



รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการการเล่นพื้นบ้านไทย สำหรับเด็กปฐมวัย



จัดทำโดย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลวังจั่น

อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี

คำนำ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 กำหนดจุดหมายในการจัดการศึกษาพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของหลักสูตร 12 ข้อ ประกอบด้วย การพัฒนาความพร้อมของเด็กทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ - จิตใจ สังคมและสติปัญญา ให้เด็กมีความพร้อมเต็มตามศักยภาพเหมาะสมกับวัย และเป็นพื้นฐานของชีวิตในการพัฒนาความพร้อมที่จะขึ้นไปเรียนในระดับสูงต่อไป การจัดกิจกรรมให้เด็กในแต่ละวันประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเสรีหรือเล่นตามมุม กิจกรรมกลางแจ้ง และกิจกรรมเกมการศึกษา และพบว่ามีกิจกรรมหนึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาการความพร้อมทางด้านสังคมของเด็กได้เป็นอย่างดี นั่นคือ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย ซึ่งเมื่อให้เด็กได้เล่นกิจกรรมเหล่านี้ทำให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริง ตามกฎกติกาการเล่น ได้ร่วมกันสร้างข้อตกลงทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้แสดงออกและเรียนรู้กระบวนการต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้าน ดังนั้นจึงนำการละเล่นพื้นบ้านไทยมาจัดเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมคู่มือการจัดกิจกรรม เรื่อง การจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาความพร้อมทางด้านสังคมของเด็กปฐมวัย ชั้นเด็กเล็ก 2-3 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลงิ้วเงิน จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการประกอบแผนการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย ชั้นเด็กเล็ก 2-3 ปี จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ การเล่นร่วมกันเป็นกลุ่ม การรอคอยตามลำดับ ก่อน-หลัง การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีและการปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อพัฒนาความพร้อมทางด้านสังคมของเด็กปฐมวัย ชั้นเด็กเล็ก 2-3 ปี จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องตามความเหมาะสม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลงิ้วเงิน

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

สารบัญ

ตอนที่ 1 บทนำ

1-2

ตอนที่ 2 การเล่นและเกมการละเล่น

3-4

ชักเย่อ

5-6

วิ่งกระสอบ

7-8

วิ่งสามขา

9-10

ปัดตาตีหม้อ

11

วิ่งเปี้ยว

12-13

เดินกะลา

14-15

โยนห่วงเข้าหลัก

16-17

โพงพาง

18-19

รูกินหาง

20-21

มอญซ่อนผ้า

22-23

ตอนที่ 1

บทนำ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า พัฒนาการมนุษย์ในช่วงแรกของชีวิต ตั้งแต่ปฏิสนธิจนกระทั่งถึงเด็กปฐมวัย เป็นระยะที่สำคัญที่สุดที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นประสบการณ์ที่เด็กได้รับในช่วงนี้จะเป็นพื้นฐานต่อการส่งเสริมพัฒนาการและความพร้อมในการเรียนรู้อย่างมาก และวัตถุประสงค์สำคัญของการจัดการศึกษาในระดับปฐมวัย เพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ และสติปัญญา

การศึกษาปฐมวัยเป็นการศึกษาระดับรากฐานของชีวิต การเตรียมเด็กให้มีความพร้อมและพัฒนาตามวัยอย่างเต็มศักยภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก เพราะเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่พัฒนาการมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา จึงควรส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ตลอดจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งการเรียนรู้ของมนุษย์มีผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นจากกระบวนการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยผู้เรียนต้องเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง และการเรียนรู้เป็นไปได้อย่างดีโดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ถ้าได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้เคลื่อนไหว มีโอกาสคิดริเริ่มตามความต้องการและสนใจของตนเอง รวมทั้งอยู่ในบรรยากาศที่เป็นอิสระ อบอุ่นและปลอดภัย ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย 3-5 ปี ไม่จัดเป็นรายวิชา แต่จัดในรูปของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่นเพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง เกิดการเรียนรู้ได้พัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมที่จัดให้เด็กในแต่ละวันใช้ชื่อเรียกกิจกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละหน่วยงาน แต่ทั้งนี้ประสบการณ์ที่จัดต้องครอบคลุมประสบการณ์สำคัญที่กำหนดในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยและควรยืดหยุ่นให้มีสาระที่ควรเรียนรู้ที่เด็กสนใจและสาระที่ควรเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนด เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอด สังเกต จำแนก เปรียบเทียบ จัดหมวดหมู่ เรียงลำดับเหตุการณ์แก้ปัญหาจึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้ค้นหา อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชี่ยวชาญการมาพูดคุยกับเด็ก ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทดลองศึกษานอกสถานที่ ประกอบอาหารเกมการศึกษา หรือจัดให้เด็กได้เล่นที่เหมาะสมกับวัยอย่างหลากหลาย ฝึกการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและในการทำกิจกรรมทั้งที่เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

การเล่นพื้นบ้านของไทย เป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของไทยที่สืบทอดกันมาในวิถีชีวิตของคนไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในท้องถิ่นต่างๆ ของไทย ลักษณะการเล่นพื้นบ้านของไทยจะมีบทร้องประกอบ และไม่มีบทเพลงประกอบ ใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น โพงพวน รีรีข้าวสาร รูกินหาง กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะการสังเกต การเปรียบเทียบ การใช้ปฏิภาณไหวพริบ และการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย วิธีการเล่นจะไม่ยุ่งยากซับซ้อน แต่มีกฎเกณฑ์ และกติกาการเล่นไม่เคร่งครัดนัก เด็กเกิดความรู้สึกสนุกสนานในการเล่น เกิดเรียนรู้ผ่านการเล่นส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาเหมาะสมตามวัย

ตอนที่ 2

การเล่นและเกมการเล่น

เกมการเล่น

เกมการเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เพราะเกมการเล่นเป็นประสบการณ์ที่มุ่งเตรียมเด็กให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ก่อนที่จะเข้าเรียนในระดับประถมศึกษาต่อไป

ความเป็นมาของเกมการเล่น

การเล่นพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ที่สามารถส่งเสริม พัฒนาอารมณ์ สุข สนุกสนาน การเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรมโดยเฉพาะกับเด็กเล็กทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความสุขภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการรอยยิ้ม การช่วยเหลือ การแบ่งปัน และการเป็นผู้นำ ผู้ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นผลที่จะเกิดโดยตรงจากการเล่นของเด็กที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ ที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ในระดับสูงขึ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

คำว่า “การเล่น” ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าให้ความหมายไว้แตกต่างกันมากมาย ดังนี้

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

“การเล่น” หมายถึง มหรสพการแสดงต่างๆ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

“เล่น” หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นเรือ เล่นดนตรีการแสดง เช่น เล่นโยน เล่นละคร เล่นงานหมา สาดะวอน หรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดๆ ด้วยความเพลิดเพลิน เป็นต้น เช่น เล่นกลด้วยไม้

“พื้นบ้าน” หมายถึง เฉพาะถิ่น เช่น ของพื้นบ้าน มักใช้เข้าคู่กับคำพื้นเมือง เป็น พื้นบ้านพื้นเมือง

สารานุกรมภาษาอีสาน ไทย อังกฤษ ปรัชชา พิณทอง.(2531). ได้ให้ความหมายของคำว่า
พื้น และบ้าน ไว้ดังนี้

“พื้น” หมายถึง ประวัติ ตำนาน เช่น นิทานพื้นบ้าน

“บ้าน” หมายถึง บริเวณที่เรณตั้งอยู่

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2544). ได้ให้ความหมายของการเล่น
ไว้ ดังนี้

“การเล่น” หมายถึง กิจกรรมที่เด็กๆ ชอบที่จะทำ จะจัดการทำขึ้นมาตลอดจนเพื่อ
ความสนุกสนานทั้งหลายที่สนองต่อความอยากรู้อยากเห็น ของทุกสิ่งที่เขาได้เห็น ได้ยิน ได้ชิม เป็น
วิธีการที่พัฒนาความรู้สึกของเด็ก ซึ่งเด็กจะได้รู้จักกับเพื่อนๆ ได้ร่วมกิจกรรมในสังคม



