



บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 เรื่อง เข่งก้าวกระโดด

รายวิชา พลศึกษา2 รหัสวิชา พ21104 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดย นายกฤษดา เกตุเมือง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



นายศักดิ์ศรี โพธิ์มี นักเรียนโรงเรียนหัวหิน

ได้รับรางวัลระดับชาติ รองชนะเลิศ อันดับ 1

เข่งก้าวกระโดดชาย (อายุ 18 ปี)

การแข่งขันกรีฑานักเรียนกรมพลศึกษา ประจำปี 2562

ชื่อ.....ชั้น ม.1/..... เลขที่

โรงเรียนหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาประจวบคีรีขันธ์

pngtree.com

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 เรื่อง เข่งก้าวกระโดด ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นเอกสารที่ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในโรงเรียน (On-Site) และการเรียนผ่านระบบออนไลน์ (Online) ให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในรายวิชาพลศึกษา 2 รหัสวิชา พ21104 สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พร้อมกับใช้แก้ปัญหาทางการเรียนให้นักเรียนที่ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ ส่งเสริมให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสามารถและความสนใจ ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและส่งเสริมให้นักเรียนสามารถค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมหรือทบทวนความรู้ได้ด้วยตนเอง

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้ศึกษาค้นคว้าวิธีการและแนวทางในการจัดทำสื่อการเรียนรู้ประเภทบทเรียนสำเร็จรูปซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้เขียนหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียนต่อไป

กฤษฎดา เกตุเมือง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำชี้แจง.....	ค
คำแนะนำสำหรับครู.....	ง
คำแนะนำสำหรับนักเรียน.....	จ
เขย่งก้าวกระโดด.....	1
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	2
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	3
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	4
กรอบที่ 1 ความหมายและประวัติของเขย่งก้าวกระโดด.....	5
กรอบที่ 2 คุณสมบัติของนักกีฬาและกติกาการแข่งขันเขย่งก้าวกระโดด.....	6
กรอบที่ 3 การวิ่งเขย่งก้าวกระโดด.....	7
กรอบที่ 4 ข้อควรจำ.....	8
กรอบที่ 5 การฝึกการเขย่งก้าวกระโดด.....	9
กรอบที่ 7 เทคนิคการเขย่งก้าวกระโดด.....	10
แบบทดสอบหลังเรียน.....	14
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนและแบบบันทึกคะแนน.....	15
บรรณานุกรม.....	16

คำชี้แจง

บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 เรื่อง เข่งก้าวกระโดด ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นเอกสารที่ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในโรงเรียน (On-Site) และการเรียนผ่านระบบออนไลน์ (Online) ให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในรายวิชาพลศึกษา 2 รหัสวิชา พ21104 สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พร้อมกับการใช้แก้ปัญหาทางการเรียนให้นักเรียนที่ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ ส่งเสริมให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสามารถและความสนใจ ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและส่งเสริมให้นักเรียนสามารถค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมหรือทบทวนความรู้ได้ด้วยตนเองซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีระดับความยากที่เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาและประเมินผลการเรียนได้ด้วยตนเองตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ ซึ่งมีการเสริมแรงแก่นักเรียนเป็นระยะ โดยการเฉลยคำตอบให้ทันทีเนื้อหาแบ่งเป็นชุดย่อย ๆ ดังนี้

1. ความหมายและประวัติของเข่งก้าวกระโดด
2. คุณสมบัติของนักกีฬาและกติกาการแข่งขันเข่งก้าวกระโดด
3. การวิ่งเข่งก้าวกระโดด
4. เทคนิคการเข่งก้าวกระโดด
5. การฝึกการเข่งก้าวกระโดด

บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้มีกิจกรรมท้ายบทเรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยากที่ละกรอบ มีคำถามให้นักเรียนได้ฝึกคิดและตอบคำถามแล้วนักเรียนสามารถดูเฉลยได้ทันทีในกรอบถัดไป นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสามารถและความสนใจของแต่ละบุคคล

คำแนะนำสำหรับครู

1. บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 เรื่อง เข่งก้าวกระโดด ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้ประกอบการเรียนการสอนในโรงเรียน (On-Site) และการเรียนผ่านระบบออนไลน์ (Online) ให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในรายวิชาพลศึกษา2 รหัสวิชา พ21104 สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ใช้บทเรียนสำเร็จรูปนี้ กับนักเรียนทั้งกลุ่มเก่ง ปานกลางและอ่อน
3. ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปตั้งแต่หน้าแรกถึงหน้าสุดท้าย เพื่อสำรวจกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่นักเรียนควรได้รับความช่วยเหลือ
4. ชี้แจงบทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
5. ในการเรียนรู้จากบทเรียนสำเร็จรูป ให้นักเรียนใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่และมีความซื่อสัตย์กับตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยก่อนตอบทุกครั้ง
6. ครูเป็นผู้อำนวยความสะดวกคอยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจกับนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมจนครบทุกขั้นตอนและตรวจสอบความถูกต้องจากเฉลยคำตอบ เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสืบไป

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

บทเรียนสำเร็จรูปที่นักเรียนจะได้เรียนต่อไปนี้เป็นบทเรียนสำเร็จรูปที่นักเรียนจะต้องเรียนด้วยความสามารถของตนเอง ให้นักเรียนอ่านคำแนะนำและปฏิบัติตามคำชี้แจงและขั้นตอนในการศึกษาอย่างเคร่งครัด ตั้งแต่ต้นจนจบแล้วนักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. บทเรียนสำเร็จรูปหรือบทเรียนโปรแกรม (Programmed Instruction) นี้เป็นบทเรียนแบบเส้นตรง (Liners Programs) มีลักษณะที่ต้องเรียนต่อเนื่องกันไปจากกรอบแรกจนถึงกรอบสุดท้าย เนื้อหาในบทเรียนนี้จะแบ่งออกเป็นกรอบ (Frame) เรียงจากง่ายไปหายากตามลำดับ
2. ก่อนการศึกษาให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความรู้พื้นฐานของนักเรียนแล้วให้นักเรียนตรวจสอบเฉลยในกรอบถัดไป
3. ให้นักเรียนเริ่มศึกษาตั้งแต่กรอบแรกจนถึงกรอบสุดท้ายเรียงตามลำดับโดยไม่ข้ามกรอบใดกรอบหนึ่งเพราะเนื้อหาจะไม่ต่อเนื่องกัน
4. ในแต่ละกรอบจะมีคำถามให้นักเรียนตอบ โดยนักเรียนสามารถตรวจคำตอบจากกรอบเฉลย ซึ่งอยู่ถัดจากกรอบคำถาม ขอให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โปรดอย่าดูเฉลยก่อนที่นักเรียนจะตอบคำถาม ไมเช่นนั้น นักเรียนจะไม่ได้รับความรู้เท่าที่ควร
5. ถ้านักเรียนตอบคำถามได้ถูกต้องให้นักเรียนศึกษากรอบต่อไป แต่ถ้ายังตอบคำถามผิดให้นักเรียนย้อนกลับไปศึกษากรอบเดิมซ้ำอีกครั้ง แล้วลองตอบคำถามใหม่ หากยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหา นักเรียนควรถามครูผู้สอน
6. ควรศึกษาแต่ละกรอบอย่างตั้งใจด้วยความสามารถของตนเอง หากรู้สึกว่ายากหรือเริ่มรู้สึกเบื่อ ลองพักสักครูแล้วจึงค่อยกลับมาเรียนใหม่
7. เมื่อศึกษาด้วยตนเองจนครบทุกข้อแล้ว ให้ทำแบบประเมินตนเองหลังเรียน แล้วตรวจคำตอบจากเฉลยในหน้าถัดไป หากตอบคำถามถูกต้องตั้งแต่ 8 ข้อขึ้นไปจากจำนวน 10 ข้อ ถือว่านักเรียนสามารถผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ของบทเรียนสำเร็จรูปชุดนี้ แต่หากตอบคำถามน้อยกว่า 8 ข้อ ขอแนะนำให้นักเรียนเริ่มทำความเข้าใจเนื้อหาอีกครั้ง โดยสามารถขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือครูผู้สอน เพื่อเกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นแล้วเริ่มทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนอีกครั้ง เพื่อให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด
8. ถ้านักเรียนเข้าใจคำแนะนำในการศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปนี้แล้ว สามารถเริ่มศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปได้เลย ขอให้เรียนประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ทุกคน

เขย่งก้าวกระโดด



แบบทดสอบก่อนเรียน
รายวิชา พลศึกษา2 พ21104
เรื่อง เช่งก้าวกระโดด

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบปรนัยตัวเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
2. ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ในช่องตัวอักษรข้อ ก ข ค หรือ ง เพียงข้อเดียว
3. กำหนดเวลาทดสอบ 10 นาที คะแนน 10 คะแนน

1. คุณสมบัติของนักกีฬาประเภทเช่งก้าวกระโดดควรมีลักษณะใด

- ก. มีรูปร่างสูงโปร่ง
- ข. มีความแข็งแรง
- ค. มีระบบประสาทสัมผัสที่ดี
- ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดไม่ใช่ข้อประกอบของการเช่งก้าวกระโดด

- ก. ระยะทางในการกระโดด
- ข. ทักษะในการกระโดด
- ค. ระยะทางในการวิ่งก่อนการกระโดด
- ง. ไม่มีข้อใดผิด

3. การกำหนดที่หมาย การวิ่งก่อนการกระโดดนิยมใช้กันกี่แบบ

- ก. 1 แบบ ข. 2 แบบ
- ค. 3 แบบ ง. 4 แบบ

4. การเช่งก้าวกระโดด ในรอบคัดเลือกให้ประลองได้คนละกี่ครั้ง

- ก. 2 ครั้ง ข. 3 ครั้ง
- ค. 4 ครั้ง ง. 5 ครั้ง

5. นักวิ่งเช่งก้าวกระโดดควรมีคุณสมบัติคล้ายกับนักกรีฑาประเภทใด

- ก. ฟันแหลน ข. ขว้างจักร
- ค. กระโดดไกล ง. กระโดดสูง

6. ในจังหวะที่กระโดดเช่งเท้าไปข้างหน้า ลำตัวควรอยู่ในลักษณะใด

- ก. ตั้งตรง
- ข. ย่อตัวลง
- ค. ยืดตัวขึ้น
- ง. เอนไปข้างหลัง

7. ในจังหวะที่ก้าวเท้าเพื่อทำการกระโดด ลำตัวควรอยู่ในลักษณะใด

- ก. ตั้งตรง
- ข. ย่อตัวลง
- ค. ยืดตัวขึ้น
- ง. เอนไปข้างหลัง

8. พยายามฝึกเช่งก้าวกระโดดให้ได้ระยะทางที่เหมาะสมอย่างไร

- ก. ระยะกระโดดมากกว่าระยะการเช่ง
- ข. ระยะการเช่งเท่ากับระยะกระโดด
- ค. ระยะก้าวเท้าให้เป็นครึ่งหนึ่งของระยะทางทั้งหมด
- ง. ระยะการเช่งให้เป็นครึ่งหนึ่งของระยะทั้งหมด

9. การวัดระยะทางของการวิ่งเช่งก้าวกระโดดจะวัดอย่างไร

- ก. จากเส้นเริ่มไปยังรอยเท้าที่ไกลที่สุด
- ข. จากเส้นเริ่มไปยังรอยมือที่ไกลที่สุด
- ค. จากเส้นเริ่มไปยังตะโพกที่ไกลที่สุด
- ง. ถูกทุกข้อ

