



ภาคผนวก

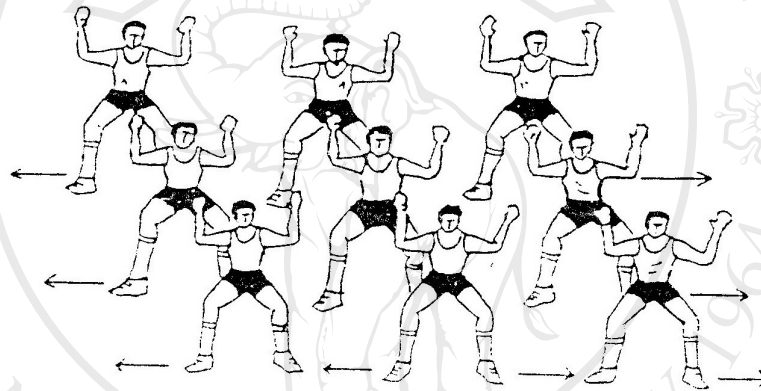
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

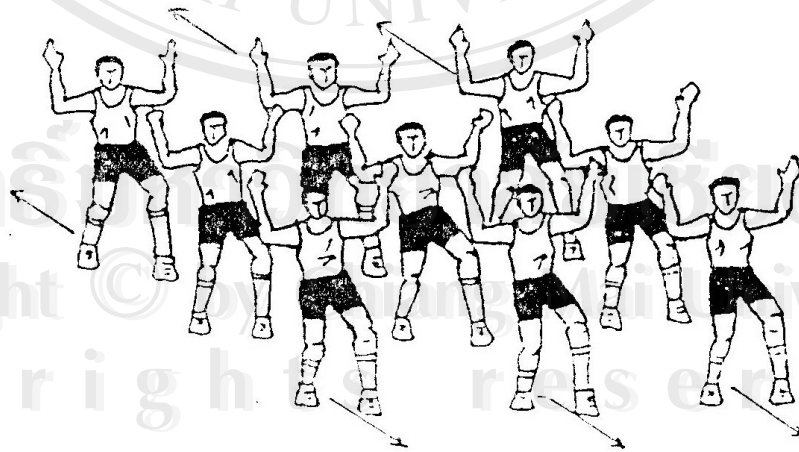
All rights reserved

### วิธีการฝึก

**แบบฝึกที่ 1** การเคลื่อนที่แบบสไลด์  
**จุดประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเคลื่อนที่แบบสไลด์ ทั้งด้านข้าง (ซ้าย - ขวา) และ  
หน้า - หลัง ได้อย่างถูกต้อง  
**ประโยชน์** การฝึกแบบนี้ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะการสไลด์ทุกทิศทาง ซึ่งจะ  
เป็นประโยชน์ต่อการเล่นเป็นทีม

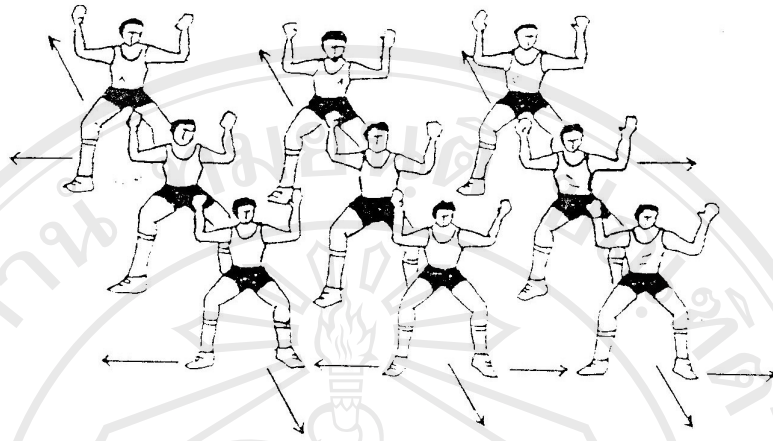


ภาพประกอบที่ 1.1

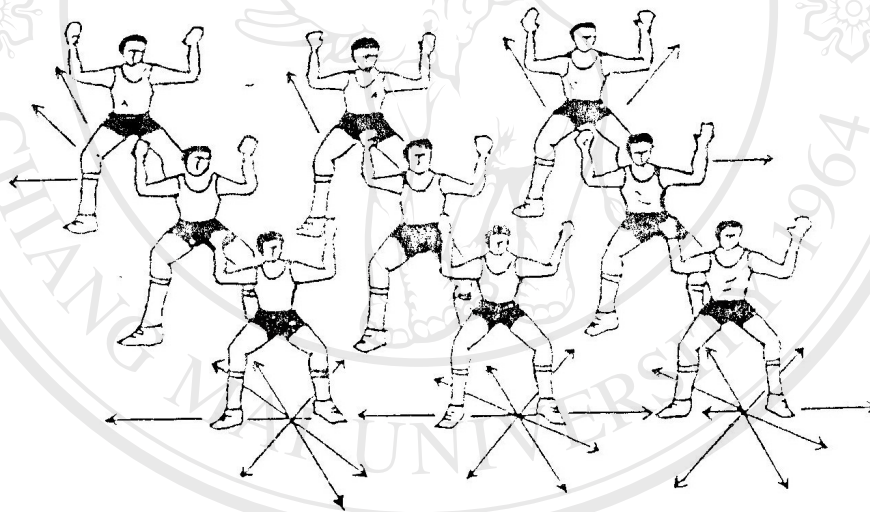


ภาพประกอบที่ 1.2

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพประกอบที่ 1.3



ภาพประกอบที่ 1.4

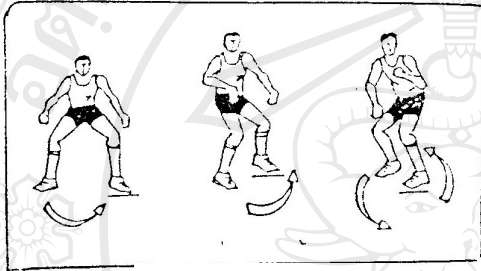
1. ให้ผู้เรียนจัดแถวหน้ากระดาน 3 หรือ 4 แถว ห่างกัน 2 ช่วงแขนและอยู่ในท่าการทรงตัว
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ตามทิศทางของสัญญาณมือของผู้สอนขวาและซ้าย (ดังภาพประกอบ 1.1)
3. ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ ตามทิศทางของสัญญาณมือของผู้สอนหน้าและหลัง (ดังภาพประกอบ 1.2)

4. ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ทั้ง 4 ด้าน (ขวา, ซ้าย, หน้า และหลัง) ตามสัญญาณมือของผู้สอน (ดังภาพประกอบ 1.3)
5. ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ตามทิศทางของรูปดอกจัน (ดังภาพประกอบ 1.4)

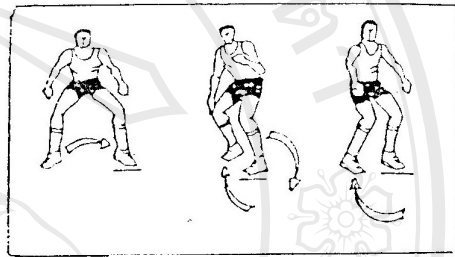
### แบบฝึกที่ 2 การหมุนตัว

**จุดประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนสามารถหมุนตัวได้อย่างถูกต้อง

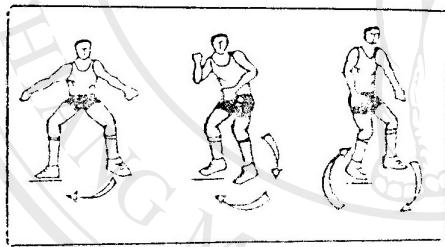
**ประโยชน์** การฝึกแบบนี้ จะทำให้ผู้เรียนสามารถหมุนตัวได้ทุกทิศทางและจะเป็นประโยชน์ต่อทักษะอื่นๆ ต่อไป เช่น การครอบครองบอลอยู่กับที่ และการหลอกล่อ เป็นต้น



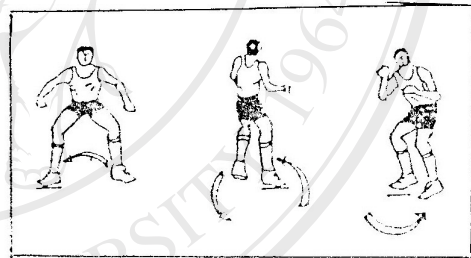
ภาพประกอบที่ 2.1



ภาพประกอบที่ 2.2



ภาพประกอบที่ 2.3



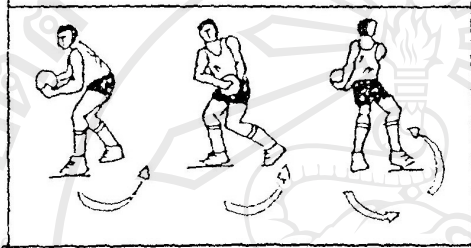
ภาพประกอบที่ 2.4

1. ให้ผู้เรียนจัดแถวหน้ากระดานประมาณ 3 หรือ 4 แถว ห่างกัน 2 ช่วงแขนและอยู่ในท่าการทรงตัว
2. ให้ผู้เรียนฝึกการหมุนตัว โดยใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก และหมุนตัวไปข้างหน้า (ดังภาพประกอบ 4.1)
  1. ให้ผู้เรียนฝึกการหมุนตัว โดยใช้เท้าซ้ายเป็นหลักและหมุนตัวไปข้างหลัง (ดังภาพประกอบ 4.2)
  2. ให้ผู้เรียนฝึกการหมุนตัว โดยใช้เท้าขวาเป็นหลักและหมุนตัวไปข้างหน้า (ดังภาพประกอบ 4.3)
  3. ให้ผู้เรียนฝึกการหมุนตัว โดยใช้เท้าขวาเป็นหลักและหมุนตัวไปข้างหลัง (ดังภาพประกอบ 4.4)

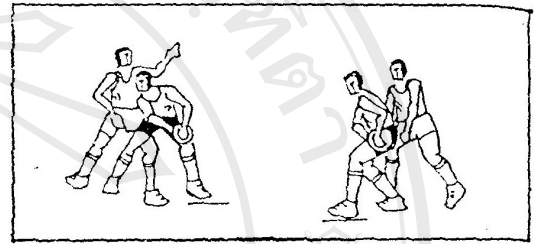
**แบบฝึกที่ 3** การหมุนตัวขณะครอบครองลูกบอล

**จุดประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนสามารถครอบครองลูกบอลอยู่กับที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถูกต้อง

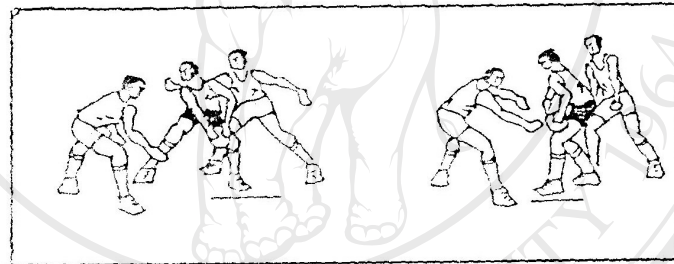
**ประโยชน์** การฝึกแบบนี้จะก่อประโยชน์ให้ผู้เรียนมีความชำนาญในการครอบครองลูกบอล ไม่เสียการทรงตัว และเสียการครอบครองลูกบอล



ภาพประกอบที่ 3.1



ภาพประกอบที่ 3.2

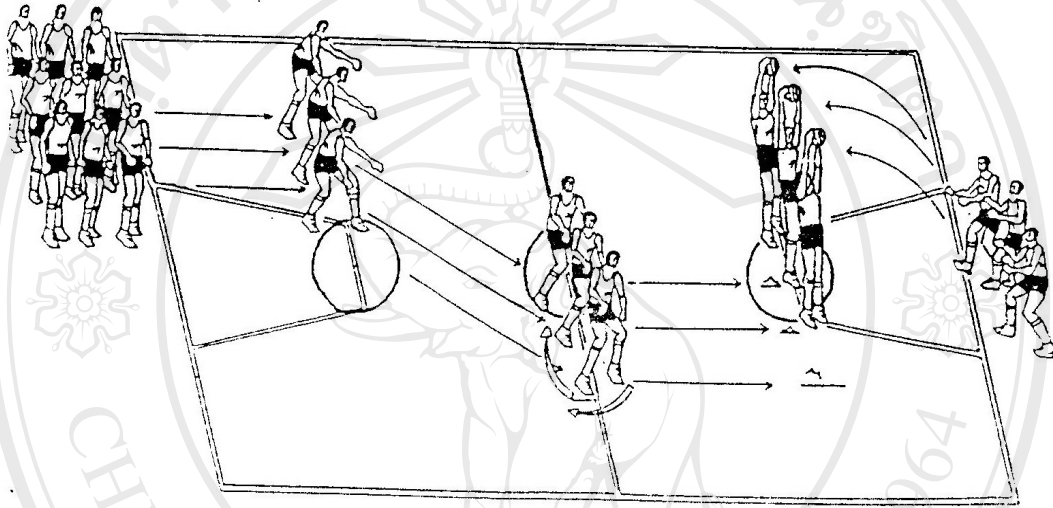


ภาพประกอบที่ 3.3

1. ให้ผู้เรียนครอบครองลูกบอลและหมุนตัวอยู่กับที่ได้โดยไม่เสียการทรงตัว
2. ให้ผู้เรียนจับคู่กัน ใช้ลูกบอล 1 ลูกต่อ 1 คู่ (ดังภาพประกอบที่ 3.1)
3. ให้ผู้เรียนคนหนึ่งครอบครองลูกอยู่ในท่าการทรงตัว อีกคนหนึ่งเป็นผู้แย่งลูกบอล และให้ผู้ครอบครองลูกพยายามใช้การหมุนตัว ป้องกันการแย่งลูก (ดังภาพประกอบที่ 3.2)
4. ฝึกลักษณะเดียวกับข้อ 3 แต่เพิ่มคนป้องกันเป็น 2 คน (ดังภาพประกอบที่ 3.3)
5. ทั้งข้อ 3 และ 4 ผลัดเปลี่ยนกันฝึกการครอบครองลูกบอล

#### แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะผสม

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะผสม การวิ่ง – หยุด การกระโดด การหมุนตัว  
ประโยชน์ แบบฝึกนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะผสมได้หลายรูปแบบ

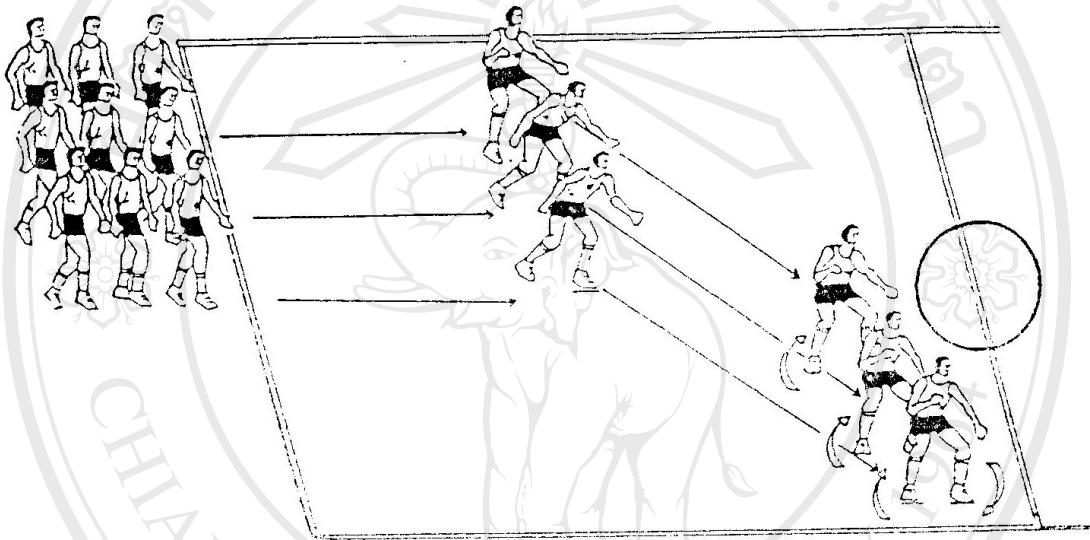


1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 3 แถว บริเวณเส้นหลังด้านหนึ่งของสนาม
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้คนแรกแต่ละแถววิ่งไปข้างหน้า เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า แล้วเปลี่ยนทิศทางวิ่งต่อไป
3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดด้วยเท้าคู่ แล้ววิ่งต่อไป
4. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุด (แบบใดก็ได้) แล้วทำการหมุนตัว

### แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะผสม

**จุดประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะผสม การเคลื่อนที่แบบสไลด์ การวิ่ง - หยุด การหมุนตัว การกระโดด

**ประโยชน์** แบบฝึกนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะผสมได้ครบทุกแบบ

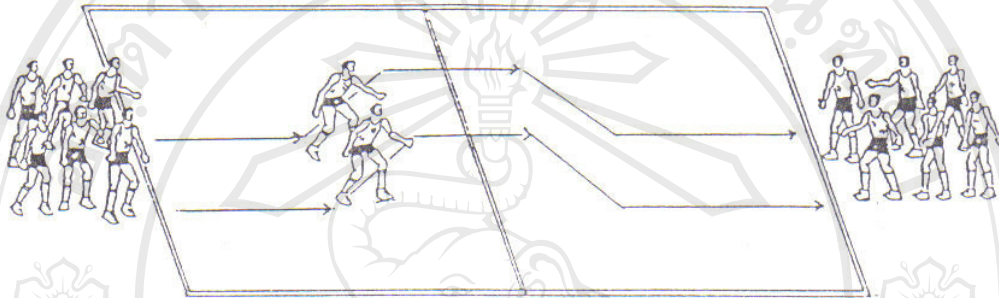


1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 3 แถว บริเวณเส้นหลังด้านหนึ่งของสนาม
2. เมื่อมีสัญญาณเริ่ม ผู้เรียนคนแรกแต่ละแถวทำการเคลื่อนที่สไลด์ 4 ทิศทางคนละ 1 รอบ แล้ววิ่งต่อไป
3. เมื่อถึงบริเวณเส้นโยนโทษให้หยุดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าแล้วเปลี่ยนทิศทางและวิ่งต่อไป
4. เมื่อถึงบริเวณเส้นครึ่งสนาม ให้หยุดด้วยเท้าคู่ แล้วทำการหมุนตัว (เท้าใดเป็นเท้าหลักและหมุนไปด้านใดก็ได้) 1 รอบ แล้ววิ่งต่อไป
5. เมื่อถึงบริเวณเส้นโทษให้กระโดดรับลูกบอลที่มีผู้เรียนอีกด้านหนึ่งของสนามเป็นผู้โยนให้
6. เมื่อผู้รับลูกบอลรับลูกบอลได้ก็ให้ไปยืนแทนส่วนผู้โยนก็ให้ไปต่อแถวด้านหนึ่งที่จุดเริ่ม ให้ปฏิบัติเช่นนี้ไปจนกว่าผู้เรียนจะเกิดความชำนาญ
7. ให้ปฏิบัติเช่นนี้ไปจนกว่าผู้เรียนจะเกิดความชำนาญ

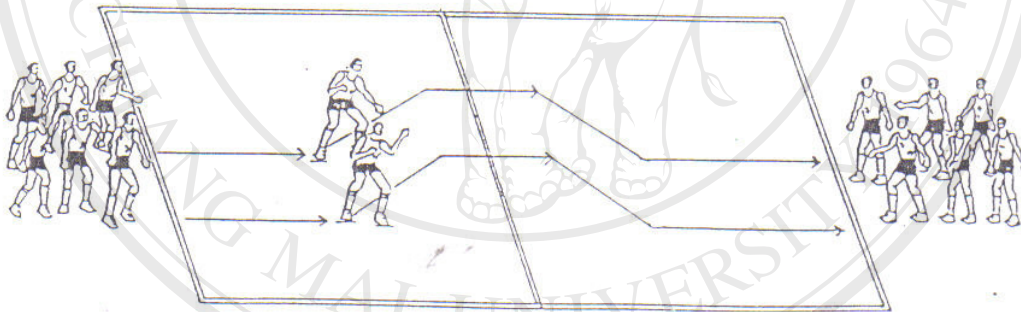
### แบบฝึกที่ 6 การวิ่ง – หยุด

จุดประสงค์ ผู้เรียนสามารถวิ่ง – หยุดได้ด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า และเท้าคู่ได้

ประโยชน์ แบบฝึกนี้ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการวิ่ง – หยุดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งและด้วยเท้าคู่ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเล่นทีมต่อไป



ภาพประกอบที่ 6.1



ภาพประกอบที่ 6.2

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถว 3 แถว บริเวณเส้นหลังด้านหนึ่งของภาพ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนแรกแต่ละแถววิ่งไปข้างหน้า เมื่อได้ยินสัญญาณ-นกหวีดอีกครั้งหนึ่ง ทำให้ผู้เรียนที่วิ่งหยุดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า แล้วทำการเปลี่ยนทิศทาง ขณะเดียวกันคนถัดไปในแต่ละแถวก็เริ่มออกวิ่ง
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ผู้เรียนก็วิ่งหยุดแล้วเปลี่ยนทิศทางผู้เรียนในแถวคนต่อไปก็เริ่มออกวิ่ง
4. ผู้เรียนที่ทำการเปลี่ยนทิศทางแล้วก็ให้ตั้งแถวใหม่ด้านตรงข้าม แล้วปฏิบัติเช่นเดิมไปที่เริ่มต้นใหม่ (ดังภาพประกอบที่ 6.1)
5. ผู้เรียนปฏิบัติแบบเดิม แต่ให้หยุดแบบเท้าคู่ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 (ดังภาพประกอบที่ 6.2)



### แบบฝึกที่ 7 การเลี้ยงลูกบอลเบื้องต้น

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนมีพื้นฐานการเลี้ยงลูกบอลได้อย่างถูกต้อง

ประโยชน์ การฝึกแบบนี้จะช่วยให้เกิดพื้นฐานการเลี้ยงลูกบอลที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นพื้นฐานไปสู่การเลี้ยงลูกบอลระดับสูงขึ้น



ภาพประกอบที่ 7.1



ภาพประกอบที่ 7.2



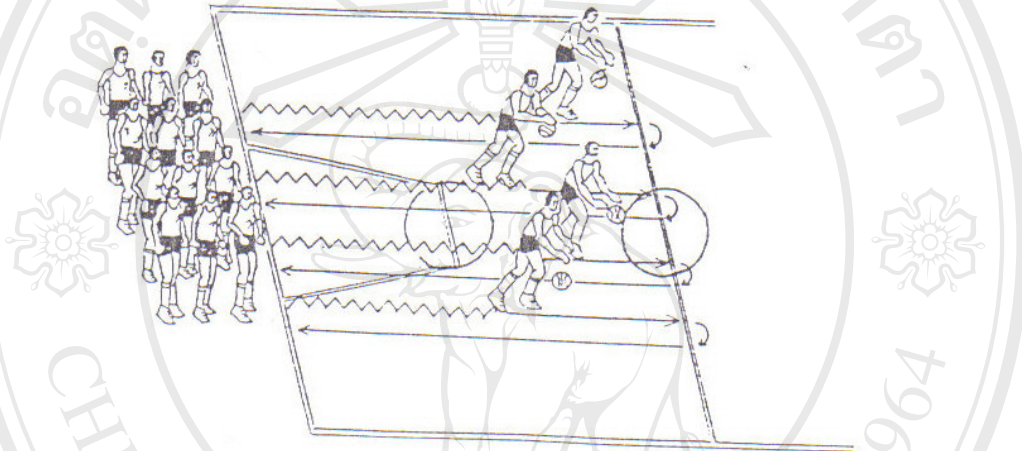
ภาพประกอบที่ 7.3

1. ให้ผู้เรียนหาที่ว่างเฉพาะตัว ฝึกการเลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่ทั้งมือซ้าย-มือขวา และ สลับมือ (ตั้งภาพประกอบที่ 7.1)
2. ให้ผู้เรียนฝึกการเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ โดยการเดินในสนาม ทั้งมือซ้าย-มือขวาและ สลับมือ (ตั้งภาพประกอบที่ 7.2)
3. ให้ผู้เรียนฝึกการเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่โดยการวิ่งในสนาม ทั้งมือซ้าย-มือขวาและสลับมือ (ตั้งภาพประกอบที่ 7.3)

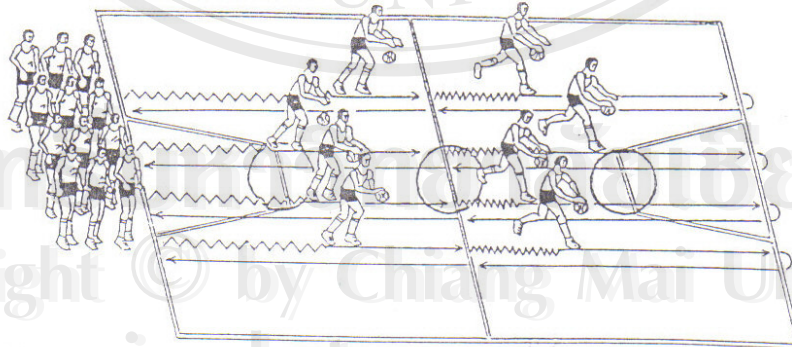
**แบบฝึกที่ 8** การเลี้ยงลูกบอลสูง

**จุดประสงค์** ผู้เรียนสามารถเลี้ยงลูกบอลสูงเคลื่อนที่เร็วได้ถูกต้อง

**ประโยชน์** ทำให้ผู้เรียนสามารถควบคุมลูกบอลขณะเคลื่อนที่ได้ และทำให้เกิดความชำนาญในการเลี้ยง



ภาพประกอบที่ 8.1



ภาพประกอบที่ 8.2

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved

1. ผู้เรียนเข้าแถว 4 แถว แต่ละแถวมีลูกบอล 1 ลูก
2. ผู้สอนสั่งให้ผู้เรียนเล็งลูกบอลอยู่กับที่ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เดินเล็งไปอย่างช้าๆ ไปถึงบริเวณเส้นครึ่งสนาม
3. เล็งลูกบอลกลับมาอย่างรวดเร็ว
4. ส่งลูกบอลให้คนต่อไปในแถวและปฏิบัติเช่นเดียวกัน (ดังภาพประกอบที่ 8.1)
5. ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนเดิม ผู้สอนสั่งให้เล็งลูกบอลอยู่กับที่
6. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้เดินเล็งไปยังครึ่งสนามแล้วเล็งเร็วไปสุดสนามเล็งกลับมาอย่างช้าๆ ถึงบริเวณครึ่งสนาม แล้วเล็งอย่างรวดเร็วกลับมาที่แถวหรือการเล็งซ้ำสลับเร็ว ไป - กลับ เต็มสนาม
7. ส่งลูกบอลให้คนในแถวคนอื่นปฏิบัติเช่นเดียวกัน (ดังภาพประกอบที่ 8.2)

หมายเหตุ

การเล็งทำได้ 3 แบบคือ

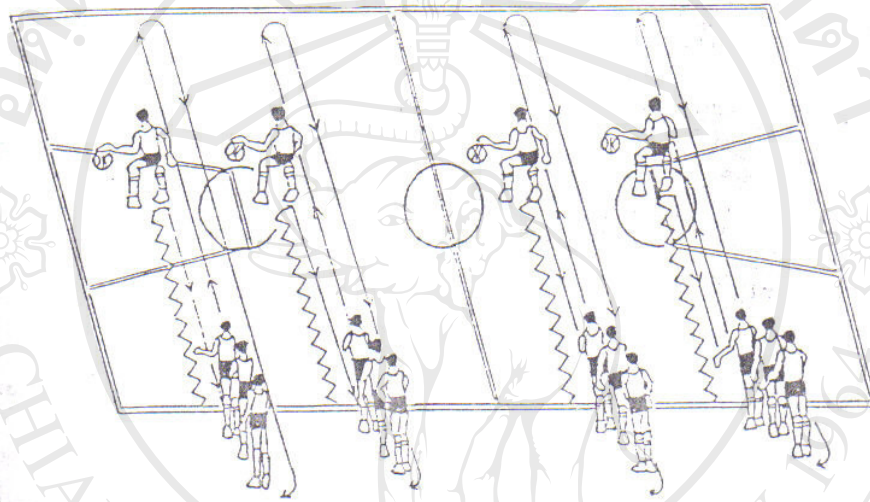
1. เล็งด้วยมือขวา
2. เล็งด้วยมือซ้าย
3. เล็งสลับมือซ้ายและขวา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

**แบบฝึกที่ 9** การเลี้ยงลูกบอลสูงไปข้างหน้าและถอยหลัง

**จุดประสงค์** ผู้เรียนสามารถควบคุมหรือครอบครองลูกบอลได้ขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและถอยหลังได้

**ประโยชน์** ทำให้เกิดความชำนาญสามารถทำการเลี้ยงไปข้างหน้าและถอยหลังไปใช้ในเหตุการณ์จริงได้

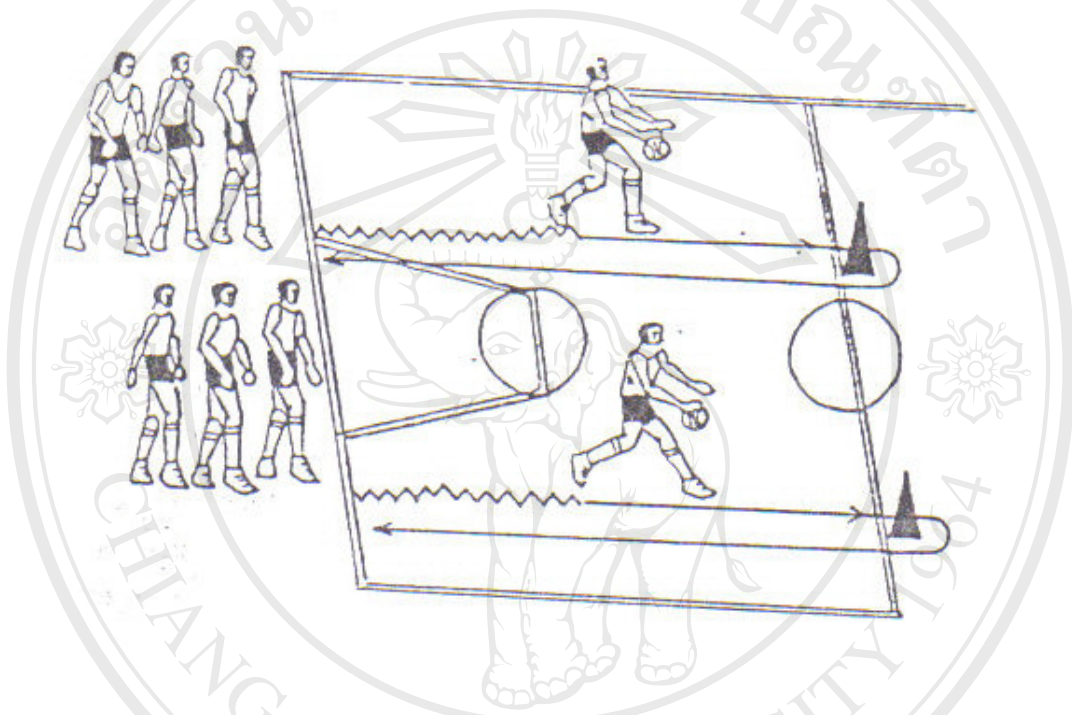


1. ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถว บริเวณเส้นข้างของสนาม
2. ทำการเลี้ยงลูกบอลสูงไปข้างหน้า ถึงบริเวณครึ่งหนึ่งของระยะทางแล้วเลี้ยงลูกบอลถอยหลังกลับมาที่เดิม
3. ทำการเลี้ยงลูกบอลสูงไปข้างหน้าจนสุดสนาม แล้วเลี้ยงถอยหลังกลับมาที่เดิมส่งบอลให้คนต่อไปในแถวปฏิบัติเช่นเดียวกัน
4. การเลี้ยงแต่ละรอบควรรใช้มือขวา มือซ้าย และการเลี้ยงสลับมือขวา-ซ้ายสลับกันไป

**แบบฝึกที่ 10** การเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่เร็ว

**จุดประสงค์** ผู้เรียนสามารถเลี้ยงลูกบอลสูงอย่างรวดเร็วได้ถูกต้อง

**ประโยชน์** ทำให้ผู้เรียนเลี้ยงลูกอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ



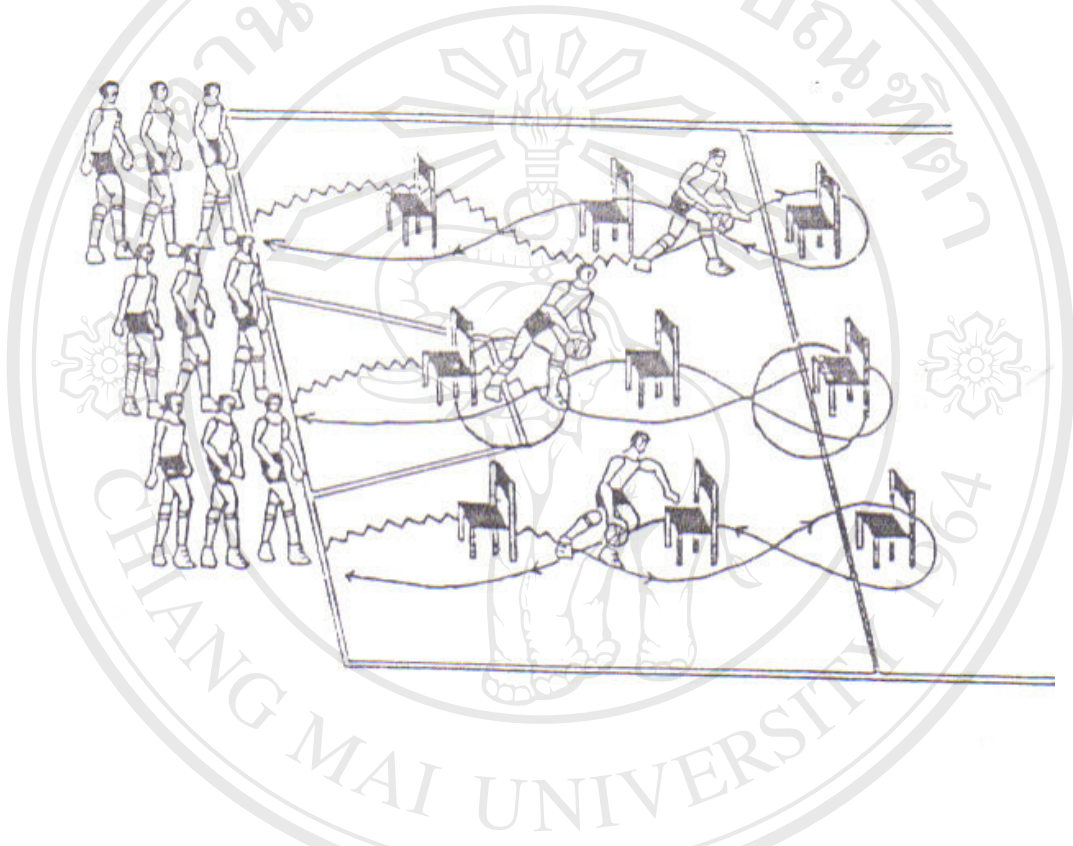
1. ผู้เรียนเข้าแถวสองแถว ทำการเลี้ยงลูกบอลไปอ้อมจุดที่กำหนดไว้อย่างรวดเร็ว
2. เลี้ยงกลับมาแล้วส่งลูกบอลให้คนในแถวเลี้ยงต่อไป (อาจจะใช้ลูกบอล 2-3 ลูกก็ได้)
3. การเลี้ยงสามารถเลี้ยงได้ทั้งมือขวา มือซ้าย หรือสลับมือเลี้ยง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**แบบฝึกที่ 11** การเลี้ยงบอลต่ำหลบหลีกโดยเปลี่ยนทิศทางของลูกบอล

**จุดประสงค์** เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกได้มีประสิทธิภาพ

**ประโยชน์** ทำให้ผู้เรียนเกิดความคล่องแคล่วในการเลี้ยงหลบหลีกโดยการเปลี่ยนทิศทางของลูกบอลได้ดี

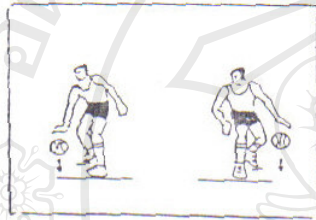


1. ผู้เรียนเข้าแถวตอน 3 แถว เลี้ยงบอลต่ำโดยสลับมือเลี้ยง ซิก – แซก หลบหลีกเก้าอี้ไป – กลับ
2. เลี้ยงกลับมาแล้ว ให้ส่งให้คนต่อไปในแถวปฏิบัติเช่นเดียวกัน

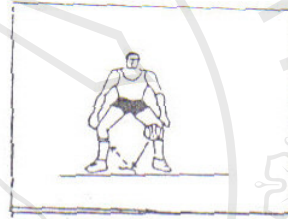
แบบฝึกที่ 12 การเลี้ยงลูกบอลต่ำเบื้องต้น

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนมีพื้นฐานการเลี้ยงลูกบอลต่ำไปอย่างถูกต้อง

ประโยชน์ การฝึกแบบนี้จนชำนาญจะเป็นพื้นฐานในการเลี้ยงลูกบอลต่ำ เพื่อใช้ในการหลบหลีกได้ต่อไป



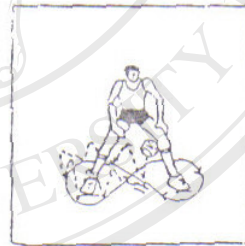
ภาพประกอบที่ 12.1



ภาพประกอบที่ 12.2



ภาพประกอบที่ 12.3



ภาพประกอบที่ 12.4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

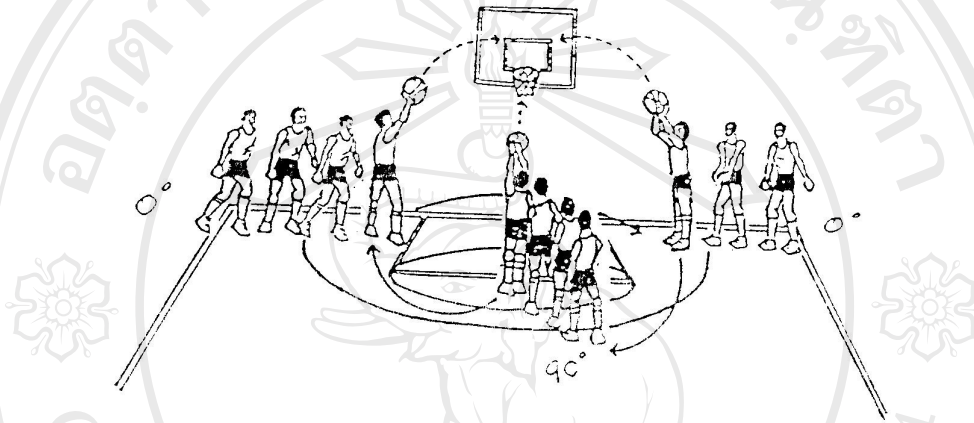
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

1. ให้ผู้เรียนหาพื้นที่ว่างเฉพาะตัวทำการเลี้ยงลูกบอลต่ำอยู่กับที่ด้วยมือซ้ายและมือขวา (ดังภาพประกอบที่ 12.1)
2. ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1 แต่เลี้ยงลูกบอลต่ำสลับมือซ้าย-ขวา ทางด้านหน้า (ดังภาพประกอบที่ 12.2)
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1 แต่เลี้ยงลูกบอลต่ำไปรอบๆ ตัวเอง (ดังภาพประกอบที่ 12.3)
4. ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1 แต่เลี้ยงลูกบอลต่ำลอคระหว่างขาเป็นรูปเลขแปด

แบบฝึกที่ 13 การกระโดดยิงประตูระยะใกล้ในมุม 0 องศา และ 90 องศา

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกระโดดยิงประตูระยะใกล้ในมุม 0 องศา 90 องศา

ประโยชน์ การฝึกแบบนี้จะช่วยปรับปรุงและเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูมากขึ้น

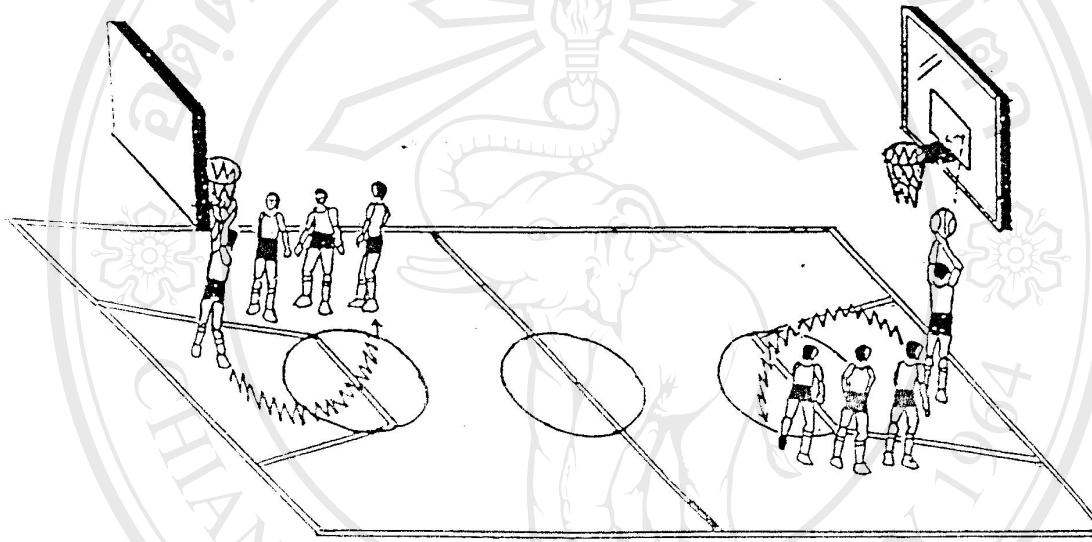


1. จัดแถวตอน 3 แถว ทำมุมกับกระดานหลัง เป็นมุม 0 องศา และ 90 องศา (ดังภาพประกอบ)
2. ฝึกการกระโดดยิงประตูโดยวิธีไม่กระทบกระดานหลัง ตามตำแหน่งที่กำหนด
3. ผู้ยิงประตูเก็บลูกบอลภายหลังการยิงประตู แล้วส่งให้แถวองศา
4. ผู้ยิงประตูเปลี่ยนแถวจากมุม 0 องศา ไปแถวมุม 90 องศา และมุม 90 องศาไปมุม 0 องศา
5. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ก็ให้เปลี่ยนระยะการยิงประตูเป็นระยะกลางระยะไกลต่อไป



แบบฝึกที่ 14 การกระโดดยิงประตู โดยวิธีกระทบกระดานหลัง

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกระโดดยิงประตูโดยวิธีกระทบกระดานหลังได้อย่างถูกต้อง  
ประโยชน์ การฝึกแบบนี้มีความสำคัญมาก เพราะการยิงประตูในระยะใกล้ในมุม 45 องศา  
การยิงโดยวิธีกระทบกระดานหลังให้ผลความแม่นยำสูง



1. จับแถวกระโดดยิงประตูในระยะใกล้ในมุม 45 องศา โดยวิธีกระทบกระดาน (ดังภาพประกอบ)

2. ผู้เก็บลูกบอลเก็บลูกบอลภายหลังการยิงประตู แล้วเลี้ยงไปต่อท้ายแถว

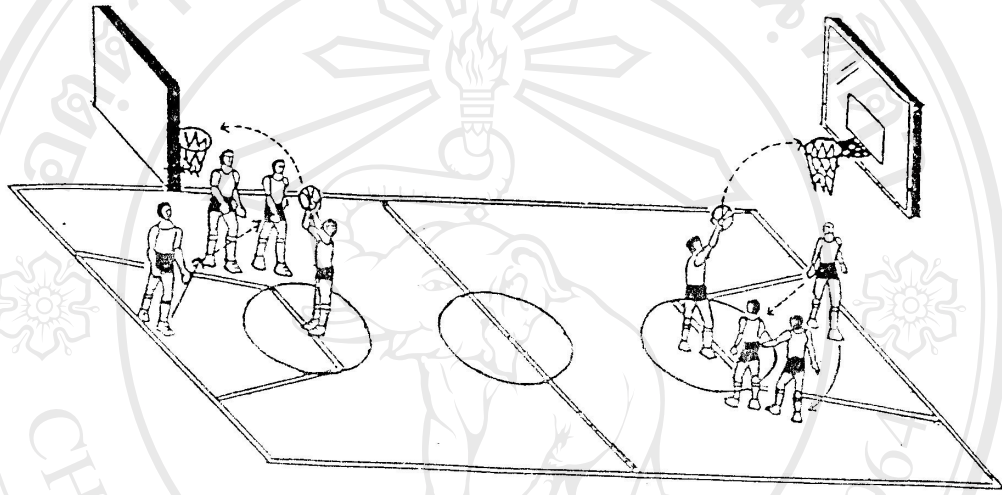
3. ผู้ยิงประตูแล้วมารอเก็บลูกบอลต่อไป

4. ควรฝึกการกระโดดยิงประตู โดยวิธีกระทบกระดานหลังทั้งด้านซ้ายและขวาการหลบ-หลีก

ได้ต่อไป

แบบฝึกที่ 15 การยืนยิงประตู ณ จุดโยนโทษ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการยืนยิงประตู ณ จุดโยนโทษได้อย่างถูกต้อง  
ประโยชน์ การฝึกแบบนี้เป็นการฝึกที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงมาก จะเป็นการเพิ่มการมี  
สมาธิในการยิงประตู

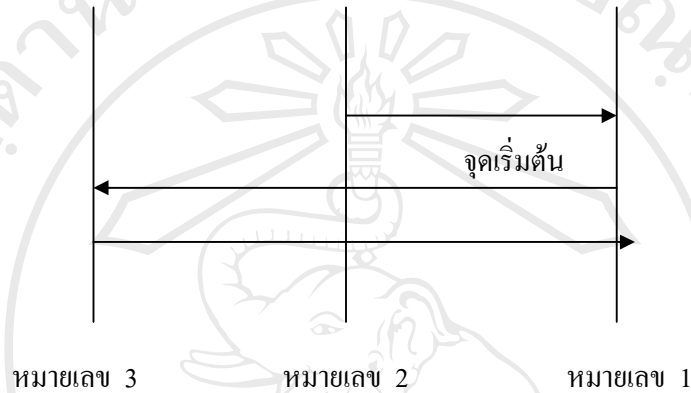


1. ให้ผู้เรียนจัดแถวตอนบริเวณเขตโยนโทษ ฝึกการยืนยิงประตูด้วยวิธีต่างๆ (ดังภาพประกอบ)
2. มีผู้เก็บลูกบอลจากการยืนยิงประตู ถ้ายิงประตูลงห่วงจะได้ยิงประตูอีกแต่ต้องกินไม้ 3 ครั้ง
3. ถ้ายิงประตูไม่ลงห่วงประตู ผู้เก็บลูกบอลเก็บส่งไปยังผู้เรียนที่อยู่ในแถว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

### แบบทดสอบทักษะเบื้องต้นบาสเกตบอล

รายการที่ 1 แบบทดสอบการเคลื่อนที่เพื่อการทรงตัว  
จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดความสามารถในการเคลื่อนที่เพื่อการทรงตัว



#### อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เทปวัดระยะทาง
3. กระดาษขาว

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบยืนอยู่ที่เส้นหมายเลข 1 เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้วิ่งไปแตะเส้นหมายเลข 2 และหมายเลข 3 แล้วให้วิ่งผ่านเส้นหมายเลข 1 อีกครั้งหนึ่ง

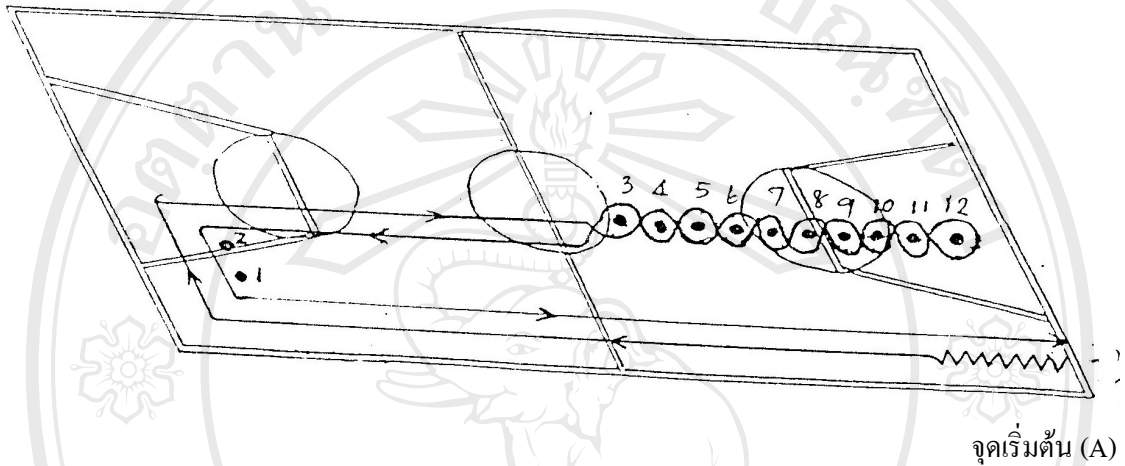
- ระเบียบการทดสอบ
1. ให้ทดลองได้ 1 ครั้ง
  2. ทดสอบจริงเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

การคิดคะแนน จับเวลาตั้งแต่สัญญาณเริ่ม ไปจนถึงวิ่งกลับมาที่เส้นเริ่มต้นตามแบบทดสอบ นำเวลาที่ได้มาเปรียบเทียบตารางคะแนน

หญิง (จำนวนวินาที)	คะแนน	ชาย (จำนวนวินาที)
5.4 หรือน้อยกว่า	10	4.9 หรือน้อยกว่า
5.5 - 5.7	9	5.0 - 5.2
5.8 - 6.0	8	5.3 - 5.5
6.1 - 6.3	7	5.6 - 5.8
6.4 - 6.6	6	5.9 - 6.1
6.7 - 6.9	5	6.2 - 6.4
7.0 - 7.2	4	6.5 - 6.7

รายการที่ 2 แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

จุดมุ่งหมาย ทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล



- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
  2. แก้วน้ำ 12 ตัว
  3. สนามบาสเกตบอล

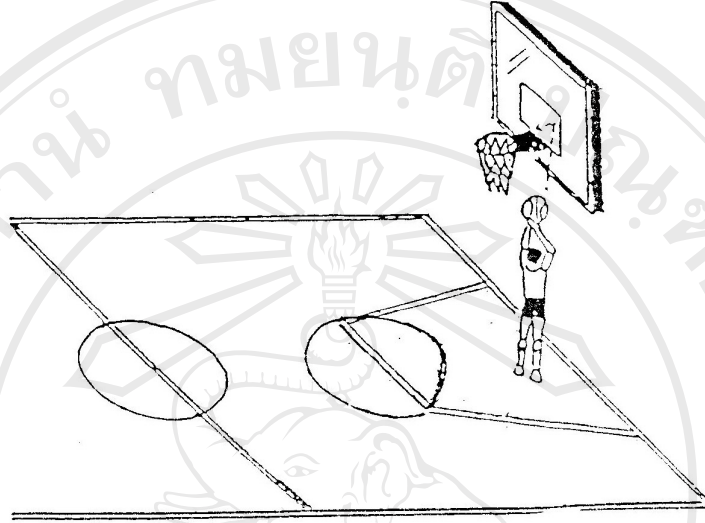
**วิธีปฏิบัติ** ผู้รับการทดสอบอยู่ ณ จุดเริ่ม (A) เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” เลี้ยงลูกบอลอย่างรวดเร็วไปอ้อมแก้วน้ำหมายเลข 1 - 2 แล้วมาเลี้ยงซิก - แซก แก้วน้ำหมายเลข 3 - 12 ทั้งไป - กลับ แล้วเลี้ยงไปอ้อมแก้วน้ำหมายเลข 2 - 1 แล้วกลับไปยังจุดเริ่มต้น

**ระเบียบการทดสอบ** ให้ทดสอบเพียงครั้งเดียว

**การคิดคะแนน** จับเวลาตั้งแต่สัญญาณเริ่มจนกลับมาถึงเส้นเริ่มตามแบบทดสอบนำเวลาที่ได้มาเปรียบเทียบกับตารางคะแนน

ชาย (จำนวนวินาที)	คะแนน	หญิง (จำนวนวินาที)
30 - 31 - 32	10	33 - 34 - 35
33 - 34 - 35	9	36 - 37 - 38
36 - 37 - 38	8	39 - 40 - 41
39 - 40 - 41	7	42 - 43 - 44
42 - 43 - 44	6	45 - 46 - 47
45 - 46 - 47	5	48 - 49 - 50
48 - 49 - 50	4	51 - 52 - 53

รายการที่ 3 แบบทดสอบการกระโดดยิงประตู



**จุดมุ่งหมาย** เพื่อวัดความสามารถในการกระโดดยิงประตู

**อุปกรณ์**

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ลูกบาสเกตบอล
3. กระดานหลังพร้อมห่วงประตู

**วิธีปฏิบัติ**

ผู้รับการทดสอบยืนอยู่บริเวณใต้ห่วงประตู เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้กระโดดยิงประตู จนหมดเวลาที่กำหนด (30 วินาที)

**ระเบียบการทดสอบ**

1. กระโดดยิงบริเวณใดก็ได้ กระแทบหรือไม่กระแทบกระดานหลัง ก็ได้
2. ต้องไม่มีคนอื่นเกี่ยวข้อง

**การคิดคะแนน** นับจำนวนลูกลงในเวลา 30 วินาที นำจำนวนลูกลงไปเปรียบเทียบกับตาราง

คะแนน

ชาย (จำนวนลูกลง)	คะแนน	หญิง (จำนวนลูกลง)
18 - 20	10	13 - 14
15 - 17	9	11 - 12
12 - 14	8	9 - 10
9 - 11	7	7 - 8
6 - 8	6	5 - 6
3 - 5	5	3 - 4
0 - 2	4	0 - 2

ภาพการเก็บข้อมูล (ก่อน-หลัง) การฝึกตามโปรแกรม



ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University  
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพการฝึกตามโปรแกรม



ลิขสิทธิ์  
Copyright  
All

ใหม่  
University  
e d



ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาพนักเรียนศึกษาวิดิทัศน์



**ตารางที่ 1** ข้อมูลการทดสอบ บาสเกตบอลเบื้องต้น ของนักเรียนกลุ่มที่ 1

ลำดับที่	ทักษะการยิงประตูบาสเกตบอล		ทักษะการเคลื่อนที่เพื่อการทรงตัว		ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
กลุ่มที่ 1						
1	5	7	6.1	5.3	40	39
2	4	5	5.9	5.4	33	32
3	8	9	5.4	4.9	38	36
4	3	7	6.3	5.5	39	38
5	7	11	6.0	5.3	41	38
6	8	9	6.0	5.1	43	38
7	7	6	5.9	5.3	35	32
8	4	3	6.6	6.9	50	43
9	5	6	6.7	6.0	47	40
10	7	9	7.1	6.3	46	33
11	3	8	6.8	6.5	47	36
12	4	6	6.8	7.2	45	37
13	6	4	6.5	5.8	33	29
14	4	4	6.5	6.0	41	36
15	1	4	6.8	5.8	53	44
16	2	5	6.5	5.9	37	33
17	3	4	6.4	6.3	38	32
18	2	2	6.5	6.1	46	39
19	3	4	6.3	5.6	43	38
20	4	5	6.8	6.4	48	44
21	5	6	6.0	5.3	33	31
22	6	8	6.3	5.1	40	32
23	5	7	6.0	5.1	39	30
24	4	4	6.3	5.5	35	27
25	6	7	6.3	5.4	44	28
26	3	5	7.0	6.7	44	40
27	3	5	7.2	6.5	51	41
28	2	4	6.6	6.8	52	40
29	6	7	6.8	5.4	36	35
30	3	5	6.6	6.0	46	37
31	3	3	7.2	6.3	46	38
32	4	3	6.8	6.2	47	40
33	1	2	6.5	6.3	45	43
34	2	2	6.9	5.8	50	44
35	2	4	7.0	6.0	47	41
36	2	6	6.3	5.7	52	43
37	3	5	6.3	6.1	53	51
38	3	6	6.4	5.6	50	43
39	5	7	6.3	5.5	40	43
40	3	4	6.4	6.8	45	41

**ตารางที่ 2** ข้อมูลการทดสอบ บาสเกตบอลเบื้องต้นของนักเรียนกลุ่มที่ 2

ลำดับที่ กลุ่มที่ 2	ทักษะการยิงประตูบาสเกตบอล		ทักษะการเคลื่อนที่เพื่อการทรงตัว		ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	10	10	5.5	5.2	41	42
2	8	10	6.0	5.6	45	44
3	7	8	5.9	5.7	49	48
4	6	6	5.6	5.6	36	34
5	6	5	5.7	4.9	40	37
6	8	10	5.4	5.9	38	35
7	11	8	5.8	5.7	36	35
8	5	3	6.7	6.7	49	40
9	4	6	7.2	6.8	47	41
10	5	6	6.2	6.6	47	46
11	1	1	7.1	6.9	48	45
12	2	2	6.7	6.3	52	48
13	3	5	6.9	6.5	47	49
14	1	3	6.6	6.6	50	48
15	1	4	6.5	6.7	46	43
16	5	3	7.0	6.8	47	40
17	5	6	6.3	6.0	41	40
18	4	2	7.0	6.2	52	44
19	2	4	7.1	6.3	45	49
20	2	6	7.0	6.9	44	50
21	2	3	7.0	6.7	43	41
22	2	5	6.2	6.0	44	41
23	4	5	6.5	6.6	50	45
24	1	2	7.0	6.9	49	40
25	6	7	5.4	5.3	36	35
26	3	5	5.8	5.5	38	36
27	4	8	6.3	6.2	34	33
28	4	5	6.3	6.5	40	42
29	4	4	5.9	5.4	39	35
30	5	5	6.0	5.5	35	32
31	4	4	8.0	6.4	45	40
32	2	1	6.2	6.9	44	42
33	2	3	6.9	7.0	46	48
34	2	6	6.7	6.1	35	33
35	4	3	5.7	5.4	33	29
36	7	3	5.3	5.9	36	34
37	4	5	6.0	5.8	37	42
38	6	4	6.6	6.1	34	40
39	4	6	6.7	6.3	40	45
40	3	3	6.5	6.2	45	40

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายเอกราช ท่วมฤทธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 18 สิงหาคม 2523
ที่อยู่ปัจจุบัน	6 หมู่ 8 ต.แม่อาย อ.แม่อาย จ.เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2536	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนสายอักษร ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
พ.ศ.2542	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนนวมิทธราชูทิศ พายัพ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
พ.ศ.2546	ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อ.เมือง จ. เชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2547	ครูอัตราจ้าง โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 30 ต.แม่อาย อ.แม่อาย จ. เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved