

เอกสารประกอบการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
วิชา พ41101 (ฟุตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เล่มที่ 5

เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า, การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



นายอดิศักดิ์ กรีเทพ

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการสอนวิชา พ41101 (ฟุตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก เล่มนี้จัดทำขึ้นตามกรอบสาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล และตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 (ระดับชั้น ม.4-ม.6) ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ข้าพเจ้าได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คู่มือ แบบเรียน หนังสืออ่านเพิ่มเติม หนังสือเสริมประสบการณ์ หนังสือเสริมการเรียนรู้ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น นำมาเรียบเรียงเป็นรูปเล่ม ช่วยให้ประหยัดเวลา สะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เน้นให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองให้มีความรู้ความเข้าใจ และทบทวนเพื่อยึดปฏิบัติได้

ขอขอบคุณอาจารย์เกริก ท่วมกลาง ครูเชี่ยวชาญโรงเรียนชุมชนหนองไฉ่น้ำ อาจารย์พิชิต วิชาสา ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านบึงแก้ว สาขาวิชาพลศึกษา ผู้อำนวยการวิระชัย สดสุขชาติ ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร อาจารย์เกียรติชัย สิ้นทวิบูลย์ ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิทยาศาสตร์ โรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร และอาจารย์ชวนพิศ จิตธรรมมา ครูชำนาญการพิเศษ สาขาพลศึกษา โรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำเอกสารเล่มนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการสอนวิชา พ41101 (ฟุตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ชุดนี้คงเกิดประโยชน์ต่อครูผู้สอน และนักเรียนที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี

อดิศักดิ์ กริเทพ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. คำนำ.....	ก
2. สารบัญ.....	ข
3. คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการสอน(สำหรับครู).....	ค
4. คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการสอน(สำหรับนักเรียน).	ง
5. สารสำคัญ จุดประสงค์.....	ฉ
6. แบบทดสอบก่อนเรียน.....	1
7. เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	3
8. การเตะลูกบอล	
การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า.....	4
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน.....	5
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก.....	7
แบบฝึกทักษะปฏิบัติ	8
แบบฝึกทบทวนความรู้.....	10
เฉลยแบบฝึกทบทวนความรู้.....	11
แบบทดสอบหลังเรียน.....	12
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน.....	14
9. บรรณานุกรม.....	15

คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการสอน สำหรับครู

เอกสารนี้ ใช้เป็นคู่มือการสอนสำหรับครู และเป็นเอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน
เมื่อครูผู้สอนได้นำเอกสารประกอบการสอนไปใช้ ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ทดสอบความรู้ของนักเรียนก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความรู้พื้นฐานของนักเรียน
แต่ละคน
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้เอกสารประกอบการสอนควบคู่กับ
แผนการจัดการเรียนรู้
3. หลังจากนักเรียนศึกษาแล้ว ให้นักเรียนทำกิจกรรมตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
เพื่อประเมินความรู้ในแต่ละเรื่อง
4. ให้นักเรียนทำกิจกรรมภาคปฏิบัติ ครูผู้สอนดูแล และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
5. ให้นักเรียนทำแบบฝึกกิจกรรมท้ายเรื่อง เพื่อทบทวนความรู้
6. ทดสอบหลังเรียน หลังจากที่นักเรียนศึกษาจบเรื่องแล้ว



คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการสอน สำหรับนักเรียน

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียน นักเรียนสามารถศึกษาด้วยตนเอง
ให้นักเรียนอ่านคำแนะนำ และปฏิบัติตามกิจกรรมแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ
นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยการปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

➡ ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ทราบว่า
เมื่อจบบทเรียนแต่ละบทแล้ว นักเรียนสามารถเรียนรู้
อะไรได้บ้าง



➡ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน แล้วตรวจคำตอบ
ที่เฉลยไว้ท้ายแบบกิจกรรมของแต่ละเรื่อง เพื่อให้รู้ว่า
นักเรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษามาก
น้อยเพียงใด

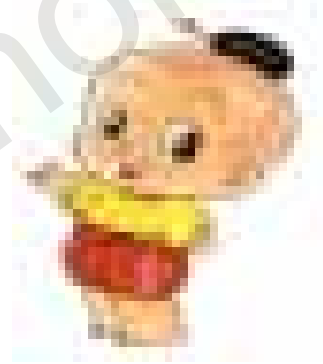
➡ ศึกษาเอกสารและทำแบบฝึกกิจกรรม
ตามที่กำหนดไว้เพื่อเป็นการทบทวน
ให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหายิ่งขึ้น





⇒ ทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความรู้
ความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง

⇒ นักเรียนแต่ละคน ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
ไม่เปิดดูเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และเฉลย
แบบฝึกกิจกรรมทุกกิจกรรม



⇒ ถ้านักเรียนและผู้สนใจต้องการเนื้อหา
เพิ่มเติมจากเอกสารประกอบการเรียนทั้งหมด
สามารถค้นคว้าได้จากบรรณานุกรม
ที่ให้ไว้ท้ายเล่ม

สาระสำคัญ

การเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่ต้องใช้เท้าเตะลูกบอลส่งไปยังเพื่อนร่วมทีม หรือเพื่อยิงประตูของคู่แข่ง การเตะฟุตบอลมีอยู่หลายแบบหลายวิธี ผู้เล่นจะต้องฝึกฝนการเตะฟุตบอลวิธีต่างๆ ให้เกิดทักษะและมีความชำนาญ เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับโอกาสในการแข่งขัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก เห็นคุณค่าและความสำคัญที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญและประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและปฏิบัติในการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายและปฏิบัติในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายและปฏิบัติในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกได้อย่างถูกต้อง
4. บอกคุณค่าและความสำคัญของการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า ข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก

แบบทดสอบก่อนเรียน

วิชา พ41101 (ฟุตบอล) เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

.....

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
ก. เเตะลูกกระทุก
ข. เเตะลูกแป
ค. เเตะลูกสะกิด
ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
2. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
ก. เเตะลูกกระทุก
ข. เเตะลูกแป
ค. เเตะลูกสะกิด
ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
3. การเตะลูกข้างเท้าด้านใน เป็นระยะเตะไกลๆ ไม่ควรเกินกี่เมตร
ก. 20 เมตร
ข. 30 เมตร
ค. 40 เมตร
ง. 50 เมตร
4. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ทักษะเกี่ยวกับการเตะลูกฟุตบอล
ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
ข. การเตะลูกโค้ง
ค. การเตะลูกบอลในอากาศ
ง. การเตะลูกบอลด้วยเข่า
5. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าเป็นการใช้เท้าบริเวณใด
ก. บริเวณปลายนิ้ว
ข. บริเวณข้างตาตุ่ม
ค. บริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าบนหลังเท้า
ง. บริเวณข้อเท้า

6. ตะลูกบอลลด้วยข้างเท้าด้านนอกมักทำในขณะใด
 - ก. ขณะยิงประตู
 - ข. ขณะหยุดบอล
 - ค. ขณะเตะฟุตบอล
 - ง. ขณะเคลื่อนไหวหรือวิ่งอยู่
7. การเตะลูกบอลแบบใดแม่นยำมากที่สุด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. เมื่อเตะลูกบอลแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย เป็นวิธีการเตะลูกบอลแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
9. การแบะเท้าที่จะใช้เตะ ให้ปลายเท้าหันออกจากตัวเป็นมุมฉาก เท้าอีกข้างหนึ่งย่อเข้าแบะออกด้านนอก เป็นวิธีการเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
10. เท้าที่ใช้เตะจะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ปลายเท้างุ้ม ข้อเท้าเกร็ง หัวเข่าตึง เหนือลูกบอล เป็นวิธีการเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า

เฉลย

แบบทดสอบก่อนเรียน

วิชา พ41101 (ฟุตบอล) เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

.....

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

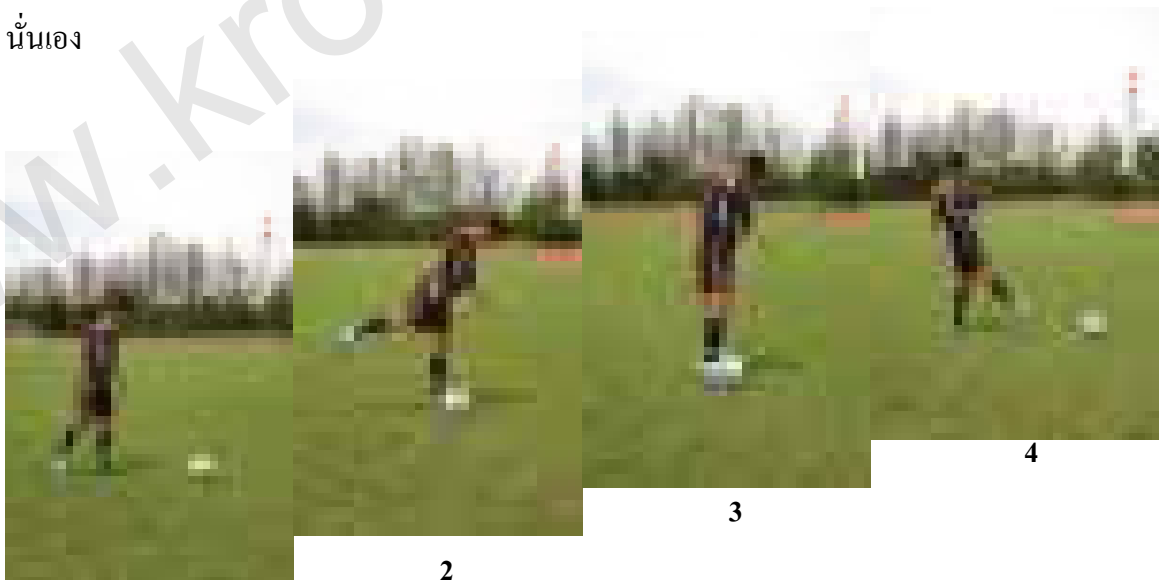


ทักษะเกี่ยวกับการเตะลูกบอล

1. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
2. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
3. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
4. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
5. การเตะลูกบอลให้โค้งหรือลูกช้อน
6. การเตะลูกพร้อมหรือลูกครึ่งวอลเลย์
7. การเตะลูกในอากาศหรือลูกวอลเลย์
8. การเตะลูกโค้งหรือลูกเนียน

การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า

การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า เป็นการเตะ โดยใช้บริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าหรือบนหลังเท้านั้นเอง



1

ที่มา:แสดงโดยนายอำนาจ ท่อนคำ นักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร

การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า มีวิธีการเตะที่ถูกต้องดังนี้

1. จดเท้าข้างที่ไม่ได้เตะให้ได้ระดับเดียวกันกับลูกด้านข้างระยะห่างจากลูกบอลประมาณ 20-25 ซม. หรือประมาณ 1 คืบ
 2. ปลายเท้าชี้ไปในทิศทางที่ต้องการให้ลูกไป ตามองที่ลูกบอล
 3. เท้าที่ใช้เตะจะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ปลายเท้างุ้ม ข้อเท้าเกร็ง หัวเข่าตึงเหนือลูกบอล
 4. เหวี่ยงเท้าแค่สะโพกลำตัวโน้มไปข้างหน้าแขนทั้งสองเหวี่ยงไปตามจังหวะ ใช้บริเวณหลังเท้าถูกลูกบอลตรงส่วนกลางด้านหลังของลูก
 5. เมื่อเตะไปแล้วให้ปล่อยเท้าที่เตะตามลูกในลักษณะเข่าชิดอยู่อย่างเดิม ปลายเท้าชี้ไปตามทิศทางที่ลูกเตะ พร้อมกับเขย่งสันเท้าข้างที่ไม่ได้เตะขึ้นให้ลูกบอลกลิ้งไปบนพื้นตามทิศทางที่ต้องการ
- การเตะลูกหลังเท้าให้ลูกบอลเรียกไปกับพื้นเหมาะสำหรับการยิงประตู เพราะเป็นลูกที่มีความรุนแรง รวดเร็ว ถ้าเตะถูกวิธี ผู้รักษาประตูจะรับลูกบอลได้ยากมาก ในบางโอกาสยังใช้ส่งลูกบอลในระยะไกลด้วย แต่การเตะลูกหลังเท้านี้ถ้าผู้เตะวางเท้าหลักและเท้าที่เตะผิดพลาดนิดเดียว ลูกบอลก็จะเปลี่ยนทิศทางไม่ตรงตามจุดหมายได้ทันทีเหมือนกัน

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในหรืออาจจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลูกแป นับว่าเป็นการเตะที่ง่าย ที่มีความแน่นอน รวดเร็ว และแม่นยำมาก ในการแข่งขันครั้งหนึ่งๆ ผู้เล่นจะเตะข้างเท้าด้านในไม่น้อยกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ เพราะเตะได้ในทุกโอกาสและทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอยู่บนดินหรือลูกลอยในอากาศ แล้วแต่ความต้องการของผู้เตะ แต่ต้องเป็นระยะสั้นๆ ใกล้เคียง เช่น การส่งผ่านหรือยิงประตู โดยเฉพาะในระยะที่ได้ผลแน่นอนและแม่นยำ ควรเป็นระยะทางไม่เกิน 20 เมตร



1

ที่มา:แสดงโดยนายธนชัย ทินแย่ง นักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน มีวิธีการเตะที่ถูกต้องดังนี้

1. จดเท้าข้างที่ไม่ได้เตะให้ได้ระดับเดียวกับลูกบอล ปลายเท้าชี้ไปยังทิศทางที่ต้องการจะให้ลูกไป ตามองที่ลูกบอล
2. แบะเท้าข้างที่จะใช้เตะให้ปลายเท้าหันออกจากตัวเป็นมุมฉากกับเท้าอีกข้างหนึ่ง ย่อเข่า แบะออกข้างนอก
3. เหวี่ยงเท้าที่เตะแค่สะโพกโดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก แขนทั้งสองเหวี่ยงไปตามจังหวะการเหวี่ยงเท้า ย่อเข่าของขาข้างที่ไม่ได้เตะลงเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า
4. ก่อนเตะให้เหวี่ยงเท้าไปข้างหลังตรงๆ ให้เท้าถูกลูกบอลบริเวณหน้าเท้าส่วนกลาง (คือส่วนเว้าใต้บริเวณตาตุ่มลงไป) ใช้นิ้วชี้จากสะโพกเป็นจุดหมุน
6. เมื่อเตะลูกบอลไปแล้วให้ปล่อยเท้าที่เตะตามลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก

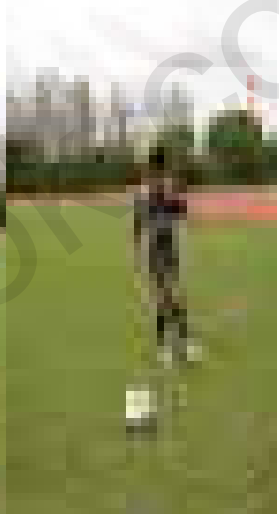
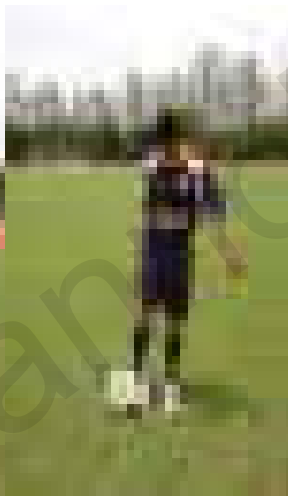
การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก บางคนเรียกเตะลูกสะกิด เป็นการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านน็อก การเตะวิธีนี้ใช้เมื่อต้องการเตะส่งโดยรวดเร็วและในระยะใกล้ บางครั้งก็ใช้เพื่อหลบหลีกหรือหลอกต่อฝ่ายตรงข้ามในขณะที่เล่นหรือเคลื่อนที่อยู่ การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก จึงมักกระทำในขณะที่เคลื่อนไหวนหรือวิ่งอยู่



1



2



3

ที่มา:แสดงโดยนายชลธิศย์ เสโส นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนห้วยเก็งพิทยาคาร

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก มีวิธีการที่ถูกต้องดังนี้

1. ตาเหลือบดูผู้รับหรือทิศทางที่จะเตะไปก่อนแล้วจึงมองที่ลูกบอล
2. เมื่อจะเตะให้จดเท้าที่ไม่ได้เตะอยู่ระดับเดียวกับลูกบอล ในลักษณะเอนตัวออกด้านนอกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว นำหนักตัวอยู่บนเท้าที่เป็นหลัก
3. ยกเท้าข้างที่เตะขึ้น งอเข่าเล็กน้อย เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก (ด้านน็อก) โดยการเหวี่ยงจากเข่า บิดข้อเท้าที่ใช้เตะลูกให้ข้อเท้าถูกบริเวณส่วนกลางของลูกด้านในใกล้ตัว อาจจะสะบัดปลายเท้าเล็กน้อยขณะส่งลูกก็ได้
2. เมื่อเตะลูกไปแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย

แบบฝึกทักษะปฏิบัติ

เรื่อง การเตะลูกบอล

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

จุดประสงค์

1. ปฏิบัติการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าได้อย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกได้อย่างถูกต้อง

คำสั่ง

1. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
2. ให้อบอุ่นร่างกาย โดยการวิ่งเหยาะๆ 600 เมตร บริหารร่างกายตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า
3. รับอุปกรณ์การฝึก
4. ดูตัวอย่างการสาธิตการเตะลูกบอลของครูอย่างตั้งใจ
5. ฝึกปฏิบัติการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
6. ฝึกปฏิบัติการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
7. ฝึกปฏิบัติการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
8. ทดสอบภาคปฏิบัติโดยการสุ่ม 4 – 6 คน (ที่เหลือทดสอบภาคปฏิบัตินอกเวลาเรียน)

ผลการปฏิบัติ

รายการปฏิบัติ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารร่างกาย	3	
2. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า	3	
3. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	3	
4. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	3	
รวม	12	

เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติ

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			น้ำหนัก/ ความ สำคัญ	คะแนน รวม
	3	2	1		
ทักษะการเตะ ฟุตบอล	ทำทางการปฏิบัติ ถูกต้อง เคลื่อนไหวได้ คล่องแคล่ว ทรงตัวได้ดี	ทำทางการปฏิบัติ บกพร่องเล็กน้อย เคลื่อนไหวได้ คล่องแคล่ว การทรงตัวดี	ทำทางการปฏิบัติ บกพร่องมาก เคลื่อนไหวไม่คล่อง การทรงตัวไม่ดี	3	9
การบริหาร ร่างกาย	ทำทางการปฏิบัติ ถูกต้อง การบริหาร ร่างกายเป็นไปตาม แบบฝึก ครบสมบูรณ์	ทำทางการปฏิบัติ บกพร่องเล็กน้อย การบริหารร่างกาย เป็นไปตามแบบฝึก ครบสมบูรณ์	ทำทางการปฏิบัติ บกพร่องมาก การ บริหารร่างกายผิดไป จากแบบฝึกไม่ครบ สมบูรณ์	1	3
รวม				4	12

ผลการประเมิน

ได้คะแนน 9 – 12 = ดี

5 – 8 = พอใช้

0 – 4 = ปรับปรุง

การผ่านเกณฑ์การประเมินนักเรียนต้องได้ คะแนน 6 คะแนน ขึ้นไป

แบบฝึกทบทวนความรู้

**เรื่อง การเตะบอลลูกด้วยหลังเท้า การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก**

.....
คำชี้แจง... ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วให้ความเห็นว่าใช่หรือไม่ใช่
 โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ต้องการ

รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1. การเตะลูกหลังเท้า เท้าข้างที่ไม่ได้เตะให้อยู่ในระดับเดียวกันกับลูกบอล ห่างประมาณ 1 คืบ		
2. การเตะลูกหลังเท้าไม่เหมาะในการยิงประตู เพราะบังคับทิศทางไม่ค่อยได้		
3. การเตะลูกข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลูกแป		
4. การแข่งขันแต่ละครั้ง ผู้เล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในไม่น้อยกว่า 60 เปอร์เซ็นต์		
5. ส่วนมากการเตะลูกข้างเท้าด้านใน มักได้ผลแน่นอน แม่นยำ ควรส่งในระยะทางประมาณ 30 เมตร		
6. การเตะลูกข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลูกเนียน		
7. การเตะลูกข้างเท้าด้านนอก ใช้เมื่อเตะส่งโดยรวดเร็วในระยะทางไกลและหลบหลีกคู่ต่อสู้		
8. การเตะลูกข้างเท้าด้านนอก มักทำในขณะที่เคลื่อนไหวหรือวิ่งอยู่		
9. ลูกที่ส่งได้แม่นยำที่สุดคือ ลูกหลังเท้า		
10. ลูกที่ใช้มากที่สุดในการแข่งขันคือ ลูกข้างเท้าด้านใน		

แนวคำตอบแบบฝึกทบทวนความรู้

เรื่อง การเตะบอลลูกด้วยหลังเท้า การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

.....

1. ใช่
2. ไม่ใช่ เพราะการเตะลูกหลังเท้ามีความแรงและสามารถบังคับทิศทางได้
3. ใช่
4. ใช่
5. ไม่ใช่ เพราะควรส่งในระยะทาง 20 เมตร
6. ไม่ใช่ เพราะเรียกอย่างย่อว่าลูกสะกด
7. ใช่
8. ใช่
9. ไม่ใช่ เพราะลูกที่ส่งได้แม่นยำที่สุดคือลูกข้างเท้าด้านใน
10. ใช่



แบบทดสอบหลังเรียน

วิชา พ41101(ฟุตบอล) เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

.....

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเตะลูกบอลแบบใดแม่นยำมากที่สุด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. เมื่อเตะลูกบอลแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย เป็นวิธีการเตะลูกบอลแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
3. การแบะเท้าที่จะใช้เตะ ให้ปลายเท้าหันออกจากตัวเป็นมุมฉาก เท้าอีกข้างหนึ่งย่อเข้าแบะออกด้านนอก เป็นวิธีการเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
4. เท้าที่ใช้เตะจะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ปลายเท้างุ้ม ข้อเท้าเกร็ง หัวเข่าตึง เนื้อลูกบอล เป็นวิธีการเตะแบบใด
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า

5. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีที่มักจะเกี่ยวกับการเตะลูกฟุตบอล
 - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - ข. การเตะลูกโค้ง
 - ค. การเตะลูกบอลในอากาศ
 - ง. การเตะลูกบอลด้วยเข่า
6. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าเป็นการใช้เท้าบริเวณใด
 - ก. บริเวณปลายนิ้ว
 - ข. บริเวณข้างตาตุ่ม
 - ค. บริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าบนหลังเท้า
 - ง. บริเวณข้อเท้า
7. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. เเตะลูกกระทุก
 - ข. เเตะลูกแป
 - ค. เเตะลูกสะกิด
 - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
8. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. เเตะลูกกระทุก
 - ข. เเตะลูกแป
 - ค. เเตะลูกสะกิด
 - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
9. การเตะลูกข้างเท้าด้านใน เป็นระยะเตะไกลๆ ไม่ควรเกินกี่เมตร
 - ก. 20 เมตร
 - ข. 30 เมตร
 - ค. 40 เมตร
 - ง. 50 เมตร
10. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก มักทำในขณะใด
 - ก. ขณะยิงประตู
 - ข. ขณะหยุดบอล
 - ค. ขณะเตะฟุตบอล
 - ง. ขณะเคลื่อนไหวนไหวหรือวิ่งอยู่

เฉลย

แบบทดสอบหลังเรียน

วิชา พ41101 (ฟุตบอล) เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า,
การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน,การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

.....

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



บรรณานุกรม

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. ฟุตบอล. สกายบุ๊กส์ กรุงเทพฯ, 2534.

ประโยค สุทธิสง่า. ตำราการฝึกและการตัดสินฟุตบอล. ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ, 2528.

ประวิทย์ ไชยสาม. เทคนิคการฝึกฟุตบอล. ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ, 2526.

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กติกาฟุตบอล. โรงพิมพ์การศาสนา
กรุงเทพฯ, 2541.

สกายบุ๊กส์. รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นฟุตบอล. สยามสปอร์ต ซินดิเคท กรุงเทพฯ, 2545.

อุทัย สงวนพงษ์. ฟุตบอล. อักษรเจริญทัศน์ กรุงเทพฯ, 2544.