

**แนวคิดในการสร้างเอกสารประกอบการเรียน
วิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เล่มที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

การจัดการศึกษาปัจจุบัน ต้องจัดให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ในแต่ละช่วงชั้นรวมทั้ง มาตรฐานด้านผลผลิต โดยยึดความต้องการของนักเรียนและผลการเรียนรู้ จากผลการวิเคราะห์สาระการเรียนรู้ เชื่อมโยงมาสู่การจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลในปีการศึกษา 2559 และปีการศึกษา 2560 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่มี ทักษะพื้นฐานในการการศึกษาวีชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ขาดองค์ความรู้และประสบการณ์ส่งผลให้ นักเรียนขาดความสนใจในวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ดังกล่าว

ดังนั้นจากการศึกษาผลการเรียนรู้ของนักเรียน 3 ปีการศึกษาที่ผ่านมา ผู้ศึกษาจึงได้สร้าง เอกสารประกอบการเรียนวิชา ฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขึ้นโดยได้นำเนื้อหา มา แบ่งตามลำดับความยากง่าย จัดเรียงตามลำดับขั้นตอนของการฝึกทักษะวิชา ฟุตซอล รหัส พ 20203 นำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้ความ เข้าใจและสามารถสร้างองค์ความรู้ ได้ด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง คงทนเต็มตามศักยภาพของ นักเรียนไม่เกิดความเบื่อหน่ายและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

**คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียน
วิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

1. เอกสารฉบับนี้เป็นเอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 1 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ใช้ประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ใช้เวลาในการศึกษา 6 คาบ(คาบที่ 3 - 6 และ 37-38)
2. เอกสารฉบับนี้ประกอบด้วย
 - 2.1 แนวคิดในการสร้างเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 - 2.2 คำชี้แจงของการเรียนรู้โดยใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 - 2.3 คำชี้แจงสำหรับครู
 - 2.4 คำชี้แจงสำหรับนักเรียน
 - 2.5 ขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 - 2.6 สารสำคัญ ผลการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้
 - 2.7 ใบความรู้และแบบฝึกทักษะ
 - 2.8 กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
 - 2.9 การวัดผลและประเมินผล
 - 2.10 แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้
 - 2.11 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 2.12 บรรณานุกรม
 - 2.13 เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คำชี้แจงสำหรับครู

1. ก่อนสอน

ก่อนทำการสอนควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียด

1.2 ศึกษาเนื้อหาในบทเรียนและในเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203

ให้เข้าใจล่วงหน้าอย่างละเอียด

1.3 ตรวจสอบและจัดเตรียมเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน

1.4 ชี้แจงบทบาทของนักเรียนในการใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203

2. ขณะสอน

ขณะทำการสอนควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ให้นักเรียนสำรวจการแต่งกาย ตรวจสอบสุขภาพของสมาชิก

2.2 อธิบาย ชี้แจง และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักการ เทคนิคการฝึกทักษะ

2.3 จัดการเรียนการสอนตามขั้นตอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

3. หลังสอน

หลังสอนเก็บข้อมูลผลงานนักเรียน เพื่อสังเกตการพัฒนาและประเมินผล

3.1 ให้นักเรียนทำเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ตามแบบฝึกแต่ละแบบฝึก

3.2 ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

3.3 สังเกตพฤติกรรมจากการเรียนรู้ของนักเรียน

3.4 ประเมินผล

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. อ่านคำชี้แจงก่อนใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ให้เข้าใจ
2. ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ระบุไว้ในเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 อย่างเคร่งครัดศึกษาผลการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้ ศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ทำกิจกรรมที่กำหนดให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนตรวจคำตอบ รับทราบความก้าวหน้าในบทเรียน
3. ศึกษาเอกสารฉบับนี้ด้วยความตั้งใจและมีสมาธิ
4. ห้ามทำเครื่องหมายใดๆลงในเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ฉบับนี้
5. ควรปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดให้เสร็จทันตามเวลา
6. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความซื่อสัตย์ตลอดเวลา
7. ควรให้ความร่วมมือต่อการปฏิบัติงานภายในกลุ่มอย่างเต็มความสามารถ
8. เก็บรวบรวมเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 คืนครูผู้สอนให้ครบจำนวนและอยู่ในสภาพเรียบร้อย

**ขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้เอกสารประกอบการเรียน
วิชาฟุตซอล รหัส พ 20203**

1. ก่อนลงมือศึกษาเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจรายชื่อ การแต่งกาย ตรวจสอบสุขภาพของสมาชิก และรายงานผลให้ครูทราบ
2. นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่มที่ 1 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จากใบความรู้และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง
3. นักเรียนร่วมกันศึกษาตัวอย่างและทำความเข้าใจ ขั้นตอนการฝึกทักษะ วิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 จนเกิดความคิดรวบยอด
4. ขณะที่นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203 ครูต้องแนะนำให้นักเรียนทำตามขั้นตอน เมื่อนักเรียนเข้าใจดีแล้ว ลองทำแบบฝึกทักษะที่กำหนดให้ แล้วให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะแต่ละแบบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ
5. ให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับเพื่อประเมินด้านความรู้ความเข้าใจ
6. ควรให้นักเรียนนำความรู้ความเข้าใจจากเรื่องที่ศึกษามาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
7. ทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน บันทึกคะแนน เพื่อประเมินการพัฒนาและความก้าวหน้าจากการเรียนรู้โดยใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตซอล รหัส พ 20203

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระสำคัญ

การปฏิบัติการตรวจสุขภาพของตนเองและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็น สำหรับนักเรียน เพื่อนักเรียนจะได้นำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข พัฒนาร่างกายของตนเอง ให้มี ความสมบูรณ์ แข็งแรงและนำไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.ด้านความรู้ความเข้าใจ

- 1.1 อธิบายประโยชน์และความจำเป็นของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
- 1.2 บอกวิธีและปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
- 1.3 บอกระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้

2. ด้านทักษะปฏิบัติ

ปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ตามเกณฑ์

- 2.1 ทดสอบความเร็ว คือ วิ่ง 50 เมตร
- 2.2 ทดสอบกล้ามเนื้อ คือ ยืนกระโดดไกล
- 2.3 ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ลูกนั่ง 30 วินาที
- 2.4 ทดสอบคล่องแคล่วว่องไวโดยวิ่งเก็บของ 10 เมตร
- 2.5 ทดสอบความทนทานของร่างกายโดยวิ่ง 800 เมตร (หญิง), 1,000 เมตร (ชาย)

3.ด้านสมรรถภาพทางกาย

- 3.1 วิ่งเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อรอบสนามฟุตบอล 3 รอบ
- 3.2 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา
- 3.3 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อเอว ก้น น่อง
- 3.4 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว
- 3.5 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ แขน

4. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 4.1 ปฏิบัติตนเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี
- 4.2 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3 ความพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- 4.4 มีความซื่อสัตย์
- 4.5 มีความตั้งใจ และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้

5. ด้านเจตคติ

- 5.1 เข้าเรียนตรงเวลา
- 5.2 แต่งกายตามระเบียบของโรงเรียน
- 5.3 การมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม
- 5.4 ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความ
- 5.5 ปฏิบัติตนด้วยความรอบคอบและมีเหตุผล

สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานสำหรับนานาชาติ (ICSPFT) จำนวน 5 รายการดังนี้

- รายการที่ 1 ทดสอบความเร็ว คือ วิ่ง 50 เมตร
- รายการที่ 2 ทดสอบกล้ามเนื้อ คือ ยืนกระโดดไกล
- รายการที่ 3 ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ลูกนั่ง 30 วินาที
- รายการที่ 4 ทดสอบคล่องแคล่วว่องไวโดยวิ่งเก็บของ 10 เมตร
- รายการที่ 5 ทดสอบความทนทานของร่างกายโดยวิ่ง 800 เมตร(หญิง), 1,000 เมตร (ชาย)

ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.สมรรถภาพทางกาย(Physicalfitness)

