



คำแนะนำการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับครู

1. ใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล เล่มที่ 2 เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3
2. ครูชี้แจงวิธีการศึกษาแบบฝึกทักษะฟุตบอล ซึ่งเป็นแบบฝึกที่ศึกษาด้วยตนเองเป็นกลุ่มให้นักเรียนเข้าใจ โดยเน้นย้ำความเชื่อส่วนตัวตนเอง ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ต่อครูผู้สอน และนักเรียนต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกไปตามคำชี้แจงการใช้แบบฝึกตามลำดับ
3. เตรียมสถานที่ สนามอุปกรณ์ในการทดสอบทักษะ การฝึกทักษะแบบบันทึกการทดสอบทักษะ กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน และอื่น ๆ ตามกิจกรรมการฝึกที่กำหนดไว้ในแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ในแต่ละแบบฝึก
4. ครูคอยสังเกต ให้คำแนะนำและแก้ปัญหาพร้อมกับนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติตามกิจกรรมตามแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล
5. เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมในแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเสร็จสิ้นในแต่ละแบบฝึกแล้วครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
6. ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน แบบวัดและประเมินผล การปฏิบัติตามกิจกรรมและเก็บผลการประเมินบันทึกไว้เป็นหลักฐาน โดยปฏิบัติทุกครั้ง ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอน
7. ครูแจ้งผลการทดสอบและผลการประเมินทุกครั้งที่มีการทดสอบการวัดและการประเมินผล 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 เลือกและปฏิบัติกรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีความสุขภายใต้ หลักความพอเพียงพร้อมที่จะประกอบอาชีพได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

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

1. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. เเตะลูกกระทุก
 - ข. เเตะลูกแป
 - ค. เเตะลูกสะกิด
 - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
2. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. เเตะลูกกระทุก
 - ข. เเตะลูกแป
 - ค. เเตะลูกสะกิด
 - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
3. การเตะลูกข้างเท้าด้านใน เป็นระยะเตะไกลๆ ไม่ควรเกินกี่เมตร
 - ก. 20 เมตร
 - ข. 30 เมตร
 - ค. 40 เมตร
 - ง. 50 เมตร
4. ข้อใดต่อไปนี้เป็นโทษที่เกี่ยวกับการเตะลูกฟุตบอล
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกโค้ง
 - ค. การเตะลูกบอลในอากาศ
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยเข่า

นักเรียนตั้งใจทำ
แบบทดสอบนะครับ



5. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าเป็นการใช้เท้าบริเวณใด
 - ก. บริเวณปลายนิ้ว
 - ข. บริเวณข้างตาตุ่ม
 - ค. บริเวณที่ผูกเชือกกรองเท้าบนหลังเท้า
 - ง. บริเวณข้อเท้า
6. ตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกมักทำในขณะใด
 - ก. ขณะยิงประตู
 - ข. ขณะหยุดบอล
 - ค. ขณะเตะเตะฟุตบอล
 - ง. ขณะเคลื่อนไหวหรือวิ่งอยู่
7. การเตะลูกบอลแบบใดแม่นยำมากที่สุด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. เมื่อเตะลูกบอลแล้วปล่อยให้ตามไปด้วย เป็นวิธีการเตะลูกบอลแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
9. การเบะเท้าที่จะใช้เตะ ให้ปลายเท้าหันออกจากตัวเป็นมุมฉาก เท้าอีกข้างหนึ่งย่อเข้าเบะออกด้านนอก เป็นวิธีการเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
10. เท้าที่ใช้เตะจะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ปลายเท้างุ้ม ข้อเท้าเกร็ง หัวเข่าตึง หนี้อูกลูกบอล เป็นวิธีเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับเพื่อน ๆ
ไปตรวจคำตอบได้เลยครับ



ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการเตะลูกบอล

การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า

การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า เป็นการเตะโดยใช้บริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าหรือบนหลังเท้านั้นเอง



ภาพที่ 1 การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า

วิธีการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า มีการเตะดังนี้

1. จดเท้าข้างที่ไม่ได้เตะให้ได้ระดับเดียวกับลูกด้านข้างระยะห่างจากลูกบอลประมาณ 20-25 ซม. หรือประมาณ 1 คืบ
2. ปลายเท้าชี้ไปในทิศทางที่ต้องการให้ลูกไป ตามองที่ลูกบอล
3. เท้าที่ใช้เตะจะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ปลายเท้างุ้ม ข้อเท้าเกร็ง หัวเข่าตึงเหนือลูกบอล
4. เหวี่ยงเท้าแค่สะโพกลำตัวโน้มไปข้างหน้าแขนทั้งสองเหวี่ยงไปตามจังหวะ ใช้บริเวณหลังเท้าถูกลูกบอลตรงส่วนกลางด้านหลังของลูก
5. เมื่อเตะไปแล้วให้ปล่อยเท้าที่เตะตามลูกในลักษณะเข่าชิดอยู่อย่างเดิม ปลายเท้าชี้ไปตามทิศทางที่ลูกเตะ พร้อมกับเขย่งสันเท้าข้างที่ไม่ได้เตะขึ้นให้ลูกบอลกลิ้งไปบนพื้นตามทิศทางที่ต้องการ

การเตะลูกหลังเท้าให้ลูกบอลเด้งไปกับพื้นเหมาะสำหรับการยิงประตู เพราะเป็นลูกที่มีความรุนแรง รวดเร็ว ถ้าเตะถูกวิธี ผู้รักษาประตูจะรับลูกบอลได้ยากมาก ในบางโอกาสยังใช้ส่งลูกบอลในระยะไกลด้วย แต่การเตะลูกหลังเท้านี้ถ้าผู้เตะวางเท้าหลักและเท้าที่เตะผิดพลาดนิดเดียว ลูกบอลก็จะเปลี่ยนทิศทางไม่ตรงตามจุดหมายได้ทันทีเหมือนกัน

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในหรืออาจจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลูกแป นับว่าเป็นการเตะที่ง่าย ที่มีความแน่นอน รวดเร็ว และแม่นยำมาก ในการแข่งขันครั้งหนึ่งๆ ผู้เล่นจะเตะข้างเท้าด้านในไม่น้อยกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ เพราะเตะได้ในทุกโอกาสและทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอยู่บนดินหรือลูกลอยในอากาศ แล้วแต่ความต้องการของผู้เตะ แต่ต้องเป็นระยะสั้นๆ ใกล้เคียง เช่น การส่งผ่านหรือยิงประตู โดยเฉพาะในระยะที่ได้ผลแน่นอนและแม่นยำ ควรเป็นระยะทางไม่เกิน 20 เมตร



ภาพที่ 2 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน มีการเตะดังนี้

1. จดเท้าข้างที่ไม่ได้เตะให้ได้ระดับเดียวกับลูกบอล ปลายเท้าชี้ไปยังทิศทางที่ต้องการจะให้ลูกไป ตามองที่ลูกบอล
2. แเบเท้าข้างที่จะใช้เตะให้ปลายเท้าหันออกจากตัวเป็นมุมฉากกับเท้าอีกข้างหนึ่ง ย่อเข้า แเบออกข้างนอก
3. เขย่งเท้าที่เตะแตะสะโพกโดยใช้แรงเขย่งจากสะโพก แขนทั้งสองเขย่งไปตามจังหวะการเขย่งเท้า ย่อเข้าของขาข้างที่ไม่ได้เตะลงเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า
4. ก่อนเตะให้เขย่งเท้าไปข้างหลังตรงๆ ให้เท้าถูกลูกบอลบริเวณหน้าเท้าส่วนกลาง (คือส่วนเว้าใต้บริเวณตาตุ่มลงไป) ใช้แรงส่งจากสะโพกเป็นจุดหมุน
6. เมื่อเตะลูกบอลไปแล้วให้ปล่อยเท้าที่เตะตามลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก บางคนเรียกเตะลูกสะกิด เป็นการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนืวก้อย การเตะวิธีนี้ใช้เมื่อต้องการเตะส่งโดยรวดเร็วและในระยะใกล้ บางครั้งก็ใช้เพื่อหลบหลีกหรือหลอกต่อฝ่ายตรงข้ามในขณะที่เล่นหรือเคลื่อนที่อยู่ การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก จึงมักกระทำในขณะที่เคลื่อนไหวนหรือวิ่งอยู่



ภาพที่ 3 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก มีวิธีการที่ต้องดังนี้

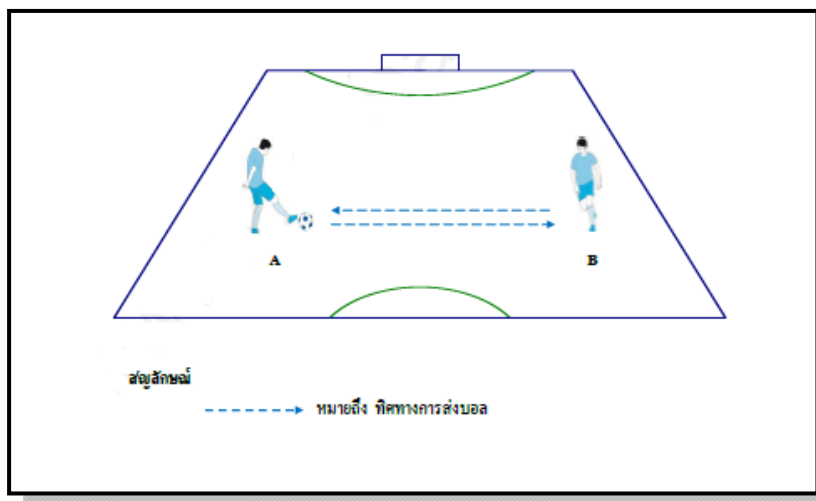
1. ตาเหลือบดูผู้รับหรือทิศทางที่จะเตะไปก่อนแล้วจึงมองที่ลูกบอล
2. เมื่อจะเตะให้จดเท้าที่ไม่ได้เตะอยู่ระดับเดียวกับลูกบอล ในลักษณะเอนตัวออกด้านนอกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าที่เป็นหลัก
3. ยกเท้าข้างที่เตะขึ้น งอเข่าเล็กน้อย เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก (ด้านนิ้วก้อย) โดยการเหวี่ยงจากเข่า บิดข้อเท้าที่ใช้เตะลูกให้ข้อเท้าถูกบริเวณส่วนกลางของลูกด้านในใกล้ตัว อาจจะสะบัดปลายเท้าเล็กน้อยขณะส่งลูกก็ได้
4. เมื่อเตะลูกไปแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย



มาครับนักเรียน เรามา
ฝึกทักษะฟุตบอลกันเถอะ

แบบฝึกทักษะที่ 1

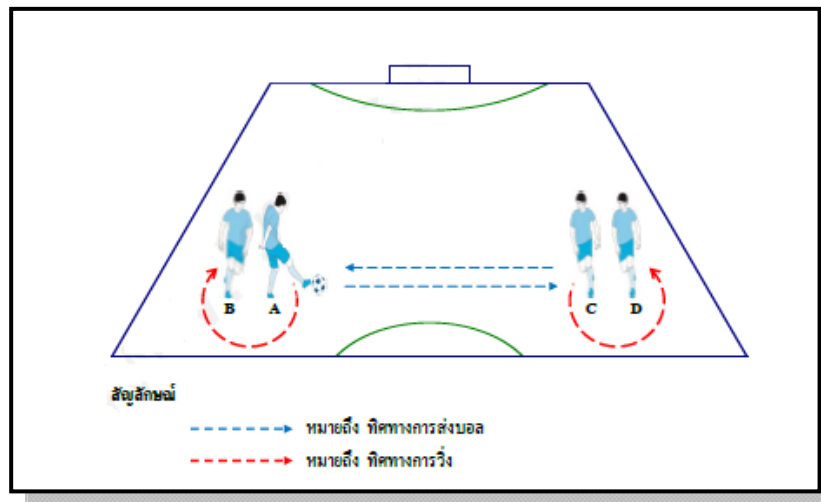
เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า



รูปแบบการฝึก	วิธีปฏิบัติ
ผู้เล่นจำนวน 2 คน ยืนห่างกัน ประมาณ 10 เมตร	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกบอล (ทางด้านหลัง) - สายตาจะต้องมองดูที่ลูกบอล - เท้าที่วางเป็นหลัก (คือ เท้าตรงข้ามกับเท้าที่จะใช้เตะ) <p>ให้วางขนานกับลูกบอลห่าง ประมาณ 1 ฝ่ามือ เข่าอเล็กน้อย</p> <ul style="list-style-type: none"> - แขนให้กางออกตามธรรมชาติ ไม่เกร็ง - เท้าที่ใช้ในการเตะให้เหยียดเต็มที่ เกร็งข้อเท้า หัวเข่ายึดให้แน่น ก้มตัวโน้มไปข้างหน้า หัวเข่าจะอยู่เหนือลูกบอล - ให้ใช้แรงเหวี่ยงมาจากตะโพก ไม่กระตุกหรือสัดข้อเท้า - เมื่อหลังเท้ากระทบบอลไปแล้วให้ปล่อยเท้าตาม อย่าเกร็งหรือกระตุกกลับ การเตะลูกหลังเท้าเรียดนี้ส่วนมากใช้ในการยิงประตู เพราะเป็นลูกที่แรงและเร็วมากหลังเท้าที่ สัมผัสกับลูกบอลต้องได้กึ่งกลางกับลูกบอลพอดี

แบบฝึกทักษะที่ 2

เรื่อง การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

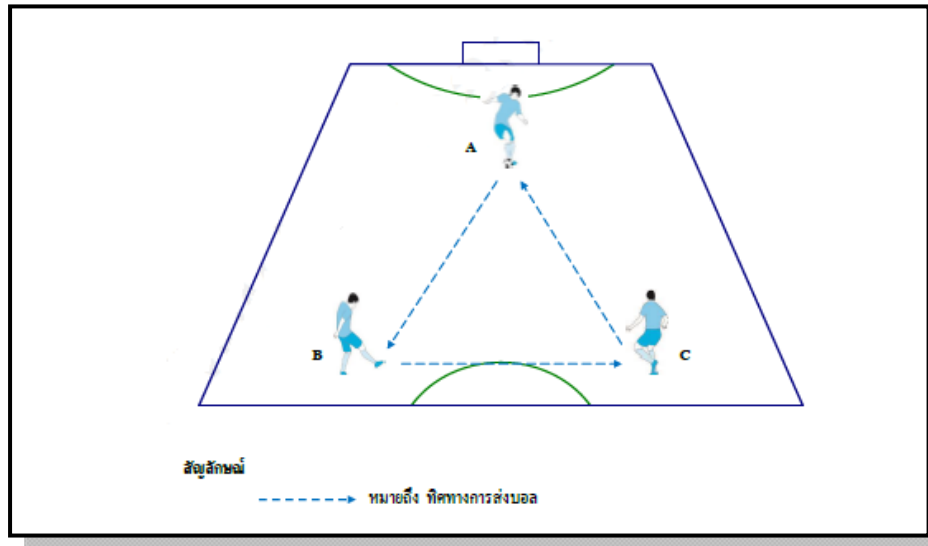


รูปแบบการฝึก	วิธีปฏิบัติ
<p>1. ผู้เล่นจำนวน 2 กลุ่ม ยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร</p>	<p>โดยผู้เล่น A เป็นผู้ส่งลูกบอลก่อน ดังนี้</p> <p>1. ผู้เล่น A ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ผู้เล่น C โดยใช้ข้างเท้าบริเวณนิ้วหัวแม่เท้า กับสันเท้า ให้ลูกบอลถูกบริเวณใต้ตาตุ่มเป็นจุดสัมผัสลูกบอล แล้ววิ่งไปต่อ ด้านหลัง B</p> <p>2. ผู้เล่น C หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในคืนให้ผู้เล่น B แล้ว วิ่งไปต่อ ด้านหลัง D</p> <p>3. ผู้เล่น B หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในคืนให้ผู้เล่น D แล้ววิ่งไปต่อ ด้านหลัง A ฝึกปฏิบัติสลับกัน</p>



แบบฝึกทักษะที่ 3

เรื่อง การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



รูปแบบการฝึก	วิธีปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นที่ในการฝึก 10 X 10 เมตร 2. ผู้เล่นกลุ่มละ 4 คน 	<p>โดยผู้เล่น A เป็นผู้ส่งลูกบอลก่อน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เล่น A ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ผู้เล่น B โดยใช้ข้างเท้าบริเวณนิ้วหัวแม่เท้า กับสันเท้า ให้ลูกบอลลูกบริเวณใต้ตาตุ่มเป็นจุดสัมผัสลูกบอล แล้ววิ่งสไลด์ข้างอ้อม กรวยไปแทนตำแหน่ง D 2. ผู้เล่น D เมื่อเห็น ผู้เล่น A ส่งบอลไปให้ผู้เล่น B และออกวิ่งแล้ว ให้ผู้เล่น D วิ่งไป แทนตำแหน่ง ผู้เล่น A ทันที เพื่อรอรับลูกบอลจากผู้เล่น B 3. ผู้เล่น B หยดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในคืนไปให้ผู้เล่น D ที่ วิ่งมาแทนตำแหน่งผู้เล่น A และผู้เล่น B วิ่งสไลด์ข้างอ้อมกรวยไป แทนตำแหน่ง C 4. ผู้เล่น C เมื่อเห็น ผู้เล่น B ส่งบอลไปให้ผู้เล่น D และออกวิ่งแล้ว ให้ผู้เล่น C วิ่งไป แทนตำแหน่ง ผู้เล่น B ทันที เพื่อรอรับลูกบอลจากผู้เล่น D 5. ฝึกปฏิบัติสลับกันไปเรื่อยๆ จนเกิดความชำนาญ

รู้ดีทุกอย่างกันบ้างครับนักเรียน

ได้ฝึกทักษะการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้า
ด้านใน, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ตามแบบฝึก
กันเรียบร้อยแล้ว ไม่ยากอย่างที่คิดใช่ไหมครับ ต่อไปพวกเราลองมา
ทดสอบทักษะหลังเรียนกันเลย



แบบทดสอบทักษะ
เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

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

การปฏิบัติ	คะแนน	คะแนนที่ได้
การเตรียมพร้อม (2 คะแนน)		
1. ให้อยู่ห่างจากลูกบอลประมาณครึ่งก้าว	1	
- ให้อยู่ห่างเกินกว่าที่จะก้าวถึงลูกฟุตบอล	0	
2. ผู้ถูกทดสอบมีการย่อตัวลง โน้มตัวไปข้างหน้า กางแขน	1	
- ผู้ถูกทดสอบไม่ได้ปฏิบัติการย่อตัวลง โน้มตัวไปข้างหน้า กางแขน	0	
การปฏิบัติ (9 คะแนน)		
3. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า	3	
- ทำทางการปฏิบัติถูกต้องเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว		
การทรงตัวได้ดี	2	
- ทำทางการปฏิบัติบกพร่องเล็กน้อย เคลื่อนไหวได้		
คล่องแคล่วการทรงตัวดี	1	
- ทำทางการปฏิบัติบกพร่องมาก เคลื่อนไหวไม่คล่อง		
4. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน		
- ทำทางการปฏิบัติถูกต้องเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว		
การทรงตัวได้ดี	3	
- ทำทางการปฏิบัติบกพร่องเล็กน้อย เคลื่อนไหวได้		
คล่องแคล่วการทรงตัวดี	2	
- ทำทางการปฏิบัติบกพร่องมาก เคลื่อนไหวไม่คล่อง		
	1	

การปฏิบัติ	คะแนน	คะแนนที่ได้
5. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก		
- ทำทางการปฏิบัติถูกต้องเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว การทรงตัวได้ดี	3	
- ทำทางการปฏิบัติบกพร่องเล็กน้อย เคลื่อนไหวได้ คล่องแคล่วการทรงตัวดี	2	
- ทำทางการปฏิบัติบกพร่องมาก เคลื่อนไหวไม่คล่อง	1	
ระเบียบวินัย (3 คะแนน)		
- เข้าเรียน ตรงต่อเวลา การแต่งกายถูกต้อง	3	
- เข้าเรียน ตรงต่อเวลา การแต่งกายไม่ถูกต้อง	2	
- มาสาย การแต่งกายถูกต้อง	1	
ทัศนคติ (1 คะแนน)		
- เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข	1	
- ไม่กระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม	0	
รวม	15	



แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

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

1. การเตะลูกบอลแบบใดแม่นยำมากที่สุด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. เมื่อเตะลูกบอลแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย เป็นวิธีการเตะลูกบอลแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
3. การแบะเท้าที่จะใช้เตะ ให้ปลายเท้าหันออกจากตัวเป็นมุมฉาก เท้าอีกข้างหนึ่งย่อเข้าแบะออก
ด้านนอก เป็นวิธีการเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
4. เท้าที่ใช้เตะจะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ปลายเท้างุ้ม ข้อเท้าเกร็ง หัวเข่าตึง หนี้อูกลูกบอล
เป็นวิธีเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า

5. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่ใช่ทักษะเกี่ยวกับการเตะลูกฟุตบอล
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกโค้ง
 - ค. การเตะลูกบอลในอากาศ
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยเข่า
6. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าเป็นการใช้เท้าบริเวณใด
 - ก. บริเวณปลายนิ้ว
 - ข. บริเวณข้างตาตุ่ม
 - ค. บริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าบนหลังเท้า
 - ง. บริเวณข้อเท้า
7. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. เเตะลูกกระทุก
 - ข. เเตะลูกแป
 - ค. เเตะลูกสะกิด
 - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
8. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. เเตะลูกกระทุก
 - ข. เเตะลูกแป
 - ค. เเตะลูกสะกิด
 - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
9. การเตะลูกข้างเท้าด้านใน เป็นระยะเตะไกลๆ ไม่ควรเกินกี่เมตร
 - ก. 20 เมตร
 - ข. 30 เมตร
 - ค. 40 เมตร
 - ง. 50 เมตร
10. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก มักทำในขณะใด
 - ก. ขณะยิงประตู
 - ข. ขณะหยุดบอล
 - ค. ขณะเตะฟุตบอล
 - ง. ขณะเคลื่อนไหวกว้างหรือวิ่งอยู่

ไปตรวจคำตอบ
ได้เลยครับ





บรรณานุกรม

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

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

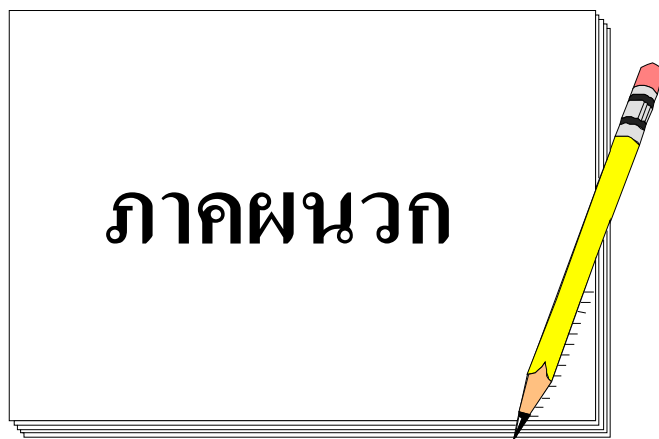
ประวิทย์ ไชยสาม. **เทคนิคการฝึกฟุตบอล**. ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ, 2526.

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

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

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

ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

แบบทดสอบก่อนเรียน

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

แบบทดสอบหลังเรียน

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

ถูกต้องไหมครับ



แบบบันทึกสรุปคะแนน
เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....

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

ความพยายามอยู่ที่ไหน
ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่นครับ
นักเรียน



กระดาษคำตอบ

เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

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"/> ☹️	

