

แบบฝึกทักษะการเล่นกีฬาเปตอง



เล่มที่ 2



ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในการเล่นกีฬาเปตอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



โดย

นายวิเชียร ศรีใส

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนวัดบ้านสะแกชำ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกวีฬาเปลือง กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทยและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่มที่ 2 เรื่อง การยืคทชือคคด้านเนื้อ ในการอ่านกวีฬาเปลือง
จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูผู้สอน สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ และทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ที่มุ่งพัฒนาการทางด้านร่างกาย
สติปัญญา อารมณ์ สังคม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามเป้าหมายของหลักสูตร
เป้าหมายของโรงเรียนและชุมชน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกหัดทักษะการอ่าน กวีฬาเปลืองเล่มนี้
จะเอื้อประโยชน์ต่อครูผู้สอน นักเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษา เพื่อเป็น
แนวทางในการพัฒนาผู้เรียน ในกวีฬาเปลืองให้มีคุณภาพต่อไป

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณคณะครู - อาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดทำ
แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกวีฬาเปลืองเล่มนี้ และหวังว่า จะทำให้มีการพัฒนาคุณภาพ
การเรียนการสอนมีคุณภาพสูงขึ้นตามนโยบายการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา และ
บรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตรต่อไป

วิเชียร ศรีไธ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกหัดและการเล่นกีฬาแปดคองสำหรับครู	1
คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกหัดและการเล่นกีฬาแปดคองสำหรับนักเรียน	2
สาระ/มาตรฐานช่วงชั้น	3
สาระสำคัญ	3
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	4
สื่อ/แหล่งเรียนรู้	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน	8
เรื่อง การคิดเลขเบื้องต้นในการเล่นกีฬาแปดคอง	9
ใบความรู้ที่ 1	22
ใบงานที่ 1	23
เฉลยใบงานที่ 1	25
แบบทดสอบหลังเรียน	27
เฉลยคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน	30
บรรณานุกรม	30

คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกีฬาเบดอง สำหรับครู

1. แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกีฬาเบดอง เล่มที่ 2 เรื่อง การฝึกตีลูกด้านเหนือ ในการอ่านกีฬาเบดอง ซึ่งประกอบด้วย ทำการฝึกตีลูกด้านเหนือแบบต่างๆ ใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา จำแนกตามปีที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

2. ส่วนประกอบของแบบฝึกหัดทักษะการอ่านกีฬาเบดอง เล่มที่ 2 เรื่อง การฝึกตีลูกด้านเหนือ ประกอบด้วย

- 2.1 คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกีฬาเบดอง สำหรับครู
- 2.2 คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกีฬาเบดอง สำหรับนักเรียน
- 2.3 ตารางมาตรฐานช่วงชั้น
- 2.4 ตารางสำคัญ
- 2.5 ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
- 2.6 จุดประสงค์การเรียนรู้
- 2.7 สื่อ/แหล่งเรียนรู้
- 2.8 แบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.9 เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.10 เรื่อง การฝึกตีลูกด้านเหนือ
- 2.11 ใบความรู้ที่ 1
- 2.12 ใบงานที่ 1
- 2.13 เฉลยใบงานที่ 1
- 2.14 แบบทดสอบหลังเรียน
- 2.15 เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

3. ขั้นตอนการใช้แบบฝึกหัดทักษะการอ่านกีฬาเบดองเล่มที่ 2 ซึ่งที่ครูต้องเตรียม ดังนี้

3.1 ใบความรู้ แบบฝึกหัดทักษะ สื่อและแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการฝึก

แบบทดสอบหลังเรียนและเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน ไฟล์พร้อมเพื่อแจกนักเรียน

3.2 ขณะนักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูคอยให้คำแนะนำแก่นักเรียน และดูแลความปลอดภัยในการฝึก

คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบสำหรับนักเรียน

การศึกษารูปแบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบ เล่มที่ 2 เรื่อง การคิดเชิงคิดด้านเนื้อ ในการอ่านกวีภาพประกอบ ให้นักเรียนใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. อ่านสำเนา คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบ และทำความเข้าใจ เกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อจะได้ทราบถึง วัตถุประสงค์ของแบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบ

2. ก่อนศึกษารูปแบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบ เรื่อง การคิดเชิงคิดด้านเนื้อ ในการอ่านกวีภาพประกอบ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยยังไม่ตรวจสอบคำตอบ นักเรียนต้องเชื่อใจคำตอบของตนเอง ไม่แอบดูเฉลยก่อน

3. นักเรียน วิชา 2 รอบแล้ว จึงแบ่งเป็นวงกลมนักเรียนออกมาเป็นผู้นำคิดเชิงคิดด้านเนื้อถกเถียงวงกลมตามเลขที่ จำนวน 5 คน (ชั่วโมงต่อไปให้นักเรียนเลขที่ต่อไปนำคิดเชิงคิดด้านเนื้อจนหมดแล้วเริ่มใหม่) ใครทำไม่เข้ากัน

4. นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มต่างๆ กัน เลือกหัวหน้ากลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม เรื่อง การคิดเชิงคิดด้านเนื้อในการอ่านกวีภาพประกอบ

5. นักเรียนดูครูสาธิตขั้นตอน การคิดเชิงคิดด้านเนื้อในการอ่านกวีภาพประกอบ

6. นักเรียนฝึกทักษะการคิดเชิงคิดด้านเนื้อในการอ่านกวีภาพประกอบ

7. ศึกษาเนื้อหาจากแบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบ เรื่อง การคิดเชิงคิดด้านเนื้อในการอ่านกวีภาพประกอบ โดยละเอียดเมื่อศึกษาเนื้อหาแล้ว ให้นักเรียนเข้าใจและสรุปเนื้อหาให้ได้

8. หลังจากศึกษารูปแบบฝึกทักษะการอ่านกวีภาพประกอบ เรื่อง การคิดเชิงคิดด้านเนื้อในการอ่านกวีภาพประกอบ จบแล้ว ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และทำใบงานเพื่อนำมาเสนอนอกเวลาเรียนต่อไป

9. ทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทราบผลการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน

สาระ/มาตรฐานช่วงชั้น

สาระที่ : 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่น เกมและกีฬา

มาตรฐาน พ.3.2 ฝึกการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การฝึกเคลื่อนไหวเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาพลศึกษา เป็นสิ่งที่แสดงถึงความสามารถ ที่จะทำจนกระทั่งเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพการเสริมสร้างท่วงท่าแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในการเล่นกีฬาพลศึกษาทำให้ทราบว่าตัวเราเองมีสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร เพื่อที่จะ ได้ปรับปรุงแก้ไขตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น อันจะส่งผลต่อการทำงาน หรือเล่นกีฬาพลศึกษาให้ดีขึ้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ความเข้าใจในการฝึกเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาพลศึกษา



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายตัวอักษรถิ่นไทยประกอบของการเขียนอักษรไทยเมื่อในการอ่านภาษาไทยได้
2. นักเรียนอธิบายหลักการเขียนอักษรไทยที่เกี่ยวกับอักษรไทย
3. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเขียนอักษรไทยเมื่อในการอ่านภาษาไทยได้
4. นักเรียนวิเคราะห์และสรุปผลการเขียนอักษรไทยเมื่อในการอ่านภาษาไทยได้
5. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเขียนอักษรไทยเมื่อในการอ่านภาษาไทยได้
6. นักเรียนมีความสนใจในการฝึก มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ใฝ่การเรียนรู้ในตนเองและมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพทำแบบฝึกหัดทักษะการเขียนอักษรไทยเมื่อในการอ่านภาษาไทย
2. สมุดบันทึก

แบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัดหาคะแนนเฉลี่ยหาผลรวม

เรื่อง การหาคะแนนเฉลี่ยหาผลรวมในการหาคะแนนเฉลี่ย

จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนวัดบ้านสะแกง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

- คำชี้แจง 1. ข้อทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มีจำนวน 4 ข้อเลือก
2. ให้นักเรียนกากบาท (X) กับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การออกกำลังกายมีประโยชน์ด้านใดมากที่สุด
- ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง
 - ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง
 - ช่วยทำให้นอนหลับได้ดี
 - ช่วยทำให้ไม่เจ็บป่วย
2. กิจกรรมที่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย
- การเดินช้า
 - การเล่นกีฬา
 - การทำสวน
 - ดูโทรทัศน์
3. ในร่างกายของคนเราส่วนใหญ่มีน้ำประมาณกี่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว
- 80 %
 - 70 %
 - 60 %
 - 50 %

4. การออกกำลังกายควรทำอย่างไร
 - ก. ออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
 - ข. ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง
 - ค. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ง. ออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง
5. อาหารประเภทโปรตีนให้คุณภาพประโยชน์ต่อร่างกายด้านใด
 - ก. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
 - ข. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
 - ค. ช่วยให้ความร้อนแก่ร่างกาย
 - ง. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
6. นักเขียนควรพักผ่อนเพื่อการนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง
 - ก. 12 – 14 ชั่วโมง
 - ข. 8 – 10 ชั่วโมง
 - ค. 10 – 12 ชั่วโมง
 - ง. 14 – 16 ชั่วโมง
7. การพักผ่อนที่ดีที่สุดคืออะไร
 - ก. การนั่งเล่น
 - ข. การเดินเล่น
 - ค. การนอนเล่น
 - ง. การนอนหลับ
8. การเริ่มเล่นกีฬาความพร้อมของร่างกายที่สังเกตได้จากสาเหตุใด
 - ก. มีผู้ฝึกสอนดี
 - ข. มีการอบอุ่นร่างกาย
 - ค. มีประสบการณ์ในการเล่น
 - ง. ได้รับการฝึกฝนดี

9. การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันจะมีผลต่อทีม ในด้านใดมากที่สุด

- สร้างความสะดวกสบายให้กับคู่ต่อสู้
- ทำให้ทีมหรือนักกีฬาเหนื่อยเร็ว
- ทำให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตัวเองและทีมมากขึ้น
- ทำให้ผู้เล่นเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

