

ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

สาระสำคัญ

การเรียนรู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล ทำให้ทราบข้อมูลความสำคัญ แหล่งกำเนิด เห็นคุณค่า และประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ก่อนการเล่นกีฬาฟุตบอล ควรจะเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานการเล่น รู้วิธีการเล่นที่ปลอดภัยการสร้างความคุ้นเคยเพื่อที่จะสามารถบังคับลูกบอลได้ ผู้เล่นจะต้องได้รับการฝึกที่ถูกต้อง จึงจะนำไปสู่การเล่นกีฬาฟุตบอลได้ดียิ่งขึ้น

สาระการเรียนรู้

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
2. ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล
3. การเล่นกีฬาฟุตบอลด้วยความปลอดภัย
4. มารยาทของการเป็นผู้เล่น และผู้ดูที่ดี
5. การดูแลรักษาอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว
6. การทรงตัวและการเคลื่อนที่
7. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อนักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียน เล่มนี้จบแล้วจะมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะ ดังนี้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้ถูกต้อง
2. อธิบายประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตบอลได้ถูกต้อง
3. อธิบายวิธีการเล่นกีฬาฟุตบอลด้วยความปลอดภัยได้ถูกต้อง
4. อธิบายมารยาทของการเป็นผู้เล่น และผู้ดูกีฬาฟุตบอลที่ดีได้ถูกต้อง
5. อธิบายการดูแลรักษาอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัวได้ถูกต้อง
6. ฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง
7. ฝึกปฏิบัติทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับลูกบอลได้ถูกต้อง

คำแนะนำ

1. สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

- 1.1 ครูต้องตรวจสอบเอกสารประกอบการเรียนว่ามีส่วนประกอบตรงตามที่ระบุไว้หรือไม่
- 1.2 จัดเตรียมอุปกรณ์ สนาม สถานที่ฝึกปฏิบัติ เช่น สนามฟุตบอล เสาคู่ประตูพร้อมตาข่ายอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานหรือไม่
- 1.3 จัดเตรียมสื่อการเรียนการสอน ให้ครบตามจำนวนนักเรียนหรือพอเพียงกับจำนวนนักเรียน เช่น ลูกฟุตบอล กรวย ใบความรู้ ใบงาน แบบฝึกทักษะ แบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน เป็นต้น
- 1.4 ตรวจสอบสื่อต่างๆ พร้อมใช้งานได้หรือไม่ หากเกิดจากความชำรุดให้รีบแก้ไขทันที

2. บทบาทของครู

- 2.1 ครูชี้แจงวิธีการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ซึ่งเป็นแบบเรียนที่ศึกษาด้วยตนเอง และเป็นกลุ่ม ให้นักเรียนเข้าใจ โดยเน้นย้ำความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ต่อครูผู้สอน และนักเรียนต้องปฏิบัติตามกิจกรรมไปตามคำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน ตามลำดับ
- 2.2 เตรียมสถานที่ สนาม อุปกรณ์ในการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะ แบบบันทึกการทดสอบทักษะ กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน และอื่น ๆ ตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในเอกสารประกอบการเรียน แต่ละเล่ม

2.3 ครูคอยสังเกต ให้คำแนะนำ และแก้ปัญหาพร้อมกับนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมตามเอกสารประกอบการเรียน

2.4 เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในเอกสารประกอบการเรียนเสร็จสิ้นแล้ว ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

2.5 ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม และเก็บผลการประเมินบันทึกไว้เป็นหลักฐาน โดยปฏิบัติทุกครั้ง ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอน

2.6 ครูแจ้งผลการทดสอบ และผลการประเมินทุกครั้งที่มีการทดสอบ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้

3. บทบาทของนักเรียน

3.1 นักเรียนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ของเอกสารประกอบการเรียน

3.2 นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดความรู้พื้นฐาน

3.3 นักเรียนต้องตั้งใจศึกษาเอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจอย่างแท้จริงก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรม

3.4 นักเรียนควรปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดในเอกสารประกอบการเรียน เมื่อพบปัญหา ควรขอคำปรึกษาจากผู้ครูสอน

3.5 นักเรียนต้องตั้งใจปฏิบัติตามกิจกรรมตามเอกสารประกอบการเรียน ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง

3.6 นักเรียนทุกคน ต้องเข้ารับการประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม ตามแบบประเมินที่กำหนด

3.7 นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เมื่อเรียนจบในแต่ละเอกสารประกอบการเรียน เพื่อประเมินผลการพัฒนาการเรียนรู้

แบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

คำชี้แจง ข้อสอบเป็นข้อสอบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ใช้เวลา 10 นาที

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย (x) ลงในช่อง ก ข ค หรือ ง ในกระดาษคำตอบ

1. กรีกโบราณเรียก “ฟุตบอล” ว่าอะไร
 - ก. คาค้า
 - ข. เวคเวอค
 - ค. ฮาสนิวตัน
 - ง. ฮาร์ปาสตัม
2. การเล่นฟุตบอลที่มีแบบแผนเหมือนปัจจุบันได้เริ่มขึ้นที่ประเทศใด
 - ก. อิตาลี
 - ข. บราซิล
 - ค. อังกฤษ
 - ง. เยอรมันตะวันตก
3. ประเทศไทยรู้จักและเริ่มเล่นกีฬาฟุตบอลในสมัยรัชกาลใด
 - ก. รัชกาลที่ 3
 - ข. รัชกาลที่ 4
 - ค. รัชกาลที่ 5
 - ง. รัชกาลที่ 6
4. คนไทยคนแรกที่น่ากีฬาฟุตบอลมาเผยแพร่ในประเทศไทยคือใคร
 - ก. น.อ.หลวงศุภชลาศัย
 - ข. นายกอง วิสุทธารมณ
 - ค. นายแพทย์บุญสม มาร์ติน
 - ง. สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา

5. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นกีฬาฟุตบอล
 - ก. มีอารมณ์มุกะลุคุดัน
 - ข. รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
 - ค. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ
 - ง. ช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะ
6. มารยาทในการเป็นผู้เล่นฟุตบอลที่ดีได้แก่
 - ก. แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
 - ข. ก่อการทะเลาะวิวาทเมื่อทีมเล่นแพ้
 - ค. ก่อกวนผู้แข่งขันให้เกิดความแตกแยกสามัคคี
 - ง. เยียหยันคู่แข่งและกรรมการตัดสินเมื่อทีมชนะ
7. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรคำนึงสำหรับผู้เล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อให้เกิดความปลอดภัย
 - ก. สมรรถภาพทางกาย
 - ข. การตรวจสุขภาพเป็นประจำ
 - ค. การใช้เครื่องป้องกันอันตราย
 - ง. การจัดหาเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
8. การเก็บรักษาอุปกรณ์ลูกฟุตบอลที่ถูกต้องไม่ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เช็ดให้แห้ง
 - ข. นำไปผึ่งแดด
 - ค. ล้างให้สะอาด
 - ง. ปล่อยลมออกเล็กน้อย
9. ข้อใดเป็นการช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น
 - ก. ก้มหน้าลง
 - ข. ยึดลำตัวขึ้น
 - ค. ฝ่าเท้าทั้งสองข้างยันติดพื้น
 - ง. กางแขนทั้งสองข้างออกพอสมควร
10. ข้อใดเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
 - ก. การเลี้ยงลูกบอล
 - ข. การโหม่งลูกบอล
 - ค. การเคาะลูกบอล
 - ง. การเตะบอลด้วยหลังเท้า

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบก่อนเรียน รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				

(ลงชื่อ).....ผู้ทดสอบ

(.....)

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล

จากหลักฐาน ชาวกรีกโบราณได้เล่นฟุตบอลกันมานานแล้ว และเรียกการเล่นนั้นว่า “ ฮาร์ปาสตัม ” (Harpastum) บางตำราเรียกว่า “ ฮาร์ปาสตัน ” (Harpastun) ซึ่งแปลว่าการเหวี่ยงไปข้างหน้า ต่อมาชาวโรมันในสมัยต้นๆ ได้ดัดแปลงเกมฮาร์ปาสตัมของชาวกรีกนี้เสียใหม่โดยกำหนดกติกาการเล่นขึ้นใหม่ อนุญาตให้ผู้เล่นใช้เท้าเตะลูกบอลเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ส่วนมือใช้ในโอกาสทุ่มลูกเท่านั้นและมีการเล่นกันอย่างแพร่หลายมาก ต่อมาชาวโรมันได้นำเกมนี้ไปเล่นในประเทศอังกฤษ ในสมัยศตวรรษที่ 10 มีชาวเดอร์บี (Derby) ซึ่งเป็นชาวอังกฤษได้อ้างว่าการเล่นฟุตบอลนี้ได้มีการเล่นกันในวัน โชรป ทิวเคย์ (Shrove Tuesday) เพื่อเป็นการฉลองชัยชนะของเขาคือมีต่อโรมัน จากนั้นชาวอังกฤษก็ได้ปรับปรุงวิธีการเล่น ตลอดจนกติกาใหม่ เหมือนเช่นที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน แต่การเล่นฟุตบอลที่มีแบบแผนจริงๆ นั้นได้มีขึ้นที่เมืองเชสเตอร์ (Chester) ในประเทศอังกฤษ

ประวัติในประเทศไทย

กีฬาฟุตบอลในประเทศไทยนั้น ได้เริ่มในประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 “พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว” โดยมีเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) เป็นผู้นำกีฬาฟุตบอลกลับมาเผยแพร่ในประเทศไทยเป็นคนแรก และมีการเล่นกันอย่างแพร่หลาย จนเข้าสู่สมัยของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทรงสนพระทัยในกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างยิ่ง ทำให้กีฬาฟุตบอลมีความเจริญก้าวหน้าพัฒนาแพร่หลายขยายกว้างขวางทั่วประเทศอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นที่สนใจและนิยมกันทั่วไป

ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2459 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยขึ้น และประเทศไทยได้สมัครเข้าเป็นภาคีสมาชิกฟุตบอลระหว่างชาติ เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2468 และเมื่อ พ.ศ. 2499 ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เปลี่ยนชื่อสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยเสียใหม่ว่า “สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์” ใช้อักษรย่อว่า “ส.ฟ.ท.” และใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า The Football Association of Thailand under the Patronage of His Majesty the King ใช้อักษรย่อว่า F.A.T.

ประเทศไทยได้สิทธิ์ส่งทีมฟุตบอลไทยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 16 ณ นครเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย และ พ.ศ. 2500 ร่วมเป็นภาคีสมาชิกสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย มีชื่อย่อว่า A.F.C. (Asian Football Confederation) จากนั้นสมาคมฟุตบอล ได้มีการจัดการแข่งขันฟุตบอลภายในประเทศ รวมทั้งเชิญทีมต่างประเทศ เข้าร่วมการแข่งขัน และส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศเป็นประจำ

ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล

1. ช่วยส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี
2. ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาด มีอารมณ์มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง อวัยวะทุกส่วนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
5. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
6. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความอดกลั้น อดทน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีน้ำใจเป็นนักกีฬา (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย) รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
8. ช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะ
9. ช่วยให้เกิดความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
10. สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติและวงศ์ตระกูล

หลักในการเล่นฟุตบอลด้วยความปลอดภัย

ฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ที่ผู้เล่นมักจะใช้ร่างกายปะทะกันบ่อยครั้ง ดังนั้นผู้เล่นนอกจากจะต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว รู้จักหลบหลีกแล้ว ผู้เล่นควรคำนึงถึงหลักในการเล่นฟุตบอลให้ปลอดภัยด้วย ดังนี้

1. ก่อนที่เล่นหรือฝึกกีฬาฟุตบอลควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเสียก่อน
2. ไม่ควรฝึกซ้อมหรือเล่นฟุตบอลหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
3. ไม่เล่นหรือฝึกซ้อมจนเกินกำลังความสามารถของตนเอง
4. เมื่อรู้สึกไม่สบายหรือหายจากไข้ใหม่ๆ ให้งดการฝึกซ้อมหรือการเล่นทันที
5. ต้องตรวจสอบอุปกรณ์และสภาพสนามที่ใช้เล่นให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยและปลอดภัย
6. ผู้เล่นที่หัดเล่นใหม่ๆ ควรฝึกหัดไปตามลำดับ จากง่ายไปยาก จากช้าไปเร็ว

7. ก่อนการเล่นหรือหลังจากการเล่นต้องอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง
8. ปฏิบัติตามกติกาการเล่นโดยเคร่งครัดไม่แก่งแย่งหรือหยอกล้อกัน ไม่เล่นรุนแรงและไม่เล่นเสี่ยงในขณะที่เล่นผิดจังหวะ
9. เครื่องแต่งกาย และเครื่องป้องกันต่างๆ เช่น เสื้อ กางเกง รองเท้า แอ่งเกิล ผ้าพันข้อเท้า สนับแข้ง และถุงเท้า ต้องไม่คับหรือหลวมเกินไปซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขายเครื่องกีฬาทั่วไปเลือกซื้อได้ตามความเหมาะสม

มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูฟุตบอลที่ดี

การเล่นฟุตบอลก็เหมือนกับการเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ผู้เล่นจะต้องมีมารยาทในการเล่น ผู้ดูก็ควรมีมารยาทในการดูเช่นเดียวกัน ทำให้การเล่นดำเนินไปด้วยดี เพื่อให้เกิดผลดีต่อการส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานของกีฬาฟุตบอลอย่างสมบูรณ์

มารยาทของผู้เล่นฟุตบอลที่ดี

1. แต่งกายด้วยชุดที่รัดกุม สุภาพ เรียบร้อยและปลอดภัย เหมาะสมกับการเล่นฟุตบอล
2. ไม่แสดงกิริยาหรือกล่าวถ้อยคำอันไม่สุภาพต่อผู้ดูหรือผู้เล่นอื่น ๆ
3. ไม่แสดงกิริยาอาการไม่พึงพอใจ หากเพื่อนร่วมทีมเล่นผิดพลาด
4. ลงสนามแล้วเคารพผู้ดูอย่างมีระเบียบ
5. ปฏิบัติตามกติกาการเล่นโดยเคร่งครัด
6. ไม่กระทำการใดๆ อันเป็นการยั่วยุหรือกลั่นแกล้งผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
7. ไม่กระทำการใดๆ อันเป็นการเจตนาถ่วงเกมการเล่น
8. เชื้อฟังการตัดสินของผู้ตัดสิน โดยไม่แสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสม แก่ผู้ตัดสิน
9. ก่อนและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลง ควรจับมือกับผู้เล่นของทีมฝ่ายตรงข้ามไม่ว่าทีมของตนจะแพ้หรือจะชนะก็ตาม

มารยาทของผู้ดูฟุตบอลที่ดี

1. ไม่กล่าวถ้อยคำหรือแสดงกิริยาเยาะเย้ยถากถางผู้เล่นที่เล่นผิดพลาด
2. แสดงความยินดีแก่ผู้เล่นที่เล่นดี เช่น กล่าวชมเชยหรือการตบมือ เป็นต้น
3. ไม่กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง เช่น ตะโกนด่าว่ากรรมการ
4. ไม่เชียร์ในสิ่งที่เป็นการส่อเสียดในทางไม่ดีต่อทีมใดทีมหนึ่ง
5. ไม่กระทำการใดๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่นๆ ปฏิบัติงานไม่สะดวก
6. ไม่กระทำการใดๆ อันเป็นการกีดขวางการเล่นของผู้เล่น

การดูแลรักษาอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว

การดูแลและการเก็บรักษาอุปกรณ์ฟุตบอล เป็นสิ่งที่ผู้เล่นทุกคนต้องรับผิดชอบร่วมกันเพื่อให้ อุปกรณ์การเล่นมีอายุการใช้งานได้นานที่สุด และเมื่อนำอุปกรณ์ต่างๆ มาเล่นหรือใช้แล้วจะต้องไม่ ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้เล่น รวมทั้งเครื่องใช้ประจำตัวของผู้เล่นก็ต้องหมั่นดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพ ที่ดีเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. อุปกรณ์การเล่น เมื่อเลิกเล่นแล้วต้องสำรวจดูให้ครบถ้วนและเก็บให้เข้าที่ให้เรียบร้อย ทุกครั้ง
2. ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดของอุปกรณ์ชำรุดให้รีบซ่อมแซมทันที เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้ จะเป็นอันตรายแก่ผู้เล่นและทำให้อุปกรณ์เสียหายมากขึ้น
3. อย่างนั่งทับ เหยียบหรือเตะลูกบอลอัดใส่ผนังระยะใกล้แรงเกินไปจะทำให้ลูกบอลเบี้ยวได้
4. ลูกฟุตบอลต้องได้มาตรฐาน และได้รับการยอมรับจาก FIFA มีน้ำหนัก 396 - 453 กรัม หากเปียกน้ำหรือเปื้อนโคลน ต้องเช็ดถูทำความสะอาดให้แห้งแล้วทาด้วยวาสลีน หรือจารบีก่อนเก็บทุกครั้ง
5. อย่าเล่นฟุตบอลบนพื้นสนามดินลูกรังหรือสนามคอนกรีตหยาบๆ เพราะจะทำให้หนัง ลูกบอลสึกง่ายทำให้มีอายุการใช้งานได้น้อย
6. ตาข่ายประตู ต้องมีการติดตั้งอย่างมั่นคง ไม่ขาด หรือมีช่องโหว่ ใช้แล้วให้เก็บในที่ห่าง จากความร้อน และความชื้น
7. ป้าย และเลขคะแนน ระวางอย่าให้เปียกน้ำ เพื่อป้องกันการผุพัง ควรเก็บในที่ห่างจาก ความชื้นในร่ม ห้อยเก็บของ
8. เส้าประตู ต้องหมั่นตรวจสอบเวลาฝึกซ้อมหรือแข่งขันต้องอยู่ในสภาพมั่นคงแข็งแรง
9. เช็มปล่อยลมลูกบอล ต้องจัดเตรียมไว้เมื่อเติมลมลูกฟุตบอลมากเกินไป ไม่ได้มาตรฐาน
10. ชงมูมสนาม ปักไว้ที่มูมสนาม ใช้แล้วนำมาเก็บและนำไปปักเมื่อจะใช้อีก

ใบงานที่ 1

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง ข้อละ 1 คะแนน

-1. การเล่นฟุตบอลที่มีแบบแผนจริงๆ นั้นได้เริ่มขึ้นที่ประเทศกรีซ
-2. การคนไทยคนแรกที่น่ากีฬาฟุตบอลมาเผยแพร่ในประเทศไทย คือ นายกอง วิสุทธารมณ
-3. พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงก่อตั้งสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2459
-4. เป็นผู้ดูที่ดีควรแสดงกิริยาสุภาพ และให้เกียรติผู้ตัดสิน
-5. กีฬาฟุตบอลต้องอาศัยการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ สามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้
-6. การเล่นฟุตบอลไม่ช่วยส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี
-7. ลูกฟุตบอลเมื่อใช้เสร็จแล้วให้นำไปตากแดด จะทำให้ทนทานและใช้ได้นาน
-8. การเล่นกีฬาฟุตบอลต้องอาศัยความสามัคคีมากกว่าความสามารถเฉพาะตัว
-9. หลังการแข่งขันจบลงนักกีฬาควรจับมือเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
-10. ผู้ที่หัดเล่นฟุตบอลใหม่ๆ ควรฝึกหัดตามลำดับ จากยากไปง่าย จากเร็วไปช้า

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน 9 - 10 หมายถึง ระดับดีมาก

คะแนน 7 - 8 หมายถึง ระดับดี

คะแนน 5 - 6 หมายถึง ระดับพอใช้

คะแนน 0 - 4 หมายถึง ระดับควรปรับปรุง

ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ 70 หมายถึง 7 คะแนน ขึ้นไป

สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

(ลงชื่อ).....ผู้เรียน

(.....)

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การทรงตัวและการเคลื่อนที่

การทรงตัว

การเล่นฟุตบอลทุกประเภทต้องอาศัยการทรงตัวที่ดีเป็นหลักเสมอ กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ผู้เล่นต้องใช้ทักษะเกี่ยวกับการทรงตัวอยู่ตลอดเวลาทั้งนี้เพราะว่านักฟุตบอลเมื่อลงสนามเล่นหรือแข่งขันแล้ว ต้องพร้อมอยู่เสมอที่จะวิ่งไปข้างหน้า วิ่งถอยหลังวิ่งไปทางซ้ายไปทางขวา กลับหลังหันหรือกระโดด เป็นต้น การเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่จะใช้เท้าเล่นมากที่สุด ในการใช้เท้ามากนี้เอง นักฟุตบอลจึงต้องมีการทรงตัวดีเป็นพิเศษ เพราะในขณะที่เตะลูกบอลก็ดีหรือส่งลูกบอลก็ดี นักฟุตบอลต้องใช้เท้าข้างเดียวรับน้ำหนักตัวไว้ และต้องอาศัยความสัมพันธ์ของร่างกายในการหมุน บิด หรือแอ่นลำตัวให้ร่างกายยืนอยู่ได้โดยไม่ล้ม และสามารถเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการได้ทันทีหลังจากเตะหรือจากส่งลูกบอลไปแล้วดังนั้นขณะที่รับหรือส่งลูกบอลรวมทั้งการปะทะกับคู่ต่อสู้ขณะแย่งลูกบอลจึงควรกางแขน ทั้งสองข้างออกพอสมควรเพื่อช่วยให้ร่างกายทรงตัวดีขึ้น

การยืนเตรียมพร้อม

หมายถึง การยืนในลักษณะท่าทางพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ได้ทันที โดยยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองเสมอกันหรือให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า เท้าทั้งสองแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองค่อนไปทางปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อย ลำตัวโล่ไปข้างหน้า กางแขนทั้งสองออกเล็กน้อย



ภาพที่ 1 การยืนเตรียมพร้อม

ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

การเคลื่อนที่

การเล่นฟุตบอลผู้เล่นต้องเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนทิศทางอยู่เสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง รวมทั้งมีการกระโดด การหมุนตัว การกลับตัว แต่การเคลื่อนที่สำหรับการเล่นฟุตบอลจะใช้การวิ่งมากกว่าการเคลื่อนที่ลักษณะอื่นๆ

การวิ่ง

การวิ่งในการเล่นฟุตบอลนั้นว่ายากกว่าการวิ่งเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ มาก เพราะนอกจากจะวิ่งไปให้เร็วที่สุดแล้วยังต้องเปลี่ยนทิศทางให้เร็วได้อีกด้วย และที่ยากยิ่งไปกว่านั้นคือต้องบังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองรวมทั้งต้องส่งหรือรับลูกบอลให้แม่นยำในขณะที่วิ่งอีกด้วย จึงแตกต่างจากการวิ่งธรรมดาอยู่น้อย การวิ่งของนักฟุตบอลมีอยู่ 2 แบบ คือ

1. การวิ่งในขณะที่ไม่มีลูกบอลอยู่ในครอบครอง ให้วิ่งเร็วธรรมดา ก้าวเท้ายาวๆ กางแขนออกเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย สายตามองไปยังทิศทางที่วิ่งไปหรืออาจมองไปยังทิศทางของลูกบอลที่เคลื่อนที่เข้ามาหาเราหรือมองไปยังจุดที่เราวิ่งไปรับลูก ความเร็วของการวิ่งขึ้นอยู่กับวิธีการเล่น



ภาพที่ 2 การวิ่งในขณะที่ไม่มีลูกบอลอยู่ในครอบครอง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

2. การวิ่งในขณะที่ลูกบอลอยู่ในกรอบครอง ให้วิ่งด้วยความเร็วสูง ก้าวเท้าสั้นๆ (ซอยเท้าถี่) เลี้ยงลูกให้อยู่ในกรอบครองพร้อมที่จะเตะหรือส่งลูกบอลไปในทิศทางต่างๆ ตามต้องการ ได้ทันที ขณะวิ่งต้องกางแขนออกเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว ลำตัวโน้มไปข้างหน้า ตามอง ไปยังทิศทางที่จะเลี้ยงลูกไป หรือมองดูผู้เล่นฝ่ายเดียวกันเพื่อจะรู้ว่าควรส่งลูกบอลไปให้ใคร



ภาพที่ 3 การวิ่งในขณะที่ลูกบอลอยู่ในกรอบครอง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

การเปลี่ยนทิศทางขณะวิ่ง

ขณะที่เล่นหรือแข่งขันฟุตบอล ผู้เล่นต้องเปลี่ยนทิศทาง อยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดการเปลี่ยนทิศทางเสียเวลามากเกินไปและไม่เสียการทรงตัว ควรปฏิบัติดังนี้

1. การเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้าย ขณะวิ่งไปข้างหน้าถ้าจะเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้ายให้ลดความเร็วลงเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายสั้นๆ ไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แล้วก้าวเท้าขวายาวๆ ไปข้างหน้าอีกหนึ่งก้าว ย่อลำตัว งอเข่าขวา ยืดเข่าซ้ายพอลงตัว โล้หน้าหนักตัวไปอยู่ทางเท้าขวา ให้มากกว่าเท้าซ้าย กางแขนออกเพื่อการทรงตัว พร้อมกับหมุนลำตัวทำซ้ายหัน ขยับเท้าซ้ายประมาณหนึ่งก้าวไปทางซ้ายแล้วก้าวเท้าขวาตรงไปทางซ้าย

2. การเปลี่ยนทิศทางไปทางขวา ขณะวิ่งเร็วไปข้างหน้า ถ้าจะเปลี่ยนทิศทางไปทางขวาให้ลดความเร็วลงเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาสั้นๆ ไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แล้วก้าวเท้าซ้ายยาว ๆ ไปข้างหน้า

อีกหนึ่งก้าว ย่อลำตัว งอเข่าซ้าย ยืดเข่าขวาพอนัด ไล่น้ำหนักตัวให้อยู่บนเท้าซ้ายมากกว่าเท้าขวา
กางแขนออกเพื่อการทรงตัว พร้อมกับหมุนลำตัวทำขวาหัน ขยับเท้าขวาไปทางขวาเล็กน้อย แล้ว
ก้าวเท้าซ้ายวิ่งตรงไปทางขวา สายตามองไปยังทิศทางที่กำลังจะวิ่งไป

การเปลี่ยนทิศทางไปทางขวาหรือทางซ้ายขณะวิ่งนี้ ถ้าผู้ฝึกมีความชำนาญแล้วไม่จำเป็น ต้องปฏิบัติ
ตามหลักดังกล่าวทั้งหมดก็ได้ แต่ควรยึดหลักคือให้ก้าวเท้ายาวๆ ขณะที่เปลี่ยนทิศทาง และถ้าจะ
ไปทางซ้ายให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้า เมื่อจะไปทางขวาให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าแล้วเหวี่ยงแขนหมุนลำตัว
พร้อมกับก้าวเท้าวิ่งไปทิศทางที่ต้องการได้ทันที โดยอาศัยการเอี้ยวตัวถีบเท้าส่งอย่างรวดเร็ว

3. การกลับหลังหัน ถ้าต้องการจะกลับหลังหันในขณะวิ่ง เพื่อความรวดเร็วและ
ไม่เสียหลักจึงควรผ่อนความเร็วลงเล็กน้อย ถ้ากลับหลังหันทางขวาให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าสั้นๆ
หนึ่งก้าว แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้ายาวๆ อีกหนึ่งก้าว พร้อมกับเหวี่ยงแขนหมุนลำตัวกลับหลังหัน
ทางขวา ขยับเท้าขวาเล็กน้อยแล้วก้าวเท้าซ้ายออกวิ่งไปยังทิศทางที่ต้องการ ถ้าจะกลับหลังหัน
ทางซ้าย ให้ปฏิบัติในทางตรงข้าม คือ เท้าขวาอยู่ข้างหน้า แล้วหมุนตัวกลับหลังหันทางซ้าย

การหยุด

เมื่อมีการเคลื่อนที่ไปยังทิศทางต่างๆ ก็ต้องมีการหยุด การหยุด มี 2 แบบ คือ แบบเท้า
ข้างหนึ่งอยู่หน้าอีกเท้าหนึ่งอยู่ข้างหลัง และอีกแบบหนึ่ง คือ หยุดเท้าคู่หรือเท้าเสมอกัน วิธีหยุดให้
ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ ใช้เท้าเดียวหรือทั้งสองเท้ายันพื้น ย่อเข่า ลดสะโพกให้ต่ำลง ทิ้งน้ำหนักตัว
ไปข้างหลัง กางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว ควรระวังอย่าให้เท้าไขว้กันหรือเท้าชิดกันมากเกินไป
เพราะจะทำให้เสียการทรงตัว



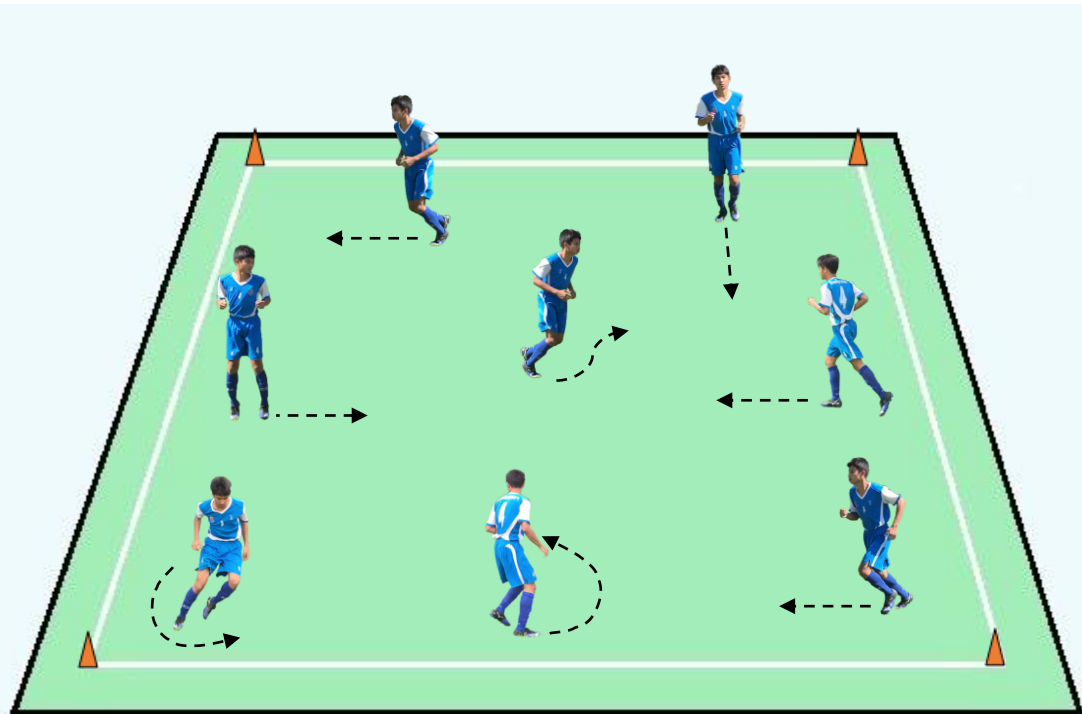
ภาพที่ 4 การหยุด

ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

แบบฝึกทักษะที่ 1

เรื่อง การทรงตัวและการเคลื่อนที่

แบบฝึกที่ 1.1 การทรงตัวและการเคลื่อนที่แบบต่างๆ



วัตถุประสงค์ในการฝึก ฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ในกีฬาฟุตบอลได้ถูกต้อง

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 20 x 20 หลา

จำนวนผู้ฝึก 8 คน ต่อ 1 พื้นที่

อุปกรณ์ กรวยกลุ่มละ 4 อัน

สัญลักษณ์ในแบบฝึก ทิศทางการเคลื่อนที่ ----> กรวย 

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนในกลุ่มคัดเลือกผู้นำออกคำสั่งการฝึก 1 คน ทุกคนยืนอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยม
2. ให้นักเรียนเคลื่อนที่แบบต่างๆ เช่น ยืนทรงตัว เดิน วิ่ง กระโดด หมุนตัว กลับตัว สไลด์ ไปทางขวา – ซ้าย
3. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง
4. ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติทักษะ กลุ่มละ 5 นาที

ใบงานที่ 2

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104

เรื่อง การทรงตัวและการเคลื่อนที่ในกีฬาฟุตบอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

คำสั่ง ให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติทักษะตามรายการ ดังต่อไปนี้

ที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	การทรงตัว					
2	การเคลื่อนที่ในกีฬาฟุตบอล					
คะแนนรวม						
คะแนนเต็ม 10 คะแนน		คะแนนที่ได้				

เกณฑ์การตัดสิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ 70 ขึ้นไป

รวมคะแนนที่ได้จากการประเมิน แล้วสรุปผลดังนี้

คะแนน 7 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ผ่าน

คะแนน ต่ำกว่า 7 คะแนน หมายถึง ไม่ผ่าน

สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(.....)

วิธีการทดสอบ

1. ทำการประเมินครั้งละ 1 คน ประเมินข้อละ 2 ครั้ง ใช้ครั้งที่ได้คะแนนดีที่สุดเป็นผลการประเมิน

2. การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หัวข้อการประเมิน

1. การทรงตัว

- ผู้เข้ารับการประเมินยืนด้วยปลายเท้าโดยให้เท้าทั้งสองห่างกัน 1 ช่วงไหล่ กางแขนทั้งสองออก ย่อเข่าลงเล็กน้อย ช่วยในการทรงตัว สายตามองไปข้างหน้า

2. การเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล

- ผู้เข้ารับการประเมินยืน เดิน วิ่ง กระโดด หมุนตัว กลับตัว สไลด์ไปทางขวา – ซ้าย ร่างกายมีความสัมพันธ์ และความสมดุลที่ดี

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|--------------------|---|
| 5 คะแนน ดีมาก | หมายถึง ปฏิบัติได้อย่าง สมบูรณ์แบบตาม ลักษณะของ ทักษะ |
| 4 คะแนน ดี | หมายถึง ปฏิบัติได้ค่อนข้าง สมบูรณ์แต่ยังมีจุดบกพร่อง เล็กน้อย |
| 3 คะแนน ปานกลาง | หมายถึง ปฏิบัติได้ พอๆกับปฏิบัติไม่ได้ |
| 2 คะแนน น้อย | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย กว่า ปฏิบัติได้ |
| 1 คะแนน น้อยที่สุด | หมายถึง ปฏิบัติ ไม่ได้เลยหรือไม่ได้เป็น ส่วนมาก |

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอลอย่างหนึ่ง และมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เล่นใหม่ การที่จะเล่นฟุตบอลให้ได้ดีผู้เล่นต้องมีท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกแบบ ถูกวิธี เพราะจะช่วยให้มีความสามารถในการครอบครองลูกบอลได้ดี ทั้งนี้เพราะลูกบอลมีลักษณะกลม ดังนั้นจังหวะของลูกบอลจึงมีรอบตัวและมีความยืดหยุ่นในตัวของมันเอง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลจำเป็นต้องมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวต่างๆ ให้เข้ากับลูกบอลให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการบริหารร่างกายก็ควรใช้ลูกบอลประกอบด้วย เพราะแม้แต่ผู้เล่นซึ่งสามารถบังคับลูกบอลได้เป็นหนึ่งแล้วยังบอกว่าเอาชนะลูกบอลไม่ได้ หมายความว่าโอกาสที่จะบังคับลูกบอลให้ได้ทุกแง่ทุกมุมจริงๆ นั้นทำไม่ได้ ต้องอาศัยการฝึกฝนมากๆ ผู้เล่นฟุตบอลอาจจะสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลก่อนการเล่นด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

1. การกระโดดสลับเท้าขวาและซ้าย โดยใช้เท้าข้างที่ยกขึ้นไปเตะบนลูกบอลสลับกันขึ้นลง



ภาพที่ 5 การกระโดดสลับเท้าขวาและซ้ายเตะบนลูกบอลสลับกัน
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

2. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในสลับเท้าขวาและซ้ายให้ลูกบอลอยู่ในระหว่างเท้าทั้งสอง



ภาพที่ 6 การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในสลับเท้าขวาและซ้ายระหว่างเท้าทั้งสอง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

3. การกระโดดเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอกสลับเท้าขวาและเท้าซ้าย



ภาพที่ 7 การกระโดดเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอกสลับเท้าขวาและเท้าซ้าย
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

4. การกระโดดเตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้าขวาและซ้ายให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลัง



ภาพที่ 8 การกระโดดเตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้าขวาและซ้ายให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลัง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

5. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า สลับเท้าขวาและซ้าย ต่อเนื่อง



ภาพที่ 9 การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า สลับเท้าขวาและซ้าย ต่อเนื่อง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

6. การเตะลูกบอลด้วยเข่า สลับเท้าขวาและซ้าย ต่อเนื่อง



ภาพที่ 10 การเตะลูกบอลด้วยเข่า สลับเท้าขวาและซ้าย ต่อเนื่อง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

7. การเตะลูกบอลด้วยศีรษะ ต่อเนื่อง

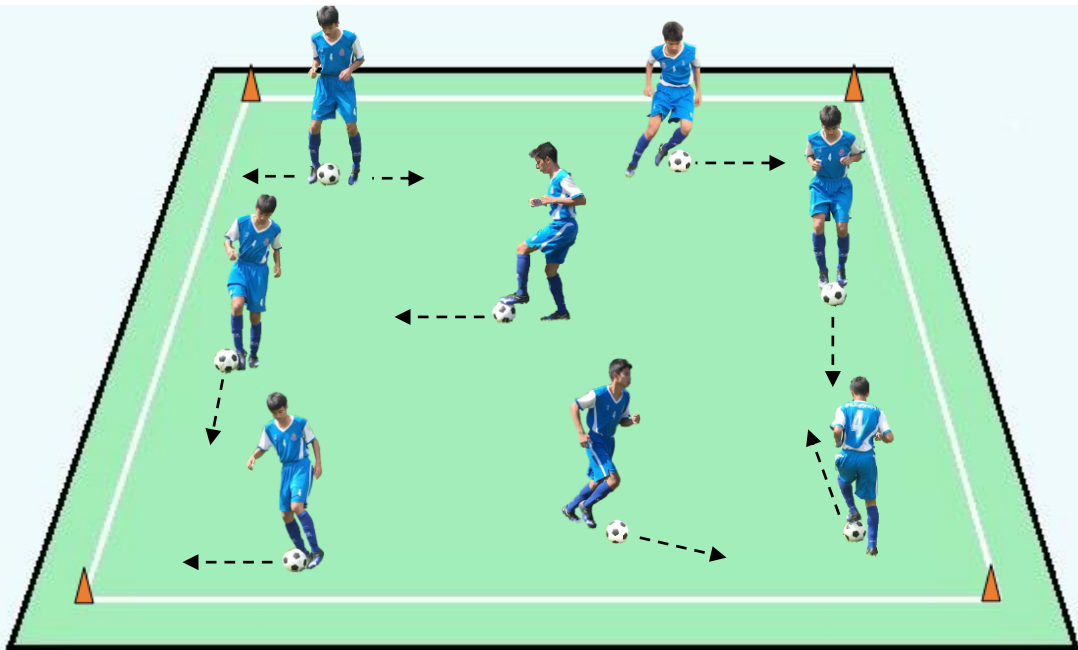


ภาพที่ 11 การเตะลูกบอลด้วยศีรษะ ต่อเนื่อง
ที่มา : ถ่ายภาพโดย นิคม ศรีพยัคฆ์ (ถ่ายภาพเมื่อ 24 ธันวาคม 2559)

