



แบบฝึกทักษะชุดที่ 6
กีฬาเซปักตะกร้อพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
การเล่นลูกตะกร้อ
ด้วยข้างเท้าด้านใน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อพื้นฐาน

ว่าที่ร.ต.ทวี หลงน้อย
ตำแหน่งครู วิทยฐานะ:ครูชำนาญการ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนทุ่งฝนวิทยาคาร อ.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 20
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษามัธยมศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ





คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อส่งเสริมประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนวิชาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน อีกทั้งยังเป็นคู่มือในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองของนักเรียนอีกด้วย เนื่องจากชุดฝึกทักษะดังกล่าว เป็นการสรุปการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก นักเรียนสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง และสามารถปฏิบัติได้จริง ย่อมเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้แน่นอน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จัดทำขึ้นเนื่องจากผู้สอนต้องการให้นักเรียนได้มีทักษะมีความสามารถ ความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับทักษะขั้นพื้นฐาน และให้นักเรียนได้ใช้แบบฝึกทักษะเล่มนี้ ทบทวนความจำที่ได้เรียนมา เนื่องจากเนื้อหาของแต่ละเรื่องนักเรียนจะได้เรียนในช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย และไม่ต่อเนื่องทำให้ลืมได้ จึงได้รวบรวมเนื้อหาสาระความรู้มาสรุป แล้วจัดทำขึ้นเป็นรูปเล่มในรูปแบบของแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน เพื่อความสะดวกในการเรียนการสอนของครูและนักเรียน

การจัดทำแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เกิดเป็นรูปเล่มได้ เนื่องจากการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษา คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้นำแบบฝึกทักษะดังกล่าว ไปประกอบการเรียนการสอนพร้อมทั้งให้การเสนอแนะ และแนะนำ ทำให้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานนี้เกิดเป็นรูปเล่มขึ้นได้ และคงจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนของครูและนักเรียนในรายวิชาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานต่อไป

ทวี หลงน้อย



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะ	ก
คำแนะนำการใช้สำหรับครู	ข
คำแนะนำการใช้สำหรับนักเรียน	ค
สาระการเรียนรู้ มาตรฐาน ตัวชี้วัดการเรียนรู้	1
สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
แบบฝึกทักษะ ชั่วโมงที่ 1 เรื่อง การเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน	5
แบบทดสอบทักษะ ชั่วโมงที่ 1 เรื่อง การเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน	11
แบบฝึกทักษะ ชั่วโมงที่ 2 เรื่อง การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน	12
แบบทดสอบทักษะ ชั่วโมงที่ 2 เรื่อง การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน	16
แบบทดสอบหลังเรียน	17
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน	19
กระดานคำตอบ	20
บรรณานุกรม	31



คำชี้แจงการใช้แบบฝึก

1. แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทั้งหมด 10 แบบฝึก คือ

แบบฝึกที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบฝึกที่ 2 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบฝึกที่ 3 การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

แบบฝึกที่ 4 สมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบฝึกที่ 5 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

แบบฝึกที่ 6 การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

แบบฝึกที่ 7 การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

แบบฝึกที่ 8 การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า

แบบฝึกที่ 9 การเล่นลูกตะกร้อศีรษะ

แบบฝึกที่ 10 การโยนและการเสิร์ฟ

เล่มนี้คือ แบบฝึกที่ 6 การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

2. แบบฝึกทักษะเล่มนี้มีจุดประสงค์และเนื้อหาสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

3. จุดประสงค์ เนื้อหาและกิจกรรมของแบบฝึกทักษะแต่ละเล่มมีความสมบูรณ์ในเล่ม ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจกับเนื้อหาได้ด้วยตนเอง

4. ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้ ด้วยการตรวจผลการทดสอบท้ายแบบฝึกทักษะ



คำชี้แจงสำหรับครู

1. แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานมีทั้งหมด 10 แบบฝึก แบบฝึกเล่มนี้เป็นแบบฝึกชุดที่ 6 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 จำนวน 2 ชั่วโมง
2. ส่วนประกอบของแบบฝึกเล่มนี้ประกอบด้วย
 - 2.1 มาตรฐานการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และจุดประสงค์
 - 2.2 แบบทดสอบก่อนเรียน
 - 2.3 เนื้อหา
 - ชั่วโมงที่ 1 เรื่อง การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ชั่วโมงที่ 2 เรื่อง การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - 2.4 แบบทดสอบหลังเรียน
 - 2.5 เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 2.7 แบบสังเกตพฤติกรรม รายบุคคล /กลุ่ม
 - 2.8 แบบบันทึกคะแนนทดสอบก่อนเรียน -หลังเรียน
 - 2.9 แบบบันทึกคะแนนทดสอบทักษะ
 - 2.10 แบบบันทึกสรุปคะแนนทักษะการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
3. ควรศึกษาคำแนะนำในการใช้แบบฝึกให้เข้าใจก่อนใช้
4. ควรแนะนำนักเรียนให้ใช้แบบฝึกทักษะนี้ตามความเหมาะสม จะใช้เวลาใดขึ้นอยู่กับข้อตกลงร่วมกัน



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. แบบฝึกเล่มนี้เป็นแบบฝึกทักษะชุดที่ 6 เรื่อง การเล่นเกมตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน จำนวน 2 ชั่วโมง
2. ขั้นตอนการใช้แบบฝึก
 - 2.1 ศึกษาทำความเข้าใจจุดประสงค์ของแบบฝึก
 - 2.2 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
 - 2.3 อ่านและทำความเข้าใจกับเนื้อหาทุกขั้นตอน
 - 2.4 ทำแบบทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
 - 2.5 ทำแบบทดสอบหลังเรียน
 - 2.6 ตรวจกระดาษคำตอบและบันทึกผลคะแนนก่อนเรียน และหลังเรียน
 - 2.7 ตรวจสอบคำตอบก่อนและหลังเรียนเมื่อจบในแต่ละเรื่องเพื่อวัดผลประเมินผล
3. ทำแบบฝึกทักษะด้วยความตั้งใจ อย่าใจร้อนหรือรีบร้อนเกินไป
4. นักเรียนใช้แบบฝึกทักษะนี้ตามความเหมาะสมจะใช้เวลาได้ขึ้นอยู่กับข้อตกลงร่วมกัน
5. ห้ามมิให้นักเรียนเปิดดูเฉลยก่อนทำแบบฝึก



สาระการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่สม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกาย และเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

พ 3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน



สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส วูตวู้ เป็นต้น
2. การออกกำลังกาย เช่น การบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน
3. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม
4. การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การเตะและการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นทักษะพื้นฐานอันแรก (ทักษะครู)ของการฝึกหัดการเตะตะกร้อในการเริ่มต้นก่อนฝึกทักษะอื่น ๆ เป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญ สามารถบังคับทิศทางและระดับความสูงของลูกตะกร้อได้ตามความต้องการ ผู้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อที่ดีจะต้องสามารถเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา การเตะตะกร้อที่ดีจะต้องคำนึงถึงหลักของการนำไปใช้ในการเล่นเกมจริงคือ ลูกที่เตะจะต้องไม่ต่ำจนเกินไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนบอกหลักการ วิธีการ การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน และการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (K)
2. นักเรียนแสดงทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน และการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ (P)
3. นักเรียนมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตนตามข้อตกลงร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เป็นอย่างดี และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน (A)



แบบฝึกทักษะชุดที่ 6 การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ชั่วโมงที่ 1 เรื่อง การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

1. การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นทักษะพื้นฐานอันแรก (ทักษะครู) ของการฝึกหัดการเตะตะกร้อในการเริ่มต้นก่อนฝึกทักษะอื่น ๆ เป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญสามารถบังคับทิศทางและระดับความสูงของลูกตะกร้อได้ตามความต้องการ ผู้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อที่ดีจะต้องสามารถเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา การเตะตะกร้อที่ดีจะต้องคำนึงถึงหลักของการนำไปใช้ในการเล่นเกมจริงคือ ลูกที่เตะจะต้องไม่ต่ำจนเกินไป อุทัย สงวนพงศ์ (2542 : 36-37) ได้แนะนำหลักการเตะตะกร้อข้างเท้าด้านใน ไว้ดังนี้

1. เเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยการเตะด้วยข้างเท้าด้านในเบา ๆ หักข้อเท้าขึ้นข้างบนมาก ๆ บังคับให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาเป็นแนวตรง
2. การเตะลูกแต่ละครั้งจะต้องออกแรงเตะให้เท่า ๆ กัน ถ้าเตะต่ำอาจจะไม่ต้องใช้เท้าที่เตะลงสู่พื้น เพียงแต่ยกเท้าขึ้นและลดเท้าลงเท่านั้น แต่ถ้าเตะลูกสูงอาจจะวางเท้าที่เตะลงสู่พื้นก่อนที่จะเตะลูกต่อไป
3. การเตะลูกระยะแรก ๆ ผู้เล่นอาจจะไม่สามารถบังคับให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นเป็นแนวตั้งและความสูงสม่ำเสมอได้ จึงจำเป็นต้องก้าวเท้าทั้ง 2 ข้างติดคามลูกตะกร้อไปตามทิศทางต่าง ๆ ด้วย
4. ควรฝึกเตะด้วยทั้ง 2 เท้าจนเกิดความชำนาญ

วิเวช วงศ์เพม (2543 : 73) ได้กล่าวถึงการเตะลูกตะกร้อไว้ว่า จากการศึกษาตำรา เอกสารการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อของนักกีฬามากมาย ๆ คน ประสบการณ์สอนและการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อพบว่า การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในมีอยู่ 2 ลักษณะคือ

- 1.1 ข้างเท้าด้านในงอพับเข้าด้านในปลายเท้าชี้ไปด้านหลัง
 - 1.2 ข้างเท้าด้านในงอพับไปด้านหลังปลายเท้าชี้ไปด้านข้าง
- ซึ่งการเตะตะกร้อทั้ง 2 ลักษณะใช้ประโยชน์ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้เหมือนกัน เช่น การเปิดลูกเสิร์ฟ การรับและส่ง การตั้งขงลูก แต่เพื่อให้การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้ดียิ่งขึ้น จึงควรเน้นฝึกหัดการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในในลักษณะข้างเท้าด้านในงอพับ



ไปด้านหน้า ปลายเท้าขึ้นไปด้านข้างเพราะสามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้
ประโยชน์มากกว่า คือ สามารถเปิดลูกเสิร์ฟลูกข้างตัวหรือการตั้งขงลูกข้างตัวได้ดีกว่า

สุพจน์ ปราณี (2549 : 55) การถึงวิธีการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หรือนิยมเรียกว่า “ลูกแป” หรือ “ลูกหน้าเท้า” เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดและเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุดระหว่างการแข่งขัน เป็นการเล่นที่ผิดพลาดน้อยมาก นิยมใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ การตั้งขงลูก การเสิร์ฟ การตั้งรับขณะแข่งขัน ควรฝึกจนเกิดความชำนาญทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวาจะสามารถควบคุมลูกตะกร้อให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการและประสิทธิภาพ

จึงสรุปได้ว่า การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นสิ่งสำคัญมากในการฝึกเล่นตะกร้อขั้นพื้นฐาน ผู้ฝึกจะต้องปฏิบัติฝึกฝนให้มีทักษะที่ถูกต้องให้ได้ซึ่งทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับการควบคุม บังคับหรือส่งการ ซึ่งตามความหมายของการฝึกเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในขั้นพื้นฐาน ได้แก่

1.การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อในระดับต่ำ โดยยืนอยู่กับที่ เป็นการเตะตะกร้อเพียงเบาๆ ให้ลูกตะกร้อเคลื่อนที่สูงจากข้างเท้าด้านในเพียงเล็กน้อย ดังนี้

1.1 การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ถนัด
อย่างเดียว

1.2 การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าที่ด้านในด้วยเท้าที่ไม่ถนัด
อย่างเดียว

1.3 การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในทั้ง 2 ข้างสลับไป
มา

2. การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อในระดับสูงเกินศีรษะ โดยยืนอยู่กับที่ เป็นการเตะลูกตะกร้อโดยการใช้ข้างเท้าด้านในเตะให้ลูกตะกร้อสูงขึ้นในแนวตั้งมากกว่า 1 เมตร
ดังนี้

2.1 การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเท้าด้วยเท้าที่ถนัด
อย่างเดียว

2.2 การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ไม่ถนัด
อย่างเดียว

2.3 การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในทั้ง 2 ข้างสลับไป
มา

3. การเตะหรือการเลี้ยงลูกตะกร้อในระดับต่ำและสูง สลับขึ้น - ลง โดยยืนอยู่กับที่เป็นการเตะตะกร้อลูกตะกร้อโดยการใช้ข้างเท้าด้านในเตะให้ลูกตะกร้อขึ้น - ลง ระดับต่ำและสูงกว่าศีรษะในแนวตั้ง ดังนี้



3.1 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ถนัด
อย่างเดียว

3.2 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ไม่ถนัด
อย่างเดียว

3.3 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในทั้ง 2 ข้าง
สลับไปมา

4. การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อในระดับต่ำ โดยยืนอยู่กับที่แล้วเคลื่อนที่ เป็น
การเคาะลูกตะกร้อเพียงเบา ๆ ให้ลูกตะกร้อเคลื่อนที่สูงจากข้างเท้าด้านในเพียงเล็กน้อย
พร้อมกับเคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่กำหนด ดังนี้

4.1 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ถนัด
อย่างเดียวแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา

4.2 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยด้วยเท้าที่ไม่
ถนัดอย่างเดียวแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา

4.3 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างข้างเท้าด้านในทั้ง 2 ข้าง
สลับไปมาแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา

5. การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อในระดับสูงเกินศีรษะ โดยยืนอยู่กับที่แล้ว
เคลื่อนที่ เป็นการเคาะลูกตะกร้อโดยการใช้ข้างเท้าด้านในเคาะให้ลูกตะกร้อสูงขึ้นในแนวตั้ง
มากกว่า 1 เมตร พร้อมกับเคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่กำหนด ดังนี้

5.1 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ถนัด
อย่างเดียวแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ซ้าย ขวา

5.2 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยด้วยเท้าที่ไม่
ถนัดอย่างเดียวแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา

5.3 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างข้างเท้าด้านในทั้ง 2 ข้าง
สลับไปมาแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา

6. การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อในระดับต่ำและสูง สลับขึ้น - ลง โดยยืนอยู่กับ
ที่แล้วเคลื่อนที่เป็นการเคาะลูกตะกร้อโดยใช้ข้างเท้าด้านในเคาะให้ลูกตะกร้อด้วยข้างเท้า
ด้านในเคาะให้ลูกตะกร้อระดับต่ำและสูงกว่าศีรษะ ขึ้น - ลง ในแนวตั้ง พร้อมกับเคลื่อนที่ไป
ตามทิศทางที่กำหนด ดังนี้

6.1 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าที่ถนัด
อย่างเดียวแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ซ้าย ขวา

6.2 การเคาะหรือการเลียงลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในด้วยด้วยเท้าที่ไม่
ถนัดอย่างเดียวแล้วเคลื่อนที่ไปด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา



2. แบบฝึกทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

แบบฝึกที่ 1 เตะข้างเท้าด้านในเท้าเปล่า

ท่าเตรียม ยืนเท้าไม่ถนัดอยู่ด้านหน้าและเท้าถนัดอยู่ด้านหลัง ปลายเท้าไม่ถนัดชี้ไปทางด้านหน้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย ยกเท้าถนัดขึ้นเตะไปด้านหน้าแล้วกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม ดังภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 เตะข้างเท้าด้านในเท้าเปล่า

ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 11 กรกฎาคม 2558

แบบฝึกที่ 2 รับ-ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านในบนพื้น

ท่าเตรียม ผู้เรียนยืนหันหน้าเข้ากันห่างประมาณ 3 เมตรผู้เรียนที่จะเตะเตะกร้อ ยืนให้เท้าถนัดอยู่หลังลูกเตะกร้อเล็กน้อยแล้วยกเท้าถนัดขึ้นเหวี่ยงไปด้านหลัง แล้วเหวี่ยงเท้าไปเตะลูกเตะกร้อที่วางอยู่ด้านหน้าส่งไปยังคู่ แล้วให้คู่เตะเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในกลับมาทำซ้ำและสลับไป-มากับเท้าข้างถนัดและไม่ถนัด ดังภาพที่ 1.2



ภาพที่ 1.2 รับ - ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านในบนพื้น
ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 12 กรกฎาคม 2558

แบบฝึกที่ 3 เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในแล้วใช้มือจับ

ทำเตรียม ให้เท้าถนัดอยู่หลังลูกเตะเล็กน้อย จากนั้นให้เตะลูกเตะกร้อขึ้นในแนวตั้ง แล้วใช้มือจับเอาไว้ ให้เริ่มจากเตะที่ละลูกแล้วจับ จากนั้นเตะสองครั้งแล้ว และเพิ่มเป็นเตะสามครั้งแล้วจับ ทำแบบนี้ไปจนกว่าจะเกิดความคุ้นชิน ดังภาพที่ 1.3



ภาพที่ 1.3 เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในแล้วใช้มือจับ
ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 11 กรกฎาคม 2558



แบบฝึกที่ 4 เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในอย่างต่อเนื่อง

ท่าเตรียม ยืนเท้าไม่ถนัดอยู่ด้านหน้าและเท้าถนัดอยู่ด้านหลัง มือถือลูกเตะกร้อถ้าเตรียมความพร้อม จากนั้นให้ใช้เท้าข้างที่ถนัดทำการเตะลูกเตะกร้อ ขึ้น - ลง ในแนวตั้งให้ ความสูงของลูกเตะกร้ออยู่ระดับสายตาดำตัวเอง ปฏิบัติต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ ดังภาพที่ 1.4



ภาพที่ 1.4 เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 12 กรกฎาคม 2558



แบบฝึกทักษะชุดที่ 6 การเล่นเกมตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ชั่วโมงที่ 2 เรื่อง การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

1. การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หรือเรียกว่า การเตะตะกร้อด้วยหน้าเท้าหรือที่ชาวบ้านนิยมเรียกว่า ลูกแป เป็นทักษะพื้นฐานแรกที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้ออย่างมาก นักกีฬาจะต้องสามารถเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายดี พอๆกัน ฉะนั้น การฝึกหัดการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในจึงต้องฝึกหัดควบคู่กันไปทั้งสองเท้า ประโยชน์ของการเตะตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้านในในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อนิยมใช้ในการรับลูก การส่งลูก การเปิดลูกเสิร์ฟ การการตั้งขงลูกและการเสิร์ฟ

กรมพลศึกษา (2529 : 14) ได้ให้ความหมายของการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในไว้ว่าหมายถึงการใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มลงไปเป็นส่วนที่เตะตะกร้อ มีหลักปฏิบัติดังนี้

ท่าเตรียมพร้อม ยืนให้เท้าที่ถนัดอยู่ข้างหลัง เท้าไม่ถนัดอยู่หน้า ปลายเท้าข้างไม่ถนัดชี้ไปทางทิศทางที่ลูกจะลอยมา แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตามองดูลูกตะกร้อตลอดเวลา
2. เมื่อได้จังหวะให้ย่อเข่าข้างไม่ถนัดลงเล็กน้อยแล้วยกเท้าข้างถนัดเตะลูกตะกร้อทางแขนทั้งสองออกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว
3. กลับสู่ท่าเตรียม (ให้ฝึกปฏิบัติข้างที่ไม่ถนัดสลับกัน)

สุพจน์ ปราณี (2549 : 63) ได้กล่าวถึงเทคนิคการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้ตรงทิศทางหรือเป้าหมายได้อย่างแม่นยำจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องมีความสามารถในการควบคุม บังคับ และการทรงตัวที่ดี
 2. ต้องหมั่นสังเกตทุกครั้งว่า เป้าหมาย อยู่ใกล้ หรือไกลและทิศทางใด
 3. การส่งลูกตะกร้อทุกครั้งจะต้องทำให้ถูกต้องตามขั้นตอนของทักษะนั้น
- จึงสรุปได้ว่า การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน หมายถึง การใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มเตะลูกตะกร้อ โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้
1. จังหวะเตะลูกตะกร้อไม่ควรยกเท้าสูงเกินไปเพราะจะทำให้เสียปรทรงตัว
 2. หากลูกตะกร้อมาไม่ถึง ให้ก้าวเท้าไปให้ถึงลูกแล้วเตะ โดยให้เท้าที่ใช้เตะ เตะใต้ลูกตะกร้อ



3. จังหวะเตะลูกเตะกร้อจะต้องสัมผัสเท้าบริเวณข้างเท้าด้านในได้ตามจุดของเท้าที่มีลักษณะเป็นแอ่งและข้างเท้าต้องขนานกับพื้น

2. แบบฝึกทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

แบบฝึกที่ 1 โยนแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในกระทบผนัง

ท่าเตรียม ให้เท้าถนัดอยู่ด้านหลังและมือข้างถนัดถือลูกเตะกร้อแล้วโยนลูกเตะกร้อขึ้น จังหวะลูกเตะกร้อตกให้ยกเท้าถนัดขึ้นเตะลูกเตะกร้อไปกระทบผนัง ทำซ้ำและสลับกันกับข้างถนัดและไม่ถนัด ดังภาพที่ 1.5



ภาพที่ 1.5 โยนแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในกระทบผนัง
ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 12 กรกฎาคม 2558

แบบฝึกที่ 2 โยนแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คู่ฝึก

ท่าเตรียม ผู้เรียนยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 2 เมตร ผู้เรียนคนหนึ่งถือลูกเตะกร้อแล้วโยนลูกเตะกร้อขึ้น จังหวะลูกเตะกร้อตกลงให้ยกเท้าถนัดขึ้นเตะเตะกร้อไปยังคู่ให้คู่รับลูกเตะกร้อด้วยมือแล้วโยนลูกเตะกร้อขึ้น แล้วเตะเตะกร้อกลับมาในลักษณะเดียวกัน ทำซ้ำและสลับกันกับเท้าข้างถนัดและไม่ถนัด ดังภาพที่ 1.6



ภาพที่ 1.6 โยนแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คู่ฝึก
ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 11 กรกฎาคม 2558

แบบฝึกที่ 3 โยน พักแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในให้คู่ฝึก

ท่าเตรียม ผู้เรียนยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 2 เมตร ผู้เรียนคนหนึ่งถือลูกเตะกร้อแล้วโยนลูกเตะกร้อขึ้น จังหวะลูกเตะกร้อตกลงให้ยกเท้าถนัดขึ้นเตะเตะกร้อพักไว้ก่อน 1 ครั้งแล้วเตะเตะกร้อไปยังคู่ ให้คู่รับลูกเตะกร้อด้วยมือแล้วทำในลักษณะเช่นเดียวกันทำซ้ำและสลับกันทั้งเท้าข้างถนัดและไม่ถนัด ดังภาพที่ 1.7



ภาพที่ 1.7 โยน พักแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านในให้คู่ฝึก
ที่มา : นายทวี หลงน้อย, 2558 ; 11 กรกฎาคม 2558



แบบฝึกที่ 4 คูฝึกโยนให้แล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน

ท่าเตรียม ผู้เรียน 2 คนยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 2 เมตร

ผู้เรียนคนหนึ่งยืนในท่าเตรียมและผู้เรียนอีกคนหนึ่งให้ถือลูกเตะกร้อไว้ แล้วโยนไปให้ผู้เรียนอีกคนหนึ่งเตะเตะกร้อกลับคืนมาแล้วรับไว้ด้วยมือ ทำซ้ำและสลับกันทั้งเท้าข้างถนัดและไม่ถนัด แล้วสลับผู้โยนทำซ้ำในลักษณะเช่นเดียวกัน ดังภาพที่ 1.8



ภาพที่ 1.8 คูฝึกโยนให้แล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน
ที่มา : นายทวิ หลงน้อย, 2558 ; 11 กรกฎาคม 2558



แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง

1. ข้อสอบมีจำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน เวลาในการทำ 5 นาที
2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ เลือกข้อที่คิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน นิยมเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าอย่างไร
 - ก. การเล่นลูกแป
 - ข. การเล่นลูกครู
 - ค. การเล่นลูกต่ำ
 - ง. การเล่นลูกเท้า
2. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในการเตะลูกเตะรื้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ก. บริเวณไหล่เฉียงตามดุ่มด้านนอก
 - ข. บริเวณไหล่เฉียงตามดุ่มด้านใน
 - ค. บริเวณหลังเท้า
 - ง. บริเวณฝ่าเท้า
3. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ถือเป็นทักษะแรกของการฝึกเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เรียกทักษะนี้ว่าอย่างไร
 - ก. ทักษะแปลูก
 - ข. ทักษะการเปิดลูก
 - ค. ทักษะครู
 - ง. ทักษะฝึก
4. ผลดีจากการเตะลูกเตะรื้อด้วยข้างเท้าด้านในคือข้อใด
 - ก. เเตะได้คล่องและว่องไว
 - ข. มีความแม่นยำ
 - ค. สามารถบังคับทิศทางง่าย
 - ง. ถูกทุกข้อ



5. ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะใดที่มีความสำคัญมากที่สุด และใช้มากที่สุดในการเล่น

- ก. ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ
- ข. ทักษะการเล่นลูกด้วยหลังเท้า
- ค. ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า
- ง. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

6. เท้าหลักเพื่อยืนเตะลูกตะกร้อให้ได้แม่นยำที่สุด คือเท้าข้างใด

- ก. เท้าข้างใดก็ได้
- ข. เท้าข้างที่ตนเองถนัดที่สุด
- ค. เท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัด
- ง. เท้าข้างที่ใช้เตะเป็นเท้าหลัก

7. ข้อใดกล่าวถึงการยืนในท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้องที่สุด

- ก. ยืนเท้าคู่ทิ้งน้ำหนักตัวไว้ข้างใดข้างหนึ่ง
- ข. ยืนเท้าคู่ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย
- ค. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง กางแขนออก
- ง. ยืนเท้าคู่ ลำตัวตรง พร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา

8. การเล่นตะกร้อที่ต้องการความแม่นยำและบังคับทิศทางได้ดีคือการเล่นลักษณะใด

- ก. การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข. การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านนอก
- ค. การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า
- ง. การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

9. ข้อใดอธิบายลักษณะของการเตะลูกตะกร้อได้ถูกต้องที่สุด

- ก. การพักลูก
- ข. การเตะตะกร้อเพียงเบา ๆ หลาย ๆ ครั้ง
- ค. การเตะตะกร้อให้ข้ามตาข่าย
- ง. การเล่นลูกเพื่อบังคับทิศทาง

10. ข้อใด **ไม่ใช่** ความสำคัญในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก. การลอกเลียนแบบ
- ข. การเตะลูกตะกร้อที่แม่นยำที่สุด
- ค. การเตะลูกตะกร้อที่สามารถบังคับทิศทางได้ดีที่สุด
- ง. การเตะลูกตะกร้อที่ไม่ฝืนโครงสร้างธรรมชาติของร่างกาย



แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง

1. ข้อสอบมีจำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน เวลาในการทำ 5 นาที
2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ เลือกข้อที่คิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด **ไม่ใช่** ความสำคัญในการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ก. การลอกเลียนแบบ
 - ข. การเตะลูกเตะกร้อที่แม่นยำที่สุด
 - ค. การเตะลูกเตะกร้อที่สามารถบังคับทิศทางได้ดีที่สุด
 - ง. การเตะลูกเตะกร้อที่ไม่ฝืนโครงสร้างธรรมชาติของร่างกาย
2. ข้อใดอธิบายลักษณะของการเตะลูกเตะกร้อได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. การพักลูก
 - ข. การเตะเตะกร้อเพียงเบาๆ หลายๆ ครั้ง
 - ค. การเตะเตะกร้อให้ข้ามตาข่าย
 - ง. การเล่นลูกเพื่อบังคับทิศทาง
3. การเตะลูกเตะกร้อที่ต้องการความแม่นยำและบังคับทิศทางได้ดีคือการเตะลักษณะใด
 - ก. การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ข. การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ค. การเตะลูกเตะกร้อด้วยเข่า
 - ง. การเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า
4. ข้อใดกล่าวถึง การยืน ในท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. ยืนเท้าคู่ค้ำน้ำหนักตัวไว้ข้างใดข้างหนึ่ง
 - ข. ยืนเท้าคู่ค้ำน้ำหนักตัวอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย
 - ค. ยืนเท้าคู่ค้ำน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง กางแขนออก
 - ง. ยืนเท้าคู่ ลำตัวตรง พร้อมทั้งจะเคลื่อนที่ตลอดเวลา



5. เท้าหลักเพื่อยืนเตะลูกเตะกร้อให้ได้แม่นยำที่สุด คือเท้าข้างใด
 - ก. เท้าข้างใดก็ได้
 - ข. เท้าข้างที่ตนเองถนัดที่สุด
 - ค. เท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัด
 - ง. เท้าข้างที่ใช้เตะเป็นเท้าหลัก
6. ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะใดที่มีความสำคัญมากที่สุด และใช้มากที่สุดในการเล่น
 - ก. ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ
 - ข. ทักษะการเล่นลูกด้วยหลังเท้า
 - ค. ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า
 - ง. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
7. ผลดีจากการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคือข้อใด
 - ก. เเตะได้คล่องและว่องไว
 - ข. มีความแม่นยำ
 - ค. สามารถบังคับทิศทางง่าย
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ถือเป็นทักษะแรกของการฝึกเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เรียกทักษะนี้ว่าอย่างไร
 - ก. ทักษะแปลูก
 - ข. ทักษะการเปิดลูก
 - ค. ทักษะครู
 - ง. ทักษะฝึก
9. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ก. บริเวณไหล่เฉียงตาตุ่มด้านนอก
 - ข. บริเวณไหล่เฉียงตาตุ่มด้านใน
 - ค. บริเวณหลังเท้า
 - ง. บริเวณฝ่าเท้า
10. การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน นิยมเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าอย่างไร
 - ก. การเล่นลูกแป
 - ข. การเล่นลูกครู
 - ค. การเล่นลูกต่ำ
 - ง. การเล่นลูกเท้า

-
- The diagram illustrates a basketball court layout. At the bottom center, an orange figure represents the ball handler. Two blue figures represent players on the court, each labeled 'ผู้เล่นการแข่งขัน' (Competitor Player). On the left and right sides, green figures represent spectators, each labeled 'ผู้ชมการแข่งขัน' (Spectator). The court is bounded by a rectangular frame with a central vertical line and two semi-circular key areas at the top and bottom.



แบบทดสอบทักษะ

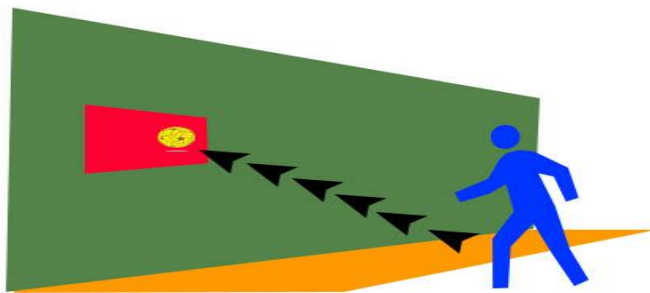
ชั่วโมงที่ 2 เรื่อง การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

จุดประสงค์

1. เพื่อทดสอบทักษะการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

อุปกรณ์

1. สนามกีฬาเซปักตะกร้อ
2. นาฬิกาจับเวลา
3. นกหวีด



วิธีการทดสอบการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน อีกคนเป็นคนนับ อีกคนเป็นผู้ทดสอบ โดยเริ่มจากคนได้คนหนึ่ง เป็นผู้รับการทดสอบก่อน
2. ให้นักเรียนถือลูกเตะกร้อ แล้วเดินไปยืนในท่าเตรียมพร้อม ตรงจุดห่างจากผนัง 2 เมตร
3. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด ให้ผู้รับการทดสอบโยนลูกเตะกร้อแล้วเตะเข้ากรอบที่อยู่บนผนัง ให้เข้ากรอบเยอะที่สุด

กติกาการทดสอบ

1. ผู้รับการทดสอบมีเวลาในการทดสอบทักษะ 1 นาที
2. การนับ นับตามจำนวนครั้งที่เตะด้วยลูกข้างเท้าด้านในเข้ากรอบเท่านั้น



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
ทักษะการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

แบบเฉลยข้อสอบก่อนเรียน

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

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

แบบเฉลยข้อสอบหลังเรียน

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



บรรณานุกรม

กมล ตันกิมหงษ์.(2552). วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนากีฬาเซปักตะกร้อ. วารสาร
วิทยาศาสตร์การกีฬา.110 (10) : 2-3.

_____. (2549). เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ :
การกีฬาแห่งประเทศไทย.

กรมพลศึกษา. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : ครูสภา
_____. (ม.ป.ป.). คู่มือการฝึกตะกร้อขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : การศาสนา

_____. (2545.). คู่มือผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาการกีฬา
และนันทนาการ.

กรมวิชาการ. (2540). กายบริหาร. กรุงเทพฯ : การศาสนา.

กรมศิลปากร. (2514). วรรณคดี “อิเหนา”. กรุงเทพฯ : หอสมุดแห่งชาติ.

_____. (2514 ก). วรรณคดี “นิราศเมืองสุพรรณ”. กรุงเทพฯ : หอสมุดแห่งชาติ.

กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร. (2540) กายบริหาร. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2539). คู่มือการฝึกสอนกีฬาตะกร้อขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ :
อุดมศึกษา.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2519). การทดสอบและประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ซัชชัย โกมารทัต. (2546). เอกสารประกอบการบรรยายการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนขั้นพื้นฐาน
(ระดับ C). กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย

ถนอมวงศ์ กลุขณ์เพชร. (2555). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ตีรณสาร.

บุญยงค์ เกศเทศ. (2530). ศิลปะการเล่นตะกร้อ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พ.ศ. 2554.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.

รังสฤษฎ์ บุญชะลอ. (2556). การฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.



บรรณานุกรม (ต่อ)

- _____. (2551). **เซปักตะกร้อ 2**. อ่างทอง : คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง
- รัตนารณ ทรพระนาม. (2549). **สมรรถภาพทางกายของบุคลากรในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ชลบุรี** : คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
- สถาพร เกษแก้ว. (2543). **กีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : กองกีฬา กรมพลศึกษา.
- สนธยา สีละมอด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2554). **“คู่มือกรรมการผู้ตัดสินตะกร้อ”** กรุงเทพฯ : สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย.
- สถาบันพัฒนากีฬาตะกร้อนานาชาติ. (2550). **คู่มือการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ (เล่ม 1). การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อระดับชาติหลักสูตรเพื่อรับประกาศนียบัตรระดับ C**, กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2558). **“เอกสารเผยแพร่ผลการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อกีฬาซีเกมส์และกีฬาเอเชียนเกมส์.”** กรุงเทพฯ : สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย.
- สานิตย์ พระคุณ. (2549). **เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สุพจน์ ปราณ. (2549). **ตำราการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ (ระดับพื้นฐาน)**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- _____. (2550). **คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2542). **หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา พ 021-พ026 ตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : ไทยร่มเกล้า.
- เกียรติวัฒน์ รัชฎาภาณูจน์. (2560). **ทักษะและการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

<http://www.incheon2014ag.org/sports/schedule/index?lang=en>

<http://www.seagames2015.com/the-games/official-results>

http://www.takraw.or.th/th/index.php?action=background_takraw.htm



ประวัติผู้จัดทำ

นายทวี หลงน้อย



วัน เดือน ปี เกิด 14 กันยายน 2527
สถานที่เกิด จังหวัดขอนแก่น
ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 87/1 หมู่ 8 บ้านหนองนาดี ตำบลสำโรง
อำเภอหนองสูงห้อง จังหวัดขอนแก่น 40190

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 ประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง (ปก.ศ.) สาขาพลศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2551 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ) สาขาพลศึกษา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
พ.ศ. 2557 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม) สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2553 ครูผู้ช่วย โรงเรียนเทศบาล 1 โคกสูง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2555 ครู ค.ศ. 1 โรงเรียนทุ่งฝนวิทยาคาร อำเภอทุ่งฝน จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2559 ครู ค.ศ. 2 โรงเรียนทุ่งฝนวิทยาคาร อำเภอทุ่งฝน จังหวัดอุดรธานี