

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนก สมะวรรณะ. ผลของการฝึกสายตาดูที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนเทนนิส.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2523.
- กิตติพงษ์ แดงสอาด. สัมฤทธิ์ผลของการเรียนเทนนิสของผู้เรียนที่มีคะแนนความสามารถทางสมองสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2524.
- เจริญชัย ใจขาน . เทคนิคเทนนิสขั้นสูง. สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2540.
- เจเลีย พิมพ์พันธ์. เทคนิคพื้นฐานการเล่นเทนนิส. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์ ,2538.
- ชโลธร เขตสุวรรณ. การวิเคราะห์องค์ประกอบกีฬาเทนนิส.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,2532.
- ชัยพร วิชชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา.กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2525.
- ชูชีพ อุดาโห. ผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ดำรัส ดาราศักดิ์. การเปรียบเทียบผลของการสอนวอลเลย์บอลโดยวิธีคั้นและแก้ปัญหากับการสอนบรรยายประกอบการสาธิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541
- ทรงชัย ชมชัยมา. อิทธิพลของการจัดลำดับขั้นการสอนและการฝึกที่ละขั้นต่อการเรียนรู้ทักษะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2519.
- นพพร เพ็ชรพูล. สภาพและปัญหาการดำเนินงานของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.
- นำชัย เลวลัย. ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีการสอนเทนนิสแบบใช้น้ำหนักปและไม่น้ำหนักในการฝึก. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2525.
- ประวิทย์ สุนทรสีมะ. กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยา. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์สามมิตร,2522.
- พิเชษฐ นนทรักษ์ และคณะ. ผลของการใช้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปที่มีต่อทักษะกีฬาเทนนิส. งานวิจัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง กรมพลศึกษา,2530.
- ภราดร จีนชาวงนา. การเปรียบเทียบการฝึกทักษะการตีลูกหลังมือระหว่างตีมือเดียวกับตีด้วยสองมือในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.

- ภาวิน พจนอารี. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในกีฬา
เทนนิส.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร,2534.
- วรดิษ จงใจ. ผลของการฝึกกศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2534.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,2527.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา.กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช,2523.
- วิชิต อิมอามณ. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเทนนิสโดยการจับแรกเก็ตแบบฮีสเทอร์นกับ
แบบคอนติเนนตัล.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร,2536.
- วีรยุทธ สุวรรณศิริ. ผลของการใช้ข้อมูลย้อนกลับต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกีฬาเทนนิส.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,2531.
- วีรวัฒน์ อุทัยรัตน์. หลักการเรียนรู้สำหรับนักพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันตนาการ 4 (ตุลาคม 2523) : 13.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะ . วารสารวสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ
(มกราคม 2521) : 49.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. จิตวิทยาการกีฬา : ผลย้อนกลับ เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยา
การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2532.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2523.
- สมคิด ชิตประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2521.
- สมจิตร ทองประดับ. เรียนเทนนิสด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศุภศิลป์,2526.
- อนันต์ อัดชู. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2538.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก.ม.ป.ป.(เอกสารอัดสำเนา).
- อบรม สีนภิบาล. เทนนิส. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ ,2534.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. การเปรียบเทียบการถ่ายโยงการเรียนรู้ระหว่างการเรียนโฟร์แฮนด์ที่มีต่อการเรียน
ลูกหลังมือกับการเรียนลูกหลังมือที่มีต่อการเรียนโฟร์แฮนด์.วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ภาษาอังกฤษ

American Alliance for Health , Physical Education , Recreation , and Dance.

Tennis for boys and girls. Skills Test Manual , 1989.

Brown, J. D. The effect of cooperative and individualistic goal structures on the learning domain of beginning tennis student. Dissertation Abstracts International. 50(1990) : 1977A – 1978 A.

Cindyabel, S. Instructional time necessary to learn a tennis forehand groundstroke for children with and without moderate mental retardation. Master Abstracts International. 37 (1999) : 1354.

Edwards, L.R. A comparison of a computer method versus a traditional method of teaching beginning tennis. Dissertation Abstracts International. 39 (1978) : 3448 – A.

Engelman, D.M. The brain. Washington : U.S. News and World Report, Inc, 1980 .

Johnston, T. M. The effect of verbal labeling on the performance of the forehand groundstroke. Tennis Research Quarterly. 48 (1991)

Sarit, S. A comparison of elite tennis players motor abilities with those of elite basketball , soccer and volleyball players. Master Abstracts International. 36 (1998) : 1615.

Singer, R.N. Motor learning and the human performance. 3 rd ed. New York : McMillan Publishing Co., Inc , 1980.

Teaff, W.D. A comparison of two methods of teaching beginning badminton to college men and on attitude toward Physical Education. Dissertation Abstracts International. 31 (1970) : 2163 – A.

Waggoner, J. M. The effects of self - instruction and traditional instruction on achievement in tennis. Master Abstracts International. 29 (1990) : 0020.

Yongmin, C. The effect of difference feedback formats on tennis forehand and backhand stroke performances of beginning players under open and closed situation. Dissertation Abstracts International. 58 (1996) : 0118 – A.

Zimmerman, P.A. The effect of selected visual aids on the learning of badminton skills by college woman. Dissertation Abstracts International. 31 (1971) : 4534 – 5A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไชยรัตน์ คุณาชีวะ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานิต โกศลอินทรีย์ อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
3. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
4. รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
5. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข. จดหมายขอความร่วมมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา คณะครูศาสตร์ โทร. ๘๒๖๘๒

ที่ ทม๐๓๐๓(๒๗๐๐.๑๕๑)๓๒๗๓ วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๔๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นายสมภาร พรหมบุญ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่าง การดำเนินงานวิจัยเพื่อเสนอนิทานนิพนธ์เรื่อง “การเปรียบเทียบทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือระหว่างวิธีฝึกตีโต้กระทบผนัง กับวิธีฝึกตีโต้สน่ามเล็กสำหรับผู้เริ่มเล่นในกีฬาเทนนิส” โดยมี อาจารย์ ดร.จุฬา ดิงศรัทีย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นตามที่แนบมาพร้อมกันนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณ มาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เรงริชนี นิ่มนวล)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ภาคผนวก ค. โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือ

โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยวิธีตีโต้กระทบผนัง

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)	
1	1	1. การจับไม้แบบต่างๆ	1. อบอุ่นร่างกาย	10	
		2. ขั้นตอนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ	2. ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับสายตา	10	
		2.1 ท่าเตรียม	3. อธิบายและสาธิตการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ	10	
		2.2 การเงี้ยวไม้	4. ผู้รับการทดลองฝึกการจับไม้	5	
		2.3 การก้าวเท้า	5. ผู้รับการทดลองฝึกขั้นตอนในการตีถึงจุดกระทบลูก	10	
		2.4 การเหวี่ยงไม้	5.1 การตีลูกหน้ามือ	10	
		2.5 การเหวี่ยงไม้ตาม	5.2 การตีลูกหลังมือ	10	
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5	
		2	2	1. การจับไม้และขั้นตอนในการตี	1. อบอุ่นร่างกาย
	2. ทบทวนการจับไม้และขั้นตอนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ			5	
	3. ผู้รับการทดลองฝึกขั้นตอนในการตี			10	
	3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ			10	
	3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ			10	
	4. ผู้รับการทดลองจับคู่กันโดยฝึกตีลูกในถุงเท้ายาว			10	
	4.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ			10	
	4.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ			10	
	5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง			5	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	3	1. การตีลูกหน้ามือและ ลูกหลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนขั้นตอนการตีลูกหน้ามือและ หลังมือ อธิบายสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึก โยนลูกด้านข้างตัวให้ผู้รับการทดลอง ฝึกตีให้ข้ามตาข่าย	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5			
2	4	1. การตีลูกหน้ามือและ ลูกหลังมือ 2. การก้าวเท้าตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึก โยนลูกด้านข้างตัวให้ผู้รับการทดลอง ฝึกการก้าวเท้าตี ฝึกตีให้ข้ามตาข่าย	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5			
	5	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. การก้าวเท้าตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกตี ลูกให้ผู้รับการทดลอง โดยตีจากด้าน ตรงข้ามสนามให้ผู้รับการทดลองฝึก การก้าวเท้าตีให้ข้ามตาข่าย	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
2	6	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. การฝึกตีลูกไกลตัวด้วยการสไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ไกลตัวผู้รับการทดลอง ให้ผู้รับการทดลอง ฝึกสไลด์ตีลูก 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
3	7	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. การฝึกตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองฝึกตีข้ามตาข่าย 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
	8	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. การฝึกตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว 3. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ตรงตัวผู้เข้ารับการทดลอง แล้วให้ผู้เข้ารับการทดลองฝึกตีลูกข้ามตาข่าย 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	10 5 10

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	8		3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนังให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 4.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 4.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 5. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 10 10 5
	9	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนังให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
4	10	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2.ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนังให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
	11	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2.ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนังเน้นฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือ	10 5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	11		สลับก้น ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	20 20 5
	12	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กระทบผนังเน้นฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือสลับก้น ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
5	13	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้กระทบผนังโดยสลับก้นตีคนละครั้ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
	14	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กระทบผนังโดยตีให้ข้ามเส้นตาข่ายที่กำหนดไว้ที่	10 5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
5	14		ผนัง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เน้นให้ ลูกกระดอนพื้นเพียง 1 ครั้ง	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	15	1.การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนัง โดยตีให้ข้ามเส้นที่กำหนดไว้ที่ผนัง ฝึกตี ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเน้นให้ลูก กระดอนพื้นเพียง 1 ครั้งระยะฝึกตีห่าง จากผนัง 6 เมตร	10
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	16	1.การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนัง เน้นฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือ สลับกันให้ข้ามเส้นที่กำหนด ให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด เน้นลูกกระดอน พื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร	10
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	17	1.การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	10
				5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
6	17	2. ฝึกการตีโต้	3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ กระทบผนัง โดยสลับกันตีคนละครั้ง เน้นลูกกระดอนพื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะ ฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	18	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. การฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กระทบผนัง โดยที่ผนังมีเป้าหมาย เป็นรูป ครึ่งวงกลมมีรัศมีเท่ากับความยาวของ ไม้เทนนิสเหนือเส้นขาว ฝึกตีให้ถูกเป้า หมายมากที่สุด เน้นลูกกระดอนพื้น เพียง 1 ครั้งระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	19	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. การฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กระทบผนัง เน้นฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือ สลับกัน ฝึกตีให้ถูกเป้าหมายที่เป็นรูป ครึ่งวงกลมให้มากที่สุด เน้นลูกกระดอน	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
7	19		พื้นเพียง 1 ครั้งระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร เน้นฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือสลับกัน	40
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	20	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีได้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กระทบผนัง เน้นฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือสลับกัน ฝึกตีให้ถูกเป้าหมายที่เป็นรูปครึ่งวงกลมให้มากที่สุด เน้นให้ลูกกระดอนพื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร	10 5 40
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	21	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีได้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีได้กระทบผนัง โดยสลับกันตีคนละครั้งให้ถูกเป้าหมายที่เป็นรูปครึ่งวงกลมให้มากที่สุด เน้นลูกกระดอนพื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร โดยฝึกตี	10 5 20 20
			3.1 ฝึกตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกตีลูกหลังมือ	
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
8	22	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ กระทบผนัง โดยสลับกันตีคนละครั้งให้ ถูกเป้าหมายที่เป็นรูปครึ่งวงกลมให้มากที่สุด เน้นลูกกระดอนพื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร โดยฝึกตี	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
	3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20		
	4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5		
	23	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กระทบผนัง โดยที่ผนังมีเป้าหมายเป็นรูป ครึ่งวงกลมเหมือนการฝึกชั่วโมงที่ 22 แต่ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง ฝึกตีลูกให้ถูกเป้าหมายมากที่สุด เน้นลูกกระดอนพื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ			20	
4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง			5	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
8	24	1.การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กระทบผนัง โดยที่ผนังมีเป้าหมายเป็นรูป ครึ่งวงกลมเหมือนการฝึกชั่วโมงที่ 22 แต่ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง ฝึกตีลูกให้ถูก เป้าหมายมากที่สุด เน้นลูกกระดอน พื้นเพียง 1 ครั้ง ระยะฝึกตีห่างจากผนัง 6 เมตร 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5

โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยวิธีตีโต้สนามเล็ก

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)	
1	1	1. การจับไม้แบบต่างๆ	1. อบอุ่นร่างกาย	10	
		2. ขั้นตอนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ	2. ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับสายตา	10	
		2.1 ทำเตรียม	3. อธิบายและสาธิตการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ	10	
		2.2 การเงี้ยวไม้	4. ผู้รับการทดลองฝึกการจับไม้	5	
		2.3 การก้าวเท้า	5. ผู้รับการทดลองฝึกขั้นตอนในการตีถึงจุดกระทบลูก	10	
		2.4 การเหวี่ยงไม้	5.1 การตีลูกหน้ามือ	10	
		2.5 การเหวี่ยงไม้ตาม	5.2 การตีลูกหลังมือ	10	
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5	
		2	1.การจับไม้และขั้นตอนในการตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
				2. ทบทวนการจับไม้และขั้นตอนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ	5
	3. ผู้รับการทดลองฝึกขั้นตอนในการตี				
	3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ				
	3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ			10	
	4. ผู้รับการทดลองจับคู่กันโดยฝึกตีลูกในถุงเท้ายาว			10	
	4.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ			10	
	4.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	10			
		5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5		

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)
1	3	1. การตีลูกหน้ามือและ ลูกหลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนขั้นตอนการตีลูกหน้ามือและ หลังมือ อธิบายสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึก โยนลูกด้านข้างตัวให้ผู้รับการทดลอง ฝึกตีให้ข้ามตาข่าย	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
2	4	1. การตีลูกหน้ามือและ ลูกหลังมือ 2. การก้าวเท้าตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึก โยนลูกด้านข้างตัวให้ผู้รับการทดลอง ฝึกการก้าวเท้าตี ฝึกตีให้ข้ามตาข่าย	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	5	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. การก้าวเท้าตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกตี ลูกให้ผู้รับการทดลอง โดยตีจากด้าน ตรงข้ามสนามให้ผู้รับการทดลองฝึก การก้าวเท้าตีให้ข้ามตาข่าย	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
2	6	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. การฝึกตีลูกไกลตัวด้วยการสไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ไกลตัวผู้รับการทดลอง ให้ผู้รับการทดลอง ฝึกสไลด์ตีลูก 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
3	7	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. การฝึกตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองฝึกตีข้ามตาข่าย 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
	8	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. การฝึกตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว 3. ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกข้ามตาข่าย 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	10 5 10

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	10
			4. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีได้ สนามเล็ก ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	
			4.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	10
			4.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	10
			5. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
3	9	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีได้ สนามเล็ก โดยเน้นให้ได้จำนวนครั้ง มากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
4	10	1.การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2.ฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีได้ สนามเล็ก โดยเน้นให้ได้จำนวนครั้ง มากที่สุด 3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ 3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 20 20 5
	11	1.การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	10 5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
		2. ฝึกการตีโต้	3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ สนามเล็ก โดยฝึกตีทแยงมุมและเน้นให้ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
4	12	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ สนามเล็ก โดยฝึกตีทแยงมุมและเน้นให้ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	10 5
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	13	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ สนามเล็ก โดยเน้นให้ฝึกตีลูกหน้ามือ และหลังมือสลับกัน ให้ได้จำนวนครั้ง มากที่สุด	10 5 40
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	14	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้	10 5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
5	14		สนามเล็ก โดยเน้นให้ฝึกตีลูกหน้ามือ และหลังมือสลับกัน ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	40
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	15	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน แถวละ 2 คน ยืนคนละด้านของสนาม ฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม โดยคนที่อยู่หัวแถวตีก่อน ตีคนละ 1 ครั้ง ตีแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ฝึกตีโต้แนวตรงให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	10 5
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	16	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน แถวละ 2 คน ยืนคนละด้านของสนาม ฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม โดยคนที่อยู่หัวแถวตีก่อน ตีคนละ 1 ครั้ง ตีแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ฝึกตีโต้แนวตรง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	10 5
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	17	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน แถวละ 2 คน ยืนคนละด้านของสนาม ฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม โดยคนที่อยู่หัวแถวตีก่อนตีคนละ 1 ครั้ง ตีแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ฝึกตีโต้แนวทแยงมุมให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	10 5
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
	18	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน แถวละ 2 คน ยืนคนละด้านของสนาม ฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม โดยคนที่อยู่หัวแถวตีก่อนตีคนละ 1 ครั้ง ตีแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ฝึกตีโต้แนวทแยงมุมให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	10 5
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
			3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20
			4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
7	19	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5
			3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้สนามเล็ก โดยในบริเวณสนามเล็กจะถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนให้มีพื้นที่เล็กลงอีกครั้งหนึ่ง ฝึกตีโต้ให้อยู่ในบริเวณที่กำหนดให้จำนวนครั้งมากที่สุด	
			3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20
		3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20	
		4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5	
20	1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้ 3. ฝึกความแม่นยำ	1. อบอุ่นร่างกาย	10	
		2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5	
		3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้สนามเล็ก โดยในบริเวณสนามเล็กจะถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนให้มีพื้นที่เล็กลงอีกครั้งหนึ่ง ฝึกตีโต้ให้อยู่ในบริเวณที่กำหนดให้จำนวนครั้งมากที่สุด		
		3.1 ฝึกการตีลูกหน้ามือ	20	
		3.2 ฝึกการตีลูกหลังมือ	20	
		4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5	
21	1.การตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10	
		2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก	5	
		3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกเล่นเกมประเภทเดียวสนามเล็ก โดยนับคะแนน		

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
7	21		เหมือนการแข่งขันจริง แต่ไม่มีการเสิร์ฟ ใช้การตีเฉพาะลูกกระดอนหน้ามือและ หลังมือเท่านั้น 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	40 5
8	22	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกเล่นเกม ประเภทเดียวสนามเล็ก โดยนับคะแนน เหมือนการแข่งขันจริง แต่ไม่มีการเสิร์ฟ ใช้การตีเฉพาะลูกกระดอนหน้ามือและ หลังมือเท่านั้น 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 40 5
	23	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกเล่นเกม ประเภทคู่สนามเล็ก โดยนับคะแนน เหมือนการแข่งขันจริง แต่ไม่มีการเสิร์ฟ ใช้การตีเฉพาะลูกกระดอนหน้ามือและ หลังมือเท่านั้น 4. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 40 5
	24	1. การตีลูกหน้ามือและ หลังมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึก 3. ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกเล่นเกม ประเภทคู่สนามเล็ก โดยนับคะแนน	10 5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
8	24	1.การฝึกตีลูกหน้ามือ และหลังมือ 2. การฝึกตีโต้	เหมือนการแข่งขันจริง แต่ไม่มีการเสิร์ฟ ใช้การตีเฉพาะลูกกระดอนหน้ามือและ หลังมือเท่านั้น 4. สรุบทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	40 5

ภาคผนวก ง. แบบทดสอบการตีลูกหน้ามือและหลังมือ

แบบทดสอบการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือ

แบบทดสอบการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือของ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการเดินร่ำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) มีความตรงเท่ากับ .82 และความเที่ยงเท่ากับ .81

จุดประสงค์ เพื่อวัดความแม่นยำและความแรงของลูกในการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือ

อุปกรณ์

1. สนามเทนนิส
2. ไม้เทนนิส
3. ลูกเทนนิส
4. เทปหรือชอล์ค

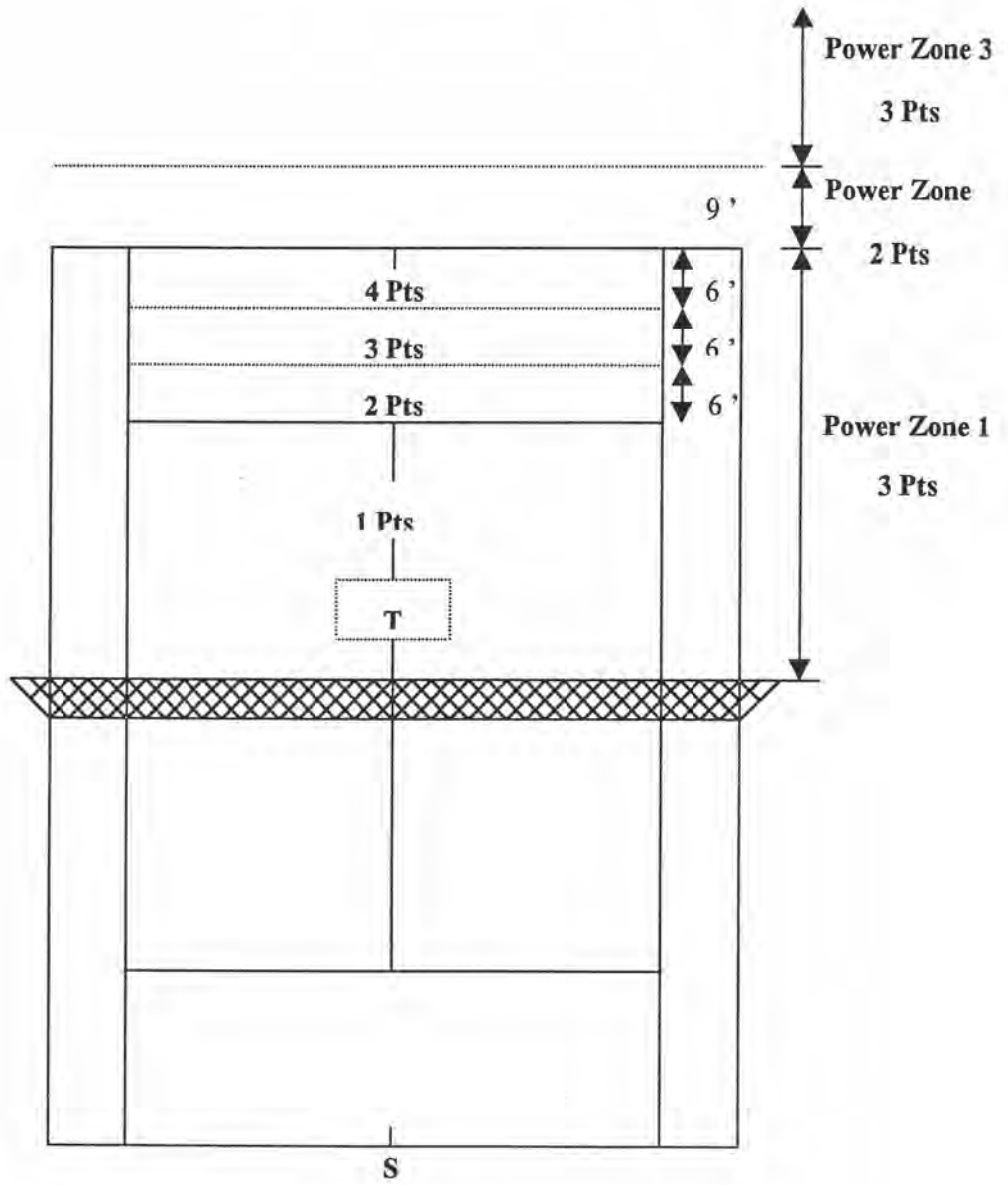
วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ทดสอบอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที
2. ผู้ทดสอบยืนอยู่ตรงกึ่งกลางของเส้นหลัง (Center mark of the baseline)
3. ผู้ฝึกพร้อมอุปกรณ์ในการทดสอบ (ลูกเทนนิส) ยืนฝั่งตรงกันข้ามห่างจากตาข่ายประมาณ 3 ฟุต อยู่ตรงเส้นแบ่งคอร์ต
4. ผู้ฝึกโยนลูกเทนนิสให้ผู้ทดสอบตีลูกหน้ามือ 12 ลูก และตีลูกหลังมือ 12 ลูก โดย 2 ลูกแรกในการตีหน้ามือและหลังมือไม่นับเป็นคะแนน (ทดลอง) นับคะแนน 10 ลูกหลังเป็นคะแนนของการทดสอบ (ผู้ฝึกพยายามโยนลูกเทนนิสให้ลงบริเวณเส้นเสิร์ฟห่างจากผู้ทดสอบประมาณ 6 ฟุต
5. ผู้ทดสอบอาจเลือกไม้ตี 2 ลูกแรกในการทดสอบก็ได้ ผู้ทดสอบพยายามตีลูกเทนนิสให้ข้ามตาข่ายไปตกในบริเวณที่กำหนด

การให้คะแนน คะแนนที่ได้จากการทดสอบแต่ละครั้งจะแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ คะแนนความแม่นยำและคะแนนความแรงของลูก โดยคะแนนความแม่นยำวัดจากการตีลูกเทนนิสลงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นจุดที่ลูกเทนนิสตกครั้งแรก ส่วนคะแนนความแรงของลูก วัดจากจุดที่ลูกเทนนิสตกครั้งที่สอง ซึ่งมีเขตกำหนดไว้ หากตีลูกออกนอกบริเวณที่กำหนดหรือไม่ผ่านตาข่าย จะไม่ได้คะแนน ทั้งคะแนนความแม่นยำและคะแนนความแรงของลูก (ศูนย์คะแนน) นำคะแนนความแม่นยำและความแรงของลูกในการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือมารวมกันเป็นผลของคะแนนในการทดสอบของแต่ละคน

GROUND STROKE TEST

Forehand and Backhand Drive



Ground Stroke Test – Court Markings

ภาคผนวก จ. รายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบ

รายชื่อผู้เข้ารับการทดลอง

กลุ่มฝึกที่ได้กระทบผนัง

1. น.ส.สุภาณี เพ็ชรรำลึก
2. น.ส.ทิพวรรณ เชษฐา
3. น.ส.บุชา ปิยะวงศ์
4. น.ส.รุ่งทิวา เทพดวงแก้ว
5. น.ส.ศิดารา สมสุทธิลักษณ์
6. น.ส.ทิพวรรณ บุญชื่น
7. น.ส.สกุณี อภัยจิตต์
8. น.ส.จิตรา พูลเพิ่ม
9. น.ส.รุ่งกาญจน์ ภาคสนุก
10. น.ส.สุธิตา ปาระมี
11. น.ส.สองหล้า ปักษา
12. น.ส.ดลพร กิตติตระกูล
13. น.ส.ขวัญใจ รักพันธ์
14. น.ส.นฤมล สำเภาเงิน
15. น.ส.พรรณนิภา ชาญชัยสมร
16. น.ส.ศรีสุดา พงษ์จันทา
17. น.ส.ปิยะรัตน์ ปิยะเสถียร

กลุ่มฝึกที่ได้สนามเล็ก

1. น.ส.พัชรียา สุวรรณศิริ
2. น.ส.ละออง เล็งประโคน
3. น.ส.พริมรส นนทภักดิ์
4. น.ส.มนัญญา งามแสง
5. น.ส.เปรมรัตนา คู่คล้าย
6. น.ส.ธิดาพร คมสัน
7. น.ส.พัชรี มั่งคั่ง
8. น.ส.เขมิสรณ์ จันทร์อุดม
9. น.ส.ณัฐกานต์ เพชรศรีช่วง
10. น.ส.ประภาพรพรณ จินะวงษ์
11. น.ส.ปิยะรัตน์ กมราช
12. น.ส.กุสุมาลย์ วิชาโคตร
13. น.ส.เกศกนก เกิดอยู่
14. น.ส.ธิดาพร ไตสดี
15. น.ส.เนตรนภา กอนจันทร์
16. น.ส.วิไลรัตน์ สิงหราช
17. น.ส.จิราพรพรณ สุนทรโชติ

ภาคผนวก ข. ผลคะแนนของการทดสอบ

คะแนนการทดสอบการตีลูกหน้ามือและหลังมือ
กลุ่มฝึกตีโต้กระทบผนัง

ชื่อ - สกุล	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
1. สุภาณี เพียรรำลึก	65	41	34	53	55
2. ทิพวรรณ เชษฐา	54	52	76	50	82
3. บุษชา ปิยะวงศ์	52	69	33	66	79
4. รุ่งทิวา เทพดวงแก้ว	50	49	47	81	66
5. ศิดาราศ สมสุทธิลักษณ์	46	42	38	53	69
6. ทิพวรรณ บุญชื่น	45	44	98	73	79
7. สกุนี อภัยจิตต์	44	41	44	61	106
8. จิตรรา พูลเพิ่ม	38	39	61	55	63
9. รุ่งกาญจน์ ภาคสนุก	37	33	41	68	77
10. สุริดา ปาระมี	33	28	54	44	71
11. ส่องหล้า ปักษา	29	38	62	79	39
12. ดลพร กิตติตระกูล	26	41	69	51	62
13. ขวัญใจ รักพันธ์	25	47	45	45	72
14. นฤมล สำภาเงิน	23	32	35	74	36
15. พรรณิภา ชาญชัยสมร	20	44	58	86	84
16. ศรีสุดา พงษ์จินดา	18	32	55	50	55
17. ปิยะรัตน์ ปิยะเสถียร	16	39	50	70	85

คะแนนการทดสอบการตีหน้ามือและหลังมือ
กลุ่มฝึกตีโต้สนามเล็ก

ชื่อ - สกุล	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
1. พัชรียา สุวรรณศิริ	56	37	46	74	81
2. ละออง เล็งประโคน	55	35	76	80	49
3. พรพิมล นนทภักดิ์	52	61	62	70	78
4. มนต์ญา งามแสง	49	70	66	81	65
5. เปรมรัตน์า คู่คล้าย	45	80	66	76	95
6. ธิดาพร คมสัน	45	48	55	69	67
7. พัชรี มั่งคั่ง	43	27	29	49	74
8. เขมิสรณ์ จันทร์อุดม	37	43	49	40	58
9. ณัฐกานต์ เพชรศรีช่วง	35	52	59	33	54
10. ปรากฏพรรณ จินะวงษ์	32	37	36	53	46
11. ปิยรัตน์ กมราช	31	57	76	57	77
12. กุสุมาลย์ วิชาโคตร	26	40	66	63	56
13. เกศกนก เกิดอยู่	24	22	63	59	32
14. ธิดาพร ไตสดี	22	24	55	74	69
15. เนตรนภา กอนจันทร์	21	54	81	85	91
16. วิไลรัตน์ สิงหาราช	18	30	59	63	59
17. จิราพรรณ สุนทรโชติ	14	27	49	38	53

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นายสมภาร พรหมบุญ เกิดวันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2517 ตำบลปากข้าวสาร อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญกรุงเทพฯ ปีการศึกษา 2535 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2539 และเข้าศึกษาต่อ สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541