



เรื่อง การจัดการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอน

สุขศึกษาและพลศึกษา

เสนอ

อาจารย์ ภัทรานิษฐ์ พรหมสุรินทร์

จัดทำโดย

นางสาววิสสุตา	มาสม	5810111221002
นางสาวเฉลิมลักษณ์	บุญทรัพย์	5810111221006
นางสาวสุพรรณษา	พิมพ์ทอง	5810111221007
นางสาวสรณ์ศิริ	โสมชิน	5810111221011
นางสาวนิตยา	มะนูลิม	5810111221012
นางสาวลักขณา	สมพล	5810111221018
นางสาวณัฐติการ์ณ	ชัยพรหม	581011122119
นางสาวสุภาภรณ์	ผาวันดี	5810111221023

สาขาวิชา พลศึกษาปีที่4

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาและสุข

ศึกษา๒ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 วิทยาลัยการฝึกหัดครู

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

กีฬาเซปักตะกร้อ

1. ทักษะการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

ขั้นนำ

- ความสำคัญของกีฬาเซปักตะกร้อ

ขั้นอธิบาย และสาธิต

- การอบอุ่นร่างกาย
- การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. ยืนท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าทั้งสองข้างขนานกับหัวไหล่ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่ปลายเท้าทั้งสองข้างและย่อเข่าลงเล็กน้อย
2. ถือลูกตะกร้อด้วยมือข้างที่ถนัด โยนลูกตะกร้อขึ้นพร้อมกับสับเท้าข้างที่ไม่ถนัดเข้าไปหาลูกตะกร้อที่กำลังตกลงมา
3. ย่อเข่าลงเล็กน้อย ใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเบาๆ ให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นเหนือศีรษะเล็กน้อย
4. เมื่อเตะลูกตะกร้อเกิดความชำนาญแล้ว จึงเพิ่มจำนวนขึ้นไปเรื่อยๆ

ขั้นนำไปใช้

การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในข้ามตาข่าย

2. ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า

ขั้นนำ

- ความสำคัญของกีฬาเซปักตะกร้อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

- การอบอุ่นร่างกาย
- การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. ยืนท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าทั้งสองข้างขนานกับหัวไหล่ กางแขนขึ้นเพื่อสร้างการทรงตัว และกำหนดทิศทาง
2. ถือลูกตะกร้อด้วยมือข้างที่ถนัด โยนลูกตะกร้อขึ้นพร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อย ยกเท้าข้างที่ถนัดขึ้นให้ขนานกับพื้น นี่คือการยืนในท่าเตรียมการเล่นลูกด้วยเท้าที่ถูกต้อง
3. ย่อเข่าลงเล็กน้อย ใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเบาๆ ให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นระดับศีรษะ
4. เมื่อเตะลูกตะกร้อเกิดความชำนาญแล้ว จึงเพิ่มจำนวนขึ้นไปเรื่อยๆ

ขั้นนำไปใช้

การเล่นลูกด้วยเท้าข้ามตาข่าย

- ก. ทำให้มีการตัดสินใจที่รวดเร็วแน่นอน ข. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
ค. ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ง. ทำให้เกิดความสามัคคี

10. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ ที่ถูกต้อง?

- ก. นำลูกตะกร้อล้างทำความสะอาดทุกครั้งหลังการเล่น
ข. ไม่นำลูกตะกร้อเตะเล่นกับพื้นสนาม
ค. เก็บลูกตะกร้อไว้ในตะกร้าให้เป็นที่เป็นทาง
ง. นำลูกตะกร้อพันไว้กับตาข่าย

11. ลักษณะการเล่นของกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นอย่างไร?

- ก. เล่นกันเป็นวงกลม ข. เตะตะกร้อเข้าหัว
ค. เตะตะกร้อให้ลงตะกร้า ง. เล่นตะกร้อข้ามตาข่าย

12. ตำแหน่งในสนามเซปักตะกร้อ มีผู้เล่นกี่ตำแหน่ง?

- ก. 2 ข. 3 ค. 4 ง. 5

13. ในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ขอเวลานอกได้ทั้งหมดกี่ครั้ง?

- ก. 1 ข. 2 ค. 3 ง. ขอเวลานอกไม่ได้

14. ทักษะใด เป็นทักษะพื้นฐานแรกในการเล่นตะกร้อ?

