

เอกสารประกอบการเรียน

กีฬาเซปักตะกร้อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ



นายสมชาย ทองอยู่

โรงเรียนวัดมหาวนาราม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามัธยมศึกษาพิจิตรเขต 1



คำนำ

เอกสารประกอบการสอนกีฬาเซปักตะกร้อเล่ม 1 ได้รวบรวมประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อ ประโยชน์ในการเล่นกีฬาตะกร้อ มารยาทการเล่นและเป็นผู้ชมที่ดีรวมถึงการดูแลรักษาอุปกรณ์ในการเล่นตะกร้อ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการเล่นกีฬาตะกร้อต่อไป

ผู้จัดทำหวังว่า เอกสารประกอบการสอนกีฬาเซปักตะกร้อเล่มนี้ คงเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนในการศึกษาค้นคว้า และเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจ ในกีฬาเซปักตะกร้อต่อไป

สมชาย ทองอยู่

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการ

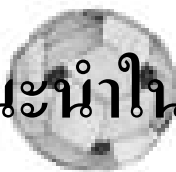
โรงเรียนวัดมหรานาราม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---------------------------------------|------|
| คำนำ | |
| สารบัญ | |
| คำแนะนำการใช้ | |
| จุดประสงค์การเรียนรู้ | |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | |
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ | |
| * ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ | |
| * ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ | |
| * มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี | |
| * มารยาทของผู้ชมตะกร้อที่ดี | |
| * การดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ | |
| แบบทดสอบหลังเรียน | |
| เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน | |
| เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน | |
| บรรณานุกรม | |

คำแนะนำในการใช้



เอกสารประกอบการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

1. นักเรียนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจก่อน
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ
3. นักเรียนตรวจคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน ทำข้อมติแล้วบันทึกคะแนนลงในแบบสรุปผลการเรียน
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 4 – 5 คน แล้วเลือกหัวหน้ากลุ่ม
5. แต่ละกลุ่มศึกษาเอกสารประกอบการเรียนกีฬาเซปักตะกร้อ ตั้งแต่เล่ม 1-9 ตามลำดับ
6. นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามแบบฝึกที่ละขั้นตอน โดยมีครูคอยให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง
7. นักเรียนทบทวนเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง
8. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ
9. นักเรียนตรวจคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน ทำข้อมติแล้วบันทึกคะแนนลงในแบบสรุปผลการเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกประวัติของกีฬาเซปักตะกร้อได้
2. ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อได้
3. บอกมารยาทของผู้เล่นตะกร้อที่ดี
4. บอกมารยาทของผู้ชมตะกร้อที่ดี
5. บอกการดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย x (กากบาท) ลงในกระดาษคำตอบ

1. ประเทศใดที่ไม่มีหลักฐานว่าเคยเล่นตะกร้อมาก่อน
 - ก. ประเทศไทย
 - ข. ประเทศพม่า
 - ค. ประเทศสิงคโปร์
 - ง. ประเทศฟิลิปปินส์
2. “ ตะกร้อหลวมๆ ” หมายถึง
 - ก. ชินลง
 - ข. เตกโก
 - ค. ชิป่า
 - ง. ชิปัก รากา
3. เซปักตะกร้อ ได้บรรจุเข้าแข่งขันครั้งแรก ในกีฬาแหลมทองครั้งที่เท่าไร
 - ก. ครั้งที่ 1
 - ข. ครั้งที่ 5
 - ค. ครั้งที่ 7
 - ง. ครั้งที่ 3
4. การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ สันนิษฐานว่าคงดัดแปลงมาจากกีฬาชนิดใด
 - ก. ฟุตบอล
 - ข. วอลเลย์บอล
 - ค. ปิงปอง
 - ง. แฮร์บอล

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาตะกร้อ

ประวัติ



ในการค้นคว้าหาหลักฐานเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดกีฬาตะกร้อในอดีตนั้น ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่ากำเนิดมาจากที่ใด แต่จากประวัติศาสตร์และการสันนิษฐาน ดังนี้

- ๑ เมื่อประมาณ พ.ศ. 2310 พม่าได้ยกทัพมาตั้งอยู่ที่โพธิ์สามต้น เมื่อเวลาว่างได้เล่นกีฬาตะกร้อ ซึ่งพม่าเรียกว่า “ชิงลง”
- ๑ ประเทศมาเลเซียก็ได้มีการเล่นตะกร้อเหมือนกัน ซึ่งทางมาเลเซียเรียกว่า “ซีปักรากา (Sepak Raga)”
- ๑ ประเทศฟิลิปปินส์ก็มีการเล่นกีฬาตะกร้อมานานแล้ว ซึ่งฟิลิปปินส์เรียกว่า “ซีปา (Sipa)”
- ๑ ประเทศจีนก็มีกีฬาที่คล้ายกับกีฬาตะกร้อ แต่เป็นการเตะตะกร้อชนิดที่เป็นลูกหนังปักลูกขนไก่ ซึ่งจีนเรียกว่า “เตกโก (Tek k au)”

๑ ประเทศไทยก็นิยมเล่นตะกร้อกันมายาวนาน จนประยุกต์เข้ากับประเพณีและวัฒนธรรมของชาติไทยอย่างกลมกลืน

ดังนั้น การที่จะสรุปว่าชาติใดเป็นชาติที่ค้นคิดการเล่นกีฬาตะกร้อหรือตะกร้อเป็นกีฬาประจำชาติใดนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาค้นคว้าหาหลักฐานมาสนับสนุนต่อไปอีก

กีฬาตะกร้อได้มีการพัฒนาการเล่นมาเป็นลำดับ ในสมัยเริ่มแรกอาจมีการเตะเลี้ยงเพื่อไม่ให้ลูกตะกร้อตกดิน ต่อมา มีการพลิกแพลงเป็นการเตะตะกร้อลอดห่วง และการเตะตะกร้อข้ามตาข่ายเพื่อให้การเล่นตื่นเต้นยิ่งขึ้น มีผู้สันนิษฐานว่าตะกร้อข้ามตาข่ายแบบไทยคงจะมีการดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน ส่วนตะกร้อข้ามตาข่ายแบบเซปัก คงดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาออลเลย์บอล

ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองหรือซีเกมส์ (ซีเกมส์ในปัจจุบัน) ครั้งที่ 2

เมื่อ พ.ศ. 2504 ซึ่งประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองของพม่าได้มีหนังสือเชิญคณะนักกีฬาตะกร้อของสมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ให้นำนักกีฬาตะกร้อไปร่วมแสดงในกีฬาแหลมทองครั้งนั้นด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 1 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ เมื่อ พ.ศ. 2502 นั้น คณะนักกีฬาตะกร้อของพม่าได้มาร่วมแสดงให้ประชาชนได้ชม การเล่นตะกร้อพลิกแพลงตามแบบฉบับของชาวพม่า ต่อมา คณะกรรมการกีฬาตะกร้อของไทยและพม่าได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีข้อสรุปตกลงกันว่าสมาคมกีฬาไทยและสมาคมกีฬาพม่า จะพยายามนำนักกีฬาตะกร้อเข้าไปเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งต่อไป เพราะกีฬาแหลมทองมีการแข่งขันเฉพาะกีฬาสากลเท่านั้น ไม่มีกีฬาของชาวแหลมทองแท้ ๆ อยู่เลย

ดังนั้นทั้งไทยและพม่าได้ร่วมกันเผยแพร่กีฬาตะกร้อโดยหาโอกาสส่งนักกีฬาตะกร้อไปแสดงยังประเทศต่างๆ ในภาคพื้นแหลมทองหลายประเทศ จนในที่สุด คณะกรรมการกีฬาแหลมทองของแต่ละประเทศจึงได้ร่วมกันพิจารณาและมีมติให้มีในการแข่งขันกีฬาตะกร้อ ในกีฬาแหลมทองเพิ่มขึ้นอีก 1 ชนิด คณะกรรมการกีฬาตะกร้อของแต่ละประเทศจึงได้ร่วมกันร่างกติกาเพื่อใช้เป็นระเบียบการแข่งขันขึ้นมา โดยใช้ชื่อว่าเซปักตะกร้อ และได้กำหนดให้มีการแข่งขันเซปักตะกร้อครั้งแรกในกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 2508 โดยมีประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพกีฬาตะกร้อมีการเล่นในประเทศไทยมาเป็นระยะเวลาไม่นาน แต่เซปักตะกร้อเพิ่งจะเริ่มแพร่หลาย เมื่อปี พ.ศ.2504 เพราะกีฬาชนิดนี้มีวิธีการเล่นใหม่ที่มีแนวการเล่นคล้ายตะกร้อข้ามตาข่ายของไทย และเกมการ

เล่นตื่นเต้นเร้าใจ คนไทยเริ่มนิยมการเล่นกันอย่างกว้างขวางจนได้รับการพัฒนาเป็นกีฬาระดับชาติ

ปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อเป็นที่นิยมของคนไทย มีหน่วยงานต่างๆ จัดการแข่งขันทั้งในระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา อุดมศึกษา และระดับสโมสร รวมทั้งการแข่งขันในระดับกีฬาแห่งชาติ และกระทรวงศึกษาธิการได้เล็งเห็นความสำคัญของกีฬานี้ จึงได้บรรจุไว้ในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาด้วย

การพัฒนาการของกีฬาเซปักตะกร้อ

1. กีฬาเซปักตะกร้อได้บรรจุเข้าแข่งขันในแหลมทองครั้งที่ 3 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซียเป็นครั้งแรกและมีการแข่งขันเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน
2. กีฬาเซปักตะกร้อได้บรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ปี พ.ศ. 2533 ณ กรุงปักกิ่งประเทศจีนเป็นครั้งแรก และได้มีการเปลี่ยนแปลง จากลูกตะกร้อหวายมาเป็นลูกตะกร้อพลาสติก
3. ในการแข่งขันกีฬา Sea Games ครั้งที่ 19 ปี พ.ศ. 2540 ประเทศอินโดนีเซีย ได้มีการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มประเภทการแข่งขัน คือ ประเภททีมชุดหญิงและประเภททีมเดี่ยวหญิง
4. ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ปี พ.ศ. 2541 ประเทศไทยได้เพิ่มประเภทการแข่งขัน คือ ตะกร้อวงชายและหญิง
5. เมื่อการแข่งขันคิงส์คัพปี พ.ศ. 2547 ได้เพิ่มการแข่งขันประเภทดับเบิล คือ การแข่งขันเซปักตะกร้อข้างละ 2 คน

ความหมาย

คำว่า “ตะกร้อ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปี พ.ศ. 2525 ให้คำนิยาม “ตะกร้อ” ไว้ว่า “ของเล่นชนิดหนึ่ง ลูกกลม สานด้วยหวายเป็นตาๆ สำหรับเตะ

ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ

ตะกร้อเป็นกีฬาพื้นบ้านที่เล่นแพร่กันหลายมานานมาก ไม่ว่าจะไปตามชนบท ในวัด ในวัง ในเมือง จะพบเห็นการเล่นตะกร้อเสมอ มีทั้งเล่นเพื่อออกกำลังกายและแข่งขันกัน ซึ่งผู้เล่นจะได้รับประโยชน์จากการเล่นทั้งทางตรงและทางอ้อมนับอเนกประการ ดังนี้

1. ตะกร้อเป็นกีฬาที่ประหยัด ลงทุนน้อยแต่เล่นได้หลายคน
2. การเล่นตะกร้อเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำจิตใจให้แจ่มใส
3. การเล่นตะกร้อยังเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬาประเภทอื่นได้เป็นอย่างดี
4. การเล่นตะกร้อสามารถเล่นคนเดียวก็ได้ หรือหลายคนก็ได้ อันตรายจากการเล่นตะกร้อนั้นมีน้อยมาก
5. การเล่นตะกร้อเป็นการฝึกให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ปราดเปรียว
6. การเล่นตะกร้อเป็นการฝึกให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม รอบคอบ และมีสมาธิ
7. การเล่นตะกร้อเป็นการฝึกการตัดสินใจ และแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า
8. การเล่นตะกร้อจะช่วยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ
9. การเล่นตะกร้อก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งผู้เล่นและผู้ชม
10. การเล่นได้ไม่จำกัดเวลา จะเป็นเวลาเช้า สาย บ่าย เย็น หรือตอนกลางคืนก็สามารถเล่นได้หากว่ามีแสงสว่างเพียงพอ
11. กีฬาตะกร้อเล่นได้ไม่จำกัดสถานที่ ในร่มหรือกลางแจ้ง จะเป็นสนามหญ้า สนามคอนกรีต พื้นกระดาน พื้นดินหรือพื้นทรายก็ได้ทั้งสิ้น
12. เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นกีฬาที่ไม่หนักหรือเบาจนเกินไป

มารยาทของผู้เล่นตะกร้อที่ดี

1. ปฏิบัติตามระเบียบ กติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด และยอมรับการตัดสินใจของผู้ตัดสินตลอดเวลาที่แข่งขัน
2. มีความสุภาพเรียบร้อย แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
3. ไม่แสดงกิริยาหรือถ้อยคำที่ไม่สุภาพต่อผู้เล่นและผู้ชม

4. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั่น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
5. ผู้เล่นต้องเชื่อฟังคำตัดสินของกรรมการ หากไม่พอใจคำตัดสินก็ยื่นประท้วงตามกติกา
6. ไม่พุดจาหยาบคายหรือแสดงกิริยาเสียดสีและล้อเลียนคู่แข่ง
7. ก่อนการแข่งขันหรือหลังการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะก็ตาม ควรจะต้องจับมือแสดงความยินดี
8. หากมีการเล่นผิดพลาด จะต้องกล่าวคำขอโทษทันที
9. ต้องแต่งกายรัดกุม สุภาพ ถูกต้องตามกติกาที่กำหนดไว้
10. ไม่ส่งเสียงเอะอะในขณะที่เล่นจนทำให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ
11. มีความอดทนต่อการฝึกซ้อมและการเล่น
12. เล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ในการเล่นกีฬา

มารยาทของผู้ชมตะกร้อที่ดี

1. ปรบมือให้นักกีฬาและผู้ตัดสินเมื่อเดินลงสนาม
2. ปรบมือแสดงความยินดีเมื่อผู้เล่น เล่นได้ดีหรือชนะการแข่งขัน
3. นั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อยไม่ส่งเสียงเอะอะ
4. ไม่แสดงท่าทางขี้ขลาดให้ผู้เล่นขาดสมาธิ
5. อย่าแสดงกิริยาไม่สุภาพหรือใช้วัตถุสิ่งของขว้างปาลงสนามใส่นักกีฬาหรือกรรมการ
6. ผู้ดูต้องยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน
7. ไม่ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกิริยาเย้ยหยัน เมื่อผู้เล่นเล่นผิดพลาด หรือผู้ตัดสินตัดสินผิดพลาด
8. ผู้ดูควรเรียนรู้กติกาการแข่งขันกีฬาชนิดนั้นๆพอสมควร

การดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อ



1. ไม่ควรนำลูกตะกร้อที่เปียกน้ำมาเล่น(ตะกร้อหวาย) เพราะนอกจากน้ำหนักของตะกร้อจะเพิ่มมากขึ้นแล้วยังทำให้ตะกร้อชำรุดเร็วกว่าปกติ



2. ทำความสะอาดลูกตะกร้อทุกครั้งก่อนที่จะนำไปเก็บด้วยการใช้ผ้าแห้งเช็ด ตากหรือผึ่งให้แห้งก็จะทำให้ตะกร้อมีอายุการใช้งานมากขึ้น



3. อุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น ตาข่าย ลูกตะกร้อ ให้รีบซ่อมแซมทันที การปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น



4. ควรมีชั้นหรือผู้เก็บอุปกรณ์โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อยเพื่อสะดวกที่จะนำมาใช้



5. ถ้าเป็นตะกร้อหวายควรทำด้วยน้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าวแล้วนำไปตากแดดบ้าง โดยจะต้องระมัดระวังไม่ให้โดนน้ำ เพราะจะทำให้หายอมน้ำและพองตัวทำให้ตะกร้อบิดเบี้ยวเสียรูปทรงและมีน้ำหนักมาก ขณะเปียกน้ำไม่ควรนำมาเตะอีก จนกว่าจะตากแดดให้แห้งสนิทเสียก่อน



6. ถ้าเป็นตะกร้อใยสังเคราะห์หรือพลาสติก ถ้าลูกตะกร้อเปื้อนโคลนสกปรกก็ควรล้างน้ำและขัดถูให้สะอาดเสียก่อนจะทำให้เล่นได้ดียิ่งขึ้น

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย x (กากบาท) ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ สันนิษฐานว่าคงคัดแปลงมาจากกีฬานิดใด
 - ก. ฟุตบอล
 - ข. วอลเลย์บอล
 - ค. ปิงปอง
 - ง. แשרบอล
2. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ
 - ก. ประหยัด ลงทุนน้อยแต่เล่นได้หลายคน
 - ข. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - ค. ต้องเล่นในสนามที่เป็นพื้นปูนเท่านั้น
 - ง. การเล่นตะกร้อเป็นการฝึกการตัดสินใจ
3. ประเทศใดที่ไม่มีหลักฐานว่าเคยเล่นตะกร้อมาก่อน
 - ก. ประเทศไทย
 - ข. ประเทศพม่า
 - ค. ประเทศสิงคโปร์
 - ง. ประเทศฟิลิปปินส์
4. การแข่งขันเมื่อใดที่เปลี่ยนจากการใช้ลูกตะกร้อหวาย มาใช้ลูกตะกร้อพลาสติกในการแข่งขัน
 - ก. กีฬาคิงส์คัพ ครั้งที่ 3
 - ข. กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 5
 - ค. กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 9
 - ง. กีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11
5. “ ตะกร้อหลวมๆ ” หมายถึง
 - ก. ชินลง
 - ข. เตกโก
 - ค. ชิเป้า
 - ง. ชิปัก รากา
6. เซปักตะกร้อ ได้บรรจุเข้าแข่งขันครั้งแรก ในกีฬาแหลมทองครั้งที่เท่าไร
 - ก. ครั้งที่ 1
 - ข. ครั้งที่ 5

ค. ครั้งที่ 7

ง. ครั้งที่ 3

7. ในสมัยก่อนลูกตะกร้อ ใช้วัสดุอะไรทำ

ก. ไม้ไผ่

ข. หวาย

ค. เส้นพลาสติก

ง. เถาวัลย์

8. การดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้อควรปฏิบัติอย่างไร

ก. นำตะกร้อมาเล่นกับพื้นแทนลูกฟุตบอลได้

ข. ควรนำลูกตะกร้อแช่น้ำก่อนเล่นเพื่อให้ نرم ไม่เจ็บเท้า

ค. ควรมีตู้หรือชั้นเก็บโดยเฉพาะเพื่อสะดวกในการเก็บและนำไปใช้

ง. นำลูกตะกร้อมารองนั่งในขณะพัก

9. การเล่นตะกร้อข้อใดที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

ก. เกิดความสามัคคี

ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน

ค. ตัดสินใจรวดเร็ว สุขุมรอบคอบเยือกเย็น

ง. พละนาถัยสมบูรณ์ แข็งแรง

10. การเป็นนักกีฬาตะกร้อที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ไม่ส่งเสียงอะอะในขณะที่เล่น

ข. แสดงอาการดีใจ สะใจ ใส่คู่ต่อสู้เมื่อทีมตนเองได้แต้ม

ค. ประท้วงผู้ตัดสินอยู่ตลอดเวลา

ง. ใช้วาจาหยาบคายในขณะที่เล่น



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

| | |
|----|---|
| 1 | ก |
| 2 | ค |
| 3 | ง |
| 4 | ช |
| 5 | ก |
| 6 | ง |
| 7 | ก |
| 8 | ช |
| 9 | ค |
| 10 | ง |



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

| | |
|----|---|
| 1 | ข |
| 2 | ก |
| 3 | ก |
| 4 | ก |
| 5 | ก |
| 6 | ง |
| 7 | ง |
| 8 | ง |
| 9 | ก |
| 10 | ข |

บรรณานุกรม

ฉลอง ชาตธูประชีวิน. (2546). กีฬาตะกร้อ. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร
กรมวิชาการ. (2529). คู่มือการใช้หลักสูตรตะกร้อ ม.ต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา. (2545). **คู่มือการฝึกสอนกีฬาตะกร้อขั้นพื้นฐาน**. งานวิชาการ
กองการฝึกอบรม การกีฬาแห่งประเทศไทย.

กรมพลศึกษา. (ม.ป.ป). **คู่มือฝึกตะกร้อขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา
กรมศาสนา.

พิชิตพล สุทธิสานนท์ และโสรัจจ์ โพธิ์จันทร์. (2547). **เซปักตะกร้อ 1**. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์วิบูล์.

ฉัตรชัย แฝงสาเคน และเสรี สุวรรณภักดิ์. (2549). **เซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด.

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์ และพิชิตพล สุทธิสานนท์. (2549). **เซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์วิบูล์.

สุพจน์ ปราณิ. (2539). **คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ(ขั้นก้าวหน้า)**. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ณพพล เทียนบุชา. (2535). **พลศึกษาและการกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ภูมิบัณฑิต.

ฟอง เกิดแก้ว. (2521). **การกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.

สถาพร เกษแก้ว. (2543). **คู่มือการฝึกเซปักตะกร้อ**. กรุงเทพฯ : กลุ่มส่งเสริมและเผยแพร่
สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา.

อุทัย สวงนพงศ์. (2542). **หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา พ 021 – พ 026 ตะกร้อ**. กรุงเทพฯ :
พิมพ์ที่บริษัทไทยร่มเกล้า จำกัด (ฝ่ายการพิมพ์).

นายปิยศักดิ์ มุทาลัย (2550) ประวัติศาสตร์กีฬาตะกร้อของประเทศไทย

http://www.takraw.or.th/th/regu/sepaktakraw_thai.pdf