



คำแนะนำการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับครู

1. ใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล เล่มที่ 3 เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4
2. ครูชี้แจงวิธีการศึกษาแบบฝึกทักษะฟุตบอล ซึ่งเป็นแบบฝึกที่ศึกษาด้วยตนเองเป็นกลุ่ม ให้นักเรียนเข้าใจ โดยเน้นย้ำความเชื่อส่วนตัวตนเอง ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ต่อครูผู้สอน และนักเรียนต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกไปตามคำชี้แจงการใช้แบบฝึกตามลำดับ
3. เตรียมสถานที่ สนามอุปกรณ์ในการทดสอบทักษะ การฝึกทักษะแบบบันทึกการทดสอบทักษะ กระจายคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน และอื่น ๆ ตามกิจกรรมการฝึกที่กำหนดไว้ในแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ในแต่ละแบบฝึก
4. ครูคอยสังเกต ให้คำแนะนำและแก้ปัญหาพร้อมกับนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติตามกิจกรรมตามแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล
5. เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมในแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเสร็จสิ้นในแต่ละแบบฝึกแล้ว ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
6. ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน แบบวัดและประเมินผล การปฏิบัติตามกิจกรรม และเก็บผลการประเมินบันทึกไว้เป็นหลักฐาน โดยปฏิบัติทุกครั้ง ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอน
7. ครูแจ้งผลการทดสอบและผลการประเมินทุกครั้งที่มีการทดสอบ การวัดและการประเมินผล เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้





คำแนะนำการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับนักเรียน

1. นักเรียนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ของแบบฝึกทักษะ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อวัดความรู้พื้นฐาน
3. นักเรียนต้องตั้งใจศึกษาแบบฝึกทักษะให้เข้าใจอย่างแท้จริงก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรม
4. นักเรียนควรปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดในแบบฝึกทักษะ เมื่อพบปัญหาควรขอคำปรึกษาจากผู้ครูสอน
5. นักเรียนต้องตั้งใจปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง
6. นักเรียนทุกคนเข้ารับการวัดและประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแบบประเมินที่กำหนด
7. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อเรียนจบในแต่ละแบบฝึกทักษะ เพื่อประเมินผลการพัฒนาการเรียนรู้



จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้เข้าใจหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อความพร้อมในการประกอบอาชีพ
2. เพื่อให้สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการ หลักการออกกำลังกายและหลักการดูแลและเล่นกีฬาไทย/กีฬาสากล
3. เพื่อให้มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยความมีวินัย มีน้ำใจ นักกีฬาความสามัคคี เคารพกฎกติกาและมีมารยาท

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการบริโภคอาหารและโภชนาการ หลักการออกกำลังกายและหลักการดูแลและเล่นกีฬา
2. บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพตามหลักการและกระบวนการ
4. ดูแลและเล่นกีฬาไทย/ กีฬาสากล ตามกฎ กติกา มารยาท
5. ใช้ ค่าดัชนีมวลกายวางแผนปรับปรุงบุคลิกภาพและสุขภาพ
6. ปฏิบัติโครงการเกี่ยวกับสุขภาพและกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับ หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อาหารและโภชนาการที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การหาค่าดัชนีมวลกาย หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทย/ กีฬาสากล มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มีมารยาทในการดูแลและเล่นกีฬา เลือกลงและปฏิบัติกรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีความสุขภายใต้ หลักความพอเพียงพร้อมที่จะประกอบอาชีพได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล

คำชี้แจง แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ รวม 10 คะแนน ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นความหมายของการเลี้ยงบอล
 - ก. การเตะลูกบอล
 - ข. การแตะลูกบอล
 - ค. การหยุดลูกบอล
 - ง. การครอบครองลูกบอล
2. การเลี้ยงลูกบอลควรให้ลูกบอลห่างตัวไม่เกิน กี่ ก้าว
 - ก. 0.5 ก้าว
 - ข. 1.0 ก้าว
 - ค. 1.5 ก้าว
 - ง. 2.0 ก้าว
3. การเลี้ยงลูกบอลควรให้น้ำหนักตัวอยู่ส่วนใดของลูกบอล
 - ก. เหนือลูกบอล
 - ข. ใกล้เคียงลูกบอล
 - ค. ข้างลูกบอล
 - ง. ต่ำกว่าลูกบอล
4. ข้อใดเป็นการเลี้ยงที่ครอบครองลูกบอลได้ดี
 - ก. การเลี้ยงลูกบอลด้วยเข่า
 - ข. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ค. การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าด้านใน
 - ง. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้าด้านนอก

**นักเรียนตั้งใจทำ
แบบทดสอบนะครับ**



5. นำนักตัวในการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ควรเป็นอย่างไร
 - ก. โน้มไปข้าง ๆ
 - ข. โน้มไปข้างหน้า
 - ค. โน้มต่ำลงมาก ๆ
 - ง. โน้มไปข้างหลัง
6. จุดประสงค์ในการเลี้ยงบอลด้วยความเร็วคือข้อใด
 - ก. พัฒนาความเร็วของการเคลื่อนที่
 - ข. พัฒนาท่าทางการเคลื่อนที่รวดเร็ว
 - ค. พัฒนาความเร็วของเท้า
 - ง. พัฒนาความเร็วในการหยุดและเคลื่อนที่
7. การเลี้ยงเพื่อครอบครองลูกมุ่งพัฒนาทักษะด้านใด
 - ก. การใช้เท้าล็อกลูกกลับ
 - ข. การใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้
 - ค. การหลบหลีกคู่ต่อสู้
 - ง. การพัฒนาจังหวะการหลบหลีก
8. การหลบหลีกคู่ต่อสู้ต้องใช้รูปแบบการฝึกแบบใด
 - ก. การเลี้ยงด้วยความเร็ว
 - ข. การพัฒนาทักษะความเร็ว
 - ค. การเลี้ยงหลอกล่อ
 - ง. การเลี้ยงเพื่อครอบครอง
9. การพัฒนาทักษะในการใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้เป็นการฝึกการเลี้ยงรูปแบบใด
 - ก. การเลี้ยงด้วยความเร็ว
 - ข. การเลี้ยงด้วยวิธีหลากหลาย
 - ค. การเลี้ยงหลอกล่อหลบหลีก
 - ง. การเลี้ยงเพื่อครอบครอง
10. ข้อใดเป็นหลักสำคัญในการเลี้ยงแบบ “ซีสเซอร์”
 - ก. การไขว้ขาหลอก เท้าข้ามบอลจากด้านในลำตัวออกมา
 - ข. การใช้เท้าล็อกลูกกลับด้วยความเร็ว
 - ค. การเลี้ยงหลอกล่อหลบหลีก
 - ง. การเลี้ยงเพื่อครอบครอง

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับเพื่อน ๆ
ไปตรวจคำตอบได้เลยครับ



ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงลูกบอล หมายถึง การพาลูกบอลไปด้วยการใช้เท้าทั้งสองเข้าสลับกันจะเป็น การเดินหรือวิ่งก็ตาม เราสามารถที่จะไปได้ตามทิศทางที่ต้องการ ช้า เร็ว หรือหลบหลีกด้วยการใช้เท้าทั้งสองข้างบังคับลูก รวมทั้งการหลอกล่อป้องกันหรือเพื่อการพาไปยังประตู

การเลี้ยงลูกบอลหรือบังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองนับว่ามีประโยชน์มากในการเล่นฟุตบอล เพราะผู้ที่เล่นฟุตบอลให้ได้ดีนั้น จะต้องมีความคุ้นเคยต่อลูกบอลก่อน ทั้งต้องรู้จักวิธีบังคับ ลูกบอลด้วยการเลี้ยงการเคาะ การโหม่ง เพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามและเคลื่อนไหวไปตามทิศทางที่ต้องการ ทักษะดังกล่าวจำเป็นต้องฝึกหัดจนรู้จังหวะของลูก การเตะลูกความแรงและวิถีของลูกรวมทั้งความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตลอดจนสายตาของผู้เลี้ยงลูกบอลก็มีส่วนสำคัญมาก



ภาพที่ 1 การเลี้ยงลูกบอล

ที่มา : <https://sites.google.com/site/s5310835151/home/thaksa-beuxng-tn-ni-kar-len-futbxl>

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

มีขั้นตอนดังนี้

1. ให้ใช้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล
2. ใช้ข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) สัมผัสลูกบอลเบาๆ
3. การพาลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปนั้นต้องสัมผัสเบาๆ ไม่ใช่การเตะ และลูกบอลต้องห่างตัวไม่เกิน 1 ก้าว

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 3 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

มีขั้นตอนดังนี้

1. ตามองไปยังทิศทางที่พาลูกไป หรือซาเลื่องดูลูกบอลเป็นครั้งคราว
2. ใช้เท้าด้านนอกทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวาหรืออาจจะใช้ข้างเท้า ด้านในและด้านนอกช่วยในบ้างโอกาส
3. เขี่ยลูกบอลไปข้างหน้าเบา ๆ แล้วจึงตามลูกไป ให้น้ำหนักตัวโน้มไปข้างหน้าเช่าอยู่เหนือลูก ปลายเท้าบิดเข้าข้างในเล็กน้อย ในขณะที่เขี่ยลูกควรวิ่งด้วยปลายเท้าเพื่อสะดวกต่อการเขี่ยลูก

การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 4 การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

มีขั้นตอนดังนี้

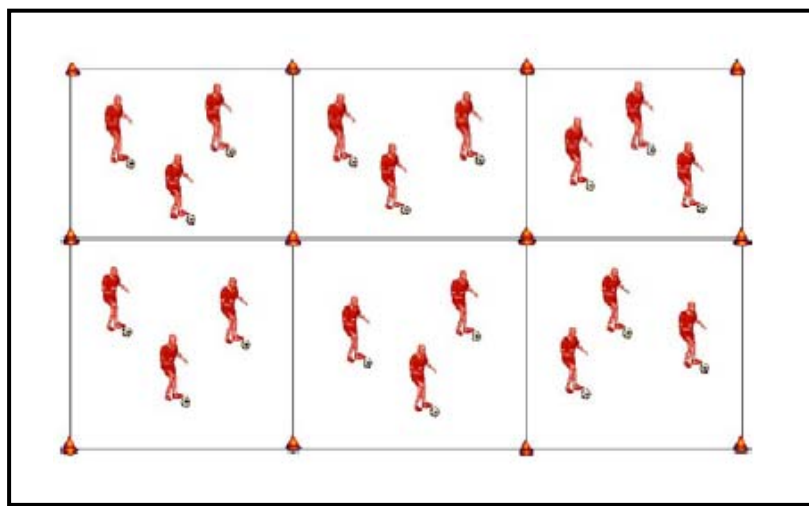
1. การเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้ามีลักษณะเช่นเดียวกับการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และการเลี้ยงลูกบอลให้ลูกบอลสัมผัสกับบริเวณที่เราผูกเชือกปลายเท้าเหยียดชี้ลงพื้น
2. ให้น้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
3. อย่าใช้วิธีการเตะให้ท่าเหมือนการสะกิดควรใช้ข้อเท้าช่วยคลายสลัดเท้า



มาครับนักเรียน เรามา
ฝึกทักษะฟุตบอลกันเถอะ

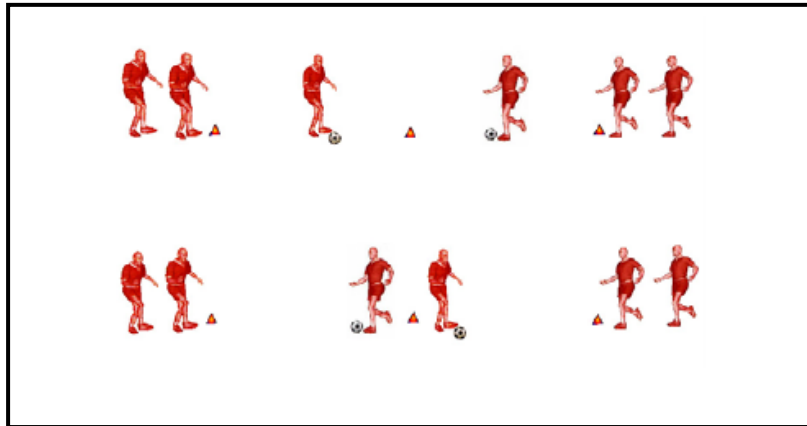
แบบฝึกทักษะที่ 1

การเลี้ยงลูก สัมผัสบอลด้วยความเร็ว



รูปแบบการฝึก	วิธีปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นที่ในการฝึก 30 x 20 หลา 2. ผู้เล่น 3 คน ต่อพื้นที่ 1 ส่วน 10 x 10 3. ลูกบอลคนละ 1 ลูก 4. วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความเร็วของเท้าในการสัมผัสลูกบอล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สายตามองลูกฟุตบอลที่อยู่ข้างหน้า 2. ภายใน 30 วินาที แต่ละลูกให้เร็วที่สุดได้ ก็ครั้งด้วยความเร็ว 3. เหมือนข้อสองทุก ๆ 5 ครั้ง แต่ละบอลด้วยข้างเท้าด้านในคึงบอลเข้าหาตัวด้วยข้างเท้าด้านใน <p>ส่วนที่ใช้สัมผัสลูกบอล</p> <p>ฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า</p> <p>การเคลื่อนไหว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คึงเข้าหาตัว 2. แต่ละบอลออกไปข้างหน้า ข้าง ๆ ข้างหลัง 3. อยู่ได้ลำตัว <p>วิธีการฝึก</p> <p>ผู้เล่น 3 คน ใน 1 พื้นที่ ลูกบอลคนละลูก ฝึกการสัมผัสบอลด้วยความเร็วตามคำสั่ง</p>

แบบฝึกทักษะที่ 2 การเลี้ยงเพื่อครอบครองลูก



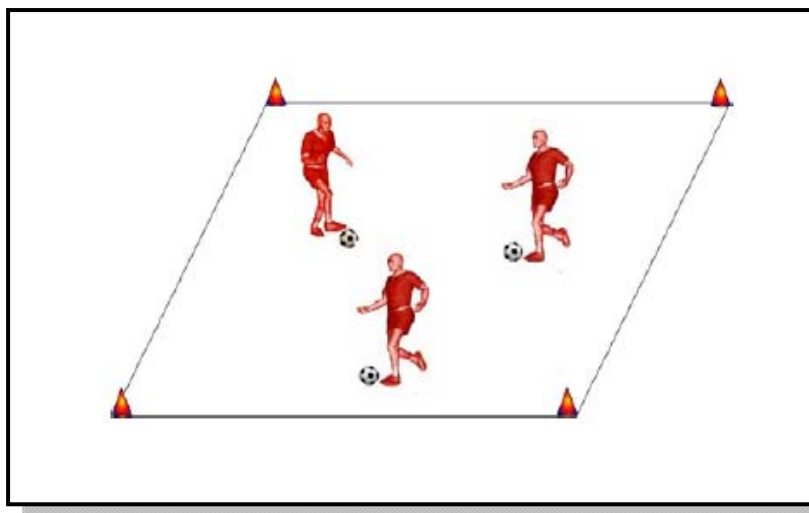
รูปแบบการฝึก	วิธีปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นที่ในการฝึก 10 x 10 หลา 2. ผู้เล่นกลุ่มละ 3 คน ต่อพื้นที่ 1 ส่วน 10 x 10 3. ลูกบอลคนละ 1 ลูก 4. วัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้และพัฒนาจังหวะในการใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สายตามองลูกฟุตบอลที่อยู่ข้างหน้า 2. เลี้ยงบอลไปข้างหน้าเข้าหาแถวแต่ละแถว 3. ถึงจุดกึ่งกลางปฏิบัติดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ลี้อลูกกลับด้วยความเร็วและใช้ลำตัวป้องกันลูก 3.2 เลี้ยงบอลเป็นวงกลมด้วยข้างเท้าด้านใน 3.3 เลี้ยงบอลเป็นวงกลมด้วยข้างเท้าด้านนอก 3.4 ลี้อบอลด้วยข้างเท้าด้านใน (Inside hook) 3.5 ลี้อบอลด้วยข้างเท้าด้านใน (Outside hook) 3.6 ลี้อบอลแบบโยฮัน ครัฟฟ์ โดยการวางเท้าซ้ายห่างจากลูกบอลประมาณ 1 คืบ เปิดปลายเท้าให้เท้าขวาลี้อลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ลูกบอลกลับทิศทางไปทางด้านหลังระหว่างเท้าทั้งสอง (เท้าซ้ายก็เช่นเดียวกัน)



ตั้งใจฝึกนะคะ

แบบฝึกทักษะที่ 3

การเลี้ยงหลอกหล่อ หลบหลีกคู่ต่อสู้



รูปแบบการฝึก	วิธีปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นที่ในการฝึก 10 x 10 หลา 2. ผู้เล่นกลุ่มละ 3 คน ต่อพื้นที่ 1 ส่วน 10 x 10 3. ลูกบอลคนละ 1 ลูก 4. วัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้และพัฒนาจังหวะในการเลี้ยงเพื่อหลบหลีก 5. เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ถึงรูปแบบ ต่าง ๆ ในการหลอกหล่อ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คนฝึกเลี้ยงบอลเข้าหากันเพื่อหลบหลีกซึ่งกันและกัน ในพื้นที่ 10 x 10 หลา 2. “ซิสเซอร์” โดยการไขว้ขาหลอก ใช้เท้าขวาข้ามบอลจากด้านในลำตัวออกมา ด้านนอก ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางด้านขวา และใช้เท้าซ้ายพาบอลหลบไปด้วยข้างเท้าด้านนอก (Scissor) (เท้าซ้ายเช่นเดียวกัน) 3. โยกตัวทางซ้ายหลบไปทางขวาด้วยข้างเท้าด้านนอก (ทางขวาเช่นเดียวกัน)

รู้สึกอย่างไรกันบ้างครับนักเรียน
ได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอล ตามแบบฝึกกันเรียบร้อยแล้ว
ไม่ยากอย่างที่คิดใช่ไหมครับ ต่อไปพวกเราลองมาทดสอบทักษะ
หลังเรียนกันเลย



**แบบทดสอบทักษะ
เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล**

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

1. นักเรียน 1 คน ต่อ ลูกบอล 1 ลูก
2. เลี้ยงลูกบอลในระยะ 10 เมตร
3. บันทึกผลและเปรียบเทียบกับเกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน	คะแนนที่ได้
การเตรียมพร้อม (2 คะแนน)		
1. เท้าอยู่ห่างจากลูกบอลประมาณครึ่งก้าว	1	
- เท้าอยู่ห่างเกินกว่าที่จะก้าวถึงลูกบอล	0	
2. ผู้ถูกทดสอบมีการย่อตัวลง โน้มตัวไปข้างหน้า กางแขน	1	
- ผู้ถูกทดสอบไม่ได้ปฏิบัติการย่อตัวลง โน้มตัวไปข้างหน้า กางแขน	0	
การปฏิบัติ (8 คะแนน)		
3. เตะลูกบอลไปข้างหน้า 1-2 ก้าว	2	
- เตะลูกบอลไกลเกินกว่าจะควบคุม	1	
4. ขณะเลี้ยงลูกบอลสายตามองไปข้างหน้า	2	
- ขณะเลี้ยงสายตามองแต่ลูกบอล	1	
5. ขณะเลี้ยงลูกบอล ลูกบอลต้องไม่ห่างเท้า	2	
- ถ้าไม่สามารถควบคุมทิศทางลูกบอลได้	1	
6. ใช้เท้าทั้งสองข้าง	2	
- ถ้าใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่ง	1	
ระเบียบวินัย (3 คะแนน)		
- เข้าเรียน ตรงต่อเวลา การแต่งกายถูกต้อง	3	
- เข้าเรียน ตรงต่อเวลา การแต่งกายไม่ถูกต้อง	2	
- มาสาย การแต่งกายถูกต้อง	1	
ทัศนคติ (2 คะแนน)		
- เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข	2	
- ไม่กระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม	1	
รวม	15	

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล

คำชี้แจง แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ รวม 10 คะแนน ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นหลักสำคัญในการเลี้ยงแบบ “ซีสเซอร์”
 - ก. การไขว้ขาหลอก เท้าข้ามบอลจากด้านในลำตัวออกมา
 - ข. การใช้เท้าล็อกลูกกลับด้วยความเร็ว
 - ค. การเลี้ยงหลอกล่อหลบหลีก
 - ง. การเลี้ยงเพื่อครอบครอง
2. การพัฒนาทักษะในการใช้ลำตัวบังคับคู่ต่อสู้เป็นการฝึกการเลี้ยงรูปแบบใด
 - ก. การเลี้ยงด้วยความเร็ว
 - ข. การเลี้ยงด้วยวิธีหลากหลาย
 - ค. การเลี้ยงหลอกล่อหลบหลีก
 - ง. การเลี้ยงเพื่อครอบครอง
3. การหลบหลีกคู่ต่อสู้ต้องใช้รูปแบบการฝึกแบบใด
 - ก. การเลี้ยงด้วยความเร็ว
 - ข. การพัฒนาทักษะความเร็ว
 - ค. การเลี้ยงหลอกล่อ
 - ง. การเลี้ยงเพื่อครอบครอง
4. การเลี้ยงเพื่อครอบครองลูกมุ่งพัฒนาทักษะด้านใด
 - ก. การใช้เท้าล็อกลูกกลับ
 - ข. การใช้ลำตัวบังคับคู่ต่อสู้
 - ค. การหลบหลีกคู่ต่อสู้
 - ง. การพัฒนาจังหวะการหลบหลีก

5. จุดประสงค์ในการเลี้ยงบอลด้วยความเร็วคือข้อใด
 - ก. พัฒนาความเร็วของการเคลื่อนที่
 - ข. พัฒนาท่าทางการเคลื่อนที่รวดเร็ว
 - ค. พัฒนาความเร็วของเท้า
 - ง. พัฒนาความเร็วในการหยุดและเคลื่อนที่
6. น้ำหนักตัวในการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ควรเป็นอย่างไร
 - ก. โน้มไปข้าง ๆ
 - ข. โน้มไปข้างหน้า
 - ค. โน้มต่ำลงมาก ๆ
 - ง. โน้มไปข้างหลัง
7. ข้อใดเป็นการเลี้ยงที่ครอบครองลูกบอลได้ดี
 - ก. การเลี้ยงลูกบอลด้วยเข่า
 - ข. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ค. การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าด้านใน
 - ง. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้าด้านนอก
8. การเลี้ยงลูกบอลควรให้น้ำหนักตัวอยู่ส่วนใดของลูกบอล
 - ก. เหนือลูกบอล
 - ข. ใกล้เคียงลูกบอล
 - ค. ข้างลูกบอล
 - ง. ต่ำกว่าลูกบอล
9. การเลี้ยงลูกบอลควรให้ลูกบอลห่างตัวไม่เกิน กี่ ก้าว
 - ก. 0.5 ก้าว
 - ข. 1.0 ก้าว
 - ค. 1.5 ก้าว
 - ง. 2.0 ก้าว
10. ข้อใดเป็นความหมายของการเลี้ยงบอล
 - ก. การเตะลูกบอล
 - ข. การแตะลูกบอล
 - ค. การหยุดลูกบอล
 - ง. การครอบครองลูกบอล

ไปตรวจคำตอบ
ได้เลยครับ





บรรณานุกรม

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. **ฟุตบอล**. สกายบุ๊กส์ กรุงเทพฯ, 2534.

ประโยค สุทธิสง่า. **ตำราการฝึกและการตัดสินฟุตบอล**. ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ, 2538.

ประวิทย์ ไชยสาม. **เทคนิคการฝึกฟุตบอล**. ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ, 2526.

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. **กติกาฟุตบอล**. โรงพิมพ์การศาสนา กรุงเทพฯ, 2541.

สกายบุ๊กส์. **รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นฟุตบอล**. สยามสปอร์ต ซินดิเคท กรุงเทพฯ, 2545.

อุทัย สงวนพงษ์. **ฟุตบอล**. อักษรเจริญทัศน์ กรุงเทพฯ, 2544.

นายยุทธนา เชื้อกุลา นายอัมรินทร์ เหมกาศ นายอิมรอน นาคสง่า. **ทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอล**.

สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2558, จาก [https://sites.google.com/site/s5310835151/home/](https://sites.google.com/site/s5310835151/home/thaksa-beuxng-tn-ni-kar-len-futbx1)

thaksa-beuxng-tn-ni-kar-len-futbx1

ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล

แบบทดสอบก่อนเรียน

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

แบบทดสอบหลังเรียน

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

ต้องได้คะแนนเต็ม
แน่ ๆ เลย



แบบบันทึกสรูปคะแนน
เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....

ประเมินผล	แบบทดสอบ ทักษะ	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ หลังเรียน	การพัฒนา
คะแนนเต็ม	15	10	10	
คะแนนที่ได้				

ความพยายามอยู่ที่ไหน
ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่นครับ
นักเรียน



กระดาษคำตอบ
เรื่อง การเลี้ยงดูบอล

ชื่อ ชั้น เลขที่

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				
เกณฑ์การประเมิน			ผ่าน <input type="checkbox"/> 😊	
ทำแบบทดสอบได้ร้อยละ 70 ขึ้นไป			ไม่ผ่าน <input type="checkbox"/> ☹️	

