

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้จัดทำขึ้น ทั้งหมด 10 เล่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะและส่งเสริมการเล่นกีฬา เน้นการจัดกิจกรรม ให้ สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมี ส่วนร่วมมากที่สุดทั้งยังเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การส่งเสริมการ พัฒนาสุขภาพ ซึ่งการเล่นกีฬาทำให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ จิตวิญญาณอันเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

ผู้จัดทำเอกสารประกอบการเรียนรายวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยา คณะครูที่ให้คำปรึกษา และนักเรียนที่มี ส่วนร่วมจนเอกสารประกอบการเรียนทั้ง 10 เล่ม สำเร็จลุล่วงด้วยดี

อุกฤษฏ์ ธาณิรัตน์

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	๗
แนวคิดในการสร้างเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203.....	1
คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203.....	2
คำชี้แจงสำหรับครู.....	3
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน.....	4
ขั้นตอนการเรียนรู้เอกสารประกอบการเรียนวิชา ฟุตซอล รหัส พ 20203 .....	5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	6
ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	8
ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ ICSPFT.....	11
สถานที่ที่ 1 วิ่ง 50 เมตร.....	11
ใบความรู้ที่ 2.3 สถานที่ที่ 2 ยืนกระโดดไกล .....	12
ใบความรู้ที่ 2.4 สถานที่ที่ 3 ลูก – นั่ง 30 วินาที.....	14
ใบความรู้ที่ 2.5 สถานที่ที่ 4 วิ่งเก็บของ.....	16
ใบความรู้ที่ 2.6 สถานที่ที่ 5 วิ่ง 800 เมตร (ผู้หญิง) 1,000 เมตร (ผู้ชาย).....	18
ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	19
กิจกรรมฝึกปฏิบัติ.....	20
การวัดและประเมินผล.....	21
แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้.....	24
แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน.....	25
บรรณานุกรม.....	27
ภาคผนวก.....	28
เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน.....	29