

การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกม

ชมพูนุช ผัดผ่อง

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการเรียนรู้
(ประถมศึกษา)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2560

การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกม

ชมพูนุช ผัดผ่อง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการเรียนรู้
(ประถมศึกษา)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2560

การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกม

ชมพูนุช ผัดผ่อง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการเรียนรู้
(ประถมศึกษา)

คณะกรรมการสอบ

คณะกรรมการที่ปรึกษา

.....ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. กาญจน์ภัทร ปัญญาโกณ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์วัฒนา วโรตมะวิชัย)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา วโรตมะวิชัย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรวรรณ หาญวงศ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรวรรณ หาญวงศ์)

11 กันยายน 2560

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกม สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถจากรองศาสตราจารย์วินา วัธมมะวิชญ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักการค้นคว้าอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.อุไรวรรณ หาญวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมการค้นคว้าอิสระ และ อาจารย์สุทธิดา แก้วมณี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆและเอาใจใส่อย่างดียิ่งจนการค้นคว้าแบบอิสระสำเร็จสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ดร. กาญจน์ณภัทร ปัญญาโกญ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในสาขาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการเรียนรู้แขนงวิชาประถมศึกษา ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ สั่งสอน ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการมานิตย์ ชัยอินทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันทรายทองน้อย คณะครูทุกท่าน ที่ได้ให้กำลังใจ ส่งเสริม สนับสนุนการทำค้นคว้าแบบอิสระ รวมไปถึงขอบใจนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบพระคุณ คุณครูทิพยา ประหยัดยอด คุณครูสายสุณี อินจันทร์ และคุณครูสุตสาคร มะลิ คณะผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความช่วยเหลือ ความกรุณาในการตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้

ขอบคุณนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการเรียนรู้แขนงวิชาประถมศึกษา ที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้องในครอบครัวที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจ ผลักดันทุกอย่าง ผู้อยู่เบื้องหลังในการทำค้นคว้าแบบอิสระตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาจนสำเร็จ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการค้นคว้าแบบอิสระเล่มนี้คงมีประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษา

ชมพูนุช ผัดผ่อง

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 5 โดยใช้เกม

ผู้เขียน นางสาวชมพูนุช ผัดผ่อง

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการเรียนรู้)

แขนงวิชา ประถมศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ วโรตมะวิชญ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรวรรณ หาญวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้เกม กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย อำเภอดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแผนการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อโดยใช้เกม จำนวน 4 แผนฯละ 2 ชั่วโมง โดยมีเกมจำนวน 8 เกม รวมเวลา 8 ชั่วโมง และแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยร้อยละแล้วนำมาเทียบเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60 นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย ผลการศึกษาพบว่า ได้เกม 8 เกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ จำนวน 4 แผนฯละ 2 เกม รวมเวลาที่ใช้สอนจำนวน 8 ชั่วโมง ที่สามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อได้และนักเรียนมีทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อมีค่าเฉลี่ยร้อยละ เท่ากับ 70.30 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 60

Independent Study Title	Development Basic Skills in Playing <i>Takraw</i> of Grade 5 Students Through Games	
Author	Miss Chompunut Phatphong	
Degree	Master of Education (Curriculum, Teaching, and Learning Technology)	
Concentration Area	Elementary Education	
Advisory Committee	Assoc. Prof. Weena Warotamawit	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Uraiwan Hanwong	Co-advisor

ABSTRACT

This independent study was to construct the instructional games for practising basic skills in playing Takraw for Grade 5 students and study the student's basic skills in playing Takraw after using the game. The target group subjects for this study were 20 Grade 5 students enrolled in the 2nd semester, 2016 academic year, Ban Sansaikongnoi School, Fang District, Chiang Mai Province. The data collecting instruments were 4 plans for teaching basic skills in playing Takraw with 8 games taking 2 hour each totalling 8 hours and evaluated form on basic skills in playing Takraw. The collected data were analyzed in term of percentage to be compared with the 60% criterion and presented in able with description. As a result of the study, there were 8 games with 4 learning plans, 2 games each, consuming 8 teaching hours. The plans could develop the student's basic skills which came up with 70.30% which was higher than the 60% criterion set.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้	6
สุขศึกษาและพลศึกษา	
มาตรฐานการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 2	9
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	10
การวัดประเมินผลทางพลศึกษา	10
ความรู้เกี่ยวกับตะกร้อ	12
ความเป็นมาของตะกร้อ	12
ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ	14
ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ	15
ความรู้เกี่ยวกับเกม	17
ความหมายของเกม	17
คุณลักษณะและประโยชน์ของเกม	18
ประเภทของเกม	20
การใช้เกมเพื่อการเรียนการสอน	22
ความรู้เกี่ยวกับแผนการสอน	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ความหมายของแผนการสอน	23
องค์ประกอบของแผนการสอน	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
กลุ่มเป้าหมาย	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	26
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการวิจัย	36
อภิปรายผล	36
ข้อเสนอแนะ	38
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	41
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	42
ภาคผนวก ข ตัวอย่าง แผนการสอนฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ	44
โดยใช้เกมประกอบสอน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	
ภาคผนวก ค ตัวอย่าง แบบประเมินทักษะพื้นฐานตะกร้อ	65
ประวัติผู้เขียน	70

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ผลคะแนนคำร้อยละของทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียน หลังการใช้เกม	35



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มุ่งเน้นการจัดโอกาสทางการศึกษาให้เด็กไทยทุกคนได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน ตามความสนใจ ความถนัดและความต้องการของเด็กเอง โดยมีหน่วยงานและสถาบันต่างๆ ได้มีส่วนร่วมลงมือช่วยเหลือ สนับสนุนให้มีความเป็นไปได้ และอีกส่วนที่เน้น คือ การปฏิรูปการเรียนรู้ ที่เปลี่ยนแปลงได้ทันต่อเหตุการณ์ของสังคมและโลก ดังนั้นเด็กจะได้รับการพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือ เด็กต้องมีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ทั้ง 5 ด้านนี้ให้มีความพร้อมมากขึ้น และเด็กจะพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น เมื่อเน้นจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาตามกลุ่มสาระและช่วงชั้น มีความเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ ซึ่งเด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ สติปัญญา จริยธรรม ค่านิยม คุณธรรม คุณลักษณะที่พึงงาม และทักษะกระบวนการปฏิบัติที่ถูกต้อง (วาสนา คุณาภิสิทธิ์, 2548, หน้า 1)

ปัจจุบันประเทศไทย ได้ให้ความสำคัญของการศึกษาสำหรับเด็กไทยที่มีอายุตั้งแต่ 6 - 17 ปี ซึ่งได้เปิดโอกาสให้เด็กไทยเหล่านี้ ได้รับการเล่าเรียนและฝึกฝนในโรงเรียน เพื่อให้มีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของตนและอยู่ร่วมในสังคมต่อไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี การจัดการศึกษาต้องยึดหลักที่ว่าผู้เรียนหรือเด็กทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และสามารถพัฒนาตนเองได้ ซึ่งถือว่าเด็กมีความสำคัญที่สุดในกระบวนการจัดการศึกษา ซึ่งต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ซึ่งหวังจะนำไปสู่การพัฒนาคนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข เพื่อให้เป็นไปตามที่คาดหวัง กระทรวงศึกษาธิการจึงได้จัดทำมาตรฐานหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานขึ้น ซึ่งมีลักษณะเพื่อเอื้อให้สถานศึกษาสามารถพัฒนาปรับปรุงหลักสูตรของตนให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนหรือท้องถิ่น ซึ่งจะกำหนดได้ด้วยมาตรฐานสาระการเรียนรู้ กลุ่มวิชาหลัก (8 รายวิชา) และกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาก็เป็น ส่วนหนึ่งของกลุ่มสาระการเรียนรู้ดังกล่าวด้วย ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็กโดยตรง โดยจะพัฒนาพฤติกรรมของเด็กใน 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ (Cognitive domain) ด้านเจตคติ (Affective domain) ด้านทักษะ

(Psychomotor or Skill domain) ด้าน สมรรถภาพ ร่างกาย (Physical fitness domain) และ ด้าน คุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านสังคม (Social Domain)

พลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าวิชาอื่นๆ ซึ่งในรายละเอียดรายวิชา ก็จะมี กีฬาต่างๆ ดังนี้ ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล กรีฑา เป็นต้น โดยแต่ละวิชาที่จะมีจุดประสงค์เพื่อให้ เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา พัฒนาไปพร้อมๆ กันในทุกๆ ด้าน เพื่อจะได้เป็นเด็กที่มีความพร้อม สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่การจะพัฒนาจะเป็นไปได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับการจัดการเรียนการสอนที่จะสนองต่อ ความสนใจของเด็กและรวมถึงการถ่ายทอดความรู้ ทักษะความสามารถต่างๆ ที่ครูผู้สอนได้ถ่ายทอด สู่ นักเรียน

การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน กีฬาตะกร้อได้รับความนิยมและถูกบรรจุลงในวิชาเรียนอีก วิชาหนึ่งที่ทางโรงเรียนได้จัดให้ตรงกับหลักสูตรทางวิชาพลศึกษา ซึ่งกีฬาตะกร้อก็มีความสำคัญต่อ พัฒนาการของเด็กทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ช่วยในการฝึกการตัดสินใจ ความคล่องแคล่ว ทำให้มีความรอบคอบมากขึ้น และที่สำคัญทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้ร่างกายแข็งแรงได้เป็นอย่างดี (อุทัย สงวนพงศ์, 2542, หน้า 4) การเล่นตะกร้อจะมีทักษะพื้นฐานที่สำคัญหลายอย่าง เช่น การเคาะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านใน การเคาะ ลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ การพาดลูกตะกร้อด้วยเข่า เป็นต้น ซึ่งทักษะ เหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานของการเล่นตะกร้อและสามารถเชื่อมโยงไปสู่การเล่นแบบเป็นทีมเพื่อก้าว ไปสู่การแข่งขันในระดับต่างๆ ซึ่งอาจเริ่มจากภายในระดับ โรงเรียน ระดับชุมชน และระดับที่สูง มากกว่านี้ การจะเล่นตะกร้อให้มีทักษะพื้นฐานที่ดีได้นั้นต้องเริ่มจากความสนใจของเด็กก่อนเป็น อันดับแรกและถึงรวมถึงเทคนิคการสอนต่างๆ ที่ครูจะต้องถ่ายทอดให้กับนักเรียนและทำให้นักเรียน เกิดความเข้าใจและปฏิบัติทักษะนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการถ่ายทอดความรู้และทักษะต่างๆ อาจมีหลายวิธีการในด้านของพลศึกษาส่วนใหญ่จะนำเกมเข้ามาใช้ร่วมกับการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิด ความชอบ ความท้าทาย และเพลิดเพลินไปกับการเล่น จนก่อให้เกิดทักษะทางกีฬาที่พัฒนาดีขึ้น ไปเรื่อยๆ และสามารถปฏิบัติได้อย่างชำนาญในที่สุด

เกม เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เสริมสร้างและพัฒนาการ เคลื่อนไหวทางกายให้กับเด็ก และในการดำเนินการเล่นเกมในแต่ละครั้ง ครูหรือผู้นำก็ควรคำนึงถึง จุดประสงค์หลักของการนำเกมเข้ามาช่วยเพื่อตอบสนองทักษะที่เกิดขึ้นกับเด็ก ซึ่งครูควรจะต้องนึก ถึงความปลอดภัยของการจัดเกมอีกด้วยเพื่อเป็นการป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตรายและเลือกเกมที่ เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะของเด็ก (ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์, 2549, หน้า 1)

จะเห็นว่า กีฬาคะกร้อมีความสำคัญเหมือนกับกีฬาชนิดอื่นๆ ที่จะต้องมีทักษะพื้นฐานที่ดีในการเล่นและสามารถพัฒนาไปสู่การเล่นเป็นทีม และต่อยอดสู่การแข่งขันในระดับต่างๆ และตะกร้อก็ยังมีประโยชน์ต่อด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญา ช่วยพัฒนาให้เป็นคนที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อโดยการนำเอาเกมมาเป็นตัวช่วยในการสอน เพื่อให้ นักเรียนได้สนุกกับการเรียนและก่อให้เกิดทักษะพื้นฐานทางตะกร้อที่มั่นคงกับนักเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้เกม

ขอบเขตการวิจัย

ด้านประชากร

กลุ่มเป้าหมายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ด้านเนื้อหา

1. เกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ จำนวน 8 เกม 4 แผน
2. ทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนมีดังนี้ การเคาะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านใน การเคาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ และการพักลูกตะกร้อด้วยเข่า

นิยามศัพท์เฉพาะ

ทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติทักษะการเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน การเคาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ และการพักลูกตะกร้อด้วยเข่าได้เป็นอย่างดี

เกม หมายถึง เกมที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อเป็นเกมที่ดัดแปลงจากเกมนำไปสู่กีฬา โดยมีรูปแบบการเล่น กติกาไม่ยุ่งยาก มีความสนุกสนาน และ สร้างเพื่อนำไปใช้ฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีผู้เล่นตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป ใช้เวลาในการเล่นเกมละ 60 นาที เกมที่สร้างขึ้นมีทั้งหมดจำนวน 8 เกม ดังนี้

- | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------|
| 1. เกมเคาะลูกกลิ้ง | 2. เกมตะกร้อคู่ | 3. เกมเคาะเบรียว |
| 4. เกมเคาะคู่ | 5. เกมโหม่งสูง | 6. เกมโหม่งข้ามคาน |
| 7. เกมสลับเข้าพักลูก | 8. เกมจับเข้าชนกัน | |

แผนการสอน หมายถึง แผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งมีขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนดังนี้ 1.ขั้นเตรียม 2. ขั้นอธิบายและสาธิต 3. ขั้นฝึกหัด และในขั้นนำไปใช้ แผนการสอนแต่ละแผนจะใช้เกมเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ แผนละ 2 เกม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เกมประกอบแผนการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. เป็นแนวทางสำหรับการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อในระดับชั้นอื่นๆ ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกม ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 - 1.1 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 2
 - 1.2 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 - 1.3 การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา
2. ความรู้เกี่ยวกับตะกร้อ
 - 2.1 ความเป็นมาของตะกร้อ
 - 2.2 ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ
 - 2.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ
3. ความรู้เกี่ยวกับเกม
 - 3.1 ความหมายของเกม
 - 3.2 คุณลักษณะและประโยชน์ของเกม
 - 3.3 ประเภทของเกม
 - 3.4 การใช้เกมเพื่อการเรียนการสอน
4. ความรู้เกี่ยวกับแผนการสอน
 - 4.1 ความหมายของแผนการสอน
 - 4.2 องค์ประกอบของแผนการสอน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดทำหนังสือตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้คณะครูไว้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนการสอนกับนักเรียน ซึ่งครูจะเห็นถึงกรอบการเรียนการสอนว่า นักเรียนเมื่อจบชั้นประถมศึกษาแล้วจะได้รับความรู้อะไรบ้าง ดังนี้

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทาง ปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติคุณธรรมและ ค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมี คุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริม สุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายของความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการ ทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และ

ประเภทที่มอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงใน การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง ต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ ดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
 - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล้วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
 - ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
 - มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
 - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
 - ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
 - ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม
- จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**
- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
 - เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
 - เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
 - ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุชนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
 - ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล้วงละเมิดทางเพศ
 - มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
 - รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
 - วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
 - จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
 - มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2552, หน้า 1-6)

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 2

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (อ้างใน อมรรัตน์ จันทรมณีวงศ์, 2550, หน้า 14) ได้กำหนด มาตรฐานการเรียนรู้พลศึกษาใน สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล โดยมีมาตรฐาน การเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 2 ดังนี้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. แสดงการควบคุมตนเอง เมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสาน ได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่และแบบบังคับสิ่งของ

2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

3. รู้จักใช้ข้อมูลเพื่อเพิ่มทักษะกลไก และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม

ทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชื่นชอบเป็นประจำ

2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาทั้งในโรงเรียนและในชุมชน

3. ปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยความตระหนักในคุณค่าที่มีต่อสุขภาพและ

สมรรถภาพด้วยความรับผิดชอบจนประสบความสำเร็จ

4. จำแนกกฎ กติกา และขั้นตอนการปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาและสามารถนำไปใช้เพื่อความปลอดภัย

5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการเล่น เกมและกีฬาที่เลือกได้อย่างมีน้ำใจนักกีฬา

6. แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเล่น ในความแตกต่างระหว่างบุคคล และ สิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา

7. แสดงความรับผิดชอบต่อภาระของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาประเภททีม

8. รู้แพ้รู้ชนะ รู้ถ้อย ในการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นเกมและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

จากหลักการและโครงสร้างของหลักสูตร ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 นั้นต้องการสร้างลักษณะนิสัยให้เด็กกล้าแสดงออก ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และมีทักษะ พื้นฐานในการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546 ข หน้า 233) ได้กำหนดหลักการวัดและประเมินผลการ เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติและเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ดังนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน (Formative Evaluation) และเพื่อการตัดสิน ผลการเรียนรู้ (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้าน ความรู้ทักษะ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม
2. เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของตน และปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตาม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
3. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียน ตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic learning and assessment) สะท้อน ความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student performance) อย่างชัดเจน
4. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน
5. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมิน ตนเอง ประเมิน โดยเพื่อน กลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

การวัดและประเมินผลในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจะเน้นการวัดและประเมินผลด้านการปฏิบัติเพื่อดูพัฒนาการของผู้เรียนจึงต้องอาศัยแบบประเมินที่มีคุณภาพสามารถวัดและประเมิน ได้ตรงกับความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียนและผู้เรียนสามารถตรวจสอบการให้คะแนนได้

การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการวัดผลประเมินผลทางพลศึกษาซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการวัดและประเมินผลทักษะพื้นฐานตะกร้อได้ ดังนี้

ผาณิต บิสมาศ (อ้างใน รุ่งธิชา อันอามาตย์, 2555, หน้า 30) ได้กล่าวถึงการทดสอบทางทักษะกีฬาว่าสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ การใช้บุคคลประเมินหรือแบบอัตนัย (Subjective method) เป็นการให้บุคคลหรือครูประเมินระดับความสามารถของนักเรียนและการให้คะแนนของนักเรียนจะขึ้นอยู่กับผู้ประเมินอีกลักษณะหนึ่งคือ การประเมินแบบปรนัย (Objective method) จะเป็นการ

ทดสอบที่สามารถบอกถึงจำนวนครั้งและเป็นตัวเลขที่แน่นอน ไม่ว่าผู้ใดจะเป็นผู้ประเมินก็จะให้ผลคะแนนเหมือนกันหมดนับว่าเป็นวิธีที่ดีมีประสิทธิภาพ มีความเป็นปรนัยสูง

Mathews (อ้างใน วินัด คงใจดี, 2555, หน้า 10) กล่าวถึงการวัดผลประเมินผลในวิชาพลศึกษาว่า การประเมินผลหมายถึงการตัดสิน การให้คุณค่า การให้คะแนนหรือจัดระดับ และการประเมินค่า เช่น วิธีการและเครื่องมือเชิงคุณภาพของครูในการสังเกต การตัดสิน การสำรวจ การบันทึกรายการ การตรวจสอบรายการ การบันทึกคะแนน และการสอบถามเพื่อพิจารณาให้ค่าคะแนนในรายละเอียดแต่ละส่วนหรือรายการของสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นส่วนบุคคลและกลุ่ม การประเมินผลเป็นกระบวนการต่อเนื่องสำหรับการประเมินเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมทั้งหมด ส่วนการวัดผลเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผล เป็นกระบวนการเชิงปริมาณที่ใช้เครื่องมือหรือวิธีการในการวัด เช่น ใช้ไคนาโมมิเตอร์วัดความแข็งแรง ใช้ตาชั่งในการตรวจสอบน้ำหนัก ใช้แบบทดสอบความรู้เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหาวิชา เป็นต้น

จิรพันธ์ ศิริประเสริฐ (2543, หน้า 288-289) กล่าวว่า การวัดผลและการประเมินผลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อกระบวนการเรียนการสอน โดยควรคำนึงถึงหลักสำคัญดังต่อไปนี้ 1. กำหนดให้ชัดเจนว่าจะวัดอะไร เพื่อที่จะได้สร้างหรือเลือกใช้เครื่องมือวัดให้ได้ ถูกต้องและครอบคลุมตามลักษณะที่แท้จริงของพฤติกรรมที่ต้องการจะวัด 2. เลือกเทคนิคและเครื่องมือในการวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการจะวัด เช่น ใช้เทปวัดระยะทางเป็นเครื่องมือในการวัดความสามารถในการกระโดดไกล หรือถ้าต้องการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ใช้การลุก-นั่ง เป็นเครื่องมือวัด เป็นต้น 3. ใช้เทคนิคการวัดหลาย ๆ อย่างเพื่อให้การวัดผลสมบูรณ์ จุดมุ่งหมายของการสอนวิชาพลศึกษาก็คือ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ฉะนั้นการที่นักเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลาย ๆ ด้านแตกต่างกันนี้จึงจำเป็นต้องใช้เทคนิคการวัดหลายอย่าง เช่น การทดสอบความรู้ความเข้าใจในทักษะ กีฬา กลยุทธ์และกลวิธีการเล่น ประวัติและกติกากีฬา การทดสอบทักษะ สมรรถภาพทางกาย การสังเกตคุณลักษณะและพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีการมีน้ำใจนักกีฬา การแสดงออกในสภาพการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างการเรียนรู้และการเล่นกีฬา รวมทั้งทัศนคติที่มีต่อวิชาพลศึกษา ซึ่งรวมถึงการเข้าชั้นเรียน สนใจเรียน กระตือรือร้น การตรงต่อเวลา และการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน เป็นต้น ดังนั้น ในการวัดผลทางพลศึกษา เพื่อให้ผลของการวัดมีความสมบูรณ์โดยที่ครูสามารถวัดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในตัวนักเรียนได้ครบทุกด้าน จึงจำเป็นต้องใช้เทคนิคการวัดหลาย ๆ วิธีรวมกัน 4. ศึกษาเทคนิควิธีการวัดแต่ละวิธีให้ละเอียด โดยคำนึงถึงข้อดีและข้อเสีย เพราะแต่ละวิธีจะมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป เพื่อที่จะช่วยให้ผู้วัดสามารถเลือกเทคนิคการวัดได้ถูกต้อง เหมาะสมและทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนอยู่ที่สุด 5. ทดสอบให้สม่ำเสมอ เพราะการวัดผลเป็นกระบวนการต่อเนื่อง การวัดควรจะวัด ก่อนสอนเพื่อที่จะได้ทราบพื้นฐานของนักเรียน การวัด

ระหว่างสอนและการวัดหลังจากที่สอนเสร็จ เพื่อที่จะทราบพัฒนาการของนักเรียน 6. แปลผลการวัดให้ถูกต้อง และนำผลที่ได้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ 7. เวลาที่ใช้ในการทดสอบเป็นอย่างไร ต้องใช้เวลาเท่าใด ถ้าต้องทำการทดสอบทั้ง ชั้นเรียน 8. แบบทดสอบที่ใช้ต้องมีความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาและความเชื่อมั่น ไม่ว่าจะทำการ ทดสอบนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งจำนวนกี่ครั้งก็ตาม ก็จะได้ผลเช่นเดียวกันหากทำการทดสอบใน ระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน 9. โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการทดสอบพร้อม หรือไม่ ดังนั้นครูต้องตัดสินใจเลือกแบบทดสอบที่คาดว่า โรงเรียนสามารถให้ความสะดวกในเรื่องนี้ ได้ 10. แบบทดสอบมีความน่าสนใจและสนุกสนานสำหรับนักเรียนมากน้อยเพียงใด 11. สถานการณ์ในการทดสอบควรมีบรรยากาศเป็นเหมือนกับสถานที่ในการเล่น

บุญส่ง โกสะ (2547, หน้า 107) กล่าวว่า การวัดผลและประเมินผลมีบทบาทหลายประการในวิชาพลศึกษา ที่สำคัญประการหนึ่งคือมีผลต่อกระบวนการสอน เป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของครูพลศึกษาคือการส่งเสริมให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหว การวัดผลการเรียนรู้ทักษะมักจะมีการวัดในแง่ของผลการทำของทักษะนั้น ๆ การวัดทักษะก่อนและหลังการสอนจึงเป็นการวัดการเรียนรู้ได้อย่างตรงวัตถุประสงค์มากที่สุด การที่จะพิจารณาว่ามีการเรียนรู้มากเพียงใดครูพลศึกษาจะต้องมีการ วัดผลที่สามารถจำแนกระดับความสามารถได้เป็นอย่างดีการหาหลักฐานในการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง โดยผลที่ได้จะนำไปใช้ในการประเมินหลักสูตร การสอน และผลสัมฤทธิ์ต่อไป

จากการศึกษา การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การวัดและประเมินผลช่วยให้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กว่าจะเป็นไปตามเป้าหมายที่ผู้สอนตั้งใจไว้ และเป็นการเพิ่มแรงจูงใจสำหรับเด็กให้มีความมุ่งมั่นและขยันฝึกทักษะให้ดีขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับตะกร้อ

ความเป็นมาของตะกร้อ

ตะกร้อ เป็นกีฬาที่คนไทยทุกคนรู้จักกันมาตั้งแต่เกิดและทุกเพศทุกวัย ถือได้ว่าเป็นกีฬาที่คู่กับประเทศไทย นับเป็นกีฬาที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของประเทศอย่างน่าภาคภูมิใจควรค่าแก่การอนุรักษ์สืบทอดไปยังรุ่นคนต่อไป การเล่นตะกร้อครั้งแรกยังสรุปไม่ได้แน่ชัดว่ากำเนิดจากที่ใด เพราะไม่มีหลักฐานที่เป็นลายลักษณ์อักษรยืนยัน ตะกร้อเป็นการละเล่นพื้นบ้านดั้งเดิมของชาวบ้านในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งไทยด้วย เป็นการละเล่นหรือเตะลูกกลมๆที่ใช้เส้นหวายนำมาสาน เล่นกันในยามว่างจากงาน เพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายและการสร้างความผูกพันรักใคร่สมัครสมานสามัคคีกัน หมู่บ้านและชุมชนเดียวกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้ชุมชนและสังคมเข้มแข็ง สำหรับประเทศไทยมีหลักฐานบ่งชี้ว่าในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราชคน

ไทยนิยมเล่นตะกร้อในลักษณะล้อมเป็นวง โดยโยนลูกให้คนอื่นรับและส่งลูกด้วยมือหรือเท้าอยู่ในวง และพยายามไม่ให้ลูกตกพื้น เป็นการละเล่นยามว่างเพื่อความสนุกสนาน หากกล่าวถึงสภาพภูมิประเทศ ประเทศไทยมีวัดติดกับจำพวกไม้ไผ่ หวายและพรรณไม้อื่นๆอยู่ทั่วไป สามารถนำมาจักรสานเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น กระบุง ตะกร้า กระเชา เป็นต้นด้วยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยและได้คิดจักสานไม้ไผ่หรือหวายเป็นลูกตะกร้อเอาไว้เตะเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินยามว่างจากการทำนาทำสวนทำไร่

ประเทศไทยมีการเล่นตะกร้อหลายรูปแบบ เช่น ตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อข้ามตาข่าย ตะกร้อฟลิคแพลง ตะกร้อชิงธง ซึ่งลักษณะการเล่นดังกล่าวแตกต่างจากหลายๆประเทศในภูมิภาคเดียวกันและมีการพัฒนาต่อเนื่องมาโดยลำดับ มาในพ.ศ. 2432 นายยิ้ม ศรีหงส์ หลวงสมเด็จจรรณกิจ ขุนจรรยาวิเทศและนายผล ผลาสินธุ์ ร่วมกันพัฒนาการเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายให้มีรูปแบบการเล่นเหมือนแบดมินตัน และตั้งชื่อว่า ตะกร้อข้ามตาข่าย ต่อมาได้ร่างกติกาและระเบียบการเล่นการแข่งขัน ตลอดจนจัดการแข่งขันขึ้นมา การแข่งขันครั้งแรกจัดขึ้นในโอกาสฉลองวันรัฐธรรมนูญ เมื่อได้รับความนิยมมากขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้บรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อให้เด็กไทยได้เรียนรู้ พร้อมกับแต่งตั้งคณะกรรมการร่างกฎกติกาให้สมบูรณ์ มีพระยาจินดารักษ์เป็นประธาน กติกาการแข่งขันตะกร้อข้ามตาข่ายประกาศใช้ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2504 ส่วนการแข่งขันระดับนานาชาติ จัดขึ้นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 ซึ่งประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ ในปีพ.ศ. 2508 ปัจจุบันนอกจากประเทศไทยแล้ว กีฬาตะกร้อได้รับความนิยมมากขึ้นในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คือ มาเลเซีย เวียดนาม อินโดนีเซีย สิงคโปร์ พม่า ลาว บรูไนและจีน แต่เป็นลักษณะของเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นตะกร้อข้ามตาข่ายแบบสากล และมีการจัดแข่งขันทั้งประเภทชายและประเภทหญิง

กีฬาเซปักตะกร้อได้รับการบรรจุเป็นกีฬาแข่งขันระดับนานาชาติครั้งแรก ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 ในปี พ.ศ. 2508 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ได้รับการบรรจุเป็นกีฬาแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ครั้งแรก แม้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นหลักสูตรยุคปฏิรูปการศึกษา ได้เสนอแนะกีฬาตะกร้อไว้ในประเภทกีฬาไทยในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2548, หน้า 1)

จากประวัติความเป็นมาของตะกร้อที่กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า ตะกร้อเป็นกีฬาที่คนรู้จักกันดีและนิยมเล่นในยามที่ว่างจากการทำงานซึ่งมีการเล่นในหลายรูปแบบ บ้างก็เล่นในยามว่าง บ้างก็เล่นเพื่อการแข่งขันและต่อมาก็ได้บรรจุเป็นกีฬาระดับนานาชาติในกีฬาแหลมทอง ซึ่งตะกร้อมีประโยชน์ต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอีกด้วย

ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2548, หน้า 5) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นตะกร้อไว้ดังนี้

การเล่นตะกร้อมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่นๆ และยังช่วยสืบสานวัฒนธรรมไทยที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ การมีสุขภาพดีย่อมเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก่อให้เกิดความสุขไปจนตลอดชีวิตซึ่งส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ และตะกร้อมีประโยชน์ดังนี้

1. สร้างเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายได้ใช้อวัยวะส่วนต่างๆเกือบทุกส่วน และมีผลต่อระบบต่างๆให้มีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย สุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค มีบุคลิกที่ดี สง่างาม

2. สร้างเสริมพัฒนาการด้านจิตใจ เจตคติ และคุณธรรม การเล่นตะกร้อในยามว่าง ช่วยเสริมสร้างวุฒิภาวะและความมั่นคงทางด้านจิตใจเพราะขณะเล่นจะมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลินไม่เครียด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่พึงพอใจ ไม่มีใครบังคับ จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต สร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยอมรับกติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬาซึ่งเป็นที่สำคัญมากในการเล่นกีฬาประเภทใดก็ตาม

3. เสริมสร้างพัฒนาการด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับตะกร้อ ผู้เล่นจะมีความรู้ใหม่ ความเข้าใจที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับทักษะและกลวิธีการเล่น การเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี ระเบียบกติกากการแข่งขัน การจัดการแข่งขัน การตัดสินใจ สามารถนำความรู้ ความเข้าใจไปเผยแพร่และสามารถแนะนำผู้อื่นได้อีกด้วย

4. สร้างเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ในการร่วมแข่งขันเป็นทีม ผู้แข่งขันต้องมีสมาธิ การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ ปฏิภาณไหวพริบ ความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ความสามัคคี และการยอมรับความสามารถของผู้ร่วมทีมด้วยกัน ดังนั้นจึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึกที่มั่นคง และฝึกการมีน้ำใจนักกีฬา

5. สร้างเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม ตะกร้อเป็นกิจกรรมที่เป็นสื่อกลางในการเข้าสังคม เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่าย ไม่จำกัดเวลา และสถานที่ สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพทำให้สร้างสังคมใหม่ได้ตลอดเวลา และส่งเสริมด้านการปรับตัว การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง และกล้าแสดงออก การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ ไม่เห็นแก่ตัว ความรับผิดชอบเหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพของสังคมให้พัฒนาในทางที่ดีขึ้น

ดังนั้นประโยชน์ของกีฬาตะกร้อจึงมีมากมายเช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่นๆ ส่วนที่ต่างแตกต่างจากกีฬาอื่นๆคือ ช่วยสืบสานวัฒนธรรมไทย เป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย สมดังพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ว่า “ กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ ”

ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ

อุทัย สงวนพงศ์ (2542, หน้า 24) ได้กล่าวถึงทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อว่าผู้เล่นควรมีทักษะในการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ การยืนเตรียมพร้อมที่จะเล่นตะกร้อ การเคลื่อนที่เพื่อจะเล่นตะกร้อ รวมทั้งการเตะลูกและการเล่นลูกตะกร้อ ในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน บางคนเรียกว่า ลูกหน้าเท้าหรือลูกแป เป็นท่าพื้นฐานที่นิยมใช้กันมากที่สุด สามารถเตะได้แม่นยำและฝึกเตะได้ง่าย



หลักการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
- เมื่อตะกร้อลอยมาในระยะที่พอจะเตะได้ให้ย่อเข้าทั้ง 2 ข้างลงเล็กน้อยยกเท้าข้างที่ถนัดขึ้นเตะตะกร้อในลักษณะหงายเท้า ลูกตะกร้อจะถูกข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มลงไปเล็กน้อยข้อเท้าเกร็ง พยายามให้ส้นเท้าและส้นเท้าชนาติดกับพื้น แปะเข้าออกด้านข้างเพื่อให้เตะได้ง่ายขึ้น
- ความสูงของเท้าขณะถูกลูก ไม่ควรเกินหัวเข่าของเท้าที่ยืนและควรเอนลำตัวพร้อมกับส่งเท้าที่เตะตามลูกไปด้วยเล็กน้อย จะช่วยให้การควบคุมทิศทางของลูกเป็นไปตามต้องการ

2. การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า เป็นท่าพื้นฐานที่สำคัญอีกท่าหนึ่ง มักใช้เล่นกับลูกที่อยู่ในระยะห่างตัวและไม่สามารถเล่นด้วยท่าอื่นแทน การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าถือว่าเป็นท่าเล่นที่บังคับทิศทางของลูกได้ค่อนข้างยาก จึงมักมีผู้นิยมเล่นท้านี้ น้อย แต่ถ้าฝึกให้เกิดความชำนาญก็สามารถเล่นได้



หลักการเคาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

- ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
- ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดเข้าหาตามทิศทางของลูก หาจุดยืนที่เหมาะสมเพื่อเคาะลูกให้ทัน
- การเคาะลูกให้ย่อเข้าของเท้าหลักที่ยืน แล้วยกเคาะด้วยเท้าที่ถนัดด้วยหลังเท้า

ให้ลูกตะกร้อโคนเท้าบริเวณโคนนิ้วเท้า ปลายเท้าจุ่ม

- ขณะเคาะลูก ให้เหยียดเท้าที่ไม่ได้เตะลูกในลักษณะเข่งส้นเท้าด้วย เพื่อช่วยให้ออกแรงส่งมากขึ้น เมื่อเคาะลูกตะกร้อไปแล้วให้ผ่อนเท้าที่เตะตามทิศทางของลูกไปด้วย

- ถ้าจะให้มีการทรงตัวที่ดีขณะเคาะ ให้กางแขนทั้งสองออกด้วย
- เมื่อเคาะเสร็จแล้วให้ชักเท้ากลับมายืนในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกต่อไป

3. การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ เรียกอีกอย่างว่า การโหม่งลูก ผู้เล่นมักจะใช้เล่นกับลูกที่ลอยมาเหนือศีรษะและเป็นท่าที่ผู้เล่นเกือบทุกคนใช้ทั้งตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วงและเซปักตะกร้อ



หลักการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ

- ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
- ก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูก หาจุดยืนบริเวณจุดตกของลูกตะกร้อ ย่อเข่าพร้อมกับเอนตัวไปข้างหลัง ตามองที่ลูกตะกร้อตลอดเวลา
- เมื่อลูกตะกร้อลอยลงมาต่ำในระยะที่จะโหม่งได้ให้สปริงข้อเท้า เหยียดลำตัวและเท้าทั้งสองขึ้นพร้อมกับโยกตัวไปข้างหน้าโหม่งลูกตะกร้อ
- ลูกตะกร้อจะถูกบริเวณหน้าผากด้านบนบริเวณดินผม ไม่ใช่เหนือคิ้ว ขณะโหม่งจะต้องไม่หลับตา

- เมื่อโหม่งลูกไปแล้ว ให้ส่งตัวขึ้นตามแรงโหม่งด้วย
- เสร็จแล้วกลับมายืนในท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นต่อไป

4. การพาดลูกตะกร้อด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยเข่าเป็นท่าพื้นฐานที่เล่นง่าย มักใช้เล่นเมื่อต้องการจะตั้งลูกไว้เพื่อจะเล่นลูกด้วยท่าอื่นต่อ หรือในโอกาสที่เสียการทรงตัวก็พาดลูกไว้ก่อนที่จะเล่นลูกด้วยท่าอื่นๆ เนื่องจากลูกเข่าเป็นลูกที่เล่นให้แม่นยำตามทิศทางตามที่ต้องการได้ยาก ดังนั้นการเล่นลูกด้วยเข่าจึงเหมาะสำหรับการส่งลูกในระยะสั้นๆ



หลักการพักลูกเตะกร้อด้วยเข่า

- ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อม
- ก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะในการเล่นลูก โดยก้าวเท้าที่ไม่ถนัด หาจุดยืนที่เหมาะสมและย่อเข่า สำหรับการเตะลูกเข่านั้น จะต้องเข้าใกล้จุดตกของลูกให้มากเพราะจะทำให้เตะได้ง่ายขึ้น
- การเล่นลูกด้วยเข่า เมื่อได้จังหวะให้ยกเข่าเตะลูกทันทีโดยตั้งเข่าทำมุมกับพื้นไม่ควรเกิน 90 องศาปลายเท้าชี้ลงสู่พื้น การยกเข่าเกิน 90 องศาเข่าจะงอเป็นมุมแหลม ลูกเตะกร้อจะถูกส่วนแข็งของหัวเข่าทำให้ลูกกระดอนแรงและทิศทางของลูกพุ่งไปไม่แน่นอน
- ลูกเตะกร้อจะโดนขาบริเวณเหนือสะบ้าขึ้นประมาณ 1 ฝ่ามือแต่ถ้าต้องการจะพักลูกเตะกร้อจะถูกเข่าเหนือบริเวณสะบ้ามากกว่า 1 ฝ่ามือ
- เมื่อเตะลูกไปแล้วให้ปล่อยเข่าตามแรงเหวี่ยงไปเล็กน้อย
- เพื่อการทรงตัวที่ดี ขณะเตะลูกด้วยเข่านั้นให้ก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยยกแขนกางออกเล็กน้อยแล้วดึงเข่ากลับมายืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมที่จะเตะลูกต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับเกม

ความหมายของเกม

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524, หน้า 1) ได้กล่าวถึงความหมายของเกมไว้ดังนี้ เกม มีหลายความหมายหลายอย่าง แต่ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นที่ไม่มีกฎกติกา สลับซับซ้อนมากนัก และเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐาน (Fundamental skills of movement) และทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬา (Basic skills of sports) ประเภทต่างๆ ซึ่งการเล่นเหล่านี้อาจได้แก่การเล่นทดสอบสมรรถภาพตนเอง การเล่นเกมแบบสัตว์หรือเครื่องจักร การเล่นเกมประกอบเสียงเพลง และเล่นเกมเพื่อสนุกสนานเบื้องต้น

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536, หน้า 5) ได้กล่าวถึงความหมายของเกมไว้ดังนี้ ดังนั้นจึงพออนุมานสรุปได้ว่า เกม เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง บันเทิงใจ ผ่อนคลายอารมณ์ เป็นกิจกรรมนอกแบบที่สามารถนำมาประยุกต์ดัดแปลงใช้ให้เหมาะกับโอกาสเวลา หรือช่วงจังหวะที่

อำนวยความสะดวกให้เป็นกิจกรรมใดๆ ก็ตามท่านสามารถนำมาประยุกต์ดัดแปลงจัดให้ผู้ร่วมได้มีการแสดงออกทางกาย มีการเคลื่อนไหว โดยมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับทักษะพื้นฐานที่สามารถพัฒนาไปสู่การฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายอื่นๆ ดังความหมายโดยสรุปต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมการเล่นที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินส่งเสริมสุขภาพจิต
2. สร้างเสริมทักษะความสามารถเฉพาะตัวทั้งในด้านการเคลื่อนไหว และกลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย
3. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวไปสู่ทักษะการกีฬาเบื้องต้น เป็นการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่ต่างจากทักษะในชีวิตประจำวัน
4. เป็นกิจกรรมที่สร้างความพร้อมทางกาย ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้มีการปรับสภาพการทำงานได้ดีขึ้น
5. สามารถดัดแปลงประยุกต์รูปแบบวิธีการใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการได้
6. มีระเบียบการเล่นหรือกฎกติกาที่น้อย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน
7. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศทุกวัย และไม่จำกัดจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
8. ใช้เวลาและอุปกรณ์ประกอบการเล่นไม่มาก ประหยัด ง่าย
9. ส่งเสริมลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
10. เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะการเล่นมากนัก แต่เน้นถึงการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

คุณลักษณะและประโยชน์ของเกม

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ (2549, หน้า 12) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของเกมไว้ดังนี้เกมประเภทต่างๆ ที่นิยมเล่นกันทั่วทุกภาคของโลกไม่ว่าจะเป็นเกมที่คิดขึ้นใหม่หรือเล่นกันมาแต่โบราณหรือคิดขึ้นและเล่นกันในปัจจุบัน เกมทุกเกมจะมีลักษณะร่วมกันที่เหมือนหรือคล้ายกันดังต่อไปนี้

1. เกมมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์แตกต่างในแต่ละเกม
2. จุดมุ่งหมายคือการท้าทายอาจจะหมายถึงการกำหนดระยะเวลาให้ ทำให้โอกาสลงทำคูกำหนดหน้าที่ให้ทำและจุดมุ่งหมายของครูอาจจะหมายถึงการช่วยให้เด็กคอยระวังลูกบอลเพื่อพัฒนาการประสานงานระหว่างสายตากับมือ
3. เกมมีการเริ่มต้นและการสิ้นสุด การเริ่มต้นของเกมจะมีสัญญาณ สัญญาณจะให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการเล่นต่อ มีวิธีการในการให้สัญญาณหลายอย่างซึ่งเปรียบเหมือนมีเด็กและครูอยู่หลายคน
4. เกมมีบริเวณและขอบเขตกำหนดการเล่นจะต้องอาศัยบริเวณที่ว่างและการกำหนดขอบเขต การจัดเกมจะต้องคำนึงถึงบริเวณและขอบเขตดังกล่าวด้วย

5. เกมมีกฎกติกา กฎกติกาของเกมจะช่วยให้ผู้เล่นรู้ถึงวิธีเล่น การมีเสรีภาพและการถูกควบคุมในการเล่น ในเด็กเล็ก ๆ การเล่นเกมที่มีกฎกติกาเยอะ เด็กอาจจะจำกติกาไม่ได้ เกมสำหรับเด็กในวัยต้น ๆ ควรเป็นเกมที่มีกฎกติกาน้อยๆ เด็กจะไม่สามารถจำคำแนะนำต่างๆได้ในเวลานั้น แต่เด็กสามารถเข้าใจได้ว่ากฎกติกานั้นมีความสำคัญอย่างไร ดังที่มีเด็กบางคนกล่าวว่า “ถ้าเราไม่มีกฎกติกา เราก็ไม่มีเกมที่จะเล่น” และนั่นก็หมายความว่าเราหมดสนุกเท่านั้นเองและมีเด็กอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “กฎกติกาเป็นส่วนหนึ่งของเกมซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเล่นร่วมกันได้”

6. เกมให้โอกาสแก่เด็กได้พัฒนาและฝึกหัดทักษะ เกมคือ กีฬาของเด็กๆจากการเข้าร่วมจะทำให้เด็กพัฒนาทักษะทางกลไกและทางสังคม ซึ่งจำเป็นต่อการเข้าร่วมในกีฬาใหญ่ๆในชีวิตในภายภาคหน้าแบบของทักษะเหล่านี้ควรริเริ่มพัฒนาและฝึกปฏิบัติในกิจกรรมของเด็กๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความรักที่จะประกอบกิจกรรม

7. เกมให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนของกลุ่มได้เล่นร่วมกัน การเข้าร่วมหมายถึง การที่ทุกคนจะได้สนุกร่วมกัน ในการเป็นผู้นำเกมจึงอาจจะประสบกับปัญหาหนึ่งคือการที่เด็กที่มีทักษะน้อย มีปฏิริยาตอบสนองช้า คนที่ไม่สามารถถ่ายเทน้ำหนักของตนเองได้อย่างถูกต้องทำให้การทรงตัวไม่ดี แต่อยากจะทำตัวให้มีความสามารถเหมือนกับเด็กอื่นที่มีสิ่งดังกล่าวเหนือตนเอง และเด็กเหล่านี้มักจะต้องออกจากการแข่งขันเสมอ

ประโยชน์ของเกม

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2549, หน้า 26) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเกมไว้ดังนี้

1. ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียด
2. ทำให้เด็กทุกคนได้ร่วมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมทักษะขั้นมูลฐาน
3. ช่วยส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ถึงวิธีการทำงานและเล่นร่วมกับคนอื่น ปฏิบัติตามระเบียบและรู้จักใช้ความคิดด้วยตนเอง

4. เปิดโอกาสให้ครูได้ศึกษาถึงพฤติกรรมที่แท้จริงของเด็ก

5. ส่งเสริมการเรียนการสอนในวิชาการด้านอื่นๆ โดยการนำเกมเข้าไปสอดแทรกทำให้นักเรียนไม่เบื่อ สร้างความสนใจในการเรียน

6. สร้างพื้นฐานทักษะทางกีฬาและสมรรถภาพทางกายเพื่อการเข้าร่วมในกีฬาประเภทอื่นๆ ต่อไป

พิระพงศ์ บุญศิริ (2536, หน้า 10-11) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเกมไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

- สร้างเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน
- เป็นการพัฒนาทักษะเบื้องต้น เพื่อการฝึกกิจกรรมต่างๆ
- ได้ออกกำลังกาย และส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
- ได้ผลต่อการพัฒนาระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

- ได้พัฒนาสมองการควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อการเคลื่อนไหวตอบสนองในสภาพการณ์ต่างๆ

- พัฒนาความคล่องแคล่ว ในการเคลื่อนไหว
- พัฒนาการกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดความชำนาญ และการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ

- ส่งเสริมทักษะพิเศษเฉพาะบุคคล เพื่อนำไปใช้ในการฝึกกิจกรรม หรือเล่นกีฬาต่างๆ

2. ด้านจิตใจ

- ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด
- เกิดทัศนคติที่ดีในการเล่น หรือสามารถหากิจกรรมที่เหมาะสมให้กับตนเอง
- ส่งเสริมและสร้างคุณธรรม คติธรรม เอื้อเฟื้อ
- ช่วยให้มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส ไม่อึดอัด และเศร้าซึม
- ส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นที่ยอมรับของคนอื่น
- ส่งเสริมสุขภาพอนามัยจิตใจที่ดี

3. ด้านสังคม

- เกิดมนุษยสัมพันธ์เข้ากับหมู่คณะได้
- ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม และยอมรับซึ่งกันและกัน
- ยอมรับสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
- สามารถแสดงออกอย่างเปิดเผย กล้าแสดงออก
- เข้าร่วมกลุ่มในสังคมได้อย่างสง่างาม เผย ไม่มีปมด้อย ปรับตัวเข้ากับกลุ่มสังคมได้

อย่างเป็นสุข

4. ด้านอารมณ์

- มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- รู้จักการเสียดสี ให้อภัย และไม่ถือโกรธ

ประเภทของเกม

ประพจน์ ลักขณพิสุทธ์ (2549, หน้า 109-189) ได้กล่าวไว้ว่าเกมได้ถูกแบ่งไว้หลายประเภท เช่นแบ่งตามลักษณะของสถานที่ แบ่งตามลักษณะของกิจกรรมที่เล่น แบ่งตามความมุ่งหมายของลักษณะของเกม เป็นต้น ซึ่งในการจัดแบ่งประเภทของเกม ความมุ่งหมายก็ถึงเพียงเพื่อให้เกิดความสะดวกต่อผู้นำไปใช้หรือเพื่อความบันเทิงเรียบร้อยเป็นหมวดหมู่ของเกมเท่านั้นแบ่งเกมออกเป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ

1. เกมเบ็ดเตล็ด ได้แก่ เกมที่อาศัยทักษะการเล่นและกฎกติการะเบียบการเล่นนั้นไม่ยุ่งยาก
สลับซับซ้อนไม่ต้องใช้สถานที่กว้างขวางหรือต้องมีอุปกรณ์ใหญ่จำนวนมากก่อให้เกิดความ
สนุกสนาน สร้างความขบขันให้แก่ผู้เล่น เกมประเภทนี้ได้แก่

- 1.1 เกมสำหรับเล่นในชั้นเรียน
- 1.2 เกมประเภทสร้างสรรค์และเลียนแบบ
- 1.3 เกมการต่อสู้
- 1.4 เกมเนื่องในโอกาสพิเศษ เช่นวันขึ้นปีใหม่ วันคริสต์มาส
- 1.5 เกมที่ต้องใช้ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวและใช้บริเวณกว้าง
- 1.6 เกมไล่จับ

2. เกมนำ เกมนำเป็นแนวทางที่จะนำสู่การเรียนรู้การเล่นกีฬาใหญ่ทั้งประเภททีมและบุคคล
เป็นวิธีการสอนประเภทหนึ่งที่ผู้เรียนเรียนรู้ได้เร็วกว่าเรียนได้มากกว่าและเรียนรู้ด้วยความสนใจ
มากกว่าเข้าใจยิ่งขึ้น เกมนำอาจจะถูกจำกัดหรือตีความหมายในแง่ที่ว่าเกมนำเป็นกีฬาประเภททีมซึ่ง
ช่วยแก้ไขและเพิ่มพูนทักษะเบื้องต้น กฎกติกาและวิธีเล่นที่ใช้ในกีฬาใหญ่และประเภททีม ยกตัวอย่าง
เช่น เกมที่เริ่มด้วยกิจกรรมง่ายๆ ประกอบด้วยทักษะน้อยอย่างนำไปสู่กิจกรรมที่สมบูรณ์ประกอบด้วย
ทักษะที่มากอย่างกว่าและรวมทั้งเทคนิคการเล่นที่มากขึ้นวิธีการเช่นนี้ เป็นวิธีการให้การศึกษาที่ให้ผล
อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในแง่ของทฤษฎีและผลลัพท์ที่ได้จากการปฏิบัติ

3. เกมประเภทผลัดเปลี่ยน เกมประเภทผลัดเปลี่ยนเปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้เข้าร่วมในทีมที่มี
จำนวนผู้เล่นเท่ากัน รูปแบบเหมือนกันแข่งขันกับทีมอื่นเพื่อแสดงให้เห็นว่าทีมใดจะสามารถนำชัย
ชนะมาสู่ทีมตนเอง จากการแข่งขันตามกติกาทั้งนี้ต้องการความร่วมมือของผู้เล่นพอๆกับการแข่งขัน
ความสำเร็จจะขึ้นอยู่กับทักษะของผู้เล่นโดยส่วนตัวทักษะในกิจกรรมการควบคุมตนเองปฏิบัติ
ตอบสนองความตั้งใจความสามารถในการสังเกตและเข้าใจในกติกาความสามารถที่จะทำงานร่วมกับ
ผู้อื่นและความสามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้จากการเข้าร่วมเกม เด็กจะได้เรียนรู้
ถึงสิ่งต่างๆ มากมาย คือ

1. เรียนรู้ถึงการยอมรับกฎกติกาและระเบียบต่างๆ
2. เรียนรู้ถึงการเคลื่อนไหวภายในขอบเขตที่กำหนด
3. พัฒนาการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น
4. สร้างเสริมทักษะที่สำคัญร่วมเกมและกีฬา
5. ค้นพบว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้าง
6. ได้สังเกตการกระทำของผู้อื่น
7. ทำการเปรียบเทียบอย่างมีจุดหมาย

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2525, หน้า 3) ได้กล่าวถึงประเภทของเกมไว้ดังนี้

ประเภทของเกม (Games) ในความหมายดังกล่าวแล้วนั้นมีหลายประเภทด้วยกัน แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะเกมการเล่นที่มีวิธีเล่นง่ายๆ ไม่มีกติกาซับซ้อนซับซ้อนเป็นการเล่นเบ็ดเตล็ด (Minor games) เล็กๆ น้อยๆ ซึ่งแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้คือ

1. การเล่นเป็นนิยายและการเลียนแบบ (Story plays and Mimetics) ได้แก่ การเล่นที่มีนิยายประกอบ เด็กแสดงออกตามทำนิยายนั้นๆ และการเลียนแบบก็ทำตามแบบนั้นๆ เช่น แบบสัตว์หรืออื่นๆ

2. การเล่นเบ็ดเตล็ด (Low organization games) ได้แก่ การเล่นที่มีกติกาเล็กๆ น้อยๆ ส่งเสริมให้เด็กมีเกิดทักษะเบื้องต้นทางการเคลื่อนไหว

3. เกมการเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพตนเอง (Self testing activities) ได้แก่ การเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กมีความแข็งแรงของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

4. เกมนำไปสู่กีฬาที่ยิ่งใหญ่ (Lead-up games) ได้แก่ เกมที่ทำให้เกิดทักษะในการเล่นกีฬาใหญ่ๆ

5. เกมนันทนาการ (Recreation games) ได้แก่ เกมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ใช้เวลาว่างผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมองและส่งเสริมสร้างมิตรภาพทางสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เกมสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ซึ่งจะแยกตามประโยชน์ที่ผู้เล่นจะได้รับเป็นส่วนใหญ่และเป็นที่น่าสนใจของผู้เล่นเกม

การใช้เกมเพื่อการเรียนการสอน

วีระ มนัสวานิต (2539, หน้า 30) ได้กล่าวเกี่ยวกับการใช้เกมเพื่อการสอนซึ่งมีข้อควรคำนึงดังนี้

ครูผู้สอนหรือผู้นำเกมควรคำนึงถึงหลักต่อไปนี้คือ

1. การสอนผู้อื่นต้องเตรียมเกมไว้ให้เพียงพอ เหมาะสมกับเวลาที่ใช้ในการสอน และพร้อมที่จะเปลี่ยนเกมสอนเพื่อให้ผู้เล่นได้สนใจทันที

2. ผู้นำต้องทำความเข้าใจชื่อเกม วิธีการเล่น อุปกรณ์ที่ใช้ จำนวนผู้เล่น และรูปแบบของการเล่นของเกมที่เราเตรียมมานั้นอย่างดี

3. เกมที่นำมาสอนนั้นจะต้องให้เหมาะสมกับเพศ ระดับอายุ และความสามารถของผู้เล่น

4. การสอนเกมจะต้องมีอุปกรณ์น้อยหาง่าย ใช้ได้อย่างประหยัด ทนทานและเกิดผลในการเรียนการสอน และการเล่น

5. เกมจะต้องส่งเสริมให้ผู้เล่นมีโอกาสเข้าร่วมในการเล่นอย่างทั่วถึง และมีเกมแปลกให้เล่นเสมอ

6. การเล่นเกมครั้งหนึ่งไม่ควรมีเกมมากเกินไป และระยะเวลาในการเล่นไม่นานจนเกินไป
7. การสอนเกม ผู้นำต้องเตรียมเครื่องอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ วัสดุสิ้นเปลืองไว้ให้พร้อม และเพียงพอ
8. การสอนเกม ผู้นำต้องมีเทคนิคสามารถอธิบาย สาธิต และแนะนำชี้แจงให้ถูกต้องชัดเจน ผู้เล่นเข้าใจง่ายและรวดเร็ว
9. เกมที่จัดสอนควรมีประโยชน์ในการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกีฬาที่ถูกต้อง
10. การสอนเกมแต่ละครั้งต้องให้ผู้เล่นรู้จุดมุ่งหมายที่ถูกต้องว่าใช้ทักษะอะไร
11. การสอนเกมผู้นำควรบอกผลการเล่นเกมข้อบกพร่องให้คำชี้แจงชมเชยชมเมื่อมีการทำดีเพื่อเป็นแรงจูงใจผู้เล่นจะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและตั้งใจในการเล่นมากยิ่งขึ้น
12. ผู้นำควรใช้หลักการเจริญเติบโตของผู้เล่นเป็นแนวทางในการจัดและเลือกเกม
13. การสอนผู้นำควรรหาเกมที่มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายความเครียด ความพึงพอใจในการเล่นของผู้มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนการสอน
14. การสอนเกม ผู้นำควรให้ผู้เล่นเล่นบ่อยครั้ง ใช้ระยะเวลาสั้นดีกว่าเล่นน้อยครั้งและใช้เวลานาน
15. เกมที่นำมาสอนนั้นควรมีกฎกติกาที่น้อย เข้าใจง่าย สามารถอธิบาย สาธิตวิธีการเล่นได้ภายในเวลาอันสั้นและรวดเร็ว
16. การสอนเกมทุกครั้งผู้นำต้องคำนึงและเข้าถึงอุบัติเหตุ ความปลอดภัย และดูแลควบคุมอย่างใกล้ชิด
17. ก่อนปล่อยผู้เล่นเลิกทุกครั้ง ผู้นำควรเรียกผู้เล่นมาเข้าแถวรวมกัน สรุปผลการเรียนเพื่อให้ผู้เล่นได้นำไปปรับปรุงแก้ไขและปฏิบัติในโอกาสต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับแผนการสอน

ความหมายของแผนการสอน

ครูผู้สอนเป็นผู้จัดทำจากคู่มือหรือแนวการสอนของกรมวิชาการ ซึ่งเป็นแผนการสอนประจำวันซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของแผนการสอนไว้ ดังนี้

สุกัญญา ธาราวรรณ (อ้างใน ธัญญรัตน์ ผ่องนานารถ ,2547,หน้า24) ให้ความหมายของแผนการสอนไว้ว่าแผนการสอนเป็นส่วนขยายของหลักสูตร ซึ่งกำหนดแนวทางการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาและประสบการณ์หน่วยใดหน่วยหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

สงบ ลักษณะ (อ้างใน ธัญญรัตน์ ผ่องนานารถ ,2547,หน้า24) ให้ความหมายของแผนการสอนไว้ว่า แผนการสอนคือ การนำวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ที่จะต้องทำแผนการสอนตลอดภาคเรียนมาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อ อุปกรณ์การสอนและการวัด

ประเมินผล โดยจัดเนื้อหาสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ย่อยๆ ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์หรือจุดเน้นของหลักสูตร สภาพของผู้เรียน ความพร้อมของโรงเรียนในด้านวัสดุอุปกรณ์และตรงกับชีวิตจริงในห้องเรียน

ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2554); ทิสนา แคมมณี (2542); วันเพ็ญ วรรณโกศล (2544) (อ้างในพิมพ์ชนก ชื่นจิตร, 2556, หน้า 12) ได้ให้ความหมายแผนการสอนสรุปได้ว่า แผนการสอนเป็นการวางแผนสอนที่ให้ผู้สอนจัดเตรียมล่วงหน้าอย่างเป็นระบบก่อนเริ่มดำเนินการสอนวิชาใดวิชาหนึ่งเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียน สภาพแวดล้อม และทรัพยากรที่มีอยู่โดยทั่วไปจะประกอบโดยการกำหนดจุดมุ่งหมายการคัดเลือกเนื้อหาการกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนและการประเมินผลจัดทำในเอกสารอย่างเป็นขั้นตอนด้วยข้อกำหนดข้อมูลต่างๆ ที่รวบรวมได้จากการดำเนินงานตามระบบการสอนเป็นเครื่องมือที่ช่วยครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนไปสู่จุดประสงค์การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนการสอน เพื่อให้การเรียนรู้ของนักเรียนบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้และแผนการสอนที่ดีนั้นควรมีการปรับปรุงอยู่เสมอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอน

องค์ประกอบของแผนการสอน

องค์ประกอบของแผนการสอน มีดังนี้

1. วิชา หน่วยที่สอนและสาระสำคัญ
2. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
3. เนื้อหา
4. กิจกรรมการเรียนการสอน
5. สื่อการเรียนการสอน
6. วัดผลและประเมินผล

ดังนั้นการเขียนแผนจึงต้องเขียนให้ครบตามหัวข้อดังกล่าว

จากความหมายของแผนการสอนนี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แผนการสอน คือแผนการจัดการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่กำหนดไว้ตามหลักสูตร ซึ่งผู้สอนจะจัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือในการสอนหรือเป็นแนวการสอนก็ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับผลงานของใช้เกมเพื่อพัฒนาทักษะ มีดังนี้

โกสินทร์ วิสุทธิ์ศรี(2552)ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกทักษะกีฬาตะกร้อสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นผลการวิจัยพบว่า 1.ผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของผู้เข้ารับการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน จำนวน 30 คนหลังการฝึก โดยทักษะการเตะตะกร้อด้วยเท้าด้านในทำได้เฉลี่ย 241.9 คะแนน อยู่ในระดับดี ทักษะการเตะตะกร้อด้วยเท้าด้านนอกทำได้เฉลี่ย 85.9 คะแนน อยู่ในระดับ

น้อยมาก ทักษะการเล็งฟตะกร้อทำได้เฉลี่ย 34.6 คะแนน อยู่ในระดับน้อย ทักษะการตั้งลูกตะกร้อทำได้เฉลี่ย 41.33 คะแนนอยู่ในระดับดีทักษะการโหม่งด้วยศีรษะทำได้เฉลี่ย 42.33 คะแนนอยู่ในระดับดี

2. ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ต่อการเรียนรู้ โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ พบว่านักเรียนมีความเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.18 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.52)

เดชนริศ หาญโรจนกุล(2553)ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้าน ไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้าน ไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้าน ไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีวก่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05.

พิรวัฒน์ ชลเจริญ(2557)ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .05

กิตติพงษ์ ตรูวรรณ (2558)ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้าน ไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้าน ไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้เกม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย อำเภอดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 เกม ใช้ประกอบแผนการสอนจำนวน 4 แผน แผนละ 2 เกม ใช้เวลาในการสอนแผนละ 2 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง
2. แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. เกมฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
 - 1.1 ศึกษาทฤษฎีและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
 - 1.2 ศึกษาเอกสารทฤษฎีเกี่ยวกับเกม
 - 1.3 สร้าง เกมฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ จำนวน 8 เกม คือ

1. เกมเดาะลูกลงฐ
2. เกมตะกร้อคู่
3. เกมเดาะเปรี้ยว
4. เกมเดาะคู่
5. เกมโหม่งสูง
6. เกมโหม่งข้ามคาน
7. เกมสลัดเข้าพักลูก
8. เกมจับเข้าชนกัน

1.4 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1.5 ศึกษาเอกสารความรู้เกี่ยวกับแผนการสอน

1.6 ศึกษามาตรฐาน ตัวชี้วัด จุดประสงค์ เพื่อสร้างแผนการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อโดยใช้เกมประกอบการสอน แผนละ 2 เกม ใช้เวลาในการสอนแผนละ 2 ชั่วโมง รวมเวลา 8 ชั่วโมงได้เกมพร้อมแผน ดังนี้

แผนที่ 1 เรื่อง การเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

เกมที่ใช้ คือ เกมเดาะลูกลงฐ และเกมตะกร้อคู่

แผนที่ 2 เรื่อง การเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

เกมที่ใช้ คือ เกมเดาะเปรี้ยว และเกมเดาะคู่

แผนที่ 3 เรื่อง การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ

เกมที่ใช้ คือ เกมโหม่งสูง และเกมโหม่งข้ามคาน

แผนที่ 4 เรื่อง การพักลูกตะกร้อด้วยเข้า

เกมที่ใช้ คือ เกมสลัดเข้าพักลูก และเกมจับเข้าชนกัน

1.7 นำเกมประกอบการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขจำนวน 3 คน

1.8 นำเกมประกอบการสอนไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนหนองขาว อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 คน

1.9 นำเกมประกอบการสอนมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มเป้าหมาย

2. แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

1.1 ศึกษาเอกสาร วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา

1.2 ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1.3 ศึกษาเนื้อหา ตัวชี้วัด มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 2 สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1.4 สร้างแบบประเมินทักษะพื้นฐานตะกร้อมีรายการประเมินดังนี้

1. ความถูกต้องของท่า
2. ความคล่องแคล่ว
3. ความพร้อมเพรียง
4. เวลาที่ใช้

โดยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้อง ของท่า	ยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างถือลูกเพื่อเตรียมโยน โยนตะกร้อขึ้นไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตก ใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในท่าทำได้ถูกต้องเป็นธรรมชาติ	ยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างถือลูกเพื่อเตรียมโยน โยนตะกร้อขึ้นไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตก ใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในท่าทำได้ถูกต้องแต่ไม่เป็นธรรมชาติ	ยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างถือตะกร้อเพื่อเตรียมโยน โยนตะกร้อขึ้นไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตก ใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในท่าทำได้แต่ไม่ถูกต้อง	ทำยืนไม่ค่อยพร้อมถือตะกร้อไม่ถูก โยนตะกร้อขึ้นไปข้างหน้าแรงเกิน ก้าวเท้าเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตกใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในไม่ถูกต้องตำแหน่ง	ทำยืนไม่พร้อมถือตะกร้อไม่ถูก โยนตะกร้อไม่ถูกแรงเกิน ก้าวเท้าเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตกไม่ทัน ใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในไม่ถูกต้องตำแหน่ง
2. ความคล่อง แคล่ว	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดีมาก วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดี วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นปานกลาง วิ่งตามลูกตะกร้อบางครั้ง	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นพอใช้ วิ่งตามลูกตะกร้อไม่ทัน	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูกตะกร้อตกพื้น

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในติดต่อกันได้มากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในติดต่อกันได้มากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในติดต่อกันได้มากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในติดต่อกันได้น้อยกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติทำได้ก่อนเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตามเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติมากกว่า 10 นาที

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้องของท่า	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้า ใช้ปลายเท้าตัวลูกให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าให้ต่ำที่สุด ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทำได้ถูกต้องเป็นธรรมชาติ	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้า ใช้ปลายเท้าตัวลูกให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าให้ต่ำที่สุด ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทำได้ถูกต้องแต่ไม่เป็นธรรมชาติ	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้า ใช้ปลายเท้าตัวลูกให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าให้ต่ำที่สุด ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทำได้แต่ไม่ถูกต้อง	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าไม่กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้า ไม่ใช้ปลายเท้าตัวลูกให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าขึ้นสูง ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทางไม่ถูกต้อง	เตะลูกไม่ถูกโดนหลังเท้า ไม่กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปข้อเท้า ไม่ใช้ปลายเท้าตัวลูก ยกเท้าสูงเกิน ขณะเตะไม่ก้มตัวไปข้างหน้าท่าทางไม่ถูกต้อง
2. ความคล่องแคล่ว	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดีมาก วิ่งตามลูกตะกร้อดีมาก	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดี วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นปานกลาง วิ่งตามลูกตะกร้อบางครั้ง	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นพอใช้ วิ่งตามลูกตะกร้อไม่ทัน	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูกตะกร้อตกพื้น

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าได้ติดต่อกันมากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าได้ติดต่อกันมากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าได้ติดต่อกันมากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าได้ติดต่อกันน้อยกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อหลังเท้าติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติทำได้ก่อนเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตรงตามเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลานานกว่า 10 นาที

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้องของท่า	ยืนในท่าพร้อมก้าวเท้าไม่ถนัดเข้าหาลูก ย่อเข่าเล็กน้อยเมื่อลูกลอยมาในระยะที่จะใช้ศีรษะ เล่นให้สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัวและขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับยืดศีรษะ โดยให้ลูกกระทบที่หน้าผากได้ ลูกต้องเป็นธรรมชาติ	ยืนในท่าพร้อมก้าวเท้าไม่ถนัดเข้าหาลูก ย่อเข่าเล็กน้อยเมื่อลูกลอยมาในระยะที่จะใช้ศีรษะ เล่นให้สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัวและขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับยืดศีรษะ โดยให้ลูกกระทบที่หน้าผากได้ ลูกต้องไม่เป็นธรรมชาติ	ยืนในท่าเตรียมพร้อมก้าวเท้าไม่ถนัดเข้าหาลูก ย่อเข่าเล็กน้อยเมื่อลูกลอยมาในระยะที่จะใช้ศีรษะ เล่นให้สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัวและขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับยืดศีรษะ โดยให้ลูกกระทบที่หน้าผากได้แต่ไม่ถูกต้อง	ยืนในท่าเตรียมพร้อม ไม่ก้าวเท้าเข้าหาลูก ย่อเข่าเล็กน้อยเมื่อลูกลอยมาในระยะที่จะใช้ศีรษะ เล่นไม่สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัวและขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับไม่ยืดศีรษะ ให้ลูกกระทบที่หน้าผากได้	ยืนในท่าไม่พร้อม ไม่ก้าวเท้าเข้าหาลูก ไม่ย่อเข่าเล็กน้อยเมื่อลูกลอยมาในระยะที่จะใช้ศีรษะ เล่นไม่สปริงข้อเท้า ไม่เขยียดลำตัวและขาทั้งสองข้างไม่ขึ้นพร้อมกัน และไม่ยืดศีรษะ ลูกกระทบที่กลางศีรษะ
2. ความคล่องแคล่ว	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดีมาก วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดี วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นปานกลาง วิ่งตามลูกตะกร้อบางครั้ง	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นพอใช้ วิ่งตามลูกตะกร้อไม่ทัน	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูกตะกร้อตกพื้น

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ติดต่อกันมากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ติดต่อกันมากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ติดต่อกันมากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ติดต่อกันน้อยกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติได้ก่อนเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตามเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติมากกว่า 10 นาที

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การพาดลูกตะกร้อด้วยเข่า)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้องของท่า	ยืนท่าเตรียมพร้อมก้าวเท้าที่ไม่ถนัดหาจุดยืนที่ดีเพื่อรอเล่นลูกเมื่อลูกตะกร้อลอยใกล้ถึงตัวให้ยกเข่าขึ้นมาทันทีโดยหันหน้าเข้าหาเป้าหมายและให้ลูกตะกร้อโดนที่เข่า หรือเหนือเข่า 1 ฝ่ามือได้ถูกต้องเป็นธรรมชาติ	ยืนท่าเตรียมพร้อมก้าวเท้าที่ไม่ถนัดหาจุดยืนที่ดีเพื่อรอเล่นลูกเมื่อลูกตะกร้อลอยใกล้ถึงตัวให้ยกเข่าขึ้นมาทันทีโดยหันหน้าเข้าหาเป้าหมายและให้ลูกตะกร้อโดนที่เข่า หรือเหนือเข่า 1 ฝ่ามือได้ถูกต้องแต่ไม่เป็นธรรมชาติ	ยืนท่าเตรียมพร้อมก้าวเท้าที่ไม่ถนัดหาจุดยืนที่ดีเพื่อรอเล่นลูกเมื่อลูกตะกร้อลอยใกล้ถึงตัวให้ยกเข่าขึ้นมาทันทีโดยหันหน้าเข้าหาเป้าหมายและให้ลูกตะกร้อโดนที่เข่า หรือเหนือเข่า ได้แต่ไม่ถูกต้อง	ยืนท่าเตรียมพร้อมก้าวเท้าที่ไม่ถนัดไม่หาจุดยืนวิ่งเข้าหาลูก เมื่อลูกตะกร้อลอยใกล้ถึงตัวยกเข่าขึ้นมาไม่ทันโดยหันหน้าเข้าหาเป้าหมายและให้ลูกตะกร้อโดนที่เข่า หรือเหนือเข่า 1 ฝ่ามือ	ไม่ยืนท่าเตรียมพร้อมไม่ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดไม่หาจุดยืนวิ่งเข้าหาลูก เมื่อลูกตะกร้อลอยใกล้ถึงตัวยกเข่าขึ้นมาไม่ทันไม่หันหน้าเข้าหาเป้าหมายหลบลูกและลูกตะกร้อก่อนไปที่ต้นขา
2. ความคล่องแคล่ว	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดีมาก วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นดี วิ่งตามลูกตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นปานกลาง วิ่งตามลูกตะกร้อบางครั้ง	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นพอใช้ วิ่งตามลูกตะกร้อไม่ทัน	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูกตะกร้อตกพื้น

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การพักลูกตะกร้อด้วยเข้า)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการพักลูกตะกร้อด้วยเข้าได้ติดต่อกันมากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการพักลูกตะกร้อด้วยเข้าได้ติดต่อกันมากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการพักลูกตะกร้อด้วยเข้าได้ติดต่อกันมากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการพักลูกตะกร้อด้วยเข้าได้ติดต่อกันน้อยกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการพักลูกตะกร้อด้วยเข้าติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติทำได้ก่อนเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตรงตามเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติมากกว่า 10 นาที

1.5 นำแบบประเมินทักษะพื้นฐานตะกร้อ ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบก่อน และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 3 คน เพื่อให้สมบูรณ์

1.6 นำแบบประเมินทักษะพื้นฐานตะกร้อไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนหนองขาว อำเภอดำรง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน

1.7 นำแบบประเมินทักษะพื้นฐานตะกร้อมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มเป้าหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการสอนด้วยการใช้แผนการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อโดยใช้เกมประกอบการสอนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4 แผน แผนละ 2 เกม รวม 8 เกม รวมเวลา 8 ชั่วโมง ซึ่งเมื่อสอนเสร็จในแต่ละแผน ผู้วิจัยได้ประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียน โดยมีคะแนนทักษะละ 20 คะแนน รวม 4 ทักษะ 80 คะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำคะแนนที่ได้จากการประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ มาคำนวณหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 60 นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกมมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเพื่อศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้เกม ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. ศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้เกม

การสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังต่อไปนี้

การสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยได้ศึกษาหลักสูตรของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ศึกษาเอกสารหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ ทฤษฎีและแนวทางในการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ ศึกษาหนังสือและเอกสารเกี่ยวกับการใช้เกมประกอบการสอน และยังได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ ความรู้เกี่ยวกับเกม การวัดประเมินผลของพลศึกษา รวมไปถึงมาตรฐาน ตัวชี้วัด และมาตรฐานช่วงชั้นที่ 2 เพื่อจะนำมาเขียนให้ตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้ จากนั้นผู้วิจัยได้สร้างเกมจำนวน 8 เกม ประกอบด้วย

1. เกมเตะลูกลงรู 2. เกมตะกร้อคู่ 3. เกมเตะเปรี๊ยะ 4. เกมเตะคู่ 5. เกมโหม่งสูง 6. เกมโหม่งข้ามคาน 7. เกมสลับเข้าพักลูก และ 8. เกมจับเข้าชนกัน โดยเกมที่สร้างขึ้นเป็นเกมที่มีรูปแบบกติกาไม่ยุ่งยาก มีความสนุกสนาน และเล่นเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน โดยมีผู้เล่นจำนวน 4 คน เกมทั้ง 8 เกมได้นำมาใช้ประกอบแผนการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อจำนวน 4 แผนๆ ละ 2 ชั่วโมง ในแต่ละแผนจะประกอบด้วยเกม จำนวน 2 เกม ซึ่งเกมที่นำมาใช้เป็น

เกมที่ดัดแปลงมาจากเกมที่น่าไปสู่การกีฬา โดยผู้วิจัยได้นำมาปรับให้มีความเหมาะสมกับทักษะพื้นฐานทางตะกร้อทั้ง 4 ทักษะ ลักษณะของการเล่นเกมในแต่ละเกมจะแบ่งผู้เล่นออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 4 คน ใช้เวลาในการเล่น 60 นาที ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- | | |
|----------------|--|
| แผนการสอนที่ 1 | การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
เกมที่ใช้คือ เกมเตะลูกลงรู และเกมเตะกร้อคู่ |
| แผนการสอนที่ 2 | การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
เกมที่ใช้คือ เกมเตะเปรี๊ยะ และเกมเตะคู่ |
| แผนการสอนที่ 3 | การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ
เกมที่ใช้คือ เกมโหม่งสูง และเกมโหม่งข้ามคาน |
| แผนการสอนที่ 4 | การพักลูกตะกร้อด้วยเข่า
เกมที่ใช้คือ เกมสลับเข่าพักลูก และเกมจับเข่าชนกัน |

ซึ่งเกมที่น่ามาใช้ประกอบแผนการสอนได้แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการนำเกมมาใช้ให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน โดยเกมที่น่ามาใช้ต้องกระตุ้นความสนใจและการเรียนรู้ของนักเรียนให้มากที่สุดถึงจะเกิดการเรียนรู้ขึ้นจากเดิม และเมื่อแก้ไขปรับปรุงแล้วได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย โดยจัดกิจกรรมกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน ในขั้นของการนำไปใช้ พบข้อสังเกตดังนี้ เกมที่น่ามาใช้ยังไม่ค่อยน่าสนใจและตอบสนองกับความสามารถของนักเรียนได้เท่าที่ควร ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับวิธีการเล่นให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับนักเรียน โดยจัดให้มีความสนุกสนาน ทำท่ายเพิ่มมากขึ้น และให้นักเรียนที่มีทักษะการเล่นลูกตะกร้อที่เก่งมาช่วยเหลือนักเรียนที่มีทักษะการเล่นลูกตะกร้อที่อ่อนกว่า แล้วจึงนำแผนการสอนทักษะการเล่นลูกตะกร้อพื้นฐานไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย พบว่า แผนการสอนทักษะการเล่นลูกตะกร้อพื้นฐาน โดยมีเกมเข้าร่วม สามารถที่จะพัฒนาการทักษะการเล่นตะกร้อของนักเรียนได้ และพบข้อสังเกตดังนี้ นักเรียนกล้าที่จะเล่นและเข้าหาลูกตะกร้อมากขึ้น โดยไม่รู้สึกกลัวลูกตะกร้อเหมือนตอนก่อนทำการฝึกและกล้าปฏิบัติทักษะที่ทำท่ายมากขึ้น เช่น ปฏิบัติการโหม่งได้ถูกต้องและทำได้ดีขึ้น การเตะลูกด้วยหลังเท้าที่ตรงจุดตามที่กำหนดปฏิบัติได้คล่องขึ้น การพักลูกตะกร้อด้วยเข่าที่รู้จักการกระเด้ง เมื่อลูกจะมาถึงให้ตกลงที่เข่าพอดีและสามารถดันลูกที่พักหน้าเข่าตั้งขึ้นแล้วใช้ทักษะการเตะผสมกันได้เป็นอย่างดี เป็นต้น นักเรียนทุกคนสนุกไปกับการฝึกโดยใช้เกม ซึ่งสังเกตจากนักเรียนมีความตั้งใจที่จะทำและเล่นเกม โดยนักเรียนยังต้องการจะเล่นเพื่อนำไปสู่การเล่นเป็นทีมและต่อยอดคู่การแข่งขันระหว่างกลุ่มอีกด้วยและการเล่นเกมยังช่วยให้นักเรียนได้แสดงออกถึงการมีน้ำใจระหว่างเพื่อนในกลุ่มของตนเองและเพื่อนต่างกลุ่มในการช่วยเหลือและแนะนำทักษะกับเพื่อนได้ แต่ก็ยังมีปัญหาที่พบอยู่บ้างในขณะทำการทดลองสอนคือ นักเรียนบางคนมีทักษะที่ดีอยู่แล้ว เมื่อนำเกมที่ใช้ฝึกปฏิบัติมาให้ทดลองทำในช่วงสอนจึง

ดูง่ายไปสำหรับนักเรียนมีทักษะที่ไม่ค่อยดีเท่าที่ควรเลยทำให้การเรียนรู้เกิดความแตกต่างกันพอประมาณ อีกทั้งบางเกมต้องใช้อุปกรณ์ที่จำกัดเลยทำให้ต้องกระชั้นเวลาขึ้นอีกเพื่อให้ทุกๆ กลุ่มกันที่จะฝึกเล่นและให้เหมาะสมกับเวลา

ผลการศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้เกม

ผลการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกมปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลคะแนนค่าร้อยละของทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนหลังการใช้เกม

นักเรียน คนที่	การเตะลูก ด้วยเท้าด้าน ใน (20 คะแนน)	การเตะลูก ด้วยหลังเท้า (20 คะแนน)	การพักลูก ตะกร้อด้วย เข่า(20 คะแนน)	การโหม่งลูก ตะกร้อด้วย ศีรษะ (20 คะแนน)	คะแนนเต็ม (80 คะแนน)	ค่า ร้อยละ 60	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ60
1	15	15	15	16	61	76.25	ผ่าน
2	15	14	15	14	58	72.50	ผ่าน
3	13	13	14	13	53	66.25	ผ่าน
4	15	15	16	16	62	77.50	ผ่าน
5	15	15	15	16	61	76.25	ผ่าน
6	13	14	15	15	57	71.25	ผ่าน
7	13	14	14	14	55	68.75	ผ่าน
8	14	14	14	14	56	70.00	ผ่าน
9	15	15	14	16	60	75.00	ผ่าน
10	15	15	16	17	63	78.75	ผ่าน
11	16	15	16	17	64	80.00	ผ่าน
12	13	13	13	12	51	63.75	ผ่าน
13	14	13	14	14	55	68.75	ผ่าน
14	15	14	14	14	57	71.25	ผ่าน
15	12	13	12	12	49	61.25	ผ่าน
16	12	12	13	15	52	65.00	ผ่าน
17	12	12	13	15	52	65.00	ผ่าน
18	13	13	14	13	53	66.25	ผ่าน
19	12	13	13	13	51	63.75	ผ่าน
20	13	13	14	15	55	68.75	ผ่าน
ค่าเฉลี่ย ร้อยละ	68.75	68.75	71.00	72.75	1,125	70.30	ผ่าน

จากตารางที่ 1 นักเรียนมีทักษะพื้นฐานตะกร้อทั้ง 4 ทักษะ โดยมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 70.30 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ ร้อยละ 60

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยเกมประกอบแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 เกม แผนการสอนจำนวน 4 แผนๆ ละ 2 ชั่วโมง รวมเวลา 8 ชั่วโมง และแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นลูกตะกร้อวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยร้อยละแล้วนำมาเทียบเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. ได้เกม 8 เกมใช้ประกอบแผนการสอนทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ จำนวน 4 แผน รวมเวลาที่ใช้จำนวน 8 ชั่วโมง สามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อได้
2. นักเรียนมีทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อมีค่าเฉลี่ยร้อยละโดยรวมเท่ากับ 70.30 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ ร้อยละ 60

อภิปรายผล

จากการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกมพบว่านักเรียนมีทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อทั้ง 4 ทักษะมีค่าเฉลี่ยร้อยละโดยรวมเท่ากับ 70.30 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือร้อยละ 60 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากการศึกษาการใช้เกมประกอบแผนการสอน เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อเป็นเกมที่ผู้วิจัยได้นำมาจัดสร้างขึ้น โดยเริ่มมาจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกม เช่น ความหมายของเกม คุณลักษณะและประโยชน์ของเกม ประเภทของเกม การใช้เกมเพื่อการเรียนการสอนและเกมที่สามารถนำไปสู่กีฬา โดยผู้วิจัยได้คิดออกแบบเกมที่จะตอบสนองต่อทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

ทั้ง 4 ทักษะดังนี้ 1.) ทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน 2.) ทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า 3.) ทักษะการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ 4.) ทักษะการพักลูกตะกร้อด้วยเข่า ซึ่งเกมที่ได้สร้างขึ้นจะมีทั้งหมด 8 เกม โดยเกมแต่ละเกมจะเป็นเกมที่ช่วยการฝึกทักษะพื้นฐานทั้ง 4 ทักษะที่กล่าวไว้เบื้องต้น ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากเกมนำไปสู่กีฬาเพื่อให้สอดคล้องกับทักษะที่ผู้วิจัยต้องการจะพัฒนานักเรียนโดยเกมแต่ละเกมนั้นจะช่วยพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ ดังนี้

1. ทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน เกมที่ใช้ เกมเดาะลูกลงรู, เกมตะกร้อคู่ เป็นเกมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในอย่างง่าย จดจ่อ ทำท่ายและสามารถทำได้ดี เนื่องจากเมื่อเริ่มจากการเล่นปกติก็จะกลายเป็นความคุ้นเคย จึงส่งผลให้นักเรียนสามารถทำการเดาะลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านในได้ดีขึ้น

2. ทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า เกมที่ใช้ เกมเดาะเปรี๊ยะ, เกมเดาะคู่ เป็นเกมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ซึ่งเกม 2 เกมนี้ จะใช้ลักษณะของการก้าวเดินไปด้านหน้า และส่งลูกตะกร้อส่งต่อไปให้กับเพื่อนในกลุ่มคน และกับคู่ของตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความสนุกสนานทำท่ายต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก

3. ทักษะการโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ เกมที่ใช้ เกมโหม่งสูง, เกมโหม่งข้ามคาน เป็นเกมที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพราะจะใช้ศีรษะในการโหม่งลูกตะกร้อให้ได้ สร้างความท้าทายตื่นเต้นให้กับนักเรียนเป็นอย่างมาก เกม 2 เกมนี้จะช่วยให้นักเรียนโหม่งได้ถูกตำแหน่ง ลูกที่และลูกตะกร้อจะไปในทิศทางที่ต้องการ

4. ทักษะการพักลูกตะกร้อด้วยเข่า เกมที่ใช้ เกมสลับเข่าพักลูก, เกมจับเข่าชนกัน เป็นเกมที่ต้องใช้ทักษะของการใช้เข่าในการเล่นลูกตะกร้อ เพื่อรับ พักหรือเบรกลูกตะกร้อ เกมทั้ง 2 เกมนี้จะช่วยในการฝึกการยกเข่าขึ้นเล่นลูก ขึ้นพักลูก ทำให้รู้ถึงตำแหน่งของลูกที่จะกระทบที่บริเวณเข่า และนักเรียนก็เกิดความสนุกสนาน ทำท่ายตลอดเวลาที่เรียนในชั่วโมง

ดังนั้นเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้สอดคล้องกับ พระพงศ์ บุญศิริ(2536,หน้า5)ที่กล่าวไว้ว่าเป็นเกมที่มีรูปแบบง่ายๆ คิดกาไม่ยุ่งยาก ไม่สลับซับซ้อนเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การใช้เกมเข้ามาช่วยในการเรียนการสอนจะช่วยส่งเสริมทักษะความสามารถเฉพาะตัว พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และช่วยปรับระบบต่างๆของร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อนำเอามาใช้ประกอบแผนการสอนสามารถทำให้เห็นได้ว่า เกมที่ใช้ได้ช่วยในการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนได้อย่างแท้จริง ซึ่งเกมที่ฝึกนี้ก่อให้เกิดความชำนาญ ความสนุกสนาน ความกล้าที่จะแสดงออกและปฏิบัติตามกิจกรรมตามทักษะที่กำหนดให้ฝึกได้ ส่วนนักเรียนบางคนที่มีทักษะไม่ค่อยดีตั้งแต่แรกก็สามารถที่จะแสดงความสามารถในด้านทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อได้ชัดเจนและดียิ่งขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ อภิชาติ อนุกุลเวช(2551,หน้า 64) ได้ให้ความหมายของทักษะปฏิบัติคือ

ความสามารถความชำนาญของกล้ามเนื้อที่กระทำออกมาอย่างถูกต้องคล่องแคล่วและรวดเร็ว ที่ต้องอาศัยการฝึกหัดอย่างเหมาะสม จึงจะทำให้เกิดความชำนาญในการปฏิบัติงาน

ดังนั้นเกมประกอบแผนการสอนจะช่วยสนับสนุน ส่งเสริมทักษะของนักเรียน ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการทางทักษะการเล่นตะกร้อดีขึ้นตามไปด้วยส่งผลให้นักเรียนทุกคนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ กิตติพงษ์ ตูรวรรณ (2558) ที่ได้วิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และสอดคล้องกับที่ พิรวัฒน์ ชลเจริญ (2557) ที่ได้วิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกมสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาทักษะการเล่นพื้นฐานของกีฬาตะกร้อได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การจัดกิจกรรมหรือการออกแบบกิจกรรมต่างๆโดยนำเกมมาใช้ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่ถือว่าสำคัญอย่างหนึ่ง
 2. ครูควรจะมีการเตรียมเกมสำรองไว้ สำหรับกลุ่มนักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะเสร็จก่อน
- ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

นำเกมประกอบแผนการสอนไปใช้พัฒนาทักษะกีฬาของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และในระดับชั้นอื่นๆต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546ก). การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานคร.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546ข). การประเมินผลการศึกษาในชั้นเรียนตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติพงษ์ ตูรวรรณ. (2558). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/51369>
- โกสินทร์ วิสุทธีศรี. (2552). ผลการฝึกทักษะกีฬาตะกร้อสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). เกม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มี ต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://eds.a.ebscohost.com>.
- ธัญญรัตน์ ผ่องนานารณ. (2547). การพัฒนาแผนการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โดยใช้เกม เรื่องการหาร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- บุญส่ง โกสะ. (2547). การวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธี. (2525). เกมสัพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2549). เกมสัพลศึกษา . พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์ชนก ชื่นจิตร. (2556). แผนการเรียนรู้ เรื่อง ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). เกม Games . กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พิรวัฒน์ ชลเจริญ. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. (ระบบออนไลน์).
แหล่งที่มา <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45808>.
- รุ่งริชา อันอามาตย์. (2555). การพัฒนาแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ เรื่องการเลี้ยว กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2548). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้เพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา ตะกร้อ ช่วงชั้นที่ 3 และ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6). พิมพ์ครั้งที่ 1 . กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วินัด คงใจดี. (2555). การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์ปกติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล สำหรับ นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร-มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิระ มนัสวานิต. (2539). เทคนิคและทักษะการสอนเกม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- อภิชาติ อนุกุลเวช. (2551). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนฝึกปฏิบัติทางเทคนิคบนเครือข่าย อินเทอร์เน็ต สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อมรรัตน์ จันทรมณีวงศ์. (2550). การสร้างแบบประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา <http://tdc.thailis.or.th>.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2542). หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา ตะกร้อ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นางสาวสุณี อินจันทร์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3
2. นางทิพยา ประหยัดยอด ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3
3. นายสุตสาคร มะลิ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านป่าแดง
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข

ตัวอย่าง แผนการสอนฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อโดยใช้เกมประกอบการสอน
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แผนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 3	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	
แผนที่ 1	เรื่อง การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน	เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.1 ป 5.1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตัวเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

ป.5.2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด

ป. 5.3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรง และความสมดุล

ป. 5.4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.2 ป 5.1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ

ป 5.2 เล่นกีฬาที่ตัวเองชอบอย่างสม่ำเสมอโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

ป 5.3 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

-

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ความมุ่งมั่นในการทำงาน

-

สาระสำคัญ

การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในหรือเรียกอีกอย่างว่าการเตะลูกแป เป็นการเตะลูกพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการเตะลูกที่ง่ายที่สุดและนิยมใช้เป็นทักษะแรกในการฝึกเตะเตะกร้อ เพราะข้างเท้าด้านในมีพื้นที่ค่อนข้างกว้างกว่าพื้นที่อวัยวะอื่นที่ใช้เตะลูกจึงนิยมข้างเท้าด้านในบ่อยที่สุด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้
2. นักเรียนตั้งใจเพียรพยายามในการฝึกปฏิบัติให้สำเร็จตามที่ได้มอบหมาย
- 3.

สาระการเรียนรู้

การเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1)

ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มตามกลุ่มของตนเอง สำรวจรายชื่อ และ เครื่องแต่งกาย
2. ครูจัดแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน ละครความสามารถเก่ง ปานกลาง และ อ่อน แต่ ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และรองหัวหน้ากลุ่ม
3. ให้นักเรียนนำกายบริหารร่างกายโดยกายบริหารข้อต่อต่าง ๆ เช่น คอ หัว ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า วิ่งอยู่กับที่ และ กระโดดตบ 20 ครั้ง

ขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายและสาธิตการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้นักเรียนดู ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้ง 2 ข้าง

ขั้นตอนที่ 2 มือถือตะกร้อเพื่อเตรียมโยน

ขั้นตอนที่ 3 โยนตะกร้อขึ้นไปข้างหน้าเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตกลงมา

ขั้นตอนที่ 5 ใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ลูกกระดอนขึ้น 1 ครั้งแล้วจับลูกไว้

ขั้นตอนที่ 6 เมื่อเจาะลูกตะกร้อได้ดีขึ้นก็เพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น

ขั้นฝึกหัด

- ครูให้นักเรียนฝึกการเจาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ตามขั้นตอนที่ครูสาธิตพร้อมกัน

ทั้งชั้น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 จับตะกร้อมาเจาะบริเวณข้างเท้าด้านในได้ตาคุ่มเล็กน้อยทั้งซ้ายขวาคนละ 50 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 2 ยืนในท่าเตรียมพร้อมแล้วฝึกการเจาะลูกด้วยข้างเท้าด้านในโดยไม่มีลูกตะกร้อ คนละ 30 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 ยืนในท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อไว้ระดับอกแล้วปล่อยลูกลงมา กระชกให้พอดี แล้วยกเท้าขึ้นเตะลูกข้างเท้าด้านใน 1 ครั้ง แล้วใช้มือจับ คนละ 30 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 ยืนในท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อโยนลูกตะกร้อขึ้นแล้วปล่อยให้ตกพื้น เมื่อลูกกระดอนขึ้นมาให้ใช้ข้างเท้าด้านในเตะลูกตะกร้อ 1 ครั้งแล้วปล่อยให้กระดอน 1 ครั้ง เตะ 1 ครั้ง คนละ 30 ครั้ง

ขั้นนำไปใช้

- ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน ระยะเวลาสามารถแบ่ง ปานกลาง และอ่อน โดยให้เล่นเกมเตะลูกลงรู ซึ่งครูให้นักเรียนเล่นเกมตามกลุ่มของตนก่อนเมื่อเกิดความคุ้นเคยพอสมควรแล้ว ต่อไปครูจะสร้างความท้าทายโดยการให้ กลุ่มแต่ละกลุ่ม มารวมตัวกันซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยจะต้องความสามารถกันด้วย เพื่อมาร่วมแข่งขันเล่นเกมเตะลูกลงรู ซึ่งทุกคนจะต้องนำทักษะที่ครูได้อธิบายและได้ฝึกมาช่วยกันเพื่อให้กลุ่มของตนเองชนะ ถ้ากลุ่มไหนชนะ กลุ่มนั้นก็จะได้รับรางวัลที่ครูเตรียมมานั่นเอง

ขั้นสรุป

- ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 5 แถว ตามกลุ่มของตน ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน จุดเด่น จุดด้อย และให้โอกาสนักเรียนซักถามข้อสงสัย สุดท้ายให้นักเรียนเขียนความคิดเห็นในการเรียนครั้งต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 2)

ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มตามกลุ่มของตนเอง สำรวจรายชื่อ และ เครื่องแต่งกาย
2. ครูจัดแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน ระยะเวลาสามารถแบ่ง ปานกลาง และอ่อน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และรองหัวหน้ากลุ่ม
3. ให้นักเรียนนำกายบริหารร่างกายโดยกายบริหารข้อต่อต่างๆ เช่น คอ หัวไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า วิ่งอยู่กับที่ และ กระโดดตบ 20 ครั้ง

ขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูทบทวนโดยการอธิบายการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้นักเรียนดู ตามขั้นตอนดังนี้
- ขั้นตอนที่ 1 ยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้ง 2 ข้าง
 - ขั้นตอนที่ 2 มือถือตะกร้อเพื่อเตรียมโยน
 - ขั้นตอนที่ 3 โยนตะกร้อขึ้นไปข้างหน้าเล็กน้อย
 - ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดเข้าหาตะกร้อที่กำลังจะตกลงมา
 - ขั้นตอนที่ 5 ใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ให้ลูกกระดอนขึ้น 1 ครั้ง แล้วจับลูกไว้

ขั้นตอนที่ 6 เมื่อเตะลูกตะกร้อได้ดีขึ้นก็เพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น

ขั้นฝึกหัด

- ครูให้นักเรียนส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมา 1 คนเพื่อออกมาแสดงท่าทักษะการเคาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน พร้อมให้นักเรียนตัวแทนอธิบายขั้นตอนในการเคาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ให้เพื่อนๆ ได้ฟัง และเพื่อเป็นการทบทวนทักษะไปพร้อมๆ กันทั้งชั้นเรียน

ขั้นนำไปใช้

- ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน ละครความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน โดยให้เล่นเกมตะกร้อคู่ ซึ่งครูจะให้แต่ละกลุ่มลองเล่นเกมก่อน เพื่อให้เกิดความคล่องและคุ้นเคยกับเกมที่ให้เล่นมากขึ้น หลังจากที่ได้ลองเล่นกันแล้ว ครูก็ให้แต่ละกลุ่มมาลองแข่งขันกันเพื่อให้เกิดความท้าทายและเกิดความสนุกสนานมากขึ้น หลังจากการแข่งขันกลุ่มย่อยแล้ว ต่อมาก็แยกเหลือแค่ 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน เท่าๆ กันแบ่งตามความสามารถของนักเรียน ซึ่งนักเรียนจะเยอะขึ้นจะยิ่งสร้างความท้าทายแก่นักเรียนมากขึ้นอีกด้วย

- ครูทดสอบทักษะการเคาะลูกด้วยเท้าด้านใน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน จำนวน 5 กลุ่ม ละครความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน สอบพร้อมๆ กันสอบทั้งหมดจำนวน 5 ครั้ง โดยใช้แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อที่สร้างขึ้น

ขั้นสรุป

- ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 5 แถว ตามกลุ่มของตน ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน และสรุปจุดเด่นจุดด้อยของนักเรียนที่ได้รับการทดสอบไป สุดท้ายนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกตะกร้อ
2. ตะกร้า
3. นกหวีด
4. คอมพิวเตอร์
5. เกมฝึกทักษะการเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
 - เกมเคาะลูกลงรู้
 - เกมตะกร้อคู่

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ การเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในนักเรียน ต้องได้ 12 คะแนนขึ้นไป
2. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน นักเรียนต้องระดับดีขึ้นไป

เครื่องมือ

1. แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน)
2. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (มุ่งมั่นในการทำงาน)

ข้อเสนอแนะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกมฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

1. เกมเดาะลูกลงรู้

ประโยชน์ ฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีการเล่น 1. ให้แบ่งนักเรียนเท่าๆกันตามจำนวน

2. ให้นักเรียนถือลูกตะกร้อกลุ่มละ 1 ลูก

3. ให้นักเรียนโยนลูกตะกร้อให้ตนเอง และใช้ส่วนของเท้าด้านในเดาะลูก

ให้ลงเตะกร้าทำเวียนกันภายในกลุ่ม

4. ให้เพื่อนโยนลูกให้และใช้เท้าเดาะลูกให้ลงเตะกร้าให้ได้มากที่สุด

5. ทำการแข่งขันกันเป็นทีมได้ ถ้าทีมไหนสามารถทำลูกลงเตะกร้าได้มากกว่า

จะเป็นฝ่าย ชนะ

2. เกมตะกร้อคู่

ประโยชน์ ฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีการเล่น 1. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน

2. คนที่ 1 ทำการโยนลูกตะกร้อให้กับเพื่อนคนที่ 2 เดาะ ซึ่งจะเดาะด้วยเท้าด้านใน

3. คนที่ 2 เดาะด้วยเท้าด้านในส่งคืนให้กับคนที่ 1 (ต้องห้ามตกพื้น)

4. ให้สลับกันโยน และสลับกันเดาะจนเริ่มคล่อง

5. ให้เดาะส่งหากันกับคู่ของตนให้ได้มากที่สุด โดยห้ามตกพื้น

ลิขสิทธิ์เป็นของโรงเรียน
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบประเมิน
การเคาะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล (ประเมิน เป็นกลุ่ม 4 คน)	ความถูกต้อง ของท่า 5 คะแนน	ความ คล่องแคล่วใน การปฏิบัติ 5 คะแนน	ความแม่นยำ 5 คะแนน	เวลาที่ใช้ 5 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
(การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้อง ของท่า	ยืนทรงตัวด้วย เท้าทั้ง 2 ข้างถือ ลูกเพื่อเตรียม โยน โยนตะกร้อ ขึ้นไปข้างหน้า เล็กน้อย ก้าวเท้า ที่ไม่ถนัดเข้าหา ตะกร้อที่กำลัง จะตก ใช้เท้าที่ ถนัดเตะลูก ตะกร้อด้วยข้าง เท้าด้านในท่าท่า ได้ถูกต้องเป็น ธรรมชาติ	ยืนทรงตัวด้วย เท้าทั้ง 2 ข้างถือ ลูกเพื่อเตรียม โยน โยนตะกร้อ ขึ้นไปข้างหน้า เล็กน้อย ก้าวเท้า ที่ไม่ถนัดเข้าหา ตะกร้อที่กำลัง จะตก ใช้เท้าที่ ถนัดเตะลูก ตะกร้อด้วยข้าง เท้าด้านในท่าท่า ได้ถูกต้องแต่ไม่ เป็นธรรมชาติ	ยืนทรงตัวด้วย เท้าทั้ง 2 ข้างถือ ตะกร้อเพื่อ เตรียมโยน โยน ตะกร้อขึ้นไป ข้างหน้าเล็กน้อย ก้าวเท้าที่ไม่ถนัด เข้าหาตะกร้อที่ กำลังจะตก ใช้ เท้าที่ถนัดเตะ ลูกตะกร้อด้วย ข้างเท้าด้านใน ท่าท่าได้แต่ไม่ ถูกต้อง	ทำยืนไม่ค่อย พร้อมถือตะกร้อ ไม่ถูก โยน ตะกร้อขึ้นไป ข้างหน้าแรงเกิน ก้าวเท้าเข้าหา ตะกร้อที่กำลัง จะตกไม่ทัน ใช้ เท้าที่ถนัดเตะ ลูกตะกร้อด้วย ข้างเท้าด้านใน ไม่ถูกต้อง	ทำยืนไม่พร้อม ถือตะกร้อไม่ถูก โยนตะกร้อไม่ ถูกแรงเกิน ก้าว เท้าเข้าหาตะกร้อ ที่กำลังจะตกไม่ ทัน ใช้เท้าที่ถนัด เตะลูกตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้าน ในไม่ถูก ตำแหน่ง
2. ความ คล่อง แคล่ว	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดีมาก วิ่งตามลูก ตะกร้อดีมาก	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดี วิ่งตามลูก ตะกร้อดี	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นปานกลาง วิ่งตามลูก ตะกร้อบางครั้ง	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นพอใช้ วิ่ง ตามลูกตะกร้อ ไม่ทัน	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูก ตะกร้อตกพื้น
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการ เตะลูกตะกร้อ ด้วยเท้าด้านใน ติดต่อกันได้ มากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการ เตะลูกตะกร้อ ด้วยเท้าด้านใน ติดต่อกันได้ มากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการ เตะลูกตะกร้อ ด้วยเท้าด้านใน ติดต่อกันได้ มากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการ เตะลูกตะกร้อ ด้วยเท้าด้านใน ติดต่อกันได้น้อย กว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการ เตะลูกตะกร้อ ด้วยเท้าด้านใน ติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติทำได้ ก่อนเวลาที่ กำหนด	ปฏิบัติตรงตาม เวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่า เวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่า เวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติ มากกว่า 10 นาที

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (มุ่งมั่นในการทำงาน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้วทำเครื่องหมายถูกตามช่องคะแนน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการที่ประเมิน								รวม	ระดับ คุณภาพ
		มีความตั้งใจในการปฏิบัติ และการฝึกทักษะ				ฝึกทักษะต่างๆ ด้วยความพยายามจนสำเร็จ					
		3	2	1	0	3	2	1	0		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
5-6	ดีเยี่ยม
3-4	ดี
1-2	ผ่าน
0	ไม่ผ่าน

สรุปการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ระดับดีเยี่ยม จำนวน.....คน
 ระดับดี จำนวน.....คน
 ระดับผ่าน จำนวน.....คน
 ระดับไม่ผ่าน จำนวน.....คน

ลงชื่อผู้ประเมิน.....
 (.....)

เกณฑ์การประเมิน (มุ่งเน้นในการทำงาน)

รายการประเมิน	ระดับคะแนนของเกณฑ์			
	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	ผ่าน (1)	ไม่ผ่าน (0)
1.มีความตั้งใจในการปฏิบัติและการฝึกทักษะ	มีความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะดีมาก และปรับปรุงให้ดีขึ้น	มีความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะดี	มีความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะ	ขาดความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะ
2.ฝึกทักษะต่างๆ ด้วยความพยายามจนสำเร็จ	มีความพยายามต่อการฝึกทักษะต่างๆ ตามที่กำหนดและปรับปรุงให้ดีขึ้น	มีความพยายามต่อการฝึกทักษะต่างๆ ตามที่กำหนดดี	มีความพยายามต่อการฝึกทักษะต่างๆ	ขาดความพยายามในการฝึกทักษะต่างๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 3	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	
แผนที่ 2	เรื่อง การเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า	เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน พ 3.1	เข้าใจมีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
ตัวชี้วัด พ 3.1	ป 5.1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตัวเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด
	ป.5.2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด
	ป. 5.3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรง และความสมดุล
	ป. 5.4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
มาตรฐาน พ 3.2	รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ
มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	
ตัวชี้วัด พ 3.2	ป 5.1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
	ป 5.2 เล่นกีฬาที่ตัวเองชอบอย่างสม่ำเสมอโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	ป 5.3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

-

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ความมุ่งมั่นในการทำงาน

สาระสำคัญ

การเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า หลังเท้าเป็นอวัยวะที่สามารถบังคับทิศทางเตะกร้อได้ยาก แต่เป็นพื้นฐานที่สำคัญของผู้เล่นที่สำคัญในตำแหน่งหน้าทำหรือตัวรุก ลูกเตะกร้อหน้าตาข่าย และผู้เล่นตำแหน่งหลังที่เสิร์ฟด้วยเท้า ดังนั้นการเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เกมการเล่นสนุกสนานได้ และสามารถปฏิบัติได้ง่าย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าได้
2. นักเรียนตั้งใจเพียรพยายามในการฝึกปฏิบัติอย่างดี

สาระการเรียนรู้

การเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1)

ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มตามกลุ่มของตนเอง สำรวจรายชื่อ และ เครื่องแต่งกาย
2. ครูจัดแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน กระจายความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และรองหัวหน้ากลุ่ม
3. ให้นักเรียนนำกายบริหารร่างกายโดยกายบริหารข้อต่อต่าง ๆ เช่น คอ หัวไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า วิ่งอยู่กับที่ และ กระโดดตบ 20 ครั้ง

ขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายและสาธิตการเล่นลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าให้นักเรียนดู ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าที่เตะลูกจะกระดกขึ้น และลูกเตะกร้อจะถูกหลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้าบริเวณโคนนิ้วเท้าทั้งห้า ใช้ปลายเท้าตัวลูกเตะกร้อให้ลอยขึ้นมาตรง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ยกเท้าที่เตะลูกให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้

ขั้นตอนที่ 3 ขณะที่เตะลูกควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 4 ควรฝึกเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าให้ได้ทั้งสอง

ขั้นฝึกหัด

- ครูให้นักเรียนฝึกการเล่นลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้า ตามขั้นตอนที่ครูสาธิตพร้อมกันทั้งชั้น

ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 จับเตะกร้อมาเตะบริเวณหลังเท้า ทำทั้งข้างซ้ายและข้างขวาคนละ 50 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 2 ยืนในท่าเตรียมพร้อม แล้วฝึกการเตะลูกด้วยหลังเท้า โดยไม่มีลูกเตะกร้อ คนละ 30 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 ยืนในท่าเตรียมพร้อม มือถือลูกเตะกร้อไว้ระดับเอวแล้วปล่อยลูกลงมา กระชະให้พอดี แล้วยกเท้าขึ้นเตะลูกหลังเท้า 1 ครั้ง แล้วใช้มือจับ คนละ 30 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 ยื่นใบทำเตรียมพร้อม มือถือลูกตะกร้อ โยนลูกตะกร้อขึ้นเล็กน้อยแล้ว
ปล่อยให้ตกพื้น เมื่อลูกกระดอนขึ้นมาให้ใช้หลังเท้าเตะลูกตะกร้อขึ้น 1 ครั้งแล้วปล่อยให้กระดอน
1 ครั้ง เตะ 1 ครั้ง คนละ 30 ครั้ง

ขั้นนำไปใช้

- ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คนละความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน
โดยให้เล่นเกมเตะเปรี๊ยะ ซึ่งครูให้นักเรียนเล่นเกมตามกลุ่มของตนก่อนเมื่อเกิดความคุ้นเคย
พอสมควรแล้ว ต่อไปครูจะสร้างความท้าทายโดยการให้ กลุ่มแต่ละกลุ่ม มารวมตัวกันซึ่งแบ่งเป็น 2
กลุ่มๆละ 10 คนโดยจะต้องละความสามารถกันด้วย เพื่อมาร่วมแข่งขันเล่นเกมเตะเปรี๊ยะ ซึ่งทุกคน
จะต้องนำทักษะที่ครูได้อธิบายและได้ฝึกมาช่วยกันเพื่อให้กลุ่มของตนเองชนะ ถ้ากลุ่มไหนชนะกลุ่ม
นั้นก็จะได้รางวัลที่ครูเตรียมมานั่นเอง

ขั้นสรุป

- ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 5 แถว ตามกลุ่มของตน ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอน
จุดเด่นจุดด้อยและให้โอกาสนักเรียนซักถามข้อสงสัย สุดท้ายนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 2)

ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มตามกลุ่มของตนเอง สำรวจรายชื่อ และ เครื่องแต่งกาย
2. ครูจัดแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คนละความสามารถเก่ง ปานกลาง และ
อ่อน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และรองหัวหน้ากลุ่ม
3. ให้นักเรียนนำกายบริหารร่างกายโดยกายบริหารข้อต่อต่างๆ เช่น คอ หัวไหล่ เอว เข่า
ข้อมือ ข้อเท้า วิ่งอยู่กับที่ และ กระโดดตบ 20 ครั้ง

ขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูทบทวนโดยการอธิบายการเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าให้นักเรียนดู ตามขั้นตอนดังนี้
ขั้นตอนที่ 1 การเตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าที่เตะลูกจะกระดกขึ้น และลูก
ตะกร้อจะตก หลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้าบริเวณโคนนิ้วเท้าทั้งห้า ใช้ปลายเท้าตัวลูกตะกร้อ
ให้ลอยขึ้นมาตรง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ยกเท้าที่เตะลูกให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้

ขั้นตอนที่ 3 ขณะเตะลูกควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 4 ควรฝึกเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าให้ได้ทั้งสอง

ขั้นฝึกหัด

- ครูสุ่มเรียกนักเรียนออกมาจำนวน 5 คนเพื่อออกมาแสดงท่าทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้าให้เพื่อนๆดู พร้อมกับให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนในการเตะลูกด้วยหลังเท้า ให้เพื่อนๆได้ฟัง และเพื่อเป็นการทบทวนทักษะไปพร้อมๆกันทั้งชั้นเรียน

ขั้นนำไปใช้

- ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คนละความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน โดยให้เล่นเกมเตะลูก ซึ่งครูจะให้แต่ละกลุ่มลองเล่นเกมก่อน เพื่อให้เกิดความคล่องและคุ้นเคยกับเกมที่ให้เล่นมากขึ้น หลังจากที่ได้ลองเล่นกันแล้ว ครูก็ให้แต่ละกลุ่มมาลองแข่งขันกันเพื่อให้เกิดความท้าทายและเกิดความสนุกสนานมากขึ้น หลังจากการแข่งขันกลุ่มย่อยแล้ว ต่อมาก็แยกเหลือแค่ 2 กลุ่มๆละ 10 คน เท่าๆกันแบ่งตามความสามารถของนักเรียน ซึ่งนักเรียนจะเยอะขึ้นจะยิ่งสร้างความท้าทายแก่นักเรียนมากขึ้นอีกด้วย

- ครูทดสอบทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้า โดยแบ่งกลุ่มละ 4 คน จำนวน 5 กลุ่มละความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน สอบพร้อมๆกันสอบทั้งหมดจำนวน 5 ครั้ง โดยใช้แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อที่สร้างขึ้น

ขั้นสรุป

- ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 5 แถว ตามกลุ่มของตน ครูสรุปกิจกรรมการเรียนการสอนและสรุป จุดเด่นจุดด้อยของนักเรียนที่ได้รับการทดสอบไป สุดท้ายนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกตะกร้อ
2. ตะกร้า
3. นกหวีด
4. คอมพิวเตอร์
5. เกมฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
 - เกมเตะเปรี๊ยะ
 - เกมเตะคู่

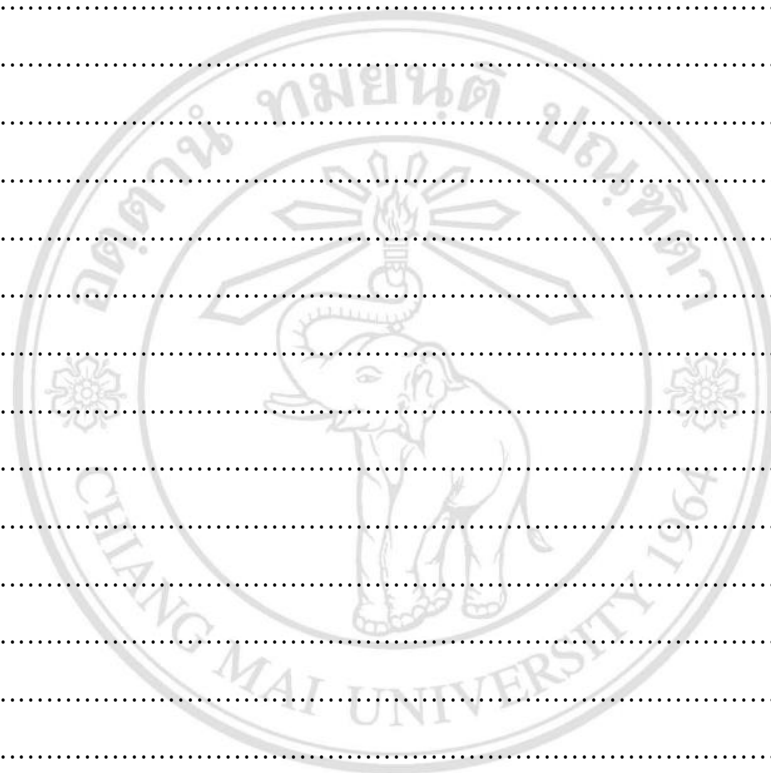
การวัดและประเมินผล

1. ประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้านักเรียนต้องได้ 12 คะแนนขึ้นไป
2. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน นักเรียนต้องระดับดีขึ้นไป

เครื่องมือ

1. แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ (การเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า)
2. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (มุ่งมั่นในการทำงาน)

ข้อเสนอแนะ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก

เกมฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

1. เกมเดาะเปรี้ยว

ประโยชน์ ฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

วิธีการเล่น 1. ให้แบ่งกลุ่มเท่าๆกัน มีลูกตะกร้อกลุ่มละ 1 ลูก
2. ให้คนแรกทำการเดาะเปรี้ยวโดยใช้หลังเท้าเดาะลูกตะกร้อขึ้นและปล่อยตกพื้น ทำการเดาะสลับกับปล่อยตกพื้นแบบนี้ไปอ้อมหลักที่กำหนดไว้และมาส่งให้กับคนต่อไป
3. นำสองทีมมาแข่งขันกันเดาะเปรี้ยว ทีมไหนเดาะเปรี้ยวโดยจำนวนคนในกลุ่มเสร็จก่อนทีมไหนเป็นฝ่ายชนะ

2. เกมเดาะคู่

ประโยชน์ ฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

วิธีการเล่น 1. ให้จับคู่ มีลูกตะกร้อ 1 ลูก ยืนห่างกันพอประมาณ
2. ทำการเดาะด้วยลูกหลังเท้า สลับส่งให้กับเพื่อนที่เป็นคู่ของตนทำให้ได้มากที่สุด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบประเมิน
การเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

ลำดับ	ชื่อ-สกุล (ประเมิน เป็นกลุ่ม 4 คน)	ความถูกต้อง ของท่า 5 คะแนน	ความ คล่องแคล่วใน การปฏิบัติ 5 คะแนน	ความแม่นยำ 5 คะแนน	เวลาที่ใช้ 5 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
(การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้อง ของท่า	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทาง ปลายเท้า ไข่ ปลายเท้าตัวลูก ให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าให้ต่ำที่สุด ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทำได้ ถูกต้องเป็นธรรมชาติ	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทาง ปลายเท้า ไข่ ปลายเท้าตัวลูก ให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าให้ต่ำที่สุด ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทำได้ ถูกต้องแต่ไม่เป็นธรรมชาติ	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทาง ปลายเท้า ไข่ ปลายเท้าตัวลูก ให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าให้ต่ำที่สุด ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทำได้ แต่ไม่ถูกต้อง	เตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าไม่ กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปทาง ปลายเท้า ไม่ไข่ ปลายเท้าตัวลูก ให้ลอยขึ้นตรง ๆ ยกเท้าขึ้นสูง ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยท่าทาง ไม่ถูกต้อง	เตะลูกไม่ถูก โดนหลังเท้าๆ ไม่กระดกขึ้น ตะกร้อถูกที่หลังเท้าก่อนไปข้อเท้า ไม่ใช้ปลายเท้าตัวลูก ยกเท้าสูงเกิน ขณะเตะ ไม่ก้มตัวไป ข้างหน้าท่าทาง ไม่ถูกต้อง
2. ความคล่อง แคล่ว	มีความคล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดีมาก วิ่งตามลูกตะกร้อดีมาก	มีความคล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดี วิ่งตามลูก ตะกร้อดี	มีความคล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นปานกลาง วิ่งตามลูก ตะกร้อบางครั้ง	มีความคล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นพอใช้ วิ่งตามลูกตะกร้อ ไม่ทัน	มีความคล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูก ตะกร้อตกพื้น
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อ ด้วยหลังเท้าได้ ติดต่อกัน มากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อ ด้วยหลังเท้าได้ ติดต่อกัน มากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อ ด้วยหลังเท้าได้ ติดต่อกัน มากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อ ด้วยหลังเท้าได้ ติดต่อกันน้อยกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการเตะลูกตะกร้อ ด้วยหลังเท้า ติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติได้ ก่อนเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตรงตามเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่าเวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติ มากกว่า 10 นาที

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (มุ่งมั่นในการทำงาน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้วทำเครื่องหมายถูกตามช่องคะแนน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการที่ประเมิน								รวม	ระดับ คุณภาพ
		มีความตั้งใจในการปฏิบัติ และการฝึกทักษะ				ฝึกทักษะต่างๆ ด้วยความพยายามจนสำเร็จ					
		3	2	1	0	3	2	1	0		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
5-6	ดีเยี่ยม
3-4	ดี
1-2	ผ่าน
0	ไม่ผ่าน

สรุปการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ระดับดีเยี่ยม จำนวน.....คน
 ระดับดี จำนวน.....คน
 ระดับผ่าน จำนวน.....คน
 ระดับไม่ผ่าน จำนวน.....คน

ลงชื่อผู้ประเมิน.....
 (.....)

เกณฑ์การประเมิน (มุ่งเน้นในการทำงาน)

รายการประเมิน	ระดับคะแนนของเกณฑ์			
	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	ผ่าน (1)	ไม่ผ่าน (0)
1.มีความตั้งใจในการปฏิบัติและการฝึกทักษะ	มีความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะดีมาก และปรับปรุงให้ดีขึ้น	มีความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะดี	มีความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะ	ขาดความตั้งใจในการปฏิบัติและฝึกทักษะ
2.ฝึกทักษะต่างๆ ด้วยความพยายามจนสำเร็จ	มีความพยายามต่อการฝึกทักษะต่างๆ ตามที่กำหนดและปรับปรุงให้ดีขึ้น	มีความพยายามต่อการฝึกทักษะต่างๆ ตามที่กำหนดดี	มีความพยายามต่อการฝึกทักษะต่างๆ	ขาดความพยายามในการฝึกทักษะต่างๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

ตัวอย่าง แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบประเมิน
การโหม่งลูกเตะกร้อด้วยศีรษะ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล (ประเมิน เป็นกลุ่ม 4 คน)	ความถูกต้อง ของท่า 5 คะแนน	ความ คล่องแคล่วใน การปฏิบัติ 5 คะแนน	ความแม่นยำ 5 คะแนน	เวลาที่ใช้ 5 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
(การโหม่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะ)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้อง ของท่า	ยืนในท่าพร้อม ก้าวเท้าไม่ถนัด เข้าหาลูก ย่อเข้า เล็กน้อยเมื่อลูก ลอยมาในระยะ ที่จะใช้ศีรษะ เล่นให้สปริงข้อ เท้า เขยียดลำตัว และขาทั้งสอง ข้างขึ้นพร้อมกับ ยืดศีรษะ โดยให้ ลูกกระทบที่ หน้าผากได้ ถูกต้องเป็น ธรรมชาติ	ยืนในท่าพร้อม ก้าวเท้าไม่ถนัด เข้าหาลูก ย่อเข้า เล็กน้อยเมื่อลูก ลอยมาในระยะ ที่จะใช้ศีรษะ เล่นให้สปริงข้อ เท้า เขยียดลำตัว และขาทั้งสอง ข้างขึ้นพร้อมกับ ยืดศีรษะ โดยให้ ลูกกระทบที่ หน้าผากได้ ถูกต้องแต่ไม่ เป็นธรรมชาติ	ยืนในท่า เตรียมพร้อม ก้าวเท้าไม่ถนัด เข้าหาลูก ย่อเข้า เล็กน้อยเมื่อลูก ลอยมาในระยะ ที่จะใช้ศีรษะ เล่นให้สปริงข้อ เท้า เขยียดลำตัว และขาทั้งสอง ข้างขึ้นพร้อมกับ ยืดศีรษะ โดยให้ ลูกกระทบที่ หน้าผากได้แต่ ไม่ถูกต้อง	ยืนในท่า เตรียมพร้อม ไม่ ก้าวเท้าเข้าหาลูก ย่อเข้าเล็กน้อย เมื่อลูกลอยมาใน ระยะที่จะใช้ ศีรษะเล่นไม่ สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัวและ ขาทั้งสอง ข้างขึ้นพร้อมกับ ไม่ยืดศีรษะ ให้ ลูกกระทบที่ หน้าผากได้	ยืนในท่าไม่ พร้อม ไม่ก้าว เท้าเข้าหาลูก ไม่ ย่อเข้าเล็กน้อย เมื่อลูกลอยมาใน ระยะที่จะใช้ ศีรษะเล่นไม่ สปริงข้อเท้า ไม่ เขยียดลำตัวและ ขาทั้งสองข้างไม่ ขึ้นพร้อมกัน และไม่ยืดศีรษะ ลูกกระทบที่ กลางศีรษะ
2. ความ คล่องแคล่ว	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดีมาก วิ่ง ตามลูกตะกร้อดี มาก	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดี วิ่งตามลูก ตะกร้อดี	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นปานกลาง วิ่งตามลูก ตะกร้อบางครั้ง	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นพอใช้ วิ่ง ตามลูกตะกร้อ ไม่ทัน	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูก ตะกร้อตกพื้น
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการ โหม่งลูกตะกร้อ ด้วยศีรษะได้ ติดต่อกัน มากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการ โหม่งลูกตะกร้อ ด้วยศีรษะได้ ติดต่อกัน มากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการ โหม่งลูกตะกร้อ ด้วยศีรษะได้ ติดต่อกัน มากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการ โหม่งลูกตะกร้อ ด้วยศีรษะได้ ติดต่อกันน้อย กว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการ โหม่งลูกตะกร้อ ด้วยศีรษะ ติดต่อกันได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติทำได้ ก่อนเวลาที่ กำหนด	ปฏิบัติตรงตาม เวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่า เวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่า เวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติ มากกว่า 10 นาที

แบบประเมิน
การพักลูกตะกร้อด้วยเข้า

ลำดับ	ชื่อ-สกุล (ประเมิน เป็นกลุ่ม 4 คน)	ความถูกต้อง ของท่า 5 คะแนน	ความ คล่องแคล่วใน การปฏิบัติ 5 คะแนน	ความแม่นยำ 5 คะแนน	เวลาที่ใช้ 5 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
(การพักลูกตะกร้อด้วยเข้า)

รายการ	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1. ความถูกต้อง ของท่า	ยืนท่า เตรียมพร้อมก้าว เท้าที่ไม่ถนัดหา จุดยืนที่ดีเพื่อรอ เล่นลูกเมื่อลูก ตะกร้อลอยใกล้ ถึงตัวให้ยกเข้า ขึ้นมาทันที โดย หันหน้าเข้าหา เป้าหมายและให้ ลูกตะกร้อโดนที่ เข้า หรือเหนือ เข้า 1 ฝ่ามือได้ ถูกต้องเป็น ธรรมชาติ	ยืนท่า เตรียมพร้อมก้าว เท้าที่ไม่ถนัดหา จุดยืนที่ดีเพื่อรอ เล่นลูกเมื่อลูก ตะกร้อลอยใกล้ ถึงตัวให้ยกเข้า ขึ้นมาทันที โดย หันหน้าเข้าหา เป้าหมายและให้ ลูกตะกร้อโดนที่ เข้า หรือเหนือ เข้า 1 ฝ่ามือได้ ถูกต้องแต่ไม่ เป็นธรรมชาติ	ยืนท่า เตรียมพร้อมก้าว เท้าที่ไม่ถนัดหา จุดยืนที่ดีเพื่อรอ เล่นลูกเมื่อลูก ตะกร้อลอยใกล้ ถึงตัวให้ยกเข้า ขึ้นมาทันที โดย หันหน้าเข้าหา เป้าหมายและให้ ลูกตะกร้อโดนที่ เข้า หรือเหนือ เข้า 1 ฝ่ามือได้ แต่ไม่ถูกต้อง	ยืนท่า เตรียมพร้อมก้าว เท้าที่ไม่ถนัดไม่ หาจุดยืนวิ่งเข้า หาลูก เมื่อลูก ตะกร้อลอยใกล้ ถึงตัวยกเข้า ขึ้นมาไม่ทัน โดยหันหน้าเข้า หาเป้าหมายและ ให้ลูกตะกร้อ โดนที่เข้า หรือ เหนือเข้า 1 ฝ่า มือ	ไม่ยืนท่า เตรียมพร้อมไม่ ก้าวเท้าที่ไม่ถนัด ไม่หาจุดยืนวิ่ง เข้าหาลูก เมื่อลูก ตะกร้อลอยใกล้ ถึงตัวยกเข้า ขึ้นมาไม่ทัน ไม่ หันหน้าเข้าหา เป้าหมายหลบ ลูกและให้ลูก ตะกร้อโดนที่เข้า หรือก่อนไปที่ ต้นขา
2. ความ คล่องแคล่ว	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดีมาก วิ่ง ตามลูกตะกร้อดี มาก	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นดี วิ่งตามลูก ตะกร้อดี	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นปานกลาง วิ่งตามลูก ตะกร้อบางครั้ง	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นพอใช้ วิ่ง ตามลูกตะกร้อ ไม่ทัน	มีความ คล่องแคล่ว ว่องไวในการ เล่นน้อยมาก เดิน ปล่อยลูก ตะกร้อตกพื้น
3. ความแม่นยำ	สามารถทำการ พักลูกตะกร้อ ด้วยเข้าได้ ติดต่อกัน มากกว่า 10 ครั้ง	สามารถทำการ พักลูกตะกร้อ ด้วยเข้าได้ ติดต่อกัน มากกว่า 8 ครั้ง	สามารถทำการ พักลูกตะกร้อ ด้วยเข้าได้ ติดต่อกัน มากกว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการ พักลูกตะกร้อ ด้วยเข้าได้ ติดต่อกันน้อย กว่า 5 ครั้ง	สามารถทำการ พักลูกตะกร้อ ด้วยเข้าติดต่อกัน ได้ 1-2 ครั้ง
4. เวลาที่ใช้	ปฏิบัติทำได้ ก่อนเวลาที่ กำหนด	ปฏิบัติตรงตาม เวลาที่กำหนด	ปฏิบัติช้ากว่า เวลาที่กำหนด 5 นาที	ปฏิบัติช้ากว่า เวลาที่กำหนด 10 นาที	ใช้เวลาปฏิบัติ มากกว่า 10 นาที

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวชมพูนุช ผัดผ่อง

วัน-เดือน-ปีเกิด

17 กรกฎาคม 2531

ประวัติการศึกษา

2555

ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการทำงาน

2555 - ปัจจุบัน

ครูผู้สอนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนบ้านสันทรายคองน้อย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
rights reserved