



# การออกกำลังกายและนันทนาการเพื่อสุขภาพ

ผศ.กิตติศักดิ์ นามวิชา

# บทที่ 7

## กิจกรรมค่ายพักแรม





ความหมายของคำว่าค้ำและการอยู่ค้ำพักแรม



หมายถึง การที่กลุ่มบุคคลไปใช้ชีวิตร่วมกันในบริเวณแห่งใดแห่งหนึ่ง อาจเป็นที่โล่งแจ้งหรือนอกเมือง หรือที่เหมาะสมอื่นๆ ในระยะเวลาหนึ่ง เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน การปรับตัว การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น หรือ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมจึงเหมาะกับบุคคลทุกวัย ทุกอาชีพที่ได้ใช้เวลาในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้สัมผัสกับธรรมชาติ ได้เรียนรู้ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติจริง ทำให้เกิดความผ่อนคลายเมื่อได้สัมผัสกับกิจกรรมที่เป็นธรรมชาติ และได้รับความรู้ ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต อาจเป็นค่ายพักแรมสุดสัปดาห์ ค่ายครอบครัว หรือค่ายเข้าไปเย็นกลับ ตามแต่โอกาสจะอำนวยให้



# จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมค่ายแรม



1. เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง
2. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. เพื่อให้มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
4. เพื่อฝึกการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น
5. เพื่อฝึกให้มีความรับผิดชอบ
6. เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ
7. เพื่อฝึกเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการอยู่ค่ายด้วยกัน
8. เพื่อให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การเข้าค่ายส่วนใหญ่จะอาศัย
9. เพื่อฝึกความอดทน
10. เพื่อส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย



ลักษณะของค่ายพักแรมที่ดี



1. สภาพทางธรรมชาติ ค่ายพักแรมต้องมีสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ อาจจะมีสถานที่ตั้งอยู่ริมทะเล เกาะ ภูเขา หรือ ริมทะเลสาบก็ได้
2. มีโครงสร้างของค่ายพักแรมที่ประกอบด้วย สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทั้งนี้อาจจะสมบูรณ์แบบหรือเป็นแบบที่ง่ายๆ ก็ได้
3. การให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลเอาใจใส่ชาวค่ายในด้านสุขภาพและความปลอดภัย
4. มีนโยบายและวิธีการบริหารค่ายพักแรมไว้เป็นลายลักษณ์อักษร และ ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
5. มีการวางแผนในการจัดค่ายและกิจกรรมสำหรับชาวค่าย
6. มีเจ้าหน้าที่และผู้นำค่ายที่มีคุณสมบัติครบถ้วนในการดำเนินงานค่ายให้ สำเร็จตามเป้าหมาย





# หลักการจัดกิจกรรมค่ายพักแรม



1. ยึดหลักการมีส่วนร่วม
2. ใช้กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. ใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
4. มีทั้งกิจกรรมวิชาการและกิจกรรมนันทนาการที่ให้ผู้เข้า  
ค่ายได้ทั้งความรู้และความสนุกสนาน
5. ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในด้านต่างๆ



6. จัดให้เหมาะสมกับ ความสนใจ ความถนัดและความสามารถของผู้เข้าค่าย
7. จำนวนสมาชิกมีความเหมาะสมกับกิจกรรม
8. สื่อวัสดุอุปกรณ์ต้องน่าสนใจ
9. มีการกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสม
10. ส่งเสริมความรักความสามัคคี
11. กิจกรรมควรอาศัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก
12. ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมลักษณะนิสัยหรือทัศนคติที่ดี
13. กิจกรรมควรจะยืดหยุ่นได้บ้าง
14. กิจกรรมควรมีให้เลือกพอ



# ประเภทของกิจกรรมค่ายพักแรม



1. กิจกรรมวิชาการ
2. กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ
3. กิจกรรมบันเทิง



# การจัดโปรแกรมกิจกรรมค่ายพักแรม



1. การจัดโปรแกรมกิจกรรมในตอนเช้า
2. การจัดโปรแกรมกิจกรรมในตอนบ่าย
3. การจัดโปรแกรมกิจกรรมในตอนค่ำ



# กฎข้อบังคับของค่ายพักแรม





1. กฎข้อบังคับเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายของค่านันๆ
2. กฎข้อบังคับในเรื่องของการใช้อุปกรณ์
3. กฎข้อบังคับเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของค่านัน  
ทุกประเภท
4. กฎข้อบังคับเกี่ยวกับการรักษาทรัพย์สินของค่านัน  
พักรวม