เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 33101 เซปักตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

นายชนินทร์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ ใช้ประกอบการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 33101 เซปักตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย เอกสารประกอบการเรียน จำนวน 8 เล่ม เนื้อหาสาระ ดังนี้

เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
เล่มที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการบริหารร่างกาย
เล่มที่ 3 การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
เล่มที่ 4 การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
เล่มที่ 5 การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า
เล่มที่ 6 การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ
เล่มที่ 7 การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อเป็นทีม
เล่มที่ 8 กติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ

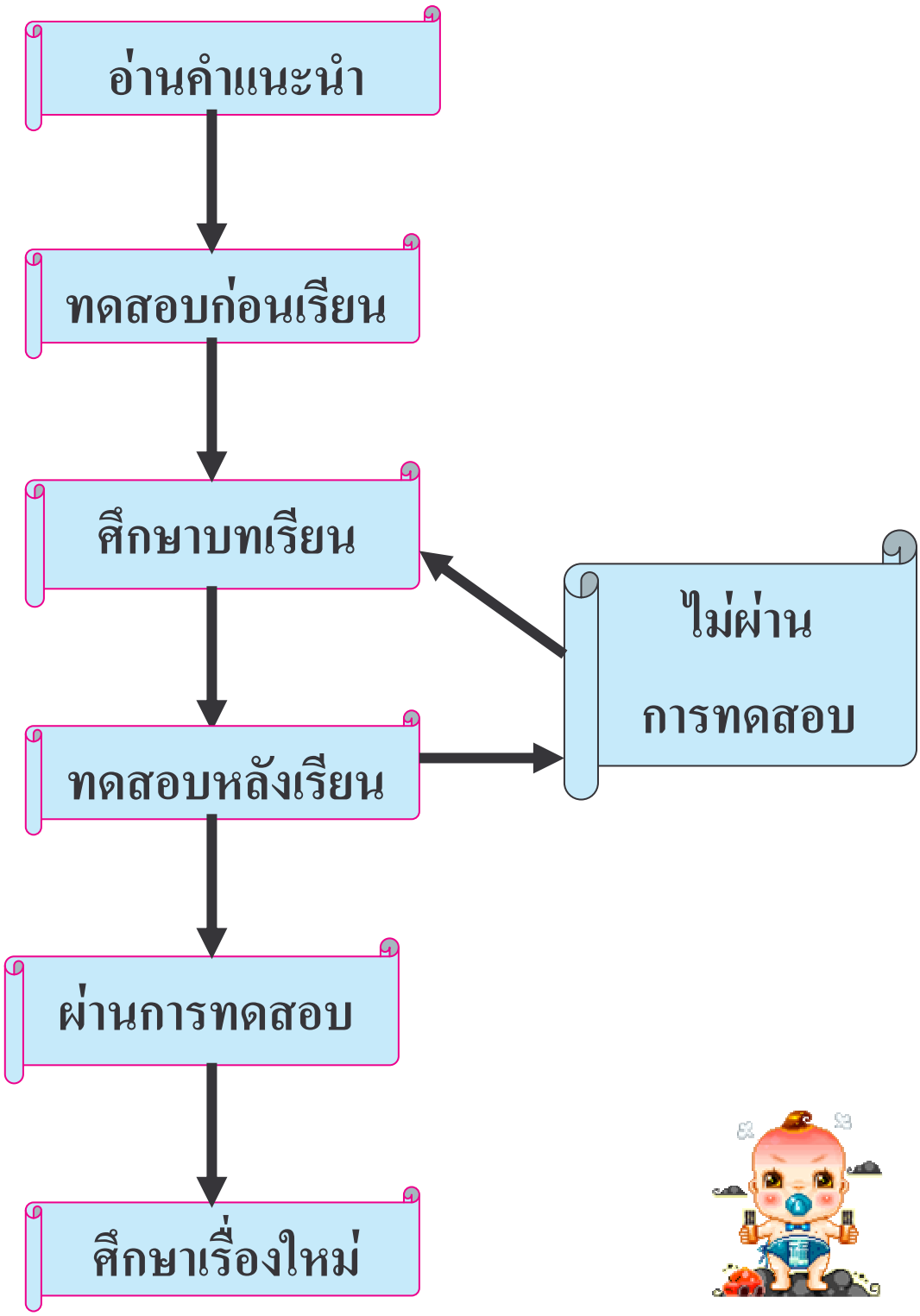
สำหรับเอกสารประกอบการเรียนในเล่มนี้ เป็นเล่มที่ 1 เนื้อหาประกอบด้วยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา เซปักตะกร้อ นักเรียนสามารถศึกษาด้วยตนเองเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้

ชนินทร์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
แผนภูมิลำดับขั้นการเรียน	1
คำชี้แจงสำหรับผู้เรียน	2
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ	6
ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นตะกร้อ	9
มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาตะกร้อที่ดี	10
การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ	11
สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาตะกร้อด้วยความปลอดภัย	12
กิจกรรมที่ 1	13
กิจกรรมที่ 2	14
แบบทดสอบหลังเรียน	15
ภาคผนวก ก	17
เฉลยกิจกรรมที่ 1	18
เฉลยกิจกรรมที่ 2	19
ภาคผนวก ข	20
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	21
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	22

แผนภูมิลำดับขั้นการเรียน



คำชี้แจงสำหรับผู้เรียน

1. ก่อนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนนี้ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนการศึกษาบทเรียน แล้วตรวจคำตอบจากเฉลย แล้วจึงศึกษาบทเรียนต่อไปให้จบ
2. นักเรียนจะต้องอ่านเนื้อเรื่องไปตามลำดับ โดยไม่เว้นหน้า **ห้ามเปิดข้าม** เพราะจะทำให้การเรียนในบทเรียนไม่ต่อเนื่องกัน
3. ถ้ามีคำสั่ง หรือคำถามอย่างไรต้องปฏิบัติตามทุกอย่าง
4. การทำแบบประเมินตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน หรือตอบคำถามในแต่ละเล่ม ให้ใช้กระดาษที่เตรียมไว้ให้ และอย่าขีดเขียนสิ่งต่างๆ ลงในบทเรียน
5. บทเรียนนี้จะเสนอเนื้อหาเป็นเล่ม แต่ละเล่มจะมีคำถามให้นักเรียนตอบ เมื่อตอบแล้วจึงตรวจสอบกับคำเฉลย
6. **อย่าเปิดดูคำเฉลยก่อนที่จะใช้ความสามารถตอบคำถามด้วยตนเอง เพราะถ้าเช่นนั้นจะไม่ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ขึ้นมาเลย**
7. เมื่อศึกษาด้วยตนเองจนครบทุกเล่มแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการศึกษาบทเรียน แล้วจึงตรวจสอบคำเฉลย
8. ถ้านักเรียนสงสัย หรือไม่เข้าใจในเนื้อหา ให้ทบทวนใหม่ ถ้ายังไม่เข้าใจให้สอบถามจากผู้สอน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกเล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
2. บอกประโยชน์ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี
3. บอกวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้
4. บอกสิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อด้วยความปลอดภัยได้

ก่อนอื่น...*ทำแบบทดสอบก่อนเรียน*

แบบทดสอบก่อนเรียน

<u>คำสั่ง</u> **ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย (X) ทับข้อที่เห็นว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว**

1. ประเทศใดเรียกตะกร้อว่า “ เต็กโก (T’EKK’Au) ”

    ก. ไทย

    ข. จีน

    ค. มาเลเซีย

    ง. พม่า

2. ลูกตะกร้อของประเทศไทยสมัยก่อนนั้นเป็นอุปกรณ์การเล่น ผลิตมาจากอะไร

    ก. พลาสติก

    ข. ยาง

    ค. หวาย

    ง. หนังสัตว์

3. ชาติใดเรียกการเล่นตะกร้อว่า ซีปักรากา (Sepak Raga)

    ก. พม่า

    ข. มาเลเซีย

    ค. อินโดนีเซีย

    ง. ฟิลิปปินส์

4. กีฬาเซปักตะกร้อถูกบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาแหลมทองครั้งที่เท่าใด

    ก. ครั้งที่ 2

    ข. ครั้งที่ 3

    ค. ครั้งที่ 4

    ง. ครั้งที่ 5

5. การเล่นตะกร้อในยุคแรกนั้นนิยมเล่นในรูปแบบตะกร้อวง เรียกอีกอย่างว่าอะไร

    ก. ตะกร้อเตะทน

    ข. ตะกร้อชิงธง

    ค. ตะกร้อลอดห่วง

    ง. ตะกร้อพลิกแพลง

6. การกล่าวข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬาตะกร้อ

ก. เกิดความสามัคคี

ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน

ค. พลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง

ง. กีฬาตะกร้อไม่ช่วยส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

7. **ข้อใด** เป็นมารยาทของผู้เล่นตะกร้อที่ดี

ก. ปฏิบัติตามกติกาเป็นครั้งคราว

ข. ควรศึกษากติกาการเล่นกีฬาตะกร้อเป็นอย่างดี

ค. พูดยั่วยุคู่แข่งตลอดการแข่งขัน

ง. ไม่หยุดเล่นในขณะกรรมการบอกให้หยุดเล่น

8. ผู้ชมตะกร้อที่ดี ควรมีข้อปฏิบัติอย่างไร

ก. ไม่แสดงท่าทางยั่วยุให้ผู้เล่นขาดสมาธิ

ข. ทำเสียงดังรบกวนกรรมการ

ค. พูดตัดสินแทนกรรมการทำให้การแข่งขันติดขัด

ง. โห่ร้องพูดยั่วยุทำให้ผู้เล่นทะเลาะกัน

9. ควรดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้ออย่างไร

ก. อุปกรณ์ชนิดใดชำรุดต้องรีบซ่อมแซมทันที

ข. นำลูกตะกร้อมาเตะเล่นแทนลูกฟุตบอล

ค. นำลูกตะกร้อไปแช่น้ำเพื่อให้ลูกตะกร้อนิ่ม

ง. ไม่ต้องเก็บอุปกรณ์การเล่นตะกร้อเพราะพรุ่งนี้ก็มาเล่นอีก

10. การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัยคือข้อใด

ก. ใส่รองเท้าหลวมๆเพราะจะได้ไม่อึดอัดระหว่างเล่นกีฬา

ข. สถานที่เล่นกีฬาไม่ต้องทำความสะอาด

ค. ไม่ต้องฝึกซ้อมเพราะเก่งแล้ว

ง. ควรอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง

ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต พ.ศ.2525 ให้คำนิยาม " **ตะกร้อ**" ไว้ว่า " ลูกกลมสาด้วยหวายเป็นตาๆ สำหรับเตะ; เครื่องมือสอยผลไม้ มีด้ามยาว จากนิยามจะเห็นว่า " **ตะกร้อ** " มีความหมายหลายทางทั้งทางด้านกีฬา และอุปกรณ์เครื่องใช้อื่นๆ ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงตะกร้อในเชิงกีฬา จึงควรใช้คำว่า " **กีฬา** " นำหน้า " **ตะกร้อ** " เสมอเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่เป็นสากลตะกร้อเป็นการละเล่นของไทยมาแต่โบราณ ตะกร้อที่ใช้เดิมใช่หวายถักเป็นลูกตะกร้อ ปัจจุบัน นิยมใช้ลูกตะกร้อพลาสติก กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันมานานนับศตวรรษ แต่ไม่ปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่ากีฬาตะกร้อเกิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศใด ใครเป็นผู้ริเริ่มคิดขึ้น มีหลายประเทศกล่าวอ้างและหาเหตุผลสนับสนุนเพื่อชี้ให้เห็นว่า กีฬาตะกร้อเกิดขึ้นที่ประเทศของตนเป็นครั้งแรก เช่นพม่า ได้มีข้อสันนิฐานว่า กีฬาตะกร้อน่าจะเป็นของพม่า พวกพม่าอยู่ว่างๆก็นำลูกตะกร้อมาเตะเล่นกันอย่างสนุกสนาน ทำให้คนไทยสมัยนั้นรับเอาแบบอย่างการเล่นกีฬาตะกร้อมาจากพม่า ซึ่งไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะพม่าเรียกตะกร้อว่า " ชินลง (Chinlon) " อีกทั้งลักษณะลูกตะกร้อของพม่าและไทยแตกต่างกัน มาเลเซีย มาเลเซียก็เป็นประเทศหนึ่งที่มีความเชื่อว่าตะกร้อเป็นกีฬาประจำชาติของตน ในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง เมื่อปี พ.ศ. 2508 มาเลเซียได้นำเซปักตะกร้อเข้ามาแข่งขันในเมืองไทย และได้รับความนิยมจากผู้ชมซึ่งเป็นคนไทยอย่างมากทำให้คนรุ่นหลังๆคิดว่าตะกร้อเป็นกีฬาประจำชาติของมาเลเซีย แต่ความจริงแล้วประเทศมาเลเซียก็มีการเล่นกีฬาที่คล้ายคลึงกับกีฬาตะกร้ออย่างมากเรียกว่า " **ซีปักรากา** (Sepak Raga) " และเซปักรากานี้เองคือ กีฬาประจำชาติของมาเลเซีย ลักษณะลูกเซปักรากาของมาเลเซียเดิมนั้นมีลักษณะสองชั้น ลูกเล็กอยู่ชั้นใน สานแบบไทย ส่วนชั้นนอกนั้นสายหลวมๆ แบบพม่า จึงมีนักวิชาการสันนิษฐานว่าตะกร้อ มาเลเซียน่าจะได้รับอิทธิพลมาจากไทยและพม่า จีนก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่นิยมเล่นตะกร้อ โดยเรียกตะกร้อว่า " เต็กโก (T'EKK'Au) " ซึ่งออกเสียงคล้ายกับคำว่า **ตะกร้อ** แต่ลักษณะลูกตะกร้อของจีนแตกต่างจากของ พม่า มาเลเซีย และไทย ทั้งนี้เพราะลักษณะเป็นลูกหนังแล้วปักด้วยขนไก่ ล้อมวงเตะตะกร้อชนิดนี้อยู่ ซึ่งสันนิษฐานว่า กีฬาตะกร้อยังมีการเล่นในประเทศอื่นๆ อีกเช่น ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ อินโดนีเซีย เกาหลี และบอร์เนียว เป็นต้น

คำว่า " ตะกร้อ " เป็นคำไทยแท้ที่ใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ และได้มีการบัญญัติศัพท์คำว่า " ตะกร้อ " ไว้ในพจนานุกรมไทยทุกฉบับตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน คือ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 และเป็นที่น่าสังเกตว่า ประเทศที่นิยมเล่นกีฬาชนิดนี้จะเรียกว่า " กีฬาตะกร้อ " เป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้เรียกว่า กีฬาชินลง (Chinlon) หรือ กีฬาซีปัก-รากา(Sepak Raga) อย่างพม่า และมาเลเซีย

จากหลักฐานการเล่นกีฬาตะกร้อของไทยเราพบว่ามีการเล่นกีฬาตะกร้อหลายแบบหลายวิธีด้วยกัน เช่น ตะกร้อวงใหญ่ ตะกร้อชิงธง ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อพลิกแพลงหรือตะกร้อติด ตะกร้อข้ามตาข่าย และเซปักตะกร้อ

การเล่นกีฬาตะกร้อในตอนแรกๆ นั้น ยังไม่มีกฎ ระเบียบ กติกาและท่าทางอะไรมากมาย คงเตะส่งกันเพื่อไม่ให้ตกพื้น เมื่อมีอันต้องตกพื้นก็จะเก็บมาโยนเตะใหม่ โดยนิยมเตะกันเป็นวง ด้วยลักษณะการเล่นเป็นวงดังกล่าว จึงเรียกกันต่อมาภายหลังว่า " ตะกร้อวง " หรือ " ตะกร้อเตะทน "

ปี พ.ศ. 2502 ได้มีการจัดกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 1 ขึ้นที่กรุงเทพมหานคร และในการจัดการแข่งขันครั้งนั้นมีคณะนักตะกร้อพม่ามาแสดงตะกร้อพลิกแพลงตามแบบของพม่าให้คนไทยได้ชมกัน

ต่อมาประเทศมาลาเซีย ได้เข้าร่วมประชุมในการตั้งกฎเกณฑ์กติกา การแข่งขันกีฬาตะกร้อด้วย โดยผสมผสานตะกร้อข้ามตาข่ายไทยกับมาเลเซียเข้าด้วยกัน กลายเป็นกฎระเบียนกติกาการแข่งขันกีฬาตะกร้อประเภทใหม่ เรียกว่า เซปัก-ตะกร้อ(Sepak Takraw) ซึ่งมีคำว่า " **เซปัก** (Sepak) " เป็นภาษามาเลเซีย และคำว่า " ตะกร้อ (Takraw)" เป็นภาษาไทยได้เริ่มการแข่งขัน เซปัก-ตะกร้อ ในกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 เป็นครั้งแรก และมีการแข่งขันเซปักตะกร้อในกีฬาแหลมทองครั้งต่อๆไป ทุกครั้งจนถึงปัจจุบันนี้ ในการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ครั้งที่ 11 จัดขึ้นที่กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่าง 22 กันยายน – 7 ตุลาคม 2533 ก็ได้กำหนดให้มีการแข่งขันกีฬา " เซปัค-ตะกร้อ " เป็นกีฬาแห่งทวีปเอเซียด้วย นับเป็นความก้าวหน้าของกีฬาตะกร้อซึ่งถือเป็นศิลป์และวัฒนธรรมไทย

ช่วยบอกทีครับ.....ว่า

พม่า เรียก **“ ตะกร้อ ”** ว่า.....อะไร ?

ช่วงแรกๆประเทศไทย**ใช้อะไรทำลูกตะกร้อ**

จะบอกให้.....นะ

พม่า เรียก “ตะกร้อ” ว่า **ชินลง** (Chinlon)

ช่วงแรกๆประเทศไทยใช้ **“ หวาย ”** สานเป็นลูกตะกร้อ

ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นตะกร้อ

ตะกร้อ เป็นกีฬาไทยที่เล่นกันแพร่หลายมานานนับศตวรรษ ไม่ว่าจะเป็นชนบท ในวัด ในวัง ในเมือง จะพบเห็นการเล่นตะกร้อเสมอ เพราะตะกร้อไม่ต้องใช้บริเวณพื้นที่กว้างขวางเหมือนกีฬาประเภทอื่น ๆ อุปกรณ์ก็หาง่าย ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำกัดรูปร่าง เพศและวัย ตลอดจนไม่จำกัดผู้เล่นตายตัว อาจยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม การเล่นตะกร้อจึงได้รับความนิยมตลอดมา ซึ่งผู้เล่นจะได้รับประโยชน์จากการเล่นทั้งทางตรงและทางอ้อมนับอเนกประการ ดังนี้

- กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและเป็นกีฬาที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี
- กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยปลูกฝังให้ผู้เล่นเป็นผู้ที่มีอารมณ์เยือกเย็นสุขุมรอบคอบ รู้จักการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในแต่ละบุคคล
- กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ทำให้เกิดความรักสมัครสมานสามัคคีในระหว่างผู้ร่วมเล่นด้วยกัน และยังส่งเสริมให้รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหมู่คณะ
- กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยดี
- กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาทาช่วยให้ระบบการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่างๆ สันพันธ์กันมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เล่นมีปฏิภาณไหวพริบและการตัดสินใจรวดเร็วแน่นอนขึ้น
- กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เล่นง่าย ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย

มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาตะกร้อที่ดี

การเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬาทุกชนิด ผู้เล่นต้องมีมารยาทในการเล่นและการแข่งขัน ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปตามขั้นตอนของการเล่นและการแข่งขัน ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปตามขั้นตอนของกีฬาแต่ละประเภท จึงจะนับ ว่าเป็นผู้เล่นที่ดีและมีมารยาท ผู้เล่นต้องมีมารยาท ดังนี้

- การแสดงความยินดี ชมเชยด้วยการปรบมือหรือจับมือเมื่อเล่นได้ดี แสดงความเสียใจเมื่อตนเองหรือเพื่อนร่วมทีมเล่นผิดพลาดและพยายามปลอบใจเพื่อนตลอดจนปรับปรุงการเล่นของตัวเองให้ดีขึ้น
- การเล่นอย่างสุภาพและเล่นอย่างนักกีฬา การแสดงกิริยาท่าทางการเล่นต้องเหมาะสมกับการเป็นนักกีฬาที่ดี
- ไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ต้องไม่แสดงอาการดีใจหรือเสียใจจนเกินไป
- ผู้เล่นต้องเชื่อฟังคำตัดสินของกรรมการ หากไม่พอใจคำตัดสินก็ยื่นประท้วงตามกติกา
- ผู้เล่นต้องควบคุมอารมณ์ให้สุขุมอยู่ตลอดเวลา
- ก่อนการแข่งขันหรือหลังการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะก็ตาม ควรจะต้องจับมือแสดงความยินดี
- หากๆมีการเล่นผิดพลาด จะต้องกล่าวคำขอโทษทันที และต้องกล่าวให้อภัยเมื่อฝ่ายตรงข้ามกล่าวขอโทษด้วยความยิ้มแย้มอจ่มใส
- ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับและกติกาอย่างเคร่งครัด
- มีความอดทนต่อการฝึกซ้อมและการเล่น
- หลังจากฝึกซ้อมแล้วต้องเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
- เล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยในการเล่นกีฬา
- ควรศึกษากติกา ควรรู้กติกา การเล่นกีฬาตะกร้อ

มารยาทของผู้ชมกีฬาตะกร้อที่ดี

- ปรบมือให้นักกีฬาและผู้ตัดสินเมื่อเดินลงสนาม
- ปรบมือแสดงความยินดีเมื่อผู้เล่นเล่นได้ดี หรือชนะการแข่งขัน
- นั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อยไม่ส่งเสียงเอะอะ
- ไม่แสดงท่าทางยั่วยุให้ผู้เล่นขาดสมาธิ
- ผู้ดูต้องยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน
- ไม่ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกริยาเย้ยหยัน เมื่อผู้เล่นเล่นผิดพลาดหรือ ผู้ตัดสินตัดสินผิดพลาด
- ผู้ดูควรเรียนรู้กติกาการแข่งขันกีฬานั้น ๆ พอสมควร
- ไม่กระทำตนเป็นผู้ตัดสินเสียเอง หรือตะโกนด่าว่ากรรมการผู้ตัดสิน
- ไม่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ปฏิบัติงานไม่สะดวก

การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ

- ลูกตะกร้อที่ชื้นและเปียกไม่ควรนำมาเล่นเพราะอวัยวะของร่างกายต้องรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของลูกตะกร้อและลูกตะกร้ออาจชำรุดเร็วขึ้นด้วย
- ควรทำความสะอาดลูกตะกร้อหลังจากการเล่นทุกครั้ง
- ถ้าอุปกรณ์โดยทั่วไปเกิดชำรุด เช่น ห่วง ตาข่าย ลูกตะกร้อ ให้จัดการซ่อมแซมโดยทันที เพราะถ้าทิ้งเอาไว้และนำมาใช้งานอีกจะทำให้เสียหายมากยิ่งขึ้น
- การจัดเก็บอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ ควรมีการแยกจัดเก็บไว้โดยเฉพาะเพื่อความสะดวกในการบำรุงรักษาและการนำมาใช้งาน

สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาตะกร้อด้วยความปลอดภัย

- เท้าเป็นส่วนสำคัญในการเล่นกีฬาตะกร้อ ควรสวมรองเท้าสำหรับการป้องกันและเพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว
- ก่อนเล่นต้องมีการดูลูกตะกร้อให้สมบูรณ์ เพราะเวลาเล่นจะรู้สึกสบายเท้าและรู้สึกไม่แข็งกระด้าง สัมผัสแล้วมีความน่าเล่นอยู่ในตัวเอง
- สถานที่ ต้องมีการดูแลให้เรียบร้อยอยู่เสมอ สิ่งแปลกปลอมที่อาจทำให้เกิดอันตรายต้องจัดเก็บออกให้หมดสิ้น เช่น เศษหิน ไม้ แก้ว กระจก เป็นต้น
- ก่อนการเล่นทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะเล่น เพื่อป้องกันการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และอวัยวะต่าง ๆ จึงเป็นการเตรียมพร้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น
- อารมณ์ของผู้เล่น ผู้เล่นควรรู้สึกสนุกอยากเล่น มีจิตแจ่มใส มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และเตรียมใจในผลแพ้หรือชนะ
- ผู้เล่นควรเล่นด้วยความสุขุมรอบคอบ เมื่อมีการผิดพลาดหรือชนกันบ้างก็ต้องรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
- ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับและกติกาอย่างเคร่งครัด
- มีความอดทนต่อการฝึกซ้อมและการเล่น
- เล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ในการเล่นกีฬา
- ผู้เล่นจะต้องรู้จักการบำรุงรักษาสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

เป็นไงจ๊ะ...ได้รับความรู้เกี่ยวกับตะกร้อมากไหม ลองมาทำกิจกรรมกันเถอะ

กิจกรรมที่ 1 การเรียกชื่อตะกร้อในประเทศต่างๆ

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนจับคู่โดยระบายสีเหมือนกันเป็นคู่กันให้ถูกต้อง

กีฬาเอเชี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 11	เซปักตะกร้อ (SepakTakraw)
ลูกตะกร้อจีน	ชินลง (Chinlon)
การเล่นตะกร้อ	หนังปักด้วยขนไก่
พม่า	กรุงปักกิ่ง
ไทย--มาเลเซีย	ไม่ปรากฏที่มาแน่ชัด

มาช่วยกันทำกิจกรรมที่ 2

กิจกรรมที่ 2

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนบอกมารยาทของผู้เล่นกีฬาตะกร้อที่ดีมาพอเข้าใจ

มารยาทของผู้เล่นกีฬาตะกร้อที่ดี

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

ทำแบบทดสอบหลังเรียนด้วยครับ

แบบทดสอบหลังเรียน

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย (X) ทับข้อที่เห็นว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเล่นตะกร้อในยุคแรกนั้นนิยมเล่นในรูปแบบตะกร้อวง เรียกอีกอย่างว่าอะไร

ก. ตะกร้อเตะทน

ข. ตะกร้อชิงธง

ค. ตะกร้อลอดห่วง

ง. ตะกร้อพลิกแพลง

2. กีฬาเซปักตะกร้อถูกบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาแหลมทองครั้งที่เท่าใด

ก. ครั้งที่ 2

ข. ครั้งที่ 3

ค. ครั้งที่ 4

ง. ครั้งที่ 5

3. ประเทศใดเรียกตะกร้อว่า “ เต็กโก (T’EKK’Au) ”

ก. ไทย

ข. จีน

ค. มาเลเซีย

ง. พม่า

4. ชาติใด เรียกการเล่นตะกร้อว่า ซีปักรากา (Sepak Raga)

ก. พม่า

ข. มาเลเซีย

ค. อินโดนีเซีย

ง. ฟิลิปปินส์

5. ลูกตะกร้อของประเทศไทยสมัยก่อนนั้นเป็นอุปกรณ์การเล่น ผลิตมาจากอะไร

ก. พลาสติก

ข. ยาง

ค. หวาย

ง. หนังสัตว์

6. การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัยคือข้อใด

ก. ใส่รองเท้าหลวมๆเพราะจะได้ไม่อึดอัดระหว่างเล่นกีฬา

ข. สถานที่เล่นกีฬาไม่ต้องทำความสะอาด

ค. ไม่ต้องฝึกซ้อมเพราะเก่งแล้ว

ง. ควรอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง

7. ควรดูแลรักษาอุปกรณ์ตะกร้ออย่างไร

ก. อุปกรณ์ชนิดใดชำรุดต้องรีบซ่อมแซมทันที

ข. นำลูกตะกร้อมาเตะเล่นแทนลูกฟุตบอล

ค. นำลูกตะกร้อไปแช่น้ำเพื่อให้ลูกตะกร้อนิ่ม

ง. ไม่ต้องเก็บอุปกรณ์การเล่นตะกร้อเพราะพรุ่งนี้ก็มาเล่นอีก

8. การกล่าวข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬาตะกร้อ

ก. เกิดความสามัคคี

ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน

ค. พลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง

ง. กีฬาตะกร้อไม่ช่วยส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

9. ผู้ชมตะกร้อที่ดี ควรมีข้อปฏิบัติอย่างไร

ก. ไม่แสดงท่าทางยั่วยุให้ผู้เล่นขาดสมาธิ

ข. ทำเสียงดังรบกวนกรรมการ

ค. พูดตัดสินแทนกรรมการทำให้การแข่งขันติดขัด

ง. โห่ร้องพูดยั่วยุทำให้ผู้เล่นทะเลาะกัน

10. **ข้อใด** เป็นมารยาทของผู้เล่นตะกร้อที่ดี

ก. ปฏิบัติตามกติกาเป็นครั้งคราว

ข. ควรศึกษากติกาการเล่นกีฬาตะกร้อเป็นอย่างดี

ค. พูดยั่วยุคู่แข่งตลอดการแข่งขัน

ง. ไม่หยุดเล่นในขณะกรรมการบอกให้หยุดเล่น

ภาคผนวก ก

- เฉลยกิจกรรมที่ 1
- เฉลยกิจกรรมที่ 2

เฉลยกิจกรรมที่ 1

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนจับคู่โดยระบายสีเหมือนกันเป็นคู่กันให้ถูกต้อง

กีฬาเอเชี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 11	เซปักตะกร้อ (SepakTakraw)
ลูกตะกร้อจีน	ชินลง (Chinlon)
การเล่นตะกร้อ	หนังปักด้วยขนไก่
พม่า	กรุงปักกิ่ง
ไทย--มาเลเซีย	ไม่ปรากฏที่มาแน่ชัด

เฉลยกิจกรรมที่ 2

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนบอกมารยาทของผู้เล่นกีฬาตะกร้อที่ดีมาพอเข้าใจ

มารยาทของผู้เล่นกีฬาตะกร้อที่ดี

1. การเล่นอย่างสุภาพและเล่นอย่างนักกีฬา
2. ผู้เล่นต้องเชื่อฟังคำตัดสินของกรรมการ
3. ผู้เล่นต้องควบคุมอารมณ์ให้สุขุมอยู่ตลอดเวลา
4. ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับและกติกาอย่างเคร่งครัด
5. ควรศึกษากติกา ควรรู้กติกา การเล่นกีฬาตะกร้อ
6. หากๆมีการเล่นผิดพลาด จะต้องกล่าวคำขอโทษทันที
7. การแสดงความยินดี ชมเชยด้วยการปรบมือหรือจับมือเมื่อเล่นได้ดี

ภาคผนวก ข

- เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
- เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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