

# คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กลุ่มสัมพันธ์ เพลง เกมส์



จัดทำโดย นางสาวนฤดี อุกิจ  
ครูอาสาสมัครฯ กศน.อำเภอเมืองลำพูน

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดลำพูน  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กลุ่มสัมพันธ์ เพลง เกม

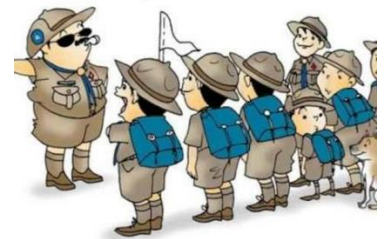
โดย.....นางสาวนฤติ อูปกิจ

การเข้าสู่บทเรียนโดยใช้เกมการละลายพฤติกรรมเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียน จากที่ไม่เคยกล้าแสดงออก เกร็งขริม มาเป็นยิ้มแย้มแจ่มใส กล้าแสดงออก และร่วมกับสร้างบรรยากาศให้ทุกคนได้รู้จักกันเร็วขึ้น เกิดเป็นสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

ดังนั้นในฐานะที่เราเป็นครูผู้สอน ต้องให้ความสำคัญกับผู้เรียนทุกคน มีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดกระบวนการจัดการศึกษา ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยจัดเนื้อหาสาระ และกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน เพื่อเตรียมความพร้อมและละลายพฤติกรรมของผู้เรียน ให้เปิดใจทำความรู้จักกัน ให้กล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งครู แต่ละคนก็จะมีเทคนิคที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นเพื่อเป็นการจัดทำ คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ค่ายกิจกรรม) เกม เพลง นันทนาการ กลุ่มสัมพันธ์ สำหรับครู กศน ให้เกิดการเรียนรู้ หรือกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่จะช่วยให้ครูจัดกิจกรรม ตามความถนัด ตามตัวอย่างเกม ดังรายการต่อไปนี้

### ตัวอย่างกิจกรรมเตรียมความพร้อมและสมาธิ

วัตถุประสงค์ : - เพื่อฝึกความพร้อมเพรียง  
- เพื่อฝึกสมาธิ



### กิจกรรมตบมือ Step ๕ เอ้

ผู้นำกิจกรรมบอก “หนึ่ง” – ผู้เล่นชูมือขวา เปล่งเสียง เอ้

ผู้นำกิจกรรมบอก “สอง” – ผู้เล่นชูมือซ้าย เปล่งเสียง เอ้

ผู้นำกิจกรรมบอก “สาม” – ผู้เล่นชูมือขวา-ซ้ายไขว้กันระดับหน้าอกเปล่งเสียง เอ้

ผู้นำกิจกรรมบอก “สี่” – ผู้เล่นชูมือขวา ตามด้วยมือซ้าย เปล่งเสียงเอ้ เอ้

ผู้นำกิจกรรมบอก “ห้า” – ผู้เล่นทำไล่เรียง หนึ่ง สอง สาม สี่ ต่อกันให้รวดเร็วที่สุด

- ผู้นำกิจกรรมชี้แจงว่า ต่อไปนี้จะให้ทุกคนแนะนำตัว โดยมีกติกาว่า เมื่อบอกชื่อตัวเองแล้ว ให้ตามด้วยของฝาก ซึ่งของฝากจะต้องเป็นของที่กินได้ จะเป็นผลไม้ ผัก ขนม ก็ได้ เช่น ผมชื่อ อรรถพร เอาขนมปังปอนด์มาฝาก ของฝากที่ตามหลังชื่อจะต้องให้สอดคล้องกับชื่อด้วย ถ้าคนใดบอกชื่อตามด้วยของฝากไม่สอดคล้องกัน หรือบอกซ้ำกับคนอื่นจะถูกลงโทษ

## กิจกรรมที่ ๒ แฉะนะชื่อเล่น

ตัวเองคนที่ ๑ คนที่ ๒.๓.๔ ให้จำตั้งแต่คนที่ ๑ ๒ ๓ ๔ สิ่งที่ได้ เป็นการทำให้ทุกคนรู้จักกันมากขึ้นแนะนำตัวพร้อมของฝาก กิจกรรมสนทนาการวัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน
๒. เพื่อฝึกไหวพริบของผู้เล่น

## กิจกรรมแก้ว กะลา ชั้น โอง

วัตถุประสงค์ : - เพื่อฝึกสมาธิและทักษะการฟัง  
- เพื่อฝึกความคล่องตัวและรวดเร็ว

วิธีการ : วิทยากรสาธิตการทำท่าทางพร้อมพูดชื่อท่าต่างๆ ดังนี้

- ท่าที่ ๑ ท่าแก้ว ทำมือคล้ายรูปแก้วเล็กๆ (คล้ายๆ การกำมือ) ทั้งสองมือ
- ท่าที่ ๒ ท่ากะลา ทำมือคล้ายรูปกะลา (งอนิ้วทั้งห้าลง) และคว่ำมือลง
- ท่าที่ ๓ ท่าชั้น ทำมือเหมือนกับกะลา แต่หงายมือขึ้น
- ท่าที่ ๔ ท่าโอง ยกมือขึ้นระดับหน้าอ้าแขนออก
- ท่าที่ ๕ ท่าเป่าลูกโป่ง ยกมือขึ้นป้องที่ปากตัวเอง



และทำย้อนกลับไปยังท่าที่ ๑ วิทยากรเริ่มทำกิจกรรมโดยพูดซ้ำๆ ก่อน และเริ่มเร็วขึ้น “แก้ว กะลา ชั้น โอง เป่าลูกโป่ง โอง ชั้น กะลา แก้ว”

หมายเหตุ : เมื่อผู้เข้ารับการอบรมเริ่มทำท่าทางได้ถูกต้อง วิทยากรอาจจะสลับคำเพื่อทดสอบการฟัง และสมาธิของผู้เข้ารับการอบรมได้ เช่น “แก้ว กะลา ชั้น โอง เป่าลูกโป่ง โอง ชั้น กะลา ชั้น” เป็นต้น

## กิจกรรม ตบมือ

วัตถุประสงค์ : - เพื่อฝึกความพร้อมเพรียงและสมาธิ

วิธีการ : วิทยากรบอกผู้เข้ารับการอบรมให้ทำตามคำสั่ง เมื่อวิทยากรบอกว่า “ตบมือ 1 ครั้ง” ผู้เข้ารับการอบรมตบมือพร้อมกัน 1 ครั้ง วิทยากรบอกตบมือไปเรื่อยๆ เพื่อดูความพร้อมของผู้เข้ารับการอบรม พร้อมเพิ่มจำนวนครั้งในการตบมือ

หมายเหตุ : การตบมือไม่ควรสั่งจำนวนครั้งที่มากเกินไป เพราะจะให้ความไม่พร้อมเพรียงกัน

## กิจกรรม หากว่าเรากำลังสบาย

วัตถุประสงค์ : - เพื่อฝึกความพร้อมเพรียง

- เสริมทักษะในการฟังและการเรียนรู้

วิธีการ : วิทยากรตกลงกับผู้เข้ารับการอบรมว่า ถ้าร้องเพลง หากว่าเรากำลังสบาย และเพลงบอกว่าให้ทำอะไรทุกคนต้องทำพร้อมกันเป็น ๒ จังหวะ

เพลงที่ใช้ในกิจกรรม “หากว่าเรากำลังสบาย จง.....พลัน หากว่าเรากำลังมีสุข หมัดเรื่องทุกซัดได้ใดทุกสิ่ง มัวประวิงอะไรกันเล่า จง.....พลัน

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนคำสั่งในเนื้อเพลงได้ เช่น ตบมือ ตบขา หัวเราะ เป็นต้น

## ตัวอย่างเกมส์ กิจกรรม สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี

### กิจกรรม วาดภาพตัวเอง

วัตถุประสงค์ : - เพื่อฝึกทักษะการเขียนภาพ สร้างความสุนทรีย์

- เพื่อความสนุกสนาน

อุปกรณ์ : - ดินสอ ปากกา

- กระดาษ A 4

- เพลง



- ให้ ผู้เล่นแต่ละคนเขียนอะไรก็ได้ที่บ่งบอกถึงลักษณะของตัวเอง เช่น ชื่อขึ้นต้นด้วยตัวอักษรอะไร ทำงานที่ไหน ชื่อเล่นชื่ออะไร ไว้ผมทรงอะไร ผมสั้นผมยาว ลักษณะโดดเด่นบนใบหน้า เป็นต้น เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำจะทำการรวบรวมกระดาษใบน้อยจากผู้เล่นใส่กล่องไว้ จากนั้นให้ผู้เล่นเดินมาหยิบไปคนละใบ ผู้เล่นเปิดอ่านข้อความในกระดาษ จากนั้นผู้นำจะบอกให้ผู้เล่นตามหาบุคคลในกระดาษใบน้อยนั้น หากผู้เล่นตามหาผิดคน ให้คนที่ถูกทายผิดช่วยตามหาบุคคลที่อยู่ในกระดาษเช่น นาย ก.ทายว่าคนในกระดาษคือนาย ข. แต่กลับไม่ใช่ นาย ข. ต้องช่วยนาย ก. หาบุคคลในกระดาษของนาย ก. เมื่อหาเจอแล้ว นาย ก.ต้องช่วยนาย ข. หาด้วย

### กิจกรรม ทาแป้ง

วัตถุประสงค์ : - เพื่อฝึกความรวดเร็วและสมาธิ

- เพื่อความสนุกสนาน

อุปกรณ์ : - แป้ง 3-4 กระป๋อง (กระป๋องเล็ก) - ใบคำสั่ง 4-5 ข้อ

- เพลง

วิธีการ : วิทยากรหยิบกระป๋องแป้งส่งให้ผู้เข้ารับการอบรม 3-4 จุดตามจำนวนกระป๋องแป้ง และอธิบายว่าให้ผู้เข้าอบรมส่งกระป๋องแป้งไปทางไหนก็ได้ แต่ห้ามโยนให้ส่งต่อกันไปเรื่อยๆ เมื่อเพลงหยุดกระป๋องแป้งอยู่ที่ใครก็ให้เทแป้งใส่มือไว้ แล้วรอคำสั่งจากวิทยากร ตัวอย่างคำสั่ง ทาหน้าตัวเอง ทาหน้าคนที่อยู่ซ้ายมือ ทาหน้าคนที่อยู่ถัดไปคนที่สามทางขวามือ เป็นต้น

## ตัวอย่าง เพลงสั้นทนาการ พร้อมท่าประกอบ

### 1. เพลง ยืนแขน

ยืนแขนข้างซ้ายออกไป กำมือเอาไว้ สายเอวแรงๆ

ยืนแขนข้างขวาออกไป กำมือเอาไว้ สายเอวแรงๆ

ยืนแขนทั้งสองออกไป กำมือเอาไว้ สายเอวแรงๆ

แล้วก็หมุนๆ ไปรอบตัว แล้วก็หมุนๆ ไปรอบตัว

กำมือเอาไว้ สายเอวแรงๆ



### ท่าประกอบ

เพลงนี้ให้ทำท่าเหมือนในเนื้อร้องเลย คือท่อนแรกให้ยืนแขนข้างซ้ายออกไปข้างหน้า พร้อมกำมือ และสายเอวให้สุดแรงเกิด ท่อนที่สองก็ยืนแขนขวาแทน ท่อนที่สามให้ชูมือไว้บนหัวแล้วหมุนไปรอบๆ 2 รอบ ก่อนกำมือทั้งสองข้างยื่นออกมาหน้าแล้วก็สายเอวแรงๆ

### 2. เพลง ง่วงไหมจ๊ะ

ง่วงไหมจ๊ะ น่องจ๋า ต้องทำท่า อย่างงี้ อย่างงี้ ทำแล้วจะสดชื่นดี ทำแล้วจะสดชื่นดี อย่างงี้ อย่างงี้ สบายใจจัง

### ท่าประกอบ

เพลงนี้ให้ทุกคนลุกขึ้น (หรือนั่งก็ได้) แล้วร้องเพลงพร้อมท่าทำตามทีคนนำกิจกรรมทำ เช่น ชูมือขวา ท่าพยักหน้า กระตืบเท้า ท่าปูด ท่าสายเอว ท่ากินตับ เป็นต้น ทำไปจนกว่าจะพอใจ หรือ สนุกถึงขีดสุด

### 3. เพลง มากกลางวัน

มากกลางวัน เอนัดให้มากกลางคืน

มากกลางคืน เอนัดให้มากกลางวัน (ซ้ำทั้งเพลงอีก 1 รอบ)

### ท่าประกอบ

เพลงนี้ให้ยืนขึ้น เอามือซ้ายทำสายเอวไว้ และชี้นิ้วมือขวาขึ้นบนฟ้า ในท่อน "มากกลางวัน" พอท่อน "เอนัด" ให้ชี้มือไปข้างหน้า (คนตรงข้าม) ท่อน "ให้มากกลางคืน" ให้ชี้นิ้วลงพื้น เพื่อให้สัมพันธ์กับเนื้อเพลง ท่อนที่สองก็ทำตามเนื้อร้องเดิมการ Advance ก็ให้ทำตามตรงข้าม เช่น ท่อน "มากกลางวัน" ก็ชี้นิ้วลงพื้น "เอนัด" ก็ชี้นิ้วมาที่ตัวเอง ท่อน "ให้มากกลางคืน" ก็ชี้นิ้วขึ้นฟ้า ทั้งนี้ผู้นำต้องทำตามลือกตรงกันข้ามไปด้วย หากใครทำผิดก็จับมาทำโทษได้ต่อไป

#### 4. เพลง ดอกกลั่นทม

ไอ้เจ้าดอกกลั่นทม ฉันทเคยเด็ดดม ฉันทเคยเด็ดเล่น

เด็ดเช้า เด็ดเย็น ฉันทเคยเด็ดเล่น เด็ดดมเด็ดดม

#### ทำประกอบ

เพลงนี้คล้ายเพลงมากกลางวัน มีท่าทางดังนี้ ให้ยกมือซ้ายขึ้นมาทำท่าจับหางยหุบมือไว้ แบบดอกไม้ตูม แล้วใช้มือขวา ทำท่าหยิบดอกไม้จากมือซ้ายมาดมในท่อน "ฉันทเคยเด็ดดม" ส่วนในท่อน "ฉันทเคยเด็ดเล่น" ให้ทำท่าหยิบดอกไม้จากมือซ้ายทิ้งออกไปนอกตัว ท่อน "เด็ดเช้า" ก็สับมือขึ้นฟ้า ท่อน "เด็ดเย็น" ก็สับมือลงพื้น สองท่อนหลังก็ทำตามเนื้อเพลง โดยผู้นำเพลงก็ร้องเพลงเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าผู้ร่วมกิจกรรมจะทำไม่ทัน หรือ จนกว่าจะพอใจ

#### 5. เพลง โรตีส

โรตีสแผ่นใหญ่ๆ ใส่ทั้งไข่ใส่ทั้งนม โรตีสแผ่นกลมๆ ใส่ทั้งนม ใส่ทั้งไข่

#### ทำประกอบ

เพลงนี้มีท่าประกอบที่ดูตลก แต่ก็ไม่น่าเกลียดมาก โดยในท่อน "โรตีสแผ่นใหญ่" ก็แบมมือขวาประกบมือซ้าย แล้วหมุนวนๆ กัน (บางแห่งใช้ท่าทำสองมือถือตะหลิวผัดโรตีสอยู่) ท่อน "ใส่ทั้งไข่" ก็ทำมือจุ่มๆ หายขึ้น หย่อนมือไว้ที่ตะแห่งหว่างขา โดยยกมือขึ้นลงสลับซ้ายขวา (เหมือนหนังยางมันยานๆ สลับกัน...อธิบายไม่ไกลเลย เอ๊ก เอ๊ก) ส่วนท่อน "ใส่ทั้งนม" ก็ทำท่าเหมือนกัน แต่ให้สูงระดับหน้าอก ท่อนหลังก็ทำตามเนื้อเพลงครับ



## ตัวอย่างเพลงสันทนากา

คือเพลงที่ร้องสนุกสนาน ร้องง่าย พร้อมท่าทางประกอบ ที่ดูน่ารัก คึกคัก แต่แฝงไปด้วย อารมณ์ เพลงในหมวดนี้ มีหลายระดับด้วยกัน อาทิ ระดับเด็กๆ หรือระดับเด็กร้องได้ผู้ใหญ่ร้องดี ขออย่างเดียวอย่าร้องผิดคีย์ ดังนี้

### เพลง เกลียตตุ๊ด (สามช่า)

เกลียดจริงๆ คนเรียกว่าตุ๊ด ( ดนตรี )

คำก็ตุ๊ด สองคำก็ตุ๊ด ( ดนตรี )

เป็นผู้ชายทั้งแท่ง ๆ ไม่เอา ไม่ตุ๊ด

### เพลง รถตุ๊กๆ (สามช่า)

รถตุ๊ก ๆ บรรทุกถ่าน( ขวา ซ้าย โคน ) รถขึ้นสะพาน รถลงสะพาน มันชักกระตุก ๆ ๆ ๆ

### เพลงไถย่าง 5 เวอร์ชัน (สามช่า)

(1)ไถย่างถูกเผา ๆ มันจะถูกไม้เสียบ ๆ เสียบตุตซ้าย เสียบตุตขวา ร้อนจริงจริง ๆ ๆ

(2)ไถย่างขาววัง ๆ มันจะถูกไม้เสียบ ๆ เสียบตุตซ้าย ยยย เสียบตุตขวา...ร้อนจริงจริง ๆ ๆ

(3)ไถย่างหอมล้า ๆ มันร้องโบว์รักสีดำ ๆ เตื่อนางเต๋อ ๆ ๆ เต๋อ เต๋อ นางเต๋อ

(4)ไถย่างเมทริก ๆ มันกำลังถูกยิง ๆ ฉีดยดไหลซ้าย ฉีดยดไหลขวา ยิ่งไม่โดน ๆ ๆ

(5)ไถย่างทรงเจ้า ๆ มันกำลังเข้าทรง ๆ สั่นตุตซ้าย สั่นตุตขวา แรงจริง ๆ แรงจริง

### เพลง ผลไม้ (สามช่า)

แอปเปิ้ล ๆ ๆ มะละกอ ๆ ๆ กล้วย ๆ ๆ ส้ม ๆ ๆ

แอปเปิ้ล มะละกอ กล้วย ส้ม กล้วยส้ม ๆ ๆ

### เพลงชะนี (สามช่า)

ชะนี ชะนี ชะนี ชะนี เอาสิ อะ ๆ ๆ เอาสิ อะ ๆ ๆ

จะไปเข้าป่า จะไปล่า ผู้ชาย เอาying ปั้ง ๆ ๆ เอาying ปั้ง ๆ ๆ

เอาสิอะ ๆ ๆ เอาสิอะ ๆ ๆ



**เพลงสลิ่ม (สามช่า)**

สลิ่มถั่วย ห้าบาท อร่อยฟาด ไม่มีเหลื่อ มีให้เลือกหลายสี รวมมิตรก็มี เอาที่ถั่วยดี (คะ/ครับ)

**เพลง ออกกำลัง (ร๊าวง)**

มาพวกเรา มา พี่จะพาไปออกกำลังกาย ยกมือซ้าย ยกมือขวา ไปข้างหน้า มาข้างหลัง โมงเช้า ๑ แชะโมง ตะลุ่ม ตุ่มโมง

**เพลง โจรสลัด (สามช่า)**

โจรสลัด ๆ ๆ ปลาสลิด ๆ ๆ ปลาชะโด ๆ ๆ ปลากระแตะ ๆ ๆ นี้แน่ะ ๆ ๆ

**เพลง ดอกกลิ่นทม (ร๊าวง)**

ไอ้เจ้าดอกกลิ่นทม ฉันทเคยเด็ดดม ฉันทเคยเด็ดเล่น  
เด็ดเข้าเด็ดเย็น ฉันทเคยเด็ดเล่น เด็ดดม ๆ

**เพลง สตีฟเดวิด ( ร๊าวง)**

สุดอ้างว้าง สตีฟเดวิด ตดตังปี้ด โดเรมอนเป็นลม  
โดเรมีควักขี้เต่ามาดม โดเรมอนเป็นลมเพราะขี้เต่าเป็นพิษ

**เพลง ลมเพ ลมพัด (ร๊าวง)**

ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ  
ลมเพลมพัดอะไร ๆ ฉันทจะบอกให้ พัด.....

**เพลง รวมเงิน (ร๊าวง)**

รวมเงิน รวมเงินให้ดี รวมเงินทั้งทีอย่าให้มีเกินขาด  
ผู้หญิงนั้นเป็น.....บาท ผู้ชายเก่งกาจเป็น.....สตางค์

**เพลง แจว (ร๊าวง)**

แจวมาแจวจ้ำจึก น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว ๆ  
แจวเรือไปซื้อ..... ขอเชิญกลุ่ม..... ลูกขึ้นมาแจว

**เพลง กระจ่าย (ร๊าวง)**

มีแมลงตัวหนึ่ง บินมาเกาะจุมูกกระจ่าย ๆ  
มันจิงปัด มันจิงปัด แมลงก็บินหนีไป



### เพลง ปรบมือเยาวชน ( รำวง )

หากว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน ๆ ( ปับ ๆ ๆ )

หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกข์ ไตๆทุกสิ่ง มัวประวิงอะไรกันเล่า

จงปรบมือพลัน ( เปลี่ยนเป็น กระต๊อบเท้า ผงกหัว แลปลิ้น หัวเราะ )

### เพลง ปรบมือตั้ง ( รำวง )

ปรบมือตั้ง ( ปับ ๆ ๆ ) กระต๊อบเท้าตั้ง ( ปัง ๆ ๆ )

ลุกขึ้นยืนแล้วนั่ง ปรบมือตั้ง ( ปัง ๆ ๆ ) กระต๊อบเท้าตั้ง ( ปับ ๆ ๆ )

### เพลง หอยผัด ( รำวง )

หอย..ย.ย. ( ผัด,เสียบ,เต็ง,ปั้ง,เหม็น,จี้ลี้ ) ๆๆๆ หอย ( ผัด,เสียบ,เต็ง,ปั้ง,เหม็น,จี้ลี้ )

ของเราชายดีมาลองดูซิ หอย.....( ตามแต่ละเลือก )

### เพลง หัวเราะก้องโลก ( รำวง )

พวกเรา.....นี่หนอ เรามาหัวร่อกันให้ดัง ๆ 55

ให้ท้องฟ้าได้ฟัง 55 ให้ท้องฟ้าได้ฟัง หัวเราะดัง ๆ

ไม่ต้องอายใคร เอ๊ก อ้ากๆๆๆ เอ๊ก อ้ากๆๆๆ

### เพลง ตุ่มใส่น้ำ ( สามช่า )

ตุ่มใส่น้ำ ใส่แก้วไว้เต็มตุ่ม ตุ่มใส่น้ำ ใส่แก้วไว้เต็มตุ่ม แล้วเราก็อึ้งใจๆ

ตุ่มตะลุ่มตุ่มโป๊ะ โปะปะโละโปะตุ่ม วิต...ตุ่ม วิวาย...ตุ่ม วิต...ตุ่ม วิวาย...ตุ่ม ะ

ตั้งซ้ายตั้งขวา ตั้งหน้าตั้งหลัง ตั้งซ้ายตั้งขวา ตั้งหน้าตั้งหลัง ตั้งพร้อมๆ กัน เอ้า ตั้งๆๆๆ

### เพลง อับบราฮัม ( สามช่า )

อับบราฮัมมีบุตร 7 คน บุตร 7 คนมีบิดาชื่อ อับบราฮัม

คนหนึ่งตัวเล็ก คนหนึ่งตัวใหญ่ แต่ไม่มีใครแข็งแรงเลยสักคน

(ยกมือซ้าย, ยกมือขวา, ยกขาซ้าย, ยกขาขวา, ส่ายสะโพก ผงกหัว แลปลิ้น ปลิ้นตา)

### เพลง ควายตัวน้อย ( รำวง )

ควายตัวน้อยๆในฟาร์มของเราให้นมบูดเน่าเรามา

ใส่นมเก็บเอาไว้ในกล่องขึ้นรา ข้างในมีพยาธิมากมาย

ทานไวๆจะได้เข้าโลง นมควายไทยกินหมากของเรา

ไม่มีพลังร่างกายทรุดโทรม นมควายไทยกินหมาก ม้อ....

**เพลงตาแดงแดง (ร่ำวง)**

ตาแดงๆ อย่างมาเยะน้องแรงน้องเจ็บหัวเข่า (2 รอบ)  
น้องบอกอย่างมาเยะอย่างมาเยะ อย่างมาเยะน้องแรงน้องเจ็บหัวเข่า  
ปีหน้าจะมีร่ำวง ๆ น้องกลัวท้องโป่ง อย่างมาเยะอย่างมาเยะ

**เพลง กระจี๊วะ (สามช่า)**

กระจี๊วะมีปีก กระจี๊วะบินได้ กระจี๊วะจะบินไปอเมริกา  
กระจี๊วะคิดว่า ถ้าเป็นไปได้ กระจี๊วะจะบินไปให้ถึงดวงดาว

**เพลง เก๊กฮวย (ร่ำวง)**

เก๊กฮวยถ้วยใหญ่ๆ แชน้อไว้อยู่ในตู้เย็น  
ใครๆ เขามาเห็น(ซ้า)  
แอบเปิดตู้เย็นกินน้ำเก๊กฮวยชื่นใจๆ  
ยาฆ่าแมลงใหม่ๆ อยู่ในตู้เย็น.....  
เขามาเห็น(ซ้า) เปิดตู้เย็นกินยาฆ่าแมลง ชักแห้งๆๆๆๆ ชักแห้งๆๆๆๆ

**เพลง โดนม่อน (สามช่า)**

โอ้เจ้า โดนม่อน ๆๆ โอ้เจ้า โดนมี่ ๆๆ  
แปลงร่างเป็นซูเปอร์แมน ๆ บินทะเลาะเล่นลม ๆ  
ไอซ์ โย ยา ไอซ์ โย ยะ (ซ้า) โย โยโย โย ยา(ซ้า)

**เพลง บุมบาก้า (สามช่า)**

บุมบาลาก้า อุมโเบ๊ะ อุมโเบ๊ะ บุมบาลาก้า อุมโเบ๊ะ อุมโเบ๊ะ  
บุมบาลาก้า บาโบบาโบ บุมบาลากาบุมบาลากา  
โบบุมบาลาก้า บาโบบาโบ อุมโเบ๊ะ อุมโเบ๊ะ

**เพลง ปู (สามช่า)**

ปู เอ๊ย ปู มันอยู่ในรู มันทำอะไร ๆ เอนิ้วเหย่งไป ๆ ปูตักใจ หนีบนิ้วคารู

**เพลง นกกระเต่าดิน (ร่ำวง)**

นกเอยกกระเต่าดิน ออกหากินตามทุ่งนา  
จิกทีกระโดดที จิกทีกระโดดที เจอเหยื่อดีที ก็หัวสั้นหัวคลอน เพียง...จิกๆๆๆ (ซ้า)

### เพลง ปักเป้า (ร่ำวง)

ปักเป้าถลาเล่นลม ขึ้นชมกระชั้นกระชิดยักไหล่นิด  
สายหน้า นิดนิด ปักเป้าตัวนิตแผลงฤทธิ์น่ารัก  
ยักหนึ่ง ยักสอง ยักครึ่ง ครึ่ง ครึ่ง มา ยัก ยัก ยัก

### เพลง ผ่อนคลาย (ร่ำวง)

บิ๊บ บิ๊บ บิ๊บ บิ๊บ ( ทุบ สับ จก ช่วน )  
เพื่อเพิ่มพลังให้กับพวกเรา ลั่นลั่นลา ลั่นลั่นลา ๆ

### เพลง แพนด้าดิบ (สามช่า)

หมีแพนด้า หมีแพนด้า ดิบ ๆ ๆ หมีแพนด้า หมีแพนด้า ดิบ ๆ ๆ  
แพนด้าเขาวามีขน แพนด้าเขาวามีขน ขาวดำปะปนมีขนปุกปุย

### เพลง มอเตอร์ไซด์ฮาเล่ (ร่ำวง)

มอเตอร์ไซด์ฮาเล่ วิ่งเท่ เป้ไปเป้มา คนซัดก็เท่หน้าฮา คนซัดก็เท่หน้าฮา  
แต่คนซัดสวยกว่ามอเตอร์ไซด์ฮาเล่ มอเตอร์ไซด์แฮนด์สั้น  
ทุกวันฉันก็ขี่มอเตอร์ไซด์ ซัดแรงเร่งรีบเร็วไว ถ้าอยากไปไกลมอเตอร์ไซด์แฮนด์สั้น

### เพลง มะหมี (สามช่า)

มะหมี มะหมี มะหมีขูดมะพร้าว ทำกับข้าวอยู่ในครัว มะหมีไม่รู้ตัว  
ถูกคนชั่วลากเอาไป เอาไม้แห่รู้ ภู ๆ ไถ ๆ แสบ ๆ คั่น ๆ มันส์ ๆ ปนกันไป  
เอาออกก็ไม่ได้ ใครก็ได้ช่วยเอาออกที

### เพลง โรตีสี (ร่ำวง)

โรตีสีแผ่นใหญ่ ๆ อันนี้ใส่ไข่ อันนี้ใส่นม  
โรตีสีแผ่นกลม ๆ อันนี้ใส่นมอันนี้ใส่ไข่

### เพลง ล่องเรือ (ร่ำวง)

อยากมีเรือซึกลำ จะพาคนงามที่คิดจะแต่ง  
ลอยล่องลำนาวา ให้ปลาอิจฉา เวลาคลื่นแรง  
แต่้ แต่ แต่้ แต่ แต่้ แต่ แต่ แต่้ แต่ แต่้ แต่ แต่้ แต่แต่แต่แต่แต่แต่แต่

### เพลง เต่า (สามช่า)

เต่า เต่า เต่า ชี้เต่าเหม็นกว่าชี้หมา  
ถ้าหนูไม่ออบน้ำมา ถ้าหนูไม่ออบน้ำมา  
ก็อย่ามาหาว่าเหม็นชี้เต่า

### เพลง ตู๊ดตู๋ (รำวง)

ตู๊ดตู๋อยู่กลางทุ่งนา สีสินเดินมา อาลัมซัม ซัม  
ข้างน้อยส่งเสียง ส่งสำเนียงเสียงอาดูดีดัม  
อาลัมซัมซัม ดูดีดัม ชื่นใจ ชื่นใจ

### เพลง ข้างน้อย (รำวง)

ข้างน้อยอยู่กลางทุ่งนา สีสินเดินมา อาลัมซัม ซัม  
ข้างน้อยส่งเสียง ส่งสำเนียงเสียงอาดูดีดัม  
อาลัมซัมซัม ดูดีดัม ชื่นใจ ชื่นใจ  
มอง มอง หายู๋ มอง มอง หายู๋ไอ้ นันงู ไอ้ นันงู  
จงหลีกหนี หนีไปให้ไกลงู หาทางให้งูไป  
งูล่งรู๋ งูล่งรู๋ งูล่งรู๋ งูล่งรู๋ งูล่งรู๋

### เพลง ฮิปโป (สามช่า)

ฮิป ๆ ๆ ๆโป โไอ้โหดัวมันใหญ่ มันเดินอ้วยอ้าย  
หลั่นลั่นล้า ลั่น ๆลา หลั่นลั่นล้า ลั่น ๆลา

### เพลง หนอนน้อย (สามช่า)

หนอนน้อย หนอนน้อย หนอนน้อย ขยุกขยึย  
ทำตัวปุยปุย สายไปสายมา โยกย้ายทั้งซ้ายและ ขวา ๆ  
สายไปสายมาขยุกขยึย

## ตัวอย่างเนื้อเพลง กิจกรรมการ ต้นคู่

### เพลงสวัสดี (ร่ำวง)

สวัสดี ๆ วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉันพบกัน  
สวัสดี อ่า ฮ่า ๆๆ ต่า ต่า ๆๆ

### เพลง พัทยา (สามซ่า)

I Go To พัทยา /You Go To พัทยา /  
We Go To ว่ายนํ้าที่พัทยา หลั่น ๆ ๆ ล้า ๆ ๆ

### เพลง มั้ยกร่อง (ร่ำวง)

มั้ยกร่อง ฟักทองแดงไทย สาวๆน่ามนทำไมเป็นคนหลายใจ  
ใครหละ ๆ จะไม่น่าน้อยใจ เอ้อ เอ้อ เอ้อ เอย น้อยใจ ๆ

### เพลง ไอ้เพื่อนรัก (ร่ำวง)

ไอ้เพื่อนรัก เรามาพบกัน สวัสดี สวัสดี สบายดีหรือ สบายดี  
เรายินดีที่ได้พบกัน เรายินดีที่ได้พบกัน

### เพลง โตงเตง (ร่ำวง)

โตงๆๆ นุ่งกระโปรง ใส่เสื้อสีแดง เตงๆๆ นุ่งกางเกง  
ใส่เสื้อสีแดง สีแดงคือแสงตะวัน สีแดงคือแสงตะวัน  
สีกันให้มัน สีกันให้แรง

ที่มา <http://myeqgroup.blogspot.com/2015/02/by-eq-group.html>



## ตัวอย่างเพลงเรียกเข้าห้องประชุม

### เพลง ตรงต่อเวลา

ตรงต่อเวลา	พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
ตรง ตรง ตรง เวลา	พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
เราเกิดมาเป็นคน	ต้องหมั่นฝึกตนให้ตรงเวลา
วันคืนไม่คอยท่า	วันเวลาไม่เคยคอยใคร (ซ้ำ)



### เพลง รอ

รอฉันรอเธออยู่	แต่ไม่รู้เธออยู่ไหน
เธอจะมา เธอจะมาเมื่อไร	นัดฉันไว้ทำไมไม่มา
ฉันเป็นห่วง ฉันเป็นห่วงตัวเธอ	อย่าให้แก้อ ชะเง้อคอยหา
นักไว้ทำไมไม่มา (ซ้ำ)	โอ้เธอจำ อย่าช้าเร็วหน่อย
รีบหน่อย รีบหน่อย รีบหน่อย	เร่งหน่อย เร่งหน่อย เร่งหน่อย



### เพลง มองหา

มอง มองหา ขวัญตาเจ้าอยู่แห่งใด	มอง มองไป ขวัญใจทำไมไม่มา
เธอบอกให้พี่มารอ	โอ้หนอช่างเป็นไปได้
เป็นเพราะเหตุอันใด	ขวัญใจทำไมไม่มา (ซ้ำ)
มองเสียจนแก้อ	คู่รักเธอนั้นคือใครกัน
มอง มองไปจิตใจไหวหวั่น (ซ้ำ)	คู่รักฉันคล้ายกันกับเธอ (ซ้ำ)



### เพลง เรียงลำดับ

เรียง มาเรียงลำดับ ลำดับ ๆ ก่อนหลัง คนน่าซึ้ง (ซ้ำ) มาทีหลังไม่เรียงลำดับ  
มาก่อน ต้องอยู่ข้างหน้า มาช้าต้องอยู่ถัดไป จำไว้นะคนไทย (ซ้ำ)ระเบียบ วินัย เป็นสิ่งสำคัญ (ซ้ำ)

## ตัวอย่างเพลงทักทายสมาชิก

### เพลง สวัสดี

สวัสดี สวัสดี วันนี้ เรามาพบกัน เธอกับฉัน พบกัน สวัสดี



### เพลง เพลงวันนี้ยินดี

วันนี้ยินดี ที่เราได้มาพบกัน      วันนี้ยินดี ที่เราได้มาพบกัน  
ยินดี ยินดี ยินดี มาเกิดมา      เรามาร่วมสนุก  
ปลดเปลื้องความทุกข์ ให้มันสิ้นไป      มาเกิดมา เรามาร่วมจิต  
ช่วยกันคิดทำ ให้การ อบรม เจริญ



### เพลง พักแรม

วันนี้รื่นเริง สำราญสุขสันต์อุรา      พวกเราได้มา มาอยู่ค่ายพักแรม  
เราร้อง เราชำ ยามเมื่อมาพักแรม      สบายคล้ายคืนจันทร์แจ่ม  
พักแรมสุขสันต์อุรา (ซ้ำ)



### เพลง เจอะกันสวัสดี

ฉันและเธอ เจอกัน      แทบทุกวันเลยเชียว  
เมื่อเจอกันเราทักกัน      เพื่อสมานไมตรี  
ยิ้มให้กันที่ไร      สุขฤทัยเปรมปรีดี  
ได้พูดจาพาที      สวัสดีเพื่อนเอย



### เพลงความรัก

ความรักอยู่สูง      ความรักอยู่ต่ำ  
ความรักอยู่รอบ ๆ      ความรักอยู่ข้างใน  
สวัสดี ฉันรักเธอ ๆ



