

# แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่ 6 ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก



จัดทำโดย

นายศราวุธ น้อยเทา

โรงเรียนบ้านตาเมียง(อ.ส.พ.ป.9)

กลุ่มพัฒนาคุณภาพการศึกษาหนองจิกษ์ อำเภอภูสิงห์  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 3

## คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มที่ 6 เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก เป็นส่วนหนึ่งของแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล โดยเน้นให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการสร้างความรู้ และพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลด้วยตนเอง ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติจริง แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล มีจำนวน 14 เล่ม ดังนี้

- เล่มที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปกีฬาฟุตบอล
- เล่มที่ 2 เรื่อง การทรงตัวและการเคลื่อนที่เบื้องต้น
- เล่มที่ 3 เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
- เล่มที่ 4 เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- เล่มที่ 5 เรื่อง ทักษะการเตะบอล
- เล่มที่ 6 เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก
- เล่มที่ 7 เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยหลังเท้า หัวรองเท้า ฝ่าเท้า
- เล่มที่ 8 เรื่อง ทักษะการเตะลูกโค้งด้วยหลังเท้า – การเตะบอลด้วยการชีพ
- เล่มที่ 9 เรื่อง ทักษะการรับบอล
- เล่มที่ 10 เรื่อง ทักษะการเลี้ยงบอล
- เล่มที่ 11 เรื่อง ทักษะการฝึกผู้รักษาประตู
- เล่มที่ 12 เรื่อง ทักษะการโหม่งบอล
- เล่มที่ 13 เรื่อง ทักษะการเตะเข้าเล่น
- เล่มที่ 14 เรื่อง ทักษะการยิงประตู

แบบทักษะกีฬาฟุตบอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วยคำแนะนำการใช้สำหรับครู และนักเรียน แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน จุดประสงค์การเรียนรู้ ใ้บความรู้-เนื้อหา เฉลยคำตอบ แบบฝึกหัด

ข้าพเจ้าจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ครูผู้สอน และผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล หรือผู้สนใจทั่วไปได้เป็นอย่างดี

ศราวุธ น้อยผา



เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ข้อควรปฏิบัติสำหรับครู	4
ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักเรียน	5
จุดประสงค์การเรียนรู้	6
แบบทดสอบก่อนเรียน	7
ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก	9
แบบฝึกที่ 1 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 1	10
แบบฝึกที่ 2 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 2	11
แบบฝึกที่ 3 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 3	12
แบบฝึกที่ 4 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 1	13
แบบฝึกที่ 5 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 2	14
แบบฝึกที่ 6 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 3	15
แบบทดสอบหลังเรียน	16
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	18
แบบประเมินทักษะปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้า ด้านนอก	19
บรรณานุกรม	21

## ข้อควรปฏิบัติสำหรับครู

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มที่ 6 ทักษะการเตะบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก มีดังนี้

1. ใช้แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มที่ 6 ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6
2. ครูผู้สอนควรศึกษาใบกิจกรรม ใบความรู้ ข้อควรปฏิบัติ แนวการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถนำ แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ไปใช้จัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ครูผู้สอนต้องเตรียมใบกิจกรรม ใบความรู้และวัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ให้พร้อม และเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน
4. ครูผู้สอนต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มที่ 6 ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก
5. เวลาในการทำกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครูผู้สอน
6. ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนควรมีบทบาทมากที่สุด โดยครูเป็นผู้กระตุ้นความสนใจของนักเรียน ให้คำแนะนำ ประเมิน และอำนวยความสะดวกนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นพบหรือสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง



## ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักเรียน

ข้อปฏิบัติในการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มที่ 6 ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก มีดังนี้

1. ศึกษาใบกิจกรรม ใบความรู้ ข้อควรปฏิบัติ และสิ่งที่นักเรียนต้องเตรียมเพื่อให้สามารถนำแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ไปใช้จัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มที่ 6 ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก
3. นักเรียนควรปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนใจ มีความตั้งใจฝึกในทุกขั้นตอน ถ้ามีข้อสงสัยให้อ่านทบทวนตามขั้นตอนการฝึกให้เข้าใจ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอกได้ (K)
2. แสดงออกถึงความเป็นผู้นำใจนักกีฬา และเห็นคุณค่าของทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอกได้ (A)
3. ปฏิบัติทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอกได้ (P)
4. นักเรียนมีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน (A)
5. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (A)





## แบบทดสอบก่อนเรียน

### เรื่อง ๑๐ ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก



คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเตะลูกบอลแบบใดแม่นยำมากที่สุด
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ง. ถูกทุกข้อ
2. การส่งหรือเตะลูกบอลให้เพื่อนในระยะใกล้ๆ นักเรียนจะเลือกการส่งบอลด้วยวิธีใดเพื่อให้เกิดความแม่นยำที่สุด
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
3. การเบาะเข้าออกด้านข้าง ฝ่าเท้าเปิดออกให้ตั้งฉากกับทิศทางที่ต้องการให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปเป็นวิธีการเตะแบบใด
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
4. การเหวี่ยงเท้าเตะจากสะโพก เท้าที่เตะจุ่มลง เข่างอเล็กน้อย เกร็งข้อเท้า เป็นวิธีเตะแบบใด
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า

5. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ทักษะเกี่ยวกับการเตะลูกฟุตบอล
- ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกโค้ง
  - ค. การเตะลูกบอลในอากาศ
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยเข่า
6. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเป็นการใช้เท้าบริเวณใด
- ก. บริเวณข้างนิ้วก้อย
  - ข. บริเวณข้างตาตุ่ม
  - ค. บริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าบนหลังเท้า
  - ง. บริเวณข้อเท้า
7. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
- ก. เเตะลูกกระตุก
  - ข. เเตะลูกแป
  - ค. เเตะลูกสะกิด
  - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
8. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
- ก. เเตะลูกกระตุก
  - ข. เเตะลูกแป
  - ค. เเตะลูกสะกิด
  - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
9. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าเพื่อให้ได้ความแรง ความเร็ว ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ใช้หลังเท้าบริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกปลายเท้างุ้มเกร็งข้อเท้า
  - ข. ใช้บริเวณตาตุ่มหรือข้อเท้าด้านใน ออกแรงเหวี่ยงจากเอว เกร็งข้อเท้า
  - ค. ใช้บริเวณตาตุ่มหรือข้อเท้าด้านนอก ออกแรงเหวี่ยงจากสะโพก เกร็งข้อเท้า
  - ง. ใช้บริเวณปลายเท้า ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เกร็งปลายเท้า
10. การเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะใช้แรงเหวี่ยงจากส่วนใดของร่างกาย
- ก. เข่า
  - ข. เอว
  - ค. ข้อเท้า
  - ง. สะโพก



## ใบความรู้

### เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก

#### การเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

เป็นวิธีการเตะบอลที่มีความแม่นยำที่สุดในการเตะ เพราะพื้นที่ที่ข้างเท้าด้านในสัมผัสมีพื้นที่ค่อนข้างมากและง่ายแก่การบังคับ สามารถใช้ได้ทั้งเท้าขวาและซ้าย โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกบอล โดยอยู่ทางด้านหลังลูกบอล
2. สายตามองคูที่ลูกบอลตลอดเวลา
3. เท้าที่วางเป็นเท้าหลัก วางขนานกับลูกบอล ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองข้างปล่อยตามธรรมชาติของการเล่น
4. โน้มตัวไปข้างหน้า
5. ขาที่จะใช้เตะให้แบะเข้าออกด้านข้าง ฝ่าเท้าเปิดออกให้ตั้งฉากกับทิศทางที่ต้องการให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไป
6. ล็อกข้อเท้า และเข้า ใช้แขนเหวี่ยงด้านข้างจากสะโพกในลักษณะสวิง
7. ให้เท้าสัมผัสลูกบอลตามธรรมชาติของการเล่น



#### การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก

การเตะลูกแบบนี้ใช้ใน โอกาสต่างๆ เช่น การส่งลูกในระยะต่ำเรียกไปกับพื้น การส่งในระยะไกล อาจารย์รวมไปถึงใช้ในการยิงประตูได้ด้วย

#### วิธีปฏิบัติ



1. ตามองคูลูก
2. เท้าหลักวางข้างลูกพอประมาณก่อนมาทางด้านหลังลูกฟุตบอล
3. เท้าที่เตะงุ้มลง เข่างอเล็กน้อย เกร็งข้อเท้า
4. เหวี่ยงเท้าเตะจากสะโพก ให้ข้างเท้าด้านนอก (ด้านนิ้วก้อย) ถูกลูกฟุตบอล
5. กางแขนออกเพื่อการทรงตัว (ดังภาพ)

ที่มา: คณาธิป จิระสัตยญาณสกุล (2548)

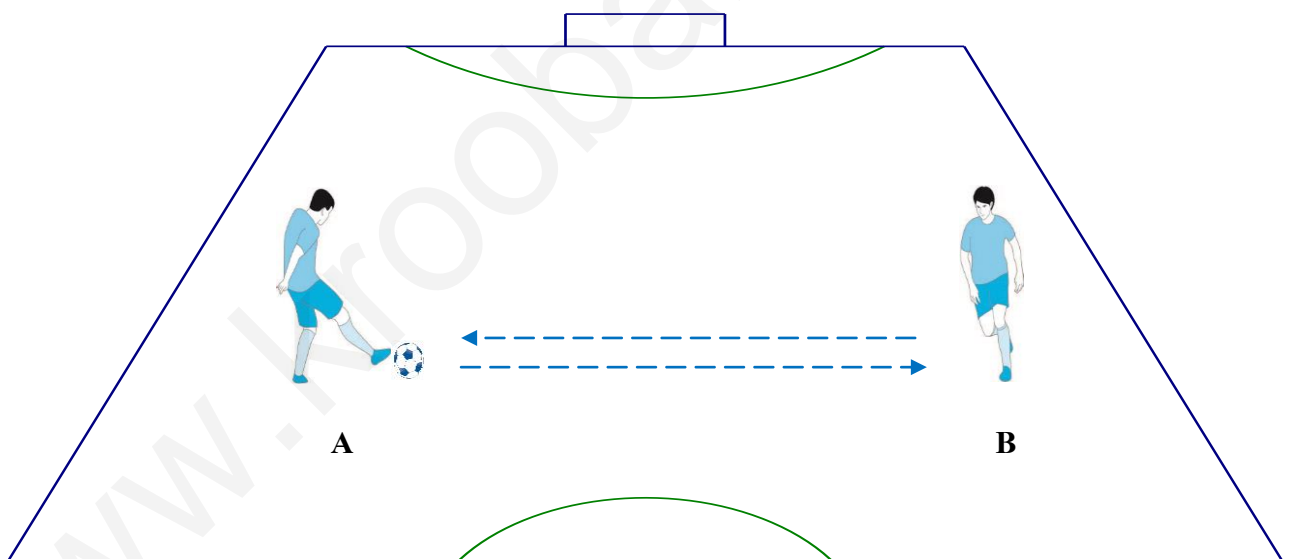
## แบบฝึกทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก

### แบบฝึกที่ 1 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 1

#### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นจำนวน 2 คน แบ่งเป็น A และ B ยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร โดยผู้เล่น A เป็นผู้ส่งลูกบอลก่อน ดังนี้

1. ผู้เล่น A ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ผู้เล่น B โดยใช้ข้างเท้าบริเวณนิ้วหัวแม่เท้ากับสันเท้า ให้ลูกบอลถูกริมวงใต้ตาตุ่มเป็นจุดสัมผัสส่งลูกบอล
2. ผู้เล่น B หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในคืนให้ผู้เล่น A
3. ผู้เล่น A หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในคืนให้ผู้เล่น B ฝึกปฏิบัติสลับกัน (ฝึกปฏิบัติทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้เวลาในการฝึก 3 นาที) ดังภาพ



#### สัญลักษณ์

-----> หมายถึง ทิศทางการส่งบอล

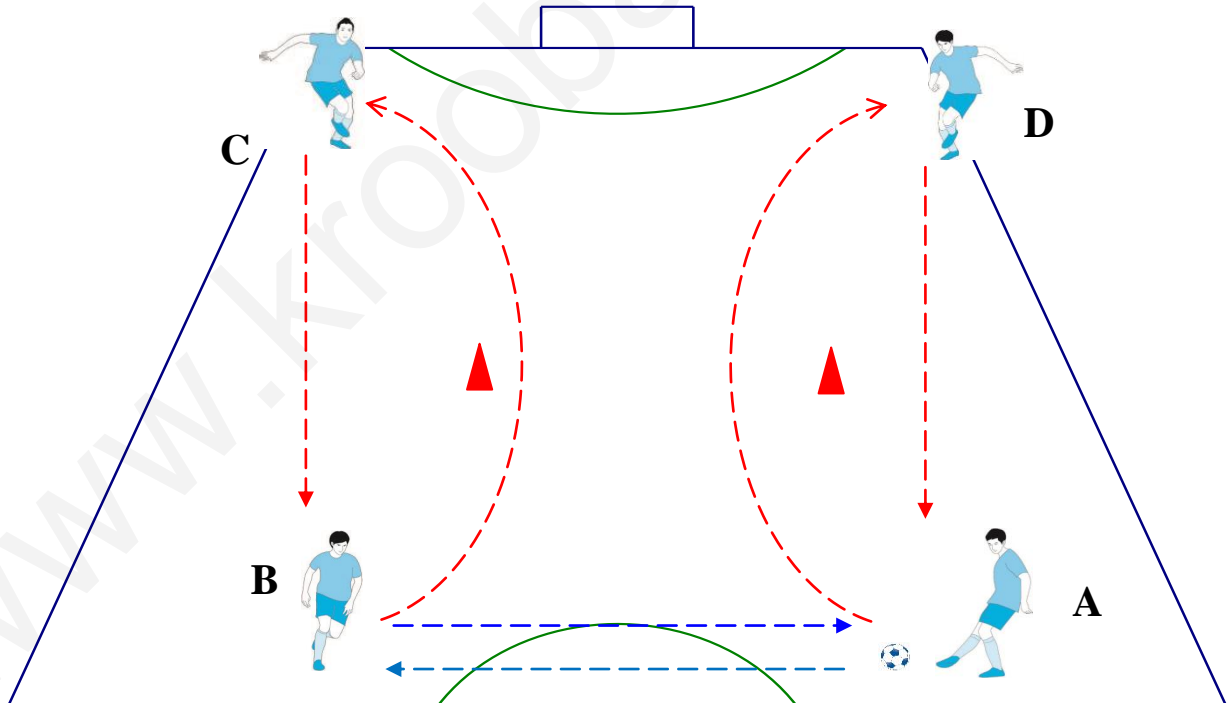


### แบบฝึกที่ 3 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 3

#### วิธีปฏิบัติ

พื้นที่ในการฝึก 10 X 10 เมตร ผู้เล่นกลุ่มละ 4 คน โดยผู้เล่น A เป็นผู้ส่งลูกบอลก่อน ดังนี้

1. ผู้เล่น A ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ผู้เล่น B โดยใช้ข้างเท้าบริเวณนิ้วหัวแม่เท้ากับสันเท้า ให้ลูกบอลตกบริเวณใต้ตาตุ่มเป็นจุดสัมผัสฟุตบอล แล้ววิ่งสไลด์ข้างอ้อมกรวยไป แทนตำแหน่ง D
2. ผู้เล่น D เมื่อเห็น ผู้เล่น A ส่งบอลไปให้ผู้เล่น B และออกวิ่งแล้ว ให้ผู้เล่น D วิ่งไปแทนตำแหน่ง ผู้เล่น A ทันที เพื่อรอรับลูกบอลจากผู้เล่น B
3. ผู้เล่น B หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในคืนไปให้ผู้เล่น D ที่วิ่งมาแทนตำแหน่งผู้เล่น A และผู้เล่น B วิ่งสไลด์ข้างอ้อมกรวยไป แทนตำแหน่ง C
4. ผู้เล่น C เมื่อเห็น ผู้เล่น B ส่งบอลไปให้ผู้เล่น D และออกวิ่งแล้ว ให้ผู้เล่น C วิ่งไปแทนตำแหน่ง ผู้เล่น B ทันที เพื่อรอรับลูกบอลจากผู้เล่น D
5. ฝึกปฏิบัติสลับกันไปเรื่อยๆ จนเกิดความชำนาญ



#### สัญลักษณ์

- - - - - ➔ หมายถึง ทิศทางการส่งบอล
- - - - - ➔ หมายถึง ทิศทางการวิ่ง

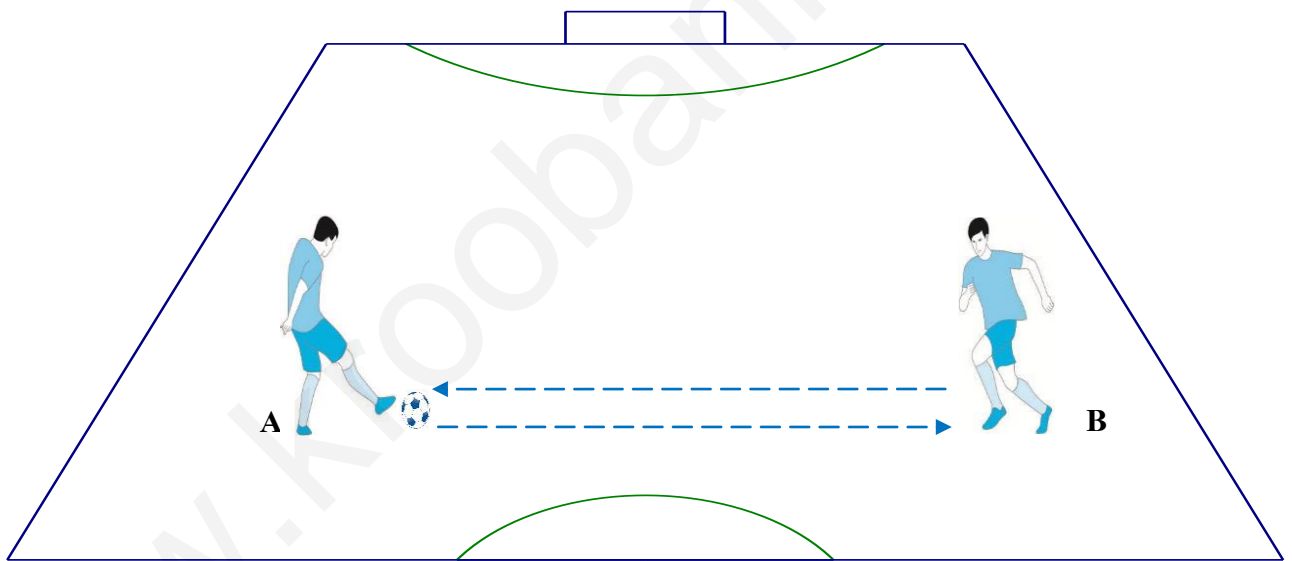
## แบบฝึกที่ 4 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 1

### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นจำนวน 2 คน แบ่งเป็น A และ B ยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร โดยผู้เล่น A เป็นผู้ส่งลูกบอลก่อน ดังนี้

1. ผู้เล่น A ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ให้ผู้เล่น B โดยให้บริเวณหลังเท้าด้านนิ้วก้อยเป็นจุดสัมผัสลูกบอล
2. ผู้เล่น B หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้าทุกครั้ง แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกคืนให้ผู้เล่น A
3. ผู้เล่น A หยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกคืนให้ผู้เล่น B ฝึกปฏิบัติสลับกัน

(ฝึกปฏิบัติทั้งท่าขวาและท่าซ้าย ใช้เวลาในการฝึก 3 นาที) ดังภาพ



### สัญลักษณ์

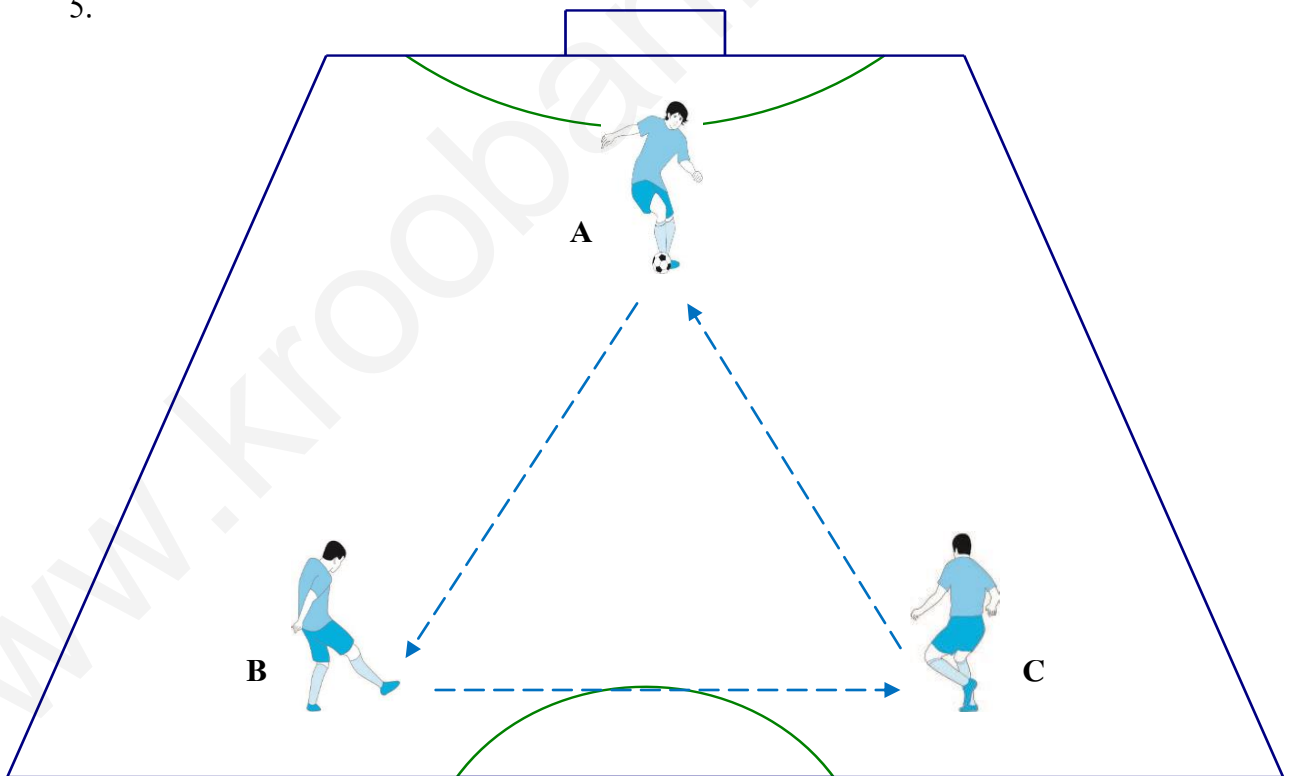
---> หมายถึง ทิศทางการส่งบอล

## แบบฝึกที่ 5 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 2

### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นจำนวน 3 คน แบ่งเป็น A B และ C ยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร ให้ยืนเป็นรูปสามเหลี่ยม โดยผู้เล่น A เป็นผู้ส่งลูกบอลก่อน ดังนี้

1. ผู้เล่น A ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ให้ผู้เล่น B โดยให้บริเวณหลังเท้าด้านนี้วก้อยเป็นจุดสัมผัสลูกบอล
2. ผู้เล่น B หยดลูกบอลด้วยฝ่าเท้าทุกครั้ง แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกคืนให้ผู้เล่น C
3. ผู้เล่น C หยดลูกบอลด้วยฝ่าเท้าทุกครั้ง แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกคืนให้ผู้เล่น A
4. ฝึกปฏิบัติสลับกันให้เกิดความชำนาญ (ฝึกปฏิบัติทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้เวลาในการฝึก 3 นาที) ดังภาพ
- 5.



### สัญลักษณ์

---> หมายถึง ทิศทางการส่งบอล

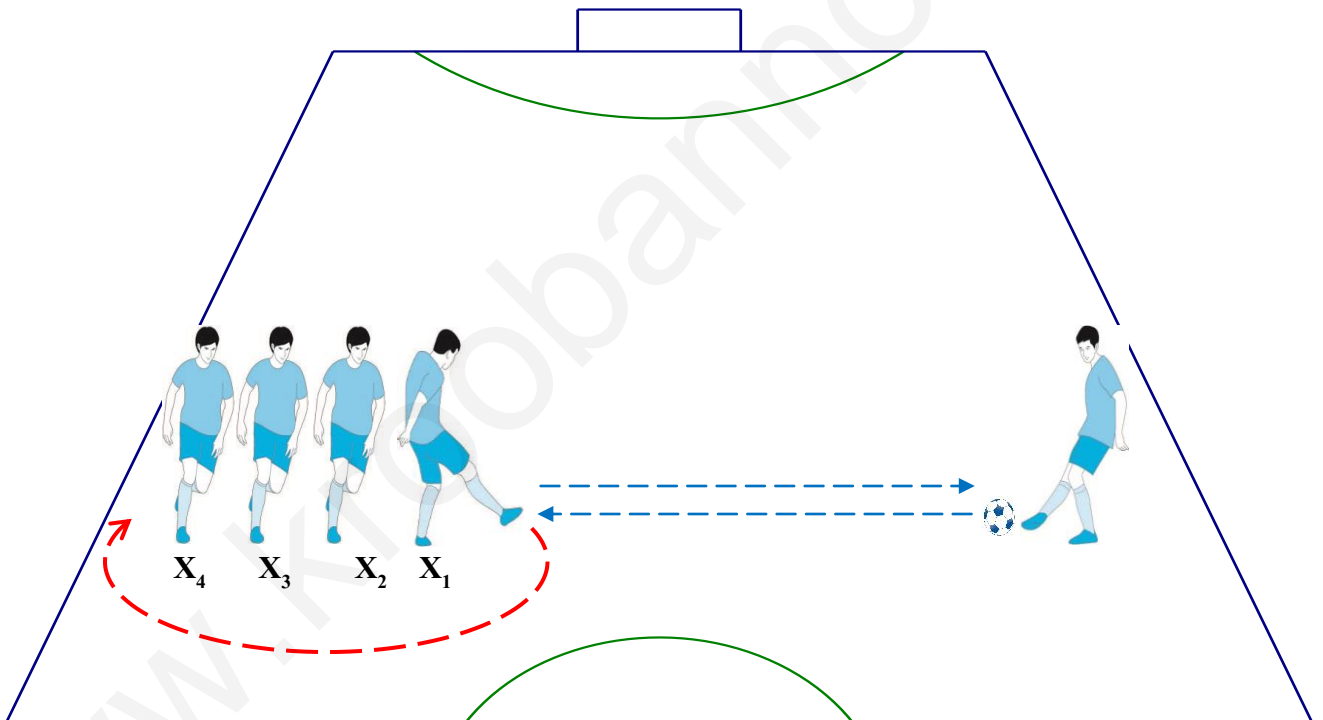
## แบบฝึกที่ 6 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 3

### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นกลุ่มละ 5 คน ให้เข้าแถวตอนลึก โดยให้ผู้เล่น 1 คน เป็นผู้ส่งบอล และอีก 4 คน อยู่ห่างจากผู้ฝึกประมาณ 10 เมตร ฝึกปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ฝึกสอน ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ส่งไปให้ผู้เล่น  $X_1$
2. ผู้เล่น  $X_1$  หยัดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า แล้วส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก โดยให้บริเวณหลังเท้าด้านนี้วักอ้อยเป็นจุดสัมผัสลูกบอล ไปยังผู้ฝึกสอน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว
6. ฝึกปฏิบัติสลับกันไป (ฝึกปฏิบัติทั้งท่าขวาและท่าซ้าย ใช้เวลาในการฝึก 3 นาที)

ดั่งภาพ



### สัญลักษณ์

- - - - - ➔ หมายถึง ทิศทางการส่งบอล
- - - - - ➔ หมายถึง ทิศทางการวิ่ง

## แบบทดสอบฉบับโรงเรียน

### เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าเพื่อให้ได้ความแรง ความเร็ว ควรปฏิบัติอย่างไร
  - ก. ใช้หลังเท้าบริเวณที่ผูกเชือกรองเท้าใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกปลายเท้าจุ่มเกร็งข้อเท้า
  - ข. ใช้บริเวณตาตุ่มหรือข้อเท้าด้านใน ออกแรงเหวี่ยงจากเอว เกร็งข้อเท้า
  - ค. ใช้บริเวณตาตุ่มหรือข้อเท้าด้านนอก ออกแรงเหวี่ยงจากสะโพก เกร็งข้อเท้า
  - ง. ใช้บริเวณปลายเท้า ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เกร็งปลายเท้า
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่ใช่ทักษะเกี่ยวกับการเตะลูกฟุตบอล
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกโค้ง
  - ค. การเตะลูกบอลในอากาศ
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยเข่า
3. การเตะลูกบอลแบบใดแม่นยำมากที่สุด
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ง. ถูกทุกข้อ
4. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
  - ก. เเตะลูกกระตุก
  - ข. เเตะลูกแป
  - ค. เเตะลูกสะกิด
  - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า
5. การส่งหรือเตะลูกบอลให้เพื่อนในระยะใกล้ๆ นักเรียนจะเลือกการส่งบอลด้วยวิธีใดเพื่อให้เกิดความแม่นยำที่สุด
  - ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า



6. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเป็นการใช้เท้าบริเวณใด
- ก. บริเวณข้างนิ้วก้อย
  - ข. บริเวณข้างตาตุ่ม
  - ค. บริเวณที่ผูกเชือกกรองเท้าบนหลังเท้า
  - ง. บริเวณข้อเท้า
7. การเหวี่ยงเท้าเตะจากสะโพก เท้าที่เตะจุ่มลง เข่าอเล็กน้อย เกร็งข้อเท้า เป็นวิธีเตะแบบใด
- ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
8. การเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะใช้แรงเหวี่ยงจากส่วนใดของร่างกาย
- ก. เข่า
  - ข. เอว
  - ค. ข้อเท้า
  - ง. สะโพก
9. การเบะเข้าออกด้านข้าง ฝ่าเท้าเปิดออกให้ตั้งฉากกับทิศทางที่ต้องการให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปเป็นวิธีการเตะแบบใด
- ก. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
  - ข. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
  - ค. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
  - ง. การเตะลูกบอลด้วยหัวรองเท้า
10. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
- ก. เเตะลูกกระทุก
  - ข. เเตะลูกแป
  - ค. เเตะลูกสะกิด
  - ง. เเตะลูกด้วยสันเท้า

**เจดอยแบบตีกัทักษะ**  
**เล่มที่ ๕ ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก**

**ก่อนเรียน**

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

**หลังเรียน**

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

แบบประเมินทักษะปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน – ข้างเท้าด้านนอก

ชื่อ ..... นามสกุล ..... เลขที่ .....

คำชี้แจง

1. นักเรียนจับคู่แล้วทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบันทึกคะแนน
2. นักเรียนทดสอบภาคปฏิบัติ จาก แบบฝึกที่ 1 – แบบฝึกที่ 6
3. ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ที่	รายการประเมิน	ระดับผลการปฏิบัติกิจกรรม		
		ดี (3 คะแนน)	พอใช้ (2 คะแนน)	ปรับปรุง (1 คะแนน)
1	แบบฝึกที่ 1 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 1			
2	แบบฝึกที่ 2 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 2			
3	แบบฝึกที่ 3 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 3			
4	แบบฝึกที่ 4 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 1			
5	แบบฝึกที่ 5 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 2			
6	แบบฝึกที่ 6 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 3			



## บรรณานุกรม

- พลศึกษา, กรม. **คู่มือผู้ตัดสินกีฬาฟุตซอล : FUTSAL Referee Guide.** กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2555.
- \_\_\_\_\_. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล T-Certificate.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การ  
 สงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2555.
- \_\_\_\_\_. **ฟุตบอล.** กรุงเทพมหานคร : สยามสปอร์ตปรินต์ติ้ง, 2535.
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน. **คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับขั้นพื้นฐาน  
 ฟุตซอล.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2550.
- \_\_\_\_\_. **คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับขั้นพื้นฐานฟุตบอล.** กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2550.
- \_\_\_\_\_. **คู่มือการอบอุ่นร่างกายก่อน – หลังการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย.** กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548.
- \_\_\_\_\_. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล T – Licence.** กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.
- พัฒนาบุคลากรการกีฬาแห่งประเทศไทย, สำนัก. **คู่มือการฝึกกีฬาฟุตซอลขั้นพื้นฐาน.**  
 กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2547.
- วินัย หยั่งถึง. **การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตซอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**  
 โรงเรียนราชันนทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย 2 กรุงเทพมหานคร.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย.  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. **หลักสูตรการแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพมหานคร :  
 โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.
- อุทัย สงวนพงศ์. **สนุกกับฟุตซอล.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.), 2549.
- อุทัย สงวนพงศ์และสุณัฐธา สงวนพงษ์. **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.), 2557.