- ก. การสร้างความคุ้นเคย ข. การเตะตะกร้อ
ค. การทำคะแนน ง. การเล่นเกม

15. ข้อใดทำผิดกฎ กติกา ในระหว่างการแข่งขันเซปักตะกร้อ?

- ก. ลูกตะกร้อ โดนมือของผู้เล่น ข. ผู้เล่นเล่นลูกติดต่อกัน 2 ครั้ง
ค. ผู้เล่นเล่นลูกครั้งเดียวข้ามตาข่าย ง. ผู้เล่นไม่ออกจากวง

16. ในกีฬาเซปักตะกร้อ ส่วนใดในร่างกายไม่สามารถใช้ได้?

- ก. ศีรษะ ข. เข่า ค. เท้า ง. มือ

17. ในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มีเวลาจำกัดหรือไม่ เพราะเหตุใด?

- ก. มี เพราะ จะทำให้การแข่งขันเป็นไปอย่างรวดเร็ว
- ข. มี เพราะ ให้นักกีฬาเกิดความกระตือรือร้น
- ค. ไม่มี เพราะ การแข่งขันใช้นับคะแนนตามกติกาที่ตั้งไว้
- ง. ไม่มี เพราะ ให้นักกีฬาได้พักผ่อนน้อยตามสบาย

18. นักกีฬาที่ดีไม่ควรปฏิบัติตนอย่างไร?

- ก. ตะโกนโวยวายใส่ฝั่งตรงข้าม
- ข. ทำท่าทางล้อเลียนใส่ฝั่งตรงข้าม
- ค. ไม่ฟังคำตักเตือนของกรรมการ
- ง. ถูกทุกข้อ

19. การเล่นเกมตะกร้อด้วยเท้า จุดสัมผัสของลูกตะกร้อควรอยู่บริเวณใด?

- ก. บริเวณหน้าขา
- ข. บริเวณหน้าแข้ง
- ค. บริเวณหัวเข่า
- ง. บริเวณเหนือหัวเข่าเล็กน้อย

20. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน สามารถนำไปปรับใช้กีฬาใดได้บ้าง?

- ก. วอลเลย์บอล
- ข. บาสเกตบอล
- ค. แร้งบอล
- ง. แฮนด์บอล

เฉลยแบบทดสอบเซปักตะกร้อ

1. ลูกตะกร้อในสมัยก่อนนิยมทำจากวัสดุใด?

ก. หวาย

2. ลูกตะกร้อมีทั้งหมดกี่รู?

ข. 12

3. ข้อใดเป็นวิธีการสร้างความคุ้นเคยในการเล่นตะกร้อ?

ค. โยนลูกตะกร้อด้วยตนเองแล้วรับ

4. การเล่นตะกร้อใช้ทักษะในข้อใดมากที่สุด?

ง. ข้างเท้าด้านใน

5. การแข่งขันตะกร้อควรฝึกทักษะใดให้เกิดความชำนาญมากที่สุด?

ก. การเตะลูก

6. คำว่า “เซปัก” เป็นคำที่ใช้เรียกตะกร้อของประเทศใด?

ง. มาเลเซีย

7. กีฬาเซปักตะกร้อให้ประโยชน์ด้านใดมากที่สุด?

ข. ด้านร่างกาย

8. สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ด้วยความปลอดภัยคือข้อใด?

ง. สถานที่

9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์จากการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ?

ค. ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

10. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ ที่ถูกต้อง?

ค. เก็บลูกตะกร้อไว้ในตะกร้าให้เป็นที่เป็นทาง

11. ลักษณะการเล่นของกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นอย่างไร?

ง. เล่นตะกร้อข้ามตาข่าย

12. ตำแหน่งในสนามเซปักตะกร้อ มีผู้เล่นกี่ตำแหน่ง?

ข. 3

13. ในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ขอเวลานอกได้ทั้งหมดกี่ครั้ง?

ข. 2

14. ทักษะใด เป็นทักษะพื้นฐานแรกในการเล่นตะกร้อ?

ก. การสร้างความคุ้นเคย

15. ข้อใดทำผิดกฎ กติกา ในระหว่างการแข่งขันเซปักตะกร้อ?

ก. ลูกตะกร้อ โดนมือของผู้เล่น

16. ในกีฬาเซปักตะกร้อ ส่วนใดในร่างกายไม่สามารถใช้ได้?

ง. มือ

17. ในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มีเวลาจำกัดหรือไม่ เพราะเหตุใด?

ค. ไม่มี เพราะ การแข่งขันใช้นับคะแนนตามกติกาที่ตั้งไว้

18. นักกีฬาที่ดีไม่ควรปฏิบัติตนอย่างไร ?

ง. ถูกทุกข้อ

19. การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า จุดสัมผัสของลูกตะกร้อควรอยู่บริเวณใด?

ง. บริเวณเหนือหัวเข่าเล็กน้อย

20. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน สามารถนำไปปรับใช้กีฬาใดได้บ้าง?

ก. วอลเลย์บอล

กีฬาแชร์บอล

1. ทักษะการส่งบอลสองมือระดับออก

ขั้นนำ

- ความสำคัญของกีฬาแชร์บอล

ขั้นอธิบายและสาธิต

- การอบอุ่นร่างกาย

ขั้นฝึกปฏิบัติ

- 1.1 การยืนท่าเตรียมมีเท้าหน้าเท้าตาม เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและทิ้งน้ำหนักไปที่ปลายเท้าที่เป็นเท้าหน้า เตรียมพร้อมกับการส่งลูกแชร์บอลไปข้างหน้า
- 1.2 ถือลูกแชร์บอลสองมือระดับออก
- 1.3 ค้างลูกแชร์บอลเข้าหาลำตัว พร้อมกับเก็บข้อศอกและกางนิ้วมือออก
- 1.4 ขณะปล่อยลูกแชร์บอลแขนและมือเหยียดตรงไปข้างหน้า พร้อมตวัดข้อมือ
- 1.5 ก้าวเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหน้า เพื่อช่วยในการเพิ่มแรงส่ง

2. การส่งบอลสองมือกระดอนพื้น

- 2.1 การยืนท่าเตรียมมีเท้าหน้าเท้าตาม เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและทิ้งน้ำหนักไปที่ปลายเท้าที่เป็นเท้าหน้า เตรียมพร้อมกับการส่งลูกแชร์บอลไปข้างหน้า
- 2.2 ถือลูกแชร์บอลสองมือระดับออก
- 2.3 ค้างลูกแชร์บอลเข้าหาลำตัว พร้อมกับเก็บข้อศอกและกางนิ้วมือออก
- 2.4 ขณะผลัดลูกแชร์บอลต้องการเหยียดแขนและตวัดข้อมือลง เพื่อเพิ่มแรงในการส่งลูกแชร์บอล
- 2.5 ผลัดลูกแชร์บอลด้วยปลายนิ้วให้กระทบพื้น 2 ใน 3 ของระยะทางให้กระดอนขึ้นระดับออกของผู้รับ
- 2.6 ก้าวเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหน้า เพื่อช่วยในการเพิ่มแรงส่ง

3. การส่งบอลสองมือเหนือศีรษะ

- 3.1 การยืนท่าเตรียมมีเท้าหน้าเท้าตาม เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและทิ้งน้ำหนักไปที่ปลายเท้าที่เป็นเท้าหน้า เตรียมพร้อมกับการส่งลูกแชร์บอลไปข้างหน้า
- 3.2 ถือลูกแชร์บอลสองมือนิ้วมือกางออก พร้อมยกลูกแชร์บอลขึ้นเหนือศีรษะ
- 3.3 หักข้อมือหงายขึ้นและงอข้อศอกเล็กน้อย
- 3.4 ขณะส่งลูกแชร์บอลไปข้างหน้าให้ตัวลูกแชร์บอลไประดับอกของผู้รับ
- 3.5 ก้าวเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหน้า เพื่อช่วยในการเพิ่มแรงส่ง

4. การส่งบอลมือเดียวเหนือไหล่

- 4.1 การยืนท่าเตรียมมีเท้าหน้าเท้าตาม เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและทิ้งน้ำหนักไปที่ปลายเท้าที่เป็นเท้าหน้า เตรียมพร้อมกับการส่งลูกแชร์บอลไปข้างหน้า
- 4.2 ใช้มือข้างที่ถนัดจับลูกแชร์บอลขึ้นเหนือไหล่
- 4.3 บิดไหล่ข้างที่ถือลูกแชร์บอลไปด้านหลัง
- 4.4 ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดช่วยประคองลูกแชร์
- 4.5 ขณะที่จะผลักลูกแชร์บอลไปข้างหน้าต้องเหยียดแขนและตัวข้อมือไปข้างหน้า
- 4.6 ก้าวเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหน้า เพื่อช่วยในการเพิ่มแรงส่ง

