

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง      รองคณบดีฝ่ายวิชาการ  
คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ โพธิ์ศรีสูง      กรรมการสาขาวิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่      ประธานสาขาวิชาหลักสูตร  
และการสอนคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณวิไล นันทมานพ      กรรมการสาขาวิชาหลักสูตร  
และการสอนคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
5. ดร.เนติ เฉลยวาเรศ      ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี

### รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทน์เรือง รองคณบดีฝ่ายวิชาการ  
คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ โพธิ์ศรีสูง กรรมการสาขาวิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่ ประธานสาขาวิชาหลักสูตร  
และการสอนคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณวิไล นันทมานพ กรรมการสาขาวิชาหลักสูตร  
และการสอนคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
5. ดร.เนติ เฉลยวาเรศ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี

**ภาคผนวก ข**  
**หนังสือขอความอนุเคราะห์**

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๔๗๐/๕๓

วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอกวามอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ
  ๒. แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
  ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๔. แบบประเมินทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
  ๕. แบบวัดเจตคติต่อการเรียน

ด้วยนายธานี ปริประณะ รหัส ๕๐๒๒๗๐๓๐๖๒๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้เรื่องกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือกับแบบปกติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.กิตติ ไพรีศรีสูง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอกวามอนุเคราะห์ จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๔๗/๑/๕๓

วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอลงความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ
  ๒. แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
  ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๔. แบบประเมินทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
  ๕. แบบวัดเจตคติต่อการเรียน

ด้วยนายธานี ปริประณะ รหัส ๕๐๒๒๗๐๓๐๖๒๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้เรื่องกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือกับแบบปกติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปรวโมทย์ จันทน์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอลงความอนุเคราะห์ จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๔๐๓/๕๓

วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.วิไล ทองแม่

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ
  ๒. แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
  ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๔. แบบประเมินทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
  ๕. แบบวัดเจตคติต่อการเรียน

ด้วยนายธานี ปริประณะ รหัส ๕๐๒๒๗๐๓๐๖๒๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้เรื่องกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือกับแบบปกติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์ จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๔๗๖/๕๓

วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.วรรณวิไล นันทมานพ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ
  ๒. แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
  ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๔. แบบประเมินทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
  ๕. แบบวัดเจตคติต่อการเรียน

ด้วยนายธานี ปริประณะ รหัส ๕๐๒๒๘๐๓๐๖๒๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้เรื่องกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือกับแบบปกติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์ จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๔๗๐/๕๓

วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.เนติ เถลยวาเรศ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ
  ๒. แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
  ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๔. แบบประเมินทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
  ๕. แบบวัดเจตคติต่อการเรียน

ด้วยนายธานี ปริประณะ รหัส ๔๐๒๒๗๐๓๐๖๒๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้เรื่องกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือกับแบบปกติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปรวโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์ จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกรรณสูตศึกษาลัย

ด้วยนายธานี ปริบูรณ์ รหัส ๕๐๒๒๗๐๓๐๖๒๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้เรื่อง ทิทานเซปักคตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือกับแบบปกติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนระหว่างการเก็บข้อมูลซึ่งสถานศึกษาในสังกัดของท่านได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โค้รขอความอนุเคราะห์จากท่านให้นายธานี ปริบูรณ์ ดำเนินการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดของท่านหวังอย่างยิ่งในความกรุณาและคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุญาตด้วยจักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร. ๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email: [education@tru.ac.th](mailto:education@tru.ac.th)

ภาคผนวก ค

แผนการจัดการเรียนรู้วิชากีฬาเซปักตะกร้อแบบร่วมมือ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ปฐมนิเทศและทดสอบก่อนเรียน

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
 มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
 และกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

ชี้แจงการเรียนการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ การแต่งกาย การตัดสินผลการเรียนและ  
 การทดสอบก่อนเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ ความพึงพอใจกับกีฬาตะกร้อจะทำให้ทราบถึง  
 ความรู้พื้นฐานของนักเรียนเพื่อการพัฒนาอย่างถูกต้องต่อไป

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะพื้นฐาน การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.รู้และเข้าใจขอบข่ายในการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ
- 2.มีความรู้ ทักษะและความพึงพอใจในการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ
- 3.นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

#### 4. สาระการเรียนรู้

แนวทางการจัดการเรียนการสอนขอบข่ายเนื้อหาวิชา การวัดและประเมินผล ทดสอบด้าน  
 ความรู้ ทดสอบทักษะ วัดความพึงพอใจก่อนการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ

#### 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Cooperative Learning)

##### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม

ครูจัดระเบียบแถวตอนเล็ก 9 แถวๆ ละ 5 คน รับฟังแนวปฏิบัติในการเรียนวิชากีฬา  
 เซปักตะกร้อ

##### ขั้นที่ 2. ขั้นสอน

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

2. ครูแจกแบบประเมินผลและแบบวัดความพึงพอใจก่อนเรียนวิชาเซปัดตะกร้อและอธิบายการทดสอบทักษะในแต่ละฐาน

### ขั้นที่ 3. ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนสอบถามฐานซึ่งมีผู้ช่วยครูคุมการทดสอบ
2. นักเรียนแยกสอบถามฐานการทดสอบทักษะโดยกลุ่มที่ 1 ทดสอบทักษะการเตะตะกร้อ กลุ่มที่ 2 ทดสอบการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง กลุ่มที่ 3 ทดสอบการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และกลุ่มที่ 4 ทดสอบการเสิร์ฟเซปัดตะกร้อ แล้วเปลี่ยนจนครบทุกฐานที่กำหนด

### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ(STAD)

1. ให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มอภิปรายการทดสอบว่าการสอบมีความยากง่ายอย่างไรบ้าง
2. ครูประเมินการทดสอบก่อนเรียนของนักเรียนทั้งด้านความรู้และด้านทักษะ

### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

1. นักเรียนนำข้อผิดพลาดจากการปฏิบัติไปปรับปรุงในการเรียนเพื่อจะทดสอบหลังการเรียนอีกครั้งหนึ่ง
2. ครูสรุปการทดสอบก่อนเรียนให้นักเรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์การทดสอบและให้นักเรียนพัฒนาตนเองเพื่อทำการทดสอบหลังการเรียนอีกเมื่อเรียนครบทุกทักษะแล้ว

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีวัด/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซปัดตะกร้อ	1. ทดสอบ/แบบทดสอบก่อนเรียน	ตอบถูกร้อยละ 50
2. ทักษะกีฬาเซปัดตะกร้อ	2. ทดสอบปฏิบัติ	เกณฑ์การทดสอบ 4
3. วัดความพึงพอใจ	3. วัดความพึงพอใจ/แบบวัดความพึงพอใจ	รายการ

### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบบันทึกการทดสอบทักษะ
3. แบบวัดความพึงพอใจ

## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
และกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

คนไทยรู้จักกีฬาตะกร้อมาเป็นเวลานาน นิยมเล่นในเวลาว่างเพื่อออกกำลังกายและเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่ากีฬาตะกร้อเกิดขึ้นในประเทศใด สมัยใดและประเทศใดเป็นผู้คิดกติกาต่าง ๆ ขึ้นใช้ การศึกษาประวัติกีฬาตะกร้อจะทำให้ทราบถึงความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ และการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัยรู้มารยาทของผู้ดูและผู้เล่นที่ดีเป็นการสร้างเสริมนิสัยและวินัยในการพัฒนาตนเอง

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
2. บอกประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดีของกีฬาเซปักตะกร้อได้
3. อธิบายการเล่นด้วยความปลอดภัยและดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อได้
4. นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

#### 4. สาระการเรียนรู้

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
2. วิวัฒนาการเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
3. คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ
4. การเล่นเซปักตะกร้อด้วยความปลอดภัย
5. มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาเซปักตะกร้อ
6. การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Cooperative Learning)

### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละกลุ่มดูแลการจัดแถวของกลุ่มตนเองให้เรียบร้อยก่อนและหัวหน้าห้องบอกทำความเข้าใจ
2. นักเรียนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสำรวจการแต่งกายของสมาชิกในกลุ่มของตนเอง เพื่อ กางเกง รองเท้ามีความพร้อมมากน้อยเพียงใด ถ้าเห็นว่านักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องผู้สอนกล่าวคำชมเชยทันที เพื่อสร้างกำลังใจแก่นักเรียน หากพบว่ามีข้อบกพร่อง ครูผู้สอนต้องแนะนำชี้ให้เห็นถึงผลเสียที่จะเกิดกับนักเรียน เช่นการผูกเชือกรองเท้าหลวม ๆ จะทำให้ข้อเท้าพลิกได้ และเล่นไม่สะดวก เป็นต้น
3. ครูซักถามเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อเพื่อจะทราบว่ามีนักเรียนมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาประเภทนี้บ้างหรือไม่ และยังเป็น การสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน เพื่อนักเรียนจะได้รู้สึกมีความเป็นกันเอง นักเรียนจะกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น
4. กำหนดความรับผิดชอบในกลุ่มเช่น ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้รายงานหรือเก็บอุปกรณ์ ใบความรู้ หรือผู้บันทึก
5. ผู้สอนต้องอธิบายให้ชัดเจนทุกครั้งเมื่อมีปัญหาในคาบสอน

### ขั้นที่ 2. ขั้นสอน (LT)

1. ผู้สอนนำภาพการเล่นตะกร้อแบบต่าง ๆ มาให้นักเรียนดูพร้อมกับอธิบายภาพเพื่อให้ นักเรียนสนใจมากขึ้น
2. ผู้สอนนำลูกตะกร้อที่ใช้ในการแข่งขันตามประเภทต่าง ๆ มาให้นักเรียนดูแล้วอธิบายการเล่นว่ามีกี่ประเภทและการใช้ลูกตะกร้อแต่ละประเภทพร้อมกับให้นักเรียนซักถาม
3. ผู้สอนแจ้งหัวข้อที่จะให้นักเรียนศึกษาค้นต่อไปนี้
  - ประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ
  - วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ
  - ประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ
  - การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย
  - มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดู กีฬาตะกร้อที่ดี
  - การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ
4. ผู้สอนมอบหมายแต่ละกลุ่มนำใบความรู้ไปศึกษาในกลุ่มของตนเอง

ใบความรู้เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อในประเทศและต่างประเทศ  
 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาตะกร้อ การเล่นตะกร้อด้วยความ  
 ปลอดภัย มารยาทของการเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่กีฬาตะกร้อ และการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ

### ขั้นที่ 3. ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม (JIGSAW)

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาตามใบความรู้ที่กำหนด เมื่อได้ยืมสัญญาณนกหวีดเริ่มจาก  
 ผู้สอน สมาชิกในกลุ่มช่วยกันศึกษาใบความรู้ โดยรับผิดชอบคนละ 1 เรื่องแล้วมาเล่าให้สมาชิก  
 ฟัง ในเรื่องที่ตนเองศึกษาและมีผู้บันทึก 1 คน เป็นผู้บันทึกเพื่อเตรียมให้กับผู้รายงานหน้าห้อง
2. ครูผู้สอนทำฉลากไว้ 6 ชุด คือหมายเลข 1 กลุ่มที่ 1 หมายเลข 2 กลุ่ม 2 ตามลำดับจน  
 ครบ 6 กลุ่มแล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากว่ากลุ่มตนเองจะได้บรรยายเรื่องอะไร โดย แต่ละ  
 กลุ่มใช้เวลากลุ่มละ 2 นาที
3. เมื่อจับฉลากได้หัวข้อที่จะรายงานแล้วให้เวลานักเรียนเตรียมตัวก่อนจะออกมาบรรยาย  
 หน้าชั้นเรียน 2 นาที (เฉพาะกลุ่มแรกเท่านั้น)
4. ให้นักเรียนออกมาบรรยายหน้าห้องเรียนตามลำดับตั้งแต่กลุ่มที่ 1 ถึงกลุ่มที่ 6 โดยครู  
 เป็นผู้จับเวลา และจดบันทึกข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ข้อผิดพลาดของการรายงานแต่ละกลุ่มเพื่อ  
 ผู้สอนจะได้แก้ไข เพิ่มเติมเนื้อหาได้ถูกต้อง
5. เมื่อการบรรยายของแต่ละกลุ่มจบลงนักเรียนจะต้องมีน้ำใจโดยการปรบมือ เพื่อให้  
 เกียรติและกำลังใจแก่ผู้บรรยาย แม้ว่าการบรรยายจะดีหรือไม่ก็ตาม เมื่อบรรยายครบทุกกลุ่ม  
 แล้วครูผู้สอนควรกล่าวคำชมเชยเพื่อสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมความกล้าแสดงออกของนักเรียน
6. ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่องที่ผู้สอนได้บันทึกไว้ในช่วงที่นักเรียนแต่ละกลุ่ม  
 บรรยาย เพื่อให้ได้เนื้อหาสมบูรณ์
7. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้อภิปรายซักถามปัญหาหรือข้อสงสัย โดยครูผู้สอนจะตอบ  
 เพิ่มเติมให้ หรือให้ตัวแทนกลุ่มที่บรรยายเรื่องนั้นเป็นผู้ตอบก็ได้

### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ

1. ครูแจกใบงานที่ 1 แบบฝึกหัด ประวัติกีฬาตะกร้อ มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดู การดูแล  
 อุปกรณ์ การเล่นอย่างปลอดภัย ให้นักเรียนลงมือทำโดยครูกำหนดเวลาให้
2. นักเรียนเปลี่ยนกระดาษคำตอบ เพื่อตรวจสอบคำตอบโดยครูเป็นผู้เฉลยคำตอบ

### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

1. ให้นักเรียนสรุปร่วมกันอีกครั้ง โดยผู้สอนเป็นผู้ตั้งคำถามและนักเรียนเป็นผู้ตอบ จะให้  
 นักเรียนตอบต่อกันไปตั้งแต่คนแรกของแถวจนครบทุกคน หรือจนได้คำตอบที่ถูกต้อง

2. ผู้สอนแจกเอกสารประกอบการสอน เรื่อง ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของกีฬา ตะกร้อ ประโยชน์ การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ศึกษาเพิ่มเติม โดยผู้สอนมอบหมายให้หัวหน้าห้องและรองหัวหน้าห้องนำเอกสารคืนเมื่อหมดเวลาและถ้าหากนักเรียนต้องการนำไปศึกษาเพิ่มเติมให้ยืมได้ที่ผู้สอนโดยตรง หรือนักเรียนศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ห้องสมุดโรงเรียน

3. ครูนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป และเน้นให้นักเรียนแต่งกายชุดพลศึกษาของโรงเรียนให้ถูกต้อง เพื่อความเป็นระเบียบและสวยงาม

#### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีวัด/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ	1.แบบฝึกหัดท้ายบท/ แบบทดสอบ	ข้อ 1,2,3 ใช้เกณฑ์ ตอบถูก 10 ข้อ = ดีมาก ตอบถูก 9 ข้อ = ดี ตอบถูก 8 ข้อ = ปานกลาง ตอบถูก 7 ข้อ = พอใช้ ตอบถูก 6 ข้อ = น้อย ตอบถูก 5 ข้อ = ปรับปรุง
2. ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดีของกีฬาเซปักตะกร้อ	2.แบบฝึกหัดท้ายบท/ แบบทดสอบ	
3. การเล่นด้วยความปลอดภัย และดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา	3.แบบฝึกหัดท้ายบท/ แบบทดสอบ	
4. ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม	4.สังเกตพฤติกรรม/แบบ สังเกตพฤติกรรม	4.ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน.ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน

#### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

##### สื่อการเรียนรู้

1. ลูกตะกร้อหวาย พลาสติก ลูกตะกร้อฝึกหัด ลูกตะกร้อแข่งขัน เซปักตะกร้อ
2. รูปภาพนักกีฬาเซปักตะกร้อ รูปภาพการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อตะกร้อ แข่งขันตะกร้อ ลอดปวง
3. ไบความรู้ที่ 1 เรื่องประวัติตะกร้อ ไบความรู้ที่ 2 เรื่องวิวัฒนาการ ไบความรู้ที่ 3 เรื่องประโยชน์และความมุ่งหมาย ไบความรู้ที่ 4 เรื่อง การเล่นอย่างปลอดภัย ไบความรู้ที่ 5 เรื่องมารยาทการเป็นผู้เล่นที่ดี ผู้ดูที่ดี ไบความรู้ที่ 6 เรื่อง การดูแลรักษาอุปกรณ์
4. นาฬิกาจับเวลา
5. แบบฝึกหัด

**แหล่งเรียนรู้**

1. การกีฬา ฟอง เกิดแก้ว หน้า333
2. คู่มือครูพลานามัย พ 0016 เซปักตะกร้อ ดร.จรรยาพร ธรินทร์ รศ.เจสสิยา บุญยงค์
3. ศิลปะการเล่นตะกร้อ ดร.บุญยงค์ เกศเทศ หน้า 1-13
4. คู่มือการฝึกสอนเซปักตะกร้อ(ขั้นพื้นฐาน) สุพจน์ ปราณ หน้า 5-9
5. เซปักตะกร้อ สกายบุ๊กส์ หน้า 7-16
6. หนังสืออ่านเพิ่ม ตะกร้อ 1 อุทัย สงวนพงษ์ หน้า 2-5
7. พ 305-พ306 ตะกร้อ 1-2

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อไปตามลำดับเพื่อความเข้าใจ

### ประวัติกีฬาตะกร้อ

เมื่อพูดถึงตะกร้อเตะเล่นนั้น คนไทยเล่นกีฬาตะกร้อมาแต่ดึกดำบรรพ์ ควบคู่ไปกับการเล่นกีฬากระบี่กระบอง เนื่องจากเพราะไทยมีป่าอุดมสมบูรณ์ไปด้วยหวาย ได้ตัดหวายมาดัดแปลงเป็นอาวุธโบราณจำลองใช้ในการต่อสู้แทนอาวุธจริง

ไทยเราเริ่มสานตะกร้อเตะเล่นเมื่อไรกันนั้นยังหาข้อยุติไม่ได้ แต่เมื่อประมวลแนวความรู้ทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีแล้ว ผู้เขียนเชื่อว่าเราคงเริ่มเล่นกันจริงจัง ในสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชกาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ด้วยช่วงนั้นเป็นระยะสงคราม ทหารต้องเดินทางยาวนาน เมื่อถึงทำเลที่เหมาะสมก็จะสร้างค่ายพักแรมขึ้น มีการทำไร่ไถนา ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ เพื่อใช้เป็นเสบียงในโอกาสอันใกล้ในช่วงนี้เอง ทหารมีเวลาพักผ่อน บ้างก็ออกไปลาดตระเวนด้วยพาหนะม้า ได้มีการสานตะกร้อหุ้มปากม้า เพื่อป้องกันมิให้ม้าร้องส่งเสียงดัง ซึ่งจะทำให้การลาดตระเวนไม่เป็นผล บ้างก็หาของป่าทั้งสัตว์และพืชมาเป็นอาหาร ซึ่งมีหนาแน่นในป่าแถบบริเวณนั้น และได้พบว่ายอดหวายเป็นอาหารพิเศษของเหล่าทหาร เมื่อตัดหวายนำยอดมาประกอบอาหาร ส่วนลำต้นก็นำมาสานเตะเล่น ด้วยคนไทยรักในกีฬาประเภทเตะต่อยเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเห็นว่าเตะเล่นแล้วให้ความสนุกสนานรื่นเริง จึงไปตัดหวายนำมาสานเตะเล่นกันอย่างแพร่หลายในกองทัพ นอกจากนี้ยังโยนรับด้วยมืออีกด้วย ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังมีข้อความบันทึกไว้ว่าทางราชการได้สานตะกร้อขนาดใหญ่สำหรับใส่นักโทษที่กระทำความผิดร้ายแรงให้ข้างเตะไปตามถนน เป็นไปได้มากกว่าคนไทยเรามีฝีมือในการสานตะกร้อชนิดต่าง ๆ มาเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะตะกร้อชนิดที่ใช้เตะและน่าจะเป็นชาติแรกในโลกที่เล่นตะกร้ออย่างไรก็ตาม คงจะมีทหารกองสอดคนหมของพม่าได้พบเห็นเข้า จึงตัดหวายไปลองสานดูบ้าง แต่สานเป็นแบบหลวมโปร่ง น้ำหนักน้อย ด้วยได้ดูแบบของไทยไม่ถนัด พม่าจึงเรียกหวายที่สานเป็นตะกร้อขึ้นมาแบบหลวม ๆ นี้ว่า "ชินลง" (CHINLONG)

ทางภาคใต้ของประเทศไทยยังมีประเทศมาเลเซียที่นิยมการเล่นกีฬาตะกร้อที่สานด้วยหวายเช่นกัน เนื่องจากหวายขึ้นหนาแน่นในบริเวณนั้น เข้าใจว่าคงได้แบบอย่างไปจากพม่าและไทยปนเปกันไป ในระยะหลัง ๆ ลูกตะกร้อที่ชาวมาเลเซียสานขึ้นมานั้นมีลักษณะสองชั้นลูกเล็กอยู่ชั้นใน สานแน่นแบบไทย ส่วนชั้นนอกนั้นสานหลวม ๆ แบบพม่า ตะกร้อแบบมาเลเซียจึงจะมีน้ำหนักมากและความยืดหยุ่นดี ชาวมาเลเซียเรียกตะกร้อว่า“เซปัก-รากา” (SEPAK RAGA)

นอกจากนี้ยังมีฟิลิปปินส์ที่เล่นตะกร้อแต่เรียกตะกร้อว่า “ซิปัก” (Sipak) เข้าใจว่าเรียกตามแบบมาเลเซีย แต่ฟิลิปปินส์มาฝึกเล่นภายหลัง

เมื่อมาพิจารณาตำนานเขียนของ เฟรเดอริก อาร์เธอร์ นีล ซึ่งได้เขียนหนังสือเรื่อง “NARRATIVE OF RESIDENCE IN SIAM” ตีพิมพ์เมื่อ ค.ศ.1852 ได้กล่าวถึงตะกร้อชนิดหนึ่งเป็นลูกหนังแล้วปักด้วยขนไก่ชนิดนี้อยู่และการเตะตะกร้อยังกล่าวถึงในหนังสือพงศาวดารจีนเรื่อง “ซุยถัง” อีกด้วย จึงเป็นข้อมูลที่น่าพิจารณาว่าใครได้แบบอย่างไปจากใคร เนื่องการได้พบภาพคนล้อมวงเตะตะกร้อที่เล่นอยู่ในประเทศจีนและมีกล่าวไว้ใน “ซุยถัง” นั้น น่าจะเป็นชนเผ่าไตหลายเผ่าพันธุ์ซึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกัน มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในแผ่นดินจีน ถ้าเป็นเช่นนั้นก็สรุปได้ว่าชาวไตหรือชาวไทยเล่นกีฬาตะกร้อก่อนชนชาติอื่นเป็นแน่

สำหรับเกาหลินิยมใช้ดินหรือขี้เถ้าห่อด้วยผ้าสำลี เอาหางไก่ฟ้าปักกรูปร่างคล้ายหัวหอมตอนที่มิโย มักจะเตะเล่นตามถนนเพื่อให้เท้าอบอุ่น

กลุ่มพวกไคยัค บอร์เนียว ก็มีตะกร้อหวายและเล่นคล้ายไทย อาจได้แบบอย่างจากที่ใดที่หนึ่ง หรืออาจเป็นของตนเอง

ทางจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย นิยมเล่นตะกร้อขนไก่คล้ายจีนและเกาหลิ แต่ใช้หนังวัวหรือหนังควายขนาดกว้าง 4 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว พับสองให้ปลายติดกันที่จุดกึ่งกลางพอดี แล้วตัดหนังขนาดพอที่จะผูกขนไก่ตัวผู้ประมาณ 10-20 ขนได้ จากนั้นก็เจาะหนังแผ่นใหญ่ที่พับปลายต่อกันนั้นโดยเอาหนังแผ่นเล็กที่จะผูกขนไก่ร้อยเข้าไป หนังแผ่นเล็กนี้จะทำหน้าที่สองอย่างคือ ยึดแผ่นหนังให้ติดกัน และยึดขนไก่ไว้ด้วยลักษณะของตะกร้อที่ใช้แผ่นหนังวัวแห้งดังกล่าวนี้มีขนาดกว้างประมาณ 6-7 เซนติเมตร ยาวประมาณ 30 เซนติเมตร พับแผ่นหนังเป็นทำนองพับสาม ให้ปลายแผ่นหนังทับซ้อนกัน ใช้เชือกค้ายร้อยหรือเย็บอย่างห่าง ๆ ให้ติดกันไว้ แล้วเจาะเป็นรูกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-4 เซนติเมตร ทะลุทั้งปลายบนและปลายล่างแล้วใช้บันทางไก่แฉ่มัดเข้าแล้วใส่ในรูที่เจาะไว้ ผูกปลายทางด้านใน ส่วนตะกร้อแขก ใช้ตะกร้อของไทย แต่วิธีการเล่นผิดกันกล่าวคือ ใช้เตะสูงลอยขึ้นไปจนสุดกำลัง เมื่อตะกร้อโผล่ไปจะตกตรงผู้ใด ผู้นั้นก็เข้าไปเตะจนสุดกำลัง วิธีเตะนั้นอย่างตรง ๆ ไม่พดกแพลงแต่อย่างใด ผิดกับตะกร้อไทย โดยตะกร้อไทยเตะไม่ลอยสูงขึ้นไปจนสุดกำลังเช่นนั้น จีนก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่นิยมเล่นตะกร้อ โดยเรียกตะกร้อว่า “เด็กโก” (TEK KAU) ซึ่งออกเสียงคล้ายคำ “ตะกร้อ” ของไทยหรือเป็นไปได้ว่าชนเผ่าไตที่อยู่ในครอบครองของจีนเล่นตะกร้อและเรียกว่า “เด็กโก” และคำนี้เองเป็นต้นเค้าของคำ “ตะกร้อ” หรือกะต้อ (คำที่ชาวอีสานเรียก) ใช้มาจนปัจจุบันตะกร้อมลายของจังหวัด

ยะลา เกิดขึ้นในสมัยโคหรือลอกแบบอย่างมาจากเมืองโคจังหวัดหนึ่งยังไม่มีหลักฐานพอที่จะเชื่อถือได้ตะกร้อมลาย ทำด้วยหนังวัวที่แห้งปราศจากขน มีขนไก่ตัวผู้ที่เป็นหุ่นช่วยพยุงให้ลอย และชะลอการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วในอากาศคล้ายลูกแมคมินตันนั่นเองวิธีทำตะกร้อมลายจะรวบรวมขนไก่อย่างน้อย 10 ขน อย่างมาก 20 ขน (ถ้ามากกว่านี้จะหนักเกินไป) ลำดับก้านขนให้เสมอกัน ผูกมัดให้แน่นด้วยเชือกหรือป่านชั้นหนึ่ง หากำชุบวัตถุเหนียว เช่น กาวหรือยางไม้ บางชนิดพันทับอีกชั้นหนึ่งเตรียมไว้ ตัดหนังวัวรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสกว้างด้านละ 3 นิ้วฟุต ถึง 4 นิ้วฟุต ซ้อนกันเป็นลำดับประมาณ 3-5 ชั้น และเจาะที่กึ่งกลางพื้นหน้าหนึ่งชั้นบนที่สุดชั้นเดียวการเจาะต้องทำอย่างประณีต คะเนให้ร่องมีขนาดพอเหมาะกับเมื่อใส่ขอมขนไก่บรรจุลงไปต้องให้แน่นสนิท หลังจากที่น่ามัดขนไก่บรรจุลงไปในเรื่องนี้แล้ว ต้องสอดลิ่มกันการหลุดถอนเมื่อได้รับการกระทบกระเทือนเท่านั้นก็เป็นรูปตะกร้อมลายที่ใช้การได้

ตะกร้อมลาย สมัยปัจจุบันสานด้วยหวายตะค้า มีรูปร่างแบบเดียวกับตะกร้อไทย เพราะเลียนแบบตะกร้อไทย ส่วนผิดเพี้ยนก็คือ มีน้ำหนักเบาคร่ำตะกร้อไทยเมื่อเทียบขนาดตะกร้อกันแล้ว เหตุที่มีน้ำหนักเบาเพราะไม่มีไส้มากเหมือนตะกร้อไทย และต้องการให้ตะกร้อขึ้นลงจากอากาศอย่างช้า ๆ เพื่อให้สะดวกแก่การเตะและความแม่นยำ วิธีเล่นตะกร้อมลายจะเล่นเป็นกลุ่มอย่างน้อย 4 คน อย่างมาก 16 คน ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม สำหรับวงเล็กมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8 เมตร ถ้าเป็นวงใหญ่ก็ขยายออกจนถึง 16 เมตร เป็นอย่างมาก ระเบียบการเล่นต้องเตะส่งคู่และพรรคพวกของตน ไม่มีการเลี้ยงลูกด้วยเข่า เท้า และป่ำ และไม่นิยมการเล่นพลิกแพลงเหมือนกีฬาตะกร้อไทยลาวก็เป็นอีกเผ่าหนึ่งที่นิยมเล่นตะกร้อ ยังคงเป็นตะกร้อที่สานด้วยหวายเส้นเล็ก มีรูถึยิบ ขนาดเท่าตะกร้อที่ไทยเล่น แต่มีน้ำหนักเบาว่ามากกว่าการเริ่มต้นการแข่งขันเซปักตะกร้อไทย เมื่อได้บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง จึงมีประวัติการแข่งขันตามลำดับ ดังนี้

กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 4	ปี พ.ศ. 2510	ประเทศไทย
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 5	ปี พ.ศ. 2512	ประเทศพม่า(ไม่มีการแข่งขัน)
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 6	ปี พ.ศ. 2514	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 7	ปี พ.ศ. 2516	ประเทศสิงคโปร์
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 8	ปี พ.ศ. 2518	ประเทศไทย
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 9	ปี พ.ศ. 2520	ประเทศมาเลเซีย

(ในการแข่งขันครั้งที่ 9 นี้ ได้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันจากกีฬาแหลมทอง หรือกีฬา SEAP GAMES มาเป็นกีฬาซีเกมส์ หรือ SEA GAMES โดยเพิ่มประเทศเข้าร่วมการแข่งขันคือ ประเทศอินโดนีเซียประเทศฟิลิปปินส์ และประเทศบรูไน)

กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 10	ปี พ.ศ. 2522	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 11	ปี พ.ศ. 2524	ประเทศฟิลิปปินส์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 12	ปี พ.ศ. 2526	ประเทศสิงคโปร์

กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 13	ปี พ.ศ. 2528	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 14	ปี พ.ศ. 2530	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 15	ปี พ.ศ. 2532	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 11	ปี พ.ศ. 2533	ประเทศจีน

(ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ. 2533 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน กีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์เป็นครั้งแรก และเป็นครั้งแรกอีกเช่นเดียวกันที่ได้มีการเปลี่ยนอุปกรณ์การแข่งขัน ซึ่งเดิมใช้ตะกร้อหวาย แข่งขันมาตั้งแต่ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งแรก โดยเปลี่ยนเป็นตะกร้อพลาสติก จึงทำให้ลูกตะกร้อพลาสติกถูกจัดให้เป็นอุปกรณ์การแข่งขันในทุกระดับ การแข่งขัน ในปัจจุบันนี้ โดยลูกตะกร้อหวายจะไม่มีโอกาสกลับมาเป็นอุปกรณ์การแข่งขันได้อีกต่อไป)

กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 16	ปี พ.ศ. 2534	ประเทศฟิลิปปินส์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 17	ปี พ.ศ. 2536	ประเทศสิงคโปร์
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 12	ปี พ.ศ. 2537	ประเทศญี่ปุ่น
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 18	ปี พ.ศ. 2538	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 19	ปี พ.ศ. 2540	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 13	ปี พ.ศ. 2541	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 20	ปี พ.ศ. 2542	ประเทศบรูไน
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 21	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 14	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศเกาหลีใต้
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 22	ปี พ.ศ. 2546	ประเทศเวียดนาม
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 23	ปี พ.ศ. 2548	ประเทศฟิลิปปินส์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 24	ปี พ.ศ. 2550	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 25	ปี พ.ศ. 2552	ประเทศลาว
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 16	ปี พ.ศ. 2553	ประเทศจีน
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 26	ปี พ.ศ. 2554	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 21	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 21	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศมาเลเซีย

ความร่วมมือขององค์กรกีฬาเซปักตะกร้อของแต่ละประเทศหรือใช้ชื่อว่า สหพันธ์กีฬาเซปักตะกร้อนานาชาติ จะช่วยกันผลักดันให้กีฬานี้เป็นกีฬาสากลนิยมทั่วโลก ปัจจุบันนี้กำลังดำเนินการให้เป็นกีฬาสาธิต ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ที่แอดเดนต้า ซึ่งคาดว่าจะเป็นที่กีฬานิตหนึ่งที่มีความนิยมจากนานาประเทศทั่วโลกต่อไปในอนาคต

จากการจัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ตั้งแต่เริ่มต้นบรรจุในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2508 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย คณะกรรมการจัดการแข่งขันได้จัดการแข่งขันเพียงประเภทเดียว คือ การแข่งขันประเภททีมชุด ซึ่งมีเพียง 1 เหรียญทอง เท่านั้น ต่อมาในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ. 2524 ณ ประเทศฟิลิปปินส์ ได้เพิ่มการแข่งขันประเภททีมเดี่ยวอีก 1 เหรียญทอง จึงทำให้การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อมีการแข่งขัน 2 ประเภท คือ ประเภททีมชุด และทีมเดี่ยว ในปัจจุบัน

ในโอกาสต่อไปข้างหน้า แนวโน้มในการพัฒนาการจัดการแข่งขันอาจจะต้องมีการเพิ่มประเภทการแข่งขันให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม หรืออาจจะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงกติกา การเล่นให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น และเร้าใจมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ดังเช่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ที่ได้มีการแก้ไข และปรับปรุงกติกาการเล่นให้ทันสมัยอยู่เสมอ

## ใบความรู้ที่ 2

### 1. เรื่อง วิวัฒนาการ การเล่น

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องวิวัฒนาการการเล่นตะกร้อไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

### วิวัฒนาการการเล่น

การเล่นตะกร้อได้มีวิวัฒนาการในการเล่นมาอย่างต่อเนื่อง ในสมัยแรก ๆ ก็เป็นเพียงการช่วยกันเตะลูกไม้ให้ตกถึงพื้นต่อมาเมื่อเกิดความชำนาญและหลีกเลี่ยงความจำเจก็เลยมีการเริ่มเล่นด้วยศีรษะ เช่น สอก ไหล่ มีการจัดเพิ่มทำให้ยากและสวยงามขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็ตกลงวางกติกาการเล่นโดยถืออำนาจต่อผู้เล่นเป็นส่วนรวม อาจแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิประเทศของแต่ละพื้นที่ แต่คงมีความใกล้เคียงกันมากพอสมควรตะกร้อนั้นมีมากมายหลายประเภท เช่น

- ตะกร้อข้ามตาข่าย
- ตะกร้อลอดบ่วง
- ตะกร้อพลิกแพลง เป็นต้น

เมื่อมีการวางกติกาและท่าทางในการเล่นอย่างลงตัวแล้วก็เริ่มมีการแข่งขันกัน

เกิดขึ้นในประเทศไทยตามประวัติของการกีฬาตะกร้อตั้งแต่อดีตที่ได้บันทึกไว้ดังนี้

- พ.ศ. 2472 กีฬาตะกร้อเริ่มมีการแข่งขันครั้งแรกภายในสมาคมกีฬาสยาม
- พ.ศ. 2476 สมาคมกีฬาสยามประชุมจัดร่างกติกาในการแข่งขันกีฬา

ตะกร้อข้ามตาข่ายและเปิดให้มีการแข่งขันในประเภทประชาชนขึ้นเป็นครั้งแรก

- พ.ศ. 2479 ทางการศึกษาได้มีการเผยแพร่จัดฝึกทักษะในโรงเรียน

มัธยมชายและเปิดให้มีแข่งขันด้วย

- พ.ศ. 2480 ได้มีการประชุมจัดทำแก้ไขร่างกฎระเบียบให้สมบูรณ์ขึ้น

โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของเจ้าพระยาจินดารักษ์ และกรมพลศึกษาก็ได้ออกประกาศรับรองอย่างเป็นทางการ

- พ.ศ. 2502 ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 1 ขึ้นที่กรุงเทพฯ

มีการเชิญนักตะกร้อชาวพม่ามาแสดงความสามารถในการเล่นตะกร้อพลิกแพลง

- พ.ศ. 2504 กีฬาแหลมทองครั้งที่ 2 ประเทศพม่าได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพในการแข่งขัน นักตะกร้อไทยก็ได้ไปร่วมแสดงโชว์การเตะตะกร้อแบบพลิกแพลงด้วย
- พ.ศ. 2508 กีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 จัดขึ้นที่ประเทศมาเลเซีย ได้มีการบรรจุการเตะตะกร้อ 3 ประเภท เข้าไว้ในการแข่งขันด้วยก็คือ
  - ตะกร้อวง
  - ตะกร้อข้ามคาน้ำ
  - ตะกร้อลอดบ่วง

อีกทั้งมีการจัดประชุมวางแผนทางด้านกติกาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเพื่อสะดวกในการเล่นและการเข้าใจของผู้ชมในส่วนรวมอีกด้วย

พอเสร็จสิ้นกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 กีฬาตะกร้อได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเป็นอันมาก บทบาทของประเทศมาเลเซียก็เริ่มมีมากขึ้น จากการได้เข้าร่วมในการจัดประชุมตั้งกฎกติกา กีฬาตะกร้อประเภทข้ามคาน้ำ หรือที่เรียกว่า “เซปักตะกร้อ” และส่งผลให้กีฬาตะกร้อข้ามคาน้ำ ได้รับการบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 จนถึงปัจจุบัน

