

การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ปริญญานิพนธ์
ของ
อภิญญา จันทรสละ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มีนาคม 2544
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย

บทคัดย่อ

ของ

อภิญญา จันทรสละ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2544

11953

นายอภิญา จันทรสละ. (2544). การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในด้าน สังคมพิสัย จิตพิสัย พุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนบ้านกว้าง (พระชาวชัยสิทธิ์) จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 60 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง ซึ่งเรียนตามโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุม เรียนตามโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลโดยทั่วไปที่ใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดพิษณุโลก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจจิตพิสัย, แบบสอบถามด้านสังคมพิสัย, ข้อสอบวัดความรู้(ด้านพุทธิพิสัย), แบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของ แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายจากคู่มือวัดผลพลศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และทดสอบค่าที (t – test) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS / PC⁺

ผลการศึกษาพบว่า

1. ภายหลังจากเรียนจนครบ 10 สัปดาห์ กลุ่มที่เรียนวอลเลย์บอลตามโปรแกรมการสอนวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่า กลุ่มที่เรียนจากโปรแกรมการสอนวอลเลย์บอลที่ใช้สอนโดยทั่วไปในหลักสูตร
2. ผลสัมฤทธิ์การเรียนวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการเรียน 10 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันในทั้งสองกลุ่ม

A CONSTRUCTION OF VOLLEYBALL TEACHING PROGRAM FOR THE ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
APINYA CHANSALA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 2001

Apinya Chansala. (2001). *A Construction of Volleyball Teaching Program for The Elementary School Students*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education).
Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee :
Assist. Prof. Dr. Ackaphon Pensupha, Assist. Prof. Permsak Suriyachan.

The purpose of this study was to construct volleyball teaching program for the elementary school and compare with an achievement of learning concern with 5 domains, social domain, psychological domain, cognitive domain, skillful domain, and physical fitness domain, 60 elementary school students, prathomsuksa 5 of Bann Krang school (Pra Khao Chaisit) Pitsanulok Province, were selected to sampling with stratified random sampling and divided into 2 groups, experimental group and control group.

Experimental group was taught by the volleyball teaching program that constructed by the researcher and control group was taught by the volleyball teaching program along with the elementary school curriculum. Each group was taught for 10 weeks. All of groups were pretest and posttest with an achievement of learning concern with 5 domains.

Data were collected and statistical analyzed with computer SPSS-PC⁺ program onto mean, standard deviation, and t-test.

It was found that ;

1. There was statistically significant on .05 level between experimental group and control group about an achievement of learning of volleyball teaching program.
2. There was statistically significant on .05 level between pretest and posttest about an achievement of learning of volleyball teaching program in all of groups.

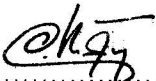
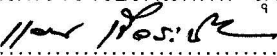
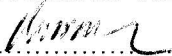
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ของ
นายอภิญา จันทรสละ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศวลาภรณ์)
วันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรถพล เพ็ญสุภา ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สूरียะจันทร์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความกรุณาชี้แนะแนวทางในการดำเนินการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยความสมบูรณ์ ขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และชี้แนะแนวทางแก้ไข ปรับปรุง จนสำเร็จเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราษฎร์ อาจารย์สมภพ สุวรรณพันธุ์ อาจารย์สมพงษ์ เกตุนิล อาจารย์วันชัย ทองพลับ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือ และตรวจสอบ จนเครื่องมือในการเก็บข้อมูลมีความสมบูรณ์สามารถใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอขอบคุณประโยชน์อันจะเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แต่ผู้มีพระคุณสูงสุดของผู้วิจัย คุณแม่บ้านเทิง บุญธิรัศมี ครูอาจารย์ที่เคารพ ทุกท่าน อีกทั้งพี่น้องชาวพลศึกษา โดยเฉพาะที่กำลังปฏิบัติราชการอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาและพี่น้องชาวพลศึกษาร่วมรุ่นทุกคน ที่ให้กำลังใจให้การสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ขอบคุณ คุณมลวรรณ จันทรสละ และเด็กหญิงพรกวี จันทรสละ ที่เป็นกำลังใจตลอดมา จนสามารถประสบความสำเร็จในครั้งนี้

อภิญญา จันทรสละ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ทฤษฎีและหลักการสอน.....	7
โครงสร้างหลักสูตรประถมศึกษา	25
ทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	44
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
วิธีการดำเนินการวิจัย	58
การวิเคราะห์ข้อมูล	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก.....	66
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	146

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงระดับพฤติกรรมของสมรรถภาพ / จุดประสงค์การเรียนรู้ ป.02	26
2	ความสัมพันธ์ของสมรรถภาพ / พฤติกรรม กับจุดประสงค์การเรียนรู้ ป.02.....	28
3	อัตราเวลาเรียน.....	31
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของน้ำหนักตัว ส่วนสูงและอายุของนักเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	48
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบทักษะพิสัยก่อนการเรียนรู้ (Pre – test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	49
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบสมรรถภาพพิสัย ก่อนการเรียนรู้ (Pre – test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	50
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย สังคมพิสัย ก่อนการเรียนรู้ (Pre – test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	51
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบทักษะพิสัย หลังการเรียนรู้ (Post – test) 10 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	52
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบสมรรถภาพพิสัย หลังการเรียนรู้ (Post – test) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	53
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย และสังคมพิสัย หลังการเรียนรู้ (Post – test) 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	54
11	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล หลังการเรียนรู้ (Post – test) 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำแนกตามรายด้าน.....	55
12	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์หลังการเรียนรู้กีฬาวอลเลย์บอล ก่อนการเรียนรู้ และหลังการเรียนรู้ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายด้าน.....	56
13	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนการเรียนรู้ และหลังการเรียนรู้ หลังการเรียนรู้ ของกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายด้าน.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) มุ่งเน้นให้มีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างเต็มตามศักยภาพ โดยเชื่อว่ามนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน ดังนั้นจึงได้มีปรับแผนการศึกษาชาติ เพื่อที่จะได้ขยายการศึกษาภาคบังคับพื้นฐานออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามทั้งทางด้านการร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพสุจริต และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจัดการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การพัฒนาด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การพัฒนาการศึกษาทำให้คนมีความรู้ ทักษะ และมีความสามารถสูงขึ้นซึ่งจะสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ ทักษะเหล่านั้นไปใช้ในการประกอบอาชีพ ทำให้เศรษฐกิจของประเทศดีขึ้น เจริญก้าวหน้าก็เพราะคนเป็นผู้มีการศึกษา ในทางกลับกันหากประเทศมีเศรษฐกิจ และสภาพสังคมที่ดี มีการพัฒนาก้าวหน้าไปทัดเทียมกับนานาประเทศ ระบบการศึกษาก็จำเป็นที่จะต้องเตรียมประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาว์ชนให้มีคุณลักษณะที่เหมาะสม สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคม (สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ. 2535 : 1) ในปัจจุบันการพัฒนาประเทศมีความสลับซับซ้อน และก้าวหน้าไปอย่างมากทำให้นักวิชาการ นักการศึกษาเห็นว่าระบบการจัดการศึกษาภาคบังคับพื้นฐานที่กำลังดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งบังคับ 6 ปีนั้น ไม่เพียงพอต่อการพัฒนาคนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก และการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจในปัจจุบัน จึงได้มีการขยายระบบการศึกษาพื้นฐานออกไปเป็น 12 ปี และภาคบังคับในช่วงต้น คือ 9 ปี เพื่อสนองความต้องการของสังคม และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในการจัดการศึกษามีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ ประการแรก การศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ ประการที่สอง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เป็นไปโดยจงใจโดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมายสูงสุดไว้ซึ่งจะมีคุณค่าสูงสุด ประการสุดท้าย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้จะกระทำอย่างเป็นระบบ มีกระบวนการอันเหมาะสมและผ่านสถาบันทางสังคมที่ได้รับมอบหมายให้กำหนดหน้าที่ด้านการศึกษา โดยมีครูเป็นผู้ที่มีบทบาทในการกำหนดคุณภาพทางการศึกษา ทั้งนี้เพราะครูเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน และต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ของนักเรียน เนื่องจากครูเป็นผู้ที่ต้องอยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนโดยตรง ซึ่งจะสามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และสามารถแสดงพฤติกรรมตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ม.ป.ป. : 65) ซึ่งหลักสูตรจะเป็นเครื่องกำหนดเนื้อหาขององค์ความรู้ เวลาในการเรียนรู้ ตลอดจนจุดหมายปลายทางที่จะสามารถกำหนดคุณลักษณะของนักเรียนตามที่หลักสูตรต้องการให้เป็น โดยผ่านกระบวนการการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู ซึ่งเป็นกระบวนการผสมผสานขั้นสุดท้ายที่จะก่อให้เกิดผลผลิตทางการศึกษาที่กำหนดไว้ตามหลักสูตรจะส่งผลให้การจัดการศึกษาวรรลุดีประสงคที่วางไว้ (สมพงษ์ เกษมสิน. 2527 :12)

สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยและสวัสดิการของนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชน ให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มีสวัสดิการในการบริโภค การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการพักผ่อนหย่อนใจที่ถูกต้อง จึงได้บรรจุ

หลักสูตรวิชาพลศึกษาไว้ในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับประถมศึกษา ซึ่งจะเป็น การปรับพื้นฐานด้านความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่นักเรียนตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อที่จะได้มีเจตคติที่ดีต่อการ ออกกำลังกาย การพลศึกษาจึงเป็นเรื่องจำเป็น และสำคัญของรัฐบาลทุกยุคทุกสมัยที่ต้องให้ความสำคัญและ พยายามที่จะพัฒนารูปแบบในการจัดการศึกษาในวิชาพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ดียิ่งขึ้น และให้เกิด ประโยชน์สูงสุด และเป้าหมายหนึ่งก็คือ การที่จะให้นักเรียนนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปใช้ให้เป็นกิจวัตร ประจำวัน หรือให้การออกกำลังกายเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เหมือนกับการอาบน้ำ การแปรงฟัน โดยสรุป ก็คือให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และนำกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ไปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ประจำวัน การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์ เพราะการออกกำลังกาย จะช่วยรักษาไว้ซึ่งการมี สมรรถภาพ และสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี และมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ดังที่ โฟชนันต์ ชาทิมนตรี (2525 : 26) กล่าวไว้ว่า "ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และในที่สุดก็จะเจ็บไข้ได้ป่วย หรืออาจจะทำให้ถึงกับ เสียชีวิตได้ ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยแก้ไขภาวะผิดปกติ หรือช่วยในการเพิ่มพูนความสมบูรณ์ของ ร่างกาย จะทำให้ชีวิตยืนยาวได้"

ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และกีฬาประเภทต่าง ๆ ผู้ที่เข้าร่วมจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะใน กีฬาประเภทนั้น ๆ มาก่อนจึงจะสามารถเล่นกีฬานั้นได้อย่างมีคุณค่า และเกิดประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุด และ ทักษะของบุคคลนั้นจะเกิดได้อย่างต่อเนื่องต้องมาจากการเล่น และเรียนรู้ทักษะ (Skill Learning) ซึ่งเป็นผลมา จากการฝึกหัด (ติลปชัย สุวรรณธาดา. 2521 : 48) ซึ่งสอดคล้องกับ จรวัย แก่นวงศ์คำ และอุดม พิมพา (2516 : 57) ที่กล่าวไว้ว่า "ทักษะทางการกีฬาเปรียบเสมือนกระดูกสันหลังของการพลศึกษา ถ้าผู้เรียนมีความ สัมฤทธิ์ผลในทักษะกีฬาแล้ว มักจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ในการเรียนทักษะกีฬาอื่น ๆ ไปด้วย"

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป จัดเป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความนิยม เป็นอย่างมาก สามารถเล่นได้ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มักมีการจัดบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ ระดับประถมศึกษา ไปจนถึงระดับชิงแชมป์โลก ทักษะต่าง ๆ ของกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการ ฝึกฝนตั้งแต่วัยเยาว์ การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลนั้น นอกจากผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนานแล้วยังมีคุณค่าต่อ ผู้เล่น ทำให้ผู้เล่นได้มีการพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะการพัฒนา ทักษะกลไก และระบบประสาท ดังนั้นกีฬาวอลเลย์บอลจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญ และเป็นกิจกรรมทางพลศึกษา ที่ส่งเสริมในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน อีกทั้งกีฬาวอลเลย์บอลยังมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างสัมพันธภาพ อันดีระหว่างผู้เล่น ทำให้เกิดความสามัคคี ฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ การควบคุมอารมณ์ การร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความมีน้ำใจนักกีฬา และความซื่อสัตย์ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ และเป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษา ดังที่หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า กีฬาเป็นกิจกรรมสำคัญของพลศึกษา ที่จะส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออกทางด้านความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี การจัดกีฬาจะต้องจัดให้ส่งเสริม เพื่อให้ เกิดคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ของสังคม ผลของการเล่นกีฬาจะมีมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการเล่นอย่าง ตรงไปตรงมา หรือการเล่นกันอย่างยุติธรรม ที่เกิดขึ้นด้วยความพร้อมเพรียง ความร่วมมือ และความมีน้ำใจ นักกีฬา ครูจะต้องเลือกการเล่นที่ก่อให้เกิดความพอใจ เหมาะสมกับเด็ก ส่งเสริมความเจริญทางกาย อารมณ์ สังคม และเกิดความสนุกสนาน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาชนิดใด ครูจะต้องอบรมความประพฤติของเด็กไป ด้วย เพราะกีฬาจะสอนให้เด็กเกิดความคิด เกิดอารมณ์ มุ่งประโยชน์ทางสังคม คือให้รู้จักยอมเสียเปรียบ ด้วย น้ำใจนักกีฬา ในหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2533) ได้กำหนดให้

โรงเรียนระดับประถมศึกษาเลือกเรียนกีฬาได้ตามสภาพของโรงเรียนและท้องถิ่น และจัดให้เหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน (กรมวิชาการ. 2533 : 38)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ได้เห็นประโยชน์ และคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกิจกรรมทาง พลศึกษาที่เหมาะสมกับการนำมาเป็นสื่อในการพัฒนานักเรียนในระดับประถมศึกษา ให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตร ประกอบกับในโรงเรียนประถมศึกษาต่างๆ ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ต่างก็เลือกกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกลุ่ม สร้างเสริมลักษณะนิสัย ให้กับนักเรียน ซึ่งจะเห็นได้ว่ากีฬาวอลเลย์บอล เป็นที่นิยมนำไปสอนในโรงเรียนระดับ ประถมศึกษากันมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานแก่นักเรียนแล้ว ยังเป็นกีฬาที่เล่นง่าย ไม่รุนแรง ไม่มีการปะทะกันซึ่งจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บ สามารถเล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อีกทั้งยัง ไม่จำกัดเพศอีกด้วย แต่ด้วยข้อจำกัดของสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ด้านอัตราบุคลากรที่ ปฏิบัติการสอนในโรงเรียน ซึ่งจากการสำรวจเมื่อ วันที่ 1 ตุลาคม 2540 ปรากฏว่า มีข้าราชการในสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิชาเอกพลศึกษา ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในโรงเรียน ต่างๆ เพียง 218 คนเท่านั้น ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 5.44 ของอัตรากำลังครูปฏิบัติการสอน ในขณะที่มีโรงเรียนใน สังกัดฯ ทั้งสิ้นถึง 457 โรงเรียน กับอีก 3 สาขา จากการสำรวจนี้แสดงว่า มีโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดการ ประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก เกือบร้อยละ 50 ที่ไม่มีครูที่สำเร็จการศึกษาด้านวิชาชีพพลศึกษาโดยตรง ซึ่ง ต้องอาศัยครูที่สำเร็จการศึกษาในสาขาอื่นๆ มาปฏิบัติการสอนวิชาพลศึกษา จึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาพลศึกษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เนื่องจากเป็นวิชาที่จะต้องอาศัยทักษะ และความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและตั้งใจที่จะสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอล ระดับประถมศึกษาตอน ปลายขึ้น เพื่อสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่ในขั้นสูงต่อไป เพื่อที่จะได้ อำนวยความสะดวกแก่บุคลากรที่ปฏิบัติการสอนวิชาพลศึกษาทั้งที่เป็นครูวิชาเอกพลศึกษา และครูที่ช่วยทำ การสอนวิชาพลศึกษาด้วย และเพื่อที่จะลดความแตกต่างของการสอน ที่เกิดขึ้นจากผู้สอนที่มีความสามารถ แตกต่างกัน รวมทั้งจะได้มีการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นรูปแบบเดียวกัน ซึ่งจะทำให้การ เรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยเฉพาะกีฬาวอลเลย์บอลมีความเป็นมาตรฐาน โดยผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่ง หมายในการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล ตามหลักสูตร ซึ่งนักเรียนจะได้รับการพัฒนาครบ 5 ด้าน คือ พุทธิพิสัย จิตพิสัย สังคมพิสัย ทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังว่านักเรียนที่ผ่านการ เรียนการสอนตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ จะเป็นผู้ที่มีการพัฒนาความรู้ความสามารถทั้ง 5 ด้านได้ สมบูรณ์ที่สุด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลโดยทั่วไป

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ได้โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอล ที่ใช้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อให้ทราบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลที่เรียนด้วยโปรแกรมการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลโดยทั่วไป
3. เพื่ออำนวยความสะดวก ในการจัดการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดพิษณุโลก
4. เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างมาตรฐานการศึกษา ในรายวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลายต่อไป

สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทุกด้าน ที่ดีกว่า นักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลโดยทั่วไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านกร่าง (พระชาวชัยสิทธิ์) สังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2543 จำนวน 185 คน เป็นชาย 96 คน เป็นหญิง 89 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านกร่าง (พระชาวชัยสิทธิ์) จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน เป็นหญิง 30 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยการจับฉลาก คือกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 30 คน เป็นชาย 15 คน และเป็นหญิง 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 30 คน เป็นชาย 15 คน และเป็นหญิง 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

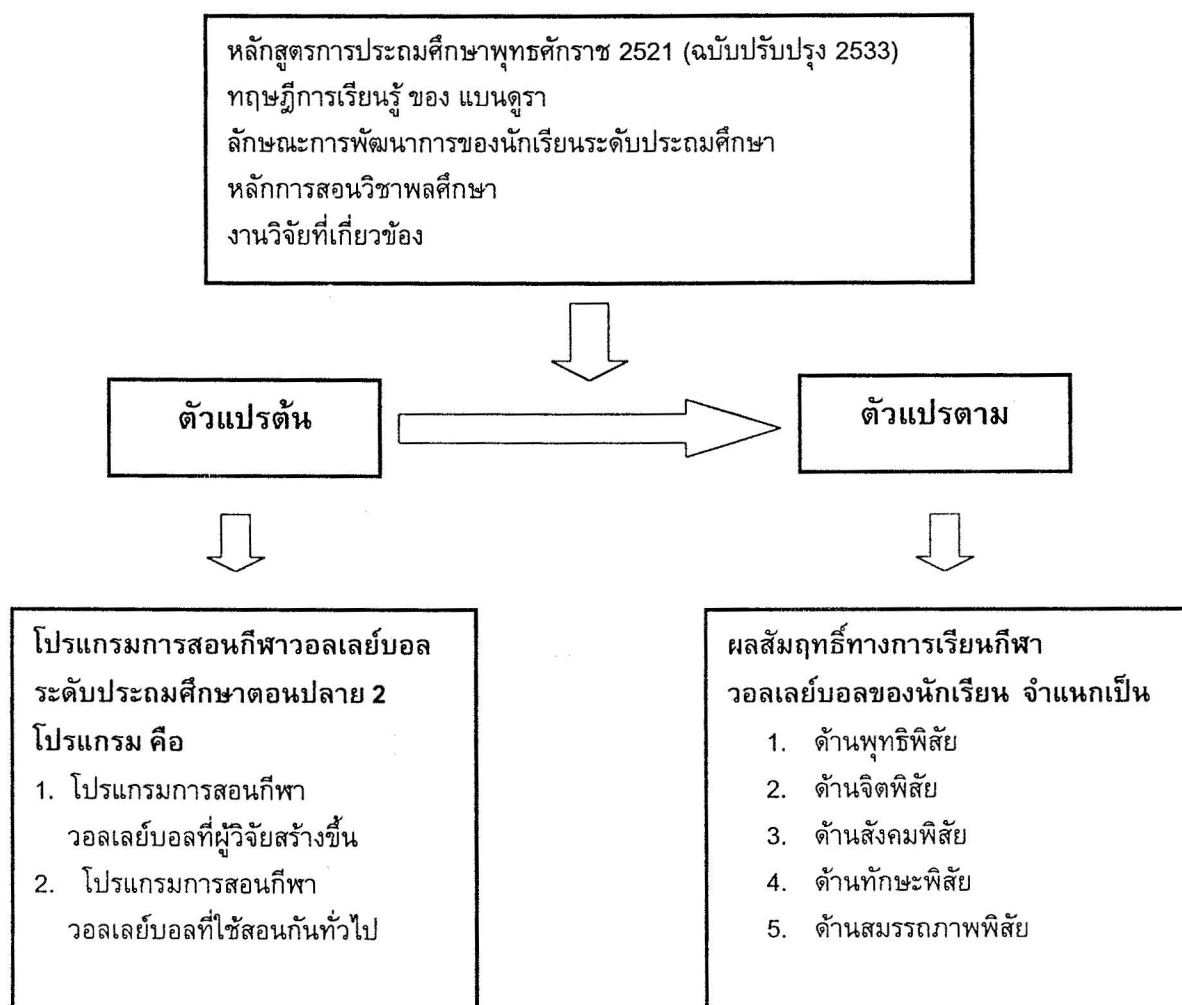
ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอล 2 โปรแกรม คือ

1. โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ใช้สอนโดยทั่วไป

ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำแนกเป็น

1. ด้านพุทธิพิสัย
2. ด้านจิตพิสัย
3. ด้านสังคมพิสัย
4. ด้านทักษะพิสัย
5. ด้านสมรรถภาพพิสัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีและหลักการสอน
2. โครงสร้างหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย วิชาพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
3. ทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ทฤษฎีและหลักการสอน

ทฤษฎีและหลักการสอนโดยทั่วไป

ความหมายของการสอน

การสอนคือวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสนุกสนาน และความรูสึกที่ดีต่อสิ่งที่เรียน การสอนจึงเป็นกิจกรรมหลายประเภทที่ครูและนักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกัน การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้ระหว่างครูกับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องของวิชาการหรือเนื้อหาความรู้ ความประพฤติ ความรูสึกนึกคิด ทศนคติ ความเชื่อ และค่านิยมต่างๆ กิจกรรมในกระบวนการของการสอนจึงควรมีหลายๆ รูปแบบเช่นการตั้งคำถาม การช่วยกันแก้ปัญหา การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือ การให้กำลังใจ การให้ความรักและความเอาใจใส่ การให้งาน การให้การบ้าน และการให้ทดลองเป็นต้น

กระบวนการของการสอนประกอบด้วยการจัดจุดมุ่งหมาย การกำหนดเนื้อหา การกำหนดวิธีสอน และสื่อการเรียนการสอน และท้ายสุดคือการประเมินผล ดังนั้นกระบวนการสอนผู้สอนต้องตอบปัญหาได้ดังนี้

1. เราจะพาผู้เรียนไปไหน (หมายถึงจุดมุ่งหมาย)
2. เราจะพาผู้เรียนไปด้วยวิธีใด (หมายถึงเนื้อหาและวิธีการ)
3. เราจะทราบได้อย่างไรว่าผู้เรียนไปถึงแล้ว (หมายถึงการวัดผลการเรียน)

ความสำคัญของการสอน

การสอนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของหลักสูตร ที่มีความสำคัญอย่างมาก หลักสูตรมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. จุดมุ่งหมาย
2. เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน
3. การนำหลักสูตรไปใช้
4. การประเมินผล

การนำหลักสูตรไปใช้คือกระบวนการเรียน การสอน วิธีสอน เทคนิคการสอนนั่นเอง หลักสูตรจะ

เกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพในการสอนของครูเป็นส่วนใหญ่

การสอนพลศึกษาเป็นการนำความรู้และประสบการณ์ทั้งหมดที่มีอยู่ตั้งแต่วิชาพื้นฐานต่าง ๆ เช่น สรีรวิทยา กายวิภาคศาสตร์ จิตวิทยา สังคมวิทยา วิชาชีพทางพลศึกษาต่าง ๆ เช่น ประวัติพลศึกษา ปรัชญา การจัดและบริหารพลศึกษา การวัดและประเมินผล ทักษะกีฬาต่าง ๆ ฯลฯ มาผสมผสานหลอมรวม และทำให้สัมพันธ์กัน มีการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้จากวิชาต่าง ๆ ทุกสาขาวิชา เพื่อนำมาประยุกต์ในการสอน และการจัดดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งจุดมุ่งหมาย การเลือกเนื้อหา กิจกรรมให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละระดับ วิธีสอนแบบต่าง ๆ กระบวนการสอนพลศึกษา การจัดและดำเนินการในชั้นเรียน และการวัดผลในวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้อง

ทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ

ทฤษฎีการเรียนรู้คือความพยายามของนักจิตวิทยาที่จะอธิบายถึงปรากฏการณ์ของการเรียนรู้และหาคำตอบในปัญหาบางอย่าง เช่นการเรียนรู้ที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร กฎของการเรียนรู้มีอะไรบ้าง ทฤษฎีการเรียนรู้เป็นสิ่งที่กำหนดขอบข่ายของความเข้าใจและการกระทำ เพราะทฤษฎีได้อธิบายถึงหลักความจริง รวมทั้งการจัดรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นระบบระเบียบ ซึ่งเรียกว่า กฎ (Law) นอกจากนั้น ทฤษฎียังมีพื้นฐานหรือองค์ประกอบมาจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่ช่วยสนับสนุนหลักความจริงดังกล่าวให้น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างทฤษฎีและกฎของการเรียนรู้มีดังนี้

1. ทฤษฎีการเชื่อมโยงของทอร์นไดค์ (Thomdike's Connectionism Theory)

ทอร์นไดค์ได้ทำการทดลองวิเคราะห์กระบวนการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระหว่างความคิด สิ่งเร้า และปฏิกิริยาตอบสนอง ทอร์นไดค์เชื่อว่า มนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ถ้าได้ประกอบกิจกรรมที่ชอบ ที่พอใจ และตอบสนองความปรารถนาของตนเองแล้ว ก็จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี ซึ่งสรุปเป็นทฤษฎีและกฎได้ดังนี้

1) ทฤษฎีการลองผิดลองถูก (Trail & Error Theory) การเรียนรู้ก็คือ การเชื่อมโยงระหว่าง สิ่งเร้ากับการตอบสนอง การลองผิดลองถูกนั้น จะใช้หลายวิธีจนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสมและดี เหมาะกับ ปัญหาทำให้จำและนำวิธีนั้นไปใช้ต่อไป จนเกิดการเรียนรู้ขึ้นมา

2) กฎของการเรียนรู้มี 3 กฎคือ

2.1 กฎของผล (Law of Effect) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ และทำในสิ่งที่ตนเองพอใจได้ดี ในกฎข้อนี้ครูต้องทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น ตั้งเกณฑ์ไว้ไม่สูงมากจนเกินไป ค่อย ๆ เพิ่มสูงขึ้นเมื่อเรียนได้มากขึ้น

2.2 กฎของความพร้อม (Law of Readiness) มนุษย์เมื่อมีความพร้อม ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจแล้ว จะสามารถเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

2.3 กฎของการฝึก (Law of Exercise) การเรียนรู้หรือทักษะต่าง ๆ ถ้าได้กระทำซ้ำบ่อย ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองจะดี และแน่นแฟ้นขึ้น และเชื่อว่าเมื่อนักเรียนได้รู้ผลของการเรียนของตนอยู่เสมอ จะทำให้นักเรียนแก้ไขผลการเรียนของตนให้ดียิ่งขึ้น

๕ ทฤษฎีการวางเงื่อนไข หรือการปรับภาวะ (Conditioning Theory)

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก พฟลอฟ ชาวรัสเซีย ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับสุนัข เนื้อ และกระดิ่ง นำมาใช้ในการเรียนรู้ของนักเรียนได้โดย ปรับสภาพการณ์ให้แก่นักเรียนเพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เมื่อเกิดความสัมพันธ์กันได้ การเรียนรู้ก็จะเกิดขึ้น

2) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ สกินเนอร์เป็นผู้คิดทฤษฎี การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำนั้น เกิดจากการแสดงพฤติกรรมอย่างอิสระ และจะเลือกให้การเสริมแรง พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงนั้นจะเกิดความมั่นคงแข็งแรง สรุปว่าทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำนั้น จะใช้การเสริมแรงทางบวกเป็นตัวกำหนด ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน

ทฤษฎีการจัดกระบวนการของความรู้หรือการเรียนรู้ (Information Processing Theory)

เป็นการศึกษารูปแบบความคิดของมนุษย์จากกระบวนการสมัยใหม่ จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการได้มาซึ่งสิ่งเร้านั้นเป็นกระบวนการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง(Central nervous system) ในหลายรูปแบบ เมื่อระบบประสาทรับรู้สิ่งมีความเกี่ยวข้องกับความรู้อย่างแน่ชัดแล้ว ความรู้หรือความเชื่อ เบื้องต้นจะถูกเก็บไว้ในสมองช่วงสั้น ๆ เมื่อระบบประสาทส่วนกลางรับเอาความรู้ใหม่เข้าไป ความรู้ที่มีอยู่เดิมที่เก็บไว้จะถูกขับออกมาให้ผสมผสานกับความรู้ใหม่ ทำให้เกิดเป็นความรู้ที่ใช้เป็นประโยชน์เก็บไว้ได้ ในระยะยาวต่อไป สรุปได้ว่า ความเชื่อหรือความรู้ที่ถูกเก็บไว้ในช่วงสั้นๆ ก็คือสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ อย่างใหม่ ขึ้นมา ซึ่งจะถูกเก็บไว้ได้เป็นเวลานานและจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนต่อไป

ทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (Contiguity Theory)

ความสัมพันธ์ต่อเนื่องระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองนั้น สามารถเกิดขึ้นได้เพียงครั้งเดียว ดังนั้นในทุกสภาพการณ์ของการเรียนรู้ จึงจำเป็นต้องสร้างสิ่งเร้าขึ้นมาให้เหมาะสมกับสภาพการณ์แต่ละอย่าง เช่น อาจจะใช้สิ่งเร้าหลายรูปแบบ เพื่อที่จะได้เกิดการตอบสนองที่ถูกต้อง กันทีไร จึงสรุปว่า การฝึกและการกระทำที่ ซ้ำๆ กันนั้นมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคน และควรคำนึงว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดการตอบสนองที่ถูกต้องขึ้นมามากได้

๖ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบหยั่งเห็น (Insight Learning Theory)

ตามความเชื่อในแนวนี้กล่าวไว้ว่า การแก้ปัญหาหรือการเรียนรู้สิ่งใด ควรได้มีการพิจารณา โครงร่างหรือปัญหาโดยส่วนรวมเสียก่อนทุกแง่ทุกมุมหรือหมายความว่านักเรียนควรได้มีการตอบสนองต่อ สภาพการณ์ทั้งหมดเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยแยกส่วนรวมออกเป็นส่วนย่อย เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของ ส่วนย่อยแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้งจนในที่สุดจะเกิดเป็นความคิดหรือการมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาขึ้นมา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ทะเลาะปรุโปร่งที่เรียกว่าการหยั่งเห็น ทฤษฎีนี้เรียกอีกอย่าง หนึ่งว่า ทฤษฎีสนาม (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 69) /

ทฤษฎีการสร้างรูปแบบและการเลียนแบบ (Modeling and Imitation Theory)

ทฤษฎีการสร้างรูปแบบและการเลียนแบบเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนใช้การสังเกตรูปแบบ ทำทางของผู้ที่ตนเองสนใจอาจเป็นรูปภาพ พ่อแม่ ครูอาจารย์ เทปโทรทัศน์ การสร้างรูปแบบของการเรียนรู้ จะเกิดขึ้นจากความสามารถทางสติปัญญาพร้อมกับพฤติกรรมในการเลียนแบบเกิดการจัดระบบถ่ายโยงของ

ตนเองขึ้นมา ครูจะต้องจัดรูปแบบของพฤติกรรมตามที่ครูต้องการที่จะให้เกิดแก่นักเรียนขึ้นมา และจะต้องเป็นรูปแบบที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้ดีด้วยว่าจะปฏิบัติได้อย่างไร จากง่าย ไปหายาก

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เป็นผลงานของนักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1925) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราเป็นที่รู้จักในอีก ชื่อหนึ่งว่า การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

แบนดูราอธิบายว่า การเรียนรู้ เกิดจากการที่บุคคลได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ(Model) และเลียนแบบหรือทำตามพฤติกรรมของตัวแบบ สิ่งสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ตามทัศนะของแบนดูรา อยู่ที่ สิ่งชี้แนะทางพฤติกรรม(Behavioral Cues) และกระบวนการในการสังเกตจดจำพฤติกรรมตัวแบบ ของบุคคล การเรียนรู้โดยการสังเกตและเลียนแบบ หรือทำตามตัวแบบนี้ เรียกว่า การเลียนแบบ(Imitation) หรือการทำตามตัวแบบ(Modeling)✓

แบนดูราและผู้ร่วมงาน ได้ทำการทดลองที่แสดงถึงการเรียนรู้โดยการเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบนี้ ด้วยการนำเด็กอายุ 3 – 6 ปี มาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ดูภาพยนตร์ที่มีผู้ใหญ่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ตะบอย ตี ตักตาล้มลุก ส่วนกลุ่มที่ 2 ไม่ได้ดูภาพยนตร์ดังกล่าว จากนั้นจึงให้เด็กทั้ง 2 กลุ่มได้เล่นตักตาล้มลุก ผลปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่หนึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวกับตักตาล้มลุกมากเป็น 2 เท่าของเด็กกลุ่มที่สอง และพฤติกรรมก้าวร้าวที่เด็กกลุ่มที่หนึ่งแสดงออกมาก็เป็นไปในทำนองเดียวกับที่ผู้ใหญ่แสดงในภาพยนตร์ไม่ว่าจะเป็นการตะบอย ตี หรือการใช้คำพูด

การเรียนรู้โดยการเลียนแบบหรือทำตามพฤติกรรมของตัวแบบแบ่งได้เป็น 4 ลักษณะ

1. การเลียนแบบโดยตรง (Direct Modeling) คือการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมกระทำของตัวแบบ และสังเกตจดจำเพื่อเลียนแบบหรือทำตามพฤติกรรมของตัวแบบโดยตรง เช่น ครูอนุบาลแสดงวิธีการเขียนตัวอักษรบนกระดานดำให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนหัดเขียนตัวอักษรตามที่ครูเขียนให้ดูเป็นตัวแบบ

2. การเลียนแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) คือการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมของผู้อื่นที่ปรากฏตามสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ แล้วเกิดความประทับใจสนใจ จึงสังเกตจดจำและเลียนแบบ เช่น วัยรุ่นเลียนแบบการแต่งกาย กิริยาท่าทาง ตามแบบดาราในนิตยสารที่เขามองเห็นจากโทรทัศน์

3. การเลียนแบบเชิงสังเคราะห์ (Synthesized Modeling) คือการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมของผู้อื่น สังเกตจดจำและนำมาเลียนแบบโดยประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของตน เช่น เด็กที่เห็นแม่นำแก้อี๋มาวางเพื่อใช้เปี๊ยะที่ยืนในการหยิบจานที่เก็บไว้บนหลังตู้สูง ๆ แล้วเด็กก็รู้จักนำแก้อี๋มาวางข้าง ๆ ตู้เย็นเพื่อใช้เป็นที่ยืนในการหยิบขนมบนหลังตู้เย็นลงมากินได้

4. การเลียนแบบเชิงนามธรรม (Abstract Modeling) คือการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบ สังเกตทำความเข้าใจ หาความหมาย สรุปกฎเกณฑ์ต่าง ๆ จากพฤติกรรมของตัวแบบและสามารถเลียนแบบหรือทำตามได้ เช่น ครูเขียนประโยคที่ถูกหลักไวยากรณ์บนกระดานดำให้นักเรียนดู เมื่อนักเรียนได้อ่านและทำความเข้าใจถึงหลักไวยากรณ์ในการเขียนรูปประโยคได้ นักเรียนก็สามารถเขียนประโยคใหม่ ๆ ที่มีลักษณะการใช้หลักไวยากรณ์แบบเดียวกับประโยคต้นแบบได้อย่างถูกต้อง

แบบดูรา ได้วิเคราะห์ และอธิบายถึงการบวนการของการเรียนรู้โดยการสังเกตและเลียนแบบ ทำตามพฤติกรรมของตัวแบบว่ามี 4 ลำดับขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นความใส่ใจ (Attention)** ขั้นแรกของกระบวนการเรียนรู้ คือ บุคคลต้องมีความสนใจ ประทับใจและเกิดความใส่ใจกับพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นตัวแบบเสียก่อน โดยปกติคนเราจะสนใจใส่ใจกับ ตัวบุคคล ที่มีลักษณะเด่นสะดุดตา หรือเป็นคนเก่ง มีความสามารถ เช่น วัยรุ่นมักสนใจดารานางแบบ นักร่อน นักกีฬา ที่มีความสามารถ มีชื่อเสียง มีรูปลักษณ์ที่สวยงาม โดยธรรมชาติและบรรยากาศการเรียนการสอนใน ชั้นเรียน ครูเป็นบุคคลที่นักเรียนสนใจใส่ใจอยู่แล้ว แต่ครูก็ควรสร้างความสนใจของนักเรียนให้ใส่ใจรับรู้อารมณ์ ของครูให้มากขึ้น ด้วยการบอกให้นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายของครูให้ดี บอกให้นักเรียนใส่ใจสังเกตในสิ่ง ควรสังเกต เป็นต้น

2. **ขั้นการจดจำ (Retention)** เป็นขั้นที่บุคคลเก็บสิ่งที่ตนสังเกตได้จากตัวแบบไว้ในความทรงจำของตน เป็นการสังเกตและจดจำพฤติกรรมของตัวแบบในลักษณะภาพในใจ (Visual Imagery) และรหัสทางภาษา (Verbal Coding) ขั้นการจดจำจะทำให้บุคคลมีความสามารถในการทำพฤติกรรมเลียนแบบ พฤติกรรมของตัวแบบได้ เช่น ครูอนุบาลเขียนตัวอักษร ก ให้นักเรียนดูบนกระดานตัวอย่างซ้ำ ๆ ถ้านักเรียน สังเกตและจดจำวิธีการเขียนตัว ก ของครูเอาไว้ได้นักเรียนก็จะสามารถเขียนตัว ก ได้ด้วยตนเอง

3. **ขั้นปฏิบัติการเลียนแบบพฤติกรรม (Production)** ในขั้นนี้ บุคคลจะพยายามฝึกหัด พฤติกรรมของตนให้เหมือนพฤติกรรมของตัวแบบ เป็นขั้นตอนที่บุคคลแปรข้อมูลที่เก็บเอาไว้ในความคิด ความเข้าใจและความทรงจำออกมาเป็นพฤติกรรมกระทำที่เหมือนกับพฤติกรรมของตัวแบบ ในขั้นนี้จึงมี กระบวนการของความคิดความเข้าใจมาเกี่ยวข้องด้วย เช่นเมื่อนักเรียนหัดเขียนตัว ก ตามแบบที่ครูเขียนให้ ดูบนกระดานดำ ในครั้งแรก ๆ ที่นักเรียนหัดเขียน อาจมีข้อบกพร่องผิดพลาดได้มาก แต่เมื่อได้รับคำอธิบาย ข้อแนะนำแก้ไขจากครูเพิ่มเติม นักเรียนก็จะค่อย ๆ เขียนได้ถูกต้องสวยงามมากขึ้น เพราะมีความรู้ความ เข้าใจถึงวิธีการเขียนตัว ก ถูกต้องสมบูรณ์มากขึ้น

4. **ขั้นการจูงใจและการเสริมแรง (Motivation and Reinforcement)** เป็นขั้นสุดท้ายของ กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกต คือบุคคลจะมีการเรียนรู้ เมื่อพบว่าการเลียนแบบพฤติกรรมนั้นนำมาซึ่งผล ที่ตนพอใจ เช่น เมื่อนักเรียนหัดเขียนตัว ก เลียนแบบตามที่ครูเขียนให้ดูได้อย่างถูกต้องแล้วได้รับคำชมเชย ได้คะแนนดีมาจากครู ซึ่งทำให้นักเรียนพอใจ นักเรียนจึงเรียนรู้ที่จะเขียนตัว ก อย่างถูกต้องต่อไป ขั้นตอน นี้ จึงเป็นการเรียนรู้ตามหลักการเสริมแรงของ สกินเนอร์หรือ กฎของผล ของธอร์นไคต์ นั่นเอง

แบบดูราอธิบายเพิ่มเติมว่า นอกจากการเรียนรู้โดยการสังเกตเลียนแบบ หรือทำตาม พฤติกรรมของตัวแบบแล้ว คนเรายังเรียนรู้โดยสังเกตผลการกระทำพฤติกรรมของผู้อื่น เรียกว่าการเรียนรู้ ผ่านตัวแบบ (Vicarious Learning) ซึ่งเป็นการเรียนที่บุคคลได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเสมือน หนึ่งว่าเป็นตัวแทนของตน และพิจารณาจากผลที่ตัวแบบได้รับจากการกระทำนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลเป็นที่พอใจ บุคคลก็เรียนรู้ที่จะเลียนแบบหรือทำตาม แต่ถ้าได้ผลทางลบก็ เรียนรู้ที่จะไม่เลียนแบบไม่ทำตาม แบบดูรา ทำการทดลองการเรียนรู้ผ่านตัวแบบนี้กับเด็ก 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ดูภาพยนตร์ที่ ตัวแบบมีพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วถูกลงโทษ กลุ่มที่ 2 ให้ดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบมีพฤติกรรม ก้าวร้าวแล้วได้รับ คำชมเชยยกย่อง กลุ่มที่ 3 ให้ดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบมีพฤติกรรมก้าวร้าวไม่ได้รับผลใด ๆ หลังจากการดูภาพยนตร์ ปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ 1 มีพฤติกรรมก้าวร้าวในการเล่นน้อยกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 แสดงว่ามีการเรียนรู้โดยการสังเกตในลักษณะการเรียนรู้ผ่านตัวแบบเกิดขึ้นจริง ครูสามารถนำหลักการ เรียนรู้ผ่านตัวแบบไปประยุกต์ใช้ได้เช่นเดียวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตและเลียนแบบ เช่น ครูแสดงความ

พอใจ ชมเชย นักเรียนที่ตั้งใจทำแบบฝึกหัดเจียบ ๆ เป็นพฤติกรรมที่ได้รับคำชมจากครู ทำให้เขาเรียนรู้การตั้งใจทำแบบฝึกหัดเจียบ ๆ ได้ โบรเดินและผู้ร่วมงาน (Broden, et. Al. 1970) ได้ทดลองการเรียนรู้ผ่านตัวแทนกับนักเรียนอนุบาล 2 คน ชื่อ เอ็ดวิน และเกร็ก ซึ่งมีพฤติกรรมซุกซนไม่สนใจเรียน โดยให้ครูแสดงความสนใจและชมเชยทุกครั้งที่เอ็ดวินมีพฤติกรรมสนใจเรียนและตั้งใจทำแบบฝึกหัด ผลปรากฏว่า นอกจากเอ็ดวินจะตั้งใจสนใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิมแล้ว ยังทำให้เกร็กมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนมากขึ้นด้วย ทั้ง ๆ ที่เกร็กไม่ได้รับคำชมเชยจากครูเลย (Slavin, 1988 : 136)

แนวทางการประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

ครูสามารถประยุกต์ใช้หลักการเรียนรู้โดยการสังเกตเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ดังนี้

1. ครูต้องมีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียน เพราะครูคือตัวแบบที่นักเรียนสนใจสังเกต จดจำ และเลียนแบบทำตาม พฤติกรรมใดที่ครูคาดหวังหรือต้องการให้นักเรียนปฏิบัติครูควรทำพฤติกรรมนั้นก่อน เช่น ถ้าต้องการให้นักเรียนพูดออกเสียงควบกล้ำอย่างชัดเจน ครูก็ต้องพูดโดยออกเสียงควบกล้ำอย่างชัดเจนกับนักเรียน เพื่อนักเรียนจะได้สังเกตและเลียนแบบการพูดออกเสียงที่ถูกต้องของครูได้
2. ในการสอนให้นักเรียนเรียนเรียนรู้พฤติกรรมทักษะต่าง ๆ ครูต้องแสดงพฤติกรรมทักษะนั้นอย่างชัดเจน อธิบายชี้แนะให้นักเรียนใส่ใจสังเกตจดจำพฤติกรรมทักษะนั้นให้ถูกต้อง เช่นการสอนให้นักเรียนถักโครเชท์ ครูควรทำให้อยู่เป็นตัวอย่างช้า ๆ ทีละขั้นตอน ตั้งแต่การจับเข็มโครเชท์ การเอาเส้นด้ายพันนิ้วมือและการใช้เข็มโครเชท์ควักเส้นด้านเพื่อถักโครเชท์ตามต้องการโดยครูต้องอธิบายประกอบ พร้อมทั้งชี้จุดให้นักเรียนได้สังเกตอย่างละเอียดชัดเจน
3. การให้นักเรียนปฏิบัติการเลียนแบบพฤติกรรมตามครูนั้น ควรให้นักเรียนทดลองทำให้ครูดูเสียก่อน เพื่อครูจะได้ชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องผิดพลาดให้ถูกต้อง ก่อนที่จะให้นักเรียนฝึกหัดทำด้วยตนเองต่อไป ในการสอนนักเรียนถักโครเชท์ เมื่อครูอธิบายและแสดงวิธีการถักโครเชท์อย่างถูกต้องให้นักเรียนดูแล้ว ครูควรให้นักเรียนทดลองถักโครเชท์ตามที่ครูสอนให้ครูดูเสียก่อน ถ้านักเรียนยังทำไม่ถูก ก็อธิบายเพิ่มเติมเมื่อเห็นว่านักเรียนทำได้ถูกต้องแล้วจึงให้ไปฝึกหัดด้วยตนเองต่อไปจนเกิดความชำนาญ
4. ครูควรใช้หลักการเรียนรู้ผ่านตัวแทนในเชิงบวก เช่น นำพฤติกรรมหรือผลงานดีเด่นของนักเรียนบางคนมาชมเชยยกย่องในชั้นเรียน เพื่อเป็นตัวอย่างให้นักเรียนคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ พฤติกรรมที่ดีตามหลักการเรียนรู้ผ่านตัวแทน

แม้ว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในทางการศึกษาจะได้ผลดีทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอน และการควบคุมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนแต่ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมก็มีข้อจำกัด คือ ให้ความสำคัญและสนใจเฉพาะพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตได้วัดประเมินได้เท่านั้น ไม่ได้สนใจหรือให้ความสำคัญกับพฤติกรรมภายในเช่นกระบวนการทางความคิดความเข้าใจ และความรู้สึกทางอารมณ์ของผู้เรียน การศึกษาทำความเข้าใจถึงการบวนการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ถูกต้องนั้นควรได้ศึกษาถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในของผู้เรียนด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกของผู้เรียน เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน ผู้เป็นครูจึงไม่ควรยึดมั่นกับการนำหลักทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพียงอย่างเดียว จนละเลยความคิดความต้องการทางจิตใจที่เป็นพฤติกรรมภายในของนักเรียน อันอาจทำให้นักเรียนเรียนรู้ไม่ได้ดีเท่าที่ควร นักจิตวิทยาความคิดความเข้าใจ และนักจิตวิทยามานุษยนิยม ต่างก็มีแนว

ทักษะเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ขัดแย้งกับนักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม และได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ที่เน้นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในของผู้เรียนขึ้น

ลักษณะสภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 56 – 57) กล่าวถึงลักษณะของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายไว้ดังนี้

ลักษณะทางด้านร่างกาย

1. การเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียนในวัยนี้ยัง เป็นไปด้วยความสม่ำเสมอและอยู่ในอัตราเดิม แต่โครงร่างของกระดูกยังอ่อนอยู่
2. การทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนดีขึ้นมาก มีความอดทนดีขึ้น นักเรียนในวัยนี้สามารถออกกำลังกายที่หนัก ๆ ได้เป็นระยะเวลานานพอสมควร
3. กำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปดีขึ้นมาก ยกเว้นกล้ามเนื้อแขน และไหล่ ยังไม่มีความแข็งแรงเท่าที่ควร
4. การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้นมาก ทักษะส่วนใหญ่จะเป็นไปในลักษณะอัตโนมัติ นักเรียนไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเพื่อใช้บังคับการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหมือนเช่นที่เคยเป็นมา
5. ประสาทตาสามารถติดตามการเคลื่อนไหวของอุปกรณ์การเล่นได้อย่างดีตามปกติ
6. ปฏิกริยาการตอบสนอง หรือรีแอคชั่นไว้มาก
7. สุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีภูมิคุ้มกันทางต่อโรคมัยไข้เจ็บสูงลักษณะทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม
8. นักเรียนในวัยนี้จะเริ่มเห็นความสำคัญของการเป็นกลุ่มและพวก เริ่มมีความเข้าใจในการร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คุณสมบัติในการเป็นผู้นำเริ่มแสดงออกจนเห็นได้ชัด
9. ระยะของความสนใจของนักเรียนเริ่มยาวนานขึ้นนักเรียนเริ่มหันมาสนใจในกิจกรรมน้อยอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมประเภทการแข่งขันและต่อสู้ มีความต้องการในกิจกรรมที่มีการผจญภัยและตื่นเต้น
10. เนื่องจากความสัมพันธ์ในการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น ฉะนั้นนักเรียนในวัยนี้จะเริ่มสนใจในกิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องการใช้ทักษะ และมีความพยายามที่จะฝึกฝนให้มีทักษะที่ดีขึ้น
11. ในระยะตอนปลายของวัยนี้ คือ ประมาณชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ความคิดเห็นหรือการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนรุ่นเดียวกันถือว่ามีความสำคัญมาก
12. นักเรียนจะมีความสนใจในกีฬาซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของสังคม โดยเฉพาะนักเรียนชายจะพยายามเลียนแบบของนักกีฬาที่ดีเด่น

การจัดกิจกรรมพลศึกษา (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 255)

1. การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้นักเรียนในวัยนี้ ครูจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการที่จะจัดให้นักเรียนทุก ๆ คน ได้มีส่วนร่วมโดยทั่วถึงกัน ครูจะต้องพยายามช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคน เพื่อให้ให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งต้องล้าหลังเพื่อนในด้านหนึ่งด้านใดอย่างเห็นได้ชัดมิฉะนั้นอาจจะเป็นปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้

2. กิจกรรมที่จะจัดแต่ละอย่างควรเป็นกิจกรรมที่ต้องการทักษะพอสมควร เช่น เกมกีฬาที่จะนำไปสู่กีฬาใหญ่ต่าง ๆ แต่ทั้งนี้จะต้องดัดแปลงสนามหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เข้ากับระดับความสามารถของร่างกายของนักเรียนด้วย กติกาหรือระเบียบข้อบังคับในการเล่นก็เช่นเดียวกัน ควรจะได้ดัดแปลงให้เข้ากับความสามารถของนักเรียนในวัยนี้

3. การแข่งขันเริ่มมีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะในกีฬาประเภทที่เป็นชุด ครูควรหาทางดัดแปลงเกมกีฬาต่าง ๆ ทั้งในด้านขนาดของสนาม ระยะเวลาในการเล่น และจำนวนผู้เล่น เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสแข่งขันกันในช่วงหมู่หรือกลุ่มให้มากที่สุด หรือถ้าเป็นไปได้ก็ให้มีการแข่งขันนอกเวลาเรียนเป็นประจำวันด้วย

4. ในขณะที่แข่งขัน ครูควรฉวยโอกาสปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ที่พึงเกิดขึ้นแก่นักเรียนให้มากที่สุด โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับการเล่นตลอดเวลา และในการเล่นแต่ละครั้งก็จะช่วยกันทำตนเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีด้วย

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ ด้วยการเป็นผู้นำหรือผู้แทนของกลุ่มในการปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดด้วย

พลศึกษาในระดับประถมศึกษาตามแนวคิดของนิกสันและจีเวตต์

นิกสันและจีเวตต์ (Nixon and Jewett. 1980) มีความคิดและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดเนื้อหาหลักสูตรประถมศึกษาคล้ายคลึงกับเดเยอร์และได้ให้ข้อเสนอแนะว่า หลักสูตรพลศึกษาระดับประถมศึกษาค่อนข้างจะเน้นตัวบุคคลหรือบุคลิกภาพของนักเรียน นักเรียนควรได้รู้จักตนเอง รู้จักการเคลื่อนไหวตนเองด้วยท่าทางต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ และรู้จักกิจกรรมการเล่นแบบสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวตนเองไปพร้อม ๆ กับอุปกรณ์และผู้อื่น ลีลาศึกษาเป็นกิจกรรมหลักสูตรที่มีประโยชน์มาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการสำรวจและรู้จักตนเองด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างกว้างขวางโดยใช้ทั้งอุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ มีประสบการณ์ที่จัดเป็นระบบ และส่งเสริมให้เกิดความก้าวหน้าในทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวและทักษะการครอบครองบอล มีกิจกรรมที่ช่วยสร้างสมรรถภาพ ความรับผิดชอบ ความสามัคคี การแสดงออกตามความคิดสร้างสรรค์ และการเดินร่า และเมื่อนักเรียนเข้าสู่ประถมศึกษาตอนปลาย นักเรียนควรได้ร่วมกิจกรรมที่เน้นหรือฝึกประสาทการรับรู้ความรู้สึกต่อไปอีก นั่นคือกิจกรรมเกี่ยวกับการควบคุมตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางทักษะใหม่ ๆ เกมที่ยากขึ้น ความเข้าใจในสังคมและวัฒนธรรมประเพณี (การเดินร่า กีฬาประเภททีม ฯลฯ) เป็นต้น

นอกจากการจัดหลักสูตรพลศึกษาตามปกติแล้วควรจะมีหลักสูตรหรือโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ (The Adapted Program) ด้วยทั้งนี้เพราะนักเรียนในแต่ละชั้นแต่ละห้องย่อมจะมีสุขภาพไม่ดี นักเรียนที่ป่วยอยู่เสมอ มีความพิการ กำลังพักฟื้น การจัดโปรแกรมให้แก่เด็กเหล่านี้ต้องได้รับคำแนะนำและยินยอมจากแพทย์และผู้ปกครอง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปกครองและพ่อแม่ผู้เรียนยอมรับและเห็นชอบด้วย นักเรียนเหล่านี้อาจจะเข้าร่วมในโปรแกรมปกติได้แต่ต้องไม่หักโหมหรือออกกำลังกายมากเท่า ๆ กับนักเรียนปกติ ต้องเล่นอยู่ในขอบเขตที่กำหนด จุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ นักเรียนสามารถเรียนได้ด้วยตนเองและอาจให้เพื่อน ๆ ช่วยเหลือในบางครั้งโดยเฉพาะนักเรียนที่พิการ นอกจากนั้นควรมีหลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีสมรรถภาพอ่อนแอเกินไป หรือเก่งกว่าคนอื่น ๆ ประกอบอยู่ด้วย เพื่อส่งเสริมความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรมที่จัดไว้ในโปรแกรมพิเศษควรประกอบด้วย การพับกระดาษ ยิงธนู การโยนถุงทราย โบว์ลิ่ง ฮอกกี้ ปิงปอง ฯลฯ

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักสูตรพลศึกษาในระดับประถมศึกษาเน้นการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกว้างขวางเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสประสบความสำเร็จในกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และจัดคาบการเรียนรู้ไว้สั้น ๆ นอกจากเด็กเล็ก ๆ จะเหนื่อยง่ายแล้ว เพื่อที่ว่านักเรียนที่ทำไม่ได้จะได้ไม่เกิดความรู้สึกล้มเหลวผิดหวังไปนาน ๆ อันจะทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาพลศึกษาได้ นอกจากนั้นการจัดเวลาเรียนรู้ไว้สั้น ๆ และหลากหลายกิจกรรมยังช่วยให้นักเรียนทุกคนค้นพบกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ จะได้เกิดความพยายามทำให้สำเร็จและอยากเรียนอีกต่อไป.

ลำดับขั้นของการพัฒนาพฤติกรรม (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 31)

การจัดการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในสามด้าน คือ พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับความสามารถทางสมอง ทางปัญญา หรือทางความคิด พฤติกรรมด้านจิตพิสัยเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้สึก หรืออารมณ์ของ บุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับการกระทำและการแสดงออกทางการปฏิบัติ

พฤติกรรมแต่ละด้าน ได้มีการจัดจำแนกไว้เป็นลำดับ ตั้งแต่ขั้นต่ำไปจนถึงขั้นสูง ความรู้ความเข้าใจในเรื่องลำดับขั้นพฤติกรรม จะช่วยให้ครูเข้าใจพัฒนาการของนักเรียนและจัดกิจกรรม การเรียนการสอน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของนักเรียนได้อย่างเป็นลำดับ รวมทั้งการวัดและประเมินผลการเรียนของนักเรียนได้อย่างถูกต้อง และตรงจุดมุ่งหมายยิ่งขึ้น

การจัดลำดับพฤติกรรมแต่ละด้าน มีผู้เสนอแนะไว้หลายท่าน เช่น บลูม (Bloom) แครทวอล (Krathwohl) ซิมป์สัน (Simpson) ฯลฯ เป็นต้น รายละเอียดที่จะกล่าวต่อไปนี้จะเน้นเฉพาะด้านทักษะพิสัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมหลักที่จะต้องพัฒนาในกิจกรรมการเรียนการสอนศิลปะ พล และดนตรี – นาฏศิลป์ สำหรับพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและจิตพิสัยจะได้กล่าวโดยสรุป

1. ลำดับขั้นของพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย

บลูม(Bloom) ได้เสนอลำดับขั้นพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยไว้เป็น 6 ลำดับ คือ

ลำดับที่ 1 : ความรู้ – ความจำ เป็นพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับความรู้ความจำในคำศัพท์ นิยาม วิธีดำเนินการ ความคิดรวบยอด หลักการ ทฤษฎี

ลำดับที่ 2 : ความเข้าใจ เป็นพฤติกรรมทางสมองที่สูงกว่าความรู้ความจำ คือเป็นความสามารถในการแปลความหมาย การตีความและการขยายความ

ลำดับที่ 3 : การนำไปใช้ เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำความรู้ความเข้าใจในหลักการ แนวคิด ข้อสรุป ไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่งการนำไปใช้ก็คือ การถ่ายโยงความรู้

ลำดับที่ 4 : การวิเคราะห์ เป็นความสามารถในการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย ๆ และพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนย่อยเหล่านั้น หรืออาจเป็นการวิเคราะห์หลักการของการจัดสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

ลำดับที่ 5 : การสังเคราะห์ เป็นความสามารถในการรวมสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เป็นสิ่งใหม่อีกรูปหนึ่ง มีคุณลักษณะโครงสร้าง หรือหน้าที่ใหม่แปลกแตกต่างไปจากเดิม กล่าวโดยสรุป การสังเคราะห์เป็นความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์ หรือความคิดริเริ่มสิ่งแปลกใหม่

ลำดับที่ 6 : การประเมินค่า เป็นความสามารถที่ต้องใช้พฤติกรรมระดับ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์เป็นพื้นฐาน เพื่อพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับการให้คุณค่าสิ่ง

ต่าง ๆ โดยพิจารณาตามความสามารถ สมเหตุสมผล ความถูกต้องเที่ยงตรง หรือโดยการนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

พฤติกรรมทั้ง 6 ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นพฤติกรรมด้านสมองที่เกี่ยวข้องกับการคิด สติปัญญา ที่นักการศึกษาจัดเป็นลำดับขั้นไว้จากพฤติกรรมขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุด

2. ลำดับขั้นของพฤติกรรมด้านจิตพิสัย

แครทวอล(Krathwohl) ได้ปรับแนวคิดของบลูม(Bloom) เกี่ยวกับการจัดลำดับขั้นพฤติกรรมด้านจิตพิสัย โดยเสนอไว้เป็น 5 ลำดับดังนี้

ลำดับที่ 1 : ขั้นรับ เป็นขั้นการสังเกตเห็นและสนใจรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น

ลำดับที่ 2 : ขั้นตอบสนอง เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า แบ่งเป็นสองระดับย่อย คือ การตอบสนองตามเงื่อนไข เช่น คำสั่ง คำแนะนำ และการตอบสนองด้วยความพึงพอใจ สนุกสนาน

ลำดับที่ 3 : ขั้นเห็นคุณค่า แบ่งเป็นงานระดับย่อย คือ

3.1 การเห็นด้วยและยอมรับในความเชื่อ ทศนคติ หรือค่านิยมด้วยการกระทำที่คงเส้นคงวา

3.2 การยกย่อง ชมเชย ในสิ่งที่ยอมรับคุณค่าแล้ว

3.3 การสนับสนุน ช่วยเหลือด้วยความศรัทธาเชื่อมั่น และปฏิเสธที่จะกระทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความเชื่อของตน

ลำดับที่ 4 : ขั้นจัดระบบ แบ่งเป็นสองชั้นย่อย คือ

4.1 การสร้างความเข้าใจในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเข้าร่วมกลุ่มอภิปรายเปรียบเทียบ เพื่อหาความสัมพันธ์ของค่านิยมที่ยึดถืออยู่ระหว่างค่านิยมเก่ากับค่านิยมใหม่

4.2 การรวมค่านิยมซับซ้อนเข้าด้วยกัน ด้วยการสร้างเป็นแบบแผน หรือกฎเกณฑ์เพื่อนำไปใช้

ลำดับที่ 5 : ขั้นเกิดกิจนิสัย เป็นการสร้างข้อสรุปและแสดงออกเป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น

พฤติกรรมด้านจิตพิสัยระดับ 4 และ 5 เป็นขั้นการพัฒนาค่านิยม และการมีคุณลักษณะประจำตัว ซึ่งในระดับประถมศึกษาอาจไปถึงได้ยาก แต่อย่างน้อยที่สุด เด็กระดับประถมศึกษาควรได้รับการพัฒนาไม่ต่ำกว่าระดับ 3 ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ใน ป.02 ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน

3. ลำดับขั้นของพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย

การกำหนดขอบข่าย ความหมายของพฤติกรรม ด้านทักษะพิสัยแต่เดิม หมายถึง พฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเท่านั้น ซึ่งเป็นการกำหนดความหมายในวงแคบ และเนื่องจากพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยยากที่จะแยกต่างหาก จากพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและจิตพิสัยได้โดยเด็ดขาด จึงมีนักการศึกษาหลายท่านเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยที่มีขอบข่ายกว้างกว่าการจำกัดเพียงแค่ทักษะทางกายเท่านั้น แนวคิดที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากในวงการศึกษาคือ ลำดับขั้นพฤติกรรมของซิมป์สัน(Simpson) คิบเลอร์ (Kibler) และฮาร์โรว์ (Harrow)

“ซิมป์สัน” (Simpson) จัดลำดับชั้นพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเป็น 7 ลำดับคือ

1. การรับรู้ เป็นการรับรู้โดยประสาทสัมผัสเกี่ยวกับวัตถุ สิ่งของ คุณสมบัติ หรือความสัมพันธ์
2. การเตรียมพร้อม เป็นการปรับตัวให้พร้อมที่จะแสดงการกระทำบางอย่าง แบ่งเป็นความพร้อม 3 ด้าน คือ ความพร้อมทางสมอง ร่างกาย และอารมณ์
3. การปฏิบัติตามตัวอย่าง หรือคำแนะนำ เป็นการกระทำที่เป็นไปตามคำแนะนำเลียนแบบ หรือลองผิดลองถูก
4. การปฏิบัติโดยตรง เป็นการปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มา จนกระทั่งปฏิบัติเป็นนิสัย
5. การปฏิบัติงานที่ซับซ้อนโดยอัตโนมัติ เป็นการปฏิบัติงานที่ใช้กลไกทางกายซับซ้อนขึ้น โดยการปฏิบัติงานนั้นเป็นไปด้วยความมั่นใจ และสามารถดำเนินงานทั้งกระบวนการได้อย่างราบรื่นมีประสิทธิภาพหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ
6. การปรับเปลี่ยน เป็นการปรับเปลี่ยนดัดแปลงกิจกรรมเชิงกลไกให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ใหม่ เช่น การปรับปรุงความสามารถ และทักษะในการร่ายรำเป็นต้น
7. การริเริ่ม เป็นการประยุกต์สิ่งที่ทำให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ โดยอาศัยความรู้ความเข้าใจความสามารถและความสนใจหรือความศรัทธา

คิบเลอร์ (Kibler) จัดลำดับชั้นพฤติกรรมด้านทักษะปฏิบัติไว้เป็น 4 ชั้นใหญ่ ๆ คือ

1. การเคลื่อนไหววัยระง่อนใหญ่ของร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งตัวอันได้แก่ ความเคลื่อนไหวของแขน ขา โดยแยกกันหรือรวมกันกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย
2. การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ต้องใช้การประสานสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนมีลักษณะต่อไปนี้
 - 2.1 การเคลื่อนไหวของนิ้วมือ เช่น การอ่านตัวอักษร หรือการจำแนกวัตถุโดยใช้นิ้วสัมผัส
 - 2.2 การประสานสัมพันธ์ของตากับมือ เช่น การเล่นดนตรี การระบายสี การแกะสลัก ฯลฯ
 - 2.3 การประสานสัมพันธ์ระหว่างหูกับมือ เช่น การเทียบเสียงดนตรีที่ต่างชนิดกัน
 - 2.4 การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ – ตา – เท้า เช่น การเล่นพลศึกษา
 - 2.5 การผสมผสานของการเคลื่อนไหวที่ใช้นิ้ว – ขา – ตา – หู เช่น การเล่นพิณ กลอง ออร์แกน เป็นต้น
3. พฤติกรรมการสื่อสารที่ไม่ใช้ภาษา เป็นการสื่อข้อความไปยังผู้รับโดยไม่ต้องใช้คำพูดแต่ใช้การแสดงออกทางใบหน้า ใช้ภาษาท่าทาง และหรือใช้ความเคลื่อนไหวของร่างกายโดยรวม
4. พฤติกรรมที่ต้องใช้คำพูด เป็นการสื่อความหมายโดยใช้คำพูด รวมไปถึงการใช้คำพูดประสานสัมพันธ์กับการแสดงออกทางใบหน้า ท่าทาง และความเคลื่อนไหวทางร่างกาย

ฮาร์โรว์ (Harrow) แบ่งลำดับชั้นพฤติกรรมออกเป็น 6 ชั้นคือ (กองวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2539:60-65)

1. การเคลื่อนไหวในลักษณะปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Reflex movements) เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยไม่คาดคิดหรือตั้งใจไว้ก่อน ในการเรียนการสอนจึงไม่กำหนดจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมในระดับนี้ คงมีไว้เพื่อการจำแนกพฤติกรรมเท่านั้น
2. การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Basic – fundamental movements) เป็นพฤติกรรมที่เป็นพัฒนาการ ซึ่งปรากฏออกมาจากภายในตัวเด็กเองมากกว่าที่จะเกิดจากการสอน พัฒนาได้โดยทำบ่อย ๆ เกิดขึ้นในเด็กระหว่างช่วงปีแรกของชีวิต ตัวอย่างพฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การคลาน การเดิน วิ่ง กระโดด

ผลึก แก้วลำตัว การจับฉวย ทักษะการใช้นิ้ว เป็นต้น ในทางการศึกษามักกำหนดเป็นจุดประสงค์สำหรับชั้นเด็กเล็ก อนุบาล หรือประถมศึกษาตอนต้น

3. ความสามารถทางการรับรู้ (Perceptual abilities) การรับรู้เป็นพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย และทักษะพิสัยที่แยกกันไม่ออก ซึ่งความสามารถในการรับรู้นี้มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย และทักษะพิสัย ในขั้นนี้แบ่งเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ คือ

3.1 การจำแนกการรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

3.2 การจำแนกการรับรู้เกี่ยวกับการเห็น

3.3 การจำแนกเกี่ยวกับการได้ยิน

3.4 การจำแนกโดยการสัมผัส

3.5 ความสามารถเชิงประสาน (ประสานความสามารถในการรับรู้ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป เช่น ขา – ตา และตา – มือ เป็นต้น การกำหนดจุดประสงค์การเรียนการสอนมักใช้พฤติกรรมเริ่มต้นในระดับที่สามนี้

4. ความสามารถทางกายภาพ (Physical abilities) เป็นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวเชิงทักษะที่ผู้เรียนสามารถใช้ร่างกายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งออกเป็นความอดทนของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ ความแข็งแรง (ความสามารถใช้ความเกร็งต่อต้านแรงต้านทาน) ความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว (มีความรวดเร็วในการเปลี่ยนทิศทางการหยุดและเริ่มใช้เวลาน้อยในการปฏิบัติตอบสนองและมีทักษะการใช้มือ)

5. การเคลื่อนไหวถึงขั้นมีทักษะ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

5.1 ทักษะในการปรับตัวอย่างง่าย เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (พฤติกรรมระดับที่สอง) เมื่อพฤติกรรมระดับนั้นถูกเปลี่ยนหรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใหม่ก็จัดเป็นพฤติกรรมในระดับที่ห้า เช่น ทักษะการฝีมือ การกระโดดข้ามรั้ว เป็นต้น

5.2 ทักษะการปรับตัวแบบรวม เป็นการปรับตัวด้านการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานอย่างมีประสิทธิภาพผนวกกับการจัดการกับการปฏิบัติและเครื่องมือเข้าไป เช่น กิจกรรมฟันดาบ ยิงธนู ติ่งป้องกันเล่นแบดมินตัน เป็นต้น

5.3 ทักษะการปรับตัวที่ซับซ้อน เป็นการใช้ทักษะทางกลไกที่ต้องการการเรียนรู้มากขึ้นสามารถประยุกต์กฎทางฟิสิกส์ไปใช้กับร่างกายมนุษย์ เช่น การแสดงยิมนาสติกในอากาศ การกระโดดน้ำในท่าที่ซับซ้อน เป็นต้น

6. การสื่อความหมายที่ไม่ใช้คำพูดเป็นความเคลื่อนไหวเชิงสื่อความหมาย แบ่งเป็นระดับย่อย คือ

6.1 ความเคลื่อนไหวเชิงการแสดงออก เป็นการเคลื่อนไหวเชิงการสื่อสารที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การแสดงออกทางใบหน้า ท่าทาง การทรงตัวและท่าเดิน

6.2 ความเคลื่อนไหวเชิงแปลความหมาย เป็นการเคลื่อนไหวเชิงสุนทรีย์ และเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งถือเป็นระดับสูงสุดของพัฒนาการเชิงความเคลื่อนไหว

พฤติกรรมทั้งสามด้าน แท้จริงแล้วมิได้แยกจากกันโดยเด็ดขาดโดยเฉพาะ ด้านทักษะพิสัยและพุทธิพิสัย เพราะความสามารถในการปฏิบัติต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจเป็นพื้นฐาน ถ้าผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ในระดับที่สูงเท่าไรก็สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับที่สูงขึ้น

เท่านั้น และหากปฏิบัติงานด้วยความชื่นชม ศรัทธา ก็จะเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย
ขั้นสูงสุด การพัฒนาที่สมบูรณ์ จึงจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมทั้งสามด้านอย่างประสานสัมพันธ์กัน

โครงสร้างของหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533)

กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยวิชาพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

พัฒนาการของมนุษย์

พรณี ข. เจนจิต(2528 : 31) อธิบายว่า “พัฒนาการเป็นผลเนื่องมาจาก วุฒิภาวะและการเรียนรู้
วุฒิภาวะหมายถึงการเปลี่ยนแปลงซึ่งเนื่องมาจากความเจริญงอกงามทางด้านร่างกายซึ่งจะรวมถึงสิ่งที่ได้รับ
ถ่ายทอดจากพันธุกรรมด้วย โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเสริม การเรียนรู้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงซึ่งเนื่องมา
จากประสบการณ์”

เลอแฟงซ์ (Lefrancois. 1991 : 59) ได้ให้ความหมายของ พัฒนาการไว้ว่า “พัฒนาการเป็น
กระบวนการที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม กระบวนการดังกล่าว ประกอบด้วย การเจริญเติบโต
(Growth) วุฒิภาวะ (Maturation) และการเรียนรู้ (Learning)”

เอ็กเกน และ คอแซ็ค (Eggen and Kauchak. 1994 : 33) ให้ความหมายไว้ว่า “พัฒนาการเป็นการ
เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบแบบแผนและเป็นไปตามลำดับขั้นของบุคคล โดยเป็นผลมาจากการเรียนรู้
ประสบการณ์ และวุฒิภาวะร่วมกัน” เช่น พัฒนาการทางการพูดและการเขียนของเด็ก จะต้องเป็นผู้ใหญ่ช่วย
สอนให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้การพูดและการเขียน ในระยะแรกเด็กยังมีการเจริญเติบโตไม่มากพอที่จะทำให้มี
ความพร้อมหรือมีวุฒิภาวะในการเรียนรู้การพูดและการเขียนอีกทั้งประสบการณ์ในการฝึกหัดพูดและเขียน
ก็ยังมีไม่มาก ดังนั้น พัฒนาการทางการพูดและการเขียนของเด็กจึงยังไม่ดี เด็กจะพูดไม่ชัด ใช้คำศัพท์ได้
ไม่มาก และเขียนหนังสือผิด ๆ ถูก ๆ แต่เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น ร่างกายมีการเจริญเติบโตมากขึ้น ทำให้มีความ
พร้อมหรือวุฒิภาวะในการเรียนรู้การพูดและการเขียน ได้มีประสบการณ์จากการฝึกพูดและเขียนมากขึ้น
เด็กจึงมีพัฒนาการทางการพูดและเขียนดีขึ้นเป็นลำดับ พูดได้ชัดเจนถูกต้องขึ้น ใช้คำศัพท์ได้มากขึ้น เขียน
หนังสือได้ถูกต้องและสวยงามยิ่งขึ้น

อาจสรุปได้ว่า “พัฒนาการ หมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างมีระเบียบ
แบบแผน เป็นกระบวนการที่เป็นผลมาจาก ประสบการณ์การเรียนรู้ และวุฒิภาวะของบุคคลร่วมกัน ทำให้
บุคคลมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี”

นักจิตวิทยาได้ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ว่า มีธรรมชาติหรือ
ลักษณะเป็นอย่างไร ผลการศึกษาที่ได้พอจะสรุปเป็นหลักทั่วไปของพัฒนาการได้ดังนี้

1. พัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนและเป็นไปตามลำดับขั้น
เช่น พัฒนาการทางความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กทารกที่เริ่มต้นจาก คร่า คืบ นั่ง คลาน ยืน และ
เดิน ไปตามลำดับ หรือ พัฒนาการทางพฤติกรรมการเล่นของเด็ก ที่เริ่มจากการเล่นอย่างอิสระไม่มีกฎเกณฑ์
กติกา เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น เติบโตมากขึ้น ก็จะพัฒนาไปสู่การเล่นเกมส์ที่มีกติกาต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน และการ
เล่นที่มีกฎเกณฑ์กติกาเคร่งครัดซับซ้อน ตามลำดับ

2. พัฒนาการ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะต่อเนื่องกัน โดยเป็นกระบวนการ
เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละเล็กทีละน้อย ต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา
แต่นักจิตวิทยา ได้จัดแบ่งช่วงวัยของชีวิต และจัดลำดับขั้นของพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เพื่อให้การศึกษาทำ
ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการนั้น ทำได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น

3. พัฒนาการทุก ๆ ด้านของบุคคล มีความสัมพันธ์กัน พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และเชาวน์ปัญญาของบุคคลจะสัมพันธ์กัน ถ้าบุคคลมีพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งดี จะมีผลให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ ของบุคคลดีไปด้วย และถ้าบุคคลมีพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งด้อยก็จะมีผลให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ ของบุคคลด้อยไปด้วย คนทั่วไปมักจะมีความคิดความเชื่อกันผิด ๆ ว่า เด็กที่ฉลาด เรียนเก่ง จะมีร่างกาย อ่อนแอและเป็นคนขี้อาย เข้าสังคมไม่เก่ง แต่ผลการศึกษาของเทอร์แมนและโอเดน (Terman and Oden. 1951) พบว่า เด็กที่มีพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาดีกว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียน ที่อายุเท่ากัน จะมีสภาพร่างกาย เจริญเติบโตแข็งแรงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของเด็กวัยเดียวกัน แม็คโกแวน และคณะ (Mc Govan, et. al. 1974) ศึกษาพบว่า เด็กที่มีร่างกายอ่อนแอหรือโรค จะไม่สามารถใส่ใจกับการเรียนได้มากเท่า ๆ กับเด็กทั่ว ๆ ไป และเด็กก็จะมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดีด้วย (Yelon and Weinstein. 1977 : 10)

4. พัฒนาการของแต่ละช่วงวัยจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน คนเราจะมีการเจริญเติบโตและ ประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นตามอายุจึงมีวุฒิภาวะและความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ประสิทธิภาพและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ทำให้คนเรามีพัฒนาการก้าวหน้ามากขึ้นไปตามวัย เด็กเล็กที่อายุน้อยจึงมี ลักษณะพัฒนาการแบบหนึ่ง เด็กโตที่อายุมากขึ้นก็จะมีลักษณะพัฒนาการอีกแบบหนึ่ง และวัยรุ่นก็จะมี ลักษณะพัฒนาการอีกแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากเด็ก เช่นเด็กเล็กจะมีลักษณะซุกซน ตื้ออั้น ข้างซ้ายข้างขวา เด็กโตจะมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เริ่มมีกลุ่มเพื่อน และวัยรุ่นจะมีความสนใจคบหา เพื่อนต่างเพศ ต้องการความเป็นอิสระจากผู้ใหญ่เป็นต้น

5. อัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะต่างกัน การศึกษาของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับพัฒนาการของ มนุษย์ ทำให้เราทราบถึงเกณฑ์เฉลี่ยโดยทั่ว ๆ ไปของพัฒนาการตามวัยและอายุของบุคคลได้แต่ในความเป็นจริงแล้ว บุคคลจะมีพัฒนาการเป็นอย่างไร ดีหรือด้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางพันธุกรรมและ สิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันในชีวิตของแต่ละคน ทำให้คนเรามีอัตรา พัฒนาการที่แตกต่างกันไป เด็กที่มีอายุเท่ากัน จะมีสภาพการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของร่างกาย แตกต่างกัน มีความสามารถทางเชาวน์ปัญญา และมีทักษะในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีไม่เท่ากัน เด็กบางคนมีพัฒนาการเร็วล้าหน้ากว่าอายุของตน คือมีพัฒนาการดีกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของพัฒนาการตามอายุของตน เด็กบางคนมีพัฒนาการช้าหรือมีพัฒนาการต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของพัฒนาการตามอายุของตน นอกจากนี้ อัตราพัฒนาการของแต่ละคนยังมีลักษณะเฉพาะตน เด็กบางคนมีพัฒนาการล้าหลังคนอื่นในช่วงวัยเด็กเล็ก แต่เมื่อถึงวัยรุ่นเขากลับมีพัฒนาการล้าหน้าคนที่อายุเท่ากันได้ เด็กบางคนมีพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา ล้าหน้าเกินกว่าอายุของตน แต่มีพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม เป็นไปตามระดับอายุของตนดังนั้น ถึงแม้ว่าคนเราจะมีพัฒนาการเป็นแบบแผนอย่างเดียวกัน แต่คนเราก็มีอัตราพัฒนาการที่แตกต่างกันไปตาม ลักษณะพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของตน

ลักษณะพัฒนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา

นักเรียนระดับประถมศึกษา จัดอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (6 – 12) เป็นช่วงวัยที่เด็กยังคงมี พัฒนาการก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน ทั้ง ร่างกาย อารมณ์ สังคม และเชาวน์ปัญญา ความสามารถในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ ของเด็กดีขึ้นเป็นลำดับ ความสามารถทางความคิดความเข้าใจและคิดแก้ปัญหาดีขึ้น วัยนี้มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กมาก ตามทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสันประสบการณ์ ที่ดีทางสังคมและการเรียนจะมีผลให้เด็กพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (Self – esteem) และความขยันหมั่นเพียร ประสบการณ์เชิงลบทางสังคมและการเรียนจะมีผลให้เด็กพัฒนาความรู้สึกด้อย ลักษณะต่างๆ ที่

เด็กพัฒนาขึ้นนี้จะมีผลกระทบต่อความก้าวหน้าของพัฒนาการในวัยต่อ ๆ ไปของเด็กด้วย พฤติกรรมทางสังคมของเด็กประถมศึกษาเปลี่ยนแปลงไปจากเด็กอนุบาล เด็กจะผูกพันพึ่งพาผู้ใหญ่น้อยลง เริ่มเข้าสังคม มีกลุ่มเพื่อน และทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

ลักษณะพัฒนาการทางร่างกาย

เด็กประถมศึกษา ยังคงมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย น้ำหนักและส่วนสูงยังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โครงสร้างและสัดส่วนของร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง ลักษณะโครงสร้างสัดส่วนร่างกายแบบเด็กจะค่อย ๆ หายไป และเริ่มมีลักษณะโครงสร้างสัดส่วนของร่างกายคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้นรูปร่างสูง แขนขาลำตัวยาวขึ้น ไม่ดูอ้วนป้อมแบบเด็กเล็ก โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้นทำให้เด็กเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น คล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น

เด็กอายุ 6 – 9 ปี ยังคงมีลักษณะพฤติกรรมคล้ายกับเด็กอนุบาล คือ ชุกชนไม่อยู่นิ่ง ชอบเคลื่อนไหว และชอบทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา สภาพการเรียนรู้ในระดับประถมศึกษาที่มีระเบียบกฎเกณฑ์มากขึ้น และกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดให้เด็กนั่งทำงานเงียบ ๆ อยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ จึงอาจทำให้เด็กรู้สึกหงุดหงิด อึดอัด หรือมีความเครียดได้ ซึ่งเด็กมักแสดงออกด้วยการกัดเล็บ กัดดินสอ ขีดเขียนหรือใช้ปลายนิ้วม้วนผล เล่น ครูควรหลีกเลี่ยงการทำให้เด็กเกิดความเครียดด้วยการผ่อนปรนระเบียบกฎเกณฑ์ของชั้นเรียนลงบ้าง ไม่เข้มงวดจนเกินไป และควรให้นักเรียนได้มีโอกาสเคลื่อนไหวตามสมควร กิจกรรมการเรียนการสอนจึงควรเป็นกิจกรรมช่วงสั้น มีหลาย ๆ กิจกรรมประกอบกันในแต่ละคาบเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น เมื่อให้นักเรียนอ่านออกเสียงดัง ๆ พร้อมกันทั้งกลุ่ม ก็ให้นักเรียนออกมาเขียนคำศัพท์แข่งกันที่กระดานดำ นักเรียนประถมศึกษาตอนต้นยังใช้มือและสายตาทำงานละเอียดประณีตไม่ได้ดีนัก การทำกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เด็กเหนื่อยล้าและเครียดได้ ครูจึงไม่ควรจัดกิจกรรมที่นักเรียนต้องใช้สายตาเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เด็กเหนื่อยล้าและเครียดได้ ครูจึงไม่ควรจัดกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาอย่างต่อเนื่องและควรให้นักเรียนได้มีช่วงเวลาที่กระหว่างบทเรียนเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้าและความเครียดบ้าง กรณีที่พบว่านักเรียนมีปัญหาทางสายตา ครูควรบอกผู้ปกครองให้พาเด็กไปรับการตรวจรักษาแก้ไข

เด็กอายุ 9 – 12 ปี เริ่มมีทักษะในการใช้กล้ามเนื้อเล็กสามารถใช้นิ้วมือและสายตาทำงานที่ละเอียดประณีตได้ กิจกรรมทางดนตรี ศิลปะและงานประดิษฐ์ต่าง ๆ จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะความสามารถในการทำกิจกรรมใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

เด็กประถมศึกษาตอนปลายจะเริ่มมีลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายแตกต่างกัน เด็กหญิงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศเข้าสู่วัยสาวเมื่ออายุประมาณ 10 – 11 ปี แต่เด็กชายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางเพศเข้าสู่วัยหนุ่มเมื่ออายุประมาณ 13 ปี เด็กหญิงในวัยประถมศึกษาตอนปลายจึงมักจะมีน้ำหนักตัวและส่วนสูงมากกว่าเด็กชายที่มีอายุเท่า ๆ กัน การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาวตามธรรมชาตินี้ อาจทำให้เด็กมีความวิตกกังวลในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เด็กชายอาจรู้สึกว่าการตนตัวเล็กไม่สมเป็นผู้ชาย เด็กหญิงที่โตเร็วอาจรู้สึกว่าการตนตัวสูงใหญ่ไม่น่าดู ครูควรอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะช่วยให้นักเรียนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนไปได้

ลักษณะพัฒนาการทางสังคม

เด็กอายุ 6 – 9 ปี จะเริ่มมีกลุ่มเพื่อนที่สนิทสนมชอบพอ และจะรู้สึกเกลียดไม่ชอบเพื่อนบางคน เด็กประถมศึกษาตอนต้นชอบเล่นเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กิจกรรมการเล่นจะเป็นเกมการเล่นที่มีกติกาง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เช่น เล่นหมากเก็บ เล่นลิงชิงบอล เด็กยังคงมีการโต้เถียงขัดแย้งกันบ่อย ๆ เนื่องจากยังคงมีลักษณะการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางอยู่บ้าง หรือเกิดจากการยึดถือกติกาที่แตกต่างกันในเกมการเล่น ครูควรสังเกตดูแลการเล่นของนักเรียนอยู่ห่าง ๆ และเปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาความขัดแย้งหรือรู้จักเจรจาทำความเข้าใจตนเองเพื่อให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมอันเป็นประสบการณ์ตรงที่จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงการประนีประนอม การยอมแพ้ – เอาชนะกันด้วยเหตุผลข้อเท็จจริง แต่ถ้านักเรียนใช้วิธีการที่รุนแรง ใช้กำลังทำร้ายกันหรือทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง ครูต้องเข้าไปจัดการดูแลให้นักเรียนทำการตกลงกันอย่างมีเหตุผล

เด็กอายุ 9 – 12 ปี จะเริ่มเห็นความสำคัญของกลุ่มเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่จึงมีพฤติกรรมเชื่อฟังคล้ายตามเพื่อน มากกว่าจะเชื่อฟังหรือปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่และครู เด็กจะมีพฤติกรรมทำตามการชักจูงของเพื่อนได้ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการทำเช่นนั้นเป็นการกระทำที่ผิด เด็กเริ่มเลียนแบบเพื่อน ๆ ในกลุ่มทั้งการแต่งกาย วิธีการพูดจาและกิริยาท่าทาง เพื่อให้ตนได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและเพื่อแสดงถึงความเป็นพรรคพวกเดียวกัน เด็กบางคนอยากเป็นคนเด่นคนดัง ต้องการให้ผู้คนสนใจตนและอาจมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจอย่างผิด ๆ เช่น พูดสอดแทรกขัดจังหวะการสอนของครู แกล้งตอบคำถามของครูผิด ๆ ทำตลกให้เพื่อนหัวเราะในขณะที่ครูสอน ครูจึงควรทำความเข้าใจถึงธรรมชาติการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในช่วงวัยนี้ และหาทางแก้ไขให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ด้วยการพูดคุยแนะนำกับนักเรียนอย่างเป็นมิตรและเข้าใจหรือใช้หลักการเสริมแรงและการปรับพฤติกรรมของเด็กด้วย

ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญประการหนึ่งของเด็กในระดับประถมศึกษาคือ การพัฒนาอัตมโนทัศน์ (Self – concept) เพราะอัตมโนทัศน์ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางสังคม ของเด็กประถมศึกษา อัตมโนทัศน์คือการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะและความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตน อัตมโนทัศน์ของบุคคลเป็นผลจากการที่บุคคลเกี่ยวกับลักษณะและความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตน อัตมโนทัศน์ของบุคคลเป็นผลจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบ ๆ ตัว และจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล เด็กประถมศึกษาจะพัฒนาอัตมโนทัศน์จากการรับรู้การคาดหวังจากพ่อแม่และครูมีต่อตน ซึ่งจะทำให้เด็กมีความคิดความเข้าใจถึงลักษณะที่ตนพึงมีหรือตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) เช่นการเป็นคนเก่ง เรียบร้อย กล้าหาญ ประสบการณ์ในชีวิตทำให้เด็กประเมินเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและรับรู้ได้ว่าตนมีลักษณะเป็ยอย่างไร เด็กที่รับรู้และประเมินว่าตนมีลักษณะตรงกับตัวตนตามอุดมคติ จะมีอัตมโนทัศน์ที่ดี ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า เด็กที่รับรู้และประเมินตนเองว่ามีลักษณะที่ต่ำกว่าตัวตนตามอุดมคติ จะมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดี มีความรู้สึกด้อย ซึ่งอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งทางสังคมและการเรียนได้ ครูสามารถช่วยเหลือให้นักเรียนมีพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในทางที่ดีได้ โดยใช้หลักการดังนี้

1. จัดประสบการณ์ทางสังคมที่ช่วยให้นักเรียนมีความคิดความรู้สึกว่า ตนมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ต้องการของครูและกลุ่มเพื่อนนักเรียนในชั้นเรียน ครูควรแสดงความสนใจเอาใจใส่ใกล้ชิดกับนักเรียน พูดคุยให้คำปรึกษา และช่วยเหลือนักเรียนอย่างปรารถนาดีและจริงใจ แสดงความชื่นชมยินดีเมื่อนักเรียนมีการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ จัดให้นักเรียนได้บอกเล่าเรื่องราวของตนความใฝ่ฝันและความต้องการของตนสู่กันฟัง สอนให้นักเรียนมีน้ำใจรู้จักช่วยเหลือเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และรักใคร่กลมเกลียวกัน

2. จัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้ประสบความสำเร็จ ครูควรมอบหมายให้นักเรียนทำกิจกรรมที่มีแก่นสาร มีคุณค่า ในสายตาของนักเรียน กิจกรรมนั้นต้องไม่ยากเกินไปจนดูไร้ค่าไร้ความหมาย และก็ต้องไม่ยากเกินความสามารถของนักเรียน กิจกรรมที่กำหนดให้นักเรียนทำต้องเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของนักเรียน โดยมีครูคอยสนับสนุน กระตุ้นให้กำลังใจให้นักเรียนทำได้สำเร็จ ยกย่องชมเชยเมื่อนักเรียนมีความมานะพยายาม ตั้งใจจริงในการทำงาน หรือรู้จักปรับปรุงการทำงานของตนให้ดีขึ้นได้ สนับสนุนให้นักเรียนแข่งขันกับตนเองมากกว่าแข่งขันกับผู้อื่น พุดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียนให้เข้าใจ ลักษณะความสามารถของนักเรียนแนะนำให้พ่อแม่สนใจติดตามผลการเรียน และการทำกิจกรรมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่า และต้องไม่คาดหวังในตัวนักเรียนสูงเกินความเป็นจริง

ลักษณะพัฒนาการทางอารมณ์

สลาบิน (Slavin. 1988 : 84) ได้อธิบายถึง ลักษณะทางอารมณ์ของเด็กประถมศึกษาไว้สรุปได้ดังนี้

1. เด็กมีพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ด้วยคำพูดและการกระทำบ่อย ๆ เพราะเด็กยังขาดความอดทน ไม่รู้จักการรอคอย และอยากให้ทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการของตน
2. เด็กมีลักษณะความต้องการที่ขัดแย้งกันเอง คือต้องการความเป็นอิสระ แต่ในขณะเดียวกันก็กลัวการที่จะต้องทำกิจกรรมใด ๆ ตามลำพัง
3. อารมณ์ของเด็กยังเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เด็กจึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างปุปบับฉับพลันได้
4. เด็กต้องการให้กลุ่มสังคมสนใจ ยอมรับ และนิยมยกย่องว่า เขาเป็นคนที่มีความสามารถประสบความสำเร็จ
5. เด็กต้องการการยอมรับ ชื่นชม ยกย่อง จากผู้ใหญ่
6. เด็กอ่อนไหวต่อการที่ตนถูกวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับข้อบกพร่องผิดพลาด จึงมักมีพฤติกรรมไม่ยอมรับฟัง และชอบหาข้ออ้างหรือข้อแก้ตัว
7. เด็กมีความวิตกกังวล รู้สึกสับสน เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ความสามารถ และสถานภาพของตนในสังคม โดยเฉพาะเด็กที่มีร่างกายเจริญเติบโตเร็วหรือช้ากว่ากลุ่มเพื่อน

จะเห็นได้ว่าพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก ก็เป็นผลมาจากการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วย เด็กที่มีอัตมโนทัศน์ดีจะมีสุขภาพจิตดี ส่วนเด็กที่มีอัตมโนทัศน์ไม่ดี จะมีความคับข้องใจและมีพฤติกรรมเป็นปัญหาได้ เพราะโดยทั่วไปแล้วเด็กประถมศึกษามีการคาดหวังเกี่ยวกับตนเองสูงมาก เช่น อยากเป็นคนเก่งเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ทุกคน อยากมีความสามารถพิเศษเป็นที่ชื่นชมยกย่องในกลุ่มสังคม การประสบความสำเร็จล้มเหลวในการทำกิจกรรม การถูกละเลยไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อนและครู จะทำให้เด็กมีอัตมโนทัศน์ไม่ดี รู้สึกด้อย ผิดหวังในตนเอง และคับข้องใจได้ ซึ่งเด็กจะแสดงออกถึงการมีปัญหาด้านอารมณ์นี้ ด้วยการมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจอย่างผิด ๆ เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกร หรือเก็บตัวถอยหนีจากสังคมมากขึ้น ครูประถมศึกษาจึงควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะส่งผลให้เด็กมีอัตมโนทัศน์ไม่ดี ห้ามปรามและระวังไม่ให้นักเรียนหัวเราะหรือพูดเยาะเย้ยตบถมเพื่อนที่ผิดพลาดล้มเหลว ระวังไม่ให้นักเรียนล้อเลียนพฤติกรรมกันนักในลักษณะที่ทำร้ายจิตใจกัน ครูต้องไม่นำพฤติกรรมของนักเรียนมาพูดล้อเลียนเป็นเรื่องตลก ในขณะเดียวกันก็ต้องส่งเสริมให้นักเรียนมี อัตมโนทัศน์ที่ดี ชมเชยกยกย่องนักเรียนที่ทำกิจกรรมได้สำเร็จ สนับสนุนให้กำลังใจนักเรียนที่ขี้อายขาดกำลังใจได้มีโอกาสแสดงความสามารถในบรรยากาศที่เป็นมิตร

ในชั้นเรียนหรือในกลุ่มเพื่อน เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและได้รับการยอมรับจากสังคม เด็กจะได้มีอัตมโนทัศน์ที่ดีและมีสุขภาพจิตดี

เด็กประถมศึกษาตอนต้นเป็นเด็กที่อ่านออกเขียนได้ เชื่อฟังและพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของครู แต่เด็กประถมศึกษาตอนปลายจะเริ่มเป็นเด็กว่ายาก ชอบฝ่าฝืนคำสั่งของครูและระเบียบกฎเกณฑ์ของโรงเรียน ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มเพื่อนเริ่มมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก เด็กจะคล้อยตามทำตามความต้องการของกลุ่มเพื่อนได้ง่าย ถ้าถูกเพื่อนชักจูงกดดัน หรือเมื่อเขารู้สึกว่าถูกครูบังคับควบคุมเข้มงวดเกินไปโดยไม่มีเหตุผล ดังนั้นครูประถมศึกษาตอนปลาย จึงไม่ควรปกครองชั้นเรียนด้วยวิธีการเผด็จการ หรือบังคับควบคุมนักเรียนเข้มงวดมากเกินไป แต่ควรชี้แจงอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของการมีระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติตามจัดช่วงเวลาหรือหาโอกาสพูดคุย รับฟังความคิด ความรู้สึก และความต้องการของนักเรียน เพื่อทำความเข้าใจ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน ซึ่งจะช่วยลดพฤติกรรมต่อต้านฝ่าฝืนระเบียบกฎเกณฑ์และการทำผิดตามกลุ่มเพื่อนของนักเรียนได้ ทั้งยังอาจชักจูงให้นักเรียนเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของครูได้มากขึ้น

ลักษณะพัฒนาการทางเชาว์ปัญญา

เด็กอายุ 6 – 9 ปี ชอบพูดคุยมากกว่าการเขียนและการอ่าน ครูควรจัดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เขาสนใจ ประทับใจ ให้เพื่อน ๆ ฟัง เพื่อจะได้ฝึกให้นักเรียนมีทักษะในการพูดไปพร้อมกับทักษะในการฟัง เด็กวัยนี้มีความอยากรู้อย่างเห็น กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และต้องการได้รับการชื่นชมยกย่องจากผู้ใหญ่ ทำให้เด็กชอบแสดงออกหรือมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากครู เช่น แย่งกันตอบคำถามของครู พูดแสดงความคิดเห็นสอดแทรกขัดจังหวะการสอนของครู ครูควรเข้าใจธรรมชาติในเรื่องนี้ของนักเรียน และค่อย ๆ ฝึกหัดให้นักเรียนมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามระเบียบกฎเกณฑ์ของชั้นเรียน

เด็กอายุ 9 – 12 ปี ความสามารถทางเชาว์ปัญญาเริ่มแตกต่างกัน เด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการใช้ภาษา เช่น การอ่าน เขียน และคิดคำนวณ ขณะที่เด็กชายมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการใช้เหตุผลทางคณิตศาสตร์และเรขาคณิต ในช่วงวัยนี้ เด็กหญิงมักชอบได้คะแนนดีกว่าเด็กชายเพราะมีพัฒนาการล่าช้ามากกว่า แต่ลักษณะเช่นนี้จะหายไปเมื่อเด็กเติบโตจนพัฒนาการเท่าเทียมกันเมื่อถึงระดับมัธยมศึกษา เด็กประถมศึกษาตอนปลายจะมีความสามารถในการจำมากขึ้น มีสมาธิและช่วงความสนใจที่ยาวนานมากขึ้นกว่าเด็กอนุบาล อยากรู้อยากเห็นที่สุดที่สุดในชั้นเรียน ครูควรระวังไม่ให้นักเรียนตั้งความหวังเกี่ยวกับตนเองสูงเกินความเป็นจริง เพราะความล้มเหลวผิดหวังจะทำให้เด็กรู้สึกด้อยในตนเองได้ ที่สำคัญคือ ครูควรกระตุ้น ส่งเสริมให้นักเรียนมีความมานะพยายาม โดยเฉพาะในวิชาที่เขาเรียนไม่ได้ดี

การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา มีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็กประถมศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษาควรมุ่งพัฒนาทักษะทางสังคม และทักษะความสามารถทางความคิดความเข้าใจของนักเรียนเป็นสำคัญ

โดยทั่วไปแล้ว การจัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาควรจัดในลักษณะที่จะทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง เน้นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมเท่าที่จะทำได้ บทเรียนทางวิทยาศาสตร์ควรให้นักเรียนได้สังเกต ทดลองจากของจริง บทเรียนทางสังคมศึกษาควรสอนด้วยการเล่นละคร บทบาทสมมุติ ทัศนศึกษา การเล่าเรื่องหรืออภิปรายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บทเรียนทางภาษาและศิลปะก็ควรสอนให้นักเรียนได้ฝึกหัดทักษะนั้น ๆ และให้นักเรียนได้ใช้ความคิดจินตนาการในการสร้างสรรค์

ผลงานอย่างเป็นอิสระ บทเรียนทางคณิตศาสตร์ ควรมีอุปกรณ์การสอนที่เป็นรูปธรรมประกอบการอธิบาย เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ง่ายขึ้น โดยเน้นการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง นักเรียนประถมศึกษา ยังคงมีลักษณะความเป็นเด็กอยู่มาก ในการสอนครูจึงควรสอดแทรกกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น การเล่นเกม ร้องเพลงเพื่อสร้างความสนใจในการเรียนของนักเรียน และควรให้นักเรียนได้มีโอกาสเคลื่อนไหว ผ่อนคลายความเครียดตามสมควร นักเรียนประถมศึกษา กำลังอยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเล็กที่ ชุกชนไม่อยู่นิ่งไปเป็นเด็กโตที่มีระเบียบวินัยมากขึ้น พฤติกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนจึงอาจจะยังขาดความเป็นระเบียบอยู่บ้าง ครูควรเข้าใจและผ่อนปรนบ้างตามความเหมาะสม

เด็กประถมศึกษา เริ่มมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน ทั้งรูปร่าง หน้าตาทักษะความสามารถ และนิสัยใจคอ เด็กจะเปรียบเทียบกับตนเองกับเพื่อน ๆ และรับรู้การวิจารณ์ที่ผู้อื่นมีต่อตนได้ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็ก ครูควรช่วยให้นักเรียนพัฒนาอัตมโนทัศน์ที่ดีต่อตนเองด้วยการอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงธรรมชาติความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าแต่ละคนมีความสามารถ มีทักษะที่แตกต่างกันไป หลีกเลี่ยงการแข่งขันที่เน้นความเป็นเลิศเฉพาะตน ถ้าจะจัดแข่งขันระหว่างกลุ่ม ก็ควรสลับสับเปลี่ยนสมาชิกในกลุ่ม และเปลี่ยนกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจว่าตนอาจทำได้ดีในสิ่งหนึ่งในขณะที่เพื่อนก็ทำได้ดีในอีกสิ่งหนึ่งเช่นกัน สิ่งที่คุณต้องระวังให้มากคือการใช้คำพูด ในทางที่จะทำให้นักเรียนมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดี เช่น การดู ตำหนินักเรียนว่าโง่เง่า งุ่มง่าม เชื้อชาติ ถึงแม้ว่านักเรียนอาจจะมีลักษณะดังกล่าวจริง ครูก็ไม่ควรพูดหรือแสดงออกให้นักเรียนรับรู้

ช่วงวัยของเด็กประถมศึกษานี้เป็น “ระยะวิกฤติ” ของการพัฒนาจริยธรรมเด็กจะมีพัฒนาการทางจริยธรรมได้ดีถ้าครูจัดประสบการณ์และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ เข้าใจและรู้จักปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และเน้นเรื่อง การตรงต่อเวลา มีมารยาท มีระเบียบวินัย ซื่อสัตย์สุจริต เคารพสิทธิของผู้อื่น โดยครูต้องปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีกับนักเรียนด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้ของกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (ป.02)

ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมลักษณะนิสัย มุ่งที่จะพัฒนาผู้เรียนให้เกิดสมรรถภาพ พฤติกรรมและคุณลักษณะที่ต้องการนั้น ดังนี้

การพัฒนาจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยม

1. รู้และเข้าใจจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยม
2. วิเคราะห์ วิจารณ์ พฤติกรรมเกี่ยวกับจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยม
3. เสนอแนะและเลือกแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมในสถานการณ์ต่างๆ
4. ปฏิบัติตนเป็นผู้มีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยม
5. แก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง
6. เห็นคุณค่าของจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมการปฏิบัติงานศิลปศึกษา พลศึกษาและ

ดนตรี - นาฏศิลป์

7. รู้และเข้าใจหลักการ วิธีการปฏิบัติงาน
8. วิเคราะห์วิจารณ์หลักการ และวิธีการปฏิบัติงาน
9. เสนอแนะและเลือกแนวปฏิบัติงาน
10. ปฏิบัติงาน
11. ปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงาน

12. ปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์
 13. เห็นคุณค่าของการปฏิบัติงาน
 14. ปฏิบัติงานด้วยความสนุกสนาน
 15. นำวิธีการทำงานหรือผลงานไปประยุกต์ใช้
- คุณลักษณะที่ต้องการเน้น
16. สนใจแสวงหาความรู้และรูปแบบการทำงานใหม่ ๆ
 17. เสียสละ
 18. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
 19. นำความรู้ไปใช้ในการทำงาน และแก้ปัญหาอยู่เสมอ
 20. เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม ศิลปะ และวัฒนธรรม
 21. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ศิลปะ และวัฒนธรรม
- การปฏิบัติกิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้นำเพื่อประโยชน์
22. มีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา เรื่องราวของกิจกรรม
 23. เห็นคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ
 24. ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีแบบแผนและขั้นตอน
 25. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ
 26. มีค่านิยมที่ดีต่อการทำงานและการปฏิบัติตามคำปฏิญาณ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ คติพจน์ ฯลฯ

จุดประสงค์การเรียนรู้ใน ป.02 กับระดับพฤติกรรมของสมรรถภาพ

สมรรถภาพ / พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ งานศิลปศึกษา พลศึกษา ดนตรีและนาฏศิลป์ตามที่กำหนดไว้ในกรอบจุดประสงค์การเรียนรู้ใน ป.02 มีความครอบคลุมพฤติกรรมทั้งสามด้านอย่างผสมผสาน

ตาราง 1 แสดงระดับพฤติกรรมของสมรรถภาพ / จุดประสงค์การเรียนรู้ใน ป.02

สมรรถภาพ	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ป. 02) ป. 5 - 6	ระดับพฤติกรรม
...	...	...
7. รู้และเข้าใจหลักการวิธีการปฏิบัติงาน	อธิบายหลักการ และวิธีการปฏิบัติงานที่จะนำไปใช้ในการทำงานที่กำหนดให้	พุทธิพิสัย - ความรู้ความจำ - ความเข้าใจ ทักษะพิสัย - การรับรู้ (ขั้นหารูปแบบ)
8. วิเคราะห์วิจารณ์หลักสูตร และวิธีการปฏิบัติงาน	วิจารณ์ผลงานหรือการแสดงตามหลักการเกี่ยวกับผลงานหรือการแสดงที่กำหนด	พุทธิพิสัย - ความเข้าใจ - การสังเคราะห์ - การวิเคราะห์ - การประเมินค่า ทักษะพิสัย - การรับรู้ (ขั้นหารูปแบบ)

ตาราง 1 (ต่อ)

สมรรถภาพ	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ป. 02) ป. 5 - 6	ระดับพฤติกรรม	
9. เสนอแนะและเลือกแนวปฏิบัติงาน	วางแผนการปฏิบัติงานจากงานที่กำหนด	พุทธิพิสัย	- การวิเคราะห์ - การสังเคราะห์
10. ปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานที่กำหนดอย่างคล่องแคล่ว	ทักษะพิสัย	- การเตรียมพร้อม
		ทักษะพิสัย	- ปฏิบัติตามที่ชี้แนะ - ปฏิบัติเอง - ปฏิบัติโดยอัตโนมัติ
11. ปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงาน	ปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานของตนเองและผู้อื่น	ทักษะพิสัย	- การปรับเปลี่ยน
12. ปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์	ใช้จินตนาการในการปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม	ทักษะพิสัย	- การริเริ่ม
13. เห็นคุณค่าของการปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานอยู่เสมอ และแนะนำให้ผู้อื่นปฏิบัติงานด้วย	พุทธิพิสัย	- การสังเคราะห์
		จิตพิสัย	- ขั้นรับ - ขั้นตอนสนอง - ขั้นเห็นคุณค่า
14. ปฏิบัติงานด้วยความสนุกสนาน	ปฏิบัติงานด้วยความชื่นชอบ สนุกสนาน และชื่นชมผู้มีผลงานดีเด่น	จิตพิสัย	- ขั้นรับ - ขั้นตอนสนอง - ขั้นเห็นคุณค่า
15. นำวิธีการทำงานหรือผลงานไปประยุกต์ใช้	นำผลงานหรือวิธีการปฏิบัติงานไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ ได้ตามแผน และสอดคล้องกับจุดประสงค์	พุทธิพิสัย	- ไม่ต่ำกว่าขั้นนำไปใช้
		จิตพิสัย	- ไม่ต่ำกว่าขั้นเห็นคุณค่า
		ทักษะพิสัย	- ไม่ต่ำกว่าขั้นปรับ / ประยุกต์

ความรู้เกี่ยวกับระดับขั้นของพฤติกรรมด้านต่าง ๆ นี้ เป็นเพียงแนวทางให้ครูได้มีความรู้ความเข้าใจพัฒนาการของการเกิดพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม การกำหนดระดับต่าง ๆ เหล่านี้มีหลายแนวคิด จึงไม่จำเป็นต้องกำหนดตายตัวว่าต้องแบ่งเป็นกี่ระดับ ความสำคัญอยู่ที่ครูมีความชัดเจนในพฤติกรรมย่อยต่าง ๆ เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน และการวัดผลได้

การวิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรมพลศึกษา

1. เพื่อให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้อย่างมีขั้นตอน ปลอดภัย มีความอดทน มีการตัดสินใจและการทรงตัวดี
2. มีทักษะในการฝึกกิจกรรมเข้าจังหวะ มีความพร้อมเพรียงในการฝึกและแปรขบวน
3. เพื่อให้มีทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆและเล่นร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน
4. เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายดี
5. เพื่อให้มีทักษะประสาทสัมผัส คัดค้านได้ ตัดสินใจได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง
6. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการฝึกฝนและการแก้ไขตนเองเพื่อการมีทักษะที่ดีขึ้น มีสมรรถภาพที่ดีขึ้นชมความสามารถของตนเอง มีความขยันหมั่นเพียร อดทน มีระเบียบวินัย มีความสามารถ
7. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ของสมรรถภาพ / พฤติกรรม กับจุดประสงค์การเรียนรู้ (ป.02)

สมรรถภาพ / พฤติกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ป.02) ป.5 – 6
...	...
7. รู้และเข้าใจหลักการ วิธีการปฏิบัติงาน	7. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติงานที่จะนำไปใช้ในการทำงานที่กำหนดให้
8. วิเคราะห์วิจารณ์หลักการและวิธีปฏิบัติงาน	8. วิวิจารณ์ผลงานหรือการแสดงตามหลักการเกี่ยวกับผลงานหรือการแสดงที่กำหนด
9. เสนอแนะและเลือกแนวปฏิบัติงาน	9. วางแผนการปฏิบัติงานจากงานที่กำหนด
10. ปฏิบัติงาน	10. ปฏิบัติงานที่กำหนดอย่างคล่องแคล่ว
11. ปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงาน	11. ปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานของตนเองและผู้อื่น
12. ปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์	12. จินตนาการมาร่วมในการปฏิบัติงาน
13. เห็นคุณค่าของการปฏิบัติงาน	13. ปฏิบัติงานอยู่เสมอและแนะนำให้ผู้อื่นปฏิบัติงานด้วย
14. ปฏิบัติงานด้วยความสนุกสนาน	14. ปฏิบัติงานด้วยความชื่นชอบสนุกสนานและชื่นชมผู้มีผลงานดีเด่น
15. นำวิธีการทำงานหรือผลงานไปประยุกต์ใช้	15. นำผลงานหรือวิธีการปฏิบัติงานไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ ได้ตามแผนและสอดคล้องกับจุดประสงค์

โครงสร้างเนื้อหาของกิจกรรมพลศึกษา

ในระดับชั้น ป. 5 – 6 จะมีเนื้อหาของกิจกรรมพลศึกษาดังนี้

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ
2. ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน
3. กีฬา
4. กิจกรรมนันทนาการ
5. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
6. กิจกรรมแบบผลัด

กิจกรรมการเรียนรู้การสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

กิจกรรมเข้าจังหวะ

1. ฝึกท่ากายบริหาร คอ ไหล่ แขน ลำตัว ขา ให้เข้ากับจังหวะดนตรี
2. ฝึกการแปรขบวนให้เกิดความพร้อมเพรียงตามรูปแบบที่กำหนดให้
3. อภิปรายผลของการฝึก
4. สสำรวจข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นแก้ปัญหาด้วยการฝึกซ้ำ ๆ จนเกิดความมั่นใจ เกิดความพร้อม

เพรียง

5. ศึกษาหาความรู้และนำผลจากการศึกษาไปปรับปรุงการฝึกให้มีทักษะดีขึ้น

ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

1. สังเกตขั้นตอนการฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานด้วยการกลิ้งตัว ม้วนตัวกระโดด ห้อยโหน
หกทบ หกสามเส้า หกศีรษะตั้ง การทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องตัวโดยใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับเพศ
และวัย

2. อภิปรายสรุปให้เห็นวิธีการฝึกที่จะทำให้เกิดความปลอดภัย
3. กำหนดแนวทางเพื่อที่จะนำไปฝึกปฏิบัติ
4. ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน
5. อภิปรายผลของการฝึกปฏิบัติได้และปฏิบัติไม่ได้
6. สสำรวจข้อบกพร่อง ความถูกต้อง
7. แก้ปัญหาด้วยการฝึกซ้ำ ๆ จนถูกต้องและปลอดภัยจนเกิดความมั่นใจ
8. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
9. นำผลจากการศึกษาไปปรับปรุงการฝึกให้มีทักษะดีขึ้น

กิจกรรมแบบผลัด

1. สังเกตวิธีการฝึกเลี้ยงลูกบอลอ้อมสิ่งกีดขวาง วิ่งผลัดทางตรง วิ่งหลบหลีก วิ่งข้ามเครื่อง
กีดขวาง และกระบวนกรที่จะทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

2. อภิปรายสรุปวิธีการ หลักการและแนวปฏิบัติ
3. ฝึกปฏิบัติ
4. อภิปรายผลของการปฏิบัติว่าสามารถปฏิบัติได้ ไม่ได้

5. สำรวจหาข้อบกพร่อง
6. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
7. ฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จนเกิดความคล่องแคล่วว่องไว
8. นำผลจากการศึกษาผลปฏิบัติไปปรับปรุงการเล่นแบบผลัดให้มีทักษะดีขึ้น

กีฬา

1. เล่นกีฬากับระดับประเภทสูง เช่น วิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด วิ่งข้ามรั้ว และประเภทลาน เช่น วิ่งกระโดดไกล วิ่งกระโดดสูง
2. เลือกเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภทหมู่คณะ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตามความสนใจ
3. อภิปรายซักถามวิธีการเล่น กฎ กติกาในการเล่น
4. ฝึกเล่นกีฬา
5. ฝึกเรียนรู้กฎ กติกาจากการเล่น
6. อภิปรายผลของการฝึกปฏิบัติ ปัญหาในการฝึก วิธีการแก้ปัญหา
7. กำหนดแนวปฏิบัติ
8. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
9. ฝึกเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
10. นำผลจากการเรียนรู้ไปปรับปรุงการเล่นกีฬาให้ถูกต้องและมีทักษะดีขึ้น

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ฝึกสังเกตวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น
2. อภิปรายผลจากการสังเกตว่าตนเองมีสมรรถภาพระดับใด บกพร่องในเรื่องใด
3. สรุปแนวทางและกำหนดวิธีการปฏิบัติตน
4. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายในส่วนที่บกพร่องด้วยการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว
5. อภิปรายผลของการปฏิบัติว่าสามารถปฏิบัติได้และปฏิบัติไม่ได้
6. สำรวจข้อบกพร่อง
7. ฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จนเกิดความมั่นใจและเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย
8. ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก
9. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
10. นำผลจากการศึกษาไปปรับปรุงสมรรถภาพให้ดีขึ้น

กิจกรรมนันทนาการ

1. ศึกษากิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
2. อภิปรายสรุปวิธีการและแนวทางในการเลือกกิจกรรม
3. ฝึกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ
4. อภิปรายผลที่ได้จากการทำกิจกรรมนั้น ๆ

- 5. สรุปหลักการฝึก
- 6. ปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
- 7. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
- 8. นำผลจากการปฏิบัติ และการศึกษาหาความรู้มาปรับปรุงกิจกรรม ที่ปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น

อัตราเวลาเรียน

หลักสูตรได้กำหนดเวลาเรียนของแต่ละระดับชั้นไว้ไม่ต่ำกว่า 200 วัน หรือ 1,000 ชั่วโมง หรือ 3,000 คาบต่อปี เฉพาะชั้น ป.5 – 6 ให้เพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมของกลุ่มประสบการณ์พิเศษอีกไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง หรือ 600 คาบ สำหรับกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย อัตราเวลาเรียนในแต่ละระดับชั้น กำหนดไว้โดยประมาณดังนี้

ตาราง 3 อัตราเวลาเรียน

กลุ่มประสบการณ์ กิจกรรม	อัตราเวลาเรียนโดยประมาณ		
	ป. 1 – 2	ป. 3 – 4	ป. 5 – 6
กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (ร้อยละของเวลาเรียนทั้งหมด)	750 คาบ (25% จากทั้งหมด) 3,000 คาบ	750 คาบ (25% จากทั้งหมด) 3,000 คาบ	600 คาบ (17% จากทั้งหมด) 3,600 คาบ
- พระพุทธศาสนา (ร้อยละของเวลาเรียนกลุ่ม สลน.)	180 คาบ (24%)	180 คาบ (24%)	180 คาบ (30%)
- กิจกรรมสร้างนิสัย (ร้อยละของเวลาเรียนกลุ่ม สลน.)	80 คาบ (11%)	120 คาบ (16%)	80 คาบ (13%)
- ศิลปศึกษา + พลศึกษา + ดนตรี และ นาฏศิลป์ (สลน. หน่วยที่ 1 – 6)	490 คาบ (65%)	490 คาบ (60%)	340 คาบ (57%)

ทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล

การยืนในท่าเตรียมพร้อม

การเตรียมพร้อมเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นของการเล่นกีฬาทุกชนิด ในกีฬา วอลเลย์บอลท่าเตรียมก็นับว่าเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน ท่าเตรียมพร้อมในทักษะวอลเลย์บอลนั้นจะแบ่งแยกไปตามชนิดของทักษะพื้นฐานนั้น ๆ เช่น การเตรียมพร้อมเพื่อส่งลูกมือบน การเตรียมพร้อมเพื่อเล่นลูกมือล่าง การเตรียมพร้อมเพื่อเสิร์ฟลูกแบบต่าง ๆ (ปัญจะ จิตรโสภี. 2526 : 14)

การเคลื่อนที่พื้นฐาน (Basic Movement)

การเคลื่อนที่พื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอลนั้นแตกต่างไปจากกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล หรือ รักบี้ฟุตบอล ทั้งนี้เพราะ การเคลื่อนที่ของวอลเลย์บอลจะทำในระยะสั้น ๆ แต่ต้องทำด้วยความรวดเร็ว ซึ่งประกอบไปด้วย (ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. ม.ป.ป. : 13)

การเคลื่อนที่เพื่อรับลูกบอลประกอบด้วย

การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าประกอบด้วย การวิ่ง การพุ่งตัว การสไลด์ตัวไปกับพื้น เข้าหาลูกบอลโดยให้อยู่ใต้ลูกบอลที่เอียงไปข้างหน้า

การเคลื่อนที่ไปด้านข้างประกอบด้วย การก้าวเท้าไปด้านข้าง, การก้าวสลับเท้า การพุ่งไปด้านข้าง เข้าหาลูกบอลและการหมุนตัว

การเคลื่อนที่ไปด้านหลังประกอบด้วย การก้าวถอยหลังการก้าวสลับเท้าไปข้างหลังหมุนตัวกลับแล้วพุ่งเข้าหาลูก

การเคลื่อนที่ดังกล่าว ทุกแบบก้าวแรกที่ผู้เล่นจะก้าวเท้าออกไป ควรเป็นเท้าที่อยู่ใกล้ลูกบอล เพื่อรักษารูปทรงการรับขึ้นพื้นฐานเอาไว้

การเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลทำได้ 3 แบบคือ (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 43)

1. โดยการสไลด์ จะใช้เฉพาะระยะทางใกล้ประมาณ 1 เมตร การฝึกจะต้องฝึกสไลด์ให้เร็ว ๆ ด้วยปลายเท้า ไปยังทิศต่าง ๆ
2. โดยการก้าวไขว้ จะใช้การก้าวไขว้เมื่อลูกอยู่ห่างจากตัวประมาณ 1 – 2 เมตร อาจจะไขว้หน้าหรือไขว้หลังก็ได้ เป็นแบบที่นิยมกันมาก
3. โดยการวิ่ง จะใช้เมื่อเล่นลูกไกล ๆ โดยการวิ่งไปธรรมดา เพื่อจะเล่นลูกบอลได้ทันก่อนที่ลูกบอลจะตกพื้น

ลูกมือบน (Set – up)

การส่งลูกมือบนหรือการแตะชูลูก หรือการเซต เป็นวิธีการเล่นลูกที่ดีและมีความแน่นอนที่สุด การส่งลูกมือบนนี้มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1. การเล่นลูกในจังหวะที่ 1 ซึ่งมีความเร็วของลูกน้อย เพื่อส่งให้ผู้เล่นที่จะเล่นลูกครั้งที่ 2 ต่อไป เรียกการเล่นทักษะนี้ว่าส่ง (Pass) ส่วนมากมักจะส่งจากแดนหลัง
2. การเล่นลูกในจังหวะที่ 2 เพื่อให้ผู้ตบทำการตบในลักษณะต่าง ๆ กัน เรียกว่า โยน (Toss) แต่ทั้งส่ง (Pass) และโยน (Toss) มีลักษณะและวิธีการเล่นที่ใกล้เคียงกันมากต่างกันเพียงแต่โอกาสในการเล่นเท่านั้น (Hiroshi. 1987 : 22 – 31)

การเซตลูกบอลมีความสำคัญมากในการเล่นวอลเลย์บอล เป็นการส่งลูกบอลที่แม่นยำที่สุด แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 43)

1. เซตไปข้างหน้าเป็นการส่งลูกบอลไปข้างหน้า เป็นลูกบอลพุ่งหรือลูกบอลโค้ง
2. เซตไปข้างหลังเป็นการส่งลูกบอลไปข้างหลัง (ทักษะขั้นสูง)
3. กระโดดเซตไปข้างหน้าสั้น ๆ เพื่อเป็นการเล่นลูกบอลเร็ว (ทักษะขั้นสูง)

การเล่นลูกบอลด้วยมือบน หรือการแตะชูลูกบอลหรือที่นิยมเรียกกันว่า การเซต ซึ่งเป็นการเล่นลูกบอลด้วยนิ้วมือ อาจจะแตะชูลูกบอลด้วยมือเดียว หรือสองมือก็ได้ การแตะชูลูกบอล เป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นทุกคนต้องแตะชูลูกบอลให้ได้ แต่ในทีมหนึ่ง ๆ จะมีคนที่แตะชู

ลูกบอลที่ดีที่สุดเพียงหนึ่งหรือสองคน เพราะคนแต่ละชูลูกบอลเป็นหัวใจของทีม ในการสร้างเกมรุก (อุทัย สงวนพงศ์. ม.ป.ป. : 40)

ท่าเตรียมเล่นลูกมือบน

1. ยกมือทั้งสองขึ้น อยู่ประมาณหน้าผาก กางนิ้วออก
2. กางข้อศอกเล็กน้อย ใช้แขนท่อนบนกับท่อนล่าง ทำมุมในลักษณะเป็นมุมฉาก
3. หงายฝ่ามือและเงยหน้าขึ้น
4. ย่อเข่าเล็กน้อย

วิธีการเล่นลูกมือบน

1. เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล (พยายามหาตำแหน่งที่ลูกบอลจะตก)
2. ย่อเข่าลงให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะที่บริเวณหน้าผาก
3. ยกมือขึ้น (ในท่าเตรียม)
4. พยายามให้ลูกบอลสัมผัสนิ้วด้านใน (อย่าให้ถูกฝ่ามือ)
5. ขณะที่ลูกบอลสัมผัสนิ้วมือให้ผลักลูกบอลขึ้นด้วยแรงสปริงของนิ้วมือ พร้อมกับส่ง ข้อมือ ศอก

และเหยียดเข่าและแขนออกไป

ลูกมือล่าง (Underhand)

ลูกมือล่างหรือลูกสองมือล่าง หรือลูกอันเดอร์แฮนด์ (Underhand) เป็นวิธีการเล่นลูกโดยใช้แขน ท่อนล่างของทั้งสองมือบังคับหรือส่งลูกบอลให้ไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ การเล่นแบบนี้ เป็นปัจจัย สำคัญของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลอีกอย่างหนึ่ง เพราะพื้นฐานการเล่นทีมที่ดีนั้นผู้เล่นจะต้องเล่นลูกมือล่างได้ ดีก่อน เนื่องจากเป็นเทคนิค หรือวิธีการรับลูกที่มาจากฝ่ายตรงข้าม ในลักษณะที่ค่อนข้างแรง เช่น การเสิร์ฟ หรือการตบ หรือลูกที่มาลักษณะต่ำ แต่ในบางโอกาส การเล่นลูกมือล่างนี้ อาจจะต้องใช้มือเดียวก็ได้ ตามแต่ โอกาสที่จะเกิดขึ้น (Hiroshi. 1987 : 54 – 55)

การเล่นลูกมือล่าง (Underhand) เป็นสิ่งจำเป็นมากในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เป็นการส่งลูกบอลที่ สำคัญอีกแบบหนึ่ง ใช้เล่นลูกบอลที่ต่ำกว่าระดับอก ไม่ว่าจะเป็นเกมรุกหรือเกมรับก็ตาม โดยเฉพาะต้องใช้ใน การรับลูกเสิร์ฟ ซึ่งเรียกกันว่า “การสตอปลูก” (Stopped) ผู้รับลูกเสิร์ฟครั้งแรกจึงเรียก “สตอปเปอร์” (Stopper) (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 60)

ท่าเตรียมในการเล่นลูกมือล่าง

1. ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ย่อเข่าลงเล็กน้อย
3. ตามองไปข้างหน้า

การจับมือหรือประสานมือ

การประสานมือ มีอยู่ 3 ลักษณะ คือ

1. การประสานมือโดยวิธีรวบข้อมือ
2. การประสานมือโดยวิธีโอบรัด
3. การประสานมือโดยวิธีต่อหมัด

การถูกลูกบอล

บริเวณที่ถูกลูกบอล คือ บริเวณตั้งแต่ข้อมือขึ้นมาถึงเกือบบริเวณข้อศอก ของแขนทั้งสองแขน พร้อม ๆ กัน

วิธีการเล่นมือล่าง

1. เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล
2. หยุดและย่อเข่าลงให้ต่ำพอประมาณ พร้อมกับประสานมือ
3. ขณะที่ลูกบอลกำลังตกลงมานั้น เขี่ยแขนให้ตึง พร้อมกับยกแขนและเขี่ยเข้า ขึ้นปะทะกับ

ลูกบอล

4. ในขณะที่มือสัมผัสลูกบอลนั้นอย่าให้แขนยกสูงมากเกินไปควรทำมุมประมาณ 70 - 80 องศา

กับพื้น

การเสิร์ฟ (Service)

การเสิร์ฟเป็นการรุกวิธีหนึ่ง การแข่งขันจะเริ่มจากการเสิร์ฟมีพลัง และมีประสิทธิภาพสามารถข่มคู่แข่ง และชิงความเป็นผู้คุมการเล่นไปด้วย จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการตั้งรับของฝ่ายตน สร้างโอกาสได้เปรียบในการโต้ตอบ ลูกเสิร์ฟที่ดีสามารถทำความหนักใจให้ฝ่ายตรงข้าม อันเป็นการทำลายขวัญและจิตใจของคู่แข่งทำให้เกิดความรวนเร (อุทัย สงวนพงศ์. ม.ป.ป. : 58)

การเสิร์ฟลูกมือล่าง (Underhand Service)

เป็นวิธีการเสิร์ฟที่ง่ายที่สุด ซึ่งมีลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอล อยู่ 3 ลักษณะคือ

1. สัมผัสตรง
2. สัมผัสโดยให้ลูกบอลหมุนเข้าหาตัว
3. สัมผัสโดยให้ลูกบอลหมุนออกจากตัว

การเสิร์ฟลูกมือบน (Overhand Service)

การเสิร์ฟลูกมือบนที่นิยมเล่นมี 4 แบบคือ

1. การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง (Slide-down Service)
2. การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า (Forcing Service)
3. การเสิร์ฟลูกตัววัด (Hook or Drive Service)
4. การกระโดดเสิร์ฟ (Jump Service)

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง (Slide-down Service) เป็นการเสิร์ฟจากด้านข้างซึ่งมีลักษณะการถูกลูกบอลจะถูกลูกบอลตรง ๆ โดยพยายามส่งแรงให้ขนานกับพื้น ลูกบอลจะพุ่งเสียดตาข่าย

วิธีการเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง

1. ยืนถือลูกบอลด้วยมือซ้าย หันด้านซ้ายเฉียงเข้าหาตาข่าย ทำมุมกับตาข่ายประมาณ 45 องศา เท้าหน้าอเล็กน้อย

2. โยนลูกบอลขึ้นพอประมาณพร้อมกับเหวี่ยงแขนขวาไปด้านหลัง

3. ขณะที่ลูกบอลตกลงมาให้เหวี่ยงแขนกระแทกลูกบอลโดยเหวี่ยงแขนเฉียงกับลำตัว

เล็กน้อยขณะถูกลูกบอลให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะ

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า (Floating Service) เป็นการเสิร์ฟที่มีลักษณะคล้ายกับการตบมาก โดยมีลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอลอยู่ 3 ลักษณะ

1. สัมผัสลูกตรงบริเวณจุดศูนย์กลางของลูกบอล
2. สัมผัสลูกด้านนอก
3. สัมผัสลูกด้านใน

วิธีการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

1. ยืนถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองหันหน้าเข้าหาตาข่าย งอเข่าเล็กน้อย
2. โยนลูกบอลขึ้นด้วยมือทั้งสองให้สูงพอประมาณ
3. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. เหยียดแขนขวาขึ้นให้สุดขณะตีบอล

การเสิร์ฟลูกวัด (Hook or Drive Service) มีลักษณะใกล้เคียงกับการเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง แต่การเสิร์ฟแบบนี้จะเหวี่ยงแขนชิดลำตัวมาก

วิธีการเสิร์ฟลูกวัด

1. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง มือซ้ายอยู่ล่าง มือขวายูบบนลูกบอล หันข้างด้านซ้ายเข้าหาตาข่าย
2. โยนลูกบอลให้สูงกว่าการเสิร์ฟมือบนด้านข้างเล็กน้อย
3. ในจังหวะที่ตีลูกบอลใช้วิธีการก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า และลากเท้าขวาตามเพื่อเพิ่มความแรง

การกระโดดเสิร์ฟ (Jump Service) การกระโดดเสิร์ฟเป็นทักษะการเสิร์ฟขั้นสูง ผู้เสิร์ฟจะต้องสามารถกระโดดได้สูงด้วย ซึ่งการกระโดดเสิร์ฟนี้ใช้ทักษะเช่นเดียวกับการตบ

วิธีการกระโดดเสิร์ฟ

1. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองในลักษณะหงายมือพร้อมที่จะโยน
2. โยนลูกบอลขึ้นให้สูงพอประมาณให้ลูกบอลล้าไปข้างหน้าพอที่จะกระโดดตี
3. เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังในจังหวะที่ก้าวเท้าไปข้างหน้า
4. ในจังหวะที่จะกระโดดให้รวบเท้าทั้งสองเข้าหากัน กระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าคู่พร้อมกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าเพื่อดึงตัวให้สูงขึ้น
5. ตบลูกบอลในจังหวะที่ตัวลอยอยู่ในจุดสูงสุด

การตบ (Spiking)

การตบลูกบอลเป็นวิธีการที่รุนแรงของฝ่ายครอบครองลูกบอล ลูกตบที่ประสบความสำเร็จต้องมาจากลูกจังหวะแรกและจังหวะที่สองที่สัมพันธ์กัน อนุภาพของลูกตบยังขึ้นอยู่กับความแรงของลูกตบรวมทั้งความเร็วความคล่องตัวและท่าทางที่ใช้ตบลูกบอลของผู้เล่น การตบลูกจึงมีเทคนิคและวิธีการค่อนข้างสลับซับซ้อน หลายขั้นตอนผสมผสานต่อเนื่องกัน โดยทั่วไปจะมีหลักการที่สำคัญอยู่ 6 ประการคือ (อุทัย สงวนพงศ์. ม.ป.ป. : 73)

1. ทำเตรียม
2. การวิ่ง
3. การกระโดด
4. การเหวี่ยงแขน
5. การตบลูกบอลกลางอากาศ
6. การลงสู่พื้น

วิธีการตบ

1. การก้าวเท้าเพื่อจะกระโดดควรก้าวด้วยความรวดเร็วและกระแทกพื้นอย่างเต็มที่ที่จะทำให้สามารถกระโดดได้สูงขึ้น

2. ขณะก้าวเท้า เมื่อน้ำหนักอยู่บนเท้าซ้าย เป็นช่วงที่จะรวบเท้า
3. การก้าวเท้าที่ 2-4 ต้องก้าวให้ยาวและรวดเร็ว พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง
4. ก้าวที่ 4 และ 5 ไม่ควรก้าวพร้อมกัน เท้าซ้ายในก้าวที่ 5 ควรวางลำหน้าประมาณ 10-15

เซนติเมตร

5. ขณะจะกระโดดผู้ตบต้องเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้า และให้สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เพื่อช่วยการกระโดด

6. ขณะกระโดดจากพื้น เท้าขวาต้องพ้นจากพื้นก่อนเล็กน้อย
7. การเหวี่ยงแขนเพื่อช่วยให้กระโดดได้ดี แขนทั้งสองข้างต้องเหวี่ยงขึ้นอย่างรวดเร็ว

แล้วเหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้าเหมือนกับจะจับลูกบอลให้ข้อศอกขวาอยู่หลังใบหูแล้วลำตัวไปข้างหลัง

8. การเหวี่ยงแขนต้องเหวี่ยงแขนขวาเหยียดตรงไปยังลูกบอลและตบลูกบอลด้วยฝ่ามือและข้อมือของแขนขวา โดยหักข้อมือขณะเหวี่ยงลำตัวโค้งไปข้างหน้า

/การสกัดกั้น (Blocking)

ผู้เล่นที่มีวอลเลย์บอลระดับสูง จะมีทักษะการตบที่รุนแรงซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อฝ่ายรับได้ แต่ฝ่ายรับก็สามารถแก้ไขได้โดยการสกัดกั้น การสกัดกั้นเป็นการสกัดกั้นของฝ่ายรับ ขณะเดียวกันก็อาจเป็นการรุกได้ในทันทีที่สกัดกั้นได้ผล การสกัดกั้นแบ่งออกเป็น 2 วิธี (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 96)

1. การสกัดกั้นอยู่กับที่
2. การสกัดกั้นโดยการเคลื่อนที่

การสกัดกั้นอยู่กับที่ เป็นลักษณะการสกัดกั้นโดยผู้สกัดกั้นยืนอยู่กับที่และกระโดดขึ้นโดยที่ผู้สกัดกั้นไม่ต้องเคลื่อนที่เข้าหาตาข่ายหรือลูกบอล

การสกัดกั้นโดยการเคลื่อนที่ เป็นการสกัดกั้นในขณะที่ต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลซึ่งอยู่ห่างจากตัวผู้สกัดกั้น จะสังเกตเห็นว่า การวิ่งสกัดกั้นนี้ จะต้องวิ่งในลักษณะขนานกับตาข่ายและในจังหวะที่จะกระโดดนั้น ให้บิดตัวหันหน้าเข้าหาตาข่าย

หลักในการสร้างเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์ปกติ (norm) หมายถึง มาตรฐานที่กำหนดไว้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งครูสามารถนำผลจากการทดสอบ ไปเปรียบเทียบกับประชากรในลักษณะเดียวกันได้ (วิริยา บุญชัย.2529 : 26)

คะแนนของแบบทดสอบแต่ละประเภทนั้น มักจะมีระบบการให้คะแนนไม่เป็นไปในระบบเดียวกัน เช่น การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายก็จะมีองค์ประกอบย่อยคือ ความอดทนทั่วไป ความอ่อนตัว ความแข็งแรง เป็นต้น การบันทึกคะแนนของการทดสอบความอดทนทั่วไปก็มักจะเป็นเวลา (นาท) การวัดความอ่อนตัว มักจะมีหน่วยเป็นเซนติเมตรการวัดความแข็งแรงมักจะมีหน่วยเป็นปอนด์ หรือจำนวนครั้งเมื่อทั้งสามองค์ประกอบนั้นมีหน่วยเป็น เวลา เซนติเมตร และจำนวนครั้ง เช่นนี้ ก็ไม่สามารถจะเอาคะแนนของทั้งสามองค์ประกอบมารวมกันได้เลยทันที เนื่องจากคะแนนของทั้งสามองค์ประกอบนั้นไม่ใช่หน่วยเดียวกัน เพราะถ้าเอารวมกันแล้วก็ไม่ทราบว่าจะให้หน่วยเป็นอะไร ดังนั้นจึงต้องมีการให้คะแนนเป็นมาตรฐาน “ T ” หรือ “ Z ” เสียก่อน แล้วจึงเอาคะแนนต่าง ๆ มารวมเป็นคะแนนรวม

การสร้างเกณฑ์ปกติของทักษะย่อมจำเป็นต้องมีอยู่เพราะจะต้องให้ผู้ทดสอบทราบว่าในแต่ละทักษะย่อยนั้นเขามีความสามารถอยู่ในระดับใด เมื่อเทียบกับคนในระดับเดียวกัน ควรจะต้องมีเกณฑ์ทั้งคะแนนย่อยและคะแนนรวม เกณฑ์ปกตินี้ยาวจะออกมาในรูปของการแบ่งคะแนนโดยวิธีการของโค้งปกติ (Normal curve) ก็ได้ หรือทำเป็นตารางในรูปของตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไคสก็ก็ได้ การแบ่งคะแนนนั้นจะใช้คะแนนดิบแบ่งโดยค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ก็ได้ หรือจะใช้เกณฑ์ของคะแนนมาตรฐาน “ T ” หรือ “ Z ” ก็ได้ ซึ่งสุดแล้วแต่ความสะดวกในการสร้างเกณฑ์ปกติ ควรแบ่งระดับชั้นอายุ เพศ และปีไว้ด้วย ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเวลาผ่านไปไ้ระยะหนึ่งมาตรฐานทางเกณฑ์ต่าง ๆ มักจะเปลี่ยนไป ดังนั้นควรมีการสร้างเกณฑ์ปกติ ขึ้นใหม่ทุก ๆ 4 – 5 ปี เป็นอย่างน้อย (กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2532 : 49)

วิริยา บุญชัย (2529 : 26 – 27) ได้กล่าวถึงข้อบช่ายการสร้างเกณฑ์ ปกติซึ่งประกอบด้วยข้อบช่ายดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ต้องมีจำนวนมาก
2. ข้อมูลที่นำมาสร้างเกณฑ์ปกติต้องเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรได้แท้จริง โดยจากการสุ่มที่กระจายค่าที่ได้ไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป
3. เกณฑ์ปกติที่ได้ควรใช้เฉพาะกลุ่มหรือท้องถิ่นเท่านั้น เพราะแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน
4. เกณฑ์ปกติต้องมีการปรับปรุงด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมแต่ละด้านต่าง ๆ ซึ่งแน่นอนเหลือเกินว่าลักษณะความสามารถก็เปลี่ยนไปด้วย
5. องค์ประกอบอื่น ๆ นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วยังมีเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการเลือกและประเมินแบบทดสอบอีกเช่น

5.1 การดำเนินการทดสอบ (ส่วนที่เกี่ยวข้องคือ เวลา อุปกรณ์ สถานที่ และจำนวนผู้ทดสอบ ไม่ยุ่งยากและซับซ้อนมากเกินไป)

5.2 อุปกรณ์ ควรเลือกแบบทดสอบที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากเกินไป สิ่งที่ควรพิจารณาคือเลือกแบบทดสอบที่มีความแม่นยำตรง ใช้อุปกรณ์น้อย และราคาไม่แพง

5.3 เวลาเนื่องจากมีเวลาจำกัดส่วนมากเป็นชั่วโมงสอนตามปกติซึ่งมีเวลาไม่มากนัก ดังนั้นแบบทดสอบที่นำมาใช้ไม่ควรใช้เวลามากเกินไป

5.4 ความสำคัญของแบบทดสอบ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง คือทัศนคติของผู้เรียนในการทดสอบ เพื่อจะได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียน เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนได้พยายามเอาชนะตนเอง รู้ระดับการพัฒนาตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

เซาเดลล์ (Shoudell.1972: 5026 – A) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกกลไกในการเล่น ลักษณะของร่างกายของผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อแสดงให้เห็นว่ารูปร่าง ลักษณะขนาดของร่างกายมีส่วนทำให้การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลประสบผลสำเร็จ นำแบบสอบถามปฏิบัติการที่มีความแม่นยำและมีความเชื่อถือได้ ไปใช้กับนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับวิทยาลัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย 93 คน ผ่านแบบสอบถาม 23 แบบ โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างการสอบครั้งแรก(Pre – test) และการสอบครั้งหลัง (Post – test)

ผลของการวิจัยปรากฏว่า

1. ความยืดหยุ่นของข้อมือที่มีความเชื่อถือได้และความแม่นยำ
2. ส่วนประกอบที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล คือ กำลัง
3. ความแข็งแรงไม่ได้เป็นตัวประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จในการเล่นวอลเลย์บอล
4. การขว้างบอลไกล การวิ่งเก็บของ และการวิ่งซิกแซก มีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

เดวิส (Davis.1991: 465) ได้ศึกษาเรื่องผลของการปรับปรุงเกมการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนในระดับประถมศึกษา การศึกษาในครั้งนี้ เพื่อวิเคราะห์ผลของการดัดแปลงเกมการเล่นวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับ 6 ในแต่ละการทดลองจะคำนึงถึง จำนวนผู้เล่น สภาพท้องถิ่น ความสำเร็จ ความเหมาะสมกับตัวนักเรียน โดยมีการปรับปรุงองค์ประกอบต่าง ๆ ของการเล่น เช่น ขนาดสนาม ความสูงของตาข่าย ชนิดของลูกวอลเลย์บอล วิธีการเสิร์ฟ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่นำมาทดลองมีทั้งชายและหญิง ซึ่งมีความสามารถทางทักษะสูง ปานกลาง และต่ำ ในจำนวนเท่ากันทั้งชายหญิง และระดับความสามารถทางทักษะ การศึกษาในครั้งนี้เน้น 2 กรณีคือ

1. ศึกษากรณีจำนวนผู้เล่นในแต่ละเกม เช่น เกมประเภทผู้เล่น 1 ต่อ 1 คน , 2 ต่อ 2 คน, ต่อ 3 คน และ 6 ต่อ 6 คน
2. ศึกษากรณีความสามารถทางทักษะ 4 ทักษะ คือ การรับ การส่ง การรับกับการส่ง การเสิร์ฟ จากการศึกษพบว่า เกมประเภทผู้เล่น 1 ต่อ 1 คน มีความเหมาะสมมากที่สุดทำให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะสูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่มีทักษะต่ำ ปานกลาง สูง และเกมประเภทผู้เล่น 2 ต่อ 2 , 3 ต่อ 3 คน ประสบผลสำเร็จมากกว่าเกมที่มีผู้เล่น 6 ต่อ 6 คน แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเกมผู้เล่น 2 ต่อ 2 กับ 3 ต่อ 3 คน ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ ในการฝึกแต่ละทักษะ ผู้เล่นที่มีทักษะสูงสามารถรับรู้ได้เร็วในทุกทักษะและทุกเกมการเล่น ทักษะการส่ง เป็นทักษะที่ยากที่สุดในการเรียนของเด็กทุกกลุ่มความสามารถและยากกว่าทักษะอื่น ๆ

หวง (สมชาย พันธุ์โชติ. 2540 : 66 ; อ้างอิงมาจาก Huawg) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์กลศาสตร์ของร่างกายในการกระโดดสกัดกั้นการตบวอลเลย์บอล จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อทราบและเปรียบเทียบกลศาสตร์ร่างกายของนักวอลเลย์บอลระดับสูงและระดับปานกลาง ในขณะกระโดดสกัดกั้นการตบลูกสั้น (A) และลูกปานกลาง (B) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน ใช้กล้องวิดีโอบันทึกภาพในด้านข้างเพื่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและความสูงของการกระโดด วัดแรงกระโดดที่ทำกับพื้นด้วย เอเอ็มทีไอ (AMTI) ซึ่งเป็นแผ่นวัดแรงกระโดด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two – way ANOVA)

ผลปรากฏว่าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักวอลเลย์บอลระดับสูงและระดับปานกลาง ในด้านความสูง ความเร็ว มุมสะโพกของการกระโดด รวมทั้งพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการกระโดดสกัดกันลูกสั้น (A) กับลูกปานกลาง (B) ในด้านความสูง ความเร็ว จังหวะของการกระโดด มุมของสะโพก เข่า ข้อเท้าในขณะย่อตัวและแรงกระทำกับพื้นขณะกระโดด

สรุปได้ว่า อัตราความเร็วของการกระโดด เป็นตัวแปรสำคัญต่อความสูงของการกระโดด การกระโดดสกัดกันลูกสั้น (A) แสดงให้เห็นถึงต้องใช้เวลารวดเร็วและให้แรงกระโดดมาก ส่วนการกระโดดสกัดกันลูกปานกลาง (B) ผลจะตรงข้ามกับการกระโดดสกัดกันลูกสั้น (A)

งานวิจัยในประเทศไทย

ฉลอง ชาตรุประชีวิน (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อ ศึกษาองค์ประกอบทักษะวอลเลย์บอลและรายการทดสอบที่วัดองค์ประกอบทักษะวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยศึกษาบาง ที่ผ่านการเรียนนิสิตวอลเลย์บอล 2 มาแล้ว จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย รายการทดสอบทักษะวอลเลย์บอล 21 รายการ ประกอบด้วยรายการทดสอบการเล่นลูกมือล่างของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ การตีคอกของ เอ . เอ . เอช . พี . อี . อาร์ การเล่นลูกมือล่างของเฮลแมน การเล่นลูกมือล่างของแบรดดี้ การเล่นลูกมือล่างของเซมเบอร์เลน การแตะชูลูกบอลของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ การแตะชูลูกบอลของรัสเซลและแลนจ์ การแตะชูลูกบอลของลิบาและสตาร์ฟ การเสิร์ฟของนิรวัน งามขำ การเสิร์ฟของแพทรี การตบของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ การตบของนิรวัน งามขำ การตบของเฮลแมน การตีคอกหรือการเซ็ทของ เอ . เอ . เอช . พี . อี . อาร์ การเล่นลูกมือล่างหรือการแตะชูลูกบอลของคันทิงแฮมและการริสัน ทักษะรวมของผาณิต บิลมาศ การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบซึ่งคำนวณโดยคอมพิวเตอร์โปรแกรม เอส พี เอส เอส เอ็กซ์ (SPSSX, Statistic Package for Social Science Version X) ในระบบการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Components) หมุนแกนด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax)

ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของทักษะวอลเลย์บอลประกอบด้วยสี่ทักษะคือ

1. องค์ประกอบด้านความแม่นยำ ประกอบด้วยรายการทดสอบที่เรียงตามลำดับความสำคัญของรายการทดสอบ โดยการพิจารณาจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบของรายการทดสอบในแต่ละองค์ประกอบจากค่าสูงสุดถึงค่าต่ำสุด ได้แก่ รายการทดสอบการแตะชูลูกบอลของ เอ . เอ . เอช . พี . อี . อาร์ การเสิร์ฟของรัสเซลและแลนจ์ การเสิร์ฟของนิรวัน งามขำ การเล่นลูกมือล่างหรือการแตะชูลูกบอลของคันทิงแฮมและการริสัน การแตะชูลูกบอลของรัสเซล และแลนจ์ การแตะชูลูกบอลของลิบาและสตาร์ฟ การเสิร์ฟของแพทรี การเสิร์ฟของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์

2. องค์ประกอบด้านความสูง ประกอบด้วยรายการทดสอบที่เรียงตามลำดับความสำคัญ ของรายการทดสอบ โดยการพิจารณาจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบของรายการทดสอบในแต่ละครั้ง องค์ประกอบจากค่าสูงสุดถึงค่าต่ำสุด ได้แก่ รายการทดสอบการเสิร์ฟของ เอ . เอ . เอช . พี . อี . อาร์ การแตะชูลูกบอลของเฮลแมน การเล่นลูกมือล่างของเฮลแมน การเล่นลูกมือล่างของ เอ . เอ . เอช . พี . อี . อาร์ การแตะชูลูกบอลของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ การเล่นลูกมือล่างหรือการแตะชูลูกบอลของ เอ . เอ . เอช . พี . อี . อาร์ การตบของเฮลแมน

3. องค์ประกอบด้านการตอบ ประกอบด้วยรายการทดสอบที่เรียงตามลำดับความสำคัญของรายการทดสอบ โดยพิจารณาจากน้ำหนักองค์ประกอบของรายการทดสอบในแต่ละองค์ประกอบจากค่าสูงสุดถึงต่ำสุด ได้แก่ รายการทดสอบการตอบของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ การตอบของนิรพนธ์ งามข้า ทักษะรวมของผาณิต บิลมาศ

4. องค์ประกอบด้านความเร็วในการเล่นลูกมือล่าง ประกอบด้วยรายการทดสอบที่เรียงตามลำดับความสำคัญของรายการทดสอบโดยพิจารณาจากน้ำหนักองค์ประกอบของรายการทดสอบในแต่ละองค์ประกอบจากค่าสูงสุดถึงต่ำสุด ได้แก่ รายการทดสอบการเล่นลูกมือล่างของทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ การเล่นลูกมือล่างของแบรดดี การเล่นลูกมือล่างของเซมเบอร์เลน

ไพฑูรย์ วัจนสุนทร (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการสอนแบบแยกส่วน กับการสอนแบบรวมส่วน ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวอลเลย์บอล การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล ระหว่างวิธีสอนแบบแยกส่วนและวิธีสอนแบบรวมส่วน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชายโรงเรียนอ่างศิลาวิทยาคม จังหวัดชลบุรี ที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) และไม่เคยเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลมาก่อน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน คือ กลุ่มที่สอนแบบแยกส่วน และกลุ่มที่สอนแบบรวมส่วน ใช้เวลาในการสอน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ต่อ 1 กลุ่ม คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ และอังคาร พฤหัสบดี เสาร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยให้เรียนวอลเลย์บอลตามโครงการสอนตั้งแต่ เวลา 16.00 – 17.00 น. แล้วทดสอบความสัมฤทธิ์ผลในการเรียนวอลเลย์บอลหลังการเรียน 6 สัปดาห์ โดยใช้เครื่องมือแบบทดสอบของ เฉลิมชัย บุญรักษา แบบประเมินค่าความสามารถในการเล่นภายในทีม แบบทดสอบความรู้และความเข้าใจ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ ที (t – test Independent)

ผลการศึกษาพบว่า วิธีสอนแบบรวมส่วน ให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวอลเลย์บอลแตกต่างจากวิธีสอนแบบแยกส่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร (2537 ; บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล และสร้างเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาของจังหวัดราชบุรีมีแบบทดสอบ 3 รายการ คือ

1. แบบทดสอบการเสิร์ฟ
2. แบบทดสอบการเล่นลูกสองมือล่าง กระบพฝ่าผ่น
3. แบบทดสอบการแตะลูกบอลกระบพฝ่าผ่น

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเป็นปรนัยของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงแต่ละรายการและทั้งฉบับมีค่าดังนี้

1.1 การเสิร์ฟ มีค่าเท่ากับ .69, .77, .84 และ .79, .86, .86 ตามลำดับ

1.2 การเล่นลูกสองมือล่างกระบพฝ่าผ่นมีค่าเท่ากับ .92, .92, .96 และ .93, .96, .96

ตามลำดับ

1.3 การแตะลูกบอลกระบพฝ่าผ่นมีค่าเท่ากับ .96, .97, .98 และ .97, .97, .99 ตามลำดับ

1.4 รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .97, .98, .98 และ .97, .97, .99 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01

2. ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงแต่ละรายการและทั้งฉบับมีค่าดังนี้

2.1 การเสิร์ฟ มีค่าเท่ากับ .78 และ .67 ตามลำดับ

2.2 การเล่นลูกสองมือล่างกระทบฝ่าผ้งมีค่าเท่ากับ .94 และ .89 ตามลำดับ

2.3 การแตะลูกบอลกระทบฝ่าผ้งมีค่าเท่ากับ .89 และ .93 ตามลำดับ

2.4 รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .94 และ .95 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความเที่ยงตรงเชิงสภาพของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .82 และ .99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .58, .79, .82 และ .82, .84, .93 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงแต่ละรายการและรวมทั้งฉบับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. เกณฑ์มาตรฐานในการแบ่งระดับความสามารถในแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่

ระดับความสามารถ	คะแนนที่ นักเรียนชาย	คะแนนที่ นักเรียนหญิง
สูงมาก	65 ขึ้นไป	62 ขึ้นไป
สูง	55 – 64	54 – 61
ปานกลาง	45 – 54	46 – 53
ต่ำ	35 – 44	38 – 45
ต่ำมาก	34 ลงไป	37 ลงไป

สมเกียรติ วัลลภธารี (2537:บทคัดย่อ) แบบทดสอบความสามารถทางกลไกในกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนอายุ 8 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบทดสอบความสามารถทางกลไกและเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับนักเรียนอายุ 8 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร แบบทดสอบประกอบด้วยข้อทดสอบ 5 รายการ คือ โบลูกสองมือล่างข้ามตาข่าย เคลื่อนที่กระโดดแตะฝ่าผ้ง วิ่งซิกแซก ส่งลูกสองมือเหนือศีรษะกระทบฝ่าผ้งและขว้างลูกมือเดียวเหนือไหล่ แบบทดสอบนี้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 คน หาค่าความเชื่อถือได้โดยการทดสอบซ้ำระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์กับนักเรียนจำนวน 48 คนเป็นนักเรียนชาย 24 คนและนักเรียนหญิง 24 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย 820 คนและนักเรียนหญิง 820 คน รวมนั้นสิ้น 1,640 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ทดสอบค่า "ที" และคะแนน "ที"

ผลการวิจัยพบว่าแบบทดสอบความสามารถทางกลไกในกีฬาวอลเลย์บอลมีค่าความเชื่อถือได้ในระดับดีและดีมาก และมีความเป็นปรนัยในระดับดีมากทุกรายการ เมื่อพิจารณาระดับความสามารถทางกลไกของนักเรียนส่วนใหญ่ในแต่ละรายการพบว่ารายการโยนลูกสองมือล่างข้ามตาข่าย เคลื่อนที่กระโดดแตะฝ่าผืน อยู่ในระดับปานกลาง รายการวิ่งซิกแซกอยู่ในระดับดี ส่วนรายการส่งลูกสองมือเหนือศีรษะกระทบฝ่าผืนและขว้างลูกมือเดียวเหนือไหล่อยู่ในระดับต่ำ และต่ำมากตามลำดับ

สรุปได้ว่า แบบทดสอบความสามารถทางกลไกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ทดสอบนักเรียนชายและหญิง อายุ 8 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

อนันต์ จิ๊งสกุล (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของความรู้ในการสอนที่มีต่อการเรียนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนห้วยปูลิงวิทยา ปีการศึกษา 2537 จำนวน 120 คน เป็นชาย 60 คน หญิง 60 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน ประกอบด้วย ชาย 20 คน หญิง 20 คน โดยจัดให้

กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้เวลาในการสอนสัปดาห์ละ	1 ครั้ง ๆ ละ	100 นาที
กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลาในการสอนสัปดาห์ละ	2 ครั้ง ๆ ละ	50 นาที
กลุ่มทดลองที่ 3 ใช้เวลาในการสอนสัปดาห์ละ	3 ครั้ง ๆ ละ	35 นาที

ใช้เวลาในการสอน 9 สัปดาห์ แล้วใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของ เณลิมชัย บุณรัักษ์ ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มทดลองนักเรียนชายและหญิง ก่อนการเรียน ระหว่างการเรียนจบในสัปดาห์ที่ 3 , 5 , 7 และหลังการเรียนจบในสัปดาห์ที่ 9

สรุปผลของการทดลองในการใช้การสอนทั้ง 3 วิธี ที่แตกต่างกันตามจำนวนความถี่ของการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ที่มีผลต่อความสามารถทางทักษะของกลุ่มทดลอง ปรากฏว่าบางทักษะเกิดความแตกต่างกัน บางทักษะก็ไม่แตกต่างกัน และกลุ่มทดลองที่เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงก็มีผลแตกต่างกันอีกด้วย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าผลของการสอนด้วยวิธีการฝึกจำนวนครั้งมากกว่าย่อมเกิดผลดี สามารถปฏิบัติทักษะได้ดีกว่าวิธีการฝึกจำนวนครั้งที้น้อยกว่า

สมชาย พันธุ์โชติ (2540 ; บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบของการเสิร์ฟ รูปแบบของการตั้งรับลูกเสิร์ฟ รูปแบบของการรุกและการช้อนหลัง รูปแบบของการสกัดกั้น และการช้อนหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล ประเภททีมหญิง อายุไม่เกิน 12 ปี ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล นักเรียนของกรมพลศึกษาประจำปี 2538 ณ อาคารจันทน์แย้ม กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง 4 ทีมสุดท้ายที่เข้าชิงชนะเลิศของการแข่งขัน โดยบันทึกวีดิโอเทปในขณะที่ทำการแข่งขัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. การเสิร์ฟแบบมือบนด้านหน้า เป็นแบบที่ใช้ในการเสิร์ฟมากที่สุด รองลงมาคือการเสิร์ฟแบบมือล่างด้านข้าง
2. การตั้งรับเสิร์ฟแบบตัวดับเบิลยู (W) เป็นแบบที่ใช้ในการตั้งรับเสิร์ฟมากที่สุดรองลงมาคือการตั้งรับเสิร์ฟแบบตัววี (V) และน้อยที่สุดคือ การตั้งรับเสิร์ฟแบบตัวยู (U)
3. การสกัดกั้นแบบ 1 คน เป็นแบบที่ใช้ในการสกัดกั้นมากที่สุดรองลงมาคือ การสกัดกั้นแบบ 2 คน
4. การช้อนหลังคนสกัดกั้น แบบตำแหน่ง 6 อยู่นอก เป็นแบบที่ใช้ในการช้อนหลังคนสกัดกั้นมากที่สุด รองลงมาคือ การช้อนหลังคนสกัดกั้นแบบตำแหน่ง 6 อยู่ใน

5. การรูกแบบ 5-1 เป็นแบบที่ใช้ในการรูกมากที่สุด รองลงมาคือ การรูกแบบ 4-2
6. การตบ เป็นทักษะที่ใช้ในการรูกมากที่สุด รองลงมาคือการเล่นลูกสองมือล่าง และน้อยที่สุดคือ การเตะชลูกบอล
7. การช้อนหลังการตบแบบ 1-3-2 เป็นแบบที่ใช้ในการช้อนหลังผู้ตบลูกบอลมากที่สุด รองลงมา คือ การช้อนหลังการตบแบบ 1-2-3
8. การรับลูกบอลด้านหน้าใช้มากที่สุด รองลงมาคือการรับลูกบอลด้านข้างและน้อยที่สุดคือ การรับบอลแบบพุ่งตัว
9. การเตะชลูกบอลแบบยาว (C) เป็นแบบที่ใช้ในการเตะชลูกบอลมากที่สุด รองลงมา คือ การเตะชลูกบอลแบบปานกลาง (B)

สรุป

จากการศึกษาถึง ทฤษฎีและการสอนพอจะสรุปได้ว่า

ในกระบวนการเรียนการสอน จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ข้อดังนี้

1. จุดมุ่งหมายในการสอน
2. เนื้อหาและกิจกรรมที่จะใช้ในการสอน
3. สื่อที่ใช้ในการสอน
4. การประเมินผลเพื่อวัดความสามารถในการเรียนรู้

ในทุกองค์ประกอบจะมีความสำคัญอยู่ในตัวของมันเอง ถ้าได้มีการจัดเตรียมอย่างถูกหลักวิชาแล้ว ผลในการเรียนครั้งนั้น จะสามารถบรรลุตามความต้องการอย่างแน่นอน

ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้เป็นการอธิบายถึง ระบบ ระเบียบ ของการเรียนรู้ว่าประกอบไปด้วยวิธีอะไรบ้าง มีกระบวนการอย่างไรถึงจะทำให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งพอจะสรุปเป็นกฎของการเรียนรู้ได้ 3 ข้อดังนี้

1. กฎของผล (Law of Effect)
2. กฎของความพร้อม (Law of Readiness)
3. กฎของการฝึก Law of Exercise)

นอกจากจะมีกฎของการเรียนรู้ ทั้ง 3 แล้ว ยังมีทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญในการเรียนอีกมาก ขึ้นอยู่กับโอกาส และสถานที่ ในการนำไปใช้

ในการศึกษาโครงสร้างของหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ.2521(ฉบับปรับปรุงพ.ศ.2533) ทำให้ทราบถึงโครงสร้างในวิชาที่จะใช้สอน จำนวนเวลาที่ใช้สอน จุดมุ่งหมายของหลักสูตรว่ามีความต้องการอย่างไร รวมถึงวิธีการวัดผลประเมินผล เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการสร้างโปรแกรมการสอนก็พาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเป็นการพิสูจน์ความรู้ หรือเป็นการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์ในการพัฒนาวิชาชีพให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ดังนั้นในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยงานในครั้งนี้ให้สำเร็จลงได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสร้างโปรแกรมสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย “ โดยมีขั้นตอนในการศึกษาดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านกร่าง (พระชาวชัยสิทธิ์) จำนวน 185 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 96 คน นักเรียนหญิงจำนวน 89 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนบ้านกร่าง (พระชาวชัยสิทธิ์) ซึ่งยังไม่เคยผ่านการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลมาก่อน ได้มาโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยมีขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ทำการสุ่มห้องเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 ห้องเรียน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลาก
2. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งสองห้อง ทั้งนักเรียนหญิง และนักเรียนชาย
3. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทั้งหมดมาคำนวณค่าคะแนนที่ (T – score)
4. นำคะแนนที่ ของนักเรียนทั้ง 2 ห้องมาเรียงลำดับตั้งแต่สูงสุดจนถึงน้อยสุด โดยแยกชายและหญิง
5. เจาะจงนักเรียนกลุ่มละ 30 คน เป็นนักเรียนชาย – หญิง อย่างละ 15 คน ในแต่ละกลุ่ม โดยเกลี่ยตามความสามารถและหาค่าเฉลี่ยให้เท่ากัน
6. ทำการเสี่ยงเพื่อที่จะกำหนดโปรแกรมการเรียนรู้แต่ละโปรแกรมกลุ่มที่จับฉลากได้หมายเลข 1 คือกลุ่มที่ต้องเรียนตามโปรแกรมกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนอีกกลุ่มที่เหลือจะเรียนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้กีฬาวอลเลย์บอลทั่วไป

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. อุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก ได้แก่
 - 1.1 ลูกวอลเลย์บอล 10 ลูก
 - 1.2 สนามกีฬาวอลเลย์บอล พร้อมอุปกรณ์สนาม
 - 1.3 นกหวีด
2. แบบทดสอบ
 - 2.1 แบบทดสอบวัดด้านพุทธิพิสัย เป็นข้อสอบแบบเลือกตอบ (Multiple choice) ที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบทดสอบของ วิสุทธิ์ จิงสกุล (ศึกษานิเทศก์ 8) เขตการศึกษา 4 เพื่อทำการทดสอบความรู้ด้านพุทธิพิสัย
 - 2.2 แบบวัดจิตพิสัยและสังคมพิสัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีค่าความเชื่อมั่น .756

2.3 แบบทดสอบทักษะพิสัย ได้ใช้แบบทดสอบทักษะพิสัยจากปริญญานิพนธ์ ของ แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร (พ.ศ.2537) การสร้างแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยมีค่าความเชื่อมั่น แบบทดสอบของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงดังนี้

การเสิร์ฟ = .78 และ .67 ตามลำดับ

ลูกสองมือล่างกระทบผนัง = .98 และ .89 ตามลำดับ

2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพพิสัยได้มาจาก กองวิชาการสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2539). การวัดและประเมินผลในชั้นเรียน กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (พลศึกษา) คัดเลือกมา 7 รายการ

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. วิ่ง 50 เมตร | 2. ยืนกระโดดไกล |
| 3. วิ่งกลับตัว | 4. งอตัวข้างหน้า |
| 5. ลูกนั่ง 30 วินาที | 6. ดันพื้น |
| 7. วิ่ง 600 เมตร | |

3. โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ใช้สอนกันโดยทั่วไป

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ศึกษาหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ถึงจุดประสงค์ อัตรเวลาเรียน ในการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล
2. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ทั้งด้านการสอน และการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
4. ผู้วิจัยเสนอรูปแบบ โปรแกรมการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ตรวจสอบ และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำโปรแกรมการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณาตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
6. นำโปรแกรมการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาปรับปรุงแก้ไข
7. นำโปรแกรมการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปดำเนินการสอนในโรงเรียนตามหลักสูตร และการจัดชั้นเรียนตามแผนงานของโรงเรียนบ้านกร่าง (พระชาวชัยสิทธิ์) จังหวัดพิษณุโลก
8. ดำเนินการวัดผลก่อนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนตามโปรแกรม ทั้งสองแบบ หลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนตามโปรแกรม โดยดำเนินการวัดตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้ โดยวัดทางด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย สังคมพิสัย ทักษะพิสัยและสมรรถภาพพิสัย ซึ่งใช้เครื่องมือตามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือ ในการทำงานวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกว้าง (พระชาวชัยสิทธิ์) และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย
2. จัดเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ สถานที่และแจ้งวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการวิจัย
3. ดำเนินการทดลองจัดการเรียนการสอน โดยใช้เวลา 10 สัปดาห์ (10 ชั่วโมง) เท่ากับกำหนดเวลาเรียนในหลักสูตรเรื่องกีฬา
4. ทำการเก็บข้อมูลจากการทดสอบก่อนและหลังเรียนด้วยเครื่องมือที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ทั้ง 5 ด้าน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามวัดจิตพิสัยและสังคมพิสัย มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. นำข้อสอบวัดพุทธิพิสัยมาทำการตรวจเพื่อกำหนดคะแนนของนักเรียนรายบุคคล และหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. นำผลการทดสอบทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย มาจัดทำเป็นคะแนน "ที" และรวมคะแนนเป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย นำมาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
4. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS / PC⁺ (The Statistical Package for Social Science / Personal Computer Plus) ดังนี้
 - 4.1 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - 4.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้านระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 จำแนกรายด้านด้วยการทดสอบค่าที (t - test)
 - 4.3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน จำแนกตามรายด้านด้วยการทดสอบค่าที (t - test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- $\bar{X}_1$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
 $\bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
S.D.₁ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง
S.D.₂ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม
t = ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าที (t – test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS / PC⁺ (The Statistical Package for Social Science / Personal Computer Plus) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. ทดสอบค่าที (t - test) ดังรายการต่อไปนี้
 - 2.1 ความแตกต่างของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม
 - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการเรียนรู้ (Pre – test) ในด้านพุทธิพิสัย สังคมพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย
 - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของผลสัมฤทธิ์ หลังการเรียนรู้ (Post – test) ในด้าน พุทธิพิสัย สังคมพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย
3. กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง มีดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของน้ำหนักตัว ส่วนสูง และอายุของนักเรียนทั้งกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับ	รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	34.30	9.55	34.60	9.81
2	ความสูง (เซนติเมตร)	141.03	7.75	141.80	7.07
3	อายุ (ปี)	10.67	0.48	10.67	0.55

จากตาราง 4 กลุ่มทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ย 34.30 กิโลกรัม ความสูงเฉลี่ย 141.03 เซนติเมตร และอายุเฉลี่ย 10.67 ส่วนกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักเฉลี่ย 34.60 กิโลกรัม ความสูงเฉลี่ย 141.80 เซนติเมตร อายุเฉลี่ยเท่ากับกลุ่มทดลองคือ 10.67 ปี

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบทักษะพิสัย ก่อนการเรียนรู้ (Pre – test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
การเล่นลูกสองมือล่าง	50.00	10.01	51.73	5.78	-0.821
การเสิร์ฟลูกมือล่าง	49.70	10.13	47.93	7.75	0.759
รวม	49.85	8.63	49.83	5.40	0.009

$$P < .05 = 2.00$$

จากตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบทักษะพิสัย ของกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนการเรียนรู้ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบสมรรถภาพพิสัย ก่อนการเรียน (Pre – test) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมรรถภาพพิสัย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
วิ่ง 50 เมตร	50.03	10.08	50.50	12.06	-0.163
ยืนกระโดดไกล	49.97	9.88	47.67	13.23	0.763
วิ่งกลับตัว	50.10	10.14	58.87	10.16	-3.344*
นั่งอตัวไปข้างหน้า	50.20	10.02	45.37	7.99	2.065*
ลูกนั่ง 30 วินาที	49.90	9.91	45.67	6.39	1.966
ดันพื้น	50.27	10.12	46.57	10.62	1.381
วิ่ง 600 เมตร	50.27	10.34	49.80	9.51	0.182
รวม	50.10	5.25	49.18	5.24	0.676

*P < .05 = 2.00

จากตาราง 6 ผลของการเปรียบเทียบสมรรถภาพพิสัย ก่อนการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการวิ่งกลับตัว และนั่งอตัวไปข้างหน้า ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย สังคมพิสัย ก่อนการเรียน (Pre – test) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
จิตพิสัย	51.24	10.53	49.44	9.82	0.683
พุทธิพิสัย	51.03	7.81	50.26	12.47	0.286
สังคมพิสัย	52.07	8.42	47.60	12.18	2.099*
รวม	51.73	5.07	49.08	7.62	1.586

*P < .05 = 2.00

จากตาราง 7 ผลของการเปรียบเทียบ ด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย และสังคมพิสัย ก่อนการเรียนของ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านสังคมพิสัย ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบทักษะพิสัย หลังการเรียนรู้ (Post – test) 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ทักษะพิสัย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
การเล่นลูกสองมือล่าง	57.87	7.96	53.33	5.27	2.602*
การเลิรฟ์	57.40	9.10	51.47	8.79	2.568*
รวม	57.63	7.12	52.40	5.70	3.138*

*P < .05 = 2.00

จากตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบทักษะพิสัยหลังการเรียนรู้ 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเฉลี่ย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบสมรรถภาพ พิสัยหลังการเรียนรู้ (Post –test) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมรรถภาพพิสัย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
วิ่ง 50 เมตร	50.37	10.37	45.87	15.34	1.331
ยืนกระโดดไกล	50.00	9.95	46.53	13.57	1.128
วิ่งกลับตัว	44.43	13.88	50.00	0.00	-2.197*
นั่งอตัวไปข้างหน้า	50.10	10.02	43.33	11.03	2.486*
ลูกนั่ง 30 วินาที	49.97	9.97	45.10	7.36	2.150*
ดันพื้น	49.97	9.91	46.60	12.56	1.153
วิ่ง 600 เมตร	50.87	9.75	44.17	13.64	2.189*
รวม	49.38	6.40	46.01	7.89	1.819

*P < .05 = 2.00

จากตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพพิสัย หลังการเรียนรู้ 10 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการวิ่งกลับตัว นั่งอตัวไปข้างหน้า และลูกนั่ง 30 วินาที ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย และ สังคมพิสัย
หลังการเรียนรู้ (Post – test) 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
จิตพิสัย	51.69	8.50	48.58	11.82	1.170
พุทธิพิสัย	57.04	8.50	43.33	8.95	6.083*
สังคมพิสัย	51.73	9.67	35.47	19.39	3.770*
รวม	53.11	5.37	42.45	8.64	5.735*

*P < .05 = 2.00

จากตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบด้าน จิตพิสัย พุทธิพิสัย และสังคมพิสัย โดยเฉลี่ยแล้วแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล หลังการเรียนรู้ (Post – test) 10 สัปดาห์
ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายด้าน

รายด้าน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
ด้านจิตพิสัย	51.69	8.50	48.58	11.82	1.170
ด้านพุทธิพิสัย	57.04	8.50	43.33	8.95	6.083*
ด้านสังคมพิสัย	51.73	9.67	35.47	19.39	3.770*
ด้านทักษะพิสัย	57.63	7.12	52.40	5.70	3.138*
ด้านสมรรถภาพพิสัย	49.38	6.40	46.01	7.89	1.819
รวม	53.56	3.53	45.24	6.28	5.932*

*P < .05 = 2.00

จากตาราง 11 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์หลังการเรียนรู้กีฬาวอลเลย์บอลหลังการเรียนรู้ 10 สัปดาห์
ตามรายด้านรวม 5 ด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05
ยกเว้นด้านจิตพิสัย และด้านสมรรถภาพพิสัย ที่ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนการเรียนรู้ และหลังการเรียนรู้
ของกลุ่มทดลอง จำแนกตามรายด้าน

รายการ	ก่อนการเรียนรู้		หลังการเรียนรู้		t
	$\bar{X}_1$	S.D. ₁	$\bar{X}_2$	S.D. ₂	
จิตพิสัย	51.24	10.53	51.69	8.50	-.148
พุทธิพิสัย	51.03	7.81	57.04	8.50	-2.851*
สังคมพิสัย	52.07	8.42	51.73	9.67	.142
ทักษะพิสัย	49.85	8.64	57.63	7.12	3.921*
สมรรถภาพพิสัย	50.10	5.25	49.38	6.40	0.476
รวม	50.89	4.38	53.56	3.53	-2.595*

* P < .05 = 2.00

จากตาราง 12 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการเรียนรู้ 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง พบว่าผลรวมของทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย และด้านสมรรถภาพพิสัยที่ไม่มีความแตกต่างในระดับ .05

ตาราง 13 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนการเรียน และหลังการเรียน
ของกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายด้าน

รายการ	ก่อนการเรียน		หลังการเรียน		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
จิตพิสัย	49.44	9.82	48.58	11.82	.337
พุทธิพิสัย	50.26	12.47	43.33	8.95	2.413*
สังคมพิสัย	47.60	12.18	35.47	19.39	2.902*
ทักษะพิสัย	49.83	5.40	52.40	5.70	-1.957
สมรรถภาพพิสัย	49.18	5.24	46.01	7.89	.476
รวม	49.29	5.33	45.24	6.28	2.694*

* $P < .05 = 2.00$

จากตาราง 13 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการเรียน 10 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านสมรรถภาพพิสัย, ทักษะพิสัย และจิตพิสัยไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทที่ 5

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีการดำเนินการวิจัย

การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียน ที่เรียนด้วยโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กับโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลโดยทั่วไป

บทที่ 5

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านกร่าง (พระวอชัยสิทธิ์) สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลกจำนวน 185 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านกร่าง (พระวอชัยสิทธิ์) จำนวน 60 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน ด้วยวิธีการจัดลำดับจากผลการทดสอบสมรรถภาพ และทักษะ ก่อนการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง และเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มเท่ากันโดยการหาค่าเฉลี่ยรายการทดสอบให้เท่ากัน และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐาน

นักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่า นักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลทั่วไปในทุก ๆ ด้าน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียดจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับขอคำปรึกษาจากประธานควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญ
2. ศึกษาปัญหาและรูปแบบการสอนกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างโปรแกรมการสอนวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. ศึกษาหลักสูตรการสอนวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย รวมทั้งการวิเคราะห์รายวิชา เพื่อจัดทำเป็นโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 10 ชั่วโมง ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533)

4. ดัดแปลงโปรแกรมเพื่อนำไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง
5. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพและทักษะนักเรียนเพื่อจัดกลุ่มเป็นสองกลุ่มเท่า ๆ กัน แล้วกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการเสี่ยงด้วยวิธีจับฉลาก
6. ดำเนินการวิจัยโดยเก็บข้อมูลจากผู้เรียนตามโปรแกรมทั้ง 2 ตามกำหนดเวลาในการสอนปกติ (ตามหลักสูตรการเรียนการสอน) เป็นเวลา 10 ชั่วโมง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้โปรแกรม SPSS / PC ⁺ (The statistical Package for Social Science / Personal Computer Plus) ตามรายการดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐาน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬา วอลเลย์บอล ด้านจิตพิสัย ด้านพุทธิพิสัยและด้านสังคมพิสัย ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการเรียน
3. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลสัมฤทธิ์ของการเรียนทั้ง 5 ด้านหลังการเรียน
4. เปรียบเทียบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า ที่ (t – test) ทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ทั้งก่อนการเรียน และหลังการเรียน โดยจำแนกตามรายด้าน และรวมทุกด้าน
5. กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นำเสนอข้อมูลเป็นรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการดำเนินการวิจัย เรื่อง การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ได้เก็บข้อมูลและดำเนินการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ก่อนการเรียนวอลเลย์บอล ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน
2. ผลสัมฤทธิ์หลังการเรียนวอลเลย์บอล ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเรียนวอลเลย์บอล 10 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
4. ผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเรียนวอลเลย์บอล 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง การสร้างโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า กลุ่มทดลองที่เรียนตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งเรียนตามโปรแกรมการสอนทั่วไป ซึ่งจากผลการเปรียบเทียบหลังการสอน 10 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากการสอนที่

ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้หลอมรวมทุกทักษะเข้าด้วยกัน ไม่ได้เน้นด้านใดด้านหนึ่ง หรือเน้นแต่ด้านทักษะเพียงอย่างเดียว และการจัดโปรแกรมการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ได้สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนด้านความรู้ (พุทธิพิสัย) ไปพร้อมกันด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความตระหนักและมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาวอลเลย์บอล จะส่งผลต่อการเรียนทางด้านทักษะพิสัยไปด้วย ฮาร์โร (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Harrow.) “พฤติกรรมของมนุษย์ จะแยกออกจากกันไม่ได้ โดยเฉพาะด้านพุทธิพิสัย กับทักษะพิสัย เพราะการปฏิบัติต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจเป็นพื้นฐาน ถ้าผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมทางด้านพุทธิพิสัยในระดับยิ่งสูงเท่าไร ก็สามารถแสดงพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ขึ้นสูงสุด การพัฒนาที่สมบูรณ์จึงจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมอย่างประสานกัน” และเมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายด้านก็พบว่า ด้านพุทธิพิสัย สังคมพิสัย และทักษะพิสัย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นเพราะโปรแกรมการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้สอดแทรกเกม และทักษะไปพร้อม ๆ กันทำให้นักเรียนมีความสนุกสนานในการเรียนซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527 : 56) “ความสัมพันธ์ในการทำงาน ประสานกันของกล้ามเนื้อ และประสาทของเด็กวัยนี้ความพยายามฝึกฝนให้มีทักษะที่ดีขึ้น” ส่วนในด้านจิตพิสัย และสมรรถภาพพิสัยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการจัดโปรแกรมการสอนเป็นไปตามระเบียบการจัดการเรียนการสอน ตามหลักสูตรประถมศึกษา 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ซึ่งกำหนดให้คาบเรียนเพียง 3 คาบ ต่อ สัปดาห์ (คาบละ 20 นาที) ซึ่งกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ได้เน้นความเป็นเลิศทางการกีฬาจึงไม่สามารถส่งเสริมด้านสมรรถภาพทางกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งถ้าต้องการเน้นสมรรถภาพทางกายต้องใช้กิจกรรมในลักษณะ แอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยต้องใช้เวลาฝึกฝนอย่างน้อย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ (วิจิต หนึ่งสุขเกษม, 2535 : 177) แต่อย่างไรก็ดีกลุ่มทดลองมีแนวโน้มที่จะพัฒนาดีกว่า

เมื่อพิจารณาถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภายในกลุ่มพบว่า ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์หลังการเรียน 10 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย และสังคมพิสัยของกลุ่มควบคุม หลังการเรียนมีแนวโน้มต่ำกว่าการเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ โปรแกรมการสอนวอลเลย์บอลโดยทั่วไปไม่มีกิจกรรมในขั้นนำไปใช้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการสอน ที่จะช่วยพัฒนาในด้านจิตพิสัย และสังคมพิสัย ส่วนนักเรียนที่เรียนตามโปรแกรมการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะมีแนวโน้มพัฒนาการด้านจิตพิสัย พุทธิพิสัย และสังคมพิสัยที่ดีกว่าก่อนการเรียน เป็นไปตามที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539:78) “พฤติกรรมทางสังคมของเด็กประถมศึกษาจะเปลี่ยนแปลงไป โดยมีการพึ่งพาผู้อื่นน้อยลง เริ่มเข้าสังคม มีกลุ่มเพื่อนและทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น” และวรศักดิ์ เพียรชอบ (2527:56) “นักเรียนวัยประถมศึกษาจะเห็นความสำคัญของกลุ่มพวกเริ่มมีความเข้าใจ มีความร่วมมือ และช่วยเหลือกันและกัน มีคุณสมบัติของการเป็นผู้นำ แสดงให้เห็นชัดเจนขึ้น” ส่วนในด้านทักษะพิสัยทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มพัฒนาดีขึ้น และผลการเปรียบเทียบพบว่า หลังการเรียนดีกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่ม

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาที่ดีขึ้น ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรวมทั้ง 5 ด้านหลังการเรียนดีกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะเดียวกันผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้านของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งนับว่าโปรแกรมการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นครั้งนี้ สอดคล้องกับหลักการสอนวิชาพลศึกษา และการพัฒนาการของเด็กวัยนี้ ซึ่งเหมาะสำหรับนำไปใช้ในการสอนนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

เพราะจะสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ดังจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ควรจะทำให้มีการเสริมสร้างทางด้านสมรรถภาพพิสัยเพิ่มขึ้นในโปรแกรมการสอน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะนำรูปแบบการจัดทำโปรแกรมการสอนนี้ไปดำเนินการจัดสร้างโปรแกรมการสอนในกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ
2. ควรจะมีการปรับปรุงแบบการสอนกีฬาวอลเลย์บอลในโรงเรียนประถมศึกษาโดยเฉพาะประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้มีมาตรฐานคุณภาพทางการศึกษาเดียวกัน
3. ควรมีการศึกษาด้านการจัดการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอลที่กว้างขวางต่อไป
4. ควรมีการเน้นด้านสมรรถภาพทางกายในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชากีฬาวอลเลย์บอล และกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. กองวิชาการ. (2533). คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. โรงพิมพ์อักษรไทย.
- กองวิชาการสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2539). การวัดและประเมินผลในชั้นเรียน
กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (พลศึกษา). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2533). สารที่เปลี่ยนแปลงของหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ.
- กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2534). คู่มือหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. (ฉบับปรับปรุง
พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ.
- จรวย แก่นวงษ์คำ. และอุดม พิมพ์. (2516). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : ธเนศวร
การพิมพ์.
- ฉลอง ชาตรุประชีวิน. (2536). การวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะวอลเลย์บอล. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ. กติกาและเทคนิคการฝึกสอนมินิวอลเลย์บอล. เอกสารอัดสำเนา.
- ปัญญา จิตรโสภี. (2526). มินิวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลิศศิลป์.
- ผาณิต บิลมาศ. (2528). การฝึกวอลเลย์บอล. เอกสารประกอบคำบรรยาย. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. ศูนย์หนังสือ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพชยนต์ ชาติมนตรี. (2521). การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา
ชั้นสูง วิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ไพฑูรย์ วจนสุนทร. (2532). ผลการสอนแบบแยกส่วนกับการสอนแบบรวมส่วนมีผลต่อผลสัมฤทธิ์
ในการเรียนวอลเลย์บอล. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- วิริยา บุญชัย. (2529). *การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- วีระ กิจฉนตรีรินทร์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการกระโดดกับประสิทธิภาพในการบวกลเลย์บอลของนักกีฬาหญิง ระดับนักเรียนอาชีวศึกษา พ.ศ.2535*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
- ศิลปชัย สุวรรณชาติ. (2533). *การเรียนรู้ทักษะกีฬา*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพงษ์ เกษมสิน. (2517). *สารานุกรมการบริหาร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สมเกียรติ วัลลภธารี. (2537). *แบบทดสอบความสามารถทางกลไกในกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนอายุ 8 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทไทย. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ฝ่ายผลิตเอกสาร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร. (2537). *การสร้างแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ จีงสกุล. (2538). *ผลของความรู้ในการสอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2540). *หลักการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2538). *คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลิ้นคอน.
- _____. (2534). *คู่มือวอลเลย์บอล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- Davis, Christopher Ivan. (1991). "The Effects of Game Modification on Opportunities to Respond in Elementary Volleyball Classes," *Dissertation Abstracts International*. 52 : 465-A.
- Shoudell, Donald Staurt. (1972). "The Relationship of Selected Motor Performance and Anthropometric Traits to Successful Volleyball Performance," *Dissertation abstracts International*. 32 (8) : 5026 – A

Hiroshi, Kuroda. (1987). *Play Sport*. Tokyo : Nippon Bungeisha.

Nixon, John E. and Ann E. Jewett. (1980). *An Introduction to Physical Education*. Philadelphia :
Saunders College Pub.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

โปรแกรมการสอนวอลเลย์บอลขั้นประถมศึกษาตอนปลาย

วิชาวอลเลย์บอล

(เวลา 30 คาบ)

ความคิดรวบยอด

1. มองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
2. ทักษะต่าง ๆ ของกีฬาวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาได้
3. การเล่นวอลเลย์บอลทำให้เกิดความสนุกสนาน และสามัคคี ควรปฏิบัติอยู่เสมอ
4. การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในการเล่นวอลเลย์บอล ช่วยส่งเสริมรูปร่าง ทรวดทรง บุคลิกภาพ และสมรรถภาพที่ดี
5. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นหมู่คณะช่วยทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินร่วมกับผู้อื่นในการเล่นวอลเลย์บอล
4. เพื่อให้นักเรียนใช้กีฬาวอลเลย์บอลในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เนื้อหา

วอลเลย์บอล	(30 คาบ)
1. ความเป็นมาของวอลเลย์บอล และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล	(3 คาบ)
2. การเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกวอลเลย์บอล	(3 คาบ)
3. การเล่นลูกสองมือล่าง (เล่นคนเดียว)	(3 คาบ)
4. การเล่นลูกสองมือล่าง (เล่นกับคู่)	(3 คาบ)
5. รูปแบบการเล่นลูกมือล่าง	(3 คาบ)
6. การเสิร์ฟลูกมือล่าง (ตอนที่ 1)	(3 คาบ)
7. การเสิร์ฟลูกมือล่าง (ตอนที่ 2)	(3 คาบ)
8. กติกาและ การเล่นทีม (ตอนที่ 1)	(3 คาบ)
9. กติกาและ การเล่นทีม (ตอนที่ 2)	(3 คาบ)
10. การเล่นทีมและการแข่งขัน	(3 คาบ)

แผนการสอนที่ 1

ความเป็นมาของวอลเลย์บอล และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
(ใช้เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

เมื่อเรามีความคุ้นเคยกับลูกบอลแล้ว ทำให้สามารถเล่นวอลเลย์บอลได้ง่ายขึ้น

จุดประสงค์

1. ให้นักเรียนทราบความเป็นมาของวอลเลย์บอล
2. สามารถแสดงท่าทางในการฝึกความคุ้นเคยกับลูกบอลได้อย่างน้อย 8 ท่า

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความมีระเบียบวินัย
2. ความอดทน
3. ความพยายาม
4. ความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา และซื่อสัตย์

เนื้อหา

1. ความเป็นมาของวอลเลย์บอล
ประวัติวอลเลย์บอล
2. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
 - 2.1 การสัมผัสลูกบอล
 - 2.2 การโยนรับลูกบอล
 - 2.3 การควบคุมลูกบอล

กิจกรรม

ขั้นเตรียม ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. จัดแถวตอน 4 แถว โดยแบ่งให้มีสมาชิกในแถว 7 – 8 คน สรรวจจำนวนนักเรียน สุขภาพและ
เครื่องแต่งกาย
2. ชี้แจงระเบียบข้อตกลงในการเรียน การวัดจุดประสงค์
3. แนะนำการใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์การเรียน
3. ฝึกระเบียบแถว การเข้าแถวตอนเล็ก

ขั้นสอนความเป็นมาของวอลเลย์บอล สอนแบบบรรยาย ใช้เวลา 10 – 15 นาที

1. บรรยายถึงประวัติความเป็นมาของวอลเลย์บอลกีฬาวอลเลย์บอล

เกิดขึ้นเมื่อปี คศ.1895 ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีนายวิลเลียม จี.มอร์แกน (William G.Morgan) ซึ่งเป็นผู้อำนวยการทางพลศึกษาแห่งสมาคมวาย เอ็ม ซี เอ (Y.M.C.A.) ที่เมืองโฮลโยค (Holyoke) รัฐแมสซาชูเซตส์ โดยดัดแปลงมาจากการเล่น เทนนิส, เบสบอล, และแฮนด์บอล เริ่มเข้ามาในประเทศไทยไม่มีหลักฐานแน่นอน สันนิษฐานว่าประชาชนชาวไทยเริ่มเล่นและแข่งขันวอลเลย์บอลมาตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2

สาเหตุที่คิดกีฬาวอลเลย์บอลขึ้นมาเนื่องจาก

1. เพื่อให้เป็นกีฬาในร่ม สำหรับนักเรียนและผู้ที่มีอายุมาก เล่นแทนบาสเก็ตบอล
 2. เพื่อใช้เล่นในโรงฝึกพลศึกษาขนาดเล็ก
 3. เพื่อให้ผู้ใหญ่ได้มีโอกาสเล่นออกกำลังกาย และพบปะสังสรรค์
2. ให้นักเรียนค้นคว้าทำรายงานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของวอลเลย์บอลจากใบความรู้

อบอุ่นร่างกาย เพื่อฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล ใช้เวลา 3 – 5 นาที

1. เข้าแถว 2 แถววิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 2 รอบ
2. จับมือเป็นวงกลม ครูนำบริหารร่างกาย โดยเริ่มจากเท้า ไปถึงศีรษะ

เท้า

ยืนหมุนข้อเท้าทีละข้าง นับ 1 - 10 ทำทั้งสองข้าง ในขณะที่ให้หมุนข้อมือไปด้วย

เข่า

ยืนตรงเท้าชิดมือทั้งสองจับที่เข่า ย่อเข่า 2 ครั้ง เขยียดเข่าตึง 1 ครั้ง นับ 1 ให้ทำจนถึง 10

เอว

หมุนเอวเป็นวงกลมไปทางซ้าย 10 รอบ และหมุนไปทางขวา 10 รอบ ยืนแยกเท้าแตะสลับ มือซ้ายแตะเท้าขวา มือขวาแตะเท้าซ้าย (ขณะทำไม่มองเข่า)

แขน , ไหล่

ยืนแยกขาออกคอกขึ้นเหนือศีรษะ ใช้มืออีกข้างหนึ่งดึงศอกเข้าหาลำตัว จุดที่ตั้งอยู่บริเวณเหนือข้อศอก ทำสลับกัน

ยืนแยกขา มือทั้งสองจับที่ไหล่ แล้วหมุนไหล่เป็นวงให้กว้างที่สุด นับ 1 – 10 แล้วหมุนย้อนกลับ

ศีรษะ
ยืนแยกเท้า มือเท้าแตะเอว ก้มและเงยศีรษะ ทำ 3 เที้ยว ยืนแยกเท้ามือเท้าแตะเอว หันไปทางซ้ายและทางขวา ทำ 3 เที้ยว

(ในการนับจังหวะให้นักเรียนนับออกเสียงดัง ๆ ด้วย)

ขั้นอธิบายและสาธิต ในขั้นนี้ใช้เวลา 3 – 5 นาที

ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเล็ก 4 แถว แล้วนั่งลง พูดคุยกันถึงความสำคัญและประโยชน์ ของการสร้าง ความคุ้นเคยกับลูกบอล สรุปได้ว่าการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลทำให้นักเรียนเกิด

1. ทำให้รู้จักขนาดและน้ำหนักของลูกบอล
2. ทำให้กล้าที่จะเข้าเล่นลูกบอล

3. ทำให้มีความมั่นใจว่าจะสามารถเล่นลูกบอลได้
4. ทำให้ระบบประสาทตา และระบบกล้ามเนื้อของร่างกายทำงานประสานกัน

ขั้นฝึกหัด การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล ใช้เวลาในขั้นนี้ 10 - 15 นาที

ให้นักเรียนจับคู่ เข้าแถว 2 แถว ครูอธิบายและสาธิต กิจกรรมที่จะให้นักเรียนปฏิบัติตาม (ให้นักเรียนออกเสียงนับจำนวนครั้งในขณะปฏิบัติด้วย)

1. การสัมผัสกับลูกบอล

- 1.1 จับบอล บีบ กด คลึงบอล หมุนบอล ส่งบอลให้เพื่อน
- 1.2 ยืนจับลูกบอลหมุนรอบแขน ขา ลำตัว คอ จดละ 3 รอบ
- 1.3 นอนเหยียดลำตัวตรงมือจับลูกบอลเลยบอล อยู่เหนือศีรษะ กลิ้งไปทางซ้าย 3

รอบ ทางขวา 3 รอบ

- 1.4 นอนเหยียดลำตัวตรงให้ขาหนีบลูกบอลเลยบอล กลิ้งไปทางซ้าย 3 รอบ ทาง

ขวา 3 รอบ

2. การโยน – รับลูกบอล

2.1 การโยนรับลูกบอล สองมือ (ทำอย่างละ 3 ครั้ง)

1. ยืนโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศ 2 – 3 เมตร แล้วรับ โดยไม่ให้ตกพื้น
2. โยนลูกบอลไปในอากาศสูง 2 – 3 เมตร แล้วกระโดดรับ โดยไม่ให้ลูกบอลตกพื้น
3. ยืนโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศสูง 2 – 3 เมตร หมุนตัว 1 รอบแล้วรับ
4. โยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศสูง 2 – 3 เมตร เอามือแตะพื้นแล้วรับ
5. นั่งเหยียดขาโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศสูง 2 – 3 เมตร แล้วลุกขึ้นรับลูกบอล
6. นั่งเหยียดขาโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศสูง 2 – 3 เมตร แล้วลุกขึ้นกระโดดรับ

2.2 การโยนรับลูกบอลมือเดียว

1. ให้นักเรียนโยน รับ ลูกบอลด้วยมือข้างเดียวติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง
2. ให้นักเรียนยืนกางแขนออกทั้งสองข้างโยนบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง แล้วใช้

มืออีกข้างหนึ่งรับ ให้โยนข้างละ 10 ครั้ง

3. การควบคุมลูกบอลกับพื้นสนาม

3.1 ให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกบอลลงพื้นสนามอยู่กบที่ 15 ครั้ง และเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ โดยใช้มือเดียว ให้ทำทั้งสองข้าง

3.2 ให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกบอลลงพื้นสนามโดยใช้มือทั้งสองข้างสลับกันอยู่กบที่ 20 ครั้ง และเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ โดยใช้มือทั้งสองข้าง ครบแล้วส่งให้เพื่อน

4. การส่งลูกบอล

- 4.1 ให้นักเรียนนั่งห่างกันประมาณ 3 เมตร ส่งลูกบอล ไปมากับเพื่อน ทำ 10 ครั้ง
- 4.2 ให้นักเรียนยืนหันหน้าหากัน ห่างกันประมาณ 6 เมตร ทุ่มลูกบอลให้เพื่อน
- 4.3 ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างประมาณ 6 เมตร ขว้างลูกบอลสองมือเหนือศีรษะให้เพื่อน 10 ครั้ง และขว้างลูกมือเดียวเหนือศีรษะให้เพื่อน 10 ครั้ง

5. การควบคุมลูกบอลที่ลอยอยู่บนอากาศ

5.1 ผลัดกันใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเตะลูกบอล ให้ทำคนละ 20 ครั้ง

5.2 ยืนหันหน้าเข้าหากันช่วยกันเตะลูกบอลโดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเตะ ลูกบอลให้ได้จำนวน 30 ครั้ง

ขั้นนำไปใช้ ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม เข้าแถวตอนลึก แข่งขันการเดินโดยใช้ขาหนีบลูกบอลไป จุดกลับตัว ระยะทาง 6 เมตร เดินกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนไปต่อท้ายแถว แถวไหนทำครบทุกคนก่อนเป็นกลุ่มที่ชนะ

ขั้นสรุป ในขั้นนี้ใช้เวลา 3 - 5 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 4 แถว นั่งลงเหยียดขาไปข้างหน้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยให้มือค้ำบริเวณกล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัว
2. ครูพูดคุยถึงการเรียนในชั่วโมง และแนะนำให้นักเรียนไปฝึกซ้อมอย่างน้อยวันละ 30 นาที
3. ครูพูดคุยถึงการรักษาความสะอาดของร่างกาย
4. นัดหมายการเรียนในครั้งต่อไป ให้นำเชือกกระโดดมาด้วย
5. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. รูปภาพการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล
2. ลูกวอลเลย์บอลจำนวน 15 ลูก
3. สนามวอลเลย์บอล
4. รูปภาพการเข้าแถวตอนลึก
5. นกหวีด

วิธีการวัดผล

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ

แผนการสอนที่ 2

การเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกวอลเลย์บอล

(3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเคลื่อนที่อย่างถูกต้องทำให้สามารถเข้าเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างรวดเร็ว

จุดประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจ สามารถอธิบายได้ถึงทักษะการเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว
2. แสดงท่าทางการยืนเตรียมพร้อมและสามารถเคลื่อนที่เข้าเล่นวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง 3 ใน 5 ครั้ง

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความมีระเบียบวินัย
2. ความอดทน
3. ความพยายาม
4. ความสามัคคี

เนื้อหา

1. การยืนในท่าเตรียมพร้อม ก่อนการเคลื่อนที่เข้าเล่นวอลเลย์บอล
2. การเคลื่อนที่เบื้องต้นในการเล่นวอลเลย์บอล
 - 2.1 การสไลด์ ใช้ในการเข้าเล่นลูกบอลด้านข้างห่างประมาณ 1 เมตร
 - 2.2 การก้าวไขว้ ใช้ในการเข้าเล่นลูกบอลห่างประมาณ 2 – 3 เมตร
 - 2.3 การวิ่ง ใช้เมื่อต้องการเล่นลูกบอลไกลๆ เช่นด้านหน้า ,ด้านหลัง ,ด้านข้าง

กิจกรรม

ขั้นเตรียม ใช้เวลาในการสอน 5 – 10 นาที

1. เข้าแถว 4 แถว ตามที่แบ่งไว้ชั่วโมงที่แล้ว สำนวนจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมชี้แจงถึงเนื้อหาที่จะเรียนภายในชั่วโมง และจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถวแบบแถว
 2. อบอุ่นร่างกาย
 1. เข้าแถว 2 แถว ชาย 1 แถว หญิง 1 แถว วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอลคู่กัน
- จำนวน 2 รอบ
2. จับมือกันทำเป็นวงกลม ให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำ โดยเริ่มจากใครก่อนก็ได้ ต่อจากนั้นเว้นไป 3 คน จนรอบวง
 3. จับคู่กระโดดเชือกทำคนละ 60 ครั้ง

ชั้นอธิบายและสาธิต ชั้นนี้ใช้เวลา 3 – 5 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว แล้วนั่งลง
2. ครูร่วมกับนักเรียนพูดคุยกันถึงเรื่องการเคลื่อนที่เข้าเส้นวอลเลย์บอล ที่แตกต่างจากกีฬาประเภทอื่นๆ คือเคลื่อนที่ระยะสั้นๆ แต่ต้องทำด้วยความรวดเร็ว พร้อมทั้งสาธิตให้นักเรียนดูไปด้วยดังนี้

- 2.1 ทำท่าทางการยืนเตรียมพร้อม
- 2.2 การเคลื่อนที่ไปทางด้านหน้า โดยการก้าวเท้าวิ่งอย่างรวดเร็ว พุ่งตัว จนถึงลูกบอล
- 2.3 การเคลื่อนที่ไปด้านข้างโดยการ ก้าวเท้าไปด้านข้าง ก้าวสลับเท้า การสไลด์เท้า
- 2.4 การเคลื่อนที่ไปด้านหลัง โดยการก้าวถอยหลัง ก้าวสลับเท้าไปข้างหลัง หมุนตัวกลับแล้ววิ่งเข้าหาลูกบอล

ชั้นฝึกหัด ใช้เวลาในชั้นนี้ 20 – 25 นาที

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ระยะห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขน

1. กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า 9 เมตร และ กระโดดเท้าคู่ถอยหลัง 9 เมตรแล้วทำกลับมาที่จุดเริ่มต้น ไปต่อท้ายแถว ให้เพื่อนออกไปทำบ้าง ทำคนละ 2 เทียว
2. กระโดดเท้าคู่สลับเท้า ไปข้างหน้า 9 เมตร และกระโดดเท้าคู่สลับเท้า ถอยหลัง 9 เมตร ทำกลับมาที่จุดเริ่มต้น ไปต่อท้ายแถว ให้เพื่อนคนต่อไปทำ ให้ทำคนละ 2 เทียว
3. ฝึกวิ่งไขว้เท้าหน้า ไปทางซ้าย 9 เมตร ทำโดยการก้าวเท้าขวาผ่านหน้าเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย ฝึกวิ่งไขว้เท้าหน้าไปทางขวา ทำเหมือนกันแต่เปลี่ยนข้าง
4. ฝึกวิ่งไขว้เท้าหลังไปทางซ้าย 9 เมตร ทำโดยการก้าวเท้าขวาไปด้านซ้ายโดยผ่านไปข้างหลัง ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย ฝึกวิ่งไขว้เท้าหลังไปทางขวา ทำเหมือนกันแต่เปลี่ยนข้าง
5. ฝึกการวิ่งไขว้หน้าสลับหลัง ไปทางซ้าย ทำโดยการก้าวเท้าขวาผ่านหน้าเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย ก้าวเท้าขวาผ่านหลังเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย ทำติดต่อกัน ระยะทาง 9 เมตร ฝึกการวิ่งไขว้หน้าสลับหลังไปทางขวา ทำเหมือนกันแต่เปลี่ยนข้าง
6. ฝึกการสไลด์ไปทางซ้าย ทำโดย แยกเท้าซ้ายออก ดึงเท้าขวามาชิด แยกเท้าซ้ายออก ดึงเท้าขวามาชิด ทำ 9 เมตร จากนั้นฝึกสไลด์ไปทางขวา ทำโดยแยกเท้าขวาออก ดึงเท้าซ้ายมาชิด ทำ 9 เมตรกลับมาที่เดิม ทำคนละ 2 เทียว

ในขณะที่ปฏิบัติแบบฝึกจากข้อที่ 1 – 5 ให้นักเรียนนับจำนวนครั้งขณะปฏิบัติด้วย

ชั้นใช้ ใช้เวลา 5 – 10 นาที

แข่งขันการสไลด์แตะเส้น 3 เมตร กับเส้นแบ่งครึ่งสนาม

- 1 แบ่งเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม
 - 2 แข่งขันภายในกลุ่มหาผู้ชนะ จากนั้นนำผู้ชนะมาแข่งขันอีกเพื่อหาคนที่เก่งที่สุด
- วิธีแข่งขัน

- ผู้แข่งขันยืนบนเส้น 3 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนสไลด์ไปแตะเส้นแบ่งครึ่งสนาม พร้อมนับ 1 แล้วสไลด์กลับมาแตะเส้น 3 เมตร นับ 2 ทำจนถึง 10 ครั้ง ใครนับถึง 10 ก่อนเป็นผู้ชนะ

ขั้นสรุป, สุขปฏิบัติ ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียน เข้าแถวตอนลึก 4 แถว นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า หมุนข้อเท้าพร้อมกัน ทั้ง 2 ข้าง นับ 1 - 10 , จากนั้นนั่งงอเท้าเข้ามาใช้มือคลึงเบาๆ ที่น่อง และขาท่อนบน , บิดลำตัวซ้าย - ขวา

2. ครูพูดคุยถึงการใช้รูปแบบการเคลื่อนที่ที่เหมาะสม กับระยะทางในการเข้าหา

ลูกบอล

3. ให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อมเพิ่มเติม จากแบบฝึกต่างๆ ที่เรียนในชั่วโมง อย่าง

น้อยวันละ 30 นาที เน้นถึงการออกเสียงในขณะที่ฝึกซ้อม

4. ครูพูดคุยถึงเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย

5. ครูสั่งให้นักเรียนฝึกการกระโดดเชือกทุก ๆ วันโดยพยายามทำให้ได้ 100 ครั้ง / 1 นาที

6. นัดหมายการเรียนในครั้งต่อไป

7. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. สนามที่มีพื้นที่เรียบ

2. เชือกกระโดด

3. รูปภาพการเข้าแถวหน้ากระดาน

4. ปูนขาว

5. นกหวีด

การวัดผล

1. การสังเกต

2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ

แผนการสอนที่ 3

การเล่นลูกสองมือล่าง (เล่นคนเดียว)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเล่นลูกมือล่างที่ถูกวิธี จะสามารถบังคับลูกวอลเลย์บอลได้

จุดประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเล่นลูกสองมือล่าง
2. อธิบายและแสดงวิธีการจับมือแบบต่างๆ ในการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. การเล่นร่วมกับผู้อื่นได้
3. ความสามัคคี
4. ความมีระเบียบวินัย

เนื้อหา

1. ท่าทางการเล่นลูกสองมือล่าง
2. การเตรียมพร้อม
3. การจับมือในการเล่นบอล
4. การส่งแรงปะทะลูกบอล
5. การเล่นลูกสองมือล่าง
6. การเล่นคนเดียว

กิจกรรม

ขั้นเตรียม ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. เข้าแถวตอนลึก 4 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ในชั่วโมงที่แล้ว สำนวณจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการฝึก ระเบียบแถว

2. อบอุ่นร่างกาย

2.1 เข้าแถวตอนลึก 2 แถว ชาย 1 แถว หญิง 1 แถว แบ่งเส้นรอบสนาม

วอลเลย์บอล ออกเป็น 6 สถานี โดยให้มีระยะทางสถานีละ 9 เมตร ให้ปฏิบัติทุกสถานีตามลำดับ 2 รอบ ดังนี้

สถานีที่ 1 วิ่งถอยหลัง เป็นระยะทาง 9 เมตร

สถานีที่ 2 กระโดดไขว้เท้า ไปข้างหน้า ระยะทาง 4.5 เมตร กระโดดกลับตัว กระโดดไขว้เท้าไปข้างหลัง 4.5 เมตร

สถานที่ที่ 3 วิ่งไขว้สลับเท้า ทางด้านซ้าย ระยะทาง 4.5 เมตร เปลี่ยนเป็นวิ่งไขว้สลับเท้า ไปทางด้านขวา ระยะทาง 4.5 เมตร

สถานที่ที่ 4 วิ่งก้าวกระโดดเขย่ง(ให้ยกเข่าสูง)เป็นระยะทาง 9 เมตร

สถานที่ที่ 5 สไลด์ไปทางซ้ายระยะทาง 4.5 เมตร กลับตัวสไลด์ไปทางขวา ระยะทาง 4.5 เมตร

สถานที่ที่ 6 วิ่งธรรมชาติช้าๆ ระยะทาง 9 เมตร

2.2 จับมือกันทำเป็นวงกลม ให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันออกมาบริหารร่างกาย โดยเริ่มจากใครก่อนก็ได้ แล้วเว้น 3 คน ออกมาบริหาร ทำจนครบรอบวง

2.3 จับคู่ข้างลูกบอล โดยยืนห่างกันประมาณ 6 เมตร ขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ จำนวน 10 ครั้ง และขว้างลูกบอลสองมือเหนือไหล่ 10 ครั้ง

ชั้นอธิบายและสาธิต ชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 4 แถว แล้วนั่งลง

2. ครูร่วมกับนักเรียนพูดคุยกันถึงการเล่นลูกสองมือล่าง การใช้เสียง และท่าทางการ เล่นลูกสองมือล่าง โดยครูเป็นผู้สาธิตให้นักเรียนดูประกอบคำอธิบาย

2.1 ท่าทางการยืนเตรียมพร้อมในการเล่นลูกสองมือล่าง



1. ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ เท้าทั้งสองอยู่เสมอกันหรืออยู่สลับกันหน้าหลังก็ได้
2. หนักตัวค่อนข้างไปอยู่ที่ปลายเท้า เปิดส้นเท้าเล็กน้อย
3. ย่อเข้าก้มลำตัวเล็กน้อย
4. แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัวงอศอกเล็กน้อยไว้บริเวณหน้าท้อง

5. ตามองลูกบอลอยู่ตลอดเวลา

2.2 ลักษณะการจับมือเพื่อเล่นลูกสองมือล่างที่นิยมมีอยู่ 2 แบบคือ

1. การใช้มือซ้อนกัน

ใช้มือซ้อนกันโดยให้นิ้วมือวางทับกัน บีบมือชิดโดยให้ อุ้งมือโอบเข้าหากัน นิ้วหัวแม่มือทั้งสองชี้ไปข้างหน้า

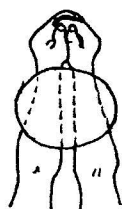


2. วิธีโอบหมัด



ให้มือข้างใดข้างหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งโอบหมัดไว้ นิ้วหัวแม่มือขนาบกันและชี้ไปข้างหน้า

1.3 จุดที่มือสัมผัสลูกบอล



บริเวณที่ใช้ถูกลูกบอลคือ บริเวณตั้งแต่ข้อมือขึ้นไปจนเกือบถึงบริเวณข้อศอก ทั้งสองแขนพร้อมกัน มุมของแขนขึ้นอยู่กับความต้องการที่จะให้ลูกบอลไปไกล, ใกล้เพียงใด ในขณะที่มือสัมผัสลูกบอลแขนทั้งสองข้างจะต้องตึงตลอด

2.4 การออกแรงตีลูกบอล จะใช้แรงมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความเร็วและความแรงของลูกบอล

2.5 มุมของแขนที่ทำกับพื้น มีผลต่อทิศทาง และความสูงต่ำของลูกบอล ถ้ามุมของแขนมีมากลูกบอลก็จะไปได้ไกล แต่ความสูงจะน้อย ถ้ามุมของแขนกับพื้นมีน้อยลูกบอลจะขึ้นสูง แต่จะไปได้ไม่ไกล

ขั้นฝึกหัด ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที

เข้าแถวตอนลึก 4 แถว ระยะห่างระหว่างแถว และในแถว 2 ช่วงแขน

แบบฝึกที่ 1 ฝึกท่ามือเปล่า โดยฝึกตามครูที่อธิบายและสาธิตให้ดู

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าทั้งสองข้าง กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย งอเข่าทั้งสองข้างให้หัวเข่าปลายนเท้าเล็กน้อย โนมตัวไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่หัวแม่เท้า เปิดส้นเท้าเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างงอศอกเล็กน้อย อยู่ระดับหน้าท้อง

จังหวะที่ 1 ย่อเข่าทั้งสองข้างลง น้ำหนักตัวอยู่ภายในขาทั้งสอง

จังหวะที่ 2 ประสานมือทั้งสองเข้าหากัน ตามวิธีการจับมือ เขยียดแขนทั้งสองข้างให้ตึงและขนานกัน กดข้อมือลง ห่อไหล่ทั้งสองเข้าหากัน มุมของแขนที่ทำกับพื้นขึ้นอยู่กับความต้องการในการบังคับลูกบอล

จังหวะที่ 3 การปะทะลูกบอลโดยการเขยียดขาทั้ง 2 ข้าง พร้อมทั้งยกไหล่ และลำตัวขึ้นช่วย ในการออกแรงปะทะลูกบอล

จังหวะที่ 4 ปล่อยมือทั้งสองออก กลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

ในขณะปฏิบัติ ให้ออกเสียงไปด้วยว่า เตรียม, ย่อ(จังหวะ1), จับ (จังหวะ2), ตี(จังหวะ3), ปล่อย (จังหวะ4), เตรียม

แบบฝึกที่ 2 ฝึกท่ามือเปล่า เคลื่อนที่

หลังจากปฏิบัติอยู่กับที่ ประมาณ 20 – 30 ครั้งโดยการควบคุมของครูทุกครั้ง จนเห็นว่านักเรียนปฏิบัติได้แล้ว ให้ฝึกเคลื่อนที่ไปทิศทางต่างๆ โดยครูเป็นผู้กำหนดให้ เช่น ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย ด้านขวา และกำหนดด้วยว่าลูกอยู่ใกล้ หรือไกล ถ้าอยู่ใกล้ให้ใช้การสไลด์ ในการเคลื่อนที่ แต่ถ้าไกลให้ใช้การก้าว ไหว้ขาในการเคลื่อนที่(ให้นักเรียนพูดดังๆ ในการใช้วิธีการเคลื่อนที่เข้าหาบอล) รูปแบบคือ เตรียม เคลื่อนที่ ย่อ จับ ตี ปล่อย

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกการใช้แขนปะทะลูกบอล

ให้นักเรียนจับคู่ หาคู่ข้างในสนาม ผลัดกันออกมาโยนลูกบอลขึ้นสูงประมาณ 1 -- 2 เมตร ใช้มือประสานในท่าการเล่นลูกมือล่างรองรับลูกบอล ให้ลูกบอลตกลงในจุดที่ใช้สัมผัสบอลอย่างถูกต้อง เวลาปฏิบัติต้องคำนึงถึงการเคลื่อนตัวเข้าหาลูกบอล ให้ลูกบอลอยู่ด้านหน้าเสมอ และต้องย่อเข่าตามจังหวะที่ 1 ที่ 2 และ

จังหวะที่ 3 เมื่อลูกบอลปะทะกับแขน โดยไม่ต้องออกแรงตี ผลัดกันทำคนละ 10 ครั้ง คนละ 2 – 3 เที้ยว (ขณะปฏิบัติให้นับจำนวนครั้งไปด้วย)

แบบฝึกที่ 4 ฝึกการหาจังหวะเข้าเล่นลูกสองมือล่าง

นักเรียนจับกลุ่มตามจำนวนลูกบอลเหมือนเดิม ให้ผลัดกันโยนบอลขึ้นสูง 2 – 3 เมตร ปล่อยให้ลูกบอลตกลงสู่พื้น เมื่อลูกบอลกระดอนขึ้นจึงเข้าไปเล่นลูกสองมือล่าง ในจังหวะที่ 1 เมื่อลูกบอลตกลงมาจะปะทะแขน ให้เล่นลูกมือล่างในจังหวะที่ 2 โดยให้แขนทำมุมขนานกับพื้น ให้เล่นลูกสองมือล่างติดต่อกันทุกครั้งที่ลูกบอลกระดอนขึ้นจากพื้น ทำคนละ 10 ครั้ง เมื่อทำครบทุกคนแล้วให้ทำใหม่อีกจนครบคนละ 2 – 3 เที้ยว (ในขณะปฏิบัติให้นับจำนวนครั้งด้วย) ไปด้วย)

ขั้นใช้ ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

แข่งขันการเล่นลูกสองมือล่างเป็นกลุ่ม

วิธีเล่น

1. เข้ากลุ่ม 4 กลุ่มเหมือนเดิม จับมือเป็นวงกลม
2. ผลัดกันเล่นลูกสองมือล่างทีละคน โดยให้ลูกบอลกระทบพื้นก่อนถึงดี พร้อมนับจำนวนครั้งต่างๆ ไปด้วย ให้ทำกลุ่มละ 3 โยน นับจำนวนครั้งรวมกันกลุ่มใดทำให้จำนวนครั้งมากที่สุดชนะ
3. ให้ปฏิบัติพร้อมกัน แต่ละกลุ่มให้นับกันเองเน้นความซื่อสัตย์

ขั้นสรุป,สรุปปฏิบัติ ขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวสี่ 4 แถว นั่งเหยียดขาไปข้างหน้า นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ครูพูดคุยถึงการเล่นลูกสองมือล่าง ที่นักเรียนปฏิบัติในช่วงโดยสรุปดังนี้
 - 2.1 ต้องสังเกต และมองลูกบอลอยู่ตลอดเวลา
 - 2.2 เคลื่อนตัวเข้าไปอยู่หลังลูกให้ทัน
 - 2.3 ไม่เล่นลูกในขณะที่เคลื่อนที่ ต้องหยุดก่อน
 - 2.4 การใช้แรงในการปะทะลูกบอล ให้ใช้จากการเหยียดขา, การยกลำตัวและไหล่

ให้สัมพันธ์กัน

- 2.5 จัดท่ามุมของแขนกับพื้นให้สัมพันธ์กับความต้องการในการเล่นลูกสองมือล่าง
- 2.6 ย่อตัวให้พอดีกับความสูงต่ำของลูกบอล
- 2.7 แขนจะต้องตั้งอยู่เสมอในขณะที่เล่นลูกสองมือล่าง
- 2.8 มีสมาธิในการเล่น
3. ครูพูดคุยถึงโรคผิวหนัง และการป้องกันรักษา
4. ให้นักเรียนไปฝึกซ้อมเพิ่มเติม จากแบบฝึกต่างๆ ที่เรียนในช่วงนี้ ให้ได้อย่างน้อย

วันละ 30 นาที พร้อมทั้งฝึกกระโดดเชือกด้วย โดยทำให้ได้ 100 ครั้ง / 1 นาที

5. นัดหมายการเรียนในครั้งต่อไป
6. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. ลูกวอลเลย์บอล 15 ลูก
2. รูปภาพการเข้าแถวแบบรัศมี
3. สนามวอลเลย์บอล
4. นกหวีด

วิธีการวัดผล

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบจากผลการแข่งขันการเล่นลูกสองมือล่าง

แผนการสอนที่ 4

การเล่นลูกสองมือล่าง (เล่นกับคู่)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเล่นลูกมือล่างที่ถูกวิธีทำให้สามารถบังคับทิศทางลูกบอลได้

จุดประสงค์

1. สามารถเล่นลูกมือล่างไปตามทิศทางที่ต้องการได้
2. บอกวิธีการและแสดงการบังคับลูกบอลสองมือล่างได้กับคู่ของตนได้

คุณสมบัติที่ต้องการเห็น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความสามัคคี
3. การมีน้ำใจนักกีฬา เล่นร่วมกับผู้อื่นได้
4. ความซื่อสัตย์

เนื้อหา

การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่

กิจกรรม

ขั้นเตรียม ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. เข้าแถวตอน 4 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ สำนวณจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนในชั่วโมง บอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถว

2.อบอุ่นร่างกาย

2.1 เข้าแถวคู่ปฏิบัติตามสถานี เหมือนการอบอุ่นร่างกายในแผนการสอนที่ 3 โดยให้ทำการปฏิบัติ 2 รอบ

1.2 จับมือเป็นวงกลม บริหารร่างกาย โดยนักเรียนผลัดกันออกมานำในการอบอุ่นร่างกาย ให้ทำ 1 คน เว้น 3 คน

1.3 จับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหากัน ให้ขว้างบอล เหนือไหล่ทั้งมือเดียวและสองมือ เหมือนการอบอุ่นร่างกายในแผนการสอนที่ 3

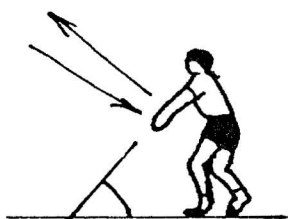
ขั้นอธิบายและสาธิต ในขั้นนี้ใช้เวลา 3 – 5 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานหมู่ปีดระยะ 4 แถว ตามกลุ่มที่จัดไว้ แล้วนั่งลง

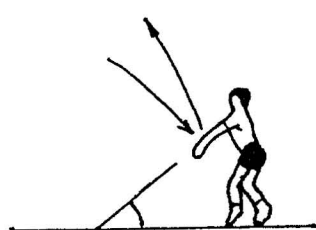
2. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ โดยการใช้แขนทำมุมกับพื้นสนาม การหันหน้าและลำตัวเข้าหาคนที่นักเรียนจะเล่นลูกสองมือล่างด้วย โดยให้ปฏิบัติดังนี้

2.1 การเล่นเกมลูกบอลสองมือล่างกับคู่ จะต้องพยายามเคลื่อนลำตัวเข้าข้างกับทิศทางของลูกบอลให้ได้

2.2 ฝึกการบังคับลูกบอลโดยใช้แขนทำมุมกับพื้นสนาม



ทำมุมมากลูกบอลจะไปไกลแต่ต่ำ



ทำมุมน้อยลูกบอลจะเป็นวิถีโค้งสูง

3. ในการเล่นเกมลูกบอลสองมือล่างแขนที่ใช้ในการปะทะลูกบอลจะต้องขนานกันโดยให้มีความสูงของแขนต้องเท่ากันและตั้งอยู่เสมอ

4. การออกเสียงในการเล่นวอลเลย์บอลทุกครั้ง

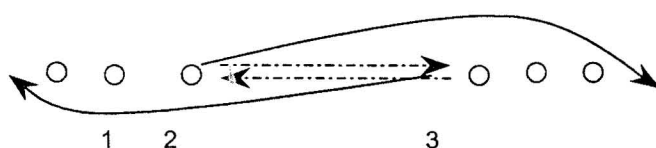
ขั้นฝึกหัด ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที

แบบฝึกที่ 1 เข้าแถวหน้ากระดานหมู่เปิดระยะ 4 แถว ทบทวนท่าทางการเล่นเกมลูกบอลสองมือล่าง โดยครูออกคำสั่งให้ปฏิบัติทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ (เวลาปฏิบัติให้ส่งเสียงด้วย)

แบบฝึกที่ 2 จับคู่ ยืนห่างกันประมาณ 3 – 4 เมตร ผลัดกันโยนลูกบอลวิถีโค้ง โดยพยายามโยนลูกบอลให้ตกลงแขนเพื่อน และให้เพื่อนปฏิบัติทำดีลูกบอล โดยไม่ต้องออกแรงในการตี แล้วจับบอลไว้

แบบฝึกที่ 3 จับคู่โยนลูกบอลให้เพื่อนเล่นเกมลูกบอลสองมือล่างกลับมาให้คนโยน ผลัดกันปฏิบัติคนละ 20 ครั้ง

แบบฝึกที่ 4 โยนลูกบอลให้เพื่อนเล่นเกมลูกบอลสองมือล่าง 6 คนอ้อมหลัง การโยนให้พยายามโยนลูกบอลวิถีโค้งลงแขนเพื่อน แล้ววิ่งไปต่อแถวที่โยนให้ คนรับลูกบอลเล่นเกมลูกบอลสองมือล่างแล้วจับบอลไว้ โดยใช้สองมือจับได้ลูกบอลแล้วโยนให้เพื่อน



-----▶ = ทิศทางการโยน,ตี ;

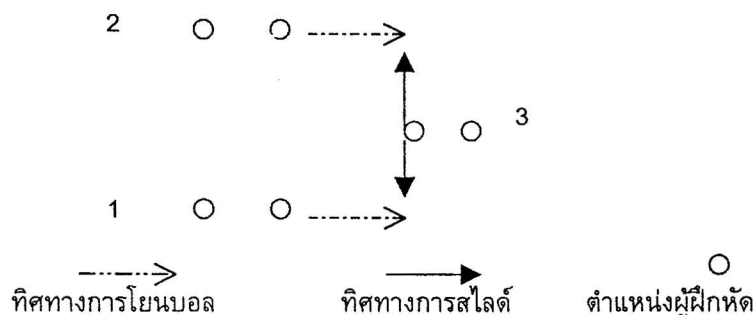
————▶ = ทิศทางการวิ่ง ;

○ = ตำแหน่งคนฝึก

วิธีฝึก ให้จับกลุ่ม ๆ ละ 3 คู่ ตำแหน่งที่ 2 โยนให้ตำแหน่งที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อท้ายตำแหน่งที่ 3 ตำแหน่งที่ 3 เล่นลูกบอลสองมือล่างขึ้นสูงแล้วรับไว้ โยนลูกบอลให้ตำแหน่งที่ 1 แล้ววิ่งไปต่อท้ายตำแหน่งที่ 1

ตำแหน่งที่ 1 เล่นลูกสองมือล่างขึ้นสูงแล้วรับไว้ โยนลูกบอลให้ตำแหน่งที่ 3 ใครเป็นคนเล่นลูกสองมือล่างให้นับดังๆ ติดต่อกันไปจนครบ 30 ครั้ง

แบบฝึกที่ 5 แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คู่ 6 คน ใช้ลูกบอลกลุ่มละ 2 ลูก ฝึกการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกสองมือล่างด้านข้าง โดยการสไลด์ และการก้าวไขว้



วิธีปฏิบัติ แถว 1 และแถว 2 โยนลูกบอลวิถีโค้งไปข้างหน้า แถว 3 ใช้การสไลด์ และการก้าวเท้าไขว้เข้าเล่นลูกสองมือล่างการหมุนเวียนเมื่อ แถว 3 เล่นลูกสองมือล่างจนครบ 10 ครั้งแล้วให้ เปลี่ยนจากแถว 1 ไป 2 จากแถว 2 ไป 3 และจากแถว 3 ไป 1 ทำจนครบ 2 เที้ยว คนที่เล่นลูกสองมือล่างให้นับจำนวนดัง ๆ ด้วย (ผู้ที่อยู่ท้ายแถวช่วยเก็บลูกบอลด้วย)

ขั้นใช้ ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

แข่งขันการเล่นลูกสองมือล่างภายในวงกลม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ จับมือทำวงกลม
2. เริ่มเล่นจากการโยนลูกบอลให้เพื่อนเล่นลูกสองมือล่าง ใครเป็นคนเล่นลูกสองมือ

ล่างต้องออกเสียงนับดังๆ ด้วย

3. กลุ่มใดได้จำนวนครั้งมากที่สุดใน 3 โยนเป็นผู้ชนะ
4. ให้ทำการแข่งขันพร้อมกัน โดยให้นับกันเองภายในกลุ่ม(เน้นความซื่อสัตย์)

ขั้นสรุป และสรุปปฏิบัติ ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 4 แถว นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการใช้มือคลึงเป็นวงกลม บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ ที่ฝึกหัดภายในชั่วโมงเพื่อหาข้อสรุป ของการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ สรุปได้ว่า

- 2.1 การท่ามุมของแขนมีผลต่อการกำหนดระยะทางในการเล่นลูกสองมือล่าง
- 2.2 การเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล ต้องทำอย่างรวดเร็ว
- 2.3 ใช้การหันหน้าและลำตัว เป็นตัวกำหนดทิศทางของลูกบอล
- 2.4 ต้องใช้สายตาจ้องมองลูกบอลอยู่ตลอดเวลา
- 2.5 การส่งแรงในการตีบอล ต้องมาจาก ขา ลำตัว และไหล่
- 2.6 จุดที่ใช้ในการปะทะลูกบอลต้องอยู่ระหว่างข้อมือ ไปจนถึงข้อศอก
- 2.7 ระดับของแขน ทั้งสองข้างในการเล่นลูกสองมือล่างจะต้องอยู่ในระดับเดียวกัน

3. ครูพูดคุยถึงการรักษาความสะอาดของร่างกาย และแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติ ทุกครั้งหลังจากการเรียนรู้พลศึกษา หรือการออกกำลังกาย
4. ให้นักเรียนไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติม จากแบบฝึกต่างๆ ที่เรียนในชั่วโมงให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที พร้อมทั้งให้ฝึกกระโดดเชือกให้ได้ 100 ครั้ง / 1 นาที
5. ครูนัดหมายนักเรียนในการเรียนชั่วโมงต่อไป
6. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. สนามวอลเลย์บอล
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 15 ลูก
3. รูปภาพการเข้าแถวหน้ากระดานหมู่ปีติระยะ และเปติระยะ
4. นกหวีด

วิธีการวัดผล

1. โดยการสังเกต
2. ตรวจสอบผลจากการปฏิบัติ

แผนการสอนที่ 5

การฝึกรูปแบบการเล่นลูกสองมือล่าง

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การฝึกซ้อมหลายรูปแบบ ทำให้การเล่นลูกสองมือล่างพัฒนาขึ้น

จุดประสงค์

1. สามารถแสดงท่าทางการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง
2. ส่งลูกมือล่างไปยังทิศทางที่กำหนดได้

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
3. ความอดทนอดกลั้น

เนื้อหา

รูปแบบต่างๆ ของการเล่นลูกมือล่าง

1. การเล่นลูกสองมือล่างกลับหลัง
2. การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่
3. การเล่นลูกสองมือล่างเป็นกลุ่ม

กิจกรรม

ขั้นเตรียม ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

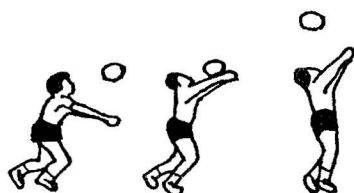
1. เข้าแถวตอน 5 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ สำนวนจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถว
2. อบอุ่นร่างกาย
 - 2.1 เข้าแถว 2 แถว ชาย,หญิง ปฏิบัติตามสถานี เหมือนแผนการสอนที่ 3 ให้ปฏิบัติจำนวน 3 รอบ
 - 2.2 จับมือทำวงกลมบริหารร่างกาย โดยให้นักเรียนผลัดกันออกมานำ ให้ทำ 1 คน เว้นไป 3 คน ทางขวามือ
 - 2.3 จับคู่ขว้างบอล ทั้งมือเดียวและสองมือ, ทุ่มลูกบอลลงพื้นให้คู่

ขั้นอธิบายและสาธิต ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานหมู่ปีดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
2. ครูพูดคุยถึงการเล่นลูกสองมือล่าง ว่าสามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบ โดยอาศัยจากทักษะต่างๆ ที่เรียนไปแล้ว ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตให้นักเรียนดูด้วย

- 2.1 การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว ในการเข้าไปเล่นลูก
- 2.2 การใช้แขนทำมุมกับพื้น
- 2.3 การส่งแรงจาก ขา ลำตัว และไหล่
- 2.4 การใช้สมาธิ และความตั้งใจในการเล่น

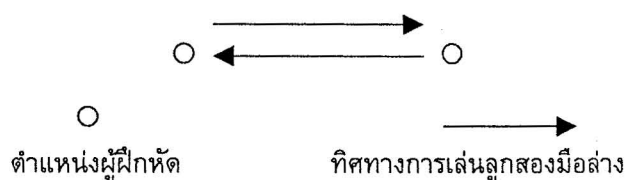
3. การเล่นลูกสองมือล่างกลับหลัง



การเล่นลูกสองมือล่างกลับหลังคือ การหันหลังให้ทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปใช้เมื่อผู้เล่นฝ่ายเดียวกันเล่นพลาดหรือการเคลื่อนตัวไปไม่ทัน หรือเป็นการตีลูกข้ามตาข่ายในจังหวะที่ 3

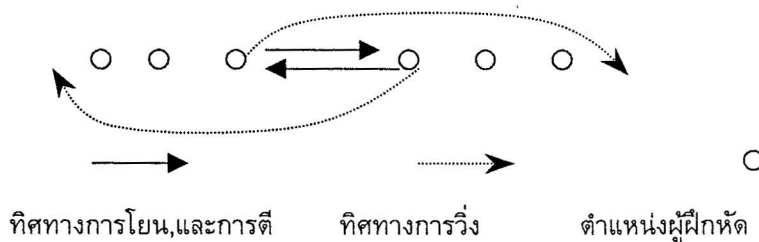
ขั้นฝึกหัด ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที

แบบฝึกที่ 1 จับคู่ยืนหันหน้าเข้าหากันระยะห่างประมาณ 3 – 4 เมตร เล่นลูกสองมือล่างกับคู่ปฏิบัติคู่ละ 30 ครั้ง ส่งเสียงนับจำนวนครั้งดัง ๆ ด้วย



แบบฝึกที่ 2 จับคู่ยืนห่างกันประมาณ 3 – 4 เมตร ฝึกเล่นลูกสองมือล่างกลับหลังไปให้คู่ คนเล่นยืนหันหลังให้คู่ โยนลูกบอลขึ้นพร้อมเล่นลูกสองมือล่างกลับหลังไปให้คู่ ปฏิบัติคนละ 15 ครั้ง ส่งเสียงในขณะที่ลูกทุกครั้ง (ให้นับเฉพาะลูกที่เพื่อนรับได้)

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่ 6 คน อ้อมหลัง ให้ปฏิบัติกลุ่มละ 30 ครั้ง ลูกบอลตกให้เก็บมาเล่นแล้วนับต่อ



ขั้นใช้ ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

แข่งขันการเล่นลูกสองมือล่างกลับหลัง

วิธีแข่งขัน

1. เข้าแถวตอนลึก 4 แถวตามกลุ่มที่แบ่งไว้
2. เลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมายืนในวงกลมรัศมี 50 ซม. ห่างจากแถวประมาณ 4 – 5 เมตร ถือตะกร้าแชร์บอลไว้
3. คนในกลุ่มยืนหันหลังเล่นลูกสองมือล่างกลับหลังให้ลงตะกร้า แล้ววิ่งไปเก็บบอลมาส่งให้คนต่อไป
4. กลุ่มไหนลูกลงตะกร้าได้ครบ 15 ลูกก่อนเป็นทีมผู้ชนะ
(คนถือตะกร้ารับบอลห้ามก้าวเท้าไปรับบอลนอกวงกลม)

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 4 แถว นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการใช้มือคลึงเป็นวงกลม บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่ใช้ทำงาน
2. ครูพูดคุยถึงการฝึกรูปแบบการเล่นลูกมือล่างที่เรียนไปในชั่วโมง สรุปได้ดังนี้
 - 2.1 ต้องมีสมาธิในการเล่น สายตาต้องมองลูกบอลอยู่ตลอดเวลา
 - 2.2 ต้องเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอลได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว
 - 2.3 การควบคุมทิศทางของลูกบอลเกิดจากความชำนาญในการฝึก
 - 2.4 ต้องมีความเข้าใจในแบบฝึก เป็นอย่างดี
3. ครูพูดคุยถึงการป้องกันโรคผิวหนัง ด้วยการรักษาความสะอาด และแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย
4. ให้นักเรียนไปฝึกซ้อมเพิ่มเติม จากแบบฝึกต่างๆ ที่เรียนไปในชั่วโมงให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที พร้อมทั้งฝึกกระโดดเชือกให้ได้ 100 ครั้ง/1 นาที
5. นัดหมายให้นักเรียนนำกระป๋องนมข้นหวานมากลุ่มละ 6 กระป๋องในชั่วโมงหน้า
6. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. แก้วน้ำ หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้แทนได้
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 15 ลูก
3. สนามวอลเลย์บอล พร้อมอุปกรณ์สนาม
4. ตะกร้าแชร์บอล
5. รูปภาพการจัดแถวแบบครึ่งวงกลม

วิธีวัดผล

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ

แผนการสอนที่ 6

การเสิร์ฟลูกมือน้อย (ตอนที่ 1)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเหวี่ยงแขนที่ถูกวิธี สามารถทำให้การเสิร์ฟลูกมือน้อยมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. สามารถเหวี่ยงแขนเพื่อทำการเสิร์ฟลูกมือน้อยได้อย่างถูกวิธี
2. อธิบายหลักการเสิร์ฟและแสดงการเสิร์ฟลูกมือน้อยได้

คุณสมบัติที่ต้องการเห็น

1. ความเพียรพยายาม
2. การเล่นร่วมกับผู้อื่น
3. ความสามัคคี

เนื้อหา

การเสิร์ฟลูกมือน้อย

1. แบบหันหน้าเข้าตาข่าย
2. แบบหันข้างเข้าหาตาข่าย

กิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. เข้าแถวตอนลึก 4 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ สำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนภายในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกกระโดด

2. อบอุ่นร่างกาย

2.1 เข้าแถว 2 แถว ชาย,หญิง ปฏิบัติตามสถานี เหมือนแผนการสอนที่ 3 ให้

ปฏิบัติ 2 รอบ

2.2 จับคู่โยน โดยนอนคว่ำให้เพื่อนจับสองขา ยกขึ้น ใช้มือเดินระยะทาง 9 เมตร ผลัดเปลี่ยนกันทำ

2.3 นักเรียนยืนหาที่ว่าง หมุนแขนเป็นวงกลม ข้างละ 10 รอบ จากนั้นหมุนพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง เริ่มจากหมุนไปทางเดียวกัน 10 รอบ และหมุนไปคนละทาง 10 รอบ

2.4 จับคู่ขว้างบอล เหมือนการขว้างลูกบอลในแผนการสอนที่ 3

ขั้นอธิบายและสาธิต ในขั้นนี้ใช้เวลา 3 – 5 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกปีดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนเรื่องการเสิร์ฟ ว่าเป็นการรุกวิธีหนึ่ง จุดประสงค์ของการเสิร์ฟ

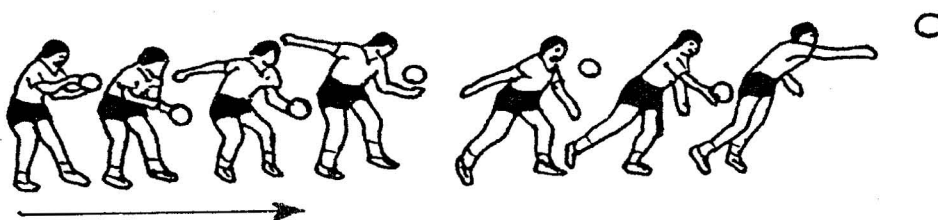
อยู่ที่การทำคะแนน และการทำลายการรุกของฝ่ายตรงข้าม

หลักทั่วไปของการเสิร์ฟ

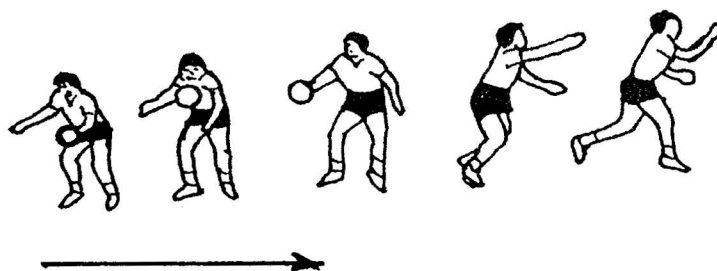
1. ทิศทางการยืน ขึ้นอยู่กับผู้เสิร์ฟจะทำการเสิร์ฟลูกแบบใด
2. การโยนลูกบอลเพื่อเสิร์ฟ จะต้องโยนให้ได้ระดับที่ต้องการอย่างแม่นยำ
3. การถ่ายน้ำหนักตัวในการเสิร์ฟ เพื่อเพิ่มความรุนแรงในการเสิร์ฟ

ลักษณะท่าทางการเสิร์ฟลูกมือล่างแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

1. การเสิร์ฟลูกมือล่างโดยหันหน้าเข้าหาดาชา่าย



2. การเสิร์ฟลูกมือล่างโดยหันข้างเข้าหาดาชา่าย



การเสิร์ฟ ลูกมือล่างหันข้างเข้าหาดาชา่าย มีหลักการเสิร์ฟเช่นเดียวกับการเสิร์ฟลูกมือล่างหันหน้าเข้าหาดาชา่าย แต่การยืนของผู้เสิร์ฟจะหันไหล่ซ้ายเข้าหาดาชา่าย อาศัยการหมุนของร่างกาย ช่วยเพิ่มแรงในการเสิร์ฟ

ขั้นฝึกหัด ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที

การเสิร์ฟลูกมือล่าง แบบหันหน้าเข้าหาดาชา่าย

แบบฝึกที่ 1 ฝึกท่าทางการเสิร์ฟด้วยมือเปล่า

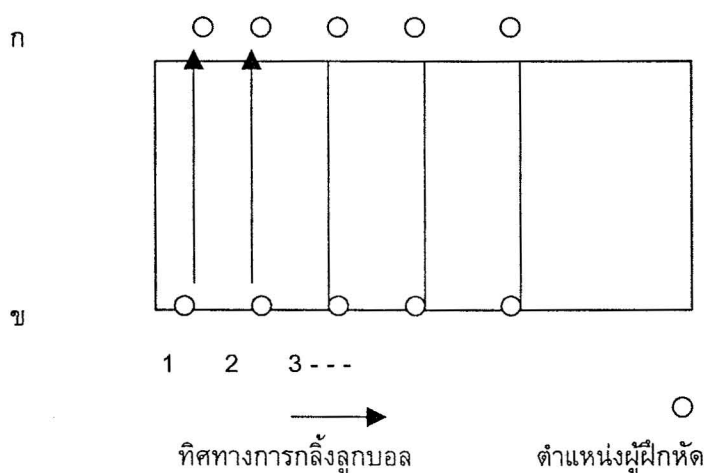
ขั้นเตรียม ยืนหันหน้าเข้าหาดาชา่าย ถือลูกบอลมือไหนให้ขานั้นอยู่หน้า ปลายเท้าหน้าชี้ทิศทางที่จะเสิร์ฟไป ย่อเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง ทำท่าถือลูกบอลไว้บนฝ่ามือแขนตึง ลูกบอลอยู่บริเวณหน้าท้องเฉียงเข้าหามือที่ใช้ตีบอล แขนที่ใช้ตีบอลเหยียดตึงไปข้างหลัง

ขั้นโยนลูกบอล โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยย่อเข่าลง น้ำหนักตัวอยู่เท้าหลัง ทำท่าโยนบอลขึ้นตรงๆ โดยใช้กำลังจากไหล่ แขนที่ใช้ตีลูกบอลเหวี่ยงไปด้านหลัง จุดหมุนอยู่ที่หัวไหล่

ขั้นตีบอล แขนเกร็งตึงใช้แรงจากหัวไหล่ทำท่าเหวี่ยงแขนเข้าตีลูกบอลขณะลูกบอลอยู่สูงประมาณ สะดือ

จุดที่จะใช้กระทบลูกบอลคือบริเวณฐานนิ้วหัวแม่มือ และฐานนิ้วชี้ โดยการกำมือ หรือกำมือครึ่งเดียว สายตาจ้องมองลูกบอลจนกว่าลูกบอลจะถูกส่งออกไปแล้ว

แบบฝึกที่ 2 จับคู่นยืนเข้าแถวบนเส้นข้างสนาม กลิ้งบอลหากัน



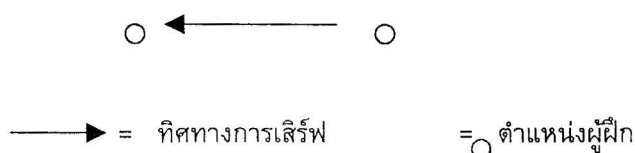
วิธีปฏิบัติ ลูกบอลอยู่แถว ข กลิ้งบอลให้แถว ก แถว ก กลิ้งบอลให้แถว ข ทำสลับกันไป (การกลิ้งบอลให้จัดทำทางเหมือนกับจังหวะการเหวี่ยงแขนเสิร์ฟฟลูกลูกบอล)

แบบฝึกที่ 3 ให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว ห่างกันประมาณ 3 – 4 เมตร โยนลูกบอลด้วยมือข้างเดียว จากท่าการกลิ้งเปลี่ยนเป็นเหวี่ยงแขนโยนให้กับคู่ ให้ทำตามขั้นตอนการเสิร์ฟฟลูกลูกบอลทุกอย่าง ยกเว้นในจังหวะตีบอลให้ใช้การเหวี่ยงแขนโยนลูกบอลแทน

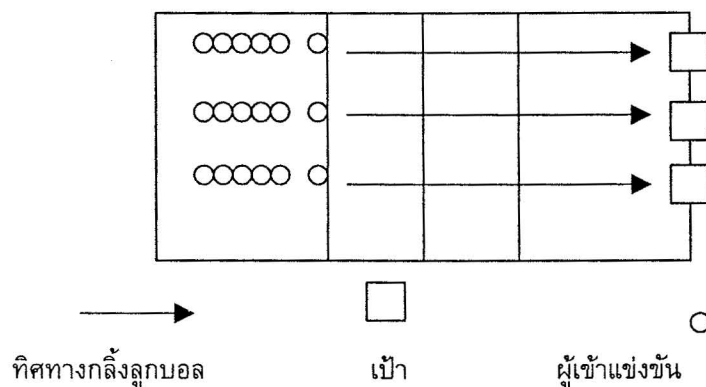
แบบฝึกที่ 4 จับคู่ฝึกเสิร์ฟฟลูกลูกบอลคนเดียว ให้ผลัดกันทำ (ให้เสิร์ฟลูกบอลขณะที่ลูกบอลอยู่สูงระดับไหล่)

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อม
2. โยนลูกบอลขึ้นแล้วเสิร์ฟให้ลูกบอลลอยโด่งขึ้นไปในอากาศ
3. ไปเก็บมาเสิร์ฟใหม่ ทำคนละ 5 ครั้ง 2 เท้า
4. เน้นท่าทางตามขั้นตอนต่างๆ อย่างถูกต้อง

แบบฝึกที่ 5 จับคู่นยืนห่างกันประมาณ 3 – 4 เมตร ฝึกเสิร์ฟฟลูกลูกบอลให้ตรงคู่ เมื่อเสิร์ฟได้ตรงกับคู่แล้ว ให้เพิ่มระยะห่างของคู่ออกไปอีก (ให้เสิร์ฟลูกบอลขณะที่ลูกบอลอยู่ในระดับหน้าท้อง)



ชั้นใช้ ชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที
แข่งขันการเล่นโบว์ลิ่งบอล



วิธีการเล่น

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม เข้าแถวตอนลึกหลังเส้น 3 เมตร
2. นำกระป๋องนมที่สั่งให้เตรียมไว้ตั้งเป็นเป้า 6 ใบต่อ 1 เป้า แถวล่าง 3 ใบ แถวกลาง 2 ใบ แถวบน 1 ใบ
3. เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้คนหัวแถวกลิ้งลูกบอลเข้าหาเป้า แล้ววิ่งไปเก็บลูกบอลมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป พร้อมตั้งเป้าที่ทำล้ม ให้ทำต่อจนจบเกมส์
4. กลุ่มใดทำกระป๋องนมล้มได้ครบ 15 ใบก่อนเป็นผู้ชนะ (นับเฉพาะใบที่ล้ม)

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 4 แถว นั่งเหยียดขาไปข้างหน้า นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ตัวเอง โดยใช้มือคลึงเป็นวงกลม บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่ใช้ในการออกกำลัง
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงการเสิร์ฟลูกมือล่างที่ฝึกภายในชั่วโมง พร้อมแนะนำถึงจุดที่นักเรียนทำเสียบ่อยๆ ได้แก่
 - 2.1 จังหวะและทิศทางในการเคลื่อนที่ของแขนไม่ดี
 - 2.2 ยืนและถ่ายน้ำหนักตัวไม่ถูกวิธี
 - 2.3 เหยียดแขนไปข้างหลังน้อยเกินไป และใช้แรงไม่ถูก
 - 2.4 โยนลูกบอลไม่ดี ทำให้ไม่สามารถควบคุมทิศทางของลูกบอลได้
 - 2.5 ไม่เกร็งข้อศอก ทำให้ข้อมือเคลื่อนไหวจึงควบคุมลูกบอลไม่ได้
3. แนะนำให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังจากเรียนพลศึกษาแล้ว
4. ครูให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อมเพิ่มเติม จากแบบฝึกต่างๆที่เรียนภายในชั่วโมง ให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที
5. ครูนัดหมายกับนักเรียนในการเรียนครั้งต่อไป
6. เลิกแถว

สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล 15 ลูก
2. สนามวอลเลย์บอล
3. กระป๋องนมข้นหวาน
4. นกหวีด

วิธีวัดผล

1. ใช้การสังเกต
2. ตรวจจากผลการปฏิบัติ

แผนการสอนที่ 7

การเสิร์ฟลูกมือล่าง (ตอนที่ 2)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การฝึกซ้อมตามรูปแบบของการเสิร์ฟลูกมือล่าง ช่วยให้การเสิร์ฟลูกมือล่างแน่นนอนและมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. สามารถฝึกตามรูปแบบต่างๆได้อย่างน้อย 3 ใน 4 รูปแบบ
2. สามารถอธิบายหลักการเสิร์ฟและแสดงการเสิร์ฟลูกมือล่างได้อย่างถูกต้อง

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. การเล่นร่วมกับผู้อื่น
3. ความสามัคคี

เนื้อหา

การเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่าย

กิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย ในชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. เข้าแถวตอนเล็ก 4 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ ส้ารวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนภายในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถว
2. อบอุ่นร่างกาย
 - 2.1 เข้าแถว 2 แถว ชาย,หญิง ปฏิบัติตามสถานี เหมือนแผนการสอนที่ 3 ให้

ปฏิบัติ 2 รอบ

- 2.2 จับคู่ทำลูกนั่ง ทำคนละ 10 ครั้ง ทำ 3 เที้ยว
- 2.3 จับคู่ไถนาโดยนอนคว่ำให้เพื่อนยกขาทั้งสองข้างขึ้น ใช้แขนดันพื้นกระโดดไประยะทางประมาณ 3 เมตร ผลัดเปลี่ยนกันทำคนละเที้ยว
- 2.4 จับคู่ฝึกขว้างบอลเหนือไหล่ ให้ทำทั้งขว้างมือเดียว, สองมือ, และสองมือทุ้มลงพื้น เหมือนกับแผนการสอนที่ 3

ขั้นอธิบายและสาธิต ในชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที

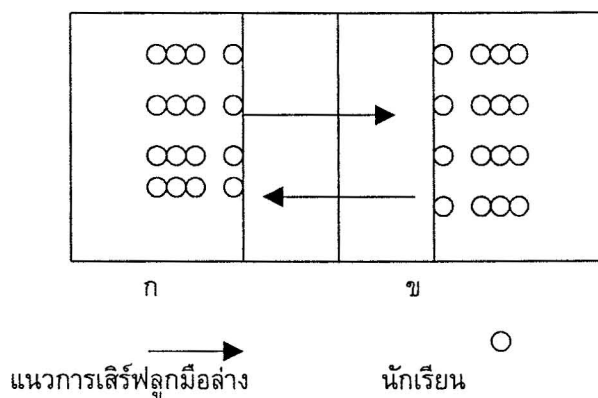
1. ให้นักเรียนเข้าแถวปีดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
2. ครูพูดคุยถึงเรื่องของการเสิร์ฟลูกมือล่าง ซึ่งต้องมีหลักดังนี้
 - 2.1 จะต้องปลอดภัย หมายถึง ลูกเสิร์ฟทุกลูกจะต้องไม่เสีย

2.2 แม่นยำ หมายถึง ลูกเสิร์ฟทุกลูกจะต้องกำหนดทิศทางและบังคับได้

2.3 ยาก หมายถึง ลูกเสิร์ฟทุกลูกจะต้องยากในการรับ

ขั้นฝึกหัด ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที

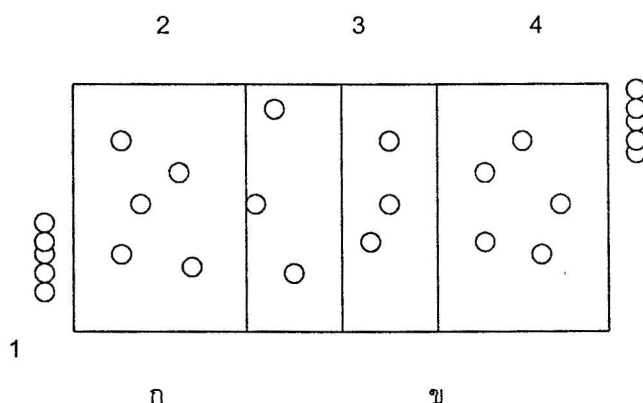
แบบฝึกที่ 1 ฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่าย



วิธีปฏิบัติ

1. จับกลุ่ม 4 กลุ่มตามที่แบ่งไว้
2. แบ่งกลุ่มทั้ง 4 ออกเท่าๆ กัน ตั้งแถวตอนลึกที่เส้น 3 เมตร ให้ตรงกลุ่ม
3. คนหัวแถว ฝ่าย ก เสิร์ฟลูกมือล่างให้ตรงกลุ่มของตนเองของ ฝ่าย ข.
4. คนรับบอลให้รับโดยทำท่าเล่นลูกสองมือล่างขึ้น แล้วจับไว้

แบบฝึกที่ 2 แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ฝึกหัดเสิร์ฟลูกมือล่างกับตาข่าย



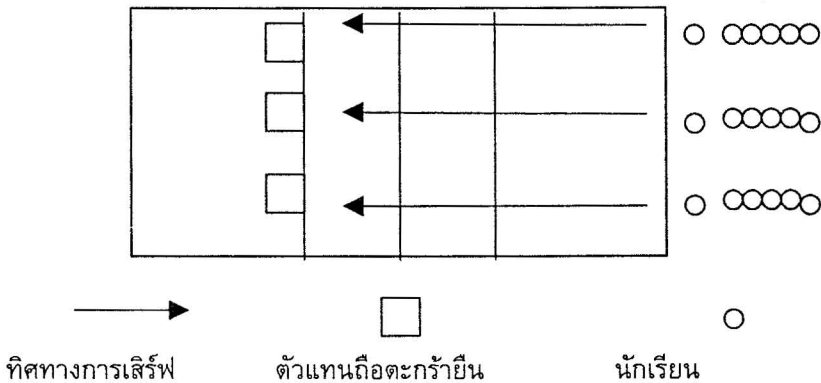
กลุ่มที่ 1 เสิร์ฟลูกสองมือล่าง อยู่ที่เขตเสิร์ฟฝ่าย ก

กลุ่มที่ 2 อยู่ภายในสนามฝ่าย ก. รับลูกจากการเสิร์ฟของฝ่าย ข. โดยใช้สองมือล่างแตะลูกบอลขึ้น แล้วรับไว้ ส่งลูกบอลให้กลุ่มที่ 1

กลุ่มที่ 3 อยู่ภายในสนามฝ่าย ข. ทำเหมือนกลุ่มที่ 2 แต่ส่งบอลให้กลุ่มที่ 4

กลุ่มที่ 4 เสิร์ฟลูกสองมือล่าง อยู่ที่เขตเสิร์ฟฝ่าย ข

ขั้นใช้ ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที
แข่งขันการเสิร์ฟลูกบอล ลงเตะกร้าที่ตัวแทนในกลุ่มถือ



วิธีปฏิบัติ

1. คัดเลือกเพื่อนในกลุ่ม ให้ถือเตะกร้าบนเก้าอี้ เป็นเป้า
2. เสิร์ฟลูกบอลให้ลงเตะกร้าที่เพื่อนถือไว้ ลงได้ 1 คะแนน ไม่ลงได้ 0 คะแนน
3. ให้เสิร์ฟทีละคนในกลุ่มตามลำดับ ทีมใดได้คะแนน ถึง 15 คะแนนก่อน เป็นผู้ชนะ
4. ต้องเสิร์ฟลงเตะกร้าของกลุ่มตนเองเท่านั้นจึงจะได้คะแนน

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 5 แถว นั่งเหยียดขาไปข้างหน้า มือขวาคล้อยคล้อยลงมา เพื่อให้ตัวเอง โดยใช้มือค้ำเป็นวงกลม บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงกติกาการเสิร์ฟลูกบอลและบอลที่อนุญาตให้ลูกบอลสัมผัสตาข่ายและข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม และรูปแบบการเสิร์ฟลูกบอลที่ฝึกไปในชั่วโมงว่าถ้าได้ฝึกซ้อมเป็นประจำแล้วจะช่วยให้เกิด
 - 2.1 ความปลอดภัย
 - 2.2 ความแม่นยำ
3. แนะนำให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย หลังจากเรียนพลศึกษาไปแล้ว
4. ครูให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อม เพิ่มเติมจากแบบฝึกต่างๆ ที่เรียนในชั่วโมง ให้ได้อย่างน้อย วันละ 30 นาที
5. ครูนัดหมายนักเรียนในการเรียนครั้งต่อไป
6. เลิกแถว

สื่อการเรียน / และอุปกรณ์การสอน

1. สนามวอลเลย์บอลพร้อมตาข่าย
2. ลูกวอลเลย์บอลจำนวน 10 ลูก
3. ปืนขาวหรือวัสดุอื่นที่ใช้ทำเครื่องหมายบนสนาม

4. เชือกกระโดด จำนวน 15 เส้น
5. แก้ว 4 ตัว

วิธีวัดผล

1. การสังเกตความตั้งใจในการฝึก
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ

แผนการสอนที่ 8

กติกาและการเล่นทีม (ตอนที่ 1)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การมีความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่น ช่วยทำให้การเล่นทีมมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจ สามารถตอบปัญหาเกี่ยวกับกติกาการเล่นวอลเลย์บอลได้
2. สามารถเข้าร่วมเล่นเป็นทีม ได้อย่างสนุกสนาน

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความเชื่อมั่นในตัวเอง
3. ความสามัคคี
4. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เนื้อหา

1. ระเบียบกติกาการเล่นของกีฬาวอลเลย์บอล
2. การเล่นทีม

กิจกรรม

ชั้นอธิบายระเบียบกติกาการเล่นวอลเลย์บอล ในชั้นนี้ใช้เวลา 15 – 20 นาที

1. เข้าแถวตอนลึก 4 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ สำนวณจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนภายในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถว
2. ครูพูดถึงลักษณะทั่วไปของการเล่นวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม มีผู้เล่นในสนามฝ่ายละ 6 คน สนามมีขนาดกว้าง 9 X 18 เมตร แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ด้วยเส้นแบ่งแดน เหนือเส้นแบ่งแดนซึ่งด้วยตาข่าย ความสูงแล้วแต่ระดับของการแข่งขัน เป้าหมายของการเล่นคือการส่งลูกบอลข้ามตาข่ายให้ไปตกยังแดนคู่ต่อสู้ เริ่มเล่นโดยตำแหน่งหลังขวา เซิร์ฟลูกบอลเข้าเล่น ในแต่ละทีมมีสิทธิ์ถูกลูกบอลได้ 3 ครั้งไม่นับการบล็อก และห้ามผู้เล่นถูกลูกบอลสองครั้งติดต่อกัน(ยกเว้นผู้บล็อก)

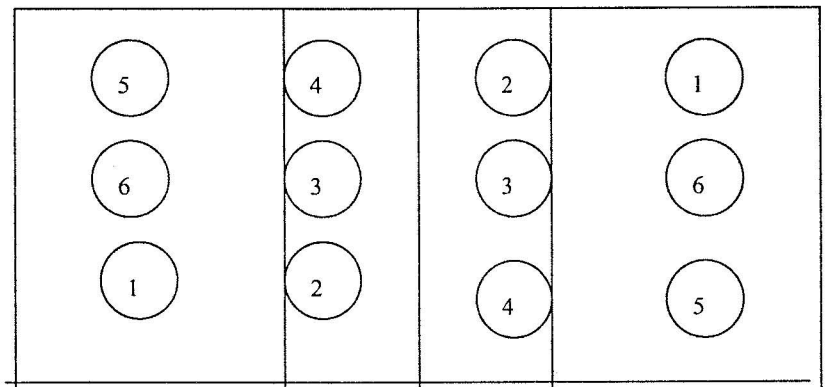
การแข่งขันจะมีการได้คะแนนทุกครั้งที่มีการหยุดการเล่น ทีมที่ชนะจะได้คะแนนและได้เซิร์ฟ และจะมีการเปลี่ยนตำแหน่งทุกครั้งที่ย้ายเซิร์ฟ โดยฝ่ายเซิร์ฟเป็นฝ่ายเปลี่ยนตำแหน่ง

ในการแข่งขันให้มีตัวรับอิสระได้ 1 คน ทำหน้าเป็นผู้รับอยู่ในแดนหลังเท่านั้น จะเซิร์ฟ หรือตั้งลูกให้ผู้เล่นในทีมบุกโดยการตบไม่ได้ ทีมใดจะไม่ให้มีก็ได้

การแพ้ ชนะ ทีมใดทำได้คะแนนได้ 25 คะแนนก่อนจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้ามีคะแนนเท่ากัน 24 : 24 จะต้องแข่งขันต่อไปจนกว่าจะมีฝ่ายใดทำได้คะแนนนำ 2 คะแนน ในเซตสุดท้าย ทีมใดทำได้ 15 คะแนน

ก่อนจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้ามีคะแนนเท่ากัน 14 : 14 จะต้องแข่งขันต่อไปจนกว่าจะมีฝ่ายใดทำคะแนนนำ 2 คะแนนก่อนจะเป็นผู้ชนะ

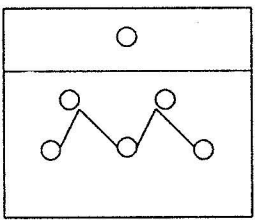
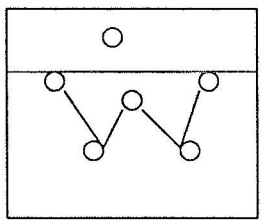
ตำแหน่งการยืนเล่นวอลเลย์บอล



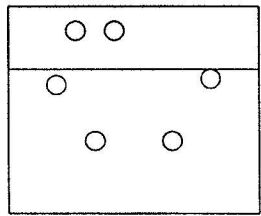
นักเรียน

ตำแหน่งที่ 1 เรียกว่า หลังขวา ตำแหน่งที่ 2 เรียกว่า หน้าขวา
ตำแหน่งที่ 3 เรียกว่า กลางหน้า ตำแหน่งที่ 4 เรียกว่า หน้าซ้าย
ตำแหน่งที่ 5 เรียกว่า หลังซ้าย ตำแหน่งที่ 6 เรียกว่า กลางหลัง
รูปแบบการยืนในการเล่นแบบต่างๆ

1. แบบตัวดับเบิลยู (W)
2. แบบตัว เอ็ม (M)



3. แบบตัว ยู (U)

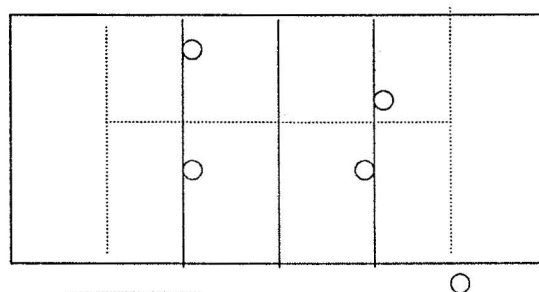


ชั้นอบอุ่นร่างกาย ในชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที

1. เข้าแถว 2 แถว ชาย,หญิง วิ่งช้า ๆ รอบสนามวอลเลย์บอล 1 รอบ
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แข่งกันวิ่งแตะเส้นทุกเส้นในสนาม ก่อนจะแตะเส้นต่อไป ให้วิ่งกลับมาแตะเส้นเดิมก่อน ให้ทำกลุ่มละ 2 รอบ
3. จับคู่ทำลูกนั่ง ทำคนละ 10 ครั้ง ทำ 3 เที้ยว
4. จับคู่ฝึกขว้างบอล ให้ทำทั้งขว้างมือเดียว, สองมือ, และสองมือหุ้มลงพื้น ให้ปฏิบัติอย่างละ 5 ครั้ง

ชั้นฝึกหัด ในชั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที

แบบฝึกที่ 1 จับคู่แข่งขันการโยนบอลลงที่ว่าง ใช้สนาม 4.5 x 12 เมตร



เส้นรอบสนาม 4.5 X 12 เมตร

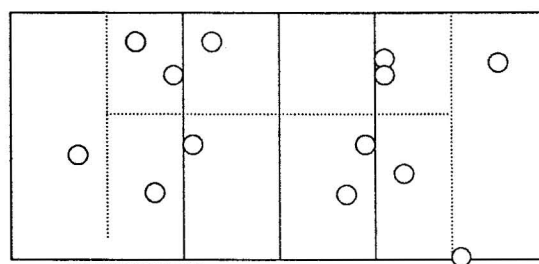
นักเรียน

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างสนาม 4.5 X 12 เมตร 2 สนามที่เส้นแบ่งครึ่งสนาม ตาข่ายสูง 1.5 เมตร
2. เริ่มเล่นจากการโยนบอลลงที่ว่างของสนามฝ่ายตรงข้าม
3. ฝ่ายรับวิ่งไปรับบอล แล้วโยนบอลกลับไปยังที่ว่างของสนามฝ่ายตรงข้าม
4. การรับบอล ใช้มือทั้งสองข้างรับ โดยให้แขนทั้งสองอยู่ชิดกัน ที่บริเวณด้านหน้าของตัวเอง แล้วโยนบอลส่งออกไปในจังหวะต่อเนื่องไม่หยุดพัก (คล้ายการเล่นลูกสองมือล่าง)

5. ฝ่ายใดทำคะแนนถึง 7 คะแนนก่อนเป็นทีมที่ชนะ

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการทำหน้าที่และสร้างความสัมพันธ์กับทีม ใช้กลุ่มละ 3 คน



เส้นรอบสนาม 4.5 X 12 เมตร

นักเรียน

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้สนาม 4.5 X 12 เมตร
2. อยู่ภายในสนามข้างละ 3 คน ผลัดกันโยนบอลหมุนเวียนกัน
3. เริ่มเล่นจากการโยนบอลเข้าเล่น ที่เส้นหลัง ลักษณะการโยน และการรับบอล

เหมือนกับแบบฝึกที่ 1

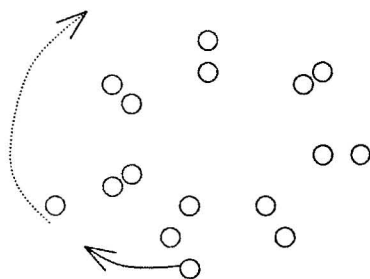
4. ต้องเล่นลูกอย่างน้อยทีละ 2 ครั้ง
5. ทีมใดทำคะแนนได้ถึง 7 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ

หมายเหตุ

การจัดหาทีมเข้าเล่นในแบบฝึกที่ 1 และแบบฝึกที่ 2 นั้นทำโดย 4 ทีมแรกหาโดยการจับฉลาก ชุดต่อไปให้ไปแข่งขันการตีลูก 3 คนอ้อมหลัง ทีมใดทำได้ครบ 10 ลูกได้โดยลูกบอลไม่ตกพื้นเลยให้มาเข้าคิวรอ

ขั้นใช้ ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

เล่นเกมคนที่ 3 หนี ฝึกความว่องไวและฝึกการรับรู้ทางสมอง



วิธีการเล่น

1. เข้าแถวรูปวงกลม 2 วงซ้อนกัน
2. เลือกมาคู่หนึ่ง ให้เสียงกันใครแพ้ต้องเป็นฝ่ายวิ่งไล่
3. คนหนีให้วิ่งไปต่อหน้าแถว แถวใดก็ได้
4. คนที่อยู่ท้ายแถว ซึ่งเป็นคนที่ 3 ต้องออกวิ่งหนีแทน
5. อาจทำสลับกันเช่น คนท้ายแถวที่ถูกซ่อนหัวแถวอาจเป็นฝ่ายไล่ก็ได้

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 4 แถว แล้วนั่งลง ใช้มือนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยคลึงมือเป็นรูปวงกลม บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่ใช้ทำงาน
2. ครูพูดคุยถึงการฝึกการเล่นทีมในช่วง โมง พูดถึงการปฏิบัติของนักเรียนและสรุปถึงการเล่นทีมว่าจะต้องมีผู้เล่นอยู่ 3 พวกคือ
 - 2.1 ผู้เล่นที่มีหน้าที่ในการรับ
 - 2.2 ผู้เล่นที่มีหน้าที่ในการบุก
 - 2.3 ผู้เล่นที่มีหน้าที่ในการเตะชูลูกบอล
3. ครูพูดคุยถึงเรื่องการรักษาความสะอาด และโรคติดต่อที่เกิดจากความสกปรก

4. ครูแนะนำให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อมในเวลาว่าง จากแบบฝึกที่เรียนภายในชั่วโมง ให้ได้อย่างน้อย วันละ 30 นาที
5. ครูนัดหมายในการเรียนชั่วโมงต่อไป
6. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. เชือกฟาง หรือวัสดุที่ใช้ทำเส้นได้
2. สนามวอลเลย์บอล
3. ลูกวอลเลย์บอลจำนวน 15 ลูก
4. รูปภาพ
5. นกหวีด

วิธีวัดผล

1. สังเกตความตั้งใจในการฝึก
2. ตรวจสอบผลจากการเคลื่อนที่ให้สัมพันธ์กันในทีม

แผนการสอนที่ 9

กติกาและการเล่นทีม (ตอนที่ 2)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลที่ถูกต้อง ทำให้การเล่นทีมมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจ ในกติกาการเล่น และตอบปัญหาได้
2. สามารถเข้าร่วมเล่นเป็นทีม ได้อย่างสนุกสนาน

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความเชื่อมั่นในตัวเอง
3. ความสามัคคี
4. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เนื้อหา

1. กติกาการเล่นวอลเลย์บอล
2. รูปแบบการเล่นทีม

กิจกรรม

ขั้นเตรียมและอธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล ใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที

1. เข้าแถวตอนลึก 5 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ สำนวณจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนภายในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถว

2. ครูพูดถึงกติกาการเล่นทีมและการแข่งขัน

2.1 ระบบการนับคะแนน ในเซตที่ 1 - 4 ทีมที่ทำคะแนนได้ 25 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ แต่ถ้ามีคะแนนเท่ากันที่ 24 : 24 จะต้องแข่งขันต่อไปจนกว่าฝ่ายใดนำอยู่ 2 คะแนน ในเซตตัดสิน(เซตที่ 5) ทีมที่ทำคะแนนได้ 15 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ ถ้าคะแนนเท่ากันที่ 14 : 14 ต้องแข่งต่อไปจนกว่าฝ่ายใดนำอยู่ 2 คะแนน

2.2 ผู้เล่นตัวรับอิสระ(Libero player) จะเป็นผู้เล่น 1 ใน 12 คน ที่ถูกกำหนดให้เป็นผู้เล่นในตำแหน่งแดนหลังและมีกติกาเฉพาะดังนี้

- 1 ต้องสวมเสื้อที่มีหมายเลขและสีที่แตกต่างจากผู้เล่นอื่นๆ อย่างชัดเจน
- 2 การเปลี่ยนตัว จะสามารถเปลี่ยนตัวเข้า – ออก ได้ตลอดเวลา ก่อนผู้ตัดสินเป่านกหวีดให้เสิร์ฟ ที่บริเวณเส้นข้างตั้งแต่เส้นรุกถึงเส้นหลัง และจะไม่นับเป็นจำนวนครั้งของการเปลี่ยนตัว
- 3 เมื่อเปลี่ยนเข้าแทนผู้เล่นคนใด จะต้องเปลี่ยนเข้า – ออก กับผู้เล่นที่เป็นคู่เท่านั้น
- 4 ไม่อนุญาตให้ทำการเสิร์ฟ สก๊ตกัน หรือพยายามสก๊ตกัน

5 ไม่อนุญาตให้ทำการรุกโดยสมบูรณ์ จากทุกพื้นที่ของสนาม

2.3 การเสิร์ฟ จะต้องทำภายใน 8 วินาที ผู้เสิร์ฟสามารถทำลักษณะใดๆก็ได้เช่น เลี้ยงลูก กลิ้งลูก เคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกบอล ฯลฯ แต่สามารถโยนลูกขึ้นเพื่อเสิร์ฟได้เพียงครั้งเดียว และการเสิร์ฟอนุญาตให้ลูกบอลสัมผัสตาข่ายและข้ามไปยังฝ่ายตรงข้ามได้

ขั้นตอนอุ่นร่างกาย ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 เข้าแถว 2 แถว ชาย,หญิง วิ่งรอบสนามช้า ๆ 1 รอบสนามวอลเลย์บอล

1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม วิ่งแตะเส้นทุกเส้นในสนาม ก่อนจะแตะเส้นต่อไป ให้วิ่งกลับมาแตะเส้นเดิมก่อน ให้ทำกลุ่มละ 3 รอบ

1.3 จับคู่ไถนาโดยนอนคว่ำให้เพื่อนยกขาทั้งสองข้างขึ้น ใช้เขนดันพื้นกระโดดไประยะทาง 6 เมตร ผลัดเปลี่ยนกันทำคนละเที่ยว

1.4 จับคู่ ฝึกขว้างบอล ให้ทำทั้งขว้างมือเดียว, สองมือ, และสองมือทูลงพื้น อย่างละ 5 ครั้ง

ขั้นฝึกหัด ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการทำหน้าที่และสร้างความสัมพันธ์กับทีม ใช้กลุ่มละ 3 คนเหมือนเดิม เพียงแต่เล่นครบทุกคนทั้งคนเสิร์ฟ และคนเล่น

วิธีปฏิบัติ

6. ใช้สนาม 4.5 X 12 เมตร

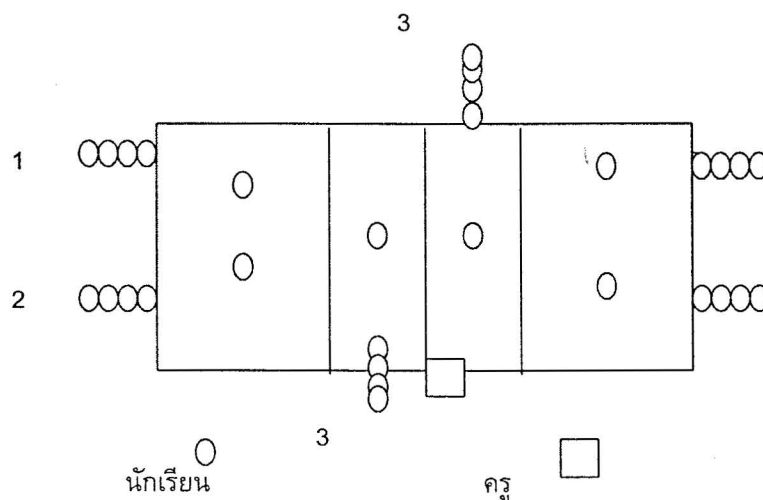
7. อยู่ภายในสนามเล่นครบทุกคน ผลัดกันเสิร์ฟ หมุนเวียนกัน

8. การเปลี่ยนตำแหน่ง คนเล่นลูกแรก ย้ายไปแทนคนเล่นลูกสองมือล่างข้ามตาข่าย คนแตะลูกบอลย้ายไปแทนคนเล่นลูกแรก คนเล่นลูกข้ามตาข่ายเปลี่ยนเป็นคนแตะลูกบอล

9. ต้องเล่นลูกทีมละ 3 ครั้ง

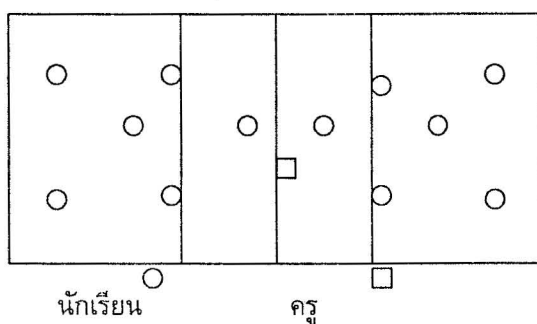
10. ทีมใดทำคะแนนได้ถึง 7 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ

แบบฝึกที่ 2 แบ่งผู้เล่นออกเป็น 6 กลุ่มกลุ่มละ 5 คนฝึกหน้าที่และการบังคับบอล



วิธีปฏิบัติ

1. ให้แถวที่ 1 และ 2 เป็นแถวรับบอล และส่งบอลข้ามตาข่าย แถวที่ 3 ทำหน้าที่แตะลูกบอลด้วยลูกสองมือล่าง
 2. เริ่มต้นโดย ครู โยนลูกบอลให้แถวที่ 1 หรือแถวที่ 2 ของทีมใดก็ได้ คนที่รับลูกแรก เล่นบอลสองมือล่างให้แถวที่ 3 แถวที่ 3 แตะลูด้วยลูกสองมือล่างขึ้น ให้แถวที่ 2 เล่นลูกสองมือล่างข้ามตาข่าย เมื่อลูกบอลข้ามตาข่ายไปแล้วให้หัวแถวคนต่อไปออกมาเตรียมเล่น คนที่เล่นอยู่ให้ไปต่อท้ายแถวโดยแถว 1 ไปต่อแถว 2 แถว 2 ไปต่อแถว 3 แถว 3 ไปต่อแถว 1
 3. ผู้เล่นชุดใดที่ทำลูกบอลเสีย ต้องถูกดันพื้น 5 ครั้ง ทั้งชุดที่ทำเสีย
 4. ให้ปฏิบัติคนละ 3 – 4 รอบ
- แบบฝึกที่ 3 ให้นักเรียนแบ่ง 5 กลุ่มๆ ละ 6 คนฝึกตำแหน่งการยืน และหน้าที่การรับบอล



ฝึกโดยไม่ใช้บอล

วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนยืนรับบอลรูปตัว W (เป็นรูปแบบที่นิยมที่สุดในระดับประถมศึกษา) ในการยืนถ้าเป็นการรับลูกเสิร์ฟที่แรง ให้อยู่รูปตัว W ลึก ถ้าเสิร์ฟธรรมดาอยู่รูป W ตื้น
2. จากท่าเตรียมการยืนใครยืนอยู่ซีกซ้ายให้ใช้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า คนที่ยืนอยู่ซีกขวาให้ใช้เท้าขวายู่ข้างหน้า สำหรับคนที่ยืนกลางให้ยืนปลายเท้าเสมอกัน
3. ฝึกโดยให้ครูอยู่กลางสนาม สั่งให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปในที่ต่างๆ ในสนาม โดยการใช้มือชี้ทิศทาง

ฝึกโดยใช้บอล

4. โดยการโยนลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง และรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง ใช้กติกาการเล่นเหมือนการแข่งขันวอลเลย์บอล แต่ให้ใช้การโยนบอลด้วยมือและรับบอลด้วยมือเท่านั้น

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวรัศมี 4 แถวแล้วนั่งลง ใช้มือนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยคลึงมือเป็นรูปวงกลมที่บริเวณกล้ามเนื้อที่ใช้ทำงาน
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ ในการเล่นวอลเลย์บอลในทีม และพูดถึงกติกาในการนำมาใช้เล่นทีม การหมุน การทำหน้าที่ในตำแหน่งต่างๆ
3. ครูถามถึงโทษของการไม่รักษาความสะอาด และการปฏิบัติตัวหลังจากเรียนวิชาพลศึกษาไปแล้ว

4. ครูให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อม ในแบบฝึกต่างๆที่เรียนไปแล้วทุกวัน ให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที
5. ครูเน้นหมายในการเรียนครั้งต่อไป
6. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. ลูกวอลเลย์บอล 15 ลูก
2. รูปภาพการยืนรับลูกเสิร์ฟ แบบตัว M ตัว U และตัว W
3. นกหวีด
4. สนามวอลเลย์บอล

การวัดผล

1. โดยการสังเกต
2. จากการตรวจผลการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

แผนการสอนที่ 10

การเล่นทีมและการแข่งขัน

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลที่ถูกต้อง ทำให้การเล่นทีมมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. มีความรู้ขั้นพื้นฐานในการแก้ปัญหาการเล่นทีมได้
2. สามารถเข้าร่วมเล่นวอลเลย์บอลเป็นทีม ได้อย่างสนุกสนาน

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความเชื่อมั่นในตัวเอง
3. ความสามัคคี
4. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เนื้อหา

1. การเล่นวอลเลย์บอลเป็นทีม
 - 1.1 การตั้งทีมรับลูกเสิร์ฟ(เป็นฝ่ายรับ)
 - 1.2 การตั้งทีมเป็นฝ่ายรุก
2. การแข่งขัน
 - 2.1 การแบ่งหน้าที่การรับผิดชอบ
 - 2.2 จัดทีมทดลองแข่งขัน

กิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย และนำเข้าสู่บทเรียน ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

1. เข้าแถวตอนเล็ก 5 แถว ตามกลุ่มที่แบ่งไว้ สำนวณจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงถึงเรื่องที่จะเรียนภายในชั่วโมง และบอกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ ฝึกระเบียบแถว
2. อบอุ่นร่างกาย
 - 2.3 เข้าแถว 2 แถว ชาย,หญิง วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 1 รอบ
 - 2.4 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม วิ่งแตะเส้นทุกเส้นในสนาม ก่อนจะแตะเส้นต่อไป ให้วิ่งกลับมาแตะเส้นเดิมก่อน ให้ทำกลุ่มละ 2 รอบ
 - 2.5 จับคู่โยนโดยนอนคว่ำให้เพื่อนยกขาทั้งสองข้างขึ้น ใช้เขนดันพื้นกระโดดไประยะทาง 6 เมตร ผลัดเปลี่ยนกันทำคนละเที่ยว
 - 2.6 จับคู่ฝึกขว้างบอล ให้ทำทั้งใช้ขว้างมือเดียว, สองมือ, และสองมือทุ้มลงพื้น ให้ทำแบบละ 5 ครั้ง

ขั้นสรุปและสรุปนิสัย ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 – 10 นาที

1. ให้นักเรียนเข้าแถวที่มี 4 แถว ตามทีมที่แข่งขัน นั่งลงใช้มือพนมฝ่ามือประกบกัน
เนื้อ โดยคลึงมือเป็นรูปวงกลม ที่บริเวณกล้ามเนื้อที่ใช้งาน
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงเรื่องการแข่งขันวอลเลย์บอลในช่วงโมงเรื่อง
 - 2.1 การยืนตามตำแหน่ง
 - 2.2 การใช้เสียงบอกกันให้เตรียมตัว พร้อมทั้งจะเล่น
 - 2.3 ความประสานสัมพันธ์ภายในทีม
 - 2.4 ประโยชน์ของการฝึกซ้อมหาความชำนาญหลังจากเลิกเรียน
3. แนะนำการปฏิบัติตัวหลังจากการออกกำลังกายเสร็จแล้ว
 - 3.1 การนั่งพักให้หายเหนื่อย
 - 3.2 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.3 การรักษาความสะอาดของร่างกาย
4. ครูพูดคุยถึงการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความชำนาญ ให้ความสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล ว่าควร
จะฝึกซ้อมเป็นประจำทุกวัน
5. เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้ / อุปกรณ์การสอน

1. ลูกวอลเลย์บอล 15 ลูก
2. สนามวอลเลย์บอล พร้อมอุปกรณ์สนาม
3. นกหวีด
4. ป้ายบันทึกคะแนน

การวัดผล

1. โดยการสังเกต
2. จากการดูผลจากการแข่งขัน

ภาคผนวก ข.

โปรแกรมที่ใช้สอนโดยทั่วไป

โปรแกรมการสอนวอลเลย์บอลโดยทั่วไป

กีฬา วอลเลย์บอล (เวลา 30 คาบ)

ความคิดรวบยอด

1. การออกกำลังกายมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
2. การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องช่วยส่งเสริมทรวดทรง รูปร่าง และบุคลิกภาพที่ดี
3. การเล่นเพื่อความสนุกสนานสามัคคีเป็นสิ่งที่ดีและควรปฏิบัติ
4. การเล่นเป็นหมู่คณะช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
5. การเล่นกีฬาเพื่อหมู่คณะเป็นสิ่งที่ควรภูมิใจและเป็นเกียรติ
6. การเรียนพลศึกษาช่วยให้เห็นคุณค่าและรักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
7. การเรียนพลศึกษามีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมการเรียนวิชาอื่น ๆ

จุดประสงค์

1. มีทักษะในการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและหมู่คณะ
2. รู้กติกาเป็น รู้กติกา วิธีการเล่นและการยอมรับผลการเล่น
3. ฝึกให้มีความแข็งแรง อดทนและมีสมรรถภาพทางกาย
4. มีความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา

เนื้อหา

วอลเลย์บอล

1. การเคลื่อนที่เบื้องต้นของการเล่นวอลเลย์บอล (3 คาบ)
2. การเล่นลูกมือล่าง (ตอนที่ 1) (3 คาบ)
3. การเล่นลูกมือล่าง (ตอนที่ 2) (3 คาบ)
4. การเล่นลูกมือล่าง (ตอนที่ 3) (3 คาบ)
5. การเล่นลูกมือล่างข้ามตาข่าย (3 คาบ)
6. การรับและการส่งลูกมือล่าง (3 คาบ)
7. การส่งลูกมือล่าง (เสิร์ฟ) (3 คาบ)
8. กติกาและการเล่นเป็นชุด (ตอนที่ 1) (3 คาบ)
9. กติกาและการเล่นเป็นชุด (ตอนที่ 2) (3 คาบ)
10. การแข่งขัน (3 คาบ)

แผนการสอนที่ 1

การเคลื่อนที่เบื้องต้นของการเล่นวอลเลย์บอล

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

ความสัมพันธ์ของแขน ขา การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อมและสายตาส่งสัญญาณที่ช่วยให้การเคลื่อนที่ไปยังทิศทางที่ต้องการได้รวดเร็ว

จุดประสงค์

1. สามารถเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว
2. มีทักษะการทรงตัวถูกต้อง

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

ความมีระเบียบวินัย

เนื้อหา

1. การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม
 - 1.1 การวางเท้า
 - 1.2 ลักษณะของแขน
 - 1.3 ลำตัวและสายตา
2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการเล่นวอลเลย์บอล
 - 2.1 ด้านหน้า, ด้านหลัง
 - 2.2 ด้านซ้าย, ด้านขวา

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
2. ฝึกกระโดดแตะ
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 วิ่งอยู่กับที่ช้า ๆ ประมาณ 1 นาที
 - 3.2 การโตะตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง
 - 3.3 ยืนแยกเท้ามือจับสะเอวแก้มตัวไปข้างหน้า หมุนลำตัวไปทางซ้ายกลับมาที่เดิม ยืนตรงแล้วแก้มตัวหมุนไปทางขวา ทำสลับกัน
 - 3.4 บริหารข้อมือ ข้อเท้า
4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงความสำคัญในการเคลื่อนที่เบื้องต้น สำหรับผู้ที่เรียนวิชาวอลเลย์บอล ซึ่งจะต้องทำดังนี้
 - 4.1 ต้องเคลื่อนที่ด้วยความรวดเร็ว
 - 4.2 ขณะเคลื่อนที่ต้องอยู่ในลักษณะการทรงตัวที่ดี

4.3 ต้องพร้อมที่จะเล่นลูกหรือเคลื่อนที่ต่อไป

5. นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ขยายแถวให้มีระยะต่อระยะเคียง 2 ช่วงแขน ครูให้สัญญาณนักเรียนเคลื่อนที่ไปทางซ้าย – ขวา – ข้างหน้า และถอยหลัง สลับกันหลาย ๆ ครั้ง(การให้สัญญาณอาจใช้เสียงนกหวีด, หรือคำสั่งก็ได้)

6.นักเรียนและครูสรุปการเคลื่อนที่ที่ดีนั้นควรเป็นอย่างไร จากนั้นครูให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งโดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

6.1. การยืนจะต้องยืนด้วยปลายเท้า เท้าทั้งสองขนานกัน ห่างกันประมาณช่วงสะโพก

6.2 ย่อเข่าก้มตัวเล็กน้อยมือทั้งสองอยู่ประมาณระดับอก สอกกางออก หน้ามองตรง

6.3 การเคลื่อนที่ไปทิศทางใดให้ใช้วิธีลากเท้าหน้าและอีกเท้าหนึ่งลากตาม ระยะห่างของเท้าทั้งสองพอประมาณ ที่จะยืนทรงตัวได้อย่างดี

6.4 การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ให้ใช้เท้าข้างหนึ่งเป็นเท้านำไปข้างหน้าหรือถอยหลัง และเมื่อหยุดระดับของเท้าจะไม่อยู่แนวเดียวกัน

7.นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวระยะเคียงห่างกัน 2 เมตร ระยะต่อ 1 ช่วงแขน คนท้ายแถวถือลูกบอล เริ่มแข่งขันคนถือลูกบอลวิ่งซิกแซก อ้อมคนที่อยู่หน้าไปจนถึงหัวแถว ส่งลูกบอลเหนือศีรษะกลับไปข้างหลังโดยไม่หันหลัง จนถึงคนสุดท้ายก็ทำเช่นเดียวกับคนแรก แถวใดเสร็จก่อนชนะ

๘.ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียน

1. ปูนขาว ทราย หรือวัสดุอื่นที่ใช้ทำขอบเขตของสนาม
2. ลูกบอล
3. เครื่องให้สัญญาณ
4. สนามที่มีพื้นเรียบ

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความสนใจ และตั้งใจในการฝึก
 - 1.2 ความพร้อมเพรียงในการฝึก
2. ตรวจผลการปฏิบัติ
 - 2.1 ท่าทางที่เคลื่อนที่ถูกต้องเพียงไร
 - 2.2 ทรงตัวได้เพียงไร

แผนการสอนที่ 2

การเล่นลูกมียาล้าง (การตั้งลูก)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเล่นลูกมียาล้างที่ถูกต้องวิธี จะสามารถรับและส่งลูกตามทิศทางที่ต้องการได้

จุดประสงค์

1. สามารถตั้งลูกมียาล้างได้
2. เล่นลูกมียาล้างตามจำนวนครั้งที่ต้องการได้

เนื้อหา

1. การประสานมือ
2. การตั้งลูก

กิจกรรม

1. นักเรียนเข้าแถวสำรวจจำนวน ความพร้อมของเครื่องแต่งการและสุขภาพ
2. ฝึกกระเปียบแถว
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 วิ่งช้า ๆ ประมาณ 25 เมตร เร็ว 25 เมตร สลับกัน
 - 3.2 ยืนแยกเท้ากางแขนบิดลำตัว ซ้าย – ขวา, เปลี่ยนเตะสลับมือขวาเตะเท้า

ซ้าย มือซ้ายเตะเท้าขวา

- 3.3 ยืนแยกเท้าหมุนแขนทั้งสองไป 20 รอบ หน้า – หลัง
- 3.4 ยืนแยกเท้าแขนชิดลำตัว หันฝ่ามือไปข้างหน้า แกว่งแขนทั้งสองไปหน้าหลัง สลับกันสูงไม่เกินระดับเอว 30 ครั้ง

- 3.5 ยืนแยกเท้าหมุนคอ สลับข้อมือ ข้อเท้า
4. ครูและนักเรียนร่วมอภิปราย การเล่นลูกมียาล้างดังนี้
 - 4.1 การยืน นักเรียนยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร เท้าจะขนานหรือเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าก็ได้ ก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

- 4.2 แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า ศอกงอเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันระดับเอว
- 4.3 เหวี่ยงมือขึ้นโดยสูงไม่เกินระดับอก
- 4.4 บริเวณที่จะโดนลูกคือนิ้วหัวแม่มือทั้งสองที่ประสานกัน ระดับของนิ้วหัวแม่มือที่ประสานกันจะต้องให้ขนานกับพื้นหรือเฉียงออกไปข้างหน้า มิฉะนั้นลูกบอลจะกระดอนโดนหน้าผู้เล่น

5. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทำวงกลมวงละ 8 คน ยืนในท่าเตรียม มือทั้งสองประสานกัน ย่อเข่า โดยสมมุติว่าลูกบอลกำลังจะตกถึงมือ เมื่อครูให้สัญญาณก็ให้เหวี่ยงมือขึ้นทำหลาย ๆ ครั้ง จากนั้นจึงเปลี่ยนให้นักเรียนเคลื่อนที่ออกไป 2 – 3 ก้าว แล้วจึงเหวี่ยงมือขึ้น โดยสมมุติว่าลูกบอลตกห่างตัว

6. ให้นักเรียนแต่ละวงกลมเล่นลูกมียาล้าง โดยให้คนหนึ่งยืนอยู่ตรงกลาง โยนลูกบอล

ให้เพื่อนที่อยู่รอบวงเป็นวิถีโค้ง โดยเล่นลูกมืองล่างทีละคน จนครบคนละ 5 ครั้ง

7. นักเรียนและครูช่วยกันอภิปรายว่าทำอะไร จึงจะเล่นลูกมืองล่างได้ถูกต้อง ซึ่งร่วมกันสรุปได้ดังนี้

7.1 เคลื่อนที่ไปหาลูกให้ทัน ตามองลูกบอล

7.2 พยายามวางมือที่ประสานกับให้ขนานกับพื้น เมื่อต้องการให้ลูกบอลลอยขึ้นตรง ๆ หรือเอียงหน้ามือเล็กน้อยเมื่อต้องการให้ลูกบอลพุ่งไปข้างหน้า

7.3 การเหวี่ยงมืออย่างให้แรงจนเกินไป

8. นักเรียนเริ่มฝึกใหม่ ครูคอยแนะนำแก้ไข ข้อบกพร่อง โดยเมื่อรับลูกและตั้งลูกขึ้นแล้วจะต้องเล่นซ้ำอีก 1 ครั้ง จึงจะส่งไปให้คนอื่น แข่งระหว่างกลุ่ม โยนลูกแต่ละครั้งต้องเล่นลูกให้ได้มากที่สุดภายใน 5 โยน กลุ่มใดทำได้มากชนะ

(การตั้งลูก เป็นการเล่นลูกให้ลอยโด่งขึ้นประมาณ 1.50 เมตร และตกห่างจากตัวผู้เล่นระหว่าง 1 – 4 เมตร โดยผู้เล่นคนต่อไปสามารถจะเล่นลูกได้สะดวก)

9. ครู และนักเรียน ร่วมอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอลหรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้
2. เครื่องให้สัญญาณ
3. สนามที่มีพื้นเรียบ

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความสนใจและตั้งใจฝึก
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ
 - 2.1 สามารถตั้งลูกมืองล่างได้
 - 2.2 เล่นลูกมืองล่างได้อย่างน้อย 2 ครั้ง จากการโต้

แผนการสอนที่ 3

การเล่นลูกมืองล่าง (รับ – ส่งอยู่กับที่,เคลื่อนที่)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเล่นลูกมืองล่างที่ถูกวิธีจะสามารถรับและส่งลูกตามทิศทางที่ต้องการได้

จุดประสงค์

1. สามารถรับและส่งลูกไปหาผู้เล่นคนอื่นได้โดยตนเองยืนอยู่กับที่
2. สามารถรับและส่งลูกไปหาผู้เล่นคนอื่นได้โดยตนเองต้องเคลื่อนที่

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความสามัคคี
3. การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

เนื้อหา

1. การรับ – ส่งลูกมืองล่างขณะอยู่กับที่
2. การรับ – ส่งลูกมืองล่างขณะเคลื่อนที่

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
2. ฝึกกระเบียบแถว
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 การโดดตบมือเหนือศีรษะ
 - 3.2 ยุบข้อ 10 ครั้ง
 - 3.3 ลูกนั่ง 10 ครั้ง
 - 3.4 บริหารด้วยการหมุนคอ ไหล่ เอว เข้า สลับข้อมือ ข้อเท้า
4. ทบทวนลักษณะท่าทาง การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกมืองล่างตามครูสั่ง
 - 4.1 การเล่นลูกที่มาตรฐานตัว
 - 4.2 เล่นลูกที่มาทางซ้ายหรือขวา
 - 4.3 เล่นลูกที่ตกห่างตัวข้างหน้าหรือลูกที่ตกเลยไปข้างหลัง
5. ฝึกการเล่นลูกมืองล่างโดยยืนอยู่กับที่
 - 5.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ทำวงกลมระยะเคียงห่างกันประมาณ 2

ช่วงแขน

- 5.2 คนที่อยู่รอบวงคนหนึ่ง ถือลูกบอลโยนลูกวิธีโค้งไปให้ผู้ที่อยู่ตรงข้าม ผู้รับลูกจะ

ต้องส่งลูกมือล่าง กลับมายังผู้โยนหรือผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียงอาจจะเป็นด้านซ้ายหรือด้านขวาก็ได้ ให้ตรงตัวผู้เล่น และผู้เล่นลูกต่อไปจนกว่าลูกจะตกสู่พื้น จึงเริ่มใหม่

6. ฝึกการเล่นลูกมือล่างด้วยการเคลื่อนที่

แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากันระยะห่างระหว่างแถว 4 เมตร ระยะเคียง 2 ช่วงแขน ให้คนหัวแถวของแถวหนึ่งโยนลูกไปให้แถวตรงข้าม การโยนนี้อาจตรงตัวหรือไม่ก็ได้ แต่ต้องไม่ห่างจนเกินไป เมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามรับลูกได้ให้ส่งกลับมายังแถวที่โยนให้คนถัดไป ลักษณะนี้ผู้เล่นทุกคนในแถวต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปรับลูก ซึ่งอาจมาด้านซ้าย – ขวา ข้างหน้า หรือข้างหลังก็ได้ จากระยะที่กำหนดให้ฝึกเล่นจนครบ 3 – 4 รอบ

7. นักเรียนและครูช่วยกันอภิปรายว่าทำอะไร จึงจะสามารถรับลูกจากการส่งได้ทัน และถูกต้อง

8. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึกแล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียน

1. นกหวีด หรือเครื่องให้สัญญาณ
2. ลูกวอลเลย์บอล หรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความสัมพันธ์ขณะฝึกเป็นกลุ่ม
2. ตรวจผลการปฏิบัติ
 - 2.1 สามารถรับ – ส่งลูกไปยังผู้เล่นอื่นได้ตรง โดยผู้รับไม่ต้องวิ่งไปรับ
 - 2.2 สามารถเคลื่อนที่ไปรับและส่งลูกต่อ

แผนการสอนที่ 4

การเล่นลูกมืองล่าง(รับ – ส่งลูกตามจุดที่กำหนด)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเล่นลูกมืองล่างที่ถูกวิธีจะสามารถรับและส่งลูกตามทิศทางที่ต้องการได้

จุดประสงค์

1. เคลื่อนที่ไปรับลูกมืองล่างตามจุดที่กำหนดให้ได้
2. ส่งลูกมืองล่างไปยังทิศทางที่กำหนดให้ได้
3. เล่นลูกมืองล่างภายในกลุ่มได้ติดต่อกันหลายครั้ง

คุณสมบัติที่ต้องการเห็น

1. ความเพียรพยายาม
2. การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
3. ความอดทนอดกลั้น

เนื้อหา

1. การเคลื่อนที่ไปรับลูกบอล
2. การส่งลูกตามจุดที่กำหนด

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
2. ฝึกระเบียบแถว
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 วิ่งช้า ๆ 25 เมตร เร็ว 25 เมตร สลับกัน
 - 3.2 นักเรียนหาที่ว่างเฉพาะตัว ครูยืนข้างหน้าให้นักเรียนเห็นได้ชัด
 - 3.2.1 เคลื่อนที่โดยการวิ่งไปตามทิศทางที่ครูชี้ ข้างหน้า-ข้างหลัง, ซ้าย-ขวา
 - 3.2.2 เคลื่อนที่ลักษณะเดียวกัน แล้วแสดงวิธีรับลูกมืองล่าง
 - 3.3 บริหารคอ แขน ลำตัว ข้อมือ ข้อเท้า
4. นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 4 เมตร ระยะต่อแถว

ในแถว 4 ก้าว คนหัวแถวของแต่ละแถว ก้าวไปข้างหน้าประมาณ 8 ก้าว หันหน้าเข้าหาแถวของตน ถือลูกบอลไว้

5. คนที่ถือลูกบอลโยนลูกบอลให้คนหัวแถวเป็นวิถีโค้ง โดยจะโยนไปข้างหน้า ข้างหลัง ด้านซ้าย ด้านขวาของผู้รับก็ได้ ผู้รับจะต้องเคลื่อนที่ไปรับลูกมืองล่างแล้วส่งกลับไปยังผู้ส่งให้ได้ เมื่อส่งลูกไปหาผู้โยนแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้โยน ทำจนครบทุกคนแล้วให้คนที่ส่งไปต่อท้ายแถว คนแรกเปลี่ยนเป็นผู้โยนบ้างสลับเปลี่ยนกันไปจนครบทุกคน

6. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถเคลื่อนที่ไปรับลูกได้ถูกต้อง และส่งไปยังจุดหมายได้ตรง จากนั้นครูให้นักเรียนพยายามปฏิบัติดังต่อไปนี้

6.1 ตามองลูกที่จะส่งมา และเคลื่อนที่ไปหาให้ทัน

6.2 มือทั้งสองที่จะเล่นลูกต้องอยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง

6.3 การส่งลูกไปยังที่หมายอย่างให้แรงเกินไป และให้มีวิถีโค้ง พอที่คนรับจะส่งลูกต่อไปได้

ต่อไปได้

7. นักเรียนแต่ละแถวทำวงกลม ระยะเคียงกันประมาณ 2 ช่วงแขน ให้คนหนึ่งถือลูกบอลโยนให้ผู้ที่อยู่ตรงข้าม คนที่รับลูกเมื่อรับแล้ว ให้ส่งไปหาเพื่อนคนใดคนหนึ่งที่อยู่ตรงข้าม หรือข้างเคียง อาจเป็นชายหรือขวา ผู้รับลูกจะต้องรับให้ทันและส่งต่อไปยังผู้อื่น พยายามเล่นลูกให้ได้มากครั้งก่อนที่ลูกบอลจะตกลงสู่พื้น กำหนดให้โดนลูกบอล 5 ครั้ง

8. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะ การแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีดหรือเครื่องให้สัญญาณ
2. ลูกวอลเลย์บอลหรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 การรู้จักรวมเล่นกับผู้อื่น
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ
 - 2.1 สามารถเคลื่อนที่ไปรับลูกมือน้อยตามจุดกำหนดให้ได้
 - 2.2 สามารถส่งลูกไปยังผู้รับที่จะรับลูกตามทิศทางที่กำหนดให้ได้
 - 2.3 เล่นลูกมือน้อยติดต่อกันได้อย่างน้อย 3 ครั้ง

แผนการสอนที่ 5

การเล่นลูกมืองล่างข้ามตาข่าย

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การเล่นลูกมืองล่างที่ถูกวิธีสามารถส่งลูกข้ามตาข่ายได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์

1. เล่นลูกมืองล่างข้ามตาข่ายได้
2. ส่งลูกมืองล่างข้ามตาข่ายไปยังจุดที่กำหนดให้ได้

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. การตัดสินใจ

เนื้อหา

การเล่นลูกมืองล่างข้ามตาข่าย

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
 2. ฝึกกระเบียบแถว
 3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 การโดดตบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง
 - 3.2 เคลื่อนที่ไปทางซ้าย – ขวา – หน้า – หลัง โดยทำตามคำสั่ง
 - 3.3 ยืนแยกเท้า บิดลำตัวซ้ายขวา
 - 3.4 นั่งรูปตัววี
 - 3.5 บริหารลำตัว ก้ม – เงย
 - 3.6 หมุนข้อมือ ข้อเท้า
 4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มทำวงกลมระยะเคียงห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขน ให้คนหนึ่งคนในวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนเล่นลูกมืองล่าง ได้ภายในวงกลมให้ได้มากที่สุด
 5. นักเรียน 4 กลุ่มไปอยู่ในสนาม 4 จุด คนหนึ่งในแต่ละกลุ่มยืนชิดตาข่ายหันหน้าเข้าหากกลุ่มของตนซึ่งยืนเป็นแถวตอนเริ่มจากด้านใดด้านหนึ่งของตาข่าย คนที่ยืนชิดตาข่ายถือลูกบอลโยนให้คนหัวแถวเล่น ลูกมืองล่างข้ามตาข่าย ไปตกยังฝ่ายตรงข้าม เมื่อเล่นไปแล้ว ให้ไปยืนแทนที่คนโยน ๆ วิ่งไปต่อท้ายแถวของตนเอง
- ฝ่ายตรงข้ามเมื่อลูกบอลลอยมาให้รับลูกไว้ แล้วคนที่ยืนชิดตาข่ายเป็นคนโยนเช่นเดิมส่งลูกกลับไปยังฝ่ายตรงข้าม ทำสลับกันเรื่อยไป

6. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายว่าทำอย่างไรจึงจะส่งลูกได้ดีตรงเป้าหมายและฝ่ายรับสามารถโต้ลูกกลับได้ ครูสรุปและให้นักเรียนแข่งขันโดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

6.1 ลักษณะหน้ามือที่โดนลูกบอล

6.2 การเหวี่ยงแขน

6.3 ทิศทางของลูกให้ตีวิถีโค้ง และไม่แรงจนเกินไปโดยคาดคะเนให้ลูกตกไปที่คนรับ

6.4 ต้องเคลื่อนที่ไปรับลูกให้ทัน

6.5 นักเรียนชุดใดสามารถส่งลูกข้ามตาข่ายได้อย่างถูกต้องแต่ละคนจะได้ 1 คะแนน ฝ่ายที่ได้คะแนนมากที่สุดชนะ แข่งขันครั้งละ 2 ชุดพร้อมๆกัน

7. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึกแล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียน

1. สนามหรือบริเวณที่กว้างพอจะใช้ซึ่งตาข่ายหรือเชือกขนาดสูงประมาณ 2.20 เมตร ยาวประมาณ 10 เมตร

2. ลูกวอลเลย์บอล หรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้

3. ปุนขาว, ทราย หรือวัสดุอื่นที่ใช้ทำเครื่องหมายบนสนาม

วิธีวัดผล

1. สังเกต

1.1 การรู้จักร่วมเล่นกับผู้อื่นได้

1.2 ความเพียรพยายาม

2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ

2.1 ส่งลูกมือล่างข้ามตาข่ายได้

2.2 ส่งลูกมือล่างข้ามตาข่ายไปให้ผู้อื่นได้

แผนการสอนที่ 6

การรับและการส่งลูกมือน้อย

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การรับ และการส่งลูกที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลลอยขึ้นอย่างถูกต้อง และตกตามจุดที่กำหนดให้

จุดประสงค์

1. สามารถรับลูกบอลเพื่อที่จะเล่นต่อไปได้
2. ส่งลูกบอลไปยังทิศทางที่ต้องการได้

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง

เนื้อหา

1. การโต้ลูก
 - 1.1 เป็นแถว
 - 1.2 เป็นวงกลม

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
2. ฝึกระเบียบแถว
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 วิ่งช้า ๆ สลับเร็วอย่างละ 20 เมตร หลายเที่ยว
 - 3.2 บริหารร่างกายท่าต่าง ๆ ให้ได้ทุกส่วนอย่างเสรี
4. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยแต่ละกลุ่มทำแถวตอน 2 แถวหันหน้า

เข้าหากันระยะห่างกันประมาณ 4 เมตร คนหัวแถวของด้านใดด้านหนึ่งทุกคน ถือลูกบอลโยนให้หัวแถวของฝ่ายตรงข้าม เพื่อเล่นลูกมือน้อย แล้วตนเองวิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้ที่รับลูกคนที่รับลูก แล้วให้โต้ลูกมือน้อยกลับมายังหัวแถวตรงข้าม จากนั้นก็วิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้รับลูก พยายามเล่นลูกมือน้อยโยนไปอย่างให้หล่นลงพื้น

5. นักเรียนทุกกลุ่มอยู่ในสนามที่มีตาข่ายซึ่ง ลักษณะการเข้าแถวและการเล่นลูกแบบเดียวกับข้อ 4 แต่ผู้เล่นต้องพยายามส่งลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปหาผู้รับ แล้วกลับไปต่อท้ายแถวเป็นการโต้ลูกติดต่อกัน กำหนดเวลาแข่งขัน 7 นาที กลุ่มใดสามารถจะเล่นลูกได้ติดต่อกันมีจำนวนครั้งมากที่สุด และจำนวนโยนลูกน้อย ให้กลุ่มนั้นชนะ (ครูต้องดูความถูกต้องของการเล่น)

6. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย ถึงข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุง แล้วสรุปเป็นข้อปฏิบัติดังนี้
 - 6.1 ต้องเคลื่อนที่ไปหาลูกที่ส่งมาให้ทัน
 - 6.2 มือที่โดนลูกมีความสำคัญในการบังคับให้ลูกตรงเป้าหมาย

7. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึกและสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะ วิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. สนามหรือบริเวณที่กว้างพอที่จะใช้ขึงตาข่ายวอลเลย์บอลหรือเชือก
2. ลูกวอลเลย์บอลหรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้
3. ปืนขาวหรือวัสดุอื่นที่ใช้ทำเครื่องหมายบนสนาม
4. นาฬิกาหรือเครื่องให้สัญญาณ

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความตั้งใจฝึก
 - 1.2 การพยางได้ลูกไม่ให้หล่นลงพื้น
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ
 - 2.1 ความแม่นยำในการรับลูก

แผนการสอนที่ 7

การส่งลูกมือล่าง (เสิร์ฟ)

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การส่งลูกมือล่างที่ถูกต้องวิธีจะสามารถส่งได้ตามจุดที่กำหนดให้

จุดประสงค์

1. สามารถส่งลูกได้ตามเขตที่กำหนดให้
2. ส่งลูกข้ามตาข่าย โดยสูงไม่เกิน 10.50 เมตร
3. สามารถรับลูกจากการส่งได้

คุณสมบัติที่ต้องการเห็น

1. ความเพียรพยายาม
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ความสามัคคี

เนื้อหา

ทักษะในการส่งลูกมือล่าง (เสิร์ฟ)

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
2. ฝึกระเบียบแถว
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 วิ่งรอบสนามช้า ๆ ด้วยท่าทางต่าง ๆ เช่น ก้มเก็บของ วิ่งไปด้านข้าง ถอยหลัง
 - 3.2 ยืนแยกเท้ากางแขนทั้งสอง
 - บิดลำตัว ซ้าย – ขวา
 - ก้มมือซ้ายแตะเท้าขวา มือขวาแตะเท้าซ้าย
 - หมุนแขนไปหน้า – หมุนไปด้านหลัง
 - 3.3 บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า
4. นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ระยะต่อระยะเคียงห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขนยืนแยกเท้าให้เท้าหนึ่งอยู่หน้า สำหรับคนที่ถนัดมือขวาให้เท้าซ้ายอยู่หน้า สำหรับคนที่ถนัดมือซ้ายให้เท้าขวาอยู่หน้า ถ้ายืนเท้าซ้ายอยู่หน้าให้แบ่มือซ้ายหงายขึ้น (ถือบอล) อยู่ระดับเอวห่างประมาณ 1 คืบก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนขวาเหยียดเฉียงไปข้างหน้า สายตามองที่มือซ้าย
5. สมมติว่านักเรียนทุกคนจะเริ่มส่งลูก (เสิร์ฟ) ให้โยนลูกบอลสูงขึ้นประมาณ 1 ฟุตด้วยมือซ้าย แล้วใช้สันมือขวาสีลูกบอลไปยังเป้าหมายเป็นวิถีโค้ง

เริ่มฝึกโดยครูเป็นผู้สั่ง ทุกคนอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะส่งลูก ครูให้สัญญาณจึงเริ่มแสดงท่าโยนลูก ใช้มือขวาตีลูก เมื่อลูกออกไปแล้วให้มองตามไปด้วย ฝึกหลาย ๆ ครั้งจนชำนาญ

6. แบ่งนักเรียนแต่ละแถวออกเป็น 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 10 เมตร ลูกบอลอยู่ที่หัวแถวด้านหนึ่ง เริ่มด้วยการให้คนหัวแถวส่งลูก (เสิร์ฟ) มายังหัวแถวตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม คนรับลูกเมื่อลูกบอลลอยมาได้รับลูกแล้วส่งลูก (เสิร์ฟ) กลับไป จากนั้นวิ่งไปต่อแถวตรงข้ามสลับกันไปเรื่อย ๆ

7. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่ากัน แต่ละกลุ่มอยู่นอกเส้นแดนหลัง (ถ้าลูกบอลไม่พอก็ให้แข่งทีละกลุ่ม ถ้ามีพอก็แข่งพร้อมกัน) เริ่มด้วยการเสิร์ฟให้ถูกต้อง ข้ามตาข่ายในสนามได้ครั้งละ 5 คะแนน กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุด (ติดตาข่ายหรือตกนอกสนามได้ 0)

8. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายว่าทำอะไรจึงจะส่งลูกบอลได้ดีและถูกต้อง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

8.1 การยืนให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าตรงข้ามกับมือที่จะใช้ตีลูกก้มตัวเล็กน้อย

8.2 การเหวี่ยงแขน ให้เหยียดแขนตรงและใช้มือตีลูก ในลักษณะที่จะให้ลูกพุ่งไป

ข้างหน้าเป็นวิถีโค้ง

8.3 บริเวณที่โดนลูก ถ้าหงายมือลูกจะโดนที่สันมือ ถ้าตีด้วยสันมือลูกจะโดนนิ้วหัวแม่มือ

8.4 ความแรงใช้เพียงให้ลูกข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

9. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอล หรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้
2. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่าย
3. วัสดุที่ใช้ทำเครื่องหมายเช่น ปูนขาว ทราชาย ฯลฯ
4. นกหวีดหรือเครื่องให้สัญญาณ

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.2 ความตั้งใจในการฝึก
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ
 - 2.1 สามารถรับลูกจากการส่งแล้วเล่นต่อไปได้
 - 2.2 ส่งลูกข้ามตาข่ายไปตกในเขตของฝ่ายตรงข้ามได้

แผนการสอนที่ 8
กติกาและการเล่นเกม (การวางตัวผู้เล่น, การส่งและการนับคะแนน)
(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

การกำหนดผู้เล่นตามตำแหน่งและการเล่นตามกติกาจะช่วยให้การเล่นเป็นชุดดีขึ้น

จุดประสงค์

- 1. แบ่งหน้าที่ตามตำแหน่งและเล่นตามตำแหน่งได้ถูกต้อง
- 2. เล่นตามกติกา ที่กำหนดไว้ได้
- 3. สามารถเล่นเป็นชุดได้

คุณสมบัติที่ต้องการเห็น

- 1. ความสามัคคี
- 2. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 3. ความเพียรพยายาม

เนื้อหา

- 1. การวางตัวผู้เล่น (ตำแหน่ง)
- 2. การสับเปลี่ยนที่
- 3. ลำดับการส่งและการนับคะแนน

กิจกรรม

- 1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
- 2. ฝึกระเบียบแถว
- 3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง
 - 3.2 บริหารลำตัว ก้ม เงย หมุนรอบ ซ้าย – ขวา
 - 3.3 บริหารข้อเท้าโดยการเขย่ง ย่อ(นั่งบนส้นเท้า) ยืนลดส้นเท้าลง
 - 3.4 ดันข้อ 10 ครั้ง
- 4. ครูอธิบายและทำความเข้าใจกับนักเรียนเรื่องต่อไปนี้จะทำการเล่น
 - 4.1 การวางตัวและการสับเปลี่ยนที่ของผู้เล่น
 - ผู้เล่นแดนหน้า
 - 1. หน้าซ้าย หมายเลข 4
 - 2. หน้ากลาง หมายเลข 3
 - 3. หน้าขวา หมายเลข 2

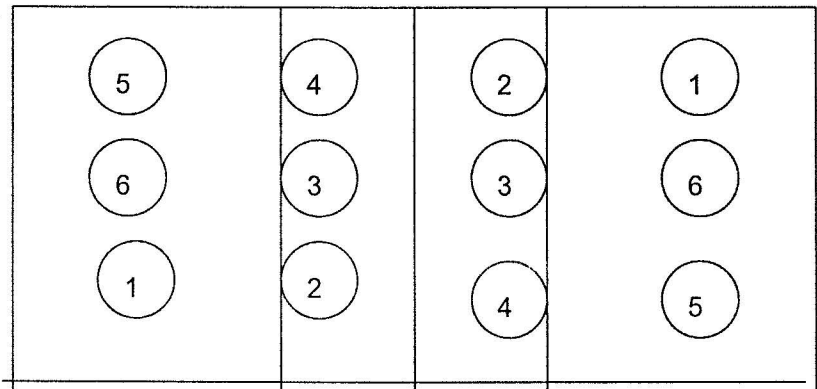
- ผู้เล่นแดนหลัง

4. หลังซ้าย

หมายเลข 5
5. หลังกลาง

หมายเลข 6
6. หลังขวา

หมายเลข 1



มีผู้เล่นแดนหน้า 3 คน แดนหลัง 3 คน ผู้เล่นทั้งสองแดนสามารถเล่นลูกหรือเปลี่ยนที่ได้ภายหลังจากที่ฝ่ายตรงข้ามหรือฝ่ายเราได้ส่งลูก (เสิร์ฟ) แล้ว

4.2 การรับการส่งและการนับคะแนน

ในเกมหนึ่งถ้าฝ่ายใดทำคะแนนได้ถึง 25 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ

4.2.1 ลำดับการจะส่งหมุนไปทางขวา ผู้เล่นคนใดก็ตามที่ยืนอยู่ในตำแหน่งหลังขวา ในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามทำหลังได้สิทธิ์การส่งอยู่ เมื่อหมดสิทธิ์ และฝ่ายตนเองได้ส่ง จะต้องให้คนที่อยู่หน้าขวามาเป็นผู้ส่ง

4.2.2 การได้คะแนนเป็นผลจากการเล่นคือ

4.3 ผู้ส่ง (เสิร์ฟ) ส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามโดย

- 4.3.1 ไม่เหยียบเส้นส่ง
- 4.3.2 โยนลูกก่อนที่จะใช้มือตีลูก
- 4.3.3 ลูกลอยข้ามไปตกในแดนตรงข้ามโดยไม่ถูกตาข่ายและผู้เล่นฝ่ายตรง

ข้ามไม่สามารถได้ลูกกลับมาได้ถือว่าได้ 1 คะแนน

4.4 ฝ่ายรับจะเสียคะแนนเมื่อเล่นลูกติดต่อกันเกิน 3 ครั้ง ก่อนที่จะส่งไปยังแดนตรงข้าม

4.5 การเสียคะแนนหรือสิทธิ์การส่งเมื่อการเสียคะแนนหรือสิทธิ์การส่งเมื่อผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกตาข่ายหรือเหยียบเส้นกึ่งกลางสนาม

5. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ให้อยู่ภายในเขตสนามจำลองที่ไม่มีตาข่ายอยู่ฝ่ายละ 4 คน เริ่มฝึก

5.1 ให้คนหนึ่งของด้านใดด้านหนึ่ง ส่งลูกให้พวกเดียวกันเล่นลูกมือล่าง เมื่อถึงครั้งที่ 3 ให้ส่งไปยังฝ่ายตรงข้าม ฝ่ายตรงข้ามก็เช่นเดียวกันพยายามเล่นลูกให้ครบ 3 ครั้ง เมื่อส่งกลับไป ถ้าลูกบอลตกสู่พื้นก็ให้เริ่มเล่นใหม่

5.2 คนหนึ่งของด้านใดด้านหนึ่งส่งลูก (เสิร์ฟ) ไปยังฝ่ายตรงข้ามเป็นการเริ่มเล่นแล้ว เล่นต่อไปเช่นเดียวกับข้อ 5.1

6. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและให้ข้อคิดเห็นว่าทำอย่างไร จึงจะสามารถตั้งลูกจากการส่งของฝ่ายตรงข้ามได้ดี และเล่นลูกขึ้นจนครบ 3 ครั้ง ก่อนที่จะส่งไปยังฝ่ายตรงข้าม ครูสรุปและเริ่มฝึกใหม่

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน เริ่มเล่นในสนามที่ซึ่งตาข่ายเรียบร้อยแล้วถ้าหากมีสนามเดียวให้แต่ละชุด (12 คน) ลงฝึกใช้เวลา 7 นาที แล้วเปลี่ยนให้ชุดต่อไปลงเล่นจนครบ กรณีที่มีมากกว่า 1 สนาม ก็ให้เพิ่มเวลาของการฝึกให้มากขึ้น ครูคอยให้ข้อเสนอแนะในการเล่นด้วย

7. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึกแล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอลหรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้
2. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่าย
3. วัสดุที่ใช้ทำเครื่องหมาย เช่น ปูนขาว ทราชู ฯลฯ
4. นกหวีดหรือเครื่องให้สัญญาณ

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความสัมพันธ์ในการเล่น
 - 1.2 ความตั้งใจในการฝึก
2. ตรวจผลการปฏิบัติ
 - 2.1 ความสามารถในการเล่นตามตำแหน่ง
 - 2.2 เล่นถูกต้องตามกติกา

แผนการสอนที่ 9

กติกากการเล่นทีม

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

ผู้เล่นที่รู้และเข้าใจกติกากการเล่นนอกจากจะทำให้เกิดความมั่นใจในการเล่นแล้วยังเป็นการส่งเสริมให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองด้วย

จุดประสงค์

1. เล่นตามกติกาของวอลเลย์บอลได้
2. เล่นเป็นชุดได้อย่างราบรื่น

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
2. ความเพียรพยายาม
3. ความสามัคคี

เนื้อหา

1. กติกากการเล่น
2. การเล่นเป็นทีม

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ
2. ฝึกกระเบียบแถว
3. อบอุ่นร่างกาย
 - 3.1 เขย่งเท้าสลับ ระยะทาง 50 เมตร
 - 3.2 วิ่งไปแตะที่หมายแล้ววิ่งกลับ
 - 3.3 นั่งเหยียดขาแยกเท้าก้มตัว ซ้าย หน้า ขวา สลับกัน
 - 3.4 สลัดข้อมือ ข้อเท้า หมุนคอ
4. ครูอธิบายกติกากการเล่นอย่างคร่าว ๆ ดังนี้
 - 4.1 การเล่นเกมจะเล่นติดต่อกัน 2 ครั้งไม่ได้
 - 4.2 แต่ละฝ่ายจะต้องเล่นเกมติดต่อกันได้ไม่เกิน 3 ครั้ง จะเล่นต่อไปได้เมื่อถูกถูก

ฝ่ายตรงข้ามแล้วจึงเริ่มใหม่

- 4.3 ระหว่างการเล่นผู้เล่นจะถูกตาข่ายไม่ได้
- 4.4 การส่งลูก (เสิร์ฟ)
 - ผู้ส่งจะต้องโยนลูกขึ้นก่อนที่จะรับ
 - ขณะส่งจะเหยียบเส้นไม่ได้

5. ปฏิบัติกิจกรรมดังต่อไปนี้
 - 5.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน ให้ปรึกษากันว่าใครจะยืนที่ไหน ทำหน้าที่อะไร
 - 5.2 ครูให้นักเรียนเข้าไปยืนในสนามครึ่งละ 2 กลุ่ม ตามตำแหน่งที่ภายในกลุ่มได้ตกลงไว้
 - 5.3 ทดลองให้นักเรียนเล่น ประมาณคู่ละ 5 นาที
 - 5.4 ขณะเล่นครูสอดแทรกกติกาไปพร้อม ๆ กับการเล่น
6. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับข้อควรระมัดระวังไม่ให้ผิดกติการวมถึงการยาทาที่ดีในการดูแลการเล่นกีฬา ประมาณไม่เกิน 5 นาที จากนั้นครูจึงสรุปและให้นักเรียนเริ่มฝึกใหม่สลับกันแบบตอนแรกโดยคำนึงถึง
 - 6.1 ขณะทำการฝึก ถ้ามีนักเรียนคนใดที่กำลังฝึกหรือเป็นผู้ดู แสดงกิริยาว่าไม่เหมาะสม ให้รีบแก้ไขทันที
 - 6.2 การนับคะแนนที่ได้ การเปลี่ยนส่งให้นักเรียนที่เป็นผู้ดูร่วมนับด้วยพร้อม ๆ กัน
 - 6.3 ในการฝึกถ้าชุดใดชุดหนึ่งทำคะแนนถึง 15 จุดก่อน ก็ให้ทั้งสองชุดออกจากการเล่นแล้วเปลี่ยนชุดใหม่ลงไปแทน ให้ชุดที่ฝึกแล้วมาเป็นผู้ดูและหัดนับคะแนน
7. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะ วิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอลหรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้
2. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่าย
3. วัสดุที่ใช้ทำเครื่องหมายเช่น ปูนขาว ฯลฯ
4. กระดานบันทึกคะแนน
5. นกหวีดหรือเครื่องให้สัญญาณ

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 ความสัมพันธ์ในการเล่นลูก
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ
 - 2.1 ความสามารถในการเล่นตามตำแหน่ง
 - 2.2 เล่นได้ถูกต้องตามกติกา

แผนการสอนที่ 10

การแข่งขันวอลเลย์บอล

(เวลา 3 คาบ)

ความคิดรวบยอด

ทักษะพื้นฐานที่ได้เรียนมาแล้วนำไปใช้เพื่อการแข่งขันได้

จุดประสงค์

1. สามารถนำเอาทักษะต่าง ๆ มาใช้ผสมผสานกันได้อย่างถูกต้อง
2. เล่นเป็นชุดได้ถูกต้องตามกติกา

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความสามัคคี
2. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
3. ความอดทนอดกลั้น

เนื้อหา

การแข่งขันวอลเลย์บอล

กิจกรรม

1. เข้าแถวสำรวจจำนวนนักเรียน เครื่องแต่งกายและสุขภาพ
 2. ฝึกกระเบียดแถว
 3. อบอุ่นร่างกาย
- แต่ละกลุ่มบริหารร่างกายโดยเสรีให้ได้ทุกส่วน อาจทำพร้อม ๆ กัน หรือให้คนใดคนหนึ่งเป็นผู้

นำ

4. ครูเสนอแนะวิธีการแข่งขันวอลเลย์บอลดังต่อไปนี้
- 4.1 ให้นักเรียนนำทักษะหรือความชำนาญที่ได้ฝึกมาแล้ว นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่นการ

เคลื่อนที่ การเล่นลูกมือล่างและการส่ง

4.2 ให้นักเรียนสามารถเล่นร่วมกันเป็นชุดให้สัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องของความ

สามารถส่วนตัว ความสามารถในการเล่นร่วมกับผู้อื่น และความมีน้ำใจนักกีฬา

- 4.3 ให้แข่งขันอย่างถูกต้องตามกฎกติกา

5. ครูให้ตัวแทนหรือหัวหน้าชุดจับสลากเพื่อเริ่มแข่งขัน ถ้ามีจำนวนชุดหลายชุด และเกรงว่าจะแข่งขันไม่ทันให้ปฏิบัติดังนี้

5.1 รวมนักเรียนออกเป็น 2 ชุด มีการหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนตัวผู้เล่นตลอดการแข่งขันเพื่อให้ทุกคนมีโอกาสร่วมแข่งขัน

5.2 การแข่งขันให้กระทำภายใน 3 คาบ โดยให้มีเวลาเหลือประมาณ 5 นาที หลังจากการแข่งขัน

6. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. สนามวอลเลย์บอลมีตาข่ายพร้อม
2. นกหวีดหรือเครื่องให้สัญญาณ
3. ลูกวอลเลย์บอลหรือลูกบอลอื่นที่มีความเหมาะสมจะใช้แทนกันได้

วิธีวัดผล

1. สังเกต
 - 1.1 การนำทักษะที่ได้เรียนมาแล้วมาใช้ได้
 - 1.2 ความตั้งใจและการตัดสินใจ
2. ตรวจผลการปฏิบัติ
 - 2.1 ความสัมพันธ์ในการเล่น
 - 2.2 เล่นถูกต้องตามกติกา

ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

ข้อสอบภาคความรู้(พุทธิพิสัย)
ระดับประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2543
ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบของวิสุทธิ จิงสกุล (2540)

1. กีฬาวอลเลย์บอล เริ่มขึ้นที่ประเทศอะไร
 - ก. ประเทศจีน
 - ข. ประเทศญี่ปุ่น
 - ค. ประเทศสหรัฐอเมริกา
 - ง. ประเทศบราซิล
2. ข้อใดไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการเล่นฟลวอลเลย์บอล
 - ก. ทำลายเกมรุกของคู่ต่อสู้
 - ข. ทำคะแนน
 - ค. เริ่มเล่นเกมส์
 - ง. ข่มขวัญคู่ต่อสู้
3. ในระหว่างการเล่นแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ผู้เล่นจะยุติการเล่นเมื่อเกิดอะไรขึ้น.
 - ก. เมื่อเกิดการเล่นที่ผิดกติกา
 - ข. ผู้เล่นทำบอลถูกตาข่าย
 - ค. เมื่อลูกบอลลอยออกนอกเขตสนาม
 - ง. เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณนกหวีด
4. การทรงตัวเพื่อการเตรียมพร้อมในการเล่นลูกสองมือล่างคือข้อใด.
 - ก. ย่อตัวลงต่ำ ปล่อยแขนตามสบาย
 - ข. ย่อตัวลงต่ำยกแขนทั้งสองขึ้นระดับไหล่
 - ค. ย่อตัวลงต่ำ ยกแขนท่อนล่างขนานกับพื้น
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมการสร้างความคุ้นเคยของกีฬาวอลเลย์บอล คือ
 - ก. ฝึกการใช้มือในท่าที่ถูกต้อง
 - ข. ฝึกการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง
 - ค. ฝึกการเคลื่อนที่ในแบบต่าง ๆ ให้ถูกต้อง
 - ง. ฝึกการสั่งงานของระบบประสาทกับกีฬาวอลเลย์บอล
6. ทีม ก และ ทีม ข เมื่อทำคะแนนได้เท่าใด จึงจะชนะกันได้.
 - ก. ทีม ก ทำคะแนนได้ 25 คะแนน ทีม ข ได้ 24 คะแนน
 - ข. ทีม ก ทำคะแนนได้ 26 คะแนน ทีม ข ได้ 25 คะแนน
 - ค. ทีม ก ทำคะแนนได้ 27 คะแนน ทีม ข ได้ 24 คะแนน
 - ง. ทีม ก ทำคะแนนได้ 27 คะแนน ทีม ข ได้ 25 คะแนน

7. การใช้ทักษะการเคลื่อนที่โดยการสไลด์เหมาะกับระยะทางที่บอลห่างจากผู้เล่นในระยะไหน.

- [illegible]

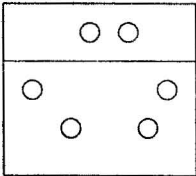
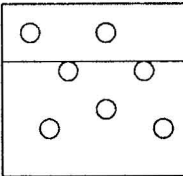
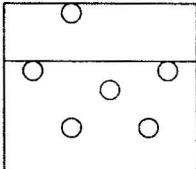
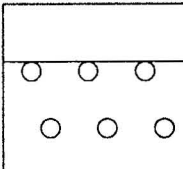
8. ตำแหน่ง 6 เรียกชื่อตำแหน่งว่าอย่างไร

- ก. กลางหน้า ข. กลางหลัง
ค. ขวาหน้า ง. ขวาลัง

9. ถ้านักเรียนต้องการเล่นลูกมือง่ายๆคนเดียว ควรใช้แขนทำมุมกับพื้นสนามกี่องศา

- ก. 90 องศา ข. 45 องศา
ค. 20 องศา ง. 0 องศา

10. รูปแบบการรับด้วยรูปตัว W คือข้อใด

- ก.
- 
- ข.
- 
- ค.
- 
- ง.
- 

.....

แบบทดสอบวัดพัฒนาการทางสังคม
จงทำเครื่องหมาย X ทับหน้าข้อความที่ถูกต้อง
ผู้วิจัยเป็นคนสร้าง

1. ในการคัดเลือกหัวหน้าทีมกีฬาบอลเลย์บอล นักเรียนมีวิธีการเลือกอย่างไร

ก. เป็นนักกีฬาของโรงเรียน	ข. เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ
ค. เป็นคนที่ขยันฝึกซ้อม	ง. เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
2. นักเรียนชอบเล่นกับคนลักษณะใดมากที่สุด

ก. คนสนุกสนาน	ข. คนที่มีความรับผิดชอบ
ค. คนเก่ง	ง. คนเรียบร้อย
3. นักเรียนอยากเป็นคนลักษณะใด

ก. คนขี้โมโห	ข. คนอารมณ์ดี
ง. คนมีน้ำใจ	ง. คนรักธรรมชาติ
4. เมื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาบอลเลย์บอลภายในโรงเรียน นักเรียนควรทำอย่างไร.

ก. จัดส่งทีมเข้าแข่งขัน	ข. ไปสมัครเข้าร่วมทีมที่มีผู้เล่นเก่ง ๆ
ค. เตรียมชุดสวายเป็นเชียร์เพื่อน	ง. รอให้เพื่อนมาชวนเข้าร่วมทีม
5. เวลาเรียนบอลเลย์บอลนักเรียนเห็นเพื่อนคุยกันไม่สนใจเรียน จะทำอย่างไร.

ก. ฟ้องครู	ข. ดักเตือนเพื่อน
ค. ไม่สนใจ	ง. เข้าร่วมคุยด้วย
6. นักเรียนเห็นเพื่อนเล่นกีฬาผิดกติกาไม่ได้ควรทำอย่างไร.

ก. เข้าไปช่วยสอน	ข. ต่อกว่าเพื่อน
ค. ไม่สนใจ	ง. บอกให้เพื่อนไปถามครู
7. นักเรียนเห็นเพื่อนทะเลาะกันควรทำอย่างไร.

ก. ฟ้องครู	ข. ช่วยคนที่ตัวเองรัก
ค. เข้าไปยืนดู	ง. เข้าห้าม
8. เพื่อนไม่ยอมเล่นกับเรา ควรทำอย่างไร

ก. ฟ้องครู	ข. ต่อกว่าเพื่อน
ค. ถามตัวเองว่าทำไมเพื่อนถึงไม่ยอมเล่นด้วย	
ง. ถามเพื่อนว่าทำไมถึงไม่ยอมเล่นกับเรา	

9. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนควรฝึกซ้อมวอลเลย์บอลให้ได้อย่างน้อยกี่วัน

ก. 1 วัน

ข. 2 วัน

ค. 3 วัน

ง. 4 วัน

10. นักเรียนไปดูคนเก่ง ๆ แข่งขันกีฬา วอลเลย์บอลแล้วรู้สึกอย่างไร

ก. สนุกดีอยากไปดูอีก

ข. อยากฝึกซ้อมให้เก่งบ้าง

ค. ไม่อยากไปดู

ง. พยายามเรียนแบบ

แบบทดสอบจิตพิสัย
ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ

ข้อ	ข้อความที่ต้องการสอบถาม	ระดับความคิดเห็น			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		4	3	2	1
1	การอบอุ่นร่างกายก่อนลงเล่นกีฬาวอลเลย์บอลทุกครั้งทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ				
2	การฝึกซ้อมกีฬาวอลเลย์บอล อย่างสม่ำเสมอทำให้แขนทั้งสองข้างใหญ่โตขึ้น				
3	การแต่งกาย สถานที่ อากาศ และความพร้อมของร่างกาย เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล				
4	การตั้งต้นในสิ่งที่เกินขีดความสามารถ หรือมองข้ามการบาดเจ็บเล็กน้อย ๆ อาจทำให้เป็นอันตรายในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้				
5	จะต้องตรวจสอบอุปกรณ์ สนาม และสถานที่รอบด้านทุกครั้งก่อนลงเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัย				
6	การควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกครั้ง เมื่อตื่นเต้น หรือถูกยั่วแหย่ แสดงให้เห็นถึงความเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลที่ดี				
7	การเก็บอุปกรณ์วอลเลย์บอลทุกครั้งหลังเล่นวอลเลย์บอลเสร็จแล้วเป็นการป้องกันความเสียหายของอุปกรณ์กีฬา				
8	นักกีฬาที่ดีต้องยอมรับการตัดสินของกรรมการในทุกกรณี				
9	นักกีฬาที่ดีต้องยอมรับฟังคำวิจารณ์และเชื่อฟังความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน				
10	นักกีฬาที่ดีต้องปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ในข้อบกพร่องที่ถูกตำหนิ				
11	นักกีฬาวอลเลย์บอลที่ฝึกซ้อมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สัดส่วนของร่างกายขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้ง่าย				
12	นักกีฬาวอลเลย์บอลจะมีระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ				
13	นักกีฬาวอลเลย์บอลสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างว่องไว อึดทน และมีการทรงตัวที่ดีสามารถป้องกันตัวเองหรือโต้ตอบคู่ต่อสู้ได้ดี				
14	นักกีฬาวอลเลย์บอลเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเพื่อนมาก				
15	การฝึกซ้อมกีฬาวอลเลย์บอลทำให้มีนิสัยก้าวร้าว และชอบความรุนแรง				

แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา
โดยใช้แบบทดสอบของ แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร

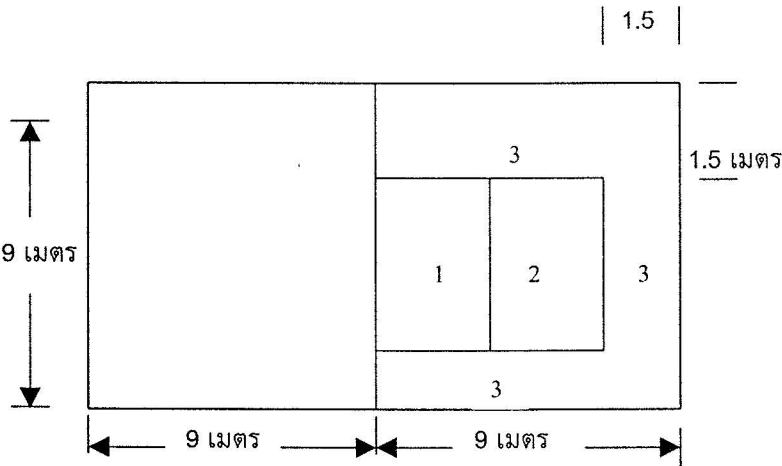
1. การเสิร์ฟ

- 1.1 ความมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟ
- 1.2 อุปกรณ์และสถานที่
 - 1. สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐานพร้อมตาข่ายสูง 2 เมตร
 - 2. ลูกวอลเลย์บอลเบอร์ 4 จำนวน 1 ลูก
 - 3. ใบบันทึก รายการ
- 1.3 วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเสิร์ฟด้วยลูกมือล่างในเขตเสิร์ฟ ให้ลูกวอลเลย์บอลข้ามตาข่ายไปตกยังฝั่งตรงข้าม ติดต่อกัน 5 ครั้งแล้วได้คะแนนตามแผนผัง ถ้าเสิร์ฟลงกลางเส้นให้นับคะแนนเขตคะแนนน้อย

1.4 วิธีการให้คะแนน

รวมคะแนนที่เสิร์ฟลงตามเขตต่าง ๆ จากการเสิร์ฟ 5 ครั้ง



2. การเล่นลูกสองมือล่างกระทบฝ่าผนัง

2.1 ความมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความสามารถในการเล่นลูกสองมือล่าง

2.2 อุปกรณ์และสถานที่

1. ผนังหรือกำแพงคอนกรีตเรียบสูง 4 เมตร กว้าง 4 เมตร
2. ลูกวอลเลย์บอลเบอร์ 4 จำนวน 1 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ใบบันทึกผลการ
5. บริเวณการทดสอบพื้นเรียบห่างจากผนัง 5 เมตร

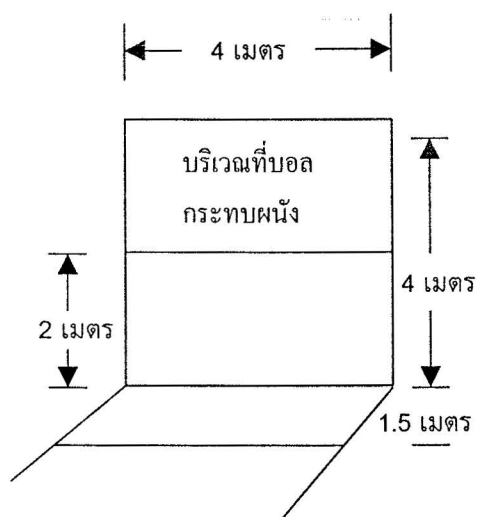
2.3 วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนถือลูกวอลเลย์บอลอยู่หลังเส้นเริ่มหันหน้าเข้าผนัง เมื่อได้ยินสัญญาณ“เริ่ม” ให้โยนลูกบอลไปที่ผนังแล้วเริ่มเล่นลูกสองมือล่างติดต่อกัน ถ้าลูกบอลออกนอกการควบคุมให้จับบอลมาโยนไปที่ผนังแล้วเล่นลูกสองมือล่างต่อพร้อมทั้งนับจำนวนต่อไป โดยในการเล่นลูกสองมือล่างจะต้องยืนอยู่ห่างจากผนังหลังเส้นเริ่มระยะ 1.5 เมตร และเล่นลูกสองมือล่างไปกระทบผนังให้สูงจากพื้นเหนือเส้นระยะ 2 เมตร ภายในเวลา 30 วินาที ให้ได้จำนวนมากที่สุด

2.4 วิธีการให้คะแนน

นับจำนวนครั้งที่เล่นลูกสองมือล่างได้ภายในเวลา 30 วินาที ทำได้ 1 ครั้ง เท่ากับ

1 คะแนน



แบบทดสอบสมรรถภาพพิสัย กิจกรรมพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

การวัดและประเมินผลในชั้นเรียน กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (พลศึกษา)
กองวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ

1. วิ่ง 50 เมตร

อุปกรณ์และสถานที่

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เครื่องให้สัญญาณปล่อยตัว
3. ลู่หรือทางวิ่งต้องเรียบตรง
4. เส้นเริ่ม และเส้นชัย

วิธีปฏิบัติ

เมื่อบอกให้ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือขวาจรดเส้นเริ่ม ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย

1. ให้ทดสอบ 2 ครั้ง แล้วบันทึกเวลาครั้งที่ดีที่สุด
2. ขณะทดสอบอากาศไม่ร้อน หรือหนาวเกินไป และไม่ควรมีลมพัดแรงนัก
3. ไม่ใช้รองเท้าตะปู(รองเท้าวิ่งแข่งขัน)

2. ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์และสถานที่

1. ใช้พื้นที่เรียบ ไม่ลื่น และไม่แข็งจนเกินไป หรือแผ่นยางรองกระโดด
2. เทปวัดระยะและไม้อักษร T ใหญ่
3. จัดทำเส้นเริ่ม จากกึ่งกลางเส้นเริ่มเขียนเส้นยาวออกไป 3 เมตร พร้อมทั้งบอกระยะ

เป็นเซนติเมตรไว้เพื่อสะดวกในการอ่าน

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ทดสอบยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม
2. ช้อมเขย่งแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรง

และให้ไกลที่สุด

3. ให้ประลองได้ 2 ครั้ง บันทึกครั้งที่ดีที่สุด
4. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ไกลที่สุด
5. ถ้าผู้ทดสอบลงสู่พื้นเสียหลังหย่าหลังมือแตะพื้น ถือว่าใช้ไม่ได้ให้ประลองใหม่

3. วิ่งกลับตัว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ทางวิ่งระยะทาง 10 เมตร เส้นหลังมีวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
3. ท่อนไม้ 5 x 5 x 10 ซม. 2 ท่อน (หรือสิ่งแทน)

วิธีปฏิบัติ

1. เมื่อสั่ง “เข้าที่” ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ปล่อยให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง
2. เมื่อสั่ง “ไป” ผู้ทดสอบออกวิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ว

วิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่มเช่นกัน

3. จับเวลาตั้งแต่เริ่มออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม
4. ให้ประลองได้ 2 ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ดีที่สุด

4. งอตัวข้างหน้า

อุปกรณ์

1. ไม้บรรทัด
2. โต๊ะหรือม้านั่ง

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ทดสอบยืนบนโต๊ะ เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด
2. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน
3. ก้มตัวลงให้มากที่สุด อ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด
4. ขณะก้ม ไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้
5. ให้ปฏิบัติ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนครั้งที่อ่นตัวได้มากที่สุด
6. ถ้าปลายนิ้วกลางต่ำกว่าระดับโต๊ะ บันทึกค่าเป็น บวก (+) ถ้าสูงกว่าระดับโต๊ะบันทึก

ค่าเป็น ลบ (-)

5. ลูกนั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เบาะ หรือพื้นสนาม

วิธีปฏิบัติ

1. จัดทดสอบเป็นคู่
2. ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะ เท้าทั้ง 2 ห่างกัน 30 เซนติเมตร เข่าองตั้งเป็น

มุมฉาก นิ้วมือสอดประสานกันที่ท้ายทอย

3. คู่หนึ่งคุกเข่า ใช้มือทั้ง 2 กดหลังเท้าผู้นอนไว้
4. สัญญาณเริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสอง พร้อมกับหุบศอก

ไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังมือแตะพื้น นับ 1 ครั้ง

5. ในเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก
6. ไม่อนุญาตให้ลุกนั่งโดยใช้ข้อศอกดันพื้น

6. ดันพื้น

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำ มือเท้าพื้น ห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า
2. ชาย ขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ให้ปลายเท้า กับมือ เท่านั้นถูกพื้น
หญิงใช้ มือสองข้าง เข่าทั้งสองข้าง และยกเท้าขึ้น
3. สัญญาณ "เริ่ม" ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้นให้หน้าอกแตะพื้นได้ แต่ห้ามหักอก แล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม นับ 1 ครั้ง
4. ทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จนหมดแรงนับจำนวนครั้งที่ทำได้แล้วจดบันทึก

7. วิ่ง 600 เมตร

อุปกรณ์และสถานที่

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามวิ่งสี่เหลี่ยมจตุรัสขนาด 50 x 50 เมตร
3. ปักเสาสูง 2 เมตร ที่มุมของสี่เหลี่ยมมุมละ 1 ต้น

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบออกวิ่ง และเริ่มจับเวลาจากเสาเริ่มต้น แล้ววิ่งอ้อมไปทุกเสาให้ได้ 3 รอบ
2. ขณะที่อ้อมเสาห้ามเอามือโหนหรือแตะเสา
3. ให้จับเวลาเป็นนาที และวินาที

ภาคผนวก ง.

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์

ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 วุฒิการศึกษา ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2. อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราษฎร์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
 วุฒิการศึกษา ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

3. อาจารย์สมภพ สุวรรณพันธ์

ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7
 วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนป่าแต้ว อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์

4. อาจารย์สมพงษ์ เกตุนิล

ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7
 วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรีจังหวัดพิษณุโลก

5. อาจารย์วันชัย ทองพลับ

ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดบึงพระ (เหรียญจันอนุสรณ์) จังหวัดพิษณุโลก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายอภิญา จันทรสละ
เกิดเดือนปีที่เกิด	15 กันยายน 2503
สถานที่เกิด	80 / 250 ประชาอุทิศ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านกร่าง (พระวอชัยสิทธิ์) อำเภอเมือง ตำบลบ้านกร่าง จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	ม.ศ. 5 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2523	ป.กศ.สูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2525	กศ.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน
พ.ศ. 2544	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร