

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา วิทยาศาสตร์ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ครูประจำวิชา

นายสุภฤกษ์ ทองแถว

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

การนิเทศแผนการจัดการเรียนรู้

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ

(นายศุภฤกษ์ ทองแถว)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....
.....
.....

ลงชื่อ

(นางรัชฌุ บัวพันธ์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....
.....
.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ เดชะรัตนางกูร)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองรัตวิทยาคม

ความเห็นของผู้บริหารโรงเรียน

.....
.....
.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ ทองเพ็ง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองรัตวิทยาคม

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

โรงเรียนเมืองราดวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณใน

การแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา

๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย ๑ ชนิด

๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

๕. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของ

ตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

๖. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติกาวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น

และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

๗. แสดงถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬา และนำไปปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิก

๘. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

๒. รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรียภาพ

ของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับบาสเกตบอล ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานและการเล่นบาสเกตบอล ตามลำดับขั้นตอนเกี่ยวกับการทรงตัว การเคลื่อนที่ การหยุด การหมุนตัว การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และเกมนำสู่การเล่นเป็นทีม เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบาสเกตบอล มีทักษะในการเล่น มีคุณธรรม มีน้ำใจนักกีฬา เห็นคุณค่าของการเล่นบาสเกตบอล สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระการเรียนรู้

- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนบาสเกตบอล และการบริหารร่างกาย
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การตรวจสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การส่ง – รับลูกบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การส่ง – รับลูกบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การส่ง – รับลูกบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ การเลี้ยงลูกบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ การเลี้ยงลูกบอล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ การยิงประตู
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ การยิงประตู
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ การรับลูกกระดอนจากแป้น
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ วิธีเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔ วิธีเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๕ วิธีเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๖ การเล่นเป็นทีม
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๗ การเล่นเป็นทีม
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๘ การตรวจสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รหัสวิชา พ 23103 (บาสเกตบอล)

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่-

ชั่วโมงที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

แนวคิด

ก่อนเรียนวิชาบาสเกตบอล นักเรียนควรที่จะได้ศึกษาคำอธิบายรายวิชา ขอบข่ายเนื้อหาที่จะเรียนคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่เน้นการวัดผลและประเมินผล ตลอดจนข้อตกลงต่างๆ ในการเรียนการสอน เพื่อที่นักเรียนจะได้มองเห็นภาพกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดภาคเรียน

สาระการเรียนรู้

1. คำอธิบายรายวิชา
2. ขอบข่ายเนื้อหาวิชา
3. คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
4. การวัดผลและการประเมินผล
5. ข้อตกลงต่างๆ ในการเรียนการสอน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้และเข้าใจขอบข่ายในการเรียนวิชา บาสเกตบอล
2. รู้และเข้าใจวิธีวัดผลและการประเมินผล
3. รู้และเข้าใจระเบียบการปฏิบัติตนในการเรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุขนิสัยที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่อง กีฬาบาสเกตบอล

ชั้นสอน

2. ให้นักเรียนศึกษาประมวลการสอนวิชาบาสเกตบอลด้วยตนเอง
3. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 40 ข้อ

4. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน โดยตรวจจากแผ่นเฉลยเสร็จแล้วส่งครูผู้สอน

ขั้นสรุป

1. ครูซักถามตามหัวข้อคำถามท้ายประมวลการสอน
2. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนรู้การสอนเรื่อง การปฐมนิเทศ

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ประมวลการสอนวิชา บาสเกตบอล
3. แบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 40 ข้อ
4. แผ่นเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. ซักถาม
2. ทดสอบความรู้ก่อนเรียน

เครื่องมือวัดผล

1. หัวข้อคำถามท้ายประมวลการสอน
2. แบบทดสอบก่อนเรียน

เกณฑ์การประเมินผล

1. ตอบคำถามท้ายประมวลการสอนได้ 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนถูกต้อง 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบประเมินผลก่อนเรียน/หลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- จุดประสงค์ของการคิดการเล่นบาสเกตบอลขึ้นมาเพื่อให้สมาชิก Y.M.C.A. เล่นกันในฤดูใด
 - ฤดูฝน
 - ฤดูร้อน
 - ฤดูหนาว
 - ฤดูใบไม้ร่วง
- ผู้ที่คิดการเล่นบาสเกตบอล คือใคร
 - ดร.กูลิค
 - ดร.จอห์นเวย์
 - ดร.โรเบิร์ต ลิงค์
 - ดร.เจมส์ เอ ไนสมิธ
- ประตูในการเล่นบาสเกตบอลครั้งแรก คืออะไร
 - ห่วงไม้
 - ห่วงเหล็ก
 - ตะกร้าใส่ผลไม้
 - ตะกร้าใส่ผ้า
- ในการเล่นบาสเกตบอลครั้งแรก กำหนดผู้เล่นในสนามฝ่ายละกี่คน
 - 5 คน
 - 6 คน
 - 8 คน
 - 9 คน
- กติกาการเล่นบาสเกตบอลที่ปรากฏที่กระดานเกียรติยศมีกี่ข้อ
 - 4
 - 13 ข้อ
 - 20 ข้อ
 - 24 ข้อ
- ผู้ที่แปลกติกาการเล่นบาสเกตบอลมาเป็นภาษาไทยเป็นครั้งแรกคือผู้ใด
 - น.อ.หลวงสุขุขลาคัย
 - นายนพคุณ พงษ์สุวรรณ
 - พ.ต.อ.หลวงชาติตระการโกศล
 - ทั้ง 3 ท่าน ร่วมกันแปล
- สมาคมบาสเกตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย จัดทะเบียนก่อตั้งขึ้นเมื่อใด
 - พ.ศ. 2496
 - พ.ศ. 2497
 - พ.ศ. 2498
 - พ.ศ. 2499
- การบรรจุกีฬาบาสเกตบอลเข้าแข่งขันในระดับนานาชาตินั้น บรรจุไว้ในการแข่งขันใดก่อน
 - ซีเกมส์
 - โอลิมปิก
 - เอเชียนเกมส์
 - ชิงแชมป์โลก
- รากฐานเบื้องต้นที่สำคัญของการฝึกหัดบาสเกตบอล คืออะไร
 - การวิ่ง
 - การเดิน
 - การทรงตัว
 - การกระโดด
- การถือลูกบอลไว้ที่ตนเอง ควรให้ลูกบอลอยู่บริเวณใดของร่างกาย
 - ใกล้หน้าอก
 - เหนือศีรษะ
 - อยู่ด้านข้างลำตัว
 - อยู่บริเวณเข่าถึงเอว

11. การเคลื่อนไหวที่ใช้มากที่สุดในการเล่นบาสเกตบอล คืออะไร
ก. การวิ่ง
ข. การเดิน
ค. การสไลด์
ง. การกระโดด
12. การหมุนตัว ทำได้กี่ลักษณะ อะไรบ้าง
ก. 1 ลักษณะ คือ หมุนตัวไปข้างหน้า
ข. 2 ลักษณะ คือ หมุนตัวไปข้างหน้า และไปข้างหลัง
ค. 2 ลักษณะ คือ หมุนตัวไปข้างหน้า และไปข้างหลังสลับข้างหลัง
ง. 3 ลักษณะ คือ หมุนตัวไปข้างหน้า ไปข้างหลัง และข้างหลังสลับข้างหลัง
13. การส่งลูกวิธีใด สำคัญที่สุด
ก. ลูกกระดอน
ข. มือเดียวล่าง
ค. สองมือระดับอก
ง. สองมือเหนือศีรษะ
14. การส่งลูกยาว ควรส่งลูกด้วยวิธีใด
ก. สองมือระดับอก
ข. มือเดียวด้านล่าง
ค. มือเดียวด้านข้าง
ง. มือเดียวเหนือไหล่
15. ในการเลี้ยงลูกควรใช้ส่วนใดของมือสัมผัสลูก
ก. ฝ่ามือ
ข. ปลายนิ้วมือ
ค. โคนนิ้วมือ
ง. นิ้วมือและโคนนิ้วมือ
16. การยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล มีการหวังผลเป็นอย่างไร
ก. 60% 50% 20%
ข. 70% 50% 20%
ค. 80% 60% 30%
ง. 90% 60% 30%
17. มุมที่สามารถยิงประตูได้มีกี่องศา
ก. 60 องศา
ข. 90 องศา
ค. 180 องศา
ง. 360 องศา
18. การยิงลูกโทษนิยมยิงด้วยวิธีใดมากที่สุด
ก. ยืนยิงมือเดียว
ข. ยืนยิงสองมือล่าง
ค. ยืนยิงสองมือระดับอก
ง. ยืนยิงสองมือเหนือศีรษะ
19. การหลอกท่าเพื่ออะไร
ก. ให้คู่ต่อสู้สูง
ข. ให้คู่ต่อสู้หลงทิศทาง
ค. ให้คู่ต่อสู้ตามแย่งลูกไม่ทัน
ง. ให้คู่ต่อสู้ส่งลูกบอลให้เพื่อนได้ง่าย
20. การโจมตีชนิดใดที่มีความแน่นอนที่จะได้คะแนนมากที่สุด
ก. ลักไก่
ข. แบบเพรส
ค. แบบเป็นเขต
ง. แบบคนต่อคน

21. การตั้งรับแบบโซนมี่ 5 แบบ ข้อใดที่**ไม่ใช่** 1 ใน 5 แบบ
- | | |
|--------------|--------------|
| ก. 1 – 2 – 2 | ข. 1 – 1 – 3 |
| ค. 2 – 1 – 2 | ง. 1 – 3 – 1 |
22. สำหรับผู้ที่เพิ่งหัดเล่นบาสเกตบอล ควรใช้การป้องกันแบบใด ที่จะเล่นได้ง่าย
- | | |
|------------|----------------|
| ก. โซน | ข. เพรส |
| ค. คนต่อคน | ง. โซนสลับเพรส |
23. สนามบาสเกตบอลมีความกว้าง X ยาว เท่าใด
- | | |
|------------|------------|
| ก. 14 X 28 | ข. 15 X 28 |
| ค. 15 X 30 | ง. 16 X 30 |
24. ถ้าเป็นสนามในร่ม เพดานหรือสิ่งกีดขวางข้างบนควรสูงอย่างน้อยเท่าใด
- | | |
|-----------|-----------|
| ก. 5 เมตร | ข. 6 เมตร |
| ค. 7 เมตร | ง. 8 เมตร |
25. เส้นโยนโทษอยู่ห่างจากเส้นหลังเท่าใด
- | | |
|--------------|--------------|
| ก. 5.40 เมตร | ข. 5.60 เมตร |
| ค. 5.80 เมตร | ง. 6.00 เมตร |
26. ห่วงประตูบาสเกตบอล สูงจากพื้นเท่าใด
- | | |
|--------------|--------------|
| ก. 3.05 เมตร | ข. 3.07 เมตร |
| ค. 3.10 เมตร | ง. 3.15 เมตร |
27. ห่วงประตูบาสเกตบอลมีเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าใด
- | | |
|-----------|-----------|
| ก. 45 ซม. | ข. 50 ซม. |
| ค. 55 ซม. | ง. 60 ซม. |
28. หมายเลขที่ติดเสื้อใช้ตั้งแต่หมายเลขเท่าใด ถึงเท่าใด
- | | |
|-----------|-----------|
| ก. 1 – 12 | ข. 2 – 13 |
| ค. 3 – 14 | ง. 4 – 15 |
29. ป้ายแจ้งจำนวนฟาล์ว ที่มีสีแดง หมายถึง เป็นการฟาล์วบุคคลครั้งที่เท่าใด
- | | |
|---------------|---------------|
| ก. ครั้งที่ 3 | ข. ครั้งที่ 4 |
| ค. ครั้งที่ 5 | ง. ครั้งที่ 6 |
30. ทีมหนึ่งครอบครองลูกได้ไม่เกินกี่วินาที
- | | |
|--------------|--------------|
| ก. 20 วินาที | ข. 30 วินาที |
| ค. 40 วินาที | ง. 50 วินาที |
31. เวลานอก ขอดีครั้งละกี่วินาที
- | | |
|---------------|---------------|
| ก. 30 วินาที | ข. 60 วินาที |
| ค. 120 วินาที | ง. 180 วินาที |

32. ถ้าเสมอกัน จะเพิ่มเวลาพิเศษอย่างไร
- | | |
|--------------------|--------------------|
| ก. ครึ่งละ 5 นาที | ข. ครึ่งละ 5 นาที |
| ค. ครึ่งละ 10 นาที | ง. ครึ่งละ 10 นาที |
33. ผู้เล่นลูกกระโดด (Jump Ball) จะปัดลูกได้ไม่เกินกี่ครั้ง
- | | |
|------------|------------|
| ก. 1 ครั้ง | ข. 2 ครั้ง |
| ค. 3 ครั้ง | ง. 4 ครั้ง |
34. การได้ประตู หรือการยิงประตูลงห่วง มีการได้คะแนนเท่าใดบ้าง
- | | |
|--------------------|----------------------|
| ก. 1 และ 2 คะแนน | ข. 2 และ 3 คะแนน |
| ค. 1 2 และ 3 คะแนน | ง. 1 2 3 และ 4 คะแนน |
35. การถือลูกไว้ขณะเล่นเกินกี่วินาที จึงจะถือว่าผิดระเบียบ
- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 2 วินาที | ข. 3 วินาที |
| ค. 4 วินาที | ง. 5 วินาที |
36. การฟาล์วมีหลายแบบ ยกเว้น แบบใด
- | | |
|-------------|-----------------|
| ก. ฟาล์วคู่ | ข. ฟาล์วบุคคล |
| ค. ฟาล์วรวม | ง. ฟาล์วซ้ำซ้อน |
37. ถ้ากำลังยิงประตูแล้วถูกทำฟาล์วในเขต 3 คะแนนจะได้สิทธิ์อย่างไร
- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ก. ให้ส่งลูกเข้าเล่น | ข. ให้ได้ยิงลูกโทษ 1 ครั้ง |
| ค. ให้ได้ยิงลูกโทษ 2 ครั้ง | ง. ให้ได้ยิงลูกโทษ 3 ครั้ง |
38. การไม่ยกมือขึ้น เมื่อผู้ตัดสินเป่าว่าเป็นผู้ทำฟาล์ว จะมีโทษอย่างไร
- | | |
|----------------|--------------------|
| ก. ฟาล์วเทคนิค | ข. ฟาล์วเสียสิทธิ์ |
| ค. ฟาล์วคู่ | ง. ฟาล์วบุคคล |
39. ผู้ตัดสินแสดงสัญญาณมือเป็นรูปกากบาทบริเวณด้านหน้า หมายถึงอะไร
- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| ก. ขอเวลานอก | ข. เปลี่ยนตัวผู้เล่น |
| ค. เลี้ยงลูกบอลผิดกติกา | ง. พาลูกบอลเคลื่อนที่เกินกว่าที่กำหนด |
40. การนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวร่างกายมาประยุกต์ใช้ มีประโยชน์อย่างไร
- | |
|---|
| ก. ประหยัดพลังงานของตนเอง |
| ข. ลดการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหว |
| ค. เป็นการนำหลักวิชามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน |
| ง. ถูกทุกข้อ |

ตารางเฉลยแบบทดสอบ

1.	ค	6.	ข	11.	ก	16.	ค	21.	ข	26.	ก	31.	ข	36.	ง
2.	ง	7.	ก	12.	ง	17.	ค	22.	ก	27.	ก	32.	ก	37.	ง
3.	ง	8.	ข	13.	ค	18.	ค	23.	ข	28.	ง	33.	ข	38.	ค
4.	ง	9.	ค	14.	ง	19.	ข	24.	ค	29.	ง	34.	ค	39.	ข
5.	ข	10.	ก	15.	ง	20.	ก	25.	ข	30.	ข	35.	ง	40.	ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ชั่วโมงที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

กีฬาบาสเกตบอลถือกำเนิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาเนื่องจากเป็นการแก้ปัญหาการเล่นกีฬากลางแจ้งในฤดูหนาว ซึ่งมีหิมะปกคลุมมาเป็นกีฬาในร่ม โดยดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาฟุตบอลและเบสบอลเข้าด้วยกัน บาสเกตบอลเข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยเท่าที่มีหลักฐานประมาณปี พ.ศ.2477 และมีการบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติทั่วโลกในปัจจุบัน

สาระการเรียนรู้

1. ประวัติกีฬาบาสเกตบอลในสหรัฐอเมริกา
2. ประวัติกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย
3. บาสเกตบอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลในสหรัฐอเมริกา
2. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย
3. รู้และเข้าใจการแข่งขันระดับนานาชาติของกีฬาบาสเกตบอล

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูเล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลโดยย่อให้นักเรียนฟัง

ขั้นสอน

2. นักเรียนแต่ละคนศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลซึ่งอยู่ในหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งอยู่ในหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ขั้นสรุป

1. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. ได้คะแนนจากใบตรวจงานที่ 1 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับการประเมินตามสภาพจริง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ชั่วโมงที่ 3-4

เรื่อง ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นพื้นฐานสำคัญในการฝึกทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การได้เรียนรู้ และฝึกการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ เช่น การวิ่ง การสไลด์ การกระโดด การปฏิบัติ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะที่สมดุลทั้งในเรื่องการทรงตัว การหยุด การครอบครองลูก และการหมุนตัว ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาประเภทนี้

สาระการเรียนรู้

1. การบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. การวิ่ง การสไลด์ และการกระโดด ท่าทางการทรงตัว การหยุด การครอบครองลูก และการหมุนตัว

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้และเข้าใจทำการบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. มีทักษะการเคลื่อนไหวโดยการวิ่ง การสไลด์ และการกระโดด
3. มีทักษะพื้นฐานของการทรงตัว การหยุด การครอบครองลูก และการหมุนตัว

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุขนิสัยที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน หรือขั้นเตรียม

1. ครูนำนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเป็นทำการบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูสาธิตการวิ่ง สไลด์ และกระโดด ท่าทางการทรงตัว การหยุด การครอบครองลูก และการหมุนตัว

ขั้นฝึกหัด

- 1.นักเรียนฝึกปฏิบัติ การวิ่งไปข้างหน้า วิ่งถอยหลัง การสไลด์ และการกระโดด
- 2.นักเรียนฝึกปฏิบัติ การทรงตัว การวิ่งแล้วหยุด
- 3.นักเรียนฝึกปฏิบัติการครอบครองลูก และการหมุนตัว

ขั้นนำไปใช้

- 1.แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 2 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งอยู่ในหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

- 1.ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน เรื่อง ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และแนะนำ เรื่อง สรุปปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล
3. ลูกบาสเกตบอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. ใบงานที่ 2 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. ได้คะแนนจากการตรวจใบงานที่ 2 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ไม่มีข้อควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับประเมินตามสภาพจริง

ใบความรู้

ฝึกซ้อมทำยีนและการเคลื่อนที่เพื่อการเล่นบาส

1. ทำการยีนเตรียมพร้อม

- ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่เท้าทั้งสองขนานกันหรือให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าเล็กน้อยและปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรง
- ย่อเข่าและโน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยยกส้นเท้าทั้งสองขึ้นพอสวมควรหนักตัวตกค่อนมาที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง
- ยกแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าข้อศอกเล็กน้อย และกางนิ้วมือทั้งสองข้างออกไป
- ศีรษะและคางตรงตามองไปข้างหน้าหรือจุดหมายที่ต้องการ

2. การเคลื่อนที่โดยการวิ่ง

- ให้ก้าวเท้าซ้ายและเท้าขวาสลับกันอย่างรวดเร็ว
- วิ่งลงด้วยปลายเท้าเพื่อลดความเสียดทานทำให้วิ่งได้เร็วขึ้น
- ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อยสายตามองตรง แขนแกว่ง สลับกัน และพร้อมที่จะรับลูกบอลอยู่ตลอดเวลา

3. การเคลื่อนที่โดยการสไลด์

- ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งเป็นเท้านำ
- ลากเท้าอีกข้างหนึ่งที่เป็นเท้าตามเข้ามาชิดเท้าข้างแรก
- จังหวะที่เท้าตามเข้าชิดเท้านำให้ดึงเท้านำออกไปด้านข้างอีกให้ทำในลักษณะต่อเนื่อง

4. ฝึกการเคลื่อนที่เล่นลูกบาสเกตบอลในลักษณะไลด์ด้านข้าง

- ใช้ผู้ฝึก 2 คน ยืนห่างกันประมาณ 3 - 5 เมตร ส่งลูกกลับไปกลับมาพร้อมเคลื่อนที่แบบสไลด์ไปด้านซ้ายหรือด้านขวา

5. ฝึกการเคลื่อนที่เล่นลูกบาสเกตบอลโดยการวิ่ง

- ใช้ผู้ฝึก 2 คน ยืนห่างกันประมาณ 3 - 5 เมตร ส่งลูกกลับไปกลับมาพร้อมเคลื่อนที่แบบวิ่งไปด้านซ้ายหรือด้านขวา



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ชั่วโมงที่ 5-6 เรื่อง ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

ทักษะการรับ – ส่ง เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าผู้เล่นสามารถครอบครองบอลได้นานกว่าฝ่ายตรงข้าม มีการรับ – ส่ง ที่รวดเร็ว แม่นยำ ถูกทิศทาง ย่อมเป็นการได้เปรียบในการเล่น และการทำประตู

สาระการเรียนรู้

1. การส่งลูกบาสเกตบอล
2. การรับลูกบาสเกตบอล
3. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ปฏิบัติทักษะในการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยวิธีต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. ปฏิบัติทักษะในการรับลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. ปฏิบัติทักษะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุขนิสัยที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูนำนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการส่ง และการรับลูก
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นท่าการบริหารร่างกายสำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูอธิบายและสาธิตการการส่งลูกด้วยวิธีต่างๆ และการรับลูก โดยให้นักเรียนคนหนึ่งออกมาเป็นคู่สาธิต
2. นักเรียนร่วมกันศึกษารายละเอียด ทักษะการส่งลูกด้วยวิธีต่างๆ และการรับลูก จากหนังสือรวมชุดสาระ การเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ชั้นฝึกหัด

1. นักเรียนจับคู่กันส่งลูกด้วยวิธีต่างๆ และการรับลูก
2. นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3-5 คน ส่งลูกให้กันด้วยวิธีต่างๆ และการรับลูก
3. นักเรียนจับคู่กัน ส่งลูกด้วยวิธีต่างๆ อย่างน้อย 3 วิธี และให้มีการเคลื่อนที่ขณะรับ - ส่ง ลูกด้วย

ชั้นนำไปใช้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 3 เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล (ยกเว้นการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)ซึ่งอยู่ในหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ทดสอบทักษะการรับ - ส่งลูกด้วยวิธีต่าง ๆ

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

1. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่อง การส่งและรับลูก และแนะนำเรื่องสรุปปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ใบงานที่ 3 เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
3. ลูกบาสเกตบอล

การวัดผล และประเมินผล

วิธีวัดผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
4. ทดสอบทักษะ

เครื่องมือวัดผล

1. ใบงานที่ 3 เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)
4. ใบบันทึกการทดสอบทักษะ การรับ – ส่งลูกด้วยวิธีต่างๆ (ภาคผนวก ง)

เกณฑ์การประเมินผล

1. ได้คะแนนจากการตรวจใบงานที่ 3 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับประเมินตามสภาพจริงได้คะแนนจากการทดสอบทักษะ 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

ใบความรู้

การส่งลูกบาสเกตบอล

การส่งลูกบาสเกตบอลมีอยู่ด้วยกันหลายแบบ ซึ่งแต่ละแบบนำมาใช้ในการเล่นบาสเกตบอลได้เป็นอย่างดี จะใช้แบบไหนช่วงไหนก็อยู่ที่สถานการณ์ของการเล่น ประกอบด้วยแบบการส่งลูกบาสเกตบอล ดังนี้ (กรมพลศึกษา , 2539 : 96)

1. การส่งแบบสองมือระดับอก (Two Hands Chest Pass)

การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก เป็นวิธีการส่งที่ใช้กันมากที่สุดในการแข่งขัน จึงนับได้ว่าการส่งลูกบอลแบบนี้เป็นหัวใจของการส่งลูกบอล เพราะส่งได้รวดเร็วและแม่นยำทั้งในระยะใกล้และระยะห่างกันปานกลาง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1.1 เริ่มจากทำยืนทรงตัว
- 1.2 จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองระดับอกห่างตัวเล็กน้อย
- 1.3 นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังทแยงมุมซึ่งกันและกัน
- 1.4 ศอกทั้งสองข้างเฉียงลงข้างลำตัวไม่เกร็ง
- 1.5 หักข้อมือทั้งสองขึ้นเล็กน้อย
- 1.6 ผลักบอลด้วยการเหยียดแขนและตัวดัดข้อมือลง ผลักด้วยปลายนิ้ว
- 1.7 สืบเท้าข้างหนึ่งไปสู่วิศทางที่ส่งบอล ยกส้นเท้าหลังขึ้นจะช่วยทำให้ลูกบอลพุ่งแรงและเร็วขึ้น



การส่งลูกบาสเกตบอล

2. การส่งแบบสองมือกระดอนพื้น (Bounce Pass)

การส่งลูกกระดอนพื้นนี้ใช้เพื่อหลบหลีกจากฝ่ายที่พยายามเข้ามาสกัดกั้นและแย่งลูกบอลไปครอบครอง การส่งแบบนี้ทำคล้ายกับการส่งลูกแบบสองมือระดับอก จะต่างกันก็ตรงที่วิธีนี้จะต้องส่งลูกบอลลงไปที่กระทบพื้นหนึ่งครั้งก่อนจะกระดอนขึ้นไปยังผู้รับ การส่งลูกบอลวิธีนี้ จะสามารถผ่านการป้องกันของฝ่ายตรงข้ามได้ เพราะการส่งลูกแบบกระดอนพื้นเป็นการส่งที่คู่ต่อสู้ป้องกันได้ยาก มักจะใช้กันบริเวณใกล้ห่วงประตู มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ (สุนทร กายประจักษ์, 2536 : 21)

- 2.1 เริ่มจากทำยืนทรงตัว
- 2.2 จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองระดับอกห่างตัวเล็กน้อย
- 2.3 นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังทแยงมุมซึ่งกันและกัน
- 2.4 ศอกทั้งสองเฉียงลงข้างลำตัวไม่เกร็ง
- 2.5 หักข้อมือทั้งสองขึ้นเล็กน้อย
- 2.6 ผลักลูกบอลด้วยการเหยียดแขนและตัววัดข้อมือลง ผลักด้วยปลายนิ้วให้กระทบพื้นสองในสามของระยะทางให้กระดอนขึ้นระดับบอกของผู้รับ
- 2.7 สืบเท้าข้างหนึ่งไปสู่วิศทางที่ส่งลูกบอล ยกส้นเท้าหลังช่วยจะทำให้ลูกบอลพุ่งแรงและเร็วขึ้น



ภาพที่ 4.5 การส่งแบบสองมือกระดอนพื้น

3. การส่งแบบสองมือเหนือศีรษะ (Two Hands Overhead Pass)

การส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ เป็นการส่งลูกบอลในระดับสูงผ่านคนป้องกัน โดยเฉพาะการเล่นป้องกันแบบเป็นเขต (Zone) ตำแหน่งลูกบอลสามารถส่งได้หลายทิศทางโดยมีเป้าหมายส่งไปยังบริเวณศีรษะผู้รับลูกบอล ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 3.1 จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง นิ้วกางออก ยกขึ้นเหนือศีรษะ หักข้อมือหงายขึ้น งอศอกเล็กน้อย
- 3.2 ตวัดลูกบอลไปสู่ระดับอกของผู้รับด้วยการเหยียดแขน ข้อศอกตั้ง ส่งไปข้างหน้า
- 3.3 กดข้อมือพร้อมกับตีส่งด้วยนิ้วมือ เมื่อลูกบอลพ้นมือไปให้เหยียดแขนตามลูกบอลไปด้วย
- 3.4 อาจก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า เพื่อเพิ่มแรงส่งก็ได้



4. การส่งแบบมือเดียวเหนือไหล่ (Base Ball Pass)

เจลี่ พิมพ์พันธุ์ (2537 : 74) กล่าวถึง การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ว่าเหมาะสำหรับการส่งระยะไกล มีลักษณะเป็นการขว้างด้วยมือเดียว โดยมืออีกข้างหนึ่งคอยระคองลูกบอลจนอยู่ในตำแหน่งพร้อมที่จะส่งลูกไปยังเป้าหมาย การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ด้วยมือขวา มีวิธีปฏิบัติดังนี้

4.1. เริ่มจากทำยืนทรงตัว

4.2. ยกลูกบอลขึ้นเหนือไหล่ขวาเอนตัวไปด้านหลังพร้อมลูกบอลใช้มือซ้ายช่วยระคอง

4.3. มือขวาจับด้านหลังลูกบอล หายข้อมือขึ้นเล็กน้อย

4.4. ตามองที่หมาย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปล่อยมือซ้าย ปิดข้อศอกและไหล่ขวากลับมาหาผู้รับ ส่งลูกบอลด้วยมือขวา เหยียดแขน ตวัดข้อมือลง และตีส่งด้วยนิ้วมือ เหยียดแขนตามลูกบอล

หมายเหตุ การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ด้วยมือซ้ายให้ปฏิบัติตรงข้ามกับมือขวา



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5

ภาพที่ 4.7 การส่งแบบมือเดียวเหนือไหล่

5. การส่งลูกแบบอื่นๆ

การส่งลูกแบบอื่นๆ คือ การส่งลูกบาสเกตบอลที่นอกเหนือจากวิธีการส่งทั้ง 4 แบบข้างต้น มักจะใช้แก้ไขสถานการณ์ที่จำเป็นบางครั้งประกอบด้วย

5.1 การส่งแบบตัวด้านข้าง (Push Pass) การส่งแบบนี้จะทำได้ทั้งแบบสองมือและแบบมือเดียว ใช้ในโอกาสที่ฝ่ายป้องกันอยู่ระหว่างผู้รับกับผู้ส่ง เป็นการส่งที่รวดเร็วผ่านผู้ป้องกันการส่งจะส่งแบบระดับอกหรือกระดอนก็ได้ โดยตัวผู้ส่งด้านข้างลำตัวเหนือหรือต่ำกว่าแขนของผู้ป้องกันที่ไปกีดขวางทิศทาง การส่ง ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

5.1.1 จับลูกบอลทั้งสองมือยกขึ้นในระดับเหนือเอว เหยียดแขนออกจนสุดพร้อมกับบิดไหล่ไปในทิศทางที่จะส่ง

5.1.2 ก้าวเท้าด้านตรงข้ามกับทิศทางที่จะส่งย่อเข้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าสองข้าง

5.1.3 ผลักลูกบอลไปยังผู้รับด้วยกำลังแขนและข้อมือทั้งสอง

5.1.4 ก่อนที่ลูกบอลจะพ้นจากมือ ให้อยกข้อมือ ส่งลูกบอลไปยังเป้าหมายเหยียดแขนตามลูกบอล



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3

ภาพที่ 4.8 การส่งแบบตัวด้านข้าง

5.2 การส่งแบบวัตต์ด้านหลัง (Back Push Pass) เป็นการส่งลูกแบบพลิกแพลงจะทำได้ดี และแม่นยำนั้น ต้องมีความชำนาญและคุ้นเคยกับการส่งแบบต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นอย่างดี บางครั้งต้องอาศัย ความรวดเร็ว ซึ่งผู้รับผู้ส่งจะต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมาก่อน การส่งลูกแบบพลิกแพลงอาจมีการทักษะผสม ต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเข้าด้วยกัน หรือเป็นการส่งที่ไม่มีแบบแผนก็ได้ การส่งลูกพลิกแพลงมีหลายแบบ วิธีนี้ไม่ใช่วิธี ที่ดีเพราะมักจะขาดความแม่นยำ แต่ต้องกระทำเพราะไม่มีวิธีอื่นเนื่องจากการป้องกันเหนียวแน่น ก่อนส่งจึงควร หลอกล่อให้ผู้อื่นถลำตัวเสียก่อน และยิ่งกว่านั้นผู้รับจะต้องเข้าใจกันด้วย การส่งลูกวัตต์ด้านหลังอาจส่งผ่าน ด้านหลังระดับเอวหรือผ่านด้านหลังอ้อมศีรษะก็ได้ลูกบอล



5.3 การส่งลูกแบบวัตต์ด้านบน (Hook Pass) ชัยนันท์ วงษ์มีพันธ์ (2540 : 10) การส่งแบบวัตต์ ด้านบนหรือการส่งแบบลูกฮุค จะใช้เมื่อผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลถูกประกบแบบประชิดตัวจนไม่สามารถจับบอล เพื่อส่งแบบระดับอกได้ ผู้เล่นนั้นจะบิดไหล่และลำตัวเข้าหาคู่ต่อสู้ จับลูกบอลให้อยู่ที่มือด้านตรงข้าม ชูลูกบอลขึ้น สูงเหนือศีรษะสายตามองผ่านไหล่ด้านตรงข้ามเพื่อการมองเห็น ยกเข่าด้านตรงข้ามขึ้นเล็กน้อย เพื่อการทรง ตัว ปล่อยลูกบอลด้วยการวัตต์แขนและข้อมือ บังคับลูกบอลไปตามทิศทางด้วยปลายนิ้ว



ข้อควรปฏิบัติในการส่งลูกบาสเกตบอล

1. อย่าส่งลูกบอลให้กับผู้ที่กำลังหันหลังให้หรือมีผู้ป้องกันอย่างเหนียวแน่น
2. อย่าให้คู่ต่อสู้รู้ว่าส่งลูกบอลไปทิศทางใด
3. การส่งลูกบอลอย่าส่งย้อนหลังผู้รับ และอย่าส่งแรงเกินไป

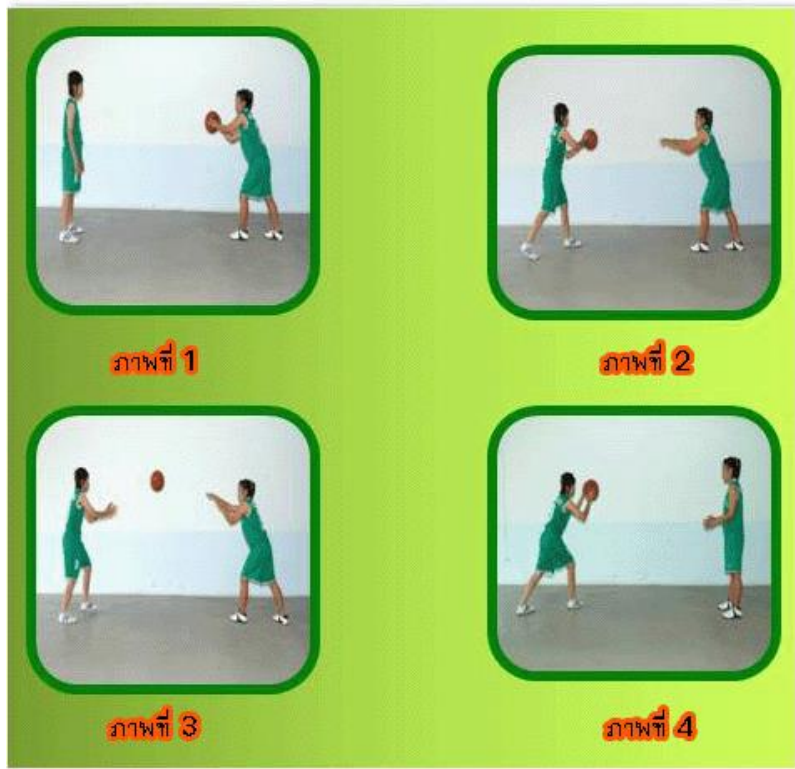
การส่งและการรับลูกบอลแบบต่างๆ นั้น เราจะเห็นว่ามีความหลากหลายแบบด้วยกัน ดังนั้นการฝึกฝนจำเป็นต้องฝึกทุกรูปแบบ ถึงแม้ว่าการรับและส่งบางแบบอาจจะใช้ได้บ่อยครั้งตามสถานการณ์ แต่การใช้ที่ได้ผลน้อยครั้งนั้น อาจเป็นการนำผลสำเร็จมาสู่ทีมก็ได้ ทักษะการรับและส่งลูกบอลจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน เพราะการฝึกการรับและการส่งลูกบอลจะฝึกลำพังคนเดียวไม่ได้ เพราะทำให้ขาดความสนุกสนานและน่าเบื่อ ดังนั้นการฝึก การรับและการส่งลูกบาสเกตบอลจึงจำเป็นต้องอาศัยการร่วมมือจากทุกคน ซึ่งเป็นพื้นฐานสร้างความสัมพันธ์ของการเล่นเป็นทีมได้เป็นอย่างดี

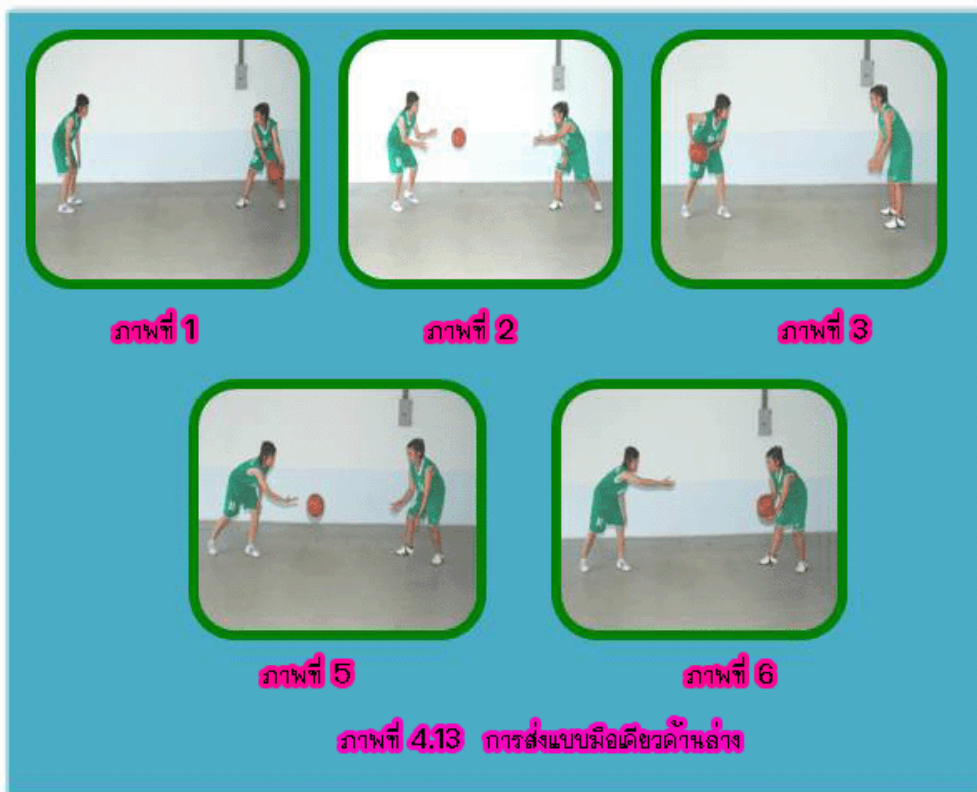
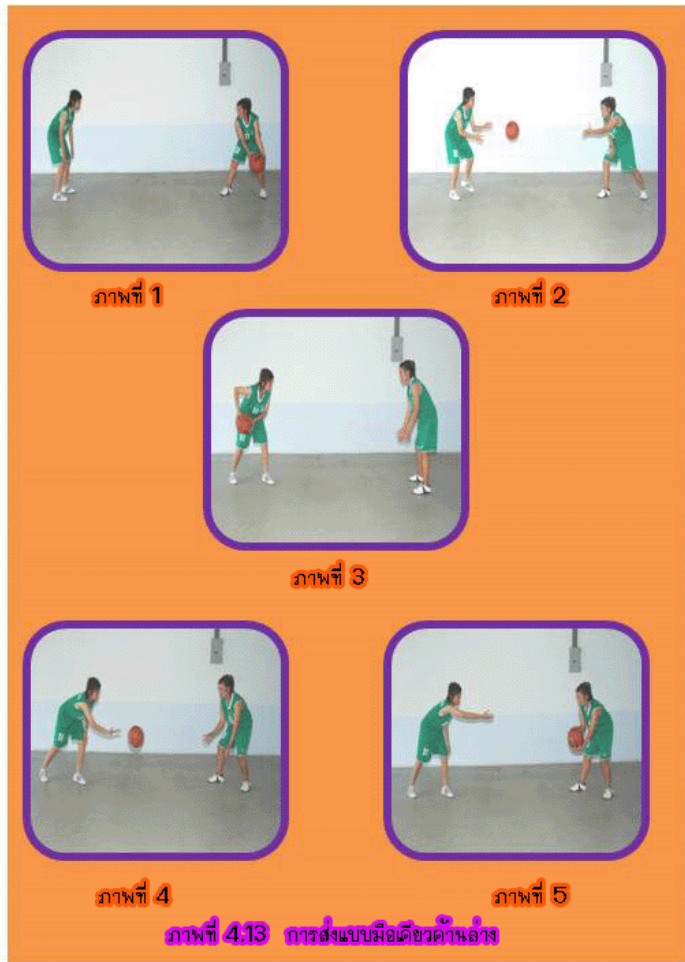


5.4 การส่งแบบมือเดียวด้านข้าง (One Hand Side Arm Pass) ให้ถือลูกบอลสองมือด้านข้าง ถือลูกบอลอยู่เหนือไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง ขณะส่งให้ก้าวเท้าเฉียงไปทางด้านที่ถือลูกบอล โดยวิธีการก้าวเท้า 2 วิธี คือ วิธีแรกใช้เท้าข้างเดียวกับมือที่ถือลูกเหนือไหล่ก้าวเฉียงออกไป และอีกวิธีหนึ่งคือ ใช้เท้าที่อยู่ตรงกันข้ามกับมือที่ถือลูกบอลเหนือไหล่ ก้าวเท้าเฉียงไขว้ไปทางด้านที่ถือลูกบอล การส่งแบบนี้ใช้ขณะที่ผู้ส่งมีคู่ต่อสู้ยืนป้องกันอยู่ข้างหน้า หรือหลบหลีกมือของคู่ต่อสู้ขณะที่ป้องกันการส่งลูกบอล



5.5 การส่งแบบมือเดียวด้านล่าง (One Hand Underhand Pass)





เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุพธนา วงศ์วิโรติ (2532: 35) ได้บอกวิธีปฏิบัติว่าถ้าต้องการส่งด้วยมือขวา ให้ใช้มือขวาจับลูกบอลด้านหลังลูก มือซ้ายประคองลูกบอลอยู่ข้างหน้าแล้วดึงลูกบอลไปข้างหลังทางขวาชิดลำตัว เวลาส่งให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับใช้มือขวาผลักลูกบอลไปในลักษณะหงายมือ ในขณะที่ลูกบอลหลุดออกจากมือ ให้ตัวคั่นนิ้วมือขึ้นเหยียดแขนไปตามทิศทางการลูกบอลเป้าหมายอยู่ที่ระดับอกของผู้รับ และขณะที่ลูกบอลถูกส่งลอยไปในอากาศ ลูกบอลต้องหมุนตามเข็มนาฬิกา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ชั่วโมงที่ 7-8 เรื่อง ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าผู้เล่นสามารถครองบอลได้นานกว่าฝ่ายตรงข้าม มีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็ว ย่อมเป็นการได้เปรียบในการเล่นและการทำประตู

สาระการเรียนรู้

1. การเลี้ยงลูกต่ำ
2. การเลี้ยงลูกสูง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้และเข้าใจทักษะการเลี้ยงลูกต่ำ
2. รู้และเข้าใจทักษะการเลี้ยงลูกสูง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูนำนักเรียน สนทนาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นท่าการบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ขั้นอธิบาย และสาธิต

1. ครูอธิบาย และสาธิตการเลี้ยงลูกต่ำ และการเลี้ยงลูกสูง

ขั้นฝึกหัด

1. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกต่ำ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกสูง
3. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกต่ำสลับกับการเลี้ยงลูกสูง

ชั้นนำไปใช้

- 1.นักเรียนแข่งขันเลี้ยงลูกซิกแซก อ้อมหลักไป – กลับ กลุ่มใดทำเสร็จก่อนถือว่าชนะ
- 2.ทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

- 3.ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน เรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และแนะนำเรื่อง สุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ลูกบาสเกตบอล
3. กรวยยางหรือหลักสำหรับการเลี้ยงลูกซิกแซก

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. ทดสอบทักษะ

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)
3. ใบบันทึกการทดสอบทักษะ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ภาคผนวก จ)

เกณฑ์การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับ การประเมินตามสภาพจริง
3. ได้คะแนนจากการทดสอบทักษะ 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

ใบความรู้

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง (High Dribbling)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นการหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามเพื่อไม่ให้แย่งบอล หรือการปรับเปลี่ยนตำแหน่งของการเล่น เพื่อให้มีประสิทธิภาพของการเล่นทีมให้ดียิ่งขึ้น โดยต้องใช้ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลายวิธีด้วยกัน

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงหรือการพาลูกบอลเคลื่อนที่เร็วจะทำได้ก็ต่อเมื่อผู้ครอบครองบอลมีพื้นที่กว้างมากพอ ซึ่งเป็นการทำให้สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว อาจพูดได้ว่าถ้าไม่มีการเลี้ยงหรือพาบอลเคลื่อนที่เกมรุกก็ไม่เกิดขึ้น(สุนทร กายประจักษ์, 2536 : 7) จริงอยู่ถึงแม้การส่งจะสามารถสร้างเกมรุกได้ แต่ถ้าฝ่ายรุกถูกปิดเส้นทางการเล่นรับบอลผู้ส่งย่อมส่งไม่ได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องพาลูกบอลเคลื่อนที่หรือเลี้ยงเพื่อหาจังหวะส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม ดังนั้นการเลี้ยงหรือการพาบอลเคลื่อนที่จึงต้องฝึกฝนอยู่เสมอ เพราะการเล่นทีมในปัจจุบันฝ่ายป้องกันมีรูปแบบการป้องกันที่สามารถสกัดกั้นการรับและส่งลูกบอลมากขึ้น ทำให้การเลี้ยงลูกบอลสูงหรือการพาลูกบอล เคลื่อนที่เร็วมีความจำเป็นมากขึ้น การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง สายตามองจุดหมายข้างหน้า
2. กางนิ้วมือออก บังคับลูกบอลด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือ
3. ผลักลูกบอลลงสู่พื้นให้กระดอนขึ้นไม่เกินระดับอก
4. เท้าเคลื่อนที่ตามไปอย่างรวดเร็ว โดยการผลักลูกบอลไปข้างหน้า (กรมพลศึกษา, 2534 : 50)



การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (Low Dribbling)

การเลี้ยงลูกบอลต่ำมีเป้าหมายเพื่อการครอบครองบอลไว้จากการป้องกัน และบางครั้งก็จำเป็นต้องใช้เพื่อการหลบหลีกคู่ต่อสู้ การหลบหลีกทำได้หลายวิธี บางวิธีก็ง่าย บางวิธีก็ยากต่อการฝึก วิธีที่ง่ายอาจจะมีการเสี่ยงต่อการเสียการครอบครองลูกบอล เช่น การเลี้ยงลูกบอลต่ำ โดยลอดระหว่างเท้าหรือตัวอ้อมด้านหลัง เป็นต้น แต่ถ้าผู้สอนได้แนะนำให้ถูกวิธี ถูกขั้นตอน และฝึกฝนบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญแล้วอัตราการเสี่ยงก็ลดน้อยลง ทั้งยังเป็น การเพิ่มคุณค่าของผู้เล่นให้มีความสามารถสูงขึ้น การที่ผู้เล่นมีความสามารถในการเลี้ยงลูกหลบหลีกได้หลายๆ

วิธีก็มีใช้ว่าจะหลบหลีกได้ผลทุกครั้งไป แต่ขึ้นอยู่กับว่าผู้เลี้ยงลูกบอลจะสามารถใช้ไหวพริบ เลือกวิธีการเลี้ยงหลบหลีกได้ถูกกับสถานการณ์หรือไม่ ซึ่งการเลี้ยงลูกบอลต่ำมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ย่อเข่าลง โน้มตัวไปข้างหน้า
2. กอดข้อมือลง โดยใช้นิ้วมือควบคุมทิศทางลูกบอล
3. กอดลูกบอลลงสู่พื้น เมื่อลูกบอลกระดอนขึ้นมากะทบมือให้กอดข้อมือลงไปใหม่
4. ข้อศอกยึดหยุ่นโดยไม่เกร็ง
5. การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือขวา กางแขนซ้ายออกเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว และช่วยป้องกันการถูกแย่ง

ลูกบอล

6. ตาไม่มองลูกแต่ควบคุมทิศทางและความสูงของการกระดอนลูกบอล ด้วยปลายนิ้ว ทั้งห้า
7. ถ้าต้องการให้ไปข้างหน้า ซ้าย ขวา หรือถอยหลัง ให้ใช้มือไปควบคุมด้านตรงข้ามของลูกบอล แล้วใช้มือบังคับลูกบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ
8. ลูกกระดอนไม่เกินระดับเข่า
9. ถ้ามีผู้ป้องกันลูกบอลต้องอยู่ตรงข้าม และใช้ไหล่ด้านไม่มีลูกบอลกำบังผู้ป้องกันเสมอ

(สมเกียรติ นุกิจรังสรรค์, 2540 : 94)



การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (Low Dribbling)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำเพื่อใช้ในการหลบหลีก มีวิธีการปฏิบัติได้หลายวิธีซึ่งพอจำแนกได้ดังนี้

1. การโยกตัวหลบหลีก (Body Move Dribbling) ผู้หลบหลีกเลี้ยงลูกบอลด้วยมือใดมือหนึ่งเมื่อคู่ต่อสู้มาทำการป้องกันอยู่ด้านหน้า ให้โยกลำตัวและไหล่ไปด้านตรงข้ามกับมือที่เลี้ยงลูกบอล โดยหันหน้าและสายตามองเหมือนว่าจะเคลื่อนที่ไปด้านที่ผู้เลี้ยงโยกลำตัวและไหล่ ทำการควบคุมบังคับลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปทางด้านที่เลี้ยงลูกบอลอยู่



การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (Low Dribbling)

2. การเปลี่ยนทิศทางลูกบอลหลบหลีก (Crossover Dribbling) เลี้ยงลูกบอลด้วยมือใดมือหนึ่ง เมื่อมีคู่ต่อสู้มาทำการป้องกันอยู่ด้านหน้าให้บังคับลูกบอลลงสู่พื้นในลักษณะเปลี่ยนทิศทางผ่านลำตัวจากมือด้านที่เลี้ยงลูกบอลไปยังมืออีกด้านหนึ่ง การเปลี่ยนทิศทางลูกบอลเพื่อหลบหลีกสามารถทำได้ 3 ลักษณะ ด้วยกันคือ

- 2.1 เปลี่ยนทิศทางลูกด้านหน้าจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง
- 2.2 เปลี่ยนทิศทางลูกลอดระหว่างเท้าจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง
- 2.3 เปลี่ยนทิศทางลูกตัวอ้อมด้านหลังจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง





3. การเลี้ยงหมุนตัวหลบหลีก (Spin Dribbling) ผู้หลบหลีกเลี้ยงลูกบอลด้วยมือใดมือหนึ่ง เมื่อคู่ต่อสู้มาทำการป้องกันอยู่ด้านหน้า ให้หันไหล่ด้านที่ไม่มีลูกบอลหันเข้าหาคู่ต่อสู้ในลักษณะหมุนตัว โดยก้าวเท้าไปข้างหน้าหันหลังให้คู่ต่อสู้และหมุนตัวหลบหลีก ไช้ขาข้างที่จะเคลื่อนที่ไปพร้อมกอดไหล่เพื่อกำบังลูกบอลไว้





การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (Low Dribbling)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งลูกบอลสูงและต่ำ ทักษะทั้งสองนี้บางสถานการณ์มีความจำเป็นต้องใช้เป็น
 อย่างมาก เพราะฉะนั้นเพื่อให้การเลี้ยงลูกบอลทั้งสองแบบสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น จึงมีข้อพึงปฏิบัติในการเลี้ยง
 ลูกบาสเกตบอลดังนี้

1. ต้องฝึกเลี้ยงลูกบอลให้ได้ทั้งซ้ายและ ขวา
2. สามารถเลี้ยงเคลื่อนที่ไปทุกทิศทาง หมุนตัว และหยุดได้อย่างรวดเร็วทุกโอกาส
3. ถ้ามีผู้ป้องกันเข้ามาประชิดตัว การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต้องต่ำลงและใช้ลำตัวเข้ากำบังไว้เสมอ
4. อย่างกั้มดูลูกบาสเกตบอลในขณะที่เลี้ยง และต้องพิจารณาว่าควรเลี้ยงเมื่อใด เพราะการเลี้ยงลูกมาก

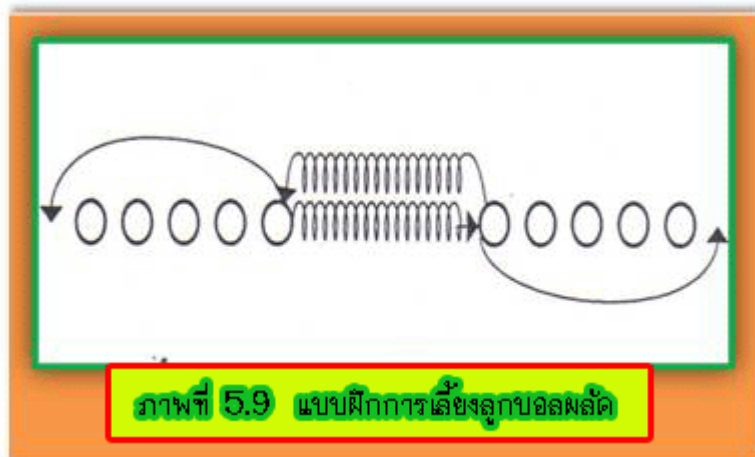
เกินไปจะทำให้เกมช้าและพลาดโอกาสอันดีในการทำประตู การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งลูกบอลสูงและต่ำจะสามารถเลี้ยงได้ตามกติกา คือ ทำการเลี้ยงแล้วเมื่อสิ้นสุดการเลี้ยงจะทำการเลี้ยงอีกไม่ได้ ถือเป็นการทำผิดระเบียบเรื่องการเลี้ยงลูกบอลสองครั้ง การเลี้ยงทำได้โดยวิธีกดลูกบอลลงสู่พื้น โยนลูกบอล กลิ้งลูกบอลและสิ้นสุด การเลี้ยงด้วยการจับลูกบอล ถูกลูกบอลสองมือพร้อมกัน พักลูกบอลบนมือหรือลำตัว (บัณฑิต หาญธงชัย, 2539 : 123) ผู้สอนควรแนะนำให้ผู้เรียนได้เลี้ยงลูกบอลได้ถูกต้องโดยไม่ผิดกติกาและให้เกิดความชำนาญทั้งมือขวาและมือซ้าย การเลี้ยงได้ชำนาญทั้งสองมือมีผลทำให้เพิ่มความสามารถในการเลี้ยงของผู้เรียน ทั้งยังสามารถใช้กลวิธีการเลี้ยงเพื่อครอบครองลูกบอลหรือหลบหลีกคู่ต่อสู้ได้ เป็นการสร้าง

ความภาคภูมิใจและได้แสดงออกถึงไหวพริบ และความสามารถของการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างแท้จริง

แบบฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 1 การเลี้ยงลูกบอลผลัด

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอนสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร เริ่มฝึกโดยให้ผู้เล่นหัวแถวเลี้ยงลูกบอลมาส่งให้คนหัวแถวฝั่งตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ผลัดกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆ



แบบฝึกที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลเดี่ยวซิกแซก

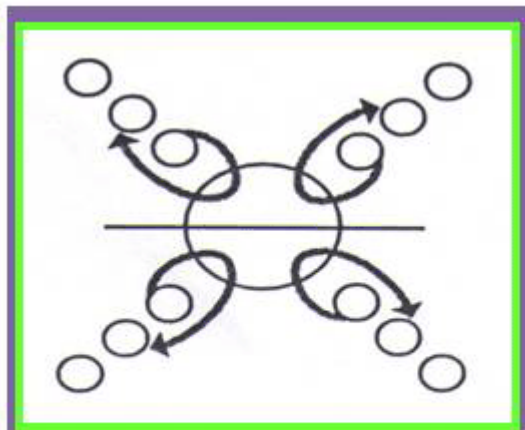
วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอนแต่ละคนห่างกันประมาณ 1 เมตร เริ่มเล่นให้ผู้เรียนทำยถ่วงเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกไปมา แล้วอ้อมกลับมายังตำแหน่งเดิมของตัวเอง ส่งลูกบอลให้คนต่อไปฝึกต่อให้ฝึกเลี้ยงลูกบอลต่ำสลับมือ



แบบฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 3 การเลี้ยงลูกบอลเข้าวงกลมกลาง

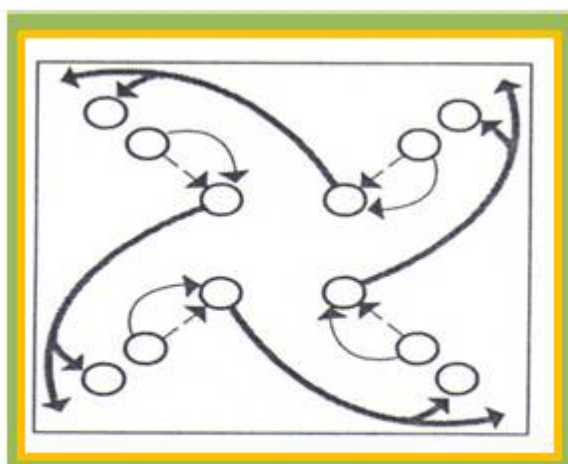
วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถว รอบวงกลมกลางตั้งรูป เริ่มฝึกโดยให้คนหัวแถวเลี้ยงลูกบอลเข้ามาในวงกลมกลาง แล้วเลี้ยงกลับไปส่งให้คนที่ 2 ในแถว แล้วตนเองไปต่อท้ายแถว ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ



ภาพที่ 5.11 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลเข้าวงกลมกลาง

แบบฝึกที่ 4 การเลี้ยงลูกบอลสี่เหลี่ยมเคลื่อนที่

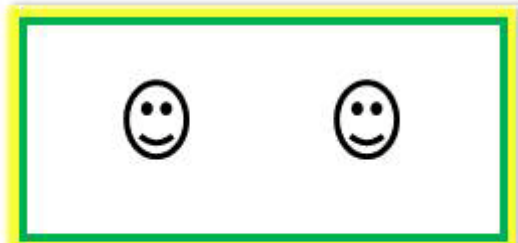
วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ตรงมุมสี่เหลี่ยมตั้งรูป ผู้เรียนหัวแถวห่างจากแถวตนเองประมาณ 3 เมตร แต่ละแถวมีบอล 1 ลูก เริ่มฝึกพร้อมกันโดยผู้เรียนคนที่ 2 ของแต่ละแถวส่งบอลให้คนหัวแถว แล้ววิ่งมาแทนที่ คนหัวแถวรับลูกบอลแล้วเลี้ยงมายังอีกแถวหนึ่งที่อยู่ด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ แต่ทุกแถวต้องไปทางเดียวกันแล้วส่งลูกบอลให้คนที่ 3 ของแถวนั้น แล้วคนที่ 3 ส่งให้คนที่ 2 ที่เข้าไปแทนที่คนแรกในสี่เหลี่ยม และปฏิบัติเช่นเดียวกัน



