

ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยาย
ประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบ
บรรยายประกอบการสาธิต ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ปริญญานิพนธ์

ของ

รัชณี พันธรักษ์

21 พ.ค. 2542

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

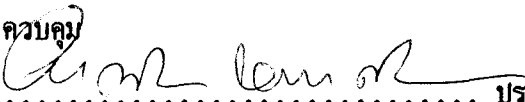
มีนาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

118968

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุม

 ประธาน

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

 กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

คณะกรรมการสอบ

 ประธาน

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

 กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

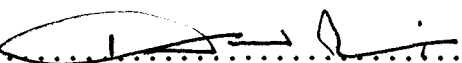
 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ธงชาติ พุ่มเจริญ)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
ประธาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาณุมิ รัตนโรจนากุล กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำปรึกษา
ชี้แนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี
ขวัญบุญจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์
และอาจารย์ฉัฐรส บัญชาชาญชัย ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือใน
ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ. ที่นี้

กราบคารวะครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้จนทำให้ผู้วิจัย
สามารถทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนและขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนวัดอินทาราม ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พลศึกษารุ่นที่ 5 ที่ได้ให้คำปรึกษา ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ และ
อาจารย์วันทนา บัณบริสุทธิ์ ที่ให้ความร่วมมือด้วยดีเสมอมา

คุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่พระคุณของ
มารดา บิดา และผู้มีพระคุณที่ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์สนับสนุนและ
ส่งเสริมมาจนถึงวันที่สำเร็จในวันนี้

ธันนี่ พันธรักษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษากันถั่ว	4
ความสำคัญของการศึกษากันถั่ว	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
ขอบเขตของการศึกษากันถั่ว	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	7
การสอนวิชาพลานามัย	7
กีฬาบาสเกตบอล	11
ความหมายของบทเรียนสำเร็จรูป	14
ลักษณะของบทเรียนสำเร็จรูป	15
หลักจิตวิทยาที่นำมาใช้กับบทเรียนสำเร็จรูป	17
ประเภทของบทเรียนสำเร็จรูป	19
ประโยชน์และข้อจำกัดของบทเรียนสำเร็จรูป	26
การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
การวิจัยในต่างประเทศ	33
การวิจัยในประเทศไทย	34
สมมุติฐานการศึกษากันถั่ว	39

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษา	40
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
วิธีการจัดการระงับกับข้อมูล	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาครั้งนี้	46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ	59
บทย่อ	59
ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้	59
วิธีดำเนินการวิจัย	59
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	60
สรุปผลการศึกษาครั้งนี้	63
อภิปรายผล	66
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	68
บรรณานุกรม	69

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	73
ภาคผนวก ก โครงการสอนภาษา! เกือบอด	74
ภาคผนวก ข บันทึกการสอน	77
ภาคผนวก ค บทเรียนสำเร็จรูปทักษะกีฬาภาษา! เกือบอด	144
ภาคผนวก ง แบบทดสอบภาษา! เกือบอดของ จักรุส บัญชาชาญชัย	311
ภาคผนวก จ หนังสือขอความร่วมมือ	320
ประวัติย่อผู้วิจัย	325

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการสอนโดยแบ่งตาม โปรแกรมการสอน	48
2 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอน ของบทเรียนสำเร็จรูป ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยง ลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู	50
3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอน แบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู	51
4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอน ด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และ การยิงประตู	52
5 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการ รับ-ส่งลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม	53
6 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการ เลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม	54
7 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการ ยิงประตู โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม	55
8 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการ รับ-ส่งลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม	56

9	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการ เลี้ยงลูกแบบสแกนบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม	57
10	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการ ยิงประตู โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม	58

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงประ เภทของบทเรียนสำเร็จรูป	19
2 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบเส้นตรง	20
3 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบกรอบ	22
4 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบกรอบเรียงลำดับหน้า	23
5 แสดงกรอบหลักหรือกรอบยี่นหรือกรอบสาขาของบทเรียนสำเร็จรูปชนิดสาขา ..	24
6 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปชนิดสาขา	25
7 แสดงขั้นตอนของการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป	42

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาคนทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา สร้างสรรค์ความมั่นคงให้แก่ประเทศชาติในด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม ดังที่ ญูญู สาร (2521 : 10) ได้ให้ความหมายของการศึกษา ไว้ว่า การศึกษา หมายถึงกระบวนการทุกชนิดที่ช่วยพัฒนาหรือปรับปรุงจิตใจ อุดมคติและ คุณสมบัติทางกายภาพต่าง ๆ ของมนุษย์ให้ดีขึ้น

วิชาพลศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของการศึกษา ที่จะช่วยให้กำลังคนมีคุณภาพ และประสิทธิภาพ เพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยเสริมสร้างความเจริญทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 10) กล่าวว่าวิชาพลศึกษาเป็น การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาอย่างอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ สังคม จะแตกต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการและสิ่งทีนำมาใช้ คือ พลศึกษาใช้กิจกรรมการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษาต่าง ๆ

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ได้ กำหนดให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทุกคนเรียนกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น ยิมนาสติก กรีฑา เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แอโรบิกแดนซ์ ฯลฯ บาสเกตบอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่นิยมเปิดสอนในโรงเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น จัดอยู่ในกลุ่มวิชาบังคับเลือก เน้นการฝึกประสาทสัมผัสมีความคล่องแคล่ว ว่องไว ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ตาและมือ โดยเน้นกีฬาเป็นสื่อของการออกกำลังกาย

ปัจจุบันกีฬาบาสเกตบอลได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จะเห็นได้จากการมีการแข่งขันทั้งระดับประเทศ ระดับประชาชน นิสิตนักศึกษาและนักเรียน ในการเล่นบาสเกตบอลนั้น ผู้เล่นต้องอาศัยทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ เช่น การรับส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล เป็นต้น การที่จะมีทักษะที่ดีได้นั้นผู้เล่นต้องอาศัยการได้รับการฝึกหัดจากผู้ที่มีความชำนาญทางด้านนี้ ต้องมีระยะเวลาสำหรับการฝึกหัดอย่างเพียงพอ ตลอดจนมีการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนที่ดีด้วย

หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษาถือว่ามีความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะหลักและวิธีการสอนที่ดีและถูกต้องนั้นจะช่วยให้นักเรียนได้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ด้วยดี และมีประสิทธิภาพ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่เราใช้ถือปฏิบัติกันมานานคือ การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต หรือในต่างประเทศบางแห่งเรียกว่า การสอนแบบมีแบบแผน (Formal Teaching) ซึ่งเป็นลักษณะการสอนแบบอธิบายข้อความให้นักเรียนทราบความจริงของเนื้อหา โดยครูเป็นผู้อธิบายและสาธิต นักเรียนมีหน้าที่ฟังแล้วนำไปปฏิบัติโดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องประการใด วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 118) ได้อธิบายลักษณะของการสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration) ไว้ว่า เป็นวิธีการสอนที่ห้องการให้นักเรียนได้ยินและได้เห็นลักษณะท่าทางต่าง ๆ ประกอบกันไปด้วย วิธีการแบบนี้เป็นที่นิยมใช้กันมากในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เมื่อครูต้องการให้นักเรียนได้เห็นลักษณะการเคลื่อนไหวหรือวิธีการที่ถูกต้องอย่างแท้จริง จะเป็นการช่วยให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย และประหยัดเวลา แต่การสอนวิธีนี้จะได้ผลดีเมื่อครูมีความสามารถ มีประสบการณ์ ต้องมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้าเป็นอย่างดี อาจจะต้องมีวัสดุและอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการสาธิตด้วย

การสอนบาสเกตบอลในโรงเรียนนั้น ครูต้องพยายามค้นคว้าหาวิธีการสอนตลอดจนการวัดผลเพื่อพัฒนานักเรียนให้เล่นบาสเกตบอลได้ และมีบรรยากาศที่สนุกสนาน การที่จะทราบว่านักเรียนบรรลุผลตามจุดประสงค์ที่วางไว้ จำเป็นที่จะต้องมีการวัดผลซึ่งแบ่งการวัดเป็น วัดด้านความรู้ ได้แก่ กติกาและมารยาทในการเล่นกีฬา วัดภาคปฏิบัติ ได้แก่ สมรรถภาพทางร่างกายและทักษะกีฬา ในการวัดด้านทักษะกีฬาต้องใช้แบบทดสอบที่มีคุณภาพ

และเหมาะสมกับผู้รับการทดสอบ วิชาบาสเกตบอลที่สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะ เน้นทักษะเบื้องต้นเป็นพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอล ซึ่งได้แก่ การรับส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในทักษะพื้นฐานที่ดีพอสมควร และสามารถนำทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ไปผสมผสานเล่นเป็นทีมต่อไป

เสมอจิต สัจจะปิยะนิกุล (2519 : 3 - 4) ได้กล่าวถึงแนวโน้มการจัดการศึกษาของไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของสังคม กล่าวคือระบบการจัดการเรียนการสอนตลอดจนบทบาทของครูและนักเรียนจะ เปลี่ยนไปจากที่เคยปฏิบัติมา ครูจะไม่ใช่เป็นผู้สอนแต่เนื้อหาวิชา แต่จะต้องส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง รู้จักวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับการเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ จะมุ่งเน้นที่ตัวนักเรียนมากขึ้น เนื้อหาวิชาและวิธีการสอนจะต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับนักเรียน สิ่งที่ครูจะต้องคำนึงในการสอนทุกครั้งนั้นไม่ว่า "ครูจะสอนอะไร" แต่กลายเป็น "เด็กจะเรียนรู้อะไรบ้าง" ครูจะต้องจัดการสอนให้เหมาะสมกับนักเรียนให้มากที่สุด โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนทั้งด้านร่างกาย บุคลิกภาพ สมรรถนะ ผู้เป็นครูที่ดี ก็ควรจะคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาประกอบการสอน

จากเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นแรงกระตุ้นให้มีการคิดค้นหาวิธีการสอนวิชาพลศึกษาที่เหมาะสมกับสังคมและสภาพการณ์ปัจจุบัน วิธีสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป โดยนำบทเรียนสำเร็จรูปมาประกอบการสอน เรื่องทักษะเบื้องต้นของทักษะกีฬาบาสเกตบอล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวิธีการสอนที่ผู้วิจัยมีความสนใจและเห็นว่าสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาไทยที่ต้องการให้นักเรียนมีพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน นักเรียนมีโอกาสดที่จะพัฒนาตนเองอย่างมีอิสระมากขึ้น มีความสามารถในการตัดสินใจ สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พยายามฝึกฝนตนเองมากที่สุด โดยครูต้องคำนึงถึงความสามารถของนักเรียนเป็นหลักในการพิจารณา งานที่จะมอบหมายให้ทั้งชนิดและปริมาณอยู่ในความควบคุมของครู ซึ่งครูได้ดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดมากขึ้น ครูจะมีเวลาได้พัก ไม่ต้องเหนื่อยมากเหมือนการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ซึ่งครูจะต้องคอยควบคุมนักเรียนตลอดเวลา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับวิธีการสอนวิชา
 บาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วย
 บทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต เพื่อหาผลทางการเรียนรู้
 และพัฒนาการทางทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนการสอน
 กีฬาบาสเกตบอลให้มีความก้าวหน้าต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอน
 แบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยาย
 ประกอบการสาธิต
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล ระหว่างการสอนด้วยบทเรียน
 สำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่
 กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบผลการเรียน ทักษะกีฬาบาสเกตบอลระหว่างการสอนด้วยบทเรียน
 สำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับ
 การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต
2. เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการเรียนการสอนทักษะกีฬาบาสเกตบอล ของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สอนวิชาพลศึกษาในการเลือกวิธีการสอนที่จะช่วยให้นักเรียน
 มีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะได้ดี

4. เป็นแนวทางให้ครูพลศึกษา มีความคิดริเริ่มในการค้นหาวิธีการสอนใหม่ ๆ ที่มีประสิทธิภาพมาใช้และคิดทดลองเปรียบเทียบการสอนวิชาพลศึกษาด้วยวิธีต่าง ๆ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมตัวแปรเรื่อง อาหาร การพักผ่อน การเข้าร่วมกิจกรรม พลศึกษาในระหว่างทำการวิจัย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดอินทาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่เรียนวิชาบาสเกตบอล ภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2541 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการสุ่มห้องเรียน จำนวน 3 ห้องเรียน จากจำนวนทั้งหมด 10 ห้องเรียน จากนั้นใช้วิธีการจับฉลากอีกครั้ง เพื่อกำหนด เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มละ 30 คน ดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ เป็นโปรแกรมอิสระ 3 แบบ

2.1.1 โปรแกรมการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

2.1.2 โปรแกรมการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

2.1.3 โปรแกรมการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

2.2 ตัวแปรตาม เป็นผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คานิยามศัพท์เฉพาะ

1. บทเรียนสำเร็จรูป เป็นบทเรียนที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนด้วยตนเองและก้าวขึ้นไปตามความสามารถของตนเอง เนื้อหาจะถูกแบ่งออกเป็นส่วนย่อย ๆ จากง่ายไปสู่ยาก
2. การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต หมายถึง การสอนที่ครูเป็นผู้บรรยายให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหาของบทเรียนและสาธิตการปฏิบัติให้นักเรียนดูและฝึกปฏิบัติตามที่ครูสาธิตให้ดูไปพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม
3. การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต หมายถึง การสอนที่ครูเป็นผู้บรรยายให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหาแล้วสาธิตการปฏิบัติให้นักเรียนดูพร้อมกับक्रमอบหมายบทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนปฏิบัติเพิ่มเติม
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนวัดอินทาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541
5. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้ที่มีคุณวุฒิตั้งแต่ปริญญาโทขึ้นไปสาขาพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง
โดยครอบคลุมองค์ประกอบดังต่อไปนี้

การสอนวิชาพลานามัย

ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดจุดประสงค์ของวิชาพลานามัย หน่วยศึกษานิตเทศก์
กรมพลศึกษา (2538 : 20 - 23) ดังนี้

1. จุดประสงค์การสอนวิชาพลานามัย

1.1 เพื่อให้มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดีภาพ

1.2 เพื่อให้มีรู้ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนา และรักษาสมรรถภาพ

ทางกายและจิต สุขภาพและสวัสดีภาพ

1.3 เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพ

และสวัสดีภาพ

1.4. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุขนิสัยที่ดี

2. โครงสร้างวิชาพลานามัย

วิชาบังคับ

วิชาบังคับแกน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ 203 พละนามัย 3 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 204 พละนามัย 4 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ 305 พละนามัย 5 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 306 พละนามัย 6 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

วิชาบังคับเลือก

วิชาสุขศึกษา

พ 011 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 012 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 013 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 014 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 015 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 016 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

วิชาพลศึกษา

พ 021 พลศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 022 พลศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 023 พลศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 024 พลศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 025 พลศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 026 พลศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

วิชาเลือกเสรี

พ 017 โรคติดต่อที่สำคัญใน
สถานการณ์ปัจจุบัน 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 018 ปัญหาสุขภาพที่ เกิดจากสิ่งแวดล้อมและ การประกอบอาชีพในปัจจุบัน	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 027 ยิมนาสติก	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 028 กรีฑา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 029 เทเบิลเทนนิส	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0210 แบดมินตัน	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0211 เทนนิส	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0212 วูตวู้	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0213 บาสเกตบอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0214 วอลเลย์บอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0215 ฟุตบอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0216 ตะกร้อ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0217 เซปักตะกร้อ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0218 คบสองมือ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0219 กิจกรรมเข้าจังหวะ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0220 กายบริหารประกอบดนตรี	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0221 แอโรบิกแดนซ์	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0222 กีฬานันทนาการ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
ฯลฯ		

3. หลักการสอนวิชาพลานามัย

วิชาพลานามัยและพลศึกษา เป็นวิชาบังคับแกน วิชาบังคับเลือก และวิชาเลือกเสรี ในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 ได้กำหนดหลักการดังนี้

3.1 พลศึกษามีไว้เป็นเพียงการออกกำลังกายหรือฝึกวินัยเท่านั้น แต่พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อชีวิตและเพื่อทุกคน พลศึกษาจะนำมาใช้เพื่อส่งเสริมบุคคลในทุก ๆ ด้าน

3.2 การเรียนพลศึกษาใช้การเล่นเป็นสื่อและการเล่น คือ การเรียนรู้การเล่นเป็นงานของเด็กมีใช้ เป็นสิ่งที่ได้รับประโยชน์ หรือปล่อยเด็กให้เล่นตามยถากรรม

3.3 พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและใช้เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจเชิงนันทนาการได้ด้วย

3.4 พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม เด็กจะได้พัฒนาตนเอง และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

3.5 พลศึกษาช่วยเสริมสร้างสุขนิสัยและคุณธรรมเช่น สุขนิสัยในด้านความสะอาด ความสนุก ความปลอดภัย และคุณธรรมเกี่ยวกับระเบียบวินัยน้ำใจนักกีฬาและความเป็นประชาธิปไตย

3.6 เรียนพลศึกษาไปเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง และนำไปเล่นในชีวิตประจำวันได้

แนวการสอนพลศึกษาตามหลักสูตร ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 ควรเป็นดังนี้

1. สอนให้เด็กได้รู้จักพัฒนาตนเอง และนำไปใช้ในในชีวิตจริงได้ คือ ให้คิดเป็น ทำเป็น มีเหตุ มีผล รู้จักแยกแยะ
2. สอนให้เด็กเป็นผู้นำกิจกรรมในชุมชน ช่วยเหลือสังคม ทำงานเป็นทีมเป็นกลุ่มได้
3. สอนทักษะให้หลายด้าน ตั้งแต่ความรู้ เจตคติ การฝึกปฏิบัติ และความสามารถด้านการจัดการขั้นง่าย ๆ
4. สอนตามจุดเน้นของวิชา เช่น พละนามัย หรือวิชาแกน จะให้เด็กเรียนรู้กีฬาเพื่อสุขภาพ วิชาพลศึกษาบังคับเลือก เป็นการฝึกกีฬาขั้นพื้นฐาน และวิชาพลศึกษาเลือกเสรี เป็นการฝึกกีฬานิสถานการณ์ของการแข่งขัน
5. สอนให้เด็กพัฒนาก้าวหน้า โดยเปรียบเทียบกับพัฒนาของตนเองมากกว่าที่จะเปรียบเทียบกับมาตรฐานระดับชาติ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ สนุก พึงพอใจ และจะผ่านการแข่งขันเมื่อได้พัฒนาตนเองในระดับหนึ่งแล้ว
6. สอนอธิบายให้แนวคิดทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้เด็กรู้จักใช้กระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์มาทำความเข้าใจกับวิชาพลศึกษา

กีฬาบาสเกตบอล

บาสเกตบอลเป็นการเล่นระหว่างผู้เล่น 2 ชุด ชุดละ 5 คน จุดประสงค์ของแต่ละชุดก็คือการนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงห่วงตาข่ายของคู่ต่อสู้ ทั้งพยายามป้องกันมิให้อีกฝ่ายครอบครองลูกบาสเกตบอลหรือทำคะแนน ผู้เล่นอาจส่ง โยน ตี กลิ้ง หรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปในทิศทางใดก็ได้ ให้ถูกต้องตามกติกา (อานวย กลจันทร์เดชา. 2524 : 1) การเล่นบาสเกตบอลให้ประสบความสำเร็จจะต้องฝึกทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญซึ่ง เฉลียว พิมพันธุ์ (2529 : 42 - 144) กล่าวว่า ทักษะพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอลประกอบไปด้วยทักษะที่สำคัญ พอสรุปได้ 3 ประการ คือ

1. การทรงตัวและการเคลื่อนไหว

การทรงตัวและการเคลื่อนไหวในกีฬาบาสเกตบอลเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เพราะกีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยการทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่ดี ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในลักษณะยืน เดิน วิ่ง กระโดด หยุด หลอกล่อ หมุนตัว ตลอดทั้งขณะครอบครองลูกบาสเกตบอลอยู่

หลักสำคัญเกี่ยวกับการทรงตัวมีดังนี้

1. ยืนแยกเท้า ห่างกันประมาณช่วงไหล่เป็นลักษณะที่ดีที่สุด เพราะถ้ายืนชิดเท้าเข้ามาการทรงตัวจะไม่ดี แต่การออกตัวในการเคลื่อนไหวดี ถ้าเท้าห่างออกไปการทรงตัวดี แต่การออกตัวไม่ดี

2. ให้น้ำหนักเฉลี่ยลงที่เท้าทั้งสอง ก่อนไปทางปลายเท้าเล็กน้อย

3. โน้มตัวไปข้างหน้า เช่างอ

4. หน้ามองตรง

5. แขนกางออกเล็กน้อย ไม่เกร็ง

2. การครอบครองลูกบาสเกตบอล

การครอบครองลูกบาสเกตบอล หมายถึง การถือ การรับ การส่ง และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

เพราะตลอดเวลาของการเล่น ผู้เล่นทุกคนจะต้องพยายามครอบครองลูกบาสเกตบอล เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ฝ่ายตน

การถือลูกบาสเกตบอล

การถือลูกบาสเกตบอล ให้กางนิ้วมือออก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ทางด้านหลัง ค่อยไปทางด้านบนเล็กน้อย และให้สัมผัสไปตามพื้นผิวของลูกบาสเกตบอล ข้อศอกกางออกเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วบังคับลูกบาสเกตบอล อย่าใช้อุ้งมือจับลูกบาสเกตบอล เพราะเป็นตำแหน่งที่สามารถจะส่ง เลี้ยงลูกบาสเกตบอลหรือขึ้นยิงประตูได้ดี และเป็นตำแหน่งที่เหมาะสมในการป้องกันลูกบาสเกตบอลจากฝ่ายตรงข้ามแย่งอีกด้วย

การรับลูกบาสเกตบอล

การรับลูกบาสเกตบอลมี 3 ระดับ คือ

1. ระดับต่ำ
2. ระดับปานกลาง
3. ระดับสูง

หลักในการรับลูกบาสเกตบอล หันหน้าไปหาลูกบาสเกตบอล ตามองลูกบาสเกตบอล กระเຍะความเร็วและทิศทางความสูงให้ดี แล้วเคลื่อนตัวเข้าหาลูกบาสเกตบอลที่ลอยมา อย่ายืนรอรับลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่เฉย ๆ เพราะอาจถูกแย่งลูกบาสเกตบอลได้ง่าย ให้รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ โดยยืนออกไปรอรับลูกบาสเกตบอลข้างหน้า เมื่อลูกบาสเกตบอลมาสัมผัสมือให้ผ่อนแรงเข้าหาตัว ดึงไว้ที่หน้าอก ข้อศอกกางออกเล็กน้อย

การส่งลูกบาสเกตบอล

ทักษะพื้นฐานการส่งลูกบาสเกตบอลจะรวมถึงการก้าวเท้า การใช้ข้อมือและนิ้วมือ การเหยียดแขนไปตามทิศทางของลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอลมีหลายวิธี แต่มีหลักปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานเดียวกันดังนี้

1. ถือลูกบาสเกตบอลด้วยส่วนของนิ้วมือ ไม่ใช้อุ้งมือ และยืนอยู่ในท่าทรงตัวที่ดี ไม่เกร็ง
2. ใช้แรงส่งด้วยกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ให้พอดีกับผู้รับ

3. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อให้มีแรงส่งจากขาและสะโพกช่วย
4. ฝึกส่งด้วยข้อมือและปลายนิ้วพร้อมกับเหยียดแขนไปตามทิศทางของลูก

บาสเกตบอล

5. เป้าหมายอยู่ที่ระดับอกของผู้รับ เพราะเป็นตำแหน่งที่ผู้รับสามารถเล่นในขั้นต่อไปได้ดี (เจสซี่ พิมพันธุ์. 2529 : 70)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลถือเป็นวิธีอย่างหนึ่งของฝ่ายรุก ที่จะดึงฝ่ายป้องกันให้ออกมาจากบริเวณเขตประตู หรือให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันมีเวลาจัดตำแหน่งในการเล่นตามแผนต่อไป หรือเข้าทำประตูเมื่อมีโอกาสดี

เทคนิคการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

โดยทั่วไปทั้งอเข้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ต่ำ ศีรษะและลำตัวไล่ไปข้างหน้า หน้าเงยมองตำแหน่งของผู้เล่นอื่น ลูกบาสเกตบอลอยู่ข้างหน้าค่อนข้าง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยการเคลื่อนไหวของนิ้วมือและข้อมือผลักลูกบาสเกตบอลสู่พื้นไม้ขัดดีลูก การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบ่งออกเป็น 2 แบบใหญ่ ๆ คือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง หรือการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเร็วและการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ หรือการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อครอบครอง

3. การยิงประตู

การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล ทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าทักษะอื่นจะอ่อนไปบ้าง ก็ยังมีทางประสพชัยชนะได้ ระยะการยิงประตูอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะคือ ระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล

ทักษะพื้นฐานการยิงประตูที่ผู้เรียนหรือผู้เล่นต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญมี 3 แบบ คือ

1. การยืนยิงประตู (The Set Shot) เหมาะสำหรับการยิงประตู ณ เส้นโยนโทษ
2. การกระโดดยิงประตู (The Jump Shot)
3. การวิ่งกระโดดยิงประตู (The Lay - up Shot)

ความหมายของบทเรียนสำเร็จรูป

บทเรียนสำเร็จรูปเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษามาก มีนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของบทเรียนสำเร็จรูปไว้ดังนี้

วิลมา วโรตมะวิชญ์ (2521 : 45 - 46) กล่าวว่า เป็นบทเรียนที่ผู้เรียนสามารถเรียนได้ด้วยตนเอง โดยเรียนเร็วช้าตามความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่จะถึงจุดหมายเดียวกันคือ เกิดการเรียนรู้

สันทัต ภิบาลสุข (2522 : 51) ได้กล่าวถึงความหมายของบทเรียนสำเร็จรูปว่าเป็นกระบวนการเสนอบทเรียนอย่างมีระเบียบ ทีละเล็กทีละน้อยแก่นักเรียน บทเรียนแต่ละตอนจะมีเรื่องที่จะให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

บันลือ พดกษะวัน (2522 : 120) กล่าวว่า บทเรียนสำเร็จรูปเป็นบทเรียนที่จัดทำสำเร็จวางไว้เป็นขั้น ๆ สำหรับผู้เรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดไว้วันละตอน จัดเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถเรียนไปตามความสามารถของตนเอง การจัดทำจะต้องสร้างด้วยความละเอียดรอบคอบโดยอาศัยพื้นฐานการค้นคว้าวิจัยในด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา และสภาพแวดล้อมของกลุ่มเด็กที่จะเรียน บทเรียนจะต้องจัดทำตามลำดับขั้น ส่วนที่เรียนก่อนจะเป็นพื้นฐานในการเรียนขั้นต่อไป

ประยงค์ นาโค (2527 : 19) ได้ให้ความหมายของบทเรียนสำเร็จรูปไว้ว่าเป็นสื่อการเรียนการสอนอย่างหนึ่ง ซึ่งทำเป็นหนังสือหรือสิ่งตีพิมพ์ที่จัดลำดับประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและอัตราการเรียนรู้เป็นไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

ยุพิน พิพิธกุล (2530 : 107) ได้ให้ความหมายของบทเรียนสำเร็จรูปไว้ว่า บทเรียนสำเร็จรูปเป็นบทเรียนที่สร้างขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนด้วยตนเอง และก้าวหน้าไปตามความสามารถของตน เนื้อหาจะถูกแบ่งออกเป็นส่วนย่อย ๆ จากง่ายไปสู่ยาก กรอบที่เขียนต่อเนื่องกันนั้นจะต้องคำนึงถึงวิธีการที่จะให้นักเรียนได้ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง แต่ละกรอบจะมีคำถามและเฉลยไว้ เมื่อจบบทเรียนแล้วนักเรียนจะได้รับความรู้ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

จากความหมายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าบทเรียนสำเร็จรูป เป็นบทเรียนที่เสนอเนื้อหา ความลำดับประสบการณ์การเรียนรู้ โดยบรรจุเนื้อหาทีละน้อย ซึ่งเป็นความรู้จากความรู้เบื้องต้น ไปสู่ความรู้ใหม่ที่ยุ่งยากซับซ้อนเพื่อให้ผู้เรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไป จะเรียนได้เร็วหรือช้าตามแต่ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ โดยไม่ต้องเสียเวลาในการรอคอยนักเรียนคนอื่น ๆ แต่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของบทเรียนอย่างเคร่งครัด และด้วยความซื่อสัตย์

ลักษณะของบทเรียนสำเร็จรูป

ได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะของบทเรียนสำเร็จรูปไว้หลายท่านด้วยกันเช่น ฟราย (Fry. 1963 : 2 - 3); ทราวี่ (Traw. 1963 : 93); แชรรม (Schramm. 1964 : 99); แฮริง (Haring. 1972 : 85 - 86); ไพโรจน์ เบาใจ (2520 : 1 - 2); สันทัต ภิบาลสุข (2522 : 52) และประยงค์ นาโค (2527 : 20 - 21) เป็นต้น ซึ่งพอจะสรุปลักษณะที่สำคัญของบทเรียนสำเร็จรูปได้ดังต่อไปนี้

1. เนื้อหาวิชาถูกแบ่งออกเป็นขั้นย่อย ๆ ซึ่งเรียกว่า "กรอบ" (Frame) และกรอบเหล่านี้เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยมีขนาดแตกต่างกัน ตั้งแต่ประโยคหนึ่ง จนถึงข้อความเป็นตอน ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนไปทีละน้อย ๆ จากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่ความรู้ใหม่เป็น การสร้างความสนใจของนักเรียนไปในตัว

2. ภายในแต่ละกรอบจะต้องให้นักเรียนมีการตอบสนอง (Response) เช่น ตอบคำถามหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ทำให้นักเรียนแต่ละคนเกิดความเข้าใจเนื้อหา ที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของบทเรียน

3. นักเรียนได้รับการเสริมแรงย้อนกลับทันที (Immediate Feedback Reinforcement) คือ จะได้รับทราบคำตอบที่ถูกต้องทันที ซึ่งทำให้นักเรียนทราบว่า คำตอบของตนถูกหรือผิด และสามารถแก้ไขความเข้าใจผิดของตนได้ทันที

4. การจัดเรียงลำดับหน่วยย่อย ๆ ของบทเรียนต้องต่อเนื่องกันไปตามลำดับ จากง่ายไปหายาก การนำเสนอเนื้อหาในแต่ละกรอบควรลำดับขั้นของเรื่องให้ชัดเจน เพื่อให้

ง่ายต่อการเข้าใจ และทำให้นักเรียนตอบสนองเรื่องนั้นได้โดยตรง

5. นักเรียนต้องปฏิบัติหรือตอบคำถามแต่ละกรอบไปตามวิธีที่กำหนดคำให้
6. นักเรียนค่อย ๆ เรียนเพิ่มเติมขึ้นเรื่อย ๆ ทีละขั้น
7. นักเรียนมีโอกาเรียนด้วยตนเองโดยไม่จำกัดเวลา การใช้เวลาการศึกษานั้นขึ้นอยู่กับสติปัญญา และความสามารถของนักเรียนแต่ละคน

8. บทเรียนสำเร็จรูปได้ตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะไว้แล้ว มีผลทำให้สามารถวัดได้ว่า บทเรียนนั้น ๆ ได้บรรลุเป้าหมายหรือไม่

9. บทเรียนสำเร็จรูปยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ ต้องคำนึงถึงนักเรียนเป็นเกณฑ์ ดังนั้นจึงต้องนำเอาบทเรียนที่เขียนขึ้นไปทดลองใช้กับผู้ที่สามารถจับบทเรียนนั้นได้เพื่อแก้ไขจุดบกพร่อง และปรับปรุงให้สมบูรณ์ ก่อนที่จะนำไปใช้จริง

นอกจากนี้ เบรื่อง กุมุท (2519 : 1 - 38) ได้กล่าวถึงการตั้งจุดมุ่งหมายของการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปไว้ดังนี้

1. เพื่อใช้สอนเนื้อหาบทเรียนตามหลักสูตร และวัตถุประสงค์ทางการศึกษา
2. เพื่อเป็นเครื่องมือสำเร็จรูปของครู ซึ่งพร้อมที่จะให้นักเรียนสามารถหยิบมาใช้ได้ทันที ดังนั้นบทเรียนสำเร็จรูปจึงไม่คำนึงถึงความแตกต่าง ในความหมายทางการสอนของครู
3. เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเพียงแต่นักเรียนจะทำตามคำแนะนำที่บอกไว้ในชุดการเรียนนั้น ๆ นักเรียนก็จะศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองได้
4. สร้างขึ้นสำหรับหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องเป็นรายวิชา แต่ละวิชาจะถูกแบ่งเป็นหน่วยย่อย และสร้างกรอบขึ้นในแต่ละหน่วย โดยเรียงลำดับตั้งแต่ง่ายไปหายากตามลำดับไป เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ จึงควรให้นักเรียนเริ่มเรียนตั้งแต่กรอบแรกแล้วเรียนแต่ละกรอบต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ จนจบบทเรียน นักเรียนมีโอกาเลือกเรียนในแต่ละสาขาวิชาที่ตนชอบได้ตามความพอใจ จะเรียนให้ก้าวหน้าไปเท่าใดก็ได้ไม่มีขีดจำกัด

บทเรียนสำเร็จรูปอาจจะถูกนำมาสร้างในลักษณะต่าง ๆ กัน ตามความเหมาะสมกับจุดประสงค์ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ลักษณะใด บทเรียนสำเร็จรูปก็จะมีลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. มีการกำหนดวัตถุประสงค์เอาไว้อย่างชัดเจน สามารถวัดได้จริง หรือที่เรียกว่า จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
2. เนื้อหาวิชาจะถูกแบ่งออกเป็นหน่วยเล็ก ๆ หรือหน่วยย่อย แล้วนำมาจัดลำดับแต่ละขั้นย่อย ๆ นั้นเรียกว่า กรอบ (Frame) แต่ละกรอบอาจมีความสั้นยาวแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม
3. จัดเรียงลำดับกรอบของบทเรียนเอาไว้ต่อเนื่องกัน จากง่ายไปหายากและเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน มีการย้ำทวนและให้นักเรียนได้ทดสอบตนเองอยู่ตลอดเวลา
4. นักเรียนมีโอกาสตอบสนองหรือมีส่วนร่วมในการเรียนจากกิจกรรมต่าง ๆ กำหนดไว้ในกรอบ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในเนื้อหาและมีทักษะในเรื่องที่เรียน
5. มีการให้ข้อมูลย้อนกลับทันที นักเรียนสามารถตรวจสอบคำตอบด้วยตนเองได้ทันทีจากคำตอบ และอาจจะมีคำอธิบายเพิ่มให้ด้วย
6. มีการเสริมแรงทุกระยะขั้นตอนที่สำคัญ ๆ จะช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจและต้องการเรียนต่อไป การเสริมแรงนี้อาจอยู่ในรูปของคำชม หรือการที่นักเรียนรู้ว่าตนเองทำได้ดีถูกต้องแล้ว
7. ไม่จำกัดเวลาในการเรียน นักเรียนสามารถใช้เวลาเรียนได้ตามความสามารถของแต่ละคน คนอ่อนอาจใช้เวลามากกว่าคนเก่ง แต่ก็สามารถเรียนสำเร็จได้เช่นกัน
8. มีการวัดผลที่แน่นอน คือมีทั้งการทดสอบย่อยในระหว่างที่เรียน ทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าในการเรียนให้เห็นอย่างชัดเจนด้วย

หลักจิตวิทยาที่นำมาใช้กับบทเรียนสำเร็จรูป

บริชา เนาว์เย็นผล (2520 : 14) ได้กล่าวถึงทฤษฎีหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานของบทเรียนสำเร็จรูป ทฤษฎีนี้ก็คือ ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Connectionism) ของธอร์นไดค์ (Thorndike) ซึ่งได้วางหลักเกณฑ์ไว้ดังนี้

1. กำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือเป็นสิ่งที่เร้าให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนแสดงอาการตอบสนอง หรือพฤติกรรมออกมา
2. ผู้เรียนจะแสดงอาการตอบสนอง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
3. การตอบสนองที่ไม่ทำให้เกิดความพอใจจะถูกตัดทิ้ง การตอบสนองที่ได้ผลดีจะถูกเลือกไว้ซ้ำในคราวต่อไป

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2528 : 178 - 180) กล่าวถึงกฎการเรียนรู้ที่ได้จากการทดลองของธอร์นไดค์ ซึ่งนำมาใช้กับบทเรียนสำเร็จรูปไว้เหมือนกันคือ

1. กฎแห่งผล (Law of Effect) ซึ่งกล่าวว่าสิ่งมีชีวิตจะเรียนรู้ในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลตอบสนองที่ตนมีความพอใจได้เร็ว และจะเรียนรู้ในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลตอบสนองที่ตนไม่พอใจได้ช้ากว่าความต่อเนื่องระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง หรือพฤติกรรมที่แสดงออกนั้น ถูกต้อง ผู้เรียนมักสนใจที่จะเรียน ผักผ่อนในสิ่งที่ตนเองพอใจ และคิดว่าทำได้สำเร็จ

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) พฤติกรรมที่ท่ายู่เสมอย่อมเกิดความคล่องแคล่ว กฎข้อนี้เน้นการกระทำซ้ำบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความแน่ใจเรียนรู้ได้นานและคงทนถาวร

3. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กล่าวว่าเมื่อผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียน ถ้าได้เรียนได้สมความปรารถนาจะทำให้เกิดความพอใจ ถ้าไม่เรียนจะทำให้เกิดความรำคาญและเมื่อผู้เรียนยังไม่พร้อมจะเรียน ถ้าถูกบังคับให้เรียนย่อมเกิดความไม่พอใจ

เบรื่อง กุมุท (2516 : 2 - 11) กล่าวว่า นักจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญต่อการสอนรายวิชาบทเรียนสำเร็จรูปก็คือ สกินเนอร์ โดยนำเอากฎแห่งผลของธอร์นไดค์มาเป็นหลักสำคัญขึ้นต้นในการค้นคว้า ส่วนหลักการของสกินเนอร์เองมีอยู่หลายประการดังนี้คือ

1. เงื่อนไขการตอบสนอง (Operant Conditioning) พฤติกรรมส่วนมากของมนุษย์ประกอบด้วย การตอบสนองที่แสดงออกมา พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นบ่อยเพียงไรด้วยความถี่ที่เรียกว่า อัตราการตอบสนองหรืออัตราการแสดงออกของพฤติกรรมการเรียนรู้ จำเป็นต่อการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ เพราะมีการเสริมกำลัง
2. การเสริมกำลัง (Reinforcement) เมื่อสิ่งมีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงผู้ฝึก

สามารถให้สิ่งเร้าใหม่ ซึ่งอาจจะทำให้อัตราการตอบสนองเปลี่ยนแปลงหรือไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าสิ่งเร้านั้นสามารถทำอัตราการตอบสนองเปลี่ยนแปลง เราเรียกสิ่งเร้านั้นว่า ตัวเสริมแรง

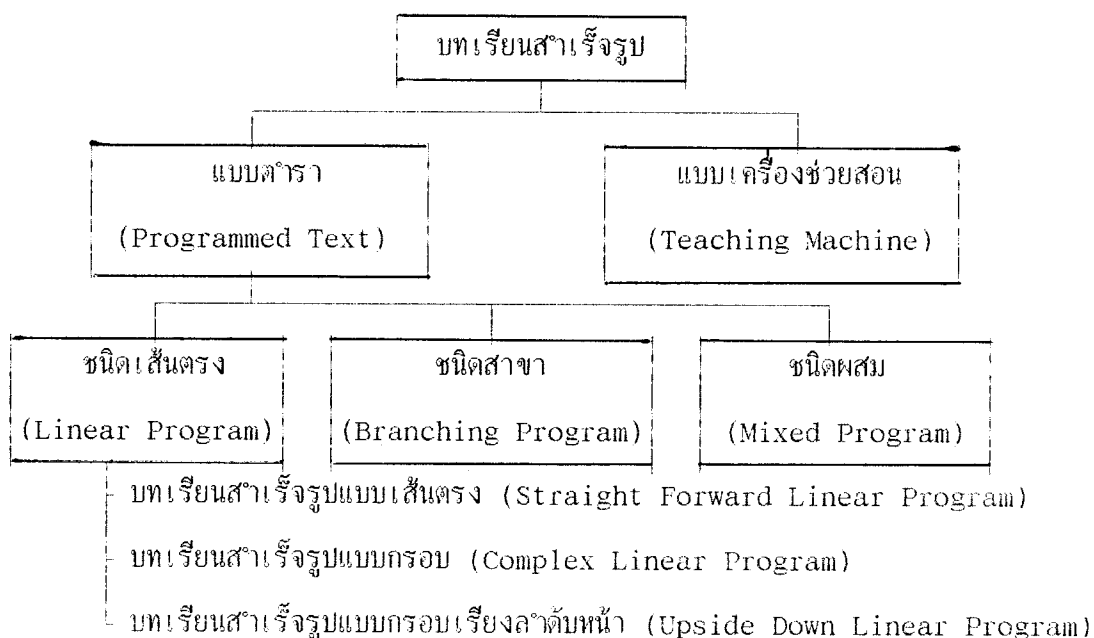
3. การเสริมแรงทันทีทันใด (Immediate of Reinforcement) สิ่งเร้าที่ดี ตัวเสริมแรงจะต้องเกิดขึ้นทันทีหลังจากที่มีการตอบสนองหรือไม่ได้คำตอบ

4. การยุติการตอบสนอง (Extinction) ถ้าการตอบสนองนั้นมีการเสริมแรง แล้วและมีการตอบสนองในอัตราที่สูง เราอาจลดอัตราการตอบสนองลงมาอยู่ในระดับเดิมของมันได้โดยไม่มีการเสริมแรงของการตอบสนองนั้น

5. การคัดรูปพฤติกรรม (Shaping) พฤติกรรมการเรียนรู้บางอย่างที่ ซับซ้อนมาก จะประกอบด้วยขั้นต่าง ๆ ล่อกันไปซึ่งการเรียนรู้จะบรรลุผลได้ก็เพราะการทำเป็นขั้น ๆ นั้นเอง

ประเภทของบทเรียนสำเร็จรูป

ยุพิน พิพิธกุล (2530 : 108 - 117) ได้แบ่งบทเรียนสำเร็จรูป ตามแผนผังดังนี้

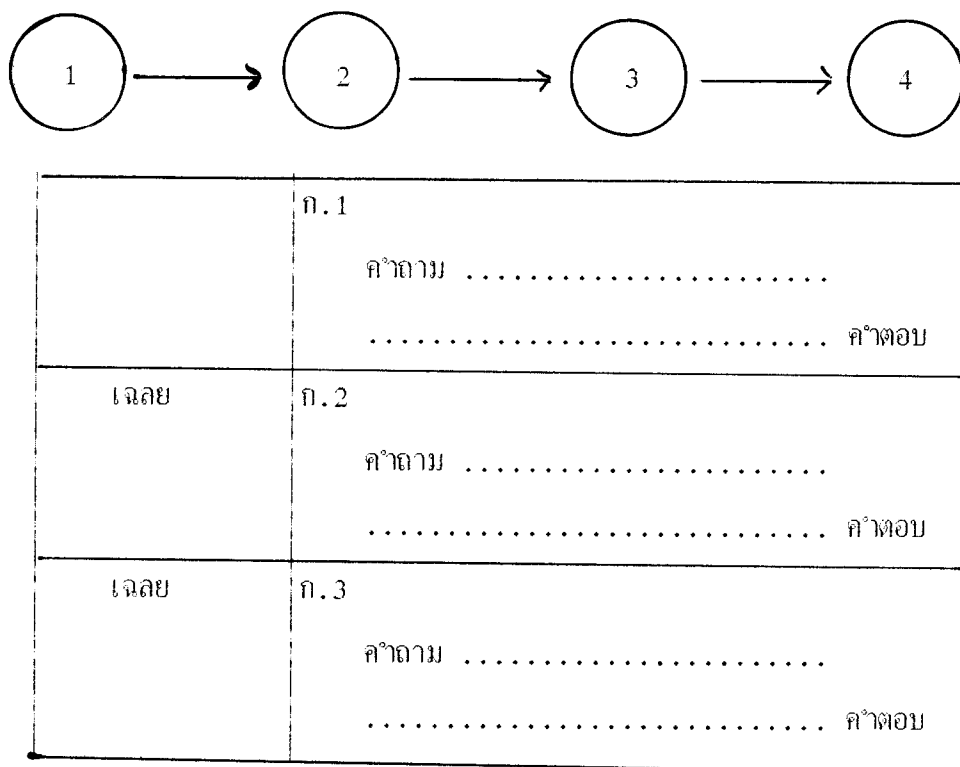


ภาพประกอบ 1 แสดงประเภทของบทเรียนสำเร็จรูป

บทเรียนสำเร็จรูปแบบตาราง (Programmed Text) มักเป็นรูปแบบคล้ายตาราง
นักเรียนสามารถเรียนด้วยตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. บทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง (Linear Program) บทเรียนแบบนี้จะจัด
เรียงจากหน่วยย่อยที่ง่ายไปหายาก ผู้เรียนจะต้องเริ่มจากหน่วยแรกจนถึงหน่วยสุดท้ายของ
บทเรียนจะข้ามหน่วยหนึ่งหน่วยใดไม่ได้ บทเรียนชนิดเส้นตรงนี้ยังแบ่งออกเป็น 3 ประเภท
คือ

1.1 ประเภทบทเรียนสำเร็จรูปแบบเส้นตรง (Straight Forward Linear Program) คือ บทเรียนสำเร็จรูปที่มีการเรียงข้อตามลำดับในหน้าเดียว ตัวคำถามจะมีที่ว่าง
เว้นไว้ให้เติมคำตอบหรือมีคำตอบให้เลือกตอบ ส่วนเฉลยอาจอยู่ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านบน
หรือด้านล่างก็ได้แต่ต้องอยู่หน้าเดียวกันกับคำตอบ ที่นิยมมักจะเอาคำตอบไว้ด้านหลังของข้อ
ถัดไปมีแบบแผนดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบเส้นตรง

ขั้นตอนการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง มีดังนี้

1. ตั้งจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ว่าต้องการให้ผู้เรียนทราบเรื่องอะไรบ้างในบทเรียนนั้น และผู้เรียนสามารถจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร
2. เลือกเนื้อหาให้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้ แบ่งเนื้อหานั้นออกเป็นส่วนย่อย จากง่ายไปส่ายาก หรือเรียงลำดับให้สัมพันธ์กัน
3. สร้างกรอบ (Frame) โดยคำนึงถึงวิธีสอนด้วย

3.1 กรอบสอนหรือกรอบตั้งต้น (Set Frame) คือ กรอบที่ทำให้ความรู้แก่นักเรียน อาจจะมีคำถามเกี่ยวกับความรู้ที่นักเรียนตอบ การเขียนกรอบนี้สำคัญมากจะต้องคำนึงถึงวิธีสอนด้วย โดยมีกรอบที่แสดงการนำเข้าสู่บทเรียนและกรอบที่แสดงถึงขั้นตอนการสอนนี้ควรจะพยายามให้นักเรียนค้นพบคำตอบ ถ้าใช้วิธีสอนแบบอุปนัย อาจจะมีตัวอย่างหลายตัวอย่างในกรอบนั้น เพื่อให้ผู้เรียนสังเกตเห็นรูปแบบ และสามารถสรุปได้ ไม่จำเป็นว่าในหนึ่งกรอบจะต้องมีคำถามเดียว ส่วนมากนิยมเขียนแบบบอก เช่น บอกนิยาม หรือสูตร แล้วจึงให้ตัวอย่าง ถ้าต้องการให้ผู้เรียนค่อย ๆ คิด ควรจะเขียนกรอบชนิดที่ให้ผู้เรียนค่อย ๆ ไล่ความลึกจากกรอบที่ต่อเนื่องหลาย ๆ กรอบนั้นไปทีละน้อย จนกระทั่งสรุปได้

3.2 กรอบฝึกหัด (Practice Frame) เมื่อผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาหรือสรุปสูตร กฎ นิยาม ได้แล้วก็ลองให้ผู้เรียนฝึกทำโดยอาศัยความรู้ที่ได้รับมาแล้วจากกรอบสอน เพื่อให้นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้น

3.3 กรอบทบทวน (Revised Frame) เป็นกรอบที่สรุปทบทวนนิยามอีกครั้งหนึ่ง ควรจะได้สรุปไปเป็นตอน ๆ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจแล้วจึงสรุปรวมยอด

3.4 กรอบทดสอบหรือกรอบส่งท้าย (Terminal Frame) เป็นกรอบวัดผลที่นักเรียนจะต้องรวบรวมความรู้ที่ได้จากกรอบต้น ๆ

1.2 ประเภทบทเรียนสำเร็จรูปแบบกรอบ (Complex Linear Program)
การเขียนบทเรียนแบบนี้จะแบ่งหน้ากระดาษออกเป็น 3 - 4 ส่วน ข้อที่ 1 จะอยู่ส่วนบนของหน้า 1 คำตอบของข้อ 1 จะอยู่ส่วนบนของหน้า 2 ข้อ 2 จะอยู่ส่วนบนของหน้า 2 คำตอบของข้อ 2 จะอยู่ส่วนบนของหน้า 3 เรียงตามลำดับจนถึงหน้าสุดท้าย แล้วจึงวนกลับมาหน้าแรก

แบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปชนิดนี้มีดังนี้คือ

หน้า 1		หน้า 2		หน้า 50 สุดท้าย	
	ก.1 คำถาม คำตอบ	เจลบ 1 คำถาม คำตอบ	ก.2 คำถาม คำตอบ	เจลบ 49 คำถาม คำตอบ	ก.50 คำถาม คำตอบ
เจลบ 50	ก.51 คำถาม คำตอบ	เจลบ 51	ก.52 คำถาม คำตอบ	เจลบ 52	ก.53 คำถาม คำตอบ
เจลบ 53	ก.54 คำถาม คำตอบ	เจลบ 54	ก.55 คำถาม คำตอบ	เจลบ 55	ก.56 คำถาม คำตอบ

ภาพประกอบ 3 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบกรอบ

การเขียนบทเรียนสำเร็จรูปชนิดนี้ ทำให้ง่ายและเสียเวลาเปล่า ๆ

การเขียนกรอบก็เหมือนประเภทบทเรียนสำเร็จรูปแบบเส้นตรง (Straight Forward Linear Program) ทุกประการ เพียงแต่ว่าการเฉลยคำตอบจะอยู่คนละหน้ากับคำถาม

1.3 ประเภทบทเรียนสำเร็จรูปแบบกรอบเรียงลำดับหน้า (Upside Down Linear Program) แบบนี้คล้ายกับแบบเส้นตรง (Straight Forward Linear Program) คือ เขียนกรอบเรียงลงมา เมื่อเรียงลำดับเต็มหน้า 1 แล้วก็ข้ามไปหน้า 3 หน้า 5 ... ต่อไปจนจบเล่ม พอถึงหน้าสุดท้ายซึ่งเป็นหน้าเลขคู่ ก็กลับสมุดหรือหนังสือ แล้วเขียนกรอบย้อนมาจบตรงหน้า 2 แต่กลับหัวกันกับหน้าหนึ่งดังแบบแผนต่อไปนี้

หน้าแรก

	ก.1 คำถาม คำตอบ
เฉลย 1	ก.2
เฉลย 2	ก.3
เฉลย 3	ก.4
เฉลย 4	ก.5
เฉลย 5	ก.6
เฉลย 6	

หน้าสุดท้าย

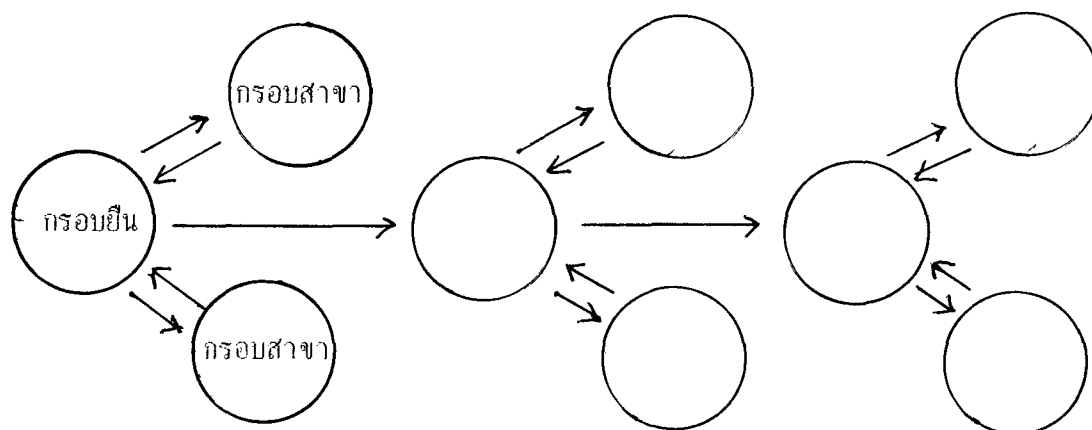
	921 ผงช1
921.บ	521 ผงช1
521.บ	421 ผงช1
421.บ	621 ผงช1
621.บ	221 ผงช1
221.บ	121 ผงช1
121.บ	

ภาพประกอบ 4 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบกรอบเรียงลำดับหน้า

2. บทเรียนสำเร็จรูปชนิดสาขา (Branching Program) บทเรียนแบบนี้จะประกอบด้วยกรอบหลัก ซึ่งผู้เรียนทุกคนจะต้องเรียน กรอบเหล่านี้เรียกว่า กรอบยี่น หมายถึง กรอบที่เป็นลำดับที่แท้จริงของบทเรียน ถ้าผู้เรียนทำแต่ละกรอบถูกต้องก็จะเรียนตามกรอบยี่นไปตลอด งานแต่ละกรอบยี่นจะบรรจุเนื้อหาที่เป็นหลักของเรื่องแล้วต่อด้วยปัญหา

ให้ผู้เรียนตอบ ลักษณะของปัญหามาชี้แบบเลือกตอบชนิด 3 ตัวเลือก านแต่ละตัวเลือก จะบอกหน้าและข้อกากับไว้ หรืออาจจะบอกให้ดูคำตอบที่กรอบใดก็ได้ ผู้เรียนก็จะพลิกไปดู ตามที่บอกไว้เมื่อผู้เรียนเลือกคำตอบแล้วก็จะมีคำสั่งท้ายตัวเลือก ำให้ไปอ่านที่กรอบสาขา ซึ่งจะ เป็นกรอบที่บอกว่าผู้เรียนทำผิดหรือถูก ถ้าผู้เรียนทำผิดก็จะอ่านคำอธิบายเพิ่มเติมที่ กรอบสาขาแล้วย้อนมาทำที่กรอบยี่นใหม่จนกว่าจะทำถูกต้อง

บทเรียนสำเร็จรูปชนิดนี้ ประกอบด้วยกรอบหลัก หรือกรอบยี่นและกรอบสาขา
ดังนี้



ภาพประกอบ 5 แสดงกรอบหลักหรือกรอบยี่น และกรอบสาขาของบทเรียนสำเร็จรูปชนิดสาขา

ก. 1

คำถาม

ก. เปิดไปหน้า 4 ข้อ 2

ข. เปิดไปหน้า 10 ข้อ 37

ค. เปิดไปหน้า 8 ข้อ 30

ก. 2

คำถาม

ก.

ข.

ค.

ก. 3

คำถาม

ก. ลูกรอบที่ 8

ข. ลูกรอบที่ 29

ค. ลูกรอบที่ 38

ภาพประกอบ 6 แสดงแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปชนิดสาขา

3. บทเรียนสำเร็จรูปชนิดผสม (Mixed Program) เป็นบทเรียนที่นำบทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง และบทเรียนสำเร็จรูปชนิดสาขาผสมกัน

เทคนิควิธีการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป สุนันท์ สังข์อ่อง (2526 : 123) ได้แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. แบบธรรมชาติ (Spiral) เป็นบทเรียนที่สร้างขึ้น โดยเน้นการเรียนรู้ที่ได้ จากความทรงจำในสิ่งที่เรียนรู้ไป และจัดลำดับขั้นในการเรียนรู้จากสิ่งที่ย่างไปจนถึงสิ่งที่ ซับซ้อนขึ้น

2. แบบสืบสวน (Discovery) เป็นแบบที่ให้นักเรียนแสวงหาความรู้ตามที่ตัวเอง ต้องการ (Self Direction) และกระตุ้นนักเรียนไปสู่การเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. แบบนักเรียนทำกิจกรรมหาคำตอบเอง (Heuristic Techniques) เป็น แบบที่เปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมแล้วตอบในแต่ละกรอบด้วยตนเอง

ในการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป นักเรียนมีโอกาสนที่จะเรียนรู้ไปตามอัตราความ สามารถของตนเอง โดยมีผู้ช่วยสอน 2 อย่าง คือ บทเรียนทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยสอน และครู เป็นบุคคลที่ช่วยอธิบายข้อข้องใจ เมื่อนักเรียนต้องการความช่วยเหลือ บทบาทของครูในการสอน โดยา้บทเรียนสำเร็จรูป คือ ทำหน้าที่ช่วยแนะนำในการเรียน (Director) วิเคราะห์ และประเมินดูว่านักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ และทำหน้าที่ช่วยสอน (Tutor) โดย คอยอำนวยความสะดวกให้นักเรียนขณะเรียนจากบทเรียน

ประโยชน์และข้อจำกัดของบทเรียนสำเร็จรูป

เนื้อหาที่จะนำมาสร้างบทเรียนสำเร็จรูปได้มีการอธิบาย และทำการวิจัยกันอย่าง กว้างขวาง ทศณะและผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนสำเร็จรูปมีมากมาย เป็นต้นว่า สกินเนอร์ กล่าวว่าไม่ว่าเรื่องอะไรที่เราพูดถึงกันได้ เรื่องนั้นก็สามารถนำเอามาทำเป็น บทเรียนสำเร็จรูปเพื่อใช้สอนได้

สันทัต ภินาลสุข (2522 : 62 - 65) ได้กล่าวถึงประโยชน์และข้อจำกัดของ บทเรียนสำเร็จรูปไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อนักเรียน

1.1 นักเรียนสามารถเรียนได้ด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละบุคคล คล้ายกับการเรียนกับครูแบบตัวต่อตัว

1.2 ช่วยแก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคล นักเรียนจะไม่ถูกด่วงการเรียน นักเรียนไม่ถ่องแรงและไม่รู้สึกว่ามีบด้อย เพราะมีโอกาสดำเนินน้อยและมีโอกาสแก้ไขได้ทันที

1.3 นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนของตนเองมากขึ้น เพราะทราบความก้าวหน้าของตนเองตลอดเวลา

1.4 นักเรียนมีโอกาสดำเนินการได้รับความเอาใจใส่จากครู เป็นรายบุคคลมากขึ้น

1.5 นักเรียนที่ขาดเรียนมีโอกาสดำเนินการช่วยเหลือตนเองให้ตามผู้อื่นทัน

1.6 นักเรียนอาจเข้าเรียนสำเร็จรูปพบทบทวนความรู้ หรืออาจเข้าเป็นเครื่องมือช่วยสรุปการสอนแทนครู

1.7 ผู้ที่ไม่มีโอกาสเรียนในโรงเรียน สามารถศึกษาหาความรู้ได้มากขึ้น โดยศึกษาจากบทเรียนสำเร็จรูป

1.8 กระตุ้นความสนใจในการเรียน อีกทั้งยังช่วยฝึกนิสัยให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ เชื่อมั่นในตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และรู้จักควบคุมตนเอง

2. ประโยชน์ต่อครูผู้สอน

2.1 ช่วยแบ่งภาระของครูในการสอนข้อเท็จจริง หรือวิชาพื้นฐานทำให้ครูมีเวลาสร้างสรรค์งานสอนหรือปรับปรุงการสอนได้มากขึ้น และมีเวลาที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนเร้าความสนใจ อภิปรายปัญหากับนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มย่อยได้

2.2 เข้าเป็นสื่อการสอนสำหรับการสอนวิธีอื่น ๆ เช่น การสอนเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ที่นักเรียนมีความสามารถแตกต่างกันมาก หรืออาจใช้สอนซ่อมเสริมนักเรียนที่เรียนอ่อน

2.3 ช่วยทำให้ผู้สอนไม่ต้องกังวลถึงความเป็นระเบียบของห้องเรียน เพราะนักเรียนตั้งใจเรียน

3. ประโยชน์ต่อผู้บริหารการศึกษา

3.1 ช่วยแก้ปัญหาและวิกฤติการณ์ทางการศึกษาในปัจจุบัน เช่น ปัญหาการขาดแคลนครูผู้ชำนาญานวิชาเฉพาะหนึ่ง ปัญหานักเรียนกับห้องเรียน

3.2 ช่วยแก้ปัญหาโรงเรียนเล็กงานหนักที่มีนักเรียนจำนวนน้อย จนไม่สามารถจัดครูสอนได้ หรือสนองความต้องการของนักเรียน ในกรณีที่นักเรียนเลือกเรียนบางวิชาบ่อยเกินไป

3.3 สามารถเพิ่มจำนวนรายวิชาให้นักเรียนเลือกเรียนได้มากวิชา โดยให้นักเรียนศึกษาได้ด้วยตนเองจากบทเรียนสำเร็จรูป

3.4 สามารถปรับปรุงประสิทธิภาพของครูที่ยังไม่มีประสบการณ์การสอน

ข้อจำกัดของบทเรียนสำเร็จรูป

1. บทเรียนสำเร็จรูปเหมาะสำหรับเนื้อหาที่เป็นเรื่องของความจริง หรือความรู้พื้นฐานมากกว่าเนื้อหาวิชา ที่ต้องการแสดงความคิดเห็นที่ลึกซึ้งมาก ๆ
2. บทเรียนสำเร็จรูปไม่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพราะนักเรียนทำตามหัวข้อที่ได้เรียบเรียงไว้
3. นักเรียนขาดทักษะในการเขียนหนังสือ เพราะนักเรียนเฉพาะคำตอบเป็นบางคำเท่านั้น
4. นักเรียนขาดการสัมผัสโต้ซึ่งกันและกัน เพราะต้องทำงานด้วยตนเองโดยทำตนเหมือนเครื่องจักรกล
5. ในกรณีที่นักเรียนมีจำนวนมาก และอยู่ในห้องเรียนที่ต่างกัน ภาษาที่ใช้นบทเรียนอาจเป็นปัญหาสำหรับนักเรียนในบางห้องเรียนได้
6. บทเรียนสำเร็จรูปไม่อาจชี้แทนครูได้โดยสิ้นเชิง เพราะนักเรียนยังต้องการคำชี้แจง แนะนำจากครู บทเรียนสำเร็จรูปจึงเป็นผู้ช่วยครู
7. การที่นักเรียนมีความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้น คนที่เก่งอาจเรียนไปได้แล้วอาจไม่มีอะไรทำอีก ทำให้เบื่อหน่าย ครูจึงต้องระวัง กอปรเพิ่มงานอื่นพิเศษให้เขาได้ศึกษาเพิ่มเติมอีกด้วย
8. บทเรียนสำเร็จรูปจะสัมฤทธิ์ผลเพียงใดในการใช้นั้น ขึ้นอยู่กับว่าครูมีความเข้าใจในเรื่องบทเรียนสำเร็จรูปเพียงใด

การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต (Lecture-Demonstration Method)

การสอนแบบนี้มีพัฒนาการมาจากการสอนแบบเดิม คือ การสอนแบบบรรยายอย่างเดียวตลอดทั้งชั่วโมง แต่การสอนแบบนี้ได้นำเอาวิธีการสาธิตเข้ามาประกอบด้วยเพื่อช่วยให้การสอนแบบบรรยายมีคุณภาพมากขึ้น

การสอนแบบบรรยาย (Lecture Method) หยกฟ้า วิจิตรแสงศรี (2520 : 10) ได้อธิบายไว้ว่าเป็นการสอนที่ครูเป็นฝ่ายเสนอเรื่องราวทั้งหมด นักเรียนเป็นฝ่ายรับฟังและคอยจดตาม การสอนแบบนี้ครูเป็นจุดศูนย์กลางในการเรียนการสอน สอนให้เนื้อหามากกว่าวิธีใด ๆ และเปลืองค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดซ้ำเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือเป็นการให้ความรู้ให้ข้อมูลต่าง ๆ ำใช้ได้ผลดีเพื่อการถ่ายทอดความรู้ แต่เป็นการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย เพราะนักเรียนไม่ได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และไม่มีกิจกรรมประกอบการเรียนแม้แต่อย่างใด นอกจากฟังและจดตาม

สุมานัน รุ่งเรืองธรรม (2527 : 24) ได้อธิบายถึงลักษณะการสอนแบบรายงาน (Lecture Method) ว่าเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรกในสมัยยุโรประยะกลาง เป็นวิธีสอนที่ำขึ้นกันแพร่หลายในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เนื่องจากในระยะนั้นไม่มีหนังสือเรียนที่จะำให้ค้นคว้าได้ ครูจึงจำเป็นต้องเป็นผู้บอกเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ำให้นักเรียนจดจำไว้และนำปศึกษาให้เข้าใจ ในระยะต่อมาได้มีผู้นำวิธีสอนแบบบรรยายเข้ามาใช้ตามโรงเรียนต่าง ๆ ทั้งระดับประถมและมัธยม เช่นในปัจจุบัน ลักษณะของการสอนแบบบรรยาย เป็นการสอนแบบอธิบายข้อความำให้นักเรียนทราบความจริง หรือบอกเรื่องราวต่าง ๆ โดยครูเป็นผู้พูดแต่ผู้เดียว นักเรียนมีหน้าที่นั่งฟังเฉย ๆ โดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือซักถามแต่ประการใด เพียงแต่มีหน้าที่จำและจดบันทึกปท่องจำเท่านั้น วิธีสอนแบบนี้เป็นวิธีที่สะดวกที่สุดสำหรับครู เพราะเพียงแค่เตรียมเนื้อหาเฉพาะเข้าปสอนในแต่ละชั่วโมงเท่านั้นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องค้นคว้าห้กว้างขวางมากนัก

การสอนแบบนี้เหมาะสำหรับการสอนนักเรียนระดับอุดมศึกษา หรือมัธยมศึกษา ที่รู้จักใช้ความคิดหาเหตุผลด้วยตนเอง แต่ไม่เหมาะกับการสอนเด็กระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่านั้น

การดำเนินการสอนแบบบรรยาย มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการบรรยาย ต้องกำหนดความมุ่งหมายที่แน่นอน ทำความเข้าใจ เนื้อเรื่องให้แจ่มชัด วางเค้าโครงของการบรรยาย จัดแบ่งหัวข้อตามลำดับก่อนหลัง เมื่อเวลาบรรยายจะได้ไม่วกวน ย้อนไปย้อนมา สอดแทรกเจตคติ และหาวิธีสร้างความสนใจของนักเรียน ด้วยการใช้อุปกรณ์หลายรูปแบบ
2. ขั้นบรรยาย ให้เป็นไปตามลำดับหัวข้อที่ได้เตรียมมาอย่างดีแล้ว ในขณะบรรยาย ถ้าใช้สื่อการสอนต่าง ๆ ประกอบ ขณะเริ่มการบรรยายครูอาจจะเสนอปัญหาหรือตั้งคำถามซึ่งจำเป็นต้องการอธิบาย เมื่อการบรรยายจบลงแต่ละตอน ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยได้ ไม่ควรบรรยายที่เดียวจนจบเนื้อหาทั้งหมด และในขณะที่ครูบรรยาย ควรฝึกให้นักเรียนจดบันทึกย่อข้อความสำคัญด้วยตนเอง เพื่อฝึกให้เกิดทักษะในการฟัง
3. ขั้นสรุปเนื้อเรื่อง สรุปเนื้อเรื่องหรือหลักเกณฑ์จากที่ได้บรรยายไปแล้ว เปิดโอกาสให้นักเรียนสรุปและร่วมแสดงความคิดเห็นและอาจสั่งให้นักเรียนอ่านหนังสือเพิ่มเติมหรือทำรายงานประกอบ
4. ขั้นวัดผล ด้วยการซักถาม ตรวจรายงานสรุปการบรรยาย ตรวจงานที่ทำการหรือการสังเกตพฤติกรรมของเด็กในขณะทีครูบรรยาย

การสอนแบบสาธิต (Demonstration Method) หยกฟ้า วิจิตรแสงศรี (2520 : 13) ได้กล่าวว่า เป็นวิธีการสอนที่ช่วยให้เด็กได้คิดและเข้าใจวิทยาศาสตร์ได้ดียิ่งขึ้น เพราะการสาธิตมีการทดลองการกระทำจริง ๆ เมื่อนักเรียนได้เห็นของจริงย่อมช่วยให้เกิดความคิด และเกิดปัญหาต่าง ๆ ในการสอนแบบสาธิตนี้จะได้ผลดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับการวางแผนการและความสามารถของครู

นอกจากนี้ สุมานิน รุ่งเรืองธรรม (2527 : 26) ได้ให้ความหมาย การสอนแบบสาธิตคือ ครูเป็นผู้แสดงให้นักเรียนดูก่อน แล้วให้นักเรียนฝึกทำตามทีละขั้นซึ่งเหมาะสมสำหรับใช้นับทเรียนที่ฝึกทักษะ ตลอดจนบทเรียนที่ต้องแสดงวิธีการต่าง ๆ เป็นการสาธิตวิธีการปฏิบัติ สาธิตวิธีการทำ หรือการหากฎเกณฑ์ เช่น วิชาพิมพ์ดีด วิชาเลขกรรมศาสตร์ เป็นต้น

ในการสอนแบบสาธิตสิ่งที่ครูควรคำนึงถึงคือ

1. การเริ่มต้นด้วยวิธีที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ ตั้งแต่เริ่มต้นผู้สอนควรเอาใจใส่ และเน้นในเรื่องลักษณะที่ดี และถูกต้อง ทั้งผู้สอนและผู้เรียน มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียและยากแก่การแก้ไขภายหลัง ดังนั้นการสาธิตจึงควรแสดงให้นักเรียนเห็นแต่สิ่งที่ถูกต้องและเอาอย่างเท่านั้น มิใช่แสดงให้เห็นสิ่งที่ควรเลี่ยงหรือละเว้น ก่อนแสดงให้ดู ครูจะต้องบอกให้รู้ว่าจะทำอะไร อย่างไร ให้นักเรียนสังเกตอะไร จะมีข้อยกเว้น ก็แต่เฉพาะกรณีที่ต้องการจะเปลี่ยนวิธีการผิด ๆ ที่นักเรียนได้รับมาก่อนหน้านี้ให้ดู ครูก็อาจต้องแสดงวิธีการนั้นให้เห็นที่ผิดเสียก่อน แล้วแสดงวิธีการที่ถูกต้อง

2. การสาธิตควรใช้เวลาแต่น้อย ในการแสดงให้นักเรียนดูแต่ละครั้ง ควรแสดงให้ดูเพียงการเคลื่อนไหวลักษณะเดียว หรือถ้าจะแสดงให้ดูมากกว่าหนึ่งลักษณะก็จะต้องเป็นการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และเมื่อแสดงให้ดูแล้วจะต้องให้นักเรียนเลียนแบบทันที การสอนแบบสาธิตนี้ครูไม่ควรแสดงสิ่งที่ยากเกินความสามารถของนักเรียน ครูจะต้องเข้าใจที่ถูกต้องว่าการเรียนรู้ของนักเรียนจะยังไม่เกิดขึ้นจากการดูแบบหรือดูวิธีการที่ครูแสดง แต่จะเกิดจากการเลียนแบบ (Imitation) ของนักเรียนเอง ฉะนั้นเพื่อเป็นการประหยัดเวลาและให้การสาธิตได้ผล ครูจึงต้องให้โอกาสนักเรียนได้เลียนแบบทันทีที่ครูแสดงให้ดู ในการสาธิตนั้นจึงต้องให้นักเรียนทุกคนสามารถมองเห็นและได้ยินอย่างทั่วถึงกันด้วย

3. กรรมวิธีที่มันซับซ้อน ควรแบ่งเป็นตอนและแสดงให้ดูซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้นักเรียนได้เห็นวิธีการที่ถูกต้อง มากกว่าที่จะให้เห็นความรวดเร็ว คือ สอนส่วนย่อย แล้วนำส่วนย่อยทั้งหมด ไปรวมต่อเนื่องกันเข้าเป็นส่วนรวม

4. เน้นแบบอย่างที่ดีถูกต้องก่อนที่จะเน้นความรวดเร็ว และความแม่นยำ แบบอย่างที่ดีถูกต้องรวมทั้งเทคนิคที่ถูกต้อง

5. แบบฝึกหัดที่ครูใช้สำหรับให้นักเรียนฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ จะต้องเป็นแบบฝึกหัดที่มีความหมายและน่าสนใจ

6. ขึ้นการสอนและสาธิต เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด ครูควรยืนหน้าชั้นงานตำแหน่งที่นักเรียนทุกคนสามารถจะเห็นและได้ยินการสาธิตนั้นถนัด ของสิ่งใดที่ไม่จำเป็นหรือไม่จำเป็นในการสาธิต

ควรจะทำอย่างไรบ้าง เพื่อความสนใจของนักเรียนจะได้อยู่ที่ตัวครู และสิ่งที่ครูแสดงเพียงอย่างเดียว

ขั้นตอนของการสาธิต

1. การเตรียม คือ ทบทวนทักษะที่นักเรียนมีความสามารถแล้ว หรือทบทวนหลักเกณฑ์ที่จะสัมพันธ์กับกฎเกณฑ์ที่จะสอนใหม่
 2. สาธิต ครูแสดงให้นักเรียนดูว่าต่อไปจะปฏิบัติอะไรและปฏิบัติอย่างไร
 3. การฝึกหัดของนักเรียน เมื่อนักเรียนเข้าใจดีแล้ว นักเรียนก็ฝึกหัดทำเป็นขั้น ๆ ไปตามครู
 4. วิเคราะห์ผลงานของนักเรียนแต่ละคน ในขณะที่ปฏิบัติ
 5. สรุป หลักเกณฑ์หรือวิธีการเป็นขั้น ๆ ไป
- ลักษณะสำคัญของวิธีสอนแบบสาธิตก็คือ การแสดงให้ดูและการทำให้เลียนแบบ

ในด้านการสอนวิชาพลศึกษา วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 102) ได้อธิบายถึงลักษณะของการสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration) ไว้ว่าเป็นวิธีการสอนที่ต้องการให้นักเรียนได้ยินและได้เห็นลักษณะท่าทางต่าง ๆ ประกอบกันไปด้วยวิธีการแบบนี้เป็นที่นิยมใช้กันมากในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เมื่อครูต้องการให้นักเรียนได้เห็นลักษณะการเคลื่อนไหว หรือวิธีการที่ถูกต้องอย่างแท้จริง จะเป็นการช่วยให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายและประหยัดเวลา แต่การสอนวิธีนี้จะได้ผลดีเมื่อครูมีความสามารถ มีประสบการณ์ ต้องมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้าเป็นอย่างดี อาจจะต้องมีวัสดุและอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการสาธิตด้วย

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในประเทศ

มอส์ (Moses. 1965 : 5793 - A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพีชคณิตของนักเรียนเกรด 10 โดยา้บทเรียนสำเร็จรูปกับการสอนปกติ พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนจากบทเรียนสำเร็จรูปสูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังทำา้ทราบอีกว่านักเรียนที่เรียนอ่อนไม่สามารถา้บทเรียนสำเร็จรูปได้ดีเท่าที่ควร

ริกส์ (Riggs. 1967 : 2748 - A) ได้ทดลองสร้างบทเรียนสำเร็จรูปแบบเส้นตรงเรื่องกราฟสำหรับนักเรียนเกรด 5 และทำการทดลองดังนี้ กลุ่มที่ 1 สอนโดยา้บทเรียนสำเร็จรูปและไม่ได้รับการสอนจากครู กลุ่มที่ 2 สอนโดยา้บทเรียนสำเร็จรูปและได้รับการสอนจากครูเพิ่มเติม กลุ่มที่ 3 สอนโดยา้ครูอย่างเดี่ยวแต่ไม่า้บทเรียนสำเร็จรูป ผลปรากฏว่ากลุ่มที่สอนโดยา้บทเรียนสำเร็จรูป 2 กลุ่ม มีผลดีต่อการพัฒนาทักษะการเรียนเรื่องกราฟสูงกว่ากลุ่มที่สอนโดยครูอย่างเดี่ยว

คาร์เพนเตอร์ และฟิลเมอร์ (Carpenter and Fillmer. 1967 : 192 - 193) ได้วิจัยเปรียบเทียบผลการเรียนด้วยเครื่องช่วยสอนกับบทเรียนแบบโปรแกรมโดยทดลองวิชาพีชคณิตกับนักเรียนเกรด 9 จากโรงเรียนมัธยมเอเธนส์ (Athens Senior High School) รัฐโอไฮโอ ผู้วิจัยได้แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มหนึ่งา้เครื่องช่วยสอน อีกกลุ่มหนึ่งา้เรียนด้วยบทเรียนแบบโปรแกรม า้เวลาวันละ 55 นาที แล้วทดสอบด้วยแบบทดสอบ 20 ข้อ ผลปรากฏว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และสรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการเรียนด้วยเครื่องช่วยสอนและบทเรียนแบบโปรแกรมไม่แตกต่างกัน
2. ทั้ง 2 กลุ่ม เรียนรู้ครอบคลุมเนื้อหาพอสมควร
3. ทั้ง 2 กลุ่ม ชอบการสอนทั้ง 2 วิธี และมีความเห็นว่าทำา้เรียนได้ง่ายขึ้น

เกรทซิงเกอร์ (Greatsinger. 1968 : 87 - 90) ได้วิจัยเรื่องการทดลอง การเรียนเกี่ยวกับโปรแกรมการสอนในระบบของเศษส่วน (An Experimental Study of Programmed Instruction in Division of Fractions) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะ เปรียบเทียบความสำเร็จงานการเรียนเลขเศษส่วน โดยนำชั้นบทเรียนแบบโปรแกรมกับการสอน ของครู ซึ่งใช้แบบเรียนธรรมดา บทเรียนแบบโปรแกรมที่นำเสนอเป็นแบบเส้นตรง ประชากร ที่นำทดลองเป็นนักเรียนเกรด 12 รวมทั้งหมด 12 ห้องเรียน จากโรงเรียนต่าง ๆ ใน รัฐโคโลราโด รวม 6 โรงเรียน โรงเรียนละ 2 ห้อง แต่ละโรงเรียนให้นักเรียนห้องหนึ่ง เรียนด้วยบทเรียนแบบโปรแกรมอีกห้องหนึ่งเรียนจากครูสอน ผลการทดลองปรากฏว่าผลการ เรียนทั้ง 2 แบบ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่การสอนด้วยบทเรียนแบบโปรแกรม ประหยัดเวลามากกว่า ครูมีเวลาว่างและประหยัดเวลาในการเตรียมการสอนประจำวัน

ไวท์ (White. 1970 : 3373 - A) ได้ทดลองเปรียบเทียบผลการสอนวิชา คณิตศาสตร์กับนักศึกษาที่มีพื้นฐานวิชาคณิตศาสตร์อ่อนมาตั้งแต่ชั้นมัธยม โดยนำชั้นบทเรียนสำเร็จรูป กับการสอนตามปกติของครู โดยนำกลุ่มตัวอย่าง 132 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 58 คน ำให้เรียนจากการสอนตามปกติ และกลุ่มทดลอง 74 คน ำให้เรียนจากบทเรียนสำเร็จรูป ผลปรากฏว่านักเรียนที่เรียนจากบทเรียนสำเร็จรูป มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียน ที่เรียนจากการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิจัยภายในประเทศ

เชาว์ นวลปาน (2524 : 35 - 37) ได้วิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบผล การสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิตและแบบสำรวจ ค้นหาการเคลื่อนไหว" เพื่อศึกษาหาความสามารถในการเล่นตะกร้อของนักเรียนหญิงในระยะเวลาที่กำหนดให้ โดย ทดลองกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสมถวิลราชบุรี จำนวน 45 คน ผู้วิจัย ได้คะแนนจากการทดสอบความสามารถในการเล่นรู้ การเคลื่อนไหวและจากการทดสอบ ความสามารถทางทักษะกีฬาตะกร้อของนักเรียนทั้ง 3 กลุ่มมาห้เท่ากันและนำกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่ม

ทดลอง กลุ่มที่หนึ่งสอนด้วยวิธีสอนแบบบรรยายประกอบสาธิต กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มทดลองที่สอนด้วยวิธีสอนแบบสำรวจค้นหา การเคลื่อนไหวและกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุม สอนโดยอิสระในการเรียน แต่ละกลุ่มใช้เวลาในการสอน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง แบบทดสอบผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และนำคะแนนจากการทดสอบมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อ

ผลการวิจัยพบว่า ผลการสอนวิชาตะกร้อระหว่างวิธีสอนแบบบรรยายประกอบสาธิตกับวิธีสอนแบบสำรวจค้นหาการเคลื่อนไหว ไม่แตกต่างกัน และความสามารถในการเล่นตะกร้อของนักเรียนหญิงในระยะเวลาที่กำหนดค่าให้ไม่แตกต่างกัน

เชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์ (2524 : 65 - 70) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบประสิทธิผลการสอนวิชาวอลเลย์บอล ระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต" เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการสอนวิชาวอลเลย์บอลระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และในขณะเดียวกันเพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนทั้งสองแบบนี้กับวิธีการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตและมอบหมายงานให้ทำนอกเวลา กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีชั้นปีที่หนึ่งของวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มละ 15 คน วัตถุประสงค์ให้แต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว (Motor Educability) ด้วยแบบทดสอบของ ไอโอวา - เบรส (Iowa - Brace Test) และค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอลด้วยแบบทดสอบมาตรฐานกีฬา วอลเลย์บอลของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (American Association for Health, Physical Education and Recreation Volleyball Skill Test) ที่เท่ากันทั้งสามกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่หนึ่งสอนด้วยวิธีมอบหมายงาน กลุ่มทดลองที่สองสอนด้วยวิธีบรรยายประกอบการสาธิตและมอบหมายงานให้ทำนอกเวลา และกลุ่มควบคุมสอนด้วยวิธีบรรยายประกอบการสาธิต

ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพการสอนวิชาออลเลย์บอล ระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงานการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตและมอบหมายงานให้ทำนอกเวลาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($P > .05$)

สุภารัตน์ วรทอง (2528 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "เปรียบเทียบผลของวิธีสอนแบบลีลาศึกษา กับวิธีสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิตที่มีต่อความสามารถทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2" โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2527 จำนวน 60 คน เป็นหญิง 30 คน เป็นชาย 30 คน ทำการทดลองสอนโดยกลุ่มที่ 1 ใช้วิธีสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิตกลุ่มที่ 2 ใช้วิธีสอนแบบลีลาศึกษา ใช้เวลาในการสอน 8 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบความสามารถทางกลไกของซึ่ลิ่ง ทดสอบความสามารถทางกลไกก่อนการสอนและภายหลังการสอน สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t -test และคิดอัตราเพิ่มเป็นร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การสอนระบบลีลาศึกษากับแบบอธิบายประกอบการสาธิต มีผลทำให้ความสามารถทางกลไกไม่แตกต่างกัน
2. การสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิต และวิธีการสอนแบบลีลาศึกษา ก่อนทำการสอนกับหลังทำการสอน สัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($t = 22.81$ และ $t = 25.40$ ตามลำดับ)
3. อัตราการเพิ่มเป็นร้อยละของความสามารถทางกลไก ก่อนการเรียนภายหลังการสอนสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มการสอนแบบลีลาศึกษาคือว่าการสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิต

มณี ศิริชัยรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาบทเรียนโปรแกรมสำหรับนักศึกษา เรื่องโรคเอดส์" เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของบทเรียนโปรแกรมเรื่องโรคเอดส์ สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับบทเรียนโปรแกรมด้วยการวิเคราะห์ห่อถักและตามวิธีของกลาส และทฤษฎีการพัฒนา

บทเรียนโปรแกรมเป็นพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบของการสร้างบทเรียนโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน พบว่าประสิทธิภาพของบทเรียนโปรแกรมที่สร้างขึ้น เป็นไปความเกณฑ์เป็นส่วนใหญ่เมื่อเทียบกับเกณฑ์ 90 ตัวแรก ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยผลการ ทดลองสอนหลังเรียน มีค่าร้อยละ 85.47 และเมื่อเทียบกับเกณฑ์ 90 ตัวหลัง ผลการทดสอบ รายข้อเกือบทุกข้อ มีนักศึกษาตอบถูกเกินร้อยละ 90 การวิเคราะห์ความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนบทเรียนโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ขนาดอิทธิพลของบทเรียนโปรแกรมเรื่องโรคเอดส์มีค่า 1.67 สูงกว่าขนาด อิทธิพลของบทเรียนโปรแกรมที่นำมาสังเคราะห์ในการวิจัย

เพ็ญศรี จันทรชาติ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์การสอนสุขศึกษาเรื่องโรคขาดสารอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการใช้ บทเรียนสำเร็จรูปกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา" เพื่อ เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การสอนสุขศึกษาเรื่องโรคขาดสารอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์และใช้กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 90 คน โดยจัดเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือบทเรียนสำเร็จรูป แผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนด้านความรู้และแบบทดสอบวัดเจตคติและทักษะปฏิบัติเรื่องโรคขาดสารอาหาร พบว่า หลังให้การสอนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูป การสอนโดยใช้แผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ และการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ดีกว่าก่อนให้การสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติและทักษะปฏิบัติขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังสอนเรื่องโรคขาดสารอาหาร โดยใช้บทเรียน สำเร็จรูปกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ พบว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนรู้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอื่นๆ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับเจตคติ และทักษะปฏิบัติไม่พบความแตกต่างหลังการสอนกับกลุ่มทดลองทั้งหมดแล้ว พบความสัมพันธ์

เชิงนิมาน ระหว่างความรู้กับทักษะและเจตคติกับทักษะปฏิบัติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้เจตคติ ไม่พบความสัมพันธ์เชิงนิมานต่อกัน

ฉัตรส บัญชาชาญชัย (2540 : บทคัดย่อ) สร้างแบบประเมินและแบบทดสอบทักษะ กีฬาบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดอินทาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร กำลังเรียนวิชา บาสเกตบอล นักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง 30 คน และกลุ่มศึกษาเกณฑ์ปกติ 165 คน นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่ม 7 ที่กำลังศึกษาวิชาบาสเกตบอล จำนวนนักเรียนชาย 181 คน นักเรียนหญิง 165 คน การวิเคราะห์คุณภาพของแบบประเมิน ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน และการวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและใช้คะแนนที่ ในการสร้างเกณฑ์มาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. แบบประเมินทั้งหมด 4 รายการ คือ ทักษะการรับส่งลูกบาสเกตบอลสองมือ ระดับอก ทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะการยิงประตูมือเดียว และแบบทดสอบทั้งหมด 3 รายการ คือ ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะการยิงประตูมือเดียว
2. ความเชื่อมั่นของแบบประเมินและแบบทดสอบ มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.818 - 0.998$)
3. ความเป็นปรนัยของแบบประเมินและแบบทดสอบ มีค่าความเป็นปรนัยสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.725 - 0.999$)
4. ความเที่ยงตรงของแบบประเมินและแบบทดสอบ มีค่าความเที่ยงตรงในระดับปานกลางถึงระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.657 - 1.000$)
5. ความสัมพันธ์ภายในของแบบประเมินและแบบทดสอบ แต่ละรายการทุกคู่และแต่ละรายการกับคะแนนรวม มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางถึงสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.377 - 1.000$)

6. เกณฑ์ในการแบ่งระดับความสามารถของแบบประเมินและแบบทดสอบ แบ่งไว้เป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก ดังนี้

ระดับความสามารถ	คะแนนการประเมิน		คะแนนการทดสอบ	
	นักเรียนชายและนักเรียนหญิง		คะแนนที่นักเรียนชาย คะแนนที่นักเรียนหญิง	
สูงมาก	4		67 และมากกว่า	64 และมากกว่า
สูง	3		56 – 66	55 – 63
ปานกลาง	2		45 – 55	46 – 54
ต่ำ	1		34 – 44	37 – 45
ต่ำมาก	0		33 และน้อยกว่า	36 และน้อยกว่า

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต จะต้องให้ผลดีกว่าการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปและการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการศึกษาค้นคว้ากลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือและอุปกรณ์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดอินทาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่เรียนวิชาบาสเกตบอล ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2541 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการสุ่มห้องเรียน จำนวน 3 ห้องเรียน จากจำนวนทั้งหมด 10 ห้องเรียน จากนั้นใช้วิธีการจับสลากอีกครั้งเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มละ 30 คน ดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

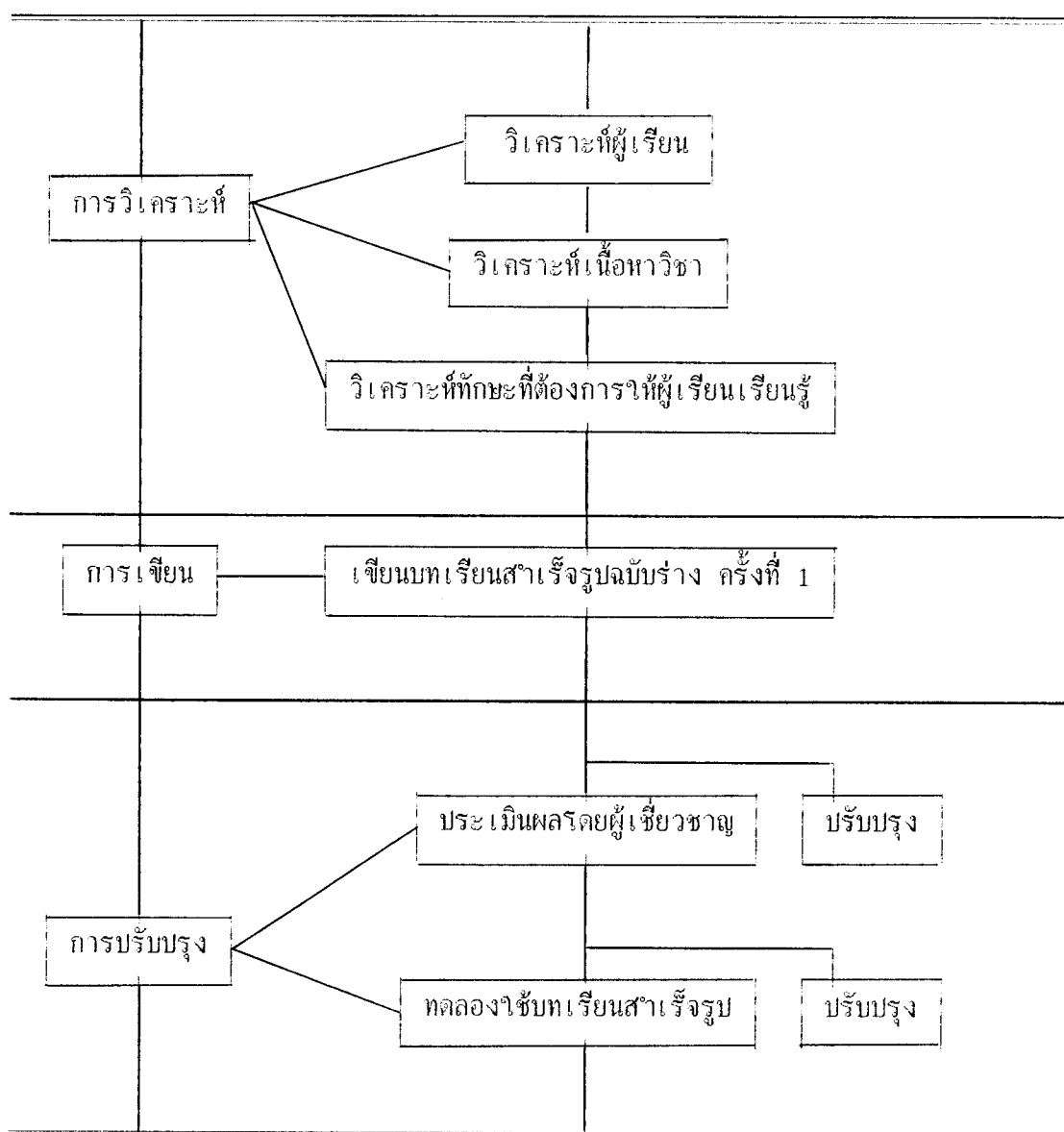
กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการศึกษาผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาหลักสูตร จุดมุ่งหมาย เนื้อหาวิชาเกี่ยวกับทักษะกีฬาบาสเกตบอล ทุ่มมือ ทรู ตาร่า และการสัมภาษณ์ข้อคำถามแนะนำจากผู้รู้เพื่อให้ทราบถึงลำดับขั้นการสอน การละเน เวลาที่ใช้ในการสอน ช่วยกำหนดความลึกและขอบข่ายของเนื้อหาวิชา ทำให้เกิดแนวคิดในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปได้ดีขึ้น
2. ศึกษาทักษะและวิธีการใช้ทักษะ รวมทั้งวิธีการเล่นบาสเกตบอล จากการแข่งขัน บาสเกตบอลนักเรียนที่จัดขึ้นโดยกรมพลศึกษาและกรุงเทพมหานคร
3. จากการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ แบ่งทักษะกีฬาบาสเกตบอล สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นคือ การรับส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล
4. นำเนื้อหาทักษะกีฬาบาสเกตบอลที่วิเคราะห์ได้ไปปรึกษาประธาน และกรรมการ ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
5. จัดทำโครงการสอนวิชาบาสเกตบอล
6. จัดทำบันทึกการสอนวิชาบาสเกตบอลรายคาบ โดยแบ่งทักษะดังนี้
 - 6.1 การรับส่งลูกบาสเกตบอล
 - 6.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
 - 6.3 การยิงประตู
7. ศึกษาค้นคว้าวิธีดำเนินการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป

วิธีดำเนินการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักการของ เทียบการาจัน (Thiagarajan. 1976 : 19) ดังภาพประกอบแสดงขั้นตอนดังนี้



ภาพประกอบ 7 แสดงขั้นตอนการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป

8. นำทักษะกีฬาบาสเกตบอลที่ได้มาเขียนเป็นบทเรียนสำเร็จรูป ดังนี้

8.1 เขียนเนื้อหาเป็นหน่วยย่อยเล็ก ๆ ซึ่งแต่ละหน่วยทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในหน่วยย่อยต่อไป

8.2 มีเนื้อหาและคำอธิบายที่ดึงดูดความสนใจของนักเรียน

8.3 ทำให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลมากที่สุด

8.4 การเขียนเนื้อหาในแต่ละหน่วยย่อย จะพาตึงไปถึงหน่วยย่อยที่นักเรียนได้ศึกษามาแล้ว เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้ว

8.5 ให้ทราบคำตอบที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการเสริมแรง

8.6 เนื้อหาของบทเรียนในแต่ละหน่วยย่อย เขียนด้วยภาษาที่ชัดเจน ถูกต้องตามหลักภาษา ศัพท์ที่เหมาะสมกับพื้นฐานและอายุของนักเรียน เนื้อเรื่องถูกต้องตามหลักวิชาและมีความต่อเนื่องในแต่ละหน่วยย่อย

9. นำบทเรียนสำเร็จรูปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปศึกษาประธาน และกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และนำมาแก้ไข

10. นำบทเรียนสำเร็จรูปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมของเครื่องมือ คือ รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ผศ.สมเกียรติ อักษรถึง ผศ.วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ และอาจารย์ฉัตรส บัญชาชาญชัย

11. นำบทเรียนสำเร็จรูปที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ มาแก้ไขปรับปรุง

12. นำบทเรียนสำเร็จรูปและบันทึกการสอนมาใช้กับกลุ่มทดลองดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

13. ประเมินผลด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของ จักรส บัญชาชาญชัย ซึ่งประกอบด้วย

1. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาศ์เกตบอล
2. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาศ์เกตบอล
3. แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาศ์เกตบอล
4. แบบประเมินลักษณะในการยิงประตูบาศ์เกตบอล
5. แบบทดสอบการรับส่งลูกบาศ์เกตบอลสองมือระดับออกกะทะหนึ่ง
6. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาศ์เกตบอล
7. แบบทดสอบการยิงประตูบริเวณที่กำหนดค่าให้

วิธีดำเนินการทดลอง

1. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาบาศ์เกตบอลของ จักรส บัญชาชาญชัย ไปทำการทดสอบกับนักเรียนชายหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร เพื่อหาความเชื่อมั่นโดยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test - Retest)

2. ทดสอบทักษะกีฬาบาศ์เกตบอลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 90 คน ด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬาบาศ์เกตบอลของ จักรส บัญชาชาญชัย ก่อนทำการทดลองสอน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน และทำการสอนแต่ละกลุ่มตามโปรแกรมการสอน ดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

3. ทดสอบทักษะกีฬาบาศ์เกตบอลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 90 คน ด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬาบาศ์เกตบอลของ จักรส บัญชาชาญชัย อีกครั้งเมื่อสิ้นสุดการสอน

4. ระยะเวลาในการทดลอง 16 สัปดาห์ ๆ ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอินทาราม เพื่อขอความร่วมมือในการชักกลุ่มตัวอย่าง สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความถูกต้องของบทเรียนสำเร็จรูป
3. นำบทเรียนสำเร็จรูปไปหักกลุ่มตัวอย่าง พร้อมหนังสือแนะนำสงวนตัวเอง
4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเริ่มตั้งแต่ 16 พฤษภาคม 2541 ถึง 30 กันยายน 2541
5. นำผลการศึกษาที่ได้จากบทเรียนสำเร็จรูปไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

1. ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของ นัฏฐรส บัญชาชาญชัย โดยการทดสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)
2. หาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ก่อนการทดลองสอน และหลังการทดลองสอนของแต่ละกลุ่ม
3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มของคะแนน ก่อนการทดลองสอน และหลังการสอน โดยแต่ละกลุ่มโดยใช้ค่าสถิติที (t-test Dependent)
4. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยในระหว่างกลุ่มของคะแนน หลังการทดลองสอน สัปดาห์ที่ 16 โดยใช้ค่าสถิติเอฟ (F-test Independent)
5. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบเอฟ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบที
SS	แทน	ผลรวมของค่ายกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่ายกกำลังสอง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการสอนโดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนของกลุ่มการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู โดยใช้สถิติที
3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนของกลุ่มการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู โดยใช้สถิติที

4. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนของกลุ่มการสอน
ด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่ง
ลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู โดยใช้สถิติที
5. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ก่อนการสอน ของทักษะการรับ-ส่งลูก
บาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน โดยใช้สถิติเอฟ
6. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ก่อนการสอน ของทักษะการเลี้ยงลูก
บาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน โดยใช้สถิติเอฟ
7. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ก่อนการสอน ของทักษะยิงประตู
โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน โดยใช้สถิติเอฟ
8. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย หลังการสอน ของทักษะการรับ-ส่งลูก
บาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน โดยใช้สถิติเอฟ
9. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย หลังการสอน ของทักษะการเลี้ยงลูก
บาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน โดยใช้สถิติเอฟ
10. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย หลังการสอน ของทักษะยิงประตู
โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน โดยใช้สถิติเอฟ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการสอนโดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

โปรแกรมการสอน	ทักษะ	$\bar{X}$		S.D	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป	การรับ-ส่งลูกบาศก์ทดสอบ	20.83	23.40	2.56	4.51
	การเลี้ยงลูกบาศก์ทดสอบ	24.43	25.63	3.09	4.39
	การยิงประตู	3.67	4.30	1.12	1.93
2. การสอนแบบบรรยายประกอบ การสาธิต	การรับ-ส่งลูกบาศก์ทดสอบ	20.06	21.96	4.40	5.30
	การเลี้ยงลูกบาศก์ทดสอบ	24.20	24.80	3.16	4.50
	การยิงประตู	3.70	3.97	0.95	1.22
3. การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ควบคู่กับการสอนแบบบรรยาย ประกอบการสาธิต	การรับ-ส่งลูกบาศก์ทดสอบ	21.76	22.70	5.75	4.81
	การเลี้ยงลูกบาศก์ทดสอบ	24.93	26.26	6.18	4.80
	การยิงประตู	3.50	3.67	1.52	1.79

จากตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการสอน โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอนพบว่า

การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกเท่ากับ 20.83, 24.43 และ 3.67 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.56, 3.09 และ 1.12 ตามลำดับ หลังการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.40, 25.63 และ 4.30 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.51, 4.39 และ 1.93 ตามลำดับ

การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกเท่ากับ 20.06, 24.20 และ 3.70 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.40, 3.16 และ 0.95 ตามลำดับ หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.96, 24.80 และ 3.97 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.30, 4.50 และ 1.22 ตามลำดับ

การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกเท่ากับ 21.76, 24.93 และ 3.50 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.75, 6.18 และ 1.52 ตามลำดับ หลังการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.70, 26.26 และ 3.67 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.81, 4.80 และ 1.79 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนของ
กลุ่มบทเรียนสำเร็จรูป ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
และการยิงประตู

ทักษะกีฬา		$\bar{X}$	S.D	t
1. ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล	ก่อนการสอน	20.83	2.56	-4.159*
	หลังการสอน	23.40	4.51	
2. ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	ก่อนการสอน	24.43	3.09	-1.563
	หลังการสอน	25.63	4.39	
3. ทักษะการยิงประตู	ก่อนการสอน	3.67	1.12	-1.63
	หลังการสอน	4.30	1.93	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05} = 2.04$)

จากตาราง 2 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลัง
การทดสอบของกลุ่มบทเรียนสำเร็จรูป ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยง
ลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู พบว่า ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล ทั้งก่อนและหลัง
การสอนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการสอนมีค่าเฉลี่ย
สูงกว่าก่อนการสอน ส่วนทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และทักษะการยิงประตูก่อนและหลัง
การสอน ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า
ก่อนการสอนทั้งสองทักษะ

ตาราง 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนของ
กลุ่มการสอนแบบบรรยายประกอบสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยง
ลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู

ทักษะกีฬา		$\bar{X}$	S.D	t
1. ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล	ก่อนการสอน	20.06	4.40	-2.73*
	หลังการสอน	21.96	5.30	
2. ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	ก่อนการสอน	24.20	3.16	-0.93*
	หลังการสอน	24.80	4.50	
3. ทักษะการยิงประตู	ก่อนการสอน	3.70	0.95	-1.61
	หลังการสอน	3.97	1.22	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05} = 2.04$)

จากตาราง 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลัง
การสอนของกลุ่มการสอนแบบบรรยายประกอบสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตูก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่า ทักษะการ
รับ-ส่งลูกบาสเกตบอล ทั้งก่อนและหลังการสอนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 โดยหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอน ส่วนทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
และทักษะการยิงประตู ก่อนและหลังการสอนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอนทั้งสองทักษะ

ตาราง 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนของ
กลุ่มการสอนแบบบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่าง
ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู

ทักษะกีฬา		$\bar{X}$	S.D	t
1. ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล	ก่อนการสอน	21.76	5.75	-1.24
	หลังการสอน	22.70	4.81	
2. ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	ก่อนการสอน	24.93	6.18	-1.63
	หลังการสอน	26.26	4.80	
3. ทักษะการยิงประตู	ก่อนการสอน	3.50	1.52	-0.51
	หลังการสอน	3.67	1.79	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05} = 2.04$)

จากตาราง 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลัง
การสอนของกลุ่มการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต
ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู พบว่า
ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และทักษะการยิงประตูทั้งก่อนและ
หลังการสอนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการสอนมีค่าเฉลี่ย
สูงกว่าก่อนการสอนทั้งสองทักษะ

ตาราง 5 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอน ของทักษะการรับ-ส่ง ลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	43.49	21.74	1.10
ภายในกลุ่ม	87	1711.40	19.67	
รวมทั้งหมด	89	1754.89		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{.05} = 3.15$)

จากตาราง 5 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของ ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม พบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการเลี้ยงลูกแบบเกตุบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	8.42	4.21	0.22
ภายในกลุ่ม	87	1678.03	19.28	
รวมทั้งหมด	89	1686.45		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{.05} = 3.15$)

จากตาราง 6 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการเลี้ยงลูกแบบเกตุบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน 3 โปรแกรม พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการยิงประตู โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.69	0.34	0.23
ภายในกลุ่ม	87	130.47	1.50	
รวมทั้งหมด	89	131.16		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{.05} = 3.15$)

จากตาราง 7 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการสอนของทักษะการยิงประตู โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการรับ-ส่ง ลูกบาศก์เตบออล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	30.82	15.41	0.64
ภายในกลุ่ม	87	2080.47	23.91	
รวมทั้งหมด	89	2111.29		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{.05} = 3.15$)

จากตาราง 8 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เตบออล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

ตาราง 9 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการเลี้ยงลูกแบบลูกบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	32.47	16.23	0.78
ภายในกลุ่ม	87	1817.63	20.89	
รวมทั้งหมด	89	1850.10		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{.05} = 3.15$)

จากตาราง 9 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการเลี้ยงลูกแบบลูกบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

ตาราง 10 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการยิงประตู
 บาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	6.02	3.01	1.07
ภายในกลุ่ม	87	243.93	2.80	
รวมทั้งหมด	89	249.96		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{.05} = 3.15$)

จากตาราง 10 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยหลังการสอนของ
 ทักษะการยิงประตูบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน
 ทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียน
 สำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่
 กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล ระหว่างการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดอินทาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่เรียนวิชาบาสเกตบอล ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2541 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการสุ่มห้องเรียน จำนวน 3 ห้องเรียน จากจำนวนทั้งหมด 10 ห้องเรียน จากนั้นใช้วิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มละ 30 คน ดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยาย

ประกอบการสาธิต

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการศึกษาผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาหลักสูตร จุดมุ่งหมาย เนื้อหาวิชาเกี่ยวกับทักษะกีฬาบาสเกตบอล คู่มือครู ตำรา และการสัมภาษณ์ข้อคำถามแนะนำจากผู้รู้เพื่อทราบถึงลำดับขั้นการสอน คำนวณเวลาที่ใช้ในการสอน ช่วยกำหนดความลึกและขอบข่ายของเนื้อหาวิชา ทำให้เกิดแนวความคิดในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปได้ดียิ่งขึ้น
2. ศึกษาทักษะและวิธีการใช้ทักษะ รวมทั้งวิธีการเล่นบาสเกตบอล จากการแข่งขันบาสเกตบอลนักเรียนที่จัดขึ้นโดยกรมพลศึกษาและกรุงเทพมหานคร
3. จากการศึกษาข้อมูลแบ่งทักษะบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล
4. นำเอาเนื้อหาทักษะกีฬาบาสเกตบอลที่วิเคราะห์ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทและผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
5. จัดทำโครงการสอนวิชาบาสเกตบอล
6. จัดทำบันทึกการสอนวิชาบาสเกตบอลรายคาบ uly แบ่งทักษะดังนี้
 - 6.1 การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล
 - 6.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
 - 6.3 การยิงประตู

7. ศึกษาค้นคว้าและวิธีดำเนินการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปตามหลักการของ เทียบการาจัน (Thiagarajan. 1976 : 19)

8. นำทักษะที่ภาษาสเกตบอลที่ได้มาเขียนเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

8.1 เขียนเนื้อหาเป็นหน่วยย่อยเล็ก ๆ ซึ่งแต่ละหน่วยทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจงานหน่วยย่อยถัดไป

8.2 มีเนื้อหาและคำอธิบายที่ดึงดูดความสนใจของนักเรียน

8.3 ทำให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลมากที่สุด

8.4 การเขียนเนื้อหาในแต่ละหน่วยย่อย จะพาดพิงไปถึงหน่วยย่อยที่นักเรียนได้ศึกษามาแล้ว เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาแล้ว

8.5 ให้ทราบคำตอบที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการเสริมแรง

8.6 เนื้อหาบทเรียนในแต่ละหน่วยย่อย เขียนด้วยภาษาที่ชัดเจน ถูกต้องตามหลักภาษา สัมพันธ์กับพื้นฐานและอายุของนักเรียน เนื้อเรื่องถูกต้องตามหลักวิชาและมีความต่อเนื่องในแต่ละหน่วยย่อย

9. นำบทเรียนสำเร็จรูปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปศึกษาประชาชนและกรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจ และนำมาแก้ไข

10. นำบทเรียนสำเร็จรูปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเครื่องมือคือ รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ผศ.สมเกียรติ อักษรถึง ผศ.วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ และอาจารย์ฉัตรยศ บัญชาชาญชัย

11. นำบทเรียนสำเร็จรูปที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจ มาแก้ไขปรับปรุง

12. นำบทเรียนสำเร็จรูปและบันทึกการสอนมาใช้กับกลุ่มทดลองดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

13. ำช้แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของ ฉัฐรส บัณฺชาชาณฺหัย ซึ่งประกอบด้วย
รายการทดสอบดังนี้

- 13.1 การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลกระทบหนึ่ง
- 13.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- 13.3 การยิงประตูลบาสเกตบอล

วิธีดำเนินการทดลอง

1. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของ ฉัฐรส บัณฺชาชาณฺหัย ไปทดสอบกับ
ักเรียนชายหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร เพื่อหา
ความเชื่อมั่นด้ยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test - Retest)

2. ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 90 คน ด้วยแบบทดสอบ
ทักษะกีฬาบาสเกตบอลของ ฉัฐรส บัณฺชาชาณฺหัย ก่อนทำการทดลองสอน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม
กลุ่มละ 30 คน และทำการสอนแต่ละกลุ่มตามโปรแกรมการสอนดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการ
การสาธิต

3. ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 90 คน ด้วยแบบทดสอบ
ทักษะกีฬาบาสเกตบอลของ ฉัฐรส บัณฺชาชาณฺหัย อีกครั้งเมื่อสิ้นสุดการทดลองสอน

4. ระยะเวลาในการทดลอง 16 สัปดาห์ ๆ ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร สิดลต่อ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอินทาราม เพื่อขอความร่วมมือในการำช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ อุปกรณ์

และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งแนวน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความถูกต้องของบทเรียนสำเร็จรูป
3. นำบทเรียนสำเร็จรูปมาหักกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งหนังสือนำเสนอด้วยตนเอง
4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเริ่มตั้งแต่ 16 พฤษภาคม 2541 ถึง 30 กันยายน 2541
5. นำผลที่ได้จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีการจัดการกับข้อมูล

1. หาความเชื่อมั่น (Reliability) แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของจิรัฐศ บัญชาชาญชัย โดยการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยใช้อัตราของเพียร์สัน (Pearson's Product moment Correlation Coefficient)
2. หาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ก่อนการทดลองสอนและหลังการทดลองสอนของแต่ละกลุ่ม
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในของกลุ่มคะแนน ก่อนการทดลองสอนและหลังการทดลองสอน ในแต่ละกลุ่มโดยวิธีสถิติที (t-test Dependent)
4. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของคะแนน หลังการทดลองสอน สัปดาห์ที่ 16 โดยวิธีสถิติเอฟ (F-test Independent)
5. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการสอน โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับ-ส่ง

ลูกบาศก์เดบออล การเลี้ยงลูกบาศก์เดบออลและการยิงประตูก่อนการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.83, 24.43 และ 3.67 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.56, 3.09 และ 1.12 ตามลำดับ หลังการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.40, 25.63 และ 4.30 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.51, 4.39 และ 1.93 ตามลำดับ

การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เดบออล การเลี้ยงลูกบาศก์เดบออลและการยิงประตูก่อนการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.06, 24.20 และ 3.70 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.40, 3.16 และ 0.95 ตามลำดับ หลังการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.96, 24.80 และ 3.97 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.30, 4.50 และ 1.22 ตามลำดับ

การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เดบออล การเลี้ยงลูกบาศก์เดบออล และการยิงประตูก่อนการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.76, 24.93 และ 3.50 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.75, 6.18 และ 1.52 ตามลำดับ หลังการสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.70, 26.26 และ 3.67 ตามลำดับ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.81, 4.80 และ 1.79 ตามลำดับ

2. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการทดสอบของกลุ่มบทเรียนสำเร็จรูป ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เดบออล การเลี้ยงลูกบาศก์เดบออล และการยิงประตูก่อนสอน พบว่าทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เดบออล ทั้งก่อนและหลังการสอนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอน ส่วนทักษะการเลี้ยงลูกบาศก์เดบออลและทักษะการยิงประตูก่อนสอนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอนทั้งสองทักษะ

3. ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการสอน ของกลุ่มการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เดบออล การเลี้ยงลูกบาศก์เดบออล และการยิงประตูก่อนสอน พบว่า ทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์เดบออล ทั้งก่อนและหลังการสอนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอน ส่วนทักษะการเลี้ยงลูกบาศก์เดบออล และทักษะการยิงประตูก่อนและหลัง

การสอน ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอนทั้งสองทักษะ

4. ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการสอน ของกลุ่มการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ระหว่างทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และทักษะการยิงประตู ทั้งก่อนและหลังการสอน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการสอนทั้งสองทักษะ

5. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ก่อนการสอน ของทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ก่อนการสอน ของทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ก่อนการสอน ของทักษะการยิงประตู โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย หลังการสอน ของทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

9. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยหลังการสอนของทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอน

แบบบรรยายประกอบการสาธิต การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

10. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย หลังการสอน ของทักษะการยิงประตูบาสเกตบอล โดยแบ่งตามโปรแกรมการสอน พบว่า "ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการสอนทักษะกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งประกอบด้วยทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และทักษะการยิงประตู พบว่า ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลโดยการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปนั้นให้นักเรียนได้อ่านและฝึกทักษะเป็นระยะ ๆ มีภาพประกอบการฝึกทักษะตามขั้นตอน จนนักเรียนสามารถที่จะปฏิบัติทักษะนั้นได้อย่างถูกต้อง ซึ่งก็สอดคล้องกับกฎแห่งผลของ ชอร์นไคต์ ซึ่งกล่าวว่า การเรียนรู้สิ่งที่อำให้เกิดผลตอบสนองที่ตนมีความพอใจได้เร็ว และจะเรียนรู้สิ่งที่อำให้เกิดผลตอบสนองที่ตนไม่พอใจได้ช้ากว่าความต่อเนื่องระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง หรือพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นถูกต้อง ผู้เรียนมักสนใจที่จะเรียน ฝึกฝนในสิ่งที่ตนเองพอใจ และคิดว่าทำได้สำเร็จ เช่น กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 : 178 - 180) กล่าวถึงกฎการเรียนรู้ที่ได้จากการทดลองของชอร์นไคต์ ซึ่งนำมาใช้กับบทเรียนสำเร็จรูปไว้เหมือนกันคือ

1. กฎแห่งผล (Law of Effect) ซึ่งกล่าวว่าสิ่งมีชีวิตจะเรียนรู้สิ่งที

ก่อนที่ให้เกิดผลตอบสนองที่ตนมีความพอใจได้เร็ว และจะเรียนรู้สิ่งที่ก่อนที่ให้เกิดผลตอบสนองที่ตนไม่พอใจได้ช้ากว่าความล่าช้าเนื่องระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง หรือพฤติกรรมที่แสวงออกนั้น ถูกต้อง ผู้เรียนมักสนใจที่จะเรียน ตึกแทนสิ่งที่ตนเองพอใจ และคิดว่าทำไม่ได้สำเร็จ

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) พฤติกรรมที่ทําอยู่เสมอย่อมเกิดความคล่องแคล่ว กฎข้อนี้เน้นการกระทำซ้ำบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความแน่ใจเรียนรู้ที่นานและคงทนถาวร

3. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กล่าวว่าเมื่อผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียน ถ้าได้เรียนได้สมความปรารถนาจะทำให้เกิดความพอใจ ถ้าไม่ได้เรียนจะทำให้เกิดความรำคาญใจและเมื่อผู้เรียนยังไม่พร้อมจะเรียน ถ้าถูกบังคับให้เรียนย่อมเกิดความไม่พอใจ

ส่วนกลุ่มที่สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตนั้นครูทำการอธิบายและสาธิตให้นักเรียนเห็นงานส่วนรวมทั้งหมดของทักษะที่จะเรียน และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทันที วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 102) กล่าวว่า การสอนแบบบรรยายและสาธิตเป็นการสอนที่ต้องการให้นักเรียนได้ยินและได้เห็นลักษณะการเคลื่อนไหว หรือวิธีการที่ถูกต้องอย่างแท้จริง จะเป็นการช่วยให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย และประหยัดเวลา

ทักษะการเลี้ยวลูกบาสเกตบอลและทักษะการยิงประตู โดยการสอนด้วยโปรแกรมการสอนทั้งสามแบบ และทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลที่สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 อาจเพราะว่าการทำความเข้าใจของนักเรียนไม่แตกต่างกัน เวลาในการฝึกทักษะอาจน้อยไป ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เชาว์ นวลปาน (2524 : 35 - 37) ได้วิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิตและแบบสำรวจค้นหาการเคลื่อนไหว" ผลการวิจัยพบว่า ผลการสอนวิชาตะกร้อระหว่างวิธีสอนบรรยายประกอบการสาธิตกับวิธีสอนแบบสำรวจค้นหาการเคลื่อนไหวไม่แตกต่างกัน และความสามารถในการเล่นตะกร้อของนักเรียนหญิงในระดับเวลาที่กำหนดทำไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบแต่ละทักษะโดยแบ่งตามโปรแกรมการสอนทั้งสามแบบ หลังการสอน

ทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์กลม และทักษะการยิงประตู่ พบว่า
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าทั้งสามกิจกรรมการสอนส่งเสริม
 ให้เด็กเรียนเกิดการเรียนรู้ในทักษะดังกล่าวได้พอ ๆ กัน อาจเนื่องมาจากทักษะกีฬาบาสเกตบอล
 เป็นทักษะที่ละเอียด ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึก ต้องอาศัยความชำนาญ และความสามารถ
 ทางด้านร่างกายเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์
 (2524 : 65 - 70) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาพลศึกษา
 ระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต" ผลการวิจัยพบว่า
 ประสิทธิภาพของการสอนวิชาพลศึกษาแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยาย
 ประกอบการสาธิต และมอบหมายงานให้ทำนอกเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละค่าจากวิจัยครั้งนี้พบว่า

หลังการสอนทักษะการรับ-ส่งลูกบาศก์กลมที่มีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอน
 ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบ
 การสาธิต และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

หลังการสอนทักษะการเลี้ยงลูกบาศก์กลมที่มีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอน
 ด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต การสอนด้วยบทเรียน
 สำเร็จรูป และการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

หลังการสอนทักษะการยิงประตู่ที่มีค่าเฉลี่ยตามลำดับคือ การสอนด้วยบทเรียน
 สำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่
 กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการทดสอบหลาย ๆ ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
2. ควรทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาระดับชั้นอื่น ๆ
3. ควรทดลองใช้เป็นแนวทางการสร้างแบบเรียนสำเร็จรูปกีฬาประเภทต่าง ๆ

ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงชัย. จิตวิทยาการศึกษา (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ห้างหุ้นส่วนจำกัดศรีเคหา. 2528.
- ลงศักดิ์ เจริญรักษ์. พจนานัมย 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์. ม.ป.ป.
- เจษฎา เจียรนัย. พจนานัมย 6. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. ม.ป.ป.
- ฉัฐรส บัญชาชาญชัย. การสร้างแบบประเมินและแบบทดสอบทักษะภาษาสเกดบอลสำหรับ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญาณพนธ์ คส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2540. อัสสาเนา.
- เจสีย์ พิมพ์พันธุ์. บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. 2529.
- ชัยชัย ภิรมารัตน์ และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. หนังสือเรียนรายวิชา พ 306 พจนานัมย
บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช. 2540.
- เชาว์ นวลปาน. การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิต
และแบบสำรวจค้นหาการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2524. อัสสาเนา.
- เชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์. การเปรียบเทียบประสิทธิภาพการสอนวิชาวอลเลย์บอลระหว่าง
วิธีการสอนแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2524. อัสสาเนา.
- นาม จงเจียมจิตต์. แบบทดสอบวิชาพจนานัมย พ 2013 บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ :
วัฒนาพานิช. 2534.
- บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด. บาสเกตบอล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัทสยาม สปอร์ต
ซินดิเคต. 2541.
- บันลือ พงษ์ตะวัน. เอกสารประกอบการเรียนประถม 322 การสอนภาษาไทยในโรงเรียน
ประถมศึกษา. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิษณุโลก. 2522.

- ประยงค์ นาโถ. ผลของการสอน 3 แบบ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์
ความเป็นผู้นำ และความคงทนในการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
2527. อัสสาเนา.
- ผาณิต บิลมาส. การวัดทักษะกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- สมรรถชัย น้อยศิริ. บาสเกตบอล. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ม.ป.ป. อัสสาเนา.
- อุทัย สงวนพงศ์. หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลานามัยบาสเกตบอล ระดับมัธยมศึกษา. พิมพ์
ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์. ม.ป.ป.
- Carpenter, C. R. and Fillmer, H. T. "A Comparison of Teaching
Machines and Programmed Text in The Teaching of Algebra I,"
A V Communication Review. 15 : 192-193; Summer. 1967.
- Cavin Greatsinger. "An Experimental Study of Programmed
Instruction in Division of Fraction." A-V Communication
Review. 16(1) : 87-90; Spring, 1968.
- Fry, Edward B. Teaching Machine and Programmed Instruction.
New york : Book Company Inc.. 1963.
- Haring, Norris G. Analysis and Modification of Classroom Behavior.
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall Inc., 1972.
- Moses, John Irvin. "A Comparison of the Results of Achievement
with Programmed Learning and Traditional Classroom Techniques
in First Year Algebra at Spring Branch Junior High School,"
Dissertation Abstracts. 25(11) : 5593 - A; May. 1965.

- Riggs, Corinne Withlow. "The Construction and Evaluation of Programmed Test on Interpretation of Graphs for Grade Five," Dissertation Abstracts. 27(9) : 2748 - A: March, 1967.
- Schramm, Wilbur. The Research on Programmed Instruction : Annotated Bibliography. Washington D.C. : U.S.A. Department of Health Education and Welfare, 1964.
- Thiagarajan, Sivasailam. Programmed Instruction for Literacy Worker. Tehran : Hulton Educational Publications Ltd., 1976.
- White, Chales Colven. "The Use of Programmed Text for Remedial Mathematics Instruction in College," Dissertation Abstracts. 8 : 337 - A: February, 1970.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โครงการสอนบาสเกตบอล

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2541

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

18 คาบ/ภาคเรียน 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดมุ่งหมาย

1. ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ระเบียบข้อบังคับ กติกาการเล่นบาสเกตบอล
2. ให้มีความรู้และทักษะในการเล่นบาสเกตบอล จนสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายในเวลาว่างได้อย่างปลอดภัย
3. ให้รู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการนำบาสเกตบอลไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
4. ให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความร่วมมือ ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจ ความสุขุมรอบคอบ

คำอธิบายรายวิชา

ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมบาสเกตบอลในเรื่อง การส่งลูกบาสเกตบอล การรับลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การยิงประตู การรับลูกบาสเกตบอลกระดอนจากพื้นแบบต่างๆ วิธีการเล่นแบบต่าง ๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นเป็นทีมและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับบาสเกตบอลมาแทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างบุคลิกภาพ เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจ มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

คาบเรียน/สัปดาห์	เนื้อหาและกิจกรรม	หมายเหตุ
คาบที่ 1	ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล - ประวัติและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล - สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลให้ปลอดภัย - ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล	
คาบที่ 2 - 3	ทักษะขั้นพื้นฐาน - การทรงตัวและการเคลื่อนไหว - การครอบครองลูกบาสเกตบอล	
คาบที่ 4 - 5	การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ	
คาบที่ 6 - 7	การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมืต่ำกว่าเอว - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอน - การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่	
คาบที่ 8	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล - การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อยู่กับที่	
คาบที่ 9 - 10	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล - การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เคลื่อนที่	
คาบที่ 11	การยิงประตู - ยืนยิงประตู	
คาบที่ 12 - 13	การยิงประตู - กระโดดยิงประตู	
คาบที่ 14 - 15	การยิงประตูได้ห่วง - การยิงประตูได้ห่วง แบบคว่ำมือ - การยิงประตูได้ห่วง แบบหงายมือ	
คาบที่ 16	ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล	

ภาคผนวก ข
บันทึกการสอนปาสเกตบอล

บันทึกการสอนครั้งที่ 1

วิชา พ 025 บาสเกตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้
2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ คุณค่า และสิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารเกี่ยวกับประวัติของกีฬาบาสเกตบอล
2. เครื่องขยายเสียง
3. นาฬิกาจับเวลา
4. หนังสือบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
ปฐมนิเทศ - ระเบียบการแต่งกาย - รายละเอียดประจำวิชา - เกมท่าการให้คะแนน (วัดผล) ประวัติและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่เริ่มเล่นกันมาตั้งแต่ฤดูหนาว ปี ค.ศ. 1891 ที่วิทยาลัย สปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เนื่องจากในฤดูหนาว ภูมิประเทศปกคลุมด้วยหิมะ การเล่นกีฬากลางแจ้ง จึงไม่สามารถที่จะทำได้ ดร. เจมส์ เอ. ไนสมิธ ซึ่งเป็นครูสอนวิชาพลศึกษา ได้คิดค้นการเล่นกีฬาในร่มที่จะให้เล่นในฤดูหนาวโดย นำเกมส์การเล่นของฟุตบอลกับเบสบอลเข้าด้วยกัน ซึ่งการเล่นให้ความสนุกสนานดี แต่มีการชนปะทะกันมากจนต้องตัดการแข่งขัน	ขั้นเตรียม ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก จำนวนนักเรียน ดังภาพ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ขั้นสอน(อธิบายและสาธิต) ปฐมนิเทศ - ให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมนั่งลง - แนะนำตัวนำความรู้จักนักเรียน - บอกระเบียบการเรียนการสอน - บอกระเบียบการแต่งกาย	5 5	1. สังเกตว่านักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องและรวดเร็ว 2. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลานาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
ที่รุนแรงออก การเล่นบาสเกตบอลได้พัฒนาขึ้นตามลำดับ กล่าวคือ ดร. เจมส์ ได้ใช้ตะกร้าเจาะกันทะลุ เพื่อให้ลูกบอลผ่านไปแขวนไว้สูง 10 ฟุต ให้ชนานกับพื้นที่หัวท้ายโรงฝึกพลศึกษาด้านละใบ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 9 คน แต่ปรากฏว่ามีผู้เล่นมากเกินไป จึงได้ตัดทอนเหลือข้างละ 5 คน การเล่นบาสเกตบอลในสหรัฐอเมริกาได้แพร่หลาย ไปอย่างรวดเร็วจนเป็นที่ยอมรับให้เป็นกีฬาประจำชาติ เมื่อวันที่ 20 มกราคม ค.ศ. 1892 (พ.ศ. 2435) ประเทศไทยได้เริ่มเล่นกีฬาบาสเกตบอล ตั้งแต่เมื่อใด ไม่มีหลักฐานแน่ชัด เท่าที่ค้นคว้าได้ปรากฏว่า นายพคุณ พงษ์สุวรรณ ได้แปลกติกาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย เมื่อ พ.ศ. 2477 และในปีเดียวกันนี้ กรมพลศึกษาได้จัดแข่งขันบาสเกตบอลนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ต่อมา พ.ศ. 2495 ได้จัดแข่งขันประเภทประชาชนเพิ่มขึ้นอีก พ.ศ. 2500 หลวงชาติตระการโกศล คนไทยคนแรกซึ่งมีความรู้และเชี่ยวชาญการเล่นบาสเกตบอลได้บรรยายเทคนิคและวิธีเล่นแก่ครูที่เข้ารับการอบรม ซึ่งต่อมาการเล่นบาสเกตบอลได้แพร่หลาย และนิยมเล่นกันมากขึ้น สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย ได้รับการจดทะเบียนตามกฎหมายเมื่อ พ.ศ. 2496 และเป็นสมาชิกของสหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2496	- เกณฑ์การให้คะแนน (วัดผล) <u>ขั้นฝึก</u> ให้นักเรียนจับคู่ แล้วอ่าน - ประวัติและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล - สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นบาสเกตบอล - ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล <u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. ให้นักเรียนขยายแฉกตามขั้นเตรียมและขยายแฉก 2 ช่วงแขน △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2. ทำการทดสอบหลังเรียน <u>ขั้นสรุป</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแฉกตอนลึกและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปการเรียนรู้ - ระเบียบข้อตกลงต่าง ๆ	25 10 5	3. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน 4. นักเรียนทำแบบทดสอบได้ถูกต้อง 80 % 5. นักเรียนตอบข้อซักถามได้	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
กีฬาบาสเกตบอล กีฬาบาสเกตบอลเป็นการเล่นระหว่างผู้เล่น 2 ชุด ชุดละ 5 คน จุดประสงค์ของแต่ละชุดก็คือ การนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงห่วงตาข่ายของคู่ต่อสู้ ทั้งพยายามป้องกันมิให้อีกฝ่ายครอบครองลูกบาสเกตบอล หรือทำคะแนน ผู้เล่นอาจส่ง โยน ตี กลิ้ง หรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปในทิศทางใดก็ได้ ให้ถูกต้องตามกติกาการเล่นบาสเกตบอล ซึ่งจะต้องฝึกทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญได้แก่ 1. การทรงตัวและการเคลื่อนไหว 2. การครอบครองลูกบาสเกตบอล 3. การยิงประตู	- เกณฑ์การให้คะแนน - ตี - ชม 3. ให้นักเรียนยืนขึ้นและนั่งเล็กแถว			

บันทึกการสอนครั้งที่ 2

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน

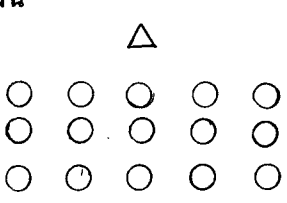
จุดประสงค์การเรียนรู้

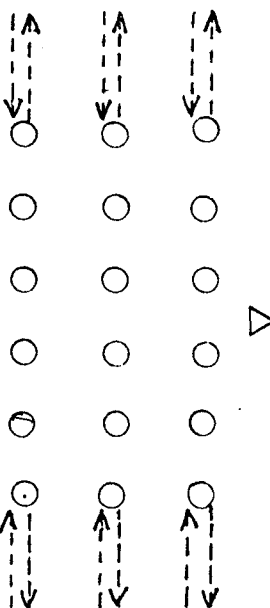
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยืนเตรียมพร้อมในการเล่นบาสเกตบอลได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการสไลด์ การวิ่งและการหยุดในการเล่นบาสเกตบอลได้

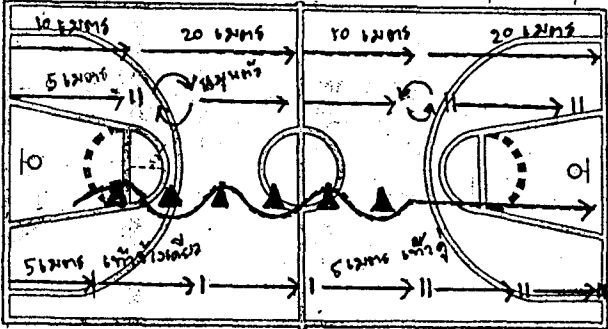
อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ภาพการเคลื่อนไหวที่แบบต่าง ๆ
2. หลักกรวยยาง
3. หนังสือบาสเกตบอล
4. นาฬิกาจับเวลา
5. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
ทักษะขั้นพื้นฐาน 1. การยืนเตรียมพร้อม เป็นท่าเริ่มต้นในการเล่นบาสเกตบอล เพื่อเตรียมพร้อมก่อนที่จะเคลื่อนไหวในลักษณะอื่น ๆ ต่อไป มี 2 ลักษณะ คือ ก. ยืนปลายเท้าขนานกัน ข. ยืนปลายเท้าหันหลัง การยืนลักษณะใดนั้น ขึ้นอยู่กับความถนัด แต่หลักการยืนของทั้งสองท่าก็คือแยกเท้าห่างพอสมควร สัมผัสพื้นด้วยปลายเท้า น้ำหนักตัวตกอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองข้าง ลำตัวได้ไปข้างหน้าเล็กน้อย งอเข่า แขนทั้งสองยกขึ้นเพื่อช่วยทรงตัว สายตามองตรง	ขั้นเตรียม 1. สำนวณนักเรียน โดยให้นักเรียนเข้าแถวตามเลขที่ 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. ตรวจสอบสุขภาพ 4. บริหารร่างกายโดยให้นักเรียนออกมานำกายบริหารเพื่อความอ่อนตัว ใช้เวลา 20 วินาที ดังนี้ 4.1 นั่งขาชิดก้มตัวไปข้างหน้า 4.2 นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงซ้าย - ขวา 4.3 นั่งขาแยก แล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกายไปทั้งซ้ายและขวา 4.4 คัดเอาให้ตึง	10	1. สังเกตความพร้อมในการเรียนและบันทึก 2. สำนวณนักเรียนที่มีโรคประจำตัว 3. สังเกตการแต่งกาย 4. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
2. การเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ก. การสไลด์ หมายถึง การเคลื่อนไหวแบบก้าวซิดก้าวไปเรื่อย ๆ การเคลื่อนไหวแบบนี้เป็นการเคลื่อนไหวแบบสั้น ๆ เช่น การส่งและรับลูกบาสเกตบอลระยะใกล้ ข. การวิ่ง หมายถึง การเคลื่อนไหวในลักษณะก้าวเท้าซ้าย - ขวา สลับกันไปข้างหน้าหรือไปข้างหลังด้วยปลายเท้าอย่างรวดเร็วเหมาะสำหรับการเล่นที่ต้องการความเร็ว 3. การหยุด การหยุดเป็นทักษะที่จำเป็นเพราะการเคลื่อนที่ด้วยความเร็ว และต้องหยุดได้ทันที ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้ข้อเท้าบาดเจ็บได้ ลักษณะการหยุดที่ใช้มี 2 วิธี คือ ก. หยุดด้วยเท้าข้างเดียว ข. หยุดด้วยเท้าคู่	<u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก ดังนี้  2. ครูอธิบายวิธีการยืนเตรียมพร้อม 3. ให้นักเรียนยืนขึ้นและปฏิบัติตามครู 4. ครูอธิบายวิธีการสไลด์ การวิ่ง และการหยุด 5. ให้นักเรียนปฏิบัติตามครู <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว ห่าง 1 ช่วงแขน 2. ให้นักเรียนยืนในท่าเตรียมพร้อม 2 ลักษณะ คือ ยืนปลายเท้าขนานกันและยืนปลายเท้าหน้า-หลัง 3. ให้นักเรียนยืนเตรียมพร้อมและทำการสไลด์ไปข้างซ้ายและขวา 4. ให้นักเรียนวิ่งด้วยปลายเท้าแล้วหยุดด้วยเท้าข้างหนึ่ง หรือหยุดด้วยเท้าคู่	5	5. สังเกตความสนใจในการเรียน	 ครู  นักเรียน
	6. สังเกตจากการฝึกทักษะนักเรียนทำได้เพียงใดในขณะที่ฝึก	20		

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ขั้นนำไปใช้ 1. ให้นักเรียนยืนแถวตอน 6 แถว แล้วให้ขยายแถวออกห่างกัน 1 ช่วงแขนและฝึกการสไลด์ไปพร้อมกันทางซ้ายและทางขวา  2. ให้นักเรียนฝึกทักษะการวิ่ง 5 ฐาน ดังนี้ ฐาน 1 วิ่งอยู่กับที่แล้วออกเคลื่อนที่ต่อไป ระยะ 10-20 เมตร ฐาน 2 วิ่งถอยหลังระยะทาง 5 เมตร แล้วหมุนตัวกลับหลังหันวิ่งต่อไป ฐาน 3 วิ่งซิกแซกระยะทาง 20 เมตร ฐาน 4 วิ่งไปข้างหน้าระยะทาง 5 เมตร แล้วหยุดด้วยเท้าเดียวต่อเนื่อง 3 ครั้ง	10	7. ครูสังเกตและแนะนำแก้ไขจุดบกพร่อง	△ ครู ○ นักเรียน ---> ทิศทางการสไลด์

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ฐาน 5 วิ่งระยะทาง 5 เมตร แล้วหยุดด้วยเท้าคู่  ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 1. เรียกกรมและให้นั่งลงเหมือนขั้นเตรียม 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปโดยการถาม-ตอบ 3. ให้นักเรียนทำสรุปปฏิบัติ 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและสังเกิแถวโดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	8. โดยการถาม-ตอบ เนื้อเรื่องที่เรียนมาได้ถูกต้อง 80%	→ ทิศทางวิ่ง หยุดเท้าเดียว หยุดเท้าคู่ ↻ หมุนตัว ▲ กรวยยาง

บันทึกการสอนครั้งที่ 3

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน

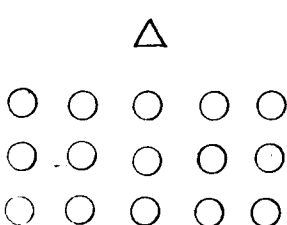
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการกระโดด ในการเล่นบาสเกตบอลได้
2. นักเรียนสามารถจับหรือถือลูกบาสเกตบอลได้ถูกต้อง

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. ภาพการจับลูกบาสเกตบอล
3. หนังสือบาสเกตบอล
4. นาฬิกาจับเวลา
5. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>ทักษะขั้นพื้นฐาน</u> 4. การกระโดด การเล่นบาสเกตบอล จำเป็นต้องใช้การกระโดดช่วยในการเล่น เช่น การกระโดดแย่งลูกบาสเกตบอล การกระโดดขึ้นยิงประตู การกระโดดป้องกันการยิงประตู จึงต้องฝึกการกระโดดให้ถูกวิธี ก. การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน หมายถึง การกระโดดในลักษณะที่เท้าทั้งสองออกแรงกระทำต่อพื้นพร้อม ๆ กัน ส่วนแขนทั้งสองข้างกางออก ยกขึ้นเหนือศีรษะ ข. การกระโดดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง หมายถึง การกระโดดในลักษณะที่เท้าข้างใดข้างหนึ่งออกแรงกระทำต่อพื้นเป็นเท้าหลัก ส่วนเท้าข้างอื่นยกขึ้นสูงเป็นเท้าตาม ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นกางออกเหนือศีรษะ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเล็ก 2. สำรวจจำนวนนักเรียน 3. ตรวจสอบเครื่องแต่งกาย 4. อบอุ่นร่างกาย เพื่อความอบอุ่นตัว ดังนี้ 4.1 นั่งขาชิดแล้วก้มตัวไปข้างหน้า 5 วินาที 4.2 นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงไปซ้าย 5 วินาที ขวา 5 วินาที 4.3 นั่งขาแยก แล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกายไปข้างซ้าย 5 วินาที ขวา 5 วินาที 4.4 คัดเอวให้ตึง 5 วินาที	10	1. สังเกตความพร้อมในการเรียน 2. สังเกตการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าอบอุ่นร่างกาย	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การจับหรือถือลูกบาสเกตบอล การจับหรือถือลูกบาสเกตบอลอาจจะกระทำได้ด้วยสองมือ หรือมือเดียว เพื่อเตรียมตัวที่จะส่งลูกบาสเกตบอลเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหรือยิงประตู การจับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ มีหลักปฏิบัติ ดังนี้ 1. ต้องจับด้วยมือทั้งสองข้างก่อนมาทางข้างหลังเล็กน้อย 2. นิ้วหัวแม่มือห่างกัน ซึ่งเป็นรูปกากบาท และอยู่ด้านหลังของลูกบาสเกตบอล 3. ข้อศอกกางออกจากข้างลำตัวเล็กน้อย 4. เท้าและเข่าต้องอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ได้ทันที 5. ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า หรือจุดหมายที่ต้องการ	ขั้นสอน (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกและนั่งลง  2. ครูอธิบายวิธีการกระโดดและการจับลูกบาสเกตบอล 3. ให้นักเรียนคนหนึ่งมาสาธิต 4. ให้นักเรียนทุกคนยืนขึ้น และปฏิบัติตาม ขั้นฝึก 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนที่เส้นกึ่งกลางสนาม แล้ววิ่งมาที่ใต้ห่วงที่ 1 กระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน และวิ่งไปที่ห่วงที่ 2 กระโดดด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง นับเป็น 1 ชุด ให้ทุกคนปฏิบัติตามละ 10 ชุด 2. ให้นักเรียนถือลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก โยนขึ้นเหนือศีรษะประมาณ 1 เมตร รับด้วยมือทั้งสองข้างในเวลา 5 นาที 3. ให้นักเรียนโยนลูกบาสเกตบอลข้างลำตัวข้ามไหล่และศีรษะด้วยมือข้างหนึ่งแล้วรับด้วยมืออีกข้างหนึ่งในเวลา 5 นาที	5 20	4. สังเกตความสนใจในการเรียน 5. สังเกตจากการฝึกทักษะว่านักเรียนทำได้เพียงใดในขณะที่ฝึก	△ ครู ○ นักเรียน

บันทึกการสอนครั้งที่ 4

วิชา พ 025 บาสเกตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การส่ง - รับ ลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออก

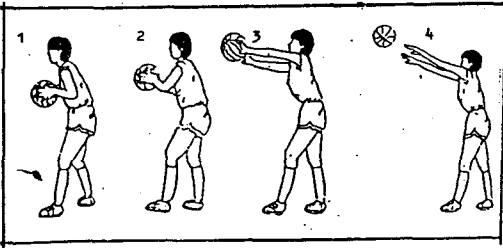
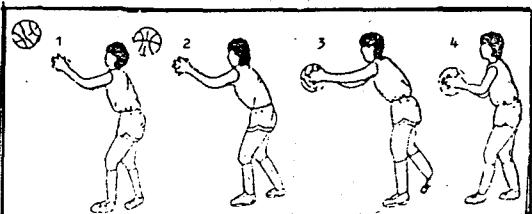
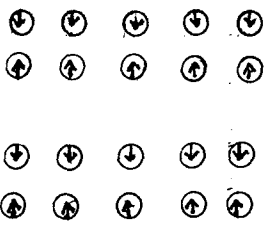
จุดประสงค์การเรียนรู้

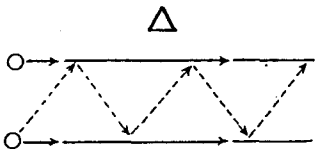
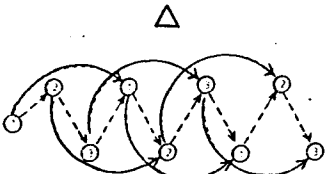
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออกได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออกได้

อุปกรณ์และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 15 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การส่ง - รับ ลูกบาสเกตบอล</u> ทักษะการส่งการรับลูกบาสเกตบอล ถือเป็นทักษะที่สำคัญที่ผู้เล่นบาสเกตบอลควรฝึกหัดให้ชำนาญ การส่ง - รับ ลูกบาสเกตบอล มีจุดมุ่งหมายเพื่อพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ โดยใช้บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป <u>การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออก</u> เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองจากระดับอกไปยังเป้าหมายที่ต้องการ เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลที่แม่นยำและแน่นอนมาก นิยมใช้ส่งในการเล่นมากที่สุด มีวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ตามองที่เป้าหมาย 2. พลิกฝ่ามือเหยียดแขนออกให้สุด พร้อมกับโยกตัวไปข้างหน้า ลำตัวและส้นเท้าเปิดเหยียดขึ้น ผลักลูกบาสเกตบอลจากนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือ ส่งลูกบาสเกต-	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกดังนี้ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ สำรวจจำนวนนักเรียน 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า แล้วค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือคั่นผนัง แล้วก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 5 วินาที 3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน 2. สังเกตการแต่งกายว่าถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
บอล ออกไปสู่ระดับอกของผู้รับ ลูกบาสเกตบอลจะพุ่งออกไปอย่างรวดเร็ว มือเหยียดไปให้สุด  การรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก เป็นการรับลูกบาสเกตบอลที่วิ่งมาจาก ทิศทางต่าง ๆ ได้ระดับสูงกว่าเอว แต่ไม่เกิน ระดับไหล่ มีวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. ก้าวเท้า หมุนตัว หันหน้าในทิศทางที่ ลูกบาสเกตบอลมา ตามองที่ลูกบาสเกตบอล 2. งอเข่า ย่อตัว หรือยืดอกขึ้นเล็กน้อย เหยียดแขนกางฝ่ามือทั้งสองออกรองรับ ลูกบาสเกตบอลในลักษณะการจับ ลูกบาสเกตบอล เมื่อลูกบาสเกตบอลปะทะ ฝ่ามือให้ผ่อนแรงปะทะโดยงอข้อศอกเข้าหา ลำตัว และจับลูกบาสเกตบอลไว้บริเวณ หน้าอกในท่าพร้อมที่จะเล่น 	ทำสลับกัน โดยค้างไว้นาน 5 วินาที 3.4 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง หลังมือทั้ง สองชนกันดึงเหยียดขึ้นให้ สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 5 วินาที 3.5 ยืนก้มตัวและเอนตัว ไปข้างหน้า-หลัง ค้างไว้ 5 วินาที 3.6 ก้ม-เงย 10 - 20 ครั้ง 3.7 ก้มหน้า หมุนคอไป ทางซ้าย-ขวา 5 - 10 ครั้ง 3.8 ยืนเอามือคันศีรษะโดย เกร็งคอไว้ด้วยมือ ซ้าย-ขวา ข้างละ 5-10 ครั้ง ขั้นสอน (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว เหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูอธิบายและสาธิตการ ส่งและการรับลูกบาสเกต บอลสองมือระดับอก ขั้นฝึก 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้  และให้ฝึกส่ง - รับ ลูกบาส เกตบอลตามที่ครูสอน	5 15	4. สังเกตความ สนใจในการ เรียนการสอน 5. สังเกตจาก ความสนใจใน การฝึกทักษะ	△ ครู ○ นักเรียน ⬆ ทิศทาง การหัน หน้า

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	2. ให้นักเรียนฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอลกระทบผนังระยะทาง 2 เมตร ด้วย การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก <u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. ให้นักเรียนจับคู่ฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ระยะทาง 10 - 15 เมตร แล้วส่ง-รับกลับมาที่เดิม ทำต่อเนื่อง 3 รอบ  ส่ง - รับลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่คู่โดยการสไลด์ 2. ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก อ้อมหลังเคลื่อนที่ระยะทาง 15 - 20 เมตร 	15	6. ประเมินลักษณะในการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก	△ ครู ○ นักเรียน → ทิศทาง-วิ่ง --> ทิศทาง-ลูกบาสเกตบอล △ ครู ○ นักเรียน → ทิศทาง-วิ่ง --> ทิศทาง-ลูกบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	<u>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</u> 1. เรียกรวมและเข้าแถว เหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ทบทวนสิ่งที่เรียนทั้งหมด โดยการถาม-ตอบ 3. ให้นักเรียนทำความ สะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้น และ นั่งลงโดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	7. ถามตอบ เนื้อหาที่เรียน ทั้งหมด นักเรียนตอบ ถูกอย่างน้อย 80 %	

บันทึกการสอนครั้งที่ 5

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

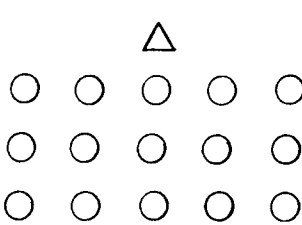
เรื่อง การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

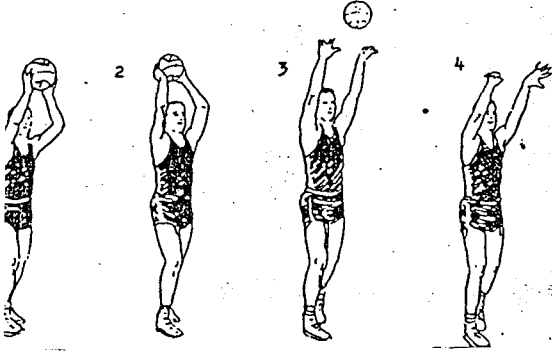
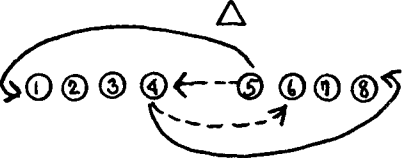
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะได้

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 15 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองจากระดับเหนือศีรษะไปยังเป้าหมายที่ต้องการใช้สำหรับการส่งระยะ 6 - 8 เมตร มีวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. จับลูกบาสเกตบอลในท่าเตรียมพร้อม ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมชูลูกบาสเกตบอลขึ้นเหนือศีรษะก่อนไปข้างหลังเล็กน้อยและพยายามหักข้อมือไปข้างหลังมาก ๆ ตามองไปยังเป้าหมาย 2. สปริงข้อเท้าเข้าโยกตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนและสลักข้อมือทั้งสอง ผลักส่งลูกบาสเกตบอลไปยังเป้าหมาย 3. ควรปล่อยลูกบาสเกตบอลขณะที่อยู่เหนือศีรษะด้านหน้า	ขั้นเตรียม 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก ดังนี้  สำรวจจำนวนนักเรียน 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า แล้วค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือคั่นผนัง แล้วก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดถึง 5 วินาที 3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกัน โดยค้างไว้นาน 5 วินาที	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน 2. สังเกตการแต่งกายว่าถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ <u>การรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ</u> เป็นการรับลูกบาสเกตบอลที่วิ่งมาจากทิศทางต่าง ๆ ในระดับสูงกว่าไหล่  การรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะมีวิธีการ ดังนี้ 1. ก้าวเท้า หมุนตัว ตามองที่ลูกบาสเกตบอล 2. ยึดตัวหรือกระโดดพร้อมยกมือขึ้นรับลูกบาสเกตบอล 3. การรับลูกบาสเกตบอลให้ยกมือทั้งสองขึ้น ยืนไปข้างหน้าเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วและสันมือจับลูกบาสเกตบอลพร้อมกับดึงลูกบาสเกตบอลผ่านเข้าหาลำตัวเล็กน้อยจับลูกให้มั่นคง เพื่อเล่นต่อไป	3.4 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะแขนเหยียดตรง หลังมือทั้งสองชนกัน ค้างเหยียดขึ้นให้สุดมือให้หัวไหล่รู้สึกตึงนาน 5 วินาที 3.5 ยืนก้มตัวและเอนตัวไปข้างหน้า-หลัง ค้างไว้ 5 วินาที 3.6 ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง 3.7 ก้มหน้า หมุนคอไปทางซ้าย - ขวา 5 - 10 ครั้ง 3.8 ยืนเอามือคันศีรษะโดยเกร็งคอไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ซ้ำละ 5 - 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนชั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูอธิบายและสาธิตการส่งและการรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนจับคู่ โดยยืนห่างกันระยะ 6 - 8 เมตร ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะทำต่อเนื่อง 8 นาที 2. ให้นักเรียนตั้งแถวสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ซ้ำละ 5 คน โดยคู่หน้าห่างกัน 5 เมตร แล้วส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ 	5 15	4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน 5. สังเกตจากความสนใจในการฝึกทักษะ	△ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางวิ่ง ---> ทิศทางลูกบาสเกตบอล

บันทึกการสอนครั้งที่ 6

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

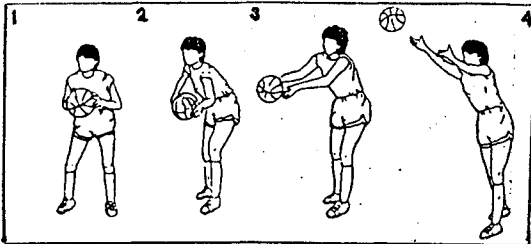
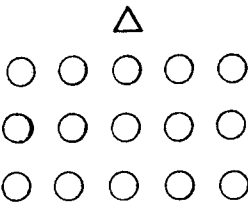
เรื่อง การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว

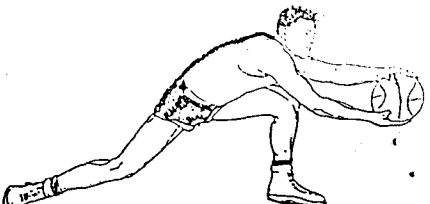
จุดประสงค์การเรียนรู้

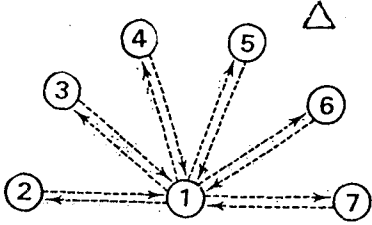
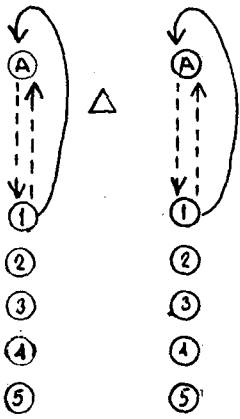
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอวได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอวได้

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 15 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว</u> เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองจากด้านหน้าระดับเข่าไปยังเป้าหมายที่ต้องการเหมาะสำหรับการส่งลูกระยะใกล้ เพราะปฏิบัติได้ง่าย แม่นยำ และแน่นอน  การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้ 1. จากท่ายืนเตรียมพร้อมให้แยกเท้าใดเท้าหนึ่งออกด้านข้าง ให้ห่างกันประมาณ 1 ก้าว พร้อมกับลดแขนทั้งสองข้างอยู่ระหว่างเข่าทั้งสอง 2. เหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับสลัดข้อมือ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก ดังนี้  สำรวจจำนวนนักเรียน 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า แล้วค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือคั่นผืน้ง แล้วก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 5 วินาที 3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายคั่นที่เอวและศีรษะ ทำสลับกัน โดยค้างไว้นาน 5 วินาที	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน 2. สังเกตการแต่งกายว่าถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว</u> เป็นการรับลูกบาสเกตบอลที่วิ่งมาจากทิศทางต่าง ๆ ในระดับต่ำกว่าเอว  <u>มีวิธีปฏิบัติดังนี้</u> 1. เคลื่อนตัวไปคัดทิศทางของลูกบาสเกตบอล ตามองลูกบาสเกตบอล 2. หายฝ่ามือออก หันฝ่ามือเข้าหากัน ปลายนิ้วทุกนิ้วชี้ลงพื้น 3. ขณะรับลูก ใจเข้ามาใกล้ ๆ หรือคุกเข่า ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว แขนทั้งสองยื่นไปข้างหน้า 4. เมื่อลูกบาสเกตบอลสัมผัสมือ ให้เก็บแขนผ่อนตามลูก เพื่อลดแรงฟุ้งของลูก แล้วจึงลูกบาสเกตบอลไว้ในระดับอก	3.4 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะแขนเหยียดตรง หลังมือทั้งสองชนกัน ค้างเหยียดขึ้นให้สุดมือให้หัวไหล่รู้สึกตึงนาน 5 วินาที 3.5 ยืนก้มตัวและเอนตัวไปข้างหน้า-หลัง ค้างไว้ 5 วินาที 3.6 ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง 3.7 ก้มหน้า หมุนคอไปทางซ้าย - ขวา 5 - 10 ครั้ง 3.8 ยืนเอามือดันศีรษะโดยเกร็งคอไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ข้างละ 5 - 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนชั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูอธิบายและสาธิตการส่งและการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับต่ำกว่าเอว <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอล โดยยืนห่างกันระยะ 3 เมตร ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับต่ำกว่าเอว ทำต่อเนื่อง 8 นาที 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน วงกลมห่างจากผู้นำ 3 เมตร ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว	5 15	4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน 5. สังเกตจากความสนใจในการฝึกทักษะ	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	 ให้ผู้เล่นหมายเลข 1 ส่งลูกบาสเกตบอลให้ผู้เล่นที่อื่นเป็นรูปครึ่งวงกลม คนที่รับลูกบาสเกตบอลต้องส่งกลับมาให้ 1 เสมอ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนครบ แล้วจึงเปลี่ยนคนกลาง <u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน และปฏิบัติดังนี้  ให้คนที่ 1 ส่งลูกบาสเกตบอลให้ผู้เล่น A ในแต่ละแถวและวิ่งไปต่อหลัง A และ A ก็ส่งลูกบาสเกตบอลให้คนที่ 2, 3, 4, ... ไปจนครบกลุ่มใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ	15	6. ประเมินลักษณะในการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว	△ ครู ○ นักเรียน ---> ทิศทางลูกบาสเกตบอล △ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางวิ่ง ---> ทิศทางลูกบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 1. เรียกรวมและเข้าแถวเหมือน ขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ทบทวนสิ่งที่เรียนทั้งหมด โดยการถาม - ตอบ 3. ให้นักเรียนทำความสะอาด ร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้น และส่งเล็ก แถวโดยการตอบมือ 3 ครั้ง	5	7. ถามตอบ เนื้อหาที่เรียน มาทั้งหมด นักเรียนตอบ ถูกต้องอย่าง น้อย 80%	

บันทึกการสอนครั้งที่ 7

วิชา พ 025 บาสเกตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น

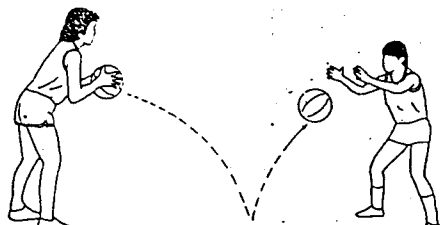
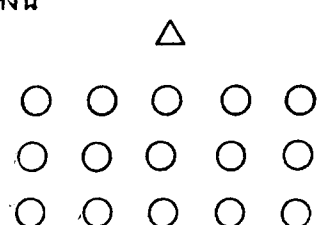
การส่ง - ลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่

จุดประสงค์การเรียนรู้

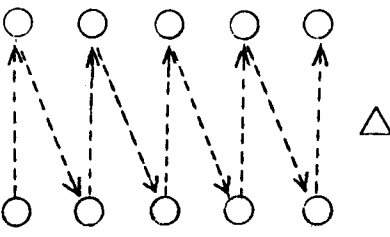
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้นได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้นได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ได้

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 15 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองระดับอกให้กระทบพื้น แล้วกระดอนขึ้นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ใช้สำหรับการส่งระยะไม่ไกลนัก เหมาะกับผู้เล่นที่ต้องการส่งลูกหลบฝ่ายตรงข้ามที่ตัวสูง สามารถส่งได้ทั้งมือเดียวและสองมือ ต้องส่งลูกให้กระทบพื้นก่อนถึงผู้รับเป็นระยะ 2 ใน 3 ส่วน ของระยะทางทั้งหมด  วิธีปฏิบัติ มีดังนี้ 1. จากท่ายืนเตรียมพร้อมให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าลูกบาสเกตบอลอยู่ที่ระดับอก ย่อเข่า ตามองที่เป้าหมาย	ขั้นเตรียม 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกดังนี้  สำรวจจำนวนนักเรียน 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า แล้วค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือคั่นผนัง แล้วก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 5 วินาที	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน 2. สังเกตการแต่งกายว่าถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	ครู นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
2. โยกตัวพร้อมกับเหยียดแขน สลักข้อมือ ผลักส่งลูกบาสเกตบอลอย่างแรงให้กระทบพื้น คาคะเนประมาณ 2 ส่วนใน 3 ส่วน ที่ลูกบาสเกตบอลจะวิ่งไปกระทบพื้น แล้วกระดอนขึ้นไปหาผู้รับมือผู้ส่งจะเหยียดออกไปให้สุด และโน้มตัวไปข้างหน้า <u>การรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น</u> เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นจากพื้น ให้คว้าฝ่ามือทั้งสองข้าง กางนิ้วออกขณะลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้น จากนั้นให้โน้มตัวลงรับลูกบาสเกตบอล แล้วดึงลูกเข้าหาระดับอก ผู้รับควรรับเมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นถึงระดับเอว <u>การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่</u> เหมาะสำหรับการส่งลูกบาสเกตบอลที่ต้องการความรวดเร็วและให้ได้ระยะไกล สามารถส่งได้ทั้งมือซ้ายและมือขวาตามถนัด 	3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำ 3.4 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะแขนเหยียดตรง หลังมือทั้งสองชนกัน ค้างเหยียดขึ้นให้สุดมือให้หัวไหล่รู้สึกตึงนาน 5 วินาที 3.5 ยืนก้มตัวและเอนตัวไปข้างหน้า-หลัง ค้างไว้ 5 วินาที 3.6 ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง 3.7 ก้มหน้า หมุนคอไปทางซ้าย - ขวา 5 - 10 ครั้ง 3.8 ยืนเอามือดันศีรษะโดยเกร็งคอไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ข้างละ 5 - 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน (อธิบายและสาธิต)</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูอธิบายและสาธิตการส่งและการรับลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร คนหนึ่งส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้นอีกคนหนึ่งรับลูกบาสเกตบอลไว้ในลักษณะการรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น ส่ง - รับสลับกันในเวลา 8 นาที	10 5 20	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน 2. สังเกตการแต่งกายว่าถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร 4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน 5. สังเกตจากความสนใจในการฝึกทักษะ	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	<u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังนี้  หันหน้าเข้าหากัน และส่งลูกบาสเกตบอล กลุ่มใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ <u>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</u> 1. เรียกรวมและเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ทบทวนสิ่งที่เรียนทั้งหมด โดยการถาม - ตอบ 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้น และส่งลูกบอลโดยการตบมือ 3 ครั้ง	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน 2. สังเกตการแต่งกายว่าถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน --> ทิศทางลูกบาสเกตบอล

บันทึกการสอนครั้งที่ 8

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

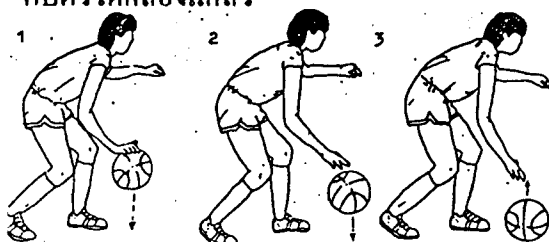
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่

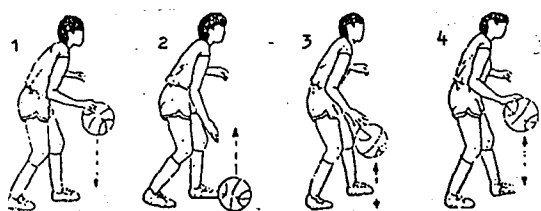
จุดประสงค์การเรียนรู้

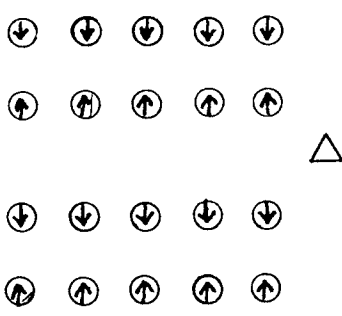
นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่ได้
อุปกรณ์ และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล</u> การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล หมายถึง การใช้ปลายนิ้ว และนิ้วมือทั้งห้าแตะลูกบาสเกตบอล กดลงกระทบพื้นแล้วให้กระดอนขึ้นลง ครั้งเดียวหรือหลาย ๆ ครั้ง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล สามารถกระทำได้ 2 แบบ คือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ <u>การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่</u> 1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำอยู่กับที่ หมายถึง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้กระดอนขึ้นสูงไม่เกินระดับเข่า ใช้เมื่อต้องการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้ หรือใช้เลี้ยงในพื้นที่แคบ การเลี้ยงระดับนี้จะควบคุมลูกบาสเกตบอลได้ดี สามารถพาลูกบาสเกตบอลไปกับตัวได้คล่องแคล่ว 	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เรียกรวมเข้าแถวตามเลขที่ และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และความอ่อนตัว ดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัว ให้นิ้วมือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือขึ้นคันผนังแล้ว ก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 5 วินาที 3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย-ขวา 5 วินาที	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียนและบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าการบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
1.1 ถ้าเลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา ให้ ยืนเท้าซ้ายอยู่หน้า 1.2 งอเข่า ย่อตัว ก้มลงข้างหน้า พร้อมกับ ปลดปล่อยลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้นในแนวคืบไม่ เกินเข่า 2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูงอยู่กับที่ หมายถึง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่กระดอน สูงระดับเอว สะดวกต่อการสังเกตสถานการณ์ ในสนามมักใช้ในกรณีที่ไม่มีผู้สกัดขวางหน้า หรือรีบเร่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลขึ้นยังประตู หรือนำลูกบาสเกตบอลขึ้นสู่แดนหน้าโดยเร็ว 2.1 ทำยืนเตรียมพร้อมและถือลูกบาสเกตบอล 2.2 หุ้มลูกบาสเกตบอลลงพื้นโดยไม่ต้อง งอเข่า ย่อตัวเหมือนกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ 2.3 เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนถึงระดับ เอวให้ใช้นิ้วและปลายนิ้ว กดลูกบาสเกตบอล ลงในแนวคืบ ต้องไม่ใช้ฝ่ามือหรืออุ้งมือ	3.4 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะหลัง มือชนกันดึงเหยียดขึ้นให้สุดมือ 5 วินาที 3.5 ยืนก้มตัวเอนไปหน้า-หลัง 5 วินาที 3.6 นั่งขาชิดก้มตัวไปข้างหน้า 5 วินาที 3.7 นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงซ้าย 5 วินาที ขวา 5 วินาที 3.8 นั่งขาแยก แล้วเหวี่ยงส่วน บนของร่างกายไปด้านข้างซ้าย 5 วินาที ขวา 5 วินาที 3.9 คัดเอาให้ตึง 5 วินาที <u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △ และให้นั่งลง 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำอยู่ กับที่ และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง อยู่กับที่	5	4. สังเกต ความสนใจในการเรียนการสอน	△ ครู ○ นักเรียน



เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ขั้นฝึก ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้  1. ให้ฝึกเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำอยู่กับที่ โดยนั่งคุกเข่าข้างขวา ใช้มือขวาเลี้ยง ลูกบาสเกตบอล 20 ครั้ง แล้วแล้วสลับคุกเข่าข้างซ้าย ให้ใช้มือซ้าย เลี้ยงลูกบาสเกตบอล 20 ครั้ง กระทำต่อเนื่องโดยไม่มองลูกบาสเกตบอล 2. ให้นักเรียนยืนย่อเข่าทั้งสองเล็กน้อยฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำอยู่กับที่ โดยใช้มือขวา 20 ครั้ง มือซ้าย 20 ครั้ง และใช้มือขวาสลับกับมือซ้ายในเวลา 1 นาที 3. ให้นักเรียนยืนเตรียมพร้อมและฝึกเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูงอยู่กับที่ โดยใช้มือขวา 20 ครั้ง มือซ้าย 20 ครั้ง และใช้มือขวาสลับกับมือซ้าย ในเวลา 1 นาที	20	5. สังเกตการฝึกทักษะว่านักเรียนทำได้เพียงใด ในขณะฝึก	△ ครู ○ นักเรียน ⊙ ทิศทางการหันหน้า

บันทึกการสอนครั้งที่ 9

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

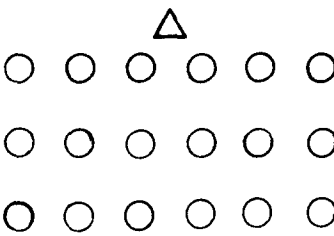
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่

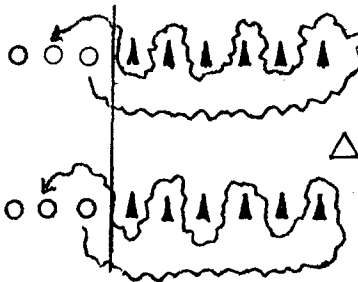
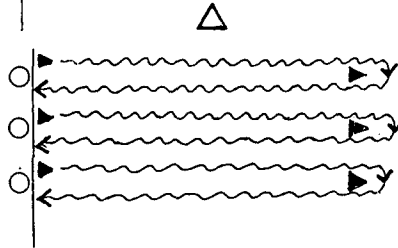
จุดประสงค์การเรียนรู้

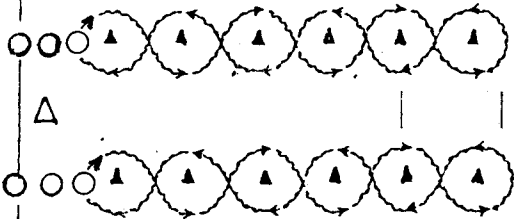
นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ได้
อุปกรณ์ และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ ผู้เล่นจะต้องเลี้ยงลูกบาสเกตบอลพร้อมกับเคลื่อนที่ไปด้วย ผู้เล่นนอกจากจะควบคุมตนเองในขณะที่เคลื่อนที่ ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในขณะที่เคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายแล้ว ต้องควบคุมลูกบาสเกตบอลให้กระดอนไปตามทิศทางที่ต้องการควบคุมกันไปด้วย 1. ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปด้านข้าง ช้ายมือ ขวามือและข้างหน้าข้างหลัง โดยการสไลด์เท้า  การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยการสไลด์เท้า จะใช้การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำให้ลูกบาสเกตบอลอยู่ทางด้านหน้าและใช้ลำตัวบังลูกบาสเกตบอลไว้ ถ้าเคลื่อนตัวไปทางขวา	ขั้นเตรียม 1. เรียกกรวมเข้าแถวตามเลขที่ และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้  2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และความอ่อนตัว ดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือขึ้นยันผนังแล้ว ก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 5 วินาที 3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย-ขวา 5 วินาที	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียนและบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าการบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ																								
ต้องใช้มือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ถ้าเคลื่อนตัวไปทางซ้ายต้องใช้มือขวาเลี้ยงลูกบาสเกตบอล  แสดง การเลี้ยงลูกเคลื่อนที่ไปทางหน้าในทิศทางใดก็ได้	3.4 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะหลังมือชนกันดึงเหยียดขึ้นให้สุดมือ 5 วินาที 3.5 ยืนก้มตัวเอนไปหน้า-หลัง 5 วินาที 3.6 นั่งขาชิดก้มตัวไปข้างหน้า 5 วินาที 3.7 นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงซ้าย 5 วินาที ขวา 5 วินาที 3.8 นั่งขาแยก แล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกายไปด้านข้างซ้าย 5 วินาที ขวา 5 วินาที 3.9 คัดเอาให้ตั้ง 5 วินาที ขั้นสอน (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้ <table><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr></table> △ และให้นั่งลง 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่โดยการสไลด์ ขั้นฝึก 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนกลุ่มละ 6 - 8 คน ฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำสไลด์เท้า	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	5 20	4. สังเกตความสนใจในการเรียน 5. สังเกตการฝึกทักษะว่านักเรียนทำได้เพียงใดในขณะที่ฝึก	△ ครู ○นักเรียน
○	○	○	○																									
○	○	○	○																									
○	○	○	○																									
○	○	○	○																									
○	○	○	○																									
○	○	○	○																									

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ไปด้านข้างซ้ายมือ ขวามือ สลับกันในเวลา 2 นาที 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน ฝึกการเลี้ยว ลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ เคลื่อนที่อ้อมหลักจำนวน 6 จุด แต่ละจุดวางห่างกัน 1 เมตร  3. ให้นักเรียนฝึกการเลี้ยวลูก บาสเกตบอลระดับสูง เคลื่อนที่ โดยการสไลด์เท้าอ้อมกรวยยาง ขาไปเลี้ยวลูกบาสเกตบอลด้วย มือขวา จากกลับเลี้ยวด้วยมือซ้าย ให้จุดที่วางห่างกัน 5 เมตร จำนวน 5 เที้ยว 			△ ครู ○ นักเรียน ~> ทิศทาง การเลี้ยว ลูกบาส- เกตบอล ▲ กรวยยาง

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	<u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 แถว แถวละเท่า ๆ กัน เลี้ยงลูกบาสเกตบอลย้อมหลัก โดยตั้งหลัก 6 หลัก ห่างกัน 1.5 เมตร ปฏิบัติให้ครบทุกคน แถวใดเสร็จก่อนให้นั่งลง ถือเป็นผู้ชนะ 	10	6. ประเมิน ลักษณะการ เลี้ยง ลูกบาสเกตบอล	△ ครู ○ นักเรียน ~~~~~> ทิศทาง การเลี้ยง ลูกบาส - เกตบอล
	<u>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</u> 1. เรียกรวมนักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป เนื้อหาที่เรียน 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและส่งเล็กแถว โดยการตอบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการ ถาม - ตอบ ให้ถูกต้อง อย่างน้อย 80%	▲ กรวยยาง

บันทึกการสอนครั้งที่ 10

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

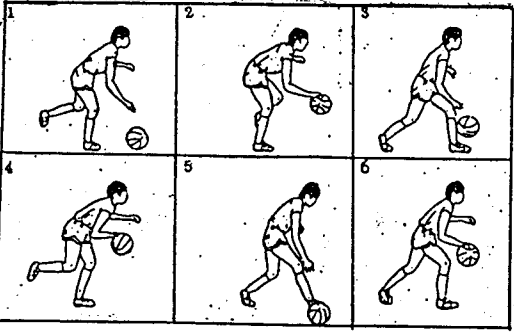
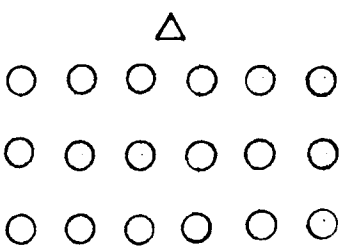
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 10

เรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่โดยการวิ่ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ได้
อุปกรณ์และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. กรวยยาง 10 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา
4. สนามบาสเกตบอล

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่โดยการวิ่ง</u> ใช้เมื่อต้องการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปอย่างรวดเร็ว ให้ศรีษะและไหล่ก้มลงไปข้างหน้าเล็กน้อย ลำตัวเหยียดตรง ใช้นิ้วมือกดลูกบาสเกตบอลในส่วนก่อนหลังของลูกบาสเกตบอล เพื่อดันลูกบาสเกตบอลให้พุ่งลงพื้นไปข้างหน้า แล้วก้าวเท้าตามไปอย่างรวดเร็ว บังคับให้ลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นมาแค่เอว ตามองไปข้างหน้า 	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เรียกกรมเข้าแถวตามเลขที่และตำราวงนักเรียน ดังนี้  2. ตรวจสอบสภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย และความอ่อนตัว ดังนี้ 3.1 ยืนก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที 3.2 ยืนยกมือขึ้นดันฝ่าผ่น แล้วก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 5 วินาที 3.3 ยืนพับตัวด้านซ้าย - ขวา 5 วินาที	10	1. สังเกต . ความพร้อมของนักเรียนและบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกต ความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	<u>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</u> 1. เรียกรวมนักเรียนเข้าแถว เหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเนื้อหา 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและส่งเลิกแถวโดยโดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการถาม - ตอบ ให้ถูกต้องอย่างน้อย 80 %	

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การยิงประตู

- การยืนยิงประตู

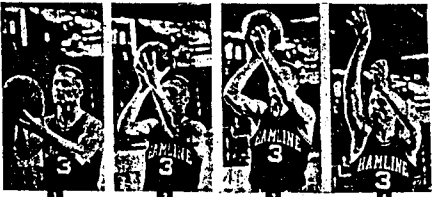
จุดประสงค์การเรียนรู้

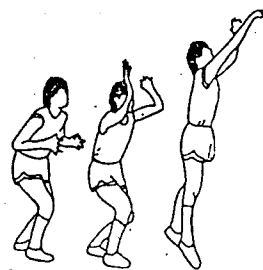
นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยืนยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะได้

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ภาพวิธีการยิงประตู มุมที่ลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตู
2. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา
4. กรวยยาง
5. สนามบาสเกตบอล พร้อมห่วงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การยิงประตู - ระยะการยิงประตู - วิธีการยิงประตู - มุมที่ลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตู - หลักเบื้องต้นในการยิงประตู การยืนยิงประตู (The Set Shot) การยืนยิงประตูเป็นการยิงประตูที่ใช้ในการยิงประตูโทษ เพราะเป็นการยิงประตูระยะไกล การยิงประตูแบบนี้มีแรงส่งในการยิงประตูที่ดี แบบของการยิงประตูที่นิยมกันมากคือการยิงประตูแบบมือเดียว การยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ วิธีปฏิบัติมีดังนี้ 1. ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ 2. ใช้มือซ้ายรองรับด้านล่างของลูกบาสเกตบอล นิ้วมือกางออกเล็กน้อย มือขวาประคองลูกบาสเกตบอล	ขั้นเตรียม 1. เรียกกรวมเข้าแถวตามเลขที่และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอวใช้เวลา 2 นาที ดังนี้ 3.1 วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ 3.2 กระโดดเชือก 30 ครั้ง 3.3 วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียนและจดบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าการบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
3. ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นระดับคาง ตามอง ตรงไปยังห่วงประตู 4. เวลายิงประตู ให้ออกแรงส่งจากขาและ เข้า 5. กระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่ม แรงส่งในการยิงประตู 	3.4 กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง 3.5 กระโดดเอามือแตะปลาย เท้า 10 ครั้ง 3.6 กระโดดขึ้น เขยียดตัว และแขนขึ้น เวลาลงให้ลงด้วย ปลายเท้า ย่อเข้า 10 ครั้ง 3.7 ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย- ขวา ให้ขาอีกข้างหนึ่งเขยียดตรง สลับกัน 10 - 20 ครั้ง 3.8 ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุน เป็นวงข้างซ้าย-ขวา ข้างละ 10- 20 รอบ 3.9 ยืนย่อเข้าข้างหนึ่ง เตะเท้า โดยพับเข่าสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง 3.10 ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุน ไปทางซ้าย-ขวา ข้างละ 10 รอบ 3.11 ยืนก้มพับลำตัว ขึ้น -ลง 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △ และให้นั่งลง	8	4. สังเกต ความสนใจใน การเรียนการ สอน	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	2. ครูอธิบายระยะการยิงประตู วิธีการยิงประตู มุมที่ลูกบาสเกต บอลเข้าห่วงประตู และหลัก เบื้องต้นในการยิงประตู 3. ครูอธิบายและสาธิตท่าทาง การยืนยิงประตูมือเดียวเหนือ ศีรษะ 4. ครูให้นักเรียนออกมาสาธิต 2 - 3 คน <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนฝึกทำยืนยิงประตู มือเดียว (ข้างถนัด) อยู่กับที่ โดยไม่ใช้ลูกบาสเกตบอล 10 ครั้ง ในเวลา 2 นาที  2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียง หนึ่ง ห่างจากห่วงประตู 2 เมตร ฝึกยืนยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ (ข้างถนัด) ระยะใกล้ทางด้านซ้าย ด้านขวา และด้านหน้า ใช้เวลา 14 นาที	17	5. สังเกต การฝึกทักษะว่า นักเรียนทำได้ เพียงใด ใน ขณะฝึก	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	3. ให้นักเรียนยืนนอกเส้นครึ่งวงกลม ตำแหน่งใดก็ได้ ซึ่งห่างจากเส้นหลังเข้ามาในระยะรัศมี 3 เมตร ยืนยิงประตูมือเดียว เหนือศีรษะ ใช้เวลา 1 นาที <u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 แถว ให้แถว 1 ถือลูกบาสเกตบอลไว้ แล้วส่งลูกบาสเกตบอลให้คนที่ 1 ของแถว 2 แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว 2 รับลูกบาสเกตบอลแล้วขึ้นยิงประตู ในเวลา 10 นาที	10	6. ประเมินลักษณะการยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ	△ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางการวิ่ง ... การยิงประตู △ ครู ○ นักเรียน △ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางการวิ่ง ... ทิศทางลูกบาสเกตบอล ... การยิงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 1. เรียกรวมนักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเนื้อหาที่เรียน 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและตักเด็กแถว โดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการถาม - ตอบ ให้ถูกต้องอย่างน้อย 80 %	

บันทึกการสอนครั้งที่ 12

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การยิงประตู

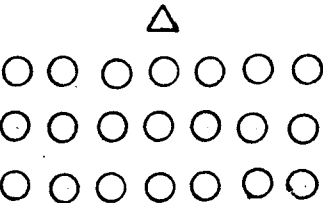
- การกระโดดยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ

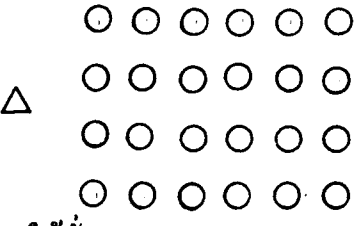
จุดประสงค์การเรียนรู้

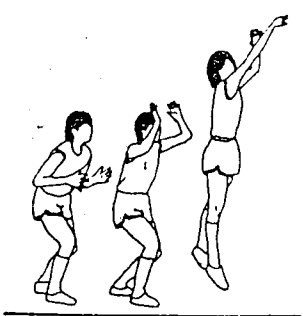
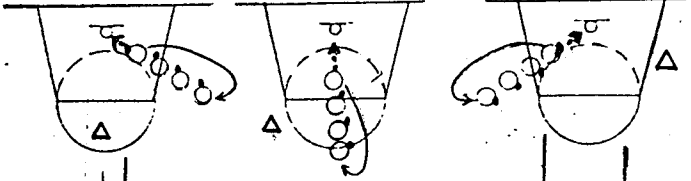
นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะได้

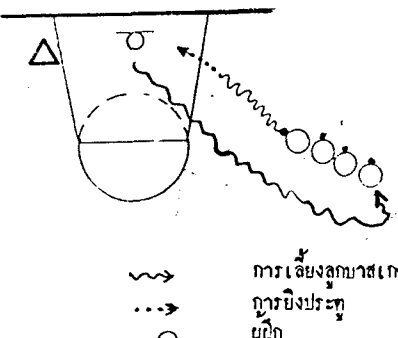
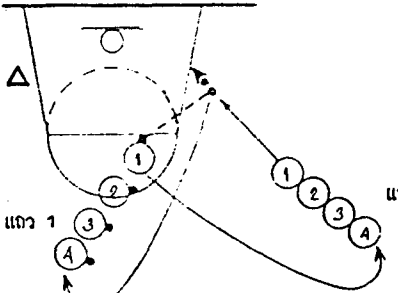
อุปกรณ์ และ สถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. ตะกร้าใส่ลูกบาสเกตบอล 5 ลูก
4. สนามบาสเกตบอล พร้อมห่วงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การกระโดดยิงประตู (The Jump Shot) การกระโดดยิงประตูเป็นแบบของการยิงประตูที่ดีแบบหนึ่ง ผู้ยิงจะกระโดดขึ้นไปสูง และสามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ยากแก่การป้องกัน ปัจจุบันถือว่าเป็นแบบของการยิงประตูที่ให้ประสิทธิภาพมากที่สุด การยิงประตูแบบนี้จะได้ผลจากระยะใกล้และระยะปานกลางเท่านั้น ส่วนระยะไกลมักไม่ค่อยได้ผล การกระโดดยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ มีวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. จับลูกบาสเกตบอล ใช้มือซ้ายรองรับ ลูกบาสเกตบอลทางด้านล่าง (กรณีถนัดมือขวา มือขวายู่ทางด้านหลังของลูกบาสเกตบอล งอข้อศอก ลูกบาสเกตบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู ย่อเข่าทั้งสอง นำหน้าตัวอยู่ที่เท้าขวา	ขั้นเตรียม 1. เรียกกรวมเข้าแถวตามเลขที่ และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้  2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอวใช้เวลา 2 นาที ดังนี้ 3.1 วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ 3.2 กระโดดเชือก 30 ครั้ง 3.3 วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียนและจดบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าการบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
2. กระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น เขยียดเข้าทั้งสองพร้อมกับยิ่ล้าตัวขึ้น กระโดดให้ล้าตัวลอยขึ้นไปในอากาศ พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้น ให้ข้อศอกขวาทำมุม 90 องศา 3. ขณะลอยตัวนิ่งอยู่ในอากาศ ผลักลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา แขนเหวี่ยงตามลูกบาสเกตบอล กดข้อมือลงเมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ 4. ลงสู่พื้นหลังจากปล่อยลูกบาสเกตบอลไปแล้วด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน 	3.4 กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง 3.5 กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง 3.6 กระโดดขึ้น เขยียดตัวและแขนขึ้น เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้า ย่อเข้า 10 ครั้ง 3.7 ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย-ขวา ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหวี่ยงตรงสลับกัน 10 - 20 ครั้ง 3.8 ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย-ขวา ข้างละ 10- 20 รอบ 3.9 ยืนย่อเข้าข้างหนึ่ง เตะเท้าโดยพับเข้าสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง 3.10 ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทางซ้าย-ขวา ข้างละ 10 รอบ 3.11 ยืนก้มพับลำตัว ขึ้น - ลง 10 ครั้ง ขั้นสอน (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้  และให้นั่งลง 2. ครูอธิบายระยะการยิงประตู วิธีการยิงประตู มุมที่ลูกบาสเกต	8	4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน	Δ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	บอลเข้าห่วงประตู และหลักเบื้องต้นในการยิงประตู 3. ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการยืนยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ 4. ครูให้นักเรียนออกมาสาธิต 2 - 3 คน <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนฝึกท่ากระโดดยิงประตูมือเดียว (ข้างถนัด) โดยไม่ใช้ลูกบาสเกตบอล 10 ครั้ง ในเวลา 1 นาที  2. ให้นักเรียนฝึกท่ากระโดดยิงประตูมือเดียว ห่างจากห่วงประตู 3 เมตร โดยยืนอยู่ 3 ตำแหน่ง คือ ทางซ้าย ทางขวา และ ตรงกลาง ตำแหน่งละ 10 ครั้ง ในเวลา 5 นาที 	17	5. สังเกตการฝึกทักษะว่านักเรียนทำได้เพียงใด ในขณะที่ฝึก	Δ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางการวิ่ง ..> การยิงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	3. ให้นักเรียนเข้าแถวเรียงหนึ่ง หัวแถวห่างจากหัวประตูประมาณ 5 เมตร เริ่มด้วยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ไปยังจุดที่กำหนดให้ และจับลูกบาสเกตบอลในจังหวะเท้าขวาตกพื้นพอดี นับ 1 ก้าวเท้าซ้ายนับ 2 ย่อเข่านับ 3 และกระโดดยิงประตูนับ 4 เมื่อชำนาญแล้วให้เพิ่มความเร็วขึ้น ใช้เวลา 5 นาที   การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล  การยิงประตู  ลูก <u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 แถว ให้แถว 1 ถือลูกบาสเกตบอลไว้ แล้วส่งลูกบาสเกตบอลให้คนที่ 1 ของแถว 2 แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว 2 รับลูกบาสเกตบอลแล้วขึ้นยิงประตู ในเวลา 10 นาที 	10	6. ประเมินลักษณะการยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ	 ครู  นักเรียน  ทิศทางการวิ่ง  ทิศทางลูกบาสเกตบอล  การยิงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 1. เรียกรวมนักเรียนเข้าแถว เหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกัน อภิปรายสรุป เนื้อหาที่เรียน 3. ให้นักเรียนทำความสะอาด ร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและส่งเด็ก แถว โดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการ ถาม - ตอบ ให้ถูกต้องอย่าง น้อย 80 %	

บันทึกการสอนครั้งที่ 13

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การยิงประตู

- การกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ

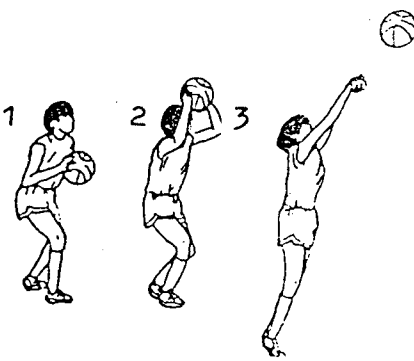
จุดประสงค์การเรียนรู้

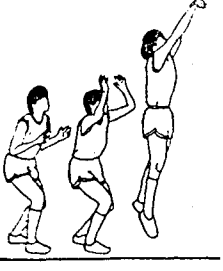
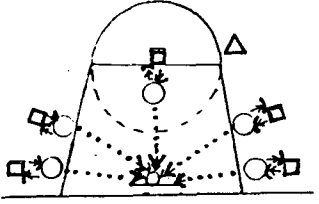
นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะได้

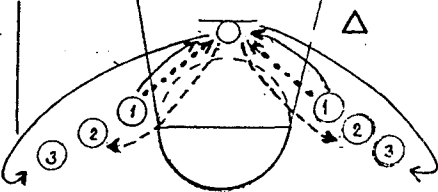
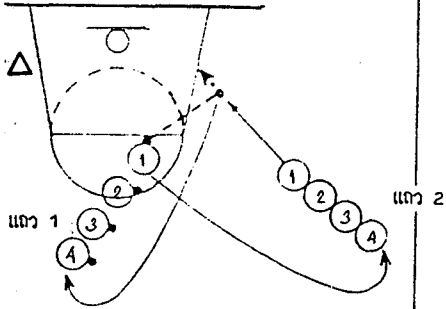
อุปกรณ์ และ สถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. นาฬิกาจับเวลา
3. ตะกร้าใส่ลูกบาสเกตบอล 5 ลูก
4. สนามบาสเกตบอล พร้อมห่วงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ</u> เป็นการกระโดดขึ้นยิงประตูด้วยการจับลูกบาสเกตบอลสองมือจากระดับเหนือศีรษะ กระโดดขึ้นยิงประตูมีวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าหนึ่งก้าว เป็นเท้านำ ก้าวเท้าหลังตาม งอเข่าย่อตัวลง 2. ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นเหนือศีรษะ ก่อนไปข้างหลังเล็กน้อย หักข้อมือไปทางด้านหลัง ตามองห่วงประตู 3. กระโดดขึ้นให้สูงที่สุด ขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ ให้ผลักลูกบาสเกตบอลตรงไปยังห่วงประตู 4. แขนเหยียดตึง ส่งมือไปตามทิศทางที่ลูกบาสเกตบอลไป กลับลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เรียกกรมเข้าแถวตามเลขที่ และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอวใช้เวลา 2 นาที ดังนี้ 3.1 วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ 3.2 กระโดดเชือก 30 ครั้ง 3.3 วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียน และจดบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าการบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
 การกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ	3.4 กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง 3.5 กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง 3.6 กระโดดขึ้น เขยียดตัว และแขนขึ้น เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้า ย่อเข้า 10 ครั้ง 3.7 ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย-ขวา ให้ขาอีกข้างหนึ่งเขยียดตรงสลับกัน 10 - 20 ครั้ง 3.8 ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย-ขวา ข้างละ 10- 20 รอบ 3.9 ยืนย่อเข้าข้างหนึ่ง เตะเท้า โดยพับเข่าสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง 3.10 ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทางซ้าย-ขวา ข้างละ 10 รอบ 3.11 ยืนก้มพับลำตัว ขึ้น - ลง 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ และให้นั่งลง	8	4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	2. ครูอธิบายและสาธิตทำ กระโดดยิงประตูสองมือเหนือ ศีรษะ 3. ให้นักเรียนออกมาสาธิต 2 - 3 คน <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนฝึกทำกระโดดยิง ประตูสองมือเหนือศีรษะ โดย ไม่ใช้ลูกบาสเกตบอล 10 ครั้ง ในเวลา 1 นาที  2. ให้นักเรียนยืนที่จุดกำหนดให้ และหันหน้าเข้าหาห่วงประตู เมื่อ ได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" นักเรียน หันหลังไปจับลูกบาสเกตบอล อยู่ในตะกร้า หมุนกลับมา กระโดดยิงประตูสองมือทีละ 1 ลูก ปฏิบัติให้ครบ 5 ลูก ใครยิงประตูเข้าห่วง ได้มากที่สุด คนนั้นชนะ ในเวลา 2 นาที 	17	5. สังเกต การฝึกทักษะว่า นักเรียนทำได้ เพียงใด ใน ขณะฝึก	△ ครู ○ นักเรียน →) ทิศทาง- การหมุน ...>ยิงประตู □ ตะกร้า

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ยืนแถวตอนที่ยึดกำหนด ให้ ① ถือลูกบาสเกตบอล เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้กระโดดยิงประตูสองมือ แล้ววิ่งเข้ารับลูกบาสเกตบอล อย่าให้ลูกบาสเกตบอลตกพื้น ส่งให้ ② แล้วกลับไปยืนต่อท้ายแถว ปฏิบัติภายใน 3 นาที กลุ่มใดยิงประตูเข้าห่วง มากที่สุด เป็นผู้ชนะ แล้วเปลี่ยนกลุ่มฝึกไปเรื่อย ๆ ภายในเวลา 5 นาที  <u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 แถว ให้แถว 1 ถือลูกบาสเกตบอลไว้ แล้วส่งลูกบาสเกตบอลให้คนที่ 1 ของแถว 2 แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว 2 รับลูกบาสเกตบอลแล้วขึ้นยิงประตู ในเวลา 10 นาที 	10	6. ประเมินลักษณะการกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ	△ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางการวิ่ง •→ การยิงประตู --> ทิศทางลูกบาสเกตบอล △ ครู ○ นักเรียน → ทิศทางการวิ่ง --> ทิศทางลูกบาสเกตบอล •→ การยิงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 1. เรียกรวมนักเรียนเข้าแถวเหมือนชั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป เนื้อหาที่เรียน 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและสวัสดีแถว โดยการทบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการถาม - ตอบ ให้ถูกต้องอย่างน้อย 80 %	

บันทึกการสอนครั้งที่ 14

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

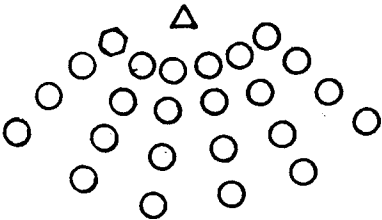
เรื่อง การยิงประตูได้ห่วง

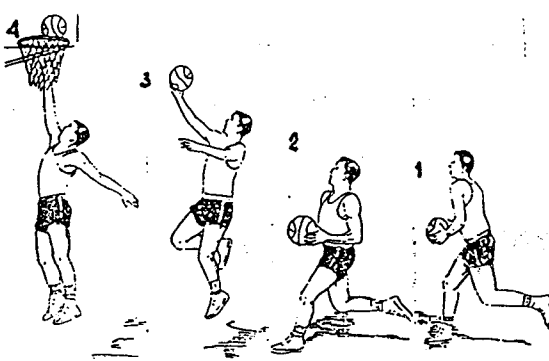
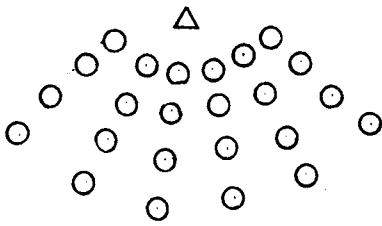
จุดประสงค์การเรียนรู้

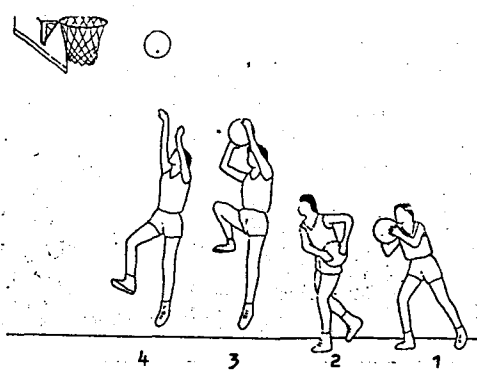
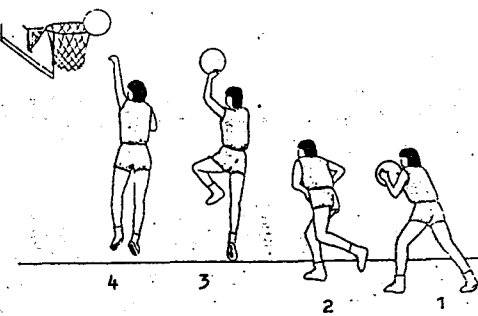
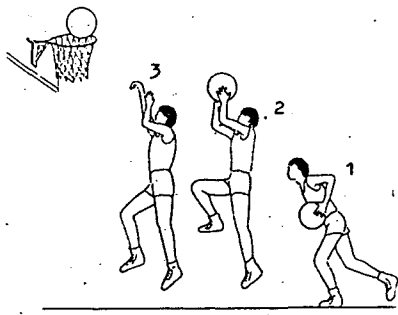
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้ห่วง แบบคว่ำมือได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้ห่วง แบบหงายมือได้

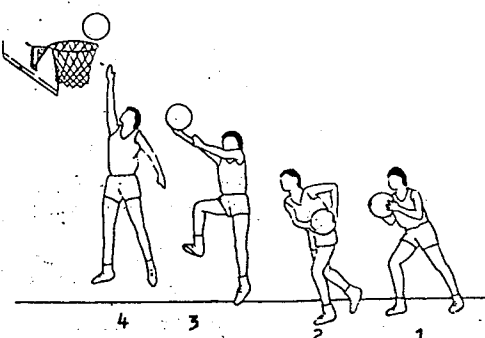
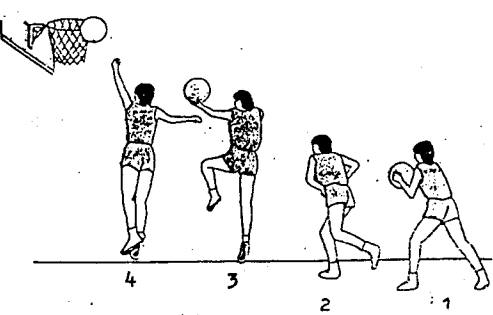
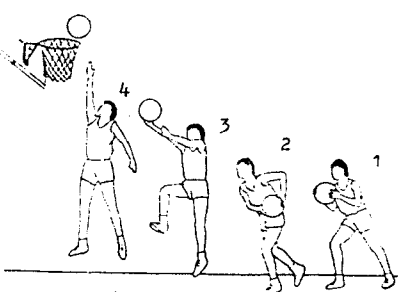
อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

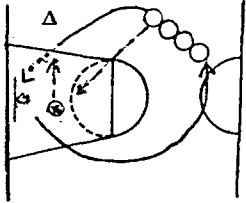
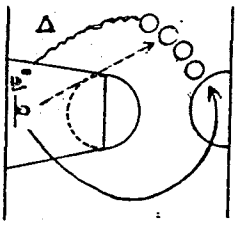
1. ภาพลักษณะทิศทางการเข้ายิงประตู
2. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา
4. สนามบาสเกตบอล พร้อมห่วงประตู

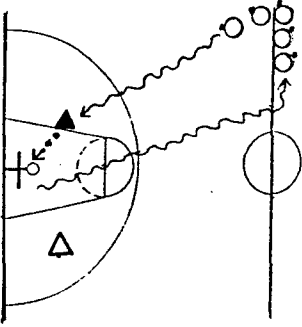
เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การยิงประตูได้ห่วง การยิงประตูได้ห่วง (The Lay-up Shot) เป็นวิธีการยิงประตูที่รวดเร็วและสามารถเข้าใกล้ห่วงประตูได้มากที่สุด จับลูกบาสเกตบอล มือเดียวยิงประตูได้ห่วง ให้ลูกบาสเกตบอล กระแทกกระดานแล้วกระดอนลงห่วง การยิงประตูท่ามุม 45 องศา ห่างจากประตู ประมาณ 3 เมตร การยิงประตูได้ห่วงหรือการก้าวเท้ายิงประตู เป็นการเคลื่อนที่เข้ายิงประตูระยะใกล้ หรือเรียกว่าการลอยบอล การวางบอล การวิ่ง-บอล เป็นต้น มีการก้าวเท้าก่อนยิงประตู ให้ก้าวเท้าได้ 1 ก้าว ขณะเคลื่อนที่ไปกับ ลูกบาสเกตบอลก่อนปล่อยลูกบาสเกตบอล เป็นการต่อเนื่องซึ่งเป็นข้อยกเว้นตามกติกาการเล่น	ขั้นเตรียม 1. เรียกกรวมเข้าแถวตามเลขที่ และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้  2. ตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอวใช้เวลา 2 นาที ดังนี้ 3.1 วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ 3.2 กระโดดเชือก 30 ครั้ง 3.3 วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียนและจดบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

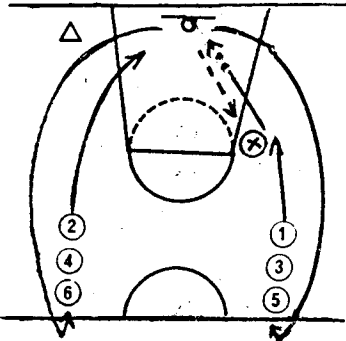
เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
การยิงประตูได้ห่วง มีวิธีปฏิบัติดังนี้ 1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประกองลูกบาสเกตบอล 2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดด ยกเข่าขาขึ้นให้สูงที่สุด ตามองห่วงประตู (ถ้านักยิงประตูด้วยมือซ้าย ใช้เท้าขวากระโดด) 3. ส่งตัวด้วยเท้าขวา ให้ตัวลอยขึ้น พร้อมยกลูกบาสเกตบอลขึ้นในระดับศีรษะ ข้อมือขวาชี้ไปยังห่วงประตู 4. ลอยตัวขึ้นถึงจุดสูงสุด ใช้ข้อมือ นิ้วมือ ข้อมือ ผลักลูกบาสเกตบอล (มือที่ถนัดแบบขวามือ ถ้ายกมือ ข้อมือ นิ้วมือ ควบคุมลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู) แขนเหยียดตรง ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง 	3.4 กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง 3.5 กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง 3.6 กระโดดขึ้น เหยียดตัว และแขนขึ้น เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้า ย่อเข่า 10 ครั้ง 3.7 ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย-ขวา ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง สลับกัน 10 - 20 ครั้ง 3.8 ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย-ขวา ข้างละ 10- 20 รอบ 3.9 ยืนย่อเข่าข้างหนึ่ง เตะเท้า โดยพับเข่าสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง 3.10 ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทางซ้าย-ขวา ข้างละ 10 รอบ 3.11 ยืนก้มพับลำตัว ขึ้น -ลง 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน (อธิบายและสาธิต)</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้  และให้นั่งลง	5	4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
ลักษณะการยิงประตูได้ห้วง มีดังนี้ 1. การยิงประตูได้ห้วง แบบคว่ำมือ 1.1 การยิงประตูได้ห้วงทางด้านขวา แบบคว่ำมือ  1.2 การยิงประตูได้ห้วงทางด้านซ้าย แบบคว่ำมือ 	2. ครูอธิบายวิธีการยิงประตู ได้ห้วง แบบคว่ำมือ แบบหงายมือ และสาริต 3. ให้นักเรียนออกมาสาริต 2 - 3 คน <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถว หน้ากระดาน ห่างจากเส้นหลัง ประตู 5 เมตร ถือลูกบาสเกตบอล คนละ 1 ลูก หันหน้าเข้าหาห่วง ประตู ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า กระโดดลอยตัวขึ้นไปในอากาศ พร้อมยกเข่าขวาไปข้างหน้า ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นอยู่ระดับ ศีรษะ ถ่ายน้ำหนักลูกบาสเกตบอล มาไว้ที่มือถนัด ผลักลูกบาสเกต- บอลไปยังห่วงประตูโดยใช้แรงส่ง จากข้อมือ นิ้วมือ แขนเหยียด ตามลูกบาสเกตบอล ลงสู่พื้น ด้วยเท้าทั้งสองข้าง ในเวลา 5 นาที 	20	5. สังเกต การฝึกทักษะว่า นักเรียนทำได้ เพียงใด ใน ขณะฝึก	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
2. การยิงประตูได้ห่วง แบบหงายมือ 2.1 การยิงประตูได้ห่วงทางด้านขวา แบบหงายมือ  2.2 การยิงประตูได้ห่วงทางด้านซ้าย แบบหงายมือ 	2. ให้นักเรียนเข้าแถว หน้ากระดาน ห่างจากเส้นหลัง ประตู 5 เมตร ถือลูกบาสเกตบอล คนละ 1 ลูก หันหน้าเข้าหาห่วง ประตู ให้เท้าที่ถนัดก้าวพร้อมจับ ลูกบาสเกตบอล ก้าวเท้าที่ไม่ถนัด กระโดดขึ้นลอยไปในอากาศ ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นอยู่ระดับ ศีรษะ ถ่ายน้ำหนักลูกบาสเกตบอล มาไว้ที่มือถนัด ผลักลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตูโดยใช้ ปลายนิ้ว ข้อมือ แขนเหยียดตาม ลูกบาสเกตบอล ลงสู่พื้นด้วยเท้า ทั้งสองข้าง ในเวลา 5 นาที  3. ให้นักเรียนถือลูกบาสเกตบอล คนละ 1 ลูก หว่แถวส่งลูก บาสเกตบอลให้ผู้เล่นซึ่งยืนอยู่ ในเขต 3 วินาที เมื่อส่ง ลูกบาสเกตบอลแล้ววิ่งไปรับ ลูกบาสเกตบอล Lay - up ขึ้น ยิงประตู แล้วเก็บลูกบาสเกตบอล			

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	วิ่งมาต่อท้ายแถว ในเวลา 5 นาที  4. ให้นักเรียนคนหัวแถว เลี้ยงลูกบาสเกตบอลขึ้นยิงประตู แล้วเก็บลูกบาสเกตบอลส่งให้คน ต่อไป แล้ววิ่งมาต่อท้ายแถว คนต่อไปปฏิบัติเช่นเดียวกัน ในเวลา 5 นาที  <u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน เข้าแถวเรียงหนึ่ง ใกล้เคียง เส้นข้างสนาม หัวแถวอยู่กลาง สนาม ให้ ① วิ่งไปข้างผู้ฝึก ⑤ รับลูกบาสเกตบอลจากมือผู้ฝึก แล้วก้าวไป 2 ก้าว กระโดดขึ้นยิง แล้ววิ่งไปต่อหลัง ⑥ , ② วิ่งไป	10	6. ประเมิน ลักษณะการ ยิงประตูได้ห่วง	△ ครู ○ นักเรียน ⊗ ผู้ฝึก → ทิศทาง การวิ่ง --> ทิศทาง ลูกบาสเกต- บอล ~> ทิศทาง การเลี้ยง- ลูกบาสเกต- บอล ...> การยิง- ประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	2. ครูอธิบายวิธีการยิงประตู ได้ห้วง แบบคว่ำมือ แบบหงายมือ และสาริต 3. ให้นักเรียนออกมาสาริต 2 - 3 คน <u>ขั้นฝึก</u> 1. ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกต บอลมาหยุดตรงจุดที่ครูกำหนดให้ จับลูกบาสเกตบอลพร้อมกับก้าว เท้าขวา - ก้าวเท้าซ้าย กระโดดขึ้น ยิงประตูได้ห้วงตามจังหวะ 1-2-3-4 โดยใช้มือที่ถนัดยิงประตู เมื่อ ยิงประตูเสร็จ ให้เลี้ยง ลูกบาสเกตบอลกลับไปต่อท้าย ปฏิบัติด้านซ้าย-ขวา-กลาง ด้านละ 5 ครั้ง ในเวลา 10 นาที  2. ให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน แถวริมสนาม ถือลูกบาสเกตบอลส่งให้นักเรียน ที่อยู่แถวกลางสนาม แล้ววิ่งไปยัง จุดที่ครูกำหนดให้ เตรียมรับ ลูกบาสเกตบอลจากคนที่แถวกลาง	20	5. สังเกต การฝึกทักษะว่า นักเรียนทำได้ เพียงใด ใน ขณะฝึก	△ ครู ○ นักเรียน → ทิศทาง การเลี้ยงลูก บาสเกตบอล → การยิง ประตู ▲ กรวยยาง

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	เก็บลูกบาสเกตบอลส่งให้ผู้ฝึก แล้ววิ่งไปต่อหลัง ⑤ ถ้ายิงด้วยมือขวา ให้รับลูกบาสเกตบอลในจังหวะที่ก้าวเท้าขวา และ ถ้ายิงด้วยมือซ้ายก็ให้รับลูกบาสเกตบอลในจังหวะที่ก้าวเท้าซ้าย  <u>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</u> 1. เรียกกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป เนื้อหาที่เรียน 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและตั่งแถวแถว โดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการถาม - ตอบ ให้ถูกต้องอย่างน้อย 80 %	△ ครู ○ นักเรียน ⊗ ผู้ฝึก → ทิศทางการวิ่ง --> ทิศทางลูกบาสเกตบอล ••> การยิงประตู

บันทึกการสอนครั้งที่ 15

วิชา พ 025 บาสเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

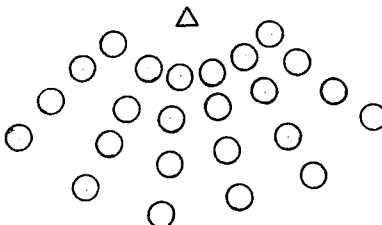
เรื่อง การยิงประตูได้ห่วง

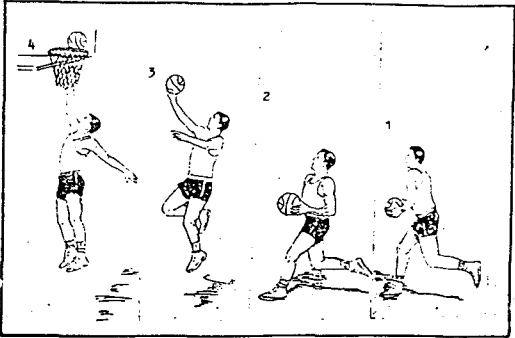
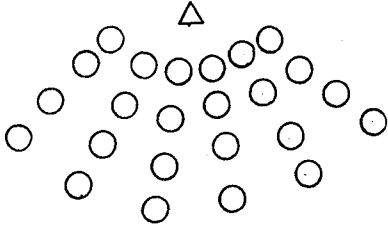
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้ห่วง แบบคว่ำมือได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้ห่วง แบบหงายมือได้

อุปกรณ์ และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. กรวยยาง
3. นาฬิกาจับเวลา
4. สนามบาสเกตบอล พร้อมห่วงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
<u>การยิงประตูได้ห่วง</u> การยิงประตูได้ห่วง (The Lay-up Shot) วิธีปฏิบัติดังนี้ 1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประคองลูกบาสเกตบอล 2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดด ยกเข่าขาขึ้นให้สูงที่สุด ตามองห่วงประตู (ถ้านักยิงประตูด้วยมือซ้าย ใช้เท้าขวากระโดด) 3. ส่งตัวด้วยเท้าขวา ให้ตัวลอยขึ้น พร้อมยกลูกบาสเกตบอลขึ้นในระดับศีรษะ ข้อมือขวาชี้ไปยังห่วงประตู 4. ลอยตัวขึ้นถึงจุดสูงสุด ใช้ข้อมือ นิ้วมือ ข้อมือ ผลักลูกบาสเกตบอล (มือที่ถนัด แบบคว่ำมือ ถ้าหงายมือ ข้อมือ นิ้วมือ ควบคุมลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เรียกรวมเข้าแถวตามเลขที่ และสำรวจจำนวนนักเรียน ดังนี้  2. ตรวจสอบสภาพและการแต่งกาย 3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอวใช้เวลา 2 นาที ดังนี้ 3.1 วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ 3.2 กระโดดเชือก 30 ครั้ง 3.3 วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม	10	1. สังเกตความพร้อมของนักเรียนและจดบันทึก 2. ตรวจสอบการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่าการบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
แขนเหยียดตรง ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง  การอิงประตูดัดหัว	3.4 กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง 3.5 กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง 3.6 กระโดดขึ้น เหยียดตัว และแขนขึ้น เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้า ย่อเข่า 10 ครั้ง 3.7 ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย-ขวา ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง สลับกัน 10 - 20 ครั้ง 3.8 ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย-ขวา ข้างละ 10- 20 รอบ 3.9 ยืนย่อเข่าข้างหนึ่ง เตะเท้า โดยพับเข่าสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง 3.10 ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทางซ้าย-ขวา ข้างละ 10 รอบ 3.11 ยืนก้มพับลำตัว ขึ้น -ลง 10 ครั้ง <u>ขั้นสอน</u> (อธิบายและสาธิต) 1. ให้นักเรียนเข้าแถว ดังนี้  และให้นั่งลง	5	4. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	สนาม พร้อมกับ ก้าวเท้าขวา ซ้าย กระโดดยิงประตู เมื่อยิงประตู แล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวกลางสนาม คนที่ส่งลูกบาสเกตบอล แล้วให้วิ่งย้อนไปต่อท้ายแถวริมสนาม ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติคนละ 10 ครั้ง ในเวลา 10 นาที <u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเล็ก เริ่มจากคนที่ 1 เลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบบซิกแซก และเข้า Lay-up ยิงประตู แล้วเก็บลูกบาสเกตบอล เลี้ยงกลับไปต่อท้ายแถว ในเวลา 10 นาที	10	6. ประเมินลักษณะการยิงประตูได้ห้วน	Δ ครู ○ นักเรียน ~> ทิศทางการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล → ทิศทางการวิ่ง ..> การยิงประตู ▲ กรวยยาง Δ ครู ○ นักเรียน ~> ทิศทางการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล → ทิศทางการวิ่ง ..> การยิงประตู ▲ กรวยยาง

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
	<u>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</u> 1. เรียกรวมนักเรียนเข้าแถวเหมือนขั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป เนื้อหาที่เรียน 3. ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย 4. ให้นักเรียนยืนขึ้นและตั่งเล็กน้อย โดยการตบมือ 3 ครั้ง	5	7. โดยการถาม - ตอบ ให้ถูกต้องอย่างน้อย 80 %	

บันทึกการสอนครั้งที่ 16

วิชา พ 025 บาสเกตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อวัดความสามารถในการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก
2. เพื่อวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. เพื่อวัดความสามารถในการยืนยิงประตูระยะใกล้แบบมือเดียว

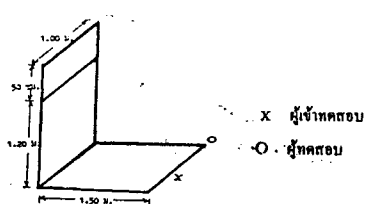
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ
จิรัฐส บัญชาชาญชัย ได้แก่

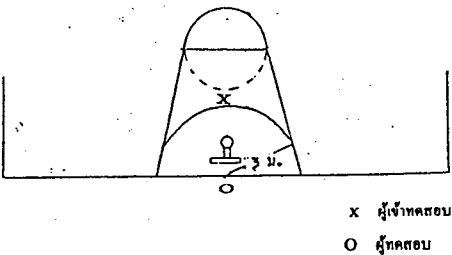
1. แบบทดสอบการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก
2. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. แบบทดสอบการยืนยิงประตูระยะใกล้แบบมือเดียว

อุปกรณ์และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล
2. เทปวัดระยะ
3. กระดาษขาว
4. นาฬิกาจับเวลา
5. หล็กหรือสิ่งกีดขวางสูง 1.5 เมตร จำนวน 5 อัน
6. พนักเรียบ
7. สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล 1. ทดสอบการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก 	ขั้นเตรียม 1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 6 แถว และสำรวจรายชื่อนักเรียน △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	10	1. สังเกตความพร้อมในการเรียน 2. สังเกตการแต่งกาย 3. สังเกตความถูกต้องของท่ากายบริหาร	△ ครู ○ นักเรียน

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืน ให้ปลายเท้าทั้งสองจรดเส้นเริ่ม ซึ่งห่างจากผนัง 1.50 เมตร มือจับลูกบาสเกตบอล เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอกไปยังผนังในบริเวณพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนกลับมา ให้รับลูกบาสเกตบอลไว้ และทำเช่นนี้ไปจนครบเวลา 30 วินาที โดยให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด การนับคะแนน 1. เริ่มนับคะแนนเมื่อลูกบาสเกตบอลกระทบผนังในบริเวณพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้าภายในเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ทำได้ ถือเป็นคะแนนของการทดสอบ 2. ในกรณีลูกตกพื้นให้ผู้เข้าทดสอบเก็บลูกบาสเกตบอลมาส่งต่อ โดยนับคะแนนต่อจากเดิม แต่ไม่นับคะแนนของลูกบาสเกตบอลที่ตกลงสู่พื้น 2. ทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนที่เส้นเริ่มจับลูกบาสเกตบอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลข้ามหลักแต่ละอัน ซึ่งวางเป็นระยะห่างกัน หลักละ 1.50 เมตร	2. ตรวจสอบสุขภาพ 3. ตรวจสอบร่างกาย 4. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล ดังนี้ 4.1 ยืดกล้ามเนื้อ 4.2 กระโดดปรบมือ 4.3 เอียงตัวซ้าย - ขวา 4.4 หมุนเอว ขั้นอธิบายและสาธิต 1. ให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนชั้นเตรียมและนั่งลง 2. ครูชี้แจงวิธีการทดสอบและการนับคะแนน โดยกำหนดให้นักเรียนเข้ารับการทดสอบตามฐานที่กำหนด 3 ฐาน ใช้เวลาทดสอบฐานละ 30 วินาที ขั้นทดสอบ ฐาน 1 ทดสอบการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก ฐาน 2 ทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ฐาน 3 ทดสอบการยืนยิงประตู ระยะใกล้แบบมือเดียว ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 1. เรียกรวมและให้นักเรียนนั่งลงเหมือนชั้นเตรียม	5 30 5	4. สังเกตจาก ความสนใจ การเรียนการ สอน 5. ประเมิน ลักษณะทักษะ กีฬาบาสเกต- บอล ที่กำหนด ในแต่ละฐาน 6. ถาม - ตอบ ถึงเนื้อหาที่ เรียนว่านักเรียน	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา นาที	การประเมินผล	หมายเหตุ
จำนวน 5 หลัก และเลียงลูกบาศก์ทดสอบ ย้อนหลักไป - กลับ วนไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 30 วินาที <u>การนับคะแนน</u> เริ่มนับคะแนนเมื่อลูกบาศก์ทดสอบผ่านจุด กึ่งกลางของหลักนั้น ภายในเวลา 30 วินาที นับจำนวนหลักที่ผ่านได้ ถือเป็นคะแนนของ การทดสอบ 3. ทดสอบการยืนยิงประตูระยะใกล้ แบบ มือเดียว  X ผู้เข้าทดสอบ O ผู้ทดสอบ <u>วิธีการทดสอบ</u> ให้ผู้เข้าทดสอบยืนตำแหน่งใดก็ได้ด้านนอกเส้น ครึ่งวงกลม ซึ่งห่างจากเส้นหลังเข้ามาใน ระยะรัศมี 3 เมตร ผู้เข้าทดสอบยิงประตู ใช้เวลา 30 นาที ในการยิงประตูทั้งจะต้อง ไม่เหยียบเส้น <u>การนับคะแนน</u> นับจำนวนครั้งที่ลูกบาศก์ทดสอบลงห่วง ประตู 1 ครั้ง ให้ 1 คะแนน	2. ครูและนักเรียนร่วมกัน อภิปรายสรุปและประเมินผล ทักษะกีฬาบาสเกตบอล 3. ให้นักเรียนทำสรุปปฏิบัติ 4. ให้นักเรียนยืนขึ้น และ ส่งลูกบอล โดยการตบมือ 3 ครั้ง		ตอบได้ถูกต้อง	

ภาคผนวก ค
บทเรียนสำเร็จรูปทักษะกีฬาบาสเกตบอล

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 1
ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทสเกตบอล ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาทสเกตบอล
 - 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - 1.3 การส่ง - รับลูกบาทสเกตบอล
 - 1.4 การเลี้ยงลูกบาทสเกตบอล
 - 1.5 การยิงประตู
 - 1.6 การยิงประตูได้ห้วง
 - 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาบาทสเกตบอล
2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน
3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกัน เพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้
4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้ว ให้นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที
5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจพูดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้
6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิด เพราะนักเรียนสามารถแก้ไขทำทาง การปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้
7. การวัดและประเมินผล
 - 7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %
 - 7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาบาทสเกตบอล

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4	ผ่านการประเมิน
ถ้าได้ เกณฑ์ 1	ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้
2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ คุณค่า และสิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้

เนื้อเรื่อง ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

- รายละเอียดประจำวิชา
- ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล
- ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล
- สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลให้ปลอดภัย

สื่อการเรียนการสอน

บทเรียนสำเร็จรูป

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียน | 5 นาที |
| 2. สำนักรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูป | 25 นาที |
| 4. ทำแบบทดสอบ | 10 นาที |
| 5. สรุป วัดผลและประเมินผล | 5 นาที |

กิจกรรมปฏิบัติ

1. สำนักรายชื่อนักเรียน
2. ครูอธิบายวิธีการเรียนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูป
3. นักเรียน เรียนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปที่ครูแจกให้
4. นักเรียน ทำแบบทดสอบ
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป ถามตอบประกอบการอธิบาย และประเมินผล

รายละเอียดประจำวิชา

ชื่อวิชา	บาสเกตบอล
รายวิชา	พ 025 พลศึกษา
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
จำนวนหน่วย	0.5 หน่วยการเรียนรู้
เวลาเรียน	1 คาบ / สัปดาห์

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้มีความรู้ ความเข้าใจทักษะพื้นฐานของวิชาบาสเกตบอล
2. ให้รู้ถึงคุณค่าและเห็นความสำคัญของการนำวิชาบาสเกตบอลไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ให้มีความรู้ ทักษะในการเล่นบาสเกตบอลและสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกาย
4. ให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความร่วมมือ ความซื่อสัตย์สุจริต เคารพกฎกติกา มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจและความสุขุมรอบคอบ

เนื้อหาวิชา

1. ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล
 - ประวัติและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล
 - สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลให้ปลอดภัย
 - ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล
2. ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - การทรงตัวและการเคลื่อนไหว
 - การครอบครองลูกบาสเกตบอล
3. การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล
 - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก
 - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ
 - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมืต่ำกว่าเอว
 - การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอน
 - การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่

4. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
 - การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อยู่กับที่
 - การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เคลื่อนที่
5. การยิงประตู
 - ยิงยิงประตู
 - กระโดดยิงประตู
6. การยิงประตูได้ห้วง
 - การยิงประตูได้ห้วง แบบคว่ำมือ
 - การยิงประตูได้ห้วง แบบหงายมือ

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ขึ้นเตรียม
 - 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ
 - 1.2 นักเรียนทบทวนทักษะเดิม (ถ้ามี)
2. ขึ้นใช้บทเรียนสำเร็จรูป

ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกปฏิบัติทักษะตามที่กำหนดไว้
3. ขึ้นฝึกทักษะ

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะตามลำดับขั้นตอนที่กำหนด
4. ขึ้นนำไปใช้

นักเรียนนำทักษะไปใช้เล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมได้
5. ขึ้นสรุปและประเมินผล

นักเรียนสามารถประเมินผลตนเองได้

เกณฑ์การวัดผล

อัตราส่วนคะแนนภาคปฏิบัติ : ภาคทฤษฎี เป็น 80 : 20

นักเรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของเวลาเรียน

ระเบียบการแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายด้วยชุดพลศึกษาตามแบบของ โรงเรียน

ประวัติและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

กีฬาบาสเกตบอลมีกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อฤดูหนาว ปี ค.ศ. 1891 (พ.ศ. 2434)



ดร. เจมส์ เอ. ไนสมิธ บิดาแห่งกีฬาบาสเกตบอล

ณ วิทยาลัยสปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย ดร.เจมส์ เอ. ไนสมิธ (Dr. James A. Naismith) อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาของสมาคมเยาวชนชายชาวคริสเตียน Young Men's Christian Association หรือ Y.M.C.A.

ได้คิดคิดแปลงการเล่นบาสเกตบอลขึ้นเพื่อเป็นกีฬาเล่นในร่มหรือในห้องพลศึกษาแทนการเล่นกีฬากลางแจ้ง เพราะฤดูหนาวมีหิมะตก และอากาศหนาวมาก จนไม่สามารถเล่นที่สนามกลางแจ้งได้

การเล่นในครั้งแรก ดร. ไนสมิธ ได้คิดรวบรวมการเล่นฟุตบอลและเบสบอลเข้าด้วยกัน แต่ใช้สนามที่มีขนาดเล็กลง โดยได้นำตะกร้าใส่ผลไม้ไปแขวนไว้กับฝาผนังหัวและท้ายของห้องพลศึกษา ด้านละใบ สูงจากพื้น 10 ฟุต แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน แต่ละฝ่าย จะพาลูกฟุตบอลไปโยนลงตะกร้าของตน โดยการส่งหรือเลี้ยงให้ลูกฟุตบอลกระดอนขึ้นลงกับพื้นด้วยมือ ขณะเดียวกันอีกฝ่ายต้องพยายามป้องกันโดยไม่ให้ถูกต้องตัวซึ่งกันและกัน จากการที่ได้นำเอาตะกร้ามาเป็นเครื่องประกอบการเล่นในตอนแรกเริ่มนี้เอง จึงได้เรียกชื่อเกมการเล่นนี้ว่า กีฬาบาสเกตบอล (Basketball)

การเล่นในสมัยแรกมีผู้เล่นฝ่ายละ 9 คน หลังจากนั้นมาจำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่ายและกติกาแข่งขันก็ได้มีการปรับปรุงมาเรื่อย ๆ จนมีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน ดังที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน

ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้รับเอากีฬาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม ค.ศ. 1892 (พ.ศ. 2435) ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกนิยมเล่นกีฬาสเกตบอลกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสหรัฐอเมริกาได้พัฒนากีฬาสเกตบอลให้ก้าวหน้า จนนับเป็นกีฬาอาชีพที่มีผู้นิยม เล่นกันแพร่หลาย

ในประเทศไทยได้เริ่มเล่นกีฬาสเกตบอลกันตั้งแต่เมื่อใด สมัยใดนั้น ยังไม่มีหลักฐานยืนยันอย่างแน่ชัด แต่เท่าที่ค้นคว้าได้ ปรากฏว่า นายพคุณ พงษ์สุวรรณ ได้แปลกติกาบาสเกตบอลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยเมื่อ พ.ศ. 2477 และในปีเดียวกันนี้ กรมพลศึกษาได้จัดแข่งขันบาสเกตบอลระดับนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ต่อมา พ.ศ. 2495 ได้จัดแข่งขันประเภทประชาชนเพิ่มขึ้นอีก พ.ศ. ๒๕๐๒ หลวงชาติตระการโกศล คนไทยคนแรกซึ่งมีความรู้และเชี่ยวชาญการเล่นบาสเกตบอลได้บรรยายเทคนิคและวิธีการเล่นบาสเกตบอลแก่ครูที่เข้ารับการอบรม ซึ่งต่อมากการเล่นบาสเกตบอลได้แพร่หลายและนิยมเล่นกันมากขึ้น

สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย ได้รับการจดทะเบียนตามกฎหมาย เมื่อ พ.ศ. 2496 และเป็นสมาชิกของสหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ The Foundation International of Basketball In Association (FIBA) เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2496

กีฬาสเกตบอล

กีฬาสเกตบอลเป็นการเล่นระหว่างผู้เล่น 2 ชุด ชุดละ 5 คน จุดประสงค์ของแต่ละชุดก็คือ การนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงห่วงตาข่ายของคู่ต่อสู้ ทั้งพยายามป้องกันมิให้อีกฝ่ายครอบครองลูกบาสเกตบอลหรือทำคะแนน ผู้เล่นอาจส่ง โยน ตี กลิ้ง หรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปในทางทิศใดก็ได้ ให้ถูกต้องตามกติกาการเล่นบาสเกตบอลให้ประสบความสำเร็จ จะต้องฝึกทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญ ทักษะพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอล ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การทรงตัวและการเคลื่อนไหว

การทรงตัวและการเคลื่อนไหวในกีฬาสเกตบอล เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เพราะกีฬาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยการทรงตัว และการเคลื่อนไหวที่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะยืน เดิน วิ่ง กระโดด หยุด หลอกล่อ หมุนตัว ตลอดทั้งขณะครอบครองลูกบาสเกตบอลอยู่

2. การครอบครองลูกบาสเกตบอล

การครอบครองลูกบาสเกตบอล หมายถึง การถือ การรับ การส่ง และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะตลอดเวลาของการเล่น ผู้เล่นทุกคน

จะต้องพยายาม ครอบครองลูกบาสเกตบอลเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ฝ่ายตน

3. การยิงประตู

การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล ทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าทักษะอื่นจะอ่อนไปบ้างก็ยังมีทางประสพชัยชนะได้

สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลผู้เล่นอาจจะได้รับอันตรายจากการเล่นได้ง่าย เพราะผู้เล่นต้องเล่นด้วยความรวดเร็ว คล่องแคล่ว ว่องไวในพื้นที่จำกัด เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ผู้เล่นจึงควรช่วยกันตรวจตรา และปฏิบัติตนดังนี้

1. ผู้เล่นควรมีสภาพร่างกายที่พร้อมจะเล่นด้วยการสร้างสมรรถภาพทางกายอยู่เป็นประจำ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่อาจจะเป็นอันตรายจากการเล่น
2. ผู้เล่นควรแต่งกายอย่างเหมาะสมกับการเล่นบาสเกตบอล เช่น เสื้อผ้า ควรเป็นผ้าที่ซับเหงื่อได้ดี เมื่อสวมใส่แล้วจะต้องไม่หลวมหรือคับเกินไป เพราะจะทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก รองเท้าควรเป็นรองเท้าผ้าใบหุ้มข้อชนิดที่มีเชือกร้อย ผู้เล่นจะต้องดึงเชือกให้รัดแน่นหรือผ่อนคลายเชือกได้ตามต้องการ เพื่อป้องกันมิให้ข้อเท้าแพลงหรือได้รับอันตรายได้
3. ก่อนการเล่นทุกครั้งจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะเล่นต่อไป ถ้าผู้เล่นไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นแล้วจะทำให้กล้ามเนื้อปวดเมื่อยหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้รับความเจ็บปวด
4. ก่อนการเล่นควรตรวจสอบสภาพของสนามและอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะเล่นได้ อย่างปลอดภัย
5. ผู้เล่นควรปฏิบัติตามกติกาโดยเคร่งครัด ไม่หยอกล้อหรือกลั่นแกล้งเพื่อนระหว่างเล่น
6. รู้จักประมาณกำลังความสามารถของตน ไม่หักโหมจนเกินไป
7. เมื่อเกิดการพิศุขพิศไตใด ๆ ต่อร่างกายในระหว่างฝึกซ้อม ควรรีบหยุดพักทันที
8. ควรตัดสินใจให้สั้น ไม่สวมเครื่องประดับใด ๆ ที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
9. ควรหลีกเลี่ยงการเล่นในลักษณะที่รุนแรง การปะทะกันที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
10. ควรฝึกตามขั้นตอน โดยเริ่มจากท่าง่าย ๆ ที่เป็นพื้นฐานของการเล่น

ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

การเล่นบาสเกตบอลจะช่วยให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างดียิ่ง ซึ่งอาจกล่าวได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายสูง
2. ทำให้ผู้เล่นมีความคล่อง ว่องไว และมีความอดทนเป็นอย่างดี
3. ทำให้ผู้เล่นมีไหวพริบดี สามารถแก้ไขปัญหามเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว
4. ทำให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตนเอง
5. ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
7. ช่วยทำให้จิตใจหนักแน่น สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น
8. นำไปเล่นเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อสุขภาพในเวลาว่าง
9. ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ และรู้จักทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



แบบทดสอบคาบเรียนที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

คำชี้แจง

1. การทำแบบทดสอบจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
2. แบบทดสอบฉบับนี้มี 2 ตอน จำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 15 คะแนน

ให้นักเรียนตอบลงในกระดาษคำตอบที่จัดให้ไว้

3. ห้าม ชี้ด เขียน หรือทำเครื่องหมายใดๆ ในแบบทดสอบ
4. เมื่อทำแบบทดสอบสิ้นสุดลง ให้ตรวจผลกับใบเฉลยคำตอบ
5. นักเรียนจะต้องตอบแบบทดสอบนี้ถูกต้องอย่างน้อย 12 ข้อ จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์
6. ถ้าตอบแบบทดสอบได้น้อยกว่า 12 ข้อ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ 80% จะต้อง

ศึกษาบทเรียนนี้อีกครั้ง

ตอนที่ 1

จุดประสงค์ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล
ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ว่าถูกหรือผิด โดยกาเครื่องหมาย ✓, x ลงใน
ช่องว่างที่กำหนดให้ในกระดาษคำตอบ (ข้อละ 1 คะแนน)

- _____ 1. ชาวอเมริกันได้คิดดัดแปลงเกมการเล่นบาสเกตบอลขึ้น แทนการเล่นหิมะ
- _____ 2. คร. ไนสมิธ ได้รวมการเล่นของกีฬา ฟุตบอลและแชร์บอลเข้าด้วยกันเป็น
กีฬาบาสเกตบอล
- _____ 3. ในการเล่นบาสเกตบอลครั้งแรกของโลก ผู้เล่นได้ใช้ลูกฟุตบอลแทนลูกบาสเกตบอล
- _____ 4. หลวงชาติ ตระการโกศล เป็นคนไทยคนแรกที่เชี่ยวชาญในการเล่นบาสเกตบอล
- _____ 5. จำนวนของผู้เล่นบาสเกตบอล เริ่มแรกมีผู้เล่นฝ่ายละ 9 คน
- _____ 6. กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศอังกฤษ
- _____ 7. ผู้คิดดัดแปลงเกมการเล่นบาสเกตบอลขึ้น เพื่อเป็นกีฬาในร่มแทนการเล่นกีฬา
กลางแจ้ง คือ คร.เจมส์ เอ ไนสมิธ
- _____ 8. Basketball เป็นชื่อกีฬาที่นำเอาตะกร้ามาทำเป็นห่วงประตู
- _____ 9. สมาคมบาสเกตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ได้มีบัตรเป็นสมาชิกของสหพันธ์
บาสเกตบอลนานาชาติ ที่มีชื่อย่อว่า NBA
- _____ 10. กฎเกณฑ์การเล่นบาสเกตบอลในเบื้องต้นที่ คร.ไนสมิธ วางไว้ คือผู้เล่นจะถือ
ลูกบาสเกตบอลไว้นานเท่าใดก็ได้ การเล่นต้องไม่มีการปะทะตัวกัน

ตอนที่ 2

จุดประสงค์ บอกระยะ โยชน์ คุณค่า ความสำคัญของกีฬาบาสเกตบอลได้
ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยกาเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบที่
กำหนดให้ (ข้อละ 1 คะแนน)

1. การเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านจิตใจข้อใด

ก. ทำให้รู้จักคนมากขึ้น	ข. ส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น
ค. มีความเชื่อมั่นในตนเอง	ง. มีความคล่องแคล่วว่องไว
2. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาช่วยลดปัญหาด้านใดในระหว่างการเล่นบาสเกตบอล

ก. การปะทะกัน	ข. การทะเลาะวิวาท
ค. การแสดงความโอ้อวด	ง. การถกเถียงกัน
3. นักเรียนที่เริ่มฝึกบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย ควรฝึกอย่างไร

ก. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ	ข. ฝึกเฉพาะพื้นฐาน
ค. ฝึกเฉพาะท่าง่าย ๆ	ง. ฝึกตามขั้นตอน
4. การเล่นบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ตัดเล็บให้สั้น	ข. สวมเสื้อแขนยาว
ค. สวมถุงมือ	ง. ตัดผมให้สั้น
5. ก่อนการเล่นกีฬาบาสเกตบอลทุกครั้งผู้เล่นควรปฏิบัติอย่างไร

ก. พักผ่อนให้เพียงพอ	ข. ดื่มน้ำให้อิ่ม
ค. อบอุ่นร่างกาย	ง. นวดร่างกาย

กระดาษคำตอบ

คาบเรียนที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาาสเกตบอล

ชื่อ ชั้น เลขที่

ตอนที่ 1 (ข้อละ 1 คะแนน)

ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
คำตอบ										
ถูก										
ผิด										

ตอนที่ 2 (ข้อละ 1 คะแนน)

ข้อ	1	2	3	4	5
ตัวเลือก					
ก					
ข					
ค					
ง					

คะแนนที่ได้	
คะแนนที่เต็ม	15
ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์

- ถ้าทำข้อสอบถูก 12 ข้อ หรือได้คะแนน 80% ขึ้นไปถือว่า ผ่านเกณฑ์
ให้ศึกษาบทเรียนตอนต่อไป
- ถ้าทำข้อสอบถูกน้อยกว่า 12 ข้อ หรือได้คะแนนต่ำกว่า 80 % ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์
ให้บทวนบทเรียนนี้ใหม่อีกครั้ง จนกว่าจะสามารถทำแบบทดสอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

เฉลยแบบทดสอบคาบเรียนที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

ตอนที่ 1

ข้อถูก ได้แก่ ข้อ 3, 4, 5, 7, 8, 10

ข้อผิด ได้แก่ ข้อ 1, 2, 6, 9

ตอนที่ 2

1 (ก) 2 (ข) 3 (ง) 4 (ก) 5 (ค)

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 2 - 3
ทักษะขั้นพื้นฐาน

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่นี้ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทศกตบอด ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาสกตบอด
 - 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - 1.3 การส่ง - รับลูกบาทศกตบอด
 - 1.4 การเลี้ยงลูกบาทศกตบอด
 - 1.5 การยิงประตู
 - 1.6 การยิงประตูได้หวัง
 - 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาสกตบอด
2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน
3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกันเพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้
4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที
5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจหยุดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้
6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิดเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ไขทำทาง การปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้
7. การวัดและประเมินผล
 - 7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %
 - 7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาสกตบอด

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4	ผ่านการประเมิน
ถ้าได้ เกณฑ์ 1	ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 2 - 3

ทักษะขั้นพื้นฐาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยืนเตรียมพร้อม การสไลด์ การวิ่ง การหยุดในการเล่นบาสเกตบอลได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการกระโดดในการเล่นบาสเกตบอลได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการจับหรือถือลูกบาสเกตบอลได้

เนื้อเรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน

- การทรงตัวและการเคลื่อนไหว
การยืนเตรียมพร้อม การสไลด์ การวิ่ง การหยุด การกระโดด
- การจับหรือถือลูกบาสเกตบอล

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. หลักสามเหลี่ยม 5 อัน
3. บทเรียนสำเร็จรูป
4. สนามบาสเกตบอล

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

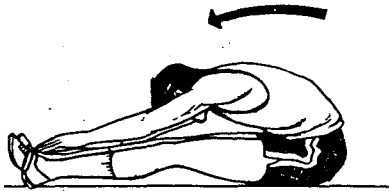
- | | |
|---|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 นาที |
| 4. สรุป วัดผลและประเมินผล | 5 นาที |

กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 2 มีดังนี้

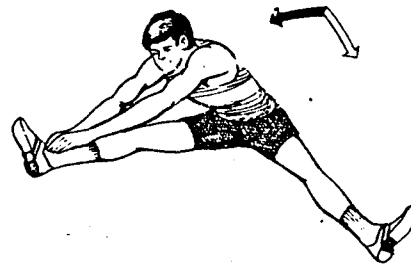
1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยจับคู่กันบริหารเพื่อความอ่อนตัว ใช้เวลา 20 วินาที ดังภาพ ต่อไปนี้

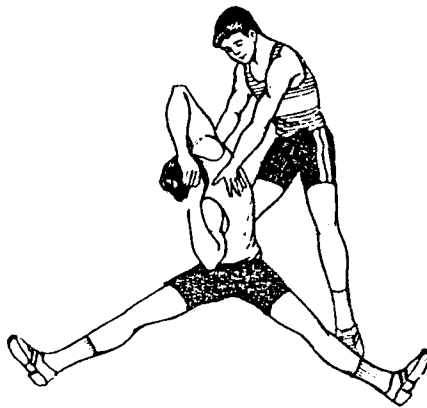
(1) นั่งขาชิดกันแล้วก้มไปข้างหน้า



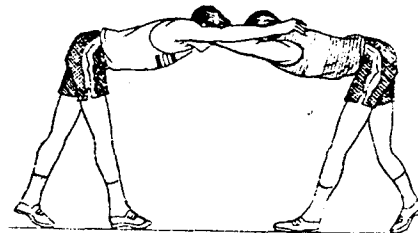
(2) นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงทางซ้ายและขวา



(3) นั่งขาแยกแล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกายไปทางด้านข้างทั้งซ้าย และขวา



(4) คัดเอวให้ตึง



2. นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปทักษะขั้นพื้นฐาน แล้วฝึกทักษะ การยืนเตรียมพร้อม การสไลด์ การวิ่ง และการหยุด

ทักษะขั้นพื้นฐานของบาสเกตบอล

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพตามภาพและฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ในการเล่นบาสเกตบอล ทักษะเฉพาะตัวมีความจำเป็นและสำคัญมาก ผู้เล่นจึงต้องฝึกทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ทั้งการยืน การเคลื่อนไหว การหยุด และการกระโดด ให้ถูกต้องจนเกิดความชำนาญ เพื่อจะได้มีความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปยังทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไวและรวดเร็ว

การยืนเตรียมพร้อม

การยืนเตรียมพร้อม เป็นท่าเริ่มต้นในการเล่นบาสเกตบอล เพื่อเตรียมพร้อมก่อนที่จะเคลื่อนไหวในลักษณะอื่น ๆ ต่อไป การยืนเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเล่นบาสเกตบอลมี 2 ลักษณะคือ

- ก. ยืนปลายเท้าขนานกัน
- ข. ยืนปลายเท้าหน้า - หลัง

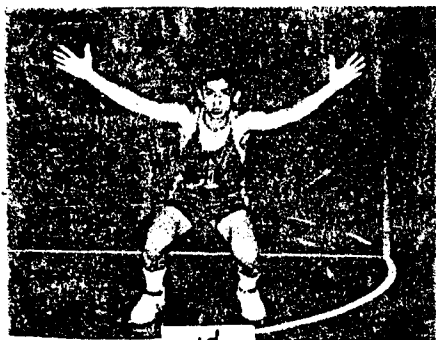
การยืนเตรียมพร้อมในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับความถนัด แต่หลักการยืนของทั้ง 2 ท่า คือ

1. แยกเท้าห่างจากกันพอสมควร และสัมผัสพื้นด้วยปลายเท้า
2. นำหนักตัวตกอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง
3. ลำตัวเป็นธรรมชาติ ตัวไล่ไปด้านหลังเล็กน้อย
4. งอเข่า
5. แขนทั้งสองยกขึ้นเพื่อช่วยทรงตัวและป้องกันคู่แข่ง
6. สายตามองตรงไปยังคู่แข่งที่กำลังครอบครองลูกบาสเกตบอลอยู่

นักเรียนพิจารณาภาพและฝึกปฏิบัติ ดังนี้

ลักษณะท่าทางการขึ้นเตรียมพร้อมที่จะเล่นบาสเกตบอล

การขึ้นปลายเท้าขนานกัน



รูปที่ 1

- (1) ขึ้นเท้าแยกห่างกันประมาณช่วงไหล่ของตนเอง
- (2) ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่ปลายเท้า ยกเส้นเท้าทั้งสองข้างเหนือพื้นเล็กน้อย
- (3) ย่อตัวลงเข้าลงเล็กน้อย ลำตัวเหยชิดให้โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความสมดุลขึ้น น้ำหนักตัวจะตกอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง
- (4) ยกมือเหยชิดแขนทั้งสองข้างโดยไม่เกร็งมือ
- (5) ตามองตรงหรือมองที่คู่ต่อสู้

การขึ้นปลายเท้าหน้า - หลัง



รูปที่ 2

- (1) ขึ้นเท้าใดเท้าหนึ่งไว้ข้างหน้า อีกเท้าหนึ่งอยู่ข้างหลัง ยกเส้นเท้าเหนือพื้น เท้าหน้ากับเท้าตามจะห่างกันประมาณช่วงไหล่ของตนเอง
- (2) ยกมือสูงข้างหนึ่ง ต่ำข้างหนึ่งโดยมือที่อยู่ต่ำจะเป็นข้างเดียวกับเท้าหลัง ส่วนมือที่อยู่สูงจะชูอยู่ข้างหน้าเท้าหน้า
- (3) ตามองคู่ต่อสู้

กิจกรรมการฝึก 1

ให้นักเรียนฝึกท่าการขึ้นปลายเท้าขนานกัน 10 ครั้ง และขึ้นปลายเท้าหน้า - หลัง 10 ครั้ง โดยใช้เวลา 1 นาที

1. แบบประเมินลักษณะการยืนเตรียมพร้อม

- 1.1 ขั้นตอนในการยืนเตรียมพร้อม ยืนปลายเท้าขนานกัน แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน
- (1) ยืนเท้าแยก ห่างกันประมาณช่วงไหล่ของตนเอง
 - (2) ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่ปลายเท้า ยกส้นเท้าทั้งสองข้างเหนือพื้นเล็กน้อย
 - (3) ย่อตัว งอเข่า ลำตัวเหยียด โน้มตัวไปข้างหน้า
 - (4) ยกมือเหยียดแขนทั้งสองข้างโดยไม่เกร็งมือ
 - (5) ตามองตรง ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)
- 1.2 ขั้นตอนในการยืนเตรียมพร้อม ยืนปลายเท้าหน้า - หลัง แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน
- (1) ยืนเท้าใดเท้าหนึ่งไว้ข้างหน้า อีกเท้าหนึ่งอยู่ข้างหลัง
 - (2) ยกส้นเท้าเหนือพื้นเล็กน้อย เท้าหน้ากับเท้าตามห่างกันประมาณช่วงไหล่ของตนเอง
 - (3) ยกมือสูงข้างหนึ่ง ต่ำข้างหนึ่ง โดยมีมือที่อยู่ต่ำเป็นข้างเดียวกับเท้าหลัง มือสูงอยู่ข้างเดียวกับเท้าหน้า
 - (4) ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง
 - (5) ตามองตรง ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรยืนเตรียมพร้อม ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรยืนเตรียมพร้อม ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรยืนเตรียมพร้อม ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรยืนเตรียมพร้อม ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

การเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวในการเล่นบาสเกตบอล แบ่งออกได้ 2 ลักษณะ คือ

ก. การสไลด์ (Slide) หมายถึง การเคลื่อนไหวแบบก้าวชิด ก้าวไปเรื่อย ๆ การเคลื่อนไหวแบบนี้เป็นการเคลื่อนไหวแบบสั้น ๆ เช่น การส่งและรับลูกบาสเกตบอลระยะใกล้

ข. การวิ่ง (Running) หมายถึง การเคลื่อนไหวในลักษณะก้าวเท้าซ้าย-ขวา สลับกันไปข้างหน้า หรือไปข้างหลังด้วยปลายเท้าอย่างรวดเร็ว เหมาะสำหรับการเล่นที่ต้องการความเร็ว

ให้นักเรียนดูตามภาพ ฝึกตามวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ก. การสไลด์



วิธีปฏิบัติ

(1) ขึ้นเตรียมพร้อม แขนเหยียด เคลื่อนเท้าไปทางด้านใด ก็ให้ถ่าน้ำหนักตัวไปที่เท้านั้น สันเท้าเปิดเล็กน้อย ลากเท้าอีกข้างหนึ่งไป หรือเรียกว่า การสไลด์ตัว

(2) เคลื่อนที่ไปทางซ้ายจะใช้เท้าซ้ายนำไป ให้เหยียดมือขวาเคลื่อนตาม จะยกสูงหรือต่ำก็ได้ไม่จำกัด อยู่ที่ความเหมาะสมจะป้องกัน

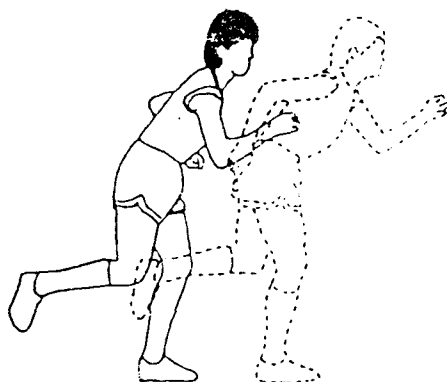
(3) ตามองคู่ต่อสู้

กิจกรรมการฝึก 2

1. ให้นักเรียนยืนในท่าเตรียมพร้อม
2. ฟีกสไลด์ ไปทางด้านซ้ายและขวา 10 ก้าว และสไลด์ ไปข้างหน้าและถอยหลัง 10 ก้าว โดยใช้เวลา 2 นาที

ให้นักเรียนดูตามภาพ ฝึกตามวิธีปฏิบัติต่อ ดังนี้

ข. การวิ่ง



วิธีปฏิบัติ

- (1) วิ่งด้วยปลายเท้าเพื่อลดความเสี่ยงความเสียหาย ทำให้วิ่งได้เร็วขึ้น
- (2) ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย สายตามองตรง แขนแขวงสลับกันและพร้อมที่จะรับอยู่ตลอดเวลา

การหยุด

การหยุดเป็นทักษะที่จำเป็นเพราะการเคลื่อนที่ด้วยความเร็วและต้องหยุดได้ทันที ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง อาจทำให้ข้อเท้าบาดเจ็บได้ ลักษณะการหยุดที่ใช้มี 2 วิธี คือ

- ก. หยุดด้วยเท้าข้างเดียว
- ข. หยุดด้วยเท้าคู่

ก. หยุดด้วยเท้าข้างเดียว



รูปที่ 1



รูปที่ 2



รูปที่ 3

วิธีปฏิบัติ

1. ขณะเคลื่อนที่มาด้วยความเร็วให้ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลัก ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่เท้านั้น พร้อมทั้งย่อเข่าลง
2. ถ้าทรงตัวไม่อยู่ ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งไปข้างหน้า โดยอย่าให้เท้าหลักเคลื่อนที่ ทิ้งตัวต่ำลง หย่อนสะโพกลงต่ำ ลำตัวตั้งตรง ตามองตรง

ข. หยุดด้วยเท้าคู่



รูปที่ 1



รูปที่ 2



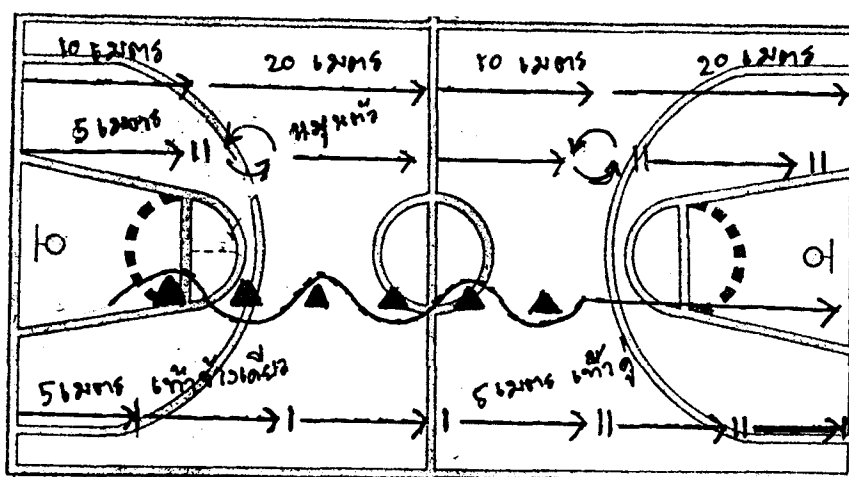
รูปที่ 3

วิธีปฏิบัติ

1. ขณะเคลื่อนที่มาด้วยความเร็วให้กระโดดลอยตัวขึ้นเล็กน้อย ให้เท้าทั้งสองพองพื้นพื้น ทิ้งตัวลงให้น้ำหนักลงปลายเท้าทั้งสอง
2. ย่อเข่าสะโพกต่ำ ลำตัวตรง ตามองตรงอย่าก้มหน้า แขนทั้งสองข้างกางออกเพื่อทรงตัว

กิจกรรมการฝึก 3

1. ให้นักเรียนยืนในท่าเตรียมพร้อม
2. วิ่งอยู่กับที่แล้วออกเคลื่อนที่ต่อไป ระยะ 10 - 20 เมตร
3. วิ่งถอยหลังระยะทาง 5 เมตร แล้วหมุนตัวกลับหลังหัน วิ่งต่อไป
4. วิ่งซิกแซกระยะทาง 20 เมตร
5. วิ่งไปข้างหน้าระยะทาง 5 เมตร แล้วหยุดด้วยเท้าข้างเดียวต่อเนื่อง 3 ครั้ง
6. วิ่งระยะทาง 5 เมตร แล้วหยุดด้วยเท้าคู่ โดยใช้เวลาในการฝึกวิ่งทั้งหมด 10 นาที



→	ทิศทางการวิ่ง
	หยุดเท้าเดียว
	หยุดเท้าคู่
↻	หมุนตัว
▲	หลักสามเหลี่ยม

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป วัดผลและประเมินผลกิจกรรมฝึกทักษะ

จบคาบเรียนที่ 2

2. แบบประเมินลักษณะการเคลื่อนไหว และการหยุด

2.1 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวแบบสไลด์ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนเท้าแยก น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า โน้มตัวเล็กน้อย
- (2) แขนเหยียด เคลื่อนเท้าไปด้านใดให้ถ้าน้ำหนักตัวไปเท่านั้น ลากเท้าอีกข้างหนึ่งไป
- (3) ถ้าไปทางซ้ายเท้าซ้ายนำ ไปทางขวาเท้าขวานำ
- (4) กางแขนป้องกัน
- (5) ตามองคู่ต่อสู้ ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)

2.2 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวแบบวิ่ง แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) วิ่งคว้ยปลายเท้า
- (2) ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
- (3) ตามองตรง
- (4) แขนแกว่งสลับกัน
- (5) เตรียมพร้อมรับลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)

2.3 ขั้นตอนในการหยุด แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) กระโดดลอยตัวขึ้นเล็กน้อย
- (2) ทิ้งตัวลงให้น้ำหนักลงปลายเท้าทั้งสอง
- (3) ย่อเข้า สะโพกต่ำ
- (4) ตามองตรง อย่าก้มหน้า
- (5) แขนทั้งสองข้างกางออก ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)

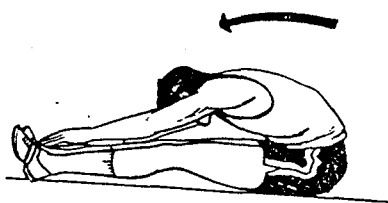
เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการสไลด์ การวิ่ง การหยุด ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการสไลด์ การวิ่ง การหยุด ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการสไลด์ การวิ่ง การหยุด ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการสไลด์ การวิ่ง การหยุด ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 3 มีดังนี้

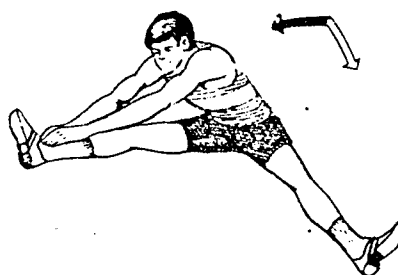
1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยจับคู่กันบริหารเพื่อความอ่อนตัว ใช้เวลา 20 วินาที ดังภาพ ต่อไปนี้

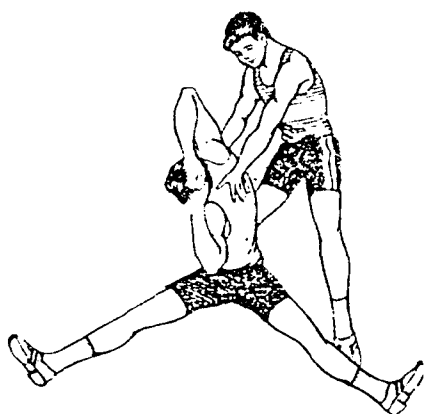
- (1) นั่งขาชิดกันแล้วก้มไปข้างหน้า



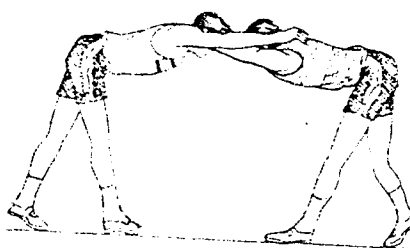
- (2) นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงทางซ้ายและขวา



- (3) นั่งขาแยกแล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกายไปทางด้านข้างทั้งซ้าย และขวา



- (4) คัดเอวให้ตึง

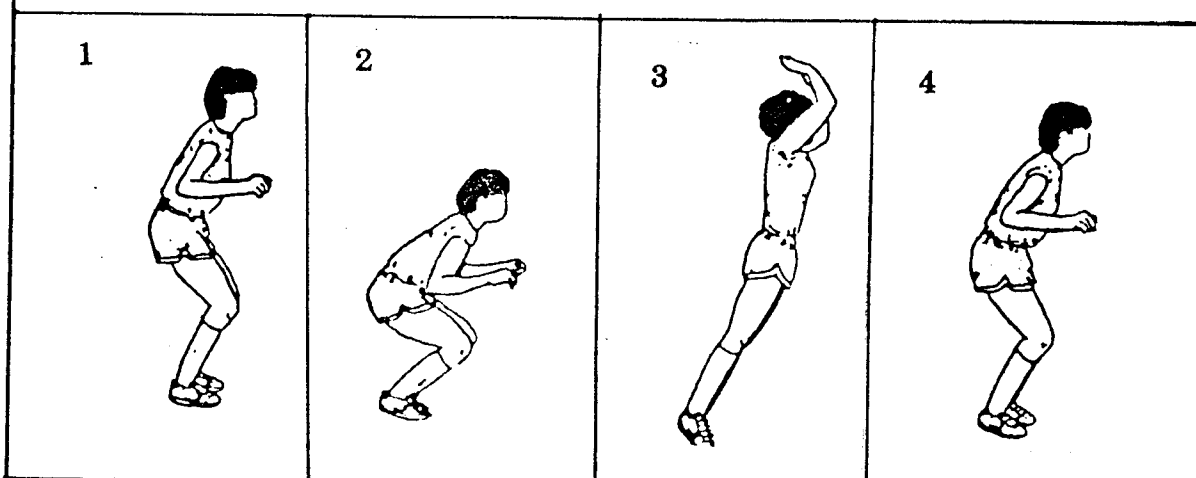


2. นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปทักษะขั้นพื้นฐาน แล้วฝึกทักษะ การกระโดด การจับหรือถือลูกบาสเกตบอล

การกระโดด

การเล่นบาสเกตบอล จำเป็นต้องใช้การกระโดดช่วยในการเล่น เช่น การกระโดดแย่งลูกบาสเกตบอล การกระโดดขึ้นยิงประตู การกระโดดป้องกันการยิงประตู จึงต้องฝึกกระโดดให้ถูกวิธี การกระโดดในการเล่นบาสเกตบอล แบ่งออกได้ 2 ลักษณะ คือ

ก. การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน หมายถึง การกระโดดในลักษณะที่เท้าทั้งสอง ออกแรงกระทำต่อพื้นพร้อม ๆ กัน ส่วนแขนทั้งสองข้างกางออก ยกขึ้นเหนือศีรษะ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ทั้งน้ำหนักตัวลงที่เท้าทั้งสอง ย่อเข่าเล็กน้อย
2. ส่งแรงจากปลายเท้าทั้งสอง กระโดดพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้น
3. เหยงหน้ามองจุดหมายหรือลูกบาสเกตบอล
4. ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้าง
5. ย่อเข่าเล็กน้อย

ข. การกระโดดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง หมายถึง การกระโดดในลักษณะที่เท้าข้างไมถนัด
ออกแรงกระทำต่อพื้นเป็นเท้าหลัก ส่วนแขนข้างถนัดยกขึ้นสูงเป็นเท้าตาม ยกแขนทั้งสองข้าง
ขึ้นกางออกเหนือศีรษะ

1



2



3



4

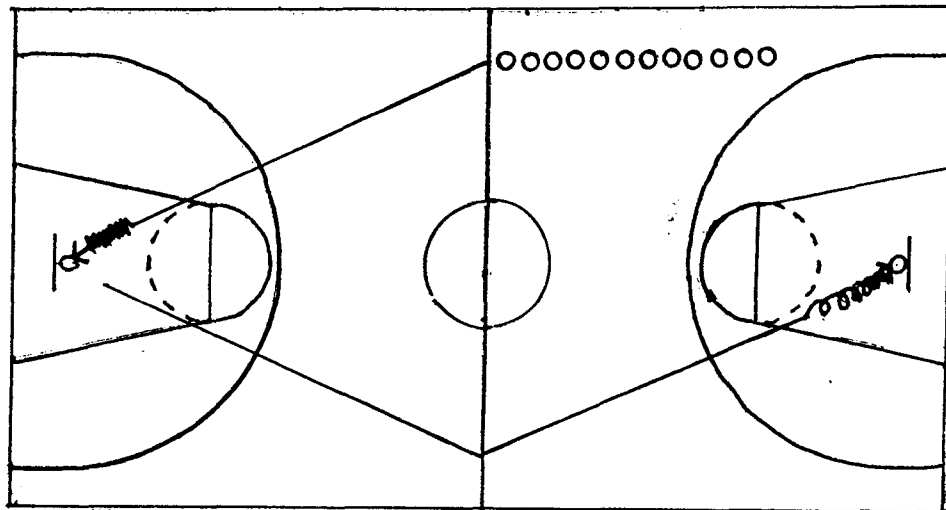


วิธีปฏิบัติ

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม หิ้งน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา ย่อเข่าเล็กน้อย
2. ก้าวเท้าซ้าย ส่งแรงจากปลายเท้าซ้าย กระโดดพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองและเหวี่ยงเท้าขวา
ขึ้นให้สูงที่สุด
3. เหย่น้ำมองจุดหมายหรือลูกบาสเกตบอล
4. ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้าง
5. ย่อเข่าเล็กน้อย

กิจกรรมการฝึก 4

ให้นักเรียนเข้าแถวตอนต้นที่เส้นกึ่งกลางสนาม แล้ววิ่งมาที่ห่วงที่ 1 กระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน และวิ่งไปที่ห่วงที่ 2 กระโดดด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง นับเป็น 1 ชุด ให้ทุกคนปฏิบัติคนละ 10 ชุด ในเวลา 10 นาที



- | | |
|---------|---------------------------|
| ○ | ผู้ฝึก |
| —~~~~~> | กระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้าง |
| —-----> | กระโดดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง |

3. แบบประเมินลักษณะการกระโดด

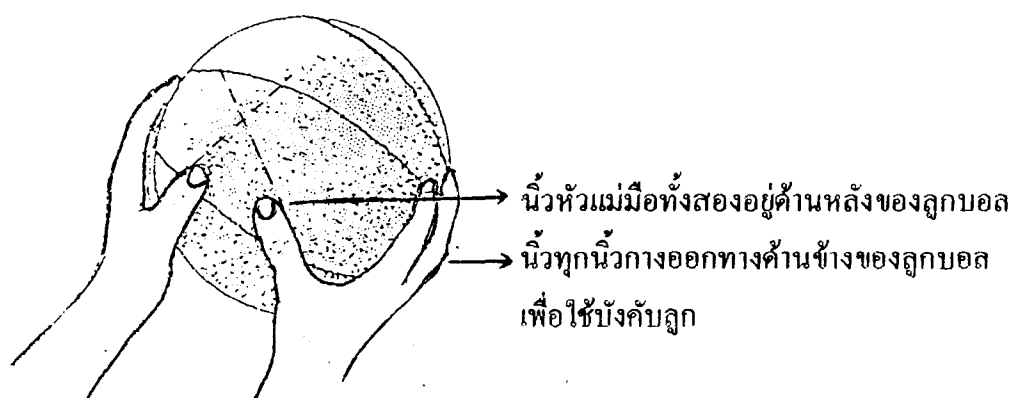
ขั้นตอนในการกระโดด แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่เท้าทั้งสอง ย่อเข้า
- (2) ส่งแรงจากปลายเท้า กระโดดพร้อมกับแกว่งแขนทั้งสองข้าง
- (3) เมื่อน้ำมองจุดหมายคือ ลูกบาสเกตบอล
- (4) ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้าง
- (5) ย่อเข้าเล็กน้อย ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่ 1 - 4

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดด ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดด ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดด ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดด ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

การจับหรือถือลูกบาสเกตบอล อาจทำได้ด้วยสองมือหรือมือเดียว การจับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องจับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองข้าง โดยให้มือค่อนไปทางข้างหลังของลูกบาสเกตบอลเล็กน้อย
2. นิ้วหัวแม่มือทั้งสองห่างกันซึ่งเป็นรูปกากบาท และอยู่ด้านหลังของลูกบาสเกตบอล เพื่อใช้ในการบังคับลูกบาสเกตบอลในการส่งและการยิงประตู นิ้วทุกนิ้วกางออกทางด้านข้างของลูกบาสเกตบอลพอประมาณใช้ปลายนิ้วบังคับลูก
3. ข้อศอกกางออกจากข้างลำตัวเล็กน้อย
4. เท้าและขาต้องอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ได้ทัน
5. ลำตัวและศีรษะตั้งตรงตามองไปข้างหน้าหรือจุดหมายที่ต้องการ



นักเรียนลองฝึกทำการจับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ ตามภาพ



- (1) ยืนในท่าเตรียม ข่อเข้า ก้มตัว
ไปข้างหน้าเล็กน้อย จับลูก
บาสเกตบอลโดยใช้นิ้วมือ ให้
หัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ข้างหลัง
ลูก กางนิ้วทุกนิ้วออกจับลูก
ตั้งแต่ปลายนิ้วจนถึงโคนนิ้วมือ
ไม่สัมผัสลูกเต็มมือ โดยเฉพาะ
อุ้งมือทั้งสองข้าง ใช้ปลายนิ้วมือ
บังคับลูกบาสเกตบอล



- (2) ดึงลูกบาสเกตบอลเข้า
มาหาหน้าอกของตนเอง
กางสอกเล็กน้อย



- (3) ตามองข้างหน้า
พยายามมองให้
ทั่วถึง ท่าเตรียม
พร้อมที่จะก้าวหรือ
หมุนได้อย่าง
รวดเร็ว

การจับลูกบาสเกตบอลด้วยมือเดียว

นักเรียนฝึกจับลูกบาสเกตบอลด้วยมือเดียว ตามภาพ



การจับลูกบาสเกตบอลด้วยมือเดียว

มองจากด้านหน้า



มองจากด้านหลัง

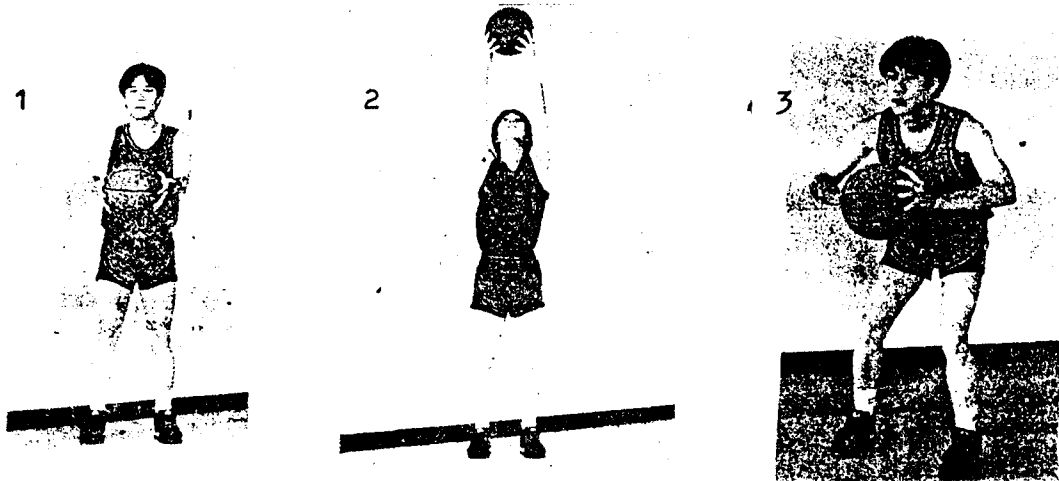
วิธีปฏิบัติ

- (1) กางนิ้วมือออกตามธรรมชาติ นิ้วมือ
และข้อมือบังคับลูกบาสเกตบอล
- (2) อุ้งมือไม่ถูกลูกบาสเกตบอล แต่รับ
น้ำหนักที่ด้านหลังบริเวณส่วนล่าง
ของลูกบาสเกตบอล
- (3) หักข้อมือ
- (4) หงายฝ่ามือขึ้น
- (5) แขนท่อนล่าง หันขึ้น



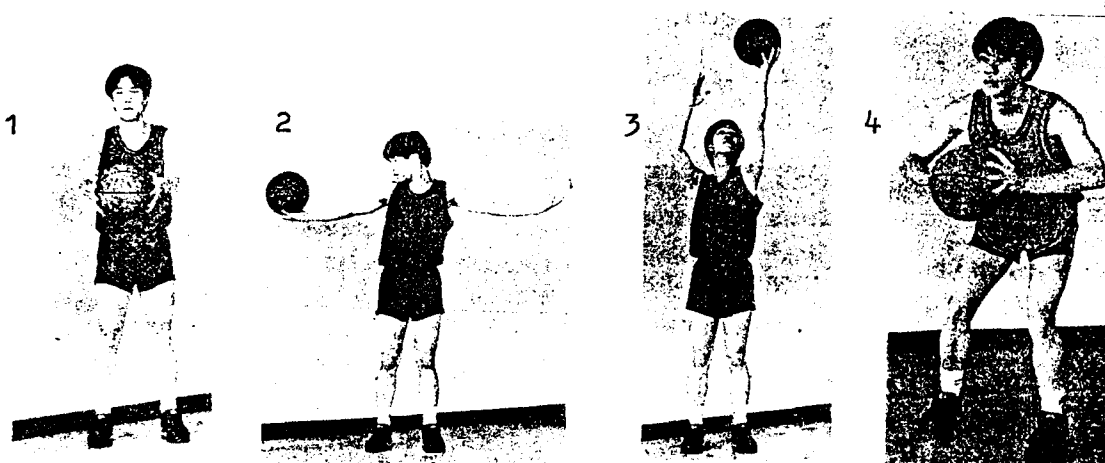
กิจกรรมการฝึก 5

ให้นักเรียนถือลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก โยนขึ้นเหนือศีรษะ ประมาณ 1 เมตร รับด้วยมือทั้งสองข้าง โดยเหยียดมือขึ้นให้สุดขณะรับ จับลูกบาสเกตบอลมาไว้ในระดับอก ในท่าเตรียมพร้อม ให้ทุกคนปฏิบัติ 5 นาที



กิจกรรมการฝึก 6

ให้นักเรียนโยนลูกบาสเกตบอลข้างลำตัวข้ามไหล่ และศีรษะ ด้วยมือข้างหนึ่ง แล้วรับ ด้วยมืออีกข้างหนึ่ง จับลูกบาสเกตบอลมาไว้ในระดับอก ในท่าเตรียมพร้อม ให้ทุกคนปฏิบัติ 5 นาที



3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป วัตถุประสงค์และประเมินผลกิจกรรมฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน

จบคาบเรียนที่ 3

4. แบบประเมินลักษณะการจับหรือถือลูกบาสเกตบอล

4.1 การจับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนแยกเท้าหน้าหน้าค้ำอยู่ที่ปลายเท้า โน้มตัวเล็กน้อย เขยียดแขนออกไป ยกให้อยู่ในระดับไหล่
- (2) กางนิ้วทุกนิ้วออก โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างหลังนิ้วก้อย
- (3) ปลายนิ้วมือจนถึงโคนนิ้วมือจับลูกบาสเกตบอล ให้ปลายนิ้วบังคับลูกบาสเกตบอล
- (4) ดึงลูกบาสเกตบอลเข้ามาหาหน้าอก กางศอกเล็กน้อย
- (5) ตามองข้างหน้า ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)

4.2 การจับลูกบาสเกตบอลด้วยมือเดียว แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) กางนิ้วมือออก ให้นิ้วมือ ข้อมือ บังคับลูกบาสเกตบอล
- (2) ชูมือไม่ถูกลูกบาสเกตบอล แต่รับน้ำหนักที่ด้านหลังบริเวณส่วนล่างของลูกบาสเกตบอล
- (3) หักข้อมือ
- (4) หายฝ่ามือขึ้น
- (5) แขนท่อนล่างหันขึ้น ปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่(1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการจับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการจับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการจับลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการจับลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 4 - 5
การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

คาบเรียนที่ 4 - 5 การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอกได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอกได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะได้
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะได้

เนื้อเรื่อง การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

- การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก
- การรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก
- การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ
- การรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 15 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล
3. สนามบาสเกตบอล

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

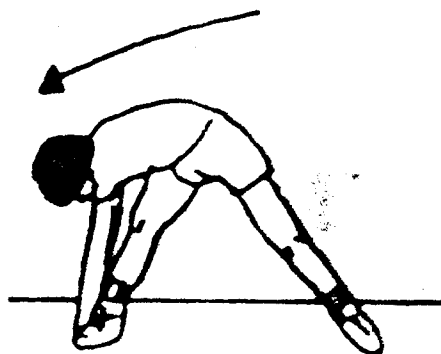
- | | |
|---|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 นาที |
| 4. สรุป วัตถุประสงค์และประเมินผล | 5 นาที |

กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 4 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และบริหารคอ ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (2) ยืนยกมือขึ้นยันคันทิ้ง แล้วก้มตัวลง แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



- (3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



- (4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้หลังมือทั้งสองชนกันดึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (6) ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง



- (7) ก้มหน้าหมุนคอไปทางซ้าย-ขวา 5 - 10 ครั้ง



- (8) ยืนเอามือคั่นศีรษะ โดยเกร็งคอ
ไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ข้างละ
5 - 10 ครั้ง

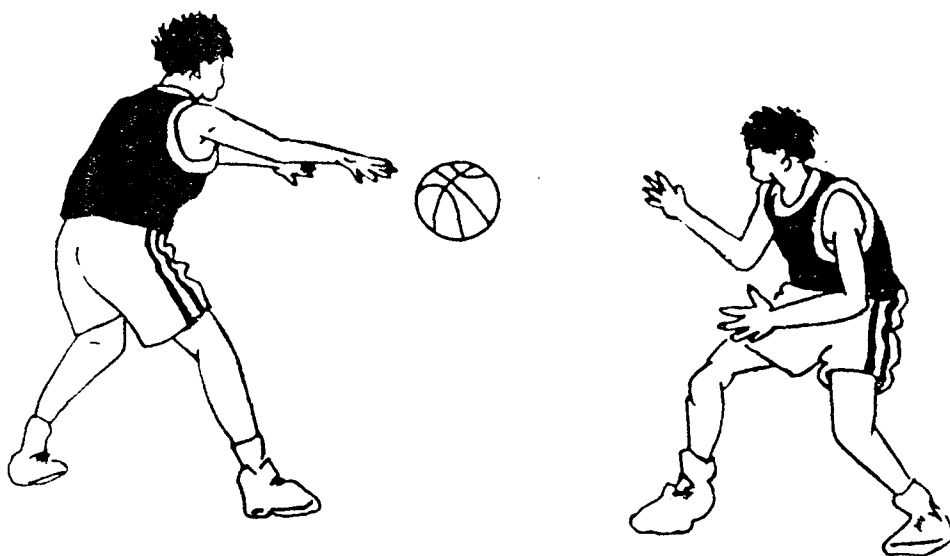


2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออก แล้วฝึกทักษะ การส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับออก และการรับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับออก โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับ และฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ทักษะการส่งการรับลูกบาสเกตบอล ถือเป็นทักษะที่สำคัญทักษะหนึ่ง ซึ่งผู้เล่นบาสเกตบอล ควรฝึกหัดให้ชำนาญ การส่ง-รับลูกบาสเกตบอลมีจุดมุ่งหมายเพื่อพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ โดยใช้บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป การส่ง-รับลูกบาสเกตบอลจะต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี คล่องแคล่วว่องไว แม่นยำ อีกทั้งการส่งและการรับมีความสัมพันธ์กันอย่างดี จึงจะทำให้ได้เปรียบในขณะเป็นฝ่ายรุกหรือเป็นฝ่ายครอบครองลูกบาสเกตบอล แต่ถ้การส่ง - รับลูกบาสเกตบอลไม่ถูกวิธี ขาดความชำนาญ ไม่ประสานสัมพันธ์กัน เช่น ผู้ส่งลูกไม่ถูกจังหวะ ไม่ตรงเป้าหมาย ผู้รับรับไม่ถูกจังหวะ รับพลาด หรือผู้ส่งส่งลูกได้แต่ผู้รับไม่สามารถรับลูกได้ ก็ไม่มีประโยชน์และทำให้เสียเปรียบในการเล่น

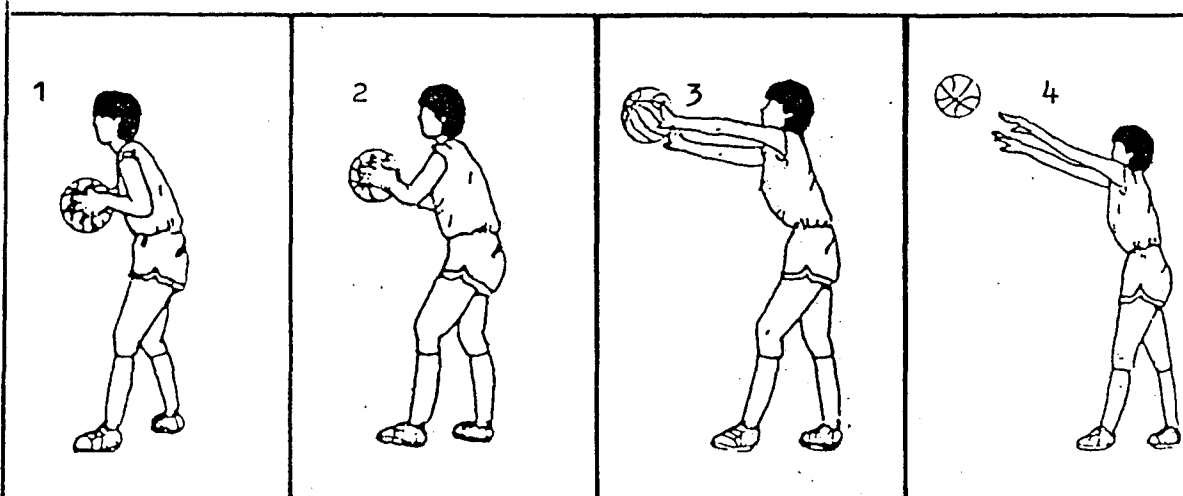


ทักษะการส่งและการรับลูกบาสเกตบอล ควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. การส่ง-รับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

1.1 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองจากระดับอกไปยังเป้าหมายที่ต้องการ เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลที่แม่นยำและแน่นอนมาก นิยมใช้ส่งในการเล่นมากที่สุด



วิธีปฏิบัติ

(1) เริ่มจากการเตรียม มือจับลูกบาสเกตบอลก่อนมาทางด้านหลังลูกบาสเกตบอลเล็กน้อย

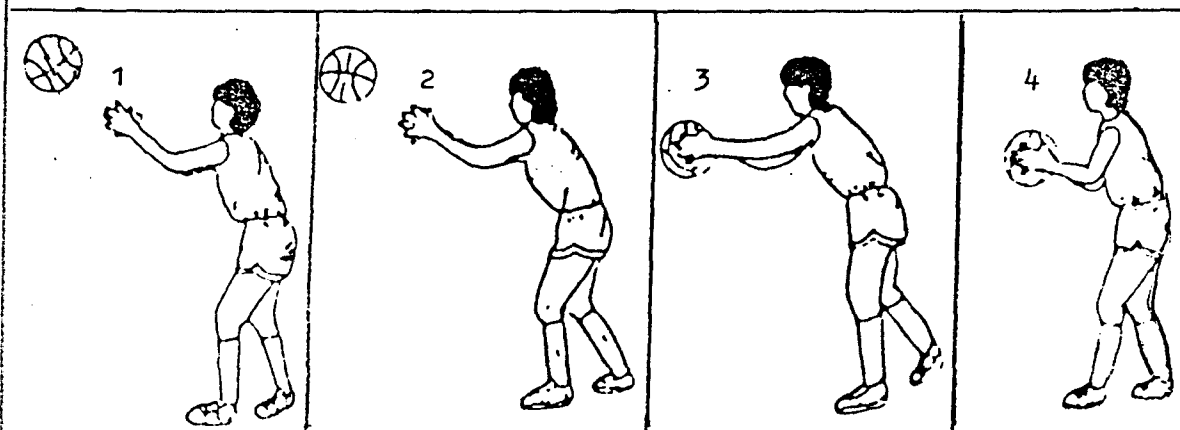
(2) กระชับนิ้วมือทั้งหมดไว้ ข้อศอกทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว พร้อมทั้งชำเลืองมองดูผู้ที่จะส่งลูกบาสเกตบอลไปให้

(3) พลิกฝ่ามือเหยียดแขนออกให้สุดพร้อมกับโยมตัวไปข้างหน้า ลำตัวและส้นเท้าเปิดเหยียดขึ้น ผลักดันลูกบาสเกตบอลจากนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือ ส่งลูกบาสเกตบอลออกไปสู่ระดับอกของผู้รับ ลูกบาสเกตบอลจะพุ่งออกไปอย่างรวดเร็ว มือเหยียดตามออกไปให้สุด

(4) ถ้าต้องการให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปโดยเร็วและแรง ให้ใช้วิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าด้วย จะดีขึ้น

1.2 การรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

เป็นการรับลูกบาสเกตบอลที่วิ่งมาจากทิศทางต่าง ๆ ในระดับสูงกว่าเอว แต่ไม่เกินระดับไหล่ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

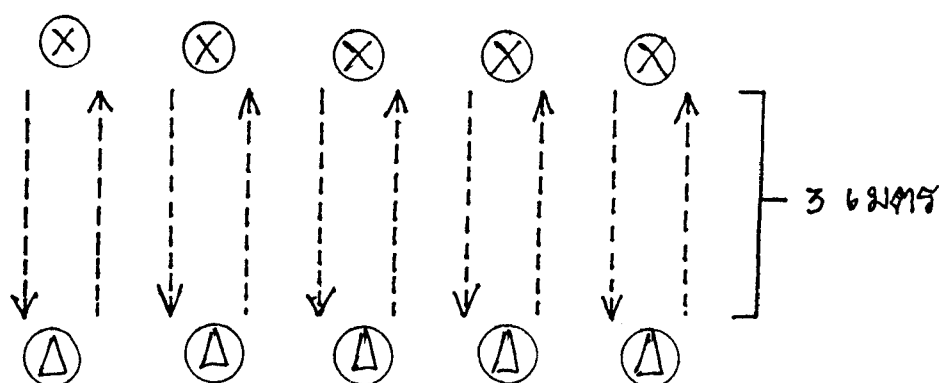


วิธีปฏิบัติ

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อมหรือกำลังเคลื่อนไหวยู่ก็ตาม สายตาจึงดูผู้เล่นที่ครอบครองลูกบาสเกตบอลอยู่ก่อนตลอดเวลา
2. เมื่อเห็นลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือผู้เล่นในข้อ 1 ลอยมาใกล้ตัวจนสามารถเอื้อมถึงได้ หันหน้าและลำตัวเข้าหาลูกบาสเกตบอล
3. เขยิบแขนกางฝ่ามือทั้งสองออกกรองรับลูกบาสเกตบอลในลักษณะการจับลูกบาสเกตบอล เมื่อลูกบาสเกตบอลปะทะฝ่ามือให้ผ่อนแรงปะทะโดยงอข้อศอกเข้าหาลำตัวและจับลูกบาสเกตบอลไว้บริเวณหน้าอกในท่าพร้อมที่จะเล่น

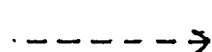
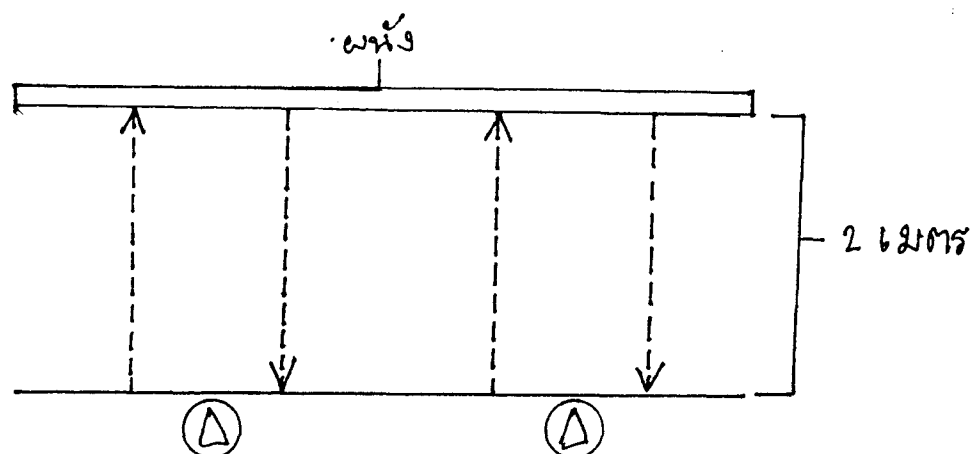
กิจกรรมการฝึก 1

ให้นักเรียนฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอล โดยจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร คนหนึ่งส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก อีกคนหนึ่งรับลูกบาสเกตบอลไว้ในลักษณะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก ปฏิบัติส่ง - รับสลับกัน ในเวลา 2 นาที



กิจกรรมการฝึก 2

ให้นักเรียนฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอล กระแทบผนัง ระยะทาง 2 เมตร ด้วยการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ภายใน 30 วินาที ต่อ 1 ยก ปฏิบัติ 2 ยก



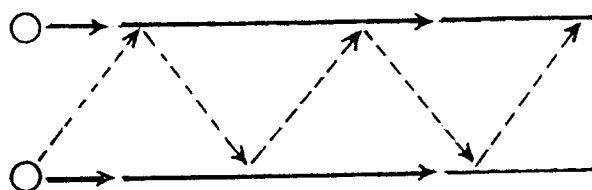
ทิศทางของลูกบาสเกตบอล

ผู้รับ

ผู้ส่ง

กิจกรรมการฝึก 3

ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ระยะทาง 10 - 15 เมตร แล้วส่ง - รับกลับมาที่เดิม ทำต่อเนื่อง 3 - 4 รอบ ในเวลา 5 นาที



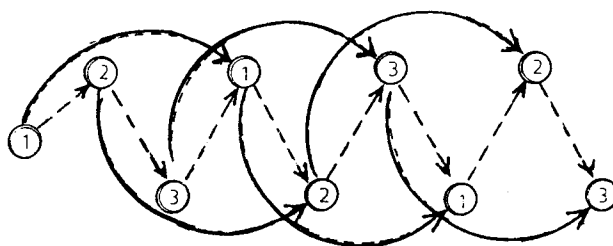
ส่ง - รับลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่คู่ โดยการวิ่งสไลด์

กิจกรรมการฝึก 4

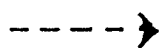
ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอกย้อนหลัง เคลื่อนที่ ระยะทาง 15 - 20 เมตร ในเวลา 5 นาที

หลักในการปฏิบัติ ให้ปฏิบัติไปและกลับ 10 รอบ

1. คนที่ถือลูกบาสเกตบอลอยู่แถวกลางจะส่งให้ทางซ้าย - ขวา ก่อนก็ได้
2. ส่งแล้ววิ่งย้อนหลังคนที่ส่งให้
3. ยืนเหนือคนที่ส่งให้ประมาณ 1 - 2 เมตร เพื่อเตรียมรับต่อไป



ทิศทางผู้เล่น



ทิศทางของลูกบาสเกตบอล

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป วัตถุประสงค์และประเมินลักษณะในการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

จบคาบเรียนที่ 4

5. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออก

ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับออก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) เริ่มจากการเตรียม มือจับลูกบาสเกตบอลก่อนมาทางด้านหลังลูกบาสเกตบอลเล็กน้อย
- (2) กระชับนิ้วมือทั้งหมดไว้ ข้อศอกทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว พร้อมทั้งชำเลืองมองคู่ผู้ที่จะส่งลูกบาสเกตบอลไปให้
- (3) พลิกฝ่ามือเหยียดแขนออกให้สุดพร้อมกับโหมตัวไปข้างหน้า ลำตัวและส้นเท้าเปิดเหยียดขึ้น ผลักลูกบาสเกตบอลจากนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือ ส่งลูกบาสเกตบอลออกไปสู่ระดับออกของผู้รับ ลูกบาสเกตบอลจะพุ่งออกไปอย่างรวดเร็ว
- (4) มือเหยียดตามออกไปให้สุด และก้าวเท้าไปข้างหน้า
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

8. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

ขั้นตอนในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนในท่าเตรียมพร้อมหรือกำลังเคลื่อนไหว สายตาจ้องผู้ส่งบาสเกตบอล
- (2) เมื่อเห็นลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือผู้เล่นในข้อ 1 ลอยมาใกล้ตัวจนสามารถเอื้อมถึงได้ หันหน้าและลำตัวเข้าหาลูกบาสเกตบอล
- (3) เขยิบคางเขนกางฝ่ามือทั้งสองออกกรองรับลูกบาสเกตบอลในลักษณะการจับลูกบาสเกตบอล
- (4) เมื่อลูกบาสเกตบอลมาสัมผัสมือให้ผ่อนแรง งอข้อศอกเข้าหาลำตัวและจับลูกบาสเกตบอลไว้บริเวณหน้าอก ก้าวเท้าที่ถนัดถอยหลังเพื่อผ่อนแรง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรับลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติกรับลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

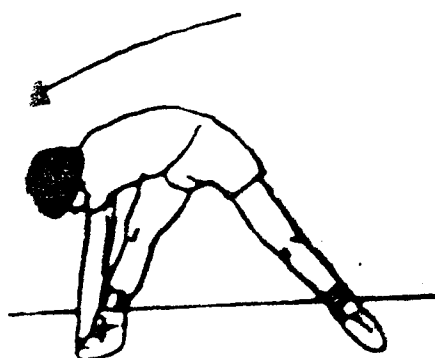
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 5 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และบริหารคอ ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

(1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า

แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



(2) ยืนยกมือขึ้นคั่นผนัง แล้วก้มตัวลง

แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



(3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



(4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้หลังมือทั้งสองชนกันถึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (6) ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง



- (7) ก้มหน้าหมุนคอไปทางซ้าย-ขวา 5 - 10 ครั้ง



- (8) ยืนเอามือคันทีละข้อมือ โดยเกร็งคอ
ไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ข้างละ
5 - 10 ครั้ง



2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ แล้วฝึกทักษะ การส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือเหนือศีรษะ และการรับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือเหนือศีรษะ โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

2. การส่ง-รับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

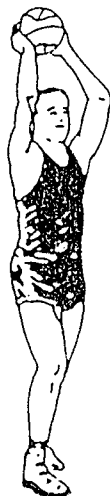
2.1 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองจากระดับเหนือศีรษะไปยังเป้าหมายที่ต้องการ ใช้สำหรับการส่งระยะ 6 - 8 เมตร

1



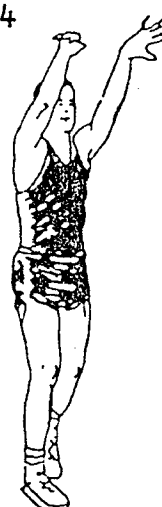
2



3



4



วิธีปฏิบัติ

(1) เริ่มจากท่าการเตรียม มือทั้งสองจับลูกบาสเกตบอลชูขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยมาทางด้านหลังเล็กน้อย

(2) ตามองที่ผู้ที่จะรับลูกบาสเกตบอล ชูลูกบาสเกตบอลโดยเหยียดแขนสูงขึ้น

(3) ออกแรงผลักลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองข้าง เหวี่ยงออกมาด้านหน้า ปลปล่อยลูกบาสเกตบอล แขนเหยียดตาม มือชี้ตรงไปที่ผู้รับลูกบาสเกตบอล คาคะเนให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปที่ระดับอกของผู้รับ

(4) ให้ก้าวเท้าที่ถนัดตามไปในทิศทางที่ลูกบาสเกตบอลพุ่งออกไป

2.2 การรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

เป็นการรับลูกบาสเกตบอลที่วิ่งมาจากทิศทางต่าง ๆ ในระดับสูงกว่าไหล่ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ผู้เล่นต้องกระโดดขึ้นด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง หรือทั้งสองเท้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นไปรับลูก
2. นิ้วชี้ขึ้นฝ่ามือโค้งขึ้นค้ำลูกบาสเกตบอล
3. เมื่อมือสัมผัสลูกบอลกลางอากาศให้รีบดึงลูกลงมาไว้ระดับอก ตามจังหวะการลงพื้น
4. ขณะลงสู่พื้นให้แยกเท้าออก งอเข่าเล็กน้อย และยืนให้มั่นคง



รูปที่ 1



รูปที่ 2



รูปที่ 3



รูปที่ 4



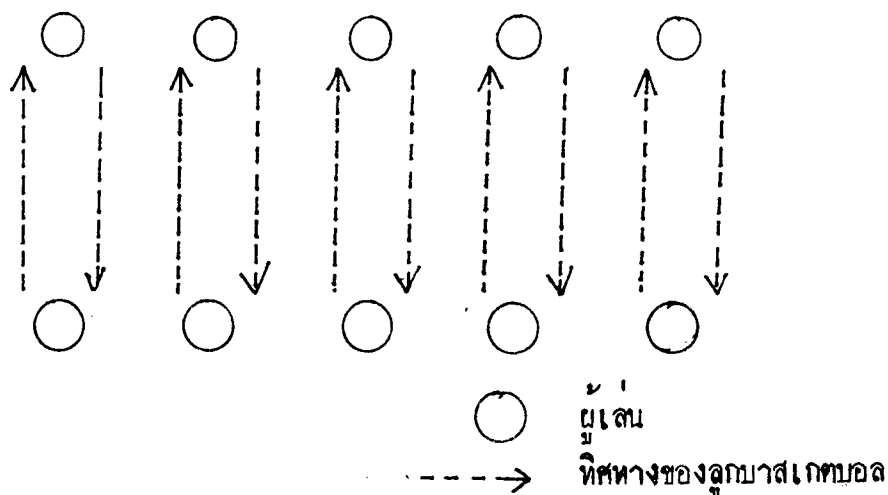
รูปที่ 5



รูปที่ 6

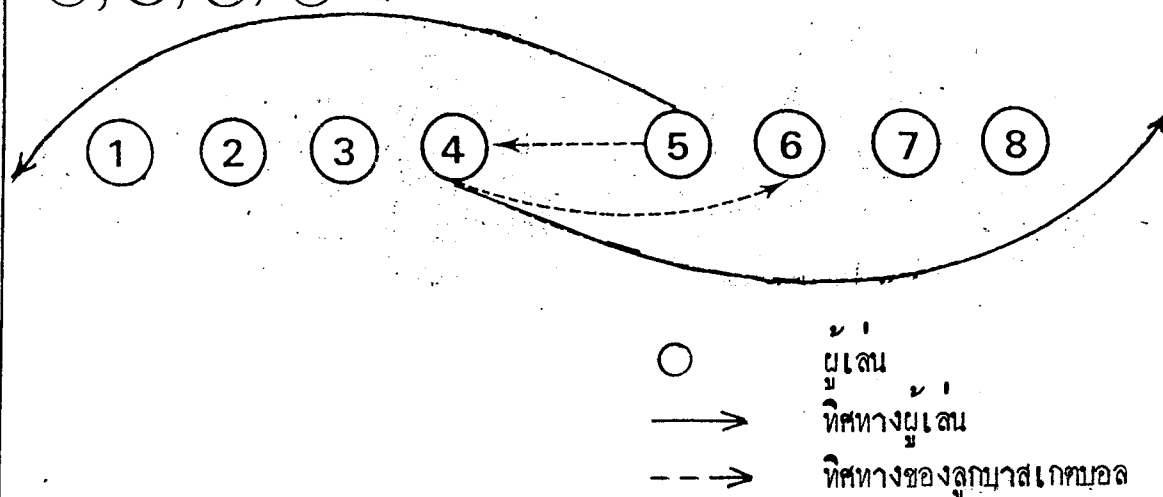
กิจกรรมการฝึก 5

ให้นักเรียนจับคู่ฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอล โดยยืนห่างกันระยะ 6 - 8 เมตร
ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ ทำต่อเนื่อง ในเวลา 3 นาที



กิจกรรมการฝึก 6

ให้นักเรียนตั้งแถวตอน สองแถวหันหน้าเข้าหากันข้างละ 3 - 5 คน คู่หน้าห่างกัน 5 เมตร แล้วส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ ให้หมายเลข ⑤ ถือลูกบาสเกตบอล ส่งให้ ④ แล้ว ⑤ วิ่งไปต่อหลังแถวตรงข้ามที่ส่งให้ หมายเลข ④, ⑥, ③, ⑦, ⑧, ②, ① ปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยใช้เวลา 5 นาที



3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป วัตถุประสงค์และประเมินลักษณะในการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

จบคาบเรียนที่ 5

7. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) เริ่มจากการเตรียม มือจับลูกบาสเกตบอลก่อนมาทางด้านหลังลูกบาสเกตบอลเล็กน้อย
- (2) กระชับนิ้วมือทั้งหมดไว้ ข้อศอกทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว
- (3) พลิกฝ่ามือ เหยียดแขนออกให้สุดพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า ทั้งลำตัวและขาเหยียดขึ้นให้สุด ผลักลูกบาสเกตบอลจากนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือ ส่งลูกบาสเกตบอลออกไปกระทบพื้นลาดกระเนประมาณ 2 ใน 3 ส่วน ที่ลูกบาสเกตบอลจะวิ่งไปกระทบพื้นแล้วกระดอนขึ้นไปหาผู้รับ มือผู้ส่งจะเหยียดออกไปให้สุดแขนและโน้มตัวไปข้างหน้า
- (4) ก้าวเท้าหลังมาข้างหน้าโดยไม่ให้เท้าหลักเคลื่อนที่
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

8. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ

ขั้นตอนในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ผู้เล่นกระโดดขึ้นด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง หรือทั้งสองเท้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้าง ขึ้นไปรับลูก
- (2) นิ้วชี้ขึ้น ฝ่ามือโค้งขนาดครึ่งลูกบาสเกตบอล
- (3) เมื่อมือสัมผัสลูกบาสเกตบอลกลางอากาศรีบดึงลูกบาสเกตบอล ตามจังหวะการลงพื้น
- (4) ขณะลงสู่พื้นให้แยกเท้าออก งอเข่าเล็กน้อย และยืนมั่นคง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 6 - 7
การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่มี มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทสเกตบอล ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาทสเกตบอล
 - 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - 1.3 การส่ง - รับลูกบาทสเกตบอล
 - 1.4 การเลี้ยงลูกบาทสเกตบอล
 - 1.5 การยิงประตู
 - 1.6 การยิงประตูได้ห้วง
 - 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาบาทสเกตบอล
2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน
3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรีกษาหารือกัน เพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้
4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้ว ให้นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที
5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจพูดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้
6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิดเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ไขทำทาง การปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้
7. การวัดและประเมินผล
 - 7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %
 - 7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาบาทสเกตบอล

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4	ผ่านการประเมิน
ถ้าได้ เกณฑ์ 1	ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 6 - 7 การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอวได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอวได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้นได้
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้นได้
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ได้

เนื้อเรื่อง

การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล

- การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก
- การรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก
- การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ
- การรับลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ
- การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 15 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล
3. สนามบาสเกตบอล

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | |
|---|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 นาที |
| 4. สรุป วัตถุประสงค์และประเมินผล | 5 นาที |

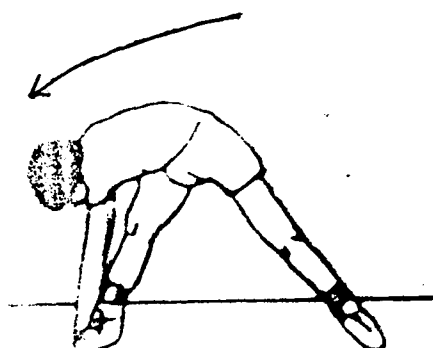
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 6 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และบริหารคอ ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า

แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (2) ยืนยกมือขึ้นคั่นผนัง แล้วก้มตัวลง

แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



- (3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



- (4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้หลังมือทั้งสองชนกันดึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (6) ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง



- (7) ก้มหน้าหมุนคอไปทางซ้าย-ขวา 5 - 10 ครั้ง



- (8) ยืนเอามือดันศีรษะ โดยเกร็งคอ
ไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ข้างละ
5 - 10 ครั้ง

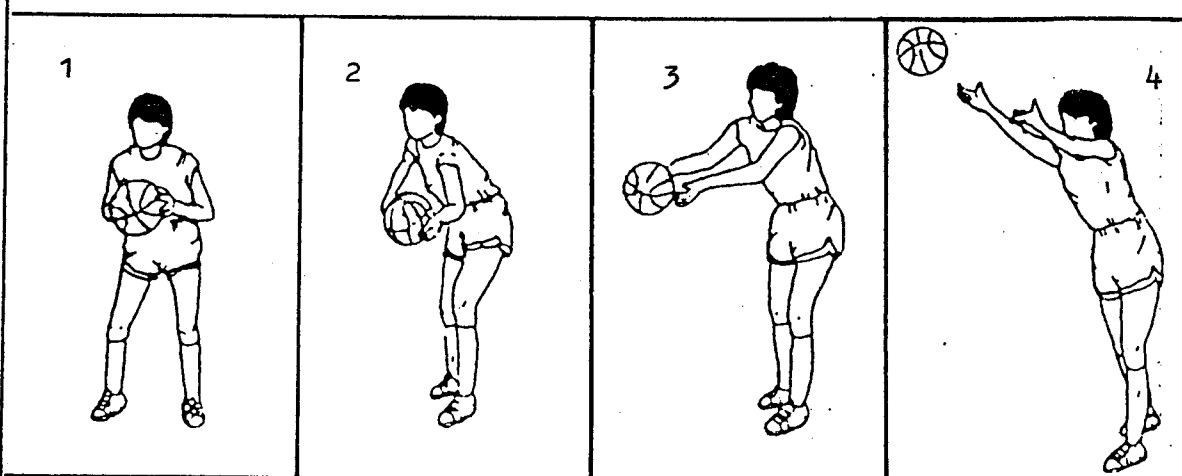


2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลสองมืót่ำกว่าเอว แล้วฝึกทักษะ การส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมืót่ำกว่าเอว และการรับลูกบาสเกตบอลสองมืót่ำกว่าเอว โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

3. การส่ง-รับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว

3.1 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว

เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองจากด้านหน้าระดับเข่า ไปยังเป้าหมายที่ต้องการ เหมาะสำหรับการส่งลูกระยะใกล้ เพราะปฏิบัติง่าย แม่นยำและแน่นอน



วิธีปฏิบัติ

- (1) เริ่มจากทำการเตรียม ยืนแบบเท้าหน้า - หลัง มือจับลูกบาสเกตบอลไว้ที่อก ตามองผู้รับลูกบาสเกตบอล
- (2) เขยิบเขนทั้งสองข้างลงต่ำระดับสะโพก ต้องการส่งลูกบาสเกตบอลมือไหน ให้ดึงลูกบาสเกตบอลมาไว้ที่สะโพกด้านนั้น
- (3) การส่งให้เขยิบเขน หักข้อมือพลิกขึ้นเหวี่ยงเขนทั้งสองข้างขึ้น ปิดตัวและสะโพกตาม
- (4) ส่งลูกบาสเกตบอลออกไปให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปในระดับอกของผู้รับ

3.2 การรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว

เป็นการรับลูกบาสเกตบอลที่วิ่งมาจากทิศทางต่าง ๆ ในระดับต่ำกว่าเอว มีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ผู้เล่นเคลื่อนตัวไปดักรับทิศทางของลูกบาสเกตบอล ตามองลูกบาสเกตบอล
2. หายฝ่ามือออก หันฝ่ามือเข้าหากันปลายนิ้วทุกนิ้วชี้ลงพื้น
3. ขณะรับลูก งอเข่ามาก ๆ หรือคุกเข่า ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าวแขนทั้งสองยื่นไปข้างหน้า
4. เมื่อลูกบาสเกตบอลสัมผัสมือให้เก็บแขนผ่อนตามลูกเพื่อลดแรงพุ่งของลูกแล้วดึงลูกบาสเกตบอลไว้ในระดับอก



รูปที่ 1



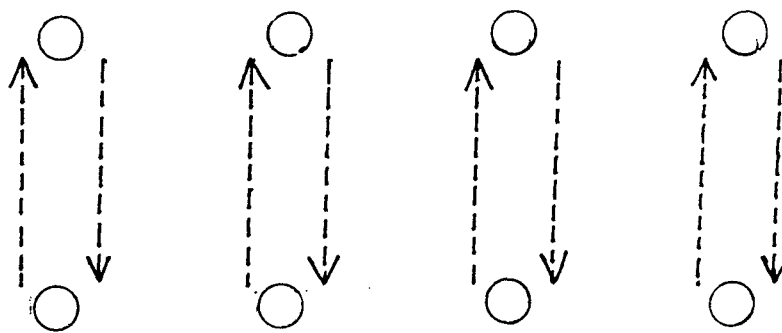
รูปที่ 2



รูปที่ 3

กิจกรรมการฝึก 7

ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอล โดยยืนห่างกันระยะ 3 เมตร ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว ทำต่อเนื่อง ในเวลา 3 นาที

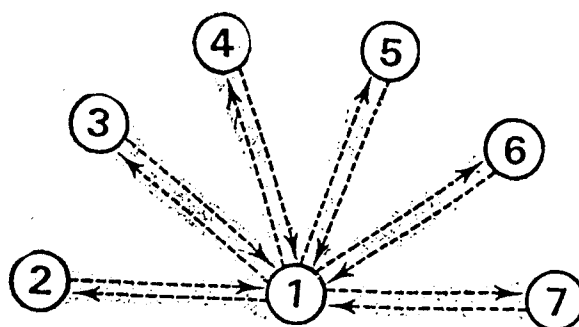


○ ผู้ฝึก

-----> ทิศทางการวิ่งของลูกบาสเกตบอล

กิจกรรมการฝึก 8

ให้นักเรียนตั้งแถวครึ่งวงกลม ห่างจากผู้นำ 3 เมตร ส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าระดับเอว ให้หมายเลข ① ถือลูกบาสเกตบอล ① ส่งให้ ② แล้ว ② ส่งกลับมาให้ ① เรียงลำดับไปเรื่อยจนถึง ⑦ แล้วปฏิบัติกลับมา ⑦ - ② ใช้เวลาฝึก 10 นาที



○ ผู้ฝึก

-----> ทิศทางการวิ่งของลูกบาสเกตบอล

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป วัตถุประสงค์และประเมินลักษณะในการส่งและรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว

จบคาบเรียนที่ 6

9. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว

ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) เริ่มจากการเตรียม มือทั้งสองจับลูกบาสเกตบอลชูขึ้นเหนือศีรษะ ก่อนมาทางด้านหลังเล็กน้อย
- (2) ตามองที่ผู้จะรับลูกบาสเกตบอล ชูลูกบาสเกตบอลโดยเหยียดแขนสูงขึ้น
- (3) ออกแรงผลักลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหวี่ยงออกมาด้านหน้า ปล่ายลูกบาสเกตบอล แขนเหยียดตาม มือชี้ตรงไปที่ผู้รับลูกบาสเกตบอลให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปที่ระดับอกของผู้รับ
- (4) ให้ก้าวเท้าที่ถนัดตามไปในทิศทางที่ลูกบาสเกตบอลพุ่งออกไป
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

10. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว

ขั้นตอนในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือต่ำกว่าเอว แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ผู้เล่นเคลื่อนตัวไปดักรับลูกบาสเกตบอล ตามองลูกบาสเกตบอล
- (2) หงายฝ่ามือออก หันฝ่ามือเข้าหากัน ปลายนิ้วทุกนิ้วชี้ลงพื้น
- (3) ขณะรับลูกบาสเกตบอล งอเข่ามาก ๆ หรือคุกเข่า ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แขนทั้งสอง ยื่นไปข้างหน้า
- (4) เมื่อลูกบาสเกตบอลสัมผัสมือ เก็บแขนผ่อนตามลูก คึงลูกบาสเกตบอลมาไว้ในระดับอก
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

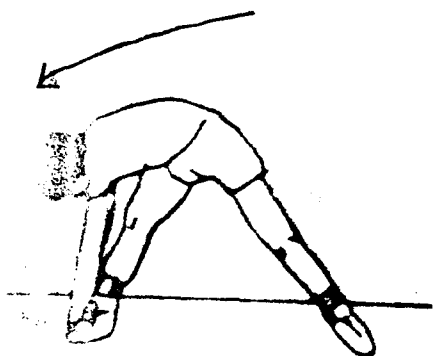
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 7 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และบริหารคอ ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

(1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า

แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



(3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



(2) ยืนยกมือขึ้นดันผนัง แล้วก้มตัวลง

แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



(4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้อหลังมือทั้งสองชนกันดึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



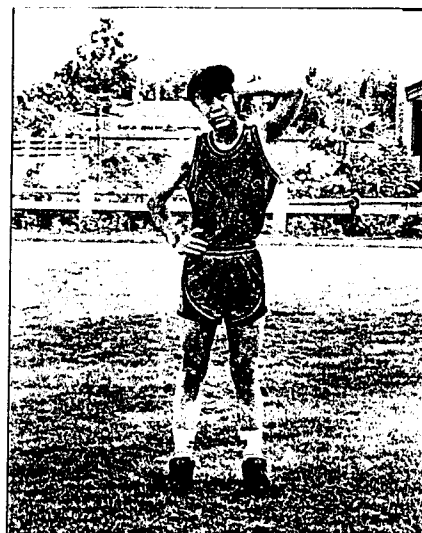
- (6) ก้ม - เงย 10 - 20 ครั้ง



- (7) ก้มหน้าหมุนคอไปทางซ้าย-ขวา 5 - 10 ครั้ง



- (8) ยืนเอามือดันศีรษะ โดยเกร็งคอ
ไว้ด้วยมือ ซ้าย - ขวา ข้างละ
5 - 10 ครั้ง

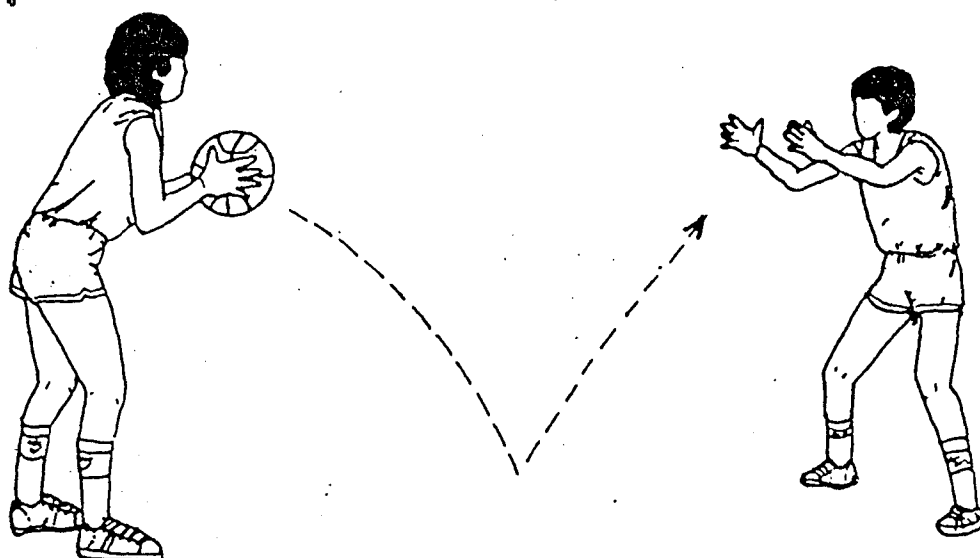


2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอน และการส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ แล้วฝึกทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น การรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น และการส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

4. การส่ง-รับลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น

4.1 การส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น

เป็นการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองระดับอกให้กระทบพื้นแล้วกระดอนขึ้นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ใช้สำหรับการส่งระยะไม่ไกลนัก เหมาะกับผู้เล่นที่ต้องการส่งลูกหลบฝ่ายตรงข้ามที่ตัวสูง สามารถส่งได้ทั้งมือเดียวและสองมือ ต้องส่งลูกให้กระทบพื้นก่อนถึงผู้รับ เป็นระยะ 2 ใน 3 ส่วนของระยะทางทั้งหมด



วิธีปฏิบัติ

(1) เริ่มจากการเตรียม มือจับลูกบาสเกตบอลก่อนมาทางด้านหลังลูกบาสเกตบอลเล็กน้อย

(2) กระชับนิ้วมือทั้งหมดไว้ ข้อศอกทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว พร้อมทั้งชำเล็งมองดูผู้ที่จะส่งลูกบาสเกตบอลไปให้ คาคะเนระยะห่างผู้ส่งกับผู้รับลูกบาสเกตบอล หาเป้าหมายที่พื้น

(3) พลิกฝ่ามือ เหยียดแขนออกให้สุด พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า ทั้งลำตัวและขาเหยียดขึ้นให้สุด ผลักส่งลูกบาสเกตบอลจากนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือ ส่งลูกบาสเกตบอลออกไปกระทบพื้น คาคะเนประมาณ 2 ส่วน ใน 3 ส่วน ที่ลูกบาสเกตบอลจะวิ่งไปกระทบพื้นแล้วกระดอนขึ้นไปหาผู้รับ มือผู้ส่งจะเหยียดออกไปให้สุดแขนและโน้มตัวไปข้างหน้าด้วย

(4) ถ้าต้องการให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปได้แรงและเร็วขึ้น ให้ใช้วิธีก้าวเท้าหลังมาข้างหน้าโดยไม่ให้เท้าหลักเคลื่อนที่

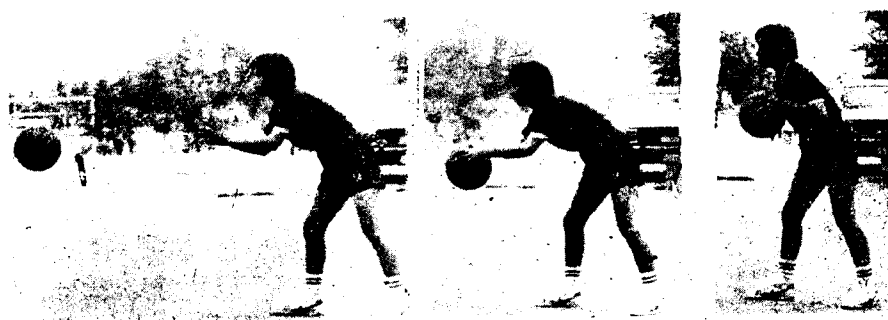
4.2 การรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น

เป็นการรับลูกบาสเกตบอลจากการส่งกระดอนพื้น มีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ผู้เล่นเคลื่อนที่และหันหน้าเข้าหาลูกบาสเกตบอล
2. เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นจากพื้นให้คว้าฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง กางนิ้วออกขนาดลูกบาสเกตบอล
3. ขณะลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นจากพื้นให้โน้มตัวลงรับลูกบาสเกตบอล แล้วดึงลูกเข้าหาระดับอก ผู้รับควรรับลูกบาสเกตบอลเมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นถึงระดับเอว



รูปที่ 1



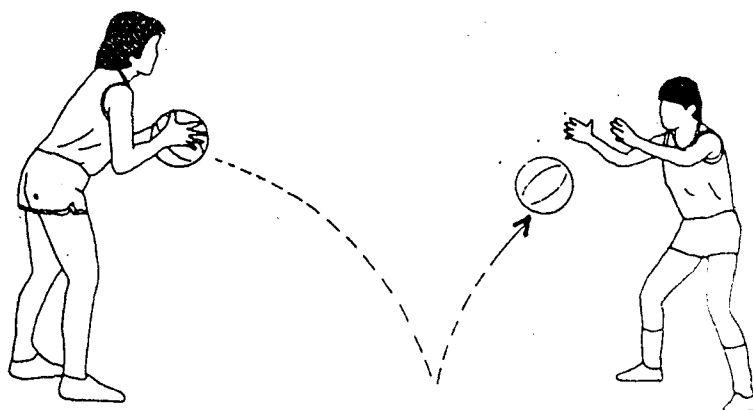
รูปที่ 2

รูปที่ 3

รูปที่ 4

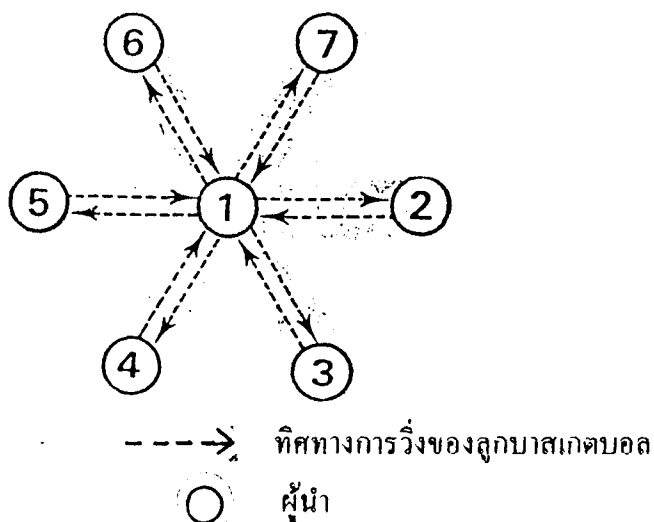
กิจกรรมการฝึก 9

ให้นักเรียนฝึกการส่งและรับลูกบาสเกตบอล โดยจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร คนหนึ่งส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น อีกคนหนึ่งรับลูกบาสเกตบอลไว้ในลักษณะการรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น ปฏิบัติส่ง - รับสลับกัน ในเวลา 5 นาที



กิจกรรมการฝึก 10

ให้นักเรียนตั้งแถวเป็นรูปวงกลมห่างจากผู้นำ 3 เมตร ผู้เล่นที่อยู่ตรงกลางหมายเลข ① ส่งลูกบาสเกตบอลให้ ② แล้ว ② ส่งให้ ①, ① ส่งให้ ③, ③ ส่งให้ ① ทำเช่นนี้ไปให้ครบรอบ ใช้เวลาฝึก 5 นาที



3. นักเรียนประเมินลักษณะในการส่ง-รับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น แล้วจึงอ่านบทเรียนสำเร็จรูป การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ แล้วฝึกปฏิบัติทักษะต่อตามลำดับ

11. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น

ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอลกระดอนพื้น แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) เริ่มจากทำการเตรียม ยืนแบบเท้าหน้า - หลัง มือจับลูกบาสเกตบอลไว้ที่อก ตามองผู้รับลูกบาสเกตบอล
- (2) เขยียดแขนทั้งสองข้างลงต่ำระดับสะโพก ต้องการส่งลูกบาสเกตบอลมือไหน ให้ดึงลูกบาสเกตบอลมาไว้ที่สะโพกด้านนั้น
- (3) การส่งให้เขยียดแขน หักข้อมือพลิกขึ้นเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้น บิดตัวและสะโพกตาม
- (4) ส่งลูกบาสเกตบอลออกไปให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปในระดับอกของผู้รับ
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

12. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น

ขั้นตอนในการรับลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

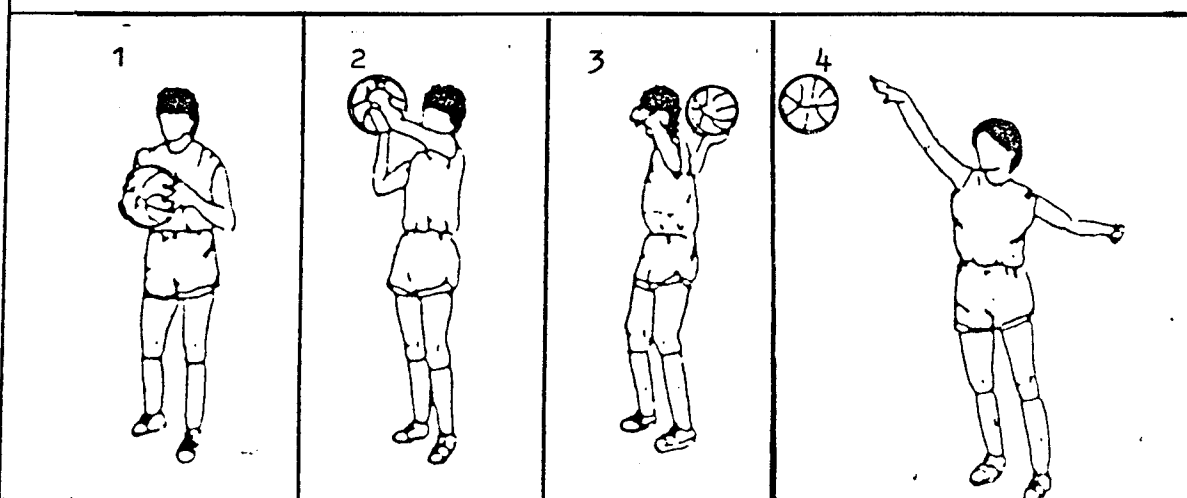
- (1) ผู้เล่นเคลื่อนที่และหันหน้าเข้าหาลูกบาสเกตบอล
- (2) ขณะลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นจากพื้น คว่ำมือทั้งสองข้าง กางนิ้วออกขนาดลูกบาสเกตบอล
- (3) โน้มตัวลงรับลูกบาสเกตบอล
- (4) เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นถึงระดับเอว รับลูกบาสเกตบอล ผ่อนแรงเข้าหาลำตัว ดึงมาไว้ที่หน้าอก ข้อศอกงอเล็กน้อย
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

ให้นักเรียนอ่านและฝึกทักษะตามลำดับต่อไปนี้

5. การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่

เหมาะสำหรับการส่งลูกบาสเกตบอลที่ต้องการความเร็วและให้ได้ระยะไกล
การส่งลูกบาสเกตบอลแบบนี้สามารถส่งได้ทั้งมือซ้ายและมือขวาตามถนัด

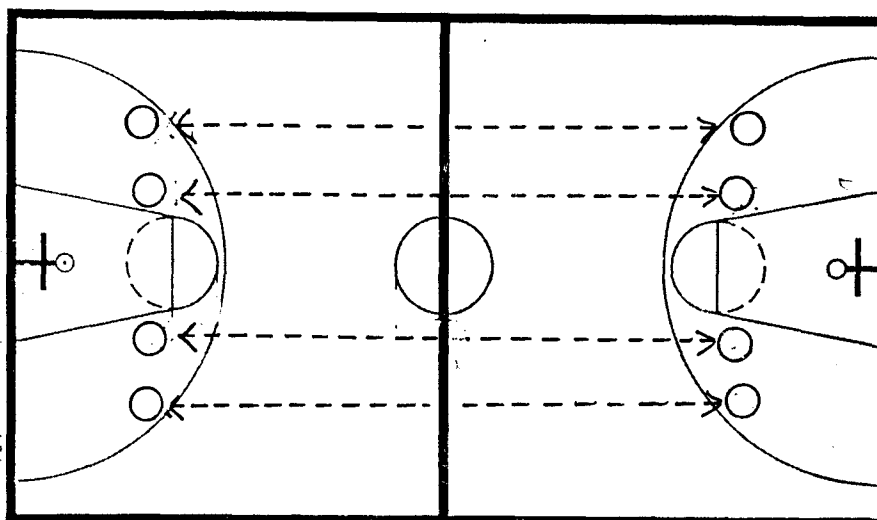


วิธีปฏิบัติ

- (1) เริ่มจากการเตรียม ยืนแบบเท้าหน้า - หลัง โดยเท้าหน้าจะอยู่ตรงข้ามกับมือที่จับลูกบาสเกตบอล เช่น มือขวาจับลูกบาสเกตบอลเท้าซ้ายจะอยู่ข้างหน้า เป็นต้น
- (2) ตามองที่ผู้จะรับลูกบาสเกตบอล สองมือจับลูกบาสเกตบอลไว้เหนือไหล่
- (3) เอนตัวไปด้านหลัง ให้มือที่จับลูกบาสเกตบอลเหยียดไปด้านหลังพอสมควร
- (4) ให้เหยียดแขน บิดหัวไหล่ สลับข้อมือ ขว้างลูกบาสเกตบอลให้พุ่งในระดับอกของผู้รับ เมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดมือแล้ว มือผู้ส่งลูกบาสเกตบอลนั้นจะเหยียดตามไปด้วย ก่อนกลับสู่ท่าเตรียม
- (5) ถ้าเท้าที่อยู่ด้านหลังตามไปด้วย จะทำให้ลูกบาสเกตบอลวิ่งได้แรงและเร็วขึ้น

กิจกรรมการฝึก 11

ให้นักเรียนส่งลูกบาสเกตบอล โดยจับคู่กันยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร
 คนหนึ่งส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ให้อีกคนหนึ่งรับลูกบาสเกตบอลไว้ในลักษณะการรับ
 ลูกบาสเกตบอล ปฏิบัติส่ง - รับสลับกัน ในเวลา 5 นาที



-----> ทิศทางการวิ่งของลูกบาสเกตบอล

○ ผู้ฝึก

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปและประเมินผลลักษณะในการส่งและการรับ
 ลูกบาสเกตบอลจากการกระดอนพื้น การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่

จบคาบเรียนที่ 7

13. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่

ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือไหล่ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) เริ่มจากการเตรียม ยืนแบบเท้าหน้า - หลัง โดยเท้าหน้าจะอยู่ตรงข้ามกับมือที่จับลูกบาสเกตบอล
- (2) ตามองผู้ที่จะรับลูกบาสเกตบอล สองมือจับลูกบาสเกตบอลไว้เหนือไหล่
- (3) เอนตัวไปด้านหลัง ให้มือที่จับลูกบาสเกตบอลเหยียดไปด้านหลังพอสมควร
- (4) ให้เหยียดแขน บิดหัวไหล่ สลับข้อมือ ขว้างลูกบาสเกตบอลให้พุ่งในระดับอกของผู้รับ เมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดมือแล้ว มือผู้ส่งจะเหยียดตามไปด้วย
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 8
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่นี้ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปแบบทดสอบ
ประกอบด้วย

- 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล
- 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
- 1.3 การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล
- 1.4 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- 1.5 การยิงประตู
- 1.6 การยิงประตูได้ห้วง
- 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล

2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรม
การฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน

3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกัน
เพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้น
ก็ได้

4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้ว
ให้นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที

5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด
อาจหยุดยั้งถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้

6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิดเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ไขทำทาง
การปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้

7. การวัดและประเมินผล

7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %

7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาบาสเกตบอล

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4 ผ่านการประเมิน

ถ้าได้ เกณฑ์ 1 ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 8 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อยู่กับที่ได้

เนื้อเรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

- การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อยู่กับที่

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. สนามบาสเกตบอล

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | | |
|---|----|------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 | นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 | นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 | นาที |
| 4. สรุป วัตถุประสงค์และประเมินผล | 5 | นาที |

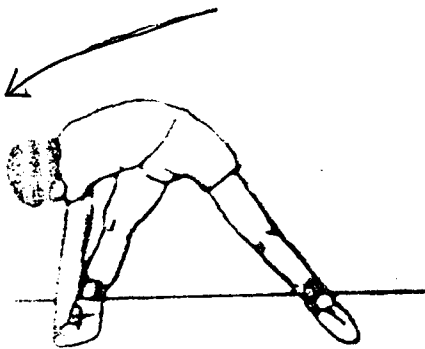
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 8 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และความอ่อนตัว ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า

แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (2) ยืนยกมือขึ้นคั่นผนัง แล้วก้มตัวลง

แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



- (3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



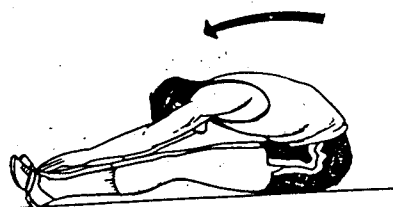
- (4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้หลังมือทั้งสองชนกันดึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



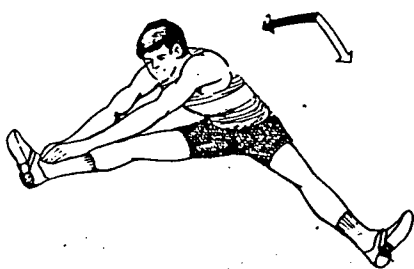
- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



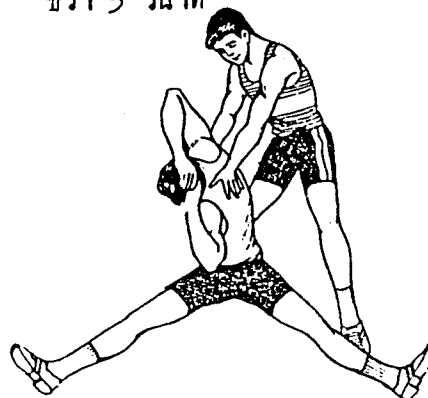
- (6) นั่งขาชิดกันแล้วก้มไปข้างหน้า 5 วินาที



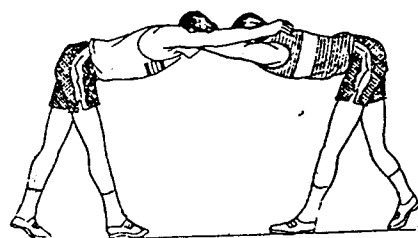
- (7) นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงทางซ้าย 5 วินาที
ขวา 5 วินาที



- (8) นั่งขาแยกแล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกาย
ไปทางด้านข้างซ้าย 5 วินาที และ
ขวา 5 วินาที



- (9) คัดเอวให้ตึง 5 วินาที



2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แล้วฝึกทักษะ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่ โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพตามลำดับ และฝึกปฏิบัติดังต่อไปนี้

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นจะได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาก ถ้าหากทำให้ถูกจังหวะคือเมื่อไรควรจะเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และควรจะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอย่างไร การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอย่างถูกต้องและชำนาญ สามารถจะช่วยเหลือการเล่นในทีมได้อย่างแท้จริง นอกจากนั้นยังทำให้เกมส์เล่นนั้น น่าสนใจยิ่งขึ้น การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปรียบได้เสมือนกับมีคสองคม อาจนำประโยชน์มาให้กับผู้เล่น ในขณะที่เดียวกันก็อาจนำผู้เล่นไปสู่อันตรายได้

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กระทำเมื่อผู้เล่นไม่สามารถส่งลูกบาสเกตบอล ไปให้เพื่อนร่วมทีมหรือยิงประตูได้ จึงต้องใช้การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแทน การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ผู้เล่นใช้แรงจากฝ่ามือและนิ้วมือ (อุ้งมือไม่สัมผัสลูกบาสเกตบอล) กดลูกบาสเกตบอลลงกระทบพื้น แล้วให้กระดอนขึ้นลงครั้งเดียวหรือหลายครั้ง จะเป็นการเลี้ยงอยู่กับที่ เคลื่อนที่ หรือจะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำกว่าเข่า สูงระดับเอว ก็ขึ้นอยู่กับโอกาสหรือความต้องการของผู้เลี้ยง ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อความเร็ว
2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อหลบหลีก
3. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อครอบครองหรือรอจังหวะการเล่น

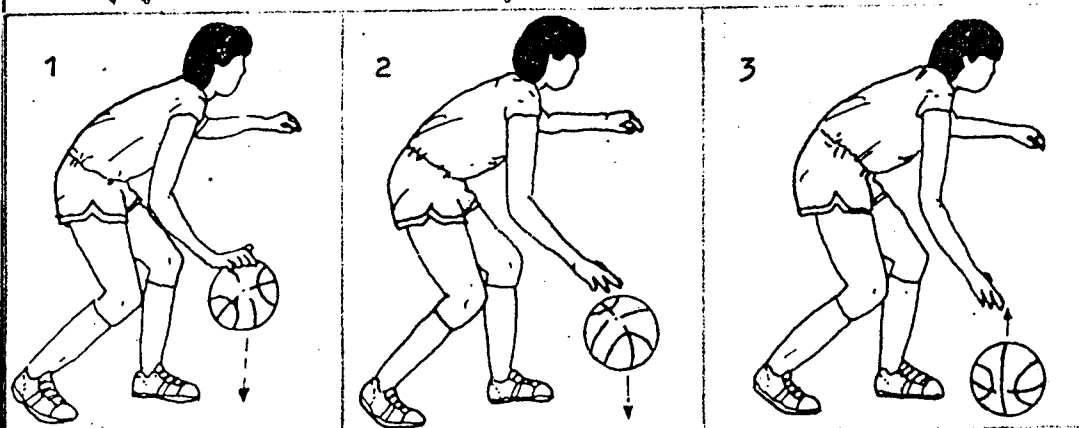
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นทักษะที่ควรได้รับการฝึกหัดมากจนชำนาญ เพราะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต้องใช้การเคลื่อนไหวหลายลักษณะในเวลาเดียวกันรวมทั้งความสามารถในการทรงตัว สายตา การครอบครองลูกบาสเกตบอล และสัญชาตญาณในการป้องกันอีกด้วย การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล สามารถกระทำได้ 2 แบบ คือ

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อยู่กับที่
2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เคลื่อนที่

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่

1.1 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ อยู่กับที่

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำอยู่กับที่ หมายถึง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้กระดอนขึ้นสูงไม่เกินระดับเข่า ใช้เมื่อต้องการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้ หรือใช้เลี้ยงในพื้นที่แคบ อาจจะใช้การเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้าตามกัน (Slide) การเลี้ยงระดับนี้จะควบคุมลูกบาสเกตบอลได้ดี สามารถพาลูกบาสเกตบอลไปกับตัวได้คล่องแคล่ว



วิธีปฏิบัติ

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองอยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม สายตามองไปข้างหน้า
- (2) คว่ำฝ่ามือข้างถนัด กด (ไม่ใช่ตีหรือตบ) ลูกบาสเกตบอลลงพื้นโดยใช้ปลายนิ้ว และโคนนิ้วสัมผัสเหนือลูก ข้อมือคอยควบคุมทิศทางของลูกบาสเกตบอล
- (3)ย่อเข่าให้ต่ำ ก้มตัวไปข้างหน้า ยกแขนอีกข้างขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว
เท้าไม่ถนัดก้าวไปข้างหน้า
- (4) เมื่อลูกกระดอนขึ้นจากพื้นเพียงเล็กน้อย ควบคุมการกระดอนของลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้วมือและข้อมือ ให้ก้มมือข้างถนัดลงไปอีกในแนวตั้ง (ขึ้น - ลง)

กิจกรรมการฝึก 1

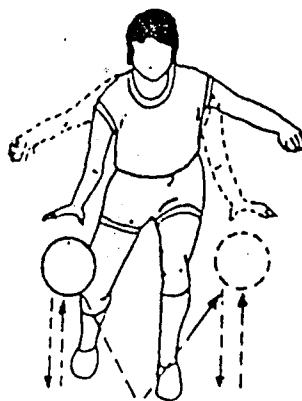
ให้นักเรียนนั่งคุกเข่าข้างขวาให้ใช้มือขวาเลี้ยงลูกบาสเกตบอล 20 ครั้ง แล้วสลับ
คุกเข่าข้างซ้ายให้ใช้มือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอล 20 ครั้ง กระทำต่อเนื่องกันโดยไม่มอง
ลูกบาสเกตบอล ในเวลา 2 นาที



กิจกรรมการฝึก 2

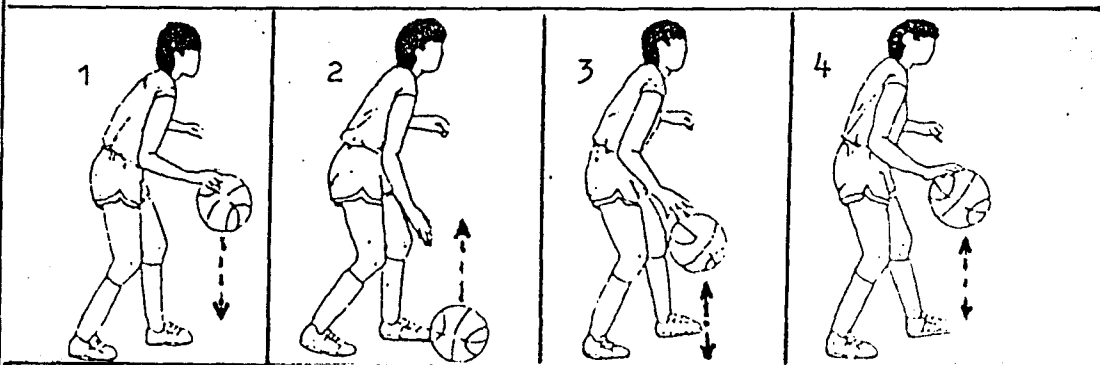
ให้นักเรียนยืนย่อเข่าทั้งสองเล็กน้อยฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำอยู่กับที่ โดย

1. เริ่มด้วยมือขวาเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ อยู่กับที่ ในเวลา 1 นาที หรือ 20 ครั้ง
2. ใช้มือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ อยู่กับที่ ในเวลา 1 นาที หรือ 20 ครั้ง
3. ใช้มือขวาสลับกับมือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ อยู่กับที่ ในเวลา 1 นาที



1.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูงอยู่กับที่

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูงอยู่กับที่ หมายถึง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่ กระดอนสูงระดับเอว แต่ไม่เกินหัวไหล่ สะดวกต่อการสังเกตสถานการณ์ในสนาม มักใช้ ในกรณีที่ไม่มีผู้สกัดขวางหน้า หรือรีบเร่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลขึ้นยิงประตู หรือนำ ลูกบาสเกตบอลขึ้นสู่แดนหน้าโดยเร็ว ผู้เล่นต้องให้ศีรษะและไหล่ก้มลงไปข้างหน้าเล็กน้อย ใช้กำลังจากการกระดกข้อมือลง ควบคุมทิศทางและความสูงของลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้ว ทั้งห้า นิ้ว สายตามองไปข้างหน้า



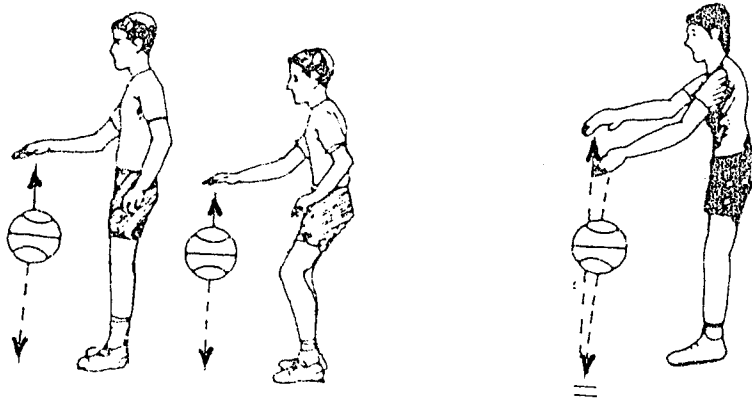
วิธีปฏิบัติ

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองอยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม สายตามองไปข้างหน้า
- (2) คว่ำฝ่ามือข้างถนัด กด (ไม่ใช่ตีหรือตบ) ลูกบาสเกตบอลลงพื้นโดยใช้ปลายนิ้ว และโคนนิ้วสัมผัสเหนือลูก ข้อมือคอยควบคุมทิศทางของลูกบาสเกตบอล
- (3) ไม่ต้องงอเข่าข้อตัวเหมือนกับการเลี้ยงลูกระดับต่ำ ก้มตัวไปข้างหน้า ยกแขน อีกข้างขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว
- (4) เมื่อลูกกระดอนขึ้นสูงระดับเอว ควบคุมการกระดอนของลูกบาสเกตบอลด้วย นิ้วมือและข้อมือ ให้ก้มมือข้างถนัดลงไปอีกในแนวคืบ (ขึ้น-ลง)

กิจกรรมการฝึก 8

ให้นักเรียนฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยแต่ละคนฝึกเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง อยู่กับที่

1. เริ่มด้วยมือขวาเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง อยู่กับที่ ในเวลา 1 นาที หรือ 20 ครั้ง
2. ใช้มือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง อยู่กับที่ ในเวลา 1 นาที หรือ 20 ครั้ง
3. ใช้มือขวาสลับกับมือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง อยู่กับที่ ในเวลา 1 นาที



3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปและประเมินลักษณะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อยู่กับที่

จบคาบเรียนที่ 8

14. แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนย่อเข่า น้าหนักตัวอยู่บนเท้าสองข้าง ก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
- (2) ตามองไปข้างหน้าหรือเป้าหมายลูกบาสเกตบอลอยู่ข้างหน้าก่อนไปด้านข้างเล็กน้อย
- (3) แขนด้านที่ไม่ได้เลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทางออกไปด้านข้างไม่เกินระดับหน้าอก
- (4) ใช้ข้อมือ นิ้วมือ บังคับลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 9 - 10
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่นี้ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทศกตบอด ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาสกตบอด
 - 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - 1.3 การส่ง - รับลูกบาทศกตบอด
 - 1.4 การเลี้ยงลูกบาทศกตบอด
 - 1.5 การยิงประตู
 - 1.6 การยิงประตูได้ห้วง
 - 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาสกตบอด
2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน
3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกัน เพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้
4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้ว ให้ นักเรียนปฏิบัติตามท่าทางนั้นได้ทันที
5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจหยุดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้
6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิด เพราะ นักเรียนสามารถแก้ไขท่าทางการปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้
7. การวัดและประเมินผล
 - 7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %
 - 7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาสกตบอด

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4	ผ่านการประเมิน
ถ้าได้ เกณฑ์ 1	ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 9 - 10 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เคลื่อนที่ได้

เนื้อเรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เคลื่อนที่

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. กรวยยาง 10 อัน
4. สนามบาสเกตบอล

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | |
|---|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 นาที |
| 4. สรุป วัดผลและประเมินผล | 5 นาที |

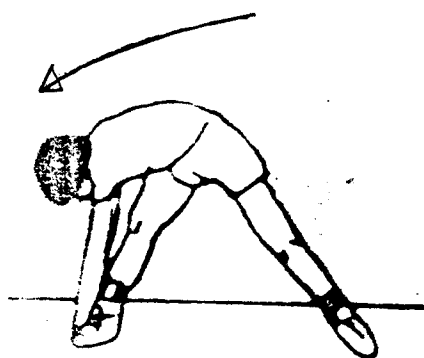
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 9 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และความอ่อนตัว ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

(1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า

แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



(2) ยืนยกมือขึ้นดันผนัง แล้วก้มตัวลง

แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



(3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายดันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



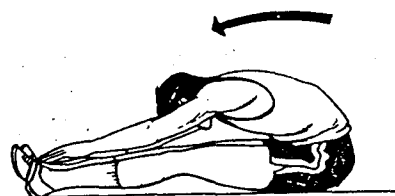
(4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้หลังมือทั้งสองชนกันดึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



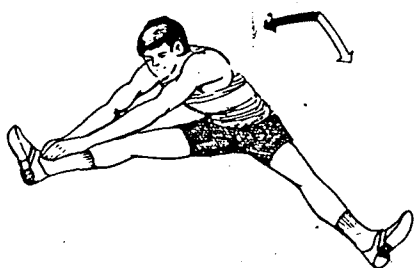
- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



- (6) นั่งขาชิดกันแล้วก้มไปข้างหน้า 5 วินาที



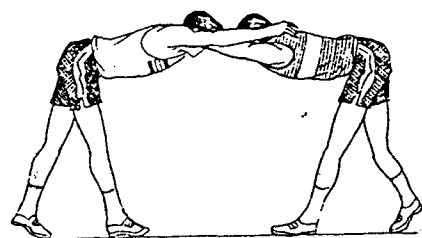
- (7) นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงทาง ขวับ 5 วินาที
ขวา 5 วินาที



- (8) นั่งขาแยกแล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกาย
ไปทางด้านข้าง ซ้าย 5 วินาที และ
ขวา 5 วินาที



- (9) คัดเอวให้ตึง 5 วินาที



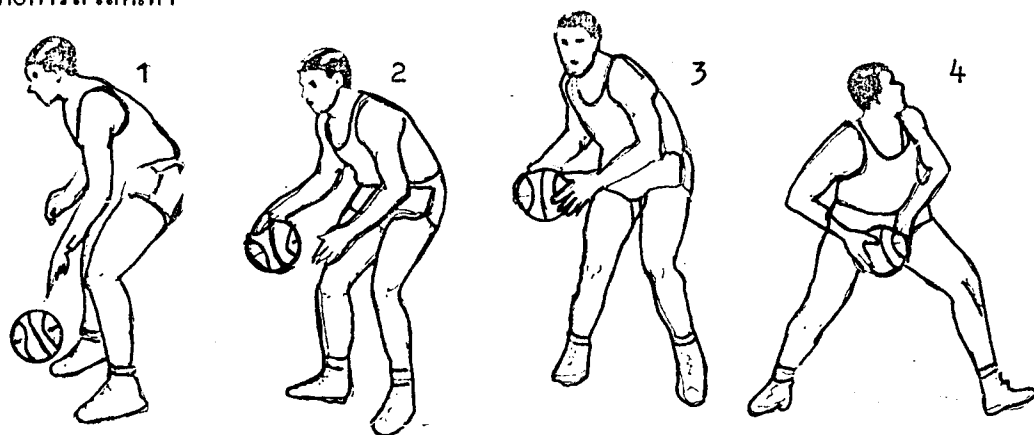
2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการเลี้ยวลูกบาสเกตบอล แล้วฝึกทักษะ การเลี้ยว
ลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบเคลื่อนที่ เป็นทักษะที่สูงขึ้นมากกว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่ ผู้เล่นจะต้องเลี้ยงลูกบาสเกตบอลพร้อมกับเคลื่อนที่ไปด้วย ผู้เล่นนอกจากจะควบคุมตนเองในขณะที่เคลื่อนที่ ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในขณะเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายแล้ว ต้องควบคุมลูกบาสเกตบอลให้กระดอนไปตามทิศทางที่ต้องการควบคู่กันไปด้วย ดังนั้นการฝึกหัดการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ จึงจำเป็นต้องประกอบด้วยทักษะพื้นฐาน 2 ประการ คือ ทักษะการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ และทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาใช้ร่วมกัน

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ที่สามารถเลี้ยงได้ทั้งระดับต่ำ และระดับสูง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ มักใช้ในกรณีที่อยู่ใกล้กับฝ่ายตรงข้ามเป็นการป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามแย่งลูกบาสเกตบอลได้ ส่วนการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงเป็นการเลี้ยงที่อยู่ห่างจากฝ่ายตรงข้ามหรือเลี้ยงเฉียดขึ้นไปยิงประตู ทั้งนี้ย่อมขึ้นกับโอกาสหรือความต้องการของผู้เลี้ยง ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่แบบต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปด้านข้าง ช่ายมือขวามือและข้างหน้าข้างหลัง โดยการสไลด์เท้า



การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยการสไลด์เท้า จะใช้การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ ให้ลูกบาสเกตบอลอยู่ทางด้านหน้าและใช้ลำตัวบังลูกบาสเกตบอลไว้ ถ้าเคลื่อนตัวไปทางขวาต้องใช้มือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ถ้าเคลื่อนตัวไปทางซ้ายต้องใช้มือขวาเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการสไลด์

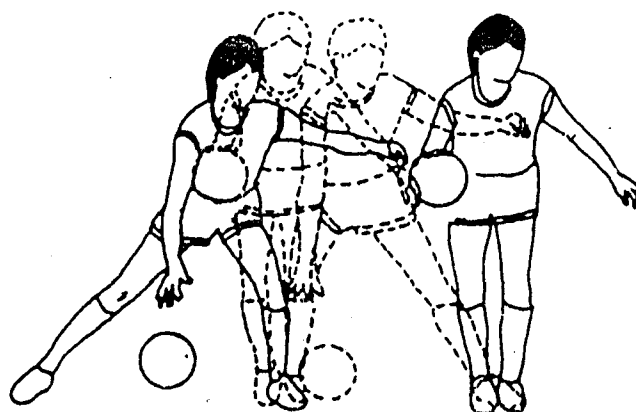


วิธีปฏิบัติ

1. ยืนท่าเตรียมพร้อม ถือลูกบาสเกตบอล เมื่อต้องการจะเคลื่อนที่ไปทางซ้าย ก้าวเท้าซ้ายนำเท้าขวาก้าวตาม เคลื่อนที่ไปทางขวาเท้าขวานำเท้าซ้ายตาม
2. มือขวากดลูกบาสเกตบอลลงพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง มือซ้ายกางออกเพื่อการทรงตัว
3. มือซ้ายกดลูกบาสเกตบอลลงพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง มือขวากางออกเพื่อการทรงตัว
4. สายตามองไปข้างหน้า นิ้วมือและข้อมือควบคุมการกระดอนของลูกบาสเกตบอล ให้สูงประมาณระดับเข่า

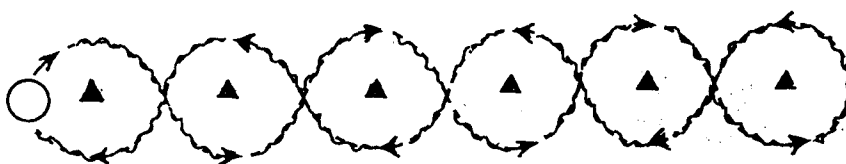
กิจกรรมการฝึก 4

ให้นักเรียนฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ สไลด์เท้า ไปด้านข้างซ้ายมือ
ขวามือ สลับกันในเวลา 2 นาที



กิจกรรมการฝึก 5

ให้นักเรียนฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ เคลื่อนที่อ้อมหลักจำนวน 6 จุด
แต่ละจุดวางห่างกัน 1 เมตร ไป - กลับ จำนวน 5 ชุด (ไป - กลับ นับ 1 ชุด) ในเวลา 5 นาที



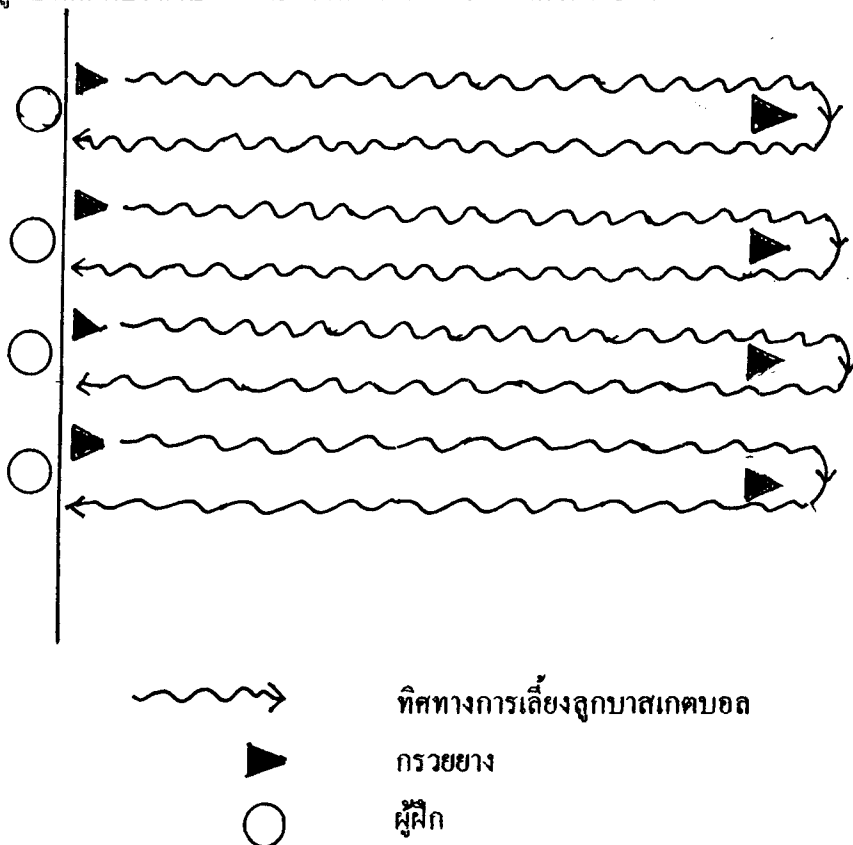
ทิศทางการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

กรวยยาง

ผู้ฝึก

กิจกรรมการฝึก 6

ให้นักเรียนฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง เคลื่อนที่โดยการสไลด์เท้า อ้อม กรวยยาง
ขาไปให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา ขากลับเลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือซ้าย ให้จุดที่วางห่างกัน
5 เมตร เลี้ยงลูกบาสเกตบอลไป - กลับ จำนวน 5 เที้ยว ในเวลา 5 นาที



3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปและประเมินลักษณะการเล่นลูกบาสเกตบอล
เคลื่อนที่โดยการสไลด์เท้า

จบคาบเรียนที่ 9

15. แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการสไลด์

ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการสไลด์ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนท่าเตรียมพร้อม ถือลูกบาสเกตบอล เมื่อต้องการจะเคลื่อนที่ไปทางซ้าย ก้าวเท้าซ้ายนำ
เท้าขวาก้าวตาม เคลื่อนที่ไปทางขวาเท้าขวานำเท้าซ้ายตาม
- (2) มือขวากดลูกบาสเกตบอลลงพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง มือซ้ายกางออกเพื่อการทรงตัว
- (3) มือซ้ายกดลูกบาสเกตบอลลงพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง มือขวากางออกเพื่อการทรงตัว
- (4) สายตามองไปข้างหน้า นิ้วมือและข้อมือควบคุมการกระดอนของลูกบาสเกตบอลให้สูง
ประมาณระดับเข่า
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเล่นลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเล่นลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเล่นลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเล่นลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

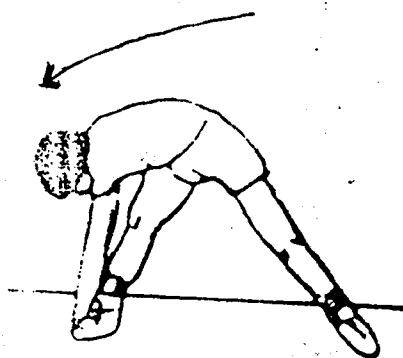
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 10 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย และความอ่อนตัว ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

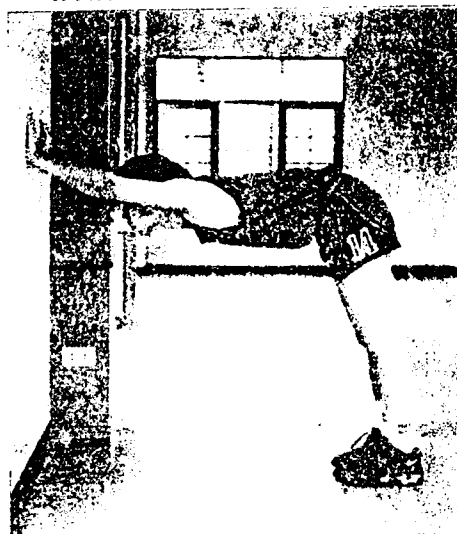
(1) ยืนก้มตัว ให้มือแตะปลายเท้า

แล้วค้างไว้ประมาณ 3 - 5 วินาที



(2) ยืนยกมือขึ้นยันผนัง แล้วก้มตัวลง

แขนทั้งสองเหยียดตึง 3 - 5 วินาที



(3) ยืนพับตัวด้านทั้งซ้าย-ขวา ใช้มือซ้ายยันที่เอวและศีรษะ ทำสลับกันโดยค้างไว้นาน 3 - 5 วินาที



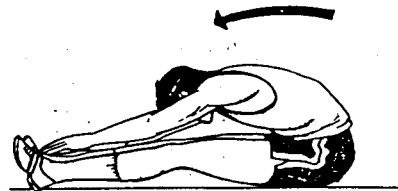
(4) ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้หลังมือทั้งสองชนกันตึงเหยียดขึ้น ให้สุดมือ ให้หัวไหล่รู้สึกตึง นาน 3 - 5 วินาที



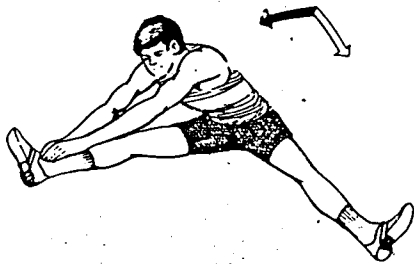
- (5) ยืนก้มตัวและเอนตัวเลยไปข้างหน้า-หลัง
ให้ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที



- (6) นั่งขาชิดกันแล้วก้มไปข้างหน้า 5 วินาที



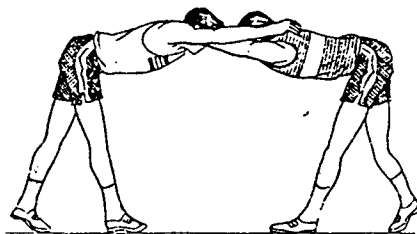
- (7) นั่งขาแยกแล้วก้มเฉียงทางซ้าย 5 วินาที
ทางขวา 5 วินาที



- (8) นั่งขาแยกแล้วเหวี่ยงส่วนบนของร่างกาย
ไปทางด้านซ้าย ซ้าย 5 วินาที และ
ขวา 5 วินาที



- (9) คัดเอวให้ตึง 5 วินาที



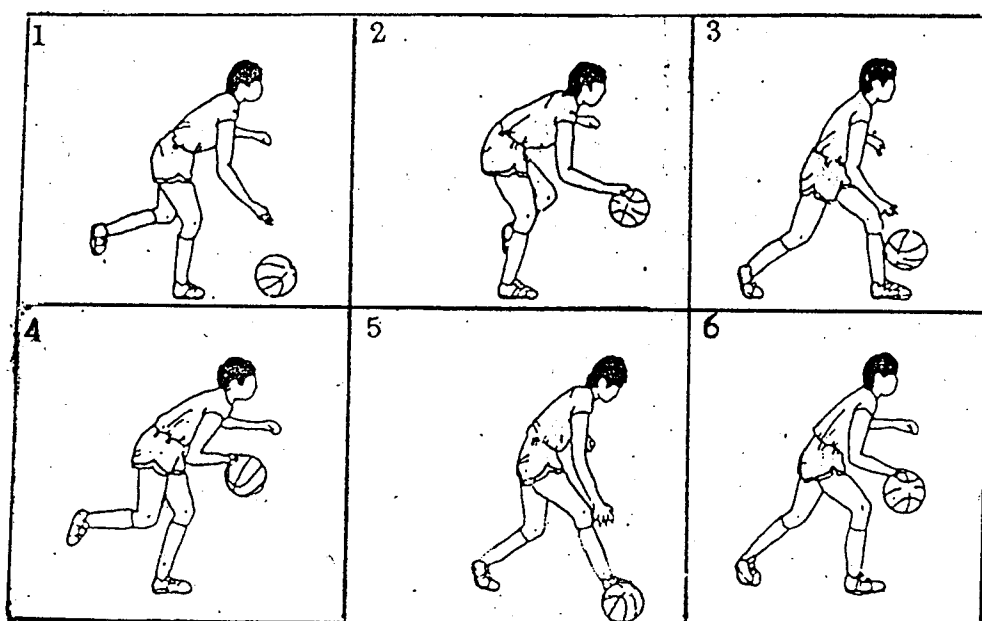
2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แล้วฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพตามลำดับ และฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

2.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการวิ่ง

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่โดยการวิ่งเป็นส่วนสำคัญหนึ่งในการเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นจะได้ประโยชน์จากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เมื่อหาโอกาสหรือจังหวะดีได้ ให้วิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปให้เร็ว เพื่อยิงประตูฝ่ายตรงข้าม การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต้องฝึกให้ถูกต้องและชำนาญ จึงจะสามารถช่วยเหลือการเล่นในทีม ทำให้ทีมชนะได้

เมื่อต้องการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว โดยการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล มีวิธีปฏิบัติดังนี้

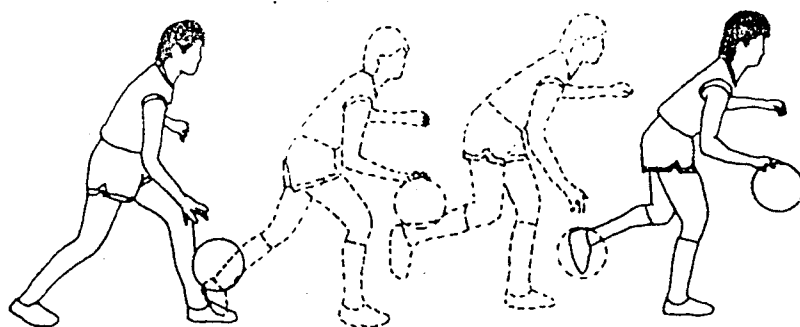


วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเตรียมพร้อม ให้ศีรษะและไหล่ก้มลงไปข้างหน้าเล็กน้อย ลำตัวเหยียดตรง
2. ใช้นิ้วมือและข้อมือดันลูกบาสเกตบอลให้พุ่งลงพื้นไปข้างหน้าระดับเอว แล้ววิ่งก้าวเท้าตามไปอย่างรวดเร็ว
3. เลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา มือซ้ายป้องกัน สลับกันเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
4. ตามองตรงไปข้างหน้า หรือคู่ต่อสู้ หรือห่วงประตู

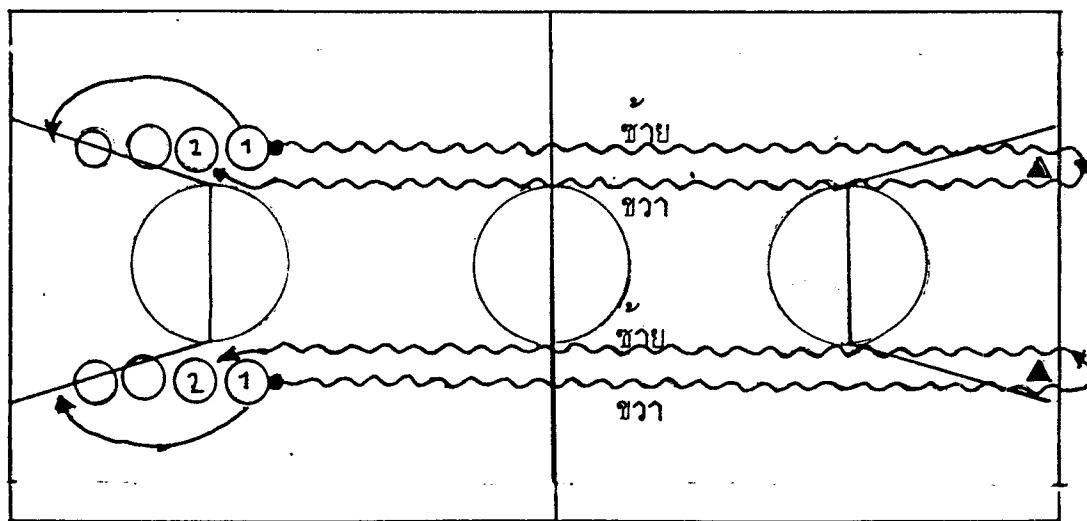
กิจกรรมการฝึก 7

ให้นักเรียนฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือข้างเดียว โดยแต่ละคนวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล รอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ ใช้เวลา 2 นาที



กิจกรรมการฝึก 8

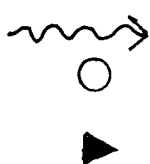
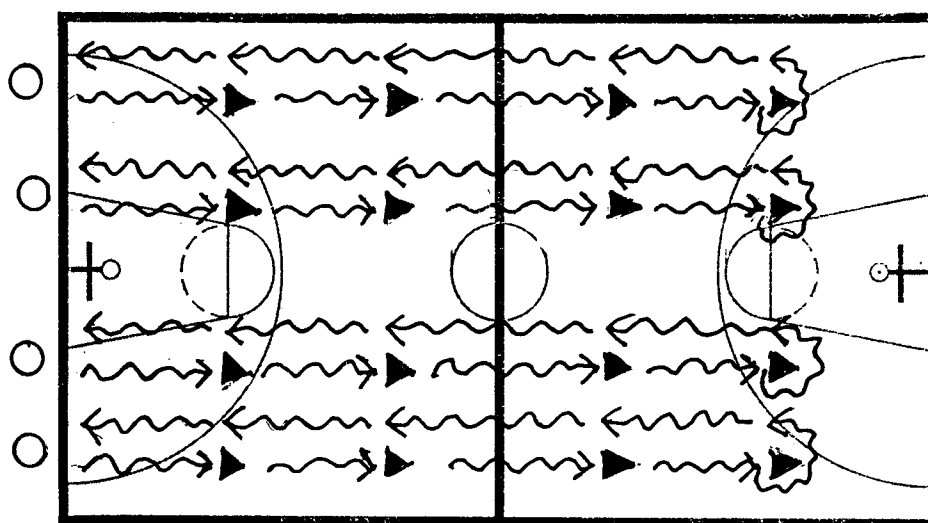
ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เข้าแถวตอนลึกจากเส้นหลังสนามบาสเกตบอลด้านใดด้านหนึ่ง คนหน้าสุดของแต่ละแถวถือลูกบาสเกตบอลแล้ววิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงด้วยมือขวาไปยังเส้นหลังด้านตรงข้าม แล้วเลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลับด้วยมือซ้ายส่งลูกบาสเกตบอลให้คนต่อไป ตัวเองไปต่อท้ายแถว คนละ 5 เที้ยว ใช้เวลา 5 นาที



- ~~~~~> ทิศทางการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
 ○ ผู้ฝึก
 ▲ กรวยยาง

กิจกรรมการฝึก 9

ให้นักเรียนฝึกการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ไป- กลับ 5 รอบ โดยแต่ละคนวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลตรงไปยังกรวยยางแล้วหยุดชอยเท้าอยู่กับที่ 10 ครั้ง พร้อมกับเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ แล้วจึงวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่อไป ทำเช่นนี้ทุกครั้งเมื่อพบกรวยยางทั้ง 5 อัน ภายในเวลา 10 นาที



ทิศทางการเล่นลูกบาสเกตบอล

ผู้ฝึก

กรวยยาง

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปและประเมินลักษณะการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

จบคาบเรียนที่ 10

16. แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการวิ่ง

ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ โดยการวิ่ง แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนเตรียมพร้อม ให้ศีรษะและไหล่โน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ลำตัวเหยียดตรง
- (2) ใช้นิ้วมือและข้อมือคั่นลูกบาสเกตบอลให้พุ่งลงพื้นไปข้างหน้าระดับเอว แล้ววิ่งก้าวเท้าตามไปอย่างรวดเร็ว
- (3) เลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา มือซ้ายป้องกัน สลับกันเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- (4) ตามองตรงไปข้างหน้า หรือคู่ต่อสู้ หรือห่วงประตู
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 11
การยิงประตู

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทสเกดบอล ประกอบด้วย

- 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาทสเกดบอล
- 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
- 1.3 การส่ง - รับลูกบาทสเกดบอล
- 1.4 การเลี้ยงลูกบาทสเกดบอล
- 1.5 การยิงประตู
- 1.6 การยิงประตูได้ห้วง
- 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาบาทสเกดบอล

2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน

3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกันเพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้

4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที

5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจหยุดซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้

6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิดเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ไขทำทางการปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้

7. การวัดและประเมินผล

7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %

7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาบาทสเกดบอล

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4 ผ่านการประเมิน

ถ้าได้ เกณฑ์ 1 ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 11 การยิงประตู

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยืนยิงประตูได้

เนื้อเรื่อง การยิงประตู

- การยืนยิงประตู

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การยิงประตู
3. กรวยยาง
4. สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | | |
|---|----|------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 | นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 | นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 | นาที |
| 4. สรุป วัดผลและประเมินผล | 5 | นาที |

กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 11 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอว
ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ รอบสนาม

บาสเกตบอล 1 รอบ



- (2) กระโดดเชือก 30 ครั้ง



- (3) วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม



- (4) กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง



มีต่อไป

(5) กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง



(6) กระโดดขึ้นเหยียดตัวและแขนขึ้น
เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้าย่อเข้า 10 ครั้ง



(7) ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย - ขวา
ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงสลับกัน
10 - 20 ครั้ง



(8) ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย - ขวา
ข้างละ 10 - 20 รอบ



มีต่อ... ➔

- (9) ยืนย่อเข่าข้างหนึ่ง ตะเท้าโดยพับเข่า
สลับซ้าย - ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง



- (10) ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทาง
ซ้าย - ขวา ข้างละ 10 รอบ



- (11) ยืนก้มพับลำตัวขึ้น - ลง 10 ครั้ง



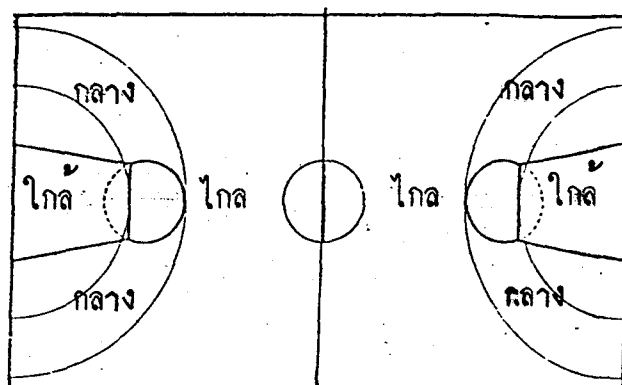
2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการยิงประตู แล้วฝึกทักษะ การยืนยิงประตู โดยอ่าน
และพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

การยิงประตู

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับและฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

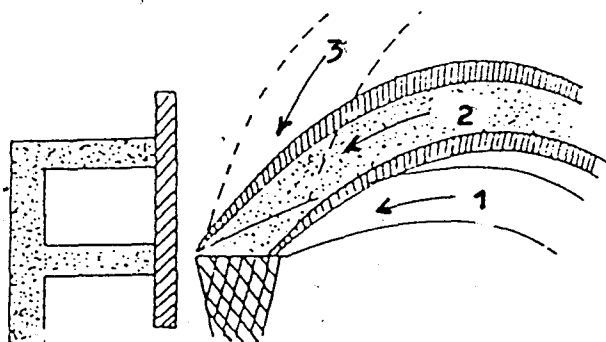
การยิงประตู เป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล เพราะการการยิงประตู เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การแพ้ชนะ การยิงประตูแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะใกล้	เป็นการยิงที่หวังผล	80 %
ระยะกลาง	เป็นการยิงที่หวังผล	60 %
ระยะไกล	เป็นการยิงที่หวังผล	30 %



วิธีการยิงประตู มีดังนี้

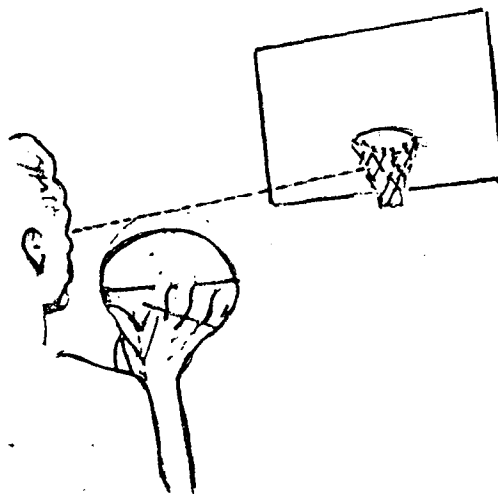
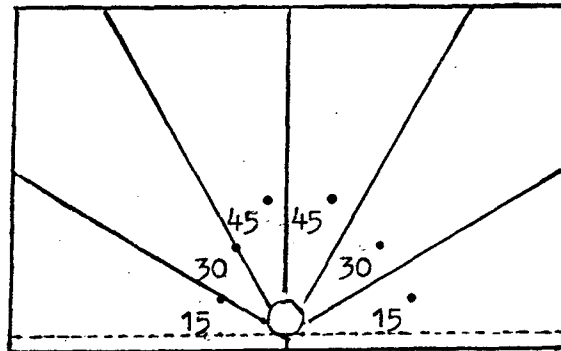
1. ลูกบาสเกตบอลพุ่งมากตามหมายเลข 1 โอกาสเข้าประตูมีน้อยมาก เป็นวิธีการยิงที่ไม่เหมาะสม
2. ลูกบาสเกตบอลพุ่งปานกลางตามหมายเลข 2 เป็นวิธีการยิงที่เหมาะสมที่สุด เพราะการปล่อยลูกบาสเกตบอลรวดเร็วดีและประหยัดพลังงาน
3. วิธีตามหมายเลข 3 ลูกบาสเกตบอลโค้งเกินไปไม่เหมาะกับการปล่อยลูกบาสเกตบอลช้า และเสียพลังงานมาก



มุมที่ลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตู

การเล็งเป้าหมาย ห่วงประตูของบาสเกตบอลตั้งสูงกว่าพื้นสนามขึ้นไปประมาณ 3.05 เมตร ซึ่งการที่จะยิงลูกบาสเกตบอลลงห่วงนี้ ก็จะต้องยังให้เป็นวิถีโค้ง คือให้สูงกว่าห่วง จุดนั้นจึงจะลงห่วง ฉะนั้นในการเล็งเป้าหมายของห่วงประตูก็ต้องมีกฎเกณฑ์ในการเล็ง คือ ห่วงประตูทั้งหมดจะมีมุมยิง 180 องศา ในการเล็งเราจะแบ่งการเล็งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะ 15 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยของห่วงประตูด้านตรงข้ามเป็นเป้าหมาย
2. ระยะ 30 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยเป็นกระดานหลังเป็นเป้าหมาย
3. ระยะ 45 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยขอบห่วงประตูด้านตรงข้ามเป็นเป้าหมาย



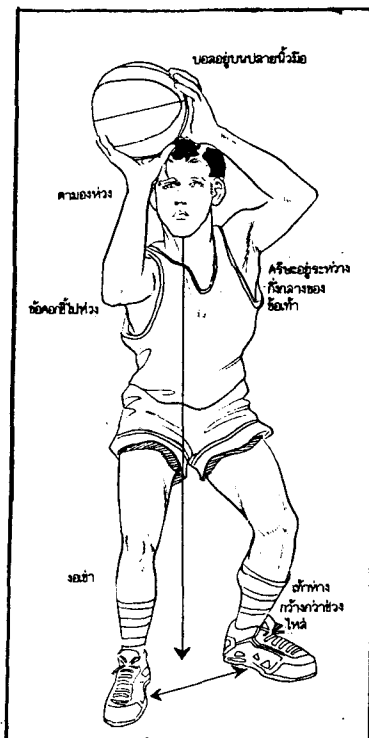
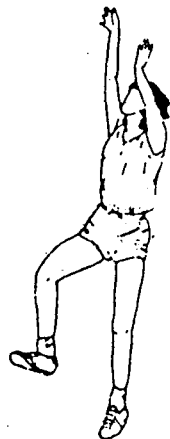
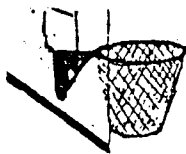
หลักเบื้องต้นในการยิงประตู

การที่จะยิงประตูให้ได้นั้น ผู้ฝึกควรจะต้องฝึกหัดให้มากและใช้ทักษะที่ถูก
ต้องนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อการยิงประตู หลักเบื้องต้นที่ควรจดจำและเอาใจใส่มีดังนี้

1. หันหน้าและมองไปทางห่วงประตู
2. อยู่ในท่าการทรงตัวและสามารถเคลื่อนไหวในท่าอื่นได้สะดวก
3. ตาจ้องเป้าหมายถึงแม้ว่าลูกบาสเกตบอลจะหลุดมือไปแล้วก็ตาม
4. ครอบครองลูกบาสเกตบอลให้ดี ใช้แขนป้องกันลูกบาสเกตบอล

นิ้วกางออก ให้หัวแม่มือบังคับลูกบาสเกตบอล

5. ถ้าเกิดลังเลเลื่อย่ายิงประตูเป็นอันตราย
6. ทุกครั้งที่ทำการยิงประตูต้องมีการติดตามลูก



การยิงยิงประตู (The Set Shot)

การยิงยิงประตู เป็นการยิงประตูที่ใช้ในการยิงประตูโทษ เพราะเป็นการยิงประตูระยะไกล การยิงประตูแบบนี้มีแรงส่งในการยิงประตูที่ดี แบบของการยิงประตูที่นิยมกันมากในปัจจุบันนี้คือ การยิงประตูแบบมือเดียว ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

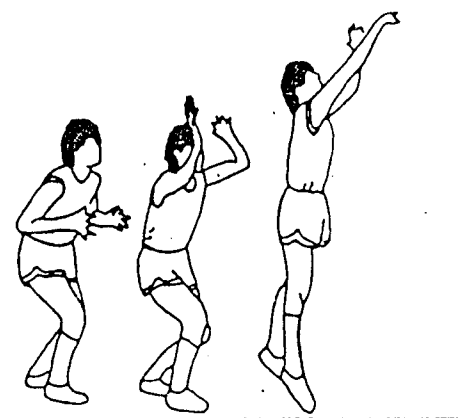
1. ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม ให้เท้าขวาอยู่หน้า เท้าซ้ายอยู่หลัง (สำหรับผู้ถนัดขวา) ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. รอกำลงเล็กน้อย นำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
3. ใช้มือซ้ายรองรับอยู่ด้านล่างลูกบาสเกตบอล ให้นิ้วมือกางออก อย่าให้อุ้งมือถูกพื้นผิวของลูกบาสเกตบอล วางมือขวาด้านหลังลูกบาสเกตบอล ให้อยู่เหนือจุดศูนย์กลางของลูกบาสเกตบอล ข้อศอกอย่าเกร็ง
4. ลูกบาสเกตบอลอยู่ระดับกลาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู เหนือลูกบาสเกตบอล
5. เริ่มยิงประตูด้วยการ รอกำลงเล็กน้อย พร้อมกับดึงลูกบาสเกตบอลเข้าหาลำตัว ถ่ายน้ำหนักลูกบาสเกตบอลมาไว้ที่มือขวา
6. เลื่อนลูกบาสเกตบอลขึ้นเหนือหน้าผาก แล้วผลักลูกบาสเกตบอลออกไป
7. เหยียดแขนและข้อมือตามลูกบาสเกตบอล นิ้วทุกนิ้วกางออก และบิดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ลงล่าง พร้อมกับเหยียดเข่าและลำตัวขึ้น
8. กระโดดด้วยเท้าทั้งสองเข้าข้าง เพื่อเพิ่มแรงส่งในการยิงประตู เมื่อตกลงสู่พื้นให้อยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ต่อไป
9. ผู้ที่ถนัดมือซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับมือขวา แต่ตรงกันข้าม



การยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะ

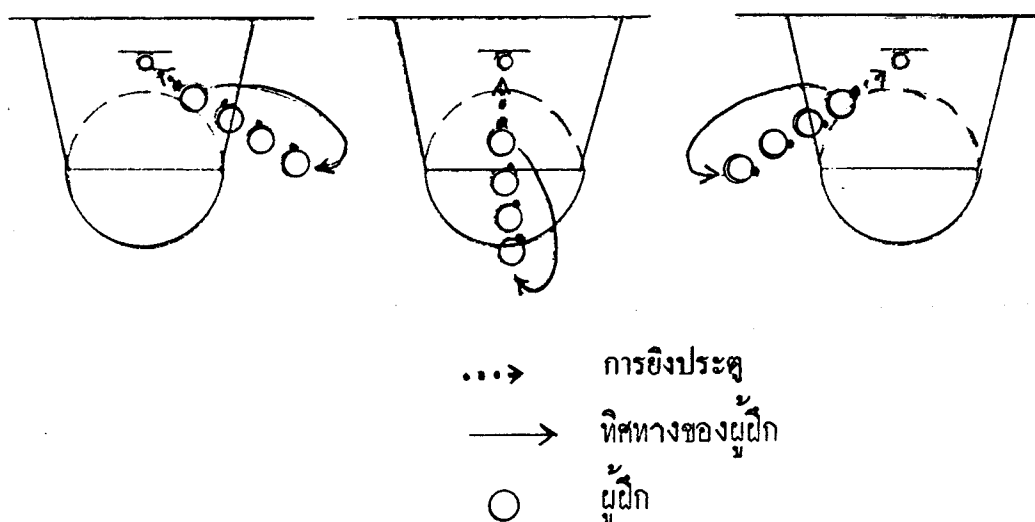
กิจกรรมการฝึก 1

ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกทำขึ้นยิงประตูด้วยมือเดียว (ข้างถนัด) อยู่กับที่ โดยไม่ใช้ลูกเบสเกตบอล 10 ครั้ง ในเวลา 2 นาที



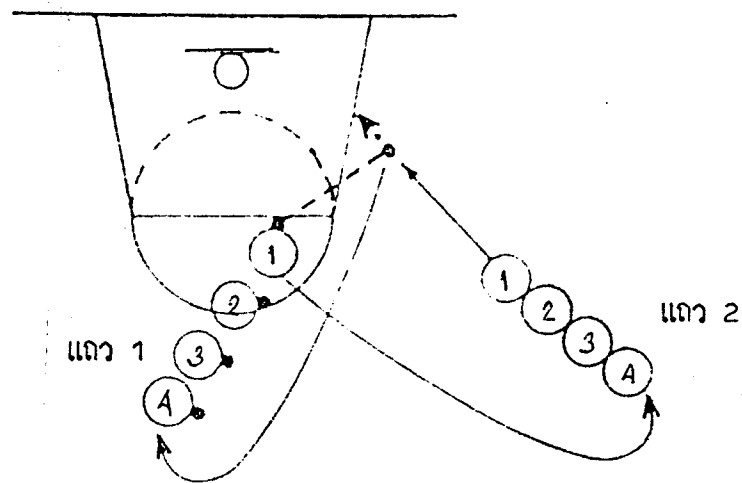
กิจกรรมการฝึก 2

ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกห่างจากห่วงประตู ประมาณ 2 เมตร ฝึกขึ้นยิงประตูด้วยมือเดียว (ข้างถนัด) ระยะใกล้ ทั้งด้านซ้าย ขวา และด้านหน้า ในเวลา 5 นาที



กิจกรรมการฝึก 3

ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 แถว ให้แถว 1 ถือลูกบอลไว้แล้วส่งลูกบาสเกตบอลไปให้คนที่ 1 ของแถว 2 แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว 2 เมื่อคนที่ 1 ของแถว 2 รับลูกบาสเกตบอลแล้วให้ขึ้นยังประตู ในเวลา 10 นาที



- > ทิศทางของลูกบาสเกตบอล
- > ทิศทางการวิ่ง
- ผู้ฝึก
-> การยิงประตู

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปและประเมินลักษณะการยืนยิงประตู

17. แบบประเมินลักษณะในการยืนยิงประตู

ขั้นตอนในการยืนยิงประตู แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประคองลูกบาสเกตบอล
- (2) ย่อเข่า ตามองที่ห่วงประตู ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นให้อยู่ข้างหน้าระดับสายตา
- (3) ผลักลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู ใช้แรงจากท่อนแขนและข้อมือ
- (4) เหยียดแขนตามแรงและทิศทางของลูกบาสเกตบอล และหักข้อมือลง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 12 - 13
การยิงประตู

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่นี้ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทเกตบอด ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาสเกตบอด
 - 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - 1.3 การส่ง - รับลูกบาสเกตบอด
 - 1.4 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอด
 - 1.5 การยิงประตู
 - 1.6 การยิงประตูได้ห่วง
 - 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาสเกตบอด
2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน
3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกันเพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้
4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที
5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจหยุดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้
6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิดเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ไขทำทางการปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้
7. การวัดและประเมินผล
 - 7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %
 - 7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาสเกตบอด

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4	ผ่านการประเมิน
ถ้าได้ เกณฑ์ 1	ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 12 - 13 การยิงประตู

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู มือเดียวเหนือศีรษะได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู สองมือเหนือศีรษะได้

เนื้อเรื่อง การยิงประตู

- การกระโดดยิงประตู มือเดียวเหนือศีรษะ
- การกระโดดยิงประตู สองมือเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การกระโดดยิงประตู
3. ตะกร้าใส่ลูกบาสเกตบอล 5 ลูก
4. สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | |
|---|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 นาที |
| 4. สรุป วัตถุประสงค์และประเมินผล | 5 นาที |

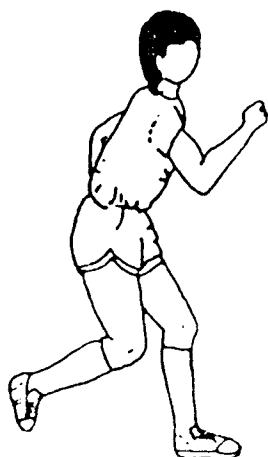
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 12 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอว
ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ รอบสนาม

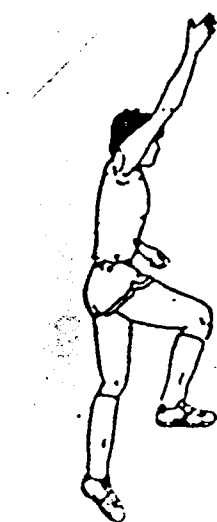
บาสเกตบอล 1 รอบ



- (2) กระโดดเชือก 30 ครั้ง



- (3) วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม



- (4) กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง

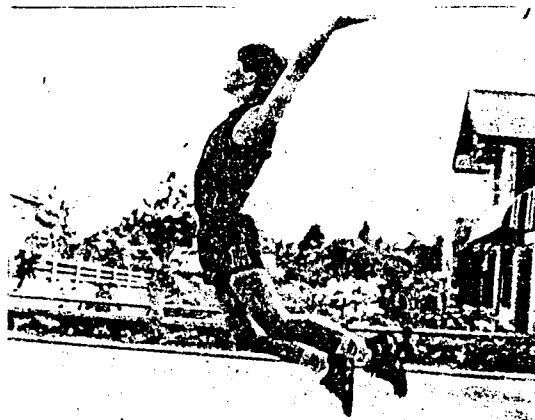


มีต่อ →

(5) กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง



(6) กระโดดขึ้นเหยียดตัวและแขนขึ้น
เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้าย่อเข่า 10 ครั้ง



(7) ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย - ขวา
ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงสลับกัน
10 - 20 ครั้ง



(8) ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย - ขวา
ข้างละ 10 - 20 รอบ



- (9) ยืนย่อเข้าข้างหนึ่ง ตะเท้าโดยพับเข้า
สลับซ้าย - ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง



- (10) ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทาง
ซ้าย - ขวา ข้างละ 10 รอบ



- (11) ยืนก้มพับลำตัวขึ้น - ลง 10 ครั้ง

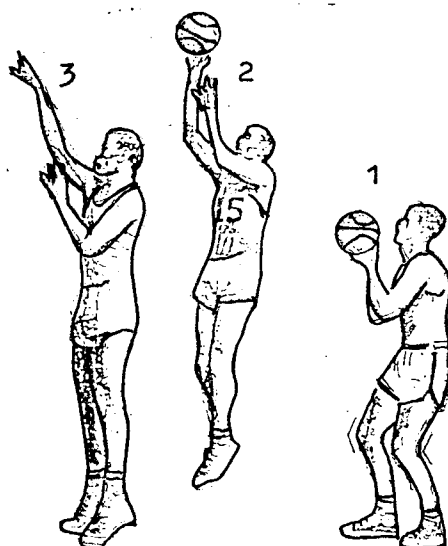


2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการกระโดดยิงประตู แล้วฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู
โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

การกระโดดยิงประตู (The Jump Shot)

การกระโดดยิงประตูมือเดียว

การกระโดดยิงประตูเป็นแบบของการยิงประตูที่ดีแบบหนึ่ง ผู้ยิงจะกระโดดขึ้นไปสูง และสามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ยากแก่การป้องกัน ปัจจุบันถือว่าเป็นแบบของการยิงประตูที่ให้ประสิทธิภาพมากที่สุด การยิงประตูแบบนี้จะได้ผลจาก ระยะใกล้และปานกลาง เท่านั้น ส่วนระยะไกลก็ยากไม่ค่อยได้ผล



วิธีปฏิบัติ

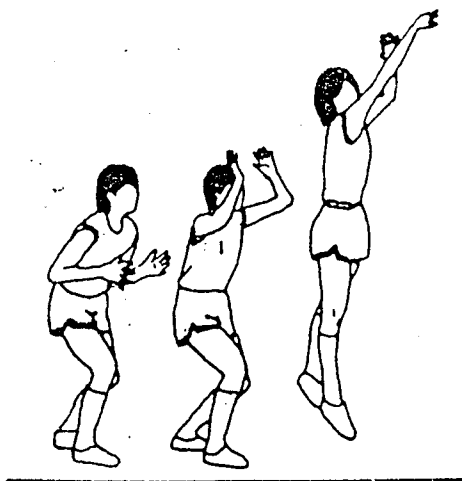
1. ยืนเตรียมพร้อมจับลูกบาสเกตบอล มือซ้ายรองรับลูกบาสเกตบอลทางด้านล่าง (กรณีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออกอย่าให้งัดมือถูกลูกบาสเกตบอล มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบาสเกตบอล งอข้อศอก ลูกบาสเกตบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายเล็กน้อย ก้มตัว ย่อเข่าทั้งสอง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา
2. กระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น เขยียดเข่าทั้งสองพร้อมกับยิกลำตัวขึ้น กระโดดให้ลำตัวลอยขึ้นไปในอากาศ เหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้น โดยให้ข้อศอกทางขวาทำมุม 90 องศา
3. ขณะลอยตัวนิ่งอยู่ในอากาศ ให้ผลักลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา แขนเขยียดตามลูกบาสเกตบอลไปและกดข้อมือลง เมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ
4. ลงสู่พื้นหลังจากปล่อยลูกบาสเกตบอลแล้ว ด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกัน

ข้อควรปฏิบัติ

1. สายตาจะต้องมองที่ห่วงประตูดตลอดเวลา
2. การยิงประตูควรปล่อยลูกบาสเกตบอลให้โค้งเพียงพอ เพื่อให้ลูกบาสเกตบอลหย่อนลงห่วงประตูได้ หรือจะให้ลูกบาสเกตบอลกระทบกับกระดานหลัง เพื่อให้กระดอนลงห่วงได้ ทั้งนี้แล้วแต่ความถนัดของผู้เล่นแต่ละคน
3. การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มือ เท้า ลำตัว จะต้องเป็นจังหวะที่ต่อเนื่องกัน ไม่ควรให้มีการหยุดชะงักจนกว่าลูกบาสเกตบอลจะถูกปล่อยออกไปแล้ว
4. การย่อเข้าจะต้องไม่ให้เท้าเคลื่อนที่ และควบคุมร่างกายให้นิ่งขณะกระโดดลอยตัวอยู่ในอากาศ
5. แรงที่ใช้ในการส่งลูกบาสเกตบอลเพื่อกระโดดยิงประตูจะต้องมาจากข้อเท้า เข่า ลำตัว ไหล่ ข้อศอกและข้อมือ ตามลำดับ

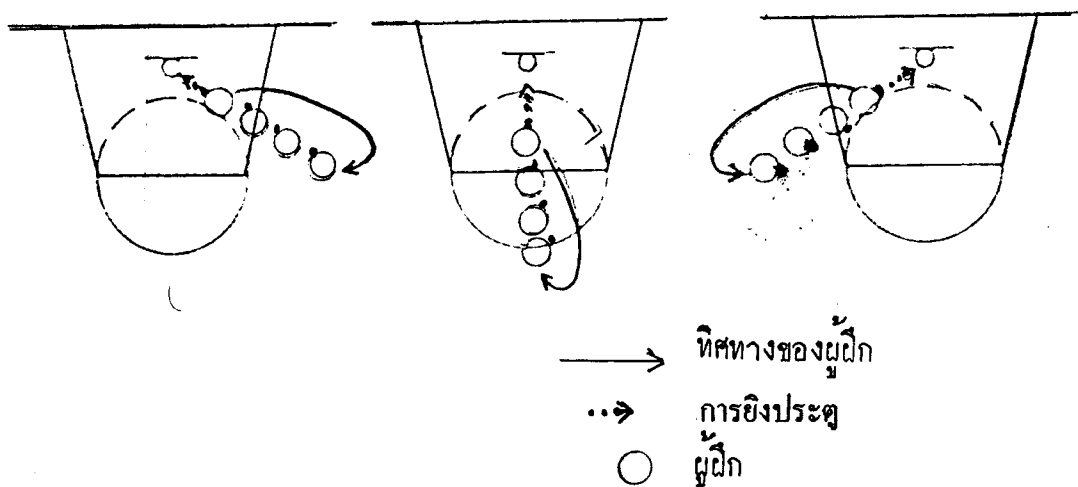
กิจกรรมการฝึก 4

ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกทำท่ากระโดดยิงประตูมือเดียว โดยไม่ต้องลูกบาสเกตบอล
10 ครั้ง ในเวลา 2 นาที



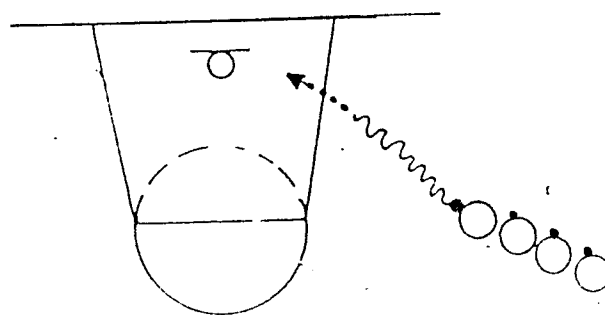
กิจกรรมการฝึก 5

ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกกระโดดยิงประตูมือเดียว ห่างจากห่วงประตูประมาณ 3 เมตร
ให้ลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตู โดยยืนอยู่ 3 ตำแหน่ง คือ ทางซ้าย ทางขวา และตรงกลาง
ตำแหน่งละ 10 ครั้ง ในเวลา 5 นาที



กิจกรรมการฝึก 6

ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ให้หัวแถวห่างจากหัวประตูประมาณ 5 เมตร เริ่มด้วยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปยังจุดที่กำหนดให้ และจับลูกบาสเกตบอลในจังหวะที่เท้าขวาตกรับพอดี นับ 1 ก้าวเท้าซ้ายนับ 2 ย่อเข่า นับ 3 และกระโดดยิงประตู นับ 4 เมื่อชำนาญแล้วให้เพิ่มความเร็วขึ้น ใช้เวลา 5 นาที



 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
 การยิงประตู
 ผู้เล่น

8. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป และประเมินลักษณะการกระโดดยิงประตูมือเดียว

จบคาบเรียนที่ 12

18. แบบประเมินลักษณะในการกระโดดยิงประตู มือเดียว

ขั้นตอนในการกระโดดยิงประตู มือเดียว แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอล ใช้มือซ้ายรองรับลูกบาสเกตบอลทางด้านล่าง (กรณีถนัดมือขวา) มือขวายู่ทางด้านหลังของลูกบาสเกตบอล งอข้อศอก ลูกบาสเกตบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู ย่อเข้าทั้งสอง นำหน้าก้นตัวอยู่ที่เท้าขวา
- (2) กระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น เขยียดเข้าทั้งสองพร้อมกับยิ่ดลำตัวขึ้น กระโดดให้ลำตัวลอยขึ้นไปในอากาศ พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้น ให้ข้อศอกขวาทำมุม 90 องศา
- (3) ขณะลอยตัวนิ่งอยู่ในอากาศ ผลักลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวา แขนเขยียดตามลูกบาสเกตบอล กดข้อมือลงเมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ
- (4) ลงสู่พื้นหลังจากปล่อยลูกบาสเกตบอลไปแล้วด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดดยิงประตูมือเดียว ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดดยิงประตูมือเดียว ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดดยิงประตูมือเดียว ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการกระโดดยิงประตูมือเดียว ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

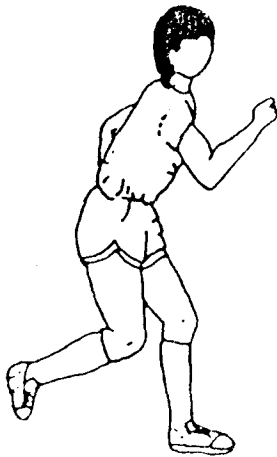
กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 13 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอว
ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ รอบสนาม

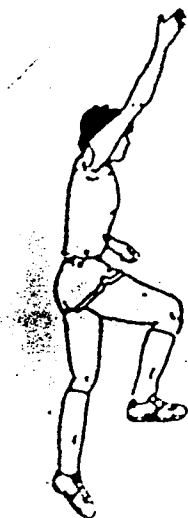
บาสเกตบอล 1 รอบ



- (2) กระโดดเชือก 30 ครั้ง



- (3) วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม



- (4) กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง

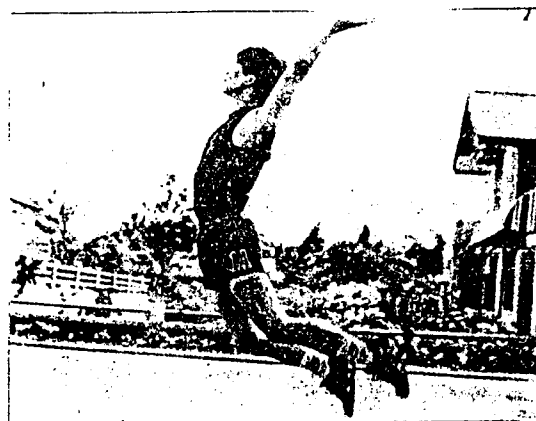


มีต่อไป →

(5) กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง



(6) กระโดดขึ้นเหยียดตัวและแขนขึ้น
เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้าย่อเข้า 10 ครั้ง



(7) ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย - ขวา
ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงสลับกัน
10 - 20 ครั้ง



(8) ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย - ขวา
ข้างละ 10 - 20 รอบ



มีต่อ 

- (9) ยืนย่อเข่าข้างหนึ่ง เตะเท้าโดยพับเข่า
สลับซ้าย - ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง



- (10) ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทาง
ซ้าย - ขวา ข้างละ 10 รอบ



- (11) ยืนก้มพับลำตัวขึ้น - ลง 10 ครั้ง

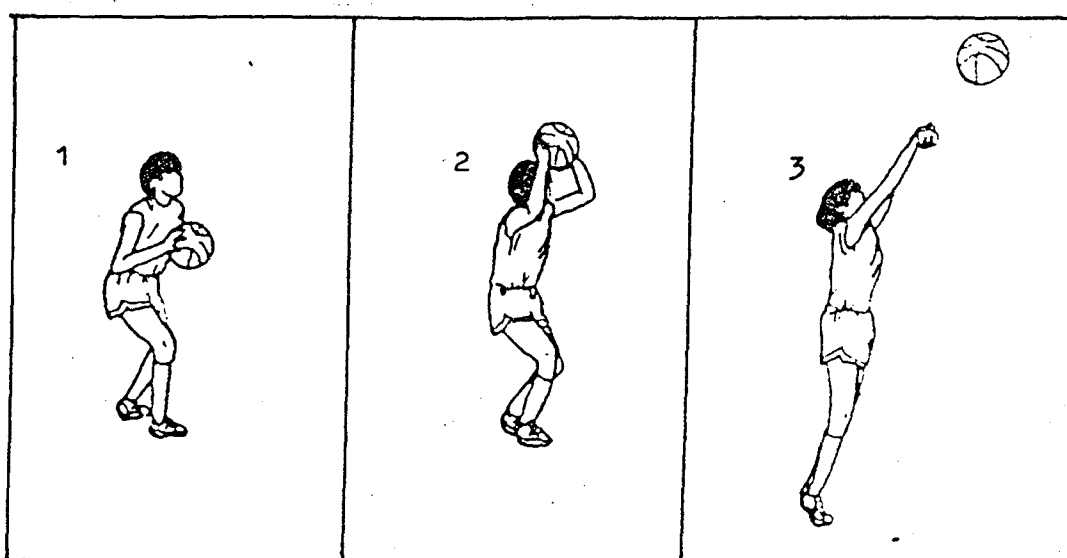


2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการกระโดดยิงประตู แล้วฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู
โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับและฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

การกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ

การกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ เป็นการกระโดดขึ้นยิงประตูด้วยการจับลูกบาสเกตบอลสองมือจากระดับเหนือศีรษะกระโดดขึ้นยิงประตู

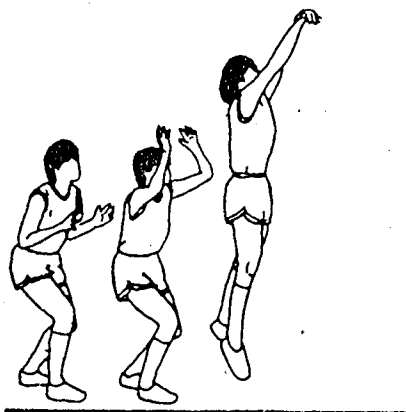


วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเตรียมพร้อม จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า หนึ่งก้าวเป็นเท้านำ ก้าวเท้าหลังตาม งอเข่าย่อตัวลง
2. ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นเหนือศีรษะ ก่อนไปข้างหลังเล็กน้อย หักข้อมือไปทางด้านหลัง ตามองห่วงประตู
3. กระโดดขึ้นให้สูงที่สุด ขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ ให้ผลักส่งลูกบาสเกตบอลตรงไปยังห่วงประตู
4. แขนเหยียดตึง ส่งมือไปตามทิศทางที่ลูกบาสเกตบอลไป กลับลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง

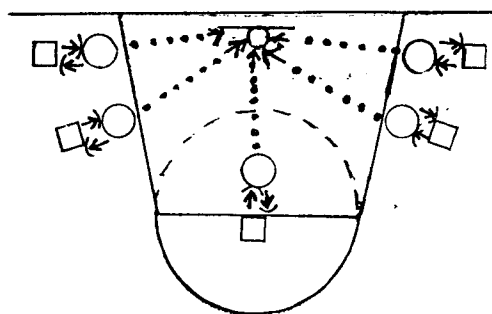
กิจกรรมการฝึก 7

ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกทำท่ากระโดดยิงประตูสองมือ โดยไม่ใช้ลูกบาสเกตบอล 10 ครั้ง
ในเวลา 2 นาที



กิจกรรมการฝึก 8

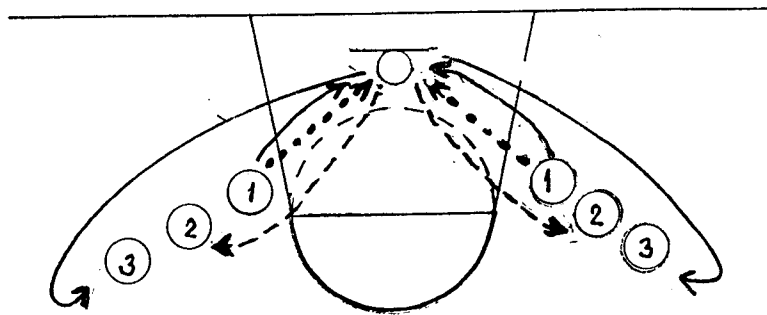
ให้นักเรียนยืนที่จุดกำหนดให้ และหันหน้าเข้าหาห่วงประตู เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม”
นักเรียนหันหลังไปจับลูกบาสเกตบอลอยู่ในตะกร้า หมุนกลับมากระโดดยิงประตูสองมือ
ทีละ 1 ลูก ปฏิบัติให้ครบ 5 ลูก ใครยิงประตูเข้าห่วงได้มากที่สุด คนนั้นชนะ ในเวลา 3 นาที



- ตะกร้าใส่ลูกบาสเกตบอล
- ผู้ฝึก
- > หมุนตัวกลับ
-> ยิงประตู

กิจกรรมการฝึก ๑

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ยืนแถวตอนที่ยึดกำหนดให้ 1 ถือลูกบาสเกตบอล เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้กระโดดยิงประตูสองมือแล้ววิ่งเข้ารับลูกบาสเกตบอล อย่าให้ลูกบาสเกตบอลตกพื้น ส่งให้ 2 แล้วกลับไปยืนต่อท้ายแถว ปฏิบัติภายใน 3 นาที กลุ่มใดยิงประตูเข้าห่วงมากที่สุดชนะ แล้วเปลี่ยนกลุ่มฝึกไปเรื่อย ๆ ภายในเวลา 5 นาที



- ทิศทางการวิ่ง
- - - - -> ทิศทางของลูกบาสเกตบอล
- ...> การยิงประตู
- ผู้เล่น

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป และประเมินลักษณะการกระโดดยิงประตู

จบคาบเรียนที่ 13

19. แบบประเมินลักษณะในการกระโดดยิงประตู สองมือเหนือศีรษะ

ขั้นตอนในการกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าหนึ่งก้าวเป็นเท้านำ ก้าวเท้าหลังตาม งอเข่าย่อตัวลง
- (2) ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นเหนือศีรษะ ก่อนไปข้างหลังเล็กน้อย หักข้อมือไปทางด้านหลัง ตามองห่วงประตู
- (3) กระโดดขึ้นให้สูงที่สุด ขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ ให้ผลักส่งลูกบาสเกตบอลตรงไปยังห่วงประตู
- (4) แขนเหยียดตึง ส่งมือไปตามทิศทางที่ลูกบาสเกตบอลไป กลับลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถกระโดดยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 14 - 15
การยิงประตูได้หวัง

คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่นี้ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทสเกดบอล ประกอบด้วย

- 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาบาทสเกดบอล
- 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
- 1.3 การส่ง - รับลูกบาทสเกดบอล
- 1.4 การเลี้ยงลูกบาทสเกดบอล
- 1.5 การยิงประตู
- 1.6 การยิงประตูได้หวัง
- 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาบาทสเกดบอล

2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน

3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรึกษาหารือกัน เพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรึกษาหารือกันจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้

4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้ว ให้ นักเรียนปฏิบัติตามทำทางนั้นได้ทันที

5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจพูดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้

6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิด เพราะ นักเรียนสามารถแก้ไขทำทาง การปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้

7. การวัดและประเมินผล

7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %

7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาบาทสเกดบอล

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4 ผ่านการประเมิน

ถ้าได้ เกณฑ์ 1 ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 14 - 15 การยิงประตูได้ห้วง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้ห้วงแบบคว่ำมือได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้ห้วงแบบหงายมือได้

เนื้อเรื่อง การยิงประตูได้ห้วง

- การยิงประตูได้ห้วงแบบคว่ำมือ
- การยิงประตูได้ห้วงแบบหงายมือ

อุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก
2. บทเรียนสำเร็จรูป การยิงประตูได้ห้วง
3. กรวยยาง
4. สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | | |
|---|----|------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียนและสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 | นาที |
| 2. ขันเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 | นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและฝึกทักษะกีฬา | 35 | นาที |
| 4. สรุป วัตถุประสงค์และประเมินผล | 5 | นาที |

กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 14 มีดังนี้

1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

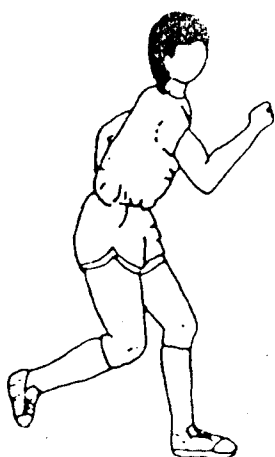
ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอว

ใช้เวลา 5 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

(1) วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ รอบสนาม

(2) กระโดดเชือก 30 ครั้ง

บาสเกตบอล 1 รอบ



(3) วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม

(4) กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง



มีต่อ >>>

(5) กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง



(6) กระโดดขึ้นเหยียดตัวและแขนขึ้น
เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้าย่อเข้า 10 ครั้ง



(7) ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย - ขวา
ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงสลับกัน
10 - 20 ครั้ง



(8) ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย - ขวา
ข้างละ 10 - 20 รอบ



มีต่อ *lll* →

- (9) ยืนย่อเข่าข้างหนึ่ง ตะเท้าโดยพับเข่า
สลับซ้าย - ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง



- (10) ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทาง
ซ้าย - ขวา ข้างละ 10 รอบ



- (11) ยืนก้มพับลำตัวขึ้น - ลง 10 ครั้ง

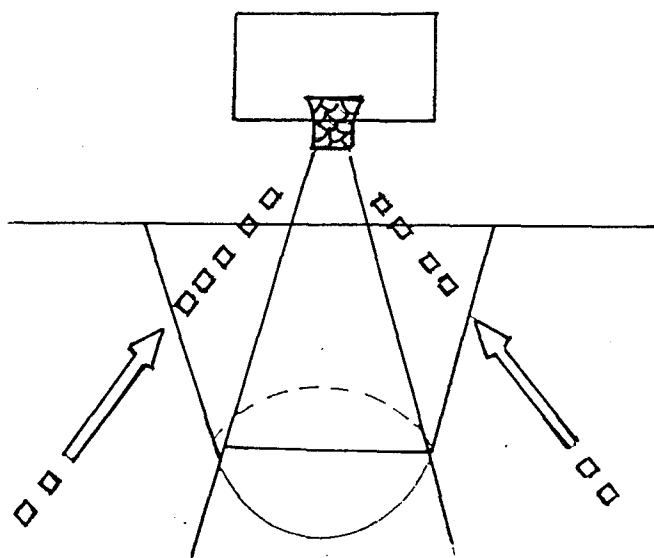


2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการยิงประตูได้ห่วง แล้วฝึกทักษะการยิงประตูได้ห่วง
โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

การยิงประตูได้ห้วง

ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับและฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

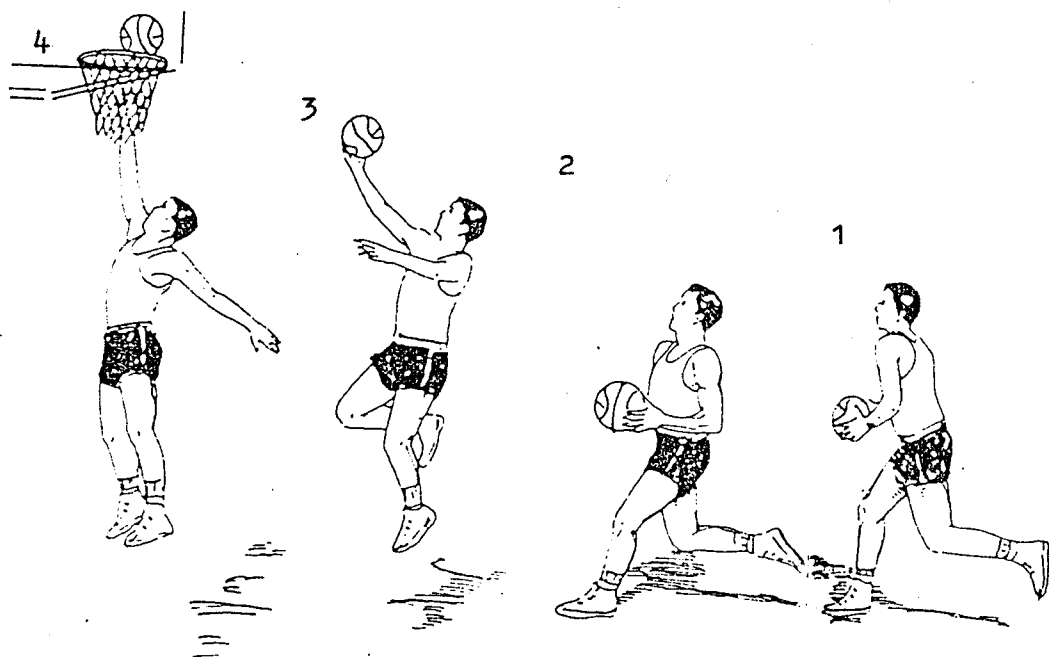
การยิงประตูได้ห้วง (The Lay-Up Shot) เป็นวิธีการยิงประตูที่รวดเร็ว และสามารถเข้าใกล้ห้วงประตูได้มากที่สุด ทิศทางของการเข้ายิงประตูอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ทิศทาง คือทางตรงควรเลี้ยงที่ห้วงประตูเป็นที่หมาย ทางซ้ายและขวา ทิศทางนี้เหมาะสมที่สุดและง่ายที่สุด ลักษณะการยิงประตูได้ห้วงเป็นการยิงประตูที่ผู้เล่นต้องวิ่งแล้วกระโดดขึ้นพร้อมจับลูกบาสเกตบอลเพื่อยิงประตู ทั้งนี้จะเป็นการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเข้าไปด้วยตนเองหรือรับลูกบาสเกตบอลที่ส่งมาจากเพื่อนร่วมทีมก็ตาม โดยปกติแล้วการยิงประตูได้ห้วงทางด้านขวาผู้เล่นควรจะใช้มือขวายิงประตู และถ้ายิงประตูทางด้านซ้ายก็ควรจะใช้มือซ้ายยิงประตู จึงเป็นการยิงประตูได้ห้วงที่ถูกต้องได้ผล



ลักษณะทิศทางของการเข้ายิงประตู

วิธีปฏิบัติ

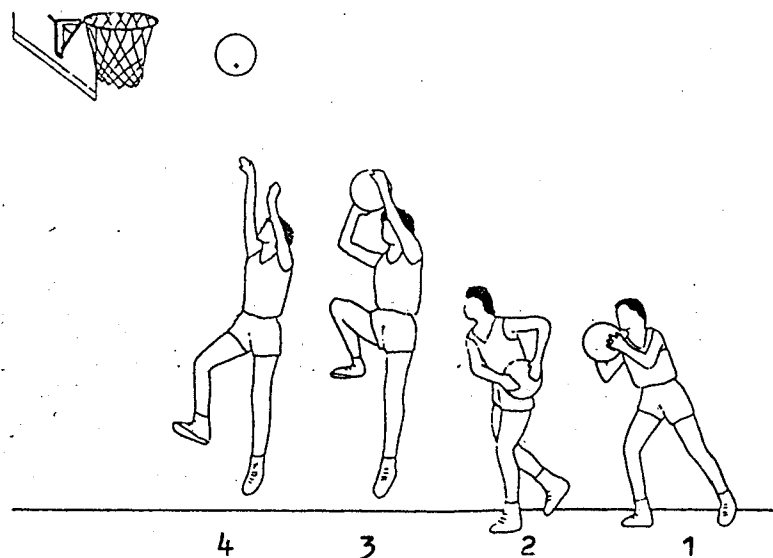
1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประคองลูกบาสเกตบอล
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดด ยกเข่าขวาขึ้นให้สูงที่สุด ตามองห่วงประตู (ถ้านักยิงประตูด้วยมือซ้าย ใช้เท้าขวากระโดด)
3. ส่งตัวด้วยเท้าขวา ให้ตัวลอยขึ้น พร้อมยกลูกบาสเกตบอลขึ้นในระดับศีรษะ ข้อมือขวาชี้ไปยังห่วงประตู
4. ลอยตัวขึ้นถึงจุดสูงสุดใช้ข้อมือ นิ้วมือ ข้อมือ ผลักลูกบาสเกตบอล (มือที่ถนัดแบบคว่ำมือ ถ้าหงายมือข้อมือ นิ้วมือ ควบคุมลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู) แขนเหยียดตรง ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง



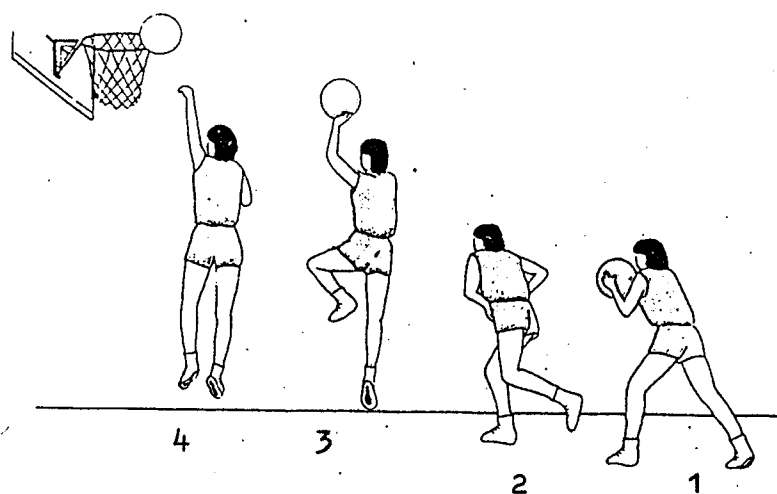
ลักษณะการยิงประตูได้ห่วง มีดังนี้

1. การยิงประตูได้ห่วง แบบคว่ำมือ

1.1 การยิงประตูได้ห่วงทางด้านขวา แบบคว่ำมือ

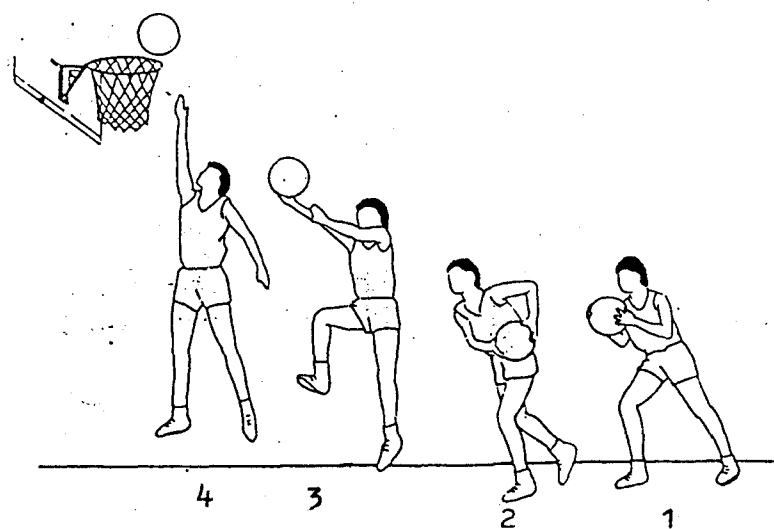


1.2 การยิงประตูได้ห่วงทางด้านซ้าย แบบคว่ำมือ

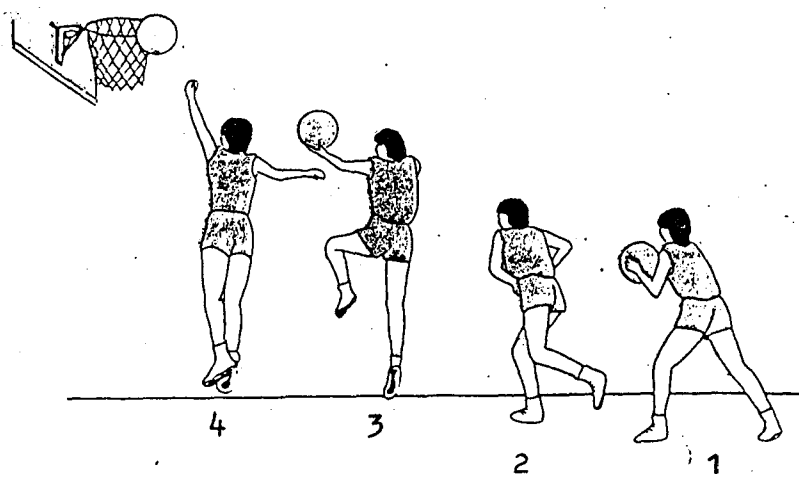


2. การยิงประตูได้ห่วง แบบหงายมือ

2.1 การยิงประตูได้ห่วงทางด้านขวา แบบหงายมือ

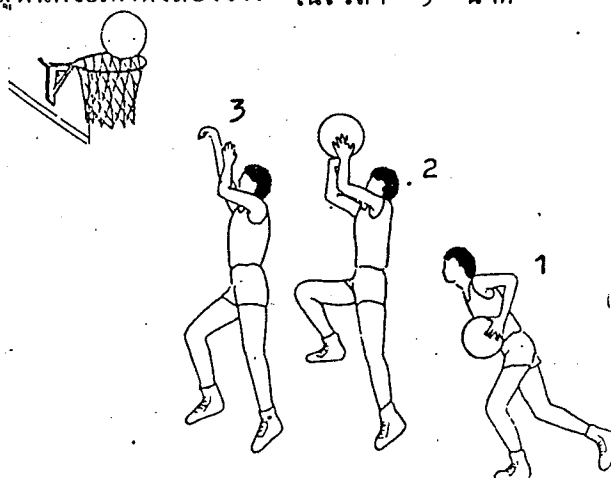


2.2 การยิงประตูได้ห่วงทางด้านซ้าย แบบหงายมือ



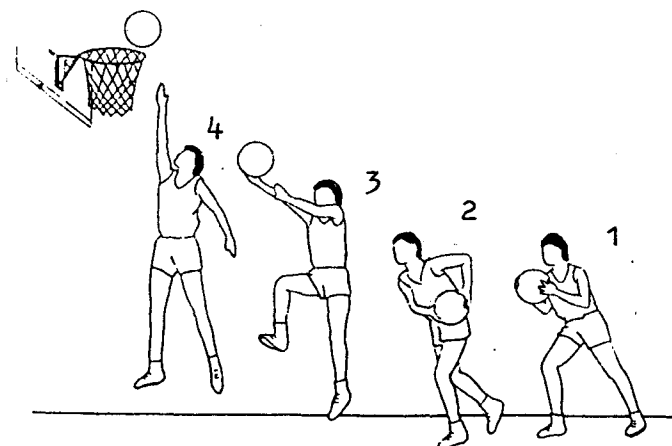
กิจกรรมการฝึก 1

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานห่างจากเส้นหลังประตู 5 เมตร ถือลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก หันหน้าเข้าหาห่วงประตูก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า กระโดดลอยตัวขึ้นไปในอากาศพร้อมยกเข่าขวาไปข้างหน้า ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นอยู่ระดับศีรษะ ถ่ายน้ำหนักลูกบาสเกตบอลมาไว้ที่มือถนัด ผลักลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู โดยใช้แรงส่งจากข้อมือ นิ้วมือ แขนเหยียดตามลูกบาสเกตบอล ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง ในเวลา 5 นาที



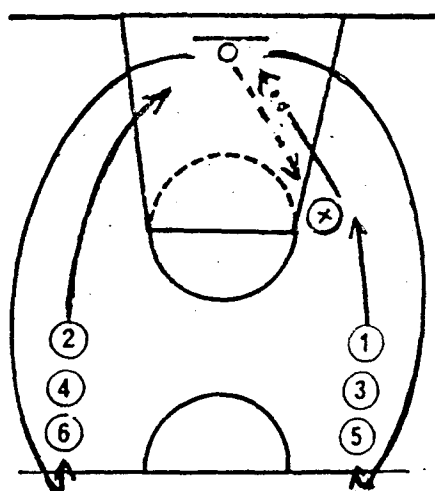
กิจกรรมการฝึก 2

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานห่างจากเส้นหลังประตู 5 เมตร ถือลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก หันหน้าเข้าหาห่วงประตูใช้เท้าที่ถนัดก้าวพร้อมกับจับลูก ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดกระโดดขึ้นลอยไปในอากาศ ยกลูกบาสเกตบอลอยู่ในระดับศีรษะ ถ่ายน้ำหนักลูกบาสเกตบอลมาไว้ที่มือถนัด ผลักลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู โดยใช้ปลายนิ้ว ข้อมือ แขน เหยียดตามลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง ในเวลา 5 นาที



กิจกรรมการฝึก 5

ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน เข้าแถวเรียงหนึ่ง ใกล้เคียงข้างสนาม หัวแถวอยู่กลางสนาม ให้ ① วิ่งไปข้างหน้าผู้ฝึก (x) รับลูกบาสเกตบอลจากมือผู้ฝึก แล้วก้าวไป 2 ก้าว กระโดดขึ้นยิงประตู แล้ววิ่งไปต่อหลัง ⑥ , ② วิ่งไปเก็บลูกบาสเกตบอลส่งให้ผู้ฝึกแล้ววิ่งไปต่อหลัง ⑤ ถ้ายิงด้วยมือขวา ให้รับลูกบาสเกตบอลจังหวะที่ก้าวเท้าขวา และถ้ายิงด้วยมือซ้าย ให้รับลูกบาสเกตบอลจังหวะที่ก้าวเท้าซ้าย ใช้เวลาปฏิบัติ 10 นาที



- ผู้เล่น
- (x) ผู้ฝึก
- ทิศทางการวิ่ง
- > ทิศทางลูกบาสเกตบอล
- ...> การยิงประตู

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปและประเมินลักษณะการยิงประตูได้ห่วง

20. แบบประเมินลักษณะในการวิ่งยิงประตูได้ห้วง

ขั้นตอนในการวิ่งยิงประตูได้ห้วง แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประกองลูกบาสเกตบอล
- (2) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดด ยกเข่าขวาขึ้นให้สูงที่สุด ตามองห่วงประตู (ถ้าถนัดยิงประตูด้วยมือซ้าย ใช้เท้าขวากระโดด)
- (3) ส่งตัวด้วยเท้าขวา ให้ตัวลอยขึ้น พร้อมยกลูกบาสเกตบอลขึ้นในระดับศีรษะ ช้อนอกขวาชี้ไปยังห่วงประตู
- (4) ลอยขึ้นถึงจุดสูงสุดใช้ข้อมือ นิ้วมือ ช้อนอก ผลักลูกบาสเกตบอล (มือที่ถนัด แบบคว่ำมือ ถ้าหงายมือข้อมือ นิ้วมือ ทั่วลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู) แขนเหยียดตรงลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

กิจกรรมปฏิบัติ คาบเรียนที่ 15 มีดังนี้

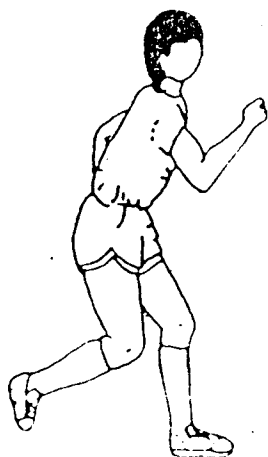
1. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย การบริหารแบบเคลื่อนที่ บริหารขา และบริหารเอว

ใช้เวลา 2 นาที ตามลำดับภาพ ต่อไปนี้

- (1) วิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ รอบสนาม

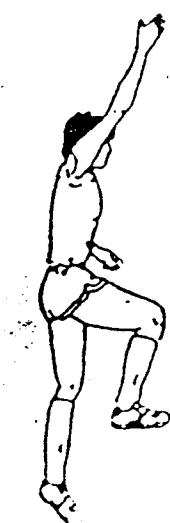
บาสเกตบอล 1 รอบ



- (2) กระโดดเชือก 30 ครั้ง



- (3) วิ่งกระโดดสลับเท้า (hop) 1 รอบสนาม



- (4) กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง



มีต่อ 

(5) กระโดดเอามือแตะปลายเท้า 10 ครั้ง



(6) กระโดดขึ้นเหยียดตัวและแขนขึ้น
เวลาลงให้ลงด้วยปลายเท้าย่อเข้า 10 ครั้ง



(7) ยืนแยกเท้าเอนไปทางซ้าย - ขวา
ให้ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงสลับกัน
10 - 20 ครั้ง



(8) ยืนยกเท้าข้างหนึ่ง หมุนเป็นวงข้างซ้าย - ขวา
ข้างละ 10 - 20 รอบ



มีต่อ 

- (9) ยืนย่อเข่าข้างหนึ่ง ตะเท้าโดยพับเข่า
สลับซ้าย - ขวา ข้างละ 10 - 20 ครั้ง



- (10) ยืนแยกเท้า ก้มตัวบิดหมุนไปทาง
ซ้าย - ขวา ข้างละ 10 รอบ



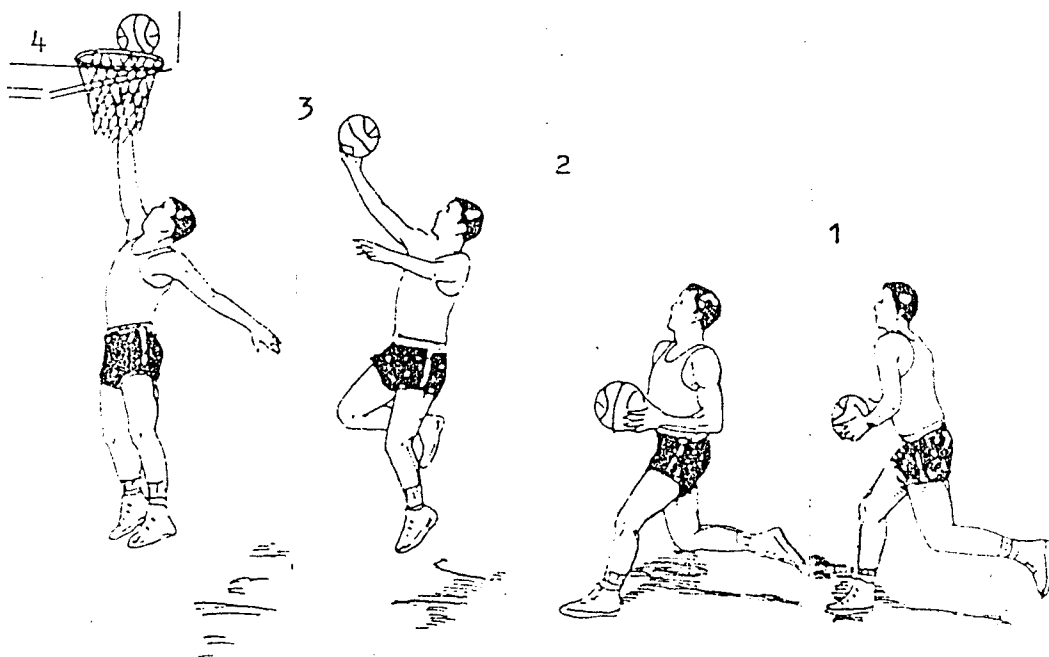
- (11) ยืนก้มพับลำตัวขึ้น - ลง 10 ครั้ง



2. ให้นักเรียนอ่านบทเรียนสำเร็จรูปการยิงประตูได้ห่วง แล้วฝึกทักษะการยิงประตูได้ห่วง

โดยอ่านและพิจารณาภาพ ตามลำดับต่อไปนี้

การยิงประตูได้ห้วง (Lay-Up Shot) หรือการก้าวเท้ายิงประตูเป็นการเคลื่อนที่เข้ายิงประตูระยะใกล้ บางแห่งเรียกว่า การลอยบอล การวางบอล การวิ่งบอล การขึ้นบอล เป็นต้น เพราะลักษณะการยิงประตูจะต้องเคลื่อนที่ และมีการก้าวเท้าก่อนยิงประตู ซึ่งเป็นจ้อยกเว้นตามกติกาการเล่น ให้ก้าวเท้าได้ 1 เท้า ขณะเคลื่อนที่ไปกับลูกบาสเกตบอล ก่อนปล่อยลูกบาสเกตบอล เป็นการ เล่นแบบต่อเนื่องเช่นเดียวกับการเคลื่อนที่แล้วส่งลูกบาสเกตบอลหรือการเคลื่อนที่เข้ารับลูกบาสเกตบอล

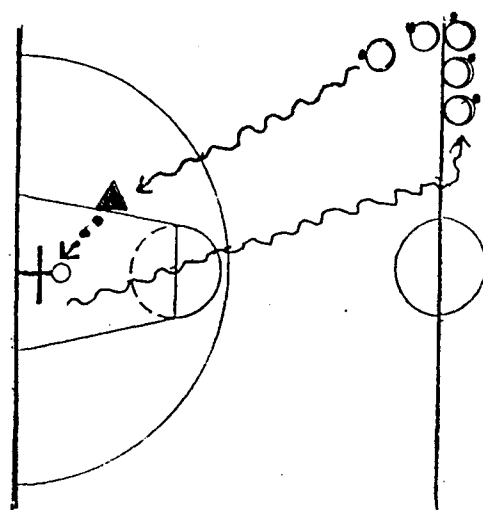


วิธีปฏิบัติ

1. ขณะเคลื่อนที่เข้ารับลูกบาสเกตบอล หรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่ ให้จับลูกบาสเกตบอลในขณะที่เท้าด้านนัดก้าวตกลงพื้น นับเป็นจังหวะที่ 1
2. ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งพร้อมทั้งเตรียมตั้งลูกบาสเกตบอลเพื่อยิงประตูแบบต่าง ๆ เช่น ยิงประตูแบบหงายมือ ยิงประตูแบบคว่ำมือ เป็นจังหวะที่ 2
3. เมื่อเท้าอีกข้างหนึ่ง (ในข้อ 2) ลอยพ้นพื้น นั่นคือจังหวะที่ 3 คือการยิงประตูให้ลอยตัวให้สูงที่สุด และใกล้ห่วงประตูมากที่สุด แล้วปล่อยลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตู
4. ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง

กิจกรรมการฝึก 6

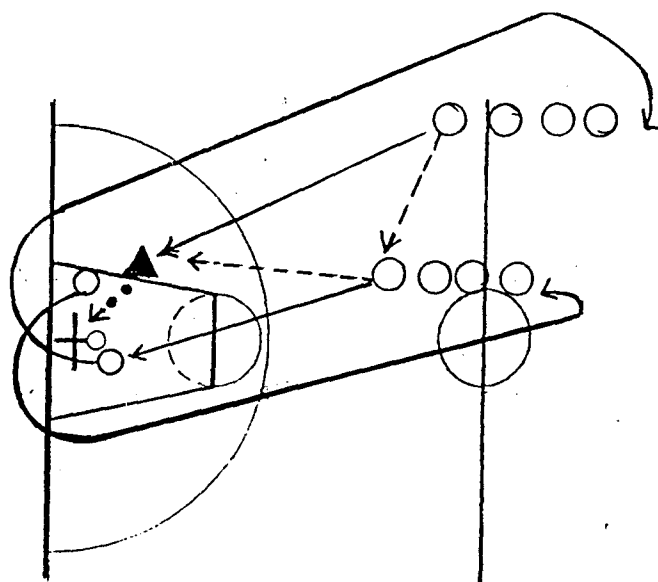
ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาหยุดตรงจุดที่ครูกำหนดให้ จับลูกบาสเกตบอลพร้อมกับก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย กระโดดขึ้นยิงประตูได้ห่วงตามจังหวะ 1 - 2 - 3 - 4 โดยใช้มือที่ถนัดยิงประตู เมื่อยิงประตูเสร็จ ให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลับไปต่อท้ายแถว ปฏิบัติทั้งด้านซ้าย ขวา กลาง ด้านละ 5 ครั้ง ในเวลา 10 นาที



- | | |
|--------|-----------------------------|
| ○ | ผู้เล่น |
| ▲ | กรวยยาง |
| ~~~~~> | ทิศทางการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล |
| •••> | การยิงประตู |

กิจกรรมการฝึก 7

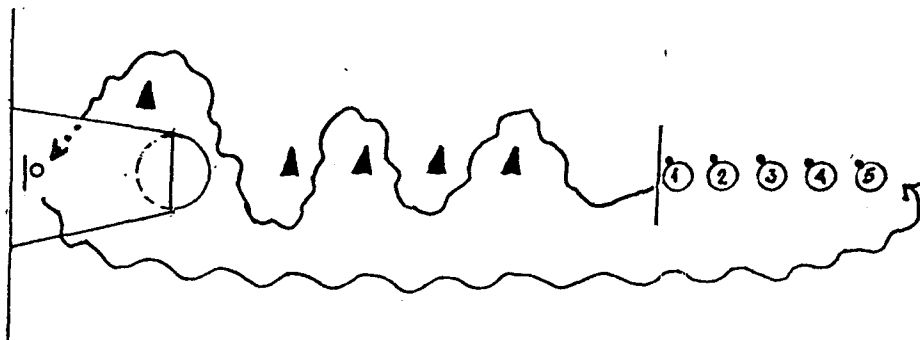
ให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน แถวริมสนามถือลูกบาสเกตบอล ส่งให้นักเรียนที่อยู่แถวกลางสนาม แล้ววิ่งไปยังจุดที่ครูกำหนดให้เตรียมรับลูกบาสเกตบอล จากคนที่แถวกลางสนาม พร้อมกับก้าวเท้าขวา ซ้าย กระโดดยิงประตู เมื่อยิงประตู แล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวกลางสนาม คนที่ส่งลูกบาสเกตบอลแล้วให้วิ่งย้อนไปต่อท้ายแถวริมสนาม ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติคนละ 10 ครั้ง ในเวลา 10 นาที



- ผู้เล่น
- ▲ กรวยยาง
- > ทิศทางของลูกบาสเกตบอล
- ทิศทางการวิ่ง
- ...> การยิงประตู

กิจกรรมการฝึก 8

ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกถือลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก เริ่มจากคนที่ 1 เลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบซิกแซกและเข้า Lay - up ยิงประตู แล้วเก็บลูกบาสเกตบอลเลี้ยงกลับไปต่อท้ายแถว ในเวลา 10 นาที



- | | |
|--------|-----------------------------|
| ○ | ผู้เล่น |
| ▲ | กรวยยาง |
| ~~~~~> | ทิศทางการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล |
| ...> | การยิงประตู |

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปและประเมินลักษณะการยิงประตูได้ห่วง

21. แบบประเมินลักษณะในการวิ่งยิงประตูได้ห้วง

ขั้นตอนในการวิ่งยิงประตูได้ห้วง แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประคองลูกบาสเกตบอล
- (2) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดด ยกเข่าขวาขึ้นให้สูงที่สุด ตามองห้วงประตู (ถ้านักยิงประตูด้วยมือซ้าย ใช้เท้าขวากระโดด)
- (3) ส่งตัวด้วยเท้าขวา ให้ตัวลอยขึ้น พร้อมยกลูกบาสเกตบอลขึ้นในระดับศีรษะ ช้อนอกขวาชี้ไปยังห้วงประตู
- (4) ลอยขึ้นถึงจุดสูงสุดใช้ข้อมือ นิ้วมือ ช้อนอก ผลักลูกบาสเกตบอล (มือที่ถนัด แบบขวามือ ถ้าทางขวามือข้อมือ นิ้วมือ ควบคุมลูกบาสเกตบอลไปยังห้วงประตู) แขนเหยียดตรงลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการวิ่งยิงประตูได้ห้วง ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

บทเรียนสำเร็จรูป
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล
คาบเรียนที่ 16
ทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล

1. เอกสารที่นักเรียนอ่านอยู่นี้ มีชื่อว่าบทเรียนสำเร็จรูปบาทศกตบอด ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของกีฬาสกตบอด
 - 1.2 ทักษะขั้นพื้นฐาน
 - 1.3 การส่ง - รับลูกบาทศกตบอด
 - 1.4 การเลี้ยงลูกบาทศกตบอด
 - 1.5 การยิงประตู
 - 1.6 การยิงประตูได้หวัง
 - 1.7 ทดสอบทักษะกีฬาสกตบอด
2. ขอให้นักเรียนศึกษาเอกสารตามลำดับ และปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับ อย่าข้ามขั้นตอน
3. นักเรียนอาจจะเรียนด้วยตนเองแต่ผู้เดียวหรือเรียนร่วมกัน ปรัชษาหารือกัน เพื่อเสริมความเข้าใจก็ได้ เพราะการปรัชษาหารือกันจะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้เข้าใจดีขึ้นก็ได้
4. เมื่อนักเรียนศึกษารายละเอียดของเนื้อหา ภาพประกอบวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าทางนั้นได้ทันที
5. เมื่อพบปัญหา คำถาม แบบฝึกที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่แน่ใจในกิจกรรมใด อาจหยุดคุยซักถามกับเพื่อนหรืออาจารย์ผู้สอนได้
6. ไม่ต้องกลัวว่าจะปฏิบัติทักษะผิดเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ไขท่าทางการปฏิบัติและและฝึกฝนใหม่ได้
7. การวัดและประเมินผล
 - 7.1 ใช้แบบทดสอบ นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ 80 %
 - 7.2 ใช้แบบประเมินลักษณะ ทักษะกีฬาสกตบอด

ถ้าได้ เกณฑ์ 2, 3, 4	ผ่านการประเมิน
ถ้าได้ เกณฑ์ 1	ไม่ผ่านการประเมิน ให้ปรับปรุง

คาบเรียนที่ 16 ทดสอบทักษะกีฬาสเกตบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อวัดความสามารถในการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก
2. เพื่อวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. เพื่อวัดความสามารถในการยืนยิงประตูระยะใกล้แบบมือเดียว

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

แบบทดสอบทักษะกีฬาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ของจตุรัส บัญชาชาญชัย ได้แก่

1. แบบทดสอบการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก
2. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. แบบทดสอบการยืนยิงประตูระยะใกล้แบบมือเดียว

อุปกรณ์และสถานที่

1. ลูกบาสเกตบอล
2. เทปวัดระยะ
3. กระดาษขาว
4. นาฬิกาจับเวลา
5. หลังกหรือสิ่งกีดขวางสูง 1.5 เมตร จำนวน 5 อัน
6. ผืนหญ้า
7. สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

การแต่งกาย

นักเรียนทุกคนแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน

เวลาที่ใช้

- | | |
|--|---------|
| 1. เวลาเปลี่ยนคาบเรียน และสำรวจรายชื่อนักเรียน | 5 นาที |
| 2. ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย | 5 นาที |
| 3. อ่านบทเรียนสำเร็จรูปและทดสอบ | 35 นาที |
| 4. สรุป วัดผลและประเมินผล | 5 นาที |

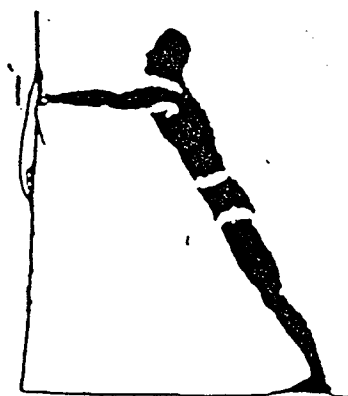
กิจกรรมปฏิบัติ

1. สํารวจรายชื่อนักเรียน
2. นักเรียนทุกคนอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล
3. นักเรียนใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลที่ครูแจกให้
4. นักเรียนเข้าทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล ตามฐานที่กำหนด 3 ฐาน โดยใช้เวลาดทดสอบฐานละ 30 วินาที
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป และประเมินผลทักษะกีฬาบาสเกตบอล

การอบอุ่นร่างกาย

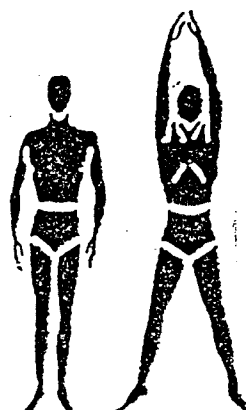
1. ยึดกล้ามเนื้อน่อง

ยืนเท้าชิดห่างจากผนังประมาณ 3 - 4 ฟุต เอนลำตัวไปข้างหน้าทำมุมประมาณ 65 องศา โดยการเหยียดแขนออกไปวางฝ่ามือบนผนัง ยกปลายเท้าเข้าหาลำตัวและออกแรงดันผนัง คงสภาพดังกล่าวไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนคลาย 4 - 5 วินาที ให้กระทำ 4 ชุด



2. กระโดดปรบมือ

ยืนเท้าชิดแขนแนบลำตัว จังหวะที่ 1 กระโดดแยกเท้าพร้อมกับเหยียดแขนออกไปในตำแหน่งด้านข้างของลำตัว ให้ฝ่ามือแตะกันเหนือศีรษะ จังหวะที่ 2 กระโดดกลับสู่ท่าเดิม 20 ครั้ง นับเป็นหนึ่งชุด ให้กระทำ 1 ชุด



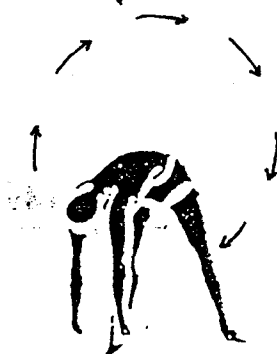
3. เอียงตัวซ้าย - ขวา

ยืนเท้าแยกมือเท้าสะเอว เอียงตัวไปทางซ้ายแล้วกลับสู่ท่าเดิม 4 ครั้ง และเอียงตัวไปทางขวาแล้วกลับสู่ท่าเดิม 4 ครั้ง นับเป็นหนึ่งชุด ให้กระทำ 5 ชุด



4. หมุนเอว

ยืนเท้าแยกปล่อยมือตามสบายทางด้านข้างลำตัว หมุนตัวไปทางซ้าย 4 รอบ และหมุนตัวไปทางขวา 4 รอบ นับเป็นหนึ่งชุด ให้กระทำ 5 ชุด

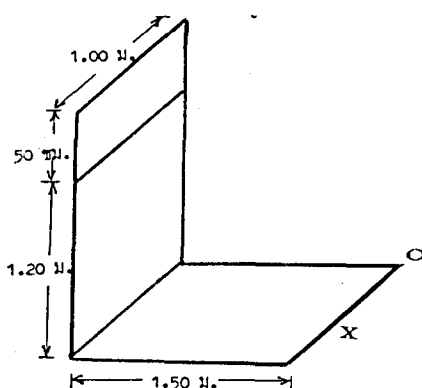


แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลต่อไปนี้ และเข้ารับการทดสอบตามฐานที่กำหนด 3 ฐาน ใช้เวลาทดสอบฐานละ 30 วินาที

1. แบบทดสอบการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการส่ง - รับลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก



X ผู้เข้าทดสอบ

O ผู้ทดสอบ

อุปกรณ์ มีดังนี้

1. ลูกบาสเกตบอล
2. เทปวัดระยะ
3. กระดาษขาว
4. นาฬิกาจับเวลา
5. ผืนเรียบ

สถานที่ ผืนเรียบติดกระดานขาวบนผืนเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้าง 1 เมตร ยาว 50 เซนติเมตร ให้มีความสูงจากพื้น 1.20 เมตร และบนพื้นที่ติดกระดานขาวนานกับผืนห่างจากผืน 1.50 เมตร เป็นเส้นเริ่มต้น

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืน ให้ปลายเท้าทั้งสองจรดเส้นเริ่ม ซึ่งห่างจากผืน 1.50 เมตร มือจับลูกบาสเกตบอล เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ส่ง ลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอกไปยังผืน ในบริเวณพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนกลับมา ให้รับลูกบาสเกตบอลไว้ และทำเช่นนี้ไปจนครบเวลา 30 วินาที โดยให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

การนับคะแนน

1. เริ่มนับคะแนนเมื่อลูกบาสเกตบอลกระทบผืนในบริเวณพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า ภายในเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ทำได้ ถือเป็นคะแนนของการทดสอบ
2. ในกรณีลูกตกพื้นให้ผู้เข้าทดสอบเก็บลูกบาสเกตบอลมาส่งต่อ โดยนับคะแนนต่อจากเดิม แต่ไม่นับคะแนนของลูกบาสเกตบอลที่ตกลงสู่พื้น

แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้วมือ ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตามหรือเท้าคู่ ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
- (2) ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งตามทิศทางที่จะส่ง
- (3) ผลักลูกบาสเกตบอลด้วยกำลังนิ้วหัวแม่มือ และข้อมือ
- (4) มือและแขนเหยียดตรงไปตามลูกบาสเกตบอล หักข้อมือลง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก

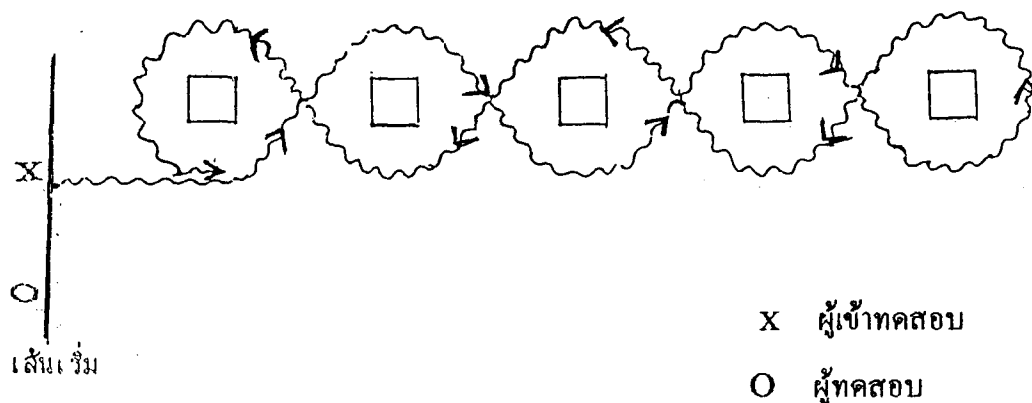
ขั้นตอนในการรับลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ผู้รับยืนแยกเท้า น้าหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าเล็กน้อย โนมตัวเล็กน้อย มือทั้งสองอยู่ระดับอก
- (2) เขยิบแขนทั้งสองไปหาลูกบาสเกตบอลที่ลอยมา
- (3) รับลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้ว ด้วยมือทั้งสอง ในลักษณะมือเป็นรูปถ้วย
- (4) เมื่อลูกบาสเกตบอลมาสัมผัสมือให้ผ่อนแรงเข้าหาลำตัว ดึงมาไว้ที่หน้าอก ข้อศอกงอเล็กน้อย
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

2. แบบทดสอบการเลี้ยวลูกบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการเลี้ยวลูกบาสเกตบอล



อุปกรณ์ มีดังนี้

1. ลูกบาสเกตบอล 1 ลูก
2. หลักรหรือสิ่งกีดขวางสูง 1.5 เมตร จำนวน 5 หลักร
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามบาสเกตบอล หรือพื้นราบ

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนที่เส้นเริ่ม จับลูกบาสเกตบอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้เลี้ยวลูกบาสเกตบอลอ้อมหลักรแต่ละอัน ซึ่งวางเป็นระยะห่างกัน หลักรละ 1.50 เมตร จำนวน 5 หลักร และเลี้ยวลูกบาสเกตบอลอ้อมหลักรไป-กลับ วนไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาทดสอบ 30 วินาที

การนับคะแนน เริ่มนับคะแนนเมื่อลูกบาสเกตบอลผ่านจุดกึ่งกลางของหลักรนั้น ภายในเวลา 30 วินาที นับจำนวนหลักรที่ผ่านได้ ถือเป็นคะแนนของการทดสอบ

แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

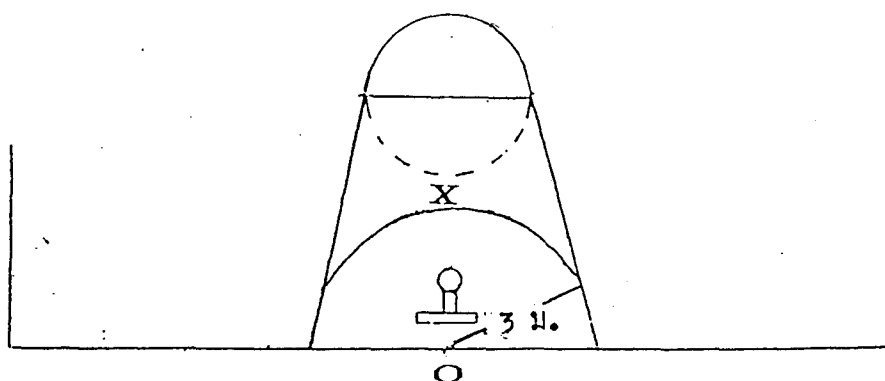
ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) ยืนย่อเข่า นำนักตัวอยู่บนเท้าสองข้าง ก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
- (2) ตามองไปข้างหน้าหรือเป้าหมายลูกบาสเกตบอลอยู่ข้างหน้าก่อนไปด้านข้างเล็กน้อย
- (3) แขนด้านที่ไม่ได้เลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทางออกไปด้านข้างไม่เกินระดับหน้าอก
- (4) ใช้ข้อมือ นิ้วมือ บังกับลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1)-(4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

3. แบบทดสอบการยืนยั้งประตูระยะใกล้แบบมือเดียว

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการยืนยั้งประตูระยะใกล้แบบมือเดียว



X ผู้เข้าทดสอบ

O ผู้ทดสอบ

อุปกรณ์ มีดังนี้

1. ลูกบาศก์ทดสอบ 1 ลูก
2. กระดาษขาวสำหรับตีเส้น
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนตำแหน่งใดก็ได้ได้นอกเส้นครึ่งวงกลม ซึ่งห่างจากเส้นหลังเข้ามาในระยะรัศมี 3 เมตร ผู้เข้าทดสอบยิงประตูใช้เวลา 30 วินาที ในการยิงประตูที่จะต้องไม่เหยียบเส้น

การนับคะแนน นับจำนวนครั้งที่ลูกบาศก์ทดสอบลงห่วงประตู 1 ครั้ง ให้ 1 คะแนน

แบบประเมินลักษณะในการยืนยิงประตู

ขั้นตอนในการยืนยิงประตู แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

- (1) จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประคองลูกบาสเกตบอล
- (2) ย่อเข่า ตามองที่ห่วงประตู ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นให้อยู่ข้างหน้าระดับสายตา
- (3) ผลักลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู ใช้แรงจากท่อนแขนและข้อมือ
- (4) เขยียดแขนตามแรงและทิศทางของลูกบาสเกตบอล และหักข้อมือลง
- (5) การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ (1) - (4)

เกณฑ์	คะแนน	รายละเอียด
ดีมาก	4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ได้ดีมาก คือทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 อย่างถูกต้อง
ดี	3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ได้ดี คือทำถูกต้อง 4 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่
พอใช้	2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ได้พอใช้ คือทำถูกต้อง 3 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ และ
ปรับปรุง	1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการยืนยิงประตู ควรปรับปรุง คือทำถูกต้อง 2 ใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่ , และ

ภาคผนวก ง
แบบทดสอบบาสเกตบอลของ จักรส บัญชาชาญชัย

แบบประเมินและแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอล
2. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอล
3. แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
4. แบบประเมินลักษณะในการยิงประตูบาสเกตบอล

ซึ่งแบบประเมินจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ เรียงตามลำดับ

ดีมาก	มีค่าเท่ากับ	4
ดี	มีค่าเท่ากับ	3
ต่ำ	มีค่าเท่ากับ	2
ต่ำมาก	มีค่าเท่ากับ	1

คำชี้แจง

แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลนี้ประกอบด้วย

1. การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก
2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. การยิงประตูระยะใกล้แบบมือเดียว

แบบประเมินและแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1. แบบประเมินลักษณะในการรับลูกบาสเกตบอล

ขั้นตอนในการรับลูกบาสเกตบอล แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

1. ผู้รับยืนแยกเท้าหน้าหันตัวอยู่ที่ปลายเท้าเล็กน้อย ไหล่ตัวเล็กน้อย มือทั้งสองอยู่ระดับอก
2. เทียบแขนทั้งสองไปหาลูกบาสเกตบอลที่ลอยมา
3. รับลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้วด้วยมือทั้งสอง ในลักษณะมือทำเป็นรูปถ้วย
4. เมื่อลูกบาสเกตบอลมาสัมผัสมือให้ผ่อนแรงเข้าหาลำตัว ดึงมาไว้ที่หน้าอก ข้อศอกงอ

เล็กน้อย

5. การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ 1-4

คะแนน	รายละเอียด
4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือ ทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึง ข้อ 5 อย่างถูกต้อง
3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือ ทำถูกต้อง 4 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องข้อที่.....
2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือ ทำถูกต้อง 3 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องข้อที่.....และ.....
1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือ ทำถูกต้อง 2 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องข้อที่.....,.....และ.....

2. แบบประเมินลักษณะในการส่งลูกบาสเกตบอล

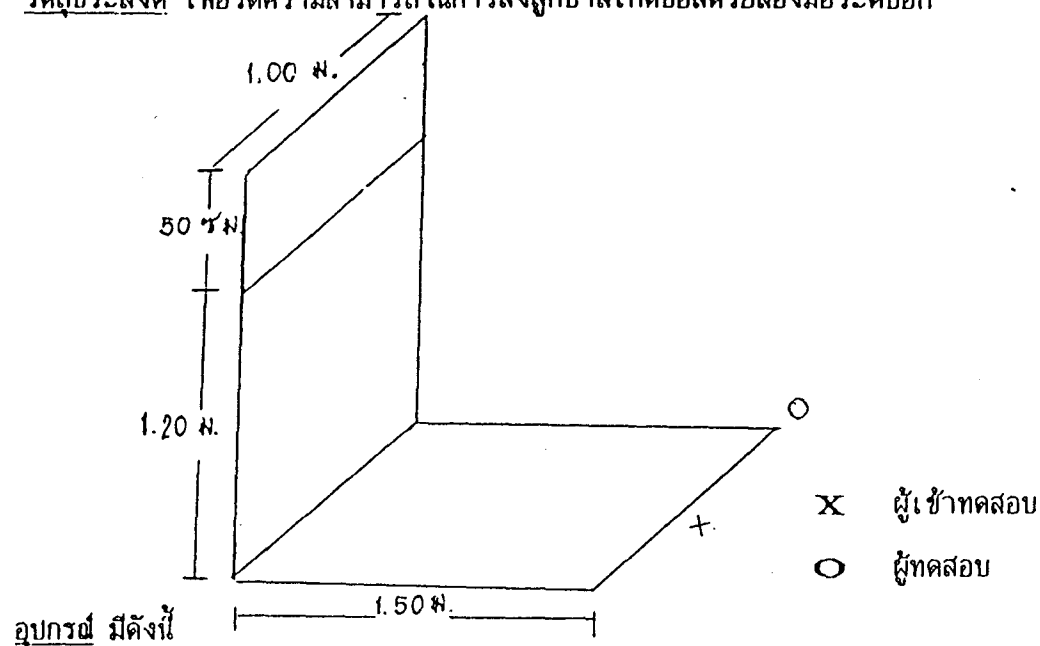
ขั้นตอนในการส่งลูกบาสเกตบอล แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้ว ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตามหรือเท้าคู่ ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งตามทิศทางที่จะส่ง
3. ผลักลูกบาสเกตบอลด้วยกำลังนิ้วหัวแม่มือและข้อมือ
4. มือและแขนเหยียดตรงไปตามลูกบาสเกตบอล หักข้อมือลง
5. การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ 1-4

คะแนน	รายละเอียด
4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือ ทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึง ข้อ 5 อย่างถูกต้อง
3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือ ทำถูกต้อง 4 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....
2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ต่ำ คือ ทำถูกต้อง 3 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....และ.....
1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ต่ำมาก คือ ทำถูกต้อง 2 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....,.....และ.....

3. แบบทดสอบการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอกกระทบผนัง

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอก



1. ลูกบาสเกตบอล
2. เทปวัดระยะ
3. ผนังเรียบ
4. กระดาษขาว
5. นาฬิกาจับเวลา

สถานที่ ผนังเรียบติดกระดาษขาวบนผนังเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้าง 1 เมตร ยาว 50 เซนติเมตร ให้มีความสูงจากพื้น 1.20 เมตร และบนพื้นที่ติดกระดาษขาวนานกับผนังห่างจากผนัง 1.50 เมตร เป็นเส้นเริ่มต้น

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืน ให้ปลายเท้าทั้งสองจรดเส้นเริ่ม ซึ่งห่างจากผนัง 1.50 เมตร มือจับลูกบาสเกตบอล เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือระดับอกไปยังผนัง ในบริเวณพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า เมื่อลูกบาสเกตบอลกระดอนกลับมาให้รับลูกบาสเกตบอลไว้ และทำเช่นนี้ไปจนครบเวลา 30 วินาที โดยให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

การนับคะแนน

1. เริ่มนับคะแนนเมื่อลูกบาสเกตบอลกระทบผนังในบริเวณพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า ภายในเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถือเป็นคะแนนของการทดสอบ
2. ในการฝึกตกพื้นให้ผู้เข้าทดสอบเก็บลูกมาส่งต่อโดยนับคะแนนต่อจากเดิมแต่ไม่นับคะแนนของลูกที่ตกลงสู่พื้น

4. แบบประเมินลักษณะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

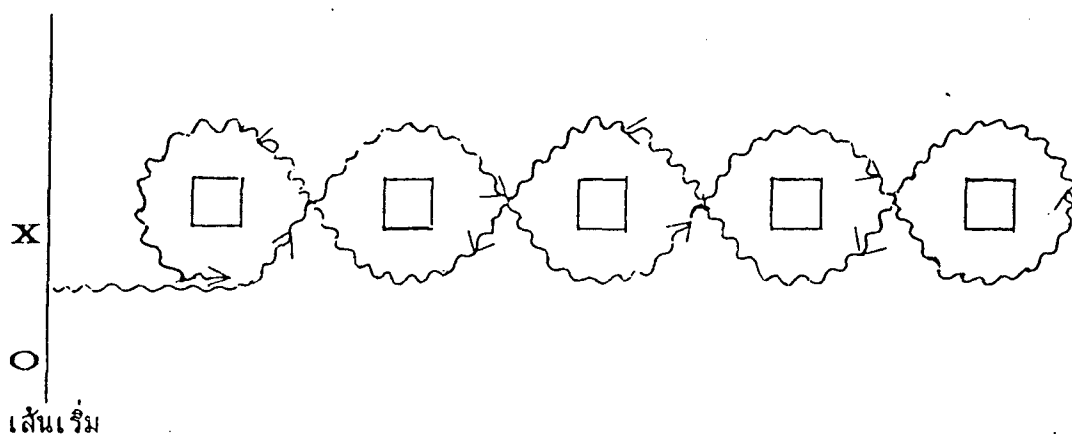
ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

1. ยืนย่อเข่า นิ้วหัวแม่มืออยู่บนเท้าทั้งสองข้าง ก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. ตามองไปข้างหน้าหรือเป้าหมายลูกบาสเกตบอลอยู่ข้างหน้าค่อนข้างเล็กน้อย
3. แขนด้านที่ไม่ได้เลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทางออกไปด้านข้างไม่เกินระดับไหล่
4. ใช้ข้อศอก นิ้วมือ บังคับลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ
5. การปฏิบัติต่อเนื่องของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ 1 ถึง 4

คะแนน	รายละเอียด
4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือ ทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึง ข้อ 5 อย่างถูกต้อง
3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือ ทำถูกต้อง 4 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....
2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ต่ำ คือ ทำถูกต้อง 3 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....และ.....
1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ต่ำมาก คือ ทำถูกต้อง 2 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....,.....และ.....

5. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล



X ผู้เข้าทดสอบ

O ผู้ทดสอบ

อุปกรณ์

1. ลูกบาสเกตบอล 1 ลูก
2. หลักรหรือสิ่งกีดขวางสูง 1.50 เมตร จำนวน 5 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ ใช้สนามบาสเกตบอลหรือพื้นราบ

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนที่เส้นเริ่มจับลูกบาสเกตบอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมหลักแต่ละอัน ซึ่งวางเป็นระยะห่างกัน หลักละ 1.50 เมตร จำนวน 5 หลัก และเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมหลักไป-กลับวนไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาทดสอบ 30 วินาที

การนับคะแนน เริ่มนับคะแนนเมื่อเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผ่านจุดกึ่งกลางของหลักนั้น ภายในเวลา 30 วินาที นับจำนวนหลักที่ผ่านได้ถือเป็นคะแนนของการทดสอบ

6. แบบประเมินลักษณะในการยิงประตูแบบมือเดียว

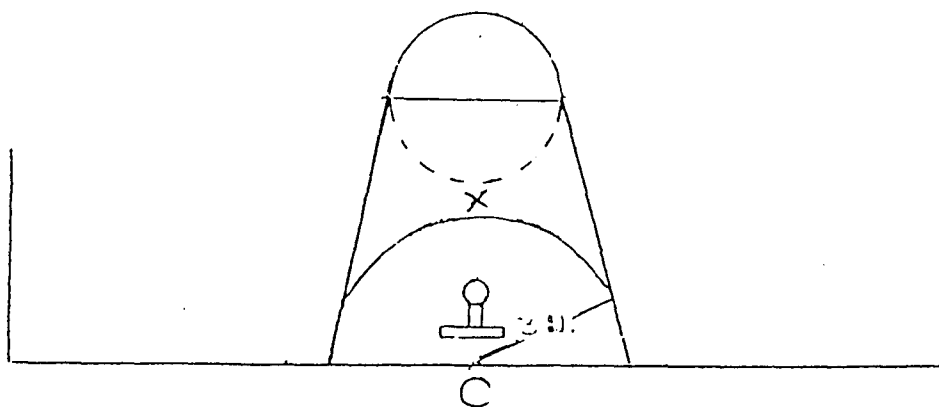
ขั้นตอนในการยิงประตูระยะใกล้แบบมือเดียว แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสอง มือที่ถนัดอยู่ด้านหลังลูกบาสเกตบอล มืออีกข้างประคองลูกบาสเกตบอล
2. ย่อเข้า ตามองที่ห่วงประตู ยกลูกบาสเกตบอลขึ้นให้อยู่ข้างหน้าระดับสายตา
3. ผลักลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู ใช้แรงจากท่อนแขนและข้อมือ
4. เหยียดแขนตามแรงและทิศทางของลูกบาสเกตบอลและหักข้อมือลง
5. การปฏิบัติของลักษณะท่าทางตั้งแต่ข้อ 1 ถึง 4

คะแนน	รายละเอียด
4	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดีมาก คือ ทำครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 1 ถึง ข้อ 5 อย่างถูกต้อง
3	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ดี คือ ทำถูกต้อง 4 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....
2	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ต่ำ คือ ทำถูกต้อง 3 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....และ.....
1	ผู้ทดสอบสามารถปฏิบัติการรับลูกบาสเกตบอล ได้ต่ำมาก คือ ทำถูกต้อง 2 ขั้นตอนใน 5 ขั้นตอน โดยบกพร่องในข้อที่.....,.....และ.....

7. แบบทดสอบการยิงยิงประตูบริเวณที่กำหนดให้

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล



X ผู้เข้าทดสอบ

O ผู้ทดสอบ

อุปกรณ์

1. ลูกบาสเกตบอล
2. นาฬิกาจับเวลา
3. กระดาษขาวสำหรับตีเส้น

สถานที่ สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนตำแหน่งใดก็ได้นอกเส้นครึ่งวงกลม ซึ่งห่างจากเส้นหลังเข้ามาในระยะรัศมี 3 เมตร ผู้เข้าทดสอบยิงประตูใช้เวลา 30 วินาที ในการยิงประตูเข้าจะต้องไม่เหยียบเส้น

การนับคะแนน นับจำนวนครั้งที่ลูกบาสเกตบอลลงห่วงประตู 1 ครั้ง ให้ 1 คะแนน

ภาคผนวก จ
หนังสือขอความร่วมมือ



ที่ ทม 1007/ 1411

โรงเรียน.....	683
วันที่.....	27 เม.ย. 2541
บันทึกวิทยาลัย.....	11 ๐๙ ๖๔

321

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 เมษายน 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอินทาราม

เนื่องจาก นางสาวรัชนี้ พันธรักษ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล
ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่
กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุม
ดูแลของ

รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

ประธาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ

กรรมการ

มีความประสงค์จะขอเชิญ อาจารย์ฉัตรยศ ภัณฑาชาญชัย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบ

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเรื่องนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตผู้นี้

ขอผู้อำนวยการโรงเรียน

ขอแสดงความนับถือ

1. เพื่อไปขอทราบ

2. เพื่อไปขอพิจารณา

3. เพื่อไปขอตั้งการ

อ. ฉัตรยศ

27 เม.ย. 2541

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิสาสามรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

๑. ดนญ ๒๓

๑. เสริมศักดิ์ วิสาสามรณ และ ดนญ ๒๓

๑๖๖

๓. อ.ดร. สอนวิทย์ ไป มทว. ด้วย

๑๖๖

๑๖๖



บันทึกข้อความ

322

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5644

ที่ ทม 1007/ 144 วันที่ 14 เมษายน 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องจาก นางสาวรัชณี พันธรักษ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล
ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่
กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุม
ดูแลของ

รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

ประธาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ

กรรมการ

มีความประสงค์จะขอเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สมเกียรติ อักษรถึง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และ อาจารย์ธงชาติ พุ่มเจริญ
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในเรื่องนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

23 เม.ย. 41

23 เม.ย. 41

23 เม.ย. 41

อนันต์

24/เม.ย. 41



บันทึกข้อความ

323

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5644

ที่ ทม 1007/ 1543 วันที่ 12 เมษายน 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องจาก นางสาวรัชนี้ พันธรัักษ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล
ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่
กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุม
ดูแลของ

รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

ประธาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ

กรรมการ

มีความประสงค์จะขอเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สมเกียรติ อักษรถึง. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลนา สุทธิพันธ์ และ อาจารย์ธงชาติ ภูเจริญ
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในเรื่องนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวรัชณี พันธรัักษ์
 เกิดวันที่ 28 มิถุนายน 2494
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 963/43 หมู่ที่ 12 บางนา พระโขนง กรุงเทพฯ 10110
 ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดอินทาราม ถนนเทอดไท
 แขวงบางยี่เรือ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600
 ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2510 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนศิลป์ จังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. 2513 มัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ โรงเรียนพาณิชยการสีลม
 กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2519 ประกาศนียบัตรชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา
 วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี จังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. 2523 การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 พ.ศ. 2541 การศึกษามหาบัณฑิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร

ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยาย
ประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบ
บรรยายประกอบการสาธิต ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

บทคัดย่อ

ของ

รัชณี พันธรักษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2542

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วย
บทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียน
สำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียน
ทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต
และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนวัดอินทาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่เรียนวิชาบาสเกตบอล ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2541 จำนวน 3 ห้องเรียน จากจำนวนทั้งหมด 10 ห้องเรียน จากนั้นใช้
วิธีการจับฉลากอีกครั้งเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มทดลอง 3
กลุ่มละ 30 คน ดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มทดลอง 2 สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

กลุ่มทดลอง 3 สอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบบรรยายประกอบ
การสาธิต

ผลการศึกษาพบว่า ผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป
การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอน
แบบบรรยายประกอบการสาธิต มีค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการสอนทักษะการรับ-ส่ง
ลูกบาสเกตบอล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะการ
เลี้ยงลูกบาสเกตบอล และทักษะการยิงประตู ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

เปรียบเทียบผลการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยบทเรียนสำเร็จรูป การสอน
แบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับการสอนแบบ
บรรยายประกอบการสาธิต พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EFFECTS OF BASKETBALL SKILL LEARNING OF JUNIOR HIGH SCHOOL
STUDENTS THROUGH THE PROGRAMMED INSTRUCTION, THE
LECTURE WITH DEMONSTRATION METHOD, AND THE
PROGRAMMED INSTRUCTION WITH THE LECTURE
AND DEMONSTRATION METHOD

AN ABSTRACT

BY

RACHANEE PUNTARAK

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

March 1999

The purpose of this study was to compare basketball skill learning results by three learning programs : (a) Complete Learning Package, (b) Lecturing and Demonstrating program, and (c) Combination Program of (a) and (b).

The subjects were 90 students from Watintharam School who passed the basketball Course in the first semester of 1998.

They were divided for 3 experimental groups which were assignet to learn by respective programs.

It was found as follows :

1. All three groups showed lignificant differences in receiving and passing skills, at the .05 level. However, they were not different in dribbling skills, at the .05 level.

2. In comparison of basketball skill learning results among the three groups, there were no significant differences, at the .05 level.