

แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 3 ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



ณัฐพงศ์ เคี่ยมการ



ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านต้นปรง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตรัง เขต 2



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

ณัฐพงศ์ เคี่ยมการ

ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านต้นปรง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตรัง เขต 2



คำนำ

แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ชุดที่ 3 เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้า
ด้านใน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้
จัดทำขึ้น เพื่อพัฒนาด้านความรู้และทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ โดยมุ่งให้
ผู้เรียนได้ฝึกทักษะซ้ำ ๆ และเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ประกอบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งแบบฝึก
ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อประกอบด้วย คำแนะนำในการใช้ จุดประสงค์
การเรียนรู้ ใ้ความรู้ แบบฝึกทักษะ แบบประเมินทักษะ เพื่อเป็นแนวทางใน
การศึกษาและการฝึกปฏิบัติ

ผู้จัดทำ ได้มีความตระหนักและเห็นคุณค่าของทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
จึงได้จัดทำแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึก
ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ จะเป็นประโยชน์แก่นักเรียนและคณะครูที่นำไปใช้
เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อให้นักเรียนมีทักษะมากขึ้น

ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูโรงเรียนบ้านต้นปรัง
ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ ตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไข และแนะแนวทาง
ในการจัดทำผลงานในครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ณัฐพงศ์ เคี่ยมการ



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำแนะนำในการใช้	1
คำชี้แจงสำหรับครู	2
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	3
สาระสำคัญ สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้	4
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	5
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	8
แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน	9
แบบฝึกที่ 1 จุดสัมผัสลูก	10
แบบฝึกที่ 2 ท่าเตรียมเล่น	12
แบบฝึกที่ 3 จับลูกเพื่อเตะ	15
แบบฝึกที่ 4 การเตะ 1 จังหวะ	18
แบบฝึกที่ 5 จับคู่โยนให้เตะ	21
แบบฝึกที่ 6 การเล่นลูกแบบแม่นยำ	23
แบบฝึกที่ 7 การเล่นลูกต่อเนื่อง	26
แบบทดสอบหลังเรียน.....	29
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน.....	32
แบบประเมินทักษะ	33
บรรณานุกรม.....	44



คำแนะนำในการใช้
แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉบับนี้
ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. คำแนะนำในการใช้
2. คำชี้แจงสำหรับครู
3. คำชี้แจงสำหรับนักเรียน
4. แบบทดสอบก่อนเรียน
5. ใบความรู้
6. แบบฝึกทักษะ
7. แบบประเมินทักษะ
8. แบบทดสอบหลังเรียน



คำชี้แจงสำหรับครู
แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การนำแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้ประกอบการสอน

แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเนื้อหาที่หลักสูตร
กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้ทบทวน
เสริมย้ำความรู้จากที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

ลำดับขั้นตอนการฝึกด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ

การนำแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
ได้กำหนดเวลา ดังนี้

- 1.อบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา 10 นาที
2. ฝึกทักษะการเล่นลูกศีรษะ โดยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที (ฝึกจำนวน 2 ครั้ง)
3. ครูทดสอบทักษะการเล่นลูกศีรษะ ใช้เวลา 10 นาที

วัสดุ/อุปกรณ์ที่ครูต้องเตรียม

1. แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ
พลศึกษา เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. ลูกตะกร้อ
3. ยางในรถจักรยานยนต์



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน
แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ โดยใช้แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้าง **เท้านำใน** ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สำหรับนักเรียนมีขั้นตอน ดังนี้

1. เมื่อได้รับแบบฝึกทักษะแล้วอ่านจุดประสงค์ เนื้อหา ตัวอย่างให้เข้าใจชัดเจน
2. ศึกษาเรื่อง เนื้อหา จุดประสงค์ คำชี้แจงในการทำแบบฝึกทักษะ
3. นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะ ศึกษาและปฏิบัติทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียนด้วยตนเอง
4. นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะตามลำดับของแบบฝึกทักษะ โดยใช้เวลาฝึกปฏิบัติจำนวน 2 สัปดาห์
5. เมื่อฝึกปฏิบัติจนชำนาญให้ประเมินผลการปฏิบัติทักษะ โดยใช้แบบประเมินทักษะแต่ละเรื่อง



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

สาระสำคัญ

การเล่นลูกด้วยศีรษะหรือลูกโหม่งเป็นท่าพื้นฐาน และมีความสำคัญในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนควรฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อต่อไป

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด

ข้อ 4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

ข้อ 5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ.3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย
เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

ข้อ 1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ

ข้อ 2 เล่นกีฬาไทยที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ
ตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนเข้าใจทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน
2. นักเรียนมีทักษะในการเล่นลูกข้างเท้าด้านในได้
3. นักเรียนนำทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในมาใช้ในการเล่นกีฬาตะกร้อได้



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ลูกข้างเท้าด้านใน เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า
 - ก. ลูกเข้า
 - ข. ลูกแป
 - ค. ลูกเตะ
 - ง. ลูกเสิร์ฟ
2. จุดสัมผัสในการเล่นลูกข้างเท้าด้านในอยู่ที่ส่วนใดของร่างกาย
 - ก. บริเวณปลายนิ้วเท้าด้านใน
 - ข. บริเวณสันเท้าด้านใน
 - ค. บริเวณโคนนิ้วเท้า
 - ง. บริเวณใต้ตาตุ่ม
3. การยืนเตรียมพร้อมในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ยืนลักษณะใด
 - ก. ยืนท่าตรง เท้าแยกห่าง 1 ช่วงไหล่
 - ข. ยืนท่าตรง เท้าแยกห่าง 2 ช่วงไหล่
 - ค. ยืนตามสบาย เท้าแยกห่าง 1 ช่วงไหล่
 - ง. ยืนตามสบาย เท้าแยกห่าง 2 ช่วงไหล่



4. ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อในข้อใดถือว่าเป็นลูกครูในการเล่น

- ก. ลูกเข้า
- ข. ลูกคีรชะ
- ค. ลูกหลังเท้า
- ง. ลูกข้างเท้าด้านใน

5. การกางแขนออกทั้งสองข้าง ให้ออกห่างลำตัวในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน เพื่อประโยชน์ข้อใด

- ก. เพื่อความสวยงาม
- ข. เพื่อไม่ให้ขัดขวางการเตะลูก
- ค. เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย
- ง. เพื่อหลอกล่อคู่ต่อสู้ในขณะที่เล่นลูก

6. อวัยวะใดที่ต้องทำหน้าที่ให้สัมพันธ์กันขณะเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

- ก. ตา เท้า มือ
- ข. ตา เท้า เข่า
- ค. ตา เท้า แขน
- ง. ตา เท้า คีรชะ

7. ในการฝึกลูกข้างเท้าด้านในควรฝึกด้วยเท้าใด

- ก. เท้าซ้าย
- ข. เท้าขวา
- ค. เท้าที่ถนัด
- ง. ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา



8. การวางเท้าขณะเตะลูกข้างเท้าด้านใน ควรวางเท้าใดลงบนพื้น

- ก. เท้าซ้าย
- ข. เท้าขวา
- ค. เท้าที่ถนัด
- ง. เท้าที่ไม่ถนัด

9. ในการฝึกเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ควรยึดหลักการฝึกแบบใด จึงจะประสบความสำเร็จ

- ก. จากง่ายไปยาก
- ข. จากยากไปง่าย
- ค. จากต่ำไปสูง
- ง. จากสูงไปต่ำ

10. ถ้านักเรียนต้องการเล่นลูกข้างเท้าด้านในให้ได้ดี ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ฝึกปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความชำนาญ
- ข. ฝึกตามชั่วโมงที่เรียน
- ค. ฝึกตามความพอใจ
- ง. ฝึกตามกำลัง



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



ข้อ 1 ตอบ ข

ข้อ 2 ตอบ ข

ข้อ 3 ตอบ ก

ข้อ 4 ตอบ ง

ข้อ 5 ตอบ ค

ข้อ 6 ตอบ ค

ข้อ 7 ตอบ ง

ข้อ 8 ตอบ ง

ข้อ 9 ตอบ ก

ข้อ 10 ตอบ ก





ใบความรู้



เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

ความสำคัญของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี ไม่เพียงแต่อาศัยทักษะการเล่นลูกพื้นฐานอย่างเดียว เพราะบางครั้งลูกตะกร้อเคลื่อนที่พุ่งเข้าหาด้วยความเร็วและแรง ทำให้ไม่สามารถบังคับลูกตะกร้อได้ หรือบังคับให้อยู่ในระยะที่ต้องการได้ ทำให้ผลการตอบโต้ไม่เกิดผลดีผู้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อ จึงต้องฝึกทักษะการเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อให้เกิดความชำนาญ จะทำให้การเล่นเกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ

ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในหรือลูกแป เป็นท่าพื้นฐานจนถึงว่าลูกแป คือ “ลูกครู” ของการเล่นตะกร้อ และเป็นการเตะที่ง่ายที่สุด เพราะข้างเท้าด้านในเป็นพื้นที่ของเท้าส่วนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านใน มีบริเวณพื้นที่เป็นแอ่งทำให้สัมผัสลูกได้มากกว่าบริเวณอื่น และลักษณะของเท้าและขาในขณะที่ใช้เตะลูก ไม่ฝืนกับโครงสร้างตามธรรมชาติของข้อต่อ

การฝึกทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในหรือลูกแป มีประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปใช้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อเพราะใช้สำหรับการเสิร์ฟลูก การเปิดลูก การตั้งลูก ตลอดจนใช้ในการโต้เพื่อแก้ไขในการเล่นเป็นต้น และสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น (อุทัย สงวนพงศ์, 2549 : 60)





แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 1

จุดสัมผัสลูก

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 นั่งลง พร้อมตั้งเข่าทั้งสองข้างขึ้น



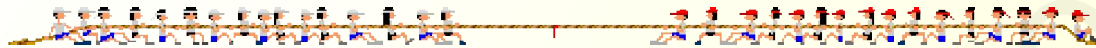
ท่าที่ 2 จับลูกเตะกร้อ เคาะบริเวณจุดสัมผัสลูกใต้ตาตู่ไปจนถึงโดน
นิ้วเท้า ด้านละ 2 ครั้ง



ท่าที่ 3 ฝึกปฏิบัติซ้ำๆทั้งเท้าข้างซ้าย และขวา



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 2

ท่าเตรียมเล่น

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 ยืนท่าตรง เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่



ท่าที่ 2 ยกเท้าด้านที่ถนัดขึ้นมาในลักษณะปลายเท้างอพับเข้าด้านใน บิดปลายเท้าให้หงายขึ้นเล็กน้อยขนานกับพื้นสูงจากระดับเข่า จุ่มปลายเท้าเล็กน้อยเพื่อให้เปิดจุดสัมผัส



ท่าที่ 3 แขนทั้งสองข้างกางออกห่างลำตัว เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกาย



ท่าที่ 4 ท่าที่เป็นหลักย่อลงเล็กน้อย น้ำหนักค่อนข้างมาด้านหน้า สายตามองที่ลูกเตะกร้อและจุดกระทบบริเวณข้างเท้าด้านใน



ท่าที่ 5 วางเท้าอยู่ในท่าเตรียม แล้วเริ่มปฏิบัติใหม่ที่เตะเท้า แล้วสลับเท้าซ้ายขวา ฝึกจนเกิดความชำนาญ



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 3

จับลูกเพื่อเตะ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 นักเรียนจับคู่ยืนห่างกัน 1 เมตร คนที่ 1 จับลูกตะกร้อระดับเข่าของตนเองด้านหน้า



ท่าที่ 2 คนที่สองยืนในท่าอขาเล็กน้อย แล้วเดินไปหาคนที่ 1



ท่าที่ 3 หยุดแล้วอยู่ในท่าเตรียมยกเท้าที่ถนัดขึ้นเตะลูกข้างเท้าแล้ว
กลับมายืนที่เดิม



ท่าที่ 4 ปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความชำนาญ ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 4

การเตะ 1 จังหวะ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 จับลูกตะกร้อด้วยมือที่ถนัดในระดับสะเอว ยืนในท่าเตรียม



ท่าที่ 2 โยนลูกเตะกร้อขึ้นตรงเหนือศีรษะ



ท่าที่ 3 เตะลูกข้างเท้าด้านในหนึ่งครั้งแล้วจับ



ท่าที่ 4 ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 5

จับคู่โยนให้เตะ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 นักเรียนจับคู่ คนที่ 1 จับลูกตะกร้อ คนที่ 2 ยืนในท่าเตรียมโดย
ยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร



ท่าที่ 2 คนที่ 1 โยนลูกเตะกร้อให้คนที่ 2 เล่นลูกข้างเท้าด้านในกลับไป
ยังคนที่ 1



ท่าที่ 3 สลับให้คนที่ 2 โยน คนที่ 1 เป็นคนเล่น ปฏิบัติซ้ำๆจนเกิด
ความชำนาญ



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 6

การเล่นลูกแบบแม่นยำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ โดยมีห่วงยาง
รถจักรยานยนต์วางไว้ด้านหน้า



