

กิจกรรมเข้าจังหวะ

ความหมาย

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) ถ้าจะตีความตามรากศัพท์แล้วอาจจะได้ความว่า “การกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นไปตามจังหวะจะโคนที่สม่ำเสมอ ซึ่งอาจจะช้า-เร็ว ติดต่อกันหรือช้า-เร็วสลับกัน ติดต่อกันไปก็ได้” แต่คำว่า “กิจกรรมเข้าจังหวะ” นี้ถ้าจะตีความโดยอรรถแล้ว อาจจะกล่าวได้ว่าเป็น “การแสดงลักษณะท่าทางด้วยการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกายอาจจะเพื่อการเรียนรู้ หรือตามความรู้สึกของจินตนาการที่เกิดขึ้นตามเสียงของจังหวะดนตรีหรือเสียงอื่นใด เช่น เสียงจากการปรบมือ จากการเคาะไม้ จากการร้องเพลงหรือจากการคิดสติปัฏาที่เป็นจังหวะช้า-เร็ว สม่ำเสมอติดต่อกันหรือช้า-เร็ว สลับกันติดต่อกันด้วยอารมณ์ที่สนุกสนานรื่นเริง”

กิจกรรมเข้าจังหวะนี้เป็นกิจกรรมที่มีขอบข่ายกว้างขวางมาก โดยจะมีความหมายรวมถึงตั้งแต่การแสดงความรู้สึกออกตามเสียงของจังหวะที่ได้ยินมาหรือตามจินตนาการของความรู้สึกของตนเอง ด้วยการปรบมือ การเคาะไม้ การโยกตัว การหมุนตัว การบิดตัว การก้ม การเงย ศีรษะ การเดิน การวิ่ง การกระโดด จนกระทั่งถึงการเต้นรำที่เป็นแบบฉบับ เช่น การฟ้อนรำ การเต้นระบำพื้นเมือง การเต้นระบำบัลเลต์ การเต้นรำแบบลีลาศ การเต้นแอโรบิกแดนส์ เหล่านี้เป็นต้น การแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้อาจจะเป็นการแสดงออกเป็นรายบุคคล เป็นคู่ๆ หรือ

เป็นกลุ่มๆ พร้อมๆ กัน และเสียงจังหวะนี้อาจจะเป็นเสียงจังหวะที่ทำหรือร้องขึ้นมาเองหรือมีผู้อื่นเป็นผู้ทำ เป็นผู้ร้องหรือเป็นผู้บรรเลงเพลงดนตรีให้ก็ได้ ทั้งนี้การแสดงออกเหล่านี้อาจจะเพื่อการเรียนรู้ หรือเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อการเรียนรู้และเพื่อความสนุกสนานพร้อมๆ กันก็ได้

ความเป็นมา

ในระยะแรกๆ กิจกรรมเข้าจังหวะอาจจะเริ่มต้นจากวิถีทางศาสนา พิธีเฉลิมฉลองความสำเร็จจากชัยชนะ จากการต่อสู้ข้าศึกศัตรูหรือการแข่งขัน ตลอดจนงานเลี้ยงหรืองานชุมชน เพื่อความสนุกสนานรื่นเริงต่างๆ ด้วยการร้องรำทำเพลง การกระโดดโลดเต้นหรือการทำท่าทางต่างๆ ประกอบในรูปแบบต่างๆ ตามเสียงร้อง เสียงปรบมือ เสียงเคาะไม้ เสียงดนตรีหรือเครื่องคิดสติปัฏาต่างๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น จนท้ายที่สุดต่อมา การกระโดดโลดเต้น การทำท่าทางประกอบการร้องรำทำเพลงเหล่านี้ ก็ได้กลายเป็นการเต้นรำพื้นเมืองและกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมประจำชาติของแต่ละชาติ หรือแต่ละเผ่าไปดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จากการเริ่มต้นหรือความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะดังได้กล่าวมาแล้ว จึงสามารถกล่าวได้ว่า สำหรับในประเทศไทยแล้วกิจกรรมเข้าจังหวะนี้คงจะได้มีการเริ่มต้นขึ้นมาพร้อมๆ กับประวัติศาสตร์ของชาติไทยเลยทีเดียว ดังจะ

เห็นได้ว่าเรามีเพลงพื้นบ้านเป็นจำนวนมาก เช่น เพลงเกี่ยวข้าว เพลงเดินกำรำเคียว เพลงเหย่อย และการเต้นรำพื้นเมืองแบบต่างๆ เช่น การเซิ้ง กระติ๊บ การรำแม่ศรี การฟ้อนเล็บ การฟ้อนเงี้ยว การรำกระบี่กระบอง การรำมวยไทย เหล่านี้เป็นต้น สำหรับกิจกรรมเข้าจังหวะที่เป็นรูปแบบชาวตะวันตกแบบการเต้นลีลาศ (Ballroom dance) นั้นไม่มีหลักฐานเป็นที่แน่ชัดว่าได้เข้ามาในประเทศไทยในสมัยใด แต่พอจะสันนิษฐานได้ว่าคงจะมีการแพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่ในสมัยอยุธยาแล้ว เพราะว่าเป็นขณะนั้นได้มีชาวยุโรปได้เข้ามาช่วยราชการในพระราชสำนัก และได้มีการติดต่อกำขายกับชาวยุโรปมาบ้างแล้วซึ่งเข้าใจว่าชาวยุโรปที่เข้ามาติดต่อกับประเทศไทยในสมัยนั้นคงจะได้นำวัฒนธรรมการลีลาศแบบชาวยุโรปมาเผยแพร่ในประเทศไทยบ้างแล้ว แต่อย่างไรก็ดีพอจะมีหลักฐานที่แน่ชัดว่าการลีลาศแบบชาวตะวันตกนี้ได้แพร่เข้ามาในประเทศไทยในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์อย่างแน่นอน ดั้งเดิมทีกของแหม่มแอนนา ชาวอังกฤษ ซึ่งมาช่วยราชการในพระราชสำนักในขณะนั้นว่า พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมีพระปรีชาสามารถในการเต้นรำได้เป็นเยี่ยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวะวอลซ์ และอีกบุคคลหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้การลีลาศในประเทศไทย ได้รับความนิยอย่างกว้างขวางดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้คือ นายหิบบ ฌ นคร หรือที่เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่นักลีลาศไทยว่า “ป้าหิบบ” นั้นเอง จากการให้สัมภาษณ์ของท่าน ท่านได้กล่าวว่า ท่านได้เรียนการลีลาศนี้ตั้งแต่สมัยที่ท่านได้ศึกษาอยู่ในประเทศอังกฤษ และได้เดินทางกลับมา

ประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘ หลังจากที่ท่านได้เดินทางกลับมาแล้ว ท่านก็ได้เผยแพร่วิธีการลีลาศ ที่ถูกต้องตามแบบฉบับมาตรฐานของอังกฤษให้แก่ประชาชนคนไทยที่มีความสนใจในการลีลาศแบบนี้ขึ้น ทำให้การลีลาศแบบนี้ได้มีการแพร่หลายและเป็นที่นิยมในหมู่นักคนไทยอย่างกว้างขวางจนกระทั่งทุกวันนี้

ส่วนกิจกรรมเข้าจังหวะที่เป็นรูปแบบการเต้นรำแบบพื้นเมือง (Folk dance) ในลักษณะของสแควร์แดนส์ (Square dance) ของชาวอเมริกันนั้นได้เข้ามาในประเทศไทยเป็นครั้งแรกในสมัยใดก็ไม่มีหลักฐานเป็นที่แน่ชัดเช่นเดียวกัน แต่เข้าใจว่ากิจกรรมเข้าจังหวะแบบนี้ คงจะได้มีการเริ่มต้นเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยประมาณ พ.ศ. ๒๔๕๐ ซึ่งเป็นปีที่สมาคมวายเอ็มซีเอ (Y.M.C.A. = Young Men's Christian Association) ซึ่งเป็นสมาคมที่มุ่งจัดกิจกรรมต่างๆ ทางด้านนันทนาการให้แก่เยาวชนได้มาเปิดกิจการดำเนินการขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทยและกิจการการเต้นรำแบบพื้นเมือง แบบสแควร์แดนส์ของชาวอเมริกันนี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมอย่างหนึ่ง จึงเข้าใจว่าคงจะได้มีการนำกิจกรรมเข้าจังหวะแบบการเต้นสแควร์แดนส์นี้มาเผยแพร่ให้แก่เยาวชนชาวไทยในขณะนั้นด้วย

สำหรับการบรรจุกิจกรรมเข้าจังหวะรวมทั้งกิจกรรมเข้าจังหวะแบบสแควร์แดนส์นี้ด้วยเข้าไว้ในหลักสูตรวิชาพลศึกษา เพื่อให้มีการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาอย่างเป็นทางการนั้น ได้มีเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๓ ที่โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา กรมพลศึกษาด้วยการแนะนำ

ช่วยเหลือของ ดร. ราฟ จอห์นสัน (Dr. Raph Johnson) ศาสตราจารย์และผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาที่มาช่วยปรับปรุงหลักสูตรการฝึกหัดครูพลศึกษาของไทยในขณะนั้น และต่อมาใน พ.ศ. ๒๕๐๒ คณะครูศาสตราจารย์จากกรมมหาวิทยาลัย ก็ได้บรรจุวิชากิจกรรมเข้าจังหวะเข้าไว้ในหลักสูตรการฝึกหัดครูพลศึกษาอีกแห่งหนึ่ง ทำให้การเรียนการสอนวิชากิจกรรมเข้าจังหวะได้มีอย่างแพร่หลายในหลักสูตรการฝึกหัดครูพลศึกษาของไทยดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ และจากการที่สถาบันการฝึกหัดครูพลศึกษาต่างๆ ได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชากิจกรรมเข้าจังหวะนี้เอง ทำให้มีครูที่มีความรู้ความสามารถในการสอนวิชากิจกรรมเข้าจังหวะอย่างเพียงพอ ดังนั้นในปีต่อมาคือใน พ.ศ. ๒๕๐๓ กระทรวงศึกษาธิการจึงได้บรรจุวิชากิจกรรมเข้าจังหวะเข้าไว้ในหลักสูตรทั้งในระดับชั้นประถมและมัธยมศึกษาเพื่อให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสเรียนอย่างทั่วถึงกัน สำหรับในโรงเรียนระดับอนุบาลและก่อนวัยเรียนนั้น เนื่องจากหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับนี้เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้เด็กได้มีการพัฒนาการในด้านต่างๆ โดยทั่วไปตามธรรมชาติของเด็กอยู่แล้ว ดังนั้นกิจกรรมเข้าจังหวะที่เป็นรูปแบบพื้นฐานที่ง่ายๆ เช่น การร้องเพลง ตัวอย่างเพลงที่มีการร้องในระดับอนุบาลก็มี เพลงที่มีเนื้อร้องว่า “ลูกเปิดเดินไป ลูกไต่เดินมา ลูกแมวเที่ยวหา ลูกหมาแอบมอง” หรือเพลงที่มีเนื้อร้องว่า “ฝนตกจ๊กๆ มือซ้ายถือปลา มือขวาถือผัก พอถึงที่พักกางผักวางปลา” ประกอบการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ง่ายๆ ด้วยการตบมือ เคาะจังหวะ ซึ่งช่วยให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการตามธรรมชาติ จึง

คงจะได้มีการนำมาใช้สอนในระดับนี้พร้อมๆ กันกับการเริ่มต้นของการอนุบาลศึกษาเลยทีเดียว

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะนับว่าเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายเป็นอย่างมากกิจกรรมหนึ่งทั้งในระหว่างเด็กเล็ก เด็กโต ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่ากิจกรรมเข้าจังหวะนี้เป็นกิจกรรมที่สามารถสนองความต้องการของบุคคลในสังคมได้เป็นอย่างดี ดังจะสรุปประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมเข้าจังหวะที่สำคัญๆ ได้ดังต่อไปนี้คือ

๑. ช่วยให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ดังที่ทราบกันแล้วว่าคุณภาพของร่างกายของคนเรานั้นมีความต้องการในการออกกำลังกายตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี ร่างกายของคนทุกคนไม่ว่าเด็กเล็ก คนแก่ ผู้หญิงหรือผู้ชายล้วนมีความต้องการในการออกกำลังกายเป็นประจำวันทั้งสิ้น ความต้องการของร่างกายในการออกกำลังกายนี้มีความต้องการเช่นเดียวกันกับที่ร่างกายต้องการอาหาร คือถ้าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำวันฉับไฉน ความต้องการในการออกกำลังกายของร่างกายก็มีเป็นประจำวันฉับนั้น ยิ่งชีวิตการเป็นอยู่ของคนในสังคมสมัยใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรียกว่าสังคมโลกาภิวัตน์ที่มีการเคลื่อนไหวและใช้แรงงานของร่างกายน้อยลงๆ ทุกที เช่น มีการนั่งมากกว่าเดิน หรือเป็นผู้ดูมากกว่าเป็นผู้เล่นกีฬาเหมือนดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ด้วยแล้วโอกาสของคนเราในการที่จะเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเพื่อสนองความ

ต้องการของร่างกายในแต่ละวันก็น้อยลงๆ ทุกทีตามไปด้วย ดังนั้นกิจกรรมเข้าจังหวะซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานรื่นเริง จึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยดึงดูดจิตใจให้คุณคลได้มีการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี สามารถที่จะยืนหยัดต่อสู้กับกิจการงานประจำวัน และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพ

๒. ช่วยให้มีการพัฒนาทางด้านทักษะในการเคลื่อนไหวและช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานประสานกันได้ดี การที่ร่างกายมีทักษะในกิจกรรมใดเป็นอย่างดีนั้น หมายความว่าระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีความสามารถในการทำงานประสานกันในกิจกรรมนั้นได้ดีนั่นเอง การเคลื่อนไหวที่มีการทำงานประสานงานกันดีระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อนั้นจะเห็นได้จากการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะท่าทางที่เป็นไปด้วยความราบรื่น มีความกลมกลืน มีความสง่างาม เป็นจังหวะจะโคน ใช้แรงงานน้อยแต่ผลและประสิทธิภาพมีมาก ผู้มีทักษะดีหรือผู้ที่มีระบบประสาทและกล้ามเนื้อประสานงานกันดีในกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน หรือการเดินร่ำ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ได้ด้วย ความสง่างามปราดเปรียวแคล่วคล่องว่องไวไม่เหน็ดเหนื่อย การที่จะได้มาซึ่งทักษะหรือการทำงานประสานงานกันดีระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อนั้น วิธีหนึ่งก็ด้วยจากการเรียนรู้และฝึกหัดในกิจกรรมต่างๆ แต่ละอย่างนั่นเอง การฝึกหัดเคลื่อนไหวในกิจกรรมแต่ละอย่างนั้นก็คือการช่วยทำให้ประสาทการรับรู้ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้มีการเรียนรู้ในการทำงานประสานงานกันกับประสาทการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในตำแหน่งการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง ดังนั้นกิจกรรมเข้าจังหวะซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานในตัวของมันเอง จึงเป็นกิจกรรมที่เป็นแรงจูงใจที่สำคัญให้คุณคลได้แสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวในลักษณะท่าทางที่เป็นรูปแบบต่างๆ ตามจินตนาการความรู้สึกของตนเองได้ การที่คุณคลได้มีการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ เป็นประจำนั้น จะเป็นการช่วยให้คุณคลนั้นได้เป็นผู้ที่มีทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานประสานงานกันได้ด้วยดี

๓. การพัฒนาทางด้านสังคม กิจกรรมเข้าจังหวะที่อยู่ภายใต้การจัดการของผู้ที่มีความรู้ความสามารถจะช่วยให้เป็นผู้ที่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี คือจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีความสุภาพเรียบร้อย มีกิริยามารยาท รู้จักเห็นอกเห็นใจทั้งเพื่อน ๆ ที่เป็นเพศเดียวกันและเพศตรงกันข้าม รู้จักการปฏิบัติตนและการวางตนในสถานการณ์ต่างๆ มีความกล้า มีความโอปอ้อมอารี มีจิตใจอดทนและมั่นคง ทั้งนี้เพราะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเข้าจังหวะนั้นจะทำให้มีการปะทะสัมพันธ์กับเพื่อน คนอื่นๆ ทั้งในระหว่างเพศเดียวกันและเพศตรงกันข้ามในสภาพการณ์ที่ได้ปฏิบัติจริง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์ที่ได้ปฏิบัติจริงนั้นจะมีการเรียนรู้และจดจำได้มากกว่าและดีกว่า และนอกจากนี้ในขณะที่มีส่วนร่วมด้วยกันนั้นจะเปิดโอกาสให้ผู้นำได้ทราบถึงพฤติกรรมที่อาจจะเป็นที่พึงประสงค์หรือไม่เป็นที่พึงประสงค์ของสังคมที่เด็กมักไม่ค่อยจะแสดงออกในเวลาเรียนในชั้นเรียนธรรมดา

ได้ ฉะนั้นถ้าในกรณีที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ครูหรือผู้นำก็สามารถที่จะแก้ไขหรืออบรมสั่งสอนได้ทัน และก็เช่นเดียวกันถ้าหากว่าเด็กแสดงออกมาในพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมครูก็จะได้ชมเชยหรือส่งเสริมให้พฤติกรรมนั้นได้มีการฝังแน่นในใจของเด็กยิ่งขึ้นต่อไป อาจจะต้องด้วยเหตุนี้เองจึงมีคำกล่าวที่ว่า “ห้องเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะนี่ถือเป็นห้องปฏิบัติการทางด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่ดีแห่งหนึ่ง”

๔. ช่วยให้มีการพัฒนาการด้านอารมณ์ ดังที่ทราบแล้วว่าชีวิตการเป็นอยู่ของคนในยุคของสังคมสมัยใหม่ในปัจจุบันนี้ เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความแออัดยัดเยียด เสียงอึกทักครึกโครมของคน ขวดยานพาหนะที่สัญจรไปมาทั้งกลางวันและกลางคืน ควบคู่กันไปกับอากาศที่เป็นพิษ น้ำเน่า การทำมาหาเลี้ยงชีพก็เต็มไปด้วยการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน เอรัดเอาเปรียบ กระเสือกกระสน ดิ้นรนต่อสู้เกือบจะตลอดวันตลอดคืน แต่ละคนก็มีแต่ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความอิจฉาริษยาซึ่งกันและกันตลอดเวลา เมื่อความเป็นอยู่ของมนุษย์เต็มไปด้วยกิเลสเช่นนี้ ความเคร่งเครียดซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก็จะมีตามมา

อย่างมากมาย คือจะทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีอารมณ์ตื่นเต้น มีความโกรธ ความกลัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้จะนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นานาเช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคแผลในลำไส้ โรคติดเชื้อลมพิษและอื่นๆ รวมทั้งโรคจิตและโรคประสาทอีกด้วย ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่จะมาบั่นทอนให้สุขภาพเสื่อมโทรมทำให้ร่างกายและจิตใจแก่ก่อนวัย และอายุสั้นทั้งสิ้น

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานรื่นเริงอย่างหนึ่งที่เป็นที่ต้องการของทั้งด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ทุกคนทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่โบราณกาลดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเข้าจังหวะนี้ นอกจากจะเป็นการสนองความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นกิจกรรมที่จะช่วยบรรเทาและคลายความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งจะนำมาซึ่งการมีชีวิตจิตใจที่สดชื่น อารมณ์ดี ผ่องใสและหนักแน่น พร้อมทั้งจะเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตข้างหน้าต่อไปอีกได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ

บรรณานุกรม

- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร : อักษร-เจริญทัศน์, ๒๕๒๕.
- “สัมภาษณ์คนดังในอดีต,” ลีลา ๑(๒) : ๖ - ๑๑ ; กันยายน ๒๕๒๑.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ และนพดล มณีดำ. หนังสืออ่านเพิ่มเติมพละนามัย กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๐.
- Hiehoh, Raph. **New Encyclopedia of Sports**. New York : McGraw-Hill Book Company, 1977.
- Means, E. Louis, and Harold K. Jack **Physical Education Activities, Sports and Games**. Dubuque, Iowa : W.M.C. Brown Company Publisher, 1965.