

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

รายวิชา พ31102 ฟุตบอล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เบสิกลูกหนัง

ชุดที่ 5

การโหม่งลูกบอล



สายนท์ นิชารัมย์

ครูชำนาญการ โรงเรียนปากช่อง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

รายวิชา พ31102 ฟุตบอล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เบสิกลูกหนัง

ชุดที่ 5

การโหม่งลูกบอล



สายนันท์ นิชารัมย์

ครูชำนาญการ โรงเรียนปากช่อง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31

คำนำ

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ31102 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้
นักเรียนได้ฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน โดยเน้นให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการสร้างความรู้และพัฒนาทักษะ
ฟุตบอลด้วยตนเองด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติจริง แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลมี
จำนวน 6 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 เรื่อง การทรงตัว การเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เรื่อง การทรงตัวและการเคลื่อนที่

ตอนที่ 2 เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

ชุดที่ 2 เรื่อง การรับหรือหยุดลูกบอลประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เรื่อง การรับหรือหยุดลูกบอลที่เรียดมากับพื้น

ตอนที่ 2 เรื่อง การรับหรือหยุดลูกบอลที่ลอยมาในอากาศ

ชุดที่ 3 เรื่อง การเตะหรือส่งลูกบอลประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เรื่อง การเตะหรือส่งลูกบอลลูกเรียดกับพื้น

ตอนที่ 2 เรื่อง การเตะหรือส่งลูกบอลลูกโค้ง

ตอนที่ 3 เรื่อง การฝึกการเตะหรือส่งลูกบอลจากการเล่นเกมเล็ก ๆ

ชุดที่ 4 เรื่อง การเลี้ยงลูกบอลประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เรื่อง การเลี้ยงลูกบอลเพื่อครอบครองบอล

ตอนที่ 2 เรื่อง การเลี้ยงลูกบอลเพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้

ชุดที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอลประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เรื่อง ทักษะการโหม่งลูกบอล

ตอนที่ 2 เรื่อง ทิศทางการโหม่งลูกบอล

ชุดที่ 6 เรื่อง การยิงประตูประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เรื่อง การยิงประตูรูปแบบที่ 1- 3

ตอนที่ 2 เรื่อง การยิงประตูรูปแบบที่ 4- 6

ตอนที่ 3 เรื่อง การฝึกยิงประตูจากการเล่นเกมเล็ก ๆ

สำหรับแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ชุดนี้เป็นแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลชุดที่ 5 เรื่อง
การโหม่งลูกบอล ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลชุดนี้ จะช่วยให้นักเรียนได้รับ
การพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการ เกิดการเรียนรู้และปฏิบัติทักษะฟุตบอล ได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ ชำนาญ
 อีกทั้งเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

นายสายัณห์ นิชารัมย์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ค
สาระสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	1
คำแนะนำการใช้แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล สำหรับครูผู้สอน	2
คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล สำหรับนักเรียน	3
แบบทดสอบก่อนเรียน ทักษะการโหม่งลูกบอล	5
แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ชุดที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล	
ตอนที่ 1 เรื่อง ทักษะการโหม่งลูกบอล	8
ตอนที่ 2 เรื่อง ทิศทางการโหม่งลูกบอล	18
แบบการทดสอบทักษะการโหม่งลูกบอล หลังเรียน	28
แบบประเมินทักษะการเล่นฟุตบอล	29
บันทึกผลการประเมินทักษะการเล่นฟุตบอล	30
แบบทดสอบหลังเรียน ทักษะการโหม่งลูกบอล	32
บรรณานุกรม	34

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
5.1 การขึ้นโหม่งลูกบอล	9
5.2 การวิ่งโหม่งลูกบอล	10
5.3 การกระโดดโหม่งลูกบอล	10
5.4 การวิ่งมาแล้วกระโดดโหม่งลูกบอล	11
5.5 จับคู่ถือลูกบอลไว้ระดับเดียวกับหน้าผาก แล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友	13
5.6 จับคู่โยนลูกบอลขึ้นแล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友	14
5.7 จับคู่โยนลูกบอล给朋友โหม่ง	15
5.8 จับคู่โยนลูกบอล给朋友นั่งโหม่ง	16
5.9 จับคู่แล้วโหม่ง โต้กันไปมา	17
5.10 การโหม่งลูกบอลให้โด่ง	19
5.11 การโหม่งลูกบอลระดับหน้าอก	20
5.12 การโหม่งลูกบอลลงพื้น	20
5.13 จับคู่โยน给朋友คุกเข่าโหม่ง	23
5.14 จับคู่โยนลูกบอล给朋友 พุ่งโหม่งจากทำนองของๆ	24
5.15 การโหม่งเปลี่ยนทิศทางส่ง给朋友เป็นรูปสามเหลี่ยม	25
5.16 การเคลื่อนที่โหม่งลูกบอลสลับกัน	26

สาระสำคัญ

ทักษะการโหม่งลูกบอล ถือว่าเป็นทักษะสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล เพราะขณะลูกลอยในอากาศ การโหม่งลูกฟุตบอลจะช่วยให้ได้เปรียบในการเล่น สามารถส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนร่วมทีมหรือยิงประตูได้อีกด้วย ฉะนั้นผู้เล่นต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญแล้วสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเล่นเป็นทีมได้

