



กรมพลศึกษา

การเล่น พื้นบ้านไทย



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

การละเล่น พื้นบ้านไทย

จัดพิมพ์โดย :

สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2214-0120 ต่อ 4202

โทรสาร 0-2216-7849

เว็บไซต์: www.dpe.go.th

ISBN 978-616-297-476-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2560

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

ผลิตโดย : บริษัท กู๊ดอีฟนิ่ง ดิงค์ จำกัด

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ ชั้น แปกเกจจิ้ง (2014)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา.

การละเล่นพื้นบ้านไทย.— กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560.
80 หน้า.

1. การละเล่น. I. ชื่อเรื่อง.

796.1

คำนำ

การเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่งซึ่งได้รับการยอมรับร่วมกันในสังคม โดยมีรากฐานมาจากความเป็นจริงแห่งวิถีชีวิตของชุมชนที่มีการประพุดปฏิบัติสืบต่อกันมาจากอดีตสู่ปัจจุบัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่างๆ การเล่นบางชนิดได้รับการถ่ายทอดสืบสานต่อกันมา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะถิ่น นับได้ว่าการเล่นดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์มาโดยตลอด แสดงออกถึงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณีค่านิยมและความเชื่อของสังคมนั้นๆ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มุ่งเน้นสร้างโอกาสให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ดำเนินการด้านนันทนาการ โดยการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย เป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัยให้เติบโตในรูปแบบที่พึงประสงค์ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกาย ตลอดจนจนเป็นการอนุรักษ์การเล่นพื้นบ้านไทยให้คงอยู่สืบไป จึงจัดทำหนังสือเรื่องการเล่นพื้นบ้านไทยขึ้น โดยเรียบเรียงจากเอกสารวิชาการเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านไทย

กรมพลศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ **“การเล่นพื้นบ้านไทย”** จะเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้สนใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ ส่งเสริม เผยแพร่ให้การเล่นพื้นบ้านไทยอยู่คู่กับสังคมไทยอย่างยั่งยืน

คณะผู้จัดทำ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทนำ.....	5
วังเปี้ยว.....	6
กระโดดเชือก.....	12
ขี่ม้าส่งเมือง.....	20
มอญซ่อนผ้า.....	26
รื้อร้าวสาร.....	32
ตีจับ.....	38
งูกินหาง.....	42
เดินกะลา.....	50
ลิงชิงหลัก.....	56
ตีลูกล้อ.....	62
เสื่อขำมหัวย.....	66
กระต่ายขาเดียว.....	72
บรรณานุกรม.....	77
ผู้จัดทำ.....	78



บทนำ

การเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการเล่นที่สืบทอดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยไม่มีการเรียนการสอน เป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน ไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีคุณค่า และมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรม เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักปรับตัวให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเกิดความคล่องแคล่วว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกการสังเกต มีปฏิภาณไหวพริบ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ การเล่นพื้นบ้านจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เจริญเติบโต ผ่อนคลายความตึงเครียด จะเห็นได้ว่าการเล่นพื้นบ้านไทย มีคุณค่า มีความสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่บอกถึงเอกลักษณ์ของความเป็นไทย และยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของไทย ให้คงอยู่ เพื่อให้เยาวชนคนรุ่นหลังได้เรียนรู้และอนุรักษ์ สืบต่อไป

ความหมายของการเล่นพื้นบ้านไทย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “การเล่น” “เล่น” และ “พื้นบ้าน” ไว้ดังนี้

“**การเล่น**” หมายถึง มหรสพการแสดงต่างๆ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

“**พื้นบ้าน**” หมายถึง เฉพาะถิ่น เช่น ของพื้นบ้าน มักใช้เข้าคู่กับ คำพื้นเมือง เป็นพื้นบ้านพื้นเมือง

“**เล่น**” หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นเรือ เล่นดนตรี การแสดง เช่น เล่นโยน เล่นละคร

วิ่งเปี้ยว

การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีมาแต่ยาวนาน ถือเป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วและความแข็งแรงของร่างกายในการวิ่งให้เร็วที่สุด ประสานกับความสามัคคี จึงจะได้ชัยชนะ



อุปกรณ์

1 เสาคอง จำนวน 1 คู่

2 ผ้า จำนวน 2 ผืน



วิธีการเล่น

1

แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่าๆ กัน
อย่างน้อยทีมละ 4 คน ยืนเรียงแถวตอน
อยู่ด้านหลังเสาประจำทีม

2

เมื่อเริ่มการเล่นกรรมการจะให้สัญญาณ ผู้เล่น
แต่ละฝ่ายจะต้องวิ่งจากฝั่งตัวเองไปอ้อมเสา
ประจำทีมของฝ่ายตรงข้าม



อย่าลืมวิ่งอ้อมเสาละนะ ไม่อย่างนั้นจะผิดกติกา

3

จากนั้นให้วิ่งวนกลับมาส่งผ้าให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมของตนเอง



4

ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องพยายามเอาผ้าที่ถืออยู่วิ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามทันได้ทัน ถือว่าการเล่นสิ้นสุดลง

สีชมพูแพ้แล้ว !!





