ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุธรรม สอนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ธันวาคม 2543
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

บทคัดย่อ

ของ

สุธรรม สอนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ธันวาคม 2543

สุธรรม สอนเถื่อน. (2543). *ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือกับโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 2 ห้องเรียน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง ในการทดลองได้แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน เพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเรียนการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเรียนการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่มโดยใช้เวลากลุ่มละ 18 คาบ ทำการทดสอบตามแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล ของจารุวรรณ ยองจา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม และแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา สถิติที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ ที (t-test Independent)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลดีกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

LEARNING ACHIEVEMENT OF VOLLEYBALL SKILLS WITH COOPERATIVE LEARNING PROGRAM AND SEPARATED GROUP LEARNING PROGRAM

AN ABSTRACT

BY

SUTHAM SONTHURN

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

Sutham Sonthurn. (2000). *Learning Achievement of Volleyball Skills with Cooperative Learning Program and Separated Group Learning Program.* Master thesis, M.ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Wasana Kuna-apisit, Assist. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

The purposes of this research were to study and to compare learning achievement of volleyball skills with cooperative learning program and separated group learning program in Mattayomsuksa three.

Sixty students were purposively selected from Mattayomsuksa three students in Chanhoonbumpen School in the 2000 academic year. The students were divided into two groups. The first group was given by cooperative learning program and the second was given by the separated group learning program.

The cooperative learning program, the separated group learning program and Jaruwan Yongja's skills volleyball test were adopted as instrument for this research. The mean, standard deviation and t – test independent were used to analyze data after 18 periods of instruction.

The results were found that ;

1. The Mattayomsuksa three students who learned by the cooperative learning program had higher learning achievement of volleyball skills in pre – test than post – test at the significant difference .05 level.

2. The Mattayomuksa three students who learned by the separated group learning program had higher learning achievement of volleyball skills in pre – test than post – test at the significant difference .05 level.

3. The Mattayomsuksa three students who learned by cooperative learning program had higher learning achievement of volleyball skills than the students who learned by the separated group learning program at the significant difference .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรมการเรียน
แบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

ของ
จ.ส.อ.สุธรรม สอนเถื่อน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 22 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2543

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์)

ประกาศคุณูปการ

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ที่กรุณารับเป็นประธาน และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ที่กรุณารับเป็นกรรมการ ในการจัดทำปริญญานิพนธ์ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ที่กรุณารับเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณา เอี่ยมเสมอ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อำนวยโชค รื่นเริง อาจารย์กอบกุล ประเสริฐลาภ ที่กรุณารับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณอาจารย์มนัส ปิ่นนิกร อาจารย์เตือนใจ ปิ่นนิกร อาจารย์ประพิมพรรณ วรพัฒน์ ที่กรุณารับเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือในการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จโดย เฉพาะอย่างยิ่งท่านอาจารย์วันชัย ภริภูตานนท์ และนักเรียนที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือในการ เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ขอมอบและแบ่งปันความสำเร็จนี้ให้กับ พ่อ แม่ บุคคลที่เคารพ และรักทุกคน ด้วยความ ภาคภูมิใจยิ่ง

สุธรรม สอนเถื่อน

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
	ความสำคัญของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
	ตัวแปรที่จะศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
	สมมุติฐานในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนวอลเลย์บอล และวิชาพลศึกษา	7
	หลักสูตรวิชาวอลเลย์บอล	8
	แนวการจัดกิจกรรมพลศึกษา	9
	การเรียนการสอนพลศึกษา	11
	ทฤษฎีการเรียนรู้	12
	ความหมายและความสำคัญในการสอน	13
	หลักการสอนพลศึกษา	14
	รูปแบบและวิธีสอน	17
	การสอนพลศึกษา	21
	เอกสารเกี่ยวกับการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม	23
	จุดมุ่งหมายในการแบ่งกลุ่ม	23
	อิทธิพลของกลุ่มที่มีผลต่อการเรียน	24
	การเรียนแบบแบ่งกลุ่ม	26
	เอกสารเกี่ยวกับการเรียนแบบร่วมมือโดยการใช้กิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม	29
	ความเป็นมาและความหมายของการเรียนแบบร่วมมือ	29
	โครงสร้างและองค์ประกอบการเรียนแบบร่วมมือ	30
	ความสำคัญของการเรียนแบบร่วมมือ	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	บทบาทหน้าที่ครูและบทบาทนักเรียนในการเรียนแบบร่วมมือ.....	34
	กิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคล	
	ในการช่วยเหลือกลุ่ม.....	34
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	36
	งานวิจัยในประเทศ.....	38
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	42
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
5	บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	48
	บทย่อ.....	48
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	50
	อภิปรายผล.....	52
	ข้อเสนอแนะ.....	54
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป.....	54
บรรณานุกรม.....		55
ภาคผนวก.....		63
ก	แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา.....	64
ข	แผนการสอนกลุ่มทดลองที่ 1.....	68
	แผนการสอนกลุ่มทดลองที่ 2.....	204
ค	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	268
ประวัติย่อผู้วิจัย.....		269

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบการเรียนแบบแบ่งกลุ่มและการเรียนแบบร่วมมือ.....	41
2	เปรียบเทียบความสามารถทางทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเรียน.....	45
3	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ดิ๊ก เซต เสิร์ฟ และตบ ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	46
4	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ดิ๊ก เซต เสิร์ฟ และตบ ของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	48
5	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ดิ๊ก เซต เสิร์ฟ และตบ ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง.....	49
6	เกณฑ์การประเมินทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียน.....	80
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนัก ของเด็กและ เยาวชนชาย – หญิง.....	87
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนสูง ของเด็กและ เยาวชนชาย – หญิง.....	88
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนัก ของเด็กและ เยาวชนชาย – หญิง กลุ่มทดลองที่ 2.....	209
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนัก ของเด็กและ เยาวชนชาย – หญิง กลุ่มทดลองที่ 2.....	210
11	รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนราบคาบ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2.....	266
12	แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล วิชา พ 305 วอลเลย์บอล.....	267

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย	6
2	แผนภูมิแสดงรูปแบบของระบบการเรียนการสอน	15
3	กระบวนการสอนทักษะ	22
4	แผนภูมิแสดงรูปแบบของระบบการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม	28
5	แผนภูมิแสดงรูปแบบของระบบการเรียนแบบร่วมมือ	40
6	กราฟคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ กับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เรียนด้วยโปแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม	50
7	แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ	64
8	แบบทดสอบทักษะการดิ๊กกระทบฝ่าผนัง	65
9	แบบทดสอบการเซตกระทบฝ่าผนัง	66
10	แบบทดสอบการตบ	67
11	รูปแบบการวิ่งในเกมวิ่งเปี้ยว	101
12	รูปแบบการฝึกการตั้งลูกบอลแบบวงกลม	107
13	รูปแบบเกมแข่งขันตั้งลูกบอลสองมือล่าง	107
14	รูปแบบการฝึกการตั้งลูกบอลแบบวงกลมอย่างต่อเนื่อง	117
15	รูปแบบเกมแข่งขันการตั้งลูกบอลสองมือล่างแบบวิ่งสลับ	117
16	รูปแบบฝึกการเซตบอลแบบวงกลม	132
17	รูปแบบเกมแข่งขันการเซตบอลแบบวิ่งอ้อม	133
18	รูปแบบการฝึกเซตบอลแบบแถวหน้ากระดาน	138
19	รูปแบบเกมแข่งขันการส่งลูกบอลด้วยการเซตและลูกพลิกแพลง	138
20	รูปแบบการฝึกเสิร์ฟบอลแบบแถวหน้ากระดาน	146
21	รูปแบบเกมแข่งขันการเสิร์ฟบอลโดยใช้การแบ่งเขต	146
22	รูปแบบการฝึกการรับลูกบอลจากการเสิร์ฟในลักษณะต่าง ๆ	156
23	รูปแบบเกมแข่งขันการรับลูกจากการเสิร์ฟในลักษณะต่าง ๆ	156
24	รูปแบบการฝึกทักษะการตบลูกบอล	171
25	เกมกระโดดแย่งบอลเหนือตาข่าย	171
26	รูปแบบการฝึกทักษะกระโดดตบบอลเหนือตาข่าย	177

27	รูปแบบเกมแข่งขันการกระโดดหยอดลูกบอลเหนือตาข่าย.....	178
28	การเสิร์ฟบอลข้ามตาข่าย.....	187
29	การเล่นลูกเหนือตาข่ายด้วยการตบ.....	188
30	รูปแบบฝึกการเล่นเป็นทีม.....	192
31	ตำแหน่งการยืนเริ่มเล่น.....	194
32	การวางตัวผู้เล่นในสนาม.....	197

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการศึกษาสมัยใหม่นับว่ามีประโยชน์มากและเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพของคนในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ความเป็นพลเมืองดี และค่านิยมต่างๆ ร่วมกัน ซึ่งคุณภาพเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองในระบอบประชาธิปไตย ตลอดจนศิลปวัฒนธรรมดังปรากฏในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่ได้ให้ความสำคัญต่อแนวคิดทางการศึกษาไว้ว่า เพื่อมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์มีความสมดุลทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญาและสังคม สามารถพึ่งตนเองและร่วมมือกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์พัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม การศึกษาทุกสาขาวิชาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคน

การพลศึกษาเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย การสนองตอบของอารมณ์ ความสัมพันธ์ในระหว่างกันและกัน พฤติกรรมของกลุ่มการเรียนรู้ทางด้านจิตใจ สติปัญญา สังคม อารมณ์ และสุนทรียะอย่างอื่นๆ (วิลเลี่ยม, เจส แฟร์ริ่ง. 2540 : 31) ความเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 23) ที่กล่าวว่า พลศึกษา คือวิชาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาต่างๆ เป็นสื่อของการเรียน การใช้กีฬาเป็นสื่อการเรียนพลศึกษาโดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้ใช้หลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ในส่วนของกลุ่มพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งให้ใช้กิจกรรม วอลเลย์บอลหรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับวอลเลย์บอล คือ ฟุตบอล เนตบอล หรือกีฬาทีมที่ใช้ลูกบอลอื่นๆ อย่างไรก็ตามหลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533 นี้ให้ความยืดหยุ่นแก่โรงเรียนในการจัดแผนการเรียนการสอนไว้มาก โดยแนะนำหลักเกณฑ์ในการเลือกกิจกรรมพลานามัยบังคับแกนไว้ว่าโรงเรียนควรจัดกิจกรรมเหล่านี้ เช่น ยิมนาสติก กรีฑา เทเบิลเทนนิส กระบี่กระบอง บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล ซึ่งในส่วนของวิชาวอลเลย์บอลหลักสูตรได้กล่าวไว้ว่า เป็นกีฬาทีมฝึกการเล่นเป็นกลุ่ม นำไปเล่นตามชายหาด หอพัก โรงงาน สนามหญ้า และเป็นกิจกรรม นันทนาการที่ดีไม่มีการปะทะกัน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2536 : 11) และกอปรกับในปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงจะเห็นได้จาก มีการบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลเข้าเป็นกีฬาสากลในการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ เช่น กีฬาแห่งชาติ ซีเกม เอเชี่ยนเกม และโอลิมปิก ทางสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติได้พยายามปรับปรุงรูปแบบกติกาการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลฉบับปี พ.ศ. 2540 - 2543 และแก้ไขครั้งแรก วันที่ 1 มกราคม 2542 ทั้งนี้เพื่อให้มีความสนุกสนานเร้าใจไม่ยาวนานเกินไป และยังสนับสนุนให้ผู้ที่มีขนาดความสูงค่อนข้างต่ำแต่มีทักษะการรับลูกบอลสูง ให้สามารถเป็นผู้เล่นในตำแหน่งตัวรับอิสระ (The Libero Player) ซึ่งใ

อดีตมีอุปสรรคมากในการเป็นผู้เล่น เพราะถูกจำกัดด้วยจำนวนครั้งในการขอเปลี่ยนตัวผู้เล่นในหนึ่งเซต ซึ่งสอดคล้องกับชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (2540 : 20) ได้กล่าวว่า กติกาและรูปแบบการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เพื่อมุ่งสร้างสรรค์เกมการเล่นให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดแรงจูงใจสนใจฝึกหัดและเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมากขึ้น โดยให้ปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติที่ใช้บังคับระหว่างปี พ.ศ. 2540-2543 จากเหตุผลดังกล่าวโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนใหญ่จึงมีการจัดการเรียนการสอนวอลเลย์บอลในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถทางทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอลอันประกอบไปด้วย ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (Dig pass) ทักษะการเล่นลูกมือบน (Set pass) ทักษะการเสิร์ฟ (Serving) ทักษะการตบ (Spiking) และทักษะการสกัดกั้น (Blocking)(อุทัย สงวนพงศ์. 2538 : 21) ดังนั้นในการเรียนการสอนวิชา พ 305 วอลเลย์บอลจึงจัดกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ โดยจัดกิจกรรมทางกีฬาวอลเลย์บอลให้นักเรียนได้ฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของผู้เรียนให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ คือ บอกอธิบายและแยกแยะให้เห็นส่วนประกอบได้ สรุปภาพรวมได้ แสดงให้ดูได้ นำไปเล่นนอกเวลาเรียนได้ เป็นผู้นำและแนะนำผู้อื่นได้ (คู่มือครูพลานามัย. 2536 : 13-14) ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่กำหนดว่าการเรียนวิชาพลานามัยต้องให้ครอบคลุมครบทั้ง 5 ด้าน คือ พุทธิวิสัยหรือประชานวิสัย (Cognitive domain) เจตคติวิสัยหรือ ทัศนคติวิสัย (Affective domain) ทักษะวิสัยหรือจลนวิสัย (Psychomotor domain) สังคมวิสัย (Social domain) และสมรรถภาพทางกายวิสัย (Physical fitness domain) (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 29) ดังนั้นครูผู้สอนวิชา พ 305 วอลเลย์บอลจึงจำเป็นต้องค้นหาแบบและวิธีการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนของตน เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการเรียนการสอนมากที่สุดดังที่ เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร (2538 : 62) กล่าวไว้ว่า การศึกษาเป็นกระบวนการที่ครูพยายามสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียนในชั้น ที่จะแนะนำให้นักเรียนได้มีกิจกรรมในการแก้ปัญหาทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคลโดยใช้เทคนิคที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของเด็กและตามสถานการณ์โดยทั่วไป

การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 หมวดที่ 4 เรื่องแนวการจัดการศึกษา มาตราที่ 22 กำหนดว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด (ศูนย์สารสนเทศ สป. ศธ. อินเตอร์เนต. 2542) ดังนั้นกระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ นั่นคือการกำหนดรูปแบบการสอนโดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางมาใช้ซึ่งก่อให้เกิดผลดี คือนักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์สามารถกำหนดและแก้ปัญหาด้วยตนเอง นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนตามความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างเต็มที่ และก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนจึงทำให้นักเรียนอยากเรียนมากขึ้นเพราะบรรยากาศการเรียนอบอุ่น (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 139) ซึ่งสอดคล้องกับ เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร. (2538 : 85) ที่กล่าวว่า การสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

ซึ่งเป็นการเรียนการสอนที่ผู้เรียนต้องกระทำกิจกรรมด้วยตนเองและกับผู้เรียนด้วยกัน ผู้สอนมีหน้าที่แนะแนวทางจัดหรือสร้างสถานการณ์และสื่อการเรียนเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนกล้าแสดงออก ส่งเสริมให้กำลังใจ แสดงความคิดเห็น แนะแนวทางช่วยแก้ปัญหาบ้างเป็นครั้งคราว ช่วยเชื่อมโยงความคิดเห็น ช่วยสรุปความคิดเห็นหรือผลงาน ช่วยแก้ไขความคิดเห็นถ้าไม่ถูกต้องตามโอกาส การจัดการเรียนการสอนที่ควรใช้เมื่อนักเรียนเป็นศูนย์กลางมีด้วยกัน 2 ลักษณะ คือ แบบทำงานกลุ่มหรือแบบแบ่งกลุ่มและแบบรายบุคคล ซึ่งการเรียนการสอนวิชา พ 305 วอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องการความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม การจัดการเรียนการสอนแบบแบ่งกลุ่มจึงเป็นรูปแบบการเรียนที่ครูผู้สอนนำมาใช้ โดยนำวิธีสอนหลายวิธีมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนวอลเลย์บอล เช่น วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต วิธีสอนแบบอภิปราย วิธีสอนแบบแก้ปัญหา เป็นต้น แต่ละแบบก็มีข้อดีแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวิจารณญาณในการเห็นสมควรของครูผู้สอนว่าจะนำวิธีสอนแบบใดไปใช้กับนักเรียนของตน ซึ่งเป็นมูลเหตุทำให้การเรียนการสอนวอลเลย์บอลที่ผ่านมาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 เกิดผลดีได้ในระดับหนึ่ง

การเรียนแบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นการจัดการเรียนการสอนรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลได้ เนื่องจากมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนโดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางและมีการทำงานเป็นกลุ่ม การเรียนแบบร่วมมือเป็นการระดมความคิดในการเรียนร่วมกันและรับผิดชอบต่อกลุ่มการเรียนของตนเอง ส่งผลทางบวกต่อกลุ่มในการร่วมมือกันทำกิจกรรมและให้ความสำคัญต่อเป้าหมายและผลสำเร็จของกลุ่มเป็นหลัก (Slavin. 1990 : 3) ซึ่งจะเป็นเหตุจูงใจกระตุ้นให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น แสวงหาความรับผิดชอบร่วมกัน ยอมรับซึ่งกันและกันตามสภาพความเป็นจริง และประกอบกิจกรรมร่วมกันด้วยความเต็มใจอย่างมีความสุขซึ่งสอดคล้องกับ อดัมส์และแฮมม์ (Adams and Hamm. 1990 : 3-4) ที่กล่าวว่าการเรียนแบบร่วมมือเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ผสมผสานวิธีการสอนหลายวิธีที่ดีรูปแบบหนึ่งสำหรับโรงเรียนที่จะสามารถโน้มน้าวให้นักเรียนสนุก มีความกระตือรือล้นในการทำงานเป็นกลุ่มร่วมกัน โดยครูเป็นผู้ส่งเสริมการเรียนรู้และทักษะความคิดด้วยการจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนต้องใช้ความสามารถร่วมกันทั้งกลุ่มเพื่อพัฒนาการแก้ไขปัญหา ความคิดอย่างรวดเร็ว และความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการนับถือตนเองมากยิ่งขึ้น

ในการเรียนแบบร่วมมือ ได้มีการนำมาพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยใช้วิธีการจัดกลุ่มรูปแบบต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียน วิธีการจัดกลุ่มการเรียนที่ใช้พัฒนากลุ่มการเรียนของนักเรียนที่นิยมใช้กันในการเรียนแบบร่วมมือ ปัจจุบันที่สำคัญมี 5 วิธีด้วยกันคือ 1. การจัดกลุ่มตามความสำเร็จ (Student Teams Achievement Divisions = STAD) 2. การจัดกลุ่มตามการแข่งขัน (Teams – Games – Tournaments = TGT) 3. จิ๊กซอว์ 2 (JIGSAW II) 4. การจัดกลุ่มตามการบูรณาการการอ่านและการเขียน (Cooperative Integrated Reading and Composition = CIRC) และ 5. การจัดกลุ่มแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม (Team - Assisted Individualization = TAI) (Slavin. 1995 : 5) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจในการ

ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม (Team–Assisted Individualization = TAI) ทั้งนี้เพื่อจะนำมาเป็นรูปแบบในการจัดกิจกรรมการเรียนวอลเลย์บอล ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือกับโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ทำให้ทราบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม ทำให้ทราบความแตกต่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาในการจัดกิจกรรมการเรียน การปรับปรุงการสอนวอลเลย์บอลให้นักเรียน ตลอดจนเป็นการชักจูงใจให้นักเรียนอยากออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 246 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ที่กำลังเรียนวิชาวอลเลย์บอล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ที่ได้มาจากการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลก่อนการเรียนและนำคะแนนที่ได้มาหาความแตกต่าง จากนั้นเจาะจงเลือกกลุ่มที่ไม่มีความแตกต่างกัน 2 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 30 คน ในแต่ละกลุ่มมีเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการเรียน 2 โปรแกรม คือ

1.1 โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ

1.2 โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

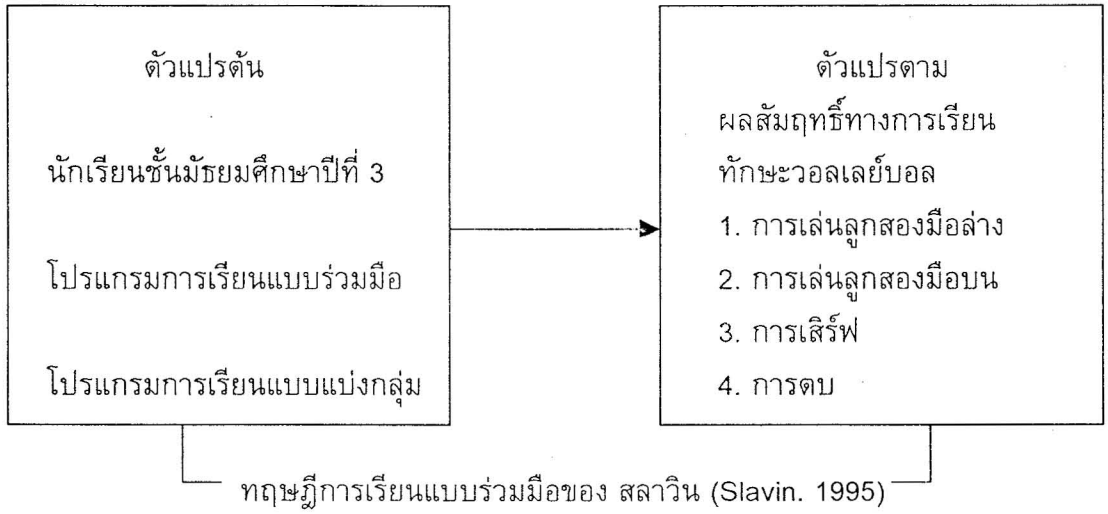
1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล หมายถึง ระดับความสามารถทางทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนที่สามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา ได้โดยคิดคะแนนเฉลี่ยรวมจากการทดสอบทั้ง 4 ทักษะ

2. โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม หมายถึง การจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย โดยนักเรียนจะเป็นผู้แบ่งกลุ่มและเลือกเข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ มีการเลือกหัวหน้ากลุ่มด้วยการให้สมาชิกออกเสียง และได้รับการสอนตามคู่มือครูพลานามัยของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ด้วยวิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต

3. โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีแบ่งกลุ่มแบบคละความสามารถ นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันในการเรียนและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อความสำเร็จของกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม สัมฤทธิผลของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสามารถของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มที่เกิดจากการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นักเรียนแต่ละคนต้องมีความรับผิดชอบเป็นรายบุคคลตามหน้าที่ที่ได้รับ เพราะมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มมาก และได้รับการสอนด้วยวิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต วิธีสอนแบบแก้ปัญหา และวิธีสอนแบบแก้ปัญหา

4. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ปีการศึกษา 2543 ภาคเรียนที่ 1 ที่กำลังเรียนวิชา พ 305 วอลเลย์บอล

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลดีกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลและวิชาพลศึกษา
2. เอกสารที่เกี่ยวกับการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวกับการเรียนแบบร่วมมือ โดยการใช้กิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม
4. งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนแบบร่วมมือ

1. เอกสารที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลและวิชาพลศึกษา

หลักสูตรวิชา พ 305 วอลเลย์บอล ในหลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ.2521 (ฉบับปรับปรุง 2533)

หลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)

ตามหลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521 ของไทยในแง่ของการจัดกิจกรรมยังไม่เป็นไปตามสากล เพราะมุ่งในการสอนกีฬามากกว่าการสอนพลศึกษา ทำให้ผู้เรียนไม่เข้าใจในความสัมพันธ์ของวิชาพลศึกษากับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541 : 76) นักเรียนไม่เข้าใจและมองไม่เห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษาที่มีต่อตัวนักเรียนเอง ทำให้ขาดความสนใจและความกระตือรือล้นที่จะเรียนเป็นอันมาก

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)

1. เพื่อให้มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพ และสวัสดิภาพ
2. เพื่อให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนาและรักษาสมรรถภาพทางกายและจิต สุขภาพและสวัสดิภาพ
3. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพ และสวัสดิภาพ
4. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุขนิสัยที่ดี

กระทรวงศึกษาธิการ (2536 : 3) โครงสร้างหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) เฉพาะในส่วนกลุ่มวิชาพัฒนาบุคลิกภาพ (พลานามัย) วิชาบังคับแกน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พ 101 พลานามัย 1	1 คาบ / สัปดาห์ / ภาค 0.5 หน่วยการเรียน
พ 102 พลานามัย 2	1 คาบ / สัปดาห์ / ภาค 0.5 หน่วยการเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ 203 พลานามัย 3	1 คาบ / สัปดาห์ / ภาค 0.5 หน่วยการเรียน
พ 204 พลานามัย 4	1 คาบ / สัปดาห์ / ภาค 0.5 หน่วยการเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ 305 พลานามัย 5	1 คาบ / สัปดาห์ / ภาค 0.5 หน่วยการเรียน
พ 306 พลานามัย 6	1 คาบ / สัปดาห์ / ภาค 0.5 หน่วยการเรียน

แนวการใช้หลักสูตรกลุ่มวิชาพัฒนาบุคลิกภาพ (พลานามัย)

สำหรับรายละเอียดวิชาที่เสนอแนะไว้ในหลักสูตร ควรจัดกิจกรรมดังนี้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วิชา พ 101 ใช้กิจกรรมยิมนาสติก หรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับยิมนาสติก คือการเสริมสร้างสมรรถภาพ

วิชา พ 102 ใช้กิจกรรมเทเบิลเทนนิสหรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับเทเบิลเทนนิส คือ แบดมินตันและเทนนิส

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วิชา พ 203 ใช้กิจกรรมกรีฑา หรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกรีฑา คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิชา พ 204 ใช้กิจกรรมกระบี่กระบองเบื้องต้น หรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกระบี่กระบองเบื้องต้น คือ ศิลปะป้องกันตัว หรือ ยูโด , ไอคิโด , มวย , ปัญจะสีลัต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วิชา พ 305 ใช้กิจกรรมวอลเลย์บอล หรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับวอลเลย์บอล คือ ฟุตบอล เนตบอล หรือกีฬาทีมที่ใช้ลูกบอลอื่นๆ

วิชา พ 306 ใช้กิจกรรมบาสเกตบอล หรือกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับบาสเกตบอล คือ แฮนด์บอล หรือกีฬาทีมที่ใช้ลูกบอลอื่นๆ

หลักสูตรวิชาวิชาวอลเลย์บอล

กระทรวงศึกษาธิการ. (2536 : 12) คำอธิบายรายวิชา พ 305 วอลเลย์บอล ให้นักเรียนมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรรมวอลเลย์บอล ในเรื่องการส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้

เล่นฝ่ายส่งลูกและฝ่ายรับลูก การเล่นเป็นทีมและอื่นๆ อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนาน พร้อมกับการให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อให้รู้หลักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ในการจัดการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้นมีแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไว้ดังนี้

1. ฝึกให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง นำความรู้และทักษะไปใช้ในชีวิตจริงได้
2. จัดประสบการณ์ให้ทั้งสี่ด้าน คือ ความรู้ เจตคติ การฝึกปฏิบัติ และการจัดการ
3. ฝึกให้นักเรียนพัฒนาความก้าวหน้า เมื่อเปรียบเทียบกับตนเองและเจตนาให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน เห็นคุณค่า และผ่านการประเมินผลเมื่อได้พัฒนาตนเองแล้วโดยไม่เน้นความเป็นเลิศในเชิงทักษะกีฬา
4. สอนให้แนวคิดทางวิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้คิดและฝึกอย่างมีเหตุผลและมีระบบ

จากการศึกษาหลักสูตรพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ.2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533)ของผู้วิจัย โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นลักษณะของกีฬาทีม ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาได้อย่างหลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่กล่าวว่า เพื่อให้มีทักษะในการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา สร้างเสริมให้มีระเบียบวินัยและมีน้ำใจนักกีฬา จึงถูกจัดอยู่ในวิชาบังคับแกนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 รหัสวิชา พ 305 ชื่อวิชาวอลเลย์บอล โดยที่ครูผู้สอนสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับผู้เรียนได้

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนพลศึกษา

กิจกรรมในหลักสูตรพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการตรงตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา ควรมีลักษณะดังนี้

1. มีพัฒนาการร่างกายในระดับปานกลางด้วยการใช้กิจกรรมพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงโดยจัดให้เหมาะสมกับแต่ละคน
2. ให้สำรวจและทดลองเข้าร่วมกิจจกรรมหลายรูปแบบจนกระทั่งได้เลือกและพบแบบที่ตนเองชอบ
3. มีการพัฒนาด้านทักษะ การทำงานสัมพันธ์กันและความสามารถในการทำงานและเล่นกีฬารวมทั้งกีฬาประเภททีม
4. ส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม การรู้จักวางตนและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมอื่นๆ

5. การเรียนรู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมประชาธิปไตยด้วยการจัดกิจกรรม การเป็น ผู้นำและผู้ตามที่ดี

6. ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกีฬาและกิจกรรมทางพลศึกษา

7. ส่งเสริมพัฒนาการด้านความมั่นใจในตนเอง การกำหนดทิศทางของตนเอง การพิจารณาสิ่งถูก – ผิด และความรู้สึกนิยมในการเป็นคนดี

การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ ใช้กิจกรรมทางเกมและกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดพัฒนาการต่อผู้เรียนทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม กิจกรรมที่ครูพลศึกษาจัดให้นักเรียนนั้นมีหลากหลายรูปแบบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 258) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรคำนึงถึงหลักสูตรเป็นแนวทาง ทั้งนี้เพื่อที่ครูผู้สอนจะสามารถจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพอจะสรุปหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาได้ดังนี้

1. กำหนดแนวทางของกิจกรรมพลศึกษาแต่ละกิจกรรมให้มีรายละเอียดมากพอ กล่าวคือ มีความสอดคล้องกับหลักสูตร

2. ให้คำนึงถึงความจำเป็น ลักษณะ ความสามารถ และความต้องการของนักเรียน ควรให้นักเรียนมีโอกาสเลือกเรียนกิจกรรมพลศึกษาตามลักษณะความแตกต่างของนักเรียนบ้าง

3. จัดกิจกรรมพลศึกษาให้มีความสมดุลและครอบคลุมประสบการณ์หลาย ๆ รูปแบบ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความก้าวหน้าในการเรียน

4. ควรคำนึงถึงคุณค่าความคิดรวบยอดที่นักเรียนจะได้รับ ซึ่งหมายถึงว่า นักเรียนควรมีทักษะดี มีทักษะหลายรูปแบบและมีสัมฤทธิผลสูงและควรจัดโปรแกรมสำหรับเด็กพิเศษด้วย

5. เลือกกิจกรรมพลศึกษาที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาในแต่ละระดับชั้น

6. เนื้อหาของกิจกรรมพลศึกษาควรตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมฤทธิผลมีประโยชน์อย่างเต็มที่โดยอาศัยวิธีการสอนที่ดีของครู

7. เนื้อหากิจกรรมพลศึกษาควรขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น จึงควรจัดกิจกรรมโดยให้เวลาเพื่อการสอนของครูและการฝึกของนักเรียนมากพอควร มีการฝึกอย่างมีระบบและก่อให้เกิดการเรียนรู้หรือความคิดรวบยอดที่ดี

8. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับนักเรียนแต่ละระดับชั้นต้องมีการวางแผนเป็นปีโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับฤดูกาล

9. ควรจัดกิจกรรมพลศึกษาให้น่าสนใจ โดยตอบสนองต่อความต้องการของทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

10. จัดการบริหารกิจกรรมพลศึกษาให้ดีพอสมควร เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิผลทางการเรียน

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สามารถจัดประเภทของกิจกรรมพลศึกษาออกได้เป็นหลายลักษณะ ซึ่งลักษณะหนึ่งที่ครูผู้สอนพลศึกษาทุกคนต้องปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา คือ ลักษณะการจัดกิจกรรมการสอนในชั้นเรียน (Class Instruction) ทั้งนี้เพื่อเน้นประสบการณ์ทางพลศึกษาให้เกิดกับนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนทั้งชายและหญิงได้ปฏิบัติจริงในชั่วโมงสอนตามปกติเป็นประจำ

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

1. การเรียนรู้

การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ การศึกษาจะประกอบไปด้วยการสอนของครูและการเรียนรู้ของนักเรียน หลักสูตรที่จัดสร้างขึ้นและการอบรมสั่งสอนของครูจัดขึ้น ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ การเรียนการสอนพลศึกษาเช่นกัน เป็นกระบวนการศึกษาที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยทำให้การศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อความเป็นบุคคลและเพื่อความเป็นพลเมืองดีได้ และสามารถทำให้เกิดการพัฒนาบุคคลได้ ซึ่งประกอบด้วย 4 ประการ คือ

1. พัฒนาการทางระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
2. การพัฒนาความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ
3. การพัฒนาความสนใจในการเล่นและนันทนาการ
4. พัฒนาการตามแบบฉบับมาตรฐานทางพฤติกรรม (วิลเลี่ยมส์, เจส แฟร์ริ่ง 2540 : 81)

2. กระบวนการเรียนรู้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเรียนรู้ที่นำไปใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษาและทำให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงมี 7 อย่างด้วยกัน

1. สภาพการณ์ คือการที่บุคคลกำหนดว่าจะให้สภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งเกิดขึ้นกับตนหรือไม่

2. บุคลิกภาพส่วนบุคคล คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งทางด้านทัศนคติและบุคลิกภาพ การตอบสนองต่อสิ่งใดอาจแตกต่างกันได้

3. เป้าหมาย คือ วัตถุประสงค์ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของเราซึ่งเราคิดว่าดีที่สุดหรือพอใจแล้วเราจึงลงมือกระทำ

4. การตีความหมาย คือ การตีความหมายของสภาพการณ์ที่ตนจะทำเสียก่อนว่าเมื่อทำไปแล้วจะเกิดผลอะไรตามมา

5. กิริยาที่แสดงออก คือ การกระทำที่กระทำออกมาเลยหลังจากที่เราตีความหมายแล้วลงมือทำอย่างที่ตนเองคิดว่าควรจะกระทำ

6. ผลที่ตามมา คือ สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่เราได้กระทำการไปแล้ว ถ้าผลที่ตามมานั้นล้มเหลวจะทำให้เราเกิดความคับข้องใจหรือไม่พอใจก็ได้ ผลที่ตามมาจะส่งผลให้เกิดขึ้นได้ 2 อย่าง ได้แก่

6.1 การยืนยัน คือความพอใจที่ได้รับจากผลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการซ้ำให้สนใจยิ่งขึ้น

6.2 การขัดแย้ง คือ ความไม่พอใจที่ได้รับจากผลที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เสียกำลังใจ

7. ปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่พอใจ คือ การตอบสนองต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อมีอุปสรรค ปฏิกิริยานี้จะเป็นไปในทางหนึ่งทางใดก็ได้ ผลที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้เราไม่พอใจ จะทำให้เราแสดงปฏิกิริยาตอบสนองได้ 2 แบบ

7.1 การปรับตัว เมื่อผิดพลาดแล้วมองย้อนพิจารณาไปถึงเป้าหมายที่อยู่ใกล้ๆ มาแทนที่ หรืออาจจะตีความหมายใหม่

7.2 ไม่มีการปรับตัว เมื่อผิดพลาดแล้วสนองตอบในทางที่ไม่ดี (จรวย แก่นวงษ์คำ. 2529 : 48)

ทฤษฎีการเรียนรู้

จรวย แก่นวงษ์คำ (2529 : 50) กล่าวว่าทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญในการนำไปใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษาที่นิยมใช้กันอยู่ มีอยู่ 3 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีการปรับภาวะ (Conditioning Theory) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ง่ายที่สุด สามารถทำได้โดยการปรับภาวะให้กับนักเรียน โดยให้เด็กเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) กับการตอบสนอง (Response) ซึ่งโดยปกติแล้วสิ่งเร้ากับการตอบสนองจะไม่มีความสัมพันธ์กันมาก่อน ถ้าเรานำทั้งสองอย่างนี้มาสัมพันธ์กันได้ การเรียนรู้ก็จะเกิดขึ้น นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ คือ พาฟลอฟ (Pavlov) เป็นชาวรัสเซีย ได้ทำการทดลองโดยใช้สุนัขเป็นผู้ถูกทดลอง เนื้อเป็นสิ่งเร้า และกระดิ่งเป็นสภาวะที่เราสร้างขึ้น

ประโยชน์ทฤษฎีการปรับภาวะต่อการพลศึกษา นักเรียนจะต้องมีเงื่อนไขโดยอัตโนมัติในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. นักเรียนจะต้องมาเรียกชื่อตรงตามเวลาที่นัดหมาย โดยการเข้าแถวตามแบบที่ครูสั่ง หรือตามที่กำหนดตกลงกัน รอขานชื่อและฟังคำสั่งจากครู
2. แต่งกายชุดฝึกพลศึกษาตามที่กำหนด
3. ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งของครู
4. ต้องเงียบเมื่อครูกำลังพูด
5. เมื่อต้องการจะลาหยุดการเรียนต้องยื่นใบลาตามกำหนด

6. หยุดการเล่นทันทีเมื่อเสียงนกหวีดดังขึ้นและรอฟังคำสั่งของครู

7. ทำความสะอาดร่างกายภายหลังจากการเรียนเป็นประจำ

2. ลัทธิโยงสัมพันธ์ (Connectionism) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ก็ตามถ้าเขาได้ประกอบกิจกรรมที่เขาชอบและเขาพึงพอใจ และเป็นการสนองตอบความต้องการของเขาแล้ว เขาจะปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี โดยทั่วๆ ไปเรารู้จักทฤษฎีนี้ในแง่ของ S–R–BOND ซึ่งหมายความว่า เมื่อมีสิ่งเร้า ก็ต้องมีการตอบสนอง ฉะนั้นระหว่าง S กับ R จึงเกิดความสัมพันธ์กันขึ้น การตอบสนองนั้นมีทั้งทางดีและไม่ดี ฉะนั้นจึงต้องมีแรงเสริมเป็นการเพิ่มความต้องการให้มากขึ้น เช่น การให้รางวัล เป็นต้น นักจิตวิทยาการศึกษาชื่อ ธอร์นไดค์ (Thorndike) ได้ตั้งกฎการเรียนรู้ไว้ 3 ประการ คือ

2.1 กฎแห่งความพร้อม (The Law of Readiness) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ก่อนที่จะทำการสอนต้องให้นักเรียนเกิดความพร้อมที่จะเรียนคือ ให้อยู่ในวุฒิภาวะพอที่จะเรียน มีความแข็งแรงพอที่จะทำการฝึกได้ เมื่อนักเรียนเกิดความพร้อมทางด้านอารมณ์และจิตใจแล้วจึงทำการสอน

2.2 กฎแห่งการฝึกหัด (The Law of Exercise) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ทักษะอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้ใช้ทักษะนั้นๆ จะค่อยๆ หายไป ทางด้านพลศึกษาก็เช่นเดียวกันถ้าอยากให้ทักษะนี้คงอยู่ ต้องปฏิบัติ ฝึกฝน หรือทบทวนอยู่เสมอ

2.3 กฎแห่งความสำเร็จ (The Law of Effect) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า คนมีแนวโน้มจะทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ดี เหมือนตนเองมีความพอใจในทักษะนั้น การเรียนที่มีการกระทำ ถ้าทำได้สำเร็จก็เกิดความภาคภูมิใจในผลการกระทำของตน การสอนพลศึกษาจึงควรสร้างบรรยากาศให้เด็กเกิดความสำเร็จเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในกิจกรรมต่างๆ

3. ทฤษฎีสนาม (Field Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงแบบแผนส่วนใหญ่ หรือส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อย ถือหลักการสำคัญว่าปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกย่อยออกไปได้ การที่มนุษย์จะสัมผัสสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตาก็ดีหรือด้วยกายก็ดี จะสัมผัสสิ่งนั้นทั้งหมดทั้งร่างหรือทั้งสนาม (Field) ผู้คิดค้นทฤษฎีนี้เป็นชาวเยอรมันชื่อ แวร์ไทเมอร์ , คอฟคา , ฮาร์ทแมนและโฮเลอร์ (Wertheimer , Koffaka , Hartmann , and Hohler) ทฤษฎีนี้สนใจเกี่ยวกับการเห็นของมนุษย์ คนจะมองเห็นสิ่งใดต้องหมดทั้งรูปของสิ่งนั้นไม่ได้มองเห็นทีละส่วน ทฤษฎีนี้เน้นว่า การที่บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดนั้นจะต้องมีความคิดรวบยอดในสิ่งที่เรียน ซึ่งบางคนอาจจะเรียนโดยการลองผิดลองถูกจนกระทั่งเกิดการหยั่งเห็น (Insight) ในที่สุดเขาก็จะเห็นได้ว่าวิธีที่ถูกนั้นทำอย่างไร

ความหมายและความสำคัญในการสอน

การสอนเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ที่ค่อนข้างซับซ้อนกว่างานศิลปะอย่างอื่น เพราะมีกระบวนการที่ละเอียดลึกซึ้งเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุดในการจัดการเรียนการสอน ดังนั้นครูผู้สอนจึงต้องมีความรอบรู้ในวิชาต่างๆ มีความรู้ในตัวผู้เรียน รูปแบบการสอน วิธีการสอน อุปกรณ์การเรียนการสอน และสภาพการณ์ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้สูงสุด การเรียนการสอนที่เป็น

ระบบครูผู้สอนต้องรู้ว่าตัวเองและนักเรียนของตนจะต้องพัฒนาอะไร พัฒนาอย่างไร การพัฒนานั้นๆ มีพฤติกรรมสำคัญเช่นไร โดยเฉพาะครูผู้สอนต้องพัฒนาให้มีลักษณะของการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. 2542 : 3) เพื่อให้ครูผู้สอนสามารถคิดเอง ตัดสินใจเอง ลงมือทำเอง สรุปและสร้างความรู้ได้เองจนเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และไปพัฒนานักเรียนของตนให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ต่อไป

เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร. (2538 : 62) กล่าวว่าการสอน คือ กระบวนการที่ครูพยายามสร้างสัมพันธ์กับนักเรียนในชั้นที่จะแนะนำให้นักเรียนได้มีกิจกรรมในการแก้ปัญหาทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคลโดยการใช้เทคนิคที่แตกต่างกันไป ตามความเหมาะสมของเด็กและสถานการณ์โดยทั่วไป

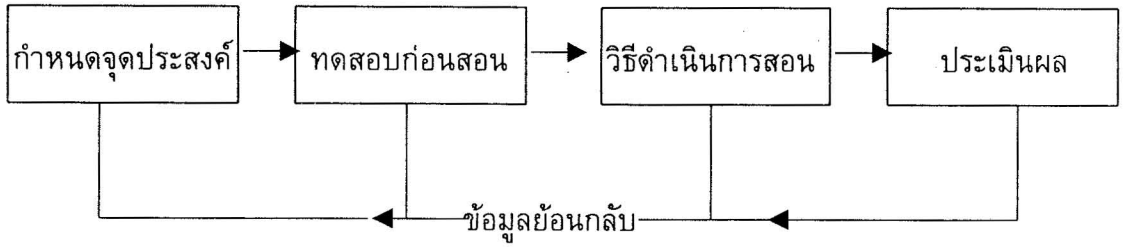
วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539 : 16) กล่าวว่าการสอน คือ การที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึก ความเข้าใจ ความสามรถในการแก้ปัญหา ความสนุกสนานและความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เรียน การสอนไม่ใช่เป็นการให้หรือถ่ายทอดเพียงอย่างเดียว แต่การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนด้วย

หลักการสอนพลศึกษา

ในการจัดการเรียนการสอนครูผู้สอนต้องศึกษาระบบการเรียนการสอนเพื่อใช้เป็นรูปแบบในการจัดทำแผนการสอนให้เหมาะสมและบรรลุจุดประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งสิ่งที่สำคัญในระบบการเรียนการสอนนั้นประกอบไปด้วย ผู้เรียน กระบวนการเรียน และผู้สอน การที่จะส่งเสริมให้ระบบการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นนอกจาก 3 องค์ประกอบหลักแล้วยังต้องอาศัยส่วนประกอบย่อยอื่นๆ อีก ดังนั้นครูผู้สอนต้องจัดองค์ประกอบทั้งหมดของการเรียนการสอนให้มีความสัมพันธ์กัน มีความต่อเนื่องกัน เพื่อสะดวกในการจัดการเรียนให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ปัจจุบันพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 ได้กำหนดรูปแบบและวิธีการจัดการเรียนการสอนให้จัดการศึกษาโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเต็มตามศักยภาพ ดังนั้นรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอนควรให้สอดคล้องกับแนวนโยบายการพัฒนาคนของแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รูปแบบการเรียนการสอนที่เป็นระบบการเรียนการสอน ที่คิดค้นโดยนักการศึกษา ชาวอเมริกัน 3 คน ไคเบลอร์ , เบคเกอร์ และไมลส์



ภาพประกอบ 2 แผนภูมิแสดงรูปแบบของระบบการเรียนการสอน

(เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร. 2538 : 66 ; อ้างอิงจาก Kibler , Becker and Miles. 1973. *Behavioral objective and Instruction.*)

จากแผนภูมิข้างบนนี้มีขั้นตอนรูปแบบของระบบการเรียนการสอน ดังนี้

1. กำหนดจุดประสงค์ (Objective) ระบบการสอนโดยทั่วไปจะเริ่มต้นด้วยการกำหนดจุดประสงค์ของครูก่อน การกำหนดจุดประสงค์ต้องให้สอดคล้องกับหลักสูตรและกำหนดจุดประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรมทั้งนี้เพราะจะทำให้สามารถประเมินผลจุดประสงค์ได้สะดวก การกำหนดจุดประสงค์ให้ชัดเจนและมีเป้าหมายที่เด่นชัดจะทำให้ครูผู้สอนและนักเรียนไม่สับสน

2. ทดสอบก่อนสอน (Pre – Assessment) การตรวจดูความรู้เดิมของนักเรียนก่อนที่จะทำการสอน จะทำให้ทราบพื้นความรู้ของนักเรียน และยังช่วยให้ครูสามารถจัดกลุ่มการเรียนของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมกับระดับความรู้และความสามารถของผู้เรียน

3. วิธีดำเนินการสอน (Instruction Procedures) ครูต้องกำหนดกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนบรรลุถึงวัตถุประสงค์การเรียนที่กำหนดไว้ รวมทั้งการนำหลักการสอนต่างๆ มาใช้ เช่น การสร้าง แรงจูงใจ การฝึกหัด การจัดลำดับขั้นก่อนและหลังของการสอน การแสดงผลความก้าวหน้าของนักเรียน ตลอดจนการเลือกวิธีสอนแบบต่างๆ มาใช้

4. การประเมิน (Evaluation) ครูต้องประเมินผลประสิทธิภาพในการสอนของตนโดยถือเอานักเรียนส่วนมากเป็นเกณฑ์ว่าสามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้มากน้อยเพียงใด และนำผลที่ได้ไปปรับปรุงความมุ่งหมายของการสอน การประเมินความสามารถของนักเรียน ตลอดจนวิธีสอนเพื่อให้เหมาะสม เพื่อให้การสอนมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

5. ข้อมูลย้อนกลับ (Feed – Back) สิ่งที่ได้รับจากการประเมิน คือ ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปปรับปรุงการเรียนการสอนทุกขั้นตอน ทั้งนี้เพื่อแก้ไขในรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ยังบกพร่องอยู่

ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) โดยกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดทำคู่มือครูพลานามัย พ 305-พ 306 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งได้แนะนำขั้นตอนในการสอนวิชาพลานามัยไว้ดังนี้

1. ขั้นเตรียม

ในหลักสูตรวิชาพลานามัยของชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกรายวิชา กำหนดให้มีการฝึกกายบริหารในเวลาประมาณ 7–10 นาทีทุกคาบ ซึ่งกายบริหารนี้เป็นการเตรียมตัวผู้เรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและยังช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้นอีกด้วย ซึ่งควรจะบริหารร่างกายด้วยวิธีต่อไปนี้

1.1 ใช้เวลาประมาณ 7 – 10 นาที ในการบริหารร่างกาย

1.2 ท่าบริหารที่ใช้ควรเป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา แขน และลำตัวเพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรบริหารกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นสำหรับการฝึกทักษะในคาบเรียนนั้นๆ ด้วย

1.3 ควรเริ่มด้วยท่าบริหารที่ช้าๆ และเบาๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเร่งความเร็วและหนักขึ้นเป็นลำดับ แต่ไม่หนักเกินไปจนเด็กเหนื่อยหรือปวดเมื่อย

นอกจากนี้แล้วการฝึกกายบริหารอาจจะส่งเสริมในเรื่องของการมีส่วนร่วมการเป็นผู้นำได้ โดยการจัดให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนนำกายบริหารกัน

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

การอธิบายและสาธิตเป็นวิธีสอนที่จะให้นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการฝึกหัดและเล่นต่อไป ในขั้นนี้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองปฏิบัติทักษะต่างๆ ด้วยตนเอง หลังจากได้รับการชี้แนะหรือกำหนดวิธีการให้แล้ว เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความริเริ่มสร้างสรรค์และสำรวจความสามารถของตนเอง รู้จักพึ่งตนเองและเป็นตัวของตัวเองควบคู่กันไปด้วย

หลังจากนักเรียนได้ทดลองวิธีการปฏิบัติทักษะได้แล้ว ครูควรสรุปหลักสำคัญๆ โดยอธิบายวิธีการพร้อมกับสาธิต เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดรวบยอดอันเป็นแนวทางที่จะเรียนต่อไป การอธิบายและสาธิตทักษะหรือวิธีการเล่น ควรจะเริ่มจากง่ายไปหายาก ชี้ให้เห็นจุดเด่นของการเล่นแต่ละประเภท พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนทำตามด้วยท่ามือเปล่า จะช่วยให้สามารถเข้าใจดียิ่งขึ้น

3. ขั้นฝึกหัด

ในขั้นฝึกหัดนี้ เป็นตอนที่ให้นักเรียนนำความคิดรวบยอดที่ได้รับจากการอธิบายและสาธิตมาฝึกหัดเพื่อให้เกิดความชำนาญและความสนุกสนาน การสอนในขั้นนี้จะให้ผลดีต้องคำนึงถึง

3.1 อุปกรณ์สำหรับฝึกหัด ควรจะมีจำนวนเพียงพอเพื่อให้สามารถฝึกหัดได้พร้อมๆ กันไปทุกคนหรือทุกกลุ่ม

3.2 แบบฝึกทักษะควรใช้แบบฝึกเฉพาะสำหรับกีฬาประเภทนั้น

3.3 ระหว่างการฝึกทักษะควรสอดแทรกการแข่งขันเข้าไปด้วยโดยแบ่งเป็นกลุ่มหรือบุคคลจะทำให้การฝึกมีความสนุกสนาน

3.4 แบบฝึกหัดควรเริ่มจากง่ายไปหายากและจากท่าอยู่กับที่ไปยังท่าเคลื่อนที่หลังจากการฝึกทักษะแล้ว ครูอาจให้นักเรียนเล่นเกมในรูปของการแข่งขันแบบผลัดระหว่างกลุ่มแบบมูลฐานหรือแบบที่จะนำไปสู่เกมใหญ่เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และอาจเป็นโอกาสที่ครูจะปลูกฝังคุณธรรม

4. ขั้นการนำไปใช้

เป็นการนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากการอธิบายสาธิตและการฝึกหัดไปแล้วลองนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งในขั้นตอนนี้นักเรียนจะมีโอกาสในการวิเคราะห์ รู้จักหาทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักการพัฒนาตนเองและการร่วมมือทำงานเป็นกลุ่มโดยใช้ทักษะของการจัดการไปใช้ในสถานการณ์จริง

ขั้นตอนที่ครูควรจัดประสบการณ์ ดังนี้

4.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้สำรวจความสามารถของตนเอง

4.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนมีอิสระใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างเต็มที่

4.3 ให้ฝึกทำงานกลุ่มในระยะที่เหมาะสม

4.4 สอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรม และลักษณะนิสัยที่ดี

4.5 ให้นักเรียนได้เล่นอย่างสนุกสนาน

4.6 จัดสื่ออุปกรณ์ให้เหมาะสมและเพียงพอที่นักเรียนทุกคนหรือทุกกลุ่มจะได้ใช้ฝึกและแข่งขัน

5. ขั้นสรุปและประเมินผลการเรียน

เป็นการสรุปและประเมินผลบทเรียนในชั่วโมงนั้น เป็นขั้นที่ควรจะทำก่อนหมดคาบเวลาประมาณ 5 – 8 นาที ขั้นนี้อาจทำได้โดยเลือกนักเรียนออกมาเล่นหรือแสดงสิ่งที่สอนไปแล้วให้ดูหรือให้ทำข้อสอบแบบสั้นๆ หรืออาจใช้วิธีสังเกต และสรุปให้นักเรียนทราบ

รูปแบบและวิธีสอน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 138) กล่าวว่า แบบการสอนนักเรียนเป็นศูนย์กลาง (Student – Centered Style) เป็นการสอนที่ยึดหลักประชาธิปไตยและยึดหลักมนุษยนิยมเป็นแนวทางโดยนำเอาปรัชญาพลศึกษามาใช้ให้สอดคล้องและควบคู่ไปกับปรัชญาของการศึกษาวิชาอื่นๆ โดยส่วนรวมในการกำหนดจุดมุ่งหมาย กิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดผลจะถือจากความต้องการและความสนใจของนักเรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมีหลักสำคัญของการสอนพอสรุปได้ดังนี้ คือ ครูส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนตามความสามารถหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล นักเรียนนำทักษะและสิ่งที่เรียนไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ในการสอนจะแบ่งกลุ่มนักเรียนออกไปตามความสามารถ ให้นักเรียนรู้ความก้าวหน้าในการเรียนรู้อยู่เสมอ วิธีการสอนยืดหยุ่นและดัดแปลงได้

ครูให้ความสนใจนักเรียนทุกๆ คน มนุษยสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนเป็นไปในทางที่อบอุ่น พยายามให้นักเรียนคิดแก้ปัญหาเรียนรู้ด้วยตนเองโดยมีครูเป็นเพียงผู้ชี้แนะ

อรทัย มูลคำ (2543 : 17) กล่าวว่า ในการจัดการเรียนการสอนโดยปกตินั้นถ้าไม่นับสื่ออุปกรณ์และเทคนิควิธีการต่างๆ แล้วบุคคลก็นับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด บุคคลที่กล่าวถึงนี้สามารถแบ่งออกได้เป็นสองฝ่ายด้วยกัน คือ ผู้สอนฝ่ายหนึ่งและผู้เรียนอีกฝ่ายหนึ่ง โดยปกติผู้สอนและผู้เรียนจะมีปฏิสัมพันธ์กันหรือมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยกัน เว้นเสียแต่ในบางโอกาสที่ผู้สอนอาจจะมีบทบาทมากกว่าและในทำนองเดียวกัน บางครั้งผู้เรียนก็จำเป็นที่จะต้องมีบทบาทมากกว่าเช่นกัน และเมื่อใดที่ผู้เรียนต้องมีบทบาทมากกว่า เราก็จะเรียกการสอนลักษณะนั้นว่า การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนหรือนักเรียนเป็นศูนย์กลาง

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 162-168) ได้กล่าวถึงวิธีสอนแบบย่อยที่ใช้ในการสอนพลศึกษาไว้ดังนี้

1. วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method)

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักเรียนได้ยินการอธิบายและได้เห็นการสาธิตของครูไปพร้อมๆ กัน

โอกาสที่ใช้ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเตรียม ขั้นสอน ขั้นฝึกหัด ขั้นนำไปใช้ และทักษะยากๆ

ข้อดีของวิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต

1. นักเรียนได้ยินและได้เห็นการอธิบายและสาธิตประกอบไปพร้อมๆ กันทำให้นักเรียนเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว ประหยัดเวลา และนักเรียนไม่เบื่อหน่าย

2. นักเรียนได้เห็นลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ที่ถูกต้องจากครูทำให้นักเรียนเข้าใจได้มากขึ้นและมากกว่าการฟังครูบรรยายเพียงอย่างเดียว

3. ใช้สอนนักเรียนได้ตั้งแต่กลุ่มเล็กจนกระทั่งกลุ่มใหญ่

4. ในวิชาพลศึกษาวิธีสอนแบบนี้ใช้ได้ผลมากในการสอนทักษะต่างๆ เพราะเป็นการสอนแบบรวม–แยก–รวม

5. เหมาะสำหรับนักเรียนที่ชอบเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบ

ข้อเสียของวิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต

1. ถ้าครูพูดมากเกินไปนักเรียนจะเกิดความเบื่อหน่ายไม่ค่อยสนใจ

2. ถ้าแยกแยะทักษะย่อยได้ไม่ถูกต้องนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ที่ผิดๆ

3. ถ้าใช้มากเกินไปนักเรียนจะไม่เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

หลักการใช้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต

1. ครูต้องเตรียมการอธิบายจุดสำคัญๆ ของทักษะที่สอนไว้ล่วงหน้าทั้งนี้เพื่อไม่ให้ใช้เวลามากเกินไปและนักเรียนจะได้เข้าใจอย่างรวดเร็ว

2. จัดขั้นในลักษณะที่นักเรียนสามารถได้ยินการอธิบายและได้เห็นการสาธิตอย่างชัดเจน

3. ถ้าใช้นักเรียนช่วยสาธิตต้องอธิบายให้นักเรียนผู้นั้นเข้าใจในจุดมุ่งหมายและลำดับขั้นของทักษะนั้นๆ เสียก่อน

4. เตรียมอุปกรณ์ประกอบการสอนไว้ให้พร้อมเพื่อประกอบการอธิบายและสาธิตได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

5. แม้จะไม่มีความสามารถในทักษะกีฬาอย่างสูง แต่อย่างน้อยครูจะต้องจัดเตรียมแยกแยะทักษะย่อยหรือทักษะพื้นฐานที่สำคัญ (ที่เรียกว่าวิเคราะห์) ออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง พร้อมทั้งแสดงให้นักเรียนเห็นด้วยว่าทักษะในแต่ละส่วนสัมพันธ์กันอย่างไร สามารถจะนำไปใช้ในสภาพการณ์ใดได้บ้าง

6. นักเรียนลองทำมือเปล่าเพื่อทดสอบดูว่า นักเรียนเข้าใจในการสอนของครูหรือไม่หรือมากน้อยเพียงใด

2. วิธีสอนแบบอภิปราย (Discussion Method)

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสแสดงความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ออกมาอย่างกว้างขวางมีความรู้และประสบการณ์มากขึ้น และเพื่อให้ครูได้ทราบถึงความสนใจและต้องการของนักเรียนเพื่อประโยชน์ต่อการนำไปปรับปรุงการสอนต่อไป

โอกาสที่ใช้ ใช้ได้ทุกขั้นตอนในการสอน โดยเฉพาะเมื่อต้องการให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวางและอิสระ

ข้อดีของวิธีสอนแบบอภิปราย

1. นักเรียนเกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมมากขึ้นเพราะได้มีโอกาสค้นคว้า นอกจากนั้นนักเรียนยังได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน

2. นักเรียนมีโอกาสแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดอย่างอิสระ ทำให้ไม่เบื่อการเรียนและยังเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกที่ดีมีเหตุผล การแสดงออกอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

3. นักเรียนได้ฝึกการรับฟังเหตุผลของผู้อื่น รู้และเคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นตามระบอบประชาธิปไตย

4. ครูจะได้จัดกิจกรรมการสอน ให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนมากขึ้นทำให้การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5. เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์เพราะนักเรียนได้ทำงานร่วมกันและรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ทำให้ครูรู้จักนักเรียนมากขึ้น

ข้อเสียของวิธีสอนแบบอภิปราย

1. ต้องควบคุมเวลาเพราะถ้าใช้เวลามากไปจะทำให้สอนได้ไม่ครบทุกขั้นตอน

2. ถ้านักเรียนคนใดคนหนึ่งผูกขาดการอภิปรายไว้คนเดียวจะทำให้น่าเบื่อ นักเรียนคนอื่นจะไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นด้วย

หลักการใช้วิธีสอนแบบอภิปราย

1. ครูและนักเรียนมีการศึกษาวางแผนร่วมกัน

2. ครูเป็นผู้ควบคุมการอภิปรายให้อยู่ในประเด็นเสมอเพื่อให้ประหยัดเวลา ซึ่งจะทำได้โดยการเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า

3. ให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

4. ให้นักเรียนทุกคนเคารพและมีความรู้สึกว่าความคิดเห็นของคนอื่นนั้นก็สำคัญและมีประโยชน์ต่อตนเองเช่นกัน

5. ครูจะพูดแต่ที่สำคัญและจำเป็นจริงๆ เพื่อเป็นการนำความคิดของนักเรียน หรือแก้ไขความเข้าใจผิด หรือเป็นการสรุปการอภิปราย

6. ถ้านักเรียนกลุ่มใหญ่ อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ แล้วค่อยนำผลการอภิปรายมาสรุปเสนอในชั้นต่อไป

3. วิธีสอนแบบแก้ปัญหา (Problem Solving Method)

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้ความคิดอย่างอิสระและสร้างสรรค์ เกิดการเรียนรู้ถึงวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง

โอกาสที่ใช้ ทุกขั้นตอนโดยเฉพาะเมื่อต้องการให้นักเรียนได้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ข้อดีของวิธีสอนแบบแก้ปัญหา

1. เมื่อนักเรียนมีโอกาสคิดอย่างสร้างสรรค์ และเป็นอิสระทำให้ได้ความรู้และประสบการณ์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

2. นักเรียนได้ฝึกทักษะและเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อประโยชน์ในอนาคตที่จะต้องแก้ปัญหาในการอยู่ในสังคมด้วยตนเองต่อไป

3. การเรียนรู้ด้วยตนเองทำให้เกิดพฤติกรรมถาวรและนักเรียนก็จะจำวิธีที่ดีที่สุด ไปใช้ต่อไป

4. ครูไม่ต้องเหนื่อยมากเพราะมีหน้าที่เป็นผู้จัดสภาพการณ์ของปัญหาให้แก่นักเรียนเท่านั้น ครูเป็นเพียงผู้แนะนำหรือที่ปรึกษา

5. นักเรียนเข้าใจและซาบซึ้งในทักษะต่างๆ มากยิ่งขึ้น

ข้อเสียของวิธีสอนแบบแก้ปัญหา

1. บางครั้งต้องใช้เวลานานเพราะนักเรียนอาจไม่ได้คำตอบหรือเกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้องในระยะเวลาสั้นๆ

2. ผลสำเร็จขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาและทักษะของนักเรียน ถ้านักเรียนไม่มีคุณสมบัติดีพอ ผลที่ได้อาจไม่มีประสิทธิภาพก็ได้

หลักการใช้วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

1. ครูเป็นผู้จัดสภาพการณ์หรือปัญหาให้แก่นักเรียน

2. ให้นักเรียนได้คิดและค้นหาข้อมูลมาใช้แก้ปัญหาด้วยตนเองให้มากที่สุด โดยการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดกันอย่างอิสระ หรือแก้ปัญหาเฉพาะตนก็ได้

3. ปัญหาที่ตั้งขึ้นควรเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับทักษะกีฬา วิธีการเล่น

4. ให้นักเรียนทำการวิเคราะห์การเล่นของเพื่อนแล้วนำมาสรุปปัญหาตลอดจนแนะนำถึงวิธีการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

5. ใช้วิธีการตั้งคำถามให้นักเรียนตอบ หรือปฏิบัติตามความคิดของนักเรียนเอง

6. ครูเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักเรียน ไม่ใช่ผู้แก้ปัญหาให้นักเรียนทั้งหมด

7. เน้นนักเรียนให้เรียนรู้ กระบวนการแก้ปัญหา ไม่ใช่เน้นถึงเนื้อหา

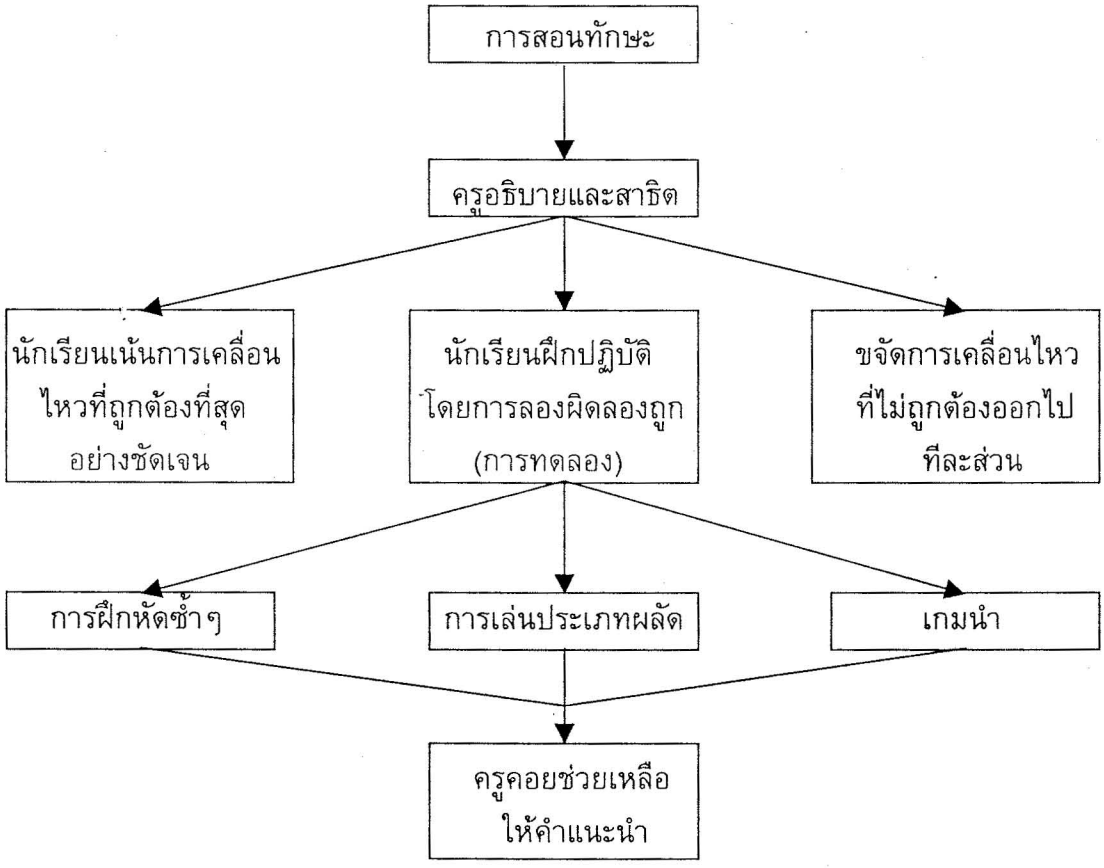
จากความสำคัญและหลักการวิธีสอนพลศึกษาดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ในปัจจุบันแนวการจัดการศึกษาได้เปลี่ยนไป พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ระบุว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด นั่นคือรูปแบบการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมีครูเป็นผู้คอยแนะนำ การสอนพลศึกษาซึ่งเป็นหนึ่งในวิชาหลัก ที่บังคับให้มีการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนจึงต้องมีการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางการศึกษาที่กำหนด ครูผู้สอนพลศึกษาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนารูปแบบการเรียน พัฒนาวิธีสอนโดยการนำเทคนิคใหม่ๆ มาใช้ในการสอน ทั้งนี้เพื่อผลประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้เรียนให้มากที่สุด

การสอนทักษะพลศึกษา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 172) กล่าวว่า การสอนทักษะเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพัฒนาการทางกีฬาให้เกิดแก่ผู้เรียน การเรียนพลศึกษาที่ใช้กีฬาวอลเลย์บอลเป็นสื่อ จากรูปแบบการสอนพลศึกษาที่ใช้กันในขั้นตอนวิธีการดำเนินการสอนครูต้องใช้เทคนิคสำหรับการสอนทักษะโดยเฉพาะ คือ การอธิบายและสาธิตสั้นๆ ต่อจากนั้นจึงให้นักเรียนปฏิบัติตามด้วยการฝึกและมีครูคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำอยู่ตลอดเวลา

วิลเลี่ยม, เจส แฟร์ริ่ง. (2540). *หลักการพลศึกษา = The principles of physical education.* วรศักดิ์ เพียรชอบ แปลและเรียบเรียง. หน้า 423. กล่าวว่า การพลศึกษาควรจะได้มีการสาธิตทักษะต่างๆ ในสภาพการณ์ที่เหมาะสมที่จะอำนวยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ศิลปะของการสาธิตทักษะ คือ การวิเคราะห์ทักษะนั้นๆ เช่น การดิ๊กบอล อะไรคือปัญหาในการดิ๊กบอล การจับประสานมืออย่างไร การเหยียดแขน ขาทั้งสองข้างควรต้องทำหน้าที่อย่างไร ลำตัว และจุดสัมผัส

บอลควรเป็นอย่างไร ในการเคลื่อนไหวทุกอย่างการวิเคราะห์ที่เหมาะสมถูกต้องควบคู่ไปกับการสาธิตเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อการเรียนการสอนพลศึกษา



ภาพประกอบ 3 กระบวนการสอนทักษะ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา* : 172

จากเหตุผลดังกล่าว การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาที่ผ่านมาโดยทั่วไปวิธีสอนที่นำมาใช้ในการสอนพลศึกษาคือ วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต ในปัจจุบันนี้ก็ยังใช้อยู่เพราะการสาธิตให้เห็นภาพทักษะจากครูที่เป็นแบบอย่างและการอธิบายประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการสัมผัสทางสติปัญญา นักเรียนจะเกิดมโนภาพมีการจดจำเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะโดยครูอาจนำวิธีการสอนแบบอื่นมาช่วยในการจัดการเรียนการสอน วิธีสอนที่เหมาะสมและสนองต่อสภาพการณ์และเป็นประโยชน์แก่บุคคลแต่ละคนและต่อกลุ่มอย่างแท้จริงจึงจะถือได้ว่าเป็นวิธีสอนที่ดีที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านทักษะกีฬาของนักเรียน ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพราะว่าในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษานั้นยังไม่มีวิธีการสอนใดที่ดีที่สุดแต่เพียงวิธีเดียว (กระทรวงศึกษาธิการ 2536 : 281)

2. เอกสารที่เกี่ยวกับการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

จุดมุ่งหมายในการแบ่งกลุ่ม

ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา (2530 : 7) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในการฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น ความร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำผู้ตาม การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม รวมทั้งทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพราะตัวครูเองต้องการเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มของเด็ก และต้องการทราบถึงหลักการที่จะช่วยให้การทำงานของกลุ่มบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

ประนอม เดชชัย (2531 : 101-102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการแบ่งกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือความเข้าใจตนเองและความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่มซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้จักข้อบกพร่องของตนเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่มเกิดความเข้าใจกับบุคคลอื่นในกลุ่มโดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกัน ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่นอันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกันตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่พึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอนจะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

จากความมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การแบ่งกลุ่มเป็นกระบวนการที่กระทำเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือให้บุคคลรู้จักเข้าใจ ยอมรับและหาทางพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บนพื้นฐานความเข้าใจต่อความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมทั้งของตนเองและของผู้อื่น เพราะบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียน การทำงาน การอยู่ร่วมกันในสังคม

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 192) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการแบ่งกลุ่มว่า เพื่อสร้างสภาพการเรียนการสอนที่ช่วยส่งเสริมโอกาสของการเรียนรู้ของนักเรียนให้เกิดขึ้นให้มากที่สุด ฉะนั้นจึงเป็นความรับผิดชอบของครูที่จะต้องเลือกวิธีการแบ่งกลุ่มที่มีความเหมาะสมต่อสภาพการเรียนการสอนให้มากที่สุด

การเรียนพลศึกษาในปัจจุบัน ปัญหาของการแบ่งกลุ่มการเรียนเพื่อความเหมาะสมยังมีอยู่ซึ่งยังหาข้อยุติไม่ได้เกี่ยวกับลักษณะการแบ่งกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกันหมด (Homogeneous) กับการแบ่งกลุ่มแบบคละกัน (Heterogeneous) ว่าลักษณะใดจะดีที่สุด

บัทเทอเวิร์ท (คำนึง อยู่เลิศ. 2541 : 8 ; อ้างอิงจาก Butterwort. 1974 : 1-2. *Dissertation Abstracts International.*) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการแบ่งกลุ่ม เพื่อช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาขึ้นโดยเฉพาะทักษะทางสังคม การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพยายามช่วยสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนด

อิทธิพลของกลุ่มที่มีผลต่อการเรียน

เมื่อมนุษย์เข้ามาอยู่ในกลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่มย่อมจะมีอิทธิพลต่อกันซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

1. มีอิทธิพลต่อการกระทำต่างๆ เมื่อบุคคลเข้ามาอยู่ในกลุ่มแผนงานต่างๆ ที่เป็นลักษณะของแต่ละคนก็จะเปลี่ยนไปเป็นลักษณะของกลุ่ม

2. มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์และความคิด ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีผลต่อพฤติกรรมของเด็ก และอิทธิพลของกลุ่มมีอิทธิพลต่อแนวความคิดและการให้เหตุผลของเด็ก

3. มีอิทธิพลต่อการจูงใจในการกระทำต่างๆ พฤติกรรมภายในกลุ่มมีลักษณะที่มีการแข่งขัน (Competitive) และมีลักษณะที่ให้ความร่วมมือ (Cooperative) ดังนั้นเมื่อเด็กเข้ามาร่วมกลุ่มก็จะพยายามปรับตัวทันทีเพื่อยอมรับมาตราฐานกลุ่ม เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (สุชา จันทร์เอม. 2524 : 24-25)

ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา (2530 : 7) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนในการฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น ความร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำผู้ตาม การเป็นสมาชิก ที่ดีของกลุ่ม รวมทั้งทักษะการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีเพราะตัวครูเองต้องการเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มของเด็ก และต้องการที่จะทราบถึงหลักการที่จะช่วยให้การทำงานกลุ่มบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

สุรางค์ จันทร์เอม (2532 : 75) กล่าวว่าอิทธิพลกลุ่มเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล บุคคลเมื่ออยู่ตามลำพังอาจมีพฤติกรรมอย่างหนึ่ง แต่เมื่อเข้ามารวมกลุ่มกันแล้วเขาย่อมต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปเอง เพื่อให้เข้ามาตรฐานของกลุ่มนั้น ทั้งนี้หมายรวมถึงประสบการณ์ ที่จะได้รับจากกลุ่ม ซึ่งจะต้องคล้อยตามรับเอาเพื่อปรับปรุงพัฒนาตนให้ทัดเทียมให้เข้ามาตรฐานของกลุ่มตนอีกด้วย

โรเจอร์ส (Rogers. 1969 : 121-122) กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มดังนี้ คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีการเปิดเผย

ความรู้สึกอย่างจริงใจและเป็นธรรมชาติ เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ เข้าใจตนเองและรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง ลดการสั่งสอนและบังคับผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีการพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและกระทำตนเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

การยอมรับสภาพของกลุ่มตนเอง นับเป็นมูลเหตุสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้กลุ่มการเรียนนั้นเกิดการพัฒนาไปในทิศทางที่สอดคล้องเป็นแนวทางเดียวกันทั้งกลุ่ม และเกิดแนวโน้มสู่ความสำเร็จในเป้าหมายของกลุ่ม โดยทั่วไปทัศนคติของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นๆ นั้น จะเป็นไปในแนวทางพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกลุ่มกันเป็นอันมาก ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลใดเขาก็จะไม่รังเกลียดต่อบุคคลนั้น ยอมรับในความเป็นตัวบุคคลของบุคคลนั้นครูผู้สอนต้องตระหนักถึงการยอมรับถึงสภาพความรู้สึกของนักเรียนในการร่วมกลุ่มของตน ครูต้องแสวงหาวิธีการเพื่อปรับสภาพให้ทุกคนมีการยอมรับการร่วมกลุ่มกันโดยการเปลี่ยนทัศนคติ เพราะโดยทั่วไปบุคคลจะเลือกรับรู้ในสิ่งที่เห็นว่าเหมาะกับตน จะหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับในสิ่งที่เกิดทุกข์และล้มเหลว และถ้าบุคคลประสบผลสำเร็จในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็ไม่อยากจะเปลี่ยนกลุ่ม ในด้านทางทักษะกลุ่มสมาชิกต้องการผู้มีทักษะที่ดี เช่นกัน ซึ่งถ้าเกิดการยอมรับกันเองภายในกลุ่มจะเป็นการสนับสนุนให้ผู้ที่มีทักษะอ่อนได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และกระตุ้นให้ผู้ที่มีทักษะเก่งรู้จักเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ เป็นการทดสอบความสามารถของครูผู้สอนในการที่จะโน้มน้าวจิตใจให้นักเรียนเกิดการยอมรับกลุ่มของตนแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม เพราะในหลักความเป็นจริงในชีวิตประจำวันคนเราต้องอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นเสมอเหมือนกับคำกล่าวที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา. 2530 : 77) และไม่สามารถจะเลือกความเป็นคนดีคนเลว ความเป็นคนเก่งคนไม่เก่งของบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันได้ ทุกครั้ง ดังนั้นจึงต้องมีการปรับเปลี่ยน ยอมรับความเป็นบุคคล รู้จักแสวงหาแนวทางในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ยัง (รัตนา เจียมบุญ. 2540 : 18 ; อ้างอิงจาก Young. 1972 : 634. *The Arithmetic Teacher.*) ได้อธิบายถึงข้อได้เปรียบของการเรียน โดยการให้ทำงานเป็นกลุ่มว่า

1. ครูมีโอกาสนำพลังของกลุ่มนักเรียนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนทำให้ครูมีเวลามากขึ้นในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนเพราะนักเรียนจะเป็นผู้อธิบายกระบวนการเรียนซึ่งกันและกันในกลุ่มของตนเอง ในขณะที่ครูอธิบายปัญหาที่นักเรียนกลุ่มอื่นสงสัยและแก้ปัญหาไม่ได้

2. การทำงานของครูมีความคล่องตัวมากขึ้น เพราะเมื่อแบ่งกลุ่มนักเรียนแล้วแทนที่ครูจะตอบปัญหานักเรียนทั้งชั้นก็จะกลายเป็นว่าครูตอบปัญหาของกลุ่มเพียง 4 – 5 กลุ่มเท่านั้น

ปัญหาที่จะต้องมาถึงครูหรือที่ครูต้องอธิบายให้ฟังก็มักจะเป็นปัญหา ที่กลุ่มช่วยกันตอบแล้วตอบไม่ได้เท่านั้น

3. บรรยากาศในการเรียนจะมีความเป็นกันเองมากขึ้น ทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจและไม่เคร่งเครียดเมื่อทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

4. ช่วยแก้นิสัยที่ไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนบางคน เพราะการทำงานร่วมกันจะทำให้ทุกคนรู้สึกว่าตนมีความสำคัญต่อกลุ่มเท่าๆ กัน ความเชื่อมั่นในตนเองก็จะถูกกระตุ้นให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองนี้จะเริ่มขึ้นภายในกลุ่มก่อนเพราะนักเรียนส่วนใหญ่จะเกิดความประหม่าน้อยหรือไม่มีเลยเมื่อเสนอปัญหาที่ข้องใจของเขาต่อกลุ่ม แต่จะประหม่ามากถ้าเสนอข้อข้องใจต่อนักเรียนทั้งชั้น

5. การเรียนเป็นกลุ่มจะช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัยของนักเรียน

6. การเรียนเป็นกลุ่มจะเสริมสร้างความสามัคคี การรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนต่อกลุ่ม

7. ฝึกให้นักเรียนเป็นผู้ที่กว้างขวางในการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆ

8. ฝึกให้นักเรียนรู้จักการเสนอแนะและการซักถาม ตลอดจนการส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้แก่นักเรียนด้วย

จากประโยชน์ดังกล่าวข้างต้น กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งจัดขึ้นมาเพื่อช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยให้บรรยากาศที่จะส่งเสริมซึ่งกันและกันซึ่งใช้เทคนิคด้านต่างๆ เช่น แบบฝึกทักษะ หรือเกมแข่งขันทางวิชาการ

การเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

ในการจัดการเรียนการสอนปัจจุบันมีการแบ่งกลุ่มนักเรียนตามระดับชั้น (Grade level Grouping) เป็นวิธีแบ่งกลุ่มแบบเดิมหรือแบบเก่าที่นิยมปฏิบัติกันมา เป็นวิธีที่ไม่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นลักษณะของกลุ่มใหญ่ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 192) ซึ่งมีข้อเสียอยู่หลายประการสอดคล้องกับ จรวย แก่นวงษ์คำ (2529 : 96) ที่กล่าวว่าการสอนเป็นชั้นไม่ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของนักเรียนเพราะนักเรียนไม่ได้รับการเอาใจใส่เป็นรายบุคคลไม่คำนึงถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล เด็กเก่งเบื่อ เด็กอ่อนท้อถอย เพราะครูมักคำนึงถึงเด็กปานกลางเป็นสำคัญ นักเรียนเป็นแต่รับฟังจดจำสิ่งที่ครูบอกหรือสอนไม่เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง ไม่ส่งเสริมวินัยในตนเองเพราะครูมักเป็นฝ่ายออกคำสั่งให้ปฏิบัติ ทำให้เกิดปัญหาในทางการปกครอง และครูไม่อาจแก้ปัญหาการเรียนได้ทั่วถึง

นักการศึกษาได้นำวิธีการแบ่งกลุ่มในชั้นเรียน (Class Grouping) มาใช้แก้ปัญหา เป็นการแบ่งกลุ่มการเรียนที่กระทำภายหลังการแบ่งกลุ่มตามระดับชั้นมาแล้ว ในลักษณะนี้จะแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ เพื่อความสะดวกต่อการเรียนการสอนมากขึ้น โดยปกตินักเรียนแต่ละกลุ่มเป็นพวก

ที่มีความสามารถหรือผลสัมฤทธิ์อยู่ในระดับเดียวกัน การแบ่งกลุ่มเพื่อสอนนี้นอกจากจะแก้ไขข้อบกพร่องการสอนเป็นชั้นแล้วยังเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกันแบบประชาธิปไตย ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ฝึกความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอีกด้วย (จรวย แก่นวงษ์คำ. 2529 : 98)

นอกจากนี้จรวย แก่นวงษ์คำ ยังได้แบ่งกลุ่มตามความสามารถออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ คือ

1. การจัดอย่างวิธีคละกัน (Heterogeneous Grouping) การจัดแบบนี้ไม่คำนึงถึงความสนใจสมรรถภาพหรือความสัมฤทธิผลของเด็ก อาจคละได้หลายแบบดังนี้

1.1 จัดเด็กที่มีบ้านอยู่ใกล้กันในกลุ่มเดียวกัน

1.2 จัดเด็กเรียงตามลำดับอักษร

1.3 จัดกลุ่มตามอายุ

การจัดแบบนี้ทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปไม่ดีเท่าที่ควร เพราะเด็กแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกัน นักการศึกษาพยายามปรับปรุงเพื่อให้เกิดความสมดุลกัน โดยแบ่งเด็กในห้องหนึ่งๆ ออกเป็นพวกย่อยลงไปอีก คือ พวกเรียนดี ปานกลาง และพวกเรียนอ่อน ซึ่งช่วยให้การสอนของครูง่ายขึ้นและทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติเด็กเรียนปนกันไปหมด แต่ในทางพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่ใช้ทักษะการปฏิบัติเป็นหลักในการเรียนและเป็นเกณฑ์ในการวัดผลประเมินผลการจัดกลุ่มแบบนี้อาจจะไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เพราะกลุ่มที่เรียนดีอาจจะมีทักษะการปฏิบัติเก่งทั้งหมด หรือมีทักษะปฏิบัติอ่อนทั้งหมด หรือมีทักษะปฏิบัติทั้งเก่งและอ่อนปนกันก็ได้ ซึ่งครูผู้สอนต้องตระหนัก ในข้อนี้เพื่อให้แต่ละกลุ่มเกิดความเสมอภาคกันและยอมรับในความเป็นกลุ่มของตนด้วยความพึงพอใจ

2. การจัดเด็กที่มีอะไรเหมือนๆ กัน (Homogeneous Grouping) การจัดอย่างนี้คำนึงถึงความคล้ายคลึงกันของเด็กในบางประการเป็นหลัก เช่น ความสนใจ สมรรถภาพ ความสัมฤทธิ์ เป็นต้น

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 194 - 195) กล่าวว่าโดยปกติแล้วครูจะแบ่งกลุ่มให้สอดคล้องกับหลักการพลศึกษา ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้ คือ

1. วิธีแบ่งกลุ่มโดยครู ครูจะเป็นผู้พิจารณาแบ่งกลุ่มด้วยตนเอง โดยการแบ่งกลุ่มออกไปเป็นทีมหรือกลุ่มตามผลของคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพ ทักษะ ความสามารถ หรือพื้นฐานอื่นๆ ครูจะแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มได้ทั้งแบบเหมือนกันและแบบคละกัน

2. วิธีแบ่งกลุ่มโดยนักเรียน นักเรียนจะเป็นผู้แบ่งกลุ่มหรือทีมตนเอง มีการเลือกหัวหน้ากลุ่มด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มออกเสียง หรืออาจให้หัวหน้าเลือกสมาชิกในกลุ่มของตนทั้งหมดหรือเลือกครึ่งหนึ่ง ส่วนที่เหลือก็ให้นักเรียนเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ

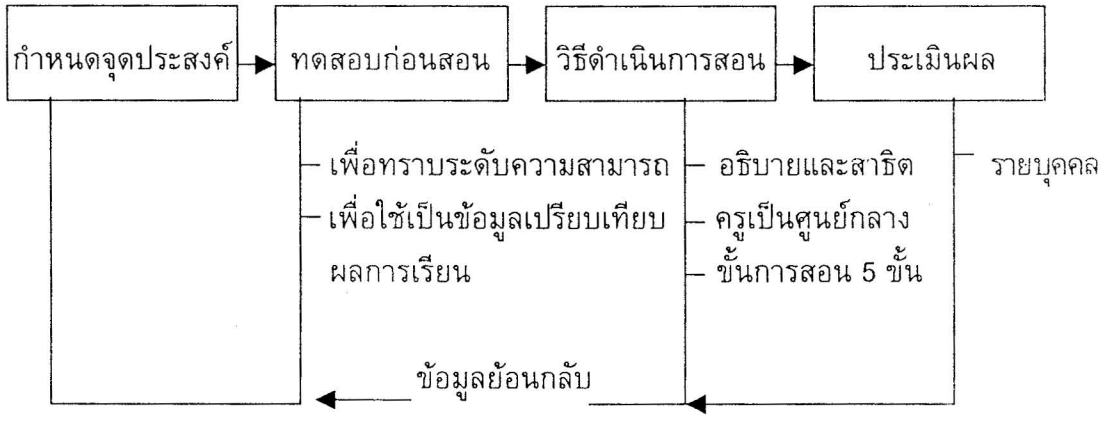
3. วิธีแบ่งกลุ่มตามโอกาส เป็นวิธีแบ่งกลุ่มให้เหมาะสมตามโอกาสเป็นสำคัญ โดยอาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ ด้วยการแบ่งกลุ่มแบบคละกันคล้ายๆ ลักษณะการสุ่มอย่างง่าย

ดอทรีและวูดส์ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 197 ; อ้างอิงจาก Daughtrey and Woods. 1971. *Physical Education Programs : Organization and Administration.*) มีความเห็นว่า การแบ่งกลุ่มที่ดีที่สุดคือ การแบ่งกลุ่มตามความสามารถ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนจึงจัดสภาพการณ์ การเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเคลื่อนไหว ระดับเดียวกันได้สะดวก ทั้งนี้เพราะวิชาพลศึกษาเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและสามารถสังเกตความแตกต่างของนักเรียนที่มีอายุเท่าๆ กันในระดับชั้นเดียวกันได้ไม่ยาก นอกจากนั้นการแบ่งกลุ่มตามความสามารถยังส่งเสริมการเรียนรู้ตามอัตภาพความปลอดภัย ความต้องการ และส่งเสริมความพยายามของนักเรียนได้ดีด้วย

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการจัดกลุ่มการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญเพราะสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม การได้เรียนรู้ มีทักษะ ทัศนคติ รับรู้บทบาทตนเองเกี่ยวกับการอยู่และการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เรียนทุกคนเพื่อจะได้รู้จักดำเนินชีวิตและปรุงแต่งความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้มีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นสุข สมควรแก่อัตภาพของแต่ละบุคคลและสังคม

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสรุปให้ความหมายของการเรียนแบบแบ่งกลุ่มดังนี้

การเรียนแบบแบ่งกลุ่ม (Separated Learning) เป็นรูปแบบการเรียนแบบแบ่งกลุ่มการเรียนด้วยวิธีแบ่งกลุ่มโดยครู เป็นการแบ่งกลุ่มแบบคละกันตามขนาด สัดส่วนร่างกาย และเพศหญิง เพศชาย ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามธรรมชาติในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ต้องมีการอยู่ร่วมปะปนกัน จัดการเรียนการสอนวิชา พ 305วอลเลย์บอล โดยใช้แผนการสอนตามคู่มือครู จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอนการสอนวิชาพลานามัย 5 ขั้น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2536 : 23) โดยใช้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิตเป็นหลัก ซึ่งสามารถแสดงรูปแบบการเรียนการสอนได้ดังนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงรูปแบบของระบบการเรียนการสอนแบบแบ่งกลุ่ม

3. เอกสารที่เกี่ยวกับการเรียนแบบร่วมมือโดยการใช้กิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม

ความเป็นมาและความหมายของการเรียนแบบร่วมมือ

การสอนโดยใช้การเรียนแบบร่วมมือเริ่มมาตั้งแต่เมื่อไรไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด รูปแบบการเรียนครูผู้สอนจะอนุญาตให้นักเรียนทำงานร่วมกันในรูปแบบกลุ่มตามโอกาสที่ครูได้มอบหมายงานให้ (Slavin. 1990 : คำนำ) มีการสนทนาโต้ตอบภายในกลุ่ม การอภิปราย การทำงานกลุ่มในเรื่องต่างๆ มีการเปลี่ยนกันเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่มีโครงสร้างรูปแบบที่แน่นอน ประมาณปี ค.ศ. 1970 ได้มีนักการศึกษานำรูปแบบการเรียนแบบร่วมมือมาพัฒนาปรับปรุงเพื่อให้ใช้ในการเรียนการสอนได้จริง และได้เผยแพร่ไปอย่างกว้างขวาง

สลาวิน (Slavin. 1990 : 5) กล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือ หมายถึง วิธีการเรียนที่นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันในการเรียน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อความสำเร็จของกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่มและความสำเร็จของกลุ่ม สัมฤทธิผลของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสามารถของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มที่เกิดจากการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นักเรียนแต่ละคนต้องมีความรับผิดชอบเป็นรายบุคคลเพราะมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มมาก

เคลย์ (Kley. 1991) กล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือ คือ การที่นักเรียนร่วมมือกันทำงานเพื่อให้ประสบผลสำเร็จร่วมกัน โดยที่นักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่มรับผิดชอบงานของตน มีการตรวจสอบและนำผลการทำงานเสนอต่อกลุ่ม กลุ่มจะทำหน้าที่ช่วยเหลือเมื่อใครอ่อนด้านใดคนที่ดีกว่าจะเข้ามาช่วยด้านนั้นเพื่อให้กลุ่มเข้มแข็งขึ้น แต่ทั้งนี้นักเรียนต้องตระหนักว่าไม่มีใครช่วยเหลือใครได้มากนักในการทำงาน ดังนั้นทุกคนต้องรับผิดชอบตนเองเป็นหลักและในการตอบแทนการทำงานของกลุ่มจะมีการให้รางวัลตอบแทนความดีเป็นกลุ่มแทนการให้รางวัลเป็นรายบุคคล การเรียนแบบนี้นักเรียนต้องมีทักษะทางสังคมรู้จักติดต่อสื่อสารและสามารถแก้ไขปัญหาในการทำงานร่วมกัน ครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของตนเองในการช่วยเหลือให้กลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงและทำงานร่วมกันได้ เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนทำงานได้อย่างเต็มที่ ครูต้องสร้างความมั่นใจว่านักเรียนทุกคนในกลุ่มจะประสบผลสำเร็จในการเรียนได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

สมเดช บุญประจักษ์ (2540 : 6) กล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือ หมายถึง รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่กำหนดให้นักเรียนที่มีระดับความสามารถทางการเรียนแตกต่างกันทำงานรวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มเล็กๆ กลุ่มละประมาณ 4 คน แบบคละความสามารถ เป็นนักเรียนเก่ง 1 คน ปลานกลาง 2 คน และเรียนอ่อน 1 คน โดยที่สมาชิกทุกคนมีเป้าหมายในการเรียนร่วมกัน คือ เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จร่วมกันเมื่อกลุ่มได้รับปัญหาทุกคนในกลุ่มจะอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยกันรับผิดชอบการเรียนรู้ในงานทุกขั้นตอนของสมาชิกกลุ่ม ความสำเร็จของ

กลุ่มส่วนหนึ่งจะประเมินจากค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือผลงานของทุกคนในกลุ่ม ฉะนั้นสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่มจะต้องรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด และเป็นหน้าที่ที่จะต้องให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม เพราะคะแนนของแต่ละคนส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม อาจกล่าวโดยสรุป การเรียนแบบร่วมมือเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่ต้องการเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน เกิดการร่วมมือ รับผิดชอบและช่วยเหลือกันมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ศุภวรรณ์ เล็กวิไล (2542 : 1) กล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนที่แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 4-5 คน สมาชิกในกลุ่มมีระดับความสามารถแตกต่างกันร่วมกันปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายโดยที่สมาชิกแต่ละคนมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และรับผิดชอบต่อผลงานกลุ่มโดยมีเป้าหมายร่วมกันและได้รับรางวัลร่วมกันเมื่อกลุ่มประสบผลสำเร็จ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การเรียนแบบร่วมมือ เป็นรูปแบบการเรียน การสอนที่ประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การให้รางวัลต่อความสำเร็จในรูปแบบกลุ่มไม่ใช่เป็นรายบุคคล
2. ความรับผิดชอบต่อการทำงานของแต่ละบุคคล
3. ความรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมต่อความสำเร็จของกลุ่มร่วมกัน

สมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม ต้องตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบทั้งของตนเองและของกลุ่มให้ดีที่สุดทั้งนี้เพื่อเป้าหมายและความสำเร็จของกลุ่มที่ได้กำหนดไว้

โครงสร้างและองค์ประกอบการเรียนแบบร่วมมือ

จอห์นสัน และ จอห์นสัน. (วรรณทิพา รอดแรงค้า. 2542 : 2 ; อ้างอิงจาก Johnson, D.W. and R.T. Johnson. 1987 : 23-24. *Joinning together group theory and group skills.*) กล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ด้วยกัน 5 ประการ ถ้าขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม (Group Work) และไม่ใช่เป็นการเรียนแบบร่วมมือได้แก่

1. การมีปฏิสัมพันธ์ด้วยการเผชิญหน้า (Face – to – Face -- Interaction) เป็นการจัดนักเรียนเข้ากลุ่มในลักษณะคละกันทั้งเพศ อายุ ความสามารถ ความสนใจ หรืออื่นๆ เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกันในการทำงานร่วมกัน

2. ความรับผิดชอบเป็นรายบุคคล (Individual Accountability) นักเรียนแต่ละคนต้องมีความรับผิดชอบร่วมกันในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงเป็นหน้าที่ของแต่ละกลุ่มที่ต้องคอยตรวจสอบดูว่าสมาชิกทุกคนได้เรียนรู้หรือไม่ โดยมีการประเมินว่าทุกคนรู้เรื่องเห็นด้วยหรือไม่กับงานของกลุ่ม อาจมีการสุ่มถามนักเรียนคนใดคนหนึ่งให้รายงานผลว่าเป็นอย่างไร

ซึ่งอาจมีบางคนไม่เข้าใจหรือสับสน นักเรียนคนอื่นๆ ในกลุ่มจะได้ช่วยกันอธิบายจนเข้าใจจน สมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มสามารถอธิบายได้ทันทีเมื่อมีการสอบถามหรือให้รายงาน

3. ทักษะการร่วมมือกันในสังคม (Cooperative Social Skills) นักเรียนต้องใช้ทักษะความร่วมมือในการทำงานให้มีประสิทธิภาพซึ่งได้แก่ทักษะการสื่อความหมาย การแบ่งปัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันและร่วมมือกัน งานจะบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ สูงถ้าทุกคนไว้วางใจ และยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน

4. ความเป็นอิสระในทางบวก (Positive Interdependence) นักเรียนต้องเข้าใจว่า ความสำเร็จของแต่ละคนในกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำเร็จของกลุ่ม งานจะบรรลุจุดประสงค์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนในกลุ่มที่จะต้องช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันโดยที่ครูต้องกำหนด วัตถุประสงค์ของงานให้ชัดเจน ตลอดจนกำหนดบทบาทการทำงานของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ให้แน่ชัดสมาชิกคนใดมีหน้าที่และมีความรับผิดชอบอะไรกับงานของกลุ่ม

5. กระบวนการกลุ่ม (Group Processing) นักเรียนต้องช่วยกันประเมินประสิทธิภาพ การทำงานของกลุ่ม และประเมินว่าสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มสามารถปรับปรุงการทำงานของ ตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจว่างานครั้ง ต่อไปจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่หรือควรปฏิบัติเช่นเดิมอีก หรือขั้นตอนการทำงานนั้นตอนใด ที่ยังขาดตกบกพร่องและยังไม่ดี และควรมีการปรับปรุงแก้ไขอะไรและอย่างไร

เคแกน. (จันทร์เพ็ญ เชื้อพานิช. 2542 : 3 – 4 ; อ้างอิงจาก Kagan. 1994 : 4 – 11 *Cooperative Learning*.) กล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือมีความแตกต่างจากกลุ่ม ซึ่งการเรียน แบบร่วมมือต้องมีโครงสร้างการเรียนชัดเจน โดยมีแนวคิดสำคัญ 6 ประการคือ

1. เป็นกลุ่มหรือเป็นทีม (Team) ซึ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 2 – 6 คนและ ขนาดที่เหมาะที่สุดคือ 4 คน ที่จะเปิดโอกาสให้ทุกคนร่วมมืออย่างเท่าเทียมกัน รวมทั้งสามารถแบ่ง ให้ทำงานเป็นคู่ได้สะดวก ภายในกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีความสามารถแตกต่างกันคละกัน

2. มีความเต็มใจ (Willing) เป็นความเต็มใจที่ร่วมในการเรียนและทำงานโดยช่วย เหลือกันและกัน และมีการยอมรับกันและกันอันจะทำให้งานราบรื่น

3. มีการจัดการ (Management) การจัดการเพื่อให้การทำงานเป็นกลุ่มแบบร่วมมือ เป็นไปอย่างราบรื่นได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องกำหนดสิ่งต่อไปนี้

3.1 สัญญาณเงียบ คือสัญญาณที่ผู้สอนส่งให้ผู้เรียน แล้วผู้เรียนทำสัญญาณตาม แล้วเงียบเพื่อฟังคำสั่งต่อไป

3.2 บทบาท บทบาทต้องกำหนดไว้ล่วงหน้าใครมีหน้าที่อะไร ใครปฏิบัติอย่างไร ตามที่กำหนด

3.3 คำถาม คำถามที่เป็นคำสั่งให้ผู้เรียนทำตาม

4. มีทักษะ (Skill) เป็นทักษะทางสังคมรวมทั้งทักษะการสื่อความหมาย การช่วยสอน และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง เป็นต้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5. มีหลักการพื้นฐาน (Basic Principles) เป็นตัวชี้บ่งว่า เป็นการเรียนเป็นกลุ่มหรือเป็นการเรียนแบบร่วมมือ การเรียนแบบร่วมมือต้องมีหลักการสำคัญ 4 ประการดังนี้

5.1 ความเป็นอิสระในทางบวก (Positive Independence) มีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ช่วยเหลือกันเพื่อสู่ความสำเร็จและเข้าใจความสำเร็จของแต่ละคน คือ ความสำเร็จของกลุ่ม

5.2 ความรับผิดชอบเป็นรายบุคคล (Individual Accountability) มีความรับผิดชอบเป็นรายบุคคล ทุกๆ คนในกลุ่มมีบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบในการค้นคว้าการทำงาน สมาชิกทุกคนต้องเรียนรู้ในสิ่งที่เรียนเหมือนกันจึงถือว่าเป็นความสำเร็จของกลุ่ม

5.3 การมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกัน (Equal Participation) มีส่วนร่วมเท่าเทียมกันทุกๆ คนต้องมีส่วนร่วมในการค้นคว้า การทำงานเท่าๆ กันโดยกำหนดบทบาทของแต่ละคน กำหนดบทบาทก่อน-หลัง

5.4 การมีปฏิสัมพันธ์ไปพร้อมกัน (Simultaneous Interaction) มีการปฏิสัมพันธ์ไปพร้อมๆกัน คือ สมาชิกทุกคนจะทำงานไปพร้อมๆ กัน

6. มีเทคนิคหรือรูปแบบการจัดกิจกรรม (Structures) รูปแบบการจัดกิจกรรมหรือเทคนิคการเรียนแบบร่วมมือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นคำสั่งให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่นเทคนิค แรลลี โรบิน (Rally Robin) แรลลี เทเบิล (Rally Table) , โต๊ะกลม (Round Table) , ราวด์ โรบิน (Round Robin) อภิปรายเป็นคู่ (Pair Discussion) , การตรวจสอบเป็นคู่ (Pairs Check) , จิ๊กซอว์ (Jigsaw) การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นต้น เทคนิคต่างๆ จะต้องเลือกใช้ให้ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการแต่ละเทคนิคนั้นได้ออกแบบเหมาะกับเป้าหมายที่ต่างกัน

ความสำคัญของการเรียนแบบร่วมมือ

การเรียนแบบร่วมมือ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นพัฒนาทั้งเจตคติและค่านิยมในตัวผู้เรียน มีการนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนวคิดที่หลากหลายระหว่างสมาชิกในกลุ่ม พัฒนาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การวิเคราะห์และการคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้รู้จักตนเองและเพิ่มคุณค่าของตนเอง กิจกรรมดังกล่าวมีผลต่อผู้เรียน 3 ประการ คือ

1. มีความรู้ความเข้าใจเนื้อหาวิชา (Academic Learning)
2. มีทักษะทางสังคม โดยเฉพาะทักษะการทำงานร่วมกัน (Social Skills)
3. รู้จักตนเองและตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self – esteem) (สมเดช บุญประจักษ์. 2540 : 54)

นอกจากนี้ จันทร์เพ็ญ เชื้อพานิช (2542 : 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเรียนแบบร่วมมือ ไว้ดังนี้

1. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก เพราะทุกๆ คนร่วมมือในการทำงานกลุ่ม ทุกๆ คนมีส่วนร่วมเท่าเทียมกัน

2. สมาชิกทุกคนมีโอกาสคิด พูด แสดงออก แสดงความคิดเห็น ลงมือกระทำอย่างเท่าเทียมกัน

3. เสริมให้มีความช่วยเหลือกัน เช่นเด็กเก่งช่วยเด็กที่เรียนไม่เก่ง ทำให้เด็กเก่งภาคภูมิใจ รู้จักสละเวลา ส่วนเด็กไม่เก่งเกิดความซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

4. ร่วมกันคิดทุกคน ทำให้เกิดการระดมความคิด นำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาร่วมกันเพื่อประเมินวิธีการและคำตอบที่เหมาะที่สุด เป็นการส่งเสริมให้ช่วยกันคิดหาข้อมูลให้มากและวิเคราะห์ตัดสินใจเลือก

5. ส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เข้าใจกันและกัน อีกทั้งเสริมทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้น

ศุภวรรณ์ เล็กวิไล (2542 : 4) กล่าวถึงประโยชน์ของการเรียนแบบร่วมมือ ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง
2. ได้พัฒนาทักษะทางสังคมและการเข้าสังคม
3. มีสุขภาพจิตที่ดี ทำงานและเรียนอย่างมีความสุข
4. ช่วยให้เข้าใจตนเอง และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. ฝึกการคิดแก้ปัญหา คิดค้นด้วยตนเอง
6. เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิก
7. เกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาที่ศึกษา
8. ช่วยให้เป็นผู้มีเหตุผลและมีความคิดในระดับที่สูงขึ้น
9. มีทักษะในการทำงาน
10. มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
11. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
12. ช่วยให้รู้จักปรับตัว และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น การเรียนแบบร่วมมือจึงเป็นรูปแบบการเรียนลักษณะหนึ่งที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตตามความเป็นจริง เพราะมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม มีการปะทะสังสรรค์กัน แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน การเรียนแบบร่วมมือเป็นรูปแบบการเรียนที่เน้นทักษะทางสังคมและการเข้าร่วมสังคม ส่งเสริมการฝึกคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจากสิ่งที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการเรียนแบบร่วมมือจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียน

ที่เรียนวิชาพลศึกษา มีคุณลักษณะตามพึงประสงค์ของครูและของสังคมโดยทั่วไป เพราะจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาต้องการพัฒนานักเรียนทุกคนในทุกๆ ด้าน

บทบาทหน้าที่ของครูและบทบาทของนักเรียนในการเรียนแบบร่วมมือ

บทบาทหน้าที่ของครู

บทบาทและหน้าที่ของครูในการเรียนแบบร่วมมือ จะมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้กำหนดวางวัตถุประสงค์ของบทเรียน
2. ตัดสินใจและเรียงลำดับเรื่องราวก่อนสอน
3. อธิบายและชี้แจงงานที่หมอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติอย่างชัดเจน
4. ควบคุมดูแลและอำนวยความสะดวกในการเรียนให้แก่นักเรียน
5. สังเกตดูพฤติกรรมของนักเรียนขณะทำงานในกลุ่มร่วมกัน
6. เตรียมสื่อ อุปกรณ์ ที่จะช่วยในการเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
7. สนับสนุน ช่วยเหลือ แนะนำ ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้
8. สร้างเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่น มั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง
9. ประเมินผลการเรียนของนักเรียน และกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนว่าจะปฏิบัติหน้าที่ในกลุ่มได้ดีอย่างไร

บทบาทของนักเรียน

บทบาทของนักเรียนในการเรียนแบบร่วมมือจะแตกต่างไปจากการเรียนในแบบเดิม ซึ่งมีครูเป็นผู้ให้ นักเรียนเป็นผู้รับความรู้จากครู ปฏิบัติตามที่ครูสั่งเป็นส่วนใหญ่ ในการเรียนแบบร่วมมือนักเรียนจะมีบทบาท ดังนี้

1. เป็นผู้แสวงหา ค้นคว้าศึกษา รับผิดชอบสำหรับการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม
2. ให้ความร่วมมือกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. ช่วยเหลือ ส่งเสริมการเรียนรู้และแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน
4. รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
5. ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
6. รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
7. มีทักษะในการสื่อสาร
8. มีทักษะในการทำงานกลุ่ม
9. มีทักษะทางสังคม (ศุภวรรณ์ เล็กวิไล. 2542 : 4 - 5)

กิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่มนั้น ประกอบด้วยส่วนประกอบหลัก ดังนี้

1. กลุ่ม (Team) สมาชิกในกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มละ 4-6 คน ที่ประกอบด้วยนักเรียนที่มีทักษะทางวอลเลย์บอลดี ปลานกลาง อ่อน นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ซึ่งจะมีการเปลี่ยนกลุ่มตามข้อตกลงที่กำหนดไว้

2. การทดสอบเพื่อจัดตำแหน่ง (Placement test) ทดสอบนักเรียนก่อนเริ่มเรียนเพื่อจัดตำแหน่งระดับที่เหมาะสมโดยจัดตามลำดับความสามารถ มีการคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม

3. วัสดุหลักสูตร (Curriculum Materials) ครูสอนบทเรียนด้วยการอธิบายสาธิตและใช้ใบความรู้เป็นสื่อประกอบโดยแต่ละหน่วยจะอยู่ในรูปของแบบฝึกทักษะ ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้

3.1 การอธิบายทักษะที่จะต้องฝึกและการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน

3.2 ทักษะปฏิบัติแต่ละทักษะ จะประกอบด้วยปัญหาหรือคำถาม โดยการฝึกหัดจะเริ่มด้วยการแนะนำทักษะย่อยๆ ที่จะนำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะทั้งหมด

3.3 แบบทดสอบย่อย เป็นแบบทดสอบคู่ขนาน 2 ชุด

3.4 แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียน

3.5 แบบประเมินสำหรับการฝึกคิดแก้ปัญหาและคำตอบเกี่ยวกับทักษะ กติกา

4. กลุ่มการสอน (Teaching Group) ครูใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที เพื่อสอนทักษะให้กับกลุ่มย่อยที่มีความสามารถแตกต่างกัน โดยจะสอนภาพรวมของแต่ละทักษะ ในขณะที่ครูทำการสอนอยู่กับกลุ่มการสอน นักเรียนคนอื่นๆ ยังคงฝึกทักษะในกลุ่มของตนไปเรื่อยๆ ด้วยการฝึกทักษะย่อยๆ ของหน่วยการเรียน โดยทั่วไปนักเรียนจะมีการช่วยเหลือตรวจสอบซึ่งกันและกันและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

5. การศึกษาเป็นกลุ่ม (Team Study Method)

5.1 นักเรียนศึกษาเรียนรู้จากการอธิบายสาธิตและจากเอกสารใบความรู้มีการช่วยเหลือฝึกหัดกันภายในกลุ่ม หรือขอคำแนะนำจากครูในกรณีจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือ

5.2 นักเรียนแต่ละคนฝึกทักษะ และให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มช่วยตรวจสอบความถูกต้อง นักเรียนต้องพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องโดยสามารถขอความช่วยเหลือด้วยการถามเพื่อนก่อนถามครู

5.3 เมื่อนักเรียนสามารถฝึกทักษะได้ตามจุดประสงค์ในคาบการสอนเป็นรายบุคคลได้แล้วให้นักเรียนช่วยกันเขียนปัญหาหรืออุปสรรคที่ประสบในขณะฝึกหัด หรือเขียนปัญหาที่อยากให้ผู้อื่นได้รับรู้ พร้อมกับตอบปัญหานั้นๆ ไว้ในกระดาษคำตอบเป็นการสร้างความรู้จากการช่วยกันแก้ปัญหา (Cooperative Problem Solving)

5.4 เมื่อนักเรียนทุกคนภายในกลุ่มมีความพร้อมที่จะทำการทดสอบย่อย ครูให้นักเรียนทำการทดสอบตามจุดประสงค์โดยมีเพื่อนในกลุ่มช่วยดูแลและแนะนำแต่ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะได้ต่ำกว่า 75% ครูต้องเข้าไปช่วยเหลือแนะนำนักเรียนให้เข้าใจจนปฏิบัติได้แล้วจึงให้ทดสอบใหม่

5.5 เมื่อนักเรียนทำการทดสอบย่อยผ่านแล้ว ครูจัดให้นักเรียนรับการทดสอบประจำหน่วย คะแนนที่ได้จากการทดสอบให้คิดคะแนนเป็นรายบุคคลส่วนหนึ่ง และนำคะแนนสมาชิกในกลุ่มรวมกันเป็นคะแนนกลุ่มอีกส่วนหนึ่ง

6. คะแนนและการบันทึกของกลุ่ม (Team Scores and Team Recognition) ครูให้รางวัลกับกลุ่มการเรียนตามระดับผลคะแนนรวมของกลุ่ม โดยการนำคะแนนของสมาชิกในกลุ่มมารวมกันและหาค่าเฉลี่ยเพื่อนำไปรวมกับคะแนนรายบุคคลเป็นการกระตุ้นความร่วมมือกันภายในกลุ่ม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

จอห์นสัน และคณะ (Johnson and others. 1987 : 47 – 62) ได้รวบรวมงานวิจัย 122 เรื่อง ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการเรียนการสอนแบบให้ผู้เรียนร่วมมือกัน แบบแข่งขัน และแบบให้แต่ละคนช่วยตนเอง เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และผลงานของผู้เรียนที่เกิดจากการเรียนการสอนดังกล่าว พบว่า การเรียนการสอนแบบให้ผู้เรียนร่วมมือ มีประสิทธิผลมากกว่าการให้แข่งขันหรือแบบที่ให้แต่ละคนช่วยตนเอง

นอกจากนี้ยังได้ศึกษางานวิจัย จำนวน 28 เรื่อง ซึ่งเกี่ยวกับการสอนแบบให้ผู้เรียนร่วมมือกันเป็นทีม (Cooperative or Team Learning) ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาได้ข้อสรุปดังนี้

1. จากการเปรียบเทียบงานวิจัยระหว่างการเรียนแบบร่วมมือกับการเรียนแบบอื่นๆ จำนวนทั้งหมด 28 เรื่อง พบว่าการเรียนแบบร่วมมือทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าการเรียนแบบอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติถึง 27 เรื่อง

2. การเรียนแบบร่วมมือ ช่วยให้ผู้เรียนเชื้อชาติต่างกันเกิดความเข้าใจกันมากขึ้น

3. สัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนที่เรียนรู้แบบร่วมมือเป็นไปในทางบวกในห้องเรียน

4. ในงานวิจัยบางเรื่องพบว่า การเรียนแบบร่วมมือช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เรียน

5. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยให้ร่วมมือกันในการเรียนรายงานว่าชอบโรงเรียนในระดับที่สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ (Traditional)

ฟอร์แมน (Forman. 1994 : 3) ได้ทำการวิจัยในทางจิตศาสตร์เกี่ยวกับการสังเกตความร่วมมือในการปฏิบัติของนักเรียน จากการสังเกตความร่วมมือพบว่ามีความแตกต่าง 2 ลักษณะ คือ พวกที่ไม่ชอบกระทำตามใครกับพวกที่คล้อยตามสังคม พวกที่ไม่ชอบกระทำตามใครจะมีวิสัยทัศน์

ความรู้ ความเข้าใจการอยู่ร่วมกันเปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อมหนึ่งๆ ที่เป็นตัวชักชวน ส่วนพวกที่คล้อยตามสังคมสิ่งที่สังเกตเห็นพิจารณาจากบุคลิกและการกระทำเป็นองค์ประกอบทั้ง 2 อย่าง งานวิจัยนี้สรุปตามเหตุผลและทฤษฎีให้เห็นถึงความแตกต่างของทั้งสองพวกนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไรสามารถนำไปเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้

จุง - ชิคเลอร์ (Chung – Shickler. 1998 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการเรียนแบบร่วมมือของนักเรียนระดับมัธยมปลายชาวเม็กซิโก ความมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์และอธิบาย แลกเปลี่ยนการทดสอบของครูผู้สอนสังคมศึกษาในชั้นเรียนของนักเรียนระดับมัธยมปลายในเม็กซิโกหลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมการใช้รูปแบบการเรียนแบบร่วมมือเป็นกลุ่มขนาดย่อย กลุ่มตัวอย่างเป็นครูจำนวน 14 คน ที่สอนในระดับมัธยมปลาย จาก 3 โรงเรียนในเขตปกครองตนเองไซเนลัว (Sinaloa) ในเม็กซิโก จากการศึกษาโดยสังเกตเทคนิคการสอนของกลุ่มตัวอย่างอย่างใกล้ชิดเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามครูหลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมหลักสูตรการเรียนแบบร่วมมือ จากการสังเกตและจากการสัมภาษณ์พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความชำนาญในรูปแบบการสอน ความเชื่อ กิริยาท่าทาง และพฤติกรรมเกี่ยวกับรูปแบบการสอน และมีการนำรูปแบบการเรียนแบบร่วมมือไปใช้อย่างมีคุณภาพ

ซูห์ (Suh. 1998 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการให้รางวัลต่อผลสัมฤทธิ์และความเข้าใจสภาพแวดล้อมตามรูปแบบการเรียนแบบร่วมมือของกลุ่มในการปะทะสังสรรค์กัน ความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งถูกกระตุ้นด้วยการให้รางวัลในการเรียนแบบร่วมมือ โดยการสังเกตสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ สังเกตการปะทะสังสรรค์กันภายในกลุ่มของผู้เรียนเพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้จากการจัดการทดสอบทักษะทางคณิตศาสตร์ก่อนการทดลอง แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 ระดับ ตามความสามารถทางทักษะคณิตศาสตร์ คือ ทักษะสูง ทักษะปานกลาง และทักษะต่ำ จากนั้นจึงจัดกลุ่มแบบคละระดับความสามารถ การให้รางวัลในการเรียนแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ให้เป็นรายบุคคล เป็นกลุ่มย่อยและทั้งระดับชั้น ผลการศึกษาพบว่า การให้รางวัลต่อนักเรียนทั้งระดับทำให้ผลสัมฤทธิ์การเรียนโดยรวมของนักเรียนสูงกว่าการให้รางวัลเป็นรายบุคคล การให้รางวัลนักเรียนทั้งระดับและการให้รางวัลนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ในระดับต่ำกว่าการให้รางวัลนักเรียนเป็นรายบุคคล การให้รางวัลแก่นักเรียนทั้งระดับมีผลแตกต่างกับเงื่อนไขการให้รางวัลรูปแบบอื่นๆ อย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งก่อให้เกิดความสามัคคี การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก และมีระดับความเข้าใจในการเรียนการสอนเพิ่มขึ้น

รัสเซล (Russel. 1999 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสำคัญระหว่างบุคคลที่เป็นผลมาจากแรงจูงใจและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังจากการเรียนรู้แบบร่วมมือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงเอกพลศึกษาจำนวน 78 คน ที่ศึกษาระดับปริญญาพลศึกษา การเก็บรวบรวม

ข้อมูล ใช้แบบสอบถาม การสำรวจ การสังเกต และการสัมภาษณ์ ผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการยอมรับทางสังคม (r = 0.52) เป้าหมายที่แท้จริงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการยอมรับทางสังคม (r = 0.63) คุณสมบัติของตนเองมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจ (r = .27) สรุปได้ว่านักศึกษาที่ได้รับการเรียนแบบร่วมมือ มีผลความสัมพันธ์ในทางบวกมากกว่าทางลบ ค่านิยมในการเรียนแบบร่วมมือส่งผลให้นักศึกษามีการพัฒนาทักษะทางสังคมมากที่สุด การพัฒนาปรับปรุงกระบวนการกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลานั้นมีความสำคัญมากในการที่จะตัดสินใจเลือกชนิดของกลุ่มการเรียน

ไฮโทเวอร์ (Hightower. 1999 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบเทคนิคการสอนสองแบบสำหรับฝึกการเอาใจใส่ผู้ร่วมงานของนักเรียนระหว่างการเรียนแบบร่วมมือกับการเรียนในรูปแบบเดิม ความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการเอาใจใส่ผู้ร่วมงานของนักเรียนอย่างจริงจัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฟลอริดา จำนวน 8 ห้องเรียน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มีจำนวน 4 ห้องเรียนให้ได้รับการเรียนแบบร่วมมือ กลุ่มที่ 2 มีจำนวน 4 ห้องเรียนให้ได้รับการเรียนในรูปแบบเดิม จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการเรียนแบบร่วมมือต้องใช้เวลาฝึกอบรมยาวนานกว่า ผลสัมฤทธิ์ในกลุ่มการเรียนแบบร่วมมือแตกต่างกับกลุ่มที่เรียนในรูปแบบเดิมอย่างมีนัยสำคัญในระดับสูง คะแนนของการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทีของผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญในทางบวก การสัมภาษณ์ครูผู้สอนและจากการเขียนพรรณาของผู้เรียนยอมรับและสนับสนุนการใช้เทคนิคการเรียนแบบร่วมมือในชั้นเรียน การใช้เทคนิคการเรียนแบบร่วมมือในกลุ่มทดลองมีผลทำให้สัมฤทธิผลรวมทางการเรียนของผู้เรียนดีขึ้น หลายคนให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับงานวิจัยในอนาคต ข้อแนะนำเหล่านี้มีความสำคัญในการที่จะนำไปใช้ฝึกครูในเรื่องทฤษฎีการเรียนแบบร่วมมือได้

งานวิจัยในประเทศ

ขวัญใจ บุญฤทธิ์ (2535 : 108-109) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนแบบร่วมมือแบบ TAI กับการเรียนกิจกรรมในคู่มือครู สวทท. พบว่า การเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนแบบ TAI ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าการเรียนตามกิจกรรมในคู่มือครูของ สสวท.

อนุสรณ์ สุชาตานนท์ (2536 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและบุคลิกภาพประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สอนโดยการเรียนแบบร่วมมือโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองสอนโดยการเรียนแบบร่วมมือและกลุ่มควบคุมสอนโดยการสอนตาม คู่มือครู พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีบุคลิกภาพประชาธิปไตยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รตินันท์ ไมตรีจิต (2537 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยการเรียนแบบร่วมมือกับการสอนตามคู่มือครู โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยการเรียนแบบร่วมมือ กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามคู่มือครู พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้การเรียนแบบร่วมมือกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูแตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพัฒนาการทางการเรียนสูงขึ้นกว่ากลุ่มทดลอง ความรับผิดชอบต่อการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยการใช้การเรียนแบบร่วมมือสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามคู่มือครู โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

สามารถ สุขาวงษ์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาด้วยการสอนแบบโครงการโดยการใช้การเรียนแบบร่วมมือ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองสอนโดยการสอนแบบโครงการโดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ กลุ่มควบคุมสอนโดยการสอนตาม คู่มือครูพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

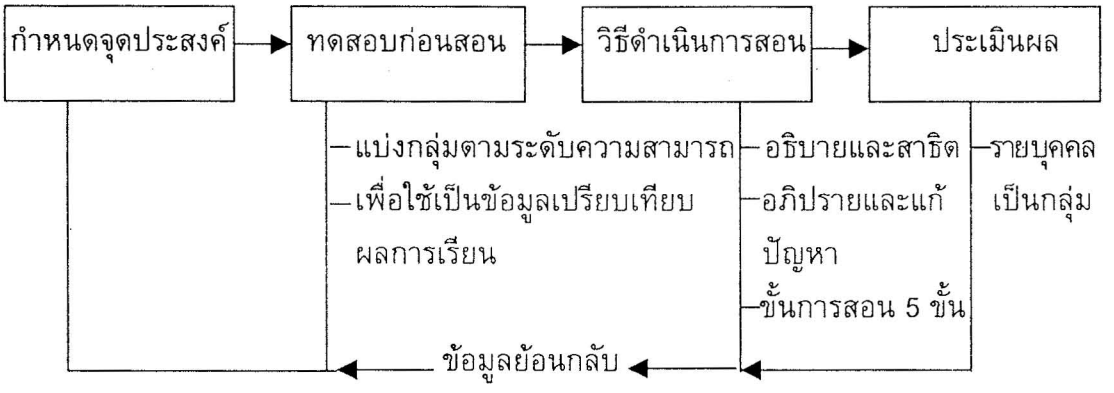
สมเดช บุญประจักษ์ (2540 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการใช้การเรียนแบบร่วมมือผลการวิจัยพบว่า ศักยภาพทางคณิตศาสตร์ด้านการแก้ปัญหา การให้เหตุผล และการใช้คณิตศาสตร์สื่อสารของกลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือกับกลุ่มที่สอนตามปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยศักยภาพทางคณิตศาสตร์ของกลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติ และผลจากการตรวจผลงานและการสังเกตระหว่างเรียนของกลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือพบว่า ด้านการแก้ปัญหาของนักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ด้านการให้เหตุผลของนักเรียนสามารถสรุปและอภิปรายเหตุผลในการดำเนินการแก้ปัญหา ใช้เหตุผลยืนยันคำตอบที่หาได้ และด้านการใช้คณิตศาสตร์สื่อสารนักเรียนสามารถนำเสนอแนวคิดได้ชัดเจนขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งงานวิจัยในต่างประเทศและงานวิจัยในประเทศ มีผู้วิจัยหลายท่านได้พยายามศึกษาค้นคว้ารูปแบบ เทคนิคการเรียนแบบร่วมมือทั้งนี้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนในสาขาวิชาต่างๆ เพื่อช่วยลดปัญหาทางสังคม ด้วยการกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นในสังคม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือช่วยเหลือซึ่ง

กันและกันทั้งทางความคิดและทักษะการปฏิบัติงานร่วมกันตามสภาพที่แท้จริงอย่างมีความสุข ซึ่งการเรียนรู้ตามสภาพที่แท้จริงจะประกอบไปด้วย การเรียนรู้ที่สมดุลและมีความสุข มีการเน้นกระบวนการคิด เรียนรู้การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมเน้นการมีบุคลิกภาพเฉพาะตนและมุ่งให้เป็นบุคคลที่รู้วิธีการเรียนรู้ (ชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์. 2543 : 29) อันเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์และจำเป็นอย่างยิ่งต่อเยาวชนไทยในปัจจุบัน

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสรุปให้ความหมายของการเรียนแบบร่วมมือ ดังนี้

การเรียนแบบร่วมมือ เป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบหนึ่ง ที่กำหนดให้นักเรียนที่มีระดับทักษะกีฬาวอลเลย์บอลแตกต่างกันเรียนร่วมกันเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 6 คน แบบคละความสามารถ เป็นนักเรียนทักษะเก่ง 2 คน ปานกลาง 2 คน และอ่อน 2 คน โดยสมาชิกมีเป้าหมายการเรียนร่วมกัน คือ เกิดการเรียนรู้หรือประสบผลสำเร็จร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ช่วยเหลือสมาชิกภายในกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ทั้งนี้เพราะความสำเร็จของกลุ่มส่วนหนึ่งประเมินจากค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกคนภายในกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีการเรียนแบบร่วมมือของสลาวิน (Robert E. Slavin) โดยเลือกใช้กิจกรรมการเรียนแบบการกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม (Team – Assisted - Individualization = TAI) และใช้วิธีการสอนหลายวิธีผสมผสานกัน คือ แบบอธิบายและสาธิต แบบอภิปรายและแบบแก้ปัญหา ทำการสอนตามลำดับขั้นการสอนพลานามัย 5 ขั้น ดังนี้



ภาพประกอบ 5 รูปแบบของระบบการเรียนแบบร่วมมือ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบรูปแบบการเรียนแบบแบ่งกลุ่มและการเรียนแบบร่วมมือที่สามารถเปรียบเทียบได้ดังตาราง

ตาราง 1 เปรียบเทียบการเรียนแบบแบ่งกลุ่มและการเรียนแบบร่วมมือ

การเรียนแบบแบ่งกลุ่ม	การเรียนแบบร่วมมือ
1. จัดนักเรียนที่มีความแตกต่างกันทางด้านขนาดร่างกาย เพศ ให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน	1. จัดนักเรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน
2. กลุ่มไม่เน้นสมาชิกที่มีความสามารถคละกัน	2. กลุ่มประกอบไปด้วยนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนคละกัน
3. สมาชิกบางคนเท่านั้นมีหน้าที่	3. สมาชิกทุกคนมีหน้าที่
4. สมาชิกมีความรับผิดชอบเฉพาะตนเอง	4. สมาชิกทุกๆ คนต้องมีความรับผิดชอบเฉพาะตนเองและกลุ่มร่วมกัน
5. ถือว่าครูเป็นแหล่งความรู้หลัก เมื่อสมาชิกของกลุ่มมีปัญหากับงานที่ทำ	5. สมาชิกคนอื่นๆ ของของกลุ่มถือว่าเป็นแหล่งความรู้หลัก
6. มีการให้คะแนนเป็นรายบุคคล	6. มีการให้คะแนนเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
7. คะแนนกลุ่มอาจไม่ใช้คะแนนจากสมาชิกแต่ละคนรวมกัน	7. คะแนนของกลุ่มคือคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากคะแนนของสมาชิกแต่ละคนรวมกัน
8. ไม่มีเป้าหมายที่จะพัฒนาทักษะทางสังคมและทักษะความร่วมมือในการทำงาน	8. เป้าหมายที่สำคัญคือต้องการพัฒนาทักษะทางสังคมและความร่วมมือในการทำงาน

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 246 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ที่กำลังเรียนวิชาวอลเลย์บอล

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ที่ได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม ดำเนินการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลด้วยแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา ก่อนการเรียน (Pre - test) ทุกห้องเรียน นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบของทุกห้องเรียนมาตรวจสอบหาความแตกต่างครั้งละ 2 ห้องเรียน โดยใช้สถิติ ทีเลือกกลุ่มตัวอย่างจากหน่วยการสุ่มของประชากรที่มีระดับพื้นฐานทางทักษะวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกันจำนวน 2 ห้องเรียน จากประชากรทั้งหมด 7 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียน ห้องเรียนละ 30 คน เพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน แล้วทำการสุ่มอีกครั้งโดยการจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มกลุ่มทดลองที่ 2 โดยแบ่งดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ
2. กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการเรียน 2 แบบ

1.1 โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ เป็นโปรแกรมการเรียนที่ใช้กิจกรรมการเรียนแบบร่วมมือโดยกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม ใช้สำหรับสอนกลุ่มทดลองที่ 1

1.2 โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม เป็นโปรแกรมการเรียนที่ใช้คู่มือครูพลานามัย ใช้สำหรับสอนกลุ่มทดลองที่ 2

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาหลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541 : 73-82)เพื่อดูจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหา และจุดประสงค์การเรียนรู้วิชาพลานามัย
2. ศึกษาและเลือกเนื้อหาที่จะใช้ในการสอน
3. ศึกษาขั้นตอนการสอนวิชาพลานามัยตามคู่มือครูพลานามัย พ 305 พ 306
4. ศึกษารูปแบบการเรียนแบบร่วมมือในเรื่องกิจกรรมการเรียนแบบกำหนดหน้าที่แต่ละบุคคลในการช่วยเหลือกลุ่ม (Team Assisted Individualization หรือ TAI)
5. สร้างโปรแกรมการเรียนตามขั้นตอนการสอนพลานามัย 5 ขั้น โดยการใช้รูปแบบการเรียนแบบร่วมมือเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างโปรแกรมการเรียน

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำโปรแกรมการเรียนที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางการสอนพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ค) ตรวจสอบโดยพิจารณาในเรื่องความชัดเจน ความเหมาะสมของเนื้อหา และความสอดคล้องของ จุดประสงค์กับกิจกรรมการเรียนการสอน
2. นำโปรแกรมการเรียนที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปแก้ไขและปรับปรุงเพิ่มเติมก่อนนำไปใช้สอนกับกลุ่มทดลอง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข)

2. แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา เป็นแบบทดสอบที่ใช้ทดสอบเพื่อวัดความสามารถทางทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเรียน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ก)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดปฐมนิเทศเพื่อทำความเข้าใจกับนักเรียนถึงวิธีการเรียน บทบาทของผู้เรียน จุดประสงค์ของการเรียน และวิธีประเมินผลการเรียน
2. ทดสอบก่อนการเรียน (Pre - test) กับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา เพื่อจำแนกระดับความสามารถทางทักษะนำไปสู่การแบ่งกลุ่มการเรียน

3. ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มผู้วิจัยจะทำการสอน สัปดาห์ละ 1 คาบ ตามตารางการเรียนวิชาวอลเลย์บอลในภาคเรียนที่ 1 / 2543 รวม 18 คาบ

4. ทดสอบหลังเรียน (Post - test) โดยใช้แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา หลังจากจบคาบเรียนที่ 18 แล้ว

5. นำผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS Pc+) ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะวอลเลย์บอล ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จาการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือกับกลุ่มที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่มด้วยสถิติ ที (t – test independent)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน
t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาความแตกต่าง
* แทน ความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 2 เปรียบเทียบความสามารถทางทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเรียน

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่2		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D	t
ดิ๊ก	10.37	4.79	9.90	5.79	.34*
เซต	14.70	5.55	15.33	7.92	-.36*
เสิร์ฟ	1.23	1.10	0.93	0.98	1.11*
ตบ	2.73	1.82	2.73	1.76	.00*
คะแนนรวม	29.30	10.80	27.90	11.33	.49*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่าคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะวอลเลย์บอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ดังนี้

1. การดิ๊กบอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.79 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.79 ความสามารถในการดิ๊กบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่าง

2. การเซตบอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.55 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.92 ความสามารถในการเซตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่าง

3. การเสิร์ฟบอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 ความสามารถในการเสิร์ฟบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่าง

4. การตบบอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.82 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.76 ความสามารถในการตบบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่าง

5. ผลคะแนนรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.80 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.33 ผลคะแนนรวมทักษะวอลเลย์บอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่าง

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง $\bar{X}$	S.D.	หลังการทดลอง $\bar{X}$	S.D	t
ดิ๊ก	10.37	4.79	22.47	4.15	22.16*
เซต	14.70	5.55	25.80	4.36	21.19*
เสิร์ฟ	1.23	1.10	5.23	1.48	17.03*
ตบ	2.73	1.82	5.30	1.34	13.11*
คะแนนรวม	29.30	10.80	59.13	8.89	39.91*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่าคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะวอลเลย์บอล ดิ๊ก เซต เสิร์ฟ ตบ และคะแนนรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ดังนี้

1. การดิ๊กบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.79 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.15 ความสามารถในการดิ๊กบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเซตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.55 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.36 ความสามารถในการเซตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเสิร์ฟบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.48 ความสามารถในการเสิร์ฟบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การตบบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.82 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.34 ความสามารถในการตบบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลคะแนนรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.80 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 59.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.89 ผลคะแนนรวมทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง $\bar{X}$	S.D.	หลังการทดลอง $\bar{X}$	S.D	t
ดิ๊ก	9.90	5.79	19.07	4.63	18.74*
เซต	15.33	7.92	21.03	5.44	8.55*
เสิร์ฟ	0.93	0.98	3.13	1.07	12.53*
ตบ	2.73	1.76	4.17	1.51	7.32*
คะแนนรวม	27.90	11.37	47.27	9.94	19.79*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะวอลเลย์บอล ดิ๊ก เซต เสิร์ฟ ตบ และคะแนนรวมของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ดังนี้

1. การดิ๊กบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.79 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.63 ความสามารถในการดิ๊กบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเซตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.92 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.44 ความสามารถในการเซตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเสิร์ฟบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.07 ความสามารถในการเสิร์ฟบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การตบบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.76 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 1.51 ความสามารถในการตบบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลคะแนนรวมของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.37 หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.94 ผลคะแนนรวมทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่2		
รายการทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D	t
ดิ๊ก	22.47	4.15	19.07	4.63	2.99*
เซต	26.13	4.12	21.03	5.44	4.10*
เสิร์ฟ	5.30	1.34	4.17	1.51	3.07*
ตบ	5.23	1.48	3.13	1.07	6.29*
คะแนนรวม	59.13	8.89	47.27	9.94	4.87*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่าคะแนนการทดสอบความสามารถทักษะวอลเลย์บอล ดิ๊ก เซต เสิร์ฟ ตบ และคะแนนรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ดังนี้

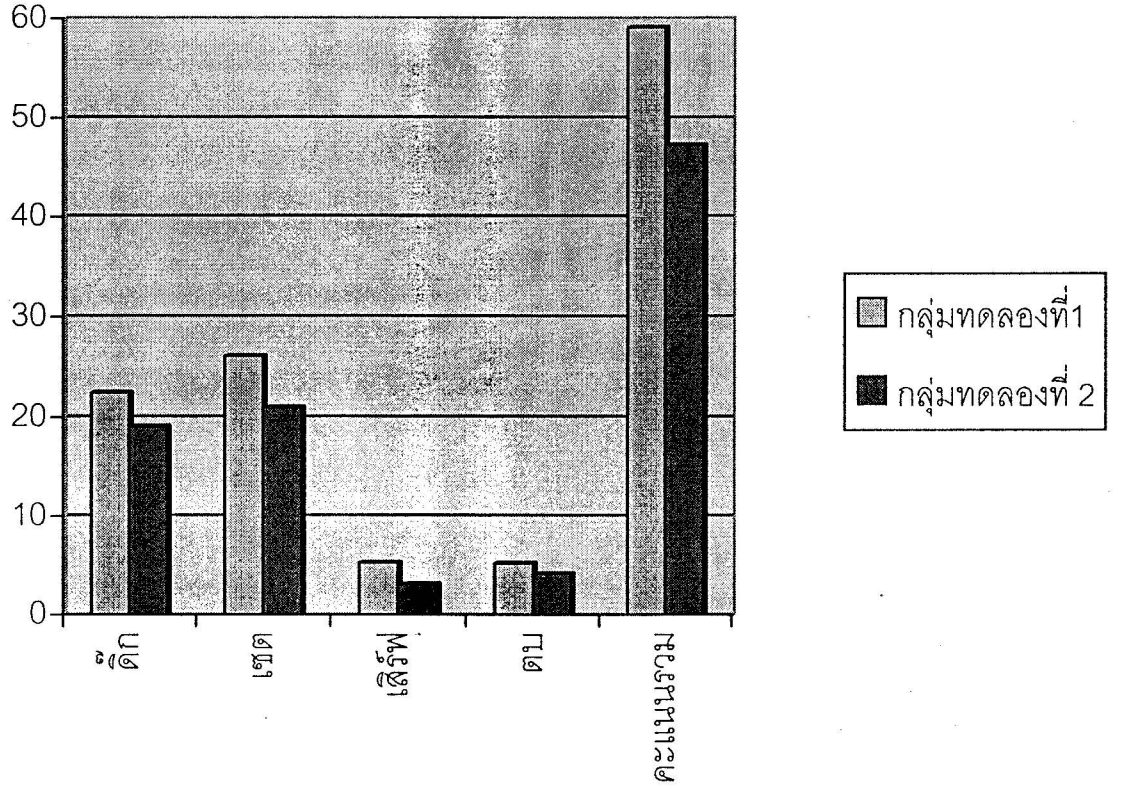
1. การดิ๊กบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.15 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.63 ความสามารถในการดิ๊กบอลหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเซตบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.12 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.44 ความสามารถในการเซตบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเสิร์ฟบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.34 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.07 ความสามารถในการเสิร์ฟบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การตบบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.48 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.51 ความสามารถในการตบบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลคะแนนรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 59.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.89 กลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.94 ผลคะแนนรวมทักษะวอลเลย์บอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 6 กราฟคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ กับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เรียนด้วยโปแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

บทที่ 5
บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลด้วยโปรแกรมการเรียนระหว่างการเรียนแบบร่วมมือกับการเรียนแบบแบ่งกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลดีกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานครฯ ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม ดำเนินการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลด้วยแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา ก่อนการเรียน เพื่อตรวจสอบหาความแตกต่างของประชากรทั้งหมด เลือกกลุ่มตัวอย่างจากหน่วยการสุ่มของประชากรที่มีทักษะวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนห้องเรียนละ 30 คน เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน

2. จับสลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งสองออกเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ กลุ่มทดลองที่ 2 จัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือและโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม
2. แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา

3. อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

3.1 สนามวอลเลย์บอล ตาข่าย และลูกวอลเลย์บอล

3.2 ผนังกำแพงสำหรับการทดสอบ การดิ๊ก เซต กระทบฝ่าผนัง

3.3 ผู้ช่วยโยนบอลในการทดสอบการตบ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการทดสอบก่อนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. จัดการเรียนการสอนวิชา พ 305 วอลเลย์บอล ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 คาบ เป็นเวลาทั้งสิ้น 18 คาบ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือ กลุ่มทดลองที่ 2 จัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม

3. ดำเนินการทดสอบหลังการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา

4. รวบรวมข้อมูลผลการทดสอบ ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์เพื่อนำมาใช้ในการสรุปผลการวิจัยและเสนอความคิดเห็นที่ได้จากการศึกษา

5. ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอน การทดสอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองโดยใช้สถิติ ที (t – test Independent) นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองโดยใช้สถิติ ที (t – test Independent) นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ ที (t – test Independent) นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการทดสอบความสามารถทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแต่ละรายการดังนี้

1.1 การดิ๊กบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.37 และ 4.39 หลังการทดลองเท่ากับ 22.47 และ 4.15 ตามลำดับ ความสามารถในการดิ๊กบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 การเซตบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.07 และ 5.55 หลังการทดลองเท่ากับ 25.80 และ 4.36 ตามลำดับ ความสามารถในการเซตบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 การเสิร์ฟบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 1.23 และ 1.10 หลังการทดลองเท่ากับ 5.23 และ 1.34 ตามลำดับ ความสามารถในการเสิร์ฟบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 การตบบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.73 และ 1.82 หลังการทดลองเท่ากับ 5.30 และ 1.34 ตามลำดับ ความสามารถในการตบบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผลคะแนนรวม ก่อนการทดลองเท่ากับ 29.30 และ 10.80 หลังการทดลองเท่ากับ 59.13 และ 8.89 ตามลำดับ ผลคะแนนรวมทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดสอบความสามารถทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแต่ละรายการดังนี้

2.1 การดิ๊กบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 9.90 และ 5.79 หลังการทดลองเท่ากับ 19.07 และ 4.63 ตามลำดับ ความสามารถในการดิ๊กบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 การเซตบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 15.33 และ 7.92 หลังการทดลองเท่ากับ 21.03 และ 5.44 ตามลำดับ ความสามารถในการเซตบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 การเสิร์ฟบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 0.93 และ 0.98 หลังการทดลองเท่ากับ 3.13 และ 1.07 ตามลำดับ ความสามารถในการเสิร์ฟบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 การตบบอล ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.73 และ 1.76 หลังการทดลองเท่ากับ 4.17 และ 1.51 ตามลำดับ ความสามารถในการตบบอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 ผลคะแนนรวม ก่อนการทดลองเท่ากับ 27.90 และ 11.37 หลังการทดลองเท่ากับ 47.27 และ 9.94 ตามลำดับ ผลคะแนนรวมทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดสอบความสามารถทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแต่ละรายการดังนี้

3.1 การดิ๊กบอลกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 22.47 และ 4.15 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 19.07 และ 4.63 ตามลำดับ ความสามารถทางการเรียนทักษะการดิ๊กบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 การเซตบอลกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 26.13 และ 4.12 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 21.03 และ 5.44 ตามลำดับ ความสามารถทางการเรียนทักษะการเซตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 การเสิร์ฟบอลกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 5.30 และ 1.34 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 4.17 และ 1.51 ตามลำดับ ความสามารถทางการเรียนทักษะการเสิร์ฟบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 การตบบอลกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 5.23 และ 1.48 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 3.13 และ 1.07 ตามลำดับ ความสามารถทางการเรียนทักษะการตบบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 ผลคะแนนรวมกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 59.13 และ 8.89 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 47.27 และ 9.94 ตามลำดับ ผลคะแนนรวมทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่า หลังการทดลอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนที่เรียนด้วยโปแกรมการเรียนแบบร่วมมือดีกว่านักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือในรายวิชา พ 305 วอลเลย์บอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ใช้ปัจจัยต่างๆ มากระตุ้นก่อให้เกิดกระบวนการ

สร้างแรงจูงใจภายใน เพราะการสอนที่จะให้ผลดีและสมบูรณ์จำเป็นต้องอาศัยแรงจูงใจ เพราะนักเรียนทุกคนไม่ต้องการหรือสนใจในสิ่งที่ครูจะสอนหรือกำหนดไปเสียทั้งหมด และพื้นฐานของแต่ละคนต่างกันย่อมก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียนการสอน เพราะการเรียนได้ผลไม่ก้าวหน้าเท่ากันทุกคน การใช้แรงจูงใจเข้าเสริมจึงเป็นเรื่องสำคัญมากเรื่องหนึ่งในกระบวนการสอน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 77)

การให้ผู้เรียนมีความประจักษ์ ในความสามารถของตนเองและได้รับรู้ข้อบกพร่องของตนเองเป็นสิ่งที่ดีเพื่อจะได้แก้ไขให้ดียิ่งขึ้น (สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. 2542 : 69) สอดคล้องกับจรวย แก่นวงษ์คำ (2529 : 61) ที่กล่าวว่าการเรียนจะพัฒนาดียิ่งขึ้นถ้าให้ผู้เรียนได้วินิจฉัยและวิเคราะห์การเรียนของตน ทำให้ผู้เรียนทราบถึงความบกพร่องของตนเอง ผู้เรียนจะสามารถแก้ปัญหาข้อผิดพลาดของตนได้ดีกว่าข้อผิดพลาดที่ค้นพบโดยบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพยายามมุ่งไปข้างหน้าอย่างไม่ลดละ เกิดความสนใจและต้องการกระทำกิจกรรมใหม่ๆ ต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ปลายทางของกิจกรรมหลักนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องประกอบไปด้วยความตั้งใจ ความสนใจ ความพร้อม และเป้าหมายเป็นพื้นฐาน

การได้รับการประเมินระหว่างเรียนเพื่อรับรู้ความสำเร็จของตนในกิจกรรมย่อยตามลำดับขั้น และการชี้แนะแนวทางให้นักเรียนมองเห็นความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในกิจกรรมนั้นมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับความคิดตามทฤษฎีการเชื่อโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory) กฎของผล (Law of Effect) ที่เชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ดีหรือตนเองพอใจ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 60) เพราะการเรียนของนักเรียนถ้าเกิดความล้มเหลวตั้งแต่เบื้องต้นมักจะทำให้นักเรียนไม่ค่อยกระตือรือร้นที่จะตอบสนองต่อบทเรียนในทางที่ดี แต่ถ้าหากประสบผลสำเร็จก็จะเกิดกำลังใจให้พยายามกระทำสิ่งนั้นต่อไป การประสบผลสำเร็จในเบื้องต้นเป็นการสร้างพื้นฐานเพื่อให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายปลายทาง

กระบวนการกลุ่มในรูปแบบการเรียนแบบร่วมมือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีการพัฒนาขึ้น การมอบหมายหน้าที่แต่ละบุคคลเพื่อสร้างความรับผิดชอบ การเสริมแรงด้วยการให้รางวัลต่อความสำเร็จของกลุ่มเพื่อความร่วมมือและความสามัคคีภายในกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์การช่วยเหลือและการแลกเปลี่ยนความรู้ความสามารถซึ่งกันและกัน ผู้เรียนที่มีความรู้น้อยกว่าหรือมีทักษะน้อยกว่าสามารถเรียนรู้จากผู้ที่มีทักษะดีกว่าหรือมีประสบการณ์มากกว่าได้ และในขณะเดียวกันผู้เรียนที่รู้มากกว่าหรือมีทักษะดีกว่าก็จะมีโอกาสขัดเกลาความรู้หรือทักษะที่มีอยู่ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น (สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. 2542 : 95) ทั้งนี้เพื่อให้ความสำเร็จของกลุ่มเป็นความต้องการร่วมกันของสมาชิกทุกคน

จากกระบวนการดังกล่าวข้างต้นจะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในทางบวก มีความตั้งใจและพยายามที่จะปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยเหตุผลส่วนตัวของตนในฐานะสมาชิกของกลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น ในทางการเรียนวิชา พ 305 วอลเลย์บอลก็เช่นกัน เมื่อเกิดแรงจูงใจภายในทางบวกย่อมทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมวอลเลย์บอล เกิดความพยายามในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานการปฏิบัติที่ถูกต้องโดยผ่านการวิเคราะห์ทักษะร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่มและครูผู้สอนที่จะคอยช่วยแนะนำ การฝึกทักษะเฉพาะในเวลาเรียนจะพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลได้ไม่มากจำเป็นต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้การฝึกนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม เพราะระยะเวลาที่ความชำนาญและทักษะต่างๆ จะคงอยู่ได้นานหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการที่นักเรียนต้องฝึกฝนบ่อยๆ ตามกฎของการฝึก (Law of Exercise) ที่เชื่อว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะดีและแน่นแฟ้นขึ้นถ้าได้มีการฝึกหัดหรือกระทำซ้ำๆ บ่อยๆ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 61)

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา พ 305 วอลเลย์บอลในเรื่องทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบร่วมมือดีกว่านักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมการเรียนแบบแบ่งกลุ่มทุกรายการที่ทำการทดสอบตามแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบร่วมมือในรายวิชา พ 305 วอลเลย์บอล จึงเป็นการจัดการเรียนการสอนที่ช่วยสร้างเสริมแรงจูงใจภายในของนักเรียนให้ต้องการที่จะฝึกฝนปฏิบัติทักษะวอลเลย์บอลเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายตามจุดประสงค์การเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ผลที่ได้รับจากการเรียนการสอนแบบร่วมมือซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการทางสังคม จะช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่ และต่อกลุ่มของตน เป็นการสร้างพื้นฐานให้นักเรียนเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

การยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดความต้องการจนเกินขอบเขตของบุคคลนั้นๆ กระบวนการกลุ่มและวิธีดำเนินการต่างๆ ภายในรูปแบบกลุ่มของการเรียนแบบร่วมมือ เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยสร้างคุณธรรมให้เกิดกับผู้เรียน ซึ่งเป็นไปตามข้อกำหนดในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 25 (1) ที่กำหนดไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเน้นความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสม ซึ่งถ้าผู้เรียนเป็นนักเรียนที่มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตั้งแต่เยาว์วัยเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ก็จะเป็นคนที่ดีงาม ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 28 เรื่องสาระหลักสูตร ที่กำหนดไว้ว่า การศึกษาต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุลทั้งความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม (ศูนย์สารสนเทศ สป. ศธ. อินเตอร์เนต. 2542) เพราะบุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ต้องเป็นทั้งคนดี คนเก่ง และคนที่มีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ความแตกต่างของระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน จะเป็นปัญหาในการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้สอนต้องใช้หลักจิตวิทยาในการชักจูงจิตใจให้เกิดการยอมรับด้วยความเต็มใจ

2. การแนะนำให้นักเรียนได้มองเห็นถึงความสำเร็จที่เป็นไปได้ของกลุ่ม การให้รางวัลอย่างต่อเนื่องต่อกลุ่ม จะช่วยสร้างแรงจูงใจในการให้ความร่วมมือ

3. คะแนนที่นักเรียนทุกคนได้รับต้องประเมินจากสภาพตามความเป็นจริงของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาวิจัยกับรายวิชาพลศึกษาอื่นๆ

2. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่น

3. ควรใช้แบบทดสอบที่สามารถทดสอบทักษะกีฬานั้นๆได้ครอบคลุมทุกด้าน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2536). *คู่มือครูพลานามัย พ305 พ306.* กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.

———— . (2530). *รายงานการสัมนาระดับชาติเรื่องหลักสูตรมัธยมศึกษา.* กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.

_____ .(2521). *การใช้หลักสูตรพลศึกษาตามหลักสูตรพลศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521.* กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.

ขวัญใจ บุญฤทธิ์. (2535). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนแบบ TAI กับการสอนตามคู่มือครู.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

คำนึง อยู่เลิศ. (2541). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน.* สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

จรวย แก่นวงษ์คำ. (2529). *ศึกษา 432(พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บริษัทโอ เอส พริ้นท์ติ้งเฮาส์ การพิมพ์.

จันทร์เพ็ญ เชื้อพานิช และสร้อยสน สกุลรักษ์. (2542). *ประมวลบทความการเรียนการสอนและการวิจัยระดับมัธยมศึกษา.* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิยาลัย.

จารุวรรณ ยองจา. (2540). *การสร้างแบบประเมินและแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับมัธมศึกษาตอนต้น.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์. (2542). *การเรียนรู้ตามสภาพที่แท้จริง.* หน้า 29. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว).

ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (2532). *กติกาวอลเลย์บอล (ฉบับปี พ.ศ.2532 – 2535)* กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิชาการ กองการกีฬา กรมพลศึกษา.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.* กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตรการพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 7.

ประนอม เดชชัย. (2531). *นวกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา.* เชียงใหม่ : ภาควิชามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา. (2530). *เอกสารประกอบการสอน พย.191 กระบวนการกลุ่ม.* กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร. (2532). *วิธีสอนทั่วไป.* กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

———. (2538). *เอกสารประกอบวิชาวิธีสอนทั่วไป ศ.361.* กรุงเทพฯ : โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ไพฑูรย์ วัจนสุนทร. (2532). *ผลการสอนแบบแยกส่วนกับการสอนแบบรวมส่วนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวอลเลย์บอล.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

รัตนา เจียมบุญ. (2540). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนและเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนโดยกิจกรรมการเรียนการสอนแบบร่วมมือประกอบการสอนแบบ T-G-T กับการสอนตามคู่มือครู.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

รดินันท์ ไมตรีจิต. (2537). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สอนโดยการเรียนแบบร่วมมือ.* ปริญญานิพนธ์ กศม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

วรรณทิพา รอดแรงค้า. (2542?). *การเรียนแบบร่วมมือ.* (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วิทยากร เชียงกูล. (2541). *รายงานสภาวะการศึกษาไทย 2540.* กรุงเทพฯ : บริษัทอัมรินทร์ปริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.

วิลเลียมส์, เจส แฟร์ริ่ง. (2540). *หลักการพลศึกษา = The Principles of Physical Education.* วรศักดิ์ เพียรชอบ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา.* กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.

_____. (2541). *หลักสูตรพลศึกษา.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ศุภวรรณ์ เล็กวิไล. (2542?). *รูปแบบการเรียนแบบร่วมมือ.* (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา.

สุชาติ จันทร์ดอกไม้. (2540). *ผลการสอนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างโปรแกรมการสอนแบบสำรวจการเคลื่อนไหวกับโปรแกรมการสอนแบบอธิบายและสาธิต.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

สุชา จันทร์เอม. (2524). *จิตวิทยาสังคม.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

สมคิด ชิตประสงค์. (2521). *หลักการสอนพลศึกษา.* พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

สมเดช บุญประจักษ์. (2540). *การพัฒนาศักยภาพทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการใช้การเรียนแบบร่วมมือ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (คณิตศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

สามารถ สุขาวงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา ด้วยการสอนแบบโครงการโดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ.* ปริญญานิพนธ์ กศม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. (2542). *คุณภาพการศึกษา.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช

สุรางค์ จันทร์เอม. (2532). *จิตวิทยาสังคม (ศึกษา 322).* กรุงเทพฯ : บริษัทอักษรบัณฑิต จำกัด.

สำนักเลขาธิการคุรุสภา. (2542). *ชุดฝึกอบรมการพัฒนาวิชาชีพครูตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู ของคุรุสภา.* กรุงเทพฯ : องค์การค้าคุรุสภา.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2543). *NTQ CHILD – CENTERED PORTFOLIO.* กรุงเทพฯ.

อรทัย มูลคำ, และคนอื่นๆ. (2542?). *การบูรณาการหลักสูตรและการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง.* กรุงเทพฯ : ที.พี.พรินท์ จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 3.

อนุสรณ์ สุชาตานนท์. (2536). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและบุคลิกภาพประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สอนโดยการเรียนแบบร่วมมือ.* ปริญญานิพนธ์ กศม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

อุทัย สงวนพงศ์. (2538). *คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล.* กรุงเทพฯ : รั้วเขียว. พิมพ์ครั้งที่ 2.

Adams , Dennis M. and Hamm , Mary E. (1990). *Cooperative Learning Critical Thinking and Collaboration Across the Curriculum.* Illinois : Charles C. Thomas Publisher.

Botterwort, Thomas W. (1974). *The Relationship of Difference Methods of Reporting Pupil Progress to the Reading Achievement School Attitude and Self Responsibility of a Sample of Six Grade pupil.* Dissertation Thesis. 30 : 2043A. Abstracts.

Chung – Shickler, Genevieve C. (1998). *The effect of cooperative learning on the attitudes toward science and the achievement of students in a non – science majors' general biology laboratory course at an urban community college.* Dissertation Thesis, ED.D. (community college ; Sciences). Florida International University. Abstracts.

Forman , E. (1994). *Peer collaboration as situated activity : Examples from research on scientific problem solving.* Dissertation Thesis. (School of Education,

Department of Psychology in Education, 5C01 Forbes Quadrangle). University of Pittsburgh. Abstracts.

Fool , H. and other. (1994). *International conference on group interactive learning.* Southampton : Hobbs The Printers Ltd.

Higtower, Sandra Levis. (1999). *A comparison of two instructional methods for training child care personnel : cooperative learning versus traditional teacher.* Dissertation Thesis, PH.D. (Vocational ; Teacher training ; Adult and continuing). University of South Florida. Abstracts.

Johnson, D.W and Johnson F.P. (1994). *Joining together group theory and group skills.* Boston : Allyn and Bacon.

Kagan, Spencer. (1994). *Cooperative Learning.* San Juan Capistrano, Kagan Cooperative Learning.

Kibler, Robert J. Becker, Larry J. and Miles, Devid T. (1973). *Behavioral objective and Instruction.* Boston : Allyn and Bacon.

Kley, Van der. M. (1991). *Cooperative Learning : and how to make it happen in your classroom.* Chrischurce, N.Z. : Macprint Printing and Publishing, Ltd.

Moreno Cosio, Macario. (1998). *Implementation of cooperative learning in Mexican high schools(teacher).* Dissertation Thesis, PH.D. (Curriculum and instruction ; Secondary ; Social science). The University of Arizona. Abstracts.

Rogers, Carl R. (1969). *Freedom to Learn : A view of what Education Might Be.* Columbus, Ohio : E.C. Merrill Publishing Co,

Russell, Winsome Antoinette Marie. (1998). *Relationships among personal attributes, motivation, and productivity outcomes in a cooperative learning environment.* Dissertation Thesis, PH.D. (Curriculum and instruction ; Higher). The Florida State University. Abstrscts.

Suh, Hwui – Suk. (1998). *The effects of group interaction across reward structure on achievement and perception of learning environment in cooperative learning.* Dissertation Thesis, PH.D. (Curriculum and Instruction). The Florida State University. Abstract.

Slavin, Robert E. (1995). *Cooperative Learning Theory, Research, and Practice.* Massachusetts : Allyn and Bacon.

Yong, Carolyn. (1972). *"Team Learning" The Arithmetic Teacher.* 19 December.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของ จารุวรรณ ยองจา

แบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของ จารุวรรณ ยองจา

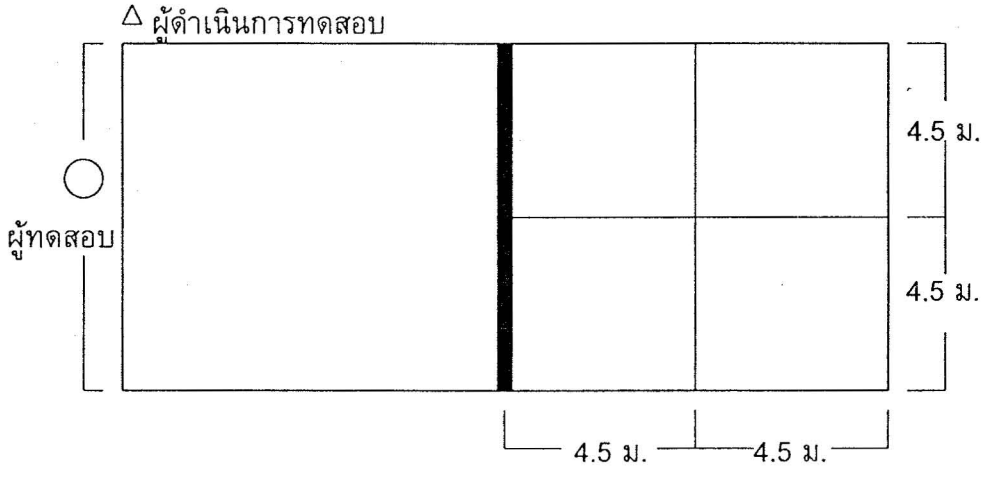
1. แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟบอล

อุปกรณ์

ใช้สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตราฐานพร้อมด้วยตาข่ายสูง 2.22 เมตร สำหรับชาย และ 2.15 เมตรสำหรับหญิง ลูกวอลเลย์บอล 10 ลูก และใบบันทึก

วิธีปฏิบัติ

ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นหลังผู้ดำเนินการสอบสั่งให้เริ่มเสิร์ฟได้เมื่อเห็นว่าผู้ทดสอบพร้อมหรือหลังจากได้ซ้อมเสิร์ฟ 2 ครั้ง การเสิร์ฟกระทำด้วยมือล่างบังคับให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปตกในเขตกำหนดเขตละ 1-ครั้ง ติดต่อกันคือ ก ข ค ง รวม 4 เขต 4 ครั้ง และให้ผู้ทดสอบคนเดิมเสิร์ฟด้วยมือบนบังคับลูกบอลข้ามตาข่ายไปตกในเขตกำหนดเหมือนการเสิร์ฟมือล่าง การเสิร์ฟทุกครั้งต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล



ภาพประกอบ 7 แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ

การคิดคะแนน

การคิดคะแนนนับเฉพาะลูกที่เสิร์ฟไปตกในเขตกำหนด 1 ครั้ง ได้ 1 คะแนนถ้าลูกที่เสิร์ฟไปแล้วตกนอกเขตที่กำหนดไม่นับคะแนน

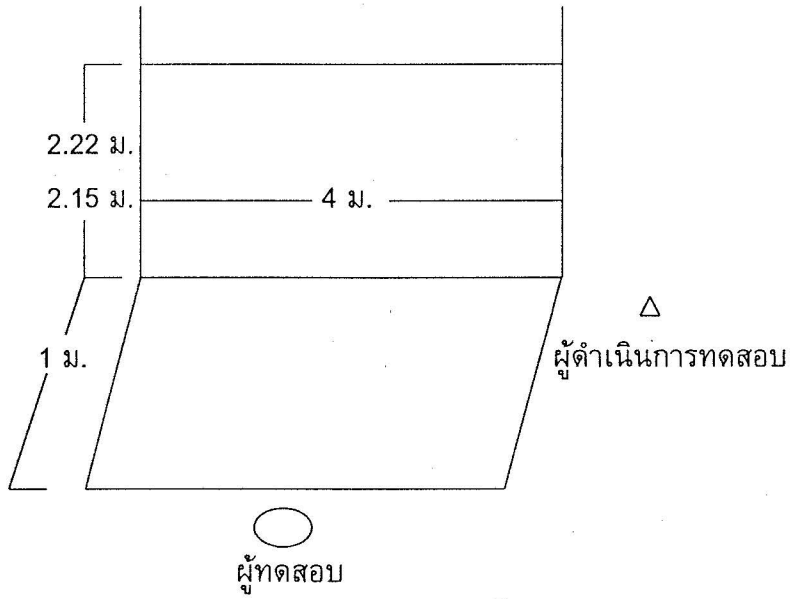
2. แบบทดสอบทักษะการดิ๊กบอลกระทบฝาผนัง

อุปกรณ์

ผนังหรือกำแพงสูงเกินกว่า 6 เมตรกว้างเกินกว่า 4 เมตร นาฬิกาจับเวลาลูกวอลเลย์บอล 1 ลูกและใบบันทึก

วิธีปฏิบัติ

ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ห่างจากผนัง 1 เมตร ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่ม ผู้ทดสอบโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะแล้วเริ่มเล่นลูกด้วยการดิ๊ก พยายามให้ลูกบอลกระทบผนังเหนือเส้น 2.22 เมตรสำหรับชาย และเส้น 2.15 เมตรสำหรับหญิง ให้ลูกบอลกระทบผนังติดต่อกันให้มากที่สุดภายในเวลา 20 วินาที ถ้าลูกบอลออกจากเขตกำหนดไม่นับจำนวนครั้ง



ภาพประกอบ 8 แบบทดสอบทักษะการดิ๊กบอลกระทบฝาผนัง

การคิดคะแนน

การคิดคะแนนนับจากจำนวนครั้งที่ลูกบอลกระทบฝาผนังภายในเขตกำหนดสูงจากพื้น 2.22 เมตรสำหรับชาย และ 2.15 เมตรสำหรับหญิง ลูกบอลกระทบฝาผนัง 1 ครั้งต่อ 1 คะแนน ภายในเวลา 20 วินาที กรณีที่ลูกบอลออกนอกเขตกำหนดหรือเท้าล้ำเส้นเริ่มไม่นับจำนวนครั้ง

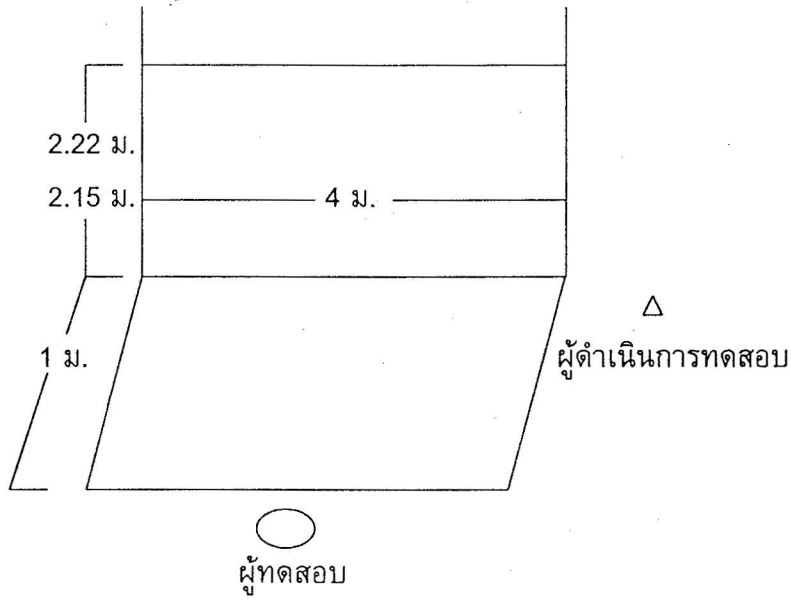
3. แบบทดสอบทักษะการเซตบอลกระทบฝาผนัง

อุปกรณ์

ผนังหรือกำแพงสูงเกินกว่า 6 เมตรกว้างเกินกว่า 4 เมตร นาฬิกาจับเวลา ลูกวอลเลย์บอล 1 ลูกและใบบันทึก

วิธีปฏิบัติ

ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ห่างจากผนัง 1 เมตร ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่ม ผู้ทดสอบโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะแล้วเริ่มเล่นลูกด้วยการเซต พยายามให้ลูกบอลกระทบผนังเหนือเส้น 2.22 เมตรสำหรับชาย และเส้น 2.15 เมตรสำหรับหญิง ให้ลูกบอลกระทบผนังติดต่อกันให้มากที่สุดภายในเวลา 20 วินาที ถ้าลูกบอลออกจากเขตกำหนดไม่นับจำนวนครั้ง



ภาพประกอบ 9 แบบทดสอบทักษะการเซตบอลกระทบฝาผนัง

การคิดคะแนน

การคิดคะแนนนับจากจำนวนครั้งที่ลูกบอลกระทบฝาผนังภายในเขตกำหนดสูงจากพื้น 2.22 เมตรสำหรับชาย และ 2.15 เมตรสำหรับหญิง ลูกบอลกระทบฝาผนัง 1 ครั้งต่อ 1 คะแนน ภายในเวลา 20 วินาที กรณีที่ลูกบอลออกนอกเขตกำหนดหรือเท้าล้ำเส้นเริ่มไม่นับจำนวนครั้ง

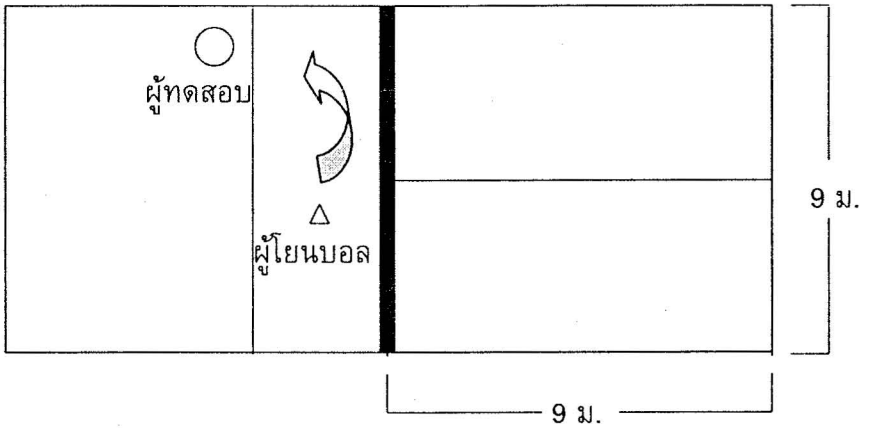
4. แบบทดสอบทักษะการตบ

อุปกรณ์

ใช้สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐานพร้อมด้วยตาข่ายสูง 2.22 เมตรสำหรับชาย และสูง 2.15 เมตรสำหรับหญิง ลูกวอลเลย์บอล 10 ลูก และใบบันทึก

วิธีปฏิบัติ

ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มห่างจากตาข่าย 3 เมตร ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้ตบลูกบอลได้เมื่อเห็นว่าพร้อมหรือหลังจากโยนลูกบอลให้ผู้ทดสอบได้ซ้อมตบลูกบอลมาแล้ว 2 ครั้ง การตบลูกบอลผู้ทดสอบต้องวิ่งจากหลังเส้นเริ่มแล้วกระโดดขึ้นตบลูกบอลด้วยมือที่ถนัด กำหรือแบมือก็ได้ บังคับให้ลูกบอลไปตกในเขตสนามแดนตรงข้าม ทำการทดสอบ 10 ครั้ง การตบลูกบอลทุกครั้งต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล กรณีผู้โยนลูกบอลโยนเสียผู้ทดสอบไม่เสียสิทธิในการตบครั้งนั้น ตลอดการทดสอบผู้ดำเนินการททดสอบต้องโยนลูกบอลเอง



ภาพประกออบ 10 แบบทดสอบทักษะการตบ

การคิดคะแนน

การคิดคะแนนนับเฉพาะลูกที่ตบไปลงในเขตที่กำหนด 1 ครั้ง ได้ 1 คะแนน ถ้าลูกบอลที่ตบไปแล้วตกนอกเขตกำหนดไม่นับคะแนนการตบในครั้งนั้น (จารุวรรณ ยองจา. 2540 : ภาคผนวก)

ภาคผนวก ข แผนการสอนกลุ่มทดลอง
กลุ่มทดลองที่ 1 แผนการสอนที่ 1

เรื่อง ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนวอลเลย์บอลและกายบริหาร จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการเรียนวิชาพลานามัยจำเป็นที่จะต้องมีการตกลงเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนการสอน ซึ่งในการเรียนครั้งนี้จะนำการเรียนแบบร่วมมือมาใช้ จึงจำเป็นต้องให้นักเรียนมีความเข้าใจ ยอมรับรูปแบบการเรียนและวิธีประเมินผลด้วยความเต็มใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ต้องมีการตกลงเรื่องระเบียบ วินัย การเล่นกายบริหารกับผู้เรียนให้ชัดเจน เพราะเท่ากับเป็นการสร้างระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อกีฬาวอลเลย์บอล และเพื่อให้ทราบประวัติและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอลพอสังเขป

ในการเรียนแบบร่วมมือ ขั้นตอนหลักสำคัญประการหนึ่ง คือ การแบ่งกลุ่มการเรียน จึงให้มีการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลก่อนการเรียน ตามแบบทดสอบที่กำหนด ทั้งนี้เพื่อทราบระดับความสามารถทางทักษะของนักเรียนแต่ละคนและนำไปใช้เป็นข้อมูลในการแบ่งกลุ่มการเรียนแบบคละกันตามระดับความสามารถได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. สามารถปฏิบัติตนในการเรียนพลศึกษาได้ถูกต้อง
2. ทราบข้อตกลงการเรียนแบบร่วมมือ
3. ทราบประวัติโดยย่อของกีฬาวอลเลย์บอล
4. ทราบวิธีวัดผลและประเมินผลการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล
5. สามารถทดสอบทักษะวอลเลย์บอลตามแบบทักษะที่กำหนดได้

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ของวิชาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
2. บอกประวัติโดยย่อของกีฬาวอลเลย์บอลได้
3. บอกวิธีการเรียนแบบร่วมมือได้
4. บอกวิธีการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลตามแบบทดสอบที่กำหนดได้

3. เนื้อหา

3.1 ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนแบบร่วมมือ

3.2 ประวัติของกีฬาวอลเลย์บอล

3.3 ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

3.4 มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

3.5 วิธีวัดผลและประเมินผล

3.6 กายบริหารและการเล่นด้วยความปลอดภัย

3.7 แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถวและให้นั่งลง

2. สำรวจยอดนักเรียน

3. ดูความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพ

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 1 ให้นักเรียนและแนะนำให้นักเรียนศึกษาเอกสารเสริมความรู้ด้วยตนเอง

2. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเรื่องวิธีการเรียนแบบร่วมมือจนได้ข้อมูลและวิธีการชัดเจน

3. ครูแนะนำท่ากายบริหารบางท่า และให้นักเรียนร่วมกันคิดท่ากายบริหารและสาธิตเพิ่มเติม

4. ครูอธิบายและสาธิตการทดสอบตามแบบทดสอบที่กำหนดให้

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหารเพื่อเตรียมร่างกายก่อนการเล่นกีฬาและฝึกท่าบริหารร่างกายเพื่อกลับสู่สภาวะปกติหลังจากการเล่นกีฬา

2. ให้นักเรียนทำการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลตามแบบทดสอบที่กำหนดให้โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน

กลุ่มที่ 1 ให้ทดสอบการเสิร์ฟ

กลุ่มที่ 2 ให้ทดสอบการดิ๊กบอลกระทบฝาผนัง

กลุ่มที่ 3 ให้ทดสอบการเซตบอลกระทบฝาผนัง

กลุ่มที่ 4 ให้ทดสอบการตบ

หลังจากที่แต่ละกลุ่มสิ้นสุดการทดสอบ ให้ทุกกลุ่มหมุนเวียนกันโดยกลุ่มที่ 1 ไปทดสอบการดิ๊กบอล กลุ่มที่ 2 ไปทดสอบการเซตบอล กลุ่มที่ 3 ไปทดสอบการตบ และกลุ่มที่ 4 ไปทดสอบการเสิร์ฟ ให้แต่ละกลุ่มหมุนเวียนทดสอบดังนี้จนกว่าจะครบทั้ง 4 รายการ

4.4 ขั้นการใช้หรือขั้นวัดผล

1. นำบันทึกผลการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนมาใช้เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มการเรียนแบบคละกันตามระดับความสามารถ เก่ง 2 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน รวมกลุ่มละ 6 คน

2. ให้นักเรียนตอบคำถามและตอบแบบประเมินตามกิจกรรมที่ 2

3. ให้นักเรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มตามความสามารถและตามกิจกรรมที่ได้รับของแต่ละคาบเรียน ทั้งนี้เพื่อความสำเร็จของกลุ่มตน

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน

2. แจกเอกสารและใบความรู้ที่ 2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปศึกษาและวางแผนในการเรียนในคาบเรียนต่อไป

3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายตนเองก่อนจบการเรียนการสอน

5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 หนังสือกีฬาวอลเลย์บอล

5.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา

5.3 ใบความรู้ที่ 1 ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2

6. การวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล วัดผลจากสิ่งต่อไปนี้

1. การสังเกต
   - 1.1 การทดสอบ (ปฏิบัติ)
   - 1.2 การทำกิจกรรม
   - 1.3 การอภิปรายและอภิปรายสรุป
2. การตอบคำถาม

6.2 เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการทำกิจกรรม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

ใบความรู้ที่ 1

ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เป็นกีฬาที่ต้องใช้มือแขน เท้า ไหวพริบ ความเยือกเย็น กำลัง และความสามัคคีระหว่างผู้เล่นภายในทีม นอกจากนี้วอลเลย์บอลยังเป็นกีฬาที่เล่นได้โดยทั่วไป สิ้นเปลืองอุปกรณ์น้อย ราคาถูกและเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

กีฬาวอลเลย์บอลกำเนิดขึ้นครั้งแรกในสหรัฐอเมริกาโดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาแห่งสมาคม YMCA ของเมืองโฮลิโอค รัฐแมนซาซูเซสท์จ์สหรัฐอเมริกา เป็นผู้คันคิดขึ้นในปี พ.ศ.2438 สหรัฐอเมริกายอมรับกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประจำชาติในปี พ.ศ.2493 ต่อมาจึงเป็นที่นิยมแพร่หลายสู่นานาประเทศทั่วโลก และได้มีการจัดการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในกรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ปี พ.ศ.2507 อันเป็นการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 18

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เข้ามาในประเทศไทยในปี พ.ศ. ใดไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด แต่เป็นที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป ในปี พ.ศ.2477 กรมพลศึกษาได้บรรจุวอลเลย์บอลเข้าในหลักสูตรของโรงเรียนพลศึกษากลาง มีการแปลและพิมพ์กติกา และจัดให้มีการแข่งขันประจำปีของกรมพลศึกษา ต่อมาได้ก่อตั้งสมาคมวอลเลย์บอลขึ้น เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ.2500 เรียกว่า "สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย" (Amature Volleyball Association of Thailand)

วอลเลย์บอลได้บรรจุเข้าในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อปี พ.ศ.2521 และปัจจุบันสถาบันอุดมศึกษาที่ผลิตบุคลากรทางพลศึกษาทุกสถาบันได้บรรจุวอลเลย์บอลเป็นวิชาบังคับและวิชาเลือก

องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการเล่นวอลเลย์บอล คือ นักกีฬาที่จะมีทักษะที่ดีนั้นต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวเบื้องต้น อันได้แก่ การวิ่ง กระโดด ขว้างปา การตี เป็นต้น นักกีฬาที่ได้รับการฝึกพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องมาก่อนจะส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านทักษะกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพและมีมาตราฐานสูงขึ้น ซึ่งทักษะหรือวิธีต่างๆ ในการเล่น เกิดขึ้นโดยการปรับปรุงการฝึก การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามจุดที่คาดหมายไว้ เทคนิคหรือวิธีการต่างๆ ในการเล่นกีฬาจึงเรียกว่า "แบบของความคิด" (Ideal type) บางครั้งก็เกิดจากลักษณะส่วนบุคคล หรือมาจากลักษณะการเคลื่อนไหวที่ใช้กันมากเป็นปกติวิสัย (Norm)

การเรียนแบบร่วมมือ ประกอบด้วยส่วนประกอบหลัก ดังนี้

1. กลุ่ม (Team) สมาชิกในกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มละ 4-6 คน ที่ประกอบด้วยนักเรียนที่มีทักษะทางวอลเลย์บอลดี ปานกลาง อ่อน นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ซึ่งจะมีการเปลี่ยนกลุ่มตามข้อตกลงที่กำหนดไว้

2. การทดสอบเพื่อจัดตำแหน่ง (Placement test) ทดสอบนักเรียนก่อนเริ่มเรียนเพื่อจัดตำแหน่งระดับที่เหมาะสมโดยจัดตามลำดับความสามารถ มีการคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม

3. วัสดุหลักสูตร (Curriculum Materials) ครูสอนบทเรียนด้วยการอธิบายสาธิตและใช้ใบความรู้เป็นสื่อประกอบโดยแต่ละหน่วยจะอยู่ในรูปของแบบฝึกทักษะ ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้

3.1 การอธิบายทักษะที่จะต้องฝึกและการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน

3.2 ทักษะปฏิบัติแต่ละทักษะ จะประกอบด้วยปัญหาหรือคำถาม โดยการฝึกหัดจะเริ่มด้วยการแนะนำทักษะย่อยๆ ที่จะนำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะทั้งหมด

3.3 แบบทดสอบย่อย เป็นแบบทดสอบคู่ขนาน 2 ชุด

3.4 แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียน

3.5 แบบประเมินสำหรับการฝึกคิดแก้ปัญหาและคำตอบเกี่ยวกับทักษะ กติกา

4. กลุ่มการสอน (Teaching Group) ครูใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที เพื่อสอนทักษะให้กับกลุ่มย่อยที่มีความสามารถแตกต่างกันโดยจะสอนภาพรวมของแต่ละทักษะ ในขณะที่ครูทำการสอนอยู่กับกลุ่มการสอนนักเรียนคนอื่นๆ ยังคงฝึกทักษะในกลุ่มของตนไปเรื่อยๆ ด้วยการฝึกทักษะย่อยๆ ของหน่วยการเรียน โดยทั่วไปนักเรียนจะมีการช่วยเหลือตรวจสอบซึ่งกันและกันและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

5. การศึกษาเป็นกลุ่ม (Team Study Method)

5.1 นักเรียนศึกษาเรียนรู้จากการอธิบายสาธิตและจากเอกสารใบความรู้มีการช่วยเหลือฝึกหัดกันภายในกลุ่ม หรือขอคำแนะนำจากครูในกรณีจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือ

5.2 นักเรียนแต่ละคนฝึกทักษะ และให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มช่วยตรวจสอบความถูกต้อง นักเรียนต้องพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องโดยสามารถขอความช่วยเหลือด้วยการถามเพื่อนก่อนถามครู

5.3 เมื่อนักเรียนสามารถฝึกทักษะได้ตามจุดประสงค์ในคาบการสอนเป็นรายบุคคลได้แล้วให้นักเรียนช่วยกันเขียนปัญหาหรืออุปสรรคที่พบในขณะฝึกหัด หรือเขียนปัญหาที่อยากให้ผู้อื่นได้รับรู้พร้อมกับตอบปัญหานั้นๆ ไว้ในกระดาษคำตอบเป็นการเสริมสร้างความรู้จากการช่วยกันแก้ปัญหา (Cooperative Problem Solving)

5.4 เมื่อนักเรียนทุกคนภายในกลุ่มมีความพร้อมที่จะทำการทดสอบย่อย ครูให้นักเรียนทำการทดสอบตามจุดประสงค์ โดยมีเพื่อนในกลุ่มช่วยดูแลและแนะนำแต่ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะได้ต่ำกว่าร้อยละ 50 ครูต้องเข้าไปช่วยเหลือแนะนำนักเรียนให้เข้าใจจนปฏิบัติได้แล้วจึงให้ทดสอบใหม่

5.5 เมื่อนักเรียนทำการทดสอบย่อยผ่านแล้ว ครูจัดให้นักเรียนรับการทดสอบประจำหน่วย คะแนนที่ได้จากการทดสอบให้คิดคะแนนเป็นรายบุคคลส่วนหนึ่ง และนำคะแนนสมาชิกในกลุ่มรวมกันเป็นคะแนนกลุ่มอีกส่วนหนึ่ง

6. คะแนนและการบันทึกของกลุ่ม (Team Scores and Team Recognition) ครูให้รางวัลกับกลุ่มการเรียนตามระดับผลคะแนนรวมของกลุ่ม โดยการนำคะแนนของสมาชิกในกลุ่มมารวมกันและหา ค่าเฉลี่ยเพื่อนำไปรวมกับคะแนนรายบุคคลเป็นการกระตุ้นความร่วมมือกันภายในกลุ่ม

ประโยชน์ของการเรียนแบบร่วมมือ

1. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก เพราะทุกๆ คนร่วมมือในการทำงานกลุ่มทุกๆ คนมีส่วนร่วมเท่าเทียมกัน

2. สมาชิกทุกคนมีโอกาสคิด พูด แสดงออก แสดงความคิดเห็น ลงมือกระทำอย่างเท่าเทียมกัน

3. เสริมให้มีความช่วยเหลือกัน เช่นเด็กเก่งช่วยเด็กที่เรียนไม่เก่ง ทำให้เด็กเก่งภาคภูมิใจรู้จักสละเวลา ส่วนเด็กไม่เก่งเกิดความซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

4. ร่วมกันคิดทุกคน ทำให้เกิดการระดมความคิด นำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาร่วมกันเพื่อประเมินวิธีการและคำตอบที่เหมาะที่สุด เป็นการส่งเสริมให้ช่วยกันคิดหาข้อมูลให้มากและวิเคราะห์ตัดสินใจเลือก

5. ส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันด้วยมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เข้าใจกันและกัน อีกทั้งเสริมทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้น

บทบาทและหน้าที่ครูในการเรียนแบบร่วมมือ จะมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้กำหนดวางวัตถุประสงค์ของบทเรียน
2. ตัดสินใจและเรียงลำดับเรื่องราวก่อนสอน
3. อธิบายและชี้แจงงานที่หมอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติอย่างชัดเจน
4. ควบคุมดูแลและอำนวยความสะดวกในการเรียนให้แก่นักเรียน
5. สังเกตดูพฤติกรรมของนักเรียนขณะทำงานในกลุ่มร่วมกัน
6. เตรียมสื่อ อุปกรณ์ ที่จะช่วยในการเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
7. สนับสนุน ช่วยเหลือ แนะนำ ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้
8. สร้างเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่น มั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง
9. ประเมินผลการเรียนของนักเรียน และกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนว่าจะปฏิบัติหน้าที่ในกลุ่มได้ดีอย่างไร

บทบาทของนักเรียนในการเรียนแบบร่วมมือ

บทบาทของนักเรียนจะแตกต่างไปจากการเรียนในแบบเดิมซึ่งมีครูเป็นผู้ให้นักเรียนเป็นผู้รับความรู้จากครูปฏิบัติตามที่ครูสั่งเป็นส่วนใหญ่ ในการเรียนแบบร่วมมือนักเรียนจะมีบทบาท ดังนี้

1. เป็นผู้แสวงหา ค้นคว้าศึกษา รับผิดชอบสำหรับการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม
2. ให้ความร่วมมือกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. ช่วยเหลือ ส่งเสริมการเรียนรู้และแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน
4. รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
5. ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
6. รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
7. มีทักษะในการสื่อสาร
8. มีทักษะในการทำงานกลุ่ม
9. มีทักษะทางสังคม

ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมที่เลือกสรรให้เป็นสื่อของการเรียนรู้ทางพลศึกษา ในการที่จะพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กล่าวคือ

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายทำให้มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง
2. เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทน และพลัง
3. เสริมสร้างระบบประสาทประสานงานกับกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเนื่องจากระบบกระดูกพัฒนาการดี
6. พัฒนาและช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของคนเราทำงานดีขึ้น
7. เสริมสร้างพลานามัยให้สมบูรณ์
8. ส่งเสริมบุคลิกภาพให้เป็นผู้สง่างาม สมส่วนสง่าผ่าเผย

ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ช่วยให้เป็นบุคคลที่มีใจที่หนักแน่น
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่ฉับพลัน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
4. การที่จะเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. ช่วยให้เกิดความยอมรับในตัวผู้อื่น

6. การเป็นผู้เสียสละเพื่อส่วนรวม
7. เป็นการพักผ่อนใจระบายความเครียดต่าง ๆ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน
8. ช่วยทำให้จิตใจและอารมณ์ สุขุมเยือกเย็นและรอบคอบดีขึ้น

ประโยชน์ทางด้านสังคมและทั่ว ๆไป

1. การเป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา
2. การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี
3. การเป็นผู้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. การนำกิจกรรมนี้มาใช้จะเป็นการชดเชยการมั่วสุมที่ไม่ดี
5. การเล่นเป็นทีมช่วยฝึกร่วมกันเป็นหมู่พวก
6. ช่วยทำให้รู้จักการเข้าสังคม ไม่เกิดความประหม่าเคอะเขิน
7. ให้เกิดความสามัคคีสมัครสมานรักใคร่กัน เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้เล่น
8. กีฬาเป็นสื่อกลางในการสร้างมิตรสัมพันธ์ตลอดจนการเมืองระหว่างประเทศ

มารยาทในการเป็นผู้เล่นที่ดี

ความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาที่สำคัญนั้นเน้น การสังคม มิตรภาพ ความมีน้ำใจนักกีฬา อันเป็น คุณลักษณะทางจิตใจมากกว่าผลของการแพ้ชนะ นักกีฬาที่ดีควรมีมารยาทในการเล่น จึงจะได้ชื่อว่าเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ สิ่งที่ผู้เล่นควรปฏิบัติ คือ

1. แต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย ถูกต้องตามกติกา
2. แสดงออกด้วยมิตรภาพด้วยการจับมือทั้งก่อนและสิ้นสุดการแข่งขัน
3. เล่นด้วยความสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส อย่ามุ่งเน้นแต่ผลแพ้ชนะ
4. เล่นด้วยความสุภาพอ่อนโยนไม่ก้าวร้าวทั้ต่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามและผู้ตัดสิน
5. เล่นตามกฎกติกาไม่นำแทรคติคที่นอกเหนือการระบุในกติกามาอาเปรียบการเล่น
6. เมื่อชนะไม่ควรดีใจจนเกินไปลักษณะข่มขู่คู่ต่อสู้
7. ให้เกียรติแก่ผู้ตัดสิน โดยเคารพในคำตัดสิน
8. ไม่ตำหนิผู้เล่นฝ่ายเดียวกันเมื่อเล่นผิดพลาด
9. ไม่เจตนากลั่นแกล้งหรือยั่วยุคู่ต่อสู้
10. เมื่อมีการกระทบกระทั่งกันก็ให้อภัยซึ่งกันและกัน
11. ไม่นำเอาผลแพ้ชนะไปเป็นข้อพิพาทในการทะเลาะวิวาท
12. แสดงความสามารถเต็มที่ไม่ล้มมวยแต่ไม่ซ้ำเติมคู่ต่อสู้ฝีมืออ่อนกว่า

มารยาทในการดูกีฬาที่ดี

1. แสดงออกด้วยมิตรภาพด้วยการปรบมือให้แก่นักกีฬาทั้งสองฝ่ายและผู้ตัดสินเมื่อเริ่มเล่น

2. บีบมือให้แก่นักกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ดี

3. ไม่ตำหนิผู้เล่นเมื่อเล่นผิดพลาดหรือไม่ประทับใจ

4. ให้เกียรติแก่ผู้ตัดสินโดยไม่โห่ฮาป่า

5. ในบางขณะของการแข่งขันหรือกีฬาบางประเภทนักกีฬาต้องการสมาธิควรใช้วิจารณญาณในการเชียร์

6. ไม่นำเอาผลแพ้ชนะไปเป็นข้อพิพาทในการทะเลาะวิวาทกัน

วิธีวัดผล

1. สิ่งที่จะวัด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้
3. พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม
4. ผลกิจกรรม

เครื่องมือวัด

1. แบบทดสอบตามจุดประสงค์การเรียน
2. แบบประเมินผล
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม
4. การบันทึกการตรวจผลกิจกรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

คะแนนเต็ม	100	คะแนน
คะแนนระหว่างภาค	80	คะแนน
ทดสอบระหว่างภาค	40	คะแนน
ทดสอบกลางภาค	30	คะแนน
คุณลักษณะ	10	คะแนน

ระดับเกรดการเรียน

คะแนน 0 - 49	เกรด 0
คะแนน 50 - 59	เกรด 1
คะแนน 60 - 69	เกรด 2
คะแนน 70 - 79	เกรด 3
คะแนน 80 - 100	เกรด 4

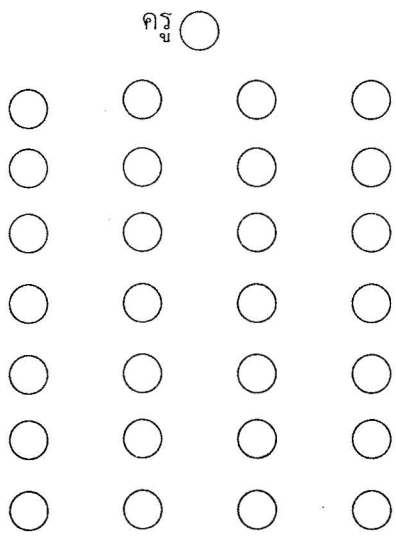
การปฐมนิเทศและระเบียบในการเรียนวิชาวอลเลย์บอล

การแต่งกาย

1. นักเรียนชายใส่เสื้อสำหรับเรียนพลศึกษา
2. นักเรียนหญิงสวมกางเกงวอร์ม เสื้อสำหรับเรียนพลศึกษาและรองเท้าผ้าใบสีขาว
3. ไม่สวมนาฬิกาหรือเครื่องประดับใด ๆ อันจะก่อให้เกิดอันตรายขณะฝึกพลศึกษา

การจัดแถว

จัดแถวเป็นรูแถวตอนทางลึก 4 แถวระยะห่างรอบตัวบุคคล 1 ช่วงแขน



การแบ่งกลุ่ม

1. แบ่งกลุ่มการเรียนออกเป็น 5 - 6 กลุ่ม
2. การแบ่งกลุ่มให้นักเรียนเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ โดยครูกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีการคละกันระหว่างนักเรียนที่มีทักษะดี 2 คน ปานกลาง 2 คน และอ่อน 2 คนรวมกลุ่มละ 6 คน
3. ให้แต่ละกลุ่มทำกำหนดหน้าที่ของทุกคนภายในกลุ่มเพื่อทำหน้าที่ในการช่วยเหลือกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

มารยาทและข้อปฏิบัติระหว่างเรียน

1. มีระเบียบวินัย
2. ไม่พูดคุยในขณะที่ครูกำลังอธิบายหรือสาธิต
3. เข้ารับการเรียนการสอนด้วยความตั้งใจและสนใจที่จะปฏิบัติกิจกรรม
4. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มและในชั้นเรียนด้วยความเต็มใจ
5. ไม่หยอกล้อหรือกลั่นแกล้งเพื่อนในขณะที่กำลังทำการทดสอบหรือฝึกปฏิบัติ
6. ซักถามข้อสงสัยเมื่อครูเปิดโอกาสให้ถาม
7. ไม่อนุญาตให้ขาดเรียนโดยไม่มีเหตุผลที่เหมาะสม

8. ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูผู้สอนโดยเคร่งครัด

การปฏิบัติหลังเลิกเรียน

1. ในขณะครูสรุปและสุขปฏิบัติครูอาจให้มีการอภิปรายเพื่อสำรวจความรู้ความเข้าใจของนักเรียน
2. ครูจะรวมแถวเพื่อตรวจดูความเรียบร้อยในการแต่งกายของนักเรียน
3. หัวหน้าห้องสั่งเลิกแถว สั่งแถวแสดงความเคารพ
4. ทุกคนเดินแถวอย่างมีระเบียบเพื่อไปเข้าเรียนในวิชาต่อไป โดยหัวหน้าห้องเป็นผู้ควบคุม

แบบการวางแผนการเรียนและปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มการเรียน

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	ตำแหน่ง	หน้าที่
1		หัวหน้ากลุ่ม	ควบคุมดูแลกลุ่มและวางแผน
2		ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม	ช่วยเหลือหัวหน้ากลุ่ม
3		ผู้บันทึก	บันทึกความสามารถและการพัฒนาของกลุ่มเพื่อปรับปรุง
4		ผู้ตรวจสอบ	ตรวจสอบระดับความสามารถของสมาชิกกลุ่มเพื่อแก้ไขปรับปรุง
5		ผู้ฝึกสอน	ช่วยเหลือแนะนำเพื่อนสมาชิก
6		ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน	ช่วยเหลือผู้ฝึกสอน

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจตนเองหลังจากที่ได้รับการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลเบื้องต้นตามแบบทดสอบของจารุวรรณ ยองจา

วิชา วอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. นักเรียนสามารถทราบข้อมูลเบื้องต้นของตนเองในเรื่องระดับความสามารถทางกีฬาวอลเลย์บอลได้
2. นักเรียนประเมินตนเองได้
3. นักเรียนประเมินระดับความสามารถของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มได้

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริง
2. นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับระดับความสามารถของตนเองและของเพื่อน
3. เป็นแนวทางเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนต้องการพัฒนาทักษะทางกีฬาวอลเลย์บอลของตนเองเพิ่มขึ้น

วิธีดำเนินการ

ให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกในแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมนี้ ทุกคนทำการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของจารุวรรณ ยองจา และประเมินตนเองตามแบบประเมินดังนี้

ระดับคะแนน 4 = ดีมาก (9 - 10 คะแนน)
ระดับคะแนน 3 = ดี (7 - 8 คะแนน)
ระดับคะแนน 2 = ปลานกลาง (5 - 6 คะแนน)
ระดับคะแนน 1 = พอใช้ (1 - 4 คะแนน)

ตาราง 6 เกณฑ์การประเมินทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
1. การเคลื่อนไหวร่างกาย	มีความคล่องแคล่วว่องไวต่อเนื่องและสัมพันธ์กันดีทั้งแขน ขา และสายตา	มีความคล่องตัวแต่ก้าวขาไปรับลูกบอลไม่ค่อยทันเวลาลูกมาเร็ว	แขน ขาไม่ค่อยสัมพันธ์กันยื่นมือไปรับลูกไม่ค่อยถูกจังหวะทำให้เสียลูกง่าย	คิดไม่ออกว่าจะเล่นลูกอะไรดีมีความรู้สึกติดขัดก้าวขาไม่ออกเคลื่อนไหวร่างกายไม่ทัน
2. การปฏิบัติทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับวอลเลย์บอลที่นำมาใช้ในการทดสอบ	เล่นลูกสองมือล่างได้ดีแม่นยำต่อเนื่องและสามารถใช้การเซต การเล่นด้วยแขนเดียวแก้ปัญหาได้	เล่นลูกสองมือล่างได้แต่ต้องไม่เร็วใช้แขนเดียวช่วยได้แต่เซตไม่ได้	เล่นได้บ้างแต่ไม่ต่อเนื่องเล่นได้ 3-4 ครั้งก็ตก	เล่นลูกสองมือล่างไม่ค่อยได้ได้ 1-2 ครั้งลูกก็ตก
3. ความแม่นยำในการเล่นลูก	ลูกกระดอนกลับมาอยู่ในระยะโต้กลับได้พอดีจึงทำให้สามารถเล่นต่อเนื่องได้	ลูกกระดอนกลับมาไม่ค่อยดีไปซ้ายบ้าง-ขวาบ้างแต่พอจะควบคุมได้ ทำให้เสียเวลา	บังคับลูกไม่ค่อยได้ ทำให้ลูกกระดอนกลับไม่แน่นอนลูกตกบ่อย	ไม่สามารถบังคับลูกได้ทำให้เล่นต่อเนื่องไม่ได้
4. ความเร็วและการเล่นลูกได้อย่างต่อเนื่อง	เล่นต่อเนื่องได้ดีและควบคุมความเร็วได้สม่ำเสมอ	เล่นต่อเนื่องได้แต่ถ้าเร็วมากจะไม่ทัน ลูกจะตก	เล่นต่อเนื่องได้ไม่ค่อยดีต้องเล่นช้าๆ	เล่นต่อเนื่องไม่ได้ลูกตกบ่อยมาก

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอลด้วยตนเองของนักเรียน

ชื่อ.....ชั้น...../.....ภาคเรียน...../.....วิชา วอลเลย์บอล

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
1. การเคลื่อนไหวของร่างกาย				
2. การปฏิบัติหรือทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับวอลเลย์บอลที่นำมาใช้ในการทดสอบ				
3. ความแม่นยำในการเล่นลูก				
4. ความเร็วและการเล่นลูกได้อย่างต่อเนื่อง				

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนภายในกลุ่ม

เกณฑ์การให้คะแนน 4 , 3 , 2 และ 1 ให้กรอกคะแนนในช่องรายการตามสภาพความเป็นจริง

ชื่อผู้ประเมิน.....ภาคเรียนที่...../.....วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น...../..... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. การเคลื่อนไหวร่างกาย	2. การปฏิบัติทักษะพื้นฐานวอลเลย์	3. ความแม่นยำในการเล่นลูก	4. ความเร็วและความต่อเนื่อง	รวมคะแนน	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

แบบสอบถามปัญหาเพื่อแสดงความคิดเห็นของนักเรียนตามสภาพความเป็นจริง

ปัญหาของนักเรียนที่พบและข้อเสนอแนะของนักเรียนหลังการทดสอบทักษะวอลเลย์บอลตามแบบทดสอบของจารุวรรณ ยองจา

1. ปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหา.....

.....

.....

2. ปัญหาเกี่ยวกับสภาพร่างกายและความพร้อมในการทดสอบของนักเรียน.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหา.....

.....

.....

3. ความยาก - ง่ายของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหา.....

.....

.....

4. ระดับความพอใจต่อผลการทดสอบของตนเอง.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหา.....

.....

.....

5. ปัญหาอื่นที่นักเรียนพบ และข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหา.....

.....

.....

แผนการสอนที่ 2

เรื่อง การตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการที่จะทราบว่าร่างกายของเรานั้นมีสุขภาพอยู่ในระดับใดต้องมีการตรวจสอบวัดหาค่าเพื่อเปรียบเทียบและเพื่อจะนำผลไปใช้ในการเลือกการทดสอบที่เหมาะสมต่อไป

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนทราบระดับสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. บอกวิธีการการตรวจสุขภาพ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก จับชีพจรได้
2. บอกระดับสมรรถภาพของตนเองได้

3. เนื้อหา

3.1 การวัดส่วนสูง การชั่งน้ำหนัก การจับชีพจร

3.2 การทดสอบสมรรถภาพ

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว
2. สำรวจจำนวนนักเรียน สำรวจสุขภาพและการแต่งกายของนักเรียน

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 และซักถามในข้อความที่นักเรียนยังไม่กระจ่างชัด

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ให้นักเรียนซักถามความเข้าใจถึงขั้นตอนการปฏิบัติ
2. นักเรียนเข้ารับการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก และฝึกหัดให้จับชีพจรของตนเอง
3. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน 5 รายการ ดังนี้

3.1 วิ่ง 50 เมตร

3.2 ยืนกระโดดไกล

3.3 ลุก-นั่ง 30 วินาที

3.4 วิ่งเก็บของ

3.5 นั่งงอตัวไปข้างหน้า

การปฏิบัติ แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มตามรูปแบบการแบ่งกลุ่มที่กำหนด กลุ่มที1 ให้ได้รับการทดสอบวิ่ง 50 เมตร กลุ่มที่ 2 ให้ได้รับการทดสอบยืนกระโดดไกล กลุ่มที่ 3 ให้ได้รับการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที กลุ่มที่ 4 ให้ได้รับการทอสอบวิ่งเก็บของและกลุ่มที่ 5 กับกลุ่มที่ 6 ให้ได้รับการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า เมื่อทดสอบรายการครั้งที่ 1 เสร็จเรียบร้อยแล้วให้แต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไปทดสอบครั้งที่ 2 โดยให้กลุ่มที่ 1 หมุนไปทดสอบรายการที่ 2 กลุ่มที่ 2 หมุนไปทดสอบรายการที่ 3 กลุ่มที่ 3 หมุนไปทดสอบรายการที่ 4 กลุ่มที่ 4 หมุนไปทดสอบรายการที่ 5 และกลุ่มที่ 5 และกลุ่มที่ 6 หมุนไปทดสอบราการที่ 1 ตามลำดับจนทุกกลุ่มทำการทดสอบครบ 5 ครั้ง หรือ 5 รายการ

4. ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนจะทำหน้าที่ควบคุมดูแลการทดสอบภายในกลุ่ม

5. ผู้จดบันทึกของกลุ่มจะทำหน้าที่บันทึกข้อมูลสุขภาพและผลการทดสอบสมรรถภาพทั้ง 5 รายการของสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่ม

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบแต่ละรายการของทั้งห้องเรียน

2. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ 3 โดยตอบแบบประเมินตนเองและตอบแบบประเมินสมาชิกภายในกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและให้แต่ละกลุ่มเขียนปัญหาที่พบจากการตรวจสอบสุขภาพพร้อมทั้งวิธีแก้ปัญหาที่นักเรียนคิดอยากกระทำ

2. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 3ให้แต่ละกลุ่มนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

3. สรุปผลการตรวจสุขภาพให้นักเรียนฟังพอสังเขป

4. ให้นักเรียนสำรวจความสะอาดร่างกายของตนเดินแถวขึ้นห้องเรียน

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม และลูกวอลเลย์บอล

5.2 นาฬิกาจับเวลา

5.3 สายวัดหรือตลับเมตร

5.4 เครื่องชั่งน้ำหนัก

5.5 ใบบันทึกผลการตรวจสุขภาพสำหรับให้นักเรียนทำการบันทึกสุขภาพของตน

5.6 ใบความรู้ที่ 2

5.7 แบบกิจกรรมที่ 3 และ 4

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกตโดยสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติกิจกรรม การวัดส่วนสูง การชั่งน้ำหนัก และการจับชีพจร

1.2 การทดสอบสมรรถภาพ

1.3 การปฏิบัติงานกลุ่ม

2. การตอบคำถาม

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบบันทึกสุขภาพ

2. แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 2

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนัก ของเด็กและเยาวชนไทย ชาย – หญิง

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)			
	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
8	22.08	3.63	22.47	3.57
9	24.22	3.99	24.16	4.00
10	26.86	4.85	27.85	5.71
11	29.23	5.22	30.51	6.41
12	33.19	7.86	35.04	7.02
13	38.69	8.87	40.16	6.82
14	43.26	7.80	43.70	6.01
15	46.95	7.44	45.56	6.29
16	49.82	6.98	46.75	5.69
17	52.73	6.67	48.11	5.72
18	53.23	6.62	47.76	6.08
19	55.05	5.35	49.46	6.48
20	54.95	7.19	48.90	5.25
21	55.95	6.28	47.70	6.53
22	55.37	5.43	49.63	5.72
23	55.56	5.42	50.93	5.39
24	56.24	5.75	51.96	5.68
25	57.89	5.62	53.15	6.27

รวบรวมและจัดทำโดยกองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ.2533

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนสูง ของเด็กและเยาวชนไทย ชาย – หญิง

อายุ (ปี)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)			
	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
8	120.72	6.81	123.45	10.74
9	127.45	5.63	126.99	6.17
10	132.14	6.25	132.27	12.96
11	136.45	6.60	138.53	8.19
12	142.62	8.02	144.67	7.44
13	151.97	8.79	148.24	7.67
14	156.43	11.23	152.23	5.88
15	160.22	7.81	154.06	9.92
16	164.87	6.17	155.15	5.38
17	166.69	5.93	155.50	4.91
18	166.44	6.41	155.38	5.13
19	166.69	5.88	155.84	5.39
20	166.88	6.36	155.10	4.86
21	165.97	5.77	154.63	5.22
22	166.21	5.03	155.68	5.70
23	163.69	5.12	155.21	5.84
24	166.27	4.44	155.26	5.20
25	168.12	5.24	155.36	4.54

รวบรวมและจัดทำโดยกองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ.2533

อัตราชีพจร

อัตราชีพจรเป็นตัวแทนของอัตราการเต้นของหัวใจซึ่งในบุคคลปกติที่ไม่เจ็บป่วยจะมีอัตราชีพจรอยู่ระหว่าง 60 – 80 ครั้ง / นาที ในขณะพักหรือปกติ แต่ถ้ามีการออกกำลังกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของชีพจร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกายในครั้งนั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงการเต้นที่เกิดจากการออกกำลังกายนี้ ถ้าสามารปฏิบัติได้ถูกต้องและไม่หนักเกินไปจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตเป็นอย่างมาก

วิธีการจับชีพจร ที่นิยมมากที่สุดและง่ายที่สุด คือบริเวณโคนหัวแม่มือตรงข้อมือ การจับให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางวางทาบไปตามขวางของข้อมือใต้โคนนิ้วหัวแม่มือจะรู้สึกว่ามีการเต้นของเส้นเลือด ตรงจุดนั้นคือ การเต้นของชีพจร

หลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีควรออกกำลังกายประมาณ 2 ใน 3 หรือประมาณ 70 % ของความสามารถสูงสุดของตนหรือตามอัตราการเต้นของชีพจรดังนี้

เด็ก ๆ	ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้	160	ครั้ง/นาที
อายุ 20-30 ปี	ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้	150	ครั้ง/นาที
อายุ 30-40 ปี	ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้	140	ครั้ง/นาที
อายุ 40-50 ปี	ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้	130	ครั้ง/นาที
อายุ 50-60 ปี	ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้	120	ครั้ง/นาที
อายุ 60-70 ปี	ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้	110-120	ครั้ง/นาที

แบบบันทึกสุขภาพของนักเรียน (ผู้บันทึกในแต่ละกลุ่มเป็นผู้บันทึก)

ชื่อผู้บันทึก.....กลุ่มที่....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่...../.....วิชาวอลเลย์บอล

ลำดับ	ชื่อ – สกุล	ส่วนสูง / ซ.ม.	น้ำหนัก / ก.ก.	ชีพจร ครั้ง / นาที
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตราฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical fitness test or ICSPFT.) มีทั้งหมด 8 รายการ

1. วิ่ง 50 เมตร (50 Meter sprint) ทดสอบ 2 ครั้ง จับเวลาเป็นวินาที ยืนสตาร์ทแบบธรรมดา
2. ยืนกระโดดไกล (Standing board jump) ทดสอบ 2 ครั้ง วัดระยะเป็นเซนติเมตร
3. แรงบีบมือ (Grip strength) เหยียดแขนตรงใช้ข้อนิ้วที่ 2 บีบ ทดสอบ 2 ครั้ง
4. ลุก - นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit – Ups) เท้าวางห่างกัน 30 เซนติเมตร นับจำนวนครั้ง
5. ดึกข้องให้ปฏิบัติดังนี้
   5.1 ดึงข้อ (Pull - ups) ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
   5.2 งอแขนห้อยตัว (Flexed - arm hang) ชายอายุต่ำกว่า 12 ปี และผู้หญิง
6. วิ่งเก็บของ (Zigzag run) ทดสอบ 2 ครั้ง จับเวลาเป็นวินาที
7. นั่งงอตัวไปข้าหน้า (Trunk forward flexion) ขาเหยียดตรง
   7.1 ถ้าแตะมือเสมอเท้า = 0
   7.2 ถ้าเลยไป = +.....
   7.3 ถ้าแตะไม่ถึงเท้า = - ..... (วัดระยะเป็นเซนติเมตร)

8. วิ่งระยะไกล (Distance run)

1,000 เมตร สำหรับชายอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป

800 เมตร สำหรับหญิงอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป

600 เมตร สำหรับชายและหญิงอายุต่ำกว่า 12 ปี

ข้อทดสอบเหล่านี้ใช้กับชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 6 - 32 ปีที่มีสุขภาพดีโดยแบ่งการทดสอบออกเป็น 2 วันดังนี้ คือ

วันที่ 1 ทดสอบรายการที่ 1 , 2 , และ 8

วันที่ 2 ทดสอบรายการที่ 3 , 4 , 5 , 6 และ 7

แต่ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายในคาบเรียนที่ 3 ของวิชาวอลเลย์บอล (พ 305) ในครั้งนี้ให้ใช้รายการทดสอบที่ 1 , 2 , 4 , 6 และ 7 รวมทั้งสิ้น 5 รายการและให้ทดสอบให้เสร็จสิ้นในคาบเรียนเพื่อนำผลการทดสอบมาประเมินหาค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพของนักเรียนในชั้นเรียนต่อไป

รูปแบบการทดสอบ 5 รายการ

1. วิ่ง 50 เมตร

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความเร็ว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามที่มีช่องวิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. ปืนหรือนกหวีดปล่อยตัว

วิธีปฏิบัติ เมื่อได้ยินสัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งเท้าใดจรดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าหมอบออกวิ่ง) เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้รับการทดสอบวิ่งเต็มที่ไปตามทางที่กำหนดจนถึงเส้นชัย

การให้คะแนน บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยม 1 ตำแหน่ง เอาเวลาที่ดีที่ของการประลอง 2 ครั้ง

กฎของการทดสอบ

1. ควรใช้ปืนยิงในการปล่อยตัว ถ้าไม่มีให้ใช้นกหวีดหรือทัศนสัญญาณ
2. ไม่ควรใช้รองเท้าตะปู
3. อนุญาตให้วิ่งได้ 2 ครั้งแล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด
4. อากาศไม่ควรให้เกิดผลในการเปรียบเทียบได้

2. ยืนกระโดดไกล

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดพลังหรืออำนาจบังคับตัวของเขา

อุปกรณ์

1. ใช้พื้นที่เรียบและไม่ลื่น
2. เทปวัดระยะ
3. แปรงปัดฝุ่นหรือผ้าเช็ดพื้น

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม และเริ่มจากซ้อมเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าพร้อมกับกระโดดไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้

การให้คะแนน บันทึกระยะทางที่กระโดดได้เป็น เซนติเมตร

กฎของการทดสอบ

1. ให้ประลองได้ 2 ครั้งเอาครั้งที่ดีที่สุด
2. ให้วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังระยะส้นเท้าหลังที่ใกล้ที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบเสียหลักหงายหลังมือแตะพื้นถือว่าใช้ไม่ได้ให้ประลองใหม่
3. เท้าทั้งต้องอยู่บนพื้นจนถึงขณะที่กระโดดออกไป

3. ลุก – นั่ง 30 วินาที

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เบาะหรือสนามหญ้าที่เรียบและนุ่ม

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะหรือพื้นราบ เท้าวางห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร เข่างอตั้งเป็นมุมฉากประสานมือไว้ที่ท้ายทอย ผู้ช่วยการทดสอบคุกเข่าอยู่ระหว่างเท้าของผู้รับการทดสอบ ใช้มือกดข้อเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบให้สัมผัสพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นสู่ท่านั่ง หุบข้อศอกไปข้างหน้าแล้วก้มศีรษะไประหว่างเข่าทั้งสองจากนั้นทิ้งตัวลงนอนข้อศอกแตะพื้น กลับลุกขึ้นนั่งใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที

การให้คะแนน บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

กฎของการทดสอบ

1. นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา เข่างอเป็นมุมฉาก
2. ขณะนอนลงหลังจากลุกขึ้นนั่ง หลังและคอต้องกลับไปสู่ท่าตั้งต้น
3. ห้ามเด้งตัวโดยใช้ข้อศอกดันพื้น

4. วิ่งเก็บของ

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา

2. ท่อนไม้ขนาดสันผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 เซนติเมตร ยาว 10 เซนติเมตร จำนวน 2 ท่อน

3. ทางวิ่งระยะ 10 เมตรระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น(เส้นเริ่มและเส้นกลับตัว) หลังเส้นเริ่มและนอกเส้นกลับตัวมีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตรสัมผัสอยู่

วิธีปฏิบัติ เมื่อให้สัญญาณ "เข้าที่" ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มให้ปลายเท้าข้างหนึ่งจรดเส้นเริ่มพร้อมกับสั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปยังเส้นตรงข้าม (เส้นกลับตัว) หยิบท่อนไม้ที่วางอยู่ในวงกลมนอกเส้นมาท่อนหนึ่งแล้วกลับตัววิ่งไปวางท่อนไม้ในวงกลมหลังเส้นเริ่ม หลังจากนั้นให้กลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้ท่อนที่ 2 แล้ววิ่งกลับมายังเส้นเริ่มต้นให้เร็วที่สุดวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ในวงกลมหลังเส้นเริ่ม

กฎการทดสอบ อนุญาตให้ประลองได้ 2 ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด

5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดานสำหรับยันเท้าเวลานั่ง

2. ไม้วัดระยะบอกความยาว 60 เซนติเมตร ติดขนานกับพื้นสูงจากพื้น 30 เซนติเมตร

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบนพื้นขาเหยียดตรง เท้าชิด เข่าตึงฝ่าเท้ายันกับกระดานเหยียดแขนตรงขนานกับพื้นนิ้วนัวแม่มือเกี่ยกัน ค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัดซึ่งตอกติดไว้กับกระดานจนไม่สามารถก้มต่อไปได้ วัดระยะจากเส้นดิ่งตรงปลายนิ้วกลางไปยังไม้วัดระยะ

การให้คะแนน ถือระดับเท้าเป็นศูนย์ บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายนิ้วมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็น (+) ถ้าไม่ถึงปลายเท้าห่างเท่าไรบันทึกค่าเป็น (-)

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

ให้บันทึกผลตามหน่วยที่ได้ (วินาที / ครั้ง / เซนติเมตร)

ผู้บันทึก.....ภาคเรียนที่...../..... วันที่...../...../.....

ชั้น.../.. เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. วิ่ง 50 เมตร 2 ครั้ง / วินาที	2. ยืนกระโดดไกล 2 ครั้ง / วินาที	3. ลุก – นั่ง 30 วินาที / นับครั้ง	4. วิ่งเก็บของ 2 ครั้ง / วินาที	5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า/เซนติเมตร	รวมคะแนน	หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจตนเองหลังจากที่ได้รับการตรวจสุขภาพโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กและเยาวชนไทยชาย – หญิง

วิชา วอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง
2. นักเรียนประเมินตนเองได้

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริง
2. นักเรียนรู้ระดับสุขภาพของตนเองและรู้วิธีพัฒนาสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้น
3. นักเรียนรู้และเลือกปฏิบัติระดับของการออกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเพื่อสุขภาพของนักเรียน

วิธีดำเนินการ ให้นักเรียนตรวจสุขภาพตามรายการและกรอกแบบประเมินตามความเป็นจริงที่เห็นสมควร

แบบประเมินระดับสุขภาพด้วยตนเองของนักเรียน โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

4 = ดีมาก ระดับมาตรฐานหรือดีกว่า 3 = ดีหรือต่ำ-สูงกว่ามาตรฐานเล็กน้อย

2 = ปานกลางหรือต่ำ-สูงกว่ามาตรฐานพอสมควร 1 = ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่อที่เห็นว่าเหมาะสมตามลำดับหัวข้อ

ชื่อ.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่...../.....วิชา วอลเลย์บอล

ลำดับ	รายการ	4	3	2	1
1	ส่วนสูงของตนเอง				
2	น้ำหนักของตนเอง				
3	อัตราชีพจรของตนเอง				
4	ระดับสุขภาพโดยรวมของตนเอง				
5	ความพึงพอใจต่อสุขภาพของตนเอง				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจตนเองหลังจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแต่ละรายการที่นักเรียนในชั้นเรียนนั้นปฏิบัติได้

วิชา วอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพของตนเอง
2. นักเรียนประเมินตนเองได้

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนได้ประเมินตนเองและได้รับการประเมินจากเพื่อน
2. นักเรียนสามารถใช้ข้อมูลสมรรถภาพของตนเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาสมรรถภาพตนเองได้

วิธีดำเนินการ นักเรียนทุกคนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ และตอบแบบประเมินตามสภาพความเป็นจริง ตามแบบประเมินด้านล่างนี้

คะแนนเฉลี่ยของแต่ละรายการ

1. วิ่งระยะทาง 50 เมตร คะแนนเฉลี่ยของชั้นเรียน.....วินาที
2. ยืนกระโดดไกล คะแนนเฉลี่ยของชั้นเรียน.....เซนติเมตร
3. ลุก – นั่ง 30 วินาที คะแนนเฉลี่ยของชั้นเรียน.....ครั้ง
4. วิ่งเก็บของ คะแนนเฉลี่ยของชั้นเรียน.....วินาที
5. นั่งงอตัวขาเหยียดตรง คะแนนเฉลี่ยของชั้นเรียน.....เซนติเมตร

หมายเหตุ คะแนนเฉลี่ย คือเกณฑ์สมรรถภาพในแต่ละรายการที่ทุกคนควรจะปฏิบัติได้จัดอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่ถ้าปฏิบัติได้เวลาน้อยกว่า หรือได้ระยะทางมากกว่า หรือจำนวนมากครั้งกว่า จัดอยู่ในเกณฑ์ดีหรือดีมาก แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าปฏิบัติได้เวลามากกว่า หรือได้ระยะทางน้อยกว่าหรือจำนวนครั้งน้อยกว่า จัดอยู่ในเกณฑ์น้อยหรือน้อยที่สุด

แบบประเมินระดับสมรรถภาพของนักเรียนด้วยตนเอง
โดยเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยทั้งชั้นของแต่ละรายการ

คำสั่ง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบของตนเองกับคะนนเฉลี่ยของชั้นเรียนแล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่เห็นว่าเหมาะสมตามลำดับหัวข้อ

ชื่อ.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่...../.....วิชาวอลเลย์บอล

ลำดับที่	รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การทดสอบวิ่งระยะ 50 เมตร					
2	การยืนกระโดดไกล					
3	ลุก – นั่ง ภายใน 30 วินาที					
4	การวิ่งเก็บของ					
5	การนั่งงอตัวไปข้างหน้า					
6	ความสามารถโดยรวมในการทดสอบสมรรถภาพครั้งนี้					
7	ความพึงพอใจต่อระดับสมรรถภาพของตนเอง					

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แบบประเมินสมรรถภาพของนักเรียนโดยผู้อื่นประเมิน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

คำสั่ง ให้ใส่คะแนนลงในช่องรายการตามสภาพความเป็นจริง

ชื่อผู้ประเมิน.....ชั้น..../.....ภาคเรียนที่...../.....วิชา วอลเลย์บอล

ชื่อผู้ถูกประเมิน	1. วิ่งระยะ 50 เมตร	2. ยืนกระโดดไกล	3. ลุก – นั่ง 30 วินาที	4. วิ่งเก็บของ	5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า	6. ความสามารถโดยรวมการ	7. ความพึงพอใจต่อสมรรถ	หมายเหตุ
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

แผนการสอนที่ 3

เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการเรียนการสอนพลานามัยสิ่งสำคัญคือการเคลื่อนไหว ถ้าปราศจากทักษะการเคลื่อน่ไหวที่ดีแล้วจะทำให้ฝึกฝนได้ยาก

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. ให้นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้นสำหรับการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างคล่องแคล่ว

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกทักษะการเตรียมพร้อมขั้นพื้นฐานในการรับ และการป้องกันได้

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกทักษะการก้าวเท้าขั้นพื้นฐาน (Basic Footwork) และการเคลื่อนที่ในสนามได้

3. เนื้อหา

3.1 การเตรียมพร้อมขั้นพื้นฐานในการรับ และการป้องกัน

1. ท่าเตรียมพร้อมในการรับหรือการป้องกันขั้นพื้นฐาน

3.2 การก้าวเท้าขั้นพื้นฐาน (Basic Footwork) และการเคลื่อนที่ในสนาม

1. การก้าวเท้าโดยใช้วิธีก้าวไปด้านข้าง (Slide Step)
2. การเคลื่อนที่ไปด้านข้างโดยการก้าวไขว้เท้า (Cross – Step)
3. การหมุนตัวกลับ วิ่งและหยุดเท้า (Turn , Dash and break – foot)
4. การเคลื่อนที่เข้าหาตาข่าย
5. การเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเต็มที่ไปทิศทางใดทิศทางหนึ่ง
6. การเคลื่อนที่ถอยหลัง
7. การเคลื่อนที่ถอยหลังเป็นแนวเฉียงโดยการไขว้เท้า

8. การวิ่งไปใต้บอลเพื่อส่งบอลกลับเข้ามาในสนาม

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด เพื่อสำรวจจำนวน สุขภาพและเครื่องแต่งกาย

2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกทักษะต่อไป

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจากใบความรู้ที่ 3 พร้อมกับซักถามในสิ่งที่สงสัย

2. ให้นักเรียนสังเกตการเคลื่อนไหวทั้ง 2 รูปแบบจากการสาธิตของครู

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกฝึกตามแผนการเรียนที่กลุ่มได้วางแผนมา

2. ฝึกการเตรียมพร้อมขั้นพื้นฐานในการรับ และการป้องกัน

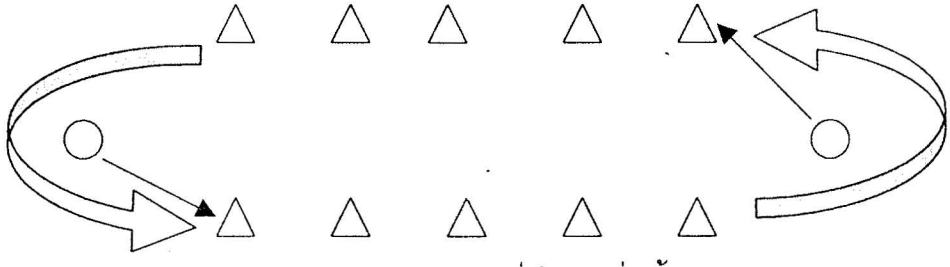
3. ฝึกการก้าวเท้าขั้นพื้นฐาน (Basic Footwork) และการเคลื่อนที่ในสนาม

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้นักเรียนเล่นเกม " วิ่งเปี้ยว " โดยเพิ่มเติมกติกาดังนี้

1.1 การวิ่งผ่านครั้งที่ 1 (วิ่งไป) ให้วิ่งซิกแซกตามช่องว่างของหมุดหลักทุกอันไปจนถึงจุดวกกลับ

1.2 การวิ่งผ่านครั้งที่ 2 (วิ่งกลับ) จากจุดวกกลับเมื่อถึงหมุดหลักให้กระโดดสปริงเท้าคู่ข้ามหมุดหลักทุกอันแล้ววิ่งต่อไปส่งไม้ให้กับผู้วิ่งคนต่อไป ดังรูป



ภาพประกอบ 11 รูปแบบการวิ่งในเกมวิ่งเปี้ยว

2. กำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 แข่งขันกับกลุ่มที่ 2 มีกลุ่มที่ 3 เป็นกรรมการ และให้กลุ่มที่ 4 แข่งขันกับกลุ่มที่ 5 มีกลุ่มที่ 6 เป็นกรรมการ หลังจากนั้นให้กลุ่มที่ 3 แข่งขันกับกลุ่มที่ 6 และให้กลุ่มที่ 1 เป็นกรรมการ

3. ครูยกย่องชมเชยกลุ่มที่ชนะและแนะแนวทางแก้ไขปรับปรุงให้กับทีมที่แพ้เพื่อพัฒนากลุ่มของตนต่อไป

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบเดิมอีกครั้งหนึ่งและให้นักเรียนร่วมสรุปผลการปฏิบัติและเปิดโอกาสให้นักเรียนวักถามข้อสงสัย

2. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 4 เพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 หมุดกรวยหลัก

5.4 ใบความรู้ที่ 3

5.5 เกม "วิ่งเปี้ยว"

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้
   1.1 การปฏิบัติกิจกรรม
   1.2 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเล่นเกม
   1.3 การปฏิบัติงานกลุ่ม
2. การตอบคำถาม

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตการปฏิบัติการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 3

ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

1. การเตรียมพร้อมขั้นพื้นฐานในการรับ และการป้องกัน

ท่าเตรียมพร้อมที่จะรับบอลลูกมือล่าง (Dig) ต้องย่อสะโพกลง เข่าทั้งสองข้างยื่นเลยปลายนิ้วเท้า ลำตัวก้มไปข้างหน้าจนไหล่ทั้งสองข้างอยู่ระดับเหนือหัวเข่า แขนทั้งสองข้างอยู่ด้านหน้าลำตัว การเตรียมพร้อมในลักษณะนี้จะทำให้รับบอลได้ครอบคลุมพื้นที่กว้างยิ่งขึ้น และเมื่อโน้มตัวไปข้างหน้าจะทำให้สามารถรับบอลที่พุ่งมาทางด้านหน้าของลำตัวในระดับต่ำได้ดี

2. การก้าวเท้าขั้นพื้นฐาน (Basic Footwork) และการเคลื่อนที่ในสนาม

เมื่อเตรียมรับลูกมือล่างจะยืนในลักษณะเดียวกับท่าเตรียมพร้อมแต่แขนทั้งสองข้ายื่นไปข้างหน้าและกางออก สิ่งที่สำคัญในการรับคือ ผู้รับจะต้องมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อบอลอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการรับบอลด้วยแขนข้างเดียวทางด้านข้างของลำตัว หรือการรับบอลที่อยู่ด้านหน้าของลำตัวด้วยแขนทั้งสองข้าง เนื่องจากบอลที่ผู้เล่นตบมานั้นมีความเร็วและแรง

ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่เร็วมาก ดั้งนั้นจากปฏิกิริยาตอบสนองแล้ว ผู้เล่นยังต้องอาศัยการคาดคะเนมาใช้ในการรับลูกบอลจากการตบอีกด้วย บางครั้งอาจมีการพุ่งเข้ารับบอล

3. การก้าวเท้าโดยใช้วิธีก้างไปด้านข้าง (Slide Step)

ถ้าจะเคลื่อนที่ไปทางขวาหรือทางซ้ายจะต้องใช้พื้นฐานการก้าวเท้าไปด้านข้างโดยกเท้าด้านนอกไปในทิศทางที่ต้องการจะไป แล้วยกเท้าด้านในตามไปวางข้างๆ เท้าด้านนอกที่ก้าวไปก่อนหน้านั้น การก้าวเท้าแบบนี้ใช้ในระยะใกล้ๆ เท่านั้น ถ้าหากเป็นการก้าวเท้าระยะยาวๆ หรือไกลๆ จะไม่ทันกับการใช้งาน

4. การเคลื่อนที่ไปด้านข้างด้วยการก้าวไขว้เท้า (Cross – Step)

เมื่อต้องการก้าวเท้าไปด้านข้างให้รวดเร็วยิ่งขึ้น จะต้องใช้วิธีก้าวไขว้เท้าโดยยกเท้าด้านในข้ามไปข้างหน้าและอยู่ด้านนอกของเท้าอีกข้างหนึ่ง แล้วยกเท้าที่อยู่ด้านนอกตามเท้าด้านในไปยังทิศทางที่ต้องการจะไป วิธีนี้ใช้ในการเคลื่อนที่ระยะ 2-3 ก้าวจะดีที่สุด หากเกินกว่านี้ควรใช้การก้าวเท้าแบบหมุนตัวกลับ

5. การหมุนตัวกลับ วิ่ง และหยุดเท้า (Turn , Dash and Break-Foot)

การก้าวเท้าเคลื่อนที่ไปด้านข้างเป็นระยะทางยาวๆ ให้รวดเร็วจะต้องหมุนตัวกลับไปในทิศทางที่ต้องการ แล้ววิ่งด้วยความเร็วสูงสุด การก้าวเท้าสองก้าวสุดท้ายที่จะหยุด ผู้เล่นต้องหมุนข้อเท้าและใช้ส้นเท้ากดลงสู่พื้นเพื่อชะลอการวิ่ง แล้วหมุนเท้าที่อยู่ด้านนอกไปหนึ่งรอบเพื่อหันหน้าเข้าหาลูกบอล กรณีนี้ถ้าเป็นระยะใกล้เพียง2-3 ก้าว ไม่ควรใช้แบบนี้ เพราะจะเสียเวลาหมุนไปหมุนมามากกว่าการก้าวเท้าแบบด้านข้างหรือการไขว้เท้า

6. การเคลื่อนที่เข้าหาตาข่าย

การเคลื่อนที่เข้าหาตาข่ายเป็นการเคลื่อนที่ ที่รวดเร็วและหยุดอย่างทันทีทันใด ต้องใช้เท้าที่ก้าวสองเท้าสุดท้าย วางในรูปทแยงมุมกับตาข่ายเพื่อเป็นจุดศูนย์ถ่วงช่วยหยุดการเคลื่อนที่ และก้าวสุดท้ายจะต้องตั้งในมุมที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถหยุดการเคลื่อนที่ได้ ถ้าหยุดแบบทันทีทันใดไม่ได้จะทำให้ล้ำเส้นแบ่งแดน หรือถูกตาข่าย ทำให้เสียคะแนนหรือหมดโอกาสทำคะแนน ยิ่งเป็นการเล่นอย่างกติกาที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน จะเป็นการแจกคะแนนให้กับคู่ต่อสู้โดยทีมตรงข้ามไม่ต้องออกแรงแต่อย่างใด

7. การเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเต็มที่ไปทิศทางใดทิศทางหนึ่ง

การเคลื่อนที่หรือการวิ่งอย่างรวดเร็วนี้ ผู้เล่นหรือผู้รับบอลต้องหันหน้าไปยังทิศทางที่ต้องการจะไปแล้ววิ่งเต็มที่ จะทำให้วิ่งได้เร็วกว่าการก้าวเท้าไปด้านข้างและการก้าวไขว้เท้า การครอบคลุมพื้นที่ระยะไกลต้องเคลื่อนที่ด้วยการหมุนตัวแล้ววิ่งเต็มที่ซึ่งจำเป็นต้องรู้เทคนิคการใช้เท้าชะลอความเร็วให้หยุดเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย พร้อมที่จะกระโดดได้ทันทีเมื่อจำเป็น

8. การเคลื่อนที่ถอยหลัง

การเคลื่อนที่ถอยหลังจะใช้เมื่อลูกบอลลอยอยู่ในระดับสูง และพุ่งมาค่อนข้างช้า ผู้รับต้องถอยหลังไป 2-3 ก้าว แล้วย่อตัวลงต่ำ แต่ควรจำไว้ว่าต้องเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว สายตาต้องจ้องจับอยู่ที่ลูกบอลอย่างระมัดระวัง ขณะเดียวกันต้องควบคุมลำตัวของตัวเองไม่ให้ยืนขึ้นก่อนที่จะรับลูกบอล เพราะหากผู้เล่นยืนขึ้นก่อนที่จะรับบอล การรับบอลจะไม่เกิดความยืดหยุ่น บอลจะพุ่งออกไปอย่างไร้ทิศทาง

9. การเคลื่อนที่ถอยหลังเป็นแนวเฉียงโดยการไขว้เท้า

ถ้าลูกบอลมาเป็นแนวเฉียงไปยังด้านหลังของผู้เล่นที่จะรับบอลลูกนั้น ผู้เล่นที่จะรับบอลนั้นต้องรักษาส่วนบนของร่างกายให้ตรงไปข้างหน้า ขณะเดียวกันให้ถอยหลังด้วยวิธีการไขว้เท้าไปยังจุดที่บอลจะตก

10. การวิ่งไปใต้บอลเพื่อส่งบอลกลับเข้ามาในสนาม

การเคลื่อนที่ในลักษณะนี้เป็นการเล่นบอลในจังหวะที่ทีมของตัวเองเล่นพลาด หรือถูกฝ่ายตรงข้ามตีลูกบอลถูกมือลอยออกไปด้านหลังหรือด้านใดด้านหนึ่งของสนาม ผู้เล่นที่อยู่ใกล้ต้องหมุนตัวกลับ วิ่งไปยังทิศทางที่ลูกบอลจะตกแล้ววิ่งเข้าไปรับบอล โดยการใช้แขนทั้งสองข้างส่งบอลเข้ามาในสนามหรือในกรณีที่เป็นลูกสุดท้ายต้องเล่นมาให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้

การรับบอลวิธีนี้ ข้อมือต้องกดต่ำ ข้อศอกเหยียดตรง ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้างพร้อมกับยืดลำตัวขึ้นทั้งหมด หรือพูดกันง่ายๆ ก็คือการวิ่งไป “งัดบอลกลับหลังด้วยมือล่าง” นั่นเอง

แบบสังเกตการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นโดยครูเป็นผู้ประเมิน

ปฏิบัติได้ถูกต้อง (√) ต้องปรับปรุงแก้ไข (×)

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	1. ทักษะการวิ่ง และการหยุด	2. ทักษะการเปลี่ยนทิศทาง	3. ทักษะการหมุนตัว	4. ทักษะการทรงตัว	หมายเหตุ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

แผนการสอนที่ 4

เรื่อง การเล่นลูกบอลสองมือล่าง จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การรับและการส่งลูกบอลด้วยลูกสองมือล่างได้ถูกวิธีและการปฏิบัติได้ถูกต้องจะทำให้การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ผลดี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการรับและส่งลูกบอลด้วยสองมือล่างได้อย่างคล่องแคล่ว

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. เพื่อให้นักเรียนตั้งลูกบอลลอยอยู่กับที่ด้วยลูกสองมือล่างเหนือศีรษะคนเดียวได้
2. เพื่อให้นักเรียนตั้งลูกบอลและบังคับลูกบอลด้วยลูกสองมือล่างไปยังทิศทางที่ต้องการได้
3. เพื่อให้นักเรียนรับลูกบอลที่มาจากหลายทิศทางด้วยสองมือล่างได้

3. เนื้อหา

3.1 การจับประสานมือ
3.2 การย่อตัวและยกตัวเพื่อรับบอลและบังคับลูกบอล
3.3 การตั้งบอลลอยอยู่กับที่เหนือศีรษะคนเดียว
3.4 การรับลูกบอลและบังคับลูกบอลให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ
3.5 ใบความรู้คาบเรียนที่ 4

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกายและสุขภาพ
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย

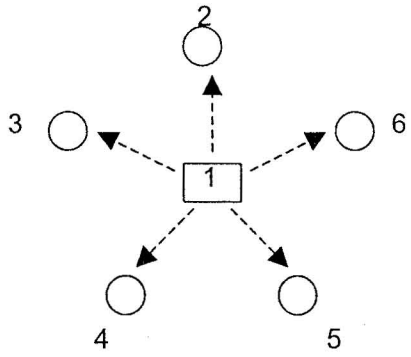
4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 4 และให้นักเรียนซักถามในข้อมูลที่ไม่ชัดเจน

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกฝึกปฏิบัติตามแผนการเรียนที่กลุ่มตนกำหนดมา

2. เพื่อให้ง่ายต่อการสังเกตของครู ครูแนะนำให้แต่ละกลุ่มใช้รูปแบบการฝึกหัดการตั้งลูกบอลแบบวงกลม



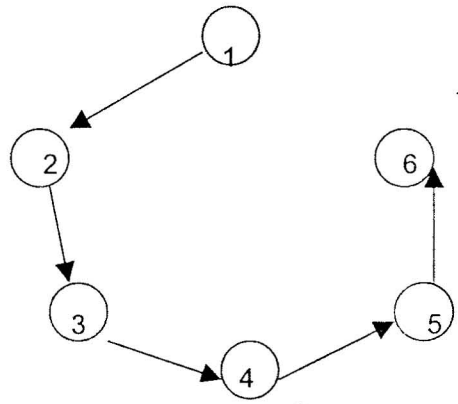
ภาพประกอบ 12 รูปแบบการฝึกการตั้งลูกบอลแบบวงกลม

วิธีปฏิบัติ ให้ตั้งรูปแบบเป็นวงกลม มีผู้ฝึกสอนของกลุ่มอยู่ตรงกลาง 1 คนเพื่อเป็นคนตั้งลูกบอลแสดงให้ดูเป็นหลักในวงกลม ให้ผู้เล่นรอบวงกลมตั้งลูกบอลอยู่กับที่ด้วยลูกสองมือล่าง โดยปฏิบัติตามความเข้าใจและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนภายในกลุ่มตามคำแนะนำของครู

3. นักเรียนอาจใช้รูปแบบการฝึกหัดแบบอื่นๆ ก็ได้ที่ครอบคลุมการฝึกหัดและช่วยเหลือกันได้เป็นอย่างดีทั้งกลุ่ม

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมแข่งขันตั้งลูกบอลสองมือล่างโดยมีรูปแบบเกมแข่งขัน ดังนี้



ภาพประกอบ 13 รูปแบบเกมแข่งขันตั้งลูกบอลสองมือล่าง

วิธีปฏิบัติ ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นรูปวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันพอประมาณโดยเรียงลำดับตามเลขที่สมาชิกกลุ่มหรือตามความเหมาะสมที่ทุกคนภายในกลุ่มเห็นชอบ ให้ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ถือลูกเริ่มเล่น เมื่อสัญญาณให้เริ่มเล่นผู้เล่นหมายเลข 1 โยนลูกบอลขึ้นและตั้งบอลสองมือล่างลอยอยู่กับที่เหนือศีรษะคนเดียวจำนวน 10 ครั้ง จากนั้นส่งบอลต่อให้ผู้เล่นหมายเลข 2 เล่นลูกสองมือล่างลอยอยู่กับที่เหนือศีรษะคนเดียวเช่นกันและ 2 ส่งต่อให้ 3 และ 3 ส่งต่อให้ 4 และ 4 ส่งต่อให้ 5 และหมายเลข 5 ส่งต่อให้หมายเลข 6 เป็นคนสุดท้าย โดยทุกคนต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 และคนที่ 2

ในขณะผู้ที่กำลังปฏิบัติทำลูกตกพื้นโดยที่ยังตั้งบอลลอยไม่ถึง 10 ครั้งให้คนนั้นเก็บลูกขึ้นมาเล่นใหม่และให้เริ่มนับ 1 จนครบ 10 ครั้งโดยลูกไม่ตกจึงจะสามารถส่งลูกบอลต่อให้คนถัดไปได้ กลุ่มใดสามารถทำได้ถูกต้องตามกฎและเสร็จสิ้นก่อนเป็นผู้ชนะ

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและอธิบายการตั้งลูกบอลด้วยลูกสองมือล่างและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 5 ให้แต่ละกลุ่มนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

3. ตรวจดูความสะอาดเรียบร้อยของนักเรียนก่อนให้เดินแถวขึ้นชั้นเรียนอย่างมีระเบียบ

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 4 และภาพประกอบการเล่นลูกสองมือล่าง (Dig)

5.5 เกมแข่งขันการตั้งลูกบอลสองมือล่าง

5.6 แบบกิจกรรมที่ 5

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติกิจกรรม

1.2 การเล่นเกมการแข่งขัน

1.3 การปฏิบัติงานกลุ่ม

2. การตอบคำถาม

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบประเมินตนเองในการเล่นลูกสองมือล่าง
2. แบบสอบถามปลายเปิด
3. แบบประเมินการเล่นลูกสองมือล่างภายในกลุ่ม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 4

การฝึกการทรงตัว

1. ยืนเท้าทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ย่อเข่าและลำตัวให้ต่ำลง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกส้นเท้าทั้งสองขึ้น
3. แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว
4. ตามองดูที่ลูกตลอดเวลา

การประสานมือ

ทั้งแบบนิ้วประสานและแบบฝ่ามือซ้อนกัน

แบบนิ้วประสานกัน มีหลักดังนี้

1. หันฝ่ามือเข้าหากัน
2. กางนิ้วทุกนิ้วออก
3. นิ้วทั้งแปดเรียงสลับกัน
4. วางแบนราบเสมอกับท่อนแขน
5. นิ้วหัวแม่มือเรียงชิดกัน

แบบฝ่ามือทั้งสองซ้อนกัน มีหลักดังนี้

1. หงายฝ่ามือทั้งสองและวางซ้อนกัน จะใช้มือใดมือหนึ่งอยู่ข้างบนหรือข้างล่างก็ได้
2. หัวแม่มือชิดกัน แบนราบเสมอกับท่อนแขน

การสัมผัสลูกบอล

1. ใช้บริเวณแขนท่อนล่างจากข้อมือขึ้นไปประมาณ 1 ฝ่ามือหรือบริเวณข้อมือที่ผูกนาฬิกา

2. ขณะที่จะสัมผัสลูกบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย โดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ย่อตัวลงพอประมาณเพื่อให้เท้าทั้งสองมีหลักที่มั่นคง

3. ขณะที่แขนทั้งสองสัมผัสลูกบอลให้ยกตัวขึ้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นเล็กน้อย เป็นการส่งลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการ (ทำหลายๆ ครั้ง จะรู้น้ำหนักของลูกบอลและสามารถส่งลูกบอลไปในระยะทางที่ต้องการได้) มุมของแขนขณะถูกลูกให้ยกแขนดึงขนานกับพื้น

ท่าทางในการรับลูกบอลด้วยลูกสองมือล่าง (Dig)

1. ท่ารับบอลด้านหน้า จุดสำคัญในการรับแบบนี้ก็คือ แขนต้องเหยียดตึงโดยข้อมือกดไปข้างหน้า และต้องรับบอลขณะที่บอลยังอยู่ห่างด้านหน้าของลำตัวพอสมควร ทั้งนี้ เพราะถ้าบอลอยู่ชิดลำตัวมากเกินไป หรืออยู่ห่างลำตัวมากเกินไปจะไม่สามารถควบคุมการรับบอลได้

2. ท่ารับบอลในระดับต่ำด้านหน้าของลำตัว การรับลูก ผู้รับจะต้องยืนในลักษณะแยกเท้าออกจากกันตาจ้องจับที่ลูกบอลตลอดเวลา ขณะย่อตัวลงต่ำเพื่อรับบอลข้อมือต้องกดลงและแขนแนบชิดกัน เพราะถ้ากดข้อมือลงหรือกดปลายหัวแม่มือลง แขนทั้งสองข้างก็จะตึงและแนบชิดกันเอง ซึ่งจะทำให้รับบอลได้ดี

3. การรับบอลที่ยังลอยในระดับสูง เมื่อบอลลอยมาในระดับสูงกว่าที่คาดไว้ ผู้เล่นจะต้องเหยียดแขนและกระชับข้อศอกทั้งสองให้แนบชิดกันเพื่อรับบอลมือล่าง ถ้าบอลยังลอยสูงกว่าที่จะยืนรับได้ ผู้เล่นต้องกระโดดขึ้นเพื่อให้ส่วนของท้องแขนที่ใช้รับบอลถูกบอลพอดี

4. การใช้แขนทั้งสองข้างรับบอลด้านข้างลำตัว เมื่อบอลลอยมาระดับสูงด้านข้างลำตัว ผู้เล่นจะต้องเอี้ยวหัวไหล่ที่อยู่ด้านในสนามลงต่ำและเอี้ยวลำตัวไปทางด้านที่บอลลอยมาเล็กน้อย เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้นรับบอล แต่ถ้าเป็นไปได้ การรับบอลที่ดีที่สุดควรเคลื่อนที่ให้บอลอยู่ด้านหน้าของลำตัว จะทำให้ผู้เล่นสามารถควบคุมระยะและทิศทางของบอลได้ง่าย การรับบอลในลักษณะนี้ ผู้เล่นแนบแขนทั้งสองข้างชิดกัน ส่วนที่แบนราบของแขนหันเข้าหาตัวเซต มุมของแขนและลำตัวที่จะถูกบอลเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการรับบอลกล่าวคือ จะต้องนึกถึงเรื่องมุมตกเท่ากับมุมสะท้อนไว้เสมอ

5. การคุกเข่ารับบอลและการก้าวเท้าย่อตัวลงรับบอล ถ้าบอลลอยมาระดับต่ำด้านหน้าลำตัวของผู้เล่น จะต้องทรงตัวให้ดีอยู่ใต้บอล การคุกเข่าเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้เล่นจะอยู่ใต้บอลได้เพื่อให้สามารถควบคุมการรับบอลอย่างได้ผล แต่ถ้าบอลลอยมาระดับต่ำด้านข้างของลำตัวผู้เล่น ผู้เล่นจะต้องก้าวเท้าออกไปอยู่หลังบอลโดยอาจจะคุกเข่าข้างหนึ่งลง และรับบอลขณะที่บอลลอยอยู่ในแนวของหัวเข่าด้านที่ก้าวเท้าออกไป

กิจกรรมที่ 4

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจและประเมินตนเองในเรื่องการเล่นลูกสองมือล่าง

วิชาวอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองในเรื่องทักษะประกอบต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้การปฏิบัติทักษะลูกสองมือล่างได้ดี
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกสังเกตความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างทั้งของตนเองและของเพื่อนภายในกลุ่มได้
2. นักเรียนสามารถประเมินผลการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างทั้งของตนเองและของเพื่อนภายในกลุ่มได้
3. นักเรียนนำผลการประเมินมาใช้เป็นแนวทางแก้ไขปรับปรุงทักษะของตนต่อไป

วิธีดำเนินการ นักเรียนและเพื่อนๆ ในกลุ่มร่วมกันฝึกการเล่นลูกสองมือล่างและสังเกตการเล่นภายในกลุ่มเพื่อสรุปและประเมินตามแบบประเมินดังนี้

แบบประเมินตนเองในการเล่นลูกสองมือล่าง

คำสั่ง ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามรายการที่เห็นว่าตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียน...../.....วิชาวอลเลย์บอล

รายการที่จะประเมิน	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การยืนและทรงตัวขั้นพื้นฐานเพื่อเตรียมตัวเล่นลูกสองมือล่างได้					
2. การจับประสานมือได้ถูกต้องแขนเสมอกันและเหยียดตรง					
3. ประสานมือได้ทันเวลาในการรับลูกทุกครั้งได้					
4. จุดที่บอลตกสัมผัสกับแขนอยู่ในจุดที่ต้องการ					
5. เล่นลูกสองมือล่างสามารถบังคับให้ลูกลอยไปยังทิศทางที่ต้องการ					
6. ลูกบอลที่เล่นลอยไปตกยังจุดที่ต้องการให้ตก					
7. สามารถตั้งลูกบอลที่ลอยมาจากทุกทิศทางด้วยลูกสองมือล่างได้					
8. สามารถตั้งลูกบอลด้วยลูกสองมือล่างได้ต่อเนื่องไม่ผิดพลาด					

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในการเรียนวอลเลย์บอล เรื่องการเล่นลูกสองมือล่าง คือ.....

.....

.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหาของนักเรียนคือ.....

.....

.....

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะของนักเรียนในการเรียนครั้งนี้.....

.....

.....

.....

แบบประเมินในการเล่นลูกสองมือล่างภายในกลุ่ม

ปฏิบัติได้ถูกต้อง (√) ต้องปรับปรุงแก้ไข (×)

ชื่อผู้ประเมิน.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่..../.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	1. ความสามารถในการเคลื่อนไหว	2. การจับประสานมือ	3. จุดสัมผัสที่บอลกระทบแขน	4. การบังคับทิศทางเคลื่อนที่ของบอล	5. การเล่นลูกสองมือล่างติดต่อกันได้	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

เมื่อนักเรียนทราบผลการประเมินของตนเองจากเพื่อน และผลการประเมินของตนจากตนเองแล้วรวมทั้งข้อแนะนำในการเล่นลูกสองมือล่างจากครูผู้สอน นักเรียนได้นำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนักเรียนอย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอนที่ 5

เรื่อง การเล่นลูกบอลสองมือล่าง จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การรับและการส่งลูกบอลด้วยสองมือล่างได้ถูกวิธีและการปฏิบัติได้ถูกต้องจะทำให้การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ผลดี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนเล่นลูกบอลด้วยลูกสองมือล่าง (Dig) โต้ตอบกันได้

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. เพื่อให้นักเรียนตั้งลูกบอลและบังคับลูกบอลด้วยลูกสองมือล่างไปยังทิศทางที่ต้องการได้

2. เพื่อให้นักเรียนรับลูกบอลที่มาจากหลายทิศทางด้วยลูกสองมือล่างได้

3. เนื้อหา

3.1 การรับลูกบอลและบังคับลูกบอลให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ

3.2 การจับคู่เล่นลูกสองมือล่างโต้ตอบกัน

3.3 ใบความรู้คาบเรียนที่ 5

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกายและสุขภาพ
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย

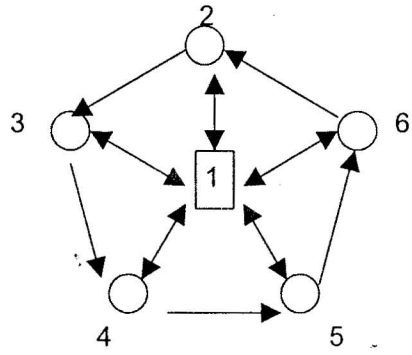
4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ที่ 5
2. ให้นักเรียนดูภาพประกอบและดูการสาธิตของครู

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกฝึกปฏิบัติตามแผนการเรียนที่กลุ่มตนกำหนดมา

2. เพื่อให้ง่ายต่อการสังเกตของครู ครูแนะนำให้แต่ละกลุ่มใช้รูปแบบการฝึกหัดการตั้งลูกบอลแบบวงกลมอย่างต่อเนื่อง



ภาพประกอบ 14 รูปแบบการฝึกการตั้งลูกบอลแบบวงกลมอย่างต่อเนื่อง

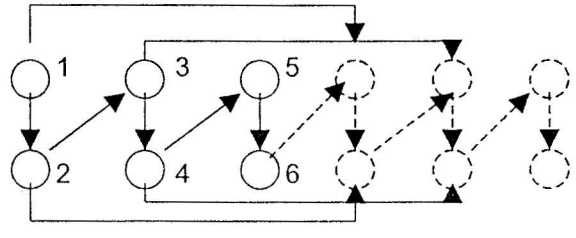
วิธีปฏิบัติ ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน มีผู้ฝึกสอนของกลุ่มอยู่ตรงกลาง 1 คนเพื่อเป็นศูนย์กลางในการเล่นลูกบอลโต้ตอบกับสมาชิกภายในกลุ่ม ให้ผู้เล่นรอบวงกลมเล่นบอลด้วยลูกสองมือล่างพยายามบังคับลูกให้มายังคนที่อยู่ตรงกลางก่อน แต่ถ้าลูกบอลไปตรงกับคนใดก็ให้คนนั้นเป็นผู้เล่นบอลโดยพยายามบังคับให้ลูกบอลมายังผู้เล่นตรงกลางเสมอ เพื่อเป็นการฝึกควบคุมและบังคับทิศทางบอลให้เป็นไปตามต้องการ

3. นักเรียนอาจใช้รูปแบบการฝึกหัดแบบอื่นๆ ก็ได้ที่ครอบคลุมการฝึกหัดและช่วยเหลือกันได้เป็นอย่างดีทั้งกลุ่ม

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมแข่งขันตั้งลูกบอลสองมือล่าง

2. รูปแบบเกมแข่งขัน



ภาพประกอบ 15 รูปแบบเกมการแข่งขันการตั้งลูกบอลสองมือล่างแบบวิ่งสลับ

วิธีปฏิบัติ ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากันแต่ละแถวยืนห่างกันประมาณ 3เมตรและแต่ละคนที่อยู่ในแถวเดียวกันต้องยืนห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขน โดยให้คนที่ 1 , 3 , 5 อยู่แถวเดียวกัน และคนที่ 2 , 4 , 6 อยู่แถวเดียวกันอีกแถวหนึ่ง

ให้ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ถือลูกเริ่มเล่น เมื่อสัญญาณให้เริ่มเล่นผู้เล่นหมายเลข 1 โยนลูกบอลให้ผู้เล่นหมายเลข 2 เล่นลูกสองมือล่างและ 2 ส่งต่อให้ 3 และ 3 ส่งต่อให้ 4 และ 4 ส่งต่อให้ 5 และหมายเลข 5 ส่งต่อให้หมายเลข 6 สุดท้าย 6 ก็จะย้อนกลับส่งให้ 1 ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

หมายเหตุ เมื่อผู้เล่นคนใดดิ๊กบอลให้แก่แถวตรงกันข้ามแล้วก็ให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของตนเองต่อเนื่องกันไปเรื่อยจนกระทั่งได้ระยะทางที่กำหนด 15 เมตร แถวใดหรือกลุ่มใดถึงเขตกำหนดก่อนกลุ่มหรือแถวนั้นเป็นผู้ชนะ

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและอธิบายการส่งลูกบอลด้วยลูกสองมือล่างพร้อมกับเล่าถึงอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะฝึกปฏิบัติและวิธีการแก้ไข

2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 6 ให้แต่ละกลุ่มนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. ตรวจดูความสะอาดเรียบร้อยของนักเรียนก่อนให้เดินแถวขึ้นชั้นเรียนอย่างมีระเบียบ

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม และลูกวอลเลย์บอล

5.2 นกหวีด

5.3 ใบความรู้ที่ 5 และภาพประกอบการเล่นลูกสองมือล่าง (Dig)

5.4 เกม

5.5 แบบกิจกรรม

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล วัดผลจากสิ่งต่อไปนี้

1. การสังเกต
   - 1.1 การปฏิบัติ
   - 1.2 การทำกิจกรรม (เกม)
   - 1.3 การอภิปรายสรุป
2. การตอบคำถาม

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบสอบถามระดับความสนใจ

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 5

หลักสำคัญในการเล่นลูกบอลสองมือล่าง (Dig) โต้จับคู่

1. สายตาจับอยู่ที่ทิศทางของลูกบอลที่ลอยมา การกะระยะ พร้อมกับเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลโดยเร็ว (ควรให้ตัวไปขวางอยู่ทิศทางตรงหน้าที่ลูกบอลลอยมาเพื่อง่ายต่อการรับ) โดยให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า ในลักษณะเท้านำเท้าตาม น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้าทั้งสองข้าง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันเพื่อเตรียมรับลูกบอลโดยให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองเรียงแบนราบเสมอกันบแขนท่อนล่าง แขนเหยียดตึง

2. เมื่อลูกบอลลอยมาใกล้ แขนทั้งสองที่เหยียดตรงและตึงเข้ารองรับใต้ระดับลูกบอล ยกตัวขึ้นโดยแรงส่งจากเท้าทั้งสองข้าง พร้อมกับยกแขนที่เหยียดตึงตีลูกตรงไปหาคู่ และมือทั้งสองต้องตามลูกด้วย (Follow Through)

3. แขนทั้งสองไม่ควรยกสูงเกิน 45 เพราะจะทำให้ลูกลอยอยู่กับที่ไม่ไปหาคู่ หรือถ้าจกน้อยเกินไปจะทำให้ลูกพุ่งเลยคู่

4. การคำนวณแรงที่ใช้ในการส่งบอล การย่อตัวยกตัวและการกระแทกบอลเพื่อส่งบอลให้คู่ต้องให้พอดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนบ่อยๆ

5. ในกรณีเคลื่อนตัวเข้าหาลูกบอลและไม่สามารถไปขวางทิศทางตรงหน้าของลูกบอลได้ทันต้องใช้การเล่นด้วยการรับด้านข้างลำตัวซึ่งจะต้องใช้การบิบหัวไหล่ การประสานมือเหยียดแขนตึงและนำแขนไปดักรับทิศทางลูกบอลด้านข้างลำตัวให้ทันและใช้แรงเหวี่ยงของแขนลำตัว และสะโพกช่วยในการบังคับบอลให้ลอยไปยังคู่

6. ในบางโอกาสลูกบอลลอยมาไม่ถึงผู้เล่นต้องเคลื่อนตัวด้วยการวิ่งไปข้างหน้าเหยียดขาไปข้างหน้าเพื่อทรงตัวและก้มตัวลงรับในลักษณะช้อนขึ้น เงยหน้า (บางครั้งอาจใช้การพุ่งรับ) การรับบอลลักษณะนี้จำเป็นต้องใช้แรงกระแทกของแขนมากเพราะไม่มีแรงยกตัวช่วยส่งบอล ยกเว้นการพุ่งรับจะมีแรงกระแทกจากการพุ่งรับมาเป็นตัวช่วยส่งบอล

7. ในกรณีที่ลูกบอลลอยมาสูงถ้าจะรับด้วยลูกสองมือล่าง (Dig) ต้องก้าวถอยหลังอย่างเร็วพร้อมกับบิบหัวไหล่และอก แขนเหยียดตึง เก็บคอแหงนหน้าขึ้น ยืดตัว การกระแทกบอลอาจใช้การกระโดดเข้าช่วยเพราะแรงกระแทกจากแขนและการยกตัวช่วยส่งบอลมีน้อย

8. ทุกครั้งที่รับบอลและส่งบอลไปยังคู่แล้ว สายตาต้องมองตามบอลไป

กิจกรรมที่ 6

กิจกรรม ทบทวนความรู้และทักษะที่ได้เรียนผ่านมาในวิชา พ 305 วอลเลย์บอล และเขียนบรรยายตามความคิดเห็นที่นักเรียนได้รับตามสภาพเป็นจริง

วิชา วอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. นักเรียนสามารถสำรวจความรู้และความสามารถทางทักษะวอลเลย์บอลของตนหลังจากได้รับการเรียนมาระยะหนึ่ง
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นและยอมรับในระดับความสามารถของตนเอง

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนมีความรู้ในเรื่องกติกามารยาทการเล่นวอลเลย์บอลพอสังเขป
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสามารถทักษะวอลเลย์บอลของตนเองได้
3. นักเรียนมีความพร้อมที่จะเข้ารับการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือ เอกสาร เกี่ยวกับเรื่องกติกาวอลเลย์บอลฉบับปัจจุบัน
2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมทุกคนโดยเขียนบรรยายความคิดเห็นในเรื่องความรู้และความสามารถทางทักษะของตนที่ได้รับจากการเรียนที่ผ่านมา

แบบสอบถามระดับความสนใจ

ชื่อ..... ชั้น...../..... ภาคเรียนที่...../.....วิชาวอลเลย์บอล

---

1. ในการรวมกลุ่มเพื่อการเรียน กลุ่มของนักเรียนมีความสามัคคีช่วยเหลือกันไหม และนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อกลุ่มของตนเองตอบให้ครูรู้หน่อยนะ.....
.....
.....
ทำไมนักเรียนจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น.....
.....
.....
2. หลังจากที่นักเรียนได้รับการเรียนแบบร่วมมือมาระยะหนึ่งแล้ว นักเรียนชอบไหม.....
.....
เพราะเหตุไร.....
.....
3. นักเรียนและเพื่อนมีความสนใจในการเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้นหรือลดลงมากน้อยเพียงใด.....
.....
เพราะเหตุไร.....
.....
4. ให้นักเรียนวิเคราะห์ระดับความสามารถทางทักษะของตนเองในการเล่นลูกสองมือล่างดูสิว่ามีจุดเด่นและจุดด้อยอะไรบ้าง

จุดเด่น.....
.....
.....

จุดด้อย.....
.....
.....

สิ่งที่ต้องปรับปรุง

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

แผนการสอนที่ 6

เรื่อง สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์ จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกครั้งเมื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาชนิดใดๆ แล้ว จะต้องจัดให้มีการทดสอบเพื่อวัดความรู้ความสามารถของนักเรียน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้นักเรียนวัดความรู้ความสามารถในเรื่องทักษะพื้นฐานของวอลเลย์บอลได้ด้วยตนเองและกลุ่ม

2.2 จุดประสงค์นำทาง

นักเรียนสามารถให้คะแนนการปฏิบัติในเรื่องทักษะการดิ๊กบอล การก้าว การวิ่ง การหยุด การเปลี่ยนทิศทาง และหมุนตัวได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. เนื้อหา

3.1 สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

3.2 ทดสอบการดิ๊กบอล (Dig)เหนือศีรษะคนเดียว คะแนนเต็ม 10 คะแนน

3.3 ทดสอบให้บอกประโยชน์และประวัติกีฬาวอลเลย์บอล คะแนนเต็ม 5 คะแนน

3.4 ทดสอบ การทรงตัว วิ่ง หยุด เปลี่ยนทิศทาง และหมุนตัว คะแนนเต็ม 5 คะแนน

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกาย
3. ให้นักเรียนเล่นกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบ

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. จากการศึกษาใบความรู้ในเรื่องการทดสอบของนักเรียน ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนที่ยังไม่เข้าใจซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ให้นักเรียนทำการทดสอบตามลำดับกลุ่มโดยทดสอบ กลุ่มที่ 1 2 3.....เรียงลำดับต่อไปจนครบทุกกลุ่ม

2. ให้คนที่ 1 ในกลุ่มที่ 1 เข้าทำการทดสอบก่อน เมื่อเสร็จแล้วครูเรียกคนที่ 2 ทำการทดสอบต่อตามลำดับ นักเรียนในกลุ่มเดียวกันที่ยังไม่ได้เข้าทำการทดสอบให้ฝึกซ้อมบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงหรือคอยอำนวยความสะดวกให้เพื่อนที่กำลังทดสอบได้ ผู้บันทึกของกลุ่มให้บันทึกคะแนนที่ได้ ตามความเป็นจริง หัวหน้ากลุ่มอื่นอาจส่งตัวแทนกลุ่มมาสังเกตการทดสอบเพื่อนำไปปรับปรุงและใช้เป็นข้อมูลในการประเมินกลุ่มนั้นๆ ได้

3. นักเรียนที่ไม่ได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการทดสอบห้ามเข้ามาในบริเวณที่กำลังทำการสอบ

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้ทำการทดสอบตามระเบียบที่กำหนดไว้ในใบความรู้ที่ 6

2. สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มที่รับการทดสอบต้องวิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองและของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม และประเมินตามสภาพความเป็นจริง

3. ตัวแทนกลุ่มอื่นที่ได้รับมอบหมายให้มาสังเกตการทดสอบของกลุ่มที่กำลังทำการทดสอบต้องนำข้อมูลที่พบไปเผยแพร่ต่อสมาชิกกลุ่มของตนและต้องประเมินการทดสอบของกลุ่มนั้นตามสภาพความเป็นจริง

4. นักเรียนกรอกแบบประเมินที่ได้รับตามสภาพความเป็นจริง

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนดเพื่อสรุปผลการปฏิบัติที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งและซักถามข้อสงสัย

2. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 7 ให้นักเรียนเพื่อนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

3. ตรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 6

5.5 แบบกิจกรรม

6. วิธีวัดผลประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล โดยวัดผลจากสิ่งต่อไปนี้

1. การสังเกต สังเกตจาก
   1.1 การปฏิบัติ
   1.2 การทดสอบ
   1.3 การตอบคำถาม

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตการทดสอบคะแนนรายจุดประสงค์
2. แบบสอบถามประวัติ มารยาทในการเล่นและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 6

การสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

1. การจัดลำดับนักเรียนภายในกลุ่มในการทดสอบสอบ

1.1 กำหนดให้ลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 ลำดับที่ 3.....ของกลุ่ม เรียงลำดับเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนนักเรียนในกลุ่มการเรียน

1.2 ถ้านักเรียนคนใดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

1.3 ครูอาจกำหนดให้กลุ่มที่เท่าไรมาทำการทดสอบเป็นกลุ่มแรกก่อนก็ได้

1.4 นักเรียนอาจส่งแผนการทดสอบของกลุ่มต่อครูผู้สอนถ้าครูพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมอาจให้กลุ่มนั้นดำเนิการทดสอบตามแผนที่นักเรียนได้เตรียมมาก็ได แต่ทั้งนี้ต้องได้รับการเห็นชอบจากผู้ตรวจสอบของกลุ่มอื่นด้วย

2. ระเบียบและรูปแบบในการทดสอบ

2.1 ระเบียบในการทดสอบ

1. นักเรียนที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบทั้งนี้โดยให้อยู่ในความดูแลและระวังของสมาชิกภายในกลุ่มที่กำลังทดสอบ

2. ในขณะทำการทดสอบนักเรียนที่เข้าทำการทดสอบต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

3. นักเรียนที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนผู้ที่กำลังทำการทดสอบอยู่

3. รูปแบบในการทดสอบ

3.1 แต่ละคนทำการทดสอบสองทักษะกีฬาดังนี้คือ

1. การดิ๊กบอลคนเดียวเหนือศีรษะ 30 ครั้ง

2. การทรงตัว วิ่ง หยุด เปลี่ยนทิศทาง การหมุนตัวตามคำสั่ง

3. ถาม – ตอบประวัติและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

3.2 ให้เริ่มทำการทดสอบการดิ๊กบอลเมื่อได้รับสัญญาณจากครู

3.3 เมื่อทดสอบการปฏิบัติเสร็จเรียบร้อยแล้วครูถามคำถามเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

4. เกณฑ์ในการให้คะแนน

4.1 ทักษะกีฬาข้อ 1. 10 คะแนน ข้อ 2. และข้อ 3 ข้อละ 5 คะแนน

4.2 รายละเอียดการให้คะแนนตามแบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

แบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายุดประสงค์

ทักษะกีฬา.....

ใส่เครื่องหมาย √ ในช่อง ผ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง และในช่อง มผ ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../.. เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะการยืน		2. ลักษณะการจับประสานมือ		3. ลักษณะท่าทางในการดีกบอล		4. ความสามารถในการควบคุมลูกบอล		5. ความรู้ความเข้าใจในการตัดสิน		ผู้ประเมิน
		ผ	มผ	ผ	มผ	ผ	มผ	ผ	มผ	ผ	มผ	

แบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

ทักษะกีฬา.....

ใส่เครื่องหมาย √ ในช่อง ผ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง และในช่อง มผ ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../.. เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะการทรงตัว		2. ลักษณะการวิ่ง - การหยุด		3. ลักษณะการกระโดด การลงสู่พื้น		4. ความสามารถในการเปลี่ยนทิศ		5. ความสามารถในการหมุนตัว		ผู้ประเมิน
		ผ	มผ	ผ	มผ	ผ	มผ	ผ	มผ	ผ	มผ	

แบบสอบถามประวัติและประโยชน์กีฬาวอลเลย์บอลภายในกลุ่ม

กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่...../.....วิชาวอลเลย์บอล

หมายเหตุ การตอบแบบสอบถามให้ปฏิบัติทั้งกลุ่ม แสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ดูแล และนำแบบสอบถามส่งคืนครูผู้สอน

---

1. ให้นักเรียนเล่าประวัติของกีฬาวอลเลย์บอลที่นักเรียนทราบมาพอสังเขป.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. มีนักพลศึกษาหลายท่านกลาวว่าการเลนกีฬานี้มีประโยชน์ต่อมนุษย์เรามาก แต่ก็มีโทษอยู่บ้างถ้าๆผู้เล่นไม่คอยระวังปฏิบัติให้ถูกต้อง วอลเลย์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในฐานะที่นักเรียนกำลังศึกษาวิชา พ 305 วอลเลย์บอลนักเรียนคิดว่ากีฬาวอลเลย์บอลมีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร เพราะเหตุไร.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แบบสอบถามเกี่ยวกับมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีภายในกลุ่ม

กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่...../.....วิชาวอลเลย์บอล

หมายเหตุ การตอบแบบสอบถามให้ปฏิบัติทั้งกลุ่ม แสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ดูแล และนำแบบสอบถามส่งคืนครูผู้สอน

---

1. สมมุติว่านักเรียนเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลของโรงเรียนมีโอกาสได้ลงแข่งขันกับโรงเรียนอื่น ซึ่งมีเพื่อนและครูมาคอยให้กำลังใจต่อนักเรียนมากมาย ในฐานะที่นักเรียนเป็นผู้เล่น (นักกีฬา) นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้เล่นที่ดี.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. จากการแข่งขันครั้งที่แล้วนักเรียนปฏิบัติตนได้ดีมากในการเป็นผู้เล่น วันนี้โค๊ชเลยพานักเรียนมาดูการแข่งขันของทีมอื่น ในฐานะนักเรียนเป็นผู้ดูนักเรียนควรจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ดูที่ดี.....
.....
.....
.....
.....
.....

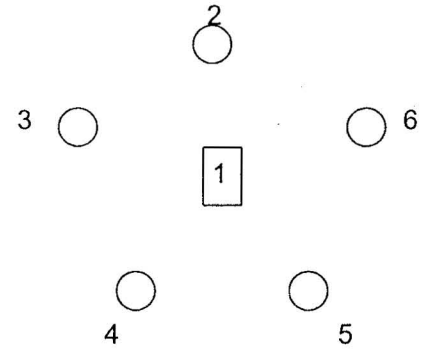
3. แล้วผู้เล่นกับผู้ดูที่ไม่ดีละเป็นคนเช่นไร ตอบให้ครูทราบหน่อยนะ

ผู้เล่นที่มารยาทไม่ดี.....
.....
.....
.....

ผู้ดูที่มารยาทไม่ดี.....
.....
.....
.....

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนใช้รูปแบบการฝึกหัดแบบวงกลม



ภาพประกอบ 16 รูปแบบการฝึกการเซตบอลแบบวงกลม

วิธีปฏิบัติ ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นรูปวงกลมโดยให้ผู้ฝึกสอนของกลุ่มยืนอยู่ตรงกลาง ดังรูปเพื่อคอยช่วยเหลือแนะให้กับเพื่อนสมาชิกถึงการปฏิบัติที่ถูกต้อง หลังจากนั้นให้ปฏิบัตินี้

ขั้นที่ 1

1. ให้นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มฝึกการโยนบอลและรับบอลของตนด้วยการย่อตัวและชูมือที่รับบอลทั้งสองมือไว้เหนือศีรษะ ทุกครั้งที่ลูกตกลงมาเมื่อเงยหน้ามองลูกบอลควรให้ลูกบอลตกใส่ตรงบริเวณหน้าผากของตัวเองพอดี

2. ให้กระทำซ้ำๆ หลายครั้งจนเกิดความชำนาญ

ขั้นที่ 2

1. ให้ผู้ฝึกสอน (หมายเลข 1) จับชูลูกบอลคล้ายๆ กับลักษณะกำลังจะเซตบอลเหนือศีรษะและย่อตัวพร้อมกับโยนบอลไปให้กับหมายเลข 2

2. หมายเลข 2 รับบอลโดยให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะด้วยการชูมือทั้ง 2 ข้างขึ้นไปรับเหนือศีรษะ คล้ายๆ กับการจะเซตบอล ในขณะรับบอลให้ย่อเข่าลงเล็กน้อยเพื่อความมั่นคงในการทรงตัว

3. หมายเลข 2 ส่งบอลกลับไปยังผู้ฝึกสอน (หมายเลข 1) การส่งให้ย่อตัวแล้วโยนบอลในลักษณะเช่นเดียวกับที่ผู้ฝึกสอนปฏิบัติ

4. ผู้ฝึกสอน (หมายเลข 1) ส่งบอลไปที่หมายเลข 3 , 4, 5 , 6 หมุนเวียนไปเช่นนี้จนครบทุกคน

ขั้นที่ 3

1. ให้นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มฝึกการเซตบอลเต็มรูปแบบตามที่ครูอธิบายและสาธิตให้ชม ด้วยการเซตบอลให้ลอยอยู่เหนือศีรษะตนเอง

2. ให้กระทำซ้ำๆ หลายครั้งจนเกิดความชำนาญ

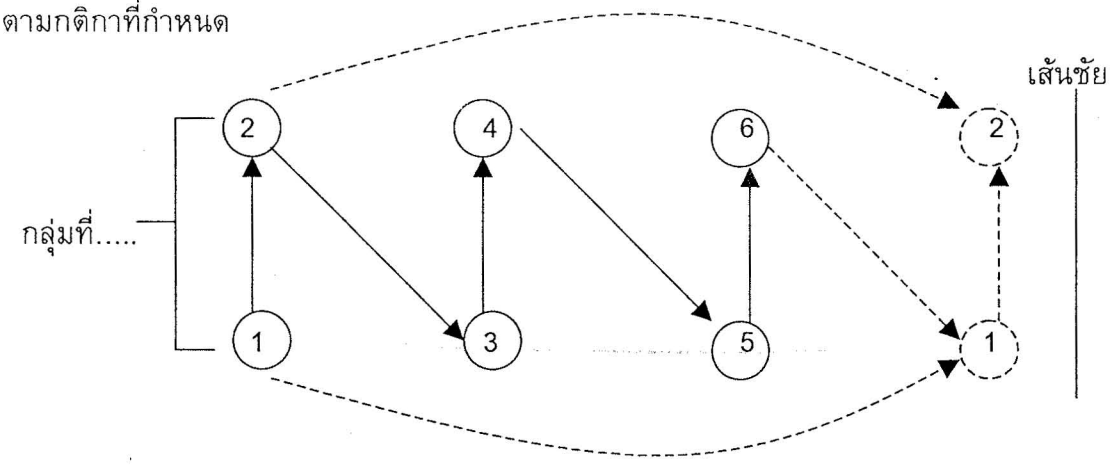
3. ฝึกการเซตแบบเปลี่ยนทิศทาง พยายามควบคุมแรงที่กระทำ ทิศทางความแม่นยำ เพื่อบังคับให้ลูกไปยังทิศทางที่เราต้องการ

4. นักเรียนกลุ่มที่มีการวางแผนการเรียนของตนเองมา ครูอาจให้นักเรียนกลุ่มนั้นทำการฝึกตามรูปแบบของตนเองได้ แต่ทั้งนี้ต้องให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อให้นักเรียนแข่งขันกันเซตบอล

2. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูป และทำการแข่งขันกันตามกติกาที่กำหนด



วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มตั้งแถว 2 แถว เป็นแถวหน้ากระดาน ผู้เล่นทั้งหมดหันหน้าเข้าหากันทั้งสองแถวยืนห่างกันประมาณ 3 – 5 เมตร ระยะเคียงระหว่างบุคคลไม่เกิน 2 เมตรใช้ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Set)

กติกา ให้แต่ละชุดทำการแข่งขันกันเล่นลูกบอลด้วยลูกสองมือบน (Set) เมื่อคนที่ 1 เซตบอลเหนือศีรษะตนเองครบ 5 ครั้งแล้ว จึงส่งบอลด้วยการเซตให้คนที่ 2 แล้วให้คนที่ 1 วิ่งไปต่อท้ายแถวของตนเองดังรูป คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 คือ เซตลูกมือบนเหนือศีรษะตนเองครบ 5 ครั้งก่อน แล้วจึงส่งให้คนที่ 3 หลังจากนั้นจึงวิ่งไปต่อท้ายแถวของตนเอง คนอื่นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ทีมใดสามารถเคลื่อนที่ไปถึงเส้นชัยได้ก่อนโดยที่ลูกไม่ตกลงพื้น รับและส่งไม่ผิดพลาดให้ทีมชุดนั้นเป็นฝ่ายชนะ

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบเดิมอีกครั้งหนึ่งและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการฝึกปฏิบัติพร้อมกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากนั้นเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 8 ให้นักเรียนไปศึกษาและวางแผนการเรียนคาบต่อไป

5. ตรวจดูความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายและร่างกายก่อนให้เลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 7

5.5 เกม

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติกิจกรรม

1.2 การเล่นเกม

1.3 การปฏิบัติงานกลุ่ม

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. การอภิปรายสรุปปัญหาและอุปสรรคและวิธีการที่ใช้แก้ปัญหา

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 7

การเล่นลูกบอลสองมือบน (Set)

1. ต้องเคลื่อนที่ไปอยู่ใต้บอลอย่างรวดเร็ว มือที่จะเซตลูกบอลต้องกางออกและยกไว้ตรงใบหน้าตามองลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้าง ส่วนแขนนั้นต้องงอเป็นมุมฉาก หันหน้าไปยังทิศทางที่จะส่งบอล ย่อเข่า และกางนิ้วออกทั้งหมดให้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วสุดท้ายที่สัมผัสลูกโดยลูกบอลผ่านเข้าทางนิ้วก้อย นิ้วนางมากระทบนิ้วกลาง นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือตามลำดับ (อย่าให้นิ้วหัวแม่มือยื่นออกไปถูกลูกก่อน เพราะจะเกิดการเคล็ดได้ง่าย)

2. บริเวณที่ลูกถูกมือ คือ บริเวณตั้งแต่ข้อที่สองของนิ้วจนถึงปลายนิ้ว ถ้าลูกบอลต่ำกว่านี้จะทำให้เกิดการพักลูกได้

3. การรู้จังหวะลูก รู้ความเร็ว รู้ทิศทาง และประมาณน้ำหนักของลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญอีกทั้งผู้เล่นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนที่และการหยุดได้เป็นอย่างดี

4. ลูกที่จะเซตนั้นต้องเป็นลูกที่ไม่มีความเร็วและแรงนัก ลูกเสิร์ฟไม่ควรรับด้วยลูกเซต

5. บริเวณนิ้วหัวแม่มือที่สัมผัสลูกบอลขณะเซต มีดังนี้

5.1 นิ้วหัวแม่มือทั้งนิ้ว แต่แรงที่ใช้คือตรงกลางนิ้ว

5.2 นิ้วชี้สองข้อตอนปลาย

5.3 นิ้วกลางข้อครึ่งตอนปลาย

5.4 นิ้วนางข้อครึ่งตอนปลาย

5.5 นิ้วก้อยครึ่งข้อ บางครั้งก็ไม่สัมผัสลูกบอล

การเคลื่อนเพื่อเล่นลูกบอลสองมือบน (Set)

1. การไขว้เท้า จะก้าวเท้าขวาผ่านหน้าเท้าซ้ายหรือก้าวเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวา แล้วลากเท้าตามไปอยู่ในระดับเดียวกัน

2. การก้าวลากชิด (สไลด์) เท้าไปข้างขวาหรือไปข้างซ้าย โดยแยกเท้าใดเท้าหนึ่งออกไปแล้วลากอีกเท้าหนึ่งตามไป จะสไลด์กี่ครั้งแล้วแต่ทิศทางที่ลูกจะตกลงมาตรงศีรษะ

3. การวิ่งอาจวิ่งไปข้างหน้าหรือวิ่งถอยหลังเพื่อให้ทันรับลูกที่ตกลงมา

4. การก้าวยาว หรือวิ่งโหย่ง เพื่อรับลูกที่มาโด่งมาก ไม่ต้องรีบเข้าไปให้ถึงลูกเร็วนัก

5. การก้าวเท้าและกระโดดเซต คือ การกระโดดขึ้นก่อนที่จะสัมผัสลูกบอลเพื่อต้องการให้การเล่นดำเนินไปโดยเร็ว ไม่ต้องการให้ลูกบอลลอยลงมาต่ำ

การเซตหรือการส่งบอลด้วยมือบน

1. การเซตบอลไปข้างหลัง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแอ่นหลังและดันสะโพกไปข้างหน้าขณะที่มือจะถูกบอล เท้าหลังจะต้องก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับยกข้อศอกตามบอลที่เซตออกไป โดยหงายข้อมือไปข้างหลังและฝ่ามือหงายขึ้นหาเพดาน

2. การเซตบอลที่จะเซตไปได้ทั้งหน้าและหลัง ซึ่งจะทำให้ผู้สกัดกั้นดูไม่ออกว่าจะเซตบอลไปทางทิศไหน จะต้องย่อเข่าทั้งสองข้างลง แต่ลำตัวต้องตรงซึ่งทำให้สามารถเซตบอลไปในทิศทางใดก็ได้

3. การเซตบอลที่จะเปลี่ยนทิศทางของบอลได้อย่างฉับพลัน การยกข้อศอก การกางนิ้วมือ รวมทั้งทรวดทรงของลำตัว ผู้เล่นต้องเริ่มจากการย่อตัวและยืดตัวขึ้นสูง เมื่อเซตบอลและสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ทันที จากลักษณะดังกล่าวจะสามารถเปลี่ยนทิศทางของบอลไปข้างหน้า ข้างหลัง ทางซ้าย หรือทางขวาได้ง่ายมากโดยเพียงขยับมือเท่านั้น

4. การกระโดดเซตบอลจะใช้หลักการเดียวกับหลักการที่กล่าวมาคือ การยกมือขึ้นกางนิ้วออก ลำตัวตั้งตรง และขาต้องงอ เพื่อให้สามารถเพิ่มกำลังได้มากขึ้น เมื่อต้องการจะเซตบอลไปให้ไกลๆ

5. การกระโดดเซตบอลไปด้านหลัง ผู้เซตต้องเอนทั้งตัวไปด้านหลังเล็กน้อย เซตบอลไปยังด้านหลังโดยไม่ให้ผู้สกัดกั้นของทีมตรงข้ามคาดคะเนทิศทางบอลได้ การกระโดดเซตบอลไปทางด้านหลังนั้นต้องให้ลูกบอลคล้อยไปทางด้านหลังของหน้าผาก เมื่อกระโดดขึ้นไปแล้วเอนส่วนบนของลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อยพร้อมกับแหงนคอขึ้น บอลจะได้ลอยอยู่เหนือหน้าผากพอดีแล้วจึงเซตบอลไปข้างหลังด้วยการขยับข้อมือ

6. การเซตบอลที่อยู่ห่างจากตาข่าย เมื่อผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าหาบอลที่อยู่ห่างจากตาข่าย ถ้าบอลที่วิ่งมาอยู่ในระดับต่ำและอยู่ห่างจากตาข่ายเล็กน้อย ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ไปอยู่ใต้บอลแล้วจึงเซตบอล

7. การคุกเข่าเซตบอล ถ้าบอลแรกถูกส่งมาในระดับต่ำมาก ปกติมักจะต้องใช้มือล่างส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบ ซึ่งเหมือนกับแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า แต่ถ้าสามารถเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วไปอยู่ใต้บอลที่ลอยมาระดับต่ำ คุกเข่าลงและเอนส่วนบนของลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อยก็จะสามารถเซตบอลที่ลอยมาในระดับต่ำไปในทิศทางใดก็ได้ เช่น ท่าเซตบอลไปทางด้านหลังและคุกเข่า

แผนการสอนที่ 8

เรื่อง การส่งและรับลูกวอลเลย์บอลด้วยลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set) จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การรับและการส่งลูกวอลเลย์บอลด้วยลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set) ได้ถูกวิธี และการปฏิบัติได้ถูกต้อง จะทำให้การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ผลดี การนำลูกพลิกแพลงมาใช้ในการเล่นวอลเลย์บอลในบางครั้ง จะช่วยแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเซตบอลโต้ตอบกันได้

2.2 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบังคับลูกบอลจากการเซตให้ไปตามทิศทางที่ต้องการได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจับคู่เซตบอลกับเพื่อนได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเล่นลูกพลิกแพลงได้

3. เนื้อหา

3.1 การจับคู่เซตบอลโต้ตอบกัน

3.2 การเล่นลูกพลิกแพลง

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

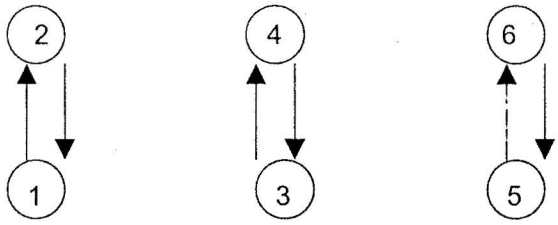
1. นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกายและสุขภาพ
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนการสอน

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาการเล่นบอลด้วยลูกพลิกแพลงจากใบความรู้ที่ 8 พร้อมกับการสาธิตของครู

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. จากกลุ่มเดิมที่ได้แบ่งเอาไว้แล้ว ให้นักเรียนใช้รูปแบบการฝึกหัดการส่งและการรับลูกแบบแถวหน้ากระดาน



ภาพประกอบ 18 รูปแบบการฝึกการเซตบอลแบแถวหน้ากระดาน

วิธีปฏิบัติให้ตั้งแถวเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆ ห่างกันประมาณ 5 เมตรระยะเคียงระหว่างบุคคลประมาณ 2 เมตร ให้นักเรียนแต่ละคู่ในกลุ่มของตนเองทำการฝึกการเซตบอลโต้ตอบกัน ตามที่ได้รับการสอนทักษะมา นักเรียนคนใดหรือคู่ใดที่ยังปฏิบัติได้ไม่ดี ผู้ฝึกของกลุ่มต้องคอยช่วยเหลือแนะนำ แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้ผู้ตรวจสอบของกลุ่มและหัวหน้ากลุ่มมาปรึกษาครูผู้สอนเพื่อขอคำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุงต่อไป จนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้ทั้งกลุ่ม

การฝึกทักษะลูกพลิกแพลง คือ การเล่นลูกบอลด้วยมือเพียงข้างเดียวการประสานมือรับบอลที่ลอยมาระดับสูงเหนือใบหน้า การพุ่งตัวรับลูกบอลในระดับต่ำแล้วม้วนตัว (Rolling) ตามใบความรู้ที่ 8

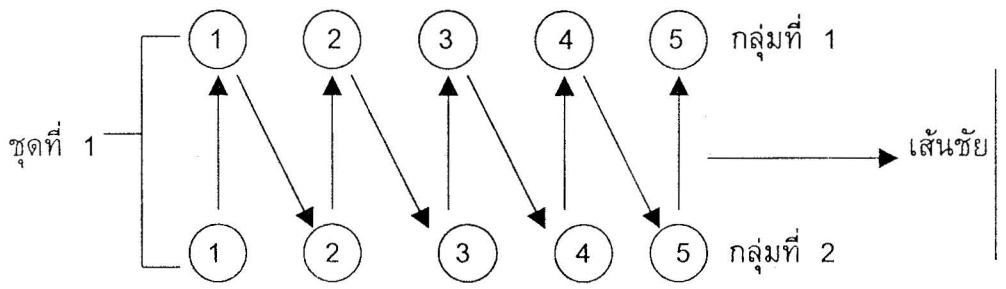
3. กลุ่มนักเรียนที่เตรียมแผนการฝึกมาครูอาจอนุญาตให้นำแผนการฝึกของตนมาใช้ฝึกกลุ่มตนเองได้ แต่ทั้งนี้ต้องให้บรรลุจุดประสงค์เดียวกันที่ครูกำหนดไว้

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อให้นักเรียนแข่งขันกันส่งลูกบอลด้วยการเซตและลูกพลิกแพลง

2. ให้กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เป็นชุดเดียวกัน กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 เป็นชุดเดียวกัน และกลุ่มที่ 5 กับกลุ่มที่ 6 เป็นชุดเดียวกัน

3. ให้ทำการแข่งขันกันดังรูปภาพ



ภาประกอบ 19 รูปแบบเกมการแข่งขันการส่งลูกบอลด้วยการเซตและลูกพลิกแพลง

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นตั้งแถว 2 แถว เป็นแถวหน้ากระดาน ผู้เล่นทั้งหมดหันหน้าเข้าหากัน ทั้งสองแถวยืนห่างกันประมาณ 3 – 5 เมตร การเคลื่อนที่ให้เคลื่อนที่ทางข้างแบบลื่นไถล(Slide Step) ใช้ทักษะบางทักษะเช่นการดิ๊กบอล การเซตบอล และการเล่นลูกแบบพลิกแพลงต่าง ๆ

กติกา ให้แต่ละชุดทำการแข่งขันกันส่งลูกบอลด้วยการดิ๊กบอล การเซตบอล หรือลูกพลิกแพลงในลักษณะต่างๆ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างก็ได้ โดยให้หมายเลข 1 เป็นผู้ส่งบอลเริ่มเล่น ในขณะเล่นบอลให้เคลื่อนที่ไปทางข้างในลักษณะลื่นไถลไปที่เส้นชัย ทีมใดสามารถเคลื่อนที่ไปถึงเส้นชัยได้ก่อนโดยที่ลูกไม่ตกลงพื้นรับและส่งไม่ผิดพลาดให้ทีมชุดนั้นเป็นฝ่ายชนะ (การส่งบอลห้ามส่งบอลข้ามไปทีละหลายคน เช่น จากคนที่ 1 จะส่งไปคนที่ 3 ,4 , 5... ไม่ได้ ต้องส่งไปให้คู่ของตนหรือคนที่อยู่ถัดไป 1 ตำแน่งเท่านั้น)

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบเดิมอีกครั้งหนึ่งและให้นักเรียนสรุปผลการฝึกปฏิบัติ

2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3. ครูแจกเอกสารใบความรู้ที่ 9 เพื่อให้นักเรียนนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. ตรวจดูความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายและร่างกายก่อนให้เลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 ลูกวอลเลย์บอล

5.3 แบบกิจกรรม

5.4 ใบความรู้ที่ 8

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติกิจกรรม

1.2 การเล่นเกม

2. การตอบแบบประเมิน

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบประเมินตนเองในการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ

2. แบบประเมินการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะภายในกลุ่ม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 8

การเล่นลูกพลิกแพง

การรับบอลด้วยมือเพียงข้างเดียว

บางครั้งผู้เล่นไม่มีโอกาสรับบอลที่พุ่งมาอย่างรวดเร็วด้วยมือทั้งสองข้าง จำเป็นต้องใช้มือเพียงข้างเดียวรับบอลทางด้านข้างของลำตัว โดยเหยียดแขนเฉียงเป็นมุม 45 องศาไปข้างหน้าเพื่อรับบอลจะได้สะท้อนกลับเข้าไปในสนาม การรับลูกแบบนี้ผู้เล่นจะหันด้านหน้าของลำตัวเข้าหาด้านในของสนาม เท้าข้างที่อยู่ชิดกับเส้นข้างต้องก้าวเฉียงไปข้างหน้าเหยียดแขนออกไปเป็นเส้นทะแยงมุม จึงสามารถรับบอลเข้าไปในสนามได้

การพุ่งตัวไปข้างหน้าเพื่อรับบอล

บอลจากการรุกของทีมตรงข้ามที่ลอยมาช้าๆ หรือเป็นบอลหยอดของผู้เล่นจะสามารถรับได้โดยเริ่มจากท่าก้มตัวไปข้างหน้าเพื่อเตรียมรับบอล ผู้เล่นจะสามารถพุ่งตัวได้อย่างรวดเร็วและรับบอลขึ้นมาด้วยหลังมือ ขณะที่พุ่งตัวต้องให้หน้าอกแนบไปกับพื้นอาศัยแขนอีกข้างหนึ่งยันพื้นช่วยรับน้ำหนักตัวแล้วไถลตัวไปข้างหน้า

การพุ่งตัวรับบอลหยอดด้วยมือเพียงข้างเดียว

ผู้เล่นใช้มือข้างหนึ่งรับน้ำหนักตัวและใช้อีกมือหนึ่งรับบอล ผู้หญิงแข็งแรงน้อยกว่าผู้ชาย ดังนั้นจึงใช้การคุกเข่าลงบนพื้นช่วยในการรับน้ำหนักตัว วิธีการฝึกพุ่งตัวรับบอลใหม่ๆ จะต้องเริ่มจากการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจนผู้เล่นสามารถยุบข้อหรือวิดพื้นให้ได้เสียก่อน มิฉะนั้นแล้วผู้เล่นจะได้รับบาดเจ็บโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่คางและปาก

การรับบอลด้วยมือข้างเดียวแล้วม้วนตัว (Rolling)

ขณะเหยียดแขนไปรับบอล หน้าอกจะอยู่ชิดกับต้นขา (ลักษณะคุกเข่าข้างเดียว) และใบหน้าอยู่ชิดกับหัวไหล่เพื่อเหยียดลำตัวให้ลงต่ำใต้บอล เมื่อรับบอลไปแล้ว จึงลงทิ้งสะโพกและหัวไหล่ลงม้วนตัวไปกับพื้น

การประสานมือรับบอลที่ลอยมาในระดับสูงเหนือใบหน้า

ถ้าบอลที่สะท้อนกลับมาจากการสกัดกั้นลอยมาสูงหรือจะมาด้วยเหตุใดก็ตาม ผู้เล่นจะต้องจับประสานมือด้วยกันและยกสูงเหนือศีรษะเพื่อรับบอล แต่การรับบอลอย่างนี้มีโอกาสผิดพลาดได้ง่ายถ้าผู้เล่นเคลื่อนที่ช้า

กิจกรรมที่ 7

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจและประเมินตนเองในเรื่องการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set)

วิชาวอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองในเรื่องทักษะประกอบต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้การปฏิบัติทักษะลูกสองมือบนเหนือศีรษะหรือลูกเซตได้ดี
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกสังเกตความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะหรือลูกเซต

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกเซตทั้งของตนเองและของเพื่อนภายในกลุ่มได้
2. นักเรียนสามารถประเมินผลการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกเซตทั้งของตนเองและของเพื่อนภายในกลุ่มได้
3. นักเรียนนำผลการประเมินมาใช้เป็นแนวทางแก้ไขปรับปรุงทักษะของตนต่อไป

วิธีดำเนินการ นักเรียนและเพื่อนๆ ในกลุ่มร่วมกันฝึกการเล่นลูกเซตและสังเกตการเล่นภายในกลุ่มเพื่อสรุปและประเมินตามแบบประเมินดังนี้

แบบประเมินตนเองในการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set)

คำสั่ง ให้กาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างตามรายการที่เห็นว่าตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียน...../.....วิชาวอลเลย์บอล

รายการที่จะประเมิน	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
1. การยืนและทรงตัวขั้นพื้นฐานเพื่อเตรียมตัวเล่นลูกเซตได้					
2. การจัดวางมือได้ถูกต้องแขนงอเล็กน้อยอยู่เหนือศีรษะ					
3. ยกมือรับลูกได้ทันเวลาและไม่ผิดพลาด					
4. จุดที่บอลตกสัมผัสกับมืออยู่ในจุดที่ต้องการ					
5. ด้วยการเซตบอลสามารถบังคับให้ลูกลอยไปยังทิศทางที่ต้องการ					
6. ลูกบอลที่เล่นลอยไปตกยังจุดที่ต้องการให้ตก					
7. สามารถใช้ลูกเซตในการแก้ปัญหาในบางโอกาสได้					
8. สามารถตั้งลูกบอลด้วยลูกเซตได้ต่อเนื่องไม่ผิดพลาด					

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในการเรียนวอลเลย์บอล เรื่องการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set) คือ.....

.....

.....

.....

วิธีแก้ปัญหาของนักเรียนคือ.....

.....

.....

.....

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะของนักเรียนในการเรียนครั้งนี้.....

.....

.....

.....

แบบแบบประเมินในการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set)ภายในกลุ่ม

ปฏิบัติได้ถูกต้อง (√) ต้องปรับปรุงแก้ไข (×)

ชื่อผู้ประเมิน.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่..../.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	1. ความสามารถในการเคลื่อนไหว	2. การจัดวางมือเพื่อการเซต	3. จุดสัมผัสที่บอลถูกกับนิ้วมือ	4. การบังคับทิศทางเคลื่อนที่ของบอล	5. การเล่นลูกสองมือบนติดต่อกันได้	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

เมื่อนักเรียนทราบผลการประเมินของตนเองจากเพื่อน และผลการประเมินของตนจากตนเองแล้วรวมทั้งข้อแนะนำในการเล่นลูกสองมือบนจากครูผู้สอน นักเรียนได้นำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือบนของนักเรียนอย่างไร.....

.....

.....

.....

แผนการสอนที่ 9

เรื่อง การเสิร์ฟบอล จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเสิร์ฟเป็นทักษะพื้นฐานของการเล่นเป็นทีม การเสิร์ฟได้แม่นยำจะทำให้มีโอกาสได้คะแนนจากการแข่งขัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. ให้นักเรียนมีทักษะในการเสิร์ฟลูกบอลข้ามตาข่ายได้อย่างคล่องแคล่ว

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. บอกขั้นตอนการเสิร์ฟลูกบอลด้วยมือล่างได้
2. บอกขั้นตอนการเสิร์ฟลูกบอลด้วยมือบนได้
3. ปฏิบัติการเสิร์ฟลูบอลด้วยมือล่างและมือบนได้อย่างถูกต้อง

3. เนื้อหา

3.1 การเสิร์ฟลูกมือล่าง

1. การยืน
2. การถือลูกบอล
3. การสัมผัสลูกบอล

3.2 การเสิร์ฟลูกมือบน

1. การยืน
2. การโยนลูกบอล
3. การตีลูกบอล

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด

2. สำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกายและสุขภาพ

3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนการสอน

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ด้วยตนเองแระกอบการสาธิตของครู

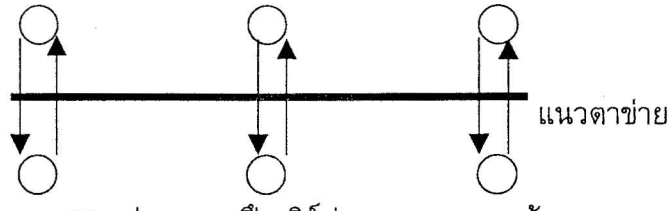
2. ครูสาธิตการเสิร์ฟลูกบอลแบบถูกต้องให้นักเรียนดู

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามที่กำหนด

2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานฝึกเสิร์ฟลูกบอลไปและให้เพื่อนที่คู่กันเสิร์ฟโต้กลับมาที่เดิม

กลุ่มที่ 1

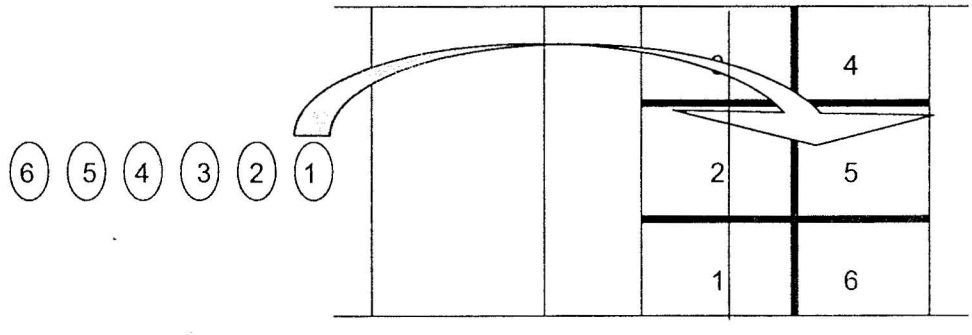


ภาพประกอบ 20 รูปแบบการฝึกเสิร์ฟบอลแบบแถวหน้ากระดาน

3. ครูอาจให้กลุ่มนักเรียนที่เตรียมการวางแผนการฝึกมา ปฏิบัติตามแผนการฝึกของตนได้แต่ทั้งนี้แผนการฝึกดังกล่าวต้องสอดคล้องและมีแนวทางที่จะบรรลุจุดประสงค์ที่ครูกำหนด

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ครูจัดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการแข่งขันกันเสิร์ฟลูกบอลโดยใช้เขตต่าง ๆ ในสนามเป็นส่วนประกอบ ดังรูปต่อไปนี้



ภาพประกอบ 21 รูปแบบเกมการแข่งขันการเสิร์ฟบอลโดยใช้การแบ่งเขต

กติกาการแข่งขัน

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนอยู่ท้ายสนามด้านหนึ่งดังรูปเรียงตามลำดับหมายเลขจากขวาไปซ้าย

2. แบ่งสนามฝั่งตรงข้ามออกเป็น 6 เขต โดยให้เสิร์ฟลงตามเขตตามที่กำหนด

3. ให้ผู้เล่นแต่ละคนทำการเสิร์ฟ 1 ครั้งเริ่มตั้งแต่หมายเลขที่ 1–6 ตามลำดับ

4. การเสิร์ฟให้เสิร์ฟด้วยลูกมือล่าง 3 คนและเสิร์ฟด้วยลูกมือบน 3 คน

5. ถ้าผู้เล่นคนแรกเสิร์ฟตกลงไปยังเขตใดในฝั่งตรงข้ามแล้ว ถ้าคนที่เสิร์ฟต่อมาเสิร์ฟตกลงซ้ำในเขตเดียวกันจะถือว่าไม่ได้คะแนน

6. การคิดคะแนนลูกที่ตกจากการเสิร์ฟ ต้องตกลงในเขตที่กำหนดได้ 1 คะแนน

7. ทีมใดทำคะแนนได้มากที่สุดทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

8. นักเรียนทุกคนของแต่ละกลุ่มต้องสังเกตและวิเคราะห์การปฏิบัติกิจกรรมของตนเองและของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อประเมินระดับความสามารถของตนเองและของกลุ่มได้

9. ผู้ตรวจสอบของแต่ละกลุ่มต้องสังเกตและวิเคราะห์การปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ เพื่อประเมินระดับความสามารถของกลุ่มอื่นได้

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด

2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายปัญหาและวิธีแก้ปัญหาในเรื่องการเสิร์ฟบอลของแต่ละกลุ่มเพื่อนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไขและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 10 เพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. ตรวจดูความสะอาดเครื่องแต่งกายของนักเรียนก่อนให้เลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 9

5.5 แบบกิจกรรม

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยการสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติ

1.2 เกมการแข่งขัน

1.3 การอภิปรายสรุป

2. การตอบแบบประเมิน

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบประเมินการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของตนเอง
2. แบบประเมินการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายในกลุ่ม
3. แบบประเมินการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของนักเรียน

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 9

การเสิร์ฟลูกมือล่างมีขั้นตอนดังนี้

1. การยืนผู้เสิร์ฟยืนทรงตัวโดยวางเท้าที่ไม่ถนัดไว้ข้างหน้า โน้มตัวไปข้างหน้าย่อเข่าเล็กน้อย หันหน้าในทิศทางที่จะเสิร์ฟ

2. การถือลูกบอล ให้ถือลูกบอลด้วยมือที่ไม่ถนัดและเฉียงมือไปทางมอที่จะให้เสิร์ฟ จากนั้นโยนลูกบอลขึ้นสูงเล็กน้อย

3. การสัมผัสบอล มือที่ถนัดจะตีลูกบอล กำและเกร็งมือให้แข็ง เพื่อใช้สันมือตีกระแทกบังคับลูกไป สันมือสัมผัสส่วนของลูกบอลด้านหลังค่อนไปส่วนล่างเล็กน้อย

ขั้นตอนการเสิร์ฟลูกมือบน

1. การยืนย่อเข่าเล็กน้อย ทรงตัวให้มั่นคง น้ำหนักตัวควรอยู่เท้าหลัง

2. การโยนลูกบอล โยนขึ้นตรงๆ เหนือศีรษะสูงพอประมาณ เบี่ยงมาทางไหล่ขวาเพื่อใช้มือที่ถนัดตีบริเวณด้านหลังค่อนลงมาทางส่วนล่างของลูกบอล

3. การตีลูกบอลใช้สันมือตีลูกบอลที่ตกลงมาโดยใช้แรงส่งจากน้ำหนักตัว แรงจากกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหัวไหล่ และแรงเหวี่ยงของมือและแขนส่งลูกออกไป

รูปแบบการเสิร์ฟด้วยมือบนลักษณะต่าง ๆ

1. การเสิร์ฟให้บอลลอยขนานไปกับพื้น (การเสิร์ฟแบบเทนนิส) ผู้เสิร์ฟยืนหันหน้าไปยังทิศทางที่ต้องการเสิร์ฟบอลแล้วโยนบอลขึ้นสูงเหนือศีรษะเล็กน้อยทางด้านหน้าของหัวไหล่ของแขนที่จะใช้เสิร์ฟบอล ยืดลำตัวขึ้น ยกแขนไปข้างหลังข้างใบหู และเหวี่ยงแขนช่วงข้อศอกถึงฝ่ามือให้เป็นแนวขนานกับพื้น โดยไม่เปลี่ยนตำแหน่งของข้อศอก ให้ส่วนที่แข็งของฝ่ามือ (สันมือ) ถูกจุดกึ่งกลางของบอลพอดีขณะที่แขนเหยียดสุด พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวไปที่แขนให้เน้นตรงไปข้างหน้า

2. การเสิร์ฟแบบเหวี่ยงแขนจากข้างตัวผ่านเหนือศีรษะ (Overhand Service) ผู้เสิร์ฟใช้สันมือถูกตรงกลางบอลเน้นให้บอลพุ่งไปข้างหน้า ถ้าผู้เสิร์ฟม้วนข้อมือ บอลจะหมุนเป็นเส้นโค้งลงในแดนของทีมตรงข้ามแต่ถ้าไม่ม้วนข้อมือบอลก็จะพุ่งเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น

3. การเสิร์ฟแบบเหวี่ยงแขนจากข้างตัว ผู้เสิร์ฟโยนบอลขึ้นไม่สูงมากนักทางด้านหน้าของไหล่ขวา เหวี่ยงแขนขวาที่ข้อศอกเหยียดดึงไปข้างหลัง แล้วจึงเหวี่ยงแขนและไหล่ขวาตรงไปข้างหน้า ข้อศอกเหยียดดึงให้สันมือถูกตรงกลางลูกบอลพอดี

4. การเสิร์ฟแบบเหวี่ยงแขนจากข้างตัวเป็นเส้นโค้ง (Round House Service) ผู้เสิร์ฟโยนบอลเยื้องไปข้างหน้าเล็กน้อย ง้างแขนขวาเหยียดวงกว้างไปด้านหลัง ใช้หัวไหล่ดึงแขนหรือ

เหวี่ยงไปข้างหน้าเป็นแนวโค้ง ให้ส่วนที่แข็งของฝ่ามือถูกบอลตรงส่วนใต้บอลเล็กน้อยโดยไม่ต้องม้วนหรือพับข้อมือ

5. การเสิร์ฟแบบเหวี่ยงแขนจากข้างตัวให้บอลพุ่งเป็นเส้นโค้ง (Round House Top Spin Serve) การเสิร์ฟแบบนี้ต้องโยนบอลค่อนข้างสูง ง้างแขนให้เหยียดออกไปข้างหลัง ถ้าเสิร์ฟมือขวาต้องถ่ายน้ำหนักตัวไปที่เท้าซ้าย เหวี่ยงแขนเป็นแนวโค้งไปข้างหน้าให้ฝ่ามือถูกกลางบอลพอดี พร้อมทั้งม้วนข้อมือเพื่อให้บอลพุ่งเป้นเส้นโค้งและหมุนลงในแดนของทีมตรงข้าม

6. การกระโดดเสิร์ฟ (Jumping Serve) การเสิร์ฟแบบนี้ต้องโยนบอลให้สูงขึ้นไปทางด้านหน้าของลำตัว แล้วจึงกระโดดขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยืดลำตัวขึ้นขณะลอยตัวอยู่ในอากาศ เหวี่ยงลำตัวและแขนเป็นเส้นโค้งไปข้างหน้าให้ฝ่ามือถูกตรงกลางบอลพอดี

กิจกรรมที่ 7

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจตนเองในเรื่องการเสิร์ฟวอลเลย์บอลด้วยมือบนและการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือล่างตามสภาพความเป็นจริง

จุดประสงค์กิจกรรม

1. นักเรียนสามารถสำรวจความสามารถทางทักษะในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลได้
2. นักเรียนมีความมั่นใจในทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของตนเอง

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ทักษะย่อยในการกำหนดลักษณะการเสิร์ฟที่ดีสำหรับตนได้
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพร้อมที่จะเสิร์ฟวอลเลย์บอลได้อย่างมั่นใจ

วิธีดำเนินการ

ให้นักเรียนทำกิจกรรมทุกคนโดยวิเคราะห์วิธีการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของตนเองและของเพื่อนตามสภาพจริงและตอบแบบประเมินที่กำหนดให้

แบบประเมินการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของตนเอง

คำสั่งให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องตามต้องการตามสภาพความเป็นจริง

ชื่อ.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่.../.....วิชาวอลเลย์บอล

ลำดับ	รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ลักษณะการยืนและการจับถือลูกบอลก่อนที่จะทำการเสิร์ฟมีความถูกต้อง					
2	ความสูงในการโยนลูกบอลเพื่อที่จะเสิร์ฟได้ระดับพอดี					
3	การเสิร์ฟทุกครั้งจำนวนลูกที่เสิร์ฟข้ามตาข่าย					
4	การเสิร์ฟทุกครั้งจำนวนลูกที่ข้ามและลงในสนาม					
5	ความสามารถในการบังคับทิศทางลูกบอลให้ไปตกตามจุดที่ต้องการ					

แบบแบบประเมินการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายในกลุ่ม

ปฏิบัติได้ถูกต้อง (√) ต้องปรับปรุงแก้ไข (×)

ชื่อผู้ประเมิน.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่..../.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะท่าทางในการยืนเสิร์ฟบอล	2. การโยนบอล การตีบอลเพื่อเสิร์ฟ	3. จำนวนลูกที่เสิร์ฟข้ามตาข่าย	4. จำนวนลูกข้ามตาข่ายที่ลงในสนาม	5. การบังคับทิศทางลูกได้ตามต้องการ	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

แบบแบบประเมินการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของนักเรียนโดยครู

ปฏิบัติได้ถูกต้อง (√) ต้องปรับปรุงแก้ไข (×)

ชื่อผู้ประเมิน.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่..../.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะท่าทางในการยืนเสิร์ฟบอล	2. การโยนบอล การตีบอลเพื่อเสิร์ฟ	3. จำนวนลูกที่เสิร์ฟข้ามตาข่าย	4. จำนวนลูกข้ามตาข่ายที่ลงในสนาม	5. การปังคับทิศทางลูกได้ตามต้องการ	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

แผนการสอนที่ 10

เรื่อง การรับลูกบอลจากการเสิร์ฟ จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การรับลูกจากการเสิร์ฟถือเป็นการเปิดเกมรุกที่สำคัญ ถ้ารับได้ดี ถูกต้อง รวดเร็ว แม่นยำ จะช่วยให้ทีมเป็นฝ่ายรุกได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. ให้นักเรียนสามารถรับลูกจากการเสิร์ฟได้

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถรับลูกจากการเสิร์ฟด้วยลูกดิ๊กได้

2. นักเรียนสามารถรับลูกจากการเสิร์ฟด้วยลูกสองมือบนแบบประสานมือหรือรับลูกพลิกแพลงอื่นๆได้

3. เนื้อหา

3.1 การรับลูกบอลจากการเสิร์ฟด้วยลูกดิ๊กได้

3.2 การรับลูกบอลจากการเสิร์ฟด้วยลูกสองมือบนหรือลูกพลิกแพลงอื่นได้

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจดูเครื่องแต่งกายของนักเรียนเพื่อดูความเรียบร้อยก่อนการเรียน
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการเรียน

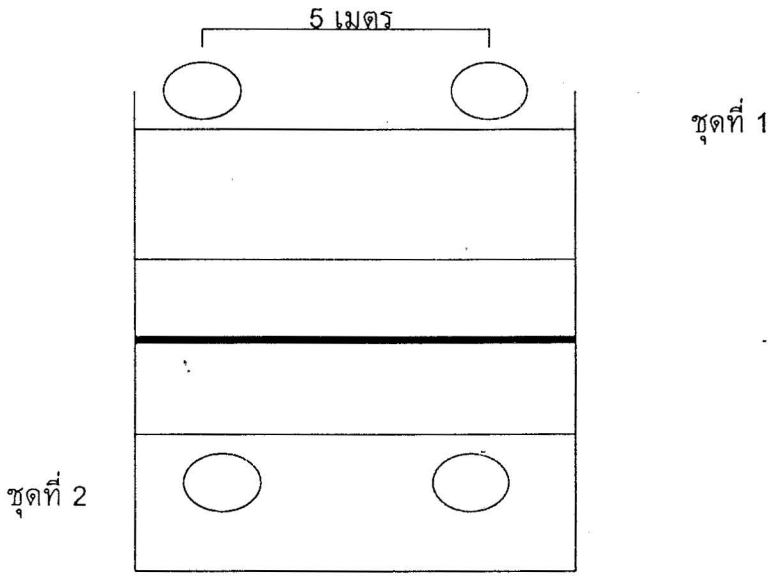
4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ที่ 9 ประกอบการสาธิตของครู

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดออกเป็นชุดๆ ละ 2 คนตามรูปแบบการจัด

2. กำหนดให้ชุดที่ 1 เป็นผู้เสิร์ฟยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร และชุดที่ 2 เป็นผู้รับบอลจากการเสิร์ฟในสนามยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร ตามรูป



ภาพประกอบ 22 รูปแบบการฝึกการรับลูกจากการเสิร์ฟบอลในลักษณะต่างๆ

3. ให้ชุดที่ 1 เป็นฝ่ายเสิร์ฟด้วยลูกเสิร์ฟลักษณะต่างๆ จำนวน 5 ครั้ง

4. ให้ชุดที่ 2 เป็นฝ่ายรับลูกบอลจากการเสิร์ฟของชุดที่ 1 จำนวน 5 ครั้ง

5. เมื่อครบแล้วให้เปลี่ยนสลับกันเสิร์ฟและรับ

6. สมาชิกที่ยังไม่ได้ฝึกหัดภายในกลุ่ม (ชุดที่ 3 และ 4..) ให้คอยสังเกตการปฏิบัติของเพื่อนสมาชิกและให้เปลี่ยนลงไปปฏิบัติเมื่อถึงรอบของตนโดยให้ชุดที่ 1 เป็นคู่ฝึก

7. อาจให้กลุ่มนักเรียนที่เตรียมแผนการฝึกมาทดลองฝึกตามแผนของกลุ่มตนได้

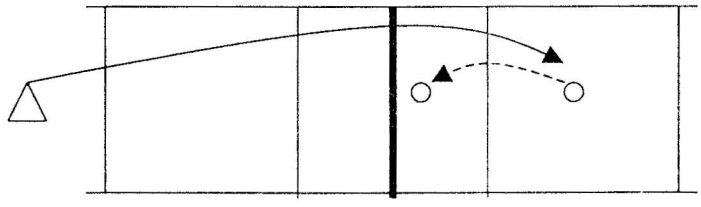
4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้นักเรียนแข่งขันกันรับลูกจากการเสิร์ฟในลักษณะต่างๆ

2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมากลุ่มละ 1 คนเพื่อมารับลูกบอลจาการเสิร์ฟ

3. ครูให้แต่ละกลุ่มส่งนักเรียนที่มีทักษะการเสิร์ฟดีพอสมควรมากลุ่มละ 1 คน

4. ให้ตัวแทนแต่ละทีมรับลูกจากการเสิร์ฟคนละ 5 ลูก โดยลูกบอลต้องตั้งลอยไปยังตำแหน่งที่ผู้เล่นมือเซตยืน (ตรงกลางด้านหน้าติดตาข่าย) ตัวแทนของกลุ่มใดปฏิบัติได้สมบูรณ์และถูกต้องจะได้คะแนน 1 คะแนน



ภาพประกอบ 23 รูปแบบเกมแข่งขันการรับลูกจากการเสิร์ฟในลักษณะต่างๆ

5. นักเรียนที่ฝึกปฏิบัติกิจกรรมต้องสังเกตและวิเคราะห์ทักษะของตนเองและของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อประเมินระดับความสามารถ

6. ผู้ตรวจสอบของแต่ละกลุ่มต้องสังเกตผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยรวมของแต่ละกลุ่มเพื่อประเมินระดับความสามรถของกลุ่มอื่น

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนด

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอภิปรายถึงปัญหาและผลการเรียนที่ผ่านมาเพื่อหาข้อบกพร่องและนำไปแก้ไขในคราวต่อไป

3. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 11 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาเพื่อวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. ตรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายของนักเรียนก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.5 ใบความรู้ที่ 10

5.6 เกมแข่งขันการรับลูกจากการเสิร์ฟ

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติกิจกรรม

1.2 การปฏิบัติของกลุ่ม

1.3 การอภิปรายและอภิปรายสรุป

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. เกมรับลูกจากการเสิร์ฟ

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 10

การรับลูกบอลจากการเสิร์ฟ (Receiving Form)

ท่าพื้นฐานผู้เล่นจะต้องยืนแยกเท้าทั้งสองจากกัน แต่ปลายเท้าทั้งสองข้างจะกันเข้าหากันเล็กน้อย ย่อตัวลงต่ำถ้าอยู่ในตำแหน่งใกล้ชิดเส้นกับริมสนาม เท้าที่อยู่ใกล้กับเส้นริมสนามจะอยู่ในลักษณะก้าวล้ำไปข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่ง 1 ก้าว ปล่อยไหล่ทั้งสองข้างตามสบายไม่ต้องเกร็ง มือและแขนทั้งสองข้างอยู่ด้านหน้าลำตัวเล็กน้อยเพื่อเตรียมรับบอล การยืนในท่าเตรียม โดยยืนให้เท้าทั้งสองข้างแยกจากกัน แต่ปลายเท้าทั้งสองข้างหันเข้าหากันเล็กน้อยนั้น จะทำให้เท้าไม่ตายและช่วยให้เคลื่อนที่ได้เร็วขึ้น

สำหรับการรับบอลนั้น ให้ใช้ทักษะการรับบอลด้วยลูกดิ๊กบอลเป็นหลัก เพราะจะทำให้บังคับลูกบอลได้มั่นคงและแน่นอนกว่า แต่ถ้าจำเป็นก็อาจรับด้วยการประสานมือเหนือศีรษะหรือลูกมือเดียวพลิกแพลงอื่นๆ ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และลักษณะของบอลที่ลอยเข้ามาหา

แผนการสอนที่ 11

เรื่อง การสอบกลางภาค จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบและการประเมินผลกลางภาคเป็นการทดสอบนักเรียนว่าการเรียนการสอนที่สอนไปแล้วนั้นนักเรียนมีความรู้และความเข้าใจมากน้อยเพียงใด และจะนำผลจากการทดสอบไปเป็นเกณฑ์การให้คะแนนกลางภาค

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนวัดความรู้ความสามารถในเรื่องทักษะพื้นฐานของวอลเลย์บอลได้ด้วยตนเองและกลุ่ม

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถให้คะแนนการปฏิบัติทักษะในเรื่องการรับและการส่งลูกบอลด้วยสองมือล่าง , การเซตบอล , การเสิร์ฟ ได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. เนื้อหา

สอบกลางภาค

1. การรับและการส่งบอลด้วยสองมือล่าง
2. การเซตบอลเหนือศีรษะคนเดียว
3. การเสิร์ฟด้วยลูกมือล่าง

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกาย
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการทดสอบ

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ถ้ามีนักเรียนคนใดยังไม่เข้าใจให้สอบถามครูได้

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. การทดสอบการจับคู่ดิ๊กบอล ให้ปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 11

2. การทดสอบการเซตบอล (Set) ให้จัดนักเรียนเข้ารับการทดสอบตามแบบใบความรู้ที่ 11

3. การทดสอบการเสิร์ฟบอลข้ามตาข่ายให้ปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 11

4. การสังเกต การตรวจสอบ การบันทึก ให้ปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 11

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้ทำการทดสอบตามระเบียบที่กำหนดไว้ในใบความรู้ที่ 11

2. สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มที่รับการทดสอบต้องวิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองและของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม และประเมินตามสภาพความเป็นจริง

3. ตัวแทนกลุ่มอื่นที่ได้รับมอบหมายให้มาสังเกตการทดสอบของกลุ่มที่กำลังทำการทดสอบต้องนำข้อมูลที่พบไปเผยแพร่ต่อสมาชิกกลุ่มของตนและต้องประเมินการทดสอบของกลุ่มนั้นตามสภาพความเป็นจริง

4. นักเรียนกรอกแบบประเมินที่ได้รับตามสภาพความเป็นจริง

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนดเพื่อสรุปผลการปฏิบัติที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งและให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2. ให้นักเรียนวางแผนเตรียมสอบกลางภาคในคาบเรียนต่อไปอีกคาบหนึ่ง

3. ตรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 11

6. วิธีวัดผลประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยการสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติ

1.2 การทดสอบ

1.3 การบันทึก

2. การตอบแบบประเมิน

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตการทดสอบกลางภาคทักษะกีฬาการจับคู่ดิ๊กบอล
2. แบบสังเกตการทดสอบกลางภาคทักษะกีฬาการเล่นลูกสอบมือบน (เซต)
3. แบบสังเกตการทดสอบกลางภาคทักษะกีฬาการเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่าย

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 11

การสอบกลางภาค

การจับคู่ดื๊กบอล

1. การจัดลำดับคู่

1.1 กำหนดให้ลำดับที่ 1 กับลำดับที่ 2 ของกลุ่มเป็นคู่ที่ 1 ให้ลำดับที่ 3 กับลำดับที่ 4 เป็นคู่ที่ 2 เรียงลำดับเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนนักเรียนในกลุ่มของตน ถ้าเหลือเศษ 1 คนให้หมายลำดับที่ 1 ของกลุ่มนั้นไปช่วยทำการทดสอบด้วยการจับคู่กับเศษที่เหลืออีกครั้งหนึ่ง

1.2 ถ้านักเรียนคนใดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปภายในกลุ่มขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

1.3 ครูอาจกำหนดให้กลุ่มที่เท่าไรมาทำการทดสอบเป็นกลุ่มแรกก่อนก็ได้

1.4 นักเรียนอาจส่งแผนการทดสอบของกลุ่มต่อครูผู้สอนถ้าครูพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมอาจให้กลุ่มนั้นดำเนิการทดสอบตามแผนที่นักเรียนได้เตรียมมาก็ได แต่ทั้งนี้ต้องได้รับการเห็นชอบจากผู้ตรวจสอบของกลุ่มอื่นด้วย

2. ระเบียบในการทดสอบ

2.1 คู่ที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบ

2.2 ในขณะทำการทดสอบคู่ที่เข้าทำการทดสอบห้ามหยอกล้อ เล่นกันเป็นอันขาด ต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

2.3 คู่ที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนคู่ที่กำลังทำการทดสอบอยู่ทั้งนี้ให้อยู่ภายใต้การควบคุมของหัวหน้ากลุ่มนั้น

การเซตบอลคนเดียวเหนือศีรษะ

1. การจัดลำดับนักเรียนภายในกลุ่มในการทดสอบสอบ

1.1 กำหนดให้ลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 ลำดับที่ 3.....ของกลุ่ม เรียงลำดับเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนนักเรียนในกลุ่มการเรียน

1.2 ถ้านักเรียนคนใดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

1.3 ครูอาจกำหนดให้กลุ่มที่เท่าไรมาทำการทดสอบเป็นกลุ่มแรกก่อนก็ได้

1.4 นักเรียนอาจส่งแผนการทดสอบของกลุ่มต่อครูผู้สอนถ้าครูพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมอาจให้กลุ่มนั้นดำเนิการทดสอบตามแผนที่นักเรียนได้เตรียมมาก็ได แต่ทั้งนี้ต้องได้รับการเห็นชอบจากผู้ตรวจสอบของกลุ่มอื่นด้วย

2. ระเบียบในการทดสอบ

2.1 นักเรียนที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบทั้งนี้โดยให้อยู่ในความดูแลและระวังของสมาชิกภายในกลุ่มที่กำลังทดสอบ

2.2 ในขณะทำการทดสอบนักเรียนที่เข้าทำการทดสอบต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

2.3 นักเรียนที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนผู้ที่กำลังทำการทดสอบอยู่

รูปแบบในการทดสอบ

1. แต่ละคู่ทำการทดสอบสองทักษะกีฬาดังนี้คือ

1.1 การจับคู่ดิ๊กบอล (Dig) นับรวมกันคู่ละ 30 ครั้ง

1. ให้คู่ที่ทำการทดสอบยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. ให้เริ่มทำการทดสอบเมื่อได้รับสัญญาณจากครู

1.2 การเซตบอล (Set) คนเดียวเหนือศีรษะ 10 ครั้ง

1.3 การเสิร์ฟด้วยมือล่างจำนวน 10 ครั้ง

เกณฑ์ในการให้คะแนน

1. ทักษะกีฬาละ 10 คะแนน
2. รายละเอียดการให้คะแนนตามแบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

แบบสังเกตการทดสอบกลางภาค

ทักษะกีฬา การจับคู่ดิ๊กบอลโต้ตอบกัน

√ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง × ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. การเคลื่อนที่เข้าหาบอล	2. ความถูกต้องในการดิ๊กบอล	3. ลักษณะท่าทางและความมั่นใจ	4. ความแม่นยำการส่งบอลไปให้คู่	5. ความสามารถในการเล่นต่อเนื่อง	รวมคะแนน	ผู้ประเมิน	หมายเหตุ

แบบสังเกตการทดสอบกลางภาค

ทักษะกีฬา การเล่นลูกสองมือบน (เซต) คนเดียวเหนือศีรษะ

√ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง × ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. การเคลื่อนที่ขณะเล่นบอล	2. สายตา การย่อตัว ยกตัวเล่นบอล	3. ลักษณะการจัดมือให้สัมผัสบอลที่	4. ความสามารถในการควบคุมบอล	5. ความสามารถในการเล่นต่อเนื่อง	รวมคะแนน	ผู้ประเมิน	หมายเหตุ

แบบสังเกตการทดสอบกลางภาค

ทักษะกีฬาการเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่าย

√ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง × ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะการยืนพร้อมเสิร์ฟ	2. ลักษณะการเหวี่ยงแขนและโยนลูก	3. จุดที่แขนสัมผัสบอล	4. ความถูกต้องในการปฏิบัติ	5. สามารถควบคุมทิศทางบอลได้	รวมคะแนน	ผู้ประเมิน	หมายเหตุ

แผนการสอนที่ 12

เรื่อง กาสอบกลางภาค จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบและการประเมินผลกลางภาคเป็นการทดสอบนักเรียนว่าการเรียนการสอนที่สอนไปแล้วนั้นนักเรียนมีความรู้และความเข้าใจมากน้อยเพียงใด และจะนำผลจากการทดสอบไปเป็นเกณฑ์การให้คะแนนกลางภาค

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนวัดความรู้ความสามารถในเรื่องทักษะพื้นฐานของวอลเลย์บอลได้ด้วยตนเองและกลุ่ม

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถให้คะแนนการปฏิบัติในเรื่องทักษะการเซตบอลและการเสิร์ฟได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. เนื้อหา

สอบกลางภาค

1. การรับและการส่งด้วยลูกสองมือล่าง
2. การเซตบอลเหนือศีรษะคนเดียว
3. การเสิร์ฟด้วยลูกมือล่าง

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. ครูสำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกาย
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการทดสอบ

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 11

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. การทดสอบการจับคู่ดิ๊กบอล ให้ปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 11

2. การทดสอบการเซตบอล (Set) ให้จัดนักเรียนเข้ารับการทดสอบตามแบบใบความรู้ที่ 11

3. การทดสอบการเสิร์ฟบอลข้ามตาข่ายให้ปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 11

4. การสังเกต การตรวจสอบ การบันทึก ให้ปฏิบัติตามใบความรู้ที่ 11

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้ทำการทดสอบในรายการที่ยังทดสอบไม่เสร็จตามที่กำหนดไว้ในใบความรู้ที่ 11

2. สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มที่รับการทดสอบต้องวิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองและของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม และประเมินตามสภาพความเป็นจริง

3. ตัวแทนกลุ่มอื่นที่ได้รับมอบหมายให้มาสังเกตการทดสอบของกลุ่มที่กำลังทำการทดสอบต้องนำข้อมูลที่พบไปเผยแพร่ต่อสมาชิกกลุ่มของตนและต้องประเมินการทดสอบของกลุ่มนั้นตามสภาพความเป็นจริง

4. นักเรียนกรอกแบบประเมินที่ได้รับตามสภาพความเป็นจริง

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนดเพื่อสรุปผลการปฏิบัติที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง

2. ครูให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3. ครูแจกเอกสารใบความรู้ที่ 13 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. ครูตรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 11

6. วิธีวัดผลประเมินผล

6.1 การสังเกต

6.2 การปฏิบัติ

6.3 พฤติกรรม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

แผนการสอนที่ 13

เรื่อง การเล่นลูกบอลเหนือตาข่ายหรือการตบ (Spike) จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การกระโดดตบบอลเหนือตาข่ายอย่างมีเทคนิค จะทำให้ผู้เล่นมีความสามารถในการเล่นอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. นักเรียนมีทักษะในการกระโดดตบลูกบอลเหนือตาข่ายได้อย่างคล่องแคล่ว

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติการตั้งลูกบอลเพื่อการตบได้
2. นักเรียนสามารถวิ่งกระโดดเพื่อตบลูกบอลและลงสู่พื้นอย่างปลอดภัยได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเหวี่ยงแขนเพื่อตบลูกบอลในอากาศได้

3. เนื้อหา

3.1 การวิ่งก้าวเพื่อกระโดด
3.2 การกระโดดเพื่อตบลูกบอลและการลงสู่พื้น
3.3 การตบลูกบอล
3.4 การตั้งบอลเพื่อการตบ

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

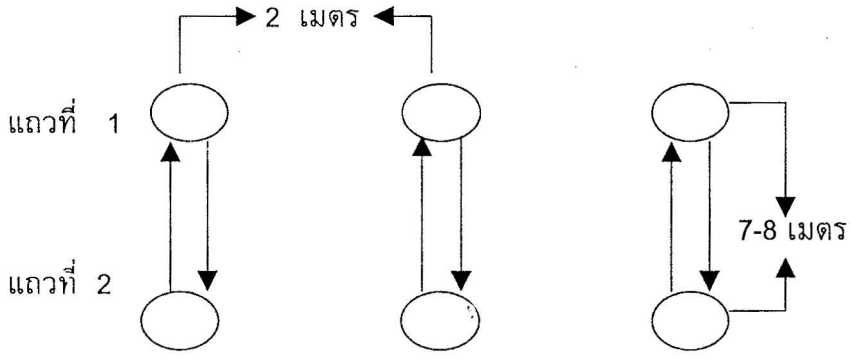
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. ตรวจดูเครื่องแต่งกายของนักเรียนเพื่อดูความเรียบร้อยก่อนการเรียน
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการเรียน

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 13 ประกอบการสาธิตให้นักเรียนสังเกตแบบที่ถูกต้อง

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. กำหนดให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มเข้าแถวเป็นรูปหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 7-8 เมตร ระยะเคียงระหว่างบุคคล ประมาณ 2 เมตร ตามรูป



ภาพประกอบ 24 รูปแบบการฝึกทักษะการตบลูกบอล

2. ให้แถวที่ 1 เป็นฝ่ายวิ่งเข้ามากระโดดรับลูกบอลจากการโยนให้ของแถวที่ 2

3. ให้แถวที่ 2 เป็นฝ่ายโยนลูกบอลให้สูงพอประมาณเพื่อให้กลุ่มที่ 1 กระโดดรับ

4. เปลี่ยนให้แถวที่ 1 เป็นฝ่ายโยน ให้แถวที่ 2 เป็นฝ่ายรับ

5. ให้ทำเช่นนี้สลับกันไป เพื่อฝึกทักษะการกระโดดให้ชำนาญ

6. เปลี่ยนทักษะให้แถวที่ 1 ตบลูกบอลกระดอนพื้นเพื่อให้แถวที่ 2 รับและให้แถวที่ 2 ตบลูกบอลกระดอนพื้นให้แถวที่ 1 รับบ้างทำสลับกันไป

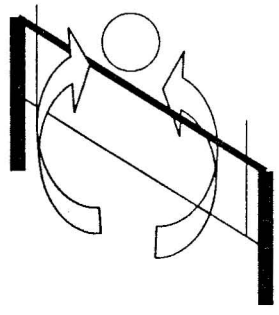
7. อาจให้กลุ่มนักเรียนที่เตรียมวางแผนการฝึกปฏิบัติกิจกรรมในคาบเรียนนี้ นำแผนการฝึกที่กลุ่มตนเตรียมมาใช้ในการฝึกทักษะ แต่ทั้งนี้ต้องสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้โดยครูเป็นผู้คอยสังเกต

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมากลุ่มละ 1 คนเพื่อมาทำการกระโดดแย่งบอลเหนือตาข่าย

2. ครูเป็นผู้โยนบอลให้ลอยอยู่เหนือตาข่าย

3. เมื่อลูกบอลตกลงมาเกือบจะถึงขอบด้านบนของตาข่ายให้นักเรียนกระโดดเพื่อแย่งบอลกันในอากาศ ใครแย่งได้ถือว่าชนะการแข่งขัน



ภาพประกอบ 25 เกมกระโดดแย่งบอลเหนือตาข่าย

4. นักเรียนทุกคนให้สังเกตและวิเคราะห์การปฏิบัติทั้งของตนเองและของผู้อื่นเพื่อฝึกการประเมินและค้นหาปัญหาในการฝึกตลอดจนวิธีการในการแก้ปัญหา

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนด

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอภิปรายผลการเรียนที่ผ่านมา วิเคราะห์ปัญหาเพื่อหาข้อบกพร่องและนำไปแก้ไขในคราวต่อไป

3. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 14 เพื่อให้นักเรียนนำไปศึกษาและวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. สำรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายของนักเรียนก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ตาข่ายวอลเลย์บอล

5.6 ใบความรู้ที่ 13

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมดังนี้
   1.1 การตั้งลูกบอลเพื่อการตบ
   1.2 การตบลูก
   1.3 การลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย
   1.4 การเหวี่ยงแขนเพื่อตบลูกบอล
2. การอภิปรายกลุ่มเพื่อสรุป

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. การอภิปรายสรุป
2. ผลการปฏิบัติในการเล่นเกม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 13

ชนิดของการตั้งบอลเพื่อการตบ

1. บอลเร็ว เอ. คือการเซตบอลเร็วให้ตัวตบทำการตบในระยะใกล้กับตัวเซตและอยู่หน้าของตัวเซต

2. บอลเร็ว บี. คือการเซตบอลเร็วให้ตัวตบทำการตบในระยะห่างจากตัวเซตมากกว่าบอลเร็ว เอ. และการเซตบอลเร็ว บี. จะสูงกว่าบอลเร็ว เอ. เล็กน้อยด้วยโดยอยู่หน้าตัวเซตเช่นกัน

3. บอลเร็ว ซี. เป็นการเซตแบบเดียวกับบอลเร็ว เอ. แต่อยู่ด้านหลังของตัวเซต

4. บอลเร็ว ดี. เป็นการเซตแบบเดียวกับบอลเร็ว บี. แต่อยู่ด้านหลังของตัวเซตเช่นเดียวกับบอลเร็ว ซี.

ดังนั้น การเซตบอลเร็วให้ทำการรุกแบบผสมนั้น โดยพื้นฐานแล้วจะประกอบด้วยด้านหน้าและด้านหลังของตัวเซตดังนี้ คือ

1. ด้านหน้า คือ บอลเร็ว เอ. บี. หรือหัวเสา
2. ด้านหลัง คือ บอลเร็ว ซี. ดี. หรือหัวเสา

การเคลื่อนที่เข้าหาบอล

1. การก้าวเท้าเข้าหาบอล โดยปกติการก้าวเท้าเข้าหาบอล 2 ก้าวสุดท้ายของผู้เล่นที่ตบด้วยมือขวาจะก้าวด้วยเท้าขวาตามด้วยเท้าซ้ายและถีบตัวขึ้นจากพื้น การก้าวเท้าแบบนี้จะช่วยให้ตบบอลได้ในจุดที่สูงขึ้น ควบคุมการทรงตัวได้ง่าย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลดีในการปรับจังหวะการถีบตัวขึ้นจากพื้น

2. มุมในการย่อตัวเพื่อกระโดดตบบอล ผู้เล่นจะกระโดดได้ไม่สูงถ้าการย่อตัวต่ำเกินไปหรือน้อยเกินไปขณะที่ก้าวเท้าก้าวสุดท้ายเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น การย่อตัวที่ถูกต้องสะโพกและหัวเข่าต้องงอเป็นมุม 90-100 องศา

3. การย่อตัวเพื่อกระโดด การก้าวเท้ามีลักษณะหันปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างเข้าหากันเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้พลังของกล้ามเนื้อขาทั้งหมดมีศูนย์รวมที่หัวเข่าและจะทำให้กระโดดได้สูง ถ้าปลายนิ้วเท้าแยกออกจากกันขณะก้าวเท้า ศูนย์พลังจะกระจายออก ทำให้กระโดดได้สูงสุดน้อยลง

การเหวี่ยงแขนและลำตัวเพื่อการตบบอล

1. การเหวี่ยงแขน ผู้เล่นต้องเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้น ให้หัวแม่มืออยู่ข้างใบหูและข้อศอกอยู่เยื้องไปด้านหลังของลำตัว เมื่อจะทำการตบการเหวี่ยงแขนเช่นนี้ใช้ได้ผล ทั้งการตบบอลเร็วและบอลช้าที่หัวเสา

2. การใช้แรงเหวี่ยงของลำตัว เมื่อบอลที่เซตมาให้ตบอยู่ห่างจากตาข่าย ลอยมาช้าและสูง ผู้เล่นสามารถใช้แรงเหวี่ยงของลำตัวช่วย โดยง้างข้อศอกให้กว้าง ยืดหน้าอก แอ่นหลัง แล้วตบบอล ขาข้างขวาที่งอจะเหยียดออกเมื่อทำการตบ เพื่อช่วยสร้างพลังในการตบให้รุนแรงยิ่งขึ้น

วิธีการกระโดดตบบอลเหนือตาข่ายมีขั้นตอนดังนี้ คือ

1. การก้าวเพื่อกระโดด คือ การวิ่งเข้าหาลูกบอลนั่นเอง เพื่อหาจังหวะในการกระโดด จะก้าวกี่ก้าวก็ได้ โดยทั่วไปแล้วจะก้าวประมาณ 2-3 ก้าว

1.1 ก้าวที่ 1 จะเริ่มด้วยเท้าใดก็ได้ ก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับแกว่งแขนในลักษณะของการวิ่ง

1.2 ก้าวที่ 2 ก้าวเท้าหลังซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ลูกบอลลอยสูงอยู่เหนือศีรษะ กำลังจะเป็นจุดตก แขนทั้งสองเหวี่ยงไปข้างหลัง

1.3 ก้าวที่ 3 รวบเท้าคู่ขนานกัน ย่อตัวลงเพื่อให้มีกำลังในการกระโดดพร้อมๆ กันทั้งสองเท้า

2. การกระโดด ควรกระโดดเท้าคู่พร้อมๆ กัน และต้องทำต่อเนื่องจากการวิ่งเข้าหาลูกบอล พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองจากข้างหลังมาข้างหน้าให้แรงที่สุด เพื่อช่วยยกตัวให้สูงขึ้นในขณะสปริงเท้า

3. การตบลูกบอล ในขณะที่ลอยตัวขึ้นพยายามแอ่นตัว มือที่จะตีลูกบอลยกขึ้นเหยียดให้สูงเต็มที่ แบมือให้นิ้วชิดติดกัน พับลำตัวไปข้างหน้าเพื่อเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้อยู่ที่มือ ขณะที่ตีลูกบอลหักข้อมือลงเพื่อให้ลูกบอลลงสู่พื้น

4. การลงสู่พื้น ลงด้วยปลายเท้าทั้งสอง โดยให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันพอสมควรพร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างช่วยพยุงตัวให้มีความสมดุลของร่างกาย

ทิศทางบอลและท่าทางในการตบบอล (Spiking Forms)

การตบบอลโดยปกติไม่ว่าจะตบช้าหรือตบเร็วแบบใดก็ตามจะมีท่าทางพื้นฐานเพียง 2 แบบ คือ

1. การตบบอลเป็นแนวตรงกับเส้นสนาม การตบเป็นแนวตรงผ่านด้านนอกมือของผู้สกัดกั้น ทำได้โดยเหวี่ยงส่วนบนของลำตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย (สำหรับผู้เล่นที่ตบด้วยมือขวา) ถึงแม้ว่าบอลจะถูกมือผู้สกัดกั้นก็มีแนวโน้มว่าบอลจะออกนอกสนาม (Touch Out)

2. การตบบอลเป็นแนวเฉียงกับสนาม ผู้เล่นตบบอลจากจุดที่อยู่ในรัศมี ซึ่งทีมตรงข้ามสามารถสกัดกั้นได้ ต้องตบบอลเป็นแนวเฉียงกับสนามออกไปทางด้านนอกหรือด้านในของหัวไหล่ขวา (ผู้เล่นตบด้วยมือขวา) โดยอาศัยการเหวี่ยงแขนซ้ายขึ้นไปข้างหลังช่วยในการลอยตัว แล้วเหวี่ยงส่วนบนของลำตัวไปข้างหน้าพร้อมทั้งบิดข้อมือไปทางขวาเล็กน้อย

การตบบอลในรูปแบบอื่นๆ

1. การตบเพื่อปัดบอล (Wipe-off Spike) ให้ออกไปทางขวาหรือซ้าย แต่ที่นิยมคือผู้เล่น

ต้องตบบอลออกไปทางด้านนอกของหัวไหล่เพื่อให้บอลถูกมือผู้สกัดกั้นของทีมตรงข้ามแล้วเลยออกไปนอกสนาม การตบแบบนี้จะได้ประโยชน์มาก เมื่อต้องพบกับทีมที่สกัดกั้นดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบอลเซตมาชิดตาข่าย

2. การเหวี่ยงแขนเพื่อตบบอลจากแดนหลัง (Swing For a Back Court Attack) ผู้เล่นแถวหลังจะกระโดดตัวลอยจากแดนหลังเข้ามาตบบอลในแดนหน้า การตบบอลต้องตบโดยการพับข้อมือเพื่อให้ฝ่ามือม้วนเรอยส่วนที่ค่อนมาใต้บอลไปถึงด้านหลังของบอล ทำให้บอลหมุนขึ้นในลักษณะทวนเข็มนาฬิกาที่เรียกกันว่า ท็อปสปิน (Top Spin)

แผนการสอนที่ 14

เรื่อง การเล่นบอลเหนือตาข่ายการหยอดและการสกัดกั้น จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นบอลเหนือตาข่ายด้วยการหยอด และการขึ้นสกัดกั้นลูกจากการตบและการหยอดของคู่ต่อสู้ แสดงถึงความสามารถของผู้เล่น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. นักเรียนสามารถหยอดลูกบอลเหนือตาข่ายได้
2. นักเรียนสามารถสกัดกั้น (Blocking) บอลเหนือตาข่ายได้

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติการตั้งลูกบอลเพื่อการหยอดได้
2. นักเรียนสามารถวิ่งกระโดดเพื่อหยอดลูกบอลและลงสู่พื้นอย่างปลอดภัยได้
3. นักเรียนสามารถพลิกข้อมือและใช้มือทำการหยอดลูกบอลในอากาศได้
4. นักเรียนกระโดดและใช้มือสกัดกั้นลูกบอลจากการตบหรือหยอดได้

3. เนื้อหา

3.1 การวิ่งก้าวเพื่อกระโดด

3.2 การกระโดดเพื่อการหยอด การสกัดกั้น และการลงสู่พื้น

3.3 การหยอด การสกัดกั้น

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจดูเครื่องแต่งกายของนักเรียนเพื่อดูความเรียบร้อยก่อนการเรียน
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการเรียนเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย

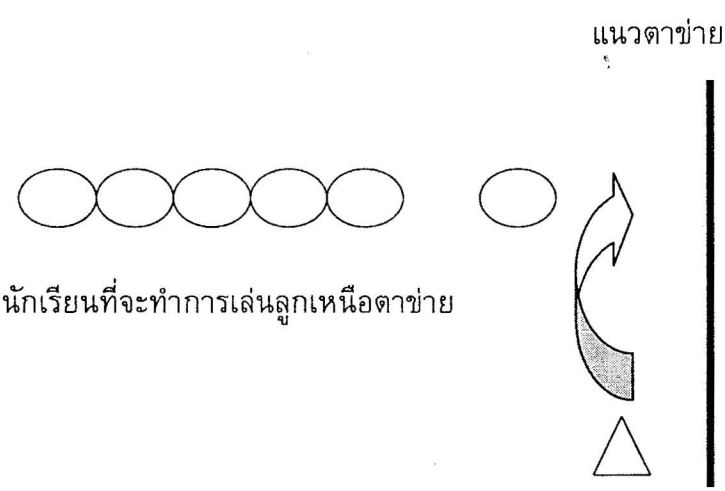
4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ แล้วให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งออกมาแสดงท่าทางตามที่นักเรียนคิดว่าควรจะเป็นจากการที่ศึกษาในใบความรู้

2. ให้สมาชิกในกลุ่มหรือต่างกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าเป็นท่าทางที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้านักเรียนยังแสดงท่าทางหรือความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องครูอาจให้คำแนะนำเพิ่มเติม

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. กำหนดให้กลุ่มที่ 1 เข้าแถวเป็นรูปแถวตอนหันหน้าเข้าหาตาข่าย พร้อมที่จะกระโดดเพื่อทำการตบหรือหยอด ตามรูป



ภาพประกอบ 26 รูปแบบการฝึกทักษะกระโดดตบบอลเหนือตาข่าย

2. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 วิ่งเข้ามากระโดดหยอดลูกบอลจากการโยนให้ ของครู

3. ให้กลุ่มที่ 2 ฝึกแบบเดียวกันเหมือนกับกลุ่มที่ 1

4. กลุ่มที่ 3 กับกลุ่มที่ 4 และกลุ่มที่ 5 กับกลุ่มที่ 6 ก็ให้กระทำเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่ 1 และ 2

5. ให้กลุ่มนักเรียนที่ตรียมแผนการฝึกมา นำแผนการฝึกของตนมาใช้ในการฝึกปฏิบัติการเล่นบอลเหนือตาข่าย (ลูกหยอด) โดยครูคอยสังเกตว่าแผนการฝึกที่กลุ่มนักเรียนนำมาฝึกนั้นสามารถบรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ได้หรือไม่

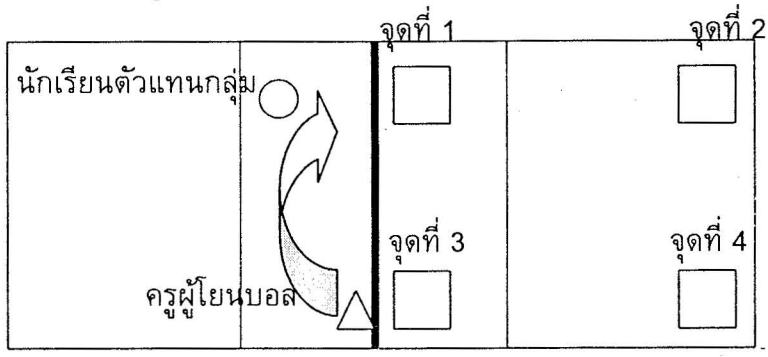
4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมากลุ่มละ 1 คนเพื่อมาทำการกระโดดหยอดลูกบอลเหนือตาข่ายให้ตกลงภายในจุดที่กำหนด ถ้ากระทำได้ จะได้ 1 คะแนน

2. ครูเป็นผู้โยนบอลให้ลอยอยู่เหนือตาข่าย

3. เมื่อลูบอลตกลงมาเกือบจะถึงขอบด้านบนของตาข่ายให้นักเรียนกระโดดเพื่อหยอดบอลในอากาศ ให้ไปตกยังกรอบที่กำหนด ใครปฏิบัติได้แม่นยำที่สุดให้ชนะการแข่งขัน

4. ในระหว่างปฏิบัตินักเรียนทุกคนต้องสังเกตและวิเคราะห์การปฏิบัติทั้งของตนเองและของผู้อื่นทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลไปฝึกการประเมิน



ภาพประกอบ 27 เกมการแข่งขันกระโดดหยอดลูกบอลเหนือตาข่าย

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนด

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอภิปรายผลการเรียนที่ผ่านมาเพื่อหาข้อบกพร่องปและนำไปแก้ไขในคราวต่อไป

3. แจกเอกสารใบความรู้ที่ 15 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาเพื่อวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

3. สำรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายของนักเรียนก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม และลูกวอลเลย์บอล

5.2 นกหวีด

5.3 ตาข่ายวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 14

5.5 แบบกิจกรรม

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

1. การสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมดังนี้

1.1 การหยอดลูกบอล

1.2 การใช้แขนและมือเพื่อหยอดลูกบอล

1.3 การกระโดดเพื่อสกัดกั้น

1.4 การใช้มือและแขนสกัดกั้น

2. การตอบคำถามและแบบประเมิน

6.2 เครื่องมือวัดผล

1. แบบประเมินการเล่นลูกเหนือตาข่ายด้วยตนเองของนักเรียน
2. แบบประเมินการเล่นลูกเหนือตาข่ายของนักเรียนโดยครูเป็นผู้ประเมิน

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 14

การหยอดและการเล่นด้วยปลายนิ้ว (Feints and Tips)

การเล่นแบบนี้ต้องระมัดระวังอย่าให้เป็นการพักบอล (Holding) หรือพาบอล (Pushing) เป็นอันขาด เพราะผู้ตัดสินเองก็จะคอยพิจารณาการเล่นลักษณะนี้เป็นพิเศษ

การเล่นบอลด้วยปลายนิ้ว เมื่อตำแหน่งการยืนรับบอลของทีมตรงข้ามไม่ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด ตัวตบสามารถเหยียดข้อศอกออกไปจากลักษณะที่งอแขนเพื่อตบบอลและกางนิ้วมือออกเช่นเดียวกับการเซตบอลมือเดียว ส่งบอลเบาๆ ให้ตกลงในที่ว่างของทีมตรงข้ามให้ได้

2. การหยอด เมื่อเห็นทีมตรงข้ามขึ้นสกัดกั้น 2 คน ตัวตบกางมือขวาออกแล้วใช้นิ้วส่งบอลไปเบาๆ เหมือนกับการเซตบอลมือเดียว หรือสามารถเล่นบอลด้วยปลายนิ้วก็ได้

การสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่าย (Blocking)

ท่าพื้นฐานของผู้ทำการสกัดกั้น ต้องยกมือทั้งสองข้างขึ้นมาระดับหัวไหล่ หัวเข่าย่อลงเล็กน้อย และพุ่งความสนใจไปยังการเคลื่อนไหวของตัวตบทีมตรงข้าม เมื่อทีมตรงข้ามจะเริ่มทำการรุก ผู้สกัดกั้นต้องอยู่ในลักษณะย่อตัวลงต่ำพร้อมจะกระโดด โดยสะเอวและหัวเข่างอทำมุมเกือบ 100 องศา เพื่อให้ลอยตัวได้สูงที่สุดเมื่อกระโดดขึ้นไป

ท่าทางในการสกัดกั้น

1. ผู้ที่จะสกัดกั้นต้องยกมือทั้งสองข้างขึ้นมาระดับหัวไหล่ หัวเข่าย่อลงเล็กน้อย และพุ่งความสนใจไปยังการเคลื่อนไหวของตัวตบทีมตรงข้าม

2. การกระโดดต้องเคลื่อนตัวให้ใกล้กับตาข่ายตรงจุดตกของลูกบอล ย่อตัวสปริงข้อเท้าและกระโดดให้สูงที่สุด ยกมือทั้งสองเหนือศีรษะ กางนิ้วออกให้ครอบคลุมเนื้อที่ให้มากที่สุด

3. การสกัดกั้นด้วยมือ ให้มือทั้งสองอยู่ใกล้ลูกบอลให้มากที่สุด เกร็งนิ้วมือเมื่อลูกบอลสัมผัสมือ พร้อมกับหักข้อมือลงเพื่อให้ลูกบอลตกลงสู่พื้นในแดนตรงข้ามให้เร็วที่สุด

4. การลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อมๆ กัน แยกเท้าห่างพอสมควรและย่อเข่าเล็กน้อยเพื่อลดการกระแทกและช่วยในการทรงตัว

กิจกรรมที่ 9

กิจกรรม ให้นักเรียนสำรวจและประเมินตนเองในเรื่องการเล่นลูกบอลเหนือตาข่าย การตบ การหยอด

วิชาวอลเลย์บอล **ชั้น**...../.....

จุดประสงค์กิจกรรม

1. นักเรียนสามารถสำรวจความสามารถทางทักษะในการเล่นลูกตบหรือหยอดได้
2. นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าตัดสินใจในการเล่นลูกเหนือตาข่าย

เป้าหมายกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์รูปแบบทักษะย่อยในการตบหรือการหยอดของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถพัฒนาหรือปรับปรุงการเล่นลูกเหนือตาข่ายของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

วิธีดำเนินการ

ให้นักเรียนทำกิจกรรมทุกคนโดยวิเคราะห์วิธีการตบและการหยอดของตนเองและของเพื่อน และตอบแบบประเมินที่กำหนดให้ตามสภาพความเป็นจริง

แบบประเมินตนเองในการเล่นลูกบอลเหนือตาข่าย การตบ การหยอด

คำสั่ง ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามรายการที่เห็นว่าตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียน...../.....วิชาวอลเลย์บอล

รายการที่จะประเมิน	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
1. ความพร้อม การเตรียมความพร้อมที่จะเป็นผู้ตบหรือหยอด					
2. การวิ่งเข้าหาบอลที่แนวตาข่ายและกระโดดเพื่อทำการตบบอล					
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ตบกับผู้ตั้งบอลให้ตบ					
4. การตัดสินใจเลือกวิธีเล่นในการเล่นลูกเหนือตาข่าย					
5. การเหวี่ยงแขนเพื่อทำการตบหรือหยอด					
6. ความแม่นยำและการบังคับทิศทางบอล					
7. ความรุนแรงของลูกบอลจากการตบ					
8. การลงสู่พื้นหลังจากการตบหรือหยอด					
9. สามารถกระโดดตบหรือหยอดได้ถูกต้องตามกติกา					
10. ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ					

แบบแบบประเมินในการเล่นลูกบอลเหนือตาข่าย การตบ การหยอดภายในกลุ่ม

ปฏิบัติได้ถูกต้อง (√) ต้องปรับปรุงแก้ไข (×)

ชื่อผู้ประเมิน.....กลุ่มที่.....ชั้น...../.....ภาคเรียนที่..../.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะท่าทางในการเตรียมตบ	2. การกระโดดเพื่อการตบบอล	3. การปฏิบัติได้ถูกต้องตามกติกา	4. ความรุนแรงของลูกบอลจากการตบ	5. การบังคับทิศทางของลูกได้	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

เมื่อนักเรียนทราบผลการประเมินของตนเองจากเพื่อน และผลการประเมินของตนจากตนเองแล้วรวมทั้งข้อแนะนำในการเล่นลูกเหนือตาข่ายจากครูผู้สอน นักเรียนได้นำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกเหนือตาข่ายของนักเรียนอย่างไร.....

.....

.....

แผนการสอนที่ 15

เรื่อง สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์ จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกครั้งเมื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาชนิดใด ๆ แล้วจะต้องจัดให้มีการทดสอบเพื่อวัดความรู้ความสามารถของนักเรียน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถทดสอบผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดการเสิร์ฟลูกมือบน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถทดสอบผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดการเล่นบอลเหนือตาข่ายด้วยการตบ

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. ชี้แจงระเบียบและข้อตกลงในการสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์ได้
2. สามารถเข้าร่วมทำการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์ในทักษะกีฬาที่กำหนดได้

3. เนื้อหา

สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

1. การเสิร์ฟด้วยลูกมือบน
2. การเล่นบอลเหนือตาข่ายด้วยการตบ

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. ครูสำรวจยอดนักเรียนพร้อมกับตรวจดูเครื่องแต่งกาย
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการทดสอบ

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 15

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. การเสิร์ฟด้วยลูกมือบนและการตบครูให้นักเรียนทำการทดสอบตามลำดับที่ภายในกลุ่ม

2. ให้ลำดับที่ 1 ของกลุ่มเข้าทำการทดสอบก่อนเมื่อเสร็จแล้วครูเรียกลำดับที่ 2 ทำการทดสอบต่อตามลำดับ คนใดที่ยังไม่ได้เข้าทำการทดสอบให้ฝึกซ้อมบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงได้

3. การสังเกต การตรวจสอบ การบันทึก ให้ปฏิบัติตามใบคามรู้ที่ 15

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้ทำการทดสอบตามระเบียบที่กำหนดไว้ในใบความรู้ที่ 15

2. สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มที่รับการทดสอบต้องวิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองและของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม และประเมินตามสภาพความเป็นจริง

3. ตัวแทนกลุ่มอื่นที่ได้รับมอบหมายให้มาสังเกตการทดสอบของกลุ่มที่กำลังทำการทดสอบต้องนำข้อมูลที่พบไปเผยแพร่ต่อสมาชิกกลุ่มของตนและต้องประเมินการทดสอบของกลุ่มนั้นตามสภาพความเป็นจริง

4. นักเรียนกรอกแบบประเมินที่ได้รับตามสภาพความเป็นจริง

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวในรูปแบบที่กำหนดเพื่อสรุปผลการปฏิบัติที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง

2. ครูให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3. ครูแจกเอกสารใบความรู้ที่ 16 ให้นักเรียนแต่ละไปศึกษาเพื่อวางแผนการเรียนในคาบเรียนต่อไป

4. ครูตรวจดูความสะอาดของเครื่องแต่งกายก่อนสั่งเลิกแถว

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 ใบความรู้ที่ 15

6. วิธีวัดผลประเมินผล

6.1 แบบทดสอบ

6.2 การปฏิบัติ

6.3 พฤติกรรม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 15

การสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

1. การจัดลำดับที่ในการสอบ

1.1 ให้นักเรียนสอบเป็นกลุ่มโดยเรียงลำดับที่ภายในกลุ่มตามที่นักเรียนกำหนดมา

1.2 กำหนดให้ลำดับที่ 1 เป็นผู้เข้ารับการทดสอบคนที่ 1 และลำดับที่ 2 , 3 , 4, 5, 6 จะเข้ารับการทดสอบถัดไปตามลำดับจนครบหมดทุกคนในกลุ่ม

1.3 ถ้านักเรียนคนใดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปภายในกลุ่มขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

1.4 ครูอาจกำหนดให้กลุ่มไหน มาทำการทดสอบเป็นกลุ่มแรกก่อนก็ได้

1.5 นักเรียนอาจส่งแผนการทดสอบของกลุ่มต่อครูผู้สอน ถ้าครูพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมอาจให้กลุ่มนั้นดำเนิการทดสอบตามแผนที่นักเรียนได้เตรียมมาก็ได แต่ทั้งนี้ต้องได้รับการเห็นชอบจากผู้ตรวจสอบของกลุ่มอื่นด้วย

2. ระเบียบและรูปแบบในการทดสอบ

2.1 ระเบียบในการทดสอบ

1. บุคคลที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบ

2. ในขณะทำการทดสอบต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

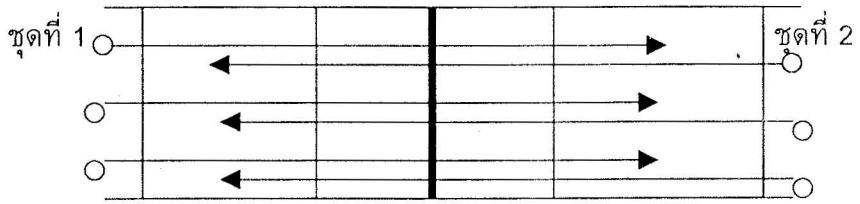
3. บุคคลที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนผู้ที่กำลังทำการทดสอบอยู่ทั้งนี้ให้อยู่ภายใต้การควบคุมของหัวหน้ากลุ่มนั้น

รูปแบบในการทดสอบ

1. แต่ละคนทำการทดสอบสองทักษะกีฬาดังนี้คือ

1.1 การเสิร์ฟข้ามตาข่ายด้วยลูกมือบนจำนวน 10 ครั้ง

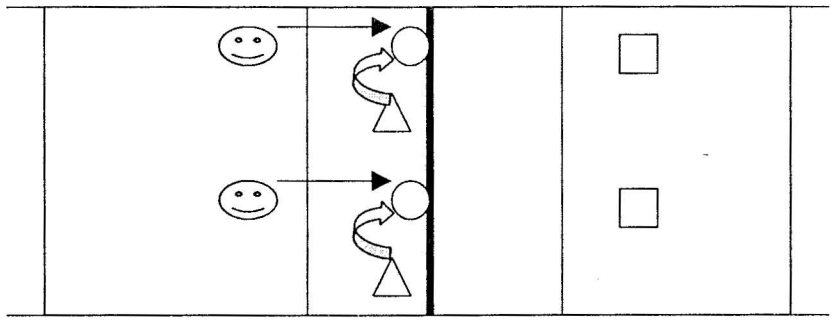
การทดสอบการเสิร์ฟบอลข้ามตาข่ายให้แต่ละกลุ่มที่เข้ารับการทดสอบแบ่งสมาชิกในกลุ่มออกเป็น 2 ชุด ชุดละ 3 คนให้ไปอยู่ที่หลังเส้นเสิร์ฟคนละแดน ให้แต่ละชุดเสิร์ฟบอลข้ามตาข่ายด้วยลูกมือบนคนละ 10 ครั้ง ผลัดกันเสิร์ฟโต้ตอบกันให้นับจำนวนครั้งที่สอบได้โดยไม่ผิดกติกาในการเสิร์ฟบอล



ภาพประกอบ 28 การเสิร์ฟบอลข้ามตาข่าย

1.2 การเล่นลูกเหนือตาข่ายด้วยการตบจำนวน 10 ครั้ง

การทดสอบการเล่นลูกเหนือตาข่ายด้วยการตบให้กลุ่มที่เข้ารับการทดสอบแบ่งสมชิกของกลุ่มออกเป็น 3 ชุด ชุดละ 2 คน ชุดที่ 1 เป็นผู้กระโดดตบบอล ชุดที่ 2 เป็นผู้โยนบอลหรือตั้งบอลให้ตบ และชุดที่ 3 เป็นผู้คอยเก็บลูกจากการตบ และให้หมุนเวียนกันภายในกลุ่มโดยให้ทุกคนต้องได้ตบบอลข้ามตาข่ายคนละ 1 ครั้งเพื่อบันทึกคะแนน



ภาพประกอบ 29 การเล่นลูกเหนือตาข่ายด้วยการตบ

หมายเหตุ

หมายถึง ชุดที่ 1 ผู้ที่จะทดสอบการตบบอลข้ามตาข่าย

△ หมายถึง ชุดที่ 2 ผู้ที่โยนบอลให้เพื่อนตบ

□ หมายถึง ชุดที่ 3 ผู้ที่คอยเก็บบอล

○ หมายถึงลูกวอลเลย์บอล

2. ในการทดสอบทุกรายการหัวหน้ากลุ่มรับผิดชอบดูแลการปฏิบัติของกลุ่ม ให้รองหัวหน้ากลุ่มช่วยเหลือควบคุม ผู้จดบันทึกเป็นผู้บันทึกคะแนน

3. ให้ทุกคนเข้ารับการทดสอบการตบลูกบอลข้ามตาข่ายคนละ 10 ครั้ง ให้นับจำนวนครั้งที่นักเรียนสามารถกระโดดตบได้โดยไม่ผิดกติกา

เกณฑ์ในการให้คะแนน

1. ทักษะกีฬาละ 10 คะแนน ในข้อ 1.1 และ 1.2

2. รายละเอียดการให้คะแนนตามแบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

แบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

ทักษะกีฬาการเสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่าย

√ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง × ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. ลักษณะการยืนพร้อมเสิร์ฟ	2. ลักษณะการเหวี่ยงแขนและโยนลูก	3. จุดที่มือสัมผัสบอล	4. ความถูกต้องในการปฏิบัติ	5. สามารถควบคุมทิศทางบอลได้	รวมคะแนน	ผู้ประเมิน	หมายเหตุ

แบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

ทักษะกีฬา การตบลูกบอลข้ามตาข่าย

√ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง × ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. การเคลื่อนที่เข้าหาบอลที่ตาข่าย	2. ลักษณะการวิ่งกระโดดและลงพื้น	3. ลักษณะการเหวี่ยงแขนตบบอล	4. จุดสัมผัสความแม่นในการตบบอล	5. ความแรงและทิศทางของบอล	รวมคะแนน	ผู้ประเมิน	หมายเหตุ

แผนการสอนที่ 16

เรื่อง การเล่นเป็นทีม จำนวนคาบ 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

เพื่อให้การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลครบสมบูรณ์ นักเรียนควรรู้จักการเล่นเป็นทีมซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในการแข่งขันได้ต่อไป

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ปลายทาง

1. ให้นักเรียนสามารถเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้สมบูรณ์แบบถูกต้อง

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้นำทาง

1. นักเรียนทราบตำแหน่งต่างๆ ของผู้เล่นในการเล่นเป็นทีมวอลเลย์บอล
2. นักเรียนสามารถจัดทีมเพื่อทำการแข่งขันได้
3. นักเรียนสามารถแข่งขันได้ถูกต้องตามกติกา

3. เนื้อหา

3.1 ตำแหน่งผู้เล่น
3.2 การเล่นเป็นทีม
3.3 การประสานการปฏิบัติในขณะเป็นฝ่ายรุก
3.4 การประสานการปฏิบัติในขณะเป็นฝ่ายรับ
3.5 ใบความรู้ที่ 16

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. ครูตรวจดูความเรียบร้อยเครื่องแต่งกายของนักเรียน
3. ครูให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการเรียน

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

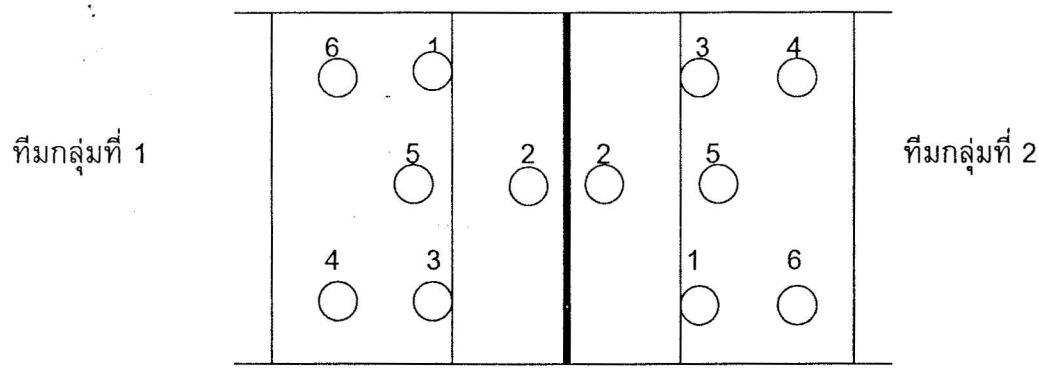
1. ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 16

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ครูจัดนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามรูปแบบเดิม โดยให้กลุ่มที่ 1 เป็นทีมที่ 1 กลุ่มที่ 2 เป็นทีมที่ 2 ตามลำดับ...

2. กำหนดหมายเลขและตำแหน่งให้นักเรียนในแต่ละทีมตามใบความรู้ที่ 16 ตั้งแต่หมายเลข 1 - 6

3. ให้ทีมที่ 1 และทีมที่ 2 ฝึกการเล่นเป็นทีมโดยให้ผู้เล่นหมายเลข 1 ถึงหมายเลข 6 ของแต่ละทีมลงสนามไปวางตัวผู้เล่น ตามรูป



ภาพประกอบ 30 รูปแบบการฝึกเล่นเป็นทีม

ให้ทั้งสองทีมลงทำการฝึกการเล่นเป็นเวลา 10 นาที โดยแบ่งเป็นครึ่งเวลาละ 5 นาที

4. ให้แต่ละทีมฝึกการเปลี่ยนตัวผู้เล่นในทีมของตนรวมทั้งการขอเวลานอก

5. เน้นการเล่นที่ถูกต้องตามกติกาและการมีมารยาทในการเล่นที่ดี

6. การฝึกรูปแบบการวางตัวเชิงรุกและการวางตัวในการตั้งรับให้เป็นความคิดริเริ่มของแต่ละทีม

7. เมื่อทีมคู่แรกเล่นครบกำหนดเวลา ทีมที่แพ้หรือเล่นด้อยกว่าให้ออกไปพักเพื่อให้ทีมที่ 3 ลงทำการฝึกการเล่นเป็นทีมกับทีมที่ยังอยู่ในสนาม

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้การฝึกฝนเป็นรูปแบบการแข่งขันกันไปด้วยเพื่อสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนานโดยกำหนดว่าทีมใดที่ชนะการแข่งขันจะให้อยู่เล่นในสนามต่อไปกับทีมที่ 3 เพื่อสร้างความเร้าใจและก่อให้เกิดความตั้งใจในการเล่นของนักเรียน

2. นักเรียนที่เป็นผู้เล่นสำรองฝึกการเปลี่ยนตัวผู้เล่นในทีมของตนเองได้และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกติกาการแข่งขัน

3. ให้นักเรียนแต่ละทีมแสดงมารยาทในการเป็นผู้เล่นที่ดี และนักเรียนที่ยังไม่ถึงกำหนดเวลาเล่นให้ฝึกการเป็นผู้นั่งชมการแข่งขันที่ดี

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด

2. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปผลการฝึกในเรื่องต่าง ๆ

3. เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการวางตัวในเชิงรุกและรูปแบบการวางตัวในการตั้งรับว่ามีผลดีผลเสียอย่างไร

4. สำรวจดูความสะอาดร่างกายของนักเรียน

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 นาฬิกาจับเวลา

5.5 ใบความรู้ที่ 16

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 การสังเกต

6.2 การปฏิบัติ

6.3 พฤติกรรม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

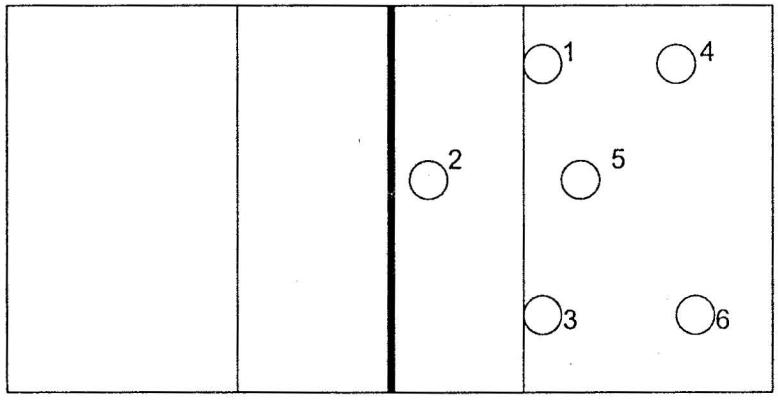
.....

ใบความรู้ที่ 16

การเล่นเป็นทีม

ตำแหน่งของผู้เล่นในทีมวอลเลย์บอล

1. ผู้เล่นหน้าขวา
2. ผู้เล่นหน้ากลาง
3. ผู้เล่นหน้าซ้าย
4. ผู้เล่นหลังขวา (ตำแหน่งผู้เสิร์ฟ)
5. ผู้เล่นหลังกลาง
6. ผู้เล่นหลังซ้าย



ภาพประกอบ 31 ตำแหน่งการยืนเริ่มเล่น

หน้าที่ของผู้เล่นในขณะแข่งขัน

1. เชื่อฟังและปฏิบัติตามผู้ฝึกสอน เพื่อการประสานงานกันภายในทีมที่ดี
2. ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งที่รับผิดชอบให้ดีที่สุดอย่าให้ตกเป็นจุดบอดภายในทีม
3. ในการป้องกันที่ดีควรขึ้นสกัดกั้นทุกครั้งที่ฝ่ายตรงข้ามทำการรุกเหนือตาข่าย
4. ขณะแข่งขันในสนามอย่าละสายตาออกจากคู่ต่อสู้ ให้จับสายตาดูลูกบอลไว้ตลอดเวลา
5. ต้องเล่นด้วยความมั่นใจและเชื่อมั่นในตัวเพื่อนร่วมทีมและผู้ควบคุมทีม
6. พยายามปรับวิธีการเล่นให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การเล่นเป็นทีม

ในการเรียนการสอนคาบนี้ให้ใช้ใบความรู้เดิมในคาบที่ผ่านมาทั้งหมดนำมาทำการสอนเพิ่มเติมโดยเน้นการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความปลอดภัย รู้จักป้องกันตนเอง รู้จักจังหวะในการเข้าเล่นลูกบอล จังหวะในการป้องกันที่ถูกต้องและปลอดภัย ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. ในการเล่นทุกครั้งควรแต่งกายให้รัดกุมและถูกต้องตามกติกาไม่สวมเครื่องประดับ
2. รองเท้าควรใช้รองเท้าพื้นยาง
3. ในการเข้าป้องกันไม่กระโดดในลักษณะกระโจนข้าหาตาข่ายแบบไม่มีหลักการ
4. เมื่อมีเหตุการณ์ที่จะทำให้เสียหลักล้มลงควรพลิกตัวหันส่วนข้างลำตัวลงสู่พื้น
5. ทุกครั้งที่ล้มควรเกร็งลำคอเพื่อพยุงศีรษะไว้ไม่ให้กระแทกพื้น
6. การตบลูกบอลถ้าลูกบอลไปถูกตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามควรขอโทษ
7. การเล่นด้วยมารยาทที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความปลอดภัยในการเล่นกีฬาได้เป็นอันมาก

ขั้นตอนในการดำเนินการแข่งขัน

1. หัวหน้าทีมทั้งสองฝ่ายจะทำการเสี่ยงหัว – ก้อย เพื่อเลือกแดนหรือเลือกเสิร์ฟ โดยผู้ชนะเป็นฝ่ายได้เลือกก่อน

2. ฝ่ายชนะการเสี่ยงมีสิทธิ์ได้ซ้อมก่อนภายในเวลา 5 นาที เมื่อหมดเวลา ให้ทีมที่เสี่ยงแพ้ซ้อมต่อ อีก 5 นาที

3. ผู้เล่นทั้งหมดของทั้งสองทีมเข้าแถวหน้ากระดานในแดนของตนตรงบริเวณเส้นข้างที่โต๊ะคณะกรรมการเทคนิค

4. กรรมการผู้ตัดสินและกรรมการผู้ช่วยผู้ตัดสินจะนำแถวพาเดินเข้าไปกลางสนามและกลับหลังหัน กรรมการผู้ตัดสินจะสั่งให้นักกีฬาทั้งหมดจับมือทักทายกัน หลังจากนั้นแต่ละทีมจะกลับไปยังที่นั่งพักในแดนของตนเอง

5. ผู้เล่น 6 คนแรกลงในสนามยืนตามตำแหน่งที่ส่งให้คณะกรรมการเทคนิค และหันเบอร์เสื้อให้กรรมการผู้ช่วยผู้ตัดสินตรวจสอบความถูกต้องของตำแหน่งการยืนก่อนการแข่งขัน

6. ดำเนินการแข่งขัน

7. เมื่อจบเซตทุกครั้งในการแข่งขันผู้เล่นยืนอยู่เส้นหลังในแดนของตน และวิ่งวนสนามไปทางขวามือเพื่อเปลี่ยนแดนไปฝั่งตรงข้าม

8. ในเซตสุดท้ายหลังจากจบการแข่งขันและผู้เล่นยืนที่เส้นหลังแล้วกรรมการให้ผู้เล่นวิ่งจับมือกันกับฝ่ายตรงข้าม

7. การแข่งขัน การเปลี่ยนตัว การขอเวลานอก ให้ปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน

แผนการสอนที่ 17

เรื่อง การเล่นเป็นทีม จำนวนคาบ 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นเป็นทีมที่ดีนั้น ต้องปฏิบัติได้ดีทั้งในขณะที่ทีมของตนเป็นฝ่ายรุกและเป็นฝ่ายรับ ซึ่งจะช่วยให้ทีมของตนมีความได้เปรียบในการเล่น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ปลายทาง

1. ให้นักเรียนสามารถเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้สมบูรณ์แบบถูกต้อง

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้นำทาง

1. นักเรียนสามารถจัดทีมเพื่อทำการแข่งขันได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการรุกและคงความเป็นฝ่ายรุกได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติในขณะเป็นฝ่ายรับและพลิกสถานการณ์เป็นฝ่ายรุกได้

3. เนื้อหา

3.1 การเล่นเป็นทีม
3.2 การประสานการปฏิบัติในขณะเป็นฝ่ายรุก
3.3 การประสานการปฏิบัติในขณะเป็นฝ่ายรับ
3.4 ใบความรู้ที่ 16

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด
2. สำรวจดูความเรียบร้อยเครื่องแต่งกายของนักเรียน
3. ให้นักเรียนเล่นท่ากายบริหารก่อนการเรียน

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

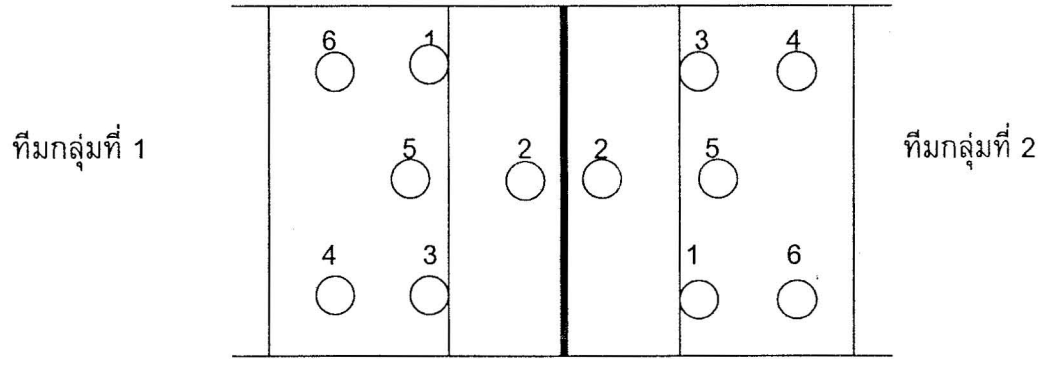
1. ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 16

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. จัดนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามรูปแบบเดิม โดยให้กลุ่มที่ 1 เป็นทีมที่ 1 กลุ่มที่ 2 เป็นทีมที่ 2 ตามลำดับ

2. กำหนดหมายเลขและตำแหน่งนักเรียนในแต่ละทีมตามใบความรู้ที่ 16 ตั้งแต่หมายเลข 1 - 6

3. ให้ทีมที่ 1 และทีมที่ 2 ฝึกการเล่นเป็นทีมโดยให้ผู้เล่นหมายเลข 1 ถึงหมายเลข 6 ของแต่ละทีมลงสนามไปวางตัวผู้เล่น ตามรูป



ภาพประกอบ 32 การวางตัวผู้เล่นในสนาม

4. ให้ทั้งสองทีมลงทำการฝึกการเล่นเป็นเวลา 10 นาที โดยแบ่งเป็นครึ่งเวลาละ 5 นาที

5. ให้แต่ละทีมฝึกการเปลี่ยนตัวผู้เล่นในทีมของตนรวมทั้งการขอเวลานอก

6. เน้นการเล่นที่ถูกต้องตามกติกาและการมีมารยาทในการเล่นที่ดี

7. การฝึกรูแบบการวางตัวเชิงรุกและการวางตัวในการตั้งรับให้เป็นความคิดริเริ่มของแต่ละทีม

8. เมื่อทีมคู่แรกเล่นครบกำหนดเวลา ทีมที่แพ้หรือเล่นด้อยกว่าให้ออกไปพักเพื่อให้ทีมที่ 3 ลงทำการฝึกการเล่นเป็นทีมกับทีมที่ยังอยู่ในสนาม

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. ให้การฝึกฝนเป็นรูปแบบการแข่งขันกันไปด้วยเพื่อสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนานโดยกำหนดว่าทีมใดที่ชนะการแข่งขันจะให้อยู่เล่นในสนามต่อไปกับทีมที่ 3 เพื่อสร้างความเร้าใจและก่อให้เกิดความตั้งใจในการเล่นของนักเรียน

2. นักเรียนที่เป็นผู้เล่นสำรองฝึกการเปลี่ยนตัวผู้เล่นในทีมของตนเองได้และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกติกาการแข่งขัน

3. ให้นักเรียนแต่ละทีมแสดงมารยาทในการเป็นผู้เล่นที่ดี และนักเรียนที่ยังไม่ถึงกำหนดเวลาเล่นให้ฝึกการเป็นผู้นั่งชมการแข่งขันที่ดี

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด

2. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปผลการฝึกในเรื่องต่าง ๆ

3. เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการวางตัวในเชิงรุกและรูปแบบการวางตัวในการตั้งรับว่ามีผลดีผลเสียอย่างไร

4. สำรวจดูความสะอาดร่างกายของนักเรียน

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม

5.2 นกหวีด

5.3 ลูกวอลเลย์บอล

5.4 นาฬิกาจับเวลา

5.5 ใบความรู้ที่ 16

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 การสังเกต

6.2 การปฏิบัติ

6.3 พฤติกรรม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

แผนการสอนที่ 18

เรื่อง การสอบปลายภาค จำนวนคาบ 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบและการประเมินผล เป็นการทดสอบนักเรียนว่าการเรียนการสอนที่ได้สอนไปแล้วนั้น นักเรียนมีความเข้าใจมากน้อยเพียงใด มีทักษะทางกีฬาหรือไม่ มีความเข้าใจในกีฬาวอลเลย์บอลโดยเฉพาะกติกาหรือไม่ ซึ่งจะนำผลที่ได้จากการทดสอบไปเป็นเกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละคน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ปลายทาง
1. ให้นักเรียนสามารถทำการทดสอบและประเมินผลได้
2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้นำทาง
1. นักเรียนสามารถทำการทดสอบได้
2. นักเรียนสามารถผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้ในการประเมินผลได้

3. เนื้อหา

การสอบปลายภาค

3.1 การเล่นเป็นทีม
3.2 ความรู้และความเข้าใจในกติกาการแข่งขัน
3.3 ความเป็นผู้มีมารยาทดีในขณะเล่นหรือทำการแข่งขัน
3.4 การรู้จักระวังป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในขณะเล่นหรือทำการแข่งขัน
3.5 การเก็บดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นอย่างมีระเบียบเรียบร้อย
3.6 ใบความรู้คาบเรียนที่18

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นเตรียม
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามรูปแบบที่กำหนด

2. ให้นักเรียนเล่นกายบริการก่อนการเรียนการสอน

3. สำรวจดูเครื่องแต่งกายของนักเรียนก่อนทำการทดสอบ

4.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. อธิบายขั้นตอนวิธีการทดสอบตามใบความรู้ที่ 18

4.3 ขั้นฝึกหัด

1. ให้กลุ่มทีมที่ 1 ซึ่งมีจำนวน 6 คน ทำการสอบการเล่นเป็นทีมกับกลุ่มที่ 2 ซึ่งมีจำนวน 6 คนเช่นกันโดยให้ทั้งสองทีมแข่งขันกันไป

2. พยายามหมุนเวียนให้ทุกคนได้ลงไปสอบการเล่นเป็นทีมจนครบทั้งหมด

3. นักเรียนหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้กำหนดจะให้เพื่อนคนใดเล่นในตำแหน่งอะไร

4. กำหนดเวลาในการเล่นของนักเรียนแต่ละคนเพื่อการสังเกตการปฏิบัติตามความเหมาะสม

5. นักเรียนคนใดที่ยังไม่ได้ถูกเรียกให้ไปเล่นในสนามจะต้องปฏิบัติตัวเป็นผู้ชมที่ดีมีมารยาท

4.4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนทุกคนให้ทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

2. นักเรียนทุกคนให้ฝึกสังเกตการเล่นของเพื่อนเพื่อนำสิ่งที่พบเห็นไปเป็นข้อมูลในการประเมินการเล่นของเพื่อน

3. ครูสังเกตการเล่นของแต่ละคนและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

1. ครูและนักเรียนร่วนกันอภิปรายผลการเรียนที่ผ่านมา เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเพื่อความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง

2. ให้นักเรียนประเมินการเล่นวอลเลย์บอลของเพื่อนตามแบบประเมินการเล่นเป็นทีมของนักเรียนแต่ละคน ตามความเป็นจริง

3. ครูและนักเรียนสรุปผลโดยรวมของการเรียนการสอนวอลเลย์บอลที่ผ่านมา

4. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมากล่าวถึงความรู้สึกต่อรูปแบบการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลที่ผ่านมา

5. สื่อการเรียน

5.1 สนาม นกหวีด

5.2 บันทึกการให้คะแนนและใบความรู้คาบเรียนที่ 18

6. วิธีวัดผลและประเมินผล

6.1 การสังเกต

6.2 การปฏิบัติ

6.3 พฤติกรรม

7. กิจกรรมเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย.....

.....

ใบความรู้ที่ 18

การสอบปลายภาค

รูปแบบการสอบปลายภาคมีรายละเอียดดังนี้

1. ให้ทุกคนที่เข้ารับการสอบลงเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในลักษณะการเล่นเป็นทีม
2. กำหนดให้ 6 คนในกลุ่มที่ 1 เป็นผู้เล่นทีมที่ 1 และให้ 6 คนกลุ่มที่ 2 เป็นทีมที่ 2
3. ให้ทั้งสองทีมทำการแข่งขันกันตามกติกา แสดงทักษะของกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเต็มความสามารถ
4. ให้ผู้เข้ารับการสอบทุกคนเล่นกีฬาวอลเลย์บอลด้วยมารยาทที่ดี พยายามเล่นด้วยความปลอดภัย
5. ให้นักเรียนกลุ่มที่ยังไม่ได้เข้ารับการสอบรอเรียกชื่อเพื่อเข้าไปเปลี่ยนตัวผู้เล่นในสนามซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
6. ผู้ที่ยังไม่ได้ถูกเรียกชื่อและผู้ที่ถูกเปลี่ยนตัวออกมาต้องมาปฏิบัติตนเป็นผู้ชมกีฬาที่ดี
7. การให้คะแนนให้คิดคะแนนตามข้อจุดประสงค์ย่อย 5 ข้อ โดยให้คะแนนข้อละ 4 คะแนน รวมเป็น 20 คะแนน
8. รายละเอียดการให้คะแนนตามแบบสังเกตการทดสอบให้คะแนนการสอบปลายภาค

แบบสังเกตการทดสอบการให้คะแนนปลายภาค

ทักษะกีฬา.....

√ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง × ถ้าต้องปรับปรุง

ชั้น.../... เลขที่	ชื่อ - สกุล	1. ทักษะในการเล่นเป็นทีม	2. ความเข้าใจในกติกาการแข่ง	3. ความเป็นผู้มีมารยาทที่ดี	4. สามารถเล่นได้อย่างปลอดภัย	5. ความสามารถที่ดีในการเล่น	รวมคะแนน	ผู้ประเมิน	หมายเหตุ

กลุ่มทดลองที่ 2 แผนการสอนที่ 1

เรื่อง ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนวอลเลย์บอล และกายบริการ จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเรียนวอลเลย์บอล เป็นการฝึกการเล่นเป็นกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต ตลอดจนความมีระเบียบ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกข้อตกลงเกี่ยวกับการเรียนวอลเลย์บอลได้
2. ปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารได้
3. บอกคุณค่าการเรียนกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. เนื้อหา

1. ปฐมนิเทศ
2. กายบริหาร
3. คุณค่าของการเรียนกีฬาวอลเลย์บอล

4. กิจกรรม

1. ครูจัดแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม 8-10 คน พร้อมทั้งเลือกหรือแต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม จัดแถวหรือแถวตอนเรียงตามกลุ่มทุกครั้งเมื่อเริ่มต้นชั่วโมงเรียนหรือก่อนเลิกเรียนวิชานี้

2. ครูดำเนินการปฐมนิเทศ โดยอธิบายข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียนดังนี้

2.1 การปฏิบัติตนก่อนเข้าเรียน เมื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งกายแล้วให้เดินแถวมาจากห้องเรียน

2.2 เครื่องแต่งกายต้องแต่งชุดฝึกตามที่โรงเรียนกำหนด

2.3 การป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ จากอุปกรณ์กีฬา ตรวจเช็คสภาพของเสา ตาข่าย การติดตั้งที่แข็งแรง มั่นคง รวมทั้งพื้นสนามบริเวณรอบสนาม

2.4 ครูแจ้งจุดประสงค์และเกณฑ์ที่ใช้ในการวัดและประเมินผลวิชานี้

2.5 การปฏิบัติตนหลังเลิกเรียน ประกอบด้วยการรวมกลุ่ม จัดแถว การบอกเลิกแถวและการเดินแถวกลับห้องเรียน

3. ปฏิบัติกายบริหาร โดยให้นักเรียนบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อของส่วนต่างๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะ ถึงปลายเท้า โดยใช้ท่าบริหารคอ ไหล่ แขน ลำตัว เอว ขาและข้อเท้า

4. ให้ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงคุณค่าของกายบริหารและการเรียนวอลเลย์บอล

5. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. ภาพเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล
3. หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาวอลเลย์บอล

6. การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความมีระเบียบวินัย ความสนใจ ความพร้อมเพรียง
2. การซักถาม

ใบความรู้ที่ 1

1. กายบริหาร

1.1 บริหารคอ ก้ม-เงย , เอียงคอซ้าย-ขวา , หมุนคอไปทางซ้าย-ขวา

1.2 บริหารไหล่ ยกไหล่ขึ้น-ลง , หมุนไหล่แขนแนบลำตัว

1.3 บริหารแขน หมุน ยก เหวี่ยง พับ ฯลฯ

1.4 บริหารลำตัวและเอว พับ-เหยียด เอียง หมุน

1.5 บริหาร ขาวิ่งอยู่กับที่ช้าๆ เตะขาสูง เหวี่ยงขา

1.6 บริหารข้อเท้า หมุนข้อเท้าพับ-เหยียดข้อเท้า เขย่งปลายเท้า-ส้นเท้า

2. คุณค่าของการเรียนวอลเลย์บอล

1. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะทุกส่วน
2. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. ส่งเสริมความคล่องแคล่วว่องไวและความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่อ
4. ส่งเสริมความสามัคคีและความรับผิดชอบ
5. ทำให้รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น
6. ฝึกให้รู้จักน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
7. เป็นกีฬาที่ดัดแปลงให้เหมาะสมกับสถานที่และผู้เล่นได้ง่าย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือหลังจากจบการศึกษาออกจากโรงเรียนไปแล้ว

แผนการสอนที่ 2

เรื่อง การตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อวัยวะของร่างกาย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์ของกลุ่มและเกณฑ์มาตราฐานได้
2. บอกความหมายของความดันโลหิตได้
3. บอกระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองได้

3. เนื้อหา

1. การตรวจสุขภาพ
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. กิจกรรม

1. ปฏิบัติกายบริหาร โดยให้นักเรียนบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อโดยใช้กายบริหารแบบฝึกกับคู่ออกแรงต้านทาน

2. ครูให้นักเรียนจับคู่ปฏิบัติการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง และบันทึกไว้ในแบบฟอร์มใบบันทึกสุขภาพและสมรรถภาพ

3. ครูให้นักเรียนจับคู่ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการดังนี้

3.1 ดันพื้น	หน่วยวัดเป็นครั้ง
3.2 ลุกนั่ง 30 วินาที	หน่วยวัดเป็นครั้ง
3.3 กระโดดสูง	หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร
3.4 จัตุรัสก้าวเต้น 20 วินาที	หน่วยวัดเป็นครั้ง
3.5 ทุ่มลูกวอลเลย์บอลสองมือเหนือศีรษะ	หน่วยวัดเป็นเมตร

เมื่อทดสอบแต่ละรายการเสร็จให้บันทึกผลไว้ในใบบันทึกรายการให้ครบถ้วน

4. เรียกนักเรียนรวมกลุ่มสอบถามดูว่า หลังการทดสอบสมรรถภาพครบทุกรายการแล้ว ในแต่ละรายการใครทำได้ดีที่สุด แล้วให้เปรียบเทียบกันเอง และนำตารางเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพบางรายการมาให้นักเรียนได้เรียนรู้เพื่อทราบถึงระดับสมรรถภาพของตน

5. ครูอธิบายความหมายของความดันโลหิตและค่าปกติวัดความดันโลหิต โดยครูผู้สอนหรืออาจารย์พยาบาลประจำโรงเรียน สามารถวัดนอกเวลาได้โดยครูผู้สอนชี้แจงให้นักเรียนไปวัดที่ห้องพยาบาล หรือสถานพยาบาลแล้วนำค่าที่วัดได้มารายงานให้ทราบ เพื่อบันทึกลงในใบบันทึกสุขภาพ

6. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูง
2. เครื่องวัดความดันโลหิต
3. นาฬิกาจับเวลา
4. เทป ไม้บรรทัดวัดระยะทาง
5. เทปกระดาษกาวย่นใช้ในการทำเครื่องหมายต่างๆ
6. แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพและสมรรถภาพ
7. ภาพตารางแสดงสมรรถภาพทางกาย
8. ลูกวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรในการเรียน เช่น ความสนใจ ความพร้อมเพรียง ความมีระเบียบวินัย
2. ตรวจแบบบันทึกข้อมูล

ใบความรู้ที่ 2

การตรวจสุขภาพ

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เป็นการตรวจสอบร่างกายพื้นฐานว่าด้วยลักษณะประจำตัว คือ เพศและอายุของตนเองควรจะต้องมีน้ำหนักและความสูงของร่างกายที่เหมาะสมเท่าใดและเมื่อเปรียบเทียบครั้งสุดท้ายที่ได้ทำการวัดไปนั้นมีความเปลี่ยนแปลงหรือไม่เพียงใด

ตัวอย่างค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กและเยาวชนไทยชาย-หญิง ซึ่งรวบรวมและจัดทำโดยกองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ.2533

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักของเด็กและเยาวชนไทยชาย-หญิง กลุ่มทดลองที่ 2

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)			
	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
8	22.08	3.63	22.47	3.57
9	24.22	3.99	24.16	4.00
10	26.86	4.85	27.85	5.71
11	29.23	5.22	30.51	6.41
12	33.19	7.86	35.04	7.02
13	38.69	8.87	40.16	6.82
14	43.26	7.80	43.70	6.01
15	46.95	7.44	45.56	6.29
16	49.82	6.98	46.75	5.69
17	52.73	6.67	48.11	5.72
18	53.23	6.62	47.76	6.08
19	55.05	5.35	49.46	6.48
20	54.95	7.19	48.90	5.25
21	55.95	6.28	47.70	6.53
22	55.37	5.43	49.63	5.72
23	55.56	5.42	50.93	5.39
24	56.24	5.75	51.96	5.68
25	57.89	5.62	53.15	6.27

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนสูง ของเด็กและเยาวชนไทย ชาย – หญิง กลุ่มทดลองที่ 2

อายุ (ปี)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)			
	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
8	120.72	6.31	123.45	10.74
9	127.45	5.63	126.99	6.17
10	132.14	6.25	132.27	12.96
11	136.45	6.60	138.53	8.19
12	142.62	8.02	144.67	7.44
13	151.97	8.79	148.24	7.67
14	156.43	11.23	152.23	5.88
15	160.22	7.81	154.06	9.92
16	164.87	6.17	155.15	5.38
17	166.69	5.93	155.50	4.91
18	166.44	6.41	155.38	5.13
19	166.69	5.88	155.84	5.39
20	166.88	6.36	155.10	4.86
21	165.97	5.77	154.63	5.22
22	166.21	5.03	155.68	5.70
23	163.69	5.12	155.21	5.84
24	166.27	4.44	155.26	5.20
25	168.12	5.24	155.36	4.54

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ดันพื้น เป็นการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ท่าดันพื้นจะแตกต่างตามลักษณะของเพศ นับจำนวนครั้งที่ทำได้มากที่สุด

2. ลุก-นั่ง 30 วินาทที เป็นการทดสอบความทนทานของกลามเนื้อท้อง ภายใน 30 วินาทีให้นับว่าได้กี่ครั้ง

3. กระโดดสูง เป็นการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา บางครั้งเรียกว่าเป็นการทดสอบสปริงข้อเท้า โดยวัดความสูงที่กระโดดในแนวดิ่งขึ้นไปแตะผนังว่าได้กี่เซนติเมตร

4. จัตุรัสก้าวเต้น 20 วินาที เป็นการทดสอบความคล่องตัว เพื่อดูว่าใน 20 วินาทีสามารถก้าวได้กี่ช่องโดยไม่เหยียบเส้นกั้นระหว่างตาราง การนับให้นับที่ช่องก้าวได้เป็นครั้ง คือ 1 ช่อง = 1 ครั้ง

5. ทุ่มลูกวอลเลย์บอล 2 มือเหนือศีรษะ แยกเท้าคู่ขนานเป็นการวัดความสามารถในการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างประสาท กล้ามเนื้อ ข้อต่อ รวมถึงทักษะในการทุ่มบอลด้วย โดยดูว่าทุ่มได้ไกลกี่เมตร

ความดันโลหิต

หัวใจบีบตัวเพื่อดันเลือดเข้าหลอดเลือดเพื่อไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย การที่หัวใจบีบตัวทำให้เกิดแรงดันในหลอดเลือด ความดันที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นคลื่นสูงและต่ำตามจังหวะของการบีบตัวของหัวใจ ความดันสูงสุดซึ่งเกิดขึ้นในขณะบีบตัว เรียกว่า Systolic pressure และความดันต่ำสุดที่เกิดขึ้นในขณะที่หัวใจคลายตัวเรียกว่า Diastolic pressure

เสียงที่เราได้ยินจากหูฟัง (Stethoscope) เป็นการวัดความดันเลือดทางอ้อม โดยใช้ Sphygmomanometer ซึ่งเป็นหลักในการวัดความดันโดยอาศัยการทำให้เกิดเสียงจากการไหลวนในหลอดเลือด ซึ่งวิธีการวัดความดันเลือดทั้ง Systolic และ Diastolic นั้นทำได้โดยตรง โดยใช้เข็มหรือท่อสอดเข้าในหลอดเลือดแดงในทิศทางที่สวนทางกับการไหลและต่อเข้ากับเครื่องมือวัดความดันของเลือด ซึ่งวิธีนี้ในทางปฏิบัติเราไม่นิยมใช้กันเพราะค่อนข้างยุ่งยาก จึงใช้วิธีวัดทางอ้อม

ในสภาวะปกติความดันเลือดทั้ง Systolic และ Diastolic ของคนต่างอายุกันจะแตกต่างกันไป คือ

เด็กแรกเกิด ความดันเลือดประมาณ 80 / 45 มม.ปรอท

อายุ 4 ปี ความดันเลือดประมาณ 100 / 66 มม.ปรอท

จะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นตามลำดับจนถึงวัยหนุ่มสาวความดันเลือดประมาณ 120 / 80 มม.ปรอท ซึ่งถือได้ว่าเป็นความดันปกติโดยทั่วไปของคนวัย 20-39ปี

เราเชื่อกันว่าความดันที่เพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้หลอดเลือดแข็งขึ้น

แบบบันทึกสุขภาพและสมรรถภาพ

ชื่อ-นามสกุล .....ชั้น.....ห้อง.....

วิชา พ 305 อาจารย์ผู้สอน.....

รายการ	หน่วย	ครั้งที่1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ความก้าวหน้า วันที่.....	หมายเหตุ
น้ำหนัก	กิโลกรัม	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
ส่วนสูง	เซนติเมตร	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
ความดันโลหิต	มม.ปรอท	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
ดันพื้น	ครั้ง	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
ลุกนั่ง 10 วินาที	ครั้ง	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
กระโดดสูง	เซนติเมตร	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
จตุรัสก้าวเต้น 20วินาที	ครั้ง	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		
ทุ่มลูกวอลเลย์	เมตร	ผู้วัด.....	ผู้วัด.....		

ข้อสังเกต การที่ได้ทราบว่าใครเป็นผู้วัดจะทำให้ผู้วัดระวังการวัดมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เพิ่มความเที่ยงตรงในการวัด

เกณฑ์ปกติใช้เปรียบเทียบผลการทดสอบลุก-นั่ง 3 วินาที

เกณฑ์ปกติการทดสอบลุก-นั่ง .....ครั้ง / 30 วินาที

อายุ	ชาย	หญิง
6	6 –12	4 – 10
7	8 – 14	5 – 11
8	10 – 16	6 – 12
9	18 – 24	7 – 13
1	18 – 24	8 – 14
11	18 – 24	8 – 14
12	20 – 26	9 – 15
13	22 – 28	9 – 15
14	24 – 30	9 – 15
15	22 – 28	10 – 16
16	16 – 22	9 – 15
17	16 – 22	8 – 14
18	16 - 22	7 – 15

หมายเหตุ ถ้าได้มากกว่าเกณฑ์ที่ให้นี้ถือว่า “ดี” ถ้าได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่ให้ถือว่า “ต่ำ”

เกณฑ์การทดสอบจตุรัสก้าวเต้น (ครั้ง / 20 วินาที)

เพศหญิง		
อายุ 10 – 12 ปี	อายุ 13 – 16 ปี	เกณฑ์
35 ครั้งขึ้นไป	38 ครั้งขึ้นไป	ดีมาก
32 – 34 ครั้ง	34 – 37 ครั้ง	ดี
25 – 31 ครั้ง	25 – 33 ครั้ง	พอใช้
22 – 24 ครั้ง	21 – 24 ครั้ง	ค่อนข้างต่ำ
21 ครั้งลงมา	20 ครั้งลงมา	ต่ำ
เพศชาย		
อายุ 10 – 13 ปี	อายุ 14 – 17 ปี	เกณฑ์
38 ครั้งขึ้นไป	38 ครั้งขึ้นไป	ดีมาก
35 – 37 ครั้ง	33 – 34 ครั้ง	ดี
28 – 34 ครั้ง	28 – 32 ครั้ง	พอใช้
25 – 27 ครั้ง	26 – 27 ครั้ง	ค่อนข้างต่ำ
24 ครั้งลงมา	25 ครั้งลงมา	ต่ำ

ที่มา : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2529.

แผนการสอนที่ 3

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการคุ้นเคยกับลูกบอลบ่อยๆ จนสามารถช่วยฝึกทักษะง่ายขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. เนื้อหา

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอล

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 วิ่งรอบสนาม 4 รอบ

1.1.1 รอบที่ 1 วิ่งช้าๆ

1.1.2 รอบที่ 2 วิ่งสไลด์ ซ้าย-ขวา

1.1.3 รอบที่ 3 วิ่งยกเข่าสูงๆ

1.1.4 รอบที่ 4 วิ่งเร็ว

1.2 ทำวงกลมกายบริหาร

1.2.1 กัมแตะพื้น 15 วินาที

1.2.2 กัมหมุนลำตัวซ้าย-ขวา ข้างละ 2 รอบ

1.2.3 นั่งรูปตัววี 15 วินาที

1.2.4 ลุก-นั่ง 20 ครั้ง

1.2.5 ดันพื้น 10 ครั้ง

2. ฝึกความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล เป็นการปูพื้นฐานให้ร่างกายมีความพร้อมรู้จักจังหวะการเคลื่อนที่ของลูกบอล จังหวะในการเข้ารับลูกบอล การคุ้นเคยกับน้ำหนักของลูกบอล การโยน-ขว้าง-รับ-ส่งลูกบอล สามารถกะระยะของลูกบอลได้ ระยะในการออกแรง

กระทบลูกบอลเพื่อให้ลูกตกในตำแหน่งที่ต้องการได้ ตลอดจนความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อสายตาความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ โดยแบ่งการฝึกดังต่อไปนี้

2.1 การขว้างและรับลูกบอล

2.1.1 จับคู่ยืนห่างกัน 5-8 เมตร จับบอลในลักษณะการทุ่มลูกบอลสองมือเหนือศีรษะทุ่มลูกบอลให้คู่โดยการแอ่นตัวและออกแรงที่หัวไหล่ แขน ส่งและรับไป-มาคนละ 10-15 ครั้ง

2.1.2 จับคู่ยืนห่างกัน 5-8 เมตร ขว้างลูกบอลด้วยมือข้างหนึ่งข้างใดที่ถนัดเหนือศีรษะ ขว้างส่ง-รับ คนละ 10-15 ครั้ง

2.2 การเลี้ยงลูกบอล

2.2.1 เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ 1 รอบสนามโดยผลัดเปลี่ยนกันฝึกให้ครบทุกคน

2.2.2 เลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่โดยยกเท้าซ้าย-ขวา ข้ามลูกบอล

2.2.3 เลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่ 3 ครั้งแล้วจับลูกบอลอ้อมลำตัว

3. เกมขว้างลูกบอล

แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จะอยู่ภายในวงกลมรัศมี 3 เมตร กลุ่มที่ 2 ยืนเป็นวงกลม ห่างจากวงกลมใน 5 เมตร นักเรียนที่ยืนวงกลมนอกจะมีลูกบอล 2-3 ลูกให้ขว้างลูกบอลไปที่ผู้เล่นวงกลมใน ใครถูกลูกบอลจากการขว้างจะต้องออกจากการเล่น ภายใน 2 นาที ให้สับเปลี่ยนกลุ่มกัน กลุ่มใดมีผู้เล่นเหลืออยู่ในวงกลมในมากกว่าเป็นกลุ่มชนะ

4. สรุปสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

ลูกวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียน เช่น ความสนใจ ความถูกต้องในการปฏิบัติ ความมีระเบียบวินัย

2. การซักถาม

แผนการสอนที่ 4

เรื่อง การเล่นลูกบอลสองมือล่าง จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นลูกบอลสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเล่นวอลเลย์บอล

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกและปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนการเล่นลูกบอลสองมือล่างได้
2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่แขนได้

3. เนื้อหา

1. การเล่นลูกบอลสองมือล่าง
   1.1 การทรงตัว
   1.2 การประสานมือ
   1.3 การเคลื่อนที่
   1.4 การสัมผัสลูกบอล
2. การปฐมพยาบาลที่เกิดจาการบาดเจ็บที่แขน

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 บริการคอ ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับเอว ก้มศีรษะมาหน้า เงยไปหลัง เอียงคอซ้าย-ขวา

1.2 บริหารไหล่ ยืนแยกเท้า กางแขนทั้งสองเสมอไหล่ หมุนแขนดึง หน้า-หลัง

1.3 บริหารลำตัว ยืนแยกเท้า กางแขนทั้งสองเสมอไหล่ บิดตัวซ้าย-ขวา

1.4 บริหารขา ยืนแยกเท้า มือทั้งสองจับเอว ย่อลงนั่งยองๆ และยืนขึ้น ส้นเท้าราบกับพื้น

1.5 บริหารข้อมือ ยืนแยกเท้า สลัดข้อมือทั้งสองข้าง

2. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นลูกบอลสองมือล่าง โดยแบ่งนักเรียนเป็นแถวตอนแถวละ 8 คนและปฏิบัติตามลำดับดังนี้

2.1 ฝึกการทรงตัว

2.2 ฝึกการประสานมือ ทั้งแบบนิ้วประสานและแบบฝ่ามือซ้อนกัน

2.3 ฝึกการเคลื่อนไปทางด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง

2.4 การสัมผัสลูกบอล

3. ครูอธิบายและสาธิตการปฐมพยาบาลที่เกิดจากการบาดเจ็บที่แขน

4. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันตั้งลูกบอลแบบผลัด

4.1 ให้นักเรียนตั้งแถวตอนแถวละ 8 คน คนหน้าถือลูกบอลไว้

4.2 เมื่อสัญญาณเริ่ม คนที่ถือลูกบอลเตาะลูกสองมือล่างให้ลอยสูงตรงขึ้นไป 1 ครั้ง แล้วตัวเองวิ่งไปต่อท้ายแถวโดยหมุนตัวทางซ้ายปล่อยลูกตกกระดอนพื้นเอง

4.3 คนต่อไปเมื่อเห็นลูกตกกระดอนขึ้น 1 ครั้ง แล้วให้ก้าวเข้าหาลูก เตาะให้ลูกลอยขึ้น 1 ครั้ง เหมือนเดิม แล้วหมุนทางซ้ายไปต่อหลัง ทุกคนเตาะขึ้นเพียงคนละ 1 ครั้ง เมื่อลูกตกพื้นแล้วกระดอนขึ้นเพียงคนละ 1 ครั้ง คนต่อไปต้องเข้ามาเตาะพอดี ถ้าต่างไปจากนี้ต้องเตาะใหม่

4.4 คนที่ 3 และคนต่อๆ ไปปฏิบัติเหมือนเดิมจนกว่าจะถึงคนสุดท้าย เตาะลูกให้ลอยสูงขึ้นแล้วคนที่ 1 ก้าวมารับลูกที่กระดอนขึ้นแล้วชูขึ้น

4.5 แถวใดชูลูกบอลขึ้นก่อนแถวนั้นชนะ

5. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. ภาพประการเล่นลูกสองมือล่างโต้กับคู่

6. การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความมีระเบียบวินัย ความสนใจ ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ที่ 4

ฝึกการทรงตัว

1. ยืนเท้าทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ย่อเข่าและลำตัวให้ต่ำลง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกส้นเท้าทั้งสองขึ้น
3. แขนทั้งสองข้างอยู่ข้างลำตัว
4. ตามองดูที่ลูกตลอดเวลา

การประสานมือ ทั้งแบบนิ้วประสานและแบบฝ่ามือซ้อนกัน

แบบนิ้วประสานกันมีหลักดังนี้

1. หันฝ่ามือเข้าหากัน
2. กางนิ้วทุกนิ้วออก
3. นิ้วทั้งแปดเรียงสลับกัน
4. วางแบนราบเสมอกับท่อนแขน
5. นิ้วหัวแม่มือเรียงชิดกัน

แบบฝ่ามือทั้งสองซ้อนกัน

1. หงายฝ่ามือทั้งสองและวางซ้อนกัน จะใช้มือใดมือหนึ่งอยู่ข้างบนหรือข้างล่างก็ได้
2. หัวแม่มือชิดกันแบนราบเสมอกับท่อนแขน

ฝึกการเคลื่อนที่ ไปด้านข้าง ด้านหน้า ด้านหลัง

1. การเคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง ให้แยกเท้าใดเท้าหนึ่งไปทางด้านข้างก่อน แล้วชักอีกเท้าหนึ่งตามทำเช่นนี้ไปเรื่อยจนถึงจุดที่ต้องการจะเล่นลูก

2. การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า อาจเคลื่อนเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ไปข้างหน้า แล้วเคลื่อนอีกข้างตามไป ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนถึงจุดที่ต้องการจะเล่นลูก

3. การเคลื่อนไปข้างหลัง อาจเคลื่อนด้วยเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ไปข้างหลัง แล้วเคลื่อนอีกเท้าหนึ่งตามไป หรืออาจใช้วิธีหมุนตัวแล้วกลับหลังเล่นลูกก็ได้

การสัมผัสลูกบอล

1. ใช้บริเวณแขนท่อนล่างจากข้อมือขึ้นไปประมาณ 1 ฝ่ามือ หรือบริเวณข้อมือที่ผูกนาฬิกา

2. ขณะที่จะสัมผัสลูกบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย โดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึงย่อตัวลงพอประมาณเพื่อให้เท้าทั้งสองมีหลักที่มั่นคง

3. ขณะที่แขนทั้งสองสัมผัสลูกบอลให้ยกลำตัวขึ้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นเล็กน้อย เป็นการส่งลูกบอลไปยังทิศทางที่ต้องการ (ทำหลายๆ ครั้ง จะรู้น้ำหนักของลูกบอลและสามารถส่งลูกบอลไปในระยะที่ต้องการได้) มุมของแขนขณะถูกลูกให้ยกแขนตึงขนานกับพื้น

แผนการสอนที่ 5

เรื่อง การเล่นลูกบอลสองมือล่าง (ต่อ) จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นลูกบอลสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเล่นวอลเลย์บอล

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

การเล่นลูกบอลสองมือล่างได้

3. เนื้อหา

การเล่นลูกบอลสองมือล่าง

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 บริหารข้อเท้า – ยืนแยกเท้า มือทั้งสองจับเอว ยกส้นเท้าขึ้นและลดส้นเท้าลง

1.2 บริหารเข่า - ยืนแยกเท้า มือทั้งสองจับเอว ยกส้นเท้าขึ้น ย่อลงนั่งยองๆ

1.3 บริหารลำตัว - ยืนแยกเท้า มือทั้งสองจับเอว เอียงตัวซ้าย - ขวา

1.4 ความอ่อนตัว - ยืนแยกเท้า มือทั้งสองจับเอว ก้มตัวลงขนานกับพื้น หมุนไปซ้ายเงยไปหลัง หมุนกลับมาหน้าจนครบรอบ แล้วหมุนกลับทางขวาเงยไปหลัง แล้วหมุนกลับมาหน้าจนครบรอบ

1.5 บริหารกล้ามเนื้อแขน – ไหล่ – เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ขนานพื้น มือกำหลวมๆ หมุนแขนลงล่างเป็นวงกลมไปข้างหน้า หมุนกลับขึ้นบนเป็นวงกลมไปข้างหลัง

2. ฝึกการเล่นลูกบอลสองมือล่าง

2.1 โยนลูกให้คู่เดาะสองมือล่างกลับมาให้คนโยน

2.1.1 นักเรียนจับคู่ยืนห่างกัน 3-4 เมตร คนที่ 1 โยนบอลให้คนที่ 2 คนที่ 2 เดาะลูกสองมือล่าง ส่งกลับไปให้คนที่ 1 รับลูกไว้ แล้วโยนต่อ

2.1.2 อาจโยนลูกบอลไปทางซ้าย – ทางขวา โยนลูกให้ลอยมาข้างหน้าไม่ถึงตัว เพื่อเคลื่อนเข้าหาลูก หรือโยนเลยศีรษะไปข้างหลัง เพื่อให้ถอยไปรับลูกเป็นการ ฝึกการเคลื่อนที่เพื่อรับลูก

2.1.3 ผลัดกันโยนคนละ 20 ครั้ง

2.2 โยนลูกโต้กับคู่ไปมา

2.2.1 นักเรียนจับคู่ยืนห่างกัน 3-4 เมตร

2.2.2 คนหนึ่งจับลูกแล้วโยนลูกโต้งให้คู่ จากนั้นก็เตาะลูกสองมือล่างโต้ไปเรื่อยๆ จนกว่าลูกจะตกพื้น

2.2.3 เมื่อลูกจะตกพื้นแล้วให้คนใดคนหนึ่งหยิบมาโยนต่อไป

3. ครูให้นักเรียนเล่นเกมโต้ลูกบอลตามกลุ่มเป็นวงกลม ดังนี้

3.1 ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมวงละ 5 คน ยืนอยู่ตรงกลางอีก 1 คน รวมเป็น 6 คน

3.2 คนกลางโยนลูกให้คนใดคนหนึ่งในวงกลม คนที่รับลูกโดยการเตาะลูกสองมือล่างโต้กลับไปให้คนกลาง

3.3 คนกลางโต้ไปให้คนต่อไปทีละคน โต้เวียนทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้จนครบวง

3.4 ใครได้ลูกต้องโต้ไปให้คนกลางเท่านั้น

3.5 เมื่อครบรอบวงแล้วให้เปลี่ยนคนกลางไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบทุกคน

3.6 แข่งขันกัน โดยเริ่มเล่นพร้อมกันทุกวง วงใดครบรอบวงก่อนโดยลูกบอลไม่ตกพื้นเลย ถือว่าวงนั้น"ชนะ"

4. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล

2. ภาพประกอบการเล่นลูกบอลสองมือล่างโต้กับคู่ และภาพการโยนลูกให้คู่โต้มาให้

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ ที่ 5

หลักสำคัญในการเล่นเล่นลูกบอลสองมือล่างโต้กับคู่

1. เมื่อลูกลอยมา ให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกโดยเร็ว โดยให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้าทั้งสอง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกัน นิ้วหัวแม่มือทั้งสองเรียงชิดกันแบนราบเสมอกับแขนท่อนล่าง แขนทั้งสองเหยียดตึง

2. เมื่อลูกลอยมาใกล้ แขนทั้งสองเหยียดตรงและตึงเข้ารองใต้ระดับลูกบอล ยกตัวขึ้นโดยแรงส่งจากเท้าทั้งสอง พร้อมทั้งยกแขนที่เหยียดตึงตีลูกตรงไปหาคู่ และมือทั้งสองต้องตามลูกด้วย(FOLLOW THROUGH)

3. แขนทั้งสองไม่ควรยกสูงเกิน 45 องศา เพราะจะทำให้ลูกลอยอยู่กับที่ไม่ไปหาคู่

4. ตาจ้องมองตามทิศทางที่ลูกลอยไป

แผนการสอนที่ 6

เรื่อง สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์ จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกครั้งเมื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาชนิดใดๆ แล้วจะต้องจัดให้มีการทดสอบเพื่อวัดความรู้ความสามารถของนักเรียน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถทดสอบผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับกีฬาวอลเลย์บอล การดิ๊กลูกบอล (Dig)คนเดียวเหนือศีรษะ บอกประโยชน์และประวัติกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. เนื้อหา

สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

1. ทดสอบการดิ๊กบอล (Dig)เหนือศีรษะคนเดียว คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ทดสอบให้บอกประโยชน์และประวัติกีฬาวอลเลย์บอล คะแนนเต็ม 5 คะแนน
3. ทดสอบ การทรงตัว วิ่ง หยุด เปลี่ยนทิศทาง และหมุนตัว คะแนนเต็ม 5 คะแนน

4. กิจกรรม

1. ฝึกกายบริหาร
2. ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 6
3. รูปแบบในการฝึกการทดสอบ

3.1 ครูให้นักเรียนทำการทดสอบตามลำดับกลุ่มโดยทดสอบ กลุ่มที่ 1 2 3.....เรียงลำดับต่อไปจนครบทุกกลุ่ม

3.2 ให้คนที่ 1 ในกลุ่มที่ 1 เข้าทำการทดสอบก่อน เมื่อเสร็จแล้วครูเรียกคนที่ 2 ทำการทดสอบต่อตามลำดับ นักเรียนในกลุ่มเดียวกันที่ยังไม่ได้เข้าทำการทดสอบให้ฝึกซ้อมบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงหรือคอยอำนวยความสะดวกให้เพื่อนที่กำลังทดสอบได้ ผู้บันทึกของกลุ่มให้บันทึกคะแนนที่ได้ ตามความเป็นจริง หัวหน้ากลุ่มอื่นอาจส่งตัวแทนกลุ่มมาสังเกตการทดสอบเพื่อนำไปปรับปรุงและใช้เป็นข้อมูลในการประเมินกลุ่มนั้นๆ ได้

3.3 นักเรียนที่ไม่ได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการทดสอบห้ามเข้ามาในบริเวณที่กำลังทำการสอบ

4. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

สนาม นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล ใบความรู้ที่ 6

6. การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมในการทดสอบ เช่น ความตั้งใจ ความมีระเบียบวินัย
2. การปฏิบัติ

ใบความรู้ที่ 6

การสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

1. การจัดลำดับนักเรียนภายในกลุ่มในการทดสอบสอบ

1.1 กำหนดให้ลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 ลำดับที่ 3.....ของกลุ่ม เรียงลำดับเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนนักเรียนในกลุ่มการเรียน

1.2 ถ้านักเรียนคนไดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

1.3 ครูอาจกำหนดให้กลุ่มที่เท่าไรมาทำการทดสอบเป็นกลุ่มแรกก่อนก็ได้

1.4 นักเรียนอ่าจส่งแผนการทดสอบของกลุ่มต่อครูผู้สอนถ้าครูพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมอาจให้กลุ่มนั้นดำเนิการทดสอบตามแผนที่นักเรียนได้เตรียมมาก็ได แต่ทั้งนี้ต้องได้รับการเห็นชอบจากผู้ตรวจสอบของกลุ่มอื่นด้วย

2. ระเบียบและรูปแบบในการทดสอบ

2.1 ระเบียบในการทดสอบ

2.1.1 นักเรียนที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบทั้งนี้โดยให้อยู่ในความดูแลและระวังของสมาชิกภายในกลุ่มที่กำลังทดสอบ

2.1.2 ในขณะทำการทดสอบนักเรียนที่เข้าทำการทดสอบต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

2.1.3 นักเรียนที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนผู้ที่กำลังทำการทดสอบอยู่

3. รูปแบบในการทดสอบ

3.1 แต่ละคนทำการทดสอบสองทักษะกีฬาดังนี้คือ

3.1.1 การดิ๊กบอลคนเดียวเหนือศีรษะ 30 ครั้ง

3.1.2 การทรงตัว วิ่ง หยุด เปลี่ยนทิศทาง การหมุนตัวตามคำสั่ง

3.1.3 ถาม – ตอบประวัติและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

3.2 ให้เริ่มทำการทดสอบการดิ๊กบอลเมื่อได้รับสัญญาณจากครู

3.3 เมื่อทดสอบการปฏิบัติเสร็จเรียบร้อยแล้วครูถามคำถามเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

4. เกณฑ์ในการให้คะแนน

4.1 ทักษะกีฬาข้อ 1. 10 คะแนน ข้อ 2. และข้อ 3 ข้อละ 5 คะแนน

4.2 รายละเอียดการให้คะแนน ตามแบบสังเกตการทดสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

แผนการสอนที่ 7

เรื่อง การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเล่นเป็นทีม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะได้
2. แตะชูลูกบอลเหนือศีรษะได้
3. ป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บนิ้วมือได้

3. เนื้อหา

1. วิธีการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ
   1.1 การทรงตัว
   1.2 การแตะชูลูกบอล
   1.3 การเคลื่อนที่
2. การป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บนิ้วมือ

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 ลุก – นั่ง ให้นักเรียนจับคู่คนหนึ่งนอนหงายมือประสานท้ายทอย อีกคนกดข้อเท้าทั้งสองไว้ คนนอนลุกขึ้นนั่งและนอนสลับกันไป 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันเป็นคนกดขา

1.2 ดันพื้น ให้นักเรียนวางมือลงบนพื้นห่างกันเท่าช่วงไหล่ เหยียดเท้าทั้งสองดึงไปข้างหลังลำตัวเป็นเส้นตรง

1.3 เลี้ยงลูกบอลสองมือกระทบพื้น ให้นักเรียนตบลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างลงกับพื้นทุกครั้งที่ลูกกระดอนขึ้นมา เป็นการบริหารข้อมือ โดยตบหลายๆครั้ง

1.4 ตั้งลูกบอลสองมือล่าง 30 ครั้ง เป็นการทบทวนบทเรียนที่แล้วมา

1.5 โยนลูกขึ้นสูง – กระโดดรับ ให้นักเรียนโยนลูกบอลขึ้นให้สูง แล้วกระโดดขึ้นไปรับเมื่อลูกเริ่มตกลง โดยเหยียดแขนทั้งสองดึงเหนือศีรษะในขณะรับลูก รับลูกให้ได้ก่อนที่เท้าทั้งสองจะตกลงพื้น

2. ฝึกการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 การทรงตัว ครูอธิบาย สาธิตและให้นักเรียนปฏิบัติตาม

2.2 ฝึกการแตะชูลูกบอล

2.2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 6 คน แถวหน้าถือลูกบอลได้

2.2.2 แถวที่มีลูกบอล ให้โยนลูกขึ้นเหนือศีรษะ กางนิ้วมือออก แล้แตะชูลูกบอลให้ลอยขึ้นเหนือศีรษะดังเดิม จนครบ 20 ครั้ง แล้วส่งรูปให้แถวต่อไป

2.2.3 ถ้าลูกตกพื้นก่อนครบกำหนดให้หยิบขึ้นมาโยนแตะลูกบอลต่อจนครบ

2.3 ฝึกการเคลื่อนที่

ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่เพื่อไปแตะชูลูกบอลให้นักเรียนดู และให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้

1. ก้าวไขว้เท้า
2. การก้าวลากชิด(สไลด์)
3. การวิ่งก้าวยาวหรือวิ่งโหย่ง
4. การก้าวเท้าและกระโดดชูลูกบอล

3. ครูอธิบายและสาธิตการป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บนิ้วมือ

4. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแตะชูลูกบอลให้กระทบพื้น โดยปฏิบัติดังนี้

4.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นแถวตอน 6 แถว คนหน้าถือลูกบอลไว้

4.2 เมื่อเริ่มสัญญาณเริ่ม คนถือลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น แล้วแตะชูลูกบอลให้ลอยสูงขึ้นเหนือศีรษะตัวเอง หมุนทางขวาไปต่อท้ายแถวด้านหลัง โดยปล่อยให้ลูกบอลตกลงพื้น

4.3 เมื่อลูกบอลตกลงพื้นแล้วคนต่อไปแตะชูลูกบอลที่กระดอนขึ้นมานั้นให้ลอยสูงขึ้นเหนือศีรษะแล้วไปต่อหลังเช่นเดิม ให้คนต่อไปมาแตะชูลูกบอลให้กระดอนขึ้นมา

4.4 ทำเช่นนี้จนกว่าจะหมดคนสุดท้ายให้คนแรกมารับลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาถือไว้

4.5 แถวใดเสร็จก่อนชนะ

หมายเหตุ ผู้ใดปล่อยให้ลูกบอลกระดอนพื้นเกิน 1 ครั้งจะต้องจับลูกแล้วโยนขึ้นแตะชูลูกบอลต่อ

5. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. ภาพประกอบการเล่นลูกบอลสองมือล่างโต้กับคู่ และภาพการโยนลูกให้คู่โต้มาให้

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ที่ 7

การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ

1. มือที่จะแตะชูลูกบอลต้องกางออกให้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วสุดท้ายที่สัมผัสลูก โดยลูกบอลผ่านทางนิ้วก้อย นิ้วนาง มากระทบนิ้วกลาง นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือ ตามลำดับ (อย่าให้นิ้วหัวแม่มือยื่นออกไปถูกลูกก่อน เพราะจะเกิดเคล็ดได้ง่ายๆ)

2. บริเวณที่ลูกถูกมือ คือ บริเวณตั้งแต่ข้อที่สองของนิ้วจนถึงปลายนิ้ว ถ้าลูกบอลต่ำกว่านี้จะทำให้เกิดการพักลูกได้

3. การรู้จังหวะลูก รู้ความเร็ว รู้ทิศทาง และประมาณน้ำหนักของลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งผู้เล่นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนที่และการหยุดเป็นอย่างดี

4. ลูกที่จะแตะชูนั้น จะต้องเป็นลูกที่ไม่มีความเร็วและแรงนัก ลูกเสิร์ฟไม่ควรรับด้วยการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ

5. บริเวณที่นิ้วมือสัมผัสกับลูกบอลขณะแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ มีดังนี้

5.1 นิ้วหัวแม่มือทั้งนิ้ว แต่แรงที่ใช้คือส่วนตรงกลางนิ้ว

5.2 นิ้วชี้สองข้อตอนปลาย

5.3 นิ้วนาง หนึ่งข้อตอนปลาย

5.4 นิ้วนางครึ่งข้อตอนปลาย

ฝึกการเคลื่อนที่ โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ก้าวไขว้เท้า จะก้าวเท้าขวาผ่านหน้าเท้าซ้ายหรือก้าวเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวา แล้วลากเท้าตามไปอยู่ในระดับเดียวกัน

2. การก้าวลากชิด(สไลด์)เท้าไปทางขวาหรือไปทางซ้าย โดยแยกเท้าใดเท้าหนึ่งออกไปแล้วลากอีกเท้าตามไป จะสไลด์กี่ครั้งแล้วแต่ทิศทางที่ลูกจะตกลงมาตรงศีรษะ

3. การวิ่ง อาจวิ่งไปข้างหน้า หรือวิ่งถอยหลังไปให้ทันรับลูกที่ตกลงมา

4. การก้าวยาวหรือวิ่งโหย่ง เพื่อรับลูกที่มาโด่งมาก ไม่ต้องรีบเข้าไปให้ถึงลูกเร็วนัก

5. การก้าวเท้าและกระโดดชูลูกบอล คือ กระโดดขึ้นก่อนที่จะสัมผัสลูกบอล เพื่อต้องการให้การเล่นดำเนินไปโดยเร็ว ไม่ต้องการให้ลูกบอลลอยลงมาต่ำ

การป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บนิ้วมือจากการเล่นวอลเลย์บอล

การป้องกัน

1. บริหารนิ้วมือให้มีความพร้อมก่อนเล่น
2. อย่าให้นิ้วมือยื่นออกไปถูกลูกก่อน
3. ลูกบอลที่มาเร็ว และแรงไม่ควรเล่นด้วยการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ

การปฐมพยาบาล

ใช้นิ้วมือแช่ลงไปในอ่างน้ำแข็ง เป็นการประคบด้วยความเย็นหลังจากได้รับบาดเจ็บหลังจากนั้นอีก 24 ชั่วโมง แช่นิ้วมือลงไปในอ่างน้ำร้อนที่พอทนได้บีบนวดเบาๆด้วยน้ำมันระกำหรือน้ำมันมวย

แผนการสอนที่ 8

เรื่อง การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ (ต่อ) จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเล่นเป็นทีม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ

3. เนื้อหา

4. กิจกรรม

1. กายริหาร

1.1 บริหารเอว – ยืนแยกเท้าหมุนตัวซ้าย - ขวา

1.2 บริหารแขน , ไหล่ – ยืนแยกเท้า หมุนแขนหน้า - หลัง

1.3 นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้ายกขึ้นลง 20 ครั้ง

1.4 ดันพื้นพื้น 10 ครั้ง

1.5 ลุกนั่ง 20 ครั้ง

2. ครูฝึกให้นักเรียนฝึกการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะตามแบบการฝึกหัดต่อไปนี้

2.1 ให้นักเรียนจับคู่แล้วฝึกแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะโต้กับเพื่อน

2.2 โดยแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ 1 ครั้ง ครั้งที่ 2 ให้ส่งด้วยลูกสองมือล่างไปให้เพื่อน

2.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามกลุ่มเป็น 2 กลุ่มย่อย ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร หันหน้าเข้าหากันเป็นแถวตอน โดยให้คนหัวแถวเริ่มโดยการแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ ตั้งขึ้นสูงพอประมาณ เพื่อให้คนที่สองแตะชูลูกบอลไปให้เพื่อนฝ่ายตรงข้าม

3. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันแตะชูลูกบอลระหว่างกลุ่ม โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 ให้นักเรียนยืนวงกลม วงละ 6 คน มีลูกบอลวงละ 1 ลูก

3.2 เมื่อสัญญาณเริ่ม ให้แต่ละวงโยนลูกให้คนใดคนหนึ่งแตะชูลูกบอลส่งไปให้ในวงกลมของตน

3.3 เมื่อลูกบอลตกพื้น ให้หยิบขึ้นมาโยนแตะชูต่อ

3.4 ให้โยนได้ 3 โยน และนับจำนวนครั้งที่แตะชูได้รวมกัน วงใดได้จำนวนครั้งมากกว่าวงนั้น “ชนะ”

4. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. ภาพประกอบการเล่นลูกบอลสองมือล่างโต้กับคู่ และภาพการโยนลูกให้คู่โต้มาให้

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ
2. การซักถาม

แผนการสอนที่ 9

เรื่อง การเสิร์ฟลูกบอลมือล่างข้ามตาข่าย จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกบอลมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานของการเล่นเป็นทีม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติตามขั้นตอนการเสิร์ฟลูกบอลมือล่างได้
2. บอกมารยาทในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. เนื้อหา

1. การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง
   1.1 การยืน
   1.2 การถือลูกบอล
   1.3 การสัมผัสลูกบอล
2. มารยาทในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร
   1.1 วิ่งอยู่กับที่
   1.2 กระโดดตบ
   1.3 หมุนข้อต่อส่วนต่างๆส่วนเฉพาะหัวไหล่ ข้อมือ และหัวเข่า
   1.4 ดันพื้น

2. ครูอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกบอลมือล่างตามขั้นตอน คือ การยืน การถือลูกบอล และการสัมผัสลูกบอล โดยใช้ภาพประกอบ

3. นักเรียนฝึกเสิร์ฟด้วยท่ามือเปล่าให้ได้ก่อน

4. นักเรียนฝึกเสิร์ฟไป – กลับ กับคู่ โดยจับคู่กันยืนห่างกัน 4-5 เมตร ผู้ถือบอลเสิร์ฟก่อนให้อีกฝ่ายรับลูกไว้และเสิร์ฟกลับไป

5. นักเรียนจับคู่ฝึกเสิร์ฟข้ามตาข่าย โดยให้นักเรียนอยู่คนละข้างของตาข่ายห่างกันประมาณ 6-7 เมตร เสิร์ฟลูกบอลไปให้คู่ที่อยู่ฝั่งตรงกันข้าม และสลับกันเสิร์ฟให้ข้ามตาข่ายฝึกเสิร์ฟให้ตรงกับคู่ตนเอง และต้องเสิร์ฟให้ถูกกติกาด้วย คือโยนบอกก่อนเสมอ

6. ให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการเสิร์ฟลูกบอลข้ามตาข่ายเป็นกลุ่มๆ โดยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มละเท่าๆกัน ผลัดกันเสิร์ฟทีละกลุ่ม ลูกที่จะนับคะแนนได้คือ ลูกที่เสิร์ฟข้ามตาข่ายไปฝั่งตรงข้าม กลุ่มใดเสิร์ฟถูกกติกาได้คะแนนมากเป็นกลุ่มชนะ

7. ครูอธิบายถึงมารยาทในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

8. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ภาพประกอบการเสิร์ฟลูกบอลมือล่างทุกขั้นตอน

2. ลูกวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ ที่ 9

1. การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง มีขั้นตอนดังนี้

1.1 การยืน ผู้เสิร์ฟยืนทรงตัวโดยวางเท้าที่ไม่ถนัดไว้ข้างหน้า โน้มตัวไปข้างหน้าย่อเข่าเล็กน้อย หันหน้าในทิศทางที่จะเสิร์ฟ

1.2 การถือลูกบอล ให้ถือลูกบอลในมือที่ไม่ถนัด และเฉียงมือไปทางมือที่จะให้เสิร์ฟจากนั้นโยนบอลขึ้นสูงขึ้นเล็กน้อย

1.3 การสัมผัสลูกบอล มือที่ถนัดที่จะตีลูกบอลกำและเกร็งมือให้แข็ง เพื่อใช้สันมือตีกระแทกบังคับลูกไป สันมือสัมผัสส่วนของลูกบอลด้านหลัง ค่อนไปส่วนล่างเล็กน้อย

2. มารยาทในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

2.1 แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นวอลเลย์บอล

2.2 ไม่แสดงกริยาเสียดสี ล้อเลียน เยาะเย้ย ก้าวร้าวคู่ต่อสู้ หรือกล่าวถ้อยคำไม่สุภาพ

2.3 ไม่โต้เถียงหรือแสดงกริยาอาการที่ไม่เหมาะสมต่อผู้ตัดสิน

2.4 มีความสุภาพเรียบร้อย อดทน อดกลั้น และควบคุมอารมณ์ได้

2.5 ปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่าเคร่งครัด

แผนการสอนที่ 10

เรื่อง การเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่าย จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่ายได้แม่นยำ จะทำให้มีโอกาสได้คะแนนจากการแข่งขัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่ายได้

3. เนื้อหา

การเสิร์ฟลูกบอลมือบน

1. การยืน
2. การโยนลูกบอล
3. การตีลูกบอล

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 หมุนไหล่ 20 รอบ

1.2 ดันพื้น 10 ครั้ง

1.3 วิ่งอยู่กับที่ 2 นาที

1.4 กระโดดตบ 30 ครั้ง

1.5 ขว้างบอลมือเดียวเหนือไหล่ให้ข้ามตาข่าย 5 ครั้ง

2. ครูอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่ายดังนี้ คือ การยืน การโยนลูกบอลและการตีลูกบอล โดยใช้ภาพประกอบ

3. นักเรียนปฏิบัติด้วยท่ามือเปล่าพร้อมๆกันหลายๆครั้ง

4. นักเรียนฝึกเสิร์ฟลูกบอลมือบนเข้าฝ่าผนังคนละ 10 ครั้ง

5. นักเรียนฝึกเสิร์ฟลูกบอลมือบนกับคู่ โดยยืนห่างกันประมาณ 6-7 เมตร สลับกับเสิร์ฟคนละ 20 ครั้ง

6. นักเรียนฝึกเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่ายโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม อยู่คนละข้างสนาม สลับกับเสิร์ฟประมาณ 20 ครั้ง ในการฝึกแบบนี้อาจจะลดตาข่ายลงและยืนเสิร์ฟในสนามก็ได้

7. นักเรียนฝึกเสิร์ฟลูกบอลมือบน จากเขตเสิร์ฟให้ลงในขอบเขตที่กำหนดให้คนละ 3 ครั้ง

8. การเล่นเกมแข่งขันกันเสิร์ฟลูกบอลมือบน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆแข่งขันการเสิร์ฟ กลุ่มใดได้คะแนนมากเป็นผู้ชนะ ลูกที่ได้คะแนน คือ ต้องข้ามไปตกในแดนตรงข้ามให้ลงในขอบเขตที่กำหนด โดยเสิร์ฟจากเขตเสิร์ฟ

9. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. ภาพประกอบการเสิร์ฟลูกบอลมือบนทุกขั้นตอน

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ที่ 10

ขั้นตอนการเสิร์ฟลูกบอลมือบน มีดังนี้

1. การยืนย่อเข่าเล็กน้อย ทรงตัวให้มั่นคง น้ำหนักตัวควรอยู่เท้าหลัง

2. การโยนลูกบอล โยนขึ้นตรงๆ เหนือศีรษะ สูงพอประมาณ เบี่ยงมาทางไหล่ขวา เพื่อใช้มือที่ถนัดตีบริเวณด้านลงมาส่วนล่างของลูกบอล

3. การตีลูกบอล ใช้สันมือตีลูกบอลที่ตกลงมา โดยใช้แรงส่งจากน้ำหนักตัว แรงจากกล้ามเนื้อท้อง หัวไหล่ และแรงเหวี่ยงของมือและแขนส่งลูกออกไป

แผนการสอนที่ 11

เรื่อง การสอบกลางภาค จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบกลางภาคเป็นการทดสอบนักเรียนว่ามีความรู้ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด และนำผลจากการทดสอบไปเป็นเกณฑ์การให้คะแนนกลางภาค

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อวัดความรู้ความสามารถในเรื่องทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอลของนักเรียน

3. เนื้อหา

1. การรับและการส่งบอลด้วยสองมือล่าง
2. การเซตบอลเหนือศีรษะคนเดียว
3. การเสิร์ฟด้วยลูกมือล่าง

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 บริหารข้อเท้า โดยให้วิ่งปลายเท้ารอบสนามวอลเลย์บอล 3 รอบ

1.2 กระโดดสลับเท้า 20 ครั้ง

1.3 กระโดดรับลูกบอลเหนือศีรษะ นักเรียนจับคู่กัน ให้คนหนึ่งโยนลูกบอลให้อีกคนหนึ่งกระโดดรับโดยเหยียดแขนขึ้นไปรับเหนือศีรษะ

1.4 บริหารแขนและหัวไหล่ โดยหมุนแขน 20 รอบหมุนหัวไหล่สลับหน้าหลัง 20 รอบ

2. ครูอธิบายวิธีการสอบกลางภาคและดำเนินการสอบกลางภาคตามรายการที่กำหนด

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. สนามวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. การปฏิบัติของนักเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในเรื่อง ความสนใจ ความตั้งใจ

ใบความรู้ที่ คาบที่11

การสอบกลางภาค

การจับคู่ดิ๊กบอล

1. การจัดลำดับคู่

1.1 กำหนดให้ลำดับที่ 1 กับลำดับที่ 2 ของกลุ่มเป็นคู่ที่ 1 ให้ลำดับที่ 3 กับลำดับที่ 4 เป็นคู่ที่ 2 เรียงลำดับเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนนักเรียนในกลุ่มของตน ถ้าเหลือเศษ 1 คนให้หมายลำดับที่ 1 ของกลุ่มนั้นไปช่วยทำการทดสอบด้วยการจับคู่กับเศษที่เหลืออีกครั้งหนึ่ง

1.2 ถ้านักเรียนคนใดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปภายในกลุ่มขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

2. ระเบียบในการทดสอบ

2.1 คู่ที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบ

2.2 ในขณะทำการทดสอบคู่ที่เข้าทำการทดสอบห้ามหยอกล้อ เล่นกันเป็นอันขาด ต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

2.3 คู่ที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนคู่ที่กำลังทำการทดสอบอยู่

การเซตบอลคนเดียวเหนือศีรษะ

1. การจัดลำดับนักเรียนภายในกลุ่มในการทดสอบสอบ

1.1 กำหนดให้ลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 ลำดับที่ 3.....ของกลุ่ม เรียงลำดับเช่นนี้ไปจนครบตามจำนวนนักเรียนในกลุ่มการเรียน

1.2 ถ้านักเรียนคนใดขาดเรียนให้เลื่อนลำดับที่ถัดไปขึ้นมาแทนและให้ผู้ที่ขาดเรียนทำการทดสอบแก้ตัวในครั้งต่อไป

1.3 ครูอาจกำหนดให้กลุ่มที่เท่าไรมาทำการทดสอบเป็นกลุ่มแรกก่อนก็ได้

2. ระเบียบในการทดสอบ

2.1 นักเรียนที่ยังไม่ถูกเรียกห้ามเข้ามาเกี่ยวข้องในบริเวณที่ทำการทดสอบ

2.2 ในขณะทำการทดสอบนักเรียนที่เข้าทำการทดสอบต้องกระทำการทดสอบด้วยความตั้งใจ

2.3 นักเรียนที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบหรือทดสอบเสร็จแล้วอนุญาตให้ไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ในบริเวณใกล้เคียงโดยไม่ให้รบกวนผู้ที่กำลังทำการทดสอบอยู่

รูปแบบในการทดสอบ

1. แต่ละคู่ทำการทดสอบสองทักษะกีฬาดังนี้คือ

1.1 การจับคู่ดิ๊กบอล (Dig) นับรวมกันคู่ละ 30 ครั้ง

1.1.1 ให้คู่ที่ทำการทดสอบยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 5 เมตร

1.1.2 ให้เริ่มทำการทดสอบเมื่อได้รับสัญญาณจากครู

1.2 การเซตบอล (Set) คนเดียวเหนือศีรษะ 10 ครั้ง

1.3 การเสิร์ฟด้วยมือล่างจำนวน 10 ครั้ง

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ทักษะกีฬาละ 10 คะแนน

แผนการสอนที่ 12

เรื่อง การสอบกลางภาค (ต่อ) จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบกลางภาคเป็นการทดสอบนักเรียนว่ามีความรู้ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด และนำผลจากการทดสอบไปเป็นเกณฑ์การให้คะแนนกลางภาค

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อวัดความรู้ความสามารถในเรื่องทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอลของนักเรียน

3. เนื้อหา

1. การรับและการส่งบอลด้วยสองมือล่าง
2. การเซตบอลเหนือศีรษะคนเดียว
3. การเสิร์ฟด้วยลูกมือล่าง

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร

1.1 บริหารข้อเท้า โดยให้วิ่งปลายเท้ารอบสนามวอลเลย์บอล 3 รอบ

1.2 กระโดดสลับเท้า 20 ครั้ง

1.3 กระโดดรับลูกบอลเหนือศีรษะ นักเรียนจับคู่กัน ให้คนหนึ่งโยนลูกบอลให้อีกคนหนึ่งกระโดดรับโดยเหยียดแขนขึ้นไปรับเหนือศีรษะ

1.4 บริหารแขนและหัวไหล่ โดยหมุนแขน 20 รอบหมุนหัวไหล่สลับหน้าหลัง 20 รอบ

2. ครูอธิบายวิธีการสอบกลางภาคและดำเนินการสอบกลางภาคตามรายการที่กำหนด

5. สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. สนามวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. การปฏิบัติของนักเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในเรื่อง ความสนใจ ความตั้งใจ

แผนการสอนที่ 13

เรื่อง การกระโดดตบลูกบอลเหนือตาข่าย จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การกระโดดตบลูกบอลเหนือตาข่าย แสดงถึงความสามารถของผู้เล่น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติขั้นตอนการกระโดดตบลูกบอลเหนือตาข่ายได้
2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ไหล่และข้อเท้าได้
3. บอกหลักการความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. เนื้อหา

1. วิธีการกระโดดตบลูกเหนือตาข่าย
   1.1 การก้าวเพื่อกระโดด
   1.2 การกระโดด
   1.3 การเหวี่ยงแขน
   1.4 การตบลูกบอล
   1.5 การลงสู่พื้น
2. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ไหล่และข้อเท้า
3. ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร
   1.1 บริหารข้อเท้า โดยให้วิ่งปลายเท้ารอบสนามวอลเลย์บอล 3 รอบ
   1.2 กระโดดสลับเท้า 20 ครั้ง
   1.3 กระโดดรับลูกบอลเหนือศีรษะ นักเรียนจับคู่กัน ให้คนหนึ่งโยนลูกบอลให้อีกคนหนึ่งกระโดดรับโดยเหยียดแขนขึ้นไปรับเหนือศีรษะ
   1.4 บริหารแขนและหัวไหล่ โดยหมุนแขน 20 รอบหมุนหัวไหล่สลับหน้าหลัง 20 รอบ

2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการกระโดดตบลูกบอลเหนือตาข่าย ตามขั้นตอนคือการก้าวเพื่อกระโดด การกระโดด การเหวี่ยงแขน การตบลูกบอล และการลงสู่พื้นพร้อมใช้ภาพประกอบ

3. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจากท่ามือเปล่าตามขั้นตอนให้คล่องก่อน

4. ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดแตะลูกบอลทั้งสองข้าง โดยแขวนลูกบอลให้สูงพอประมาณที่นักเรียนสามารถกระโดดแตะได้ถึง วิธีกระโดดที่ถูกต้องเริ่มด้วยการย่อตัว เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง จากนั้นให้เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง จากนั้นให้เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าพร้อมทั้งสปริงตัวกระโดด และลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง ย่อเข่าทรงตัวประมาณ 20 ครั้ง

5. ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดรับลูกบอลจากการโยน วิธีการเหมือนกับข้อ 4 แต่เปลี่ยนเป็นเพื่อนโยนบอลให้และอีกคนหนึ่งกระโดดรับ ผลัดเปลี่ยนกันโยน 20 ครั้ง

6. ครูให้นักเรียนฝึกเคลื่อนที่รับลูกบอล ให้นักเรียนจับคู่ผลัดเปลี่ยนกันโยนรับลูกบอลผู้โยนจะต้องโยนบอลให้สูงพอสมควร โดยให้ผู้รับเคลื่อนที่กระโดด อาจจะไปทางซ้าย – ขวา หน้า – หลัง (เคลื่อนที่ประมาณ 3 ก้าว) ผู้กระโดดจะต้องก้าวเท้าเคลื่อนที่ไปให้พ้นลูกบอล และขณะที่กระโดดขึ้นรับลูกบอลนั้นจะต้องเหวี่ยงแขนช่วยในการกระโดดทุกครั้ง ผลัดเปลี่ยนกันโยนประมาณ 20 ครั้ง

7. ครูให้นักเรียนฝึกการใช้ฝ่ามือตีลูกบอล ให้นักเรียนจับคู่กัน ยืนห่างกันประมาณ 7-8 เมตร และผลัดเปลี่ยนกันโยนลูกบอลขึ้น และใช้มือที่ถนัดตีลูกบอลลงสู่พื้นให้ลูกกระดอนไปหาคู่ทำประมาณ 20 ครั้ง

8. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันกระโดดจับลูกบอลเหนือตาข่ายจากการโยนของครูแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ข้างเท่าๆกัน ครูยืนตรงกลางใกล้ตาข่าย จากนั้นครูเป็นผู้โยนลูกบอลขึ้นให้สูงเหนือตาข่าย และให้ผู้เล่นข้างละ 1 คน ที่เลือกมาก่อน กระโดดจับลูกบอลให้ได้ ใครจับลูกบอลได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะให้เล่นต่อไป ฝ่ายที่จับลูกบอลไม่ได้ออกไปและให้เพื่อนข้างเดียวกันเข้ามาแทนที่เล่นในลักษณะนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าข้างใดเหลือผู้เล่นมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

9. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลที่เกิดจากการบาดเจ็บที่ไหล่และข้อเท้า

10. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

11. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ภาพขั้นตอนการตบลูกบอล
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ลูกบอลฝึกซ้อมตบ (ถ้าพอจะหาได้)

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ คาบที่ 13

วิธีการกระโดดตบลูกเหนือตาข่าย

1. การก้าวเพื่อกระโดด คือ การวิ่งเข้าหาลูกบอลนั่นเองเพื่อหาจังหวะในการกระโดด จะก้าวกี่ก้าวก็ได้ โดยทั่วไปจะก้าวประมาณ 2 - 3 ก้าว

1.1 ก้าวที่ 1 จะเริ่มด้วยเท้าใดก็ได้ ก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับแกว่งแขนในลักษณะของการวิ่ง

1.2 ก้าวที่ 2 ก้าวเท้าหลังซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ลูกบอลลอยสูงอยู่เหนือศีรษะกำลังจะเป็นจุดตก แขนทั้งสองเหวี่ยงไปข้างหลัง

1.3 ก้าวที่ 3 รวบเท้าคู่ขนานกัน ย่อตัวลงเพื่อให้มีกำลังในการกระโดดพร้อมๆ กันทั้ง 2 เท้า

2. การกระโดด ควรกระโดดเท้าคู่พร้อมๆกัน และต้องทำต่อเนื่องจากการวิ่งเข้าหาลูกบอลพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองจากข้างหลังมาเป็นข้างหน้าให้แรงที่สุด เพื่อช่วยยกตัวให้สูงขึ้นในขณะที่สปริงเท้า

3. การตบลูกบอล ในขณะที่ลอยตัวขึ้นพยายามแอ่นลำตัว มือที่จะตีลูกบอลยกขึ้นเหยียดให้สูงเต็มที่ แบให้นิ้วชิดติดกัน พับลำตัวไปข้างหน้าเพื่อเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้อยู่ที่มือขณะที่ลูกบอลหักข้อมือลงเพื่อให้ลูกบอลลงสู่พื้น

4. การลงสู่พื้น ลงด้วยปลายเท้าทั้งสอง โดยให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันพอสมควร พร้อมกับยกย่อเข่าลงเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างช่วยพยุงตัวให้มีความสมดุลของร่างกาย

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ไหล่และข้อเท้า

อาการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้าอาจเกิดจากการได้รับการกระแทก การอบอุ่นไม่เพียงพอหรืออวัยวะนั้นๆ อ่อนแอ เช่น ข้อเท้าเคล็ด แพลง ซ้น หัวไหล่ปวด เจ็บ ขัด ยอก มีอาการดังนี้ คือ ปวด กดเจ็บ บวม เขียวช้ำ เสียว สามารถปฐมพยาบาล ดังนี้

1.ประคบด้วยความเย็นภายใน 24 ชั่วโมง

2.ถ้าปวดให้ใช้ยาแก้ปวด

3.ประคบด้วยความร้อน หลังจาก 24 ชั่วโมงไปแล้ว

4.ยึดอวัยวะส่วนนั้นด้วยผ้ายืดเพื่อป้องกันไม่ให้เคลื่อนไหวมาก

5.ยกอวัยวะส่วนนั้นให้สูงเพื่อลดอาการปวด

ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

ผู้เล่นวอลเลย์บอลจะไม่ได้รับอันตรายจากการเล่นเลย ถ้าหากได้ตรวจดูอุปกรณ์การเล่นและร่างกายให้มีความพร้อมที่จะเล่นอย่างเพียงพอ สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นวอลเลย์บอลด้วยความปลอดภัย มีดังนี้

1. ก่อนการเล่น ควรสำรวจสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองก่อนเสมอ
2. ตรวจสภาพสนามให้เรียบร้อย
3. เสาที่ขึงตาข่ายต้องมั่นคง แข็งแรง
4. ก่อนเล่นทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายก่อนสมอ
5. เครื่องแต่งกาย ต้องเป็นชุดที่เหมาะสมในการฝึกกีฬาวอลเลย์บอล
6. ในการเล่นไม่ควรหักโหมเกินไป และไม่ควรเล่นหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรเล่นหลังจากรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมงไปแล้ว
7. สำหรับนักเรียนที่ไหล่หลุดมาก่อนควรจะระมัดระวังให้มากสำหรับท่านี้ หรือฝึกให้น้อยลง

แผนการสอนที่ 14

เรื่อง การสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่าย จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่ายได้ดีจะช่วยสร้างขวัญกำลังใจให้แก่ทีมมาก

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติการสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่ายได้
2. บอกอาหารบำรุงร่างกายสำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. เนื้อหา

1. การสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่าย
   1.1 การกระโดด
   1.2 การสกัดกั้นด้วยมือ
   1.3 การลงสู่พื้น
2. อาหารบำรุงร่างกายสำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร
   1.1 วิ่งยกเข่าสูงรอบสนามวอลเลย์บอล 3 รอบ
   1.2 กระโดดยกเข่าแตะหน้าอก
   1.3 ดันพื้น 10 ครั้ง
   1.4 กางนิ้วมือออกแล้วประสานกันดันไปซ้าย – ขวา สลับกัน
   1.5 จับคู่หันหน้าเข้าหากัน สปริงข้อเท้าเหยียดแขนกางนิ้วออกเอาฝ่ามือสัมผัสกัน 10 ครั้ง
   1.6 ยืนหันหน้าหากันกระโดดยกแขนไม่ให้ถูกตาข่าย ให้ทำจากช้าไปหาเร็ว 5 ครั้ง
2. ครูอธิบายและสาธิตการกระโดด การสกัดกั้นด้วยมือ และการลงสู่พื้นโดยใช้ภาพประกอบและให้นักเรียนฝึกท่ามือเปล่าให้ได้ก่อน

3. ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดเป็นคู่ โดยให้นักเรียนจับคู่กัน โดยคนหนึ่งถือลูกบอลไว้เริ่มจากการทุ่มลูกบอลลงพื้นให้กระดอนขึ้นสูงเหนือศีรษะ ขณะที่ลูกบอลลอยลงมานั้นให้ทั้งคู่กระโดดขึ้นสกัดกั้นลูกบอล โดยฝึกหาจังหวะในการกระโดดให้สูงที่สุด

4. ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดเหนือตาข่าย โดยให้นักเรียนจับคู่กัน ฝึกกระโดดเหนือตาข่ายโดยอยู่กันคนละข้าง การกระโดดพยายามกระโดดให้สูง เหยียดแขนทั้งสองให้เหนือตาข่าย โดยใช้มือแตะกันให้ได้ทุกครั้งที่กระโดด ทำประมาณ 3 รอบ (อย่าให้แขน ลำตัว ถูกตาข่าย)

5. ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดเคลื่อนที่ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง วิ่งจากมุมเสิร์ฟไปช้าๆ เมื่อใกล้ตาข่ายให้กระโดดขึ้นสกัดกั้นและเคลื่อนที่ไปทางซ้ายมือ กระโดดสกัดกั้นและวิ่งไปด้านตรงข้าม วกกลับมามุมเสิร์ฟ ปฏิบัติเช่นเดิมทำคนละประมาณ 3 รอบ

6. ครูให้นักเรียนฝึกการสกัดกั้นที่ตาข่าย โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถว หันหน้าเข้าหาตาข่าย จะมีผู้โยนบอลให้ขึ้นป้องกันมิให้ลูกบอลข้ามมาฝ่ายตนได้ ทำคู่ละประมาณ 20 ครั้ง

7. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการสกัดกั้นจากการโยนของครู วิธีเล่นแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ข้างเท่าๆ กัน และเลือกออกมาเล่นทีละคน ให้มาอยู่คนละด้านของตาข่ายหันหน้าเข้าหาตาข่าย ครูโยนลูกบอลขึ้นสูงเหนือตาข่าย ให้ผู้เล่นกระโดดสกัดกั้นลูกบอลไม่ให้ตกฝ่ายตนเอง แต่ดันลูกบอลให้ตกฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ฝ่ายใดดันลูกบอลตกฝ่ายตรงข้ามได้จะเป็นฝ่ายชนะ และให้เล่นต่อฝ่ายที่แพ้ให้ออกไปและให้เพื่อนมาเล่นแทนทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆผู้เล่นข้างใดเหลือมากจะเป็นฝ่ายชนะ

8. ครูอธิบายถึงอาหารบำรุงร่างกายสำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลและแนะนำวิธีปฏิบัติตนให้กับนักเรียนที่ผอมหรืออ้วนเกินไปด้วย

9. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. รูปภาพการสกัดกั้นทุกขั้นตอน
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ตาข่าย
4. สนาม

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ
2. การซักถาม

ใบความรู้ คาบที่ 14

1. การสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่าย มีขั้นตอนดังนี้

1.1 การกระโดดต้องเคลื่อนตัวเหนือตาข่ายให้ตรงกับจุดตกของลูกบอล ย่อตัวสปริงข้อเท้าแล้วกระโดดให้สูงที่สุด ยกมือทั้งสองเหนือศีรษะ กางนิ้วออกให้ครอบคลุมเนื้อที่ให้มากที่สุด

1.2 การสกัดกั้นด้วยมือ ให้มือทั้งสองอยู่ใกล้ลูกบอลที่สุด เกร็งนิ้วมือเมื่อลูกบอลสัมผัสมือพร้อมทั้งหักข้อมือลงเพื่อให้ลูกบอลตกลงสู่พื้นที่ในแดนตรงข้ามให้เร็วที่สุด

1.3 การลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อมๆกัน แยกเท้าห่างพอสมควร และย่อเข่าเล็กน้อยเพื่อลดการกระแทกและช่วยในการทรงตัว

2. อาหารบำรุงร่างกายสำหรับการเล่นกีฬา

อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาที่จะเล่นกีฬาให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะโปรตีนซึ่งมีหน้าที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เนื้อเยื่อที่ชำรุดภายในร่างกายนอกจากนั้นยังมีประโยชน์ในการบำรุงกระดูกและฟัน

โปรตีนมีในอาหารเกือบทุกชนิด เช่น นม ไข่ไก่ เนื้อ ปลา ข้าวซ้อมมือ ถั่ว โดยเฉพาะถั่วเหลืองเป็นอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนมากเป็น 2 เท่าของที่มีในเนื้อสัตว์ และมีเป็น 4 เท่าของไข่อีกทั้งราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ด้วย จึงจำเป็นมากสำหรับร่างกายที่จะนำมาชดเชยสิ่งที่ขาดไปในการเล่นกีฬา

แผนการสอนที่ 15

เรื่อง การสอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์ จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกครั้งเมื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาชนิดใดๆ แล้วจะต้องจัดให้มีการทดสอบเพื่อวัดความรู้ความสามารถของนักเรียน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถทดสอบผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดการเสิร์ฟด้วยลูกมือบน การเล่นบอลเหนือตาข่ายด้วยการตบได้

3. เนื้อหา

สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์

1. ทดสอบการเสิร์ฟด้วยลูกมือบน คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ทดสอบการเล่นบอลเหนือตาข่ายด้วยการตบ คะแนนเต็ม 10 คะแนน

4. กิจกรรม

1. ฝึกกายบริหาร
2. ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 15
3. รูปแบบในการฝึกการทดสอบ

3.1 ครูให้นักเรียนทำการทดสอบตามลำดับกลุ่มโดยทดสอบ กลุ่มที่ 1 2 3.....เรียงลำดับต่อไปจนครบทุกกลุ่ม

3.2 ให้คนที่ 1 ในกลุ่มที่ 1 เข้าทำการทดสอบก่อน เมื่อเสร็จแล้วครูเรียกคนที่ 2 ทำการทดสอบต่อตามลำดับ นักเรียนในกลุ่มเดียวกันที่ยังไม่ได้เข้าทำการทดสอบให้ฝึกซ้อมบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง

3.3 นักเรียนที่ไม่ได้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการทดสอบห้ามเข้ามาในบริเวณที่กำลังสอบ

4. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

สนาม นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล ใบความรู้ที่ 6

6. การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมในการทดสอบ เช่น ความตั้งใจ ความมีระเบียบวินัย
2. การปฏิบัติ

ใบความรู้ คาบที่ 15

1. การทดสอบการเสิร์ฟด้วยลูกมือบนข้ามตาข่าย จำนวน 10 ครั้ง

นักเรียนที่เข้ารับการทดสอบให้เสิร์ฟบอลด้วยลูกมือบน จำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกติกา และลูกบอลตกลงไปในแดนตรงข้าม ให้นับคะแนนเมื่อทำการเสิร์ฟและปฏิบัติได้ถูกต้อง ครั้งละ 1 คะแนน รวม 10 คะแนน

2. การทดสอบการเล่นลูกบอลเหนือตาข่ายด้วยการตบ จำนวน 10 ครั้ง

นักเรียนที่เข้ารับการทดสอบให้กระโดดตบลูกบอลจากการโยนของเพื่อน จำนวน 10 ครั้ง ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกติกา และลูกบอลตกลงไปในแดนตรงข้าม ให้นับคะแนนเมื่อทำการตบและปฏิบัติได้ถูกต้อง ครั้งละ 1 คะแนน รวม 10 คะแนน

แผนการสอนที่ 16

เรื่อง การเล่นเป็นทีม จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นเป็นทีม จะช่วยสร้างความสามารถในหมู่คณะได้อย่างดี ช่วยในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้
2. บอกกติกาการเสิร์ฟได้

3. เนื้อหา

1. การเล่นเป็นทีม
2. กติกาเกี่ยวกับการเสิร์ฟบอล

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร ให้แต่ละกลุ่มแยกฝึกกายบริหารกันเองภายใน 10 นาที หัวหน้ากลุ่มรับผิดชอบ

2. ฝึกการเล่นเป็นทีม โดยแบ่งกลุ่มย่อยๆ เป็นกลุ่มละ 3 คน กำหนดพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า ยาว 8 เมตร กว้าง 4 เมตร ใช้เชือกหรือหนังยางขึงเป็นตาข่ายมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ฝึกการเล่นลูกบอลสองมือล่าง ให้ฝึกการเล่นลูกบอลสองมือล่าง โดยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ส่งลูกบอล ให้ฝ่ายรับเล่นลูกบอลคนละครั้ง พยายามเล่นให้ครบ 3 ครั้ง ก่อนที่ลูกบอลจะข้ามไปแดนตรงกันข้าม

2.2 ฝึกลักษณะเดียวกัน แต่ผู้เล่นที่เล่นลูกบอลครั้งที่ 2 จะต้องแตะชูลูกบอลให้ผู้เล่นที่เล่นลูกบอลครั้งที่ 3 ตีลูกบอลข้ามตาข่ายไปฝ่ายตรงกันข้าม

2.3 แข่งขันกับกลุ่มอื่น ฝ่ายใดได้ 10 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ

3. ครูอธิบายกติกาการเสิร์ฟลูกบอลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ต้องยืนเสิร์ฟในเนื้อที่ของการเสิร์ฟ

3.2 ต้องเสิร์ฟลูกบอลภายใน 5 วินาที เมื่อได้รับสัญญาณเสิร์ฟจากผู้ตัดสิน

3.3 การเสิร์ฟทุกครั้งต้องมีการปล่อยลูกบอลให้หลุดจากมือก่อน

3.4 ถ้าลูกบอลถูกตาข่ายถือว่าเสีย

3.5 ต้องเสิร์ฟลูกบอลให้ตกภายในเขตสนามของฝ่ายตรงข้าม

4. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. สนาม
2. เชือกหรือหนังยาง
3. ปูนขาว
4. ลูกวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ คาบที่ 15

1. ตำแหน่งต่างๆในการเล่น ในการเล่นวอลเลย์บอลประกอบด้วยผู้เล่นข้างละ 6 คน โดยเรียกชื่อตำแหน่งดังนี้

ตำแหน่งที่ 1 หลังขวา

ตำแหน่งที่ 2 หน้าขวา

ตำแหน่งที่ 3 หน้ากลาง

ตำแหน่งที่ 4 หลังซ้าย

ตำแหน่งที่ 5 หลังซ้าย

ตำแหน่งที่ 6 หลังกลาง

ผู้เล่นตำแหน่งที่ 1 จะต้องเป็นผู้เสิร์ฟก่อนเสมอ หากได้คะแนนก็จะต้องเสิร์ฟไปเรื่อยๆ จนกว่าเสียสิทธิการเสิร์ฟ ให้ฝ่ายตรงข้ามในการเสิร์ฟ

เมื่อมีการเปลี่ยนเสิร์ฟทุกครั้ง ผู้เล่นในตำแหน่งที่ 2 จะต้องเป็นผู้เสิร์ฟ

2. การรุกและการรับ ในการเล่นวอลเลย์บอลนั้น การรุกและการรับจะเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ฝ่ายใดที่สามารถเล่นลูกบอลข้ามไปฝ่ายตรงข้ามได้จะถือว่าเป็นฝ่ายรุก และในขณะที่เล่นลูกบอลอยู่นั้นจะถือว่าเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรุกพร้อมๆกัน จนกว่าจะสามารถเล่นลูกบอลข้ามไปฝ่ายตรงข้ามได้ จะถือว่าเป็นฝ่ายรุก

การเล่นวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐานเริ่มฝึกการเล่นเป็นทีมจะมีแบบตั้งรับอยู่ 2 แบบ คือ รูปตัวเอ็มและตัวดับเบิลยู

การตั้งรับทั้ง 2 แบบ เหมาะสำหรับผู้เล่นที่เคลื่อนตัวเองไม่คล่องแคล่วว่องไว ขณะรับลูกเสิร์ฟจากฝ่ายตรงข้าม เพราะเป็นการดักรับลูกเสิร์ฟครอบคลุมพื้นที่ในสนามเป็นอย่างดี

กรณีที่ฝ่ายเสิร์ฟ เสิร์ฟลูกแรง (ถึงเส้นหลัง) จะนิยมตั้งรับรูปตัวดับเบิลยู

ส่วนฝ่ายรุกก็คือฝ่ายเสิร์ฟ ผู้เล่นแดนหน้าทั้งสามคนจะยืนใกล้ตาข่ายมากที่สุดและแคบหวังจะรักษาเนื้อที่ด้านหลัง เป็นรูปกระโปรงผู้หญิง

แผนการสอนที่ 17

เรื่อง การเล่นเป็นทีม จำนวน 1 คาบ
วิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นเป็นทีมจะช่วยสร้างความสามารถในหมู่คณะได้อย่างดี ช่วยในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้
2. บอกกติกาเกี่ยวกับการรับลูกบอลได้
3. บอกขั้นตอนการดำเนินการแข่งขันได้
4. ปฏิบัติการเปลี่ยนตัวผู้เล่นและการขอเวลานอกได้

3. เนื้อหา

1. การเล่นเป็นทีม
2. กติกาการรับลูกบอล
3. ระเบียบการแข่งขัน
4. กติกาการเปลี่ยนตัวผู้เล่นและการขอเวลานอก

4. กิจกรรม

1. กายบริหาร ให้แต่ละกลุ่มแยกฝึกกายบริหารกันเองภายใน 10 นาที หัวหน้ากลุ่มรับผิดชอบ
2. ครูอธิบายกติกาเกี่ยวกับการรับลูกบอล ดังนี้

2.1 ผู้เล่นคนหนึ่งจะถูกลูกบอลสองครั้งติดต่อการไม่ได้

2.2 ลูกบอลอาจถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายตั้งแต่เอวขึ้นมาได้

2.3 การถูกลูกบอลจะต้องเป็นการถูกกระทบลูกบอลอย่างชัดเจน ไม่มีการพักลูก ยกลูก ผลักลูก หรือการจับโยน

2.4 ลูกบอลอาจถูกหลายส่วนของร่างกายได้ เข้าการถูกส่วนเหล่านั้นเกิดขึ้นพร้อมๆกัน

3. ครูอธิบายการเล่นเป็นทีม โดยแบ่งกลุ่มย่อยข้างละ 6 คน และให้ฝึกเล่นการตั้งรับแบบรูปตัวเอ็ม และดับเบิลยู โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันฝ่ายใดได้ 10 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะโดยเน้นการรับลูกบอล

4. ครูอธิบายขั้นตอนการแข่งขัน

5. ครูอธิบายกติกาวอลเลย์บอลเกี่ยวกับการเปลี่ยนตัวผู้เล่น และการขอเวลานอก

6. ให้จัดการแข่งขันตามขั้นตอนการดำเนินการแข่งขัน

7. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. ภาพการตั้งรับแบบตัวเอ็มและตัวดับเบิลยู (จากคาบที่ 12)

2. ลูกวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย ความถูกต้องในการปฏิบัติ

2. การซักถาม

ใบความรู้ คาบที่ 17

ขั้นตอนการดำเนินการแข่งขัน

1. หัวหน้าทีมทั้งสองฝ่ายจะต้องทำการเสี่ยงหัว – ก้อยจากผู้ตัดสิน เพื่อผู้ชนะการเสี่ยงเลือกสิทธิ์การเสิร์ฟก่อนหรือเลือกแดน

2. ผู้เล่นทั้งหมดยืนอยู่เส้นหลังในแดนของตน โดยหัวหน้าชุดจะยืนหัวแถวด้านขวามือหลังจากผู้ตัดสินเป่านกหวีดให้แสดงความคารวะต่อกันโดยการโค้งและวิ่งจับมือกับ

3. ฝ่ายชนะการเสี่ยงมีสิทธิ์ในการซ้อมก่อนภายในสนาม 5 นาทีตามกติกา

4. เมื่อครบ 5 นาทีแรกผู้ตัดสินจะเป่านกหวีดหมดเวลาซ้อมของฝ่ายแรก เพื่อให้ฝ่ายหลังได้ฝึกซ้อมบ้าง 5 นาทีเช่นกัน

5. ผู้เล่น 6 คนซึ่งถือว่าเป็นผู้เล่นตัวจริง ยืนเส้นหลังในแดนของตน

6. ผู้ตัดสินเป่านกหวีดเพื่อให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเคารพซึ่งกันและกันอีกครั้ง โดยการโค้งและเดินเข้าประจำตำแหน่งของตน

7. กติกาการเปลี่ยนตัวผู้เล่น

8. ทีมหนึ่งสามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้มากที่สุด 6 คนต่อเซต การเปลี่ยนผู้เล่นแต่ละครั้ง จะเปลี่ยน 1 คน หรือ มากกว่า 1 คนก็ได้

9. ผู้เล่นที่เริ่มเล่นในเซตนั้น จะเปลี่ยนตัวออกได้ 1 ครั้ง และกลับเข้าไปเล่นได้อีกหนึ่งครั้งในตำแหน่งเดิมตามใบส่งตำแหน่ง

10. ผู้เล่นสำรองจะเปลี่ยนตัวเข้าแทนได้เพียงครั้งเดียวในแต่ละเซต

11. ผู้เล่นต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนตัวได้อย่างรวดเร็ว

กติกาการขอเวลานอก

1. แต่ละทีมมีสิทธิ์ขอเวลานอกได้เซตละสองครั้ง
2. การขอเวลานอกแต่ละครั้งมีระยะเวลา 30 วินาที
3. ระหว่างขอเวลานอก ผู้เล่นต้องไปอยู่บริเวณม้านั่งของทีมตน

การจัดการแข่งขัน

1. จัดการแข่งขันแบบแพ้คัดออก
2. ให้แต่ละกลุ่มจัดหาผู้เล่น ผู้ฝึกสอน เพื่อการแข่งขัน
3. ดำเนินการแข่งขันตามกฎกติกาที่ได้เรียนมา
4. การแข่งขันให้ปฏิบัติตามขั้นตอนการดำเนินการแข่งขัน

แผนการสอนที่ 18

เรื่อง การสอบปลายภาค จำนวน 1 คาบ

วิชา วอลเลย์บอล

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีมจะทำให้ทราบถึงทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนในด้านต่างๆ อย่างชัดเจน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถทำการทดสอบการเล่นเป็นทีม

3. เนื้อหา

การสอบปลายภาค

1. การเล่นเป็นทีม
2. ความรู้ความเข้าใจในกติกาการแข่งขัน
3. ความเป็นผู้มีมารยาทดีในขณะเล่นหรือทำการแข่งขัน
4. การรู้จักระวังป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในขณะเล่นหรือทำการแข่งขัน
5. การเก็บดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นอย่างมีระเบียบ

4. กิจกรรม

1. ฝึกกายบริหาร
2. ครูอธิบายตามใบความรู้ที่ 18
3. รูปแบบในการฝึกการทดสอบ

3.1 ครูให้นักเรียนทำการทดสอบตามลำดับกลุ่มโดยทดสอบ กลุ่มที่ 1 2 3.....เรียงลำดับต่อไปจนครบทุกกลุ่ม

3.2 ให้กลุ่มที่ 1 ทำการทดสอบก่อนการเล่นเป็นทีมกับกลุ่มที่ 2 ทำการทดสอบตามเวลาที่ครูกำหนด หลังจากนั้นครูจะให้เปลี่ยนกลุ่มการเล่นเป็นทีม โดยให้กลุ่มที่ 3 เล่นเป็นทีมกับกลุ่มที่ 4 และกลุ่มที่ 5 เล่นเป็นทีมกับกลุ่มที่ 6 ตามลำดับ

3.3 นักเรียนที่ไม่ได้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการทดสอบห้ามเข้ามาในบริเวณที่กำลังสอบ

4. สรุปและสุขปฏิบัติ

5. สื่อการเรียน

1. สนามวอลเลย์บอล
2. นกหวีด
3. ลูกวอลเลย์บอล
4. ตาข่ายวอลเลย์บอล

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในการเรียน เช่น ความถูกต้องในการปฏิบัติ ความสนใจ ความมีระเบียบวินัย

2. สังเกตจากความร่วมมือในการเล่น ความเข้าใจในการเล่นหรือการแข่งขัน

ใบความรู้ คาบที่ 18

การสอบปลายภาค

รูปแบบการสอบปลายภาคมีรายละเอียดดังนี้

1. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 เป็นทีมที่ 1 กลุ่มที่ 2 เป็นทีมที่ 2 กลุ่มที่ 3 ,4 , 5 และ 6 เป็นทีมที่ 3, 4, 5 และ 6 ตามลำดับ
2. ให้ทำการสอบครั้งละ 2 ทีมตามที่ครูกำหนด ในเบื้องต้นให้ทีมที่ 1 เล่นกับทีมที่ 2
3. คะแนนได้จากการสังเกตของครูผู้สอน
4. คะแนนเต็ม 20 คะแนน

ตารางที่ 11 รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนรายคาบของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่มทดลองที่ 1 การเรียนแบบร่วมมือ	กลุ่มทดลองที่ 2 การเรียนแบบแบ่งกลุ่ม
คาบที่ 1 ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนวอลเลย์บอล และกายบริหาร	คาบที่ 1 ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนวอลเลย์บอลและกายบริการ
คาบที่ 2 การตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	คาบที่ 2 การตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย
คาบที่ 3 การเคลื่อนไหวเบื้องต้นในกีฬาวอลเลย์บอล	คาบที่ 3 กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอล
คาบที่ 4 การเล่นลูกบอลสองมือล่าง	คาบที่ 4 การเล่นลูกบอลสองมือล่าง
คาบที่ 5 การเล่นลูกบอลสองมือล่าง	คาบที่ 5 การเล่นลูกบอลสองมือล่าง
คาบที่ 6 สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์	คาบที่ 6 สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์
คาบที่ 7 การตั้งลูกบอลด้วยลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (Set)	คาบที่ 7 การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ
คาบที่ 8 การส่งและการรับลูกวอลเลย์บอลด้วยลูกมือบนเหนือศีรษะ (Set)	คาบที่ 8 การแตะชูลูกบอลเหนือศีรษะ
คาบที่ 9 การเสิร์ฟบอล	คาบที่ 9 การเสิร์ฟลูกบอลมือล่างข้ามตาข่าย
คาบที่10 การรับลูกบอลจากการเสิร์ฟ	คาบที่10 การเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่าย
คาบที่11 การสอบกลางภาค	คาบที่11 การสอบกลางภาค
คาบที่12 การสอบกลางภาค	คาบที่12 การสอบกลางภาค
คาบที่13 การเล่นลูกเหนือตาข่ายหรือการตบ	คาบที่13 การกระโดดตบลูกบอลเหนือตาข่าย
คาบที่14 การเล่นลูกเหนือตาข่าย การหยอด การสกัดกั้น	คาบที่14 การสกัดกั้นลูกบอลเหนือตาข่าย
คาบที่15 สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์	คาบที่15 สอบเก็บคะแนนรายจุดประสงค์
คาบที่16 การเล่นเป็นทีม	คาบที่16 การเล่นเป็นทีม
คาบที่17 การเล่นเป็นทีม	คาบที่17 การเล่นเป็นทีม
คาบที่18 การสอบปลายภาค	คาบที่18 การสอบปลายภาค

ตาราง 12 แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล วิชา พ 305 วอลเลย์บอล

แบบทดสอบประจำหน่วย	แบบทดสอบย่อยที่ 1	แบบทดสอบย่อยที่ 2
1. การจับคู่ดิ๊กบอล 30 ครั้ง	1. ท่าเตรียมพร้อมดิ๊กบอล 2. ดิ๊กบอลคนเดียวเหนือศีรษะ 30 ครั้ง	1. ท่าเตรียมพร้อมดิ๊กบอล 2. ดิ๊กบอลกระทบฝาผนัง 30 ครั้ง
2. การจับคู่เซตบอล 20 ครั้ง	1. ท่าเตรียมพร้อมเซตบอล 2. เซตบอลคนเดียวเหนือศีรษะ 20 ครั้ง	1. ท่าเตรียมพร้อมเซตบอล 2. เซตบอลกระทบผาผนัง 20 ครั้ง
3. การเสิร์ฟบอล 10 ครั้ง เสิร์ฟมือล่าง 5 ครั้ง เสิร์ฟมือบน 5 ครั้ง	1. ท่าเตรียมพร้อมเสิร์ฟบอล 2. เสิร์ฟมือล่างที่เส้น 6 เมตร และเส้นเสิร์ฟตามลำดับ 3. เสิร์ฟมือบนที่เส้น 6 เมตร และเส้นเสิร์ฟตามลำดับ	1. ท่าเตรียมพร้อมเสิร์ฟบอล 2. เสิร์ฟมือล่างที่เส้น 3 เมตร เส้น 6 เมตรและเส้นเสิร์ฟ 3. เสิร์ฟมือบนที่เส้น 3 เมตร เส้น 6 เมตรและเส้นเสิร์ฟ
4. การตบบอล 10 ครั้ง	1. ท่าทางการกระโดดและการลงสู่พื้น 2. การกระโดดตบบอลจากการโยนของผู้อื่นลงพื้น 3. การกระโดดตบบอลเหนือตาข่ายจากการโยนบอล	1. ท่าทางการกระโดดและและการลงสู่พื้น 2. การกระโดดตบบอลที่แขวนไว้ 3. การกระโดดตบบอลเหนือตาข่ายที่ผู้อื่นจับไว้ให้

ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณา เอี่ยมเสมอ	อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี คณะกรรมการโปรแกรมการประถมศึกษา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อำนวยโชค รื่นเริง	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี รองผู้อำนวยการฝ่ายแผนงาน
3. อาจารย์กอบกุล ประเสริฐลาภ	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี ผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอล

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	จ.ส.อ.สุธรรม สอนเถื่อน
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	216 ซอยโรหิตสุข ถนนประชาราษฎร์บำเพ็ญ ห้วยขวาง กทม.
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 6
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2520	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวินิตศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2539	ค.บ. (วิชาเอกพลศึกษา) สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี
พ.ศ. 2543	กศ.ม. (วิชาเอกพลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