### ใบความรู้ที่ 3

1. เรื่อง ประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

#### ประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อ

##### ประโยชน์

ในประเทศไทย พลเมืองส่วนมากชอบที่จะดูและเล่นตะกร้อกันโดยทั่วไป แต่การที่จะเล่นให้ได้ดีต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและยาวนาน กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่สนุกสนานต่อเนื่องเล่นได้ไม่จำกัด เพียงแต่เราฝึกหัดเบื้องต้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถเล่นกีฬาตะกร้อได้แล้ว ราคาของอุปกรณ์ที่ถูกและทนทานใช้สถานที่ในการเล่นน้อย มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น

- ช่วยให้ประสาททุกส่วนว่องไวและตอบสนองได้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยในการทรงตัว
- ช่วยด้านจิตใจ สุขุม รั้น ฟ้ารัชนะ การให้อภัย
- ลดความเครียด
- ทำให้ร่างกายแข็งแรง

##### ความมุ่งหมาย

กีฬาตะกร้อนั้นอาจจะสรุปความมุ่งหมายในธรรมชาติของกีฬาตะกร้อได้อย่างกว้าง ๆ ดังนี้ คือ

- เล่นง่าย คือเล่นสนุกสนานแต่ถ้าเล่นให้ได้ดีก็ควรต้องมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ในการเล่น
- ทำให้เกิดการตื่นตัว
- ทำให้จิตใจสุขุมเยือกเย็น
- มีระบบในการตัดสินใจรวดเร็วและถูกต้อง

- ทำให้มีระบบประสาททางความคิดดี
- มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงไร้โรคภัยต่าง ๆ
- ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน
- ทำให้เกิดความสามัคคีทั้งในหมู่คณะและส่วนรวม
- ทำให้รู้จักการรวมกลุ่มในสังคม การเข้าสังคม
- รู้จักการสร้างความปลอดภัยในการเล่น
- ใช้เป็นแนวทางในการเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง เช่น ฟุตบอล
- สามารถใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดศิลปะและอนุรักษ์ศิลปะประจำชาติได้อีกด้วย

## ใบความรู้ที่ 4

1. เรื่อง สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องสิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย ไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

### สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

ผู้เล่นตะกร้อจะไม่ได้รับอันตรายจากการเล่นแม้แต่น้อย ถ้าหากได้ตรวจอุปกรณ์การเล่นและร่างกายมีความพร้อมที่จะเล่นอย่างเพียงพอ แต่สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัยมีดังนี้

1. การแต่งกายของผู้เล่นจะต้องรัดกุมเหมาะสำหรับที่จะเล่นตะกร้อ เพราะเครื่องแต่งกายมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวขณะเล่นด้วย เสื้อและกางเกงที่สวมจะต้องไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ควรใส่เสื้อยืด กางเกงขาสั้นหรือกางเกงวอร์ม ควรสวมถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบ

2. ก่อนการเล่นตะกร้อทุกครั้งจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะเล่น ทั้งนี้เพื่อช่วยไม่ให้เกิดความเจ็บปวดต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และอวัยวะต่าง ๆ จึงเป็นการเตรียมพร้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3. ผู้เล่นควรมีร่างกายที่พร้อมจะเล่น คือไม่มีบาดแผลในบริเวณร่างกายที่จะต้องโดนลูกตะกร้อ หรือมีแผลในขณะที่ยังมีร่างกายเจ็บป่วย หรือเพิ่งหายจากการเจ็บป่วย เป็นต้น

4. ก่อนการเล่นตะกร้อทุกครั้งควรสังเกตพื้นสนามที่ใช้เล่นก่อนว่ามีเศษแก้ว เศษไม้ ก้อนหิน ก้อนกรวดหรือสิ่งแหลมคมบนพื้นสนามหรือไม่ ถ้ามีความเสี่ยงควรทิ้งเสียก่อนการเล่นหากสนามเป็นหลุมเป็นบ่อ ขรุขระ ก็ไม่ควรเล่นเพราะจะทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย

5. ขณะเล่นตะกร้อ ต้องคอยตรวจดูสภาพของลูกตะกร้อเสมอ ว่าตะกร้อชำรุดแตกหักหรือไม่ ซึ่งส่วนใดส่วนหนึ่งอาจจะไหลแหลมออกมาที่มือหรือนัยน์ตาของผู้เล่นในขณะที่เล่นได้

6. การเล่นทุกครั้งจะต้องประมาณตนเอง ไม่ควรเล่นนานเกินไป จนกระทั่งกล้ามเนื้อเกิดความล้าเนื่องจากต้องทำงานมากเกินไป อันเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วย

7. ผู้เล่นควรเล่นด้วยความสุขุมรอบคอบ เมื่อมีการผิดพลาดหรือชนกันบ้าง ก็รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

8. ผู้เล่นที่ฝึกหัดใหม่ ควรเลือกเล่นอุปกรณ์ที่มีขนาดเบา และควรมีสิ่งช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น เช่น ถุงเท้า 2 หรือ 3 คู่ แองเกิล ผ้าโพกศีรษะ เป็นต้น

9. ไม่ควรเล่นตะกร้อใกล้ถนน เพราะผู้เล่นอาจจะตามไปเก็บลูกตะกร้อที่กลิ้งไปบนถนน ทำให้เกิดอันตรายจากการถูกรถชนได้

10. การเก็บลูกตะกร้อที่กลิ้งหรือโค้งไปไกลขณะเล่น ผู้เล่นที่ไปเก็บตะกร้อไม่ควรส่งลูกตะกร้อด้วยการขว้างปา ควรกลิ้งลูกตะกร้อมาให้ผู้เล่นที่อยู่ใกล้ที่สุด เพราะการขว้างลูกตะกร้อจะทำให้ลูกพุ่งมาแรง หากผู้รับ รับลูกพลาดลูกตะกร้ออาจจะถูกใบหน้าหรือนิ้วมือได้รับบาดเจ็บได้

11. ถ้าเป็นการแข่งขัน ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด

## ใบความรู้ที่ 5

### 1. เรื่อง มารยาทในการเล่นที่ตี

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องมารยาทในการเล่นที่ตีไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

### มารยาทในการเล่นที่ตี

การเล่นกีฬาทุกชนิด ผู้เล่นจะต้องมีมารยาทในการเล่นและการแข่งขัน ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปตามขั้นตอนของการเล่นกีฬาแต่ละประเภท จึงจะนับว่าเป็นผู้เล่นที่ดี และมีมารยาท ผู้เล่นควรต้องมีมารยาทดังนี้ คือ

1. การแสดงความยินดี ชมเชยด้วยการปรบมือหรือจับมือเมื่อเพื่อนเล่นได้ดี แสดงความเสียใจเมื่อตนเอง หรือเพื่อนร่วมทีมเล่นผิดพลาดและพยายามปลอบใจเพื่อน ตลอดจนปรับปรุงการเล่นของตัวเองให้ดีขึ้น

2. ผู้เล่นที่ดีต้องไม่หยิบอุปกรณ์ของผู้อื่นมาเล่นโดยพลการ

3. ไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ต้องไม่แสดงอาการดีใจหรือเสียใจจนเกินไป

4. ก่อนการแข่งขันหรือหลังการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายแพ้หรือชนะก็ตาม

ควรจะต้องจับมือแสดงความยินดี

5. ต้องแต่งกายรัดกุม สุภาพ ถูกต้องตามกติกาที่กำหนดไว้

6. หากมีการเล่นผิดพลาด จะต้องกล่าวคำขอโทษทันที และต้องกล่าวให้เกียรติเมื่อฝ่ายตรงข้ามกล่าวขอโทษ ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

7. ไม่ส่งเสียงเอะอะในขณะที่เล่นหรือแข่งขันจนทำให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ

8. ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับตามกติกาอย่างเคร่งครัด

9. มีความอดทนต่อการฝึกซ้อมและการเล่น

10. หลังจากฝึกซ้อมแล้วต้องเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

11. เล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ในการเล่นกีฬา

### มารยาทของผู้ชมที่ดี

1. ปรบมือให้นักกีฬาและผู้ตัดสินเมื่อเขาเดินลงสนาม
2. ปรบมือแสดงความยินดีเมื่อผู้เล่น เล่นได้ดี หรือชนะการแข่งขัน
3. นั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อยไม่ส่งเสียงเอะอะ
4. ไม่แสดงท่าทางขี้ขลาดให้ผู้เล่นขาดสมาธิ
5. ไม่ใช้เสียงเพลงที่มีเนื้อหาหยาบคาย สร้างความแตกแยก
6. อย่างแสดงกริยาไม่สุภาพหรือใช้วัสดุสิ่งของขว้างปาลงสนาม นักกีฬา

#### หรือกรรมการ

7. ผู้ตัดสินยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน
8. ไม่ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกริยาเย้ยหยัน เมื่อผู้เล่น เล่นผิดพลาด

#### หรือผู้ตัดสินผิดพลาด

9. ผู้ดูควรเรียนรู้กติกาการแข่งขันกีฬาชนิดนั้น ๆ พอสมควร
10. ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ เมื่อเกิดเหตุการณ์วุ่นวายขึ้นในสนามแข่งขัน
11. สนับสนุนให้กำลังใจและให้เกียรตินักกีฬาทุกประเภทเพื่อเป็นการส่งเสริม

#### กีฬาของชาติ

## ใบความรู้ที่ 6

### 1. เรื่อง การดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องการรักษาอุปกรณ์ตะกร้อไปตามลำดับเพื่อความเข้าใจ

### การรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ

การรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อนั้นเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เพราะอุปกรณ์กีฬาตะกร้อเป็นสิ่งของที่ชำรุดได้ง่าย ถ้าไม่รู้จักเก็บดูแลรักษาให้ถูกต้อง เหมาะสม ข้อแนะนำในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ มีหลัก ดังนี้

1. ควรมีตู้เก็บอุปกรณ์กีฬาตะกร้อแยกประเภทให้เหมาะสม พับก็ง่าย หายก็รู้ ตู้ก็งามตา

2. อุปกรณ์ตะกร้อทุกชิ้นควรเก็บไว้ในห้องที่มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรืออากาศชื้นจนเกินไป

3. ควรใช้น้ำมันสน น้ำมันมะพร้าว หรือกีวีซ้ครอบเท้ามาเช็ดถูบาง ๆ แล้วนำมาผึ่งแดดอ่อน ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ตะกร้อมีความคงทนถาวร ใช้ได้นาน

4. หลังจากใช้แล้วควรนำมาทำความสะอาด และนำไปเก็บไว้ให้เป็นที่

5. ควรใช้เท้าควบคุมตะกร้ออยู่เสมอ เพื่อให้ลูกตะกร้อมีแรงกระดอนได้ดี เพื่อประโยชน์ในการเล่น

6. ไม่ควรนำลูกตะกร้อที่เปียกน้ำมาเล่น เพราะจะชำรุด และหักได้ง่าย

7. คาช่ายตะกร้อ เมื่อเล่นแล้วต้องช่วยกันเก็บรักษาให้ปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา

8. ไม่ควรซิงคาช่ายคากแดดตากฝนไว้ที่สนามนาน ๆ เพราะจะทำให้ผุได้ง่าย

9. คาช่ายตะกร้อถ้าขาดจะต้องรีบซ่อมทันที เพราะจะชำรุดได้ง่าย

10. ในตู้เก็บคาช่ายจะต้องมีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่อับหรือชื้นจนเกินไป

### ใบงานที่ 1 แบบฝึกหัด

1. ลูกตะกร้อของชาวไทยที่ใช้ในการเล่นกีฬาตะกร้อทำมาจากวัสดุใด
  - ก. พลาสติก
  - ข. หวาย
  - ค. หนังวัวปักด้วยขนไก่
  - ง. พลาสติกปักขนไก่
  - จ. ผ้าสำลีปักหางไก่ฟ้า
2. ในอดีตที่ผ่านมาการเล่นตะกร้อประเทศใดบ้างที่เล่นในแถบทวีปเอเชีย
  - ก. ฟิลิปปินส์
  - ข. มาเลเซีย
  - ค. ไทย
  - ง. พม่า
  - จ. ถูกทุกข้อ
3. นายผล พลาสินธุ์ ได้คิดแปลงการเล่นตะกร้อแบบกีฬาเบดมินตัน มีเชือกกั้นเขตแดนและแบ่งเขตแดน มีชื่อว่าอะไร
  - ก. เซปักตะกร้อ
  - ข. ตะกร้อลอดห่วง
  - ค. ตะกร้อข้ามตาข่าย
  - ง. ตะกร้อเตะหน วงเล็ก
  - จ. ตะกร้อเตะหน วงใหญ่
4. การเล่นกีฬาตะกร้อมีประโยชน์ทางด้านร่างกายหมายถึงข้อใด
  - ก. สุขุมเยือกเย็น
  - ข. สมองผลิตเพลิน
  - ค. ไร่รวย
  - ง. ว่องไว ปวดเปรี้ยว
  - จ. ทุกข้อรวมกัน
5. การเล่นตะกร้อเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ถือว่าเป็นการพัฒนาในด้านใด
  - ก. สติปัญญา
  - ข. ร่างกาย
  - ค. อารมณ์
  - ง. สังคม
  - จ. ทำให้เกิดการตื่นตัว

6. การปรบมือให้กับนักกีฬาเมื่อลงแข่งขันควรกระทำดังต่อไปนี้

- ก. ทีมโรงเรียนของเราเท่านั้น
- ข. ทั้งสองทีมที่ลงแข่งได้รับการปรบมือ
- ค. ไม่จำเป็นต้องปรบมือเลย
- ง. เมื่อกรรมการสั่งให้ปรบมือ
- จ. ปรบมือให้เฉพาะทีมที่ชนะ

7. ข้อใดสำคัญที่สุด เมื่อนักกีฬาจะกร้อลงทำการแข่งขัน

- ก. กติกาการแข่งขัน
- ข. ผู้ฝึกสอน
- ค. ผู้ชมการแข่งขัน
- ง. เพื่อนร่วมทีม
- จ. ผิดทุกข้อ

8. เมื่ออุปกรณ์กีฬาจะกร้อชำรุด นักเรียนควรทำอย่างไร

- ก. ใช้ต่อไปได้เลย
- ข. ทิ้งถึงขยะ
- ค. รีบซ่อมทันทีก่อนนำมาใช้
- ง. นำไปบอกผู้สอนก่อนทิ้ง
- จ. ทิ้งไว้ข้าง ๆ สนาม

9. ข้อใดควรปฏิบัติในการดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นตะกร้อ

- ก. เก็บตะกร้อไว้ในที่ไม่อับชื้น
- ข. อุปกรณ์ชำรุดควรรนำมาซ่อมแซมก่อนใช้
- ค. ทำความสะอาดลูกตะกร้อก่อนเก็บเข้าที่
- ง. เก็บอุปกรณ์ให้ครบตามจำนวนที่นำมาใช้
- จ. ถูกทุกข้อ

10. การบริหารร่างกายก่อนการเล่นกีฬาตะกร้อมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ไม่มีผลจำเป็นต่อร่างกายเลย
- ข. ป้องกันการบาดเจ็บ
- ค. เพื่อความสวยงาม
- ง. เพื่อความพร้อมเพรียงในห้อง
- จ. เป็นระเบียบการแข่งขันกีฬาสากล

## เฉลยแบบฝึกหัด

1. ข
2. จ
3. ค
4. ง
5. ค
6. ข
7. ก
8. ค
9. จ
10. ข

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



## แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างให้ตรงกับผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

ที่	ชื่อ - สกุล	1. ตรงต่อเวลา	2. มีระเบียบวินัย	3. ความรับผิดชอบ	4. การเดินผู้ทำตาม	5. ความสามัคคี	6. ความซื่อสัตย์	7. ความปลอดภัย	8. มีน้ำใจนักกีฬา	9. สุขนิสัย	10. ความตั้งใจปฏิบัติ	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

(ลงชื่อ).....ประเมิน

## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

วิชา เซปักตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1 คาบเรียน

เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

การเตะลูกข้างเท้าด้านใน(ลูกแป) เป็นทักษะการเตะลูกที่ใช้มากที่สุดในการเล่นตะกร้อ และเป็นทักษะการเตะลูกที่นักกีฬาทุกคนจะต้องได้รับการฝึกที่ถูกต้อง การเตะลูกด้วยหลังเท้าก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับลูกข้างเท้าด้านในและถ้าหากได้ฝึกควบคู่กันไปยิ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการเตะลูกข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมการเรียน

#### 4. สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญ ประโยชน์ ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
2. หลักการและขั้นตอนการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

#### 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ( Cooperative Learning )

##### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม(TAI)

1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 9แถว ๑ละ 5 คน ตามกลุ่มของตนเอง คุรุมอบหมายนักเรียนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มทำหน้าที่สำรวจสมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายนักเรียนที่ป่วย จำนวนที่ขาด ครูสอดแทรกคุณธรรม เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการช่วยพ่อแม่ทำงาน การปลูกต้นไม้หรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง

2. ทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนมาในคาบเรียนที่ผ่านมาว่ามีประโยชน์ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้ออย่างไร และการนำเอาไปใช้ในการออกกำลังกายในยามว่างได้ ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในคาบเรียนนี้ เรื่องการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า ซึ่งใบความรู้จะมีรูปภาพประกอบด้วย

4. นักเรียนบริหารร่างกายเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

## ขั้นที่ 2. ขั้นสอน

1. นักเรียนจัดแถวตามกลุ่มเดิม ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายความสำคัญของการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า หลักการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า การยืน การเคลื่อนที่ จุดสัมผัสกับลูกด้วยหลังเท้าโดยให้นักเรียนดูภาพอีกครั้งหนึ่งและครูสาธิตการเตะตะกร้อให้นักเรียนดู

2. เลือกนักเรียน 2 คนออกมาสาธิตการเตะลูกด้วยหลังเท้าให้เพื่อนในชั้นดู และร่วมกันอภิปรายการสาธิตของเพื่อนว่าถูกหรือไม่ ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปก่อนที่จะแยกฝึกปฏิบัติ (ตั้งรูปภาพ)



ภาพการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

### ขั้นที่ 3. ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม( TAI)

1. นักเรียนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มมารับตะกร้อจากครูเพื่อนำไปให้สมาชิกในกลุ่มตนเอง
2. นักเรียนขยายแถวห่างกันพอสมควร เพื่อฝึกปฏิบัติท่าเท้าเปล่าก่อน โดยครูให้สัญญาณนกหวีด จุดเน้นท่าทาง การเคลื่อนที่ การยกเท้าเตะลูกและกลับสู่ท่าเดิมให้ปฏิบัติหลายๆครั้งเพื่อให้เกิดความชำนาญ
3. ใช้ลูกเตะกร้อเคาะที่บริเวณข้างเท้าด้านในและหลังเท้าของนักเรียน เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับบริเวณที่เท้าสัมผัสกับลูก
4. เมื่อนักเรียนเคลื่อนที่ได้ถูกต้องและรู้จุดสัมผัสกับลูก ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติดังนี้ ฝึกโดยการโยนลูกเองอยู่กับที่ ถือลูกเตะกร้อไว้และปล่อยลูกเตะกร้อลงใช้ข้างเท้าด้านในเตะลูกขึ้นมาแล้วจับไว้ การเตะอาจจะเตะเพียงครั้งเดียวแล้วจับไว้ หรือเตะหลายๆ ครั้งแล้วจับก็ได้ และเปลี่ยนจากการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในเป็นหลังเท้า
5. ฝึกโดยการโยนลูกเอง แล้วเตะไปยังที่หมายโดยนักเรียนจับคู่ยืนห่างกัน 3 เมตร โยนลูกเองแล้วเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คู่และเปลี่ยนเป็นหลังเท้าสลับกันไป คู่รับลูกไว้แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
6. ฝึกโดยคู่โยนลูกเตะกร้อให้เตะในลักษณะยืนอยู่กับที่ แล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในกลับไปให้โยน ผู้โยนรับลูกไว้แล้วโยนให้ใหม่ประมาณ 10-15 ครั้งแล้วเปลี่ยนเป็นหลังเท้าและผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้โยนลูก
7. ฝึกโดยมีผู้โยนให้ โดยให้ผู้เตะวิ่งไปเตะในทิศทางต่างๆเช่น ผู้เตะยืนเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ผู้โยนโยนลูกสั้น ลูกยาว ไปทางซ้ายหรือขวาตามต้องการผู้เตะเคลื่อนที่ไปเตะลูกกลับไปให้ผู้โยน ผู้โยนรับลูกไว้เพื่อโยนต่อไป ผู้เตะเตะกร้อเมื่อเตะแล้วให้กลับไปยืนท่าเตรียมที่จุดเดิมในระหว่างที่นักเรียนกำลังฝึกครูคอยสังเกตนักเรียนแต่ละกลุ่มพร้อมกับแก้ไขนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ชมเชยกลุ่มที่ให้ความร่วมมือกันดีและปฏิบัติได้ถูกต้อง ประเมินผลการปฏิบัติของนักเรียนโดยรวมไปด้วย
8. ยืนห่างจากคู่ประมาณ 3-4 เมตร ถือลูกเตะกร้อไว้ด้านหน้าระดับหน้าอก ปล่อยลูกเตะกร้อลงจากมือแล้วเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในส่งไปให้คู่ คู่ใช้มือจับลูกเตะกร้อไว้แล้วทำเช่นเดียวกัน จำนวน 10-15 ครั้ง และเปลี่ยนเป็นหลังเท้า นักเรียนประเมินเพื่อนดูว่าเตะได้ตรงเพื่อนทุกครั้งก็แสดงว่ามีทักษะดีและถูกต้อง

#### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ(STAD)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่มของตนเอง เลือกตัวแทนกลุ่ม 1 คนเพื่อเป็นผู้โยน ยืนห่างจากแถวประมาณ 3-4 เมตร โยนลูกให้คนหัวแถวเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า นักเรียนที่เตะแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ผู้ที่เตะลูกต้องพยายามเตะให้ตรงผู้โยน และให้ผู้โยนรับลูก ตะกร้อได้

2. นักเรียนจับคู่กันให้ผู้โยนลูกตะกร้อมาแล้วเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าให้ ลูกตั้งขึ้น 2-3 ครั้ง แล้วจับลูกไว้ โยนลูกให้ผู้โยนได้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

3. ให้ตัวแทนกลุ่มประเมินผลการทำงานกลุ่มตามแผนของกลุ่มตนเองว่าเป็นอย่างไร

4. ครูให้คำชมเชยและข้อเสนอแนะ

ทดสอบนักเรียนทุกคนตามแบบทดสอบการปฏิบัติที่เตรียมไว้ ในคาบที่ 8

#### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

1. นักเรียนเข้าแถวรวมคณาณกลุ่มเดิมเพื่อสรุปการเรียนรู้การสอนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ในคาบนี้

2. นักเรียนนำข้อคิดพลาดจากการปฏิบัติกรนำเสนองานของตนไปปรับปรุงคณาณที่ เพื่อนและครูแนะน้า

3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกรนำไปใช้ในการแข่งขันและการนำไปใช้ในการออก ก้าลังกายในเวลาว่าง

#### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ความสำคัญแลประโยชน์ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้	-สังเกตการตอบค้ถาม	-ตอบความสำคัญและประโยชน์ได้
2. ทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้	-ทดสอบการปฏิบัติ/ แบบประเมิน	5=ดีมาก 4=ดี 3=ปานกลาง 2=พอใช้ 1=ปรับปรุง
3. ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้	-สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม/ แบบสังเกตพฤติกรรม	-ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน

#### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้

2. ใบแบบฝึกปฏิบัติ

3. ตะกร้อ

4. นกหวีด

5. รูปภาพการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การเตะเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติการเตะเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ถูกต้อง

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติการเตะเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน  
ไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

3.2 เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติ  
ที่ละขั้นตอน

เรื่อง การเตะเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน บางคนก็เรียกว่า ลูกหน้าเท้าหรือลูกแป เป็นท่าพื้นฐานที่  
ใช้มากที่สุด สามารถเตะได้แม่นยำและฝึกเตะได้ง่าย

หลักการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน



บริเวณที่เท้าสัมผัสลูก



ท่าทางการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
2. เมื่อลูกเตะกร้อลอยมาในระยะที่พอจะเตะได้ให้ย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย ยกเท้าข้างที่ถนัดขึ้นเตะลูกเตะกร้อในลักษณะหงายเท้า ลูกเตะกร้อจะถูกข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มลงไปเล็กน้อย ช้อนเท้าเกร็ง พยายามให้ปลายเท้าและสันเท้าชนานกับพื้น แปะเข่าออกด้านข้างเพื่อให้เตะได้ง่ายขึ้น
3. ความสูงของเท้าขณะที่ถูกลูกเตะกร้อ ไม่ควรเกินกว่าหัวเข่าของเท้าที่ยืน และควรเอนลำตัวพร้อมกับส่งเท้าที่เตะตามลูกไปด้วย จะช่วยให้การควบคุมทิศทางของลูกเป็นไปตามที่ต้องการ



ท่ายืนเตรียมพร้อม



ท่าเริ่มยกเท้าขึ้นเตะลูก

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

3.2 เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3.3 ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

**ฝึกการเตะโดยโยนลูกตะกร้อเอง แยกเป็น 2 แบบ คือ**

ก. โยนลูกตะกร้อเองแล้วเตะอยู่กับที่

ข. โยนลูกตะกร้อเองไปทางซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง วิ่งไปเตะ แล้วจับตะกร้อไว้



1. การโยนลูกเองแล้วเตะอยู่กับที่



2. ยืนเตรียมพร้อม และถือลูกไว้



### 3. โยนลูกขึ้นแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน

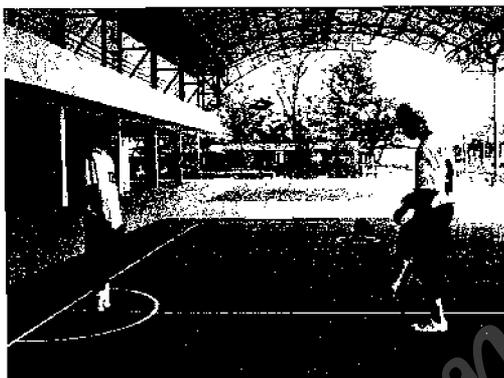
การฝึกเตะลูกโดยโยนลูกเตะกร้อแล้วเตะไปยังที่หมาย แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

- ก. โยนเตะกร้อเองแล้วเตะลูกไปยังที่หมายหรือคู่ที่อยู่กับที่
- ข. โยนเตะกร้อเองแล้วเตะลูกไปยังที่หมาย โดยให้คู่เคลื่อนที่ไปรับทางซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง

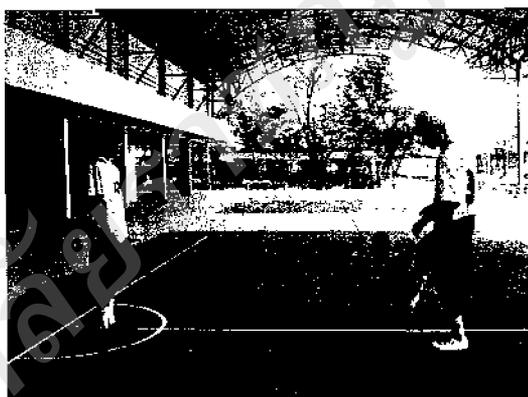
#### การโยนลูกเองแล้วเตะไปยังที่หมาย



1. ผู้ฝึกยืนหันหน้าเข้าหาคู่ ยืนเตรียมเตะและถือลูกไว้



2. โยนลูกขึ้นให้สูงเล็กน้อย หรือปล่อยลูกลงก็ได้

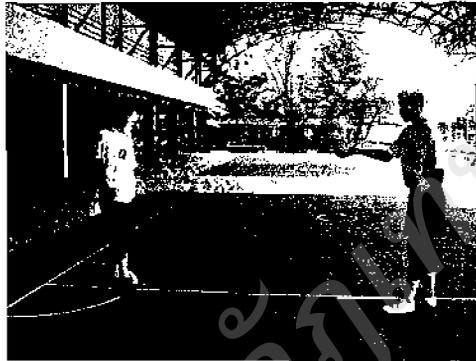


3. ใช้ข้างเท้าด้านในเตะลูกไปหาคู่ คู่รับลูกไว้ แล้วฝึกเตะกลับมาใหม่

ฝึกการเตะโดยการโยนมาจากคู่ของตน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

ก. แบบอยู่กับที่

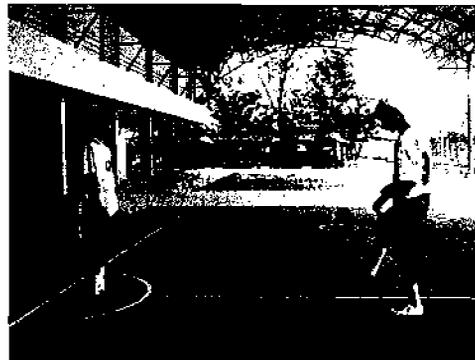
ข. แบบเคลื่อนที่ไปทางซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง เตะลูกที่คู่โยนมา



1. ผู้โยนยื่นถือลูกเตรียมโยนไปให้ผู้ฝึก



2. แล้วโยนลูกไปให้ผู้ฝึกทางขวาหรือทางซ้ายตามต้องการ



3. ผู้โยนรับลูกไว้ เพื่อโยนกลับไปใหม่

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้าไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

3.2 เมื่อศึกษาความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอน

**การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า**

การเตะลูกด้วยหลังเท้า หมายถึง การใช้บริเวณส่วนหลังของเท้าเตะลูกตะกร้อในลักษณะที่ผู้เตะยกหลังเท้าขึ้นเตะ ปลายเท้าจุ่ม มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

**ท่าเตรียม** ยืนให้เท้าขวาอยู่หลังเท้าซ้ายและปลายเท้าซ้ายชี้ไปตามทิศทางที่ลูกกำลังลอยมาเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ก้าว ยืนด้วยปลายเท้านำหน้านิ้วหัวแม่มืออยู่ทางเท้าหลัง แล้วปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ดาจ้องมองลูกตะกร้อตลอดเวลาจนกว่าจะถึงจังหวะเตะลูก
2. ย่อเข่าซ้ายลงเล็กน้อย พร้อมเหวี่ยงเท้าขวาขึ้นให้บริเวณหลังเท้ากระทบกับกลางลูกตะกร้อที่กำลังตกลงมา ปลายเท้าจุ่ม
3. เมื่อเตะลูกไปแล้ว เท้าขวากลับเข้ามาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมต่อไป การเตะลูกตะกร้อควรใช้กำลังเตะให้พอดี ไม่แรงหรือค่อยจนเกินไป



### ความสำคัญของลูกหลังเท้า

1. ใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ ซึ่งเป็นลูกเสิร์ฟหยอดหรือลูกสั้น และลูกที่พุ่งมาในลักษณะต่ำ
2. ใช้รับลูกในขณะที่เป็นฝ่ายตั้งรับ ซึ่งลูกที่ไถลตัว หรือเป็นลูกเลียระดับต่ำ ลูกอาจจะลอยมาถึงตัวหรือไม่ถึงก็ได้
3. ใช้ประโยชน์จากการเป็นฝ่ายรุก โดยเฉพาะตำแหน่งตัวทำ โดยการกระโดดคบบ หน้าตาข่ายหรือกระโดดเตะสลับหลัง
4. ใช้ในการเสิร์ฟลูก โดยปกติแล้วการเสิร์ฟลูกมักใช้ข้างเท้าด้านใน หรือใช้ฝ่าเท้าเสิร์ฟ แต่ปัจจุบันนี้ผู้เล่นจะฝึกหัดใช้หลังเท้าเสิร์ฟ หากได้รับการฝึกเป็นอย่างดีแล้วจะสามารถเสิร์ฟได้รุนแรงมาก ซึ่งจะทำให้ได้เปรียบคู่แข่งในเซปักตะกร้อ

### การฝึกหัดเล่นลูกหลังเท้า

1. การเตรียมท่าทาง ผู้ฝึกต้องยืนอยู่ในท่าตรง เท้าที่ไม่ถนัดอยู่ข้างหน้า เท้าที่ถนัดอยู่ข้างหลังเล็กน้อย



2. ขณะที่เตะลูกนั้น ให้ยกเท้าที่ถนัดขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 10-15 เซนติเมตร ในลักษณะเข่างอ รุ่มปลายเท้า แขนทั้งสองข้างกางเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว



3. ทั่วที่เป็นหลักยืนตรง ก้มหน้าเล็กน้อยตามองที่ลูกและหลังทั่วที่สัมผัส  
ลูกตลอดเวลา



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

3.2 เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3.3 ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครูผู้สอน ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

## แบบฝึกปฏิบัติทักษะ

วิธีฝึกหัดการเตะลูกด้วยหลังเท้า

1. ฝึกโดยการโยนลูกเองอยู่กับที่ โดยจับลูกเตะกร้อแล้วปล่อยลูกเตะกร้อลงใช้หลังเท้าเตะลูกเตะกร้อแล้วจับไว้ การเตะอาจจะเตะเพียงครั้งเดียวแล้วจับหรือเตะหลาย ๆ ครั้งแล้วจับก็ได้



ยืนอยู่กับที่ในท่าเตรียมถือลูกเตะกร้อไว้ในมือ



โยนขึ้น หรือปล่อยลูกเตะกร้อลง



เตะลูกด้วยหลังเท้า



รับลูกไว้แล้วเริ่มต้นปล่อยลูกใหม่

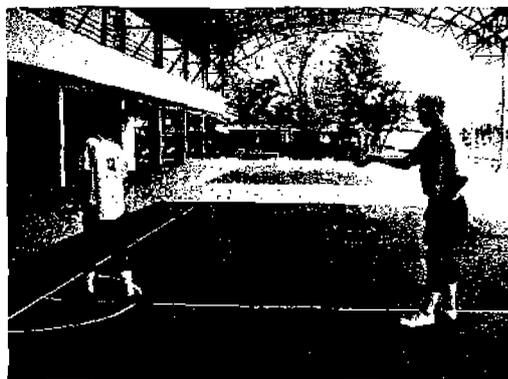
2. ฟีกโดยการโยนลูกเอง แล้วเตะไปยังที่หมาย โดยนักเรียนจับคู่ ยืนห่างกันพอสมควร โยนลูกเองแล้วเตะลูกด้วยหลังเท้าไปใช้คู่รับลูกไว้ แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน



ถือลูกตะกร้อไว้ ยืนหันหน้าไปหาคู่



ปล่อยลูกลงแล้วเตะลูกด้วยหลังเท้าไปยังคู่ซึ่งเป็นที่หมาย



คู่รับลูกแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ เตะกลับไปให้คนแรกผลัดเปลี่ยนกันฝึก

3. ฝึกโดยคู่โยนให้เตะในลักษณะที่อยู่กับที่แล้วเตะด้วยหลังทำให้ลูกกลับไปหาผู้โยน ผู้โยนรับลูกไว้แล้วโยนให้ใหม่ ทำ 10-15 ครั้งแล้วผลัดเปลี่ยนกัน

4. ฝึกโดยคู่โยนให้ โดยให้ผู้เตะวิ่งไปเตะในทิศทางต่าง ๆ คู่ถือลูกเตรียมโดยให้ ผู้เตะ ผู้เตะยืนเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ ผู้โยน โยนลูกสั้น ลูกยาว ไปทางซ้ายหรือขวาตามต้องการ ผู้เตะเคลื่อนที่ไปเตะลูกกลับไปให้ผู้โยน ผู้โยนรับลูกไว้เพื่อโยนต่อไป ผู้เตะเมื่อเตะแล้ว ให้กลับไปยืน ณ จุดเดิม

## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

รายวิชา กีฬาเซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะ

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
 มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
 และกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะมีความจำเป็นไม่น้อยไปกว่าทักษะอื่น ๆ หากผู้เล่นได้ฝึกจนเกิดความชำนาญก็จะสามารถรับลูก ทั้งลูกได้และเป็นท่าที่ผู้เล่นใช้กันมากในการเล่นเซปักตะกร้อ

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะ

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญ หลักการขั้นตอนการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะได้
2. ปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือกันทำงานเป็นกลุ่มได้

#### 4. สาระการเรียนรู้

การเล่นตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะ

1. ท่าเตรียม
2. การเคลื่อนที่
3. จุดสัมผัสลูก
4. แบบฝึกหัดการเล่นตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะ
5. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูก

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ( Cooperative Learning )

### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 9 แถวตามที่เคยแบ่งไว้แล้ว
2. นักเรียนสำรวจรายชื่อสมาชิกในกลุ่ม สอบถามนักเรียนที่ป่วย แล้วแจ้ง

ผู้สอนทราบ ทบทวนการเรียนรู้การสอนในคาบเรียนที่ผ่านมา และแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้คาบนี้ ให้นักเรียนทราบ ครูสอดแทรกถึงการดูแลสุขภาพตนเองและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีน้ำใจกับครู อาจารย์ และกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว หรืองานส่วนรวม ใช้เวลาประมาณ 1 นาที

3. มอบหมายให้นักเรียนออกมาบริหารร่างกายครั้งละ 1 คน ตั้งแต่เลขที่ 1-15 จนครบ เพื่อฝึกเป็นผู้นำผู้ตามและให้เพื่อนในชั้นปฏิบัติตาม ครูเพิ่มเติมท่าบริหารกายเฉพาะส่วนให้กับนักเรียน

#### การบริหารร่างกาย



1. หันหน้าไปทางซ้าย - ขวา



2. ก้มหน้า แหงนหน้า



3. หมุนเอว



4. ปิดตัวซ้าย - ขวา



5. หมุนแขนและไหล่



6. ย่อ - ยืด เข่า



7. นั่งแยกขาแก้มจับปลายเท้า



8. ตั้งเข่าเข้าหาตัวเองหมุนข้อเท้า

4. ครูนำภาพการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะมาให้นักเรียนแต่ละแถวดูแล้วส่งต่อ ๆ กันไป และให้หัวหน้ากลุ่มนำลูกตะกร้อมาให้สมาชิกในกลุ่ม

