หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

กฎกติกา การเล่นกีฬาไทยที่สนใจและชื่นชอบ

สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4 เทอม 1

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

กีฬาไทยเป็นศิลปวัฒนธรรม ที่มีเอกลักษณ์ และทรงคุณค่า ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความรักความสามัคคี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย

ภูมิปัญญากีฬาไทย

กีฬาไทยที่บรรพชนไทยค้นคิด และถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน เนื่องด้วยความสำนึกของความเป็นไทย เราควรร่วมกันสนับสนุนและร่วมส่งเสริมภูมิปัญญากีฬาไทย ให้อนุชนรุ่นหลังได้รู้จักและร่วมกันอนุรักษ์ต่อไป

ตัวอย่างกีฬาไทย

สกา	ว่าวไทย	ตะกร้อลอดห่วง
หมากรุก	เรือพาย	กระบี่กระบอง
หมากฮอส	ฟันดาบ	มวยไทย

สกา

กีฬาระดับเทวดา และกษัตริย์ การประลองฝีมือที่ซับซ้อนและลึกซึ้ง ดั่งโบราณว่า เล่นสกาไม่ต่างจากฝึกฝนแก้ปัญหาชีวิต

สกา

ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายนั่งคนละด้านของกระดาน คว่ำตัวสกา 2 ตัวไว้ที่มุมขวาสุด เรียกว่าเกิดหรือเจ้าเมือง ตัวสกาที่เหลือใส่ไว้ในหูช้าง ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายผลัดกันทอดบาสก์ทั้ง 2 ลูก แล้วนับแต้มลูกบาสก์ 2 ลูกรวมกัน ใครได้แต้มสูงกว่ามีสิทธิ์เริ่มทอดเดินก่อน เรียกว่า" ฉ่าง"

สกา

เริ่มเดินด้วยการทอดลูกบาศก์โดยใช้กระบอกทอดเทลงที่เติ่งหรือโก่งโค้งลูกบาสก์จะลงไปตั้งที่กระดานสกา จากนั้นจึงเดินสกาตามแต้มหน้าลูกบาศก์ที่ทอดได้

สกา

ถ้าฝ่ายใดลงตัวสกายังไม่หมดทุกตัว แล้วทำการ "เกิด" จะถือว่ายังไม่ได้เกิด และถูกปรับแพ้ เรียกว่า"แพ้ปอด" ในกระดานนั้น

สกา

อุปกรณ์สกา กระดาน ตัวสกา

ลูกบาศก์ กระบอกทอด โก่งโค้ง

หมากรุก

การประลองชั้นเชิงบนแผ่นกระดานด้วยสติปัญญา และไหวพริบ เพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ นี่คือศาสตร์และศิลป์ของตำนานการต่อสู้นับพันปี

หมากรุก

หมากรุก

การเล่นหมากรุกจะมีผู้เล่น 2 ฝ่าย เวลาเล่นจะต้องหันหน้าเข้าหากัน วางกระดานหมากรุกไว้ตรงกลาง กระดานมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมตีตารางเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส 64 ช่อง แต่ละด้านมี 8 ช่อง แต่ละช่องเรียกว่าตา

หมากรุก

แต่ละฝ่ายตั้งตัวหมากในช่องแรกบนกระดานตรงด้านหน้าของตัวเอง เรียงจากซ้ายไปขวา ตาละ 1 ตัว เริ่มจาก เรือ ม้า โคน เม็ด ขุน โคน ม้า เรือ จากนั้นเว้นขึ้นไป 1 แถว เอาเบี้ยวางลงในแถวที่ 3 โดยเรียงตาละ 1 ตัว จนครบ 8 ตา เมื่อตั้งหมากเรียบร้อยก็เริ่มเล่นได้

หมากรุก

หมากของแต่ละฝ่ายมี 16 ตัว แบ่งเป็น 6 พวก ดังนี้

- เบี้ย รูปกลมแป้นเล็กๆ มี 8 ตัว
- เรือ รูปกลมแป้นเหมือนกัน แต่ใหญ่กว่าเบี้ย มี 2 ตัว

หมากรุก

หมากของแต่ละฝ่ายมี 16 ตัว แบ่งเป็น 6 พวก ดังนี้

- ม้า รูปหัวม้า มี 2 ตัว
- โคน รูปกลมสูง มี 2 ตัว

หมากรุก

หมากของแต่ละฝ่ายมี 16 ตัว แบ่งเป็น 6 พวก ดังนี้

- เม็ด รูปคล้ายโคน แต่เล็กกว่าและเตี้ยกว่า มี 1 ตัว
- ขุน รูปทรงสูง ขนาดใหญ่ที่สุด มี 1 ตัว

หมากรุก

หมากฮอส

การประลองของปัญญาชน ที่ต้องชิงไหวชิงพริบ บนแผ่นกระดานของการทดสอบความสามารถของตนเอง

หมากฮอส

กระดานหมากฮอสเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสเรียบ แบ่งแต่ละด้านออกเป็น 8 ช่องเท่า ๆกัน จะได้ตารางย่อย 64 ช่อง กำหนดเป็นช่องสีเข้ม 32 ช่อง และช่องสีอ่อน 32 ช่องสลับกัน

หมากฮอส

ผู้เล่น 2 ฝ่ายจะมีหมากฝ่ายละ 8 ตัว และมีสีต่างกัน เช่น ขาว และดำ เวลาตั้งกระดานให้วางตัวหมากอยู่บน 2 แถวแรกใกล้ตัวผู้เล่นแต่ละฝ่าย แถวละ 4 ตัว โดยวางเฉพาะบนตาสีเดียวกัน

หมากฮอส

ตัวหมากที่ใช้เดินบนกระดาน เมื่อเริ่มเล่นเรียกว่า" เบี้ย" จะเดินได้ครั้งละ 1 ตาโดยเฉียงไปข้างหน้าครั้งละ 1 ตา สลับกันเดินเพื่อบุกไปกินตัวหมากของฝ่ายตรงข้าม แล้วเดินไปจนสุดกระดานของฝ่ายตรงข้ามเพื่อเข้าฮอส

หมากฮอส

ฮอลจะได้รับสิทธิ์พิเศษในการเดินกี่ตาก็ได้ในแนวเฉียง ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ฝ่ายใดที่สามารถกินหมากคู่ต่อสู้จนหมดกระดาน หรือไม่สามารถเดินหมากในกระดานได้เป็นฝ่ายชนะ

หมากฮอส

ว่าวไทย

ศิลปะการเล่นกับสายลมบนฟ้า เพียงโครงไม้ไผ่ กระดาษสาและด้ายป่าน อาศัยจังหวะของสายลมกับความชำนาญ เกิดเป็นศิลปะการแข่งขันบนสนามท้องฟ้า

ว่าวไทย

ว่าวไทย

ว่าวที่ใช้แข่งขันคือว่าวจุฬา ที่มีขนาดดอกตั้งแต่ 80 นิ้วขึ้นไป บางตัวยาวถึง 2 เมตร ส่วนว่าวปักเป้าจะมีขนาดเพียง 34.5 นิ้ว ถือว่าว่าวจุฬาได้เปรียบว่าวปักเป้าทั้งขนาดรูปร่างและอาวุธ

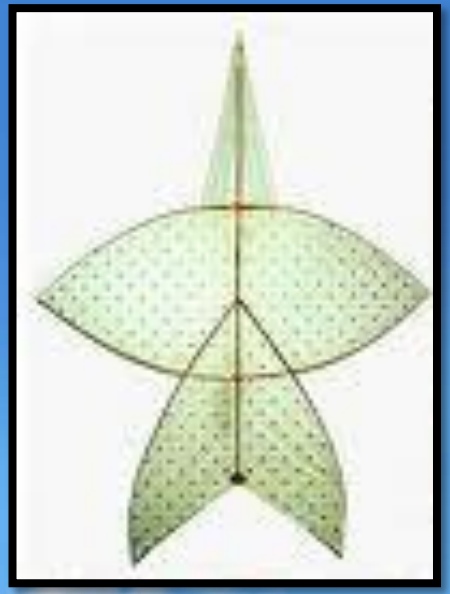
ว่าวไทย

มีกติกาว่าต้องต่อให้ว่าวปักเป้า 2 ต่อ 1 เวลาแข่งขันว่าวจุฬาจะอยู่เหนือลม มีเส้นกั้นเขตระหว่าง 2 ฝ่าย และห้ามผู้เล่นของแต่ละฝ่ายล้ำแดนกัน

ว่าวไทย

ขณะแข่งขันมีการไขว่คว้าโฉบเฉี่ยวกัน ต่อเมื่อสายป่านตัดกันกับคู่ต่อสู้จนขาดและตกลงพื้นดินกลับขึ้นท้องฟ้าอีกไม่ได้ หรือตกในเขตของคู่ต่อสู้ก็นับว่าแพ้ด้วยเช่นกัน

ว่าวไทย



เรือพาย

กีฬาที่รวมใจให้เป็นหนึ่งเดียวด้วยความปราดเปรียว และประสานจังหวะการพายของทุกคนพาเรือพายสู่จุดหมายด้วยพลังสามัคคี

เรือพาย

"สวัสดี ประเพณีแข่งเรือยาว วัดท่าหลวง พิจิตร"
Photo by ArMoo
www.ChumphonTour.com

4
3
2

เรือพาย

การแข่งขันเรือพายต้องมีฝีพายตั้งแต่ 2-3 คนขึ้นไป 5 คน 10 คน ไปจนถึง 30 คน แต่ไม่เกิน 50 คน ก่อนจะถึงเวลาแข่งขัน เรือพายทุกลำต้องจับสลากเพื่อประกบคู่แข่งขันมหดทุกลำ โดยให้ผู้แทนจับสลากก่อนตามกติกา

เรือพาย

การแข่งขันเรือพายต้องมีฝีพายตั้งแต่ 2-3 คนขึ้นไป 5 คน 10 คน ไปจนถึง 30 คน แต่ไม่เกิน 50 คน ก่อนจะถึงเวลาแข่งขัน เรือพายทุกลำต้องจับสลากเพื่อประกบคู่แข่งขันมหดทุกลำ โดยให้ผู้แทนจับสลากก่อนตามกติกา

เรือพาย

ส่วนเรือพายที่เข้ารอบที่ 2-3 ปฏิบัติตามแบบเดียวกันจนเหลือเรือพายที่เข้ารอบชิงชนะที่ 1-2-3 ต้องจับสลากสายน้ำตะวันตก ตะวันออกอีกเป็นครั้งสุดท้าย จุดปล่อยเรือพายและจุดเส้นชัยสุดท้าย ให้กรรมการตัดสินแพ้ชนะ

เรือพาย

ในระหว่างจุดปล่อยเรือพายจนถึงจุดเส้นชัย มีทุ่นเครื่องหมายกันคู่แข่งขันเรือพายออกนอกเส้นทางที่กำหนดไว้ ถ้าเรือลำใดวิ่งออกนอกเส้นทางที่กำหนดไว้ ถือว่าผิดกติกา ต้องปรับให้แพ้ฟาวส์ แม้จะชนะก็ตาม

เรือพาย

ฟันดาบ

กีฬาของชายชาญทหารไทย ใช้เหตุผลและหลักวิชาการป้องกันตัว ต่อสู้ แข่งขัน เพื่อชิงชัย ด้วยท่วงท่าอันสง่าและสวยงาม

ฟันดาบ

ฟันดาบ

กีฬาฟันดาบ แบ่งเป็นกระบี่ชาย-หญิง ดาบสองมือชาย-หญิง และกระบี่ผสมดาบ 2 มือ(เฉพาะประเภททีม) กระบี่ทำด้วยหวายกลมและมีกระบังมือ ส่วนดาบ 2 มือนั้นเวลาแข่งขันต้องหุ้นนวมด้วย

ฟันดาบ

สนามแข่งขันเป็นรูปวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 เมตร แข่งขันกันเป็นยก ยกละ 4 นาที ยกเว้นกระบี่หญิงใช้เวลา 3 นาที

ฟันดาบ

การได้แต้มเสียแต้มนั้นดูจากการฟันถูกคู่ต่อสู้ การออกนอกเขตสนามหรืออาวุธหลุดมือ 2 ครั้ง ในยกเดียวกันจะเสีย 1 แต้ม

ฟันดาบ

ตะกร้อลอดห่วง

กีฬาแห่งน้ำใจและไมตรี ไม่มีแบ่งเพศแบ่งวัยและฝีมือ เล่นที่ไหน เมื่อไหร่ กับใครก็ได้ ขอให้มีลูกหวายกลม ๆ เพียงลูกเดียว

ตะกร้อลอดห่วง

ตะกร้อลอดห่วง

ตะกร้อลอดห่วง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าตะกร้อลอดบ่วงหรือตะกร้อห่วงชัย เป็นกีฬาที่มีห่วงอยู่เบื้องสูง ผู้เล่นจะเตะตะกร้อให้โด่งขึ้นไปเข้าห่วง

ตะกร้อลอดห่วง

สนามที่ใช้ในการแข่งขันเป็นพื้นราบกว้าง 18 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 16 เมตร อยู่กลางแจ้ง จะแขวนห่วงชัยประกอบด้วยวงกลม 3 ห่วง ขนาดเท่ากัน เส้นผ่าศูนย์กลางปากห่วงกว้าง 45 เซนติเมตร แขวนสูงจากพื้น 5.75 เมตร

ตะกร้อลอดห่วง

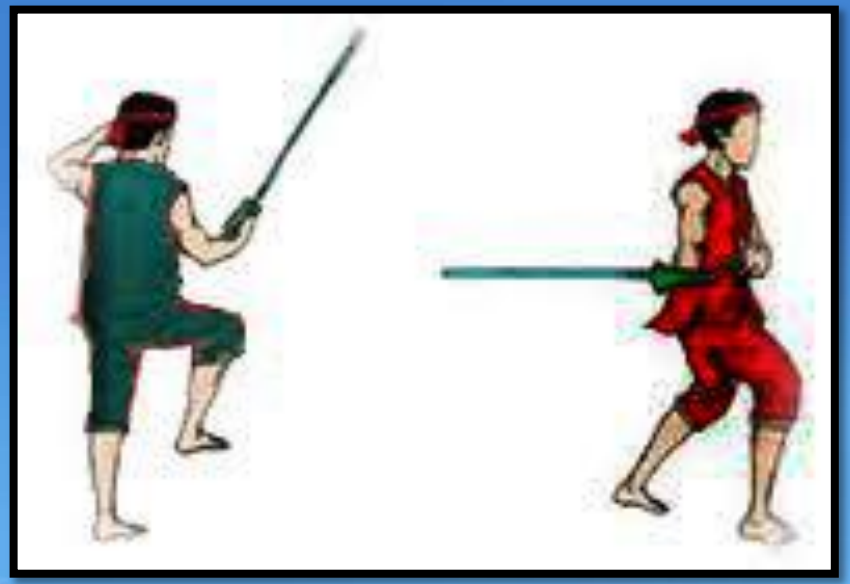
มีผู้เล่น 1 ชุด มีจำนวนไม่ต่ำกว่า 6 คนและไม่เกิน 7 คน ต้องเตะให้ตะกร้อเข้าห่วงชัยให้มากที่สุดในเวลา 40 นาที ซึ่งใช้ท่าเตะ 30 ท่า แต่ละท่ามีคะแนนมากน้อยตามความยากง่ายของท่าเตะ

ตะกร้อลอดห่วง

กระบี่กระบอง

กีฬาที่มาจากศิลปะการต่อสู้ของไทย ไม่มีชาติใดเหมือน ได้รวมอาวุธหลายชนิดเข้าไว้ด้วยกัน ช่วยพัฒนาทักษะรอบด้าน

กระบี่กระบอง



กระบี่กระบอง

กระบี่กระบอง

ชื่อกระบี่กระบองใช่จะมีอาวุธเพียง 2 อย่างเท่านั้น แต่กีฬาประเภทนี้ได้รวมอาวุธที่น่าสนใจมากมายนอกเหนือจากกระบี่กระบอง อาทิ ดาบ ง้าว พลอง ดั้ง เขน โล่ และไม้สั้น

กระบี่กระบอง

การเล่นกีฬาชนิดนี้จะต้องเป็นคู่กันเพื่อแข่งขันกับคู่อื่น กรรมการจะมีหลักเกณฑ์การตัดสินการแข่งขัน 4 ประเภท ได้แก่ การแต่งกายจะเป็นแบบนักรบโบราณหรือชาวบ้านก็ได้ แต่ต้องสวมมงคลทุกครั้ง

กระบี่กระบอง

ท่ารำต้องรำท่าเดียวไม่ต่ำกว่า 2 ท่า ลีลาท่ารำต้องเข้ากับจังหวะดนตรีและเหมาะสมกับอาวุธที่ใช้

กระบี่กระบอง

การเดินแปลงคือการเดินเข้าหากันก่อนเริ่มต่อสู้ และสุดท้ายคือการต่อสู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว มีเหตุผลสมจริงในแต่ละท่าที่ใช้ และไม่เป็นการอนาจาร กำหนดเวลาแสดงคู่ละประมาณ 7 นาที

มวยไทย

ภูมิปัญญาไทยที่สร้างความตื่นใจไปทั่วโลก บ่งบอกถึงการต่อสู้ที่มีพิษสงรอบตัวของบรรพบุรุษไทย ที่ได้นำศิลปะการใช้ส่วนต่าง ๆของร่างกายให้เป็นอาวุธที่ทั้งรุนแรงและสวยงาม

มวยไทย

มวยไทย

มวยไทยเป็นการต่อสู้และการป้องกันตัวด้วยมือเปล่า นักมวยต้องสวมนวมที่มือ สวมกางเกงขาสั้นและใส่กระจับ ส่วนผู้ใดจะสวมปลอกรัดข้อเท้า และมีเครื่องลางของขลังผูกไว้ที่แขนท่อนบนก็ได้

มวยไทย

ในการแข่งขันมีผู้ตัดสินชี้ขาดอยู่บนเวที 1 คน มีผู้ตัดสินให้คะแนนอยู่ข้างเวที 2 คนผู้จับเวลา 1 คน และแพทย์ประจำเวที 1 คน จำนวนยกในการแข่งขัน 5 ยก ยกละ 3 นาที พักระหว่างยก 2 นาที

มวยไทย

อวัยวะที่ใช้ในการแข่งขันได้คือ หมัด เท้า เข่า ศอก ศรีษะ เข้าต่อสู้ทำอันตรายฝ่ายตรงข้าม ขณะเดียวกันก็ปิดป้องตัวเองด้วย

มวยไทย

ตัวอย่างกีฬาไทย

สกา	ว่าวไทย	ตะกร้อลอดห่วง
หมากรุก	เรือพาย	กระบี่กระบอง
หมากฮอส	ฟันดาบ	มวยไทย