10. การอบอุ่นร่างกายโดยการใช้กล้ามเนื้อเรียกว่าอะไร

- Warm Up
- Warm Down
- Stretching
- Exercise



เลือกแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกทักษะการอ่านที่ ๒

เรื่อง การเขียนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการอ่านที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา จังหวัดนนทบุรี ปีที่ ๒

นักเรียนโรงเรียนวัดบ้านสะแกง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ข้อ	คำตอบ
1.	ก
2.	ก
3.	ข
4.	ง
5.	ข
6.	ก
7.	ง
8.	ก
9.	ง
10.	ข

แบบฝึกทักษะการอ่านกีฬา ปออง

เรื่อง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการอ่านกีฬา ปออง

วัย 11-14 ปี เน้นเรื่องความถูกต้องและปลุกฝังน้ำใจนักกีฬา จึงควรอ่านกีฬา ที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล ปออง แร่บอล วาตมา กีฬากระดาน ที่เป็นข้อห้ามคือรถมอเตอร์และการออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกล กระโดดไกล ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ยิมนาสติกที่มีแรง กระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก...

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ (Static Stretching)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญ ได้แก่ กล้ามเนื้อสันขา ส่วนหลังสันขาด้านในน่อง และส่วนหน้าของสะโพก หลังส่วนล่าง อก ไหล่ บ่า สันคอ และแขน

ความแรง (Intensity) : ให้ยืดเหยียดจนถึง จุดที่รู้สึกว่าจะทนไหว ไม่เจ็บ

จำนวนครั้ง (Repetitions) : ทำซ้ำๆ ประมาณ 3 - 5 ครั้งต่อท่า

ความถี่ (Frequency) : อย่างน้อย วันเว้นวัน ยิ่งทำบ่อยยิ่งดีแก่ตัวเอง

ระยะเวลา (Duration) : ยืดเหยียดค้างไว้ 20 - 30 วินาที

ข้อควรระวัง

1. อย่ากดหายใจ แต่ให้หายใจเข้า ออกตามปกติอย่างช้าๆ และผ่อนคลาย
2. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดบริเวณข้อที่มีอาการบวม และส่วนของร่างกาย เพราะ อาจจะทำให้ข้อหรือบวมหนักขึ้นไปอีก

รู้จักการบริหารกล้ามเนื้อด้วยวิธีใหม่

ในวันนี้ กระทรวงการรักษาสภาพ ก็จะเป็นกระทรวงสาธารณสุขที่เข้มแข็งไม่แพ้เรื่องอื่นๆ สังเกตได้จากความสะอาดของร่างกายต่างๆ หรือแม้แต่กระทั่งสวนสาธารณะ ที่เคื่อร์ได้บังคับทั้งไปด้วยผู้ดูแลทุกคน หรือ เป็นเรื่องที่ดีที่คนไทยหันมาใส่ใจและใส่ใจสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

แต่ให้ด้วยผู้ที่วิ่งในปัจุบัน อาจทำให้บางคนไม่มีเวลาพอที่จะออกกำลังกายเพื่อออกกำลังกายไปละละ ความตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพของคุณเป็นสิ่งที่ถูกต้องเสมอ เพราะ สดส. ออกกำลังกายทุกคนมีสุขภาพที่ดีกันถ้วนหน้า ดังนั้นเราจึงมีวิธีออกกำลังกายแบบใหม่ที่ใช้เวลาเพียง 10-15 นาทีเท่านั้น

วิธีที่ 1 นั่นก็คือ การออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด เป็นวิธีบริหารร่างกายง่ายๆ ที่สามารถทำได้ที่ไหนก็ได้ แม้แต่ที่บ้านของคุณเองเมื่อคุณไม่มีเวลาพอที่จะ ไปออกกำลังกายแบบหนักๆ จึงอาจใช้กำลังน้อยกว่า แต่ประโยชน์ที่ได้มันครบถ้วน ไม่แพ้การออกกำลังกายแบบหนักๆ เลย คือ บริหารกล้ามเนื้อ คลายความตึงของเส้นและกล้ามเนื้อ อันเป็นที่มาที่ทำให้เราเกิดอาการปวดเมื่อยร่างกาย กระชับกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ให้เข้ารูปขึ้น และ ทำให้เลือดลม ไหลเวียนดี ส่งผลให้ผิวพรรณสดชื่นเปล่งปลั่งได้อีกด้วย

การเคลื่อนไหวก็ง่ายมาก เพียงสวมเสื้อผ้าที่เนื้อผ้าสบายๆ และยืดได้ และหาสถานที่ๆอากาศถ่ายเทได้สะดวก อาจเป็นในบ้านหรือสนามหญ้าก็ได้

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีดังนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ ต้องมีควมเหมาะสมทั้งวิธีการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้โทษได้เช่นกัน จึงมีข้อควรระวังดังนี้

1. ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย ส่วนคนสูงอายุกการเดินเร็วๆ คีที่ถูกต้อง คนวัยทำงาน การวิ่งเหยาะๆ สามารถทำได้ง่าย และประหยัด เด็กควรวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น ยกเว้นกรณีการเจ็บป่วย พิจารณาการออกกำลังกายที่สามารถทำได้เช่นกัน แต่ควรเป็นรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี

2. ควรออกกำลังกายให้ออกเหงื่อ เช่น ว่ายน้ำ เดิน หรือทำ ไม้ออกกำลังกาย
ในเวลาที่มือเท้าร้อนจัด จะทำให้ไม่สบายได้และควรออกกำลังกายก่อนอาหาร หรือ
หลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

3. ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่รู้สึกไม่สบาย เป็นไข้ เพราะอาจจะทำให้เกิดโรค
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกาย
จะขาดน้ำหรือติดเชื้อทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือ ไร้อารมณ์ได้

4. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลาย
ร่างกายเพราะจะช่วยลดอันตรายต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยให้มีอาการเมื่อยล้า
หายได้เร็วขึ้น

5. การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ไม่สวม
รองเท้าหนัง หรือรองเท้าแตะ หรือ ไม่สวมรองเท้าในขณะที่ออกกำลังกาย และยังช่วยลด
แรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เมื่อฝึกที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ควรเป็น
เสื้อผ้าที่สีทึบอุ่นได้ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย

6. ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพราะแอลกอฮอล์เป็นยา
ขับปัสสาวะซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น

7. เสื้อผ้าที่มีประสิทธิภาพช่วยลดอุณหภูมิที่ทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ง่าย

8. เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตรายควรหยุดออกกำลังกายทันที โดยไม่ฝืน
เช่น เวียนศีรษะ เหนื่อยมากเกินไป หายใจขัด



แบบฝึกทักษะที่ 1

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนเอ็นขา

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อฝึกความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนเอ็นขาให้ยืดหยุ่นตัว
ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มด้วยการนั่งๆ จับมือกันระหว่างขา ข้อศอกแนบกับเข่าแล้วกางข้อศอก
แบะฝ่าออก
2. โน้มตัวไปข้างหน้า ผ่าศอกขึ้นปลายซิกพื้น เกร็งค้างไว้ 15-20 วินาที
3. แล้วค่อยคลายเข่าและเท้าลงช้าๆ ทำประมาณ 2-4 ครั้ง
4. ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนเอ็นขาให้ยืดหยุ่นตัว ได้เป็นอย่างดี



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนเอ็นขา

ที่มา : นิตยสารไว นิตยสารวัยเด็กและสุขภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

แบบฝึกทักษะที่ 2

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลัง

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อฝึกความสามารถการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลัง
ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ทำท่าโหนกโค้งแยกขาเล็กน้อย วางฝ่ามือทั้งสองข้างที่เอว
2. หลังจากนั้นให้โน้มตัวไปด้านหลังช้าๆ ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะปลายเท้า
เกร็งค้างไว้ประมาณ 3 วินาที
3. หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ แล้วผ่อนลง ทำซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง
4. ท่านี้เป็นกรยืดเหยียดกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการตึงของกล้ามเนื้อ
ด้านหลัง หรือเอว เนื่องจากเกร็งนานๆ



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลัง

ที่มา : นักเรียนโรงเรียนวัดป่าสะแกจักษ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบฝึกหัดทักษะที่ 3

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อฝึกความสามารถในการยืดกล้ามเนื้อต้นขา

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. โยโย่ยืนแยกขาออกจากกันประมาณ 3 ก้าว ย่อขาขวาซ้ายไปทางด้านข้าง
 2. โยโย่โน้มตัวทำมุม 90 องศา ขาซ้ายตึง เกร็งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
 3. แล้วค่อยๆ ย่อจนกลายกลับสู่ท่าเดิม ทดลองทำโยโย่เปลี่ยนมาทำอีกข้าง
- เช่นเดียวกัน โยโย่ทำซ้ำข้างละ 3-5 ครั้ง
4. ทำนี้เป็น การยืดกล้ามเนื้อต้นขาทั้งสองข้างในได้เป็นอย่างดี



ภาพ : การยืดกล้ามเนื้อต้นขา

ที่มา : นักเขียนโรงเรียนวัดบ้านสระเกษฯ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบฝึกทักษะที่ ๔

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนต่าง และขา

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ทำนี้เริ่มด้วยการยืนเท้าห่างจากกันประมาณ 1 ฟุตครึ่ง ก้าวเท้าซ้ายออกมาด้านหน้าทำมุม 90 องศา
2. ยกแขนทั้งสองเหยียดตรงไปด้านข้าง ให้ความสูงอยู่ในระดับหัวไหล่ โนม้ตัวไปทางซ้ายซ้ายๆจนมือซ้ายแตะเข่า น่องซ้าย ทิ้งมือตรง แขนขวาเหยียดตรงไปด้านหลัง ทำซ้ำข้างไว้ 10-15 วินาที
3. ผ่อนคลาย แล้วสลับไปทำอีกข้างเช่นเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ 2 ครั้ง เสร็จแล้วมือไว้ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนต่าง และขา เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
4. ทำนี้ช่วยทำให้สะโพกกระชับและผอมลงตามขึ้นได้



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ที่มา : นักเรียนโรงเรียนวัดป่าสะแกจักษ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

แบบฝึกทักษะที่ ๕

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน
2. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนท่อนบน

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ออกแขนขวาไปด้านหลังศีรษะพร้อมกับงอข้อศอก ให้มือขวาแตะดวงกวางกระดุกด้านหลัง ออกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ
2. ใช้มือซ้ายจับที่ข้อศอกขวา คึงขึงศีรษะ ไปทางด้านหลังให้มากที่สุด แต่ไม่ดึงเอียงกับพื้น ยาวค้างไว้ประมาณ 15-20 วินาที
3. ผ่อนคลายแล้วเปลี่ยนมาทำอีกข้าง ทำซ้ำข้างละ 4-5 ครั้ง
4. ทำนี้จะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนท่อนบนให้เป็นอย่างดี



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน

ที่มา : นักเรียนโรงเรียนวัดน้ำสะอาดฯ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

แบบฝึกทักษะที่ ๖

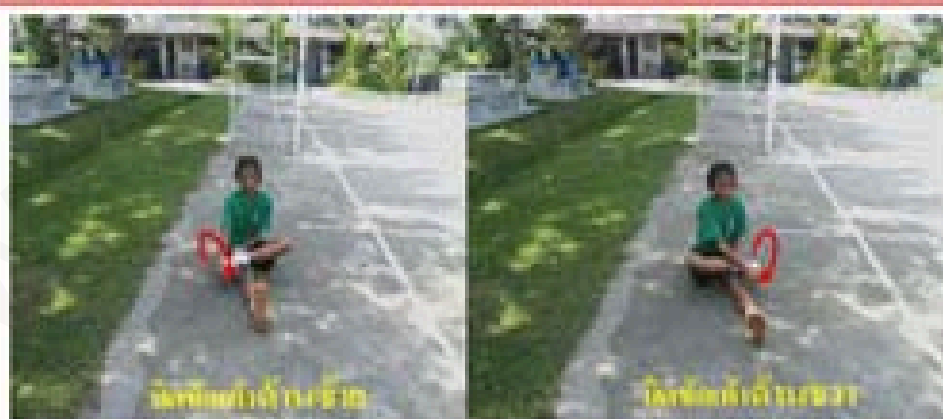
การฝึกเขียนคัดลอกเนื้อข้อเท็จ

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อการฝึกเขียนคัดลอกเนื้อข้อเท็จ

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้มือซ้ายและมือขวาจับข้อเท็จขวา ออกจากกันมาจับตัว
2. บิดข้อเท็จตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว โดยให้แขนเป็นแรงค้ำยัน การเคลื่อนไหวแบบหมุน ที่ข้อเท้าช่วง กระชับเส้นเอ็นต่างๆ ทำแต่ละข้าง 10-12 ครั้ง
3. ทำทั้งสองข้าง ให้รู้ว่าข้อเท้าทั้งสองข้างแตกต่างกันหรือไม่ บางครั้ง ข้อเท้าที่ตาของแพทย์จะรู้ดีกว่าก่อนและหลัง ความแตกต่างดังกล่าวอาจจะ ไม่มี จนกว่า จะบริหารข้อเท้าที่ละข้างและเปรียบเทียบกับ
4. ทำนี้เป็นการฝึกคัดลอกเนื้อข้อเท็จได้เป็นอย่างดี



ภาพ : การฝึกเขียนคัดลอกเนื้อข้อเท็จ

ที่มา : นักเรียนโรงเรียนวัดน้ำเกาะบางจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

แบบฝึกหัดทักษะที่ 7

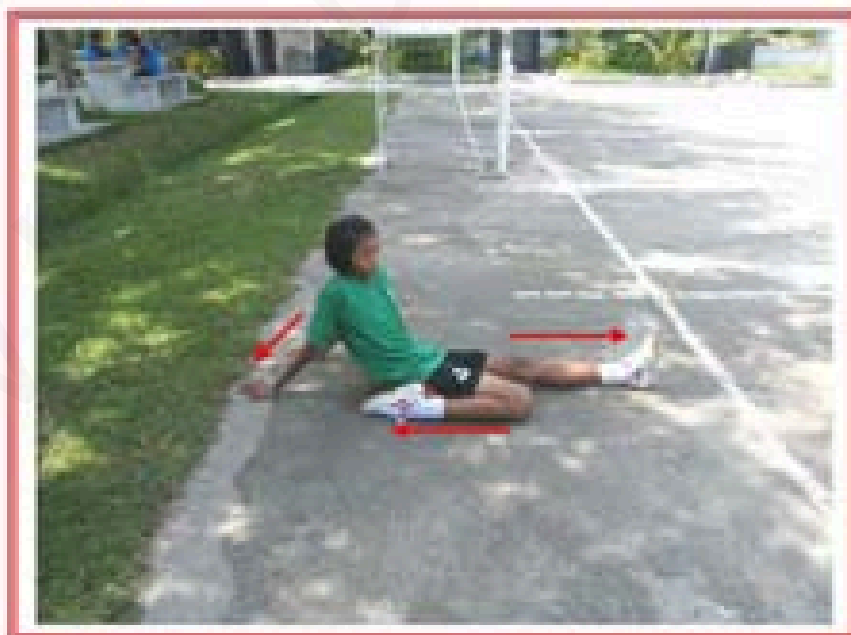
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสันขาด้านในท่านั่ง

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อการยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้าด้านขา

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นแรก คือ นั่งให้เท้าขวาเอียง ด้านขวาอยู่ข้างๆสะโพกขวา ขาซ้ายเอียงและฝ่าเท้าซ้ายอยู่ติดกับด้านในของส่วนบนของขาขวา
2. การบริหารในท่านี้ ให้เหยียดเท้าข้างหนึ่งไปข้างหลังโดยให้ข้อเท้าเอียงให้เข่าอื่นเข้าไปด้านข้างเพื่อลดความตึงบริเวณข้อเท้า ใช้มือทั้งสองข้างในการทรงตัว และพุงอย่าคว่ำไว้ ทำไว้ 15 วินาที
3. ทำซ้ำเป็นการยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้าด้านขา



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสันขาด้านในท่านั่ง

ที่มา : นักเรียนโรงเรียนวัดบ้านเกาะบกซ้ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบฝึกทักษะที่ 8

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลังของขาส่วนล่าง

จุดประสงค์ของการฝึก

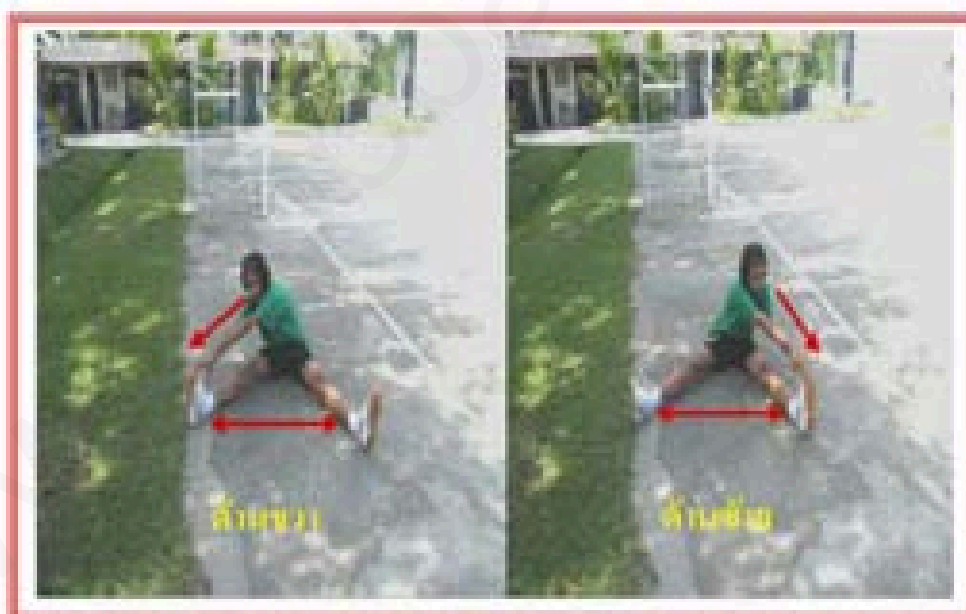
1. เพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลังของขาส่วนล่าง

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ขาขวาตรงและยกเข่าขวาขึ้นให้มากที่สุด ใช้มือซ้ายแตะและขวา

ดึงปลายเท้าซ้าย มือซ้ายไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง

2. วิธีนี้เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลังของขาส่วนล่างเป็นอย่างดี และด้านข้างของลำตัว ทำให้ลำตัวส่วนเอวเล็กลง



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลังของขาส่วนล่าง

ที่มา : นักเขียนโรงเรียนวัดบ้านเกาะเกษร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบฝึกทักษะที่ 9

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาหนีบและสะโพกในท่าขาแยก

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาหนีบและสะโพกในท่าขาแยก
2. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. นั่งให้ฝ่าเท้าประกบกันและดึงปลายเท้าเข้าหากัน
2. ขณะเคี้ยวกับก้มตัวให้ต่ำไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ดึงตั้งแต่สะโพก บริเวณขาหนีบและบริเวณหลัง ก้มไว้ 40 นาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง
3. วางมือทั้งสองไว้ข้างหน้าเพื่อให้กล้ามเนื้อสะโพกและน่อง หรืออีกอะไรก็ได้
4. ท่านี้จะทำให้กระดูกสันหลังด้านข้างงอขึ้น ช่วยรักษาความอ่อนตัว และป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาหนีบและสะโพกในท่าขาแยก

ที่มา : นักเรียนโรงเรียนวัดน้ำสะอาดจ. จันทบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบฝึกทักษะที่ 10

การวิ่งเหยาะๆลงด้านเนื้อเพื่อผ่อนคลายข้อเท้าส่วนบนและคอ

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายข้อเท้าส่วนบนและคอ
2. เพื่อลดความตึงเครียดของคอ และทำให้คอและศีรษะเคลื่อนไหวอย่างอิสระ

ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประสานมือขึ้นถึงศีรษะระดับศีรษะกับหู
2. ใช้กำลังของแขนดึงศีรษะไปข้างหน้าอย่างช้าๆ จนกระทั่งคุณรู้สึกว่ามี

มีการยืดบริเวณคอส่วนบน: ค้างไว้ 5 – 10 วินาที

3. แล้วยกมือไปจับที่เส้นคาง ให้ทำ 3 – 4 ครั้ง ค่อยๆผ่อนการดึงศีรษะ

ส่วนบนและคอ

4. ทำให้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของคอ และทำให้คอและศีรษะเคลื่อนไหวอย่างอิสระ



ภาพ : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนบนและคอ โดยยืนเท้าแยก

ที่นา : นักเรียนโรงเรียนวัดป่าสะแกจักษ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ใบความรู้ 1 วิธีการอบอุ่นร่างกาย

การอบอุ่นร่างกายจะได้ผลหรือไม่ ขึ้นอยู่กับวิธีการอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

1. เลือกกิจกรรมที่ทำให้อวัยวะข้อต่อๆ ปรับตัวเข้ากับสภาพที่ร่างกายต้องทำงานหนัก
2. ทำที่ให้อบอุ่นร่างกายต้องง่าย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะหรือการเคลื่อนไหวที่ยุ่งยาก
3. การอบอุ่นร่างกายนั้นจะต้องไม่ทำให้เกิดความเมื่อยล้า เพราะการอบอุ่นร่างกายที่ดีจะทำให้ร่างกายสดชื่น
4. การอบอุ่นร่างกายจะต้องไม่ใช่ระยะเวลาอันยาวนานเกินไป
5. การเปลี่ยนท่าทางการอบอุ่นร่างกายบ่อยๆ เพื่อคงความสนใจของผู้เล่น
6. วิธีการอบอุ่นร่างกายควรแตกต่างกันไปตามสภาพความสมบูรณ์ทางกายของผู้เล่น
ผู้คนที่เหนื่อยล้าควรอบอุ่นช้าๆ ใช้เวลาน้อย
7. การอบอุ่นร่างกายต้องทำให้ครบทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่เท้า ข้อเท้า ขา ข้อเข่า
หลังข้อสะโพกข้างของลำตัว อก หัวไหล่ คอ แขน ข้อมือและนิ้วมือ

ที่มา : กรมพลศึกษา, กายบริหาร : 2543

ใบงานที่ 1

เรื่อง การคิดเลขออกด้านเนื้อในการอ่านศึกษาเพลง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดบ้านตะเกตุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ชื่อนามสกุล.....อายุ.....ปี ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดทำการคิดเลขออกด้านเนื้อ กลุ่มละ 2 ทำ พร้อมวาดภาพประกอบ และเขียนอธิบายแล้วนำไปปฏิบัติทำการคิดเลขออกด้านเนื้อ ให้ถูกต้อง 25 คะแนน เวลา 10 นาที

ทำที่ 1 ให้นักเรียนวาดภาพทำการคิดเลขออกด้านเนื้อ (15 คะแนน)

เขียนอธิบาย

ทำที่ 2 ให้นักเรียนสรุปประเด็นสำคัญของเรื่องสั้น (10 ประเด็น)

เขียนอธิบาย

(ชื่อ)ผู้ประเมิน

(.....)

สำหรับ 255...

..... 255...

แบบใบงานที่ 1

เรื่อง การคิดหาข้อคิดด้านเนื้อในการอ่านศึกษาเพลง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดบ้านตะเกตุ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ชื่อนามสกุล.....อายุ.....ปี ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาการคิดหาข้อคิดด้านเนื้อ กลุ่มละ 2 ท่าน พร้อมวาดภาพประกอบ และเขียนอธิบายแล้วนำไปปฏิบัติทำการคิดหาข้อคิดด้านเนื้อ ให้ถูกต้อง 25 คะแนน เวลา 10 นาที

ทำที่ 1 ให้นักเรียนวาดภาพทำการคิดหาข้อคิดด้านเนื้อ (15 คะแนน)

เขียนอธิบาย

.....

.....

อยู่ในชุดสทินิรของครู

.....

.....

ทำที่ 2 ให้นักเรียนสรุปประวัติ โศกนาฏกรรมการเดินทัพครั้งใหญ่ (10 ทศวรรษ)

เขียนอธิบาย

.....

.....

อยู่ในชุดบทนิมิตของครู

.....

.....

(ชื่อ)ผู้ประเมิน

(.....)

สำหรับ
.....

.....255.....

แบบทดสอบหัดเขียนแบบฝึกทักษะการอ่านศึกษา ป.2

เรื่อง การเขียนนิยายจากเรื่องในการอ่านศึกษา ป.2

จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนวัดบ้านสะแกข่า อ.บ่อวิน จ.ชลบุรี

- คำชี้แจง** 1. ข้อทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มีจำนวน 4 ข้อเลือก
2. ให้นักเรียนกากบาทหรือทาบ (X) กับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. นักเรียนควรพักผ่อนเพื่อการนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง
 - ก. 12 – 14 ชั่วโมง
 - ข. 8 – 10 ชั่วโมง
 - ค. 10 – 12 ชั่วโมง
 - ด. 14 – 16 ชั่วโมง
2. การพักผ่อนที่ดีที่สุดคืออะไร
 - ก. การนั่งเล่น
 - ข. การเดินเล่น
 - ค. การนอนเล่น
 - ด. การนอนหลับ
3. การเริ่มเล่นด้วยความพร้อมของร่างกายที่ดีมีผลมาจากสาเหตุใด
 - ก. มีผู้ฝึกสอนดี
 - ข. มีการอบอุ่นร่างกาย
 - ค. มีประสบการณ์ในการแข่งขัน
 - ด. ได้รับการฝึกฝนดี

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันจะมีผลต่อทีมในด้านใดมากที่สุด
 - ก. สร้างความกระตือรือร้นให้กับผู้เล่น
 - ข. ทำให้ทีมหรือนักกีฬาเหนื่อยเร็ว
 - ค. ทำให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตัวเองและทีมมากขึ้น
 - ง. ทำให้ผู้เล่นตระหนักถึงความสามารถของตนเอง
5. การอบอุ่นร่างกายโดยถือการยืดกล้ามเนื้อเรียกว่าอะไร
 - ก. Warm Up
 - ข. Warm Down
 - ค. Stretching
 - ง. Exercise
6. การออกกำลังกายมีประโยชน์ด้านใดมากที่สุด
 - ก. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - ข. ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง
 - ค. ช่วยทำให้นอนหลับได้ดี
 - ง. ช่วยทำให้ไม่เจ็บป่วย
7. กิจกรรมที่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย
 - ก. การเดินป่า
 - ข. การเล่นกีฬา
 - ค. การทำสวน
 - ง. ดูฟุตบอล
8. ในร่างกายของพวกเราส่วนใหญ่น้ำมีปริมาณกี่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว
 - ก. 80 %
 - ข. 70 %
 - ค. 60 %
 - ง. 50 %

9. การออกกำลังกายควรทำอย่างไร

- ก. ออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
- ข. ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง
- ค. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ง. ออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง

10. อาหารประเภทโปรตีนช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้อย่างไร

- ก. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ข. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
- ค. ช่วยให้ความร้อนแก่ร่างกาย
- ง. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



เลือกแบบทดสอบหลังเรียนแบบฝึกทักษะการอ่านเขียนประโยค

เรื่อง การเขียนข้อคิดต่างเนื่องในการอ่านเขียนประโยค

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนวัดบ้านสะแกข่า อําเภอมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ข้อ	คำตอบ
1.	ก
2.	ง
3.	ก
4.	ง
5.	ข
6.	ก
7.	ก
8.	ข
9.	ง
10.	ข

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ, กายบริหาร, ศูนย์พัฒนาทางนึ่งเรือ, กรุงเทพฯ
: โรงพิมพ์การศาสนา, 2540.
- กรมพลศึกษา, คู่มือฝึกเปตองพื้นฐาน, กรุงเทพฯ : กลุ่มพัฒนาพลศึกษาและ
ฝึกอบรมสำนักงานการศึกษา, 2540.
- _____. การบริหาร, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- _____. ชีวิตกับการบริหาร, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน, กระทรวงศึกษาธิการ, พัชรีวัฒนะสาระ
การเรียนรู้เอกสารกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา, กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ ชุมพลสาทรกมลการเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2551.
- _____. เอกสารแนวทางการดำเนินงานปฏิรูปการเขียนการสอนตามแผนรวม
กระทรวงศึกษาธิการ “2549 ปีแห่งการปฏิรูปการเขียนการสอน” แนวทาง
การประเมินตามสภาพจริง, พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมพลสาทรกมล
การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2549.
- นิพนธ์ นารวักดิ์ และอนงค์ ภูเก็ก, วิธีเล่นเปตองขั้นพื้นฐาน, กรุงเทพฯ :
วิเศษอินเตอร์คอมเมอร์เชียล, 2544.
- ปราชญ์ ทองประเทศ, แบบฝึกหัดการเล่นกีฬาเปตอง, กรุงเทพฯ : การกีฬา
แห่งประเทศไทย, ม.ป.ท.
- พันธ์ศักดิ์ วอนวงษ์, เปตอง, (พิมพ์ครั้งที่ 10), กรุงเทพฯ : พี เอ็น เอ แอนด์
สกายพริ้นติ้ง จำกัด, 2548.
- เดวีย์ พรหมแก้ว, พื้นฐานการเล่นกีฬาเปตอง, มหาสารคาม : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2550.
- อนงค์ ภูเก็ก และนิพนธ์ นารวักดิ์, วิธีฝึกเล่นเปตองขั้นพื้นฐาน, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,
2535.
- อนงค์ ภูเก็ก, แบบฝึกหัดการเล่นกีฬาเปตอง, กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544.