เกมการละเล่น
การจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน
เพื่อพัฒนาความพร้อมด้านสังคม
ของเด็กปฐมวัย

ชักเย่อ

ชักเย่อ เป็นการเล่นพื้นบ้าน ที่สามารถใช้เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความสามัคคีได้ โดยไม่จำกัดว่าเป็นองค์กรหน่วยงาน หรือชุมชน เพราะเป็นการเล่นพื้นบ้านที่สนุกสนานและยังถือได้ว่าเป็นกีฬาประเภทหนึ่งด้วย ซึ่งการเล่นหรือการแข่งขันนั้นต้องแบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่ายๆ ละเท่าๆ กัน



อุปกรณ์

เชือกเส้นโตยาว 20 เมตร

วิธีเล่น

นำเชือกเส้นใหญ่ที่มีความแข็งแรง พอจะทานกำลังผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่จะดึงเชือกนั้นมาวาง มีเส้นเขตกลางซึ่งวางเชือกให้กึ่งกลางตรงเส้นพอดี แล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับสลับๆ หรือไม้สั้นไม้ยาว ว่าใครจะอยู่ด้าน เมื่อได้สลับแล้วผู้เล่นจะได้ไปยืนประจำข้างที่เชือกที่วาง กระยะให้ห่างกันพอให้ไม่ชนกันได้ขณะเอนตัวดึงเชือกเมื่อวางระยะดีแล้วผู้เล่นจะดึงเชือกให้สูงพอเอว ผู้ตัดสินจะไปยืนตรงเส้น

เขตกลาง(ซึ่งเป็นเส้นชัยด้วย)เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณ ทั้งสองฝ่ายจะลงมือดึงเชือกพยายามให้อีกฝ่ายหนึ่งคู่ไปในทิศทางของตนแต่ละฝ่ายมีผู้ให้สัญญาณเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงกันผู้ที่อยู่ต้นเชือกและหางเชือกเป็นคนสำคัญ ยิ่งในระหว่างดึงนั้น ถ้าผู้ใดเสียหลักยืนพื้นไม่อยู่ก็จะเสียกำลัง ความสนุกอยู่ที่ผู้ให้สัญญาณ และผู้เล่นทีมที่ทำทางสีหน้าต่างๆ กันการแพ้ชนะอยู่ที่ฝ่ายไหนสามารถดึงอีกฝ่ายให้คู่ตามไปถึงเส้นชัยจะเป็นฝ่ายชนะการเล่นชนิดนี้ฝึกความพร้อมเพียงความอยู่ในระเบียบวินัย การมรณทวาร และการออกกำลังกายทั้งแขนและขา

กติกา

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

ประโยชน์

สอนให้รู้จักความสามัคคีและเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย

วิ่งกระสอบ

กีฬาวิ่งกระสอบ เป็นกีฬาพื้นบ้านโดยผู้เล่นใช้สองมือจับปากกระสอบในการเปิดกว้างแล้ว
ขาสองข้างสวมเข้าไปในกระสอบ เป็นการออกกำลังกาย รื่นเริงสนุกสนาน ฝึกให้น้ำใจนักกีฬา รู้แพ้
รู้ชนะ รู้รัก



อุปกรณ์

กระสอบข้าวขนาดใหญ่ เท่ากับจำนวนผู้เล่น สนามเล่นระยะทางวิ่ง 30 เมตร

วิธีการเล่น

1. วางกระสอบไว้หลังเส้นเริ่ม ผู้เล่นยืนเตรียมพร้อมในท่าตรง
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนรีบสวมกระสอบแข่งขัน มือจับที่ปากกระสอบ แล้วให้วิ่งหรือกระโดดไปที่เส้นชัย
3. ผู้เล่นคนใดถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ
4. บางครั้งอาจจะเป็นการแข่งขันวิ่งอ้อมหลักวิ่งกลับเข้าเส้นชัยที่เส้นเริ่มต้นก็ได้

