

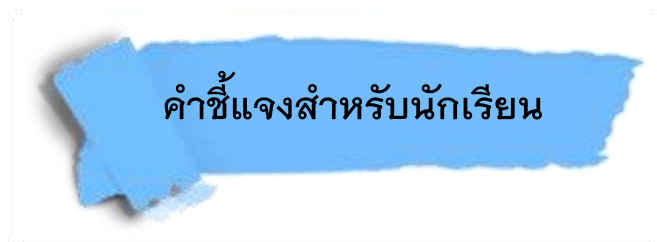
## คำชี้แจงสำหรับครู

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 1 เรื่องการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาเรียน 2 ชั่วโมง โดยครูควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ครูศึกษาเนื้อหาและลำดับขั้นตอนของแบบฝึกทักษะให้เข้าใจชัดเจน
2. ครูชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ในการทำแบบฝึกทักษะ วิธีการศึกษา แบบฝึกทักษะ ซึ่งเป็นแบบฝึกที่ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเป็นกลุ่มให้นักเรียนเข้าใจ โดยเน้นย้ำความซื่อสัตย์ ต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ต่อครูผู้สอน และนักเรียนต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกไปตามคำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะตามลำดับขั้น
3. ครูเตรียมสถานที่ สนาม อุปกรณ์ในการทดสอบทักษะ การฝึกทักษะ แบบบันทึก การทดสอบทักษะ กระดาษคำตอบ แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน และอื่นๆ ตามกิจกรรมการฝึกที่กำหนดไว้ในแบบฝึกทักษะในแต่ละแบบฝึกทักษะ
4. ครูคอยสังเกต ให้คำแนะนำ และแก้ไขปัญหาร่วมกับนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมตามแบบฝึกทักษะ
5. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ ก่อนจะศึกษาเนื้อหา
6. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในแบบฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลเสร็จสิ้นในแต่ละแบบฝึกทักษะ พร้อมกับให้นักเรียนตรวจให้คะแนนด้วยตนเอง ครูบันทึกผลการทำแบบฝึกทักษะทุกครั้ง
7. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ หลังศึกษาและทำกิจกรรมในแบบฝึกทักษะเสร็จเรียบร้อยแล้ว
8. เตรียมแบบฝึกทักษะชุดต่อไปเพื่อแจกนักเรียนศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติกิจกรรมในชั่วโมงถัดไป

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 1 เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาเรียน 2 ชั่วโมง โดยนักเรียนควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระสำคัญและจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
3. ฝึกทักษะตามแบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 1 เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย หากนักเรียนไม่เข้าใจหรือตอบคำถามไม่ได้ ให้ย้อนกลับไปอ่านเนื้อหาในแบบฝึกทักษะใหม่อีกครั้ง แล้วจึงตอบคำถามใหม่ หรือขอคำแนะนำจากครู
4. นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง หรือแลกเปลี่ยนกันตรวจ โดยครูเป็นผู้แนะนำ
5. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1  
รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 1 เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย มีสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด ดังนี้

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- ม.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา
- ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
- ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

- ม.4-6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
- ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

## สาระการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 1 เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย มีสาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้ ดังนี้

### สาระการเรียนรู้

#### 1. การอบอุ่นร่างกาย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (Knowledge)

1. บอกความหมายและความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายได้
2. อธิบายวิธีปฏิบัติการณ์อบอุ่นร่างกายในลักษณะต่างๆ ได้

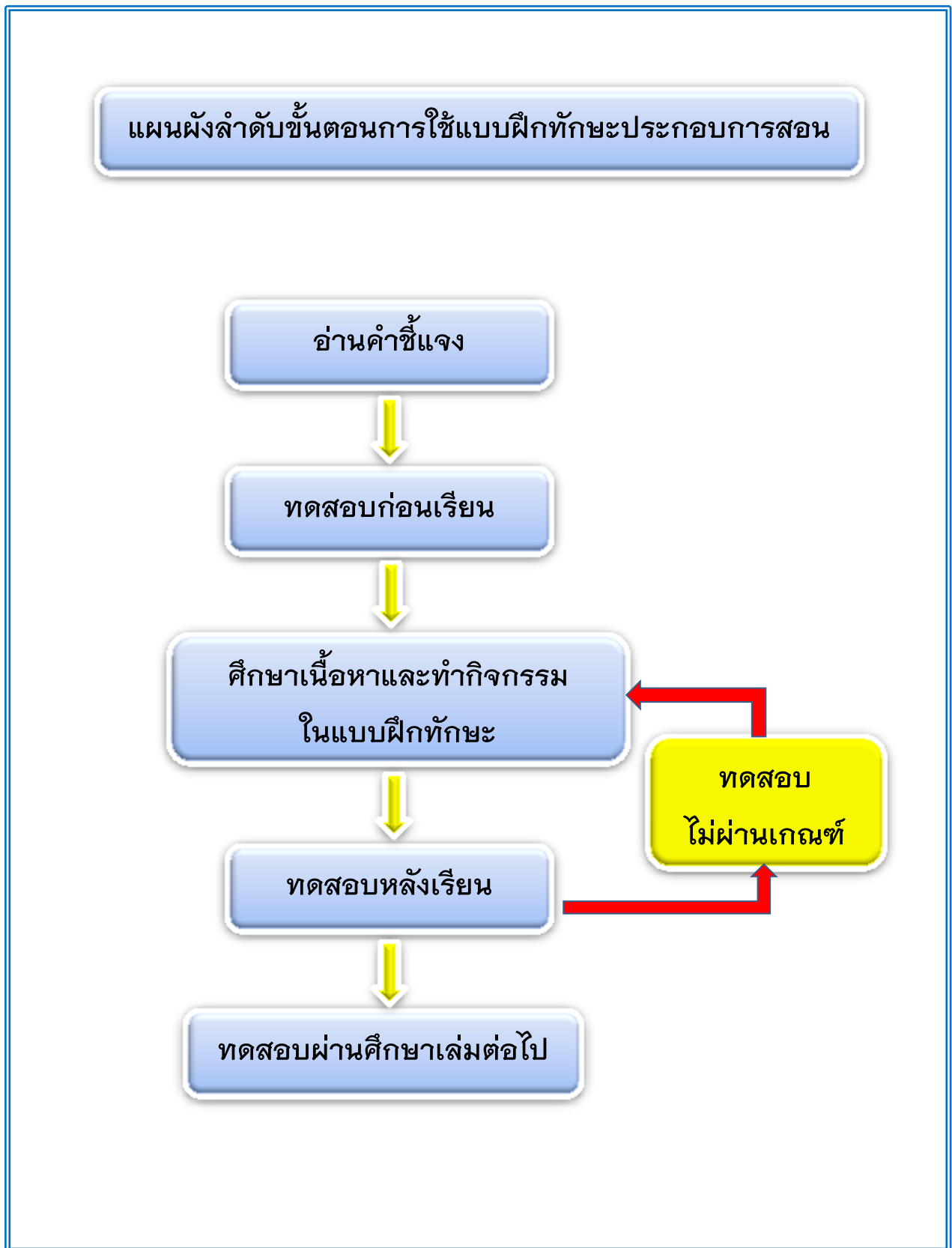
#### ด้านทักษะกระบวนการ (Process)

3. ปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายตามวิธีการได้อย่างถูกต้อง

#### ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

4. นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์สุจริต และมุ่งมั่นในการทำงาน

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1  
รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1  
รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## แบบทดสอบก่อนเรียน



### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบก่อนเรียนฉบับนี้ใช้ทดสอบความรู้ เป็นแบบทดสอบแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน ใช้เวลาในการทดสอบ 10 นาที
2. ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามและคำตอบให้ละเอียดแล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วกาเครื่องหมาย X ลงในช่องตัวเลือกที่ต้องการในกระดาษคำตอบ และให้ทำข้อสอบครบทุกข้อ

1. เพราะเหตุใดจึงควรอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา
  - ก. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย
  - ข. เพื่อรอให้กรรมการมาถึงสนาม
  - ค. เพื่อรอให้ผู้แข่งขันมาครบทุกคน
  - ง. เพื่อลดความตื่นเต้นในการแข่งขัน
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งมีประโยชน์ต่อร่างกายยกเว้นข้อใด
  - ก. กระตุ้นหัวใจสูบน้ำดีโลหิตต่ำลง
  - ข. กระตุ้นกล้ามเนื้อผลิตพลังงานเพิ่มขึ้น
  - ค. กระตุ้นให้ปอดขยายเพื่อรับออกซิเจนเพิ่ม
  - ง. ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวพร้อมจะทำงานหนักต่อไป

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## แบบทดสอบก่อนเรียน



3. การอบอุ่นร่างกายช่วยป้องกันอาการของโรคใดที่อาจเกิดขึ้นโดยเฉียบพลัน
  - ก. โรคตับ
  - ข. โรคปอด
  - ค. โรคหัวใจ
  - ง. โรคกระเพาะอาหาร
4. บุคคลในข้อใดที่ควรระวังในการเล่นกีฬาเป็นพิเศษ ซึ่งต้องอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
  - ก. นักกีฬา
  - ข. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพ
  - ค. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป
  - ง. ถูกทั้ง ข้อ ข. และ ข้อ ค.
5. ทุกข้อเกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย**ยกเว้น**ข้อใด
  - ก. เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม
  - ข. เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา
  - ค. ทำให้อัตราการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานลดลง
  - ง. ช่วยให้การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
6. การไม่อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬามีผลตามข้อใด
  - ก. มีแรงมากขึ้นในการลงแข่งกีฬา
  - ข. กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายมีการบาดเจ็บ
  - ค. สมรรถภาพการทำงานของระบบประสาทดีขึ้น
  - ง. มีความคล่องแคล่วในการเล่นกีฬามากขึ้น

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## แบบทดสอบก่อนเรียน

7. บุคคลในข้อใดที่ทำการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
  - ก. นิ่งตึงเร็ว 500 เมตร
  - ข. นิ่ง Sit-Up 10-20 ครั้ง
  - ค. วิ่งจ็อกกิ้งแซกซามเร็ว 300 เมตร
  - ง. วิ่งเหยาะๆ เป็นเวลา 30 นาที
8. การอบอุ่นร่างกายที่ดีจะต้องมีการเคลื่อนไหวของอวัยวะใด
  - ก. ข้อเท้า
  - ข. ข้อเข่า
  - ค. ข้อสะโพก
  - ง. ถูกทุกข้อ
9. ข้อใดปฏิบัติตามหลักของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง
  - ก. ทำแต่ละท่าใช้เวลา 20 นาที
  - ข. ขณะทำเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่
  - ค. ขณะทำควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อช้าๆ
  - ง. ขณะทำควรผ่อนและกลั้วลมหายใจเป็นระยะ
10. ข้อใดกล่าวถึงการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกาย**ไม่ถูกต้อง**
  - ก. การคลายอุ่นร่างกายปฏิบัติหลังการเล่นกีฬาหนักและจะหยุดเล่นแล้ว
  - ข. การวิ่งเหยาะๆปฏิบัติเฉพาะการอบอุ่นร่างกายไม่ปฏิบัติเมื่อคลายอุ่นร่างกาย
  - ค. การเล่นกีฬาทุกครั้งก่อนเล่นต้องอบอุ่นร่างกายและหลังเล่นต้องคลายอุ่นร่างกาย
  - ง. การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกายสามารถใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อท่าเดียวกันได้

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## ใบความรู้ที่ 1.1

### ความรู้ทั่วไปของการอบอุ่นร่างกาย



#### ความหมายของการอบอุ่นร่างกาย

**การอบอุ่นร่างกาย (Warming-Up)** เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขัน เป็นสิ่งที่นักกีฬาต้องทำเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น และยังส่งผลต่อสมรรถภาพในการเล่นกีฬาด้วย

การเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเริ่มลงมือฝึกซ้อมหรือแข่งขันให้มีประสิทธิภาพนั้น จะทำให้ร่างกายตื่นตัว และสามารถหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บที่พบเห็นอยู่เป็นประจำได้อย่างดี การอบอุ่นร่างกาย จะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ ตลอดจนหัวใจ และปอดได้รับสัญญาณเตือนล่วงหน้าว่า อีกสักครู่จะต้องทำงานมากขึ้น การอบอุ่นร่างกายจะประกอบไปด้วยการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ประมาณ 5-10 นาที ซึ่งขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของสถานที่ที่จะออกกำลังกายด้วย ถ้าอากาศเย็นอาจต้องเพิ่มเวลา การอบอุ่นร่างกาย เพราะจะทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ มากขึ้น กีฬาแต่ละประเภทจะมีวิธีการอบอุ่นร่างกายไม่เหมือนกัน แต่หลักการ ก็คือ ต้องการให้กล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ได้ถูกยืดออกให้เต็มที่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก่อนจะออกกำลังกายจริง เพราะเวลาออกกำลังกายจริง การเคลื่อนไหวของร่างกายตามลักษณะกีฬาและวิธีออกกำลังกายที่ท่านจะเล่นต่อไป จะต้องอาศัยการยืด หรือการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ ถ้าหากไม่ได้ยืดเอาไว้ก่อน กล้ามเนื้อหรือเอ็นอาจได้รับบาดเจ็บ ในบางรายอาจฉีกขาดได้

การอบอุ่นร่างกายช่วยป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว หัวใจวายเฉียบพลัน จึงจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คนที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ คนที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ซึ่งต้องระมัดระวังและต้องการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาและออกกำลังกายทุกครั้ง



### ความสำคัญหรือประโยชน์ในการอบอุ่นร่างกาย มีดังนี้ คือ

1. เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ ให้พร้อมที่จะออกกำลังกายต่อไป ซึ่งจะได้ประโยชน์ ทั้งในด้านประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ และในด้านป้องกันการบาดเจ็บจากกีฬา เช่น กล้ามเนื้อฉีกหรือข้อแพลง เป็นต้น
2. ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้นในขณะออกกำลังกาย
3. ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต ของหัวใจ และ ระบบการหายใจ ค่อยๆ ทำงานมากขึ้นทีละน้อยก่อนที่จะออกกำลังกายจริง
4. ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มที่ การสั่งงานของระบบประสาทรวดเร็วขึ้น กระตุ้นให้ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กัน เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีปฏิริยาตอบสนองที่ดี เล่นกีฬาได้อย่างเต็มสมรรถนะ ทักษะการเล่นจะดีขึ้นเมื่อร่างกายพร้อม เล่นกีฬาได้อย่างสนุกสนานและและแสดงทักษะได้สวยงาม
5. ทำให้เพิ่มแรงจูงใจที่จะเล่นกีฬาหรือแข่งขัน มีจิตใจที่ฮึกเหิมพร้อมที่จะเล่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะหรือแสดงทักษะการเล่นอย่างเต็มที่ ช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดต่างๆ การอบอุ่นร่างกายจึงเป็นผลดีต่อจิตใจและอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง
6. ทำให้อัตราการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานสูงขึ้น ทำให้มีแรงเล่นกีฬาได้อย่างยาวนานไม่หมดแรงเร็ว



### การขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬามีโทษอย่างไร

ปัญหาการบาดเจ็บจากการกีฬา ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดการอบอุ่นร่างกาย การอบอุ่นร่างกายไม่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เพียงพอ บางคนรู้แต่ก็ยังละเลยจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บ ขาดความพร้อมในการเล่นกีฬาและบางทีอาจถึงกับเสียชีวิตจากการเล่นกีฬาก็มีให้อยู่เสมอ โทษของการขาดการอบอุ่นร่างกาย สรุปได้ดังนี้

1. ลดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา เล่นกีฬาได้ไม่เต็มความสามารถ เนื่องจากร่างกายยังไม่พร้อมที่จะเล่น
2. มีโอกาสที่จะบาดเจ็บในการเล่นกีฬามาก โดยเฉพาะการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น รวมทั้งระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ การเป็นลม หมดสติ หน้ามืด เวียนศีรษะ หัวใจล้มเหลว หัวใจวาย และเสียชีวิตได้
3. ลดประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบหายใจและระบบประสาท เป็นต้น
4. สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ลดลง เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่ว ความอ่อนตัว เป็นต้น
5. เกิดภาวะความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลว่าร่างกายไม่พร้อม เมื่อร่างกายทำงานที่หนัก ทำให้ร่างกายเกิดภาวะเครียด กล้ามเนื้อตึงตัว การเคลื่อนไหวไม่ดี บางทีเกิดหมดแรงเองง่ายๆ
6. เกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อและเอ็นได้ง่าย เพราะเป็นอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เกิดความตึงมากที่สุด โอกาสที่บาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ จึงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในขณะที่เล่นกีฬา



### ข้อแนะนำในการอบอุ่นร่างกาย

1. การอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิของร่างกายให้สูงขึ้น ดังนั้นจึงควรเริ่มอบอุ่นร่างกายอย่างช้าๆ เช่น การเดิน การวิ่งเบาๆ
2. การอบอุ่นที่ได้ผลดีร่างกายจะต้องมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น มีเหงื่อออก
3. การอบอุ่นร่างกายที่ดีจะต้องมีการเคลื่อนไหวของข้อ โดยเฉพาะข้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น ข้อเท้า ข้อเข่า สะโพก หลัง ไหล่ เป็นต้น

## ใบความรู้ที่ 1.2

### การบริหารกล้ามเนื้อ

### เพื่อการอบอุ่นร่างกาย



#### 1. ทำกายบริหารกล้ามเนื้อเพื่ออบอุ่นร่างกาย

ตัวอย่างทำกายบริหารกล้ามเนื้อเพื่ออบอุ่นร่างกาย มีดังนี้

1. วิ่งเหยาะๆ (Jogging) เวลา 10-15 นาที
2. วิ่งเร็ว 50 เมตร
3. วิ่งซิกแซ็ก 10 เมตรให้ทำอย่างรวดเร็ว
4. กระโดดเข้าตีหน้าอก 10 ครั้ง ติดต่อกัน
5. กระโดดข้ามหลังเพื่อน แล้วลอดใต้ขา 10-20 ครั้ง
6. กระโดดแอ่นหลัง โดยกระโดดให้สูง ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง
7. เตะขาให้สูง เท้าเหยียดตรง เตะสลับกัน ซ้าย 20 ครั้ง ขวา 20 ครั้ง
8. ทำ Sit-Up 10-20 ครั้ง
9. ทำ PuSH-Up 10-20 ครั้ง
10. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของข้อต่อ เช่น ข้อศอก หัวไหล่ ขา สะโพก คอ ข้อเท้า ข้อมือ โดยยืด-เหยียดออกให้สุดการเคลื่อนไหว

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## 2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่ออบอุ่นร่างกาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่ดี และมีความจำเป็นเพราะช่วยส่งเสริมให้มีร่างกาย  
สมรรถภาพที่ดีขึ้น คือความอ่อนตัวตัวของร่างกาย

### การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. ลดการตึงของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากการปฏิบัติงานระหว่างวัน  
และการเล่นกีฬา
2. ทำให้การทำงานของความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ มีประสิทธิภาพในการ  
เคลื่อนไหว เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ
3. ป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
4. ช่วยเตรียมความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมหนัก เช่น การเล่นกีฬา การออก  
กำลังกาย
5. ส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. รู้สึกผ่อนคลาย สบาย ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสมาธิ

การเรียนรู้การยืดเหยียดเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ถ้าปฏิบัติผิดสามารถก่อให้เกิดอันตราย และเป็น  
ผลเสียมากกว่าผลดี การปฏิบัติที่ผิดและมักจะพบก็คือ การกระทำที่กระชากรู้-ลง มีการอบอุ่น  
ร่างกายที่ไม่ถูกต้อง มีการยืดกล้ามเนื้อเกินมุมการเคลื่อนไหวปกติ

### หลักสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีดังนี้

1. ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ไม่กระชาก อยู่ภายใต้การควบคุมตลอดเวลา
2. ไม่ควรทำจนรู้สึกเจ็บ
3. อย่าเปรียบเทียบความอ่อนตัวเรากับบุคคลอื่น
4. ขณะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือตั้งใจทำมากเกินไป
5. หายใจเข้า-ออกช้าๆ เป็นจังหวะ อย่ากลั้นลมหายใจ
6. ยืดเหยียดค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่มีความตึงและรู้สึกสบายประมาณ 15 วินาที
7. แต่ละท่าในการยืดเหยียดทำประมาณ 10-15 ครั้งต่อ 1 ท่า



### การอบอุ่นร่างกายเฉพาะ (Specific Warm up)

เป็นการอบอุ่นร่างกายในส่วนของอวัยวะหรือกล้ามเนื้อส่วนเฉพาะส่วน ที่ต้องใช้งาน ตามทักษะที่ต้องการแตกต่างกันไป ตามชนิดกีฬานั้นๆ เช่น กระโดดสูง กระโดดไกล การอบอุ่นร่างกายในแบบเฉพาะควรมุ่งเน้นด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหว ความเร็ว และความแข็งแรงที่จำเป็น สำหรับกีฬาประเภทนั้นๆ เป็นสำคัญ ดังนั้นจึงควรเตรียมร่างกายให้พร้อมด้วยการวิ่งเร็วระยะสั้นๆ การกระโดด และการบริหารร่างกายด้วยท่าความอ่อนตัวอย่างหนัก

นอกจาก การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) จะมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาอย่างละเอียดไม่ได้แล้ว ยังมีสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการอบอุ่นร่างกาย คือ **การผ่อนคลายร่างกาย (Cool down)** ที่นักกีฬาต้องปฏิบัติหลังเสร็จสิ้นการเล่นกีฬาทุกครั้งอีกด้วย

**การผ่อนคลายร่างกาย (Cool down)** เป็นการลดความหนักในการเล่นกีฬาลงอย่างช้าๆ ภายหลังจากได้เล่นกีฬา

ลักษณะหรือรูปแบบการผ่อนคลายร่างกาย จะคล้ายกับการอบอุ่นร่างกาย แตกต่างที่ลำดับการเล่น จะย้อนกลับจากหนักไปสู่เบา ซึ่งชีพจรค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ ชีพจรจะลดลงถึงระดับประมาณ 120 ครั้งต่อนาทีแล้ว หลังจากนั้นควรให้ร่างกายเคลื่อนไหวต่อไปอีกอย่างน้อย 5 นาที โดยทำให้ช้าลง ให้มีการเคลื่อนไหวขาอยู่ตลอดเวลา เพื่อไล่เลือดกลับสู่หัวใจ ป้องกันไม่ให้เลือดคั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ดังนั้น จึงไม่ควรใช้ท่าที่กล้ามเนื้อหดเกร็งค้างไว้นานๆ

เช่น ท่าย่อเข่าค้างไว้นานๆ ควรใช้ท่าย่อเหยียดเป็นจังหวะ การเดินในจังหวะช้าลง การยืดเหยียดอยู่กับที่ การทำเช่นนี้ จะช่วยปรับความดันเลือด ป้องกันอาการเวียนศีรษะและอาการหัวใจเต้นผิดปกติ ช่วยกำจัดของเสียที่ค้างอยู่ในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อไม่เกิดความเมื่อยล้า หรือปวดระบมกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลาย มีขั้นตอนดังนี้

### การผ่อนคลายทั่วไป (General cool down)

1. เดินเร็ว กระโดดตบช้าๆ หรือวิ่งช้าๆ เพื่อค่อยๆ ลดการทำงานของร่างกายลง
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดความตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อ และเป็นการลดความระบมกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อการผ่อนคลายร่างกายสามารถทำได้ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

### ใบความรู้ที่ 1.3

#### วิธีปฏิบัติในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



วิธีปฏิบัติในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีดังต่อไปนี้

1. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ และข้อเท้า มีวิธีการดังนี้
  1. ประสานมือไปด้านหลังเหนือศีรษะ เหยียดแขนให้ตึง
  2. เขย่งเท้าสูงจากพื้น ปลายเท้าสัมผัสพื้น
  3. นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1





## 2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนและลำตัว มีวิธีการดังนี้

1. ยืนแยกขาเล็กน้อย
2. ยกและพับแขนข้างทั้งสองข้างเป็นมุมฉากเข้าหากันเหนือศีรษะไปด้านหลัง
2. เอียงลำตัวไปด้านขวาจดลำตัวลงหาพื้นให้ได้มากที่สุด นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที เปลี่ยนเป็นเอียงลำตัวไปด้านซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



## 3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก มีวิธีการดังนี้

1. นอนราบกับพื้น
2. มือจับใต้เข่าเล็กน้อย ยกและพับขาข้างหนึ่งขึ้น
3. ใช้มือดึงเข้าหาหัว นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับขาอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



#### 4. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขา มีวิธีการดังนี้

1. ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า
2. พับขาเข้าหาตัว
3. ใช้มือดึงข้อเท้าข้างหนึ่งขึ้นเหนือเข่าอีกข้าง นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับขาอีกข้างหนึ่ง



#### 5. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพก มีวิธีการดังนี้

1. แยกขาออกให้กว้างพอประมาณ
2. ก้มตัวลง ให้มือทั้งสองข้างแตะที่ข้อเท้าขวา นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที เปลี่ยนเป็นก้มตัวลงให้มือแตะที่ข้อเท้าซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## 6. ทำยืดกล้ามเนื้อข้อเท้าและหลัง มีวิธีการดังนี้

1. นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า อีกข้างงอขาเข้าหาลำตัวเท้าอยู่ระหว่างเข่าอีกข้าง
2. ยื่นแขนและก้มตัวไปด้านหน้า มือทั้งสองข้างแตะปลายเท้าขาข้างที่เหยียด
3. ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับขาอีกข้างหนึ่ง



## 7. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านในและสะโพก มีวิธีการดังนี้

1. นั่งงอขาเป็นรูปสามเหลี่ยมให้ฝ่าเท้าทั้งสองสัมผัสกัน
2. มือทั้งสองข้างจับอยู่ที่เหนือข้อเท้าเล็กน้อย ดึงขาให้ใกล้ตัวที่สุด และใช้ศอกทั้งสองกดบริเวณหัวเข่า
3. ก้มตัวไปข้างหน้า นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง





### 8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาต้านข้าง มีวิธีการดังนี้

1. นั่งเหยียดขา ให้ขาข้างหนึ่งพับไปด้านหลัง
2. ปิดตัวไปด้านที่เหยียดขา ใช้มือทั้งสองข้างวางบนพื้นพร้อมปิดตัว นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับเช่นเดียวกันโดยปิดตัวไปอีกด้านหนึ่ง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



### 9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย(ด้านหลังข้อเท้า) มีวิธีการดังนี้

1. ก้าวเท้าขวาออกไปเต็มก้าว ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรงไปข้างหน้า ขาซ้ายเหยียดตรง เป็นท่อนเดียวกับลำตัว
2. ล้มเท้าซ้ายและขวา กดแน่นตึงกับพื้น ค่อยๆ โยกตัวไปข้างหน้า
3. จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายทิ้งลงบนเท้าขวาและใช้แขนทั้งสองข้างกดลงหนักที่เข่าขวา
4. นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นก้าวเท้าซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



### 10. ทำยืดกล้ามเนื้อขาและไหล่ มีวิธีการดังนี้

1. ยืนแยกขาเล็กน้อย
2. ยืนด้วยเท้าขวา ยกขาซ้ายไปด้านหลังใช้มือจับข้อเท้าดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว
3. นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับยืนด้วยขาซ้าย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## แบบฝึกทักษะที่ 1.1

### ความรู้ทั่วไปของการอบอุ่นร่างกาย



**คำสั่ง :** ให้เพื่อนๆ อ่านและวิเคราะห์ประโยคต่อไปนี้แล้ว  
ทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X  
ในข้อที่ไม่ถูกต้อง (10 คะแนน)

- .....1. การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายก่อนเล่นกีฬาหรือทำการแข่งขัน
- .....2. การอบอุ่นร่างกายจะทำให้ความดันโลหิตสูงมาก หัวใจอาจล้มเหลวได้
- .....3. การอบอุ่นร่างกายทำให้ร่างกายหมดแรงในการเล่นกีฬาหนักๆ ต่อไป
- .....4. การบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการอบอุ่นร่างกาย
- .....5. การอบอุ่นร่างกายสามารถทำได้ในเวลา 20-30 นาที
- .....6. การอบอุ่นร่างกายเป็นการกระตุ้นให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ดี
- .....7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป หรือผู้มีปัญหาในเรื่องสุขภาพ ก่อนเล่นกีฬาจำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อน
- .....8. การอบอุ่นร่างกายไม่สามารถช่วยป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว หัวใจวายเฉียบพลันได้
- .....9. ทำกายบริหารอบอุ่นร่างกายควรบริหารข้อต่อและกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน
- .....10. การคลายอุ่นร่างกายเมื่อเล่นกีฬาแล้วสามารถใช้ทำกายบริหารเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายได้

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## แบบฝึกทักษะที่ 1.2

### การกายบริหารกล้ามเนื้อเพื่อการการอบอุ่นร่างกาย



คำสั่ง : ให้เพื่อนๆ บอกท่ากายบริหารกล้ามเนื้อ  
เพื่อการอบอุ่นร่างกายให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อเพื่ออบอุ่นร่างกาย

มีดังต่อไปนี้

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## แบบฝึกทักษะที่ 1.3

### ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



คำสั่ง : ให้เพื่อนๆ ฝึกปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามวิธีการปฏิบัติจากใบความรู้ให้ถูกต้อง แล้วทดสอบการปฏิบัติตามทักษะ (30 คะแนน)

#### 1. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ และข้อเท้า มีวิธีการดังนี้

1. ประสานมือไปด้านหลังเหนือศีรษะ เหยียดแขนให้ตึง
2. เขย่งเท้าสูงจากพื้น ปลายเท้าสัมผัสพื้น
3. นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1





## 2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนและลำตัว มีวิธีการดังนี้

1. ยืนแยกขาเล็กน้อย
2. ยกและพับแขนข้างทั้งสองข้างเป็นมุมฉากเข้าหากันเหนือศีรษะไปด้านหลัง
2. เอียงลำตัวไปด้านขวาจดลำตัวลงหาพื้นให้ได้มากที่สุด นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที เปลี่ยนเป็นเอียงลำตัวไปด้านซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



## 3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก มีวิธีการดังนี้

1. นอนราบกับพื้น
2. มือจับใต้เข่าเล็กน้อย ยกและพับขาข้างหนึ่งขึ้น
3. ใช้มือดึงเข้าหาหัว นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับขาอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



#### 4. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขา มีวิธีการดังนี้

1. ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า
2. พับขาเข้าหาตัว
3. ใช้มือดึงข้อเท้าข้างหนึ่งขึ้นเหนือเข่าอีกข้าง นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับขาอีกข้างหนึ่ง



#### 5. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพก มีวิธีการดังนี้

1. แยกขาออกให้กว้างพอประมาณ
2. ก้มตัวลง ให้มือทั้งสองข้างแตะที่ข้อเท้าขวา นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที เปลี่ยนเป็นก้มตัวลงให้มือแตะที่ข้อเท้าซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## 6. ทำยืดกล้ามเนื้อข้อเท้าและหลัง มีวิธีการดังนี้

1. นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า อีกข้างงอขาเข้าหาลำตัวเท้าอยู่ระหว่างเข่าอีกข้าง
2. ยื่นแขนและก้มตัวไปด้านหน้า มือทั้งสองข้างแตะปลายเท้าขาข้างที่เหยียด
3. ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับขาอีกข้างหนึ่ง



## 7. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านในและสะโพก มีวิธีการดังนี้

1. นั่งงอขาเป็นรูปสามเหลี่ยมให้ฝ่าเท้าทั้งสองสัมผัสกัน
2. มือทั้งสองข้างจับอยู่ที่เหนือข้อเท้าเล็กน้อย ดึงขาให้ใกล้ตัวที่สุด และใช้ศอกทั้งสองกดบริเวณหัวเข่า
3. ก้มตัวไปข้างหน้า นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง





### 8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาต้านข้าง มีวิธีการดังนี้

1. นั่งเหยียดขา ให้ขาข้างหนึ่งพับไปด้านหลัง
2. ปิดตัวไปด้านที่เหยียดขา ใช้มือทั้งสองข้างวางบนพื้นพร้อมปิดตัว นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับเช่นเดียวกันโดยปิดตัวไปอีกด้านหนึ่ง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



### 9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย(ด้านหลังข้อเท้า) มีวิธีการดังนี้

5. ก้าวเท้าขวาออกไปเต็มก้าว ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรงไปข้างหน้า ขาซ้ายเหยียดตรง เป็นท่อนเดียวกับลำตัว
6. ล้มเท้าซ้ายและขวา กดแน่นตึงกับพื้น ค่อยๆ โยกตัวไปข้างหน้า
7. จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายทิ้งลงบนเท้าขวาและใช้แขนทั้งสองข้างกดลงหนักที่เข่าขวา
8. นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นก้าวเท้าซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



### 10. ทำยืดกล้ามเนื้อขาและไหล่ มีวิธีการดังนี้

1. ยืนแยกขาเล็กน้อย
2. ยืนด้วยเท้าขวา ยกขาซ้ายไปด้านหลังใช้มือจับข้อเท้าดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว
3. นับ 1-10 อย่างช้าๆ หรือค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นทำเช่นเดียวกันโดยสลับยืนด้วยขาซ้าย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## แบบทดสอบหลังเรียน



### คำชี้แจง

3. แบบทดสอบหลังเรียนฉบับนี้ใช้ทดสอบความรู้ เป็นแบบทดสอบแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน ใช้เวลาในการทดสอบ 10 นาที
4. ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามและคำตอบให้ละเอียดแล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วกาเครื่องหมาย X ลงในช่องตัวเลือกที่ต้องการในกระดาษคำตอบ และให้ทำข้อสอบครบทุกข้อ

1. เพราะเหตุใดจึงควรอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา
  - ก. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย
  - ข. เพื่อรอให้กรรมการมาถึงสนาม
  - ค. เพื่อรอให้ผู้แข่งขันมาครบทุกคน
  - ง. เพื่อลดความตื่นเต้นในการแข่งขัน
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งมีประโยชน์ต่อร่างกายยกเว้นข้อใด
  - ก. กระตุ้นหัวใจสูบน้ำเลือดไหลต่ำลง
  - ข. กระตุ้นกล้ามเนื้อผลิตพลังงานเพิ่มขึ้น
  - ค. กระตุ้นให้ปอดขยายเพื่อรับออกซิเจนเพิ่ม
  - ง. ทำให้กล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมจะทำงานหนักต่อไป

## แบบทดสอบหลังเรียน



3. บุคคลในข้อใดที่ควรระวังในการเล่นกีฬาเป็นพิเศษ ซึ่งต้องอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
  - ก. นักกีฬา
  - ข. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพ
  - ค. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป
  - ง. ถูกทั้ง ข้อ ข. และ ข้อ ค.
4. การอบอุ่นร่างกายช่วยป้องกันอาการของโรคใดที่อาจเกิดขึ้นโดยเฉียบพลัน
  - ก. โรคตับ
  - ข. โรคปอด
  - ค. โรคหัวใจ
  - ง. โรคกระเพาะอาหาร
5. การไม่อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬามีผลตามข้อใด
  - ก. มีแรงมากขึ้นในการลงแข่งกีฬา
  - ข. กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายมีการบาดเจ็บ
  - ค. สมรรถภาพการทำงานของระบบประสาทดีขึ้น
  - ง. มีความคล่องแคล่วในการเล่นกีฬามากขึ้น
6. ทุกข้อเกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายยกเว้นข้อใด
  - ก. เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม
  - ข. เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา
  - ค. ทำให้อัตราการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานลดลง
  - ง. ช่วยให้การประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### แบบทดสอบหลังเรียน

7. ข้อใดปฏิบัติตามหลักของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง
  - ก. ทำแต่ละท่าใช้เวลา 20 นาที
  - ข. ขณะทำเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่
  - ค. ขณะทำควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อช้าๆ
  - ง. ขณะทำควรผ่อนและกลั่นลมหายใจเป็นระยะ
8. บุคคลในข้อใดที่ทำการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
  - ก. นิ่งตัวเร็ว 500 เมตร
  - ข. นิสิต Sit-Up 10-20 ครั้ง
  - ค. รุจีวิ่งซิกแซกข้ามรั้ว 300 เมตร
  - ง. วิ่งเหยาะๆ เป็นเวลา 30 นาที
9. การอบอุ่นร่างกายที่ดีจะต้องมีการเคลื่อนไหวของอวัยวะใด
  - ก. ข้อเท้า
  - ข. ข้อเข่า
  - ค. ข้อสะโพก
  - ง. ถูกทุกข้อ
10. ข้อใดกล่าวถึงการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกาย**ไม่ถูกต้อง**
  - ก. การคลายอุ่นร่างกายปฏิบัติหลังการเล่นกีฬาหนักและจะหยุดเล่นแล้ว
  - ข. การวิ่งเหยาะๆปฏิบัติเฉพาะการอบอุ่นร่างกายไม่ปฏิบัติเมื่อคลายอุ่นร่างกาย
  - ค. การเล่นกีฬาทุกครั้งก่อนเล่นต้องอบอุ่นร่างกายและหลังเล่นต้องคลายอุ่นร่างกาย
  - ง. การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกายสามารถใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อท่าเดียวกันได้



## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. **บริหารกาย คลายเครียด**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2556.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. **สมรรถภาพทางกายนักกีฬาฟุตบอล**. กรุงเทพฯ : กองวิจัยและพัฒนากีฬา ฝ่ายการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549.
- ธรรมบุญ มีสมสืบ. **การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา**. กรุงเทพฯ : พี.เอน.เค การพิมพ์, 2547
- ธีระศักดิ์ อภาวิฒนาสกุล. **หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- นันทขว้าง สิริสุนทร. **ไวท์ ฟุตบอล การเดินทาง และคนรัก**. กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, 2554.
- ประโยค สุทธิสง่า. **คู่มือการสอนฟุตบอล**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2537.
- สถาบันพัฒนาบุคลากร สำนักงานพัฒนาการกีฬาและสันตินาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล T-Licence**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2551.
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. **หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6**. กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2558.
- อุทัย สงวนพงศ์. **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว) จำกัด, 2558.



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1  
รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ **1** เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย

### เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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

ตรวจคำตอบได้ที่นี้ครับ



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1  
รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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

ตรวจคำตอบได้ที่นี้ครับ



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1  
รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## กระดาษคำตอบ

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

เพื่อนๆ ทุกคน ตั้งใจทำข้อสอบนะคะ



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## เฉลยแบบฝึกทักษะที่ 1.1

### ความรู้ทั่วไปของการอบอุ่นร่างกาย



คำสั่ง : ให้เพื่อนๆ อ่านและวิเคราะห์ประโยคต่อไปนี้แล้ว  
ทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X  
ในข้อที่ไม่ถูกต้อง (10 คะแนน)

- ..... ✓ ..... 1. การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายก่อนเล่นกีฬาหรือทำการแข่งขัน
- ..... X ..... 2. การอบอุ่นร่างกายจะทำให้ความดันโลหิตสูงมาก หัวใจอาจล้มเหลวได้
- ..... X ..... 3. การอบอุ่นร่างกายทำให้ร่างกายหมดแรงในการเล่นกีฬาหนักๆ ต่อไป
- ..... ✓ ..... 4. การบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการอบอุ่นร่างกาย
- ..... X ..... 5. การอบอุ่นร่างกายสามารถทำได้ในเวลา 20-30 นาที
- ..... ✓ ..... 6. การอบอุ่นร่างกายเป็นการกระตุ้นให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ดี
- ..... ✓ ..... 7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป หรือผู้มีปัญหาในเรื่องสุขภาพ ก่อนเล่นกีฬาจำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อน
- ..... X ..... 8. การอบอุ่นร่างกายไม่สามารถช่วยป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว หัวใจวายเฉียบพลันได้
- ..... ✓ ..... 9. ทำกายบริหารอบอุ่นร่างกายควรบริหารข้อต่อและกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน
- ..... ✓ ..... 10. การคลายอุ่นร่างกายเมื่อเล่นกีฬาแล้วสามารถใช้ทำกายบริหารเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายได้

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## เฉลยแบบฝึกทักษะที่ 1.2

### การกายบริหารกล้ามเนื้อเพื่อการการอบอุ่นร่างกาย



คำสั่ง : ให้เพื่อนๆ บอกท่ากายบริหารกล้ามเนื้อ  
เพื่อการอบอุ่นร่างกายให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อเพื่ออบอุ่นร่างกาย

มีดังต่อไปนี้

1. วิ่งเหยาะๆ(Jogging) เวลา 10-15 นาที
2. วิ่งเร็ว 50 เมตร
3. วิ่งซิกแซ็ก 10 เมตรให้ทำอย่างรวดเร็ว
4. กระโดดเข้าตีหน้าอก 10 ครั้ง ติดต่อกัน
5. กระโดดข้ามหลังเพื่อน แล้วลอดใต้ขา 10-20 ครั้ง
6. กระโดดแอ่นหลัง โดยกระโดดให้สูง ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง
7. เตะขาให้สูง เท้าเหยียดตรง เตะสลับกัน ซ้าย 20 ครั้ง ขวา 20 ครั้ง
8. ทำ Sit-Up 10-20 ครั้ง
9. ทำ PuSH-Up 10-20 ครั้ง
10. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของข้อต่อ เช่น ข้อศอก หัวไหล่ ขา สะโพก คอ  
ข้อเท้า ข้อมือ โดยยืด-เหยียดออกให้สุดการเคลื่อนไหว

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



**แบบประเมินการฝึกทักษะ**  
**แบบฝึกทักษะที่ 1.3**  
**การปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละรายละเอียดทักษะย่อย ใช้แบบตรวจสอบรายการดังนี้

ปฏิบัติตามรายละเอียดทักษะ

ได้คะแนน

ไม่ปฏิบัติตามรายละเอียดทักษะ

ไม่ได้คะแนน

ชื่อ.....เลขที่.....

โดยให้ใส่เครื่องหมาย ○ ลงในช่องผลการประเมินที่ปฏิบัติ และ เครื่องหมาย ✓ ในช่องไม่ปฏิบัติ

หัวข้อทักษะการปฏิบัติ	รายละเอียดทักษะ	น้ำหนักคะแนน	ผลการประเมิน			
			การปฏิบัติ			ไม่ปฏิบัติ
			ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
1. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ และข้อเท้า	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนและลำตัว	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
4. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขา	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
5. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพก	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
6. ทำยืดกล้ามเนื้อข้อเท้าและหลัง	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
7. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านในและสะโพก	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านข้าง	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย (ด้านหลังข้อเท้า)	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
10. ทำยืดกล้ามเนื้อขาและไหล่	ปฏิบัติตามท่าทาง	3	3	2	1	
<b>รวม</b>		<b>30</b>	<b>คะแนนที่ได้.....</b>			

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1





เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละรายละเอียดทักษะย่อย ใช้แบบตรวจสอบรายการดังนี้

ปฏิบัติตามรายละเอียดทักษะ ได้คะแนน

ไม่ปฏิบัติตามรายละเอียดทักษะ ไม่ได้คะแนน

โดยให้ใส่เครื่องหมาย ○ ลงในช่องผลการประเมินที่ปฏิบัติ และ เครื่องหมาย ✓ ในช่องไม่ปฏิบัติ

หัวข้อทักษะการปฏิบัติ	รายละเอียดทักษะ	น้ำหนักคะแนน	ผลการประเมิน			
			การปฏิบัติ			ไม่ปฏิบัติ
			ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
1. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ และข้อเท้า	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนและลำตัว	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
4. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขา	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
5. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพก	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
6. ทำยืดกล้ามเนื้อข้อเท้าและหลัง	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
7. ทำยืดกล้ามเนื้อขาภายในและสะโพก	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาข้าง	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย (ด้านหลังข้อเท้า)	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
10. ทำยืดกล้ามเนื้อขาและไหล่	ปฏิบัติได้ตามท่าทาง	3	3	2	1	
รวม		30	คะแนนที่ได้.....			

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## เกณฑ์การตัดสินผลคะแนน แบบฝึกทักษะที่ 1.3 การปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

คะแนนเต็ม 30 คะแนน

ปฏิบัติผ่านเกณฑ์และไม่ผ่านเกณฑ์ โดยกำหนดเกณฑ์ผ่านร้อยละ 80 ดังนี้

ปฏิบัติผ่านเกณฑ์ คือคะแนนรวมตั้งแต่ 18-30

ปฏิบัติไม่ผ่านเกณฑ์ คือคะแนนรวมตั้งแต่ 0-17

### การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

ช่วงคะแนน	ผลการประเมิน
19-30 คะแนน	การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
18 คะแนน	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
1-17 คะแนน	การปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำ
ต่ำกว่า 17 คะแนน (0-16 คะแนน)	การปฏิบัติอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

แบบบันทึกคะแนน  
การทำแบบฝึกทักษะที่ 1.3  
การปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



แบบฝึกทักษะ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
แบบฝึกทักษะที่ 1.1	10	
แบบฝึกทักษะที่ 1.2	10	
แบบฝึกทักษะที่ 1.3	30	
<b>รวม</b>	<b>50</b>	
แบบทดสอบก่อนเรียน	10	
แบบทดสอบหลังเรียน	10	
<b>สรุป</b>	<input type="checkbox"/> ผ่าน	<input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน

45-50 คะแนน      ระดับ ดีมาก      (ร้อยละ 90-100)  
 40-44 คะแนน      ระดับ ดี      (ร้อยละ 80-89)  
 35-39 คะแนน      ระดับ พอใช้      (ร้อยละ 70-79)  
 น้อยกว่า 35 คะแนน      ระดับ ควรปรับปรุง      (ต่ำกว่าร้อยละ 70)



แบบฝึกทักษะประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1