ท่าที่ 2 จับลูกยกเท้าที่ถนัดขึ้น พร้อมจัดระเบียบร่างกายให้ถูกต้อง



ท่าที่ 3 เล่นลูก 2 จังหวะ ส่งลูกเข้าสู่ข้างเท้าลงในหว่างขา
รถจักรยานยนต์ที่กำหนดในระยะห่าง 2 เมตร



ท่าที่ 4 ปฏิบัติซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ



แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบฝึกที่ 7

การเล่นลูกอย่างต่อเนื่อง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าที่กำหนดและฝึกซ้อมจนชำนาญ



ท่าที่ 1 นักเรียนสองคนจับคู่ คนที่ 1 จับลูกตะกร้อ คนที่ 2 ยืนท่าเตรียม
โดยยืนห่างกันประมาณสองเมตร



ท่าที่ 2 คนที่ 1 โยนลูกเตะกร้อให้คนที่ 2 เล่นลูกข้างเท้าด้านในกลับมา
ยังคนที่ 1



ท่าที่ 3 คนที่ 1 เล่นลูกกลับมายังคนที่ 2 สลับไปมา



ท่าที่ 4 ปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความชำนาญ



แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ลูกข้างเท้าด้านใน เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า
 - ก. ลูกเลิร์ฟ
 - ข. ลูกเดาะ
 - ค. ลูกเข้า
 - ง. ลูกแป
2. จุดสัมผัสในการเล่นลูกข้างเท้าด้านในอยู่ที่ส่วนใดของร่างกาย
 - ก. บริเวณใต้ตาตุ่ม
 - ข. บริเวณโคนนิ้วเท้า
 - ค. บริเวณสันเท้าด้านใน
 - ง. บริเวณปลายนิ้วเท้าด้านใน
3. การยืนเตรียมพร้อมในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ยืนลักษณะใด
 - ก. ยืนตามสบาย เท้าแยกห่าง 1 ช่วงไหล่
 - ข. ยืนตามสบาย เท้าแยกห่าง 2 ช่วงไหล่
 - ค. ยืนท่าตรง เท้าแยกห่าง 1 ช่วงไหล่
 - ง. ยืนท่าตรง เท้าแยกห่าง 2 ช่วงไหล่



4. ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อในข้อใดถือว่าเป็นลูกครูในการเล่น

- ก. ลูกข้างเท้าด้านใน
- ข. ลูกหลังเท้า
- ค. ลูกศีรษะ
- ง. ลูกเข่า

5. การกางแขนออกทั้งสองข้าง ให้ออกห่างลำตัวในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน เพื่อประโยชน์ข้อใด

- ก. เพื่อความสวยงาม
- ข. เพื่อไม่ให้ขัดขวางการเตะลูก
- ค. เพื่อหลอกล่อคู่ต่อสู้ในขณะเล่นลูก
- ง. เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย

6. อวัยวะใดที่ต้องทำหน้าที่ให้สัมพันธ์กันขณะเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

- ก. ตา เท้า ศีรษะ
- ข. ตา เท้า แขน
- ค. ตา เท้า เข่า
- ง. ตา เท้า มือ

7. ในการฝึกลูกข้างเท้าด้านในควรฝึกด้วยเท้าใด

- ก. เท้าที่ถนัด
- ข. เท้าซ้าย
- ค. เท้าขวา
- ง. ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา



8. การวางเท้าขณะเตะลูกข้างเท้าด้านใน ควรวางเท้าใดลงบนพื้น

- ก. เท้าที่ไม่ถนัด
- ข. เท้าที่ถนัด
- ค. เท้าซ้าย
- ง. เท้าขวา

9. ในการฝึกเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ควรยึดหลักการฝึกแบบใด จึงจะประสบความสำเร็จ

- ก. จากต่ำไปสูง
- ข. จากสูงไปต่ำ
- ค. จากง่ายไปยาก
- ง. จากยากไปง่าย

10. ถ้านักเรียนต้องการเล่นลูกข้างเท้าด้านในให้ได้ดี ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ฝึกตามกำลัง
- ข. ฝึกตามความพอใจ
- ค. ฝึกตามชั่วโมงที่เรียน
- ง. ฝึกปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความชำนาญ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



ข้อ 1 ตอบ ง

ข้อ 2 ตอบ ค

ข้อ 3 ตอบ ค

ข้อ 4 ตอบ ก

ข้อ 5 ตอบ ง

ข้อ 6 ตอบ ข

ข้อ 7 ตอบ ง

ข้อ 8 ตอบ ก

ข้อ 9 ตอบ ค

ข้อ 10 ตอบ ง





แบบประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



แบบประเมินทักษะ

แบบฝึกที่ 1 จุดสัมผัสลูก





แบบฝึกที่ 2 ท่าเตรียมเล่น

1



2



3



4





5



แบบฝึกที่ 3 จับลูกเพื่อเตะ

1



2





แบบฝึกที่ 4 การเตะ 1 จังหวะ



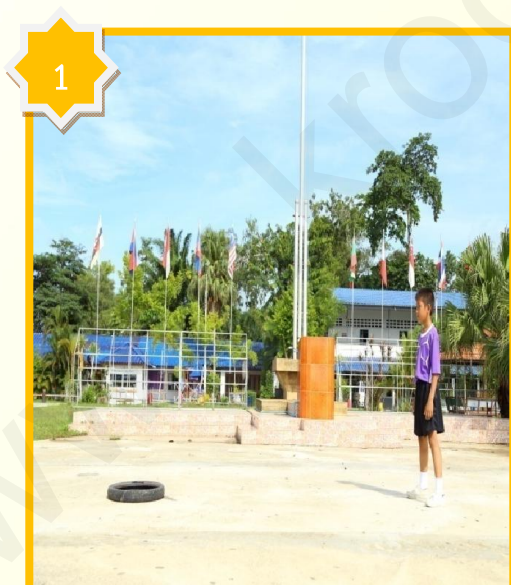


แบบฝึกที่ 5 จับคู่โยนให้เตะ





แบบฝึกที่ 6 การเล่นเกมแบบแม่นยำ





3



4



แบบฝึกที่ 7 การเล่นเกมอย่างต่อเนื่อง

1



2





[illegible]



แบบสังเกตพฤติกรรมการประเมินทักษะ

ประเด็น ประเมิน	ระดับคะแนน				
	5	4	3	2	1
ทักษะแต่ละแบบ ฝึก	นักเรียน ปฏิบัติท่าทาง ตามแบบฝึก ได้ถูกต้อง ทั้งหมดและ ชำนาญ	นักเรียน ปฏิบัติท่าทาง ตามแบบฝึก ได้ถูกต้อง ทั้งหมดและ ต่อเนื่อง	นักเรียน ปฏิบัติท่าทาง ตามแบบฝึก ได้ ขาด ความชำนาญ	นักเรียน ปฏิบัติท่าทาง ตามแบบฝึก ได้ มากกว่า 1 ครั้ง	นักเรียน ปฏิบัติท่าทาง ได้ ต้องมีการ แนะนำและ ฝึกซ้ำ

เกณฑ์การผ่าน ≥ 28



ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



การฝึกทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

เป็นทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในหรือลูกแป เป็นท่าพื้นฐาน เพราะข้างเท้าด้านในเป็นพื้นที่ของเท้า ส่วนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านใน ทำให้สัมผัส ลูกได้มากกว่าบริเวณอื่น

มีประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปใช้เล่นกีฬา เซปักตะกร้อ เพราะใช้สำหรับการเสิร์ฟลูก การเปิดลูก การตั้งลูก ตลอดจนถึงใช้ในการโต้เพื่อแก้ไขในการเล่น และสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น





บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. [คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ T-Certificate](#). พิมพ์ครั้งที่สอง กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2555.

การกีฬาแห่งประเทศไทย งานวิชาการ กองการฝึกอบรม สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา. [คู่มือการฝึกสอนกีฬาตะกร้อขั้นพื้นฐาน](#). กรุงเทพฯ : อาร์โปรเกรส, 2544.

บุญยงค์ เกศเทศ. [ศิลปะการเล่นตะกร้อ](#). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2547.

สุพนจ์ ปราณี. [คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ \(ขั้นพื้นฐาน\)](#). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ โอ.เอส.พรีนติ้ง, 2539.

อุทัย สงวนพงศ์. [สนุกกับเซปักตะกร้อ](#). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด, 2549