กติกา

1. ผู้เล่นจะต้องสวมกระสอบอยู่ตลอดเวลา โดยวิ่งหรือกระโดดภายในกระสอบ
2. ถ้ากระสอบหลุดจากมือจะต้องหยุดและให้ดึงกระสอบขึ้นโดยเร็วแต่ต้องไม่ให้เท้าหลุดจากกระสอบ
3. ผู้เล่นที่ถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะและหากมีการฝ่าฝืนจะว่าแพ้

วิ่งสามขา

กีฬาวิ่งสามขา เป็นกีฬาพื้นบ้านที่นิยมเล่นกันมากในสมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน เพื่อเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักร่วมแรงร่วมใจกัน



อุปกรณ์

ผ้าผูกขา คู่ละ 2 ผืน

วิธีการเล่น

1. จัดเตรียมสนามให้มีความกว้างพอสมควร
2. ระยะทางจากเส้นเริ่มต้นถึงเส้นชัยใช้ระยะทางประมาณ 100-500 เมตร
3. ให้ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเคียงข้างกัน
4. ใช้ผ้าผูกขาให้ติดกันผูกเชือกตึงขาของคนที่อยู่ทางซ้าย ให้แน่นไม่หลุดแยกออกจากกัน

จากกัน

5. ขณะวิ่งถ้าเชือกผู้เล่นหลุดออกถือเป็นผู้แพ้
6. ผู้กให้เป็น 2 เปลาะ ที่ได้เข้าเปลาะหนึ่งและเหนือตาตุ่มอีกเปลาะหนึ่ง
7. ทั้งสองคนใช้แขนโอบคอกันไว้ให้แน่น และยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มต้น
เป็นแถวหน้ากระดานหันหน้าไปทางเส้นเริ่มต้น
8. เว้นระยะให้แต่ละคู่ห่างกันประมาณ 2-3 เมตร
9. เมื่อผู้เล่นได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้แต่ละคู่วิ่งไปยังเส้นชัยผู้เล่นคู่ใดวิ่งไปถึงเส้นชัยก่อน
เป็นผู้ชนะ
10. ระหว่างวิ่งแข่งขันผู้เล่นแต่ละคู่จะต้องไม่วิ่งกีดกันผู้เล่นคู่อื่นหรือกลัดแข้งผู้เล่นอื่น
ผู้ฝ่าฝืนปรับเป็นผู้แพ้
11. ระหว่างวิ่งผู้เล่นคู่ใดล้มลงให้รีบลุกขึ้นมารวิ่งต่อไปได้
12. ให้มีกรรมการตัดสินอย่างน้อย 2 คน

กติกา

1. ผู้วิ่งต้องไม่ทำให้ผ้าผูกขาหลุด ถ้าผ้าผูกขาหลุดให้ถือเป็นผู้แพ้
2. ผู้วิ่งต้องวิ่งตรงไปข้างหน้าไม่วิ่งตัดหน้าผู้วิ่งคู่อื่น
3. ผู้วิ่งที่ถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะและหากมีการฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้

ปิดตาตีหม้อ

กีฬาปิดตาตีหม้อ เป็นการเล่นที่ช่วยฝึกความจำการสังเกตทิศทาง และการกระเษะทาง ให้ไปถึงหม้อที่จะตีตอนนีเองที่คนดูจะรู้สึกสนุกในการเชียร์และชมชื่นมากถ้าหากผู้ตีหม้อตีไปในทิศทางอื่นหรือเฉียดๆหม้อใบที่ต้องตีมักนิยมเล่นกันโดยหาหม้อดิน มาตั้งไว้เท่าจำนวนคนที่ จะตี



อุปกรณ์

- 1.หม้อดิน เท่ากับจำนวนผู้เล่น
- 2.ผู้ปิดตา เท่ากับจำนวนผู้เล่น
- 3.ไม้สำหรับตี เท่ากับจำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น + กติกา