ขั้นนำไปใช้

1. การทำคะแนนโดยการส่งลูกแชร์บอลแบบการส่งบอลสองมือเหนือศีรษะและแบบทักษะการส่งบอลสองมือระดับอก

การยิงประตู

1. ยิงประตูมือเดียว จับลูกบอลด้วยมือเดียว งอเข่าเล็กน้อย ตามองตรงไปที่ตะกร้า ชูลูกบอลให้อยู่เหนือศีรษะ แล้วสปริงตัวพร้อมผลักลูกบอลไปยังตะกร้า
2. ยิงประตูสองมือ จับลูกบอล ๒ มือ ชูลูกบอลให้อยู่เหนือศีรษะ ย่อเข่า ตามองตะกร้า แล้วสปริงตัวขึ้นพร้อมกับผลักลูกบอลไปเหนือศีรษะ

แบบทดสอบกีฬาแชร์บอล

1.สนามที่ใช้ในการแข่งขันแชร์บอลควรใช้พื้นที่เท่าไร

- ก. กว้าง 15 เมตร ยาว 31 เมตร ข. กว้าง 16 เมตร ยาว 32 เมตร
ค. กว้าง 17 เมตร ยาว 43 เมตร ง. กว้าง 14 เมตร ยาว 44 เมตร

2.ผู้เล่นกีฬาแชร์บอลต้องมีกี่คน

- ก. 10 คน ข. 11 คน
ค. 12 คน ง. 13 คน

3.ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์ในการเล่นกีฬาแชร์บอล

- ก. นกหวีด ข. ตะกร้า
ค. แก้วน้ำ ง. ถุงมือ

4.กีฬาแชร์บอลควรมีตัวสำรองกี่คน

- ก. 4 คน ข. 5 คน
ค. 6 คน ง. 7 คน

5.สิ่งที่ไม่ให้ผู้เล่นทำคือ

- ก. ห้ามเลี้ยงส่งบอล ข. ห้ามโยนบอล
ค. ห้ามวิ่ง ง. ห้ามกระโดด

6.ผู้ตัดสินกีฬาแชร์บอลต้องมีกี่คน

- ก. 1 คน ข. 2 คน
ค. 3 คน ง. 4 คน

7.ผู้ตัดสินจะเป่านกหวีดเมื่อ

- ก. ลูกออก ข. วิ่งชนกัน
ค. ชุตลูกบอลลง ง. ถูกทุกข้อ

8.เวลาการแข่งขันแชร์บอลแบ่งเป็นกี่ครึ่ง

- ก. 1 ครึ่ง ข. 2 ครึ่ง
ค. 3 ครึ่ง ง. 4 ครึ่ง

9.ผู้เล่นห้ามกระทำอะไรในการแข่งขัน

- ก. ผลักผู้แข่งขัน ข. วิ่ง
ค. กระโดด ง. ห้ามผู้เล่นสวมเครื่องประดับที่ก่อให้เกิดความอันตรายต่อผู้อื่น

10. มาช่ากีน่าที่จึงถูกปรับแพ้

- ก. 12 นาที ข. 13 นาที
ค. 14 นาที ง. 15 นาที

11. การเล่นเกมแชร์บอลต้องอาศัยทักษะในด้านใดมากที่สุด

- ก. ความอดทน ข. ความแม่นยำ
ค. ความแข็งแรง ง. ความมีระเบียบวินัย

12. การปิดลูกบอลในวงกลม จะทำเมื่อใด

- ก. โยนลูกโทษ ข. จบการแข่งขัน
ค. เริ่มการแข่งขัน ง. โยนลูกให้ฝ่ายตรงข้าม

13. การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล ผู้ถือตะกร้าจะอยู่ได้ในบริเวณใดเท่านั้น

- ก. เขตประตู ข. เขตเส้นโทษ
ค. เขตเส้นข้างของสนาม ง. เขตเส้นหลังของสนาม

14. ลูกที่โยนลงตะกร้าในขณะที่เล่นเกมแชร์บอลจะได้กี่คะแนน

- ก. 1 คะแนน ข. 2 คะแนน
ค. 3 คะแนน ง. 4 คะแนน

15. ข้อใดผู้เล่นแชร์บอลสามารถทำได้

- ก. ใช้มือเลี้ยงลูกบอลกับพื้น ข. ยื่นส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนอื่น
ค. ทุ่มลูกบอลลงพื้นเพื่อให้เพื่อนรับ ง. ปิดลูกบอลในมือของฝ่ายตรงข้าม

16. การเล่นเกมแชร์บอล ตัดสินแพ้ชนะกันอย่างไร

- ก. ประตูที่ยิงได้ ข. เวลาที่ใช้เล่น
ค. ความเร็วที่ใช้เล่น ง. จำนวนผู้เล่นที่เหลืออยู่

17. ข้อใดเป็นการเล่นที่ผิดกติกา

- ก. กระโดดยิงประตู ข. ถือลูกบอลสองมือ
ค. ใช้มือขว้างลูกบอล ง. ใช้เท้าเตะลูกบอล

18. การเล่นเกมแชร์บอล ต้องอาศัยอวัยวะส่วนใดมากที่สุด

- ก. มือ ข. หู
ค. เข่า ง. ศีรษะ

เฉลยแบบทดสอบเซปักตะกร้อ

- สนามที่ใช้ในการแข่งขันเซปักบอลควรใช้พื้นที่เท่าไร
ข. กว้าง 16 เมตร ยาว 32 เมตร
- ผู้เล่นกีฬาเซปักบอลต้องมีกี่คน
ค. 12 คน
- ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์ในการเล่นกีฬาเซปักบอล
ง. ถุงมือ
- กีฬาเซปักบอลควรมีตัวสำรองกี่คน
ข. 5 คน
- สิ่งที่ไม่ให้ผู้เล่นทำคือ
ก. ห้ามเลี้ยงส่งบอล
- ผู้ตัดสินกีฬาเซปักบอลต้องมีกี่คน
ข. 2 คน
- ผู้ตัดสินจะเป่านกหวีดเมื่อใด
ง. ถูกทุกข้อ
- เวลาการแข่งขันเซปักบอลแบ่งเป็นกี่ครึ่ง
ข. 2 ครึ่ง
- ผู้เล่นห้ามกระทำอะไรในการแข่งขัน
ง. ห้ามผู้เล่นสวมเครื่องประดับที่ก่อให้เกิดความอันตรายต่อผู้อื่น
- มาซึกีน่าที่จึงถูกปรับแพ้
ง. 15 นาที
- การเล่นเซปักบอลต้องอาศัยทักษะในด้านใดมากที่สุด
ข. ความแม่นยำ
- การปิดลูกบอลในวงกลม จะทำเมื่อใด
ค. เริ่มการแข่งขัน
- การเล่นกีฬาเซปักบอล ผู้ถือตะกร้าจะอยู่ได้ในบริเวณใดเท่านั้น
ก. เขตประตู

14. ลูกที่โยนลงตะกร้าในขณะที่เล่นแฮร์บอลจะได้กี่คะแนน

ข. 2 คะแนน

15. ข้อใดที่ผู้เล่นแฮร์บอลสามารถทำได้

ข. ยื่นส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนอื่น

16. การเล่นแฮร์บอล ตัดสินแพ้ชนะกันอย่างไร

ก. ประตูที่ยิงได้

17. ข้อใดเป็นการเล่นที่ผิดกติกา

ง. ใช้เข้าเตะลูกบอล

18. การเล่นแฮร์บอล ต้องอาศัยอวัยวะส่วนใดมากที่สุด

ก. มือ

19. การเล่นเกมกีฬาให้ประโยชน์กับใครมากที่สุด

ข. ตนเอง

20. ความสำเร็จในการเล่นกีฬาแฮร์บอลต้องอาศัยเรื่องใดมากที่สุด

ข. ความสามัคคี

ลิงค์วิดีโอ

1. กีฬาแฮร์บอล

<https://youtu.be/tQzPc2izENs>

2. กีฬาเซปักตะกร้อ

<https://youtu.be/WfVIHlyxaP8>