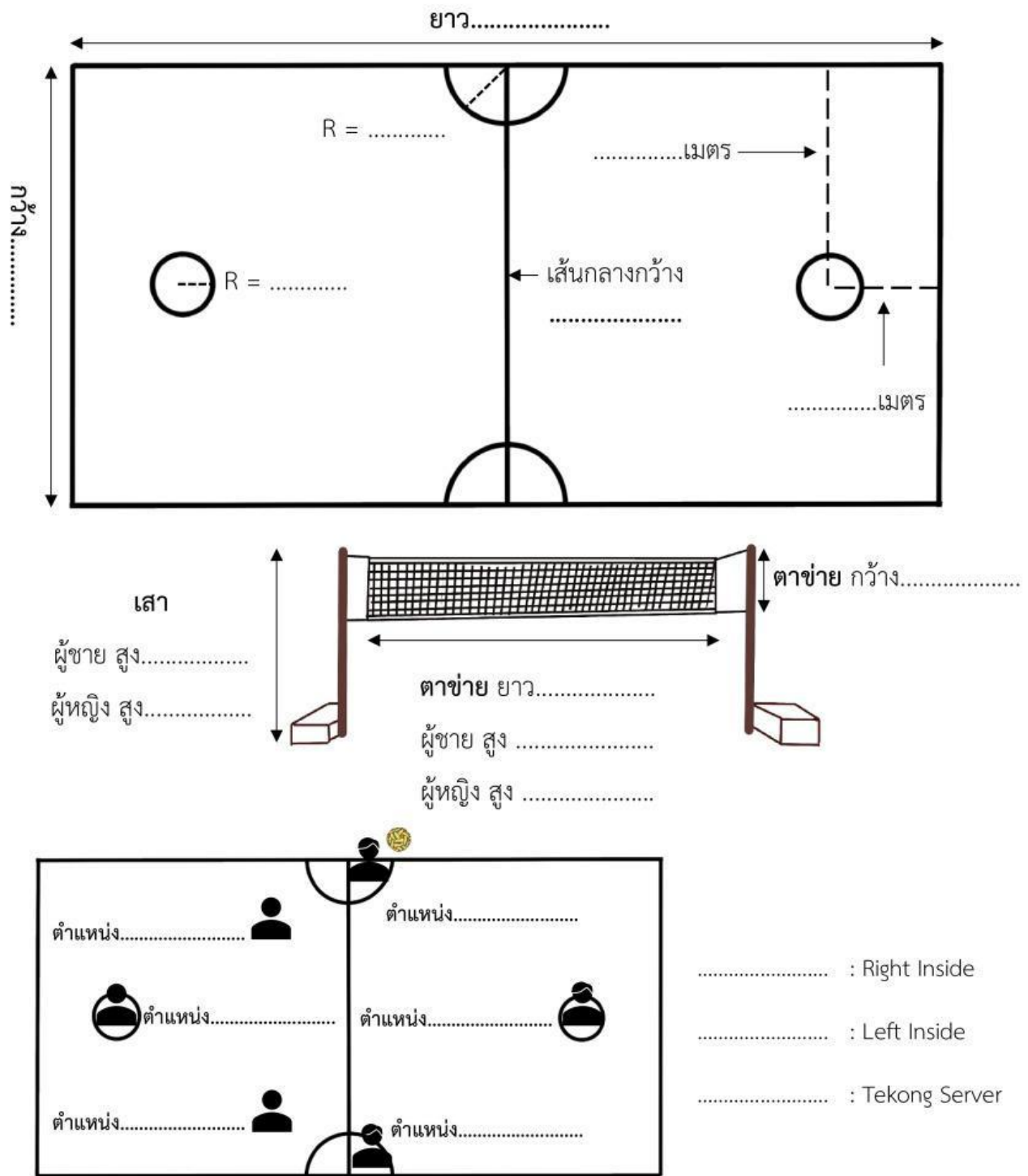


ใบกิจกรรม เรื่อง สนามและอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบายสีให้สวยงาม พร้อมคำตอบคำถามต่อไปนี้ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



มี.....รู มีจุดตัดไขว้.....จุด หากทำด้วยหวายต้องมีจำนวน.....เส้น

ใบกิจกรรม เรื่อง กติกากีฬาเซปักตะกร้อ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ใส่เครื่องหมาย ถูก หน้าข้อความที่ถูก และใส่เครื่องหมาย ผิด หน้าข้อความที่ผิด

1. คำว่า เซปัก มาจากภาษา อินโดนีเซีย แปลว่า “ลูกบอล”
2. ตะกร้อเตะทนและตะกร้อพลิกแพลง เป็นตะกร้อที่คนไทยนิยมเล่น
3. ลูกตะกร้อ ปัจจุบันทำด้วยใยสังเคราะห์ลักษณะชั้นเดียว
4. สนามกีฬาเซปักตะกร้อ มีความกว้าง 6.1 เมตร ยาว 13.4 เมตร
5. ทีมเดี่ยว ประกอบด้วยผู้เล่น อย่างน้อย 5 คน และไม่เกิน 6 คน
6. ทีมใดที่เป็นฝ่ายเสิร์ฟลูกขณะการเล่นลูกจะได้คะแนนและได้เสิร์ฟลูกต่อ
7. ลูกตะกร้อผู้ชายและผู้หญิง จะมีขนาดเท่ากัน
8. ไม่มีการขอเวลานอก แต่ละเซต จะมีการพัก ในแต้มที่ 11
9. ลูกตะกร้อ มี 12 รู หากทำด้วยหวายต้องมีจำนวน 9-11 เส้น
10. เสาดายาย จะต้องห่างจากเส้นข้าง 30 เซนติเมตร
11. เส้นแสดงขอบเขต ต้องมีความกว้างไม่เกิน 12 เซนติเมตร
12. เมื่อมีการตีวส์ 14 : 14 ฝ่ายใดได้คะแนน 17 คะแนนก่อน จะเป็นฝ่ายชนะ
13. การนับคะแนน 15 คะแนน ต่อ 1 เซต แข่งขัน 2 ใน 3 เซต
14. ผลัดกันเสิร์ฟฝ่ายละ 1 ลูก ไม่ว่าฝ่ายใดได้แต้มก็ตาม
15. ก่อนเริ่มเล่น จะต้องทำการเสี่ยง ฝ่ายที่ชนะการเสี่ยง มีสิทธิ์เลือกส่งลูก/รับลูก หรือเลือกแดนก็ได้
16. ทีมใดชนะ 2 เซตก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ
17. สามารถเหยียบวงกลมเสิร์ฟได้ แต่ขณะที่เลื่อนไปเหยียบเส้นนั้นเท้าจะต้องสัมผัสพื้นตลอด หากมีส่วนหนึ่งส่วนใดไม่สัมผัสพื้นถือว่าเป็นลูกเสีย
18. สมาคมกีฬาตะกร้อแห่งประเทศไทย เริ่มให้ใช้กติกาใหม่ วันที่ 1 เม.ย. 67
19. ดายายทีมชายจะมีความสูงมากกว่าดายายทีมหญิง
20. การแข่งขันในเซตที่ 3 เมื่อทีมใดทีมหนึ่งทำคะแนนถึง 10 คะแนน ให้ทำการสลับข้าง

ใบกิจกรรม เรื่อง ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูรูปภาพที่กำหนดหนดให้ จับคู่กับข้อความต่อไปนี้ให้ถูกต้อง



● การเล่นลูกหลังเท้า



● การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน



● การเล่นลูกเข้า



● การเล่นลูกศีรษะ



● การเตรียมรับลูกตะกร้อ



● การโยนลูกตะกร้อ



● การเสิร์ฟลูกตะกร้อ



● การรูกด้วยการสลับเท้า



● การสกัดกั้น

ใบกิจกรรม เรื่อง การปฏิบัติในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมเครื่องหมาย **[ถูก]** สิ่งที่ควรปฏิบัติในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อและ
เติมเครื่องหมาย **[ผิด]** สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

- ☐ 1. การโยนลูกตะกร้อเพื่อเสิร์ฟลูก ต้องโยนให้พอดี สัมพันธ์กับจังหวะของการเสิร์ฟ
- ☐ 2. การสกัดกั้น สามารถใช้อวัยวะตั้งแต่หัวไหล่งไปจนถึงปลายนิ้วมือได้
- ☐ 3. ถ้าต้องการเปลี่ยนตัว สามารถเข้าไปเปลี่ยนตัวระหว่างการแข่งขันได้ทันที
- ☐ 4. เมื่อได้เสิร์ฟลูก 1 ครั้ง จะต้องเปลี่ยนให้อีกฝ่ายเป็นผู้เสิร์ฟ สลับกันไป
- ☐ 5. ผู้เสิร์ฟ กระโดดเสิร์ฟในขณะที่เตะส่งลูกได้
- ☐ 6. ห้ามกระทำการในลักษณะทำให้เสียสมาธิ หรือส่งเสียงรบกวน หรือตะโกนไปยังฝ่ายตรงข้าม
- ☐ 7. เล่นลูกไม่เกิน 3 ครั้ง ติดต่อกัน
- ☐ 8. ขอเวลานอกได้ทันที เมื่อฝ่ายตนเองเล่นไม่ได้หรือคะแนนตาม
- ☐ 9. ถ่วงเวลาการแข่งขันเพื่อให้หายเหนื่อยก่อนเริ่มเกมการแข่งขันใหม่
- ☐ 10. อบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น หลังเล่นกีฬาตะกร้อทุกครั้ง