สมรรถภาพทางกายหมายถึง ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อ การปฏิบัติงาน มีความคล่องตัว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี มักจะเป็นผู้ ที่มีจิตใจร่า เริงแจ่มใส สง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.ความสำคัญของการสร้างสมรรถภาพทางกาย

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภทที่มีการปะทะมีการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายรูปแบบ การ เตรียมร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล ให้มีความเร็ว ความแข็งแรง และความอดทนนั้นผู้ฝึกสอนจะต้อง สร้างให้นักกีฬา ฟุตบอลมีสมรรถภาพของร่างกาย ให้มีความสามารถรองรับการฝึกซ้อมและการ แข่งขันซึ่งยังมีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ทักษะและพัฒนาไปสู่ความสำเร็จของการแข่งขัน

3.วัตถุประสงค์ของการสร้างสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักกีฬาฟุตบอลได้มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะการบริหารร่างกายสามารถสร้าง สมรรถภาพ ทางกายได้อย่างถูกต้อง จนสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้ในการออกกำลังกายการ แข่งขันและแนะนำผู้อื่น ได้

4.ข้อบ่งชี้ของการสร้างสมรรถภาพทางกาย

การสร้างสมรรถภาพทางกายนั้นต้องมีการบริหารร่างกายการวอร์มอัพ การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ การ สร้างความเร็ว การสร้างความแข็งแรงการสร้างความอดทนการคลุดาว์นและรวมถึง การสร้างสมรรถภาพทั่วๆ ไป โดยเฉพาะการสร้างสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอลจะต้องให้นักกีฬา ฟุตบอล ได้สมรรถภาพสูงสุดเป็นการ เฉพาะของกีฬาฟุตบอลอีกด้วยเช่น

ความแข็งแรง (Muscle strength)หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการ ออกแรงต้านกับแรงที่มากระทบโดยไม่จำกัดเวลา

หลักการฝึกความแข็งแรง

1. การฝึกความแข็งแรงไม่ควรฝึกทุกวันทำอย่างมาวันเว้นวันควรฝึกหนักหนึ่งครั้งเบา หนึ่งครั้งแต่ไม่ ควรหยุดฝึกเกิน 72 ชั่วโมงเพราะความแข็งแรงจะลดน้อยลง
2. หลังจากการฝึกความแข็งแรงแล้วควรฝึกลักษณะการวิ่งการกระโดดเพื่อกล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย
3. การฝึกความแข็งแรงจะมีอุปกรณ์หรือไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบการฝึกก็ได้หรืออาจใช้ การฝึกแบบ วงจรซึ่งในวงจรหนึ่งๆจะมีทั้งใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์
4. การฝึกแต่ละครั้งต้องฝึกให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงหมดทุกส่วนของร่างกายไม่ฝึกเพียง ส่วนใดส่วน หนึ่งเท่านั้น

5. ควรฝึกจากส่วนล่างของร่างกายขึ้นไปหาส่วนบนคือจากขาท่อนล่างขาท่อนบนท้อง หลังหน้าอก แขนคอเป็นต้นควรฝึกจากข้างหน้าแล้วไปฝึกข้างหลังโดยจะฝึกทีละ อย่างทีละท่าจนครบทุกส่วนหรือจะฝึกทำรวมกันให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงพร้อมๆกันก็ได้

ความอดทน(Muscle Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการออกแรงอย่างซ้ำๆ กันหลายครั้งหรือการทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อคงสภาพอยู่ได้นาน

การฝึกที่จะช่วยทำให้เกิดความทนทาน ได้แก่กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นไปทีละน้อย และซ้ำๆ ใช้เวลานานๆ เช่น การวิ่งเหยาะๆในระยะไกลหรือการวิ่งอยู่กับที่ซ้ำๆ เป็นระยะเวลานาน

ความอ่อนตัว(Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อได้อย่างอิสระจน สุดช่วงของการเคลื่อนที่ข้อต่อส่วนนั้นๆ โดยไม่รู้สึกดัดขัดหรือเจ็บปวด

การฝึกความอ่อนตัวนี้ควรฝึกอยู่กับที่ดีกว่าฝึกเคลื่อนที่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการฝึกคือเวลา และความแข็งแรง เช่น ยืนหรือนั่งกดพับตัวลงไปข้างหน้า อาจจะกดลงไปคนเดียวหรือมีคนอื่นช่วย กดตัวให้ก็ได้ โดยนับนึ่งไว้อย่างน้อย 20 วินาที เป็นต้น

การฝึกความอ่อนตัวขณะที่มีการยืดและเหยียดควรค่อยๆทำพยายามให้เวลาแก่กล้ามเนื้อ อย่างเพียงพอ เพื่อปรับตัวรับสภาวะการยืดหยุ่น ระยะแรกๆ ควรฝึกท่าต่างๆ ในช่วงเวลา 10-15 วินาที พอ ฝึกฝนได้ประมาณ 10-14 วันแล้วจึงยืดเวลาในแต่ละท่าออกเป็น 20-30 วินาทีการฝึกซ้อมแต่ละท่าควร ทำซ้ำๆกัน 2-3 ครั้งขณะที่ฝึกต้องมีสมาธิแน่วแน่พยายามสุดลมหายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอ เป็นจังหวะและหัดนับเป็นจังหวะจับเวลา 10 วินาที หรือนับหนึ่งถึงสิบซ้ำๆ

ความเร็ว(Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนที่จากที่ หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งในเวลาที่สั้นที่สุด ความเร็วมี 3 ชนิด คือ ความเร็วในการวิ่งความเร็วในการ เคลื่อนที่ และความเร็วในการตอบสนอง

การฝึกความเร็วของนักฟุตบอลแตกต่างกันไปจากนักกรีฑาเพราะนักฟุตบอล มีตำแหน่งการเล่นในทีมแตกต่างกันเช่นการฝึกความเร็วของผู้รักษาประตูต้องแตกต่างไปจากการฝึกความเร็ว ของผู้เล่นตำแหน่งกองกลางซึ่งต้องใช้ความเร็วเฉพาะอย่างในระยะทางต่างกันไปการฝึกความเร็ว จะต้องฝึกควบคู่ไปกับความทนทานการฝึกความเร็วของนักฟุตบอลนั้น ควรฝึกทั้งขณะที่มีลูกฟุตบอลและไม่มีลูกฟุตบอล

การฝึกความเร็วจะฝึกหลังจากการอบอุ่นร่างกายทั่วไปแล้วและไม่ควรฝึกความเร็วหลังจาก เลิกฝึกซ้อมเพราะลักษณะความเร็วที่ฝึกหลังจากการฝึกซ้อมนี้จะกลายเป็นการฝึกความอดทน

การฝึกความเร็วจำนวนครั้งระยะทางและปริมาณของแรงที่ใช้จริงสิ่งเหล่านี้ต้องมี ความสัมพันธ์กันคือจำนวนครั้งน้อยระยะทางสั้นและปริมาณที่ออกแรงมาก

ความคล่องตัว(Agility) หมายถึงความสามารถในการควบคุมร่างกายให้เปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วโดยไม่เสียการทรงตัว

การฝึกความคล่องตัวอาจจะให้เล่นเกมที่มีลูกฟุตบอล ประกอบการเล่นหรือจะให้เล่นเกม ต่างๆเช่นวิ่งกลับตัวการวิ่งอ้อมเครื่องกีดขวางเป็นต้น สิ่งที่น่าฝึกอีกอย่างหนึ่งก็คือยิมนาสติก เช่นท่าม้วนหน้า ม้วนหลัง การกลิ้งตัวพุ่งม้วนต่างๆเพราะกีฬาที่สร้างความคล่องตัวได้ดีที่สุดคือ ยิมนาสติก

การทรงตัว (Balance) หมายถึงความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายหรือควบคุมท่าทางของร่างกายทั้งในขณะที่อยู่กับที่หรือเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

ใบความรู้ที่ 2.2

การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ ICSPFT
สถานีที่ 1 วิ่ง 50 เมตร

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. สนามมีเส้นเริ่มและเส้นชัยระยะทาง 50 เมตร
3. นกหวีด

เจ้าหน้าที่ ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน

วิธีทดสอบ

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างหนึ่งข้างใดชิด เส้นเริ่ม ย่อตัวเล็กน้อย เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ออกวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย

การบันทึกผล จับเวลาตั้งแต่เริ่มวิ่งจนถึงเส้นชัย บันทึกผลถึงทศนิยม 2 ตำแหน่งของวินาที



ตารางแปลความสามารถ

ชาย	หญิง	แปลผล
7.32 ลงมา	8.72 ลงมา	ดีมาก
7.40 - 7.49	8.73 - 9.34	ดี
7.95 - 9.05	9.35 - 10.58	ปานกลาง
9.06 - 9.60	10.59 - 11.19	ต่ำ
9.61 ขึ้นไป	11.20 ขึ้นไป	ต่ำมาก

ใบความรู้ที่ 2.3
สถานที่ 2 ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์

1. แผ่นยางยืนกระโดดมีขีดบอกระยะทาง แผ่นยึดติดแผ่นยางพร้อมเบาะรองรับหรือพื้นที่ เรียบและ
ไม่ลื่น เขียนเส้นเริ่มให้ชัดเจน

2. เทปวัดระยะทางอ่านเป็นเซนติเมตร

3. กะบะใส่ปูนขาว

เจ้าหน้าที่ ผู้วัดระยะและบันทึก 1 คน

วิธีทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองขีดเส้นหลังของ เส้นเริ่ม
เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังพร้อมกับย่อเข่าและก้มตัวเมื่อได้จังหวะให้เหวี่ยงแขนไป ข้างหน้าอย่างแรง
พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

การบันทึกผล บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร เอาระยะไกลที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง



ตารางความสามารถ

ขาย	หญิง	แปลผล
207 ขึ้นไป	168 ขึ้นไป	ดีมาก
195 – 206	158 – 167	ดี
171 – 194	139 – 157	ปานกลาง
159 – 170	129 – 138	ต่ำ
158 ลงมา	128 ลงมา	ต่ำมาก

ใบความรู้ที่ 2.4
สถานีที่ 3 ลูก นั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์

- 1.เบาะยืดหยุ่น
- 2.นาฬิกาจับเวลา

เจ้าหน้าที่ ผู้จับเวลา 1 คน ผู้นับจำนวนครั้ง ใช้คู่มือทดสอบเป็นผู้นับ

วิธีทดสอบ

จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงาย เข่าตั้งขึ้น (เขางอ) สันเท้าทั้งสอง ช่างวางห่างจากสะโพก 12 - 18 นิ้ว ประสานนิ้วมือรองรับท้ายทอย เพื่อนคุกเข่าที่ปลายเท้าของผู้รับ การทดสอบมือทั้งสองกำและกดข้อเท้าของผู้รับการทดสอบ เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้พับเอวยก ตัวลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มตัวไปข้างหน้าให้ข้อศอกแตะที่หน้าขา จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ซึ่งต้องให้ สัมผัสพื้นทุกครั้ง และหยุดเมื่อได้ยินสัญญาณ “หยุด” ระหว่างรับการทดสอบจะพักในขณะนั่งหรือ นอนก็ได้ แต่ต้องอยู่ในเวลา 30 วินาที

การบันทึกผล บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา 30 วินาที



ตารางความสามารถ

ชาย	หญิง	แปลผล
28 ขึ้นไป	21 ขึ้นไป	ดีมาก
26 – 27	19 – 20	ดี
21 – 25	14 – 18	ปานกลาง
19 – 20	11 – 13	ต่ำ
18 ลงมา	10 ลงมา	ต่ำมาก

ใบความรู้ที่ 2.5
สถานที่ที่ 4 วังเก็บของ

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลาความละเอียด 1/100 วินาที
2. ท่อนไม้ขนาด 5 X 5 X 10 เซนติเมตร 2 ท่อน
3. ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้นระยะ 10 เมตร หลังเส้นเริ่มและเส้นปลาย มีวงกลม

เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร

เจ้าหน้าที่ ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน

วิธีทดสอบ

วางไม้ทั้งสองท่อนกลางวงที่อยู่ชิดเส้นปลายทาง เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการ ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ให้เท้าซ้ายหนึ่งจรดเส้นเริ่ม เมื่อผู้รับการทดสอบพร้อม ผู้ปล่อยตัวส่ง “ไป” ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับ ตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้ที่ 2 วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งผ่านเลยเส้นเริ่มไป ห้ามโยน ท่อนไม้หรือวางไม้ไม่เข้าในวงกลมต้องเริ่มใหม่

การบันทึกผล บันทึกเวลาตั้งแต่ “ไป” จนถึงวางท่อนไม้ที่ 2 อย่างถูกต้องบันทึกละเอียดถึงทศนิยม 2 ตำแหน่งของวินาที ให้ทดสอบ 2 ครั้งเอาเวลาที่ดีที่สุด



ตารางความสามารถ

ขาย	หญิง	แปลผล
10.85 ลงมา	12.24 ลงมา	ดีมาก
10.86 – 11.34	12.20 – 12.79	ดี
11.35 – 12.33	12.80 – 13.90	ปานกลาง
12.34 – 12.85	13.90 – 14.45	ต่ำ
12.83 ขึ้นไป	14.46 ขึ้นไป	ต่ำมาก

ใบความรู้ที่ 2.6
สถานที่ 5 วิ่ง 800 เมตร (ผู้หญิง) 1,000 เมตร (ผู้ชาย)

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามวิ่ง มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. เบอร์ดัดเสื้อ 1 - 20 (ถ้ามีผู้วิ่งหลายคน)

เจ้าหน้าที่ ผู้จับเวลาและบันทึก 1 คน ผู้ปล่อยตัว 1 คน

วิธีทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัว เมื่อผู้ให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนปลายเส้นเท้าข้างหนึ่งข้างใดขีดเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งจนครบระยะทาง หากเหนื่อย อนุญาตให้เดินได้ 2 การบันทึกผล บันทึกเวลาละเอียดถึงจุดทศนิยม 2 ตำแหน่งของวินาที



ตารางความสามารถ

ชาย	หญิง	แปลผล
4.21 ลงมา	4.24 ลงมา	ดีมาก
4.22 – 4.47	4.25 – 4.51	ดี
4.48 – 5.42	4.52 – 5.54	ปานกลาง
5.43 – 6.08	5.55 – 6.12	ต่ำ
6.09 ขึ้นไป	6.13 ขึ้นไป	ต่ำมาก

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-สกุล.....เพศ.....อายุ.....ปี

ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ชั้น ม...../.....เลขที่.....

รายการทดสอบ	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	สถิติ	แปลผล	สถิติ	แปลผล
1.วิ่ง 50 เมตร				
2.ยืนกระโดดไกล				
3.ลูกนั่ง 30 วินาที				
4.ดันพื้น				
5.วิ่ง 800 เมตร(หญิง),วิ่ง 1000 เมตร				

ลงชื่อ.....ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง

กิจกรรมปฏิบัติคาบที่ 3-6 และ 37-38

คำสั่ง

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 8 – 10 คน
 2. แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม
 3. แต่ละกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มนำยืดเหยียดร่างกายคนละ 2 ท่า
 4. ตัวแทนกลุ่มรับเอกสารประกอบการเรียนวิชาฟุตบอล รหัสวิชา พ 20203 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- เล่มที่ 1 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
5. นักเรียนศึกษาใบความรู้การทดสอบสมรรถภาพทั้ง 5 สถานี
 6. นักเรียนทุกคนทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 1 ตามลำดับ โดยมีหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้รับผิดชอบ
- ในการทดสอบและให้เลขานุการแต่ละกลุ่มบันทึกบันทึกผล ปฏิบัติดังนี้
- กลุ่มที่ 1 ทดสอบการวิ่ง 50 เมตร (สถานีที่ 1)
 - กลุ่มที่ 2 ทดสอบการยืนกระโดดไกล (สถานีที่ 2)
 - กลุ่มที่ 3 ทดสอบการลุกนั่ง 30 วินาที (สถานีที่ 3)
 - กลุ่มที่ 4 ทดสอบการวิ่งเก็บของ 10 เมตร (สถานีที่ 4)
 - กลุ่มที่ 5 ทดสอบการวิ่ง 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) (สถานีที่ 5)
7. การทดสอบให้นักเรียนวนไปตามสถานี เช่น กลุ่มที่ 1 เมื่อทดสอบสถานีที่ 1 เสร็จแล้วให้ไปทดสอบสถานีที่ 2 กลุ่มที่ 2,3,4,5 ก็ใช้วิธีการวนไปตามสถานีเหมือนกับกลุ่มที่ 1 ครู เน้นให้นักเรียนนึกถึงความปลอดภัยในการทดสอบแต่ละสถานีด้วย
8. ครูชื่นชมนักเรียนที่ปฏิบัติผ่านเกณฑ์ และชี้แจงแก้ไข การเตรียมร่างกายสำหรับนักเรียนที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ เพื่อทดสอบในชั่วโมงต่อไป

การวัดผลและประเมินผล
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพ

1.ด้านความรู้ความเข้าใจ

1.1 วิธีการประเมินผลตามแบบทดสอบ

1.2 เครื่องมือประเมินผลแบบประเมินพฤติกรรมด้านความรู้ความเข้าใจ

รายการประเมิน

ระดับ 1	ตอบแบบทดสอบถูก	0 – 2	ข้อ
ระดับ 2	ตอบแบบทดสอบถูก	3 – 4	ข้อ
ระดับ 3	ตอบแบบทดสอบถูก	5 – 6	ข้อ
ระดับ 4	ตอบแบบทดสอบถูก	7 – 8	ข้อ
ระดับ 5	ตอบแบบทดสอบถูก	9 – 10	ข้อ

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินด้านความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
แบบทดสอบ	ตอบถูก 9-10 ข้อ	18-20	5	ดีมาก
	ตอบถูก 7-8 ข้อ	14-16	4	ดี
	ตอบถูก 5-6 ข้อ	10-12	3	ปานกลาง
	ตอบถูก 3-4 ข้อ	6-8	2	พอใช้
	ตอบถูก 0-2 ข้อ	0-4	1	ปรับปรุง

1.3 เกณฑ์การประเมินผลระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

2. ด้านทักษะปฏิบัติ ประเมินจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติทักษะ ดังนี้

2.1 ทดสอบความเร็ว คือ วิ่ง 50 เมตร

2.2 ทดสอบพลังกล้ามเนื้อ คือ ยืนกระโดดไกล

2.3 ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ลูกนั่ง 30 วินาที

2.4 ทดสอบคล่องแคล่วว่องไวโดยวิ่งเก็บของ 10 เมตร

2.5 ทดสอบความทนทานของร่างกายโดยวิ่ง 800 เมตร(หญิง) 1,000 เมตร (ชาย)

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินด้านทักษะปฏิบัติ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1. ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ 5 รายการ	10	4	ดีมาก
2. ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ 4 รายการ	8	3	ดี
3. ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ 3 รายการ	6	2	พอใช้
4. ปฏิบัติได้ต่ำกว่าเกณฑ์ 3 รายการ	4	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ปฏิบัติได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

3. ด้านสมรรถภาพทางกาย ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก ทางด้านสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

- 3.1 วิ่งเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อรอบสนามฟุตบอล 3 รอบ
- 3.2 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา
- 3.3 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อเอว ก้น น่อง
- 3.4 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว
- 3.5 ปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ แขน

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1.พฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านสมรรถภาพทางกายครบ 5 รายการ	10	4	ดีมาก
2.พฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านสมรรถภาพทางกายได้ 4 รายการ	8	3	ดี
3.พฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านสมรรถภาพทางกายได้ 3 รายการ	6	2	พอใช้
4.พฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านสมรรถภาพทางกายได้น้อยกว่า 3 รายการ	4	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ปฏิบัติได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

4. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก ทางด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

