิจกรรมสำคัญ : การท่องเที่ยว
การอยู่ค่ายพักแรม

9. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา



วัตถุประสงค์ : การสร้างเสริมประสบการณ์ให้ชีวิต

กิจกรรมสำคัญ : การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา

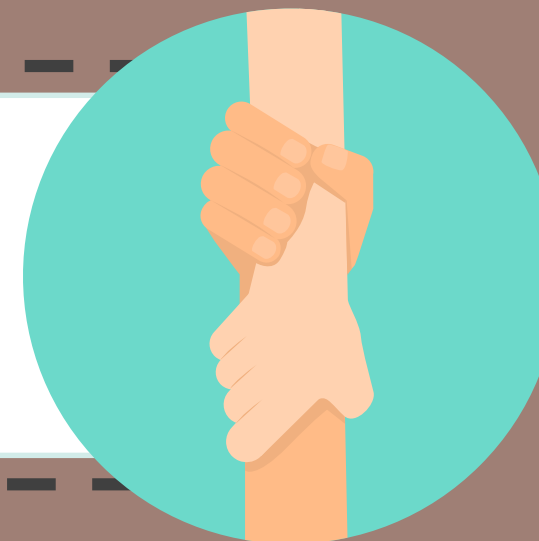
10. กิจกรรมพูด เขียน อ่าน



วัตถุประสงค์ : เสริมความรู้ การใช้เวลาว่าง
ให้มีประโยชน์ และมีคุณค่า

กิจกรรมสำคัญ : การพูดจาปราศรัย การเล่านิทาน

11. กิจกรรมอาสาสมัคร



วัตถุประสงค์ : ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมสำคัญ : การช่วยเหลือผู้ประสบภัย

กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร

ทำงานสมาคม มูลนิธิ



สรุปบทเรียน

กิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิด
ความพึงพอใจ ความสนุกสนาน
ช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อให้เกิด
ประโยชน์สร้างสรรค์ต่อสังคม จะนำไปสู่
การมีคุณภาพชีวิตที่ดี



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)