10. ข้อใดเรียงลำดับการวิ่งเช่งก้าวกระโดดได้ถูกต้อง

- ก. การวิ่งก่อนกระโดด-การลอยตัวในอากาศ-การก้าวเพื่อกระโดด-การลงสู่พื้น
- ข. การวิ่งก่อนกระโดด-การก้าวเพื่อกระโดด-การลอยตัวในอากาศ-การลงสู่พื้น
- ค. การวิ่งก่อนกระโดด-การก้าวเพื่อกระโดด-การจดเท้าเช่ง-การลงสู่พื้น
- ง. การวิ่งก่อนกระโดด-การลอยตัวในอากาศ-การก้าวเพื่อกระโดด-การลงสู่พื้น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
รายวิชา พลศึกษา2 รหัสวิชา พ21104
เรื่อง เข่งก้าวกระโดด

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

เยี่ยมมากครับ
ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเสร็จแล้ว
ไปเรียนกันเลยครับ



เขย่งก้าวกระโดด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ความรู้เกี่ยวกับเขย่งก้าวกระโดด (K)

2. ระบุเกี่ยวกับเขย่งก้าวกระโดดได้ถูกต้อง (P)

3. ใฝ่เรียนรู้ (A)

เขย่งก้าวกระโดด

ประวัติความเป็นมาของเขย่งก้าวกระโดด

เขย่งก้าวกระโดด (อังกฤษ: Triple jump) เป็นกีฬากีฬา คล้ายกับการกระโดดไกล แต่เริ่มจากการวิ่ง เขย่ง ก้าว แล้วกระโดด ลงพื้นทราย กีฬาเขย่งก้าวกระโดดเริ่มมีมาตั้งแต่การแข่งขันโอลิมปิกโบราณ และมีแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งในปี ค.ศ. 1896

ต้นกำเนิดของการเขย่งก้าวกระโดดเกิดขึ้นในกรีกเป็นครั้งแรกในการกระโดดครั้งนั้นจะเน้นการกระโดดสามครั้งติดต่อกัน พวก Celts เป็นพวกที่สร้างรูปแบบการกระโดด เขย่ง ก้าว กระโดด ในลักษณะต่อเนื่องกัน ในช่วงปลายทศวรรษที่ 19 ครั้งแรกในชนชาติ ไอร์แลนด์ (Irish) เป็นการกระโดดในลักษณะ Hop Hop Jump โดยมี Hop 2 ครั้ง จากเท่าเดียวกันจนถึง ค.ศ.1900 เปลี่ยนมาเป็น เขย่ง ก้าว กระโดด (Hop Step Jump)

กีฬาประเภทเขย่งก้าวกระโดดนี้ ถือว่าผู้กำเนิดคือพี่น้องตระกูลอาเอิร์น (Ahearne) ชาวไอร์แลนด์ กำหนดให้มีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ค.ศ.1896 ณ กรุงเอเธนส์และแชมป์โลกคนแรกได้แก่ นาย เจ.บี. คอนโนลลี (J.B. Connolly) ชาวอเมริกัน ทำสถิติความไกลไว้เป็นครั้งแรกในการแข่งขันครั้งนั้น 45 ฟุต

สถิติผู้หญิงมีการจัดการแข่งขันในร่มที่อเมริกาในปี ค.ศ.1899 ยังไม่มีการบันทึกสถิติอย่างเป็นทางการ 1990 จึงได้มีการบันทึกสถิติ และจัดให้มีการแข่งขันชิงแชมป์โลกของ IAAF เริ่มใน ค.ศ.1993 (IAAF The Sport Jump . 2003 : 1) การแข่งขันจัดให้มีประจำในประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย จีน จนกระทั่ง ค.ศ. สถิติโลกปัจจุบัน ฝ่ายชายคือโจนาทาน เอดเวิร์ดส์ จากบริเตนใหญ่ กับสถิติกระโดด 18.29 เมตร (60 ฟุต) และฝ่ายหญิงคือ อีเนสซา คราเวตส์ จากยูเครน กระโดดได้ 15.5 เมตร (51 ฟุต)

มาตอบคำถามทบทวนความเข้าใจกันครับ

1. พี่น้องตระกูล Ahearne ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดกีฬาประเภทเขย่งก้าวกระโดดเป็นคนชาติใด

- | | |
|--------------|-------------------|
| ก. ไอร์แลนด์ | ข. สวิตเซอร์แลนด์ |
| ค. ไอลแลนด์ | ง. ฟินแลนด์ |



ชื่อ.....ชั้น ม.1/..... เลขที่

คุณสมบัติของนักกีฬาประเภทเข่งก้าวกระโดด

คุณสมบัติของนักกีฬาประเภทเข่งก้าวกระโดดมีเช่นเดียวกับนักกีฬาประเภทกระโดดไกลแต่คุณสมบัติพิเศษอีกอย่างหนึ่งคือความแข็งแรงของสะโพกและช่วงขา ยิ่งกว่านั้นต้องมีการทรงตัวที่ดีและควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆได้ตามความต้องการ

การเข่งก้าวกระโดดเป็นกรีฑาประเภทกระโดดที่ต้องอาศัยทักษะและความแข็งแรงของนักกีฬาเป็นอันมากเพราะการกระโดดมีทักษะที่สำคัญคือ การวิ่ง การเข่ง การก้าวขา และการกระโดด

กติกาการแข่งขันการวิ่งเข่งก้าวกระโดด

1. ที่เริ่มเข่งก้าวกระโดดเป็นไม้กระดานฝังได้ระดับกับทางวิ่งและผิวพื้นหลุมทรายและอยู่ห่างจากหลุมทรายอย่างน้อย 11 เมตร ขอบกระดานเริ่มต้นที่ใกล้กับหลุมเรียกว่าเส้นเริ่ม
2. ในการเข่ง ผู้เข้าแข่งขันต้องใช้เท้าเริ่มเข่งนั้นลงสู่พื้นเป็นระยะหนึ่ง แล้วก้าวด้วยเท้าอีกข้างหนึ่งเป็นระยะที่ 2 แล้วจึงกระโดดไปเป็นระยะที่ 3

2. คุณสมบัติของนักกีฬาประเภทเข่งก้าวกระโดด ควรมีลักษณะใด

- | | |
|----------------------------|------------------|
| ก. มีรูปร่างสูงโปร่ง | ข. มีความแข็งแรง |
| ค. มีระบบประสาทสัมผัสที่ดี | ง. ถูกทุกข้อ |

3. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของการเข่งก้าวกระโดด

- | |
|----------------------------------|
| ก. ระยะทางในการกระโดด |
| ข. ทักษะในการกระโดด |
| ค. ระยะทางในการวิ่งก่อนการกระโดด |
| ง. ไม่มีข้อใดผิด |



ชื่อ.....ชั้น ม.1/..... เลขที่

การวิ่งเข่งก้าวกระโดด

1. การวิ่งก่อนกระโดด
2. การจดเท้าเข่ง
3. การก้าวเพื่อกระโดด
4. การลอยตัวในอากาศ
5. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนกระโดด

การวิ่งก่อนกระโดด หมายถึง การออกวิ่งตั้งแต่เริ่มต้นออกวิ่ง จนถึงกระดานเริ่มเพื่อให้เกิดแรงส่งในการกระโดดให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการกระโดดไกลมีการกำหนดระยะทางหรือจำนวนก้าววิ่งและกำหนดความเร็วในการวิ่งระหว่างที่หมาย

การจดเท้าเข่ง

การจดเท้าเข่ง ให้ปฏิบัติดังนี้ คือ ให้ก้าวเท้าซ้ายลงสู่กระดานเริ่มด้วยส้นเท้า ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้าปลายเท้าลงเหยียบเกือบเสมอบนของกระดานเริ่ม เข่งอเล็กน้อยแล้วกระโดดเข่งไปข้างหน้าด้วยเท้าซ้ายให้ลำตัวเอนไปข้างหน้าศีรษะเป็นเส้นตรงเดียวกับลำตัวหน้าเขย เมื่อตัวลอยขึ้นไปแล้วให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าซ้าย เป็นครั้งที่ 2 แขนทั้งสองเหวี่ยงให้สัมพันธ์กับการก้าวขาและมีความแรง

การก้าวเพื่อกระโดด

การก้าวเพื่อกระโดด เมื่อปลายเท้าซ้ายลงสู่พื้นเป็นครั้งที่ 2 งอเข่าเล็กน้อยให้ยกเข่าขาขึ้นและพุ่งเท้าก้าวไปข้างหน้าลำตัวตั้งตรงหรือเอนไปหลังเล็กน้อย วางเท้าขวาลงบนพื้น เข่งอเล็กน้อย

การลอยตัวในอากาศ

การลอยตัวในอากาศ เมื่อวางเท้าขวาลงสู่พื้นให้ชักเท้าซ้ายซึ่งอยู่ข้างหลังเหวี่ยงเตะเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับสปริงด้วยข้อเท้าและเข่าขวาให้ลอยตัวขึ้นไปบนอากาศ เหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นข้างหน้า ศีรษะก้มเล็กน้อย ขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศให้อยู่ในลักษณะนิ่ง

การลงสู่พื้น

การลงสู่พื้น เมื่อหมดแรงส่งลำตัวกำลังจะตกลงสู่พื้น ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการกระโดดไกล

ข้อควรจำ

1. เมื่อวิ่งมาก่อนเหยียบกระดานเริ่มไม่ต้องเปลี่ยนมุมวิ่ง คือ ตัวไม่ตั้งตรงเหมือนกระโดดไกล
2. จังหวะเขย่งลอยตัวขึ้นเหยียดตัวให้ตรงไม่งอหน้า
3. ในช่วงเขย่งและก้าวความสัมพันธ์ของแขนและขาสำคัญมาก
4. การก้าวเท้าต้องทำในลักษณะครึ่งก้าวครึ่งกระโดดแต่อย่าก้าวสั้นเกินไป
5. การลอยตัวในอากาศและการลงสู่พื้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการกระโดดไกล
6. พยายามฝึกเขย่งก้าวกระโดดให้ได้ระยะทางที่เหมาะสมคือ
 - ก. ระยะของการเขย่งให้ไกลกว่าระยะกระโดด
 - ข. ระยะก้าวให้ไกล $\frac{1}{2}$ ของระยะทางทั้งหมด

4. ข้อใดเรียงลำดับการวิ่งเขย่งก้าวกระโดดได้ถูกต้อง

- ก. การวิ่งก่อนกระโดด การก้าวเพื่อกระโดด การลอยตัวในอากาศ การจดเท้าเขย่ง และการลงสู่พื้น
- ข. การวิ่งก่อนกระโดด การจดเท้าเขย่ง การก้าวเพื่อกระโดด การลอยตัวในอากาศและการลงสู่พื้น
- ค. การวิ่งก่อนกระโดด การลอยตัวในอากาศ การก้าวเพื่อกระโดด การจดเท้าเขย่ง และการลงสู่พื้น
- ง. การวิ่งก่อนกระโดด การก้าวเพื่อกระโดด การจดเท้าเขย่ง การลอยตัวในอากาศ และการลงสู่พื้น

5. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับข้อควรจำที่ถูกต้องของการเขย่งก้าวกระโดด

- ก. จังหวะเขย่งตัวลอยขึ้น เหยียดตัวให้ตรงไม่งอหน้า
- ข. ในช่วงเขย่งและก้าวความสัมพันธ์ของแขนและขาไม่มีความสำคัญ
- ค. การก้าวเท้าต้องทำในลักษณะครึ่งก้าวกระโดดแต่อย่าก้าวยาวเกินไป
- ง. การลอยตัวในอากาศและการลงสู่พื้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับกระโดดสูง



ชื่อ.....ชั้น ม.1/..... เลขที่

การฝึกการเขย่งก้าวกระโดด

วัตถุประสงค์

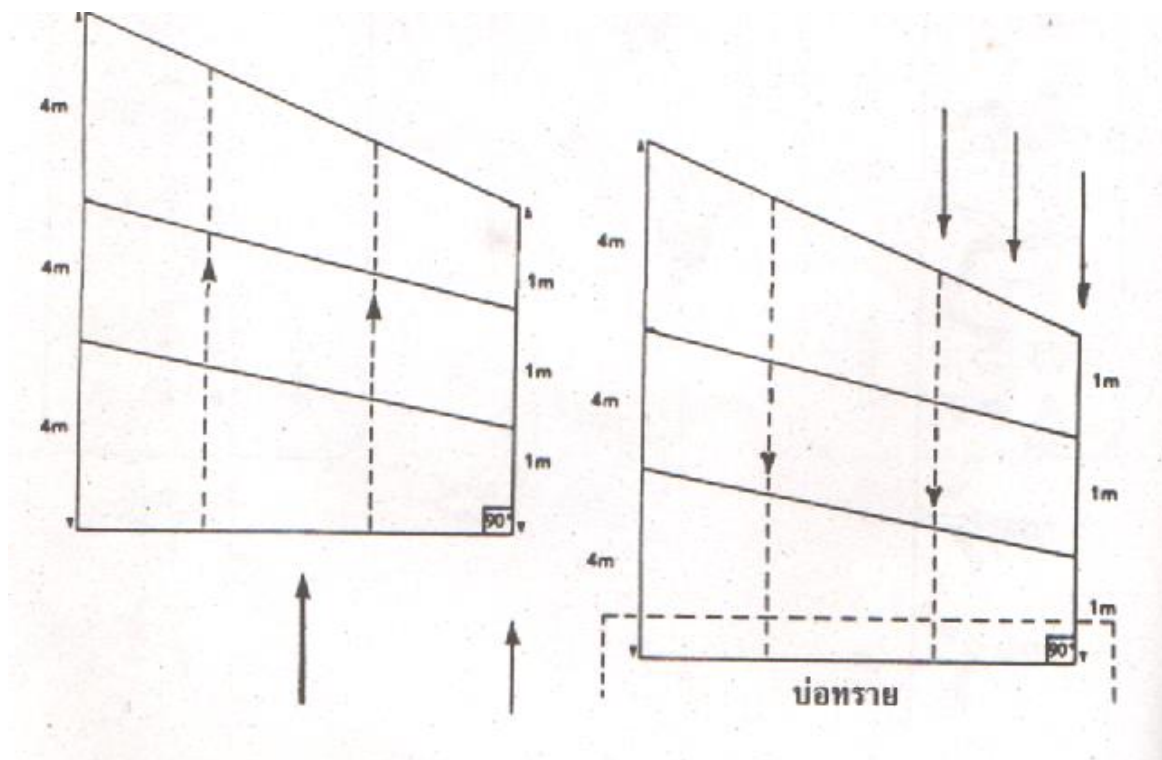
เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถกระโดดได้ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง และสามารถ เขย่ง ก้าวกระโดดได้อย่างมีจังหวะจากการวิ่งสั้นๆ

เกมและแบบฝึก

เหมือนการกระโดดไกลเพียงแต่เพิ่มการกระโดดเป็น 3 จังหวะ คือ การเขย่ง การก้าว และการกระโดด แบบฝึกกระโดดโดยตรงจะมีการกระโดดทั้ง 3 อย่างข้ามเครื่องกีดขวางที่แตกต่างกัน สถานที่ฝึกควรเป็น สนามหญ้า กระโดดข้ามเครื่องกีดขวางอย่างหนึ่งด้วยการเขย่งข้ามเครื่องกีดขวางอีกอย่างหนึ่งด้วยการก้าวและข้ามเครื่องกีดขวางอีกอย่างหนึ่งด้วยการกระโดด

ขั้นตอนการฝึก

ควรตีเส้นเป็นตารางสำหรับทำแบบฝึกเขย่งก้าวกระโดดไว้บนพื้นสนามหรือที่ขอบบ่อทรายถ้าไม่ใช่ ตารางก็อาจใช้กรวยหรือวัสดุอื่นๆที่คล้ายคลึงกันวางไว้ ให้มีช่องห่างที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกกระโดดไปตามเส้นตารางหรือใกล้กับที่กรวยนั้น ๆ วางอยู่



1. ยืนเขย่งก้าวกระโดด

- ฝึกกระโดดที่ตารางโดยเริ่มต้นจากช่วงที่สั้นที่สุด
- ยืนเท้าซ้ายนำเขย่งไปลงที่เส้นถัดไปด้วยเท้าข้างเดิม เดินกลับมาที่จุดเริ่มต้นแล้วทำ

เหมือนเดิมด้วยเท้าขวานำ

- ยืนเท้าซ้ายนำ เขย่งไปที่เส้นแรกและก้าวไปที่เส้นที่สองด้วยเท้าอีกข้างหนึ่ง เดินกลับแล้วทำ

เหมือนเดิมด้วยเท้าขวานำ

- ยืนเท้าซ้ายนำ เขย่งไปที่เส้นแรก ก้าวไปที่เส้นที่สองและกระโดดไปลงพื้นด้วยเท้าคู่ที่เส้นที่สามเดินกลับแล้วทำเหมือนเดิม เท้าขวานำจากจังหวะการกระโดดโดยใช้เท้าข้างเดิม(เขย่ง)เท้าอีกข้างหนึ่ง(ก้าว) และเท้าคู่(กระโดด) ด้วยการเปลี่ยนเท้านำ จะทำให้ตัดสินใจได้ว่า การเริ่มต้นด้วยการใช้เท้าข้างใดนำจึงจะทำให้การ เขย่ง ก้าว และกระโดด ดีที่สุด

2. เขย่งก้าวกระโดดขึ้นก้าวหน้า

- กระโดดตามตารางที่ขอบบ่อทรายโดยกระโดดตามตารางที่ยาวขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะทำให้การ เขย่ง ก้าว และกระโดด ไกลขึ้น สูงขึ้น และเร็วขึ้นตามลำดับ โดยลงสู่พื้นในบ่อทราย

3. วิ่งสั้น ๆ เขย่ง ก้าว กระโดด

- เหมือนข้อ 2 แต่วิ่งเข้ากระโดด 5-7 ก้าว

4. วิ่งเข้ากระโดดไกลและเขย่งก้าวกระโดด

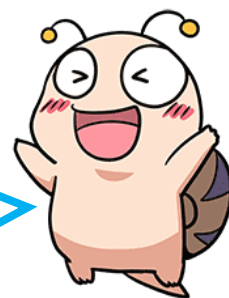
- ฝึกวิ่งบนลู่วิ่ง
- เปรียบความเร็วถึงระดับความเร็วที่เหมาะสมและควบคุมระดับความเร็วนั้นไว้
- ฝึกการวิ่งเข้ากระโดดทั้งแบบใช้ทางวิ่งสั้นและทางวิ่งยาว ทางวิ่งสั้น 5-7 ก้าว สำหรับการสอน

และการฝึกทักษะ ทางวิ่งยาวสำหรับการแข่งขัน ความยาวของทางวิ่งขึ้นอยู่กับความเร็วและระดับความสามารถของผู้เข้ารับการฝึก ผู้ที่มีอายุ 11-17 ปี ควรวิ่งด้วยจำนวนก้าวที่เท่ากับอายุ เช่น ถ้าอายุ 15 ปี ควรวิ่ง 15 ก้าว

- เมื่อได้ทางวิ่งที่เหมาะสมที่สามารถวิ่งเข้ากระโดดได้แม่นยำแล้ว ให้วัดระยะทางวิ่งเพื่อสะดวกในการนำไปใช้ฝึกหรือแข่งขันกระโดดไกลหรือเขย่งกระโดดต่อไป

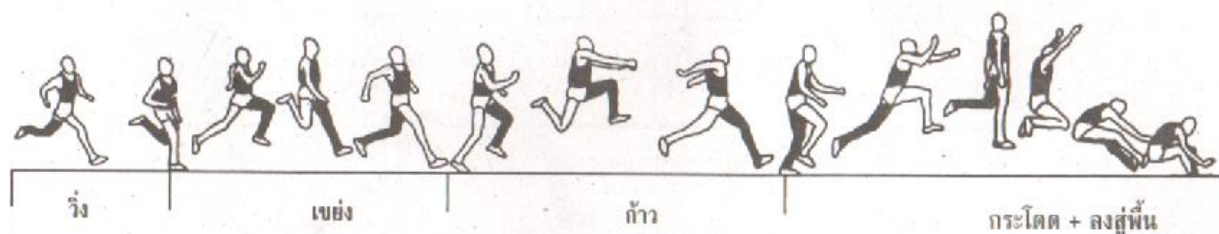
6. ข้อใดไม่จัดอยู่ในขั้นตอนการฝึกการเขย่งก้าวกระโดด

- การวิ่งสั้น ๆ เขย่ง ก้าว กระโดด
- การวิ่งเข้ากระโดดไกล
- การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
- การเขย่งก้าวกระโดดขึ้นก้าวหน้า



ชื่อ.....ชั้น ม.1/..... เลขที่

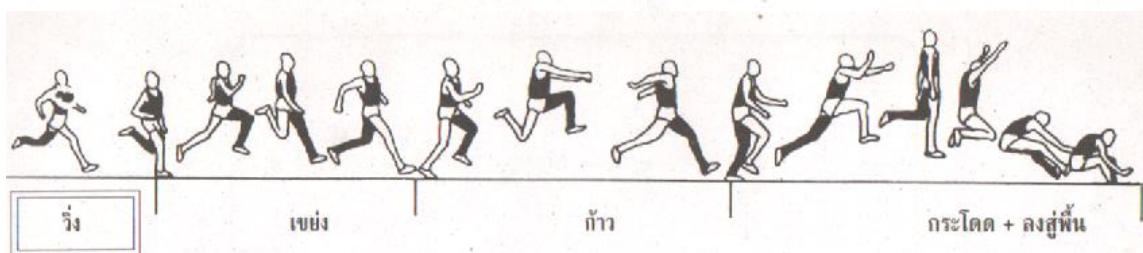
เทคนิคการแข่งก้าวกระโดด



รูป 40 ความต่อเนื่องของการวิ่ง การเขย่ง การก้าว การกระโดด และการลงสู่พื้น

จุดเน้น

- การแข่งก้าวกระโดดแบ่งเป็นส่วนย่อยคือ การวิ่ง การก้าว การกระโดด และการลงสู่พื้น



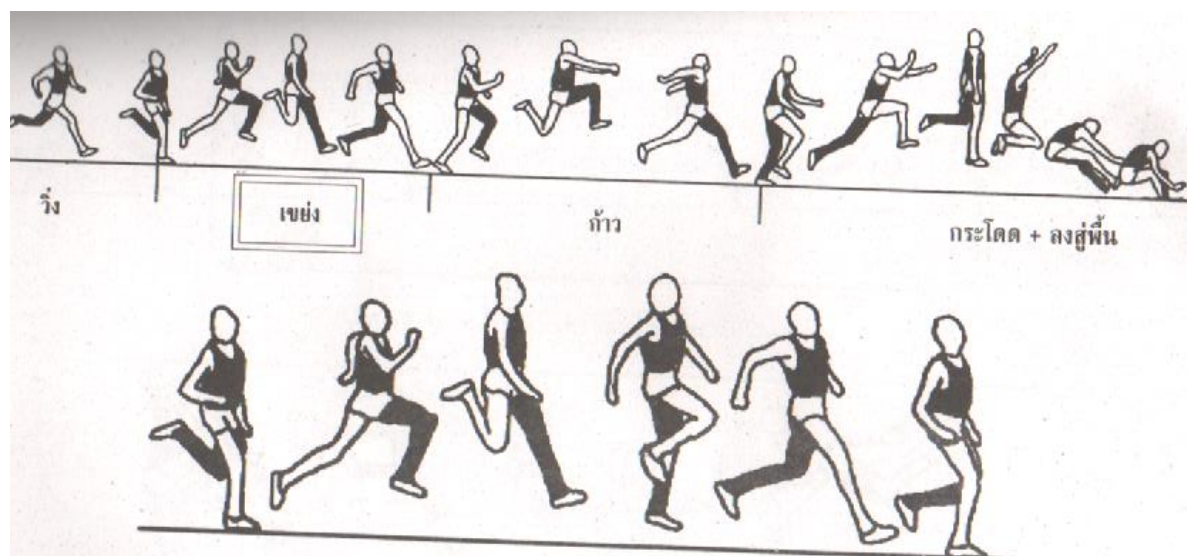
ระยะจากกระดานกระโดดถึงบ่อทราย 9, 11 หรือ 13ม. บ่อทราย

รูป 41 ลักษณะการวิ่งก่อนเขย่ง

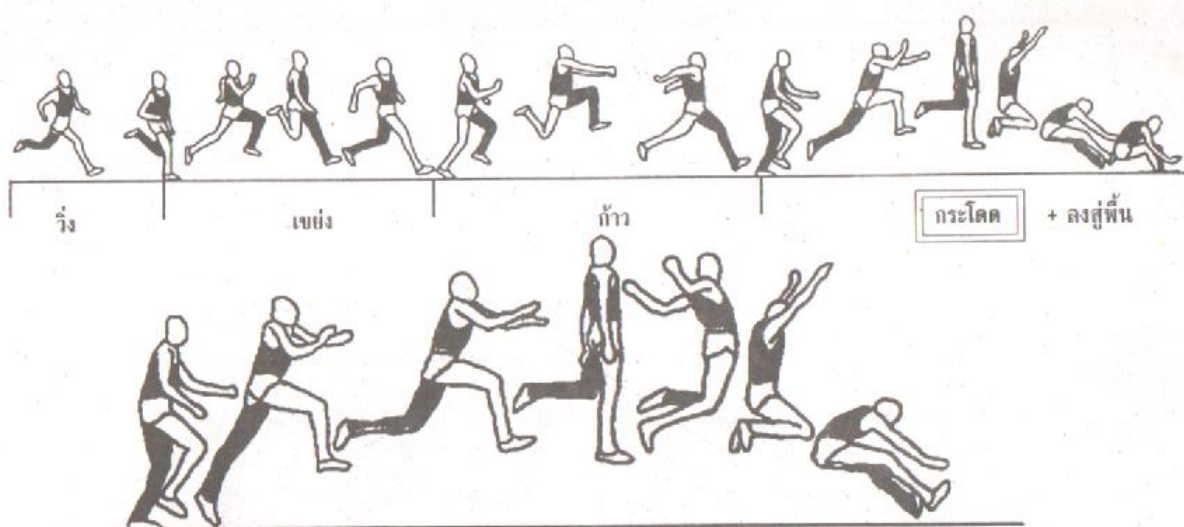
จุดเน้น

- จำนวนก้าวของการวิ่งขึ้นอยู่กับระดับความสามารถ อยู่ระหว่าง 10 ก้าว (สำหรับผู้หัดใหม่) ถึง 20 ก้าว (สำหรับผู้มีความสามารถระดับสูง)
- วิ่งเพิ่มอัตราเร่งอย่างต่อเนื่องจนถึงจุดกระโดดของการเขย่ง

เทคนิคการแข่งก้าวกระโดด



รูป 42 การดบเท้ากระโดด ขา และ ลำตัวในช่วงการแข่ง

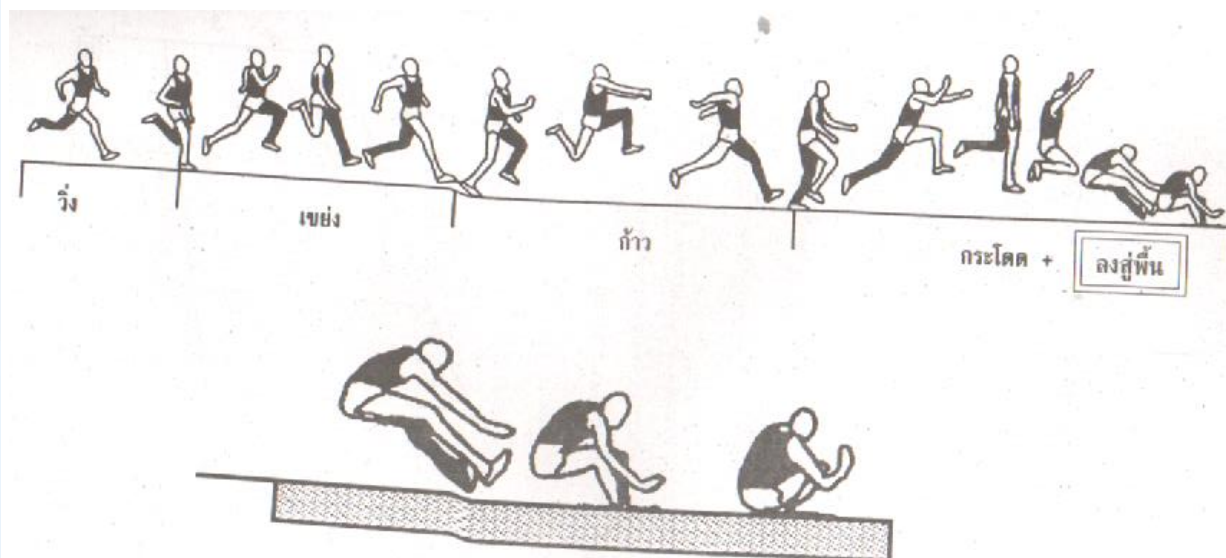


รูป 43 การจัด ขา แขน และลำตัวในช่วงการกระโดด

จุดเน้น

- กระโดดอย่างรวดเร็ว เหยียดขาข้างที่ไม่ใช้กระโดดก่อนบนให้สูงขนานพื้น
- เหมือนกับการกระโดดไกล ช่วงลอยตัวอาจใช้เท้าแอ่นตัวหรือทำก้าวขาในอากาศ
- โน้มตัวไปข้างหน้าเมื่อลงสู่พื้น แขนเหยียดไปข้างหน้า

เทคนิคการแข่งก้าวกระโดด



รูป 44 การจัด แขน ขา และลำตัวในช่วงการลงสู่พื้น

จุดเน้น

- ลงพื้นด้วยเท้าคู่
- หยอนลำตัวลงตามแนวยาวของขา

เยี่ยมมากครับ
เรียนเสร็จแล้วไปทำแบบทดสอบ
หลังเรียนกันครับ



แบบทดสอบหลังเรียน
รายวิชา พลศึกษา2 พ21104
เรื่อง เช่่งก้ำวกระโดด

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบปรนัยตัวเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
2. ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ในช่องตัวอักษรข้อ ก ข ค หรือ ง เพียงข้อเดียว
3. กำหนดเวลาทดสอบ 10 นาที คะแนน 10 คะแนน

1. คุณสมบัติของนักกีฬาประเภทเช่่งก้ำวกระโดด
ควรมีลักษณะใด

- ก. มีรูปร่างสูงโปร่ง
- ข. มีความแข็งแรง
- ค. มีระบบประสาทสัมผัสที่ดี
- ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดไม่ใช่ข้อประกอบของการเช่่งก้ำวกระโดด

- ก. ระยะทางในการกระโดด
- ข. ทักษะในการกระโดด
- ค. ระยะทางในการวิ่งก่อนการกระโดด
- ง. ไม่มีข้อใดผิด

3. การกำหนดที่หมาย การวิ่งก่อนการกระโดดนิยม
ใช้กันกี่แบบ

- ก. 1 แบบ ข. 2 แบบ
- ค. 3 แบบ ง. 4 แบบ

4. การเช่่งก้ำวกระโดด ในรอบคัดเลือกให้ประลอง
ได้คนละกี่ครั้ง

- ก. 2 ครั้ง ข. 3 ครั้ง
- ค. 4 ครั้ง ง. 5 ครั้ง

5. นักวิ่งเช่่งก้ำวกระโดดควรมีคุณสมบัติคล้ายกับ
นักกรีฑาประเภทใด

- ก. ฟุ่งแหล่น ข. ขว้างจักร
- ค. กระโดดไกล ง. กระโดดสูง

6. ในจังหวะที่กระโดดเช่่งเท้าไปข้างหน้า ลำตัว
ควรอยู่ในลักษณะใด

- ก. ตั้งตรง
- ข. ย่อตัวลง
- ค. ยืดตัวขึ้น
- ง. เอนไปข้างหลัง

7. ในจังหวะที่ก้าวเท้าเพื่อทำการกระโดด ลำตัว
ควรอยู่ในลักษณะใด

- ก. ตั้งตรง
- ข. ย่อตัวลง
- ค. ยืดตัวขึ้น
- ง. เอนไปข้างหลัง

8. พยายามฝึกเช่่งก้ำวกระโดดให้ได้ระยะทาง
ที่เหมาะสมอย่างไร

- ก. ระยะกระโดดมากกว่าระยะการเช่่ง
- ข. ระยะการเช่่งเท่ากับระยะกระโดด
- ค. ระยะก้าวเท้าให้เป็นครึ่งหนึ่งของระยะทางทั้งหมด
- ง. ระยะการเช่่งให้เป็นครึ่งหนึ่งของระยะทั้งหมด

9. การวัดระยะทางของการวิ่งเช่่งก้ำวกระโดดจะ
วัดอย่างไร

- ก. จากเส้นเริ่มไปยังรอยเท้าที่ใกล้ที่สุด
- ข. จากเส้นเริ่มไปยังรอยมือที่ใกล้ที่สุด
- ค. จากเส้นเริ่มไปยังตะโพกที่ใกล้ที่สุด
- ง. ถูกทุกข้อ

10. ข้อใดเรียงลำดับการวิ่งเช่่งก้ำวกระโดด
ได้ถูกต้อง

- ก. การวิ่งก่อนกระโดด-การลอยตัวในอากาศ-การก้าวเพื่อกระโดด-การลงสู่พื้น
- ข. การวิ่งก่อนกระโดด-การก้าวเพื่อกระโดด-การลอยตัวในอากาศ-การลงสู่พื้น
- ค. การวิ่งก่อนกระโดด-การก้าวเพื่อกระโดด-การจดเท้าเช่่ง-การลงสู่พื้น
- ง. การวิ่งก่อนกระโดด-การลอยตัวในอากาศ-การก้าวเพื่อกระโดด-การลงสู่พื้น

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
รายวิชา พลศึกษา2 รหัสวิชา พ21104
เรื่อง ขย่งก้าวกระโดด

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

แบบบันทึกคะแนน

คะแนนแบบทดสอบ		คะแนนระหว่างเรียน				
ก่อนเรียน	หลังเรียน	กรอบที่ 1	กรอบที่ 2	กรอบที่ 4	กรอบที่ 6	คะแนนรวม
(10)	(10)	(1)	(2)	(2)	(1)	(6)

ชื่อ.....ชั้น ม.1/..... เลขที่

เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). **คู่มือการฝึกกรีฑาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : ผู้แต่ง.

กองวิชาการศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬากรีฑา**. กรุงเทพฯ : ผู้แต่ง.

นาม จงเจียมจิตต์. (2534). **แบบทดสอบ พ203 พลานามัย3 กรีฑา**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