- 1.วางหม้อดินเรียงเป็นแถวห่างกันพอสมควรตามจำนวนผู้เล่น
- 2.ผู้เล่นต้องอยู่ห่างจากหม้อดินพอสมควร จากนั้นจึงปิดตาและถือไม้ตีไว้
- 3.จับผู้เล่นปิดตาหมุนรอบตัว 1-2 รอบ แล้วจับผู้เล่นให้หันหน้าไปในทิศทางที่ตั้งหม้อไว้
- 4.ผู้เล่นปิดตาเริ่มเดินไปข้างหน้าเพื่อตีหม้อที่ตั้งไว้
- 5.ผู้เล่นคนใดตีถูกหม้อก่อนจะเป็นผู้ชนะ

วิ่งเปรี๊ยะ

เป็นการเล่นกีฬาพื้นบ้านไทยที่มีมาแต่ยาวนาน ถือเป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วและความแข็งแรงของร่างกายในการวิ่งให้เร็วที่สุดประสานกับความสามัคคี จึงจะได้ชัยชนะ



อุปกรณ์

1. ผ้าขนหนูผืนเล็ก จำนวน 2 ผืน
2. เสาค้างจำนวน 1 คู่ ห่างกัน 10 เมตร

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่าๆ กัน อย่างน้อยทีมละ 4 คนยืนเรียงแถวตอนอยู่ด้านหลังเสาประจำทีม
2. เมื่อเริ่มการเล่นกรรมการจะให้สัญญาณ ผู้เล่น แต่ละฝ่ายจะต้องวิ่งจากฝั่งตัวเองไปอ้อมเสา ประจำทีมของฝ่ายตรงข้าม
3. จากนั้นให้วิ่งวนกลับมาส่งฟ้ให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมของตนเอง
4. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้อง พยายามเอาฟ้ที่อยู่ วิ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไล่ตี ฝ่ายตรงข้ามได้ทันถือว่าการแข่งขันสิ้นสุดลง

กติกา

1. ต้องรับส่งฟ้ในเขตที่กำหนดหลังหลักทีมตน
2. ขณะวิ่งหากฟ้หลุดมือต้องเก็บฟ้ก่อนวิ่งต่อไป
3. ห้ามสัมผัสหรือชนหลัก
4. ทีมที่ฟ้ผ่านกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้

ประโยชน์

1. เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว
2. เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
3. พัฒนาไหวพริบ
4. ความมีน้ำใจนักกีฬา

เดินกะลา

สมัยก่อน กะลาเป็นของหาง่ายที่มีอยู่ทั่วไป จึงมีการนำกะลามาใช้เป็นของเล่นสำหรับเด็ก
ผู้ที่เริ่มฝึกแรกๆ จะรู้สึกเจ็บฝ่าเท้า แต่ถ้าได้ฝึกบ่อยๆ อาการเจ็บ ก็จะหายไป ทำให้กล้ามือนือบริเวณ
เท้าแข็งแรงขึ้นและได้ฝึกเรื่องการทรงตัว



อุปกรณ์

ใช้กะลามะพร้าวล้างให้สะอาด (ควรขัดกะลาให้เรียบด้วย) จำนวน 2 อัน นำมาเจาะรูตรง
กลาง ร้อยเชือกผ่านแล้วผูกปมที่ปลายให้แน่น (อุปกรณ์สำหรับผู้เล่น 1 คน)

วิธีเล่น

1. กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัย
2. ให้ผู้เล่นยืนบนกะลา โดยใช้นิ้วหัวแม่มือเท้าหนีบเชือก (เหมือนใช้กะลาแทนรองเท้า) และใช้มือจับเชือกไว้ด้วย
3. เมื่อได้ยินสัญญาณให้แข่งกันเดินไปยังเส้นชัย ใครสามารถเดินได้เร็วกว่าและไม่ล้มถือว่าเป็นผู้ชนะ (เวลาเดินจะใช้มือดึงเชือกตามจังหวะการก้าวไปด้วย จึงสามารถเดินได้ไม่สะดุด)

ประโยชน์

1. เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา
2. ฝึกการทรงตัวในเด็ก
3. ส่งเสริมด้านสังคมและอารมณ์ ในกรณีที่มีการแข่งขันจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบกาย รู้รักสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา
4. รักษาประเพณีพื้นบ้านของไทย

