

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

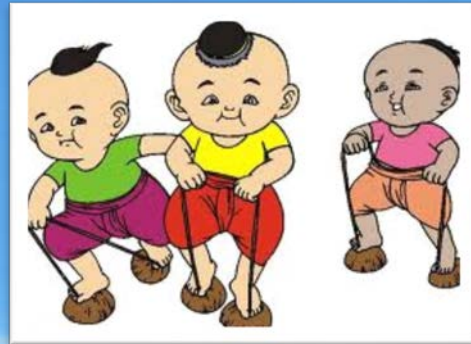
ตัวอย่างกีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน

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. กีฬาแข่งรถ

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

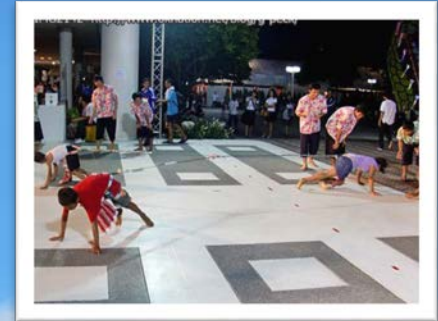
2. เมื่อได้ยินเสียง
สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่น
ออกแรงดึงโดยใช้เท้าดึง
เชือก พยายามคลาน
ออกไปจับธงให้ได้



2. กีฬาแข่งงู

วิธีเล่น

3. ผู้เล่นคนใดคว่ำงูได้ก่อนเป็นผู้ชนะ



2. กีฬาแย้ลงรูป

กติกา

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