แบบฝึกทักษะที่ 2

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

แบบฝึกที่ 2.1 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลด้วยท่าต่างๆ



วัตถุประสงค์ในการฝึก ฝึกปฏิบัติทักษะการสร้างความคุ้นเคยด้วยการเตะลูกบอลได้ถูกต้อง

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 20 x 20 หลา

จำนวนผู้ฝึก 8 คน ต่อ 1 พื้นที่

อุปกรณ์ ลูกบอลกลุ่มละ 8 ลูก กรวยกลุ่มละ 4 อัน

สัญลักษณ์ในแบบฝึก ทิศทางการเคลื่อนที่ ----> กรวย  ลูกฟุตบอล 

วิธีการฝึก

1. แบ่งนักเรียนกลุ่มละ 8 คน ยืนอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยม ฟุตบอลคนละ 1 ลูก
2. ให้แต่ละคนเลี้ยงบอลเริ่มช้าๆ โดยใช้ส่วนต่างๆของเท้าสัมผัสกับลูกบอลด้วยความนุ่มนวล บังคับลูกบอลไปในทิศทางต่างๆ ที่ต้องการในพื้นที่สี่เหลี่ยม
3. กระโดดสลับเท้าขวาและซ้าย โดยใช้เท้าข้างที่ยกขึ้นไปแตะบนลูกบอล สลับกันขึ้นลง
4. เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในสลับเท้าขวา และซ้ายให้ลูกบอลอยู่ในระหว่างเท้าทั้งสอง
5. เตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้าขวาและซ้ายให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลัง
6. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง
7. ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติทักษะ กลุ่มละ 5 นาที

ใบงานที่ 3

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104
เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

คำสั่ง ให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติทักษะตามรายการ ดังต่อไปนี้

ที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	การกระโดดสลับเท้าขวาและซ้าย โดยใช้เท้าข้างที่ยกขึ้นไปแตะบนลูกบอลสลับกันขึ้นลง					
2	การกระโดดแตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอก สลับเท้าขวาและเท้าซ้าย					
3	การกระโดดแตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอก สลับเท้าขวาและเท้าซ้าย					
4	การเตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้าขวาและซ้ายให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลัง					
คะแนนรวม						
คะแนนเต็ม 20 คะแนน		คะแนนที่ได้				

เกณฑ์การตัดสิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ 70 ขึ้นไป

รวมคะแนนที่ได้จากการประเมิน แล้วสรุปผลดังนี้

คะแนน 14 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ผ่าน

คะแนน ต่ำกว่า 14 คะแนน หมายถึง ไม่ผ่าน

สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน
(.....)

วิธีการทดสอบ

1. ทำการประเมินครั้งละ 1 คน ประเมินข้อละ 2 ครั้ง ใช้ครั้งที่ได้คะแนนดีที่สุดเป็นผลการประเมิน

2. การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หัวข้อการประเมิน

การสร้างควมคุ้นเคยกับลูกบอล ให้ผู้เข้ารับการประเมินปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. กระโดดสลับเท้าขวา และซ้าย โดยใช้เท้าข้างที่ยกขึ้นไปแตะบนลูกบอลสลับกันขึ้นลง ร่างกายมีความสัมพันธ์ และความสมดุลที่ดี

2. กระโดดแตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และด้านนอกสลับเท้าขวา และเท้าซ้าย ร่างกายมีความสัมพันธ์ และความสมดุลที่ดี

3. กระโดดแตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และด้านนอกสลับเท้าขวา และเท้าซ้าย ร่างกายมีความสัมพันธ์ และความสมดุลที่ดี

4. กระโดดแตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้าขวา และซ้ายให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และข้างหลัง ร่างกายมีความสัมพันธ์ และความสมดุลที่ดี

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|--------------------|---|
| 5 คะแนน ดีมาก | หมายถึง ปฏิบัติได้อย่าง สมบูรณ์แบบตาม ลักษณะของ ทักษะ |
| 4 คะแนน ดี | หมายถึง ปฏิบัติได้ค่อนข้าง สมบูรณ์แต่ยังมีจุดบกพร่อง เล็กน้อย |
| 3 คะแนน ปานกลาง | หมายถึง ปฏิบัติได้ พอๆกับปฏิบัติไม่ได้ |
| 2 คะแนน น้อย | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย กว่า ปฏิบัติได้ |
| 1 คะแนน น้อยที่สุด | หมายถึง ปฏิบัติ ไม่ได้เลยหรือไม่ได้เป็น ส่วนมาก |

แบบฝึกที่ 2.2 การสร้างความคุ้นเคยด้วยการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า เข้า และศีรษะ



วัตถุประสงค์ในการฝึก ฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า เข้า และศีรษะได้ถูกต้อง

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 20 x 20 หลา

จำนวนผู้ฝึก 5 คน ต่อ 1 พื้นที่

อุปกรณ์ ลูกบอลกลุ่มละ 5 ลูก กรวยกลุ่มละ 4 อัน

สัญลักษณ์ในแบบฝึก ทิศทางการเคลื่อนที่ ----> กรวย ลูกฟุตบอล

วิธีการฝึก

1. แบ่งนักเรียนกลุ่มละ 5 คน ยืนอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยม ฟุตบอลคนละ 1 ลูก
2. ให้แต่ละคนเตะบอลด้วยหลังเท้าเข้าๆ โดยใช้ส่วนของหลังเท้าสัมผัสและบังคับลูกบอลด้วยความนุ่มนวลไม่ให้หล่นพื้น
3. ให้แต่ละคนเตะบอลด้วยเข้า (หน้าขา) เข้าๆ โดยใช้ส่วนของเข้า (หน้าขา) สัมผัสและบังคับ ลูกบอลด้วยความนุ่มนวลไม่ให้หล่นพื้น
4. ให้แต่ละคนเตะบอลด้วยศีรษะเข้าๆ โดยใช้ส่วนของหน้าผากสัมผัสและบังคับลูกบอลด้วยความนุ่มนวลไม่ให้หล่นพื้น
5. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง
6. ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติทักษะ กลุ่มละ 5 นาที

ใบงานที่ 4

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยด้วยการเตะลูกบอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

คำสั่ง ให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติทักษะตามรายการ ดังต่อไปนี้

ที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า					
2	การเตะลูกบอลด้วยเข่า					
3	การเตะลูกบอลด้วยศีรษะ					
คะแนนรวม						
คะแนนเต็ม 15 คะแนน		คะแนนที่ได้				

เกณฑ์การตัดสิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ 70 ขึ้นไป

รวมคะแนนที่ได้จากการประเมิน แล้วสรุปผลดังนี้

คะแนน 10.5 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ผ่าน

คะแนน ต่ำกว่า 10.5 คะแนน หมายถึง ไม่ผ่าน

สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(.....)

วิธีการทดสอบ

1. ทำการประเมินครั้งละ 1 คน ประเมินข้อละ 3 ครั้ง ใช้ครั้งที่ได้คะแนนดีที่สุดเป็นผลการประเมิน
2. การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หัวข้อการประเมิน

การเตะลูกบอล

- ผู้เข้ารับการประเมินโยนลูกฟุตบอลขึ้นในอากาศแล้วใช้หลังเท้า เข่า และศีรษะ เตะ บังคับลูกบอลโดยแขนทั้งสองกางออกช่วยในการทรงตัว เตะบอลในเวลา 1 นาที นับจำนวนครั้งที่ทำได้ กรณีบอลตกพื้น ให้เริ่มนับจำนวนครั้งใหม่ ใช้จำนวนครั้งที่ดีที่สุด บอลตกพื้นได้ไม่เกิน 3 ครั้งใน 1 นาที

เกณฑ์การให้คะแนน

ชาย

- 5 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 10 ครั้งขึ้นไป
- 4 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 8-9 ครั้ง
- 3 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 6-7 ครั้ง
- 2 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 4-5 ครั้ง
- 1 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 1-3 ครั้ง