โยนห่วงเข้าหลัก

โยนห่วงเข้าหลัก เป็นการเล่นที่ใช้ไม้ไผ่ปักหลัก แล้วให้ผู้เล่นยืนห่างจากหลักประมาณ 3 เมตร ใช้ห่วงโยนลงหลัก การเล่นสามารถเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่มและทีมก็ได้



อุปกรณ์

1. สถานที่เล่น ในสนาม ที่โล่งกว้าง
2. อุปกรณ์ ห่วงที่ทำจากเถาวัลย์หรือใช้ห่วงยางแทน , ไม้ไผ่ปักเป็นหลัก

วิธีเล่น

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นทีม ทีมละเท่าๆ กัน ให้ผู้เล่นแต่ละทีมยืนเรียงแถวแนวตั้ง
2. ปักหลักห่างจากผู้เล่นประมาณ 3 เมตร
3. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมหันหน้าเข้าหาหลัก คนแรกให้เป็นผู้นำถือห่วงแล้วโยนห่วงคล้องหลักการโยนห่วงให้โยนทีละคน โดยการเรียงลำดับก่อน-หลังจนหมดทั้งทีม ผู้เล่นคนไหนโยนเสร็จให้ไปต่อปลายแถว เมื่อเล่นครบจำนวนแล้ว ทีมไหนโยนห่วงเข้าหลักได้มากที่สุดให้ผู้เล่นทีมอื่นปรบมือชมเชย

กติกา

1. ผู้เล่นโยนห่วงได้หนึ่งครั้งต่อหนึ่งรอบ
2. การเรียงลำดับก่อน-หลัง ในการเล่น
3. ช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเล่น

ประโยชน์

ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่น และการออกกำลังกาย และได้ฝึกสมาธิ การกล้าตัดสินใจและฝึกการทำกิจกรรมการเล่นร่วมกันเป็นกลุ่ม และฝึกการปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน รวมถึงการฝึกปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ตลอดจนการฝึกการรอคอยตามลำดับ ก่อน-หลัง

โพงพาง

โพงพาง เป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตของชาวประมงที่จับปลา โดยใช้โพงพาง ซึ่งเป็น
เครื่องมือจับสัตว์น้ำชนิดหนึ่ง สมมุติคนที่เล่นโพงพางต้องปิดตาไม่ให้มองเห็น แล้วบอกชื่อเพื่อนที่เล่นเป็น
ปลาให้ถูก



อุปกรณ์

1. สถานที่เล่น ในสนาม ที่โล่งกว้าง
2. อุปกรณ์ ผ้าปิดตา

วิธีเล่น

- 1.เลือกคนที่เป็นปลาโดยการจับไม้สั้นไม้ยาวให้เป็นผู้นำคนอื่นรอคอยตามลำดับ ก่อน-หลัง ในการที่จะถูกเลือกเป็นปลา
- 2.เอาผ้าผูกตาคนที่เป็นปลา แล้วหมุน 3 รอบ ผู้เล่นคนอื่นๆ ล้อมวงจับมือกันเดินเป็นวงกลมพร้อมร้องเพลงประกอบ เมื่อเพลงจบถามว่า“ปลาเป็นหรือปลาตาย” ถ้าตอบว่า “ปลาเป็น” คนที่อยู่รอบวงจะขยับเปลี่ยนกันได้ ถ้าบอก “ปลาตาย” จะต้องยืนอยู่เฉย คนที่ถูก ปิดตาทายถูกก็ต้องมาเป็นแทน ถ้าทายผิดต้องเป็นต่อไป (ผู้ที่เป้นปลาซึ่งถูกปิดตาจะต้องทายว่า ผู้ที่ถูกจับได้เป็นใคร ชื่ออะไร) บทเพลงประกอบ “โพงพางเอ๋ย โพงพางตามอต ลอดเข้าลอดออก ถ้าให้ฉันจับเอ๋ย”

กติกา

- 1.ต้องร้องเพลงจบ ทุกคนถึงเริ่มเล่นเกม
- 2.เลือกตัวแทนกลุ่มในการเป็นผู้นำ
- 3.ขณะเล่นเกมระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์

ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาในการพูดโต้ตอบกับเพื่อน ฝึกการทำกิจกรรมและเล่นร่วมกัน เป็นกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน รวมถึงการฝึกปฏิบัติตนเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ตลอดจนการ ฝึกการรอคอยตามลำดับ ก่อน-หลัง

รูกินหาง

รูกินหาง เป็นการเล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับรู ผู้เล่น เล่นเป็นพ่อรู คอยชักถามแม่รู และลูกรูที่เข้าแถวทอดยาวต่อ ๆ กันไป มีบทพูดโต้ตอบกัน แล้วพ่อรูจะได้จับลูกรู



อุปกรณ์

1. สถานที่เล่น ในสนาม ที่โล่งกว้าง
2. อุปกรณ์

วิธีเล่น

1. ครูฝึกให้นักเรียนร้องเพลงประกอบ
 - พ่อรู - แม่รูเอ๋ย
 - แม่รู - เอ๋ย (ลูกรูช่วยตอบ)
 - พ่อรู - กินน้ำป่อไหน

แม่รุ่ง - กินน้ำป๋อโตก
ลูกรุ่ง - โยกไปโยกมา
พ่อรุ่ง - แม่รุ่งเอ๋ย
แม่รุ่ง - เอ๋ย (ลูกรุ่งช่วยตอบ)
พ่อรุ่ง - กินน้ำป๋อไหน
แม่รุ่ง - กินน้ำป๋อไหน
ลูกรุ่ง - ปีนไปก็ปีนมา
พ่อรุ่ง - กินหัวกินหาง
แม่รุ่ง - กินกลางตลอดตัว

2. เลือกคนหนึ่งเป็นพ่อรุ่ง อีกคนหนึ่งเป็นแม่รุ่ง โดยการจับไม้สั้นไม้ยาวถือว่าเป็นผู้นำ

3. พ่อรุ่งป็นหันหน้าเข้าหาแม่รุ่ง นอกนั้นเป็นลูกรุ่ง จับเอวกันเป็นแถวต่อจากเอวแม่รุ่ง ความยาวของลูกรุ่งนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เล่น

4. พ่อรุ่งถามแม่รุ่งตอบบทเพลง เมื่อพ่อรุ่งจับลูกรุ่งได้ พ่อรุ่งจะถามลูกรุ่งว่า - อยู่กับพ่อหรืออยู่กับแม่ ลูกรุ่งตอบ - อยู่กับแม่ พ่อรุ่ง - ลอยแพ (พ่อรุ่งผลักลูกรุ่งให้ห่างออกไป) ถ้าลูกรุ่งตอบว่า - อยู่กับพ่อรุ่ง - หักคอจมน้ำพริก

5. พ่อรุ่งป็นหันหน้าเข้าหาแม่รุ่ง นอกนั้นเป็นลูกรุ่ง จับเอวกันเป็นแถวต่อจากเอวแม่รุ่ง พ่อรุ่งถามแม่รุ่งตอบบทเพลง เมื่อพ่อรุ่งจับลูกรุ่งได้ พ่อรุ่งจะถามลูกรุ่งว่า - อยู่กับพ่อหรืออยู่กับแม่ ลูกรุ่งตอบ - อยู่กับแม่ พ่อรุ่ง - ลอยแพ (พ่อรุ่งผลักลูกรุ่งให้ห่างออกไป) ถ้าลูกรุ่งตอบว่า - อยู่กับพ่อรุ่ง - หักคอจมน้ำพริก

กติกา

1. ผู้เล่นเป็นลูกรุ่งต้องจับเอวกันตลอดการเล่น
2. เลือกตัวแทนในกลุ่มเป็นผู้นำการเล่น
3. ขณะเล่นเกมระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์

ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากการเล่น ได้ฝึกการพูดโต้ตอบ ฝึกการทำกิจกรรม และเล่นร่วมกันเป็นกลุ่ม และฝึกการปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน รวมถึงการฝึกปฏิบัติตนเป็น ผู้นำ-ผู้ตามที่ดี ตลอดถึงการฝึกการรอยต่อตามลำดับ ก่อน-หลัง

มอญซ่อนผ้า

มอญซ่อนผ้า เป็นการนำผ้าไปซ่อนไว้ข้างหลังเพื่อน เมื่อเพื่อนรู้ตัวก็จะนำผ้านั้นไปติดคนที่ซ่อนผ้า โดยเริ่มจากคนที่ซ่อนผ้าว่ามอญ



อุปกรณ์

- 1.สถานที่เล่น ลานหน้าบ้าน สนามโรงเรียน หรือห้องเรียนกว้างๆ เป็นต้น ที่ราบเรียบดีและกว้างขวางพอจะเล่นได้สะดวก
- 2.อุปกรณ์ ผ้าจำนวน 1 ผืน

วิธีเล่น

- 1.เลือกคนที่เป็นมอญ 1 คน (ถือว่าเป็นผู้นำ) โดยให้ผู้เล่นทุกคนคัดเลือกด้วยวิธีโธ-น้อย-ออก จนเหลือผู้เล่นเพียง 2 คน หรือใช้วิธี เป่ามิงดูบ ให้เลือกผู้เล่น 1 คน เป็นมอญ
- 2.คนอื่นๆ (ถือว่าเป็นผู้ตาม) นั่งล้อมวง คนที่เป็นมอญถือผ้าไว้ในมือเดินวนอยู่นอกวง คนที่นั่งล้อมวงอยู่จะร้องเพลง ระหว่างนั้นคนที่เป็นมอญจะทิ้งผ้าไว้ข้างหลังคนที่นั่งอยู่ แต่ต้องพรางไว้เป็น

ว่ายังถือผ้าอยู่และเดินต่อไป เมื่อเดินกลับมาถึงคนที่ถูกซ่อนผ้าไว้ข้างหลังและไม่รู้ตัว มอญจะหยิบผ้าฟาดคนนั้นต้องเป็นมอญแทน แต่ถ้าคนเจ้าผ้าก่อนก็ต้องหยิบผ้าและลุกขึ้นได้ฟาดมอญก่อนที่มอญจะนั่งแทนที่ตนเอง ถ้าตีถูกคนที่ต้องเป็นมอญอีกครั้งหนึ่ง แต่ถ้าตีไม่ถูกก็ต้องเป็นมอญต่อไป

3. ถ้าคนที่นั่งรู้ตัวว่ามอญซ่อนผ้าไว้ข้างหลัง ต้องรีบหยิบเอาผ้าไปฟาดมอญ ถ้าฟาดถูกคนที่ เป็นมอญต้องเป็นมอญต่อไป การซ่อนผ้าต้องเปลี่ยนซ่อนคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ ไม่ซ้ำคนเดิม เพื่อให้ได้ เล่นเป็นมอญครบทุกคน

บทเพลงประกอบการเล่น

“มอญซ่อนผ้า ตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง ซ่อนโน้น ซ่อนนี้ ฉันจะตีตุตเธอ”

กติกา

ถ้าคนที่นั่งรู้ตัวว่ามอญซ่อนผ้าไว้ข้างหลัง ต้องรีบหยิบผ้าไปฟาดมอญ ถ้าฟาดถูกคนที่ เป็นมอญต้องเป็นมอญต่อไป การซ่อนผ้าต้องเปลี่ยนซ่อนคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ ไม่ซ้ำคนเดิม เพื่อให้ได้ เล่นเป็นมอญครบทุกคน

1. การซ่อนผ้าต้องเปลี่ยนซ่อนคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ ไม่ซ้ำคนเดิม
2. การระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
3. เลือกตัวแทนในกลุ่มเป็นผู้นำการเล่น

ประโยชน์

ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่น และการออกกำลังกาย ฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อใหญ่ และร้องเพลงอย่างสนุกสนาน รวมถึงฝึกการเล่นร่วมกันเป็นกลุ่ม และฝึกการ ปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน รวมถึงการฝึกปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตลอดถึงการฝึกการรอคอย ตามลำดับ
