

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

การเล่นกีฬาไทย รูปแบบ

การวางแผนการเล่นและนันทนาการ

สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4 เทอม 1

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

การเล่นกีฬาไทยและนันทนาการเป็นการผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างพลังกายให้แข็งแรง มีระเบียบวินัย ยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

การเล่นกีฬาพื้นบ้าน

เป็นผลผลิตอันเกิดจากความคิดและจินตนาการของ
มนุษย์ย่อมนมสะท้อนถึงโลกทัศน์ ภูมิธรรม และจิต
วิญญาณของบรรพชนในท้องถิ่นที่ได้ถูกหล่อหลอมจน
ตกผลึกเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าและได้กลายเป็น
มรดกวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของประเทศไทย

การเล่นกีฬาพื้นบ้าน

ขนบธรรมเนียมประเพณีค่านิยมและความเชื่อของ
สังคมก่อคุณค่าแก่ผู้เล่นและผู้เฝ้าดู ในด้านการผ่อนคลาย
อารมณ์ ความเครียด เสริมสร้างพลังกายให้
แข็งแรง ฝึกความคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหา
นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดระเบียบวินัย เกิดการยอมรับ
กฎเกณฑ์ของสังคม

การเล่นกีฬาพื้นบ้าน

การเล่นของไทยส่วนใหญ่มีลักษณะของการพัฒนาตนเองและค่อยเป็นค่อยไปเพราะจดจำสืบทอดกันมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง และทำให้เกิดความหลากหลายของการเล่นพื้นบ้าน มีทั้งลักษณะร่วมและลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น

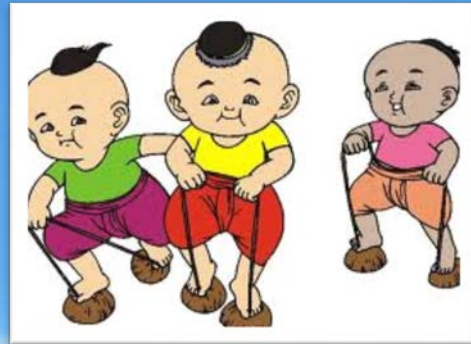
ตัวอย่างกีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน

1. กีฬากีฬาบวกับหรือเตินกะลา

1. กีฬาก๊อบแก๊บหรือเดินกะลา

ผู้เล่น

เดี่ยว แต่ละทีมส่งได้ไม่เกิน 2 คน



1. กีฬากีฬาบ๊อบบี้หรือเดินกะลา

อุปกรณ์

1. ระยะทาง 30 เมตร หรือวิ่งอ้อมหลักก็ได้
2. ลูกมะพร้าวผ่าครึ่งทั้งเปลือก เพื่อป้องกันการแตก
ชำรุด เจาะรูร้อยเชือกและตัดส่วนผ่าศูนย์กลางกว้างไม่
เกิน 4 นิ้ว เพื่อเป็นที่วางเท้าหรือคืบสายเชือก

1. กีฬาก๊อบแบ็กหรือเดินกะลา

อุปกรณ์

3. ความยาวของเชือกเมื่อผูกปม
กะลาแล้วให้มีความยาวสูงถึงอก
ของนักกีฬา



1. กีฬาก๊อบกับหรือเดินกะลา

วิธีเล่น

1. ให้นักกีฬายืนบนกะลา จับเชือก ยืนหลังเส้น
เตรียมพร้อมที่จะแข่งขัน



1. กีฬาก๊อบกับหรือเดินกะลา

วิธีเล่น

2. เมื่อได้ยินสัญญาณจากกรรมการ ให้เดินหรือวิ่งให้ถึงเส้นชัย



1. กีฬากีฬาบ๊อบกับหรือเดินกะลา

กติกา

1. ผู้เล่นคนใดตกจากกะลาหรือเชือกหลุด ขาด ต้อง
ออกจากการแข่งขัน
2. ให้มีกรรมการตัดสิน 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการ
เล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

2. กีฬาแฮนด์บอล

2. กีฬาแฮนด์บอล

ผู้เล่น

แยกเพศชาย หญิง ประเภท
เดี่ยว ทำการแข่งขัน
ประกอบด้วยผู้เล่นจำนวน
4 ทีม



2. กีฬาแย้ลงรู

อุปกรณ์การเล่น

1. เชือกขนาด 1 นิ้ว ผูกชายออก 4 เส้น ทำเป็นห่วง สำหรับสวมที่เอวของผู้แข่งขัน ยาว 3 เมตร
2. ธงเล็ก ๆ พร้อมกับปัก จำนวน 4 ธง ห่างจากธง 2 เมตร

2. กีฬาแย้ลงรู

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 4 คน ไปยืนที่จุดและสวมห่วงที่เอว ด้านละ 1 คน ให้ผู้เล่นหันหน้าไปที่ธงปักไว้ ต่างคนต่างคุกเข่าลงหรือคลานโน้มตัวไปข้างหน้าพอให้เชือกตึง อนุญาตให้ใช้มือจับเชือกได้ 1 ข้างเท่านั้น เพื่อป้องกันเชือกหลุด

2. กีฬาแย้ลงรู

วิธีเล่น

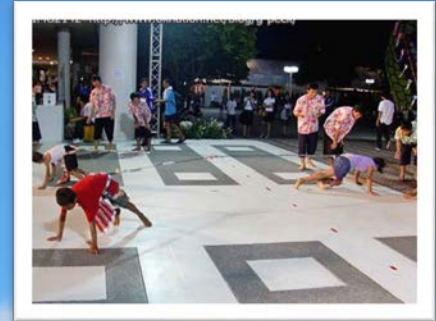
2. เมื่อได้ยินเสียง
สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่น
ออกแรงดึงโดยใช้เท้าดึง
เชือก พยายามคลาน
ออกไปจับธงให้ได้



2. กีฬาแย่งธง

วิธีเล่น

3. ผู้เล่นคนใดคว้าธงได้ก่อนเป็นผู้ชนะ



2. กีฬาแย้ลงรูป

กติกา

1. ให้เชือกอยู่ในระดับเอวเท่านั้น และจะใช้ทำไดก็ได้
2. ใช้มือจับเชือกที่เอวได้ด้วยมือข้างเดียว ถ้าใช้ 2 มือ จับจะถือว่าแพ้
3. มีกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสิน อย่างน้อย 1 คน

3. วิ่งสวมกระสอบ

3. วึ่งสวมกระสอบ

อุปกรณ์การเล่น

กระสอบข้าวขนาดใหญ่
เท่ากับจำนวนผู้
เล่น สนามเล่นระยะทางวึ่ง
30 เมตร



3. วึ่งสวมกระสอบ

วิธีการเล่น

1. วางกระสอบไว้หลังเส้นเริ่ม ผู้เล่นยืนเตรียมพร้อมในท่าตรง
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนรีบสวมกระสอบแข่งขัน มือจับที่ปากกระสอบแล้วให้วึ่งหรือกระโดดไปที่เส้นชัย

3. วิ่งสวมกระสอบ

วิธีการเล่น

3. ผู้เล่นคนใดถึงเส้นชัย
ก่อนเป็นผู้ชนะ

4. บางครั้งอาจจะเป็นการ
แข่งขันวิ่งอ้อมหลักวิ่งกลับ
เข้าเส้นชัยที่เส้นเริ่มต้นก็ได้



3. วิ่งสวมกระสอบ

กติกา

1. ผู้เล่นจะต้องสวมกระสอบอยู่ตลอดเวลา โดยวิ่งหรือกระโดดภายในกระสอบ



3. วิ่งสวมกระสอบ

กติกา

2. ถ้ากระสอบหลุดจากมือ จะต้องหยุดแล้วให้ดึงกระสอบขึ้นโดยเร็ว แต่ต้องไม่ให้เท้าหลุดจากกระสอบ



3. วิ่งสวมกระสอบ

กติกา

3. ผู้เล่นถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะและหากมีการฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้



4. ขาโลกแตก

4. ขาโลกแตก

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย



4. ขาโลกแตก

อุปกรณ์

1. ไม้ไผ่มีกิ่งหรือชั้นสำหรับ
ใช้เท้าเหยียบได้ สูงจากพื้น
30 เซนติเมตร



4. ขาโลกแตก

อุปกรณ์

2. ความสูงของไม้ไผ่จากกิ่งไผ่
หรือที่เท้าใช้เหยียบสูงขึ้นมา
เท่ากับศีรษะของนักกีฬา
หรือ 1.70 เมตร รวมไม้ไผ่ยาว
ทั้งสิ้น 2 เมตร จำนวน 1 คู่



4. ขาโถกเถก

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นถือไม้ทั้งคู่ ยืนที่พื้นเตรียมพร้อมที่หลังเส้นเริ่ม



4. ขาโลกแตก

วิธีเล่น

2. เมื่อได้ยินสัญญาณเล่นให้ทุกคนขึ้นเหยียบกิ่งไม้ หรือ ขึ้นที่กิ่งยื่นออกมา มือทั้งสองจับไม้ให้มั่นและแข่งกันไป ยังเส้นชัย



4. ขาโลกแตก

วิธีเล่น

3. ผู้เล่นคนใดไปถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ



4. ขาโถกเถก

กติกา

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

5. ตีไก่

5. ตีไก่

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทุกเพศทุกวัย



5. ตีไก่

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นนั่งยองๆ ภายในวงกลมเอาแขนทั้งทั้งสองข้าง สอดจับมือกันไว้ที่ได้ขาพับให้แน่น



5. ตีไก่

วิธีเล่น

2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนชนคู่ต่อสู้โดยใช้ด้านข้างลำตัวฝ่ายใดล้มหรือมือหลุดจากกันหรือลุกขึ้นยืนหัวเข้าเกินฉาก หรือ 90 องศา ถือว่าแพ้ ต้องออกจากการแข่งขัน



5. ตีไก่

วิธีเล่น

3. ผู้ใดสามารถชนคนอื่นให้ล้มลง
หรือมือหลุด จนเหลือเพียงคน
เดียวคนนั้นถือเป็นผู้ชนะ



5. ตีไก่

กติกา

1. ผู้เล่นที่ถูกชนล้มลงหรือมือหลุดถือว่าตาย ต้องออกจากการแข่งขัน



5. ตีไก่

กติกา

2. ผู้เล่นต้องอยู่ภายในเขตวงกลมที่กำหนดให้ ถ้าออกนอกเขตถือว่าตายต้องออกจากการแข่งขัน



5. ตีไก่

กติกา

3. ในการแข่งขันมีกรรมการตัดสินและควบคุมการเล่น
อย่างน้อย 1 คน



6. สิ่งซึ่งหา

6. สิ่งซึ่งหา

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์

ใช้ผ้าพอประมาณในการใช้เป็นหาง



6. ลิงชิงหาง

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทุกคนใส่หางห้อยออกมา ยาว 30 เซนติเมตร แล้วให้อยู่ในวงกลม



6. ลิงชิงหาง

วิธีเล่น

2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น
ให้พยายามหลบหลีกเพื่อรักษา
หางของตนเอง และพยายามวิ่ง
ไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่น



6. ลิงชิงหาง

วิธีเล่น

3. คนเล่นคนใดเหลือหางคน
สุดท้ายเป็นผู้ชนะ หรือหมด
เวลาที่กำหนดกรรมการจะหยุด
การแข่งขัน



6. ลิงชิงหาง

กติกา

1. ผู้เล่นคนใดถูกแย่งหางหลุดออกจากขอบกางเกง แล้วถือว่าตาย ต้องออกจากการแข่งขันทันที และห้ามแย่งหางคนอื่น ขณะเดินออก

6. ลิงชิงหาง

กติกา

2. การแข่งขันหากยุติลงให้กรรมการนับคะแนน ดังนี้
 - 2.1 ใครรักษาหางไว้ได้ ตลอดการแข่งขันได้เท่ากับ 2 คะแนน
 - 2.2 ใครรักษาหางตนเองไว้ได้และแย่งหางได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ
 - 2.3 หางที่แย่งมาได้มีค่าหางๆ ละ 1 คะแนน
 - 2.4 นักกีฬาที่ออกจากการแข่งขันแล้ว ถ้ามีการแย่งหางได้ก็ให้นับคะแนนด้วย อาจจะเป็นผู้ชนะได้เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน

6. สิ่งซึ่งหา

กติกา

3. นักกีฬาคนใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
4. หากมีคะแนนเท่ากันต้องถือว่าคนที่มีหางหรือรักษาหางไว้ได้เป็นผู้ชนะ
5. ถ้าผู้รักษาหางไว้ได้มีคะแนนเท่ากัน ให้แข่งขันกันต่อไปจนกว่าจะหาผู้ชนะได้เป็นที่สิ้นสุด

7. เตะปีบไกล

7. เตะปืบไกล

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

อุปกรณ์

ปืบ ที่ เป็ด ฝา บน ไม้ ให้
เพียงพอกับการแข่งขัน ป้าย
ปักและเทปวัด



7. เตะปิบโกล

วิธีเล่น

1. นักกีฬาตีดหมายเลขลงทำการแข่งขัน โดยให้เตะปิบ จำนวน 2 ครั้ง หรือ 2 ลูก โดยวัดเอาลูกที่ไกลที่สุด เป็นสถิติเข้ารอบในรอบชิงชนะเลิศ จะไม่เอาสถิติรอบคัดเลือกไปเกี่ยวข้อง

7. เตะปีบไกล

วิธีเล่น

2. ทำการแข่งขันคัดเลือกเข้ารอบ
ชิงชนะเลิศ จำนวน 5 คน ของแต่ละ
กลุ่มโดยให้เตะคนละ 2 ครั้ง



7. เตะปีบไกล

วิธีเล่น

3. ผู้เล่นคนใดเตะได้ไกล
ที่สุด ด้วยวิธีการใดก็ได้เป็นผู้ชนะ
แต่ละรุ่น



7. เตะปีบไกล

กติกา

1. ปีบต้องมีความหนาหรือมีน้ำหนักเท่ากัน
2. ต้องไม่เป็นปีบแตกหรือบวบ บู้บี้ จนเกินไป ให้อยู่ในดุลพินิจของกรรมการผู้ตัดสิน



7. ตะปบไกล

กติกา

3. การเตะไปครั้งแรกให้ปักป้ายสัญลักษณ์ไว้ก่อน เมื่อเตะไปครั้งที่ 2 แล้วดูว่า ครึ่งไหนไกลกว่ากัน ให้วัดครั้งที่ไกลที่สุด ครั้งเดียวเป็นสถิติ



7. เตะปีบไกล

กติกา

4. มีกรรมการผู้ตัดสินอย่างน้อย 2 คน



8. มวยทะเล

8. มวยทะเล

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์

1. นวม
2. ไม้ หมากรู หรือ เสากกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 6-7 นิ้ว มีความยาว 3-4 เมตร



8. มวยทะเล

วิธีเล่น

1. เล่น
คร่อม
จากจุด
เข้าหา
ได้



มไปนั่ง
นั่งห่าง
หันหน้า
พาดให้

8. มวยทะเล

วิธีเล่น

2. กร
คน จ
กัน เช่น
ตกจาก



นทั้ง 2
ก ต่ อ ย
ห้คู่ต่อสู้

8. มวยทะเล

วิธีเล่น

3. ผู้เล่นคนใดสามารถชกต่อย
ให้อีกฝ่ายหนึ่ง ตกลงจากเสา
ไม้พาดได้ถือว่าเป็นผู้ชนะ ใน
ครั้งเดียว



8. มวยทะเล

วิธีเล่น

4. รอบรองชนะเลิศหรือรอบ 4 คน สุดท้าย ให้ทำการแข่งขัน ชกเอาผลการแข่งขัน 2 ใน 3 ยก จนถึงรอบชิงชนะเลิศ



9. วัวเทียมมกเวียน

9. วัวเทียมเกวียน

ผู้เล่น

ทีม ๗ละ 3คน ส่งเข้าแข่งขันได้ชุมชนละไม่เกิน จำนวน 2ทีม



9. วัวเทียมเกวียน

วิธีการเล่น

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

9. วัวเทียมเกวียน

วิธีการเล่น

2. เริ่มเล่นโดยผู้ตัดสินให้สัญญาณทุกทีมก็เริ่มออกวิ่งตามไปเพียงขาข้างเดียว ตลอดเส้นทางทีมใดไปถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ
3. ถ้ามีทีมใดมือหลุดจากกันหรือล้ม ถือว่าเป็นผู้แพ้

9. วัวเทียมเกวียน

กติกา

1. ต้องให้คนขี่ ขี่ให้เรียบร้อยก่อนเกวียนจึงจะออกวิ่งได้
2. คนขี่ไม่วิ่งหรือถูกลากไปถือว่าแพ้
3. การแพ้ชนะเป็นหน้าที่ของผู้ตัดสินอย่างน้อย 1 คน
4. นักกีฬาหากมีทีมเข้าแข่งขันจำนวนมากจะมีรอบคัดเลือก

10. วิ่งเปี้ยว

10. วึ่งเปี้ยว

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย มีผู้เล่นจำนวน 10 คน แบ่งเป็น ชาย 5 คน หญิง 5 คน หรือมีผู้ชายได้ไม่เกิน 5 คน ยืน วึ่ง สลับกันชาย หญิง



10. วังเปี้ยว

อุปกรณ์

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



10. วึ่งเปี้ยว

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ต้องยืนเป็นแถวเรียงหนึ่งอยู่ด้านหลังของเสาฝ่ายละต้น เยื้องมาทางด้านขวาของเสาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกอยู่หัวแถวเป็นผู้ช่ายก่อน ให้ถือผ้าไว้ด้วยมือที่ถนัด

10. วิ่งเปี้ยว

วิธีการเล่น

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งมายังเสาของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางซ้ายมือ วิ่งกลับมายังเสาเดิมของตนเอง



10. วึ่งเปี้ยว

วิธีการเล่น

3. พอวิ่งมาถึงเสาของตน ก็ส่งผ้าให้ผู้เล่นคนต่อไป ส่งกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ใช้ผ้าสีทึมตรงข้าม ได้เมื่อส่งผ้าให้เพื่อนแล้ววิ่งต่อท้ายแถว



10. วิ่งเปี้ยว

วิธีการเล่น

4. ต่างฝ่ายต่างวิ่งให้เร็วที่สุด จะวิ่งก็รอบก็ได้จนกว่าทีมใดใช้ผ้าตีฝ่ายตรงข้ามได้ จึงเป็นฝ่ายชนะ



10. วิ่งเปี้ยว

วิธีการเล่น

5. ขณะฝ่ายตรงข้ามกำลังวิ่งผ่านเสาของเราให้ยืนห่างจากเสาให้วิ่งผ่านไป ระยะห่าง 1.5 เมตร แล้วจึงขยับไปรอรับผ้าด้านหลังเสาเท่านั้น



10. วังเปี้ยว

กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องละฝ่ายต้องรับผ้าในแนวหลังของเสานั้น จะรับหน้าเสาไม่ได้
2. หากผ้าตกขณะส่งรับ ให้ผู้ส่งเก็บส่งให้แล้วเสร็จ หรือ ถือวังแล้วตกก็ให้เก็บวังต่อไปได้ด้วยตนเอง

10. วังเปี้ยว

กติกา

3. การรับส่งผ้าต้องมือต่อมือนั่น
4. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องไม่ขวางทางวิ่ง คู่ต่อสู้
5. ผู้เข้าแข่งขันฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้

11. วิ่งเปี้ยวกระสอบ

11. วึ่งเปี้ยวกระสอบ

ผู้เล่น

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

11. วังเปี้ยวกระสอบ

อุปกรณ์

1. เสากลางสูงท่อมศีรษะผู้เล่น 2 เสากลาง
2. กระสอบขนาดใหญ่บรรจุ 10 กิโลกรัม 2 ใบ

11. วิ่งเปี้ยวกระบะสอบ

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นคนแรกแต่ละฝ่ายต้องยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม คนอื่นยืนตรงเส้นที่กำหนดให้ห่างจากเสาระยะห่าง 1.5 เมตร หันหน้าเข้าหากัน

11. วึ่งเปี้ยวกระสอบ

วิธีการเล่น

2. กรรมการให้สัญญาณ ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่ายออกวิ่งโดยสวมกระสอบมือจับปากกระสอบวิ่งโดยเร็วไปยังเสาตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางด้านซ้ายมือของตน แล้ววิ่งอ้อมเสากลับมายังเสาของตน ให้รีบถอดกระสอบโดยเร็วแล้วให้คนที่รอเล่นคนต่อไปรับสวมกระสอบแทนวิ่งไล่ตะฝ่ายตรงข้ามให้ได้ก็จะเป็นฝ่ายชนะ ใช้เกมเดียวเป็นการตัดสิน ยกเว้นรอบชิงชนะเลิศจะใช้กติกา 2 ใน 3

11. วิ่งเปี้ยวกระสอบ



12. ชักคะเย่อ

12. ชักกะเย่อ

ผู้เล่น

หนึ่งทีมมีผู้เล่น 10
คน แยกเป็นเพศชาย 5
คน เพศหญิง 5 คน หรือ
ให้มีผู้ชายได้ไม่เกิน 5 คน

อุปกรณ์

เชือกเส้นโตยาว 20 เมตร



12. ชักคะเย่อ

วิธีการเล่น

1. การเล่นให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขตให้รวมนักกีฬา 10 คน



12. ชักคะเย่อ

วิธีการเล่น

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ



12. ชักคะเย่อ

กติกา

1. การแข่งขันรอบคัดเลือก ใช้การแข่งขันครั้งเดียว ผู้ชนะเข้ารอบต่อไป
2. รอบ 4 ทีมสุดท้าย ใช้ผลการแข่งขัน 3 ใน 3 เกม ทีมใดชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ
3. การแข่งขันจะต้องแข่งขันพร้อมกันทุกทีมในรอบนี้

12. ชักกะเย่อ

กติกา

4. อนุญาตให้มีผู้ฝึกสอนเข้าได้ 1 คน เท่านั้น
5. หากทีมใดทำผิดกติกาถือว่าแพ้
6. การตัดสินให้อยู่ในการควบคุมของกรรมการเท่านั้น



13. สະบ้ำทอຍคູ່ (ແຂ່ງຂັນເດີຍາວ)

13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

ผู้เล่น

ให้แต่ละทีมส่งผู้เล่นหรือแข่งขันได้ทีมละไม่เกิน 2 คน



13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

อุปกรณ์

1. ลูกสะบ้าทอย คนละ 3 ลูก
2. ลูกสะบ้าตั่ง คนละ 2 ลูก
3. ลูกสะบ้าตั่งห่างกัน 7 เซนติเมตร
4. สะทอยตั่งห่างกัน 10 เมตร



13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายใครชนะการ
เสี่ยงให้เลือกเล่นก่อนหลัง ผู้เล่น
จะถือลูกสะบ้าคนละ 3 คน แล้ว
ไปยืนอยู่หลังเส้นเริ่มหรือหลัง
สะบ้าตั้งหันหน้าเข้าหากัน



13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

วิธีการเล่น

2. ผู้เริ่มเล่นก่อนให้โยนให้ถูกสะบ้าตั้งของคู่แข่งขันให้
ล้ม 1 ลูกเท่านั้น แล้วโยนโต้กลับไปกลับมา ผลแพ้
ชนะ อยู่ที่ว่าใครหมดก่อนกัน โดยโยนแล้วไม่ถูก
ลูกสะบ้าตั้งถือว่าแพ้ 1 กระดาน

13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

วิธีการเล่น

3. ต่อไปเริ่มเล่นโดยแบ่งลูกสะบ้ากันใหม่อีกคนละ 3 ลูกเท่าเดิม ฝ่ายตรงข้ามที่ไม่ได้เล่นก่อน เรียกว่ากระดานแกโยนได้กลับไปมาจนกว่าจะรู้แพ้รู้ชนะกันหากใช้ผลการชนะ 2 ใน 3 เกม ทีมใดชนะ 2 กระดาน ให้เข้าแข่งขันรอบต่อไป

13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละคนต้องยืนทอยหลังเส้นเริ่มหรือหลังลูกสะบ้าตั้งคู่แข่งขัน
2. การทอยจะทอยลูกสะบ้าตั้งลูกใดก่อนก็ได้
3. การโยนลูกสะบ้าจนกว่าจะหมด ใครหมดก่อนแพ้



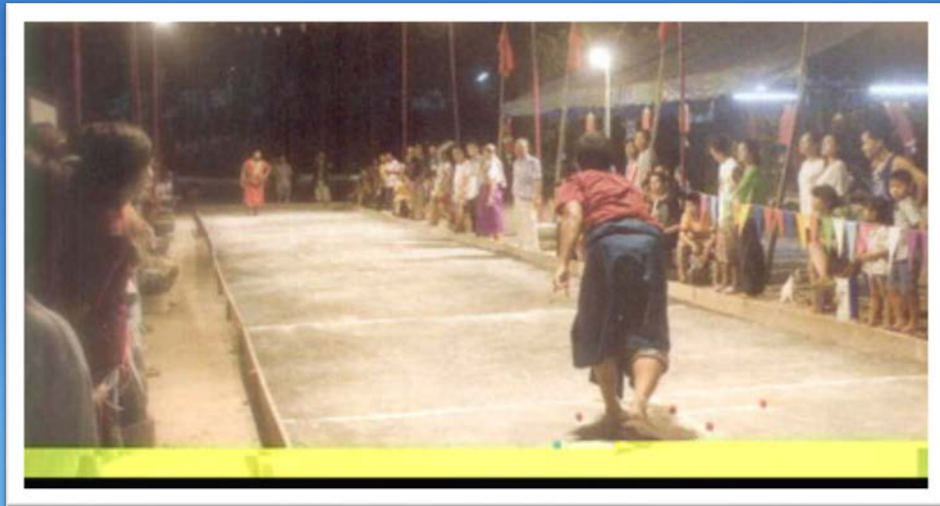
13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)

กติกา

4. ผู้ชนะใช้ผลการแข่งขัน 2 ใน 3 เกม
5. หากมีลูกสะบ้าตั้งมีการเลื่อน เจ เอียง ให้จัดตั้งวางใหม่
6. หากกโยนลูกสะบ้าตั้ง 2 ลูกพร้อมกันถือว่าน่าแพ้ 1 กระดาน
7. การแข่งขันอยู่ในการควบคุมของผู้ตัดสิน



13. สะบ้าทอยคู่ (แข่งขันเดี่ยว)



14. สะบ้ายิงหรือสะบ้าป่น

14. สะบายังหรือสะบายัน

ผู้เล่น

ทีมละ 5 คน ไม่จำกัดเพศ สามารถเปลี่ยนตัวนักกีฬา
ได้ ก่อนส่งรายชื่อนักกีฬาเข้าแข่งขัน



14. สะบ้ายิ่งหรือสะบ้าป้น

อุปกรณ์

1. ลูกสะบ้าตั้ง จำนวน 5 ลูก แต่ละลูกห่างกัน 50 เซนติเมตร
2. ลูกสะบ้ายิ่งคนละ 5 ลูก
3. จุดนั่งยิ่ด้วยเชือกห้ามเกินเส้น ห่างจากลูกสะบ้าตั้ง 3 เมตร



14. สะบ้ายิงหรือสะบ้าป้อน

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมส่งเข้าแข่งขันจับสลากลำดับการแข่งขัน แล้วทำการแข่งขันตามรายชื่อ ตามลำดับต่อไป

14. สะบ้าชิงหรือสะบ้าป่น

วิธีการเล่น

2. ให้ทีมที่แข่งขันนั่งยี่งทีละคน ๆ ละ 5 ลูก ให้ลูกสะบ้าตั้งล้ม 1 ลูก จะได้ 1 คะแนน นับคะแนนรวมกันทั้งหมด 5 คน จะได้คะแนนมากเข้ารวมต่อไป

14. สะบ้าชิงหรือสะบ้าป่น



14. สะบ้าชิงหรือสะบ้าป่น

วิธีการเล่น

3. รอบ 4 ทีมสุดท้าย ให้จับคู่แข่งขันดังนี้ ผู้มีคะแนนที่ 1 จับคู่แข่งขันกับทีมที่มีลำดับที่ 4 ใครมีคะแนนชนะ เข้ารอบชิงชนะเลิศ ทีมที่มีคะแนนชนะที่ 2 และที่ 3 แข่งขันกัน ทีมใดได้คะแนนชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศต่อไป

14. สะบ้ายิงหรือสะบ้าป่น

กติกา

1. ผู้เล่นต้องมีลูกสะบ้ายิง 5 ลูก และมีลูกสะบ้าตั้งจำนวน 5 ลูก 5 ชุด เช่นกัน
2. ทำการแข่งขันพร้อมกันนับคะแนนรวมกัน
3. หากมีการยิงลูกสะบ้าแล้วลูกตั้งเอียง บิด ไม่ตรงจุด ให้กรรมการจับตั้งจุดเดิมใหม่

14. สะบ้ายิงหรือสะบ้าป่น

กติกา

4. คะแนนรวมทีมใดได้มากเข้ารอบรองชนะเลิศ และ
เข้ารอบชิงชนะเลิศต่อไป

5. การตัดสินของกรรมการถือเป็นการสิ้นสุดการ
แข่งขัน หากมีทีมใดไม่ปฏิบัติตามกติกาถือว่าเป็นทีมที่
แพ้หรือถูกปรับแพ้

15. สระน้ำล้นหรือสระน้ำตื้น

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

ผู้เล่น

สามารถเล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีผู้เข้าแข่งขันทีมละ 5 คน แยกเป็นทีมชายและทีมหญิง เข้าแข่งขันโดยจับคู่แข่งขันกัน ทีมใดชนะจะได้เข้าแข่งต่อไป

15. สะบ้ำล้อหรือสะบ้ำดีด

อุปกรณ์

1. ลูกสะบ้าตั้งหรือบางท้องถิ่นเรียกว่า “แก่น” มีขนาด
เล่นผ่าศูนย์กลาง 7-8 เซนติเมตร ตั้งห่างกัน 2 เมตร
เขตปลอดภัยไม่มีต้องยิงห่างจากลูกสะบ้าตั้ง 50
เซนติเมตร เส้นเริ่มห่างจากลูกสะบ้าตั้ง 10 เมตร
2. ลูกสะบ้ำล้อหรือดัดจะเป็นฝ่ายที่ได้ขึ้นก่อน

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าติด



15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายจับคู่ เริ่มเล่นด้วยการเสี่ยงจาก
คณะกรรมการ

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

วิธีการเล่น

2. ผู้เริ่มเล่นก่อนจะยืนเตรียมพร้อมหลังเส้นเริ่มและจะผลัดกันล้อสะบ้าของตนเอง ตามลำดับคนละ 1 ครั้งจนครบทุกคน โดยล้อสะบ้าที่ตั้งอยู่ตรงกับคู่ของตนเองให้ล้มลง

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าติด

วิธีการเล่น

3. หากผู้เล่นทีมใดไม่สามารถยิงสะบ้าตั้งของคู่แข่งให้ล้มลงได้ จะเสียคะแนน ครั้งละ 1 คะแนนหรือคนละ 1 คะแนน และให้เพื่อขึ้นแทนจนกว่าจะล้มได้ หากเล่นแทนแล้วไม่ล้มก็ให้ตายทั้งหมดเปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามขึ้นเล่นใหม่ในตาของตนเองที่ค้างอยู่

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

วิธีการเล่น

4. หากมีการล้อสะบ้าแล้วเลยเส้น ลูกสะบ้าตั้งถือว่า
เน่าตายทั้งหมดเปลี่ยนทีมเล่น

5. การตบลูกสะบ้าเมื่อนั่งยังต้องลากมาวางให้ตรง
หรือตั้งฉากกับลูกตั้งคู่ของตนให้ครบทุกคนก่อน จึงจะ
ยิงสะบ้าได้

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

วิธีการเล่น

6. ท่าที่กำหนด มีด้วยกัน 6 ท่า ดังนี้

6.1 ท่าสืลอย หรือท่าอิทอย หรือสอยนิ่ง จับลูกสะบ้าด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งตามถนัดแล้วล้อลูกสะบ้าไปกระเยะโดยให้ลูกสะบ้าไปหยุดที่หน้าใกล้กับลูกตั้งที่สุดหรือให้เข้าเขตไม่ต้องยิง หรือยิงลูกสะบ้าตั้งให้ล้มลง

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าติด

วิธีการเล่น

6.2 ทำตาตุ่ม ให้สั้นเท่าสองทั้งสองกับลูกสะบ้าแปะไว้ที่ตาตุ่มทั้ง 2 ข้างแล้วกระโดดส่งลูกสะบ้าให้ไปข้างหน้าห้ามใช้มือตบลูกสะบ้าแต่ต้องใช้เท้าตบลูกสะบ้าแต่ต้องใช้เท้าตบลูกสะบ้าเท่านั้น

15. สะบ้ำล่อหรือสะบ้ำดีด

วิธีการเล่น

6.3 ทำตาเข้า หรือนางเข้า นำลูกสะบ้าแปะไว้ที่เข้าแล้ว
เอาเข้าหนีบไว้ทั้ง 2 ข้าง แล้วกระโดดไป ทำ
เช่นเดียวกับทำตาตุ่ม

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

วิธีการเล่น

6.4 ท่าตาสะดีด หรือนางสะดีด ใช้มือหงายให้ลูกสะบ้าหนีบอยู่ในมือ นำลูกสะบ้าจรดที่สะดีดแล้วปล่อยลูกสะบ้าให้ล้อหรือกลิ้งออกจากมือลงดิน แล้ววิ่งตามไปจับโดยตบลูกสะบ้าล้อให้ไกลูกสะบ้าตั้งกับคู่แล้วยิงให้ล้มจึงจะไม่เสียคะแนน

15. สะบ้ำล้อหรือสะบ้ำดีด

วิธีการเล่น

6.5 ทำนางอก ทำเช่นเดียวกับทำตาสะดีดเพียงแต่
เปลี่ยนที่จรดเท่านั้นเอง

15. สะบ้ำล้อหรือสะบ้ำดีด

วิธีการเล่น

6.6 ทำกะเตี้งหลังเท้า หรือวางลูกสะบ้ำไว้หลังเท้าที่ถนัด แล้วกระโดดด้วยเท้าข้างเดียวไปวางในเขตปลอดภัย หากล่อนที่ตีได้ให้นั่งยิง ณ ตรงนั้น ตานี้ใช้ทำตบลูกสะบ้ำได้ หากลูกสะบ้ำวิ่งหนีไปไกลจากลูกตั้ง

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

กติกา

1. การเริ่มเล่นต้องอยู่หลังเส้นเริ่ม และต้องเล่นตามลำดับที่กำหนด
2. หากตายหรือเน่าทั้งทีมเช่นยิงลูกตั่งผิดคู่ หรือล้อไปแล้วตบลูกสะบ้าไม่ทัน ไปถูกลูกตั่งล้มหรือเลยเส้นตั่งไปถือว่าตายทั้งทีมหรือน่า

15. สะบ้ำล้อหรือสะบ้ำดีด

กติกา

3. การล้อหากถูกทิ่มเดียวกันลูกสะบ้ำหยุดตรงไหน แล้วลากให้ลากตั้งฉากหรือให้ตรงคู่ได้เลย ยกเว้นมีการเจตนาผลักลูกสะบ้ำล้อ หรือเป่าด้วยปาก หรือใช้อวัยวะผลักดัน ห้ามโดยเด็ดขาด

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

กติกา

4. คะแนนแต่ละทีมจะมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน หากทีมเดียวกันยิงลูกตั้งไม่ถูก จะถูกหัก 1 คะแนน และจะมีคนอื่นขึ้นแก้แทน หากทำอีกไม่ได้จนครบ 4 คน ก็จะถูกหักคะแนนไปเรื่อย ๆ จนหมดคน เมื่อตายหมดหรือน่าจะต้องเปลี่ยน ฝ่ายตรงข้ามเล่นในตาที่ตายค้างไว้

15. สะบ้ำล่อหรือสะบ้ำดีด

กติกา

5. ทีมใดเล่นครบ 6 ตาแล้ว มีคะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะเข้ารอบต่อไป

6. ทีมใดเล่นครบ 6 ตา แล้วตัดคะแนนเข้ารอบซึ่งชนะเลิศหรือรอบรองชนะเลิศรวม 4 ทีม

15. สะบ้ำล่อหรือสะบ้ำดีด

กติกา

7. จับคู่รอบรองชนะเลิศชนะเลิศที่ 1 คะแนนมากที่สุด พบ กับทีมที่มีคะแนนลำดับที่ 4 และทีมที่มีคะแนนที่ 2 พบ กับทีมที่ 3 ทีมใดมีคะแนนมากเป็นทีมชนะเข้าชิง ชนะเลิศและชิงลำดับที่ 3 และที่ 4 ต่อไป

15. สะบ้ำล้อหรือสะบ้ำดีด

กติกา

8. การเล่นต้องเล่นตามท่าบังคับแต่ละท่าอย่างเคร่งครัด ถ้าฝ่าฝืนและปฏิบัติผิดกฎข้อบังคับแต่ละท่าให้ถือว่าตายหรือน่า เช่น ขึ้นท่าผิดในแต่ละตาไม่เรียงตามลำดับหรือตายน่าในท่าใดต้องขึ้นในท่านั้นต่อไป หากมีใครทำผิดคู่ต่อสู้จับได้ถือว่าตายต่อไป เปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามขึ้น

15. สะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด

กติกา

9. หากตกลงกันว่าจะเล่นสะบ้ารำฝ่ายใด หรือทีมฝ่ายใดแพ้จะต้องถูกรำหน้าลาน 2-3 รอบ ผู้ชนะจะโค้งก็ได้ เช่นแบ่งเป็นทีมชายและหญิงแข่งขันกัน การรำอาจจะมีการร้องเพลงเชียร์ได้

15. สะบ้ำล้อหรือสะบ้ำดีด

กติกา

10. การตัดสินจะมีกรรมการบันทึกไว้เป็นสำคัญ

16. การตีโหนดไทยและรำโหนด

16. การตีโทนไทยและรำโทน

ผู้เล่น

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

16. การตีโทนไทยและรำโทน

อุปกรณ์

1. โทน 5 ลูก
 2. เครื่องเคาะจังหวะ
- ห้ามใช้เครื่องดนตรีอื่นๆ



16. การตีโทนไทยและรำโทน

กติกากา

10. การตัดสินใจและมีการบันทึกไว้เป็นสำคัญ



16. การตีโทนไทยและรำโทน

วิธีการแข่งขัน

1. เวลาแข่งขันในเวลา 5 นาทีแรกให้แสดงเสียงโทนเพียงอย่างเดียว กับเครื่องดนตรีเคาะจังหวะ
2. การแสดงจังหวะโทนแล้วแต่ว่าทีมจะคิดลายโทนในการแสดงอย่างไร

16. การตีโทนไทยและรำโทน

วิธีการแข่งขัน

3. ต้องมีความไพเราะ สนุกสนาน พร้อมเพรียงกัน
ความดังชัดเจน ความเข้าใจ ตื่นเต้น ทำให้เกิด
ความรู้สึกอยากรำ
4. จะตีใช้ก็ลายก็ได้ ให้เกิดความต่อเนื่องกลมกลืน

16. การตีโทนไทยและรำโทน

วิธีการแข่งขัน

5. ใช้เวลาให้เหมาะสม

6. เวลาในการแข่งขันอีก 5 นาที จะต้องมีการรำ ร้อง เพลง มีดนตรีประกอบได้ไม่เกิน 2 ชิ้น เช่น แคน ปี่ ขลุ่ย แซคโซโฟน ฯลฯ

16. การตีโหนดไทยและรำโหนด

วิธีการแข่งขัน

7. มีนางนำ 5-10 คน เมื่อเข้าสู่เวลา 6-10 นาที รวมแล้วทั้งวงมีได้ไม่เกิน 20 คน

8. หากแข่งขันใช้เวลาเกิน 10 นาที กรรมการจะเป่านกหวีดให้หยุดโดยทันที โดยไม่คำนึงว่าเพลงจะจบหรือไม่ก็ตามที

16. การตีโทษไทยและรำโทษ

กติกา

1. หากทีมใดเล่นเกินเวลาจะถูกตัดคะแนน
2. ทีมใดกระทำผิดข้อปฏิบัติจะถูกตัดคะแนน แต่ยังสามารถทำการแข่งขันได้จนจบหรือหมดเวลา
3. การตัดสินของกรรมการถือเป็นที่สุด

16. การตีโทนไทยและรำโทน

กติกากา

4. การให้คะแนน แยกรายละเอียดดังนี้

4.1 การแต่งกาย

4.2 การตีโทน (ดังไพเราะ, พร้อมเพรียง, มีลูกเล่น)

4.3 การตีโทนและเคาะจังหวะต่อเนื่อง

4.4 การร้อง การรำ

16. การตีโทษไทยและรำโทษ

กติกา

5. รวมคะแนนทั้งหมดแล้วนำมาเฉลี่ย จาก
คณะกรรมการทุกคนที่ตัดสิน

6. ทีมที่เข้าแข่งขันต้องปฏิบัติตามลำดับการจับสลาก
หากถึงลำดับแล้วทีมยังไม่สามารถแข่งขันได้หรือยังไม่
พร้อมจะถูกตัดคะแนน

นันทนาการ

หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเลือกกระทำในช่วงเวลาว่างและก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และความสุขใจ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจอย่างมีคุณค่า

นันทนาการ

ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการที่ดี

1. เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจให้ความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน



นันทนาการ

ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการที่ดี

2. เป็นกิจกรรมที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนหรือกระทำ
เป็นอาชีพ

3. เป็นกิจกรรมที่ละเว้นจากอบายมุข ปณิกผัง
และเสริมสร้างความรู้



นันทนาการ

ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการที่ดี

4 . เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมค่านิยม
ขนบธรรมเนียมและประเพณีวัฒนธรรม

5. เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
ครอบครัว และชุมชน



ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



1. งานฝีมือและศิลปหัตถกรรม

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



2. ดนตรี ร้องเพลง และนาฏศิลป์

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



3. กรีฑา และกีฬา

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



4. เต้นรำ ฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



5. การละคร ภาพยนตร์ การแสดง

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



6. ท่องเที่ยวธรรมชาติ

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



7. กิจกรรมทางศาสนา งานวันสำคัญต่างๆ

ชนิดของกิจกรรมนันทนาการ



8. อาสาสมัคร