

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

จิตรา วสุวานิช. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2518.

เจริญ วรรณะสิน. มาเลนแบคมินตันกันเดอะ, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สยามสปอร์ตพับลิชชิง, 2519

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

_____. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

พรณี ชูทัย. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : วรุณีการพิมพ์, 2510.

พลศึกษา, กรม. คู่มือการสอนวิชาแบคมินตัน. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2516.

ไพลย์ คัลลาพล. แบคมินตัน. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์, 2523.

วนิช บรรจง และคณะ. จิตวิทยาการศึกษา. พระนคร : กรุงเทพมหานครการพิมพ์, 2515.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2522.

สมคิด ชิตประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.

เอกสารอื่น ๆ

เจริญ วรรณะสิน. "ข้อสังเกตบางประการจากการสัมมนาผู้ฝึกสอนแบดมินตัน ที่ปักกิ่ง." วารสารกีฬา 12 (มิถุนายน 2521) 34.

เชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์. "การเปรียบเทียบประสิทธิผลการสอนวิชาออลเลย์บอลระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษาด้านศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

คำรัส คาราศักดิ์. "การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาออลเลย์บอลโดยวิธีค้นและแก้ปัญหากับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษาด้านศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

ทรงชัย ชมชัยยา. "อิทธิพลของการจัดลำดับชั้นการสอนและการฝึกที่ละขั้นตอนต่อการเรียนรู้ทักษะ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษาด้านศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

ประสาธ อิศรปริศนา. "เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาการศึกษา." มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2520. (อัครสำเนา)

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. "การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติการ." (อัครสำเนา)

ส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย, องค์การ. "บันทึกการบรรยายและสาธิตการฝึกอบรม
ผู้สอนแบดมินตันขั้นพื้นฐานจากธารณรัฐประชาชนจีน." 2522. (อค์สำเนา)

อนันต์ อัครฐ. "หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก." (อค์สำเนา)

อรรถพล เพ็ญสุภา. "แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันและสมรรถภาพทางกาย."
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

อาจหาญ ทรงงามทรัพย์. "การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย." วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2518.

ภาษาอังกฤษ

Books

Barrow, Harold M. A Practical Approach to Measurement in Physical
Education. Philadelphia: Lea & Febiger, 1971.

Bugelski, B.R. The Psychology of Learning Applied to Teaching.
Indianapolis: Bobb-Merril, 1971.

De Cecco, John P., and Crawford, William R. The Psychology of
Learning and Instruction. New Jersey: Prentice-Hall,
1974.

Donald, Mathew K. Measurement in Physical Education. London:
W.B. Saunders Co., 1973.

- Fitts, Paul M., and Posner, Michael I. Human Performance.
California: Brooks/Cole Publishing Co., 1967.
- Friedrich, John, and Rutlede, Abbie. Begining Badminton. Bilmont,
California: Wedsworth Publishing Co., 1962.
- Gagne, Robert M. The Condition of Learning. New York: Holt
Rinehart and Winston, 1962.
- Johnson, Barry L., and Nelson, Jack K. Practical Measurement for
Evaluation in Physical Education. 2d ed. Mineasota:
Burgess Publishing Co., 1974.
- Marascullo, Leonard A., and McSweeney, Maryellen. Nonparametrig
Distribution-Free Method for Social Sciences. California:
Brooks/Cole Publishing Co., 1977.
- Mills, H.R. Teaching and Training. London: The Macmillan Press,
1972.
- Naylor, Jame C. Learning and Teaching. New York: Barenes and
Noble, 1962.
- Poole, James. Badminton. 2d ed. California: Goodyear
Publishing Co., 1973.
- Singer, Robert N. Motor Learning and Human Performance. 2d ed.
New York: Macmillan Publishing Co., 1975.

Articles

- Burdeshaw, Dorothy; Spragens, Jane E.; and Weis A.- "Evaluation of General Versus Specific Instruction of Badminton Skill to Women of Low Motor Ability." The Research Quarterly 41 (December 1970): 472-475.
- Cox, John A., and Boren, Lynn M. "A Study of Backward Chining." Journal of Educational Psychology 56 (1965): 270-274.
- French, Esther., and Stalter, Evelyn. "Study Skill Test in Badminton for College Women." The Research Quarterly 20 (October 1949): 257-272.
- Gilbert, Thomas F. "Mathetics: The Technology of Education." Journal of Mathetics 1 (1962): 7-73.
- Glenna, William Rae. "A Study of Badminton Skill Tests." Master's thesis, Texas State College for Women, 1945.
- James, Richard Poole. "A Cinematographic Analysis of the Upper Extremity Movements of World Class Players Executing Two Basic Badminton Strokes." A Dissertation Abstracts International 31 (1971): 4323-4945-A.
- Lockhart, Aileene. "The Development of a Test of Badminton Playing Ability." The Research Quarterly 20 (December 1949): 402-405.

McGuigan, F.J.; Colledge, Hollins, and MacCaslin, Eugene F.

"Whole and Part Methods in Learning a Perceptual Motor Skill." American Journal of Psychology 68 (1955): 658-661.

Miller, Frances A. "A Badminton Wall Volley Test." The Research Quarterly 22 (May 1951): 208-213.

Renick, Jobyann. "Tie Point Strategy in Badminton and International Squash." The Research Quarterly 48 (May 1977): 492-498.

Scott, Gladys M. "Achievement Examinations in Badminton." The Research Quarterly 12 (May 1941): 242-253.

Thorpe, JoAnne; West, Charlotte; and Davis, Dorothy. "Learning Under a Traditional and an Experimental Schedule Involving Master Classes." The Research Quarterly 42 (1971): 83-89.

Walter, Douglass Teaff. "A Comparison of Two Methods of Teaching Beginning Badminton to College Men and on Attitude Toward Physical Education." A Dissertation Abstracts International 51 (November 1970): 2163-A.

Zimmerman, Patricia Ann. "The Effect of Selected Visual Aids on the Learning of Badminton Skills by College Women." A Dissertation Abstracts International 31 (March 1971): 4534-4535-A.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

โครงการสอนวิชาแบคมินตัน 12 สัปดาห์

- กลุ่มที่ 1 การสอนการตีก่อนจังหวะเท้า
- กลุ่มที่ 2 การสอนจังหวะเท้าก่อนการตี
- กลุ่มที่ 3 การสอนจังหวะเท้าและการตีพร้อม ๆ กัน

สัปดาห์ที่ 1 เรื่องการตีลูกโยนโค้งหน้ามือ

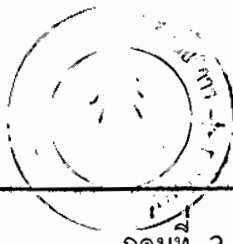
ชั่วโมงที่ 1 เรื่องลักษณะการเตรียมพร้อมและท่าทางที่ถูกต้องในการตีลูกโยนโค้งหน้ามือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน</p> <p>2 กลุ่ม และกลุ่มละ 4 คน</p> <p>1 กลุ่ม และให้เขาแถวตามกลุ่ม นิ่งฟังคำสั่ง</p> <p>2. บอกจุดมุ่งหมาย</p> <p>ขอบเขต และประโยชน์ของการเล่นแบคมินตัน ตลอดจนให้เข้าใจถึงความสำคัญในการอบอุ่นร่างกาย</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>เหมือนกลุ่มที่ 2</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>3. ครูนำนักเรียนมอบอนุ รางกายและบริหารร่างกาย โดยนำการบริหารส่วนต่าง ทั่วทั้งตัวคือ หมุนข้อมือและขอ เท้า หมุนหัวเข่า ก้มแตะ บิดเอว หมุนหัวไหล่ และ หมุนคอ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ</u> <u>ฝึกปฏิบัติการจับแแรกเกิด</u> (35 นาที)</p> <p>1. ครูสาธิตการจับแแรก เกิดให้นักเรียนดู โดยจับ ในลักษณะการจับมือตักทาย กันของชาวต่างประเทศ ให้สันของแแรกเกิดหันเข้าหา ตัว ทาบมือไปบนแแรกเกิด โดยให้นิ้วโป้งและนิ้วชี้อยู่ใน ลักษณะตัววี (V) อีกสาม นิ้วประกองแแรกเกิดไว้หลวม หลวม ปลายของค้ำมแแรก เกิดจะอยู่ที่โคนของฝ่ามือพอ คี ส่วนแขนซ้ายให้ยกขึ้น ขนานกับแขนขวาที่ถือแแรก</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ</u> <u>ฝึกปฏิบัติการยืนในท่า</u> <u>เตรียม</u></p> <p>1. ครูฉายสไลด์การยืน ในท่าเตรียมให้นักเรียนดู ลักษณะของเท้า แล้วให้ นักเรียนช่วยกันบอกเท้าที่ถูก ต้อง โดยแยกออกเป็น ส่วน ๆ ดังนี้</p> <p>1) เท้าทั้งสองยื่น ห่างกันประมาณช่วงตะโพก โดยให้เท้าทั้งสองขนานกัน และยืนอยู่บนปลายเท้า ติง น้ำหนักตัวลงบนเท้าทั้งสอง ประมาณเศษสองส่วนสาม หันหน้าไปทางคานตาซ้าย</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ</u> <u>ฝึกปฏิบัติการยืนในท่า</u> <u>เตรียม</u></p> <p>การจับแแรกเกิดและการ ที่ลูกโยนโค้งหน้ามือ</p> <p>1. เริ่มจากการสาธิต และการฉายสไลด์ในท่า เตรียมให้ดู</p> <p>2. ให้นักเรียนลองออก มาทำดู บอกข้อที่ควรแก้ไข</p> <p>3. ฝึกการจับแแรกเกิด และให้ยืนถือแแรกเกิดในท่า เตรียม</p> <p>4. ให้นักเรียนขว้าง ลูกขนไก่ไปให้ไกลที่สุด</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>เกิดอยู่สูงระดับสายตา</p> <p>2. ให้นักเรียนคู่สไลด์ประกอบ และให้ทำตาม</p> <p>3. เรียกนักเรียนออกมาคนหนึ่ง ให้นักเรียนลองจับแรกเกิดให้ดู ครูบอกขอชกพรองที่ควรแก้ไข แล้วให้นักเรียนทุกคนทำตามครูเดินคู่ทีละคน</p> <p>4. ให้นักเรียนจับคู่และหันหน้าเข้าหากัน ผลัดกันดึงแรกเกิดของฝ่ายหนึ่งเป็นการฝึกการกระชับแรกเกิด และฝึกการจับที่ถูกต้อง</p> <p>5. ครูอธิบายและสาธิตการที่ลูกโยนโด่งหน้ามือโดยสาธิตแล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกลักษณะการที่ลูกโยนโด่งว่า จะต้องประกอบควย</p> <p>1) การดึงแขนและการหมุนหัวไหล่ ให้หมุนหัว</p>	<p>2) ยื่นย่อเข่าเล็กน้อย</p> <p>3) ลำตัวโน้มไปข้างหน้า</p> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตให้ดูอีกครั้งหนึ่ง แล้วให้นักเรียนทำตาม</p> <p><u>การก้าวเท้าไปแดนหลังการถายนำหนักตัว และทำทางการยืนในขณะที่ลูกชนไก</u></p> <p>3. ครูฝึกการถายนำหนักตัวจากเท้าซ้ายซึ่งเป็นเท้าที่อยู่ข้างหน้ามายังเท้าขวาที่อยู่ด้านหลัง ในจังหวะที่จะตีลูกชนไก และการถายนำหนักตัวจากเท้าขวาไปเท้าซ้ายในจังหวะที่ตี</p> <p>4. การยืนในขณะที่ตีครูจะสาธิตให้นักเรียนดูว่าในขณะที่จะตีจะต้องดึงเท้าขวาให้เฉียงไปด้านหลังให้หัวไหล่ด้านซ้ายหันเข้าหาตาข่าย</p>	<p>แล้วบอกว่าการตีแบดมินตันก็ใช้แรงเหมือนการขว้างลูกชนไก โดยบอกลักษณะการเงอแขนขึ้นตี และทำทางในการยืนตี</p> <p>5. ให้นักเรียนจับคู่กันแล้วผลัดกันขว้างลูกชนไกให้ไกลที่สุด</p> <p>6. ให้นักเรียนเงอแรกเกิด โดยใช้วิธีการเช่นเดียวกับการขว้างลูกชนไกตามสัญญาณนกหวีดของครู</p> <p>7. ให้นักเรียนลองตีลูกชนไกที่แขวนเหนือศีรษะ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ไหลเป็นวงกลม โดยดึง ขอศอกมาด้านหลังให้ขอ ศอกขนานกับพื้น</p> <p>2) การดึงแขนขึ้น ข้างบนต้องพยายามให้แขน เหยียดตรงในจังหวะที่ ออกไป โดยให้แขนชิดกับ ใบหูให้มากที่สุด</p> <p>3) การบิดหน้า แรกเกิดโดยการหมุนข้อมือ ให้หน้าแรกเกิดขนานกับตัว</p> <p>4) การกระทืบ ของข้อมือและนิ้วชี้ โดย จะต้องกระทืบมือในจังหวะ การตีลูกชนไก และคั่นนิ้วชี้ ส่งแรงออกไป</p> <p>6. ให้นักเรียนยืนขึ้น ฝึกทีละชั้นตอนตามสัญญาณ นกหวีดของครู</p> <p>7. ให้นักเรียนตีลูกชน ไกที่แขวนอยู่เหนือศีรษะ ของแต่ละคน</p>	<p>5. การก้าวออกไปใน แดนหลังแบ่งออกเป็น</p> <p>1) การก้าว 2 ก้าว ไหยกเท้าซ้ายข้าม เท้าขวาไปด้านหลัง แล้ว ดึงเท้าขวาตามไป ลำตัว อยู่ลักษณะเฉียงเช่นเดียวกับ กับการยืนพร้อมที่จะตี</p> <p>2) การก้าว 3 ก้าว ไหยกเท้าขวาก้าว ไปด้านหลัง แล้วยกเท้า ซ้ายข้ามเท้าขวา แล้วจึง ดึงเท้าขวาตาม</p> <p>3) การก้าวสไลด์ ให้ดึงเท้าขวาไปข้างหลัง แล้วดึงเท้าซ้ายไปชิด ทำ 2 ชุด ลำตัวเฉียงเช่นกัน</p> <p>6. ให้นักเรียนตั้งเป็น แถวตอน 2 แถว ยืนใน ท่าเตรียม ตามองไปข้าง หน้า แล้วให้นักเรียนก้าว เท้าตามจังหวะนกหวีดทั้ง 3 แบบ</p>	



กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>หมายเหตุ ท่าทางนี้จะใช้ฝึกกับผู้ถนัดมือขวา ส่วนคนที่ถนัดมือซ้ายก็จะตรงกันข้ามกัน</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวให้นักเรียนจับแแรกเกิดทีละคนทีละคน</p> <p>2. ครูโยนลูกโค้งขึ้นไปให้นักเรียนคี้ออกไปให้แรงที่สุดคนละ 5 ลูก</p>	<p>7. ให้นักเรียนยืนกลางสนามขางละ 1 คน ให้ก้าวถอยหลังตามคำสั่งครู เมื่อถอยไปแล้ว ใจกลับขึ้นมาที่เดิมให้เร็วที่สุด แล้วมายืนในท่าเตรียม ฝ่ายโค้ชหรือกาวนิคจะปรับเป็นแพ</p> <p>หมายเหตุ เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนตั้งแถวตามกลุ่ม ยืนในท่าเตรียม ครูเค้นคูทีละคน</p> <p>2. ให้นักเรียนออกไปยืนกลางสนามทีละคนให้ก้าวถอยหลังตามคำสั่งของครู</p>	<p>หมายเหตุ เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนยืนถึงแแรกเกิดในท่าเตรียม ครูเค้นคูทีละคน</p> <p>2. ครูโยนลูกโค้งไปทางขวามือ ให้นักเรียนคี้ออกไปให้แรงที่สุดคนละ 5 ลูก ให้แรงที่สุด</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>3. สรุปขอบกพร่อง และเปิดโอกาสให้ซักถาม หรือเสนอข้อคิดเห็น แล้ว ปล่อยให้ออกไปทำความ สะอาดร่างกาย</p>	<p>3. สรุปขอบกพร่อง และเปิดโอกาสให้ซักถาม หรือเสนอข้อคิดเห็น แล้ว ปล่อยให้ไปทำความสะอาด ร่างกาย</p>	<p>3. สรุปขอบกพร่อง และเปิดโอกาสให้ซักถาม หรือเสนอข้อคิดเห็น แล้ว ปล่อยให้ไปทำความสะอาด ร่างกาย</p>

ชั่วโมงที่ 2 เรื่องการใช้แรงในการตีและการวิ่งถอยหลังไปที่ลูกโยนโค้ง
หน้ามือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนนั่งตามกลุ่มที่แบ่ง ทบทวนท่าทางการเงี้ยวแซนตีลูกโยนโค้ง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งสไลด์ 2 รอบ และบริหารร่างกายส่วนต่าง ๆ คือ ข้อมือ ขอเท้า เข่า ต้นขา ตะโพก เอว กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ และคอ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนนั่งตามกลุ่ม แล้วทบทวนการยืนในท่าเตรียม โดยให้นักเรียนลองทำให้ครูแล้วบอกข้อที่ต้องแก้ไข</p> <p>2. อบอุ่น และบริหารร่างกายเหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนนั่งตามกลุ่ม ทบทวนท่าทางที่ถูกต้องในการตีลูกโยนโค้ง</p> <p>2. อบอุ่น และบริหารร่างกายเหมือนกลุ่มที่ 1</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติการใช้แรงในการตีลูกโยนโค้ง</u> (35 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนออกมาขว้างลูกขนไก่ให้ไกล</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติการวิ่งถอยหลังลงไปแดนหลังและการกลับเข้ามายืนจุดกลางสนาม</u></p> <p>1. ครูสาธิตการวิ่งถอยหลังลงไปตีแดนหลัง</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติการใช้แรงและการอายนำหนักในการตีลูกโยนโค้ง</u></p> <p>1. ครูสาธิตการยืนตีลูกขนไก่ที่เขวบนอยู่เหนือ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>และโค้งที่สุด แล้วถามว่า นักเรียนไชแรงจากส่วนใดบ้างในการขว้างลูกขนไก่ แล้วครูจึงสรุปว่าไชแรงจากส่วนไหนบ้าง</p> <p>2. ครูสาธิตการตีลูกโยนโค้งใหญ่ แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าไชแรงจากที่ใดบ้าง ซึ่งจะเหมือนกับในการขว้างลูกขนไก่ โดยแยกการไชแรงในการตีลูกโยนโค้งออกดังนี้คือ</p> <p>1) การหมุนของหัวไหล่ และการเหวี่ยงแขนขึ้นข้างบน</p> <p>2) การกระตุกของข้อมือ และการคั่นของนิ้วชี้ ในจังหวะนี้ต้องกระชับแรกเกิดให้แน่น</p> <p>3) ในจังหวะสุดท้ายหลังจากกระตุกข้อมือและคั่นนิ้วออกไปแล้ว ให้ทั้งแขนขวามาทางคาบซ้ายของ</p>	<p>คานขวามือทั้ง 3 แบบ คือ แบบ 2 ก้าว แบบ 3 ก้าว และการสไลด์ แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อที่สังเกตได้ ดังนี้</p> <p>1) ก้าวสุดท้ายของการถอยหลัง จะต้องเป็นเท้าขวาเสมอ</p> <p>2) ลำตัวขณะถอย จะต้องเอียงตัวโดยให้หัวไหล่เฉียงกับตาข่าย</p> <p>3) เมื่อถอยไปแล้วให้วิ่งกลับไปจุดกลางสนามให้เร็วที่สุด โดยใช้เท้าขวานำเสมอ</p> <p>2. ครูเรียนให้นักเรียนลองออกมาทดลองทำดู แล้วบอกขอบบพร่อง</p> <p>3. ให้นักเรียนตั้งแถวตอน 3 แถว หันหน้าเข้าหาตาข่าย แล้วถอยหลังตามคำสั่งโดยทั้งสัญญาณนกหวีด ทุกครั้งที่ถอยจะต้องกลับมาที่จุด</p>	<p>ที่ระนาบให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนบอกถึงการตีที่ถูกต้องและตีโคแรง โดยสรุปได้ดังนี้คือ</p> <p>1) ท่าทางการยืนที่ จะต้องยืนโดยให้เท้าขวาอยู่คานหลัง เท้าซ้ายอยู่คานหน้า ลำตัวเอียง หันหัวไหล่ให้หาตาข่าย</p> <p>2) การหมุนหัวไหล่ และการเหวี่ยงแขน จะต้องหมุนหัวไหล่เป็นวงกลม ข้อศอกตั้งฉากกับลำตัว เวลาตีแขนเหยียดตรง</p> <p>3) การบิดหน้าแรกเกิด ต้องบิดให้หน้ามือหันออกไปหาลูกและขนานกับตาข่าย</p> <p>4) การตีลูก ควรตีลูกที่อยู่สูงเหนือศีรษะเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย ไม่ให้ลูกอยู่หน้าหรือหลังเกินไป</p> <p>5) เมื่อตีไปแล้วจะต้องส่งแรงโน้มถ่วงไปข้างหน้า</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ลำตัว และบิดหัวไหลขวา พร้อมทั้งหิ้งแขนซ้ายตามไปข้างหลังด้วย</p> <p>3. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานแถวเดียว หันหน้าเข้าหาผนัง โดยยืนให้ห่างประมาณ 2 ฟุต ให้นักเรียนใช้มือเปล่าเหยียดแขนและหัวไหล่ แล้วบิดมือโดยหันหน้ามือออกขนานกับผนังด้วย</p> <p>4. ให้นักเรียนหันข้างให้กับผนัง แล้วลองเหยียดแขนและหัวไหล่ในลักษณะการที่ลูกออกไปในท่ามือเปล่า โดยยกแขนให้ตั้งฉาก แล้วเหยียดแขนขึ้นคานบนตรง กระตุกข้อมือและนิ้วมือ อย่าให้หัวเร็กเกิดถูกผนัง ถ้าใครถูกผนังแสดงว่าเร็กเกิดไม่ตรง</p>	<p>กลาง ซึ่งครูให้นักเรียนเอาชอล์คขีดตำแหน่งของตนเองเอาไว้</p> <p>4. ให้นักเรียนออกมาทีละ 2 คน ยืนจุดกลางสนามคนละคาน ครูจะเขียนตำแหน่งการยืนและช่วงก้าว โดยกำหนดหมายเลข 1, 2, 3 เอาไว้ให้นักเรียนถอยหลังลงไปตามตำแหน่งที่ครูจะสั่งว่าให้ก้าวก็ก้าว</p> <p>5. แบ่งนักเรียนเป็น 2 ฝ่าย ให้แข่งขึ้นถอยหลัง 3 ก้าว หรือสไลด์ไปเก็บลูกขนไก่ที่วางไว้ที่จุดหลังคานขวา มาวางไว้ตรงกลางสนามทีละลูกจนครบ 5 ลูก เมื่อครบแล้วก็วิ่งออกมาแตะมือเพื่อนที่ยืนรออยู่ข้างนอกสนาม ซึ่งมีกติกาว่า การวิ่งถอยหลังจะต้องวิ่งในลักษณะหันหน้า</p>	<p>โดยการดึงเท้าขวาไปวาง พร้อมทั้งหิ้งแขนขวาลงคานข้างลำตัวคานมือซ้าย และดึงแขนซ้ายไปคานหลังด้วย</p> <p>2. ครูเรียกนักเรียนลองออกมาที่ลูกขนไก่ที่แขวนไว้เหนือศีรษะ แล้วสรุปให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ครูให้นักเรียนตั้งแถวเป็นแถวตอน 3 แถว แล้วให้ตีในท่ามือเปล่าตามสัญญาณนกหวีด</p> <p>4. ครูให้นักเรียนฝึกการถ่ายน้ำหนักตัว</p> <p>5. ให้นักเรียนที่ลูกขนไก่ที่แขวนสูงกว่าเร็กเกิดที่นักเรียนยกแขนเหยียดขึ้นไปเล็กน้อย คนละประมาณ 50 ครั้ง</p> <p>6. ครูโยนลูกให้นักเรียนที่ลูกให้โค้งคานขวามือ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>5. ให้นักเรียนตีลูกกระทบผนังคานหน้ามือทุกคน แล้วครูโยนลูกโค้งขึ้นไปให้นักเรียนทีละคนจนครบ 15 คน</p> <p>6. ให้นักเรียนจับคู่กันโดยตีโต้ลูกโยนโค้งหน้ามือในสนามทีละ 2 คู่ ฝ่ายใดทำลูกตกฝ่ายนั้นออกให้คนอื่นเข้ามาตีจนกว่าจะได้ตีครบทุกคน</p> <p>7. ตีลูกกระทบผนังคนละ 100 ลูก ถาลูกตกก็เก็บขึ้นมา แล้วนับต่อไปจนกว่าจะครบ 100 ลูก</p>	<p>เขาหาตาชาย เเทาจะตองถูกตอง และนำลูกชนไกไปวางไว้ที่วงกลมตรงกลางสนาม และคนที่คอยในแดนหลังก็ห้ามก้าวเข้ามาในสนามก่อนที่เพื่อนจะแตะมือฝ่ายใดหยิบลูกวางให้หมดก่อน และวิ่งออกมาที่เส้นนอกสนามก่อนชนะ</p>	<p>7. ให้นักเรียนจับคู่ให้ตีลูกโค้งโต้กันทีละ 2 คู่ ข้างใดตีลูกเสีย ข้างนั้นออกให้คนอื่นเข้ามาตีในสนาม</p>
<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวแล้วบอกให้นักเรียนตีลูกโยนโค้งที่ครูโยนให้ไปฝั่งตรงข้ามให้ไกลที่สุดคนละ 5 ลูก</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูจะโยนลูกชนไกไปในแดนหลัง ให้นักเรียนถอยออกไปเอามือรับในลักษณะของการก้าวเท้าที่ถูกตอง แล้ววิ่งกลับมายืนที่</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูจะโยนลูกโค้งไปในแดนหลัง ให้นักเรียนถอยออกไปทีละคน คนละ 5 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>2. สรุปข้อบกพร่อง และเปิดโอกาสให้เสนอข้อคิดเห็นหรือซักถาม แล้วให้ไปทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>เดิมอย่างรวดเร็ว คนละ 5 ลูก</p> <p>2. สรุปข้อบกพร่อง และเปิดโอกาสให้ซักถาม เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1</p>	<p>2. สรุปข้อบกพร่อง และเปิดโอกาสให้ซักถาม เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1</p>

สัปดาห์ที่ 2 เรื่องการตีลูกโยนโค้งหน้ามือ

ชั่วโมงที่ 3, 4 เรื่องลักษณะการเตรียมพร้อมและท่าทางที่ถูกต้องในการตีลูกโยนโค้งหน้ามือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนรวมแถวบอกความสำคัญของจังหวะการก้าวเท้า</p> <p>2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งถอยหลัง 2 รอบ และบริหารร่างกายทุกส่วนตั้งแต่คอจนถึงข้อมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนรวมแถวบอกความสำคัญของท่าทางการตี</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนรวมแถวเน้นความสำคัญของท่าทางในการตีและจังหวะของการก้าวเท้า</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>3. ทบทวนโดยให้นักเรียนที่ท่ามือเปล่า 30 ครั้ง</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและการฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p><u>การยืนในท่าเตรียมการก้าวเท้าไปในแดนหลังและการยืนในขณะที่ลูกชนไก</u></p> <p>ใช้แบบฝึกของกลุ่มที่ 1</p> <p>2 ในสัปดาห์แรกทั้ง 2</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและการฝึกปฏิบัติ</u></p> <p><u>การจับแร็กเก็ต การหมุนหัวไหล่ เทวียงแขนบิดข้อมือ และการใช้การกระตุกของนิ้วชี้</u></p> <p>ใช้แบบฝึกของกลุ่มที่ 1 ในสัปดาห์แรกทั้ง 2 ชั่วโมง</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและการฝึกปฏิบัติ</u></p> <p><u>การฝึกการใช้จังหวะการก้าวเท้าและการใช้แรงตีคัตของนิ้วมือ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนตีลูกกระพอนหนึ่งคนละ 100 ลูก โดยตีไปเรื่อย ๆ ถ้าลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ชั่วโมง แต่ในชั้นปฏิบัติให้ ถือแรกเกิดชั้นที่ควย</p>	<p>โมง แต่ในชั้นปฏิบัติให้เพิ่ม การก้าวเทาควย</p>	<p>ตกก็เก็บขึ้นมาตีและนับต่อไป จนกว่าจะครบ</p> <p>2. สอนการถ่ายน้ำหนัก ตัวจากเทาหน้ามาเทาหลัง และการดึงเทาหลัง คือ เทาขวามาข้างหน้าพร้อม กับถ่ายน้ำหนักตัวมาในขณะที่ ที่ตีลูกชนโกออกไป โดยให้ นักเรียนฝึกตามจังหวะนก หวีดของครู</p> <p>3. ฝึกการเงี้ยวแรกเกิด โดยให้นักเรียนยืนหางผนัง ประมาณ 1 ฟุต แล้วเหวี่ยง แรกเกิดพร้อมกับก้าวเทา ขวาไปข้างหน้าในจังหวะ การตี</p> <p>4. ให้นักเรียนตีลูกกระ ทยผนังคนละ 100 ลูก โดย ให้ตีลูกมีอบน คือไหกระทย ผนังให้สูงที่สุด การนับก็ให้ นับต่อกันไปเรื่อย ๆ เมื่อ ลูกตกก็เก็บมาตี แล้วนับต่อ ไปจนกว่าจะครบ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที) เหมือนของกลุ่มที่ 2 ในสัปดาห์แรก</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> เหมือนของกลุ่มที่ 1 ในสัปดาห์แรก</p>	<p>5. ครูโยนลูกโป่งออกไป ไปด้านหลังทางขวามือ ให้ นักเรียนออกมาทีละคน คนละ 10 ลูก</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนจับคู่ ที่โตกัน คู่ไหนที่คู่กัน ชนะ</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว บอกขอบบรชงที่ต้องแก้ไข เปิดโอกาสให้นักเรียนซัก ถามและแสดงความคิดเห็น แล้วให้ไปทำความสะอาด ร่างกาย</p>

กลุ่มที่ 3 ชั่วโมงที่ 4 เรื่องการตีลูกโยนโค้งหน้ามือ

กลุ่มที่ 3

ก. ขั้นเตรียม (15 นาที)

เหมือนกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 2 ในสัปดาห์แรก

ข. ขั้นดำเนินการสอนและการฝึกปฏิบัติ (35 นาที)

การใช้แรงและแหล่งที่มาของแรง

1. ครูอธิบายให้ฟังโดยเน้นการใช้แรง และการกระชับข้อมือ และการตีคตวัดของนิ้วชี้
2. ให้นักเรียนตีท่ามือเปล่าคนละ 20 ครั้ง
3. ให้นักเรียนตีลูกโยนโค้งที่ครูโยนให้กระทบผนังให้สูงและแรงที่สุด คนละ 5 ลูก
4. ครูให้นักเรียนยืนกลางสนามคนละหนึ่งคน ให้ก้าวถอยหลังไปด้านขวามือตามคำสั่งของครูว่าจะไหว 2 ก้าว 3 ก้าว หรือสไลด์ คนละ 1 นาที
5. ให้นักเรียนจับคู่กันแล้วตีโต้กัน 10 นาที

ค. ขั้นประเมินผล (10 นาที)

1. ให้นักเรียนจับคู่แล้วตีโต้กัน คู่ใดตีได้มากที่สุดชนะ
2. ครูเรียกรวมแถวบอกถึงความก้าวหน้า ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย

สัปดาห์ที่ 3 เรื่องการตีลูกโยนโด่งเหนือศีรษะ

ชั่วโมงที่ 5 เรื่องลักษณะการเตรียมพร้อมและท่าทางที่ถูกต้องในการตีลูกโยนโด่งเหนือศีรษะ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุณร่างกาย โดยวิ่งรอบสนาม 2 รอบ บริหารร่างกาย หมุนคอ หัวไหล่ ก้มแตะ บิดเอวโดยไขว้แรก</p> <p>เกิดชูเหนือศีรษะ หมุนหัวเข่า ข้อมือ และขอกเทา กระโดดเชือกคนละ 50 ครั้ง</p> <p>2. ให้นักเรียนมานั่งรวมแถว ครูบอกความสำคัญของการตีลูกโยนโด่งเหนือศีรษะว่า มีความจำเป็นและสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปจากการตีลูกโยนโด่งหน้ามือ เพราะเป็นลูกที่ใช้แทนลูกโยนโด่งหลังมือได้ โดยเฉพาะผู้หญิงและเด็ก</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ผู้มีข้อมือแข็งแรงน้อยกว่าผู้ชาย จึงต้องใช้ลูกไม้แทน และอีกประการหนึ่งลูกไม้ต้องอาศัยความอ่อนตัวผู้หญิงและเด็กจึงสามารถฝึกได้ดี</p> <p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ (35 นาที)</u> <u>ท่าทางในการเงี้ยวแรก</u> <u>เกิดที่ลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ</u></p> <p>1. ครูนายสไลด์การตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะให้นักเรียนดู แล้วอธิบายรายละเอียดในการตีดังนี้</p> <p>1) การยกแขนอ้อมศีรษะไปทางซ้ายมือให้พับข้อศอกตั้งฉากกับแขนท่อนบน หงายหน้ามือ ให้แรกเกิดชนานกับพื้นและตาซ้าย</p>	<p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> <u>ท่าทางในการยื่นตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ</u></p> <p>1. ครูนายสไลด์และสาธิตการยื่นตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะให้ดูว่า การยื่นให้ยื่นโดยให้เท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้าเท้าขวาเล็กน้อย เวลาตีให้ใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าที่ยื่นเอาไว้</p> <p>2. ครูให้นักเรียนลุกขึ้นยืน และทำตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้ โดยให้ก้าวเท้า</p>	<p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> <u>ท่าทางในการยื่นและการเงี้ยวแรกเกิดที่ลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ</u></p> <p>1. ครูนายสไลด์ท่าทางในการยื่นตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ โดยแยกทักษะออกเป็น</p> <p>1) การยื่น 2) การเงี้ยวแขนอ้อมศีรษะขึ้นตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ</p> <p>2. ให้นักเรียนไข่มื้อเปล่ายื่นตีลูกโยนโค้ง โดย</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>2) ให้ดึงข้อมือมา ด้านหลัง และคันทิ้งข้อมือ ไปข้างหน้า</p> <p>2. ครูสาธิตการตีลูก เหนือศีรษะให้ดูอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้นักเรียนตั้งแถว เป็นแถวหน้ากระดานสอง แถวหันหน้าเข้าหากัน แล้ว ให้มือเปล่าทำท่าการตีลูก โยนโค้งเหนือศีรษะ</p> <p>4. ท่อไปให้ถือแร็กเก็ต แล้วตีในลักษณะเดียวกัน โดยให้ถือเสมือนว่าเป็นมือ ที่ต้อออกไป</p> <p>5. ให้นักเรียนจับคู่กัน ให้คนหนึ่งทำท่าการตี โดย ยกแร็กเก็ตต้อศีรษะมา ทางด้านซ้ายมือ อีกคนหนึ่ง จับแร็กเก็ตเอาไว้ เมื่อ เพื่อนตีก็ให้ปล่อยเพื่อจะได้ ออกแรงตีแร็กเก็ตต้อออกไป</p>	<p>ซ้ายออกไปข้าง ๆ แล้วก้าว เท้าขวาตาม ทิ้งน้ำหนักตัว ไปที่เท้าซ้าย แล้วให้เท้า ซ้ายยันกลับมายืนที่เดิม</p> <p><u>ท่าทางในการก้าวถอย</u> <u>หลังออกไปตีลูกโยนโค้ง</u> <u>เหนือศีรษะ</u></p> <p>3. ครูสาธิตการก้าว ถอยหลังออกไปด้านซ้ายมือ โดยถอยออกไปตีลูกโค้ง เหนือศีรษะ ซึ่งมีลักษณะ เหมือนการถอยออกไปตีลูก โยนโค้งเหนือศีรษะ แต่ถอย ไปทางด้านซ้ายมือ จะแตก ต่างกันในจังหวะสุดท้าย คือ ให้ดึงเท้าซ้ายมาทาง ด้านซ้ายมือเยื้องเท้าขวา เล็กน้อย</p> <p>4. ให้นักเรียนก้าวเท้า พร้อม ๆ กันตามสัญญาณ หวีดที่ครูให้ แล้ววิ่งกลับมา</p>	<p>ยืนเป็นแถวหน้ากระดานสอง แถวหันหน้าชนกัน ทำท่ามือ เปล่าตีตามสัญญาณหวีด ของครู โดยพยายามหงาย ฝ่ามือให้ตรงกัน</p> <p>3. ท่อไปให้ใช้แร็กเก็ต ตีเช่นเดียวกับแบบฝึกที่ 2</p> <p>4. ครูเอาเก้าอี้ตั้ง ตามยาว แล้วครูโยนลูกขน ไก่ให้นักเรียนก้าวออกมาตี คนละ 10 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>6. ครูเอาเก้าอี้ยาวมาตั้งในแนวยาวคานขายมือของนักเรียน แล้วครูก็โยนลูกโคงมาในแนวฉากให้นักเรียนเอ้อมมือขวาออกมาจับลูกในลักษณะการยกมืออ้อมศีรษะ คนละ 10 ลูก</p> <p>7. ต่อไปครูให้นักเรียนไข้แรกเกิดที่ลูกชนไกที่ครูโยนออกไปให้ คนละ 10 ลูก</p>	<p>ยืนที่จุดเดิมที่ตนยืนอยู่</p> <p>5. ครูวางเก้าอี้เคียงกับสนาม ให้นักเรียนแบงออกเป็นสองฝ่าย ฝึกการวิ่งทอยหลังออกไปเก็บลูกชนไกที่ครูวางไว้ที่มุมสนาม คานขายมือ มาวางไว้ที่กลางสนาม จนกว่าจะครบ 10 ลูก แล้ววิ่งออกมาแตะมือเพื่อนที่ยืนรออยู่นอกสนาม คนที่ถูกแตะมือก็วิ่งกลับไปเก็บลูกที่กลางสนามมาใส่ในช่องข้างหลังสนาม จนกว่าจะครบทั้ง 10 ลูก ทำเช่นนี้จนหมดทุกคน ในการวิ่งไปเก็บลูกชนไก จะตองก้าวเท้าใหญ่ตอง และใช้มือขวาเก็บลูกควย</p>	

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูโยนลูกโป่งทาง ซ้ายมือให้นักเรียนตีลูกโยน โค้งไปกระทบผนังทีละคน</p> <p>2. ครูสรุปบอกข้อที่ ควรแก้ไข เปิดโอกาสให้ นักเรียนซักถามและเสนอ ข้อเสนอแนะ แล้วปล่อย ให้ออกไปทำความสะอาด ร่างกาย</p>	<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนยืน อยู่ที่กลางสนามคนละหนึ่ง คน ให้วิ่งถอยหลังลงมา ทางด้านซ้ายมือคนละ 5 เทียวกว้าง ผู้ใดวิ่งผิดหรือวิ่งช้า ให้หยุด วิ่งจนกว่าจะครบ ทุกคน</p> <p>2. ครูให้นักเรียนช่วย กันสรุปหาทางในการวิ่ง ถอยออกไปตีลูกโยนโค้ง เหนือศีรษะ แล้วบอกข้อที่ ควรแก้ไข ปล่อยนักเรียน ไปทำความสะอาด</p>	<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูโยนลูกโป่งไป ด้านซ้ายมือ ให้นักเรียนตี ลูกกระทบผนัง คนละ 10 ลูก</p> <p>2. ให้นักเรียนช่วยกัน สรุปหาทางในการตีลูกโยน โค้งเหนือศีรษะ บอกข้อที่ ควรแก้ไข ปล่อยให้ไปทำ ความสะอาดร่างกาย</p>

ชั่วโมงที่ 6 เรื่องการใช้แรงและการก้าวถอยหลังออกไปที่ลูกโยนโค้งหน้ามือ
เหนือศีรษะ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูเรียนนักเรียนมารวมแถวตามกลุ่ม แล้วให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งถอยหลัง 2 รอบ กระโดดเชือกคนละ 50 ครั้ง แล้วจึงบริหารร่างกายตั้งแต่ข้อเท้าและข้อมือ</p> <p>2. ครูทบทวนลักษณะการเงี้ยวแขนขึ้นที่ลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ โดยให้นักเรียนช่วยกันบอก แล้วให้นักเรียนยืนตีในท่ามือเปล่า คนละ 30 ครั้ง</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกท่าทางที่ถูกต้องในการยืนตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ แล้วให้วิ่งถอยหลังตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ครูให้นักเรียนยืนตีท่ามือเปล่าในลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ คนละ 30 ครั้ง</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>แหล่งที่มาของการตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>การใช้แรงและการก้าวถอยหน้า</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>1. ครูอธิบายแหล่งที่มาของแรงในการตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ ที่โคมาจาก</p> <p>1) การเหวี่ยงของหัวไหล่และแขน โดยให้หัวไหล่และแขนเอียงกับศอชาย ในจังหวะที่ตีออกไปแขนจะเหยียดตรง</p> <p>2) การกระตุกของข้อมือและนิ้วชี้</p> <p>สำหรับความโค้งของลูกขึ้นอยู่กับความเร็วของหน้าแรกเกิด ถ้าแรกเกิดหงายมากลูกก็จะโค้งมาก และการตีจุดที่จะตีต้องไม่อยู่หน้าหรือหลังมากเกินไป</p> <p>ครูสาธิตการตีใหญ่</p> <p>2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งยืนอยู่บนเก้าอี้ยกแขนขึ้นหงายฝ่ามือออกมา อีกคนหนึ่งยืนข้างล่าง โดยยื่นให้แขนทางซ้ายอยู่</p>	<p>1. ครูสาธิตและบอกถึงการไขว่แรงที่ส่งจากเท้าขึ้นมาที่ขา ซึ่งการส่งแรงไต่จากการตีของเท้าขวา แล้วถายนำหนักตัวไปที่เท้าซ้ายซึ่งอยู่ข้างหน้า ยึดเอวทางขวาให้ตั้ง เอียงตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด</p> <p>2. ให้นักเรียนตั้งแถวตอน 3 แถว ยืนอยู่ในท่าเตรียม แล้วก้าวเท้าไปด้านซ้ายในลักษณะการตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ ในก้าวสุดท้ายให้เอียงตัวด้วย</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ผู้ที่จะฝึกยืนกลางสนาม อีกคนหนึ่งยืนอยู่ด้านซ้ายมือห่างประมาณ 3 ก้าว แล้วถือลูกขนไก่ยกขึ้น คนที่ยืนกลางสนามก็ก้าวในลักษณะที่จะตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ ไปหยิบลูกขนไก่มาวางไว้กลางสนาม</p>	<p>1. ครูอธิบายถึงแหล่งที่มาของแรงในการตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะทั้งหมดคือ</p> <p>1) การส่งของเท้าขึ้นมายังเอว</p> <p>2) การเหวี่ยงของหัวไหล่และแขน</p> <p>3) การกระตุกของข้อมือและนิ้วชี้</p> <p>2. ครูสาธิตการตีใหญ่</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนที่จะฝึกยืนถือแรกเกิดในท่าเตรียม ส่วนอีกคนหนึ่งยืนอยู่ด้านซ้าย ห่างออกไปประมาณ 3 ก้าว เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีด ก็ให้คนที่ฝึกก้าวเท้าไปด้านข้าง พร้อมกับเงื้อง่าแรกเกิดต่อลมศีรษะไปด้านซ้าย เพื่อนคนที่ยืนอยู่ก็จับแรกเกิดเอาไว้ แล้วให้คนที่ฝึกออกแรงดันแรกเกิดไปข้างหน้าใน</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ตรงกับมือที่เพื่อนยกฝ่ามือ แล้วฝึกการตีอ้อมศีรษะ พยายามยืดแขนขึ้นไปตีให้สุด 10 ครั้ง แล้วจึงสลัดกัน</p> <p>3. ให้นักเรียนตั้งแถวเป็นแถวหน้ากระดานสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ยืนไหล่ทางกันพอสสมควร แล้วขวางลูกชนโกในลักษณะการยกแขนขวาอ้อมไปทางซ้ายมือ ตามสัญญาณนกหวีดเมื่อขวางออกไปแล้วก็คอยรับลูกชนโกที่เพื่อนขวางมา</p> <p>4. ครูเอาเก้าอี้ยาวมาตั้งตามยาวในสนามคานซ้ายมือ ให้นักเรียนเข้าแถวเรียงหนึ่ง โดยยืนชิดเก้าอี้ที่ครูตั้งขวางเอาไว้ ครูก็จะโยนลูกโคงมาจากคานซ้ายมือ นักเรียนก็ยกแร็กเกิดอ้อมศีรษะมาตีลูกออกไป แล้ววิ่งไปเก็บลูก</p>	<p>หยิบคนละ 5 ลูก แล้วเปลี่ยนกันกับเพื่อน</p> <p>4. ฝึกการก้าวถอยหลังไปที่ลูกโยนโคงเหนือศีรษะตามจุดที่ครูวางลูกชนโกไว้ ห่างประมาณ 1 ก้าว 2 ก้าว และ 3 ก้าว โดยขวางทางซ้ายมือ ให้นักเรียนยืนกลางสนามแล้ววิ่งไปเก็บลูกที่ครูวางไว้ มาไว้กลางสนาม แล้วก็หยิบลูกจากกลางสนามมาไว้ตามจุดเดิม คนละ 2 เที้ยว</p> <p>5. ครูวางเก้าอี้ขวางไว้ในสนามคานซ้ายมือ ให้นักเรียนมายืนกลางสนาม ครูจะโยนลูกโคงมาให้ ให้นักเรียนก้าวมารับ แล้วกลับมายืนตรงกลางใหม่ คนละ 10 เที้ยว</p>	<p>ลักษณะการตีออกไป เป็นการฝึกการใช้แรง ทำเช่นนี้คนละ 10 ครั้ง</p> <p>4. ให้นักเรียนจับคู่กันหันหน้าเข้าหากัน คนหนึ่งโยนลูกโคงไปคานซ้ายมือ อีกคนหนึ่งตีไปกระทบผนัง</p> <p>5. ให้นักเรียนตีลูกกระทบผนังในลูกโยนโคงเหนือศีรษะ คนละ 100 ครั้ง</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>มาส่งให้ครูและวิ่งไปต่อ ท้ายแถว</p> <p>5. ชั้นต่อไป ให้นัก เรียนตั้งแถวเป็นแถวตอน หนึ่งแถว หันหน้าเข้าหา ผนัง ครูจะโยนลูกโค้งไป คานซ้ายมือ ให้นักเรียนยก แครงเก็คคืออมศีระมาทาง คานซ้ายมือให้กระทบผนัง ให้แรงและโค้ง เมื่อตี เสร็จก็ไปต่อท้ายแถว</p> <p>6. ให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วผลัดกันโยนลูกโค้งไป คานซ้ายให้อีกคนหนึ่งตีลูก โยนโค้งเหนือศีระออกมา</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูจะโยนลูกโค้ง ไปคานซ้ายมือของนักเรียน ทีละคน ๆ ละ 5 ลูก ให้ นักเรียนตีลูกโยนโค้งเหนือ ศีระให้ขามตาชายมาก</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนยืน กลางสนามคนละหนึ่งคน แล้วให้ก้าวถอยหลังใน ลักษณะการก้าวถอยไปตี ลูกโยนโค้งเหนือศีระ</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถว ตอนเรียงหนึ่ง ครูจะโยนลูก ไปคานซ้ายมือ นักเรียนต้อง ถอยลงไปที่ให้ขามตาชาย คนละ 5 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ในของคะแนนที่กำหนดให้</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว บอกข้อที่ควรแก้ไข เปิด โอกาสให้นักเรียนซักถาม และเสนอข้อคิดเห็น แล้ว ปล่อยให้ไปทำความสะอาด ร่างกาย</p>	<p>แล้ววางลูกชกไม้ให้แรง ที่สุด คนละ 20 ลูก</p> <p>2. เหมือนกับกลุ่มที่ 1</p>	<p>2. เหมือนกับกลุ่มที่ 1</p>

สัปดาห์ที่ 4 เรื่องการตีลูกโยนโค้งหน้ามือเหนือศีรษะ


ชั่วโมงที่ 7 เรื่องลักษณะการเตรียมและท่าทางที่ถูกต้องในการตีลูกโยนโค้ง
หน้ามือเหนือศีรษะ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งสไลด์ 2 รอบ วิ่งไขว้เท้า 2 รอบ แล้วบริหารร่างกายจากคอลงไปที่ข้อเท้า</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนท่าทางในการตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ โดยการฉายสไลด์ให้ดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปท่าทางที่ถูกต้อง</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 5</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 5</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนตั้งแถวตามหมู่ แล้วให้ก้าวถอยออกไปตีลูกโยนโค้งเหนือศีรษะตามคำสั่งของครูว่าจะให้ก้าวกี่ก้าวในท่ามือเปล่าพร้อมกับเงอแรกเกิดขึ้นตีพร้อมกัน</p> <p>2. ให้นักเรียนตีลูกชนไก่ที่อยู่เหนือศีรษะคานชายมือ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>โดยเริ่มจากการก้าว 1 ก้าว 2 ก้าว 3 ก้าว และ สไลด์ ตามลำดับ</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันโยนลูกโค้งไปคาน ขายมือให้เพื่อนที่ออกไป คนละ 10 นาที</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ครูจะโยนลูกโค้งไปคานขายมือให้นักเรียนทีละคน คนละ 1 ครั้ง ฝ่ายใดที่ให้ลูกขามตาขายมากที่สุดฝ่ายนั้นชนะ</p> <p>2. ครูเรียกนักเรียนรวมแถว สรุปข้อที่ควรแก้ไข เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และเสนอข้อคิดเห็น แล้วจึงปล่อยให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกาย</p>

ชั่วโมงที่ 8 เรื่องการใช้แรงและการก้าวถอยหลังไปที่ลูกโยนโค้งหน้ามือ
เหนือศีรษะ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยให้วิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งไขว้เท้า 2 รอบ กระโดดเชือกคนละ 100 ครั้ง แล้วให้บริหารร่างกายจากขอเท้าขึ้นมาจนถึงคอ</p> <p>2. ครูทบทวนการก้าวเท้าถอยหลังไปที่ลูกโยนโค้งเหนือศีรษะ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกับกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ให้นักเรียนเงื้อแขนที่ลูกโยนโค้งเหนือศีรษะในท่ามือเปล่า คนละ 30 ครั้ง</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ให้นักเรียนจับคู่ฝึกการตีลูกโยนโค้ง คนละ 50 ลูก</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 6</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 6</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย แข่งกันถอยออกไปเก็บลูกชนไก่ที่ครูวางไว้เป็นจุด ๆ 3 จุด ในแดนหลังคานชายมือ โดยเน้นลักษณะการก้าวถอยหลัง เมื่อครูให้สัญญาณ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p> นกหวีด ก็วิ่งไปเก็บลูกที่จุด ที่ 1 แลวมาวางไว้ทาง กลมกลางสนาม แล้วจึงวิ่ง ไปเก็บลูกที่จุดที่ 2 จุดที่ 3 ตามลำดับ เมื่อครบแล้วก็ วิ่งออกไปแตะมือเพื่อนที่รอ อยู่นอกสนาม คนต่อไปก็วิ่ง มาเก็บลูกที่กลางสนามทีละ ลูกไปวางที่จุดที่ 1 2 และ 3 ตามลำดับ ทำเช่นนี้จน กว่าจะครบทุกคน </p> <p> 2. ให้นักเรียนทยอยออก ไปตีลูกโยนโค้งคานซ้ายมือที่ ครูโยนออกไปให้ คนละ 10 ลูก </p> <p> 3. ให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วผลัดกันโยนลูกโค้งคาน ซ้ายมือ คนละ 5 นาที </p> <p> ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที) </p> <p> 1. ครูจะเสิร์ฟลูกโยน โค้งไปคานซ้ายมือให้นัก </p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>เรียนดีให้ขามตาชายลงมา ตกในของคะแนนที่ครูกำ หนดให้ คนละ 5 ลูก</p> <p>2. ครูสรุปข้อที่ควรแก้ไข เปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม และเสนอข้อคิด เห็น แล้วปล่อยให้ไปทำ ความสะอาดร่างกาย</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 5 เรื่องการประเมินผลลูกโยนโค้งหน้ามือ

ชั่วโมงที่ 9 เรื่องการประเมินผลครั้งที่ 1

การประเมินผลลูกโยนโค้งหน้ามือใช้แบบทดสอบมาตรฐานของเฟรนช์และของ
ลอกฮาร์ท ทั้งสามกลุ่ม รายละเอียดของแบบทดสอบอยู่ในภาคผนวก ค.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 5 เรื่องการศึกษายุคนโคงหลังมือ

ชั่วโมงที่ 10 เรื่องลักษณะการเตรียมพร้อมและท่าทางที่ถูกต้องในการศึกษายุคนโคงหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนบริหารร่างกาย โดยเริ่มจากหมุนข้อมือขอเท้า จนถึง การหมุนคอ</p> <p>2. ครูบอกความสำคัญของการศึกษายุคนโคงหลังมือว่าเป็นลูกหลักลูกหนึ่งที่จะต้องฝึกให้มีความชำนาญ ลูกนี้ส่วนใหญ่จะเป็นลูกที่คนที่ไม่ถนัดและที่ไม่ไคแรง ทำให้เสียเปรียบฝ่ายตรงข้าม ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกท่าทางในการตีให้ถูกต้อง และให้ลูกที่ตีออกไปเป็นลูกที่มีประสิทธิภาพ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>1. ครูสาธิตและอธิบายให้เห็นถึงลักษณะของการตีลูกหลังมือว่า จะต้องบิดลำตัว คึงแขนและหัวไหล่ไปด้านซ้าย โดยการคึงหัวไหล่ขึ้นและพับข้อศอกขวาดลงมาในจังหวะที่โยกกระทักข้อศอกและเหยียดแขนขึ้นให้ตรงพร้อมทั้งกระทักข้อมือและคันทัวหัวแม่มือออกไป ซึ่งจะตองหันหน้าแรกเกิดออกไปและจะตองจับแรกเกิดโดยให้หัวหัวแม่มืออยู่แนบด้านหลังของแรกเกิด</p> <p>2. ครูนายสไลด์ให้นักเรียนดูลักษณะของแขนที่เหยียดขึ้นตีลูกขนไก่ โดยให้สังเกตว่าการตีควรจะต้องตีลูกที่อยู่สูงเหนือศีรษะ</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกนักเรียนคนหนึ่ง ให้ยืนหันหน้าเข้าหาตาชาย ครูจะยืนห่างไปด้านซ้ายมือประมาณ 2 ก้าว ครูชูแรกเกิดขึ้นให้นักเรียนเอื้อมมือขวามาจับ โดยให้ก้าวออกมาได้เพียง 1 ก้าวเมื่อนักเรียนก้าวมาแล้ว ครูก็จะอธิบายถึงวิธีการก้าวมาตีลูกหลังมือว่า จะต้องก้าวเท้าขวาขามเท้าซ้ายและบิดลำตัว</p> <p>2. ครูสาธิตให้ดู พร้อมทั้งนายสไลด์ประกอบ</p> <p>3. ให้นักเรียนตั้งแถวตอน 3 แถว แล้วยืนถือแรกเกิดในท่าเตรียม เมื่อครูเป่านกหวีด ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาขามเท้าซ้ายมาทางด้านซ้ายโดยวางสนเทาลง</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูนายสไลด์ให้นักเรียนดูลักษณะการตีลูกโยนโค้งหลังมือ แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปลักษณะการตี ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การก้าวเท้า 2) การบิดลำตัวและการเงยแขนขึ้นตี 3) การกระทักข้อมือและการไถนหัวแม่มือ <p>2. ให้นักเรียนลองออกมา ให้ออกเท้าและใช้หลังมือตีลม</p> <p>3. ให้นักเรียนใช้มือเปล่าตีลูกโป่งที่แขวนไว้ควยหลังมือ คนละ 50 ครั้ง</p> <p>4. ให้นักเรียนถือแรกเกิด แล้วตีลูกโยนโค้งหลังมือตามจังหวะนกหวีดที่ครูให้</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>3. ครูแขวนลูกโป่ง ระดับที่นักเรียนเหยียดแขน คืบแล้วตีโศปอคี ให้นัก เรียนยืคแขนขึ้นตีลูกโป่ง กายหลังมือ คนละ 50 ครั้ง</p> <p>4. ให้นักเรียนถือแแรก เกิด แล้วตีในท่ามือเปลา ลักษณะเกี่ยวกับการใช้หลัง มือตีลูกโป่ง โศปอคี เสมือนว่า แแรกเกิดเป็นมือ ที่ต้อออกไป ให้ตีตาม สัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p> <p>5. ครูโยนลูกชนไก่ คานชายมือให้นักเรียนตีที่ ละคน โดยให้นักเรียนยืน ต้อเป็นแถวตอน เมื่อตีแล้ว ก็ไปเก็บลูกชนไก่ แล้วมา ต้อทายแถว</p>	<p>ก่อน เมื่อก้าวไปแล้วก็กลับ มายืนในท่าเตรียมเหมือน เดิม</p> <p>4. ครูให้นักเรียนยืน กลางสนามคนละคน แล้ว ให้ต้อหลังมาเก็บลูกชนไก่ ที่ครูวางไว้มุมสนามคาน ชายมือ 10 ลูก ไปวางไว้ ตรงกลางอย่างเดิม เช่น เดียวกับแบบตีลูกโยนโค้ง หน้ามือ โดยจะเนนการก้าว เท้าให้ต้อตอง</p>	<p>5. ครูโยนลูกให้นัก เรียนทางคานชายมือ ให้ นักเรียนก้าวมาที่ทีละคน</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนคู่ลูกโยนโค้งหลังมือในท่ามือเปล่าให้คู่ทีละคน</p> <p>2. ครูบอกข้อที่ควรแก้ไข เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและเสนอข้อคิดเห็น แล้วจึงปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. แบ่งนักเรียนเป็น 2 ฝ่าย แล้วให้น้อยูกกลางสนามทีละคน วิ่งถอยหลังมาแตะเพื่อนที่ยืนอยู่ด้านหลังของสนามทางซ้ายมือ แล้ววิ่งกลับไปกลางสนามเพื่อนคนต่อไปก็วิ่งเข้ามาแล้วถอยออกไปแตะมือเพื่อนเช่นเดียวกัน</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูโยนลูกโค้งให้นักเรียนทางซ้ายมือให้นักเรียนคู่ลูกให้ออกไปกระทบผนังโดยใช้หลังมือคนละ 5 ลูก</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

สัปดาห์ที่ 6 เรื่องการตีลูกโยนโค้งหลังมือ

ชั่วโมงที่ 11 เรื่องการใช้แรงและการถอยหลังออกไปตีลูกโยนโค้งหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบ อุณร่างกาย โดยวิ่งรอบ สนาม 2 รอบ สไลด์ 2 รอบ และวิ่งไขว้ขา 2 รอบ แล้วกายบริหารเริ่ม จากการหมุนข้อมือขอเท้า หมุนเอว หัวไหล่ กล้าม เนื้อหน้าอก ตะสลับ และ หมุนหัวเข่า</p> <p>2. ครูทบทวนลักษณะ ของการเงี้ยวแรกเกิดขึ้นที่ ลูกโยนโค้งหลังมือ</p> <p>3. ให้นักเรียนที่ลมใน ลักษณะการตีลูกโยนโค้ง หลังมือ คนละ 30 ครั้ง</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ครูทบทวนการก้าว ไปที่ลูกโยนโค้งหลังมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ให้นักเรียนตีท่ามือ เปล่าลูกโยนโค้งหลังมือ คนละ 30 ครั้ง</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ ฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>1. ครูสาธิตการตีลูก โยนโค้งหลังมือ ให้นักเรียน</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ ฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนก้าว ในลักษณะการสไลด์ออกไป</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ ฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งยืนอยู่บนเก้าอี้ยกมือ</p>


กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ช่วยกันบอกว่าในขณะที่ครูดี ลูกชนโก้ออกไป ครูใช้แรง จากส่วนใดบ้าง แล้วครูจะสรุปถึงการใช้แรงที่ถูกตองอีกครั้ง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การคึงของหัวไหล่และการเหยียดแขน 2) การกวัดของข้อมือและการคั้นของนิ้วหัวแม่มือ <p>2. ให้นักเรียนรองออกมาทำคู่ ครูคิดดูและบอกข้อที่ควรแก้ไข</p> <p>3. ให้นักเรียนยืนเป็นแถวตอนหนึ่งแถวหันหน้าเข้าหาผนัง ครูโยนลูกชนโกให้ โคงไปทางคานซ้ายมือของนักเรียน ให้นักเรียนยื่นหันข้างแล้วตีในลักษณะการตีลูกหลังมือออกมา เมื่อตีแล้วก็วิ่งไปต่อท้ายแถว ตีคนละประมาณ 10 ครั้ง</p>	<p>ตีลูกโยนโค้งหลังมือตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วให้ยืนอยู่กลางสนามคนละหนึ่งคน ให้นักเรียนวิ่งถอยหลังไปยังแดนหลังคานซ้ายมือที่ครูกำหนด แล้ววิ่งกลับมาที่จุดกลางให้เร็วที่สุด คนละ 5 เที่ยว 3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แข่งกันวิ่งมาเก็บลูกชนโกที่ครูวางไว้ที่มุมสนามคานซ้ายมือคานละ 10 ลูก ในลักษณะการก้าวถอยหลังมาตีลูกโยนโค้งหลังมือให้เร็วที่สุด เช่นเดียวกับแบบฝึกการตีลูกโยนโค้งหน้ามือ 4. ให้นักเรียนถือลูกชนโกแล้ววิ่งถอยหลังแบบสไลด์ลักษณะการตีลูกโยนโค้งหลังมือ แล้วขว้างลูกชนโกมาให้แรงที่สุด คนละ 10 ลูก 	<p>ชายขึ้น อีกคนหนึ่งยืนข้างล่าง โดยหันไหล่ซ้ายให้มือซ้ายที่เพื่อนยกอยู่นิ่งในทางประมาณ 3 ฟุต เมื่อพร้อมแล้วก็ให้ก้าวเท้าขวาข้ามเท้าซ้ายพร้อมกับยกหลังมือตีไปที่ฝ่ามือเพื่อน คนละ 10 ครั้ง เป็นการฝึกการใช้หลังมือและยึดตัวขึ้นไปตีลูกหลังมือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ให้นักเรียนวิ่งก้าวเท้าถอยหลังไปคานซ้ายมือโดยใช้การสไลด์ 2 ครั้ง แล้วก้าวเท้าขวาข้ามเท้าซ้ายไปคานหลัง แล้วตีลมในลักษณะการตีลูกโยนโค้งหลังมือ ให้วิ่งตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้ 3. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันโยนลูกโยนโค้งไปแดนหลังคานซ้ายมือ โดยจะโยนในแนวที่ตั้งแก่อียาวขวางเอาไว้ ให้เพื่อนถอยออกไปตีลูกชนโกมาในแดนตรงกันข้าม คนละ 10 ครั้ง

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>4. ครูเอาเก้าอี้ยาว ตั้งตามยาวของสนามคาน ชายมือของนักเรียน ครู โยนลูกโค้งไปตามแนวของ เก้าอี้ ให้นักเรียนรับใน ลักษณะเหมือนการตีลูก หลังมือ คนละ 5 ลูก</p> <p>5. ให้นักเรียนจับคู่กัน ด้วยลัดกันโยนลูกโค้งไป คานชายมือให้เพื่อนตีลูก โยนโค้งหลังมือ คนละ 20 ลูก</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูโยนลูกโค้งคาน ชายมือให้นักเรียนตีลูกให้ ตกในช่องคะแนนที่กำหนด ให้ คนละ 5 ลูก</p> <p>2. สรุปข้อที่ควรแก้ ไข เปิดโอกาสซักถาม และเสนอข้อคิดเห็น แล้ว จึงปล่อยให้ไปทำความ สะอาดร่างกาย</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนวิ่งถอย หลังและวิ่งกลับมาขึ้นที่เดิม ให้เร็วที่สุด คนละ 30 วินาที</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>4. ครูให้นักเรียนเข้า แถวตอนเรียงหนึ่ง ครูโยน ลูกโค้งคานชายมือให้นัก เรียนตีกระทบผนังให้โค้ง และแรงที่สุด เมื่อตีแล้วก็ ให้วิ่งไปตอท้ายแถว ตี ประมาณ 10 เที้ยว</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูโยนลูกโยนโค้ง ไปแดนหลังคานชายมือ ใ นักเรียนตีลงในแดนตรงกัน ข้ามตามช่องคะแนนที่ครู กำหนด คนละ 5 ลูก</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

ชั่วโมงที่ 12 เรื่องการใช้แรงและการดอยหลังออกไปตีลูกโยนโค้งหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครอบน้ำหนักบนร่างกาย โดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ สไลด์ 2 รอบ วิ่งถอยหลัง 2 รอบ และนำบริหารร่างกาย หมุน ค้างหัวไหล่ ก้มตะ เอตะตาดัน ขางบน คานข้าง หมุนเอว หมุนหัวเข่า หมุนข้อมือข้อเท้า และให้นักเรียนกระโดดเชือก คนละ 100 ครั้ง</p> <p>2. ทบทวนการเงยแขนไปตีลูกหลังมือ แล้วให้นักเรียนตีท่ามือเปล่าตามสัญญาณนกหวีดของครู</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการถอยไปแค้มหลังคานรายมือ 3 ก้าว ให้นักเรียนวิ่งตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการก้าวออกไปคานรายมือและการตีลูกโยนโค้งหลังมือ โดยให้ตีพร้อม ๆ กันตามสัญญาณนกหวีดของครู</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนยืนเข้าแถวเรียงหนึ่ง ครูโยนลูกโค้งไปคานรายมือ ให้นัก</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนลองวิ่งถอยไปแค้มหลังคานราย แล้วบอกหลักที่ถูกต้องอีก</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนวิ่งไปตะตาดัน เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>เรียนที่ลูกไปกระทบผนังให้แรงที่สุด เมื่อตีแล้วก็วิ่งไปเก็บลูกมาให้ครู แล้วไปต่อท้ายแถว ตีจนกว่าจะครบคนละ 5 เที้ยว</p> <p>2. ให้นักเรียนโยนลูกโค้งขึ้นไปคานขายมือของตนเอง แล้วตีออกไปกระทบผนัง คนละ 100 ครั้ง</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันโยนลูกคานขายมือของเพื่อน ที่ลูกโยนโค้งหลังมือ คนละ 20 ลูก แล้วผลัดกัน</p>	<p>ครึ่งหนึ่ง แล้วให้นักเรียน 2 คน ออกมายังที่จุดที่ครูกำหนด วิ่งไปแตะผนังคานหลังที่ครูทำเครื่องหมายไว้ แล้ววิ่งกลับมายังที่เดิมให้เร็วที่สุด ใครมาช้าจะต้องอยู่ต่อ ให้อีกคนหนึ่งเข้ามาทำจนกว่าจะครบ ต่อไปจึงให้เพิ่มเป็น 3 เที้ยว จนครบหนึ่งรอบ</p> <p>2. ครูให้นักเรียนตั้งแถวตามหมู่ ที่ลูกชนไก คนละลูก แล้ววิ่งถอยไป 3 ก้าว และขว้างลูกชนไกออกมา เมื่อขว้างแล้วก็เก็บลูกกลับไปให้เดิมแล้วขว้างใหม่ตามสัญญาณนกหวีดของครู</p> <p>3. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้คนหนึ่งนั่ง อีกคนหนึ่งยืนให้ทางออกไปประมาณ</p>	<p>2. ครูให้นักเรียนขว้างลูกชนไก โดยจับกลุ่มการขว้าง 3 คน เหมือนกลุ่มที่ 2</p> <p>3. ให้นักเรียนที่ลูกกระทบผนัง โดยเรียงแถวเข้ามาทีละคน เมื่อตีแล้วก็เก็บลูกไปต่อท้ายแถว เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 2</p> <p>4. ครูให้นักเรียนโยนลูกโค้งคานขายมือแล้วตีกระทบผนัง คนละ 100 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูโยนลูกโยนโค้งไปคานขายมือให้นักเรียนที่ลูกโยนโค้งหลังมือออกมาให้ตกลงในรองคะแนน</p>	<p>3 ก้าว ส่วนคนที่ 3 เป็นคนขวาง ก้าวออกไปยืนขวางลูกชนโกมาให้คนที่ยืนตรงกันรับในลักษณะการก้าวออกไปแดนหลังคานขาย คนรับลูกก็ส่งให้คนนั่ง ส่วนคนขวางก็วิ่งมาเอาลูกจากคนนั่งไปขวางใหม่จนก้าวครบ 20 ลูก แล้วสลับกัน</p>  <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนออกไปยืนกลางสนามคานละคนวิ่งถอยหลังในลักษณะถอยไปที่ลูกกานหลังมือ คนละ</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูโยนลูกไปคานขายมือให้นักเรียนที่ลูกโยนโค้งคานหลังมือให้มาตกในของคะแนน คนละ 5 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>คณะ 5 ลูก</p> <p>2. ครูสรุปออกข้อดี และข้อที่ควรแก้ไข และ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม แล้วปล่อยให้ไปทำ ความสะอาดร่างกาย</p>	<p>5 เทียว ผู้ใดครบก่อนนะ</p> <p>2. ครูสรุปข้อที่ควรแก้ไขหรือข้อที่ถูกต้อง เปิดโอกาสให้นักถามหรือแนะนำ ปล่อยให้ไปทำ ความสะอาดร่างกาย</p>	<p>2. ครูสรุปเด่นเดี่ยว กับกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2</p>



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 7 เรื่องการศัลยกรรมโคงหลังมือ

ชั่วโมงที่ 13 เรื่องลักษณะการเตรียมและท่าทางที่ถูกต้องในการศัลยกรรมโคงหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนมอบ อุปกรณ์ โดยให้วางรอบ สนาม 2 รอบ วงดอยหลัง 2 รอบ ภายบริหารตั้งแต่ คอกลงมาถึงข้อเท้า</p> <p>2. อธิบายให้เห็นความ สำคัญของจังหวะการก้าว เท้า และบอกหลักสำคัญของ การก้าวเท้า</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. อธิบายความสำคัญ ของท่าทางที่ถูกต้องในการ เงี้ยวแรกเกิดศัลยกรรมโคง หลังมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการก้าว เท้าและเงี้ยวแรกเกิดศัลยกรรม โคงหลังมือ โดยคัดคน ละ 30 ครั้ง</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของ กลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 10</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของ กลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 10</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนก้าว เท้าพร้อมกับเงี้ยวแรกเกิด ศัลยกรรมในลักษณะการศัลยกรรม โคง ตามสัญญาณหวีด ของครู</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>2. ให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้คนหนึ่งโยนลูกโยน คานขายมือของอีกคนหนึ่ง ซึ่งหันหน้าเขาหาผนัง เมื่อเพื่อนโยนลูกชนกำแพง ให้ กัดในลักษณะลูกโยน โคนหลังมือด้านบน โดย ให้นักะทบผนังให้ โคน และแรงที่สุด ที่คนละ 10 ลูก</p> <p>3. ให้นักเรียนที่ลูก กระทบผนัง คนละ 50 ครั้ง</p> <p>4. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งยืนอยู่กลางสนาม อีกคนหนึ่ง เสริฟลูกไปคาน ขายมือของคนที่ยืนที่กลาง สนาม ให้เขาตีลูกกลับมา ในลักษณะการตีลูกโยน โคน หลังมือ ให้ที่คนละ 20 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูเสรีฟลุคไป ค่านายมือ ให้นักเรียนที่ กลับมา โดยให้ตกลงใน ของคะแนนที่ครูกำหนด ให้ทีคนละ 5 ลูก</p> <p>2. ให้นักเรียนรวม แถวตามกลุ่ม ครูสรุปข้อที่ ยังต้องแก้ไข เปิดโอกาส ให้นักเรียนซักถาม และ เสนอข้อคิดเห็น แล้วปล่อยให้ ไปทำความสะอาดร่างกาย</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชั่วโมงที่ 14 เรื่องการใช้แรงและการถอยออกไปตีลูกโยนโค้งหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำบอลลูก 2 รอบ โดยการวิ่งสไลด์ 2 รอบ วิ่งถอยหลัง 2 รอบ และนำบริหารร่างกายจากขอเท้าขึ้นมาคอ</p> <p>2. ทบทวนการก้าวไปตีลูกโยนโค้งหลังมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ครูทบทวนลักษณะการเงอแรกเกิดขั้นตีลูกโยนโค้ง</p> <p>3. ให้นักเรียนตีลมในลักษณะการตีลูกโยนโค้งหลังมือ คนละ 30 ครั้ง</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ครูทบทวนการตีลูกโยนโค้งหลังมือ โดยถอยหลังไปคานขวามือ 3 ก้าว หรือสไลด์ออกไป 2 ครั้ง แล้วตีลมในลักษณะการตีลูกโยนโค้งหลังมือตามสัญญาณหวีดของครู</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 11</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 11</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. แบ่งนักเรียนออกเป็นสองฝ่าย ให้วิ่งถอยหลังแข่งกัน</p> <p>2. ให้นักเรียนโยนลูกโค้งคานขวามือของตนเอง แล้วตีลูกหลังมือกระทบผนัง คนละ 50 ครั้ง</p> <p>3. ให้นักเรียนตั้งเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง ครูจะ</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>โยนลูกโค้งไปด้านซ้ายมือให้นักเรียนที่ออกไปวิ่งไปเก็บลูกที่ออกไปมาให้ครู แล้วมาคอยหาแถวที่คนละ 5 เที้ยว</p> <p>4. ขึ้นค่อไปให้ก้าวถอยหลังออกไปตี โดยครูจะโยนให้เลยไปข้างหลังให้นักเรียนถอยไปตีกลับมาที่คนละ 5 เที้ยว</p> <p>5. ให้นักเรียนจับคู่กันคนหนึ่งเป็นคนเสิร์ฟ อีกคนหนึ่งตีลูกก้านหลังมือออกมาที่คนละ 5 นาที แล้วผลัดกันบ้าง</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูโยนลูกโค้งคานซ้ายมือให้นักเรียนตีกระทบผนังให้โค้งและแรงที่สุดคนละ 5 ลูก</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>2. รวมแถวตามหมู่ ครูสุรูปข้อยังคงแก้ไข เปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม และเสนอข้อคิด เห็น แล้วจึงปล่อยให้ไป ทำความสะอาดร่างกาย</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 8 เรื่องการตีลูกโยนโค้งหลังมือ

ชั่วโมงที่ 15 เรื่องการใช้แรงและการถอยออกไปตีลูกโยนโค้งหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการกระโดดเชือกคนละ 100 ครั้ง แล้วให้บริหารร่างกายจากข้อเท้าขึ้นมาที่คอ</p> <p>2. ทบทวนการถอยไปแดนหลังคานชายมือ 3 กวาทตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการเง้อแขนไปตีลูกหลังมือ แล้วให้นักเรียนตีท่ามือเปล่าตามสัญญาณนกหวีดของครู</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ให้นักเรียนตีลูกกระทบผนังในลูกหลังมือคนละ 50 ลูก</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 12</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 12</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูจะวางลูกชนไก่ไว้กลางสนาม 10 ลูก แล้ววางกลองลูกชนไก่ไว้แดนหลังคานชายมือ 1 กลอง แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย แข่งกันเก็บลูกไก่ใส่กลองเมื่อคนแรกเก็บใส่กลองหมดแล้ว ต้องเหลือลูกออกให้หมด เอาลูกมาวางไว้กลางสนาม</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p> อย่างเดิม แล้วจึงวิ่งไป แตะมือเพื่อนที่รออยู่นอก สนาม คนนั้นก็วิ่งไปเก็บ ลูกใส่กล่องเช่นเดียวกัน ปลายโทษเก็บโคครบทุกคน คนชนะ </p> <p> 2. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นคนโยนลูกวอล เลย์บอลให้เพื่อนรับทาง ด้านซ้ายมือ อีกการก้าว เท้าไปทางด้านซ้ายมือ คนละ 5 นาที </p> <p> 3. ให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วผลัดกันโยนลูกโค้งไป ด้านซ้ายมือ ให้อีกคนหนึ่ง ตีลูกด้านซ้ายมือ คนละ 20 ลูก </p> <p> 4. ให้นักเรียนตีลูก โยนโค้งโต้กัน 10 นาที </p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจับคู่ที่โตกัน คู่ไหนที่โตได้นานที่สุดคู่ไหนชนะ</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถวสรุปข้อที่ถูกตองในการที่ลูกโยนโดงหลังมืออีกครั้งให้นักเรียนซักถาม และเสนอข้อคิดเห็น เลิกแถวปล่อยให้เรียนทำความเข้าใจสาระร่างกาย</p>

ชั่วโมงที่ 16 เรื่องการประเมินผลดูงานโค้งหลังมือ

ใช้แบบการประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานกึ่งหาแบบคินตัน ในการที่ดูผลกระทบหนึ่งของดอกฮาร์ท และการที่ดูงานโค้งของเฟรนซ์ ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 9 เรื่องการที่ลูกหยอดหน้ามือและหลังมือ

ชั่วโมงที่ 17 เรื่องลักษณะท่าทางและการก้าวเข้าไปที่ลูกหยอดหน้ามือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งสไลด์ 2 รอบ และบริหารร่างกาย โดยบริหารจากข้อเท้าขึ้นมาถึงคอ</p> <p>2. ครูบอกความสำคัญของการที่ลูกหยอด ว่าเป็นทักษะพื้นฐานทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญ และใช้มากในการเล่นแบดมินตันทุกประเภท ลูกหยอดเป็นลูกที่ตีจากแดนหนึ่งไปยังอีกแดนหนึ่ง โดยให้ลูกตกให้เสีย และเฝ้าตาข่ายอีกคนหนึ่งให้มากที่สุด และลูกหยอดนี้ถ้าตีให้มีความชำนาญมากเท่าไรก็จะได้เปรียบฝ่ายตรงข้ามมากเท่านั้น</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>3. ครูให้นักเรียนจับคู่ แล้ววิ่งแข่งกันทีละคู่</p> <p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ (35 นาที)</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนคนหนึ่งออกมาโยนลูกให้เลียดและซิดดาชาย แล้วครูก็ตีลูกหยอดกลับไปให้นักเรียนสังเกตการตี แล้วครูก็ตีลูกหยอดให้ครูอีกครึ่งหนึ่ง ครูถามนักเรียนว่าลักษณะการตีลูกหยอดที่ครูตีกลับไปมีลักษณะอย่างไร เมื่อนักเรียนตอบแล้ว ครูสรุปการตีลูกหยอด ดังนี้คือ</p> <p>1) แขนยกขึ้นสูง ในระดับไหล่ ใหลข้อมืออยู่สูงกว่าหัวแรกเกิด โดยเอียงหัวไหล่ขวาเข้าหาตาชาย แขนยังไม่เหยียดตรง ขอสอกงอเล็กน้อย เมื่อตีออกไปแล้ว แขนจึงเหยียดตรง</p>	<p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนต้องเข้ามาตีลูกในแคนหน้าคานขวามือ นักเรียนจะก้าวมาตีได้อย่างไร เมื่อนักเรียนตอบแล้ว ครูให้นักเรียนยืนที่จุดกลางสนาม ครูโยนลูกขวามือเข้าหาตาชายให้ตกในแคนหน้าคานขวามือ ให้นักเรียนก้าวเท้าออกมาจับให้ได้ ต่อจากนั้นครูจะสรุปการก้าวเท้าเข้าไปตีลูกหยอดในแคนหน้าคานขวามือ 4 ลักษณะ ดังนี้คือ</p> <p>1) การก้าวเท้าเข้ามา 1 ก้าว โดยก้าวเท้าขวาออกมา</p> <p>2) การก้าว 2 ก้าว เริ่มจากเท้าซ้าย</p>	<p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงลักษณะที่สำคัญของลูกหยอด แล้วครูสรุปพร้อมกับบอกความสำคัญของลูกหยอด ครูแยกทักษะของลูกหยอดให้นักเรียนรู้อย่างนี้คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การยกแขน - ข้อมือและนิ้วมือ - การก้าวเท้าไป <p>ที่ โดยสอนการก้าวเพียงก้าวเดียว เน้นการวางเท้าให้ถูกต้อง</p> <p>2. ให้นักเรียนยืนตั้งแถวเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง ครูโยนลูกในลักษณะลูกหยอดมาคานขวามือ ให้นักเรียนก้าวออกมาจับ โดยให้ก้าวออกมาเพียง</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>2) ในจังหวะที่ไ้ กระตุกข้อมือขึ้นเล็กน้อย พร้อมกับคันทิวซ์ออกไป เบา ๆ โดยให้ลูกตก ไกลตาข่ายมากที่สุด</p> <p>3) การที่ลูกหยอด ควรจะทำในจังหวะที่ลูกอยู่ สูงที่สุด อयरอให้ลูกต่ำ แล้วจึงขอนขึ้นไป</p> <p>2. ครูสาธิตการที่ลูก หยอดให้ดูอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้นักเรียนยืนจับคู่ หันหน้าเข้าหากัน คนหนึ่ง เป็นคนโยน อีกคนหนึ่งที่ลูก หยอดกลับมา ผลัดกันคนละ 10 ลูก</p> <p>4. ครูตั้ง เกาอี้สูงมี พนักพิงไว้ข้างหน้านักเรียน คู่ละตัว ให้นักเรียนหยอด ลูกที่เพื่อนโยนกลับมา โดย ให้แรกเกิดที่อยู่สูงกว่าเกาอี้</p>	<p>3) การก้าว 3 ก้าว โดยก้าวเท้าขวา ซ้าย และขวา</p> <p>4) การสไลด์ โดยใช้เท้าขวานำ</p> <p>การก้าวเท้าแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับระยะของลูกและ สภาพทางสรีรวิทยาของ แต่ละคน ถ้าเป็นผู้หญิงหรือ เด็ก หรือคนขาสั้น ก็ก้าว 3 ก้าว ในการก้าวเท่านั้น ก้าวสุดท้ายจะต้องลงควย เท้าขวาเสมอ และจะต้อง วางส้นเท้าก่อนปลายเท้า ให้เท้าทั้งสองหันไปตามทิศ ทางที่ลูกที่ตกลงมา ให้เท้า ซ้ายเป็นจุดหมุน เบิกส้น เท้าขึ้น แล้วหันให้ตรงกับ เท้าขวาที่วางลงไปเต็ม เท้า เมื่อตีไปแล้วก็ดึงเท้า ขวามายืนที่เดิมทุกครั้ง</p> <p>2. ให้นักเรียนตั้งแถว เป็นแถวตอน 3 แถว และ</p>	<p>ก้าวเท้า เมื่อรับลูกแล้ว ก็โยนกลับมาในลักษณะของ ลูกหยอดมาให้ครู แล้ววิ่ง ไปต่อท้ายแถว</p> <p>3. ต่อไปที่ให้นักเรียน ถือแรกเกิด เมื่อครูโยนให้ ก็ตีกลับมาในลักษณะการที่ ลูกหยอด โดยพยายามตีลูก ข้างบนแขนสูง และข้อมือ อยู่สูงกว่าหัวแรกเกิด</p> <p>4. ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกการหยอดลูกลอดใต้ เชือกที่ครูชิงเอาไว้</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>5. ให้นักเรียนจับคู่ แล้วหยอดโคลกันไปตาม</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูโยนลูกในลักษณะ ลูกหยอด ให้นักเรียนตีข้าม ตาชาย โดยให้ตกในร่อง กระแฉกที่มากที่สุด 10 ลูก</p>	<p>ฝึกการก้าวเท้าทั้ง 4 แบบ ตามสัญญาณที่ครูให้</p> <p>3. ครูแบ่งนักเรียน เป็น 2 ฝ่าย ให้นักเรียน คนโกที่จุดกลางสนาม คาน ละ 1 คน คนที่เหลือให้ รอนอกสนาม เมื่อครูให้ สัญญาณ ให้วิ่งไปวิ่งกลม หนาสนามคานขวามือ ให้ เปลี่ยนลูกคนโกในมือกับ ลูกคนโกในวงกลมที่แดน หนา แล้ววิ่งถอยหลังออกมา เอาลูกคนโกไปให้เพื่อน คนที่อยู่ถัดไป ทำเช่นนั้น จนกว่าจะชนะ ข้างไหนหมด ก่อนและทำถูกต้องกติกาคือเป็น ฝ่ายชนะ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนยืน กลางสนามคานละคน ถือ แร็กเก็ต พอคครูให้สัญญาณ ก็ก้าวไปในแดนหน้าคาน</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนหยอด โคลกันเป็นคู่ ๆ โดยให้ หยอดตลอดเชือกที่ครูซึ่งเอา ไว้ คู่ไหนหยอดโคลได้</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>2. ครูเรียกนักเรียน รวมแถว บอกข้อที่ควรแก้ ไข เปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถามและเสนอข้อคิดเห็น แล้วจึงปล่อยให้ไปทำความ สะอาดร่างกาย</p>	<p>ขวามือ เอาแร็กเก็บไป ตะที่ขอบบนของตาข่าย ในลักษณะการก้าวเท้าไป ในแดนหน้า</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>จำนวนครั้งมากที่สุด คู่ นั้น</p> <p>2. เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

ชั่วโมงที่ 18 เรื่องลักษณะท่าทางและการก้าวเข้าไปสู่ลูกหยอดหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ วิ่งสไลด์ 2 รอบ แล้วจึงให้กายบริหารตั้งแต่คอลงมาที่ข้อเท้า</p> <p>2. ทบทวนการศึกษาลูกหยอดหน้ามือ โดยให้นักเรียนตีท่ามือเปล่า 30 ครั้ง</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการก้าวเท้าไปแคนหน้าคานขวามือ โดยให้นักเรียนก้าวมาแคนหน้าพร้อม ๆ กันตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการก้าวเท้าและท่าทางในการตีพร้อม ๆ กันในลูกหยอดหน้ามือ ตามสัญญาณนกหวีดที่ครูให้</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>1. ครูโยนลูกเล็กตาข่ายมาทางคานขวามือของนักเรียนคนหนึ่ง แล้วถามนักเรียนว่า ถ้าจะให้เขาหยอดกลับมาควรจะเป็นลักษณะเช่นไร แล้วลองให้นักเรียนคนนั้นหยอดกลับมา แล้วครูสรุป</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนลองก้าวออกมาจับลูกที่ครูโยนในลักษณะลูกหยอดทางคานขวามือ แล้วถามว่านักเรียนก้าวอย่างไร แล้วครูจึงสรุปว่าการก้าวเท้าออกมาทางคานซ้ายก็ใช้หลักเช่นเดียวกับการ</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกนักเรียนออกมาคนหนึ่ง แล้วโยนลูกหยอดมาคานขวามือของนักเรียน ให้นักเรียนตีลูกหยอดกลับมา แล้วครูก็สรุปลักษณะการตีและการก้าวเท้ามาในแคนหน้าคานขวามือ พร้อมทั้ง</p>


กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ท่าทางในการที่ลูกหยอค คานชายมือ หรือหยอคหลัง มือว่า มีลักษณะเกี่ยวกับ การหยอคหน้ามือ แตกต่าง กันที่ให้ความน่ารักเกิดลง เอียงประมาณ 45 องศา แล้วโน้มหัวแม่มือกระทัด ส่งแรงออกไป โดยให้ขอ มืออยู่สูงกว่าหัวเร็กเกิด และเอียงหัวไหล่ขวาเข้า หาคาชาย</p> <p>2. ให้นักเรียนจับคู่กัน ครูวางเก้าอี้ขนานกับคา ชาย โดยให้ห่างประมาณ 2 ฟุต แล้ววางกล่องลูก ชนโกตามแนวตั้งที่ปลาย เก้าอี้คานชายของนักเรียน ที่จะฝึก ส่วนอีกคนหนึ่งให้ ยืนอีกคานหนึ่ง โยนลูกชน โกมาคานชายมือ นักเรียน คนที่ฝึกก็ลูกหยอคกลับไป ที่คนละ 10 ลูก แล้ว เปลี่ยนกันบ้าง</p>	<p>เขาไปในแคนหน้าคาน ชายมือ วากาวสุดท้าย จะต้องเป็นเท้าขวาเสมอ</p> <p>2. ครูสาธิตการก้าว เท้าไปแคนหน้าคานชาย มือใหญ่</p> <p>3. ให้นักเรียนแบ่ง ออกเป็น 2 ฝ่าย แข่งกัน วิ่งไปแตะกำแพง แล้ววิ่ง กลับมาแตะมือเพื่อนที่คอย อยู่ ฝ่ายใดถึงเส้นชัยที่ กำหนดให้ก่อน ฝ่ายนั้น ชนะ</p> <p>4. ต่อกองไฟให้มาเก็บ ลูกที่ครูเตรียมไว้ให้ที่ กลางสนาม 10 ลูก ไป วางไว้ที่จุดหน้าคานชาย มือ เมื่อวางครบทั้ง 10 ลูก ก็ออกมาแตะมือเพื่อน เพื่อนก็วิ่งไปเก็บมาวาง ไว้กลางสนามตามเดิม ฝ่ายใดครบก่อนถือว่าชนะ</p>	<p>สาธิตใหญ่</p> <p>2. ให้นักเรียนตั้ง แถวตอน 3 แถว แล้ววิ่ง เข้ามาข้างหน้าคานชาย มือ 3 ก้าว พร้อมกับทำ ท่าทางที่ลูกหยอคคานหลัง มือ</p> <p>3. ครูตั้งเก้าอี้ขนาน กับคาชาย เช่นเดียวกับ กลุ่มที่ 1 ให้นักเรียนวิ่ง เข้ามาจับลูกหยอคที่เพื่อน โยนให้ทางคานชายมือ ที่คานหลังมือกลับไปให้ลูก ตกไกลและฉีกคาชายมาก ที่สุด โดยอย่าให้เร็กเกิด ถูกกล่องลูกชนโกที่ครูตั้ง เอาไว้ หยอคคนละ 10 ลูก แล้วเปลี่ยนกันบ้าง</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>3. ให้นักเรียนหยอดลูกโตกันไปตาม</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูโยนลูกให้นักเรียนหยอดกลับมา คนละ 5 ลูก</p> <p>2. เรียกกรมแถวแล้วสรุปถึงท่าทางในการถือลูกหยอด พร้อมทั้งบอกข้อที่ควรแก้ไข เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม แล้วปล่อยให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>5. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นคนโยนไป คานซ้ายมือของอีกคนหนึ่ง คนที่เพื่อนโยนให้ก้าวไปรับแล้วโยนกลับไปให้เพื่อนใหม่ ส่วนตัวเองก็ก้าวมายืนกลางสนาม ไต่ก้าวไปรับทั้งหมด 10 ลูก แล้วเปลี่ยนกันบ้าง</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนก้าวเข้ามาในแดนหน้า คานซ้ายมือ ครูดูทีละคน</p> <p>2. ครูสรุปการก้าวเท้าทางคานซ้ายมือ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม แล้วปล่อยให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูโยนลูกชนไก่มาทางคานซ้ายมือ ให้นักเรียนก้าวหยอดกลับมา คนละ 5 ลูก</p> <p>2. ครูสรุปการถือลูกหยอดที่ถูกต้อง เปิดโอกาสให้ซักถาม แล้วปล่อยไปทำความสะอาดร่างกาย</p>

สัปดาห์ที่ 10 เรื่องการตีลูกหยอดหน้ามือและหลังมือ

ชั่วโมงที่ 19 เรื่องลักษณะการตีและก้าวเข้าไปตีลูกหยอดหน้ามือและหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนมอบ อุปกรณ์การวิ่ง รอบสนาม 2 รอบ และ วิ่งเร็ว ๆ 2 รอบ แล้วให้ บริหารร่างกายจากขอเท้า ขึ้นมาทีละข้อ</p> <p>2. ทบทวนการหยอด หน้ามือและหลังมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการก้าว เข้าไปแดนหน้าทั้งคาน ขวาและคานซ้ายมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการหยอด คานหน้ามือและหลังมือ</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ ฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนฝึกการ ตีลูกชนไกกระทบผนังใน ลักษณะลูกหยอดคานหน้า มือและหลังมือ โดยบังคับ ให้ลูกกระทบผนังเบา ๆ อยู่เหนือเส้นที่ครูกำหนด ให้ ซึ่งสูงประมาณ 1.50 เมตร ฝึกคนละ 5 นาที</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ ฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนฝึกการ ก้าวเท้าไปแดนหน้าคาน ขวาและคานซ้าย ทีละ 2 คน โดยวางเท้าไว้ในแนว เฉียงเป็นรูปตัววี จากจุด กลางสนาม เมื่อก้าวเข้า ไปแล้ว จะตองถอยออก มายืนตรงกลางสนาม</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและ ฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ฝึกการรับลูกวอล เลย์บอล เหมือนกลุ่มที่ 2</p> <p>2. ให้นักเรียนตีลูก หยอดกระทบผนัง เหมือน กลุ่มที่ 1</p> <p>3. ให้นักเรียนตีลูก หยอดไต่กันไปมาคานขวา</p>

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>2. ให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้คนหนึ่งโยนลูกขนไก่ให้อีกคนหนึ่ง คำนชายมือที่หนึ่ง คำนชวามือที่หนึ่ง สลับกันไป คนที่ตีลูกกลับไป ตีให้ลูกตกในเส้นที่ครูกำหนดให้ ให้หยอดคนละ 50 ลูก</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่แล้วหยอดโต้กัน ให้ลูกชนไกลสุดได้ เชือกที่ครูซึ่งเหนือตาชาย 2 ฟุต</p>	<p>แล้วจึงก้าวเขาไปใหม่ โดยก้าวไปคำนชวามือที่หนึ่ง สลับกันไป ให้ตีคนละ 10 เทีย</p> <p>2. ท่อไปให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นคนโยนลูกวอลเลย์บอล อีกคนหนึ่งเป็นคนรับ โดยรับคำนชวามือที่หนึ่งคำนชวามือที่หนึ่ง ตีคนละ 3 นาที</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งโยนลูกมายังแคนหน้าคำนชวามือที่หนึ่ง คำนชวามือที่หนึ่ง อีกคนหนึ่งก้าวเขามาตีลูกกลับไป ทุกครั้งที่ก้าวเขามาตีลูกออกไปแล้ว จะกองกลับไปยืนที่กลางสนามทุกครั้ง โยนลัดกันโยนและก้าวเขามาตี คนละ 20 ลูก</p>	<p>และคำนชวามือ โดยหยอดให้ลูกเชือกที่ครูซึ่งเหนือตาชาย</p> 

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u> (10 นาที)</p> <p>1. ครูประเมินผล โดยใช้แบบทดสอบลูก หยอกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งรายละเอียดในภาค ผนวก ค.</p> <p>2. ครูเรียกนักเรียน รวมแถว ทิชมการที่ลูก หยอก เปิดโอกาสให้ นักเรียนเสนอข้อคิดเห็น และซักถาม แล้วจึงปล่อยให้ ไปทำความสะอาด ร่างกาย</p>	<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u> เหมือนกลุ่มที่ 1</p>	<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u> เหมือนกลุ่มที่ 1</p>

ชั่วโมงที่ 20 เรื่องลักษณะการตีและการก้าวเข้าไปตีลูกหยอดหน้ามือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการกระโดดเชือกคนละ 100 ครั้ง และกายบริหารจากคอลงมาที่ขอเทา</p> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตการก้าวไปที่ลูกหยอดหน้ามือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกหยอดหน้ามือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ให้นักเรียนก้าวมาตีลูกหยอดในแดนหน้าทั้งด้านซ้ายและขวาในท่ามือเปล่า</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ชั่วโมงที่ 17</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ชั่วโมงที่ 17</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 3 ชั่วโมงที่ 17</p>

สัปดาห์ที่ 11 เรื่องการดูแลสุขภาพหน้ามือและหลังมือ

ชั่วโมงที่ 21 เรื่องลักษณะการดี และการก้าวเท้าเข้าไปดูแลสุขภาพหน้ามือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วให้กายบริหารตั้งแต่คอลงมาที่ข้อเท้า โดยผลัดกันออกมาเป็นผู้นำคนละ 1 ท่า</p> <p>2. ทบทวนการก้าวเท้ามาดูแลสุขภาพหน้ามือ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 18</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนท่าทางในการดูแลสุขภาพหน้ามือ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 18</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการดีและการก้าวเท้ามายังคานหน้าคานขามือ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 3 ในชั่วโมงที่ 18</p>

ชั่วโมงที่ 22 เรื่องลักษณะการก้มและการก้าวเท้าเข้าไปที่ลูกหยอดคาน้ำมือ
และหลังมือ

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u> (15 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วออกมานำบริหารร่างกาย คนละ 1 ท่า โดยจะกองบริหารตั้งแต่ขอเท้าขึ้นมาที่คอ</p> <p>2. ทบทวนการก้าวมาในแดนหน้าทั้งคานขวาและคานซ้าย</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนท่าทางในการที่ลูกหยอดทั้งคานน้ำมือและหลังมือ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เหมือนกลุ่มที่ 1</p> <p>2. ทบทวนการก้าวเท้าและการที่ลูกหยอดทั้งคานน้ำมือและหลังมือ</p>
<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> (35 นาที)</p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 2 ในชั่วโมงที่ 19 แต่ไม่มีการประเมินผลลูกหยอด</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 1 ในชั่วโมงที่ 19 แต่ไม่มีการประเมินผลลูกหยอด</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>ใช้โครงการสอนของกลุ่มที่ 3 ในชั่วโมงที่ 19 แต่ไม่มีการประเมินผลลูกหยอด</p>

ศัพท์ที่ 12 เรื่องการประเมินผลครั้งสุดท้ายของการที่ลูกกระทบผนัง ลูกโยนโค้ง และ
ลูกหยอด

ชั่วโมงที่ 23 เรื่องการประเมินผลลูกหยอด ครั้งที่ 2

1. ครูเรียกนักเรียนมารวบรวมกัน ตั้งแถวตามกลุ่ม แล้วชี้แจงรายละเอียด
ในการประเมินผลลูกหยอดอีกครั้งหนึ่ง
2. ครูประเมินผลลูกหยอด โดยใช้แบบทดสอบจากหยอดที่สร้างขึ้น ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก ค.

หมายเหตุ ประเมินผลทีละกลุ่ม แต่ใช้แบบทดสอบเดียวกันทั้ง 3 กลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชั่วโมงที่ 24 เรื่องการประเมินผลครั้งสุดท้าย

1. ครูเรียกนักเรียนมารวมกันตามหมู่ แล้วชี้แจงรายละเอียดในการประเมินผลดูกระทบบ้าง การที่ดูกโยนโค้ง และการที่ดูกหยอด
2. ครูประเมินผลทั้ง 3 รายการ ตามลำดับ โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐาน และแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก ค.

หมายเหตุ ประเมินผลทีละกลุ่ม แต่ใช้แบบทดสอบเดียวกันทั้ง 3 กลุ่ม



คุนยวิทยทรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

1. ผลการทดสอบความสามารถทางกลไกของทั้ง 3 กลุ่ม โดยแสดง
เป็นค่าที่

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความสามารถทางกลไกของกลุ่มทดลองที่ 1

ลำดับ ที่	กระโดดไกล (ฟุต)	ค่าที่	วิ่งซิกแซก (วินาที)	ค่าที่	ขว้างลูกบอล (ฟุต)	ค่าที่	ค่าที่รวม
1	4.8	49	33.2	54	12	49	152
2	4.1	39	31.0	54	14	62	155
3	5.7	66	32.2	54	12	49	169
4	4.8	49	34.7	44	15	62	155
5	4.8	49	31.5	54	14	62	165
6	5.3	58	30.4	65	9	36	159
7	4.8	49	32.6	54	14	62	165
8	5.2	58	33.7	44	11	49	151
9	4.8	49	32.0	54	10	49	152
10	4.5	49	31.8	54	10	49	152
11	5.0	58	32.5	54	11	49	161
12	4.8	49	32.6	54	12	49	152
13	5.2	58	30.8	54	11	49	161
14	5.3	58	32.0	54	11	49	161
		52.71		53.36		51.79	157.81
		6.55		4.75		7.25	5.72

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความสามารถทางกลไกของกลุ่มทดลองที่ 2

ลำดับ ที่	กระโดดไกล (ฟุต)	ค่าที่	วิ่งซิกแซก (วินาที)	ค่าที่	ขว้างลูกบอล (ฟุต)	ค่าที่	ค่าที่รวม
1	5.5	66	33.2	54	11	49	169
2	5.7	66	30.8	54	12	49	169
3	5.7	66	31.6	54	12	49	169
4	4.7	49	31.8	54	12	49	152
5	5.2	58	32.6	54	12	49	161
6	4.6	49	32.3	54	11	49	152
7	5.3	58	32.2	54	10	49	161
8	4.8	49	31.3	54	12	49	152
9	5.7	66	34.5	44	12	49	159
10	5.0	54	32.4	54	12	49	157
11	5.3	58	34.6	44	12	49	151
12	4.7	49	31.0	54	11	49	152
13	5.5	66	30.0	65	8	36	167
14	5.2	55	31.2	54	12	49	157
X		57.79		53.36		48.07	159.14
S.D.		6.91		4.75		3.35	6.76

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความสามารถทางกลไกของกลุ่มทดลองที่ 3

ลำดับ ที่	กระโดดไกล (ฟุต)	ค่าที่	วิ่งซิกแซก (วินาที)	ค่าที่	ขว้างลูกบอล (ฟุต)	ค่าที่	ค่าที่รวม
1	5.7	66	31.8	54	7	49	169
2	5.5	66	33.0	54	11	49	169
3	4.6	49	30.8	54	14	62	165
4	5.0	58	31.3	54	12	49	161
5	5.5	66	31.0	54	11	49	169
6	4.7	49	31.4	54	14	62	165
7	4.5	49	31.6	54	14	62	165
8	5.3	58	34.0	44	15	62	164
9	4.8	49	31.2	54	11	49	152
10	4.8	49	30.6	54	12	49	152
11	4.8	49	31.8	54	10	49	152
12	5.2	58	34.2	44	13	62	164
13	5.8	49	32.6	54	12	49	152
14	5.2	58	35.0	44	13	62	164
X		55.21		51.86		54.57	161.64
S.D.		6.82		4.10		6.43	6.47

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบทักษะแถมินตันของกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่าง
การทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และหลังการ
ทดลองผ่านไป 12 สัปดาห์

ลำดับ ที่	สัปดาห์ที่ 4			สัปดาห์ที่ 8			หลังการทดลอง		
	กระทบ	โยนโค้ง	หยอด	กระทบ	โยนโค้ง	หยอด	กระทบ	โยนโค้ง	หยอด
1	25	54	48	25	59	51	23	55	60
2	19	15	55	22	11	45	20	25	53
3	27	39	43	26	45	54	25	48	51
4	15	23	40	17	29	49	16	35	48
5	28	42	52	29	61	63	27	66	60
6	23	38	57	21	43	67	25	42	64
7	17	8	53	25	21	39	24	29	43
8	17	35	52	25	52	46	23	48	51
9	21	52	58	27	59	51	24	74	73
10	20	38	42	19	67	43	17	68	46
11	21	27	60	21	41	52	22	42	64
12	8	24	65	14	54	49	18	39	46
13	15	36	52	21	63	55	23	43	63
14	18	40	51	21	58	42	19	52	55

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบทักษะแถมเริ่มต้นของกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่าง
การทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และหลังการ
ทดลองผ่านไป 12 สัปดาห์

ลำดับ ที่	สัปดาห์ที่ 4			สัปดาห์ที่ 8			หลังการทดลอง		
	กระแทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระแทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระแทบ	โยนโค้ง	หยอก
1	25	68	55	25	72	71	32	77	66
2	18	28	62	20	43	48	22	51	54
3	23	31	40	20	58	43	23	55	57
4	15	13	50	23	40	57	18	36	47
5	19	73	56	25	68	55	25	75	62
6	18	61	57	29	68	47	26	65	71
7	21	24	49	23	23	55	27	33	45
8	22	49	51	23	52	54	22	51	60
9	20	8	48	20	46	35	19	50	46
10	31	6	49	28	11	56	32	25	59
11	19	31	51	23	25	62	25	64	75
12	12	37	66	20	38	55	23	42	57
13	23	29	57	26	60	76	28	77	58
14	21	53	51	22	56	67	21	56	70

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบทักษะแถมินตันของกลุ่มทดลองที่ 3 ระหว่าง
การทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และหลังการ
ทดลองผ่านไป 12 สัปดาห์

ลำดับ ที่	สัปดาห์ที่ 4			สัปดาห์ที่ 8			หลังการทดลอง		
	กระแทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระแทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระแทบ	โยนโค้ง	หยอก
1	18	25	37	20	17	35	17	26	47
2	21	18	26	21	34	62	18	37	56
3	25	26	48	26	44	64	24	56	53
4	20	41	51	19	63	45	19	61	63
5	20	59	56	25	73	60	29	70	47
6	26	26	53	19	44	42	19	45	52
7	22	58	41	27	57	33	25	58	54
8	24	35	37	13	48	53	13	34	64
9	18	21	50	18	27	57	19	49	60
10	18	40	67	19	47	59	17	45	69
11	16	28	48	24	40	58	26	50	54
12	32	41	66	30	50	53	31	68	76
13	22	42	49	25	35	55	29	47	67
14	20	55	51	20	58	35	20	57	56

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบทักษะแบบคัมภีร์ของกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างการทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์
8 สัปดาห์ และหลังการทดลองครบ 12 สัปดาห์ โดยแสดงเป็นค่าที่

ลำดับที่	สัปดาห์ที่ 4			สัปดาห์ที่ 8			หลังการทดลอง		
	กระทบ	โยนโค้ง	หยอด	กระทบ	โยนโค้ง	หยอด	กระทบ	โยนโค้ง	หยอด
1	50.99	61.52	46.16	56.52	57.65	48.65	50.59	53.07	52.70
2	42.25	37.05	54.58	48.62	27.89	42.55	43.84	33.06	44.60
3	53.17	52.11	40.15	49.15	48.97	51.69	55.09	48.17	42.29
4	33.51	42.07	36.54	35.46	39.05	46.62	34.84	39.06	38.82
5	48.00	53.99	50.97	67.05	58.88	60.83	59.59	60.77	52.70
6	53.17	51.48	56.99	49.99	47.73	64.89	55.09	43.96	57.32
7	44.43	32.66	52.18	56.52	34.09	36.46	52.84	34.86	33.04
8	35.69	49.60	50.97	56.52	53.31	43.57	50.59	48.17	42.29
9	26.95	60.26	58.19	61.78	57.65	48.65	52.84	66.38	67.73
10	31.32	51.48	38.95	40.72	62.60	40.52	37.09	62.17	36.51
11	22.58	44.58	60.59	45.99	46.49	49.66	48.34	43.96	57.32
12	22.58	42.70	66.61	27.56	54.55	46.62	39.34	41.86	36.51
13	29.14	50.22	50.97	45.99	60.12	52.71	50.59	55.34	56.17
14	37.88	52.73	49.77	45.99	57.03	39.51	41.59	50.97	46.92

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบที่กะแบบมีต้นของกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างการทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และหลังการทดลองครบ 12 สัปดาห์ โดยแสดงเป็นค่าที่

ลำดับที่	สัปดาห์ที่ 4			สัปดาห์ที่ 8			หลังการทดลอง		
	กระทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระทบ	โยนโค้ง	หยอก
1	59.94	70.30	54.58	56.52	65.70	68.96	70.83	68.48	59.63
2	35.69	45.21	63.00	43.36	47.73	45.60	48.34	50.27	45.76
3	42.25	42.07	36.54	43.36	57.03	40.52	50.59	53.07	49.23
4	31.32	35.79	35.70	51.25	45.87	54.74	39.34	39.76	37.67
5	40.06	73.44	55.78	56.52	63.22	52.71	55.09	67.08	55.01
6	40.06	65.91	56.99	67.05	63.22	44.58	57.34	60.07	65.42
7	46.62	42.70	47.37	51.25	35.33	52.71	59.59	37.66	35.35
8	33.51	58.38	49.77	51.25	53.31	51.69	48.34	50.27	52.70
9	33.51	32.66	46.16	43.36	49.59	32.40	41.59	49.57	36.51
10	33.72	31.40	47.37	64.41	27.09	53.72	70.83	32.06	51.54
11	31.32	47.09	49.77	51.25	36.57	59.82	55.09	59.37	70.04
12	37.88	50.85	67.81	43.36	44.63	52.71	50.09	43.96	49.23
13	37.88	45.83	56.99	59.15	58.26	25.29	61.84	68.48	50.39
14	42.25	60.89	49.77	48.62	55.79	18.18	46.09	53.77	64.26

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบทักษะแถมคินตันของกลุ่มทดลองที่ 3 ระหว่างการทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และหลังการทดลองครบ 12 สัปดาห์ โดยแสดงเป็นค่าที่

ลำดับที่	สัปดาห์ที่ 4			สัปดาห์ที่ 8			หลังการทดลอง		
	กระทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระทบ	โยนโค้ง	หยอก	กระทบ	โยนโค้ง	หยอก
1	44.43	43.32	32.94	43.36	31.61	32.40	37.09	37.76	37.67
2	50.99	38.93	19.71	45.99	42.15	59.82	39.34	40.46	48.07
3	59.73	43.93	46.16	59.15	48.35	61.85	50.84	53.77	44.60
4	48.80	53.36	49.77	59.28	60.12	42.55	41.59	57.27	56.17
5	48.80	64.65	55.78	56.52	66.32	57.79	64.08	63.57	37.67
6	61.91	43.95	52.18	59.28	48.35	39.51	41.59	46.06	43.45
7	53.17	64.03	37.75	61.78	56.41	30.37	55.09	55.17	45.76
8	57.45	49.96	32.94	24.93	50.83	50.68	28.10	38.36	57.32
9	44.43	40.81	48.57	38.09	37.81	54.74	41.59	48.87	52.70
10	44.43	52.73	69.01	59.28	50.21	56.77	37.09	46.06	63.10
11	40.06	45.27	46.16	53.89	45.87	55.76	57.34	49.57	45.76
12	75.02	53.36	67.81	69.68	52.07	50.68	68.58	62.17	71.20
13	53.17	53.99	47.37	56.52	42.77	52.71	64.08	47.47	60.79
14	48.80	62.14	49.77	43.36	57.03	32.40	43.84	54.47	48.07

ตารางที่ 10 ผลรวมของการทดสอบที่ภาวะแมคมีนตันของทั้ง 3 กลุ่ม ก่อน
การทดลอง และหลังการทดลองครบ 12 สัปดาห์ โดย
แสดงเป็นค่าที่

ลำดับ ที่	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มทดลองที่ 3	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	141.94	156.36	136.13	198.94	113.86	107.52
2	120.18	121.50	118.39	144.37	117.41	127.87
3	127.42	145.55	130.60	152.89	135.23	149.21
4	102.64	112.72	132.97	116.77	155.10	155.03
5	157.85	173.06	154.72	177.18	134.61	165.32
6	138.11	156.37	155.98	182.83	125.99	131.10
7	132.96	120.74	111.60	132.60	132.30	156.02
8	128.07	141.05	126.62	157.31	115.13	123.78
9	124.08	186.95	113.91	127.67	124.61	143.16
10	123.67	135.77	123.66	154.43	133.81	146.25
11	129.96	149.62	125.09	184.50	150.58	152.67
12	122.28	117.71	148.65	143.78	140.54	201.95
13	130.05	162.10	132.02	180.71	144.73	172.34
14	134.91	139.48	130.10	164.12	120.69	146.38
	129.29	144.21	131.46	158.00	131.76	148.47
	12.14	10.99	13.26	23.38	12.48	22.17

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

ก. แบบทดสอบความสามารถทางกลไก (Motor Ability Test)

นำมาใช้สำหรับทดสอบความสามารถทั่วไป หรือห่างไกลไกล เพื่อจัดแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่มตามความสามารถในทักษะก่อนการทดลอง แบบทดสอบนี้ประกอบด้วย 3 ข้อทดสอบย่อย ดังรายละเอียดดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) ใช้สำหรับวัดกำลัง ความคล่องตัว ความเร็ว และความแข็งแรง

อุปกรณ์ ประกอบด้วยเบาะหรือแผ่นยางขนาด 5 ฟุต คูณ 12 นิ้ว ให้ตี เส้นเริ่มกระโดด และเส้นขนาน ๆ อื่นหลาย ๆ เส้น ห่างกัน 2 นิ้ว

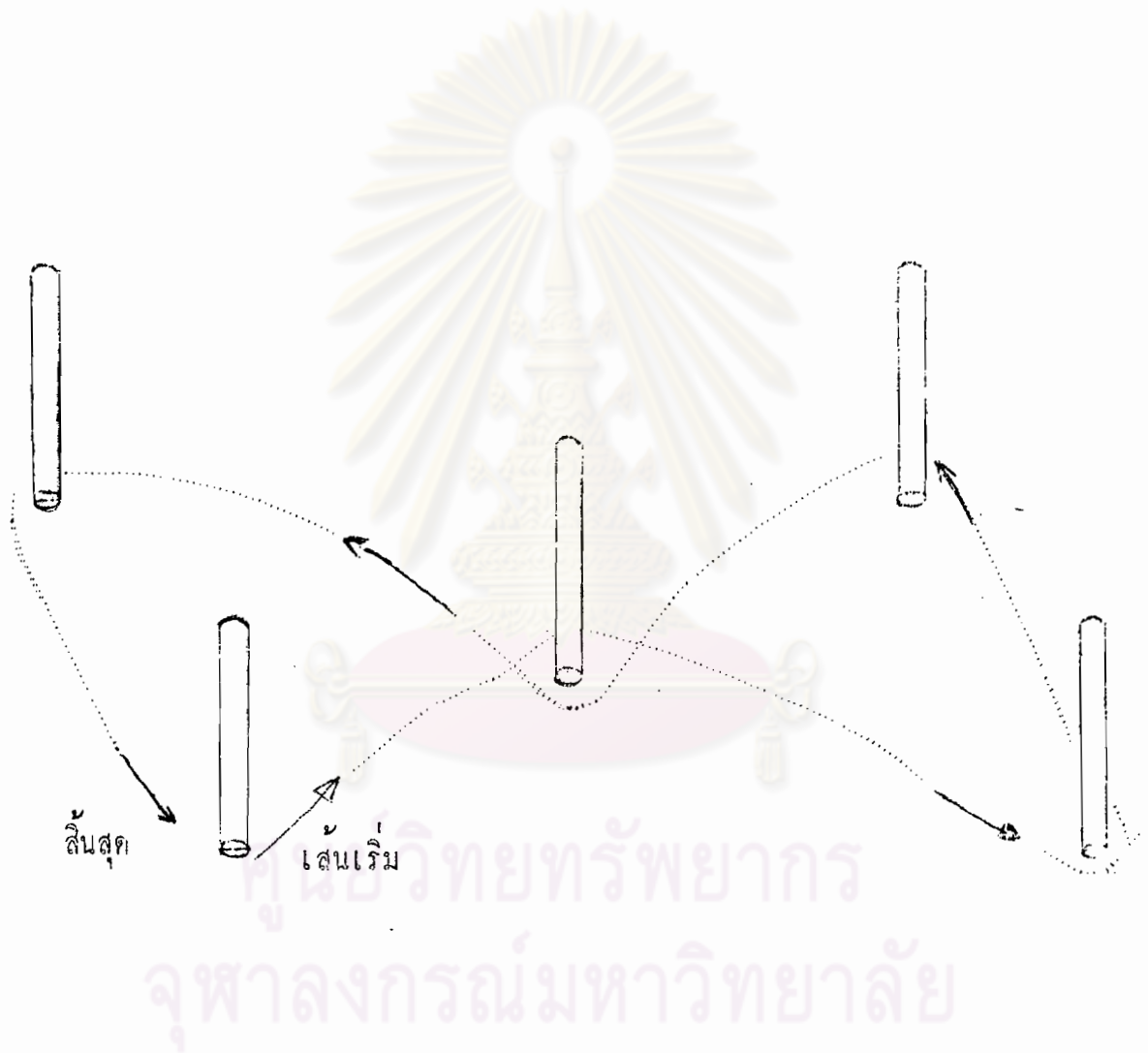
วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าขนานกันอยู่หลังเส้นเริ่มในท่าเตรียมพร้อมด้วยการย่อเข่า เหวี่ยงแขนแล้วกระโดดออกไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ ให้กระโดด 3 ครั้งติดต่อกัน โดยเอาคะแนนครั้งที่ดีที่สุด การวัดให้วัดเป็นนิ้วฟุต

2. การวิ่งซิกแซก (Ziggag Run) ใช้สำหรับวัดความคล่องตัวและความเร็ว

อุปกรณ์และสถานที่ ประกอบด้วยเก้าอี้หรือหลัก 5 หลัก

ภาพที่ 1 สนามทดสอบการวิ่งฉีกแซก



3. การทุ่มลูกบอลยักษ์ (Six Pound Medicine Ball Put)

ใช้สำหรับวัดความแข็งแรงของแขนและหัวไหล่ กำลังความคล่องตัว ความสัมพันธ์ของแขนและหัวไหล่ ตลอดจนความเร็วและการทรงตัว

อุปกรณ์และสถานที่ ลูกบอลยักษ์ขนาดหนัก 6 ปอนด์ พื้นที่ขนาด 90 ฟุต คูณ 25 ฟุต ที่เส้นเริ่มให้เห็นชัดเจน และที่เส้นอีกเส้นหนึ่งให้ขนานและห่างจากเส้นเริ่ม 15 ฟุต ต้องเคลื่อนไหวการทุ่มให้อยู่ในเส้นทั้งสองนี้ วัดระยะทางการทุ่มด้วยเทปวัดระยะ หรืออาจจะที่เส้นรอบวงกลมให้ทางออกไปได้

วิธีดำเนินการ

อธิบายและสาธิตการทุ่มก่อนทำการทดสอบ ผู้เข้ารับการทดสอบ ยืนอยู่ระหว่างเส้นทั้งสองและทุ่มลูกบอลไปข้างหน้า ให้ทำการทุ่ม 3 ครั้งติดต่อกัน ถ้าผิดระเบียบการปฏิบัติให้นับว่าเป็นการทุ่ม 1 ครั้ง ถ้าผิดระเบียบทั้ง 3 ครั้ง ต้องทุ่มให้ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง โดยวัดระยะทางการทุ่มที่ดีที่สุด วัดเป็นฟุต¹

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹Harold M. Barrow, A Practical Approach to Measurement in Physical Education (Philadelphia: Lea & Febiger, 1971), p..158.

ข. แบบทดสอบมาตรฐานทักษะกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการยอมรับและอนุญาตให้ใช้ทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันจากสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (American Association for Health, Physical Education and Recreation) ประกอบด้วยแบบทดสอบ 2 รายการ ได้แก่

1. แบบทดสอบทักษะการตีลูกกระพ๋นหนึ่งของล็อกฮาร์ต (Lockhart Volley Wall Test) ใช้สำหรับวัดทักษะในการตีแบดมินตันของนักเรียนหญิง

อุปกรณ์ ประกอบด้วยแร็กเก็ตแบดมินตัน ลูกขนไก่ นาฬิกาจับเวลา และใบบันทึกคะแนน

วิธีดำเนินการ

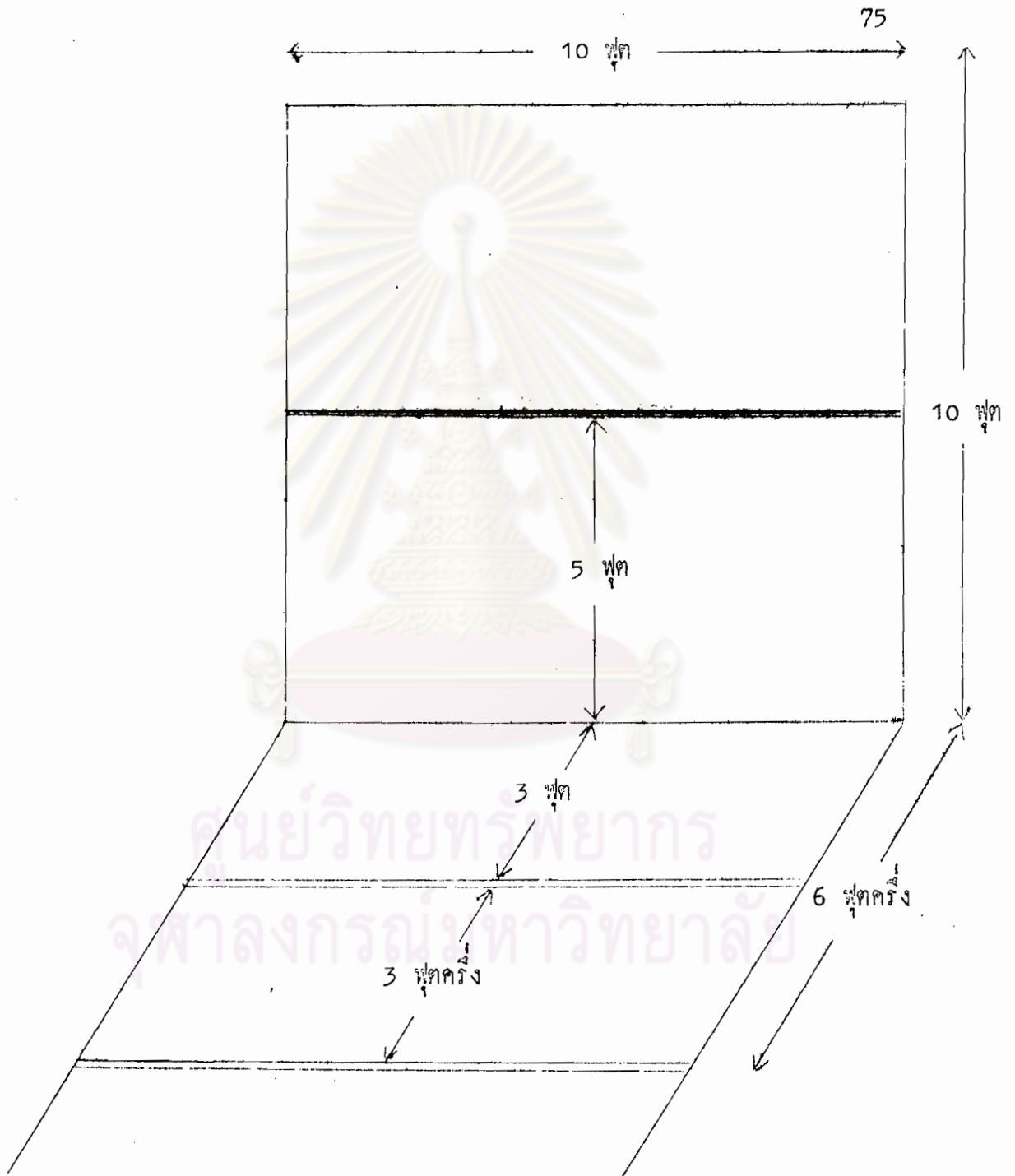
ผู้เข้าทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม 6 ฟุตครึ่ง พร้อมควยแร็กเก็ตและลูกขนไก่ เมื่อได้รับสัญญาณให้ทำการเสิร์ฟลูกเข้าหาผนัง ผู้เข้าทดสอบต้องพยายามตีลูกกระพ๋นให้ไกลมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลา 30 วินาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง อนุญาตให้พักได้ครั้งละ 15 วินาที

เมื่อเสิร์ฟลูกเข้ากระพ๋นแล้ว ผู้เข้าทดสอบจะก้าวเข้าไปอยู่หลังเส้นห่างจากผนัง 3 ฟุตก็ได้ เมื่อลูกขนไก่ตกบนพื้นก็ต้องเก็บลูกขึ้นมาตีใหม่ โดยเสิร์ฟลูกเข้ากระพ๋นหลังเส้นเริ่มที่ห่างจากผนัง 6 ฟุตครึ่ง

การนับคะแนน นับคะแนนให้เมื่อลูกกระพ๋นบนหรือเหนือเส้นบนผนังที่กำหนดให้ โดยให้ 1 คะแนน ทุกครั้งที่ลูกกระพ๋น หากลูกกระพ๋นต่ำกว่าเส้นที่กำหนดให้ หรือก้าวล้ำเส้นที่ห่างจากผนัง 3 ฟุต จะไม่นับคะแนนให้ รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมด¹

¹Donald K. Mathew, Measurement in Physical Education (London: W.B. Saunders Co., 1973), p. 207.

ภาพที่ 2 แผนที่ใช้สำหรับการตีลูกกระหม่อมผนัง



2. แบบทดสอบทักษะการตีลูกโยนโค้งของ เฟรนช์ (French Clear Test) สำหรับวัดความสามารถในการตีลูกโยนโค้งของนักกีฬาชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัย

อุปกรณ์ ประกอบด้วยแร็กเก็ตแบดมินตัน ลูกขนไก่ เชือกยาวไม่น้อยกว่า 20 ฟุต สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการตีลูกโยนโค้ง

วิธีดำเนินการ

แบ่งของสนามออกเป็นช่อง ๆ โดยวัดจากเส้นหลังสุดออกไป 2 ฟุต และวัดจากเส้นยาวเข้ามา 2 ฟุต, 4 ฟุต และ 6 ฟุต ตามลำดับ ลากเส้นขนานกันเส้นหลังและเส้นยาว โดยกำหนดคะแนนจากช่องแรกถึงช่องสุดท้าย ดังนี้คือ 3, 5, 4, 2 และ 1 ตามลำดับ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนถือแร็กเก็ตอยู่คานตรงข้ามกับคานที่ขีดช่องคะแนนไว้ ผู้ทำการส่งลูกขนไก่ยืนคานตรงข้าม เมื่อพร้อมก็จะส่งลูกโค้งขึ้นไปในแดนคานหลังผู้เข้ารับการทดสอบ ผู้เข้ารับการทดสอบก็ถอยออกไปตีลูกโยนโค้งกลับมา โดยจะต้องตีให้ข้ามเชือกที่ซึ่งบริเวณตาข่ายเหนือจากพื้นขึ้นไป 8 ฟุต แล้วกลับมาขึ้นที่เดิมตีทั้งหมด 20 ลูก การนับคะแนน จะให้คะแนนตามจุดที่ลูกตกลงในช่องคะแนน แต่ถาลูกตกลงบนเส้นแบ่งของคะแนนให้นับคะแนนที่มาก หากลูกไม่ข้ามเชือก หรือลูกออกนอกเป้า จะไม่โคะคะแนน นำคะแนนทั้งหมดมารวมกัน¹

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹Harold M. Barrow, A Practical Approach to Measurement in Physical Education, pp. 257-258.

ค. แบบทดสอบทักษะการที่ลบกหยอด (Drop-short Test) ที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้น ซึ่งนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาแบดมินตันแล้วมีความเชื่อมั่นเท่ากับ
0.85 และมีความเที่ยงเท่ากับ 0.81 เมื่อนำไปหาค่าความสัมพันธ์กับแบบทดสอบ
มาตรฐานทั้ง 2 รายการดังกล่าวข้างต้นแล้ว มีความสัมพันธ์เท่ากับ 0.55 และ
0.61 จึงนำมาใช้ทดสอบได้

อุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้แบดมินตัน ลูกขนไก่ เชือกยาวไม่น้อย
กว่า 20 ฟุต เพื่อชิงตามความกว้างของสนาม และโยนขึ้นที่คะแนน

วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในสนามด้านตรงข้ามกับด้านที่ขีดเส้น
แบ่งช่องคะแนน ซึ่งแบ่งไว้ 5 ช่อง ดังนี้ จากเส้นแบ่งครึ่งสนามไปตาข่ายวัดมาทาง
เส้นสั้นให้ทางกัน 2 ฟุต วัดให้ครบ 5 ช่อง แล้วกำหนดคะแนนเป็น 5, 4, 3, 2
และ 1 ตามลำดับ ส่วนผู้โยนลูกยืนอยู่ในด้านที่แบ่งช่องคะแนน เมื่อผู้เข้ารับการ
ทดสอบพร้อมแล้ว ก็ส่งลูกขนไก่ไปบริเวณแดนหน้า ให้ลอดเชือกที่ขึงเหนือตาข่ายขึ้น
ไป 2 ฟุต ผู้เข้ารับการทดสอบก้าวออกมาจับแล้วหยอดกลับไปให้ลอดเชือกและตกลง
ในช่องคะแนน เมื่อหยอดแล้วก็กลับไปยืนที่เดิม โดยกำหนดให้หยอดด้านขวามือ
10 ลูก ด้านซ้ายมือ 10 ลูก การนับคะแนน จะให้คะแนนตามจุดที่ลูกตกในช่อง
คะแนนต่าง ๆ ถ้าลูกตกลงบนเส้นแบ่งของคะแนนให้นับคะแนนของที่มีมาก ถ้าลูกข้าม
เชือกหรือออกนอกสนาม จะไม่ให้คะแนน นำคะแนนทั้งหมดมารวมกัน

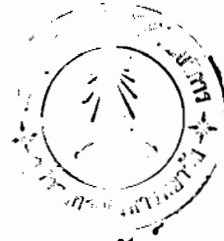
ภาพที่ 4 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะลูกหยอก

	ผู้สังเกต	
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	
5	5	
	ผู้เข้าร่วมการทดสอบ	

เลือกขึงเทื่อ
|
ตาชาย 2 ชุด

ศูนย์วิทยพัฒนา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน



นางสาวนฤที บุษุฬารอต เกิดเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2498
ที่จังหวัดนครราชสีมา วุฒิกการศึกษา ครุศาสตร์บัณฑิต สถานศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2520 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ระดับ 3 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง
กรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย