

## คำนำ

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชา กรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑาเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ใช้ประกอบการเรียนและฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา เนื้อหาที่นำมากล่าวถึงในเล่มนี้ ได้รวบรวมความรู้ ความเข้าใจโดยทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑาเอาไว้ในเล่ม

ผู้จัดทำแบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชา กรีฑาเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน อาทิ เช่น นางอรทัย ประทุมรัตน์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสกลทวาปี ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และคณะครู นักเรียน โรงเรียนสกลทวาปี ทุกท่าน

นิธิพัฒน์ ศรีมรกต

# สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจง	ก
คำแนะนำ	ข
จุดประสงค์การเรียนรู้	ค
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
ประวัติกรีฑา	4
ประโยชน์ของกรีฑา	6
คุณสมบัติของกีฬากรีฑาประเภทลู่	8
คุณสมบัติของกีฬากรีฑาประเภทลาน	9
การเล่นกรีฑาด้วยความปลอดภัย	10
มารยาทของนักกีฬาที่ดี	11
มารยาทของการเป็นผู้ชมกีฬาที่ดี	12
การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา	13
แบบทดสอบหลังเรียน	14
ภาคผนวก	16
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	17
บรรณานุกรม	23



## คำชี้แจง

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ศึกษาพื้นฐานด้านกรีฑา เพื่อให้นักเรียนได้เกิดทักษะ ความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดี

เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปด้านกรีฑา ซึ่งผู้อ่านสามารถเรียนรู้ ได้ด้วยตนเอง จากเนื้อหาและภาพประกอบที่ได้แสดงไว้ตามขั้นตอนการเรียนและการฝึกทักษะเหล่านี้ ยังมีประโยชน์ในการดำรงสุขภาพที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา มีทั้งหมด 9 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปของกรีฑา

เล่มที่ 2 เรื่อง การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและอุปกรณ์

เล่มที่ 3 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการวิ่งระยะสั้น

เล่มที่ 4 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการวิ่งผลัด

เล่มที่ 5 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการกระโดดไกล

เล่มที่ 6 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการกระโดดสูง

เล่มที่ 7 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการทุ่มน้ำหนัก

เล่มที่ 8 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการขว้างจักร

เล่มที่ 9 เรื่อง ชุดฝึกทักษะการพุ่งแหลน



## คำแนะนำ

แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ใช้ประกอบการเรียนและฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา อันประกอบด้วย

1. แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา มีทั้งหมด 9 เล่ม
2. ขั้นตอนการใช้แบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา
  - 2.1 ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์ของแบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา
  - 2.2 ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
  - 2.3 ผู้เรียนศึกษาเนื้อหา
  - 2.4 ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมในบทเรียน
  - 2.5 ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
  - 2.6 ผู้เรียนร่วมตรวจคำตอบจากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนในภาคผนวกกับคุณครูและเพื่อนผู้เรียนเมื่อเรียนในแต่ละเรื่อง เพื่อวัดความรู้ที่พัฒนาขึ้นในเรื่องนั้น ๆ
  - 2.7 หลังจากผู้เรียนได้อ่านแบบฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑา แล้วผู้เรียนสามารถนำมาประกอบใช้ในการเรียนและฝึกทักษะพลศึกษา วิชากรีฑาได้



## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงรายละเอียดเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา และพัฒนาการของกรีฑาได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกรีฑาได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงคุณสมบัติของกรีฑาได้ถูกต้อง
4. ผู้เรียนสามารถอธิบายมารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกรีฑาที่ดีได้ถูกต้อง

## แบบทดสอบก่อนเรียน

- คำชี้แจง 1. แบบทดสอบชุดนี้เป็นแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา
2. แบบทดสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก
3. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยกาเครื่องหมายกากบาท X ลงในกระดาษคำตอบ
1. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของคำว่า “กรีฑา”
    - ก. กิจกรรมที่ส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง
    - ข. กิจกรรมที่ผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต
    - ค. กิจกรรมการเล่น เพื่อความสนุกเพลิดเพลิน
    - ง. กิจกรรมที่ทำให้เกิดความหมกมุ่น
  2. กรีฑา ประเภทใดที่ไม่จัดอยู่ในหมวดของกรีฑา
    - ก. การกระโดดสูง
    - ข. ปิงปอง
    - ค. การวิ่ง
    - ง. การทุ่มน้ำหนัก
  3. ชนชาติใดเป็นผู้เริ่มการเล่นกรีฑา
    - ก. กรีก
    - ข. โรมัน
    - ค. อินเดีย
    - ง. เดนมาร์ค
  4. ใครคือ ผู้ริเริ่มการเล่นกรีฑาในประเทศไทย
    - ก. ครูชาวเดนมาร์ค
    - ข. ครูชาวอังกฤษ
    - ค. ครูชาวอินเดีย
    - ง. ครูชาวจีน
  5. การเล่นกรีฑาได้ฝึกเล่นกันที่ไหนเป็นแห่งแรกในประเทศไทย
    - ก. โรงเรียนวัดราชนัคดา
    - ข. โรงเรียนบางยี่ขันวิทยาคม
    - ค. โรงเรียนวัดวิมุตยาราม
    - ง. โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ

6. การเล่นเกมกีฬาเริ่มเป็นทางการขึ้นเมื่อรัชกาลใด
  - ก. สมัยรัชกาลที่ 3
  - ข. สมัยรัชกาลที่ 4
  - ค. สมัยรัชกาลที่ 5
  - ง. สมัยรัชกาลที่ 6
7. การแข่งขันกีฬานักเรียนและประชาชน จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อใด
  - ก. 10 มกราคม พ.ศ. 2440
  - ข. 11 มกราคม พ.ศ. 2440
  - ค. 12 มกราคม พ.ศ. 2440
  - ง. 13 มกราคม พ.ศ. 2440
8. รัฐบาลตั้งกรมพลศึกษา ขึ้นใน พ.ศ. ไດ
  - ก. พ.ศ. 2474
  - ข. พ.ศ. 2475
  - ค. พ.ศ. 2476
  - ง. พ.ศ. 2477
9. ข้อใดอธิบาย การวิ่งผลัด ได้ถูกต้อง
  - ก. ความอ่อนตัวและการทรงตัวที่ดีในขณะลอยตัวข้ามรั้ว และลงกระทบพื้น
  - ข. ความแคล่วคล่องว่องไว การประสานงานกันอย่างดีของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ความแน่นอนแม่นยำในการคำนวณการรับส่งไม้คทา
  - ค. การเข่งก้าวกระโดด ความอ่อนตัวต่อการกระทบ การประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อตลอดจนอวัยวะเข่งก้าวกระโดด
  - ง. ความคล่องตัวว่องไว ความอ่อนตัวต่อการกระทบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความแน่นอนแม่นยำ
10. ข้อใดไม่ใช่มารยาทของนักกีฬาที่ดี
  - ก. มีน้ำใจนักกีฬา
  - ข. เคารพกฎกติกาในการแข่งขันโดยเคร่งครัด
  - ค. เยาะเย้ยซ้ำเติมหรือเอาเปรียบคู่แข่ง
  - ง. ให้เกียรติคู่แข่ง เจ้าหน้าที กรรมการผู้ตัดสินและผู้ชม



ทำได้ไหมครับเพื่อน ถ้าทำไม่ได้ไม่เป็นไร  
ไปศึกษาบทเรียนหน้าต่อไปเลยครับ