

ผลการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล

ปริญญานิพนธ์

ของ

นพรัตน์ สงท่ง

๑๙ พ.ค. ๒๕๔๓

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม ๒๕๔๓

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา)

..... กรรมการ
(ดร.วิวรรณ มุขดี)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา)

..... กรรมการ
(ดร.วิวรรณ มุขดี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรน้อย)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 8 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา ดร.วิรัตน์ มุขดี ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ นอกจากนี้ ยังได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย อาจารย์ประพนธ์ ชนารักษ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ในการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อเสนอแนะแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ช่วยเหลือตรวจสอบ แก้ไขเครื่องมือในการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และคุณมาลินรัตน์ มั่งคั่ง ที่ให้ความช่วยเหลือตรวจสอบ และจัดรูปแบบของปริญญานิพนธ์

คุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัยตลอดจน คุณสุภาวรา สงท่ง ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ เป็นผู้ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยอยู่เบื้องหลังความสำเร็จ ทำให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงลงด้วยความเรียบร้อย

นพรัตน์ สงท่ง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของวิจัย.....	3
	ความสำคัญของการวิจัย.....	3
	ขอบเขตของการวิจัย.....	3
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	3
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
	สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
2.	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	6
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล.....	6
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	18
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	18
	งานวิจัยในประเทศ.....	24
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	26
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	26
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	41
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	42
	อภิปรายผล.....	43
	ข้อเสนอแนะ.....	44

บรรณานุกรม.....	45
ภาคผนวก.....	48
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	206

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงค่าเฉลี่ยแบบมาตรฐานของความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของทั้ง 3 กลุ่มจากการทดสอบ 6 ครั้ง โดย กลุ่ม 1 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่ม 2 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู และกลุ่ม 3 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน.....	32
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะฟุตบอล ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการทดสอบ.....	34
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มควบคุม ตามช่วงเวลาการทดสอบที่ต่างกัน.....	35
4	ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มควบคุมเป็นรายคู่.....	36
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูตามช่วงเวลาการทดสอบที่ต่างกัน...	37
6	ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูเป็นรายคู่.....	38
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียนตามช่วงเวลาการทดสอบที่ต่างกัน.....	39
8	ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับ จากวิดีโอควบคู่กับครูขณะเรียนเป็นรายคู่.....	40

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ชนิดของข้อมูลย้อนกลับ.....	15
2 ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของทั้ง 3 กลุ่ม.....	33

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะการออกกำลังกาย จะช่วยและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดี และเป็นปกติสุข การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย ดังที่ได้กล่าวมาแล้วก็ตาม แต่คนส่วนใหญ่มักไม่ได้เอาใจใส่ หรือสนใจออกกำลังกายเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเจริญก้าวหน้า ทางด้านวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรม มีการพัฒนารุดหน้าอย่างรวดเร็ว มนุษย์รู้จักดัดแปลงธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เพื่อมาใช้ในการอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องมือ เครื่องจักร มาใช้แทนแรงงานทั้งคนและสัตว์นี้ ทำให้มนุษย์มีชีวิตสะดวกสบายขึ้นและรวดเร็วขึ้น โดยไม่รู้สึกรู้หาเหนื่อย จนทำให้สมรรถภาพร่างกายเสื่อมลง เพราะขาดการออกกำลังกายเป็นผลให้ความแข็งแรง และความต้านทานโรคลดลงอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจสูงขึ้น ถ้ามีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล มีปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ แล้วยังช่วยแก้ไขความผิดปกติของร่างกายได้อีกด้วย

ไพชยนต์ ชาติมนตรี. (2525 : 26) ได้กล่าวว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และในที่สุดก็จะเจ็บไข้ได้ป่วยจนเสียชีวิตได้ ถ้าหากได้ออกกำลังกายเป็นประจำ จะแก้ไขภาวะผิดปกติเพิ่มพูนความสมบูรณ์ของร่างกาย และช่วยให้ชีวิตยืนยาวได้

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้นั้น ผู้เข้าร่วมหรือผู้เล่นจำเป็นจะต้องมีทักษะทางกีฬานั้นเสียก่อน จึงจะเล่นกีฬานั้นได้อย่างสนุกสนานมีคุณค่าประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งผู้ที่ขาดทักษะนั้น อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุในการเล่น หรือได้รับบาดเจ็บจากการเล่นได้ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2521 : 48) ได้กล่าวว่า “ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมจะต้องมีทักษะกีฬาประเภทนั้นเสียก่อน เพื่อที่จะสามารถเข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพทักษะของแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นได้ก็ต่อเนื่องมาจากการเรียนรู้ทักษะ (Skill Learning) ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกหัด” และ จรวัย แก่นวงษ์คำ กับ อุดม พิมพา. (2516 : 57) ได้กล่าวว่า “ทักษะทางกีฬาเปรียบเสมือนกระดูกสันหลังของวิชาพลศึกษา ถ้าผู้เรียนมีความสัมฤทธิ์ผลในทักษะกีฬาได้แล้วมักจะเป็นแรงจูงใจ ให้เกิดสัมฤทธิ์ผลในการเรียนทักษะกีฬาอื่นต่อไปด้วย” นอกจากนี้ ซี ตัน. (Seaton. 1959 : 5) ยังได้กล่าวย้ำอีกว่า “การสอนพลศึกษาในปัจจุบันมุ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะกีฬาต่าง ๆ และสามารถเล่นกีฬาได้”

การเรียนรู้ในทางการศึกษา ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ เช่น แบลร์ และคณะ. (Blair, et al. 1962 : 103) ได้ให้คำจำกัดความว่า การเรียนรู้ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยอาศัยประสบการณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น ย่อมทำให้บุคคลเปลี่ยนปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ครั้งต่อไป ด้วยพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากครั้งก่อน คือ สามารถทำได้รวดเร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพสูง

คิลป์ชัย สุวรรณชาติ. (2523 : 2) กล่าวว่า การฝึกหัดแต่เพียงอย่างเดียวจะไม่ช่วยให้ความสามารถเพิ่มขึ้น เพราะการเรียนรู้การเคลื่อนไหวนั้น จะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวแปรที่สำคัญ 4 ตัวแปร ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
2. ความจำ (Retention)
3. ตารางฝึก (Schedule of Practice)
4. การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

ในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวนั้น ผู้เรียนต้องทราบข้อมูลย้อนกลับเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบการแสดงทักษะของตนกับมาตรฐานที่ใช้อ้างอิง ซึ่งข้อมูลย้อนกลับอาจจะได้จากเพื่อน จากตนเอง ครูผู้สอน หรือจากโสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ นอกจากนั้น ข้อมูลย้อนกลับยังมีบทบาท ต่อการเรียนการสอน คือ

1. ใช้เป็นแรงจูงใจ (Motivation) การที่ผู้เรียนทราบผลการกระทำของตนเอง ที่อาจจะส่งผลทำให้ผู้เรียน อยากจะกระทำการกิจกรรมนั้นให้เป็นตามรูปแบบที่ถูกต้อง
2. ใช้เป็นแรงเสริม (Reinforcement) การใช้ข้อมูลย้อนกลับทำให้ผู้เรียนทราบผลการกระทำของตนเองว่า ใกล้เคียงแบบที่ถูกต้องมากน้อยเพียงใด ก็จะเป็นผลให้ผู้เรียนอยากที่จะปฏิบัติให้เป็นแบบแผนที่ถูกต้อง นั่นคือจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนปฏิบัติมากขึ้น
3. ใช้เป็นการกำหนดพฤติกรรม (Regulate Behavior) ทั้งนี้เพราะข้อมูลย้อนกลับ ช่วยให้ผู้เรียนทราบข้อบกพร่องของตนเอง ว่าแตกต่างไปจากแบบที่ถูกต้องอย่างไร จึงเป็นผลในการช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงตนเองให้เข้าสู่วิธีการที่ถูกต้อง

การนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้ในการเรียนการสอน นับว่าเป็นแนวความคิดที่น่าสนใจ และควรสนับสนุนให้มีการใช้อย่างแพร่หลาย เทคโนโลยีทางการศึกษานั้นก็คือ เครื่องบันทึกเทปโทรทัศน์ (Video Tape Recorder) เนื่องจากเครื่องบันทึกเทปโทรทัศน์ สามารถบันทึกภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ มีคุณสมบัติ สามารถนำมาเปิดให้ดูได้ทันที จึงทำให้นักพลศึกษานำมาใช้ในการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษาอย่างมากมาย เพื่อพิจารณาถึงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของไทยในปัจจุบัน ครูพลศึกษาจำนวนมากใช้วิธีสอนที่เราปฏิบัติกันมานาน โดยมีได้สอดแทรกหรือนำเทคโนโลยีทางการศึกษาใหม่ ๆ เข้าไปใช้ คือ การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ซึ่งในต่างประเทศอาจเรียกว่า การสอนแบบมีแบบแผน (Formal Teaching) บุชเชอร์. (Bucher.1979 : 147) ได้กล่าวถึงการสอนในวิธีนี้ว่า “เป็นการสอนโดยการอธิบายและครูเป็นศูนย์กลาง โปรแกรมเน้นพัฒนาทักษะเสมอ ขาดความรู้ ความเข้าใจ ทางด้านสติปัญญา นักเรียนจะแสดงความสามารถของเขา ด้วยการปฏิบัติตามคำสั่ง ขาดความเป็นอิสระ นักเรียนพบความยุ่งยาก เมื่อพบกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างออกไปจากสิ่งที่เคยเรียนมา”

ในฐานะผู้วิจัยทำหน้าที่ทางการสอน อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง เป็นเวลาหลายปี ต่างก็ใช้วิธีการสอนตามหลักการที่ได้ศึกษามา และได้มองเห็นปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนการสอนมากพอสมควร จึงมีความตระหนักถึงคุณค่า ของการให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู และการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูในขณะที่เรียน ว่าน่าจะเป็นเทคนิค หรือวิธีการสอนที่จะทำให้ผู้เรียน เกิดความสัมฤทธิ์ผล ทางด้านการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลสูงขึ้น จากเหตุผลนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล สาเหตุที่เลือกกีฬาฟุตบอล เพราะกีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาประเภททีม ที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายประเภทหนึ่ง และเป็นทักษะที่

ค่อนข้างจะซับซ้อน ยุ่งยาก ซึ่งต้องอาศัยความสัมพันธ์ ความชำนาญของจังหวะในการเล่น และกีฬาฟุตบอลเป็นวิชาหนึ่ง ที่บรรจุอยู่ในหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ของวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยครู และวีดีโอเทปควบคู่กับครู ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาฟุตบอล ที่เกิดจากการสอนด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวีดีโอเทปควบคู่กับครู และการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับเลย

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู และโดยวีดีโอเทปควบคู่กับครู
2. เพื่อประโยชน์ต่อครู อาจารย์ ผู้สอน วิชาพลศึกษา จะได้ตระหนักถึงวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ และรู้จักเลือกวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่เหมาะสมในการจัดการเรียนการสอน
3. เป็นแนวทางให้ผู้สอนวิชาพลศึกษา มีความคิดริเริ่มในการค้นหาวิธีการสอนทักษะกีฬาที่ได้ผลดี ด้วยวิธีการต่าง ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษา และเปรียบเทียบถึงผลของข้อมูลย้อนกลับจากครู และจากวีดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอล

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง จำนวน 160 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง จำนวน 90 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน

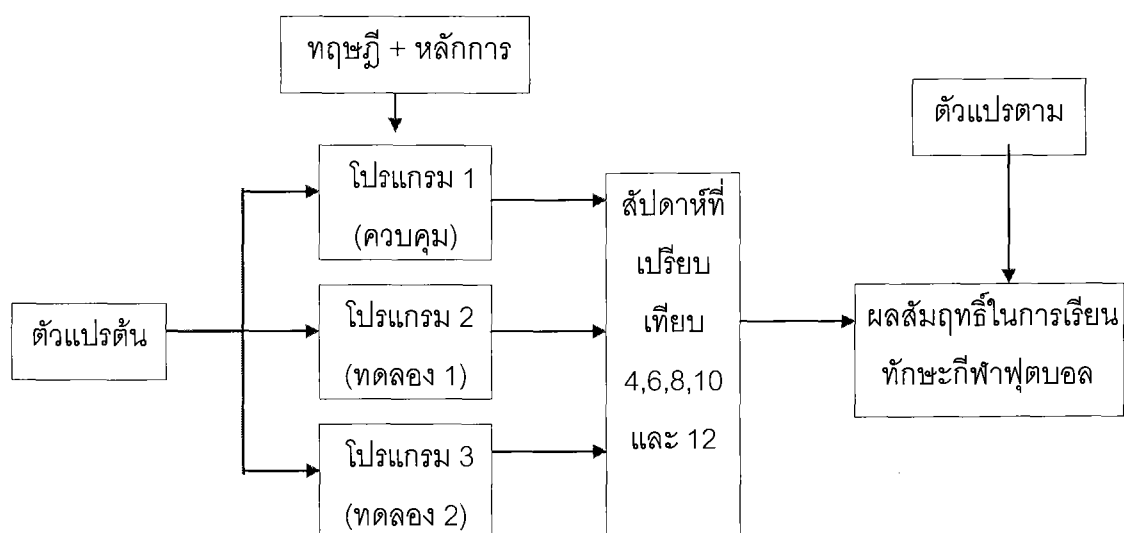
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึก 3 โปรแกรม คือ
 - 1.1 โปรแกรมการฝึกด้วยวิธีการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - 1.2 โปรแกรมการฝึกด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู
 - 1.3 โปรแกรมการฝึกด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ทักษะกีฬาฟุตบอลของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูงวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ข้อมูลย้อนกลับ
หมายถึง ข้อมูลที่แสดงความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เป็นเป้าหมายกับการแสดงออกที่เกิดขึ้น
2. การไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู
หมายถึง การที่ครูไม่บอกรายละเอียดเกี่ยวกับการกระทำที่แตกต่างไปจากแบบที่ถูกต้อง จากการสังเกตของครูให้นักศึกษาทราบ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู
หมายถึง การที่ครูให้รายละเอียดเกี่ยวกับการกระทำที่แตกต่างไปจากแบบที่ถูกต้อง จากการสังเกตของครูแล้วบอกให้นักศึกษาทราบ
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน
หมายถึง การให้รายละเอียดที่เกี่ยวกับการกระทำ ที่แตกต่างไปจากแบบที่ถูกต้อง จากการสังเกตของครู และได้บันทึกเอาไว้แล้ว นำมาเปิดให้นักศึกษาดู พร้อมทั้งอธิบายประกอบถึงการกระทำที่แตกต่างไปจากแบบที่ถูกต้อง
5. วิดีโอเทป
หมายถึง แถบแม่เหล็กที่บันทึกภาพการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของ นักศึกษาและสามารถนำเสนอภาพได้ โดยระบบโทรทัศน์วงจรปิด
6. ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะฟุตบอล (Football Learning Achievement)
หมายถึง ความสำเร็จในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลซึ่งวัดโดยแบบทดสอบกีฬาฟุตบอล ของ ครรชิต สมิตานนท์
7. แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล
หมายถึง แบบทดสอบความสามารถทั่วไปในการเล่นฟุตบอล เพื่อวัดความก้าวหน้าในการเรียนฟุตบอลของ ครรชิต สมิตานนท์
8. นักศึกษา
หมายถึง นักศึกษาชายที่กำลังศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

กลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจากครู จากวิดีโอเทปควบคู่กับครู และกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินการวิจัย โดยจะแยกลักษณะการค้นคว้าเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศและในประเทศไทย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่ยิ่งใหญ่และสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านผู้ชมหรือผู้เล่นที่มีความนิยมชมชอบ โดยดูจากสถิติของผู้ชม และผู้เล่นที่ผ่านมา ในบางประเทศถือว่า ฟุตบอลเป็นกีฬาประจำชาติ ถ้ามีงานเทศกาลใด ๆ จะต้องจัดให้มีการแข่งขันฟุตบอลด้วยทุกครั้ง กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เก่าแก่มาหลายศตวรรษแล้ว ซึ่งมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง แก้ไขให้เหมาะสมทันสมัยมากยิ่งขึ้น

สำหรับในประเทศไทย ฟุตบอลเริ่มเข้ามามีบทบาท ตั้งแต่รัชกาลที่ 6 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ภายหลังจากที่พระองค์เสด็จกลับ จากการเสด็จประพาส และศึกษาดูงานในยุโรป ก็ทราบว่านำเอาการเล่นฟุตบอลเข้ามาเผยแพร่ในหมู่ข้าราชการบริวาร จนกระทั่งแพร่หลาย และกลายเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจกันมากที่สุดในประเทศในเวลาต่อมา トラาจนทุกวันนี้

ฟุตบอล นับว่าเป็นเกมการเล่น ที่ต้องการอาศัยทักษะเบื้องต้นเฉพาะตัวมากที่สุด และใช้เกือบทุกส่วนของร่างกาย นอกจากมือและแขนเท่านั้น (ยกเว้นผู้รักษาประตู) หากทักษะเบื้องต้นไม่ดีพอ หรือขาดความชำนาญ ก็จะทำให้การเล่นประสบความล้มเหลวได้

ทักษะเบื้องต้นนี้เป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย และเป็นเรื่องจำเจ ที่ต้องมีการฝึกการปฏิบัติทุกครั้ง ดังนั้นผู้เล่นจึงมักจะไม่ค่อยให้ความสนใจ หรือเห็นเป็นเรื่องสำคัญ จึงทำให้การเล่นฟุตบอลในบ้านเรา ยังไม่เจริญก้าวหน้า หรือดีเท่ากับต่างประเทศเขา จึงจำได้ว่า “ทักษะเบื้องต้นนี้เป็นเสมือนบันไดขั้นแรกของการเล่นฟุตบอล” แม้แต่ดาราหรือนักฟุตบอลผู้ยิ่งใหญ่ยังต้องฝึก และทบทวนทักษะเบื้องต้นตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ที่ต้องการให้การฝึกฟุตบอล บังเกิดผลดี จึงขยันตั้งใจที่จะฝึกทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานทุกครั้ง แม้จะเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายดังกล่าวกก็ตาม

องค์ประกอบทักษะกีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาอีกประเภทหนึ่ง ได้มีการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

นิพนธ์ กิตติกุล. (2525 : 381-384) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่จำเป็นในการเล่นฟุตบอลคือ

1. การบังคับควบคุมลูกบอล (Ball Control)
2. การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling)
3. การส่งลูกบอล (Passing)
4. การโหม่งลูกบอล (Heading)

5. การยิงประตู (Shooting)
6. การเข้าสกัดกัน (Tackling)
7. การทุ่มลูกเข้าเล่น (Throwing)

ประโยค สุทธิสง่า. (2528 : 45-50)กล่าวว่าหลักการฝึกทำเบื้องต้นของฟุตบอล มีดังนี้

1. การเตะลูกในท่าต่าง ๆ
2. การหยุดลูกบอล
3. การเลี้ยงลูกบอล
4. การโหม่งลูกบอล
5. การทุ่มลูกบอล
6. การเข้าสกัดลูก
7. การเป็นผู้รักษาประตู
8. การหลบหลีกหลอกล่อ

สุรพล เพิ่มผล. (2531 : 114) กล่าวว่าทีมฟุตบอล 1 ทีม โดยปกติแล้วจะประกอบด้วยผู้เล่น 11 คน เป็นผู้รักษาประตู 1 คน และผู้เล่นอีก 10 คน ถึงแม้จะมีแบบแผน การเล่น เปลี่ยนแปลงไปในหลายปีที่ผ่านมา แต่การเล่นก็ยังแบ่งออกเป็น 4 พวก ตามตำแหน่งหน้าที่ คือ

1. ผู้รักษาประตู (Goalkeeper)
2. ผู้เล่นกองหลัง (Fullback)
3. ผู้เล่นกองกลาง (Midfield)
4. ผู้เล่นกองหน้า (Forward)

และทั้ง 4 ตำแหน่งนี้ ก็จะต้องฝึกซ้อมในแต่ละกลุ่มก่อนแล้วจึงไปฝึกการเล่นเป็นทีมต่อไป

สุนทร กายประจักษ์. (2532 : 9) กล่าวถึงผู้เล่นในตำแหน่งผู้รักษาประตูว่า ต้องมีคุณสมบัติพิเศษอยู่หลายประการ คือ

1. มีสายตาดีเยี่ยม
2. หาตำแหน่งการยืนอย่างฉลาด
3. มีความเร็วและคล่องตัว
4. สามารถคาดคะเนสถานการณ์ได้แม่นยำ
5. มีมือคู่ที่ดีเยี่ยม

เฮดเดอร์กอตต์. (Heddergott. 1976 : 182) กล่าวว่า ทีมฟุตบอลจะประสบผลสำเร็จได้นั้น เมื่อฝึกทักษะส่วนบุคคลดีแล้ว โค้ชจะต้องทำการฝึกพิเศษเฉพาะตำแหน่งขึ้น (Special Training For The Individual Team Positions) จึงจะทำให้การเล่นเป็นทีมประสบผลสำเร็จ ซึ่งตำแหน่งต่าง ๆ นั้นประกอบไปด้วย

1. ผู้รักษาประตู (Goalkeeper)
2. ผู้เล่นกองหลัง (Back Defender)
3. ผู้เล่นกองกลาง (Midfield Player)
4. ผู้เล่นกองหน้า (Forward)

ซึ่งสอดคล้องกับ เวด. (Wade. 1978 : 2) ที่กล่าวว่า ทีมฟุตบอลที่ประสบผลสำเร็จได้นั้น การฝึกต้องเน้นรูปแบบที่แน่นอน คือ เริ่มจากฝึกทักษะส่วนบุคคลให้ดีก่อนแล้วขั้นตอนที่สำคัญต่อไปคือ การฝึกเล่นตามตำแหน่งเฉพาะของแต่ละบุคคล เพราะเมื่อฝึกเฉพาะตำแหน่งดีแล้ว เมื่อไปถึงการเล่นเป็นทีมก็ง่ายขึ้น

วิดโดส์. (Widdows. 1982 : 9) กล่าวว่า ผู้รักษาประตูที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รับลูกระดับต่าง ๆ ได้ดีแน่นอน
2. ออกมาตัดลูกที่ลอยโด่งเข้ามาในเขตประตู ก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะเล่นลูก
3. สามารถออกมาปิดมุมได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามมีจุดยิงประตูเล็กลง
4. สามารถเปิดเกมรุกได้เร็ว โดยการรับจ่ายบอลไปยังผู้เล่นในสนามทันทีเมื่อรับลูกได้

- ดัลกลิช. (Dalglish 1985 : 155) กล่าวว่า ในการเล่นฟุตบอลนั้น ทีมหนึ่งควรมีรูปแบบการฝึกดังนี้
1. ฝึกเป็นรายบุคคล (Individual Activity) เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถเป็นรายบุคคล
 2. ฝึกเป็นคู่ (Partner Activity) เพื่อวัดสมรรถภาพความสามารถและไหวพริบของผู้เล่น
 3. ฝึกตามตำแหน่งการเล่น (Position Activity) เพื่อเน้นด้านเทคนิคและแทคติกก่อนนำไปใช้ใน

สนามแข่งขัน

4. ฝึกเป็นทีม (Team Activity) เพื่อเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้านก่อนลงทำการแข่งขัน

โรเบิร์ต. (Robert. 1989 : 54-83) ได้กล่าวว่า ผู้เล่นกองหลัง ผู้เล่นกองกลาง และผู้เล่นกองหน้า ควรฝึกฝนทักษะเฉพาะตำแหน่งดังต่อไปนี้

กองหลัง (Fullback)

1. ฝึกการเล่นร่วมกับผู้เล่นกองกลางทั้งในเกมรุกและเกมรับ
2. ฝึกการเตะลูกยาว และความแม่นยำในการส่งลูกบอลไปให้ผู้เล่น กองหน้า
3. ฝึกการเข้าช่วยสนับสนุนกันกับผู้เล่นอื่น ๆ ในการเข้าโจมตี
4. ฝึกการควบคุมหรือปฏิบัติกับลูกบอลที่โด่งเข้ามาในเขตโทษ
5. ฝึกการไล่ตามหรือแย่งลูกที่ส่งผ่านเข้ามา แล้วควบคุมไว้ให้ได้

กองกลาง (Midfield)

1. ฝึกการบังคับลูกบอลที่ฝ่ายตนเองส่งมาให้
2. ฝึกการเล่นร่วมกับกองหน้าในการทำเกมรุก
3. ฝึกการเล่นร่วมกับกองหลังในการทำเกมรับ
4. ฝึกการเตะลูกฟุตบอลอย่างแม่นยำเพื่อส่งลูกไปให้ผู้เล่นอื่น
5. ฝึกการยิงประตูระยะไกลนอกเขตโทษ

กองหน้า (Forward)

1. ฝึกการส่งลูกตัดเข้ามาหน้าประตูด้วยลูกเสียดหรือลูกโด่ง
2. ฝึกการเล่นร่วมกับผู้เล่นกองหน้าคนอื่น และผู้เล่นกองกลาง
3. ฝึกการเล่นเมื่อได้ลูกเตะจากมุม
4. ฝึกการเลี้ยงลูกบอลทะลุผ่านกองหลังเพื่อเข้ายิงประตู

การเล่นทีม

ทีมฟุตบอล 1 ทีม โดยปกติแล้ว จะประกอบด้วยผู้เล่น 11 คน เป็นผู้รักษาประตู 1 คน และผู้เล่นอีก 10 คน ถึงแม้จะมีแบบแผนการเล่นเปลี่ยนแปลงไปในหลายปีที่ผ่านมา แต่การเล่นยังคงแบ่งออกเป็น 4 พวกใน 1 ทีม คือ ผู้รักษาประตู (Goalkeeper) ผู้เล่นกองหลัง (Backs) กองกลาง (Halfs) และศูนย์หน้า (Forwards) ตำแหน่งของการรุกและการรับจะอยู่คงที่เหมือนเดิม แต่ผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งกลางสนาม (Midfield) อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้

หลายปีมาแล้วในการเล่นแบบ “สมัยเก่า” ในแต่ละทีมจะประกอบไปด้วย ผู้รักษาประตู 1 คน กองหลัง 2 คน กองกลาง 3 คน และกองหน้า 5 คน เทคนิคสากลของฟุตบอลในหลาย ๆ ประเทศเป็นส่วนมากนิยมใช้ระบบการเรียงหมายเลขผู้เล่น เริ่มจากผู้รักษาประตู และจบลงด้วยกองหน้าปีกซ้าย (Left wing forward)

แบบการเล่นที่เรียกว่า “W-M” เกิดขึ้นเนื่องจากการต้องการทำให้กฎการเล่นที่เพิ่มขึ้นมาใหม่ ๆ ง่ายลง ซึ่งมาจาก “Swiss golf” (สวิตเซอร์แลนด์) เป็นการเล่นแบบเส้นทแยงมุม ได้แก่ ระบบ 4-2-4 , 4-3-3 และ 4-4-2 ถึงแม้จะมีการระมัดระวังในเรื่องข้อแตกต่างทั้งหลาย แต่ก็ตัดสินใจว่าตำแหน่งการเล่นแบบ W.M. เป็นพื้นฐานในการเล่นได้ทั่วไป และกำหนดขึ้นมา นอกเหนือจากเดิมให้ได้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

ข้อจำกัดต่าง ๆ ในการเล่นของผู้เล่นในแต่ละหน้าที่คือ

1. ตำแหน่งของผู้เล่นในทีม
2. ตำแหน่งผู้เล่นในสนาม
3. กลวิธีในการเล่นของทีม
4. กลวิธีในการเล่นของทีมตรงข้าม และตำแหน่งของคู่ต่อสู้
5. ความก้าวหน้าของเกมขณะที่กำลังทำการแข่งขัน

สิ่งเหล่านี้ หมายความว่า การเล่นในเกมหนึ่ง และต่อไปในเกมหนึ่ง ๆ ตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่นอาจเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตาม ผู้เล่นก็ควรที่จะรู้จักกฎและรู้ทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญ ตลอดจนทักษะที่จะต้องนำไปใช้ให้ตรงตามตำแหน่งแต่ละตำแหน่ง

การสอนกีฬาฟุตบอลเป็นการสอนทักษะอย่างหนึ่งซึ่ง ชม ภูมิภาค. (2516 : 235 - 236) ได้กล่าวถึงความหมาย และลักษณะของทักษะว่า ทักษะคือ ความสามารถประกอบกิจกรรมอย่างหนึ่ง ได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ ทักษะมีลักษณะอยู่ 3 ประการ คือ

1. เป็นการเชื่อมที่ประกอบขึ้นด้วยหน่วยของการตอบสนองและสิ่งเร้า
2. เป็นสิ่งที่อาศัยการประสานกันของมือและตา
3. เป็นการเชื่อมของหน่วยตอบสนองและสิ่งเร้า เข้าเป็นกระบวนการของการตอบสนอง

ภาวะที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะคือ

1. ไม่มีช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง (Continuity) และการเชื่อมระหว่างหน่วยการตอบสนองและสิ่งเร้า นั้นต้องจัดลำดับกันอย่างถูกต้อง

2. การปฏิบัติ (Practice) เวลาปฏิบัติและหยุดพักเป็นช่วง ๆ นั้น ได้ผลดีกว่า การปฏิบัติทักษะโดย ไม่มีการพัก

3. การรู้ผลของการปฏิบัติ จะส่งผลให้เกิดทักษะที่ดี ซึ่งตรงกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ สกินเนอร์. (Skinner) ในเรื่องการเสริมแรง แต่การเสริมแรงนั้นให้ความสำคัญแก่ผลของรางวัลหรือความพอใจที่มีต่อ

การเรียนรู้ ส่วนการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่ใช้กับการเรียนทักษะนั้น ย้ำในเรื่องความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเปรียบเทียบ การกระทำของตนเองกับการกระทำอันเป็นมาตรฐานสำหรับทักษะนั้น (ชม ภูมิภาค. 2516 : 234 - 235)

ซีโค. (Cecco. 1968 : 306) ได้เสนอแนะวิธีสอนทักษะไว้ 7 ขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ทักษะที่จะสอน โดยแยกแยะทักษะที่จะสอนว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ไว้อย่างชัดเจนตามลำดับก่อนและหลังการฝึก

2. การสอนความสามารถเบื้องต้นของผู้เรียน ว่ามีความสามารถเบื้องต้นพอหรือไม่ ด้วยการทดสอบตามขั้นตอนต่าง ๆ

3. ฝึกทักษะที่เด็กยังขาดอยู่ และส่งเสริมทักษะที่เด็กมีอยู่แล้วให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น

4. ขั้นตอนอธิบายและสาธิตทักษะที่จะฝึกอย่างช้า และชัดเจนตามลำดับก่อนหลัง

5. ขั้นการฝึก ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องกัน โดยฝึกจากส่วนย่อยก่อน แล้วจึงจะฝึกให้ครบองค์ประกอบทั้งหมด

6. มีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว โดยเน้นทักษะย่อยที่สำคัญ

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ฝึก อาจจะแจ้งผลของการฝึกให้ทราบ ดูจากโทรทัศน์วงจรปิด จากผลงานและรวมทั้งการเสริมกำลังใจด้วย

ฟุตบอลนอกจากจะเป็นกีฬาที่มีความละเอียดอ่อน และเป็นกีฬาสังคม ที่เต็มไปด้วยความรู้เกี่ยวกับมารยาท การปฏิบัติตนในทางสังคมที่ดีแล้ว ยังเป็นกีฬาที่ต้องใช้การประสานงานของประสาทกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเป็นอย่างดี ต้องใช้ความรวดเร็ว ความว่องไว และใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายในการเล่น (ฟอง เกิดแก้ว และกำโชค ผ่องสุวรรณ. 2524 : 12) และในการสอนทักษะเทนนิส จรรยาพร ธรณินทร์ และสุเมธ แก้วแพรก. (2526 : 4 - 5) ได้เสนอวิธีสอนไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้คือ

1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมตัวผู้เรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและเป็นการกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความพร้อม นอกจากนั้นยังช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้นอีกด้วย

2. ขั้นอธิบายและสาธิต การอธิบายและสาธิตเป็นวิธีสอน ที่จะให้ผู้เรียนได้รับความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สอน สามารถนำไปเป็นแนวทางในการฝึกหัดและเล่นต่อไป ในขั้นนี้ครูควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ด้วยตนเอง และหลังจากผู้เรียนได้ทดลองวิธีการปฏิบัติทักษะไว้แล้ว ครูควรสรุปหลักสำคัญ ๆ โดยอธิบายวิธีการพร้อมกับสาธิต เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอดอันเป็นแนวทางที่จะเรียนต่อไป เพื่อให้การอธิบายและสาธิตง่ายยิ่งขึ้น ครูอาจใช้ รูปภาพ แผนภูมิ หรืออื่น ๆ ประกอบการสอนด้วยการอธิบาย และสาธิตทักษะ หรือวิธีการเล่น ควรจะเริ่มจากง่ายไปหายาก ชี้ให้เห็นจุดเด่นของการเล่นแต่ละประเภท พร้อมกับเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำตามด้วยท่ามือเปล่า จะช่วยให้สามารถเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น

3. ขั้นฝึกหัดเพื่อให้มีทักษะ ในขั้นฝึกหัดนี้ เป็นตอนที่ผู้เรียนนำความคิดรวบยอด ที่ได้รับจากการอธิบายและสาธิตมาฝึกหัด เพื่อให้เกิดความชำนาญและความสนุกสนาน หลังจากฝึกทักษะแล้ว ครูอาจจะจัดให้ผู้เรียน เล่นเกมในรูปของการแข่งขัน ระหว่างหมู่ แบบมูลฐานหรือแบบที่จะนำไปสู่เกมใหญ่ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และอาจเป็นโอกาสที่ครูจะปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความเป็นผู้มีระเบียบวินัย การเป็นผู้เล่น และการมีน้ำใจนักกีฬา ฯลฯ

4. ขั้นสรุป เป็นการสรุปผลและประเมินผลบทเรียนในชั่วโมงนั้น เป็นขั้นที่ควรจะทำก่อนหมด ชั่วโมงสอนประมาณ 5 - 6 นาที ในขั้นนี้อาจทำได้โดยเลือกผู้เรียนออกมาเล่น หรือแสดงสิ่งที่สอนไปแล้ว ให้ดู หรือให้ทำข้อสอบแบบสั้น ๆ (Quiz) หรืออาจใช้วิธีสังเกตและสรุปให้ผู้เรียนทราบ

การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ทักษะกีฬา (Goal-Setting in Sport Skill Learning)

มีเทคนิคทางด้านจิตวิทยาหลายประการ ที่จะเป็นตัวสร้างแรงจูงใจในการเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนรู้ทักษะกีฬา เช่น การให้รางวัล (External Rewards) การฝึกการจินตนาการภาพ (Mastery Imagery) การรักษาระดับของสิ่งเร้าที่เหมาะสม (Optimizing Arousal Levels) และการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรม (Goal Setting) ที่ได้การยอมรับว่าเป็นเทคนิคที่ให้ผลต่อประสิทธิภาพของงานอย่างดี (Carron, 1984 : 4)

กิลล์. (Gill, 1984 : 157) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายในการกีฬาในการเล่น หรือฝึกซ้อม จะเป็นตัวช่วยรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน (Incentive) ให้มีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็จะส่งผลให้ระดับความสามารถของผู้เล่น หรือผู้ฝึกซ้อมเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ระดับความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) เพิ่มขึ้นด้วย (Gill, 1986 : 158 ; Citing Bandura & Schunk, 1981)

บุลดัน. (Burton, 1993 : 472) วิจารณ์การใช้เทคนิคการกำหนดเป้าหมายว่า ได้รับความสนใจจากบรรดานักวิจัยเป็นอย่างมาก มีงานวิจัยกว่า 400 เรื่องที่ศึกษาเรื่องนี้เฉพาะ และพบว่า การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรม ทุกประเภทกิจกรรม ทำให้ปริมาณของงานเพิ่มขึ้น 8 -16 % และการเพิ่มประมาณงานของกิจกรรมจากเทคนิคนี้ มีอยู่ประมาณ 90 % ของผลงานวิจัยทั้งหมด ลอคและคณะ. ก็ได้แสดงตัวเลขถึงความสำเร็จของการกำหนดเป้าหมายว่า จากงานวิจัย 99 ใน 110 เรื่อง ยืนยันถึงผลในทางบวกต่อปริมาณและคุณภาพการทำงาน และได้ให้เหตุผลว่าเป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่า การกำหนดเป้าหมายทำให้เกิดทิศทางของความตั้งใจเป็นตัวกระตุ้น เป็นตัวเพิ่มความพยายามในการทำงาน การฝึก การเล่น หรือการทำกิจกรรมนั้น รวมทั้งทำให้มีการพัฒนาวิธีง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ผลของการวิจัยเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายจะออกมาในทางบวก และงานวิจัยส่วนใหญ่ ก็กระทำในสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจหรืออุตสาหกรรม แต่ ลอค และคณะ. (Locke, et. al. 1981) ก็ยังยืนยันว่าสามารถนำผลที่ได้รับ มาใช้กับการกีฬาและวิทยาศาสตร์ของการออกกำลังกายได้ ในปัจจุบันงานวิจัยทางการกีฬา และวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ก็ได้เริ่มทดสอบทฤษฎีและความเชื่อ ของ ลอคและลาธัม. แล้ว 2 ใน 3 ของงานวิจัยนี้ พบว่าการกำหนดเป้าหมาย ส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถของนักกีฬาจริง

ครูหรือผู้สอนกีฬาจึงควรที่จะคำนึงถึง หลักการและเทคนิคของการกำหนดเป้าหมายนี้ไปใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษา หรือในการฝึกฝนนักกีฬาและการแข่งขันกีฬา

ทฤษฎีของการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting Theory)

ลอคและลาธัม. (Locke & Latham, 1990) (อ้างใน Singer, Murphey & Tennant, 1993 : 468) ให้คำจำกัดความของคำว่าเป้าหมาย (Goal) ว่าเป็นบางสิ่งบางอย่าง ที่เราต้องการรักษาไว้ ขณะที่เรายังมีสติอยู่ และเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการคือ

- ก. เนื้อหา (Content) หมายถึงวัตถุหรือผลที่กำหนดไว้เช่น กำหนดแต้มไว้ 71 ในการเล่นกอล์ฟ
- ข. ความเข้มของงาน (Intensity) หมายถึงปริมาณของงานหรือพลังที่ผู้กำหนดเป้าหมาย จะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

ลอค และลาแธม. แสดงรูปแบบของทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย และอธิบายถึงหลักการทำงานของทฤษฎีดังกล่าวว่า มีขบวนการ และองค์ประกอบหรือ ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมายที่ดีหรือเหมาะสมไว้ ดังนี้

ก. ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายต่อทิศทาง ความเข้มข้นของงาน ความเพียรพยายาม รวมทั้งการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น

ข. องค์ประกอบ 4 ประการที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน

ค. องค์ประกอบทางสถานการณ์

การวางเป้าประสงค์ของการสอน มิลเลอร์. (ชม ภูมิภาค. 2516 : 172 ; อ้างอิงมาจาก Miller n.d.) ได้แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1. ตัวบ่งชี้ (Indication) คือ ส่วนที่ก่อให้เกิดการตอบสนองที่วิชาจิตวิทยาเรียกว่า สิ่งเร้า
2. การกระทำ (Activation) คือ การถูกกระตุ้น จนเกิดการตอบสนองที่จะกระทำ
3. ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) เป็นการบอกให้รู้ว่า การตอบสนองนั้นเพียงพอเพียงใด

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นกีฬาฟุตบอล พอจะแบ่งออกได้ 2 ด้าน คือ ประโยชน์ทางด้านสรีรภาพ และประโยชน์ทางด้านจิตใจและสังคม ซึ่งพอสรุปได้คือ

ประโยชน์ทางด้านสรีรภาพ

คุณค่าทางสรีรภาพที่ได้จากการเข้าร่วมเล่นฟุตบอล จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น คือ เพิ่มความแข็งแรง ความอดทน และสมรรถภาพของระบบสืบฉีดโลหิต อย่างไรก็ตามย่อมขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล ระดับทักษะและความตั้งใจด้วย

ประโยชน์ทางด้านจิตใจและสังคม กล่าวได้ว่าการเข้าร่วมเล่นฟุตบอลเป็นประจำช่วยให้

1. เปลี่ยนแปลงเจตคติไปในทางที่ดีต่อบุคคลอื่นและการดำเนินชีวิต
2. ส่งเสริมให้มีความรู้สึกรู้ว่าโลกนี้น่าอภิรมย์
3. ส่งเสริมสุขภาพจิต
4. ได้พักผ่อนหย่อนใจ
5. ปลดปล่อยความตึงเครียดและความวิตกกังวล
6. บำบัดความผิดปกติทางจิตอย่างอ่อน
7. ส่งเสริมความสัมพันธ์ด้านสังคม
8. สร้างมิตรภาพใหม่
9. ส่งเสริมฐานะทางสังคม
10. ส่งเสริมการปรับตัวด้านบุคคลและด้านสังคม
11. มีความสนุกเพลิดเพลิน ถ้ามีทักษะเพียงพอ
12. เปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงความมีน้ำใจนักกีฬา
13. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

นอกจากแนวโน้มแห่งความนิยมในกีฬาฟุตบอล ที่เพิ่มมากขึ้นตามลำดับแล้ว นำชัย เลวลย์. (2525 : 2) กล่าวว่า ฟุตบอลยังเป็นกีฬาที่ให้ผู้เล่นประโยชน์แก่ผู้เล่นอย่างแท้จริง คือ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพดี ผู้เล่นได้รับความบันเทิงจากเกมการเล่น เป็นการพักผ่อนหย่อนใจไปในตัว ผู้เล่นได้มี

โอกาสพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง ให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และผู้เล่นยังได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เป็นประโยชน์ในด้านการสังคม อีกด้วย

การให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับได้มีผู้ให้ความหมายคำจำกัดความไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้คือ

กาเย่. (Gagne. 1957 : 57) กล่าวว่า ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสังเกตเห็นผลการกระทำ (Performance) ของตนเอง

เดวิด. (David. 1961 : 81 - 89) กล่าวว่า ข้อมูลย้อนกลับ คือการสะท้อนให้กลุ่มหรือบุคคลในกลุ่มได้เห็นพฤติกรรมของกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่มนั้น ๆ เพื่อจะได้แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ข้อมูลที่บุคคลหรือกลุ่มได้รับกลับคืน ยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลอีกด้วย การที่บุคคลจะสามารถรับข้อมูลย้อนกลับได้ ต้องอาศัยเวลา และการเรียนประกอบกับผู้ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับ จะต้องมีความเป็นกลางอย่างเพียงพอ

บีโลโด. (Robb. 1972 : 93 ; Citing Bilodeau. 1961) ได้ให้คำจำกัดความของข้อมูลย้อนกลับไว้ว่า ข้อมูลย้อนกลับหมายถึง ความแตกต่างระหว่างการแสดงออก ที่เป็นเป้าหมายกับการแสดงออกที่เกิดขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งคือข้อมูลของความผิดแผกแตกต่างไปจาก เป้าหมาย

ลิขิต กาญจนารณ. (2518 : 8). ได้อธิบายไว้ว่า ข้อมูลย้อนกลับเป็นรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ซึ่งทำให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่าง การกระทำ ของเด็กเองกับการกระทำที่เป็นมาตรฐานได้

อุดม พิมพา. (2527 : 3). ได้อธิบายไว้ว่า ข้อมูลย้อนกลับคือ การที่ครูตอบสนอง (Response) ต่อการปฏิบัติทักษะทางกลไกของนักเรียน การแสดงความคิดเห็นในภายหลังที่นักเรียนได้ปฏิบัติทักษะที่ครูให้กระทำและสัมพันธ์กับงานนั้น ๆ คือ ข้อมูลย้อนกลับ ดังนั้นข้อมูลย้อนกลับจะเป็นคุณภาพ หรือ ลักษณะของการเคลื่อนไหวก็ได้ ส่วนข้อความใด ๆ ที่บอกวิธีการปฏิบัติ หรือให้เริ่มปฏิบัติจะไม่ใช่ข้อมูลย้อนกลับ

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532 : 7). ได้อธิบายว่า ผลย้อนกลับ หมายถึง ข้อมูลหรือข่าวสารที่บุคคลได้รับในระหว่างแสดงทักษะ หรือภายหลังการแสดงทักษะ

ดังนั้นจากความหมายเบื้องต้นทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยพอจะสรุปความหมายของข้อมูลย้อนกลับ ได้ดังนี้ ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง เนื้อหาสาระ หรือวิธีการซึ่งครูหรือผู้ฝึกสอน ได้ชี้แนะแนวทางให้กับผู้เรียน หรือผู้เล่นได้ปฏิบัติทักษะในการเล่น หรือกิจกรรมนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง และแน่นอน ด้วยวาจา และท่าทางให้เห็น

จุดประสงค์ของข้อมูลย้อนกลับ

เป็นความคิดเห็นที่ครูกล่าว หรือ แสดงออกมาเพื่อบ่งบอกจุดประสงค์ของข้อมูลย้อนกลับ อันเป็นปฏิกิริยาของครูที่มีต่อการปฏิบัติงานของนักเรียน

ส่วนประกอบของลักษณะข้อมูลย้อนกลับ

อุดม พิมพา. (2527 : 3) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับ ส่วนประกอบของลักษณะข้อมูลย้อนกลับและรูปแบบการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. ข้อมูลย้อนกลับเพื่อประเมินผล (EVA = Evaluative Feedback) ได้แก่ ข้อมูลย้อนกลับ ที่มุ่งวัดผลการปฏิบัติงานของนักเรียน ทั้งนี้ครูจะบอกแก่นักเรียนได้ทำอะไรไปและพร้อมทั้งบอกสิ่งที่ดี (ทางบวก) และสิ่งที่ผิด (ทางลบ) ของการเคลื่อนไหวของนักเรียน โดยการตัดสินใจของครู

2. ข้อมูลย้อนกลับที่บอกลักษณะ (DES = Descriptive Feedback) คือ ข้อมูลย้อนกลับ ที่ตั้งใจจะบอกลักษณะการทำงานของนักเรียน โดยอธิบายว่านักเรียนได้ทำอะไรไปบ้างอย่างไร

3. ข้อมูลย้อนกลับที่เปรียบเทียบ (COP = Comparative Feedback) เป็นข้อมูลย้อนกลับ ที่ตั้งใจวิเคราะห์การปฏิบัติงานของนักเรียน เพื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่เราต้องการ หรือบ่งบอกนักเรียนว่าน่าจะเป็น รูปแบบใดจึงจะดี

4. ข้อมูลย้อนกลับเพื่ออธิบาย (EXP = Explicative Feedback) คือ สิ่งที่ต้องการอธิบายหรือบอกลักษณะของทักษะนั้น ๆ ในแง่การเคลื่อนไหวและครูปอกว่าทำไม นักเรียนจึงปฏิบัติทักษะนั้น ๆ ได้ เป็นเช่นนั้นเช่นนี้

5. ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้รายละเอียด PRE = Prescriptive Feedback) คือ สิ่งที่ต้องการแสดงคำบอก หรือคำสอนการปฏิบัติทักษะที่สัมพันธ์กัน โดยบอกว่าควรทำอย่างไร หรืออาจจะแนะนำควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอะไรอีกเมื่อกระทำอีกครั้ง

6. ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ผลทางอารมณ์ (AFF = Affective Feedback) เป็นสิ่งที่ตั้งใจให้เกิดทัศนคติ หรือแรงกระตุ้นเมื่อปฏิบัติทักษะ ซึ่งครูไม่ต้องการอธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดของทักษะ แต่ต้องการกระตุ้นให้เกิดความมานะพยายาม

รูปแบบของข้อมูลย้อนกลับ

ข้อมูลย้อนกลับมีรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. บ่งบอกด้วยวาจา (AA = Auditory Feedback) ครูบอกด้วยวาจาให้นักเรียนทราบสิ่งที่ต้องการ

2. บ่งบอกทางวาจาและอาการ (AT = Auditory-Tactile Feedback) ครูบอกด้วยวาจาพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบ เช่นใช้มือชี้ ฯลฯ

3. บ่งบอกด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น (AV = Audio-Visual Feedback) ครูบอกด้วยวาจาพร้อมการสาธิตแสดงภาพประกอบ เพื่อแสดงภาพการกระทำที่ถูกต้องให้ดู หรือภาพที่นักเรียนกระทำแล้วนั้น

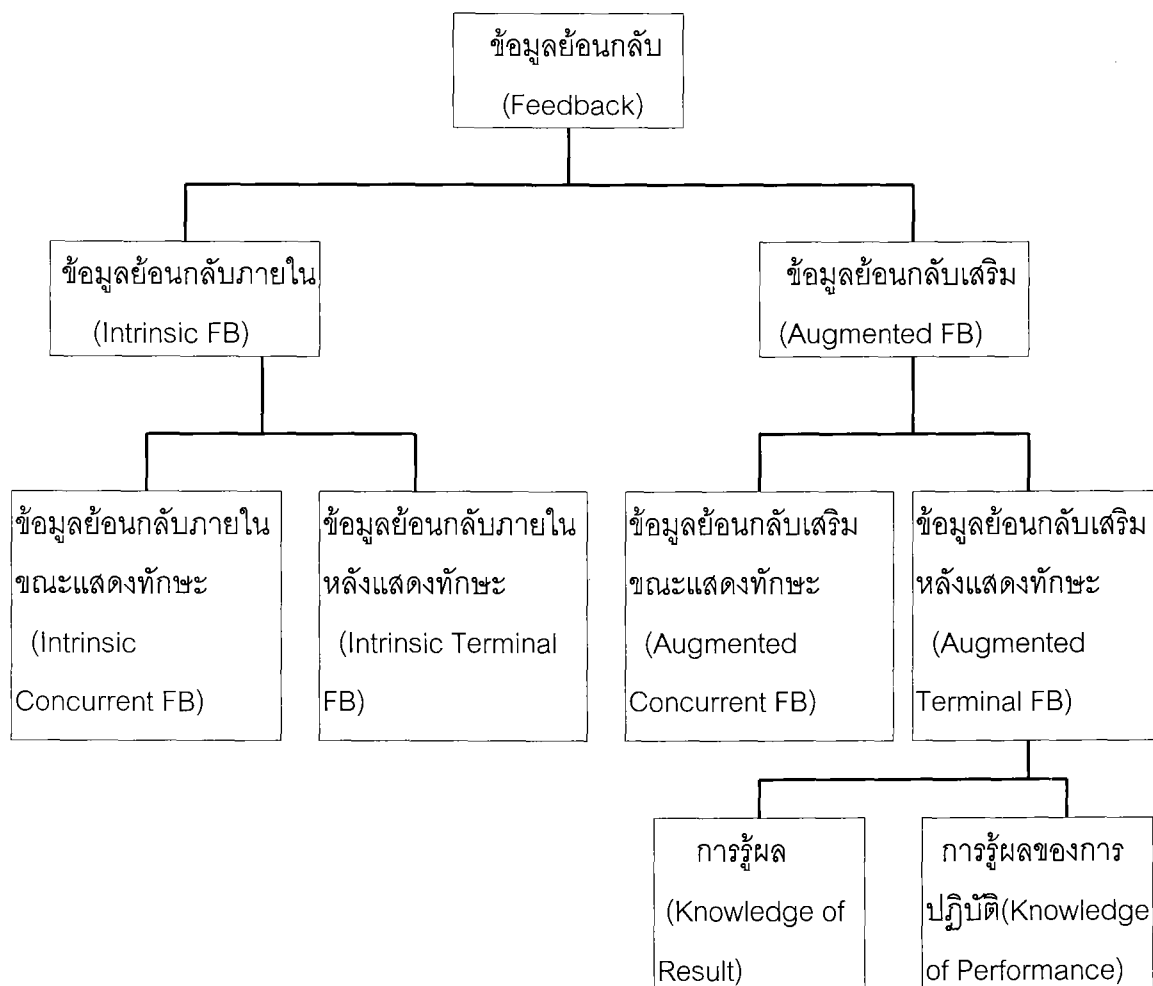
ครูพลศึกษาต้องเรียนรู้ทักษะของการใช้ข้อมูลย้อนกลับ จึงจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพ ผู้เชี่ยวชาญ เช่น ไรฟ์. (Rife. 1976) กล่าวว่า ข้อมูลย้อนกลับของการปฏิบัติงานของบุคคล มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากรายงานของจิตวิทยาวิเคราะห์แนะว่า ถ้าหากไม่มีข้อมูลย้อนกลับของพฤติกรรมแล้ว บุคคลนั้นจะไม่มีโอกาสเรียนรู้ได้เลย

ชนิดของข้อมูลย้อนกลับ

ข้อมูลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในการแสดงทักษะหนึ่ง ๆ นั้น สามารถจำแนกออกตามแหล่งที่มาของข้อมูลย้อนกลับได้ 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1. ข้อมูลย้อนกลับภายใน (Intrinsic Feedback)
2. ข้อมูลย้อนกลับภายนอก (Augmented Feedback)

และในข้อมูลย้อนกลับแต่ละชนิด ก็สามารถแยกออกเป็นข้อมูลย้อนกลับชนิดย่อย ๆ ตามเวลาที่เกิดขึ้นได้หลายชนิดด้วยกัน ดังปรากฏในรูปภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 ชนิดของข้อมูลย้อนกลับ

หลักการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ดีสและฮัลส์. (Deese and Hulse. 1958 : 455 - 457). ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ จำเป็นจะต้องกระทำอย่างทันทีจึงจะให้ผลดี หากการให้ข้อมูลย้อนกลับ ถูกขลอให้เนิ่นนานออกไป ก็คงจะทำให้ประสิทธิภาพของการให้ข้อมูลย้อนกลับลดลง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า ตั้งแต่พฤติกรรมของผู้เรียนได้ ยุติลงนั้นไปจนถึงเวลาที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ได้มีกิจกรรมอื่นใดเกิดขึ้นมาแทรกซ้อนหรือไม่ ถ้ามี ประสิทธิภาพจะลดมาก ถ้าไม่มี ก็จะลดเพียงเล็กน้อย และนักวิชาการจำนวนไม่น้อยที่เชื่อว่า การได้รับ ข้อมูลย้อนกลับ หรือการได้รับรู้ผลการกระทำของตนเอง ถือเป็นรางวัลชนิดหนึ่งของผู้เรียน ซึ่งนับได้ว่าเป็นการให้แรงเสริมอย่างหนึ่งด้วย นอกจากนี้ เลकिनและมาร์ติน. (Lakin and Martin. 1972 : 111). กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งเป็นการสะท้อนความประทับใจของเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่เรียนหรือฝึกด้วยกันนั้น เป็นประสบการณ์ที่มีผลในทางที่ดีต่อผู้เข้ารับการฝึก หรือผู้เรียนเป็นอย่างมาก และเพื่อที่จะให้ข้อมูลย้อน

กลับมีผลในทางสร้างสรรค์ให้มากที่สุด เราจะต้องให้การให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นเกิดขึ้น ภายใต้เงื่อนไขที่ก่อให้เกิดความรู้สึกลงในทันที กล่าวคือ การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และใช้บรรยากาศที่ไม่ก่อให้เกิดการต่อต้านขัดขืน จากผู้ได้รับข้อมูลย้อนกลับเอง หลักใหญ่ของการให้ข้อมูลย้อนกลับก็คือ การช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้รับการฝึกให้รับรู้ ผู้เรียนมองตนเองอย่างไร และเพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ การให้ข้อมูลย้อนกลับนอกจากจะช่วยบอกข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นแล้ว ยังจะต้องแฝงไว้ด้วยความรู้สึกที่กระตุ้นความประทับใจ และความตั้งใจอีกด้วย สำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยเพื่อนร่วมชั้น ควรอาศัยคนส่วนใหญ่ในชั้น เพื่อที่จะให้ผู้ได้รับข้อมูลย้อนกลับได้รับข้อมูลครบทุกด้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะต้องคำนึงถึงผลที่จะเกิดติดตามมา และจะต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบร่วมกันทั้งผู้ให้และผู้รับ การทำได้เช่นนั้นจะทำให้ข้อมูลมีประโยชน์เต็มที่ และต้องเปิดเผยให้ผู้รับข้อมูลย้อนกลับทราบว่าคุณข้อมูลย้อนกลับนั้นได้มาจากไหน กล่าวคือ ต้องรู้แหล่งข้อมูล หรือผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับนั่นเอง

การให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีประสิทธิภาพ ไม่จำเป็นจะต้องกระทำในลักษณะเสแสร้ง จนเกินไป ข้อมูลย้อนกลับที่ตรงไปตรงมา และแม้แต่ข้อมูลย้อนกลับที่บ่งบอกถึงข้อบกพร่อง ของผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ก็นับว่ามีประสิทธิภาพได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมักจะเป็นไปในลักษณะ “บอกให้” โดยที่ไม่ต้องแฝงการพรรณนาอะไรมากนัก

สวณีย์ ดันติพัฒนานันท์. (2519 : 2). ได้กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับมีได้ 2 ทาง คือ

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (Positive Feedback) คือการสะท้อนให้เห็นถึงส่วนดี ซึ่งมักจะไม่มีปัญหา เพราะทุกคนชอบที่จะฟังและยินดีรับข้อมูลย้อนกลับนี้ด้วยความเต็มใจ

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ (Negative Feedback) คือการสะท้อนให้เห็นถึงจุดบกพร่อง จุดอ่อน ซึ่งมักจะมีปัญหา และทำความลำบากใจให้แก่ผู้ให้และผู้รับข้อมูลย้อนกลับ

บทบาทของข้อมูลย้อนกลับที่สำคัญ มี 3 ประการคือ

1. เป็นแรงจูงใจ (Motivation) การที่ผู้เรียนทราบผลการกระทำของตนเอง ก็อาจจะเป็นผลทำให้ผู้นั้นอยากที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้เป็นไปตามรูปแบบที่ถูกต้อง

2. เป็นแรงเสริม (Reinforcement) การให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้ผู้เรียนทราบผลการกระทำของตนเองว่า ไกลเคียงกับแบบที่ถูกต้องมากน้อยเพียงใด ก็จะเป็นผลให้ผู้เรียนอยากที่จะปฏิบัติให้เป็นไปตามแบบแผนที่ถูกต้อ ง นั่นคือ จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนปฏิบัติมากยิ่งขึ้นอีก

3. ช่วยในการกำหนดพฤติกรรม (Regulate Behavior) ทั้งนี้ เพราะว่าข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ผู้เรียนทราบถึงข้อบกพร่องของตนเอง ว่าแตกต่างไปจากแบบที่ถูกต้อ งอย่างไร จึงเป็นผลในการช่วยให้ผู้เรียน ปรับตนเองให้เข้าไปสู่วิธีการที่ถูกต้อ ง

หน้าที่ของการให้ข้อมูลย้อนกลับที่สำคัญนั้น ดีส และฮัลส์. (Deese and Hulse. 1958 : 454). ได้สรุปไว้ 2 ประการคือ

1. บอกให้ผู้เรียนทราบผลการกระทำของตนเอง เพื่อที่จะได้แก้ไขพฤติกรรมให้ถูกต้องต่อไป

2. การได้รับรู้ผลการกระทำของตนเองเป็นการสร้างแรงเสริมด้วย

การได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมและทันการ (Immediate Feedback) เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้การเรียนรู้ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสรับรู้การกระทำของตัวเองว่าได้ผลเป็นประการใด เมื่อผู้เรียนได้รับการแนะนำชี้ทางให้กระทำการอย่างหนึ่งอย่างใด และเขาได้ลงมือกระทำไปแล้ว เขาควรจะได้รับการกระทำอันนั้นภายในช่วงระยะเวลา สั้น ๆ ต่อมา เพื่อจะบอกให้เขาทราบว่า

การกระทำของเขาถูกผิดอย่างไร เพราะเหตุใด และควรแก้ไขอย่างไร ซึ่งการที่ครูให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนนี้ ครูจะต้องกระทำโดยระมัดระวังและรอบคอบ เพราะถึงแม้นักเรียนจะทำผิดเหมือน ๆ กัน แต่สาเหตุของการทำผิดอาจจะไม่เหมือนกันก็ได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับน่าจะทำได้ทำเป็นรายบุคคล หรืออย่างน้อยก็ทำเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ไม่ควรให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียน กลุ่มใหญ่เหมือน ๆ กัน และพร้อม ๆ กัน และไม่ควรปล่อยให้การกระทำนั้นผ่านไปเป็นเวลานาน ๆ แล้วจึงจะให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยเพราะผู้เรียนจะลืมการกระทำไปเป็นบางส่วนแล้ว (ชาญชัย อินทรประวัติ, 2522 : 25)

ปัจจัยที่ทำให้บทบาทของข้อมูลย้อนกลับเปลี่ยนแปลงไป (Robb. 1972 : 96) ได้แก่

1. ขั้นตอนการเรียนรู้ (State of Learning) ผลจากการศึกษาในปี 1959 ของเบอร์ลิน. (Robb. 1972 : 96, Citing Berlin. 1959) พบว่า ผู้ที่เรียนทักษะระดับเบื้องต้น (Beginner) ควรจะปล่อยให้เขาฝึกหัดติดต่อกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการขัดจังหวะในระหว่างฝึกนี้เลย ดังนั้นผู้สอนควรจะปล่อยให้เขาปฏิบัติไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องให้ข้อมูลย้อนกลับเพิ่ม (Augmented Feedback) เลย เพราะว่าถ้าหาก ผู้สอนให้ข้อมูลย้อนกลับเพิ่ม เป็นการขัดจังหวะและจะเป็นผลทำให้บทบาทของข้อมูลย้อนกลับเปลี่ยนแปลงไป
2. ระยะเวลาให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลย้อนกลับ อาจจะทำให้ 2 ช่วง เวลาด้วยกัน คือ ให้ข้อมูลย้อนกลับเวลาเรียน (Concurrent Feedback) และการให้ข้อมูลย้อนกลับหลังเรียน (Terminal Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ล่าช้าออกไปนั้น อาจจะมีผลต่อการกระทำของผู้เรียน เพราะอาจจะไม่เป็นแรงจูงใจหรือแรงเสริมได้ จากการศึกษาของ สมิธ และแซพ. (Smith and Schappe. 1970) ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับขณะเรียนที่ล่าช้าต่อเหตุการณ์ จะมีผลเสียมากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับหลังเรียนที่ล่าช้า
3. ทักษะที่เรียน ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยในการเรียนรู้ทักษะแต่ละอย่าง ย่อมแตกต่างกันออกไป เช่น การขับรถยนต์ ข้อมูลย้อนกลับจากการเห็น (Visual Feedback) จะมีบทบาทที่สำคัญมากกว่าข้อมูลย้อนกลับแบบอื่น ๆ ดังนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับกับการเรียนทักษะบางอย่าง ก็จะทำให้บทบาทของข้อมูลย้อนกลับเปลี่ยนแปลงไป

ข้อเสนอแนะของการให้ข้อมูลย้อนกลับ

เจนกินส์. (Jenkins. 1961 : 285 - 286) ได้รวบรวมข้อเสนอแนะที่ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับพึงรู้อย่างนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรจะเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้เฉพาะบางอย่าง ไม่ใช่บอกอย่างกว้าง ๆ จนผู้รับข้อมูลย้อนกลับไม่ทราบ ว่า จุดใดเป็นจุดบกพร่องที่ควรแก้ไข
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรจะให้ในสิ่งที่บุคคลนั้นสามารถแก้ไขได้ บังคับตนเองได้
3. ข้อมูลย้อนกลับที่ให้แต่ละบุคคล จะต้องเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพัฒนาการด้านอารมณ์
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะต้องให้ในลักษณะที่ไม่คุกคามต่อสวัสดิภาพของผู้รับ คือ ผู้รับจะต้องไม่เกิดความรู้สึกกลัว หรือเกรงว่าจะเกิดอันตรายขึ้นกับตนเอง
5. ภาษาที่ใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรเป็นภาษาที่ผู้รับสามารถเข้าใจได้
6. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำนิยามของตนเองเข้าตัดสิน หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำ ให้ผู้รับข้อมูลย้อนกลับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเอง
7. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ ไม่สามารถเปลี่ยนความรู้สึกหรือพฤติกรรมของผู้รับข้อมูลย้อนกลับได้ นอกเสียจากผู้รับข้อมูลย้อนกลับจะใช้ข้อมูลย้อนกลับนั้นแก้ไข ปรับปรุงตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

เพียร์สัน และเรช. (Pierson and Resch. 1964 : 313 - 315) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผลของการทราบข้อมูลย้อนกลับ กับความแข็งแรงแบบไอโซเมตริก (Isometric) โดยใช้อาสาสมัครจากนักศึกษาวิทยาลัยแพทย์แคลิฟอร์เนีย จำนวน 15 คน ฝึกตั้งราว ซึ่งมีหน้าปัดบอกผลความแข็งแรง ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะไม่ให้เขามองเห็นหน้าปัด กระทำเช่นนี้เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ผลการศึกษาพบว่า การทราบข้อมูลย้อนกลับจากการมองเห็นจะช่วยให้ทักษะทางด้านความแข็งแรงแบบไอโซเมตริกดีกว่า

มาลีนา. (Malina. 1969 : 134 - 143) ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่แตกต่างกัน ที่มีต่อความเร็วและความแม่นยำในการขว้างลูกบอลไปยังเป้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 14 - 16 ปี จำนวน 55 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน ทดลองฝึกขว้างลูกบอลไปยังเป้าเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับเรื่องความเร็ว มีแนวโน้มว่า ทักษะทางด้านความเร็วดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ในทำนองเดียวกัน กลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความแม่นยำ ก็มีแนวโน้มว่า ทักษะทางด้านความแม่นยำดีกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความแม่นยำ

โพลวิโน. (Polvino. 1971 : 1322-A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของประสิทธิผล ของการใช้วิดีโอเทป ในการวิเคราะห์การเรียนรู้ทักษะกีฬาโบว์ลิ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อ

1. เพื่อวิจัยถึงประสิทธิผลของการใช้วิดีโอเทปในการวิเคราะห์การเรียนรู้การเคลื่อนไหว
2. เพื่อวิจัยถึงประสิทธิผลของการใช้เทคนิคการใช้ภาพประกอบ ในการชี้แนะ การวิเคราะห์โดย

วิดีโอเทป

นักศึกษาที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นนักศึกษาหญิงระดับวิทยาลัย จำนวน 79 คน ซึ่งลงเรียนวิชาโบว์ลิ่งเบื้องต้น จำนวน 3 กลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มการทดลองดังนี้

1. กลุ่ม เอ เป็นกลุ่มทดลองด้วยวิดีโอเทป
2. กลุ่ม บี เป็นกลุ่มทดลองด้วยวิดีโอเทปและรูปภาพประกอบ
3. กลุ่ม ซี เป็นกลุ่มควบคุม

ทุกกลุ่มใช้การสอนแบบอธิบายและสาธิต การสอนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการเสริม โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยวิดีโอเทป แต่ในกลุ่มบี ใช้เทคนิคการใช้ภาพประกอบเสริมเข้าไปด้วย เพื่อเป็นการชี้แนะการวิเคราะห์ความสามารถในการแสดงออก ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย 6 สัปดาห์ ๆ ละ 4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที แบ่งกลุ่มทดลองโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม และคะแนนรวมของการโยนลูกโบว์ลิ่งลูกแรก คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม และคะแนนของการโยนลูกแรกรวมกันของกลุ่ม จะถูกบันทึกเอาไว้ เมื่อสิ้นสุดของแต่ละ 4 คาบ และการเล่น 4 เกมติดต่อกันใน 1 สัปดาห์ จะนำมารวมกันเพื่อใช้เขียนรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม คะแนนที่ได้จากการทดลองสามเกมสุดท้ายของแต่ละคนในคาบที่ 4 จะถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 และใช้ค่าที่ทดสอบการพัฒนาของแต่ละกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า

1. ทุกกลุ่มมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
2. วิธีการที่ใช้ในแต่ละกลุ่มให้ผลเท่ากัน
3. ไม่มีความแตกต่างกันในระหว่างกลุ่ม

4. กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ปรากฏว่ามีรูปแบบการเรียนรู้ที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมพบว่ามีประสบการณ์เพิ่มขึ้นเล็กน้อย

แมคลาเรน. (McLaren. 1971 : 1321-A) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของการนำเอา วีดีโอเทปมาเปิดอีกครั้งหนึ่งในการสอนกระโดดสูง โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อศึกษาว่าการนำเอาวีดีโอเทปมาเปิดอีกครั้ง โดยใช้เป็นส่วนเสริมวิธีสอนแบบเดิม (Traditional Teaching) จะช่วยในการพัฒนาความสามารถในการแสดงออกในการกระโดดสูงได้หรือไม่ การศึกษาครั้งนี้ใช้นักเรียนในระดับ 7 จำนวน 160 คน โดยแบ่งเป็น 4 ชั้นเรียน ๆ ละ 40 คน แต่ละชั้นเรียนจะมีการทดลอง 4 การทดลอง โดยมีครูที่เข้าร่วมในการสอนครั้งนี้ 2 คน ๆ ละ 2 ชั้นเรียน ในการทดลองนี้ผลการทดสอบครั้งแรก (Pretest) และครั้งหลัง (Posttest) ของการทดสอบการกระโดดสูงซึ่งรูปแบบของการกระโดดจะไม่นำมาพิจารณา แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ผลปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญและไม่มีปฏิกริยาร่วม แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่ม จากการทดสอบค่าที ซึ่งให้เห็นว่าความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในกลุ่มที่ใช้โทรทัศน์และการสอนแบบเดิม และไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มควบคุมและกลุ่มฝึกหัด

อาร์มสตรอง .(Armstrong. 1972 : 5587-A) ได้ศึกษาถึงผลการให้ข้อมูลย้อนกลับจาก วีดีโอเทปที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส ทั้งนี้เพื่อศึกษาว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเสริมโดยวีดีโอเทปจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะ ความเร็วในการเรียนรู้ และรูปแบบของการเล่นเทนนิส เมื่อเปรียบเทียบการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตหรือไม่ และนอกจากนั้นจะใช้ประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวีดีโอเทปในการใช้เป็นแรงจูงใจในการเรียนกีฬาเทนนิส เมื่อเปรียบเทียบกับการสอนแบบโปรแกรมมาตรฐานได้หรือไม่ ผู้ถูกทดลองเป็นนักศึกษาหญิงจากมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีตอนใต้ (Southern Mississippi) จำนวน 54 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนกีฬาเทนนิสเบื้องต้น นักศึกษาจะถูกเลือกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 18 คน โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับการสอนแบบโปรแกรม 3 แบบดังนี้

1. โปรแกรมการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต
2. โปรแกรมการสอนแบบอธิบายและสาธิตพิเศษ คือในระหว่างการเรียนแต่ละครั้ง นักศึกษาจะถูกบันทึกภาพเอาไว้ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติการตีลูกโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ และ นักศึกษาแต่ละคนจะได้เห็นการฝึกตีของตนเองจากวีดีโอเทป แล้วนำมาวิเคราะห์และแก้ไขให้ถูกต้อง
3. จะได้รับโปรแกรมมาตรฐาน 1 ครั้ง ในแต่ละสัปดาห์ (วันจันทร์) โดยการนำเอาวีดีโอเทปมาเปิดย้อนกลับดูของแต่ละคน

การเรียนใช้เวลาครั้งละ 40 นาที โดยเรียนสัปดาห์ละ 2 วัน เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ผู้สอนเป็นอาจารย์ภาควิชาพลศึกษา ซึ่งจะเป็นผู้รับผิดชอบในการสอนทักษะทั้งสามชั้นเรียน โดยใช้การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตทุกชั้นเรียน ยกเว้นการถ่ายทำวีดีโอเทปเท่านั้น ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดูแลควบคุมในการทดสอบทักษะเทนนิส ใช้แบบทดสอบของ โบรเออร์ มิลเลอร์ (Broer-Miller) สำหรับวัดทักษะการตีโฟร์แฮนด์ เพื่อทดสอบความสามารถในการแสดงออกของนักศึกษา และใช้แบบทดสอบสำหรับวัดแรงจูงใจด้วยตนเอง (A Self-devised motivational Index) เป็นเครื่องมือในการตัดสินถึงผลการใช้วีดีโอเทปที่มีต่อแรงจูงใจของ นักศึกษา และนอกจากนั้นใช้เกณฑ์การตัดสิน 5 อย่าง ในการวัดรูปแบบของการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ของนักศึกษาทุกคน โดยใช้ฟิล์มจากวีดีโอเทปก่อนและหลังการทดลอง จากการ

วิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้แบบการวิเคราะห์ของ ลินด์ควิสต์ (Lindquist) จากข้อมูลการตีโพร์แฮนด์ แบคแฮนด์ และการผสมทักษะกีฬาเทนนิส การวิเคราะห์การถดถอย (Regression analysis) ซึ่งใช้ทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของเส้นโค้ง การเรียนรู้ระหว่างสามกลุ่มในการทดสอบซ้ำ พบว่ามีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในทักษะการตีโพร์แฮนด์แบคแฮนด์และการผสมทักษะทั้งสอง แต่ผลการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ปฏิกริยาร่วม (Interaction analysis) สำหรับการผสมทักษะโพร์แฮนด์และแบคแฮนด์ ซึ่งให้เห็นว่าทั้งสามกลุ่มมีการพัฒนาขึ้นในเรื่องของความเร็ว ในการเรียนรู้ การวิเคราะห์การถดถอยที่เกี่ยวกับความเร็ว ในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาเทนนิส ไม่มีความแตกต่างกันทั้งสามกลุ่ม ในการทดลองครั้งที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทั้งสามกลุ่ม มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในรูปแบบการตี แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มการทดลอง การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวสำหรับแรงจูงใจพบว่ามีความแตกต่างกัน ระหว่างโปรแกรมใช้วีดีโอเทปและโปรแกรมการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และไม่มีความแตกต่างกันระหว่างการใช้วีดีโอเทปทั้งสองกลุ่ม จากผลการวิจัยได้ข้อสรุปดังนี้คือ

1. ประโยชน์จากการใช้วีดีโอเทปในการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ไม่มีนัยสำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะในกีฬาเทนนิส เช่นเดียวกันกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ถึงอย่างไรก็ตามเทคนิคที่ใช้ในการสอนไม่เป็นการขัดขวางผลการเรียนรู้

2. ความเร็วในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส ไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญโดยการใช้ วีดีโอเทป เมื่อเปรียบเทียบกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

3. รูปแบบของการปฏิบัติในทักษะเทนนิส ไม่มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อใช้การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยการเห็นจากวีดีโอเทป

4. แรงจูงใจของผู้ถูกทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อให้ข้อมูลย้อนกลับจากวีดีโอเทป

เบคเกอร์. (Baker. 1972 : 602 - A) ได้ศึกษาถึงผลของความแตกต่างของความเร็วของวีดีโอเทป ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ และระดับของความเร็วในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบง่าย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 8 - 12 จำนวน 60 คน ก่อนการทดลองมีการทดสอบความเร็วในการรับรู้ เพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มที่มีการรับรู้สูงและต่ำ งานที่ใช้ในการทดลองคือ การขึ้นสกรู จากการวิจัยพบว่านักเรียนซึ่งมีคะแนนการรับรู้สูง จึงมีการปฏิบัติมากกว่ากลุ่มที่มีคะแนนการรับรู้ต่ำ และผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับแบบซ้ำและแบบธรรมชาติ ปฏิบัติงานได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับแบบซ้ำและแบบธรรมชาติ

บีเวอร์ลีย์. (Beverley. 1972 : 3953 - A) ได้ศึกษาถึงผลของข้อมูลย้อนกลับจาก วีดีโอเทปที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะการยิงธนู โดยใช้อาสาสมัครหญิง จำนวน 90 คน ของวิทยาลัยกลาสโบโรสเตท (Glassboro State College) ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการยิงธนูเบื้องต้น 3 กลุ่ม ใช้เวลาศึกษา 7 สัปดาห์ ๑ ละ 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 75 นาที แต่ละกลุ่มจะถูกสุ่มเพื่อการสอน 3 โปรแกรมคือ

กลุ่มที่ 1 ใช้โปรแกรมการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มที่ 2 ใช้โปรแกรมการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และเสริมการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวีดีโอเทป ของแต่ละคนขณะที่ยิงธนู โดยเปิดให้ดูระหว่างช่วงเวลาเรียนทุกครั้งเพื่อการสังเกต การวิเคราะห์ และการแก้ไขให้ถูกต้อง

กลุ่มที่ 3 ได้รับโปรแกรมมาตรฐาน และให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปในช่วงเวลาเรียนอื่น ทุกครั้ง

ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 วิธีมีการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญในระดับของทักษะและรูปแบบของการยิงธนู การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิดีโอเทปพบว่าการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ในเรื่องการพัฒนาในระดับของทักษะและรูปแบบของการยิงธนู การให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปในกลุ่ม 2 ไม่แตกต่างไปจากกลุ่ม 3 ในเรื่องของทักษะ แต่การให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปดีกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปในกลุ่ม 3 ในการพัฒนารูปแบบของการยิงธนู

เฮกแมนน์. (Hegmann. 1974 : 4835 - A) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกหัดวิดีโอเทปที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะเทนนิส เมื่อใช้วิดีโอเทปเป็นข้อมูลย้อนกลับเสริมโดยแบ่งกลุ่มดังนี้

1. ให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครูขณะที่เปิดวิดีโอเทป
2. ให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิดีโอเทป

ผู้ถูกทดสอบเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัย จำนวน 56 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนวิชาเทนนิสเบื้องต้น 2 กลุ่ม ของมหาวิทยาลัยเทมเปิล และได้ทดสอบรูปแบบการเคลื่อนไหวของการตี การเสิร์ฟ แล้วแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเอ (ไม่มีการฝึกหัด) กลุ่มบี (กลุ่มฝึกหัด) ในแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 14 คน (เอ 1, เอ 2, บี 1, บี 2) ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ นักศึกษาจะได้รับการสอนการตีลูกโฟร์แฮนด์ แบคแฮนด์ ก่อนที่จะถึงการดูข้อมูลย้อนกลับของตนเอง ซึ่งจะดูได้จากวิดีโอเทป 4 ครั้ง ผู้ถูกทดลองในกลุ่ม บี (กลุ่มฝึกหัด) จะได้รับการฝึกเทคนิคการตี ซึ่งออกแบบเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการสังเกตและการวิเคราะห์การตีการเสิร์ฟเสียก่อน ระหว่างการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปนั้น กลุ่ม เอ 1 และกลุ่ม บี 1 จะได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู ซึ่งตรงกับกับการเคลื่อนไหวของแต่ละคน ส่วนกลุ่ม เอ 2 กลุ่ม บี 2 จะสังเกตจากวิดีโอเทปด้วยตนเอง การทดสอบครั้งหลังกระทำเมื่อสิ้นสุดการให้ข้อมูลย้อนกลับของแต่ละทักษะ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ซึ่งให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ระหว่างกลุ่มฝึกหัดและกลุ่มไม่ฝึกหัด ถึงอย่างไรก็ตาม จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางจากคะแนนการเสิร์ฟจากการทดสอบครั้งหลังซึ่งให้เห็นว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มฝึกหัดและกลุ่มไม่ฝึกหัด และไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มย่อย ที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับโดยครู กับกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับโดยครูในทักษะการตีการเสิร์ฟจากคะแนนการสอนครั้งหลัง

สรุปได้ว่า การใช้วิดีโอเทปเป็นข้อมูลย้อนกลับเสริมในการสอนหรือการเรียนรู้ทักษะเทนนิสนั้น การฝึกหัดวิดีโอเทปเสียก่อน จะสามารถช่วยให้มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวได้มากกว่าไม่มีการฝึกหัดดู และการให้ข้อมูลย้อนกลับเสริมโดยครู ระหว่างที่ผู้ถูกทดลองดูข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปนั้น ไม่สามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวได้ มากกว่าการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับเสริมโดยครูเลย

ไวท์เฮด. (Whitehead. 1974 : 4850 - 4851 - A) ได้ศึกษาถึงผลการให้ข้อมูลย้อนกลับ 4 แบบ คือ แบบฝึกหัดในใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบธรรมดา การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบธรรมดาและจากวิดีโอเทป และการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป จะมีผลอย่างไรต่อการรับรู้และการกระทำในระยะเริ่มแรกของการเรียนทักษะ โดยใช้อาสาสมัครหญิงระดับ 7 จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ทำการฝึกทักษะที่ต้องอาศัยกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ เช่น การกระโดด การพุ่งม้วน การให้ผลย้อนกลับที่แตกต่างกัน ฝึกเป็นเวลา 16 ครั้ง ครั้งแรกก่อนฝึกจะทำการทดสอบก่อน (Pre Test) และทำการฝึกทั้งหมด 15 ครั้ง นอกจากนี้ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ผลการกระทำของตนเองในครั้งที่ 1, 5, 10 และ 15 ด้วย ผลการทดลองปรากฏว่า

1. ผลการรับรู้ระหว่างกลุ่มทดลองที่ให้ข้อมูลย้อนกลับไม่แตกต่างกัน
2. ผลการรับรู้แตกต่างกันระหว่างการทดลองแต่ละครั้ง
3. ผลการฝึกจากการรับรู้ไม่แตกต่างระหว่างกลุ่มทดลอง
4. ผลการกระทำไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ให้ข้อมูลย้อนกลับ
5. ผลการกระทำระหว่างครั้งของการทดลองแตกต่างกัน
6. ผลของการฝึก ทำให้ผลการกระทำแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองที่ให้ข้อมูลย้อนกลับ
7. กลุ่มที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลย้อนกลับแบบธรรมดาและวิดีโอเทป มีความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ในครั้งที่ 10 และ 15

8. ผลการกระทำมีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทั้ง 4 กลุ่ม
9. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ และการกระทำของกลุ่มที่ให้ข้อมูลย้อนกลับไม่มีนัยสำคัญ
10. ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของการรับรู้ และมัชฌิมเลขคณิตของการกระทำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างกลุ่มที่ 2 กับกลุ่มที่ 3

แจคสัน. (Jackson. 1974 : 5689 - A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผลการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบใช้เทปโทรทัศน์บันทึกเสียง (Audio - Videotape) ที่มีต่อการจำทักษะทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย วิชาชั้นปีที่ 1 จำนวน 87 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนในโปรแกรมวิชาเลือกพลศึกษา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งได้จากการสุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับเลย กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองที่ให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปบันทึกเสียง ทั้งสามกลุ่มใช้การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ทำการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ แล้วจะให้หยุดพักอีก 6 สัปดาห์ ช่วงที่หยุดนี้ผู้ถูกทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้สลับกันไปคือ การวิ่งเหยาะ ๆ ยิงธนู ทรัมโพลีน ปาเป้า และการโยนเกือกม้า ผลการทดลองปรากฏว่า

1. ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากวิดีโอเทป จะมีผลทางบวก ต่อการเรียนรู้ทักษะ
2. ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากวิดีโอเทป จะมีผลทางบวก ต่อการเรียนรู้ทักษะ การส่งลูกวอลเลย์บอลกระทบผนัง
3. ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากวิดีโอเทป จะมีผลทางบวก ต่อการเรียนรู้ทักษะ การจำแบบทักษะกีฬา
4. ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากวิดีโอเทป จะมีผลทางบวกต่อการเรียนรู้ทักษะ การขว้างลูกเทนนิสขึ้นในอากาศ และรับลูกบอลด้วยอีกมือหนึ่ง

จอห์น. (John. 1976 : 7933 - A) ได้ศึกษาถึงผลการวิเคราะห์จากการเห็นด้วยตนเอง 2 วิธี ในทักษะการโยนลูกเบสบอลโดยใช้นักศึกษาที่เล่นเป็นผู้โยน (Pitcher) จากทีมเบสบอลของมหาวิทยาลัยอลาบามา จำนวน 18 คน ประกอบด้วยคนที่ถนัดมือขวา 9 คน ถนัดมือซ้าย 9 คน และจะได้รับการทดสอบครั้งแรกสำหรับการโยน เพื่อความเร็วและความแม่นยำโดยเครื่องมือซึ่งผู้ทดลองเป็นผู้ออกแบบ และจะถูกสุ่มให้เข้ากลุ่มการทดลอง 3 กลุ่ม เท่ากัน

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยคนที่ถนัดมือขวาและมือซ้ายอย่างละ 3 คน ให้ดูการโยนของตนเองจากวิดีโอเทป ในขณะที่ดูนั้นผู้ถูกทดลองจะกรอกรายการ (Checklist) ซึ่งคิดขึ้นโดยผู้ทดลองและทำให้มีความแม่นยำตรง โดยสมาคมผู้ฝึกสอนการโยน ผู้ถูกทดลองจะได้รับการสอนล่วงหน้า ให้รู้จักการแก้ไขข้อบกพร่องการโยนของตนเอง

กลุ่มที่ 2 ใช้กล้องถ่ายภาพ (Sequence Camera Pictures) วิเคราะห์ตนเองแทนการใช้วิดีโอเทป
 กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมทดสอบเฉพาะครั้งแรกกับครั้งสุดท้ายเท่านั้น การทดลองใช้เวลา 2 เดือน ผู้ถูกทดลองจะได้รับการทดสอบ และผลที่ได้จะถูกนำไปวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้การวัดของ ลินด์ควิสแบบที่ 3 (Lindquist Type 3) ผลการวิจัยพบว่า ในเรื่องของความเร็วจากคะแนนการทดสอบ ครั้งแรก และครั้งหลังของผู้โยน ทั้งหมดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผู้โยนทั้งหมดมีพัฒนาการ ในเรื่องของความเร็ว อย่างมีนัยสำคัญ จากคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง โดยไม่คำนึงถึงเรื่อง ของความถนัด ในเรื่องของความแม่นยำ พบว่าความถนัด และกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญ จากคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง กลุ่มที่ใช้วิดีโอเทปและกล้องถ่ายภาพมีพัฒนาการ ในเรื่องความแม่นยำรวมทั้งกลุ่มที่ถนัดมือขวาทั้งหมด จากการทดสอบค่าที่พบว่า กลุ่มที่ถนัดมือขวา และ ให้ข้อมูลย้อนกลับจากกล้องถ่ายภาพ มีการพัฒนาในเรื่องของความแม่นยำมากที่สุด

ต่อมาในปี ค.ศ. 1980 คุสแซค. (Cusack. 1980 : 2496 - A) ได้ศึกษาถึงผลการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยวิดีโอเทปที่มีต่ออัตราความเร็ว และความแม่นยำในการโยนลูกเบสบอล กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาชาย ในระดับปริญญาตรีของวิทยาลัยควีน จำนวน 36 คน เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้วิดีโอเทป ที่นำมาเล่นใน รูปของการให้ข้อมูลย้อนกลับเสริม ที่มีต่ออัตราความเร็ว และความแม่นยำ ในทักษะการโยนลูกเบสบอล ผู้ทดลองแบ่งเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน โดยใช้การทดลองดังนี้

1. ใช้บัตรแนะนำวิดีโอเทป
2. ใช้บัตรแนะนำ
3. กลุ่มควบคุม

ผู้ถูกทดลองแต่ละคนได้รับการฝึกปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ แต่ส่วนของ การทดลองประกอบด้วย การอบอุ่นโดยการโยนลูกเบสบอล 10 ครั้ง และขว้างสำหรับความเร็วและความ แม่นยำ 20 ครั้ง การขว้างแบ่งออกเป็น 2 เซท ๆ ละ 10 ครั้ง ระหว่างการสรุปทั้ง 2 เซท และระหว่างเซท กลุ่มที่ใช้วิดีโอเทปจะดูการขว้างของตนเอง กลุ่มที่ใช้บัตรแนะนำ กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ เสริมคะแนนความเร็ว และความแม่นยำของแต่ละคนจะถูกบันทึกไว้ 5 ครั้ง คือ

1. ก่อนการใช้วิดีโอเทปและบัตรแนะนำ
2. ในตอนสรุปสัปดาห์แรกของการฝึก
3. ในตอนสรุปสัปดาห์ที่สามของการฝึก
4. ในตอนสรุปสัปดาห์สุดท้ายของการฝึก
5. หนึ่งสัปดาห์หลังจากการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกทดลองที่ได้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป และกลุ่มที่ใช้บัตรแนะนำอย่าง เดียว มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ถึงอย่างไรก็ตามกลุ่มที่ใช้วิดีโอเทปไม่ได้ พัฒนาขึ้นแตกต่างไปจากกลุ่มที่ใช้บัตรแนะนำ ยิ่งไปกว่านั้นผลการทดสอบหลังจากสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ ไม่มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม ข้อมูลสำหรับความแม่นยำแสดงให้เห็นการ พัฒนาขึ้นในทุกกลุ่ม แต่ไม่มีความแตกต่างในระหว่างกลุ่ม

งานวิจัยภายในประเทศ

ไพฑูรย์ บุญวัฒน์วิบูลย์. (2517 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของเวลาและการตรวจแบบฝึกหัดต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศึกษา” โดยทดลองสอนนักศึกษาของวิทยาลัยครูนครปฐม จำนวน 72 คน แล้วสุ่มแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะถูกกำหนดให้เรียนในตอนเช้า หรือบ่ายพร้อมทั้งได้รับและไม่ได้รับการตรวจควบคู่กันไปอย่างหนึ่ง ผลการวิจัยปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ระหว่างการเรียนคณิตศาสตร์ในตอนเช้ากับตอนบ่าย การตรวจกับการไม่ตรวจแบบฝึกหัด และปฏิกริยาร่วมระหว่างตัวแปรทั้งสอง อย่างไรก็ตามพบว่านักศึกษาชาย มีผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ดีกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

คณิต เขียววิชัย. (2521 : บทคัดย่อ). ทำการวิจัย เรื่อง “ผลของผลย้อนกลับจากครูต่อการเรียนรู้ทางกีฬาเทเบิลเทนนิส” โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 80 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน แต่ละกลุ่มมีทักษะเท่า ๆ กัน โดยใช้แบบทดสอบของ มอตต์ - ลอคฮาร์ด (Mott - Lockhart) ซึ่งใช้วัดทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและแบ่งกลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้ผลย้อนกลับจากครูขณะเรียน

กลุ่มที่ 2 ให้ผลย้อนกลับจากครูหลังเลิกเรียน

กลุ่มที่ 3 ให้ผลย้อนกลับจากครูก่อนเรียนครั้งต่อไป

กลุ่มที่ 4 ไม่ให้ผลย้อนกลับจากครูเลย

ทุกกลุ่มใช้วิธีสอนแบบเดียวกันเป็นเวลา 15 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ปรากฏว่า

1. ทักษะของนักเรียนกลุ่มที่ 3 ให้ผลย้อนกลับจากครู ก่อนเรียนครั้งต่อไปดีขึ้นกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ทักษะของนักเรียนที่กลุ่มที่ 1 , 2 และ 4 ดีขึ้นแต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จำลอง ทะคำสอน. (2524 : ง) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของข้อมูลย้อนกลับจากครูและจากวีดีโอเทปต่อการเรียนรู้ทักษะวอลเลย์บอล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยการทดสอบก่อนการทดลอง โดยให้แต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว และผลการทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอลเท่ากันทั้งสามกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มประกอบด้วยนักเรียน 20 คน กลุ่มที่ 1 ไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มที่ 2 ให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูขณะเรียน กลุ่มที่ 3 ให้ข้อมูลย้อนกลับจาก วีดีโอเทปขณะเรียน ทุกกลุ่มสอน ด้วยวิธีสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 คาบ ๆ ละ 1 ชั่วโมง และให้มีการทดสอบทักษะกีฬาด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอลของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ แห่งสหรัฐอเมริกาในสัปดาห์ที่หก และเมื่อจบโครงการสอนในสัปดาห์ที่ 12 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey's HSD Test) ผลการวิจัยพบว่า

1. การสอนแบบให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู มีผลต่อการพัฒนาทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอลดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ผลของการสอนแบบให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป ไม่มีผลต่อการพัฒนาทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอลดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ผลของการสอนนิชาวอลเลย์บอล โดยใช้วิธีให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูขณะเรียนดีกว่าวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บุญชู ใจซื่อกุล. (2526 : 47). ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ของนักเรียนนายสิบเหล่าแพทย์ทหารบกจากการสาธิตด้วยเทปโทรทัศน์ โดยวิธีทบทวนแบบปกติ แบบซ้ำ และแบบหยุดภาพ ผลปรากฏว่า วิธีทบทวนแบบซ้ำให้ผลการเรียนรู้สูงที่สุด แบบหยุดภาพสูงกว่าปกติ ตามลำดับ

ชัชวาล วิริยกุล. (2527 : 52) ได้ศึกษาผลของการสาธิตด้วยเทปโทรทัศน์ที่เสนอภาพซ้ำด้วยความเร็วต่าง ๆ ที่มีต่อทักษะการเล่นฟุตบอล โดยทำการทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครูนครปฐม จำนวน 60 คน ผลปรากฏว่า การสาธิตด้วยเทปโทรทัศน์ที่เสนอภาพซ้ำด้วยความเร็วช้ากว่าปกติ 12 ภาพต่อวินาที ให้ผลดีที่สุด ต่อกลุ่มทดลองทุกกลุ่ม และการสาธิตที่เสนอภาพซ้ำด้วยความเร็วช้ากว่าปกติ 5 ภาพต่อวินาที ให้ผลสูงกว่าการเสนอภาพซ้ำด้วยความเร็วปกติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2542 จำนวน 90 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน พิจารณาแบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ย ความสามารถทางทักษะกีฬาฟุตบอล โดยใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของ ครรชิต สมิตานนท์ และกำหนดให้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู

กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวน 3 โปรแกรม ประกอบไปด้วย

1. โปรแกรมการสอนกลุ่มควบคุม ไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ
2. โปรแกรมการสอนกลุ่มทดลอง ให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู
3. โปรแกรมการสอนกลุ่มทดลอง ให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน

วิธีสร้าง

1. ศึกษาหลักสูตรวัตถุประสงค์ และเนื้อหาวิชาการเรียนการสอนวิชาฟุตบอล หลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา
2. เขียนโปรแกรมการสอน ทักษะกีฬาฟุตบอล 36 ชั่วโมง
3. นำโปรแกรมการสอนทักษะกีฬาฟุตบอล ไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจ
4. นำโปรแกรมการสอนทักษะกีฬาฟุตบอล ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจ คือ
 - 4.1 นายอาจหาญ ทรงงามทรัพย์
 - 4.2 นายชาญวิทย์ ผลชีวิน
 - 4.3 นายเพิ่มศักดิ์ สิริยจันทร์
 - 4.4 นายมณูญ มณีปันดี
 - 4.5 นายพิเชษฐ นนทรักษ์
5. นำโปรแกรมการสอนทักษะกีฬาฟุตบอลให้ผู้เชี่ยวชาญได้แก้ไข มาปรับปรุง
6. นำโปรแกรมการสอนทักษะกีฬาฟุตบอล ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ตรวจสอบเนื้อหา ค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

7. นำโปรแกรมการสอนทักษะกีฬาฟุตบอล ที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง

แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของ ครรชิต สมิตานนท์ ซึ่งนำมาใช้ในการทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 นั้น ผู้วิจัยได้ทำการทดลองกับกลุ่มทดลองที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีแบบสอบซ้ำ (Test-retest) เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และในครั้งสุดท้ายของการเรียนสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งแบบทดสอบมีทั้งหมด 7 รายการดังต่อไปนี้

1. การเตะลูกกระทบผนัง
2. การเตะลูกโค้งด้วยหลังเท้า
3. การยิงประตู
4. การเลี้ยงลูก
5. การเตะลูก
6. การโหม่งลูก
7. การหยุดลูก

ข. ภาคการเรียนการสอน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย โครงการสอนทักษะกีฬาฟุตบอล 36 ชั่วโมง ใช้การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต มีรายละเอียดเนื้อหาที่จะสอนดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1

- ชั่วโมงที่ 1 ปฐมนิเทศ, ทดสอบ
- ชั่วโมงที่ 2 ทดสอบต่อ
- ชั่วโมงที่ 3 ความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะด้วยหลังเท้า, หน้าขา, ศีรษะ

สัปดาห์ที่ 2

- ชั่วโมงที่ 4 ทักษะเบื้องต้น การรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า
- ชั่วโมงที่ 5 ทบทวนการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า
- ชั่วโมงที่ 6 ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล

สัปดาห์ที่ 3

- ชั่วโมงที่ 7 ทบทวนการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอก
- ชั่วโมงที่ 8 การเตะลูกฟุตบอลให้โค้งด้วยหลังเท้า
- ชั่วโมงที่ 9 ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับและส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า และการเตะลูกฟุตบอลโค้งด้วยเท้า

สัปดาห์ที่ 4

- ชั่วโมงที่ 10 ทดสอบ
- ชั่วโมงที่ 11 ทดสอบ (ต่อ)
- ชั่วโมงที่ 12 การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ ด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า

สัปดาห์ที่ 5

- ชั่วโมงที่ 13 การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ (ต่อ) ด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ
- ชั่วโมงที่ 14 ทบทวนการรับ และส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้า และการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า
- ชั่วโมงที่ 15 ทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา และศีรษะ

สัปดาห์ที่ 6

- ชั่วโมงที่ 16 ทดสอบ
- ชั่วโมงที่ 17 ทดสอบ (ต่อ)
- ชั่วโมงที่ 18 การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้า

สัปดาห์ที่ 7

- ชั่วโมงที่ 19 ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า
- ชั่วโมงที่ 20 ทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ ด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ
- ชั่วโมงที่ 21 ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า

สัปดาห์ที่ 8

- ชั่วโมงที่ 22 ทดสอบ
- ชั่วโมงที่ 23 ทดสอบ (ต่อ)
- ชั่วโมงที่ 24 ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับ การส่ง การเตะลูกโด่ง การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ

สัปดาห์ที่ 9

- ชั่วโมงที่ 25 การโหม่งลูกฟุตบอล
- ชั่วโมงที่ 26 ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล
- ชั่วโมงที่ 27 การทุ่มลูกฟุตบอลอยู่กับที่ และเคลื่อนที่

สัปดาห์ที่ 10

- ชั่วโมงที่ 28 ทดสอบ
- ชั่วโมงที่ 29 ทดสอบ (ต่อ)
- ชั่วโมงที่ 30 ทบทวนการเลี้ยง การโหม่ง และการทุ่มลูกฟุตบอล

สัปดาห์ที่ 11

- ชั่วโมงที่ 31 การเข้าแย่งลูกฟุตบอล และการยิงประตู
- ชั่วโมงที่ 32 ทบทวนการแย่งลูกฟุตบอล และการยิงประตู
- ชั่วโมงที่ 33 การเล่นเกม

สัปดาห์ที่ 12

- ชั่วโมงที่ 34 ทดสอบ
- ชั่วโมงที่ 35 ทดสอบ (ต่อ)
- ชั่วโมงที่ 36 การเล่นเกม

เครื่องมือที่ใช้ประกอบการวิจัย

1. กล้องถ่ายภาพวีดีโอเทป
2. เครื่องเล่นวีดีโอเทป
3. โทรทัศน์สี
4. วีดีโอเทป

วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการ สำหรับการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ศึกษารายละเอียดโดยค้นคว้า จากหนังสือคู่มือปริญญานิพนธ์ เอกสารผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และขอคำปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์ และอาจารย์ที่ปรึกษา
2. ศึกษาแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของ ครรชิต สมิตานนท์ ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการทดสอบครั้งนี้โดยละเอียด และทดลองใช้กับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาอาสาสมัคร เพื่อศึกษาถึงวิธีการใช้และปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข
3. ทำโครงการสอนวิชาฟุตบอล รายชั่วโมง 36 ชั่วโมง
4. ติดต่อขอใช้ กล้องถ่ายภาพวีดีโอเทป เครื่องเล่นวีดีโอเทป และโทรทัศน์สี
5. ดำเนินการทดสอบนักศึกษา เพื่อแบ่งกลุ่ม การทดลองดังกล่าว
6. ชักซ้อมความเข้าใจในการบันทึกภาพวีดีโอเทปกับผู้เชี่ยวชาญ
7. ผู้วิจัยดำเนินการสอนตามโครงการสอนที่เตรียมไว้แก่ทุกกลุ่ม โดยมีนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านการเรียนวิชาฟุตบอล 4 (การฝึกและการจัดการกีฬาฟุตบอล) เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม เพื่อบรรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป
8. ทำการบันทึกภาพการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวีดีโอเทป และกลุ่มวีดีโอเทปควบคู่กับครู
9. ให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู ในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 3

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลจากการทดสอบทุกครั้ง ของแต่ละกลุ่ม มาวิเคราะห์ทางสถิติดังนี้

1. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความมีนัยสำคัญของผลต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิต และผลกระทบรวมระหว่างตัวแปรกลุ่มกับช่วงเวลาการทดสอบ ของความสามารถทางทักษะกีฬาฟุตบอล จากการทดสอบกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two - Way Analysis of Variance)
2. ถ้าผลกระทบระหว่างตัวแปรกลุ่มกับช่วงเวลาการทดสอบที่มีผลต่อความสามารถทางทักษะกีฬาฟุตบอล ไม่มีนัยสำคัญจะดำเนินการต่อโดยหาค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความมีนัยสำคัญของผลต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิต ของความสามารถทางทักษะกีฬาฟุตบอลของการทดสอบครั้งที่ 1 2 3 4 5 และ 6 ของแต่ละกลุ่มโดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance)
3. ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของความสามารถแต่ละกลุ่ม ก็จะทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ ดูกี (Tukey's HSD test)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้สนามกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง เป็นสถานที่ดำเนินการ และกำหนดวัน เวลา การเรียนการสอน แต่ละกลุ่มดังนี้ คือ

กลุ่มควบคุม ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 16.30 - 17.30 น.

กลุ่มทดลองที่ 1 ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 16.30 - 17.30 น.

กลุ่มทดลองที่ 2 ทุกวันอังคาร พฤหัสบดี และเสาร์ เวลา 16.30 - 17.30 น.

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสอนนอกเวลาเรียนตามปกติของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และได้มีการทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล ของนักศึกษาในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อศึกษาประสิทธิภาพการเรียนการสอน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	=	คะแนนเฉลี่ย
S.D	=	ส่วนค่าเบี่ยงเบนตามมาตรฐาน
F	=	ค่าสถิติทดสอบเอฟ
F (prob)	=	ความน่าจะเป็นในการปฏิเสธ H_0 .
ในการวิเคราะห์ทางสถิติครั้งนี้ใช้ระดับนัยสำคัญที่ .05		

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการทดสอบในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และ สัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 90 คน ได้วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS – PC ผลการวิเคราะห์ได้นำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังต่อไปนี้

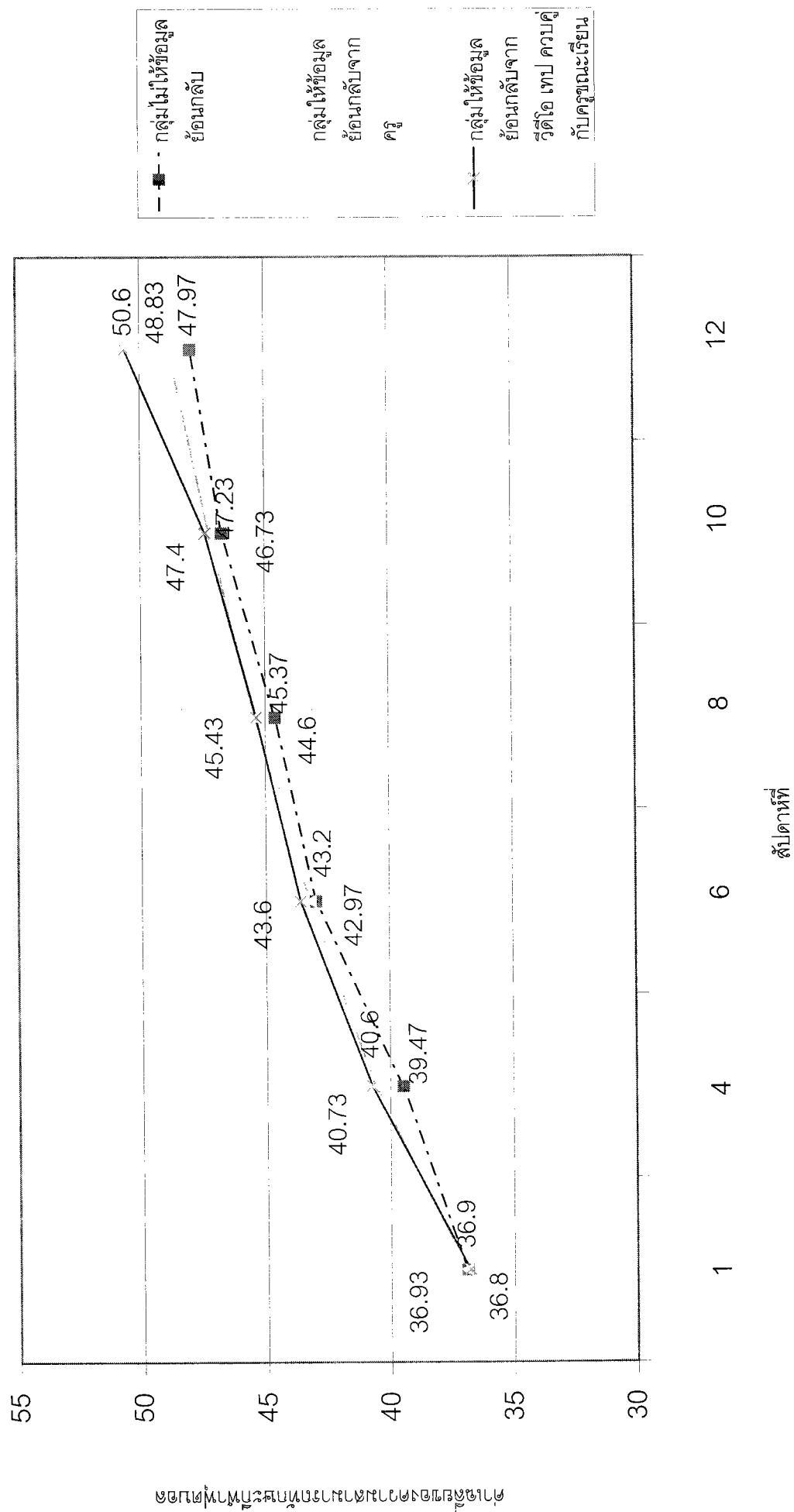
1. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการทดสอบ

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบรายคู่โดยวิธีทีทูทีเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตัวแปรอิสระที่มีนัยสำคัญจากการวิเคราะห์ในข้อ 1

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยแบบมาตรฐานของความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของทั้ง 3 กลุ่มจากการทดสอบ 6 ครั้ง โดย กลุ่ม 1 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่ม 2 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู และกลุ่ม 3 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน

รายการ	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 8		สัปดาห์ที่ 10		สัปดาห์ที่ 12	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่ม 1	36.90	5.93	39.47	5.95	42.97	4.60	44.60	3.29	46.73	3.08	47.97	2.67
กลุ่ม 2	36.93	5.84	40.60	5.27	43.20	3.85	45.43	3.26	47.23	2.78	48.83	2.13
กลุ่ม 3	36.80	5.83	40.73	5.48	43.60	3.95	45.37	3.41	47.40	2.57	50.60	2.08

จากตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอล ในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ 36.90 ,39.47, 42.97, 44.60, 46.73, และ 47.97 ของกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู คือ 36.93, 40.60, 43.20, 45.43, 47.23 และ 48.83 ของกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียนคือ 36.80, 40.73, 43.60, 45.37, 47.40, และ 50.60 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 2 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนรู้ทักษะไฟฟ้าทดลองทั้ง 3 กลุ่ม จากการทดลอง 6 ครั้ง

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะฟุตบอล ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการทดสอบ

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	F-prob
ตัวแปรหลัก	7	9248.36	1321.19	74.10	.000
กลุ่ม	2	87.53	43.76	2.45	.087
ช่วงเวลาการทดสอบ	5	9160.83	1832.17	102.76	.000
ผลกระทบร่วมของกลุ่ม					
กับช่วงเวลาการทดสอบ	10	76.14	7.614	.427	.934
ผลที่อธิบายได้	17	9324.50	548.50	30.76	.000
ส่วนที่เหลือ	522	9307.67	17.83		
รวม	539	18631.67	34.57		

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง พบว่าผลกระทบร่วมระหว่างตัวแปรกลุ่มกับช่วงเวลาการทดสอบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ตัวแปรกลุ่มกับช่วงเวลาการทดสอบไม่ได้ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล

เมื่อพิจารณาที่ละตัวแปรหลัก พบว่า ตัวแปรกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันโดยค่า F ไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มแล้วไม่มีความแตกต่างกัน

แต่เมื่อเปรียบเทียบตามช่วงเวลาการทดสอบพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลมีความแตกต่างกันระหว่างช่วงเวลาการทดสอบ แสดงว่าช่วงเวลาการฝึกทักษะ ที่ต่างกันจะมีผลทำให้คะแนนความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลแตกต่างกัน

ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเดียวกันแต่ช่วงเวลาการทดสอบต่างกัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ปรากฏผลดังตาราง ที่ 3 – 8

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มควบคุม ตามช่วงเวลาการทดสอบที่ต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	5	2723.83	544.77	27.42	.00
ภายในกลุ่ม	174	3457.17	19.87		
รวม	179	6180.99			

จากตาราง 3 ค่า $F = 27.42$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มควบคุมที่ทดสอบตามเวลาที่ต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกัน จึงทำการทดสอบภายหลังโดยวิธีตุ๊กี ปรากฏผลดังตาราง 4

ตาราง 4 ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียน ทักษะกีฬา
ฟุตบอลของกลุ่มควบคุมเป็นรายคู่

กลุ่ม	X	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
สัปดาห์ที่ 1	36.90	-	-	-	-		
สัปดาห์ที่ 4	39.47	-	-	-	-		
สัปดาห์ที่ 6	42.97	★	★	-	-		
สัปดาห์ที่ 8	44.73	★	★	-	-		
สัปดาห์ที่ 10	46.73	★	★	★	-		
สัปดาห์ที่ 12	47.97	★	★	★	★		

★ คู่ที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ $\alpha = .01$

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มควบคุมที่
วัดในช่วงเวลาที่ต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 10 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ที่ 12 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูตามช่วงเวลาการทดสอบที่ต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	5	2924.63	584.93	35.28	.00
ภายในกลุ่ม	174	2884.77	16.58		
รวม	179	5809.39			

จากตาราง 5 ค่า $F = 35.28$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูที่ทดสอบตามช่วงเวลาที่แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันจึงทำการทดสอบภายหลังโดยวิธี ดูกี้ ปรากฏผลดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะ
กีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูเป็นรายคู่

กลุ่ม	X	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
สัปดาห์ที่ 1	36.93	-	-	-	-		
สัปดาห์ที่ 4	40.60	★	-	-	-		
สัปดาห์ที่ 6	43.20	★	-	-	-		
สัปดาห์ที่ 8	45.43	★	★	-	-		
สัปดาห์ที่ 10	47.23	★	★	★	-		
สัปดาห์ที่ 12	48.83	★	★	★	★		

★ คู่ที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ $\alpha = .01$

จากตาราง 6 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลอง
ให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูที่วัดในช่วงเวลาที่ต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 10 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ที่ 12 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ตามช่วงเวลาการทดสอบที่ต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	5	3588.52	717.70	42.11	.00
ภายในกลุ่ม	174	2965.23	17.04		
รวม	179	6553.75			

จากตาราง 7 ค่า $F = 42.11$ มีนัยสำคัญทางสถิติ .01 แสดงว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ที่ทดสอบตามช่วงเวลาที่แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันจึงทำการทดสอบภายหลังโดยวิธี ดูกี้ ปรากฏผลดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอควบคู่กับครูขณะเรียนเป็นรายคู่

กลุ่ม	X	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
สัปดาห์ที่ 1	36.80	-	-	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 4	40.73	★	-	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 6	43.60	★	-	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	45.37	★	★	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 10	47.40	★	★	★	-	-	-
สัปดาห์ที่ 12	50.60	★	★	★	★	★	-

★ คูที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ = .01

จากตาราง 8 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับ จากวิดีโอควบคู่กับครูขณะเรียน ที่วัดในช่วงเวลาที่ต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 10 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ที่ 12 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8

และสัปดาห์ที่ 10

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผลการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครูและวิธีโอเพนควกู้กับครูขณะเรียน ที่มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาฟุตบอลที่เกิดจากการสอบด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู การให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิธีโอเพนควกู้กับครูขณะเรียน และการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับเลย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางจำนวน 160 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางจำนวน 90 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยใช้วิธี แมชชีง กรุ๊ป (Matching Group)

สมมุติฐาน

กลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจากครู จากวิธีโอเพนควกู้กับครูขณะเรียนและกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ศึกษารายละเอียดโดยค้นคว้าจาก หนังสือคู่มือ ปรินิพพานิพนธ์ เอกสารผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และขอคำปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์และอาจารย์ที่ปรึกษา
2. ศึกษาแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลของครุฑ สมิทานนท์ ที่ใช้แบบเครื่องมือในการทดสอบครั้งนี้โดยละเอียด และทดลองใช้กับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาถึงวิธีการใช้และปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข
3. ทำโครงการวิชาฟุตบอล รายชั่วโมง 36 ชั่วโมง
4. ติดต่อขอใช้กล้องถ่ายวิดีโอเทปเครื่องเล่นวีดีโอเทปและโทรทัศน์สี
5. ดำเนินการทดสอบนักศึกษาเพื่อแบ่งกลุ่มการทดลองดังกล่าว
6. ชักซ้อมความเข้าใจในการบันทึกภาพวีดีโอเทปกับผู้เชี่ยวชาญ
7. ผู้วิจัยดำเนินการสอนตามโครงการสอนที่เตรียมไว้แก่ทุกกลุ่มโดยมีผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 กลุ่มเป็นผู้ร่วมในการสอน และนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผ่านการเรียนวิชาฟุตบอล 4 (การฝึกและการจัดการกีฬาฟุตบอล) เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม เพื่อรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป
8. ทำการบันทึกภาพการทักษะฟุตบอลของกลุ่มทดลองที่ให้ข้อมูลย้อนกลับ จากวีดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน
9. ให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู ในกลุ่มทดลองที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS – PC ตามรายการดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่ามัธยฐานเลขคณิต และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 ของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการทดสอบ
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
4. ทดสอบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเป็นรายคู่เมื่อพบว่าวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยวิธี ตุกี (Tukey 's HSD Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล ระหว่างกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลระหว่างการทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียนของแต่ละกลุ่ม ทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เพื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่

อภิปรายผล

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่ม ทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูและกลุ่มที่ 3 กลุ่มทดลองให้ข้อมูลกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า กลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจากครู กลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน และกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลแตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไวท์เฮด. (Whitehead. 1974 : 4850 – 4851 – A) ได้ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ 4 แบบ ที่มีต่อการรับรู้และการกระทำในระยะเริ่มแรกของการเรียนทักษะผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ระหว่างกลุ่มทดลองที่ให้ข้อมูลย้อนกลับไม่แตกต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับการกระทำของกลุ่มที่ให้ข้อมูลย้อนกลับไม่มีนัยสำคัญและยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กูสแซค. (Cusack. 1980 : 2496 – A) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิดีโอเทปที่มีต่อความเร็ว และความแม่นยำในการโยนลูกเบสบอล ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีพัฒนาการดีขึ้น แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการทดลองการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับเดียวกันและผ่านการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกับดังนั้นความสามารถในการรับรู้ของนักศึกษาย่อมใกล้เคียงกัน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับวิธีสอน เนื้อหาและแบบฝึกเหมือนกันย่อมทำให้เกิดการพัฒนาไปในทางเดียวกัน คือ ทุกกลุ่มมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างกับอย่างมีนัยสำคัญเพราะการเรียนรู้นั้นยังต้องอาศัยองค์ประกอบหลาย ๆ ด้านจึงจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2523 : 2) ได้กล่าวไว้ว่า “การเรียนรู้การเคลื่อนไหวนั้นจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวแปรที่สำคัญซึ่งประกอบด้วยข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การจำ (Retention) ตารางการฝึก (Schedule of Practice) และการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning) และ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 59) กล่าวว่า “ ถ้าจะทำให้การเรียนรู้ได้ผลดี ครูพลศึกษาก็ควรจะรู้ และเข้าใจหลักจิตวิทยาต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการเรียนการสอนควบคู่กันไปด้วย ” ซึ่งจะเห็นได้ว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทางการกีฬา สำหรับกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ มีผลการเรียนรู้ที่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ทั้งนี้เพราะนักศึกษาสามารถมองเห็นการกระทำของเพื่อน ซึ่งเป็นข้อมูลย้อนกลับจากแหล่งอื่นเข้ามามีบทบาทต่อนักศึกษากลุ่มนี้ (จำลอง ทะคำสอน. 2525 : 51)

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลระหว่างการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของแต่ละกลุ่ม ของทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกับอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า

2.1 ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับจากการทดสอบ 6 ครั้ง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนและหลังการเรียน 6 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.2 ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย ของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากครู จากการทดสอบ 6 ครั้ง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน 4 สัปดาห์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.3 ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย ของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มที่ 3 กลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน จากการทดสอบ 6 ครั้ง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน 4 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ.01

จากผลการวิจัยจะเห็นว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ มีผลทำให้ประสิทธิผลทางการสอนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เซจ. (Sage. 1984 : 307) ได้กล่าวว่า “ผลของข้อมูลย้อนกลับมีส่วนทำให้อัตราการพัฒนาทักษะใหม่เร็วขึ้นทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น” สำหรับผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล จากการทดสอบ 6 ครั้ง จะเห็นว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป ควบคู่กับครูขณะเรียน และกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูเพียงอย่างเดียว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีข้อสังเกตว่า กลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป ควบคู่กับครูขณะเรียน มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูเพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 50.60 > \bar{X} = 48.83$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ได้ผลดีกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครูเพียงอย่างเดียว เนื่องจากวิดีโอเทปนั้นสามารถแสดงให้นักศึกษาเห็นพฤติกรรมในระหว่างการฝึกทักษะ และครูนั้นสามารถให้รายละเอียดข้อแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขได้ทุกขั้นตอนของการเรียนการสอน เมื่อนำทั้งสองอย่างมาประกอบกัน จะทำให้นักศึกษาสามารถมองเห็นภาพของตนเอง และสามารถซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากครูได้ จึงเป็นการเสริมให้ผลการเรียนการสอนดีขึ้น.

ข้อเสนอแนะ

ผลของการวิจัยพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียนเป็นวิธีการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถทางทักษะกีฬาให้ดีขึ้น ดังนั้นในการสอนวิชาพลศึกษา ควรควรเลือกใช้วิธีการสอนแบบให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบต่าง ๆ กับกีฬาประเภทอื่น
2. ควรเพิ่มจำนวนวันของการฝึกจากสัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นสัปดาห์ละ 5 ครั้ง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณ์ สีวะรา. เทนนิส. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ที่กรมสารบรรณทหารเรือ, 2519. (พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพพลเอกกฤษณ์ สีวะรา, 25 ธันวาคม 2519)
- คณิต เขียววิชัย. ผลของผลย้อนกลับจากครูต่อการเรียนรู้ทางกีฬาเทเบิลเทนนิส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา
- จรรยาพร ธรณินทร์ และสุเมธ แก้วแพรง. คู่มือครูพลามัย รายวิชา พ.0017 เทนนิส. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2526.
- จำลอง ทะคำสอน. ผลของข้อมูลย้อนกลับจากครูและจากวิดีโอเทป ต่อการเรียนรู้ทักษะวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา
- ชม ภูมิภาค. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2516.
- ชาญชัย อินทรประวัติ. วิธีสอนทั่วไป. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2522.
- ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- ชัชวาล วิริยบุล. ผลของการสาธิตโดยเทปโทรทัศน์ที่เสนอภาพช้าด้วยความเร็วต่าง ๆ ที่มีต่อทักษะ การเล่นฟุตบอลของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2523.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้สอนพลศึกษา. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2537. (เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ)
- นำชัย เลวลีย์. ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา
- ประสาธ อิศรปริดา. ธรรมชาติและกระบวนการเรียนรู้. กาฬสินธุ์ : โรงพิมพ์จินตภรณ์การพิมพ์, 2518.
- ไพฑูรย์ บุญวัฒน์วิบูลย์. ผลของเวลาและการตรวจแบบฝึกหัดต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. บทคัดย่อ
- ฟอง เกิดแก้ว และกำโชค เผือกสุวรรณ. คู่มือครูวิชาพลศึกษา รายวิชา พ.0017 เทนนิส. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช. (2524).
- ลิขิต กาญจนภรณ์. การถ่ายทอดการเรียนรู้. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2518.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะกีฬา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2520.
- . หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2524.
- ศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัย. หลักสูตรและคู่มือการศึกษาชั้นปริญญาตรี พ.ศ. 2530. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2530.
- สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์. ข้อมูลย้อนกลับ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาโรงเรียนพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2523.

อุดม พิมพา. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, ม.ป.ป..
(เอกสารประกอบการสอนวิชาการสอนพลศึกษา)

- Armstrong Wayne Jackson. "The Effects of video Tape Instant Visual Feedback on Learning Specific Gross Motor Skills in Tennis," Dissertation Abstracts International. 32 : 5587 - A ; April.1972,
- Baker , Normal Allison. "The Effects of Differing Speeds of Video Tape Feedback on Levels of Perceptual Speeds on Psychomotor Performance." Dissertation Abstracts International. 36 : 602 - A ; August 1972.
- Beverly , Leah. "The Effects of Instant Videotape Feedback in Learning Target Archery," Dissertation Abstracts International. 3 : p. 3953 - A ; January 1974.
- Bilodeau, E.A., and I. McD. Bilodeau, Motor-skills Learning. New York : Psychl, 1961.
- Bloom , Benjamin S. Human Characteristics and School Learning. New York : McGraw-Hill , 1967.
- Cecco, John P De. The Psychology of Learning and Instruction Educational Psychology. 2nd.ed., New York McGraw-Hill, 1968.
- Cusack, Joseph Michael. "The Effect of Video Tape Instant Replay as a Form of Augmented Feedback Upon Velocity and Accuracy of the Acquisition of the Motor Skill of Pitching a Baseball," Dissertation Abstracts International. 41 : 2496 – A ; December 1980.
- Deese and Hulse. The Psychology of Learning. 3rd.ed., New York : McGraw-Hill, 1967.
- Gagne , Robert M. The Conditions of Learning. USA : Holt Rinehart and winstom, 1957.
- Geist, Harold , and Cecilia A. Martinez. Tennis Psychology. Chicago : Nelson-Hall, 1976.
- Hegman , Edward Henry. "The Effect of Video Tape Timing Training on Learning Tennis Skills When Utilizing Video Tape Replay for Feedback," Dissertation Abstracts International. 34 : 4835 – A ; February 1974.
- Jackson, Charles Lee. "The Effects of Video Tape Feedback Upon the Acquisition And Retention of Sport Type Motor Skill," Dissertation Abstracts International. 34 : 5689-A ; March 1974.
- John Shollenberger Barry. "The Effects of Two Methods of Video Self Analysis on Selected Pitching Variables," Dissertation Abstracts International. 34 : 7933 - A ; June 1977.
- McLalen, John David. "The Effectiveness of Video Tape Replay in Teaching the High Jump," Dissertation Abstracts International. 32 : 1321-A ; September 1971.
- Polvino, Geraldine Joyce. "The Relative Effectiveness of Video Tape Analysis in Learning a Selected Sport Skill," Dissertation Abstracts International. 32 : 1322-A ; September 1971.
- Whitehead, Robert Keith. "The Effect of Four Feedback Treatments on Performance During the Early Learning of a Gross Motor Skill," Dissertation Abstracts International. 34 : 4850-4851 – A ; February 1974.

ภาคผนวก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์อาจหาญ ทรงงามทรัพย์
ตำแหน่ง อาจารย์คณะพลศึกษา
วุฒิการศึกษา กศ.ม.
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นายชาญวิทย์ ผลชีวิน
ตำแหน่ง เจ้าที่พลศึกษา 7
วุฒิการศึกษา ค.ม. (พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรม สำนักการศึกษา กรมพลศึกษา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์
ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ
วุฒิการศึกษา กศ.ม.(พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
4. อาจารย์มณูญ มณีบัณฑิต
ตำแหน่ง อาจารย์ 3 ระดับ 8
วุฒิการศึกษา กศ.ม.
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
5. อาจารย์พิเชษฐ นนทรักส์
ตำแหน่ง อาจารย์ 3 ระดับ 8
วุฒิการศึกษา ค.ม.(พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

แบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของนครราชสีมา

ประกอบด้วยข้อสอบ 7 รายการ คือ

1. การเตะลูกกระทบผนัง
2. การเตะลูกโค้งด้วยหลังเท้า
3. การเลี้ยงลูก
4. การเตะลูก
5. การโหม่งลูก
6. การยิงประตู
7. การหยุดลูก

1. การเตะลูกกระทบผนัง

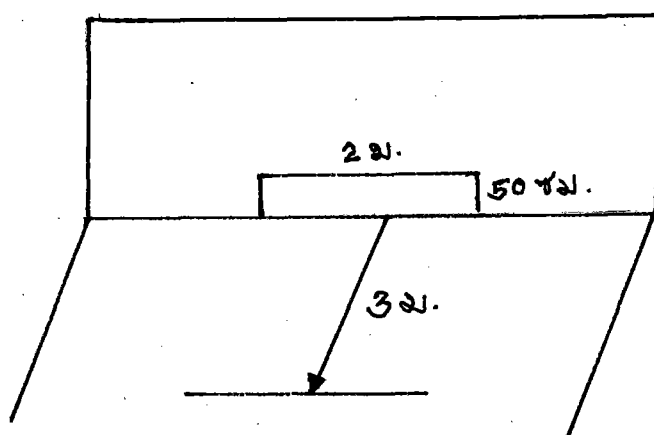
อุปกรณ์และสถานที่

สนามฟุตบอลซึ่งเป็นสนามหญ้า ผนังหรือคานประตู

สูง 8 ฟุต กว้าง 8 หลา นาฬิกาจับเวลา และลูกฟุตบอล 1 ลูก

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการสอบวางลูกฟุตบอลบนสนามฟุตบอล ห่างจากผนัง 3 เมตร เมื่อได้ยิน คำสั่งว่า "เริ่ม" ให้ผู้รับการสอบเตะลูกฟุตบอลกระทบผนัง ซึ่งสูง 50 เซนติเมตร กว้าง 2 เมตร และให้กระดอนออกมา ผู้รับการสอบเตะลูกฟุตบอลกระทบผนัง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายใน 30 วินาที



ผังการสอบการเตะลูกกระทบผนัง

การคิดคะแนน

ผู้สอบเริ่มจับเวลาตั้งแต่ใช้คำสั่งว่า "เริ่ม" จนครบ 30 วินาที จึงสั่งให้หยุด การคิดคะแนนนับจำนวนครั้งที่ลูกฟุตบอลกระทบผนังภายในเวลาที่กำหนดไว้ ภายในเวลา 30 วินาที ในการสอบหากเท้าใดเท้าหนึ่ง หรือสิ่งเท้าของผู้รับการสอบข้ามเส้น เหยียบเส้น หรือล้ำเส้น และ/หรือเตะออกนอกเส้นที่กำหนดให้ จะไม่นับคะแนนในครั้งนั้น ๆ ให้สอบสองครั้ง คิดคะแนนครั้งที่ได้ดีที่สุด

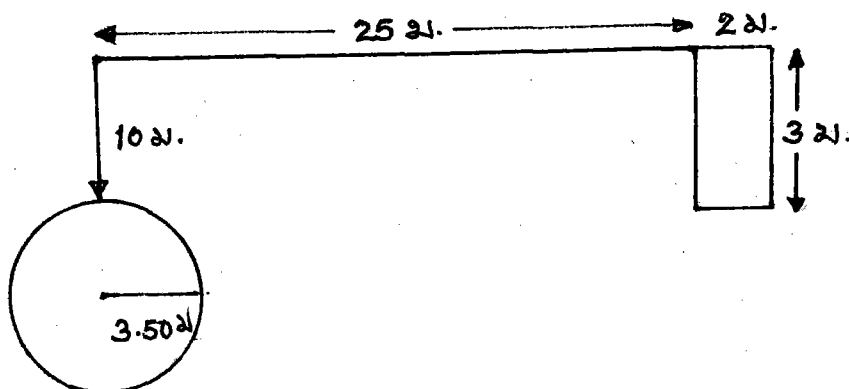
2. การเตะลูกโค้ง

อุปกรณ์และสถานที่

สนามฟุตบอลหรือบริเวณที่ว่าง ซึ่งเป็นสนามหญ้า เป็นเขตเตะลูก กว้าง 2 เมตร ยาว 3 เมตร และเขตที่จะเตะผ่านลูกให้ไปตกยังเป้าหมายห่าง 25 เมตร หักเป็นมุมฉาก เข้ามา 10 เมตร มีวงกลมซึ่งใช้รัศมี 3.50 เมตร และลูกฟุตบอล 1 - 10 ลูก

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการสอบวางลูกไว้กับพื้นภายในเขตเตะลูก ครั้งละ 1 ลูก เหยียดลูกให้เคลื่อนที่อยู่ภายในเขตเตะเสียก่อน (เหยียดแรงหรือค่อยก็ได้ แต่ลูกจะต้องมีลักษณะเคลื่อนที่) แล้วจึงเตะลูกโค้งด้วยหลังเท้าให้ไปตกภายในวงกลมซึ่งกำหนดไว้ คนละ 10 ครั้ง



ผังการสอบเตะลูกโค้ง

การคิดคะแนน

ผู้สอบเหยียดลูกให้กลิ้งแล้วตามมาเตะผ่านลูกโค้งด้วยหลังเท้า ให้มาตกในวงกลม คนละ 10 ครั้ง การคิดคะแนนจะนับจำนวนครั้งที่สามารถเตะลูกโค้งให้มาตกได้ภายในวงกลม หากลูกที่เตะผ่านมานั้น ผู้สอบไม่เหยียดให้ลูกกลิ้งเสียก่อน หรือตามมาเตะลูกนอกเขตเตะหรือลูกที่เตะมานั้นมาตกภายในวงกลม แต่มิใช่ลูกโค้งที่เตะมาตกพื้นเป็นครั้งแรก ก็จะไม่คิดคะแนนให้ ส่วนลูกที่เตะมาแม้จะลูกเส้นวงกลมก็คิดคะแนนให้

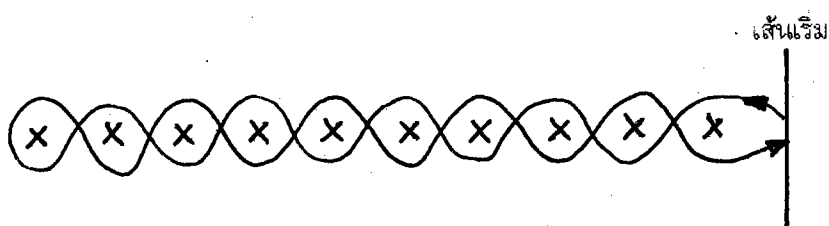
3. การเลี้ยงลูก

อุปกรณ์และสถานที่

ใช้สนามฟุตบอลซึ่งเป็นสนามหญ้า ปักหล่นให้ห่างกัน 1.50 เมตร จำนวน 10 หลัก และหลักแรกห่างจากเส้นเริ่ม 1.50 เมตรเช่นกัน ลูกฟุตบอล 1 ลูก นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการสอบวางลูกฟุตบอลไว้กับพื้นที่เส้นเริ่ม เมื่อได้ยินคำสั่ง "เริ่ม" ให้ผู้รับการสอบเลี้ยงลูกจากเส้นเริ่ม ชักแซกอ้อมหลักทั้ง 10 ไป และกลับมายังเส้นเริ่ม โดยทั้งผู้รับการสอบและลูกฟุตบอลต้องผ่านเส้นเริ่ม ผู้สอบจะจับเวลาเมื่อออกคำสั่ง "เริ่ม" จนกระทั่งเมื่อผู้รับการสอบเลี้ยงลูกกลับมายังเส้นเริ่มจึงหยุดนาฬิกา



การคิดคะแนน

ผู้สอบเริ่มจับเวลาตั้งแต่ใช้คำสั่งว่า "เริ่ม" จนกระทั่งผู้รับการสอบเลี้ยงลูกชักแซกอ้อมหลักทั้ง 10 ไป-กลับ จนมาถึงเส้นเริ่มดังเดิม

4. การเตะลูก

อุปกรณ์และสถานที่

สนามฟุตบอลหรือบริเวณที่ว่าง ประมาณ 10 ตารางเมตร ลูกฟุตบอล 1 ลูก

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการสอบใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เตะลูกฟุตบอลคนละ 2 โยน

การคิดคะแนน

ผู้สอบนับจำนวนครั้งที่ผู้รับการสอบ สามารถเตะลูกได้ 2 โยนรวมกัน และหารด้วย 2 จึงเป็นคะแนนที่ทำได้

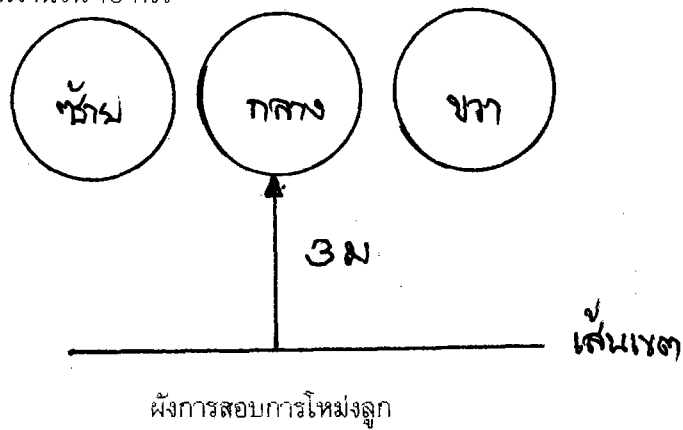
5. การโหม่งลูก

อุปกรณ์และสถานที่

สนามฟุตบอลหรือบริเวณที่ว่างประมาณ 10 ตารางเมตร ลูกฟุตบอล 1 ลูก

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการสอบยืนอยู่หลังเส้นแบตซึ่งมีวงกลมอยู่ห่าง 3 เมตร อยู่ 3 วง และวงกลมทั้งสามมีรัศมี 50 เซนติเมตร แต่ละวงห่างกัน 50 เซนติเมตร โดยเรียกววงกลมซึ่งอยู่ตรงกลางว่า "กลาง" วงกลมซึ่งอยู่ด้านซ้ายผู้รับการสอบเรียกว่า "ซ้าย" วงกลมซึ่งอยู่ด้านขวาผู้รับการสอบเรียกว่า "ขวา" ผู้สอบถือลูกฟุตบอลอยู่หลังวงกลมกลาง คอยโยนให้ผู้รับการสอบโหม่งลูก มาให้ลงตามวงกลมทั้งสาม วงใดวงหนึ่งตามที่ผู้สอบจะออกคำสั่งให้ปฏิบัติเช่น "กลาง" "ขวา" หรือ "ซ้าย" เป็นจำนวน 10 ครั้ง



การคิดคะแนน

เมื่อผู้สอบโยนให้ผู้รับการสอบโหม่ง พร้อมกับบอกคำสั่ง เมื่อผู้รับการสอบสามารถโหม่งลูกไปลงยังวงกลมตามคำสั่งได้ จนครบ 10 ครั้ง ในการโหม่งลูก หากผู้สอบโยนลูกให้โหม่ง และผู้รับการสอบเห็นว่าเป็นการโยนที่ไม่ดี หรือไม่สามารโหม่งได้ ก็ให้ใช้เมื่อรับลูก การโยนครั้งนั้นถือว่าเป็นการโยนเสีย ให้โยนใหม่ได้ แต่หากผู้รับการสอบใช้ศีรษะโหม่งลูกไปแล้ว ถือว่าเป็นการสอบที่ถูกต้อง จะถือว่าเป็นการโยนที่เสียไม่ได้ และในการโหม่งลูกทุกครั้ง ผู้รับการสอบจะก้าวเท้าข้ามเส้น หรือเหยียบเส้นแบตมาไม่ได้

6. การยิงประตู

อุปกรณ์และสถานที่

กระดานประตู (Goal Knock-board) สูง 8 ฟุต กว้าง 8 หลา ชอล์คสี ลูกฟุตบอล 1 - 10 ลูก สนามฟุตบอลซึ่งเป็นสนามหญ้า

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการสอบยืนอยู่หลังเส้นแบต ซึ่งห่างจากกระดานประตู 17.10 เมตร และกระดานประตูมีขนาดเท่ากับประตูจริงของฟุตบอล คือ สูง 8 ฟุต กว้าง 8 หลา ตีตารางแบ่งเป็นคะแนน ดังนี้คือ

ส่วนที่ 1 ได้ 5 คะแนน ห่างจากมุมเสาประตูด้านบนเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ยาว 0.75 เมตร ทั้งสองด้าน

ส่วนที่ได้ 4 คะแนน ห่างจากมุมเสาประตูด้านล่างเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ยาว 0.75 เมตร ทั้งสองด้าน

ส่วนที่ได้ 3 คะแนน มีด้านละ 2 แห่ง ทั้ง 2 ด้าน คือ

1. อยู่ติดกับส่วนที่ได้ 5 คะแนนด้านบน เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ยาว 0.75 เมตร
2. รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งลากเส้นสกัดจากส่วนที่ได้ 5 คะแนนมาหาส่วนที่ได้ 4

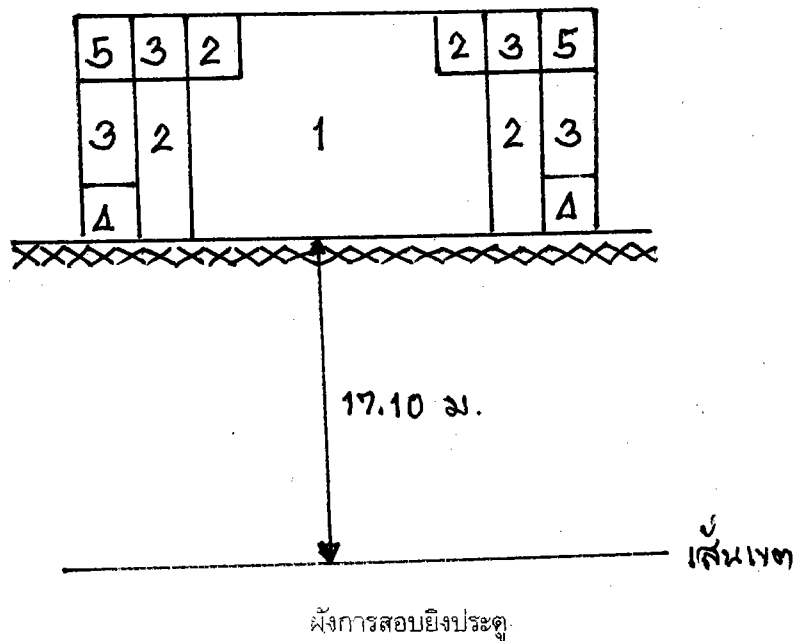
คะแนน

ส่วนที่ได้ 2 คะแนน มีด้านละ 2 แห่ง ทั้งสองด้านคือ

1. อยู่ติดกับส่วนที่ได้ 3 คะแนนด้านบน เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ยาว 0.75 เมตร
2. ลากเส้นสกัดจากส่วนที่ได้ 3 คะแนนด้านบน ลงมายังพื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ส่วนที่ได้ 1 คะแนน คือส่วนของประตูที่เหลืออยู่นอกตาราง คะแนน 5 - 2 คะแนน

วางลูกอยู่หลังเส้นเบต จำนวน 1 - 10 ลูก จะทำไรก็ได้แล้วแต่จะหาลูกฟุตบอลได้ ให้ผู้รับการสอบยิงประตูให้เข้าเป้าใด ๆ ก็ได้ จำนวน 10 ลูก



การคิดคะแนน

เมื่อผู้รับการสอบยิงประตูครบ 10 ลูกแล้ว ให้รวมคะแนนที่สามารถยิงเข้าเป้าได้ หากผู้สอบยิงออกนอกเขตประตูหรือยิงถูกเสาและคานประตู ให้นับว่าการยิงลูกนั้นไม่ได้คะแนน หากยิงไปถูกระหว่างเส้น ให้เป็นคะแนนส่วนที่ได้มากกว่าเสมอ

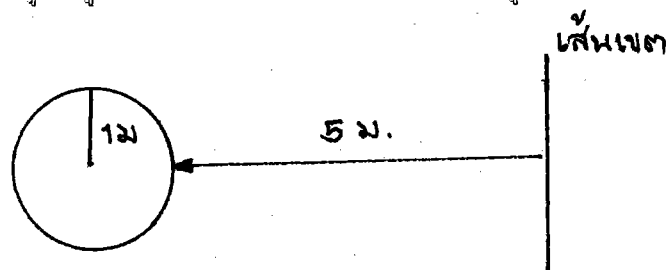
7. การหยุดลูก

อุปกรณ์และสถานที่

สนามฟุตบอล ซึ่งเป็นสนามหญ้า ลูกฟุตบอล 1 ลูก

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการสอบยืนอยู่ในวงกลม ซึ่งมีรัศมี 1 เมตร โดยวงกลมนี้อยู่ห่างจากเส้นเบต 5 เมตร ผู้สอบยืนอยู่หลังเส้นเบต คอยเตะ โยน ทิ่ม ขว้าง ลูกฟุตบอลไปให้ผู้รับการสอบภายในวงกลม จำนวน 10 ครั้ง ส่วนผู้รับการสอบต้องหยุดลูกนั้น ๆ ให้อยู่ด้วยอวัยวะส่วนต่าง ๆ และนำลูกลงสู่พื้นภายในวงกลม แล้วจึงเตะส่งคืนมาให้ผู้สอบ



ผังการสอบหยุดลูก

การคิดคะแนน

เมื่อผู้รับการสอบสามารถหยุดลูกที่ผู้สอบ เตะ โยน ทิ่ม ขว้าง ไปให้ได้จำนวนกี่ครั้งภายในวงกลม จากจำนวน 10 ครั้ง ก็ได้จำนวนคะแนนเท่านั้น หากผู้รับการสอบไม่สามารถหยุดลูกให้อยู่ได้ภายในวงกลม ถือว่าไม่ได้คะแนนในครั้งนั้น ๆ

วิธีการคิดคะแนน
แบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนิสิตนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา
ของ ครรชิต สมิตานนท์

เนื่องจากคะแนนการสอบทักษะฟุตบอล ที่ทำการทดสอบมีหน่วยการวัดที่แตกต่างกันอยู่ในบางรายการ คือ การเตะลูกกระทบผนัง การเลี้ยงลูก การยิงประตู และการเตะลูก เพื่อความสะดวกในการคิดคะแนนแก่ผู้รับการทดสอบ และทำให้คะแนนดิบที่ได้ อยู่ในประเภทเดียวกันเสียก่อน ดังนั้น คะแนนซึ่งผู้รับการสอบทำได้ในการวิจัยครั้งนี้ ตามเกณฑ์การให้คะแนน ตามแบบสอบรายการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นดังนี้ คือ

1. คะแนนการสอบทักษะการเตะลูกกระทบผนัง

$$\text{พิสัย} = 14 - 33 \text{ ครั้ง}$$

$$\bar{X} = 23.08$$

$$\text{S.D.} = 1.49$$

ผลการคิดคะแนนเป็นดังนี้คือ

30.53	—————→	สูงกว่า	=	10	คะแนน
29.04	—————	30.52	=	9	คะแนน
27.55	—————	29.03	=	8	คะแนน
26.06	—————	27.54	=	7	คะแนน
24.57	—————	26.05	=	6	คะแนน
23.08	—————	24.56	=	5	คะแนน
21.59	—————	23.07	=	4	คะแนน
20.10	—————	21.58	=	3	คะแนน
18.61	—————	20.09	=	2	คะแนน
15.63	—————	18.60	=	1	คะแนน
ต่ำกว่า	←—————	15.62	=	0	คะแนน

2. คะแนนการสอบทักษะการเลี้ยงลูก

$$\text{พิสัย} = 18 - 37 \text{ ครั้ง}$$

$$\bar{X} = 24.05$$

$$\text{S.D.} = 1.74$$

ผลการคิดคะแนนเป็นดังนี้คือ

15.36	—————→	ต่ำกว่า	=	10	คะแนน
17.09	—————	15.35	=	9	คะแนน
18.82	—————	17.08	=	8	คะแนน
20.56	—————	18.83	=	7	คะแนน
22.30	—————	20.57	=	6	คะแนน
24.04	—————	22.31	=	5	คะแนน
25.78	—————	24.05	=	4	คะแนน
27.52	—————	25.79	=	3	คะแนน
29.26	—————	27.53	=	2	คะแนน
31.00	—————	29.27	=	1	คะแนน
สูงกว่า	←—————	31.01	=	0	คะแนน

3. คะแนนการสอบทักษะการยิงประตู

$$\text{พิสัย} = 8 - 37 \text{ ครั้ง}$$

$$\bar{X} = 21.92$$

$$\text{S.D.} = 2.62$$

ผลการคิดคะแนนเป็นดังนี้คือ

35.02	—————→	สูงกว่า	=	10	คะแนน
32.40	—————	35.01	=	9	คะแนน
29.78	—————	32.39	=	8	คะแนน
27.16	—————	29.77	=	7	คะแนน
24.54	—————	27.15	=	6	คะแนน
21.92	—————	24.53	=	5	คะแนน
19.30	—————	21.91	=	4	คะแนน
16.68	—————	19.29	=	3	คะแนน
14.06	—————	16.67	=	2	คะแนน
11.44	—————	14.05	=	1	คะแนน
ต่ำกว่า	←—————	11.43	=	0	คะแนน

4. คะแนนการสอบทักษะการเจาะลูก

$$\text{พิสัย} = 26 - 164 \text{ ครั้ง}$$

$$\bar{X} = 46.14$$

$$\text{S.D.} = 1.14$$

ผลการคิดคะแนนเป็นดังนี้คือ

51.84	—————→	สูงกว่า	=	10 คะแนน
50.70	—————	51.83	=	9 คะแนน
49.46	—————	50.69	=	8 คะแนน
48.42	—————	49.45	=	7 คะแนน
47.28	—————	48.41	=	6 คะแนน
46.14	—————	47.27	=	5 คะแนน
45.00	—————	46.13	=	4 คะแนน
43.86	—————	44.99	=	3 คะแนน
42.72	—————	43.85	=	2 คะแนน
41.58	—————	42.71	=	1 คะแนน
ต่ำกว่า	←—————	41.57	=	0 คะแนน

โปรแกรมการสอนทักษะกีฬาฟุตบอล 36 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา
1	1	ปฐมนิเทศ, ทดสอบ
	2	ทดสอบต่อ
	3	ความคุ้นเคยกับลูกบอล - การเตะด้วยหลังเท้า - การเตะด้วยหน้าขา - การเตะด้วยศีรษะ
2	4	ทักษะเบื้องต้น - การรับและส่งลูกฟุตบอลข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอกและหลังเท้า
	5	ทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า
	6	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
3	7	ทบทวนการรับ และส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า
	8	การเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า
	9	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับ และส่งด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า และการเตะลูกฟุตบอลโด่งด้วยหลังเท้า
4	10	ทดสอบ
	11	ทดสอบ (ต่อ)
	12	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ - ข้างเท้าด้านใน - หลังเท้า
5	13	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ (ต่อ) - หน้าขา - หน้าอก - ศีรษะ
	14	ทบทวนการรับ และส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า และการเตะลูกฟุตบอลโด่งด้วยหลังเท้า
	15	ทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ
6	16	ทดสอบ
	17	ทดสอบ (ต่อ)
	18	การเลี้ยงลูกฟุตบอล - ด้วยข้างเท้าด้านใน - ด้วยข้างเท้าด้านนอก - หลังเท้า

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา
7	19	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า
	20	ทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ ด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ
	21	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า
8	22	ทดสอบ
	23	ทดสอบ (ต่อ)
	24	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะลูกโค้ง การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ
9	25	การโหม่งลูกฟุตบอล
	26	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล
	27	การทุ่มลูกฟุตบอล - อยู่กับที่ - เคลื่อนที่
10	28	ทดสอบ
	29	ทดสอบ (ต่อ)
	30	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่ง และการทุ่มลูกฟุตบอล
11	31	การเข้าแย่งลูกฟุตบอล และการยิงประตู
	32	ทบทวนการแย่งลูกฟุตบอล และการยิงประตู
	33	การเล่นทีม
12	34	ทดสอบ
	35	ทดสอบ (ต่อ)
	36	การเล่นทีม

โปรแกรมการสอนวิชาฟุตบอล 36 ชั่วโมง
โปรแกรมการสอนกลุ่มควบคุม ไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ

สัปดาห์ ที่	ชั่วโมง ที่	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	เวลา/ นาที	วิธีการ ประเมินผล
1	1	ปฐมนิเทศ และ การทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายการปฐมนิเทศ และการทดสอบเพื่อจะได้นำไปแบ่งกลุ่ม เพื่อการเรียนการสอน 3. ครูแนะนำผู้ช่วยวิจัย จำนวน 3 คน ประจำแต่ละกลุ่มให้นักศึกษาทราบ 4. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มมอบอุปกรณ์ร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อ ท้อง	7	ให้ผู้ช่วย วิจัยทำการ บันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละ คนทดสอบ ได้
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไป ฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัย	40	

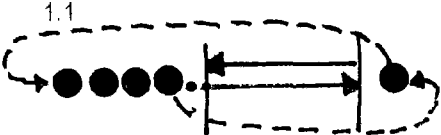
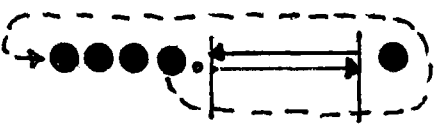
			ประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย		
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
					
2	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง	7		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ		8	
		<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไป ฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำ การทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัย ประจำกลุ่มคอยเป็นผู้ดูแลและบันทึก		40	ให้ผู้ช่วย วิจัยทำการ บันทึก คะแนนที่นัก ศึกษแต่ละ คนทดสอบ ได้ลงในใบบ บันทึกของ แต่ละบุคคล ให้ครบทั้ง 4 ฐาน

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
3	ความคุ้นเคยกับ ลูกฟุตบอล - การเตะด้วย หลังเท้า - การเตะด้วย หน้าขา - การเตะด้วย ศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นักเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เข่าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นักเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเตะลูก ฟุตบอลด้วยหลังเท้า หน้าขา และศีรษะ ประกอบด้วย - จุดสัมผัส - แรงส่ง - การยืน - สายตา - ระดับความสูงของลูกฟุตบอล	7	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกความคุ้นเคย กับลูกฟุตบอลโดยการเตะด้วยหลังเท้า หน้าขา และศีรษะ	30		

			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหลังเท้าให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน 2. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหน้าขาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน 3. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยศีรษะให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเคาะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการรับ การส่ง ลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ประกอบด้วย - การวางเท้าหลัก	10 5 7 8	ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกผลการเตะในแต่ละส่วนลงในบันทึกของนักศึกษาแต่ละบุคคล
--	--	--	--	--------------------------------------	---

		- จุดสัมผัส - การใช้แรงในการส่งและการผ่อนแรงในการรับ - การจัดลำตัว		
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาจับกันเป็นคู่ โดยแต่ละคู่ใช้ลูกฟุตบอล 1 ลูก 2. เริ่มฝึกจากอยู่กับที่โดยไม่ใช้ลูกฟุตบอล โดยมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้สัญญาณ 3. ฝึกอยู่กับที่โดยใช้ลูกฟุตบอลโดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ส่ง อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ ทำสลับกันไปโดยมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้สัญญาณ 4. ฝึกเคลื่อนที่โดยใช้ลูกฟุตบอล	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูจัดเกมส์สำหรับทดสอบทักษะที่นักศึกษาได้เรียนมาแล้ว โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ให้แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ชุด ๆ หนึ่งมี 4 คน อีกชุดหนึ่ง มีคนเดียว ลูกบอลจะอยู่ด้าน 4 คน โดยมีเงื่อนไขว่า จะต้องส่งและรับด้วยข้างเท้าด้านในเท่านั้น คนแรกส่งแล้วจะต้องเคลื่อนที่ไปต่อท้ายแถวเลย - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ให้คนแรกส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนร่วมทีมอีกคนหนึ่ง แล้ววิ่งไปอ้อมหลังเพื่อนคนนั้น กลับมาต่อท้ายแถวตัวเองเพื่อนร่วมทีมจะต้องรับด้วยข้าง	10	

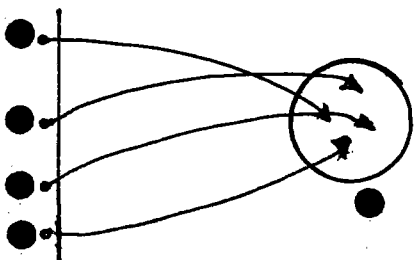
			เท้าด้านใน แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกันกลับคืนไปให้เพื่อนในแถว - แล้วปรับเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ในการจัดเกมสืทดสอบนี้ ครูมอบหมาย ให้ผู้ช่วยวิจัยดู แต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดบ้างที่ ไม่ปฏิบัติตามกฎหรือเงื่อนไขให้ปรับกลุ่ม นั้นแพ้		
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
5	ทบทวนการรับ การส่งลูก ฟุตบอลด้วยข้าง เท้าด้านใน ข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตาะตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง	7		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูก ฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้าน นอก และหลังเท้า	8		

			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาจับกันเป็นคู่ โดยแต่ละคู่ 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ลูกบอลจะอยู่ด้าน ที่มีคนมากเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้า ด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนั้นจนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ส่งบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังเพื่อนตรงข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	

	6	ทบทวนความ คุ้นเคยกับลูก ฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 3. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะบาติง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสั้น - เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลด้วยการเคาะ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยมีผู้ช่วยประจำกลุ่มเป็นผู้ดูแล 2. ให้ทำความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล ด้วยการเคาะหลังเท้า หน้าขาและศีรษะ <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาเคาะด้วยหลังเท้าให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 2. ครูสั่งให้นักศึกษาเคาะด้วยหน้าขาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3. ครูสั่งให้นักศึกษาเคาะด้วยศีรษะให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 4. ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 3 คน ที่เคาะลูกฟุตบอลได้จำนวนครั้งมากที่สุดออกมาทำการเคาะแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม	7	
				8	
				30	
				10	

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
3	7	ทบทวนการรับ การส่งลูก ฟุตบอลด้วยข้าง เท้าด้านใน ข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูก ฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้าน นอก และหลังเท้า	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาจับกันเป็นคู่ โดยแต่ละ คู่ 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 3. ฝึกอยู่กับที่โดยใช้ลูกฟุตบอลโดยให้ ฝ่าย	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษากออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้	10	

		ลูกบอลจะอยู่ด้าน ที่มีคนมากเมื่อได้ ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้า ด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไป ต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วย ข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อน ตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อ ท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า 1.2 ส่งบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังเพื่อนตรง ข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
8	การเตะลูก ฟุตบอลให้โด่ง ด้วยหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะบาติง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน	7	

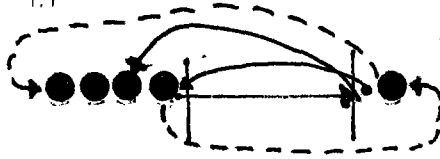
		เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า - การวางเท้าหลัก - จุดสัมผัส - แรงส่ง - การจัดลำตัว	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้าโดยจับกันเป็นคู่ อยู่กับที่  2. ให้กำหนดจุดที่จะเตะลูกโด่งไปให้ดูแล้วให้คู่เคลื่อนที่ไปรับลูกโด่งนั้น	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูกำหนดให้ผู้ช่วยวิจัยไปยืนอยู่ในวงกลมที่กำหนดให้ แล้วให้นักศึกษาเตะลูกฟุตบอลให้โด่งไปลงภายในวงกลม 	10	ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกผลการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งที่ลงภายในวงกลมของนักศึกษาทุกคนละ 5 ลูกเรียงตามใบรายชื่อ
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม	5	

			2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 		
	9	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลการรับ การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า และการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 3. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลการรับ การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้าและการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า	7	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกตามที่ได้อธิบายทบทวนให้ โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ดูแล 2. ครูเป็นผู้กำหนดเวลาในการทบทวนแต่ละทักษะโดยใช้สัญญาณนกหวีด	8	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. สั่งแต่ละกลุ่มทำการเตะลูกฟุตบอลแบ่งขั้กันภายในกลุ่มจนได้ผู้ชนะ แล้วนำเอาผู้ชนะของแต่ละกลุ่มมาแบ่งขั้กันอีก	30	
				10	ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยประจำแต่ละกลุ่มทำการ

			เพื่อให้ผู้ที่เตะบอลได้ดีที่สุด 2. ให้แต่ละกลุ่มทำการแข่งขัน การรับส่งลูกฟุตบอลด้วยส่วนใด ๆ ก็ได้ ภายในกลุ่ม หากผู้ชนะออกมาเป็นตัวแทนกลุ่มทำการแข่งขันกับกลุ่มอื่น ๆ 3. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งลงเป้าหมายที่กำหนดแล้ว นำมาแข่งขันกับกลุ่มอื่น ๆ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	บันทึกผลของกลุ่มตนเอง เพื่อค้นหาผู้ชนะประจำกลุ่ม
4	10	ทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสั้น - เตะสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	7	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบ

		เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	ได้ ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคล ให้ครบทั้ง 3 ฐาน
11	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตาะตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน	7	
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน	8	
		<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนให้นักศึกษาแต่ละคนทดสอบ ได้ ลงในใบบันทึกของ

			4. จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยเป็นผู้ดูแลและบันทึก <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	แต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
12	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วย	-ข้างเท้าด้านใน -หลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งคืบสั้น - เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบาย พร้อมทั้งสาธิต การหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยเข้ามาในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตาต้องมองดูที่ลูกฟุตบอลตลอด - ยกส่วนที่จะใช้หยุดขึ้น เพื่อที่จะได้มีระยะทางในการผ่อนแรง - การทรงตัว	7	
				8	

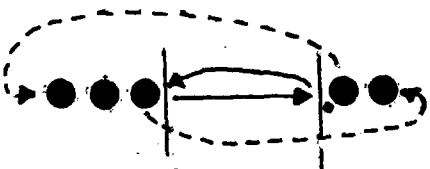
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ให้โยนลูกฟุตบอลด้วยตนเองก่อน 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้ฝึกหยุดด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าอย่างละ 10 ลูก 4. ให้เคลื่อนที่ไปหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยในอากาศ	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  ให้ทำเป็นแถวตอน 2 แถวห่างกัน 5 เมตร ลูกฟุตบอลอยู่ที่ฝ่ายที่มีคนน้อย ให้ฝ่ายที่มีคนน้อยเป็นผู้โยนลูกฟุตบอลไปให้เพื่อน เพื่อนจะต้องหยุดด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในกลับคืนให้เพื่อนตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อแถวเพื่อนตรงข้าม เมื่อเพื่อนตรงข้ามรับลูกบอลแล้วก็โยนไปให้คนที่ 2 แล้วตัวเองก็วิ่งไปต่อแถว ทำลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าทุกคนจะอยู่ในตำแหน่งเดิมถือว่าชนะ 1.2  ลักษณะเดียวกันแต่ฝ่ายที่มากจะวนอยู่ภายในแถวของตนเอง คนโยนลูกฟุตบอลจะถูกเปลี่ยนก็ต่อเมื่อทำครบทุกคนแล้วทำเช่นนี้ไปจนครบทุกคนโดยให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิมถือว่าชนะ	10	
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป	5	

5	13	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ (ต่อ) - หน้าขา - หน้าอก - ศีรษะ	3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยเข้ามาในอากาศด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตา - จุดที่บอลสัมผัส - การผ่อนแรง - การทรงตัว <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ให้โยนลูกฟุตบอลด้วยตนเองก่อน 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้ฝึกหยุดด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะอย่างละ 10 ลูก แล้วเปลี่ยนกัน 4. ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ลูกฟุตบอลลอยมา เพื่อหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ ตามที่เพื่อนโยนให้แล้ว	7	
				8	
				30	

		ส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน อย่างละ 10 ลูก แล้วเปลี่ยน <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้เพื่อนโยนลูกฟุตบอลให้ลอยในอากาศ เพื่อนตรงข้ามหยุดด้วยหน้าขา แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในกลับคืนให้เพื่อนตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อแถวเพื่อน - เมื่อครบให้หยุดด้วยหน้าอกแล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน - เมื่อครบให้หยุดด้วยศีรษะแล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน - เมื่อครบทุกคน ทุกส่วนแล้วให้เปลี่ยนคนโยน จนกว่าจะเปลี่ยนครบทุกคน <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	10	
14	ทบทวนการรับ การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้าและการเตะลูกโค้ง	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะบาติง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ	7	5

			- บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาจับกันเป็นคู่ โดยแต่ละคู่ 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ลูกบอลจะอยู่ตำแหน่งที่มีคนมาก เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยังเพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 1.2 	8	
				30	
				10	

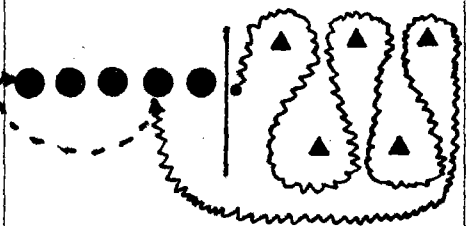
		ส่งบอลแล้ววิ่งย้อนหลังเพื่อนตรงข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
15	ทบทวนการหยุด ลูกฟุตบอลลอย ในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน, หลังเท้า, หน้า ขา, หน้าอก และ ศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลที่ ลอยในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน หลัง เท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยมีผู้ช่วย วิจัยช่วยดูแล 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการ	7	8
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยมีผู้ช่วย วิจัยช่วยดูแล 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการ	30	

			ทบทวนแต่ละทักษะให้ โดยใช้สัญญาณ นกหวีดบอก <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน  โดยทำเป็น 2 แถวตอน ฝ่ายหนึ่งมี 3 คน อีกฝ่ายหนึ่งมี 2 คน ฝ่ายมี 2 คนเป็น ฝ่ายโยนลูกฟุตบอลก่อน เมื่อโยนแล้วให้ วิ่งไปต่อยแถวตรงข้าม ฝ่ายที่หยุดให้ หยุดด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกัน แล้ววิ่งไปต่อยแถวตรงข้าม ทำเช่นนั้นจน กว่าจะกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิม แล้วจึง เปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยหลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะตามลำดับ แถวไหนทำ เสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	10	
6	16	ทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียน แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ	7	

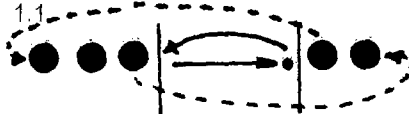
		- การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>บ้านสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
		<u>บ้านทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1		

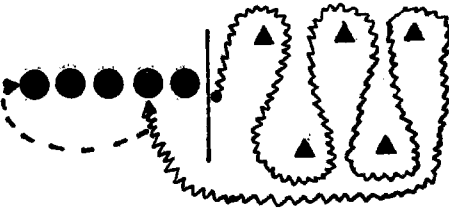
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยเป็นผู้ดูแลและบันทึก	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักเรียนทำแต่ละคนทดสอบได้ ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
18	การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7		

		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล ครูจะเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการเปลี่ยนกิจกรรมเองโดยใช้สัญญาณนกหวีด 2. จับคู่ให้ฝึกเลี้ยงตรงไปข้างหน้า ไปอ้อมกรวยแล้วเลี้ยงกลับมาให้ดู 3. จับคู่ให้ฝึกเลี้ยงซิกแซก อ้อมกรวย	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  ให้แต่ละกลุ่มเลี้ยงด้วยข้างเท้าด้านใน ไปซิกแซกอ้อมกรวยทั้งไป และกลับ แล้วไปต่อกายแถวเพื่อนคนต่อ ๆ ไป ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันจนกว่าจะครบทุกคน แถวไหนเสร็จก่อนชนะ - ให้เปลี่ยนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก - ให้เปลี่ยนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า	10	
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	

7	19	ทบพทวนการเลี้ยง ลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยง โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้ว	7 8 30 10
---	----	------------------------------	--	---------------------------------------

			เปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แถวไหนเสร็จก่อนชนะ		
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
	20	ทบทวนการหยุด ลูกฟุตบอลลอย ในอากาศด้วย ข้างเท้าด้าน ใน, หลังเท้า, หน้า ขา และศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งคัตสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลที่ ลอยในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน หลัง เท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยมีผู้ช่วย วิจัยช่วยดูแล 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการ ทบทวนแต่ละทักษะให้ โดยใช้สัญญาณ นกหวีดบอก	30	

		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  โดยทำเป็น 2 แถวตอน ฝ่ายหนึ่งมี 3 คน อีกฝ่ายหนึ่งมี 2 คน ฝ่ายมี 2 คนเป็นฝ่ายโยนลูกฟุตบอลก่อน เมื่อโยนแล้วให้วิ่งไปต่อย้ายแถวตรงข้าม ฝ่ายที่หยุดให้หยุดด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกัน แล้ววิ่งไปต่อย้ายแถวตรงข้าม ทำเช่นนั้นจนกว่าจะกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิม แล้วจึงเปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยหลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะตามลำดับ แถวไหนทำเสร็จก่อนชนะ	10
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5
21	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7

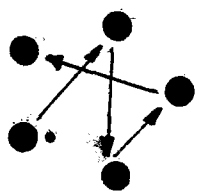
8	22	ทดสอบ	<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยง โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้ว เปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แถวไหนเสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน	8 30 10 5 7
---	----	-------	---	--

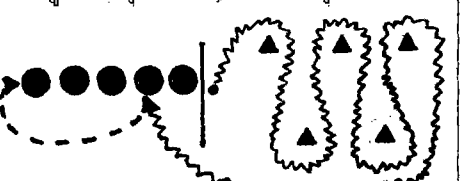
		ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเบาะสูง, วิ่งติดสันเก้าอี้, สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ	8	
			40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคล ให้ครบทั้ง 3 ฐาน
			5	
23	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ	7	

		- วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ชั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ชั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยเป็นผู้ดูแลและบันทึก <u>ชั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ชั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน	8 40 5 7	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษแต่ละคนทดสอบได้ ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
24	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับ การส่ง, การเตะลูกโค้ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ	<u>ชั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน	7	

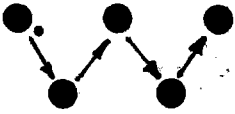
			เก้าอี้ลัดซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งกัมและตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะโด่ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะโด่ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนแต่ละทักษะ โดยมีสัญญาณนกหวีดบอก และสั่งด้วยวาจาให้เปลี่ยนทักษะ <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1 แบ่งขันการเตะ โดยให้เตะคนละ 10 ครั้ง แล้วส่งต่อให้คนต่อไปโดยลูกฟุตบอลไม่ตกพื้น ถ้าทำครบทุกคนถือว่ากลุ่มนั้น ชนะ 1.2 แบ่งขันการรับส่ง โดยให้แต่ละคนห่างกันประมาณ 5 เมตร (ดังรูป)  ให้ส่งด้วยส่วนใดก็ได้ของเท้าให้เร็วที่สุด เพื่อให้ได้จำนวนเที่ยวมากที่สุด โดยครูเป็นผู้กำหนดเวลาให้ 1.3 แบ่งขันเตะลูกโด่งให้ข้ามเส้นที่	8	
				30	
				10	

			กำหนดให้ ถ้ากลุ่มไหนข้ามมากถือว่าชนะ 1.4 แบ่งบันการหยุดลูกลอยในอากาศจะหยุดด้วยส่วนใดก็ได้ โดยให้เพื่อนในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง เป็นผู้เตะโด่งมาให้ แล้วภายใน 4 คนจะต้องช่วยกันหยุดและเก็บลูกฟุตบอลไว้ให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
9	25	การโหม่งลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการโหม่งลูกฟุตบอล ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตามองที่ลูกบอล - ใช้หน้าผากสัมผัสลูกบอล - เกร็งกล้ามเนื้อต้นคอ - แร่งส่งมาจากเอว	7	8

			- การกระระยะทาง <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการโหม่ง โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ฝึกโยนลูกฟุตบอลคนเดียวให้สัมผัสกับหน้าผาก 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้โหม่งคนละ 10 ลูก 4. ให้เคลื่อนที่เข้าไปโหม่ง 5. ฝึกการกระโดดโดยให้กระระยะทางให้ดี <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้ทำเป็นรูปครึ่งวงกลมโดยมีเพื่อนถือลูกฟุตบอลเป็นจุด เพื่อนที่มีลูกฟุตบอลให้โยนไปให้เพื่อนโหม่ง ให้ลูกฟุตบอลนั้นกลับมาหาผู้โยนให้ได้ ปฏิบัติเช่นนี้จนกว่าครบทุกคนแล้วเปลี่ยนคนโยน 1.2  - ทำเป็นรูปวงกลมให้โหม่งลูกฟุตบอลภายในวงกลมของตนเอง จะโหม่งให้เพื่อนคนใดก่อนก็ได้ และจะต้องไม่ซ้ำ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	30	
			10		
			5		

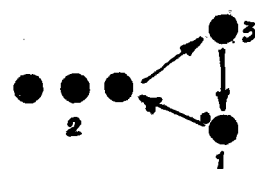
	26	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยง โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้ว เปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ	7	
				8	
				30	
				10	

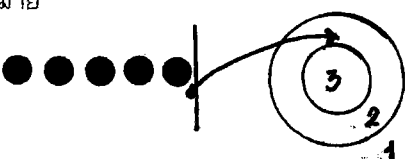
			แถวไหนเสร็จก่อนชนะ		
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและได้แนะนำบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
27	การทุ่มลูกฟุตบอล		<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสั้นเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการทุ่มลูกฟุตบอล ซึ่งมีหลักดังนี้ - ลักษณะการยืน - เท้าทั้งสองต้องสัมผัสพื้น - ส่งบอลพร้อมกันทั้งสองแขน - ลำตัวจะต้องหันไปในทิศทางที่ทุ่ม - แแรง <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการทุ่ม โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ให้จับคู่กันแล้วฝึกทุ่มอยู่กับที่ 4. เคลื่อนที่ทุ่ม	7	8
					30

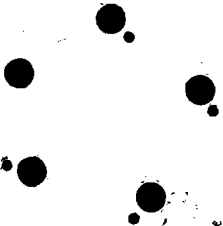
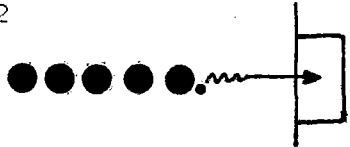
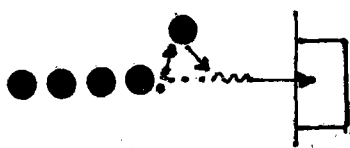
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้อยืนเป็นหน้ากระดาน 2 แถว แล้วฝึกท่วงท่าฟุตบอลอยู่กับที่ให้ได้จำนวนเทียวยให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากที่สุดถือว่าชนะ - จากรูปแบบเดิมให้ขยายให้ห่างกัน 8 เมตร แล้วฝึกท่วงท่าอยู่กับที่ให้ได้จำนวนเทียวยให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากกว่าถือว่า ชนะ - จากรูปแบบเดิมให้ขยายให้ห่างกัน 12 เมตร แล้วฝึกท่วงท่าอยู่กับที่ให้ได้จำนวนเทียวยให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากกว่าถือว่า ชนะ	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
10	28	ทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ	7	

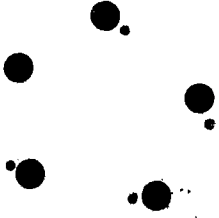
			- การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ชั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ชั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย <u>ชั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	8	
			<u>ชั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเข้ขาตึง, วิ่งยกเข้ขาสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง,	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
29	ทดสอบ (ต่อ)		<u>ชั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเข้ขาตึง, วิ่งยกเข้ขาสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง,	7	

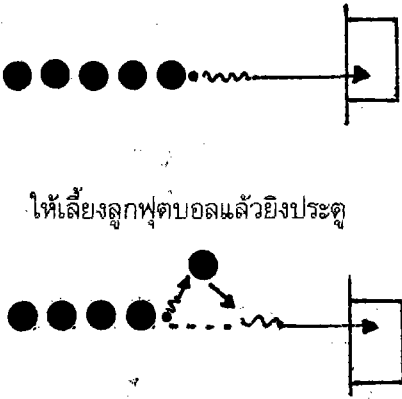
		กล้ามเนื้อท้อง		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
		<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยเป็นผู้ดูแลและบันทึก	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
30	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่ง การทุ่มลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเก้าอี้ไล่ดักซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	

			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล, การโหม่ง และการทุ่มลูกฟุตบอล	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล, การโหม่งลูกฟุตบอล และการทุ่มลูกฟุตบอล โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยนทักษะ และสั่งด้วยวาจา	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1 แบ่งขั้นฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลอย่างรวดเร็ว  1.2 แบ่งขั้นการโหม่งลูกฟุตบอล ให้ถูกเป้าที่กำหนดให้  1. โยนลูกฟุตบอลให้ 2 โหม่ง 2. โหม่งไปให้ 3 3. หยดลูกกลอยด้วยส่วนต่าง ๆ แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในให้ 1 จะนับคะแนนก็ต่อเมื่อ 2 โหม่งให้ตรง 3 โดยที่ 3 ไม่ได้ก้าวเท้าออกไปรับ กลุ่มไหนทำได้มากกว่าถือว่าชนะ	10	

			1.3 แบ่งชั้นการทุ่มลูกฟุตบอลให้ตรงเป้าหมาย  แถวไหนได้คะแนนรวมมากถือว่าชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
11	31	การเข้าแย่งลูกฟุตบอลและการยิงประตู	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิต การเข้าแย่งลูกฟุตบอล ที่ถูกต้องตามกติกา และการยิงประตูด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการเข้าแย่งลูกฟุตบอล โดยให้จับคู่กัน มีผู้ช่วยวิจัยช่วยดูแล	7	8
			30		

			2. ฝึกการยิงประตู <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - 4 คน มีลูกฟุตบอลจะต้องเลี้ยงและป้องกันการแย่งลูกฟุตบอลที่ตนเองครอบครอง - คนที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะต้องไล่แย่งชิงลูกฟุตบอลให้ได้ - คนที่ถูกแย่งลูกฟุตบอลได้ ก็เป็นคนไล่ต่อไป 1.2  ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลแล้วยิงประตู  ให้ใช้การชิงบอลเข้ายิงประตู <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้	10	
	32	ทบทวนการเข้าแย่งลูกฟุตบอลและการยิงประตู		5	
				7	

			- วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสั้น - เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งทบทวน การเข้าแย่งลูกฟุตบอล ที่ถูกต้องตามกติกา และการยิงประตูด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการเข้าแย่งลูกฟุตบอล โดยให้จับคู่กัน มีผู้ช่วยวิจัยช่วยดูแล 2. ฝึกการยิงประตู <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - 4 คน มีลูกฟุตบอลจะต้องเลี้ยงและป้องกันการแย่งลูกฟุตบอลที่ตนเองครอบครอง - คนที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะต้องไล่แย่งชิงลูกฟุตบอลให้ได้ - คนที่ถูกแย่งลูกฟุตบอลได้ ก็เป็นคนไล่ต่อไป	8	
				30	
				10	

			1.2  ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลแล้วยิงประตู ให้ใช้การชิงบอลเข้ายังประตู <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ	5	
	33	การเล่นทีม	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ	8	

			- วิธีการรูก - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วจัดการแบ่ง บ้านให้ข้างละ 7 คน เปลี่ยนตัวได้ตลอด เวลา แบ่งบ้านคู่ละ 15 นาที <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มมอบอันร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3	45 5 7 8 40	ให้ผู้ช่วย วิจัยทำการ บันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละ คนทดสอบ
--	--	--	---	--	--

			เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	ได้ ลงโน้ต บันทึกของ แต่ละบุคคล ให้ครบทั้ง 3 ฐาน
35	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไป	7	8	
				40	ให้ผู้ช่วย วิจัยทำการ บันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละ คนทดสอบ ได้ ลงโน้ต บันทึกของ

		ฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มคอยเป็นผู้ดูแลและบันทึก <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	แต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
36	การเล่นทีม	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ - วิธีการรุก - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม	7	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วจัดการ	8	
			45	

			แข่งขันให้ข้างละ 7 คน เปลี่ยนตัวได้ตลอด เวลา แข่งขันคู่ละ 15 นาที <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
--	--	--	--	---	--

โปรแกรมการสอนวิชาฟุตบอล 36 ชั่วโมง
กลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยครู

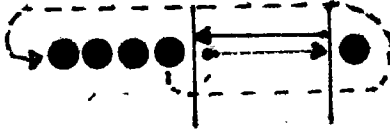
สัปดาห์ ที่	ชั่วโมง ที่	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	เวลา/ นาที	วิธีการประเมิน ผล
1	1	ปฐมนิเทศ และ การทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายการปฐมนิเทศ และการทดสอบเพื่อจะได้นำไปแบ่งกลุ่ม เพื่อการเรียนการสอน 3. ครูแนะนำผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 3 คน ประจำแต่ละกลุ่มให้นักศึกษาทราบ 4. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยผู้วิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้า, สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อ ท้อง	7	ให้ผู้ช่วยผู้วิจัย ทำการบันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละคน ทดสอบได้ลง ในใบบันทึก ของแต่ละ บุคคลให้ครบ ทั้ง 3 ฐาน
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไป ฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยผู้วิจัย	40	

		ประจำกลุ่มเป็นผู้ดูแล		
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจ ทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
2	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไป ฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำ การทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัย	7	
			8	
			40	ให้ผู้ช่วยวิจัย ทำการบันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละคน ทดสอบได้ลง ในใบบันทึก ของแต่ละ บุคคลให้ครบ ทั้ง 3 ฐาน

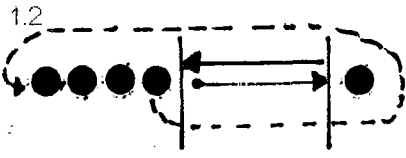
			ประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก		
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจ ทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
3	ความคุ้นเคย กับลูกฟุตบอล - การเตะ ด้วยหลังเท้า - การเตะ ด้วยหน้าขา - การเตะด้วย ศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเตะลูก ฟุตบอลด้วยหลังเท้า หน้าขา และศีรษะ ประกอบด้วย - จุดสัมผัส - แรงส่ง - การยืน - สายตา - ระดับความสูงของลูกฟุตบอล <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกความคุ้นเคย	7	8	30

			กับลูกฟุตบอลโดยการเตะด้วยหลังเท้า หน้าขา และศีรษะ ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น		
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหลังเท้าให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน 2. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหน้าขาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน 3. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยศีรษะให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
2	4	ทักษะเบื้องต้น -การรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม	7	8

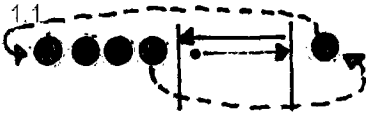
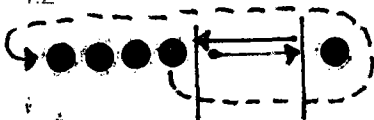
		2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการรับ การส่ง ลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า ประกอบด้วย - การวางเท้าหลัก - จุดสัมผัส - การใช้แรงในการส่งและการผ่อนแรง ในการรับ - การจัดลำตัว <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาจับกันเป็นคู่ โดยแต่ละคู่ใช้ลูกฟุตบอล 1 ลูก 2. เริ่มฝึกอยู่กับที่โดยไม่ใช้ลูกฟุตบอล และมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้สัญญาณ ครูคอย สังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วย วาจาและท่าทางให้เห็น 3. ฝึกอยู่กับที่โดยใช้ลูกฟุตบอลโดยให้ ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ส่ง อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ ทำสลับกันไปและมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้ สัญญาณครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไข ให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 4. ฝึกเคลื่อนที่การรับการส่งลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอกและ หลังเท้า ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไข ให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูจัดเกมส์สำหรับทดสอบทักษะที่นัก ศึกษาได้เรียนมาแล้ว โดยแบ่งนักศึกษา ออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ให้แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ชุด ๆ หนึ่งมี 4 คน อีกชุดหนึ่ง มีคนเดียว ลูก บอลจะอยู่ด้าน 4 คน โดยมีเงื่อนไขว่า จะ ต้องส่งและรับด้วยข้างเท้าด้านในเท่านั้น คนแรกส่งแล้วจะต้องเคลื่อนที่ไปต่อท้าย แถวเลย	30	
			10	

		- แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ให้คนแรกส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนร่วมทีมอีกคนหนึ่ง แล้ววิ่งไปอ้อมหลังเพื่อนคนนั้น กลับมาต่อท้ายแถวตัวเองเพื่อนร่วมทีมจะต้องรับด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกันกลับคืนไปให้เพื่อนในแถว - แล้วปรับเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ในการจัดเกมสืทดสอบนี้ ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยดู แต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดบ้างที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหรือเงื่อนไขให้รับกลุ่มนั้นแพ้ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
5	ทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ	7	

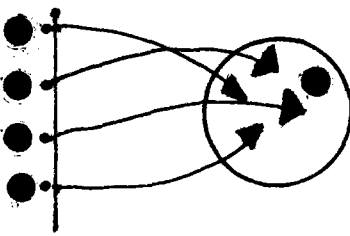
			- การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนมารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแบบฝึกโดยจับกันเป็นคู่แล้วทบทวนการรับการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้าครูคอยสังเกต และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ ลูกบอลจะอยู่ด้าน ที่มีคนมากเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	10	

			 ส่งบอลแล้ววิ่งย้อนหลังเพื่อนตรงข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
6	ทบทวนความ คุ้นเคยกับลูก ฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 3. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูก ฟุตบอลด้วยการเตะ	7	8	

			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ดูแล 2. ให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับลูกฟุตบอล ด้วยการเตะหลังเท้า หน้าขาและศีรษะครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหลังเท้าให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 2. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหน้าขาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยศีรษะให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 4. ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 3 คน ที่เตะลูกฟุตบอลได้จำนวนครั้งมากที่สุดออกมาทำการเตะแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ	30	
				10	
				5	
3	7	ทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า		7	

			- การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนมารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแบบฝึกโดยจับกันเป็นคู่แล้วทำการทดลองการรับการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขด้วยถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน ดังนี้  ลูกบอลจะอยู่ด้าน ที่มีคนมากเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยังเพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	10	
			1.2 		

			ส่งบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังเพื่อนตรงข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
8	การเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า - การวางเท้าหลัก - จุดสัมผัส - แรงส่ง - การจัดลำตัว	7	8	

			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ฝึกการเตะลูกฟุตบอลให้โค้งด้วยหลังเท้าครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ให้กำหนดจุดที่จะเตะลูกโค้งไปให้คู่ แล้วให้คู่เคลื่อนที่ไปรับลูกโค้งนั้นครูคอยสังเกตการให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูกำหนดให้ผู้ช่วยวิจัยไปยืนอยู่ในวงกลมที่กำหนดให้ แล้วให้นักศึกษาเตะลูกฟุตบอลให้โค้งไปลงภายในวงกลม 	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
9	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับ การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า และการเตะลูกฟุตบอลให้โค้งด้วยหลังเท้า	ทบทวน	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 3. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ	7	

		-ความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล -การรับการส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอกและหลังเท้า -การเตะลูกฟุตบอลให้โด่งและหลังเท้า	- การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนมารวมแล้วให้นักเรียนเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลการรับการส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้าและการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูให้นักศึกษาแยกฝึกตามที่ได้อธิบายทบทวนให้ โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้กำหนดเวลาในการทบทวนการฝึกแต่ละทักษะโดยใช้สัญญาณนกหวีด	10	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. สั่งแต่ละกลุ่มทำการเตะลูกฟุตบอลแข่งขันกันภายในกลุ่มจนได้ผู้ชนะ แล้วนำเอาผู้ชนะของแต่ละกลุ่มมาแข่งขันกันอีก เพื่อให้ผู้ที่เตะบอลได้ดีที่สุด 2. ให้แต่ละกลุ่มทำการแข่งขัน การรับส่งลูกฟุตบอลด้วยส่วนใด ๆ ก็ได้ ภายในกลุ่ม หาผู้ชนะออกมาเป็นตัวแทนกลุ่มทำการแข่งขันกับกลุ่มอื่น ๆ 3. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งลงเป้าหมายที่กำหนดแล้ว นำมาแข่งขันกับกลุ่มอื่น ๆ	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป	5	

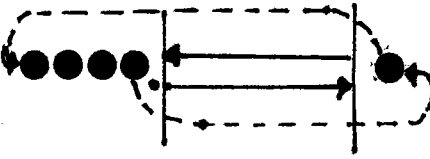
4	10	ทดสอบ	3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสั้น เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไป ฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัย ประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจ ทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัย ทำการบันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละคน ทดสอบได้ลง ในใบบันทึก ของแต่ละ บุคคลให้ครบ ทั้ง 3 ฐาน
				5	

	11	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 - กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 - กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
				5	

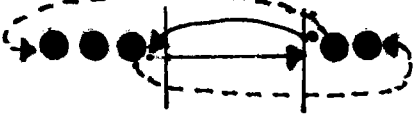
	12	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วย - ข้างเท้าด้านใน - หลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบาย พร้อมทั้งสาธิตการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยเข้ามาในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตาต้องมองดูที่ลูกฟุตบอลตลอด - จุดที่ลูกฟุตบอลสัมผัสลูกฟุตบอลกับส่วนที่จะให้หยุด - ยกส่วนที่จะให้หยุดขึ้น เพื่อที่จะได้มีระยะทางในการผ่อนแรง - การทรงตัว <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล 2. ให้โยนลูกฟุตบอลด้วยตนเองแล้วทำการฝึกการหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า ครูสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง และทำทางให้เห็น 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้ฝึกหยุดด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าอย่างละ 10 ลูก ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขด้วยวาจาและทำทางให้เห็น	7	
				8	
				30	

	13	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ (ต่อ) - หน้าขา - หน้าอก - ศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปเครื่องวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยเฝ้านักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปเครื่องวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยเข้ามาในอากาศด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตาดึงมองดูที่ลูกฟุตบอลตลอด - จุดที่ลูกฟุตบอลสัมผัส กับส่วนที่จะใช้หยุดยกส่วนที่จะใช้หยุดลูกฟุตบอลขึ้น เพื่อที่จะได้มีระยะ ในการผ่อนแรง - การผ่อนแรง - การทรงตัว <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล 2. ให้โยนลูกฟุตบอลด้วยตนเองแล้วทำการฝึกการหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้ฝึกหยุดด้วยลูกฟุตบอลหน้าขา หน้าอก และศีรษะ อย่างละ 10 ลูกแล้วเปลี่ยนกันครูคอย	7	
				8	
				30	

		สังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 4. ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ลูกฟุตบอลลอยมา เพื่อหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ ตามที่เพื่อนโยนให้ แล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน อย่างละ 10 ลูก แล้วเปลี่ยน ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้เพื่อนโยนลูกฟุตบอลให้ลอยในอากาศ เพื่อนตรงข้ามหยุดด้วยหน้าขา แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในกลับคืนให้เพื่อนตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อแถวเพื่อน - เมื่อครบให้หยุดด้วยหน้าอกแล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน - เมื่อครบให้หยุดด้วยศีรษะแล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน - เมื่อครบทุกคน ทุกส่วนแล้วให้เปลี่ยนคนโยน จนกว่าจะเปลี่ยนครบทุกคน <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	10	
14	ทบทวนการรับ การส่งด้วยข้าง	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย	7	

		เท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้า และการเตะลูกโด่งด้วยหลังเท้า	ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า		
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> ครูสั่งให้นักศึกษาแบบฝึกโดยจับกันเป็นคู่แล้วทบทวนการรับการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้าและการเตะลูกโด่งด้วยหลังเท้า ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่	8	30
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ลูกบอลจะอยู่ด้านที่มีคนมาก เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้า	10	

		ด้านโนไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไป ต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วย ข้างเท้าด้านโนแล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อน ตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านโนแล้ววิ่งไปต่อ ท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ส่งบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังเพื่อนตรง ข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียน ที่จะเรียนในครั้งต่อ ไป 3. ปิดชั้นเรียน 		
15	ทบทวนการ หยุด ลูก ฟุตบอลลอยใน อากาศด้วย ข้างเท้าด้านโน, หลังเท้า, หน้า ขา, หน้าอก และศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ	5	7

			ห้อง		
			<u>ชั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ	8	
			<u>ชั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่แล้วทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการทบทวนแต่ละทักษะให้ โดยใช้สัญญาณนกหวีดบอก	30	
			<u>ชั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน  โดยทำเป็น 2 แถวตอน ฝ่ายหนึ่งมี 3 คน อีกฝ่ายหนึ่งมี 2 คน ฝ่ายมี 2 คนเป็นฝ่ายโยนลูกฟุตบอลก่อน เมื่อโยนแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ฝ่ายที่หยุดให้หยุดด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกัน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ทำเช่นนี้จนกว่าจะกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิม แล้วจึงเปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยหลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะตามลำดับ แถวไหนทำเสร็จก่อนชนะ	10	
			<u>ชั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก	5	

6	16	ทดสอบ	และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน	7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
				5	

			ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน		
17	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน	7		
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
				5	

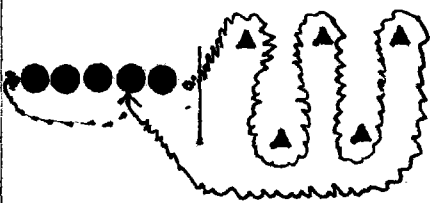
			ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 		
	18	การเลี้ยงลูก ฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้าน นอก และหลัง เท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน - เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเลี้ยงลูก ฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้าน นอก <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก การเลี้ยงลูก ฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้าน นอก โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล ครูจะเป็น ผู้กำหนดระยะเวลาในการเปลี่ยนกิจกรรม เองโดยใช้สัญญาณนกหวีดครูคอยสังเกต และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจา และท่าทางให้เห็น 2. จับคู่ให้ฝึกเลี้ยงตรงไปข้างหน้า ไปอ้อม กรวยแล้วเลี้ยงกลับมาให้คู่ ครูคอยสังเกต และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและ ท่าทางให้เห็น 3. จับคู่ให้ฝึกเลี้ยงซิกแซก อ้อมกรวยครู คอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง	7	
				8	
				30	

			ด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  ให้แต่ละกลุ่มเลี้ยงด้วยข้างเท้าด้านใน ไปซิกแซกอ้อมกรวยทั้งไป และกลับ แล้วไปต่อท้ายแถวเพื่อนคนต่อ ๆ ไป ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันจนกว่าจะครบทุกคน แถวไหนเสร็จก่อนชนะ - ให้เปลี่ยนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก - ให้เปลี่ยนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
7	19	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง,	7	

		กล้ามเนื้อท้อง		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการ เลี้ยงลูกฟุตบอลโดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแลครู คอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการ ทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้ สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไป ให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้ว เปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้าง เท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แถวไหนเสร็จก่อนชนะ	10	
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อ ไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
20	ทบทวนการ หยุดลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดย	7	

		ลอยในอากาศ ด้วยข้างเท้า ด้านใน, หลังเท้า, หน้าขา หน้าอก และ ศีรษะ ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเก้าอี้ลัดซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการหยุดลูกฟุตบอล ที่ลอยในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ		
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่แล้วทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการ ทบทวนแต่ละทักษะให้ โดยใช้สัญญาณนกหวีดบอก	8	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  โดยทำเป็น 2 แถวตอน ฝ่ายหนึ่งมี 3 คน อีกฝ่ายหนึ่งมี 2 คน ฝ่ายมี 2 คนเป็น	30	
			10	

		ฝ่ายโยนลูกฟุตบอลก่อน เมื่อโยนแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ฝ่ายที่หยุดให้หยุดด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกัน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ทำเช่นนี้จนกว่าจะกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิม แล้วจึงเปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยหลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะตามลำดับ แถวไหนทำเสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
21	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอกและหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	7	8

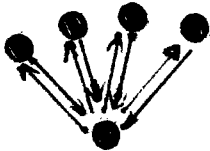
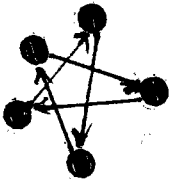
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลโดยมีโดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้ว เปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับแถวไหนเสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ	30	
				10	
8	22	ทดสอบ		5	
				7	

			- บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่	8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
				5	
23	ทดสอบ (ต่อ)		<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่	7	

		ข้อเท่าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
		<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
24	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับ การส่ง, การเตะลูกโค้ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน - เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่	7	

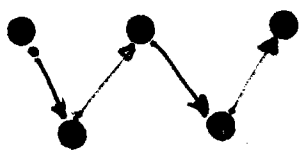
			ข้อเท็จจริงถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นักเรียนเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะโค้ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะโค้ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล ควบคุมคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนแต่ละทักษะ โดยมีสัญญาณนกหวีดบอก และสั่งด้วยวาจาให้เปลี่ยนทักษะ <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1 แบ่งขั้นการเตะ โดยให้เตะคนละ 10 ครั้ง แล้วส่งต่อให้คนต่อไปโดยลูกฟุตบอลไม่ตกพื้น ถ้าทำครบทุกคนถือว่ากลุ่มนั้น ชนะ 1.2 แบ่งขั้นการรับส่ง โดยให้แต่ละคนห่างกันประมาณ 5 เมตร (ดังรูป)  ให้ส่งด้วยส่วนใดก็ได้ของเท้าให้เร็วที่สุด เพื่อให้ได้จำนวนที่ยาวมากที่สุด โดยครู	8	
				30	
				10	

			เป็นผู้กำหนดเวลาให้ 1.3 แบ่งปันตะลูกโต้งให้ข้ามเส้นที่กำหนดให้ ถ้ากลุ่มไหนข้ามมากถือว่าชนะ 1.4 แบ่งปันการหยุดลูกลอยในอากาศจะหยุดด้วยส่วนใดก็ได้ โดยให้เพื่อนในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง เป็นผู้ตะโต้งมาให้ แล้วภายใน 4 คนจะต้องช่วยกันหยุดและเก็บลูกฟุตบอลไว้ให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
9	25	การโหม่งลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการโหม่งลูกฟุตบอล ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน	7	8

		- สายคีมองที่ลูกบอล - ใช้หน้าผากสัมผัสลูกบอล - เกร็งกล้ามเนื้อต้นคอ - แร่งส่งมาจากเอว - การกระเษะทาง		
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการโหม่ง โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ฝึกโยนลูกฟุตบอลคนเดียวให้สัมผัสกับหน้าผาก ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้โหม่งคนละ 10 ลูก ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 4. ให้เคลื่อนที่เข้าโหม่ง ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 5. ฝึกการกระโดดโหม่งโดยให้กระเษะทางให้ดี ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้ทำเป็นรูปครึ่งวงกลมโดยมีเพื่อนถือลูกฟุตบอลเป็นจุด เพื่อนที่มีลูกฟุตบอลให้โยนไปให้เพื่อนโหม่ง ให้ลูกฟุตบอลนั้นกลับมาหาผู้โยนให้ได้ ปฏิบัติเช่นนี้จนกว่าครบทุกคนแล้วเปลี่ยนคนโยน 1.2 	30	
			10	

			- ทำเป็นรูปวงกลมให้โหม่งลูกฟุตบอลภายในวงกลมของตนเอง จะโหม่งให้เพื่อนคนใดก่อนก็ได้ และจะต้องไม่ซ้ำ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
26	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเก้าอี้, วิ่งสไลด์ซ้าย, วิ่งสไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการ	7		
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการ	8	30

		ทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน		
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน	10	
				
		- ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้ว เปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แถวไหนเสร็จก่อนชนะ		
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
27	การทุ่มลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเก้าอี้ไล่ตั๋ย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	

		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการทุ่มลูกฟุตบอล ซึ่งมีหลักดังนี้ - ลักษณะการยืน - เท้าทั้งสองต้องสัมผัสพื้น - ส่งบอลพร้อมกันทั้งสองแขน - ลำตัวจะต้องหันไปในทิศทางที่ทุ่ม - แรง	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการทุ่ม โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ให้นักศึกษาแล้วฝึกทุ่มอยู่กับที่ ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 3. เคลื่อนที่ทุ่ม ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้อยืนเป็นหน้ากระดาน 2 แถว แล้วฝึกทุ่มลูกฟุตบอลอยู่กับที่ ให้ได้จำนวนเทียวยให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากที่สุดถือว่าชนะ - จากรูปแบบเดิมให้ขยายให้ห่างกัน 8 เมตร แล้วฝึกทุ่มอยู่กับที่ ให้ได้จำนวนเทียวยให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากกว่าถือว่า ชนะ - จากรูปแบบเดิมให้ขยายให้ห่างกัน 12	10	

			เมตร แล้วฝึกหัดอยู่กับที่ได้จำนวน เที่ยวให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนด ให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากกว่าถือว่า ชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และได้แนะนำบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
10	28	ทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไป ฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไป ฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไป ฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3	40	ให้ผู้ช่วยวิจัย ทำการบันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละคน ทดสอบได้ลง ในใบบันทึก ของแต่ละ บุคคลให้ครบ ทั้ง 3 ฐาน

			ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
29	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเก้าอี้ไล่ตัวซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน	7		
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน

			3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
30	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่ง การทุ่มลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล, การโหม่ง และการทุ่มลูกฟุตบอล <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล, การโหม่งลูกฟุตบอล และการทุ่มลูกฟุตบอล โดยมีผู้ช่วยวิจัยดูแล 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้	7	8	
				30	

สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน
ทักษะ และสิ่งด้วยวาจา

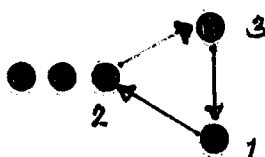
ขั้นใช้

1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน

1.1 แบ่งชั้นฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลอย่าง
รวดเร็ว



1.2 แบ่งชั้นการโหม่งลูกฟุตบอล ให้ถูก
เป้าที่กำหนดให้



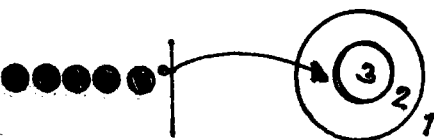
1. โยนลูกฟุตบอลให้ 2 โหม่ง

2. โหม่งไปให้ 3

3. หยดลูกกลอยด้วยสวนต่าง ๆ แล้วส่ง
ด้วยข้างเท้าด้านในให้ 1

จะนับคะแนนก็ต่อเมื่อ 2 โหม่งให้ตรง 3
โดยที่ 3 ไม่ได้ก้าวเท้าออกไปรับ กลุ่ม
ไหนทำได้มากกว่าถือว่าชนะ

1.3 แบ่งชั้นการทุ่มลูกฟุตบอลให้ตรงเป้า
หมาย



แถวไหนได้คะแนนรวมมากถือว่าชนะ

ขั้นสรุป

1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม

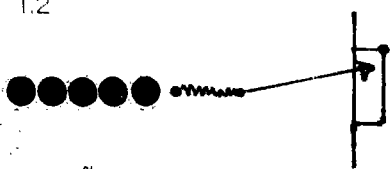
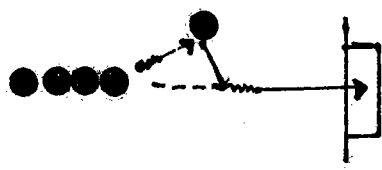
2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก
และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป

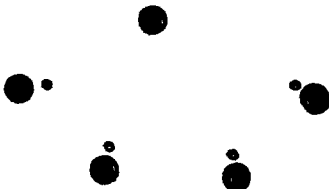
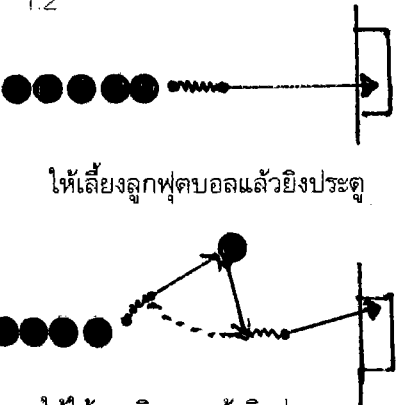
3. ปิดชั้นเรียน

10

5

11	31	การเข้าแย่งลูกฟุตบอลและการยิงประตู	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอยู่บนร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิต การเข้าแย่งลูกฟุตบอล ที่ถูกต้องตามกติกา และการยิงประตูด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ ฝึกการเข้าแย่งลูกฟุตบอล มีผู้ช่วยวิจัยช่วยดูแล ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 2. ฝึกการยิงประตู ด้วยเท้าและศีรษะโดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1 	7	
				8	
				30	
				10	

			- 4 คน มีลูกฟุตบอลจะต้องเลี้ยงและป้องกันการแย่งลูกฟุตบอลที่ตนเองครอบครอง - คนที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะต้องไล่แย่งชิงลูกฟุตบอลให้ได้ - คนที่ถูกแย่งลูกฟุตบอลได้ ก็เป็นคนไล่ต่อไป 1.2  ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลแล้วยิงประตู  ให้ใช้การชิงบอลเข้ายิงประตู <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึกและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	5	
32	ทบทวนการเข้าแย่งลูกฟุตบอลและการยิงประตู		<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	

			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งทบทวน การเข้าแย่งลูกฟุตบอล ที่ถูกต้องตามกติกา และการยิงประตูด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ฝึกทบทวนการเข้าแย่งลูกฟุตบอล และการยิงประตูโดยมีผู้ช่วยวิจัยช่วยดูแล ครูคอยสังเกตและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1.ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - 4 คน มีลูกฟุตบอลจะต้องเลี้ยงและป้องกันการแย่งลูกฟุตบอลที่ตนเองครอบครอง - คนที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะต้องไล่แย่งชิงลูกฟุตบอลให้ได้ - คนที่ถูกแย่งลูกฟุตบอลได้ ก็เป็นคนไล่ต่อไป 1.2  ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลแล้วยิงประตู ให้ใช้การชิงบอลเข้ายิงประตู	10	

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
	33	การเล่นทีม	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นำเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นำเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ - วิธีการรุก - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม	7	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วจัดการแข่งขัน ให้ข้างละ 7 คน เปลี่ยนตัวได้ตลอดเวลา แข่งขันคู่ละ 15 นาที ครูคอยสังเกตและ ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่า ทางให้เห็น	8	
				45	

12	34	ทดสอบ	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
			<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นำเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไป ฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัย ประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล	40	ให้ผู้ช่วยวิจัย ทำการบันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละคน ทดสอบได้ลง ในใบบันทึก ของแต่ละ บุคคลให้ครบ ทั้ง 3 ฐาน

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียนนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจ ทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
	35	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นำเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไป ฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกดนักศึกษารวมแล้วทำ การทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัย ประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล	7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัย ทำการบันทึก คะแนนที่นัก ศึกษาแต่ละคน ทดสอบได้ลง ในใบบันทึก ของแต่ละ บุคคลให้ครบ ทั้ง 4 ฐาน

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจ ทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนใน ครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
	36	การเล่นทีม	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดย ให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา แต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วน ต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสัน เท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อ ท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูป ครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ - วิธีการรุก - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วจัดการแข่งขัน ให้ข้างละ 7 คน เปลี่ยนตัวได้ตลอดเวลา แข่งขันคู่ละ 15 นาที ครูคอยสังเกตและ ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่า ทางให้เห็น	7	8
				45	

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
--	--	--	--	---	--

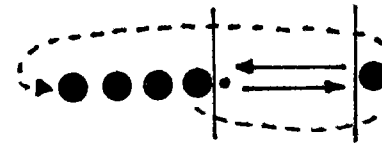
โปรแกรมการสอนวิชาฟุตบอล 36 ชั่วโมง
โปรแกรมกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิธีโอเพนควอท์กับครูขณะเรียน

สัปดาห์ ที่	ชั่วโมง ที่	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	เวลา/ นาที	วิธีการ ประเมินผล
1	1	ปฐมนิเทศและ ทดสอบ	<u>บ้านเตรียม</u> 1. ครูเตรียมกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวมโดยให้นั่งเป็นรูปวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายการปฐมนิเทศและการทดสอบเพื่อนำไปแบ่งกลุ่ม เพื่อการเรียนการสอน 3. ครูแนะนำผู้ช่วยวิจัย จำนวน 3 คนประจำแต่ละกลุ่มให้นักศึกษาทราบ 4. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสั้นเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	
			<u>บ้านสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบพร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักศึกษาดูและบันทึกภาพเอาไว้	8	
			<u>บ้านทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัย จำนวน 3 คนประจำแต่ละกลุ่มให้นักศึกษาทราบ 4. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษา	40	

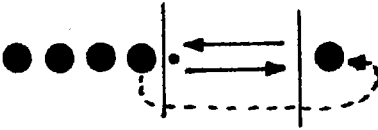
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
2	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตืดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบพร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักศึกษาดูและบันทึกภาพเอาไว้ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาก่อเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก	7	8
		<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาก่อเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษแต่ละคนทดสอบได้ลงในบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม	5	

			2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 		
3	ความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล - การเตะด้วยหลังเท้า - การเตะด้วยหน้าขา - การเตะด้วยศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตืดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า หน้าขา และศีรษะประกอบด้วย - จุดสัมผัส - แรงส่ง - การยืน - สายตา - ระดับความสูงของลูกฟุตบอล <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการเตะด้วยหลังเท้า หน้าขา และศีรษะแล้วบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาและทำทางให้เห็น	7 8 30		

			<u>บันทึก</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาเจาะด้วยหลังเท้าให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน 2. ครูสั่งให้นักศึกษาเจาะด้วยหน้าขาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน 3. ครูสั่งให้นักศึกษาเจาะด้วยศีรษะให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 1 โยน	10	
			<u>บันทึกสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
2	4	ทักษะเบื้องต้น -การรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก	<u>บันทึกเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสั้นเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	
			<u>บันทึกสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ประกอบด้วย - การวางเท้าหลัก - จุดสัมผัส - การใช้แรงในการส่งและการผ่อนแรงในการรับ - การจัดลำดับตัว	8	

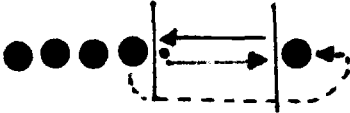
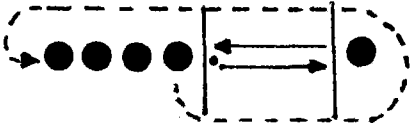
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาจับกันเป็นคู่ โดยแต่ละคู่ใช้ลูกฟุตบอล 1 ลูก 2. เริ่มฝึกจากอยู่กับที่โดยไม่ใช้ลูกฟุตบอล และมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้สัญญาณ และบันทึกภาพเอาไว้ 3. ฝึกอยู่กับที่โดยใช้ลูกฟุตบอลให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ส่ง อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ ทำสลับกันไป และมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและเป็นผู้ให้สัญญาณและบันทึกภาพเอาไว้ 4. ฝึกเคลื่อนที่การรับส่งโดยใช้ลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านในและ ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า และบันทึกภาพไว้ 5. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกภาพไว้ แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูจัดเกมส์สำหรับทดสอบทักษะที่นักศึกษาได้เรียนมาแล้ว โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ให้แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ชุด ๆ หนึ่งมี 4 คน อีกชุดหนึ่ง มีคนเดียว ลูกบอลจะอยู่ด้าน 4 คน โดยมีเงื่อนไขว่า จะต้องส่งและรับด้วยข้างเท้าด้านในเท่านั้น คนแรกส่งแล้วจะต้องเคลื่อนที่ไปต่อท้ายแถวเลย - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ให้คนแรกส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในไป ยังเพื่อนร่วมทีมอีกคนหนึ่ง แล้ววิ่งไปอ้อม	30	
		10		

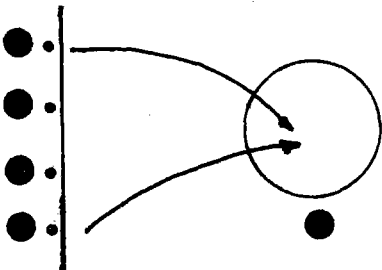
			หลังเพื่อนคนนั้น กลับมาต่อท้ายแถวตัวเอง เพื่อนร่วมทีมจะต้องรับด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกันกลับคืนไปให้เพื่อนในแถว - แล้วปรับเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ในการจัดเกมสืบทอดนี้ ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล แต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดบ้างที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหรือเงื่อนไขให้ปรับกลุ่มนั้นแพ้		
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
	5	ทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	8	

		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ แล้วทบทวนการส่งลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้าและหันทิศทางเอาไว้ 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ลูกบอลจะอยู่ด้าน ที่มีคนมากเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนคนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ส่งบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังเพื่อนตรงข้ามกลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	10	
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป	5	

			3. ปิดชั้นเรียน		
	6	ทบทวนความ คุ้นเคยกับลูก ฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 3. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละ กลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดัดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ เท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้าม เนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่ง วงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูก ฟุตบอลด้วยการเตะ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยมีผู้ช่วย ประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล 2. ให้ทำความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล ด้วย การเตะหลังเท้า โดยการใช้หน้าขาและ ศีรษะและบันทึกภาพเอาไว้ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้ว ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาทางให้ เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหลังเท้าให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด 2. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยหน้าขาให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด 3. ครูสั่งให้นักศึกษาเตะด้วยศีรษะให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด	7	
				8	
				30	
				10	

			4. ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 3 คน ที่เตะลูกฟุตบอลได้จำนวนครั้งมากที่สุดออกมาทำการเตะแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
3	7	ทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ทำการทบทวนการรับส่งลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า และบันทึกภาพเอาไว้ 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 3. ครูเรียกรวมแถว เพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาทำทาง	7	
				8	
				30	

		ให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ลูกบอลจะอยู่ด้าน ที่มีคนมากเมื่อได้ยิน สัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อน คนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนั้นจนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า 1.2  ส่งบอลแล้ววิ่งย้อนหลังเพื่อนตรงข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า	10	
8	การเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ	5	7

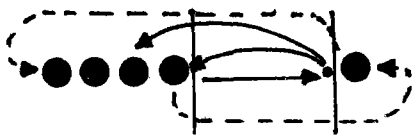
		ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้า - การวางเท้าหลัก - จุดสัมผัส - แรงส่ง - การจัดลำตัว	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ฝึกการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งด้วยหลังเท้าและบันทึกภาพไว้ 2. ให้กำหนดจุดที่จะเตะลูกโด่งไปให้คู่ แล้วให้คู่เคลื่อนที่ไปรับลูกโด่งนั้น แล้วบันทึกภาพเอาไว้ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้ แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาทำทางให้เห็น	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูกำหนดให้ผู้ช่วยวิจัยไปยืนอยู่ในวงกลมที่กำหนดให้ แล้วให้นักศึกษาเตะลูกฟุตบอลให้โด่งไปลงภายในวงกลม 	10	ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกผลการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งขึ้นลงภายในวงกลมของนักศึกษาทุกคนคนละ 5 ลูก เรียง

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	ตามใบรายชื่อ
9	ทบทวนความ คู่กันเคยกับลูก ฟุตบอลการรับ การส่งด้วยข้าง เท้าด้านใน ข้าง เท้าด้านนอก หลังเท้า และการ เตะลูกฟุตบอล ให้โด่งด้วยหลัง เท้า ทบทวน -ความคู่กันเคยกับ ลูกฟุตบอล -การรับส่งด้วย เท้าด้านใน ด้าน นอก และหลัง เท้า -การเตะลูก	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละ กลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มและ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ เท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้าม เนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7		
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่ง วงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคู่กันเคยกับลูก ฟุตบอลการรับการส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้าและการเตะลูกฟุตบอลให้ โด่งด้วยหลังเท้า	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกตามที่ได้อธิบาย ทบทวนให้ โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ คอยดูแล และบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเป็นผู้กำหนดเวลาในการทบทวนการฝึก แต่ละทักษะโดยใช้สัญญาณนกหวีด 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อคุณภาพที่บันทึกไว้แล้ว ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาทำทางให้ เห็น	30	

4	10	ทดสอบ	<u>ขั้นใช้</u> 1. ส่งแต่ละกลุ่มทำการเตะลูกฟุตบอลแข่งขันกันภายในกลุ่มจนได้ผู้ชนะ แล้วนำเอาผู้ชนะของแต่ละกลุ่มมาแข่งขันกันอีก เพื่อให้ผู้ที่เตะบอลได้ดีที่สุด 2. ให้แต่ละกลุ่มทำการแข่งขัน การรับส่งลูกฟุตบอลด้วยส่วนใด ๆ ก็ได้ ภายในกลุ่ม หาผู้ชนะออกมาเป็นตัวแทนกลุ่มทำการแข่งขันกับกลุ่มอื่น ๆ 3. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันการเตะลูกฟุตบอลให้โด่งลงเป้าหมายที่กำหนดแล้ว นำมาแข่งขันกับกลุ่มอื่น ๆ	10	ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยประจำแต่ละกลุ่มทำการบันทึกผลของ กลุ่มตนเอง เพื่อค้นหาผู้ชนะประจำกลุ่ม
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
			<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1	40	ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการบันทึกคะแนนที่

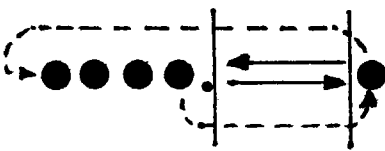
		กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
11	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 6 ไปฐาน 6 และฐาน 4 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน	7	
			8	
			40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของ

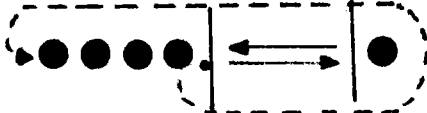
			3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	แต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
12	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วย	- บ้างเท้าด้านใน - หลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตีสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	
			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยเข้ามาในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตาต้องมองดูที่ลูกฟุตบอลตลอด - จุดที่ลูกฟุตบอลสัมผัสกับส่วนที่จะใช้หยุด - ยกส่วนที่จะใช้หยุดลูกฟุตบอลขึ้น เพื่อที่จะได้มีระยะทางในการผ่อนแรง - การทรงตัว	8	
			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล	30	

		2. ให้โยนลูกฟุตบอลด้วยตนเองก่อนแล้วทำการฝึกการหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้า ด้านในและหลังเท้า ครูคอยสังเกตและปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้ฝึกหยุดลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า อย่างละ 10 ลูก 4. ให้เคลื่อนที่ไปหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยในอากาศครูคอยสังเกตและปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทาง <u>บันทึก</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  ให้ทำเป็นแถวตอน 2 แถวห่างกัน 5 เมตร ลูกฟุตบอลอยู่ที่ฝ่ายที่มีคนน้อย ให้ฝ่ายที่มีคนน้อยเป็นผู้โยนลูกฟุตบอลไปให้เพื่อน เพื่อนจะต้องหยุดด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในกลับคืนให้เพื่อนตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อแถวเพื่อนตรงข้าม เมื่อเพื่อนตรงข้ามรับลูกบอลแล้วก็โยนไปให้คนที่ 2 แล้วตัวเองก็วิ่งไปต่อแถว ทำลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าทุกคนจะอยู่ในตำแหน่งเดิม ถือว่าชนะ 1.2  ลักษณะเดียวกันแต่ฝ่ายที่มากจะวนอยู่ภายในแถวของตนเอง คนโยนลูกฟุตบอลจะถูกเปลี่ยนก็ต่อเมื่อทำครบทุกคนแล้ว ทำเช่นนี้ไปจนครบทุกคนโดยให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิมถือว่าชนะ <u>บันทึกสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ	10	
		<u>บันทึกสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ	5	

5	13	การหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ (ต่อ) - หน้าขา - หน้าอก - ศีรษะ	นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตาะตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยเข้ามาในอากาศด้วยหน้าขา หน้าอก และศีรษะ ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตา - จุดที่บอลสัมผัส - การผ่อนแรง - การทรงตัว <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล 2. ให้โยนลูกฟุตบอลด้วยตนเองแล้วทำการฝึกหยุดลูกฟุตบอลโดยขาหน้า หน้าอก และศีรษะ และครูให้บันทึกภาพเอาไว้ 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้ฝึกหยุดด้วย 4. หน้าขา หน้าอก และศีรษะอย่างละ 10 ลูกแล้วบันทึกภาพเอาไว้ 5. ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ลูกฟุตบอลลอยมา เพื่อหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา หน้าอก	7	
				8	
				30	

		และศีรษะ ตามที่เพื่อนโยนให้แล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน อย่างละ 10 ลูก แล้วเปลี่ยน 6.ครูคอยสังเกตและปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทาง <u>ขั้นใช้</u> 1.ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้เพื่อนโยนลูกฟุตบอลให้ลอยในอากาศเพื่อนตรงข้ามหยุดด้วยหน้าขา แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในกลับคืนให้เพื่อนตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อแถวเพื่อน - เมื่อครบให้หยุดด้วยหน้าอกแล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านใน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน - เมื่อครบให้หยุดด้วยศีรษะแล้วส่งคืนด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อน - เมื่อครบทุกคน ทุกส่วนแล้วให้เปลี่ยนคนโยน จนกว่าจะเปลี่ยนครบทุกคน <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	10	
14	ทบทวนการรับ การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้าและการเตะลูกโด่งด้วยหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ	7	

			เท่าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการรับ การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยการจับกันเป็นคู่ แล้วทบทวนการรับการส่งลูกฟุตบอลด้วยเท้าด้านใน เท้าด้านนอกและหลังเท้า และการเตะลูกโค้งด้วยหลังเท้า และบันทึกภาพเอาไว้ 2. ฝึกทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ดังนี้ 1.1  ลูกบอลจะอยู่ตำแหน่งที่มีคนมาก เมื่อได้ยืนสัญญาณเริ่ม ให้ส่งด้วยด้วยข้างเท้าด้านในไปยังเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนคนที่อยู่ตรงข้ามเมื่อรับด้วยข้างเท้าด้านในแล้วให้ส่งกลับไปยัง เพื่อนตรงข้ามด้วยข้างเท้าด้านในแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้จนกว่าทุกคนจะกลับสู่ตำแหน่งเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	8	
				30	
				10	

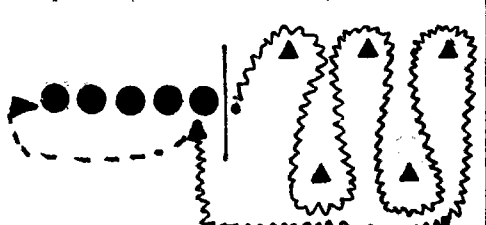
		1.2  ส่งบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังเพื่อนตรงข้าม กลับมาต่อท้ายแถวเดิม - แล้วเปลี่ยนเป็นการรับ ส่ง ด้วยข้างเท้า ด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
15	ทบทวนการหยุด ลูกฟุตบอลลอย ในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน, หลังเท้า, หน้า ขา, หน้าอก และ ศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละ กลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตืดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ เท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้าม เนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่ง วงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลที่ ลอยในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ แล้วทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลในอากาศ	7	8
			30	

			ด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ และบันทึกภาพเอาไว้โดยมีผู้วิจัยคอยดูแล 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการทบทวนแต่ละทักษะให้ โดยใช้สัญญาณนกหวีดบอก 3. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทาง <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน  โดยทำเป็น 2 แถวตอน ฝ่ายหนึ่งมี 3 คน อีกฝ่ายหนึ่งมี 2 คน ฝ่ายมี 2 คนเป็นฝ่ายโยนลูกฟุตบอลก่อน เมื่อโยนแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ฝ่ายที่หยุดให้หยุดด้วยข้างเท้าด้านใน เช่นเดียวกัน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ทำเช่นนี้จนกว่าจะกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิม แล้วจึงเปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยหลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะตามลำดับ แถวไหนทำเสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	10	
6	16	ทดสอบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ	7	

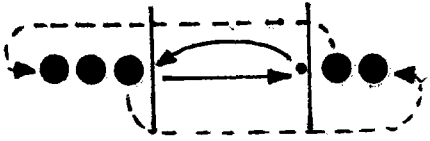
			- บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งคัตสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
				5	
17	ทดสอบ (ต่อ)			7	

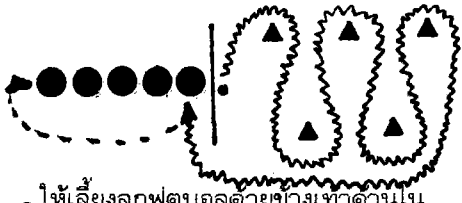
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
		<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 4 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
18	การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดสั้นเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7	
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเลี้ยงลูก	8	

		ฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึก การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล ครูจะเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการเปลี่ยนกิจกรรมเอง โดยใช้สัญญาณนกหวีดและบันทึกภาพเอาไว้ 2. จับคู่ให้ฝึกเลี้ยงตรงไปข้างหน้า ไปอ้อมกรวยแล้วเลี้ยงกลับมาให้คู่ และบันทึกภาพเอาไว้ 3. จับคู่ให้ฝึกเลี้ยงซิกแซก อ้อมกรวย แล้วบันทึกภาพเอาไว้ 4. ครูเรียกรวบรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  ให้แต่ละกลุ่มเลี้ยงด้วยข้างเท้าด้านใน ไปซิกแซกอ้อมกรวยทั้งไป และกลับ แล้วไปต่อท้ายแถวเพื่อนคนต่อ ๆ ไป ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันจนกว่าจะครบทุกคน แถวไหนเสร็จก่อนชนะ - ให้เปลี่ยนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก - ให้เปลี่ยนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	30	
			10	
			5	

7	19	ทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลโดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อต้องการให้เปลี่ยน 3. ครูเรียกรวบรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้	7 8 30 10
---	----	--------------------------------	---	---------------------------------------

			เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้วเปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แถวไหนเสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
20	ทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา และศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูแจ้งบทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 3. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดส้นเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยในอากาศด้วย ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ แล้วทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ มีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึกเอาไว้ 2. ครูเป็นผู้กำหนดระยะเวลาในการทบทวน	7	8	30

		แต่ละทักษะให้ โดยใช้สัญญาณนกหวีดบอก 3. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึก เอาไว้แล้ว ปรับปรุงแก้ไข ให้ถูกต้องด้วยวาจา และ ทำท่าทางให้เห็น		
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งนักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ แล้วทบทวนการหยุดลูกฟุตบอลในอากาศ ด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะ มีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึก เอาไว้ 1.1 	10	
		โดยทำเป็น 2 แถวตอน ฝ่ายหนึ่งมี 3 คน อีกฝ่ายหนึ่งมี 2 คน ฝ่ายมี 2 คนเป็นฝ่าย โยนลูกฟุตบอลก่อน เมื่อโยนแล้วให้วิ่งไปต่อ ท้ายแถวตรงข้าม ฝ่ายที่หยุดให้หยุดด้วยข้าง เท้าด้านใน เช่นเดียวกัน แล้ววิ่งไปต่อท้าย แถวตรงข้าม ทำเช่นนี้จนกว่าจะกลับมาอยู่ใน ตำแหน่งเดิม แล้วจึงเปลี่ยนเป็นการหยุดด้วย หลังเท้า หน้าขา หน้าอก และศีรษะตาม ลำดับ แถวไหนทำเสร็จก่อนชนะ		
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
21	ทบทวนการเลี้ยง ลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละ กลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า	7	

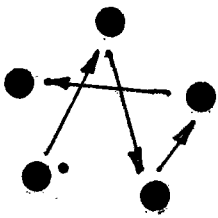
		สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งกัมและตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า	8	
		<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลโดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล และบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีดเมื่อต้องการให้เปลี่ยน 3. ครู เรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้ และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น	30	
		<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้วเปลี่ยนเป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แถวไหนเสร็จก่อนชนะ	10	
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป	5	

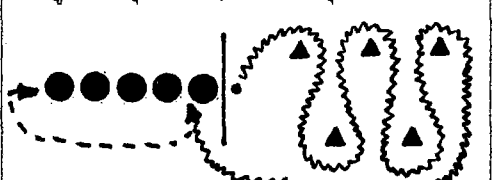
8	22	ทดสอบ	3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงไป บันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
				5	

23	ทดสอบ (ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มมอบหมายร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดส้นเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 - กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 - กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	7	
24	ทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลการรับ การส่ง การเตะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มมอบหมายร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตัดส้นเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 - กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 - กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	7	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน

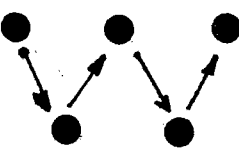
		ลูกโต้ง และการ หยุดลูกฟุตบอล ที่ลอยในอากาศ	ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - วิ่งไล่ตัว, วิ่งไล่ตัว, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะโด่ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การรับการส่ง การเตะโด่ง และการหยุดลูกฟุตบอลลอยในอากาศ โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล และบันทึกภาพ 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนแต่ละทักษะ โดยมีสัญญาณนกหวีดบอก และสั่งด้วยวาจาให้เปลี่ยนทักษะ 3. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทาง <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1 แบ่งขันการเตะ โดยให้เตะคนละ 10 ครั้ง แล้วส่งต่อให้คนต่อไปโดยลูกฟุตบอลไม่ตกพื้น ถ้าทำครบทุกคนถือว่ากลุ่มนั้น ชนะ 1.2 แบ่งขันการรับส่ง โดยให้แต่ละคนห่างกันประมาณ 5 เมตร (ดังรูป)  ให้ส่งด้วยส่วนใดก็ได้ของเท้าให้เร็วที่สุด เพื่อให้ได้จำนวนที่ยาวมากที่สุด โดยครูเป็นผู้	8	
				30	
				10	

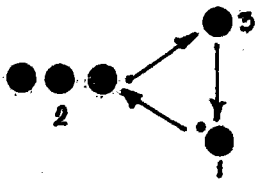
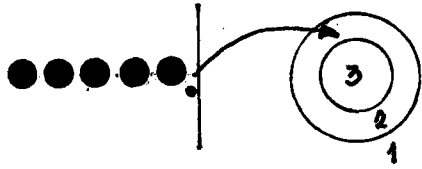
			กำหนดเวลาให้ 1.3 แบ่งปันตะลูกโต่งให้ข้ามเส้นที่กำหนดให้ ถ้ากลุ่มไหนข้ามมากถือว่าชนะ 1.4 แบ่งปันการหยุดลูกลอยในอากาศจะหยุดด้วยส่วนใดก็ได้ โดยให้เพื่อนในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง เป็นผู้เตะโต่งมาให้ แล้วภายใน 4 คนจะต้องช่วยกันหยุดและเก็บลูกฟุตบอลไว้ให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
9	25	การโหม่งลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งคืบส้นเท้า, สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการโหม่งลูกฟุตบอล ซึ่งมีหลักดังนี้ - การยืน - สายตามองที่ลูกบอล - ใช้หน้าผากสัมผัสลูกบอล - เกร็งกล้ามเนื้อต้นคอ - แร่งส่งมาจากเอว - การกะระยะทาง	7	8

			<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการโหม่ง โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึกภาพไว้ 2. ฝึกโยนลูกฟุตบอลคนเดียวให้สัมผัสกับหน้าผาก และบันทึกภาพไว้ 3. จับคู่แล้วเปลี่ยนกันโยนให้โหม่งคนละ 10 ลูก และบันทึกภาพไว้ 4. ให้เคลื่อนที่เข้าไปโหม่ง และบันทึกภาพไว้ 5. ฝึกการกระโดดโหม่งโดยให้กระระยะทางให้ดี และบันทึกภาพไว้ 6. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้และปรับปรุงแก้ไข ให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น	30	
			<u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้ทำเป็นรูปครึ่งวงกลมโดยมีเพื่อนถือลูกฟุตบอลเป็นจุด เพื่อนที่มีลูกฟุตบอลให้โยนไปให้เพื่อนโหม่ง ให้ลูกฟุตบอลนั้นกลับมาหาผู้โยนให้ได้ ปฏิบัติเช่นนี้จนกว่าครบทุกคน แล้วเปลี่ยนคนโยน 1.2  - ทำเป็นรูปวงกลมให้โหม่งลูกฟุตบอลภายในวงกลมของตนเอง จะโหม่งให้เพื่อนคนใดก่อนก็ได้ และจะต้องไม่ซ้ำ	10	
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	

	26	ทบทวนการเลี้ยง ลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดส้นเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยง ลูกฟุตบอลโดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีดเมื่อต้องการให้เปลี่ยน 3. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้และปรับปรุงแก้ไข ให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน  - ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน อ้อมกรวยทุกกรวย แล้วเลี้ยงเร็วกลับไปให้เพื่อ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกคนจนครบแล้วเปลี่ยน	7	
				8	
				30	
				10	

			เป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า ตามลำดับ แกว่งไหล่เสร็จก่อนชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
27	การทุ่มลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการทุ่มลูกฟุตบอล ซึ่งมีหลักดังนี้ - ลักษณะการยืน - เท้าทั้งสองต้องสัมผัสพื้น - ส่องบอลพร้อมกันทั้งสองแขน - ลำตัวจะต้องหันไปในทิศทางที่ทุ่ม - แร่ง <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกการทุ่ม โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล และบันทึกภาพไว้ 2. ให้จับคู่กันแล้วฝึกทุ่มอยู่กับที่ และบันทึกภาพไว้	7	8	30

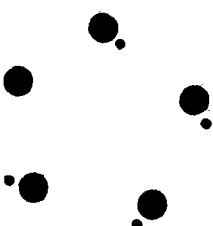
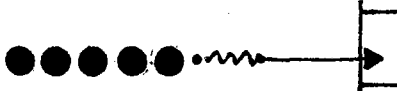
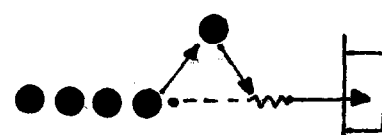
			3. เคลื่อนที่พุ่ม และบันทึกภาพเอาไว้ 4. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้และปรับปรุงแก้ไข ให้ถูกต้องด้วยวาจาและทำทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - ให้อยืนเป็นหน้ากระดาน 2 แถว แล้วฝึกพุ่มลูกฟุตบอลอยู่กับที่ให้ได้จำนวนเที่ยวให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากที่สุดถือว่าชนะ - จากรูปแบบเดิมให้ขยายให้ห่างกัน 8 เมตร แล้วฝึกพุ่มอยู่กับที่ให้ได้จำนวนเที่ยวให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากกว่าถือว่า ชนะ - จากรูปแบบเดิมให้ขยายให้ห่างกัน 12 เมตร แล้วฝึกพุ่มอยู่กับที่ให้ได้จำนวนเที่ยวให้มากที่สุด ในระยะเวลาที่กำหนดให้ และถูกต้อง กลุ่มไหนได้มากกว่าถือว่า ชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตาะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดส้นเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ	10	
10	28	ทดสอบ		5	
				7	

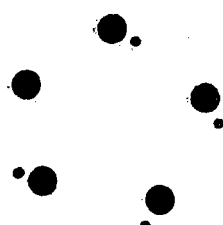
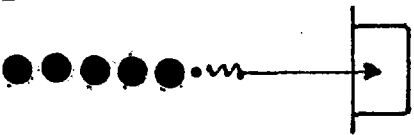
		การโหม่ง และการทุ่มลูกฟุตบอล <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกทบทวนการเลี้ยงลูกฟุตบอล, การโหม่งลูกฟุตบอล และการทุ่มลูกฟุตบอล โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาในการทบทวนการเลี้ยงแต่ละแถวโดยจะให้สัญญาณนกหวีดเมื่อต้องการให้เปลี่ยนทักษะ และสั่งด้วยวาจา 3. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1 แบ่งขั้นฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลอย่างรวดเร็ว  1.2 แบ่งขั้นการโหม่งลูกฟุตบอล ให้ถูกเป้าที่กำหนดให้  1. โยนลูกฟุตบอลให้ 2 โหม่ง 2. โหม่งไปให้ 3 3. หยัดลูกบอลด้วยส่วนต่าง ๆ แล้วส่งด้วยข้างเท้าด้านในให้ 1 จะนับคะแนนก็ต่อเมื่อ 2 โหม่งให้ตรง 3 โดยที่ 3 ไม่ได้ก้าวเท้าออกไปรับ กลุ่มไหนทำได้มากกว่าถือว่าชนะ 1.3 แบ่งขั้นการทุ่มลูกฟุตบอลให้ตรงเป้าหมาย 	30	
			10	

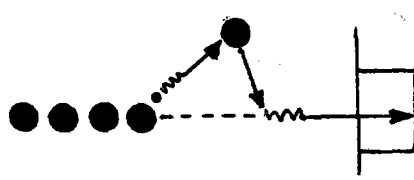
			- บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วยคอยดูแล <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบและนัดแนะบทเรียนที่จะเรียน ในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	8	
			<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน
29	ทดสอบ(ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้าสไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7		

			<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ	8	
			<u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม แล้วทำการ ทดสอบฐานที่ 7 โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม เป็นผู้คอยดูแลและบันทึก	40	ให้ผู้ช่วย วิจัยทำการ บันทึก คะแนนที่ นักเรียน แต่ละคน ทดสอบได้ ลงในใบ บันทึกของ แต่ละบุคคล ให้ครบทั้ง 4 ฐาน
			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักเรียนทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
30	บทบาทการเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่ง การ ทุ่มลูกฟุตบอล	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักเรียนทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนแต่ละ กลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตาะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ เท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้าม เนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง	7		
		<u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนรวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่ง วงกลม 2. ครูอธิบายบทบาทการเลี้ยงลูกฟุตบอล,	8		

			แถวไหนได้คะแนนรวมมากถือว่าชนะ <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
10	31	การเข้าแย่งลูกฟุตบอลและการยิงประตู	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งคิดสั้นเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ เท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้าม เนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่ง วงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิต การเข้าแย่งลูก ฟุตบอล ที่ถูกต้องตามกติกา และการยิง ประตูด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยจับกันเป็นคู่ ฝึกแย่งลูกฟุตบอล มีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล และ บันทึกภาพเอาไว้ 2. ฝึกการยิงประตูด้วยเท้าและศีรษะโดยมีผู้ ช่วยวิจัยคอยดูแลและบันทึกภาพเอาไว้ 3. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้และปรับ ปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้ เห็น	7	8
				30	

		<u>ขั้นใช้</u> 1.ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - 4 คน มีลูกฟุตบอลจะต้องเลี้ยงและป้องกันการแย่งลูกฟุตบอลที่ตนเองครอบครอง - คนที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะต้องไล่แย่งชิงลูกฟุตบอลให้ได้ - คนที่ถูกแย่งลูกฟุตบอลได้ ก็เป็นคนไล่ต่อไป 1.2  ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลแล้วยิงประตู  ให้ใช้การชิงบอลเข้ายิงประตู	10	
		<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
32	ทบทวนการแก้แ่งลูกฟุตบอลและการยิงประตู	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะบาติง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตีตื้นเท้า	7	

		สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งกัมตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักเรียนารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายพร้อมทั้งทบทวน การเข้าแย่งลูกฟุตบอล ที่ถูกต้องตามกติกา และการยิงประตูด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งให้นักศึกษาแยกฝึกโดยการจับกันเป็นคูฝึกทบทวนการเข้าแย่งลูกฟุตบอลและการยิงประตูมีผู้ช่วยวิจัยคอยดูแล และบันทึกภาพเอาไว้ 2. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็น <u>ขั้นใช้</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มย่อย ๆ ให้เป็นกลุ่มละ 5 คน 1.1  - 4 คน มีลูกฟุตบอลจะต้องเลี้ยงและป้องกันการแย่งลูกฟุตบอลที่ตนเองครอบครอง - คนที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะต้องไล่แย่งชิงลูกฟุตบอลให้ได้ - คนที่ถูกแย่งลูกฟุตบอลได้ ก็เป็นคนไล่ต่อไป 1.2  ให้เลี้ยงลูกฟุตบอลแล้วยิงประตู	8	
			30	
			10	

			 ให้ใช้การชิงบอลเข้ายิงประตู <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และ นัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน 	5	
33	การเล่นทีม	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้ นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละ กลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตั้ง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อ เท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้าม เนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่ง วงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ - วิธีการรุก - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วจัดการแข่งขันให้ข้างละ 7 คน เปลี่ยนตัวได้ตลอดเวลา แบ่งบ้านคู่ละ	7	8	45

12	34	ทดสอบ	15 นาที และบันทึกภาพเอาไว้ 3.ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพ ที่บันทึกเอาไว้และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและท่าทางให้เห็นด้วย <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งติดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 1 - กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 2 - กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 3 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 1 ไปฐาน 2 จากฐาน 2 ไปฐาน 3 และฐาน 3 ไปฐาน 1 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. เริ่มทำการทดสอบโดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วย	5	
				7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 3 ฐาน

			<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	5	
	35	ทดสอบ(ต่อ)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งตืดสันเท้า สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูอธิบายถึงแบบทดสอบ <u>ขั้นทดสอบ</u> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน 2. ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบฐาน 4 กลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบฐาน 5 กลุ่มที่ 3 ทำการทดสอบ ฐาน 6 เมื่อเสร็จแล้วให้วนจากฐาน 4 ไปฐาน 5 จากฐาน 5 ไปฐาน 6 และฐาน 6 ไปฐาน 4 จนกว่าแต่ละกลุ่มจะวนครบทั้ง 3 ฐาน 3. ครูเรียมนักศึกษาทั้งหมดรวม แล้วทำการทดสอบฐานที่ 7. โดยมีผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและบันทึก <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจทดสอบ และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป	7	
				8	
				40	ให้ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกคะแนนที่นักศึกษาแต่ละคนทดสอบได้ลงในใบบันทึกของแต่ละบุคคลให้ครบทั้ง 4 ฐาน
				5	

			3. ปิดชั้นเรียน		
					
	36	การเล่นทีม	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกกลุ่มนักศึกษาทั้งหมดรวม โดยให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยนำนักศึกษาแต่ละกลุ่มอบอุ่นร่างกาย และบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้ - วิ่งรอบสนามฟุตบอล 1 รอบ - วิ่งเตะขาตึง, วิ่งยกเข่าสูง, วิ่งดีดสันเท้า - สไลด์ซ้าย, สไลด์ขวา, วิ่งก้มแตะ - บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงศีรษะ - การยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อท้อง <u>ขั้นสอน</u> 1. ครูเรียกนักศึกษารวมแล้วให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นทีม - ตำแหน่ง - วิธีการรับ - วิธีการรุก - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม <u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ครูสั่งแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน แล้วจัดการแข่งขันให้ข้างละ 7 คน เปลี่ยนตัวได้ตลอดเวลา แบ่งปันคู่ละ 15 นาที และบันทึกภาพไว้ 2. ครูเรียกรวมเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวาจาและทำทางให้เห็น <u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกนักศึกษาทั้งหมดรวม 2. ครูกล่าวชมเชยนักศึกษาที่ตั้งใจฝึก และนัดแนะบทเรียนที่จะเรียนในครั้งต่อไป 3. ปิดชั้นเรียน	7	
				8	
				45	
				5	

ใบบันทึกคะแนนผลการทดสอบ
ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ

ลำดับที่	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
1	49	47	50	50	52	53
2	45	46	46	48	49	50
3	45	48	47	47	49	51
4	43	44	44	44	46	46
5	43	45	49	47	50	50
6	42	46	49	48	49	47
7	42	42	47	47	48	49
8	41	47	40	43	44	46
9	41	47	49	47	50	49
10	40	43	41	43	44	46
11	40	40	44	48	50	50
12	39	39	47	48	49	49
13	39	41	45	45	46	47
14	38	38	44	47	49	49
15	38	39	39	43	44	46
16	37	39	43	42	44	45
17	37	37	41	42	46	46
18	36	36	44	45	48	48
19	36	36	48	48	49	48
20	35	36	44	45	47	48
21	35	39	37	43	50	50
22	33	33	38	40	43	46
23	33	48	39	41	42	46
24	31	39	43	44	45	56
25	31	30	39	40	43	47
26	29	41	36	43	46	46
27	29	29	44	45	47	48
28	28	30	35	40	42	44
29	27	28	45	49	51	50
30	25	32	32	36	40	43

ใบบันทึกคะแนนผลการทดสอบ
ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู

ลำดับที่	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
1	47	47	49	50	52	54
2	46	46	48	50	52	53
3	44	46	49	49	50	51
4	44	46	45	46	48	49
5	43	43	46	48	49	50
6	43	43	46	47	49	50
7	42	42	43	45	46	48
8	41	42	49	49	49	49
9	41	46	48	48	49	49
10	40	42	44	45	47	48
11	40	45	42	42	49	49
12	39	39	41	50	51	51
13	39	42	42	45	46	48
14	38	39	45	46	48	48
15	38	38	40	42	43	47
16	37	37	39	48	48	52
17	37	37	42	43	45	47
18	37	40	40	45	47	48
19	36	40	41	43	46	49
20	36	36	42	44	46	49
21	34	42	40	42	45	48
22	33	38	45	46	47	49
23	32	47	52	51	51	51
24	31	42	41	45	45	46
25	31	43	38	43	46	48
26	29	48	42	47	49	50
27	29	29	39	40	43	46
28	28	30	42	45	47	48
29	27	35	36	38	40	44
30	26	28	40	41	44	46

ใบบันทึกคะแนนผลการทดสอบ
ทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวีดิโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน

ลำดับที่	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
1	46	49	51	52	53	55
2	46	45	49	50	50	54
3	44	45	46	47	49	52
4	44	43	47	51	51	56
5	43	46	48	49	50	53
6	43	49	44	45	49	51
7	42	46	43	44	46	50
8	42	40	44	47	49	50
9	40	48	48	49	50	51
10	40	39	42	43	46	50
11	39	40	47	47	49	50
12	39	42	40	42	46	53
13	39	44	44	45	48	50
14	38	38	40	46	47	48
15	38	38	41	43	44	49
16	37	41	40	42	46	52
17	37	40	43	48	49	50
18	37	43	44	42	46	49
19	36	48	42	43	45	50
20	36	43	44	46	49	50
21	34	34	43	43	45	52
22	33	37	40	42	44	50
23	31	39	48	49	50	52
24	31	41	44	46	46	48
25	30	35	48	48	49	50
26	29	33	49	49	50	50
27	28	32	38	43	45	48
28	28	33	36	41	44	49
29	27	44	39	40	43	48
30	27	27	36	39	44	48

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นพรัตน์ สงท่ง
วันเดือนปีเกิด	2 เมษายน 2500
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	398 / 5 หมู่ 6 ถนนจามเทวี ตำบลบ่อแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52100
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2519	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล
พ.ศ. 2521	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา (ป.กศ. สูง) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2523	กศ.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา
พ.ศ. 2543	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล

บทคัดย่อ
ของ
นพรัตน์ สงทุ่ง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มีนาคม 2543

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู และวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ที่มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล และเปรียบเทียบทักษะกีฬาฟุตบอลที่เกิดจากการสอนด้วยวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู โดยวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน และการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง จำนวน 90 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับโดยครู และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองให้ข้อมูลย้อนกลับโดยวิดีโอเทปควบคู่กับครูขณะเรียน ทุกกลุ่ม สอนด้วยวิธีการสอนแบบบรรยายประกอบสาธิต เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง และมีการทดสอบในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 แล้วนำคะแนนที่ได้ มาหาค่าคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-Way Anlysis of Variance) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของตุกี (Tukey's HSD Test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอล ระหว่างกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนทักษะกีฬาฟุตบอลภายในกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งสามกลุ่ม

THE EFFECT OF FEEDBACKS UPON FOOTBALL SKILL LEARNING ACHIEVEMENT

AN ABSTRACT

BY

NOPPARAT SONGTHUNG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 2000

This study was intended to find the effect of feedback given by the instructor and video accompanied by the instructor on soccer skill learning achievement.

The subjects were first year students of the 1999 academic year at the College of Physical Education at Lampang, 90 in total. They were divided into 3 groups : Control Group of no treatment, Experimental Group I – Instructor's feedback, and Experimental Group II – Instructor's feedback plus video.

The experiment was administered for 12 weeks, 3 days a week and 1 hour a day. The data were collected by a pretest and post-tests after the 1st, 4th, 6th, 8th, 10th, and 12 weeks of training.

After the data were statistically treated, it was found as follows :

1. There were no significant differences of soccer skill learning abilities among the three groups.
2. All three groups showed significant differences of soccer skill learning abilities after training, at the .01 level of confidence