วัตถุประสงค์ของแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล เรื่อง การโหม่งลูกบอล

เมื่อนักเรียนได้ศึกษาและปฏิบัติการฝึกทักษะฟุตบอลเรื่องการโหม่งลูกบอลแล้ว

นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1.อธิบายทักษะและลักษณะทิศทางการโหม่งลูกบอลได้
- 2.ปฏิบัติการโหม่งลูกบอลได้
- 3.มีเจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าประโยชน์ของ การโหม่งลูกบอล

คำแนะนำการใช้แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล สำหรับครูผู้สอน

1. ใช้แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล แบบฝึกที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล
ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
2. ครูชี้แจงวิธีการศึกษาแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ซึ่งเป็นแบบฝึกที่ศึกษาด้วยตนเองเป็นกลุ่ม
ให้นักเรียนเข้าใจ โดยเน้นย้ำความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ต่อครูผู้สอน
และนักเรียนต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกไปตามคำชี้แจงการใช้แบบฝึกตามลำดับ
3. เตรียมสถานที่ สนามอุปกรณ์ในการทดสอบทักษะ การฝึกทักษะ แบบบันทึกการทดสอบทักษะ
กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนและอื่นๆตามกิจกรรมการฝึกที่กำหนดไว้ใน
แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ในแต่ละแบบฝึก
4. ครูคอยสังเกต ให้คำแนะนำและแก้ปัญหาพร้อมกับนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติตาม
แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล
5. เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมในแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล เสร็จสิ้นในแต่ละแบบฝึก
ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน พร้อมกับให้นักเรียนตรวจให้คะแนนด้วยตนเอง
6. เตรียมแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล แบบฝึกที่ 6 ที่จะศึกษาในชั่วโมงหน้าไว้แจกนักเรียน
เพื่อให้ไปศึกษาก่อนล่วงหน้า

คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล เรื่อง การโหม่งลูกบอล สำหรับนักเรียน
แบบฝึกนี้ใช้ประกอบการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ31102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

ชั่วโมงที่ 1

- 1.ปฏิบัติการทดสอบก่อนเรียนเรื่อง การโหม่งลูกบอล
- 2.ศึกษาใบความรู้ที่ 10 เรื่อง การโหม่งลูกบอล พร้อมภาพประกอบจากการปฏิบัติจริง
ของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนปากช่อง
- 3.ปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ชุดที่ 5 ตอนที่ 1 เรื่อง ทักษะการโหม่งลูกบอล
วิธีฝึกที่ 1 - 4

ชั่วโมงที่ 2

- 1.ศึกษาใบความรู้ที่ 11 เรื่อง ทิศทางการโหม่งลูกบอล พร้อมภาพประกอบจากการปฏิบัติจริง
ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนปากช่อง
- 2.ปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ชุดที่ 5 ตอนที่ 2 เรื่อง ทิศทางการโหม่ง
ลูกฟุตบอล วิธีฝึก 1 - 3
- 3.ปฏิบัติการทดสอบทักษะฟุตบอล การโหม่งลูกบอลหลังเรียน
- 4.บันทึกคะแนนการทดสอบหลังเรียน เพื่อดูผลการพัฒนาทักษะฟุตบอล การโหม่งลูกบอล
- 5.ทำแบบทดสอบหลังเรียน 10 ข้อ แล้วตรวจให้คะแนนด้วยตนเอง

ก่อนจะปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล
เรามาทดสอบก่อนเรียนเรื่อง การโหม่งลูกบอลกัน
ก่อนนะครับ นักเรียนพร้อมกันแล้วทุกคน
ไปทดสอบกันได้เลย



แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ31102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

แบบฝึกที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ในคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงตัวเลือกเดียว

- 1.ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะของการโหม่งลูกฟุตบอล
 - ก.การวิ่งโหม่ง
 - ข.การกระโดดโหม่ง
 - ค.การนั่งของๆ โหม่ง
 - ง.การยืนโหม่ง
- 2.การโหม่งลูกบอลระดับออกควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก.หน้าตั้งตรง
 - ข.ก้มหน้าลงมองพื้น
 - ค.ก้มหน้าลงเล็กน้อย
 - ง.เงยหน้าขึ้น
- 3.การโหม่งลูกบอลข้อใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก.หันหน้าเข้าหาลูก
 - ข.หุบปากเล็กน้อย
 - ค.เกร็งคอ
 - ง.หลับตา
- 4.การพุ่งโหม่งขณะที่เราลงสู่พื้นควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก.ยุบข้อใช้มือและเท้าทั้ง 2 กำจุน
 - ข.งอหัวเข่า
 - ค.ยุบข้อ
 - ง.ม้วนหน้า
- 5.การโหม่งลูกบอลลงสู่พื้นมีจุดประสงค์ใด
 - ก.เพื่อให้ลูกฟุตบอลโดนศีรษะคู่ต่อสู้
 - ข.เพื่อส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนร่วมทีม
 - ค.เพื่อยิงประตูคู่ต่อสู้
 - ง.เพื่อให้ลูกฟุตบอลข้ามศีรษะคู่ต่อสู้
- 6.ข้อใดคือวิธีและทิศทางในการโหม่งลูกบอล
 - ก.โหม่งให้ลูกบอลโค้งเพื่อสกัดกั้น
 - ข.โหม่งให้ลูกบอลกระดอนลงพื้นเพื่อยิงประตู
 - ค.โหม่งให้ลูกบอลอยู่ในระดับอกให้เพื่อนทีมเดียวกัน
 - ง.ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
- 7.การโหม่งลูกฟุตบอลควรใช้ส่วนใดของศีรษะ
 - ก.กลางศีรษะ
 - ข.หน้าผาก
 - ค.ท้ายทอย
 - ง.ศีรษะด้านข้างซ้าย-ขวา
- 8.ถ้าต้องการให้ลูกไปทางขวาหรือทางซ้ายขณะที่หน้าผากถูกลูกให้ปฏิบัติตามข้อใด
 - ก.เอี้ยวคอและหันหน้าไปทางนั้น
 - ข.เอี้ยวคอและหันหน้าตรงกันข้าม
 - ค.ยกเท้าใดเท้าหนึ่งขึ้น
 - ง.ก้มตัวลง

9.ผู้เล่นตำแหน่งกองหน้าควรฝึกฝนการยิงประตูด้วยการโหม่งแบบใด

- ก. โหม่งให้ลูกฟุตบอลกระดอนลงพื้น
- ข. โหม่งให้เพื่อนร่วมทีม
- ค. โหม่งให้ลูกฟุตบอลโค้ง
- ง. โหม่งให้ลูกฟุตบอลอยู่ในระดับอก

10.ผู้เล่นตำแหน่งกองหลังควรโหม่งบอลลักษณะใด

- ก. โหม่งลูกบอลระดับอกในเขตโทษ
- ข. โหม่งลูกบอลลงพื้นด้านหน้า
- ค. โหม่งลูกบอลเคลบไปด้านหลัง
- ง. โหม่งลูกบอลโค้งไปด้านข้างสนาม

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

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล

ตอนที่ 1

เรื่อง ทักษะการโหม่งลูกบอล

สัญลักษณ์ของแบบฝึก



หมายถึง ผู้เล่น



หมายถึง ลูกฟุตบอล



หมายถึง กรวย, หลัก



หมายถึง รั้ว, สิ่งกีดขวาง



หมายถึง ทิศทางการเคลื่อนที่ของผู้เล่น



หมายถึง ทิศทางการเคลื่อนที่ของลูกฟุตบอล



หมายถึง ทิศทางการเลี้ยงลูกฟุตบอล

พื้นที่ในการฝึก สนามฟุตบอลขนาด 90 X 120 เมตร

จำนวนผู้เล่น 40 คน

สื่อในการฝึก ลูกฟุตบอล กรวยหรือมาร์คเกอร์ รั้ว นกหวีด ปูนขาว

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา วิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ31102	ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง ทักษะการโหม่งลูกบอล	ประกอบแบบฝึกทักษะ การเล่นฟุตบอล ชุดที่ 5 ตอนที่ 1
		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนปากช่อง		ปีการศึกษา 2554

ทักษะการโหม่งลูกบอล

การโหม่งลูกบอล หมายถึง การใช้ศีรษะบริเวณหน้าผากบังคับลูกบอลที่ลอยมาหรือพุ่งมาในอากาศให้เปลี่ยนทิศทางไปตามที่ต้องการ นับว่าเป็นวิธีเล่นที่ได้เปรียบกว่าการเล่นส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เมื่อลูกบอลลอยมาสูง เพราะสามารถเล่นลูกบอลได้เร็วกว่าการใช้เท้า ลักษณะท่าทางในการโหม่งโดยทั่วไปมีดังนี้

1.การยืนโหม่งลูกบอล



ภาพที่ 5.1 การยืนโหม่งลูกบอล โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

วิธีการยืนโหม่งลูกบอลมีดังนี้

- 1.เมื่อลูกบอลลอยมาในทิศทางใดให้หันหน้าไปทางนั้น สายตามองอยู่ที่ลูกฟุตบอล กางแขนออกเล็กน้อยเหมือนจับแฮนด์จักรยาน เพื่อช่วยในการทรงตัว งอเข่าเล็กน้อย
- 2.ให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าหรือจะยืนให้เท้าเท่ากันแยกเท้าเสมอไหล่
- 3.เมื่อลูกฟุตบอลพุ่งมาในระยะที่จะโหม่งให้เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อยแล้วยืดตัวมาข้างหน้า เกร็งคอ ลืมตาให้หน้าผากกระทบลูกฟุตบอลถ้าต้องการให้ลูกฟุตบอลไปทางไหนให้หันหน้าไปทางที่ต้องการและบิดเอวเล็กน้อย

2.การวิ่งโหม่งลูกบอล



ภาพที่ 5.2 การวิ่งโหม่งลูกฟุตบอล โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

วิธีการวิ่งโหม่งลูกบอล มีดังนี้

- 1.การวิ่งโหม่งให้ปฏิบัติคล้ายกับการขึ้นโหม่งอยู่กับที่ตามองที่ลูกฟุตบอลวิ่งเข้าหา ลูกฟุตบอล
- 2.เมื่อได้ระยะโหม่งให้เอนตัวไปข้างหลัง
- 3.แล้วพับเอวไปข้างหน้า พร้อมกับกดศีรษะให้น้ำผากกระทบลูกฟุตบอลโดยไม่หลับตา

3.การกระโดดโหม่งลูกบอล



ภาพที่ 5.3 การกระโดดโหม่งลูกฟุตบอล โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

วิธีการกระโดดโหม่งลูกฟุตบอลมีดังนี้

- 1.การกระโดดโหม่งลูกฟุตบอลจะต้องลอยมาในระดับสูงเมื่อลูกฟุตบอลลอยมาในระยะโหม่ง
- 2.ให้กระโดดขึ้นด้วยเท้าทั้งสองกระโดดขึ้นตรงๆ เกร็งลำตัว คอและศีรษะเอนตัวไปข้างหลัง (เหมือนกันธนู)
- 3.ในจังหวะโหม่งให้ชะ โกงหน้าให้น้ำผากกระทบลูกฟุตบอลกางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัวถ้าต้องการให้ลูกฟุตบอลไปทางใดก็ให้หันหน้าไปทางนั้น

4.การวิ่งมาแล้วกระโดดโหม่งลูกบอล

การโหม่งนอกจากจะใช้บริเวณหน้าผากโหม่งลูกฟุตบอลแล้ว ในบางโอกาสยังใช้ด้านข้างของศีรษะก่อนไปทางด้านหน้า โดยการสับคอและศีรษะไปยังทิศทางที่ต้องการ เช่น การยิงประตู เป็นต้น



ภาพที่ 5.4 การวิ่งมาแล้วกระโดดโหม่งลูกฟุตบอล โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

วิธีการวิ่งแล้วกระโดดโหม่งลูกบอล

- 1.ตามองที่ลูกฟุตบอลวิ่งเข้าหา ลูกฟุตบอล
- 2.เมื่อลูกฟุตบอลลอยมาในทิศทางใด ให้หันหน้าและวิ่งเข้าหาลูกฟุตบอลในทิศทางนั้น
- 3.เมื่อจะกระโดดขึ้นโหม่ง ให้ใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งสปริงตัวขึ้น งอแขนเล็กน้อยอยู่ข้างลำตัว

การโหม่งลูกฟุตบอลให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการกระโดดโหม่ง

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล

ตอนที่ 1

เรื่อง ทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีฝึกที่ 1 จับคู่ถือลูกบอลไว้ระดับเดียวกันกับหน้าผาก แล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友 (เวลา 4 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน **อุปกรณ์** กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

จับคู่ถือลูกฟุตบอลไว้ระดับเดียวกับหน้าผาก แล้วโหม่งลูกฟุตบอลส่ง给朋友 ระยะห่าง 2 เมตร คนละ 7 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.5 จับคู่ถือลูกบอลไว้ระดับเดียวกันกับหน้าผาก แล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友

โดยนายส่งศักดิ์ งามสุขและนายวิระยุทธ หนูปอง

วิธีฝึกที่ 2 จับคู่โยนลูกบอลขึ้นแล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友 (เวลา 4 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

จับคู่โยนลูกฟุตบอลขึ้น แล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友 ระยะห่าง 3 เมตร คนละ 7 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.6 จับคู่โยนลูกบอลขึ้นแล้วโหม่งลูกบอลส่ง给朋友

โดยนายส่งศักดิ์ งามสุขและนายวีระยุทธ หนูปอง

วิธีฝึกที่ 3 จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนโหม่ง (เวลา 4 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนโหม่งระยะห่าง 3 เมตร คนละ 7 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.7 จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนโหม่ง โดยนายส่งศักดิ์ งามสุขและนายวีระยุทธ หนูปอง

วิธีฝึกที่ 4 จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนนั่งโหม่ง (เวลา 4 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนนั่งโหม่งระยะห่าง 3 เมตร คนละ 7 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.8 จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนนั่งโหม่ง โดยนายสงศักดิ์ งามสุขและนายวีระยุทธ หนูปอง

วิธีฝึกที่ 5 จับคู่แล้วโหม่ง ได้กันไปมา (เวลา 4 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกฟุตบอล

วิธีปฏิบัติ

จับคู่แล้วโหม่งได้กันไปมา ระยะห่าง 3 เมตร คนละ 7 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.9 จับคู่แล้วโหม่งได้กันไปมา โดยนายส่งศักดิ์ งามสุขและนายวีระยุทธ หนูปอง

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล

ตอนที่ 2

เรื่อง ทิศทางการโหม่งลูกบอล

สัญลักษณ์ของแบบฝึก



หมายถึง ผู้เล่น



หมายถึง ลูกฟุตบอล



หมายถึง กรวย, หลัก



หมายถึง รั้ว, สิ่งกีดขวาง



หมายถึง ทิศทางการเคลื่อนที่ของผู้เล่น



หมายถึง ทิศทางการเคลื่อนที่ของลูกฟุตบอล



หมายถึง ทิศทางการเลี้ยงลูกฟุตบอล

พื้นที่ในการฝึก สนามฟุตบอลขนาด 90 X 120 เมตร

จำนวนผู้เล่น 40 คน

สื่อในการฝึก ลูกฟุตบอล กรวยหรือมาร์คเกอร์ รั้ว นกหวีด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา วิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ31102	ใบความรู้ที่ 11 เรื่อง ทิศทางการโหม่งลูกบอล	ประกอบแบบฝึกทักษะ การเล่นฟุตบอล ชุดที่ 5 ตอนที่ 2
		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนปากช่อง		ปีการศึกษา 2554

ทิศทางของการโหม่งลูกฟุตบอล

ขณะที่เราโหม่งลูกฟุตบอลเราอาจแยกทิศทางของการใช้ศีรษะที่เล่นลูกฟุตบอลได้ 3 ทางดังนี้

1.การโหม่งลูกฟุตบอลให้โค้ง

การโหม่งลูกฟุตบอลให้โค้งเป็นการโหม่งเพื่อให้ลูกฟุตบอล ข้ามศีรษะของกลุ่มต่อสู้ที่ขวางหน้าอยู่

ผู้โหม่งอาจจะยืนอยู่เฉยๆ หรือกระโดดโหม่งก็ได้ เหมาะสำหรับผู้เล่นกองหลังหรือกองกลาง

ขณะโหม่งต้องยกหน้า เกร็งคอ เอนหลังเล็กน้อย โย้ใช้แรงส่งมาตั้งแต่เท้า หัวไหล่ ล้อมตาและโน้มตัวไปข้างหน้า



ภาพที่ 5.10 การโหม่งลูกบอลให้โค้ง โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

2.การโหม่งลูกฟุตบอลระดับหน้าอก

การโหม่งลูกบอลระดับหน้าอกเป็นการโหม่งลูกเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมเล่นความแรงหรือนำหนัก

อยู่ที่จังหวะและระยะทางที่ส่งลูกไปใกล้หรือไกลขณะโหม่งลูกนี้ ผู้โหม่งต้องกอดคางลงมาเล็กน้อย

โน้มตัวไปข้างหน้าเมื่อโหม่งแล้วจึงเปิดคาง



ภาพที่ 5.11 การโหม่งลูกบอลระดับหน้าอก โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

3.การโหม่งลงพื้น

การโหม่งลูกบอลลงสู่พื้นเป็นการโหม่งเพื่อยิงประตูหรือเปลี่ยนทิศทาง การโหม่งลูกนี้ผู้เล่นกองหน้า มักจะใช้ในการยิงประตู วิธีการโหม่งจะทำลักษณะคล้ายหัดตัวถอยหลังและให้ทางกดชิดอกของตัวเอง เหมือนก้มศีรษะลงคล้ายค้ำน้ำหนักและเพิ่มแรงกระแทกหรือพุ่งตัวใส่เพื่อให้ลูกฟุตบอลนั้นพุ่งได้แรงและเร็วขึ้น



ภาพที่ 5.12 การโหม่งลูกฟุตบอลลงพื้น โดยนายส่งศักดิ์ งามสุข

หลักทั่วไปในการโหม่งลูกบอล

- 1.ตามองดูลูกบอลตลอดเวลา (หลับตาไม่ได้เพราะจะไม่เห็นลูกบอล)
- 2.หันหน้าเข้าหาลูก เกร็งคอ หุบปากเล็กน้อย ยื่นศีรษะออกไป โดยใช้หน้าผากตั้งแต่เชิงผมถึงเหนือคิ้ว เป็นบริเวณที่กระทบลูกบอล
- 3.กำมือหลวมๆกางแขนออกเสมอไหล่ เพื่อช่วยการทรงตัว เวลาโหม่งให้ดึงมือเข้าหาตัว เพื่อช่วยเพิ่มกำลัง และป้องกันการปะทะกันด้วย
- 4.ถ้าต้องการให้ลูกไปทางขวาหรือทางซ้าย ขณะที่หน้าผากถูกลูกให้เอี้ยวคอและหันหน้าไปทางนั้น โดยการใช้เอวและการโยกตัวจะช่วยให้การโหม่งได้ดียิ่งขึ้น
- 5.การกระโดดโหม่งต้องหัดกระโดดขึ้นทั้งเท้าเดียวและสองเท้า
- 6.ขณะโหม่งต้องจำไว้เสมอว่า ต้องลืมหัด เกร็งคอ พับเอว ยกแขนขึ้น การเปลี่ยนทิศทางให้ไปตามทิศทางต่างๆ เช่น ระดับลูกโด่งให้เงยหน้า แอ่นอก ใช้แรงส่งจากสะโพกช่วย ถ้าเป็นระดับหน้าอก ก็ก้มคางกดลงเล็กน้อย ถ้าต้องการให้ลูกลงสู่พื้นให้กดคางชิดอกพร้อมกับหดตัวแบบถอยทั้งตัว

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล

ตอนที่ 2

เรื่อง ทิศทางการโหม่งลูกบอล

วิธีฝึกที่ 1 จับคู่โยนให้เพื่อนลูกเข้าโหม่ง (เวลา 4 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

จับคู่โยนให้เพื่อนลูกเข้าโหม่งระยะห่าง 2 เมตร คนละ 7 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.13 จับคู่โยนให้เพื่อนลูกเข้าโหม่ง โดยนายสงศักดิ์ งามสุขและนายวีระยุทธ หนูปอง

วิธีฝึกที่ 2 จับคู่โยนลูกฟุตบอลให้เพื่อน พุ่งโหม่งจากทำนองงๆ (เวลา 5 นาที)

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 5 x 5 เมตรต่อ 1 กลุ่ม

จำนวนผู้เล่น 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

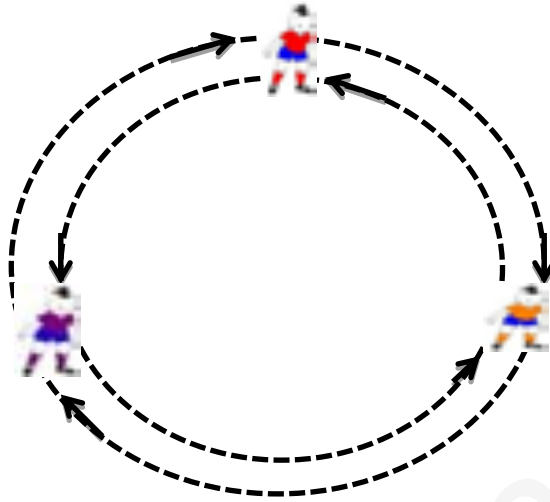
จับคู่โยนลูกฟุตบอลให้เพื่อนพุ่งโหม่งจากทำนองงๆ ระยะห่าง 3 เมตร คนละ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันปฏิบัติ



ภาพที่ 5.14 จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อน พุ่งโหม่งจากทำนองงๆ

โดยนายส่งศักดิ์ งามสุขและนายวีระยุทธ หนูปอง

วิธีฝึกที่ 3 การโหม่งเปลี่ยนทิศทางส่งให้เพื่อนเป็นรูปสามเหลี่ยม (เวลา 5 นาที)



ภาพที่ 5.15 การโหม่งเปลี่ยนทิศทางส่งให้เพื่อนเป็นรูปสามเหลี่ยม

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 6x6 เมตร

จำนวนผู้เล่น 3 - 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

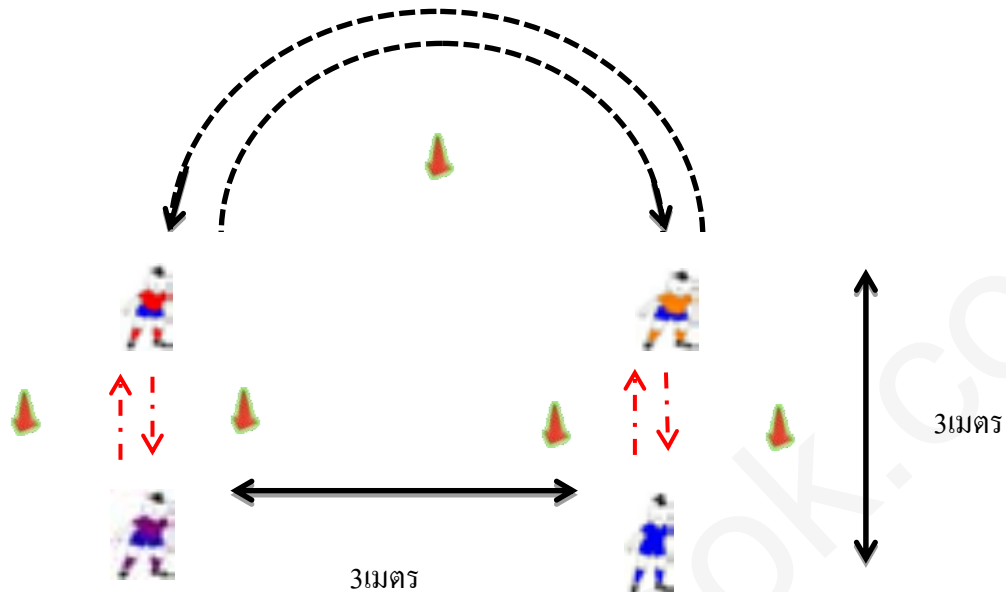
จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นยืนเป็นรูปสามเหลี่ยมแต่ละคนห่างกัน 3 เมตร

1.  โหม่งลูกฟุตบอลจังหวะเดียวไปให้   โหม่งลูกฟุตบอลจังหวะเดียวไปให้ 
2.  โหม่งลูกฟุตบอลจังหวะเดียวไปให้   โหม่งลูกฟุตบอลจังหวะเดียวไปให้ 
3. ปฏิบัติต่อเนื่องไปจนครบ 5 รอบ แล้วจึงเปลี่ยนทิศทางลูกฟุตบอลย้อนกลับมา

วิธีฝึกที่ 4 การเคลื่อนที่โหม่งลูกฟุตบอลสลับกัน (เวลา 5 นาที)



5.16 การเคลื่อนที่โหม่งลูกฟุตบอลสลับกัน

พื้นที่ในการฝึก ขนาด 6 x 6 เมตร

จำนวนผู้เล่น 3 - 4 คน อุปกรณ์ กรวย ลูกฟุตบอล

จุดประสงค์ในการฝึก ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

1.  และ  ถือลูกฟุตบอลและโยนบอลให้  และ  โหม่งพร้อมกัน
2.  และ  โหม่งลูกฟุตบอลคืนให้  และ  แล้ววิ่งสลับตำแหน่งกัน
3.  และ  ถือลูกฟุตบอลและโยนบอลให้  และ  โหม่งพร้อมกัน
4.  และ  โหม่งลูกฟุตบอลคืนให้  และ  แล้ววิ่งสลับตำแหน่งกัน

5. ปฏิบัติต่อเนื่องไปจนครบ 5 รอบ แล้วจึงเปลี่ยนให้  และ  เป็นฝ่ายโยน  และ  เป็นฝ่ายโหม่งลูกฟุตบอล

รู้สึกอย่างไรกันบ้าง ครับนักเรียน

ได้ฝึกทักษะการโหม่งลูกบอลตามแบบฝึกกันเรียบร้อยแล้ว

ไม่ยากอย่างที่คิดใช่ไหมครับ ต่อไปพวกเราลองมาทดสอบทักษะ

หลังเรียนกันเลย ตามแบบทดสอบทักษะการโหม่งลูกบอล

แบบนี้นะครับ



แบบทดสอบการโหม่งลูกบอล (หลังเรียน)

จุดประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการโหม่งลูกบอล

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล 10 ลูก, ปืนขาว, เทปวัดระยะทาง

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนถือลูกฟุตบอลหลังเส้นเริ่ม ซึ่งมีความยาว 4 หลา แล้วให้โยนลูกฟุตบอลขึ้นเหนือศีรษะด้วยมือทั้งสองข้างแล้วใช้ศีรษะโหม่งลูกฟุตบอลให้ตกลงที่วงกลมรัศมี 6 ฟุต ซึ่งมีจุดศูนย์กลางของวงกลมห่างจากกึ่งกลางเส้นเริ่ม 8 หลา โดยขณะที่ศีรษะสัมผัสลูกฟุตบอลเท้าทั้งสองข้างจะต้องไม่สัมผัสเส้นเริ่ม ถ้าลูกฟุตบอลตกภายในพื้นที่วงกลมหรือเส้นรอบวงให้คิดเป็น 1 คะแนน ถ้าลูกฟุตบอลตกนอกพื้นที่ดังกล่าวหรือเท้าสัมผัสเส้นเริ่มให้คิดเป็น 0 คะแนน โดยทำการทดสอบ 10 ครั้ง

การให้คะแนน

ให้คิดคะแนนจากผลรวมของการทดสอบ 10 ครั้งเป็นคะแนนการทดสอบ



แบบประเมินทักษะการเล่นฟุตบอล

คำชี้แจง ให้ครูประเมินทักษะการเล่นฟุตบอลหลังเสร็จสิ้นการจัดการเรียนรู้จบแต่ละทักษะ
เกณฑ์การประเมิน ให้ตามระดับคุณภาพของนักเรียนรายบุคคล โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ข้อ	รายการประเมิน	เกณฑ์คุณภาพ
1	ความถูกต้องในการปฏิบัติ	ระดับ 5 ดีมาก คือปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์แบบตามลักษณะของทักษะ ระดับ 4 ดี คือ ปฏิบัติได้ค่อนข้างสมบูรณ์แต่ยังจุดบกพร่องเล็กน้อย ระดับ 3 ปานกลาง คือปฏิบัติได้พอๆกับปฏิบัติไม่ได้ ระดับ 2 น้อย คือ ปฏิบัติได้น้อยกว่าปฏิบัติได้ ระดับ 1 น้อยที่สุด คือ ปฏิบัติไม่ได้เลย หรือ ไม่ได้เป็นส่วนมาก
2	ท่าทางถูกต้องตามทักษะ	ระดับ 5 ดีมาก คือท่าทางปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์แบบตามลักษณะของทักษะ ระดับ 4 ดี คือ ท่าทางปฏิบัติได้ค่อนข้างสมบูรณ์แต่ยังจุดบกพร่องเล็กน้อย ระดับ 3 ปานกลาง คือท่าทางปฏิบัติถูกต้องพอๆกับไม่ถูก ระดับ 2 น้อย คือ ท่าทางปฏิบัติถูกต้องน้อยกว่าไม่ถูก ระดับ 1 น้อยที่สุด คือ ท่าทางปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องส่วนมาก
3	คุณภาพผลการปฏิบัติ	ระดับ 5 ดีมาก คือ ผลการปฏิบัติมีคุณภาพดีมาก ระดับ 4 ดี คือ ผลการปฏิบัติมีคุณภาพค่อนข้างดี ระดับ 3 ปานกลาง คือ ผลการปฏิบัติมีคุณภาพปานกลาง ระดับ 2 น้อย คือ ผลการปฏิบัติมีคุณภาพน้อย ระดับ 1 น้อยที่สุด คือ ผลการปฏิบัติไม่มีคุณภาพ

[illegible]

บันทึกผลการประเมินทักษะ (ต่อ)

[illegible]

แบบทดสอบหลังเรียน

แบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ31102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

แบบฝึกที่ 5 เรื่อง การโหม่งลูกบอล จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมายXทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ในคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงตัวเลือกเดียว

- 1.ผู้เล่นตำแหน่งกองหน้าควรฝึกฝนการยิงประตูด้วยโหม่งแบบใด
 - ก.โหม่งให้ลูกฟุตบอลอยู่ในระดับอก
 - ข.โหม่งให้ลูกฟุตบอลโค้ง
 - ค.โหม่งให้ลูกฟุตบอลกระดอนลงพื้น
 - ง.โหม่งให้เพื่อนร่วมทีม
- 2.ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะของการโหม่งลูกฟุตบอล
 - ก.การยืนโหม่ง
 - ข.การวิ่งโหม่ง
 - ค.การนั่งของๆ โหม่ง
 - ง.การกระโดดโหม่ง
- 3.การโหม่งลูกฟุตบอลควรใช้ส่วนใดของศีรษะ
 - ก.ท้ายทอย
 - ข.กลางศีรษะ
 - ค.ศีรษะด้านข้างซ้าย-ขวา
 - ง.หน้าผาก
- 4.การโหม่งลูกบอลระดับอกควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก.เงยหน้าขึ้น
 - ข.หน้าตั้งตรง
 - ค.ก้มหน้าลงมองพื้น
 - ง.ก้มหน้าลงเล็กน้อย
- 5.ถ้าต้องการให้ลูกไปทางขวาหรือทางซ้ายขณะที่หน้าผากถูกลูกให้ปฏิบัติตามข้อใด
 - ก.ก้มตัวลง
 - ข.ยกเท้าใดเท้าหนึ่งขึ้น
 - ค.เอี้ยวคอและหันหน้าไปทางนั้น
 - ง.เอี้ยวคอและหันหน้าตรงกันข้าม
- 6.ผู้เล่นตำแหน่งกองหลังควรโหม่งบอลลักษณะใด
 - ก.โหม่งลูกบอลโค้งไปด้านข้างสนาม
 - ข.โหม่งลูกบอลแฉลบไปด้านหลัง
 - ค.โหม่งลูกบอลระดับอกในเขตโทษ
 - ง.โหม่งลูกบอลลงพื้นด้านหน้า
- 7.การโหม่งลูกบอลข้อใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก.เกร็งคอ
 - ข.หลับตา
 - ค.หุบปากเล็กน้อย
 - ง.หันหน้าเข้าหาลูก
- 8.การโหม่งลูกบอลลงสู่พื้นมีจุดประสงค์ใด
 - ก.เพื่อยิงประตูคู่ต่อสู้
 - ข.เพื่อให้ลูกฟุตบอลข้ามศีรษะคู่ต่อสู้
 - ค.เพื่อให้ลูกฟุตบอลโดนศีรษะคู่ต่อสู้
 - ง.เพื่อส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนร่วมทีม
- 9.การพุ่งโหม่งขณะที่เราลงสู่พื้นควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก.ยุบข้อ
 - ข.ม้วนหน้า
 - ค.งอหัวเข่า
 - ง.ยุบข้อใช้มือและเท้าทั้ง 2 ค้ำจุน
- 10.ข้อใดคือวิธีและทิศทางการโหม่งลูกบอล
 - ก.โหม่งให้ลูกบอลโค้งเพื่อสกัดกัน
 - ข.โหม่งให้ลูกบอลกระดอนลงพื้นเพื่อยิงประตู
 - ค.โหม่งให้ลูกบอลอยู่ในระดับอกให้เพื่อนทีมเดียวกัน
 - ง.ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

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

บรรณานุกรม

- ฉัตรชัย แฟงสาเคน.รวมชุดสาระการเรียนรู้ฟุตบอล.กรุงเทพฯ;เอมพันธ์.2551
- ประพัฒน์ลักษณะพิสุทธิ.เกมส์พลศึกษา.กรุงเทพฯ;ไทยวัฒนาพานิช,2542
- ประโยค สุทธิสง่า.คู่มือการสอนฟุตบอล.กรุงเทพฯ.ไทยวัฒนาพานิช.2537
- มงคล แฟงสาเคน.การออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.กรุงเทพฯ ;โอเดียนสโตร์ ,2545.
- รัฐพงศ์ บุญญานุวัตร.กีฬาฟุตบอล.กรุงเทพฯ ; เอส พี เอฟพริ้นตัง กรุ๊ป ,2540.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. คู่มือการอบอุ่นร่างกายก่อน-หลังการเล่นกีฬาและ
ออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ;องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์,2548.
- _____. คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล T-Licence.กรุงเทพฯ ;
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,2551.
- อุทัย สงวนพงศ์ .หนังสืออ่านเพิ่มเติม ฟุตบอล. กรุงเทพฯ ; อักษรเจริญทัศน์,2533.
- กรมวิชาการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.กรุงเทพฯ ;
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์,2545.
- วิทยาเลาหกุล. เส้นทางใหม่สู่ชัยชนะ.กรุงเทพฯ ; สหพัฒนการพิมพ์,2542.
- ชาญวิทย์ผลชีวิน.พื้นฐานโค้ช ซี ไลเซนส์.(อัดสำเนา),2551.
- ทวีศักดิ์ศูนย์กลาง.การวัดผลประเมินผลพลศึกษาในโรงเรียน.มหาสารคาม ;
ภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม,2537.
- นิติพันธ์สระภักดิ์.หลักการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา.
ศิริสะเกษ ; โรงเรียนกีฬาจังหวัดศิริสะเกษ,2542.
- ผานิต บิลมาศ.การวัดทักษะกีฬา.กรุงเทพฯ ; ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิตร,2530.