

ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะ
การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

นายคมกฤษดา ชัยมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF SEPAK TAKRAW BASED ON NEO – HUMANIST
APPROACH ON INSIDE FOOT TOUCH SKILLS

Mr. Komkrissada Chaimongkol



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ
ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

โดย

นายคมกฤษดา ชัยมงคล

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภักดิ์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เต็มเพชร สุขคณาภิบาล)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภักดิ์)

.....กรรมการ

(ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คมกฤษดา ชัยมงคล : ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (EFFECTS OF SEPAK TAKRAW BASED ON NEO – HUMANIST APPROACH ON INSIDE FOOT TOUCH SKILLS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
 หลัก: ผศ. ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์, 182 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนวิชาพลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในและการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง โดยทดสอบก่อนเริ่มการทดลอง สถิติที่ใช้คือ หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1) การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถทำให้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนสูงขึ้น 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559

5883315527 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: NEO - HUMANIST / INSIDE FOOT TOUCH SKILLS / SEPAK TAKRAW

KOMKRISADA CHAIMONGKOL: EFFECTS OF SEPAK TAKRAW BASED ON NEO – HUMANIST APPROACH ON INSIDE FOOT TOUCH SKILLS. ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, 182 pp.

The purpose of this research was to study the effects of Sepak Takraw based on Neo-Humanist approach on inside foot touch skills, between the experimental group which received inside foot touch skill with Neo-Humanist approach and the control group which received inside foot touch skill with conventional approach. The subjects of the study were 60 eight grade students. The students were purposively sampling and equally divided into the experimental group and the control group. The experimental group was trained inside foot touch skill with Neo-Humanist approach for 8 weeks, once a week for 50 minutes. The obtained data were statistically analyzed to compare mean score and t-test score of the inside foot touch skill test and knock board test.

The results of the research were as follows: 1) The Sepak Takraw learning management based on Neo-Humanist approach was able to develop inside foot touch skills of the students higher. 2) The mean scores of the inside foot touch skill test of both experimental group and control group after implementation were significantly higher than the scores before implementation at 0.5 level. 3) The mean scores of the inside foot touch skill test of the experimental group students after implementation were significantly higher than the scores of the control group at 0.5 level.

Department: Curriculum and
Instruction

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2016

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความเมตตากรุณา และการช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่คอยให้คำปรึกษาและชี้แนะแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้เกิดความถูกต้องสมบูรณ์ตลอดจนให้กำลังใจมาโดยตลอด ซึ่งศิษย์รับรู้ได้ถึงความรักความห่วงใย ความเอาใจใส่ที่ท่านมีให้เสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เติมเพชร สุขคณาภิบาล ประธานสอบวิทยานิพนธ์และกรรมการภายนอก อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา ท่านรองผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนเทศบาล 3 (พินิจพิทยานุสรณ์) อาจารย์กิตติภพ ถาวร ท่านว่าที่ร้อยตรีราวี สารินทร์

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือในการวิจัย ที่ให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนเทศบาล 3 (พินิจพิทยานุสรณ์) คุณครูพรพรรณ วิทย์เจียกขจร คุณครูสมทบ วิทย์เจียกขจร คุณครูสุวิทย์ ศิริสวัสดิ์ที่กรุณาอำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยอย่างดียิ่ง และขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 และ 2/4 ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือและตั้งใจทำกิจกรรมเป็นอย่างดีตลอดช่วงการทำวิจัย

กราบขอบพระคุณคุณแม่ธนยา ชัยมงคล คุณแม่วณิชชา ร่วมคิด ที่คอยให้กำลังใจตลอดจนจบการศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต ผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาทดแทนคุณ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอบคุณนางสาวสุนิชา ร่วมคิดที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
หน้า.....	ฏ
บทที่ 1.....	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ศึกษาประกอบด้วย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
บทที่ 2.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	9
2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	10
2.1 ปรัชญาของพลศึกษา.....	10
2.2 ความมุ่งหมายของการพลศึกษา.....	12

2.3	หลักการสอนพลศึกษา.....	13
2.4	การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา.....	13
2.5	ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา.....	14
3.	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	16
3.1	แนวคิด หลักการ และกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	16
3.2	ประโยชน์ของการจัดการเรียนการสอนตามหลักนีโอฮิวแมนนิส.....	18
3.3	การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	18
4.	กีฬาเซปักตะกร้อ.....	20
4.1	ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ.....	20
4.2	องค์ประกอบของทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ.....	20
4.3	ขั้นตอนสำคัญในการนำไปสู่การเล่นเซปักตะกร้อ.....	21
5.	ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน.....	23
5.1	การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน.....	23
5.2	การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน.....	23
6.	แบบทดสอบทักษะทางกีฬา.....	25
6.1	ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี.....	25
6.2	หลักเกณฑ์และขั้นตอนของการสร้างแบบทดสอบ.....	26
6.3	ประโยชน์ของแบบทดสอบทักษะทางกีฬา.....	29
7.	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
7.1	งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	30
7.2	งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับแบบทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อ.....	32
7.3	งานวิจัยต่างประเทศ.....	35
8.	กรอบแนวคิด.....	36

บทที่ 3	37
วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง	38
1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง.....	39
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	41
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง	42
2.2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	43
ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	44
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
3.2 สถิติที่ใช้.....	44
บทที่ 4	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยขังเท้าด้าน ในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test.....	45
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยขังเท้าด้านใน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test....	46
บทที่ 5	49
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
สรุปผลการวิจัย	49

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	49
2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยด้วยข้างเท้าด้านใน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	50
อภิปรายผลการวิจัย	50
1. ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม สามารถอภิปรายได้ประเด็น ดังต่อไปนี้.....	50
2. ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.....	51
ข้อเสนอแนะ	54
1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	54
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	55
รายการอ้างอิง.....	56
ภาคผนวก ก.....	62
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	62
ภาคผนวก ข.....	64
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	64
ภาคผนวก ค.....	70
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	70
ภาคผนวก ง	79
แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน	79
และแบบทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง.....	79
ภาคผนวก จ.....	83

แผนการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	83
ที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในและแบบบันทึกข้อมูล	83
ภาคผนวก ฉ.....	167
รูปภาพกิจกรรม	167
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	182



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	40
ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะ	45
ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะ	46
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม...	46
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะ	47

สารบัญภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย..... 37

แผนภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง 43

แผนภาพที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้า
ด้านในระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม
ควบคุม..... 47

แผนภาพที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้า
ด้านในระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและ
นักเรียนกลุ่มควบคุม 48



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พลศึกษาเป็นหนึ่งในกระบวนการศึกษาที่สำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต มุ่งเน้นการดูแล การส่งเสริม การพัฒนาและการบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ อันเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่เลือกสรรแล้วว่ามีคุณค่าโดยการลงมือปฏิบัติจริง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527)

ปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลายๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและการอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไป กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และมีแนวโน้มแพร่หลายมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการเล่นและแข่งขัน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนชนทั่วไป จนไปถึงการแข่งขันระดับประเทศ เช่น กีฬาซีเกมส์ และเอเชียนเกมส์ เป็นต้น (ขวลิต จิรานุกูล, 2536) ตะกร้อเป็นกีฬาศิลปะและวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยมาตั้งแต่โบราณกาล การเล่นตะกร้อเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีอารมณ์สุขุม เยือกเย็น รอบคอบ เพราะการเล่นหรือเตะตะกร้อในแต่ละครั้งจะต้องอาศัยความตั้งใจและมีสมาธิที่แน่วแน่ สำนวณจิตใจไปสู่การกระทำอย่างดี ถ้าหากใจร้อน การเล่นหรือเตะตะกร้อในแต่ละครั้งก็จะเสียไป (บุญยงค์ เกศเทศ, 2531) การเล่นตะกร้อ ยังช่วยประสานหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายให้มีระบบการทำงานดีขึ้น จะฝึกประสาทได้เป็นอย่างดี เพราะการเล่นลูกแต่ละครั้งต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของเท้า ทำให้การเตะหรือการเล่นลูกนั้นเป็นไปอย่างราบรื่น (รังสฤษฏ์ บุญชโล, 2543)

นอกจากนี้กีฬาเซปักตะกร้อยังเป็นกีฬาที่มีการพัฒนาด้านต่างๆ เพื่อให้ก้าวสู่สากลอย่างต่อเนื่องและได้รับการผลักดันให้มีการแข่งขันถึงระดับโลก เช่น ในรายการเซปักตะกร้อชิงแชมป์โลก ISTAF WORLD CUP 2011 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ซึ่งถือได้ว่าเป็นรายการระดับโลก รายการแรก ที่เป็นอีกเส้นทางหนึ่งในการผลักดันกีฬาเซปักตะกร้อไปสู่ความเป็นสากลมากขึ้น รวมถึง

เปิดโอกาสให้ชาติต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นทั้งในเอเชียและยุโรป จะเห็นได้ว่าการแข่งขันรายการนี้ ประเทศต่างๆ มีการพัฒนาเป็นอย่างมาก (ศราวุฒิ โภคา, 2555)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ตัวชี้วัดและกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.1-3 มีตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง คือ นักเรียนสามารถที่จะเล่นกีฬาไทย กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา กีฬาประเภททีมที่เป็นกีฬาไทยซึ่งนิยมจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่คือ กีฬาเซปักตะกร้อ

การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ผู้เล่นจะประสบความสำเร็จได้จำเป็นต้องมีทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญ สุพจน์ ปราณี (2539) ได้กล่าวถึงทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ ประกอบด้วย การเล่นลูกหลังเท้า ลูกข้างเท้า ลูกเข้าและลูกศีรษะ การเล่นเซปักตะกร้อในยุคแรกๆ ยังไม่มีรูปแบบการเล่นมากมายนัก ส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นลูกโต้ข้ามตาข่ายด้วยศีรษะเป็นส่วนใหญ่ ศักยภาพ บุญบาล (2554) กล่าวว่า การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) เป็นพื้นฐานที่ใช้มากที่สุดและสามารถฝึกเตะได้แม่นยำกว่าลูกอื่น จนถึงได้ว่าลูกแป คือลูกครูของการเล่นกีฬาตะกร้อ เหมาะสำหรับการเตะตั้งลูก ฟักลูก เตะลูก หรือเตะส่งให้คู่ได้ ประโยชน์และความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักของกีฬาเซปักตะกร้อ หากพิจารณาให้ละเอียดและลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่าทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะมีประโยชน์มากกว่าลูกหลังเท้าและลูกเข้า เนื่องจากเมื่อเข้าสู่กระบวนการเล่นเกมแล้ว การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะเป็นทักษะหลักในการใช้ประโยชน์มากที่สุด และรองลงมาจะเป็นการเล่นลูกด้วยศีรษะ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) ซึ่งชูชีพ คงมีชนม์ (2559) กล่าวไว้อีกว่า การเล่นกีฬาตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หรือการเตะ การตั้ง การรับลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในนั้น เป็นการปฏิบัติทักษะที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นที่ผู้เล่นกีฬาตะกร้อทุกคนต้องสามารถปฏิบัติได้และต้องปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ

สรุปได้ว่า ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในนั้น เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญเป็นอย่างมากในการเล่นและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นทักษะที่ใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ การตั้งลูก รวมไปถึงการส่งลูกข้ามตาข่าย ซึ่งหากผู้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อมีทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่ไม่ดี ก็จะไม่สามารถรับลูกเสิร์ฟของฝ่ายตรงข้ามได้ รวมถึงตั้งลูกให้ผู้เล่นภายในทีมขึ้นฟาดทำคะแนนไม่ได้ เพราะฉะนั้นการพัฒนาทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจึงถือว่ามีสำคัญและเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อทุกคน

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องทักษะพื้นฐานของตะกร้อพบว่างานวิจัยของ ปรีชา ไวยโกคา (2526) ได้ศึกษา ปัญหาการสอนวิชาตะกร้อของครูพลศึกษา ได้แก่ ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อมีทักษะพื้นฐานเฉพาะตัวที่ยากจำเป็นต้องฝึกฝนโดยใช้เวลานาน เวลาที่ใช้ในการทดสอบทักษะพื้นฐานมีน้อยเกินไป สำหรับปัญหาการเรียนวิชาตะกร้อของนักเรียน ได้แก่ เวลาเรียนในแต่ละคาบน้อยเกินไป เวลาที่ใช้ในการฝึกทักษะไม่เพียงพอ ไม่มีการฝึกทักษะตะกร้อพื้นฐานไม่มีการทบทวนและเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน และจากงานวิจัยของ นิรุช แก้วชนะเนตร (2547) พบว่า นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ไม่มีทักษะตะกร้อพื้นฐาน นักเรียนหญิงต้องการเรียนรู้ทักษะ วิธีการเล่นตะกร้อที่ถูกวิธี การวัดผลและประเมินผลวิชาตะกร้อ ควรที่จะแยกคะแนนเพศชายและเพศหญิงออกจากกัน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ครูพลศึกษาที่มีประสบการณ์การสอนวิชากีฬาเซปักตะกร้อเป็นระยะเวลา 10 ปี พบว่านักเรียนที่เรียนวิชาเซปักตะกร้อในระดับมัธยมศึกษา มีผลการแสดงทักษะที่ไม่ค่อยดี เช่น การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การรับ ส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เนื่องจากเหตุผลหลักๆ 2 ประการ คือ ประการแรก กีฬาเซปักตะกร้อเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก ต้องใช้การฝึกฝนที่หนักและสม่ำเสมอ ประการที่สอง นักเรียนขาดสมาธิที่แน่วแน่ในการเรียนรู้ทักษะ รวมถึง ขาดกำลังใจ ขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพในตนเอง รู้สึกท้อถอยในการฝึกซ้อม ส่งผลให้นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขในการเรียน และไม่อยากเรียนกีฬาเซปักตะกร้อ

สรุป จากการศึกษาดังกล่าวและจากการสัมภาษณ์ นักเรียนมีการปฏิบัติทักษะพื้นฐานไม่ค่อยดี เช่น ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ซึ่งอาจเป็นเพราะเป็นทักษะที่ยาก เมื่อนักเรียนปฏิบัติไม่ได้ ก็จะทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อถอยในการฝึกซ้อมและในที่สุดก็จะไม่อยากเรียนวิชาเซปักตะกร้อ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ มีมุมมองเกี่ยวกับมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด มนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความสำคัญและมีศักยภาพ แฝงเร้นอยู่ในตนเอง แตกต่าง กับสัตว์โลกชนิดอื่นอย่างมาก ยิ่งไปกว่านั้นพื้นฐานทางด้านจิตใจใน มนุษย์ มีความดีงาม ความมีคุณค่า ใฝ่รู้ และมีความต้องการจากภายในที่จะพัฒนาตนเอง ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การศึกษาแบบนี้โอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist Education) จึงมีหน้าที่ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวคนแต่ละคนออกมาให้ได้มากที่สุด การศึกษาที่สำคัญที่สุดของคนเราคือการศึกษาในช่วงแรกๆ ของชีวิต การที่คนมีปัญหา มักจะเกิดความเฉื่อยชา มีความรู้สึก ด้านลบกับตนเองและผู้อื่น ไม่อยากที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่อยากพัฒนาตนเอง ไม่มีความสุข เนื่องจากได้รับข้อมูล และสภาพแวดล้อมที่เป็นลบ และจากการได้รับการอบรม สั่งสอนที่ไม่ถูกต้อง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545)

การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้คนเกิดการพัฒนาให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ในทุกๆด้าน (Holistic Education) คือ ทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) และวิชาการ (Academic) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้อง ได้รับการพัฒนาทั้ง 4 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม ประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตของเราทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่น ในการ กระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545)

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสพบว่า เป็นแนวคิดที่ช่วยพัฒนานักเรียนให้เกิดการพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือ พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับกีฬาเซปักตะกร้อที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีทักษะ ความสามัคคี เคารพกฎกติกา รักความเป็นไทย และวิชาพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน คือด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านเจตคติ ด้านความรู้ และด้านคุณธรรม จริยธรรม การจัดการเรียนการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยเพิ่มให้นักเรียนมีสมาธิที่แน่วแน่ มีจิตใจผ่อนคลายจากการฝึกสมาธิ มีร่างกายมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงสมบูรณ์จากการฝึกโยคะ และมีความเชื่อมั่นในตนเองจากการได้รับคำพูดด้านบวก เมื่อนำแนวคิดมาใช้ฝึกร่วมกันผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้แล้ว จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อและจะช่วยพัฒนานักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีสมาธิที่แน่วแน่เพิ่มขึ้นและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

คำถามในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะสามารถทำให้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนมัธยมศึกษาสูงขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าใน
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะสามารถทำให้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าในของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสูงขึ้น
2. ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
3. ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาผลการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าใน
2. ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย จำนวน 171,376 คน (สถิติข้อมูลโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา 2559)

ตัวแปรที่ใช้ศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวแปรต้น การจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. ตัวแปรตาม ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กีฬาเซปักตะกร้อ หมายถึง กีฬาไทยที่บรรจุในหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 ในหนึ่งทีมจะประกอบด้วยผู้เล่น 3 คน โดยภายในทีมเล่นลูกรวมกันได้ไม่เกิน 3 จังหวะ ใช้ทุกส่วนของร่างกาย โดยการใช้การเตะ เตะ โหม่ง เหยียบ ปาด ฟาด กระทุบ ยกเว้นมือและแขน ทำให้ลูกข้ามตาข่าย แข่งขันชนะกัน 2 ใน 3 เซต โดยแข่งขันกันเซตละ 21 คะแนน

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง การจัดการศึกษาที่มุ่งพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไปพร้อมๆกันในทุกๆด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และวิชาการ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ตลอดจนนำความรู้ไปใช้ในการประกอบชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมเสริม 4 กิจกรรมเข้ามาช่วยในการสอน นั่นคือ

1. การฝึกสมาธิ หมายถึง การสงบนิ่งและมีจิตใจจดจ่อตั้งมั่น ไม่เครียด นึกถึงสิ่งที่ดี ๆ คำพูดดี ๆ ที่มีผลต่อความรู้สึกของตนเอง สร้างอารมณ์และจิตใจให้เกิดความผ่อนคลาย

2. โยคะ หมายถึง กระบวนการฝึกร่างกายและจิตใจ ให้รวมเป็นหนึ่งเดียวด้วยท่าอาสนะต่างๆ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เกิดความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. การใช้คำพูดด้านบวกและการให้ความรัก หมายถึง การใช้คำพูดเสริมแรงบวกในการเรียนและการฝึกทักษะ เมื่อนักเรียนปฏิบัติทักษะได้ ครูพูดคำชมเชย และเมื่อนักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้ ครูมีการพูดเสริมแรงบวกให้กับนักเรียน มีการแสดงความรักสานความสัมพันธ์กันระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียนด้วยรอยยิ้ม การสัมผัสมือและการกอดให้กำลังใจ

4. การใช้เสียงเพลงปรับคลื่นสมอง หมายถึง การใช้เสียงเพลงประกอบในการทำสมาธิ การฝึกโยคะ และการฝึกทักษะ เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลาย ปราศจากความเครียด

การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน หมายถึง การเตะหรือการเคาะลูกด้วยลูกแป้โดยให้ข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มของเท้าที่เตะนั้นกระทบกับลูกเตะก๊อ โดยในขณะที่เตะจะต้องเกร็งข้อเท้าไว้ และไม่ควรรยกเท้าในระดับที่สูงเกินหัวเข่า ถ้าจะให้ลูกเตะก๊อกระดอนขึ้นต่ำหรือสูง ก็ออกแรงส่งให้มากขึ้นตามต้องการ

การจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง การจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 4 กิจกรรม คือ 1) การฝึกสมาธิ 2) การฝึกโยคะ 3) การใช้คำพูดด้านบวกและการให้ความรัก 4) การใช้เสียงเพลงปรับคลื่นสมอง เข้ามาอยู่ในขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาทั้งใน ชั้นเตรียม อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน อธิบายและสาธิต ชั้นฝึกหัดทักษะและปฏิบัติ ช้่นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน และชั้นสรุปสุขปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติ หมายถึง การจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อโดยการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนการสอนพลศึกษา คือ ชั้นเตรียม อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน อธิบายและสาธิต ชั้นฝึกหัดทักษะและปฏิบัติ ช้่นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน และชั้นสรุปสุขปฏิบัติ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ที่เรียนวิชาพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้วิธีการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่พัฒนาทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจากการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. ได้วิธีจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถพัฒนาทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าในของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551
2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 2.1 ปรัชญาของพลศึกษา
 - 2.2 ความมุ่งหมายของการพลศึกษา
 - 2.3 หลักการสอนพลศึกษา
 - 2.4 การจำแนกพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา
 - 2.5 ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนสอนวิชาพลศึกษา
3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 3.1 แนวคิด หลักการ และกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 3.2 ประโยชน์ของการจัดการเรียนการสอนตามหลักนีโอฮิวแมนนิส
 - 3.3 การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
4. กีฬาเซปักตะกร้อ
 - 4.1 ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ
 - 4.2 องค์ประกอบของทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
 - 4.3 ขั้นตอนสำคัญในการนำไปสู่การเล่นเซปักตะกร้อ
5. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
6. แบบทดสอบทักษะทางกีฬา
 - 6.1 ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี
 - 6.2 หลักเกณฑ์และขั้นตอนของการสร้างแบบทดสอบ
 - 6.3 ประโยชน์ของแบบทดสอบทักษะทางกีฬา
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับแบบทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อ
 - 7.3 งานวิจัยต่างประเทศ
8. กรอบแนวคิด

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความ เป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบ อาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถ เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา : ความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของ ตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการ ดำเนินชีวิต สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ ในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็น ประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่น ชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวังสารเสพติด และความรุนแรง

สรุป จะเห็นได้ว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษานั้นได้มีการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ มีความรู้และทักษะพื้นฐาน เจตคติ ในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธี และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และเป็นกำลังหลักของประเทศชาติต่อไป

2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

2.1 ปรัชญาของพลศึกษา

นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้องทางพลศึกษาได้ให้ความหมายของปรัชญาพลศึกษาไว้ดังนี้ ปรัชญาของพลศึกษา (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2548) มีรายละเอียดดังนี้

ปรัชญาการพลศึกษา หมายถึง ค่านิยม หลักการ วิธีการและทฤษฎีต่าง ๆ ทางการพลศึกษาที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การพิสูจน์และการถ่วงดุล พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล อย่างละเอียดลออถี่ถ้วนเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้เป็นที่ยอมรับของวิชาพลศึกษาแล้วว่า สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการ ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ

สรุป ปรัชญาการพลศึกษา จึงนับว่าเป็นปรัชญาประยุกต์สาขาหนึ่ง ที่ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และพิจารณาอย่างละเอียด เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการเรียนรู้ปรัชญาการพลศึกษาตามปกติแล้ววิชาชีพในแต่ละวิชาชีพนั้น ย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์และปรัชญาในการจัดและการดำเนินการสำหรับวิชาชีพของตนเองไว้ โดยเฉพาะเสมอ ทั้งนี้ก็เพราะว่าปรัชญาของวิชาชีพนั้นเป็นค่านิยม หลักการหรือทฤษฎีที่ ได้มีการทดลองและถ่วงดุลมาเป็นอย่างดีแล้วว่าเป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดการจัดและการดำเนินการของวิชาชีพนั้นเป็นผลดี และบรรลุผลตามจุดหมาย ปลายทางที่ได้วางไว้สำหรับในวิชาชีพพลศึกษา ก็เหมือนกับวิชาชีพอื่น ๆ ที่จำเป็นจะต้องมี ปรัชญาในการจัดและดำเนินการโดยเฉพาะของตนเอง เพื่อให้การจัดและการดำเนินการได้ผลดี มีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามจุดหมายปลายทางตามที่วางไว้ได้เป็นอย่างดีด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้น ถ้าจะสรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่า คุณค่าและประโยชน์ของการเรียนรู้และเข้าใจในหลักการ และปรัชญาการพลศึกษาเป็น อย่างดีที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1) การที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาทางการพลศึกษา โดยถูกต้องเป็นอย่างดีนั้น จะช่วยทำให้ครูพลศึกษามีความเข้าใจกัน มีการผนึก กำลังกันและมีการประสานกันในการทำงานด้านต่าง ๆ ทางพลศึกษาได้ดี ทำให้การจัดการและการ ดำเนินการทางพลศึกษามีความสอดคล้องกัน และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เป็นผลทำให้การ จัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาเป็นผลดีและมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

2) การมีความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา เป็นการ ช่วยทำให้มีการจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาเป็นไปตามขั้นตอนตามหลักการและปรัชญา การพลศึกษา และช่วยทำให้การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาของโรงเรียนเป็นผลดี ยิ่งขึ้นตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ทำให้ผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและการจัดการและการ ดำเนินการทางพลศึกษาต่าง ๆ ได้ผลดีเป็นที่ประจักษ์ชัดแก่บุคคลอื่น ๆ ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งก็เท่ากับ ว่าเป็นการช่วยประชาสัมพันธ์ให้ครูคนอื่น ๆ ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และประชาชน ทั่วไปได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของบทบาทของการพลศึกษาในโรงเรียน ตลอดจนในระบบ การศึกษามากยิ่งขึ้น ช่วยทำให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาใน โรงเรียนมากยิ่งขึ้น

3) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยให้มี การจัดการเรียน การสอนวิชาพลศึกษาเป็นไปโดยถูกต้องและเหมาะสมตามความรู้ ความสามารถ และ ความสนใจของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการตามหลักการของการพลศึกษาและตาม จุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้ได้ดียิ่งขึ้น และครูเองก็สามารถที่จะ ทำการวัด และประเมินผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตลอดจนการให้คะแนนนักเรียนเป็นไปด้วยความ ยุติธรรมตามหลักการ และสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้ อย่างเป็นรูปธรรม

4) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยทำให้ครู ทราบ ขอบข่ายและลักษณะวิชาพลศึกษาที่แท้จริง ทำให้นักเรียนสามารถจัดสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก ตลอดจนอุปกรณ์และวัสดุการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้การ เรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา นอกจากจะ ช่วยทำให้ครูมีความเข้าใจในบทบาทของวิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียนได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะช่วยให้ ครูพลศึกษามีความเข้าใจในความสัมพันธ์ของหลักสูตรวิชาพลศึกษากับหลักสูตร วิชาอื่น ๆ ในโรงเรียนได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

6) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยทำให้ครู พลศึกษาสามารถจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาในโรงเรียน ตลอดจนการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา

ในโรงเรียนสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของโรงเรียน ตลอดจนหลักการและ ปรัชญาการศึกษาของชาติได้ดียิ่งขึ้น

7) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา ทำให้ครู สามารถทำการประชาสัมพันธ์ถึงความสำคัญและคุณค่าของวิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียน แก่นักเรียน ครูสาขาวิชาอื่น ๆ ผู้ปกครองนักเรียน ผู้บริหารโรงเรียน ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การจัดการศึกษาในโรงเรียน และประชาชนโดยทั่วไปได้ดีและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สรุป ประโยชน์ของการเรียนรู้ปรัชญาการพลศึกษาจะช่วยให้ผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาทางการพลศึกษา ทราบขอบข่ายและลักษณะวิชาพลศึกษาที่แท้จริง และช่วยทำให้มีการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สามารถจัดการเรียนการสอนได้ถูกต้องตามขั้นตอนและหลักการ และจัดการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสมตามวัย พัฒนาการความสามารถ และความสนใจของผู้เรียน

2.2 ความมุ่งหมายของการพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการพลศึกษา Todorovich (2001,อ้างถึงใน ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์, 2545) ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาครูผู้สอนจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

1) เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย

เป็นการพัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเจริญเติบโต ความอดทน และการประสานสัมพันธ์ในการทำงานของเซลล์ อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกาย

2) เพื่อพัฒนาการทักษะทางกายขั้นพื้นฐานและทักษะเพื่อนันทนาการ

เป็นการพัฒนาเพื่อเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นให้ถูกต้อง ทักษะการกีฬาและกิจกรรม เข้าจังหวะหรือทักษะเดิน การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ และเพื่อให้สามารถเข้าร่วม กิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยความเชื่อมั่นและปลอดภัย

3) เพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์

สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีวินัย และบังคับ ตนเองได้ ให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตนเอง มีความกล้าหาญ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีสติปัญญาที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ

4) เพื่อพัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์

รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

5) เพื่อความสนุกสนาน

สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายด้วยความสนุกสนานและมีความกระตือรือร้น ในการปฏิบัติกิจกรรม ผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายและอารมณ์โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษา

2.3 หลักการสอนพลศึกษา

หลักการสอนพลศึกษา (Delbert and Celeste, 1962; Charles and Constance, 1974; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) กล่าวว่าไว้ว่า ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนวิธีการสอนต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ ให้ครบทุกๆ ด้านทั้ง 5 ด้านควบคู่ไปพร้อมๆ กัน จึงจะสามารถกล่าวได้ว่าการสอนนั้นเป็นการเรียนการสอนที่มีความเป็นวิชาพลศึกษาที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงได้ ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้นักเรียนได้มีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี และมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์
- 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นักเรียนได้มีทักษะ ในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและที่ง่ายๆ สามารถนำไปเล่นในเวลาว่างตามอัธยาศัยของตนเองได้
- 3) ด้านความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในระเบียบและวิธีการเล่นเบื้องต้นที่ง่าย ๆ และที่จำเป็น
- 4) คุณธรรมประจำตัว ให้นักเรียนได้มีคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจนักกีฬา เป็นต้น
- 5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่า และความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีเจตคติที่ดี ต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไป

สรุป ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้องตามหลักการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละคาบ หรือในแต่ละชั่วโมงที่จะได้ผลสมบูรณ์ที่แท้จริงนั้น ครูจะต้องจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้บรรลุผลหรือได้มีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน คือ 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย 3) ด้านความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย 4) คุณธรรมประจำตัว ให้นักเรียนได้มีคุณธรรม 5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่า และความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกาย

2.4 การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา

การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า เป็นการจำแนกตามหลักการจำแนกของบลูม (Bloom's Taxonomy of Educational Objectives) ได้มีการจำแนกเป็นพฤติกรรมทางด้านพุทธิพิสัยหรือด้านความรู้ (Cognitive Domain) ทางด้านเจตคติพิสัย

(Affective Domain) และทางด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) แต่ในวิชาพลศึกษาเพื่อให้จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้แยก พฤติกรรมด้านเจตคติพิสัยออกไปอีกเป็นสองด้าน คือ เป็นด้านเจตคติและด้านคุณธรรม และแยกด้านทักษะพิสัยออกเป็นอีกสองด้าน คือ เป็นด้านทักษะการเล่นกีฬาและด้านสมรรถภาพทางกาย การเรียนรู้ทางวิชาพลศึกษาจึงสามารถจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ออกได้เป็น 5 ด้าน ดังนี้

- 1) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสมรรถภาพทางกาย
- 2) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะการเล่นกีฬา
- 3) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ
- 4) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรม
- 5) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านเจตคติที่ดี

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละครั้งหรือในแต่ละชั่วโมงเรียนนั้น เป็นการเรียนรู้การสอนที่ต้องช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในพฤติกรรมด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านไปพร้อมๆ กัน เช่น ในขณะที่นักเรียนเรียนในชั่วโมงวิชาพลศึกษานั้น นักเรียนจะต้องได้ลงเล่นกีฬา ด้วยตนเองจริงๆ และเมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาจริงๆ ด้วยตนเองแล้ว ผลที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในขณะเดียวกันนั้น คือ

- 1) นักเรียนจะมีการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
- 2) นักเรียนจะได้ฝึกหัดเล่นกีฬา ทำให้มีทักษะการเล่นกีฬาดีขึ้น
- 3) นักเรียนจะได้ปฏิบัติจริงในวิธีการ เล่นกีฬา ทำให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬามากขึ้น
- 4) นักเรียนเกิดคุณธรรมจริยธรรมในการปฏิบัติ และ
- 5) นักเรียนจะได้เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ดี ทำให้มีความรักเห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไป

สรุปการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงนั้น ต้องพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้านควบคู่กัน คือ ด้านความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเล่นกีฬาส่วนต่างๆของร่างกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม และ ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

2.5 ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กระบวนการจัดการเรียนการสอนที่นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญ โดยในขณะที่นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาจริงด้วยตนเองนั้น นักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ และมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านทักษะการเล่นกีฬา 3) ด้านความรู้ความเข้าใจ 4) ด้านคุณธรรมจริยธรรม และ 5) ด้านเจตคติ ควบคู่กันไปพร้อมๆ กัน ในกระบวนการจัดและ

ดำเนินการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นจะต้อง เป็นตามลำดับขั้นตอนของ กระบวนการเรียนการสอนที่ประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ ในแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้คือ

2.5.1 กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ

กระบวนการของการเตรียมร่างกายและจิตใจของนักเรียนทุกครั้งก่อนที่จะมีการเรียนวิชาพลศึกษา นับว่าเป็นกระบวนการที่มีความจำเป็นและสำคัญมาก คือ 1) ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีความพร้อม และจิตใจของนักเรียนมีการตื่นตัว 2) ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัวพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ จากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือเกิดการพลิกแพลงของข้อต่อได้

2.5.2 กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติในสิ่งที่เรียนได้

กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ครูช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง หลักการ วิธีการ ระเบียบ กติกาการเล่นและข้อตกลง อีกทั้งยังเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่สำคัญและจำเป็นของกีฬาและกิจกรรมที่จะสอน สามารถปฏิบัติและเล่นกิจกรรมเหล่านั้นด้วยความปลอดภัย และด้วยความสนุกสนาน

2.5.3 กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน

กระบวนการนี้นับว่าเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพราะว่าเป็นกระบวนการที่จะทำให้ให้นักเรียนได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้มาแล้วในกระบวนการก่อนๆ มาใช้เล่นเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในสภาพการณ์จริง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จริง ได้มีประสบการณ์จริง และได้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามที่จุดประสงค์การเรียนรู้ได้วางไว้อย่างแท้จริง และการที่นักเรียนจะมีความรัก ความชอบ เห็นคุณค่าของการเล่น กีฬาหรือการออกกำลังกายและมีความผูกพันกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในภายภาคหน้าต่อไปอีกหรือไม่ มากน้อยเพียงใดนั้น จะขึ้นอยู่กับบรรยากาศและประสบการณ์จริง ที่นักเรียนได้รับจากการจัดการเรียนการสอนของกระบวนการนี้เป็นสำคัญ

2.5.4 กระบวนการสรุป ประเมินผล และสุขปฏิบัติ

แม้กระบวนการนี้เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการสอน แต่ก็นับว่าเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญของการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก เพราะเป็นกระบวนการที่ครูได้สรุป และประเมินผลของการเรียนการสอนที่ผ่านมาให้นักเรียนได้ทราบ เพื่อปรับปรุงในสิ่งต่าง ๆ ที่ยังไม่ดีให้ดีขึ้น หรือในสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นต่อไป สิ่งที่ครูได้แจ้งให้นักเรียนทราบจะมีทั้ง ในด้านการเล่น วิธีการเล่น พฤติกรรมการแสดงออกของผู้เล่นที่เกี่ยวข้องกับระเบียบและกติกาการเล่นและการมีน้ำใจนักกีฬา ทั้งในระหว่างการเล่น หลังจากการเล่นเมื่อเป็นผู้ชนะ หรือหลังจากการเล่น เมื่อเป็นผู้แพ้ และที่ครูเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้ดีขึ้น หรือที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นต่อไป และในขณะเดียวกันนักเรียน

ได้มีเวลาพักก่อนที่นักเรียนจะได้ทำความสะอาดร่างกายเพื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวให้พร้อมที่จะเข้าเรียนในวิชาอื่นต่อไป

สรุปลำดับขั้นในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่สมบูรณ์ ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นจะต้องเป็นไปตามกระบวนการเรียนการสอนดังนี้ กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อม และ ตื่นตัว กระบวนการสร้างความเข้าใจในหลักการก่อนปฏิบัติ กระบวนการลงมือปฏิบัติอย่างสนุกสนาน ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดและกระบวนการสรุปและประเมินผล

3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3.1 แนวคิด หลักการ และกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo - Humanist) เป็นแนวคิดมนุษยนิยมรูปแบบใหม่ มีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ที่ว่า มนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่มีพัฒนาการสูงที่สุด พื้นฐานจิตใจของมนุษย์นั้นมีความดีงาม มีคุณค่า ใฝ่รู้ มีความต้องการจากภายในที่จะพัฒนาตนเองไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยพัฒนาศักยภาพแฝงเร้นที่มีอยู่ในตัวคนเราให้แสดงออกมาได้อย่างสูงสุดด้วย การทำให้คน เราโดยเฉพาะในเด็ก ๆ ให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self Esteem) และการเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำ ในสภาวะนี้เองคน เราจะสามารถใช้ศักยภาพของตัวเองได้อย่างเต็มที่ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

นีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) เป็นการมองโลกมองชีวิตแนวใหม่ด้านบวก ที่ค้นพบโดยพีอาร์ ซาร์การ์ (P.R.Sarkar) นักปราชญ์ นักจิต วิทยา และนักการศึกษาที่ยิ่งใหญ่ชาวตะวันออก ในปี ค.ศ.1982 แนวคิดนี้มีความเชื่อใกล้เคียงกับแนวคิดมนุษยนิยม (humanist) ที่เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะชนชาติใด ศาสนาใด ฐานะใด ผิวพรรณใด ฯลฯ ก็มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และมีความสัมพันธ์กันเหมือนกับพี่น้องร่วมครอบครัวเดียวกัน ส่วนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีมุมมองที่กว้างออกไปอีก โดยมองว่าไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แต่จะต้องรวมไปถึงสัตว์ พืช และสิ่งที่ไม่มีชีวิตอื่น ๆ ก็มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง มนุษย์ในฐานะที่เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่มีการพัฒนาสูงสุด จึงมีหน้าที่ดูแล พิทักษ์ ปกป้อง เพื่อให้ทุกสรรพสิ่ง (มนุษย์ สัตว์ พืช รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติที่ไม่มีชีวิตทั้งหลาย) อยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรม สมานฉันท์ และมีความสุข

แนวทางในการพัฒนาคนแนวใหม่ด้วยวิธีการด้านบวก เพื่อที่จะพัฒนาคนให้สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นการพัฒนาในทุกๆด้านของคนเราให้กลายเป็นคนที่พึ่งตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

Physically Fit หรือ การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ได้สัดส่วน และสวยงาม เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน เป็นต้น

Mentally Strong หรือ การมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง และเบิกบานอันประกอบด้วย การควบคุมความคิดและการกระทำของตนได้ทั้งด้านคุณธรรม และจริยธรรม การมีระเบียบวินัย การมีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการผ่อนคลายความคิด

Spiritual Elevated หรือ การพัฒนาจิตขั้นสูงสุด คือ มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หรือ ความรักแบบไร้จำแนก (Universal love) การพัฒนาด้านนี้ถือเป็นด้านที่มีความสำคัญมากที่สุด ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง สวยงาม มีความคิดสร้างสรรค์ และมีวิชาชีพที่สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้ว ยังต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม โดยมีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นและสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นการสร้างสังคมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

Academic Knowledge หรือ การมีความรู้ด้านวิชาชีพ วิชาการ การพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องกับช่วงวัยและงาน ตามระดับพัฒนาการของชีวิต กล่าวคือ วัยแรก เด็กๆควรได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักความอบอุ่น ความห่วงใย วัยที่สอง เด็กๆควรได้เรียนรู้สิ่งต่างๆจากประสบการณ์ที่ตื่นเต้น วัยที่สาม เมื่อเด็กๆเป็นวัยรุ่น เขาควรได้รับการส่งเสริมด้านสติปัญญา ความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และวัยที่สี่ เมื่อวัยรุ่นเริ่มเป็นผู้ใหญ่ เขาควรได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกถึงคุณธรรมความรับผิดชอบ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม (เกียรตินิพนธ์ อมาตยกุล, 2530)

กระบวนการ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายความเป็นคนที่สมบูรณ์ กิจกรรมที่ทำในโรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสจะต้องสอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกันเด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดี

1) การสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ เด็กๆจะมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้สูงสุดเมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด ปราศจากความวิตกกังวล สบายใจและมีความสุข ซึ่งเราอาจจะเรียกสภาวะการเรียนรู้ที่ดีที่สุดนี้ว่า สภาวะคลื่นสมองต่ำ มีการค้นพบว่า มีปัจจัยหลายๆประการที่มีอิทธิพลต่อคลื่นสมองของคนเรา เช่น เสียงเพลง คนรอบข้าง อาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย คำพูด การฝึกโยคะ และการทำสมาธิ ดังนั้น เด็กๆที่ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในบรรยากาศที่ช่วยให้คลื่นสมองต่ำ เช่น ได้เรียนรู้จากคุณพ่อ คุณแม่ คุณครูที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม และเป็นมิตร รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ได้รับการยกย่องชมเชย ได้ฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ ได้ฝึกโยคะและทำสมาธิ ฯลฯ จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2) การพัฒนาเซลล์ประสาทประสาท ความฉลาดของสมองขึ้นอยู่กับเซลล์ประสาทประสาท ซึ่งเป็นตัวเชื่อมระหว่างเซลล์สมอง ยิ่งเซลล์ประสาทประสาทนี้เกิดขึ้นมากเท่าใด สมองย่อมจะทำงานดีขึ้น ทำให้สมองฉับไว มีความจำดี เกินกว่า 80% ของการพัฒนาเซลล์ประสาทประสาทจะเกิดในช่วงเด็กเล็ก ๆ มีการค้นพบว่า เซลล์ประสาทประสาทนี้สามารถพัฒนาให้มีมากขึ้นได้ด้วยการทำให้กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อเท้าของเด็กแข็งแรง เนื่องจากฝ่ามือและฝ่าเท้าของคนเรามีเส้นประสาทรวมกันอยู่มาก และเส้นประสาทเหล่านี้จะเชื่อมไปยังสมอง ดังนั้นสมองของเด็กจะดีได้ด้วยการ ให้เด็ก ๆ มีการใช้มือและเท้าให้มาก เช่น กิจกรรมโยคะ การเดินรำ ยิมนาสติกและตีลังกา วิ่ง ว่ายน้ำ ปีน ปาย ฯลฯ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้หลากหลาย เช่น ความช่างสังเกต กีฬา ดนตรี การทำสมาธิ ฝึกความจำ การทำคลีนสมองต่ำ ภาษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ฯลฯ เด็ก ๆ ที่ได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ก็จะกลายเป็นคนที่มีทักษะรอบตัว ไม่มีจุดอ่อนในเรื่องใด ๆ

3) การให้ความรัก แทะจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีวัยรุ่นคนใดที่มีปัญหาหากพวกเขาเติบโตมาท่ามกลางรอยยิ้ม คำชมเชย คำพูดให้กำลังใจ ความเข้าใจ การให้อภัย การกอด การสัมผัส และความ เป็นเพื่อนของคนในครอบครัว และจากที่โรงเรียน สัมผัสที่อบอุ่น รอยยิ้มที่อ่อนหวาน เสียงหัวเราะ และแววตาที่ให้กำลังใจ จึงเปรียบเสมือนน้ำทิพย์ที่คอยขจัดโลมใจให้คนเรามีพลังในการต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2546)

สรุปแนวคิด หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดสมัยใหม่ ที่เน้นการพัฒนาคนแบบองค์รวม คือทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อให้คนมีทักษะความสามารถ และคุณธรรม จริยธรรม ความเมตตาต่อผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

3.2 ประโยชน์ของการจัดการเรียนการสอนตามหลักนีโอฮิวแมนนิส

1) เด็ก ๆ อยากเรียนหนังสือ อยากไปโรงเรียน เรียนหนังสืออย่างมีความสุข เพราะครูใช้วิธีการด้านบวกในการจูงใจเด็กให้เกิดการเรียนรู้

2) เด็ก ๆ จะรู้สึกบวกกับตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง เนื่องจากเด็ก ๆ จะได้รับความรักอย่างเต็ม ที่จากคุณครู และผู้ปกครอง

3) เด็ก ๆ จะเป็นคนที่สมองดี มีความคิดฉับไว มีความจำที่แม่นยำ เนื่องจากเซลล์ประสาทประสาทของเด็ก ๆ ได้รับการพัฒนาจากการฝึกกล้ามเนื้อและเท้า จากการเล่นโยคะ วิ่ง ว่ายน้ำ เดินรำ ยิมนาสติกและตีลังกา ปั่นแปงและดินน้ำมัน ฯลฯ

3.3 การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หรือการเรียนการสอนโดยใช้วิธีการด้านบวก ในระยะแรกๆอาจจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กค่อนข้างช้า แต่เมื่อเด็กเริ่มรู้สึกว่าตัวเองมี

คุณค่า มีความภาคภูมิใจในตัวเองโดยไม่ต้องเปรียบ เทียบกับผู้อื่น การพัฒนาการของเด็กจะเริ่มเร็วขึ้น เร็วขึ้น และเร็วขึ้น โดยเด็กจะมีการพัฒนาทั้งด้าน IQ EQ และ MQ ไปพร้อม ๆ กัน

1) ใช้เสียงเพลงที่จะปรับคลื่นสมองของเด็ก ทำให้เด็กอารมณ์ดี ผ่อนคลาย มีสมาธิสูง ความจำดี และมีความสุข

2) ใช้คำพูดด้านบวกกับผู้เรียน ครูอยากให้ผู้เรียนเป็นอย่างไร ก็ให้ใช้คำพูดนั้นกับผู้เรียน เช่น เก่ง ยอดเยี่ยม สมองดี ฉลาด เข้มแข็ง ฯลฯ ไม่ใช่คำพูดด้านลบกับผู้เรียน เช่น ชน ดื้อ อ้วน ไม่ฉลาดเลย อีตอาด เกเร ควาย ฯลฯ คำพูดที่เราได้ยินมาแต่เล็กแต่น้อยจะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก และสิ่งที่ถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนี้จะค่อยๆ พัฒนากลายมาเป็นพฤติกรรมในที่สุด

3) หัดให้เด็กๆ ได้รับประทานอาหารที่มีพลังชีวิตสูง (Living Food) ซึ่งจะช่วยให้คนเราเกิดสภาวะคลื่นสมองต่ำได้ง่าย อาหารเหล่านี้ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด เมล็ดธัญพืช โยเกิร์ต น้ำผลไม้สด น้ำเปล่า ฯลฯ การหัดให้เด็กรับประทานผักด้วยวิธี การจูงใจด้านบวก อาจจะเริ่มต้นจากการที่พ่อแม่เริ่มรับประทานเป็นตัวอย่างก่อน แล้วเริ่มให้เด็กรับประทานวันละเล็กน้อย เพิ่มปริมาณมากขึ้น จนกลายเป็นนิสัยของเด็กที่ชอบรับประทานอาหารที่มีพลังชีวิตสูงไปในที่สุด

4) หากกิจกรรมที่ทำให้เด็กๆ ได้มีการบริหารกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเท่าให้มากที่สุด เช่น เดิน วิ่ง ปีน ป่าย กระโดด ขี่จักรยาน วาดรูป ยิมนาสติก ฯลฯ เพื่อให้เซลล์ประสาทประสาทของผู้เรียนมีปริมาณเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสมองดี มีความคิดที่ฉับไว ความจำดี ฯลฯ

5) ให้ความรักแก่เด็กเป็นประจำสม่ำเสมอ การให้ความรักตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ประกอบไปด้วยพฤติกรรมด้านบวกต่อ ไปนี้ คือ ยิ้ม ชม (โดยไม่เปรียบเทียบ) สบตา สัมผัส สวัสดี ยิ่งเด็กได้รับความรักมากเท่าใด เขาก็จะเป็นคนที่มีความรู้สึกด้านบวกกับตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

6) มีตารางเวลาที่เหมาะสมและชัดเจนในแต่ละวันให้แก่เด็กๆ เช่น ตื่นเวลาใด เข้านอนเวลาใด ไปโรงเรียนเวลาอะไร เวลาไหนเป็นเวลาที่ต้องทำการบ้าน และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมา

7) เป็นตัวอย่างที่ดีๆ ให้แก่เด็กๆ เช่น เป็นตัวอย่างของคนที่นอนแต่หัวค่ำตื่นแต่เช้า การตรงต่อเวลา การพูดจาที่ไพเราะมีหางเสียงคะหรือครับ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีพลังชีวิตสูง การทำสมาธิ การรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น

8) ทหารายการทีวีดี ๆ เพลงดี ๆ หนังสือดี ๆ ให้เด็ก ๆ ได้ดู ได้ฟัง และได้อ่าน เพราะข้อมูลดีๆ จากสื่อต่างๆ จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึกที่จะกลายเป็นพฤติกรรมด้านบวกและไม่ซ้ำข้อมูลเหล่านี้ก็จะพัฒนากลายเป็นพฤติกรรมด้านบวกของคนเราไปในที่สุด

สรุป ครูสามารถจัดการเรียนการสอนตามแนววินีโอฮิวแมนนิส ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การใช้เสียงเพลง การใช้คำพูดเชิงบวก การหากิจกรรมให้เด็กได้ฝึกบริหารกล้ามเนื้อ การสร้างวินัยให้แก่เด็ก เป็นต้น

4. กีฬาเซปักตะกร้อ

4.1 ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ

ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานที่จะบอกได้ว่า ตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เกิดขึ้นในประเทศไทย เป็นประเทศแรก แต่จากข้อมูลต่างๆ ซึ่งพอจะเชื่อถือได้จากพงศาวดาร จากประวัติศาสตร์และจาก บันทึกจดหมายเหตุต่าง ๆ พอจะสรุปได้ว่า ไทยเป็นประเทศแรกที่ได้คิดค้นการเล่นตะกร้อขึ้น ซึ่งเป็น กีฬาที่นิยมเล่นชนิดหนึ่งในทวีปเอเชียและกำลังแพร่ขยายไปทั่วโลกในปัจจุบัน สาเหตุที่นิยมเล่นกัน ก็เพราะกีฬาตะกร้อใช้พื้นที่ในการเล่นไม่กว้างนักค่าใช้จ่ายถูก อุปกรณ์การเล่นหาง่าย ราคาไม่แพงและ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินทั้งผู้ดูและผู้เล่น

4.2 องค์ประกอบของทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

องค์ประกอบของทักษะพื้นฐานของกีฬาเซปักตะกร้อที่ใช้ในการเรียนการสอน ส่วนมากประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ คือ การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข่า ศีรษะ การเสิร์ฟ การพักลูก การตั้งหรือการชง การบล็อกหรือการสกัดกั้น การเล่นหน้าตาข่าย ซึ่งแต่ละทักษะมีจุดมุ่งหมายของการเล่น และวิธีการต่าง ๆ ดังที่ สุพจน์ ปราณี (2539) ได้กล่าวถึง พื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ พอสรุปได้ดังนี้

1) ลูกข้างเท้าด้านใน เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เนื่องจากการเล่นที่มีประโยชน์และใช้ในระหว่างเกมการแข่งขันมากที่สุด เป็นการเล่นที่ผิดพลาดน้อยมาก สามารถลดปัญหาในการรับลูกเสิร์ฟ หรือการตั้งรับได้ นิยมใช้ในการเสิร์ฟ การรับลูกเสิร์ฟ การตั้งหรือการชงลูกตะกร้อ หากฝึก จนเกิดความชำนาญจะสามารถใช้ได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพ

2) ลูกหลังเท้า เป็นลูกพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งควรฝึกให้เกิดความชำนาญ สามารถใช้ได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา จะทำให้ผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจตนเอง ความสำคัญของการเล่นลูกหลังเท้า คือ ใช้ในการรับเสิร์ฟที่เป็นลูกหยอด หรือลูกสั้น หรือลูกพุ่งที่มีลักษณะต่ำ ลูกหลังเท้าใช้ประโยชน์ ในการเป็นฝ่ายรุกโดยการเตะกลางอากาศ และใช้ในการเสิร์ฟ (การส่งลูก)

3) ลูกศีรษะ เป็นลูกพื้นฐานหลัก มีความสำคัญและมีประโยชน์มากมาย ใช้ได้ง่ายและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีในเกมรุก สามารถจะกำหนดจุดตก หรือเปลี่ยนทิศทางได้จะใช้รับลูกเสิร์ฟ หรือลูกที่พุ่งเข้าหาตัวในระดับตั้งแต่กลางตัว (เอว) ถึงศีรษะขึ้นไป นอกจากนั้นยังใช้ตั้งลูกตะกร้อซึ่งนิยมรองลงมาจากที่ตั้งด้วยข้างเท้าด้านใน

4) ลูกเข้า ถือเป็นลูกที่มีเป็นลูกที่มีความสำคัญรองจากการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ลูกหลังเท้า และลูกศีรษะ มีความจำเป็นที่ต้องใช้ในยามคับขัน ในการรับลูกเสิร์ฟที่พุ่งเข้าหาตัวใน ระดับปานกลาง และใช้ในการตั้งรับลูกจากเกมรุกที่พุ่งเข้าหาตัว ซึ่งไม่สามารถที่จะถอยได้ทัน อีกแล้ว

5) ลูกข้างเท้าด้านนอก เป็นทักษะหนึ่งที่มีโอกาสใช้น้อยมาก ส่วนมากจะใช้รับลูกที่อยู่ห่างตัว ค่อยไปข้างหลังและจวนตัวจริงๆ หากผู้เล่นมีความพร้อม ระวังตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาทการใช้ ลูกข้างเท้าด้านนอกจะไม่เกิดขึ้นเลยตลอดการแข่งขัน

6) ลูกไหลและลูกพักอก เป็นลูกที่ไม่ใช้เลยก็ได้หากไม่จวนตัวจริงๆ การใช้ไหลและลูกพักอก เป็นการใช้อวัยวะที่ไม่ผิดกติกาแต่ไม่นิยมใช้เพราะมีประโยชน์น้อย เช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ เช่น หน้าแข้ง สะโพก ลูกได้ไม่ผิดกติกา

ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อนั้น ผู้เล่นต้องมีทักษะพื้นฐานในหลาย ๆ ด้านเป็นองค์ประกอบ ซึ่งกีฬาเซปักตะกร้อนั้นสามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเล่นได้ ยกเว้นแขน ดังนั้นผู้ที่เล่นกีฬาชนิดนี้ให้ประสบผลสำเร็จ จึงจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะพื้นฐานดังข้างต้นให้เกิดความชำนาญ

4.3 ขั้นตอนสำคัญในการนำไปสู่การเล่นเซปักตะกร้อ

ในการเล่นเซปักตะกร้อ ขั้นตอนสำคัญและเป็นกระบวนการต่อเนื่องในการเรียนรู้ ที่ผู้เล่นจะต้องมีทักษะเหล่านี้ประกอบในการเล่นเซปักตะกร้อ สุพจน์ ปราณี (2539) ได้กล่าวไว้ว่า

1) การโยน คือ การเริ่มต้นครั้งแรกในการนำเข้าสู่การเล่นเป็นการปล่อยลูกตะกร้อออกจากมือเพื่อโยนให้ผู้เสิร์ฟ ให้ความเหมาะสมกับจังหวะของการเสิร์ฟ ซึ่งจะส่งผลให้การเสิร์ฟมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งถือว่ามีผลที่เกิดขึ้นจากการโยนเป็นสำคัญ

2) การเสิร์ฟ คือ การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า หรือ หน้าเท้า (ฝ่าเท้า) โดยให้ตะกร้อข้ามตาข่ายไปตกในพื้นที่ของคู่แข่งที่กำหนดไว้ตามกติกา เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการโยนเป็นการเริ่มเล่นและเปิดเกมรุกของฝ่ายที่มีโอกาสส่งลูก การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพสูง จะมีความแน่นอน แม่นยำ ผลตอบแทนที่มีค่า คือการได้รับคะแนน

3) การรับลูกเสิร์ฟ คือ การรับหรือเปิดลูกตะกร้อครั้งแรก จากการเสิร์ฟ (ส่งลูก) ของคู่แข่งชั้น โดยใช้อวัยวะส่วนสำคัญของร่างกาย เช่น ข้างเท้าด้านใน ศีรษะ เข่า หลังเท้า ข้างเท้าด้านนอก ไหล่ และหน้าอก ซึ่งไม่ผิดกติกาการรับลูกเสิร์ฟ การเปิดลูกตะกร้อครั้งแรกควรที่จะทำให้เป็นลูกตีไว้ก่อน เพื่อจะได้เล่นครั้งที่ 2 และ 3 ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือง่ายต่อการโต้กลับ

4) การตั้ง (ลูกตะกร้อ) คือการเล่นครั้งที่ 2 หรืออาจจะเป็นการเล่นครั้งแรกก็ได้ โดยใช้อวัยวะส่วนที่สำคัญ ง่าย และสะดวกต่อการตั้งลูกตะกร้อ คือ ข้างเท้าด้านใน และศีรษะ ซึ่งถือว่า มีความแน่นอน แม่นยำ เป็นที่นิยมใช้โดยทั่วไป จุดมุ่งหมายของการตั้งลูก เป็นการเล่นเพื่อเตรียม โต้กลับ หลังจากการรับเสิร์ฟ ซึ่งจะส่งผลถึงการรุกที่มีประสิทธิภาพ

5) การรุก เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมาก ในการเล่นเซปักตะกร้อ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน

5.1 การรุกของฝ่ายเสิร์ฟ เป็นการรุกเพื่อทำคะแนน เริ่มต้นจากการเสิร์ฟ กล่าวคือ เมื่อเสิร์ฟตะกร้อข้ามตาข่ายไปยังพื้นที่ตรงข้ามแล้วฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับเสิร์ฟ หรือโต้ตอบ หรือรุกกลับมาได้ ซึ่งจะส่งผลให้ฝ่ายรุกได้คะแนนจากการเสิร์ฟทันที

5.2 การรุกของฝ่ายรับเสิร์ฟ เป็นการรุกกลับหลังจากการรับเสิร์ฟด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์เป็นฝ่ายเสิร์ฟ เพื่อที่จะทำคะแนนต่อไป

6) การสกัดกั้น คือ การใช้วัยวะต่างๆ ของร่างกายยกเว้นแขน ขึ้นสกัดกั้นการรุกของ คู่แข่งขันเหนือตาข่าย เป็นการเล่นเฉพาะเกมรุกที่อยู่ใกล้ตาข่าย สามารถแบ่งได้ดังนี้

6.1 การสกัดกั้นด้วยคนเดียว

6.1.1 การสกัดกั้นด้วยศีรษะ เป็นการใช้ศีรษะสกัดกั้นการรุกของฝ่ายตรงข้ามโดยที่ลูกนั้นต้องเป็นลูกที่อยู่ใกล้กับตาข่ายเพราะถ้าอยู่ไกลอาจเกิดอันตรายกับผู้สกัดกั้น

6.1.2 การสกัดกั้นด้วยหลัง คือการที่ผู้สกัดกั้นมองเห็นว่าฝ่ายรุกรุนั้นตั้งลูกโด่งใกล้กับตาข่าย ไม่มีพื้นที่ในการวิ่งผู้ทำการสกัดกั้นมักจะเลือกที่จะสกัดกั้นด้วยหลัง

6.1.3 การสกัดกั้นด้วยลำตัว สะโพก ต้นขา จนถึงปลายเท้า คือการที่ผู้สกัดกั้นนั้นมองเห็นว่าการรุกของฝ่ายตรงข้ามตั้งโด่งและห่างจากตาข่าย มีพื้นที่ในการวิ่งมีมาก ผู้สกัดกั้นมักเลือกวิธีนี้เพราะฝ่ายรุกรุนั้นมีพื้นที่กว้างและมีมุมสูงจึงต้องเพิ่มพื้นที่ในการบล็อกให้มากขึ้น

6.2 การสกัดกั้นสองคน การสกัดกั้นแบบนี้จะเป็นการเพิ่มพื้นที่ในการสกัดกั้นเพื่อทำให้การรุกของฝ่ายตรงข้ามลดประสิทธิภาพลง ซึ่งมีอยู่หลายวิธีดังนี้

6.2.1 การสกัดกั้นด้วยเท้ากับเท้าเป็นการบล็อกโดยใช้เท้ากับเท้าโดยใช้ผู้บล็อกจำนวน 2 คนขึ้นพร้อมกันพยายามเหยียดเท้าให้ชนกันพอดี สำหรับการขึ้นบล็อกในท่านี้จะต้องมี การฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีเพราะขาอาจจะเกี่ยวกันกลางอากาศแล้วทำให้บาดเจ็บได้

6.2.2 การสกัดกั้นด้วยเท้ากับหลัง เป็นการขึ้นบล็อกพร้อมกัน 2 คน คนหนึ่งหันหลังให้ตาข่าย ส่วนอีกคนเหยียดเท้าบล็อกเหมือนกับท่าแรก

6.2.3 การสกัดกั้นด้วยหลังกับหลัง เป็นการใช้หลังของ 2 คนขึ้นพร้อมกันเพื่อสกัดกั้นการรุก

7) การเข้าช้อนหลัง คือ การเล่นที่ต่อเนื่องจากการรุกรุกกลับของฝ่ายรับ และการขึ้นสกัดกั้นของฝ่ายรุก ซึ่งจะต้องมีตั้งรับและการเคลื่อนที่เข้าไปช้อนหลังผู้ขึ้นสกัดกั้น หรือผู้ที่ขึ้นกระโดดเตะตะกร้อ จุดมุ่งหมายเพื่อนำตะกร้อกลับมาเล่นและรุกอีกครั้งหนึ่ง

8) การตั้งรับ คือการวางแผนในการรับลูกจากเกมรุกของคู่แข่ง ผู้เล่นต้องมีสมาธิ มีความตั้งใจ มีทักษะพื้นฐานที่ดี มีความพร้อมและตื่นตัวในการเล่นอยู่ตลอดเวลาการแข่งขัน

สรุป การเป็นจะเป็นผู้เล่นเซปักตะกร้อที่สมบูรณ์แบบนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาเรียนรู้ และสร้างความเข้าใจ ในกระบวนการทั้งเชิงรุกและรับให้ดีจึงจะประสบความสำเร็จในการเล่นเซปักตะกร้อ

5. ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

5.1 การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นการฝึกหัดการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ให้เกิดความชำนาญ สามารถบังคับทิศทางและระดับความสูงของลูกตะกร้อได้ตามความต้องการ ผู้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อ สามารถเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา การเตะตะกร้อที่ดีจะต้องคำนึงถึงหลักของการนำไปใช้ในการเล่นเกมจริงคือ ลูกที่เตะตะกร้อจะต้องไม่ต่ำจนเกินไป (อุทัย สงวนพงศ์, 2542 อ้างถึงใน สมอ ทาเอื้อ, 2551) ได้แนะนำหลักการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ดังนี้

- 1) เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยการเตะด้วยข้างเท้าด้านในเบาๆ หักข้อเท้าขึ้นข้างบนมาก ๆ บังคับให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นมาเป็นแนวตรง
- 2) การเตะลูกแต่ละครั้งจะต้องออกแรงเตะให้เท่าๆกัน ถ้าเตะต่ำอาจจะต้องใช้เท้าที่เตะลงสู่พื้น เพียงแต่ยกเท้าขึ้น และลดเท้าลงเท่านั้น แต่ถ้าลูกสูงอาจจะวางเท้าที่เตะ ลงสู่พื้นก่อนที่เตะลูกต่อไป
- 3) การเตะลูกระยะแรก ๆ ผู้เล่นอาจจะไม่สามารถบังคับให้ลูกตะกร้อกระดอนขึ้นเป็นแนวตรงและความสูงสม่ำเสมอได้ จึงจำเป็นต้องก้าวเท้าทั้งสองข้างเพื่อติดตามลูกตะกร้อไปตามทิศทางต่างๆ
- 4) ควรฝึกเตะตะกร้อด้วยทั้งสองเท้าจนเกิดความชำนาญ

5.2 การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าใน หรือเรียกว่า การเตะตะกร้อด้วยหน้าเท้า หรือที่ชาวบ้านนิยมเรียกว่าลูกแป เป็นทักษะพื้นฐานแรกที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้ออย่างมาก นักกีฬาจะต้องสามารถเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายดีพอๆกัน ฉะนั้น การฝึกหัดการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน จึงต้องฝึกหัดควบคู่กันไปทั้งสองเท้า ประโยชน์ของการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อนิยมใช้ในการรับลูก การส่งลูก การเปิดลูก เสิร์ฟ การชงลูก (การตั้ง) และการเสิร์ฟเป็นส่วนใหญ่

กรมพลศึกษา (ม.ป.ป. อ้างถึงใน สมอ ทาเอื้อ, 2551) ได้ให้ความหมายของการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในไว้ว่า การใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มลงไปเป็นส่วนที่เตะตะกร้อ มีหลักปฏิบัติดังนี้

ท่าเตรียมพร้อม ยืนให้เท้าขวาอยู่ข้างหลังเท้าซ้ายอยู่หน้า ปลายเท้าซ้ายชี้ไปทางทิศทางที่ลูกจะลอยมา และปฏิบัติตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) ตามองดูลูกเตะกร้อตลอดเวลา
- 2) เมื่อได้จังหวะให้ย่อเข้าซ้ายลงเล็กน้อย แล้วยกเท้าขวาเตะลูกเตะกร้อ กางแขนทั้งสองออกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว
- 3) กลับสู่ท่าเตรียมพร้อม

สุพจน์ ปราณี (2539) กล่าวว่า ลูกข้างเท้าด้านใน เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เนื่องจากการเล่นที่มีประโยชน์และใช้ในระหว่างเกมการแข่งขันมากที่สุด เป็นการเล่นที่ผิดพลาดน้อยมากสามารถลดปัญหาในการรับ ลูกเสิร์ฟ หรือการตั้งรับได้ นิยมใช้ในการเสิร์ฟ การรับลูกเสิร์ฟ การตั้งหรือการชงลูกเตะกร้อ หากฝึก จนเกิดความชำนาญจะสามารถใช้ได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพ

ศักยภาพ บุญบาล (2554) กล่าวว่า การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) เป็นพื้นฐานที่ใช้มากที่สุดและสามารถฝึกเตะได้แม่นยำกว่าลูกอื่น จนถึงได้ว่าลูกแป คือลูกครูของการเล่นกีฬาเตะกร้อเหมาะสำหรับการเตะตั้งลูก พักลูก เตะลูก หรือเตะส่งให้คู่ได้

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555) ให้ความสำคัญของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อไว้ว่า ประโยชน์และความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักของกีฬาเซปักตะกร้อ หากพิจารณาให้ละเอียดและลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่าทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะมีประโยชน์มากกว่าลูกหลังเท้าและลูกเข้า เนื่องจากเมื่อเข้าสู่กระบวนการเล่นเกมแล้ว การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะเป็นทักษะหลักในการใช้ประโยชน์มากที่สุด และรองลงมาจะเป็นการเล่นลูกด้วยศีรษะ

ชูชีพ คงมีชนม์ (2559) กล่าวว่า การเล่นกีฬาเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หรือการเตะ การตั้ง การรับลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในนั้น เป็นการปฏิบัติทักษะที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นที่ผู้เล่นกีฬาเตะกร้อทุกประเภทต้องสามารถปฏิบัติได้และต้องปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ

ข้อควรสังเกตในการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- 1) จังหวะเตะลูกเตะกร้อไม่ควรยกเท้าสูงเกินไป เพราะจะทำให้เสียการทรงตัว
- 2) จังหวะเตะลูกไม่ควรแอ่นตัวไปด้านหลังหรือน้อมตัวไปด้านหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้การควบคุมทิศทางและระดับความสูงของลูกเตะกร้อตามที่ต้องการได้ยาก

3) หากลูกตะกร้อมาถึงให้ก้าวเท้าไปเตะตะกร้อโดยให้เท้าที่ถนัดอยู่ใต้ลูกตะกร้อ 4) จังหวะเตะลูกตะกร้อจะต้องสัมผัสเท้าบริเวณข้างเท้าด้านในใต้ตาตุ่มของเท้าที่มีลักษณะเป็นแอ่งและปลายเท้าต้องขนานกับพื้น

6. แบบทดสอบทักษะทางกีฬา

วีรียา บุญชัย (2529) ได้กล่าวไว้ว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาที่ใช้วัดผลและประเมินผลนักเรียนโดยทั่วไปมี 2 แบบ คือ แบบทดสอบมาตรฐาน (Standardized Test) และแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง (Teacher-Made Test) ซึ่งแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเองนี้สามารถสร้างให้เหมาะสมกับจุดประสงค์การสอน โดยคำนึงถึงความยากง่าย ซึ่งทักษะทางกีฬาว่าเป็นรากฐานที่สำคัญของการเรียนวิชาพลศึกษา ครูพลศึกษาหรือนักพลศึกษาสามารถทราบสภาพความสามารถหรือข้อบกพร่องของนักเรียนได้โดยใช้แบบทดสอบทักษะทางกีฬาเป็นเครื่องมือในการดำเนินการ ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นพื้นฐานในการพิจารณาคะแนนหรือผลการเรียน และเป็นแนวทางในการปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป ซึ่งในความหมาย การวัดทักษะทางกีฬานั้นเป็นการวัดความสามารถของนักเรียนในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรม เช่น แอนดบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล เป็นต้น โดยมีความมุ่งหมายที่สำคัญในการวัดทักษะทางกีฬา ดังนี้

- 1) เพื่อประเมินความสัมฤทธิ์ผล และความก้าวหน้าในการเรียนของนักเรียน
- 2) เพื่อประเมินความก้าวหน้าของโครงการพลศึกษาในโรงเรียน
- 3) เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนของนักเรียน

4) เพื่อประโยชน์ในการแบ่งกลุ่มนักเรียนตามความสามารถในแต่ละกิจกรรม ในการนำแบบทดสอบทักษะทางกีฬาไปใช้นั้น ควรมีการเลือกให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย สะดวกและประหยัด

Hopkins and Antes (1979 อ้างถึงใน อารง เดชเจริญ, 2542) ได้ให้ความหมายของแบบทดสอบทางการปฏิบัติว่า หมายถึง การวัดผลความก้าวหน้าทางทักษะ การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการเก็บจากความสามารถอย่างแท้จริงและขบวนการใช้ในปัจจุบันเป็นการนำหลักสำคัญและความรู้ทางการปฏิบัติมาใช้ สิ่งสำคัญของแบบทดสอบทางการปฏิบัตินี้ คือ เหมาะกับการวัดผลที่การประยุกต์และการใช้การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

6.1 ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี

สมศักดิ์ เผือกพันธ์ (2542) ได้สรุป ลักษณะแบบทดสอบทักษะกีฬาที่ดี ที่จะนำไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นที่ยอมรับไปใช้กัน ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) เป็นแบบทดสอบที่มีคุณภาพ เช่น มีความตรง มีความเที่ยง มีความเป็นปรนัย
- 2) ควรเป็นแบบทดสอบที่วัดทักษะที่สำคัญ

- 3) ลักษณะในการทดสอบของแบบทดสอบควรจะคล้ายคลึงกับการเล่นจริง
- 4) วิธีการทดสอบของแบบทดสอบทักษะ ควรเป็นการทดสอบที่ทำการทดสอบเฉพาะผู้รับการทดสอบทีละคน
- 5) การให้คะแนนของแบบทดสอบควรเป็นวิธีการที่เที่ยงตรงแม่นยำ
- 6) เป็นแบบทดสอบที่มีลักษณะกระตุ้นให้ผู้รับการทดสอบอยากจะทำกิจกรรมที่มีความท้าทาย
- 7) เป็นแบบทดสอบที่ส่งเสริมในการเล่นหรือเน้นท่าทางที่ดีในการเล่น
- 8) มีความยากง่ายที่เหมาะสมกับกลุ่มที่นำไปใช้
- 9) วิธีดำเนินการทดสอบไม่ยุ่งยากซับซ้อนจนเกินไป
- 10) ค่าของคะแนนที่ได้จากการทดสอบควรเป็นจำนวนที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
- 11) เป็นแบบทดสอบที่ประหยัดงบประมาณ เวลา
- 12) เป็นแบบทดสอบที่วัดสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นสำหรับกีฬานั้นควบคู่ไปด้วย

6.2 หลักเกณฑ์และขั้นตอนของการสร้างแบบทดสอบ

การสร้างแบบทดสอบมีหลายวิธี และหลายรูปแบบ สำหรับแบบทดสอบเพื่อวัดทักษะกีฬา ถ้าจะให้แบบทดสอบมีความตรง เทียง จะต้องมีการกำหนด จุดประสงค์ เนื้อหา กลุ่มเป้าหมาย รายการทดสอบ และประโยชน์ที่จะได้จากแบบทดสอบ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการกำหนดขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบ ดังเช่น (พูนศักดิ์ ประถมบุตร, 2532) ได้กำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

- 1) วางแผนสร้างแบบทดสอบ ว่าเรามีจุดมุ่งหมายอะไร จะทดสอบอะไร ทดสอบใคร ใช้อะไร ทดสอบในเวลาใด เราต้องเตรียมอะไรบ้าง
- 2) สร้างแบบทดสอบตามที่ต้องการ
- 3) นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้
- 4) ประเมินผลแบบทดสอบ
- 5) การสร้างเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ

ผาณิต บิลมาศ (2530) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการสร้างแบบทดสอบทางกลไก ไว้ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ความสามารถหรือทักษะที่จะสอบ
- 2) การเลือกแบบทดสอบไปทดลอง
- 3) การเลือกเกณฑ์เพื่อเปรียบเทียบกับแบบทดสอบใหม่
- 4) การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้แบบทดสอบใหม่
- 5) การหาค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบและข้อย่อย
- 6) การหาความเที่ยงตรงของแบบทดสอบและข้อย่อย

- 7) การหาค่าความสัมพันธ์ภายในแบบทดสอบและข้อย่อย
- 8) การหาค่าความสัมพันธ์พหุคูณของแบบทดสอบและค่าความสัมพันธ์ระหว่างแบบทดสอบกับเกณฑ์
- 9) การคำนวณหาสมการถอยของแบบทดสอบ
- 10) การหาเกณฑ์มาตรฐาน (Norm) ของแบบทดสอบ

สุพิตร สมิติโต (2530) ได้เสนอหลักการสร้างแบบทดสอบทักษะซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

- 1) ควรเลือกทักษะที่เป็นพื้นฐานของการกีฬาที่ต้องการจะวัด และก่อนที่จะกำหนดเกณฑ์ในการวัดลงไป ควรจะต้องพิจารณาให้รอบคอบ และนำไปทดลองใช้ก่อน
- 2) แบบทดสอบทักษะที่สร้างขึ้นมานั้น ควรจะเป็นแบบทดสอบที่วัดทักษะต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 3) แบบทดสอบนั้น ควรจะเป็นแบบทดสอบที่แยกความสามารถของนักเรียนได้อย่างชัดเจน
- 4) แบบทดสอบทักษะที่ต้องใช้จำนวนครั้งเป็นตัวกำหนดจะต้องทำการทดสอบอย่างถูกต้องและบันทึกผลตามเงื่อนไข มิฉะนั้นผลที่จะตามมาก็คือ ค่าความเชื่อถือได้จะต่ำ
- 5) แบบทดสอบนั้นความใช้เวลาในการดำเนินการน้อย ไม่เสียเวลามากเกินไป และไม่ควรรื้ออุปกรณ์ต่างๆ มากเกินความจำเป็น โดยคำนึงถึงอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วในโรงเรียน
- 6) แบบทดสอบทักษะที่สร้างขึ้นมานั้น ไม่ควรประกอบด้วยหลายๆ ทักษะจนเกินไป เพราะนอกจากจะทำให้นักเรียนเกิดการสับสนแล้ว วิธีการดำเนินการก็ขาดประสิทธิภาพไปด้วย
- 7) การทดสอบทักษะที่มีความต่อเนื่องกัน ครูหรือผู้ทำการทดสอบควรจะให้ให้นักเรียนทำการทดสอบต่อเนื่องกันไปจนเสร็จ
- 8) พิจารณาการให้คะแนนอย่างง่าย ๆ และสื่อความหมายที่ชัดเจนและเข้าใจ
- 9) แบบทดสอบทักษะทุกชนิดจะต้องมีคำแนะนำในการทดสอบไว้อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่า เมื่อนำแบบทดสอบนั้นไปใช้กับนักเรียนทุกห้องก็จะมีวิธีการใช้ที่เหมือนกัน นอกจากการเขียนข้อแนะนำวิธีการทดสอบแล้ว ก็ควรจะรวบรวมเอารายละเอียดของอุปกรณ์ เครื่องมือ วิธีการจัดตั้งเครื่องมือ ลำดับขั้นตอนของรายการในการทดสอบ ตลอดทั้งระยะเวลาในการทดสอบ ขั้นตอนในการทำการทดสอบลักษณะนี้ จำเป็นต้องมีการพิถีพิถันเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้ผลของการทดสอบมีความแม่นยำตรงมากขึ้น
- 10) เครื่องมือหรือแบบทดสอบที่นำมาใช้จะมีค่าความแม่นยำตรงมากขึ้น หากผู้ทำการทดสอบจะทดลองนำเอาแบบทดสอบนั้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จัดได้ว่า เป็นตัวแทนของประชากร โดยมีระดับของอายุ เพศ ความสามารถที่จะต้องเหมือนหรือใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทดสอบ

11) จะต้องหาระดับของความเชื่อถือและระดับของความแม่นยำของเครื่องมือหรือแบบทดสอบนั้น ๆ เสียก่อนที่จะนำมาใช้

12) เครื่องมือหรือแบบทดสอบบางชุด ซึ่งมีรายการของการทดสอบที่ต้องการวัดทักษะเหมือนหรือคล้ายคลึงกันมาก ก็อาจจะนำมาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรายการนั้นๆ หากมีค่าสหสัมพันธ์สูง เราอาจจะตัดรายการใดรายการหนึ่งออกไปโดยเลือกเพียงรายการเดียวที่มีค่าสหสัมพันธ์สูง และใช้รายการที่เป็นทักษะอื่นแทน

13) ความสร้างคะแนนมาตรฐาน (Standard Scores) เครื่องมือหรือแบบทดสอบเมื่อนำมาใช้ในระยะหนึ่งแล้ว ผู้ทำการทดสอบจะต้องหาคะแนนมาตรฐานของแต่ละรายการ

วิริยา บุญชัย (2529) ได้เสนอขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบทางพลศึกษาไว้พอสรุปได้ดังนี้

1) วิเคราะห์เกมหรือลักษณะทางกายเพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับองค์ประกอบหรือทักษะต่าง ๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ

2) เลือกข้อสอบทดสอบที่สามารถวัดคุณภาพที่ต้องการวัด ในการเลือกแบบทดสอบต้องเลือกความสำคัญและความมานตรงในการวัดด้วย

3) การดำเนินการทดสอบและการคิดคะแนน วิธีการทดสอบและการคิดคะแนนควรชัดเจนและเข้าใจง่าย

4) การทดสอบความเชื่อถือได้ของข้อสอบแต่ละรายการ โดยการทดสอบซ้ำ

4.1) ผู้รับการทดสอบควรเป็นตัวแทนของประชากรที่จะศึกษาได้

4.2) การกำหนดจำนวนครั้งของการประลองในแต่ละข้อทดสอบถ้าทำการประลอง 2-3 ครั้ง ให้บันทึกคะแนนครั้งที่ดีที่สุดหรือบันทึกคะแนนเฉลี่ยจากการประลองทั้งหมด

4.3) ข้อทดสอบแต่ละรายการควรมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แห่งความเชื่อถือได้ ไม่น้อยกว่า .70

5) ทดสอบความเป็นปรนัยของข้อทดสอบ โดยใช้ผู้ทดสอบอย่างน้อย 2 คน

6) สร้างความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ ซึ่งมีวิธีดำเนินการได้หลายแบบเช่น

6.1) คะแนนแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมานั้น มีความสัมพันธ์กับคะแนนของแบบทดสอบที่ถือว่าเชื่อถือได้แล้ว

6.2) แบบทดสอบที่วัดการปฏิบัติของกีฬาประเภทต่างๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน คะแนนของการทำสอบจะมีความสัมพันธ์กับผลของการแข่งขันแบบพบกันหมด โดยคนที่ได้คะแนนสูงจากการทดสอบก็จะอยู่ในลำดับที่สูงของการแข่งขันด้วย

6.3) การเปรียบเทียบคะแนนของแบบทดสอบแต่ละรายการ ของแบบทดสอบโดยหามาตรฐานของคะแนนรวมของแบบทดสอบ แล้วนำคะแนนของการทดสอบไปเปรียบเทียบ ถ้ามี

ความสัมพันธ์กันสูงแสดงว่าแบบทดสอบมีความเที่ยงตรง หรือนำแบบทดสอบแต่ละรายการเปรียบเทียบซึ่งกันและกัน ถ้ามีความสัมพันธ์กันก็สามารถเลือกข้อทดสอบอันใดอันหนึ่งได้

- 7) ปรับปรุงแบบทดสอบอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นบันทึกวิธีการปฏิบัติและการคิดคะแนน
- 8) สร้างเกณฑ์ปกติ โดยเปลี่ยนคะแนนให้เป็นคะแนน T-Score หรือเปอร์เซ็นต์ไทล์

6.3 ประโยชน์ของแบบทดสอบทักษะทางกีฬา

Collins (1978, อ้างถึงใน ผาณิต บิลมาศ, 2530) กล่าวว่า การนำแบบทดสอบทักษะกีฬาไปใช้มีผลประโยชน์อย่างน้อย 9 ประการ คือ

1) วัดผลสัมฤทธิ์ (Measurement of Achievement) ความมุ่งหมายอันดับแรกของแบบทดสอบทักษะ เพื่อวัดความก้าวหน้าของนักเรียน ระดับของผลสัมฤทธิ์ของเนื้อหา และทฤษฎีหลักการต่าง ๆ ของแต่ละรายวิชา

2) เกรดหรือคะแนน (Grading or Marking) นักเรียนอาจได้รับการประเมินพื้นฐานต่าง ๆ ตามแบบทดสอบการกระทำทางทักษะ เมื่อนักเรียนได้เรียนรายวิชาผ่านไป สิ่งนี้นักเรียนได้ก็คือ เกรด หรือคะแนน ซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นระดับความก้าวหน้าหรือผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน ที่แสดงออกให้เห็นตามแบบทดสอบทักษะนั้น ๆ

3) เพื่อแบ่งกลุ่ม (Classification) การใช้แบบทดสอบทักษะ ผู้สอนจะใช้ทดสอบเพื่อ แบ่งผู้เรียนตามระดับ เช่น ระดับต่ำระดับปานกลาง และระดับสูง แทนที่จะใช้เวลาเล็กน้อยในการสังเกตการกระทำ หรือการแสดงออกทางทักษะ นอกจากนั้น การแบ่งกลุ่มนี้ จะทำให้เกิดความยุติธรรม ให้การแข่งขันกีฬาภายใน

4) การจูงใจ (Motivation) นักเรียนจะมีผลตอบสนองในทางบวก ต่อสิ่งที่มาท้าทาย เขาจะพยายามมาก ๆ เพื่อให้ได้คะแนนมากๆ กับการทดสอบจากแบบทดสอบทักษะมากกว่าให้เขากระทำหรือแสดงออกเพื่อเอาชนะเพื่อนในชั้น ด้วยเหตุนี้แบบทดสอบทักษะจึงเป็นสิ่งจูงใจที่ดีมาก เพื่อให้ นักเรียนเกิดพัฒนาการและก้าวหน้า

5) การฝึก (Practice) คล้ายกับวัตถุประสงค์ในการจูงใจจะมีนักเรียนฝึกซ้อมตามรายการของแบบทดสอบเพื่อให้ได้คะแนนมากขึ้น การกระทำดังกล่าว เป็นการสร้างความก้าวหน้าแก่ตนเองและเป็นการทดสอบตนเอง (Self-testing) ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดที่จะให้ประสบความสำเร็จในทักษะกีฬาต่างๆ และหากครูหรือผู้ฝึกสอนเห็นประโยชน์ และจัดให้นักเรียนได้ฝึก ตามรายการของแบบทดสอบบางส่วน โดยมีการสาธิตและอธิบายโดยละเอียดแล้วนั้น ก็แสดงว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาฉบับนั้น มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

6) การวินิจฉัย (Diagnosis) การพัฒนาทักษะเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งในการ เรียน การสอนวิชาพลศึกษา การวินิจฉัยถึงความสามารถของนักเรียนในแต่ละระดับ ถือว่าเป็นคุณสมบัติอย่าง

หนึ่งในการสอนวิชาพลศึกษา เมื่อใช้แบบทดสอบทางทักษะต่างๆ ทำให้ผู้สอน รู้จุดบกพร่องของนักเรียนเพื่อการแก้ไขต่อไป

7) เครื่องช่วยการสอน (Teaching Aids) โดยธรรมชาติของการสอนทักษะกีฬา นักเรียนจะต้องรู้ถึงความก้าวหน้าและพัฒนาทางทักษะของตนเองทุกขณะ ฉะนั้นหากผู้สอนใช้ รายการทดสอบในแบบทดสอบทักษะในการฝึกทักษะและเน้นมากๆ จะเป็นเครื่องช่วยในการสอน

8) เครื่องมือในการแปลความหมาย (Interpretative Tool) หน้าที่อย่างหนึ่งในการ สอนพลศึกษา คือ การแปลผลหรือแปลความหมาย จากผลการเรียนของนักเรียนให้ผู้บริหาร ผู้ปกครอง นักเรียน และแก่สาธารณชนทั่วไปได้ทราบ ซึ่งจะแปลความหมายได้ก็ต้องได้ผลมาจาก แบบทดสอบทักษะที่มีคุณภาพ และสิ่งนี้จะเป็นการยกระดับของโรงเรียนไปด้วย

9) การแข่งขัน (Competition) จากการที่นักเรียนทำการแข่งขันหรือทำคะแนนให้ได้ มากๆ ในแต่ละรายการทดสอบ จะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงการที่จะประสบความสำเร็จของโครงการพลศึกษา

นอกจากนั้น Meyers and Blush, (1962 อ้างถึงใน วิทเวช วงศ์เพม, 2537) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาไว้ดังนี้

- 1) เป็นเครื่องมือพิจารณาถึงความบกพร่องทางทักษะกีฬานั้น ๆ
- 2) เป็นเครื่องมือเปรียบเทียบความสามารถในการเรียน และนำไปใช้ในการแข่งขัน
- 3) เป็นสิ่งช่วยปรับปรุงการเรียนการสอนทางทักษะ
- 4) เป็นแนวทางในการให้คะแนน และวิธีการประเมินผลของครู

7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางอุปกรณ์ เชือก ห่วง และบอล แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 35 คน โดยใช้วิธีการสอนอย่างง่าย กลุ่มทดลองเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ขณะทำการทดลองนักเรียน ได้รับการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลาหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 5 และ สัปดาห์ที่ 10 แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ มีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกลีลาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และ

บอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการเปรียบเทียบ คะแนนทักษะยิมนาสติก หลังการฝึก เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ ยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ ยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ทำการศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการ เห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทางไกล จากผลการศึกษการสอน ตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน ทางไกล และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่ม ที่สอนโดยวิธีปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน แบบทางไกล อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มทุ่งแฝก จำนวน 40 คน โดยคัดเลือกจากกลุ่มที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ไกล่เคียงกัน และคัดเลือกผู้สมัครเข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่อาสาสมัครเข้ามาเป็นกลุ่ม ตัวอย่างในการวิจัยกลุ่มทดลองเรียนตามครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15 วัน วันละ 5 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ ทดสอบค่าความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การเห็น คุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุม

ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ (2554) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 76 คน โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่ม ทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 38 คน และนักเรียนกลุ่ม ควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติจำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 12 แผน และแบบวัดความฉลาด ทางอารมณ์ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบ ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ.05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทนัช นรภักดิ์สุนทร (2555) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 109 คน โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี สังกัดคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 54 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาโดยวิธีปกติ จำนวน 55 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 8 แผน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า "ที" ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาชีพศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการ ทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาชีพศึกษาของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาชีพศึกษาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่ม ทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อ

วีระ เทพบริรักษ์ (2520) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย ประกอบด้วย 3 รายการ คือ การเตะตะกร้อด้วยเท้า การเตะตะกร้อด้วยเข่า การเตะตะกร้อด้วยศีรษะ โดยทดสอบกับศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ ที่เรียนวิชาตะกร้อข้ามตาข่ายจำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่าแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีความตรงและความเที่ยงเท่ากับ .85 และ .95 ตามลำดับ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พินิจ อูสาโห (2522) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้กลุ่มประชากรจากนักเรียนโรงเรียนวัดสะแกศ โรงเรียนโยธินบูรณะ และโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 300 คน ทดสอบทักษะ 3 รายการ คือ การโหม่งตะกร้อ การเสิร์ฟตะกร้อ การส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง ผลการศึกษาพบว่าแบบทดสอบมีความตรงและความเที่ยง .85 และ .91 ตามลำดับ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมเกียรติ สูงสถิตานนท์ (2526) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา จำนวน 30 คน และกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเกณฑ์ มาตรฐานจำนวน 100 คน แบบทดสอบมีหนึ่งรายการ คือ การส่งตะกร้อกระทบผนัง ผลการศึกษาพบว่า แบบทดสอบมีความตรงและความเที่ยงที่ระดับ .89 และ .90 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และแย่งเกณฑ์มาตรฐานออกเป็น ดีมาก, ดี, ปาน

กลาง, อ่อน และอ่อนมาก เท่ากับ 45 คะแนนขึ้นไป 37-44, 29-36, 21-28 และต่ำกว่า 21 คะแนนตามลำดับ

ปรีชา ไวยโกคา (2526) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการเรียนการสอนวิชาตะกร้อในชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือครูพลศึกษาจำนวน 96 คน และนักเรียนจำนวน 576 คน ในโรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาตอนต้น ปัญหาการเรียนการสอนวิชาตะกร้อที่ครูพลศึกษามีความคิดเห็นว่าประสบระดับมาก ได้แก่ เนื้อหาทักษะมีมากเกินไปไม่สัมพันธ์กับเวลาเรียนทั้งหมด เนื้อหาทางทักษะเฉพาะตัวขั้นสูงยากเกินไป เวลาในการสอนแต่ละคาบน้อยเกินไป จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนที่เรียนวิชาตะกร้อมากเกินไป ความสามารถในการเรียนรู้สมรรถภาพทางกายและเพศของนักเรียนต่างกันทำให้ยุ่งยากในการจัดกิจกรรม ไม่มีไฮโดรทศนุอุปกรณ์เกี่ยวกับวิชาตะกร้อมาประกอบการสอน สถานที่ใช้เรียนเป็นสนามกลางแจ้งเมื่อฝนตก เป็นอุปสรรคในการสอนนักเรียนไม่ช่วยกันระมัดระวังดูแลรักษาลูกตะกร้อ เวลาที่ใช้ในการทดสอบทักษะมีน้อยเกินไปไม่มีแหล่งศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในวิชาตะกร้อ ไม่เคยได้รับการนิเทศเลย ไม่สามารถติดต่อวิทยากรมาให้ความรู้แก่นักเรียนได้ และมีความยากลำบากในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักเรียน จากการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างครูพลศึกษาส่วนกลางกับครูพลศึกษาส่วนภูมิภาคในแต่ละด้าน พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปัญหานักเรียนวิชาตะกร้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นว่าเป็นประสบระดับมากได้แก่ เวลาเรียนในแต่ละคาบน้อยเกินไป สถานที่ใช้เรียนเป็นสนามกลางแจ้งเมื่อฝนตก เป็นอุปสรรคในการเรียน เส้าและตาข่ายเซปักตะกร้อ บ่วงของตะกร้อลวดบ่วงยังไม่เพียงพอ ไม่มีการฝึกทักษะตะกร้อเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน และครูไม่เคยนำนักเรียนไปชมการแข่งขันตะกร้อประเภทต่างๆ จากการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชายในแต่ละด้านพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพียงด้านเดียว คือด้านการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สมศักดิ์ ทองแดง (2528) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผ่านการเรียนวิชาเซปักตะกร้อมาแล้ว 2 ชุด คือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบเพื่อหาคุณภาพของแบบทดสอบ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่มีทักษะ 30 คน และกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 320 คน ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 4 รายการ คือ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการโหม่ง ทักษะการควบคุมลูกตะกร้อ และทักษะการส่งลูกกระทบฝ่าผนัง ผลศึกษาพบว่า แบบทดสอบมีความตรงและความเที่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ได้ระดับ .01 ($t=15.41$, $r=0.98$) ตามลำดับ

วิทเวช วงศ์เพม (2537) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนระดับชั้นมัธยมตอนปลาย โดยใช้แบบทดสอบ 4 รายการ คือการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง การเสิร์ฟตะกร้อ

การตั้งตะกร้อ และการกระโดดบล็อกตะกร้อ โดยใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 436 คน หาคุณภาพของแบบทดสอบ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 100 คน และอีก 336 คน สำหรับหาเกณฑ์มาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ที่ขึ้น คือ การรับส่งตะกร้อ การเสิร์ฟตะกร้อ การตั้งตะกร้อ และการกระโดดบล็อกตะกร้อ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ .91, .86, .84 และ .92 ตามลำดับ

อภิชัย มุสิกทอง (2540) วิจัยผลการใช้เครื่องส่งลูกตะกร้อที่มีผลต่อการฝึกทักษะกีฬาตะกร้อ พบว่า ทักษะการรับตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ใช้เครื่องส่งลูกตะกร้อ ดีกว่ากลุ่มที่ทดลองที่ใช้การรับลูกจากการขว้าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังคม ใจงาม (2541) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบทดสอบการทำคะแนน (โหม่งด้วนศีรษะ) และแบบทดสอบการควบคุมลูก หาความตรงของแบบทดสอบโดยเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของอันดับที่ของการทดสอบกับอันดับที่ของการแข่งขันเซปักตะกร้อแบบพบกันหมด มีความตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พีระพงษ์ ทัดศรี (2541) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หาความตรงโดยเปรียบคะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งที่ 1 กับคะแนนรวมที่ให้โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ตำแหน่ง คือ ผู้เล่นตำแหน่งหน้า และผู้เล่นตำแหน่งหลัง ทักษะที่ใช้ทดสอบผู้เล่นตำแหน่งมี 6 รายการประกอบด้วย การโยน การตั้งด้วยข้างเท้าด้านใน การตั้งด้วยศีรษะ การรูกด้วยเท้า การรูกด้วยศีรษะ และการสกัดกัน ทักษะที่ใช้ทดสอบผู้เล่นตำแหน่งหลังมี 3 รายการประกอบด้วย การเสิร์ฟ การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในการตั้งด้วยศีรษะ

ธำรง เดชเจริญ (2542) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบบทดสอบมีทั้งหมด 3 รายการ คือ การควบคุมลูกด้วยตะกร้อ การรับและการเตะลูกตะกร้อ การเสิร์ฟตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หาความตรงโดยเปรียบคะแนนได้จากการทดสอบครั้งที่ 1 กับคะแนนรวมที่ให้อิสระของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน หาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบโดยการทดสอบซ้ำ มีค่าเท่ากับ .86, .79, และ .79 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชูชาติ คงมีชนม์ (2545) ได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบบทดสอบประกอบด้วย 4 รายการ ได้แก่

- 1) ทักษะการเตะตะกร้อ
- 2) ทักษะการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง
- 3) ทักษะการตั้งตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (การชง)
- 4) ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ

กลุ่มประชากรนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 390 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และคะแนนมาตรฐาน "ที" ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะการเดาะตะกร้อ ทักษะการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง ทักษะการตั้งตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (การชง) และทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อมีค่าความเที่ยงตรง มีค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบเท่ากับ .99, .99, .98 และ .98 ตามลำดับ และมีค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ .99, .99, .98 และ .99 ตามลำดับ

7.3 งานวิจัยต่างประเทศ

Direst and others (1983) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สัญญาณการเรียนในการเรียนวิชาแร็คเกตบอล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่เรียนวิชาแร็คเกตบอล (Racquetball) โดยใช้สัญญาณการเรียน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า สัญญาณการเรียนเป็นเสมือนแรงผลักดันไปสู่ทักษะการทำงานที่มีประสิทธิภาพตามอัตราการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนวิชานี้มากที่สุด ทำให้ทราบความหวังของตนเอง ด้วยวิธีการเรียนที่เน้นการเรียนรู้มากกว่าการสอน มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่นและเรียนด้วยตนเอง และมีความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเรียนด้วยสัญญาณการเรียน

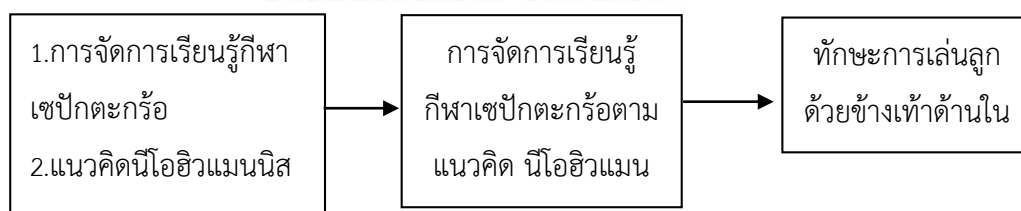
Janke (1993) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการสอนนักเรียนเภสัชแพทย์โดยใช้สัญญาณเรียนวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสนใจ การมีความรับผิดชอบในการเรียน การควบคุมตนเองในการเรียน ควบคุมเกรด มีส่วนร่วม และการทำงานกลุ่มในกิจกรรมต่างๆ การมีปฏิสัมพันธ์ ความไว้วางใจกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอน และรู้จักดัดแปลงการให้สัญญาณต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเภสัชแพทย์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเภสัชแพทย์มีการพัฒนาความสนใจอย่างอิสระ มีความรับผิดชอบในการเรียน การควบคุมตนเองในการเรียน ควบคุมเกรดของแต่ละวิชา มีส่วนร่วมในกิจกรรมและการทำงานกลุ่มต่างๆ อย่างกระฉับกระเฉง มีแรงจูงใจ มีการปฏิสัมพันธ์ ที่ดีกันในกลุ่ม มีความไว้วางใจกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนเพิ่มสูงขึ้นรู้จักดัดแปลงการให้สัญญาณต่างๆ เช่น การสัญญากับเพื่อนก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้

Dr. Pushpendra Purashwani , Dr. A. K. Datta , Mr. Manoj Purashwani (2010) ได้สร้างแบบแผนในการวัดทักษะของผู้เล่นกีฬาปิงปอง เนื่องจากการขาดกฎเกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลทักษะ รวมถึงขาดคะแนนทักษะของผู้เล่นกีฬาปิงปอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดทำแบบแผนในการวัดและประเมินผลทักษะสำหรับผู้เล่นกีฬาปิงปองระดับเยาวชน และผู้เล่นกีฬาปิงปองระดับอายุทั่วไป ประชากรในการวิจัยได้แก่ ผู้เล่นกีฬาปิงปอง จำนวน 816 คน ประกอบด้วย ผู้เล่นกีฬาปิงปองระดับเยาวชน จำนวน 410 คน และผู้เล่นกีฬาปิงปองระดับอายุทั่วไป จำนวน 406 คน จากรัฐต่างๆในประเทศอินเดีย โดยใช้วิธีการสุ่ม แบบประเมินทักษะกีฬาปิงปองที่สร้างขึ้นประกอบด้วย สี่ด้าน คือ

Alternate Push Test, Target Service Test, Alternate Counter Test and Fore Hand Drive on Target Test with foot movement after playing backhand push โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแข่งขันกีฬาป้องกันรายการต่างๆ ในช่วงปี พ.ศ. 2549 ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจะนำมาวิเคราะห์และเรียบเรียงเป็นแบบแผนในการวัดทักษะของผู้เล่นกีฬาป้องกัน โดยใช้เทคนิคการวัดที่สร้างขึ้นคือ แบบเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Scale) และ แบบซิกม่า 7 ระดับ (7 Sigma Scale) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยคะแนนจำแนกออกเป็น 5 ระดับคือ ดีเยี่ยม ดี ปานกลาง ต่ำ และ ต่ำกว่ามาตรฐาน

Sadiq Jafar Sadiq (2016) จากการศึกษาค้นคว้าปัญหาในการวิจัยพบว่า แบบวัดทักษะทางกีฬา ฟุตซอลส่วนใหญ่ถูกออกแบบขึ้นมาอย่างหลากหลายตามประสบการณ์ส่วนตัวของผู้ฝึกสอนกีฬา ฟุตซอล ทำให้แบบวัดเหล่านี้ขาดวิธีและหลักการที่ถูกต้องและเป็นมาตรฐานสากลในการวัดและประเมินผลระดับความสามารถทางทักษะกีฬาฟุตซอล รวมถึงวัดและประเมินพัฒนาการ จุดแข็งและจุดด้อย ดังนั้นงานวิจัยฉบับจึงมุ่งออกแบบแบบวัดทักษะเพื่อประเมินผลทักษะสำหรับนักเรียนในวิชากีฬาฟุตซอล ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงสำรวจกับกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นปีที่ 3 ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมุสตันสิริยา ปีการศึกษา 2557-2558 จำนวน 87 คน จากการศึกษาวิจัย พบว่าแบบทดสอบทักษะที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นมีความตรงในการวัดทักษะกีฬาฟุตซอล สามารถนำไปใช้ในการวัดทักษะกีฬาฟุตซอลได้ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย คือ ผู้วิจัยควรนำแบบทดสอบทักษะไปใช้กับผู้เรียนในชั้นปีต่างๆ และมีความสามารถในระดับต่าง ๆ

8.กรอบแนวคิด



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- 1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ
- 1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
- 1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนพลศึกษา
- 1.5 ศึกษาเอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย จำนวน 171,376 คน (สถิติข้อมูลโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา 2559)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ที่เรียนวิชาพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารและอาจารย์ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการทดลองการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.1.2 เป็นโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย ที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1.3 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆไม่แตกต่างจากโรงเรียนในเขตสังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

2.1.4 การสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิชาเซปักตะกร้อ ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560 จากนั้นผู้วิจัยใช้การจับสลากเลือกห้องกลุ่มทดลองและห้องกลุ่มควบคุม คือห้อง ม.2/3 และ ม.2/4 ห้องละ 30 คน รวมเป็นจำนวนนักเรียนทั้งหมด 60 คน จากทั้งหมด 4 ห้องเรียน

3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการ ดังนี้

3.1.1 ศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 ศึกษาวิธีการฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน จากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.3 ดำเนินการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 8 แผน

3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือผู้มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาไม่ต่ำกว่า 10 ปี ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในวงการเซปักตะกร้อไม่ต่ำกว่า 10 ปี ตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

3.1.6 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจำนวน 8 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของแบบฝึก เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

3.1.8 ทำการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติ	การจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
<p>1. ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5 นาที) ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที) ครูพุดนำเข้าสู่บทเรียน จากนั้นครูอธิบายและสาธิตให้นักเรียนดู</p> <p>3. ขั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ และปฏิบัติ) (15 นาที) ครูให้นักเรียนฝึกทักษะตามแบบฝึกของครู</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (15 นาที) ครูให้นักเรียนนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานตามแบบฝึกของครู</p> <p>5. ขั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที) ครูสรุปบทเรียน จากนั้นครูให้นักเรียนไปล้างมือเพื่อเตรียมตัวเรียนวิชาต่อไป</p>	<p>1. ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5 นาที) เปิดเพลงประกอบ เพื่อสร้างบรรยากาศก่อนการเรียนให้เกิดความผ่อนคลาย อบอุ่นร่างกายโดยการใช้กิจกรรมโยคะ</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบาย และสาธิต (10 นาที) ครูพุดจูงใจนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจก่อนการเรียน จากนั้นครูอธิบายและสาธิตให้นักเรียนดู</p> <p>3. ขั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ และปฏิบัติ) (15 นาที) ครูให้นักเรียนฝึกทักษะ โดยในระหว่างที่ฝึกทักษะครูมีการพูดเสริมแรงบวกให้กับนักเรียน</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (15 นาที) ครูให้นักเรียนนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานตามแบบฝึกของครู มีการมอบความรักกันในระหว่างเพื่อน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในชั้นเรียน โดยการกอด การสัมผัสจับมือ เพื่อให้กำลังใจกันในระหว่างปฏิบัติทักษะ</p> <p>5. ขั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที) ครูให้นักเรียนทำสมาธิและคิดระลึกถึงสิ่งที่เรียนไปในคาบเรียน นี้ถึงสิ่งบกพร่องของตนเองแล้วนำไปแก้ไขในคาบเรียนครั้งต่อไป พร้อมทั้งครูสรุปบทเรียน จากนั้นครูให้นักเรียนไปล้างมือเพื่อเตรียมตัวเรียนวิชาต่อไป</p>

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

3.2.1 แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน พัฒนาจาก ชูชาติ คงมีชนม์ (2545)

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
- 2) ให้ผู้รับการทดสอบทดลองเตะเตะกรอ 10 วินาที
- 3) เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบ เตะลูกเตะกรอโดยใช้ข้างเท้าด้านใน เตะลูกเตะกรอให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที
- 4) ถ้าลูกตกพื้น ให้ผู้การทดสอบเก็บขึ้นมาเตะต่อไป และนับจำนวนครั้งต่อไปจนหมด เวลา 1 นาที
- 5) ถ้าลูกเตะกรอถูกแขน มือ โดนลำตัวหรือโดนส่วนอื่นๆของร่างกายจะไม่นับคะแนน แต่ให้เตะต่อไปจนหมดเวลา 1 นาที
- 6) สามารถใช้ทักษะอื่นๆ เช่น หลังเท้า เข่า ศีรษะ ช่วยเตะได้ แต่จะไม่นับคะแนนให้ โดยจะนับคะแนนให้เฉพาะทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในเท่านั้น

การให้คะแนน

ให้นับจำนวนครั้งที่ทำการเตะได้ในเวลา 1 นาที นับ 1 ครั้ง ต่อ 1 คะแนน

การไม่นับคะแนน

- 1) ลูกเตะกรอถูกส่วนของร่างกายที่ผิดกติกา เช่น แขน มือ หรือโดนส่วนอื่นๆของร่างกายที่ไม่ใช่ข้างเท้าด้านใน

3.2.2 แบบทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน พัฒนาจาก ชูชาติ คงมีชนม์ (2545)

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
- 2) ให้ผู้รับการทดสอบทดลองเตะลูกเตะกรอกระทบฝ่าผนัง 10 วินาที
- 3) ให้ผู้รับการทดสอบยืนหันหน้าเข้าหาฝ่าผนังนอกเส้น 1.50 เมตร พร้อมทั้งจะทดสอบ
- 4) เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้การทดสอบโยนลูกและเตะส่งให้กระทบฝ่าผนังให้ลูกกระดอนออกมา และเตะส่งกระทบฝ่าผนังอีก ติดต่อกันไปด้วยข้างเท้าด้านใน การส่งลูกเตะกรอให้กระทบฝ่าผนังทุกครั้งจะต้องเหนือเส้น 1.42 เมตร
- 5) ให้นับเฉพาะลูกเตะกรอที่รับและส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ติดต่อกันไปโดย ใช้เวลา 1 นาที ซึ่งลูกเตะกรอต้องกระทบฝ่าผนังเหนือเส้น 1.42 เมตร และขณะส่งลูก เท้าหลัก (เท้าที่ยืนอยู่บนพื้น) ต้องอยู่นอกเส้น 1.50 เมตร

6) ถ้าลูกตะกร้อถูกส่วนอื่นๆของร่างกาย แขน มือ การไม่นับคะแนนให้ แต่ให้เดาะต่อไปจนหมดเวลา 1 นาที

การให้คะแนน

ให้นับจำนวนครั้งที่ลูกตะกร้อกระทบฝ่าผนังในเวลา 1 นาที นับ 1 ครั้ง ต่อ 1 คะแนน

การไม่นับคะแนน

- 1) ใช้ส่วนอื่นของร่างกายที่ไม่ใช่ข้างเท้าด้านในส่งและรับลูก
- 2) เตะลูกตะกร้อไม่กระทบฝ่าผนัง
- 3) ส่งลูกตะกร้อกระทบฝ่าผนังสูงไม่ถึง 1.42 เมตร และขณะส่งลูกตะกร้อเข้าไปอยู่ในเขต 1.50 เมตร

3.3 นำแบบวัดทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทักษะที่ต้องการวัดและความ ถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือผู้มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาไม่ต่ำกว่า 10 ปี ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในวงการเซปักตะกร้อไม่ต่ำกว่า 10 ปี ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

3.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจำนวน 8 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ระยะเวลาในการเรียน และนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง

แผนภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
E	O ₁	O ₂
C	O ₃	O ₄

- E = นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนพลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- C = นักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนพลศึกษากีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติ
- O₁ O₃ = คะแนนทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่วัดได้ก่อนการทดลอง
- O₂ O₄ = คะแนนทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่วัดได้หลังการทดลอง
- X = การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการทดลองการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมุ่งดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองในสัปดาห์แรกก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.2.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในแตกต่างกันหรือไม่

การดำเนินการทดลองกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่สร้างขึ้นจำนวน 8 แผน ทำการสอนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

การดำเนินงานหลังการทดลอง

หลังสิ้นสุดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยดำเนินการวัดทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน หลังการทดลอง (Post-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบโดยใช้แบบวัดทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในโดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที (Paired Simple t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.5

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที (Paired Simple t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (N=30)		กลุ่มควบคุม (N=30)		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
	ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ครั้ง)	6.57	3.99	6.37		
ผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบ ฝ่าผนัง (ครั้ง)	4.73	3.28	4.73	3.03	0	1

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระทบฝ่าผนัง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง (N=30)		กลุ่มควบคุม (N=30)		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
	ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ครึ่ง)	13.63	3.68	6.5		
ผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบ ฝ่าผนัง (ครึ่ง)	10.67	3.69	4.9	2.71	6.9	0

* p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระทบฝ่าผนังของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	6.75	3.99	13.65	3.68	-16.09	0.00*
กลุ่มควบคุม	6.37	3.76	6.5	3.57	-0.89	0.38

* p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบทักษะ การรับส่งลูกกระทบฝ่าผนังของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

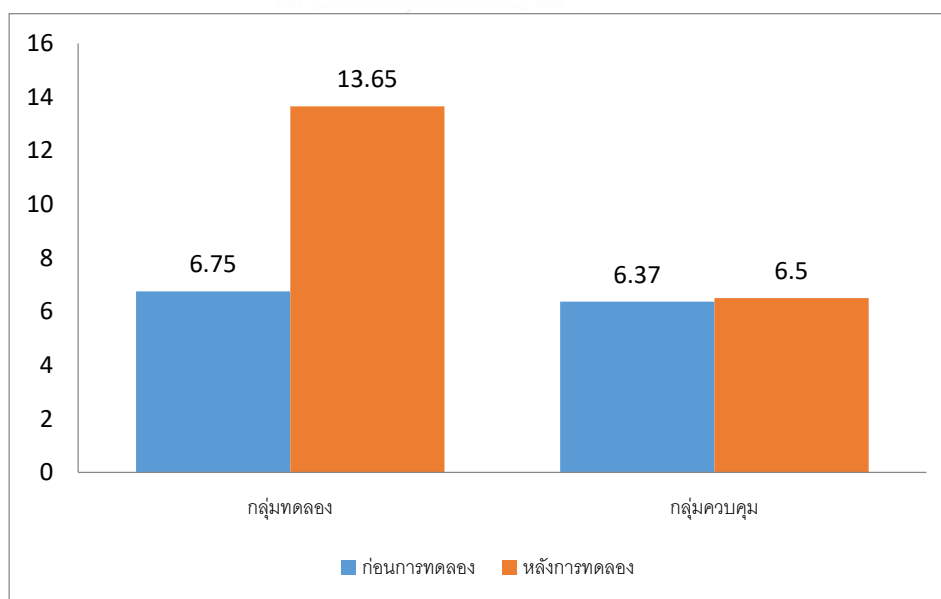
รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	4.73	3.28	10.67	6.69	-10.94	0.00*
กลุ่มควบคุม	4.73	3.03	4.9	2.71	-1.15	0.26

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง ก่อนและ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง ก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

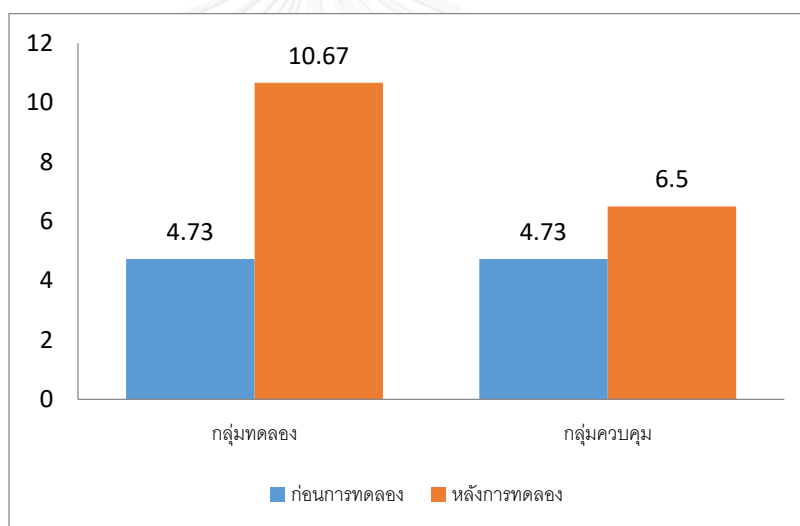
แผนภาพที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้า ด้านในระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม ควบคุม



จากแผนภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 6.75 ครั้ง และหลังการทดลองเท่ากับ 13.65 ครั้ง ส่วนค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 6.37 ครั้ง และหลังการทดลองเท่ากับ 6.5 ครั้ง

เมื่อเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แผนภาพที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระแทบฝามันงระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระแทบฝามันงของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 4.73 ครั้ง และหลังการทดลองเท่ากับ 10.67 ครั้ง ส่วนค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 4.73 ครั้ง และหลังการทดลองเท่ากับ 6.5 ครั้ง

เมื่อเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าใน โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิชาพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนชุมชนเทศบาล 3 (พินิจพิทยานุสรณ์) จังหวัดนครพนม สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย จำนวน 60 คน การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ทำการสุ่มห้องเรียนเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 30 คน นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาเซปักตะกร้อแบบปกติ จำนวน 30 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจำนวน 8 แผน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แบบทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน กระดาษผาผนัง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าใน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

1.1 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระแทบผาผนังก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระแทบผาผนังของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.6 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระแทบผาผนังของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.1 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระแทบผาผนังหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าใน มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม สามารถอภิปรายได้ประเด็นดังต่อไปนี้

จากการวิเคราะห์ ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อแบบปกติ พบว่า ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ส่วนผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้า

ด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ประเด็นดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทำคลื่นสมองให้ต่ำลง เพื่อรับรู้สิ่งที่กำลังจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น จากการใช้เสียงเพลงปรับคลื่นสมอง และการปฏิบัติโยคะไปพร้อมๆกันเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวและการทรงตัวซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเรียนวิชาเซปักตะกร้อ นักเรียนได้ฝึกการประสานงานของเซลล์สมองจากกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้นักเรียนได้อบอุ่นร่างกาย และพร้อมที่จะได้รับการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยพัฒนามนุษย์ จะต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ 1) คลื่นสมองต่ำ 2) การประสานงานของเซลล์สมอง 3) ภาพพจน์ต่อตนเอง 4) การให้ความรัก ซึ่งต้องดำเนินไปด้วยกัน ผู้เรียนจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนัช นรภักดิ์สุนทร (2555) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติโยคะ นอกจากจะทำให้ให้นักเรียนเกิดสมาธิยังช่วยบริหารต่อมสำคัญในร่างกายและกล้ามเนื้อตั้งแต่หัวจรดเท้า ลดอาการเจ็บปวดเกร็ง กระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวพรรณและใบหน้าเปล่งปลั่ง ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นขึ้น การเดาะตะกร้อ ต้องการความอ่อนตัวและการทรงตัว ซึ่งช่วยให้เดาะตะกร้อได้มากขึ้น

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในขั้นที่ 2 นำเข้าสู่บทเรียน อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกหัดทักษะและปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ใช้คำพูดด้านบวก เสริมแรงให้กับนักเรียนมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในทุกๆขั้นของการจัดการเรียนรู้ และผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมอบความรักให้กับเพื่อนๆในชั้นเรียนด้วยสัมผัสมือกับเพื่อนๆในชั้นเรียนผ่านกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้กำลังใจและสร้างความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกัน ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและมีความรักให้สรรพสิ่งรอบๆตัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดเน้นที่ให้เราสามารถนำศักยภาพแฝงเร้นในตนเองของแต่ละคนออกมาใช้ได้สูงสุด ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้สูงถึง 5-10 % จากคนปกติส่วนใหญ่ที่ใช้ความสามารถเพียง 1-5 % ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีความสามารถยิ่งใหญ่ ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณไปพร้อมๆกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนัช นรภักดิ์สุนทร (2555) ที่กล่าวว่า จากการที่นักเรียนได้มีคลื่นสมองต่ำลง นักเรียนจะรู้จักการควบคุมตนเองและจากกิจกรรมมอบความรักและให้กำลังใจกับเพื่อนๆในห้อง ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมและจริยธรรมใน

เรื่องของการมีน้ำใจนักกีฬา จากการที่ครูผู้สอนพูดด้านบวก ให้กำลังใจนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม พบว่า นักเรียนจะเกิดความเชื่อมั่นว่านักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะนั้นได้ มีความพยายามที่จะฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาต่างๆ ซ้ำๆ จนกว่าจะสำเร็จ และนักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะได้จะช่วยสอนเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาดังกล่าวได้ ซึ่งสอดคล้องกับอุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ผลการวิจัย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในชั้นที่ 5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสมาธิในชั้นสรุป เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดสมาธิและความสงบทางจิตใจ ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาตลอดคาบเรียนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทกา ทวีปกุล (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล่องตัวและความคิดริเริ่ม สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเด็นที่ 2 ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อแบบปกติ พบว่า ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ประเด็นดังต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในขั้นที่ 1 ชั้นเตรียม อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทำคลื่นสมองให้ต่ำลง เพื่อรับรู้สิ่งที่กำลังจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น จากการใช้เสียงเพลงปรับคลื่นสมอง และการปฏิบัติโยคะไปพร้อมๆกันเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวและการทรงตัวซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการเรียนวิชาเซปักตะกร้อ นักเรียนได้ฝึกการประสานงานของเซลล์สมองจากกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้นักเรียนได้อบอุ่นร่างกาย และพร้อมที่จะได้รับการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยพัฒนามนุษย์ จะต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ 1) คลื่นสมองต่ำ 2) การประสานงานของเซลล์สมอง 3) ภาพพจน์ต่อตนเอง 4) การให้ความรัก ซึ่งต้องดำเนินไปด้วยกัน ผู้เรียนจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันท นรภัคดีสุนทร (2555) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติโยคะ นอกจากจะทำให้ให้นักเรียนเกิดสมาธิยังช่วยบริหารต่อมสำคัญในร่างกายและกล้ามเนื้อตั้งแต่หัวจรดเท้า ลดอาการเจ็บปวดเกร็ง กระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวพรรณและใบหน้าเปล่งปลั่ง ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นขึ้น

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในขั้นที่ 2 นำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกหัดทักษะและปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ใช้คำพูดด้านบวก เสริมแรงให้กับนักเรียนมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในทุกๆขั้นของการจัดการเรียนรู้ และผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมอบความรักให้กับเพื่อนๆในชั้นเรียนด้วยสัมผัสมือกับเพื่อนๆในชั้นเรียนผ่านกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้กำลังใจและสร้างความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกัน ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและมีความรักให้สรรพสิ่งรอบๆตัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดเน้นที่ให้เราสามารถนำศักยภาพแฝงเร้นในตนเองของแต่ละคนออกมาใช้ได้สูงสุด ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้สูงถึง 5-10 % จากคนปกติส่วนใหญ่ที่ใช้ความสามารถเพียง 1-5 % ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีความสามารถยิ่งใหญ่ ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณไปพร้อม ๆ กัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันท นรภัคดีสุนทร (2555) ที่กล่าวว่า จากการที่นักเรียนได้มีคลื่นสมองต่ำลง นักเรียนจะรู้จักการควบคุมตนเองและจากกิจกรรมมอบความรักและให้กำลังใจกับเพื่อนๆในห้อง ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมและจริยธรรมในเรื่องของการมีน้ำใจนักกีฬา จากการที่ครูผู้สอนพูดด้านบวก ให้กำลังใจนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม พบว่า นักเรียนจะเกิดความเชื่อมั่นว่านักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะนั้นได้ มีความพยายามที่จะฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะสำเร็จ และนักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะได้จะช่วยสอนเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาดังกล่าวได้ ซึ่งสอดคล้องกับอุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้ศึกษา

ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยมนาสดิกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยมนาสดิกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยมนาสดิกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับสมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ผลการวิจัย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในชั้นที่ 5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสมาธิในชั้นสรุป เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดสมาธิและความสงบทางจิตใจ ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาตลอดคาบเรียนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทกา ทวีปกุล (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล้องตัวและความคิดริเริ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ในการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นอกจากครูผู้สอนจะใช้คำพูดที่ไพเราะ เสริมแรงบวกและกำลังใจนักเรียนแล้วนั้น ครูผู้สอนควรเน้นย้ำและกระตุ้นให้นักเรียนพูดจาไพเราะและให้กำลังใจกับเพื่อนๆในชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอ

1.2 การเลือกเพลงที่จะทำให้นักเรียนมีคลื่นสมองต่ำ ครูผู้สอนควรมีการเตรียมเพลงมาหลายๆสลับสับเปลี่ยนไปในแต่ละคาบ เพื่อสร้างความแปลกใหม่กับนักเรียน เช่น เพลงบานันม เควาลัม เพลงมนตรา เป็นต้น

1.3 ครูผู้สอนควรมีการเตรียมคำพูดเสริมแรงบวก คำพูดให้กำลังใจนักเรียนมาล่วงหน้า เพื่อพูดให้กำลังใจนักเรียนตามสถานการณ์ที่เหมาะสมในแต่ละคาบเรียน

1.4 ครูผู้สอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสลับสับเปลี่ยนกันออกมาเป็นผู้นำอบอุ่นร่างกาย หรือเป็นผู้นำในการนำเพื่อนปฏิบัติท่าโยคะ เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดีและการมีส่วนร่วมร่วมกันในชั้นเรียน

1.5 ในการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ควรนำมาฝึกปฏิบัติ ร่วมกับการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อแบบปกติ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงการพัฒนาทักษะการเล่นลูกด้วย ข้างเท้าด้านในให้ประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาทักษะอื่นๆใน กีฬาเซปักตะกร้อเพิ่มเติม เช่น ทักษะการเล่นลูกด้วยหลังเท้า ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า ทักษะการเล่น ลูกด้วยศีรษะ เป็นต้น

2.2 ควรมีการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาทักษะในกีฬาชนิดอื่นๆ ทั้งในกีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคล



รายการอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับพื้นฐานเซปักตะกร้อ. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2530). วิถีแห่งพุทธะวิถีแห่งความสุข. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2539a). พุดอย่างนีโอ. กรุงเทพมหานคร: ทีพีพรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2539b). สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพมหานคร: ทีพีพรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2539c). อุตตศึกษาศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). คติ-ทำด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2546). สอนให้เด็กเป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพมหานคร: บริษัทที.พี. พรินท์ จำกัด.
- ชวลิต จิรายุกุล. (2536). ผลของการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในปัสสาวะของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต) ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ชูชาติ คงมีชนม์. (2545). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม) สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ชูชีพ คงมีชนม์. (2559). ผลของการฝึกตารางเก้าช่องที่มีต่อทักษะกีฬาตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) คณะศึกษาศาสตร์. สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี, สุพรรณบุรี.
- ธีรารัง เดชเจริญ. (2542). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.

- นันทกา ทวีปกุล. (2555). ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) รายงานการค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นันทนัช นรภัคดีสุนทร. (2555). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- นิรุช แก้วชเนต. (2546). ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา ผู้ปกครองและนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาตะกร้อของนักเรียนหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดตาก (ปริญญาโท) พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- บุญยงค์ เกศเทศ. (2531). ศิลปะการเล่นตะกร้อ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ปรีชา ไวยโกคา. (2526). ความคิดเห็นของครูพลศึกษาและนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาการเรียนการสอนวิชาตะกร้อในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ผาณิต บิลมาศ. (2524). การทดสอบการประเมินผลการศึกษา (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ผาณิต บิลมาศ. (2530a). การทดสอบและประเมินผลทางพลศึกษา (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) คณะพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- ผาณิต บิลมาศ. (2530b). การวัดทักษะกีฬา (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- พินิจ อุสาโท. (2522). การสร้างแบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต) พลศึกษา คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พีระพงษ์ ทัดศรี. (2541). การสร้างแบบทดสอบทักษะเซปักตะกร้อเฉพาะตำแหน่ง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- พูนศักดิ์ ประถมบุตร. (2532). การทดสอบและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ภรณ์ ศรีวิศาลสุวรรณ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต) สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2543). เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดบ่วง. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด.
- ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์. (2545). หลักการจัดพลศึกษาในโรงเรียนมัธยม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2528). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทเวช วงศ์เพม. (2537). แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วีระ เทพบริรักษ์. (2520). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) พลศึกษา คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ศราวดี โภคา. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต) สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ศักยภาพ บุญบาล. (2554). การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สมเกียรติ สูงสถิตานนท์. (2526). การสร้างแบบทดสอบความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. (2543). ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สมศักดิ์ ทองแดง. (2528). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.

- สมอ ทาเอื้อ. (2521). ระดับทักษะเซปักตะกร้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาชัยนาทปีการศึกษา 2550. (ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.) พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สังคม ใจงาม. (2541). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.) พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สุพจน์ ปราณี. (2539). คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ (ขั้นพื้นฐาน). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียน.
- สุพิตร สมานีโต. (2530). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- อภิชัย มุสิกทอง. (2540). ผลการใช้เครื่องส่งลูกตะกร้อที่มีต่อการฝึกทักษะกีฬาตะกร้อ (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา. (2539). ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

ภาษาอังกฤษ

- Dart, P.W. and others. (1983). *Racquetball Contracting. Journal of Physical Education Recreations and Dance*: 54 (September, 1983), 65-67.
- Dr. Pushpendra Purashwani , Dr. A. K. Datta, Mr. Manoj Purashwani. (2010). *Construction of Norms for Skill Test Table Tennis Players. Journal of Table Tennis Sciences*. Department of Sports Management & Journalism.Lakshmi Bai National University of Physical Education, Gwalior, M.P, India.
- Janke, K.K.Contract Learning. *An Instructional Method for Education Care In Pharmacy Communications Course. Disseration Abstracts International* Volume: 54-11.
- Johnson, L., B., & Jack K. N. (1986). *Basic Concepts in Test Evaluation.Practical Measurement for Evaluation in Physical Education. (4th ed)*. Burgess International Group Inc: Minasota.

Mathews, K., Donald (1978). *Measurement in Physical Education. (5th ed)*. W.B. Saunders Company: Philadelphia.

Sadiq Jafar Sadiq. (2016). *Designing a Test to Measure Sport Skill Performance for Futsal*. The Swedish Journal of Scientific. Sweden.

Scott, M., Gladys; & Esther French. (1950). *Purpose of Evaluation and Measurement*. Measurement and Evaluation in Physical Education: W.M.C. Brown Company: Iowa.

Todorovich, J. R. (2001). *Managing Success for Motivated Students Learning in Physical Education Journal of Physical Education*. Recreation and Dance. 72 (February). 24-27.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย
แผนการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เติมเพชร สุขคณาภิบาล
อาจารย์ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
2. อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ กิตติภพ ถาวร
รองผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนเทศบาล 3 (พินิจพิทยานุสรณ์) จังหวัดนครพนม
5. ว่าที่ร้อยตรี ราวี สารินทร์
ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-1087

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายคมกฤษดา ชุมโคตร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศ ภัทีย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-1088

วันที่ 9 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ

ด้วย นายคมกฤษดา ชุมโคตร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-1085

วันที่ 9 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

ด้วย นายคมกฤษดา ชุมโคตร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภทิพย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า

รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60- 1086

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนเทศบาล 3 (พินิจพิทยานุสรณ์)

(อาจารย์กิติทิภาพ ถาวร)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายคมกฤษดา ชุมโคตร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศ ภัทธี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60- 1084

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ว่าที่ร้อยตรี ราวี สารินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายคมกฤษดา ชุมโคตร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้เซปักตะกร้อ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศ ภัทธี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขอแสดงความนับถือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี



ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1.การ เล่นลูก ด้วย ข้างเท้า ด้านใน	1.ขั้นเตรียม อบอุ่นร่างกาย และพัฒนา สมรรถภาพ	+1	0	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้าสู่ บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4.ขั้นนำไปใช้ เล่นเพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สุขปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
		รวม						0.88	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
2.การ เล่นลูก ด้วย หลังเท้า	1.ขั้นเตรียม อบอุ่นร่างกาย และพัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้าสู่ บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	0	+1	+1	0	4	0.60	ใช้ได้
	4.ขั้นนำไปใช้ เล่นเพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สุขปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.84	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3.การ เล่นลูก ด้วยเข่า	1.ขั้นเตรียม อบอุ่นร่างกาย และพัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้าสู่ บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	0	+1	+1	0	4	0.60	ใช้ได้
	4.ขั้นนำไปใช้ เล่นเพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สุขปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.84	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4.การ เล่นด้วย ศิลปะ	1.ขั้นเตรียม อบอุ่นร่างกาย และพัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้าสู่ บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4.ขั้นนำไปใช้ เล่นเพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สรุปปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.88	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5. การ รับส่งลูก กระทบ ฝ่าผนัง	1.ขั้นเตรียม อบอุ่น ร่างกายและ พัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้า สู่วิชาเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	0	+1	+1	0	4	0.60	ใช้ได้
	4.ขั้น นำไปใช้เล่น เพื่อความ สนุกสนาน	+1	0	+1	+1	0	4	0.60	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สรุปปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.80	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6


แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
6. การ เสิร์ฟลูก ด้วย ข้างเท้า ด้านใน	1.ขั้นเตรียม อบอุ่น ร่างกายและ พัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้า สู่บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4.ขั้น นำไปใช้เล่น เพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สรุปปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม							0.88	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
7. การ โตคู่	1.ขั้นเตรียม อบอุ่น ร่างกายและ พัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้า สู่บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	0	+1	+1	0	4	0.60	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	0	+1	+1	0	4	0.60	ใช้ได้
	4.ขั้น นำไปใช้เล่น เพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สรุปปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.80	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8.การตั้ง ลูกด้วย ข้างเท้า ด้านใน	1.ขั้นเตรียม อบอุ่น ร่างกายและ พัฒนา สมรรถภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.ขั้นนำเข้า สู่บทเรียน อธิบายและ สาธิต	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นฝึกหัด ทักษะและ ปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4.ขั้น นำไปใช้เล่น เพื่อความ สนุกสนาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.ขั้นสรุป สรุปปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.88	ใช้ได้



ภาคผนวก ง
แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
และแบบทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบทดสอบทักษะการเตาะตะกร้อ พัฒนาจาก ชูชาติ คงมีชนม์ (2545)

อุปกรณ์

1. สนามเซปักตะกร้อ
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

วิธีดำเนินการทดสอบ

1. ผู้ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้รับการทดสอบทดลองเตาะตะกร้อ 10 วินาที
3. ให้ผู้รับการทดสอบถือลูกตะกร้ออยู่ในสนามด้านใดด้านหนึ่ง
4. เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบ เตาะลูกตะกร้อโดยใช้ข้างเท้าด้านใน เตาะลูกตะกร้อให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที
5. ถ้าลูกตกพื้น ให้ผู้การทดสอบเก็บขึ้นมาเตาะต่อไป และนับจำนวนครั้งต่อไปจนหมด เวลา 1 นาที
6. ถ้าลูกตะกร้อถูกแขน มือ โคนลำตัวหรือโดนส่วนอื่นๆของร่างกายจะไม่นับคะแนน แต่ให้เตาะต่อไปจนหมดเวลา 1 นาที
7. สามารถใช้ทักษะอื่นๆ เช่น หลังเท้า เข่า ศีรษะ ช่วยเตาะได้ แต่จะไม่นับคะแนนให้ โดยจะนับคะแนนให้เฉพาะทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในเท่านั้น

การให้คะแนน

ให้นับจำนวนครั้งที่ทำการเตาะได้ในเวลา 1 นาที นับ 1 ครั้ง ต่อ 1 คะแนน

การไม่นับคะแนน

1. เตาะออกนอกเขตสนามด้านที่ทำการเตาะอยู่ แต่สามารถเตาะต่อไปได้เพื่อให้กลับ เข้ามาในเขตสนาม
2. ลูกตะกร้อถูกส่วนของร่างกายที่ผิดกติกา เช่น แขน มือ หรือโดนส่วนอื่นๆของร่างกาย ที่ไม่ใช่ข้างเท้าด้านใน

แบบทดสอบทักษะการรับส่งตะกร้อกระทบฝ่าผนัง

อุปกรณ์

1. ฝ่าผนังปูนผิวเรียบ
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
3. กระดาษกาวย่น 2 มวน

สถานที่ดำเนินการ

ใช้ผนังปูนผิวเรียบ ซึ่งมีขนาดกว้าง 6.10 เมตร และมีความสูง 3 เมตร ติดกระดาษกาวย่นที่ ฝ่าผนังมีความสูง 1.42 เมตร (วัดที่ ขอบบนของกระดาษกาวย่น) ตลอดแนวความกว้างของผนังที่พื้นที่ ติดกระดาษกาวย่นห่างจากผนัง 1.50 เมตร วัดจากขอบนอกของกระดาษกาวย่นตลอดแนว ความกว้างของพื้นที่

วิธีดำเนินการทดสอบ

1. ผู้ดำเนินการทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้รับการทดสอบทดลองเตะลูกตะกร้อกระทบฝ่าผนัง 10 วินาที
3. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหันหน้าเข้าหาฝ่าผนังนอกเส้น 1.50 เมตร พร้อมทั้งจะทดสอบ
4. เมื่อได้สัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้การทดสอบโยนลูกและเตะส่งให้กระทบฝ่าผนังให้ลูก กระดอน ออกมา และเตะส่งกระทบฝ่าผนังอีก ติดต่อกันไปด้วยข้างเท้าด้านใน การส่งลูกตะกร้อให้กระทบฝ่า ผนังทุกครั้งจะต้องเหนือเส้น 1.42 เมตร
5. ให้นับเฉพาะลูกตะกร้อที่รับและส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ติดต่อกันไปโดย ใช้เวลา 1 นาที ซึ่ง ลูกตะกร้อต้องกระทบฝ่าผนังเหนือเส้น 1.42 เมตร และขณะส่งลูก เท้าหลัก (เท้าที่ยืนอยู่บนพื้น) ต้อง อยู่นอกเส้น 1.50 เมตร
6. ถ้าลูกตะกร้อถูกส่วนอื่นๆของร่างกาย แขน มือ ไม่นับคะแนนให้ แต่ให้เดาะต่อไปจนหมด เวลา 1 นาที

การให้คะแนน

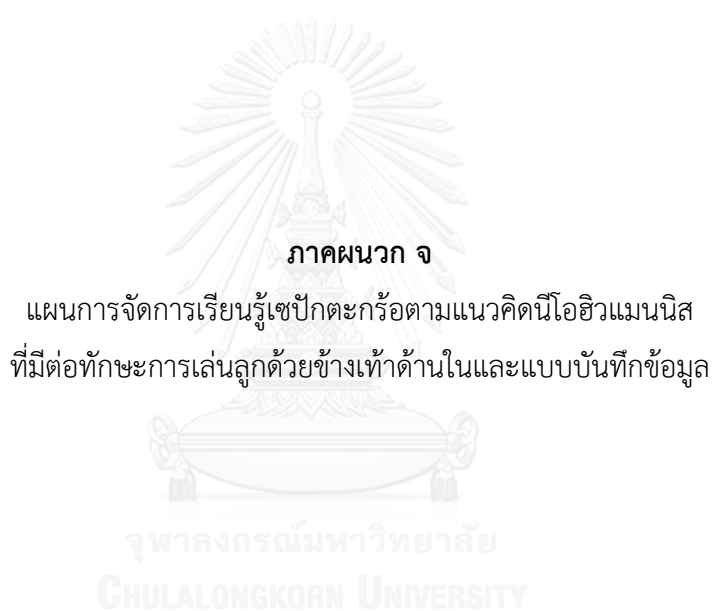
ให้นับจำนวนครั้งที่ลูกตะกร้อกระทบฝ่าผนัง 1 ครั้ง นับ 1 คะแนน ในเวลา 1 นาที

การไม่นับคะแนน

1. ใช้ส่วนอื่นของร่างกายที่ไม่ใช่ข้างเท้าด้านในส่งและรับลูก
2. เตะลูกเตะกร้อไม่กระทบฝ่าผนัง
3. ส่งลูกเตะกร้อกระทบฝ่าผนังสูงไม่ถึง 1.42 เมตร และขณะส่งลูกเตะกร้อเข้าไปอยู่ในเขต

1.50 เมตร





แผนที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นเกมด้วยข้างเท้าด้านใน
เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหรือลูกแป เป็นลูกพื้นฐานของการเตะแบบต่างๆจนถือได้ว่าเป็นการเตะลูกเตะกร้อที่ง่ายที่สุด เพราะข้างเท้าด้านในซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านในของเท้านั้น มีบริเวณกว้างกว่าพื้นที่อวัยวะอื่นที่ใช้เตะลูกเตะกร้อ ลักษณะของเท้าและขาในขณะที่ใช้เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นลักษณะที่ไม่ฝืนกับโครงสร้างตามธรรมชาติของข้อต่อของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ได้
2. ผู้เรียนสามารถเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในระยะห่าง 3-4 เมตรให้ตัวเองรับได้ 3 ครั้งใน 5 ครั้ง
3. ผู้เรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีจากการวิ่งรอบอู่ร่างกายรอบสนามเตะกร้อ 10 รอบก่อนการเรียนรู้
4. ผู้เรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกัน
5. นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการฝึกทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหรือลูกแปได้อย่างถูกต้องทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาเตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ

80

สาระการเรียนรู้

วิธีการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อม ตามองดูลูกอยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา
2. ขณะที่ลูกเตะกร้อลอยมาให้เคลื่อนที่เข้าไปหา โดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่ไปอยู่ที่จุดลูกเตะกร้ออยู่ทางด้านข้างของลำตัว (ถนัดเท้าขวาให้ลูกเตะกร้ออยู่เท้าซ้าย หรือถนัดเท้าซ้ายให้ลูกเตะกร้ออยู่เท้าขวา)
3. เมื่อเคลื่อนที่ไปจุดที่จะเตะลูกเตะกร้อ โดยเท้าด้านที่ไม่ถนัดจะยืนที่พื้น ปลายเท้าชี้เข้าหาทิศทางที่ลูกเตะกร้อกำลังลอยเข้ามา ส่วนเท้าที่ถนัดดันขาเข้าเท้าด้านในขึ้น

- เมื่อลูกลอยต่ำลงมาประมาณความสูงของเข่าข้างที่ไม่ถนัด ให้ยกเท้าข้างที่จะใช้เตะขึ้นแล้ว เคลื่อนที่เท้าข้างนั้นหาลูกเตะกร้อ พร้อมทั้งบิดเข่าและข้อเท้าออกไปทางด้านข้าง (เป็นขณะที่เท้าด้านในจะหงายขึ้น) เกร็งข้อเท้าเล็กน้อย
- ออกแรงส่งจากสะโพก ผ่านข้อเข่า เตะขาตอนล่างให้ข้างเท้าด้านในปะทะลูกเตะกร้อใน ขณะที่ลูกเตะกร้อกำลังต่ำลง แล้วปล่อยขาที่อนั้นไปตามแรง



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม /อบอุณร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2.ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วย หรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติทำโยคะพร้อมกับฟังเพลงบาบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ท่าต้นไม้ กางขาเป็นรูปสามเหลี่ยม ใช้น้ำหนักตัวลงที่ขาขวา หายใจเข้าพร้อมยกขาซ้ายให้สันเท้าซ้ายแตะที่ต้นขาด้านในเป็นเลขสี่ พนมมือพร้อมหายใจออก ยืดมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะโดยให้ท้องแขนแนบหลังใบหู ค้างท่านี้ 1 – 10 จากนั้นหายใจเข้าลดมือลงวางข้าง</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสงบต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงบาบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ลำตัว หายใจออก วางขาให้อยู่ในท่า เดิม พร้อมสลับข้าง</p>   	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อ เตรียมจิตใจก่อนการเรียนจาก การปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลง บาบานัม เคววลิ้มและคำพูด จูง ใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมใน การเรียนทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อม เกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5.2 ท่างู นอนคว่ำกับพื้นก้มหน้า คอว่ามือไว้บริเวณข้างลำตัว หายใจเข้าแขงหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะตกไปทางด้านหลังอย่างช้าๆ ดันแขนทั้งสองข้างออกไปยันพื้นไว้ พร้อมยกลำตัวให้สูงขึ้นแบบช้าๆ แอนช่วงแผ่นหลังขึ้น ช่วงเอว สะโพก ขา ปล่อยสบาย ไม่เกร็ง ค้างท่านับ 1- 10</p>  	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงเบาๆ นม เควาลัมและคำพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5.3 ทำผีเสื้อ นิ่งลงแยกเข้าออกจากกัน แต่ฝ่าเท้าประกบกัน มือจับที่ปลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกพร้อมแขม่วท้อง โนมตัว ก้มศีรษะจนหน้าผากจรดปลายเท้า ค้างท่านับ 1-10 แล้วกลับมาท่าเดิม โดยสูดลมหายใจเข้า เยกหน้าให้ตัวตรง เมื่อตัวตรงแล้วจึงหายใจออก</p>   <p>6.ครูให้นักเรียนขยายแฉก 2 ช่วงแขน และวิ่ง วอร์มรอบสนามตะกร้อ จำนวน 10 รอบ</p>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลงบาบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และ สาริต (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ และทักษะของการเล่นลูกตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้านในหรือลูกแป</p> <p>2. ครูให้นักเรียน ขยายแฉวออก 1 ช่วงแขน แล้วให้อธิบายแบบการฝึก เตะท่าทางอากาศ ฝึกเตะลูกตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้านใน 20 ครั้ง</p>  <p>3.ครูแจกลูกตะกร้อให้นักเรียน โดยที่ 4 แฉวแรกจะได้ฝึกการเตะลูกตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้านในแบบปิดจังหวะ ส่วน 4 แฉวที่เหลือฝึกเตะลูกตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้านในไปพร้อมๆกัน 20 ครั้ง โดยที่ครูเป่านกหวีดให้สัญญาณ แต่ละครั้ง เสร็จแล้วให้นักเรียนส่งลูก</p>		<p>-นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เกี่ยวกับความสำคัญของ ลูกข้างเท้าด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเล่น ลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ตะกร้อสลัดกับ 4 แถวที่ยังไม่ได้ฝึก ตะกร้อกับลูกตะกร้อ 20 ครั้ง</p> <p>4. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตาม คำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติ ทักษะได้ดี</p> <p>แบบฝึกที่ 1 การเตะลูกตะกร้อด้วย ข้างเท้าด้านในแบบปิดจังหวะ เริ่ม จากท่าทางการเตรียมให้ใช้นิ้วมือ สอดใส่รูลูกตะกร้อ ส่วนนิ้วที่เหลือจับ ลูกตะกร้อเหยียดตรงไปด้านหน้าอก ศอกเล็กน้อย คอว่ามีอลง แเบเข้าขวา ออกด้านข้าง จัดข้างเท้าด้านในขึ้น หย่อนลูกตะกร้อลงไปกระทบข้างเท้า ด้านใน โดยไม่ให้ลูกตะกร้อหลุด ดัน ข้างเท้าด้านในขึ้นเตะลูกตะกร้อ ระวังอย่ายกเท้าสูงเกินเข่า นับเป็น จังหวะที่ 1 วางเท้าลง ยกมือนำลูก ตะกร้อกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น จังหวะที่ 2 โดยให้ฝึกแบบปิดจังหวะ เมื่อคล่องและสามารถทำได้ดีแล้ว จึง ให้ฝึกแบบเปิดจังหวะ</p> 	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง จากการทำให้นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
 <p>แบบฝึกที่ 2 การเตะลูกตะกร้อด้วย ข้างเท้าด้านในแบบเปิดจังหวะ</p> <p>ฝึกจากท่าทางการเตรียมให้ใช้มือซ้าย ปล่อยลูกตะกร้อลงมา แปะเข้าขวา ออกด้านข้างต้นข้างเท้าด้านในขึ้น ตามองลูก ตามลูกตะกร้อลงมา มอง จุด ฝึกจากท่าทางการเตรียมให้ใช้มือ ซ้าย ปล่อยลูกตะกร้อลงมา แปะเข้า ขวาออกด้านข้างต้นข้างเท้าด้านใน ขึ้น ตามองลูกตามลูกตะกร้อลงมา มองจุดสัมผัส พร้อมกับเตะลูก ตะกร้อลอยตกต่ำลงให้ใช้มือจับ เอาไว้ นับ 1 จับ และฝึกต่อไปเรื่อยๆ แล้วเพิ่มเป็นเตะ</p>		<p>-นักเรียนมีทักษะการเล่น ลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
 <p>3. ขั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนจับคู่กัน จากนั้นสลับกันเป็นคนเตะลูกและคนรับลูกตามสัญญาณนกหวีดของครู ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี <p>4. ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (เวลา 15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูแบ่งทีมให้นักเรียนจำนวน 6 ทีม ทีมละประมาณ 8- 10 คน โดยมีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ในทีมจำนวนละเท่าๆกัน จากนั้นครูให้นักเรียนแต่ละคนเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคนละ 2 โยน แล้วนับจำนวนครั้งทั้งหมดภายในทีมมารวมกัน ทีมไหนได้ 	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ทีมไหนได้จำนวนครั้งรวมกันมากที่สุด ทีมนั้นเป็นทีมชนะ</p> <p>3. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2 นาที</p> <p>2. ในระหว่างที่นักเรียนนั่งสมาธิ ครูสรุปประโยชน์และวิธีการเล่นลูกด้วยเข้าและข้อบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>3. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไป</p>	<p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติจากการนั่งสมาธิ</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้ นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนรู้จุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>-ร่างกายของนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดสุขปฏิบัติ</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก 2. ซีดีเพลงบabanัม เควาลัม 3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นเกมด้วยหลังเท้า
 เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การเล่นลูกด้วยหลังเท้า เป็นทักษะที่ยากกว่าการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เพราะหลังเท้ามีบริเวณที่จะใช้สัมผัสลูกน้อยกว่า และการบังคับทิศทางเป็นไปได้ยากกว่า ต้องให้ลูกเตะหรือสัมผัสกับบริเวณกึ่งกลางของหลังเท้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นลูกด้วยหลังเท้าได้
2. นักเรียนหญิงสามารถเตะตะกร้อด้วยหลังเท้าได้ 3 ครั้งขึ้นไป และนักเรียนชายสามารถเตะตะกร้อด้วยหลังเท้าได้ 5 ครั้งขึ้นไป
3. นักเรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวจากการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมการวิ่งเปรี๊ยะ
4. นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกัน
5. นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในฝึกทักษะการเล่นลูกด้วยหลังเท้า

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยหลังเท้าได้อย่างถูกต้องทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

สาระการเรียนรู้

วิธีการเล่นลูกด้วยหลังเท้า

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อม (ยืนเท้าคู่นักหนักตอกอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสอง ย่อเข่า ก้มตัว และกางแขนเล็กน้อย) ตามองดูลูกอยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา
2. ขณะที่ลูกเตะกร้อลอยมาให้เคลื่อนที่เข้าไปหา โดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่ไปอยู่ที่จุดลูกเตะกร้ออยู่ทางด้านข้างหน้าเฉียงไปทางข้างของลำตัวเล็กน้อย
3. เมื่อเคลื่อนที่ไปจุดที่จะเตะลูกเตะกร้อ เท้าด้านที่ไม่ถนัดจะวางบนพื้น โดยปลายเท้าชี้เข้าหาทิศทางที่ลูกเตะกร้อกำลังลอยเข้ามา ส่วนเท้าที่ถนัดถูกงัดไปข้างหลังและสัมผัสพื้นด้วยปลายเท้า
4. เมื่อลูกเตะกร้อลอยต่ำลงมาประมาณ ระดับของเข่า ด้านไม่ถนัดให้ยกขาข้างที่ถนัดเตะลูกเตะกร้อที่กำลังย้อยต่ำลง แล้วปล่อยขาท่อนล่างนั้นไปตามแรงส่ง



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม / อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนเข้าแถวแถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2.ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียน และตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียนโดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบและรายงานให้ครุทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลาและแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติท่าโยคะพร้อมกับฟังเพลง บาบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ท่านอนหงายยกขา เริ่มต้นท่านอนหงายจากนั้นดึงเข่าซ้ายเข้าหาลำตัวแล้วกอดต้นขาให้ชิดกับลำตัว ใช้มือช่วยดึงปลายเท้าให้ตั้งฉากกับลำตัวโดยแขนจะต้องเหยียดตรงให้มากที่สุด ค้างอยู่ในท่าประมาณ 10 วินาที</p> 	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลงบบานัม เควาลัมและคำพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและยอมรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="368 427 769 763" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="308 801 810 1294">5.2 ทำนั่งก้มตัว เริ่มต้นด้วยการนั่งหลังตรงเหยียดเท้าไปข้างหน้า หายใจออกแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้า คว่ำฝ่ามือและแขนให้ขนานกับพื้น ใช้มือสองข้างจับที่ฝ่าเท้า หายใจเข้าแล้วค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยเขาจะต้องตั้งตลอดเวลา ก้มศีรษะให้ชิดเข่ามากที่สุด สามารถจับปลายเท้า หรือวางมือลงบน คางทำนั้นไว้ 10 วินาที</p> <div data-bbox="368 1323 759 1711" data-label="Image"> </div>	<p data-bbox="837 801 1129 1189">-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำ เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลง บาบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p data-bbox="1157 801 1382 1133">-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก 2. ซีดีเพลงบabanัม เคววาลัม 3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นเกมด้วยเข้า
 เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข้านับเป็นท่าที่ง่ายและเป็นท่าพื้นฐานท่าหนึ่ง ส่วนของเข่าที่จะใช้เล่นลูกตะกร้อ คือบริเวณหน้าขาที่ติดกับลูกสะบ้า หรือเรียกว่าเหนือหัวเข่า แต่ถ้าเป็นการพักลูกด้วยเข่า ต้องใช้ส่วนที่สูงขึ้นมาอีกคือ ขาท่อนบน การเล่นลูกด้วยเข่า นิยมใช้การเล่นตะกร้อวง ไม่ค่อยใช้ในการเล่นเซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง ทั้งนี้เพราะบังคับทิศทางได้ยากเหมาะสำหรับการส่งลูกในระยะใกล้ๆ เท่านั้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นลูกด้วยเข่าได้
- 2.นักเรียนหญิงสามารถเตะลูกตะกร้อด้วยเข่าได้ 3 ครั้งขึ้นไป และนักเรียนชายสามารถเตะลูกตะกร้อด้วยเข่าได้ 5 ครั้งขึ้นไป
- 3.นักเรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความทรงตัวที่ดีจากการวอร์มร่างกายด้วยการเล่นเกมกระต่ายขาเดียว
- 4.นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกันในแถว
- 5.นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการฝึกทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะเล่นลูกด้วยเข่าได้อย่างถูกต้องทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

สาระการเรียนรู้

วิธีการเล่นลูกด้วยเข่า

1. ผู้เตะยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม ตามองดูลูกเตะกร้อ
2. เข่าข้างที่ไม่ถนัดจะวางบนพื้นโดยปลายเท้าชี้เข้าหาทิศทางที่ลูกเตะกร้อกำลังลอยมา ส่วนเท้าข้างถนัดถูกงัดไปข้างหลัง
3. เมื่อลูกเตะกร้อลอยต่ำลงมาประมาณความสูงระดับเอวของ ให้ยกขาข้างถนัดขึ้น พร้อมทั้งงอเข่าพับน่องเข้าหาต้นขาด้านหลังงุ่มปลายเท้า
4. ส่งแรงจากสะโพกผ่านข้อเข่า ให้ขาท่อนบนบริเวณเหนือหัวเข่าปะทะตามแรงส่ง



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม /อบอุณร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2. ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียน และตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครุทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วย หรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติท่าโยคะพร้อมกับฟังเพลงบอบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ท่าต้นไม้ กางขาเป็นรูปสามเหลี่ยม ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่ขาขวา หายใจเข้าพร้อมยกขาซ้ายให้ส้นเท้าซ้ายแตะที่ต้นขาด้านในเป็นเลขสี่ พนมมือพร้อมหายใจออก ยึดมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะโดยให้ท้องแขนแนบหลังใบหู ค้างท่านับ 1 – 10 จากนั้นหายใจเข้าลดมือลงวางข้างลำตัว หายใจออก วางขาให้อยู่ในท่าเดิมพร้อมสลับข้าง</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลงบอบานัมเควาลัมและคำพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
  	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมอง ต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อน การเรียนจากการปฏิบัติ ท่าโยคะ การฟังเพลงบา บานัมควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความ พร้อมในการเรียนทั้ง ในด้านร่างกายและ จิตใจที่ผ่อนคลาย พร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5.2 ท่างู นอนคว่ำกับพื้นก้มหน้า คอว่ามีไไว้ บริเวณข้างลำตัว หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะตกไปทางด้านหลังอย่างช้าๆ ดันแขนทั้งสองข้างออกไปยันพื้นไว้ พร้อมยกลำตัวให้สูงขึ้นแบบช้าๆ แอ่นช่วงแผ่นหลังขึ้น ช่วงเอว สะโพก ขา ปล่อยสบาย ไม่เกร็ง ค้างท่านับ 1- 10</p>  	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลงเบา บานัมควาลัมและคำพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5.3 ทำผีเสื้อ นั่งลงแยกเข่าออกจากกัน แต่ฝ่าเท้าประกบกัน มือจับที่ปลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกพร้อมแหม่วท้อง โนม้ตัว ก้มศีรษะจนหน้าผากจรดปลายเท้า ค้างท่านับ 1-10 แล้วกลับมาท่าเดิม โดยสุดลมหายใจเข้า เงยหน้าให้ตัวตรง เมื่อตัวตรงแล้วจึงหายใจออก</p>   <p>6.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม คณะชายหญิง จากนั้นครูให้นักเรียนนอร์มร่างกายด้วยการเล่นเกมกระต่ายขาเดียววิ่งไล่จับทีมฝั่งตรงข้าม</p>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงบาบานัมควาลัม และคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p> <p>-นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความทรงตัว</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>1.ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ และทักษะ ของ การ เล่น ลูก ด้วย เข้า</p> <p>2.ครูสาธิตวิธีการเล่นลูกด้วยเข้า</p> <p>3.ครูให้นักเรียน ขยายแฉวออก 1 ช่วงแขน ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกปฏิบัติทำการเล่นลูกด้วยเข้าโดยไม่ต้องใช้ลูกตะกร้อ เน้นการทรงตัวในการเล่น โดยให้ผู้ฝึกสร้างจินตภาพว่าตนเองกำลังเล่นลูกตะกร้ออยู่จริงๆ</p> <p>4.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p>  <p>3.ขั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที)</p> <p>แบบฝึกที่ 1 ครูให้นักเรียนแต่ละคนถือลูกตะกร้อไว้คนละหนึ่งลูก แล้วโยนตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงเล็กน้อย รอจังหวะให้ลูกตะกร้อลอยต่ำลงมาจึงเล่น</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง จาก การ ที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเล่นลูกด้วยเข้า</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกด้วยเข้า</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ลูกตะกร้อด้วยเข่า ทั้งเข่าซ้าย-ขวา แล้วให้ลูกตะกร้อปะทะเข่าแล้วลูกตะกร้อกระดอนลอยขึ้นในอากาศ จากนั้นนักเรียนจึงใช้มือรับลูกตะกร้อเอาไว้</p> <p>แบบฝึกที่ 2 ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกยืนห่างกันประมาณ 3-4 เมตร คนหนึ่งถือลูกตะกร้ออยู่แล้ว โยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงเหนือศีรษะ จากนั้นให้ใช้เข่าเล่นลูกตะกร้อส่งไปให้อีกคนหนึ่งแล้วใช้มือรับลูกตะกร้อไว้ จากนั้นเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่าส่งกลับมาในลักษณะท่าทางเดียวกัน ฝึกทั้งเข่าซ้าย-ขวา สลับกัน</p> <p>4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (เวลา 15 นาที)</p> <p>1.ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนจำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 8- 10 คน โดยมีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ในกลุ่มจำนวนละเท่าๆกัน แล้วจับกลุ่มเป็นวงกลม</p> <p>2.จากนั้นครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันเตาะตะกร้อกันเป็นทีมโดยมีกติกาคือ</p> <p>2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม จากนั้นครูแจกตะกร้อให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ลูก</p> <p>2.2 ทักษะที่ใช้เตาะคือ ครั้งที่ 1 ให้เตาะด้วยเข่า ครั้งที่ 2 ให้เตาะด้วยข้างเท้าด้านใน เมื่อครบ 2 ให้ส่งตะกร้อไปทางขวา แล้วให้คนต่อไปเตาะต่อเช่นเดียวกัน จน</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ครบทุกคน ถ้าเกิดลูกตกให้กลับมาเริ่มที่คนแรกใหม่ กลุ่มไหนปฏิบัติครบหมดทุกคนก่อนและถูกต้องตามกติกาจะเป็นกลุ่มที่ชนะ</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>5. ขั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2 นาที</p> <p>2.ในระหว่างที่นักเรียนนั่งสมาธิ ครูสรุปประโยชน์และวิธีการเล่นลูกด้วยเข้าและข้อบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครู และสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4.ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไป</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติจากการนั่งสมาธิ</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนรู้จุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>-ร่างกายของนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดสุขปฏิบัติ</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก 2. ซีดีเพลงบabanัมเควาลัม 3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 4

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นลูกด้วยศีรษะ
 เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การเล่นลูกด้วยศีรษะ หรือ ลูกหัว/ลูกโหม่ง เป็นการ เล่นลูกตะกร้อที่ใช้ศีรษะบริเวณหน้าผากปะทะลูกตะกร้อ เหมาะสำหรับการรับและการโต้ลูกระดับสูง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นลูกด้วยศีรษะได้
2. นักเรียนหญิงสามารถเตะลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ 3 ครั้งขึ้นไป และนักเรียนชายสามารถเตะลูกตะกร้อด้วยศีรษะได้ 5 ครั้งขึ้นไป
3. นักเรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้าน
4. นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกัน
5. นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการฝึกทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ


ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะได้อย่างถูกต้องทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

วิธีการเล่นลูกด้วยศีรษะ

1. ผู้ฝึกอยู่ในท่าเตรียมพร้อม ตามองลูกตะกร้ออยู่ในลักษณะที่พร้อมจะเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา
2. ขณะลูกตะกร้อลอยมาให้เคลื่อนที่เข้าไปหาจุดตำแหน่งที่ลูกลอยมาโดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่อยู่ในตำแหน่งที่ลูกตะกร้ออยู่ด้านเหนือศีรษะบริเวณหน้าผากพอดี
3. เมื่อเคลื่อนที่ไปอยู่ในตำแหน่งที่จะเล่นลูกตะกร้อ เท้าทั้งสองข้างโดยปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า พร้อมย่อศีรษะลง เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย แหงนหน้าขึ้นตามองลูกตะกร้อ
4. เมื่อลูกตะกร้อต่ำลง ออกแรงส่งจากปลายเท้าผ่านข้อเท้ายึดลำตัวขึ้นจากการย่อศีรษะพุ่งศีรษะเข้าหาลูกตะกร้อ ให้นำหน้าผากปะทะลูกตะกร้อ ถ้าจะให้ลูกตะกร้อพุ่งลง ต้องก้มศีรษะขณะปะทะลูกตะกร้อ แต่ถ้าจะให้ลูกตะกร้อโด่งขึ้นก็ต้องเงยศีรษะขณะปะทะลูกตะกร้อ ต่อจากนั้นปล่อยร่างกายไปตามแรงส่ง



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม / อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน,เรียงตามลำดับเลขที่ที่</p> <p>2.ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วย หรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติทำโยคะพร้อมกับฟังเพลง บาบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนรู้ และสร้างบรรยากาศก่อนการเรียนรู้ พร้อมพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ทำนอนหงายยกขา เริ่มต้นทำนอนหงาย จากนั้นดึงเข่าซ้ายเข้าหาลำตัวแล้วกอดต้นขาให้ชิดกับลำตัว ใช้มือ ช่วยดึงปลายเท้าให้ตั้งฉากกับลำตัวโดยแขนจะต้องเหยียดตรงให้มากที่สุด ค้างอยู่ในท่าประมาณ 10 วินาที</p> 	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงบบานัม เควาลัม และคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="359 405 761 741" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="304 779 826 1267">5.2 ทำนั้งก้มตัว เริ่มต้นด้วยการนั่งหลังตรงเหยียดเท้าไปข้างหน้า หายใจออกแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้า คว่ำฝ่ามือและแขนให้ขนานกับพื้น ใช้มือสองข้างจับที่ฝ่าเท้า หายใจเข้าแล้วค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยเข่าจะต้องตั้งตลอดเวลา ก้มศีรษะให้ชิดเข้ามามากที่สุด สามารถจับปลายเท้า หรือวางมือลงบน คางทำนั้นไว้ 10 วินาที</p> <div data-bbox="368 1301 761 1688" data-label="Image"> </div>	<p data-bbox="852 779 1110 1218">-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงเบาๆ นม เควาลัม และคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p data-bbox="1139 723 1382 987">-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>5.ครูให้นักเรียนนอร์มร่างกายด้วยการกระโดดขาคู่ข้ามกรวยไปกลับในระยะ 10 เมตร</p> <p>2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>1.ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ และทักษะของการเล่นลูกด้วยศีรษะ</p> <p>2.ครูสาธิตวิธีการเล่นลูกด้วยศีรษะ</p> <p>3.ครูให้นักเรียน ขยายแถวออก 1 ช่วงแขน ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกปฏิบัติทำการเล่นลูกด้วยศีรษะโดยไม่ต้องใช้ลูกตะกร้อ เน้นการทรงตัวในการเล่น โดยให้ผู้ฝึกสร้างจินตภาพว่าตนเองกำลังเล่นลูกตะกร้ออยู่จริงๆ</p> <p>4.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครู</p> </div>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงเบา บานัม เควาลัม และ คำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p> <p>-นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านพลังของกล้ามเนื้อ</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>และสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p>  <p>3.ขั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) แบบฝึกที่ 1 ครูให้นักเรียนแต่ละคนถือลูกตะกร้อไว้คนละหนึ่งลูก แล้วโยนตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงเล็กน้อย รอจังหวะให้ลูกตะกร้อลอยต่ำลงมาจึงเล่นลูกตะกร้อด้วยเข้าศีรษะ โดยให้ลูกตะกร้อกระทบบริเวณกึ่งกลางของหน้าผาก ย่อเข้าทั้งสองข้างเพื่อเสริมแรงให้ลูกตะกร้อลอยขึ้นไปในอากาศ จากนั้นนักเรียนจึงใช้มือรับลูกตะกร้อเอาไว้</p> <p>แบบฝึกที่ 2 ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกยืนห่างกันประมาณ 3-4 เมตร คนหนึ่งถือลูกตะกร้ออยู่ แล้ว โยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงเหนือศีรษะ จากนั้นให้ใช้ศีรษะโหม่งลูกตะกร้อส่งไปให้อีกคนหนึ่งแล้วใช้มือรับลูกตะกร้อไว้ จากนั้นคนที่รับ ใช้ศีรษะโหม่งลูกตะกร้อส่งกลับมา ทำในลักษณะท่าทางเดียวกัน ตามสัญญาณหวีดของครู</p> <p>4.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครู และสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p>	<p>กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง จากการที่นักเรียน ได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>ผลลัพธ์การเรียนรู้</p> <p>-นักเรียนเกิดการ เรียนรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของ การเล่นลูกด้วยศีรษะ -นักเรียนมีทักษะการ เล่นลูกด้วยศีรษะ -นักเรียนมีแรงจูงใจ และทัศนคติที่ดีใน การเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการ เล่นลูกด้วยศีรษะ</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (เวลา 15 นาที)</p> <p>1.ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนจำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 8- 10 คน โดยมีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ในกลุ่มจำนวนละเท่าๆกัน แล้วจับกลุ่มเป็นวงกลม</p> <p>2.จากนั้นครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันเดาะตะกร้อกันเป็นกลุ่มโดยมีกติกาคือ</p> <p>2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม จากนั้นครูแจกตะกร้อให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ลูก</p> <p>2.2 ทักษะที่ใช้เดาะคือ ครั้งที่ 1 ให้เดาะด้วยข้างเท้าด้านในให้ลูกลอยสูงเหนือศีรษะ ครั้งที่ 2 ให้เดาะด้วยศีรษะ โดยเป็นจังหวะต่อเนื่องกันกับครั้งแรก เมื่อครบ 2 ให้ส่งตะกร้อไปทางขวาแล้วให้คนต่อไปเดาะต่อเช่นเดียวกัน จนครบทุกคน ถ้าเกิดลูกตกให้กลับมาเริ่มที่คนแรกใหม่</p> <p>กลุ่มไหนปฏิบัติครบหมดทุกคนก่อนและถูกต้องตามกติกาจะเป็นกลุ่มที่ชนะ</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครู และสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>5.ขั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนยืนสมาธิ 2 นาที</p> <p>2.ในระหว่างที่นักเรียนยืนสมาธิ ครูสรุปประโยชน์และวิธีการเล่นลูกด้วยศีรษะและข้อบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครู และสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเอง</p> <p>จากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติจากการนั่งสมาธิ</p>	<p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนรู้จักจุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>-ร่างกายของนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
4.ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไป	- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว	-นักเรียนเกิดสุขปฏิบัติ



อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก 2. ซีดีเพลงบabanัมควาลัม 3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง
 เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 40 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในหรือลูกแป เป็นลูกพื้นฐานของการเตะแบบต่างๆจนถือได้ว่าเป็นการเตะลูกเตะกร้อที่ง่ายที่สุด เพราะข้างเท้าด้านในซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านในของเท้า นั้นมีบริเวณกว้างกว่าพื้นที่อวัยวะอื่นที่ใช้เตะลูกเตะกร้อ ลักษณะของเท้าและขาในขณะที่ใช้เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็นลักษณะที่ไม่ฝืนกับโครงสร้างตามธรรมชาติของข้อต่อของร่างกาย

สาระสำคัญ

การรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง เป็นการนำทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การเล่นลูกด้วยหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่าและศีรษะ มาประยุกต์ใช้ในการส่งลูกและรับลูกกระทบฝ่าผนัง ในระยะต่างๆ เพื่อเป็นการฝึกทักษะการรับและส่งลูกให้เกิดความชำนาญและแม่นยำ มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปต่อยอดสู่ทักษะการเล่นที่มิได้ต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนังได้

นักเรียนหญิงสามารถรับส่งลูกกระทบฝ่าผนังได้ 5 ครั้งขึ้นไป และนักเรียนชายสามารถรับส่งลูกกระทบฝ่าผนังได้ 7 ครั้งขึ้นไป

นักเรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว จากการก้มและปลายเท้าสลับ 20 ครั้ง และก้มและพื้นขาเหยียดตั้ง 20 วินาที

นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกัน

นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการฝึกทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนังได้ได้อย่างถูกต้องทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาเตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

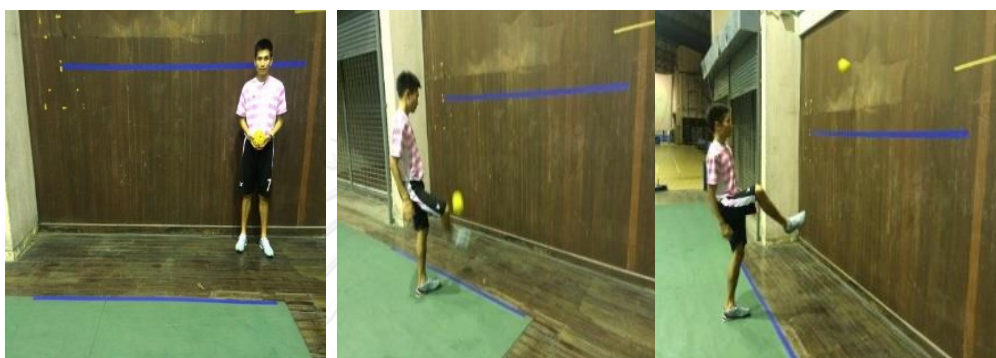
สาระการเรียนรู้


วิธีการรับส่งลูกกระทบฝาผนัง

นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาฝาผนังนอกเส้น 1.50 เมตร

นักเรียนโยนลูกและเตะส่งให้ลูกกระทบฝาผนัง กระดอนออกมา และเตะส่งกระทบฝาผนังอีกติดต่อกันไป โดยในการส่งลูกออกไปกระทบฝาผนังนั้นจะใช้ทักษะการการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เพราะมีความแน่นอนและมีประสิทธิภาพที่สุด แต่ในส่วนของกรรับลูกที่กระดอนออกมาจากผนังนั้น จะฝึกการรับด้วยทักษะต่างๆ ทุกทักษะเพื่อให้เกิดความชำนาญ

1. การส่งรูปให้กระทบฝาผนังทุกครั้งจะต้องเหนือเส้น 1.52 เมตร



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม /อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2.ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครุทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วย หรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติทำโยคะพร้อมกับฟังเพลงเบา บานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ท่าต้นไม้ กางขาเป็นรูปสามเหลี่ยม ใช้น้ำหนักตัวลงที่ขาขวา หายใจเข้าพร้อมยกขาซ้ายให้สันเท้าซ้ายแตะที่ต้นขาด้านในเป็นเลขสี่ พนมมือพร้อมหายใจออก ยึดมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะโดยให้ท้องแขนแนบหลังใบหู ค้างท่านี้ 1 – 10 จากนั้นหายใจเข้าลดมือลงวางข้างลำตัว หายใจออก วางขาให้อยู่ในท่าเดิม พร้อมสลับข้าง</p> 	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลงเบา บานัม เควาลัม และคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="411 423 783 920" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="427 1014 799 1514" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="306 1541 855 1883">5.2 ท่างู นอนคว่ำกับพื้นก้มหน้า คอว่ามีไไว้ บริเวณข้างลำตัว หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะตกไปทางด้านหลังอย่างช้าๆ ดันแขนทั้งสองข้างออกไปยันพื้นไว้ พร้อมยกลำตัวให้สูงขึ้นแบบช้าๆ แอนช่วงแผ่นหลังขึ้น ช่วงเอว สะโพก ขา ปล่อยสบาย ไม่เกร็ง ค้างทำนับ 1- 10</p>	<p data-bbox="874 412 1142 846">-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงเบาบานัม เควาลัม และ คำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p data-bbox="1158 412 1385 734">-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="363 394 651 763" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="379 786 639 1155" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="320 1173 738 1641">5.3 ท่าผีเสื้อ นิ่งลงแยกเข่าออกจากกัน แต่ฝ่าเท้าประกบกัน มือจับที่ปลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกพร้อมแหม่วท้อง โนม้ตัว ก้มศีรษะจนหน้าผากจรดปลายเท้า ค้างท่านับ 1-10 แล้วกลับมาท่าเดิม โดยสูดลมหายใจเข้า เยกหน้าให้ตัวตรง เมื่อตัวตรงแล้วจึงหายใจออก</p> <div data-bbox="405 1653 651 1995" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="762 898 1114 1061" data-label="Text"> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> </div> <div data-bbox="762 1352 1114 1516" data-label="Text"> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> </div>	<div data-bbox="1142 551 1366 808" data-label="Text"> <p>-นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง</p> </div> <div data-bbox="1142 1245 1374 1391" data-label="Text"> <p>-นักเรียนมีทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง</p> </div> <div data-bbox="1142 1435 1358 1581" data-label="Text"> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> </div>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="395 421 675 819" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="304 862 738 1021">6.ครูนำนักเรียนวอร์มร่างกายด้วยการก้มแตะปลายเท้าสลับ 20 ครั้ง และก้มแตะพื้นขาเหยียดตั้ง 20 วินาที</p> <p data-bbox="304 1059 738 1160">2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p data-bbox="304 1178 738 1272">1.ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ และทักษะของการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง</p> <p data-bbox="304 1290 738 1384">2.ครูสาธิตวิธีการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง</p> <p data-bbox="304 1402 738 1552">3.ครูให้นักเรียน เข้าแถวหน้ากระดาน หน้าฝ่าผนัง ทั้งหมด 6 แถว แล้วขยายแถวออก 1 ช่วงแขน</p> <p data-bbox="304 1570 738 1850">4.จากนั้นครูให้สัญญาณนกหวีดกับนักเรียน ส่งลูกกระทบฝ่าผนังด้วยทักษะการเล่นลูกด้วยข้างด้านใน พอลูกกระทบออกมาให้ใช้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในรับแล้วเดาะขึ้น</p> <p data-bbox="304 1868 738 1906">1 จังหวะ แล้วใช้มือจับลูก</p> <p data-bbox="304 1924 738 2011">5.ปฏิบัติแถวละ 2 รอบตามสัญญาณนกหวีดของครู</p>	<p data-bbox="762 465 1026 734">- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง จากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p data-bbox="1050 577 1345 678">-นักเรียนมีทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง</p> <p data-bbox="1050 1261 1345 1350">-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>6.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่ง ของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p>  <p>3.ขั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียน เข้าแถวหน้ากระดาน หน้าฝาผนัง ทั้งหมด 6 แถว แล้วขยาย แถวออก 1 ช่วงแขน</p> <p>2.ครูให้สัญญาณนกหวีดกับนักเรียน ส่งลูกกระทบฝาผนังด้วยทักษะการเล่น ลูกด้วยข้างด้านใน พอลูกกระดอน ออกมาให้ใช้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้าง เท้าด้านในรับแล้วเตะ 2 จังหวะแล้ว ใช้มือจับลูก โดยยืนอยู่ระยะหลังเส้นที่</p>		<p>-นักเรียนมีทักษะการรับส่ง ลูกกระทบฝาผนัง</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและ ทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>กำหนดและส่งลูกให้กระทบบฝ่าผนังเลย เส้นที่กำหนดไว้</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่ง ของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความ สนุกสนาน (เวลา 15 นาที)</p> <p>1.ครูแบ่งทีมให้นักเรียนจำนวน 4 ทีม ทีมละประมาณ 8- 10 คน โดยมี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ในทีม จำนวนละเท่าๆกัน</p> <p>2.จากนั้นครูให้นักเรียนแข่งขันเตาะ ตะกร้อรับส่งกระทบบฝ่าผนัง โดยแจก ตะกร้อให้กับนักเรียนกลุ่มที่เริ่มแข่งขัน ก่อนคนละ 1 ลูก แล้วเริ่มเตาะตะกร้อ รับส่งกระทบบฝ่าผนัง โดยมีกติกาคือ</p> <p>2.1 ใช้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้า ด้านใน โดยเตาะลูกได้ไม่เกิน 3 จังหวะ ก่อนส่งลูกกระทบบฝ่าผนัง</p> <p>2.2 ให้นักเรียนกลุ่มต่อไปที่จะทำการ แข่งขันส่งลูกกระทบบฝ่าผนัง จับคู่กับ เพื่อนที่กำลังแข่งขัน นับจำนวนครั้ง ถ้า ลูกต่อให้นับรวมกันต่อไป โดยการนับ คะแนนนั้นจะนับก็ต่อเมื่อลูกกระทบบ ฝ่าผนังเลยเส้น 1.52 เมตร ที่กำหนด</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง จากการที่นักเรียน ได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนมีทักษะการรับส่ง ลูกกระทบบฝ่าผนัง</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและ ทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2.3 แต่ละกลุ่มจะมีเวลากลุ่มละ 2 นาที เมื่อหมดเวลา ให้นำจำนวนครั้งที่นักเรียนในแต่ละกลุ่มส่งลูกกระทบฝาผนังมารวมกัน กลุ่มไหนได้จำนวนครั้งมากที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>5. ขั้นสรุป / สรุปปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2 นาที</p> <p>2.ในระหว่างที่นักเรียนนั่งสมาธิ ครูสรุปประโยชน์และวิธีการรับส่งลูกกระทบฝาผนังและข้อบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4.ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไป</p>	<p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติจากการนั่งสมาธิ</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>-นักเรียนรู้จุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>-ร่างกายของนักเรียนกลับสู่ภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดสรุปปฏิบัติ</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก 2. ซีดีเพลงบabanัมเควาลัม 3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 6

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้าน
ใน

เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 40 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นทักษะในการทำคะแนนเพื่อเสิร์ฟลูกตะกร้อไปยังฝั่งตรงข้าม โดยลักษณะในการเสิร์ฟนั้น เท้าหลักที่ใช้ยืนจะต้องอยู่ในวงกลม ไม่เหยียบเส้นหรือออกจากนอกวงกลมเสิร์ฟ ใช้ส่วนของข้างเท้าด้านในสัมผัสลูกออกแรงส่งเพื่อให้ลูกตะกร้อข้ามตาข่าย

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเสิร์ฟตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้

นักเรียนหญิงสามารถเสิร์ฟตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในลงในจุดที่กำหนดได้ 3 ถึง 5 ครั้ง และนักเรียนชายสามารถเสิร์ฟตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในลงในจุดที่กำหนดได้ 5 ถึง 7 ครั้ง

นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกมเลี้ยงลูกตะกร้อ ผ่านกรวยในระยะ 20 เมตรแบบผลัด

นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกันในแถว

นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้องทั้ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬานิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

สาระการเรียนรู้

วิธีการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

วางเท้าทั้งสองข้างเพื่อการเตรียมเสิร์ฟลูก เท้าข้างที่ไม่ถนัด ชี้นำทิศทางอยู่ภายในวงกลมเสิร์ฟ เท้าที่ถนัดใช้ในการเสิร์ฟลูกจะวางอยู่ข้างวงกลมโดยวางเฉียงชี้ปลายเท้าไปอีกทางหนึ่งเพื่อความสมดุลในการยืน

ขณะจะเสิร์ฟลูก ยกมือให้สัญญาณกับผู้โยนลูก

ที่ผู้โยนลูกมาแล้ว และผู้เสิร์ฟได้ยกเท้าข้างที่อยู่ข้างนอกวงกลมขึ้นสัมผัสกับลูกตะกร้อ ส่วนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระยะ หรือทิศทางที่เรากำหนด ส่วนเท้าที่อยู่ในวงกลมจะต้องติดพื้น



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม / อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2.ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติท่าโยคะพร้อมกับฟังเพลง บาบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ทำนอนหงายยกขา เริ่มต้นทำนอนหงาย จากนั้นดึงเข่าเข้าหาลำตัวแล้วกอดต้นขาให้ชิดกับลำตัว ใช้มือ ช่วยดึงปลายเท้าให้ตั้งฉากกับลำตัวโดยแขนจะต้องเหยียดตรงให้มากที่สุด ค้างอยู่ในท่าประมาณ</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลงบาบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>10 วินาที</p>   <p>5.2 ทำนั่งก้มตัว เริ่มต้นด้วยการนั่งหลังตรง เขยียดเท้าไปข้างหน้า หายใจออกแล้วเขยียดแขนไปข้างหน้า คว่ำฝ่ามือและแขนให้ขนานกับพื้น ใช้มือสองข้างจับที่ฝ่าเท้า หายใจเข้าแล้วค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยเข้าจะต้องตึงตลอดเวลา ก้มศีรษะให้ชิดเข่ามากที่สุด สามารถจับปลายเท้า หรือวางมือลงบน คางทำนั้นไว้ 10 วินาที</p>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนรู้จาก การปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลง บาบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
 <p>5.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยคละนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงให้อยู่ในแต่ละแถวเท่าๆกัน จากนั้นให้นักเรียนเล่นเกมเลี้ยงลูกตะกร้อผ่านกรวยในระยะ 20 เมตรแบบผลัด เพื่อพัฒนาด้านการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ</p>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลง บาบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p> <p>-นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้าน การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>1.ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญและทักษะของการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>2.ครูสาธิตวิธีการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>3.ครูให้นักเรียนจับคู่กัน จากนั้นให้แต่ละคู่ถือลูกตะกร้อไว้คู่ละ 1 ลูก ยืนห่างกันในระยะ 5 เมตร แล้วโยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงขึ้นเล็กน้อย รอจังหวะให้ลูกตะกร้อลอยต่ำลงมาจึงเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะข้างเท้าด้านใน แล้วส่งให้คู่ของตนใช้มือรับลูกตะกร้อเอาไว้</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>4.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียน คละชายหญิง แยกไปฝึกการเสิร์ฟ 4 กลุ่ม โดยให้เสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าในลงในจุดที่ครูกำหนดไว้ เมื่อนักเรียนคนใด สามารถเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ลงในจุดที่ครูกำหนด นักเรียนภายในกลุ่ม จะต้องมาจับมือแสดงความยินดีกับเพื่อนที่สามารถเสิร์ฟลูกเข้าจุดได้</p> <p>2.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน(เวลา 15 นาที)</p> <p>1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม คละชายหญิง ตามกลุ่มเดิม</p> <p>2.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าในให้ลงตามจุดที่ครูกำหนดทีละกลุ่ม โดยมีกติกาดังนี้</p> <p>2.1 ครูจะเป็นผู้โยนตะกร้อให้เสิร์ฟ</p> <p>2.2 แต่ละกลุ่มจะมีเวลากลุ่มละ</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนมีทักษะการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>กลุ่มละ 3 นาที</p> <p>2.3 เมื่อคนแรกเสิร์ฟเสร็จแล้ว ให้ไปต่อท้ายแถว แล้วคนต่อไปเสิร์ฟสลับกันไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมดเวลา</p> <p>2.4 ถ้าลูกโตนจุดที่ครูกำหนด 1 ลูกนับเป็น1 คะแนน</p> <p>2.5 กลุ่มไหนได้คะแนนเยอะที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>5. ขั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนยืนสมาธิ 2 นาที</p> <p>2.ในระหว่างที่นักเรียนนั่งสมาธิครูสรุปประโยชน์และวิธีการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านในและข้อบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4.ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้าเข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไป</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่ภาวะปกติจากการยืนสมาธิ</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>-นักเรียนรู้จักจุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>-ร่างกายของนักเรียนกลับสู่ภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดสุขปฏิบัติ</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก 2. ซีดีเพลงบabanัม เคววาลัม 3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 7

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การได้คู่
 เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 40 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเล่นเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การใช้ทักษะการเล่นลูกตะกร้อแบบต่างๆ คือ การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การเล่นลูกด้วยหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ เพื่อบังคับลูกตะกร้อให้ไปทิศทางที่ต้องการ และควบคุมทิศทางของลูกตะกร้อให้คู่ของตนรับส่งสลับกันไปมา จนเกิดความชำนาญ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นลูกตะกร้อโต้คู่ แบบ 2 คน ได้
2. นักเรียนสามารถใช้ทักษะต่างๆ เล่นลูกตะกร้อโต้คู่แบบ 2 คน ในระยะห่าง 3 เมตร ให้คู่ตัวเองรับ โดยนักเรียนชายโต้คู่แล้วรับได้ 3 ใน 5 ครั้ง และนักเรียนหญิง 2 โต้คู่แล้วรับได้ 2 ใน 5 ครั้ง
3. ผู้เรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านปฏิกิริยาตอบสนองจากการเล่นเกมวอร์มร่างกายก่อนการเรียน
4. นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกันในแถว
5. นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการฝึกทักษะการโต้คู่ แบบ 2 คน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการโต้คู่ แบบ 2 คน ได้อย่างถูกต้องทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

สาระการเรียนรู้


1. ให้ผู้ฝึกแต่ละคู่ถือลูกตะกร้อไว้คนละลูก แล้วโยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงขึ้นเล็กน้อย รอจังหวะให้ลูกตะกร้อลอยต่ำลงมาจึงเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะที่ตนเองถนัด แล้วใช้มือรับลูกตะกร้อเอาไว้
2. ให้ผู้ฝึกจับคู่ยืนห่างประมาณ 3-4 เมตร คนหนึ่งถือลูกตะกร้ออยู่แล้ว โยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศสูงเล็กน้อย จากนั้นให้ใช้ทักษะที่ตนเองถนัดเล่นลูกตะกร้อส่งไปให้อีกคนหนึ่งแล้วใช้มือรับลูกตะกร้อไว้
3. ให้ผู้ฝึกเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข่า ศีรษะ กับคู่ของตัวเองโต้กันไปมา เมื่อมีจังหวะลูกตะกร้อลอยโต่งมา ให้เล่นลูกด้วยทักษะที่นักเรียนพยายามควบคุมบังคับถนัด ไม่ให้ลูกตะกร้อตกพื้นจนให้เกิดความชำนาญ และให้ได้จำนวนครั้งที่มากที่สุด

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม /อบอุณร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (10 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2.ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบรายชื่อผู้ที่ขาดเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3.ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4.ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วย หรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้</p> <p>5.ครูให้นักเรียนปฏิบัติทำโยคะพร้อมกับฟังเพลงบอบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ทำต้นไม้ กางขาเป็นรูปสามเหลี่ยม ตั้งน้ำหนักตัวลงที่ขาขวา หายใจเข้าพร้อมยกขาซ้ายให้สันเท้าซ้ายแตะที่ต้นขาด้านในเป็นเลขสี่ พนมมือพร้อมหายใจออก ยืดมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ท้องแขนแนบหลังใบหู ค้างท่านับ 1 – 10 จากนั้นหายใจเข้า</p>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงบอบานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p> <p>ลดมือลงวางข้างลำตัว</p> <p>หายใจออก วางขาให้อยู่ในท่าเดิม พร้อมสลับข้าง</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5.2 ท่างู นอนคว่ำกับพื้นก้มหน้าคว่ำมือไว้บริเวณข้างลำตัว หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะตกไปทางด้านหลังอย่างช้าๆ ดันแขนทั้งสองข้างออกไปยันพื้นไว้ พร้อมยกลำตัวให้สูงขึ้นแบบช้าๆ แอนช่วงแผ่นหลังขึ้น ช่วงเอว สะโพก ขา ปล่อยสบาย ไม่เกร็ง ค้างท่านับ 1- 10</p> 	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำ เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงบาบานัม เควาลัมและคำพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของคุณครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p>
<p>5.3 ท่าผีเสื้อ นั่งลงแยกเข่าออกจากกัน แต่ฝ่าเท้าประกบกัน มือจับที่ปลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกพร้อมแขม่วท้อง โน้มตัวก้มศีรษะจนหน้าผากจรดปลายเท้า ค้างท่านับ 1-10 แล้วกลับมาท่าเดิม โดยสูดลมหายใจเข้า เยกหน้าให้ตัวตรง เมื่อตัวตรงแล้วจึงหายใจออก</p>	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำ เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติทำโยคะ การฟังเพลงบาบานัม เควาลัมและคำพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของคุณครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายพร้อมเกิดการเรียนรู้</p> <p>-นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านปฏิกิริยาตอบสนอง</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div style="text-align: center;">  </div> <p>6.ครูนำนักเรียนวอร์มร่างกายด้วยการเล่นเกมเสริมสร้างปฏิกิริยาตอบสนอง โดยให้นักเรียนนั่งหลับตา เมื่อได้ยินครูปรบมือ 1 ครั้ง ให้ลุกขึ้นมากระโดดตบ 3 ครั้ง แต่ถ้าครูปรบมือสองครั้ง ให้นักเรียนวิดพื้น 2 ครั้ง</p> <p>2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และ สาธิต (10 นาที)</p> <p>1.ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ และ ทักษะของการโต้คู่แบบ 2 คนจากนั้นครูสาธิตวิธีการโต้คู่</p> <p>3.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้</p>		

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>3. ชั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที)</p> <p>แบบฝึกที่ 1 ครูให้นักเรียนจับคู่เรียงเป็นแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหาคู่ตัวเอง ระยะห่างแต่ละคู่ 2 ช่วงแขน</p> <p>แบบฝึกที่ 2 ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ให้โยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศ แล้วให้ฝึกเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะต่างๆที่นักเรียนถนัด 1 ครั้ง แล้วรับคนละ 10 ครั้ง</p> <p>แบบฝึกที่ 3 ครูให้นักเรียนโยนลูกตะกร้อขึ้นไปในอากาศ แล้วให้ฝึกเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะต่างๆที่นักเรียนถนัดส่งลูกตะกร้อให้คู่ของตัวเองรับ คนละ 10 ครั้ง</p> <p>4.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (เวลา 15 นาที)</p> <p>1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยคละชาย หญิง โดยให้แต่ละกลุ่ม มีนักเรียนที่มีทักษะตะกร้อในระดับดี อยู่เป็นหัวแถวของทุกแถว แถวละ 1 คน 2.ให้คนที่มีทักษะ</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการได้คู่</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการได้คู่</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการได้คู่</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการได้คู่</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ตะกร้อในระดับดี ที่ครูได้คัดเลือกมาแล้ว อยู่หัวแถว ห่างจากนักเรียนในกลุ่มประมาณ 3 เมตร แล้วให้นักเรียนคนอื่นๆในกลุ่มโต้คู่มาให้ นักเรียนที่อยู่หัวแถว</p> <p>3.เมื่อนักเรียนคนใด โต้คู่กับนักเรียนที่อยู่หัวแถวแล้ว ให้กลับไปต่อทำแถวแล้วนั่งลงรอเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>4.จากนั้นครูอธิบายกติกา โดยให้นักเรียนแข่งขันทักษะการโต้คู่ โดยใช้ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โต้คู่ให้กับคู่ของตนให้ลูกตะกร้อสูงกว่าเอว และต้องทำการเตะด้วยข้างเท้าด้านในก่อน 1 หรือ 2 ครั้ง ก่อนโต้ให้คู่ที่หัวแถว</p> <p>5.แข่งขันทีละ 2 กลุ่ม กลุ่มชนะ จะแข่งกับกลุ่มที่ชนะอีก 1 ครั้ง และกลุ่มที่แพ้จะแข่งกับกลุ่มที่แพ้อีก 1 ครั้ง</p> <p>4.ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1.ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2 นาที</p>	 <p>วิทยาลัย - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. ในระหว่างที่นักเรียนนั่งวิธีการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนังและข้อบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>3. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไปสมาธิ ครูสรุปประโยชน์และ</p>	<p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่ภาวะปกติจากการนั่งสมาธิ</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>- นักเรียนรู้จักบกร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>- ร่างกายของนักเรียนกลับสู่ภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>- นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>- นักเรียนเกิดสุขปฏิบัติ</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก
2. ซีดีเพลงบาชานัม เควาลัม
3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

แผนที่ 8

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาเซปักตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อ
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
 เวลา 50 นาที ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 40 คน ผู้สอน นายคมกฤษดา ชุมโคตร

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬาอย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน 4 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1 ม 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระสำคัญ

การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นทักษะที่ต่อเนื่องจากการรับลูกในจังหวะแรก จากฝ่ายตรงข้ามที่เสิร์ฟมา หรือได้ลูกข้ามมา เพื่อตั้งลูกให้ฝ่ายของตนเองทำคะแนนลูกกลับไปยังฝ่ายตรงข้าม ถ้าการตั้งลูกอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ก็จะทำให้การรุกเพื่อทำคะแนนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้
2. นักเรียนสามารถตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้ตกในจุดที่กำหนดได้ 3 ใน 5 ครั้ง สำหรับนักเรียนหญิง และ 7 ใน 10 ครั้งสำหรับนักเรียนชาย
3. นักเรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วจากการวอร์มร่างกายก่อนการเรียนด้วยการวิ่งผลัด 30 เมตร
4. นักเรียนมีระเบียบวินัย ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกันในแถว
5. นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในฝึกการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง ทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นกีฬาตะกร้อหรือกีฬาชนิดอื่นๆ อย่างน้อยร้อยละ 80

สาระการเรียนรู้

วิธีการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อม ตามองดูลูกอยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา
2. ขณะที่ลูกเตะกร้อลอยมาให้เคลื่อนที่เข้าไปหา โดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่ไปอยู่ที่จุดลูกเตะกร้ออยู่ทางด้านข้างของลำตัว (ถนัดเท้าขวาให้ลูกเตะกร้ออยู่เท้าซ้าย หรือถนัดเท้าซ้ายให้ลูกเตะกร้ออยู่เท้าขวา)
3. เมื่อเคลื่อนที่ไปจุดที่จะเตะลูกเตะกร้อ โดยเท้าด้านที่ไม่ถนัดจะยืนที่พื้น ปลายเท้าชี้เข้าหาทิศทางที่ลูกเตะกร้อกำลังลอยเข้ามา ส่วนเท้าที่ถนัดดันขาเข้าด้านในขึ้น
4. เมื่อลูกลอยต่ำลงมาประมาณความสูงของเข่าข้างที่ไม่ถนัด ให้ยกเท้าข้างที่จะใช้เตะขึ้นแล้วเคลื่อนที่เท้าข้างนั้นหาลูกเตะกร้อ พร้อมทั้งบิดเข่าและข้อเท้าออกไปทางด้านข้าง (เป็นขณะที่เท้าด้านในจะหงายขึ้น) เกร็งข้อเท้าเล็กน้อย
5. ออกแรงส่งจากสะโพก ผ่านข้อเข่า เตะขาท่อนล่างให้ข้างเท้าด้านในปะทะลูกเตะกร้อในขณะลูกเตะกร้อกำลังต่ำลง แล้วปล่อยขาท่อนั้นไปตามแรง

6. ออกแรงส่งลูกให้ลูกเตะกร้อลอยขึ้นเหนือศีรษะประมาณ 2 เมตรหรือลอยไปตกในจุดที่หน้าตา
ข่าย ที่ผู้เล่นภายในทีมสามารถทำคะแนนได้



กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ชั้นเตรียม / อบอุ่นร่างกาย และ พัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 8-9 คน เรียงตามลำดับเลขที่</p> <p>2. ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าเรียน โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบ และรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนตรงเวลา และแต่งกายเรียบร้อย</p> <p>4. ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วย หรือไม่พร้อมเรียน สำหรับ คาบ นี้</p> <p>5. ครูให้นักเรียนปฏิบัติท่าโยคะ พร้อมกับฟังเพลง บาบานัม เควาลัม เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนและสร้างบรรยากาศก่อนการเรียน พร้อมพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>5.1 ทำนอนหงายยกขา เริ่มต้นทำนอนหงาย จากนั้นดึงเข้าซ้ายเข้าหาลำตัวแล้วกอดต้นขาให้ชิดกับลำตัว ใช้มือ ช่วยดึงปลายเท้าให้ตั้งฉากกับลำตัวโดยแขนจะต้องเหยียดตรงให้มากที่สุด ค้างอยู่ในท่าประมาณ 10 วินาที</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจก่อนการเรียนจากการปฏิบัติท่าโยคะ การฟังเพลง บาบานัม เควาลัมและคำพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดคุณธรรม ในเรื่องของการตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจ และทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลาย พร้อมเกิดการเรียนรู้</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิดนี้ โออีวีแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="352 421 727 685" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="352 698 727 1005" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="300 1025 790 1525">5.2 ทำน่องก้มตัว เริ่มต้นด้วยการนั่งหลังตรงเหยียดเท้าไปข้างหน้า หายใจออกแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้า คว่าฝ่ามือและแขนให้ขนานกับพื้น ใช้มือสองข้างจับที่ฝ่าเท้า หายใจเข้าแล้วค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยเข้าจะต้องตึงตลอดเวลา ก้มศีรษะให้ชิดเข่ามากที่สุด สามารถจับปลายเท้า หรือวางมือลงบน คางทำนั้นไว้ 10 วินาที</p> <div data-bbox="352 1550 727 1912" data-label="Image"> </div>		

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div> <p>5.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดย คละนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงให้อยู่ใน แต่ละแถว เท่าๆกัน จากนั้นให้นักเรียน วิ่งผลัดรับส่งลูกตะกร้อในระยะ 30 เมตร เพื่อพัฒนาด้านความเร็ว</p> <p>2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน อธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ และ ทักษะของการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน 2. ครูสาธิตวิธีการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน 3. ครูให้นักเรียนจับคู่กันแล้วแจกตะกร้อให้ คู่ละ 1ลูก โดยยืนห่างจากคู่ของตนที่ระยะ 5 เมตร 4. สลับกันโยนลูกตะกร้อให้กับคู่ของตน โดยในจังหวะแรกให้ใช้ข้างเท้าด้านในรับลูก ให้ลูกลอยขึ้นระดับศีรษะ จากนั้นในจังหวะ ที่สองตั้งลูก 	<p>-การเข้าสู่สภาวะสมองต่ำ เพื่อเตรียมจิตใจก่อนการ เรียนจากการปฏิบัติทำ โยคะ การฟังเพลงบา บานัม เควาลัมและคำพูด จูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย ของครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความ พร้อมในการเรียนทั้ง ในด้านร่างกายและ จิตใจที่ผ่อนคลาย พร้อมเกิดการเรียนรู้</p> <p>-นักเรียนสามารถ พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายในด้าน ความเร็ว</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ด้วยข้างเท้าด้านในให้สูงในระดับ 5 เมตร ส่งกลับไปยังคู่ของตน ทำสลับกันตาม สัญญาณนกหวีดของครู</p>  <p>5. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่ง ของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>3. ขั้นฝึกหัด ทักษะ และปฏิบัติ (เวลา 10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจับคู่กันแล้วแจกตะกร้อ ให้คู่ละ 1 ลูก จากนั้นให้นักเรียนคนละฝั่ง ของสนาม</p> <p>2. สลับกันโยนลูกตะกร้อให้กับคู่ของตน ให้ลูกข้ามตาข่าย โดยนักเรียนที่เป็นฝ่าย รับในจังหวะแรกให้ใช้ข้างเท้าด้านในรับ ลูกให้ลูกลอยขึ้นระดับศีรษะ จากนั้นใน จังหวะที่สองตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้ สูงในระดับ 5 เมตร ไปยังจุดที่ครูกำหนด ไว้ที่หน้า ตาข่าย</p>	<p>-นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจากการ ที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจาก ครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดการ เรียนรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของการ ตั้งลูกด้วยข้างเท้า ด้านใน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการ ตั้งลูกด้วยข้างเท้า ด้านใน</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>3. ปฏิบัติฝึกละ 10 ครั้ง จึงให้นักเรียนฝ่ายที่โยนลูกให้เพื่อน เป็นฝ่ายที่ปฏิบัติการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในสลับกัน</p> <p>4. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (เวลา 15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแข่งขันการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ไปยังเป้าหมายที่ครูกำหนด จะแข่งขันแยกกันระหว่างนักเรียนชายแข่งขันกับนักเรียนชายและนักเรียนแข่งขันกับนักเรียนหญิง มีกติกาคือ</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจับคู่กันโดยนักเรียนชายจับคู่กับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจับคู่กับนักเรียนหญิง</p> <p>1.2 ให้นักเรียนชายเป็นฝ่ายเริ่มทำการแข่งขันก่อน โดยให้นักเรียน 1 คน อยู่ที่บริเวณวงกลมเส้นรีฟ แล้วคู่ของนักเรียนอีกคนหนึ่ง ไปอยู่ฝั่งตรงข้ามบริเวณวงกลมเส้นรีฟ สลับกันโยนลูกตะกร้อให้กับคู่ของตนให้ลูกข้ามตาข่าย โดยนักเรียนที่เป็นฝ่ายรับในจังหวะแรกให้ใช้ข้างเท้าด้านในรับลูกให้ลูกลอยขึ้นระดับศีรษะ จากนั้นในจังหวะที่สองตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้สูงในระดับ 5 เมตร</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p> <p>เห็นคุณค่าในตนเองจากการที่นักเรียนได้รับคำชมเชยจากครู</p>	<p>-นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการโต้คู่</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการโต้คู่</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการโต้คู่</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนมีทักษะการโต้คู่</p>

กระบวนการจัดการเรียนรู้	กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (เวลา 5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนยืนสมาธิ 2 นาที</p> <p>2. ในระหว่างที่นักเรียนนั่งสมาธิ ครูสรุปประโยชน์และวิธีการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและข้อบกพร่องเพื่อ</p> <p>3. ครูชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดี</p> <p>4. ครูให้นักเรียนจับมือแสดงความรักต่อเพื่อนๆทุกคนในห้อง จากนั้นครูให้นักเรียนล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนในคาบต่อไป</p>	<p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติจากการยืนสมาธิ</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้ นักเรียนรู้สึกดีกับตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>-นักเรียนรู้จุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p> <p>-ร่างกายของนักเรียนกลับสู่สภาวะปกติและเกิดสมาธิ</p> <p>-นักเรียนมีแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีในการเรียน</p> <p>-นักเรียนเกิดสุขปฏิบัติ</p>

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ลูกตะกร้อ 30 ลูก
2. ซีดีเพลงบาชานัม เควาลัม
3. เครื่องเสียง

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในและการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง

นักเรียนกลุ่มทดลอง

เลขที่	ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ครั้ง)		ผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง (ครั้ง)	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	2	11	2	9
2	3	12	2	10
3	2	8	3	7
4	4	14	2	11
5	6	12	4	11
6	5	11	3	9
7	7	16	5	4
8	8	18	5	4
9	1	8	1	6
10	13	17	9	15
11	12	16	8	12
12	7	15	7	14
13	3	11	2	9
14	8	10	3	10
15	9	14	7	7
16	3	16	5	11
17	7	19	4	17
18	2	10	2	8
19	16	21	15	18
20	6	12	3	10
21	9	16	6	13
22	4	13	3	11
23	7	14	4	12

24	8	13	5	10
25	13	19	11	17
26	14	21	10	18
27	8	13	6	9
28	2	8	2	8
29	5	10	2	11
30	3	11	1	9



ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในและการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง

นักเรียนกลุ่มควบคุม

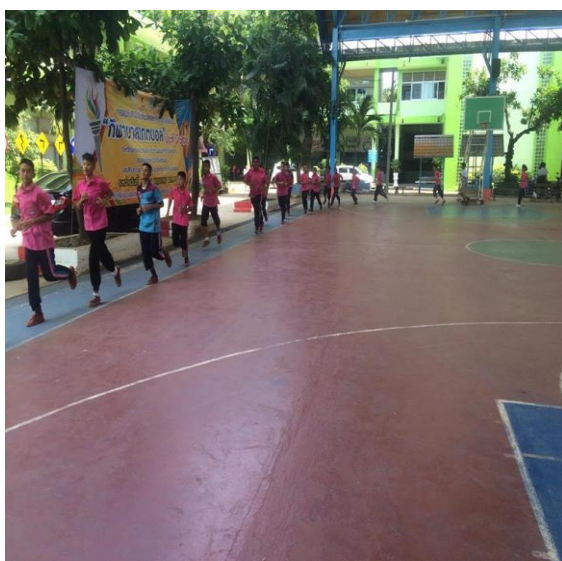
เลขที่	ผลการทดสอบทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ครั้ง)		ผลการทดสอบทักษะการรับส่งลูกกระทบฝ่าผนัง (ครั้ง)	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	3	4	4	4
2	4	3	3	3
3	3	4	4	4
4	5	5	3	3
5	3	3	4	4
6	7	6	4	4
7	2	2	1	1
8	11	10	9	8
9	6	7	3	4
10	3	4	2	2
11	5	5	5	5
12	15	16	12	11
13	1	2	1	2
14	6	6	5	4
15	14	12	11	9
16	5	6	2	3
17	7	7	4	4
18	14	14	10	11
19	8	7	5	5
20	3	4	1	2
21	9	9	7	8
22	7	7	4	5
23	3	3	2	3
24	8	9	6	7

25	5	5	4	5
26	11	11	9	8
27	5	5	2	2
28	10	11	8	8
29	2	3	5	6
30	6	5	2	2





พัฒนาสมรรถภาพทางกาย



วิ่งรอบสนาม



กระโดดตบ แล้ววิดพื้นตามสัญญาณของครู



วิ่งเปี้ยว



กระต่ายขาเดียว



วิ่งผลัดรับส่งลูกตะกร้อ

เลี้ยงตะกร้อผ่านกรวยและกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง



ก้มแตะสลับ

โยคะ ท่าต้นไม้



โยคะ ท่างู



โยคะ ท่านอนหงายยกขา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





โยคะ ทำนั้งก้มตัว



โยคะ ท่าผีเสื้อ



การให้ความรักโดยการสัมผัสมือกับเพื่อนๆในชั้นเรียน





การจัดการเรียนรู้ซึ่งเปิดตะกร้อตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน





การเล่นลูกด้วยหลังเท้า





การเล่นลูกด้วยเท้า





การเล่นลูกด้วยศีรษะ





การเล็งฟลูกด้วยข้างเท้าด้านใน





การรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในกระทบฝ่าผนัง





การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน





ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายคมกฤษดา ชัยมงคล เกิดเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ.2533 ที่ จังหวัดนครพนม สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต จากคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2557 และศึกษาต่อในระดับปริญญามหาบัณฑิต คณะ ครุศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2558

