



แบบฝึกทักษะชุดที่ ๒
กีฬาเซปักตะกร้อพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ประวัติความเป็นมากีฬาเซปักตะกร้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและกีฬาเซปักตะกร้อ

ว่าที่ ร.ต.ทวี หลงน้อย

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

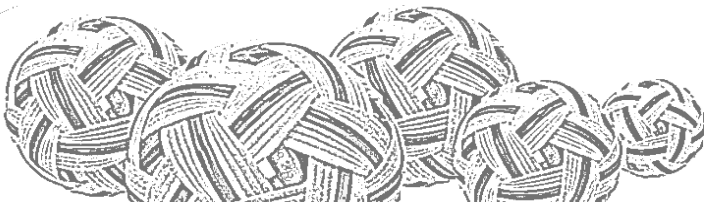
โรงเรียนทุ่งฝนวิทยาคาร อ.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๐

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษามัธยมศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ





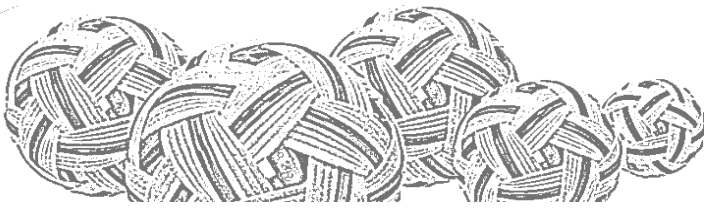
คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อส่งเสริมประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนวิชาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน อีกทั้งยังเป็นคู่มือในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองของนักเรียนอีกด้วย เนื่องจากชุดฝึกทักษะดังกล่าว เป็นการสรุปการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก นักเรียนสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง และสามารถปฏิบัติได้จริง ย่อมเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้แน่นอน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จัดทำขึ้นเนื่องจากผู้สอนต้องการให้นักเรียนได้มีทักษะมีความสามารถ ความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับทักษะขั้นพื้นฐาน และเพื่อให้นักเรียนได้ใช้ชุดฝึกทักษะเล่มนี้ เพื่อทบทวนความจำที่ได้เรียนมา เนื่องจากเนื้อหาของแต่ละเรื่องนักเรียนจะได้เรียนในช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย และไม่ต่อเนื่องทำให้ลืมได้ จึงได้รวบรวมเนื้อหาสาระความรู้นำมาสรุป แล้วจัดทำขึ้นเป็นรูปเล่มในรูปแบบของแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน เพื่อความสะดวกในการเรียนการสอนของครูและนักเรียน

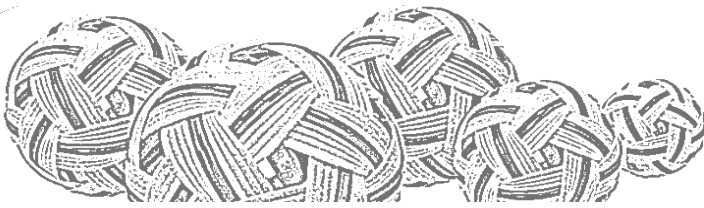
การจัดทำแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เกิดเป็นรูปเล่มได้ เนื่องจากได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษา คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้นำแบบฝึกทักษะดังกล่าว ไปประกอบการเรียนการสอนพร้อมทั้งให้การเสนอแนะ และแนะนำ ทำให้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานนี้เกิดเป็นรูปเล่มขึ้นได้ และคงจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนของครูและนักเรียนในรายวิชาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานต่อไป

ทวี หลงน้อย



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะ	ก
คำแนะนำการใช้สำหรับครู	ข
คำแนะนำการใช้สำหรับนักเรียน	ค
สาระการเรียนรู้ มาตรฐาน ตัวชี้วัด	1
สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
กรอบการเรียนรู้ที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ	5
คำถามกรอบการเรียนรู้ที่ 1	8
กรอบการเรียนรู้ที่ 2 กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์	9
คำถามกรอบการเรียนรู้ที่ 2	13
กรอบการเรียนรู้ที่ 3 กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์	14
คำถามกรอบการเรียนรู้ที่ 3	17
กรอบการเรียนรู้ที่ 4 มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น	18
คำถามกรอบการเรียนรู้ที่ 4	21
แบบทดสอบหลังเรียน	22
เฉลยแบบทดสอบ	24
แนวการตอบกรอบคำถาม	25
กระดาษคำตอบ	27
กระดาษคำตอบรายบุคคล	28
บรรณานุกรม	39



คำชี้แจงการใช้แบบฝึก

1. แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทั้งหมด 10 แบบฝึก คือ

แบบฝึกที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบฝึกที่ 2 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบฝึกที่ 3 การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

แบบฝึกที่ 4 สมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาเซปักตะกร้อ

แบบฝึกที่ 5 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

แบบฝึกที่ 6 การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

แบบฝึกที่ 7 การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

แบบฝึกที่ 8 การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า

แบบฝึกที่ 9 การเล่นลูกตะกร้อศีรษะ

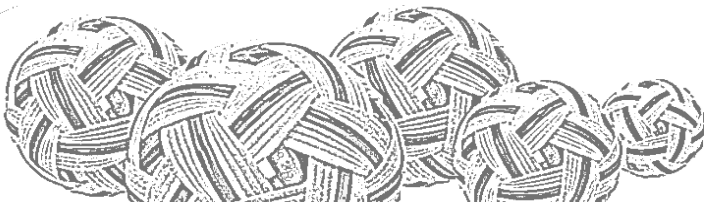
แบบฝึกที่ 10 การโยนและการเสิร์ฟ

เล่มนี้คือ **แบบฝึกที่ 2 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ**

2. แบบฝึกทักษะเล่มนี้มีจุดประสงค์และเนื้อหาสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ และกีฬาเซปักตะกร้อ

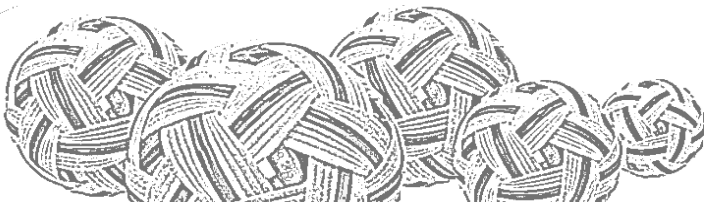
3. จุดประสงค์ เนื้อหาและกิจกรรมของแบบฝึกทักษะแต่ละเล่มมีความสมบูรณ์ในเล่ม ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจกับเนื้อหาได้ด้วยตนเอง

4. ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้ ด้วยการตรวจผลการทดสอบท้ายแบบฝึกทักษะ



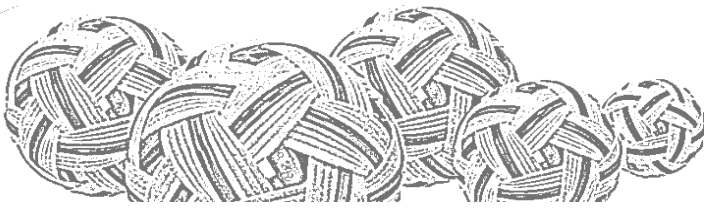
คำชี้แจงสำหรับครู

1. แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานมีทั้งหมด 10 แบบฝึก แบบฝึกเล่มนี้เป็นแบบฝึกเล่มที่ 2 เรื่อง 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 1 ชั่วโมง
2. ส่วนประกอบของแบบฝึกเล่มนี้ประกอบด้วย
 - 2.1 จุดประสงค์
 - 2.2 แบบทดสอบก่อนเรียน
 - 2.3 เนื้อหา
 - กรอบที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
 - กรอบที่ 2 กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ (Sea Games)
 - กรอบที่ 3 กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian games)
 - กรอบที่ 4 มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น
 - 2.4 แบบทดสอบหลังเรียน
 - 2.5 แนวการตอบกรอบคำถามที่ 1 - 4
 - 2.6 เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน
 - 2.7 แบบประเมินการทดสอบประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
3. ควรศึกษาคำแนะนำในการใช้ชุดฝึกก่อนใช้ทุกเล่ม
4. ควรแนะนำนักเรียนให้ใช้แบบฝึกทักษะนี้ตามความเหมาะสม จะใช้เวลาใดขึ้นอยู่กับข้อตกลงร่วมกัน



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. แบบฝึกเล่มนี้เป็นแบบฝึกเล่มที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
2. ขั้นตอนการใช้แบบฝึก
 - 2.1 ศึกษาทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ของแบบฝึก
 - 2.2 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
 - 2.3 ศึกษาใบความรู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
 - 2.4 ทำแบบทดสอบตามกรอบคำถามที่ 1 - 4
 - 2.5 ทำแบบทดสอบหลังเรียน
 - 2.6 ร่วมตรวจคำตอบกับเฉลยในภาคผนวก
 - 2.7 ร่วมตรวจคำตอบของแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเมื่อจบในแต่ละเรื่องเพื่อวัดผลเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อที่ได้เรียนเพิ่มเติมในคาบเรียนนั้น ๆ
3. ทำแบบฝึกทักษะด้วยความตั้งใจ อย่าใจร้อนหรือรีบร้อนเกินไป
4. นักเรียนใช้แบบฝึกทักษะนี้ตามความเหมาะสม จะใช้เวลาใด ขึ้นอยู่กับข้อตกลงร่วมกัน
5. ห้ามมิให้นักเรียนเปิดดูคำเฉลยก่อนทำแบบฝึก



สาระการเรียนรู้

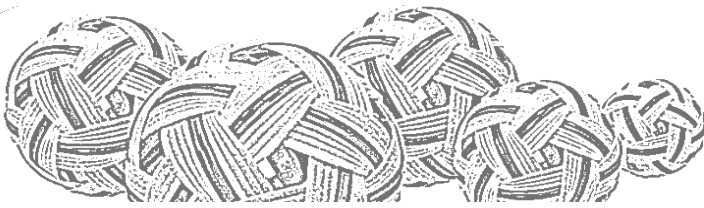
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น



สาระการเรียนรู้แกนกลาง

การนำความรู้หลักการและหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระสำคัญ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและกีฬาเซปักตะกร้อ ความหมาย ความสำคัญ ของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ การเตรียมตัวก่อนการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ อุปกรณ์การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนบอกประวัติความเป็นมากีฬาเซปักตะกร้อ ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์ มารยาทและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อเชื่อมโยงความรู้กับวิชาอื่นได้ (K)
2. นักเรียนร่วมกิจกรรมกลุ่ม การตอบคำถามตามกรอบการเรียนรู้ได้ (P)
3. นักเรียนมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตนตามข้อตกลงร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เป็นอย่างดี และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน (A)

แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ กรอบการเรียนรู้ที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

พ.ศ. 2366 - 2394 ในยุคสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็นเมืองหลวง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) “สุนทรภู่” กวีเอกแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ได้เขียนบทกวีนิราศเมืองสุพรรณมืบทร้อยกรองถ้อยความเกี่ยวพันถึงคำว่า ตะกร้อ ไว้ดังนี้

ตะวันเย็นเห็นพระพร้อม	ล้อมวง
ตีปะเตะตะกร้อตรง	คู่โต้
สมภารท่านกัล	เล่นสนุก ขลุ่ยแซ
เข้าข้างต่างอวดอ้าง	อกได้ ใจหาย

(กรมศิลปากร, 2514 : 187)

พ.ศ. 2352 - 2366 เป็นยุคตอนต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ (กรุงเทพมหานคร) เป็นเมืองหลวงสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ได้พระราชนิพนธ์ร้อยกรองของวรรณคดี อิเหนา มีบทร้อยกรองถ้อยความเกี่ยวพันถึงคำว่า “ตะกร้อ” ดังนี้

บัดนั้น	เสนากิดาหยันน้อยใหญ่
บรรดาที่ตามเสด็จไป	อยู่ในหน้าวิหารลานวัด
บ้างตั้งวงลงเตะตะกร้อเล่น	เพลายืนแตรดรัมลมสด
ปะเตะได้คู่กันสนัด	บ้างถนัดเข้าเคาะเป็นนาคู

(กรมศิลปากร , 2514 : 102)

กีฬาเซปักตะกร้อได้มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นกีฬาตะกร้อของประเทศต่าง ๆ ในทวีปเอเชียแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Southeast Asia) ซึ่งได้คิดดัดแปลงวิธีการเล่นผสมผสานกันระหว่างกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายของประเทศไทยกับกีฬาเซปัก รากา จาริง (Sepak-Raga Jaring) ของประเทศมาเลเซีย โดยสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งอาเซียน (Asian Sepaktakraw Federation, ASTAF) เป็นผู้กำหนดชื่อกีฬาเซปักตะกร้อขึ้นและประกาศใช้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2508 ได้มีการจัดการแข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียนไปจนถึงการแข่งขันในระดับกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian Games) และปัจจุบันได้พยายามผลักดันให้เป็นกีฬาสาธิตในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก (Olympic Games) เพื่อบรรจุให้เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในอนาคตต่อไป

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาของชนชาติเอเชีย ซึ่งมีหลายประเทศนิยมเล่นกัน แต่ละประเทศก็มีวิธีการเล่นหรือกติกาที่แตกต่างกัน เช่น ประเทศพม่าเตะกันแบบล้อมเป็นวง (5 - 6 คน) พม่าเรียกตะกร้อว่า ชินลง (Chin Long) ประเทศมาเลเซียเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย ซึ่งดัดแปลงการเล่นมาจากกีฬาโอลเลย์บอล แต่ได้กำหนดให้สนามเล็กลงและมีผู้เล่นน้อยลง (จาก 6 คน เหลือ 3 คน) เรียกว่า เซปัก รากา จาริง (Sepak-Raga Jaring) โดยแปลความหมายได้ว่า “เตะตะกร้อข้ามตาข่าย” มาเลเซียเรียกลูกตะกร้อว่า “รากา”

ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของชนชาติไทย ประเทศไทยเดิมชื่อ “ประเทศสยาม” ในช่วง พ.ศ. 2133 - 2149 เมื่อครั้งสมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงเป็นพระมหากษัตริย์ในยุคสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นเมืองหลวง คนไทยหรือคนสยามมีการเริ่มเล่นตะกร้อที่ทำด้วยหวาย ซึ่งเป็นการเล่นตะกร้อวง (ล้อมวงกันเตะ)

พ.ศ. 2199 - 2231 ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชทรงเป็นพระมหากษัตริย์ในยุคสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นเมืองหลวง มีคณะสอนศาสนาชาวฝรั่งเศสมาพำนักในกรุงศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2205 มีการสร้างวัดนักบุญยอเซฟ นิกายโรมันคาทอลิก ซึ่งมีบันทึกของบาทหลวงเดรียง โลเนย์ ว่าชาวสยามชอบเล่นตะกร้อกันมาก กรมพลศึกษา (ม.ป.ป. : 1) ได้กล่าวถึงประวัติกีฬาตะกร้อไว้ว่า กีฬาตะกร้อเกิดขึ้นเมื่อไรสมัยใดนั้น ไม่สามารถจะบอกได้แน่นอน เพราะสมัยก่อนนั้นไม่ได้มีการจดบันทึกไว้เนื่องจากเรานิยมแต่ด้านปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลต่าง ๆ ทั้งทางประวัติศาสตร์พงศาวดารและจากจดหมายเหตุต่าง ๆ พอวิเคราะห์ได้ว่า ตะกร้อมีในประเทศไทยมานานแล้ว ในขณะเดียวกันก็มีอีกหลายประเทศต่างก็เข้าใจว่า ตะกร้อเกิดขึ้นในประเทศของตนและได้มีอิทธิพลเข้าไปในประเทศใกล้เคียง อย่างที่มีผู้รู้บางท่านกล่าวว่า ตะกร้อเริ่มมีมาในสมัยอยุธยาตอนปลาย คือ เมื่อตอนที่ไทยเสียกรุงศรีอยุธยาแก่พม่าราว พ.ศ. 2310 ซึ่งครั้งนั้นพม่าตั้งค่ายรักษาพระนครอยู่ที่โพธิ์สามต้น เวลาว่างพม่าได้นำตะกร้อมาเตะเล่นกัน พม่าได้เรียกตะกร้อนี้ว่า “ชินลง” ซึ่งแปลว่า “ตะกร้อ” โดยปกติการลอกเลียนแบบหรือนำเอาของคนอื่นมาใช้ต้องคงรูปของสิ่งนั้นหรือคำนั้นไว้ ถ้าไทยเรานำเอาตะกร้อมาจากพม่า ก็น่าจะเรียกตามพม่าให้มีส่วนใกล้เคียงกันบ้าง อาจจะเป็นชินลงหรือชินลอง ไม่น่าเรียกว่า “ตะกร้อ” เหตุผลที่ว่าพม่านำตะกร้อเข้ามาในประเทศไทยประเด็นนี้น่าจะตกไป ทางประเทศมาเลเซียก็ได้ประกาศว่า “ตะกร้อ” นั้นเป็นกีฬาของประเทศมลายูเดิมและถือว่าเป็นกีฬาประจำชาติ เรียกว่า เซปัก รากา จาริง (Sepak-Raga Jaring) ความหมายของคำว่า “Raga” หมายถึง “ตะกร้อ” ซึ่งคำนี้ก็ใกล้เคียงกับคำว่า “ตะกร้อ” ของไทย แต่ถ้าใช้เหตุผลว่า ไทยจะเอากีฬาของมลายูมาเล่นนั้นไม่น่าเป็นไปได้ เพราะจากเหตุผลดังต่อไปนี้

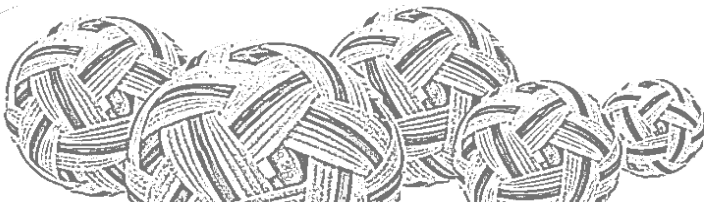
เหตุผลประการที่ 1 จากนักประวัติศาสตร์ได้สำรวจแล้วว่า วิวัฒนาการความเจริญย่อมจะแผ่อามาเขตจากเหนือลงใต้ ไม่มีวิวัฒนาการที่จะแผ่จากใต้ขึ้นเหนือ สังเกตจากการอพยพของเผ่าพันธุ์มนุษย์จะถอยร่นจากเหนือลงสู่ทางใต้เรื่อยมา ประเทศใหญ่ๆ ที่เคยเจริญรุ่งเรืองในอดีตหรือก่อนศตวรรษก็มักจะเป็นประเทศอยู่ตอนเหนือแทบทั้งสิ้น ฉะนั้น “ตะกร้อ” จะก่อกำเนิดจากประเทศมาเลเซียแล้วมานิยมเล่นในประเทศย่อมจะเป็นไปไม่ได้

เหตุผลประการที่ 2 ประเทศไทยและประเทศมาเลเซียนั้นตามหลักฐานประวัติศาสตร์ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำเนิดขึ้นก่อนและเก่าแก่ประเทศมาเลเซีย ฉะนั้นความเจริญก็ยิ่งจะเจริญมากกว่าและวิวัฒนาการด้านต่าง ๆ ก็ย่อมจะดีกว่า จึงไม่น่าจะเป็นไปได้ว่าตะกร้อจะเกิดจากประเทศมาเลเซีย

เหตุผลประการที่ 3 “กีฬาเซปัก รากา จาริง” ของมาเลเซียที่เล่นอยู่ก็คือตะกร้อ หวายเป็นเหมือนของไทยเช่นกัน จากข้อนี้ถ้าจะบอกว่า อิทธิพลจากทางใต้ได้แผ่ขึ้นไปตอนเหนือก็จะขัดกับความเป็นจริง เพราะว่าทางใต้ของประเทศไทย คือ จังหวัดนราธิวาส ยะลา และปัตตานี ก็มีการเล่นตะกร้อเช่นกัน แต่ลักษณะของตะกร้อเป็นลักษณะเหมือนตะกร้อชนไก่ คือใช้หนังวัวหรือหนังควายขนาดกว้าง 4 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว พับครึ่งให้ปลายต่อกันที่จุดกึ่งกลางพอดี แล้วตัดหนังขนาดพอที่จะผูกชนไก่ 10 - 12 ชิ้น ซึ่งประเด็นนี้ไทยไม่เคยได้รับอิทธิพลจากประเทศมาเลเซีย

ต่อมาเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ.2526 คณะกรรมการบริหารสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยชุดรักษาการรวมทั้งสโมสรสมาชิกได้มีการเลือกตั้งคณะกรรมการบริหารชุดใหม่ โดยการประชุมคราวนั้น ได้เกิดเหตุการณ์สำคัญยิ่งต่อวงการกีฬาตะกร้อไทย คือ พันเอก (พิเศษ) เดชา กาลบุตรได้ ขอลาตำแหน่งรักษาการนายกสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ด้วยเหตุผลสุขภาพทางด้านร่างกายและได้เสนอพันเอก จาริก อารีราชการณย์ (ปัจจุบันคือ พลตรี ดร.จาริก อารีราชการณย์เป็นนายกสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยแทน ซึ่งคณะกรรมการบริหารสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยชุดรักษาการทุกคนเห็นชอบด้วย และได้ดำรงตำแหน่งจนถึงปัจจุบัน (นพชัย วุฒิกมลชัย,2557 : สัมภาษณ์)

การพัฒนากีฬาเซปักตะกร้อภายในประเทศไทยได้แพร่กระจายออกไปตามหน่วยงานรัฐและเอกชนรวมถึงสถานบันการศึกษาทุกระดับทั่วทุกภูมิภาค ทำให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปมีความนิยมมากขึ้นเป็นลำดับ



คำถามกรอบที่ 1

คำชี้แจง คำถามนี้คะแนนเต็ม 5 คะแนน

1. ให้นักเรียน **เขียนกลอน** ที่สุนทรภู่ แต่งบทกวีนิราศเมืองสุพรรณบทร้อยกรองด้วยความเกี่ยวพันถึงคำว่า ตะกร้อ ไว้ว่า

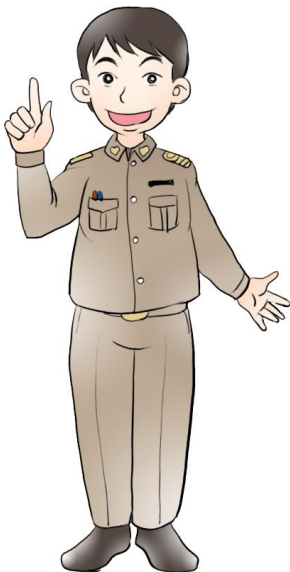
คำตอบกรอบที่ 1

.....

.....

.....

.....



คำตอบ ตอบให้ละเอียด และครบถ้วนนะ
ครับ คะแนนจะได้สูง ๆ อย่าใจร้อนดูให้ดีคิด
ให้ดีก่อนตอบคำถามนะครับ ทุกคน
โชคดีทุกคนครับ

แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
กรอบการเรียนรู้ที่ 2 กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ (Sea Games)

1. กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ (Sea Games)

ใน พ.ศ.2503 ก่อนการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มประเทศอาเซียนได้ร่วมกันก่อตั้งสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งอาเซียน ชื่อย่อว่า “แอสแทป” (Asian Sepaktakraw Federation, ASTAF) ขึ้นเพื่อให้ที่ประชุมมนตรีกีฬาซีเกมส์ ให้การรับรองกีฬาเซปักตะกร้อว่าเป็นกีฬาประเภทท้องถิ่นของกลุ่มประเทศอาเซียนและเสนอให้บรรจุกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาอีก 1 ประเภทในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 2 ใน พ.ศ. 2504 ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศเมียนมา (<http://www.takraw-association.org.uk/information/history-sepak-takraw>)

พ.ศ.2504 การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 2 ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศเมียนมา ประเทศเจ้าภาพยังไม่มีความพร้อมในการจัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นเพียงแต่การสาธิตการเล่นตะกร้อของแต่ละประเทศสมาชิกเท่านั้น

พ.ศ.2506 ไม่มีการแข่งขันกีฬาซีเกมส์เนื่องจากประเทศกัมพูชา ซึ่งเป็นประเทศเจ้าภาพไม่พร้อมที่จะจัดการแข่งขัน จึงงดการแข่งขันและเลื่อนให้ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ครั้งที่ 3 ใน พ.ศ.2508 แทน

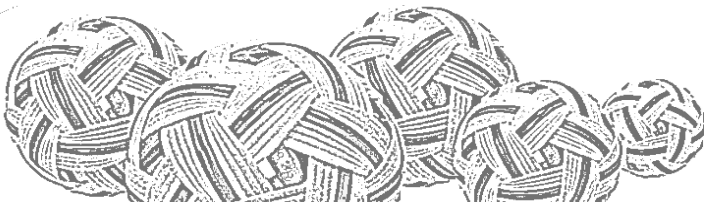
พ.ศ.2508 ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 3 ได้บรรจุกีฬาเซปักตะกร้อเข้าแข่งขันระดับชาติเป็นครั้งแรก โดยมีการแข่งขันประเภททีมชายเพียงประเภทเดียวซึ่งมีทีมส่งเข้าร่วมการแข่งขัน 3 ชาติ ได้แก่ มาเลเซีย ไทย และ สิงคโปร์ การแข่งขันครั้งนั้น ทีมไทยกับทีมมาเลเซียเป็นคู่ชิงชนะเลิศ ผลของการแข่งขันปรากฏว่าทีมมาเลเซียได้ครองเหรียญทองโดยชนะทีมไทย 3 ต่อ 0 ทีม

พ.ศ.2510 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 4 มีทีมส่งเข้าร่วมการแข่งขัน 4 ชาติ ได้แก่ ไทย มาเลเซีย สิงคโปร์ และลาว การแข่งขันครั้งนั้นทีมไทยกับทีมมาเลเซียเป็นคู่ชิงชนะเลิศ ผลของการแข่งขันปรากฏว่าทีมไทยได้ครองเหรียญทองโดยชนะทีมมาเลเซีย 3 ต่อ 0 ทีม

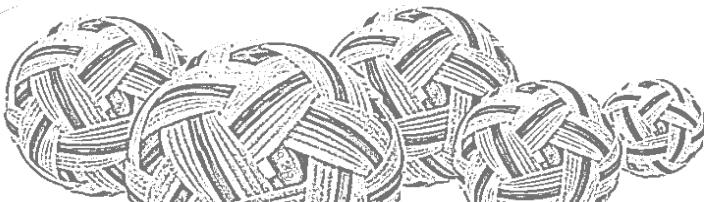
พ.ศ.2512 ประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 5 ไม่มีการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มีเพียงการโชว์แสดงการเล่นตะกร้อของแต่ละประเทศเท่านั้น ซึ่งประเทศไทยได้นำทีมตะกร้อลอดห่วงไปแสดงโชว์

พ.ศ.2514 ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 6 ได้บรรจุกีฬาเซปักตะกร้อไว้ในการแข่งขันและมีการแข่งขันต่อเนื่องตลอดมาจนปัจจุบัน

[illegible]



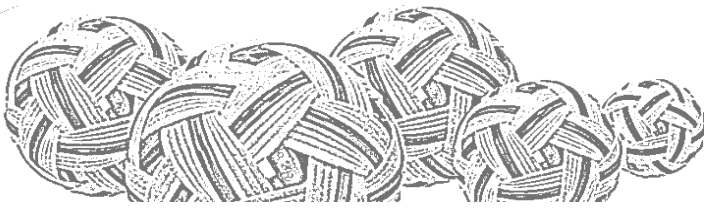
พ.ศ. ที่ แข่งขัน	ครั้งที่	ประเทศเจ้าภาพ	ประเภทการแข่งขัน/เซปักตะกร้อ											
			ทีมชุดชาย			ทีมชุดหญิง			ทีมเดี่ยวชาย			ทีมเดี่ยวหญิง		
			ท	ง	ด	ท	ง	ด	ท	ง	ด	ท	ง	ด
เซียป เกมส์ 25114	6	Mas	ma	th	si	-	-	-	-	-	-	-	-	-
เซียป เกมส์ 2516	7	Sin	ma	si	th	-	-	-	-	-	-	-	-	-
เซียป เกมส์ 2518	8	Tha	ma	th	si	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ซีเกมส์ 2520	9	Mas	ma	th	si	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ซีเกมส์ 2522	10	INA	ma	th	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ซีเกมส์ 2524	11	PHI	ma	si	th	-	-	-	th	ma	n/a	-	-	-
ซีเกมส์ 2526	12	SIN	ma	th	sin	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ซีเกมส์ 2528	13	THA	th	ma	sin	-	-	-	th	ma	n/a	-	-	-
ซีเกมส์ 2530	14	INA	th	ma	si	-	-	-	ma	th	n/a	-	-	-
ซีเกมส์ 2532	15	MAS	th	ma	n/a	-	-	-	th	ma	n/a	-	-	-
ซีเกมส์ 2534	16	PHI	th	ma	n/a	-	-	-	th	ma	n/a	-	-	-



พ.ศ. ที่ แข่งขัน	ครั้งที่	ประเทศเจ้าภาพ	ประเภทการแข่งขัน/เซปักตะกร้อ											
			ทีมชุดชาย			ทีมชุดหญิง			ทีมเดี่ยวชาย			ทีมเดี่ยวหญิง		
			ท	ง	ด	ท	ง	ด	ท	ง	ด	ท	ง	ด
ซีเกมส์ 2536	17	SIN	th	ma	n/a	-	-	-	th	ma	n/a	-	-	-
ซีเกมส์ 2538	18	THA	th	ma	si	-	-	-	th	ma	n/a	-	-	-
ซีเกมส์ 2540	19	INA	th	ma	si	Th	vi	n/a	th	ma	n/a	th	my	n/a
ซีเกมส์ 2542	20	BRU	th	-	ma in	-	-	-	th	ma	n/a	th	ma	n/a
ซีเกมส์ 2544	21	MAS	th	ma	my	Th	vi	n/a	th	ma	n/a	th	vi	n/a
ซีเกมส์ 2546	22	VIE	th	ma	My in	Th	vi	n/a	th	ma	n/a	th	vi	n/a
ซีเกมส์ 2548	23	PHI	-	-	-	-	-	-	ma	th	My in	th	vi	n/a
ซีเกมส์ 2550	24	THA	Th	-	Lo vi	Th	vi	n/a	th	in	n/a	th	vi	n/a
ซีเกมส์ 2552	25	LOA	th	ma	my	Th	vi	lo	th	la	n/a	th	vi	n/a
ซีเกมส์ 2554	26	INA	th	-	ma	Th	vi	In	th	ma	in	th	vi	in
ซีเกมส์ 2556	27	MYA	th		My ma	Th	my	In ma	th	ma	My lo	th	my	Lo ma
ซีเกมส์ 2558	28	SIN	th	ma	Si in	-	-	-	ma	si	lo	th	my	Vi ma

ที่มา:สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย.2558 : 2 - 4 และสืบค้นจาก

<https://www.seagames2015.com/the-games/official-results>,



http://www.takraw.or.th/th/index.php?action=background_takraw.htm

หมายเหตุ N/A

หมายถึง ไม่ทราบการแข่งขัน

-

หมายถึง ประเภทที่ไม่ได้บรรจุไว้ในการแข่งขัน

NO

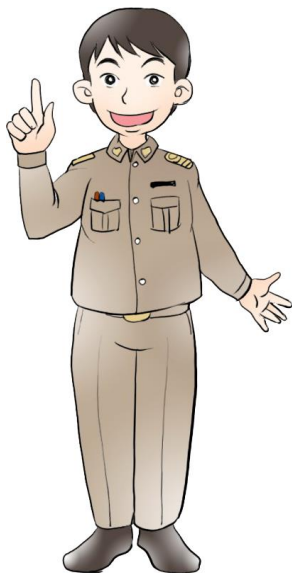
หมายถึง ประเทศไทยไม่ส่งทีมเข้าแข่งขัน

คำถามกรอบที่ 2

คำชี้แจง คำถามนี้คะแนนเต็ม 5 คะแนน

1. ให้นักเรียน **สรุป** ประวัติการได้เหรียญรางวัลของกีฬาเซปักตะกร้อ ทีมชาติไทย ทั้งชาย/หญิง ทั้ง 4 ประเภท/การแข่งขัน โดยแบ่งประเภทให้ชัดเจน

คำตอบกรอบที่ 2



คำตอบ ตอบให้ละเอียด และครบถ้วนนะ
ครับ คะแนนจะได้สูง ๆ อย่าใจร้อนดูให้ดีคิด
ให้ดีก่อนตอบคำถามนะครับ ทุกคน
โชคดีทุกคนครับ

แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
กรอบการเรียนรู้ที่ 3 กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian games)

1. กีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian games)

การแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศภาคพื้นเอเชีย (The Western Asiatic Games) หรือที่นิยมเรียกกันว่า กีฬาเอเชียนเกมส์ (The Asian Games) โดย ดร. จี ดี ซอนดี (Dr. G.D. Sondhi) รองประธานสหพันธ์กีฬาเอเชียนเกมส์ ชาวอินเดีย เป็นผู้คิดริเริ่มและได้จัดการแข่งขันครั้งแรกขึ้นที่กรุงนิวเดลี (New Delhi) ประเทศอินเดีย ระหว่างวันที่ 4-11 มีนาคม พ.ศ.2494 ซึ่งสุภาพร เกษแก้ว (2543 : 17) ได้กล่าวถึงกีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์ไว้ว่า การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ได้มีการแข่งขันเรื่อยมาจนกระทั่งในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 9 ณ ประเทศอินเดีย ระหว่างวันที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ.2525 ถึงวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ.2525 สหพันธ์กีฬาเอเชียนเกมส์ได้มีหนังสือเชิญทีมเซปักตะกร้อของประเทศ มาเลเซีย สิงคโปร์ และฟิลิปปินส์ ไปยังนายทาจัดดีน (Mr.Tajuddin) เลขาธิการสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งอาเซีย (Asian Sepaktakraw Federation or ASTAF) เพื่อขอให้ทั้ง 4 ประเทศดังกล่าวส่งทีมเซปักตะกร้อ ทีมเดียวไปทำการสาธิต กีฬาเซปักตะกร้อ จึงได้รับการบรรจุเป็นกีฬาสาธิต โดยได้รับการสนับสนุนจากรคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยมาเลเซียและคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ส่งนักกีฬาและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมสาธิต โดยพันเอก อนุ รมยาคม เลขาธิการคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยสมัยนั้น มอบหมายให้พันเอก (พิเศษ) เดชา กาลบุตร เป็นหัวหน้าคณะนักกีฬาไทย นายณพชัย วุฒิกมลชัย เป็นผู้จัดการทีม ซึ่งมีนักกีฬาประกอบด้วย นายสุรัตน์ ณ เชียงใหม่ นายประเสริฐ สิริพัฒน์ผล และนายชูชีพ คงมีชนม์ โดยมีนายสมภพ พวงอำไพเป็นผู้ฝึกสอน นายสกล วัฒนารักษ์และนายเกรียงศักดิ์ วิโรจน์เสวีเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยประเทศอินเดีย จัดให้มีการสาธิตที่สนามกีฬารถไฟและได้รับเกียรติจากนางอินทิดา คานที นายกรัฐมนตรีประเทศอินเดียสมัยนั้น ให้เกียรติมาร่วมชมการสาธิตด้วย

ต่อมา พ.ศ. 2529 พลตรี จารึก อาริราชารักษ์ ประธานสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งอาเซียพร้อมด้วยนายณพชัย วุฒิกมลชัย เลขาธิการสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งอาเซีย นายสันติภาพ เตชวณิชเจริญ ญิกสภาโอลิมปิกแห่งเอเชียและดร.ณัฐ อินทรปาน กรรมการบริหารคณะกรรมการโอลิมปิกสากลเป็นผู้ร่วมผลักดันนำเสนอต่อคณะกรรมการสหพันธ์กีฬาเอเชียนเกมส์ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ ระหว่างการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์

ครั้งที่ 10 ที่ประชุมตกลงให้บรรจุกีฬาเซปักตะกร้อเข้าในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นครั้งแรก

พ.ศ.2530 นายกสุมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยสิงคโปร์ ในฐานะรองประธานสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งอาเซียนเป็นหัวหน้าคณะและนายอับดุล ฮาลิม บิน เคเดอร์ (Mr. Abdul Halim Bin Kader) ชาวสิงคโปร์เป็นเลขานุการ นำนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติเดี่ยวของประเทศไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย และสิงคโปร์ไปทำการสาธิต ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เมื่อเดือนธันวาคม 2530 ซึ่งมีเป้าหมายจะนำกีฬาเซปักตะกร้อบรรจุในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 “ปักกิ่งเกมส์” ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนใน พ.ศ.2533 โดยการสาธิตครั้งนั้น ได้มีการอบรมกติกากีฬาเซปักตะกร้อให้แก่ นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ของประเทศจีนด้วย ผลจากการสาธิตกีฬาเซปักตะกร้อครั้งนั้นเป็นผลให้กีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าการแข่งขันในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 “ปักกิ่งเกมส์” ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ใน พ.ศ.2533 เป็นครั้งแรก

พ.ศ.2531 มีการก่อตั้งสหพันธ์เซปักตะกร้อนานาชาติ ใช้ชื่อย่อว่า “อีสแทป” (Interntional Sepaktakraw Federation ISTAF) ขึ้นอย่างเป็นทางการ

พ.ศ.2532 ประเทศไทย มาเลเซีย และสิงคโปร์ได้ร่วมกันส่งทีมเซปักตะกร้อทีมชาติเดี่ยวไปสาธิตเผยแพร่ตามคำเชิญของประเทศญี่ปุ่น โดยให้ทำการสาธิตในงาน “World Sports Fair” ซึ่งทีมเซปักตะกร้อของญี่ปุ่นได้เข้าร่วมในการสาธิตครั้งนั้นด้วย การสาธิตกีฬาเซปักตะกร้อ ณ ประเทศญี่ปุ่นครั้งนั้น ก็เพื่อเผยแพร่และมีเป้าหมายที่จะให้บรรจุกีฬาเซปักตะกร้อเข้าในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 12 “ฮิโรชิมาเกมส์” ณ ประเทศญี่ปุ่น ใน พ.ศ.2537 ซึ่งได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันตามเป้าหมายดังแสดงประวัติ ประเภทและเหรียญรางวัลไว้ในตารางที่ 1.2 (นพชัย วุฒิกมลชัย, 2558 : สัมภาษณ์)

กรอบที่ 3

ตารางที่ 1.2 แสดงประวัติ ประเภท และเหรียญรางวัลการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ในกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian games)

พ.ศ. ที่ แข่งขัน	ครั้งที่ จัด	ประเทศเจ้าภาพ	ประเภทการแข่งขัน/เซปักตะกร้อ											
			ทีมชุดชาย			ทีมชุดหญิง			ทีมเดี่ยวชาย			ทีมเดี่ยวหญิง		
			ท	ง	ด	ท	ง	ด	ท	ง	ด	ท	ง	ด
2533 ครั้งแรก	11	CHI	ma	th	si	-	-	-	ma	th	si	-	-	-
2537	12	JPN	-	-	-	-	-	-	ma	th	si	th	my	in
2541	13	THA	th	ma	si	th	my	n/a	th	ma	si	th	my	ln
2545	14	KOR	th	ma	n/a	th	vi	n/a	th	ma	n/a	th	vi	n/a
2549	15	QAT	th	ma	n/a	vi	th	n/a	th	ma	n/a	th	vi	n/a
2553	16	CHI	th	ma	Ko in	th	chi	Vie jpn	tha	ma	my	th	vi	my
2557	17	KOR	th	ko	Ma in	th	my	In vi	th	ko	Ma my	th	ko	Ch in
2561	18	INA												

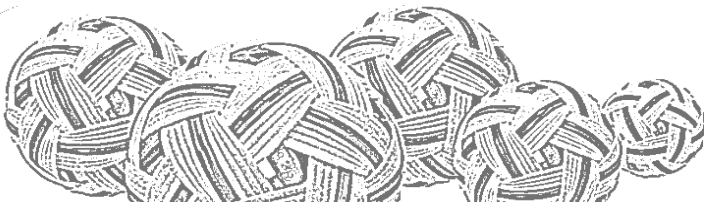
ที่มา : สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. 2558 : 5-6 และสืบค้นจาก

<http://www.incheon2014ag.org/Sports/Schedule/Index?/lang=en>,

http://www.takraw.or.th/th/index.php?action=background_takraw.htm

หมายเหตุ N/A หมายถึง ไม่ทราบผลการแข่งขัน

- หมายถึง ประเภทที่ไม่ได้บรรจุไว้ในการแข่งขัน

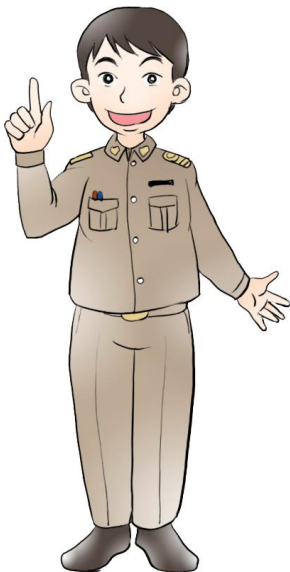


คำถามกรอบที่ 3

คำชี้แจง คำถามนี้คะแนนเต็ม 5 คะแนน

1. ให้นักเรียน **สรุป** ประวัติการได้เหรียญรางวัลของกีฬาเซปักตะกร้อ ของประเทศสมาชิกอาเซียน ทั้ง 4 ประเภท/การแข่งขัน ว่ามีกี่ประเทศ แต่ละประเทศได้เหรียญรางวัลอะไรบ้าง

คำตอบกรอบที่ 2



คำตอบ ตอบให้ละเอียด และครบถ้วนนะ
ครับ คะแนนจะได้สูง ๆ อย่าใจร้อนดูให้ดีคิด
ให้ดีก่อนตอบคำถามนะครับ ทุกคน
โชคดีทุกคนครับ

แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ กรอบการเรียนรู้ที่ 4 มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น

1. มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น

จากการที่ได้เห็นและได้ยินจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือสื่อต่าง ๆ บ่อยครั้ง ถึงการก่อเหตุทะเลาะวิวาทหรือความวุ่นวายในการแข่งขันกีฬาทั้งในและต่างประเทศ เช่น นักกีฬาชกต่อยกันเอง นักกีฬาชกต่อยกรรมการผู้ตัดสิน นักกีฬาไม่เคารพและไม่เชื่อฟังการ ตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน นักกีฬาประท้วงไม่ยอมแข่งขันต่อ ผู้ตะโกนด่าหรือขว้างสิ่งของ ใส่กรรมการผู้ตัดสินหรือนักกีฬาและผู้ดูทะเลาะวิวาทกันเอง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาและผู้ดูไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาไม่มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี

กรมวิชาการ (2529 : 42 - 43) ได้กล่าวถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดีไว้ดังนี้

