

แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล



นายวัชรพงศ์ มีศรี

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคม จังหวัดพิจิตร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 41

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

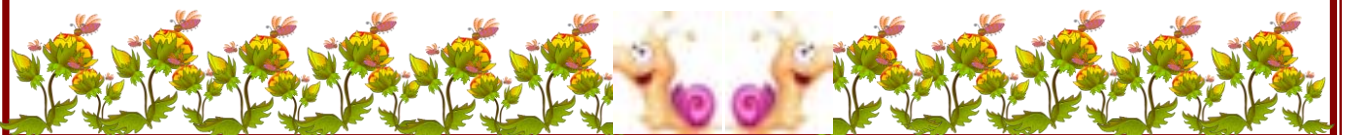
คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาการออกแบบการเรียนรู้และพัฒนาการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพตาม เกณฑ์มาตรฐาน โดยมุ่งเน้นส่งเสริมความก้าวหน้าเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬา บาสเกตบอล อุปกรณ์และสนามบาสเกตบอล มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดี ประโยชน์ และความปลอดภัยในการเล่นบาสเกตบอลโดยที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียน สามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 เล่มที่ 1 ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล เป็นประโยชน์ ต่อผู้เรียน ในการพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอล สามารถนำผู้เรียนไปสู่จุดหมายตามศักยภาพ เป็นผู้ที่มี คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และ เป็นแนวทาง สำหรับผู้ที่มีความสนใจต่อไป

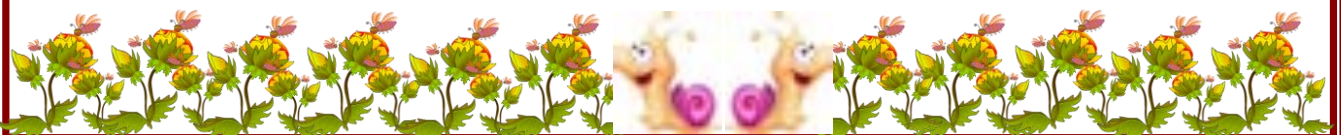
ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกท่านและขอขอบคุณนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุกคน ที่ให้กำลังใจตลอดมา ทำให้ แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

วัชรพงศ์ มีศร



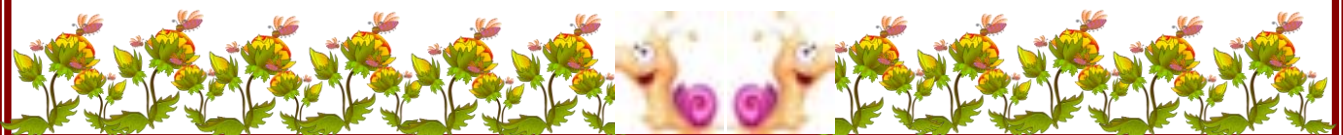
สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| คำนำ..... | 1 |
| สารบัญ..... | 2 |
| สารบัญภาพ..... | 3 |
| ส่วนประกอบของแบบฝึกทักษะ..... | 4 |
| คำชี้แจง..... | 5 |
| คู่มือครู..... | 6 |
| คู่มือนักเรียน..... | 8 |
| สาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด | 9 |
| จุดประสงค์การเรียนรู้..... | 10 |
| แบบทดสอบก่อนเรียน..... | 11 |
| ตอนที่ 1 ประวัติความเป็นมา อุปกรณ์และสนามบาสเกตบอล..... | 14 |
| แบบฝึกที่ 1..... | 30 |
| แบบฝึกที่ 2..... | 31 |
| ตอนที่ 2 มารยาทของผู้เล่น ผู้ชม ประโยชน์และความปลอดภัย..... | 32 |
| แบบฝึกที่ 3..... | 40 |
| แบบฝึกที่ 4..... | 41 |
| แบบทดสอบหลังเรียน..... | 42 |
| บรรณานุกรม..... | 45 |
| ภาคผนวก..... | 46 |
| เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน..... | 47 |
| เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกที่ 1..... | 48 |
| เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกที่ 2..... | 49 |
| เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกที่ 3..... | 50 |
| เฉลยแนวคำตอบแบบฝึกที่ 4..... | 51 |
| เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน..... | 52 |



สารบัญภาพ

| | หน้า |
|--|------|
| ภาพที่ 1 ดร.เจมส์ เอ ไนสมิธ..... | 15 |
| ภาพที่ 2 ภาพตะกร้าผลไม้ที่ใช้ในการเล่นบาสเกตบอลครั้งแรก..... | 16 |
| ภาพที่ 3 ลูกบาสเกตบอล..... | 25 |
| ภาพที่ 4 สนามบาสเกตบอล..... | 26 |
| ภาพที่ 5 การแต่งกายนักกีฬาบาสเกตบอล..... | 27 |



ส่วนประกอบของแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล

แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล ประกอบด้วย

1. ส่วนประกอบต้น มีดังนี้

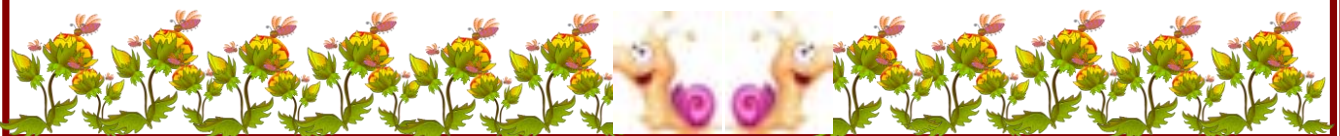
- ◆ ปก
- ◆ คำนำ
- ◆ สารบัญ
- ◆ ส่วนประกอบของแบบฝึกทักษะ
- ◆ คำชี้แจง

2. คู่มือครู มีดังนี้

- ◆ คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน

3. คู่มือนักเรียน มีดังนี้

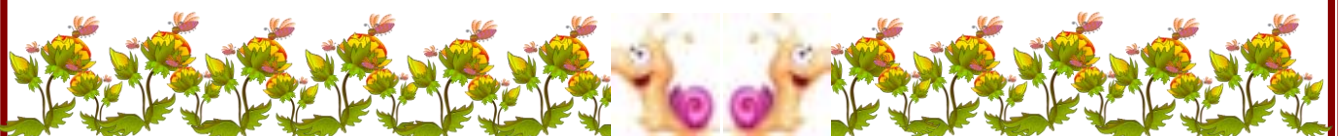
- ◆ คำชี้แจงสำหรับนักเรียน
- ◆ จุดประสงค์การเรียนรู้
- ◆ แบบทดสอบก่อนเรียน
- ◆ เนื้อหา
- ◆ แบบฝึกทักษะ
- ◆ แบบทดสอบหลังเรียน
- ◆ บรรณานุกรม
- ◆ ภาคผนวก เฉลยแบบทดสอบและเฉลยแบบฝึกทักษะ



คำชี้แจง

เพื่อให้การศึกษาแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้เดิมของนักเรียนก่อนที่จะศึกษาแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ
3. ศึกษาแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลแต่ละเรื่องตามลำดับให้ต่อเนื่องกัน หากมีข้อสงสัยหรือพบปัญหาให้ขอคำแนะนำหรือสอบถามจากครูผู้สอนเมื่อศึกษาเนื้อหาจบในแต่ละใบความรู้แล้วให้ทำแบบฝึกทักษะเพื่อทบทวนความเข้าใจที่ถูกต้อง
4. เมื่อศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติกิจกรรมครบทุกกิจกรรมแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจคำตอบกับเฉลย
5. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูเฉลยแนวคำตอบก่อนตอบคำถาม
6. เมื่อทำผิดควรย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง



คู่มือครู

คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอนแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 ความเข้าใจ
พื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล
ได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

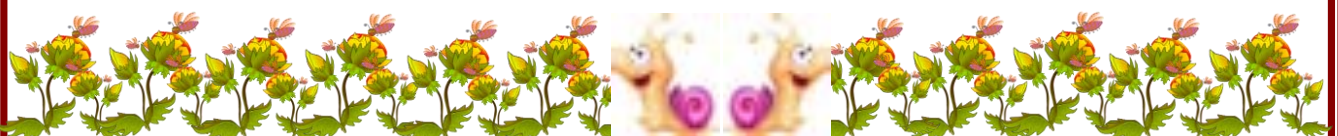
ขั้นที่ 1 การทดสอบก่อนใช้แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล โดยนำแบบทดสอบ
ก่อนเรียน วัดผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นแบบปรนัยจำนวนเล่มละ 10 ข้อ

ขั้นที่ 2 การให้ความรู้กับนักเรียน เป็นขั้นที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนมี
ความเข้าใจในเนื้อหาในแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลประกอบ เพื่อให้นักเรียนมี
ความเข้าใจที่ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 นำแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 เล่ม มาใช้ในการสร้างความเข้าใจ
ในเนื้อหาแต่ละเล่ม

ขั้นที่ 4 การให้นักเรียนได้ฝึกฝน เป็นการให้นักเรียนได้ทำแบบฝึกทักษะกีฬา
บาสเกตบอลในแต่ละเล่ม

ขั้นที่ 5 การทดสอบหลังเรียนแต่ละเล่ม เป็นการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของ
นักเรียนในแต่ละเล่ม



บทบาทผู้สอน

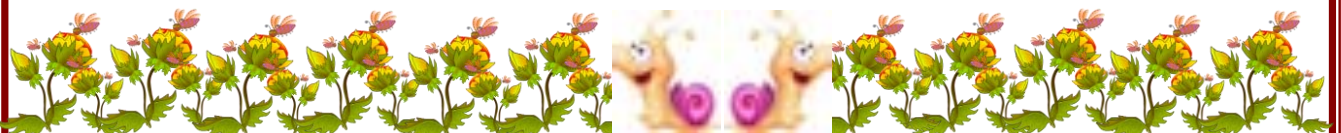
1. ทดสอบนักเรียนก่อนเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยข้อสอบปรนัย 30 ข้อ
2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน โดยคณะนักเรียนเก่ง ปานกลาง อ่อน ให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้นักเรียนเก่งได้ช่วยสอนนักเรียนที่เรียนอ่อน
3. ให้นักเรียนเลือกประธาน เลขานุการกลุ่ม ผู้สอนแนะนำบทบาทหน้าที่ของสมาชิก
4. เตรียมแบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล ให้นักเรียนซึ่งประกอบไปด้วยคู่มือนักเรียน ดังนี้ คำชี้แจงสำหรับผู้เรียน เนื้อหาแบบฝึกทักษะ แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียนของแบบฝึกทักษะแต่ละเล่ม
5. ขณะที่นักเรียนใช้แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้สอนคอยดูแลชี้แนะ และให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล และการทำงานกลุ่ม เพื่อเสนอแนะและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น
6. ผู้สอน/ผู้เรียนเก็บคะแนนจากการทำแบบฝึกทักษะ และการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของแบบฝึกทักษะแต่ละเล่ม ตรวจสอบผลงานนักเรียนและประเมินผล
7. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียนใช้เวลา 50 นาที



คู่มือนักเรียน

นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

- ◆ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน (รายบุคคล) จำนวน 10 ข้อ ลงใน กระดาษคำตอบ
- ◆ ศึกษาเนื้อหาเล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล
- ◆ ทำแบบฝึกทักษะให้ครบทุกฉบับ
- ◆ ตรวจคำตอบแบบฝึกทักษะจากเฉลย
- ◆ นำผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน มาบันทึกลงในตาราง เพื่อให้ทราบผลการเรียนและการพัฒนา



สาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด

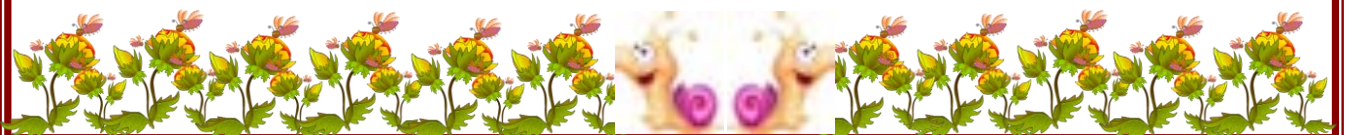
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ค 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม



จุดประสงค์การเรียนรู้

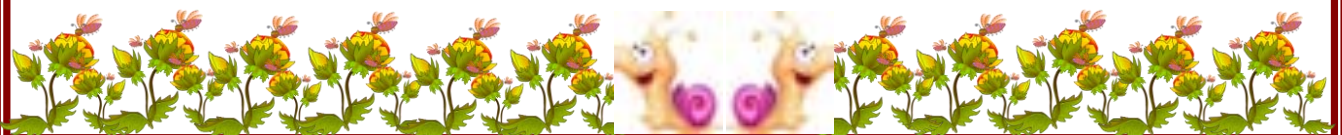
1. นักเรียนสามารถบอกประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้
2. นักเรียนสามารถบอกลักษณะของอุปกรณ์และสนามกีฬาบาสเกตบอล พร้อมทั้งวิธีการดูแลรักษาได้
3. นักเรียนสามารถบอกมารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาบาสเกตบอลที่ดีได้
4. นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัยได้



แบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

คำชี้แจง ข้อสอบแต่ละข้อมี 4 ตัวเลือกให้นักเรียนเลือกคำตอบข้อที่ถูกต้องที่สุดหรือเหมาะสมที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย(X) ลงในกระดาษคำตอบ (ข้อละ 1 คะแนน)

1. บาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศใด
 - ก. อเมริกา
 - ข. อังกฤษ
 - ค. เยอรมัน
 - ง. อิตาลี
2. ข้อใดควรปฏิบัติในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
 - ก. ใส่สนับเข่า
 - ข. ตัดเล็บให้สั้น
 - ค. สวมถุงเท้าสีสดใส
 - ง. สวมถุงมือขณะเล่น
3. ลูกบาสเกตบอลที่ใช้เล่นบนพื้นซีเมนต์ทางแจ้งควรเป็นลูกบาสเกตบอลที่ทำจากวัสดุใดดีที่สุด
 - ก. หนัง
 - ข. พลาสติก
 - ค. ยางหรือไนลอน
 - ง. ใช้แบบใดก็ได้
4. ข้อใด คือ ประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอลที่มีต่อสังคม
 - ก. ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี
 - ข. ช่วยให้ความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา
 - ค. ช่วยส่งเสริมให้รู้จักการทำงานร่วมกัน
 - ง. ช่วยส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี



5. ข้อใดถือว่าผู้ดูขาดมารยาทในขณะที่มีการแข่งขันบาสเกตบอล
- ก. กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง โดยตะโกนด่าผู้ทำการแข่งขัน
 - ข. ให้กำลังใจผู้ตัดสิน และยอมรับการตัดสิน
 - ค. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือ
 - ง. โห่ร้องเมื่อมีการเล่นผิดพลาด
6. คนไทยคนแรกที่เชี่ยวชาญในการเล่นบาสเกตบอลคือใคร
- ก. น.อ.หลวงศุภชลาศัย
 - ข. นายกอง วิสุทธารมณ
 - ค. นายแพทย์บุญสม มาร์ติน
 - ง. พ.ต.อ.หลวงชาติตระการโกศล
7. ผู้ดูที่ดีควรมีมารยาทอย่างไร
- ก. ให้เกียรติผู้ตัดสิน
 - ข. ให้เกียรติผู้เล่นฝ่ายตน
 - ค. ให้เกียรติผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเล่นผิดพลาด ผู้ดูที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ส่งเสียงโห่ ฮา
 - ข. เงียบและนิ่งเฉย
 - ค. ด่าทอเย้ยหยัน
 - ง. ปรบมือกลบเกลื่อน
9. ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เพื่อความสนุกสนาน ข้อใดที่ผู้เล่นซึ่งมีความสามารถดีกว่าคนอื่น ควรกระทำ
- ก. สอนผู้เล่นคนอื่นขณะเล่น
 - ข. แต่งกายให้แตกต่างจากผู้อื่น
 - ค. ไม่เล่นกับผู้มีความสามารถใกล้เคียงกัน
 - ง. ช่วยประคองการเล่นให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นได้ด้วยความสนุกสนาน



10. ข้อใดคือประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอลต่อจิตใจ

- ก. มีน้ำใจนักกีฬา
- ข. ทำให้รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
- ค. ทำให้ผู้เล่นสนุกสนานร่าเริง
- ง. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว



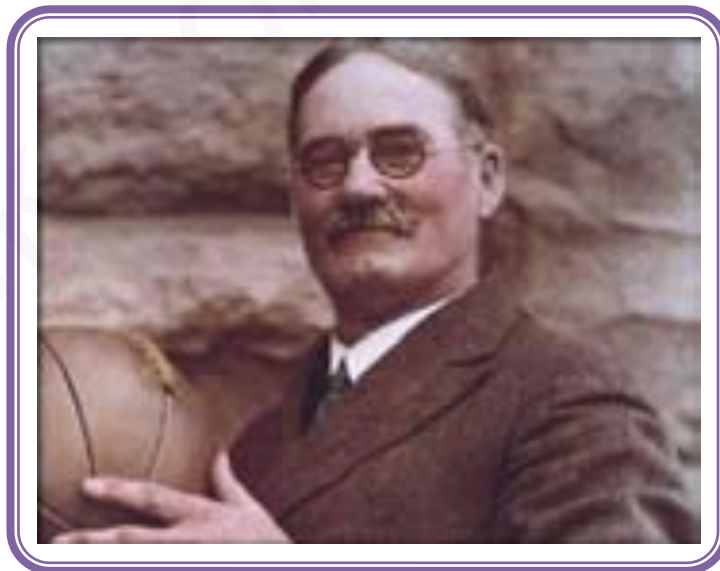
ตอนที่ 1

ประวัติความเป็นมา อุปกรณ์และสนามบาสเกตบอล

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

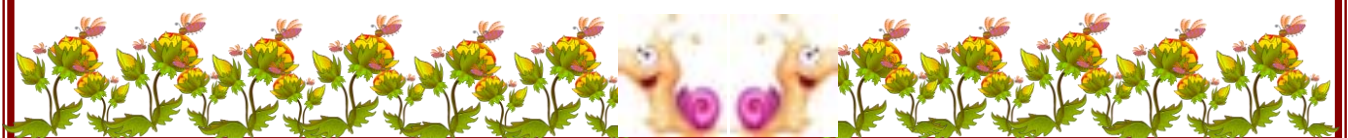
ประวัติกีฬาบาสเกตบอล

อุทัย สงวนพงศ์ (2550 : 4) ได้รวบรวมไว้ว่า กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของ**ชาวอเมริกัน** มีกำเนิดขึ้นครั้งแรกเมื่อฤดูหนาวค.ศ.1891 (พ.ศ.2534) ณ วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring College) มลรัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย **ดร.เจมส์ เอ ไนสมิธ (Dr. James A. Naismith)** อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาของสมาคมเยาวชนชายชาวคริสเตียน (Young Men's Christian Association Training School) หรือ YMCA ได้คิดเกมการเล่นบาสเกตบอลขึ้นเพื่อให้เป็นกีฬาเล่นกันในร่มหรือในห้องพลศึกษาแทนการเล่นกีฬากลางแจ้ง เพราะฤดูหนาวมีหิมะตกและอากาศหนาวมากจนไม่สามารถเล่นที่สนามกลางแจ้งได้



ภาพที่ 1 ดร.เจมส์ เอ ไนสมิธ

ที่มา <http://www.almonte.com/naismith.html> (สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)



การเล่นครั้งแรกได้นำเอาตะกร้าใส่ผลไม้ ไปแขวนไว้บนฝาผนังหัวและท้าย
ของห้องพลศึกษาด้านละใบ สูงจากพื้น 10 ฟุต

แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่าย ๆ ละ 9 คน คือ

กองหน้า

กองกลาง

กองหลัง

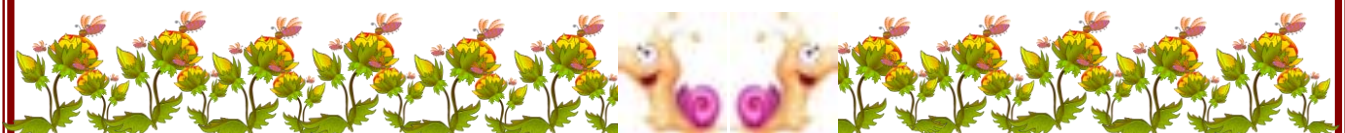
ให้แต่ละฝ่ายพยายามที่จะพาลูกบอลไปโยนลงตะกร้าของตน โดยการส่ง การกลิ้ง
การเลี้ยง และให้ลูกบอลกระดอนขึ้นลงกับพื้นด้วยมือ ขณะเดียวกันอีกฝ่ายต้องพยายาม
ป้องกันโดยไม่ถูกต้องตัวซึ่งกันและกัน เวลายิงประตูลูกบอลได้ค้างอยู่ในตะกร้าเป็นปัญหา
ต้องหาบันไดเก็บเอกลูกบอลลง เพื่อแก้ปัญหานี้ก็เลยทะลุตะกร้าและการที่ได้นำเอาตะกร้า
มาเป็นเครื่องประกอบการเล่นในตอนเริ่มแรกนี้เอง จึงได้เรียกชื่อเกมการเล่นนี้ว่า

บาสเกตบอล(Basketball)



ภาพที่ 2 ภาพตะกร้าผลไม้ที่ใช้ในการเล่นบาสเกตบอลครั้งแรก

ที่มา <http://www.flickrriver.com/photos/snuffy/> (สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)



ดาวน้อย สุทธินิภา (2551: 3-5) ได้รวบรวมไว้ว่า ในการทดลอง ดร.เจมส์ เอ.ไนสมิธ ได้ตัดการเล่นที่รุนแรงออกไป และทำการวางกติกาห้ามผู้เล่นเข้าปะทะทำถูกเนื้อต้องตัวกัน นับได้ว่าเป็นหลักเบื้องต้นของการเล่นบาสเกตบอล ดร.เจมส์ เอ. ไนสมิธ จึงได้วางกติกากการเล่นบาสเกตบอลไว้เป็นหลักใหญ่ ๆ 4 ข้อด้วยกัน คือ

1. ผู้เล่นที่ครอบครองบอลอยู่นั้นจะต้องหยุดอยู่กับที่ ห้ามเคลื่อนที่ไปไหน
2. ประตูจะต้องอยู่เหนือศีรษะของผู้เล่นและอยู่ขนานกับพื้น
3. ผู้เล่นสามารถครอบครองบอลอยู่นานเท่าใดก็ได้ โดยคู่ต่อสู้ไม่อาจเข้าไป
ถูกตัวผู้เล่นที่ครอบครองบอลได้
4. ห้ามการเล่นที่รุนแรงต่าง ๆ โดยเด็ดขาด ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายห้ามปะทะตัวกัน

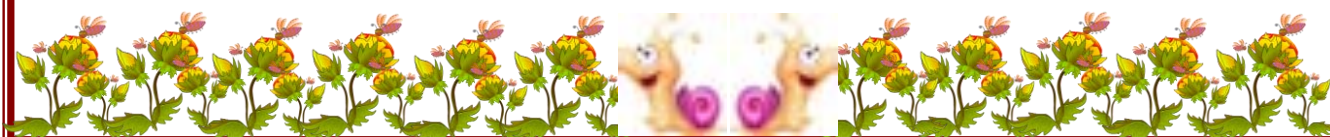
เมื่อเขาได้วางกติกากการเล่นขึ้นมาแล้วก็ได้นำไปทดลองและพยายามปรับปรุงแก้ไขระเบียบให้ดีขึ้นได้ลดจำนวนผู้เล่นลงเพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะกัน จนในที่สุดเมื่อ พ.ศ.2440 (ค.ศ.1897) ได้กำหนดตัวผู้เล่นไว้ฝ่ายละ 5 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เหมาะสมที่สุดกับขนาดพื้นที่สนาม

ดร. เจมส์ เอ. ไนสมิธ ได้ทดลองเล่นหลายครั้งและพัฒนาการเล่นเรื่อยมา จนกระทั่ง เขาได้เขียนกติกากการเล่นไว้เป็นจำนวน 13 ข้อด้วยกัน และเป็นต้นฉบับการเล่นที่ยังคงปรากฏอยู่บนกระดานเกียรติยศในโรงเรียนพลศึกษาเมืองสปริงฟิลด์อยู่จนกระทั่งทุกวันนี้



กติกา 13 ข้อ

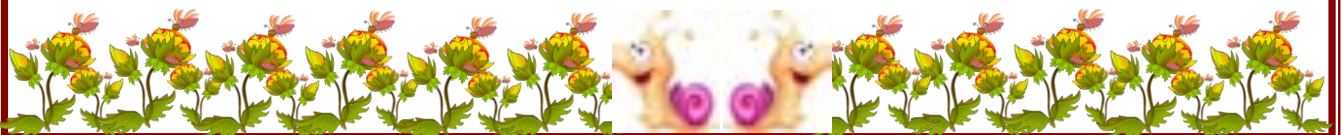
1. ลูกบอลสามารถถูกส่งไปทิศทางใดก็ได้ด้วยมือเดียวหรือสองมือ
2. ลูกบอลสามารถถูกปัดไปทิศทางใดก็ได้ด้วยมือเดียวหรือสองมือ
(แต่ต้องไม่กำมัด คือ ห้ามกำมัดเด็ดขาด)
3. ผู้เล่นไม่สามารถพาลูกบอลวิ่งได้ ผู้เล่นจะต้องส่งบอล ณ จุดที่เขาได้รับลูกบอล
จะมีข้อแม้ให้เฉพาะผู้เล่นที่ได้รับลูกบอลในขณะที่ตนเองกำลังวิ่งด้วยความเร็ว
4. ต้องถือลูกบอลในมือหรือระหว่างมือทั้งสองข้าง ต้องไม่ใช่แขนหรือร่างกาย
(ลำตัว) ช่วยในการยึดถือลูกบอล
5. ห้ามใช้ไหล่ชน ห้ามดึง ผลัก ชัดขาหรือทุบตีคู่ต่อสู้ไม่ว่าโดยวิธีการใด ๆ ผู้ที่ทำผิด
กติกาข้อนี้ครั้งแรกจะถูกขานฟาวล์ ครั้งที่สองจะถูกให้ออกจากการแข่งขัน
จนกว่าจะมีการทำประตูใหม่ได้อีก 1 ประตู หรือถ้ามีเจตนาทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ
ให้ออกจากการแข่งขันตลอดการแข่งขันโดยไม่ให้มีผู้อื่นเข้าแทน
6. การฟาล์วคือ การชก ตีลูกบอลด้วยหมัด ซึ่งรวมถึงการกระทำผิดกติกาข้อ 3
ข้อ 4 และการทำผิดกติกาข้อ 5
7. ถ้าทีมใดกระทำฟาล์ว 3 ครั้ง ติดต่อกัน ต้องนับเป็น 1 ประตู ให้แก่คู่ต่อสู้
(คำว่าติดต่อกัน หมายความว่า ฝ่ายคู่ต่อสู้ไม่ได้กระทำฟาวล์เลยในระหว่าง
การฟาวล์ทั้งสามครั้งของทีมนั้น)



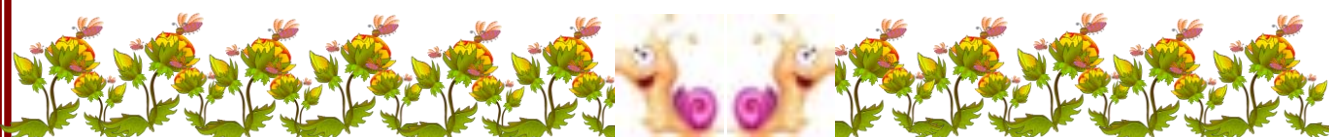
8. การได้ประตู คือการที่ลูกบอลถูกโยนหรือปัดโดยผู้เล่นขณะอยู่บนพื้นสนามให้เข้าไปในประตู และลูกบอลอยู่ในประตูโดยผู้ป้องกันต้องไม่แตะต้องหรือรบกวนประตู ถ้าลูกบอลค้างอยู่บนขอบประตูและถูกฝ่ายป้องกันเคลื่อนย้ายประตูให้นับเป็นประตู
9. เมื่อลูกบอลออกนอกเขตสนาม ต้องส่งเข้าเล่นโดยผู้เล่นคนแรกที่ได้ถูกต้องลูกบอลนั้นในกรณีที่ขัดแย้งกัน ผู้ตัดสินที่สอง(Umpire) พึงโยนลูกบอลตรงเข้าไปในยาม ผู้เล่นที่ส่งลูกบอลเข้าเล่นมีเวลา 5 นาที สำหรับส่งลูกบอล ถ้าใช้เวลามากกว่านี้ จะต้องเสียลูกบอลให้กับคู่ต่อสู้ถ้าฝ่ายใดตั้งใจทำให้การแข่งขันล่าช้า ผู้ตัดสินที่สองพึงขานฟาวล์ต่อทีมนั้น
10. ผู้ตัดสินที่หนึ่งคือผู้มีอำนาจในการตัดสินเกี่ยวกับลูกบอล และเป็นผู้ตัดสินว่าเมื่อใดลูกบอลอยู่ในการเล่น อยู่ในสนามเป็นของฝ่ายใดและจับเวลาด้วย ผู้ตัดสินที่หนึ่งจะเป็นผู้ตัดสินว่าได้ประตูหรือไม่ และเป็นผู้นำจำนวนประตูรวมทั้งปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ซึ่งปกติ ผู้ตัดสินที่หนึ่งต้องปฏิบัติ
11. ผู้ตัดสินที่สองคือผู้มีอำนาจในการตัดสินการเล่นของผู้เล่นทั้งหมด และพึงจดบันทึกฟาวล์และแจ้งต่อผู้ตัดสินที่หนึ่ง (Referee) เมื่อมีการฟาวล์สามครั้งติดต่อกันผู้ตัดสินที่สองจะมีอำนาจในการให้ผู้เล่นออกจากการแข่งขันตามที่กำหนดไว้ในกติกาข้อ 5
12. การเล่นแบ่งออกเป็น 2 ครั้ง โดยมีเวลาครึ่งละ 15 นาทีและหยุดพักระหว่างครึ่งเป็น เวลา 5 นาที
13. ทีมที่ทำประตูได้มากกว่าในเวลาของการเล่นดังกล่าวจะเป็นฝ่ายชนะ ในกรณีที่เสมอกันหัวหน้าทีมอาจจะตกลงกันเพื่อเล่นต่อจนกว่าจะมีการทำประตูได้อีก 1 ประตู



แม้ว่ากติกาการเล่นกำหนดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่นเพื่อความสนุกสนาน
ในแก่นันทนาการ แต่ก็พาดพิงนี้ก็ได้รับความนิยมจากเยาวชนอย่างรวดเร็วทั้งๆ ที่มีผู้คน
เป็นจำนวนมากเห็นว่า เป็นกีฬาสำหรับผู้อ่อนแอและพยายามที่จะพิสูจน์ความเห็นนี้ว่า
การหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้เล่นบาสเกตบอล อย่างไรก็ตามความรู้สึกเช่นนี้ค่อยๆ เริ่มจาง
หายไป เมื่อความรวดเร็วและความแม่นยำในการเล่นบาสเกตบอล ได้สร้างความประทับใจ
และดึงดูดความสนใจของผู้คนมากจากนั้นเกมส์การเล่นบาสเกตบอลก็ได้มีการพัฒนา
เปลี่ยนแปลงวิธีการเล่นมาเรื่อยๆ



ก่อนปี ค.ศ.1915 แม้ว่ากีฬาบาสเกตบอลจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเป็นอย่างมากก็ตามแต่ก็จำกัดเป็นเพียงการเล่นเพื่อการออกกำลังกายในห้องพลศึกษาเท่านั้น ไม่มีองค์กรใดรับผิดชอบในการจัดการเล่นเป็นกิจจะลักษณะยกเว้นองค์กรบาสเกตบอลอาชีพที่เกิดขึ้นเพียง 2-3 องค์กรเท่านั้นแล้วก็ล้มเลิกไป ฉะนั้นการเล่นบาสเกตบอลในแต่ละที่แต่ละแห่ง จึงต่างก็ใช้กติกาที่ผิดแผกแตกต่างกันออกไป ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา กีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก ดังนั้นในปี ค.ศ. 1915 สมาคม YMCA สมาคมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งชาติและสมาพันธ์กีฬาสัมครเล่น ได้ร่วมประชุมเพื่อร่างกติกาการเล่นบาสเกตบอลขึ้นมาเป็นบรรทัดฐานเดียวกันกติกานี้ได้ใช้สืบกันมากระทั่งปี ค.ศ.1938 และได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น กีฬาบาสเกตบอลได้จัดเข้าร่วมแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก เมื่อจัดกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 11 ในปี ค.ศ.1936 ณ กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี้ กติกาบาสเกตบอลจะมีการเปลี่ยนแปลง และแก้ไขกติกาอยู่เสมอโดยเฉพาะเมื่อมีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในแต่ละครั้ง (ทุกๆ 4 ปี) จะทำการเปลี่ยนแปลงกติกาฉบับใหม่ สำหรับกติกาการเล่นบาสเกตบอลได้จัดพิมพ์เป็น ฉบับแรก เมื่อปี ค.ศ.1901 และประเทศสหรัฐอเมริกาได้ประกาศให้กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติ เมื่อวันที่ 20 มกราคม ค.ศ.1982 และได้มีการเล่นบาสเกตบอลอย่างเป็นทางการขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อสมาคม YMCA ได้นำกีฬาบาสเกตบอลไปเผยแพร่ในทุกส่วนของโลกโดยแพร่เข้ามาในประเทศจีนและอินเดียในราวปี ค.ศ.1894 ที่ฝรั่งเศสในปี ค.ศ.1895 ที่ญี่ปุ่นในปี ค.ศ.1900 เกือบจะกล่าวได้ว่า บาสเกตบอลมีการเล่นในทุกประเทศทั่วโลก ตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1 จนถึงปัจจุบัน องค์กรที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอลระดับนานาชาติ ได้แก่ สหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ (Internationnal Amateur Basketball) ใช้ชื่อย่อว่า FIBA



ประวัติกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย

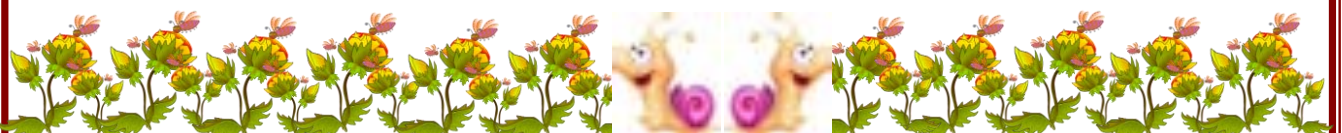
อุทัย สงวนพงศ์ (2550: 4) ได้รวบรวมไว้ว่า กีฬาบาสเกตบอลแพร่หลายเข้ามาสู่ประเทศไทยเมื่อใดไม่มีหลักฐานที่ยืนยันได้แน่ชัด แต่เท่าที่ปรากฏมาก็ราวประมาณ 60 กว่าปีมาแล้วที่มีการเล่นบาสเกตบอลกัน พ.ศ.2477 นายนพคุณ พงษ์สุวรรณ ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งเป็นอาจารย์สอนภาษาจีนที่โรงเรียนมัธยมวัดบพิตรพิมุข ได้ช่วยกรมพลศึกษา แปลกติกาการเล่นบาสเกตบอลขึ้นต่อมาในปีเดียวกันกระทรวงธรรมการได้เปิดอบรมครูจังหวัดต่างๆ ขึ้น โดยมี พ.ต.ท.หลวงชาติตระการโกศล ผู้ซึ่งมีความรู้และเชี่ยวชาญการเล่นบาสเกตบอล ทั้งได้เคยเป็นผู้แทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันเมื่อครั้งท่านกำลังศึกษาอยู่ในสหรัฐอเมริกา ได้เป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการเล่นบาสเกตบอลแก่บรรดา ครูที่เข้ารับการอบรม ต่อมาการเล่นบาสเกตบอลก็ได้แพร่หลายไปสู่จังหวัดต่างๆ และนิยมกันมาก จึงมีทีมจากจังหวัดต่างๆ เดินทางไปแข่งขันกันเสมอ

พ.ศ.2477 มีการแข่งขันในกีฬานักเรียนชายในกรุงเทพมหานครและธนบุรี

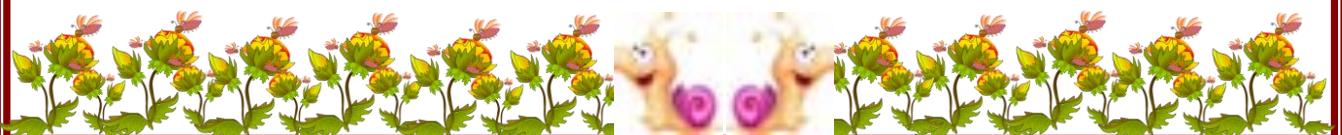
พ.ศ.2491 มีการแข่งขันระดับประชาชนทั่วไป

พ.ศ.2492 มีการแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย

พ.ศ.2495 มีการแข่งขันประเภทนักเรียนหญิง



ต่อมาได้มีบุคคลคณะหนึ่งซึ่งมี คุณหลวงสุขุมน้อยประดิษฐ์ เป็นประธานได้
ขออนุญาตจัดตั้งสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทยจากสภาวัฒนธรรมแห่งชาติเมื่อ
วันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ.2495 และได้เข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ
(F.I.B.A.) วันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ.2496 ต่อมาได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชให้อยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อ
วันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2500 โดยใช้อักษรย่อว่า ส.บ.ท ใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า Basketball
Association of Thailand มีเครื่องหมายเป็นรูปลูกบาสเกตบอลอยู่บนห่วงตาข่าย ภายใต้
พระมหามงกุฎ ด้านล่างมีชื่อว่า “สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรม
ราชูปถัมภ์” ต่อมาในวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ.2528 รัฐบาลได้ออกพระราชบัญญัติการกีฬา
แห่งประเทศไทย ข้อบังคับที่ 6 ว่าด้วยการควบคุมสมาคมซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักเกี่ยวกับการ
การกีฬาหรือส่งเสริมกีฬาโดยตรง ได้ออกใบอนุญาตให้ดำเนินการจัดตั้งสมาคมใบอนุญาต
ที่ 007/2531 กทม.3 และใบอนุญาตให้ใช้คำว่า “แห่งประเทศไทย. ใบอนุญาตที่ 007/2531
กทท.7



กีฬาบาสเกตบอลในปัจจุบัน

บาสเกตบอลเป็นกีฬายอดนิยมระดับโลกชนิดหนึ่ง โดยปัจจุบันการเล่นบาสเกตบอลได้เกิดขึ้นทุกที่ทั่วโลกโดยสามารถสังเกตจาก

1. บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีคนดูมากทั้งสนามแข่งขันและจากการถ่ายทอดทางโทรทัศน์
2. บาสเกตบอลเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา และ คนพิการก็เล่นบน Wheel Chair อีกด้วย ถึงแม้คนที่มีรูปร่างจะได้เปรียบคนมีรูปร่างเตี้ยกว่า ถ้าหากมีทักษะการเล่นที่ดีก็สามารถเล่นได้ยอดเยี่ยม
3. บาสเกตบอลจุดประสงค์ที่เริ่มเล่นครั้งแรกเล่นสนามในร่ม โรงยิม หรือห้องพลศึกษา แต่ปัจจุบันนำมาเล่นกลางแจ้ง ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม
4. บาสเกตบอลตามปกติจะมีจำนวนผู้เล่นทีมละ 5 คน แต่ก็มีผู้ประยุกต์มาเล่นครั้งแรกสนามฝ่ายละ 3 คนหรือ 2 คน หรือ 1 คน ได้ และปัจจุบันมีการแข่งขันบาสเกตบอล 3 คนที่เรียกว่า สตรีทบาส (Street basketball)
5. มีการแข่งขันท้าทายความสามารถและทักษะเฉพาะของแต่ละคนเช่นการแข่งขันยิงกันที่จุดโทษหรือจุดอื่นๆ ตามที่กำหนด

ด้วยบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ท้าทายทักษะความสามารถ มีความสนุกสนานตื่นเต้น จึงเหมาะสมกับระดับผู้เล่นที่เป็นเยาวชนหรือวัยรุ่น จึงมีการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา



2. อุปกรณ์และสนามบาสเกตบอล

ลูกบาสเกตบอล

เป็นรูปทรงกลมและมีสีส้ม แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ทำด้วยหนังสำหรับใช้เล่นบนพื้นไม้ในร่ม
2. ทำด้วยสารผสมยางหรือไนลอน ใช้เล่นบนพื้นซีเมนต์หรือเล่นกลางแจ้ง



