

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การเล่นกีฬาไทย รูปแบบ การวางแผนการเล่นและนันทนาการ

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

การเล่นกีฬาไทยและนันทนาการเป็นการผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างพลังกายให้แข็งแรง มีระเบียบวินัย
ยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม
เนื้อหาสาระ

การเล่นกีฬาพื้นบ้าน

เป็นการละเล่นที่มีในกลุ่มสังคมท้องถิ่น ในอดีตมีกีฬาพื้นบ้านต่างๆให้เล่นมากมายตั้งแต่รุ่นก่อนๆจนกระทั่งถึงรุ่นปัจจุบันก็ยังมีให้เห็นอยู่ซึ่งแต่น้อยกว่าในสมัยก่อนมากเพราะสมัยปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามามากจึงทำให้คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยได้เล่นกันนัก กิจกรรมการเล่นของสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการหนึ่งซึ่งได้รับการยอมรับร่วมกันในสังคม โดยมีรากฐานมาจากความเป็นจริงแห่งวิถีชีวิตของชุมชนที่มีการประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมาจากอดีตสู่ปัจจุบัน การละเล่นแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวกิริยาอาการเป็นหลัก อาจมีดนตรี การขับร้องหรือการฟ้อนรำประกอบการเล่น มีจุดมุ่งหมาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่าง ๆ การละเล่นบางชนิดได้รับการถ่ายทอดสืบสานต่อกันมา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะถิ่นดังนั้นการละเล่นพื้นบ้านจึงเป็นผลผลิตอันเกิดจากความคิดและจินตนาการของมนุษย์ย่อมสะท้อนถึงโลกทัศน์ ภูมิธรรม และจิตวิญญาณของบรรพชนในท้องถิ่น ที่ได้ถูกหล่อหลอมจนตกผลึกเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าและได้กลายเป็นมรดกวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของประเทศชาติการละเล่นนับว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์มาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการละเล่นของเด็กและของผู้ใหญ่ล้วนแสดงออกถึงสภาพชีวิต ความเป็นอยู่

ขนบธรรมเนียมประเพณีค่านิยมและความเชื่อของสังคมนั้น ๆ ทั้งยังก่อคุณค่าแก่ผู้เล่นและผู้เฝ้าดู ในด้านการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด เสริมสร้างพลังกายให้แข็งแรง ฝึกความคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหาจากนี้ยังก่อให้เกิดระเบียบวินัย เกิดการยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม สรรค์สร้างความเป็นกับญาติมิตรขึ้นในชุมชน ทำให้สังคมเกิดความเข้มแข็งจนก่อเป็นความดีงามอันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต การละเล่นของไทยไม่สามารถลำดับให้เห็นพัฒนาการตามกาลเวลาได้อย่างชัดเจนทั้งนี้เนื่องจากการละเล่นส่วนใหญ่เป็นกระบวนการถ่ายทอดด้วยการปฏิบัติ มิใช่ตำรา จึงขาดการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรที่จะใช้เป็นข้อมูลในการสร้างลำดับอายุสมัยของการละเล่นแต่ละอย่างได้ยิ่งไปกว่านั้น การละเล่นของไทยส่วนใหญ่มีลักษณะของการพัฒนาตนเองและค่อยเป็นค่อยไปเพราะจดจำสืบต่อกันมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง (ร.อ.หญิงปรีญา หิรัญประดิษฐ์ ๒๕๓๓ : ๑๕) และโดยเหตุที่การละเล่นเกิดขึ้นมายาวนานและปรากฏอยู่ทั่วไปในท้องถิ่นต่าง ๆ โดยทั่วไป เช่นนี้ทำให้เกิดความหลากหลายของการละเล่นพื้นบ้าน มีทั้ง

ลักษณะร่วม และลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น อย่างไรก็ตามสิ่งที่ตรงกันในทุกท้องถิ่นก็คือมีการเล่นพื้นบ้านทั้งที่เป็นของเด็กและของผู้ใหญ่

ตัวอย่างกีฬาและการเล่นพื้นบ้าน

กีฬาก๊อบแก๊บหรือเดินกะลา

ผู้เล่น

เดี่ยว แต่ละทีมส่งได้ไม่เกิน 2 คน

อุปกรณ์

1. ระยะทาง 30 เมตร หรือวิ่งอ้อมหลักก็ได้
2. ลูกมะพร้าวผ่าครึ่งทั้งเปลือก เพื่อป้องกันการแตกชำรุด เจาะรูร้อยเชือกและตัดส่วนผ่าศูนย์กลางกว้างไม่เกิน 4 นิ้ว เพื่อเป็นที่วางเท้าหรือคิบสายเชือก
3. ความยาวของเชือกเมื่อผูกปมกะลาแล้วให้มีความยาวสูงถึงอกของนักกีฬา

วิธีเล่น

1. ให้นักกีฬาขึ้นบนกะลา จับเชือก ยืนหลังเส้นเตรียมพร้อมที่จะแข่งขัน
2. เมื่อได้ยินสัญญาณจากกรรมการ ให้เดินหรือวิ่งให้ถึงเส้นชัย