## ขั้นที่ 2. ขั้นสอน (JIGSAW)

1. หัวหน้ากลุ่มมารับลูกตะกร้อให้พอกับสมาชิกและรับใบความรู้ แบบฝึกปฏิบัติ การเล่นตะกร้อด้วยศีรษะไปศึกษาและทดลองปฏิบัติของแต่ละกลุ่ม ครูคอยสังเกตการปฏิบัติ และประเมินผลข้อผิดพลาดและนักเรียนที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง (ใช้เวลา 5 นาที)

2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และความสำคัญของการเล่นลูกตะกร้อด้วยเท้า และศึกระยะโดยครูตั้งคำถามแล้วนักเรียนช่วยกันตอบคำถาม
3. ครูสาธิตการเล่นลูกตะกร้อด้วยเท้าให้นักเรียนดู และสาธิตด้วยท่าเปล่าถึงการยืนท่าเตรียม การเคลื่อนที่ การก้าวเท้า การยกเข่าขึ้นเล่นลูก และจุดที่เข้าสัมผัสกับลูก
4. ครูสาธิตการเล่นลูกตะกร้อด้วยเท้าโดยมีลูกตะกร้อ และนักเรียนออกมาสาธิตร่วมกับครู 1 คน
5. ครูสาธิตการเล่นลูกตะกร้อด้วยศึกระยะร่วมกับนักเรียนที่ออกมาช่วยสาธิต

### ขั้นที่ 3. ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม(TAI)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 9 แถว ขยายแถวห่างกันประมาณ 2 เมตร ระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ 2 เมตร แล้วฝึกการเล่นลูกด้วยท่าเปล่า ทั้งการเล่นลูกด้วยศึกระยะและการเล่นลูกด้วยเท้า โดยครูให้สัญญาณนกหวีด

#### แบบฝึกการเล่นลูกด้วยเท้า

2. เมื่อเห็นว่านักเรียนทำได้คล่องแคล่วดี นักเรียนที่มีลูกตะกร้อโยนลูกขึ้น และเล่นลูกด้วยเท้า 4-5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้คู่ที่ยังไม่ได้เล่นผลัดเปลี่ยนกันหลาย ๆ ครั้ง



ยืนเตรียมพร้อม ถือลูกไว้ในมือ



โยนลูกตะกร้อขึ้นตรง ๆ ให้สูงพอประมาณ



เมื่อลูกตกลงมาให้ยกเข้าขึ้นเล่นลูก



จับลูกไว้เพื่อโยนแล้วใช้เข้าเล่นลูกต่อไป

3. นักเรียนฝึกโดยการโยนลูกเองแล้วใช้เข้าเล่นลูกส่งไปให้คู่



ยื่นหันหน้าเข้าหาคู่ ถือลูกไว้ในมือ



โยนลูกขึ้นแล้วใช้เข้าเล่นลูก

### แบบฝึกการเล่นลูกด้วยศีรษะ (ลูกโหม่ง)

4. ยืนในลักษณะท่าเตรียม โยนลูกตะกร้อให้สูงขึ้นจากศีรษะประมาณ 1 คืบ โหม่งลูกตะกร้อแล้วจับลูกไว้เมื่อเกิดความชำนาญแล้ว ให้เพิ่มความสูง ในการโยนและจำนวนครั้งในการโหม่งให้มากที่สุด



5. โยนลูกตะกร้อเองแล้วโหม่งให้ตรงคู่ ให้คู่จับลูกไว้และปฏิบัติเช่นเดียวกัน ประมาณคนละ 10-15 ครั้ง

6. คู่โยนลูกตะกร้อมาให้ โหม่งกลับไปให้คู่จับลูกไว้ แล้วโยนมาให้ใหม่ ประมาณ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันโยนลูกตะกร้อ

### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ (TGT)

- นักเรียนแต่ละกลุ่มเดาะลูกตะกร้อด้วยเข่าเป็นเวลา 5 นาที แล้วนับจำนวนลูกที่มาร่วมกันโดยวิธีนับต่อ กลุ่มใดทำได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะการแข่งขัน ครูให้กลุ่มที่ชนะการแข่งขันออกมาสาธิตการเดาะตะกร้อที่หน้าชั้นเรียนให้เพื่อนๆดู ครูกล่าวชมเชยและเพื่อนๆปรบมือ

### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

1. นักเรียนจัดแถวเหมือนขั้นเตรียม นักเรียนและครูร่วมกันสรุปขั้นตอนการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า ประโยชน์ ครูชี้แนะข้อแก้ไขของนักเรียนที่ปฏิบัติผิดพลาดหลักการฝึก และกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกซ้อม

2. นักเรียน 1 คู่ ออกมาสาธิตการโหม่งลูกและการเล่นลูกด้วยเข่า ให้เพื่อนสรุปโดยครุคอยเน้นหลักสำคัญ ๆ ในการโหม่งลูก และการเล่นลูกด้วยเข่า

3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปการนำไปใช้ในการแข่งขัน การนำไปใช้ในการออกกำลังกาย และใช้ในชีวิตรประจำวัน

#### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1.ความสำคัญหลักการ ขั้นตอนการเล่นลูกตะกร้อ ด้วยเข่าและศีรษะ	1.สังเกตการตอบคำถาม	1.ตอบความสำคัญหลักการ เล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและ ศีรษะได้
2.ทักษะการเล่นตะกร้อด้วย เข่าและศีรษะได้	2.ทดสอบการปฏิบัติ/ แบบประเมิน	2.ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง
3.ความร่วมมือในการร่วม กิจกรรมการเรียน	3.สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม /แบบสังเกตพฤติกรรม	3.ได้ 10 คะแนนจากคะแนน เต็ม 20 คะแนนถือว่าผ่าน

#### 7. สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ
2. นกหวีด
3. รูปภาพการเล่นลูกด้วยเข่า
4. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า
5. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเล่นลูกด้วยศีรษะ (การโหม่ง)
6. แบบฝึกปฏิบัติ
7. แบบสังเกตพฤติกรรม
8. แบบสังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติทักษะ

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายหลักการและปฏิบัติการเล่นตะกร้อด้วยเข่าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1.1 นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติการเล่นลูกด้วยเข่าไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

1.2 เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้ว ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า

การเล่นลูกด้วยเข่าเป็นท่าพื้นฐานที่เล่นง่าย มักใช้เล่นเมื่อต้องการจะตั้งลูกไว้เพื่อจะเล่นลูกด้วยท่าอื่นต่อไป หรือในโอกาสที่เสียการทรงตัวก็พักลูกไว้ก่อนที่จะเล่นด้วยท่าอื่น ๆ เนื่องจากลูกเข่าเป็นลูกที่เล่นได้แม่นยำไปตามทิศทางที่ต้องการได้ยาก ดังนั้นการเล่นลูกด้วยเข่าจึงเหมาะสำหรับการส่งลูกในระยะใกล้ ๆ



ท่าทางการเล่นลูกด้วยเข่า

### หลักการเล่นลูกด้วยเช่า

1. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
2. ก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูก โดยก้าวเท้าที่ไม่ถนัดหาจุดยืนที่เหมาะสมแล้วย่อเช่าสำหรับ

การเล่นลูกด้วยเช่านั้นจะต้องเข้าใกล้จุดตกของลูกให้มากที่สุด เพราะจะทำให้เล่นได้ง่ายขึ้น



บริเวณเช่าที่สัมผัสลูก

3. การเล่นลูกด้วยเช่า เมื่อได้จังหวะให้ยกเช่าเล่นลูกทันที โดยตั้งเช่าทำมุมกับพื้นไม่ควรเกิน 90 องศา ปลายเท้าชี้ลงสู่พื้น การยกเช่าเกิน 90 องศา เช่าจะงอเป็นมุมแหลม ลูกตะกร้อจะถูก

ส่วนแข็งของหัวเช่า ทำให้ลูกกระดอนและทิศทางของลูกพุ่งไม่แน่นอน

4. ลูกตะกร้อจะโดนขาบริเวณเหนือสะบ้าขึ้นมาประมาณ 1 ศอก แต่ถ้าต้องการจะพักลูก ลูกตะกร้อจะถูกเช่าเหนือบริเวณสะบ้ามากกว่า 1 ศอก

5. เมื่อเล่นลูกไปแล้ว ให้ปล่อยเช่าตามแรงเหวี่ยงไปเล็กน้อย

6. เพื่อการทรงตัวที่ดี ขณะเล่นลูกด้วยเช่า ให้ก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกแขนกางออกเล็กน้อย

7. เสร็จแล้วตั้งเช่ากลับมายืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกต่อไป

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง การเล่นลูกด้วยตีระชะ (การโหม่ง)
2. จุดประสงค์การเรียนรู้  
นักเรียนอธิบายหลักการและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยตีระชะได้
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติการเล่นลูกด้วยตีระชะ ไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติ ที่ละขั้นตอน

### การเล่นลูกด้วยตีระชะ

การเล่นลูกด้วยตีระชะหรือการโหม่ง ผู้เล่นมักใช้เล่นกับลูกที่ลอยมาเหนือตีระชะ และเป็นท่าที่ผู้เล่นเกือบทุกคนใช้เล่นทั้งเตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วงและเซปักตะกร้อ



บริเวณที่หน้าผากถูกลูกเตะกร้อ

### หลักการเล่นลูกด้วยศีรษะ

1. ยืนลักษณะท่าเตรียมพร้อม
2. ก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูก หากจุดยืนบริเวณจุดตกของลูกเตะกรือย่อเข้าพร้อมกับเอนตัวไปข้างหลัง ตามองที่ลูกเตะกรือตลอดเวลา
3. เมื่อลูกเตะกรือลอยมาต่ำในระยะเวลาที่จะโหม่งได้ ให้สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัว และเท้าทั้งสองขึ้น พร้อมกับโยกตัวไปข้างหน้าโหม่งลูกเตะกรือ
4. ลูกเตะกรือจะถูกบริเวณหน้าผากด้านบน บริเวณตีนผม ไม่ใช่เหนือศีรษะ โหม่งจะต้องไม่หลับตา
5. เมื่อโหม่งลูกไปแล้ว ให้ตั้งตัวขึ้นตามแรงโหม่งด้วย
6. เสร็จแล้วกลับมายืนในท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นต่อไป

## แบบฝึกปฏิบัติ

### 1. เรื่อง แบบฝึกการเล่นลูกด้วยเข่า

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

2. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

### 4. ขั้นตอนการฝึก

#### แบบฝึกเล่นลูกด้วยเข่า

1. ฝึกท่าทางการเล่นลูกด้วยเข่าโดยไม่ต้องใช้ลูกตะกร้อ ทั้งการฝึกอยู่กับที่ และการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง ทางซ้าย ทางขวา เป็นต้น

2. นำลูกตะกร้อมาเกาะบริเวณเหนือหัวเข่าห่างจากสะบ้าประมาณ 1 ฝ่ามือ

3. โยนตะกร้อขึ้นเหนือเข่าเล็กน้อย ยกเข่าขึ้นมาเล่นลูกตะกร้อ แล้วใช้มือจับไว้เริ่มแรก ไม่ต้องเล่นลูกให้สูง เมื่อทำได้แล้วจึงเพิ่มความสูงขึ้นจาก 1 คืบ 1 ศอก และ 1 เมตร โดยการหักลูกตะกร้อไว้ 1 ครั้ง หรือหลายครั้งติดต่อกันแล้วจับไว้

4. ใช้เชือกหรือหนังยางผูกลูกตะกร้อแล้วแขวนไว้กับกิ่งไม้ ให้ลูกตะกร้อสูงจากพื้นประมาณ 3-4 ฟุต แล้วเล่นลูกด้วยเข่า 1 ครั้งหรือหลายครั้งติดต่อกัน

5. เล่นลูกด้วยเข่าโต้แย้งกับกำแพงให้ต่อเนื่องกัน

6. ยืนห่างจากคู่พอสสมควร ให้คู่โยนลูกตะกร้อมาแล้วใช้เข่าเล่นลูก 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง แล้วจับไว้เพื่อโยนให้คู่ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

7. ยืนห่างจากคู่พอสสมควร ให้คู่โยนลูกตะกร้อมาแล้วเล่นลูกด้วยเข่าโต้กลับไปให้คู่ ทำคนละ 10 ครั้ง เปลี่ยนกันฝึก

8. เกาะลูกด้วยเข่าข้างที่ถนัดให้มากที่สุด แล้วฝึกใช้เข่าให้ได้ทั้งสองข้าง

9. ยืนห่างจากคู่พอสสมควร เล่นลูกด้วยเข่าโต้กับคู่กันไปมา

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเล่นลูกด้วยศีรษะ
2. จุดประสงค์การเรียนรู้  
นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ถูกต้อง
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้
  3. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ
  3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน
4. ขั้นตอนการฝึก
  1. นักเรียนฝึกทำเปล่าก่อน โดยครูให้สัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนปฏิบัติจนชำนาญ โดยไม่ใช้ลูกตะกร้อ
  2. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม โยนลูกตะกร้อให้สูงขึ้นจากศีรษะประมาณ 1 คืบ โหม่งลูกตะกร้อแล้วจับลูกตะกร้อไว้ เมื่อเกิดความชำนาญแล้ว ให้เพิ่มความสูงในการโยนและจำนวนครั้งในการโหม่งให้มากที่สุด
  3. โยนลูกตะกร้อเองแล้วโหม่งให้ตรงคู่ ให้คู่จับลูกไว้และปฏิบัติเช่นเดียวกันประมาณ คนละ 10-15 ครั้ง
  4. คู่โยนลูกตะกร้อมาให้โหม่งกลับไปให้คู่จับลูกไว้ แล้วโยนมาให้โหม่งทำประมาณ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันโยนลูกตะกร้อ



**แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม**

**คำชี้แจง** ให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างให้ตรงกับผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

ร.ร.	ชื่อ - สกุล	1. ตรงต่อเวลา	2. มีระเบียบวินัย	3. ความรับผิดชอบ	4. การเป็นผู้นำผู้ตาม	5. ความสามัคคี	6. ความซื่อสัตย์	7. ความปลอดภัย	8. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	9. สุขนิสัย	10. ความตั้งใจปฏิบัติ	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน



## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

วิชา เซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

จำนวน 1 คาบเรียน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า เป็นการฝึกทักษะที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬาตะกร้อเช่น การรับลูก ส่งลูก การเตะสลับหน้า หรือเตะสลับหลัง และการเสิร์ฟในกีฬาเซปักตะกร้อ เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจะสามารถบังคับลูกให้เป็นไปตามทิศทางที่ต้องการ ทำให้เล่นตะกร้อได้เป็นอย่างดี

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและขั้นตอนการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้

#### 4. สาระการเรียนรู้

1. หลักการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
2. หลักการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
3. แบบฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
  - ทำบิ๊นเตรียมพร้อม
  - การเคลื่อนที่
  - จุดสัมผัสลูกตะกร้อ

#### 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

##### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม

1. หัวหน้าห้องควบคุมการเข้าแถวหน้ากระดาน ตามกลุ่มของตนเอง หัวหน้ากลุ่มสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกายของสมาชิก แล้วแจ้งให้ผู้สอนทราบบทบาทกลุ่มนำลูกตะกร้อมาให้สมาชิก ครูอบรมนักเรียนเกี่ยวกับการเดิน การกินอาหาร และการทิ้งขยะของนักเรียน ควรกินในโรงอาหาร หรือในขอบเขตบริเวณที่โรงเรียนกำหนดให้ และรักษาความสะอาดของสถานที่เรียนตะกร้อ ช่วยกันดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที

2. นักเรียนและครูร่วมกันทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาเกี่ยวกับการเล่นลูกด้วยศีรษะ  
อีกครั้งหนึ่ง พร้อมแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในคาบนี้ คือการเจาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
3. หัวหน้ากลุ่มออกมานำกายบริหารทีละคน ๆ ละ 2 ท่า

การยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

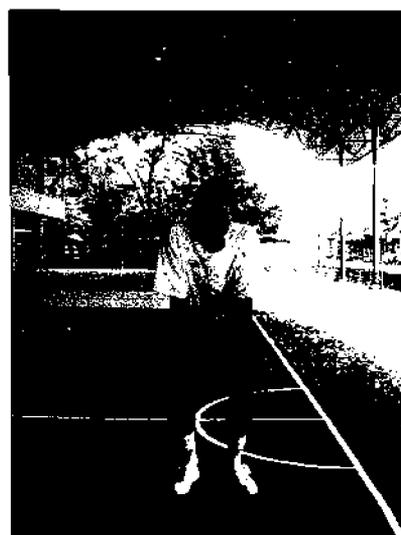


1. เขยียด-ยืดกล้ามเนื้อน่อง  
ก้มแตะพื้น 10 ครั้ง
2. ยืนแยกขากว้าง ๆ ลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม แล้วย่อตัวลง  
ให้น้ำหนักอยู่ตรงกลางฝึกสลับเท้าข้างละ 15 วินาที



3. ก้มตัว มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างขา  
ใช้เวลา 20 วินาที
4. มือเท้าเอว เอนตัวไปทางซ้ายและ  
ใช้เวลา 5 วินาที จำนวน 4 ครั้ง

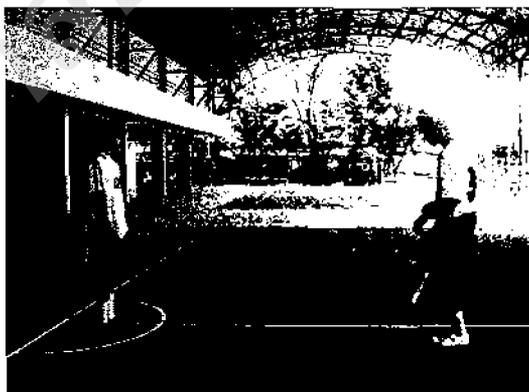
4.นักเรียนบริหารร่างกาย ดังต่อไปนี้





#### 5. การสร้างความคุ้นเคยกับลูก เพื่อทบทวนบทเรียน

1. จับคู่ห่างกัน 2 เมตร แล้วเตะลูกข้างเท้าด้านใน ให้คู่จับไว้ แล้วทำเช่นเดียวกัน 10 ครั้ง



2. จับคู่ห่างกัน 2 เมตร แล้วเตะลูกด้วยหลังเท้าไปให้คู่จับไว้แล้วทำเช่นเดียวกัน 10 ครั้ง

3. จับคู่แล้วใช้เข่าเตะลูกไปให้คู่ คู่จับไว้แล้วผลัดกันทำคนละ 10 ครั้ง

4. จับคู่เดิมแล้วโยนลูกให้คู่ใช้ศีรษะโหม่งลูกมาให้ 5 ครั้งแล้วผลัดกันปฏิบัติ

## ขั้นที่ 2. ชั้นสอน (LT)

1. ครูนำภาพการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้ามาให้นักเรียนดู แล้วร่วมกันอภิปรายหลักการเจาะลูกประกอบคำอธิบาย และสาธิตร่วมกับนักเรียนที่มีความสามารถหรือนักเรียนที่มีทักษะดี

2. หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มมารับใบความรู้ ใบแบบฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเจาะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าไปศึกษา แล้วนักเรียนทดลองปฏิบัติการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า โดยครูคอยสังเกตการปฏิบัติของนักเรียน

## ขั้นที่ 3. ชั้นทำกิจกรรมกลุ่ม (TAI)

1. นักเรียนฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกดังต่อไปนี้

### แบบฝึกที่ 1

1. มือถือลูกแล้วเจาะตรงบริเวณใต้ตาตุ่มและบริเวณหลังเท้าซึ่งเป็นจุดสัมผัสลูก  
2. ยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย ย่อเข่าเล็กน้อย มือถือลูกตะกร้อ แล้วปล่อยลูกตะกร้อลงมาพร้อมกับยกข้างเท้าด้านใน ที่ถนัดมาเจาะลูกเบา ๆ โดยใช้บริเวณใต้ตาตุ่ม ส่วนที่เว้าของเท้าเจาะลูกขึ้นหนึ่งครั้งแล้วจับลูกไว้

### แบบฝึกที่ 2

นักเรียนยืนในท่าเตรียม ถือลูกไว้แล้วโยนตะกร้อเจาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน 2 ครั้ง แล้วจับลูกไว้ บังคับลูกให้อยู่ในการครอบครอง เมื่อเห็นว่าลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาในแนวตั้งจึงเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ จาก 2 เป็น 3 จาก 3 เป็น 4 ครั้ง และพยายามให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

### แบบฝึกที่ 3

นักเรียนยืนท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อไว้เพื่อเตรียมโยนยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาเตรียมเจาะแล้วปล่อยลูกตะกร้อลง ยกเท้าขวาขึ้นเจาะลูกด้วยหลังเท้าใช้บริเวณโคนนิ้วเจาะลูกเบา ๆ หนึ่งครั้งแล้วจับลูกตะกร้อไว้ และเริ่มทำใหม่

### แบบฝึกที่ 4

นักเรียนฝึกเจาะลูกโดยการเจาะลูกสูงด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายสลับกันไป ให้ได้จำนวนลูกมากที่สุด

### แบบฝึกที่ 5

นักเรียนแยกใบฝึกปฏิบัติการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้ากันเอง

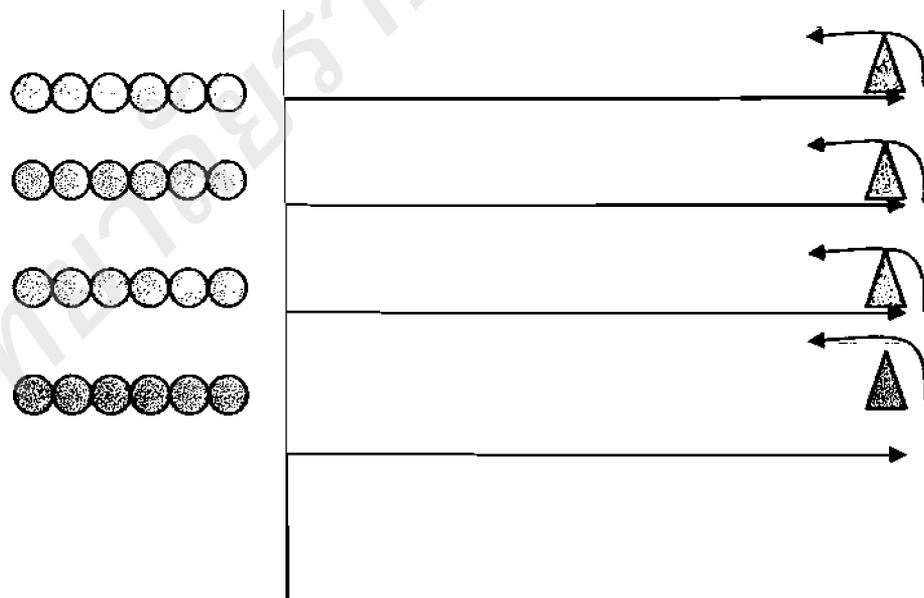
#### ขั้นที่ 4.ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ( TGT)

นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าแถวหน้ากระดานตามกลุ่มของตนเองครูอธิบายวิธีการเล่นเกม "เจาะตะกร้อแรลลี่" โดยเน้นความสนุกสนาน ความมีน้ำใจนักกีฬาและความซื่อสัตย์

สถานที่	สนามตะกร้อ
จำนวนผู้เล่น	นักเรียนทุกคน
อุปกรณ์	ลูกตะกร้อ 9 ลูก กรวย 9 อัน กระดาษจดบันทึก

#### วิธีเล่น

- 1.นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเจาะลูกตะกร้อไปอ้อมกรวยระยะทาง 20 เมตร
- 2.นักเรียนคนที่ 1 เริ่มเจาะลูกตะกร้อเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด
- 3.เมื่อเจาะไปแล้วทำลูกตกพื้น ต้องหยุดตรงนั้น คนต่อไปวิ่งเจาะลูกต่อ
- 4.เมื่อเจาะไปถึงกรวยแล้วอ้อมกรวยกลับมา
- 5.ทีมใดถึงเส้นชัยก่อนถือว่าชนะการแข่งขันแรลลี่



หมายถึง นักเรียน



หมายถึง ทิศทางการเจาะลูกตะกร้อ

**หมายเหตุ** ถ้ากลุ่มใดผู้เล่นครบทุกคนแล้ว แต่ยังไม่ถึงเส้นชัย ถือว่าแพ้เช่นกัน ถ้าทุกกลุ่มไม่ถึงเส้นชัยเลย ให้กลุ่มที่ได้ระยะมากกว่าเป็นผู้ชนะ

### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

1. ครูกล่าวชมเชยที่นักเรียนสนใจและตั้งใจฝึกปฏิบัติ
2. นักเรียนกลุ่มที่ชนะการแข่งขันออกมาเคาะลูกตะกร้อให้เพื่อน ๆ ดูและสรุปร่วมกับครู โดยเน้นหลักการสำคัญ ๆ ในการเคาะลูก การเคลื่อนที่
3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปการนำไปใช้ในการแข่งขัน การนำไปใช้ในการออกกำลังกาย และแนะนำผู้อื่นได้
4. สรุปปฏิบัติที่นักเรียนควรทำหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนแล้ว นัดหมายการเรียนคาบต่อไป

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1.อธิบายความสำคัญและขั้นตอนการเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า	1.สังเกตการตอบคำถาม	1.ตอบความสำคัญขั้นตอนการเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติการเคาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า	2.ทดสอบการปฏิบัติ/แบบประเมิน	2.ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

### 7. สื่อการเรียนรู้

- 1.ลูกตะกร้อ
- 2.นศหวัด
- 3.ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเคาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
- 4.ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเคาะตะกร้อด้วยหลังเท้า
- 5.แบบฝึกปฏิบัติ

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
2. จุดประสงค์การเรียนรู้  
นักเรียนอธิบายหลักการและปฏิบัติทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติทักษะการเตะเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การเตะลูก

การเตะลูกหรือการเลี้ยงลูก คือการใช้วัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข่า ศีรษะ เล่นลูกเตะกร้อให้ลูกเตะกร้อกระดอนขึ้นลงหลาย ๆ ครั้ง การเตะลูกเตะกร้อเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เล่นเตะกร้อได้คุ้นเคยกับลูกเตะกร้อ สามารถบังคับลูกให้ไปตามทิศทางที่ต้องการและแม่นยำ ผู้เล่นทุกคนจึงต้องฝึกการเตะลูกเตะกร้อจนเกิดความชำนาญเพื่อให้สามารถเล่นเตะกร้อได้เป็นอย่างดี

### การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีหลักในการฝึกเช่นเดียวกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่การเตะลูกนั้นใช้ข้างเท้าด้านในเบา ๆ ซ้ำกันหลาย ๆ ครั้งเพื่อเป็นการบังคับลูกให้อยู่ใกล้ตัว

### หลักการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน



### ท่าทางการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

1. เเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยการเตะด้วยข้างเท้าด้านในเบา ๆ หักข้อเท้าขึ้นข้างบนมาก ๆ บังคับลูกเตะกระดอนขึ้นมาเป็นแนวตรง
2. การเตะลูกแต่ครั้งจะต้องออกแรงเตะให้เท่า ๆ กัน ถ้าเตะลูกต่ำ อาจจะไม่ต้องใช้เท้าที่เตะลงสู่พื้น เพียงแต่ยกเท้าขึ้นและลดเท้าลงเท่านั้น แต่ถ้าเตะลูกสูงอาจจะวางเท้าที่เตะลงสู่พื้นก่อนที่จะเตะลูกต่อไป
3. การเตะลูกระยะแรก ๆ ผู้เล่นอาจจะไม่สามารถบังคับให้ลูกเตะกระดอนขึ้นเป็นแนวตรงและความสูงสม่ำเสมอได้ จึงจำเป็นต้องก้าวเท้าทั้งสองข้างติดตามลูกเตะกระโดดไปตามทิศทางต่าง ๆ ด้วย
4. ควรฝึกเตะด้วยทั้งสองเท้าจนเกิดความชำนาญ

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเคาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ถูกต้อง

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1.นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติไว้

2.เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3.ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

4. ขั้นตอนการฝึก

1. มือถือลูกแล้วเคาะตรงบริเวณใต้ตาตุ่มซึ่งเป็นจุดสัมผัสลูกยื่นทรงตัวด้วยเท้าซ้าย ย่อเข่าเล็กน้อย มือถือลูกตะกร้อแล้วปล่อยลูกตะกร้อลงมาพร้อมกับยกข้างเท้าด้านในที่ถนัดมาเคาะลูกเบา ๆ โดยใช้บริเวณใต้ตาตุ่ม ส่วนที่เว้าของเท้า เคาะลูกขึ้นหนึ่งครั้งแล้วจับลูกไว้

2. นักเรียนยืนในท่าเตรียมถือลูกไว้แล้วโยนตะกร้อ และเคาะลูก 2 ครั้ง แล้วจับลูกไว้ บังคับลูกให้อยู่ในการครอบครอง เมื่อเห็นว่าลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาในแนวตั้งจึงเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ จาก 2 เป็น 3 จาก 3 เป็น 4 ครั้ง และพยายามให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด (โดยใช้เวลาฝึกประมาณ 5 นาที)

3. นักเรียนฝึกเคาะลูกตะกร้อโดยการเคาะลูกด้วยเท้าที่ไม่ถนัดซึ่งขั้นตอนเหมือนแบบที่ 2

4. นักเรียนฝึกเคาะลูกโดยการเคาะลูกสูงด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายสลับกันไป ให้ได้จำนวนลูกมากที่สุด (โดยใช้เวลาฝึกประมาณ 5 นาที)

5. นักเรียนแยกไปฝึกปฏิบัติการเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในกันเอง (ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที)

## ใบความรู้ที่ 2

1. **เรื่อง** การเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า
2. **จุดประสงค์การเรียนรู้**  
อธิบายหลักการและขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าได้
3. **คำแนะนำในการทำกิจกรรม**
  1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า ไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การเตะลูกด้วยหลังเท้า

การเตะลูกด้วยหลังเท้า คือการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าเบา ๆ ซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง เป็นการเตะเพื่อบังคับลูกให้อยู่ใกล้ตัวในระดับสูงไม่เกินเอว หลักการฝึกก็เช่นเดียวกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่มีข้อแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย



ท่าทางการเตะลูกด้วยหลังเท้า

### หลักการเจาะลูกด้วยหลังเท้า

1. การเจาะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าที่เจาะลูกจะกระดกขึ้น และลูกเตะกร้อ จะถูกหลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้าบริเวณโคนนิ้วทั้งห้านิ้ว ใช้ปลายเท้าควัดลูกเตะกร้อให้ลอย ขึ้นมาตรง ๆ

2. ยกเท้าที่เจาะลูกให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ขณะที่เจาะลูกควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. ควรฝึกเจาะลูกด้วยหลังเท้าให้ได้ทั้งสองข้าง

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง การเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนปฏิบัติตามหลักการและขั้นตอนการเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

2. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

4. ขั้นตอนการฝึก



การเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

ขั้นที่ 1 นักเรียนยืนในลักษณะเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อไว้ เวลาปล่อยลูกตะกร้อจะต้องกะระยะให้พอดีกับหลังเท้าที่เราใช้เตะลูก

ขั้นที่ 2 ในขณะที่เตะลูกตะกร้อ ให้จุ่มปลายเท้า ลงเข้าเล็กน้อยเกร็งข้อเท้าและท่อนขาพอสมควร แล้วเตะลูกตะกร้อบริเวณโคนนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้วพอดี ให้ความสูงของลูกไม่เกินระดับเอว และใช้มือจับลูกไว้เพื่อปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 3 ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับขั้นที่ 2 แล้วเพิ่มจำนวนในการเตะให้มากขึ้น จาก 1, 2, 3 ไปเรื่อย ๆ จนสามารถเตะได้จำนวนมาก ๆ และควรฝึกเตะลูกตะกร้อให้ได้ทั้งสองเท้า



## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

รายวิชา กีฬาเซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การตั้งลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
 มาตรฐานการเรียนรู้ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
 และกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

การตั้งลูก เป็นการบังคับลูกให้ลอยขึ้นตรงๆ และมีความสูงตามที่ต้องการเพื่อที่จะได้เตะ  
 ลูกไปยังเป้าหมายที่ต้องการอย่างถูกต้องตามต้องการ แล้วก็สามารถที่จะเตะตะกร้ออย่างรุนแรง  
 ไปยังฝ่ายตรงข้ามได้

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการตั้ง(การขง)ลูกตะกร้อ

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1 .อธิบายหลักการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
- 2 .ปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้

#### 4. สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญ ประโยชน์และขั้นตอนของการตั้งลูก(การขง)
- 2 .การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
- 3 .การตั้งลูกด้วยหลังเท้า
- 4 .แบบฝึกปฏิบัติการตั้งลูกข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

#### 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ( Cooperative Learning )

##### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม( JIGSAW)

- นักเรียนจัดแถวคอนลิก 9 แถว คามที่ได้จัดกลุ่มไว้แล้ว ครูผู้สอนมอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มแต่ละแถวสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกายของนักเรียนในกลุ่มแล้วแจ้งผู้สอน พร้อมกับนำลูกตะกร้อให้สมาชิกในกลุ่มให้เรียบร้อย ครูอบรมนักเรียนประมาณ 1 นาที

- ทบทวนบทเรียนที่ผ่านมากในคาบที่แล้ว ร่วมกับนักเรียน และแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในคาบเรียนนี้ คือ การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและการตั้งลูกด้วยหลังเท้า
- นักเรียนรับใบความรู้แบบฝึกปฏิบัติแล้วแต่ละกลุ่มแยกไปศึกษาและทดลองปฏิบัติโดยใช้เวลาประมาณ 3 นาที ครูคอยสังเกตการปฏิบัติของนักเรียน
- นักเรียนบริหารร่างกายโดยการยืดกล้ามเนื้อด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

1. ยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอกและน่อง
2. ยืดกล้ามเนื้อหลัง
3. ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา เข่า และข้อเท้า
4. ยืดกล้ามเนื้อขา และข้อเท้า
5. ยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

การบริหารร่างกาย

1. หมุนคอ
2. หมุนเอว
3. โยกเข่า
4. หมุนข้อเท้า

## ขั้นที่ 2. ขั้นสอน

- นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มของตนเองจากนั้นนักเรียนและครูร่วมกันอธิบายความสำคัญถึงขั้นตอนการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
- เลือกนักเรียนที่มีทักษะดีออกมาสาธิตร่วมกับครู เน้นถึงขั้นตอนการฝึกตั้งลูกแล้วเตะไปให้คู่ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามพร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องที่สังเกตจากการทดลองปฏิบัติของนักเรียน

## ขั้นที่ 3. ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม( TAI )

ฝึกการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

**แบบฝึกที่ 1** นักเรียนจับคู่ยืนห่างกัน 4 เมตร ถือลูกเตะกรวยไว้ โยนลูกเตะกรวยขึ้นแล้วตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในสูงระดับศีรษะ แล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คู่ คู่จับลูกเตะกรวยไว้และปฏิบัติเช่นเดียวกันสลับกันไปมาคนละ 20 ครั้ง

**แบบฝึกที่ 2** นักเรียนปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 1 แต่เปลี่ยนจากการหักลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยหลังเท้า คนละ 20 ครั้ง

แบบฝึกที่ 3 นักเรียนปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 1 แต่เปลี่ยนจากการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วโหม่งไปหาคู่สลักกันทำคนละ 15 ครั้ง

แบบฝึกที่ 4 นักเรียนได้คู่กันโดยตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะโต้กลับด้วยทำอื่นไปหาคู่ คู่ตั้งลูกไว้ด้วยข้างเท้าด้านในและโต้กลับด้วยทำอื่นเช่นเดียวกันโดยใช้เวลาฝึก 5 นาที

#### การตั้งลูกด้วยหลังเท้า

แบบฝึกที่ 5 นักเรียนฝึกด้วยตนเองโดยหันหน้าเข้าหากำแพง ยืนห่างกำแพง 2 เมตร โยนลูกขึ้นแล้วตั้งลูกด้วยหลังเท้า แล้วเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในอัดกำแพง ลูกกระดอนกลับมาจับลูกไว้ เริ่มใหม่คนละ 20 ครั้ง

แบบฝึกที่ 6 นักเรียนปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 5 โยนลูกขึ้นตั้งลูกด้วยหลังเท้าสูงระดับศีรษะหรือสูงกว่าแล้วโหม่งลูกเข้าหากำแพง ลูกกระดอนมาแล้วจับลูกไว้ เริ่มทำใหม่คนละ 20 ครั้ง

แบบฝึกที่ 7 นักเรียนจับคู่กัน ยืนห่างกัน 3 เมตร ใช้ตะกร้อ 1 ลูก โยนลูกขึ้น ตั้งลูกด้วยหลังเท้า แล้วเล่นลูกด้วยเข่า ส่งไปหาคู่ คู่รับไว้แล้วทำเช่นเดียวกันใช้เวลาฝึก 5 นาที ในขณะที่นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูสังเกตการฝึกของนักเรียนเพื่อเป็นข้อมูลแก้ไขข้อบกพร่อง

#### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ (STAD)

นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งวงใช้ตะกร้อ 1 ลูก เตะตะกร้อเอง โดยให้แต่ละคนต้องตั้งลูกไว้ 1 ครั้ง แล้วจึงเตะตะกร้อด้วยทำอื่นให้เพื่อนในกลุ่ม คนอื่นๆก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยครูให้สัญญาณนกหวีด

#### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

1. นักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและร่วมกันสรุปบทเรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในคาบนี้
2. นักเรียนที่ปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และตั้งลูกด้วยหลังเท้าได้ถูกต้องออกมาสาธิตให้เพื่อนพิจารณาโดยครูคอยสรุปหลักการที่ถูกต้อง
3. นักเรียนช่วยกันสรุปการนำไปใช้ในการเล่นตะกร้อและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. สรุปปฏิบัติที่นักเรียนควรทำหลังจากการฝึกปฏิบัติ ครูนัดหมายการเรียนในครั้งต่อไป และให้นักเรียนเดินแถวไปเรียนวิชาอื่น

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. อธิบายหลักการตั้งลูกด้วย ข้างเท้าด้านในและหลังเท้า	1. สังเกตการตอบคำถาม	1. ตอบความสำคัญขั้นตอน การเตะลูกเตะก้านักด้วยข้าง เท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วย ข้างเท้าด้านในและหลังเท้า	2. ทดสอบการตั้งลูก/ แบบประเมินการตั้งลูก	2. ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
2. ใบความรู้ที่ 2 การตั้งลูกด้วยหลังเท้า
3. ใบแบบฝึกปฏิบัติ
4. ลูกเตะก้านัก
5. นกหวีด
6. ฝ่าผนัง
7. แบบประเมินการตั้งลูก

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
2. จุดประสงค์การเรียนรู้  
นักเรียนอธิบายหลักการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  - 3.1 นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  - 3.2 เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน



### ท่าทางการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีหลักการและวิธีปฏิบัติเหมือนกับการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในต้องเตะลูกให้แรงกว่าการพักลูก ผู้เล่นจึงต้องยกเท้าที่เตะให้ข้างเท้าด้านในขนานกับพื้น ขณะเตะลูกให้เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อยและเท้าที่เตะจะเหวี่ยงตามลูกตะกร้อขึ้นมาเล็กน้อย

### แบบฝึกตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

สำหรับการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยตั้งลูกเองและเล่นลูกต่อไปด้วยตนเอง ให้ฝึกตนเอง ซึ่งอาจจะเตะได้กับคู่หรือเตะอัดกับกำแพงก็ได้ โดยฝึกตั้งลูกและเล่นลูกต่อไป ดังนี้

1. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน
2. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยหลังเท้า
3. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเล่นด้วยเข่า
4. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก
5. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วโหม่ง

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง การตั้งลูกด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายหลักการตั้งลูกด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยหลังเท้าไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การตั้งลูกด้วยหลังเท้า

ลักษณะท่าทางการตั้งลูกด้วยหลังเท้าเหมือนกับการเตะลูกด้วยหลังเท้า แต่เป็นการบังคับทิศทาง ระยะทาง และความสูงของลูกเตะกร้อ ให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะเล่นต่อไป



ท่าทางการตั้งลูกด้วยหลังเท้า

### แบบฝึกตั้งลูกด้วยหลังเท้า

สำหรับการตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเล่นลูกด้วยท่าอื่น ๆ อาจจะฝึกด้วยตนเอง คือตั้งลูกเองและเล่นลูกต่อไปด้วยท่าอื่น โดยได้กับคู่หรืออัดกับกำแพง โดยฝึกดังนี้

1. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน
2. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยหลังเท้า
3. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าเล่นด้วยเข่า
4. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก
5. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วโหม่ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

รายวิชา กีฬาเซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเสิร์ฟลูกตะกร้อ

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
 มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
 และกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

การเสิร์ฟและการรับลูกเสิร์ฟเป็นการเริ่มต้นการเล่นของฝ่ายรุกและฝ่ายรับเป็นการทำ  
 คะแนนในครั้งแรกจนกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขัน การเสิร์ฟ-การรับลูกเสิร์ฟเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่  
 ผู้เล่นจะต้องฝึกซ้อมเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงจะได้เปรียบคู่แข่งขันในการเล่นซึ่งเราจะ  
 เห็นได้จากการแข่งขันทุกๆไป

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติการเสิร์ฟลูกตะกร้อ

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและขั้นตอนการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้
2. นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้
3. นักเรียนร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ได้

#### 4. สาระการเรียนรู้

1. หลักทั่วไปในการรับลูกเสิร์ฟลูกตะกร้อ
2. ลักษณะของการเสิร์ฟลูกตะกร้อ

#### 5. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Cooperative Learning )

##### ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 9 แถว ตามกลุ่มเดิมที่เคยแบ่งไว้แล้วหัวหน้ากลุ่ม  
 ส้ารวจรายชื่อ การแต่งกาย นักเรียนที่เจ็บป่วย แล้วแจ้งผู้สอนทราบ ครูสอดแทรกคุณธรรม เรื่อง  
 ความมีน้ำใจนักกีฬา การตั้งใจฝึกปฏิบัติ ความมีระเบียบวินัยในตนเอง และรู้จักการทำงาน  
 ร่วมกับผู้อื่น

2. นักเรียนและครูทบทวนการเรียนรู้การสอนในคาบเรียนเรื่องที่ผ่านมามีพร้อมกับแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในคาบเรียนนี้เรื่อง การเสิร์ฟ-การรับลูกเสิร์ฟ

3. นักเรียนบริหารร่างกาย โดยนักเรียนขยายแวงห่างกัน 2 ช่วงแขน นักเรียนผลัดกันออกมาบริหารร่างกาย เพื่อสร้างความเป็นผู้นำผู้ตาม ตั้งแต่เลขที่ 1-10 คนละ 1 ท่า ครูเพิ่มเติมการยืดกล้ามเนื้อ 4-5 ท่า

### ขั้นที่ 2. ชั้นสอน (LT)

1. นักเรียนรวมแต่ละกลุ่มรับใบความรู้เรื่องการเสิร์ฟลูก-รับลูกเสิร์ฟไปศึกษา
2. นักเรียนดูภาพการเสิร์ฟลูก รูปภาพการยืนรับลูกเสิร์ฟ และร่วมกันอภิปรายหลักทั่วไปในการเสิร์ฟลูก และรับลูกเสิร์ฟโดยครูตั้งคำถามนักเรียนร่วมกันตอบ
3. ครูอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าข้างใน โดยมีนักเรียนร่วมกันสาธิต 3 คน เป็นฝ่ายรับและนักเรียน 1 คนเป็นผู้โยนให้ครูเสิร์ฟ
4. นักเรียนร่วมกันสาธิตโดยมีผู้เสิร์ฟ 1 คน ผู้โยน 1 คน และผู้รับ 3 คน โดยมีครูและเพื่อนๆนักเรียนช่วยกันดูความถูกต้อง ถ้ามีข้อผิดพลาดต้องแก้ไขทันทีก่อนที่จะแยกฝึกปฏิบัติ และครูอธิบายกติกากการเสิร์ฟไปด้วย

### ขั้นที่ 3. ชั้นทำกิจกรรมกลุ่ม (TAI)

1. นักเรียนฝึกเสิร์ฟโดยแบ่งไปตามสนาม ๆ ละ 2 กลุ่ม โดยเลือกผู้รับในสนาม 3 คน ผู้โยน 1 คน นักเรียนที่เหลือผลัดกันเข้ามาเสิร์ฟคนละ 1 ลูก แล้วต่อท้ายแถว

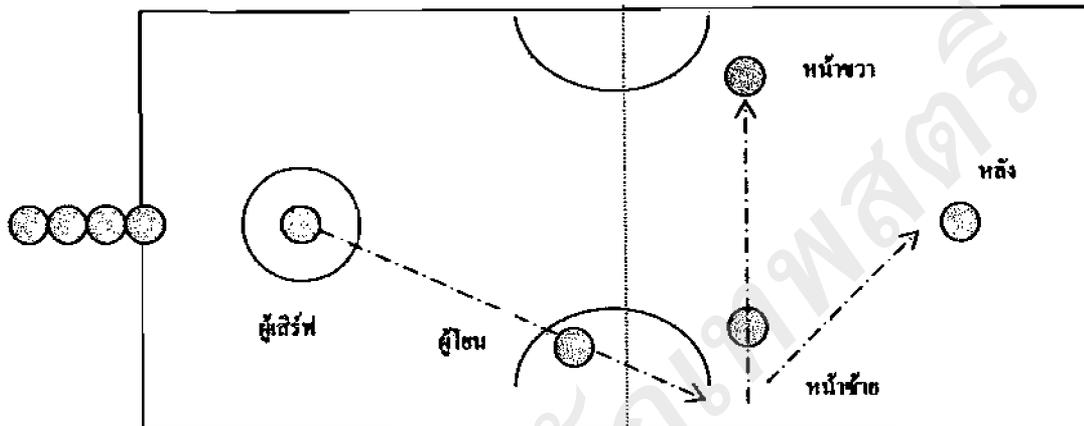


การเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

2. นักเรียนฝึกการเสิร์ฟโดยแบ่งไปตามสนาม ๆ ละ 2 กลุ่ม โดยเลือกผู้รับในสนาม 3 คน ผู้โยน 1 คน นักเรียนที่เหลือผลัดกันเข้ามาเสิร์ฟคนละ 1 ลูก แล้วต่อท้ายแถว

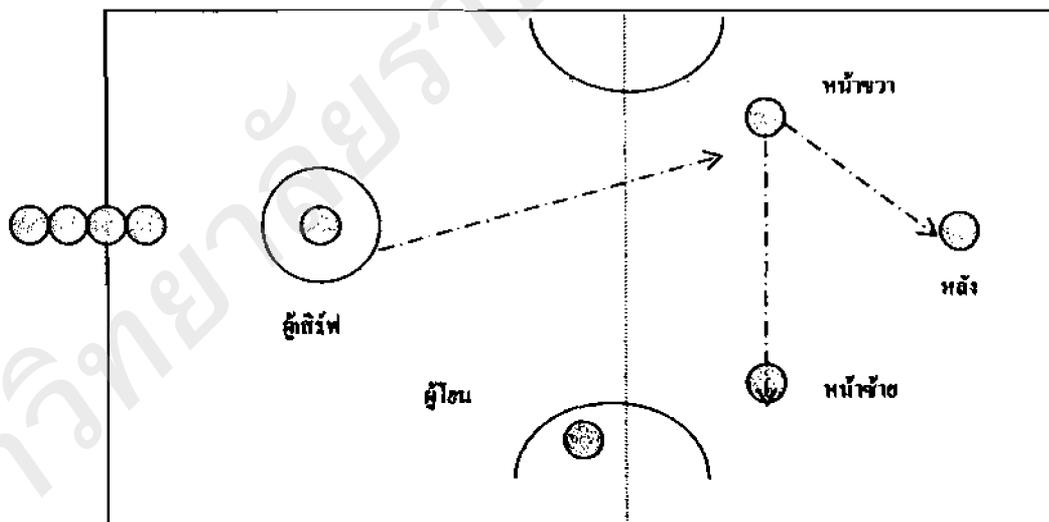
1. ฝึกเสิร์ฟไปทางหน้าซ้าย หน้าซ้ายเปิดลูกไปตำแหน่งหลัง

หรือหน้าขวา

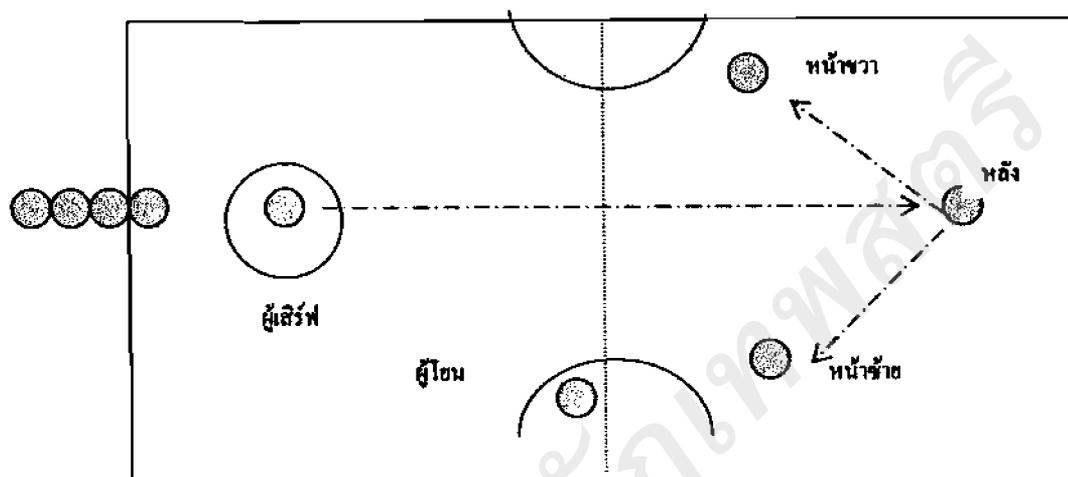


2. ฝึกเสิร์ฟไปทางหน้าขวา หน้าขวาเปิดลูกไปทางหน้าซ้าย

หรือตำแหน่งหลัง



### 3. ฝึกเสิร์ฟลูกไปตำแหน่งหลัง ตำแหน่งหลังเปิดลูกไปทางหน้าขวา หรือหน้าซ้าย



#### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ (TGT)

- นักเรียนเล่นเกม "เซปักเกม 5" เน้นความสนุกสนานความสามัคคี
 

สถานที่	สนามตะกร้อ
จำนวนผู้เล่น	ทุกคนแบ่งเป็นทีมละ 3 คน
อุปกรณ์	ลูกตะกร้อ

#### วิธีเล่นเกม

- นักเรียนฝ่ายชนะการเสิร์ฟเป็นฝ่ายเสิร์ฟ คนหนึ่งเป็นคนโยนคนหนึ่งเป็นผู้เสิร์ฟ
- นักเรียนฝ่ายรับ คอยรับลูกเสิร์ฟและต้องเล่นลูกให้ครบ 3 คนโดยเล่นลูกคนละ 1 ครั้ง จะได้ 1 คะแนน ถ้าเล่นไม่ครบ 3 ลูก ในแดนของตนเสีย 1 คะแนน ให้ฝ่ายเสิร์ฟ
- เปลี่ยนเสิร์ฟกันคนละ 1 ครั้ง ทีมที่ได้ 5 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ
- เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันให้เปลี่ยนคู่อื่นเข้ามาเล่นคู่ที่เล่นแล้วออกทั้ง 2 ทีม

#### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

- นักเรียนจัดแถวตอนเล็ก ตามกลุ่มของตนเอง ครูและนักเรียนร่วมกัน สรุปขั้นตอนการเสิร์ฟลูก-การรับลูกเสิร์ฟ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกซ้อม
- ครูแนะนำการฝึกเสิร์ฟด้วยหลังเท้าสำหรับนักเรียนที่อยากฝึกเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน และการรับลูกเสิร์ฟ นักเรียนควรฝึกทั้งข้างเท้าด้านใน หลังเท้า ฝ่า และตีนระ

3. ครูตรวจสอบความเรียบร้อย การเก็บอุปกรณ์ การแต่งกายของนักเรียน เน้นการทำ ความสะอาดของร่างกายหลังจากเรียนเซปักตะกร้อ นักเรียนร่วมสรุปการนำไปใช้ในการออก กำลังกาย และการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

#### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ความสำคัญและขั้นตอน การเสิร์ฟลูกตะกร้อ	1. สังเกตการตอบคำถาม	1. ตอบความสำคัญขั้นตอน การเสิร์ฟลูกตะกร้อได้
2. ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกตะกร้อ	2. ทดสอบการตั้งลูก/ แบบประเมินการตั้งลูก	2. ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง
3. นักเรียนร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	3. สังเกตพฤติกรรม/แบบ สังเกตพฤติกรรม	3. ได้ 10 คะแนนจากคะแนน เต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน

#### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. รูปภาพการเสิร์ฟ-การรับลูกตะกร้อ
2. ลูกตะกร้อ
3. นกหวีด
4. ตาข่าย
5. สนามตะกร้อ
6. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเสิร์ฟ
7. วีดิทัศน์ "การแข่งขันตะกร้อ"

## ใบความรู้ที่ 1

### 1. เรื่อง การเสิร์ฟลูก

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายการเสิร์ฟลูก - การรับลูกเสิร์ฟได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูก – รับลูกเสิร์ฟไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การเสิร์ฟลูก

การเสิร์ฟลูกเป็นการเริ่มต้นเล่นเพื่อเปิดเกมทำคะแนนในแต่ละครั้งจนกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขัน การเสิร์ฟลูกนับเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่คุณเสิร์ฟจะต้องฝึกฝนเสิร์ฟให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ เสิร์ฟลูกให้ต่ำใกล้ค้ำชาย หรือเสิร์ฟลูกหมุนทำให้ผู้เล่น ฝ่ายรับ รับลูกไม่สะดวก ฝ่ายเสิร์ฟจึงจะได้เปรียบในการเล่น ผู้เสิร์ฟจะต้องคิดอยู่เสมอว่าจะบังคับให้ลูกเตะหรือไปตก ณ จุดใดของฝ่ายตรงกันข้าม เช่น แนวบริเวณด้านหลังของสนาม หรือด้านหน้าสนาม หรือที่ว่างใดที่หนึ่ง ซึ่งคาดว่าฝ่ายรับจะรับลูกเพื่อโต้กลับไม่สะดวก

#### กติกาก่อเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูก

กติกาก่อเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกเมื่อเริ่มต้น มีดังนี้

1. ผู้เสิร์ฟจะต้องยืนให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ในวงกลมตามแต่จะสะดวก
2. ฝ่ายโยนลูกให้ผู้เสิร์ฟและผู้เล่นกองหน้าอีกคนหนึ่งจะต้องยืนอยู่ในบริเวณครึ่งวงกลมในแดนของตน ตรงจุดแบ่งกึ่งกลางสนาม ผู้เล่นหน้าขวาหรือหน้าซ้ายจะเป็นฝ่ายโยนลูกก็ได้
3. ฝ่ายโยนลูกจะโยนลูกเตะหรือไปให้ผู้เสิร์ฟก็ต่อเมื่อกรรมการผู้ตัดสินได้ประกาศคะแนนแล้ว
4. ผู้เสิร์ฟจะใช้เท้าเตะหนึ่งท่าเตะใดก็ได้ตามความชอบ
5. ถ้าผู้เสิร์ฟ เตะลูกไปสัมผัสกับค้ำชาย แล้วเตะหรือตกลงไปในแดนของฝ่ายรับ ถือว่าเป็นลูกดี
6. ผู้เล่นฝ่ายรับอาจจะยืนอยู่ ณ ที่หนึ่งที่ใดก็ได้ภายในแดนของตน

7. ทีมที่ชนะในเกมแรกจะเป็นฝ่ายเซิร์ฟเพื่อการเล่นในเกมที่ 2
8. การเซิร์ฟลูก เซิร์ฟได้ครั้งเดียว ถ้าได้คะแนนก็ให้เซิร์ฟต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าฝ่ายเซิร์ฟทำเสียหรือทำฟาล์วให้เปลี่ยนฝ่ายเซิร์ฟทันที

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

ที่	ชื่อ - สกุล	1. ครบต่อเวลา	2. มีระเบียบวินัย	3. ความรับผิดชอบ	4. ความเป็นผู้นำและผู้ตาม	5. ความสามัคคี	6. ความซื่อสัตย์	7. ความปลอดภัย	8. มีน้ำใจนักกีฬา	9. สุขนิสัย	10. ความตั้งใจปฏิบัติ	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

## แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การทดสอบหลังเรียน

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ที่พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

ชี้แจงการทดสอบหลังเรียนกีฬาเซปักตะกร้อ การตัดสินผลการเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ ความพึงพอใจกับกีฬาตะกร้อจะทำให้ทราบถึงความรู้ของนักเรียนหลังจากเรียนมาแล้ว เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันต่อไป

#### 2. ตัวชี้วัด

เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ความพึงพอใจต่อการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อหลังการเรียน
2. ทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อหลังการเรียน
3. วัดความพึงพอใจหลังการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ

#### 4. สาระการเรียนรู้

1. ทดสอบหลังเรียนด้านความรู้กีฬาเซปักตะกร้อ
2. ทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อหลังเรียน
3. วัดความพึงพอใจหลังเรียนกีฬาเซปักตะกร้อ

#### 5. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม

ครูจัดระเบียบแถวหน้ากระดาน 4 แถว รับฟังแนวปฏิบัติในการทดสอบวิชากีฬา

เซปักตะกร้อ

##### ขั้นที่ 2 ขั้นสอน

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงการเรียนที่ผ่านมาและอธิบายการทดสอบ
2. ครูแจกแบบวัดผลสัมฤทธิ์และแบบวัดความพึงพอใจหลังเรียนวิชาเซปักตะกร้อ

##### ขั้นที่ 3 ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม (JIGSAW)

3. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนสอบตามฐานซึ่งมีผู้ช่วยครูคุมการทดสอบ

4. นักเรียนแยกสอบตามฐานการทดสอบทักษะโดยกลุ่มที่ 1 ทดสอบทักษะการเจาะตะกร้อ กลุ่มที่ 2 ทดสอบการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผืน กลุ่มที่ 3 ทดสอบการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และกลุ่มที่ 4 ทดสอบการตีรีฟเซปัดตะกร้อ แล้วเปลี่ยนจนครบทุกฐานที่กำหนด

#### ขั้นที่ 4. ขั้นตรวจสอบผลงานและทดสอบ(STAD)

ให้นักเรียนแยกกลุ่มเพื่อทดสอบทักษะในชั้นปฏิบัติเช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 (ถ้าไม่ทันเวลาให้ทดสอบนอกเวลา)

#### ขั้นที่ 5. ขั้นสรุปบทเรียน

ครูสรุปการทดสอบหลังเรียนให้นักเรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์การทดสอบและให้นักเรียนพัฒนาตนเองเพื่อการเรียนและการแข่งขันในโอกาสต่อไป

#### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อหลังการเรียน	1. ทดสอบ/แบบทดสอบ	1. ถูก 25-30 ข้อ ได้ 5 = ดีมาก ถูก 19-24 ข้อ ได้ 4 = ดี ถูก 13-18 ข้อ ได้ 3 = ปานกลาง ถูก 7-12 ข้อ ได้ 2 = พอใช้ ถูก 1-6 ข้อ ได้ 1 = ปรับปรุง
2. ทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อหลังการเรียน	2. ทดสอบทักษะ/ แบบทดสอบทักษะ	2. ตามรายละเอียดแบบวัดทักษะจำนวน 4 รายการ
3. วัดความพึงพอใจหลังการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ	3. วัดความพึงพอใจ/ แบบวัดความพึงพอใจ	3. ได้ 4.51 – 5.00 = มากที่สุด 3.51 – 4.50 = มาก 2.51 – 3.50 = ปานกลาง 1.51 – 2.50 = น้อย 1.00 – 1.50 = น้อยที่สุด

#### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน
2. แบบบันทึกการทดสอบทักษะ
3. แบบวัดความพึงพอใจ

ภาคผนวก ง

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ปฐมนิเทศและทดสอบก่อนเรียน

จำนวน 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

#### 1. สาระสำคัญ

ชี้แจงการเรียนการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ การแต่งกาย การตัดสินผลการเรียนและการทดสอบก่อนเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ ความพึงพอใจกับกีฬาตะกร้อจะทำให้ทราบถึงความรู้พื้นฐานของนักเรียนเพื่อการพัฒนาอย่างถูกต้องต่อไป

#### 2. ตัวชี้วัด

มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะพื้นฐาน การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

#### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจขอบข่ายในการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ
2. มีความรู้ ทักษะและความพึงพอใจในการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ
3. นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

#### 4. สาระการเรียนรู้

แนวทางการจัดการเรียนการสอนขอบข่ายเนื้อหาวิชา การวัดและประเมินผล ทดสอบด้านความรู้ ทดสอบทักษะ วัดความพึงพอใจก่อนการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ

#### 5. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### ขั้นเตรียม

ครูจัดระเบียบแถวคอนล็ก 9 แถวๆ ละ 5 คน รับฟังแนวปฏิบัติในการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ

##### ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและอธิบายการสอบ
2. ครูแจกแบบประเมินผลและแบบวัดความพึงพอใจก่อนเรียนวิชาเซปักตะกร้อ

### ขั้นปฏิบัติ

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนสอบตามฐานซึ่งมีผู้ช่วยครูคุมการทดสอบ
  2. นักเรียนแยกสอบตามฐานการทดสอบทักษะโดยกลุ่มที่ 1 ทดสอบทักษะการเจาะตะกร้อ กลุ่มที่ 2 ทดสอบการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผืน กลุ่มที่ 3 ทดสอบการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และกลุ่มที่ 4 ทดสอบการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ แล้วเปลี่ยนจนครบทุกฐานที่กำหนด
- ขั้นนำไปใช้

นักเรียนทดสอบทักษะในขั้นปฏิบัติต่อ(ถ้าไม่ทันเวลาให้ทดสอบนอกเวลา)

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนนำข้อผิดพลาดจากการปฏิบัติไปปรับปรุงในการเรียนเพื่อจะทดสอบหลังการเรียนอีกครั้งหนึ่ง
2. ครูสรุปการทดสอบก่อนเรียนให้นักเรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์การทดสอบและให้นักเรียนพัฒนาตนเองเพื่อทำการทดสอบหลังการเรียนอีกเมื่อเรียนครบทุกทักษะแล้ว

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีวัด/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ	1.ทดสอบ/แบบทดสอบก่อนเรียน	1.ถูก 25-30ข้อ ได้ 5 = ดีมาก ถูก 19-24ข้อได้ 4 = ดี ถูก13-18ข้อได้ 3 = ปานกลาง ถูก 7-12 ข้อ ได้ 2 = พอใช้ ถูก 1-6 ข้อ ได้ 1 = ปรับปรุง
2. ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ	2. ทดสอบปฏิบัติ	2.ตามรายละเอียดแบบวัดทักษะจำนวน 4 รายการ
3. วัดความพึงพอใจ	3. วัดความพึงพอใจ/แบบวัดความพึงพอใจ	3. ได้ 4.51 – 5.00 = มากที่สุด 3.51 – 4.50 = มาก 2.51 – 3.50 = ปานกลาง 1.51 – 2.50 = น้อย 1.00 – 1.50 = น้อยที่สุด

### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบบันทึกการทดสอบทักษะ
3. แบบวัดความพึงพอใจ

**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2**

**วิชา** เซปักตะกร้อ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**  
**เรื่อง** ประวัติและความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ **จำนวน 1 คาบเรียน**  
**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
**มาตรฐานการเรียนรู้** พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

**1. สาระสำคัญ**

คนไทยรู้จักกีฬาตะกร้อมาเป็นเวลานาน นิยมเล่นในเวลาว่างเพื่อออกกำลังกายและเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่ากีฬาตะกร้อเกิดขึ้นในประเทศใด สมัยใด และประเทศใดเป็นผู้คิดกติกาต่างๆขึ้นใช้ การศึกษาประวัติกีฬาตะกร้อจะทำให้ทราบถึงความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ และการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย ภูมิรยาทของผู้ดูแลผู้เล่นที่ดี เป็นการสร้างเสริมนิสัยและวินัยในการพัฒนาตนเอง

**2. ตัวชี้วัด**

มีความรู้ ความเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
2. บอกประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้คู้กติกาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
3. อธิบายการเล่นด้วยความปลอดภัยและดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อได้
4. นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

**4. สาระการเรียนรู้**

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
2. วิวัฒนาการเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
3. คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ
4. การเล่นเซปักตะกร้อด้วยความปลอดภัย
5. มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้คู้กีฬาเซปักตะกร้อ
6. การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

### ขั้นเตรียม

1. สํารวจรายชื่อนักเรียนและความเรียบร้อยของการแต่งกาย
2. ครูซักถามเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อเพื่อจะทราบว่านักเรียนมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาประเภทนี้บ้างหรือไม่ และยังเป็น การสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน

### ขั้นอธิบายและสาธิต

3. ผู้สอนนำภาพการเล่นตะกร้อแบบต่าง ๆ มาให้นักเรียนดูพร้อมกับอธิบายภาพเพื่อให้นักเรียนสนใจมากขึ้น
4. ผู้สอนนำลูกตะกร้อที่ใช้ในการแข่งขันตามประเภทต่าง ๆ มาให้นักเรียนดูแล้วอธิบายการเล่นว่ามีกี่ประเภทและการใช้ลูกตะกร้อแต่ละประเภทพร้อมกับให้นักเรียนซักถาม

### ขั้นปฏิบัติ

5. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ดังต่อไปนี้
  - ประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ
  - วัฒนาการของกีฬาตะกร้อ
  - ประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ
  - การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย
  - มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดู กีฬาตะกร้อที่ดี
  - การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ
6. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายเรื่องประวัติกีฬาตะกร้อ ประโยชน์ การเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลอุปกรณ์

### ขั้นนำไปใช้

7. ให้นักเรียนแข่งขันกันตอบคำถามที่ครูถามเกี่ยวกับ ประวัติ คุณค่า ประโยชน์ ความปลอดภัย มารยาทการเล่นการดูตะกร้อและการดูแลอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ

### ขั้นสรุป

8. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนมาให้ให้นักเรียนฟัง
9. ครูเน้นหมายการเรียนครั้งต่อไป และเน้นให้นักเรียนแต่งกายชุดพลศึกษาของโรงเรียนให้ถูกต้อง เพื่อความเป็นระเบียบ

## 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีวัด/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ประวัติความเป็นมาของ กีฬาเซปักตะกร้อ	1.แบบฝึกหัดท้ายบท/ แบบทดสอบ	ข้อ 1,2,3 ใช้เกณฑ์ ตอบถูก 10 ข้อ = ดีมาก ตอบถูก 9 ข้อ = ดี ตอบถูก 8 ข้อ = ปานกลาง ตอบถูก 7 ข้อ = พอใช้ ตอบถูก 6 ข้อ = น้อย ตอบถูก 5 ข้อ = ปรับปรุง
2. ประโยชน์ มารยาทการเป็น ผู้เล่น ผู้ดูที่ดีของกีฬา เซปักตะกร้อ	2.แบบฝึกหัดท้ายบท/ แบบทดสอบ	4.ได้ 10 คะแนนจากคะแนน เต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน
3. การเล่นด้วยความปลอดภัย และดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา	3.แบบฝึกหัดท้ายบท/ แบบทดสอบ	
4.ความร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรม	4.สังเกตพฤติกรรม/แบบ สังเกตพฤติกรรม	

## 7. สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อหวาย พลาสติก ลูกตะกร้อฝึกหัด ลูกตะกร้อแข่งขัน และลูกบ่วง
2. รูปภาพนักกีฬาเซปักตะกร้อ
3. นกหวีด
4. นาฬิกาจับเวลา

### หนังสืออ่านประกอบการเรียนเซปักตะกร้อ

1. การกีฬา ฟอง เกิดแก้ว หน้า333
2. คู่มือครูพลานามัย พ 0016 เซปักตะกร้อ ดร.จรรยาพร ธรินทร์ รศ.เดลียา บุญยงค์
3. ศิลปะการเล่นตะกร้อ ดร.บุญยงค์ เกศเทศ หน้า 1-13
4. คู่มือการฝึกสอนเซปักตะกร้อ(ขั้นพื้นฐาน) สุพจน์ ปราณี หน้า 5-9
5. เซปักตะกร้อ สกายบุ๊กส์ หน้า 7-16
6. หนังสืออ่านเพิ่ม ตะกร้อ 1 อุทัย สงวนพงษ์ หน้า 2-5
7. พ 305-พ306 ตะกร้อ 1- 2

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ หมายาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อไปตามลำดับเพื่อความเข้าใจ

### ประวัติกีฬาตะกร้อ

เมื่อพูดถึงตะกร้อเตะเล่นนั้น คนไทยเล่นกีฬาตะกร้อมาแต่ศึกจำพรรษา ควบคู่ไปกับการเล่นกีฬากระบี่กระบอง เนื่องจากเพราะไทยมีป่าอุดมสมบูรณ์ไปด้วยหวาย ได้ตัดหวายมาคิดแปดเป็นอาวุธโบราณจำลองใช้ในการต่อสู้แทนอาวุธจริง

ไทยเราเริ่มสานตะกร้อเตะเล่นเมื่อไรกันนั้นนั้นยังหาข้อยุติไม่ได้ แต่เมื่อประมวลแนวความรู้ทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีแล้ว ผู้เขียนเชื่อว่าเราคงเริ่มเล่นกันจริงจังในสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชกาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ด้วยช่วงนั้นเป็นระยะสงคราม ทหารต้องเดินทางยาวนาน เมื่อถึงทำเลที่เหมาะสมก็จะสร้างค่ายพักแรมขึ้น มีการทำไร่ ไถนา ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ เพื่อใช้เป็นเสบียงในโอกาสอันใกล้ในช่วงนี้เอง ทหารมีเวลาพักผ่อน บ้างก็ออกไปลาดตระเวนด้วยพาหนะม้า ได้มีการสานตะกร้อหุ้มปากม้า เพื่อป้องกันมิให้ม้าร้องส่งเสียงดัง ซึ่งจะทำให้การลาดตระเวนไม่เป็นผล บ้างก็หาของป่าทั้งสัตว์และพืชมาเป็นอาหาร ซึ่งมีหนานปนในป่าแถบบริเวณนั้น และได้พบว่ายอดหวายเป็นอาหารพิเศษของเหล่าทหาร เมื่อตัดหวายนำยอดมาประกอบอาหาร ส่วนลำต้นก็นำมาสานเตะเล่น ด้วยคนไทยรักในกีฬาประเภทเตะต้อยเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเห็นว่าเตะเล่นแล้วให้ควรมีสุนัขสานรำเรียง จึงไปตัดหวายนำมาสานเตะเล่นกันอย่างแพร่หลายในกองทัพ นอกจากนี้ยังโยนรับด้วยมืออีกด้วย ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังมีข้อความบันทึกไว้ว่าทางราชการได้สานตะกร้อขนาดใหญ่สำหรับใส่หนักโทษที่กระทำ ความผิดร้ายแรงให้ข้างเตะไปตามถนน เป็นไปได้มากกว่าคนไทยเรามีฝีมือในการสานตะกร้อชนิดต่าง ๆ มากเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะตะกร้อชนิดที่ใช้เตะและน่าจะเป็นชาติแรกในโลกที่เล่นตะกร้อ อย่างไรก็ตาม คงจะมีทหารกองสอดคนหนึ่งของพม่าได้พบเห็นเข้า จึงตัดหวายไปลองสานดูบ้าง แต่สานเป็นแบบหลวมโปร่ง น้ำหนักน้อย ด้วยได้ดูแบบของไทยไม่ถนัด พม่าจึงเรียกหวายที่สานเป็นตะกร้อขึ้นมาแบบหลวม ๆ นี้ว่า "ชินลอง" (CHINLONG)

ทางภาคใต้ของประเทศไทยยังมีประเทศมาเลเซียที่นิยมการเล่นกีฬาตะกร้อที่สานด้วยหวาย เช่นกัน เนื่องจากหวายขึ้นหนาแน่นในบริเวณนั้น เข้าใจว่าคงได้แบบอย่างไปจากพม่าและไทยปนกันไป ในระยะหลัง ๆ ลูกตะกร้อที่ชาวมาเลเซียสานขึ้นมานั้นมีลักษณะสองชั้นลูกเล็กอยู่ชั้นใน สานแน่นแบบไทย ส่วนชั้นนอกนั้นสานหลวม ๆ แบบพม่า ตะกร้อแบบมาเลเซียจึงดูจะมีน้ำหนักมากและความยืดหยุ่นดี ชาวมาเลเซียเรียกตะกร้อว่า“เซปัก-รากา” (SEPAK RAGA)

นอกจากนี้ยังมีฟิลิปปินส์ที่เล่นตะกร้อแต่เรียกตะกร้อว่า “ซิปัก” (Sipak) เข้าใจว่าเรียกตามแบบมาเลเซีย แต่ฟิลิปปินส์มาฝึกเล่นภายหลัง

เมื่อมาพิจารณาผลงานเขียนของ เฟรเดอริค อาร์เธอร์ นิล ซึ่งได้เขียนหนังสือ เรื่อง “NARRATIVE OF RESIDENCE IN SIAM” ตีพิมพ์เมื่อ ค.ศ.1852 ได้กล่าวถึงตะกร้อ ชนิดหนึ่งเป็นลูกหนังแล้วปักด้วยขนไก่ชนิดนี้อยู่และการเตะตะกร้อยังกล่าวถึงในหนังสือ พงศาวดารจีนเรื่อง “ซุยถัง” อีกด้วย จึงเป็นข้อมูลที่นำพิจารณาว่าใครได้แบบอย่างจากใคร เนื่องการได้พบภาพคนล้อมวงเตะตะกร้อที่เล่นอยู่ในประเทศจีนและมีกล่าวไว้ใน “ซุยถัง” นั้น น่าจะเป็นชนเผ่าไตหลายเผ่าพันธุ์ซึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกัน มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในแผ่นดินจีน ถ้าเป็นเช่นนั้นก็สรุปได้ว่าชาวไตหรือชาวไทยเล่นกีฬาตะกร้อก่อนชนชาติอื่นเป็นแน่

สำหรับเกาหลินิยมใช้ดินหรือซีไถ้ห่อด้วยผ้าสำลี เอาหางไก่ฟ้าปักรูปร่างคล้ายหัวหอมตอนที่มือโย มักจะเตะเล่นตามถนนเพื่อให้เก้อบฮุ่น

กลุ่มพวกไคยัค บอร์เนียว ก็มีตะกร้อหวายและเล่นคล้ายไทย อาจได้แบบอย่างจากที่ใดที่หนึ่ง หรืออาจเป็นของตนเอง

ทางจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย นิยมเล่นตะกร้อขนไก่คล้ายจีนและเกาหลิ แต่ใช้หนังวัวหรือหนังควายขนาดกว้าง 4 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว พับสองให้ปลายติดกันที่จุดกึ่งกลางพอดี แล้วตัดหนังขนาดพอที่จะผูกขนไก่ตัวผู้ประมาณ 10-20 ขนได้ จากนั้นก็เจาะหนังแผ่นใหญ่ที่พับปลายต่อกันนั้นโดยเอาหนังแผ่นเล็กที่จะผูกขนไก่ร้อยเข้าไป หนังแผ่นเล็กนี้จะทำหน้าที่สองอย่างคือ ยึดแผ่นหนังให้ติดกัน และยึดขนไก่ไว้ด้วยลักษณะของตะกร้อที่ใช้แผ่นหนังวัวแห้ง ดังกล่าวนี้มีขนาดกว้างประมาณ 6-7 เซนติเมตร ยาวประมาณ 30 เซนติเมตร พับแผ่นหนังเป็น ทำนองพับสาม ให้ปลายแผ่นหนังทับซ้อนกัน ใช้เชือกค้ายร้อยหรือเย็บอย่างห่าง ๆ ให้ติดกันไว้ แล้วเจาะเป็นรูกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-4 เซนติเมตร ทะลุทั้งปลายบนและปลายล่าง แล้วใช้ขนหางไก่แฉิมมัดเข้าแล้วใส่ในรูที่เจาะไว้ ผูกปลายทางด้านใน ส่วนตะกร้อแขก ใช้ตะกร้ออย่างไทย แต่วิธีการเล่นผิดกันกล่าวคือ ใช้เตะสูงลอยขึ้นไปจนสุดกำลัง เมื่อตะกร้อโส่งไปจะตกตรงผู้ใด ผู้นั้นก็เข้าไปเตะจนสุดกำลัง วิธีเตะนั้นอย่างตรง ๆ ไม่พลิกแพลงแต่อย่างใด ผิดกับตะกร้อไทย โดยตะกร้อไทยเตะไม่ลอยสูงขึ้นไปจนสุดกำลังเช่นนั้น จีนก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่นิยม

เล่นตะกร้อ โดยเรียกตะกร้อว่า "เต็กโก" (TEK K'AU) ซึ่งออกเสียงคล้ายคำ "ตะกร้อ" ของไทยหรือเป็นไปได้ว่าชนเผ่าไตที่อยู่ในครอบครองของจีนเล่นตะกร้อและเรียกว่า "เต็กโก" และคำนี้เองเป็นต้นคำของคำ "ตะกร้อ" หรือกะต้อ (คำที่ชาวอีสานเรียก) ใช้มาจนปัจจุบันตะกร้อมลายุของจังหวัดยะลา เกิดขึ้นในสมัยใดหรือลอกแบบอย่างไรมาจากเมืองใดจังหวัดหนึ่งยังไม่มีหลักฐานพอที่จะเชื่อถือได้ตะกร้อมลายุ ทำด้วยหนังวัวที่แห้งปราศจากขน มีขนไก่ตัวผู้ที่เป็นพู่ช่วยพยุงให้ลอยและชะลอการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วในอากาศคล้ายลูกแบดมินตันนั่นเองวิธีทำตะกร้อมลายุจะรวบรวมขนไก่อย่างน้อย 10 ขน อย่างมาก 20 ขน (ถ้ามากกว่านี้จะหนักเกินไป) ส้าตักกันขนให้เสมอกัน ผูกมัดให้แน่นด้วยเชือกหรือป่านชั้นหนึ่ง หากำขุบวัตถุเหนียว เช่น กาวหรือยางไม้บางชนิดพันทับอีกชั้นหนึ่งเตรียมไว้

ตัดหนังวัวรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสกว้างด้านละ 3 นิ้วฟุต ถึง 4 นิ้วฟุต ซ้อนกันเป็นส้าตักประมาณ 3-5 ชั้น และเจาะที่กึ่งกลางพื้นหน้าหนังชั้นบนที่สุดชั้นเดียวการเจาะต้องทำอย่างประณีต จะเนให้ร่องมีขนาดพอเหมาะกับเมื่อใส่ขขนไก่บรรจุลงไปต้องให้แน่นสนิท หลังจากที่นำมัดขนไก่บรรจุลงไปในเรื่องนี้แล้ว ต้องสอดคัมกับการหลุคตอนเมื่อได้รับการกระทบกระเทือนเท่านั้นก็เป็นรูปตะกร้อมลายุที่ใช้การได้

ตะกร้อมลายุ สมัยปัจจุบันสานด้วยหวายตะค้า มีรูปร่างแบบเดียวกับตะกร้อไทย เพราะเลียนแบบตะกร้อไทย ส่วนผิดเพี้ยนก็คือ มีน้ำหนักเบากว่าตะกร้อไทยเมื่อเทียบขนาดตะกร้อกันแล้ว เหตุที่มีน้ำหนักเบาเพราะไม่มีไส้มากเหมือนตะกร้อไทย และต้องการให้ตะกร้อขึ้นลงจากอากาศอย่างช้า ๆ เพื่อให้สะดวกแก่การเตะและความแม่นยำ วิธีเล่นตะกร้อมลายุจะเล่นเป็นกลุ่มอย่างน้อย 4 คน อย่างมาก 16 คน ผู้เล่นเป็นวงกลม สำหรับวงเล็กมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8 เมตร ถ้าเป็นวงใหญ่ก็ขยายออกจนถึง 16 เมตร เป็นอย่างมากระเบียบการเล่นต้องเตะส่งคู่และพรรคพวกของตน ไม่มีการเลี้ยงลูกด้วยเข้า เท้า และบ่า และไม่นิยมการเล่นพลิกแพลงเหมือนกีฬาตะกร้อไทยลาวก็เป็นอีกเผ่าหนึ่งที่นิยมเล่นตะกร้อ ยังคงเป็นตะกร้อที่สานด้วยหวายเต้านเล็ก มีรูตึยิบ ขนาดเท่าตะกร้อที่ไทยเล่น แต่มีน้ำหนักเบากว่ามาก การเริ่มต้นการแข่งขันเซปักตะกร้อไทย เมื่อได้บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง จึงมีประวัติการแข่งขันตามลำดับ ดังนี้

กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 4	ปี พ.ศ. 2510	ประเทศไทย
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 5	ปี พ.ศ. 2512	ประเทศพม่า(ไม่มีการแข่งขัน)
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 6	ปี พ.ศ. 2514	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 7	ปี พ.ศ. 2516	ประเทศสิงคโปร์
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 8	ปี พ.ศ. 2518	ประเทศไทย
กีฬาแหลมทอง	ครั้งที่ 9	ปี พ.ศ. 2520	ประเทศมาเลเซีย

(ในการแข่งขันครั้งที่ 9 นี้ ได้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันจากกีฬาแหลมทอง หรือกีฬา

SEAP GAMES มาเป็นกีฬาซีเกมส์ หรือ SEA GAMES โดยเพิ่มประเทศเข้าร่วมการแข่งขันคือ ประเทศอินโดนีเซียประเทศฟิลิปปินส์ และประเทศบรูไน)

กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 10	ปี พ.ศ. 2522	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 11	ปี พ.ศ. 2524	ประเทศฟิลิปปินส์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 12	ปี พ.ศ. 2526	ประเทศสิงคโปร์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 13	ปี พ.ศ. 2528	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 14	ปี พ.ศ. 2530	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 15	ปี พ.ศ. 2532	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 11	ปี พ.ศ. 2533	ประเทศจีน

(ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ. 2533 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน กีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์เป็นครั้งแรก และเป็นครั้งแรกอีกเช่นเดียวกันที่ได้มีการเปลี่ยนอุปกรณ์การแข่งขัน ซึ่งเดิมใช้ตะกร้อหวายแข่งขัน มาตั้งแต่ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งแรก โดยเปลี่ยนเป็นตะกร้อพลาสติก จึงทำให้ลูกตะกร้อพลาสติกถูกจัดให้เป็นอุปกรณ์การแข่งขันในทุกกระชับการแข่งขัน ในปัจจุบันนี้ โดยถูกตะกร้อหวายจะไม่มีโอกาสกลับมาเป็นอุปกรณ์การแข่งขันได้อีกต่อไป)

กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 16	ปี พ.ศ. 2534	ประเทศฟิลิปปินส์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 17	ปี พ.ศ. 2536	ประเทศสิงคโปร์
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 12	ปี พ.ศ. 2537	ประเทศญี่ปุ่น
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 18	ปี พ.ศ. 2538	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 19	ปี พ.ศ. 2540	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 13	ปี พ.ศ. 2541	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 20	ปี พ.ศ. 2542	ประเทศบรูไน
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 21	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 14	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศเกาหลีใต้
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 22	ปี พ.ศ. 2546	ประเทศเวียดนาม
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 23	ปี พ.ศ. 2548	ประเทศฟิลิปปินส์
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 24	ปี พ.ศ. 2550	ประเทศไทย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 25	ปี พ.ศ. 2552	ประเทศลาว
กีฬาเอเชียนเกมส์	ครั้งที่ 16	ปี พ.ศ. 2553	ประเทศจีน
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 26	ปี พ.ศ. 2554	ประเทศอินโดนีเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 21	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศมาเลเซีย
กีฬาซีเกมส์	ครั้งที่ 21	ปี พ.ศ. 2544	ประเทศมาเลเซีย

ความร่วมมือขององค์กรกีฬาเซปักตะกร้อของแต่ละประเทศหรือใช้ชื่อว่า สหพันธ์กีฬาเซปักตะกร้อนานาชาติ จะช่วยกันผลักดันให้กีฬานี้เป็นกีฬาสากลนิยมทั่วโลก ปัจจุบันนี้กำลังดำเนินการให้เป็นกีฬาสากล ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ที่แอตแลนต้า ซึ่งคาดว่าจะเป็นที่พาดพิงหนึ่งที่จะได้รับความนิยมจากนานาประเทศต่อไปในอนาคต

จากการจัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ตั้งแต่เริ่มต้นบรรจุในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2508 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย คณะกรรมการจัดการแข่งขันได้จัดการแข่งขันเพียงประเภทเดียว คือ การแข่งขันประเภททีมชุด ซึ่งมีเพียง 1 เหรียญทองเท่านั้น ต่อมาในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ. 2524 ณ ประเทศฟิลิปปินส์ ได้เพิ่มการแข่งขันประเภททีมเดี่ยวอีก 1 เหรียญทอง จึงทำให้การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อมีการแข่งขัน 2 ประเภท คือ ประเภททีมชุด และทีมเดี่ยว ในปัจจุบัน

ในโอกาสต่อไปข้างหน้า แนวโน้มในการพัฒนาการจัดการแข่งขันอาจจะต้องมีการเพิ่มประเภทการแข่งขันให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม หรืออาจจะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงกติกาการเล่นให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น และเร้าใจมากยิ่งขึ้น ดังเช่นกีฬานิดอื่น ๆ ที่ได้มีการแก้ไขและปรับปรุงกติกาการเล่นให้ทันสมัยอยู่เสมอ

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง วิวัฒนาการ การเล่น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องวิวัฒนาการการเล่นตะกร้อไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

### วิวัฒนาการการเล่น

การเล่นตะกร้อได้มีวิวัฒนาการในการเล่นมาอย่างต่อเนื่อง ในสมัยแรก ๆ ก็เป็นเพียงการช่วยกันเตะลูกไม่ให้ตกถึงพื้นต่อมาเมื่อเกิดความชำนาญและหลีกเลี่ยงความจำเจ ก็คงมีการเริ่มเล่นด้วยศีรษะ เช่น ตอก โหล มีการจัดเพิ่มทำให้ยากและสวยงามขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็ตกลงวางกติกาการเล่นโดยเอื้ออำนวยต่อผู้เล่นเป็นส่วนรวม อาจแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิประเทศของแต่ละพื้นที่ แต่คงมีความใกล้เคียงกันมากพอสมควร ตะกร้อนั้นมีมากมายหลายประเภท เช่น

- ตะกร้อข้ามตาข่าย
- ตะกร้อลอดบ่วง
- ตะกร้อพลิกแพลง เป็นต้น

เมื่อมีการวางกติกาและท่าทางในการเล่นอย่างลงตัวแล้วก็เริ่มมีการแข่งขันกันเกิดขึ้นในประเทศไทยตามประวัติของการกีฬาตะกร้อตั้งแต่อดีตที่ได้บันทึกไว้ดังนี้

- พ.ศ. 2472 กีฬาตะกร้อเริ่มมีการแข่งขันครั้งแรกภายในสมาคมกีฬาสยาม
- พ.ศ. 2476 สมาคมกีฬาสยามประชุมจัดวางกติกาในการแข่งขันกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายและเปิดให้มีการแข่งขันในประเภทประชาชนขึ้นเป็นครั้งแรก
- พ.ศ. 2479 ทางการศึกษาได้มีการเผยแพร่จัดฝึกทักษะในโรงเรียนมัธยมชายและเปิดให้มีแข่งขันด้วย
- พ.ศ. 2480 ได้มีการประชุมจัดทำกติการ่างกฎระเบียบให้สมบูรณ์ขึ้น โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของเจ้าพระยาจินดารักษ์ และกรมพลศึกษาก็ได้ออกประกาศรับรองอย่างเป็นทางการ
- พ.ศ. 2502 ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 1 ขึ้นที่กรุงเทพฯ มีการเชิญนักตะกร้อชาวพม่ามาแสดงความสามารถในการเล่นตะกร้อพลิกแพลง

- พ.ศ. 2504 กีฬาแหลมทองครั้งที่ 2 ประเทศพม่าได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพในการแข่งขัน นักตะกร้อไทยก็ได้ไปร่วมแสดงโชว์การเตะตะกร้อแบบพลิกแพลงด้วย

- พ.ศ. 2508 กีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 จัดขึ้นที่ประเทศมาเลเซีย ได้มีการบรรจุการเตะตะกร้อ 3 ประเภท เข้าไว้ในการแข่งขันด้วยก็คือ

- ตะกร้อวง
- ตะกร้อข้ามคานาย
- ตะกร้อลอดบ่วง

อีกทั้งมีการจัดประชุมวางแผนทางด้านกติกาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเพื่อสะดวกในการเล่นและการเข้าใจของผู้ชมในส่วนรวมอีกด้วย

พอเสร็จสิ้นกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 กีฬาตะกร้อได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเป็นอันมาก บทบาทของประเทศมาเลเซียก็เริ่มมีมากขึ้น จากการได้เข้าร่วมในการจัดประชุมตั้งกฎกติกา กีฬาตะกร้อประเภทข้ามคานาย หรือที่เรียกว่า "เซปักตะกร้อ" และส่งผลให้กีฬาตะกร้อข้ามคานาย ได้รับการบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 จนถึงปัจจุบัน

### ใบความรู้ที่ 3

1. เรื่อง ประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

#### ประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อ

##### ประโยชน์

ในประเทศไทย พลเมืองส่วนมากชอบที่จะดูและเล่นตะกร้อกันโดยทั่วไป แต่การที่จะเล่นให้ได้ดีต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและยาวนาน กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่สนุกสนานต่อเนื่องเล่นได้ไม่จำกัด เพียงแต่เราฝึกหัดเบื้องต้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถเล่นกีฬาตะกร้อได้แล้ว ราคาของอุปกรณ์ที่ถูกและทนทานใช้สถานที่ในการเล่นน้อยมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น

- ช่วยให้ประสาททุกส่วนไวและตอบสนองได้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยในการทรงตัว
- ช่วยต้านจิตใจ สุขุม ภูมิวิริยะ การให้อภัย
- ลดความเครียด
- ทำให้ร่างกายแข็งแรง

##### ความมุ่งหมาย

กีฬาตะกร้อนั้นอาจจะสรุปความมุ่งหมายในธรรมชาติของกีฬาตะกร้อได้อย่างกว้างๆ ดังนี้ คือ

- เล่นง่าย คือเล่นสนุกสนานแต่ถ้าเล่นให้ได้ดีก็ควรต้องมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ในการเล่น
- ทำให้เกิดการตื่นตัว
- ทำให้จิตใจสุขุมเยือกเย็น
- มีระบบในการตัดสินใจรวดเร็วและถูกต้อง

- ทำให้มีระบบประสาททางความคิดดี
- มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงไร้โรคภัยต่าง ๆ
- ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน
- ทำให้เกิดความสามัคคีทั้งในหมู่คณะและส่วนรวม
- ทำให้รู้จักการรวมกลุ่มในสังคม การเข้าสังคม
- รู้จักการสร้างความปลอดภัยในการเล่น
- ใช้เป็นแนวทางในการเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง เช่น ฟุตบอล
- สามารถใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดศิลปะและอนุรักษ์ศิลปประเพณีชาติได้  
อีกด้วย

## ใบความรู้ที่ 4

1. เรื่อง สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย
2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องสิ่งที่จะต้องคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัยไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

### สิ่งที่จะต้องคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

ผู้เล่นตะกร้อจะไม่ได้รับอันตรายจากการเล่นแม้แต่น้อย ถ้าหากได้ตรวจอุปกรณ์ การเล่นและร่างกายมีความพร้อมที่จะเล่นอย่างเพียงพอ แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัยมีดังนี้

1. การแต่งกายของผู้เล่นจะต้องรัดกุมเหมาะสำหรับที่จะเล่นตะกร้อ เพราะเครื่องแต่งกายมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวขณะเล่นด้วย เสื้อและกางเกงที่สวมจะต้องไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ควรใส่เสื้อยืด กางเกงขาสั้นหรือกางเกงวอร์ม ควรสวมถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบ
2. ก่อนการเล่นตะกร้อทุกครั้งจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะเล่น ทั้งนี้เพื่อช่วยไม่ให้เกิดความเจ็บปวดต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และอวัยวะต่าง ๆ จึงเป็นการเตรียมพร้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. ผู้เล่นควรมีร่างกายที่พร้อมจะเล่น คือไม่มีบาดแผลในบริเวณร่างกายที่จะต้องโดนลูกตะกร้อ หรือผื่นคันในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วย หรือเพิ่งหายจากการเจ็บป่วย เป็นต้น
4. ก่อนการเล่นตะกร้อทุกครั้งควรสังเกตพื้นสนามที่ใช้เล่นก่อนว่ามีเศษแก้ว เศษไม้ ก้อนหิน ก้อนกรวดหรือสิ่งแหลมคมบนพื้นสนามหรือไม่ ถ้ามีควรเก็บกวาดทิ้งเสียก่อนการเล่น หากสนามเป็นหลุมเป็นบ่อ ชรุขระ ก็ไม่ควรเล่นเพราะจะทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย
5. ขณะเล่นตะกร้อ ต้องคอยตรวจดูสภาพของลูกตะกร้อเสมอ ว่าตะกร้อชำรุดแตกหักหรือไม่ ซึ่งส่วนใดส่วนหนึ่งอาจจะโผล่แหลมออกมาที่เนื้อหรือนัยน์ตาของผู้เล่นในขณะที่เล่นได้
6. การเล่นทุกครั้งจะต้องประมาณตนเอง ไม่ควรเล่นนานเกินไป จนกระทั่งกล้ามเนื้อเกิดความล้าเนื่องจากต้องทำงานมากเกินไป อันเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วย

7. ผู้เล่นควรเล่นด้วยความสุขุมรอบคอบ เมื่อมีการผิดพลาดหรือชนกันบ้างก็รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

8. ผู้เล่นที่ฝึกหัดใหม่ ควรเลือกเล่นอุปกรณ์ที่มีขนาดเบา และควรมีสิ่งช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น เช่น ถุงเท้า 2 หรือ 3 คู่ แองเกิล ผ้าโพกศีรษะ เป็นต้น

9. ไม่ควรเล่นตะกร้อใกล้ถนน เพราะผู้เล่นอาจจะตามไปเก็บลูกตะกร้อที่กลิ้งไปบนถนน ทำให้เกิดอันตรายจากการถูกรถชนได้

10. การเก็บลูกตะกร้อที่กลิ้งหรือโค้งไปไกลขณะเล่น ผู้เล่นที่ไปเก็บตะกร้อไม่ควรส่งลูกตะกร้อด้วยการขว้างปา ควรลี้้งลูกตะกร้อมาให้ผู้เล่นที่อยู่ใกล้ที่สุด เพราะการขว้างลูกตะกร้อจะทำให้ลูกพุ่งมาแรง หากผู้รับ รับลูกพลาดลูกตะกร้ออาจจะถูกใบหน้าหรือนิ้วมือได้รับบาดเจ็บได้

11. ถ้าเป็นการแข่งขัน ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด

## ใบความรู้ที่ 5

1. เรื่อง มารยาทในการเล่นที่ตี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องมารยาทในการเล่นที่ตีไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ

มารยาทในการเล่นที่ตี

การเล่นกีฬาทุกชนิด ผู้เล่นจะต้องมีมารยาทในการเล่นและการแข่งขัน ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปตามขั้นตอนของการเล่นกีฬาแต่ละประเภท จึงจะนับว่าเป็นผู้เล่นที่ดีและมีมารยาท ผู้เล่นควรต้องมีมารยาทดังนี้ คือ

1. การแสดงความยินดี ชมเชยด้วยการปรบมือหรือจับมือเมื่อเพื่อนเล่นได้ดี แสดงความเสียใจเมื่อตนเอง หรือเพื่อนร่วมทีมเล่นผิดพลาดและพยายามปลอบใจเพื่อน ตลอดจนปรับปรุงการเล่นของตัวเองให้ดีขึ้น

2. ผู้เล่นที่ดีต้องไม่หยับอุปกรณ์ของผู้อื่นมาเล่นโดยพลการ

3. ไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ต้องไม่แสดงอาการดีใจหรือเสียใจจนเกินไป

4. ก่อนการแข่งขันหรือหลังการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายแพ้หรือชนะก็ตาม

ควรจะต้องจับมือแสดงความยินดี

5. ต้องแต่งกายรัดกุม สุภาพ ถูกต้องตามกติกาที่กำหนดไว้

6. หากมีการเล่นผิดพลาด จะต้องกล่าวคำขอโทษทันที และต้องกล่าว

ให้อภัยเมื่อฝ่ายตรงข้ามกล่าวขอโทษ ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

7. ไม่ส่งเสียงเอะอะโชนะเล่นหรือแข่งขันจนทำให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ

8. ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับตามกติกาอย่างเคร่งครัด

9. มีความอดทนต่อการฝึกซ้อมและการเล่น

10. หลังจากฝึกซ้อมแล้วต้องเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

11. เล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ในการเล่นกีฬา

### มารยาทของผู้ชมที่ดี

1. ปรบมือให้นักกีฬาและผู้ตัดสินเมื่อเขาเดินลงสนาม
2. ปรบมือแสดงความยินดีเมื่อผู้เล่น เล่นได้ดี หรือชนะการแข่งขัน
3. นั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อยไม่ส่งเสียงเอะอะ
4. ไม่แสดงท่าทางยั่วยุให้ผู้เล่นขาดสมาธิ
5. ไม่ใช่เสียงเพลงที่มีเนื้อหาหยาบคาย สร้างความแตกแยก
6. อย่าแสดงกิริยาไม่สุภาพหรือใช้วัสดุสิ่งของขว้างปาลงสนาม นักกีฬา หรือกรรมการ
7. ผู้ดูต้องยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน
8. ไม่ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกิริยาเย้ยหยัน เมื่อผู้เล่น เล่นผิดพลาดหรือผู้ตัดสิน

### ผิดพลาด

9. ผู้ดูควรเรียนรู้กฎกติกาการแข่งขันกีฬาชนิดนั้น ๆ พอสมควร
10. ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันในสนามแข่งขัน
11. สนับสนุนให้กำลังใจและให้เกียรตินักกีฬาทุกประเภทเพื่อเป็นการส่งเสริม

### กีฬาของชาติ

## ใบความรู้ที่ 6

1. เรื่อง การดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ ประโยชน์ มารยาท ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องการดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อไปตามลำดับเพื่อความเข้าใจ

### การดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ

การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อนั้นเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เพราะอุปกรณ์กีฬาตะกร้อเป็นสิ่งของที่ชำรุดได้ง่าย ถ้าไม่รู้จักเก็บดูแลรักษาให้ถูกต้อง เหมาะสม ข้อแนะนำในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ มีหลัก ดังนี้

1. ควรมีตู้เก็บอุปกรณ์กีฬาตะกร้อแยกประเภทให้เหมาะสม หยิบก็ง่าย หายก็รู้คู่กีฬามคา
2. อุปกรณ์ตะกร้อทุกชิ้นควรเก็บไว้ในห้องที่มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรืออากาศชื้นจนเกินไป
3. ควรใช้น้ำมันสน น้ำมะพร้าว หรือกีวีขัดรองเท้ามาเช็ดถูบาง ๆ แล้วนำมาผึ่งแดดอ่อน ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ตะกร้อมีความคงทนถาวร ใช้ได้นาน
4. หลังจากใช้แล้วควรนำมาทำความสะอาด และนำไปเก็บไว้ให้เป็นที่
5. ควรใช้เท้านวดลูกตะกร้ออยู่เสมอ เพื่อให้ลูกตะกร้อมีแรงกระดอนได้ดีเพื่อประโยชน์ในการเล่น
6. ไม่ควรนำลูกตะกร้อที่เปียกน้ำมาเล่น เพราะจะชำรุด และหักได้ง่าย
7. คาช่ายตะกร้อ เมื่อเล่นแล้วต้องช่วยกันเก็บรักษาให้ปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา
8. ไม่ควรชิงดาช่ายตกแดดตากฝนไว้ที่สนามนาน ๆ เพราะจะทำให้ผู้ได้ง่าย
9. คาช่ายตะกร้อถ้าขาดจะต้องรีบซ่อมทันที เพราะจะชำรุดได้ง่าย
10. ในตู้เก็บคาช่ายจะต้องมีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่อับหรือชื้นจนเกินไป

### ใบงานที่ 1 แบบฝึกหัด

1. ลูกตะกร้อของชาวไทยที่ใช้ในการเล่นกีฬาตะกร้อทำมาจากวัสดุใด
  - ก. พลาสติก
  - ข. หวาย
  - ค. หนังวัวปักด้วยขนไก่
  - ง. พลาสติกปักขนไก่
  - จ. ผ้าสำลีปักหางไก่ฟ้า
2. ในอดีตที่ผ่านมามีการเล่นตะกร้อประเทศใดบ้างที่เล่นในแถบทวีปเอเชีย
  - ก. ฟิลิปปินส์
  - ข. มาเลเซีย
  - ค. ไทย
  - ง. พม่า
  - จ. ถูกทุกข้อ
3. นายผล พลสวัสดิ์ ได้ตัดแปลงการเล่นตะกร้อแบบกีฬาแบดมินตัน มีเชือกกันเขตแดนและแบ่งเขตแดน มีชื่อว่าอะไร
  - ก. เซปักตะกร้อ
  - ข. ตะกร้อลอดปวง
  - ค. ตะกร้อข้ามคานายาย
  - ง. ตะกร้อเตะทนน วงเล็ก
  - จ. ตะกร้อเตะทนน วงใหญ่
4. การเล่นกีฬาตะกร้อมีประโยชน์ทางด้านร่างกายหมายถึงข้อใด
  - ก. สุขุมเยือกเย็น
  - ข. สมองเปลือกเปล็น
  - ค. ร่ารวย
  - ง. ว่องไว ปราดเปรียว
  - จ. ทุกข้อรวมกัน
5. การเล่นตะกร้อเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ถือว่าเป็นการพัฒนาในด้านใด
  - ก. สติปัญญา
  - ข. ร่างกาย
  - ค. อารมณ์
  - ง. สังคม
  - จ. ทำให้เกิดการตื่นตัว

6. การปรบมือให้กับนักกีฬาเมื่อลงแข่งขันควรรกระทำดังต่อไปนี้
- ก. ทีมโรงเรียนของเราเท่านั้น
  - ข. ทั้งสองทีมที่ลงแข่งได้รับการปรบมือ
  - ค. ไม่จำเป็นต้องปรบมือเลย
  - ง. เมื่อกรรมการสั่งให้ปรบมือ
  - จ. ปรบมือให้เฉพาะทีมที่ชนะ
7. ข้อใดสำคัญที่สุด เมื่อนักกีฬาตะกร้อลงทำการแข่งขัน
- ก. กติกาการแข่งขัน
  - ข. ผู้ฝึกสอน
  - ค. ผู้ชมการแข่งขัน
  - ง. เพื่อนร่วมทีม
  - จ. ผิดทุกข้อ
8. เมื่ออุปกรณ์กีฬาตะกร้อชำรุด นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. ใช้ต่อไปได้เลย
  - ข. ทิ้งทิ้งขยะ
  - ค. รีบซ่อมทันทีก่อนนำมาใช้
  - ง. นำไปบอกผู้สอนก่อนทิ้ง
  - จ. ทิ้งไว้ข้าง ๆ สนาม
9. ข้อใดควรปฏิบัติในการดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นตะกร้อ
- ก. เก็บตะกร้อไว้ในที่ไม่อับชื้น
  - ข. อุปกรณ์ชำรุดควรนำมาซ่อมแซมก่อนใช้
  - ค. ทำความสะอาดลูกตะกร้อก่อนเก็บเข้าที่
  - ง. เก็บอุปกรณ์ให้ครบตามจำนวนที่นำมาใช้
  - จ. ถูกทุกข้อ
10. การบริหารร่างกายก่อนการเล่นกีฬาตะกร้อมีประโยชน์อย่างไร
- ก. ไม่มีควมจำเป็นต่อร่างกายเลย
  - ข. ป้องกันการบาดเจ็บ
  - ค. เพื่อความสวยงาม
  - ง. เพื่อความพร้อมเพียงในห้อง
  - จ. เป็นระเบียบการแข่งขันกีฬาสากล

## เฉลยแบบฝึกหัด

1. ข
2. จ
3. ก
4. ง
5. ค
6. ข
7. ก
8. ค
9. จ
10. ข

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างให้ตรงกับผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

ที่	ชื่อ - สกุล	1. ตรงต่อเวลา	2. มีระเบียบวินัย	3. ความรับผิดชอบ	4. การเป็นผู้นำและผู้ตาม	5. ความสามัคคี	6. ความซื่อสัตย์	7. ความปลอดภัย	8. มีน้ำใจนักกีฬา	9. สุขนิสัย	10. ความตั้งใจปฏิบัติ	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3**

วิชา เซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

จำนวน 1 คาบเรียน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา

**1. สาระสำคัญ**

การเตะลูกข้างเท้าด้านใน(ลูกแป) เป็นทักษะการเตะลูกที่ใช้มากที่สุดในการเล่นตะกร้อ และเป็นทักษะการเตะลูกที่นักกีฬาทุกคนจะต้องได้รับการฝึกที่ถูกต้อง การเตะลูกด้วยหลังเท้าก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับลูกข้างเท้าด้านในและถ้าหากได้ฝึกควบคู่กันไปยิ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

**2. ตัวชี้วัด**

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการเตะลูกข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมการเรียน

**4. สาระการเรียนรู้**

1. ความสำคัญ ประโยชน์ ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
2. หลักการและขั้นตอนการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

**5. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน**

**ขั้นเตรียม**

5.1 นักเรียนจัดแถวตอนลึก 8 แถว ส้ารวจรายชื่อนักเรียน ตรวจเครื่องแต่งกาย ครอบบรมคุณธรรม เรื่อง ความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ นักเรียนควรตอบแทนบุญคุณโดยการตั้งใจเรียน ช่วยงานพ่อแม่ ประหยัด นิยมไทย ทำตัวเป็นคนดีของสังคม

5.2 ครูทบทวนเนื้อหาการเรียนในคาบเรียนที่ผ่านมา

5.3 ครูนำภาพการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าให้นักเรียนดู

5.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติการบริหารร่างกาย

- 5.4.1 หมุนคอ ซ้าย-ขวา
- 5.4.2 หมุนไหล่ทางด้านหน้า-หลัง
- 5.4.3 ก้มและสลัดซ้าย-ขวา
- 5.4.4 ย่อ ยืดเข่า
- 5.4.5 หมุนข้อเท้าทั้งซ้ายและขวา
- 5.4.6 กระโดดคืบได้ขา
- 5.4.7 ยืนก้มลงเอามือแตะพื้น

#### ชั้นอธิบายและสาธิต

5.5 ครูอธิบายความสำคัญของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า หลักการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า การยืน การเคลื่อนที่ จุดสัมผัสกับลูก

5.6 ครูอธิบายและสาธิตการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า ซึ่งการยืนอยู่กับที่ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า, ข้างหลัง, ทางซ้าย, ทางขวา จุดสัมผัสลูกตะกร้อ

#### ชั้นฝึกปฏิบัติ

5.7 ครูให้นักเรียนจับคู่กันโดยนักเรียน 2 คนใช้ลูกตะกร้อ 1 ลูก

5.8 ให้นักเรียนขยายแถวห่างกันประมาณ 2 เมตร ยืนในท่าเตรียมพร้อม เมื่อครูให้สัญญาณให้นักเรียนฝึกท่าทางการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน โดยไม่ใช้ลูกตะกร้อ(ท่าเปล่า) เริ่มตั้งแต่ท่ายืนเตรียมพร้อม ยกเท้าเตะ และวางเท้ากลับสู่ท่าเดิม

5.9 ฝึกท่าทางการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ข้างหลัง ทางซ้าย ทางขวา แล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในโดยไม่ใช้ลูกตะกร้อ

5.10 ใช้ลูกตะกร้อเคาะที่ข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มเล็กน้อย เพื่อให้เกิดความเคยชินกับบริเวณที่เท้าสัมผัสลูก

5.11 นักเรียน ยืนห่างกัน 3 เมตรเพื่อฝึกการเตะลูกข้างเท้าด้านในโดยผลัดกันโยนคนละ 10 ครั้งแล้วเปลี่ยนกัน ครูเดินดูโดยรอบ ๆ พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง

5.12 นักเรียนรวมจัดแถวเหมือนเดิม ครูอธิบายการปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า ท่าเตรียมและการเคลื่อนที่ เหมือนการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเพียงแต่เปลี่ยนมาเป็นลูกหลังเท้า

5.13 ใช้ลูกตะกร้อเคาะที่บริเวณหลังเท้าของนักเรียน เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับบริเวณที่เท้าสัมผัสกับลูก

5.14 ฝึกโดยการโยนลูกเองอยู่กับที่ ถือลูกตะกร้อไว้แล้วปล่อยลูกตะกร้อลงใช้หลังเท้าเตะลูกขึ้นมาแล้วจับไว้ การเตะอาจจะเตะเพียงครั้งเดียวแล้วจับไว้หรือเตะหลาย ๆ ครั้งแล้วจับก็ได้

5.15 ยืนห่างจากคู่ประมาณ 3-4 เมตร ถือลูกตะกร้อไว้ด้านหน้าระดับหน้าอก ปล่อยลูกตะกร้อลงจากมือแล้วเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในส่งไปให้คู่ คู่ใช้มือจับลูกตะกร้อไว้แล้วทำเช่นเดียวกัน จำนวน 10-15 ครั้ง นักเรียนประเมินเพื่อนดูว่าเตะได้ตรงเพื่อนทุกครั้งก็ แสดงว่ามีทักษะดีและถูกต้อง

5.16 ยืนห่างจากคู่ 3-4 เมตร โยนลูกตะกร้อมาให้คู่โดยปล่อยให้ลูกตะกร้อตกพื้น ก่อน 1 ครั้ง แล้วจึงเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคืนกลับไปให้คู่ จำนวน 10-15 ครั้ง แล้ว เปลี่ยนคนโยน

5.17 ฝึกโดยคู่โยนลูกตะกร้อให้เตะในลักษณะยืนอยู่กับที่ แล้วเตะด้วยหลังเท้าให้ ลูกกลับไปหาผู้โยน ผู้โยนรับลูกไว้แล้วโยนให้ใหม่ประมาณ 10-15 ครั้ง แล้วผลัดเปลี่ยนกัน

### ขั้นนำไปใช้

5.18 นักเรียนนั่งตามกลุ่มของตนเองทั้งหมด 8 กลุ่ม เพื่อแข่งขันเกม เตะตะกร้อ ลงในวงกลม เพื่อความสนุกสนานและนำทักษะไปใช้ในการเล่นเซปักตะกร้อ

#### วิธีเล่นเกม

- เขียนวงกลมรัศมี 1 เมตร เท่ากับจำนวนกลุ่มนักเรียน
- แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน 1 คน เพื่อเป็นผู้โยนลูกตะกร้อโดยยืนอยู่หลัง วงกลม
- นักเรียนที่เป็นผู้เตะตะกร้อยืนห่างวงกลม 5 เมตรเป็นแนวตอนลึก ตามลำดับ แล้วเตะลูกตะกร้อที่เพื่อนโยนมาให้ตกลงในวงกลมโดยเตะจำนวน 2 รอบ นับจำนวน ลูกที่เตะลงในวงกลมเท่านั้น
- กลุ่มที่เตะตะกร้อลงในวงกลมจำนวนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน

### ขั้นสรุป

5.19 ครูสรุปขั้นตอนการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

5.20 ครูสรุปผลการปฏิบัติของนักเรียน กล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึก ความมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้น ความซื่อสัตย์ในการเล่นและแนะนำการเล่นด้วยความปลอดภัย หมายเหตุ กำหนดเวลาแต่ละชั้นตอนยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

## 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ความสำคัญและประโยชน์ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้	-สังเกตการตอบคำถาม	-ตอบความสำคัญและประโยชน์ได้
2. ทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้	-ทดสอบการปฏิบัติ/ แบบประเมิน	5=ดีมาก 4=ดี 3=ปานกลาง 2=พอใช้ 1= ปรับปรุง
3. ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมการเรียน	-สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม/ แบบสังเกตพฤติกรรม	-ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน

## 7. สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกเตะกร้อ
2. นกหวีด
3. ภาพการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
4. ซอส์ก

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ถูกต้อง

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน  
ไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

3.2 เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติ  
ที่ละขั้นตอน

เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน บางคนก็เรียกว่า ลูกหน้าเท้าหรือลูกแป เป็นท่าพื้นฐานที่  
ใช้มากที่สุด สามารถเตะได้แม่นยำและฝึกเตะได้ง่าย

หลักการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน



บริเวณที่เท้าสัมผัสลูก



ท่าทางการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
2. เมื่อลูกเตะกร้อลอยมาในระยะที่พอจะเตะได้ให้ย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย ยกเท้าข้างที่ถนัดขึ้นเตะลูกเตะกร้อในลักษณะหงายเท้า ลูกเตะกร้อจะถูกข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มลงไปเล็กน้อย ข้อเท้าเกร็ง พยายามให้ปลายเท้าและสันเท้าขนานกับพื้น แปะเข่าออกด้านข้างเพื่อให้เตะได้ง่ายขึ้น
3. ความสูงของเท้าขณะที่ถูกลูกเตะกร้อ ไม่ควรเกินกว่าหัวเข่าของเท้าที่ยืน และควรเอนลำตัวพร้อมกับส่งเท้าที่เตะตามลูกไปด้วย จะช่วยให้การควบคุมทิศทางของลูกเป็นไปตามที่ต้องการ



ทำยืนเตรียมพร้อม



ทำเริ่มยกเท้าขึ้นเตะลูก

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

2. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

ฝึกการเตะโดยโยนลูกเตะกร้อเอง แยกเป็น 2 แบบ คือ

ก. โยนลูกเตะกร้อเองแล้วเตะอยู่กับที่

ข. โยนลูกเตะกร้อเองไปทางซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง วิ่งไปเตะ แล้วจับเตะกร้อไว้



1. การโยนลูกเองแล้วเตะอยู่กับที่



2. ยืนเตรียมพร้อม และถือลูกไว้



3. โยนลูกขึ้นแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน

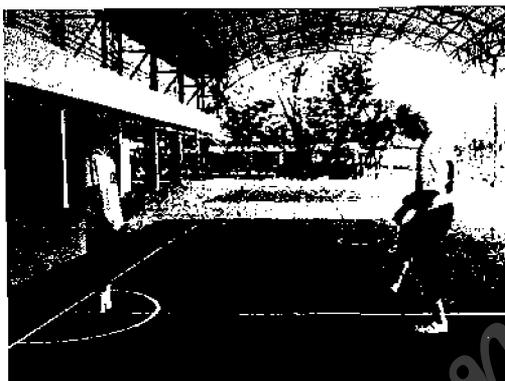
การฝึกเตะลูกโดยโยนลูกเตะกร้อแล้วเตะไปยังที่หมาย แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

- ก. โยนเตะกร้อเองแล้วเตะลูกไปยังที่หมายหรือคู่ที่อยู่กับที่
- ข. โยนเตะกร้อเองแล้วเตะลูกไปยังที่หมาย โดยให้คู่เคลื่อนที่ไปรับทางซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง

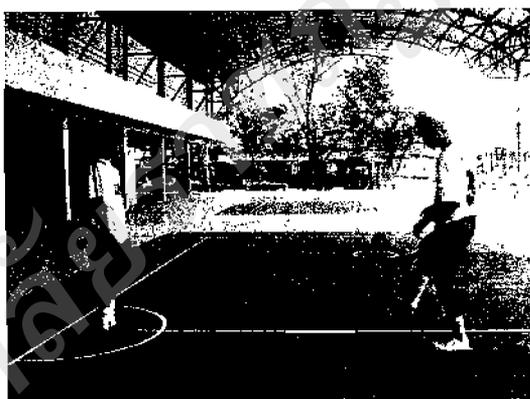
การโยนลูกเองแล้วเตะไปยังที่หมาย



1. ผู้ฝึกยืนหันหน้าเข้าหาคู่ ยืนเตรียมเตะและถือลูกไว้



2. โยนลูกขึ้นให้สูงเล็กน้อย หรือปล่อยลูกลงก็ได้

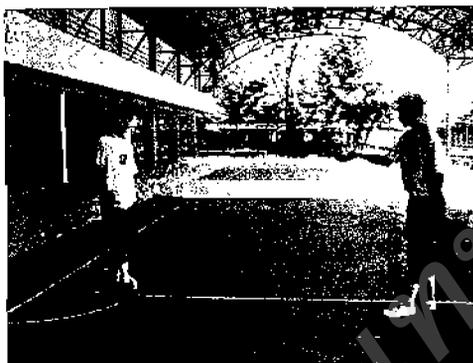


3. ใช้ข้างเท้าด้านในเตะลูกไปหาคู่ คู่รับลูกไว้ แล้วฝึกเตะกลับมาใหม่

ฝึกการเตะโดยการโยนมาจากคู่ของตน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

ก. แบบอยู่กับที่

ข. แบบเคลื่อนที่ไปทางซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง เตะลูกที่คู่โยนมา



1. ผู้โยนยื่นถือลูกเตรียมโยนไปให้ผู้ฝึก



2. แล้วโยนลูกไปให้ผู้ฝึกทางขวาหรือทางซ้ายตามต้องการ



3. ผู้โยนรับลูกไว้ เพื่อโยนกลับไปใหม่

## ใบความรู้ที่ 2

### 1. เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติทักษะการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้าไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

2. เมื่อศึกษาความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

#### การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

การเตะลูกด้วยหลังเท้า หมายถึง การใช้บริเวณส่วนหลังของเท้าเตะลูกตะกร้อในลักษณะที่ผู้เตะยกหลังเท้าขึ้นเตะ ปลายเท้างุ้ม มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

**ท่าเตรียม** ยืนให้เท้าขวาอยู่หลังเท้าซ้ายและปลายเท้าซ้ายชี้ไปตามทิศทางที่ลูกกำลังลอยมาเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ก้าว ยืนด้วยปลายเท้าหน้าหันหน้าตัวอยู่ทางเท้าหลัง แล้วปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตาจ้องมองดูลูกเตะกร้อตลอดเวลาจนกว่าจะถึงจังหวะเตะลูก
2. ย่อเข้าซ้ายลงเล็กน้อย พร้อมเหวี่ยงเท้าขวาขึ้นให้บริเวณหลังเท้ากระทบกับกลางลูกเตะกร้อที่กำลังตกลงมา ปลายเท้างุ้ม
3. เมื่อเตะลูกไปแล้ว เท้าขวากลับเข้ามาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมต่อไป การเตะลูกเตะกร้อควรใช้กำลังเตะให้พอดี ไม่แรงหรือค่อยจนเกินไป



### ความสำคัญของลูกหลังเท้า

1. ใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ ซึ่งเป็นลูกเสิร์ฟหยอดหรือลูกสั้น และลูกที่พุ่งมาในลักษณะต่ำ
2. ใช้รับลูกในขณะที่เป็นฝ่ายตั้งรับ ซึ่งลูกที่ไกลตัว หรือเป็นลูกเสียดระดับต่ำ ลูกอาจจะลอยมาถึงตัวหรือไม่ถึงก็ได้
3. ใช้ประโยชน์จากการเป็นฝ่ายรุก โดยเฉพาะตำแหน่งตัวทำ โดยการกระโดดตบหน้าตาข่ายหรือกระโดดเตะสลับหลัง
4. ใช้ในการเสิร์ฟลูก โดยปกติแล้วการเสิร์ฟลูกมักใช้ข้างเท้าด้านใน หรือใช้ฝ่าเท้าเสิร์ฟ แต่ปัจจุบันนี้ผู้เล่นจะฝึกหัดใช้หลังเท้าเสิร์ฟ หากได้รับการฝึกเป็นอย่างดีแล้วจะสามารถเสิร์ฟได้รุนแรงมาก ซึ่งจะทำให้ได้เปรียบคู่แข่งในเซตบักตะกร้อ

### การฝึกหัดเล่นลูกหลังเท้า

1. การเตรียมท่าทาง ผู้ฝึกต้องยืนอยู่ในท่าตรง เท้าที่ไม่ถนัดอยู่ข้างหน้า เท้าที่ถนัดอยู่ข้างหลังเล็กน้อย



2. ขณะที่เตะลูกนั้น ให้ยกเท้าที่ถนัดขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 10-15 เซนติเมตร ในลักษณะเข่างอ รุ่มปลายเท้า แขนทั้งสองข้างกางเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว



3. ท่าที่เป็นหลักยืนตรง ก้มหน้าเล็กน้อยตามองที่ลูกและหลังเท้าที่สัมผัส  
ลูกตลอดเวลา



## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

2. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครูผู้สอน ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

### แบบฝึกปฏิบัติทักษะ

วิธีฝึกหัดการเตะลูกด้วยหลังเท้า

1. ฝึกโดยการโยนลูกเองอยู่กับที่ โดยจับลูกตะกร้อแล้วปล่อยลูกตะกร้อลงใช้หลังเท้าเตะลูกตะกร้อแล้วจับไว้ การเตะอาจจะเตะเพียงครั้งเดียวแล้วจับหรือเตะหลาย ๆ ครั้งแล้วจับก็ได้



ยืนอยู่กับที่ในท่าเตรียมถือลูกตะกร้อไว้ในมือ



โยนขึ้น หรือปล่อยลูกตะกร้อลง

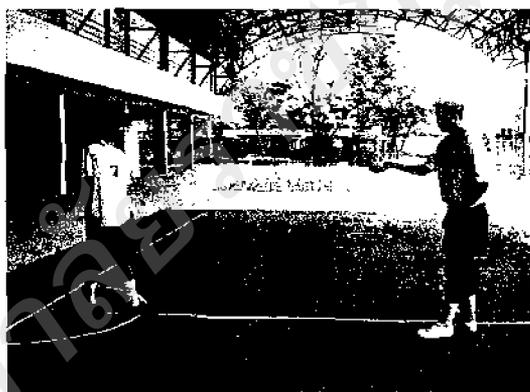


เตะลูกด้วยหลังเท้า



รับลูกไว้แล้วเริ่มต้นปล่อยลูกใหม่

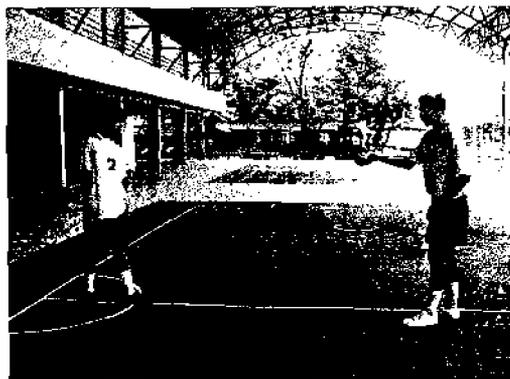
2. ฝึกโดยการโยนลูกเอง แล้วเตะไปยังที่หมาย โดยนักเรียนจับคู่ ยืนห่างกันพอสมควร โยนลูกเองแล้วเตะลูกด้วยหลังเท้าไปใช้คู่รับลูกไว้ แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน



ถือลูกตะกร้อไว้ ยืนหันหน้าไปหาคู่



ปล่อยลูกลงแล้วเตะลูกด้วยหลังเท้าไปยังคู่ซึ่งเป็นที่หมาย



คู่รับลูกแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ เตะกลับไปให้คนแรกผลัดเปลี่ยนกันฝึก

3. ฝึกโดยคู่โยนให้เตะในลักษณะที่อยู่กับที่แล้วเตะด้วยหลังทำให้ลูกกลับไปหาผู้โยน ผู้โยนรับลูกไว้แล้วโยนให้ใหม่ ทำ 10-15 ครั้งแล้วผลัดเปลี่ยนกัน

4. ฝึกโดยคู่โยนให้ โดยให้ผู้เตะวิ่งไปเตะในทิศทางต่าง ๆ คู่ถือลูกเตรียมโดยให้ ผู้เตะ ผู้เตะยืนเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ ผู้โยน โยนลูกสั้น ลูกยาว ไปทางซ้ายหรือขวาตามต้องการ ผู้เตะเคลื่อนที่ไปเตะลูกกลับไปให้ผู้โยน ผู้โยนรับลูกไว้เพื่อโยนต่อไป ผู้เตะเมื่อเตะแล้ว ให้กลับไปยืน ณ จุดเดิม

**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4**

**วิชา เซปักตะกร้อ**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

**เรื่อง การเล่นลูกด้วยเข่าและศีรษะ**

**จำนวน 1 คาบเรียน**

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา**

**1. สาระสำคัญ**

การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะมีความจำเป็นไม่น้อยไปกว่าทักษะอื่น ๆ หากผู้เล่นได้ฝึกจนเกิดความชำนาญก็จะสามารถรับลูก ตีลูกได้ดีและเป็นท่าที่ผู้เล่นใช้กันมากในการเล่นเซปักตะกร้อ

**2. ตัวชี้วัด**

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะ

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายความสำคัญ หลักการขั้นตอนการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะได้
2. ปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือกันทำงานเป็นกลุ่มได้

**4. สาระการเรียนรู้**

การเล่นตะกร้อด้วยเข่าและศีรษะ

1. ท่าเตรียม
2. การเคลื่อนที่
3. จุดสัมผัสลูก

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

### ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 8 แถว
2. สสำรวจรายชื่อ สอบถามนักเรียนที่ป่วย ทบทวนการเรียนรู้การสอนในคาบเรียนที่ผ่านมา และแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้คาบนี้ให้นักเรียนทราบ ครูสอดแทรกถึงการดูแลสุขภาพตนเองและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีน้ำใจกับครู อาจารย์ และกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

3. ครูให้นักเรียนบริหารร่างกายเฉพาะส่วนที่จะใช้กับทักษะที่เรียนให้กับนักเรียน กับและสลับด้านหน้า และสลับด้านหลัง หมุนเอว บริหารคอ

4. ครูนำภาพการเล่นลูกเต๋อด้วยเข่าและศีรษะมาให้นักเรียนดู ให้หัวหน้านำลูกเต๋อมาแจกให้

### ขั้นอธิบายและสาธิต

5. ครูอธิบายถึงประโยชน์และความสำคัญของการเล่นลูกเต๋อด้วยเข่าและศีรษะ
6. ครูสาธิตการเล่นลูกเต๋อด้วยเข่าให้นักเรียนดู และสาธิตด้วยท่าเปล่า ถึงการยืนท่าเตรียม การเคลื่อนที่ การก้าวเท้า การยกเข่าขึ้นเล่นลูก และจุดที่เข่าสัมผัสกับลูก
7. ครูสาธิตการเล่นลูกเต๋อด้วยเข่าโดยมีลูกเต๋อ และนักเรียนออกมาสาธิตร่วมกับครู 1 คน
8. ครูสาธิตการเล่นลูกเต๋อด้วยศีรษะร่วมกับนักเรียนที่ออกมาร่วมสาธิต

### ขั้นฝึกปฏิบัติ

9. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 8 แถว ขยายแถวห่างกันประมาณ 2 เมตร ระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ 2 เมตร แล้วฝึกการเล่นลูกด้วยท่าเปล่า ทั้งการเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ โดยครูบอกทีละขั้นตอน

### แบบฝึกการเล่นลูกด้วยเข่า

10. เมื่อเห็นว่านักเรียนทำได้คล่องแคล่วดี นักเรียนที่มีลูกเต๋อโยนลูกขึ้น และเล่นลูกด้วยเข่า 4-5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้คู่ที่ยังไม่ได้เล่นผลัดเปลี่ยนกันหลาย ๆ ครั้ง
11. ครูให้นักเรียนฝึกโดยการโยนลูกเองแล้วใช้เข่าเล่นลูกส่งไปให้คู่ และให้แยกไปฝึก โดยมีครูเดินดูความเรียบร้อยให้คำแนะนำนักเรียน

### แบบฝึกการเล่นลูกด้วยตีระ (ลูกโหม่ง)

12. ยืนในลักษณะท่าเตรียม โยนลูกเตะกร้อให้สูงขึ้นจากตีระประมาณ 1 คืบ โหม่งลูกเตะกร้อแล้วจับลูกไว้เมื่อเกิดความชำนาญแล้ว ให้เพิ่มความสูง ในการโยนและจำนวนครั้งในการโหม่งให้มากที่สุด

13. โยนลูกเตะกร้อเองแล้วโหม่งให้ตรงคู่ ให้คู่จับลูกไว้และปฏิบัติเช่นเดียวกันประมาณ คนละ 10-15 ครั้ง

14. คู่โยนลูกเตะกร้อมาให้ โหม่งกลับไปให้คู่จับลูกไว้ แล้วโยนมาให้ใหม่ ประมาณ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันโยนลูกเตะกร้อ

### ขั้นนำไปใช้

15. ให้นักเรียนแข่งขันเตะเตะกร้อโดย นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันเตะลูกเตะกร้อด้วยเข่าหรือตีระเป็นเวลา 5 นาที แล้วนับจำนวนลูกที่ได้รวมกันโดยวิธีนับต่อ คู่ใดทำได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะการแข่งขัน ครูให้คู่ที่ชนะการแข่งขันออกมาสาธิตการเตะเตะกร้อที่หน้าชั้นเรียนให้เพื่อนๆดู ครูกล่าวชมเชยและเพื่อนๆปรบมือ

### ขั้นสรุป

16. ครูและนักเรียนสรุปบทเรียนการเล่นลูกเตะกร้อด้วยเข่า ประโยชน์ ครูชี้แนะข้อแก้ไขของนักเรียนที่ปฏิบัติผิดหลักการฝึก และกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกซ้อม

17. ครูสรุปการนำไปใช้ในการแข่งขัน การนำไปใช้ในการออกกำลังกาย และใช้ใน ชีวิตประจำวัน

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1.ความสำคัญหลักการ ขั้นตอนการเล่นลูกเตะกร้อ ด้วยเข่าและตีระ	1.สังเกตการตอบคำถาม	1.ตอบความสำคัญหลักการ เล่นลูกเตะกร้อด้วยเข่าและ ตีระได้
2.ทักษะการเล่นเตะกร้อด้วย เข่าและตีระได้	2.ทดสอบการปฏิบัติ/ แบบประเมิน	2.ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง
3.ความร่วมมือในการร่วม กิจกรรมการเรียน	3.สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม /แบบสังเกตพฤติกรรม	3.ได้ 10 คะแนนจากคะแนน เต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน

## 7. สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ
2. นกหวีด
3. รูปภาพการเล่นลูกด้วยเข่า
4. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า
5. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเล่นลูกด้วยศีรษะ (การโหม่ง)
6. แบบฝึกปฏิบัติ
7. แบบสังเกตพฤติกรรม
8. แบบสังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติทักษะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายหลักการและปฏิบัติการเล่นตะกร้อด้วยเข้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติการเล่นลูกด้วยเข้าไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจ ก่อนที่จะปฏิบัติจริง

2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้ว ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติ ที่ละขั้นตอน

### การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข้า

การเล่นลูกด้วยเข้าเป็นท่าพื้นฐานที่เล่นง่าย มักใช้เล่นเมื่อต้องการจะตั้งลูกไว้เพื่อจะเล่นลูกด้วยท่าอื่นต่อไป หรือในโอกาสที่เสียการทรงตัวก็พักลูกไว้ก่อนที่จะเล่นด้วยท่าอื่น ๆ เนื่องจากลูกเข้าเป็นลูกที่เล่นได้แม่นยำไปตามทิศทางที่ต้องการได้ยาก ดังนั้นการเล่นลูกด้วยเข้าจึงเหมาะสำหรับการส่งลูกในระยะใกล้ ๆ



ท่าทางการเล่นลูกด้วยเข้า

### หลักการเล่นลูกด้วยเช่า

1. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
2. ก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูก โดยก้าวเท้าที่ไม่ถนัดหาจุดยืนที่เหมาะสมแล้วย่อเข่า สำหรับการเล่นลูกด้วยเข่านั้นจะต้องเข้าใกล้จุดตกของลูกให้มากที่สุด เพราะจะทำให้เล่นได้ง่ายขึ้น



บริเวณเข่าที่สัมผัสลูก

3. การเล่นลูกด้วยเข่า เมื่อได้จังหวะให้ยกเข่าเล่นลูกทันที โดยตั้งเข่าห้ามุมกับพื้นไม่ควรเกิน 90 องศา ปลายเท้าชี้ลงสู่พื้น การยกเข่าเกิน 90 องศา เข่าจะงอเป็นมุมแหลม ลูกเตะหรือจะถูก ส่วนแข็งของหัวเข่า ทำให้ลูกกระดอนและทิศทางของลูกพุ่งไม่แน่นอน
4. ลูกเตะหรือจะโดนขาบริเวณเหนือสะบ้าขึ้นมาประมาณ 1 ฝ่ามือ แต่ถ้าต้องการจะพักลูก ลูกเตะหรือจะถูกเข่าเหนือบริเวณสะบ้ามากกว่า 1 ฝ่ามือ
5. เมื่อเล่นลูกไปแล้ว ให้ปล่อยเข่าตามแรงเหวี่ยงไปเล็กน้อย
6. เพื่อการทรงตัวที่ดี ขณะเล่นลูกด้วยเข่า ให้ก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกแขนกางออกเล็กน้อย
7. เสร็จแล้วตั้งเข่ากลับมายืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกต่อไป

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง การเล่นลูกด้วยศีรษะ (การโหม่ง)
2. จุดประสงค์การเรียนรู้  
นักเรียนอธิบายหลักการและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะได้
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติการเล่นลูกด้วยศีรษะ ไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติ ที่ละขั้นตอน

### การเล่นลูกด้วยศีรษะ

การเล่นลูกด้วยศีรษะหรือการโหม่ง ผู้เล่นมักใช้เล่นกับลูกที่ลอยมาเหนือศีรษะ และเป็นท่าที่ผู้เล่นเกือบทุกคนใช้เล่นทั้งเตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วงและเซปักตะกร้อ



บริเวณที่หน้าผากถูกลูกตะกร้อ

### หลักการเล่นลูกด้วยศีรษะ

1. ยืนลักษณะท่าเตรียมพร้อม
2. ก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูก หากจุดยืนบริเวณจุดตกของลูกเตะกรือ ย่อเข่าพร้อมกับเอนตัวไปข้างหลัง ตามองที่ลูกเตะกรือตลอดเวลา
3. เมื่อลูกเตะกรือลอยมาต่ำในระยะที่จะโหม่งได้ ให้สปริงข้อเท้า เหยียดลำตัว และเท้าทั้งสองขึ้น พร้อมกับโยกตัวไปข้างหน้าโหม่งลูกเตะกรือ
4. ลูกเตะกรือจะถูกบริเวณหน้าผากด้านบน บริเวณตีนผม ไม่ใช่เหนือศีรษะ โหม่งจะต้องไม่หลับตา
5. เมื่อโหม่งลูกไปแล้ว ให้ตั้งตัวขึ้นตามแรงโหม่งด้วย
6. เสร็จแล้วกลับมายืนในท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นต่อไป

## แบบฝึกปฏิบัติ

### 1. เรื่อง แบบฝึกการเล่นลูกด้วยเข่า

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นลูกเตะด้วยเข่าได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

3.2 เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3.3 ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

### 4. ขั้นตอนการฝึก

#### แบบฝึกเล่นลูกด้วยเข่า

1. ฝึกท่าทางการเล่นลูกด้วยเข่าโดยไม่ต้องใช้ลูกเตะหรือ ทั้งการฝึกอยู่กับที่ และการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง ทางซ้าย ทางขวา เป็นต้น
2. นำลูกเตะหรือมาเคาะบริเวณเหนือหัวเข่าห่างจากสะบ้าประมาณ 1 ฝ่ามือ
3. โยนเตะหรือขึ้นเหนือเข่าเล็กน้อย ยกเข่าขึ้นมาเล่นลูกเตะหรือ แล้วใช้มือจับไว้เริ่มแรก ไม่ต้องเล่นลูกให้สูง เมื่อทำได้แล้วจึงเพิ่มความสูงขึ้นจาก 1 คืบ 1 ศอก และ 1 เมตร โดยการพักลูกเตะหรือไว้ 1 ครั้ง หรือหลายครั้งติดต่อกันแล้วจับไว้
4. ใช้เชือกหรือหนังยางผูกลูกเตะหรือแล้วแขวนไว้กับกิ่งไม้ ให้ลูกเตะหรือสูงจากพื้นประมาณ 3-4 ฟุต แล้วเล่นลูกด้วยเข่า 1 ครั้งหรือหลายครั้งติดต่อกัน
5. เล่นลูกด้วยเข่าโต้แย้งกับกำแพงให้ต่อเนื่องกัน
6. ยืนห่างจากคู่พอสสมควร ให้คู่โยนลูกเตะหรือมาแล้วใช้เข่าเล่นลูก 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง แล้วจับไว้เพื่อโยนให้คู่ปฏิบัติเช่นเดียวกัน
7. ยืนห่างจากคู่พอสสมควร ให้คู่โยนลูกเตะหรือมา แล้วเล่นลูกด้วยเข่าโต้กลับไปที่คู่ ทำคนละ 10 ครั้ง เปลี่ยนกันฝึก
8. เคาะลูกด้วยเข่าข้างที่ถนัดให้มากที่สุด แล้วฝึกใช้เข่าให้ได้ทั้งสองข้าง
9. ยืนห่างจากคู่พอสสมควร เล่นลูกด้วยเข่าโต้กับคู่กันไปมา

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเล่นลูกด้วยตีระฆัง
2. จุดประสงค์การเรียนรู้
  - นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยตีระฆังได้ถูกต้อง
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้
  2. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติโดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ
  3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติ  
กับนักเรียน
4. ขั้นตอนการฝึก
  1. นักเรียนฝึกทำเปล่าก่อน โดยครูให้สัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนปฏิบัติจนชำนาญ โดยไม่ใช้ลูกตะกร้อ
  2. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม โยนลูกตะกร้อให้สูงขึ้นจากตีระฆังประมาณ 1 คืบ โหม่งลูกตะกร้อแล้วจับลูกตะกร้อไว้ เมื่อเกิดความชำนาญแล้ว ให้เพิ่มความสูงในการโยนและจำนวนครั้งในการโหม่งให้มากที่สุด
  3. โยนลูกตะกร้อเองแล้วโหม่งให้ตรงคู่ ให้คู่จับลูกไว้และปฏิบัติเช่นเดียวกันประมาณ คนละ 10-15 ครั้ง
  4. คู่โยนลูกตะกร้อมาให้โหม่งกลับไปให้คู่จับลูกไว้ แล้วโยนมาให้โหม่งทำประมาณ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันโยนลูกตะกร้อ



**แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม**

**คำชี้แจง** ให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างให้ตรงกับผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

ที่	ชื่อ - สกุล	1. ตรงต่อเวลา	2. มีระเบียบวินัย	3. ความรับผิดชอบ	4. การเป็นผู้นำผู้ตาม	5. ความสามัคคี	6. ความซื่อสัตย์	7. ความปลอดภัย	8. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	9. สุขนิสัย	10. ความตั้งใจปฏิบัติ	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน



**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5**

**วิชา** เซปักตะกร้อ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**  
**เรื่อง** การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า **จำนวน 1 คาบเรียน**  
**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
**มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1** เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
และกีฬา

**1. สาระสำคัญ**

การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า เป็นการฝึกทักษะที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬาตะกร้อเช่น การรับลูก ส่งลูก การเตะสลับหน้า หรือเตะสลับหลัง และการเสิร์ฟในกีฬาเซปักตะกร้อ เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจะสามารถบังคับลูกให้เป็นไปตามทิศทางที่ต้องการ ทำให้เตะตะกร้อได้เป็นอย่างดี

**2. ตัวชี้วัด**

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายความสำคัญและขั้นตอนการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้

**4. สาระการเรียนรู้**

1. หลักการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
2. หลักการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
3. แบบฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
  - ทำขึ้นเตรียมพร้อม
  - การเคลื่อนที่
  - จุดสัมผัสลูกตะกร้อ

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

### ขั้นเตรียม

1. ครูจัดแถวหน้ากระดาน แถวละ 10 คน ครูอบรมนักเรียนเกี่ยวกับการเดิน การกินอาหาร และการทิ้งขยะของนักเรียน ควรกินในโรงอาหาร หรือในขอบเขตบริเวณที่โรงเรียนกำหนดให้ และรักษาความสะอาดของสถานที่เรียนตะกร้อ ช่วยกันดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที

2. ครูนำกายบริหารและให้นักเรียนทำตาม

1. เหยียด-ยืดกล้ามเนื้อ โดยก้มแตะพื้น 10 ครั้ง
2. ยืนแยกขากว้าง ๆ ลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม แล้วย่อตัวลง ให้น้ำหนักอยู่ตรงกลางฝึกสลับเท้าข้างละ 15 วินาที
3. นั่งยอง ๆ มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างขา ใช้เวลา 20 วินาที
4. นั่ง-ก้มตัว มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้าและเท้าตึงให้เวลา 5 วินาทีจำนวน 4 ครั้ง

### ขั้นอธิบายและสาธิต

ครูอธิบายและสาธิตการเคาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าโดยมีนักเรียนออกมาช่วยสาธิต

### ขั้นปฏิบัติ

3. ครูให้นักเรียนฝึกดังต่อไปนี้

3.1 ท่าเตรียม ยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย ย่อเข่าเล็กน้อย มือถือลูกตะกร้อ แล้วปล่อยลูกตะกร้อลงมาพร้อมกับยกข้างเท้าด้านในที่ถนัดมาเคาะลูกเบา ๆ โดยใช้บริเวณใต้ตาตุ่มส่วนที่เว้าของเท้า เคาะลูกขึ้นหนึ่งครั้งแล้วจับลูกไว้

3.2 นักเรียนยืนในท่าเตรียม ถือลูกไว้แล้วโยนตะกร้อ และเคาะลูก 2 ครั้ง แล้วจับลูกไว้ บังคับลูกให้อยู่ในการครอบครอง เมื่อเห็นว่าลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาในแนวตั้งจึงเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ จาก 2 เป็น 3 จาก 3 เป็น 4 ครั้ง และพยายามให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

3.3 ยืนทรงตัว ย่อเข่าเล็กน้อย มือถือลูกตะกร้อแล้วปล่อยลูกตะกร้อลงมาพร้อมกับยกเท้าที่ถนัดมาเคาะลูกเบา ๆ โดยใช้บริเวณหลังเท้า เคาะลูกขึ้นหนึ่งครั้งแล้วจับลูกไว้ บังคับลูกให้อยู่ในการครอบครอง เมื่อเห็นว่าลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาในแนวตั้งจึงเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ จาก 2 เป็น 3 จาก 3 เป็น 4 ครั้ง และพยายามให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

3.4 นักเรียนฝึกเคาะลูกโดยการเคาะด้วยข้างเท้าด้านในและกับหลังเท้าสลับกันไป ให้ได้จำนวนลูกมากที่สุด

3.5 ครูให้นักเรียนแยกไปฝึกปฏิบัติการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและเจาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าตนเอง(ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที)

### ขั้นนำไปใช้

4. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึกตามกลุ่มของตนเอง นักเรียนกลุ่มแรกออกมาเจาะลูกเพื่อหาคนที่เจาะได้นานที่สุด เป็นตัวแทนกลุ่มเพื่อเข้าแข่งขัน คัดเลือกจนถึงกลุ่มสุดท้าย

5. นักเรียนตัวแทนกลุ่มที่เจาะได้นานที่สุดของแต่ละกลุ่มออกมาเพื่อแข่งขันเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน โดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณนกหวีดเพื่อเริ่มการแข่งขัน และจับเวลานักเรียนที่เจาะได้นานที่สุดเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

### ขั้นสรุป

6. ครูสรุปและกล่าวชมเชยที่นักเรียนสนใจและตั้งใจฝึกปฏิบัติ

## 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1.อธิบายความสำคัญและขั้นตอนการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า	1.สังเกตการตอบคำถาม	1.ตอบความสำคัญขั้นตอนการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติการเจาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า	2.ทดสอบการปฏิบัติ/แบบประเมิน	2.ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

## 7. สื่อการเรียนรู้

1. ลูกตะกร้อ
2. นกหวีด
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเจาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเจาะตะกร้อด้วยหลังเท้า
5. แบบฝึกปฏิบัติ

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
2. จุดประสงค์การเรียนรู้
  - นักเรียนอธิบายหลักการและปฏิบัติทักษะการเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนศึกษาหลักการและปฏิบัติทักษะการเคาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การเคาะลูก

การเคาะลูกหรือการเลี้ยงลูก คือการใช้วัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข่า ศีรษะ เล่นลูกตะกร้อให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นลงหลาย ๆ ครั้ง การเคาะลูกตะกร้อเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เล่นตะกร้อได้คุ้นเคยกับลูกตะกร้อ สามารถบังคับลูกให้ไปตามทิศทางที่ต้องการและแม่นยำ ผู้เล่นทุกคนจึงต้องฝึกการเคาะลูกตะกร้อจนเกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถเล่นตะกร้อได้เป็นอย่างดี

#### การเคาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การเคาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีหลักในการฝึกเช่นเดียวกับการเคาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่การเคาะลูกนั้นใช้ข้างเท้าด้านในเบา ๆ ซ้ำกันหลาย ๆ ครั้งเพื่อเป็นการบังคับลูกให้อยู่ใกล้ตัว

### หลักการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน



### ท่าทางการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

1. เเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยการเตะด้วยข้างเท้าด้านในเบา ๆ หักข้อเท้าขึ้นข้างบนมาก ๆ บังคับลูกเตะกระดอนขึ้นมาเป็นแนวตรง
2. การเตะลูกแต่ละครั้งจะต้องออกแรงเตะให้เท่า ๆ กัน ถ้าเตะลูกต่ำ อาจจะไม่ต้องใช้เท้าที่เตะลงสู่พื้น เพียงแต่ยกเท้าขึ้นและลดเท้าลงเท่านั้น แต่ถ้าเตะลูกสูงอาจจะวางเท้าที่เตะลงสู่พื้นก่อนที่จะเตะลูกต่อไป
3. การเตะลูกระยะแรก ๆ ผู้เล่นอาจจะไม่สามารถบังคับให้ลูกเตะกระดอนขึ้นเป็นแนวตรงและความสูงสม่ำเสมอได้ จึงจำเป็นต้องก้าวเท้าทั้งสองข้างติดตามลูกเตะกระดอนไปตามทิศทางต่าง ๆ ด้วย
4. ควรฝึกเตะด้วยทั้งสองเท้าจนเกิดความชำนาญ

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง แบบฝึกการเจาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเจาะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ถูกต้อง

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเอง ซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติไว้

3.2 เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3.3 ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติกับนักเรียน

4. ขั้นตอนการฝึก

1. มือถือลูกแล้วเจาะตรงบริเวณใต้ตาตุ่มซึ่งเป็นจุดสัมผัสลูกยื่นทรงตัวด้วยเท้าซ้ายย่อเข่าเล็กน้อย มือถือลูกตะกร้อแล้วปล่อยลูกตะกร้อลงมาพร้อมกับยกข้างเท้าด้านในที่ถนัดมาเจาะลูกเบา ๆ โดยใช้บริเวณใต้ตาตุ่ม ส่วนที่เว้าของเท้า เจาะลูกขึ้นหนึ่งครั้งแล้วจับลูกไว้

2. นักเรียนยืนในท่าเตรียมถือลูกไว้แล้วโยนตะกร้อ และเจาะลูก 2 ครั้ง แล้วจับลูกไว้บังคับลูกให้อยู่ในการครอบครอง เมื่อเห็นว่าลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาในแนวตั้งจึงเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ จาก 2 เป็น 3 จาก 3 เป็น 4 ครั้ง และพยายามให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด (โดยใช้เวลาฝึกประมาณ 5 นาที)

3. นักเรียนฝึกเจาะลูกตะกร้อโดยการเจาะลูกด้วยเท้าที่ไม่ถนัดซึ่งขั้นตอนเหมือนแบบที่ 2

4. นักเรียนฝึกเจาะลูกโดยการเจาะลูกสูงด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายสลับกันไป ให้ได้จำนวนลูกมากที่สุด (โดยใช้เวลาฝึกประมาณ 5 นาที)

5. นักเรียนแยกไปฝึกปฏิบัติการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในกันเอง (ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที)

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง การเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายหลักการและขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า  
ไปตามลำดับเพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอน

### การเตะลูกด้วยหลังเท้า

การเตะลูกด้วยหลังเท้า คือการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าเบา ๆ ช้ำกัน  
หลาย ๆ ครั้ง เป็นการเตะเพื่อบังคับลูกให้อยู่ใกล้ตัวในระดับสูงไม่เกินเอว หลักการฝึก  
ก็เช่นเดียวกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่มีข้อแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย



ท่าทางการเตะลูกด้วยหลังเท้า

หลักการเจาะลูกด้วยหลังเท้า

1. การเจาะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าที่เจาะลูกจะกระดกขึ้น และลูกจะกระร้อ จะถูกหลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้าบริเวณโคนนิ้วทั้งห้านิ้ว ใช้ปลายเท้าควัดลูกจะกระร้อให้ลอย ขึ้นมาตรง ๆ
2. ยกเท้าที่เจาะลูกให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ขณะที่เจาะลูกควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. ควรฝึกเจาะลูกด้วยหลังเท้าให้ได้ทั้งสองข้าง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## แบบฝึกปฏิบัติ

1. เรื่อง การเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนปฏิบัติตามหลักการและขั้นตอนการเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาแบบฝึกปฏิบัติที่ครูแจกให้ภายในกลุ่มของตนเองซึ่งจะบอกขั้นตอนในการปฏิบัติเอาไว้

2. เมื่อนักเรียนศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการปฏิบัติโดยมีเพื่อนที่มีทักษะดีกว่าช่วยแนะนำการปฏิบัติ

3. ถ้ากลุ่มใดไม่เข้าใจให้ซักถามครู อาจารย์ผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติ

กับนักเรียน

4. ขั้นตอนการฝึก



การเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

ขั้นที่ 1 นักเรียนยืนในลักษณะเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อไว้ เวลาปล่อยลูกตะกร้อจะต้องกระเด้งให้พอดีกับหลังเท้าที่เราใช้เตะลูก

ขั้นที่ 2 ในขณะที่เตะลูกตะกร้อ ให้รู้มปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อยเกร็งข้อเท้าและท่อนขาพอสมควร แล้วเตะลูกตะกร้อบริเวณโคนนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้วพอดี ให้ความสูงของลูกไม่เกินระดับเอว และใช้มือจับลูกไว้เพื่อปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 3 ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับขั้นที่ 2 แล้วเพิ่มจำนวนในการเตะให้มากขึ้น จาก 1, 2, 3 ไปเรื่อย ๆ จนสามารถเตะได้จำนวนมาก ๆ และควรฝึกเตะลูกตะกร้อให้ได้ทั้งสองเท้า



**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6**

วิชา เซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

จำนวน 1 คาบเรียน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา

**1. สาระสำคัญ**

การตั้งลูก เป็นการบังคับลูกให้ลอยขึ้นตรง ๆ และมีความสูงตามที่ต้องการเพื่อที่จะได้เตะลูกต่อไปยังเป้าหมายที่ต้องการอย่างถูกต้องแม่นยำ สามารถที่จะเตะตะกร้ออย่างรุนแรงไป ยังฝ่ายตรงข้ามได้

**2. ตัวชี้วัด**

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการตั้ง(การชง)ลูกตะกร้อ

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายหลักการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้

**4. สาระการเรียนรู้**

1. ความสำคัญ ประโยชน์และขั้นตอนของการตั้งลูก(การชง)
2. การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
3. การตั้งลูกด้วยหลังเท้า
4. แบบฝึกปฏิบัติการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

**5. การจัดการเรียนการสอน**

**ขั้นเตรียม**

1. ให้นักเรียนจัดแถวคอนดิก 8 แถว ส้ารวจรายชื่อ เครื่องแต่งกายของนักเรียน ครู อบรมนักเรียนประมาณ 1 นาที
2. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ในคาบเรียนนี้ คือ การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและการตั้งลูกด้วยหลังเท้า

3. ครูนำนักเรียนบริหารร่างกายโดยการยืดกล้ามเนื้อด้วยท่าต่างๆดังนี้

1. ยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอกและน่อง
2. ยืดกล้ามเนื้อหลัง
3. ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา เข่า และข้อเท้า
4. ยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

**ชั้นอธิบายและสาธิต**

4. ครูอธิบายความสำคัญถึงขั้นคอนการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
5. ครูเลือกนักเรียนที่มีทักษะดีออกมาสาธิตร่วมกับครู เน้นถึงขั้นคอนการฝึกตั้งลูกแล้ว

เตะไปให้คู่

**ขั้นฝึกปฏิบัติ**

**การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน**

6. ให้นักเรียนจับคู่ยืนห่างกัน 3 เมตร ถือลูกเตะกรวยไว้ โยนลูกเตะกรวยขึ้นแล้วตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในสูงระดับศีรษะ แล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คู่ คู่จับลูกเตะกรวยไว้และปฏิบัติเช่นเดียวกันสลับกันไปมาคนละ 20 ครั้ง

7. ให้นักเรียนปฏิบัติเหมือนข้อ 4.6 แต่เปลี่ยนจากการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยหลังเท้า คนละ 20 ครั้ง

8. นักเรียนปฏิบัติเหมือนข้อ 4.6 แต่เปลี่ยนจากการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วโหม่งไปหาคู่สลับกันทำคนละ 15 ครั้ง

**การตั้งลูกด้วยหลังเท้า**

9. ให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองโดยหันหน้าเข้าหากำแพง ยืนห่างกำแพง 2 เมตร โยนลูกขึ้นแล้วตั้งลูกด้วยหลังเท้า แล้วเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในอัดกำแพง ลูกกระดอนกลับมาจับลูกไว้เริ่มทำใหม่ คนละ 20 ครั้ง

10. ให้นักเรียนปฏิบัติเหมือนข้อ 4.9 โยนลูกขึ้นตั้งลูกด้วยหลังเท้าสูงระดับศีรษะหรือสูงกว่าแล้วโหม่งลูกเข้าหากำแพง ลูกกระดอนมาแล้วจับลูกไว้ เริ่มทำใหม่คนละ 20 ครั้ง

11. นักเรียนจับคู่กัน ยืนห่างกัน 3 เมตร ใช้เตะกรวย 1 ลูก โยนลูกขึ้น ตั้งลูกด้วยหลังเท้า แล้วเล่นลูกด้วยเข่า ส่งไปหาคู่ คู่รับไว้แล้วทำเช่นเดียวกันใช้เวลาฝึก 5 นาที

ในขณะที่นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูสังเกตการฝึกของนักเรียนเพื่อเป็นข้อมูลแก้ไขข้อบกพร่อง

**ชั้นนำไปใช้**

ให้นักเรียนตั้งวง วงละ 6 คนใช้เตะกรวย 1 ลูก เตะเตะกรวยวง โดยให้แต่ละคนต้องตั้งลูกไว้ 1 ครั้ง แล้วจึงเตะเตะกรวยด้วยท่าอื่นให้เพื่อนในวง คนอื่นๆก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยครูให้สัญญาณนกหวีด

### ขั้นสรุป

12. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนตามกลุ่มเหมือนขั้นเตรียม
13. ครูและนักเรียนสรุปบทเรียนที่ปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และตั้งลูกด้วยหลังเท้า
14. ครูแก้ไขข้อบกพร่องและแนะนำเรื่องความร่วมมือ การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ความเป็นน้ำใจเป็นนักกีฬา นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. อธิบายหลักการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า	1. สังเกตการตอบคำถาม	1. ครอบคลุมสำคัญขั้นตอนการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า	2. ทดสอบการตั้งลูก/แบบประเมินการตั้งลูก	2. ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
2. ใบความรู้ที่ 2 การตั้งลูกด้วยหลังเท้า
3. ใบแบบฝึกปฏิบัติ
4. ลูกเตะกร้อ
5. นกหวีด
6. ฝาผนัง
7. แบบประเมินการตั้งลูก

## ใบความรู้ที่ 1

1. เรื่อง การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
2. จุดประสงค์การเรียนรู้  
นักเรียนอธิบายหลักการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม
  1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
  2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

### การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน



ท่าทางการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีหลักการและวิธีปฏิบัติเหมือนกับการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านในแต่การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในต้องเตะลูกให้แรงกว่าการพักลูก ผู้เล่นจึงต้องยกเท้าที่เตะให้ข้างเท้าด้านในขนานกับพื้น ขณะเตะลูกให้เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อยและเท้าที่เตะจะเหวี่ยงตามลูกเตะกรอขึ้นมาเล็กน้อย

### แบบฝึกตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

สำหรับการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยตั้งลูกเองและเล่นลูกต่อไปด้วยตนเอง ให้ฝึกตนเอง ซึ่งอาจจะเตะได้กับคู่หรือเตะอัดกับกำแพงก็ได้ โดยฝึกตั้งลูกและเล่นลูกต่อไป ดังนี้

1. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน
2. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยหลังเท้า
3. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเล่นด้วยเข่า
4. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก
5. ตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วโหม่ง

## ใบความรู้ที่ 2

1. เรื่อง การตั้งลูกด้วยหลังเท้า

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายหลักการตั้งลูกด้วยหลังเท้าได้

3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยหลังเท้าไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง

2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอน

### การตั้งลูกด้วยหลังเท้า

ลักษณะท่าทางการตั้งลูกด้วยหลังเท้าเหมือนกับการเตะลูกด้วยหลังเท้า แต่เป็นการบังคับทิศทาง ระยะทาง และความสูงของลูกเตะกรือ ให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะเล่นต่อไป



ท่าทางการตั้งลูกด้วยหลังเท้า

### แบบฝึกตั้งลูกด้วยหลังเท้า

สำหรับการตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเล่นลูกด้วยทำอื่น ๆ อาจจะฝึกด้วยตนเอง คือตั้งลูกเองและเล่นลูกต่อไปด้วยทำอื่น โดยโต้กับคู่หรืออัดกับกำแพง โดยฝึกดังนี้

1. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน
2. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยหลังเท้า
3. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าเล่นด้วยเข่า
4. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก
5. ตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วโหม่ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7**

วิชา **เซปักตะกร้อ**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง **การเสิร์ฟลูกตะกร้อ**

จำนวน 1 คาบเรียน

สาระที่ 3 **การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ.3.1 **เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา**

**1. สาระสำคัญ**

การเสิร์ฟและการรับลูกเสิร์ฟเป็นการเริ่มต้นการเล่นของฝ่ายรุกและฝ่ายรับเป็นการทำคะแนนในครั้งแรกจนกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขัน การเสิร์ฟ-การรับลูกเสิร์ฟเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ผู้เล่นจะต้องฝึกซ้อมเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงจะได้เปรียบคู่แข่งในการเล่นซึ่งเราจะเห็นได้จากการแข่งขันทั่วไป

**2. ตัวชี้วัด**

มีความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติการเสิร์ฟลูกตะกร้อ

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายความสำคัญและขั้นตอนการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้
2. นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้
3. นักเรียนร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ได้

**4. สาระการเรียนรู้**

1. หลักทั่วไปในการรับลูกเสิร์ฟลูกตะกร้อ
2. ลักษณะของการเสิร์ฟลูกตะกร้อ

## 5. การจัดการเรียนการสอน

### ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 8 แถว ส้ารวจรายชื่อ การแต่งกาย นักเรียนที่เจ็บป่วย ครูสอดแทรกคุณธรรม เรื่องความมีน้ำใจนักกีฬา การตั้งใจฝึกปฏิบัติ ความมีระเบียบวินัยในตนเอง และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. ครูทบทวนการเรียนการสอนในคาบเรียนเรื่องที่ผ่านมาพร้อมกับแจ้งจุดประสงค์การเรียนในคาบเรียนนี้เรื่อง การเสิร์ฟ-การรับลูกเสิร์ฟ
3. ให้นักเรียนบริหารร่างกายโดยทำตามครู

### ขั้นอธิบายและสาธิต

4. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเสิร์ฟลูกให้นักเรียนดู
5. ครูอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าข้างใน โดยมีนักเรียนร่วมกันสาธิต 3 คน เป็นฝ่ายรับและนักเรียน 1 คนเป็นผู้โยนให้ครูเสิร์ฟ

### ขั้นฝึกปฏิบัติ

6. ให้นักเรียนฝึกเสิร์ฟโดยแบ่งไปตามสนาม โดยเลือกผู้รับในสนาม 3 คน ผู้โยน 1 คน นักเรียนที่เหลือผลัดกันเข้ามาเสิร์ฟคนละ 1 ลูก แล้วต่อท้ายแถว (ให้ผลัดเปลี่ยนกันเข้าเป็นผู้รับและเก็บลูกบ้าง)
7. ฝึกเสิร์ฟไปทางหน้าซ้าย หน้าซ้ายเปิดลูกไปตำแหน่งหลังหรือหน้าขวา
8. ฝึกเสิร์ฟไปทางหน้าขวา หน้าขวาเปิดลูกไปทางหน้าซ้ายหรือตำแหน่งหลัง
9. ฝึกเสิร์ฟลูกไปตำแหน่งหลัง ตำแหน่งหลังเปิดลูกไปทางหน้าขวาหรือหน้าซ้าย

### ขั้นนำไปใช้

นักเรียนเล่นเกม "เซปักเกม 5" เน้นความสนุกสนานความสามัคคี

สถานที่	สนามตะกร้อ
จำนวนผู้เล่น	ทุกคนแบ่งเป็นทีมละ 3 คน
อุปกรณ์	ลูกตะกร้อ

### วิธีเล่น

1. นักเรียนฝ่ายชนะการเสี่ยงเป็นฝ่ายเสิร์ฟ คนหนึ่งเป็นคนโยนคนหนึ่งเป็นผู้เสิร์ฟ
2. นักเรียนฝ่ายรับ คอยรับลูกเสิร์ฟและต้องเล่นลูกให้ครบ 3 คนโดยเล่นลูกคนละ 1 ครั้ง จะได้ 1 คะแนน ถ้าเล่นไม่ครบ 3 คน ในแดนของตนเสีย 1 คะแนน ให้ฝ่ายเสิร์ฟ
3. เปลี่ยนเสิร์ฟกันคนละ 1 ครั้ง ทีมที่ได้ 5 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ
4. เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันให้เปลี่ยนทีมอื่นเข้ามาเล่นคู่ที่เล่นแล้วออกทั้ง 2 ทีม

### ขั้นสรุป

10. ให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก ครู สรุปขั้นตอนการเสิร์ฟลูก-การรับลูกเสิร์ฟ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกซ้อม
11. ครูแนะนำการฝึกเสิร์ฟด้วยหลังเท้าสำหรับนักเรียนที่อยากฝึกเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
12. ครูตรวจสอบความเรียบร้อย การเก็บอุปกรณ์ การแต่งกายของนักเรียน เน้นการทำ ความสะอาดของร่างกายหลังจากเรียนเซปักตะกร้อ

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1.ความสำคัญและขั้นตอนการเสิร์ฟลูกตะกร้อ	1.สังเกตการตอบคำถาม	1.ตอบความสำคัญขั้นตอนการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้
2.ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกตะกร้อ	2.ทดสอบการตั้งลูก/แบบประเมินการตั้งลูก	2. ได้ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง
3.นักเรียนร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	3.สังเกตพฤติกรรม/แบบสังเกตพฤติกรรม	3.ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม20 คะแนนถือว่าผ่าน

### 7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. รูปภาพการเสิร์ฟ-การรับลูกตะกร้อ
2. ลูกตะกร้อ
3. นกหวีด
4. ตาข่าย
5. สนามตะกร้อ
6. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเสิร์ฟ
7. วิดีทัศน์ "การแข่งขันตะกร้อ"

## ใบความรู้ที่ 1

### 1. เรื่อง การเสิร์ฟลูก

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนอธิบายการเสิร์ฟลูก - การรับลูกเสิร์ฟได้

### 3. คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหลักการและการปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูก – รับลูกเสิร์ฟไปตามลำดับ เพื่อความเข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง
2. เมื่อศึกษาทำความเข้าใจแล้วให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามแนวฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน

#### การเสิร์ฟลูก

การเสิร์ฟลูกเป็นการเริ่มต้นเล่นเพื่อเปิดเกมทำคะแนนในแต่ละครั้งจนกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขัน การเสิร์ฟลูกนับเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ผู้เสิร์ฟจะต้องฝึกฝนเสิร์ฟให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ เสิร์ฟลูกให้ต่ำใกล้ตาข่าย หรือเสิร์ฟลูกหมุนทำให้ผู้เล่นฝ่ายรับ รับลูกไม่สะดวก ฝ่ายเสิร์ฟจึงจะได้เปรียบในการเล่น ผู้เสิร์ฟจะต้องคิดอยู่เสมอว่าจะบังคับให้ลูกเตะหรือไปตก ณ จุดใดของฝ่ายตรงกันข้าม เช่น แนวบริเวณด้านหลังของสนาม หรือด้านหน้าสนาม หรือที่ว่างที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งคาดว่าฝ่ายรับจะรับลูกเพื่อโต้กลับไม่สะดวก

#### กติกาก่อเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูก

กติกาก่อเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกเมื่อเริ่มเล่น มีดังนี้

1. ผู้เสิร์ฟจะต้องยืนให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ในวงกลมตามแต่จะสะดวก
2. ฝ่ายโยนลูกให้ผู้เสิร์ฟและผู้เล่นกองหน้าอีกคนหนึ่งจะต้องยืนอยู่ในบริเวณครึ่งวงกลมในแดนของตน ตรงจุดแบ่งกึ่งกลางสนาม ผู้เล่นหน้าขวาหรือหน้าซ้ายจะเป็นฝ่ายโยนลูกก็ได้
3. ฝ่ายโยนลูกจะโยนลูกเตะหรือไปให้ผู้เสิร์ฟก็ต่อเมื่อกรรมการผู้ตัดสินได้ประกาศคะแนนแล้ว
4. ผู้เสิร์ฟจะใช้เท้าเตะหนึ่งเท้าใดก็ได้ตามความชอบ
5. ถ้าผู้เสิร์ฟ เเตะลูกไปสัมผัสกับตาข่าย แล้วเตะหรือตกลงไปในแดนของฝ่ายรับถือว่าเป็นลูกดี
6. ผู้เล่นฝ่ายรับอาจจะยืนอยู่ ณ ที่หนึ่งที่ใดก็ได้ภายในแดนของตน

7. ทีมที่ชนะในเกมแรกจะเป็นฝ่ายเสิร์ฟเพื่อการเล่นในเกมที่ 2
8. การเสิร์ฟลูก เสิร์ฟได้ครั้งเดียว ถ้าได้คะแนนก็ให้เสิร์ฟต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าฝ่ายเสิร์ฟทำเสียหรือทำฟาล์วให้เปลี่ยนฝ่ายเสิร์ฟทันที

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



**แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม**

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

ที่	ชื่อ - สกุล	1. ตรงต่อเวลา	2. มีระเบียบวินัย	3. ความรับผิดชอบ	4. การเป็นผู้นำและผู้ตาม	5. ความสามัคคี	6. ความซื่อสัตย์	7. ความปลอดภัย	8. มีน้ำใจนักกีฬา	9. สุจริต	10. ความตั้งใจปฏิบัติ	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

**แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8**

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การทดสอบหลังเรียน

จำนวน 1 คาบ

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
**มาตรฐานการเรียนรู้** พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม  
และกีฬา

**1. สาระสำคัญ**

ชี้แจงการทดสอบหลังเรียนกีฬาเซปักตะกร้อ การตัดสินผลการเรียน ทั้งด้านความรู้  
ทักษะ ความพึงพอใจกับกีฬาตะกร้อจะทำให้ทราบถึงความรู้ของนักเรียนหลังจากเรียนมาแล้ว  
เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันต่อไป

**2. ตัวชี้วัด**

เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ความพึงพอใจต่อการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อที่ส่งผลต่อ  
การเล่นกีฬา

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อหลังการเรียน
2. ทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อหลังการเรียน
3. วัดความพึงพอใจหลังการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ

**4. สาระการเรียนรู้**

1. ทดสอบหลังเรียนด้านความรู้กีฬาเซปักตะกร้อ
2. ทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อหลังเรียน
3. วัดความพึงพอใจหลังเรียนกีฬาเซปักตะกร้อ

**5. กิจกรรมการเรียนการสอน**

**ขั้นเตรียม**

1. ครูจัดระเบียบแถวหน้ากระดาน 4 แถว รับฟังแนวปฏิบัติในการทดสอบวิชากีฬา  
เซปักตะกร้อ

### ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงการเรียนที่ผ่านมาและอธิบายการสอบ
2. ครูแจกแบบวัดผลสัมฤทธิ์และแบบวัดความพึงพอใจหลังเรียนวิชาเซป็คตะกร้อ

### ชั้นปฏิบัติ

3. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนสอบตามฐานซึ่งมีผู้ช่วยครูคุมการทดสอบ
4. นักเรียนแยกสอบตามฐานการทดสอบทักษะโดยกลุ่มที่ 1 ทดสอบทักษะการเตะตะกร้อ กลุ่มที่ 2 ทดสอบการรับส่งตะกร้อกระทบผาผนัง กลุ่มที่ 3 ทดสอบการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และกลุ่มที่ 4 ทดสอบการเสิร์ฟเซป็คตะกร้อ แล้วเปลี่ยนจนครบทุกฐานที่กำหนด  
ให้นำไปใช้

1. ให้นักเรียนทดสอบทักษะในชั้นปฏิบัติเช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 (ถ้าไม่ทันเวลาให้ทดสอบนอกเวลา)

### ชั้นสรุป

ครูสรุปการทดสอบหลังเรียนให้นักเรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์การทดสอบและให้นักเรียนพัฒนาตนเองเพื่อการเรียนและการแข่งขันในโอกาสต่อไป

### 6. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซป็คตะกร้อหลังการเรียน	1. ทดสอบ/แบบทดสอบ	1. ถูก 25-30 ข้อ ได้ 5 = ดีมาก ถูก 19-24 ข้อ ได้ 4 = ดี ถูก 13-18 ข้อ ได้ 3 = ปานกลาง ถูก 7-12 ข้อ ได้ 2 = พอใช้ ถูก 1-6 ข้อ ได้ 1 = ปรับปรุง
2. ทดสอบทักษะกีฬาเซป็คตะกร้อหลังการเรียน	2. ทดสอบทักษะ/ แบบทดสอบทักษะ	2. ตามรายละเอียดแบบวัดทักษะจำนวน 4 รายการ
3. วัดความพึงพอใจหลังการเรียนวิชากีฬาเซป็คตะกร้อ	3. วัดความพึงพอใจ/ แบบวัดความพึงพอใจ	3. ได้ 4.51 – 5.00 = มากที่สุด 3.51 – 4.50 = มาก 2.51 – 3.50 = ปานกลาง 1.51 – 2.50 = น้อย 1.00 – 1.50 = น้อยที่สุด

## 7. สื่อการเรียนรู้แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน
2. แบบบันทึกการทดสอบทักษะ
3. แบบวัดความพึงพอใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก จ

แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

### แนบทดสอบทักษะการเคาะตะกร้อ

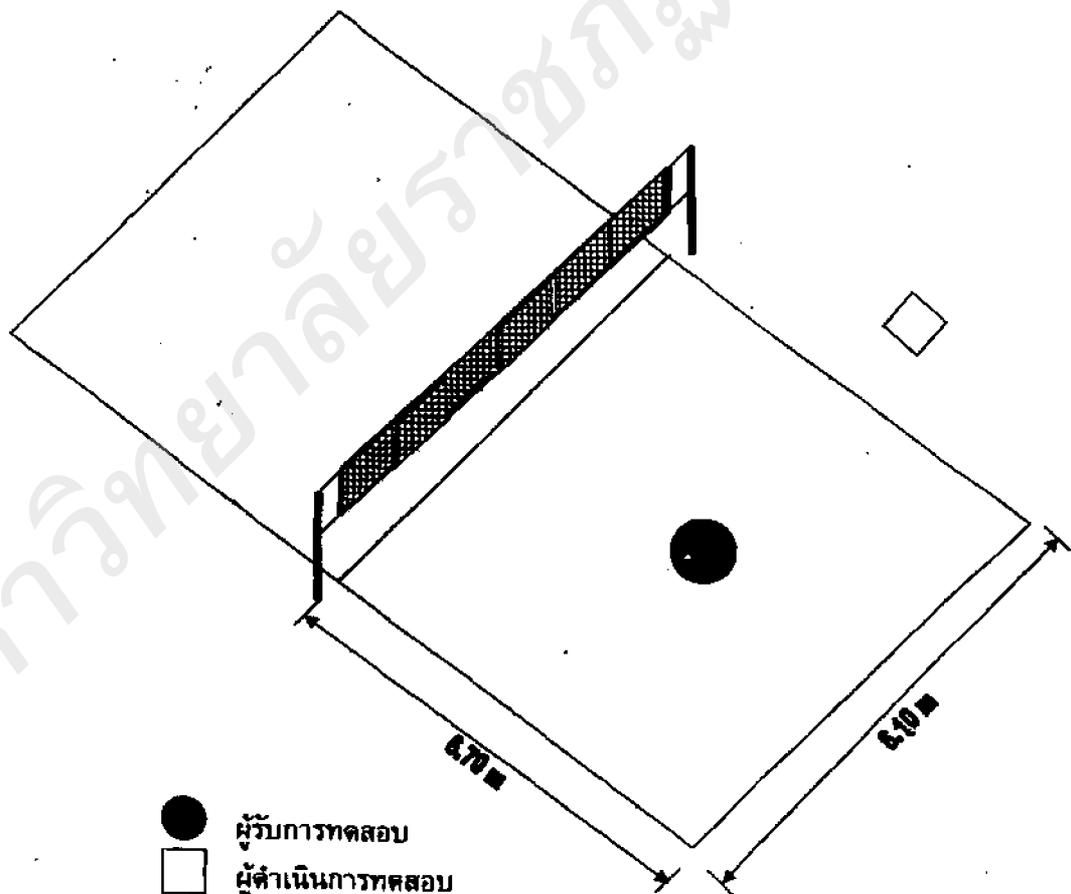
#### วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบทักษะความสามารถในการควบคุมลูกตะกร้อให้อยู่ในเขตที่กำหนด  
อุปกรณ์

1. สนามเซปักตะกร้อ
2. ลูกตะกร้อ 1 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

#### สถานที่ดำเนินการ

ใช้สนามเซปักตะกร้อด้านใดด้านหนึ่งของสนาม ซึ่งมีความกว้าง 8.10 เมตร ยาว 6.70 เมตร ดังภาพ



ภาพประกอบ 1 แสดงพื้นที่ทดสอบการเคาะตะกร้อ

### วิธีดำเนินการวัดทักษะ

1. ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้รับการทดสอบทดลองเจาะตะกร้อ 10 วินาที
3. ให้ผู้รับการทดสอบถือลูกตะกร้ออยู่ในสนามด้านใดด้านหนึ่ง
4. เมื่อได้รับสัญญาณ " เริ่ม" ให้ผู้รับการทดสอบ เจาะลูกตะกร้อ โดยใช้เท้าด้านในเท้า ด้านนอก หลังเท้า เข้าสี่ระยะ เจาะลูกตะกร้อให้อยู่ในสนามด้านที่เริ่มทำการเจาะ ให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด ภายใน 1 นาที
5. ผู้รับการทดสอบสามารถเจาะลูกตะกร้อออกไปนอกเขตได้ แต่จะไม่นับลูกที่เจาะนั้น จนกว่าจะเข้ามาในเขตสนาม ด้านที่เริ่มเจาะจึงจะนับลูกที่เจาะได้
6. ถ้าลูกตกพื้น ให้ผู้รับการทดสอบเก็บขึ้นมาเจาะต่อไป และนับจำนวนครั้งต่อไปจนหมดเวลา 1 นาที
7. ถ้าลูกตะกร้อถูกแขน มือ และครูด ไปตามร่างกายไม่นับให้คะแนน แต่ให้เจาะต่อไปจนหมดเวลา 1 นาที

### การให้คะแนน

ให้นับจำนวนครั้งที่ทำการเจาะได้ในเวลา 1 นาที นับ 1 ครั้ง ต่อ 1 คะแนน

จำนวนครั้ง	คะแนน	หมายถึง
35 ขึ้นไป	5	สูงมาก
30 - 34	4	สูง
19 - 29	3	ปานกลาง
14 - 18	2	ต่ำ
13 ลงมา	1	ต่ำมาก

### การไม่นับคะแนน

1. เจาะออกนอกเขตสนามด้านที่ทำการเจาะอยู่ แต่สามารถเจาะต่อได้ เพื่อให้กลับเข้ามาในเขตสนาม
2. เขี่ยบอลเล่นสนามด้านที่เจาะ
3. ลูกตะกร้อถูกส่วนของร่างกายที่มีกระดูก เช่น แขน มือ

### แบบทดสอบทักษะการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง

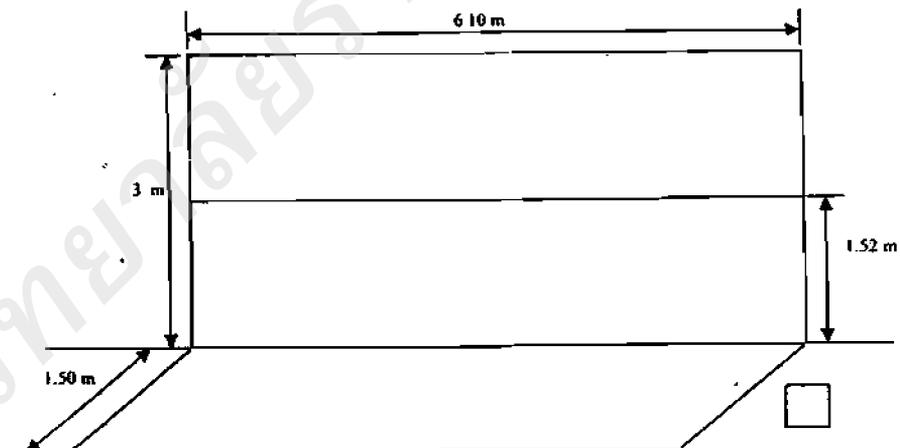
#### วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบทักษะความสามารถในการรับและส่งตะกร้อไปในทิศทางที่ต้องการ  
อุปกรณ์

1. ฝ่าผนังปูนผิวเรียบ
2. ลูกตะกร้อ 1 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
4. กระดาษกาวย่น 1 ม้วน

#### สถานที่ดำเนินการ

ใช้ผนังปูนผิวเรียบ ซึ่งมีขนาดกว้าง 6.10 เมตร และมีความสูง 3 เมตร ติดกระดาษกาวย่น  
ที่ฝ่าผนังมีความสูง 1.52 เมตร ( วัดที่ขอบบนของกระดาษกาวย่น ) ตลอดแนวความ  
กว้างของผนังที่พื้นที่ติดกระดาษกาวย่นห่างจากผนัง 1.50 เมตร วัดจากขอบนอกของ  
กระดาษกาวย่นตลอดแนวความกว้างของพื้นที่ ( ดังภาพ )



□ ผู้ดำเนินการทดสอบ

● ผู้รับการทดสอบ

ภาพประกอบ 2 แสดงพื้นที่การทดสอบการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง

### วิธีดำเนินการวัดทักษะ

1. ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้รับการทดสอบทดลองเตะตะกร้อ 10 วินาที
3. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหันหน้าเข้าหาผนังนอกเส้น 1.50 เมตรพร้อมที่จะทดสอบ
4. เมื่อได้รับสัญญาณ " เริ่ม " ให้ผู้รับการทดสอบโยนลูกและเตะส่งให้กระทบบฝ่าผนังให้ลูกกระดอนออกมา แล้วเตะส่งกระทบบฝ่าผนังอีก ติดต่อกันไปด้วยข้างเท้าด้านในการส่งลูกให้กระทบบฝ่าผนังทุกครั้งจะต้องเหนือเส้น 1.52 เมตร
5. ให้นับเฉพาะลูกตะกร้อที่รับและส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ( ทั้งซ้ายและขวา ) ติดต่อกันไปโดยใช้เวลา 1 นาที ซึ่งลูกตะกร้อต้องกระทบบฝ่าผนังเหนือเส้น 1.52 เมตร และขณะส่งลูกเท้าหลัก ( เท้าที่ยืนอยู่บนพื้น ) ต้องอยู่นอกเส้น 1.50 เมตร
6. ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถเตะลูกตะกร้อด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกายไว้ก่อนที่จะส่งให้กระทบบฝ่าผนังได้ไม่เกิน 2 ครั้งแต่ในครั้งที่ 3 ต้องส่งด้วยเท้าด้านในให้กระทบบฝ่าผนัง
7. ถ้าลูกตกพื้น ให้ผู้รับการทดสอบเก็บขึ้นมาส่งลูกกระทบบฝ่าผนังต่อไป และนับจำนวนครั้งต่อไป จนหมดเวลา 1 นาที
8. ถ้าลูกตะกร้อถูกส่วนอื่นๆ ของร่างกาย แขน มือ และครูดไปตามร่างกายไม่นับคะแนนให้ แต่ให้เตะต่อไปจนหมดเวลา 1 นาที

### การให้คะแนน

ให้นับจำนวนครั้งที่ลูกตะกร้อกระทบบฝ่าผนัง 1 ครั้ง นับ 1 คะแนน ในเวลา 1 นาที

จำนวนครั้ง	คะแนน	ระดับ
26 ขึ้นไป	5	สูงมาก
23 - 25	4	สูง
16 - 22	3	ปานกลาง
13 - 15	2	ต่ำ
12 ลงมา	1	ต่ำมาก

### การไม่นับคะแนน

1. ใช้ส่วนอื่นของร่างกายที่ไม่ใช่ข้างเท้าด้านในส่งและรับลูก
2. เตะลูกตะกร้อไม่กระทบบผนัง
3. ส่งลูกตะกร้อกระทบบผนังสูงไม่ถึง 1.52 เมตร
4. ขณะส่งลูกตะกร้อเข้าไปอยู่ในเขต 1.50 เมตร

## แบบทดสอบทักษะการตั้งลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ( การขง )

### วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบทักษะความสามารถในการตั้งลูกตะกร้อ

### อุปกรณ์

1. สนามเซปักตะกร้อ
2. คาช่าย
3. ลูกตะกร้อ 5 ลูก
4. เสาสสูง 2.50 เมตร 2 ต้น
5. เชือกยาว 8 เมตร 1 เส้น
6. กระจาชกาวย่น ขนาด ½ นิ้ว

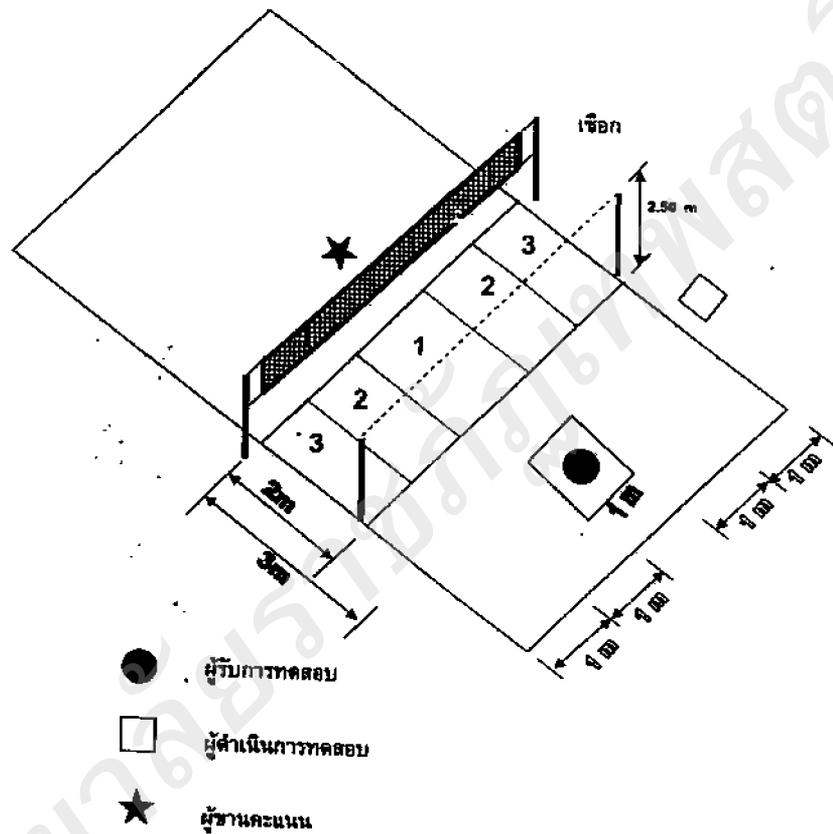
### สถานที่ดำเนินการ

ใช้ด้านใดด้านหนึ่งของสนามเซปักตะกร้อ ที่พื้นที่สนามวัดระยะห่างจากเส้นกลางใต้คาช่ายออกมา 2 เมตร แล้วตีเส้นด้วยกระจาชกาวย่นให้ขนานกับเส้นกลางใต้คาช่าย จากเส้นข้างด้านหนึ่งไปยังเส้นข้างอีกด้านหนึ่งของสนาม จากนั้นตีเส้นเพื่อแบ่งเป็นช่องให้คะแนนดังนี้

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ช่องที่ให้ 3 คะแนน | วัดจากขอบนอกของเส้นข้างทั้งสองด้าน เข้าไปในสนามข้างละ 1 เมตรแล้วตีเส้นตั้งฉากกับเส้นกลางสนามใต้คาช่ายกับเส้นที่ตีด้วยกระจาชกาวย่นที่อยู่ห่างออกมา 2 เมตร  |
| ช่องที่ให้ 2 คะแนน | วัดจากเส้นที่ตีเข้ามาในสนาม 1 เมตรแล้ว(ช่องที่ให้ 3 คะแนน) เข้าไปในสนามทั้งสองด้านอีกด้านละ 1 เมตรแล้วตีเส้นตั้งฉากตั้งฉากกับเส้นกลางสนามใต้คาช่ายกับเส้นที่ตีด้วยกระจาชกาวย่นที่อยู่ห่างออกมา 2 เมตร   |
| ช่องที่ให้ 1 คะแนน | เป็นพื้นที่ที่เหลือจากการตีเส้นของช่องที่ให้ 3 คะแนน และ 2 คะแนนแล้วตั้งเสาสสูง 2.50 เมตร ที่ข้างสนามบนปลายเส้นที่วัดห่างจากกลางใต้คาช่าย 2 เมตร ข้างละต้น แล้วชิงเชือกโยงปลายเสาทั้งสองให้ตั้งดีตารางเป็นพื้นที่ 1 ตารางเมตร(สำหรับผู้รับการทดสอบยืนและลูกตะกร้อ) โดยห่างจากเส้นกลางใต้คาช่ายออกมา 3 เมตร และอยู่กึ่งกลางระหว่างเส้นข้างสนามทั้งสองด้าน (ดังภาพ) |

สถานที่ดำเนินการ

ใช้สนามเซปักตะกร้อด้านใดด้านหนึ่งของสนาม ซึ่งมีความกว้าง 6.10 เมตร ยาว 6.70 เมตร ( ดังภาพ )



ภาพประกอบ 3 แสดงพื้นที่ทดสอบการตั้งตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (การชง)

### วิธีดำเนินการวัดทักษะ

1. ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้รับการทดสอบทดลอง 3 ครั้ง
3. ให้ผู้รับการทดสอบยืนถือลูกตะกร้อพร้อมเตะลูกตะกร้ออยู่ในพื้นที่ 1 ตารางเมตร
4. โยนลูกตะกร้อให้เหนือศีรษะตัวเอง แล้วใช้ข้างเท้าด้านในข้างที่ถนัด เเตะลูกตะกร้อให้ข้ามเชือกแล้วแล้วไปตกยังช่องให้คะแนน
5. ลูกตะกร้อตกในช่องคะแนนใดให้นับคะแนนนั้นไว้ และถ้าลูกตะกร้อตกลงบนเส้นแบ่งช่องคะแนนให้นับคะแนนในช่องที่มีคะแนนมาก
6. ให้ผู้รับการทดสอบเตะลูกตะกร้อให้เข้าช่องคะแนน จำนวน 5 ครั้ง

#### การให้คะแนน

ให้คะแนนที่ลูกตะกร้อไปตกในช่องคะแนนทั้ง 5 ครั้ง นับคะแนนรวมกัน

จำนวนคะแนน	คะแนน	หมายถึง
14 ขึ้นไป	5	สูงมาก
12 – 13	4	สูง
7 – 11	3	ปานกลาง
5 – 6	2	ต่ำ
4 ลงมา	1	ต่ำมาก

#### การไม่นับคะแนน

1. ลูกตะกร้อตกนอกช่องให้คะแนน
2. ลูกตะกร้อไม่ข้ามเชือก
3. ไม่โยนลูกตะกร้อก่อนเตะตะกร้อโยนต่ำกว่าศีรษะของผู้รับการทดสอบเอง

## แบบทดสอบทักษะการเลิร์ฟเชปักตะกร้อ

### วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะความสามารถในการเลิร์ฟลูกตะกร้อ

### อุปกรณ์

1. สนามเชปักตะกร้อ
2. คาช่าย
3. ลูกตะกร้อ 5 ลูก
4. กระดาษกาวย่น ขนาด ½ นิ้ว

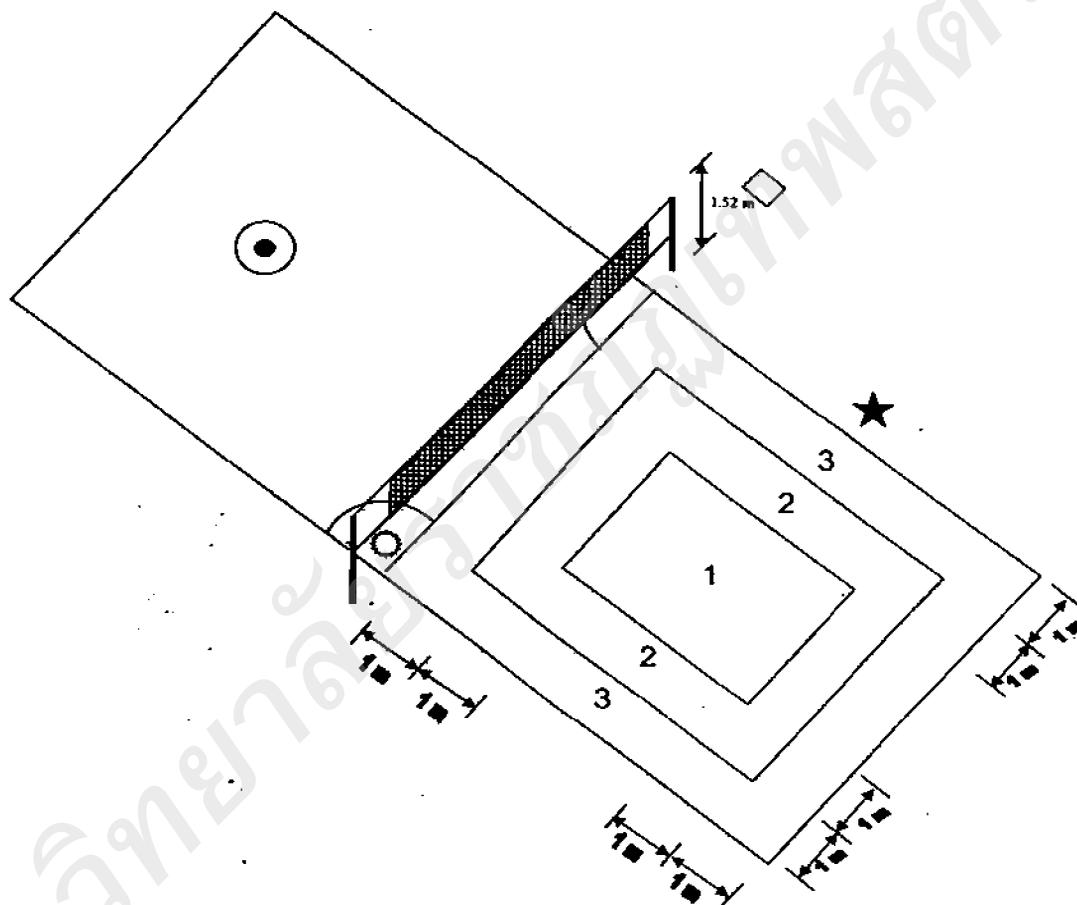
### สถานที่ดำเนินการ

ใช้สนามเชปักตะกร้อซึ่งขีงข่ายมีความสูง 1.52 เมตร ในแดนใดแดนหนึ่ง ใช้กระดาษกาวย่นติดเป็นช่องให้คะแนนเต็มพื้นที่ของสนาม จำนวน 3 ช่อง ดังนี้

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ช่องที่ให้ 3 คะแนน | วัดจากขอบนอกของเส้นสนามทั้ง 4 ด้านเข้าไปในสนามด้านละ 1 เมตรแล้วตีเส้นด้วยกระดาษกาวย่นเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม         |
| ช่องที่ให้ 2 คะแนน | วัดจากเส้นที่ตีเข้าไปในสนาม 1 เมตรแล้ว (ช่องที่ให้ 3 คะแนน) เข้าไปในสนามอีกด้านละ 1 เมตรทั้ง 4 ด้าน แล้วตีเส้นด้วย |
| ช่องที่ให้ 1 คะแนน | เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมที่เหลือจากการตีเส้นของช่องที่ให้ 3 คะแนน และ 2 คะแนน   |

สถานที่ดำเนินการ

ใช้สนามเซปักตะกร้อด้านใดด้านหนึ่งของสนาม ซึ่งมีความกว้าง 6.10 เมตร ยาว 6.70 เมตร (ดังภาพ)



- ผู้รับการทดสอบ
- ผู้โยนลูกตะกร้อ
- ผู้ดำเนินการทดสอบ
- ★ ผู้ชานตะแนน

ภาพประกอบ 4 แสดงพื้นที่ทดสอบการตีฟเซปักตะกร้อ

### วิธีดำเนินการวัดทักษะ

1. ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้รับการทดสอบทดลอง 3 ครั้ง
3. ให้ผู้รับการทดสอบยืนเท้าหนึ่งอยู่ในวงกลมเสิร์ฟพร้อมเสิร์ฟลูกตามกติกาเซปักคิกเกอร์
4. ให้ผู้โยนลูกเตะกร้อยืนถือลูกเตะกร้อในเสี้ยววงกลม ตำแหน่งที่โยนลูกตามกติกาเซปักคิกเกอร์ (ผู้รับการทดสอบเลือกผู้โยนมาเอง)
5. เมื่อพร้อมแล้วให้ผู้โยน โยนลูกเตะกร้อให้ผู้รับการทดสอบเสิร์ฟเตะกร้อ โดยใช้ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า ฝ่าเท้าตามถนัด ให้ลูกเตะกร้อตกลงในช่องคะแนนแดนตรงข้าม
6. ในขณะที่เสิร์ฟลูก ผู้เสิร์ฟต้องยกเท้าให้สูงกว่าสะโพกของตัวเอง
7. ในการเสิร์ฟ ผู้รับการทดสอบและผู้โยนลูกเตะกร้อ ต้องปฏิบัติตามกติกากีฬาเซปักคิกเกอร์
8. ถ้าลูกตกในช่องคะแนนใดให้นับคะแนนนั้นไว้ และถ้าลูกเตะกร้อตกลงบนเส้นแบ่งช่องคะแนนให้นับคะแนนในช่องที่มีคะแนนมาก
9. ในการทดสอบผู้รับการทดสอบสามารถใช้มือจับลูกเตะกร้อ หรือปล่อยให้ลูกเตะกร้อตกลงสนามได้ เมื่อเห็นว่าลูกเตะกร้อที่ผู้โยน โยนไม่เข้าจุดเสิร์ฟหรือไม่พร้อมที่จะเสิร์ฟ โดยผู้โยน โยนลูกเตะกร้อให้ใหม่จนกว่าผู้รับการทดสอบจะพอใจ
10. ทำการทดสอบทักษะการเสิร์ฟต่อเนื่อง จำนวน 5 ครั้ง

### การให้คะแนน

ให้นับคะแนนที่ลูกเตะกร้อไปตกในช่องคะแนนทั้ง 5 ครั้ง นับคะแนนรวมกัน

จำนวนคะแนน	คะแนน	หมายถึง
14 ขึ้นไป	5	สูงมาก
12 – 13	4	สูง
7 – 11	3	ปานกลาง
5 – 6	2	ต่ำ
4 ลงมา	1	ต่ำมาก

### การไม่นับคะแนน

1. เสิร์ฟผิดกติกา เช่น เหยียบวงกลม กระโดดเสิร์ฟ ใช้ส่วนที่เหนือตาตุ่มข้อเท้าขึ้นมาเสิร์ฟลูกเตะกร้อ
2. ยกเท้าต่ำกว่าสะโพกของตัวเอง
3. เสิร์ฟลูกออกนอกสนาม
4. เสิร์ฟผิดพลาด

### ใบบันทึกผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โรงเรียนวรรณสุคติศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	การเตะ	กระทบฝ่าผนัง	การชง	การเสิร์ฟ	หมายเหตุ
		จำนวนครั้ง/นาที	จำนวนครั้ง/นาที	จำนวน 5 ครั้ง รวมกัน	จำนวน 5 ครั้ง รวมกัน	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

ภาคผนวก จ  
แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

**แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการเรียนการสอน  
วิชา กีฬาเซปักตะกร้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
(สำหรับนักเรียน)**

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน  
วิชา กีฬาเซปักตะกร้อ มีจำนวน 15 ข้อ

2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตารางทางขวามือที่ตรงกับ  
ความคิดเห็นของนักเรียน

3. ในแต่ละช่องที่แสดงความพึงพอใจ มีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
4	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
3	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
2	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

รายการ	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ครูจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมการเรียนรู้การสอนหลายรูปแบบ เช่น ทำงานเป็นรายบุคคล/กลุ่ม/ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง/มีส่วนร่วมในกิจกรรม					
2. การทำกิจกรรมทำให้นักเรียนได้ระดมความคิดเห็นได้วางแผน ได้ปรึกษาหารือ					
3. นักเรียนมีโอกาสสร้างความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์ได้อย่างหลากหลาย					
4. นักเรียนได้รับการกระตุ้นให้ปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จด้วยตนเอง					
5. นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม					
6. นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างมีความสุขและเพลิดเพลินควบคู่กับการเรียนรู้					
7. กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ ฝึกให้มีความรู้ ทักษะกีฬา เชปัดตะกร้อ					
8. นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น					
9. การทำงานเป็นกลุ่มทำให้นักเรียนและเพื่อนๆสนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม					
10. นักเรียนคิดว่าตนเองน่าจะมีผลการเรียนดีขึ้น					
11. นักเรียนอยากให้มีการเรียนแบบนี้อีก					
12. นักเรียนอยากให้ออกกำลังกายเร็ว					
13. นักเรียนพอใจที่ครูจัดกิจกรรมได้สนุก ไม่น่าเบื่อ					
14. นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น					
15. นักเรียนมีความสุขกับการเรียน					

**แบบประเมินความสอดคล้องความพึงพอใจต่อการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบวัดความพึงพอใจและให้คะแนนความสอดคล้องของแบบวัดความพึงพอใจต่อการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนของแบบประเมิน ดังต่อไปนี้

+1 หมายถึง มีความสอดคล้อง

0 หมายถึง ไม่แน่ใจ

-1 หมายถึง ไม่สอดคล้อง

ข้อ	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	ครูจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมการเรียนการสอนหลายรูปแบบ เช่น ทำงานเป็นรายบุคคล/กลุ่ม/ศึกษาด้วยตนเอง/มีส่วนร่วมในกิจกรรม				
2	การทำกิจกรรมทำให้นักเรียนได้ระดมความคิดเห็น ได้วางแผน ได้ปรึกษาหารือ				
3	นักเรียนมีโอกาสสร้างความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์อย่างหลากหลาย				
4	นักเรียนได้รับการกระตุ้นให้ปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จด้วยตนเอง				
5	นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม				
6	นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างมีความสุขและเพลิดเพลินควบคู่กับการเรียนรู้				
7	กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ ฝึกให้มีความรู้ ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ				
8	นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น				
9	การทำงานเป็นกลุ่มทำให้นักเรียนและเพื่อนๆ สนุกกันมากขึ้นกว่าเดิม				
10	นักเรียนคิดว่าตนเองน่าจะมีผลการเรียนดีขึ้น				
11	นักเรียนอยากให้มีการเรียนแบบนี้อีก				
12	นักเรียนอยากให้ถึงเวลาเรียนวิชานี้โดยเร็ว				
13	นักเรียนพอใจที่ครูจัดกิจกรรมได้สนุก ไม่น่าเบื่อ				



แบบประเมินความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือวิชาศึกษา  
เซปักตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
คำชี้แจง โปรดประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ แล้วลงความเห็นว่ามีเหมาะสมและ  
สอดคล้องตามรายการประเมินหรือไม่ และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องความสอดคล้องต่อไปนี้  
+ 1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสม  
0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสม  
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้ไม่มีความสอดคล้องเหมาะสม

ข้อ	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1. คุณภาพของ แผนการจัดการ เรียนรู้	1.1 เน้นกระบวนการปฏิบัติเป็นกลุ่ม				
	1.2 แผนการจัดการเรียนรู้ มีองค์ประกอบครบถ้วนสัมพันธ์กัน				
2. จุดประสงค์ การเรียนรู้	2.1 สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้				
	2.2 ครอบคลุมความรู้ ทักษะ เจตคติ				
3. สาระ การเรียนรู้	3.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัด				
	3.2 มีหัวข้อชัดเจนครบถ้วน				
	3.3 เหมาะสมกับผู้เรียน				
4. กระบวนการ จัดการเรียนรู้	4.1 มีขั้นตอนถูกต้องเหมาะสม				
	4.2 พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ตามตัวชี้วัด				
	4.3 สอดคล้องกับตัวชี้วัด				
5. การวัดผลและ ประเมินผล	5.1 ประเมินตรงตามตัวชี้วัด				
	5.2 ประเมินได้ตรงตามความสามารถ ของผู้เรียน				
6. สื่อและแหล่ง เรียนรู้	6.1 เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้				
	6.2 เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม				
	6.3 เหมาะสมกับความสามารถผู้เรียน				



แบบประเมินความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติวิชากีฬา  
 เซปักตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 คำชี้แจง โปรดประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ แล้วลงความเห็นว่ามีเหมาะสมและ  
 สอดคล้องตามรายการประเมินหรือไม่ และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องความสอดคล้องต่อไปนี้  
 + 1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสม  
 1 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสม  
 - 1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้ไม่มีความสอดคล้องเหมาะสม

ข้อ	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1. คุณภาพของ แผนการจัดการ เรียนรู้	1.1 เห็นกระบวนการปฏิบัติเป็นกลุ่ม				
	1.2 แผนการจัดการเรียนรู้มี องค์ประกอบครบถ้วนสัมพันธ์กัน				
2. จุดประสงค์ การเรียนรู้	2.1 สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้				
	2.2 ครอบคลุมความรู้ ทักษะ เจตคติ				
3. สาระ การเรียนรู้	3.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัด				
	3.2 มีหัวข้อชัดเจนครบถ้วน				
	3.3 เหมาะสมกับผู้เรียน				
4. กระบวนการ จัดการเรียนรู้	4.1 มีขั้นตอนถูกต้องเหมาะสม				
	4.2 พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ตามตัวชี้วัด				
	4.3 สอดคล้องกับตัวชี้วัด				
5. การวัดผลและ ประเมินผล	5.1 ประเมินตรงตามตัวชี้วัด				
	5.2 ประเมินได้ตรงตามความสามารถ ของผู้เรียน				
6. สื่อและแหล่ง เรียนรู้	6.1 เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้				
	6.2 เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม				
	6.3 เหมาะสมกับความสามารถผู้เรียน				



แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
แบบทดสอบฉบับนี้เป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ  
คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ปัจจุบันกีฬาตะกร้อได้จัดเข้าแข่งขันในกีฬาซีเกมส์โดยเรียกชื่อว่าอะไร
  - ก. ซีปักครากา
  - ข. เซปักตะกร้อ
  - ค. ซินลง
  - ง. เดกโก
2. ลูกตะกร้อของชาวไทยในอดีตทำมาจากวัสดุชนิดใด
  - ก. หวาย
  - ข. พลาสติก
  - ค. พลาสติกปักขนไก่
  - ง. หนังสั้วปักด้วยขนไก่
3. ลูกตะกร้อที่ทำด้วยหนังสั้วปักขนไก่เป็นลูกตะกร้อของชาติใด
  - ก. จีน
  - ข. พม่า
  - ค. มาเลเซีย
  - ง. ฟิลิปปินส์
4. ประเทศไทยเริ่มมีการเล่นกีฬาตะกร้ออย่างจริงจังในสมัยใด
  - ก. สุโขทัย
  - ข. กรุงศรีอยุธยา
  - ค. ธนบุรี
  - ง. รัตนโกสินทร์
5. การเล่นตะกร้อเพื่อผ่อนคลายเครียดถือว่าเป็นการพัฒนาในด้านใด
  - ก. อารมณ์
  - ข. สังคม
  - ค. สติปัญญา
  - ง. ร่างกาย
6. ข้อใดคือประโยชน์ทางด้านอารมณ์ในการเล่นเซปักตะกร้อ
  - ก. ภัยวาระต่างๆมีความสัมพันธ์กันดี
  - ข. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด
  - ค. ผักผ่อนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
  - ง. เป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป
7. ประโยชน์ทางด้านสังคมของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อหมายถึงข้อใด
  - ก. ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพดีขึ้น
  - ข. ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส
  - ค. ช่วยทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
  - ง. ช่วยทำให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

8. สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดในการเล่น

เซปักตะกร้อด้วยความปลอดภัยคือข้อใด

ก. ควรกวาดพื้นสนามก่อนการเล่น  
ทุกครั้ง

ข. ควรแต่งกายให้สวยงามก่อนการเล่น  
เล่นทุกครั้ง

ค. ควรทำความสะอาดลูกตะกร้อ  
ก่อนการเล่นทุกครั้ง

ง. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น  
ทุกครั้ง

9. มารยาทของผู้ชมที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร  
จึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ปรบมือดังๆ เพื่อชมขู่คู่แข่ง

ข. ปรบมือให้เฉพาะทีมของตนเอง

ค. ปรบมือให้นักกีฬาที่เป็นฝ่าย  
ชนะ

ง. ปรบมือให้กับนักกีฬาทั้งสองทีม

10. การบริหารร่างกายก่อนการเรียนมี  
ประโยชน์อย่างไร

ก. ไม่จำเป็นต่อร่างกาย

ข. ว่องไวปราดเปรียว

ค. ป้องกันการบาดเจ็บ

ง. เป็นกติกาที่ต้องปฏิบัติ

11. การยอมรับการแข่งขันและช่วยเหลือ  
เพื่อนร่วมทีม

ก. ผู้เล่นควรกระทำ

ข. ผู้ดูควรกระทำ

ค. ป้องกันการบาดเจ็บ

ง. ข้อ ก และ ข ถูก

12. ตะกร้อที่ทางสมาคมตะกร้อรับรองให้  
ใช้ในการแข่งขัน

ก. ตะกร้อพลาสติก

ข. ตะกร้อหวาย

ค. ตะกร้อหนัง

ง. รับรองทุกชนิด

13. เมื่ออุปกรณ์ชำรุดนักเรียนควรทำ  
อย่างไร

ก. ใช้ต่อไป

ข. นำไปซ่อมแซม

ค. ทิ้งได้เลย

ง. ถูกทุกข้อ

14. การยืนท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นตะกร้อ  
เท้าทั้งสองควรอยู่ในลักษณะอย่างไร

ก. ยืนเท้าชิดกัน

ข. ยืนเท้าหน้า เท้าตาม

ค. ยืนเต็มฝ่าเท้า

ง. ยืนเขย่งปลายเท้า

15. การจะฝึกเตะลูกตะกร้อจากท่ายืน  
เตรียมพร้อมควรให้เท้าที่เตะอยู่ใน  
ลักษณะใด

ก. เท้าขวาอยู่ข้างหน้า เท้าซ้ายอยู่  
ข้างหลัง

ข. เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า เท้าขวาอยู่  
ข้างหลัง

ค. เท้าที่เตะอยู่ข้างหน้า เท้าที่  
ไม่ได้เตะอยู่ข้างหลัง

ง. เท้าที่เตะอยู่ข้างหลัง เท้าที่ไม่ได้  
เตะอยู่ข้างหน้า

16. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีความสำคัญอย่างไร ในการเล่น เซปักตะกร้อ

- ก. ใช้ในการรับลูกหยอดไกล คาช่าย
- ข. ใช้ในการเล่นเกมรุกเหนือ คาช่าย
- ค. ใช้ในการตั้งลูกหรือชงลูก
- ง. ใช้ในการรับลูกที่ลอยมา ระดับอก

17. ส่วนที่เราใช้เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ควรอยู่ตรงบริเวณใด

- ก. ส้นเท้า
- ข. ใต้ตาตุ่ม
- ค. หัวรองเท้า
- ง. บริเวณข้อเท้า

18. ส่วนที่เราใช้เตะลูกด้วยหลังเท้า คือ บริเวณใด

- ก. ใต้ตาตุ่ม
- ข. บริเวณข้อเท้า
- ค. โคนนิ้วเท้า
- ง. ส้นเท้า

19. ข้อเสียของการเตะลูกด้วยหลังเท้ามาก ที่สุดคือข้อใด

- ก. บังคับลูกยาก
- ข. ผิดแผนยากมาก
- ค. แรงส่งลูกมีน้อย
- ง. พื้นที่รับลูกมีน้อย

20. การเข้าหาลูกที่เล่นด้วยหลังเท้ามี ลักษณะอย่างไร

- ก. ยื่นเท้าไปข้างหน้าให้มากๆ
- ข. ยื่นเท้าไปข้างหน้า ย่อเข่า ช้อนลูก
- ค. ยื่นเท้าไปข้างหน้า เหยียดขา ตรงๆ รับลูก
- ง. วิ่งเข้าหาลูกด้วยความรวดเร็ว ย่อเข่า เหยียดขารับลูก

21. ท่าเตรียมเตะตะกร้อควรยืนอย่างไร

- ก. ท่าตรง
- ข. เท้าถนัดอยู่ข้างหน้า
- ค. เท้าถนัดอยู่ข้างหลัง
- ง. ยืนในวงกลม

22. การโหม่งตะกร้อ ที่ถูกต้องส่วนที่สัมผัส ลูกคือบริเวณใด

- ก. บริเวณกลางศีรษะ
- ข. บริเวณหน้าผาก
- ค. บริเวณหลังศีรษะ
- ง. บริเวณด้านข้างศีรษะ

23. การพักลูกด้วยเข่า ส่วนที่สัมผัสลูกคือ บริเวณใด

- ก. ใต้เข่าเล็กน้อย
- ข. โคนขา
- ค. เหนือเข่าเล็กน้อย
- ง. ด้านนอกเข่า

24. การเตะลูกให้ลอยขึ้นตรงๆ มีความสูง ตามต้องการเพื่อเล่นต่อคือข้อใด

- ก. การตั้งลูก
- ข. การชงลูก
- ค. การเสิร์ฟลูก
- ง. ถูกทั้ง ก และ ข

25. การเล่นลูกหลังเท้าเหมาะกับการเล่นลูก  
ลักษณะใด

- ก. ลูกมาด้านหน้า
- ข. ลูกมาด้านหลัง
- ค. ลูกมาข้างลำตัว
- ง. ลูกลอยมาด้านบน

26. การเล่นลูกด้วยเข่า ลูกเตะกรือควรอยู่ใน  
บริเวณใดของร่างกาย

- ก. ด้านข้างของเข่าข้างถนัด
- ข. ด้านหน้าเข่าข้างถนัดพอดี
- ค. ด้านข้างของเข่าไม่ถนัดถนัด
- ง. ด้านข้างเข่าไม่ถนัดพอดี

27. ข้อควรคำนึงในการเล่นลูกด้วยศีรษะ  
คือข้อใด

- ก. มองลูกตลอดเวลา
- ข. ออกแรงพอสมควร
- ค. ค้นลำตัวกระแทกลูก
- ง. กลั้นหายใจปะทะลูก

28. การเล่นลูกด้วยศีรษะต้องให้ลูกถูกส่วน  
ใดของศีรษะ

- ก. กลางศีรษะ
- ข. ข้างศีรษะ
- ค. หน้าผาก
- ง. ส่วนหลังศีรษะ

29. ผู้เสิร์ฟต้องปฏิบัติอย่างไร

- ก. เสิร์ฟด้วยเข่าข้างใดข้างหนึ่ง
- ข. ยืนเสิร์ฟอยู่ที่ใดก็ได้
- ค. เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ในวงกลม
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ค

30. การเสิร์ฟที่เป็นพื้นฐานทั่วไปคือข้อใด

- ก. เสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข. เสิร์ฟด้วยหลังเท้า
- ค. เสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านนอก
- ง. เสิร์ฟด้วยพื้นเท้า

**แบบประเมินความสอดคล้องแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

คำชี้แจง โปรดประเมินแบบทดสอบทักษะ แล้วลงความเห็นว่ามีเหมาะสมและสอดคล้องตามรายการประเมินหรือไม่ และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องความสอดคล้องต่อไปนี้

+ 1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสม

2 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสม

-1 หมายถึง แน่ใจว่าแผนการจัดการเรียนรู้ไม่มีความสอดคล้องเหมาะสม

ที่	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	มีความสอดคล้องกับแผนการประเมินผลการเรียน				
2.	มีรูปแบบขั้นตอนตามแบบทดสอบทักษะกีฬาถูกต้อง				
3.	มีวัตถุประสงค์ของการวัดที่ชัดเจน				
4.	สามารถวัดทักษะที่สำคัญของกีฬาเซปักตะกร้อและตรงตามเนื้อหาที่เรียน				
5.	การอธิบายรายละเอียดและวิธีการปฏิบัติถูกต้องชัดเจน				
6.	วัสดุอุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม				
7.	มีความยากง่ายเหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2				
8.	เวลาที่ใช้ในการทดสอบมีความเหมาะสม				
9.	มีเกณฑ์การให้คะแนนที่เหมาะสม				
10.	สามารถนำไปใช้ในการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนได้จริง				



ภาคผนวก ข  
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ(ข้อที่)	คะแนนความคิดเห็นของ					IOC	ความ หมาย
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5		
1. เน้นกระบวนการปฏิบัติเป็นกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
2. แผนการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบ ครบถ้วนสัมพันธ์กัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
3. สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
4. ครอบคลุมความรู้ ทักษะ เจตคติ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
5. สอดคล้องกับตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
6. มีหัวข้อชัดเจนครบถ้วน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
7. เหมาะสมกับผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
8. มีขั้นตอนถูกต้องเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
9. พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ตามตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
10. สอดคล้องกับตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
11. ประเมินตรงตามตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
12. ประเมินได้ตรงตามความสามารถของ ผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
13. เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
14. เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
15. เหมาะสมกับความสามารถผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
รวม	15	15	15	15	15	1.00	เหมาะสม

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ(ข้อที่)	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความ หมาย
	1	2	3	4	5		
1. เห็นกระบวนการปฏิบัติเป็นกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
2. แผนการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนสัมพันธ์กัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
3. สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
4. ครอบคลุมความรู้ ทักษะ เจตคติ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
5. สอดคล้องกับตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
6. มีหัวข้อชัดเจนครบถ้วน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
7. เหมาะสมกับผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
8. มีขั้นตอนถูกต้องเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
9. พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ตามตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
10. สอดคล้องกับตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
11. ประเมินตรงตามตัวชี้วัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
12. ประเมินได้ตรงตามความสามารถของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
13. เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
14. เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
15. เหมาะสมกับความสามารถผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
รวม	15	15	15	15	15	1.00	เหมาะสม

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อ

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ(ข้อที่)	คะแนนความถี่เห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	IOC = $\frac{\sum R}{N}$
	1	2	3	4	5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

ตาราง (ต่อ)

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ(ข้อที่)	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	IOC $\equiv$ $\frac{\sum R}{N}$
	1	2	3	4	5		
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
40	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
42	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
43	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
45	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
46	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
47	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
48	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
49	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
50	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
51	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
52	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

ตาราง (ต่อ)

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ (ข้อที่)	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	IOC $\equiv$ $\frac{\sum R}{N}$
	1	2	3	4	5		
53	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
54	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
55	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
56	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
57	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
58	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
59	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
รวม	60	60	60	60	60	300	1.00

ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของแบบทดสอบ ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจ  
จำแนก (r) ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาชีววิทยาเซปักตะกร้อ

ข้อที่	ค่าความ ยากง่าย (p)	ค่าอำนาจ จำแนก (r)	ข้อที่	ค่าความ ยากง่าย (p)	ค่าอำนาจ จำแนก (r)
1	.75	.47	16	.58	.32
2	.76	.54	17	.61	.21
3	.30	.36	18	.40	.26
4	.37	.29	19	.69	.31
5	.76	.34	20	.44	.24
6	.74	.37	21	.48	.21
7	.57	.46	22	.76	.42
8	.77	.25	23	.78	.57
9	.73	.27	24	.76	.23
10	.78	.34	25	.61	.21
11	.60	.27	26	.73	.44
12	.42	.36	27	.68	.22
13	.75	.24	28	.69	.53
14	.43	.53	29	.27	.32
15	.37	.37	30	.67	.51

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability KR-20) = 0.80

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักคอร์ก้อ  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ(ข้อที่)	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความ หมาย
	1	2	3	4	5		
	1. มีความสอดคล้องกับแผนการประเมินผล	+1	+1	+1	+1		
2. มีรูปแบบขั้นตอนตามแบบทดสอบทักษะ กีฬาถูกต้อง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
3. มีวัตถุประสงค์ของการวัดที่ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
4. สามารถวัดทักษะที่สำคัญของกีฬา เซปักคอร์ก้อและตรงตามเนื้อหาที่เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
5. การอธิบายรายละเอียดและวิธีการปฏิบัติ ถูกต้องชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
6. วัสดุอุปกรณ์และสถานที่มีความ เหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
7. มีความยากง่ายเหมาะสมกับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
8. เวลาที่ใช้ในการทดสอบมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
9. มีเกณฑ์การให้คะแนนที่เหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
10. สามารถนำไปใช้ในการทดสอบทักษะกีฬา เซปักคอร์ก้อของนักเรียนได้จริง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
รวม	10	10	10	10	10	1.00	เหมาะสม

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียน  
วิชากีฬาเซปักตะกร้อ

รายการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ(ข้อที่)	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความ หมาย
	1	2	3	4	5		
	1. ครูจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมการเรียนการสอน หลายรูปแบบ เช่น ทำงานเป็นรายบุคคล/กลุ่ม/ศึกษา ด้วยตนเอง/มีส่วนร่วมในกิจกรรม	+1	+1	+1	+1		
2. การทำกิจกรรมทำให้นักเรียนได้ระดมความคิดเห็น ได้วางแผน ได้ปรึกษาหารือ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
3. นักเรียนมีโอกาสสร้างความคิดสร้างสรรค์ และ การคิดวิเคราะห์อย่างหลากหลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
4. นักเรียนได้รับการกระตุ้นให้ปฏิบัติกิจกรรมจน สำเร็จด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
5. นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
6. นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างมีความสุขและ เพลิดเพลินควบคู่กับการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
7. กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ ฝึกให้มีความรู้ ทักษะ กีฬาเซปักตะกร้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
8. นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
9. การทำงานเป็นกลุ่มทำให้นักเรียนและ เพื่อนๆ สนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
10. นักเรียนคิดว่าตนเองน่าจะมีผลการเรียนดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
11. นักเรียนอยากให้มีการเรียนแบบนี้อีก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
12. นักเรียนอยากให้อุ้ถึงเวลาเรียนวิชานี้โดยเร็ว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
13. นักเรียนพอใจที่ครูจัดกิจกรรมได้สนุก ไม่น่าเบื่อ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
14. นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
15. นักเรียนมีความสุขกับการเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	เหมาะสม
รวม	15	15	15	15	15	1.00	เหมาะสม

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อแบบร่วมมือก่อนเรียนและหลังเรียน

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D <sup>2</sup>
1	10	23	13	169
2	13	24	11	121
3	12	23	11	121
4	11	22	11	121
5	10	23	13	169
6	13	24	11	121
7	14	25	11	121
8	10	22	12	144
9	11	23	12	144
10	13	22	9	81
11	11	23	12	144
12	14	23	9	81
13	12	18	6	36
14	13	26	13	169
15	11	24	13	169
16	8	21	13	169
17	11	22	11	121
18	15	25	10	100
19	13	25	12	144
20	14	23	9	81
21	12	24	12	144
22	14	23	9	81
23	13	25	12	144
24	10	24	14	196
25	14	26	12	144

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D <sup>2</sup>
26	12	25	13	169
27	11	23	12	144
28	8	22	14	196
29	12	25	13	169
30	12	25	13	169
31	13	25	12	144
32	12	23	11	121
33	12	24	12	144
34	8	22	14	196
35	13	26	13	169
36	12	23	11	121
37	12	23	11	121
38	9	23	14	196
39	10	24	14	196
40	9	22	13	169
41	11	25	14	196
42	11	24	13	169
43	13	26	13	169
44	12	24	12	144
45	12	24	12	144
รวม	526	1091	535	6481
เฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	11.69	24.24		

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติก่อนเรียนและหลังเรียน

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D <sup>2</sup>
1	10	16	6	36
2	10	18	8	64
3	11	18	7	49
4	14	20	6	36
5	7	16	9	81
6	12	19	7	49
7	9	16	7	49
8	12	17	5	25
9	6	13	7	49
10	8	17	9	81
11	7	14	7	49
12	10	17	7	49
13	10	20	10	100
14	9	16	7	49
15	11	19	8	64
16	6	17	11	121
17	8	17	9	81
18	11	19	8	64
19	12	20	8	64
20	11	18	7	49
21	12	18	6	36
22	8	18	10	100
23	14	19	5	25
24	14	20	6	36
25	13	20	7	49

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D <sup>2</sup>
26	10	17	7	49
27	13	21	7	49
28	15	17	8	64
29	12	18	2	4
30	15	22	6	36
31	14	20	7	49
32	13	20	6	36
33	10	17	7	49
34	13	21	7	49
35	12	18	8	64
36	16	22	6	36
37	11	20	6	36
38	11	18	9	81
39	14	16	7	49
40	12	17	2	4
41	14	17	5	25
42	12	18	3	9
43	13	20	6	36
44	6	15	7	49
45	14	19	9	81
รวม	505	845	310	2286
เฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	11.22	18.78		

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชากีฬาเซปักตะกร้อแบบร่วมมือและแบบปกติ

คนที่	แบบร่วมมือ	แบบปกติ	D	D <sup>2</sup>
1	23	16	13	169
2	24	18	11	121
3	23	18	11	121
4	22	20	11	121
5	23	16	13	169
6	24	19	11	121
7	25	16	11	121
8	22	17	12	144
9	23	13	12	144
10	22	17	9	81
11	23	14	12	144
12	23	17	9	81
13	18	20	6	36
14	26	16	13	169
15	24	19	13	169
16	21	17	13	169
17	22	17	11	121
18	25	19	10	100
19	25	20	12	144
20	23	18	9	81
21	24	18	12	144
22	23	18	9	81
23	25	19	12	144
24	24	20	14	196
25	26	20	12	144

ตาราง (ต่อ)

คนที่	แบบร่วมมือ	แบบปกติ	D	D <sup>2</sup>
26	25	17	13	169
27	23	21	13	169
28	22	17	16	256
29	25	18	13	169
30	25	22	13	169
31	25	20	13	169
32	23	20	12	144
33	24	17	14	196
34	22	21	13	169
35	26	18	13	169
36	23	22	15	225
37	23	20	11	121
38	23	18	12	144
39	24	16	10	100
40	22	17	13	169
41	25	17	13	169
42	24	18	10	100
43	26	20	13	169
44	24	15	12	144
45	24	19	12	144
รวม	1091	845	135	977
เฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	24.24	18.78		

การเปรียบเทียบคะแนนหลังเรียนทักษะกีฬาเซปักตะกร้อแบบร่วมมือและแบบปกติ

แบบร่วมมือ		แบบปกติ	
คนที่	คะแนน	คนที่	คะแนน
1	16	1	12
2	18	2	13
3	18	3	13
4	17	4	11
5	18	5	13
6	17	6	11
7	17	7	13
8	17	8	11
9	17	9	11
10	18	10	12
11	16	11	11
12	18	12	12
13	16	13	14
14	18	14	14
15	17	15	12
16	17	16	11
17	18	17	14
18	18	18	13
19	17	19	13
20	17	20	13
21	19	21	13
22	18	22	11
23	16	23	11
24	17	24	13
25	17	25	11

ตาราง (ต่อ)

แบบร่วมมือ		แบบปกติ	
คนที่	คะแนน	คนที่	คะแนน
26	16	26	13
27	18	27	12
28	17	28	14
29	17	29	13
30	19	30	14
31	18	31	11
32	19	32	14
33	18	33	14
34	17	34	13
35	17	35	14
36	17	36	14
37	18	37	14
38	16	38	13
39	17	39	14
40	17	40	14
41	16	41	13
42	18	42	13
43	18	43	13
44	16	44	15
45	17	45	14
เฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	17.29	เฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	12.78
S.D.	.84	S.D.	1.17

## ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นายธานี ปริบูรณ์
วัน เดือน ปี เกิด	วัน 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2507
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	114/2 หมู่ 1 ตำบลไร่รอด อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี 72170
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนกรรมรสุดศึกษาลัย ตำบลรั้วใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 72000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2532 ศึกษาศาสตรบัณฑิต เอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2554 ครุศาสตรมหาบัณฑิต(ค.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและ การสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี