# กิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ

# รายวิชา พลศึกษา4 (เซปักตะกร้อ)

## รหัสวิชา w32104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

## ชุดที่ 5 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

**นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ

โรงเรียนเถินวิทยา
ตำบลล้อมแรด อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

# คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ รายวิชา พลศึกษา4 (เซปักตะกร้อ) พ32104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีทั้งหมดจำนวน 10 ชุด ดังนี้

| | |
|---|---|
| **ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อ** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 2 เรื่อง คุณค่าของกีฬาตะกร้อ** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 3 เรื่อง การบริหารร่างกายของกีฬาตะกร้อ** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 4 เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 5 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 6 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 7 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 8 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 9 เรื่อง การเสิร์ฟลูกตะกร้อ** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |
| **ชุดที่ 10 เรื่อง กติกาและการเล่นทีม** | ใช้เวลาเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง |

กิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ชุดนี้เป็นชุดที่ 5 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ประกอบด้วย

1. คำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
2. คำแนะนำสำหรับครูในการใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
3. คำแนะนำสำหรับนักเรียนในการใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
4. ลำดับขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
5. แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน
6. ใบความรู้ เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)
7. กิจกรรมฝึกทักษะ
8. แบบทดสอบความรู้หลังเรียน
9. เฉลยแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน
10. กิจกรรมเสนอแนะ

## คำแนะนำสำหรับครูในการใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ

กิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อชุดนี้ ใช้เป็นคู่มือการสอนสำหรับครู และคู่มือการเรียนสำหรับนักเรียน เมื่อครูผู้สอนได้นำกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อชุดนี้ไปใช้ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ทดสอบความรู้ของนักเรียนก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความรู้พื้นฐานของนักเรียนแต่ละคน
2. ดำเนินการจัดการเรียนการสอน โดยใช้กิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อควบคู่กับแผนการจัดการเรียนรู้
3. ให้นักเรียนทำกิจกรรมภาคปฏิบัติ โดยครูผู้สอนคอยดูแล และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
4. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเสนอแนะ เพื่อทบทวนความรู้และนำไปใช้ปฏิบัติได้
5. หลังจากนักเรียนศึกษาจบเรื่องแล้ว ให้นักเรียนทดสอบความรู้เพื่อประเมินความรู้ในแต่ละเรื่อง

## คำแนะนำสำหรับนักเรียนในการใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ

กิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อชุดนี้ ใช้เป็นคู่มือการเรียน นักเรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง อ่านคำแนะนำ และปฏิบัติกิจกรรมแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วนโดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ทราบว่าเมื่อจบบทเรียนแต่ละบทแล้วนักเรียนสามารถเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน แล้วตรวจคำตอบที่เฉลยไว้ท้ายกิจกรรมฝึกทักษะของแต่ละเรื่อง เพื่อให้นักเรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด
3. ศึกษากิจกรรมฝึกทักษะ ปฏิบัติกิจกรรมฝึกทักษะและปฏิบัติกิจกรรมเสนอแนะตามที่กำหนดไว้เป็นการทบทวนให้มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหายิ่งขึ้น
4. ทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจอีกครั้ง
5. นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน
6. นักเรียนและผู้สนใจต้องการเนื้อหาเพิ่มเติมจากกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ทั้งหมดสามารถค้นคว้าได้จากเอกสารอ้างอิงที่ให้ไว้ท้ายเล่ม

## สาระสำคัญ

การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในหรือลูกแป เป็นท่าพื้นฐานที่สำคัญมากท่าหนึ่งในการเล่นตะกร้อ ผู้เล่นมักจะใช้ท่าข้างเท้าด้านในการเสิร์ฟลูก การเปิดลูก การตั้งลูก ตลอดจนใช้ในการโต้เพื่อแก้ไข ดังนั้น ผู้เล่นจึงต้องฝึกท่านี้ให้ชำนาญ ทั้งการเดาะ การเตะโต้ การพักหรือการตั้งลูกเพราะเป็นท่าที่ผู้เล่นต้องใช้ตลอดเวลาของการเล่น

## มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย เล่นเกมและกีฬา

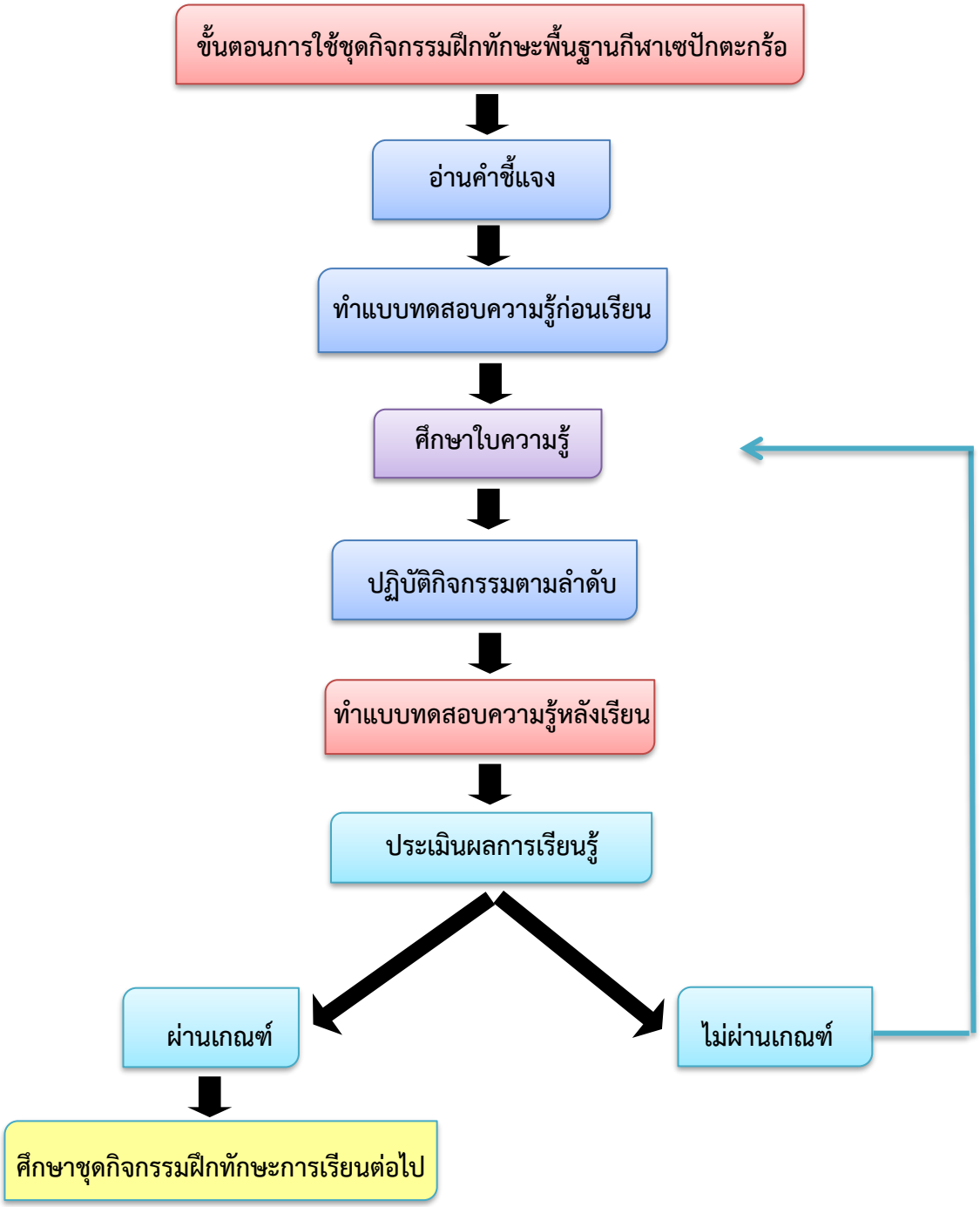
มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

## จุดประสงค์การเรียนรู้

KPA

1. นักเรียนสามารถบอกหลักการและขั้นตอนเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ได้ **(K)**
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ได้อย่างถูกต้อง และสวยงาม **(P)**
3. นักเรียนให้ความสนใจในการเรียน **(A)**

# ลำดับขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ



## แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน
## เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ (ข้อละ 1 คะแนน รวมทั้งสิ้น 10 คะแนน) ใช้เวลา 10 นาที

1. ผลดีจากการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคือข้อใด
   ก. มีความแม่นยำ
   ข. เตะได้คล่องและว่องไว
   ค. สามารถบังคับทิศทางง่าย
   ง. ถูกทุกข้อ
2. การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างชื่อคือ
   ก. ลูกตั้ง
   ข. ลูกแป
   ค. ลูกแปล
   ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
3. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
   ก. บริเวณหลังเท้า
   ข. บริเวณตาตุ่มด้านใน
   ค. บริเวณใต้ตาตุ่มด้านใน
   ง. บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านนอก
4. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญในการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
   ก. การลอกเลียนแบบ
   ข. การเตะลูกตะกร้อที่แม่นยำที่สุด
   ค. การเตะลูกตะกร้อที่สามารถบังคับทิศทางได้ดีที่สุด
   ง. การเตะลูกตะกร้อที่ไม่ฝืนโครงสร้างธรรมชาติของร่างกาย
5. ข้อใดกล่าวถึงการยืนในท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้องที่สุด
   ก. ยืนเท้าคู่ ลำตัวตรง พร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา
   ข. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง กางแขนออก
   ค. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ปลายเท้า ย่อเข่าเล็กน้อย โล้ตัวไปข้างหน้า
   ง. ยืนเท้าคู่ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย

6. เท้าหลักเพื่อยืนเตาะลูกตะกร้อให้ได้แม่นยำที่สุด คือเท้าข้างใด
   ก. เท้าข้างใดก็ได้
   ข. เท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัด
   ค. เท้าข้างที่ตนเองถนัดที่สุด
   ง. เท้าข้างที่ใช้เตะเป็นเท้าหลัก
7. การโต้ลูกข้ามตาข่ายเพื่อให้ได้นานและแม่นยำควรเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะข้อใด
   ก. การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ
   ข. การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
   ค. การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
   ง. ทุกข้อรวมกัน
8. ข้อใดคือประโยชน์ของลูกข้างเท้าด้านใน
   ก. ใช้เล่นเมื่อลูกตะกร้อเลยไปด้านหลัง
   ข. ใช้ในการรุก โดยการกระโดดลอยตัวฟาด
   ค. ใช้รับลูกเสิร์ฟที่พุ่งมาในระดับกลางลำตัวถึงศีรษะ
   ง. ใช้ในการตั้งลูกหรือชงลูกให้เพื่อนรวมทีมทำคะแนนในโอกาสเป็นฝ่ายรุก
9 . เคลื่อนที่ในการก่อนการเตาะลูกตะกร้อแบ่งออกเป็นกี่ทิศทาง
   ก. 2 ทิศทาง
   ข. 4 ทิศทาง
   ค. 6 ทิศทาง
   ง. 8 ทิศทาง
10. การยกเท้าขวาพร้อมกับพับเข่าทำมุมตั้งฉากกับลำตัว และใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ คือขั้นตอนที่เท่าไหร่ของการฝึกทักษะลูกข้างเท้าด้านใน
   ก. ขั้นตอนที่ 4
   ข. ขั้นตอนที่ 5
   ค. ขั้นตอนที่ 6
   ง. ขั้นตอนที่ 7

# กระดาษคำตอบแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

รายวิชา พลศึกษา4 (เซปักตะกร้อ) รหัสวิชา พ32104

**ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)**

ชื่อ ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

| คะแนน | |
|---|---|
| เต็ม | 10 |
| ทำได้ | |

# ใบความรู้
# เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

## ความหมายของการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน หมายถึง การเตะลูกตะกร้อที่ใช้บริเวณข้างเท้าด้านใน ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา ยกเว้นปลายเท้า ส้นเท้า และตาตุ่ม โดยการยกเท้าให้อยู่ในระดับเดียวกัน ไม่เหลื่อมล้ำ อันจะเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ทิศทางการกระดอนของลูกตะกร้อเสียไป การเล่นลูกข้างเท้าด้านในเป็นทักษะสำคัญประการแรกในการฝึกเล่นเซปักตะกร้อเนื่องจากเป็นทักษะที่ปฏิบัติง่าย แต่การที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญต้องอาศัยเวลาและวิธีการฝึกอย่างถูกต้อง

## ประโยชน์ของการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

1. ใช้ในการเสิร์ฟลูก
2. ใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ
3. ใช้ในการพักลูกก่อนส่งข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม
4. ใช้ในการตั้งลูกหรือชงลูกให้เพื่อนร่วมทีมทำคะแนนในโอกาสเป็นฝ่ายรุก
5. ใช้ในการเล่นลูกทั่วไปในขณะที่เป็นฝ่ายรับ

## ความสำคัญของการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หรือ ลูกแป เป็นท่าพื้นฐานที่สำคัญมากท่าหนึ่งในการเล่นตะกร้อ ผู้เล่นมักจะใช้ท่าข้างเท้าด้านในในการเสิร์ฟลูก การเปิดลูก การตั้งลูก ตลอดจนใช้ในการโต้เพื่อแก้ไข ดังนั้น ผู้เล่นจึงต้องฝึกท่านี้ให้ชำนาญ ทั้งการเดาะ การเตะโต้ การพักหรือการตั้งลูก เพราะเป็นท่าที่ผู้เล่นต้องใช้ตลอดเวลาของการเล่น

## หลักการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

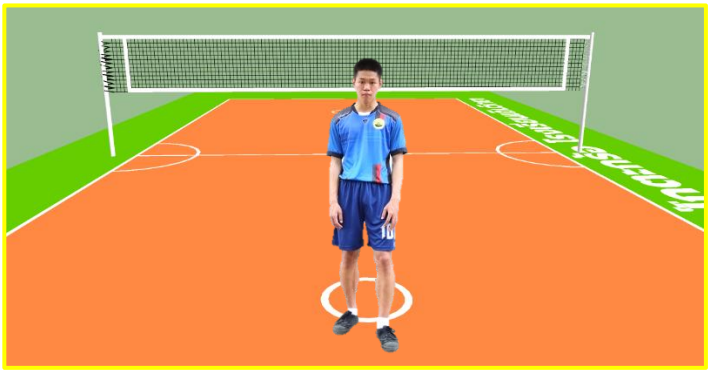
การฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ถือเป็นทักษะที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นทักษะที่ต้องใช้มากในเกมส์การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เช่น การเสิร์ฟ การรับลูกเสิร์ฟ การตั้งลูก การรับลูก และการเล่นทีมทุก ๆ สถานการณ์ เพื่อให้เกิดความมั่นใจและความแน่นอน จะต้องใช้ลูกข้างเท้าด้านในทุกครั้ง ดังนั้น ผู้เล่นจะต้องฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนให้ถูกต้อง และฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ เชี่ยวชาญ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการนำไปสู่การเล่นเกมเซปักตะกร้อต่อไป

1. จังหวะเตะลูกตะกร้อไม่ควรยกเท้าสูงเกินไป เพราะจะทำให้เสียการทรงตัว
2. จังหวะเตะลูกไม่ควรแอ่นตัวไปด้านหลัง หรือโน้มตัวไปด้านหน้ามากเกินไปเพราะจะทำให้การควบคุมทิศทางและระดับความสูงของลูกตะกร้อตามที่ต้องการได้ยาก
3. หากลูกตะกร้อมาไม่ถึงให้ก้าวเท้าไปเตะตะกร้อโดยให้เท้าถนัดอยู่ใต้ลูกตะกร้อในจังหวะการเตะ
4. จังหวะลูกตะกร้อจะต้องสัมผัสเท้า บริเวณข้างเท้าด้านในใต้ตาตุ่มของเท้าที่มีลักษณะเป็นแอ่งและปลายเท้าต้องขนานกับพื้น

## ขั้นตอนการฝึกเล่นลูกข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

**1. วิธีการและขั้นตอนในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน** เพื่อฝึกทักษะการควบคุมลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ควรเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมและการทรงตัว โดยให้ผู้ฝึกยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ปลายเท้า ย่อเข่าเล็กน้อย โล้ตัวไปข้างหน้า และฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ดังนี้

**ขั้นตอนที่ ①**. ยืนตรงเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ และก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า

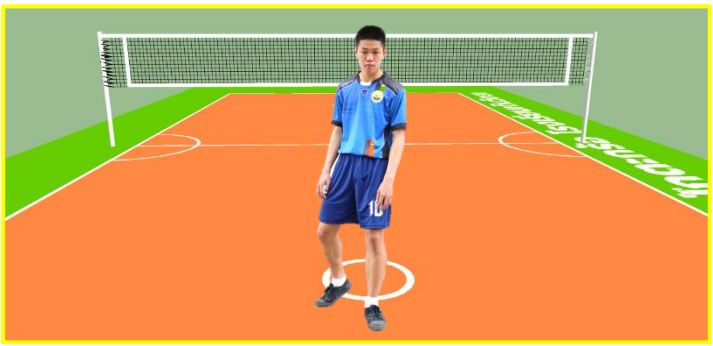


**ภาพที่ 1 ท่าเริ่มต้นการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**ขั้นตอนที่ ②.** โล้ตัวน้ำหนักตัวอยู่เท้าหน้า พร้อมกับบิดข้างเท้าด้านในเท้าขวาหันข้างหน้า

**ภาพที่ 2 ท่าการโล้ตัว**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**ขั้นตอนที่ ③**. ย่อเข่าซ้ายลงเล็กน้อย



**ภาพที่ 3 ท่าการย่อเข่า**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**ขั้นตอนที่ ④.** งอแขนท่อนล่างทั้งสองข้างขึ้นตั้งฉากกับลำตัว กางศอกเล็กน้อย

**ภาพที่ 4 ท่าการงอแขน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**ขั้นตอนที่ ⑤.** ยกเท้าขวาพร้อมกับพับเข่าทำมุมตั้งฉากกับลำตัว และใช้มือทั้งสองข้างจับไว้

**ภาพที่ 5 ท่าการยกเท้าเล่นลูกข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**ขั้นตอนที่ ⑥**. ลดมือลง และวางเท้าขวาลงด้านหลัง

**ภาพที่ 6 ท่าสุดท้ายการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**ขั้นตอนที่ ⑦.** ก้าวเท้าซ้ายถอยชิดเท้าขวาพร้อมกับลดมือทั้งสองข้างลงข้างลำตัว

**ภาพที่ 7 กลับสู่ท่าเตรียมพร้อม**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

ส่วนสัมผัสลูกข้างเท้าด้านใน ได้แก่ บริเวณใต้ตาตุ่มลงไปวัดจากปลายนิ้วเท้าเข้ามาประมาณ 4-5 นิ้ว และวัดจากส้นเท้าเข้ามาประมาณ 2-3 นิ้ว ดังภาพ

**ภาพที่ 8 ส่วนสัมผัสลูกข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

วิธีการดังกล่าวถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อม และฝึกการทรงตัวให้กับผู้ฝึกได้เรียนรู้ขั้นตอนในการเล่น ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนของการเล่นลูกข้างเท้าด้านในให้เกิดทักษะต่อไป

**2. การส่งแรง**

การส่งแรง หมายถึง แรงกระดอนที่ลูกตะกร้อกระทบกับบริเวณข้างเท้าด้านใน ซึ่งมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

1. แรงหรือความเร็วของลูกตะกร้อที่พุ่งเข้าหาข้างเท้าด้านใน ถ้าความเร็วหรือแรงมากก็จะกระดอนได้เร็ว แรง และไกลเช่นกัน ซึ่งมีผลจากแรงส่งและระยะทางที่มาของลูกตะกร้อ

2. แรงจากการตึงของเท้า หมายถึง การเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณขาและเท้าท่อนล่างโดยมุ่งหวังให้เกิดแรงปะทะระหว่างลูกตะกร้อกับข้างเท้าด้านใน

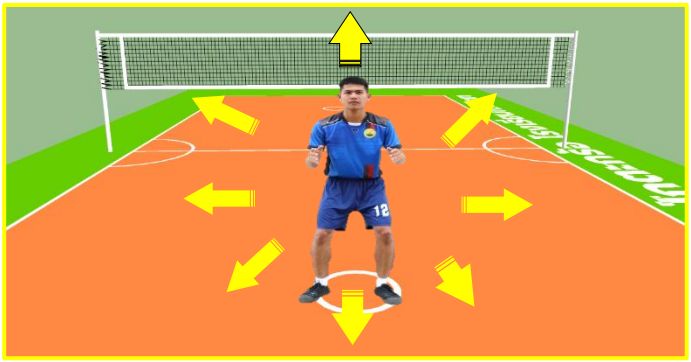
3. แรงจากการยกหรือการเหวี่ยงของเท้า หมายถึง แรงที่เกิดจากกำลังในการออกแรงยกเท้าอย่างรวดเร็ว และระยะทางของการเคลื่อนที่ของเท้ามีมาก ก็มีผลต่อการกระดอนของลูกตะกร้อไปได้

แรง เร็วและไกลขึ้นด้วย แต่ถ้าใช้แรงจากการยกหรือเหวี่ยงเท้ามีน้อย ลูกตะกร้อจะกระดอนได้อย่างช้าและไม่ไกล

4. แรงจากการเหยียดตัวขึ้นของลำตัว เอว เข่า และข้อเท้า หมายถึง การใช้แรงเสริมประสานกันระหว่างอวัยวะดังกล่าว ช่วยส่งให้ลูกตะกร้อแรงและเร็วขึ้น

ในการบังคับลูกตะกร้อ ควรใช้แรงปะทะเพื่อลดการกระดอนของลูกตะกร้อ โดยการเหยียดตัวขึ้น และใช้แรงจากความตึงของเท้า เพื่อให้ลูกกระดอนไปตามทิศทางและระยะที่ต้องการ

**3. การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน** หมายถึง การฝึกการเคลื่อนไหวเท้าให้รวดเร็วถูกต้องและปลอดภัย เพื่อให้เล่นทักษะอื่น ๆ ได้คล่องแคล่ว รวดเร็วและได้เปรียบในการแข่งขัน เช่น การเคลื่อนที่เท้าให้เข้าหาลูกตะกร้อให้เร็วที่สุดและถูกจังหวะ จึงจะสามารถบังคับลูกตะกร้อได้ ซึ่งการเคลื่อนที่แบ่งออกเป็น 8 ทิศทาง ได้แก่



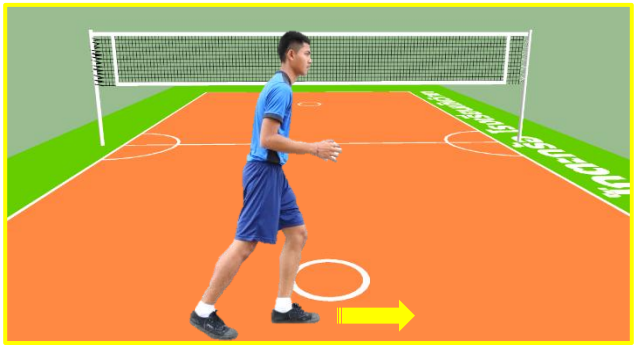
**ภาพที่ 9 ทิศทางการเคลื่อนที่**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**2.1 การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า**

(1) จากท่าเตรียม ให้ก้าวเท้าซ้าย (เท้าไม่ถนัด) ไปข้างหน้าหรือเข้าหาลูก ก้าวสั้น ๆ ประมาณครึ่งก้าว

(2) ย่อเข่าซ้าย แล้วยกเท้าขวาเตะลูก (เท้าถนัด)

(3) ยกแขนซ้ายเมื่อก้าวเท้าซ้ายไปด้วย จะช่วยให้ทรงตัวดี ส่วนแขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย



**ภาพที่ 10 ทิศทางการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

### 2.2 การเคลื่อนที่ไปข้างหลัง

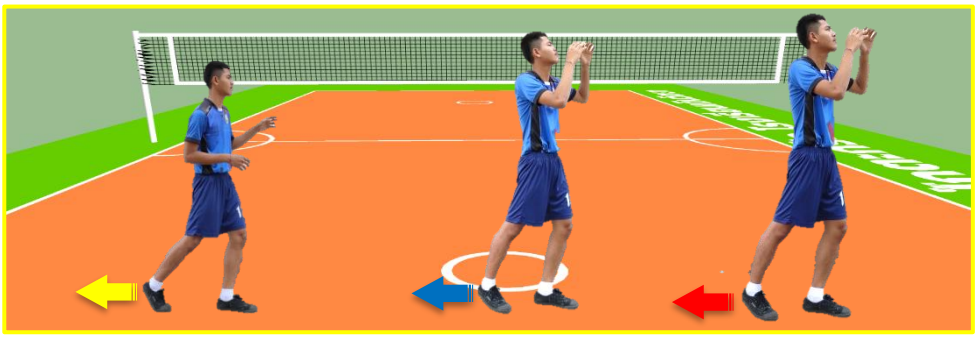
(1) จากท่าเตรียมให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหลังประมาณครึ่งก้าว ในกรณีที่ลูกห่างจากตัวเราไม่มากนัก

(2) ลากเท้าซ้ายตามเท้าขวามาเล็กน้อย พร้อมย่อเข่าซ้าย

(3) ยกเท้าขวาขึ้นเตะลูก

(4) จัดท่าทางของแขนเช่นเดียวกับการเคลื่อนที่ไปข้าง เพื่อให้ทรงตัวได้ดี

(5) ในกรณีที่ลูกเข้ามาหาตัวในระดับต่ำหรือสูง สามารถเคลื่อนที่ถอยหลังได้ดังภาพ ก ข.และภาพ ค.



**ก. การถอยหลังโดยทั่วไป** **ข. การถอยเมื่อลูกมาต่ำ** **ค. การถอยเมื่อลูกมาสูง**

**ภาพที่ 11 ทิศทางการเคลื่อนที่ไปข้างหลัง**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

### 2.3 การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

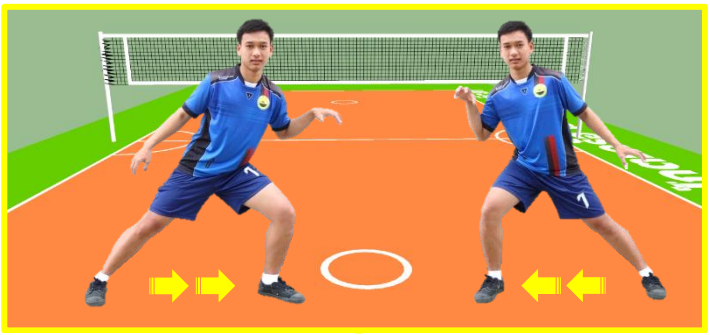
(1) จากท่าเตรียมสามารถเคลื่อนที่ไปได้ทั้งทางซ้ายและทางขวา โดยก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางซ้าย 1 ก้าว ในกรณีที่ลูกตะกร้ออยู่ไม่ห่างจากตัวมากนัก

(2) ก้าวเท้าขวาถอยไปข้างหลัง

(3) ย่อเข่าซ้าย แล้วเตะด้วยเท้าขวา

(4) เคลื่อนไหวแขนให้สมดุลไปพร้อมกัน

(5) ฝึกเคลื่อนที่ไปทางขวาบ้าง แต่สลับเท้า



ก การเคลื่อนที่ไปทางซ้าย ข การเคลื่อนที่ไปทางขวา

**ภาพที่ 12 การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**หมายเหตุ** ในการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ข้างหลังหรือไปด้านข้าง ถ้าต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกตะกร้อซึ่งอยู่ห่างจากตัวประมาณ 2 เมตรขึ้นไป จะต้องนำด้วยเท้าข้างที่ถนัดก่อนเสมอ เพื่อให้ถึงจุดหมายก่อน แล้วจึงสลับเท้าเพื่อการเล่นลูกตะกร้อต่อไป จะเคลื่อนที่แบบเท้าชิดเท้า เท้านำเท้าตามหรือวิ่งกระโดดก็ได้

# กิจกรรมฝึกทักษะ
# การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

## วัตถุประสงค์ในการฝึก

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
2. เพื่อนำความรู้เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ไปใช้ประกอบการฝึกและการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

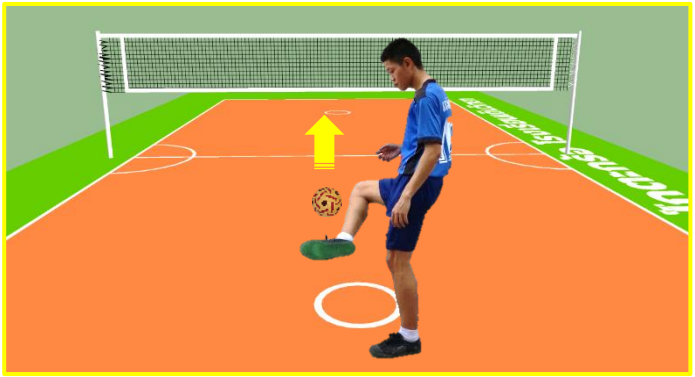
## ข้อเสนอแนะก่อนการฝึก

1. สามารถฝึกคนเดียว ฝึกเป็นคู่ ฝึกเป็นกลุ่มได้
2. สถานที่ที่ใช้ในการฝึกควรเป็นโรงยิม หรือที่โล่งกว้างก็ได้
3. ควรมีการประเมินการเล่นลูกข้างเท้าด้านในของตัวนักเรียนเองทุกครั้ง

## กิจกรรมที่ 1 การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

**ปฏิบัติดังนี้**

1. ผู้เล่นยืนท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อ
2. โยนลูกตะกร้อและใช้ข้างเท้าด้านในเตะ 1 ครั้ง ให้ความสูงระดับศีรษะ
3. ใช้มือรับลูกตะกร้อไว้
4. ให้ปฏิบัติเช่นเดิม จำนวน 10 โยน