- 4.1 ปฏิบัติตนเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี
- 4.2 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3 ความพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- 4.4 มีความซื่อสัตย์
- 4.5 มีความตั้งใจ และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1.พฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ครบ 5 รายการ	10	4	ดีมาก
2.พฤติกรรมที่แสดงออกด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้ 4 รายการ	8	3	ดี
3.พฤติกรรมที่แสดงออกด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้ 3 รายการ	6	2	พอใช้
4.พฤติกรรมที่แสดงออกด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้น้อยกว่า 3 รายการ	4	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ปฏิบัติได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

5. ด้านเจตคติ ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านเจตคติ ดังนี้

- 5.1 เข้าเรียนตรงเวลา
- 5.2 แต่งกายตามระเบียบของโรงเรียน
- 5.3 มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม
- 5.4 ยอมรับการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- 5.5 ปฏิบัติตนด้วยความรอบคอบและมีเหตุผล

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินด้านเจตคติ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1.ปฏิบัติได้ครบ 5 รายการ	10	4	ดีมาก
2.ปฏิบัติได้ 4 รายการ	8	3	ดี
3.ปฏิบัติได้ 3 รายการ	6	2	พอใช้
4.ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 รายการ	4	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ปฏิบัติได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2-3 และ 18

ที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การประเมิน					ผลการประเมิน	
		1.ด้าน ความรู้ ความ เข้าใจ	2.ด้าน ทักษะ ปฏิบัติ	3.ด้าน สมรรถ ภาพทาง กาย	4.ด้าน คุณ ลักษณะ	5.ด้าน เจตคติ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
1								
2								

หมายเหตุ

◆ รายการที่ 1 ระดับคุณภาพ 1-5

◆ รายการที่ 2-5 ระดับคุณภาพ 1-4

ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย(X)ลงในกระดาษคำตอบ

1. สมรรถภาพทางกายหมายถึงข้อใด

- ก. การมีรูปร่างทรวดทรงที่สมส่วน
- ข. ความสามารถของร่างกายที่ทนต่อการเจ็บปวด
- ค. ความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ง. การมีร่างกายครบถ้วน ไม่พิการ

2. การสร้างสมรรถภาพทางกายทั่วไป มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายบุคคลใด

- ก. ผู้พิการ
- ข. นักกีฬา
- ค. ผู้ป่วย
- ง. คนปกติ

3.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการลุก-นั่งเป็นการทดสอบอะไร

- ก. ความเร็ว
- ข. ความคล่องแคล่ว
- ค. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
- ง. ความอ่อนตัว

4. แบบทดสอบสมรรถภาพข้อใดเป็นการทดสอบความแข็งแรงของแขน

- ก. วิ่งเก็บของ
- ข. ดันพื้น
- ค. ลุก – นั่ง
- ง. ยืนกระโดดไกล

5. ความสามารถในการเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว เรียกว่าอะไร

- ก. ความคล่องแคล่ว
- ข. ความเร็ว
- ค. ความแข็งแรง
- ง. การทรงตัว

6. ความสามารถในการเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วได้โดยไม่หกล้ม เป็น สมรรถภาพทางกายด้านใด

- ก. ความแข็งแรง
- ข. ความเร็ว
- ค. ความคล่องแคล่ว
- ง. การทรงตัว

7.การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบใดเป็นการวัดความทนทานของร่างกาย

- ก. ลุก – นั่ง
- ข. ยืนกระโดดไกล
- ค. วิ่งระยะ 800 – 1,000 เมตร
- ง. วิ่งกลับตัว

8. ใครน่าจะมีสมรรถภาพทางกายดีกว่าในการทำงานประจำต่อไปนี้

- ก. ผู้จัดการธนาคาร
- ข. กรรมกรแบกหาม
- ค. ยาม
- ง. พนักงานต้อนรับของโรงแรม

บรรณานุกรม

ฉัตรชัย แฝงสาเคน, ณรงค์ อารมณรัตน์.รวมชุดสาระการเรียนรู้พุทธชอล.บริษัท สำนักพิมพ์เอ็ม
พันธ์ จำกัด.2551

กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.คู่มือการฝึกสอนกีฬาพุทธชอล.สำนักงานกิจการโรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2555

ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

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