1. ผู้เล่นที่ดี

- 1.1 ปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับและกติกากการเล่นโดยเคร่งครัด
- 1.2 เคารพและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินและกรรมการในการแข่งขันตลอดเวลา
- 1.3 แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติกับผู้ร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน
- 1.4 เป็นมีความสุภาพเรียบร้อย ไม่แสดงอาการเย่อหยิ่ง จองทอง โอ้อวด
- 1.5 เล่นด้วยชั้นเชิงของการเล่น ไม่ยั่วยุ ก่อกวนแกล้งหรือเอาเปรียบคู่ต่อสู้ ถ้าหากมีการพลาดพลั้ง ก็ควรกล่าวคำขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกัน
- 1.6 เล่นตามความสามารถของตนเองและรู้จักประมาณความสามารถของตนเอง
- 1.7 เมื่อชนะหรือแพ้ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจมากเกินไป
- 1.8 เป็นผู้มีใจหนักแน่น อดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ อดกลั้น และควบคุมสติอารมณ์ได้
- 1.9 มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมเล่นด้วยกันทั้งฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงข้าม
- 1.10 ยอมรับสภาพและผลของการเล่นด้วยความเต็มใจและบริสุทธิ์ใจ

2. ผู้ดูที่ดี

- 1.1 ให้เกียรติการกรรมการผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย
- 2.2 แสดงความยินดีเพื่อเป็นเกียรติด้วยการปรบมือให้แก่กรรมการผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายขณะลงสนาม
- 2.3 เคารพและยอมรับคำตัดสินตลอดเวลาในการในการแข่งขันนั้น ๆ
- 2.4 มีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย โดยไม่โห่ร้องเมื่อมีการเล่นผิดพลาด ไม่ยั่วเย้าก่อให้เกิดการบาดหมางกัน

2.5 ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจแก่ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย

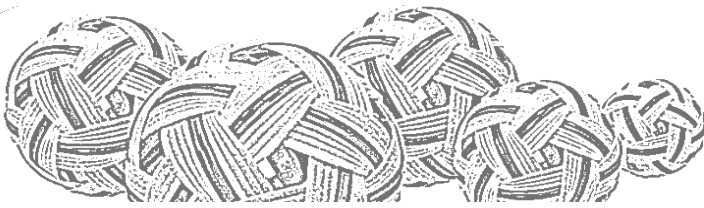
2.6 เป็นผู้ที่มีความเชื่อและเลื่อมใสในอุดมการณ์ของการเล่นกีฬาอย่างแท้จริง นอกจากนี้ ชัยสวัสดิ์ ปัญญาปิง (ม.ป.ป. : 3) ผู้ช่วยอธิการบดี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเพชรบูรณ์ อดีตนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย ได้สรุปมารยาทในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อไว้เป็นกลอนแปด ดังนี้

ไม่เยาะเย้ยถากถางว่างทำแบ่ง
หนักนิดเบาหน้อยให้อภัยกัน
จึงได้ชื่อว่าเลิศประเสริฐศักดิ์
เป็นสัญลักษณ์นักกีฬาดี

เป็นนักเล่นในสนามเยี่ยงหมาหยัน
สิ่งสำคัญคือน้ำใจไมตรี
เป็นยอดนักกีฬากล้าศักดิ์ศรี
เป็นศักดิ์ศรีแห่งเราชาว.....เอย

จึงพอสรุปถึงมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี ได้ดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและระเบียบการแข่งขัน
2. เคารพและเชื่อฟังการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด และกรรมการผู้กำกับเส้น
3. ไม่กระทำการเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการเล่นของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามและการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด และกรรมการผู้กำกับเส้น
4. ให้เกียรติเจ้าหน้าที่ นักกีฬาทั้ง 2 ฝ่าย และผู้ดูทุกคน
5. ไม่กลั่นแกล้ง หรือยั่ว หรือส่งเสียงรบกวนสมาธิผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
6. ขณะเล่นหากมีการปะทะกับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามควรขอโทษโดยการไหว้หรือกล่าวคำว่าขอโทษ
7. ไม่เจตนาถ่วงเวลาหรือเอารัดเอาเปรียบผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เช่น ดึงเสื้อออกนอกกางเกง ดึงสายรองเท้า และ/หรือแกล้งขีดพื้นสนาม
8. ไม่เหยียดหยามหรือดูถูกความสามารถของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม



9. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วยมือให้ลูกตะกร้อกลิ้งลอดตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

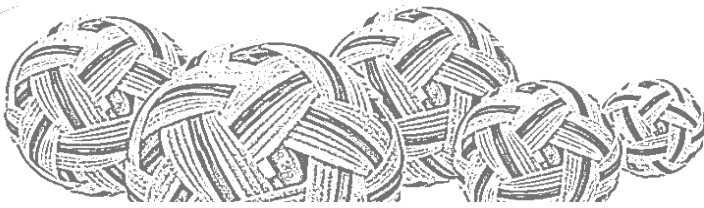
10. ให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน เมื่อเล่นเสียหรือผิดพลาดโดยการสัมผัสมือหรือพูดให้กำลังใจ

11. แสดงความชื่นชมหรือชมเชยผู้เล่นฝ่ายเดียวกันและผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เมื่อเล่นได้ดีหรือได้รับชัยชนะ

12. ขอบคุณกรรมการผู้ตัดสิน กรรมการผู้ช่วยตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด ผู้กำกับเส้นเจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลทุกคน เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขัน

ถึงแม้ว่าประโยชน์ของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อจะมีมากมายแต่ถ้าหากขาดความระมัดระวังหรือความรอบคอบในการเล่นกีฬาแล้วก็ย่อมก่อให้เกิดอันตรายหรือเกิดการบาดเจ็บได้เช่นเดียวกัน กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาสportenหนึ่งที่ผู้เล่นมีโอกาสเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บได้เช่นเดียวกัน เห็นได้จากผลการวิจัยเรื่อง การเจ็บและความเจ็บป่วยของนักกีฬาและเจ้าหน้าที่กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 15 พบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อเกิดการบาดเจ็บจำนวน 3 ราย จากนักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บ 33 คน คิดเป็นร้อยละ 3.03 (เจริญทัศน์ จินตนเสรี และธนา ปุกหุด, 2533 : 73) ถึงแม้ว่าเปอร์เซ็นต์ของการบาดเจ็บจะต่ำ แต่ผู้เล่นควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการเล่นเซปักตะกร้อทุกครั้ง ดังนี้

1. แต่งการให้เหมาะสม รัดกุม ให้สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก
2. สวมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บขอร่างกาย เช่น สนับข้อเท้า สนับเข่า ผ้าพันมือหรือผ้าโพกศีรษะ
3. ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ และสนามที่ใช้ในการเล่นหรือการแข่งขันให้เรียบร้อยเสียก่อน
- 4.อบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ก่อนการเล่นและผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) หลังการเล่นทุกครั้ง
5. เล่นด้วยความระมัดระวัง รอบคอบ และหลีกเลี่ยงการเล่นที่เสี่ยงอันตรายหรือการเล่นลูกที่ยากเกินขีดความสามารถของตนเอง
6. เล่นตามกฎ กติกา และเชื่อฟัง การตัดสินของกรรมการผู้ตัดสินโดยเคร่งครัด
7. ไม่เล่นกันหรือหยอกล้อหรือกลั่นแกล้งกันในขณะที่มีการเล่นหรือแข่งขัน
8. ไม่ควรเล่นหักโหมเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บได้
9. ไม่ควรเล่นในขณะที่ร่างกายเกิดบาดเจ็บหรือไม่สบาย
10. ขณะเล่นเมื่อรู้สึกเหนื่อย หน้ามืด เวียนศีรษะให้หยุดเล่นทันที
11. ไม่ควรเล่นในขณะที่ฝนกำลังตก หรือสนามยังเปียกอยู่



12. เมื่อมีสิ่งกีดขวางเข้ามาใกล้หรือในสนาม ควรหยุดเล่นทันที
13. ควรใช้คำพูด “ปล่อย” หรือให้สัญญาณมือ ในขณะที่เล่นลูกเกรงใจกัน
14. ฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น
15. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสภาพจิตใจให้ดียิ่งขึ้น

คำถามกรอบที่ 4

คำชี้แจง คำถามนี้คะแนนเต็ม 5 คะแนน

1. ให้นักเรียน สรุป การเป็นผู้เล่นที่ดี และการเป็นผู้ดูที่ดี ของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

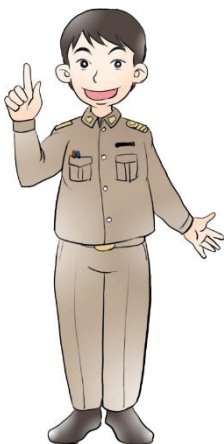
คำตอบกรอบที่ 4

.....

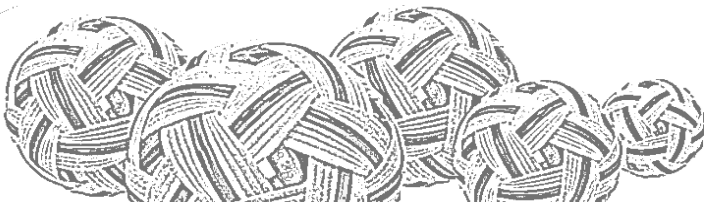
.....

.....

.....



คำตอบ ตอบให้ละเอียด และครบถ้วนนะ
ครับ คะแนนจะได้สูง ๆ อย่าใจร้อนดูให้ดีคิด
ให้ดีก่อนตอบคำถามนะครับ ทุกคน
โชคดีทุกคนครับ

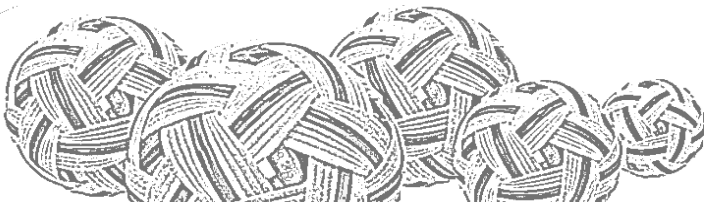


แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง

1. ข้อสอบมีจำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน เวลาในการทำ 5 นาที
2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ เลือกข้อที่คิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กีฬาระเบิดได้เริ่มมีมาตั้งแต่ยุคสมัยใด
 - ก. สมัยสุโขทัย
 - ข. สมัยอยุธยาตอนต้น
 - ค. สมัยอยุธยาตอนปลาย
 - ง. สมัยรัตนโกสินทร์
2. ประเทศ “พม่า” เรียกตะกร้อว่าอย่างไร
 - ก. ชินลง
 - ข. จาริง
 - ค. เซปัก
 - ง. เซปัก รากา จาริง
3. กีฬาเซปักตะกร้อได้ดัดแปลงวิธีการเล่นมาจากกีฬาประเภทใด
 - ก. แบดมินตัน
 - ข. เทนนิส
 - ค. วอลเลย์บอล
 - ง. เทเบิลเทนนิส
4. การเล่นตะกร้อในสมัยก่อนของคน “ชาวสยาม” มีลักษณะการเล่นแบบใด
 - ก. ตะกร้อลอดห่วง
 - ข. ตะกร้อข้ามตาข่าย
 - ค. ตะกร้อล้อมวง
 - ง. ตะกร้อลีลา
5. นางชลอศรี ชมฉะวัก ชาวอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถติดลูกตะกร้อตามร่างกายได้จำนวน กี่ ลูก
 - ก. 8 ลูก
 - ข. 9 ลูก
 - ค. 10 ลูก
 - ง. 11 ลูก
6. กีฬาเซปักตะกร้อ ได้บรรจุในการแข่งขันกีฬา “ซีเกมส์” ครั้งที่เท่าไร ประเทศใดเป็นเจ้าภาพ
 - ก. ครั้งที่ 1 พ.ศ.2504 ประเทศเมียนมา
 - ข. ครั้งที่ 2 พ.ศ.2504 ประเทศเมียนมา
 - ค. ครั้งที่ 1 พ.ศ.2504 ประเทศมาเลเซีย
 - ง. ครั้งที่ 2 พ.ศ.2504 ประเทศมาเลเซีย



7. กีฬาซีเกมส์ครั้งล่าสุด ครั้งที่ 28 ประเทศใดได้เหรียญทองกีฬาเซปักตะกร้อ ประเภททีมชาย

ก. ประเทศพม่า

ข. ประเทศมาเลเซีย

ค. ประเทศไทย

ง. ประเทศอินโดนีเซีย

8. การก่อตั้งสหพันธ์เซปักตะกร้อนานาชาติ (Interntional Sepaktakraw Federation ISTAF) ได้จัดขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. เท่าไหร่

ก. 2531

ข. 2532

ค. 2533

ง. 2534

9. มารยาทในการส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรใช้อวัยวะใดในการส่ง และควรส่งลูกตะกร้อไปยังตำแหน่งใด ถูต้องที่สุด

ก. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “มือ” ให้ลูกตะกร้อกลิ้งลอดตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

ข. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “เท้า” ให้ลูกตะกร้อกลิ้งลอดตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

ค. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “มือ” ให้ลูกตะกร้อโยนห้ามตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

ง. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “เท้า” ให้ลูกตะกร้อโยนห้ามตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

10. ผู้เล่นที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร

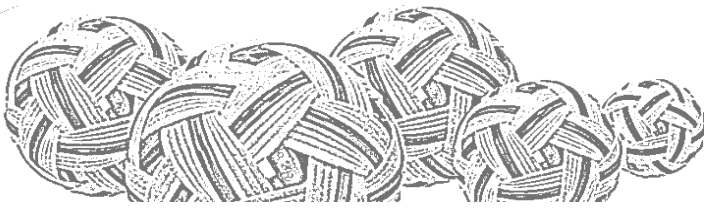
ก. เป็นมีความสุขสบายเรียบร้อย ไม่แสดงอาการเย่อหยิ่ง จองหงอ โอ้อวด

ข. เมื่อชนะหรือแพ้ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจมากเกินไป

ค. ยอมรับสภาพและผลของการเล่นด้วยความเต็มใจและบริสุทธิ์ใจ

ง. ถูกทุกข้อ

-



6. มารยาทในการส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรใช้อวัยวะใดในการส่ง และควรส่งลูกตะกร้อไปยังตำแหน่งใด ถูกต้องที่สุด

ก. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “มือ” ให้ลูกตะกร้อกลิ้งลอดตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

ข. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “เท้า” ให้ลูกตะกร้อกลิ้งลอดตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

ค. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “มือ” ให้ลูกตะกร้อโยนห้ามตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

ง. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วย “เท้า” ให้ลูกตะกร้อโยนห้ามตาข่ายและตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ

7. ผู้เล่นที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. เป็นมีความสุภาพเรียบร้อย ไม่แสดงอาการเย่อหยิ่ง จ้องมอง โอ้อวด

ข. เมื่อชนะหรือแพ้ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจมากเกินไป

ค. ยอมรับสภาพและผลของการเล่นด้วยความเต็มใจและบริสุทธิ์ใจ

ง. ถูกทุกข้อ

8. การเล่นตะกร้อในสมัยก่อนของคน “ชาวสยาม” มีลักษณะการเล่นแบบใด

ก. ตะกร้อลอดห่วง

ข. ตะกร้อข้ามตาข่าย

ค. ตะกร้อล้อมวง

ง. ตะกร้อลีลา

9. การแข่งขันกีฬา “เอเชียนเกมส์” ครั้งที่ 17 เมือง อินซอน ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศไทยได้รับรางวัลเหรียญทองกีฬาทะกร้อ ได้แก่ประเภทอะไรบ้าง

ก. 4 เหรียญทอง ประเภท ทีมชุดชาย, ทีมชุดหญิง, ทีมเดี่ยวชาย, ทีมเดี่ยวหญิง

ข. 3 เหรียญทอง ประเภท ทีมชุดชาย, ทีมชุดหญิง, ทีมเดี่ยวชาย

ค. 2 เหรียญทอง ประเภท ทีมชุดชาย, ทีมชุดหญิง

ง. 1 เหรียญทอง ประเภท ทีมชุดชาย

10. กีฬาเซปักตะกร้อได้มีหนังสือเชิญ เพื่อบรรจุเป็นกีฬาสาธิต โดยหนังสือเชิญได้เชิญ

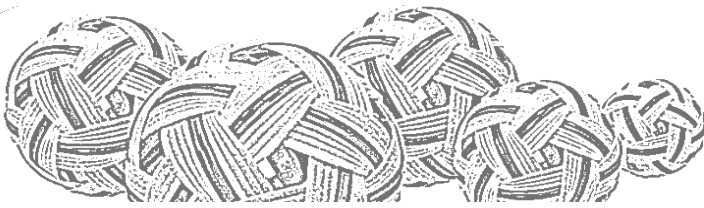
4 ประเทศ มีประเทศอะไรบ้าง

ก. ประเทศไทย, ประเทศกัมพูชา, ประเทศบรูไน, ประเทศอินโดนีเซีย

ข. ประเทศไทย, ประเทศมาเลเซีย, ประเทศสิงคโปร์, ประเทศฟิลิปปินส์

ค. ประเทศไทย, ประเทศพม่า, ประเทศลาว, ประเทศเวียดนาม

ง. ประเทศไทย, ประเทศมาเลเซีย, ประเทศบรูไน, ประเทศพม่า



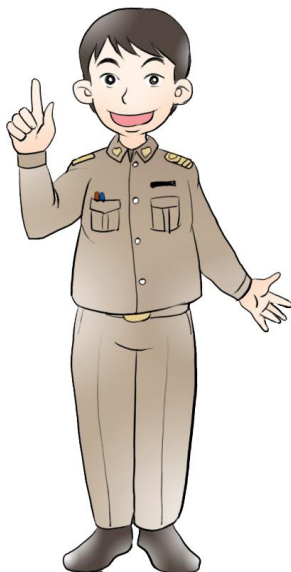
แบบเฉลยข้อสอบ
ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

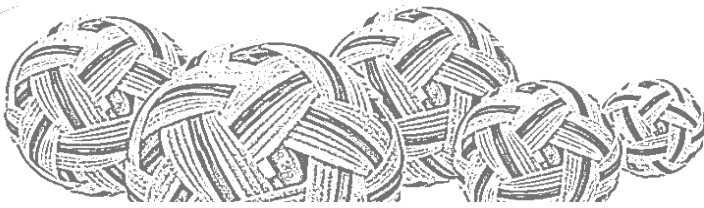
ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	ข้อ 6	ข้อ 7	ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10
ค	ก	ค	ค	ข	ข	ค	ก	ก	ง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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

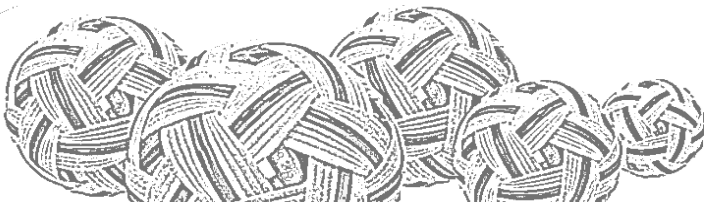


การทดสอบก่อนเรียนและหลัง เพื่อหาค่า
ความต่างในพัฒนาการเรียนการสอนนะครับ
ให้นักเรียนตรวจคำตอบให้ละเอียดดี ๆ ด้วย
นะครับ “ โชคดีครับทุกคน ”



บรรณานุกรม

- กมล ตันกิมหงษ์.(2552). วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนากีฬาเซปักตะกร้อ. วารสาร
วิทยาศาสตร์การกีฬา.110 (10) : 2-3.
- _____. (2549). เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ :
การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : ชุมนุม
_____. (ม.ป.ป.). คู่มือการฝึกตะกร้อขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : การศาสนา
- _____. (2545.). คู่มือผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาการกีฬา
และนันทนาการ.
- กรมวิชาการ. (2540). กายบริหาร. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- กรมศิลปากร. (2514). วรรณคดี “อิเหนา”. กรุงเทพฯ : หอสมุดแห่งชาติ.
- _____. (2514 ก). วรรณคดี “นิราศเมืองสุพรรณ”. กรุงเทพฯ : หอสมุดแห่งชาติ.
- กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร. (2540) กายบริหาร. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2539). คู่มือการฝึกสอนกีฬาตะกร้อขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ :
อุดมศึกษา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2519). การทดสอบและประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2546). เอกสารประกอบการบรรยายการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนขั้นพื้นฐาน
(ระดับ C). กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย
- ถนอมวงศ์ ถกฤษณ์เพชร. (2555). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ตีรณสาร.
- บุญยงค์ เกศเทศ. (2530). ศิลปะการเล่นตะกร้อ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พ.ศ. 2554.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- รังสฤษฏ์ บุญชะลอ. (2556). การฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.



บรรณานุกรม (ต่อ)

_____. (2551). **เซปักตะกร้อ 2**. อ่างทอง : คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง

รัตนารักษ์ ทรงพระนาม. (2549). **สมรรถภาพทางกายของบุคลากรในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ชลบุรี** : คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ชลบุรี

สถาพร เกษแก้ว. (2543). **กีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : กองกีฬา กรมพลศึกษา.

สนธยา สีละมอด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2554). **“คู่มือกรรมการผู้ตัดสินตะกร้อ”** กรุงเทพฯ : สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย.

สถาบันพัฒนากีฬาตะกร้อนานาชาติ. (2550). **คู่มือการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ (เล่ม 1).**

การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อระดับชาติหลักสูตรเพื่อรับประกาศนียบัตรระดับ C, กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.

_____. (2558). **“เอกสารเผยแพร่ผลการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อกีฬาซีเกมส์และกีฬาเอเชียนเกมส์.”** กรุงเทพฯ : สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย.

सानิตย์ พระคุณ. (2549). **เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ.**

กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สุพจน์ ปราณี. (2549). **ตำราการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ (ระดับพื้นฐาน).** กรุงเทพฯ :

โอเดียนสโตร์.

_____. (2550). **คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

อุทัย สงวนพงศ์. (2542). **หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา พ 021-พ026 ตะกร้อ.**

กรุงเทพ : ไทยร่มเกล้า.

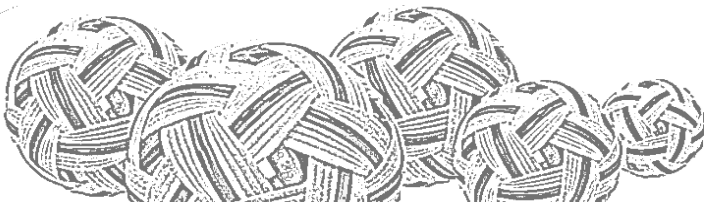
เกียรติวัฒน์ วัชฎากาญจน์. (2560). **ทักษะและการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

<http://www.incheon2014ag.org/sports/schedule/index?lang=en>

<http://www.seagames2015.com/the-games/official-results>

http://www.takraw.or.th/th/index.php?action=background_takraw.htm



แนวการตอบกรอบที่ 1

ตะวันเย็นเห็นพระพร้อม
ตีปะตะตะกร้อตรง
สมภารท่านก็ลง
เข้าข้างต่างอวดอ้าง

ล้อมวง
คู่โต้
เล่นสนุก ขลุ่ยแซ
อกได้ ใจหาย

แนวการตอบกรอบที่ 2

ทีมชุดชาย 16 เหรียญทอง 6 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง
ทีมชุดหญิง 6 เหรียญทอง
ทีมเดี่ยวชาย 14 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน
ทีมเดี่ยวหญิง 9 เหรียญทอง

แนวการตอบกรอบที่ 3

ประเภททีมชุดชาย

ไทย 5 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน

มาเลเซีย 4 เหรียญเงิน

สิงคโปร์ 2 เหรียญทองแดง

อินโดนีเซีย 2 เหรียญทองแดง

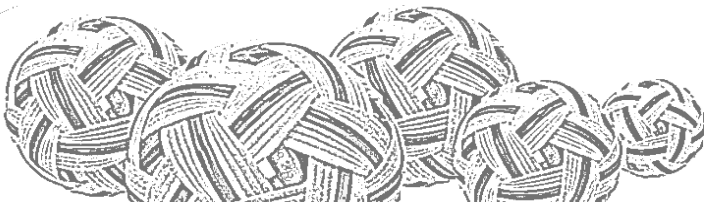
ประเภททีมชุดหญิง

ไทย 4 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน

เวียดนาม 1 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง

พม่า 2 เหรียญเงิน

อินโดนีเซีย 1 เหรียญทองแดง



แนวการตอบกรอบที่ 3 (ต่อ)

ประเภททีมเดี่ยวชาย

ไทย 5 เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน

มาเลเซีย 2 เหรียญทอง 4 เหรียญเงิน 1 เหรียญทองแดง

สิงคโปร์ 3 เหรียญทองแดง

พม่า 2 เหรียญทองแดง

ประเภททีมชุดหญิง

ไทย 6 เหรียญทอง

เวียดนาม 3 เหรียญเงิน

พม่า 2 เหรียญเงิน 1 เหรียญทองแดง

อินโดนีเซีย 3 เหรียญทองแดง

แนวการตอบกรอบที่ 4

1. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและระเบียบการแข่งขัน
2. เคารพและเชื่อฟังการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด และกรรมการผู้กำกับเส้น
3. ไม่กระทำการเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการเล่นของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามและต่อการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด และกรรมการผู้กำกับเส้น
4. ให้เกียรติเจ้าหน้าที่ นักกีฬาทั้ง 2 ฝ่าย และผู้ดูทุกคน
5. ไม่กลั่นแกล้ง หรือยั่วยุ หรือส่งเสียงรบกวนสมาธิผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
6. ขณะเล่นหากมีการปะทะกับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามควรขอโทษโดยการไหว้หรือกล่าวคำว่าขอโทษ
7. ไม่เจตนาถ่วงเวลาหรือเอาไรต์เอาเปรียบผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เช่น ดึงเสื้อออกนอกกางเกง ดึงสายรองเท้า และ/หรือแกล้งขีดพื้นสนาม
8. ไม่เหยียดหยามหรือดูถูกความสามารถของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม