

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

คำชี้แจง

การใช้เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา พ2204 กริธา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. คำชี้แจงสำหรับครู

- 1.1 เอกสารประกอบการเรียนฉบับนี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในเวลาเรียน
และนอกเวลาเรียน ซึ่งครูสามารถมอบหมายงานให้นักเรียนไปศึกษาเรื่อง
ที่จะเรียนในครั้งต่อไปได้
- 1.2 แนะนำวิธีใช้เอกสารประกอบการเรียนฉบับนี้ให้นักเรียนเข้าใจก่อนนำไปใช้
- 1.3 คอยให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเมื่อมีปัญหา

2. คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

- 2.1 เอกสารประกอบการเรียนฉบับนี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในเวลาเรียน
และนอกเวลาเรียน ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเองได้
- 2.2 นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนลงมือศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
- 2.3 นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.4 นักเรียนศึกษาบทเรียนและทำกิจกรรม
- 2.5 นักเรียนไม่เข้าใจกิจกรรมใดให้ปรึกษาครูผู้สอน
- 2.6 นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
- 2.7 ตรวจสอบคำตอบกิจกรรม และแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน จากเฉลย
- 2.8 นักเรียนสรุปการประเมินผลการเรียนรู้เมื่อจบบทเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แล้วนักเรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการเริ่มต้นออกวิ่งได้
2. ฝึกระบบประสาทสั่งการทางด้านต่าง ๆ ได้
3. อธิบายการเริ่มต้นออกวิ่งและลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่งได้
4. วิเคราะห์ความแตกต่างของการเริ่มต้นออกวิ่งแบบบันซ์ แบบมีเดียม และแบบอีลองเกตได้
5. อธิบายการเข้าเส้นชัยแบบต่าง ๆ ได้
6. ปฏิบัติในการเริ่มต้นออกวิ่ง และการเข้าเส้นชัยได้ดีและถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของการเริ่มต้นออกวิ่ง
2. แบบฝึกระบบประสาทสั่งการทางด้านต่าง ๆ
3. การเริ่มต้นออกวิ่ง
4. ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่ง
5. สรุป : ความแตกต่างของการเริ่มต้นออกวิ่ง
6. การเข้าเส้นชัย
7. แบบฝึกพิเศษ การเริ่มต้นออกวิ่ง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ผังความคิด (Mind Mapping)



แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre – Test)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ20204 กรีฑา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

จำนวน 10 ข้อ รวม 10 คะแนน เวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท ☒

ลงในช่อง ก ข ค และ ง ในกระดาษคำตอบ

- ข้อใดกล่าวถูกต้องของการเริ่มต้นออกวิ่งที่ดี
 - ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นมากที่สุด
 - ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นน้อยที่สุด
 - ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นพร้อมสัญญาณปล่อยตัว
 - ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นก่อนสัญญาณปล่อยตัวน้อยที่สุด
- การฝึกทักษะทางด้านปฏิกิริยาตอบสนองของการฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา คือข้อใด
 - การใช้สัญญาณมือ
 - ตัวการใช้สัญญาณนกหวีด
 - การใช้สัญญาณปืนปล่อยตัว
 - การใช้มือแตะสัมผัสร่างกายของผู้ฝึก
- คนที่มีรูปร่างสูงปานกลาง ควรใช้การเริ่มต้นออกวิ่งแบบใด
 - แบบบันช์ (Bunch Start)
 - แบบอีลองเกต (Elongated Start)
 - แบบมีเดียม (Medium Start)
 - แบบผสม (Medley Start)
- ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่งที่ดี ควรเป็นอย่างไร
 - ตำแหน่งเท้าทั้งสองวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้าและขนานกัน
 - การวางมือ จะอยู่หลังเส้น ห่าง 1 ช่วงไหล่
 - สะโพกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย
 - ถูกทุกข้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ความสำคัญของการเริ่มต้นออกวิ่ง

การเริ่มต้นออกวิ่งที่ดีมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะการวิ่งระยะสั้นที่ต้องออกจากที่ยืนเท้า (Starting Blocks) นักกรีฑาต้องมีทักษะในการออกตัวได้ดีและถูกต้อง จึงจะสามารถช่วยให้การวิ่งได้เร็วที่สุด มีแรงส่งไปข้างหน้ามากที่สุด และใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นน้อยที่สุด นักกรีฑาที่มีการเริ่มต้นออกวิ่งที่ดีกว่าคู่แข่งจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันเสมอ



ภาพที่ 1 การเริ่มต้นออกวิ่ง

ที่มา : <http://www.google.co.th>

ภาพที่ 2 การแข่งขันวิ่ง 100 เมตร

ที่มา : <http://www.google.co.th>

ดังนั้น นักกรีฑาจึงต้องได้รับการฝึกเพื่อให้

มีประสิทธิภาพ คือ การฝึกทักษะทางด้าน

ปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction) ระบบประสาทการรับรู้ด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นในการฝึกที่ใช้กับกีฬา

ทุกประเภท ได้แก่ การฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา การฝึกประสาท การรับรู้จากการสัมผัส

และการฝึกประสาทการรับรู้ทางหู

แบบฝึกหัดระบบประสาทสั่งการทางด้านต่าง ๆ

แบบฝึกที่ 1

เรื่อง ประสาทการรับรู้ทางสายตา

1. การใช้สัญญาณมือ



ภาพที่ 3 ภาพต่อเนื่องแสดงการใช้สัญญาณมือ
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเส้นเริ่มห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. นักกีฬานอนคว่ำอยู่หลังเส้นเริ่ม สายตามองคนให้สัญญาณบริเวณเส้นด้านหน้า
3. ผู้ให้สัญญาณ ให้สัญญาณโดยการยกมือขึ้น
4. เมื่อผู้ให้สัญญาณ ลดมือลง ให้นักกีฬาลุกขึ้น ออกวิ่งผ่านเส้นอย่างรวดเร็ว

2. การใช้สัญญาณธง ผ้า หรือมือ



ภาพที่ 4 ภาพต่อเนื่องแสดงการใช้สัญญาณธง ผ้า หรือมือ
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเส้นเริ่มห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. นักกีฬานั่งเหยียดเท้าอยู่หลังเส้นเริ่ม สายตามองคนให้สัญญาณบริเวณเส้นด้านหน้า
3. ผู้ให้สัญญาณ ให้สัญญาณโดยการยกธง ผ้า หรือมือ
4. เมื่อผู้ให้สัญญาณ ลดธงผ้า หรือมือลง ให้นักกีฬาลุกขึ้น ออกวิ่งผ่านเส้นอย่างรวดเร็ว
5. นักกีฬาสามารถเปลี่ยนแบบฝึกทำต่างๆ ได้

3. การกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า



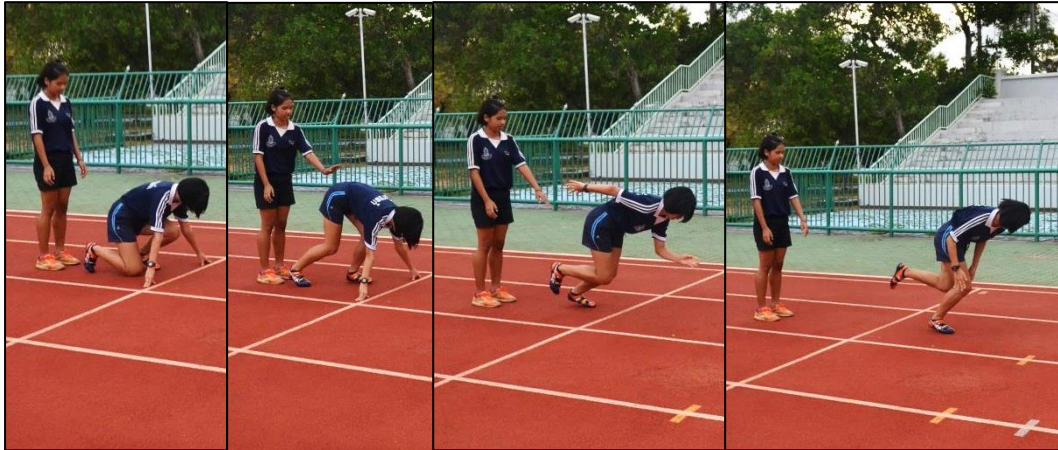
ภาพที่ 5 ภาพต่อเนื่องแสดงการกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเส้นเริ่มห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. นักกีฬาอยู่หลังเส้นในท่าเริ่มต้น ออกวิ่งระยะสั้น (Start)
3. ผู้ให้สัญญาณอยู่ด้านหน้าห่างประมาณ 5 เมตร และให้สัญญาณโดยการกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า
4. เมื่อลูกบอลผ่านหน้านักกีฬาก็จะต้องออกวิ่งผ่านเส้น 10 เมตรอย่างรวดเร็ว

แบบฝึกที่ 2
เรื่อง ประสาทการรับรู้จากการสัมผัส



ภาพที่ 6 ภาพต่อเนื่องแสดงประสาทการรับรู้จากการสัมผัส
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้จากการสัมผัส

วิธีปฏิบัติ

1. แบ่งนักกีฬาเป็นคู่ๆ โดยให้แต่ละคู่ฝึกด้วยกัน
2. ให้ผู้ฝึก 1 คน เตรียมพร้อมอยู่ในท่ายืนหรือนั่งออก
3. เมื่อคู่ให้สัญญาณ “ระวัง” แล้วแต่ละส่วนหนึ่งส่วนใดของผู้ฝึก ผู้ฝึกจะต้องออกวิ่งด้วยความเร็วทันที

แบบฝึกที่ 3

เรื่อง ประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

1. นอนคว่ำ มือวางบนพื้นได้คาง



ภาพที่ 7 ภาพต่อเนื่องแสดงการนอนคว่ำ มือวางบนพื้นได้คาง
ที่มา : สมกิต ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬานอนคว่ำ มือวางได้คาง สายตามองไปด้านหน้า
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงปรบมือ ให้ลุกขึ้นวิ่งผ่านเส้นทันที

2. นอนหงาย มือประสานบริเวณหน้าอก



ภาพที่ 8 ภาพต่อเนื่องแสดงการนอนหงาย มือประสานบริเวณหน้าอก
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬานอนหงาย มือประสานบริเวณหน้าอก
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีด ให้ลุกขึ้นวิ่งผ่านเส้นทันที

3. นั่งเหยียดขา หันหน้าไปทิศทางที่จะวิ่ง



ภาพที่ 9 ภาพต่อเนื่องแสดงการนั่งเหยียดขา หันหน้าไปทิศทางที่จะวิ่ง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬานั่งเหยียดขา หันหน้าไปทางเส้นชัย
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีด ให้ลุกขึ้นวิ่งผ่านเส้นอย่างรวดเร็ว

4. นั่งเหยียดขา หันหลังไปทิศทางที่จะวิ่ง



ภาพที่ 10 ภาพต่อเนื่องแสดงการนั่งเหยียดขา หันหลังไปทิศทางที่จะวิ่ง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬานั่งเหยียดขา หันหลังไปทางเส้นชัย
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีด ให้ลุกขึ้นวิ่งผ่านเส้นอย่างรวดเร็ว

5. ยืนหันหลัง



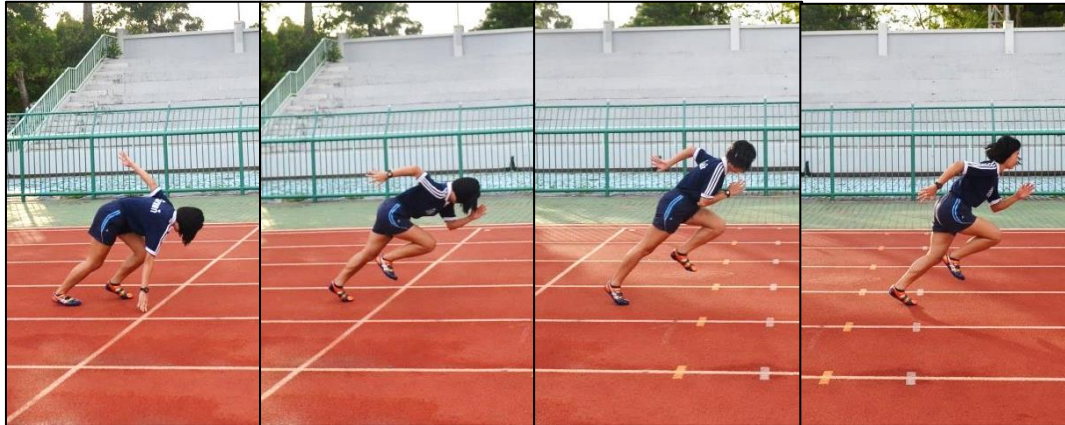
ภาพที่ 11 ภาพต่อเนื่องแสดงการยืนหันหลัง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬายืนหันหลังให้เส้นเริ่ม
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีด นักกีฬาจะกลับตัวออกวิ่งได้ทั้งทางซ้ายหรือทางขวาผ่านเส้นชัย

6. ทำเริ่มต้นออกวิ่ง แต่ให้ยกแขนข้างไม่ถนัดเหยียดไปด้านหลัง



ภาพที่ 12 ภาพต่อเนื่องแสดงทำเริ่มต้นออกวิ่ง แต่ให้ยกแขนข้างไม่ถนัดเหยียดไปด้านหลัง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

- วิธีปฏิบัติ
1. นักกีฬาอยู่ในท่าระวัง (การออกตัววิ่งระยะสั้น)
 2. ให้ยกแขนข้างไม่ถนัดเหยียดไปด้านหลัง
 3. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีด ให้ออกวิ่งทันที

วิธีทดสอบการหาเท้าที่ถนัดสำหรับการเริ่มต้นออกวิ่ง

แบบทดสอบก่อนที่จะให้นักกีฬาฝึกการเริ่มต้นออกวิ่ง เพื่อต้องการที่จะให้รู้จักเท้าที่ถนัดสำหรับการเริ่มต้นออกวิ่ง มีวิธีการฝึกดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2550 : 28)

1. ยืนเท้าคู่นิ้วตัวตรงไปข้างหน้าให้มากเมื่อใกล้จะล้มเท้าที่ถนัดจะก้าวออกไปข้างหน้าทันที



ภาพที่ 13



ภาพที่ 14



ภาพที่ 15

ภาพที่ 13 –15 ทดสอบออกเท้าคู่

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

2. ยืนออกโดยใช้เท้าหลังถีบที่ยันเท้าเพียงข้างเดียว สลับซ้าย – ขวา ดูความแตกต่างของความถนัด



ภาพที่ 16



ภาพที่ 17



ภาพที่ 18

ภาพที่ 16 –18 ทดสอบออกเท้าเดียว

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

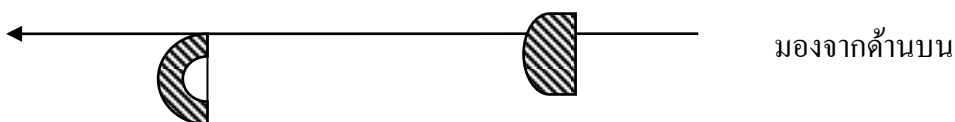
การเริ่มต้นออกวิ่ง (Start)

การเริ่มต้นออกวิ่งก้าวแรกเพื่อให้มีความรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยขณะที่ถีบออกตัวเท้าไม่สามารถเลื่อนถอยหลัง จึงควรมีที่ยันปลายเท้า ซึ่งสามารถทำได้ 2 วิธี ดังนี้

1. การขุดหลุม ถ้าผู้วิ่งเป็นดินหรือหญ้า และไม่มีที่ยันปลายเท้า แม้ผู้วิ่งจะสวมรองเท้าตะปูแล้วก็ตาม ควรขุดหลุมเพื่อใช้ยันปลายเท้าเวลาออกตัว ความกว้างควรเท่ากับรองเท้านิ้วความลึกให้คำนึงถึงสภาพของพื้นดินเป็นตัวกำหนด ลักษณะที่ยันเท้าของหลุมด้านหน้าควรเป็นมุมราว 45 องศา ส่วนรองเท้านหลังควรเป็นมุม 90 องศา กับพื้นผิวหน้าของทางวิ่ง



ภาพที่ 19 การขุดหลุมบนทางวิ่งเมื่อมองจากด้านราบ
ที่มา : สมคิด ชูโชติ



ภาพที่ 20 การขุดหลุมบนทางวิ่งเมื่อมองจากด้านบน
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

2. การใช้ที่ยันเท้า (Starting Block) ปัจจุบันที่ยันเท้าสำเร็จรูปเป็นอุปกรณ์ประจำตัวของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้นที่นิยมใช้กันมาก เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่ ค.ศ. 1927 (พ.ศ. 2470) เพราะให้ความสะดวกและเป็นผลดีต่อการออกวิ่งมาก อีกทั้งยังสามารถปรับให้ได้ระดับของนักกีฬาแต่ละคนด้วย และไม่ทำให้สนามเสีย ใช้ได้ทุกสภาพสนาม



ภาพที่ 21 การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้ที่ยันเท้า (มองจากด้านบน)
ที่มา : <http://philstudents.blogspot.com>



ภาพที่ 22 การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้ที่ยันเท้า (มองจากด้านข้าง)
ที่มา : <http://www.google.co.th>

การเริ่มต้นออกวิ่ง มี 3 แบบ ดังนี้

1. แบบบันซ์ (Bunch Start) ลักษณะการออกแบบนี้ เมื่อนักกีฬาเข้าประจำที่เรียบร้อยแล้ว ปลายเท้าหลังที่จรดพื้นจะอยู่ห่างเส้นเท้าหน้าประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร เหมาะกับนักกีฬาที่มีรูปร่างเล็ก ช่วงขาสั้น



ภาพที่ 23



ภาพที่ 24

ภาพที่ 23 – 24 ทำเริ่มออกวิ่ง แบบบันซ์ (Bunch Start)

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

2. แบบมีเดียม (Medium Start) ลักษณะการออกแบบนี้ เมื่อนักกีฬาเข้าประจำที่แล้ว เข้าของเท้าหลังที่จรดพื้นอยู่ในระดับเดียวกับปลายเท้าหน้าระยะห่างระหว่างที่ยันเท้าทั้งสองข้างจะอยู่ห่างกันประมาณ 30 – 40 เซนติเมตร เหมาะสมกับนักกีฬาที่มีรูปร่างสูงปานกลาง



ภาพที่ 25

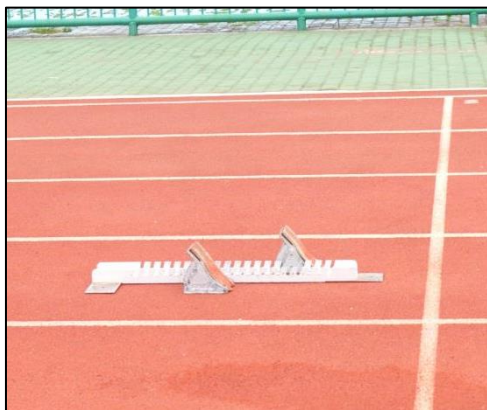


ภาพที่ 26

ภาพที่ 25 - 26 ทำเริ่มออกวิ่ง แบบมีเดียม (Medium Start)

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

3. แบบอีลองเกต (Elongated Start) ลักษณะของการเริ่มต้นออกวิ่งทำนี้
เมื่อนักกีฬาเข้าประจำที่แล้ว เข่าของเท้าหลังที่จรดพื้นอยู่ในระดับเดียวกับส้นเท้าหน้า ระยะห่าง
ระหว่างที่ยันเท้าทั้งสองข้างจะอยู่ห่าง 40 – 50 เซนติเมตร เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่าง
ช่วงขายาว



ภาพที่ 27

ภาพที่ 28

ภาพที่ 27 - 28 ทำเริ่มออกวิ่ง แบบอีลองเกต (Elongated Start)

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

ในการเริ่มต้นออกวิ่ง ทั้ง 3 แบบดังกล่าว เท้าหน้าจะอยู่ห่างจากเส้นเริ่ม (Starting Line) ประมาณ 30 – 45 เซนติเมตร (หรือ $1\frac{1}{2}$ ฝ่าเท้าถึง 2 ฝ่าเท้า)

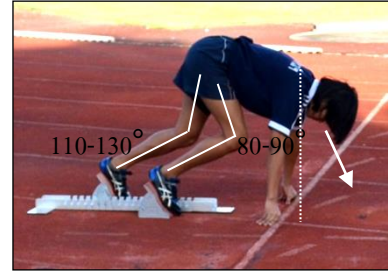
ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่ง



ภาพที่ 29



ภาพที่ 30



ภาพที่ 31

ภาพที่ 29 – 31 ท่าเริ่มต้นออกวิ่ง

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่ง สรุปได้ ดังนี้

1. การวางมือ จะอยู่หลังเส้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย
2. ตำแหน่งเท้าทั้งสองจะวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า และขนานกัน
3. ตำแหน่งของแขนทั้งสองจะตั้งฉากกับพื้น (มุมมองจากด้านข้าง)
4. สะโพกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย
5. เข่าหน้า 80 - 90 องศา
6. เข่าหลังประมาณ 110 - 130 องศา

สรุป : ความแตกต่างของการเริ่มต้นออกวิ่ง

การเริ่มต้นออกวิ่งแบบบันซ์ (Bunch Start) แบบมีเดียม (Medium Start) และแบบอีลองเกต (Elongated Start) ทั้ง 3 แบบนี้มีความแตกต่างกัน สรุปได้ ดังนี้ ตารางที่ 1 แสดงความแตกต่างของการเริ่มต้นออกวิ่งแบบบันซ์ (Bunch Start)

แบบมีเดียม (Medium Start) และแบบอีลองเกต (Elongated Start)

แบบบันซ์ (Bunch Start)	แบบมีเดียม (Medium Start)	แบบอีลองเกต (Elongated Start)
ลักษณะของเท้า ปลายเท้าหลัง อยู่ห่างส้นเท้าหน้าประมาณ 15 – 20 ซม. เหมาะกับนักกีฬาที่มี รูปร่างเล็ก ช่วงขาสั้น ทำนี้สะโพก จะยกสูง น้ำหนักตัวจะอยู่ที่มือ ทั้งสอง และเป็นที่สามารถ เคลื่อนไหวขาได้อย่างรวดเร็ว แต่เป็นการเคลื่อนที่เร็วเฉพาะใน จังหวะแรกเท่านั้น	เข้าของเท้าหลังขณะจรดพื้นจะ อยู่ในระดับเดียวกับปลายเท้าหน้า ระยะห่างของเท้าทั้งสองประมาณ 30 – 40 ซม. เป็นทำให้แรงส่งตัว ในจังหวะแรกน้อยกว่าทำ Bunch Start แต่อัตราความเร็วในช่วง ต่อไปจะดีกว่า	เข้าของเท้าหลังขณะจรดพื้น จะอยู่ระดับเดียวกับส้นเท้าหน้า ระหว่างเท้าทั้งสองข้างจะห่างกัน ประมาณ 40 – 45 ซม. เป็นทำให้ ช่วยให้สามารถออกตัวได้เร็ว ในช่วง 10 เมตรแรกเท่านั้น หลังจากนั้น ความได้เปรียบต่าง ๆ จะลดลง โดยเฉพาะแรงส่งตัวเพื่อ ใช้ในการเร่งอัตราความเร็วใน การวิ่งจะน้อยกว่าแบบอื่น

การเข้าเส้นชัย (Finish)

การเข้าเส้นชัยมีความสำคัญไม่น้อยสำหรับนักกีฬา เพราะหากผู้เข้าแข่งขันวิ่งได้ดีเท่ากันมาตลอดระยะทางวิ่ง ผู้ตัดสินต้องดูว่าใครเข้าเส้นชัยได้รวดเร็วกว่าซึ่งบางครั้งการตัดสินด้วยสายตาก็ไม่อาจชี้ขาดว่าใครเป็นผู้ชนะต้องใช้อุปกรณ์ถ่ายภาพประกอบในการตัดสิน ดังนั้นการฝึกเข้าเส้นชัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักกีฬาต้องได้รับการฝึกอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะนักกีฬาที่วิ่งระยะสั้น การเข้าเส้นชัยที่นิยมใช้กันมี 3 แบบ ดังนี้

1. การเข้าเส้นชัยแบบวิ่งผ่านธรรมดาด้วยความเร็ว (Straight Running Form)

นิยมใช้กันในประเภทการแข่งขันระยะทางไกลหรือวิ่งห้วงคู่แข่งกันมาก



ภาพที่ 32 การเข้าเส้นชัย แบบวิ่งผ่านเส้นธรรมดา
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

2. การเข้าเส้นชัยแบบบิดไหล่เข้าเส้น (The Shrug) นิยมใช้ในการแข่งขันวิ่งระยะสั้น



ภาพที่ 33 การเข้าเส้นชัย แบบบิดไหล่
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

3. การเข้าเส้นชัยแบบกอดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย (The Lunge) นิยมใช้ในการแข่งขันวิ่งระยะสั้น และเป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบันของการวิ่งระยะสั้น



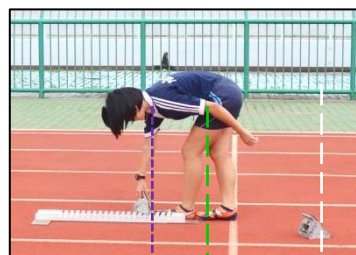
ภาพที่ 34 การเข้าเส้นชัย แบบกอดลำตัว
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

ในการเข้าเส้นชัยแบบบิดไหล่และกอดตัวเข้าเส้นจะกระทำเมื่อนักกีฬาวิ่งมาเหลือระยะทางประมาณ 2 - 3 เมตรสุดท้าย และการเข้าเส้นชัยที่ถูกต้องนั้นไม่นิยมกระโดดเข้าเส้นชัย เพราะการลอยตัวในอากาศจะทำให้เสียความเร็ว

แบบฝึกพิเศษ การเริ่มต้นออกวิ่ง

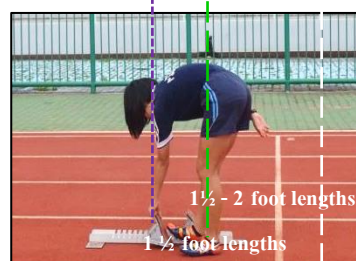
1. การเข้าที่ (On Your Marks)

ภาพที่ 35 – 36 การวางที่ยันเท้า
ที่มา : สมคิด ชูโชติ



START LINE

ภาพที่ 35



ภาพที่ 36

วิธีปฏิบัติ

1. วางที่ยันเท้า (Starting Blocks) โดยให้ที่ยันเท้าหันหน้าห่างจากเส้นเริ่มประมาณ $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ฝ่าเท้า
2. ที่ยันเท้าหลังห่างที่ยันเท้าหน้าประมาณ $1\frac{1}{2}$ ฝ่าเท้า
3. ที่ยันเท้าทั้งสองข้างควรปรับให้ลาดเอียงน้อยที่สุด
4. เข่าหลังต้องวางบนพื้น
5. มือทั้งสองทำเป็นลักษณะรูปถ้วย วางบนพื้นด้วยปลายนิ้ว ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หรือกว้างกว่าเล็กน้อย
5. ศีรษะอยู่ระดับเดียวกับหลัง
6. สายตามองผ่านลงไปด้านหน้าเหนือเส้นเริ่ม



ภาพที่ 37

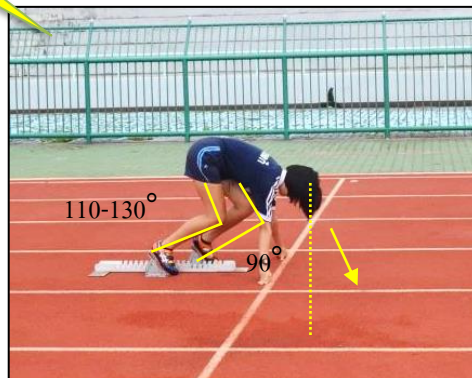


ภาพที่ 38

ภาพที่ 37 – 38 การเข้าที่
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

2. ระวัง “SET”

ระวัง “SET”



ภาพที่ 39 ทำระวัง “SET”
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วิธีปฏิบัติ

1. วางฝ่าเท้าหลังชิดที่ยันเท้า โดยให้ส้นเท้ายกขึ้นไปด้านหลัง
2. เข่าหน้าทำมุม 90 องศา
3. เข่าหลังทำมุม 110 – 130 องศา
4. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ แขนเหยียดตรง ตั้งฉากกับพื้น (มุมมองจากด้านข้าง)

3. ถีบส่ง “DRIVE”

ถีบส่ง “DRIVE”



ภาพที่ 40 ทำถีบส่ง “DRIVE”

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

5. เท้าจะต้องถีบส่งออกจากที่ยืนเท้าอย่างรวดเร็วและแรง
6. ก้าวแรกยังคงสภาพ เอนตัวไปข้างหน้า
7. ก้าวต่อไป จะเริ่มยาวขึ้นตามลำดับ พร้อมเร่งความเร็วขึ้น
8. ลำตัวจะค่อย ๆ ตั้งขึ้น และอยู่ในสภาพปกติของการวิ่ง

ที่มา : Harald Muller, Wolfgang Ritzdort. (1998 : 14 – 15) อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย
2550 : 34 – 35

สรุป

การเริ่มต้นออกวิ่งที่ดีมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะการวิ่งระยะสั้น นักกีฬาจึงต้องได้รับการฝึกทักษะทางด้านปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction) ระบบประสาทการรับรู้ด้านต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา การฝึกประสาทการรับรู้จากการสัมผัส และการฝึกประสาทการรับรู้ทางหู

ก่อนที่นักกีฬาจะฝึกการเริ่มต้นออกวิ่ง ควรทดสอบการหาเท้าที่ถนัดสำหรับการเริ่มต้นออกวิ่ง แล้วจึงฝึกการเริ่มต้นออกวิ่ง มี 3 แบบ ได้แก่ แบบบันช์ (Bunch Start) แบบมีเดียม (Medium Start) และแบบอีลองเกต (Elongated Start)

ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่ง การวางมือ จะอยู่หลังเส้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หรือกว้างกว่าเล็กน้อย ตำแหน่งเท้าทั้งสองจะวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า และขนานกัน ตำแหน่งของแขนทั้งสองจะตั้งฉากกับพื้น (มุมมองจากด้านข้าง) สะโพกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย เข้าหน้า 80–90 องศา เข้าหลังประมาณ 110–130 องศา

การเข้าเส้นชัยที่นิยมใช้กันมี 3 แบบ ได้แก่ การเข้าเส้นชัยแบบวิ่งผ่านธรรมดาด้วยความเร็ว (Straight Running Form) การเข้าเส้นชัยแบบบิดไหล่เข้าเส้น (The Shrug) และการเข้าเส้นชัยแบบกอดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย (The Lunge)

แบบฝึกพิเศษ ฝึกการเข้าที่ (On Your Marks) ทำระว่าง “SET” และทำถีบส่ง “DRIVE” ซึ่งนักกีฬาต้องฝึกให้ถูกต้อง

ตอนที่ 1

กิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่ง และการเข้าเส้นชัย เนื้อหาเรื่อง “ความสำคัญของการเริ่มต้นออกวิ่ง แบบฝึกหัดระบบประสาทสั่งการทางด้านต่าง ๆ” แล้วตอบคำถาม ดังนี้

1. การเริ่มต้นออกวิ่งที่ดีมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

2. การฝึกทักษะทางด้านปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction) ระบบประสาทการรับรู้ด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นในการฝึกที่ใช้กับกีฬาทุกประเภท ได้แก่การฝึกด้านใด

.....

.....

3. การใช้สัญญาณมือ มีวัตถุประสงค์ในการฝึกอย่างไร

.....

.....

4. การใช้สัญญาณธงหรือผ้า มีวัตถุประสงค์ในการฝึกอย่างไร

.....

.....

5. การกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า มีวัตถุประสงค์ในการฝึกอย่างไร

.....

.....

6. การฝึกโดยแบ่งนักกีฬาเป็นคู่ๆ ให้แต่ละคู่ฝึกด้วยกัน ให้ผู้ฝึก 1 คน เตรียมพร้อมอยู่ในท่ายืนหรือนั่งออก เมื่อคู่ให้สัญญาณ “ระวัง” แล้วแต่ละส่วนหนึ่งส่วนใดของผู้ฝึก ผู้ฝึกจะต้องออกวิ่งด้วยความเร็วทันที การปฏิบัติแบบนี้มีวัตถุประสงค์อย่างไร

.....

.....

7. นักกีฬานอนคว่ำ มีอวางได้คาง สายตามองไปด้านหน้า เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ลุกขึ้นวิ่งผ่านเส้นทันที การปฏิบัติแบบนี้มีวัตถุประสงค์อย่างไร

.....

.....

กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน ศึกษาเรื่อง แบบฝึกหัดระบบประสาทสั่งการ ทางด้านต่าง ๆ จากเอกสารประกอบการเรียน ศึกษาวิธีปฏิบัติให้เข้าใจแล้วฝึกปฏิบัติ แบบฝึกที่ 1 - 3

แบบฝึกหัดระบบประสาทสั่งการทางด้านต่าง ๆ

แบบฝึกที่ 1 เรื่อง ประสาทการรับรู้ทางสายตา

- 1.1 การใช้สัญญาณมือ ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 1.2 การใช้สัญญาณธงหรือผ้า ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 1.3 การกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว

แบบฝึกที่ 2 เรื่อง ประสาทการรับรู้จากการสัมผัส

โดยการแบ่งนักกีฬาเป็นคู่ ๆ ให้แต่ละคู่ฝึกด้วยกัน ให้ผู้ฝึก 1 คน เตรียมพร้อมอยู่ในท่ายืนหรือนั่งออก เมื่อคู่ให้สัญญาณ “ระวัง” แล้วแต่ละส่วน

แบบฝึกที่ 3 เรื่อง ประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน) มี 6 ท่า ดังนี้

- 3.1 ท่านอนคว่ำ มือวางบนพื้นได้คาง ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 3.2 ท่านอนหงาย มือประสานบริเวณหน้าอก ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 3.3 ท่านั่งเหยียดขา หันหน้าไปทิศทางที่จะวิ่ง ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 3.4 ท่านั่งเหยียดขา หันหลังไปทิศทางที่จะวิ่ง ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 3.5 ท่ายืนหันหลัง ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว
- 3.6 ท่าเริ่มต้นออกวิ่ง แต่ให้ยกแขนข้างไม่ถนัดเหยียดไปด้านหลัง ฝึกปฏิบัติ 4 เที้ยว

กิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน ศึกษาเรื่อง การเริ่มต้นออกวิ่ง (Start) จากเอกสารประกอบการเรียน แล้วปฏิบัติการเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้ที่ยันเท้า (Starting Block) และฝึกทำเริ่มต้นออกวิ่งให้ถูกต้องตามแบบที่เหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง

การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้ที่ยันเท้า (Starting Block)

มี 3 แบบ ดังนี้

1. แบบบันช์ (Bunch Start) ฝึกปฏิบัติ 5 เที้ยว
2. แบบมีเดียม (Medium Start) ฝึกปฏิบัติ 5 เที้ยว
3. แบบอีลองเกต (Elongated Start) ฝึกปฏิบัติ 5 เที้ยว

ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่ง

ลักษณะท่าเริ่มต้นที่ถูกต้อง ดังนี้

1. การวางมือ จะอยู่หลังเส้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หรือกว้างกว่าเล็กน้อย
2. ตำแหน่งเท้าทั้งสองจะวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า และขนานกัน
3. ตำแหน่งของแขนทั้งสองจะตั้งฉากกับพื้น (มูมมองจากด้านข้าง)
4. สะโพกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย
5. เข่าหน้า 80 – 90 องศา
6. เข่าหลังประมาณ 110 – 130 องศา

ตอนที่ 2

กิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน ศึกษาเรื่อง การเข้าเส้นชัย จากเอกสารประกอบการเรียน แล้วฝึกปฏิบัติ

นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่ โดยมีผู้ให้สัญญาณปล่อยตัวกลุ่มละ 1 คน สมาชิกที่เหลือในกลุ่มฝึกปฏิบัติการเริ่มต้นออกวิ่ง และการเข้าเส้นชัย ให้สลับกันทำหน้าที่ เพื่อให้ผู้ให้สัญญาณปล่อยตัวได้ฝึกปฏิบัติด้วย

ฝึกปฏิบัติในระยะทาง 10 – 30 เมตร ดังนี้

1. การเข้าเส้นชัยแบบวิ่งผ่านธรรมดาด้วยความเร็ว
(Straight Running Form) ฝึกปฏิบัติ 5 เที้ยว
2. การเข้าเส้นชัยแบบบิดไหล่เข้าเส้น
(The Shrug) ฝึกปฏิบัติ 5 เที้ยว
3. การเข้าเส้นชัยแบบกอดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย
(The Lunge) ฝึกปฏิบัติ 5 เที้ยว

กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน ศึกษาเรื่อง “ขั้นตอนการฝึกทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง (Start)” ศึกษาวิธีปฏิบัติให้เข้าใจ แล้วฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน

ขั้นตอนการฝึกทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง (Start)

- | | |
|--------------|--|
| ขั้นตอนที่ 1 | เริ่มจากลักษณะท่าทางที่แตกต่างกัน
ฝึกปฏิบัติ 3 เที้ยว |
| ขั้นตอนที่ 2 | ยืนออกวิ่งโดยมีสัญญาณสั่ง
ฝึกปฏิบัติ 3 เที้ยว |
| ขั้นตอนที่ 3 | ยืนออกวิ่งในลักษณะแตกต่างกัน
ฝึกปฏิบัติ 3 เที้ยว |
| ขั้นตอนที่ 4 | ฝึกในตำแหน่งการเข้าที่
ฝึกปฏิบัติ 3 เที้ยว |
| ขั้นตอนที่ 5 | จังหวะระวัง (SET)
ฝึกปฏิบัติ 3 เที้ยว |
| ขั้นตอนที่ 6 | ฝึกขบวนการทั้งหมด
ฝึกปฏิบัติ 3 เที้ยว |

ขั้นตอนการฝึกทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง (Start)

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มจากลักษณะท่าทางที่แตกต่างกัน



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3

ภาพที่ 1 - 3 ภาพต่อเนื่องแสดงท่าทางการเริ่มต้นออกวิ่ง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสมาธิและการเร่งความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

1. ฝึกทีละคน หรือพร้อมกันตามคำสั่ง
2. เริ่มให้สัญญาณออกวิ่ง ให้ปรับร่างกายมาอยู่ในท่าวิ่ง และเร่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนที่ 2 ยืนออกวิ่ง โดยมีสัญญาณสั่ง



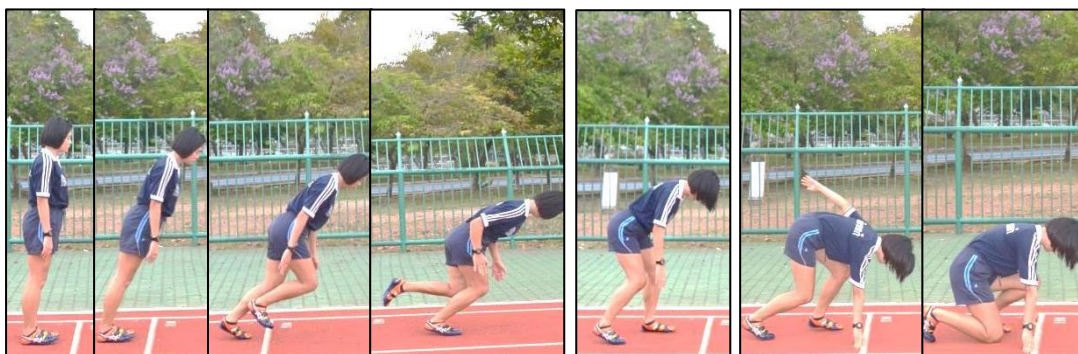
ภาพที่ 4 ภาพต่อเนื่องแสดงทำยืนออกวิ่ง โดยมีสัญญาณสั่ง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มสมาธิและฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction)

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้สัญญาณต่าง ๆ กัน เช่น เสียง การสัมผัส หรือธง
2. ให้สัญญาณออกวิ่ง ให้ปรับร่างกายมาอยู่ในท่าวิ่ง และเร่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนที่ 3 ยืนออกวิ่งในลักษณะแตกต่างกัน



ภาพที่ 5

ภาพที่ 6

ภาพที่ 7

ภาพที่ 5 - 7 ทำยืนออกวิ่งในลักษณะแตกต่างกัน

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการยึดลำตัวและการเร่งความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนออก โดยมีคำสั่ง (ภาพที่ 5)
2. ยืนออก โดยก้มตัวไปข้างหน้า (ภาพที่ 6)
3. ออกวิ่ง โดยการก้มตัว มือสัมผัสพื้น 1 หรือ 2 ข้าง (ภาพที่ 7)

ขั้นตอนที่ 4 ฝึกในตำแหน่งการเข้าที่



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9

ภาพที่ 8 - 9 ฝึกในตำแหน่งการเข้าที่

ที่มา : สมคิด ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อนำไปใช้ในการออกวิ่งได้อย่างถูกต้อง

วิธีปฏิบัติ

1. จัดที่ยันเท้า (Starting Blocks) ให้เหมาะสม
2. อธิบายและแสดงลักษณะที่สำคัญและถูกต้องของตำแหน่งเริ่มต้นการออกวิ่ง (Start)
3. ฝึกให้ถูกต้องกับผู้ฝึกสอนหรือเพื่อน โดยมีการแนะนำและแก้ไข

ขั้นตอนที่ 5 จังหวะระว่าง (SET)



ภาพที่ 10 จังหวะระว่าง
ที่มา : สมคิด ชูโชติ

- วัตถุประสงค์** เพื่อจัดทำทางจังหวะระว่างให้ถูกต้อง
- วิธีปฏิบัติ**
1. จัดท่าทางในจังหวะระว่างให้ถูกต้อง
 2. ฝึกจากจังหวะเข้าที่ไปสู่จังหวะระว่าง
 3. ให้ผู้ฝึกสอนหรือเพื่อนแก้ไข

ขั้นตอนที่ 6 ฝึกขบวนการทั้งหมด



ภาพที่ 11 ภาพต่อเนื่องแสดงการฝึกขบวนการเริ่มต้นออกวิ่ง

ที่มา : สมกิต ชูโชติ

วัตถุประสงค์ เพื่อเชื่อมจังหวะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์อย่างต่อเนื่อง

วิธีปฏิบัติ 1. ฝึกออกวิ่งและเร่งความเร็วระยะ 10 – 30 เมตร

โดยใช้คำสั่งหรือไม่ใช้ก็ได้

2. ฝึกวิ่งทางตรง ทางโค้ง โดยวิ่งกับคู่ หรือวิ่งคนเดียว

3. ฝึกการใช้เวลาที่ต่าง ๆ กัน ระหว่างจังหวะระวัง และระยะเวลาเสียงปืน

ที่มา : Harald Muller, Wolfgang Ritzdorf. (2001 : 26 – 27) อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย 2550 : 36–38

แบบทดสอบหลังเรียน (Post – Test)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ20204 กรีฑา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

จำนวน 10 ข้อ รวม 20 คะแนน เวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท ☒ ลงในช่อง ก ข ค และ ง ในกระดาษคำตอบ

1. ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่งที่ดี ควรเป็นอย่างไร
 - ก. ตำแหน่งเท้าทั้งสองวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้าและขนานกัน
 - ข. การวางมือ จะอยู่หลังเส้น ห่าง 1 ช่วงไหล่
 - ค. สะโพกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. การฝึกทักษะทางด้านปฏิกิริยาตอบสนองของการฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา คือข้อใด
 - ก. การใช้สัญญาณมือ
 - ข. ตัวการใช้สัญญาณนกหวีด
 - ค. การใช้สัญญาณปืนปล่อยตัว
 - ง. การใช้มือแตะสัมผัสร่างกายของผู้ฝึก
3. ข้อใดกล่าวถูกต้องของการเริ่มต้นออกวิ่งที่ดี
 - ก. ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นน้อยที่สุด
 - ข. ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นมากที่สุด
 - ค. ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นพร้อมสัญญาณปล่อยตัว
 - ง. ใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นก่อนสัญญาณปล่อยตัวน้อยที่สุด
4. คนที่มีรูปร่างสูงปานกลาง ควรใช้การเริ่มต้นออกวิ่งแบบใด
 - ก. แบบบันช์ (Bunch Start)
 - ข. แบบมีเดียม (Medium Start)
 - ค. แบบอีลองเกต (Elongated Start)
 - ง. แบบผสม (Medley Start)

5. การฝึกทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง (Start) ขั้นตอนใดควรฝึกเป็นลำดับสุดท้าย
 - ก. ยื่นออกวิ่งโดยมีสัญญาณสั่ง
 - ข. ฝึกในตำแหน่งการเข้าที่
 - ค. ฝึกขบวนการทั้งหมด
 - ง. จังหวะระว่าง
6. เมื่อวิ่งผ่านเส้นชัยแล้ว ให้วิ่งเลี้ยวออกไปเล็กน้อยเพื่ออะไร
 - ก. เพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น
 - ข. เพื่อช่วยเพิ่มแรงส่ง
 - ค. เพื่อให้ก้าวเท้าได้ยาวขึ้น
 - ง. เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว
7. การเริ่มต้นออกวิ่งทุกแบบ เท้าหน้าจะอยู่ห่างจากเส้นเริ่มเท่าไร
 - ก. 1 ฟุตเท้าถึง $1\frac{1}{2}$ ฟุตเท้า
 - ข. $1\frac{1}{2}$ ฟุตเท้าถึง 2 ฟุตเท้า
 - ค. 2 ฟุตเท้าถึง $2\frac{1}{2}$ ฟุตเท้า
 - ง. $2\frac{1}{2}$ ฟุตเท้าถึง 3 ฟุตเท้า
8. ลักษณะการเข้าเส้นชัยที่นิยมมากที่สุดคือแบบใด
 - ก. แบบบิดไหล่เข้าเส้น
 - ข. แบบกระโดดเข้าเส้นชัย
 - ค. แบบกอดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย
 - ง. แบบวิ่งผ่านธรรมชาติด้วยความเร็ว
9. การเริ่มต้นออกวิ่งแบบบันซ์ (Bunch Start) แบบมีเดียม (Medium Start) และแบบอีลองเกต (Elongated Start) แบบใดที่ช่วยให้สามารถออกตัวได้เร็วในช่วง 10 เมตรแรกเท่านั้น หลังจากนั้น ความได้เปรียบต่างๆ จะลดลง
 - ก. แบบบันซ์ (Bunch Start)
 - ข. แบบมีเดียม (Medium Start)
 - ค. แบบอีลองเกต (Elongated Start)
 - ง. แบบผสม (Medley Start)
10. ให้นักเรียนจัดลำดับจังหวะถีบส่ง “DRIVE” ออกจากที่ยืนเท้าให้ถูกต้อง
 1. เอนตัวไปข้างหน้า
 2. เท้าจะต้องถีบส่งอย่างรวดเร็วและแรง
 3. ลำตัวจะค่อยๆ ตึงขึ้น และอยู่ในสภาพปกติของการวิ่ง
 4. ก้าวเริ่มยาวขึ้นตามลำดับ พร้อมเร่งความเร็วขึ้น
 - ก. 1 2 3 4
 - ข. 2 1 4 3
 - ค. 2 1 3 4
 - ง. 1 2 4 3

เฉลยแบบทดสอบ ก่อนเรียน - หลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre - Test)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. ข | 2. ก | 3. ค | 4. ง | 5. ข |
| 6. ก | 7. ค | 8. ง | 9. ข | 10. ก |

แบบทดสอบหลังเรียน (Post - Test)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. ง | 2. ก | 3. ก | 4. ข | 5. ค |
| 6. ง | 7. ข | 8. ค | 9. ค | 10. ข |

แนวคำตอบกิจกรรม

ตอนที่ 1

กิจกรรมที่ 1

1. การเริ่มต้นออกวิ่งที่ดีมีความสำคัญอย่างไร

คำตอบ การเริ่มต้นออกวิ่งที่ดีมีความสำคัญมาก เพราะนักกีฬาสามารถออกวิ่งได้เร็วที่สุด มีแรงส่งไปข้างหน้ามากที่สุด และใช้เวลาออกจากจุดเริ่มต้นน้อยที่สุด จึงได้เปรียบคู่แข่ง

2. การฝึกทักษะทางด้านปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction) ระบบประสาทการรับรู้ด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นในการฝึกที่ใช้กับกีฬาทุกประเภท ได้แก่การฝึกด้านใด

คำตอบ การฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา การฝึกประสาทการรับรู้จากการสัมผัส และการฝึกประสาทการรับรู้ทางหู

3. การใช้สัญญาณมือ มีวัตถุประสงค์ในการฝึกอย่างไร

คำตอบ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

4. การใช้สัญญาณธงหรือผ้า มีวัตถุประสงค์ในการฝึกอย่างไร

คำตอบ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

5. การกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า มีวัตถุประสงค์ในการฝึกอย่างไร

คำตอบ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

6. การฝึกโดยแบ่งนักกีฬาเป็นคู่ๆ ให้แต่ละคู่ฝึกด้วยกัน ให้ผู้ฝึก 1 คน เตรียมพร้อมอยู่ในท่ายืนหรือนั่งออก เมื่อครูให้สัญญาณ “ระวัง” แล้วเตะส่วนหนึ่งส่วนใดของผู้ฝึก ผู้ฝึกจะต้องออกวิ่งด้วยความเร็วทันที การปฏิบัติแบบนี้มีวัตถุประสงค์อย่างไร

คำตอบ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้จากการสัมผัส

7. นักกีฬานอนคว่ำ มือวางใต้กาง สายตามองไปด้านหน้า เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ลุกขึ้นวิ่งผ่านเส้นทันที การปฏิบัติแบบนี้มีวัตถุประสงค์อย่างไร

คำตอบ เพื่อฝึกประสาทการรับรู้ทางหู (การได้ยิน)

กิจกรรมที่ 2

นักเรียนฝึกปฏิบัติระบบประสาทสั่งการทางด้านต่าง ๆ

กิจกรรมที่ 3

นักเรียนฝึกปฏิบัติการเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้ที่ยันเท้า (Starting Block) และฝึกท่าเริ่มต้นออกวิ่งให้ถูกต้องตามแบบที่เหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง

ตอนที่ 2

กิจกรรมที่ 1

นักเรียนฝึกปฏิบัติการเริ่มต้นออกวิ่ง และการเข้าเส้นชัย

กิจกรรมที่ 2

นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง (Start)



การวัดและประเมินผล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย (ตอนที่ 1)

1. ด้านความรู้

แบบทดสอบก่อนเรียน

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ตอบถูก 9 - 10 ข้อ	9 - 10	4	ดีมาก
ตอบถูก 7 - 8 ข้อ	7 - 8	3	ดี
ตอบถูก 5 - 6 ข้อ	5 - 6	2	พอใช้
ตอบถูก 1 - 4 ข้อ	1 - 4	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

2. ด้านทักษะ

ประเด็นการประเมิน

2.1 การวางมือ จะอยู่หลังเส้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย

2.2 ตำแหน่งเท้าทั้งสองจะวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า และขนานกัน

2.3 ตำแหน่งของแขนทั้งสองจะตั้งฉากกับพื้น (มูมมองจากด้านข้าง)

2.4 สะโพกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย

2.5 เข่าหน้า 80 – 90 องศา

2.6 เข่าหลังประมาณ 110 – 130 องศา

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 6 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	17	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 - 4 ข้อ	11 - 14	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	3 - 9	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

3. ด้านสมรรถภาพทางกาย

ประเด็นการประเมิน

3.1 วิ่งรอบสนามกรีฑาได้ 2 รอบ

3.2 บริหาร ข้อมือ ข้อเท้า เข่า ได้

3.3 บริหารสะเอว หน้าท้อง สะโพก ได้

3.4 บริหารลำตัว หัวไหล่ คอ ได้

3.5 บริหารแขน ขา ได้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	12	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	4 - 8	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

4. ด้านเจตคติ

ประเด็นการประเมิน เจตคติที่ดีต่อการเรียน

4.1 เข้าเรียนตรงเวลา

4.2 การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบ

4.3 มีความกระตือรือร้นในการเรียน

4.4 ตั้งใจเรียน

4.5 ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	12	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	4 - 8	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็นการประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5.2 มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม

5.3 การมีความอดทน

5.4 มีความซื่อสัตย์

5.5 มีความรับผิดชอบ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	12	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	4 - 8	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย (ตอนที่ 2)

1. ด้านความรู้

แบบทดสอบ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ตอบถูก 9 - 10 ข้อ	9 - 10	4	ดีมาก
ตอบถูก 7 - 8 ข้อ	7 - 8	3	ดี
ตอบถูก 5 - 6 ข้อ	5 - 6	2	พอใช้
ตอบถูก 1 - 4 ข้อ	1 - 4	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ละดับ 3 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

2. ด้านทักษะ

ประเด็นการประเมิน

2.1 ปฏิบัติทำเริ่มต้นออกวิ่งได้ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
วางมือห่างกัน 1 ช่วงไหล่ เท้าทั้งสองวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองตั้งฉากกับพื้น	5	4	ดีมาก
วางมือห่างกัน 1 ช่วงไหล่ เท้าทั้งสองวางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองไม่ตั้งฉากกับพื้น	4	3	ดี
วางมือห่างกัน 1 ช่วงไหล่ เท้าทั้งสองไม่วางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองไม่ตั้งฉากกับพื้น	3	2	พอใช้
วางมือแคบและกว้างกว่า 1 ช่วงไหล่ เท้าทั้งสองไม่วางเป็นแนวเส้นตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองไม่ตั้งฉากกับพื้น	1 - 2	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ละดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

2.2 เข้าที่โดยใช้ที่ยันเท้า ระวัง และถีบส่งได้ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ยกตะโพกสูงกว่าไหล่เล็กน้อย เข้าหน้า 80 – 90 องศา เข้าหลัง 110 – 130 องศา เท้าทั้งสองถีบส่งออกจากที่ยันเท้าอย่างรวดเร็ว และแรง	5	4	ดีมาก
ยกตะโพกสูงกว่าไหล่เล็กน้อย เข้าหน้าไม่ได้ 80 – 90 องศา เข้าหลังไม่ได้ 110 – 130 องศา เท้าทั้งสองถีบส่งออกจากที่ ยันเท้าอย่างรวดเร็วและแรง	4	3	ดี
ยกตะโพกสูงกว่าไหล่เล็กน้อย เข้าหน้าไม่ได้ 80 – 90 องศา เข้าหลังไม่ได้ 110 – 130 องศา เท้าทั้งสองถีบส่งออกจากที่ ยันเท้าอย่างรวดเร็วและแรง	3	2	พอใช้
ยกตะโพกต่ำกว่าหรือเสมอไหล่ เข้าหน้าไม่ได้ 80 – 90 องศา เข้าหลังไม่ได้ 110 – 130 องศา เท้าทั้งสองถีบส่งออกจากที่ ยันเท้าอย่างช้าและเบา	1 - 2	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

2.3 ทำทางการวิ่ง การแกว่งแขนและมูมของลำตัวถูกต้อง

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ก้าวแรกคงสภาพ เอนตัวไปข้างหน้า ก้าวต่อไป ขาวขึ้น พร้อมเร่งความเร็ว แกว่งแขน เร็ว ลำตัวค่อย ๆ ตั้งขึ้น อยู่ในสภาพวิ่งปกติ	5	4	ดีมาก
ก้าวแรกคงสภาพ เอนตัวไปข้างหน้า ก้าวต่อไป ขาวขึ้น พร้อมเร่งความเร็ว แกว่งแขน เร็ว ลำตัวตั้งขึ้น อยู่ในสภาพวิ่งปกติเร็ว	4	3	ดี
ก้าวแรกคงสภาพ เอนตัวไปข้างหน้า ก้าวต่อไป สั้น ไม่เร่งความเร็ว แกว่งแขนเร็วช้า ลำตัวตั้งขึ้น อยู่ในสภาพวิ่งปกติเร็ว	3	2	พอใช้
ก้าวแรกคงสภาพ ไม่เอนตัวไปข้างหน้า ก้าวต่อไป สั้น ไม่เร่งความเร็ว แกว่งแขนเร็วช้า ลำตัวตั้งขึ้น อยู่ในสภาพวิ่งปกติเร็ว	1 - 2	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

2.4 ปฏิบัติการวิ่งเข้าเส้นชัยด้วยความเร็วเต็มที่ และกวดตัวลักษณะต่าง ๆ ได้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
วิ่งผ่านเส้นชัยด้วยความเร็วเต็มที่ ไม่ลดความเร็ว บิดไหล่หรือกอดตัวโดยไม่เสียการทรงตัว และความเร็ว ทรงตัวได้หลังผ่านเส้นชัย	5	4	ดีมาก
วิ่งผ่านเส้นชัยด้วยความเร็วเต็มที่ ไม่ลดความเร็ว บิดไหล่หรือกอดตัวโดยไม่เสียการทรงตัว และความเร็ว ทรงตัวไม่ได้หลังผ่านเส้นชัย	4	3	ดี
วิ่งผ่านเส้นชัยด้วยความเร็วเต็มที่ ไม่ลดความเร็ว บิดไหล่หรือกอดตัว เสียการทรงตัว และความเร็ว ลดลง ทรงตัวไม่ได้หลังผ่านเส้นชัย	3	2	พอใช้
ลดความเร็ววิ่งผ่านเส้นชัย บิดไหล่หรือกอดตัว เสียการทรงตัว และความเร็ว ลดลง ทรงตัวไม่ได้หลังผ่านเส้นชัย	1 - 2	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
18 - 20	4	ดีมาก
15 - 17	3	ดี
12 - 14	2	พอใช้
4 - 11	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

3. ด้านสมรรถภาพทางกาย

ประเด็นการประเมิน

3.1 วิ่งรอบสนามกรีฑาได้ 2 รอบ

3.2 บริหาร ข้อมือ ข้อเท้า เข่า ได้

3.3 บริหารสะเอว หน้าท้อง สะโพก ได้

3.4 บริหารลำตัว หัวไหล่ คอ ได้

3.5 บริหารแขน ขา ได้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	12	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	4 - 8	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

4. ด้านเจตคติ

ประเด็นการประเมิน เจตคติที่ดีต่อการเรียน

4.1 เข้าเรียนตรงเวลา

4.2 การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบ

4.3 มีความกระตือรือร้นในการเรียน

4.4 ตั้งใจเรียน

4.5 ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	12	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	4 - 8	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็นการประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5.2 มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม

5.3 การมีความอดทน

5.4 มีความซื่อสัตย์

5.5 มีความรับผิดชอบ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	20	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16	3	ดี
ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	12	2	พอใช้
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	4 - 8	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้

รายวิชา พ20204 กริฑา 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเริ่มต้นออกวิ่งและการเข้าเส้นชัย

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	ระดับคุณภาพ				ผลการประเมิน	
	4	3	2	1	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่านเกณฑ์
1. ด้านความรู้						
2. ด้านทักษะกระบวนการ						
3. ด้านสมรรถภาพทางกาย						
4. ด้านเจตคติ						
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์						

หมายเหตุ

- รายการที่ 1 ได้ระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
- รายการที่ 2 - 5 ได้ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์