การทำผิดกติกา

- รั้งไม่อ้อมหลัก หรือ ลัดหลัก
- รั้งชน/เตะหลัก
- ทำผ้า/ไม้หล่นพื้น
- ไม่สามารถส่งไม้ให้คนต่อไป/ส่งแล้วตกพื้น

ประโยชน์

- ▶ ความคล่องแคล่ว ว่องไว
- ▶ ความสามัคคีในหมู่คณะ
- ▶ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วย
- ▶ รู้จักวางแผนในการจัดคนรั้ง และวิธีการรั้ง
- ▶ พัฒนาไหวพริบ
- ▶ ความมีน้ำใจรักกีฬา

กระโดดเชือก

เป็นการเล่นที่ถือเป็นการออกกำลังกาย
และให้ความสนุกสนาน มีการเล่นอยู่ 2 วิธี คือ
กระโดดเชือกเดี่ยวและกระโดดเชือกหมู่
นอกจากนี้ยังสามารถพลิกแพลงวิธีการกระโดด
ได้หลากหลายแบบอีกด้วย

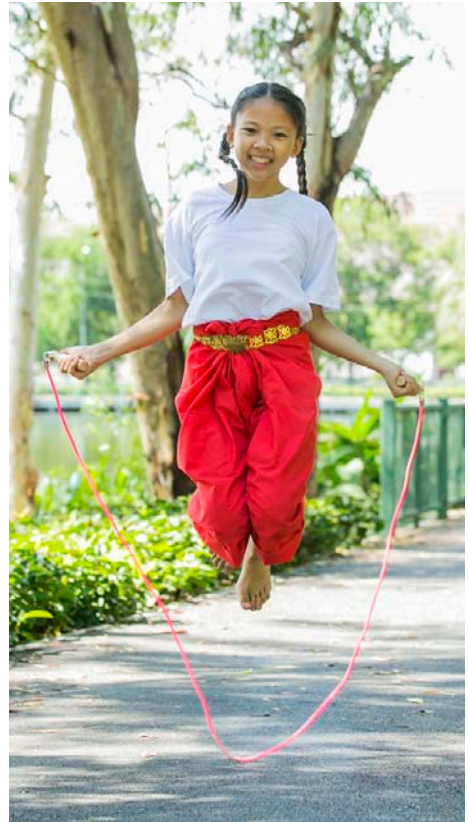


อุปกรณ์



วิธีการเล่น

วิธีที่ 1 สำหรับผู้เล่นคนเดียว ให้ผู้เล่นถือเชือกด้วยมือทั้งสองข้าง งอศอกเล็กน้อยให้กลางเชือกห้อยอยู่ข้างหลัง แล้วแกว่งเชือกให้เร็วขึ้นทุกที จนแทบไม่เห็นเส้นเชือกจึงจะสนุก



วิธีที่ 2

วิธีนี้ต้องใช้เชือกยาวสักหน่อย ให้ผู้เล่นสองคนจับปลายเชือกไว้ แล้วแกว่งเชือกขึ้น-ลง เชือกจะแกว่งเป็นวงกลม ผู้เล่นที่เป็นคนกระโดดให้ยืนรอจังหวะ พอเห็นเชือกแกว่งลงพื้น

จึงวิ่งเข้าไปในวงเชือก แล้วกระโดดข้ามเชือกตามจังหวะการแกว่ง ระวังอย่าให้ติดเชือก พอกระโดดได้สักสิบครั้ง ก็วิ่งออกไปอีกด้านหนึ่ง แล้วคนที่สองจึงวิ่งไปกระโดดบ้าง ให้ผู้เล่นวิ่งทยอยเข้าไปกระโดดเช่นนี้ จนครบทุกคน



ข้อแนะนำ

- ผู้เล่นทุกคนต้องหัดแกว่งเชือกให้เป็นเสียก่อน เวลาแกว่งลงให้เชือกเฉียดพื้นพอดี ส่วนเวลาแกว่งขึ้น ก็ให้ข้ามศีรษะของคนกระโดดไปได้ อย่าให้ฟาดถูกตัวผู้กระโดด
- ควรผลัดกันแกว่งเชือก เพื่อไม่ให้คนแกว่งเมื่อยแขนเกินไป



เมื่อกระโดดได้ชำนาญแล้ว จึงเปลี่ยนวิธีเล่นให้ยากขึ้น ดังนี้

- 1 แกว่งเชือกอย่าให้ถึงพื้น ให้สูงกว่าพื้นประมาณหนึ่งคืบ เพื่อให้ผู้กระโดด กระโดดสูงขึ้น และกระโดดได้ยาก





2 แกว่งเสือกตามธรรมดาและให้ผู้เล่นวิ่งเข้าไป
กระโดดพร้อมๆ กัน ราวครึ่งละ 4 คน





3 ให้กระโดดขาเดียว
จะเปลี่ยนเท้าบ้างก็ได้
แต่ต้องระวังไม่ให้เท้าแตะพื้น
พร้อมกันทั้งสองข้าง



การทำฝึกดกติกา

- เหยียบเชือก



ประโยชน์

- ▶ ความคล่องแคล่ว ว่องไว
- ▶ ความสามัคคีในหมู่คณะ
- ▶ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง
- ▶ พัฒนากล้ามเนื้อกำลังขา
และข้อเท้าให้แข็งแรง
- ▶ พัฒนาไหวพริบ
- ▶ ความมีน้ำใจนักกีฬา

จี๋ม้าส่งเมือง

จี๋ม้าส่งเมืองเป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตประจำวัน
ของชาวบ้านในสมัยโบราณที่ยังมีการปกครอง
ในระบบเจ้าขุนมูลนาย มีเจ้าเมืองเป็นผู้มีอำนาจ
สั่งการ รวมทั้งเป็นการเล่นเลียนแบบ
การใช้ม้าเป็นพาหนะอีกด้วย



วิธีการเล่น

- 1 มีผู้เล่นเป็น “เจ้าเมือง” 1 คน และแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 3-4 คน เท่าๆ กัน



2 ให้ทีมที่ 1 เดินมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นในทีมที่ 2 คนหนึ่งกับเจ้าเมือง



3 จากนั้นให้ทีมที่ 2 ส่งผู้เล่นคนหนึ่งออกมาหาเจ้าเมือง แล้วพูดชื่อผู้เล่นในทีมตัวเองออกมา ถ้าตรงกับชื่อที่ทีมที่ 1 บอกไว้ เจ้าเมืองก็จะร้องว่า “โป่ง”





สนุกจัง

เงา ร็อยจัง

4 ผู้เล่นที่ถูกร็อยต้องตกเป็นสลยและฝ่ายใด
ถูกจับเป็นสลยหมดก่อน ก็ต้องแพ้ไปกลายเป็น
“ม้า” ให้ฝ่ายชนะขี่หลังกลับไปส่งที่เมือง

หมายเหตุ

ในการเล่น ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องกระชับชื่อผู้เล่น
อีกฝ่ายเสมอไป โดยสามารถตกลงกันก่อนได้ว่า
จะกระชับเรื่องอะไร เช่น ชื่อจังหวัดในประเทศไทย
ชื่อดอกไม้ ชื่อขนม เป็นต้น



นำหมอตแรงแล้ว



ประโยชน์

- ▶ ฝึกความพร้อมเพรียง
และการประสานงานกัน
ระหว่างบุคคลในกลุ่ม
- ▶ ฝึกให้มีความกล้าหาญและ
กำลังแขนที่แข็งแรง

มอญซ่อนผ้า

เป็นการละเล่นไทยที่เป็นที่รู้จัก มีต้นกำเนิดมาจาก
จังหวัดกาญจนบุรีซึ่งเป็นถิ่นที่มีคนมอญอาศัยอยู่
จึงนำชื่อมอญมาล้อเลียนในการเล่น โดยจะให้
คนเป็นมอญถือผ้าไว้แล้วแอบไปวาง
ด้านหลังของผู้เล่นคนอื่น



อุปกรณ์



ผ้ามัดปลายให้เป็นปมใหญ่ๆ เรียกว่า
ผ้าตีหรือลูกตุ้ม จำนวนของลูกตุ้ม
จะมี 1 ใน 3 ของจำนวนผู้เล่นหรือ
แล้วแต่จะตกลงกัน

บทร้องประกอบ

มอญซ่อนผ้า ตูกตาอยู่ข้างหลัง
ไว้โน่นไว้นี้ ฉันจะตีกันเธอ

วิธีการเล่น



1 จับไม้สั้นไม้ยาว
เลือกคนที่เป็นมอญ

2 คนอื่นๆ นั่งล้อมวง คนที่เป็นมอญถือผ้าไว้ในมือ เดินวนอยู่นอกรวง
คนที่นั่งล้อมวงอยู่จะร้องเพลงไปด้วย





3

ระหว่างนั้นคนที่ เป็นมอญ จะทิ้งผ้าไว้หลังใครก็ได้

ถ้าใครรู้สึกตัวคล้ายพบผ้า
จะวิ่งไล่ตีมอญไปรอบวง
1 รอบ มอญต้องรีบวิ่งหนี
มานั่งแทนที่ คนไล่ก็ต้อง
เป็นมอญแทน แต่ถ้า
มอญโดนตีได้ ก็จะต้อง
เป็นมอญต่ออีก 1 รอบ

4





ประโยชน์

- ▶ ได้ฝึกความสังเกต
- ▶ เป็นการออกกำลังกาย
- ▶ เกิดความสนุกสนานอีกด้วย
- ▶ เพื่อทำให้ผู้เล่นเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว
- ▶ เพื่อฝึกให้ผู้เล่นเป็นคนที่มีไหวพริบและรู้จักสังเกตเหตุการณ์ต่างๆ



รันท้าวการ

เป็นการเล่นที่มีมาอย่างยาวนาน มีบทร้องประกอบ
สร้างความสนุกสนานให้กับเด็กๆ
ทำให้ได้ออกกำลังกายอีกด้วย



บทร้องประกอบ

วิธีข่าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก
เลือกท้องโบลาน เก็บเบี้ยไต้ถุนร้าน
คุดข้าวไใส่จาน พานเอาคนข้างหลังไว้ให้ดี

วิธีการเล่น

1 ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูดัง



2 คนอื่นๆ ต่อแถวเกาะไหล่กัน เดินลอดใต้ประตูไปเรื่อยๆ
โดยเดินอ้อมหลังคนที่ประตูลังคน



3

ระหว่างเดินคนที่ประตู่จะร้องเพลงไปด้วย เมื่อจบเพลงสองคนที่เป็นประตู่จะกระตักแขนลงกันคนให้อยู่ระหว่างกลางผู้เล่นที่ถูกกักตัวจะถูกคัดออกหรืออาจจะถูกลงโทษด้วยการให้รำหรือทำท่าทางอะไรก็ได้





ประโยชน์

- ▶ เพลิดเพลิน จิตใจร่าเริง แจ่มใส ซึ่งจะทำให้เด็กๆ ยอมรับในกฎเกณฑ์กติกาในการเล่น
- ▶ ได้ออกกำลังกายพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง
- ▶ หัดให้เด็กมีไหวพริบ ปฏิภาณ และรู้จักใช้กลยุทธ์ ที่จะให้ตนรอดจากการถูกคล้องตัวไว้
- ▶ หัดให้เด็กรู้จักทำงานเป็นกลุ่มโดยหัวแถวต้องพยายาม พาแถว โดยเฉพาะคนสุดท้ายให้รอดพ้นจากการ ถูกกักตัวให้ได้

ตีจับ

ตีจับเป็นการเล่นแข่งขันที่ฝึกทั้ง
ความสามัคคี ความแข็งแรง ความอดทน
และส่งเสริมความกล้า ความเชื่อมั่น
ในตัวเอง สมัยก่อนนิยมเล่นกันในงาน
เทศกาลประจำปีต่างๆ

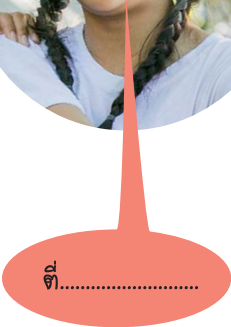


วิธีการเล่น

1 แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กัน และจับไม้สั้นไม้ยาว ว่าใครจะเริ่มตีก่อน



2 ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่นโดยเลือกพวกของตนคนหนึ่งเป็นคนเข้าไปตี คนตีจะออกเสียง “ตี...” หรือ “หึม...” ตลอดเวลาที่เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม แล้วพยายามแตะตัวผู้เล่นในฝ่ายตรงข้ามให้ได้



ประโยชน์

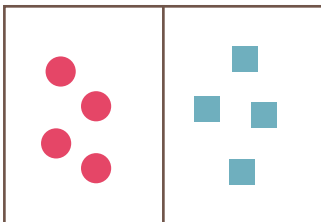
ฝึกการใช้กำลัง ฝึกความว่องไว และความอดทน นอกเหนือไปจากความสนุกสนานเพลิดเพลิน



3 ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้คนตีกลับเข้าแดนของตนได้ หากเสียงตีขาดลงเมื่อไหร่ ผู้ตีจะต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าผู้ตีสามารถหนีกลับเข้าแดนตนเองได้ คนที่ถูกแตะจะก็คนก็ตามต้องไปเป็นเชลยฝั่งผู้ตี



4 เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้ สำหรับฝ่ายตรงข้ามต้อง คอยกันไม่ให้ผู้ตีไปแตะมือช่วยเชลย ถ้าแตะกันได้ เชลยจะได้กลับแดนของตน



5 เล่นกันเช่นนี้จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมดตัวผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะให้ฝ่ายแพ้ทำอะไรก็ได้

ใครเป็นเชลยจะถูกจับมาไว้ตรงนี้

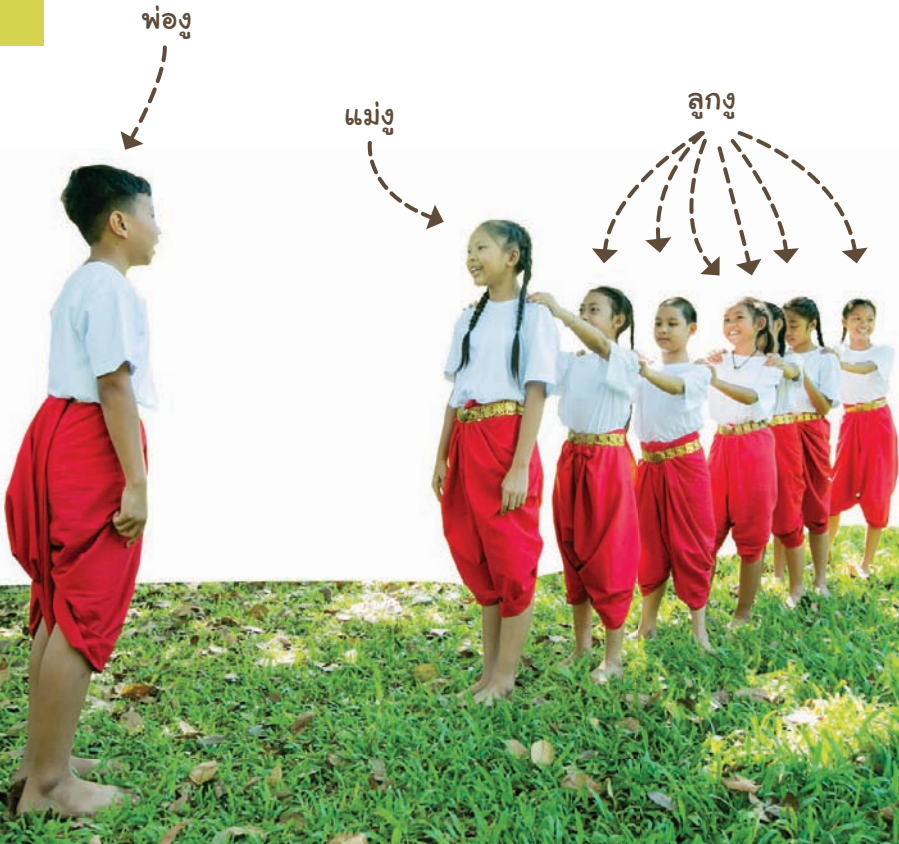
ลูกินนาง

เป็นการละเล่นที่เลียนแบบการเคลื่อนไหวของงู โดยมีพอง
ไล่จับลูกงูซึ่งมีแม่งูคอยปกป้อง การเล่นชนิดนี้ นอกจาก
ให้ความสนุกสนานแล้วยังเป็นการฝึกปฏิภาณในการสนทนา
โต้ตอบอีกด้วย



วิธีการเล่น

- 1 แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่ 1 มีเพียงคนเดียว เล่นเป็น “ฟอง” ส่วนฝ่ายที่ 2 ให้เลือก 1 คน เป็น “แมง” ที่เหลือเล่นเป็น “ลูกงู” (ส่วนมาก ในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มีร่างกายแข็งแรง หรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแมง เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู)



2 พ่ออูและแม่งูจะยืนหันหน้าเข้าหากัน ส่วนลูกงูให้ยืนกอดเอว (หรือเกาะไหล่) ต่อแถวไปข้างหลัง จากนั้นพ่ออูและแม่งูจะพูดตอบโต้กันว่า

พ่ออู : แม่งูเอ๋ย

แม่งู : เอ๋ย (ลูกงูช่วยตอบ)

พ่ออู : กินน้ำบ่อไหน

แม่งู : กินน้ำบ่อโศก

ลูกงู : โยกไปก็โยกมา (แม่งูและลูกงูโยกตัว)

พ่ออู : แม่งูเอ๋ย

แม่งู : เอ๋ย

พ่ออู : กินน้ำบ่อไหน

แม่งู : กินน้ำบ่อทราย

ลูกงู : ย้ายไปก็ย้ายมา (วิ่งทางซ้ายที ขวาที)

พ่ออู : กินน้ำบ่อไหน

แม่งู : กินน้ำบ่อหิน

ลูกงู : บินไปก็บินมา (ทำท่าบิน)

พ่ออู : หุงข้าวก็ห่มผ้า

แม่งู : หม้อ (เท่ากับจำนวนลูกงูกับแม่งู)

พ่ออู : ขอกินหม้อได้ไหม

ลูกงู : ไม่ได้

พ่ออู : ตำนน้ำพริกก็ครก

แม่งู : ครก

พ่ออู : ขอกินครกได้ไหม

ลูกงู : ไม่ได้

พ่ออู : ทอดปลาทุก็ตัว

แม่งู : ตัว

พ่ออู : ขอกินตัวได้ไหม

ลูกงู : ไม่ได้

พ่ออู : กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว



กินน้ำบ่อโศก โยกไปก็โยกมา



กินน้ำบ่อทราย ย้ายไปก็ย้ายมา



กินน้ำบ่อหิน บินไปก็บินมา

3 เมื่อฟองกล่าวเสร็จฟองจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอาแม่งูอยู่
แม่งูก็จะพยายามป้องกันไม่ให้ฟองไปแย่งลูกงูได้



จับได้แล้ว!!!!



4 เมื่อพ่อบังคับลูกคนเดียวได้ลูกก็จะออกมายืนอยู่ต่างหากเพื่อรอเล่นรอบต่อไป ส่วนพ่อบังคับจะพยายามแย่งลูกให้ได้หมดทุกตัว จึงจะถือว่าจบการเล่นรอบหนึ่ง

5 เมื่อพ่อบังคับลูกได้ทุกคนแล้วก็จะเริ่มเล่นใหม่ โดยพ่อบังคับเดิมจะกลับไปเป็นแม่ในในรอบต่อไป



ประโยชน์

- ▶ ให้ความสนุกสนานในกลุ่มผู้เล่น
- ▶ ฝึกให้เกิดความสามัคคีในกลุ่มผู้เล่น
- ▶ ฝึกฝนการต่อสู้และการหลบหลีกภัยที่จะเกิดกับตน
- ▶ ฝึกการทำงานเป็นกลุ่มตั้งแต่วัยเด็ก
- ▶ ได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง

เดินกะลา

สมัยก่อน กะลาเป็นของหาง่ายที่มีอยู่ทั่วไป จึงมีการนำ
กะลามาใช้เป็นของเล่นสำหรับเด็ก ผู้ที่เริ่มฝึกแรกๆ
จะรู้สึกเจ็บฝ่าเท้า แต่ถ้าได้ฝึกบ่อยๆ อาการเจ็บ
ก็จะหายไป ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเท้า
แข็งแรงขึ้นและได้ฝึกเรื่องการทรงตัว





อุปกรณ์



ใช้กะลามะพร้าวที่ล้างสะอาด
(ควรขัดผิวกะลาให้เรียบด้วย) จำนวน 2 อัน นำมาเจาะรูตรงกลาง
ร้อยเชือกผ่านรูแล้วผูกปมที่ปลายให้แน่น
(อุปกรณ์สำหรับผู้เล่น 1 คน)

วิธีการเล่น

1

กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้





2

ให้ผู้เล่นยืนบนกะลา โดยใช้
นิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้เท้า
หนีบเชือก (เหมือนใช้กะลา
แทนรองเท้า) และใช้มือ
จับเชือกไว้ด้วย

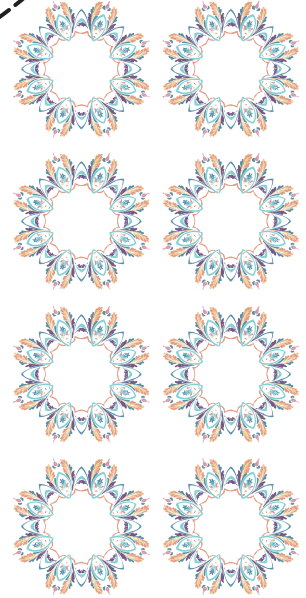


3 เมื่อได้ยีนสัญญาณ ให้แข่งกันเดินไปยังเส้นชัย ใครสามารถเดิน
ได้เร็วกว่าและไม่ล้มถือเป็นผู้นะ (เวลาเดินจะต้องใช้มือดึงเชือก
ตามจังหวะการก้าวไปด้วย จึงสามารถเดินได้ ไม่สะดุด)





ใช้มือดึงเชือกขึ้นเมื่อ
ต้องการก้าวขาไปข้างหน้า



ประโยชน์

- ▶ เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา
- ▶ ฝึกการทรงตัวในเด็ก
- ▶ ส่งเสริมด้านสังคมและอารมณ์ ในกรณีที่มีการแข่งขันจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบกาย รู้รักสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา
- ▶ รักษาประเพณีพื้นบ้านของไทย

ชิงชิงนวล

สมัยก่อน การละเล่นชนิดนี้นิยมเล่นกันใต้ถุนบ้าน
หรือใต้ถุนโรงเรียนที่มีเสาซึ่งใช้เป็นหลักในการเล่น
ผู้เล่นจะต้องใช้ความคล่องแคล่วในแง่หลัก
และวิ่งเปลี่ยนหลัก ได้ทั้งความสนุกสนาน
และความแข็งแรง



อุปกรณ์

“หลัก” ที่มีจำนวนเท่ากับจำนวนผู้เล่นบวกหนึ่ง สิ่งที่ใช้เป็นหลักได้ เช่น เสาบ้าน ต้นไม้ เป็นต้น



วิธีการเล่น

- 1 ให้มีผู้เล่นมากกว่า 4 คนขึ้นไป จับไม้สั้นไม้ยาว เลือกผู้เล่นออกมาเป็นลิง 1 คน (คนที่เป็นลิง จะต้องทำท่าลิงด้วย)



ลึงของแท้

2

ผู้เล่นที่ไม่ได้เป็นลึง ให้ยืนเกาะอยู่กับ
หลักของตนเอง ส่วนคนที่เป็ลลึงให้อยู่
ตรงกลาง



3 ผู้ที่มีหลักจะต้องวิ่งเปลี่ยนหลักกัน ในจังหวะนั้น ผู้เล่นที่เป็นลิง จะต้องใช้ความว่องไวพยายามแย่งหลักให้ได้ ถ้าผู้เป็นลิงแย่งหลักได้ คนที่ถูกแย่งก็จะกลายเป็นลิงแทน





ประโยชน์

- ▶ ด้านสติปัญญา ฝึกไหวพริบการตัดสินใจและการช่างสังเกต ว่าคนไหนจะเปลี่ยนหลัก เราควรจะวิ่งไปหลักใด
- ▶ ด้านอารมณ์ เด็กๆ ได้ผ่อนคลาย ได้ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ▶ ด้านร่างกาย เด็กๆ ได้ออกกำลังกาย โดยเฉพาะส่วนขา เพราะการละเล่นนี้จะต้องมีการวิ่งเพื่อเปลี่ยนหลัก
- ▶ ด้านจิตใจ ฝึกสมาธิ



ตุ๊กแก้อ

เป็นการนำสิ่งของเหลือใช้มาประยุกต์เป็นของเล่น
ให้กับเด็กๆ โดยการนำล้อหรือวัสดุที่มีลักษณะ
เป็นวง มาติดด้วยไม้เพื่อให้กลิ้งไปด้านหลัง
และแข่งกันว่าใครถึงเส้นชัยก่อนกัน



อุปกรณ์

ลูกล้อ (อาจใช้ยางรถจักรยาน
ที่ไม่ใช้แล้ว)

ไม้ที่จับถนัดมือ



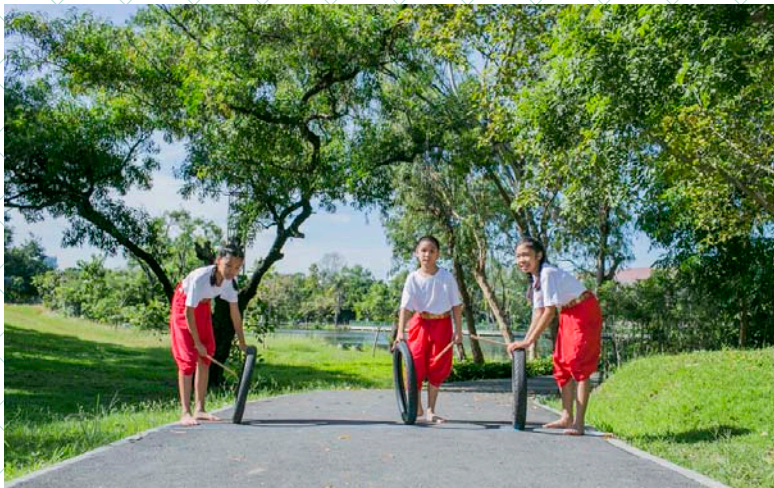
วิธีการเล่น

1

กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้

2

แต่ละคนนำลูกล้อของตนเองมาที่จุดเริ่มต้น





3 เมื่อได้ยินสัญญาณให้นำไม้ตีลูกกลิ้งให้กลิ้งไปด้านหลังใครถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ



ประโยชน์

- ▶ ได้ฝึกความสังเกต
- ▶ เป็นการออกกำลังกาย
- ▶ เกิดความสนุกสนานอีกด้วย
- ▶ เพื่อหัดให้ผู้เล่นเป็นคนว่องไว
- ▶ เพื่อฝึกให้ผู้เล่นเป็นคนที่มีไหวพริบ และรู้จักสังเกตเหตุการณ์ต่างๆ

เรือข้ามน้ำ

เป็นการเล่นแข่งขัน แบ่งคนเล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเล่นเป็นเสือ อีกฝ่ายเล่นเป็นห้วย ฝ่ายเสือจะกระโดดข้ามผู้ที่ป็นห้วย โดยที่ผู้ป็นห้วยจะทำท่าต่างๆ การเล่นนี้สามารถเล่นได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบหมู่



วิธีการเล่น

วิธีเล่น มี 2 วิธี คือเล่นเดี่ยวและเล่นหมู่

วิธีที่ 1 เสือข้ามห้วยเดี่ยว

1 จับไม้สั้นไม้ยาว หาผู้ที่จะเป็นห้วย 1 คน คนอื่นๆ เป็นเสือ คนเป็นเสือจะกระโดดข้ามผู้เป็นห้วยซึ่งจะทำท่าต่างๆ

2 ทำแรก ผู้เป็นห้วย
เหยียดขา 1 ข้าง ข้างใดก็ได้



3 ท่าที่สอง ผู้เป็นห้วย
เหยียดขาทับบนข้างเดิม
ให้ส้นเท้าต่อบนหัวแม่เท้า
ถ้าเสือโดดข้ามพ้นห้วย
จะต่อทำให้สูงขึ้นทุกที



4 ท่าที่สาม ผู้เป็นห้วย
เหยียดแขนข้างหนึ่ง
ตั้งบนขาทั้งสองข้าง
ให้มือต่อความสูงขึ้นจากเท้า



5 ท่าที่สี่ ผู้เป็นห้วย
เหยียดแขนอีกข้างหนึ่ง
ตอบนมือข้างเดิม



6 ท่าที่ห้า ผู้เป็นห้วย
นั่งหมอบ ชักเงี่ยง โดยใช้
ข้อศอกยกขึ้นยกลง



7 ท่าสุดท้าย ผู้เป็นห้วยลุกขึ้นยืน
แล้วก้มตัวใช้ปลายนิ้วมือจรดนิ้วเท้า

8 ถ้าเสื่อกระโดดข้ามทำไต่ท่าหนึ่งไม่พ้น
ต้องมาเป็นห้วยแทน ต่อกจากขั้นที่กระโดดไม่พ้น

9 แต่ถ้าเสื่อข้ามพ้นทุกชั้น
ผู้เป็นห้วยจะถูกลงโทษ โดย
พวกเขาจะช่วยกันห้ามไปทิ้ง
แล้ววิ่งกลับมาที่เล่นผู้เป็นห้วย
ต้องพยายามจับให้ได้ ถ้าจับคนหนึ่ง
คนนี้ได้ คนนั้นต้องเป็นห้วย



วิธีที่ 2 เสือข้ามห้วยหมู

- 1 แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม
- 2 ทีมที่เป็นห้วยให้ทำท่าตามลำดับเหมือนเล่นเดี่ยว
- 3 ให้ทีมที่เป็นเสือกระโดดข้ามทีละท่า ถ้าคนใดคนหนึ่ง
ในทีมกระโดดไม่ผ่าน จะต้องเปลี่ยนไปเป็นห้วยทั้งทีม





ประโยชน์

การเล่นชนิดนี้ผู้เป็นสื่อ ได้ฝึกความสังเกต
และความสามารถในการกระโดดสูง
และสำหรับผู้ที่เป็นห่วย ได้บริหารส่วน
แขนและขาตามท่าต่างๆ อีกด้วย



กระต่ายขาเดียว

สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบพฤติกรรม
ของกระต่ายที่ได้รับบาดเจ็บที่ขาและต้องกระโดด
ด้วยอาการทุลักทุเล นำมาประยุกต์เป็นการ
กระโดดขาเดียวแล้วไล่จับกัน



วิธีการเล่น

1 กำหนดขอบเขตเป็นวงกลม

2 แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆ กัน แล้วหาฝ่ายที่จะเป็นกระต่าย ส่วนอีกฝ่ายจะได้เริ่มเล่นก่อน



ฝ่ายกระต่าย



ฝ่ายที่ได้เริ่มเล่นก่อน

3 ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระต่ายอยู่นอกวง

4 ฝ่ายกระต่ายส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน กระโดดกระต่ายขาเดียวเข้าไปไล่แตะตัวผู้เล่นในวงซึ่งจะต้องพยายามวิ่งหนีให้ทันผู้ที่ถูกแตะจะต้องออกจากวงไปเรื่อยๆ





แตะมือเปลี่ยนเพื่อนเข้าไปแทน

5 ถ้าฝ่ายกระต่ายจนหมดแรง สามารถแตะมือเพื่อเปลี่ยนเพื่อนในทีมเข้ามาแทนได้ เล่นไปจนกว่าฝ่ายกระต่ายจะแตะอีกฝ่ายจนหมด ถือว่าฝ่ายกระต่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมนั้นบ้าง

6 ถ้าฝ่ายกระต่ายเผลอยืนด้วยขาทั้งสองข้างถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคนเป็นกระต่ายใหม่ และถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระต่ายจนหมดแล้วยังแตะตัวผู้เล่นในวงไม่หมด ฝ่ายกระต่ายต้องเล่นเป็นกระต่ายอีกรอบ



ประโยชน์

- ▶ ความคล่องแคล่ว ว่องไว
- ▶ ความสามัคคีในหมู่คณะ
- ▶ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วย
- ▶ รู้จักวางแผนในการจัดคนวิ่ง และวิธีการวิ่ง
- ▶ พัฒนาไหวพริบ
- ▶ ความมีน้ำใจนักกีฬา

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. 2557. **การละเล่นพื้นบ้านไทย**. กรุงเทพฯ. กลุ่มนันทนาการเด็ก และเยาวชน สำนักงานนันทนาการ.

<http://www.prapayneethai.com>

<http://www.baanmaha.com/community/threads>

<http://student.swu.ac.th/sc511010362/workhome/mon.htm>

http://thaiskits.blogspot.com/2013/06/blog-post_25.html

<http://student.swu.ac.th/sc511010362/workhome/rere.htm>

http://thaiskits.blogspot.com/2013/06/blog-post_8541.html

<http://student.swu.ac.th/sc511010362/workhome/tee%20chub.htm>

<http://www.prapayneethai.com>

<http://student.nu.ac.th/kronarak/2.html>

<http://www.prapayneethai.com>

http://thaiskits.blogspot.com/2013/06/blog-post_343.html

http://www.baanjommyut.com/library_2/extension-2/thai_play/08.html

<http://www.baanmaha.com/community/threads>

<http://ilwc.aru.ac.th/Contents/GameThai/GameThai5.htm>

<http://ilwc.aru.ac.th/Contents/GameThai/GameThai4.htm>

<https://th.wikibooks.org/wiki>

<http://www.prthai.com/article/detail.asp?kid=6664>

<https://thaifolkspport.wordpress.com>

<http://www.baanjommyut.com>

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายนเร เหล่าวิชา

นายปัญญา หาญลำยวง

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

(รักษาการรองอธิบดีกรมพลศึกษา)

ผู้เรียบเรียง

นายสถาพร เกษแก้ว

นายสุชาติ ตั้งจิตกุศลมั่น

นายณัฐกิจจ์ วิวัฒนศิลป์

นางมนต์มีนา เกตุอินทร์

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

บรรณาธิการ

นางมนต์มีนา เกตุอินทร์

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มนันทนาการชุมชน สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ขอขอบคุณ

โรงเรียนประชาอุปถัมภ์

ส่วนที่ ๒ การสำรวจความพึงพอใจของผู้รับสื่อการละเล่นพื้นบ้านไทย

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

ประเด็นความพึงพอใจ/ไม่พึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				ไม่พึงพอใจ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
๒.๑ รูปแบบสื่อ					
- ความเหมาะสมของการออกแบบสื่อ					
๒.๒ เนื้อหาสาระ					
- ความน่าสนใจ					
- ความทันสมัย					
- เข้าใจง่าย					
- ความถูกต้อง					
๒.๓ ภาพรวมความพึงพอใจต่อสื่อ					

๒.๔ ท่านนำข้อมูลในสื่อการละเล่นพื้นบ้านไทยไปใช้ประโยชน์ด้านใดบ้าง (สามารถระบุได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ใช้ในการเรียนการสอน/อบรม ใช้ในชีวิตประจำวัน
 ใช้ในการประกอบอาชีพ ใช้ในการอ้างอิงทางวิชาการ
 อื่น ๆ ระบุ.....

๒.๕ สิ่งที่ท่านอยากให้เพิ่มเติมในสื่อการละเล่นพื้นบ้านไทย

.....

.....

ส่วนที่ ๓ หากท่านประสงค์รับ/ให้ข้อมูลกับกรมพลศึกษา โปรดระบุช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับท่าน (เลือกได้มากกว่า ๑ ช่องทาง)

ช่องทาง	ระดับการใช้ช่องทาง			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> ๑. ติดต่อด้วยตัวเอง				
<input type="checkbox"/> ๒. เว็บไซต์ www.dpe.go.th / เว็บไซต์กรมพลศึกษา				
<input type="checkbox"/> ๓. บอร์ดประชาสัมพันธ์				
<input type="checkbox"/> ๔. วารสาร				
<input type="checkbox"/> ๕. รายงานประจำปี				
<input type="checkbox"/> ๖. หนังสือพิมพ์				
<input type="checkbox"/> ๗. Call Center , โทรศัพท์				
<input type="checkbox"/> ๘. อื่นๆ.....				

ขอขอบคุณที่กรุณากรอกแบบประเมินผล
สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

วิ่งเปี้ยว ระเบิดเชื้อก ป้าแม่เมือง
มอญซ่อนผ้า รั้วข้าวสาร ตั้วบ
นุ๊กนิ่ม เต้นกะลา ลิงซิ่งเหล็ก
ตุ๊กแก้อ รื้อขำมั่วย กระทบขาเตียว



ISBN 978-616-297-476-2



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2214-0120 ต่อ 4202 โทรสาร 0-2216-7849

www.dpe.go.th