

แบบฝึกทักษะที่ 2

เรื่อง
การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬา
ฟุตบอล



คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล วิชาพลศึกษา (ฟุตบอล) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จัดทำเพื่อให้นักเรียนใช้เป็นแนวทางประกอบการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล โดยเน้นให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการสร้างความรู้และพัฒนาทักษะฟุตบอลด้วยตนเอง ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติจริง โดยผู้จัดทำได้แบ่งแบบฝึกทักษะออกเป็น 13 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 เรื่อง การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

เล่มที่ 2 เรื่อง การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล

เล่มที่ 3 เรื่อง สร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล

เล่มที่ 4 เรื่อง ลูกข้างเท้าด้านใน หลังเท้า

เล่มที่ 5 เรื่อง ลูกข้างเท้าด้านนอก

เล่มที่ 6 เรื่อง หัวรองเท้า ลูกวอลเลย์

เล่มที่ 7 เรื่อง การหยุดลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

เล่มที่ 8 เรื่อง การหยุดลูกด้วยฝ่าเท้า

เล่มที่ 9 เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้า

เล่มที่ 10 เรื่อง การโหม่ง

เล่มที่ 11 เรื่อง การยิงประตู

เล่มที่ 12 เรื่อง การเป็นผู้รักษาประตู

เล่มที่ 13 เรื่อง ระบบการเล่นทีม

สำหรับแบบฝึกทักษะฟุตบอลเล่มนี้ เป็นแบบฝึกทักษะฟุตบอล เล่มที่ 2 การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะฟุตบอลเล่มนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนและนักเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สาระสำคัญ	1
ผลการเรียนรู้	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	1
บทบาทของครูในการจัดการชั้นเรียน	2
บทบาทของนักเรียนในการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล	2
ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวกบ่งตั้ง	3
แบบฝึกทักษะที่ 2 การเคลื่อนที่เบื้องต้น	4
เกณฑ์การประเมิน	8
แบบบันทึกคะแนน	9
แบบประเมินพฤติกรรมขณะฝึกทักษะ	11
บรรณานุกรม	12

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล

เรื่อง การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล



สาระสำคัญ

การเคลื่อนที่เบื้องต้น เป็นการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยการใช้เท้าในการเคลื่อนที่ ในลักษณะต่างๆ เช่น การก้าวเท้า การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ นักเรียนคนใดมีการเคลื่อนที่ที่ดีแล้วมี โอกาสที่จะมีความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งกีฬาฟุตบอลต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวในการ เคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นการวิ่งไปข้างหน้าและถอยหลัง



ผลการเรียนรู้

มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอลได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอลได้

บทบาทของครูในการจัดการชั้นเรียน

1. ชี้แจงการเรียนด้วยแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล วิชา พลศึกษา (ฟุตบอล)
2. ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเรียนด้วยแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเรื่อง การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล
3. ให้นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย
4. สาธิตทักษะกีฬาฟุตบอลให้นักเรียนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ
5. ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอนในแผนการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. ให้นักเรียนฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลตามลำดับขั้นตอน
7. ครูสังเกตและให้คำแนะนำในการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล
8. ประเมินผลการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล
9. ครูให้คำแนะนำ ส่งเสริมและช่วยเหลือนักเรียนที่ประเมินผลไม่ผ่านเกณฑ์ โดยการ
ทำแบบฝึกทักษะเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความชำนาญ แล้วประเมินผลใหม่จนกว่าจะผ่านเกณฑ์
การประเมิน

บทบาทของนักเรียนในการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล

1. เมื่อถึงคาบเรียนรายวิชาพลศึกษา(ฟุตบอล) ให้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดพลละ
2. เมื่อได้ฟังสัญญาณเสียงนกหวีดให้นักเรียนเตรียมอบอุ่นร่างกาย
3. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนศึกษาทักษะกีฬาฟุตบอลจากการสาธิตของครูและนักเรียน
5. นักเรียนฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลและทบทวนเนื้อหาจากแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล
6. นักเรียนรับการประเมินผลทักษะกีฬาฟุตบอลตามเนื้อหา
7. นักเรียนช่วยกันดูแลและรักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่

8. นักเรียนดูแลรักษาวินัยต่อตนเองและต่อส่วนรวม

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การเคลื่อนที่เบื้องต้น

กีฬาฟุตบอล

การเคลื่อนที่เบื้องต้น

การเคลื่อนที่เบื้องต้น เป็นการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยการใช้เท้าในการเคลื่อนที่ ในลักษณะต่างๆเช่นการก้าวเท้า การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ นักเรียนคนใดมีการเคลื่อนที่ที่ดีแล้วมี โอกาสที่จะมีความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งกีฬาฟุตบอลต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวในการ เคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นการวิ่งไปข้างหน้าและถอยหลัง

การเคลื่อนที่เบื้องต้นในกีฬาฟุตบอลดังนี้

1. การทรงตัว
2. การเตรียมตัว
3. การวิ่ง
4. การกระโดด
5. การสไลด์
6. การถอยหลัง

1.การทรงตัว ในการเล่นกีฬาฟุตบอลจะต้องทรงตัวให้ดีเพื่อเป็นหลักในการเคลื่อนที่แบบต่างๆ เพราะการเล่นกีฬาฟุตบอลต้องใช้เท้าเป็นหลัก ในขณะที่เราเตะลูกฟุตบอลหรือส่งลูกฟุตบอล จะต้องใช้ เท้าในการรับน้ำหนักตัวไว้ จึงต้องอาศัยความสัมพันธ์ในการบิดตัว หมุนตัว ให้ร่างกายยืนอยู่ได้โดยไม่ ล้ม และสามารถเคลื่อนที่ตามที่ต้องการ

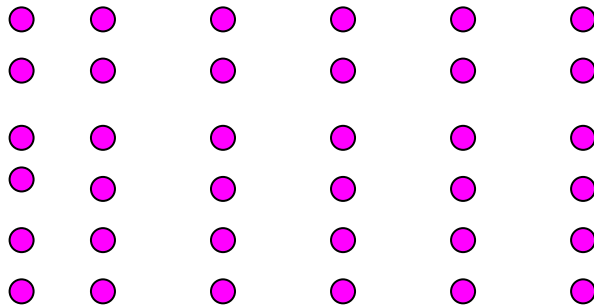
2.การเตรียมตัวทำขึ้น ยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างปลายเท้าทั้งสองข้างเสมอกันหรือให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ ข้างหน้าเท้าทั้งสองแยกห่างกันพอประมาณ 1 ช่วงไหล่หน้าหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง ค่อนไปทางปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อย ลำตัวไล่ไปข้างหน้ากางแขนทั้งสองข้างออกเล็กน้อย

แบบฝึกทักษะที่ 2 การเคลื่อนที่เบื้องต้น

แบบฝึกที่ 2.1 การเคลื่อนที่เบื้องต้น

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนแยกแถว เพื่อไปทำการฝึกตามแบบฝึกทักษะที่ 2 การเคลื่อนที่เบื้องต้นกีฬาฟุตบอล ใช้เวลา 20 นาที
2. เมื่อถึงเวลาที่กำหนด ครูเรียกนักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว แถวละ 6 คน แล้วให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมกันตามที่ฝึกมา



หมายถึง ครู



หมายถึง นักเรียน

กิจกรรมที่ 1 การวิ่งทางตรง 15 เมตร



ภาพที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถวฝึกวิ่งระยะทาง 15 เมตรวิ่งไปกลับคนละ 5 รอบ

กิจกรรมที่ 2 การวิ่งสไลด์ด้านข้าง



ภาพที่ 1 นักเรียนฝึกสไลด์ตัวด้านข้างไปกลับระยะทาง 10 เมตร คนละ 5 รอบ

กิจกรรมที่ 3 วิ่งหมุนรอบกรวยห่างกัน 3 เมตร



ภาพที่ 1 นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 2 แถววางกรวยห่างจากนักเรียน 3 เมตรแล้วให้นักเรียนคนแรกของแต่ละแถววิ่งไปหมุนรอบกรวย 1 รอบแล้ววิ่งไปกรวยต่อไปพอวิ่งเสร็จให้นักเรียนไปต่อท้ายแถวเพื่อนทำคนละ 2 รอบ

กิจกรรมที่ 4 การวิ่งสลับฟันปลา(ซิกแซก)



ภาพที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกกลุ่มละ 8 คนวางกรวยสลับฟันปลาห่างกันกรวยละ 2 เมตร จำนวน 6 กรวย นักเรียนที่อยู่หัวแถวให้วิ่งซิกแซก อ้อมกรวยไปเรื่อยๆจนครบแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน

ทำคนละ 2 ครั้ง

กิจกรรมที่ 5 การโดดข้ามกรวย

ภาพที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก วางกรวยตามแนวยาวห่างกัน 1 ฟุต จำนวน 7 อัน คนที่ 1 หัวแถววิ่งกระโดดข้ามกรวยเท้าคู่งอเข้าเล็กน้อยกระโดดถึงกรวยสุดท้ายให้วิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อนทำคนละ 3 รอบ

กิจกรรมที่ 6 สไลด์ซิกแซก



ภาพที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก วางกรวยตามแนวยาวห่างกัน 1 ฟุต จำนวน 7 อัน คนที่ 1 หัวแถวก้าวเท้าสไลด์ไปทางซ้ายสไลด์ไปทางขวาถึงกรวยสุดท้ายให้วิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อนทำคนละ 3 รอบ

เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. อยู่ในท่าเตรียมพร้อม	ยืนท่าเตรียมพร้อม จัดวางเท้าถูกต้อง	ยืนท่าเตรียมพร้อม แต่จัดวางเท้าไม่ถูกต้อง	ไม่ยืนท่าเตรียมพร้อม จัดวางเท้าถูกต้อง	ไม่ยืนท่าเตรียมพร้อม จัดวางเท้าไม่ถูกต้อง	ไม่ยืนท่าเตรียมพร้อม จัดวางเท้าไม่ถูกต้อง แล้วหยุดช้าเลี้ยงดูเพื่อน
2. การเคลื่อนที่แบบต่างๆ	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่ได้ 6 ท่า ถูกต้อง	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่ได้ 5 ท่า ถูกต้อง	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่ได้ 4 ท่า ถูกต้อง	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่ได้ 3 ท่า ถูกต้อง	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่ได้ 2 ท่า ถูกต้อง
3. สามารถเคลื่อนที่ได้คล่องแคล่วว่องไว	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่แบบต่างๆได้ 6 ท่าคล่องแคล่วว่องไว	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่แบบต่างๆได้ 5 ท่าคล่องแคล่วว่องไว	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่แบบต่างๆได้ 4 ท่าคล่องแคล่วว่องไว	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่แบบต่างๆได้ 3 ท่าคล่องแคล่วว่องไว	ปฏิบัติท่าเคลื่อนที่แบบต่างๆได้ 2 ท่าคล่องแคล่วว่องไว

เกณฑ์การประเมินผล

คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน
13 - 15	ดีมาก
9 - 12	ดี
6 - 8	พอใช้
1 - 5	ปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ทำเตรียมพร้อม (5)					การเคลื่อนที่แบบ ต่างๆ (5)					สามารถเคลื่อนที่ได้ อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว (5)					รวม คะแนน (15)
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
()

แบบประเมินพฤติกรรมขณะฝึกทักษะปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล

รายวิชา พลศึกษา (ฟุตบอล)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียน..... ปีการศึกษา.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... สัปดาห์ที่.....

คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคุณภาพในช่องพฤติกรรมแต่ละข้อตามความเป็นจริง

ที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ระดับคุณภาพของคุณลักษณะ					ผลการประเมิน
		ความ รับผิดชอบ	ความมี ระเบียบวินัย	ความ ซื่อสัตย์	ความ เชื่อมั่น	กล้า แสดงออก	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

()

แบบประเมินพฤติกรรมทักษะปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล

รายวิชา พลศึกษา (ฟุตบอล)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียน..... ปีการศึกษา.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... สัปดาห์ที่.....

คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคุณภาพในช่องพฤติกรรมแต่ละข้อตามความเป็นจริง

ที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ระดับคุณภาพของคุณลักษณะ					ผลการประเมิน
		ความ รับผิดชอบ	ความมี ระเบียบวินัย	ความ ซื่อสัตย์	ความ เชื่อมั่น	กล้า แสดงออก	
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

()

บรรณานุกรม

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. ฟุตบอล.สกายบุ๊กส์ กรุงเทพฯ. 2534

ประโยค สุทธิสง่า. ตำราการฝึกและการตัดสินฟุตบอล.ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ,2538

ประวิทย์ ไชยสาม. เทคนิคการฝึกฟุตบอล.ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ, 2526

สแกนบุ๊กส์.รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นฟุตบอล.สยามสปอร์ต ซินดิเคท กรุงเทพฯ, 2545

อุทัย สงวนวงษ์.ฟุตบอล. อักษรเจริญทัศน์ กรุงเทพฯ,2544.