ภาพที่ 5.12 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลสี่เหลี่ยมเคลื่อนที่

แบบฝึกที่ 5 การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียน 2 คน ที่มีรูปร่างเท่าๆ กัน ใช้เล่นบริเวณครึ่งสนามให้คนหนึ่งเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกอีกคนหนึ่งที่พยายามเข้าแย่งบอล ถ้าแย่งลูกบอลได้หรือลูกบอลออกนอกสนาม ก็ให้เปลี่ยนหน้าที่สลับกัน



ภาพที่ 5.13 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ชั่วโมงที่ 9-10 เรื่อง ทักษะขั้นสูงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

การยิงประตูเป็นโอกาสสำคัญของฝ่ายรุกที่จะทำคะแนน หากพลาดฝ่ายรุกจะเสียโอกาสกลับเป็นฝ่ายรับทันที ดังนั้น การฝึกทักษะการยิงประตู จึงเป็นทักษะสำคัญที่สุดในการทำคะแนนในขณะเล่น ทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับต้องมีทักษะในการหลอกล่อฝ่ายตรงข้าม เพื่อช่วงชิงโอกาสในการยิงประตู

สาระการเรียนรู้

1. การยิงประตูบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ปฏิบัติทักษะในการยิงประตูได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูนำนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการยิงประตูบาสเกตบอล
2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นท่าการบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูอธิบาย และสาธิตการยิงประตูแบบต่าง ๆ
2. นักเรียนร่วมกันศึกษารายละเอียดการยิงประตูแบบต่างๆ จากหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชาบาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ขั้นฝึกหัด

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม เท่ากับจำนวนแป้นบาสเกตบอลที่มีอยู่แล้วฝึกปฏิบัติการยิงประตูแบบต่างๆ

ชั้นนำไปใช้

2. ทดสอบทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลแบบต่างๆ

สรุปและสรุปปฏิบัติ

1. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การยิงประตูแบบต่างๆ และแนะนำเรื่อง สุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ลูกบาสเกตบอล
3. แป้นบาสเกตบอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. ทดสอบทักษะ

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)
3. ใบบันทึกการทดสอบทักษะ การยิงประตูบาสเกตบอลแบบต่างๆ (ภาคผนวก ฉ)

เกณฑ์การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับการประเมินตามสภาพจริง
3. ได้คะแนนจากการทดสอบทักษะ 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

ใบความรู้

ทักษะการยิงประตู

1. การยืนยิงประตู (Set Shot)

การยืนยิงประตูเป็นการยิงประตูที่ใช้ในการยิงประตูโทษ เพราะเป็นการยิงประตูในระยะไม่ไกลห่างประตู การยิงประตูแบบนี้มีแรงส่งในการยิงประตูที่ดี เป็นแบบของการยิงประตูที่นิยมกันมากในปัจจุบัน การยืนยิงสามารถยืนยิงได้หลายแบบ พอจำแนกได้ดังนี้ (วัฒนา สุทธิพันธ์, ม.ป.ป.: 47)

1.1 การยืนยิงประตูแบบมือเดียว (One Hand Set Shot) มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1.1.1 ยืนเท้าขวาอยู่หน้าหน้าเต็มฝ่าเท้า ส่วนเท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง แยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อยหรืออาจยืนปลายเท้าเสมอกันก็ได้

1.1.2 ยกลูกบอลขึ้นได้คาง กางนิ้วมือขวาจับใต้ลูก หมายข้อมือขึ้น ส่วนมือซ้ายช่วยประคองใต้ลูกส่วนหน้าหรือด้านข้างลูกบอล

1.1.3 ตามองข้ามบอลไปหาห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด ยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก

1.1.4 ปล่อยลูกบอลด้วยการเหยียดแขน เหยียดศอก ตวัดลูกบอลด้วยข้อมือและปลายนิ้วเพื่อบังคับให้ลูกบอลหมุนกลับ เหยียดเข้าและปลายเท้าขึ้นเพื่อให้เกิดแรงส่ง

1.1.5 วิธีของลูกบอลต้องโค้งปานกลาง และย่อลงห่างประตู

หมายเหตุ การยืนยิงแบบมือซ้ายให้ทำตรงข้ามกับมือขวา



ทักษะการยิงประตู

1.2 การยืนยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ (Two Hands Overhead Set Shot)

มีวิธีปฏิบัติดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2539 : 45-46)

1.2.1 ยืนแยกเท้ากว้างระดับไหล่ ปลายเท้าเสมอกัน หรือเหลื่อมกันเล็กน้อยก็ได้

1.2.2 ใช้นิ้วจับข้างลูกบอลทั้งสองมือ นิ้วกางออก ปลายนิ้วหัวแม่มือหันเฉียงขึ้นชูลูกบอล

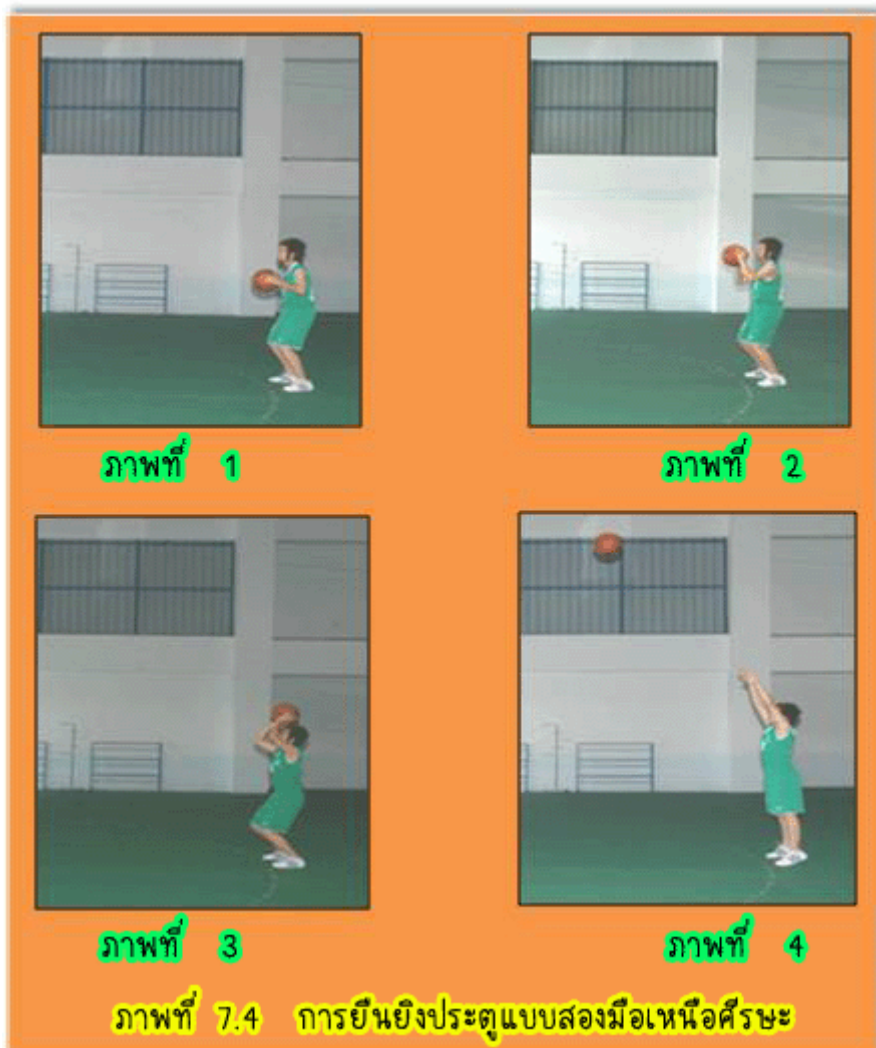
ขึ้นเหนือศีรษะ งอศอก หายข้อมือรองใต้ลูกบอลหรือประคองด้านข้าง

1.2.3 ตามองที่ขอบห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด

1.2.4 ทวัดลูกบอลด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือ เหยียดข้อศอกเหยียดเข้าและปลายเท้าเพื่อเพิ่ม

แรงส่ง

1.2.5 บังคับให้วิถีลูกบอลโค้งปานกลาง ย้อยลงห่วงประตู



ทักษะการยิงประตู

1.3 การยืนยิงประตูแบบสองมือระดับบ็อก (Two Hands Set Shot)

มีวิธีปฏิบัติดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2539 : 44)

1.3.1 ยืนแยกเท้าเท่าช่วงสะโพก ปลายเท้าเสมอกัน หรือเหลื่อมกันเล็กน้อยก็ได้

1.3.2 ตามองที่ขอบห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด

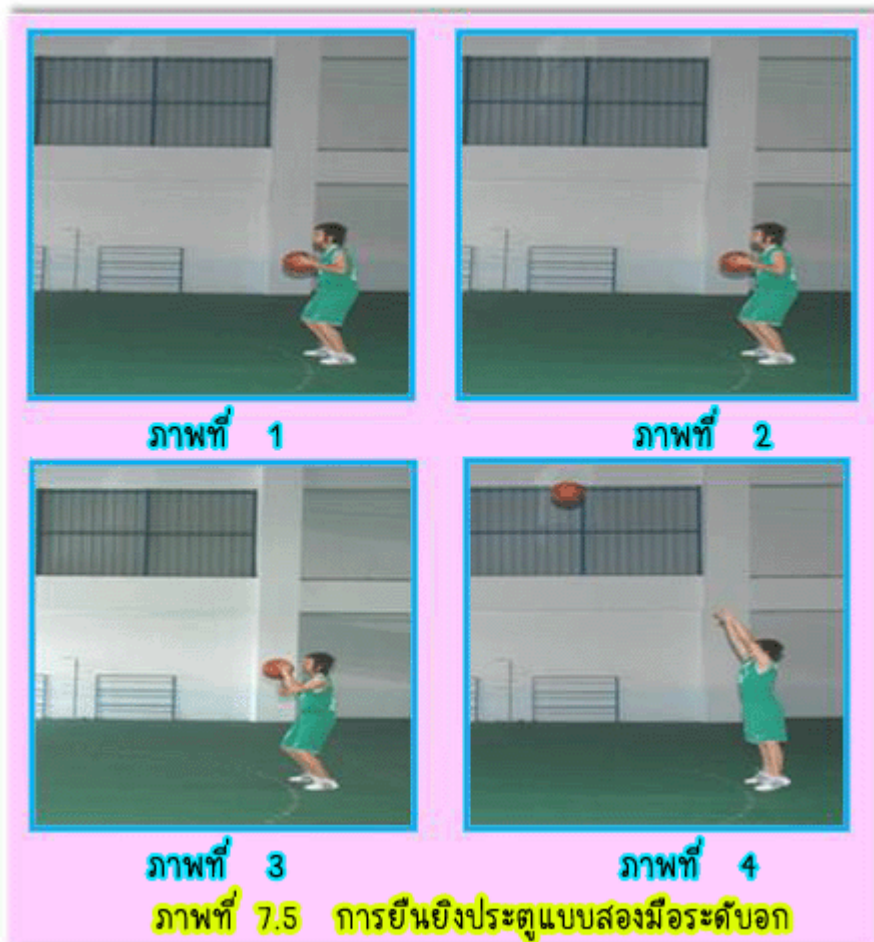
1.3.3 กางนิ้วออกจับที่ลูกบอลด้วยปลายนิ้วข้างละมือ หัวแม่มือทาอยู่ด้านหลังหันหัวแม่มือเข้าหากันทำมุมทแยงขึ้นเล็กน้อย

1.3.4 ยกบอลขึ้นระดับบ็อก ห้อยข้อศอกลงพอสบาย อย่าเกร็ง

1.3.5 ก่อนผล็ลุกขึ้นควรลดลูกลงสัก 2 - 3 นิ้ว พร้อมย่อเข่าลงเล็กน้อย

1.3.6 ผล็ลุกขึ้นเหนือหน้าผากด้วยการเหยียดแขนและข้อมือ ตามด้วยการกดข้อมือลงส่งทิศทางบอลด้วยปลายนิ้ว เหยียดแขนตามลูกบอลให้สุดแขน

1.3.7 วิธีของลูกควรให้โค้งปานกลาง



ทักษะการยิงประตู

2. การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล (Jump Shot)

2.1 การกระโดดยิงประตูแบบมือเดียว (One Hand Jump Shot)

อุทัย สงวนพงศ์ (2533 : 52) กล่าวถึงการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลไว้ว่า

ความมุ่งหมายของการกระโดดยิงประตูก็คือ ผู้ยิงต้องการจะให้ได้ความสูงเพิ่มขึ้นจะได้พ้นจากการถูกปิดลูกจากฝ่ายป้องกันและเพื่อความแม่นยำขึ้นอีก โดยเฉพาะผู้ที่กระโดดได้สูงโอกาสที่ใช้การกระโดดยิงประตูอยู่กับที่บ่อยครั้งที่สุดคือ ขณะที่ฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบเป็นเขต (Zone) อย่างเหนียวแน่นจนไม่สามารถรุกโจมตีเข้าถึงเขตฝ่ายป้องกันได้ การกระโดดยิงประตูแบบมือเดียวมีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.1.1 ตามองที่ขอบห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด

2.1.2 จับบอลมาไว้หน้าลำตัวด้วยมือทั้งสองข้าง

2.1.3 ยื่นปลายเท้าเสมอกันหรือเหลื่อมกันเล็กน้อย โดยเท้าขวาควรอยู่ด้านหน้า

2.1.4 กระโดดถีบตัวขึ้นเต็มที่พร้อมทั้งยกบอลสูงขึ้นเหนือหน้าผากด้วยมือขวา ซึ่งรองรับอยู่ด้านใต้หลังลูก หายข้อมือขึ้น มือซ้ายช่วยประคองลูกอยู่ด้านข้างลูกบอลหรือใต้ลูกบอลด้านหน้า

2.1.5 เมื่อกระโดดลอยตัวถึงจุดสูงสุด จะปล่อยมือซ้ายออกพร้อมเหยียดศอก สะบัดข้อมือส่งลูกบอลออกไปด้วยกำลังของข้อมือขวา และปลายนิ้วบังคับให้ลูกบอลหมุนกลับเหยียดแขนตามลูกบอลไป

2.1.6 ถ้ายิ่งไกลห่วงต้องบังคับให้วิถีลูกโค้งย้อยปานกลาง ถ้าใกล้ห่วงประตูควรใช้วิธี

กระแทกกระดานหลัง

หมายเหตุ การกระโดดยิงประตูด้วยมือซ้ายปฏิบัติตรงข้ามกับมือขวา



ทักษะการยิงประตู

2.2 การว้างกระโดดยิงประตู (Lay up Shot)

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วีรติ (2532 : 53) อธิบายว่า การว้างกระโดดยิงประตูเป็นทักษะพื้นฐานที่อาจกล่าวได้ว่ายากกว่าแบบของการยิงประตูแบบอื่น เป็นวิธีการยิงที่รวดเร็ว และสามารถเข้าใกล้ห่วงประตูได้มากที่สุด ดังนั้นผู้เล่น ทุกคนจึงต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ รวดเร็ว แม่นยำ ทุกมุม ทั้งมือซ้ายและมือขวา ทิศทางของการเข้ายิงประตูแบบนี้อาจแบ่งออกได้เป็น 3 ทิศทาง คือ ทางตรง ประมาณ 40 องศา ควรเลี้ยงที่ห่วงประตูเป็นที่หมาย ทางซ้ายและขวา ทิศทางนี้เหมาะที่สุดและง่ายที่สุด คือ 45 องศา กับห่วงประตู ควรเลี้ยงที่กระดานด้านหลังให้สูงจากห่วงขึ้นไปประมาณ 10-12 นิ้ว ลักษณะการว้างกระโดดยิงประตูมี 2 แบบ คือ

2.2.1 การว้างกระโดดยิงประตูด้วยมือเดียวแบบหงายมือ

2.2.2 การว้างกระโดดยิงประตูด้วยมือเดียวแบบคว่ำมือทั้ง 2 แบบ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

จังหวะที่ 1 สำหรับผู้ที่ถนัดขวา ให้จับลูกบอลที่กำลังเลี้ยงมาหรือลอยมาจากการส่งให้ตกเท้าขวาพอดีในขณะที่จับลูกบอล

จังหวะที่ 2 ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า

จังหวะที่ 3 ตั้งเข่าขวาขึ้น ถีบส่งด้วยเท้าซ้ายให้ตัวลอยพร้อมกับการนำลูกบอลขึ้นมาที่ระดับหน้าผาก ถ่ายนำหน้าลูกบอลมาไว้ที่มือขวา มือซ้ายประคองลูกบอล ข้อศอกขวาชี้ตรง ไปยังห่วงประตู

จังหวะที่ 4 เมื่อตัวลอยขึ้นถึงจุดสูงสุด ให้ปล่อยมือซ้ายที่ช่วยประคองลูกออก ดันลูกบอลด้วยการเหยียดแขนขวา ดึงส่งด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือ บังคับให้ลูกบอลหมุนกลับแขนเหยียดไปตามทิศทางของลูกบอล ลงสู่พื้นด้วยเท้าซ้ายก่อน

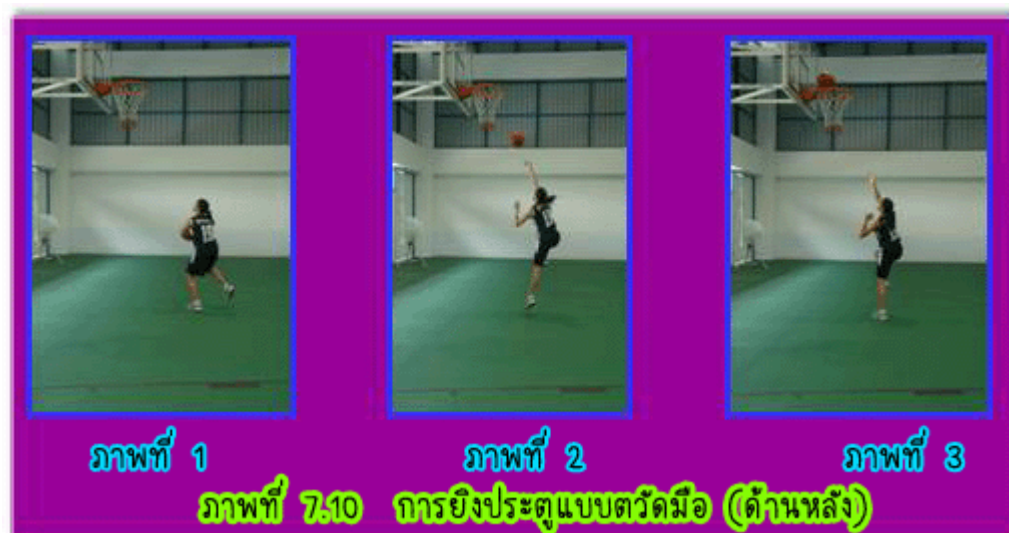
หมายเหตุ การว้างกระโดดยิงประตูด้วยมือซ้ายปฏิบัติตรงข้ามกับมือขวา





3. การยิงประตูแบบตัวตีมือ (Hook Shot)

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วิริติ (2532 : 56) ได้อธิบายว่าเพื่อการยิงลูกให้ได้ผลดี ความเร็ว จังหวะ และความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญ โดยมีวิธีปฏิบัติคือ ก้าวเท้าซ้ายให้เต็มก้าวพร้อมกับกระโดดขึ้นให้สูง ตามองดูห่วงประตู ครอบครองลูกให้ดี ใช้มือขวาตีลูกไปสู่วงประตู บังคับลูกให้ออกทางปลายนิ้ว มือขวาให้ออกทางด้านข้างมือ มือซ้ายยกสูงขึ้นเพื่อป้องกันการปิดลูกจากคู่ต่อสู้ ลงพื้นในท่าการทรงตัวเพื่อแย่งลูกต่อไป



การหมุนตัวยิงประตู (Turn Shot)

การหมุนตัวยิงประตู เกิดขึ้นเมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกครอบครองลูกบอลใกล้ห่วงประตู และมีฝ่ายป้องกันมาทำการป้องกัน ผู้เล่นสามารถใช้วิธีหมุนตัวเพื่อยิงประตูได้ การยิงประตูอาจจะใช้วิธีคว่ำมือหรือหงายมือก็ได้ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มจากผู้เล่นครอบครองบอล ใช้เท้าตรงข้ามเท้าหลัก ก้าวหมุนตัวหลบหลีกผู้ป้องกัน
2. กระโดดขึ้นยิงประตูด้วยวิธีคว่ำมือ หงายมือ หรือด้วยลูกตวัด



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5

ภาพที่ 7.11 การหมุนตัวยิงประตู

ทักษะการยิงประตู

การปิดลูกยิงประตู (Tap the Ball for Shooting)

การปิดลูกยิงประตู เป็นการใช้แรงจากมือเดียวหรือสองมือกระทำต่อลูกบอล ซึ่งเป็นการปิดหรือกระทบลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปยังห่วงประตู การปิดลูกยิงประตูเป็นการกระโดดยิงประตูซ้ำหลังจากฝ่ายรุกยิงประตูไม่ลงห่วง แล้วลูกบอลกระดอนออกมา ฝ่ายรุกที่ติดตามเข้าไปกระโดดปิดให้ลงห่วงประตู มีวิธีการปฏิบัติดังนี้(กรมพลศึกษา, 2539 : 41)

1. เมื่อมีการยิงประตู ฝ่ายรุกต้องติดตามบอลเพื่อกระโดดแย่งลูกบอล
2. ถ้าลูกไม่ลงประตู ฝ่ายรุกต้องกระโดดปิดลูกบอลเพื่อให้ลงห่วงประตู คือการใช้แรงจากมือเดียวหรือสองมือกระทำต่อลูกบอล ซึ่งเป็นการปิดหรือกระทบลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปยังห่วงประตู



สรุปหลักการยิงประตู

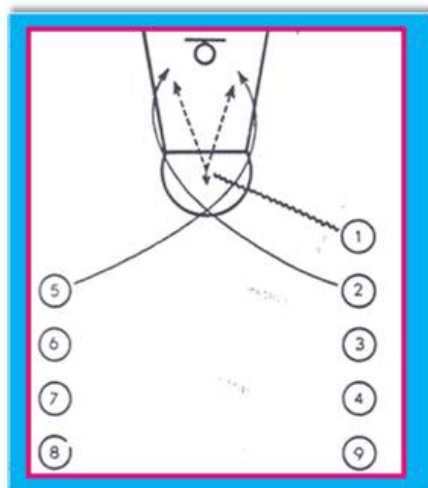
เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังขพันธ์, และยุทธนา วงศ์วิโรจน์ (2532 : 57) ได้สรุปหลักการยิงประตูไว้ดังนี้

1. การยิงประตูสายตาต้องจับอยู่ที่ห่วงประตูและที่เส้นสี่เหลี่ยมเล็กของแป้นประตู
2. รู้จักการส่งแรงในการปล่อยลูกบอลเพื่อยิงประตู ควรยิงประตูโดยให้ลูกบอลวิ้งลอยเป็นวิถีโค้ง และลูกบอลหมุนกลับเล็กน้อยเพื่อช่วยให้ลูกบอลลงห่วงได้ง่ายขึ้น
3. ควรรักษาการทรงตัวให้ดีในขณะที่ยิงประตูหรือยิงประตูไปแล้วก็ตาม และพร้อมที่จะติดตามลูกบอลที่ยิงออกไปเมื่อลูกไม่ลงห่วง
4. มีความมั่นใจในการยิงประตูออกไปเมื่อลูกไม่ลงห่วง
5. ควรได้รับการฝึกหัดที่ถูกต้องและอย่างสม่ำเสมอ

6. ขณะยิงประตูต้องสามารถเปลี่ยนจังหวะการยิงประตูได้ เช่น ทิ้งจังหวะให้ช้าลง หรือเล็งจังหวะการยิงประตูให้เร็วขึ้นได้
7. ขณะยิงประตูต้องสามารถเปลี่ยนเป็นทักษะอื่นได้ เช่น ทำท่ายิงประตูแล้วเปลี่ยนเป็นส่งลูกบอลแทน หรือเลี้ยงลูกบอลต่อไป หรือหลอกคู่ต่อสู้ก่อนแล้วยิงประตู
8. ควรมีความสามารถในการยิงประตูได้หลายแบบหลายวิธี เช่น ยืนยิงประตู กระโดดยิงประตู
9. การก้าวเท้ายิงประตู ควรมีความสามารถยิงประตูให้ลูกบอลลงหว่างประตูทุกครั้ง ในขณะที่ไม่มีคู่ต่อสู้ป้องกัน
10. ต้องมีสมรรถภาพทางกายดี โดยเฉพาะความแข็งแรงของมือ แขน หัวไหล่ ขา และกล้ามเนื้อท้อง

แบบฝึกการยิงประตู

แบบฝึกที่ 1 แบบกรรไกรสองแถว

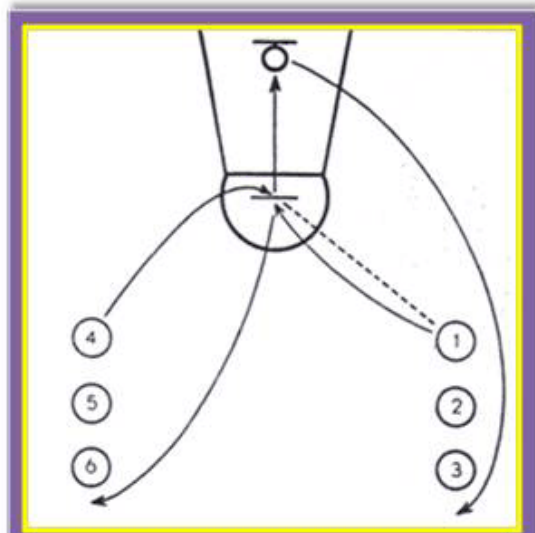


ภาพที่ 7.13 แบบฝึกการยิงประตูแบบกรรไกรสองแถว

วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งแถวสองแถวขีดเส้นข้างทั้งสองแถว
2. (1) เลี้ยงลูกเข้าไปที่เส้นโยนโทษ (2) วิ่งตามตัดหน้า (1)
3. ขณะเดียวกัน (5) ก็วิ่งตัดหน้า (1)
4. (1) เลือกการส่งบอล ให้ (2) หรือ (5) เพื่อยิงประตู

แบบฝึกที่ 2 แบบบังยิงประตู

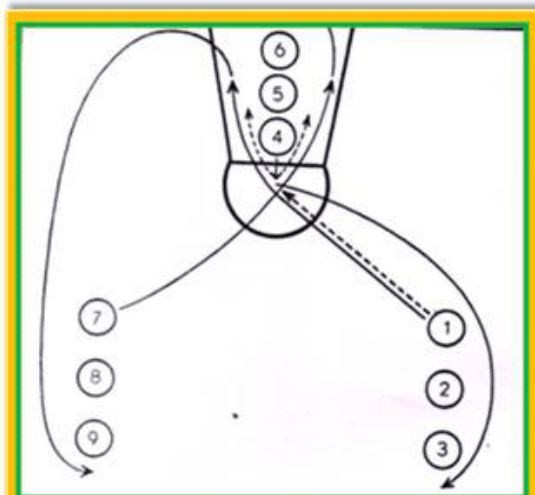


ภาพที่ 7.14 แบบฝึกการยิงประตูแบบบึงยิงประตู

วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งแถวสองแถวตั้งรูป
2. (4) วิ่งเข้ารับลูกจาก (1) ตรงเส้นโยนโทษ
3. (4) หันหลังให้ห่วงประตูแล้วส่งลูกให้ (1) เพื่อยิงประตู
4. (4) รับลูกแล้วส่งกลับมาให้ (2) แล้ววิ่งมาต่อท้ายแถวทางขวา
5. (1) วิ่งมาต่อท้ายแถวทางด้านซ้าย

แบบฝึกที่ 3 แบบกรรไกร



ภาพที่ 7.15 แบบฝึกการยิงประตูแบบกรรไกร

วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งแถวตอนสามแถวตั้งรูป
2. (1) ส่งลูกบอลให้ (4) แล้ววิ่งตัดหน้า (4) ขณะเดียวกัน (7) วิ่งตัดหน้า (4) แต่ต้องให้ (1) ตัดหน้า

ไปก่อน

3. (4) ส่งลูกบอลให้ (1) หรือ (7) ยิงประตู
4. (7) ไปต่อท้ายแถวที่ยืนอยู่ในหัวกะโหลก
5. (1) วิ่งมาต่อท้ายแถวทางด้านซ้าย (4) วิ่งมาต่อท้ายแถวทางด้านขวา
6. (1) หรือ (7) ที่ไม่ได้ยิงประตูคอยรับลูกแล้วส่งให้คนต่อไปที่ถัดจาก (4)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ชั่วโมงที่ 11-12 เรื่อง ทักษะขั้นสูงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

การหลอกหลอ เป็นการกระทำเพื่อให้คู่ต่อสู้หลงกลหรือหลงทิศทาง เพื่อช่วงชิงโอกาสในการยิงประตู โดยปราศจากการขัดขวางจากฝ่ายตรงข้ามเป็นการเพิ่มความแม่นยำหรือความแน่นอนในการยิงประตู

สาระการเรียนรู้

2. การหลอกหลอและการป้องกัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2. ปฏิบัติทักษะหลอก หลบและการป้องกันในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูนำนักเรียนดู สนทนาเกี่ยวกับการหลอกล่อ
2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นท่าการบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ขั้นอธิบายและสาธิต

3. ครูอธิบาย และสาธิตการหลอกล่อ โดยให้นักเรียนคนหนึ่งออกมาเป็นคู่สาธิต

ขั้นฝึกหัด

4. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเท่ากับจำนวนแป้นบาสเกตบอลที่มีอยู่แล้วฝึกปฏิบัติการหลอกล่อทั้ง 4 แบบ

ชั้นนำไปใช้

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ผลัดกันเป็นฝ่ายหลอกล่อเข้ายิงประตู และฝ่ายป้องกัน ทำทีละคู่ ฝ่ายใดยิงประตูได้มากกว่าถือว่าชนะ

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

6. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน เรื่อง การหลอกล่อและแนะนำเรื่องสรุปปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ลูกบาสเกตบอล
3. แป้นบาสเกตบอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับ การประเมินตามสภาพจริง

การหลอกล่อขณะมีลูกบอลในครอบครอง (Feint with The Ball)

ส่วนมากการหลอกล่อขณะมีลูกบอลจะใช้เมื่อผู้เล่นถูกคู่ต่อสู้ป้องกันแบบใกล้ชิดตัวและอยู่ในระยะใกล้ห่วง ประตูหรือสามารถเลี้ยงเข้าทำประตูได้ในเวลารวดเร็ว ดังนั้นการหลอกล่อขณะมีบอลจะกระทำเพื่อจุดหมาย เพื่อหาช่องทางเคลื่อนที่เพื่อเข้าทำประตูซึ่งพอจะจำแนกการหลอกล่อขณะมีลูกบอล คือ

1. การหลอกล่อด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก่อนการยิงประตูหรือส่งทุกรูปแบบควรใช้วิธีหลอกคู่ ป้องกันให้หลงทิศทาง จุดมุ่งหมายเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจผิด ถลำตัวและเปิดช่องว่างให้เข้ายิงประตูได้ การหลอกล่อไม่ว่าจะทำลักษณะหันหน้าหรือหันหลังให้คู่ต่อสู้ก็ตามย่อมมีทิศทางของการหลอกล่อได้หลายทาง

(อุทัย สงวนพงศ์, 2533 : 82) สำหรับการหลอกล่อด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขอแนะนำเพียงการใช้เท้า ถลำตัว ไหล่ และสายตา ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

- 1.1 การหลอกทางซ้ายแต่หันออกทางขวาโดยใช้เท้า ผู้หลอกล่อใช้เท้าขวาเป็นเท้าหลัก เคลื่อนเท้าซ้ายไปด้านซ้ายเฉียงขึ้นด้านหน้าเล็กน้อย สายตามองไปตามทิศทางที่เคลื่อนเท้าไป ยกเท้าซ้ายแบบไขว้เฉียงไปทางขวาเพื่อเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้



การหลอกล่อขณะมีลูกบอลในครอบครอง (Feint with The Ball)

1.2 การหลอกทางขวาแต่หันออกทางซ้ายโดยใช้เท้า ผู้หลอกล้อใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าหลัก เคลื่อนเท้าขวาไปด้านขวาเฉียงขึ้นด้านหน้าเล็กน้อย สายตามองไปตามทิศทางที่เคลื่อนเท้าไป ยกเท้าขวาไว้เฉียงไปทางซ้าย เพื่อเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้

1.3 การหลอกทางซ้ายแต่หันออกทางขวาโดยใช้ลำตัวและไหล่ ผู้หลอกล้อโยกลำตัวและไหล่ไปทางซ้าย สายตามองไปข้างหน้าด้านซ้าย ใช้เท้าขวาเป็นเท้าหลัก เคลื่อนเท้าซ้ายไว้เฉียงไปทางขวาเพื่อเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้



1.4 การหลอกทางขวาแต่หันออกทางซ้ายโดยใช้ลำตัวและไหล่ ผู้หลอกล้อโยกลำตัวและไหล่ไปทางขวา สายตามองไปข้างหน้าด้านขวา ใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าหลัก เคลื่อนเท้าขวาไว้เฉียงไปทางขวา เพื่อเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้

1.5 การหลอกไปทางซ้ายโดยใช้เท้าและไหล่ ผู้หลอกล้อใช้เท้าขวาเป็นเท้าหลัก จังหวะแรกใช้เท้าซ้ายเคลื่อนหลอกไปทางซ้าย จังหวะที่สองใช้ไหล่ขวาหลอกไปทางขวา แล้วเคลื่อนที่หลบหลีกไปทางซ้าย

การหลอกล้อขณะมีลูกบอลในครอบครอง (Feint with The Ball)



ภาพที่ 1

ภาพที่ 2

ภาพที่ 3

ภาพที่ 6.5 การหลอกไปทางซ้ายโดยใช้เท้าและไหล่

1.6 การหลอกไปทางขวาโดยใช้เท้าและไหล่ ผู้หลอกย่อใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าหลัก จังหวะแรกใช้เท้าขวาเคลื่อนออกไปทางขวา จังหวะที่สองใช้ไหล่ซ้ายหลอกไปทางซ้ายแล้วเคลื่อนที่หลบหลีกไปทางขวา

2. การหลอกด้วยลูกบาสเกตบอล

การหลอกด้วยลูกบาสเกตบอลเป็นการใช้ลูกบาสเกตบอลหลอกให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่หรือกระโดดขึ้น โดยหลอกว่าจะส่งลูกบาสเกตบอล ด้วยวิธีส่งแบบต่างๆ หรือหลอกว่าจะยิงประตู เพื่อให้ผู้เล่นเสียการทรงตัวลงทิศทาง ไปป้องกันหรือกระโดดลอยตัวขึ้นสกัดเพราะคาดว่าผู้หลอกจะยิงประตูทำให้สามารถเคลื่อนที่ หลบหลีกไปได้ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้ (สุนทร ภายประจักษ์, 2539 : 110)

2.1 วิธีการหลอกเพื่อจะส่งลูกบาสเกตบอล การหลอกด้วยวิธีนี้จะต้องทำท่าทางว่าจะส่งลูกบาสเกตบอลเพื่อให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่เพื่อสกัดลูกบอล ทำให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่จากการยืนป้องกันซึ่งทำให้ผู้หลอกสามารถหลบหลีกไปได้

การหลอกขณะมีลูกบอลในครอบครอง (Feint with The Ball)

2.2 วิธีการหลอกเพื่อจะยิงประตูด้วยลูกบาสเกตบอล การหลอกเพื่อจะยิงประตูด้วยลูกบาสเกตบอลเป็นการใช้ท่าทางของการยิงประตู การหลอกแบบนี้จะใช้ท่าทางการกระโดดยิงประตูเป็นส่วนมาก ส่วนมากใช้ในระยะใกล้หรือระยะกลาง เพื่อให้คู่ต่อสู้กระโดดขึ้นป้องกัน ทำให้ผู้หลอกสามารถเคลื่อนที่หลบหลีกหรือหมุนตัวยิงประตูได้ง่ายขึ้น

ทักษะของการหลอกล่อในกีฬาบาสเกตบอล เป็นการแสดงไหวพริบของฝ่ายรุกและฝ่ายรับ ซึ่งต่างฝ่ายก็พยายามหลบหลีกเพื่อหาโอกาสเข้ายิงประตู ทำอย่างไรที่จะให้ฝ่ายตรงข้ามหลงทิศทาง ดังนั้นผู้เล่นจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะการหลอกล่อนี้อย่างจริงจัง อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จของทีม



การสกัดกั้น (Blocking Out)

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วิโรติ (2532 : 71 – 73)

ได้แบ่งการสกัดกั้นออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การสกัดกั้นผู้เล่นที่ไม่มีบอล

ผู้เล่นที่จะสกัดกั้นฝ่ายรุกที่ไม่มีบอลจะใช้วิธีการหมุนตัวบังคู่ต่อสู้ (Blocking Out) โดยใช้ลำตัวของเขากีดขวางทางวิ่งที่คู่ต่อสู้จะเข้าแย่งบอลได้

วิธีปฏิบัติ ขณะที่ฝ่ายรุกขึ้นยิงประตู ผู้เล่นฝ่ายรับควรยืนอยู่ในลักษณะเท้าหน้า เท้าตาม และเคลื่อนตัวเข้าหาทิศทางที่คาดว่าฝ่ายรุกจะวิ่งผ่าน แล้วหมุนตัวให้หลังกำบังคู่ต่อสู้และใช้การก้าวเท้าไปข้างซ้ายหรือขวาตามต้องการ เพื่อกันคู่ต่อสู้ไว้ให้อยู่ด้านนอก เท้าแยกออกกว้างกว่าปกติ ย่อเข่าลง ยกศอกขึ้นมาประมาณระดับไหล่ ในขณะที่เดียวกันสายตามองที่ลูกบอล พร้อมทั้งจะกระโดดขึ้นแย่งลูกบอลได้ทันที การกระโดดให้กระโดดสูงที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ จับลูกบอลด้วยสองมือและลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า พยายามป้องกันลูกบอลจากการถูกแย่งโดยการเคลื่อนไหวลูกบอลไปมาไม่อยู่นิ่ง แต่อย่ายกศอกเป็นอันตรายเพราะอาจจะไปถูกคู่ต่อสู้และฟาล์วได้

2. การสกัดกั้นผู้เล่นที่มีบอล

วิธีปฏิบัติ

2.1 การยืน (Stance) ลักษณะการยืนในการป้องกันที่ถูกต้องควรยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม (ข้างหนึ่งอยู่หน้า อีกข้างหนึ่งอยู่หลัง) เข่าและเอวย่อ งอเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง สายตาจับมองคู่ต่อสู้และลูกบอล ให้มือข้าง

เดียวกับตำแหน่งสูงซึ่งคอยป้องกันและรบกวนในการยิงประตู ส่วนอีกข้างหนึ่งลดต่ำลงคอยสกัดกั้นในการส่งลูกบอล

2.2 การก้าวเท้าในการเคลื่อนไหว (Foot Work) การก้าวเท้าในการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันฝ่ายรุกถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจุดอ่อนของฝ่ายป้องกันที่ทำให้ฝ่ายรุกทำประตูได้คือ ไม่สามารถเคลื่อนไหวตามฝ่ายรุกได้ทัน เป็นเหตุให้เสียพื้นที่และอยู่ในตำแหน่งที่เสียเปรียบกว่า หลักสำคัญคือ จะต้องยืนด้วยปลายเท้าให้ห่างกันประมาณเท่าช่วงไหล่ ในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ไม่ยืนปักหลัก และเวลาเคลื่อนไหวอาจใช้วิธีการแบบสลับเท้าไปข้างหน้าหรือก้าวเท้าสลับกันไปก็ได้ แต่โดยปกติแล้วถ้าเป็นการเคลื่อนที่ไปอย่างช้าๆ จะเป็นการเคลื่อนที่แบบสลับเท้า แต่ถ้าเป็นการเคลื่อนที่ที่ต้องการความรวดเร็วมากๆ จะเคลื่อนที่โดยวิธีการก้าวเท้าสลับ

2.3 ตำแหน่งในการยืน (Position) ต้องยืนในตำแหน่งที่สามารถขวางกั้นทางของคู่ต่อสู้ขณะที่วิ่งเข้ามาเพื่อจะยิงประตูหรือรับลูกบอล โดยปกติตำแหน่งการยืนของฝ่ายป้องกันจะยืนเป็นแนวตรงและอยู่ระหว่างห่วงประตูกับผู้เล่นฝ่ายรุก แต่สามารถที่จะเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

การสกัดกั้น มีด้วยกัน 2 วิธี ดังนี้ (เจเลีย พิมพันธ์ุ, 2537 : 114 – 116)

1. การสกัดกั้นของฝ่ายป้องกัน (Blocking Out)

การสกัดกั้นแบบนี้ในกีฬาบาสเกตบอลคือ การป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้เข้าไปแย่งลูกบอลได้โดยง่าย ความสำคัญของการสกัดกั้นแบบนี้คือ รบกวนให้คู่ต่อสู้ยิงประตูด้วยความยากลำบาก หรือเมื่อคู่ต่อสู้ยิงประตูไปแล้วต้องพยายามเปลี่ยนสภาพฝ่ายป้องกันให้ได้ครอบครองลูกบอลหรือเป็นฝ่ายรุก ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1.1 การยืนทำยืนทรงตัวในการป้องกัน

1.2 หมุนตัวหันหลังให้ฝ่ายคู่ต่อสู้อยู่ระหว่างเรากับห่วงประตู

1.3 สกัดกั้นไม่ให้ฝ่ายรุกติดตามลูกบอลเข้าไปแย่งบริเวณใกล้ห่วงประตู



2. การสกัด

กั้นของฝ่ายรุก

(Blocking for Shooting)

ในการเล่นบาสเกตบอล ความสำคัญของการรุก คือ การทำคะแนนได้จากการยิงประตู ซึ่งฝ่ายป้องกันก็จะพยายามไม่ให้ฝ่ายรุกยิงประตูได้

โดยง่าย ดังนั้นฝ่ายรุกจำเป็นต้องหาวิธีการให้มีการยิงประตูได้ง่ายขึ้น วิธีการดังกล่าวคือการสกัดกั้นฝ่ายป้องกันไม่ให้มารบกวน การยิงประตูของฝ่ายเดียวกัน ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 การสกัดกั้นของฝ่ายรุกคู่ที่มีลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมยิงประตู

2.1.1 จากทำยืนทรงตัวครอบครองลูกบอล

2.1.2 หมุนตัวหันหลังหรือการเลี้ยงลูกบอลหันหลังให้ผู้ป้องกัน

2.1.3 ส่งลูกบอลให้ฝ่ายเดียวกันที่วิ่งมารับลูกบอลด้านหน้าเพื่อยิงประตู

2.1.4 สกัดกั้นไม่ให้คู่ต่อสู้รบกวนการยิงประตู



ภาพที่ 8.2 การสกัดกั้นของฝ่ายรุกคู่ที่มีลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมยิงประตู (หมุนตัว หันหลังให้ผู้ป้องกัน)



2.2 การสกัดกันของฝ่ายรุกคู่ที่ไม่มีลูกบอลเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมยิงประตู

2.2.1 จากทำยืนทรงตัวครอบครองลูกบอลของผู้เล่นฝ่ายรุก

2.2.2 ผู้เล่นเพื่อนร่วมทีมของผู้เล่นที่ครอบครองบอลของฝ่ายรุกวิ่งไปสกัดกันคู่ต่อสู้ไม่ให้รับกวนการยิงประตูได้

2.2.3 ผู้เล่นเพื่อนร่วมทีมของผู้เล่นที่ครอบครองบอลของฝ่ายรุกหลอกเคลื่อนที่มาจากด้านข้างรับลูกบอลเพื่อกระโดดยิงประตู



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

ภาพที่ 8.4 การสกัดกันของฝ่ายรุกคู่ที่ไม่มีลูกบอล เพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมยิงประตู



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7

ภาพที่ 8.4 การสกัดกันของฝ่ายรุกคู่ที่ไม่มีลูกบอล เพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมยิงประตู

รูปแบบการแย่งลูกบอล

1. การตัดแย่งลูกบอล

เป็นการแย่งลูกบอลขณะลูกบอลลอยอยู่กลางอากาศ ต้องกล้าตัดสินใจและลงมืออย่างรวดเร็วและตัดแย่งลูกอย่างแม่นยำ มี 2 วิธี คือ

1.1 การตัดแย่งลูกแนวตรง ใช้เมื่อเราอยู่เอียงไปทางด้านหลังหรือด้านข้างของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่กำลังจะรับลูก ให้ใช้วิธีก้าวเท้าผ่านผู้เล่นนั้นจากทางด้านข้าง ถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าหน้า ใช้แรงยันจากเท้านั้นกระโดดแซงขึ้นหน้าโดยยืดร่างกายและแขนไปตัดแย่งเอาลูกไว้ก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงมือผู้เล่นนั้น

1.2 การตัดแย่งลูกแนวขวาง ใช้เมื่อเราอยู่ทางด้านข้างของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่กำลังจะรับลูกบอล เมื่อเห็นลูกบอลเริ่มออกจากมือของผู้ส่งให้เคลื่อนอย่างรวดเร็วโดยทิ้งน้ำหนักตัวลงต่ำ ใช้การวิ่งหรือกระโดดที่สั้นและเร็วยื่นแขนไปตัดลูกบอลก่อนที่จะมาถึงมือผู้รับของฝ่ายรุก

2. การแย่งลูกกระทบแป้น

การแย่งลูกที่กระทบแป้นแล้วไม่ลงห่วงกลับกระดอนออกมาได้มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้ฝ่ายรุกสามารถคงการรุกเข้าทำประตูต่อได้และฝ่ายรับสามารถพลิกสถานการณ์กลับเป็นฝ่ายรุกได้ สิ่งที่ต้องพิจารณาคือ

2.1 การชิงตำแหน่งที่ได้เปรียบ ผู้เล่นต้องคำนวณทิศทางและระยะของการกระดอนของลูกบอลให้ดี เมื่อมันกระทบแป้นแต่ไม่ลงห่วงเคลื่อนตัวอย่างรวดเร็วหรือขยับหลอกล่อ เพื่อเข้าสู่ตำแหน่งที่ได้เปรียบในการแย่งลูกบางครั้งเมื่อฝ่ายตรงข้ามยิงประตูไปแล้วเราต้องหมუნตัวกำบังขวางไว้ เพื่อชิงตำแหน่งได้เปรียบในการแย่งลูกบอลที่กระดอนออกมา

2.2 การกระโดดขึ้นแย่งลูกบอลอาจจะกระโดดหรือวิ่งแล้วกระโดดขึ้นด้วยเท้าข้างเดียวหรือเท้าทั้งสองข้างเพื่อความแรงและรวดเร็ว เหวี่ยงสองแขนขึ้นแล้วยืดตัวเต็มที่เพื่อแย่งลูกกลางอากาศ

3. การแย่งลูกกลางอากาศ

มีความแตกต่างกันตามลักษณะของการแย่งคือ

3.1 การแย่งด้วยสองมือ เขยียดสองแขนขึ้นข้างบนให้มากที่สุด เมื่อลอยตัวขึ้นกลางอากาศจนถึงจุดสูงสุดใช้สองมือรับลูกบอลแล้วยึดให้แน่น

3.2 การแย่งด้วยมือข้างเดียว เขยียดร่างกายและแขนขึ้นเมื่อลอยตัวอยู่กลางอากาศ เมื่อถึงจุดสูงสุดให้ใช้นิ้วแตะลูกบอล ใช้แรงจากการพับของข้อมือ เก็บแขนอย่างรวดเร็วเพื่อดึงลูกบอลลงมามีอีกข้างหนึ่งเข้าประคองลูกในเวลาเดียวกันรูปแบบการแย่งลูกบอล

4. การปิดลูกบอล

คล้ายกับการแย่งลูกบอลด้วยมือเดียวแต่เมื่อนิ้วสัมผัสบอลให้ปิดให้ฝ่ายเดียวกันแทนที่จะดึงลูกเอาไว้

5. การแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตู

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วิโรติ (2532 : 74-78) ได้อธิบายไว้ดังนี้

การแย่งลูกบอลให้ได้หลังจากการยิงประตูเป็นเรื่องลำบากที่ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะกระทำได้นั่นเอง เพราะทั้งสองฝ่ายต่างก็มีความปรารถนาที่จะได้ครอบครองลูกบอลนั้น เทคนิคเบื้องต้นของการแย่งลูกบอลหลังจาก

การยิงประตูที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ตำแหน่งในการยืนและการกระโดดแย่งลูกบอล ส่วนตำแหน่งในการยืน เพื่อแย่งลูกบอลนั้นไม่แน่นอนซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

1. ระยะทางของผู้เล่นจากห่วงประตู
2. ความเร็วของลูกบอลที่ถูกโยนขึ้นไปเพื่อทำประตู
3. มุมของลูกบอลที่กระดอนกลับมา และ/หรือ
4. เป็นผู้เล่นฝ่ายรับหรือฝ่ายรุก

สำหรับเรื่องมุมของการเข้าแย่งลูกบอลจะเหมือนกับมุมของลูกบอลที่กระดอนออกมาหลังจากกระทบ กระดานหลังหรือห่วงประตูที่สำคัญที่สุดคือผู้เล่นจะต้องยืนอยู่ในตำแหน่งด้านในใกล้ห่วงประตูหรือมุมที่ลูกบอลจะ กระดอนกลับมามากกว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม โดยใช้วิธีการหมุนตัวกลับหลังหันใช้ส่วนหลังกำบังคู่ต่อสู้ไว้

การแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตู

การแย่งลูกบอลหลังจากยิงประตูไม่เป็นผล จำแนกออกเป็น 3 อย่าง คือ

5.1 การแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตูของฝ่ายรับ

การแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตูของฝ่ายรับถือว่าเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ผู้เล่นฝ่ายรับที่มีรูปร่างสูงใหญ่และกระโดดดีจะได้เปรียบมาก ถ้าสามารถปรับปรุงแก้ไขตำแหน่งการยืนให้ถูกต้อง

วิธีปฏิบัติ เมื่อฝ่ายรุกยิงประตูผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่ก่อนที่จะเข้าแย่งลูกบอล ไม่ใช่รออยู่จนกระทั่งฝ่ายรุกยิงประตูพลาดแล้วจึงจะเตรียมตัวถือว่าไม่ถูกต้อง สิ่งแรกที่จะต้องกระทำคือต้องจัด ตำแหน่งของตนให้ยืนอยู่กลางระหว่างผู้เล่นฝ่ายรุกกับห่วงประตู เพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกเข้าไปแย่งลูกบอลหรือยิง ประตูได้เป็นครั้งที่สองซึ่งวิธีการนี้คือ การสกัดกั้น หรือกำบัง (Screen) นั่นเองรูปแบบการแย่งลูกบอล

5.2 การแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตูของฝ่ายรุก

หน้าที่ที่สำคัญของผู้เล่นฝ่ายรุกประการหนึ่ง คือ ต้องเข้าแย่งลูกบอลทันทีหลังจากฝ่ายตนขึ้นยิงประตู โดยเฉพาะผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่ และถ้าเป็นผู้ขึ้นยิงประตูเองโอกาสที่จะแย่งลูกบอลได้นั้นมีมาก เพราะจะรู้ดีว่าลูก บอลที่ยิงประตูนั้นลงห่วงหรือไม่และทิศทางจะไปทางไหน ส่วนผู้เล่นจะต้องพยายามเข้าไปอยู่ในตำแหน่งที่จะแย่ง ลูกบอลได้ก่อนที่มีการยิงประตูเกิดขึ้น มิฉะนั้นแล้วจะเข้าไปแย่งลูกบอลได้ยากเพราะจะถูกสกัดกั้นเสียก่อน แต่ถ้า ถูกสกัดกั้นก็ต้องพยายามหลอกหลอโดยการเปลี่ยนทิศทางและวิ่งตัดทันที ดังนั้นความฉลาดในการหลอกหลอและ เปลี่ยนทิศทางเป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จอันนี้

หลังจากผู้เล่นฝ่ายรุกแย่งลูกบอลได้แล้ว จะมีทางเลือกอยู่ 3 ทาง คือ

5.2.1 ปิดลูกบอลเข้าห่วงประตูหรือยิงประตู

5.2.2 ส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม

5.2.3 เลี้ยงลูกบอลออกมาให้ห่างจากห่วงประตูเพื่อเริ่มแผนใหม่และถ้าเป็นไปได้ควร

จะขึ้นยิงประตูเลยจะดีมาก

5.3 การแย่งลูกบอลหลังจากการโยนประตูโทษ

5.3.1 ผู้เล่นฝ่ายรับ ผู้เล่นฝ่ายรับทั้งสองข้างที่ยืนอยู่ใกล้ห่วงประตูจะอยู่ในตำแหน่งที่ ได้เปรียบในการแย่งลูกบอล วิธีปฏิบัติขณะที่ลูกบอลลอยอยู่ในอากาศผู้เล่นฝ่ายรับควรยกแขนให้สูงขึ้นและกางศอก

ออกเล็กน้อย เมื่อลูกบอลสัมผัสห้วงประตูต้องรีบเคลื่อนตัวเข้าไปในแนวเส้นที่ลากจากจุดกึ่งกลางของเส้นโยนโทษ กับผู้เล่นพร้อมกับปิดทางไม่ให้ฝ่ายรับเข้าไปข้างในได้

5.3.2 ผู้เล่นฝ่ายรุก ผู้เล่นฝ่ายรุกที่ยืนอยู่ในช่องของการยืนโทษจะต้องพยายามต่อสู้กับการได้เปรียบของฝ่ายรับให้ได้ โดยการปฏิบัติดังนี้

5.3.1 ยืนย่อเข้าให้ลำตัวโล่ไปข้างหน้าให้มากกว่าปกติเล็กน้อย

5.3.2 หลอกล่อว่าจะเข้าไปแย่งลูกบอลตรงกลาง แต่กลับอ้อมหลังฝ่ายรับเข้าไปด้านในใกล้เส้นหลัง แล้วเข้าทางใต้แป้นออกมา

5.3.3 ถ้าอยู่ในตำแหน่งที่ดีควรแย่งลูกบอลด้วยสองมือ แต่ถ้าอยู่ในตำแหน่งที่เสียเปรียบควรใช้มือเดียวปิดลูกบอลให้ลอยออกมาก่อน แล้วจึงจับด้วยสองมืออีกครั้งรูปแบบการแย่งลูกบอล การติดตามลูกบอล

การติดตามลูกบอลเป็นลักษณะปกติของกีฬาบาสเกตบอล ที่ผู้เล่นจำเป็นต้องติดตามลูกบอลตลอดเวลาขณะเล่น ซึ่งการติดตามลูกบอลแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การติดตามลูกบอลเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามครอบครองบอล
2. การติดตามลูกบอลเมื่อผู้เล่นฝ่ายเราครอบครองบอล

จุดมุ่งหมายของการติดตามลูกบอลก็คือ หาโอกาสที่จะเป็นผู้ครอบครองลูกบอลต่อไป เมื่อลูกบอลหลุดพ้นจากมือผู้ครอบครองหรือเมื่อลูกบอลยังไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดครอบครองอยู่เพื่อที่จะได้เข้าไปเอาลูกบอลมาครอบครองในการเล่นต่อไปซึ่งการติดตามลูกบอลมีอยู่ 2 วิธี คือ การติดตามลูกบอลเมื่อมีการส่งลูกบอล และการติดตามลูกบอลเมื่อมีการยิงประตู

1. การติดตามลูกบอลเมื่อมีการส่งลูกบอล

การติดตามลูกบอลเมื่อมีการส่งลูกบอล สำหรับผู้เล่นฝ่ายที่ครอบครองลูกบอลซึ่งฝ่ายตนเองส่งลูกบอล ผู้เล่นทุกคนต้องเคลื่อนที่ตามเพื่อให้การส่งลูกบอลของฝ่ายตนเองดำเนินไปได้และขณะเดียวกันต้องคอยเข้าไปช่วยผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลอยู่โดยหาพื้นที่ที่ผู้ส่งลูกบอลสามารถส่งลูกบอลได้สะดวกเพื่อเล่นต่อไป ส่วนการติดตามลูกบอลเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามครอบครองบอลอยู่ต้องพยายามติดตามและขัดขวางการส่งลูกบอลและหาโอกาสแย่งลูกบอลกลับมาครอบครองแทนให้ได้

2. การติดตามลูกบอลเมื่อมีการยิงประตู

การติดตามลูกบอลเมื่อมีการยิงประตู สำหรับผู้เล่นฝ่ายยิงประตูทุกคนต้องเคลื่อนที่ตามลูกบอลที่ลอยออกไปกระทบห้วงหรือแป้นประตู แล้วกระดอนออกมาเพื่อยิงประตูซ้ำหรือเล่นต่อไป ส่วนการติดตามลูกบอลของฝ่ายป้องกันต้องพยายามขัดขวางการเคลื่อนที่ของฝ่ายยิงประตูที่ติดตามลูกบอลเข้ามาโดยการก้าวเท้าหมุนหันหน้ากลับเข้าหาห้วงประตูบังทิศทางที่ผู้เล่นฝ่ายยิงประตูจะเคลื่อนที่เข้ามาและกระโดดเข้ารับลูกบอลหลังจากการยิงประตูของฝ่ายตรงข้ามเพื่อครอบครองบอลและเล่นต่อไป

สรุปหลักของการติดตามลูกบอล

1. ควรมีความคล่องแคล่วว่องไวและมีกำลังทางด้านร่างกายดี
2. รู้จักการหาจังหวะในการเข้าติดตามลูกบอล

3. สังเกตการณ์เคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้ามพร้อมทั้งพยายามปิดบังทิศทางที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้ามาจับลูกบอลได้สะดวก
4. เมื่อจับลูกบอลได้แล้วต้องสามารถเล่นเกมต่อไปได้ทันที
5. ควรได้รับการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

ชั่วโมงที่ 13-14 เรื่อง ทักษะขั้นสูงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล (ต่อ)

แนวคิด

การเป็นฝ่ายรับที่มีความสามารถในการป้องกันดี จะนำมาซึ่งชัยชนะป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกยิงประตู และพยายามแย่งลูกบอลมาเป็นของฝ่ายตน ฝ่ายที่ได้ครอบครองบอลจะถูกเป็นฝ่ายรุก ต้องพยายามนำลูกขึ้นยิงประตูให้ได้ โดยใช้กลยุทธ์ในการวางตัวผู้เล่น และเทคนิคในการเล่นทีมที่ดี

สาระการเรียนรู้

1. ตำแหน่งและการวางตัวผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. วิธีเล่นเป็นทีมของกีฬาบาสเกตบอล
3. เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตีหรือฝ่ายรุก
4. เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายการวางตัวผู้เล่น และตำแหน่งผู้เล่นในกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
2. อธิบายวิธีการเล่นเป็นทีมของกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
3. บอกเทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตีหรือฝ่ายรุกได้ถูกต้อง
4. บอกเทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับได้ถูกต้อง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูให้นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเป็นทีมกีฬาบาสเกตบอล
2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นท่าการบริหารร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูอธิบาย และสาธิตการวางตัวผู้เล่น และตำแหน่งผู้เล่น เทคนิคการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ
2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน ร่วมกันศึกษาทักษะการเล่นทีมบาสเกตบอลจากหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ขั้นฝึกหัด

1. นักเรียนศึกษาการเล่นเป็นทีมโดยเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ จำนวนคู่ที่ฝึกเท่ากับจำนวนแป้นบาสเกตบอล ที่มีอยู่ โดยเล่นครึ่งสนาม ทีมที่ยังไม่ได้เล่นให้เป็นผู้ดู

ขั้นนำไปใช้

2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 5 เรื่อง การเล่นเป็นทีม ซึ่งอยู่ในหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

3. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน เรื่อง การเตรียมความพร้อมเพื่อเล่นเป็นทีม และแนะนำเรื่อง สรุปปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ใบงานที่ 5 เรื่อง การเล่นเป็นทีม
3. ลูกบาสเกตบอล
4. แป้นบาสเกตบอล
5. กระดานเหล็กแผ่นผังสนามบาสเกตบอล พร้อมตัวแม่เหล็ก

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. ใบงานที่ 5 เรื่อง การเล่นเป็นทีม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. ได้คะแนนจากการตรวจใบงานที่ 5 50% ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
3. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับ การประเมินตามสภาพจริง

ทักษะการรุก

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วิริติ (2532 : 99) การเล่นกีฬาบาสเกตบอลก็เหมือนกับกีฬาประเภททีมอื่นๆ ทั่วไป ที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีมเพื่อให้การเล่นดำเนินไปได้อย่างดี กีฬาบาสเกตบอลมีจุดมุ่งหมายการเล่นเพื่อนำลูกบอลไปโยนหรือยิงประตูให้ลูกบอลลงห่วงประตูของฝ่ายตรงกันข้าม

ในทันทีที่ลูกบอลตกไปอยู่ในมือของฝ่ายใด ฝ่ายนั้นก็มีสถานะเป็นฝ่ายรุกและเริ่มใช้กลยุทธ์ในการนำลูกเข้ายิงประตูเพื่อทำคะแนนเหนืออีกฝ่ายหนึ่ง โดยผสมด้วยทักษะของการรับ การส่ง การเลี้ยง การหลอก ล่อ การหลบหลีก การยิงประตู และการกระโดดแย่งลูกบอล ในขณะเดียวกันนี้เองฝ่ายป้องกันซึ่งไม่มีลูกบอลอยู่ในมือก็พยายามใช้ความสามารถป้องกันด้วยกลวิธีต่างๆ รวมทั้งเข้าแย่งลูกบอลมาเป็นของตนบ้างเช่นกัน

สมัยก่อนการเล่นบาสเกตบอลมักนิยมแบ่งตำแหน่งหน้าที่ออกเป็น 5 ตำแหน่ง คือ ศูนย์กลาง 1 คน การ์ด 2 คน (ชายและขวา) และหน้า 2 คน (ชายและขวา) แต่ปัจจุบันนี้ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายรับก็ตาม ผู้เล่นแต่ละคนต้องสามารถเล่นได้ทุกตำแหน่งหน้าที่ ดังนั้นเมื่อเป็นฝ่ายรุก ทั้ง 5 คน ก็จะเป็น “หน้าที่ทั้งหมด” แต่ถ้าตกเป็นฝ่ายรับ ทั้ง 5 คน ก็จะเป็น “การ์ด” ทั้งหมด ทีมใดที่มีโอกาสครอบครองลูกบอลและยิงประตูมากที่สุด มักจะเป็นทีมที่ประสบชัยชนะในการแข่งขัน

ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรุก (Offensive Positions and Responsibilities)

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2548 : 110-111) ได้แบ่งตำแหน่งและหน้าที่ไว้ดังนี้ ผู้เล่น 5 คน เมื่อรุกจะแบ่งตำแหน่งดังนี้

1. การ์ด (Guard) มี 2 คน คือ การ์ดที่จ่าย (ส่ง) ลูกบอลให้ผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งได้เปรียบเพื่อทำคะแนน เรียกชื่อว่า การ์ดนอก (Point Guard) เพราะเขาจะอยู่นอกพื้นที่กำหนดเวลา นอกเส้นโค้งของวงกลมการโยนโทษ ผู้เล่นคนนี้มีความเร็วและมีทักษะการครอบครองลูกบอลสูงมาก การ์ดอีกคนหนึ่งจะอยู่ในตำแหน่งใกล้เขตกำหนดเวลาและอยู่ด้านซ้ายหรือขวามือก็ได้ โดยมีหน้าที่คือ เป็นการ์ดที่ยิงประตู (Shooting Guard) หรือการ์ดใน เพราะอยู่ใกล้ห่วงประตูและมีความสามารถในการยิงประตู จึงอาจจะยิงประตูหรือส่งลูกบอลต่อให้ปีกหรือเซ็นเตอร์ก็ได้

2. ปีก (Forward) มีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน ซึ่งปกติจะมีลักษณะและขนาดรูปร่างสูงใหญ่ พร้อมความสามารถในการยิงประตูและการรีบาวด์ หรือส่งลูกบอลได้ดีปกติจะยืนในตำแหน่งโพสท์ (Post) คู่หรือตรงกันข้ามกับเซ็นเตอร์หนึ่งคน ส่วนอีกคนหนึ่งจะยืนใกล้การ์ดในหรืออยู่ตรงกันข้ามกับการ์ดในและเซ็นเตอร์

หน้าที่หลัก คือ การยิงประตูและการรีบาวด์คู่กับเซ็นเตอร์ บางกรณีอาจจะทำการก้ำกั้ม์ให้การ์ดในหรือเซ็นเตอร์ก็ได้

3. เซ็นเตอร์ (Center) ตำแหน่งนี้จะผู้เล่นที่สูงและรูปร่างใหญ่ มีน้ำหนักตัวมากลักษณะพิเศษคือยิงประตูระยะใกล้ได้ดี กระโดดเพื่อรีบาวด์ได้ดีและทำงานร่วมกับปีกและการ์ดในได้ดี

ปกติจะยืนใกล้ห่วงประตู (Low Post) ทางด้านใดด้านหนึ่งโดยมีปีกยืนคู่หรือตรงกันข้ามหรือปีกยืนในตำแหน่งห่างออกไปแต่ใกล้เขตกำหนดเวลา (High/Medium Post) เพื่อช่วยเซ็นเตอร์ในการรุก ฉะนั้นเซ็นเตอร์จึงต้องทำหน้าที่ในการยิงประตูระยะใกล้และรีบาวด์ หรือรุกร่วมกับปีก

หลักการเป็นผู้เล่นฝ่ายรุก

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วิโรติ (2532 : 111) ได้สรุปหลักการเป็นผู้เล่นฝ่ายรุกไว้ดังนี้

1. ผู้เล่นทุกคนควรรู้กติกาการเล่นบาสเกตบอลเป็นอย่างดี
2. พยายามหาที่ว่างให้ตนเองหลุดพ้นจากการติดตาม หรือการควบคุมของฝ่ายตรงข้าม
3. รู้จักฉวยโอกาสการเล่นทุกคนเมื่อเริ่มเล่นเกมเร็ว ต้องรู้หน้าที่ของตนเองว่าจะเล่นอย่างไร
4. รู้จักรอโอกาสการเล่น คือ สามารถเล่นเกมให้ช้าลงได้เพื่อรอจังหวะในการเล่นเกมต่อไป
5. ผู้เล่นทุกคนต้องระลึกเสมอว่า ทุกคนในทีมมีความสามารถทัดเทียมกัน ที่จะให้เพื่อนร่วมทีมเล่นลูกบอลเพื่อเปิดโอกาส และขณะเดียวกันต้องใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับความสามารถเฉพาะตัวของผู้เล่นแต่ละคน เช่น ควรส่งลูกบอลให้คนที่มีโอกาสทำประตูมากที่สุด
6. ขณะที่ทำการยิงประตูทุกครั้งต้องมีความมั่นใจในการทำประตูว่า การยิงประตูทุกครั้งลูกต้องลงห่วงประตู และพร้อมที่จะติดตามลูกบอล (Rebound) เมื่อลูกบอลไม่ลงห่วง
7. ศึกษาจุดอ่อนของฝ่ายป้องกันเพื่อหาโอกาสเข้าทำประตู และเปลี่ยนเกมการเล่นเมื่อฝ่ายตรงข้ามจับทิศทางการเล่นได้
8. ทุกคนต้องพร้อมที่จะเล่นลูกบอลตลอดเวลา
9. มีความมั่นใจในการเล่นหรือลงแข่งขันทุกครั้ง
10. ควรได้รับการฝึกหัดการรุกแบบต่างๆ อย่างดีและสม่ำเสมอ

รูปแบบการรุก

1. การรุกแบบแบ่งเขต (Zone Defense)

การรุกเมื่อฝ่ายป้องกันตั้งป้อมรับ เป็นเรื่องที่คุณเล่นและผู้ฝึกจะต้องทำความเข้าใจให้ดี เพราะในสถานการณ์การเล่นการแข่งขันย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ทุกขณะ ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการแก้เกมของฝ่ายป้องกันที่จะพยายามป้องกันฝ่ายรุกไม่ให้ทำประตูได้โดยง่าย ฝ่ายรุกมักจะพบอยู่เสมอว่า ฝ่ายป้องกันที่มีรูปร่างสูงใหญ่และเข้าแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตูได้ดี มักจะใช้วิธีการป้องกันแบบแบ่งเขตหรือแบบตั้งป้อม (Zone Defense) (เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วิโรติ, 2532 : 102)

เมื่อทีมถูกป้องกันแบบแบ่งเขตก็สามารถรุกแบบแบ่งเขตได้ ในการตั้งรับแบบแบ่งเขตจะต้องใช้เวลาพอสมควร ฉะนั้นถ้าฝ่ายรุกเร่งการรุกเร็วกว่าก็สามารถทำคะแนนได้ก่อนที่การป้องกันจะตั้งรับทันทั้งที่ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548 : 112)

ผู้เล่นที่จะรับลูกบอลในตำแหน่งของเขตที่ตนยืนนั้นจะต้องเคลื่อนที่เข้ารับการส่งแทนที่จะยืนรอลูกบอลเพราะอาจจะถูกฝ่ายป้องกันฉวยโอกาสตัดลูกบอลได้

จุดมุ่งหมายของการรุกแบบแบ่งเขตก็เพื่อจัดรูปแบบการส่งลูกบอลให้เป็นรูปสามเหลี่ยมเพื่อไม่ให้ถูกตัดเพื่อแย่งลูกบอล

หลักในการรุกเมื่อฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบแบ่งเขต

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังขพันธ์, และยุทธนา วงศ์วีรติ, 2532 : 104) ได้สรุปไว้ว่า

1. ต้องแน่ใจว่าฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบแบ่งเขต เราจึงเล่นแผนการรุกแบบแบ่งเขต
2. พิจารณาให้แน่ใจว่าการตั้งรับแบบแบ่งเขตของคู่ต่อสู้เป็นแบบใด
3. มาหาจุดอ่อนของฝ่ายป้องกันว่าอยู่ตรงไหน
4. วางจุดของผู้เล่นฝ่ายรุกตามรูปแบบของแผนการเล่น
5. ต้องเคลื่อนที่ตลอดเวลาและพยายามสร้างสถานการณ์ให้ฝ่ายป้องกัน 2 คน ป้องกันเราคนเดียวเพื่อเปิดช่องว่างให้เพื่อนร่วมทีมเข้ายิงประตู
6. วิธีการรุกเมื่อฝ่ายรับตั้งรับแบบแบ่งเขตวิธีที่ดีที่สุดคือ การเล่นเร็วหรือลักไก่ (Fast Break) ก่อนที่ฝ่ายรับจะตั้งรับทัน
7. พยายามส่งลูกบอลให้มากๆ พยายามทำให้ฝ่ายป้องกันเสียขบวนให้ได้
8. ต้องใจเย็น สุขุม เมื่อขึ้นยิงประตูต้องแน่ใจว่าจะต้องได้ประตูอย่างแน่นอน อย่าใจร้อนรีบยิงประตูในระยะไกลเสียก่อนรูปแบบการรุก

วิธีการรุก

1. การเล่นเกมรุกแบบแบ่งเขต (Zone Offense)

หลักการโจมตีการป้องกันเป็นเขต

วิธีการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุก ในขณะที่ฝ่ายป้องกันใช้วิธีป้องกันแบบเป็นเขต ผู้ฝึกสอนควรสนใจมากกว่าการรุกที่มีการป้องกันแบบคนต่อคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับโรงเรียนมัธยม ที่เป็นดังนี้เพราะเปอร์เซ็นต์ส่วนมากของทีมโรงเรียนมัธยมในภาคพื้นของประเทศไทย ใช้การป้องกันแบบเขตเป็นแบบของการป้องกันเบื้องต้น เพราะการป้องกันแบบนี้ฝ่ายโจมตีจะทำได้ยาก ถ้าหากมิได้เตรียมการรุกมาล่วงหน้า ความพยายามที่จะเอาชนะการตั้งรับแบบเป็นเขตอาจจะไม่ได้ผล (บัณฑิต หาญธัญชัย, 2544 : 303)

การที่จะเอาชนะการเล่นที่มีการป้องกันแบบเป็นเขตเป็นเรื่องง่าย แต่แน่นอนที่จะต้องมีความแม่นยำจากการยิงลูกระยะไกล ถ้ามีทีมใดทีมหนึ่งที่มีผู้เล่นยิงประตูอย่างแม่นยำระยะ 25-30 ฟุต ใช้การป้องกันแบบเป็นเขตเพียงเล็กน้อยก็จะเอาชนะเขาได้ แต่ก็หาทีมที่มีความสามารถเช่นนี้ยาก ส่วนมากการรุกมักจะเป็นแบบเจาะเขตเข้าไปแล้วยิงลูกในระยะใกล้

เมื่อคู่ต่อสู้ป้องกันแบบแบ่งเขต ควรกระทำดังนี้เพื่อโจมตีโซนนั้น ๆ (ปริดา รอดโพธิ์ทอง, 2516 : 158-160)

1. ต้องแน่ใจว่าฝ่ายคู่ต่อสู้ตั้งโซน ฉะนั้นเราต้องโจมตีแบบที่โจมตีโซน
2. พิจารณาให้แน่ว่าการตั้งโซนของคู่ต่อสู้เป็นการตั้งโซนแบบอะไร เช่น ตั้งแบบ 3 - 2 , 2 - 3 , 1 - 2 - 2 , 1 - 3 - 1 ฯลฯ เป็นโซนที่ตั้งช้าหรือเร็ว
3. มองตรงจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ที่ตั้งโซนว่ามีจุดอ่อนตรงไหนบ้าง เช่น ตรงกลาง ด้านข้าง ข้างหน้าหัวกะโหลก เป็นต้น
4. วางจุดของผู้เล่นฝ่ายรุกตามฟอร์มของการเล่น เช่น ผู้ส่งลูก จุดผู้ยิงประตู จุดสำหรับวิ่งเข้ารับลูกกระดอนจากกระดานหลัง

5. ฝ่ายรุกทุกคนต้องหันหน้าเข้าหาห่วงประตูบาสเกตบอล
6. วิธีโจมตีที่ดีที่สุด คือ โจมตีแบบลักไก่ (Fast Break) ก่อนที่ฝ่ายป้องกันจะตั้งโซนได้
7. พยายามหมุนผู้เล่นฝ่ายรุกที่ยิงประตูแม่นยำมาตรงจุดที่อ่อนของฝ่ายป้องกัน
8. นอกจากหมุนผู้เล่นที่ยิงแม่นยำมาจุดที่ผู้ป้องกันอ่อนตัวอาจจะหมุนผู้เล่นที่สามารถเจาะทะลวงฝ่ายป้องกันที่อ่อนเข้าไปยิงประตูได้
9. พยายามสร้างสถานการณ์ให้ผู้ป้องกันสองคนป้องกันเราคนเดียว
10. ต้องแน่ใจว่าเมื่อส่งลูกแล้วต้องวิ่งไปแทนที่ในตำแหน่งอื่นของฝ่ายเดียวกันเพื่อที่จะส่งผลต่อไปได้อย่างรวดเร็ว และอาจตั้งยิงประตูได้
11. อย่าเลี้ยงลูกในเขตโยนโทษ เพราะฝ่ายรับจะบีบเข้ามาแย่งเอาลูกบอลได้

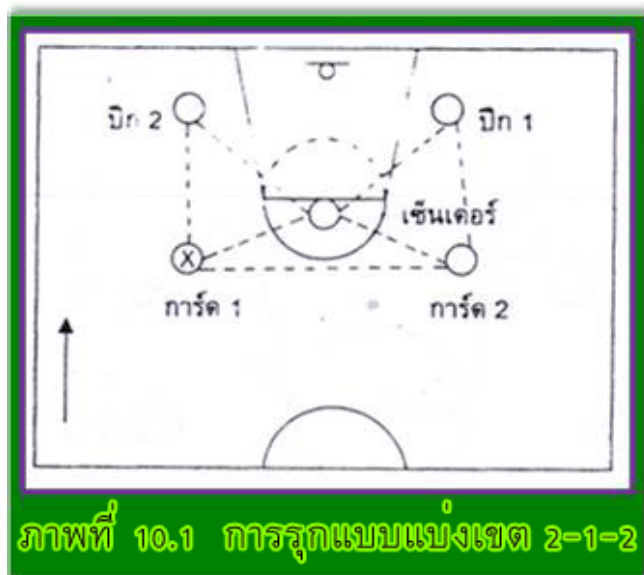
รูปแบบการรุก

12. อย่าเลี้ยงลูกเข้าไปเมื่อฝ่ายรับตั้งรับอยู่สองคนชิดกัน บางโอกาสอาจเลี้ยงเข้าทางเส้นหลังหรือตรงจุดที่ฝ่ายป้องกันอ่อนที่สุด
13. พยายามใช้การหลอกล่อบุกเข้ายิงหรือหลอกล่อเมื่อส่งลูกอย่าส่งลูกโด่งหรือส่งลูกข้ามคนหรือส่งลูกข้ามสนามด้านกว้าง
14. อย่าลืมหึงฝ่ายเรา 2 คน หรืออย่างน้อย 1 คน ไว้ระหว่างหัวกะโหลกกับกึ่งสนามเพื่อป้องกันการลักไก่
15. ระวังเมื่อบุกทะลวงเข้าทางด้านมุมสนาม เมื่อผ่านคู่ต่อสู้ได้ 1 คน แล้วอาจจะพบฝ่ายป้องกันอีกคนหนึ่ง
16. ต้องเป็นผู้ใจเย็นสุขุมและเชื่อมั่นเมื่อทำการยิงประตูอย่าใจร้อนรีบด่วนในการยิงประตู
17. จัดฝ่ายรุกของท่านคอยรับลูกกระดอนจากกระดานห่วงบาสเกตบอลหลายๆ จุด เพื่อครอบครองลูกบอล
18. พยายามฝึกหัดซ้ำๆ ซากๆ หลายคน เพื่อให้ฝ่ายรุกของท่านรู้ว่าท่านกำลังทำอะไรและแน่ใจในการทำสิ่งนั้น

การรุกแบบแบ่งเขตมีหลายรูปแบบ ดังนี้

1.1 การรุกแบบแบ่งเขต 2 - 1 - 2

การรุกแบบนี้เหมาะสำหรับโจมตีการป้องกันแบบแบ่งเขตชนิด 1- 3 - 1 หรือ 1 - 2 - 2 การ์ด 1 การ์ด 2 คือ 2 ตัวยืนนอก และมีเซ็นเตอร์หรือปีก 1 ยืนตัวกลาง 1 ส่วนสองตัวล่างจะเป็นปีก 2 กับ เซ็นเตอร์ หรือ ปีก 1



แบบการรุก

1.2 การรุกแบบแบ่งเขต 1 - 3 - 1

ตำแหน่งการรุกแบบ 1 - 3 - 1 หมายถึง การมีการ์ด 1 อยู่นอกหนึ่งคนแล้วมีผู้เล่นแถวสองยืน 3 คน คือ การ์ด 2 และปีก 1 ปีก 2 หรือเซ็นเตอร์ ส่วนผู้เล่นคนสุดท้ายอีก 1 คน จะเป็นเซ็นเตอร์หรือปีกคนใดคนหนึ่งก็ได้ การรุกแบบนี้เหมาะกับการใช้เมื่อฝ่ายป้องกันเป็นแบบแบ่งเขตชนิด 2 - 1 - 2 หรือ 1 - 2 - 2



2. การรุกแบบคนต่อคน (Man to Man Offense)

การรุกแบบตัวต่อตัวนี้จะถูกใช้โดยทีมที่สามารถเข้ากระทำคะแนนโต้ตอบแบบป้องกันแบบตัวต่อตัวของฝ่ายตรงข้ามได้ การรุกรุนั้นควรเลือกใช้กลยุทธ์หนึ่งดังต่อไปนี้ คือ 1 ต่อ 1, 2 ต่อ 2, 3 ต่อ 3 การลอบโจมตีหรือการเล่นด้านทานแล้วตามไปรับบอล (สุนทร กายประจักษ์, 2539 : 127)

เมื่อเลือกใช้การรุกแบบตัวต่อตัวแล้วสิ่งที่จำเป็นต้องทำสิ่งแรกก็คือ ประเมินผู้เล่นในทีมของตนเองก่อน ไม่มีอะไรจะทำให้ผู้เล่นสับสน ว่าวุ่นได้มากไปกว่าการที่ต้องเล่นโดยใช้เทคนิคที่ไม่เหมาะกับตัวผู้เล่น เทคนิคการรุกที่คุณจะตัดสินใจเลือกใช้จะต้องตอบคำถามเหล่านี้ได้ก่อน เช่น ทีมมีผู้ครอบครองบอลฝีมือดีกี่คน มีขีดความสามารถในการยิงประตูจากในบริเวณพื้นที่ยิงประตูเพียงใด และจากผู้เล่นคนใด ขีดความสามารถในการยิงประตูนอกเขตพื้นที่มีเพียงใดจากผู้เล่นคนใด ใครมีความสามารถและมีประโยชน์สูงสุดจากการแยกออกไปเล่น (แบบ 1 ต่อ 1) และทีมมีผู้เล่นที่แข็งแรงคล่องแคล่ว พอที่จะรุกคืบหน้าได้หรือไม่ เพียงใด

ถ้าผู้ฝึกต้องการให้ผู้เล่นของเขายิงประตูได้อย่างแม่นยำ เขาต้องไม่ปล่อยให้ผู้เล่น ไปยิงประตูเอง แต่เขาจะต้องหาทางช่วยให้ผู้เล่นของเขา มีจังหวะ และท่าทางในการยิงประตูที่ดี ด้วยการเลือกใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการเล่นเข้าช่วย

การเล่นรุกแบบคนต่อคนมีหลายรูปแบบที่สามารถเลือกใช้รูปแบบการรุกที่ต้องมีการวางแผน ผู้เล่นวางตำแหน่งผู้เล่นที่แน่นอน นอกจากนั้นยังมีการรุกแบบต่อเนื่องที่ต้องอาศัยความชำนาญในการตัดออกความชำนาญของผู้เล่นด้านทาน หรือการรุกคืบหน้าที่ต้องใช้ขั้นตอนและกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน เพราะแต่ละเทคนิคกระบวนการ จะมีลักษณะพิเศษในการทำให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ในทีมรับรู้ และปรับการเล่นได้ทันทั่วทั้งที่อ่านเกมของการป้องกันออก

การรุกแบบนี้จะใช้ก็ต่อเมื่อมีการป้องกันแบบคนต่อคนจะเห็นแบบหลวม ๆ หรือบีบบังคับก็ได้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548 : 113)

จุดมุ่งหมายของการรุกแบบนี้ คือ ฝ่ายรุกจะต้องออกจากการป้องกันเพื่อไปสู่ตำแหน่งที่ดีในการรับลูกบอลเพื่อเคลื่อนที่ต่อไปหรือยิงประตู โดยเฉพาะผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลจะต้องสามารถเคลื่อนที่ลูกบอลจากแดนหลังไปยังแดนหน้าภายในเวลา 8 วินาที และจะต้องออกจากจุดอับหรือการป้องกันแบบบีบบังคับเพื่อส่งลูกบอลเลี้ยงลูกบอลเพื่อยิงประตูตามิฉะนั้นแล้วภายในเวลา 5 วินาทีที่ถูกป้องกันอย่างใกล้ชิดและไม่ปฏิบัติดังกล่าวย่อทำผิดระเบียบและเสียการครอบครองลูกบอล

1. สำหรับผู้ครอบครองลูกบอล

1.1 ทักษะในการหลอกล่อและการเลี้ยงลูกบอลเพื่อหลบเลี่ยงคู่ที่ป้องกันนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งจึงต้องสามารถหลอกล่อหรือเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกอย่างคล่องแคล่วทั้งทางด้านขวามือและซ้ายมือ

1.2 การใช้เครื่องกำบัง(Screen) เช่น การ์ด 1 กับการ์ด 2 หรือปีก 1 กับการ์ด 2 หรือปีก 1 กับปีก 2 กับเซ็นเตอร์ โดยให้ผู้ที่ไม่มีลูกบอลสามารถเคลื่อนที่ออกจากการเล่น

3. สำหรับผู้ไม่มีลูกบอล ใช้หลักการสำหรับผู้ครอบครองลูกบอล ก็สามารถนำไปใช้ได้เช่นเดียวกัน

ข้อควรคำนึงของการรุกแบบคนต่อคน

เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วีรติ (2532: 105) ได้สรุปไว้ว่า การที่ผู้เล่นจะใช้รูปแบบการรุกแบบคนต่อคนนั้นจะใช้เมื่อฝ่ายตรงข้ามป้องกันแบบคนต่อคน (Man To Man Defense) แต่ฝ่ายเราต้องถือหลักการใหญ่ๆ ในการพิจารณาว่ามีความเหมาะสมที่จะเล่นการรุกแบบคนต่อคนหรือไม่ ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้เล่นของฝ่ายเราและมีข้อที่ควรคำนึงดังนี้

1. ผู้เล่นฝ่ายเราต้องตระหนักถึงว่า ในการเล่นของฝ่ายเราที่มีการแข่งขันในฤดูกาลแข่งขันว่าเราโจมตีแบบคนต่อคนได้ผลมากน้อยเพียงใด ถ้าเคยโจมตีได้ผลดีก็นำไปใช้ได้
2. ระหว่างการแข่งขันที่มีในฤดูกาลแข่งขัน ฝ่ายเราทำคะแนนได้ผลมากน้อยเท่าไร เมื่อเขาป้องกันแบบคนต่อคน ถ้าคะแนนเราทำได้ดีก็นำไปใช้ได้
3. ผู้เล่นทุกคนต้องผ่านการฝึกหัดตามฟอร์ม วิธีการเล่นมาอย่างดีแล้ว
4. ในการแข่งขันที่แล้ว ๆ มา เราสามารถควบคุมการเล่นได้อย่างดี แม้กระทั่งการส่ง การเลี้ยง การบัง (Screen) การยิงประตูฝ่ายเราไม่ค่อยเสียหาย
5. ในการแข่งขันที่แล้ว ๆ มาเรายิงประตูได้ดีทุกๆ ครั้ง จนทำให้คู่แข่งรู้สึกท้อใจ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว 5 ข้อ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมีข้อสำคัญอีกหนึ่งข้อคือ ความสัมพันธ์ในทีมหรือทีมเวิร์ค (Team work) ซึ่งเป็นกุญแจที่นำไปใช้แล้วเราจะไปสู่ทางแห่งความสำเร็จ ความสำเร็จบางครั้งก็เป็นความสำเร็จในระยะสั้นหรือความสำเร็จระยะยาว

หลักการรุกแบบคนต่อคน

เมื่อคู่แข่งทำการป้องกันแบบคนต่อคน ทีมรุกควรกระทำดังนี้ เพื่อโจมตีแนวป้องกันแบบคนต่อคนของคู่แข่ง (เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังข์พันธุ์, และยุทธนา วงศ์วีรติ, 2532 : 100-101)

1. ต้องกระจายออกไม่ว่าจะตั้งโจมตี 2-3, 3-2, 1-3-1 อย่าพยายามปิดประตูตัวเอง
2. ต้องหลบ-หลอก-หมุนออกมารับลูก
3. อย่ากระโดดส่ง อย่าส่งข้ามคน หรือส่งลูกขณะที่คู่แข่งสองคนป้องกันคนๆ เดียว
4. อย่าเลี้ยงลูกมากโดยไม่จำเป็น
5. ทิ้งฝ่ายเราไว้หนึ่งคนระหว่างหวัะโหลกกับเส้นแบ่งแดน เพื่อป้องกันการ ลักไก้
6. ส่งลูกแล้วต้องวิ่ง ในการวิ่งควรหลอกเปลี่ยนทิศทางให้คู่แข่งหลงผิดหรือวิ่งไปยังคู่แข่ง เพื่อให้ฝ่ายเราเป็นอิสระ
7. พยายามบีบคู่แข่งเข้าไปเพื่อให้มีโอกาสในการยิงประตู
8. การส่งลูกทุกลูกต้องแน่นนอนและแม่นยำ อย่าส่งลูกโค้งคู่แข่งจะสกัดได้อย่างง่ายดาย
9. พยายามหมุนและเข้าทางด้านข้างการหมุนนี้เช่นหมุนแบบเลข 8
10. ถ้าศูนย์หน้าว่างต้องรีบส่งให้ทันที

ข้อเสียของการรุกตีแบบคนต่อคน

ได้อธิบายข้อเสียของการรุกแบบคนต่อคนไว้ดังนี้

1. รับลูกได้ทีไรเลี้ยงลูกทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการยิงประตูหรือส่งลูกบอล
2. ขณะวิ่งรุกไม่ดูลูกบอล
3. เมื่อทีมยังไม่พร้อม ค่วนยิงประตู
4. ไม่อยู่ในระยะการยิงประตูก็ยังฝืนยิง
5. อายาวิ่งชนิดที่ไม่รู้จะวิ่งไปทางไหน บางทีตัวเองอาจวิ่งไปชนฝ่ายของตน
6. ปล່อยให้คู่แข่งสกัดเราจนส่งไม่ได้
7. ปล່อยให้คู่แข่งตามเราไปทุกแห่ง โดยวิ่งไปไม่มีจุดหมายปลายทาง หรือใช้หัวหลอกคู่แข่ง
8. ไม่ใช้การบังหรือบล็อกยิง
9. ไม่หลอกก่อนที่จะเข้ารับลูกหรือส่งลูกหรือวิ่งไป
10. ทีมไม่สมดุลกันขณะที่บุก เช่น การ์ดหนึ่งและศูนย์หน้ายังอยู่ในแดนของตัวขณะที่ฝ่ายตัวกำลังบุก

อยู่โดยปล่อยให้ฝ่ายเราสามคนต่อสู้กัน 5 คน

วิธีการรุกแบบคนต่อคน

มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น การ์ดเล่นกับการ์ด การ์ดเล่นกับปีก การ์ดเล่นกับศูนย์หน้า ปีกเล่นกับศูนย์หน้า เป็นต้น อย่างไรก็ตามวิธีที่ดีที่สุดในการเข้าโจมตีก็คือการเข้าโจมตีทางด้านข้าง เหตุผลก็คือ

1. ถ้าเข้าโจมตีตรงกึ่งกลางหัวกะโหลก จะทำให้คู่แข่งป้องกัน ง่าย นั่นคือ ตำแหน่งของผู้ป้องกัน ผู้รุก และห่วงประตูเป็นเส้นเดียวกัน ทำให้การหลบเข้ายิงประตูหรือตั้งยิงได้น้อย
2. ตำแหน่งศูนย์หน้า (Center Player) เป็นตำแหน่งสำคัญในการยืนที่เราจะต้องส่งลูกให้ แต่ถ้าเราส่งลูกระหว่างกึ่งกลางหัวกะโหลกจะทำให้คู่แข่งป้องกันได้ง่าย
3. เริ่มเล่นตามแบบฝึกโดยเริ่มทางด้านข้างเป็นหลัก ถ้าส่งลูกให้ศูนย์หน้าไม่ได้ก็ยังมีโอกาสที่จะยิงประตูได้ แต่อย่าลืมว่าต้องเล่นบัง (Screen) พยายามเข้าโจมตีด้านที่อ่อน ระหว่างในการส่งลูก ฯลฯ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6-7

ชั่วโมงที่ 15-16 เรื่อง ทักษะขั้นสูงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

กติกากการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลเป็นข้อกำหนด หรือเงื่อนไขที่ให้ผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลทั่วโลกมีบรรทัดฐานในการเล่น ขนาดสนาม อุปกรณ์เทคนิค ชุดผู้เล่นเป็นแบบเดียวกัน ซึ่งก็ได้มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงปรับปรุงกติกาอยู่หลายครั้งตั้งแต่เริ่มมีกีฬาประเภทนี้จนถึงปัจจุบัน เพื่อให้การเล่นดำเนินไปอย่างยุติธรรม อยู่ในขอบเขตอันเป็นที่ยอมรับได้ทั้งผู้ดูและผู้เล่น

สาระการเรียนรู้

1. ขนาดสนาม และอุปกรณ์เทคนิคต่างๆ
2. ชุดผู้เล่น ผู้ฝึก ลูกต่าย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายขนาดสนาม และอุปกรณ์เทคนิคต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายชุดผู้เล่น ผู้ฝึก ลูกต่าย ได้อย่างถูกต้อง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง กฎ กติกา การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

ขั้นสอน

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษากติกาการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล จากหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน วิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามกติกาข้อที่ตนเองยังไม่เข้าใจ เมื่อครูตอบข้อซักถามหมดแล้วก็อธิบาย กติกาที่สำคัญ และจำเป็นที่ผู้เล่นต้องรู้ให้นักเรียนฟัง พร้อมการสาธิตให้ดูประกอบการอธิบายด้วย

ขั้นสรุป

1. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง กติกาการแข่งขันบาสเกตบอล

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ลูกบาสเกตบอล
3. อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการจัดการแข่งขันบาสเกตบอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับ การประเมินตามสภาพจริง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

ชั่วโมงที่ 17 เรื่อง คำแนะนำสำหรับผู้ฝึกตัดสินกีฬาบาสเกตบอล

แนวคิด

ผู้ตัดสินเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้เกมการเล่นดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ยุติธรรม และลดการปะทะรุนแรง เป็นผู้ควบคุมเกมให้อยู่ในกรอบของกติกาการเล่น โดยใช้สัญญาณนกหวีด และสัญญาณมือที่เป็นสากลสื่อให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย และผู้ดูแลใจการกระทำฟาล์วได้ตรงกัน

สาระการเรียนรู้

1. หลักปฏิบัติขณะขานสัญญาณของผู้ตัดสิน
2. สัญญาณของผู้ตัดสิน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายหลักปฏิบัติขณะขานสัญญาณของผู้ตัดสินได้อย่างถูกต้อง
2. สาธิตสัญญาณของผู้ตัดสินใจลักษณะต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุขนิสัยที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูให้นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการตัดสินบาสเกตบอล
2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนชมการแข่งขันบาสเกตบอล โดยเน้นให้ผู้ตัดสิน จากวีซีดี
2. ครูอธิบายเพิ่มเติมหลังจากที่นักเรียนดู วีซีดี แล้ว ถึงจุดที่สำคัญของการเป็นผู้ตัดสิน
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา หลักปฏิบัติขณะขานสัญญาณของผู้ตัดสิน และสัญญาณของผู้ตัดสิน จากหนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

ขั้นฝึกหัด

1. นักเรียนฝึกปฏิบัติการขานสัญญาณของผู้ตัดสิน โดยครูเป็นคนสั่งว่าผิดระเบียบ หรือฟาล์วอย่างไร หมายเลขใดทำฟาล์ว
2. นักเรียนทดลองฝึกปฏิบัติการตัดสิน โดยจัดให้มีการแข่งขันบาสเกตบอล 1 คู่ แล้วผลัดกันให้ผู้ที่ตัดสินมาเป็นผู้เล่นบ้าง และให้ผู้เล่นไปเป็นผู้ตัดสิน โดยตัดสินครั้งละหลายๆ คน ครูคอยช่วยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนฝึกเล่น และตัดสินกันเอง โดยครูสังเกตอยู่ห่างๆ

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

1. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่อง การตัดสินกีฬาบาสเกตบอล และแนะนำเรื่อง สุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานวิชา บาสเกตบอล ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. ลูกบาสเกตบอล
3. แป้นบาสเกตบอล
4. นกหวีด
5. วีซีดี
6. แผ่นภาพการแสดงสัญญาณของผู้ตัดสิน

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล (ภาคผนวก ข)
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลไม่มีช่องควรปรับปรุง ถือว่าผ่านเกณฑ์
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับ การประเมินตามสภาพจริง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

รหัสวิชา บาสเกตบอล

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9

ชั่วโมงที่ 18

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แนวคิด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนเพราะไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด แล้วยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความรู้ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายวิธีการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รู้จักดูแลสุขภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทำงานเดี่ยว/คู่/กลุ่มได้ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักสามัคคี มีความรับผิดชอบ มีสุนทรีย์ที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม

1. ครูให้นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพ
2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นสอน

1. ครูอธิบาย และสาธิตการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่างๆ

ขั้นฝึกหัด

1. นักเรียนแต่ละคนเข้ารับการทดสอบในรายการต่างๆ ดังนี้
 - 1.1 วิธีการทดสอบการแตะมือด้านหลัง
 - 1.2 วิธีการทดสอบนั่งงอตัว
 - 1.3 วิธีการทดสอบยกตัว 1 นาที
 - 1.4 วิธีการทดสอบดันพื้น 1 นาที

- 1.5 วิธีการทดสอบการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที
- 1.6 วิธีการทดสอบการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที
- 1.7 วิธีการทดสอบการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที
- 1.8 วิธีการทดสอบการยืนยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที

ชั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนและไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นสรุปและการประยุกต์

1. ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายและแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. นาฬิกาจับเวลา
2. แผนยางสำหรับยืนกระโดดไกล
3. เบาะยิมนาสติก
4. แปรงลบกะดาน
5. กล่องวัดความอ่อนตัว

การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผล

1. ตรวจสอบแบบประเมินเจตคติรายคาบ
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยครูและนักเรียนร่วมกันประเมิน (ภาคผนวก ค)

เครื่องมือวัดผล

1. แบบประเมินเจตคติรายคาบ
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยครูและนักเรียนร่วมกันประเมิน (ภาคผนวก ค)

เกณฑ์การประเมินผล

1. การประเมินพฤติกรรมเจตคติรายคาบ ต้องได้คะแนน 50% ขึ้นไป
2. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับการประเมินตามสภาพจริง