พ.ศ. ๒๕๕๑
ลงทะเบียน
๑๘

เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล

LB3 ร.ก. 2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

สิริเศฐ สันดุษิต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล

บทคัดย่อ

ของ

สิริเศฐ สันดุษิต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2550

สิริเศฐ สันดุษิต. (2550). *เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์, อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล โดยใช้โปรแกรมการฝึก 3 โปรแกรม คือ (1) โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 1 (2) โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 2 และ (3) โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเป็นนักเรียนชาย และนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดเชียงราย จำนวน 36 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว และโปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measurement) และ ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni's Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลภายหลังการฝึก มีความแม่นยำเพิ่มขึ้นทั้ง 3 กลุ่ม โดยมีคะแนนเฉลี่ยของการโยนโทษของ กลุ่มทดลองที่ 1: กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2: กลุ่มที่ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2, และ กลุ่มทดลองที่ 3: กลุ่มที่ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว เมื่อสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ เท่ากับ 7.25, 6.75 และ 6.32 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลภายในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่ม พบว่า ทั้ง 3 กลุ่ม มีความแม่นยำแตกต่างจากก่อนการฝึก ตั้งแต่หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

A COMPARSION OF BASKETBALL SHOOTING WITH IMAGERY TRAINING PROGRAMS TOWARDS BASKETBALL FREE-THROW ACCURACY

AN ABSTRACT

BY

SIRISED SUNDUSIT

Presented in partial fulfillment of the requirement

For the Master of Science degree in Sport Science

At Srinakhariwirot University

October 2007

Sirised Sundusit. (2550). *A Comparison of Basketball Shooting with Imagery Training Programs towards Basketball Free-Throw Accuracy.* Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan, Mr. Thongchat Phucharoen.

The purposes of this research were to study and to compare the results of basketball free-throw accuracy affected by three basketball free-throw training programs, (1) Training with basketball free-throw program plus imagery 1, (2) Training with basketball free-throw program plus imagery 2, and (3) Training with basketball free-throw program alone. The subjects were selected by the purposive sampling, and they were 36 Mathayomsuksa-2 students who had attended basketball class or been the basketball players. The instruments using in this research were the basketball free-throw test, the basketball free-throw and the basketball free-throw with imagery programs created by the researcher. Statistics using in this research were mean ($\overline{X}$), standard deviation (S.D.) and One-Way Repeated Measurement with Bonferroni's Method.

The research findings were as follows.

1. The accuracy of basketball free-throw after the training increased in all three experimental groups. The means scores of basketball free-throw of the Experimental Group 1: Training with basketball free-throw program plus imagery 1, Experimental Group2: Training with basketball free-throw program plus imagery 2, and Experimental Group 3: Training with basketball free- throw program alone, at the end of 6 weeks of training were 7.25, 6.75, and 6.32 respectively.

2. The comparison of basketball free- throw accuracy in each of the three experimental groups found that there were significant differences at the level .05 after training for 4 and 6 weeks.

3. The comparison of basketball free- throw accuracy among the three experiment groups found that there were no significant differences at the level .05.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพ
ที่มีผลต่อความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล

ของ
สิริเศฐ สันดุษิต

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่...19...เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2550

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณายิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ธงชาติ พู่เจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานการสอบปริญญานิพนธ์ และ กรรมการที่แต่ตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณมพร จ้วงพานิช ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ และ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ และอาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาของโรงเรียนแม่จันวิทยาคม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และโรงเรียนห้วยไคร้วิทยาคม จังหวัดเชียงราย ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ และขอขอบคุณนักเรียนของโรงเรียนแม่จันวิทยาคม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และโรงเรียนห้วยไคร้วิทยาคม จังหวัดเชียงราย ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการฝึกและการทดสอบตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ ลุง ป้า พี่ น้องและเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดเวลาที่ศึกษาทำการวิจัย

สิริเศฐ สันดุษิต

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**ภูมิหลัง**	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	1
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวความคิดในการวิจัย	5
	สมมติฐานของการวิจัย	6
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	7
	ประวัติย่อและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล	8
	การโยนประตูบาสเกตบอล	9
	จินตภาพ.	11
	การสร้างจินตภาพ.	13
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ.	14
	ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ	14
	แนวทางในการสร้างจินตภาพ	15
	ขั้นตอนในการปฏิบัติการสร้างจินตภาพ	15
	วิธีการฝึกจินตภาพ	16
	เทคนิคการสร้างจินตภาพ	16
	แบบฝึกกุศโลบายจินตภาพ	17
	ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
	งานวิจัยในต่างประเทศ	21
	งานวิจัยในประเทศ	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	26
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	26
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	28
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	30
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	30
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
5	**บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	40
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	40
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
	สรุปผลการวิจัย	41
	อภิปรายผล	42
	ข้อเสนอแนะ	44
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	44
บรรณานุกรม		45
ภาคผนวก		49
	ภาคผนวก ก	50
	ภาคผนวก ข	59
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ		150
ประวัติย่อผู้วิจัย		152

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มที่ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1)..... 30

2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของ กลุ่มทดลองที่ 1..... 31

3 เปรียบเทียบผลการทดสอบเป็นรายคู่ จากผลการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 1... 31

4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มที่ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2)..... 32

5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของ กลุ่มทดลองที่ 2..... 32

6 เปรียบเทียบผลการทดสอบเป็นรายคู่ จากผลการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 2.... 33

7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 3 (กลุ่มที่ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว)..... 33

8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของกลุ่มทดลองที่ 3..... 34

9 เปรียบเทียบผลการทดสอบเป็นรายคู่ จากผลการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 3... 34

10 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3..... 36

11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่3..... 36

12 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3..... 37

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง หน้า

13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3..... 37

14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3..... 38

15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษ บาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3..... 38

16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบ 4 ครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มที่ ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2)..... 39

17 เปรียบเทียบผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2 , และ กลุ่มทดลองที่ 3 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6..... 39

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

บาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่นิยมเล่นกันทั้งเพศชายและหญิง และมีการจัดการแข่งขันในทุกระดับ ตั้งแต่เยาวชนจนถึงนานาชาติ บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้เทคนิค และทักษะต่าง ๆ มากมายมาผสมผสานกันในการเล่น เพื่อให้ผู้เล่นสามารถนำลูกบาสเกตบอลไปโยนประตูของทีมฝ่ายตรงกันข้าม ทีมใดสามารถโยนประตูทำคะแนนได้มากกว่า ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ สำหรับการโยนประตูก็สามารถทำได้หลายแบบ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. 2538 : 116) คือการยืนยิงประตู (Set Shot) การกระโดดยิงประตู (Jump Shot) การยิงประตูใต้ห่วง (Lay-Up Shot) การยิงประตูด้วยลูกฮุคหรือตวัด (Hook Shot) การหมุนตัวยิงประตู (Turn Shot) การปัดลูกบอลลงห่วง (Tipping the Ball) การโยนประตูบาสเกตบอลแบบต่างๆเหล่านี้ ใช้กับระยะและสถานการณ์ต่าง ๆ กัน

ในการแข่งขันหลายครั้งขณะที่คะแนนของการแข่งขันคู่คี่ใกล้เคียงกันมาก นอกจากคะแนนที่ได้จากการโยนประตูแบบอื่น ๆ แล้ว การโยนโทษบาสเกตบอลก็นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าทีมใดสามารถโยนโทษบาสเกตบอลได้แม่นยำกว่า หรือโยนได้ไม่ผิดพลาดเลยก็จะมีโอกาสชนะมากกว่า ดังที่ นันทนา เค้ามูล (2549: สัมภาษณ์) นักบาสเกตบอลรางวัลดีเด่นระดับเอเซียนเกมส์ กล่าวว่าการโยนโทษบาสเกตบอลเป็นการทำคะแนน ที่สำคัญมากเพราะสามารถส่งผลถึงการชนะหรือแพ้ของทีมได้ ในการแข่งขันบาสเกตบอลการแพ้-ชนะ ที่เกิดขึ้นในเกมการแข่งขันระหว่างทีมที่มีความสามารถของผู้เล่นเท่า ๆ กัน จะมีความกดดันทั้งจากภายในและภายนอกการแข่งขัน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจในสภาวะของการแข่งขันที่แท้จริง ดังนั้นการฝึกฝนทางจิตวิทยาจะสามารถช่วยให้สามารถโยนโทษบาสเกตบอลได้อย่างแม่นยำยิ่งขึ้น

การโยนโทษบาสเกตบอล หรือการโยนประตูบาสเกตบอลเพื่อทำคะแนน ณ ตำแหน่ง ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การโยนโทษบาสเกตบอล แม้ว่าจะมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการเล่นบาสเกตบอล แต่ก็ยังมีทีมบาสเกตบอลบางทีมโดยเฉพาะทีมในระดับมัธยมศึกษาในต่างจังหวัดไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการฝึกความแม่นยำในการโยนประตูบาสเกตบอล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล อย่างจริงจัง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความยากในการฝึกฝนให้เกิดความแม่นยำ ซึ่งจะต้องอาศัยเทคนิค และความอดทนในการฝึกฝนที่ยาวนาน ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์ และไซเดนทอบ (Cooper ; & Seidentop. 1975: 54) ที่กล่าวว่า การโยนประตูเป็นทักษะที่สำคัญที่สุด และเป็นทักษะที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญได้ยาก

ผู้วิจัยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกและการแข่งขันบาสเกตบอล ของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นภูมิลำเนาของผู้วิจัย พบว่านักกีฬามักมีปัญหาเกี่ยวกับความแม่นยำในการโยนประตู โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ค่อยให้เวลาที่มากพอกับการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลอย่างจริงจัง ทำให้กระทบต่อผลการแข่งขันของบางทีม ที่บางครั้งควรจะชนะในการแข่งขัน แต่ต้องกลับเป็นฝ่ายพ่ายแพ้อย่างน่าเสียดาย เนื่องจากไม่สามารถทำคะแนนได้จากการโยนโทษบาสเกตบอล ผู้วิจัยจึงมีความตั้งใจที่จะนำความรู้เกี่ยวกับ จินตภาพ (Imagery) ซึ่งเป็นเทคนิคการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการนำ ความรู้สึกการรับรู้ทุกด้านมาใช้ในการทบทวนประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับทักษะกีฬา หรือสร้างสรรค์ประสบการณ์ ใหม่ในจิตใจ เพื่อประโยชน์ในการเพิ่มพูนความสามารถในทักษะกีฬาประเภทนั้น ๆ นอกจากนั้น จินตภาพ มักจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถกระทำได้ในขณะนั้น (Williams M. 1986 : 210 และ มอร์ริส. 2535: 66) โดยนำมาประยุกต์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ 2 แบบ เพื่อเปรียบเทียบกับโปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว เพื่อหาข้อค้นพบว่าวิธีการฝึกแบบใดจะส่งผลต่อความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลได้มากกว่า ซึ่งจะเป็นแนวทางให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลอย่างมีประสิทธิ์ภาพและแม่นยำยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล โดยใช้ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 และ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล โดยใช้ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 และ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญของการวิจัย

เป็นการริเริ่มนำเอา จินตภาพ (Imagery) ซึ่งเป็นการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญทักษะหนึ่งไปให้นักกีฬาระดับมัธยมศึกษาในต่างจังหวัดได้ทดลองฝึก เพื่อเป็นการสร้างความตื่นตัวโดยให้มีการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาไปประยุกต์ใช้ ในการฝึกกีฬามากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลของการวิจัยจะทำให้ทราบว่า ความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลโดยใช้ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 และ โปรแกรมการฝึกโยนโทษ บาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว โปรแกรมใดจะส่งผลต่อความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลได้มากที่สุด ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้อง จะได้นำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาและส่งเสริมนักกีฬา ให้มีความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลได้อย่างแม่นยำสูงสุด ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน นอกจากนั้นยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับกีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และนักเรียนชายที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแม่จันวิทยาคม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และโรงเรียนห้วยไคร้วิทยาคม ในเขตอำเภอแม่จัน และ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 120 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และนักเรียนชายที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแม่จันวิทยาคม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และโรงเรียนห้วยไคร้วิทยาคม ในเขตอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 36 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โรงเรียนละ 12 คน โดยจัดให้แต่ละกลุ่มที่ได้มาจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียนมีคะแนนเฉลี่ย ความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน จากนั้นทำการจับสลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 , และ กลุ่มทดลองที่ 3 โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1

กลุ่มทดลองที่ 2: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2

กลุ่มทดลองที่ 3: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 1

1.2 โปรมแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 2

1.3 โปรมแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยมิได้ควบคุมเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามปกติของกลุ่มตัวอย่าง เช่นเรื่อง การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมกีฬาประเภทอื่นๆ

นิยามศัพท์เฉพาะ

จินตภาพ (Imagery) หมายถึง การสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และความรู้สึกต่าง ๆ โดยปราศจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น การนึกภาพจากประสบการณ์ การรับรู้ถึงสัมผัสต่าง ๆ ทุกด้าน รวมถึงการสร้างภาพใหม่

การโยนโทษบาสเกตบอล (Free-Throw Shot) หมายถึง การยืนโยนประตูบาสเกตบอล ณ ตำแหน่งตำแหน่งยืนโยนโทษบาสเกตบอล หลังเส้นโยนโทษบาสเกตบอลบริเวณหัวกะโหลก

ความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หมายถึง ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลให้ลงห่วงประตูได้อย่างถูกต้อง โดยวัดได้จากจำนวนครั้งที่โยนลูกลงห่วง

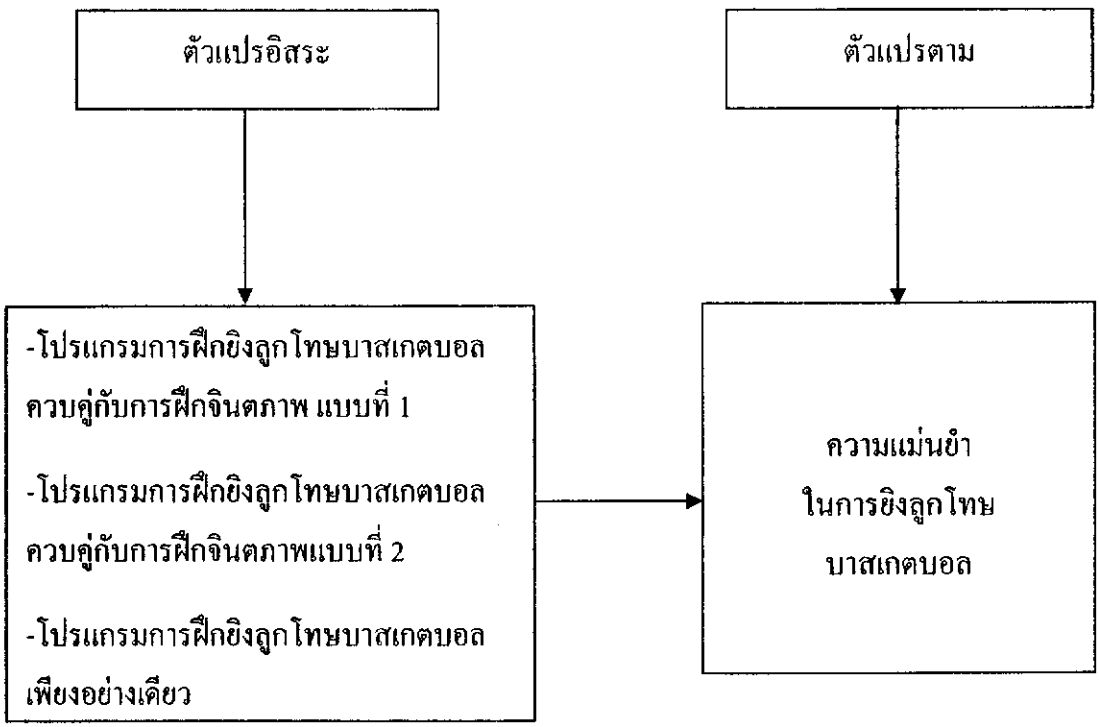
โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว หมายถึง โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแบบของการฝึกทั่ว ๆ ไป ที่เน้นเฉพาะการฝึกทักษะทางกายเพียงอย่างเดียว (รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก ข)

โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ หมายถึง โปรแกรมการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 แบบ ซึ่งจะมีการฝึกจินตภาพเบื้องต้นเหมือนกัน แต่จะแตกต่างกันที่กิจกรรมขณะฝึกโยนประตู ดังนี้

โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 หมายถึง โปรแกรมการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และมีการฝึกโยนประตูด้วยการเปิดตาตามปกติ (รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก ข)

โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 หมายถึง โปรแกรมการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และมีการฝึกโยนประตูด้วยการปิดตาโยนประตู สลับกับ เปิดตาโยนประตู (รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก ข)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ความแม่นยำในการในการโยนโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มทดลองที่ 3 เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแม่นยำในการในการโยนโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มที่ใช้ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 1 ใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 2 และใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติย่อและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล
2. การโยนประตูบาสเกตบอล
   - 2.1 ลักษณะวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู
   - 2.2 การโยนโทษบาสเกตบอล
3. จินตภาพ
   - 3.1 การสร้างจินตภาพ
   - 3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ
   - 3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ
   - 3.4 แนวทางในการสร้างจินตภาพ
   - 3.5 ขั้นตอนในการปฏิบัติการสร้างจินตภาพ
   - 3.6 วิธีการฝึกจินตภาพ
   - 3.7 เทคนิคการสร้างจินตภาพ
   - 3.8 แบบฝึกกุศโลบายจินตภาพ
   - 3.9 ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ
   - 3.10 จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
   - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ประวัติย่อและความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

กีฬาบาสเกตบอลมีกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อฤดูหนาว ปี ค.ศ. 1891 (พ.ศ. 2434) ณ วิทยาลัยสปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย ดร. เจมส์ เอ เนสมิธ (Dr. James A. Naismith) อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาของสมาคมเยาวชนชาวคริสเตียน (Young Men's Christian Association หรือ Y.M.C.A.) ได้ริเริ่มการเล่นบาสเกตบอลขึ้นเพื่อเป็นกีฬาเล่นกันในร่มหรือในห้องพลศึกษาแทนการเล่นกีฬาการแข้ง เพราะฤดูหนาวมีหิมะตก และอากาศหนาวมากจนไม่สามารถเล่นที่สนามกลางแจ้งได้ ในการเล่นครั้งแรก ดร. เนสมิธ ได้ผนวกการเล่นฟุตบอลและเบสบอลเข้าไว้ด้วยกันแต่ใช้สนามที่มีขนาดเล็กลง โดยได้นำตะกร้าไม้ที่ใส่ผ้าไปแขวนไว้กับฝาผนังหัวและท้ายของห้องพลศึกษา ด้านละ 1 ใบ สูงจากพื้น 10 ฟุต แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนเท่า ๆ กัน แต่ละฝ่ายจะพยายามพาลูกฟุตบอลไปโยนลงในตะกร้าที่แขวนไว้ด้านตรงข้ามโดยใช้การส่งหรือเลี้ยงให้ลูกฟุตบอลกระดอนขึ้นลงกับพื้นโดยการใช้มือ ขณะเดียวกันอีกฝ่ายต้องพยายามป้องกันโดยไม่ให้ถูกต้องตัวซึ่งกันและกัน จากการที่ได้นำเอาตะกร้ามาเป็นเครื่องประกอบ การเล่นในตอนแรกเริ่มนี้เอง จึงได้เรียกชื่อเกมการเล่นนี้ว่า "บาสเกตบอล" (Basketball) การเล่นในสมัยแรกมีผู้เล่นฝ่ายละ 9 คน หลังจากนั้นมาจำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่าย และกติกาการแข่งขันได้มีการปรับเปลี่ยนมาเรื่อย ๆ จนมีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน ดังที่เล่นอยู่ในปัจจุบัน

ประเทศสหรัฐอเมริกาได้รับเอากีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม ค.ศ. 1892 (พ.ศ. 2435) ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกนิยมเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศสหรัฐอเมริกาได้พัฒนากีฬาบาสเกตบอลให้ก้าวหน้าจนเป็นกีฬาอาชีพที่มีผู้นิยมเล่น และติดตามชมการแข่งขันกันอย่างแพร่หลาย

ในประเทศไทย ปรากฏบันทึกเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอลว่า นายนพคุณ พงษ์สุวรรณ ได้แปลกติกาบาสเกตบอลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยเมื่อ พ.ศ. 2477 และในปีเดียวกันกรมพลศึกษาได้จัดแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลระดับนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ต่อมา พ.ศ. 2495 ได้จัดการแข่งขันประเภทประชาชนเพิ่มขึ้นอีก พ.ต.อ. หลวงชาติ ตระการโกศล คนไทยคนแรกซึ่งมีความรู้และเชี่ยวชาญในการเล่นบาสเกตบอล ได้บรรยายเทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอลแก่ครูที่เข้าอบรม ซึ่งต่อมาทำให้การเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้รับความนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย

สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย ได้จดทะเบียนตามกฎหมาย เมื่อ พ.ศ. 2496 และเป็นสมาชิกของสหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ (The Foundation International of Basketball Association หรือ FIBA) เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2496 (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2547)

การโยนประตูบาสเกตบอล

การโยนประตูเป็นหัวใจของการเล่นบาสเกตบอล เพราะทีมที่โยนประตูได้แม่นยำกว่าก็จะประสบชัยชนะ ถึงแม้ว่าผู้เล่นจะมีความชำนาญในการเล่นบาสเกตบอลในด้านอื่นๆ น้อยไปบ้าง แต่มีการโยนประตูที่ดี รู้จักจังหวะ และโอกาสในการโยนประตูแล้ว ก็จะนำมาซึ่งผลสำเร็จได้ (สมรรถชัย น้อยศิริ. 2535: 93-94)

การโยนประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลที่ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนวิธีโยนประตูแบบต่าง ๆ ให้ชำนาญและแม่นยำ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. 2538: 113)

ลักษณะวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู

เนื่องจากห่วงประตูบาสเกตบอลอยู่สูงกว่าพื้นสนามขึ้นไป 10 ฟุต (3.05 เมตร) มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 19 นิ้ว ส่วนเส้นผ่าศูนย์กลางลูกบอล 9 นิ้ว ฉะนั้นโอกาสที่ลูกบอลจะถูกโยนเข้าห่วงประตูนั้นมีอยู่ ถ้าผู้โยนประตูปล่อยลูกบอลให้เป็นวิถีโค้ง และให้ย้อยลง ดังที่ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. 2538: 114) ได้กล่าวถึงลักษณะวิถี และมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตูดังนี้

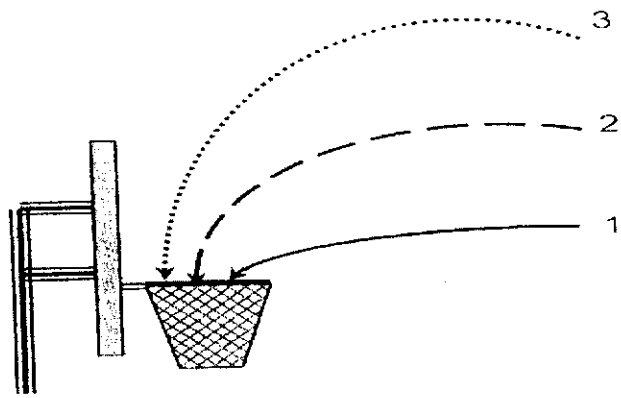
1. ลักษณะของวิถีลูกบอล

วิถีการโยนประตู ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ (ภาพประกอบ 2)

1.1 ลูกพุ่งมากตามหมายเลข 1 โอกาสเข้าประตูมีน้อยมาก เป็นวิถีการโยนที่ไม่เหมาะสม

1.2 ลูกพุ่งปานกลางตามหมายเลข 2 เป็นวิถีการโยนที่เหมาะสมที่สุดเพราะการปล่อยลูกบอลรวดเร็วดี และประหยัดพลังงาน

1.3 วิถีตามหมายเลข 3 ลูกบอลโค่งเกินไป ไม่เหมาะกับการปล่อยลูกบอลช้า และเสียแรงงานมาก



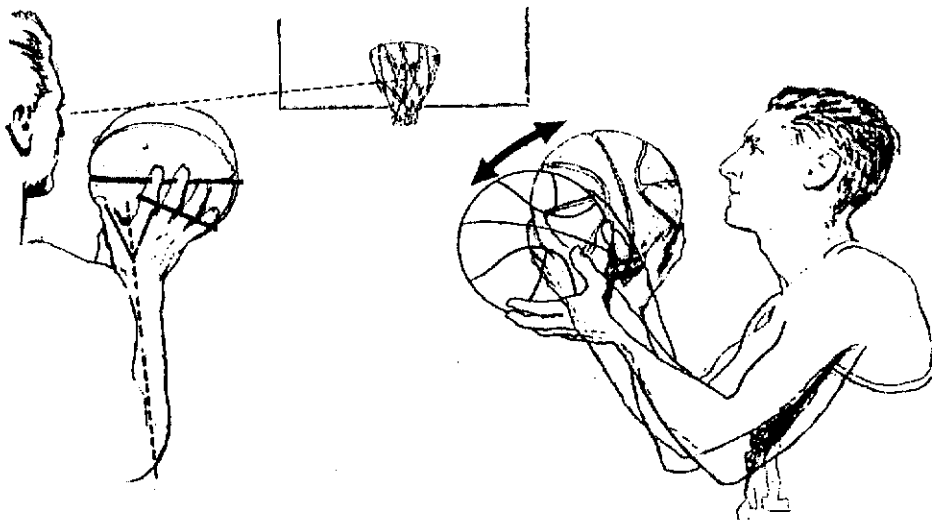
ภาพประกอบ 2 แสดงลักษณะวิธีของลูกบอล

ที่มา : ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2538). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 : บาสเกตบอล* 1. หน้า 114

การยืนโยนประตูบาสเกตบอล (The Set Shot)

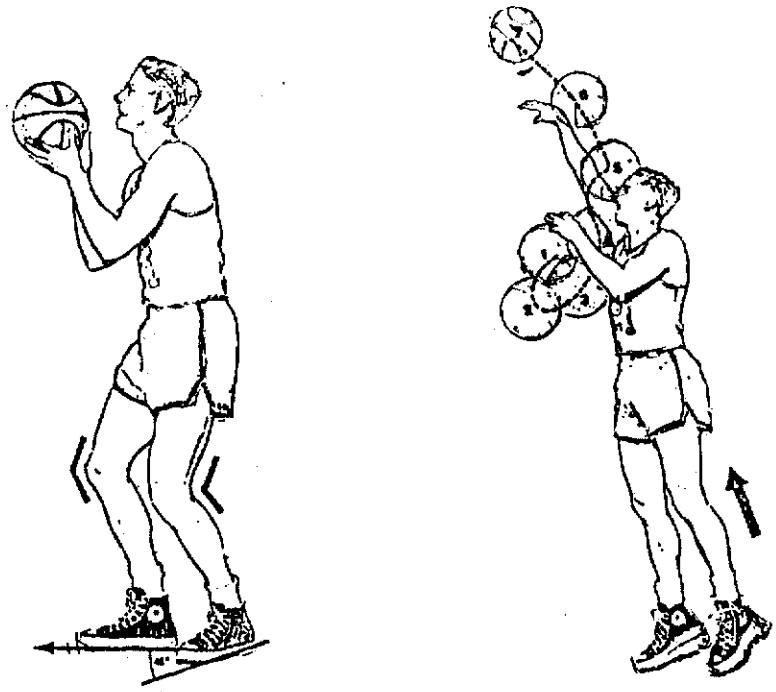
ธงชัย เจริญทรัพย์ (2538: 116-117) กล่าวว่า การยืนโยนประตู เป็นวิธีที่มักใช้ในการโยนประตูระยะกลางและระยะไกล รวมถึงการยืนโยนประตูที่จุดโทษด้วย เพราะการโยนประตูแบบนี้มีแรงส่งในการโยนประตูที่ดี แบบของการโยนประตูมีหลายวิธี แต่ที่นิยมในปัจจุบันคือ การโยนประตูแบบมือเดียว ซึ่งมีการปฏิบัติ 8 ขั้นตอนดังนี้ (ภาพประกอบ 3-4)

1. ยืนในท่าทางการทรงตัวแบบเท้านำเท้าตาม ให้เท้าขวาอยู่ด้านหน้า (สำหรับผู้ที่ถนัดขวา) เท้าซ้ายยู่ด้านหลัง เท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. งอเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
3. ถือลูกบอลโดยให้มือซ้ายรองรับอยู่ด้านล่าง วางมือขวาด้านหลังค่อนไปด้านบน อย่าให้อุ้งมือถูกพื้นผิวของลูกบอล
4. ลูกบอลอยู่ที่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วง
5. เริ่มโยนประตูด้วยการงอเข่าเล็กน้อย พร้อมกับดึงลูกบอลเข้าหาตัว ถ่ายน้ำหนักลูกบอลมาไว้ที่มือขวา ส่วนมือซ้ายประคองลูกอยู่ด้านข้างค่อนไปด้านหน้าเล็กน้อย
6. เลื่อนลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก แล้วผลักลูกบอลออกไปด้วยการเหยียดแขนและข้อมือ ตวัดปลายนิ้วลงให้ลูกบอลหมุนกลับหลัง พร้อมกับเหยียดเข่าและปลายเท้าขึ้น
7. อาจใช้การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองตามลูกบอลไปด้วยก็ได้ เพื่อเพิ่มแรงส่งในการโยนประตู
8. ผู้ที่ถนัดซ้ายให้ปฏิบัติในการทำนองเดียวกันกับมือด้านขวา แต่ตรงข้ามกัน



ภาพประกอบ 3 แสดงการถือลูกบอล

ที่มา : ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2538). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 : บาสเกตบอล 1.* หน้า 117



ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะการยืนโยนประตู

ที่มา : ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2538). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 : บาสเกตบอล 1*. หน้า 117

จินตภาพ (Imagery)

จินตภาพเป็นกุศโลบายเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่า ช่วยให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้ด้วย โดยทั่วไปแล้วการสร้างจินตภาพหมายถึงความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมามีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงได้ผลมากขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533)

ธวัชชัย มีศรี (2542: 3) กล่าวว่า จินตภาพคือความสามารถในการสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่างๆ โดยปราศจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย (2542: 237-238) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546: 15) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างแระสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความ

วิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยใน การวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ

สุพิตร สมาหิโต (254: 16) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟัง ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดีเป็นต้น

ซิงเกอร์ (Singer. 1982) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า (Dart Throwing) ผู้ปาเป้าจะสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังพุ่งตรงไปที่เป้าแล้วสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้น ด้วยความรู้สึก และความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ชีคช์ (Shiekh. 1983) เป็นนักกีฬากระโดดสูงในกีฬาโอลิมปิก กล่าวว่าระหว่างที่เตรียมตัวจะกระโดดสูงในครั้งแรก ขณะที่กำลังวิ่งหาจังหวะการกระโดด เขาจะสร้างจินตภาพการเคลื่อนไหวของตนเอง จนกระทั่งกระโดดพ้นไม้พาดไป ซึ่งเขาจะปฏิบัติเช่นนี้ทุกครั้งก่อนที่จะทำการแข่งขันกระโดดจริง

โดยสรุปแล้ว จินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดีขึ้น ซึ่งชีคช์ (Shiekh. 1984) ได้ใช้คำว่า "การทบทวนทักษะด้วยภาพในใจ" (Visual Motor Behavior Rehearsal) แทนคำว่าจินตภาพ และการฝึกหัดในใจ

คอกซ์ (Cox. 1986: 186) กล่าวว่า จินตภาพคือ การนึกสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นและเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพ และเสียงรวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

สตีเฟ่น (Stephens. 1993: 170) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคการรักษา เพื่อก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืนมีความจำ และการระลึกถึงประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีต

ไทร์แนน (Tiernan. 1994: 47) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ คือ การมองเห็นภาพในการคิด เห็นจากการรับรู้จากการสัมผัสทั้งห้าในขบวนการสร้างจินตภาพ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส โดยขณะที่สร้างจินตภาพนั้นบุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาโดยไม่รู้สึกตัวทำให้ผ่อนคลาย และหากสร้างจินตภาพเป็นเวลานานพอก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะสามารถสังเกตได้

การสร้างจินตภาพ

จินตภาพ ประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ (อุบลรัตน์ ดีพร้อม. 2546: 89)

1. เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจ โดยที่ไม่มีสิ่งเร้าให้เกิดการรับรู้จริงเป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมอง ที่มีผลต่อความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการตอบสนองทางสรีระของบุคคลได้

2. เป็นการสอนให้บุคคลใช้การสร้างจินตภาพของตนให้มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ

3. เป็นเทคนิคการรักษา เพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวล เป็นการความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันกลางคืน มีความจำ และการระลึกถึงอดีต

4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในการปฏิบัติจะเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระ และเพื่อเชื่อมโยงถึงการปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ

5. เป็นการรับรู้ของจิตใจที่แสดงออกตามความเป็นจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส การสร้างจินตภาพนั้นร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติ

6. เป็นการใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวกับความจำ ความฝัน การมองเห็นหรือ การสร้างมโนภาพ โดยเป็นสิ่งเชื่อมระหว่างจิตใจ ร่างกาย และวิญญาณ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลในการรักษา

7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจ ให้ความสุขสบาย ทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไป อาจทำโดยการสร้างภาพด้วยความคิดให้เกิดภาพเสมือนรับรู้สัมผัสทางกาย

8. เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่างๆและเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้าสู่ปัจจุบันโดยมีการรับรู้รูปแบบสี และเสียงต่าง ๆ ได้ โดยที่ไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพในสาขาวิชาจิตวิทยา (อุบลรัตน์ ดีพร้อม. 2546: 89-90)

1. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของลาซารัส เชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีอธิบายว่า บุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไปและเมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า จะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้นๆ แตกต่างกันออกไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป

2. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของ คอสซี่ เชื่อว่า การสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างจินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขณะเกิดจินตภาพ

เวลาจะคงอยู่อย่างนั้น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ทฤษฎีจิตสังเคราะห์ (Psychosynthesis) ของ อาซาจิโอลี เชื่อว่า รูปแบบประกอบออกเป็นสามส่วน ส่วนแรกคือ ระดับต่ำสุดของจิตใต้สำนึกเป็นความจำที่ลืม ส่วนที่สองคือ ระดับกลาง ระดับที่ไม่รู้สึกตัว เป็นเหตุการณ์วันต่อวันในการติดต่อเกิดความมีเหตุผล ส่วนที่สามคือ ระดับสูง เป็นส่วนของปัญญา ความรัก ความคิดสร้างสรรค์นำไปสู่การปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล การฝึกวิธีนี้จะใช้ในการบำบัดอาการต่างๆ เช่น ลดความวิตกกังวล เป็นต้น

4. การบำบัดรักษาทางจิตด้วยความเป็นจริง (Eidetic Psychotherapy) เป็นของ เอสซิน เชื่อว่า ร่างกายประกอบด้วยสามส่วนที่เป็นหนึ่งเดียวกันเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อกันในภาวะที่ไม่รู้สึกประกอบด้วย ภาพในใจ การตอบสนองทางด้านร่างกาย และความหมาย ภาพในใจ กระตุ้นความรู้สึก เกิดการตอบสนองความจริงภายนอกและรอบๆบุคคล เป็นต้น

5. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพของ ฮอโรวิส เชื่อว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและรูปแบบของความคิด 3 ลักษณะ ดังนี้

5.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

5.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์

5.3 ความคิดให้เห็นภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ

1. สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น มีเสียงอึกทึกอุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป ทำให้บุคคลอยู่ในภาวะที่ไม่ผ่อนคลาย ขาดสมาธิ ทำให้การฝึกไม่มีคุณภาพ

2. ลักษณะของบุคคล การสร้างจินตภาพใช้ได้กับบุคคลบางบุคคลเท่านั้น ขึ้นอยู่กับความยินดีในการปฏิบัติ ดังนั้นต้องมีการประเมินความสามารถก่อนสร้างจินตภาพ และได้รับการยินยอมจากผู้ป่วย

3. ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดหรืออาการไม่สุขสบาย ก่อนการฝึกต้องควบคุมภาวะเหล่านี้ให้ทุเลาลงก่อน โดยให้การพยาบาลเพื่อให้ผู้ปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย บรรเทาความไม่สุขสบายก่อน

4. ความสามารถในการสร้างจินตภาพ บุคคลที่มีความสามารถในการสร้างจินตภาพได้ดีก่อให้เกิดผลมากกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการสร้างจินตภาพต่ำกว่า

5. ความเชื่อในผลการสร้างจินตภาพจากการศึกษาของ ควีกกีบอม ศึกษาประวัติการใช้การสร้างจินตภาพและความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพหรือเครื่องมือในการสร้างจินตภาพต่อผลที่

ได้รับ พบว่าความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพและเครื่องมือการสร้างจินตภาพต่อผลที่ได้รับความสัมพันธ์

แนวทางในการฝึกการสร้างจินตภาพและการสร้างเครื่องมือในการสร้างจินตภาพให้เกิดประสิทธิภาพ

1. การสร้างจินตภาพให้มองเห็นภาพควร ก่อนทำควรถามผู้ฝึกปฏิบัติถึงสถานที่ชอบหรือประทับใจ อาจทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติอธิบายให้ฟังแล้วใช่สถานที่แบบนั้นหรือสิ่งที่ประทับใจในการสร้างจินตภาพ

2. การนึกถึงสถานที่ประทับใจ ให้ผู้ปฏิบัติพยายามใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ทำให้เกิดภาพที่เกิดขึ้นมีความชัดเจนและเกิดประสิทธิผลในการสร้างจินตภาพ

3. ควรฝึกจินตภาพวันละสามครั้ง โดยฝึกช่วงเช้า กลางวัน และก่อนนอน

4. ผู้ฝึกปฏิบัติมีความมั่นใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้แนะนอน ซึ่งจะนำสู่ความมั่นใจและความร่วมมือ

5. เข้าใจกระบวนการในการปฏิบัติจากผู้แนะนำ

6. ขณะปฏิบัติอยู่ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดหรือสิ่งที่ขัดขวางสมาธิ

7. ขณะปฏิบัติติดป้ายห้ามรบกวน แนะนำผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนการปฏิบัติ

ขั้นตอนในการปฏิบัติการสร้างจินตภาพ

1. เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย แนะนำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสวมเสื้อผ้าที่หลวม รับประทานอาหารให้พอดี ไม่ให้หิวหรืออิ่มเกินไป

2. เลือกสถานที่ปฏิบัติที่เงียบสงบ แนะนำให้ผู้ฝึกปฏิบัติทราบความหมายและประโยชน์ของการสร้างจินตภาพ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้ความมั่นใจและแจ้งให้ผู้ฝึกปฏิบัติทราบว่า การสร้างจินตภาพทุกครั้งอยู่ในการควบคุมของผู้ปฏิบัติตลอดเวลา

3. แจ้งให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าเขาสามารถหยุดการสร้างจินตภาพได้ตลอดเวลา เมื่อต้องการจะยุติการกระทำ ให้ผู้ปฏิบัตินับเลขช้า ๆ จากเลขหนึ่งถึงเลขห้าแล้วค่อย ๆ ลืมตา ผู้ฝึกปฏิบัติรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย

4. เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการผ่อนคลาย

5. การปฏิบัติที่ใช้ต้องช้า เรียบ สงบ เยือกเย็น ให้ความเชื่อมั่นในการสร้างจินตภาพไม่เร่งรีบ

6. ก่อนการเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้นับเลข 1-5 และให้ผู้ปฏิบัติเปิดตา เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้อย่างสงบและคิดถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติมา นานเท่าที่ผู้ปฏิบัติต้องการ

วิธีการฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพแบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

1. การฝึกจินตภาพภายนอก คือ การสร้างภาพการแสดงทักษะและบุคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของครูผู้สาธิตหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสมสำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ต้องการ

2. การฝึกจินตภาพภายใน คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องและให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533.)

เทคนิคการสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด โดยอาศัยความจำการเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากการสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่นการทรงตัวของร่างกายการจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของการแสดงลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของการแสดงลักษณะทางกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจหรือผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นไม่ได้ดี เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535)

แบบฝึกจินตภาพ

1. แบบฝึกการผ่อนคลาย
2. แบบฝึกการมองเห็นจินตภาพสี
3. การฝึกสำรวจรายละเอียด
4. การฝึกสัมผัส กลิ่น รส
5. ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหว
6. ฝึกแก้ไขข้อผิดพลาด

หลักการในการสร้างในใจ

1. ถูกต้อง ทิศทาง เวลา ผลกระทบ และความเร็ว

2. ชัดเจน เห็นการเคลื่อนไหวของการ กระแทก(Impact) ลำดับการเคลื่อนไหว

3. มีชีวิตชีวา มีความรู้สึกรับรู้เกิดขึ้นในขณะเดียวกันเหมือนของจริง

(ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533.)

แบบฝึกกุศโลบายจินตภาพ

แบบการฝึกกุศโลบายจินตภาพ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพอย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมาย คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการการแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุดโดยมีแบบฝึกดังนี้ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533.)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจโดยการหายใจเข้า และหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และการเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว

2. สร้างภาพในใจตนเอง คมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นมะนาว

3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกการสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่นสี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา รายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะในการกีฬาที่ตนเองต้องการฝึกเพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน
2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน และสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง
2. สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทางกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกหัดและแข่งขัน

บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดมีทักษะที่ดี

ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ

แฮริส และ แฮริส (Harris & Harris. 1984.) The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skill for Physical People) กล่าวว่า คุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อการพัฒนาทักษะประสบผลสำเร็จสูงสุดอีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดี

ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะนอกจากนี้หากมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกาย จนกระทั่งเกิดความเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนี้ ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg ; and Gould. 1999: 273 - 274) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการใช้จินตภาพว่า นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายลักษณะเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทักษะทางกายและทักษะทางจิต ดังต่อไปนี้

1. การเพิ่มพูนสมาธิ (Improve Concentration) โดยสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการว่าอยากให้เกิดขึ้นอย่างไรในสภาพจริงของการแข่งขัน เป็นการสร้างสมาธิเพื่อไม่ให้จิตใจเลื่อนลอย เช่น การโยนประตูบาสเกตบอลพลาด การส่งลูกพลาดในการเล่นฟุตบอล เป็นต้น ให้จินตภาพว่าตนเองมีจิตใจสงบลง และมีสมาธิมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมจนสำเร็จ

2. การสร้างความมั่นใจ (Build Confident) การสร้างความมั่นใจเป็นหนทางหนึ่งที่จะสามารถลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะได้ เช่น มีปัญหาในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลในการแข่งขันที่ผ่านมาทำให้ขาดความมั่นใจอาจแก้ปัญหาโดยจินตภาพว่า ได้เสิร์ฟลูกอย่างแรงและพุ่งไปยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำ จะทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตัวเองขึ้น

3. การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (Control Emotional Responses) อาจจินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหาในอดีต เช่น เกิดอาการตัวเกร็งจนทำอะไรไม่ถูก เมื่อมีความกดดัน มาก ๆ หรือโมโหตัวเองเมื่อมีการทำผิดพลาด ให้นักกีฬาสร้างภาพในทางบวก หรือแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีและให้จินตภาพไปว่าตนเองควบคุมสถานการณ์นั้นได้ และมุ่งสมาธิไปกับงานที่ตนเองได้ทำอยู่

4. การเรียนรู้และการฝึกทักษะกีฬา (Acquire and Practice Sport Skill) ประโยชน์ของจินตภาพข้อนี้เป็นข้อที่รู้จักกันดีที่สุด จินตภาพเป็นการฝึกทักษะกีฬาซึ่งการแสดงทักษะทุกอย่างนี้เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยสามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะต่างๆให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

5. การเรียนรู้และฝึกยุทธวิธี (Acquire and Practice Strategy) จินตภาพสามารถใช้ฝึกยุทธวิธีการเล่นได้ทั้งกีฬาประเภทบุคคล และกีฬาประเภททีม เช่น ผู้เล่นตำแหน่งตัวรับในกีฬาอเมริกันฟุตบอลสร้างภาพในใจในการหยุดฝ่ายตรงข้ามและจะต้องทำอย่างไรให้แย่งลูกมาครอบครองควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury) จินตภาพสามารถใช้ในการควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บได้ เช่น นักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจะถูกงดไม่ให้ลงแข่งขัน ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และกลัวทักษะเสื่อมหายไป การสร้างจินตภาพช่วยให้นักกีฬาเลิกเสียใจโดยให้สร้างภาพในใจว่าฝึกทักษะต่างๆมีส่วนช่วยฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

นักกีฬาจะมีความสามารถสูงสุดทางการกีฬามาจากองค์ประกอบ 3 ประการคือ (สุพิตร สมาหิโต. 2546: 14)

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬาซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงให้เห็นความสามารถได้ในระดับสูงในขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความสามารถต่ำก็จะแสดงความสามารถในระดับต่ำ

2. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางจิต เกิดขึ้นได้จากการนำเอาการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬามาให้นักกีฬาได้ฝึกฝน ซึ่งประกอบด้วย การฝึกทางจิตวิทยา ดังนี้

3.1 การฝึกจินตภาพ

3.2 การฝึกลดความวิตกกังวล

3.3 การลดความเครียด

3.4 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3.5 การตั้งเป้าหมาย

3.6 การฝึกความมุ่งมั่น

ทักษะทางจิตวิทยาสำหรับนักกีฬา

การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Phychological Skills Training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยมด้วย ทักษะทางจิตวิทยาที่ดีควรที่จะได้รับการฝึกอยู่เสมอ คือ

1. ทักษะการจินตภาพ (Imagery Skill Training)
2. ทักษะการควบคุมพลังจิต/พลังทางกาย (Psychic Power)
3. ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress Management)
4. ทักษะความมุ่งมั่น (Attentional Skill Training)
5. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Skill Training)

ซึ่งทักษะทั้ง 5 นี้ เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันอย่างใกล้ชิด หากนักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะใดทักษะหนึ่งได้แล้ว ก็จะมีโอกาสให้ทักษะอื่นได้พัฒนาตามไปด้วย (สุพิตร สมาหิโต. 2546 : 16)

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮันราฮาน (Hanrahan. 1992: Online) ได้ทำการวิจัยถึง เรื่องการเคลื่อนไหวในทักษะบัลเล่ต์ 3 แบบ ที่มีความเร็วของการเคลื่อนไหวตามแบบทักษะเป็น ช้า ปานกลาง เร็ว ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนบัลเล่ต์ระดับ 4 จำนวน 65 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ กลุ่มที่ 2 จะให้ฟังเพลงเบาๆ จากนั้นจะใช้เทปเพลงพร้อมกับคำบอกให้ผ่อนคลายพร้อมกับการฝึกทักษะทั้ง 3 แบบ ๆ ละ 3 ครั้ง กลุ่มที่ 3 ฝึกการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับจินตภาพแบบไอดิโอเนสิส (Ideokinesis) โดยให้นักเรียนฟังคำพูดและเพลงก่อน 15 นาที จากนั้นก็ให้ฟังเช่นเดิมพร้อมกับการปฏิบัติไปด้วยทักษะละ 3 ครั้ง เพลงที่ใช้ในกลุ่มที่ 2 และ 3 จะเป็นเพลงเดียวกันต่างกันที่คำพูดนำ ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆละประมาณ 15 นาที

ผลการวิจัยพบว่า การแสดงทักษะของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้จินตภาพแบบไอดิโอเนสิส เป็นกลุ่มที่ดีที่สุด นอกจากการวิจัยนี้ยังพบว่า การจินตภาพขณะการเคลื่อนไหวสามารถกระทำได้ทั้งทักษะที่ ช้า ปานกลาง และเร็ว โดยการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลองในการแสดงทักษะในการแสดงพร้อมกับการจินตภาพไม่ได้แคบลง ทั้งยังกว้างกว่าก่อนอีกด้วย

ฟรีแมน (Freeman. 1993; อ้างอิงจากสุกัญญา ลิ้มสุนันท์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพในการฝึกขว้างบาสเกตบอล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกทักษะทางจินตภาพระยะยาวมีประโยชน์มากกว่าการฝึกจินตภาพระยะสั้นก่อนการแข่งขันหรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศชาย จำนวน 30 คน นำมาฝึกภายใต้เงื่อนไข 3 อย่าง คือ1 การฝึกจินตภาพระยะยาว 2 การฝึกระยะสั้น 3 การฝึกแบบคุมเข้ม มีการทดสอบจากการทดลองขว้างลูกในระยะก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก

ผลการวิจัยผลว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะเวลาการทดสอบทั้ง 3 ประเภท ภายใต้เงื่อนไขภาวะการทดสอบ ดั้งนั้นการฝึกระยะสั้นและการฝึกแบบคุมเข้ม มีผลอย่างเดียวกันในการขว้างเบสบอล

เลอร์เนอร์ (Lerner. 1995 ; อ้างอิงจากสุกัญญา ลิ้มสุนันท์)ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการตั้งเป้าหมายและจินตภาพในการโยนโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการกำหนดเป้าหมาย จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 2 ฝึกการจินตภาพ จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 3 ฝึกการตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพ จำนวน 4 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก

การฝึกโยนโทษบาสเกตบอลระหว่างระยะเวลาการฝึกนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวน ปัจจัยแฝง และค่าความแปรปรวนระหว่างกำหนดและแบบมาตรฐานหลักที่สอง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้เล่นตามโปรมแกรมการตั้งเป้าหมาย 3 คน ผู้เล่น ตามโปรแกรมการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ 1 คน มีแต้มเฉลี่ยในการโยนโทษบาสเกตบอลเพิ่มขึ้นระหว่างการฝึกตามมาตรฐานหลักและตามวิธีกำหนด อย่างไรก็ตาม โปรแกรมการฝึกจินตภาพ 3 คน มีแต้มเฉลี่ยลดลงกว่าเกณฑ์ปกติในระหว่างการฝึกมาตรฐานในระหว่างการฝึกมาตรฐานหลักวิธีกำหนดทั้งนี้พบว่า ข้อมูลที่ได้มาจากเกมการแข่งขันสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ เนื่องจากมีค่าความแปรปรวน สิ่งที่ส่วนสัมพันธ์เด่นชัดระหว่างกันคือสมรรถภาพในการโยนโทษบาสเกตบอลของผู้เล่นกับ ความพอใจในการเล่น และระหว่างสมรรถภาพในการโยนโทษบาสเกตบอลกับการตั้งเป้าหมาย ในการวิจัยครั้งนี้ยังคงต้องมีการศึกษาต่อไป

ไบรซ์ (Brice. 1996: Online) ได้ทำการวิจัยถึง ผลของการฝึกจินตภาพในการเพิ่มความแข็งแรงของนักกีฬา โดยการวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ เมื่อมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้จินตภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงในการเล่นกีฬา และการเปรียบเทียบการฝึกแบบธรรมดา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา จำนวน 62 คน โดยไม่คำนึงถึงความถนัดของมือซ้ายและขวา แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการกลุ่มทดลองให้ทำการฝึกจินตภาพเป็นเวลา 5 นาที ก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2 กลุ่มการควบคุมให้ทำการดูเทปการฝึกเป็นเวลา 5 นาทีก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้การฝึกจิตภาพจะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ

แกสเนอร์ (Gassner. 1997: Online) ได้ทำการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพ ในรูปแบบที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีผลต่อความสามรถที่แสดงออกมาในรูปของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คน แบบออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คนดังนี้ 1 กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต 2 กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงการรับรู้ในการแสดงออกทางร่างกาย 3 กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยการใช้การเปรียบเทียบ 4 กลุ่มการควบคุม โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างจะได้รับเทปเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะต้องทำการทดสอบการนั่งทุ่มน้ำหนัก และดันพื้นจนหมดแรง โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกจินตภาพเป็นระยะเวลา 6-10 วัน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยการใช้การเปรียบเทียบมีความแข็งแรงและความสามารถดีที่สุด

งานวิจัยในประเทศ

ธวัชชัย มีศรี (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีความสำคัญในการโยนโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี จำนวน 80 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ 20 นาที ควบคู่ กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 2 ฝึกการกำหนดเป้าหมาย 20 นาที ควบคู่ กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 3 ฝึกการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย 20 นาที ควบคู่ กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 4 ฝึกการโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที ตามด้วยการแข่งขันบาสเกตบอลภายในกลุ่ม 20 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการโยนโทษบาสเกตบอล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการโยนโทษบาสเกตบอลของผู้เล่นแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก ระหว่างฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 10) โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1.ความสามารถในการโยนบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.ความสามารถในการโยนบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่า กลุ่มที่ 1, 2, และ4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พรเทพ นิพงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คนดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเสิร์ฟลูกเทนนิสกับจินตภาพ

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังสัปดาห์ที่ 6

ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิส ไม่แตกต่างกันอย่างมัยสำคัญที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิส แตกต่างกันอย่างที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสสูงกว่า

3. ภายหลังกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึก 6 สัปดาห์พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. สำหรับผลภายในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับ สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ถึงแม้จะมีคะแนนเพิ่มขึ้นแต่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยอดกัลยาณี ลับแล (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ให้ชื่อกลุ่มว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ให้กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะยิมนาสติกตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ให้เรียนตามโปรแกรมการสอนปกติ ควบคู่จินตภาพ ระยะเวลาของการเรียนการสอนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที ทำการทดสอบทักษะยิมนาสติก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ผลการวิจัยพบว่า

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากการทดสอบทักษะยิมนาสติก ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการเรียน 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การการฝึกทักษะการยิมนาสติกตามปกติควบคู่กับจินตภาพทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการยิมนาสติกสูงกว่าการฝึกทักษะยิมนาสติกเพียงอย่างเดียว

ธรรมนูญ กุญชโร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลการทำประตู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึงมัธยมศึกษาปีชั้นปีที่ 3 ที่เลือกลงกิจกรรมชมรมรักบี้ฟุตบอลของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นการฝึกโปรแกรมการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูควบคู่กับจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 เป็นการฝึกโปรแกรมการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูเพียงอย่าเดียว แบ่งเป็นกลุ่มละ 20 คน โดยใช้เวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ๆ 2 วันๆ ละ 60-90 นาที และการทดสอบการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 8, และ12 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูไม่แตกต่างกัน

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

4. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

อานนท์ สีดาเพ็ง (2458: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชุมนุมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่าการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ 20 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล และกลุ่มที่ 2 ฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล และการฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล ของทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับนำไปเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกโยนประตูโทษบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ 2 โปรแกรม และโปรแกรมการฝึกโยนประตูโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวอีก 1 โปรแกรม แล้วนำไปดำเนินการวิจัยเพื่อหาคำตอบ ว่าโปรแกรมการฝึกแบบใดจะส่งผลต่อความแม่นยำในการโยนประตูโทษบาสเกตบอล ได้มากกว่า ดังรายละเอียดที่นำเสนอในบทต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และนักเรียนชายที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแม่จันวิทยาคม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และโรงเรียนห้วยไคร้วิทยาคม ในเขตอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 120 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และนักเรียนชายที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนจำนวน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนแม่จันวิทยาคม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และโรงเรียนห้วยไคร้วิทยาคม ในเขตอำเภอแม่จัน และ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวนโรงเรียนละ 12 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 36 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้มาโดยการนำนักเรียนที่เป็นประชากรโรงเรียนละประมาณ 40 คน มาทำการทดสอบด้วยการโยนโทษบาสเกตบอล (Pre-test) เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่ทดสอบได้คะแนนความแม่นยำในการโยนโทษเท่ากัน หรือใกล้เคียงกันมากที่สุด โรงเรียนละ 12 คน โดยกลุ่มนักเรียน 12 คน ของแต่ละโรงเรียน จะเป็นกลุ่มทดลองหนึ่งกลุ่ม

ทำการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อให้แน่ใจว่ากลุ่มนักเรียนที่คัดเลือกมาทั้ง 3 กลุ่มมีความแม่นยำในการโยนโทษไม่แตกต่างกัน จากนั้นทำการจับสลากเพื่อ กำหนดว่ากลุ่มนักเรียนของโรงเรียนใดเป็นกลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2, และ กลุ่มทดลองที่ 3 โดยให้กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มดำเนินการฝึก

ตามโปรแกรมดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 1

กลุ่มทดลองที่ 2: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 2

กลุ่มทดลองที่ 3: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียด ข้อมูล วิธีการ ทฤษฎี และหลักการฝึกทักษะการโยนโทษบาสเกตบอล และหลักการเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมสำหรับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลทั้งสามแบบ

3. นำโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นไปปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง

4. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านการปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์แล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อขอคำแนะนำ และข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไข

5. นำโปรมแกรมฝึกที่ได้ผ่านขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไข และได้รับความเห็นชอบจากประธานและกรรมการ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึง อาจารย์ใหญ่ หรือผู้อำนวยการโรงเรียน และอาจารย์ประจำวิชาชุมนุมบาสเกตบอล ของแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการวิจัยในโรงเรียน การใช้สถานที่ และอุปกรณ์ ตลอดจน นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับ การวิจัย

2. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการวิจัย ดังนี้

2.1 สนามบาสเกตบอลขนาดมาตรฐาน พร้อมห่วงประตูและตาข่ายบาสเกตบอล

2.2 ลูกบาสเกตบอล จำนวน 20 ลูก

2.3 นาฬิกาจับเวลา

2.4 กรวย

2.5 นกหวีด

2.6 ใบบันทึกคะแนน

3. ก่อนการการฝึก และการทดสอบ ผู้วิจัยจะอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจถึงรายละเอียดต่าง ๆ ของการฝึก และการทดสอบเพื่อให้ทุกคนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง

4. ทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลของนักเรียนก่อนการฝึก เพื่อนำคะแนนมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นก่อนการทดลอง และเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการแบ่งกลุ่ม

5. แบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

5.1 กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 1

5.2 กลุ่มทดลองที่ 2: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ แบบที่ 2

5.3 กลุ่มทดลองที่ 3: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

6. ระยะเวลาทำการฝึกรวมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ คือ ฝึกตามโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่มในข้อ 5 โดยฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน คือ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์

7. ทำการทดสอบความแม่นยำในการในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ6

8. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อการสรุป และอภิปรายผลข้อค้นพบต่อไป

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

ในการจัดกระทำข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Science) โดยนำคะแนนการโยนโทษบาสเกตบอลจาการทดสอบมาหาค่าดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้มาจากคะแนนจากการทดสอบก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม

2. ทดสอบคะแนนค่าความแตกต่างของคะแนนการโยนโทษบาสเกตบอล ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของแต่ละกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way repeated measurement)

3. ถ้าพบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จะทดสอบโดยวิธี Bonferroni's Method คำนวณค่าแตกต่าง

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่ม 3 กลุ่ม หลังการทดสอบทุกครั้ง โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

5. ถ้าพบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จะทดสอบโดย Bonferroni's Method คำนวณค่าแตกต่าง

6. นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียงและแผนภูมิกราฟ

7. ในการวิจัยครั้งนี้ตั้งความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลอง และการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบ 4 ครั้ง ของ กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มที่ ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1)

กลุ่ม	$\overline{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	3.25	2.01
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	3.75	1.64
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	6.00	1.21
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	7.25	.25

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบ ก่อนการฝึก , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 3.25 , 3.58 , 6.00 และ 7.25 ตามลำดับ

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของ กลุ่มทดลองที่ 1

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างบุคคล	11	55.23		
ภายในบุคคล	36	181.25		
สิ่งทดลอง	3	109.06	36.35	16.60*
ส่วนที่เหลือ	33	72.19	2.19	
รวม	47	236.48		

* $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบในภาพรวมของ กลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลการทดสอบเป็นรายคู่ จากผลการทดสอบ 4 ครั้ง ของ กลุ่มทดลองที่ 1

การทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อน	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6
ก่อนการฝึก	3.25	-	.33	2.75*	3.50*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	3.75		-	2.42*	3.17*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	6.00			-	.75*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	7.25				-

* $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจากก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบ 4 ครั้ง ของ กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มที่ ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2)

กลุ่ม	$\overline{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	3.25	.97
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	3.58	1.34
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	5.50	1.17
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	6.75	.62

จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 3.42 , 3.83 , 5.50 และ 6.75 ตามลำดับ

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของ กลุ่มทดลองที่ 2

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างบุคคล	11	50		
ภายในบุคคล	36	130		
สิ่งทดลอง	3	110.17	36.72	61.20*
ส่วนที่เหลือ	33	19.83	.60	
รวม	47	180		

* $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบในภาพรวมของ กลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของ บอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลการทดสอบเป็นรายคู่ จากผลการทดสอบ 4 ครั้ง ของ กลุ่มทดลองที่ 2

การทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อน	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6
ก่อนการฝึก	3.25	-	.41	2.08*	3.83*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	3.58		-	1.67*	3.42*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	5.50			-	1.75*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	6.75				-

* $p < .05$

จากตาราง 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจากก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบ 4 ครั้ง ของ กลุ่มทดลองที่ 3 (กลุ่มที่ ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว)

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	3.42	1.31
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	3.83	2.39
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	5.24	1.68
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	6.32	1.89

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบของกลุ่มทดลองที่ 3 เท่ากับ 3.25 , 3.83 , 5.24 และ 6.32 ตามลำดับ

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของกลุ่มทดลองที่ 3

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างบุคคล	11	37.85		
ภายในบุคคล	36	72.03		
สิ่งทดลอง	3	22.21	7.40	5.36*
ส่วนที่เหลือ	33	45.57	1.38	
รวม	47	121.92		

* $p < .05$

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบในภาพรวมของ กลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตาราง 9

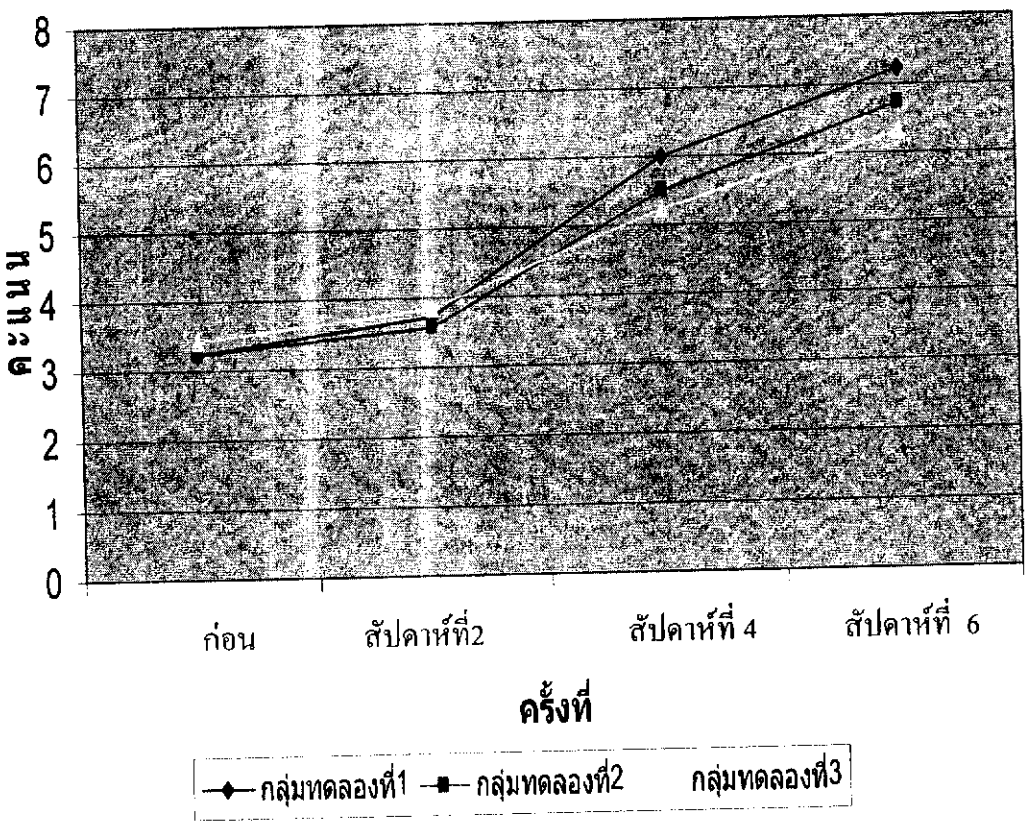
ตาราง 9 เปรียบเทียบผลการทดสอบเป็นรายคู่ จากผลการทดสอบ 4 ครั้ง ของ กลุ่มทดลองที่ 3

การทดสอบ	$\overline{X}$	ก่อน	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6
ก่อนการฝึก	3.42	-	.58	1.99*	3.07*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	3.83		-	1.41*	2.49*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	5.24			-	1.08*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	6.32				-

* $p < .05$

จากตาราง 9 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 3 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจาก ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แผนภูมิ แสดงคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 , และกลุ่มทดลองที่ 3



ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1	12	3.25	2.01
กลุ่มทดลองที่ 2	12	3.25	.97
กลุ่มทดลองที่ 3	12	3.42	1.31
รวม	36	3.31	1.45

จากตาราง 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มทดลองที่ 3 เท่ากับ 3.25 , 3.25 และ 3.42 ตามลำดับ

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.22	.11	.05
ภายในกลุ่ม	33	73.42	2.23	
รวม	35	73.64		

จากตาราง 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

กลุ่ม	n	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1	12	3.58	1.64
กลุ่มทดลองที่ 2	12	3.58	1.34
กลุ่มทดลองที่ 3	12	3.83	2.39
รวม	36	3.72	1.86

จากตาราง 12 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มทดลองที่ 3 เท่ากับ 3.58 , 3.58 และ 3.83 ตามลำดับ

ตาราง 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.29	.65	.17
ภายในกลุ่ม	33	127.50	3.86	
รวม	35	119.00		

จากตาราง 13 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

กลุ่ม	n	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1	12	6.00	1.21
กลุ่มทดลองที่ 2	12	5.50	1.17
กลุ่มทดลองที่ 3	12	5.24	1.56
รวม	36	5.58	1.57

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มทดลองที่ 3 เท่ากับ 6.00 , 5.50 และ 5.24 ตามลำดับ

ตาราง 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	7.28	3.64	1.79
ภายในกลุ่ม	33	66.90	2.03	
รวม	35	81.64		

* $p < .05$

จากตาราง 15 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการทดสอบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3

กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1	12	7.25	.25
กลุ่มทดลองที่ 2	12	6.75	.62
กลุ่มทดลองที่ 3	12	6.32	1.89
รวม	36	6.77	1.56

จากตาราง 16 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 , กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มทดลองที่ 3 เท่ากับ 6.75 , 7.25 และ 6.32 ตามลำดับ

ตาราง 17 เปรียบเทียบผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2 , และ กลุ่มทดลองที่ 3 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	37.20	18.60	12.74
ภายในกลุ่ม	33	48.14	1.46	
รวม	35	82.46		

$* p < .05$

จากตาราง 17 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนลูกโทษโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 และ โปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 กับโปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนลูกโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนลูกโทษโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 และโปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 กับโปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และนักเรียนชายที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียน 3 โรงเรียน ในเขตอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 120 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และนักเรียนชายที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และกำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียน 3 โรงเรียน ในเขตอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวน 36 คน จากโรงเรียน 3 โรง โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน โรงเรียนละ 12 คน โดยจัดให้แต่ละกลุ่มที่ได้มาจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ย ความแม่นยำในการโยนลูกโทษไม่แตกต่างกัน จากนั้นจับสลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1

กลุ่มทดลองที่ 2: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2

กลุ่มทดลองที่ 3: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนลูกโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

สรุปผลการวิจัย

1. ความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนโทษ โดยใช้ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 , โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 , และ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว พบว่า

1.1 กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 3.25 , 3.58 , 6.00 และ 7.25 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดของ กลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของบอนเฟอโรนี พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลของ กลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจาก ก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 กลุ่มทดลองที่ 2: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 3.42 , 3.83 , 5.50 และ 6.75 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดของกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของบอนเฟอโรนี พบว่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจาก ก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 กลุ่มทดลองที่ 3: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 3 เท่ากับ 3.25 , 3.83 , 5.24 และ 6.32 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดของกลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของบอนเฟอโรนี พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 3 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจาก ก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่เกิดจากการฝึกโยนโทษ โดยใช้ โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 1 และโปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพแบบที่ 2 กับโปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว พบว่า

2.1 คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

2.2 คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

2.3 คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่4 ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

2.4 คะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. จากการเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองที่ 1 พบว่าความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของบอนเฟอโรนี พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกันนั้น อาจเนื่องจากก่อนการฝึก และในช่วง 2 สัปดาห์แรกของการฝึกกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกยังอยู่ในช่วงปรับตัว อาจยังไม่คุ้นเคยกับการฝึกซึ่งอาจแตกต่างจากโปรแกรมที่เคยฝึกมา ประกอบกับบางกลุ่มต้องฝึกจินตภาพ ซึ่งเป็นทักษะใหม่ จึงทำให้พัฒนาการของทักษะต่าง ๆ ยังไม่ผสมผสานกันได้ดีเท่าที่ควร ทำให้ความแม่นยำในการโยนโทษในช่วงสองสัปดาห์ยังไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ กับก่อนการฝึก แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าแตกต่างจาก ก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ปรากฏผลเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากได้มีการนำเอาจินตภาพ มาให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และฝึกฝน ซึ่งการฝึกจินตภาพ เป็นการฝึกทบทวนในใจ ทำให้สามารถนึกถึงภาพท่าทาง และลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ของการปฏิบัติทักษะ เกิดการเรียนรู้ที่จะทำให้ดียิ่งขึ้น และหลังจากที่ ทักษะต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มา ได้มีการฝึกฝนซ้ำบ่อย ๆ จึงทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้นในการผสมผสานทักษะทั้งทางจิตและทางด้านร่างกายเข้าด้วยกัน รวมถึงระยะเวลาในการฝึกทักษะที่เพิ่มขึ้นจึงปรากฏผลว่าทำให้ทักษะดังกล่าวดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ แฮร์ริส และแฮร์ริส (Harris; & Harris. 1984) ที่กล่าวว่า ประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการ แสดงความสามารถของทักษะ คือจะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จากลำดับขั้นตอนของการแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่จินตภาพจะช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้อย่างจริงจัง ต้องเกิดจากการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ และฝึกควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ จนกระทั่งเกิดการรับรู้ในทุกมิติ (Aware of all Dimensions) นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับ ไวน์เบิร์กและริชาร์ดสัน (Weinberg; & Richardson. 1990:132) ที่กล่าวถึงการใช้จินตภาพ ว่า การจินตภาพเป็นการช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (Control Emotional Respones) ทางด้านจิตใจต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่นช่วยลดระดับของความวิตกกังวลภายในของนักกีฬาได้ เมื่อความวิตกกังวลลดลง หรืออยู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้ ก็จะทำให้เกิดผลดีเป็นอย่างมากต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะทางกีฬา

2. จากการเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดของกลุ่มทดลองที่ 2 ปรากฏว่า เป็นไปทำนองเดียวกันกับ กลุ่มทดลองที่ 1 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเป็นโปรแกรมการฝึกที่มีการฝึกจินตภาพเหมือนกัน แม้ว่าจะแตกต่างกันที่กิจกรรมการฝึกบางส่วน แต่เนื่องจากส่วนใหญ่ของกิจกรรมการฝึกยังเหมือนกัน จึงไม่พบความแตกต่างกัน จากการวิจัยในครั้งนี้

3. จากการเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอล ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองที่ 3 พบว่าความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดของกลุ่มทดลองที่ 3 ก็ยังเป็นไปทำนองเดียวกันกับ กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 แม้ว่าจะเป็นโปรแกรมการฝึกที่ไม่มีการฝึกจินตภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในการฝึกจะมีการเรียนรู้ทักษะและซึมซับทักษะใหม่ ๆ อย่างช้า ๆ จึงทำให้ความแม่นยำในการโยนโทษไม่เปลี่ยนแปลงในระยะแรก แต่หลังจากที่มีการฝึกทักษะเดิมซ้ำ ๆ เป็นประจำ มีความต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอและใช้ระยะเวลาพอสมควรย่อมสามารถทำให้ความสมารถของทักษะพัฒนาได้ดีขึ้น จนเกิดเป็นความชำนาญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิชัย และ เจริญทัศน์ (2535: 157) ที่กล่าวว่า การฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ รวมไปถึงระยะเวลาในการฝึกมากเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ที่ใช้ในการเล่นกีฬาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เป็นผลให้ร่างกายสามารถนำทักษะของกีฬามาใช้ได้เป็นอย่างดี

4. จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มของการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทั้ง 3 โปรแกรม พบว่าไม่มีความแตกต่าง ทั้งภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ครั้งสุดท้าย หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แสดงว่าการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทั้ง 3 แบบ สามารถเพิ่มความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลได้ดีใกล้เคียงทั้ง 3 แบบ แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการโยนโทษบาสเกตบอลเปรียบเทียบกันของทั้ง 3 กลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ครั้งสุดท้ายเมื่อครบ 6 สัปดาห์แล้ว ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพ ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวตั้งแต่หลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มว่าหากมีการฝึกยาวนานออกไปอีกอาจพบความแตกต่างที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

โดยสรุปการวิจัยเพื่อนำเอาจินตภาพ (Imagery) ไปใช้ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของกีฬาแต่ละประเภทอาจจะต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการวิจัยในครั้งนี้ นอกจากจะได้ผลการวิจัยตามที่นำเสนอแล้วยังเป็นการนำความรู้เรื่องการฝึกทักษะทางจิตเกี่ยวกับจินตภาพไปเผยแพร่ในจังหวัด อำเภอที่ห่างไกล เป็นการกระจายความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาให้แพร่หลาย เป็นประโยชน์แก่การวงการกีฬาไทยยิ่ง ๆ ขึ้นไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ก่อนทำการฝึกจินตภาพควรให้ผู้ฝึกผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ ด้วยการสร้างสมาธิก่อน เพื่อเป็นการควบคุมและเตรียมความพร้อมในการฝึกต่อไป

2. ในการฝึกจินตภาพนั้น สำหรับผู้ฝึกใหม่หรือยังไม่มีทักษะมาก่อน ควรฝึกจินตภาพโดยการเลียนแบบการแสดงทักษะของบุคคลอื่น เช่น ครูผู้สอน ครูผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูงก่อน เพราะผู้ฝึกใหม่ยังไม่มีทักษะ และไม่สามารถสร้างจินตภาพของตนเองในการแสดงทักษะที่ถูกต้องได้

3. ควรกำหนดให้ผู้ฝึกฝึกจินตภาพนอกเวลาฝึกหรือที่บ้านเป็นประจำ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้มากขึ้น เช่นเพิ่มขึ้นเป็น 8, 10 หรือ 12 สัปดาห์ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เห็นพัฒนาการของความสามารถในทักษะต่างๆ ที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางกายควบคู่กับจินตภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การวิจัยครั้งต่อไปควรเลือกชนิดกีฬาที่และทักษะที่ยาก มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น ยูโด ไอคิโด ยิมนาสติก และการกระโดดน้ำ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. *คู่มือการฝึกกีฬาบาสเกตบอล* .กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2547.

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546, พฤศจิกายน). *จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้*. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43) : 14-15.

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2538) *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธรรมนูญ กุญชโร. (2546). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู*. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีณครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธวัชชัย มีศรี. (2542). *ผลการฝึกจินตรภาพและการกำหนดเป้าหมายที่ทีผลต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทนา เค้ามูล. (2549, 28 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์โดย สิริเศฐ สันดุษิต ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรเทพ นิพงษ์. (2542). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส*. ปริญญานินธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มอร์ริส, โทนี่. (2535, มกราคม-ธันวาคม). *"การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดงความสามารถในการกีฬา"*. แปลโดย นำชัย เลวัลย์; และพิชิต เมืองนาโพธิ์. *วารสารจิตวิทยาการกีฬา*. 2(1-3): 61-68.

ยศวิน ปราชญ์นคร. (2538). *การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

ยอดกัลยาณี ลับแล. (2546). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิชัย วนดุรงค์วรรณ และ เจริญทัศน์ จินตนเสรี. (2535) *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

สมรรถชัย น้อยศิริ.(2535). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. (2543). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสริฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุพิตร สมาหิโต. (2546, มีนาคม) *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา*. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(35) 14-16.

อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546,มีนาคม). *บทความฟื้นฟูวิทยาการ : การสร้างจินตภาพ*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 11(2) : 87-95.

Cooper, John M. ; & Seudentop, Daryl. (1975) *The theory and Science of Basketball 2nd ed.* Philadelphia: Lea & Febiger.

Brice, J. D. (1996). *The Effect of Mental Imagery on Strength Performance as Measured by a Grip.* (Online). Available: htpp://wwwlib.umi.com/dissertations/citations.

Drowatzky , J.N. *Motor Leaning Principle and Practice. Minneapolis : Burgess Publishing Co.*, 1985

Cox, R.H. *Sport Psychology : Concepts and Application. Iowa* : Wm.C.Brown.

Harris, C.V. ; & Harris. (1984). *The Athlete Guide to Sport Psychology : Metal Skill for People*. New York : Leisure Press.

Gassner, Gregory Jay. (1997). *Comparision of Three Different Types of Imagery on Performance Outcome in Strengh-Related Tasks with Collegaite Male Athletes*. (Online). Available: htpp://wwwlib.umi.com/dissertations/citations.

Morris, Charles Arthur. *Effects of Goal Setting on Performance on TheArmy Physical Fitness Test by ROTC Cadets*. Ed. D Dissertation, The Florida State University, 1994

Hanrahan , Christine Jay (1992). *Use of Imagery While Performing Dance Movement*. (Online). Available: htpp://wwwlib.umi.com/dissertations/citations.

Shiekh,A.and R. Kunzendorf, *Imagery, Physiology, and Somatic illness*. In A.A. Shiekh (Ed), Internation nal review of Mental imagery.New york : Human Sciences, 1984

Stephens, R. (1993, July). Imagery : *A Strategic Intervention to Empower Clients Part I- Review of Research literature*. Clonical Nurse Specialist. 7(4) : 170-174.

Tieman, P. J. (1994, May). *Independent Nursing Intervention : Relaxation and Guided Imagery in Critical Care*. Critcal Care Nurse. 14(5) : 47-51.

Weinberg, Robert S.; & Gould, Daniel. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology. 2nd ed. Champaign*: Human Kinetics.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

โปรแกรมการฝึกของกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ลำดับที่	รายการฝึก
กลุ่มทดลองที่ 1	1	ฝึกการสร้างจินตภาพแบบที่ 1
	2	อบอุ่นร่างกาย
	3	การโยนโทษบาสเกตบอล
	4	การคลายอุ่น
กลุ่มทดลองที่ 2	1	ฝึกการสร้างจินตภาพแบบที่ 2
	2	อบอุ่นร่างกาย
	3	การโยนโทษบาสเกตบอล
	4	การคลายอุ่น
กลุ่มทดลองที่ 3	1	อบอุ่นร่างกาย
	2	การฝึกโยนโทษบาสเกตบอล
	3	การคลายอุ่น

โปรแกรมการโยนโทษบาสเกตบอล 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
อังคาร	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พุธ	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พฤหัสบดี	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	15
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
ศุกร์	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
อังคาร	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พุธ	1	ฝึกการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อเตรียมการโยนประตูและยืนโยนลูกบาสกระทบผนัง	10
	2	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พฤหัสบดี	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
ศุกร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45

สัปดาห์ที่ 3

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
อังคาร	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พุธ	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พฤหัสบดี	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
ศุกร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45

สัปดาห์ที่ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
อังคาร	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พุธ	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พฤหัสบดี	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
ศุกร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45

สัปดาห์ที่ 5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
อังคาร	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พุธ	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พฤหัสบดี	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
ศุกร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45

สัปดาห์ที่ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
อังคาร	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พุธ	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
พฤหัสบดี	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45
ศุกร์	1	ยืนโยนโทษบาสเกตบอล ณ จุดโยนโทษ	45

โปรแกรมการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล

แบบการฝึก	สัปดาห์					
	1	2	3	4	5	6
1. ทำการโยนโทษบาสเกตบอลด้วยมือเปล่า	80	80	-	-	-	-
2. ยืนโยนลูกบาสเกตบอลกระทบผนัง	80	80	-	-	-	-
3. ยืนโยนลูกโทษบาสเกตบอล	80	80	80	80	80	80
รวม						

การกำหนดโปรแกรมการโยนลูกโทษบาสเกตบอล

1. กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็น 4 เซต
2. เซตละ 20 ลูก
3. ทำการนับจำนวนลูกลงจากการโยนลูกโทษทั้งหมด
4. นับคะแนนทุกครั้งที่ลูกลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้
5. การโยนลูกโทษลงห่วง 1 ครั้งเท่ากับ 1 คะแนน

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพ

โปรแกรมฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(จันทร์)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(อังคาร)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอล เพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(พุธ)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(พฤหัสบดี)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	อบอุ่นร่างกาย ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษ บาสเกตบอลที่ถูกต้อง ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยน โทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษ บาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดย แบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(ศุกร์)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(จันทร์)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอลทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(อังคาร)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอล เพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(พุธ)ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(พฤหัสบดี) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 4. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 5. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	อบอุ่นร่างกาย ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วงไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอลและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(จันทร์) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(อังคาร) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(พุธ) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(พฤหัสบดี) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(ศุกร์) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(จันทร์) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(อังคาร) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(พุธ) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(พฤหัสบดี) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(จันทร์) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(อังคาร) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(พุธ) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(พฤหัสบดี) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(ศุกร์) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(จันทร์) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(อังคาร) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(พุธ) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(พฤหัสบดี) ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

โปรแกรมการโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพแบบที่ 1

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสังเกตสนามบาสเกตบอล ลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สถานที่ที่ตนเองชอบและรู้สึกผ่อนคลาย แล้วฝึกทำการจินตภาพ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสังเกตสนามบาสเกตบอล ลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สถานที่ที่ตนเองชอบและรู้สึกผ่อนคลาย แล้วฝึกทำการจินตภาพ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสังเกตสนามบาสเกตบอล ลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สถานที่ที่ตนเองชอบและรู้สึกผ่อนคลาย แล้วฝึกทำการจินตภาพ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพสนามบาสเกตบอลทั้งหมดและ สร้างภาพเป้าหมายของการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(ศุกร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพสนามบาสเกตบอลทั้งหมดและ สร้างภาพเป้าหมายของการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล และหลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหของลูกบาสเกตบอลที่ไปยังห่วงประตู 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนมองภาพตนเองกำลังโยนโทษบาสเกตบอลในกระจก สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล และหลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหของลูกบาสเกตบอลที่ไปยังห่วงประตู 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนมองภาพตนเองกำลังโยนโทษบาสเกตบอลในกระจก สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล และหลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหของลูกบาสเกตบอลที่ไปยังห่วงประตู 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษ ระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(ศุกร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ	10
	อบอุ่นร่างกาย	10
	ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอ	10
	ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง	5
	ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก	45
	คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอลและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ อบอุ่นร่างกาย ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก6 คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอลและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(ศุกร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	อบอุ่นร่างกาย ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วงไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอลและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

โปรแกรมการโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับจินตภาพแบบที่2

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ อบอุ่นร่างกาย 1. ให้นักเรียนสังเกตสนามบาสเกตบอล ลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สถานที่ที่ตนเองชอบและรู้สึกผ่อนคลาย แล้วฝึกทำการจินตภาพ ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 2. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสังเกตสนามบาสเกตบอล ลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สถานที่ที่ตนเองชอบและรู้สึกผ่อนคลาย แล้วฝึกทำการจินตภาพ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสังเกตสนามบาสเกตบอล ลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สถานที่ที่ตนเองชอบและรู้สึกผ่อนคลาย แล้วฝึกทำการจินตภาพ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูกทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพสนามบาสเกตบอลทั้งหมดและ สร้างภาพเป้าหมายของการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูกทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1.(ศุกร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพสนามบาสเกตบอลทั้งหมดและ สร้างภาพเป้าหมายของการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 80 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพของลูกบาสเกตบอล ห่วงบาสเกตบอล สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล และหลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหของลูกบาสเกตบอลที่ไปยังห่วงประตู 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการจับคู่แล้วทำการฝึกการโยนโทษระหว่างคู่ของตอนเอง ในระยะ 5 เมตร จำนวน คนละ 60 ลูก แบ่งออกเป็นเซต เซตละ 20 ลูก 6. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 7. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 10 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนมองภาพตนเองกำลังโยนโทษบาสเกตบอลในกระจก สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล และหลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหของลูกบาสเกตบอลที่ไปยังห่วงประตู 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนมองภาพตนเองกำลังโยนโทษบาสเกตบอลในกระจก สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการเตรียมพร้อมในการโยนโทษบาสเกตบอล และหลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหของลูกบาสเกตบอลที่ไปยังห่วงประตู 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3.(ศุกร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอล สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา และควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเอง 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอลทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
4.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5.(ศุกร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(จันทร์) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(อังคาร) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(พุธ) ฝึกการจินตภาพ ฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(พฤหัสบดี) ฝึกการจินตภาพฝึกท่าทางการจับลูกและท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลเพื่อการเตรียมการโยนประตูและการโยนโทษระหว่างคู่ของเองในระยะ 5 เมตร ฝึกการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ	1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาการฝึกจินตภาพ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ให้นักเรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในการโยนโทษบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สังเกตวิถีของลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา ควบคุมภาพการโยนโทษบาสเกตบอลของตนเองและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 4. ครูผู้สอนแนะนำการจับลูกท่าทางการโยนโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้อง 5. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทำการโยนโทษบาสเกตบอล ทำการโยนโทษ โดยการแต่ละคนทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 80 ลูก ทำการวนโยนโดยแบ่งออกเป็น 4 เซต เซตละ 20 ลูก ทำการเปิดตาโยนกับการปิดตาโยนอย่างละ 10 ลูก 6. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 10 10 5 45 10

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6.(ศุกร์) ทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำการการทำการทดสอบการโยนโทษบาสเกตบอล 3. ทำการโยนโทษ ณ จุดโยนโทษ โดยการทดสอบครั้งละ 1 คน ทำการโยนโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ลูก นับทุกลูกที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระทบแป้นหรือไม่ก็ได้ ลูกที่ลงห่วงนับเป็น 1 คะแนน 4. คลายอุ่นและทำการสรุปการโยนโทษบาสเกตบอล และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย	10 5 45 10

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประณมพร จ๋วงพานิช
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ
อาจารย์พิเศษภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย สิริเศฐ สันดุษิต
วันเดือนปีเกิด	10 ตุลาคม 2525
สถานที่เกิด	163 หมู่ 3 ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	ประถมศึกษา จากโรงเรียนเชียงรายวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2542	มัธยมตอนต้นศึกษา จากโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2544	มัธยมตอนปลายศึกษา จากโรงเรียนแม่จันวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2548	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต(พลศึกษา) คณะพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2550	ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) คณะพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