กติกา

1. ผู้เล่นคนใดตกจากกะลาหรือเชือกหลุด ขาด ต้องออกจากการแข่งขัน
2. ให้มีกรรมการตัดสิน 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน



กีฬาแฮนด์รู

ผู้เล่น

แยกเพศชาย หญิง ประเภทเดี่ยว ทำการแข่งขันประกอบด้วยผู้เล่นจำนวน 4 ทีม

อุปกรณ์การเล่น

1. เชือกขนาด 1 นิ้ว ผูกชายออก 4 เส้น ทำเป็นห่วงสำหรับสวมที่เอวของผู้แข่งขัน ยาว 3 เมตร
2. ธงเล็กๆ พร้อมกับปัก จำนวน 4 ธง ห่างจากธง 2 เมตร

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 4 คน ไปยืนที่จุดและสวมห่วงที่เอว ด้านละ 1 คน ให้ผู้เล่นหันหน้าไปที่ธงปักไว้ ต่างคนต่างคุกเข่าลงหรือคลาน โนมตัวไปข้างหน้าพอให้เชือกตึง อนุญาตให้ใช้มือจับเชือกได้ 1 ข้างเท่านั้น เพื่อป้องกันเชือกหลุด
2. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นออกแรงดึง โดยใช้ท้องดึงเชือก พยายามคลานออกไปจับธงให้ได้
3. ผู้เล่นคนใดคว้าธงได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

กติกา

1. ให้เชือกอยู่ในระดับเอวเท่านั้น และจะใช้ทำไต่ก็ได้
2. ใช้มือจับเชือกที่เอวได้ด้วยมือข้างเดียว ถ้าใช้ 2 มือ จับจะถือว่าแพ้
3. มีกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสิน อย่างน้อย 1 คน



วิ่งสวมกระสอบ

ผู้เล่น

ผู้เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์การเล่น

กระสอบข้าวขนาดใหญ่ เท่ากับจำนวนผู้เล่น สนามเล่นระยะทางวิ่ง 30 เมตร

วิธีการเล่น

1. วางกระสอบไว้หลังเส้นเริ่ม ผู้เล่นยืนเตรียมพร้อมในท่าตรง
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนรีบสวมกระสอบแข่งขัน มือจับที่ปากกระสอบแล้วให้วิ่งหรือกระโดดไปที่เส้นชัย

3. ผู้เล่นคนใดถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

4. บางครั้งอาจจะเป็นการแข่งขันวิ่งอ้อมหลักวิ่งกลับเข้าเส้นชัยที่เส้นเริ่มต้นก็ได้

กติกา

1. ผู้เล่นจะต้องสวมกระสอบอยู่ตลอดเวลา โดยวิ่งหรือกระโดดภายในกระสอบ
2. ถ้ากระสอบหลุดจากมือ จะต้องหยุดแล้วให้ดึงกระสอบขึ้น โดยเร็ว แต่ต้องไม่ให้เท้าหลุดจากกระสอบ
3. ผู้เล่นถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะและหากมีการฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้



ขาโถกเถก

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์

1. ไม้ไผ่มีกิ่งหรือขั้วสำหรับใช้เท้าเหยียบได้ สูงจากพื้น 30 เซนติเมตร
2. ความสูงของไม้ไผ่จากกิ่งไม้หรือที่เท้าใช้เหยียบสูงขึ้นมาเท่ากับศีรษะของนักกีฬา หรือ 1.70 เมตร รวมไม้ไผ่ยาวทั้งสิ้น 2 เมตร จำนวน 1 คู่ (ห้ามใช้ไม้ทำการเจาะรูหรือใช้ไม้อื่น เป็นที่เหยียบหรือวางเท้าโดยเด็ดขาด)

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นถือไม้ทั้งคู่ ยืนที่พื้นเตรียมพร้อมที่หลังเส้นเริ่ม
2. เมื่อได้ขั้วสัญญาณเล่นให้ทุกคนขึ้นเหยียบกิ่งไม้ หรือขึ้นที่กิ่งยื่นออกมา มือทั้งสองจับไม้ให้มั่นและแข่งกันไปยังเส้นชัย
3. ผู้เล่นคนใดไปถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

กติกา

1. ขาโถกเถกจะต้องมีขนาดและความสูงตามกติกา
2. ขณะเดิน ผู้เล่นคนใดตกจากไม้ระหว่างทางจะถือว่าแพ้ต้องออกจากการแข่งขัน
3. ให้มีกรรมการผู้ตัดสิน และควบคุมการเล่นอย่างน้อย 1 คน



ตีไก่

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์

ไม่มี

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นนั่งยองๆ ภายในวงกลมเอาแขนทั้งสองข้าง สอดจับมือกันไว้ที่ใต้ขาพับให้แน่น
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนชนคู่ต่อสู้โดยใช้ด้านข้างลำตัวฝ่ายใดล้มหรือมือหลุดจากกันหรือลุกขึ้นยืนหัวเข่าเกินฉาก หรือ 90 องศา ถือว่าแพ้ต้องออกจากการแข่งขัน
3. ผู้ใดสามารถชนคนอื่นให้ล้มลงหรือมือหลุด จนเหลือเพียงคนเดียวคนนั้นถือเป็นผู้ชนะ

กติกา

1. ผู้เล่นที่ถูกชนล้มลงหรือมือหลุดถือว่าตาย ต้องออกจากการแข่งขัน
2. ผู้เล่นต้องอยู่ภายในเขตวงกลมที่กำหนดให้ ถ้าออกนอกเขตถือว่าตายต้องออกจากการแข่งขัน
3. ในการแข่งขันมีกรรมการตัดสินและควบคุมการเล่นอย่างน้อย 1 คน



สิงขิงหาง

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์

ใช้ผ้าพอประมาณในการใช้เป็นหาง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นทุกคนใส่หางห้อยออกมา ยาว 30 เซนติเมตร แล้วให้อยู่ในวงกลม
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้พยายามหลบหลีกเพื่อรักษาหางของตนเอง และพยายามวิ่งไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่นๆ

3. คนเล่นคนใดเหลือหางคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ หรือหมดเวลาที่กำหนดกรรมการจะหยุดการแข่งขัน

กติกา

1. ผู้เล่นคนใดถูกแย่งหางหลุดออกจากขอบกางเกงแล้วถือว่าตาย ต้องออกจากการแข่งขันทันที และห้ามแย่งหางคนอื่น ขณะเดินออก

2. การแข่งขันหากยุติลงให้กรรมการนับคะแนน ดังนี้

2.1 ใครรักษาหางไว้ได้ ตลอดการแข่งขันได้เท่ากับ 2 คะแนน

2.2 ใครรักษาหางตนเองไว้ได้และแย่งหางได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ

2.3 หางที่แย่งมาได้มีค่าหางๆ ละ 1 คะแนน

2.4 นักกีฬาที่ออกจากการแข่งขันแล้ว ถ้ามีการแย่งหางได้ก็ให้นับคะแนนด้วย อาจจะเป็นผู้ชนะได้เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน

3. นักกีฬาคนใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

4. หากมีคะแนนเท่ากันต้องถือว่าคนที่มีหางหรือรักษาหางไว้ได้เป็นผู้ชนะ

5. ถ้าผู้รักษาหางไว้ได้มีคะแนนเท่ากัน ให้แข่งขันกันต่อไปจนกว่าจะหาผู้ชนะได้เป็นที่สิ้นสุด



เตะปีบไกล

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์

ปีบที่เปิดฝาดบนไว้ให้เพียงพอกับการแข่งขัน ป้ายปักและเทปวัด

วิธีการเล่น

1. นักกีฬาตีคดหมายเลขลงทำการแข่งขัน โดยให้เตะปีบ จำนวน 2 ครั้ง หรือ 2 ลูก โดยวัดเอาลูกที่ไกลที่สุดเป็นสถิติเข้ารอบในรอบชิงชนะเลิศ จะไม่เอาสถิติรอบคัดเลือกไปเกี่ยวข้อง
2. ทำการแข่งขันคัดเลือกเข้ารอบชิงชนะเลิศ จำนวน 5 คน ของแต่ละรุ่น โดยให้เตะคนละ 2 ครั้ง
3. ผู้เล่นคนใดเตะได้ไกลที่สุด ด้วยวิธีการใดก็ได้เป็นผู้ชนะแต่ละรุ่น

กติกา

1. ปีบต้องมีความหนาหรือมีน้ำหนักเท่ากัน
2. ต้องไม่เป็นปีบแตกหรือบวม บู่บี้ จนเกินไป ให้อยู่ในดุลพินิจของกรรมการผู้ตัดสิน
3. การเตะไปครั้งแรกให้ปักป้ายสัญลักษณ์ไว้ก่อน เมื่อเตะไปครั้งที่ 2 แล้วดูว่า ครั้งไหนไกลกว่ากัน ให้วัดครั้งที่ไกลที่สุด ครั้งเดียวเป็นสถิติ
4. มีกรรมการผู้ตัดสินอย่างน้อย 2 คน



มวยทะเล

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์

1. นวม
2. ไม้หมากหรือเสากลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 6-7 นิ้ว มีความยาว 3-4 เมตร

วิธีการเล่น

1. เล่นครั้งละ 2 คน สวมนวมทั้ง 2 ข้าง ปีนขึ้นไปนั่งคร่อมลักษณะจี้ม้าบนเสาไม้พาด ให้แต่ละคนนั่งห่างจากจุดกลางของเสาไม้พาด ประมาณ 1 เมตร หันหน้าเข้าหากัน และพยายามนั่งทรงตัวอยู่บนเสาไม้พาดให้ได้
2. กรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 คน จะต้องเขยิบเข้าหากันแล้วต่างชกต่อยกัน เช่นเดียวกับการชกมวยโดยทั่วไป เพื่อให้คู่ต่อสู้ตกจากไม้พาด
3. ผู้เล่นคนใดสามารถชกต่อยให้อีกฝ่ายหนึ่ง ตกลงจากเสาไม้พาดได้ถือว่าเป็นผู้ชนะ ในครั้งเดียว
4. รอบรองชนะเลิศหรือรอบ 4 คนสุดท้าย ให้ทำการแข่งขัน ชกเอาผลการแข่งขัน 2 ใน 3 ยก จนถึงรอบชิงชนะเลิศ



วิวเทียมเกวียน

ผู้เล่น

ทีมๆละ 3คน ส่งเข้าแข่งขันได้ชุมชนละไม่เกิน จำนวน 2ทีม

อุปกรณ์

ไม้ใช้

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละทีมต้องไปยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม ให้ผู้เล่น 2คน จับมือกันคนละข้าง คนหนึ่งใช้มือซ้าย และอีกคนหนึ่งใช้มือขวา หันหน้าไปทางเส้นชัย เป็นเกวียน อีกคนเป็นคนจี้โดยใช้ขาข้างใดก็ได้ที่ถนัดก้าวพาดแขนของเกวียนให้ยื่น ด้วยขาข้างเดียว มือทั้ง 2 จับที่บ่าของเพื่อนทั้ง 2 คน

2. เริ่มเล่น โดยผู้ตัดสินให้สัญญาณทุกทีมก็เริ่มออกวิ่งตามไปเพียงขาข้างเดียว ตลอดเส้นทางทีมใดไปถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

3. ถ้ามีทีมใดมือหลุดจากกันหรือล้ม ถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

1. ต้องให้คนจี้ จี้ให้เรียบร้อยก่อนเกวียนจึงจะออกวิ่งได้
2. คนจี้ไม่วิ่งหรือถูกลากไปถือว่าแพ้
3. การแพ้ชนะเป็นหน้าที่ของผู้ตัดสินอย่างน้อย 1 คน
4. นักกีฬาหากมีทีมเข้าแข่งขันจำนวนมากจะมีรอบคัดเลือก

วิ่งเปี้ยว

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย มีผู้เล่นจำนวน 10 คน แบ่งเป็น ชาย 5 คน หญิง 5 คน หรือ มีผู้ชายได้ไม่เกิน 5 คน ยืน วิ่ง สลับกันชายหญิง

อุปกรณ์

1. ใช้ผ้าขนหนูเล็ก จำนวน 2 ผืน
2. เสาคหลักขนาดเท่าเสาเรือน 2 เสา ห่างกัน 10 เมตร

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ต้องยืนเป็นแถวเรียงหนึ่งอยู่ด้านหลังของเสาฝ่ายละต้น เชื้องมาทางด้านขวาของเสาเล็กน้อย หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกอยู่หัวแถวเป็นผู้ชายก่อน ให้ถือผ้าไว้ด้วยมือที่ถนัด
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งมายังเสาของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางซ้ายมือ วิ่งกลับมายังเสาเดิมของตนเอง
3. พอวิ่งมาถึงเสาของตน ก็ส่งผ้าให้ผู้เล่นคนต่อไป ส่งกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไล่ใช้ผ้าตีทีมตรงข้าม ได้เมื่อส่งผ้าให้เพื่อนแล้ววิ่งต่อท้ายแถว
4. ต่างฝ่ายต่างวิ่งให้เร็วที่สุด จะวิ่งกี่รอบก็ได้จนกว่าทีมใดใช้ผ้าตีฝ่ายตรงข้ามได้ จึงเป็นฝ่ายชนะ
5. ขณะฝ่ายตรงข้ามกำลังวิ่งผ่านเสาของเราให้ยืนห่างจากเสาให้วิ่งผ่านไป ระยะห่าง 1.5 เมตร แล้วจึงขยับไปรอรับผ้าด้านหลังเสาเท่านั้น

กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องละฝ่ายต้องรับผ้าในแนวหลังของเสา นั้น จะรับหน้าเสาไม่ได้
2. หากผ้าตกขณะส่งรับ ให้ผู้ส่งเก็บส่งให้แล้วเสร็จ หรือถือวิ่งแล้วตกก็ให้เก็บวิ่งต่อไปได้ด้วยตนเอง
3. การรับส่งผ้าต้องมือต่อมือเท่านั้น
4. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องไม่ขวางทางวิ่ง คู่ต่อสู้
5. ผู้เข้าแข่งขันฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้



วึ่งเปียวกระสอบ

ผู้เล่น

ทีมละ 10 คน ชาย 5 คน หญิง 5 คน หรือ มีผู้ชายได้ไม่เกิน 5 คน หมายถึง หญิงมีมากกว่า 5 คน ได้แต่นักกีฬาชายต้องลดลงตามสัดส่วน รวมแล้วไม่เกิน 10 คน สามารถเปลี่ยนผู้เล่นได้ทุกครั้ง ก่อนการแข่งขัน ไม่อนุญาตให้เปลี่ยนระหว่างทำการแข่งขัน ยืนสลับชายและหญิงจนครบ 10 คน

อุปกรณ์

1. เสาลักสูงท่วมศีรษะผู้เล่น 2 เสา
2. กระสอบขนาดใหญ่บรรจุ 10 กิโลกรัม 2 ใบ

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นคนแรกแต่ละฝ่ายต้องยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม คนอื่นยืนตรงเส้นที่กำหนดให้ห่างจากเสาระยะห่าง 1.5 เมตร หันหน้าเข้าหากัน
2. กรรมการให้สัญญาณ ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่ายออกวิ่งโดยสวมกระสอบมือจับปากกระสอบวิ่งโดยเร็วไปยังเสาตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางด้านซ้ายมือของตน แล้ววิ่งอ้อมเสากลับมายังเสาของตน ให้รีบถอดกระสอบโดยเร็วแล้วให้คนที่รอเล่นคนต่อไปปรับสวนกระสอบแทนวิ่งไล่แต่ละฝ่ายตรงข้ามให้ได้ก็จะเป็นฝ่ายชนะ ใช้เกมเดียวเป็นการตัดสิน ยกเว้นรอบชิงชนะเลิศจะใช้กติกา 2 ใน 3

ชักกะเย่อ

ผู้เล่น

หนึ่งทีมมีผู้เล่น 10 คน แยกเป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน หรือให้มีผู้ชายได้ไม่เกิน 5 คน

อุปกรณ์

เชือกเส้น โดยาว 20 เมตร

วิธีการเล่น

1. การเล่นให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขตให้รวมนักกีฬา 10 คน
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

กติกา

1. การแข่งขันรอบคัดเลือก ใช้การแข่งขันครั้งเดียว ผู้ชนะเข้ารอบต่อไป
2. รอบ 4 ทีมสุดท้าย ใช้ผลการแข่งขัน 3 ใน 3 เกม ทีมใดชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ
3. การแข่งขันจะต้องแข่งขันพร้อมกันทุกทีมในรอบนี้
4. อนุญาตให้มีผู้ฝึกสอนเข้าได้ 1 คน เท่านั้น
5. หากทีมใดทำผิดกติกาถือว่าแพ้
6. การตัดสินให้อยู่ในการควบคุมของกรรมการเท่านั้น



สระบัวตอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

ผู้เล่น

ให้แต่ละทีมส่งผู้เล่นหรือแข่งขันได้ทีละไม่เกิน 2 คน

อุปกรณ์

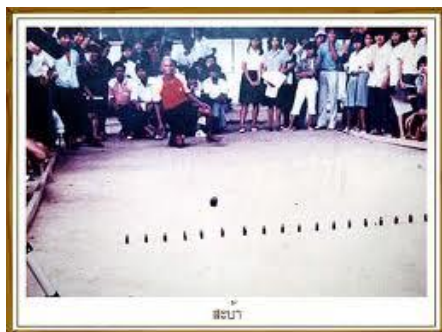
1. ลูกสระบัวตอย คนละ 3 ลูก
2. ลูกสระบัวตั่ง คนละ 2 ลูก
3. ลูกสระบัวตั่งห่างกัน 7 เซนติเมตร
4. สระตอยตั่งห่างกัน 10 เมตร

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายใครชนะการเสี่ยงให้เลือกเล่นก่อนหลัง ผู้เล่นจะถือลูกสระบัวคนละ 3 คน แล้วไปยืนอยู่หลังเส้นเริ่มหรือหลังสระบัวตั่งหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้เริ่มเล่นก่อนให้โยนให้ลูกสระบัวตั่งของกลุ่มแข่งขันให้ล้ม 1 ลูกเท่านั้น แล้วโยนโต้กลับไปกลับมา ผลแพ้ชนะ อยู่ที่ว่าใครหมดก่อนกัน โดยโยนแล้วไม่ถูกลูกสระบัวตั่งถือว่าแพ้ 1 กระดาน
3. ต่อไปเริ่มเล่น โดยแบ่งลูกสระบัวกันใหม่อีกคนละ 3 ลูกเท่าเดิม ฝ่ายตรงข้ามที่ไม่ได้เล่นก่อน เรียกว่ากระดานแก่โยนโต้กลับ ไปมาจนกว่าจะรู้แพ้รู้ชนะกันหากใช้ผลการชนะ 2 ใน 3 เกม ทีมใดชนะ 2 กระดาน ให้เข้าแข่งขันรอบต่อไป

กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละคนต้องยืนตอยหลังเส้นเริ่มหรือหลังลูกสระบัวตั่งกลุ่มแข่งขัน
2. การตอยจะตอยลูกสระบัวตั่งลูกใดก่อนก็ได้
3. การโยนลูกสระบัวจันกว่าจะหมด ใครหมดก่อนแพ้
4. ผู้ชนะใช้ผลการแข่งขัน 2 ใน 3 เกม
5. หากมีลูกสระบัวตั่งมีการเลื่อน เตะ เอียง ให้จัดตั้งวางใหม่
6. หากกโยนลูกสระบัวตั่ง 2 ลูกพร้อมกันถือว่าแพ้ 1 กระดาน
7. การแข่งขันอยู่ในการควบคุมของผู้ตัดสิน



สะบ้ายิงหรือสะบ้าปั่น

ผู้เล่น

ทีมละ 5 คน ไม่จำกัดเพศ สามารถเปลี่ยนตัวนักกีฬาได้ ก่อนส่งรายชื่อนักกีฬาเข้าแข่งขัน

อุปกรณ์

1. ลูกสะบ้าตั้ง จำนวน 5 ลูก แต่ละลูกห่างกัน 50 เซนติเมตร
2. ลูกสะบ้ายิงคนละ 5 ลูก
3. จุดนั่งยิงด้วยเชือกห้ามเกินเส้น ห่างจากลูกสะบ้าตั้ง 3 เมตร

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมส่งเข้าแข่งขันจับสลากลำดับการแข่งขัน แล้วทำการแข่งขันตามรายชื่อ ตามลำดับต่อไป
2. ให้ทีมที่แข่งขันนั่งยิงทีละคน ๆ ละ 5 ลูก ให้ลูกสะบ้าตั้งล้ม 1 ลูกจะได้ 1 คะแนน นับคะแนนรวมกันทั้งหมด 5 คน จะได้คะแนนมากเข้าร่วมต่อไป
3. รอบ 4 ทีมสุดท้าย ให้จับคู่แข่งขันดังนี้ ผู้มีคะแนนที่ 1 จับคู่แข่งขันกับทีมที่มีลำดับที่ 4 ใครมีคะแนนชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ ทีมที่มีคะแนนชนะที่ 2 และที่ 3 แข่งขันกัน ทีมใดได้คะแนนชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศต่อไป

กติกา

1. ผู้เล่นต้องมีลูกสะบ้ายิง 5 ลูก และมีลูกสะบ้าตั้งจำนวน 5 ลูก 5 ชุด เช่นกัน
2. ทำการแข่งขันพร้อมกันนับคะแนนรวมกัน
3. หากมีการยิงลูกสะบ้าแล้วลูกตั้งเอียง บิด ไม่ตรงจุดให้กรรมการจับตั้งจุดเดิมใหม่
4. คะแนนรวมทีมใดได้มากเข้ารอบรองชนะเลิศ และเข้ารอบชิงชนะเลิศต่อไป
5. การตัดสินของกรรมการถือเป็นการสิ้นสุดการแข่งขัน หากมีทีมใดไม่ปฏิบัติตามกติกาถือว่าเป็นทีมที่แพ้หรือถูกปรับแพ้

สะบ้าล้อหรือสะบ้าตี

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีผู้เข้าแข่งขันทีมละ 5 คน แยกเป็นทีมชายและทีมหญิง เข้าแข่งขัน โดยจับคู่แข่งขันกัน ทีมใดชนะจะได้เข้าแข่งต่อไป

อุปกรณ์

1. ลูกสะบ้าตั้งหรือบางท้องถิ่นเรียกว่า “แก่น” มีขนาดเล่นผ่าศูนย์กลาง 7-8 เซนติเมตร ตั้งห่างกัน 2 เมตร เขตปลอดภัยไม่มีต้องยิงห่างจากลูกสะบ้าตั้ง 50 เซนติเมตร เส้นเริ่มห่างจากลูกสะบ้าตั้ง 10 เมตร
2. ลูกสะบ้าล้อหรือดัดจะเป็นฝ่ายที่ได้ขึ้นก่อน

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายจับคู่ เริ่มเล่นด้วยการเลี้ยงจากคณะกรรมการ
2. ผู้เริ่มเล่นก่อนจะยื่นเตรียมพร้อมหลังเส้นเริ่มและจะผลัดกันลื้อสະບ້າของตนเอง ตามลำดับคนละ 1 ครั้ง จนครบทุกคน โดยลื้อสະບ້າที่ตั้งอยู่ตรงกับคู่ของตนเองให้ล้มลง
3. หากผู้เล่นทีมใดไม่สามารถยิงสະບ້าตั้งของคู่แข่งให้ล้มลงได้ จะเสียคะแนน ครั้งละ 1 คะแนนหรือคนละ 1 คะแนน และให้เพื่อขึ้นแทนจนกว่าจะล้มได้ หากเล่นแทนแล้วไม่ล้มก็ให้ตายทั้งหมดเปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามขึ้นเล่นใหม่ในตาของตนเองที่ค้างอยู่
4. หากมีการลื้อสະບ້าแล้วเลขเส้น ลูกสະບ້าตั้งถือว่าเน่าตายทั้งหมดเปลี่ยนทีมเล่น
5. การตบลูกสະບ້าเมื่อใหนั่งยังต้องลากมาวางให้ตรงหรือตั้งฉากกับลูกตั้งคู่ของตนให้ครบทุกคนก่อน จึงจะยิงสະบ້าได้
6. ท่าที่กำหนด มีด้วยกัน 6 ท่า ดังนี้

6.1 ท่าสี่ลอย หรือท่าอิทอย หรือสอยนึ่ง จับลูกสະບ້าด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งตามถนัดแล้วลื้อลูกสະบ້าไปกระยะ โดยให้ลูกสະบ້าไปหยุดที่หน้าใกล้กับลูกตั้งที่สุด หรือให้เข้าเขตไม่ต้องยิง หรือยิงลูกสະบ້าตั้งให้ล้มลง

6.2 ท่าดาคุม ให้สั้นเท้าสองข้างสองกับลูกสະบ້าแปะไว้ที่ดาคุมทั้ง 2 ข้างแล้วกระโดดส่งลูกสະบ້าให้ไปข้างหน้าห้ามใช้มือตบลูกสະบ້าแต่ต้องใช้เท้าตบลูกสະบ້าแต่ต้องใช้เท้าตบลูกสະบ້าเท่านั้น

6.3 ท่าตาเช่า หรือนางเช่า นำลูกสະบ້าแปะไว้ที่เช่าแล้วเอาเช่าหนีบไว้ทั้ง 2 ข้าง แล้วกระโดดไป ทำเช่นเดียวกับท่าดาคุม

6.4 ท่าตาสะคือ หรือนางสะคือ ใช้มือหงายให้ลูกสະบ້าหนีบอยู่ในมือ นำลูกสະบ້าจรดที่สะคือแล้วปล่อยลูกสະบ້าให้ลื้อหรือกลิ้งออกจากมือลงดิน แล้ววิ่งตามไปจับโดยตบลูกสະบ້าลื้อให้ใกล้ลูกสະบ້าตั้งกับคู่แล้วยังให้ล้มจึงจะไม่เสียคะแนน

6.5 ท่านางอก ทำเช่นเดียวกับท่าตาสะคือเพียงแต่เปลี่ยนที่จรดเท่านั้นเอง

6.6 ท่ากะเต็งหลังเท้า หรือวางลูกสະบ້าไว้หลังเท้าที่ถนัด แล้วกระโดดด้วยเท้าข้างเดียวไปวางในเขตปลอดภัย หากหล่นที่ใดใหนั่งยัง ณ ตรงนั้น ตานี้ใช้เท้าตบลูกสະบ້าได้ หากลูกสະบ້าวิ่งหนีไปไกลจากลูกตั้ง

กติกา

1. การเริ่มเล่นต้องอยู่หลังเส้นเริ่ม และต้องเล่นตามลำดับที่กำหนด
2. หากตายหรือเน่าทั้งทีมเช่นยิงลูกตั้งผิดคู่ หรือลื้อไปแล้วตบลูกสະบ້าไม่ทัน ไปถูกลูกตั้งล้มหรือเลขเส้นตั้งไปถือว่าตายทั้งทีมหรือเน่า
3. การลื้อหากถูกทีมเดียวกันลูกสະบ້าหยุดตรงไหน แล้วลากให้ลากตั้งฉากหรือให้ตรงคู่ได้เลย ยกเว้นมีการเจตนาผลักลูกสະบ້าลื้อ หรือเป่าด้วยปาก หรือใช้อวัยวะผลักดัน ห้ามโดยเด็ดขาด

4. คะแนนแต่ละทีมจะมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน หากทีมเดียวกันยังถูกตั้งไม่ถูก จะถูกหัก 1 คะแนน และจะมีคนอื่นขึ้นแก้แทน หากทำอีกไม่ได้จนครบ 4 คน ก็จะถูกหักคะแนนไปเรื่อย ๆ จนหมดคน เมื่อตายหมดหรือน่าจะต้องเปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามเล่นในตาที่ตายค้างไว้

5. ทีมใดเล่นครบ 6 ตาแล้ว มีคะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะเข้ารอบต่อไป

6. ทีมใดเล่นครบ 6 ตา แล้วตัดคะแนนเข้ารอบชิงชนะเลิศหรือรอบรองชนะเลิศรวม 4 ทีม

7. จับคู่รอบรองชนะเลิศชนะเลิศที่ 1 คะแนนมากที่สุด พบกับทีมที่มีคะแนนลำดับที่ 4 และทีมที่มีคะแนนที่ 2 พบกับทีมที่ 3 ทีมใดมีคะแนนมากเป็นทีมชนะเข้าชิงชนะเลิศและชิงลำดับที่ 3 และที่ 4 ต่อไป

8. การเล่นต้องเล่นตามทำบังคับแต่ละท่าอย่างเคร่งครัด ถ้าฝ่าฝืนและปฏิบัติผิดกฎข้อบังคับแต่ละท่าให้ถือว่าตายหรือน่า เช่น ขึ้นท่าผิดในแต่ละตาไม่เรียงตามลำดับหรือตายน่าในท่าใดต้องขึ้นในท่านั้นต่อไป หากมีใครทำผิดคู่ต่อสู้จับได้ถือว่าตายต่อไป เปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามขึ้น

9. หากตกลงกันว่าจะเล่นสระบัวรำฝ่ายใด หรือทีมฝ่ายใดแพ้จะต้องถูกรำหน้าลาน 2-3 รอบ ผู้ชนะจะโค้งก็ได้ เช่นแบ่งเป็นทีมชายและหญิงแข่งขันกัน การรำอาจจะมีการร้องเพลงเชียร์ได้

10. การตัดสินจะมีกรรมการบันทึกไว้เป็นสำคัญ

การตีโทนไทยและรำโทน

ผู้เล่น

จำนวนผู้ตีโทน 5 คน เปลี่ยนคนตีได้ตลอดเวลา มีผู้ให้จังหวะได้ 1 คน มีคนเคาะจังหวะจึงจบได้ไม่เกิน 4 คน รวมไม่เกิน 10 คน ใน 1 ทีม ห้ามมีเสียงดนตรีอื่น เช่น แคน ขลุ่ย ฯลฯ

อุปกรณ์

1. โทน 5 ลูก
2. เครื่องเคาะจังหวะ ห้ามใช้เครื่องดนตรีอื่นๆ

วิธีการแข่งขัน

1. เวลาแข่งขันในเวลา 5 นาทีแรกให้แสดงเสียงโทนเพียงอย่างเดียว กับเครื่องดนตรีเคาะจังหวะ
2. การแสดงจังหวะ โทนแล้วแต่ว่าทีมจะคิดลายโทนในการแสดงอย่างไร
3. ต้องมีความไพเราะ สนุกสนาน พร้อมเพรียงกัน ความดั่งชัดเจน ความเร้าใจ ตื่นเต้น ทำให้เกิดความรู้สึก

อยากรำ

4. จะตีใช้ที่ลายก็ได้ ให้เกิดความต่อเนื่องกลมกลืน
5. ใช้เวลาให้เหมาะสม

6. เวลาในการแข่งขันอีก 5 นาที จะต้องมีการรำ ร้องเพลง มีดนตรีประกอบได้ไม่เกิน 2 ชั้น เช่น แคน ปี่ ขลุ่ย แซกโซโฟน ฯลฯ

7. มีนางนำ 5-10 คน เมื่อเข้าสู่เวลา 6-10 นาที รวมแล้วทั้งวงมีได้ไม่เกิน 20 คน
8. หากแข่งขันใช้เวลาเกิน 10 นาที กรรมการจะเป่านกหวีดให้หยุดโดยทันที โดยไม่คำนึงว่าเพลงจะจบหรือไม่

ก็ตามที่

กติกา

1. หากทีมใดเล่นเกินเวลาจะถูกตัดคะแนน
2. ทีมใดกระทำผิดข้อปฏิบัติจะถูกตัดคะแนน แต่ยังสามารถทำการแข่งขันได้จนจบหรือหมดเวลา
3. การตัดสินของกรรมการถือเป็นที่สุด
4. การให้คะแนน แยกรายละเอียดดังนี้
 - 4.1 การแต่งกาย
 - 4.2 การตีโทน (ตั้งไพเราะ, พร้อมเพรียง, มีลูกเล่น)
 - 4.3 การตีโทนและเกาะจังหวะต่อเนื่อง
 - 4.4 การร้อง การรำ
 - 4.5 การตีจังหวะหลากหลาย
 - 4.6 การรำโทน
 - 4.7 การแต่งกายนางรำ
 - 4.8 ความสนุกสนาน ความไพเราะของคนตรี
5. รวมคะแนนทั้งหมดแล้วนำมาเฉลี่ย จากคณะกรรมการทุกคนที่ตัดสิน
6. ทีมที่เข้าแข่งขันต้องปฏิบัติตามลำดับการจับสลาก หากถึงลำดับแล้วทีมยังไม่สามารถแข่งขันได้หรือยังไม่พร้อมจะถูกตัดคะแนน

นันทนาการ (recreation) หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเลือกกระทำในช่วงเวลาว่างและก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และความสุขใจ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจอย่างมีคุณค่า

ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมที่เรียกว่ากิจกรรมนันทนาการควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจให้มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. เป็นกิจกรรมที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนหรือกระทำเป็นอาชีพ
3. เป็นกิจกรรมที่ละเว้นจากอบายมุข ปลูกฝังและเสริมสร้างความรู้
4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมค่านิยม ขนบธรรมเนียมและประเพณีวัฒนธรรม
5. เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการที่วัยรุ่นสามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ มีดังนี้

1. งานฝีมือและศิลปหัตถกรรม
2. ดนตรี ร้องเพลง และนาฏศิลป์
3. กรีฑา และกีฬา
4. เดินร่ำ ฟ้อนร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ
5. การละคร ภาพยนตร์ การแสดง
6. ท่องเที่ยวธรรมชาติ
7. กิจกรรมทางศาสนา งานวันสำคัญต่างๆ
8. อาสาสมัคร