หญิง

- 5 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 5 ครั้งขึ้นไป
- 4 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 4 ครั้ง
- 3 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 3 ครั้ง
- 2 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 2 ครั้ง
- 1 คะแนน เมื่อ เตะบอลได้ 1 ครั้ง

แบบทดสอบหลังเรียน

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

คำชี้แจง ข้อสอบเป็นข้อสอบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ใช้เวลา 10 นาที

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย (x) ลงในช่อง ก ข ค หรือ ง ในกระดาษคำตอบ

1. การเล่นฟุตบอลที่มีแบบแผนเหมือนปัจจุบันได้เริ่มขึ้นที่ประเทศใด
 - ก. อิตาลี
 - ข. บราซิล
 - ค. อังกฤษ
 - ง. เยอรมันตะวันตก
2. กรีกโบราณเรียก “ฟุตบอล” ว่าอะไร
 - ก. คาค้า
 - ข. เวคเวอค
 - ค. ฮาสนิวตัน
 - ง. ฮาร์ปาสตัม
3. คนไทยคนแรกที่น่ากีฬาฟุตบอลมาเผยแพร่ในประเทศไทยคือใคร
 - ก. น.อ.หลวงศุภชลาศัย
 - ข. นายกอง วิสุทธารมณ
 - ค. นายแพทย์บุญสม มาร์ติน
 - ง. สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา
4. ประเทศไทยรู้จักและเริ่มเล่นกีฬาฟุตบอลในสมัยรัชกาลใด
 - ก. รัชกาลที่ 3
 - ข. รัชกาลที่ 4
 - ค. รัชกาลที่ 5
 - ง. รัชกาลที่ 6

5. มารยาทในการเป็นผู้เล่นฟุตบอลที่ดีได้แก่
 - ก. รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
 - ข. ก่อการทะเลาะวิวาทเมื่อทีมเล่นแพ้
 - ค. ก่อความผู้แข่งขันให้เกิดความแตกแยกสามัคคี
 - ง. เย้ยหยันคู่แข่งและกรรมการตัดสินเมื่อทีมชนะ
6. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นกีฬาฟุตบอล
 - ก. มีอารมณ์มุทะลุุดัน
 - ข. รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
 - ค. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ
 - ง. ช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะ
7. การเก็บรักษาอุปกรณ์ลูกฟุตบอลที่ถูกต้องไม่ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เช็ดให้แห้ง
 - ข. ล้างให้สะอาด
 - ค. ผึ่งแดดให้แห้ง
 - ง. ปล่อยลมออกเล็กน้อย
8. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรคำนึงสำหรับผู้เล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อให้เกิดความปลอดภัย
 - ก. สมรรถภาพทางกาย
 - ข. การตรวจสุขภาพเป็นประจำ
 - ค. การใช้เครื่องป้องกันอันตราย
 - ง. การจัดหาเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
9. ข้อใดเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
 - ก. การฝึกยิงประตู
 - ข. การฝึกเตะลูกบอล
 - ค. การฝึกเตะบอลด้วยหลังเท้า
 - ง. การฝึกกระโดดโหม่งลูกบอล
10. ข้อใดเป็นการช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น
 - ก. ก้มหน้าลง
 - ข. ยึดลำตัวขึ้น
 - ค. ฝ่าเท้าทั้งสองข้างยันติดพื้น
 - ง. กางแขนทั้งสองข้างออกพอสมควร

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบหลังเรียน รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				
เกณฑ์การให้คะแนน			ผ่าน ☐	
ทำแบบทดสอบได้ร้อยละ 70 ขึ้นไป			ไม่ผ่าน ☐	

(ลงชื่อ).....ผู้ทดสอบ

(.....)

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2539). **การฝึกฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล T-Certificate**. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรม ราชูปถัมภ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **เอกสารประกอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา
และพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กริม นามู. (2553). **ไกล เจ้าหนุ่ยยอดนักเตะ เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2559). **คู่มือการฝึกสอนกีฬาฟุตบอล**. มปท.
- ฉัตรชัย แฝงสาเคน และเสรี สุวรรณศักดิ์. (2549). **ฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ
พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เอมพันธ์.
- ชลัช ภิรมย. (2539). **ฟุตบอลสมัยใหม่**. สมุทรสาคร : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร.
- ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์. (2550). **แนวชุดปฏิบัติจริง ฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วีบีค.
- ชาญวิทย์ ผลชีวิน. (2534). **FOOT BALL**. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต ซินดิเคท.
- _____. (เอกสารอัดสำเนา). **การอบรมผู้ฝึกสอนฟุตบอลหลักสูตร C – LICENCE**. มปท.
- ทวินพิก แอนด์ พับลิชชิง. (2547). **เรียนฟุตบอลกับนักเตะดังของโลก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
อ่อนเรือน.
- ทอมัส เจ. มาร์ติน. (2553). **ฟุตบอลใครว่าเล่นยากส์**. กรุงเทพฯ : เกียวโต เนชั่น พรินติ้ง เซอร์วิส.
- ไบรอัน ร็อบสัน. (มปป). **ทักษะลูกหนัง**. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต พรินติ้ง.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2538). **ตำราการฝึกและการตัดสินฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2541). **ยุทธวิธี และการเล่นฟุตบอลเป็นทีม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2542). **คู่มือการสอนฟุตบอล**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2543). **คู่มือการพัฒนานักฟุตบอลอายุ 7-18 ปี**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :
ประชุมทอง พรินติ้ง กรุป.
- ประวิทย์ ไชยสาม. (2526). **เทคนิคการฝึกฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2535). **เทคนิคการฝึกฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : พุทธบูชาการพิมพ์.

- ฟอง เกิดแก้ว. (2526). พ 009 ฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- มงคล แฝงสาเคน. (2545). การฝึกฟุตบอล. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- มนู อนันตชัยศิริ. (2541). คู่มือการสอนฟุตบอลสำหรับเยาวชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- วิทยา เลหากุล. (2542). ยอดโค้ชฟุตบอล. กรุงเทพฯ : กีฬาการพิมพ์.
- _____. (2546). ก้าวแรกสู่ชัยชนะ. กรุงเทพฯ : กีฬาการพิมพ์.
- _____. (มปป). เส้นทางใหม่สู่ชัยชนะ. กรุงเทพฯ : กีฬาการพิมพ์.
- _____. (มปป). “A” Licence Coaching Award กรุงเทพฯ : กีฬาการพิมพ์.
- สกายบุ๊ก. (2545). รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นฟุตบอล. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต
ซินดิเคท.
- สมศักดิ์ ศิริอนันต์. (2546). ฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สโมสรรวมเบ็ดเตล็ด. (มปป). ทักษะการเล่นฟุตบอล. กรุงเทพฯ : บุรพาสาน.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับพื้นฐาน
ฟุตบอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2551). คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล T- Licence. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุนทร กายประจักษ์. (มปป). เทคนิคและแท็กติกการเล่นฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬา.
- สุเมธ แก้วทิพย์เนตร. (มปป). การฝึกฟุตบอลขั้นสูงสไตล์บราซิล. มปป.
- สุรพล เพิ่มพูล. (2531). ฟุตบอล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นติ้ง,
- เสงี่ยม พรหมบุญพงศ์. (2535). พ 015 ฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- อมรรัตน์ จันทรมณีวงศ์. (2550). การสร้างแบบประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล สำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.
(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2540). หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มพลานามัย ฟุตบอล ระดับมัธยมศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2550). สนุกกับฟุตบอล 1. กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).

ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
 รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

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

เฉลยใบงานที่ 1

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

-X 1. การเล่นฟุตบอลที่มีแบบแผนจริงๆ นั้นได้เริ่มขึ้นที่ประเทศกรีก
-X 2. คนไทยคนแรกที่น่ากีฬาฟุตบอลมาเผยแพร่ในประเทศไทย คือ
นายกอง วิสุทธารมณ
-✓ 3. พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงก่อตั้งสมาคมฟุตบอลแห่ง
สยามขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2459
-✓ 4. การเป็นผู้ดูที่ดี ควรแสดงกิริยาสุภาพและให้เกียรติผู้ตัดสิน
-✓ 5. กีฬาฟุตบอลต้องอาศัยการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ
สามารถนำประสบการณ์มาแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้
-X 6. การเล่นฟุตบอลไม่ช่วยส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี
-X 7. ลูกฟุตบอลเมื่อใช้เสร็จแล้วให้นำไปตากแดด จะทำให้ทนทานและใช้ได้นาน
-✓ 8. การเล่นฟุตบอลต้องอาศัยการเล่นเป็นทีมมากกว่าความสามารถเฉพาะตัว
-✓ 9. หลังการแข่งขันจบลงนักกีฬาควรจับมือเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
-X 10. ผู้ที่หัดเล่นฟุตบอลใหม่ๆ ควรฝึกหัดตามลำดับ จากยากไปง่าย จากเร็วไปช้า

เฉลยคำตอบ ข้อ 1,2,6,7,10

ข้อ 1. ประเทศอังกฤษ

ข้อ 2. สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา

ข้อ 6. ช่วยส่งเสริม

ข้อ 7. ไม่ควรนำไปผึ่งแดดเพราะจะทำให้ลูกฟุตบอลชำรุดเร็วขึ้น

ข้อ 10. ควรเริ่มจากง่ายไปยาก จากช้าไปหาเร็ว

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
 รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

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

แบบบันทึกคะแนน

รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ23104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

เลขที่	คะแนนเต็ม ชื่อ - สกุล	แบบทดสอบก่อนเรียน	ใบงานที่ 1	ใบงานที่ 2	ใบงานที่ 3	ใบงานที่ 4	แบบทดสอบหลังเรียน	รวม คะแนน	สรุปผล	
		10	10	10	20	15	10	75	ผ	มผ
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
ฯลฯ										
รวม										
รวมเฉลี่ย										

เกณฑ์การตัดสิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ 70 ขึ้นไป ดังนี้
 คะแนน 52.5 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ผ่าน
 คะแนน ต่ำกว่า 52.5 คะแนน หมายถึง ไม่ผ่าน
 หมายเหตุ : 0.5 คะแนน ให้ปัดเป็น 1 คะแนน

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
 (.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-สกุล	นายนิคม ศรีพยัคฆ์
วัน/เดือน/ปีเกิด	4 กุมภาพันธ์ 2512
ภูมิลำเนา	ตำบลเมืองกาฐัง อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี กศ.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
วุฒิทางฟุตบอล	ซี โลเซน “C LICENCE COACHING AWARD”
ตำแหน่ง	ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านไร่วิทยา อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี 61140 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 42
โทรศัพท์	ที่ทำงาน 0 56 53 9014 มือถือ 09 5540 4144
ผลงานด้านกีฬา	ปี 2549 - ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2 ปี 2549 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (พิจิตร, พิษณุโลก) - รองชนะเลิศอันดับที่ 2 การแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2 ปี 2549 รุ่นอายุ 14 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนเขต 6 ณ จังหวัดพิจิตร - ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลสตรีทชอคเกอร์ ประจำปี 2549 รุ่นอายุ 17 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (พิษณุโลก) - ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2549 รุ่นอายุ 14 ปี ชาย ปี 2550 - ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 3 ปี 2550 รุ่นอายุ 16 ปี 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (สุโขทัย, นครสวรรค์)

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลสตรีทชอคเกอร์ รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2550 รุ่นอายุ 15 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (จังหวัดตาก)

- ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2550 รุ่นอายุ 16 ปี ชาย

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ไฮสคูล เนชั่นแนล แชมป์เปียนชิพ 2007 รุ่นอายุ 18 รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (พระนครศรีอยุธยา)

ปี 2551

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 4 ปี 2551 รุ่นอายุ 16 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (อุทัยธานี)

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลสตรีทชอคเกอร์ ประจำปี 2551 รุ่นอายุ 17 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (อุตรดิตถ์)

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลสตรีทชอคเกอร์ ประจำปี 2551 รุ่นอายุ 17 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนเขต 6 ณ จังหวัดอุตรดิตถ์ (กรุงเทพฯ)

- รองชนะเลิศอันดับที่ 3 การแข่งขันฟุตบอลสตรีทชอคเกอร์ ประจำปี 2551 รุ่นอายุ 17 ปี รอบชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ณ สนามเทพหัสดิน กรุงเทพฯ

ปี 2552

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 5 ปี 2552 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (กำแพงเพชร , นครสวรรค์)

- รองชนะเลิศอันดับที่ 3 การแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 5 ปี 2552 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนเขต 6 ณ จังหวัดกำแพงเพชร

ปี 2553

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6 ปี 2553 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (อุตรดิตถ์, พิษณุโลก)

- รองชนะเลิศอันดับที่ 3 การแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 5 ปี 2553 รุ่นอายุ 14 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนเขต 6 ณ จังหวัดอุตรดิตถ์

- รองชนะเลิศอันดับที่ 1 การแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 5 ปี 2553 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนเขต 6 ณ จังหวัดอุตรดิตถ์

ปี 2554

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 7 ปี 2554 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (เพชรบูรณ์)

ปี 2555

- ชนะเลิศฟุตบอล 5 คน “ไพรม์ มินิสเตอร์ คัพ สตรีท ซอคเกอร์” ด้านยาเสพติด ประจำปี 2555 รุ่น 18 ปี ตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี เขต 2
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลกีฬานักเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐาน “ สพฐ.เกมส์ 2555 ” รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์)

ปี 2556

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 ปี 2556 รุ่นอายุ 14 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (จังหวัดตาก)
- รองชนะเลิศอันดับที่ 2 การแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 ปี 2552 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนเขต 6 ณ จังหวัดตาก
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลกีฬานักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2556 รุ่นอายุ 13 ปี
- ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2556 รุ่นอายุ 14 ปี ชาย

ปี 2557

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10 ปี 2557 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์, สุโขทัย)
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลกีฬานักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2557 รุ่นอายุ 13 ปี 15 ปี
- ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2557 รุ่นอายุ 18 ปี ชาย รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (สุโขทัย)

ปี 2558

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11 ปี 2558 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์, อุตรดิตถ์)
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน N.T.SPORT CUP ครั้งที่ 3 ประจำปี 2558 รุ่นอายุ 14 ปี
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลกีฬานักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2558 รุ่นอายุ 15 ปี 18 ปี
- ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2558 รุ่นอายุ 18 ปี ชาย รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (จังหวัดตาก)

- ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาฟุตบอลธนาคารโรงเรียนธนาคารออมสิน ประจำปี 2558 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์)

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลประเพณีตักบาตรโทโววัดสะนา ประจำปี 2558 รุ่นประชาชน

ปี 2559

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ปี 2559 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (พิษณุโลก, นครสวรรค์)

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล อบจ.อุทัยธานี จูเนียร์คัพ ประจำปี 2559 รุ่นอายุ 14 ปี

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล อบจ.อุทัยธานี คัพ ประจำปี 2559 รุ่นอายุ 18 ปี (เป็นตัวแทนจังหวัดอุทัยธานีไปแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 2 ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา)

- ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2559 รุ่นอายุ 18 ปี ชาย รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์)

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลกีฬานักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2559 รุ่นอายุ 18 ปี

- ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาฟุตบอลธนาคารโรงเรียนธนาคารออมสิน ประจำปี 2559 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์)

ปี 2560

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 ปี 2560 รุ่นอายุ 14 ปี 16 ปี 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (สุโขทัย, พิจิตร)

- ชนะเลิศฟุตบอลการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนส่วนภูมิภาค จังหวัดอุทัยธานี ประจำปี 2560 รุ่นอายุ 18 ปี ชาย รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (อุทัยธานี)

- ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาฟุตบอลธนาคารโรงเรียนธนาคารออมสิน ประจำปี 2560 รุ่นอายุ 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์)

ปี 2561

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ปี 2560 รุ่นอายุ 16 ปี 18 ปี รอบคัดเลือกตัวแทนจังหวัดอุทัยธานี (นครสวรรค์, กำแพงเพชร)