

เอกสารประกอบการเรียนการสอนนักวิชาเซปักตะกร้อ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา

เซปักตะกร้อ

เล่ม

1

นายสมชาย ใจดี ครูผู้สอน
ฝ่ายพลศึกษา โรงเรียน...

โรงเรียน...

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา...

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยเอกสารประกอบการเรียนการสอนเล่มที่ 1 เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งจะอธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี และการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เน้นให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ฝึกทักษะและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยใช้ภาษาง่ายและรัดกุมเพื่อให้นักเรียนได้อ่านและทำความเข้าใจได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนการสอน นี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนและครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตรเป็นอย่างดี

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านใหม่เจริญสุข นายสมพงษ์ ศรีหินกอง เพื่อนครูที่ให้งำลังใจและเสนอแนะแนวทางในการจัดทำผลงานไว้ ณ .โอกาสนี้

ธณัญญา คำสุวรรณ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญภาพ.....	ง
คำชี้แจงการใช้ เอกสารประกอบการเรียนการสอน.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
เนื้อหาที่ 1.....	7
กิจกรรมที่ 1.....	9
เนื้อหาที่ 2.....	10
กิจกรรมที่ 2.....	12
เนื้อหาที่ 3.....	13
กิจกรรมที่ 3.....	15
เนื้อหาที่ 4.....	16
กิจกรรมที่ 4.....	18
แบบทดสอบหลังเรียน.....	19
บรรณานุกรม.....	21
ภาคผนวก.....	22
กระดาษคำตอบ.....	23
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	24
เฉลยกิจกรรมที่ 1.....	25
เฉลยกิจกรรมที่ 2.....	26
เฉลยกิจกรรมที่ 3.....	27
เฉลยกิจกรรมที่ 4.....	28
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน.....	29

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 : แสดงการเล่นตะกร้อวง	7
ภาพที่ 2 : แสดงการเล่นตะกร้อลอดห่วง	7
ภาพที่ 3 : แสดงการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย	7
ภาพที่ 4 : แสดงตะกร้อหวาย	8
ภาพที่ 5 : แสดงตะกร้อพลาสติก	8
ภาพที่ 6 : แสดงมารยาทของผู้ดูและผู้เล่นที่ดี	14

คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียนการสอน

เอกสารประกอบการเรียนการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเป็นเอกสารที่นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง ให้นักเรียนอ่านคำแนะนำทำตามคำชี้แจงแต่ละขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบ นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้



1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ทราบว่าเมื่อจบบทเรียนแต่ละบทแล้ว นักเรียนสามารถเรียนรู้อะไรได้บ้าง



2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน แล้วตรวจคำตอบที่เฉลยไว้ท้ายเอกสารประกอบการเรียนของแต่ละเล่มเพื่อให้รู้ว่ามีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด



3. ศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นการทบทวนให้มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหายิ่งขึ้น



4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน
เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง



5. นักเรียนแต่ละคนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองไม่เปิดดูเอกสาร
เฉลยก่อนเรียน-หลังเรียนและแบบเฉลยไปกิจกรรมทุกกิจกรรม



6. ถ้านักเรียนและผู้สนใจต้องการข้อมูล หรือเนื้อหาเพิ่มเติมจาก
เอกสารประกอบการเรียนทั้งหมด สามารถค้นคว้าได้จาก
เอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรมที่ให้ไว้ท้ายเล่ม

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

สาระสำคัญ

ความรู้เกี่ยวกับประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ ทำให้ทราบประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของกีฬาเซปักตะกร้อ รวมทั้งประโยชน์ และการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับมารยาทของผู้ดู และผู้เล่นที่ดี อันเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยและวินัยในการพัฒนาตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
2. บอกประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อได้
3. บอกมารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้
4. ปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้