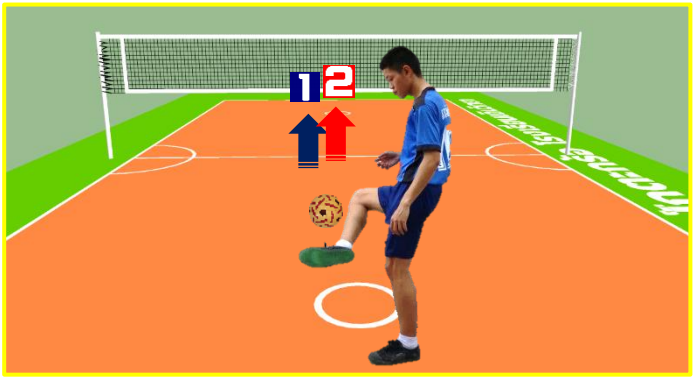


**ภาพที่ 13 ท่าการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## กิจกรรมที่ 2 การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในต่อเนื่อง

**ปฏิบัติดังนี้**

1. ผู้เล่นยืนท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อ
2. โยนลูกตะกร้อและใช้ข้างเท้าด้านในเตะให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด หากลูกตะกร้อตกให้โยนใหม่
3. ให้ฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง จำนวน 20 ครั้ง

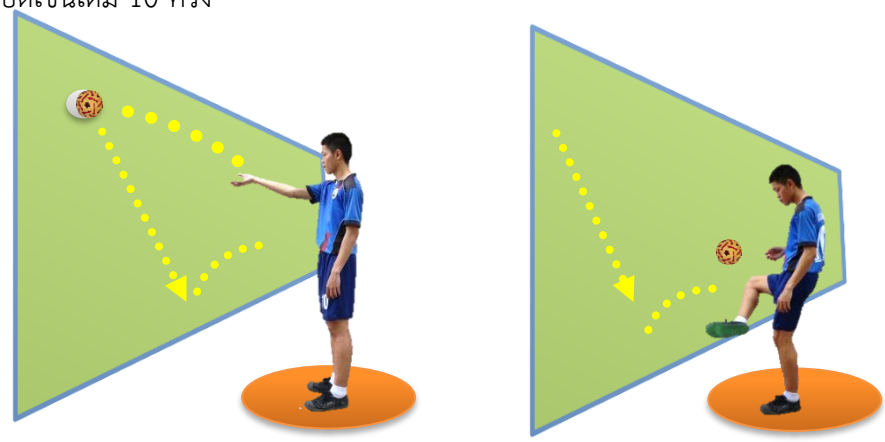



**ภาพที่ 14 ท่าการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## กิจกรรมที่ 3 การรับลูกตะกร้อกระทบฝาผนังด้วยข้างเท้าด้านใน

**ปฏิบัติดังนี้**

1. ผู้เล่นยืนท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อ หันหน้าเข้าหาฝาผนัง ห่างประมาณ 3 เมตร
2. โยนลูกตะกร้อกระทบฝาผนัง กระดอนตกพื้นแล้วเดาะด้วยข้างเท้าด้านใน 1 ครั้ง
3. ใช้มือรับลูกตะกร้อไว้
4. ปฏิบัติเช่นเดิม 10 ครั้ง

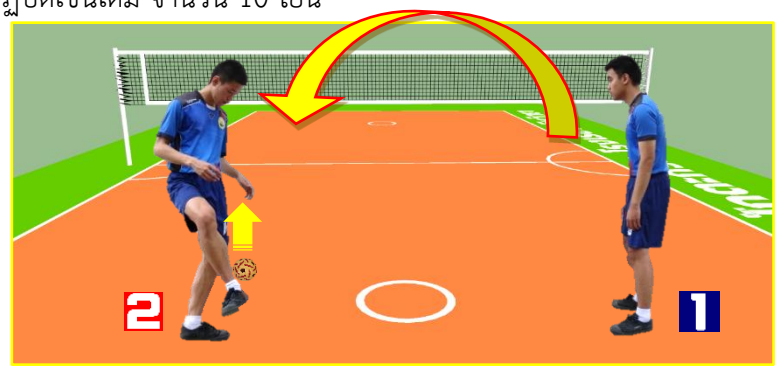


**ภาพที่ 15 การรับลูกตะกร้อกระทบฝาผนังด้วยข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## กิจกรรมที่ 4 การเคลื่อนที่รับลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

**ปฏิบัติดังนี้**

1. จับคู่ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างประมาณ 3 เมตร คนที่ 1 ถือลูกตะกร้อ
2. คนที่ 1 โยนลูกตะกร้อให้คนที่ 2 เคลื่อนที่ไปเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน 1 ครั้ง ให้มีความสูงระดับศีรษะ
3. ใช้มือรับลูกตะกร้อไว้
4. ให้ปฏิบัติเช่นเดิม จำนวน 10 โยน

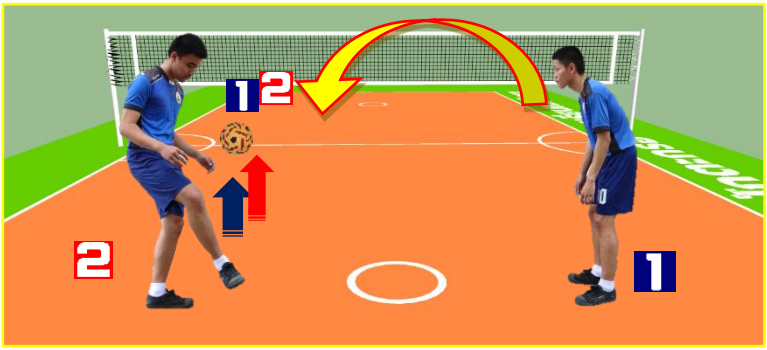



**ภาพที่ 16 การเคลื่อนที่รับลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## กิจกรรมที่ 5 การรับ-ส่งลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

**ปฏิบัติดังนี้**

1. จับคู่ยืนหันหน้าเข้าหาคู่ ห่างกันประมาณ 3 เมตร คนที่ 1 ถือลูกตะกร้อ
2. คนที่ 1 โยนลูกตะกร้อให้คนที่ 2 เคลื่อนที่ไปเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน 2-3 ครั้ง แล้วส่งกลับด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คนที่ 1 ใช้มือรับลูกตะกร้อไว้
3. ให้ปฏิบัติเช่นเดิม จำนวน 10 โยน

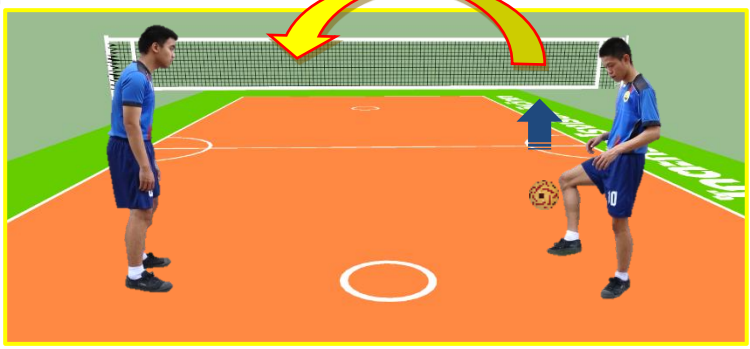



**ภาพที่ 17 การรับ-ส่งลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## กิจกรรมที่ 6 การโต้คู่ไปมาด้วยลูกข้างเท้าด้านใน

**ปฏิบัติดังนี้**

1. จับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหาคู่ห่างกันประมาณ 3 เมตร คนที่ 1 ถือลูกตะกร้อ
2. คนที่ 1 โยนลูกตะกร้อให้คนที่ 2 ใช้ข้างเท้าด้านในเดาะ 2-3 ครั้ง แล้วส่งกลับให้คนที่ 1 ปฏิบัติลักษณะเดียวกัน
3. โต้สลับไปมาพยายามบังคับลูกตะกร้อให้ตรงคู่ โดยไม่ให้ลูกตะกร้อตกพื้นและพยายามรักษาท่าทางให้ถูกต้องสวยงาม หากลูกตะกร้อตกพื้นให้โยนใหม่
4. ให้ปฏิบัติเช่นเดิม จำนวน 10 ครั้ง



**ภาพที่ 18 การโต้คู่ไปมากด้วยลูกข้างเท้าด้านใน**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## กิจกรรมที่ 7 การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นรูปสามเหลี่ยม

**ปฏิบัติดังนี้**

1. ให้ผู้ฝึกจับกลุ่ม 3 คน ยืนเป็นรูปสามเหลี่ยมห่างกันประมาณ 2 เมตร
2. คนที่ 1 ถือลูกตะกร้อโยนให้คนที่ 2 เตะด้วยข้างเท้าด้านใน 2-3 ครั้ง แล้วส่งให้คนที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ส่งต่อให้คนที่ 1
3. โต้กันไปมาทั้งสองทิศทางสลับกันทั้งตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา หากลูกตะกร้อตกพื้นให้โยนใหม่
4. ปฏิบัติเช่นเดิมให้ครบจำนวน 30 ครั้ง

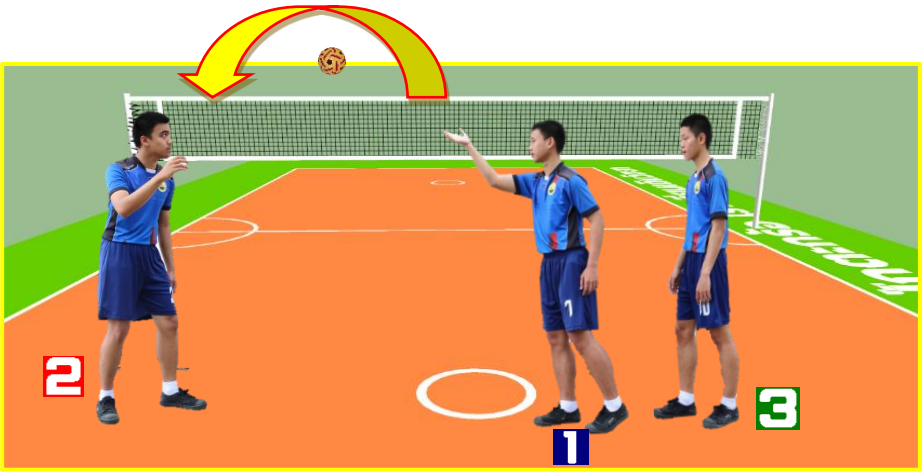
ภาพที่ 19 การเตะลูกตะกร้อข้างเท้าด้านในเป็นรูปสามเหลี่ยม
ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ

ภาพที่ 20 การเล่นลูกข้างเท้าด้านในโต้เป็นรูปสามเหลี่ยม
ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ

**กิจกรรมที่ 8 การเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในโต้สามคนอ้อมหลัง**

**ปฏิบัติดังนี้**

1. ให้จับกลุ่ม 3 คน ยืนหันหน้าเข้าหากันห่างประมาณ 3 เมตร
2. คนที่ 1 ถือลูกตะกร้อพร้อมกับโยนแล้ววิ่งไปต่อท้ายคนที่ 2
3. คนที่ 2 ใช้ข้างเท้าด้านในเดาะ 2-3 ครั้ง แล้วส่งต่อให้คนที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน และ ส่งต่อให้คนที่ 1 โต้สลับกันไปมาหากลูกตะกร้อตกพื้นให้โยนใหม่
4. ปฏิบัติเช่นเดิมให้ครบจำนวน 30 ครั้ง



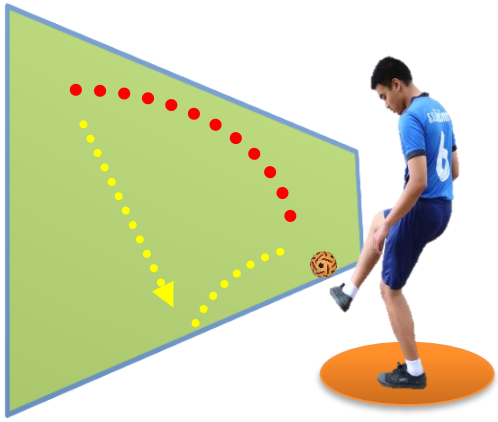

ภาพที่ 21 การเดาะลูกตะกร้อข้างเท้าด้านในโต้สามคนอ้อมหลัง
ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ

ภาพที่ 22 การเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในโต้สามคนอ้อมหลัง
ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ

**กิจกรรมที่ 9 การเตะลูกตะกร้อโต้ฝาผนัง**

**ปฏิบัติดังนี้**

1. ผู้เล่นถือลูกตะกร้อ ยืนหันหน้าเข้าหาฝาผนัง ห่างประมาณ 3 เมตร
2. โยนลูกตะกร้อกระทบฝาผนัง กระดอนตกพื้น แล้วเตาะด้วยข้างเท้าด้านใน 1-2 ครั้ง และเตะให้กระทบฝาผนัง จากนั้นใช้มือรับไว้
3. ปฏิบัติเช่นเดิม 10 โยน



**ภาพที่ 22 การเตาะลูกตะกร้อโต้ฝาผนัง**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

## แบบทดสอบความรู้หลังเรียน
## เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ (ข้อละ 1 คะแนน รวมทั้งสิ้น 10 คะแนน) ใช้เวลา 10 นาที

1. การเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างชื่อคือ
   ก. ลูกตั้ง
   ข. ลูกแป
   ค. ลูกแปล
   ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
2. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
   ก. บริเวณหลังเท้า
   ข. บริเวณตาตุ่มด้านใน
   ค. บริเวณใต้ตาตุ่มด้านใน
   ง. บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านนอก
3. เท้าหลักเพื่อยืนเดาะลูกตะกร้อให้ได้แม่นยำที่สุด คือเท้าข้างใด
   ก. เท้าข้างใดก็ได้
   ข. เท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัด
   ค. เท้าข้างที่ตนเองถนัดที่สุด
   ง. เท้าข้างที่ใช้เตะเป็นเท้าหลัก
4. การโต้ลูกข้ามตาข่ายเพื่อให้ได้นานและแม่นยำควรเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะข้อใด
   ก. การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ
   ข. การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
   ค. การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
   ง. ทุกข้อรวมกัน
5. ข้อใดกล่าวถึงการยืนในท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้องที่สุด
   ก. ยืนเท้าคู่ ลำตัวตรง พร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา
   ข. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง กางแขนออก
   ค. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ปลายเท้า ย่อเข่าเล็กน้อย โล้ตัวไปข้างหน้า
   ง. ยืนเท้าคู่ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย

6. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญในการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
   ก. การลอกเลียนแบบ
   ข. การเตะลูกตะกร้อที่แม่นยำที่สุด
   ค. การเตะลูกตะกร้อที่สามารถบังคับทิศทางได้ดีที่สุด
   ง. การเตะลูกตะกร้อที่ไม่ฝืนโครงสร้างธรรมชาติของร่างกาย
7. ผลดีจากการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคือข้อใด
   ก. มีความแม่นยำ
   ข. เตะได้คล่องและว่องไว
   ค. สามารถบังคับทิศทางง่าย
   ง. ถูกทุกข้อ
8. การยกเท้าขวาพร้อมกับพับเข่าทำมุมตั้งฉากกับลำตัว และใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ คือขั้นตอนที่เท่าไหร่ของการฝึกทักษะลูกข้างเท้าด้านใน
   ก. ขั้นตอนที่ 4
   ข. ขั้นตอนที่ 5
   ค. ขั้นตอนที่ 6
   ง. ขั้นตอนที่ 7
9. เคลื่อนที่ในการก่อนการเตะลูกตะกร้อแบ่งออกเป็นกี่ทิศทาง
   ก. 2 ทิศทาง
   ข. 4 ทิศทาง
   ค. 6 ทิศทาง
   ง. 8 ทิศทาง
10. ข้อใดคือประโยชน์ของลูกข้างเท้าด้านใน
   ก. ใช้เล่นเมื่อลูกตะกร้อเลยไปด้านหลัง
   ข. ใช้ในการรุก โดยการกระโดดลอยตัวฟาด
   ค. ใช้รับลูกเสิร์ฟที่พุ่งมาในระดับกลางลำตัวถึงศีรษะ
   ง. ใช้ในการตั้งลูกหรือชงลูกให้เพื่อนรวมทีมทำคะแนนในโอกาสเป็นฝ่ายรุก

# กระดาษคำตอบแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

รายวิชา พลศึกษา4 (เซปักตะกร้อ) รหัสวิชา พ32104

**ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)**

ชื่อ ..... ชั้น ..... ..... เลขที่ .....

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

| คะแนน | |
|---|---|
| เต็ม | 10 |
| ทำได้ | |

# เฉลยคำตอบแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

รายวิชา พลศึกษา4 (เซปักตะกร้อ) รหัสวิชา พ32104
ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)
จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | ✖ | |
| 2 | | ✖ | | |
| 3 | | | ✖ | |
| 4 | ✖ | | | |
| 5 | | | ✖ | |
| 6 | | ✖ | | |
| 7 | | | ✖ | |
| 8 | | | | ✖ |
| 9 | | | | ✖ |
| 10 | | ✖ | | |

# เฉลยคำตอบแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

รายวิชา พลศึกษา4 (เซปักตะกร้อ) รหัสวิชา พ32104
ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)
จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | ✖ | | |
| 2 | | | ✖ | |
| 3 | | ✖ | | |
| 4 | | | ✖ | |
| 5 | | | ✖ | |
| 6 | ✖ | | | |
| 7 | | | ✖ | |
| 8 | | ✖ | | |
| 9 | | | | ✖ |
| 10 | | | | ✖ |

## เอกสารอ้างอิง

กองพัฒนาบุคลากรกีฬา. (2550). **คู่มือการฝึกเซปักตะกร้อ.**กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2551). **วิธีการฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพ.** กรุงเทพฯ : รำไทยเพรส.

รังสฤษฎิ์ บุญชลอ. (2544). **เซปักตะกร้อ และตะกร้อลอดบ่วง.** กรุงเทพฯ : บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2544). **สุรัติ คุณาอภิสิทธิ์. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุพจน์ ปราณี. (2543). **เอกสารประกอบการสอนวิชาเซปักตะกร้อ 1.** อุดรธานี. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี : อัดสำเนา.

สุพจน์ ปราณี. (2549). **ตำราการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ (ระดับพื้นฐาน).** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้า

สุพจน์ ปราณี. (2550). **คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ.** กรุงเทพฯ : โอ.เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์,

อุทัย สงวนพงศ์. (2550). **สนุกกับเซปักตะกร้อ.** กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.

# ภาคผนวก

## กิจกรรมเสนอแนะ

**กิจกรรมที่ 1 เกม “เลี้ยงลูก”**

**จุดประสงค์**

เพื่อเสริมทักษะการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

**อุปกรณ์**

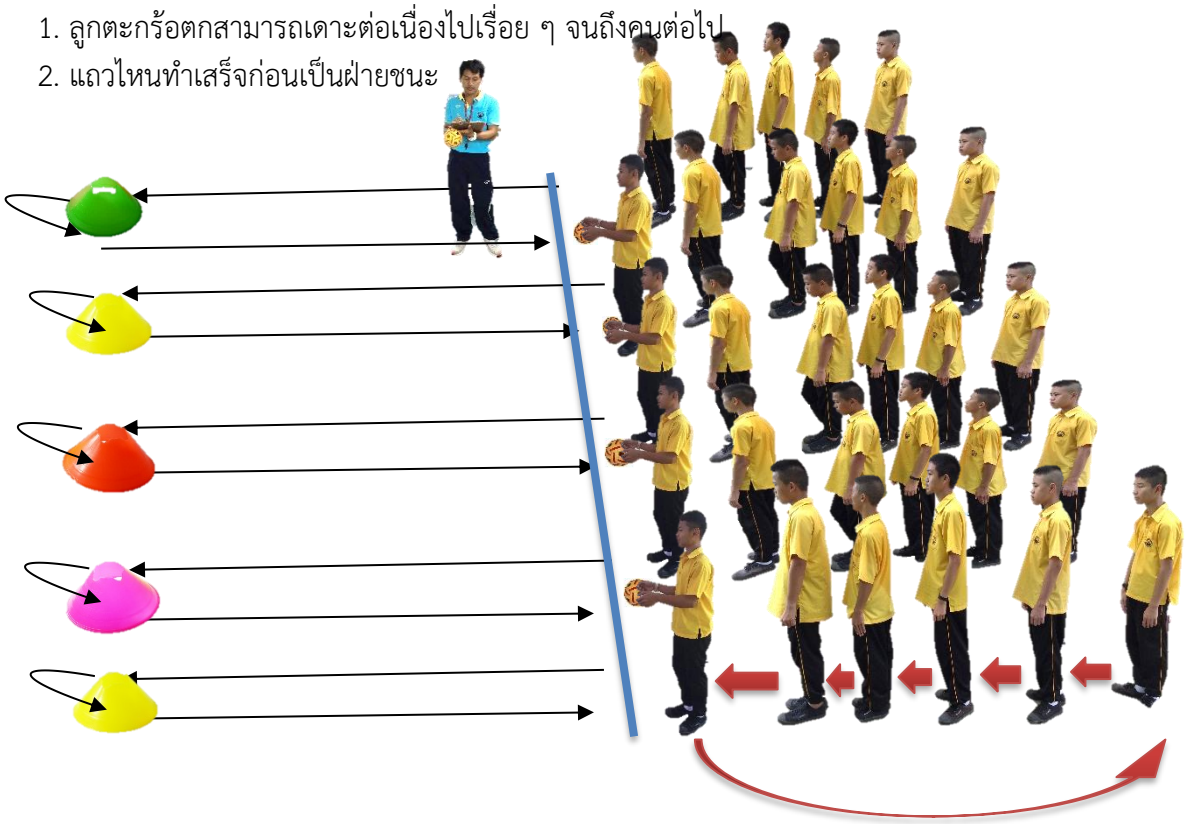
1. ลูกตะกร้อ กลุ่มละ 1 ลูก
2. กรวย กลุ่มละ 1 ใบ

**วิธีการเล่น**

1. ให้แต่ละทีมเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งหลังเส้นเริ่ม
2. โดยที่คนแรกของแต่ละทีมเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในไปข้างหน้าอ้อมหลักแล้วส่งให้เพื่อน
3. เมื่อสัญญาณนกหวีดเริ่ม ให้คนแรกเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในไปข้างหน้าอ้อมกรวยของแต่ละกลุ่มและเดาะกลับมาจนถึงคนต่อไป แล้วไปต่อท้ายแถว

**กติกาการเล่น**

1. ลูกตะกร้อตกสามารถเดาะต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนถึงคนต่อไป
2. แถวไหนทำเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ



**ภาพที่ 23 เกมเสริมทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ เกม “หนีบลูกตะกร้อกระโดด”**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**กิจกรรมเสนอแนะ**

**กิจกรรมที่ 2 เกม “ทำตามสั่ง”**

**จุดประสงค์**

เพื่อเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ

**อุปกรณ์**

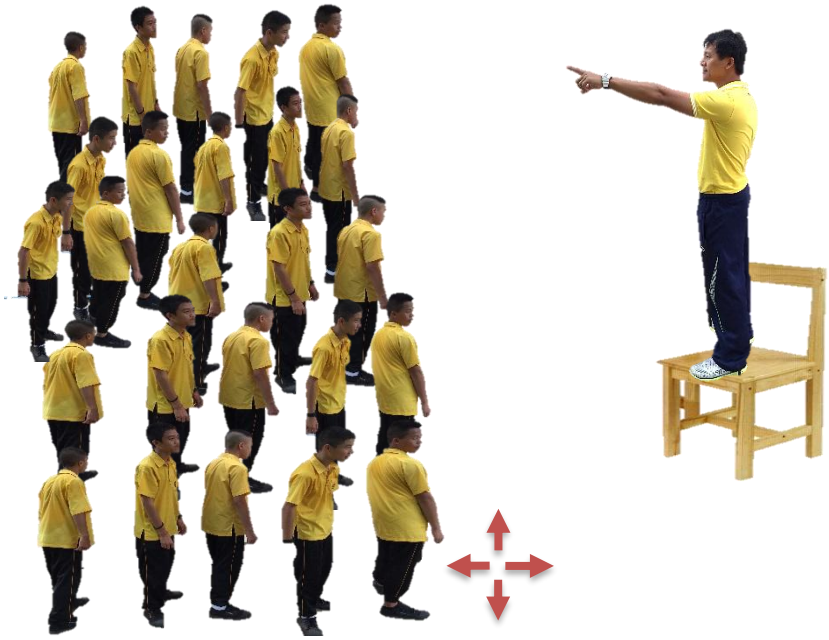
เก้าอี้

**วิธีการเล่น**

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 6 กลุ่ม ผู้สอนยืนบนเก้าอี้ ผู้เล่นยืนเข้าแถวตอนห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขน
2. เริ่มเล่นโดยผู้สอนชี้มือไปทางไหน เช่น ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย หรือด้านขวา ให้ผู้เล่นทุกคนเคลื่อนที่ไปทางนั้นอย่างต่อเนื่อง
3. การเคลื่อนที่ให้เป็นไปตามกำหนด เช่น วิ่งสไลด์เท้า เป็นต้น

**กติกาการเล่น**

1. กลุ่มไหนปฏิบัติตามคำสั่งได้ผิดพลาดน้อยที่สุดเป็นฝ่ายชนะ



**ภาพที่ 24 เกมเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ เกม “ทำตามสั่ง”**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**

**กิจกรรมเสนอแนะ**

**กิจกรรมที่ 3 เกม “โยนแล้วโต้กลับ”**

**จุดประสงค์**

เพื่อเสริมทักษะการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

**อุปกรณ์**

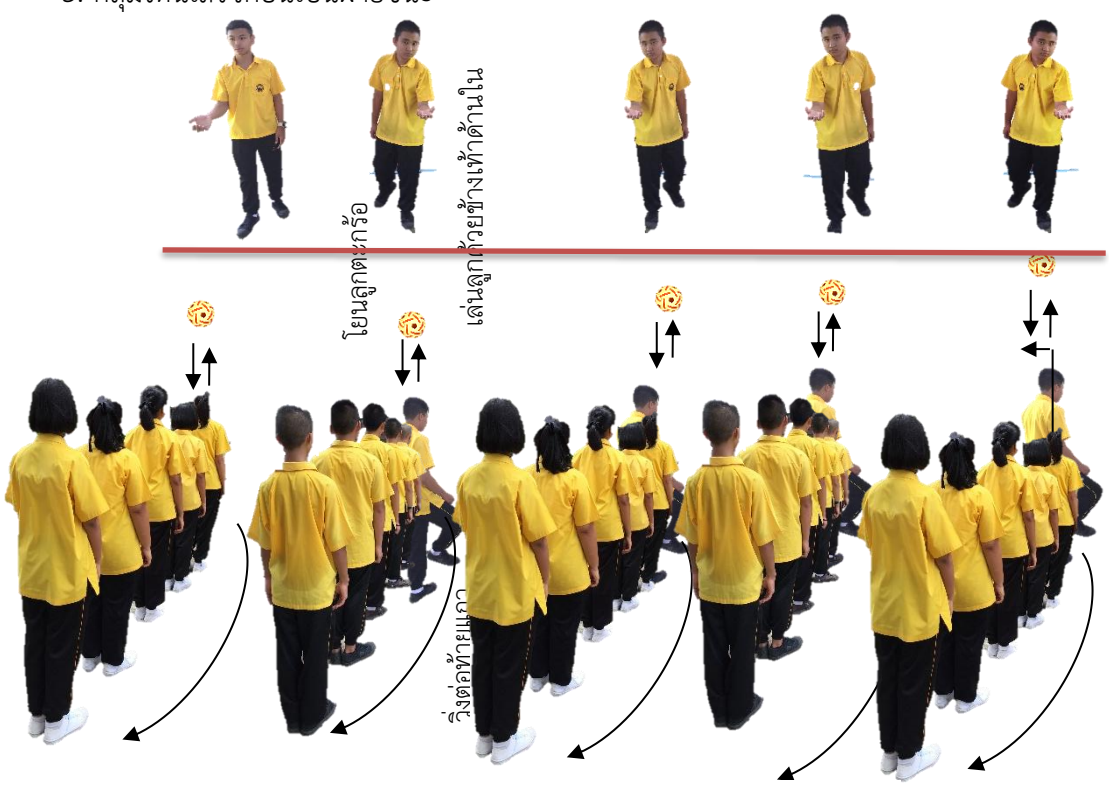
1. ลูกตะกร้อ กลุ่มละ 1 ลูก

**วิธีการเล่น**

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก ยืนหลังเส้นข้างของสนามเซปักตะกร้อ
2. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวยืนห่างผู้เล่นในแถวของตนเอง ระยะ 4 เมตร หันหน้าเข้าหาแถวถือลูกตะกร้อ1 ลูก
3. เริ่มเล่นโดยผู้ถือลูกตะกร้อโยนให้คนที่ 1 แล้วแปด้วยข้างเท้าด้านในโต้กลับไปให้คนโยน คนที่ 1 วิ่งไปต่อท้ายแถวและผู้ถือลูกตะกร้อโยนให้คนที่ 2 แล้วแปกลับไปให้คนโยน คนที่ 2 วิ่งไปต่อท้ายแถว
4. การวิ่งไปต่อท้ายแถวให้วิ่งไปในทิศทางเดียวกัน เช่น ขวามือหรือซ้ายมือ

**กติกา**

1. ผู้โยนต้องโยนลูกตะกร้อตามจุดที่กำหนดให้
2. ผู้เล่นต้องเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ท่านั้น
3. กลุ่มไหนเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ




**ภาพที่ 25 เกมเสริมทักษะการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)**
**ที่มา : ภาพจากนักเรียนโรงเรียนเถินวิทยา ถ่ายภาพโดย นายณัฏฐนันท์ ทาชาติ**