

ชุดการสอนการฝึกทักษะกรีฑาขั้นพื้นฐาน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เวลา 1 คาบ

ชุดการสอน เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. ใบความรู้ เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย
3. แบบฝึกปฏิบัติที่ 1 การทดสอบการวางเท้า
4. แบบฝึกปฏิบัติที่ 2 การเริ่มต้นออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อก
5. แบบฝึกปฏิบัติที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้บล็อก
6. แบบฝึกปฏิบัติที่ 4 การเข้าเส้นชัย
7. แบบทดสอบหลังเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จุดประสงค์ปลายทาง
นักเรียนสามารถปฏิบัติขั้นตอนการออกวิ่งและเข้าเส้นชัยได้ถูกต้อง
2. จุดประสงค์นำทาง
 - 2.1 นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของขั้นตอนการออกวิ่งและการเข้าเส้นชัยได้
 - 2.2 นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการออกวิ่งและการเข้าเส้นชัยได้
 - 2.3 นักเรียนสามารถรู้จักแสดงออกถึงคุณธรรมของการอยู่ร่วมกันในสังคมได้



คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

1. ครูจัดกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณไม่เกิน 6 คน มีสมาชิกที่มีความสามารถที่แตกต่างกัน
2. ครูแนะนำวิธีการทำงานเป็นกลุ่มและบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม คือ เป็นผู้นำ เป็นผู้อธิบาย เป็นผู้จัดบันทึก เป็นผู้ตรวจสอบ เป็นผู้สังเกตการณ์ และเป็นผู้ให้กำลังใจ
3. นักเรียนทุกกลุ่มรับชุดการสอนหน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย แล้วปฏิบัติดังนี้
 - 3.1 นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและร่วมกันเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
 - 3.2 ศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย ให้เข้าใจ
 - 3.3 ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติ การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย โดยละเอียด
 - 3.4 ฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่มและช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มตามแบบฝึกปฏิบัติ การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย
 - 3.5 ระหว่างฝึกปฏิบัติให้สมาชิกในกลุ่มแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งหาวิธีแก้ไข ปัญหา ในช่วงท้ายคาบเรียนหรือนอกเวลาเรียน
 - 3.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มสังเกตและบันทึกคะแนน
 - 3.7 นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบหลังเรียนและร่วมกันเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
4. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว



แบบทดสอบก่อนเรียน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)

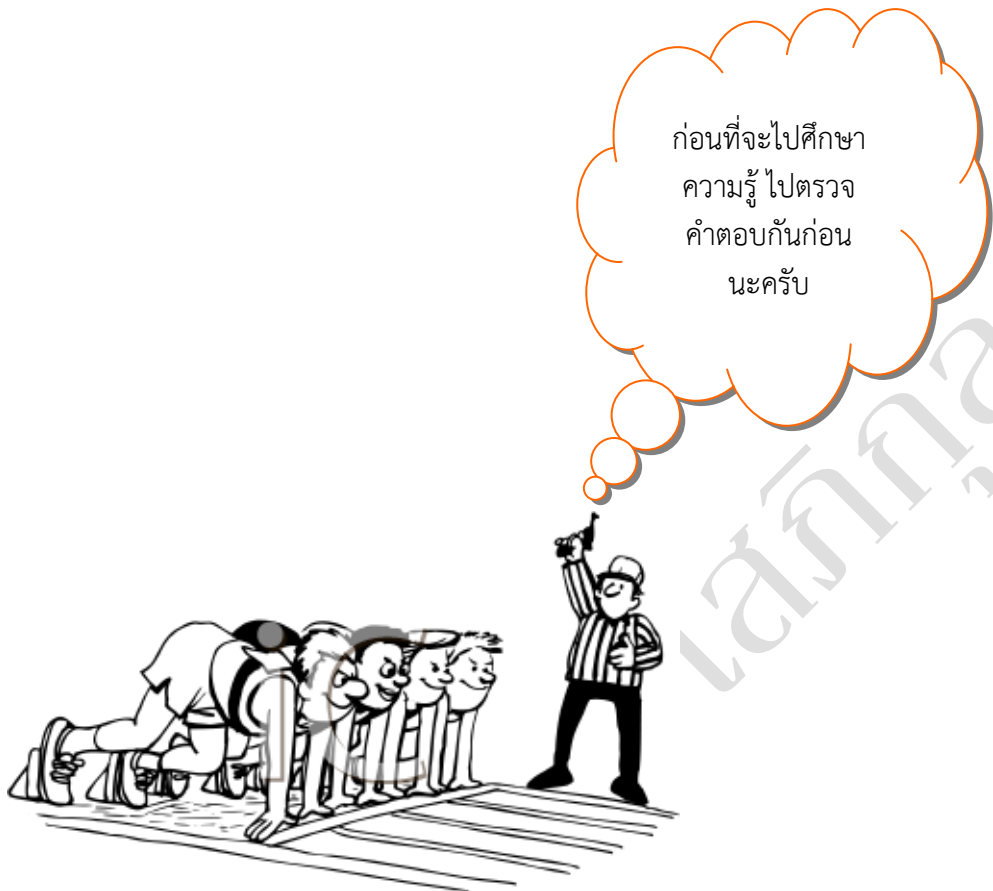
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย × ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ศีรษะและสายตาอยู่ในลักษณะใด
 - เงยหน้ามองเส้นชัย
 - เงยหน้ามองช่องวิ่ง
 - ก้มหน้าสายตามองเส้นเริ่ม
 - เงยหน้าสายตามองไปข้างหน้า
- เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” น้าหนักตัวจะตกอยู่ที่ส่วนใดของร่างกาย
 - ขาทั้งสองข้าง
 - แขนทั้งสองข้าง
 - แขนขวาและขาขวา
 - แขนซ้ายและขาซ้าย
- ข้อใดปฏิบัติถูกต้อง เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวหรือสัญญาณปืน
 - ถีบเท้าหน้าอย่างแรง ก้าวเท้าหลัง
 - ถีบเท้าหลังอย่างแรง ก้าวเท้าหน้า
 - ถีบเท้าทั้งสองข้างอย่างแรง ก้าวเท้าหลัง
 - ถีบเท้าทั้งสองข้างอย่างแรง ก้าวเท้าหน้า
- เมื่อวิ่งผ่านเส้นชัยแล้วให้วิ่งออกไปเล็กน้อยเพื่ออะไร
 - เพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น
 - เพื่อช่วยเพิ่มแรงส่ง
 - เพื่อให้ก้าวเท้าได้ยาวขึ้น
 - เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว
- เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ยกสะโพกขึ้นระดับใด
 - ระดับไหล่
 - ระดับใดก็ได้
 - ต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย
 - สูงกว่าไหล่เล็กน้อย





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกกำลังกายและการเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



1. ค
2. ข
3. ค
4. ง
5. ง



ใบความรู้

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การเริ่มต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้น

การเริ่มต้นออกวิ่งในระยะสั้น จะมีคำสั่ง 3 คำสั่ง คือเข้าที่ (ON YOU MAWKS) ระวัง (SET) ยกเข่าขึ้นให้พื้นพื้นทั้งสองข้าง และเมื่อสิ้นเสียงปืน **ปัง** ถีบตัวออกจากที่ยันเท้า ทำเริ่มต้นออกวิ่ง ในการวิ่งระยะสั้นจะมี 3 ท่า

1. **ท่าบั้นซ์ (BUNCH START)** ลักษณะของท่าเริ่มต้นท่านี้ เมื่อนักกีฬานั่งประจำที่เรียบร้อย ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากสันเท้าประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่างเล็ก ช่วงขาสั้น

2. **ท่ามีเดียม (MEDIUM START)** ลักษณะของการเริ่มต้นออกวิ่งในท่านี้เมื่อนักกีฬานั่งประจำเรียบร้อยแล้วเข่าของเท้าหลังจะจรดพื้นอยู่ในระดับเดียวกับปลายเท้าหน้า ระยะห่างระหว่างที่ยันเท้าทั้งสองข้างจะอยู่ห่างกันประมาณ 30 – 40 เซนติเมตร เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่างสูงปานกลาง

3. **ท่าอีลองเกต (ELONGATED START)** ลักษณะของการเริ่มต้นออกวิ่งในท่านี้ เมื่อนักกีฬานั่งประจำที่เรียบร้อยแล้ว เข่าของเท้าหลังจะจรดพื้นอยู่ระดับเดียวกับสันเท้าหน้าระยะห่างระหว่างที่ยันเท้าทั้งสองข้างอยู่ห่างกันประมาณ 40 – 50 เซนติเมตร เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่างสูงยาว (พัฒน์ อดตโมบล. 2546 : 78)

การเข้าเส้นชัย

การเข้าเส้นชัย มี 3 แบบ คือ

1. แบบวิ่งผ่านเส้นชัย แบบธรรมดา นิยมใช้ในการแข่งขันระยะ ไกลหรือวิ่งทิ้งคู่แข่งมาก ๆ
2. แบบบิดไหล่เข้าเส้นชัย ใช้ในการแข่งขันวิ่งระยะสั้น
3. แบบกดลำตัวพุ่งเข้าเส้นชัยในการวิ่งระยะสั้น ปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก



แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
เรื่อง การทดสอบการวางเท้า

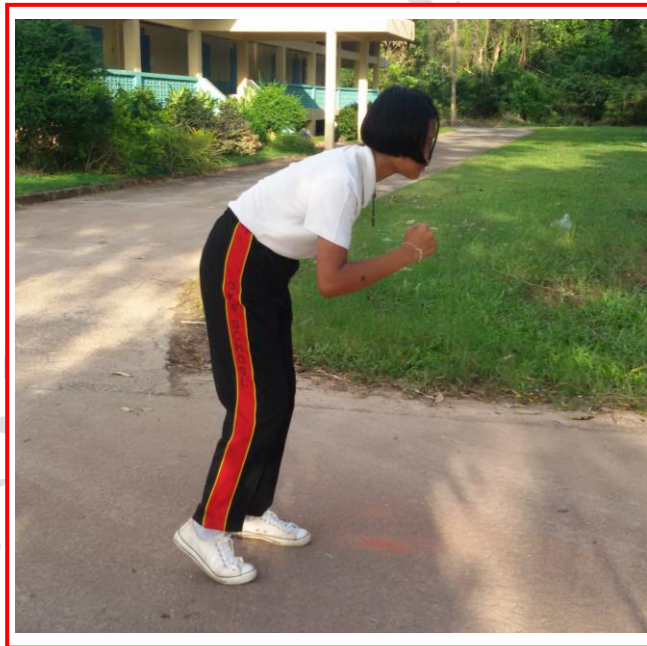
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ทดสอบการวางเท้า

⇒ ทดสอบการวางเท้า

ก่อนที่นักเรียนจะออกวิ่งจากท่าเริ่มต้น ควรทดสอบการวางเท้าของนักเรียนเสียก่อน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนถนัดเท้าใดในการออกวิ่ง วิธีสังเกตถนัดนักเรียนออกวิ่งด้วยเท้าซ้าย แสดงว่าถนัดเท้าซ้าย ถ้าวางเท้าขวา แสดงว่าถนัดเท้าขวา

1. ทดสอบยืนเท้าคู่



ภาพที่ 1

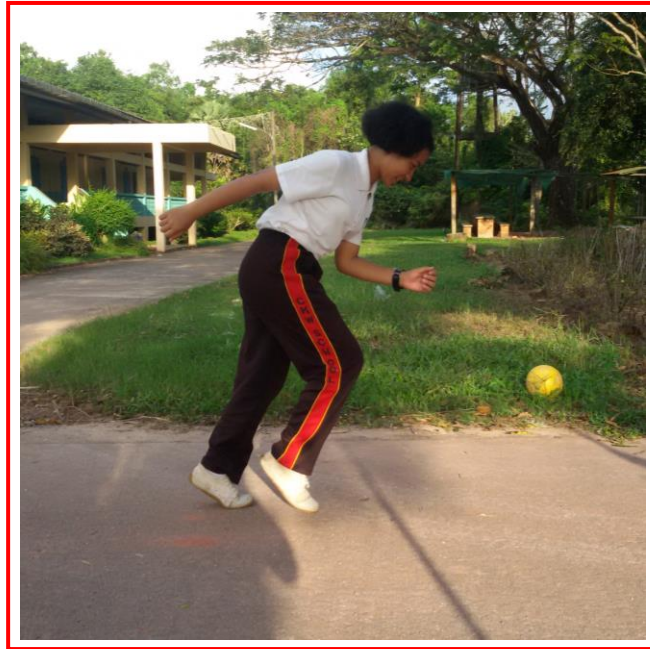
วิธีปฏิบัติ

ยืนเท้าคู่ ล้มตัวไปข้างหน้าให้มาก เมื่อน้ำหนักตัวเริ่มตกที่ปลายเท้า ให้ออกวิ่งด้วยเท้าที่ถนัด ระยะทาง 10 เมตร จำนวน 2 รอบ

หมายเหตุ แบบฝึกสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



2. ทดสอบขาเดียว



ภาพที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ยืนวางเท้าหน้าหลัง แยกเท้าออกเล็กน้อย ปลายเท้าชี้ไปทางข้าง ใช้น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง เปิดส้นเท้า ลำตัวทำมุม 75 - 80 องศา เมื่อน้ำหนักตัวตกที่ปลายเท้าทั้งสองให้ออกข้าง ระยะทาง 10 เมตร จำนวน 2 รอบ

หมายเหตุ ฝึกปฏิบัติจนรู้ว่านักเรียนถนัดเท้าข้างใด



แบบฝึกปฏิบัติที่ 2

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การเริ่มต้นออกวิ่ง

🌸 การเริ่มต้นออกวิ่งระยะสั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

- (1) เข้าที่
- (2) ระวัง
- (3) ถีบส่ง
- (4) เร่งความเร็ว

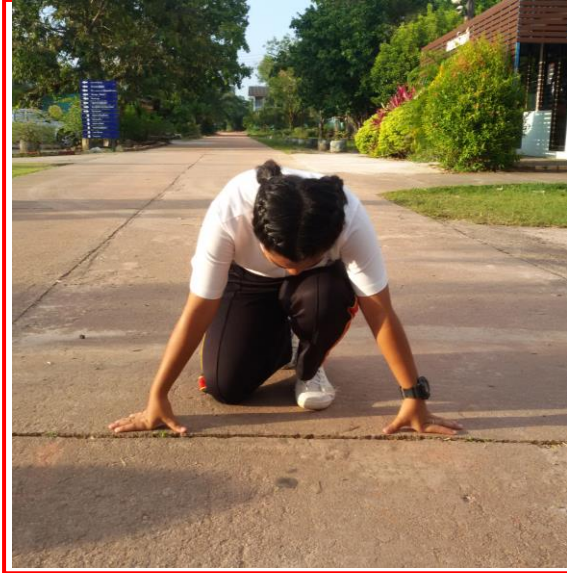
🌸 การเริ่มต้นออกวิ่งมี 3 แบบ คือแบบบันช์ (Bunch Start) แบบมีเดียม (Medium Start) และแบบอีลองเกต (Elongated Start) การออกวิ่งที่นิยมใช้กันมากและได้นำไปใช้ ประสบความสำเร็จ คือ แบบมีเดียม (Medium Start)

1. การเริ่มต้นออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อก

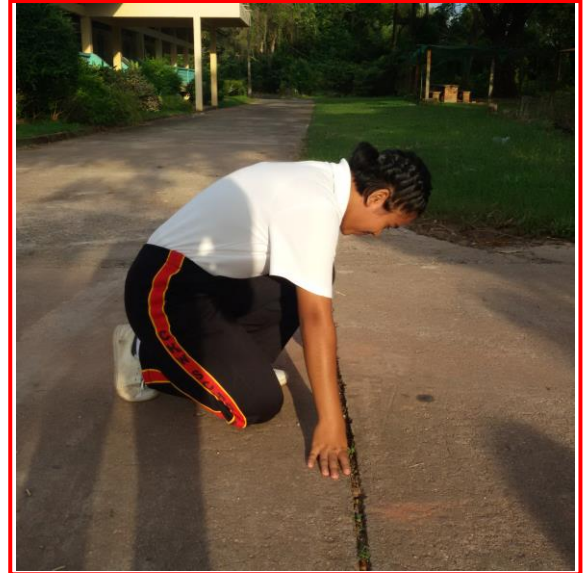
เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน ควรฝึกออกวิ่งระยะสั้นโดยไม่ใช้บล็อก ให้เกิดความชำนาญ และมีความเชื่อมั่นเสียก่อน ในระยะทาง 10 – 20 เมตร หรือตามความเหมาะสมของครูผู้สอน แต่ไม่ควรน้อยกว่า 10 เมตร



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 1 “เข้าที่”



ภาพที่ 3 ภาพด้านหน้า



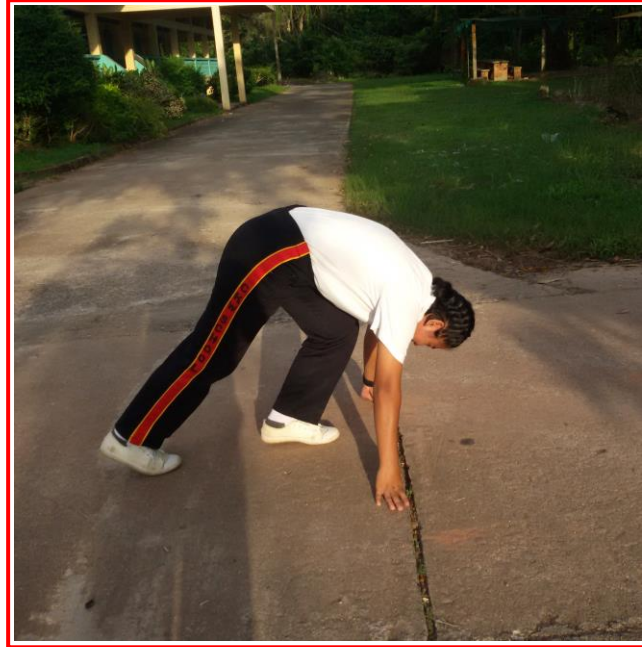
ภาพที่ 4 ภาพด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

1. เท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่ม $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ฝ่าเท้า
2. นั่งคุกเข่า วางมือทั้งสองชิดเส้นเริ่ม กางแขนเท่าช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย หัวแม่มือชี้เข้าหากัน นิ้วทั้ง 4 ชี้ออกข้างขนานกับเส้นเริ่ม
3. ปลายเท้าหลังห่างจากสันเท้าหน้า 1 ถึง $1\frac{1}{2}$ ฝ่าเท้า
4. ลำตัว ศีรษะ ลักษณะเป็นเส้นตรง



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 2 “ระวัง”



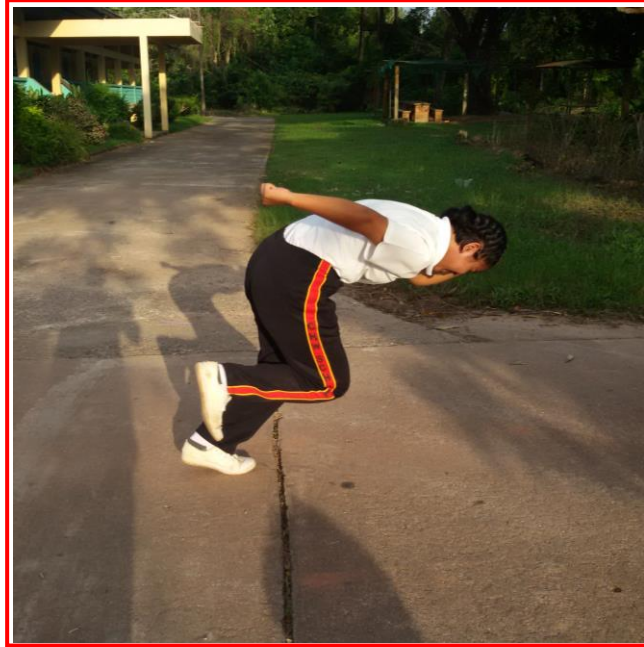
ภาพที่ 5

วิธีปฏิบัติ

1. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ เข้าหน้าท่ามุม 90 องศา เข้าหลังท่ามุม 110 – 130 องศา
2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรง ตั้งฉากกับพื้นหรือเลยเส้นเริ่มไปเล็กน้อย แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว
3. สายตามองหน้าเส้นเริ่มเล็กน้อย
4. ค้างจังหวะไว้ประมาณ 2 – 3 วินาที



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 “ถีบส่ง”



ภาพที่ 6

วิธีปฏิบัติ

1. เท้าถีบส่งด้วยความเร็วและเต็มพลัง
2. ยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้นในจังหวะเดียวกัน
3. ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ทั้งเข้าและสะโพกเหยียดตึงในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 4 “เร่งความเร็ว”



ภาพที่ 7

วิธีปฏิบัติ

1. ถีบส่งจากพื้นด้วยความเร็วและเต็มพลัง
2. โน้มตัวไปข้างหน้า แล้วตั้งตัวขึ้นช้าๆ



แบบฝึกปฏิบัติที่ 3

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้บล็อก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้บล็อก

🌸 เมื่อนักเรียนออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อกจนเกิดความชำนาญและมีความเชื่อมั่นแล้ว ก็ให้นักเรียนออกวิ่งโดยใช้บล็อกในระยะทาง 10 – 20 เมตร หรือตามความเหมาะสมของครูผู้สอนแต่น้อยกว่า 10 เมตร

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 1 “เข้าที่”



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9

วิธีปฏิบัติ

1. เท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่ม $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ฝ่าเท้า
2. นั่งคุกเข่า วางมือทั้งสองชิดเส้นเริ่ม กางแขนเท่าช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย หัวแม่มือชี้เข้าหากัน นิ้วทั้ง 4 ชี้ออกข้างขนานกับเส้นเริ่ม
3. ปลายเท้าหลังห่างจากเส้นเท้าหน้า 1 ถึง $1\frac{1}{2}$ ฝ่าเท้า
4. ลำตัว ศีรษะ ลักษณะเป็นเส้นตรง



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 2 “ระวัง”



ภาพที่ 10

วิธีปฏิบัติ

1. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ เข่าหน้าทำมุม 90 องศา เข่าหลังทำมุม 110 – 130 องศา
2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรง ตั้งฉากกับพื้นหรือเลยเส้นเริ่มไปเล็กน้อย แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว
3. สายตามองหน้าเส้นเริ่มเล็กน้อย
4. ค้างจังหวะไว้ประมาณ 2-3 วินาที



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 “ถีบส่ง”



ภาพที่ 11

วิธีปฏิบัติ

1. เทำถีบส่งด้วยความเร็วและเต็มพลัง
2. ยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้นในจังหวะเดียวกัน
3. ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ทั้งเข้าและสะโพกเหยียดตึงในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง



วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 4 “เร่งความเร็ว”



ภาพที่ 12

วิธีปฏิบัติ

1. ถีบส่งจากพื้นด้วยความเร็วและทรงพลัง
2. โน้มตัวไปข้างหน้า แล้วตั้งตัวขึ้นช้า ๆ

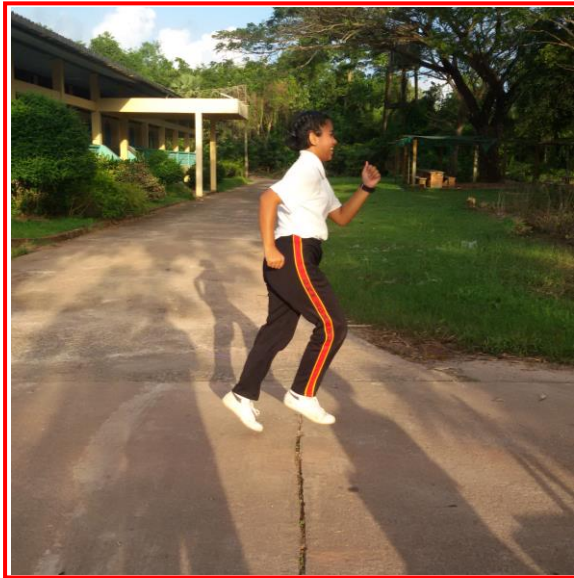


แบบฝึกปฏิบัติที่ 4

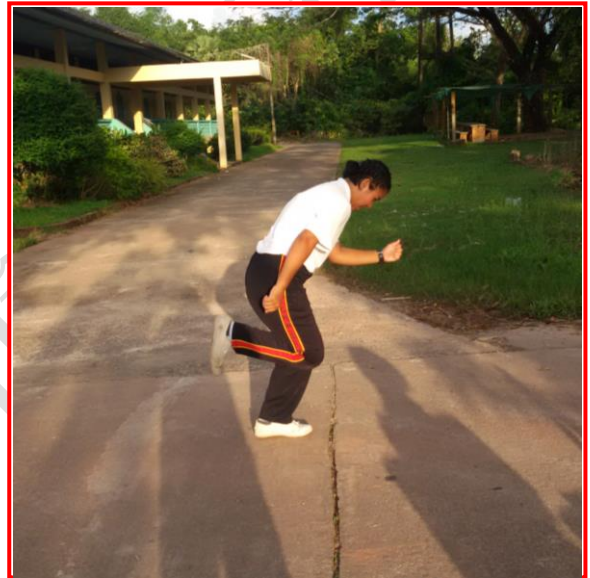
สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
เรื่อง การเข้าเส้นชัย (Finish)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การเข้าเส้นชัย มี 3 แบบ คือ แบบวิ่งผ่านธรรมดา นิยมใช้ในประเภทการแข่งขันระยะไกล หรือวิ่งหาคู่แข่งมาก ๆ แบบบิดไหล่เข้าเส้นชัย ใช้ในการแข่งขันระยะสั้น และแบบกดลำตัวพุ่งเข้าเส้นชัย ในการวิ่งระยะสั้นปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมาก



ภาพที่ 13



ภาพที่ 14

วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด
2. เหลือระยะทาง 2 – 3 เมตรสุดท้ายให้กดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย



แบบทดสอบหลังเรียน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย × ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ให้นักตัวจะตกอยู่ที่ส่วนใดของร่างกาย
 - ขาทั้งสองข้าง
 - แขนทั้งสองข้าง
 - แขนขวาและขาขวา
 - แขนซ้ายและขาซ้าย
- เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ศีรษะและสายตาคืออยู่ในลักษณะใด
 - เงยหน้ามองเส้นชัย
 - เงยหน้ามองช่องวิ่ง
 - ก้มหน้าสายตามองเส้นเริ่ม
 - เงยหน้าสายตามองไปข้างหน้า
- ข้อใดปฏิบัติถูกต้อง เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวหรือสัญญาณปืน
 - ถีบเท้าหน้าอย่างแรง ก้าวเท้าหลัง
 - ถีบเท้าหลังอย่างแรง ก้าวเท้าหน้า
 - ถีบเท้าทั้งสองข้างอย่างแรง ก้าวเท้าหลัง
 - ถีบเท้าทั้งสองข้างอย่างแรง ก้าวเท้าหน้า
- เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ยกสะโพกขึ้นระดับใด
 - ระดับไหล่
 - ระดับไตก็ได้
 - ต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย
 - สูงกว่าไหล่เล็กน้อย
- เมื่อวิ่งผ่านเส้นชัยแล้วให้วิ่งออกไปเล็กน้อยเพื่ออะไร
 - เพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น
 - เพื่อช่วยเพิ่มแรงส่ง
 - เพื่อให้ก้าวเท้าได้ยาวขึ้น
 - เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว



มาตรวจสอบ
คำตอบกันเลย
เราจะถูกกี่ข้อ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกกำลังกายและการเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



1. ข
2. ค
3. ค
4. ง
5. ง



บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). **คู่มือการฝึกกรีฑาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อาร์ตโปรดักส์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). **หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชุมพล ปานเกตุ. (2540). **การฝึกสอนกรีฑาเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮ้าส์.
- ชัยสินธุ์ สุริยจันทร์,พิชิตพล สุทธิสานนท์. (2549). **หนังสือชุดปฏิบัติการกรีฑา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วีบีค.
- พัฒน อุตตโมบล. (2546). **กรีฑา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประสานมิตร.
- สกายบุ๊กส์. (2552). **กรีฑา**. ปทุมธานี : พี เอ็น เค แลนด์สกายพรีนติ้งส์.
- สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษา การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2552). **คู่มือตัดสินกรีฑา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการกรมพลศึกษา. (2545). **มาตรฐานและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา.
- สถาบันพัฒนาบุคลากรกระทรวงศึกษา การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2552). **คู่มือตัดสินกรีฑา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- Harald muller and Wolfgang Ritzcorf . (2548). **RUN! JUMP! THROW! The IAAF Guide to Teaching Athletics**. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรกรีฑา “IAAF CECS LEVEL 1 COACTLES COURSE. (อัดสำเนา)
- International Amateur Athletic Federation. (2552). **Introduction to Coaching Theory**. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรกรีฑา “IAAF CECS LEVE 1 COACTLES COURSE” (อัดสำเนา).



ภาคผนวก



แบบบันทึกคะแนน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ปฏิบัติ	ทดสอบ	รวม	หมายเหตุ
		5 คะแนน	5 คะแนน	10 คะแนน	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(.....)



เกณฑ์การวัดและประเมินผล

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา)
หน่วยที่ 8 เรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ลำดับที่	รายการประเมิน	ลักษณะที่ถูกต้อง
1	การวางเท้าแบบยืนเท้าคู่	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนเท้าคู่ระยะห่างของเท้าประมาณ หนึ่งช่วงไหล่ 2. ล้มตัวไปข้างหน้าให้มาก ส้นเท้าทั้งสองข้างเปิด 3. เมื่อน้ำหนักตัวตกที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง ให้ออกวิ่งด้วยเท้าที่ถนัด
2	การวางเท้าแบบขาเดียว	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนวางเท้าหน้าหลังระยะห่างของเท้า ประมาณ หนึ่งช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปตามทางวิ่ง 2. น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองส้นเท้าเปิด 3. ลำตัวทำมุมกับพื้นประมาณ 75 – 80 องศา เมื่อน้ำหนักตัวตกที่ปลายเท้าทั้งสองให้ออกวิ่ง
3	การเริ่มต้นออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อก ขั้นตอนที่ 1 “เข้าที่”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เท้าหน้าอยู่ห่างเส้นเริ่มประมาณ $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ฝ่าเท้า 2. นั่งคุกเข่า เข่าอยู่แนวเดียวปลายเท้าหน้า 3. กางแขนออกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อยวางมือทั้งสองชิดเส้นเริ่ม 4. ลำตัวศีรษะตั้งตรง
	ขั้นตอนที่ 2 “ระวัง”	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ เข่าหน้า ทำมุม 90 องศา เข่าหลังทำมุม 110 – 130 องศา 2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรง ตั้งฉากกับพื้น เลยเส้นเริ่มไปเล็กน้อย แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว 3. สายตาของเส้นเริ่ม ค้างจังหวะไว้ประมาณ 2 – 3 วินาที



ลำดับที่	รายการประเมิน	ลักษณะที่ถูกต้อง
	ขั้นตอนที่ 3 “การออกตัว”	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อสิ้นเสียงสัญญาณการปล่อยตัว หรือเสียงสัญญาณปืน เท้าจะต้องถีบส่งออกด้วยความเร็ว และเต็มพลัง ยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้น ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เอนตัวไปข้างหน้า เข่าและสะโพกเหยียดตั้งในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง
4	การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้บล็อก ขั้นตอนที่ 1 “เข้าที่”	<ol style="list-style-type: none"> วางที่ยันเท้าโดยให้ที่ยันเท้าขาหน้าห่างจากเส้นเริ่มประมาณ $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ฝ่าเท้า วางที่ยันเท้าขาหลังห่างจากเท้าหน้าประมาณ 1 ถึง $1\frac{1}{2}$ ฝ่าเท้า ที่ยันเท้าขาหน้าต้องปรับให้ลาดเอียงน้อยกว่าเท้าหลัง นั่งเข่าหลังวางบนพื้นฝ่าเท้ายันที่ยันเท้า ปลายเท้าสัมผัสพื้น กางแขนออกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย วางมือทั้งสองชิดเส้นเริ่มลักษณะรูปถ้วย ศีรษะอยู่แนวเดียวกับหลัง
	ขั้นตอนที่ 2 “ระวัง”	<ol style="list-style-type: none"> ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ เข่าหน้าทำมุม 90 องศา เข่าหลังทำมุม 110 – 130 องศา ถ่าน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรงตั้งฉากกับพื้นหรือเลยเส้นเริ่มไปเล็กน้อย แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว สายตามอบเส้นเริ่มค้างจังหวะไว้ 2 – 3 วินาที



ลำดับที่	รายการประเมิน	ลักษณะที่ถูกต้อง
	ขั้นตอนที่ 3 “การออกตัว”	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อสิ้นเสียงสัญญาณการปล่อยตัว หรือเสียงสัญญาณปืน เท้าจะต้องถีบส่งออกด้วยความเร็ว และเต็มพลัง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นจากพื้น ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เอนตัวไปข้างหน้า เข้าและสะโพกเหยียดตั้งในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง
5	การเข้าเส้นชัยแบบวิ่งผ่านธรรมดา	<ol style="list-style-type: none"> วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด แขนแกว่งหน้าหลังตามจังหวะการก้าวเท้า ไม่ลดความเร็วหรือชลอก่อนถึงเส้นชัย ลดความเร็วลงเมื่อผ่านเส้นชัยไปแล้วประมาณ 5 เมตร
6	การเข้าเส้นชัยแบบบิดไหล่	<ol style="list-style-type: none"> วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด แขนแกว่งหน้าหลังตามจังหวะการก้าวเท้า เมื่อเหลือระยะทาง 2-3 เมตรสุดท้ายให้โน้มลำตัวไปข้างหน้าบิดไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง ลดความเร็วลงเมื่อผ่านเส้นชัยไปแล้วประมาณ 5 เมตร
7	การเข้าเส้นชัยแบบกดลำตัว	<ol style="list-style-type: none"> วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด แขนแกว่งหน้าหลังตามจังหวะการก้าวเท้า เมื่อเหลือระยะทาง 2 – 3 เมตร ให้กดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย ลดความเร็วลงเมื่อวิ่งผ่านเส้นชัยไปแล้วประมาณ 5 เมตร



เกณฑ์การประเมินการเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ลำดับที่	รายละเอียดการประเมิน
1	ปฏิบัติทักษะการเริ่มต้นออกวิ่งแบบฝึกทดสอบการวางเท้าแบบยืนเท้าคู่ได้ถูกต้อง
2	ปฏิบัติทักษะการเริ่มต้นออกวิ่งแบบฝึกทดสอบการวางเท้าแบบขาเดียวได้ถูกต้อง
3	ปฏิบัติทักษะการเริ่มต้นออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อกได้ถูกต้อง
4	ปฏิบัติทักษะการเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้บล็อกได้ถูกต้อง
5	ปฏิบัติทักษะการเข้าเส้นชัยตามแบบฝึกวิ่งผ่านธรรมชาติได้ถูกต้อง
6	ปฏิบัติทักษะการเข้าเส้นชัยตามแบบฝึกแบบบิดไหล่ได้ถูกต้อง
7	ปฏิบัติทักษะการเข้าเส้นชัยตามแบบฝึกแบบกดลำตัวพุ่งเข้าเส้นชัยได้ถูกต้อง

ลำดับที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน	ระดับคุณภาพ
1	ปฏิบัติทักษะการฝึกได้ถูกต้องครบ 6 ข้อขึ้นไป	5	ดีมาก
2	ปฏิบัติทักษะการฝึกได้ถูกต้องครบ 5 ข้อ	4	ดี
3	ปฏิบัติทักษะการฝึกได้ถูกต้องครบ 4 ข้อ	3	ปานกลาง
4	ปฏิบัติทักษะการฝึกได้ถูกต้องครบ 3 ข้อ	2	ต่ำ
5	ปฏิบัติทักษะการฝึกได้ถูกต้องครบ 2 ข้อ	1	ต่ำมาก

เกณฑ์การตัดสิน

3 - 5 คะแนน = ผ่าน

1 - 2 คะแนน = ไม่ผ่าน

หมายเหตุ แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียนไม่นำมาคิดคะแนน แต่ดูพัฒนาการของผู้เรียน