สาระการเรียนรู้

1. ความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
2. ประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อ
3. มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
4. ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ในสมัยก่อนนิยมทำลูกตะกร้อจากวัสดุชนิดใด
 - ก. หวาย
 - ข. ไม้ไผ่
 - ค. เถาวัลย์
 - ง. ใยสังเคราะห์
2. ในสมัยโบราณจะมีวิธีการลงโทษผู้กระทำความผิด โดยวิธีใด
 - ก. นำนักโทษแขวนคอประจานไว้หน้าประตูเมือง
 - ข. นำนักโทษมัดมือมัดเท้าแล้วตรึงกับไม้ลากไปทั่วเมือง
 - ค. นำเอานักโทษใส่ลงไปในสิ่งกลมๆที่สานด้วยหวายให้ข้างตะ
 - ง. นำนักโทษขังคุกและใส่โซ่ตรวนที่ทำได้ด้วยลูกเหล็กที่ข้อเท้าทั้งสอง
3. คนไทยสันนิษฐานว่ากีฬาเซปักตะกร้อมีถิ่นกำเนิดมาจากชาติใด
 - ก. ประเทศไทย
 - ข. ประเทศพม่า
 - ค. ประเทศฟิลิปปินส์
 - ง. ประเทศอินโดนีเซีย
4. ประเทศใดที่เรียกกีฬาเซปักตะกร้อว่า “ซีปัก รากา”
 - ก. จีน
 - ข. พม่า
 - ค. มาเลเซีย
 - ง. ฟิลิปปินส์
5. กีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การเล่นกีฬาชนิดใดได้ดีที่สุด
 - ก. วอลเลย์บอล
 - ข. แบดมินตัน
 - ค. แฮนด์บอล
 - ง. ฟุตบอล



6. กีฬาเซปักตะกร้อให้ประโยชน์ด้านใดมากที่สุด
 - ก. ด้านสังคม
 - ข. ด้านร่างกาย
 - ค. ด้านเศรษฐกิจ
 - ง. ด้านครอบครัว
7. คำว่า “ชินลง” เป็นคำที่ใช้เรียกตะกร้อของประเทศไทย
 - ก. ไทย
 - ข. ลาว
 - ค. พม่า
 - ง. มาเลเซีย
8. มารยาทของผู้เล่นที่ดีในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับและกติกการแข่งขันเป็นบางครั้งแล้วแต่สถานการณ์การแข่งขัน
 - ข. ควรแสดงน้ำใจที่เป็นมิตร และให้เกียรติแก่ผู้เล่นอีกฝ่ายก่อนการแข่งขันเท่านั้น
 - ค. ไม่ควรเคารพเชื่อฟังหัวหน้าทีม ผู้เล่นทุกคนต้องคอยแก้ปัญหาในการเล่นด้วยตนเอง
 - ง. เคารพและเชื่อฟังกรรมการผู้ตัดสินและกรรมการเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
9. กีฬาเซปักตะกร้อชนิดใดที่มีผู้เล่นสองฝ่าย ทั้งสองฝ่ายจะต้องพยายามส่งลูกตะกร้อให้ข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้ามในลักษณะการ โต้กลับไป กลับมาโดยไม่ให้ลูกตะกร้อตกลงพื้น
 - ก. การเล่นตะกร้อวง
 - ข. การเล่นตะกร้อชิงธง
 - ค. การเล่นตะกร้อลอดห่วง
 - ง. การเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย
10. ข้อใดคือมารยาทที่ไม่ควรปฏิบัติของผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อ
 - ก. สมทรวงนั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อย
 - ข. สมชายแสดงท่าช่วยผู้ให้ผู้เล่นขาดสมาธิ
 - ค. สมปองยอมรับการตัดสินของกรรมการตัดสิน
 - ง. สมพรปรบมือให้กับกรรมการตัดสินและนักกีฬาที่ลงแข่งขัน



เนื้อหาที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับประวัติของกีฬาเซปักตะกร้อ

ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

ตะกร้อจะเป็นกีฬาของชาติใดมาก่อนไม่ทราบแน่นอน แต่พอสันนิษฐานในสมัยโบราณนั้นประเทศไทยเรามีกฎหมายและวิธีการลงโทษผู้กระทำความผิด โดยการนำเอานักโทษไปส่งไป ในสิ่งกลมๆที่สานด้วยหวายให้ข้างตะ แต่สิ่งที่ช่วยสนับสนุนประวัติของตะกร้อได้ดี ก็คือ ในพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนาของรัชกาลที่ 2 ในเรื่องมีบางตอนที่กล่าวถึงการเล่นตะกร้อ และที่ระบียงพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งเขียนเรื่องรามเกียรติ์ ก็มีภาพการเล่นตะกร้อ แสดงไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้รับรู้

คนไทยเราเล่นตะกร้อมาแต่ดึกดำบรรพ์ควบคู่ไปกับการเล่นกีฬากระป๋องกระบอง เนื่องจากไทยเรามีป่าอุดมสมบูรณ์ไปด้วยหวาย ได้ตัดหวายดัดแปลงเป็นอาวุธโบราณจำลองใช้ในการต่อสู้ แทนอาวุธจริง จึงนำหวายมาสานเตะเล่นแล้วให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินกันในกองทัพ มีบันทึกแต่โบราณว่า มีการสานตะกร้อขนาดใหญ่สำหรับใส่นักโทษที่กระทำความผิดให้ข้างตะไปตามถนน และคงมีทหารกองสอดแนมพม่าได้พบเห็นเข้าจึงตัดหวายไปลองสานดูบ้าง แต่สานแบบหลวมโปร่งมีน้ำหนักน้อยด้วยรูปแบบของไทยไม่ถนัดนัก พม่าเรียกตะกร้อว่า **ชินลง** หมายถึง ตะกร้ากลมๆ ถ้าหากไทยเราไปเอาตะกร้อมาจากพม่า ที่ค่ายโพธิ์สามต้น ก็คงจะถามพม่าบ้างว่าเขาเรียกว่าอะไร พม่าก็คงจะบอกว่า ชินลง จึงมีเหตุผลที่ไม่แน่นอน

ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ. 2533 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน กีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันเป็นครั้งแรก และได้มีการเปลี่ยนอุปกรณ์การแข่งขัน ซึ่งเดิมใช้หวายแข่งขันเปลี่ยนเป็นตะกร้อพลาสติก

รูปแบบการเล่นตะกร้อ

การเล่นตะกร้อมีหลายรูปแบบ ที่นิยมกันมากมีดังนี้

1. ตะกร้อวง
2. ตะกร้อลอดห่วง
3. ตะกร้อข้ามตาข่าย



ภาพที่ 1 : แสดงการเล่นตะกร้อวง

ที่มา : [www : intranet.dpim.go.th](http://www.intranet.dpim.go.th)



ภาพที่ 2 : แสดงการเล่นตะกร้อลอดห่วง

ที่มา : [www : thaweesak-swu162.blogspot.com](http://www.thaweesak-swu162.blogspot.com)



ภาพที่ 3 : แสดงการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย

ที่มา : [www:papassarsport.com](http://www.papassarsport.com)

วัสดุที่ใช้ทำตะกร้อ

วัสดุที่ใช้ทำตะกร้อแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละประเทศ ส่วนใหญ่นิยมใช้หวายสานทำเป็นตะกร้อ แต่ในปัจจุบันกีฬาตะกร้อเป็นที่นิยมกันมาก จึงมีการวิจัยและทดลองทำตะกร้อจากวัสดุอื่นๆ เช่นพลาสติก หรือ PVC มีลักษณะแข็ง แต่มีความยืดหยุ่นดี และมีน้ำหนักเบากว่าตะกร้อหวาย จึงทำให้ตะกร้อหวายหายากไป ทำให้มีคนนิยมหันมาเล่นตะกร้อพีวีซีกันมาก



ภาพที่ 4 : แสดงตะกร้อหวาย

ที่มา : [www : thaigoodview.com](http://www.thaigoodview.com)



ภาพที่ 5 : แสดงตะกร้อพลาสติก

ที่มา : [www : thaigoodview.com](http://www.thaigoodview.com)

