

ชุดการสอนที่ ๑

เอกสารหมายเลข ๑

รายวิชา ฟุตบอล

รหัสวิชา พ๔๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

โดย

นายนพดล ทิพยอนันตกุล

ครู คศ. ๒

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนเขาใหญ่พิทยาคม อำเภอปากช่อง

จังหวัดนครราชสีมา กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

คำนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้มีการแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๔ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และบทบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ มีความมุ่งหมายและหลักการในการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักและส่งเสริมสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพ กฎหมาย ความเสมอภาคและความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง และการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถและพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ

ในการจัดทำชุดการสอนที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน จึงเป็นชุดการสอนที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถประเมินผลการเรียนได้ด้วยตนเอง มีการปรับปรุงเนื้อหาเพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรและมาตรฐานของวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการสอนชุดนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนที่สนใจบ้าง ถ้าผู้เรียนต้องการมีความรู้เพิ่มเติมให้มากกว่านี้ ก็ขอให้ผู้เรียน ค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติม ก็จะทำให้มีความรู้มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ นายสุพัฒน์ ศรีพันธ์ ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเขาใหญ่พิทยาคม นายไพศาล แก่งนอก ครู คศ. ๑ วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ โรงเรียนปากช่อง นายชำนาญ วิจิตร ครู คศ. ๑ วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ โรงเรียนมัธยมวชิราลงกรณาราม และ นายอำนาจ จงนบกลาง ผู้อำนวยการโรงเรียนโนนกระโดน ที่ให้การสนับสนุนในการจัดทำชุดการสอนในครั้งนี้

นพดล ทิพยอนันตกุล

ครู คศ. ๒

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดการสอน	๔
แบบทดสอบก่อนเรียน	๕
ชุดการสอนที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน	๖
สาระการเรียนรู้	๖
ทักษะพื้นฐานการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน	๗
การส่งลูกข้างเท้าด้านใน	๗
การรับลูกข้างเท้าด้านใน	๕
การรับและส่งลูกข้างเท้าด้านในแบบ ๔ คน	๑๐
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๑
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	๑๒
กิจกรรมเสนอแนะ	๑๒
บรรณานุกรม	๑๓

**คำชี้แจง การใช้ชุดการสอนที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๒ ชั่วโมง ใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑**

ลำดับที่	รายการ	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
๑	อ่านคำชี้แจงการใช้ชุดการสอน	๕ นาที	
๒	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน	๕ นาที	
๓	ศึกษาเนื้อหาชุดการสอนด้วยตนเองให้เข้าใจ	๒๕ นาที	
๔	ผู้เรียนทำแผนที่ความคิด (MIND MAPPING)	๕ นาที	
๕	ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามบัตรคำสั่งที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน	๒๐ นาที	
๖	ผู้เรียนออกมาทดสอบการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน	๔๐ นาที	
๗	ผู้สอนและเพื่อนผู้เรียนประเมินผู้ออกมาทดสอบการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้วยแบบประเมินผลทักษะกลุ่ม	-	ประเมินขณะผู้เรียนออกมาทดสอบ
๘	ผู้เรียนและผู้สอนช่วยกันสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ไม่สมบูรณ์	๑๐ นาที	
๙	ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน	๕ นาที	
๑๐	ผู้เรียนศึกษากิจกรรมข้อเสนอแนะ	๕ นาที	
รวมเวลา		๑๒๐ นาที	

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยที่ ๒ เรื่อง เบสิก แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

รหัสวิชา พ๔๒๑๐๒ รายวิชาฟุตบอล

ชุดการสอบที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรข้อ ก ข ค หรือ ง โดยพิจารณาข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดคือประโยชน์ของการใช้ทักษะข้างเท้าด้านในเล่นลูก
 - ก. ส่งลูกระยะสั้นได้แม่นยำ
 - ข. ส่งลูกระยะไกลได้แม่นยำ
 - ค. ส่งลูกโค้งได้แม่นยำ
 - ง. ยิงประตูระยะไกลได้แม่นยำ
๒. สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้การควบคุมลูกบอลได้อย่างแม่นยำคือข้อใด
 - ก. การเกร็งข้อเท้า
 - ข. การปล่อยเท้าให้เป็นธรรมชาติ
 - ค. การหันหน้าเข้าหาเป้าหมาย
 - ง. ขาที่ใช้ยืนและเท้าที่ใช้เตะทำมุม ๙๐ องศา
๓. การเตะลูกแป คือ การใช้ทักษะใดในการเล่นลูก
 - ก. ทักษะการเลี้ยงบอล
 - ข. ทักษะหลังเท้า
 - ค. ทักษะข้างเท้าด้านใน
 - ง. ทักษะข้างเท้านอก
๔. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีความจำเป็นอย่างไรต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล
 - ก. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
 - ข. เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเล่น
 - ค. เพื่อความแม่นยำในเกมรุกและรับ
 - ง. เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ
๕. ประโยชน์ของทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน คือ
 - ก. ประโยชน์ในการเลี้ยงลูกได้เร็ว
 - ข. ประโยชน์ในการส่งลูกไกลได้ดี
 - ค. ประโยชน์ในการเตะมุมได้ดี
 - ง. ประโยชน์ในการส่งลูกระยะใกล้ได้ดี

วิชา ฟุตบอล	ชุดการสอนที่ ๑	ใช้ประกอบแผน
รหัสวิชา พ๔๒๐๑๒		การจัดการเรียนรู้ที่ ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕		เวลา ๒ ชั่วโมง
เรื่อง ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน		

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. มีความรู้ ความเข้าใจ และมี ทักษะพื้นฐานของการกีฬาฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
๒. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ได้
๓. มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นลูกฟุตบอล

สาระการเรียนรู้

ทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาฟุตบอล เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เล่นกีฬาฟุตบอล จะต้องมีความรู้พื้นฐานก่อนจึงจะเล่นกีฬาฟุตบอล ได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย การฝึกทักษะพื้นฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เล่นที่จะเล่นเป็นทีมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย และเล่นกีฬาให้ดีขึ้นอีกทั้งยังเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญสำหรับนักกีฬาหากฝึกจนเกิดความชำนาญแล้ว ก็จะนำไปสู่การเล่นที่พลิกแพลงได้ วิธีการฝึกทักษะพื้นฐาน เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ตลอดจนระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ดีขึ้นและควรฝึกปฏิบัติทุกทั้งก่อนลงเล่นกีฬาเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย

ทักษะพื้นฐานหรือทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

ทักษะเฉพาะตัวในการเล่นกีฬาฟุตบอล จะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้องเพราะการมีพื้นฐานการเล่นที่ดีและถูกต้องย่อมทำให้ประสบผลสำเร็จในการเล่นขั้นสูงต่อไป ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย

๑. การรับ - ส่งลูกบอลข้างเท้าด้านใน
๒. การรับ - ส่งลูกบอลข้างเท้าด้านนอก
๓. การรับ - ส่งลูกบอลหลังเท้า
๔. การเล่นลูกบอลด้วยศีรษะ
๕. การหยุดลูกบอลด้วยอก และการหยุดลูกบอลด้วยเข่า
๖. การเลี้ยงลูกบอล

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะที่เป็นสื่อความหมาย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในวงการกีฬาฟุตบอล ดังนี้

ทักษะพื้นฐานการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกด้วยเท้าเป็นท่าเตะที่ง่ายที่สุด และแน่นอน แม่นยำมาก วิธีเตะให้ใช้ข้างเท้าด้านในเตะ (ลูกแป) และหยุดลูกฟุตบอล โดยเข้าทั้งสองข้างงอเล็กน้อย ประโยชน์ของการเล่นลูกข้างเท้าด้านในคือ ความแม่นยำในการส่งและรับบอล ระยะไกล แต่ระยะไกลก็ใช้ได้แต่ความแม่นยำอาจจะลดลงซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกซ้อม จะนำไปใช้ได้ทั้งเกมรุก เกมรับ และการยิงประตู วิธีการฝึกอาจทำได้ทั้งสองคน สามคน สี่คนหรือมากกว่านี้ก็ได้



ภาพที่ ๑ การส่งลูกข้างเท้าด้านใน
ภาพโดย นพดล ทิพยอนันตกุล

การส่งลูกข้างเท้าด้านใน

๑. ยืนในท่าเตรียมเปิดส้นเท้าเล็กน้อย (เท้าไม่ตาย) แยกเท้าพอประมาณ ย่อตัวเล็กน้อย
๒. วางบอลไว้เท้าที่ใช้ยืน หันไปหาเป้าหมาย วางข้อเท้าที่จะใช้เตะให้มั่นคง แล้วยกเท้าเตรียมพร้อมเตะ



ภาพที่ ๒ การส่งลูกข้างเท้าด้านใน
ภาพโดย นายนพดล ทิพย์อนันตกุล



ภาพที่ ๓ การส่งลูกข้างเท้าด้านใน
ภาพโดย นายนพดล ทิพย์อนันตกุล

๓. ใช้ข้างเท้าด้านในเตะบอลออกไป ขณะที่เตะออกไปขาที่ใช้ยืนและเท้าที่ใช้เตะจะต้องทำมุม ๙๐ องศา
๔. เเตะเท้าออกไปให้เป็นธรรมชาติสิ่งนี้เป็นจุดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้การควบคุมบอลได้อย่างแม่นยำ



ภาพที่ ๔ การรับลูกข้างเท้าด้านใน
ภาพโดย นายนพดล ทิพยอนันตกุล



ภาพที่ ๕ การรับลูกข้างเท้าด้านใน
ภาพโดย นายนพดล ทิพยอนันตกุล

การรับลูกข้างเท้าด้านใน

1. ยืนในท่าเตรียมเท้าไม่ตายเป็นยกเท้าพอประมาณส้นเท้าเปิดเล็กน้อย ย่อเข่าเล็กน้อย
2. ยืดเท้าที่จะรับลูกฟุตบอลข้างหน้าเมื่อข้างเท้าด้านในสัมผัสลูกฟุตบอลให้ดึงเท้ากลับเป็นการผ่อนแรง ลูกฟุตบอลจะหยุดอยู่กับที่ ดังรูป

การส่งและรับลูกข้างเท้าด้านใน แบบ ๔ คน



ภาพที่ ๖ การรับลูกข้างเท้าด้านในแบบไป - กลับ
ภาพโดย นายพดล ทิพยอนันต์กุล



ภาพที่ ๗ การรับลูกข้างเท้าด้านในแบบสี่เหลี่ยม
ภาพโดย นายพดล ทิพยอนันต์กุล

วิชา ฟุตบอล	บัตรคำสั่งที่ ๑	ใช้ประกอบแผนการ
รหัสวิชา พ๔๒๑๐๒		จัดการเรียนรู้ที่ ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕		เวลา ๒ ชั่วโมง
เรื่อง การฝึกปฏิบัติการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน		

คำสั่ง ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามบัตรคำสั่งที่ ๑ เรื่อง การฝึกปฏิบัติการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน จากชุดการสอนที่ ๑ ดังนี้

๑. ให้ผู้เรียนสำรวจความพร้อมของผู้เรียนโดยสำรวจรายชื่อ ตรวจสอบเครื่องแต่งกายและสุขภาพ
๒. ผู้เรียนวิ่งรอบสนาม ๑ รอบ แล้วเข้าแถวเป็นรูปวงกลมตัวแทนผู้เรียนนำปฏิบัติท่ากายบริหาร
๓. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๔ - ๕ คน ตามความสมัครใจ แล้วเลือกหัวหน้ากลุ่มตามหลักประชาธิปไตย (บูรณาการกับวิชาสังคมศาสนาฯ)
๔. ให้ผู้เรียนสังเกต ขณะผู้สอนสาธิตทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
๕. ผู้เรียนแยกกลุ่มฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม โดยผู้เรียนที่ปฏิบัติได้ดีช่วยแนะนำผู้เรียนที่ยังปฏิบัติได้ไม่ดีภายในกลุ่ม

หมายเหตุ ผู้สอนควรปฏิบัติขณะผู้เรียนปฏิบัติตามบัตรคำสั่งดังนี้

๑. ผู้สอนคอยสังเกตการปฏิบัติของแต่ละกลุ่มและช่วยให้คำแนะนำเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง
๒. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้เรียนออกมาทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในครั้งละ ๑ กลุ่ม ๆ ละ ๕ นาที
๓. ผู้สอนและเพื่อนผู้เรียน ประเมินผู้เรียนที่ออกมาทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้วยแบบประเมินผลทักษะกลุ่ม
๔. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ไม่สมบูรณ์

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยที่ ๒ เรื่อง เบสิก แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

รหัสวิชา พ๔๒๑๐๒ รายวิชาฟุตบอล

ชุดการสอบที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรข้อ ก ข ค หรือ ง โดยพิจารณาข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ประโยชน์ของทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน คือ
 - ก. ประโยชน์ในการเลี้ยงลูกได้เร็ว
 - ข. ประโยชน์ในการส่งลูกไกลได้ดี
 - ค. ประโยชน์ในการเตะมุมได้ดี
 - ง. ประโยชน์ในการส่งลูกระยะใกล้ได้ดี
๒. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีความจำเป็นอย่างไรต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล
 - ก. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
 - ข. เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเล่น
 - ค. เพื่อความแม่นยำในเกมรุกและรับ
 - ง. เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ
๓. สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้การควบคุมลูกบอลได้อย่างแม่นยำคือข้อใด
 - ก. การเกร็งข้อเท้า
 - ข. การปล่อยเท้าให้เป็นธรรมชาติ
 - ค. การหันหน้าเข้าหาเป้าหมาย
 - ง. ขาที่ใช้ยืนและเท้าที่ใช้เตะทำมุม ๕๐ องศา
๔. ข้อใดคือประโยชน์ของการใช้ทักษะข้างเท้าด้านในเล่นลูก
 - ก. ส่งลูกระยะสั้นได้แม่นยำ
 - ข. ส่งลูกระยะไกลได้แม่นยำ
 - ค. ส่งลูกโค้งได้แม่นยำ
 - ง. ยิงประตูระยะไกลได้แม่นยำ
๕. การเตะลูกแป คือ การใช้ทักษะใดในการเล่นลูก
 - ก. ทักษะการเลี้ยงบอล
 - ข. ทักษะหลังเท้า
 - ค. ทักษะข้างเท้าด้านใน
 - ง. ทักษะข้างเท้านอก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

- ข้อ ๑ ตอบข้อ ก
- ข้อ ๒ ตอบข้อ ข
- ข้อ ๓ ตอบข้อ ก
- ข้อ ๔ ตอบข้อ ก
- ข้อ ๕ ตอบข้อ ง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

- ข้อ ๑ ตอบข้อ ง
- ข้อ ๒ ตอบข้อ ค
- ข้อ ๓ ตอบข้อ ข
- ข้อ ๔ ตอบข้อ ก
- ข้อ ๕ ตอบข้อ ค

www.kroobankok.com