

..กฎ กติกาการเล่นกีฬาที่สนใจ และชื่นชอบ..

สุขศึกษาและพลศึกษา ม.4 เทอม 2

หน่วยการ เรียนรู้ที่ 8



ประเภทชนิดของกีฬาสากล

ในปัจจุบันนี้ มีทั้งหมด 4 ประเภทคือ

1.การแข่งขันความเร็ว

2.การแข่งขันเป็นคู่แข่งขัน

3.การบรรลุผล

4.แบ่งตามประเภทอื่น ๆ

ประเภทชนิดของกีฬาสากล

1. การแข่งขันความเร็ว

ประเภทไม่ใช้อุปกรณ์ (ว่ายน้ำ วิ่ง...)

ประเภทมีอุปกรณ์ (จักรยาน พายเรือ พายเรือแคนู
พายเรือคายัค ...)

ประเภทกำลังจากภายนอก (แข่งรถ ล่องเรือ เรือเร็ว...)

ประเภทชนิดของกีฬาสากล

2. การแข่งเป็นคู่แข่งขัน

ประเภทต่อสู้ (ยูโด คาราเต้ มวย ฟันดาบ กีฬาฟันดาบไทย เทควันโด นินจุสสุ การต่อสู้แบบผสมผสาน)

ประเภทสนาม (เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล สควอช ปิงปอง...)

ประเภททีม (เบสบอล และ ฟุตบอล เป็นที่นิยมทั่วโลก เบสบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในอเมริกาและญี่ปุ่น ส่วนฟุตบอลเป็นที่นิยมทั่วไป รักบี้ ฮอกกี้น้ำแข็ง ฮอกกี้ซอฟต์บอล เคอร์ลิง...)

ประเภทชนิดของกีฬาสากล

3. การบรรลุผล

ประเภทเป้าหมาย (ยิงธนู ยิงปืน ...)

ประเภทการแสดง (ยิมนาสติก ต่อตัว ชี่ม้า โต้คลื่น ดำน้ำ วูซู สเก็ตน้ำแข็ง สเก็ตลีลา...)

ประเภทความแข็งแรง (ยกน้ำหนัก กระโดดไกลสามจังหวะ ทูมน้ำหนัก ...)

4. แบ่งตามประเภทอื่น ๆ

เทนนิส บอล กระบี่-กระบอง เซียร์ลีดเดอร์ ...

ตัวอย่างกีฬาสากล

ฟุตบอล

หากย้อนไปประมาณครึ่งศตวรรษ
เกมลูกหนังยังไม่ได้ได้รับความนิยมมากนัก
ส่วนใหญ่มักจะเป็นที่ฮิตติดลมบนในยุโรป
และอเมริกาใต้ รวมทั้งเอเชียบางส่วน



ตัวอย่างกีฬาสากล

แต่สำหรับตอนนี้ต้องบอกว่า ฟุตบอล คือกีฬาที่
ป๊อบปูล่าสุดในโลกไปแล้ว ไม่ว่าจะในยุโรป,
อเมริกาใต้, แอฟริกา, อเมริกา และเอเชีย
ทุกหนทุกแห่งมีหัวใจเป็นเกมลูกหนัง แถมมีผู้ชม
มากกว่า **5 พันล้าน**เลยทีเดียว
ฉะนั้นอันดับ **1** จึงไม่มีอะไรต้องสงสัย



ตัวอย่างกีฬาสากล

ปิงปอง

เทเบิลเทนนิส หรือภาษาไทยก็ ปิงปอง นั้นแหละ เห็นกีฬาที่ตีโต้ไปโต้มาแบบนี้ อยากจะบอกว่าสนุกอย่าบอกใครเลยทีเดียว โดยเฉพาะตามโรงเรียนมักจะมีกีฬาชนิดนี้ เอาไว้อยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนซะด้วย ที่สำคัญในระดับโลก ปิงปองมีผู้ชมมากกว่า **300** ล้านคน



ตัวอย่างกีฬาสากล

บาสเกตบอล



ตัวอย่างกีฬาสากล

บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะบรรดาวัยรุ่นทั่วโลกที่สนใจกีฬายัดห่วง มีหลาย ๆ ทีมที่เป็นที่ชื่นชอบของแฟน ๆ ไม่ว่าจะเป็น ลอสแอนเจลิส เลเกอร์ส, ชิคาโก บูลส์ หรือยูทาห์ แจ๊ซซ์ กีฬาชนิดนี้เป็นที่ชื่นชอบในอเมริกา แต่ตอนนี้ทั่วยุโรป, เอเชีย ไปจนถึง อเมริกาใต้ ต่างก็สนุกกับเกมบาส ยิ่งในจังหวัดที่นักบาสกระโดดดังค์ เป็นอะไรที่ตื่นเต้นและสะใจสุด ๆ

ตัวอย่างกีฬาสากล

วอลเลย์บอล



ตัวอย่างกีฬาสากล

วอลเลย์บอลเป็นเกมระหว่างทั้งสองทีม โดยมีเน็ตแยกกันคนละฝั่ง แต่ละฝั่งมีผู้เล่น **6** คน จากการสำรวจนี้เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมากเป็นอันดับ **5** มีผู้ชมกว่า **800** ล้านคน โดยกีฬาชนิดนี้เล่นได้ทั้งชาย และหญิง แถมยังมันส์เร้าใจโดยเฉพาะจังหวะขึ้นตบ เพราะแสดงให้เห็นถึงพลังกำลังในการกระโดด และแรงตบที่รุนแรงหนักแน่น

ตัวอย่างกีฬาสากล

เทนนิส



ตัวอย่างกีฬาสากล

เกมหวดลูกสักหลาดเป็นอีกหนึ่งกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงมาเป็นอันดับ **3** ทัวร์นาเมนต์แกรนด์สแลมไม่ว่าจะเป็น วิมเบิลดัน, ออสเตรเลีย โอเพ่น, เฟรนช์ โอเพ่น, ยูเอส โอเพ่น และรายการเอทีพี ทัวร์ ต่าง ๆ ยอดนักเทนนิสในปัจจุบันอย่าง โรเจอร์ เฟเดอเรอร์, ราฟาเอล นาดาล, โนวัค ยอโควิช, แอนดี มาร์รีย์, ฟิร่าอัส เวิลเลียมส์ รวมทั้ง มาเรีย ซาราโปว่า เป็นไอดอลในวงการนักหวด กีฬาชนิดนี้มีผู้ชมกว่า **2** พันล้านคน ก็ถือว่าเยอะไม่ใช่เล่นเลยทีเดียว

ตัวอย่างกีฬาสาธิต

ฮอกกี้



ตัวอย่างกีฬาสากล

กีฬานี้ได้รับความนิยมอย่างมากในทวีปยุโรป, เอเชีย และ ออสเตรเลีย และเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับ 4 มีแฟน ๆ ที่คอยเฝ้าติดตามชมกว่า 1 พันล้านคน กีฬาฮอกกี้ สามารถเล่นได้หลายแห่งทั้ง ฮอกกี้น้ำแข็ง และฮอกกี้สนามหญ้า ที่สำคัญเป็นการแข่งขัน 2 ทีม โดยแต่ละทีมจะมีผู้เล่นฝั่งละ 11 คน

ตัวอย่างกีฬาสากล

กอล์ฟ



ตัวอย่างกีฬาสากล

ใครที่ได้รู้จักกีฬาชนิดนี้มักจะคิดว่านี่คือกีฬาของคนรวยชัด ๆ เพราะทั้งอุปกรณ์และสนามต้องใช้เงินมากโขที่จะได้ร่วมเล่น โดยนี่เป็นกีฬาที่แข่งระหว่างบุคคล ไทเกอร์ วูดส์ ทำให้โลกรู้จักกีฬาชนิดนี้มากยิ่งขึ้น หลายเท่า และมีผู้ชมกว่า **600** ล้านคน กระนั้นนับตั้งแต่ที่ "พญาเสือ" มีเรื่องฉาวชุกก็ก่อกองไปทั่วโลก ส่งผลให้กีฬาชนิดนี้ได้รับความสนใจมากขึ้น แต่ที่สนใจเรื่องใต้เตียงของ วูดส์ มากกว่าเรื่องกอล์ฟ

ตัวอย่างกีฬาสากล

แบดมินตัน



กีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ที่ครองแชมป์ความนิยมอันดับ 1 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 34 เพราะกีฬาแบดมินตันเป็นการออกกำลังกายที่ใช้วิริยะทุกส่วน

ตัวอย่างกีฬาสากล

โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมือ แขน ขา สายตาอันว่องไว และต้องอาศัยความสัมพันธ์กันระหว่างความแข็งแรง ความอดทน พลังความยืดหยุ่นของอวัยวะต่าง ๆ ความคล่องตัว ดังนั้นจึงทำให้ผู้เล่นมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉลี่ยแล้วการเล่นแบดมินตัน 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานเฉลี่ย **200-800** แคลอรี นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาระบบความคิด ปฏิภาณไหวพริบ รวมถึงการวางแผนให้เฉียบคมอยู่เสมอ และยังเป็นโอกาสที่ดีที่จะใช้พบปะเพื่อนฝูงเป็นประจำได้อีกด้วย