ภาพที่ 3 ลูกบาสเกตบอล

ที่มา : <http://www.basketball.in.th/>

(สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)

ตาราง แสดงขนาดลูกบาสเกตบอลที่ใช้ในการแข่งขัน

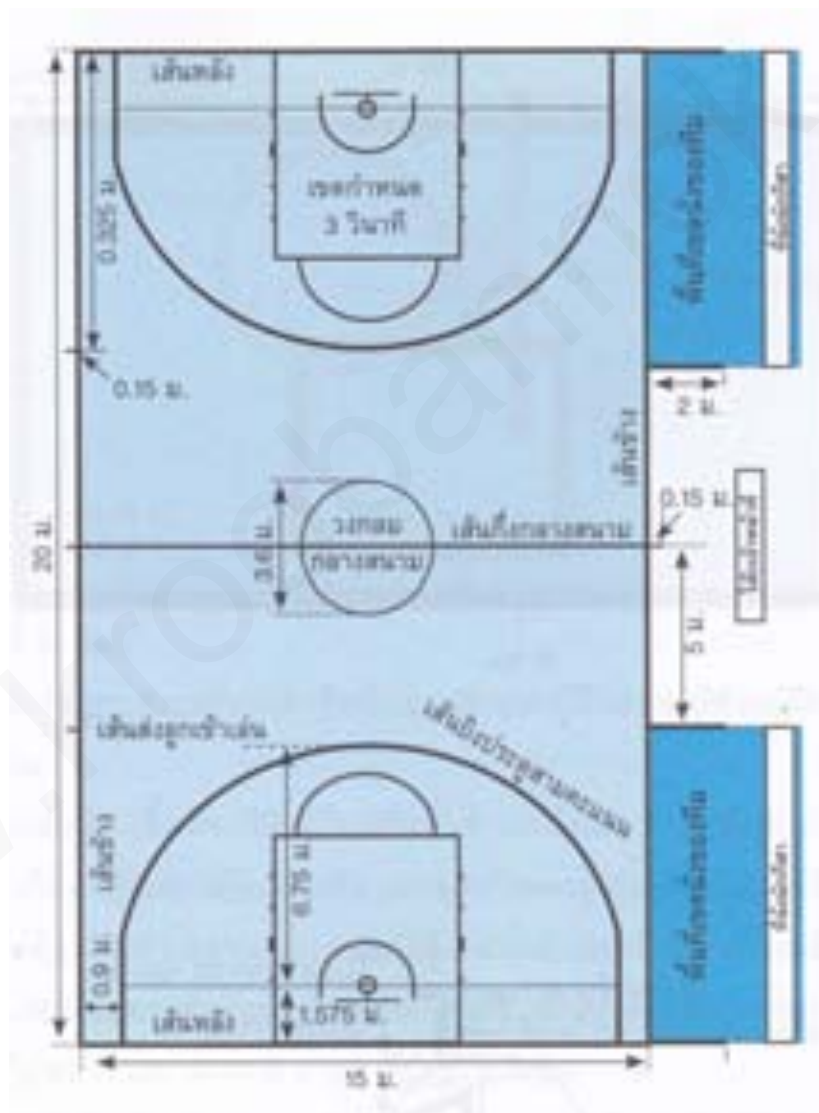
| เบอร์(ขนาด) | เส้นรอบวง(มิลลิเมตร) | มวล(กรัม) |
|---------------------------|----------------------|-----------|
| เบอร์ 5 สำหรับเด็ก | 690-710 | 470-500 |
| เบอร์ 6 สำหรับนักกีฬาหญิง | 724-737 | 510-567 |
| เบอร์ 7 สำหรับนักกีฬาชาย | 749-780 | 567-650 |

ที่มา : สมคิด ชิดประสงค์ (2551:11)



สนามบาสเกตบอล

สนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 15 เมตร ยาว 28 เมตร สำหรับเพดานต้องมี
ความสูงอย่างน้อย 7 เมตร ขนาดของเส้นกว้าง 5 เซนติเมตร มีพื้นที่ว่างรอบสนาม 2 เมตร
และนอกบริเวณ 2 เมตร ประกอบด้วย โต๊ะเจ้าหน้าที่และที่นั่งของทีม 2 ชุด มีอุปกรณ์
ติดตั้ง ได้แก่ แป้นประตูและห่วงประตู



ภาพที่ 4 สนามบาสเกตบอล

ที่มา : สมคิด ชิดประสงค์ (2551:77)



เครื่องแต่งกายนักกีฬา

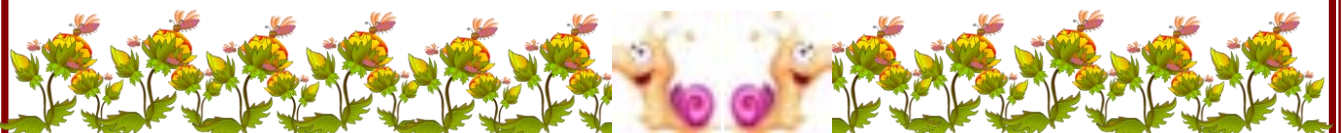
เครื่องแต่งกายนักกีฬาบาสเกตบอลใช้ชุดนักกีฬาทั่วไป จะเป็นเสื้อแขนสั้นหรือไม่ มีแขนก็ได้ กางเกงกีฬาใช้ผ้ายืดหยุ่นได้ดี และมีการซับเหงื่อดี ถุงเท้าผ้าซึ่งมีความหนาและ รองเท้าพื้นยางเรียบ ภายในของพื้นรองเท้าควรมีความหนาเพื่อลดแรงกระแทกของเท้า และถ้าเป็นไปได้ควรใช้รองเท้าที่หุ้มข้อจะช่วยป้องกันข้อเท้าไม่ให้พลิกง่ายในเวลาเล่น



ภาพที่ 5 การแต่งกายนักกีฬาบาสเกตบอล

ที่มา : <http://thai.alibaba.com/product-gs/>

(สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)



ชุดที่จะใช้ในการแข่งขันจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งต่อไปนี้

1. **เสื้อทีม** จะเป็นสีเดียว มีลักษณะที่บวมสม่ำเสมอเหมือนกันทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ต้องสวมใส่โดยผู้เล่นทุกคนในทีมนั้น เสื้อที่มีลายทางแบบริ้วลายจะไม่อนุญาตให้ใช้
2. **กางเกงขาสั้น** จะเป็นสีเดียว มีลักษณะที่บวมสม่ำเสมอเหมือนกันทั้งทีม และจะต้องสวมใส่โดยผู้เล่นทุกคนในทีม เสื้อและกางเกงจะต้องเป็นสีเดียวกัน
3. **เสื้อคอกลม(ทีเชิ้ต)** อาจจะสวมใส่ได้ภายในเสื้อทีม แต่ถ้าสวมเสื้อคอกลมจะต้องใช้เสื้อคอกลมที่มีสีเดียว และให้เหมือนกับสีของเสื้อทีม
4. **ชุดชั้นในของกางเกง** ที่ยื่นเลยต่ำกว่ากางเกงขาสั้น อาจจะสวมใส่ได้โดยมีข้อกำหนดว่าต้องมีสีเดียวกับกางเกงขาสั้น

ในกรณีที่เสื้อทีมมีสีตรงกันให้ทีมที่มีชื่อแรกในโปรแกรมการแข่งขัน(ทีมเหย้า) เปลี่ยนสีเสื้อทีมโดยมีการกำหนดว่าทีมที่มีชื่อแรกในโปรแกรมการแข่งขัน **(ทีมเหย้า) สวมเสื้อสีอ่อน** และทีมที่มีชื่อที่สอง**(ทีมเยือน) สวมเสื้อสีเข้ม**

สำหรับการแข่งขันรายการสำคัญ ๆ ของฟีฟ่า ผู้เล่นในทีมเดียวกันจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. สวมรองเท้าซึ่งมีสีเหมือนกัน
2. สวมถุงเท้าซึ่งมีสีเหมือนกัน
3. กำหนดให้ทุกทีมต้องมีชุดแข่งขันสีขาว 1 ชุด

หมายเลขจะต้องมองเห็นได้อย่างชัดเจน

- หมายเลขที่ติดด้านหลังต้องมีความสูงไม่น้อยกว่า 20 เซนติเมตร
- หมายเลขที่ติดด้านหน้าต้องมีความสูงอย่างน้อย 10 เซนติเมตร
- หมายเลขจะต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 2 เซนติเมตร

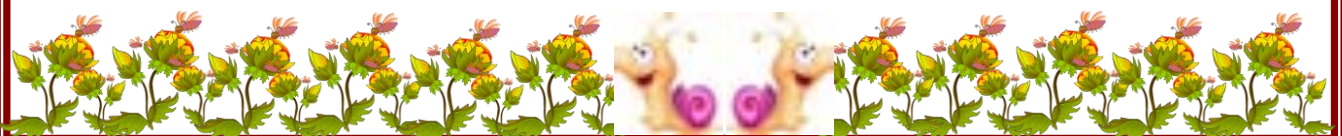


การดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอล

สำหรับอุปกรณ์บาสเกตบอลเป็นเรื่องที่ผู้สอนหรือผู้ฝึกสอนควรจะต้องปลูกฝังให้ผู้เรียนหรือผู้เล่นทุกคนควรให้ความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องช่วยกันดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพเหมือนเดิมและใช้งานได้ยาวนานที่สุด ซึ่งทุกคนควรรับผิดชอบร่วมกัน ดังนี้

1. ลูกบอลไม่ควรถูบลมแข็งจนเกินไปเพราะจะทำให้การบังคับลูกบอลไม่ดี แล้วยังทำให้ลูกบอลเสื่อมสภาพเร็วด้วย
2. อย่าให้ลูกบอลแช่น้ำ ควรเช็ดให้สะอาดอยู่เสมอ
3. อย่าใช้ลูกบอลในลักษณะอื่น เช่น เตะ นั่ง หรือหนุนของหนัก
4. ตาข่ายควรใช้เทปหรือเชือกพันยึดแนบกับห่วงประตู
5. เส้าประตู และแป้นติดห่วงประตูต้องอยู่ในสภาพพร้อมเสมอ ไม่ชำรุดเสียหายขณะเล่นเพราะจะเป็นอันตรายได้
6. สนามต้องไม่เปียกและสะอาด พร้อมเสมอสำหรับการเรียนและเล่น
7. ควรมีถุงตาข่ายหรือถุงเก็บดูแลรักษาลูกบอลให้เพียงพอกับจำนวน เพื่อป้องกันฝุ่นและการสูญหาย
8. อุปกรณ์การเล่นหรือการฝึก เมื่อเลิกเล่นแล้วควรช่วยกันสำรวจดูแลความสะอาด ควรตรวจเช็คให้ครบและเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยทุกครั้ง

ในสภาวะปัจจุบันมีการรณรงค์เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เรียนหรือผู้เล่นทุกคน แม้กระทั่งผู้สอนหรือผู้ฝึกสอนเองก็ตาม ก็ควรช่วยกันดูแลรักษาและส่งเสริมให้ผู้ใช้อุปกรณ์กีฬาทุกคนได้รู้จักใช้อุปกรณ์อย่างมีคุณค่า มัธยัสถ์ และเก็บรักษาให้พร้อมเพื่อจะได้ใช้งานได้นานต่อไป



แบบฝึกที่ 1

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ลงในช่องที่กำหนดให้ (5 คะแนน)

1. กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศใด

.....

.....

2. ใครเป็นคิดค้นกีฬาบาสเกตบอล

.....

.....

3. ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลครั้งแรกใช้อะไรทำห่วงประตู

.....

.....

4. ใครเป็นผู้แปลกติกาบาสเกตบอลขึ้นเป็นคนแรกในประเทศไทย

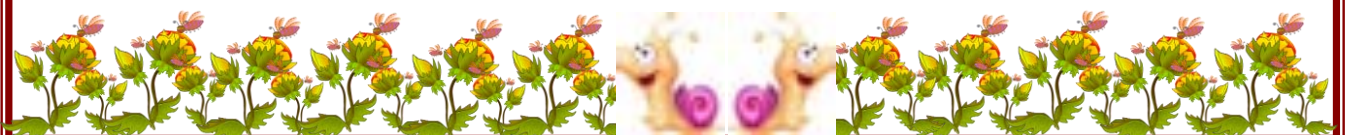
.....

.....

5. ใครเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลคนแรกในประเทศไทย

.....

.....



แบบฝึกที่ 2

เรื่อง อุปกรณ์และสนามบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกลักษณะของอุปกรณ์และสนามกีฬาบาสเกตบอลพร้อมทั้ง
วิธีการดูแลรักษาได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ลงในช่องที่กำหนดให้ (5 คะแนน)

1. ควรใช้ลูกบาสเกตบอลแบบใดเล่นบนสนามพื้นซีเมนต์หรือกลางแจ้ง

.....

2. จงบอกขนาดของสนามบาสเกตบอลมาตรฐาน มีขนาดเท่าไร

.....

3. เครื่องแต่งกายนักกีฬาบาสเกตบอล ควรมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

4. ชุดที่ใช้ในการแข่งขันจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งใดบ้าง

.....

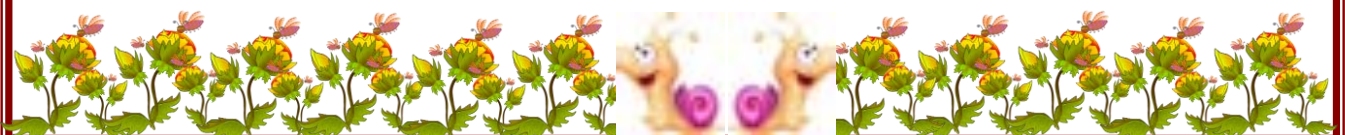
5. จงบอกวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาบาสเกตบอลมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....



ตอนที่ 2

มารยาทของผู้เล่นผู้ชม ประโยชน์และความปลอดภัย

3 มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดี

การเล่นบาสเกตบอล นอกจากจะทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ผู้เล่นจำเป็นต้องมีมารยาทในการเล่น เพื่อให้การเล่นเป็นไปด้วยดี นอกจากนี้ผู้ชมก็ต้องมีมารยาทในการชมที่ดีเช่นเดียวกัน

มารยาทผู้เล่นที่ดี

1. มีความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นและปฏิบัติตามกฎกติกาโดยเคร่งครัด
2. สวมใส่ชุด และอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
3. มีความสุภาพทั้งกริยาท่าทาง และคำพูด
4. ให้เกียรติ และเชื่อฟัง ตลอดจนยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน
5. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย
6. ก่อนและหลังการแข่งขันควรจับมือกับผู้เล่นทีมฝ่ายตรงข้ามไม่ว่า

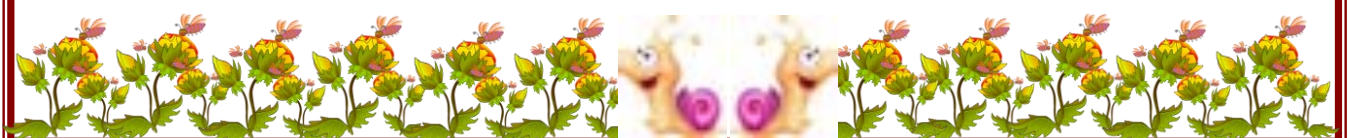
ทีมของตน จะแพ้ หรือชนะ

7. สำหรับการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย และความสนุกสนานผู้เล่นควรปฏิบัติดังนี้

- 7.1 ควรเล่นกับผู้เล่นที่มีความสามารถและสมรรถภาพใกล้เคียงกัน
- 7.2 ไม่ควรดูถูกความสามารถผู้เล่นคนอื่น ด้วยท่าทาง หรือวาจา
- 7.3 ควรแสดงความยินดี และชมเชยเมื่อผู้เล่นคนอื่นเล่นได้ดี
- 7.4 ควรเปิดโอกาสให้ผู้เล่นคนอื่นได้เล่นบ้างเมื่อมีคนจำนวนมากหรือเกิน

จำนวนทีมที่เล่น

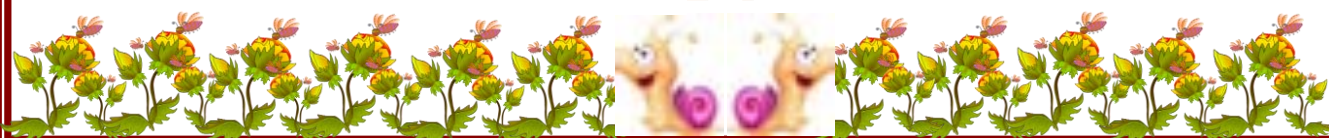
- 7.5 ไม่ควรสูบบุหรี่ หรือเสพของมึนเมาในขณะที่เล่น



มารยาทผู้ชมที่ดี

1. เข้าชมในสถานที่ซึ่งจัดไว้สำหรับผู้เข้าชม
2. ไม่ควรส่งเสียงรบกวนผู้เล่นในขณะที่ยิงลูกโทษ
3. ไม่ควรเดินไปมาที่เป็นการกีดขวางสายตาผู้ชมคนอื่น ๆ
4. ให้ความร่วมมือกับกรรมการผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ดำเนินการจัดแข่งขัน
5. ไม่ควรส่งเสียงขู่ขู่จนทำให้ผู้เล่น หรือกองเชียร์ฝ่ายตรงข้าม เกิดโทสะ
6. ไม่ควรวิจารณ์ หรือว่ากล่าวผู้เล่น และผู้ตัดสินในทางที่ทำให้เกิดความเสียหาย
7. ไม่ควรสูบบุหรี่ หรือเสพเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะชมการแข่งขัน
8. ควรอยู่ในพิธีเปิด- ปิด และพิธีมอบรางวัลให้กับนักกีฬาเพื่อเป็นการให้เกียรติ

นักกีฬา



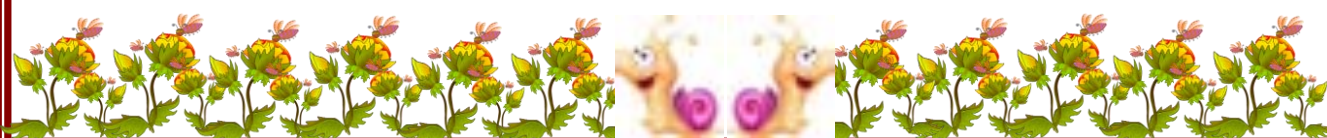
4. ประโยชน์และความปลอดภัยในการเล่นบาสเกตบอล

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

กีฬาบาสเกตบอลก็เหมือนกีฬาประเภททีมทั่วไป ที่เล่นแล้วจะมีผลกระทบในทางที่ดี ทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่ทั้งนี้ต้องเล่นอย่างถูกหลักการและวิธีการเล่นที่ถูกต้อง ซึ่งจะกล่าวเป็นสังเขป ดังนี้

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี
2. มีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น สามารถทำงานหนักโดยไม่ได้รับการบาดเจ็บ
3. ช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนสง่างามเหมาะสมได้
4. มีความคล่องตัวร่างกายมีความสัมพันธ์กันดี เช่น สายตา กล้ามเนื้อแขนขา รักษาความสมดุลของร่างกายได้ดี



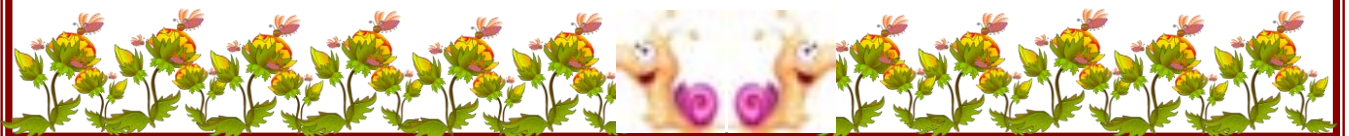
ประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์

1. ความมีน้ำใจในนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ภัย จะบังเกิดขึ้นกับผู้เล่นกีฬา
2. มีความอดทนอดกลั้นสูงขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกซ้อม อันจะก่อให้เกิดสมาธิ สติ และอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย
3. มีความสนุกสนานต่อการเล่น อันก่อให้เกิดอารมณ์ที่แจ่มใส ร่าเริง ไม่เครียด สามารถปรับปรุงตนเองและทีมให้ดีขึ้น
4. มีสติและปัญญา รู้จักวางแผนการรุก การป้องกัน คิดหาวิธีการที่จะเล่นให้ประสบผลสำเร็จกับคู่แข่ง ซึ่งก่อให้เกิดความเฉลียวฉลาดและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
5. กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลล่อมสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม สร้างนิสัย ในตนเอง ตลอดจนคุณธรรมจริยธรรมต่อผู้เล่นด้วยกันเสมอ



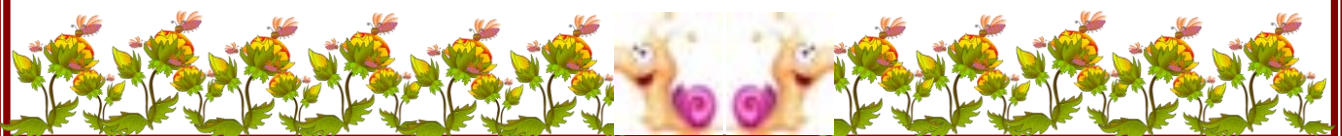
ประโยชน์ด้านสังคม

1. ทำให้เกิดมีความรักความสามัคคีของหมู่คณะ
2. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมดีขึ้น เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อน
ภายในทีมและต่างทีม
3. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อันจะก่อให้เกิด
การสร้างวินัยที่ดีในการออกกำลังกายทั้งของตนเองและสังคม



กีฬาทุกชนิดทุกประเภทล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวทั้งสิ้น จากประวัติความเป็นมาของ กีฬาบาสเกตบอล มีสาเหตุของการคิดค้นเพื่อให้สามารถเล่นและออกกำลังกายได้ในช่วงฤดูหนาวที่มีหิมะตก โดยเล่นในโรงพลศึกษาเช่นเดียวกับกรณีในประเทศไทยของเรา มีฤดูฝนตก ก็สามารถเล่นกีฬาบาสเกตบอลในโรงพลศึกษาได้ ขนาดสนามที่ใช้ในการเล่นก็มีขนาดไม่ใหญ่นัก ซึ่งเหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน และสำหรับจำนวนผู้เล่นก็มีไม่มากเกินไป ในการเล่นอาจจะ มีผู้เล่นฝ่ายละ 2 - 3 คนก็สามารถเล่นได้ (การเล่นแบบครึ่งสนาม) โดยผู้เล่นจะต้องอาศัย ความเร็ว และความสามารถ ในการเล่น นับว่าเป็นการที่ท้าทายความสามารถในการที่จะ ฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะ หรือความชำนาญในการเล่น กีฬาบาสเกตบอลได้แฝงด้วยคุณค่า และ ประโยชน์มากมายพอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. ช่วยพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Motor Skill) ให้มีความคล่องแคล่วว่องไวตลอดจนการเคลื่อนไหวของมือเท้า และสายตาให้มีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี
3. ช่วยในการตัดสินใจ การรู้จักคิดเพื่อแก้ไขปัญหาได้ดี
4. ช่วยให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีบุคลิกภาพที่ดี
5. ช่วยฝึกให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย
6. เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
7. ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ และรู้จักการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
8. ผู้เล่นที่มีความสามารถในการเล่นสูงจะทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองวงศ์ตระกูล และประเทศชาติ



การดูแลรักษาอุปกรณ์และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลนั้น ผู้เล่นอาจจะได้รับอันตรายจากการเล่นได้ง่าย ทั้งนี้ ผู้เล่นต้องเล่นด้วยความเร็ว และการปะทะในพื้นที่จำกัด ดังนั้นเพื่อให้การเล่นบาสเกตบอล เป็นไปด้วยความปลอดภัย ผู้เล่นควรปฏิบัติดังนี้

1. สนาม พื้นสนามต้องเรียบ และควรดูแลให้แห้ง บริเวณรอบๆ สนามต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง
2. เสาคู่และห่วงประตู ต้องอยู่ในสภาพที่เรียบร้อยมีความมั่นคง
3. ลูกบาสเกตบอล ต้องไม่อ่อน หรือแข็งจนเกินขนาด ซึ่งเป็นผลต่อการเลี้ยงลูก

บาสเกตบอล

4. ผู้เล่นควรตัดเล็บให้เรียบร้อยก่อนการเล่น หรือแข่งขัน
5. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ เช่น แหวน สร้อยคอ นาฬิกา และกำไลมือ
6. ในระหว่างการเล่นไม่ควรใส่แว่นตา ถ้าจำเป็นต้องใส่ควรเป็นแว่นที่ทำด้วย

พลาสติก

7. ผู้เล่นควรฝึกซ้อมให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีไว้ล่วงหน้า ก่อนถึงวันที่

จะลงทำการแข่งขัน

8. ก่อนลงทำการแข่งขันทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายให้พร้อมที่จะเล่น
9. สวมใส่ชุดในการเล่น และการแข่งขันให้เหมาะสมกับกีฬาบาสเกตบอล
10. เมื่อรู้สึกไม่สามารถในการฝึกซ้อมได้ ควรหยุดเล่นทันที
11. ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาฝึกซ้อมให้นานเกินไป



แบบฝึกที่ 3

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดีของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกมารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาบาสเกตบอลที่ดีได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

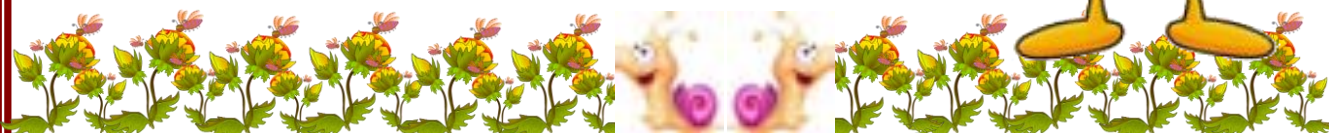


มารยาทของผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลที่ดี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

มารยาทของผู้ชมกีฬาบาสเกตบอลที่ดี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



แบบฝึกที่ 4

เรื่อง สิ่งที่เราควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกสิ่งที่เราควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัยได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

สนามกีฬาบาสเกตบอล

- 1.....
- 2.....
- 3.....

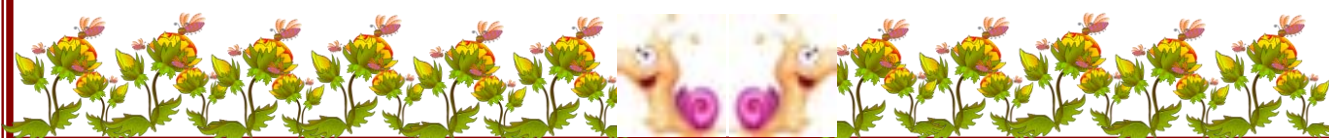
เสาและห่วงประตูกีฬาบาสเกตบอล

-
-
-

สิ่งที่เราควรคำนึงถึงการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย

ผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอล

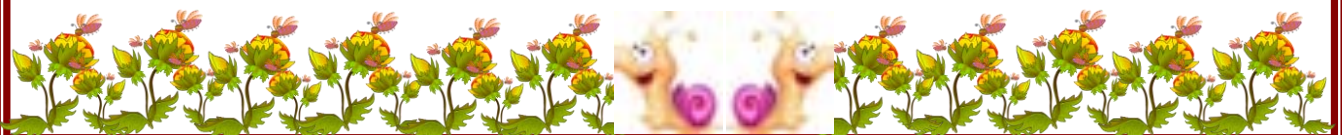
- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



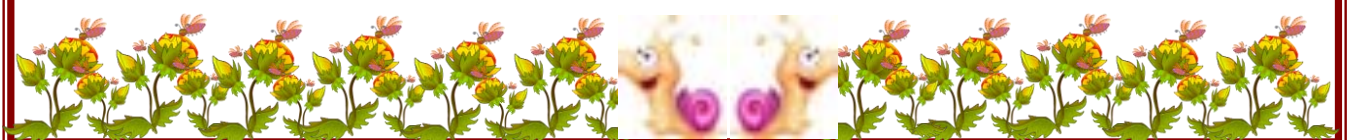
แบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

คำชี้แจง ข้อสอบแต่ละข้อมี 4 ตัวเลือกให้นักเรียนเลือกคำตอบข้อที่ถูกต้องที่สุดหรือเหมาะสมที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย(X) ลงในกระดาษคำตอบ (ข้อละ 1 คะแนน)

1. ข้อใดคือประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอลต่อจิตใจ
 - ก. มีน้ำใจนักกีฬา
 - ข. ทำให้รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
 - ค. ทำให้ผู้เล่นสนุกสนานร่าเริง
 - ง. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
2. ลูกบาสเกตบอลที่ใช้เล่นบนพื้นซีเมนต์ทางแจ้งควรเป็นลูกบาสเกตบอลที่ทำจากวัสดุใดดีที่สุด
 - ก. หนัง
 - ข. พลาสติก
 - ค. ยางหรือไนลอน
 - ง. ใช้แบบใดก็ได้
3. บาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศใด
 - ก. อเมริกา
 - ข. อังกฤษ
 - ค. เยอรมัน
 - ง. อิตาลี
4. ข้อใด คือ ประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอลที่มีต่อสังคม
 - ก. ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี
 - ข. ช่วยให้ความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา
 - ค. ช่วยส่งเสริมให้รู้จักการทำงานร่วมกัน
 - ง. ช่วยส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

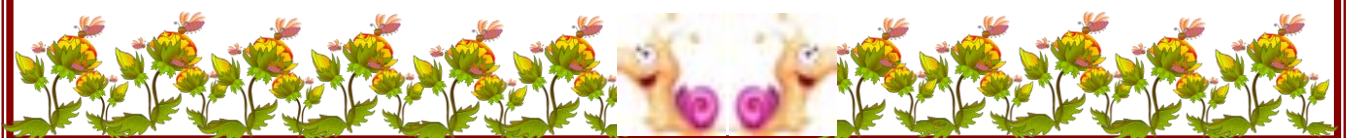


5. ข้อใดถือว่าผู้ชู้ชาดมารยาทในขณะที่มีการแข่งขันบาสเกตบอล
- ก. กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง โดยตะโกนด่าผู้ทำการแข่งขัน
 - ข. ให้กำลังใจผู้ตัดสิน และยอมรับการตัดสิน
 - ค. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือ
 - ง. ไม่โห่ร้องเมื่อมีการเล่นผิดพลาด
6. ผู้ดูที่ดีควรมีมารยาทอย่างไร
- ก. ให้เกียรติผู้ตัดสิน
 - ข. ให้เกียรติผู้เล่นฝ่ายตน
 - ค. ให้เกียรติผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. ข้อใดควรปฏิบัติการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
- ก. ใส่สนับเข่า
 - ข. ตัดเล็บให้สั้น
 - ค. สวมถุงเท้าสีสดใส
 - ง. สวมถุงมือขณะเล่น
8. คนไทยคนแรกที่เชี่ยวชาญในการเล่นบาสเกตบอลคือใคร
- ก. น.อ.หลวงศุภชลาศัย
 - ข. นายกอง วิสุทธารมณ
 - ค. นายแพทย์บุญสม มาร์ติน
 - ง. พ.ต.อ.หลวงชาติตระการโกศล
9. ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เพื่อความสนุกสนาน ข้อใดที่ผู้เล่นซึ่งมีความสามารถดีกว่าคนอื่น ควรกระทำ
- ก. สอนผู้เล่นคนอื่นขณะเล่น
 - ข. แต่งกายให้แตกต่างจากผู้อื่น
 - ค. ไม่เล่นกับผู้มีความสามารถใกล้เคียงกัน
 - ง. ช่วยประคองการเล่นให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นได้ด้วยความสนุกสนาน



10. เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเล่นผิดพลาด ผู้ดูที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ส่งเสียงโห่ ฮา
- ข. เจ็บและนิ่งเฉย
- ค. ด่าทอเย้ยหยัน
- ง. ปรับมือกลบเกลื่อน



บรรณานุกรม

ฉัตรชัย แฝงสาเคน และ เสรี สุวรรณภักดี. (2549). **บาสเกตบอล**. ช่วงชั้นที่ 3 – 4.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอมพันธ์.

เฉลียว พิมพ์พันธ์.(2548) **บาสเกตบอล**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

ปรีดา รอดโพธิ์ทอง.(2551). **ตำราบาสเกตบอล**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัตและรองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ลักษณะพิสุทธิ.

(2551). **หนังสือเรียนบาสเกตบอล**. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช.

หน่วยศึกษานิเทศก์. (2550). **คู่มือการเล่นบาสเกตบอลตามหลักสูตรมัธยมศึกษา**

ตอนต้น-ปลาย.กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

สมคิด ชิดประสงค์. (2551). **หลักการสอนพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพฯ:

ไทยวัฒนาพานิช.

เสกสรร ห้วยอำพันธ์ และคณะ.(2550). **บาสเกตบอล 1**. พิมพ์ครั้งที่ 4. สุพรรณบุรี :

วิทยาลัยพลศึกษา.

เสถียร พรหมบุญพงศ์ และ อนันต์ ปัญญาคำเลิศ. (2547). **หนังสือคู่มือ พ306**

บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

อุทัย สงวนพงศ์.(2548). **หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลานามัย บาสเกตบอล ระดับมัธยมศึกษา**.

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

อภิรักษ์ เนื่องคันธีร์. (2550). **เอกสารประกอบการเรียนวิชาบาสเกตบอล**. โรงเรียน

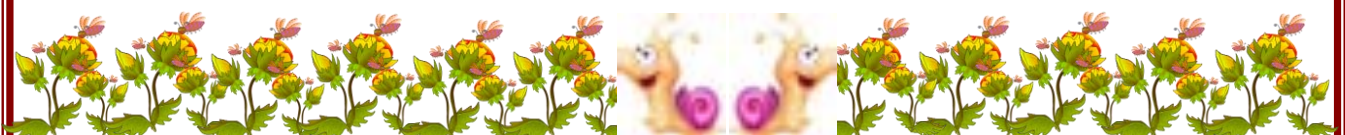
ขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น.

<http://www.almonte.com/naismith.html> (สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)

<http://www.flickrriver.com/photos/snuffy/>(สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)

<http://www.basketball.in.th/> (สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)

<http://thai.alibaba.com/product-gs/> (สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2555)



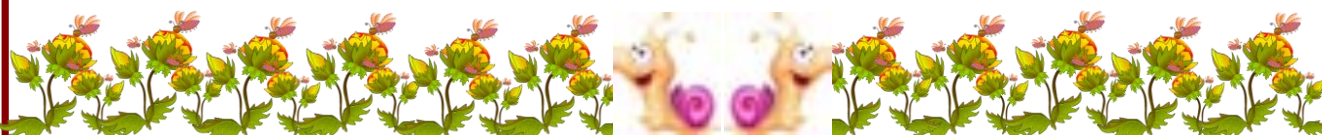
ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

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



เฉลย

แบบฝึกที่ 1

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ลงในช่องที่กำหนดให้ (5 คะแนน)

1. กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศใด

.....อเมริกา.....

.....

2. ใครเป็นคิดค้นกีฬาบาสเกตบอล

.....ดร.เจมส์ เอ ไนสมิท.....

.....

3. ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลครั้งแรกใช้อะไรทำห่วงประตู่

.....ตะกร้าใส่ผลไม้ นำไปแขวนไว้บนฝาผนังทั้งทางขวาและทางซ้ายของห้อง
พลศึกษาชั้นละใบ สูงจากพื้น 10 ฟุต.....

4. ใครเป็นผู้แปดกติกาบาสเกตบอลขึ้นเป็นคนแรกในประเทศไทย

.....นายพคุณ พงษ์สุวรรณ.....

.....

5. ใครเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลคนแรกในประเทศไทย

.....พ.ต.ท.หลวงชาติตระการโกศล.....

.....



เฉลย

แบบฝึกที่ 2

เรื่อง อุปกรณ์และสนามบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกลักษณะของอุปกรณ์และสนามกีฬาบาสเกตบอลพร้อมทั้ง
วิธีการดูแลรักษาได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ลงในช่องที่กำหนดให้ (5 คะแนน)

1. ควรใช้ลูกบาสเกตบอลแบบใดเล่นบนสนามพื้นซีเมนต์หรือกลางแจ้ง
.....ทำด้วยสารผสมยางหรือไนลอน.....
2. จงบอกขนาดของสนามบาสเกตบอลมาตรฐาน มีขนาดเท่าไร
.....กว้าง 15 เมตร ยาว 28 เมตร
3. เครื่องแต่งกายนักกีฬาบาสเกตบอล ควรมีลักษณะอย่างไร
.....เป็นเสื้อแขนสั้นหรือไม่มีแขนก็ได้ กางเกงกีฬาใช้ผ้ายืดหยุ่นได้ดี ถุงเท้าและ
รองเท้าหุ้มข้อพื้นยางเรียบ.....
4. ชุดที่ใช้ในการแข่งขันจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งใดบ้าง
.....เสื้อทีม กางเกงขาสั้น เสื้อคอกลม (ที่เช็ด) ชุดชั้นในของกางเกง.....
5. จงบอกวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาบาสเกตบอลมีอะไรบ้าง
.....1. ลูกบอลไม่ควรสูบลมแข็งเกินไป 2. อย่าให้ลูกบอลแช่น้ำ 3. อย่าใช้
ลูกบอลในลักษณะอื่น เช่น เตะ นิ่ง 4. ตาข่ายควรยึดแน่นกับห่วงประตู
5. เสาคและแป้นต้องพร้อมใช้งาน 6. สนามต้องไม่เปียก 7. ควรมีถุงตาข่ายลูกบอล
8. ช่วยกันสำรวจเช็คอุปกรณ์เมื่อเล่นเสร็จแล้ว.....



เฉลย

แบบฝึกที่ 3

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดีของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกมารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาบาสเกตบอลที่ดีได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

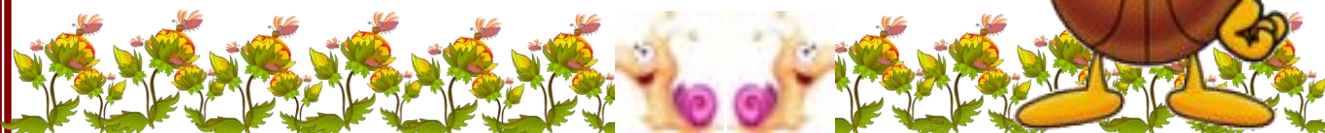


มารยาทของผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลที่ดี

1. รู้กติกาและปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด
2. สวมใส่ชุดและใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม
3. สุภาพ ให้เกียรติ เชื่อฟังและยอมรับคำตัดสิน
4. ก่อนและหลังแข่งควรจับมือผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
5. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

มารยาทของผู้ชมกีฬาบาสเกตบอลที่ดี

1. เข้าชมในสถานที่ที่จัดให้เข้าชม และไม่ส่งเสียงรบกวนขณะยิงลูกโทษ
2. ไม่ควรเดินไปเดินมารบกวนผู้ชมคนอื่นๆ
3. ให้ความร่วมมือกับกรรมการผู้ตัดสินและผู้จัด
4. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือดื่มของมึนเมาขณะชมการแข่งขัน
5. ควรอยู่ในพิธีเปิด - ปิด เพื่อร่วมพิธีมอบรางวัลให้กับนักกีฬา



เฉลย

แบบฝึกที่ 4

เรื่อง สิ่งที่เราควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกสิ่งที่เราควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัยได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

สนามกีฬาบาสเกตบอล

1. พื้นสนามต้องเรียบ
2. สนามควรดูแลให้แห้ง
3. ไม่มีสิ่งกีดขวาง

เสาและห่วงประตูกีฬาบาสเกตบอล

เสาและห่วงต้องอยู่ในสภาพ
เรียบร้อยมีความมั่นคง

สิ่งที่เราควรคำนึงถึงการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย

ผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอล

1. ตัดเล็บให้เรียบร้อยก่อนการเล่น
2. ไม่ควรสวมเครื่องประดับขณะเล่น
3. ระหว่างการเล่นไม่ควรสวมแว่นตา ถ้าจำเป็นต้องเป็นแว่นพลาสติก
4. ควรฝึกซ้อมร่างกายสม่ำเสมอ
5. ก่อนลงแข่งขันควรอบอุ่นร่างกาย



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

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

