

## นาฏศิลป์ไทยกับกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียนสำหรับเด็กประถม

### Thai dance and recreation activities for elementary school children

กุลกานต์ โพธิปัญญา<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

นาฏศิลป์ไทยนั้นถือเป็นศาสตร์และศิลป์ที่เป็นเอกลักษณ์ที่อยู่คู่กับคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการแสดงที่แสดงถึงวัฒนธรรมของคนไทยที่ในสมัยก่อนแสดงในงานมหรสพหรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ทั้งในราชสำนักและเป็นมหรสพในเทศกาลเฉลิมฉลองตามประเพณี ซึ่งในปัจจุบันก็ได้มีการจัดการเรียนการสอนที่เป็นวิชาเฉพาะทางด้านนาฏศิลป์ไทย มีการสอนทั้งในทางปฏิบัติและในทางทฤษฎี แต่เยาวชนในปัจจุบันให้ความสนใจในศาสตร์แขนงอื่นมากกว่า เนื่องจากผู้ที่เรียนนาฏศิลป์ไทยจะต้องมีความอดทนและมีใจรักที่อยากจะเรียนและศึกษาจริง ๆ เท่านั้นจึงจะสามารถเรียนไหว เพราะการเรียนนาฏศิลป์นั้นการเรียนรำจะค่อนข้างยากและน่าเบื่อ การรำจะรำช้าและยาก ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการจัดการเรียนการสอนให้มีความน่าสนใจโดยการนำกิจกรรมนันทนาการเข้ามามีส่วนร่วมด้านการเรียนการสอน เช่น การนำเกม การละเล่นหรือกิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาบูรณาการกับเนื้อหาในวิชานาฏศิลป์ไทยโดยเลือกให้เหมาะสมกับวัยของเด็กประถมที่มีความสดใสร่าเริงพร้อมที่จะได้รับความรู้ใหม่ ๆ และเนื้อหาอื่น ๆ การทำเช่นนี้จะช่วยให้นักเรียนมีความสนใจและอยากที่จะเรียนรู้มากขึ้นและยังได้รับประโยชน์ในหลายๆ ด้าน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย คือ ร่างกายได้ฝึกการเคลื่อนไหว และฝึกบุคลิกภาพ 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ คือ ฝึกความจำ ทำให้เป็นคนมีอารมณ์ร่าเริงและกล้าแสดงออก 3) ด้านสติปัญญา คือ ได้รับความรู้และฝึกเป็นคนช่างสังเกต 4) ด้านสังคม คือ ฝึกการทำงานกับคนหมู่มากและความสามัคคีในหมู่คณะ ประโยชน์ที่ได้รับเหล่านี้นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งหมด

**คำสำคัญ:** นาฏศิลป์ไทย / กิจกรรมนันทนาการ / เด็กประถม

<sup>1</sup>ครูประจำวิชาดนตรี – นาฏศิลป์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี

### Abstract

Thai dance was both science and art that were Thai identity since ancient times. Thai dance was the performance that represented the culture of Thai people in the past. It was often shown in the amusement or the carnival that was held in the royal court and the festival celebrations. Nowadays, there is a specific teaching of Thai dance which teach both the theory and practice, but youth pay attention to other disciplines more because learning Thai dance is quite difficult and boring especially the dance with a slow rhythm. Therefore, people who will be able to learn and succeed in learning Thai dance must have the patience and the intention that really want to learn. For this reason, it is necessary to arrange teaching interesting by using recreational activities in the teaching such as games or other activities. The recreational activities that will be used in the teaching must choose to suit with the ages of the primary student and the contents of subject. Learning through the recreational activities will make students interested in Thai dance and would like to learn more. Moreover, recreational activities are also useful for students in many aspects as follows: 1) Physical Development, 2) Emotional Development, 3) Cognitive Development and 4) Social Development. In addition, the students can also apply these benefits in their daily life.

**Keywords:** Thai dramatic arts; recreational activity; primary student

## บทนำ

ปัจจุบันการเรียนมีกิจกรรมนันทนาการให้นักเรียนได้ปฏิบัติมากมายไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมของโรงเรียน จัดขึ้นหรือจัดเฉพาะภายในห้องเรียน ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้จะเป็นตัวดึงดูดให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้ในรายวิชานั้น ๆ ซึ่งหากนักเรียนมีความสนใจก็จะช่วยให้ได้รับความรู้ไปอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ นอกจากกิจกรรม เกม กีฬา และการนันทนาการจะให้อะไรในเรื่องของความรู้ กิจกรรมยังเป็นตัวที่ทำหายความสามารถของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ให้ได้แสดงออกผ่านทางร่างกายได้อย่างเต็มที่ แล้วยังเป็นการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมนันทนาการจะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอีกด้วย

นาฏศิลป์ไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมของไทยที่ผู้เรียนควรมีความรู้ติดตัวไว้เพื่อถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลัง สืบต่อไป จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนทุกคนจะต้องได้เรียนรู้อย่างถูกต้อง ในรายวิชาดนตรี – นาฏศิลป์สำหรับเด็กประถมในการเรียน ผู้เรียนจะได้มีการลงมือปฏิบัติจริงจึงจะได้รับความรู้ที่แท้จริง ผู้เรียนที่มีความสนใจในการเรียนก็จะได้รับความรู้และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง และผู้เรียนโดยส่วนใหญ่จะไม่ค่อยตั้งใจเนื่องจากการรำนาฏศิลป์ไทยจะเป็นการรำที่ช้าและค่อนข้างน่าเบื่อทำให้ผู้เรียนในปัจจุบันไม่ค่อยใส่ใจนัก ทำให้ได้รับความรู้และปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อมีกิจกรรมที่เป็นเกมหรือเป็นการแสดงบนเวทีเกี่ยวกับนาฏศิลป์ผู้เรียนจะให้ความสนใจเป็นพิเศษมากกว่าการเรียนในชั้นเรียนปกติ

ดังนั้นผู้เขียนจึงเห็นว่าควรนำกิจกรรมนันทนาการมาเพิ่มลงในรายวิชาดนตรี – นาฏศิลป์ จะช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจและพร้อมที่จะได้รับความรู้

## 1. นาฏศิลป์ไทย

### 1.1 ความหมายของนาฏศิลป์ไทย

นาฏศิลป์ หมายถึง ศิลปะการฟ้อนรำ หรือความรู้แบบแผนของการฟ้อนรำ เป็นสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นด้วยความประณีตงดงาม ให้ความบันเทิง อันโน้มน้าวอารมณ์และความรู้สึกของผู้ชมให้คล้อยตาม ศิลปะประเภทนี้ต้องอาศัยการบรรเลงดนตรี และการขับร้องเข้าร่วมด้วย เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณค่ายิ่งขึ้น หรือเรียกว่า ศิลปะของการร้องรำทำเพลง การศึกษานาฏศิลป์ เป็นการศึกษาวัฒนธรรมแขนงหนึ่ง นาฏศิลป์เป็นส่วนหนึ่งของศิลปะสาขาจิตรศิลป์ อันประกอบด้วย จิตรกรรม สถาปัตยกรรม วรรณคดี ดนตรี และนาฏศิลป์ นาฏศิลป์ นอกจากจะแสดงความเป็นอารยะของประเทศแล้ว ยังเป็นเสมือนแหล่งรวมศิลปะและการแสดงหลายรูปแบบเข้าด้วยกัน โดยมีมนุษย์เป็นศูนย์กลาง ในการที่จะสร้างสรรค์ อนุรักษ์ และถ่ายทอดสืบต่อไป (ประทีน พวงสำลี, 2514, น.1)

### 1.2 ความสำคัญของนาฏศิลป์ไทย

นาฏศิลป์ไทยมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของความเป็นไทย เพราะมีสิ่งต่อไปนี้ประกอบ

1. ทำรำอ่อนช้อยงดงาม และแสดงออกตามลักษณะที่แท้จริงของคนไทยที่มีความกว้างขวาง
2. จะต้องมิดนตรีประกอบ ดนตรีนี้จะแทรกอารมณ์หรือรำกับเพลงที่มีแต่ทำนองก็ได้หรือมีเนื้อร้องและให้ทำไปตามเนื้อร้องนั้น ๆ

3. คำร้องหรือเนื้อร้องจะต้องเป็นคำประพันธ์ ส่วนมากจะเป็นกลอนแปด ซึ่งจะนำไปร้องกับเพลงชั้นเดียวหรือเพลง 2 ชั้นได้ทุกเพลง คำร้องนี้ทำให้ผู้สอนหรือผู้รำกำหนดท่ารำไปตามเนื้อร้อง

4. เครื่องแต่งกาย จะผิดแผกกับของชาติอื่น มีแบบอย่างของตนโดยเฉพาะขนาดยืดหยุ่นได้ตามสมควร การแต่งกายบางประเภท เช่น การแต่งกายยืนเครื่อง การสวมจะใช้ตรึงด้วยด้าย แทนที่จะตัดเย็บสำเร็จ

### 1.3 ประเภทของนาฏศิลป์ไทย

นาฏศิลป์ไทยเป็นศิลปะที่รวมเอาหลายสิ่งเข้าด้วยกัน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. การแสดงโขน คือ การแสดงชั้นสูงของไทยลักษณะคล้ายกับละคร ผู้แสดงมีการสวมหัวจำลองเรียกว่า หัวโขน ปัจจุบันผู้ที่แสดงเป็นมนุษย์และเทวดาไม่ต้องสวมหัวโขน

2. การแสดงละคร คือ การแสดงมหรสพที่ดำเนินเป็นเรื่องราว มุ่งเน้นที่ความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3. การแสดงรำและระบำ คือ การแสดงที่มุ่งเน้นที่ความงามของการรำรำ มีทั้งการรำเดี่ยวรำคู่ หรือการระบำที่มีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อาจเป็นเรื่องหรือไม่เป็นเรื่องก็ได้

4. การละเล่นพื้นเมือง คือ การแสดงอันเป็นประเพณีนิยมในท้องถิ่นซึ่งเล่นกันระหว่างคนในชุมชนเพื่อให้เกิดความสนุกสนานตามฤดูกาล (พาณี สีสวย, 2524, น.6-7)

## 2. การเรียนนาฏศิลป์ไทย

นายสุมิตร เทพวงษ์ได้กล่าวไว้ว่า นาฏศิลป์นอกจากจะแสดงความเป็นอารยะของประเทศแล้วยังเป็นแหล่งรวมของศิลปะและการแสดงหลายรูปแบบเข้าด้วยกันโดยมีมนุษย์เป็นศูนย์กลางในการที่จะสร้างสรรค์และอนุรักษ์สืบต่อไป

### 2.1 ความมุ่งหมายในการเรียนนาฏศิลป์

1. เพื่อเป็นการปลูกฝังและส่งเสริมนิสัยทางศิลปะแก่ผู้เรียน
2. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจยิ่งขึ้น
3. เพื่อเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่สืบไป
4. เพื่อเป็นการฝึกให้รู้จักการทำงานร่วมกับคนหมู่มากได้อย่างดี
5. เพื่อเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก

### 2.2 ประโยชน์ในการเรียนนาฏศิลป์

1. ด้านร่างกาย คือ ช่วยในการยืดหยุ่นร่างกายและเป็นการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ทั้งยังฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย และยังช่วยในเรื่องของบุคลิกภาพอีกด้วย
2. ด้านอารมณ์และจิตใจ คือ ทำให้มีสมาธิและเกิดความจำทำให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใสและกล้าแสดงออก



3. ด้านสติปัญญา คือ ได้รับความรู้ทางนาฏศิลป์และวัฒนธรรมของไทย เกิดความชำนาญสามารถปฏิบัติได้ ฝึกการเป็นคนช่างสังเกต

4. ด้านสังคม คือ รู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะเกิดความสามัคคี

### 2.3 ข้อปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มเรียนนาฏศิลป์ไทย

1. ต้องมีความสนใจและตั้งใจจริง

2. ต้องทำใจให้รักและนิยมในศิลปะแขนงนี้

3. ต้องมีสมาธิแน่วแน่ขณะลงมือปฏิบัติ

4. ต้องเป็นผู้ช่างสังเกต

5. ต้องพยายามเลียนแบบครูให้ได้มากที่สุด

6. ต้องเป็นผู้ที่ไม่ท้อถอยต่อความยากของบทเรียนหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น

7. ต้องเป็นผู้ที่ขยันในการทบทวนฝึกซ้อมทำร่ำอยู่เสมอ (สมิทร เทพวงศ์, 2541, น.2-3)

### 3. กิจกรรมของนักเรียนและวิธีการส่งเสริม

กิจกรรมนักเรียนหมายถึงบรรดากิจกรรมประกอบ หรือนอกหลักสูตรทั้งหลาย ที่ให้การศึกษาแก่นักเรียน และคุณภาพของกิจกรรมนักเรียนจะมีคุณภาพเพียงใดขึ้นอยู่กับโรงเรียนแต่ละแห่ง และความสามารถของนักเรียนแต่ละคน ทั้งนี้ยังต้องอาศัยความสามารถของครูที่ปรึกษาของโรงเรียนอีกด้วย

#### 3.1 คุณประโยชน์ของกิจกรรมนักเรียนที่สำคัญมี 10 อย่างคือ

1. ช่วยให้นักเรียนได้รับความรู้และความเพลิดเพลิน

2. สนับสนุนการศึกษาที่นอกเหนือไปจากที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

3. ช่วยให้การบริหารโรงเรียนดำเนินไปด้วยความสะดวกและเรียบร้อย

เพราะนักเรียนมีโอกาสทำงานด้วยตัวนักเรียนเอง และมีการเสนอความคิดเห็น โดยผ่านกิจกรรมบางอย่างในโรงเรียน

4. ชุมชนมีส่วนร่วมกิจกรรมภายในโรงเรียนและมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับนักเรียนที่ทำกิจกรรม

5. ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยการกระทำ

6. ช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกรับผิดชอบทางจิตใจ เพราะมีโอกาสทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะเกิดความสามัคคีกลมเกลียว และมีโอกาสแสดงความสามารถให้เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม

7. ส่งเสริมค่านิยมทางสังคม โดยอาศัยกิจกรรมบางอย่าง ฝึกจรรยาบรรณ และการวางตนในสังคม

8. ช่วยสร้างบุคลิกภาพนักเรียนให้มีลักษณะของความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เพราะมีโอกาสฝึกฝนการบริหารงาน ในรูปแบบเกี่ยวกับกิจกรรมนักเรียน

9. ช่วยฝึกความเป็นพลเมือง รู้จักรับผิดชอบ รู้แพ้รู้ชนะ โดยการแข่งขันและเชียร์กีฬา ที่ถูกต้องทำนองคลองธรรม และมีมารยาทที่ดี
10. เพิ่มเติมความรู้สาขาวิชาต่าง ๆ โดยอาศัยชุมนุม หรือ การเข้าชมรมต่าง ๆ (วิมลศรี อุปรมย์, 2524, น.20 - 21)

#### 4. กิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ มีคุณค่า สำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนันทนาการได้แก่

การเล่นหรือการละเล่น หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานงานอดิเรก หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่ทำให้เวลาว่างหรือหลังจากทำงานประจำตามความพอใจของบุคคล

เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นเพื่อแข่งขันเพื่อชัยชนะ มีกฎระเบียบสั้น ๆ ง่าย ๆ

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ร่างกายเคลื่อนไหวหรือร่างกายได้ทำงาน (กรมพัฒนาชุมชน, 2510, น.1)

นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วมต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของนันทนาการ ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการได้ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬาและการละเล่น
2. กิจกรรมนันทนาการศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ
3. กิจกรรมนันทนาการร้องเพลงและเล่นดนตรี
4. กิจกรรมนันทนาการกิจกรรมเข้าจังหวะและเต้นรำ
5. กิจกรรมนันทนาการ ภาษาและวรรณกรรม
6. กิจกรรมนันทนาการ การแสดงและการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
8. กิจกรรมนันทนาการกิจกรรมทางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งหรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง
10. กิจกรรมนันทนาการกิจกรรมพิเศษ
11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ
12. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวและทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ

15. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา (เทพประสิทธิ์ ฤกษ์วิชัย, 2554, น.14 - 15)

#### 4.1 คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

##### 4.1.1 คุณค่าของนันทนาการ

1. ให้คุณค่าสำหรับบุคคลในด้านเสมอภาค มีความรับผิดชอบ ร่วมกัน ระหว่างบุคคลต่อบุคคลและบุคคลต่อองค์กร
2. คุณค่าต่อครอบครัว สร้างความรักความอบอุ่นและความเข้าใจในครอบครัว
3. คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะ มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
4. คุณค่าต่อชุมชนสร้างความร่วมมือ รักหวงแหน และความผูกพันในชุมชน ตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน
5. คุณค่าต่อประเทศชาติ ในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวัฒนธรรมประเพณี การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
6. คุณค่าต่อนานาชาติและสากล การดูแลรักษา การอนุรักษ์มรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกันและกันระหว่างชาติ

##### 4.1.2 ประโยชน์ของนันทนาการ

1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. ช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็ก
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรักความอบอุ่นความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสำรวจทรัพยากรธรรมชาติ

14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ

15. ช่วยถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรมอารยธรรมของมนุษยชาติ (คณิต เขียววิชัย, 2543, น.5 - 6)

#### 4.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ

ประพจน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2543) กล่าวถึง ทฤษฎีการเล่น ที่นักสังคมวิทยาได้รวบรวมความคิด สำหรับเป็นหลักสำคัญของการเล่นไว้ 7 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีกำลังเหลือ หรือทฤษฎีพลังงานเกินความต้องการ ทฤษฎีนี้กล่าวถึงว่า คนเรามีการสะสมและการใช้หรือระบายพลังงานโดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น พลังงานส่วนใหญ่ที่นอกเหนือจากการเรียน การพักผ่อนแล้วนั้นจะใช้หนักไปในด้านการเล่น อาจจะเล่นในส่วนของบุคคลหรือเป็นทีม ซึ่งการเล่นนี้ถ้าเด็กไม่ได้รับการควบคุม อบรมสั่งสอน เด็กอาจนำพลังงานที่เกินไปใช้ในทางที่ผิด

2. ทฤษฎีนั้นนันทนาการ ทฤษฎีนี้มีเนื้อหาใจความว่า คนเราจำเป็นจะต้องมีการพักผ่อนและการทำกิจกรรมอันเป็นการแสวงหาความรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งเป็นทางออกอันหนึ่งในการสนองความต้องการตามธรรมชาติ มันเป็นความต้องการที่ขาดเสียมิได้

3. ทฤษฎีการผ่อนคลายความเครียด ทฤษฎีนี้มีส่วนคล้ายคลึงกับทฤษฎีนั้นนันทนาการมาก แต่จะเน้นผ่อนคลายความเครียดไปที่ร่างกายเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือความเครียดที่เกิดจากการทำงานที่ต้องใช้ร่างกายอย่างระมัดระวัง หากได้มีการผ่อนคลายด้วยการลุกขึ้นแล้ว เดินไปเดินมาพักผ่อนขมกขมไม่รับแสงอาทิตย์ จะช่วยให้คนเราผ่อนคลายความเครียด และยังช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่นพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมในนั้นต่อไปอีกนานและมีประสิทธิภาพ

4. ทฤษฎีสัญชาตญาณ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การกระทำของคนเป็นการแสดงออกโดยสัญชาตญาณ เมื่อคนได้มาเล่น การเล่นจะช่วยให้การเคลื่อนไหวหรือการกระทำที่เกิดจากสัญชาตญาณ พัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นการพัฒนาความเจริญงอกงามตามธรรมชาติของมนุษย์

5. ทฤษฎีสังคมสัมพันธ์หรือสังคมประชาชน ทฤษฎีต้องการชี้ให้เห็นว่า คนเป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง การเล่นจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างเสริมความสัมพันธ์ในสังคมให้ดีขึ้น การเล่นจะช่วยให้เด็กมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

6. ทฤษฎีการแสดงออกของตนเอง ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การเล่นเป็นกิจกรรม การแสดงออกของคนอย่างหนึ่ง บางครั้งการแสดงออกนี้ยังช่วยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ขดเชยความรู้สึกที่ต้อยต่ำหรือล้มเหลวในด้านหนึ่งของชีวิต อย่างไรก็ตามการแสดงออกของคนก็ควรจะมีขอบเขตจำกัดไม่มากเกินไปมิฉะนั้นจะทำให้ผลของการขดเชยนั้นนั้นเสียไปด้วย

7. ทฤษฎีการแสดงออกตามการถ่ายทอด ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการเล่นว่าเป็นมรดกของบรรพบุรุษ ที่บุคคลรุ่นปัจจุบันรับช่วงมา และได้นำไปปฏิบัติสืบทอดกันมา อย่างไรก็ตาม การเล่นดังกล่าว ก็ได้รับการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น และแน่นอนการเล่นของคนในแต่ละชาติ ภาษา ย่อมจะแตกต่างกันออกไปตามสังคมที่อยู่อาศัยที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย, 2554, น.21 - 23)



### 4.3 การดำเนินกิจกรรมนันทนาการ

การดำเนินกิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบุคคลสามส่วน ได้แก่ผู้กำหนดนโยบาย ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในขั้นการปฏิบัติอันเป็นหน้าที่โดยตรงของผู้ดำเนินกิจกรรม ซึ่งอยู่ในส่วน ความรับผิดชอบของผู้ดำเนินกิจกรรม และสิ่งสำคัญคือกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทุกคนมีส่วนร่วม ในการปฏิบัติร่วมกัน โดยตรงและจัดส่งผลต่อทุกคนโดยตรงเช่นกัน ฉะนั้น การดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ให้ถูกต้องตามกระบวนการ ประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

**จุดมุ่งหมายของกิจกรรม** จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรม ที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ให้คุณค่าทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของที่เป็น ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการเท่านั้น ซึ่งจุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรคำนึงถึงสิ่งสำคัญคือ ความต้องการหรือวัตถุประสงค์ของกลุ่มบุคคลหรือสมาชิกหรือองค์กรที่ต้องการนำ กิจกรรมนันทนาการมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ใด เพื่อให้ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่สมาชิก เพื่อพัฒนาบุคลากร ในหน่วยงานหรือองค์กร เพื่อความบันเทิงหรือเพื่อธุรกิจค้า เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็น เพียงเครื่องมือที่นำมาใช้โดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งแสดงด้วยวัตถุประสงค์ที่ผู้จัดหรือผู้นำนำมาใช้โดยต้องการให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับคุณค่าและประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ได้มากที่สุด

**การเลือกกิจกรรม** การเลือกกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ให้ตรงตามวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายว่าต้องการ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับประโยชน์อย่างไรหรือเพื่อเหตุผลใดซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ต้องเลือก กิจกรรม ที่นำมาใช้ให้เหมาะสมและบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยการเลือกกิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม และ เลือกกิจกรรมที่เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ ที่ผู้จัดกิจกรรมตั้งไว้

**การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม** การเลือกสถานที่ จะต้องเลือกให้เหมาะสม กับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม สำรวจดูสถานที่ว่ามีลักษณะใด ให้เหมาะสมกับกิจกรรม และเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม กิจกรรม คำนึงถึงความปลอดภัยโดยรวม เลือกสถานที่ที่สภาพแวดล้อมดีและเหมาะสม การเตรียมอุปกรณ์ ตรวจสอบสภาพให้อยู่ในสภาพที่สามารถใช้ได้ดี มีจำนวนเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม มีการทดลองใช้ก่อนจะ เริ่มทำกิจกรรมจริง ลักษณะอุปกรณ์ป้องกันใช้สวยงามและชวนให้เล่น จัดอุปกรณ์ให้เป็นหมวดหมู่เพื่อความ สะดวกต่อการใช้ อุปกรณ์ที่ใช้ก่อกองเล่นอันตรายต่อผู้เล่นวางแผนการใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับกิจกรรมและ มีความต่อเนื่อง

**ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม** ความปลอดภัยเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงอย่างยิ่งไม่ว่าจะประกอบ กิจกรรมใด ๆ ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นเกม ซึ่งเป็นกิจการที่มีลักษณะแข่งขัน เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินในขณะที่เล่น ผู้ร่วมกิจกรรมมักจะลืมตัวเล่นโดยขาดความระมัดระวัง ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายกับ ตัวเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นผู้นำหรือผู้รับผิดชอบ จะต้องป้องกันไว้ก่อน โดย ควรฝึกให้ผู้เล่นมีสัญชาตญาณ ในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่เล่น ตรวจสอบสภาพสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบ กิจกรรมอย่าง

สม่ำเสมอ และบางกิจกรรม จำเป็นที่จะต้องมีส่วนผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ และควบคุมร่วมกิจกรรมหรือการเล่น มีการจัดเตรียมฝ่ายพยาบาล โดยมีบุคลากรที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น อยู่ประจำกิจกรรมตลอดเวลา (เทพประสิทธิ์ กุศลวีชัย, 2554, น.168 - 171)

## 5. กิจกรรมนันทนาการกับนาฏศิลป์ไทย

การเรียนนาฏศิลป์ไทยมีความสำคัญต่อเด็ก ๆ ไทยเป็นอย่างมาก เนื่องจากนาฏศิลป์ไทยเป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมประจำชาติที่คนไทยทุกคนควรมีความรู้ในเรื่องนี้ติดตัวไม่มากก็น้อยตามความเหมาะสม ซึ่งวิชานาฏศิลป์ไทยนี้สามารถให้ประโยชน์แก่นักเรียนได้ในหลาย ๆ ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การเรียนนาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านร่างกาย ธรรมชาติของเด็กนั้นไม่ชอบอยู่นิ่ง แต่ชอบการเคลื่อนไหวร่างกายในการเดิน วิ่ง กระโดด ยักย้ายร่างกายไปมา ดังนั้น การที่เด็กได้รำรำ ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ให้สอดคล้องกับทำนอง จังหวะ และเสียงดนตรี ซึ่งเป็นเหมือนการออกกำลังกายในตัว ส่งผลให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรงสมส่วน คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง

2. การเรียนนาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ ขณะที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในการพ้อนรำหรือเต้นระบำประกอบเพลงนั้น เด็กจะมีความสุขสนุกสนาน ได้ปลดปล่อยความเครียด ส่งผลให้เด็ก ๆ มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตัวเอง

3. การเรียนนาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านสังคม กิจกรรมนาฏศิลป์เป็นสื่อหนึ่งที่ทำให้เด็ก ๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เพราะการที่เด็ก ๆ ได้รำรำ เล่นละคร แสดงการละเล่นพื้นเมืองร่วมกับเพื่อน เป็นการที่เด็ก ๆ ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในการเป็นผู้นำผู้ตาม และการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบท่าทางที่พร้อมเพรียงไปกับเพื่อน ๆ นั้น ก็เป็นการหล่อหลอมความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในตัวของเด็กอีกด้วย

4. การเรียนนาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา เช่น ในการฝึกให้เด็ก ๆ พ้อนรำนั้น เด็ก ๆ ต้องจดจำ และแยกแยะท่าทางการรำแบบไทยให้ถูกต้อง เช่น ท่าจีบหงาย จีบคว่ำ ตั้วง ตีไหล่ อีกทั้งต้องจดจำท่าทางต่าง ๆ ให้เข้ากับเนื้อร้องและจังหวะของเพลงอย่างถูกต้องแม่นยำและพร้อมเพรียงกับผู้อื่น จึงเป็นการช่วยพัฒนาทางด้านสติปัญญาในเรื่องของความจำและการคิดวิเคราะห์โดยตรง

แต่ในปัจจุบันเด็กที่มีความสนใจในเรื่องของนาฏศิลป์ไทยจริง ๆ มีอยู่น้อยมาก เพราะเนื้อหาในการเรียนโดยส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับประวัติ และการรำนาฏศิลป์หากไม่มีใจที่รักในศาสตร์นี้ก็จะทำให้รู้สึกเบื่อ เนื่องจากการรำนาฏศิลป์ไทยนั้นจะมีความซ้ำและฝึกลากกว่าจะรำได้ในแต่ละเพลง ดังนั้นหากมีความอดทนและความรักที่ไม่มากพอก็จะเรียนไม่ไหว แต่หากลองสังเกตเมื่อมีงานที่ต้องแสดงและแต่งตัวสวยงาม หรือเกมการละเล่นที่มีความสนุกสนานนักเรียนจะให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

การเรียนรู้นาฏศิลป์โดยเน้นเนื้อหา	การเรียนรู้นาฏศิลป์โดยมีการเอาเกมเข้ามาแทรก
1. นักเรียนบางคนนั่งฟังบางคนนั่งเล่น	1. นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความสนใจ
2. เมื่อครูถามนักเรียนไม่ค่อยตอบคำถาม	2. นักเรียนแย่งกันตอบคำถาม
3. เมื่อให้นักเรียนออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน นักเรียนที่ออกมาส่วนใหญ่จะเป็นเด็กกรำเป็นและเป็นคนเดิมที่ออกมาตลอด	3. นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความสนใจอยากออกมาแสดงและเล่นเกม
4. นักเรียนที่สนใจเท่านั้นที่จะได้รับความรู้ไปอย่างเต็มที่	4. นักเรียนได้รับความรู้และมีความสุขทุกคน

จากตารางข้างต้นทำให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่จะให้ความสนใจในการเรียนมากขึ้นเมื่อมีการนำเกมเข้ามาสอดแทรกในเนื้อหา และยังช่วยในการเรียนของนักเรียนให้มีความสุขสนุกสนานและไม่น่าเบื่อ มีความแปลกใหม่ ซึ่งเกมที่นำมาใช้ในการเรียนจะต้องเป็นเกมที่มีความเป็นไทยและสามารถนำนาฏศิลป์ไทยเข้าไปสอดแทรกได้อีกด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### การละเล่นของไทย ขี่ตุ๊กกลางนา

ซึ่งวิธีการเล่นเดิม จะเป็นการทายของที่อยู่ในมือของคนที่อยู่เป็นวงกลมล้อมรอบคนทายที่อยู่ตรงกลางวง คนทายจะต้องทายว่าของจะอยู่ในมือใคร

วิธีการเล่นที่นำมาดัดแปลงกับวิชานาฏศิลป์ คือ ให้นักเรียนอยู่เป็นวงกลมมีหนึ่งคนอยู่ตรงกลาง ซึ่งคนตรงกลางจะต้องทำท่าเพื่อให้คนที่อยู่เป็นวงกลมทายว่าคืออะไร

#### การเล่นต่อภาพ ต่อคำ

วิธีการเล่น ครูจัดเตรียมภาพและคำให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไม่ซ้ำกัน แล้วให้นักเรียนช่วยกันต่อแล้วออกมาเล่าให้เพื่อฟังว่าได้ภาพและคำอะไร

#### การละเล่นของไทย ช่วงรำ

วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย โยนบอลสลับไปเรื่อย ๆ ฝ่ายไหนที่รับบอลไม่ได้จะต้องออกมารำตามที่ฝ่ายตรงข้ามสั่ง (บวร งามศิริอุดม, 2544, น.156)

ภาพที่ 1 ภาพการเล่นช่วงรำ ผู้เล่น 2 ฝ่าย กำลังโยน – รับบอลกัน



## 6. สรุป

การเรียนวิชานาฏศิลป์มีความสำคัญต่อการศึกษาไทยเป็นอย่างมากในทุก ๆ ระดับการศึกษา เพราะการเรียนวิชานาฏศิลป์นอกจากจะเป็นการอนุรักษ์เอกลักษณ์วัฒนธรรมไทยแล้ว นาฏศิลป์ยังช่วยในเรื่องต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยพัฒนาด้านร่างกายบุคลิกภาพ ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ให้รู้จักอดทน คลายเครียด ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญาในเรื่องความจำ และช่วยในด้านสังคม การทำงานร่วมกันผู้อื่น ดังนั้นนาฏศิลป์ไทยจึงจำเป็นที่นักเรียนทุกคนจะต้องเรียน และการทำให้การเรียนนาฏศิลป์น่าสนใจมากขึ้น ก็คือการดึงกิจกรรมนันทนาการเข้ามามีบทบาทในวิชานาฏศิลป์โดยการใช้เกมเข้ามาใส่ในวิชาจะทำให้นักเรียนให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมและการเรียนนาฏศิลป์มากขึ้น

### บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาชุมชน. (2510) คู่มือผู้นำกลุ่มนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง.
- คณิต เขียววิชัย. (2543). หลักนันทนาการ. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสนามจันทร์. (ม.ป.ป.)
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). การนันทนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บวร งามศิริอุดม. (2544). ของเล่นพื้นบ้านภาคกลางเพื่อการพัฒนาเด็ก. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสยามเจริญพาณิชย์. (ม.ป.ป.)
- ประทีน พวงสำลี. (2514). หลักนาฏศิลป์. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ม.ป.ท.
- พาณี สีสวย. (2524). สุนทรียของนาฏศิลป์ไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุจิ้นไทย.
- วิมลศรี อุปรมัย. (2524). นาฏกรรมและการละคร. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล.
- สุมิตร เทพวงษ์. (2541). นาฏศิลป์ไทย : นาฏศิลป์สำหรับครูประถมและมัธยม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.