เกมและกีฬา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จัดทำโดย ครูฐิติชญา หนูนแปง

ตัวชี้วัด

๑. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ป.๕/๔)

๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๕/๕)

๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๕/๒)

๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ ๓.๒ ป.๕/๓)

๕. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล (พ ๓.๒ ป.๕/๔)

๖. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ ๕.๑ ป.๕/๕)

ผังสาระการเรียนรู้

คำถามชวนตอบ

1. นักเรียนเคยเล่นเกมและกีฬาอะไรบ้าง บอกมา 4 ชนิด

2. นักเรียนคิดว่าเกมและกีฬาต่างกันอย่างไร

เกม

เกม เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความเครียด การเล่นเกมเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง เกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬา เกมแบบผลัด

ข้อควรปฏิบัติในการเล่นเกม

การเล่นเกมอย่างสนุกสนานและปลอดภัยควรปฏิบัติ ดังนี้

๑) เล่นเกมด้วยความซื่อสัตย์ ปฏิบัติตามกฎ กติกา

๒) รู้จักควบคุมอารมณ์ และให้อภัยเมื่อมีการกระทบกระทั่งกัน

๓) ไม่ใช้กำลังรุนแรงในการเล่นและไม่เอาเปรียบเพื่อน

๔) เล่นเกมในสถานที่ที่เหมาะสม โล่ง กว้าง ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

๕) ไม่เล่นเกมโดยใช้อุปกรณ์ที่มีความแหลมคม หรือเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

๑. การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เกมเบ็ดเตล็ด เป็นเกมที่มีกฎ กติกาการเล่นง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ใช้ทักษะและอุปกรณ์ในการเล่นน้อย เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ตัวอย่าง เกมเป็ดเตล็ด

เกมแข่งต่อแถว

วิธีเล่น

๑) แบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆกัน โดยให้ผู้เล่นทุกคนจดจำสมาชิกในกลุ่มของตนเองให้ได้

๒) ให้แต่ละกลุ่มยืนเข้าแถวตอนและให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวยืนถือบอล 1 ลูก

๓) เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคนแรกของแถวขว้างลูกบอลไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด แล้วให้ผู้เล่นทุกคนในแต่ละแถววิ่งแย่งบอลของกลุ่มตน

๔) เมื่อผู้เล่นคนใดได้บอลแล้วให้หยุดอยู่กับที่ แล้วให้ผู้เล่นที่เหลือของกลุ่มวิ่งมาต่อแถว

๕) ผู้เล่นกลุ่มใดเข้าแถวเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

๒. การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬา เป็นเกมที่ช่วยฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกาย แข็งแรง และสร้างทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เกมนำไปสู่กีฬาที่เหมาะสมกับวัย เช่น เกมเตะบอลวงกลม เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

ตัวอย่าง เกมนำไปสู่กีฬา

เกมเตะบอลวงกลม

วิธีเล่น

๑) ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลมและจับมือกันไว้

๒) ให้เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นผุ้เริ่มเตะลูกบอลส่งให้เพื่อนโดยเตะให้บอลกลิ้งไปกับพื้น และไม่ให้บอลออกนอกวง ถ้ามีผู้เล่นคนใดทำบอลออกไปนอกวงจะถูกทำโทษตามที่เพื่อนสั่ง

รูปภาพจากhttp://www.108kids.com

๓. การเล่นเกมแบบผลัด

เกมแบบผลัด เป็นการเล่นเกมที่แต่ละทีมจะมีจำนวนผู้เล่นเท่ากัน ผู้เล่นภายในทีมจะผลัดกันเล่นตั้งแต่คนแรกจนถึงคนสุดท้าย ฝ่ายใดทำเสร็จก่อนและปฏิบัติถูกต้องตามกฎ กติกาเป็นฝ่ายชนะ

ตัวอย่าง เกมแบบผลัด

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

วิธีเล่น

๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆกันแล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนแล้วยืนแยกเท้า

๒) ให้ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวก้มตัวส่งบอลลอดขาของตนเองให้ผู้เล่นคนถัดไปแล้วให้ส่งต่อๆ กันไป จนถึงคนท้ายแถว โดยไม่ให้บอลตกพื้น

๓) ผู้เล่นที่อยู่ท้ายแถว เมื่อได้รับบอลแล้วให้รับบอลแล้ว ให้รีบวิ่งไปยืนที่หัวแถว แล้วส่งบอลลอดขาเช่นเดิม ให้ปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนผู้เล่นคนแรกกลับมาอยู่ที่หัวแถวเช่นเดิม

๔) แถวใดที่ผู้เล่นคนแรกกลับมายืนหัวแถวได้ก่อนและเป็นผู้ชนะ

รูปภาพจากกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

๔. การเล่นการละเล่นพื้นเมือง

การละเล่นพื้นเมือง เป็นการละเล่นที่มีมาแต่โบราณ มักจะเล่นกันในท้องถิ่นตามฤดูกาลหรือเทศกาลต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนานสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยในแต่ละท้องถิ่น

ตัวอย่าง การละเล่นพื้นเมือง

การละเล่นพื้นเมือง วิ่งเปรี้ยว

วิธีเล่น

๑) วางหลักแต่ละหลักให้ห่างกันประมาณ 5 เ ม ต ร

๒) แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆกัน ให้แต่ละกลุ่มยืนเข้าแถวอยู่หลักหลัก โดยหันหน้าเข้ากันและมีผู้ตัดสิน 1 ค น

๓) เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวถือไม้หรือผ้ารีบวิ่งไปอ้อมหลักของฝ่ายตรงข้าม แล้วกลับมาส่งไม้หรือผ้าให้กับผู้เล่นคนต่อไปของกลุ่มเป็นคนวิ่งคนต่อไปให้วิ่งและส่งไม้ต่อไปเรื่อย ๆ

๔) ขณะวิ่งให้ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายพยายามวิ่งไล่อีกฝ่ายให้ทันแล้วใช้ไม้หรือผ้าในมือแตะฝ่ายตรงข้ามให้ได้ฝ่ายใดไล่แตะฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

รูปภาพจากhttps://www.khaophuket.comB7-4972.php

กีฬา

กีฬา เป็นกิจกรรมหรือการเล่นในลักษณะมีกฎ กติกาแน่นอน จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬามีหลายประการ เช่นการเล่นเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อเข้ากลุ่ม เพื่อแข่งขัน

ประเภทของกีฬา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.กีฬาไทย แบ่งเป็นประเภทบุคคล เช่น มวยไทย กระบี่กระบอง และประเภททีม เช่นเซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง

2. กีฬาสากล แบ่งเป็นประเภทบุคคล เช่น เทเบิลเทนิส กรีฑา และประเภททีม เช่นฟุตบอล วอลเลย์บอล

๑. กีฬาไทย : ตะกร้อ

ตะกร้อเป็นกีฬาที่คนในอดีตคิดค้นขึ้นมาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทย เช่น การใช้เท้า เข่า ศอก และศีรษะในการเล่น ซึ่งอวัยวะเหล่านี้คนไทยมักใช้ในการป้องกันตัวเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน

รูปภาพจากhttps://www.matichon.co.th/sport/news_601174

ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการเล่นตะกร้อ

๑) การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

โยนลูกขึ้น ยกเท้าขึ้นเตะลูกตะกร้อในลักษณะหงายเท้า โดยใช้ข้างเท้าด้านในเตะลูกตะกร้อเบาๆ เขณะเตะให้หักข้อเท้าขึ้นข้างบนมากๆ

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

๒) การเดาะลูกด้วยหลังเท้า

โยนลูกแล้วให้เดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าเบาๆ ลูกจะถูกหลังเท้าค่อนไปทางปลายเท้าและบริเวณโคนนิ้ว ใช้ปลายเท้าตวัดลูกตะกร้อให้ลอยขึ้นมาตรงๆ ยกเท้าเดาะลูกให้ต่ำสุด ควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

๓) การเล่นลูกด้วยศีรษะ

มักใช้เล่นลูกที่ลอยมาเหนือศีรษะ เอนตัวไปข้างหลัง ย่อเข่า กางแขนทั้งสองข้างออกเล็กน้อย เมื่อลูกตะกร้อลอยลงมาต่ำ ให้สปริง (Spring) ข้อเท้าเหยียดลำตัวและเท้าทั้งสองขึ้นพร้อมกับโยกตัวไปข้างหน้า โหม่งลูกตะกร้อโดยใช้ หน้าผากบริเวณริมผม

การโหม่งลูกตะกร้อ

๔) การเดาะลูกด้วยเข่า

โยนลูกตะกร้อขึ้นแล้วให้ขาท่อนบนทำมุมตั้งฉากกับขาท่อนล่าง เดาะลูกด้วยเข่าโดยใช้ส่วนบนของเข่าในการเดาะลูกและยกเข่าให้สูงไม่เกินเอว

การตั้งลูกด้วยเข่า

ถ้าลูกตะกร้อลอยมาตกข้างหน้าในระดับอกให้ยกเข่าขึ้นตั้งลูก โดยใช้ส่วนบนของเข่าในการตั้งลูก ลูกตะกร้อจะถูกบริเวณปลายเข่า บังคับลูกให้ลอยสูงขึ้นในแนวตรง

การเดาะลูกและตั้งด้วยเข่า

๒. กีฬาสากลประเภทบุคคล

๒.๑ กรีฑา

กรีฑา เป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยการวิ่ง การกระโดด การทุ่ม การพุ่ง การข้าง และการเดิน กรีฑาแบ่งออกเป็น ๖ ประเภท ได้แก่

๑) **กรีฑาประเภทลู่** คือ กรีฑาที่ต้องแข่งขันบนลู่วิ่ง ตัดสินกันด้วยความเร็วและเวลา แบ่งออกเป็น

(๑) การวิ่งระยะสั้น มีระยะทางไม่เกิน ๔๐๐ เมตร

(๒) การวิ่งระยะกลาง มีระยะทางแข่งขันเกิน ๔๐๐ เมตร แต่ไม่เกิน ๑,๕๐๐ เมตร

(๓) การวิ่งระยะไกล มีระยะทางแข่งขันเกิน ๑,๕๐๐ เมตร ขึ้นไป

(๔) วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง ได้แก่ วิ่งข้ามรั้ว ๑๐๐ เมตรหญิง วิ่งข้ามรั้ว ๑๑๐ เมตรชาย วิ่งข้ามรั้ว ๔๐๐ เมตรชาย และหญิง วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ๓,๐๐๐ เมตรชาย

การวิ่งข้ามรั้วเป็นกรีฑาประเภทลู่

๒) **กรีฑาประเภทลาน** คือ กรีฑาประเภทที่ต้องประลองกันบนลานกว้าง ๆ จะตัดสินผลการแข่งขันด้วยความไกลหรือความสูง ได้แก่ กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน และขว้างค้อน

การขว้างจักรเป็นกรีฑาประเภทลาน

๓) **กรีฑาประเภทถนน** นักกรีฑาต้องวิ่งบนถนน เส้นเริ่มและเส้นชัยจะให้อยู่ในบริเวณสนามกรีฑาก็ได้ ระยะทางในการแข่งขัน ได้แก่ วิ่ง ๑๕ กิโลเมตร วิ่ง ๒๐ กิโลเมตร วิ่ง ๒๕ กิโลเมตร วิ่ง ๓๐ กิโลเมตร และวิ่งมาราธอน (Marathon) ๔๒.๑๙๕ กิโลเมตร ชายและหญิง

๔) **กรีฑาประเภทเดิน** เป็นการก้าวเท้าไปข้างหน้า การก้าวเท้านั้นต้องไม่ทำให้การสัมผัสพื้นของเท้าขาดช่วง ต้องก้าวต่อเนื่องกันไปในลักษณะเท้าหน้าสัมผัสพื้นก่อนที่เท้าหลังจะพ้นพื้น และเท้าหน้าที่สัมผัสพื้นต้องเหยียดตรงในชั่วขณะที่ลำตัวตั้งฉากกับพื้น การแข่งขันเดินมีระยะทาง ดังนี้ เดิน ๒๐ กิโลเมตร และเดิน ๕๐ กิโลเมตร ชายและหญิง

๕) กรีฑาประเภทวิ่งข้ามทุ่ง (Cross Country Races)

คือ การแข่งขันที่วิ่งไปตามภูมิประเทศที่กำหนดอาจเป็นเนินเขา ทางลาดเอียง ทุ่งหญ้า เป็นต้น มี ระยะทาง ๔-๖ กิโลเมตร สำหรับนักกีฬาหญิง ระยะทาง ๘-๑๒ กิโลเมตร สำหรับนักกีฬาชาย

ตัวอย่าง การวิ่งระยะ ๑๐๐ เมตร

วิ่งระยะ ๑๐๐ เมตร เป็นการวิ่งระยะสั้นที่ต้องใช้ทักษะการวิ่ง ดังนี้

๑) การเริ่มออกวิ่ง

(๑) ขั้นที่ ๑ เมื่อได้ยินคำสั่ง **เข้าที่** ให้เดินไปนั่งยอง ๆ ห่างจากเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ แล้วถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลังและวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าหน้า

(๒) **ขั้นที่ ๒** เมื่อได้ยินคำสั่ง **ระวัง** ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนแขนและเท้าทั้งสอง

(๓) **ขั้นที่ ๓** เมื่อได้ยินคำสั่ง **ไป** ให้ถีบเท้าทั้งสองอย่างแรงพุ่งตัวไปข้างหน้า ลำตัวจะเอนพุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงถีบส่งของเท้า

เข้าที่ ระวัง ไป

๒) ท่าวิ่งที่ถูกต้อง

การวิ่งที่ถูกต้อง การก้าวขาต้องยกเข่าสูง วิ่งด้วยปลายเท้า งอแขนให้ข้อศอกทำมุมฉาก ไม่ยกส้นเท้าขึ้นมากเกินไป แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับการก้าวขา ศีรษะไม่ส่าย สายตามองตรง ไม่เงยหน้าขึ้นข้างบน

ทาทางการวิงทีถูกตอง

๓) การวิ่งเข้าเส้นชัย

วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อเหลือระยะอีก ๒-๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัย ให้ดันลำตัวยืดส่วนหน้าอกไปข้างหน้า หรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะเส้นชัย หลังจากวิ่งผ่านเส้นชัยไปแล้ว ไม่ควรหยุดกะทันหัน ให้ค่อย ๆ ชะลอความเร็วลง

การใช้หน้าอกแตะเส้นชัย
ขณะวิ่งเข้าเส้นชัย

๒. กีฬาสากลประเภททีม : ฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากเริ่มเข้ามาในประเทศไทยสมัยรัชกาลที่ ๖ จากการเสด็จประพาสและศึกษาดูงานในยุโรป

รูปภาพจากhttps://sport.trueid.net/detail/WjZ7L93bM8Kr

ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาฟุตบอล

๑) การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล

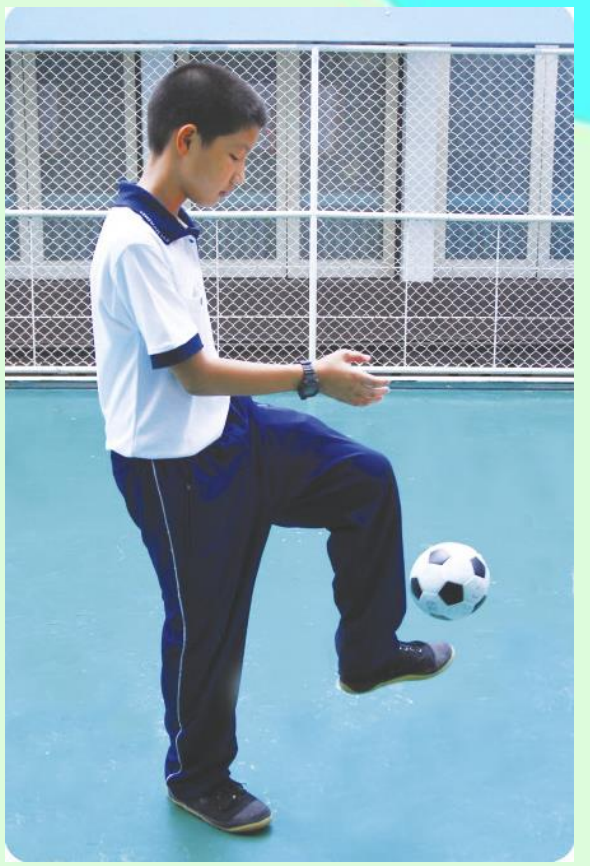
ยกเท้าซ้ายและเท้าขวา

สลับขึ้นแตะบนลูกฟุตบอล

ยกเท้าแตะสลับลูกฟุตบอล

๒) การเดาะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

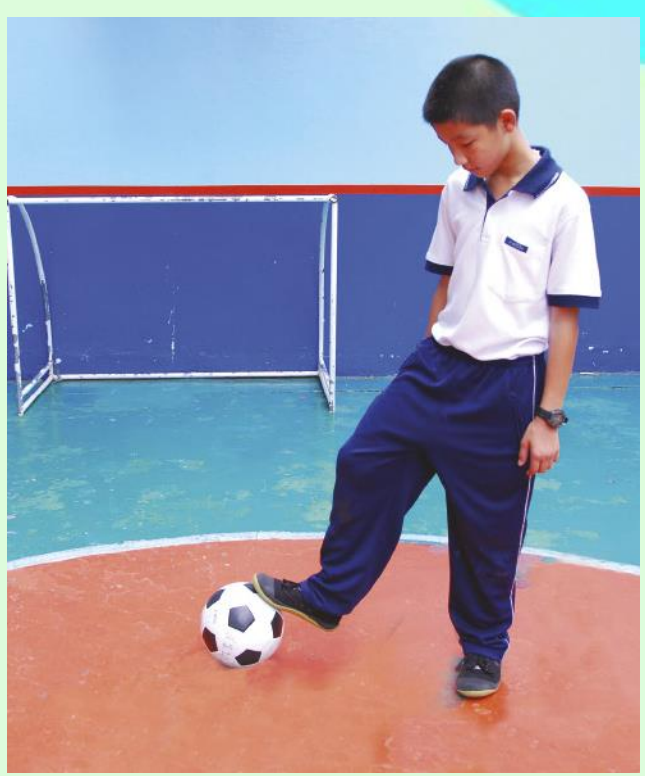
โยนลูกฟุตบอลให้ตกกระดอนกับพื้นหนึ่งครั้ง แล้วใช้หลังเท้าเดาะลูกฟุตบอล ปล่อยกระดอนกับพื้นแล้วใช้เท้าอีกข้างเดาะบ้าง ทำสลับกันไป จากนั้นเริ่มฝึกเดาะลูกฟุตบอลโดยไม่ให้ตกพื้นและเคลื่อนที่เดาะจากช้าไปเร็ว



การเดาะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

๓) การหยุดลูกฟุตบอลที่กลิ้งเรียดมากับพื้นด้วยฝ่าเท้า

ให้เปิดปลายเท้าเกร็งข้อเท้ารับหรือหยุดลูกฟุตบอล แล้วใช้ฝ่าเท้าไสลูกฟุตบอลไปข้างหน้า หรือปาดออกด้านข้างเพื่อเล่นต่อไป



การเดาะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

๔) การส่งและการเตะลูกฟุตบอล

การส่งและเตะลูกฟุตบอลหลังเท้าเรียด มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกฟุตบอล

(๒) เท้าที่ตรงกันข้ามกับเท้าที่จะใช้เตะให้วางขนานกับลูกฟุตบอล เข่างอเล็กน้อย

(๓) เท้าที่ใช้เตะให้เหยียดเต็มที่ เกร็งข้อเท้าและหัวเข่าให้แน่นโน้มตัวไปข้างหน้า

(๔) ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

การส่งและเตะลูกฟุตบอลหลังเท้าเรียด

การส่งและเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน(ลูกแป)
มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

(๑)ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกฟุตบอล

(๒) วางเท้าขนานกับลูกฟุตบอล ห่างประมาณ ๑ ฝ่ามือ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า

(๓)ขาที่ใช้เตะ (แปะ) ให้แบะเข่าออกด้านข้าง ปลายเท้าเปิดออกชี้ขนานด้านข้าง

(๔) เกร็งข้อเท้าและหัวเข่าให้แน่น ยกเท้าขนานกับพื้น

(๕)ให้เหวี่ยงขาเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

การส่งและเตะลูกฟุตบอล
ด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)

๕) การโหม่งลูกฟุตบอล คือ การใช้บริเวณหน้าผากเป็นส่วนที่สัมผัสลูกฟุตบอลซึ่งมีวิธีฝึก โดยตามองดูที่ลูกฟุตบอลตลอดเวลา เกร็งลำคอ ใช้หน้าผากสัมผัสกับลูกฟุตบอล

การโหม่งลูกฟุตบอล

๖) การยิงประตู เป็นการเตะลูกฟุตบอลที่ต้องเพิ่มแรงเหวี่ยง และแรงดีดขณะเข้าเตะลูกฟุตบอล การฝึกยิงประตูให้ลูกฟุตบอลเรียดไปกับพื้นสนาม มีวิธีการยิงด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

(๑) หลังเท้า (๒)ข้างเท้าด้านใน

(๓) ข้างเท้าด้านนอก (๔) หัวรองเท้า

(๕) ส้นเท้า(๖) ฝ่าเท้า (สไลด์ยิง)

การยิงประตูด้วยหลังเท้า

ตำแหน่งของผู้เล่นฟุตบอล

ทีมฟุตบอล ๑ ทีม ประกอบด้วยผู้เล่นในสนาม ๑๑ คน เป็นผู้รักษาประตู ๑ คน และมีผู้เล่นในสนามอีก ๑๐ คน ถึงแม้จะมีแบบแผนการเล่นที่เปลี่ยนแปลงพัฒนาเรื่อย ๆ แต่การเล่นก็ยังคงแบ่งออกเป็น ๔ ตำแหน่ง ใน ๑ ทีม คือ

๑) ผู้รักษาประตู
๒) ผู้เล่นกองหลัง
๓) ผู้เล่นกองกลาง
๔) ผู้เล่นกองหน้า

แบบทดสอบ

ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

ข้อสอบ 20ข้อ 20คะแนน

๑. การเล่นเกมเตะบอลข้ามแดน ผู้เล่นฝ่ายรุกควรปฏิบัติอย่างไร

๑ เตรียมพร้อมที่จะรับลูกบอลอยู่เสมอ

๒ โต้กลับโดยการเปลี่ยนทิศทางของการเตะบอล

๓ ใช้เท้าเตะลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้ามให้เร็วและแรง

๔ มองหาพื้นที่ว่างในทีมตรงข้ามแล้วตีลูกบอลให้ลงพื้นที่ว่าง

๒. การเล่นเกมส่งสลับ ผู้เล่นที่ทำลูกบอลหลุดมือต้องปฏิบัติอย่างไร

๑ ต้องออกจากการแข่งขัน

๒ ไปต่อท้ายแถวของทีมตนเอง

๓ วิ่งไปเก็บลูกบอลแล้วกลับมาส่งลูกบอลต่อ

๔ ไปยืนเป็นคนแรกของแถวแล้วเริ่มส่งลูกบอลใหม่

๓. ถ้าต้องการฝึกการมีสมาธิควรเลือกกิจกรรมนันทนาการในข้อใด

๑ เล่นตะกร้อ

๒ เล่นหมากฮอส

๓ ไปเที่ยวกับครอบครัว

๔ ทำความสะอาดบ้าน

๔. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

๑ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๒ ทำให้เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง

๓ ครอบครัวอบอุ่น

๔ ทำให้เพื่อน ๆ รัก

๕. การกระโดดตบมือเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบใด

๑ แบบอยู่กับที่

๒ แบบเคลื่อนที่

๓ แบบผสมผสานอุปกรณ์

๔ แบบใช้แรงผสมผสานรับแรง

๖. **การเล่นเป็นลูกงูในการละเล่นพื้นบ้าน งูกินหาง ควรปฏิบัติตามข้อใด**

๑ วิ่งหนีพ่องูให้เร็วที่สุด

๒ ร้องพูดโต้ตอบกับพ่องูเสียงดัง

๓ จับเอวแม่งูหรือลูกงูคนอื่นให้แน่น

๔ พยายามถอยหนีให้ห่างจากแม่งูมากที่สุด

๗. เกมนำไปสู่กีฬาหมายถึงข้อใด

๑ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

๒ เป็นการละเล่นที่มีมาแต่โบราณ มักจะเล่นกันในท้องถิ่นตามฤดูกาลหรือเทศกาลต่าง ๆ

๓ ทำร้ายร่างกายฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้ทีมชนะ

๔ เป็นเกมที่ช่วยฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกาย แข็งแรง และสร้างทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

๘. การเล่นเกมให้ปลอดภัยควรปฏิบัติตามข้อใด

๑ เลือกเล่นเกมที่ต้องออกแรงและกำลังมาก

๒ เล่นเกมตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด

๓ เล่นเกมขณะที่เจ็บป่วยอยู่

๔ เล่นเกมในที่คับแคบ

๙. การเล่นเกมประเภททีม ควรปฏิบัติตามข้อใด เพื่อให้การเล่นราบรื่น

๑ ทำร้ายร่างกายฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้ทีมชนะ

๒ ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด

๓ บอกเพื่อนว่าต้องชนะเท่านั้น

๔ ข่มขู่ทีมอื่นก่อนจะลงเล่น

๑๐ **ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในการเล่นเกม**

๑ ต่อว่าเพื่อนเมื่อทำผิดพลาด

๒ ไม่เล่นตามกติกาเพื่อให้ชน

๓ ให้อภัยเพื่อนเมื่อกระทบกระทั่งกัน

๔ เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้ามเมื่อฝ่ายตนชนะ

๑๑ การเข้าเส้นชัยควรใช้อวัยวะใดแตะเส้นชัย

๑ มือ

๒ เท้า

๓ ศีรษะ

๔ หน้าอก

๑๒. เทคนิคในการตีลูกเทเบิลเทนนิสให้ได้ดีควรปฏิบัติอย่างไร

๑ ใช้ไม้ที่มีราคาแพง

๒ ตีลูกให้แรงมากที่สุด

๓ สร้างสัมพันธไมตรีกับฝ่ายตรงข้าม

๔ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว

๑๓. กีฬาสากลประเภทใดสามารถเล่นได้ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่

๑ เทเบิลเทนนิส

๒ วอลเลย์บอล

๓ แฮนด์บอล

๔ ฟุตบอล

๑๔. การเล่นฟุตบอลจะมีผู้เล่นในสนามทีมละกี่คน

๑ ๑๐ คน

๒ ๑๑ คน

๓ ๑๒ คน

๔ ๑๓ คน

๑๕. ข้อใดกล่าว<u>ไม่</u>ถูกต้องเกี่ยวกับการเล่นตะกร้อวง

๑ มีผู้เล่นต่อวงไม่เกิน ๕ คน

๒ เพิ่มจำนวนผู้เล่นได้เรื่อย ๆ

๓ เป็นกีฬาที่เล่นมาตั้งแต่อดีต

๔ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

๑๖. คุณธรรมข้อใดควรนำมาใช้ในการเล่นกีฬาประเภททีม

๑ ความเสียสละ

๒ ความสามัคคี

๓ ความซื่อสัตย์

๔ ความเมตตากรุณา

๑๗. ข้อใดเป็นการล้ำหน้าในการเล่นกีฬาฟุตบอล

๑ อยู่ใกล้เส้นประตูฝ่ายตรงข้ามมากกว่าลูกฟุตบอล

๒ อยู่ใกล้เส้นประตูฝ่ายตนเองมากกว่าลูกฟุตบอล

๓ วิ่งอยู่ในแดนของตนเองขณะเตะลูกฟุตบอล

๔ ใช้มือดึงเสื้อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่วิ่งนำหน้า

๑๘. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องในการเล่นตะกร้อวง

๑ ใช้มือเล่นลูกตะกร้อ

๒ ใช้ศีรษะโหม่งลูกตะกร้อ

๓ ใช้หัวเข่าเล่นลูกตะกร้อ

๔ เตะลูกตะกร้อ ๒ ครั้งก่อนส่งให้เพื่อน

๑๙. ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องในการเล่นกีฬา

๑ ปฏิบัติตามความคิดของตนเองเพราะเป็นหัวหน้าทีม

๒ แสดงความดีใจกับฝ่ายตรงข้ามที่ชนะ

๓ ทำร้ายฝ่ายตรงข้ามให้ได้รับบาดเจ็บ

๔ ต่อว่าเพื่อนที่ทำให้ทีมเสียคะแนน

๒๐. การกระทำในข้อใดจะทำให้เล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย

๑ เล่นกีฬาที่ใช้อุปกรณ์ราคาแพง

๒ เล่นกีฬาในที่โล่งแจ้ง แดดแรงจัด

๓ เล่นกีฬาขณะเจ็บป่วยเพื่อให้หายเร็วขึ้น

๔ เลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

เฉลยข้อสอบ

๑. การเล่นเกมเตะบอลข้ามแดน ผู้เล่นฝ่ายรุกควรปฏิบัติอย่างไร

๑ เตรียมพร้อมที่จะรับลูกบอลอยู่เสมอ

๒ โต้กลับโดยการเปลี่ยนทิศทางของการเตะบอล

๓ ใช้เท้าเตะลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้ามให้เร็วและแรง

๔ มองหาพื้นที่ว่างในทีมตรงข้ามแล้วตีลูกบอลให้ลงพื้นที่ว่าง

๑. เฉลย ๓ เพราะจะทำให้ฝ่ายรับเตะลูกบอลกลับมาได้ยาก

ต่อข้อ ๒

๒. การเล่นเกมส่งสลับ ผู้เล่นที่ทำลูกบอลหลุดมือต้องปฏิบัติอย่างไร

๑ ต้องออกจากการแข่งขัน

๒ ไปต่อท้ายแถวของทีมตนเอง

๓ วิ่งไปเก็บลูกบอลแล้วกลับมาส่งลูกบอลต่อ

๔ ไปยืนเป็นคนแรกของแถวแล้วเริ่มส่งลูกบอลใหม่

๒. เฉลย ๓ เพราะเป็นกติกาของการเล่นเกมส่งสลับ

ต่อข้อ ๓

๓. ถ้าต้องการฝึกการมีสมาธิควรเลือกกิจกรรมนันทนาการในข้อใด

๑ เล่นตะกร้อ

๒ เล่นหมากฮอส

๓ ไปเที่ยวกับครอบครัว

๔ ทำความสะอาดบ้าน

๓. เฉลย ๒ เพราะเป็นกิจกรรมที่ฝึกสมาธิและความรอบคอบ

ต่อข้อ ๔

๔. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

๑ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๒ ทำให้เป็นผู้มีชื่อเสียง

๓ ครอบครัวอบอุ่น

๔ ทำให้เพื่อน ๆ รัก

๔. เฉลย ๑ เพราะเป็นการทำกิจกรรมในเวลาว่างที่ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและสังคม

ต่อข้อ ๕

๕. การกระโดดตบมือเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบใด

๑ แบบอยู่กับที่

๕. เฉลย ๑ เพราะไม่มีการเคลื่อนย้ายที่

๒ แบบเคลื่อนที่

๓ แบบผสมผสานอุปกรณ์

๔ แบบใช้แรงผสมผสานรับแรง

ต่อข้อ ๖

๖. การเล่นเป็นลูกงูในการละเล่นพื้นเมืองงูกินหาง ควรปฏิบัติตามข้อใด

๑ วิ่งหนีพ่องูให้เร็วที่สุด

๒ ร้องพูดโต้ตอบกับพ่องูเสียงดัง

๓ จับเอวแม่งูหรือลูกงูคนอื่นให้แน่น

๔ พยายามถอยหนีให้ห่างจากแม่งูมากที่สุด

๖. เฉลย ๓ เพราะจะได้ไม่หลุดออกจากแถวเวลาโยกตัว

ต่อข้อ ๗

๗. เกมนำไปสู่กีฬาหมายถึงข้อใด

๑ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

๒ เป็นการละเล่นที่มีมาแต่โบราณ มักจะเล่นกันในท้องถิ่นตามฤดูกาลหรือเทศกาลต่าง ๆ

๓ ทำร้ายร่างกายฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้ทีมชนะ

๔ เป็นเกมที่ช่วยฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

๗. เฉลย ๔ เพราะความหมายของเกมที่นำไปสู่กีฬา

ต่อข้อ ๘

๘. การเล่นเกมให้ปลอดภัยควรปฏิบัติตามข้อใด

๑ เลือกเล่นเกมที่ต้องออกแรงและกำลังมาก

๒ เล่นเกมตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด

๓ เล่นเกมขณะที่เจ็บป่วยอยู่

๔ เล่นเกมในที่คับแคบ

๘. เฉลย ๒ เพราะการเล่นตามกติกาเป็นการกระทำที่ถูกต้อง ป้องกันการทะเลาะวิวาท ช่วยให้การเล่นราบรื่นไม่เกิดอันตราย

ต่อข้อ ๙

๑๙. การเล่นเกมประเภททีม ควรปฏิบัติตามข้อใด เพื่อให้การเล่นราบรื่น

๑ ทำร้ายร่างกายฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้ทีมชนะ

๒ ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด

๓ บอกเพื่อนว่าต้องชนะเท่านั้น

๔ ข่มขู่ทีมอื่นก่อนจะลงเล่น

๙. เฉลย ๒ เพราะเป็นการแสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ไม่เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในทีม

ต่อข้อ ๑๐

๑๐ ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในการเล่นเกม

๑ ต่อว่าเพื่อนเมื่อทำผิดพลาด

๒ ไม่เล่นตามกติกาเพื่อให้ชน

๓ ให้อภัยเพื่อนเมื่อกระทบกระทั่งกัน

๔ เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้ามเมื่อฝ่ายตนชนะ

๑๐. เฉลย ๓ เพราะช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งและสร้างความสามัคคีกัน

ไปหน้าแรก

๑๑. การเข้าเส้นชัยควรใช้อวัยวะใดแตะเส้นชัย

๑ มือ

๒ เท้า

๓ ศีรษะ

๔ หน้าอก

๑. เฉลย ๔ เพราะเส้นชัยจะอยู่ระดับหัวไหล่และหน้าอกของนักกรีฑา

ต่อข้อ ๒

๑๒. เทคนิคในการตีลูกเทเบิลเทนนิสให้ได้ดีควรปฏิบัติอย่างไร

๑ ใช้ไม้ที่มีราคาแพง

๒ ตีลูกให้แรงมากที่สุด

๓ สร้างสัมพันธไมตรีกับฝ่ายตรงข้าม

๔ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว

๒. เฉลย ๔ เพราะลูกเทเบิลเทนนิสเคลื่อนที่รวดเร็ว ผู้เล่นจึงต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่เพื่อตีลูก

ต่อข้อ ๓

๑๓. กีฬาสากลประเภทใดสามารถเล่นได้ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่

๑ เทเบิลเทนนิส

๒ วอลเลย์บอล

๓ แฮนด์บอล

๔ ฟุตบอล

๓. เฉลย ๑ เพราะเทเบิลเทนนิสเล่นได้ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ กีฬาอื่น ๆ เป็นกีฬาประเภททีม

ต่อข้อ ๔

๔. การเล่นฟุตบอลจะมีผู้เล่นในสนามทีมละกี่คน

๑ ๑๐ คน

๒ ๑๑ คน

๓ ๑๒ คน

๔ ๑๓ คน

๔. เฉลย ๒ เพราะฟุตบอลจะมีผู้เล่นทีมละ ๑๑ คน โดย ๑ คน เป็นผู้รักษาประตู อีก ๑๐ คน เป็นผู้เล่นในตำแหน่งอื่น ๆ

ต่อข้อ ๕

๑๕. ข้อใดกล่าว**ไม่**ถูกต้องเกี่ยวกับการเล่นตะกร้อวง

๑ มีผู้เล่นต่อวงไม่เกิน ๕ คน

๒ เพิ่มจำนวนผู้เล่นได้เรื่อย ๆ

๓ เป็นกีฬาที่เล่นมาตั้งแต่อดีต

๔ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

๕. เฉลย ๑ เพราะกีฬาตะกร้อวงไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น สามารถเล่นได้เรื่อย ๆ จากตะกร้อวงเล็กเป็นตะกร้อวงใหญ่

ต่อข้อ ๖

๑๖. คุณธรรมข้อใดควรนำมาใช้ในการเล่นกีฬาประเภททีม

๑ ความเสียสละ

๒ ความสามัคคี

๓ ความซื่อสัตย์

๔ ความเมตตากรุณา

๖. เฉลย ๒ เพราะความสามัคคีจะช่วยให้เกิดพลังและความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จ

ต่อข้อ ๗

๗. ข้อใดเป็นการล้ำหน้าในการเล่นกีฬาฟุตบอล

๑ อยู่ใกล้เส้นประตูฝ่ายตรงข้ามมากกว่าลูกฟุตบอล

๒ อยู่ใกล้เส้นประตูฝ่ายตนเองมากกว่าลูกฟุตบอล

๓ วิ่งอยู่ในแดนของตนเองขณะเตะลูกฟุตบอล

๔ ใช้มือดึงเสื้อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่วิ่งนำหน้า

๗. เฉลย ๑ เพราะการล้ำหน้า คือการที่ผู้เล่นฝ่ายรุกอยู่ใกล้ประตูของฝ่ายตรงข้ามมากกว่าลูกฟุตบอลและผู้เล่นคนที่สองจากท้ายสุดของฝ่ายรับ

ต่อข้อ ๘

๘. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องในการเล่นตะกร้อวง

๑ ใช้มือเล่นลูกตะกร้อ

๒ ใช้ศีรษะโหม่งลูกตะกร้อ

๓ ใช้หัวเข่าเล่นลูกตะกร้อ

๔ เตะลูกตะกร้อ ๒ ครั้งก่อนส่งให้เพื่อน

๘. เฉลย ๑ เพราะตามกฎกติกาของการเล่นตะกร้อห้ามใช้มือในการเล่นลูก

ต่อข้อ ๙

๑๙. ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องในการเล่นกีฬา

๑ ปฏิบัติตามความคิดของตนเองเพราะเป็นหัวหน้าทีม

๒ แสดงความดีใจกับฝ่ายตรงข้ามที่ชนะ

๓ ทำร้ายฝ่ายตรงข้ามให้ได้รับบาดเจ็บ

๔ ต่อว่าเพื่อนที่ทำให้ทีมเสียคะแนน

๙. เฉลย ๒ เพราะเป็นการแสดงความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ต่อข้อ ๑๐

๒๐. การกระทำในข้อใดจะทำให้เล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย

๑ เล่นกีฬาที่ใช้อุปกรณ์ราคาแพง

๒ เล่นกีฬาในที่โล่งแจ้ง แดดแรงจัด

๓ เล่นกีฬาขณะเจ็บป่วยเพื่อให้หายเร็วขึ้น

๔ เลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

๑๐. เฉลย ๔ เพราะการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง จะทำให้ร่างกายไม่ต้องฝืนหรือใช้กำลังเกินตัว ช่วยป้องกันอันตราย เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด

กลับไปหน้าแรก