การเรียกชื่อของตะกร้อ

การเรียกชื่อของตะกร้อจะเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น จีนเรียก “เตกโก” ฟิลิปปินส์เรียก “ซิปัก” มาเลเซียเรียก “เซปักครากา” พม่าเรียก “ซินลง”

ถ้าพิจารณาตามเสียงเรียกจะเห็นว่า เตกโก ในภาษาจีนกับตะกร้อในภาษาไทยนั้นใกล้เคียงกันมาก และซิปักฟิลิปปินส์กับเซปักครากาของมาเลเซีย ก็มีความคล้ายคลึงกันมาก

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับประวัติของกีฬาเซปักตะกร้อ

คำสั่ง ให้นักเรียนนำตัวเลือกในตารางด้านขวามือมาใส่หน้าข้อความทางซ้ายมือให้ถูกต้อง

..... 1. พม่าเรียกมวยที่सानเป็นลูกตะกร้อ

..... 2. ฟิlipปีนส์ เรียกตะกร้อที่เล่น

..... 3. ตะกร้อที่นิยมเล่นแพร่หลายในปัจจุบัน

..... 4. การเล่นตะกร้อโดยใช้ สอก ไหล่ ศีรษะ มีลูกไขว้

..... 5. กีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันเป็นครั้งแรก

- A ตะกร้อ
- B โอลิมปิกเกมส์
- C ซีปัก
- D ตะกร้อวง
- E ซินลง
- F ตะกร้อเตะทน
- G ซีลง
- H เอเชียนเกมส์

เนื้อหาที่ 2

เรื่อง ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเซปักตะกร้อ

ตะกร้อเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์หาง่าย ราคาถูก เล่นได้ทุกวัย ฝึกง่าย เป็นกีฬาที่ไม่หนักหรือเบ้าจนเกินไป ถ้าเล่นอยู่เป็นประจำจะก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

- 1.1 ทำให้ระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น
- 1.2 ทำให้เซลล์และกล้ามเนื้อเจริญเติบโตแข็งแรง และมีประสิทธิภาพ
- 1.3 ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานสัมพันธ์กันดีขึ้น
- 1.4 ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีและรักษาอุณหภูมิของร่างกาย
- 1.5 ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์

- 2.1 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อารมณ์แจ่มใส
- 2.2 ช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ ทำให้อารมณ์มั่นคง

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม

- 3.1 ช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีเพื่อนฝูงมาก
- 3.2 ฝึกฝนให้รู้จักการเสียสละ
- 3.3 รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

- 4.1 ทำให้เกิดความภูมิใจและมั่นใจในความสามารถของตน
- 4.2 ส่งเสริมให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและมีปฏิภาณไหวพริบดี
- 4.3 ปลุกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น
- 4.4 เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร

5. ประโยชน์ทางด้านเจตคติ

- 5.1 ส่งเสริมให้รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น
- 5.2 ส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎ กติกาการแข่งขัน และรักความ ยุติธรรม
- 5.3 สามารถนำทักษะจากการฝึกซ้อมไปใช้ประโยชน์ทางนันทนาการได้
- 5.4 แนวโน้มที่จะเป็นภัยหรือปัญหาสังคมน้อยลง เพราะมีโอกาสได้แสดงออก

ทางกีฬา

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเซปักตะกร้อ

คำสั่ง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมายหน้าข้อ / หน้าข้อความที่ถูก
และใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

.....1. กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่จำกัดเวลาและสถานที่

.....2. กีฬาเซปักตะกร้อช่วยเสริมสร้างอารมณ์ จิตนาการก้าวไกล

.....3. กีฬาเซปักตะกร้อที่ประหยัดค่าใช้จ่าย เล่นง่าย กติกาและ
ระเบียบการแข่งขันไม่เคร่งครัด

.....4. กีฬาเซปักตะกร้อที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางด้านร่างกาย และจิตใจ

.....5. กีฬาเซปักตะกร้อที่กระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวในการเคลื่อนไหว
อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว เสริมสร้างบุคลิกภาพ

เนื้อหาที่ 3

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

มารยาทของผู้เล่นที่ดี

กีฬาเซปักตะกร้อเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ผู้เล่นจะต้องมีมารยาทในการเล่นเพื่อให้การเล่นดำเนินไปด้วยดี นอกจากนี้ผู้ดูก็ต้องมีมารยาทในการดูเช่นเดียวกัน จึงจะทำให้เกิดประโยชน์แก่การกีฬาอย่างสมบูรณ์ มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีมีดังนี้

1. ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับและกติกาการแข่งขันอย่างเคร่งครัดอยู่เสมอ
2. ควรแสดงน้ำใจที่เป็นมิตร และให้เกียรติแก่ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป็นอย่างดี เช่น การจับมือทักทายปราศรัยซึ่งกันและกัน ทั้งก่อนและหลังการเล่น
3. เคารพเชื่อฟังทั้งหัวหน้าทีม และครู - อาจารย์ผู้ควบคุมอยู่เสมอ
4. เคารพและเชื่อฟังกรรมการผู้ตัดสินและกรรมการเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
5. ควรมีความสุภาพเรียบร้อย ไม่แสดงกิริยาอาการเย่อหยิ่ง จองหอง โอ้อวดผู้อื่น
6. รู้จักควบคุมอารมณ์และสติได้ดี ไม่แสดงกิริยาอาการโมโหรุนแรง
7. ควรเล่นด้วยชั้นเชิงที่เหมาะสมกับการเล่น ไม่ควรกลั่นแกล้งหรือเอาเปรียบผู้อื่นในทางที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเกิดการผิดพลาด ต้องกล่าวคำขอโทษ และให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างฉันมิตร
8. เมื่อชนะไม่ควรแสดงความดีใจจนเกินไป และเมื่อแพ้ไม่ควรแสดงความเสียใจจนออกนอกหน้า ต้องมีใจหนักแน่น และอดทน
9. แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย
10. รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นได้ดี ถูกต้อง และเหมาะสม
11. รู้จักประมาณกำลัง และความสามารถของตนเอง
12. จะต้องเรียนรู้ระเบียบข้อบังคับ และกฎกติกาของตนเอง

มารยาทของผู้ดูที่ดี

1. ให้เกียรติแก่ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายด้วยการปรบมือทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน
2. ให้เกียรติผู้ตัดสิน และกรรมการเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ชมเชยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่เล่นได้ดีด้วยการปรบมือ
4. ให้เกียรติและยกย่องผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ให้ความสนใจเป็นกลาง ไม่เชียร์เพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

โดยเฉพาะ

5. เคารพในคำตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ไม่ก้าวร้าว หรือด่าทอ
6. ไม่ก่อเรื่องทะเลาะวิวาทแก่ฝ่ายคู่ต่อสู้ หรือกรรมการเจ้าหน้าที่ใด ๆ
7. มีความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ไม่แสดงกิริยาว่าทำไมไม่สุภาพ เมื่อผู้เล่น

เล่นผิดพลาดขึ้น

8. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน
9. มีความเลื่อมใสและศรัทธาในอุดมการณ์ของการกีฬาอย่างแท้จริง



ภาพที่ 6 : แสดงมารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี
ที่มา : www.papassarsport.com

กิจกรรมที่ 3

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

คำสั่ง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมายหน้าข้อ / หน้าข้อความที่ถูก และใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

.....1. แสดงกิริยาหรือถ้อยคำที่ไม่สุภาพต่อผู้เล่นและผู้ชม

.....2. ไม่สนใจฟังคำสอนจากผู้หนึ่งผู้ใดนอกสนามในระหว่างการแข่งขัน

.....3. ขอมรับผลแข่งขันอย่างเคร่งครัด และยอมรับการตัดสินใจของผู้ตัดสิน

.....4. ไม่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ปฏิบัติงานไม่สะดวก

.....5. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันจะเล่นผิดพลาดก็ไม่แสดงอาการไม่พอใจ

เนื้อหาที่ 4

เรื่อง การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

การเล่นกีฬาทุกประเภท ผู้เล่นควรจะได้ศึกษาถึงบทบาทและความปลอดภัยในการเล่น เพื่อจะได้เล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ผู้เล่นตะกร้อจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ก่อนเล่นตะกร้อทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ
2. ควรแต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมและรัดกุม
3. ควรสวมรองเท้าผ้าใบให้เรียบร้อย เพื่อช่วยป้องกันอุบัติเหตุในการเล่น
4. ควรมีการตรวจสอบสภาพของสนาม และปรับปรุงแก้ไขให้พื้นสนามราบเรียบไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ ไม่มีเศษวัสดุต่าง ๆ
5. ควรระวังการเล่นลูกตะกร้อที่มาจากขวามือ หรือมอบหมายให้ผู้ที่ใกล้ที่สุดเป็นผู้เล่นแทน
6. ไม่ควรเตะตะกร้อใกล้ถนนที่มีรถวิ่งผ่านไปมา หรือใกล้กองเศษวัสดุต่าง ๆ เช่น กองหิน กระจุก เป็นต้น เพราะอาจเกิดอันตรายได้
7. ไม่ควรเล่นหักโหมจนเกินไป ควรรู้จักประมาณกำลังและความสามารถของตน
8. ระหว่างการเจ็บป่วยหรือหลังจากเจ็บป่วยใหม่ ๆ ไม่ควรเล่นตะกร้อจนกว่าจะได้รับ การยินยอมจากแพทย์ก่อน

การดูแลและรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ

หลักการปฏิบัติมีดังนี้

1. ไม่ควรนำลูกตะกร้อที่เปียกน้ำมาเล่น เพราะนอกจากน้ำหนักของตะกร้อจะเพิ่มมากขึ้นแล้วยังทำให้ตะกร้อชำรุดเร็วกว่าปกติ
2. ทำความสะอาดลูกตะกร้อทุกครั้งก่อนที่จะนำไปเก็บ ด้วยการใช้น้ำแห้งเช็ด ดากหรือฟองให้แห้งก็จะทำให้ตะกร้อมีอายุการใช้งานมากขึ้น

3. อุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น ตาข่าย ลูกตะกร้อ ให้รีบซ่อมแซมทันทีที่พบเห็นการปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น
4. ควรมีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อยเพื่อสะดวกที่จะนำมาใช้
5. ลูกตะกร้อใยสังเคราะห์หรือพลาสติก ถ้าลูกตะกร้อเปื้อนโคลนสกปรก ควรล้างน้ำและขัดถูให้สะอาดเสียก่อน จะทำให้น่าเล่น



กิจกรรมที่ 4

เรื่อง การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดต้องควรสวมรองเท้าผ้าใบให้เรียบร้อยทุกครั้งก่อนการเล่น

ตอบ.....

2. การนำลูกตะกร้อที่เปียกน้ำมาเล่นมีผลเสียอย่างไร

ตอบ.....

3. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรเตะตะกร้อใกล้ถนนที่มีรถวิ่งผ่านไปมา

ตอบ.....

4. ก่อนที่จะนำลูกตะกร้อไปเก็บ ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ.....

5. ลูกตะกร้อใยสังเคราะห์หรือพลาสติก ถ้าลูกตะกร้อเปื้อนโคลนสกปรก ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ.....

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การเล่นกีฬานิดใดได้ดีที่สุด
 - ก. ฟุตบอล
 - ข. วอลเลย์บอล
 - ค. แฮนด์บอล
 - ง. แบดมินตัน
2. ในสมัยโบราณจะมีวิธีการลงโทษผู้กระทำความผิด โดยวิธีใด
 - ก. นำนักโทษแขวนคอประจานไว้หน้าประตูเมือง
 - ข. นำนักโทษมัดมือมัดเท้าแล้วตรึงกับไม้ฉากไปทั่วเมือง
 - ค. นำเอนักโทษใส่ลงไปในสิ่งกลมๆที่สานด้วยหวายให้ข้างตะ
 - ง. นำนักโทษขังคุกและใส่โซ่ตรวนที่ทำด้วยลูกเหล็กที่ข้อเท้าทั้งสอง
3. คนไทยสันนิษฐานว่ากีฬาเซปักตะกร้อมีถิ่นกำเนิดมาจากชาติใด
 - ก. ประเทศไทย
 - ข. ประเทศพม่า
 - ค. ประเทศฟิลิปปินส์
 - ง. ประเทศอินโดนีเซีย
4. คำว่า “ซินลง” เป็นคำที่ใช้เรียกตะกร้อของประเทศใด
 - ก. ไทย
 - ข. ลาว
 - ค. พม่า
 - ง. มาเลเซีย
5. ในสมัยก่อนนิยมทำลูกตะกร้อจากวัสดุชนิดใด
 - ก. หวาย
 - ข. ไม้ไผ่
 - ค. เถาวัลย์
 - ง. ไยสังเคราะห์



6. ประเทศใดที่เรียกกีฬาเซปักตะกร้อว่า “ซีปัก รากา”

- ก. จีน
- ข. พม่า
- ค. มาเลเซีย
- ง. ฟิลิปปินส์

7. กีฬาเซปักตะกร้อให้ประโยชน์ด้านใดมากที่สุด

- ก. ด้านสังคม
- ข. ด้านร่างกาย
- ค. ด้านเศรษฐกิจ
- ง. ด้านครอบครัว

8. ข้อใดคือมารยาทที่ไม่ควรปฏิบัติของผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อ

- ก. สมทรวงนั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อย
- ข. สมชายแสดงท่าช่วยผู้ผู้เล่นขาดสมาธิ
- ค. สมปองยอมรับการตัดสินของกรรมการตัดสิน
- ง. สมพรปรบมือให้กับกรรมการตัดสินและนักกีฬาที่ลงแข่งขัน

9. กีฬาเซปักตะกร้อชนิดใดที่มีผู้เล่นสองฝ่าย ทั้งสองฝ่ายจะต้องพยายามส่งลูกตะกร้อให้ข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้ามในลักษณะการโต้กลับไปกลับมา โดยไม่ให้ลูกตะกร้อตกลงพื้น

- ก. การเล่นตะกร้อวง
- ข. การเล่นตะกร้อชิงธง
- ค. การเล่นตะกร้อลอดห่วง
- ง. การเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย

10. มารยาทของผู้เล่นที่ดีในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับและกติกการแข่งขันเป็นบางครั้งแล้วแต่สถานการณ์การแข่งขัน
- ข. ควรแสดงน้ำใจที่เป็นมิตร และให้เกียรติแก่ผู้เล่นอีกฝ่ายก่อนการแข่งขันเท่านั้น
- ค. ไม่ควรเคารพเชื่อฟังหัวหน้าทีม ผู้เล่นทุกคนต้องคอยแก้ปัญหาในการเล่นด้วยตนเอง
- ง. เคารพและเชื่อฟังกรรมการผู้ตัดสินและกรรมการเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



บรรณานุกรม

- การเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย. (2555). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.papassarsport.blogspot.com> (วันที่สืบค้น : 10 มกราคม 2556)
- การเล่นตะกร้อลอดห่วง. (2554). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaweesak-swu162.blogspot.com> (วันที่สืบค้น : 10 มกราคม 2556)
- การเล่นตะกร้อวง. (2552). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.intranet.dpim.go.th> (วันที่สืบค้น : 3 มกราคม 2552)
- ชาญชัย ศรีไสยเพชร และชัยชัย โกมารทัต. (มปป.). หนังสือเรียนชุดพลศึกษา พ 305 - 306 ตะกร้อ 1-2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ. วัฒนาพานิช.
- ตะกร้อหวายและตะกร้อพลาสติก. (2555). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaigoodview.com> (วันที่สืบค้น : 10 มกราคม 2556)
- วุฒิพงษ์ สีหามาตย์. (2548). การสร้างเอกสารประกอบการเรียนกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. มารยาทของผู้ดูและผู้เล่นที่ดี. (2555). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.papassarsport.blogspot.com> (วันที่สืบค้น : 10 มกราคม 2556)
- อุทัย สงวนพงศ์.(2545). ตะกร้อ . พิมพ์ครั้งที่ 6 . อักษรเจริญทัศน์.

ภาคผนวก

กระดาษคำตอบ

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

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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

เฉลยกิจกรรมที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับประวัติของกีฬาเซปักตะกร้อ



ข้อที่	คำตอบ
1	E
2	C
3	B
4	D
5	H

เฉลยกิจกรรมที่ 2

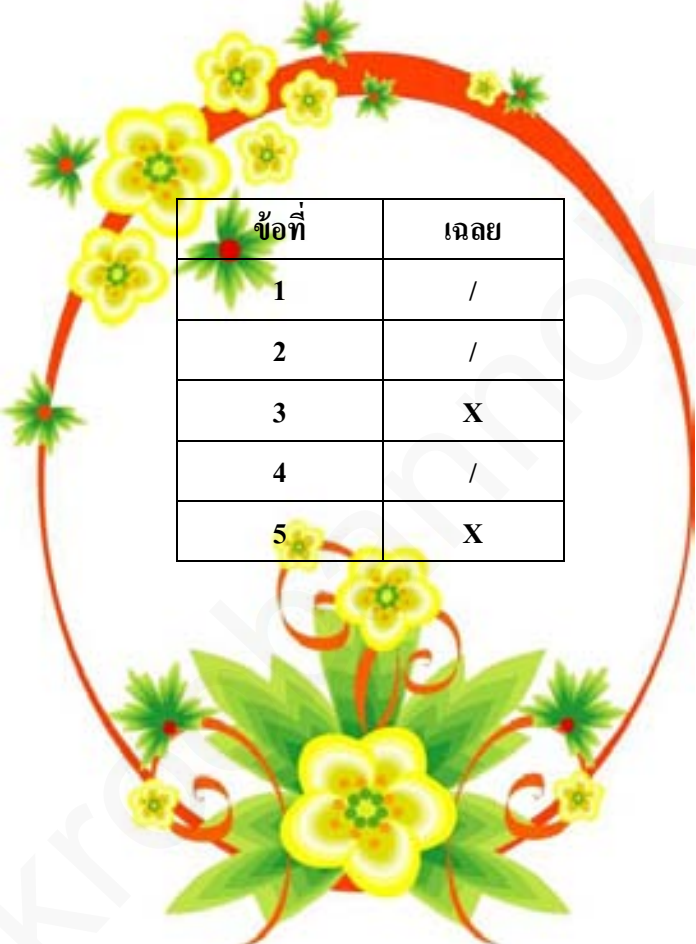
เรื่อง ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเซปักตะกร้อ



ข้อที่	เฉลย
1	/
2	X
3	X
4	/
5	/

เฉลยกิจกรรมที่ 3

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี



ข้อที่	เฉลย
1	/
2	/
3	X
4	/
5	X

เฉลยกิจกรรมที่ 4

เรื่อง การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

1. เพราะเหตุใดต้องควรสวมรองเท้าผ้าใบให้เรียบร้อยทุกครั้งก่อนการเล่นกีฬา

ตอบ...เพื่อความปลอดภัย ความเป็นระเบียบ และแสดงความสุภาพ.....

2. การนำลูกตะกร้อที่เปียกน้ำมาเล่นมีผลเสียอย่างไร

ตอบ.....ทำให้ตะกร้อชำรุดเร็วกว่าปกติ.....

3. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรเตะตะกร้อใกล้ถนนที่มีรถวิ่งผ่านไปมา

ตอบ....อาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้รถใช้ถนน.....

4. ก่อนที่จะนำลูกตะกร้อไปเก็บ ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ....ควรใช้ผ้าแห้งเช็ด ตากหรือผึ่งให้แห้ง....

5. ลูกตะกร้อใยสังเคราะห์หรือพลาสติก ถ้าลูกตะกร้อเปื้อนโคลนสกปรก

ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ....ควรล้างน้ำและขัดถูให้สะอาดและเช็ดให้แห้งเสียก่อน.....

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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