สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ 3

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 3

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

1.3 ขอบเขตของการวิจัย 4

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย แบบฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า 5

1.5 สมมุติฐานในการวิจัย 5

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย 6

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 7

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 38

3.1 รูปแบบการวิจัย 38

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 39

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 39

3.4 คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 39

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล 40

3.6. การวิเคราะห์ข้อมูล 41

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 41

3.8 เกณฑ์แปลความหมาย 43

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล 44

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 49

5.1 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 50

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 50

5.3 การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 50

5.4 สรุปผลการวิจัย 50

5.5 อภิปรายผลการวิจัย 50

5.6 ข้อเสนอแนะ 50

เอกสารอ้างอิง 55

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดการ‘‘วิสัยทัศน์” “หลักการ”“จุดหมาย”“สมรรถนะสำคัญ’’“คุณลักษณะอันพึงประสงค์“มาตรฐานการเรียนรู้(รวมตัวชี้วัด)”“กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน“โครงสร้างเวลาเรียน”การจัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้แบ่งการศึกษาเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับ ปวช 1-3 และ ปวส 1-2 เป็นระบบการศึกษาที่มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การคิดพื้นฐานการติดต่อสื่อสารกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมและเป็นพื้นฐานของมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรมโดยเน้นการจัดการเรียนรู้รูปแบบบูรณการระดับ ปวช 1-3 และ ปวส 1-2 เป็นระดับการศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจความถนัด และความสนใจของตนเองส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตนมีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์และคิดแก้ปัญหา มีทักษะในการดำรงชีวิต มีทักษะและเทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุจ ทั้งด้านความรู้ ความคิด ความดีงาม และมีความภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพ หรือการศึกษาต่อ ระดับ ปวช 1-3 และ ปวส 1-2 เป็นระดับการศึกษาที่มุ่งเน้นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะด้านสนองตอบความสามารถความถนัดและความสนใจของผู้เรียนแต่ละคน ทั้งด้านวิชาการ และวิชาชีพ มีทักษะในการใช้วิทยาการและเทคโนโลยี ทักษะกระบวนการคิดขั้นสูง สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพมุ่งพัฒนาตน และประเทศตามบทบาทของตน สามารถเป็นผู้นำ และผู้ให้บริการชุมชนในด้านต่าง

การจัดการเรียนการสอนตามแนวทางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งเป็นหลักสูตรที่เน้นกระบวนการทั้งเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ มีการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนสามารถคิดและแก้ปัญหาเป็น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แนวทางและจุดมุ่งหมายของหลักสูตรคือสามารถฝึกให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์และพัฒนาตนเองให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เรียน รู้จักคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ได้ฝึกปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน ต้องเพิ่มรายละเอียดทำเป็นแผนการสอนเพื่อนำไปใช้สอนในห้องเรียน โดยกำหนดสิ่งที่จะเรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียน จากการปฏิบัติหน้าที่การสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในส่วนของพลศึกษาซึ่งเรียนเรื่องทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าของนักเรียนวิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ซึ่งมีจำนวนนักเรียนในการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษาในส่วนของพลศึกษาซึ่งเรียนทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ชั้น ปวช 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 30 คน

จากปัญหาดังกล่าว ข้าพเจ้าได้เลือกปัญหาที่จะนำการพัฒนาคือปัญหาทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า จึงได้ทำโปรแกรมการฝึกเสริมทักษะการเดาะลูกตะกร้อ เรื่องทักษะการเดาะลูก

ตะกร้อด้วยหลังเท้า ขึ้นเพราะได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 พบว่าการจักการเรียนการสอนต้อง คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคล ในการจัดการเรียนรู้ ให้เกิดกับนักเรียนได้ทุกเวลาทุกสถานที่ เพื่อที่จะพัฒนาผู้เรียนให้ศักยภาพตนเองได้เต็มทีการจัดทำโปรแกรมการฝึกเสริมทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าในกีฬาเซปักตะกร้อ ในครั้งนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติได้จึงได้จัดทำโปรแกรมการฝึกเสริมทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าขึ้นเพื่อนำมาประกอกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาและแก้ปัญหาดังกล่าว

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าในกีฬาเซปักตะกร้อ โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะของ นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้น ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

2.เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ในกีฬาเซปักตะกร้อระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะของ นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้น ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

3.เพื่อศึกษาความสนใจในการเรียน โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะของ นักเรียนชั้น ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้น ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 10 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้น ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 15 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

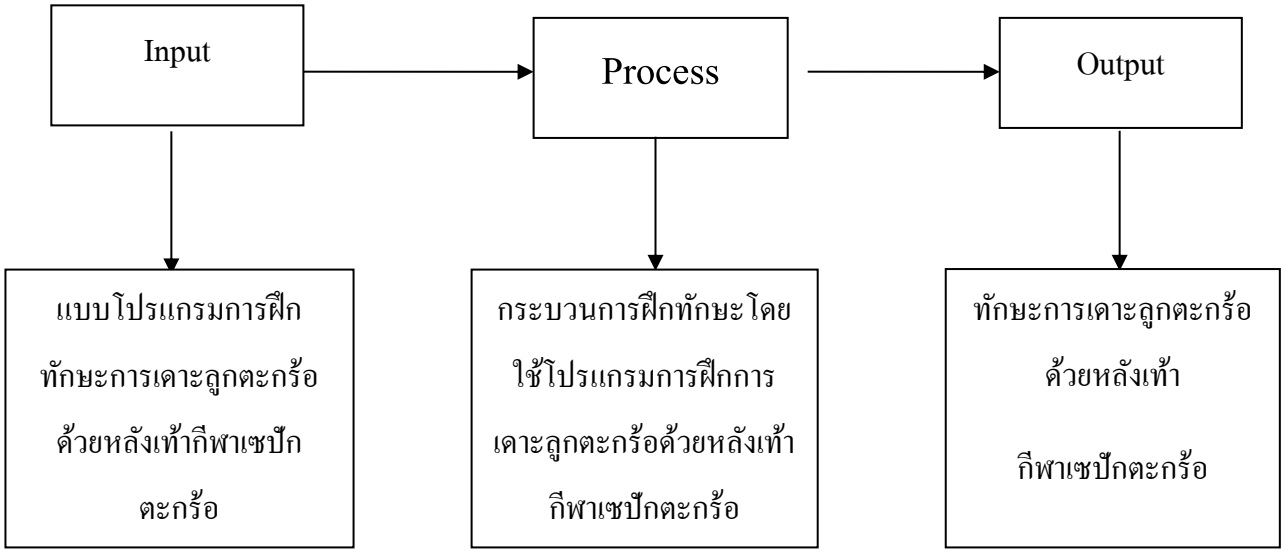
3.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆละ 1 คาบๆ 2 ชั่วโมง

3.4 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยได้แก่

3.4.1 ตัวแปรต้นได้แก่โปรแกรมการฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

3.4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย แบบฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า



ภาพที่1.1 แผนภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย

1.5 สมมุติฐานในการวิจัย

ผลการฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า กีฬาเซปักตะกร้อ ของนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้น ปวช 1วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี หลังการใช้โปรแกรมการฝึกสูงกว่าก่อนใช้แบบโปรแกรมการฝึก

1.6 นิยามศัพท์

1.นักเรียน หมายถึง นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ระดับชั้น ปวช.1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

2. ทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า หมายถึง การเดาะลูกตะกร้อเป็นการบังคับลูกตะกร้อโดยใช้ส่วนของหลังเท้า

3. กีฬาเซปักตะกร้อ หมายถึง กิจกรรมพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

4. โปรแกรมการฝึก หมายถึง สื่อที่ใช้ฝึกทักษะให้ผู้เรียนหลังจากเรียนจบเนื้อหาใน เพื่อฝึกฝนให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งเกิดความชำนาญในเรื่องนั้นๆ มีอยู่ 5 โปรแกรมฝึก

1. โปรแกรมฝึกทักษาท่าทางการยืนเดาะ
2. โปรแกรมฝึกทักษะการเดาะลูก
3. โปรแกรมฝึกทักษะการเดาะลูกด้วยเท้าขวาแล้วมือจับ
4. โปรแกรมฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าเท้าซ้าย – เท้าขวา
5. โปรแกรมฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าเท้าซ้าย – เท้าขวาสลับกันไป

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

เอกสารอ้างอิง กรรวีบุญชัย. 2555. “แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา” เอกสารประกอบการบรรยายโครงการพัฒนาบุคลากรอบรมเชิงปฏิบัติการ [เอกสารอัดสำเนา]. กรุงเทพฯซ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรรวีบุญชัย และคณะ. 2555. รายงานการวิจัยสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในประเทศ [เอกสารอัดสำเนา]. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. จักรพันธ์ ศรีมกุฎ. 2552. ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สาระพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ณัฐวุฒิ สุขศรีงาม. 2557. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ภาคกลางของประเทศไทย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 41(1), 30-47. บุญจันทร์ มูลกัน. 2542. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการสอนพลศึกษา ตามการรับรู้ของครูพลศึกษา และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. บุญชม ศรีสะอาด. 2554. การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บริษัท สุรีริยาสาส์น จำกัด. พรทิพา ตาลเหล็ก. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 40(1), 30-47. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2550. โครงการประเมินผลยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ พ.ศ. 2548- 2551 (ระยะครึ่งแผน). กรุงเทพฯ: จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์. วรศักดิ์เพียรชอบ. 2548. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการสอน วิธีสอน และการวัดเพื่อ ประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะโดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า มีทักษะในทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าสูงขึ้น

2. เป็นแนวทางให้ครู ปรับปรุงการเรียนการสอนทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

3. ได้โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ที่มีความเหมาะสมสำหรับนักเรียนแผนกแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ระดับชั้น ปวช.1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

4. นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไป

2.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช2551

2.2 แนวคิดและหลักการสอนพลศึกษา

2.3 แบบทักษะประกอบการสอน

2.3.1 ความหมายและความสำคัญของโปรแกรมการฝึก

2.3.2 ประโยชน์กีฬาเซปักตะกร้อ

2.3.3 ลักษณะของโปรแกรมการฝึก

2.3.4 ขั้นตอนของการสร้างโปรแกรมฝึก

2.4 ทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช2551

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบ การศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและ การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. วิสัยทัศน์

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้ผู้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาประเภทต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของ การฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการทางวิทยาศาสตร์ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกัน เป็นทีม ได้ประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการกิจกรรมการเสริมสมรรถภาพ ทางกาย และรักการออกกำลังกายการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาที่จากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและสุขภาพสมรรถภาพ การป้องโรค และความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้องเชื่อมโยงบูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ อีก 7 กลุ่ม และยังนำไปจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อเป็นการ เติมเต็มให้แก่ผู้เรียนอีกด้วย ดังนั้นการจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาจึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมทางการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และ วัฒนธรรมสากล โดยได้รับการ สนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชน และท้องถิ่นไปพร้อมกัน

2. คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ และค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและสากล การ เริ่มสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกัน การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิตมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัยเมื่อจบกาเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละช่วงชั้นจบ ปวช.1-ปวช.3 ผู้เรียนต้องมีคุณลักษณะดังนี้

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ

2.เข้าใจและยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นและตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลทางเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยม เกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัด
6. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรง สุขภาพ การจัดการอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่ดี สุขภาพดี สำนึก
7. ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ด้วยความชื่นชมและ สนุกสนาน

3. สาระการเรียนรู้

สาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว
สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค
สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

4. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจ และเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : การรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนทุกคนจะต้องได้รับประสบการณ์จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนให้มีการพัฒนาทางกายที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงรักการออกกำลังกาย มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกาย ร่วมเล่นกับเพื่อน เข้าสังคมของผู้รักสุขภาพ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาทั้งประเภทบุคคล ประเภททีมที่หลากหลายทั้งของไทยและสากล

2.2 แนวคิดและหลักการสอนพลศึกษา

วรศักดิ์ เพรียรชอบ (2540) การพลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจ ศีลธรรม และวัฒนธรรมของบุคคลและเป็นการศึกษาที่ไม่ได้มีขึ้นเพื่อให้สิ้นสุดในตัวของมันเองเท่านั้น หากแต่ว่าเพื่อพัฒนาสติปัญญา ความรู้สึกและความมุ่งมั่น มีความแน่วแน่ ความบริสุทธิ์ และมีความเป็นประโยชน์ในตัวมนุษย์ให้มากยิ่งขึ้น

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้สรุปความคิดเห็นและผลการวิจัยของบุคคลและสถาบันต่างๆ สามารถนำมาสรุปเป็นแนวคิดและหลักการสอนพลศึกษาได้ 5 ประการดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) คือความต้องการให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายนั้นจะทำให้ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ (Neuromuscular) ทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความแข็งแรง ความอดทน กำลัง ความเร็ว ความคล่องตัว ปฏิกิริยาตอบสนอง ความยืดหยุ่น ความสมดุล ที่รวมเรียกว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ได้เป็นอย่างดีและจะทำให้ร่างกายเกิดการเจริญเติบโตตามกฎของการใช้และไม่ใช้ (Law of use and disuse) คือกล้ามเนื้อส่วนใดที่ถูกใช้งานอยู่เสมอก็จะเจริญเติบโตแต่ถ้าไม่ใช้ก็จะเล็กลีบลงขาดความแข็งแรง

2. การพัฒนาทางด้านจิตใจ (Mental development) คือความต้องการให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนมีเหตุมีผล รู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจได้เด็ดขาด ถูกต้องและรวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นในการเล่นกีฬา เพราะต้องใช้ไหวพริบ สติปัญญาการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลานอกจากนั้นแล้วยังต้องการให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัวแจ่มใสและร่าเริงอยู่เสมอ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาจะนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขทั้งกายและใจ ดังที่เพลโต ได้กล่าวไว้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาทำให้

สุขภาพทางกายและจิตใจดีขึ้น เพราะสุขภาพทางกายและทางจิตมีความสัมพันธ์กันใกล้ชิดมากและถ้าสุขภาพทางกายดีแล้วสุขภาพทางจิตก็จะดีด้วย

3. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional development) คือความต้องการให้นักเรียนเป็นคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ อดทน อดกลั้น ไม่โกรธง่ายภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้จักควบคุมอารมณ์เพื่อจะได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

4. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development) คือความต้องการให้ผู้เรียนฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันในสังคม ประชาธิปไตย มารยาทและประเพณี สิ่งต่างๆเหล่านี้นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาและต่อไปจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม (Leadership) หรือการเลือกหัวหน้าทีม การเล่นกีฬาเป็นทีมเป็นกลุ่มทำให้ทุกคนต้องพึ่งพาอาศัยกันสามัคคีและรับผิดชอบร่วมกัน รู้จักการวางตนเมื่อเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะ ในชั่วโมงพลศึกษาจึงเปรียบเสมือนห้องทดลองปฏิบัติการทางพฤติกรรมของนักเรียน สิ่งที่ต้องเน้นคือพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬา

5. พัฒนาการทางด้านทักษะ (Skill development) คือความต้องการให้นักเรียนได้เกิดพัฒนาการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาท โดยเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อต่างๆ (Muscular coordination) ส่วนหนึ่งและอีกส่วนหนึ่งเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Muscular and nervous coordination) ผลจากการสัมพันธ์กันของระบบดังกล่าวจะก่อให้เกิดทักษะ (Skill) ซึ่งทักษะนั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ เป็นทักษะในการใช้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายประกอบการใช้สติปัญญาในขณะเล่นกีฬา เมื่อมีทักษะแล้วนักเรียนก็อยากจะเล่นกีฬาต่อไป ทำให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนั้นแล้วการมีทักษะยังทำให้เกิดความภูมิใจ เกิดความสนใจและต้องการที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษาต่อไป

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้สรุปความคิดเห็นของนักวิชาการและนักพลศึกษาเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ไว้ว่า จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมเป็นจุดมุ่งหมายที่แคบและชัดเจน และสามารถวัดผลได้ง่าย นอกจากนั้นยังเน้นตัวนักเรียน (Child - centred) มากกว่าตัวครู (teacher - centred) โดยเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมจึงเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในวงการศึกษาปัจจุบัน ดร.สุจริต เพียรชอบ ได้นิยามความหมายของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมว่า เป็นความต้องการที่จะให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพฤติกรรมนั้นๆ จะแสดงออกโดยทางใดบ้างซึ่งสามารถวัดผลได้เมื่อผู้เรียนเรียนจบบทเรียนแล้ว

นักพลศึกษาหลายท่าน ได้แบ่งจุดหมายเชิงพฤติกรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ พุทธวิสัย เจตคติวิสัย และทักษะวิสัย แต่มีบางท่านเห็นว่าควรเพิ่มด้านสังคมวิสัยเข้าไปอีกเนื่องจากว่าสมรรถภาพทางกายเป็นเอกลักษณ์ของวิชาพลศึกษา จึงเพิ่มจุดมุ่งหมายด้านนี้เข้าไปเป็นประเภทสุดท้ายรวมเป็น 5 ประเภท จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมในการสอนพลศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

1. พุทธวิสัยหรือประชานวิสัย (Cognitive domain)
2. เจตคติวิสัยหรือทัศนคติวิสัย (Affective domain)
3. ทักษะวิสัยหรือจุลนวิสัย (Psychomotor domain or skill domain)
4. สังคมวิสัย (Social domain)
5. สมรรถภาพทางกายวิสัย (Physical fitness domain)

หลักการสอนพลศึกษา

หลักการดำเนินการสอนพลศึกษา กำหนดขึ้นมาให้ครูสร้างสภาพการณ์ของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดให้เกิดขึ้นแก่นักเรียน โดยให้มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาทุกข้อสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและความแตกต่างของนักเรียนแต่ละระดับชั้น วัย เพศ วุฒิภาวะ และสอดคล้องกับวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกฯลฯ หลักการดำเนินการสอนพลศึกษาจึงมีความเกี่ยวข้องกับวิธีการสอนและการบริหารการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนให้สอดคล้องกับหลักสูตรและแผนการศึกษาแห่งชาติด้วย

หลักการดำเนินการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการที่จะต้องปฏิบัติให้เสร็จในเวลา 1 คาบเรียน เป็นกระบวนการหรือขั้นตอนที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กันและส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยตลอด ประสิทธิภาพของครูจึงแสดงออกมาให้เห็นได้ในประสิทธิภาพของการเชื่อมโยงขั้นตอนแต่ละขั้นในขณะสอนด้วย นอกจากนั้นหลักการดำเนินการสอนยังกำหนดโดยอาศัยพื้นฐานของปรัชญาสาขาต่างๆ และทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ การสอนในชั้นเรียนจึงสะท้อนให้คนอื่นเห็นถึงความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีที่ครูยึดถือหรือมีอยู่ในตัวด้วย

สุพิตร สมาหิโต (2530) และวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้กล่าวถึงกระบวนการสอนกิจกรรมพลศึกษา สรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษาประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหรือ 5 กระบวนการ คือ

1. การเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory phase)
2. การสอน (Teaching Skill phase)
3. การฝึกหัด (Practice phase)
4. การนำไปใช้ (Skill laboratory phase)
5. การสรุปและสุขปฏิบัติ (Closing phase)

จิตวิทยากับการสอนพลศึกษา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมมนุษย์ ความรู้ทางจิตจึงมีความสำคัญต่อการประกอบกิจการงานในอาชีพต่างๆทุกสาขาอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาชีพครู เพราะครูต้องเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับมนุษย์หรือนักเรียนตลอดเวลา ปรัชญาของครูที่ดีคือทำอย่างไรจึงจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุดได้ในทุกครั้งที่สอนการจะทำเช่นนี้ได้นั้นจำเป็นที่ครูต้องเข้าใจนักเรียนเสียก่อน เพราะนักเรียนแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน จะทำการสอนวัยใดก็ควรทำความเข้าใจในลักษณะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยนั้นให้มากที่สุด ปรัชญาของครูที่ดีที่กล่าวมาข้างต้นจึงมีสัมฤทธิ์ผลขึ้นมาได้พฤติกรรมของมนุษย์หรือนักเรียนเป็นสิ่งที่ไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นความจริงข้อหนึ่งที่ครูควรตระหนักไว้เสมอก็คือ ครูต้องก้าวให้ทันการเปลี่ยนแปลงจึงจะสามารถสอนนักเรียนได้ตามจุดหมายที่ตนต้องการทฤษฎีเรียนรู้ต่างๆ ที่นักจิตวิทยาได้ทดลองและเสนอแนะเป็นหลักการปฏิบัติเอาไว้มีหลากหลาย ครูต้องรู้จักเลือกไปใช้ให้เหมาะสม เพราะไม่มีทฤษฎีทางการเรียนรู้ได้ดีกว่ากัน ทั้งในสภาพการณ์ที่เหมือนกันและต่างกัน การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ในทุกๆ ทาง เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับความต้องการของชีวิตและปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น โดยเป็นผลจากการฝึกการได้รับประสบการณ์ หรือการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรและไม่ได้เป็นผลมาจากวุฒิภาวะ หรือการเรียนรู้ คือ ชนิด ลักษณะหรือคุณภาพของการเปลี่ยนแปลงในการกระทำและพฤติกรรมของมนุษย์ การเรียนรู้มีหลายแบบ ครูจึงควรทำความเข้าใจในทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ มากที่สุดเพื่อจะได้สามารถเลือกใช้ประกอบในการสอนให้เหมาะสมที่สุด ครูที่ประสบความสำเร็จในการสอนจะต้องรู้จักเลือกใช้ทฤษฎีที่ครูเข้าใจได้อย่างดีที่สุดและเหมาะสมกับปัญหาที่สอนมากที่สุด เพราะไม่มีกฎการเรียนใดที่จะนำไปสอนได้อย่างมั่นใจ

กระบวนการเรียนรู้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นจากอิทธิพลของตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมรวมกัน ไม่ใช่เกิดจากบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมแต่เพียงเดียว อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมจึงผลต่อการเรียนรู้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้เราเรียกได้ว่าเป็นความ พร้อมจึงสรุปว่ากระบวนการใน การเรียนรู้หรือการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ดังต่อไปนี้

1. การลงมือกระทำด้วยตนเอง

2. เมื่อบรรลุจุดประสงค์หรือสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นเรื่องของสนใจ

3. ประสบการณ์เดิมทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยเฉพาะถ้าเป็นประสบการณ์ที่สมปรารถนาและน่าตื่นเต้น

4. การเรียนรู้ทักษะและทัศนะคติใหม่ๆต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง เพราะเหตุว่าเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคลในการที่จะเปลี่ยนความคิดเห็น

5. การสอนเป็นการแนะแนวทางที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักช่วยตนเองในการเรียนรู้

ทฤษฎีการเรียนรู้

การเรียนรู้ คือความพยายามของนักจิตวิทยาที่จะอธิบายถึงปรากฏการณ์ของการเรียนรู้และหาคำตอบในปัญหาบางอย่าง เช่น การเรียนรู้ที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร กฎของการเรียนรู้มีอะไรบ้าง ทฤษฎีการเรียนรู้เป็นสิ่งที่กำหนดขอบเขตของความเข้าใจและการกระทำ เพราะทฤษฎีได้อธิบายถึงหลักความจริง รวมทั้งการจัดรวบรวมข้อมูลต่างๆเข้าด้วยกันเป็นระบบ ระเบียบ ซึ่งเรียกว่า กฎ (Law) นอกจากนั้นทฤษฎียังมีพื้นฐานหรือองค์ประกอบมาจากงานวิจัยต่างๆ ที่นำมาใช้ถ้ามีความแม่นตรงและมีคุณค่าในตัวของมันเองแล้วจะเปรียบเสมือนเป็นตัวกำหนดแนวทางที่จะส่งเสริมสภาพการณ์การเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์,2539) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ก็คือความพยายามของครูในการจัดรวบรวมเงื่อนไขและสภาพการเรียนรู้ในห้องเรียนและห้องปฏิบัติการเข้าด้วยกันเพื่อที่จะส่งเสริมนักเรียนแต่ละคนให้บรรลุจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเรียนรู้ โดยสรุปทฤษฎีการเรียนรู้เป็น 4 ทฤษฎี คือ 1. ทฤษฎีการสร้างเงื่อนไข 2. ทฤษฎีการสร้างและการเลียนแบบ 3. ทฤษฎีการสร้างความรู้ใหม่ 4. ทฤษฎีการจัดกระบวนการของความรู้

Bucher (อ้างถึงใน วาสนา,2539) มีความเห็นว่าทฤษฎีการเรียนรู้ควรแบ่งออกเป็น 2 ทฤษฎีใหญ่ๆ คือ ทฤษฎีแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งเน้นว่าการเรียนรู้ประกอบด้วยความสัมพันธ์หรือความต่อเนื่องระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง และทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ ซึ่งมีความเชื่อว่าการรับรู้สิ่งต่างๆ ความเชื่อหรือทัศนคติของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆซึ่งเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในการเรียนรู้ หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีนี้ได้มาจากนักจิตวิทยากลุ่มเกสตอลต์ นอกจากนั้น Singer (อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์,2539) ยังมีความเห็นว่า ควรพิจารณาทฤษฎีการเรียนรู้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ทฤษฎีสิ่งเร้ากับการตอบสนองกับทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ ซึ่งดร.วรศักดิ์ เพียรชอบ (อ้างถึงวาสนา คุณาอภิสิทธิ์,2539) ก็มีความสอดคล้องว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งเป็นที่ยอมรับในหมู่นักการศึกษา อาจแบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ทฤษฎีการเรียนแบบสิ่งเร้ากับการตอบสนอง หรือทฤษฎีเอส–อาร์ กับทฤษฎีการเรียนรู้แบบปัญญา

จึงสรุปได้ว่าทฤษฎีการเรียนรู้นำมาใช้สอนพลศึกษาควรแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ และรายละเอียดดังนี้

1. ทฤษฎีการสร้างความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (Association theory) หรือทฤษฎีแห่งการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectionism theory) หรือทฤษฎีสิ่งเร้ากับการตอบสนอง(Stimulus and Response theory) หรือทฤษฎีเอส–อาร์ (S – R theory) ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีย่อยดังนี้

1.1 ทฤษฎีการเชื่อมโยง (Bond theory) หรือทฤษฎีสิ่งเร้ากับการตอบสนองหรือทฤษฎีสัมพันธ์(Connectionism theory) ผู้คิดค้นทฤษฎีนี้ คือ Edward L.Throndikeมีทฤษฎี คือ ทฤษฎีการลองผิดลองถูก(Trail & Error theory) และกฎการเรียนรู้ 3 กฎ

1.1.1 ทฤษฎีการลองผิดลองถูก (Trail & Error theory) การลองผิดลองถูกนำไปสู่การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (S) กับการตอบสนอง (R) และการเรียนรู้ก็คือการมีการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับ

การตอบสนอง การลองผิดลองถูกจะใช้เวลานานและใช้หลายวิธีจนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสมและดี หรือแก้ปัญหาได้ถูกต้องกับเหตุการณ์และสภาพการณ์ก็จะจำและนำวิธีนั้นไปใช้ต่อไปจนเกิดการเรียนรู้ขึ้นมา

1.1.2 กฎการเรียนรู้ 3 กฎ คือ กฎของผล (Law of effect) กฎของความพร้อม (Law of Readiness) กฎของการฝึก (Law of Exercise) ซึ่งกฎทั้ง 3 กฎ มีความสัมพันธ์กัน คือ กฎของผลทำให้ผู้เรียนเรียนรู้และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่จะนำไปสู่ความพอใจได้ ในขณะเดียวกัน กฎของการฝึกหัดก็แสดงให้เห็นว่าการกระทำซ้ำๆเพียงเท่านั้น จะไม่สร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองเท่าที่ควร นอกจากว่าจะมีความพอใจหรือได้ทราบผลที่ตามมาประกอบกับมีความพร้อม (กฎของความพร้อม) ฉะนั้น กฎที่สำคัญคือกฎของผลนั่นเองการทดลองของ Thorndike ได้รับความเชื่อถือเพราะอธิบายวีการหรือกระบวนการเรียนรู้ด้วยการทดลองให้เห็นจริงและเป็นวิทยาศาสตร์กว่าการใช้วิธีการแบบจิตวิเคราะห์

1.2 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classicl conditioning theory) ของ Ivan P. Pavlov กล่าวคือ การเรียนรู้ของนักเรียนทำได้โดยการปรับสภาพการณ์ให้แก่นักเรียนเพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งตามปกติแล้วสิ่งเร้ากับการตอบสนองจะไม่มีความสัมพันธ์กันมาก่อน แต่ถ้านำมาทำให้สองสิ่งนี้เกิดความสัมพันธ์กันได้การเรียนรู้ก็จะเกิดขึ้น จึงสรุปได้ว่าต้องมีสิ่งเร้าเกิดขึ้นก่อนจึงจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา ดังนั้นครูต้องสร้างเงื่อนไขจนทำให้นักเรียนเกิดการกระทำหรือเกิดการปฏิบัติเป็นอัตโนมัติ

1.3 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ (Opereatconditioningtheory) B.F.Skinnerกล่าวคือ ต้องการใช้การเสริมแรงทางบวกเป็นตัวกำหนดหรือตัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเกิดความพยายามในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการออกมาซ้ำแล้วซ้ำอีก ด้วยความเชื่อที่ว่าเงื่อนไขต่างๆ มีผลต่อการเรียนรู้ด้านเจตคติ คือ เกี่ยวข้องกับความรู้สึก อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจทัศนคติและความคิดรวบยอดที่เหมือนกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ของมนุษย์กับแรงกระตุ้น ทฤษฎีนี้ จะนำไปใช้กับการเรียนรู้ด้วยปัญญาและการเรียนรู้ด้วยทักษะได้ด้วย

ในการสอนวิชาพลศึกษา นักเรียนต้องฝึกและปฏิบัติให้ครูได้เห็นเสียก่อนว่าทำได้ถูกต้องหรือไม่ ตั้งใจฝึกหรือไม่เพียงไรฯลฯ นักเรียนจึงจะได้รับรางวัลหรือการเสริมแรงที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความพอใจ ความสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้ที่ดีถูกต้องและมั่นคงยิ่งขึ้นต่อไปอีก

1.4 ทฤษฎีจัดกระบวนการของความรู้หรือการจัดกระบวนการเรียนรู้ (Information processing theory) เป็นทฤษฎีผลย้อนกลับ (Feedback theory) กล่าวคือ การประสบความสำเร็จเบื้องต้นในการใช้ความสามารถหลายๆอย่างในการเรียนรู้ การทบทวนความรู้ความจำทั้งที่เกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจและการเรียนรู้ด้วยกลไกนั้นต้องใช้เวลานานพอสมควร บุคคลต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการเก็บรหัสและการวางแผนที่ถูกต้องนั่นคือ การสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงความรู้อย่างใหม่ขึ้นมาแล้วก็เก็บรักษาความรู้ใหม่นั้นไว้

ฉะนั้นครูควรให้เวลาแก่นักเรียนให้มากพอสมควร เพื่อที่นักเรียนจะได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และควรให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถหลายอย่างประกอบกันไปด้วย เช่น สอนทักษะใหม่ไปแล้ว 2–3 สัปดาห์ จึงค่อยวัดผลการเรียนรู้ทักษะเก่าของนักเรียน ควรมีการทบทวนความรู้ ทักษะ หรือประสบการณ์เดิมอยู่เสมอ ควรใช้แบบฝึกหลายๆแบบฝึก และใช้วิธีสอนหลายๆแบบ

1.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (Contiguity theory) ของ Edwin R. Guthrie (Information processing theory) กล่าวคือ การฝึกและการกระทำซ้ำๆกันนั้น มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคน และควรคำนึงว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดการตอบสนองที่ถูกต้องขึ้นมาอีกได้ในวิชาพลศึกษาทฤษฎีของ Guthrie สามารถนำไปประยุกต์ได้กับการเรียนรู้ทักษะ เช่น กระโดดสูง เพื่อที่จะทำให้เกิดทักษะที่ดีที่สุดนักเรียนจะต้องแน่ใจว่าการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ของตนมีความถูกต้องทุกครั้งและต้องระมัดระวังเกี่ยวกับสิ่งเร้ารอบตัวด้วย เช่น ทางวิ่งหรือตำแหน่งของไม้พาด ถ้าทำได้เช่นนี้นักเรียนจะเป็นนักกระโดดสูงที่มีรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่ดีและถูกต้องตลอดไป แม้ว่าจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าภายนอกบ้าง

1.6 ทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement theory) ผู้อธิบาย คือ Clark L. Hull กล่าวคือ สิ่งเร้าทำให้เกิดการตอบสนองและการตอบสนองนั้นมีผลต่อความต้องการตอบสนองที่มีผลกระทบต่อการลดความต้องการก็คือแรงเสริมซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ขึ้นมานั่นเอง วิชาพลศึกษาครูมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้เกิดความพอใจในความต้องการของตนเอง ครูที่มีความเข้าใจพื้นฐานทางจิตวิทยาและสังคมวิทยาดีจะสามารถกระตุ้นนักเรียนได้ดี ครูจะต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการสอนที่ถูกต้องและมีความหมายต่อนักเรียนด้วยการวางแผนการสอนที่มีประสิทธิภาพด้วยเพื่อให้นักเรียนแสดงการตอบสนองที่ถูกต้องออกมา การฝึกที่ยาวนาน ฝึกมากและขาดการเสริมแรงจะมีผลต่อการเรียนรู้นักเรียนไม่สามารถประสบผลสำเร็จได้อย่างดีที่สุดหรือได้เท่าที่ควรทำไว้อย่างไรก็ตาม ถ้าได้พักระหว่างเวลาฝึกแล้วความเก็บกดจะลดลง และในวันต่อมานักเรียนก็จะสามารถทำได้อีก ฉะนั้นระยะเวลาของการฝึกจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของนักเรียน ครูไม่ควรใช้เวลาในการฝึกนานเกินไปแต่ถ้าจำเป็นต้องใช้แรงเสริมเข้าช่วย เช่น การหยุดพักระหว่างฝึก การชมเชย การให้ฝึกสิ่งที่ถูกต้อง

2. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบปัญญา (Cognitive theory) หรือทฤษฎีส่วนร่วม (Whole theory) หรือทฤษฎีสนาม (Field theory) หรือทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบหยั่งเห็น (Insight learning theory) ของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตอลต์ ซึ่งประกอบด้วย Wertheimer, Koffka, Lewinและ Kohler เป็นผู้นำ กล่าวคือ การแก้ปัญหาหรือการเรียนรู้สิ่งใดควรได้มีการพิจารณาโครงร่างหรือปัญหาโดยส่วนรวมเสียก่อนทุกแง่ทุกมุม หรือหมายความว่านักเรียนควรได้มีการตอบสนองต่อสภาพการณ์ทั้งหมดเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยแยกส่วนรวมออกเป็นส่วนย่อยเพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของส่วนย่อยแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้งจนในที่สุดจะเกิดเป็นความคิดหรือการมองเห็นช่องทางใน การแก้ปัญหาขึ้นมา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งทะลุปุโปร่ง

ที่เรียกว่าการหยั่งเห็นการเรียนรู้ทักษะในวิชาชีพพลศึกษาจึงต้องให้นักเรียนได้เห็นทักษะโดยส่วนรวมเสียก่อน ต่อมาจึงแยกแยะออกเป็นส่วนย่อยแล้วจึงให้นักเรียนได้เห็นทักษะโดยส่วนรวมอีกครั้งหนึ่ง ในการสอนของครูจึงต้องมีทั้งการอธิบายและสาธิตประกอบกันไป

2.2 ทฤษฎีที่สร้างรูปแบบและการเลียนแบบ (Modeling and Imitation theory (อ้างถึง วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ชี้ให้เห็นว่า ปรากฏการณ์ของการเรียนรู้ทั้งหลายซึ่งเป็นผลของประสบการณ์ตรงสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการใช้พฤติกรรมการสังเกตของบุคคลผู้นั้นและได้ใช้อยู่บ่อยๆการสร้างรูปแบบของการเรียนรู้ จะเกิดขึ้นจากความสามารถทางสติปัญญาร่วมกับพฤติกรรมในการเลียนแบบการ ลดความกลัวลงการจัดระบบการถ่ายโยงของตนเองขึ้นมารวมทั้งรูปแบบของสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างรูปแบบและการเลียนแบบจึงเป็นการเรียนรู้วิธีหนึ่ง

ในวิชาพลศึกษา ครูต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่นักเรียน คือเป็นผู้ที่มีความสามารถเป็นอย่างดีในการอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆ ให้แก่นักเรียนโดยเรียงลำดับจากง่ายไปหายากเช่นเดียวกัน นักเรียนจะได้ใช้การสังเกตและลองทำตามหรือเลียนแบบครู ซึ่งต่อไปนักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ขึ้นมาและจดจำเอาไปใช้ต่อไปได้ในการเอาไปใช้นั้นอาจเป็นไปในลักษณะของการเลียนแบบโดยตรงทั้งหมดหรือว่าเป็นการดัดแปลงบางส่วนไปผสมผสานกับรูปแบบของตนเองขึ้นมาใหม่

2.3 ทฤษฎีสร้างความรู้ความเข้าใจขึ้นมาใหม่ (Cognitive Restricting theory) กล่าวคือจุดสำคัญของการเรียนรู้ด้วยสติปัญญาคือการหยั่งเห็นหรือการเรียนรู้ภายใน โดยเริ่มจากสภาพการณ์หรือปัญหาที่ง่ายไปหายากซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในระยะสั้น และจะเกิดการถ่ายทอดไปสู่สภาพการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ครูควรเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบหยั่งเห็นมากกว่าการใช้ความจำหรือใช้ทักษะทางกายเพียงอย่างเดียวและควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการแก้ปัญหาด้วย ครูควรช่วยให้นักเรียนให้มีความสามารถในการเชื่อมโยงหรือสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิมที่ถูกเก็บเอาไว้ในสมองกับความรู้ใหม่ที่เพิ่งจะได้รับการสร้างความรู้ขึ้นมาใหม่ในลักษณะนี้จัดเป็นการสร้างความคิดรวบยอด โดยใช้สื่อการสอนอุปกรณ์ประกอบการสอนในรูปแบบต่างๆ

2.4 ทฤษฎีการโยงถ่ายการเรียนรู้ (Transfer of learning theory) นักจิตวิทยาที่ได้ให้ข้อสรุปในทฤษฎีนี้มีหลายท่าน เช่น Thorndike, วูดเวิร์ท และ Deeseโดยอธิบายว่าการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือประสบการณ์หรือการกระทำในเรื่องหนึ่งซึ่งจะมิอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำในครั้งต่อๆไป การถ่ายโยงการเรียนรู้มี 3 ลักษณะ คือ

2.4.1 การถ่ายโยงการเรียนรู้ทางบวก เป็นการถ่ายโยงในทางที่ดีหรือนำเอาประสบการณ์ที่ดีไปใช้หรือประสบการณ์เก่ามีอิทธิพลต่อประสบการณ์ใหม่ในทางที่ดี ในวิชาพลศึกษาการถ่ายโยงทางบวกเป็นเรื่องสำคัญและมีประโยชน์มากโดยเฉพาะในการเรียนวิชา 2 วิชาที่มีทักษะคล้ายคลึงกัน เช่น นักเรียนที่ผ่าน การเรียนแชร์บอล เมื่อมาเรียนบาสเกตบอลก็ย่อมมีทักษะดี

2.4.2 การถ่ายโยงการเรียนรู้ทางลบ เป็นการถ่ายโยงในทางที่ไม่ดี หรือประสบการณ์เก่าที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ใหม่ในทางที่ไม่ดี ในวิชาพลศึกษาบางครั้งอาจเกิดการถ่ายโยงในลักษณะนี้ขึ้นมา

ได้ เช่น กีฬาเทนนิสกับแบดมินตันมีทักษะพื้นฐานที่เหมือนกันคือ การก้าวเท้า การถ่ายน้ำหนักตัว การตามแรง และการจับแร็กเกต

2.4.3 การถ่ายโยงการเรียนรู้ที่ศูนย์เป็นการถ่ายโยงที่ไม่มีอิทธิพลใดมากระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน ประสบการณ์เดิมไม่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องหรือทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่หรือไม่ดีใดๆทั้งสิ้น ประสบการณ์สองอย่างจึงไม่มีความสัมพันธ์กันเลย เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆในวิชาพลศึกษา ถ้าคิดว่าวิชานี้ไม่มีอิทธิพลต่ออีกวิชาหนึ่งเลยการเรียนรู้ก็อาจจะดีขึ้นเพราะไม่เกิดความสับสน

2.5 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เกี่ยวกับการเรียนรู้ (Psychoanalytic theory of learning) ของ Sigmund Freud กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถใช้สติปัญญาควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว การเรียนรู้ก็จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามควรคิดไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนที่จะตัดสินใจลงไป

ในการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา ครูผู้สอนจะต้องศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้แบบต่างๆ เพื่อจะช่วยให้ครูเข้าใจพฤติกรรมหลายๆแบบของนักเรียนที่แสดงออกในขณะจัดกิจกรรม ซึ่งจะสามารถช่วยให้ครูผู้สอนสามารถกำหนดกิจกรรม วิธีจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสม สนองตอบต่อความต้องการและพฤติกรรมตามวัยของนักเรียน เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพสูงสุด นักเรียนได้รับความรู้ มีความสนุกสนาน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษาและการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ โดยครูผู้สอนควรระลึกเสมอว่าไม่มีทฤษฎีใดที่จะใช้ได้ดีที่สุดในทุกสภาพการณ์ หรือว่าไม่มีทฤษฎีใดดีกว่ากันในสภาพการณ์ที่ต่างกัน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การเดาะลูกตะกร้อ โดยสอนแบบการใช้แบบฝึก จึงสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบหยั่งเห็น (Insight learning theory) กล่าวคือ การแก้ปัญหาหรือการเรียนรู้สิ่งใดควรได้มี การพิจารณาโครงร่างหรือปัญหาโดยรวมเสียก่อนทุกแง่ทุกมุมหรือหมายความว่านักเรียนควรได้มีการตอบสนองต่อสภาพการณ์ทั้งหมดเสียก่อนจากนั้นจึงค่อยแยกส่วนรวมออกเป็นส่วนย่อย เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของส่วนย่อยแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้งจนในที่สุดจะเกิดเป็นความคิดหรือการมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาขึ้นมา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งทะลุปุโปร่งที่เรียกว่าการหยั่งเห็นการเรียนรู้ทักษะในวิชาพลศึกษาจึงต้องให้นักเรียนเห็นทักษะโดยส่วนรวมเสียก่อน ต่อมาจึงแยกแยะออกเป็นส่วนย่อย แล้วจึงให้นักเรียนได้เห็นทักษะโดยส่วนรวมอีกครั้งหนึ่ง ในการสอนของครูจึงต้องมีทั้งการอธิบายและสาธิตประกอบกันไป

2.3 แบบฝึกทักษะประกอบการสอน

2.3.1 ความหมายและความสำคัญของโปรแกรมการฝึก

โปรแกรมการฝึก หมายถึง แบบฝึกหัดหรือชุดการสอนที่เป็นแบบฝึกหัดที่ใช้เป็นตัวอย่างปัญหาหรือคำสั่งที่ตั้งขึ้นเพื่อให้นักเรียนหัดตอบ

โปรแกรมการฝึกหรือโปรแกรมฝึกหัด หรือโปรแกรมฝึกหัดเสริมทักษะ เป็นสื่อการเรียนประเภทหนึ่งสำหรับให้นักเรียนปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและทักษะเพิ่มเติมขึ้นส่วนใหญ่หนังสือเรียนจะมีแบบฝึกหัดอยู่ท้ายบทเรียนในบางวิชาแบบฝึกหัดจะมีลักษณะเป็นแบบฝึกปฏิบัติ

วิมลรัตน์ สุนทรโรจน์ (2548) ได้กล่าวว่าโปรแกรมการฝึก หรือแบบฝึกหัดหรือแบบฝึกเสริมทักษะเป็นสื่อการเรียนประเภทหนึ่งที่เป็นส่วนเพิ่มเติมหรือเสริม สำหรับให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและทักษะเพิ่มเติม ส่วนใหญ่หนังสือเรียนจะมีแบบฝึกหัดอยู่ท้ายบทเรียนในบางวิชาแบบฝึกหัดจะมีลักษณะเป็นแบบฝึกปฏิบัติ

ความสำคัญของโปรแกรมการฝึก เป็นเทคนิคการสอนที่สนุกวิธีสอนอีกแบบหนึ่ง คือ การให้นักเรียนได้ทำตามโปรแกรมฝึกมากๆ สิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการทางการเรียนรู้ที่ดีขึ้น คือ โปรแกรมการฝึกเพราะนักเรียนได้มีโอกาสนำความรู้ที่มีแล้ว มาฝึกให้เกิดความเข้าใจกว้างขวางยิ่งขึ้น จากความหมายและความสำคัญของโปรแกรมการฝึก ที่กล่าวมาพอสรุปได้ โปรแกรมการฝึก เป็นสื่อการเรียนชนิดหนึ่ง ที่ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการทางการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาได้ดีขึ้น

2.3.2 ประโยชน์กีฬาเซปักตะกร้อ

สันติวัฒน์ พันทา (2548) กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อผู้เล่นและสังคมเป็นอย่างมาก เพราะผู้เล่นกีฬาตะกร้อนอกจากจะได้รับการพัฒนาทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคมแล้ว ยังได้รับการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายประโยชน์ของกีฬาตะกร้อมีดังต่อไปนี้

1. เป็นกีฬาที่เล่นง่าย ไม่เลือกเวลาและไม่เปลืองสถานที่
2. เป็นกีฬาที่ประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย
3. เป็นกีฬาที่มีความปลอดภัยในการเล่น
4. เป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่น

4.1 มีบุคลิกดี มีความคล่องแคล่วว่องไว

4.2 มีความสุขุม รอบคอบ เยือกเย็น

4.3 การตัดสินใจรวดเร็วแน่นอน

4.4 มีความประพฤติเรียบร้อย ซื่อตรง มีศีลธรรม

4.5 มีระบบประสาทดี

4.6 ปฏิภานไหวพริบดี

4.7 ผ่อนคลายอารมณ์ มีความเพลิดเพลิน

4.8 สุขภาพพลานามัยแข็งแรง

4.9 มีความสามัคคี

4.10 ปรับตัวเข้าสังคมได้ดีไม่ประหม่า

5. กีฬาตะกร้อเป็นพื้นฐานในการนำไปสู่การเล่นกีฬาอื่นๆ คือ การทรงตัวดี มีสายตาดี ความแม่นยำดี การเคลื่อนที่การใช้เท้าดี

2.3.3 ลักษณะของโปรแกรมการฝึกที่ดี

สุนันทา สุนทรประเสริฐ : 2547 โปรแกรมการฝึกเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยเสริมทักษะให้กับผู้เรียนการสร้างแบบฝึกให้มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นจะต้องศึกษาองค์ประกอบและลักษณะของโปรแกรมฝึกเพื่อเลือกใช้ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียน ลักษณะของโปรแกรมการฝึกไว้ดังนี้

1. ใช้หลักจิตวิทยา

2. สำนวนภาษาไทย

3. ให้ความหมายต่อชีวิต

4. คิดได้เร็วและสนุก

5. ปลุกความสนใจ

6. เหมาะสมกับวัยและความสามารถ

7. อาจศึกษาได้ด้วยตนเอง

วรลุดา บุญไวโรจน์ : 2536 กล่าวแนะนำให้ผู้สร้างโปรแกรมการฝึกได้ยึดลักษณะของโปรแกรมฝึกที่ดีไว้ ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกที่ดี ควรมีความชัดเจนทั้งคำสั่งและวิธีทำ คำสั่งหรือตัวอย่างแสดงวิธีทำที่ใช้ไม่ควรยาวเกินไป เพราะจะทำให้เข้าใจยาก ควรปรับปรุงให้ง่าย เหมาะสมกับผู้ใช้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสามารถศึกษาด้วยตนเองได้ถ้าต้องการ

2. โปรแกรมการฝึกที่ดี ควรมีความหมายเหมาะต่อนักเรียน และตรงตามจุดมุ่งหมายของการฝึกลงทุนน้อยใช้ได้นานและทันสมัยอยู่เสมอ

3. ภาษาและภาพที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกหัด ควรเหมาะสมกับวัยและพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน

4. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดีควรแยกฝึกเป็นเรื่องๆ แต่ละเรื่องไม่ควรยาวเกินไป แต่ควรมีกิจกรรมหลายรูปแบบ เพื่อเร้าให้นักเรียนเกิดความสนใจ และไม่น่าเบื่อหน่ายในการทำและเพื่อฝึกทักษะใดทักษะหนึ่งจนเกิดความชำนาญ

5. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดี ควรมีทั้งแบบกำหนดคำตอบให้ แบบให้ตอบโดยเสรี การเลือกใช้คำข้อความหรือรูปภาพในแบบฝึกหัด ควรเป็นสิ่งที่นักเรียนคุ้นเคย และตรงกับความสนใจของนักเรียน

6. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดี ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง รวบรวมสิ่งที่พบเห็นบ่อยๆ หรือที่ตัวเองเคยใช้ จะทำให้นักเรียนเข้าใจเรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น รู้จักนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง มีหลักเกณฑ์และมองเห็นว่าสิ่งที่เขาได้ฝึกนั้นมีความหมายต่อเขาตลอดไป

7. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดี ควรตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน ฉะนั้นการทำตามโปรแกรมการฝึกหัดแต่ละเรื่องควรจัดทำให้มากพอและมีทุกระดับ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กทุกคนประสบความสำเร็จในการทำแบบฝึกหัด

8. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดี ควรสามารถเร้าความสนใจของนักเรียนได้ตั้งแต่หน้าปกจนถึงหน้าสุดท้าย

9. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดี ควรได้รับการปรับปรุงควบคู่ไปกับหนังสือแบบเรียนอยู่เสมอ และควรใช้ได้ดีทั้งในและนอกห้องเรียน

10. โปรแกรมการฝึกหัดที่ดี ควรเป็นแบบฝึกหัดที่สามารถประเมินและจำแนกความเจริญงอกงามของเด็กไปด้วยดังนั้นลักษณะของโปรแกรมการฝึกที่ดี จึงควรคำนึงถึงหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเองความครอบคลุมและสอดคล้องกับเนื้อหารูปแบบน่าสนใจ คำสั่งชัดเจน

ส่วนประกอบของโปรแกรมการฝึก

1. คู่มือการใช้โปรแกรมการฝึก เป็นเอกสารสำคัญประกอบการใช้โปรแกรมการฝึกว่าใช้เพื่ออะไรและมีวิธีการใช้แบบใด เช่น ใช้เป็นงานฝึกท้ายบทเรียนใช้เป็นการบ้าน หรือใช้สอนซ้อมเสริม ควรประกอบด้วย

1.1 ส่วนประกอบของโปรแกรมการฝึกจะระบุในโปรแกรมการฝึกนี้มีโปรแกรมการฝึกทั้งหมดกี่ชุดอะไรบ้างและมีส่วนประกอบอื่นๆ หรือไม่ เช่น แบบทดสอบ หรือแบบบันทึกผลการประเมิน

1.2 สิ่งที่ครูหรือนักเรียนต้องเตรียมจะเป็นการบอกให้ครูหรือนักเรียนเตรียมตัวให้พร้อมล่วงหน้าก่อนเรียน

1.3 จุดประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึก

1.4 ขั้นตอนในการใช้บอกข้อตามลำดับการใช้ และอาจเรียนในรูปของแนวการสอนหรือแผนการสอนจะชัดเจนยิ่งขึ้น

2. โปรแกรมการฝึกเป็นสื่อที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ถาวรควรมีองค์ประกอบดังนี้

2.1 ชื่อชุดฝึกในแต่ละชุดย่อย

2.2 จุดประสงค์

2.3 คำสั่ง

2.4 ตัวอย่าง

2.5 ชุดฝึก

รูปแบบของการสร้างโปรแกรมการฝึก

การสร้างโปรแกรมการฝึกรูปแบบก็เป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะจูงใจให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติโปรแกรมการฝึกจริงควร มีรูปแบบที่หลากหลายมิใช่ใช้แบบเดียวจะเกิดความจำเจ น่าเบื่อหน่ายไม่ท้าทายให้อยากรู้อยากลองจึงข้อเสนอรูปแบบของโปรแกรมการฝึกที่เป็นหลักใหญ่ไว้ก่อนส่วนผู้สร้างจะนำไปประยุกต์ใช้ปรับเปลี่ยนรูปแบบอื่นๆ ก็แล้วแต่เทคนิคของแต่ละบุคคล ซึ่งจะเรียงลำดับจากง่ายไปหายากดังนี้

1. ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึก

วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น

- ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะทำการสอน
- ปัญหาการผ่านจุดประสงค์ของนักเรียน
- ผลจากการสังเกตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.1 ศึกษารายละเอียดในหลักสูตร เพื่อวิเคราะห์เนื้อหา จุดประสงค์แต่ละกิจกรรม

1.2 พิจารณาแนวทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากข้อ 1. โดยการสร้างโปรแกรมการฝึกและเลือกเนื้อหาในส่วนที่จะสร้างโปรแกรมการฝึกนั้น ว่าจะทำเรื่องใดบ้าง กำหนดเป็นโครงเรื่องไว้

1.3 ศึกษารูปแบบของการสร้างโปรแกรมการฝึกจากเอกสารตัวอย่าง

1.4 ออกแบบชุดฝึกแต่ละชุดให้มีรูปแบบที่หลากหลาย น่าสนใจ

1.5 ลงมือสร้างโปรแกรมการฝึกในแต่ละชุด พร้อมทั้งข้อทดสอบก่อนและหลังเรียนให้สอดคล้องกับเนื้อหา และจุดประสงค์การเรียนรู้

1.6 ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

1.7 ทำไปทดลองใช้ แล้วบันทึกผลเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขส่วนที่บกพร่อง

1.8 ปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

1.9 นำไปใช้จริงและเผยแพร่ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการสร้างโปรแกรมการฝึก

การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อใช้ประกอบในการจัดการเรียนการสอน ในวิชาต่างๆนั้น จะเน้นสื่อการสอนในลักษณะเอกสารแบบฝึกหัดเป็นสำคัญ ดังนั้นการสร้างควรให้มีความสมบูรณ์ที่สุด ทั้งในด้านเนื้อหารูปแบบ และกลวิธีในการนำไปใช้ ซึ่งควรเป็นเทคนิคของแต่ละคน ในที่นี้จะเสนอแนะดังนี้

1. พึงระลึกเสนอว่า ต้องให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาก่อนการใช้โปรแกรมการฝึก

2. ในแต่ละโปรแกรมการฝึก อาจมีเนื้อหาสรุปย่อ หรือเป็นหลักฐานไว้ให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวนก่อนก็ได้

3. ควรสร้างโปรแกรมการฝึกให้ครอบคลุมเนื้อหา และจุดประสงค์ที่ต้องการ และไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป

4. คำนึงถึงหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ต้องให้เหมาะกับวุฒิภาวะ และความแตกต่างของผู้เรียน

5. ควรศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมการฝึกให้เข้าใจก่อนการปฏิบัติการสร้างอาจนำหลักการของผู้อื่นหรือทฤษฎีการเรียนรู้ของนักการศึกษา หรือนักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและสภาพการณ์ได้

6. ควรมีคู่มือการใช้โปรแกรมการฝึก เพื่อให้ผู้สอนคนอื่นนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง หากไม่มีคู่มือต้องมีคำชี้แจงขั้นตอนการใช้ที่ชัดเจนแนบไปในแบบฝึกหัดด้วย

7. การสร้างโปรแกรมการฝึก ควรพิจารณารูปแบบให้เหมาะสมกับธรรมชาติของแต่ละเนื้อหาวิชารูปแบบจึงควรแตกต่างกันตามสภาพการณ์

8. การออกแบบโปรแกรมการฝึก ควรมีความหลากหลายไม่ซ้ำซาก ไม่ใช้รูปแบบเดียว เพราะจะทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่ายควรมีแบบฝึกหลายๆแบบ เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะอย่างกว้างขวาง และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

9. การใช้ภาพประกอบเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้แบบฝึกนั้นน่าสนใจและยังเป็นการพักสายตาให้กับผู้เรียนอีกด้วย

10. การสร้างโปรแกรมการฝึกหากต้องการให้สมบูรณ์ครบถ้วน ควรสร้างในลักษณะของเอกสารประกอบการสอนการผลิตเอกสารการสอน แต่จะเน้นความหลากหลายของโปรแกรมการฝึกมากกว่า

11. โปรแกรมการฝึกต้องมีความถูกต้อง อย่าให้มีข้อผิดพลาดเด็ดขาด เพราะเหมือนกับยื่นยาพิษให้กับลูกศิษย์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เขาจะจำในสิ่งที่ผิดๆตลอดไป

12. คำสั่งในโปรแกรมการฝึกเป็นสิ่งสำคัญที่มิควรมองข้ามไป เพราะคำสั่งเป็นประตูบานใหญ่ที่จะไขความรู้ ความเข้าใจของผู้เรียนไปสู่ความสำเร็จ

13. การกำหนดเวลาในการใช้โปรแกรมการฝึก แต่ละชุดควรให้เหมาะสมกับเนื้อหา และความสนใจของผู้เรียน

ได้มีผู้กล่าวถึงความหมาย และความสำคัญของโปรแกรมการฝึกหรือแบบฝึกหัดไว้ดังนี้

ขจีรัตน์ หงษ์ประสงค์: 2547กล่าวว่าโปรแกรมการฝึกเป็นอุปกรณ์การเรียนการสอนอย่างหนึ่งที่ครูใช้ฝึกทักษะหลังจากที่นักเรียนเนื้อหาจากแบบเรียนแล้ว โดยสร้างขึ้นเพื่อเสริมทักษะให้แก่นักเรียน มีลักษณะเป็นแบบฝึกหัดที่มีกิจกรรมให้นักเรียนกระทำ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถของนักเรียน

ประโยชน์ของโปรแกรมการฝึก

สุนันทา สุนทรประเสริฐ : 2547 ได้กล่าวถึงประโยชน์ของโปรแกรมการฝึกไว้ว่า

1. ทำให้เข้าใจบทเรียนดีขึ้น เพราะเป็นเครื่องอำนวยประโยชน์ในการเรียนรู้
2. ทำให้ทราบความเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อบทเรียน
3. ฝึกให้เด็กมีความเชื่อมั่นและสามารถประเมินผลได้
4. ฝึกให้เด็กทำงานตามลำพัง โดยมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

จุดประสงค์การเรียนรู้กับการสร้างโปรแกรมการฝึก

การสร้างโปรแกรมการฝึกจะต้องยึดจุดประสงค์ของการเรียนรู้เป็นสำคัญ เพราะจุดประสงค์การเรียนคือเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการให้ผู้เรียนได้หรือเป็นการนำจุดประสงค์มาเป็นเครื่องนำทาง จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องหากจะกล่าวถึงการแบ่งชนิดของจุดประสงค์ทางการเรียน สามารถแบ่งได้ตามลักษณะของพฤติกรรม คือ

1. พฤติกรรมทางด้านพุทธพิสัย
2. พฤติกรรมทางด้านจิตพิสัย
3. พฤติกรรมทางด้านทักษะพิสัย

การใช้คำสั่งในโปรแกรมการฝึกจึงควรคำนึงถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดประสงค์ในแต่ละด้านด้วย จึงนำพฤติกรรมซึ่งเป็นคำกริยาที่บ่งถึงการกระทำอันจะนำไปสู่จุดประสงค์ในแต่ละด้าน เสนอไว้เพื่อนำไปใช้ประกอบในการสร้างโปรแกรมการฝึก

2.3.4 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึก

1. แผนการจัดการเรียนรู้การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาสาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3 ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1.2 ศึกษาหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ในช่วงชั้นที่ 3 ผลการเรียนรู้และคำอธิบายรายวิชาพลศึกษา (กีฬาเซปักตะกร้อ)

1.3 เขียนแผนการจัดการเรียนรู้การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าจำนวน 5 คาบตามลำดับขั้นตอน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้าน การสอนพลศึกษาจำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบ แก้ไขปรับปรุงและให้ข้อเสนอแนะ

2. โปรแกรมการฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารการสอนเซปักตะกร้อ ในทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

2.2 วิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้า

2.3 นำองค์ประกอบของทักษะที่ผ่านการวิเคราะห์ มาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกทักษะย่อยแยกทักษะตามองค์ประกอบ

ทักษะที่ 1 ทักษะการเตรียมพร้อมและการยืน

ทักษะที่ 2 ทักษะการเคลื่อนที่เข้าหาลูกตะกร้อ

ทักษะที่ 3 ทักษะการแบะหลังเท้า

ทักษะที่ 4 ทักษะการเหวี่ยงเท้าหลังเท้า

ทักษะที่ 5 ทักษะการสัมผัสของเท้ากับลูกตะกร้อ

ทักษะที่ 6 ทักษะการออกแรงส่งลูกตะกร้อเตะด้วยหลังเท้า

23. แบบประเมินค่าทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาปัญหาและความต้องการโดยศึกษาจากการผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ศึกษาสาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3 ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

3.2 วิเคราะห์เนื้อหาหรือทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าที่เป็นปัญหาออกเป็นเนื้อหาหรือทักษะย่อย เพื่อใช้ในการสร้างแบบประเมินค่า

3.3 พิจารณาวัตถุประสงค์ รูปแบบ และขั้นตอนการใช้ฝึก เช่น จะนำโปรแกรมการฝึกไปใช้อย่างไร ในแต่ละชุดจะประกอบด้วยอะไรบ้าง

3.4 สร้างแบบประเมินค่าทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ซึ่งอาจมีแบบประเมินค่าแบบเชิงสำรวจ แบบประเมินค่าเพื่อวินิจฉัยข้อบกพร่องแบบประเมินค่าความก้าวหน้าเฉพาะ เรื่อง เฉพาะตอน แบบประเมินค่าที่สร้างจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหา

3.5 สร้างแบบประเมินค่าเพื่อใช้พัฒนาทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

3.6 สร้างแบบบันทึกความก้าวหน้าเป็นระยะๆ สอดคล้องกับแบบทดสอบความก้าวหน้า

3.7 นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ

3.8 แก้ไขปรับปรุง และนำไปใช้ในการประเมินผล

4. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

4.1 ศึกษาหลักการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจจากเอกสารการวัดและประเมินผลต่างๆ

4.2 สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดค่าระดับความพึงพอใจ ความคิดเห็นแต่ละช่วงคะแนนและความหมาย ดังนี้

ระดับ 1 หมายถึงคะแนน 1.00-1.50 เหมาะสมเห็นด้วย พึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ระดับ 2 หมายถึงคะแนน 1.51-2.50 เหมาะสมเห็นด้วย พึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ระดับ 3 หมายถึงคะแนน 2.51-3.50 เหมาะสมเห็นด้วย พึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ระดับ 4 หมายถึงคะแนน 3.51-4.50 เหมาะสมเห็นด้วย พึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ระดับ 5 หมายถึงคะแนน 4.51-5.00 เหมาะสมเห็นด้วย พึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

4.3 นำแบบสอบถามความคิดเห็นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ภาษาที่ใช้ และการประเมินที่ถูกต้อง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ IOC (Index of Item Objectives Congruence) โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณา คือ

เห็นว่าสอดคล้อง	ให้คะแนน +1
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน 0
เห็นว่าไม่สอดคล้อง	ให้คะแนน -1

การวิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมสอดคล้องของแบบสอบถามความคิดเห็นโดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คำนวณค่าตามสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

นำข้อมูลที่รวบรวมจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องแล้วเลือกค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

4.4. นำแบบสอบถามความคิดเห็น/ความพึงพอใจ ที่ปรับปรุงแล้ว ไปสอบถามนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 10 คน

2.4 ทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

(ไกรวุฒิ สระบัว : 2553) การเตะตะกร้อด้วยหลังเท้า หรือที่เรียกกันว่าลูกแป จัดว่าเป็นลูกพื้นฐานของการเตะแบบต่างๆ จนถือได้ว่า ลูกแปคือ ลูกครูของการเล่นกีฬาตะกร้อ และเป็นการเตะลูกตะกร้อที่ง่ายที่สุด ทั้งนี้เพราะหลังเท้าซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงตาตุ่มด้านในของเท้านั้น มีบริเวณกว้างกว่าพื้นที่อวัยวะอื่นที่ใช้เตะลูกตะกร้อ ลักษณะของเท้าและขาในขณะที่ใช้เตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้านั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้น โดยไม่ฝืนกับโครงสร้างตามธรรมชาติของข้อต่อของร่างกาย ฉะนั้น การเตะลูกตะกร้อด้วย หลังเท้า จึงสามารถบังคับให้ไปตามทิศทางต่างๆ วิธีการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า ควรมีการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมพร้อมและการยืน

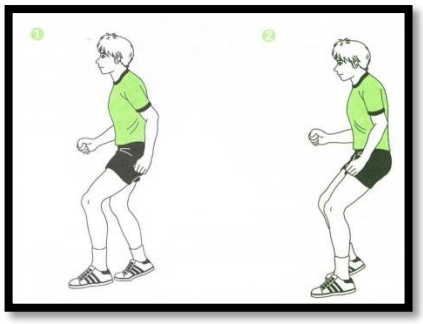
ผู้ฝึกยืนในท่าเตรียมพร้อม ยืนเท้าคู่ให้น้ำหนักตัวตกอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสอง ย่อเข่า ก้มตัว และกางแขนเล็กน้อย ตามองดูลูกอยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา



รูปภาพที่ 2.1 แสดงการยืนเตรียมพร้อม

2. การเคลื่อนที่เข้าหาลูกตะกร้อ

ขณะที่ลูกตะกร้อลอยมาให้เคลื่อนที่เข้าไปหา โดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่ไปอยู่ที่จุดลูกตะกร้ออยู่ทางด้านข้างของลำตัว (ถนัดเท้าขวาให้ลูกตะกร้ออยู่ด้านข้างขวา หรือถนัดเท้าซ้ายให้ลูกตะกร้ออยู่ด้านข้างซ้าย)



รูปภาพที่2.2 การเคลื่อนที่เข้าหาลูกตะกร้อ

3. การแบะหลังเท้า

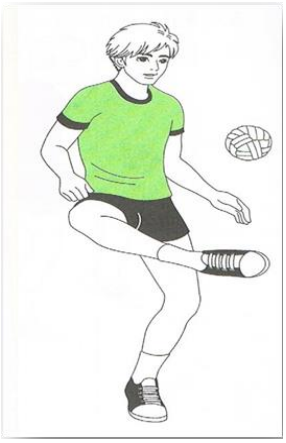
เมื่อเคลื่อนที่ไปถึงจุดที่จะเตะลูกตะกร้อ โดยเท้าด้านที่ไม่ถนัดจะยืนที่พื้น ปลายเท้าชี้เข้าหาทิศทางที่ลูกตะกร้อกำลังลอยเข้ามา ส่วนเท้าข้างที่ถนัดดันหลังเท้าขึ้นและสัมผัสพื้นอยู่ด้วยปลายเท้า



รูปภาพที่2.3 การแบะหลังเท้า

4. การเหวี่ยงเท้าหลังเท้า

เมื่อลูกลอยต่ำลงมาประมาณความสูงของเข่าข้างไม่ถนัด เคลื่อนที่เท้าข้างนั้นเข้าหาลูกตะกร้อ ให้ยกเท้าข้างที่จะใช้เตะขึ้นแล้ว พร้อมทั้งบิดเข่าและข้อเท้าออกไปทางด้านข้าง (เป็นขณะที่เท้าด้านในจะหงายขึ้น)



รูปภาพที่2.4 การเหวี่ยงเท้าหลังเท้า

5. การสัมผัสของเท้ากับลูกตะกร้อ

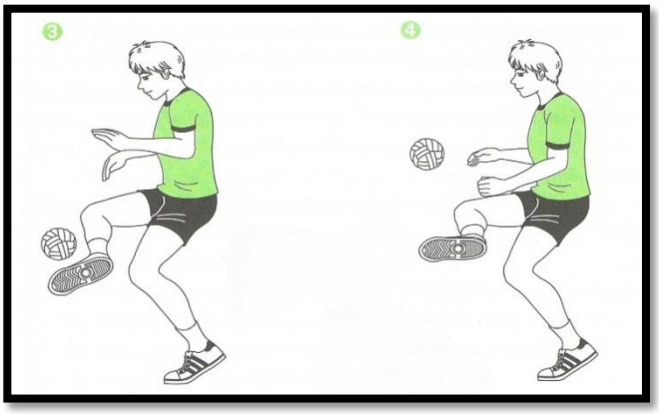
ยกเท้าที่ถนัดเตะลูกโดยให้ลูกโดนเท้าบริเวณหลังเท้า การยกเท้าเตะนั้นไม่ควรยกสูงจนเกินระดับเข่า เกร็งข้อเท้าในขณะที่เท้าถูกลูกตะกร้อ ให้หลังเท้าสัมผัสลูกตะกร้อ



รูปภาพที่2.5 การสัมผัสของเท้ากับลูกตะกร้อ

6. การเตะลูกตะกร้อเตะด้วยหลังเท้า

ออกแรงส่งจากสะโพก ผ่านข้อเข่า เตะขาท่อนล่างให้หลังเท้าสัมผัสลูกตะกร้อในขณะที่ลูกตะกร้อกำลังต่ำลง แล้วปล่อยขาท่อนล่างนั้นไปตามแรงส่ง



รูปภาพที่2.6 การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

รังสรรค์ อุทัยยศ (2553 : บทคัดย่อ) การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาพลศึกษา) ระดับ ปวช 1-3 และ ปวส 1-2 เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงความรู้พื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อและทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ของนักเรียนระดับ ปวช 1 และเพื่อเปรียบเทียบทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนหลังการฝึกทักษะด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อที่สร้างขึ้นกับเกณฑ์ปกติกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับ ปวช 3วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 10 คน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้แบ่งการจัดเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการจัดเก็บข้อมูลความรู้พื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ โดยดำเนินการทดสอบความรู้พื้นฐานก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ส่วนที่ 2 เป็นการทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อโดยได้ดำเนินการทดสอบทักษะก่อนการฝึกและหลังการฝึกทักษะด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น เป็นเวลา 32 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาพลศึกษา) ปวช 1 แบบทดสอบความรู้พื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 และแบบทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาพลศึกษา) นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ระดับ ปวช 1 ที่สร้างขึ้น มีประสิทธิภาพเท่ากับ 84.89/83.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

2. ความรู้พื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนก่อนและหลังเรียนด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาพลศึกษา) นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ระดับ ปวช 1 พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

3. ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนก่อนการฝึกและหลังการฝึกด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ระดับ ปวช 1 ที่สร้างขึ้นทั้ง 6 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้า (ลูกแป) ทักษะการเล่นลูกหลังเท้า ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อทักษะการตั้งตะกร้อ (การชง) ทักษะการเล่นลูกเข่า และทักษะการเล่นตะกร้อด้วยศีรษะ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกทุกทักษะ

4. ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนหลังการฝึกทักษะด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ระดับ ปวช 1 ที่สร้างขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ปกติของโรงเรียนในระดับดีมากทุกทักษะ แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะด้วยแบบฝึกทักษะพื้นฐาน

กีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาพลศึกษา) นักเรียนระดับ ปวช 1 ที่สร้างขึ้น มีความสามารถอยู่ในระดับดีมาก

ชูเกียรติ เรือนกูล (2554: บทคัดย่อ)การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้น ปวช1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำนาบเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเซปักตะกร้อของนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวะศึกษา จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน39 แบบฝึก แผนการจัดการเรียนรู้การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน18 แผนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้กีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน40 ข้อ และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ มีประสิทธิภาพของกระบวนการ (E1) เท่ากับ 82.00 และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E2) เท่ากับ 88.71 ซึ่งสูงกวาเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ 80/80

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในวิชาเซปักตะกร้อหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยภาคทฤษฎีคะแนนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย เท่ากบ 25.14 คิดเป็นร้อยละ 62.86 หลังเรียนมีค่าเฉลี่ย 35.61 คิดเป็นร้อยละ 89.02 ภาคปฏิบัติคะแนนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.11 คิดเป็นร้อยละ 54.21 หลังเรียนมีค่าเฉลี่ย 44.11 คิดเป็นร้อยละ 88.21

3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88

ประเสริฐศักดิ์ การินทร์ (2554 : บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อสร้างแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ช่วงชั้นที่ 3) โรงเรียนวัดสามง่าม สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้น (ช่วงชั้นที่ 3) โรงเรียนวัดสามง่าม เขตหนองจอก ปีการศึกษา 2554 จำนวน 25 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified random sampling) ขอบเขตเนื้อหาการวิจัย ผู้วิจัยสร้างแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วยแบบฝึก 4 รายการคือ แบบฝึกทักษะการเดาะตะกร้อด้วยเท้าด้านใน 12 ชุดฝึก แบบฝึกทักษะการโหม่งตะกร้อด้วยศีรษะ 9 ชุดฝึกตะกร้อ แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟและการโยนตะกร้อเพื่อเสิร์ฟ 5 ชุดฝึก แบบฝึกทักษะการตั้งตะกร้อ 4 ชุดฝึก

ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยทักษะการเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้า 29.12 การเสริฟตะกร้อ 12.40 การตั้งลูกตะกร้อ 6.84 การโหม่งด้วยศรีษะ 9.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเดาะตะกร้อด้วยเท้าด้านใน 2.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเสิร์ฟตะกร้อ 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการตั้งลูกตะกร้อ 1.52 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการโหม่งด้วยศรีษะ 1.51 ผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนระหว่างการฝึกมีค่าเฉลี่ยทักษะการเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้า 41.68 การเสิร์ฟตะกร้อ 16.36 การตั้งลูกตะกร้อ 10.00 การโหม่งด้วยศรีษะ 15.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเดาะตะกร้อด้วยเท้าด้านใน 7.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเสิร์ฟตะกร้อ 1.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการตั้งลูกตะกร้อ 1.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการโหม่งด้วยศรีษะ 2.57 ผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยทักษะการเดาะตะกร้อด้วย หลังเท้า 49.80 การเสริ์ฟตะกร้อ 22.92 การตั้งลูกตะกร้อ 13.48 การโหม่งด้วยศรีษะ 19.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเดาะตะกร้อด้วยเท้าด้านใน 7.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเสิร์ฟตะกร้อ 3.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการตั้งลูก ตะกร้อ 2.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการโหม่งด้วยศรีษะ 1.96 ส่วนผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนหลังการหยุดฝึกไปแล้ว 1 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเดาะตะกร้อด้วยหลังเท้า 49.04 การเสริ์ฟตะกร้อ 23.04 การตั้งลูกตะกร้อ 13.24 การโหม่งด้วยศรีษะ 19.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเดาะตะกร้อด้วยเท้าด้านใน 7.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเสิร์ฟตะกร้อ 3.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการตั้งลูกตะกร้อ 2.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการโหม่งด้วยศรีษะ 1.56 ตามลำดับ

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึกกับผลการทดสอบทักษะเซปักตำกร้อระหว่างการฝึกพบว่าไม่แตกต่างกัน การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึก กับผลการทดสอบทักษะเซปักตะกร้อหลังการฝึก พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีค่านัยสำคัญทางสถิติ .03 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึก กับผลการทดสอบการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ หลังการฝึก 1 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีค่านัยสำคัญทางสถิติ .028 ส่วนการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะเซปักตะกร้อหลังการฝึก กับ ผลการทดสอบการฝึกทักษะเซปักตะกร้อ หลังการฝึก 1 สัปดาห์ พบว่าไม่แตกต่างกัน ตามลำดับ

นพรัตน์ หมวกเหล็ก (2556 : บทคัดย่อ) รายงานการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ 80/80 (2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (3) เพื่อศึกษาค่าดัชนีประสิทธิผลการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานและ (4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มเป้าหมายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 42 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1 ห้องเรียน นักเรียน จำนวน 34 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรายงานแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีทั้งหมด 10 แบบฝึก 10 เรื่อง คือ แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 1 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 2 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 3 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยเข่า แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 4 เรื่อง การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 5 เรื่อง การเสิร์ฟลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 6 เรื่อง การเปิดลูกเสิร์ฟ แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 7 เรื่อง การตั้งหรือชงลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 8 เรื่อง การขึ้นทำหรือการรุกด้วยการเตะลังกาหลัง แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 9 เรื่อง การขึ้นทำหรือการรุกด้วยศีรษะ แบบฝึกทักษะ เล่มที่ 10 เรื่อง การสกัดกั้นด้วยขาและหลัง แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน จำนวน 30 ข้อ และแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน จำนวน 10 ข้อ

สรุปผล

การใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 42 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1 ห้องเรียน นักเรียนจำนวน 34 คน พบว่า แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานมีประสิทธิภาพการใช้ 83.55/83.33 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ 80/80 นักเรียนมีคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าดัชนีประสิทธิผล 0.7567 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อแบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 4.62 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

พิมล อรุณศิวกุล (2556 : บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาและหาประสิทธิภาพการพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 6 เรื่อง ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 2.เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังเรียนด้วยการพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 3. เพื่อหาค่าดัชนีประสิทธิผลของการพัฒนาแบบฝึก

เซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานตามเกณฑ์ 0.50 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสูงเนิน อำเภอสูงเนิน องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 44 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 1.การพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3. แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน การวิเคราะห์ข้อมูล โดยคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน สำหรับการหาค่าระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกและการทดสอบ ค่าที (t – test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนการพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานที่ผู้รายงานสร้างขึ้น

ผลการศึกษาพบว่า

1. การพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 85.15/81.20 โดยพิจารณาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ คือ 80/80

2. การพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.6167 แสดงว่า ผู้เรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนเพิ่มขึ้น 0.6167 หรือคิดเป็นร้อยละ 61.67 โดยพิจารณาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด คือ 0.50

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยการพัฒนาแบบฝึกกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาแบบฝึกเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน

อภิญญา ศรีใหญ่ (2557 : บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ (1) เพื่อพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 (2) เพื่อหาประสิทธิผลของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ (3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนด้วยหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ (4) เพื่อศึกษาทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อและความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 (5) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ ที่มีต่อหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ตะกร้อ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ตะกร้อ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบประเมินทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ แบบประเมินความมีวินัยในการเรียน แบบทดสอบวัด

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1.หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ มีประสิทธิภาพ 81.51/85.83 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 70/70 2.ประสิทธิผลของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ เท่ากับ 0.5584 หรือคิดเป็นร้อยละ 55.84 แสดงว่านักเรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนรู้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 55.84 3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนด้วยหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตนวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรันตวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์มีทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้ออยู่ในระดับดีมากและมีวินัยในการเรียน อยู่ในระดับสูง 5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรันตวิทยาคม อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ มีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ตะกร้อ อยู่ในระดับมาก

วินัย ประทุมวัน (2557 : บทคัดย่อ) รายงาน ผลการใช้ ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อต้องการให้ผู้เรียนมีการพัฒนาบุคลิกภาพสมรรถภาพ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การวิจัยครั้งนี้ผู้รายงานได้ทราบถึงปัญหาของผู้เรียนที่เล่นกีฬาเซปัก ตะกร้อไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะผู้เรียนยังขาดทักษะพื้นฐานในการพักลูกตะกร้อ และบังคับลูกตะกร้อให้ไปในทิศทางที่ต้องการ ดังนั้นผู้รายงานจึงจัดทำชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1.เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพเกณฑ์ 80/80 2.เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของแบบทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) 3. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนหนองคูวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28 จำนวนนักเรียน 32 คนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติทดสอบ t – test

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผลการวิเคราะห์ค่าประสิทธิภาพชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประสิทธิภาพเท่ากับ 86.96/84.16

2. ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีดัชนีประสิทธิผลในการเรียนรู้เท่ากับ 0.6433 ซึ่งหมายความว่า ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ทำให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 64.33

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนก่อนเรียนและ หลังเรียนโดยใช้ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อน เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้โดยชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

2. งานวิจัยต่างประเทศ

แบร์โร (Barrow. 2008: 231-233) ได้ศึกษาแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อมีวัตถุประสงค์เพื่อทำนายและประเมินทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อต้องการให้ผู้เรียนมีการพัฒนาบุคลิกภาพสมรรถภาพ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การวิจัยครั้งนี้ผู้รายงานได้ทราบถึงปัญหาของผู้เรียนที่เล่นกีฬาเซปัก ตะกร้อไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะผู้เรียนยังขาดทักษะพื้นฐานในการพักลูกตะกร้อ และบังคับลูกตะกร้อให้ไปในทิศทางที่ต้องการ ดังนั้นผู้รายงานจึงจัดทำชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1.เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพเกณฑ์ 80/80 2.เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของแบบทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) 3. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนหนองคูวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28 จำนวนนักเรียน 32 คนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติทดสอบ t - test

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผลการวิเคราะห์ค่าประสิทธิภาพชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประสิทธิภาพเท่ากับ 86.96/84.16

2. ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีดัชนีประสิทธิผลในการเรียนรู้เท่ากับ 0.6433 ซึ่งหมายความว่า ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ทำให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 64.33

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนก่อนเรียนและ หลังเรียนโดยใช้ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อน เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้โดยชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

อีตัน (Eaton. 2000: 3595-A)) รายงาน ผลการใช้ ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อต้องการให้ผู้เรียนมีการพัฒนาบุคลิกภาพสมรรถภาพ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การวิจัยครั้งนี้ผู้รายงานได้ทราบถึงปัญหาของผู้เรียนที่เล่นกีฬาเซปัก ตะกร้อไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะผู้เรียนยังขาดทักษะพื้นฐานในการพักลูกตะกร้อ และบังคับลูกตะกร้อให้ไปในทิศทางที่ต้องการ ดังนั้นผู้รายงานจึงจัดทำชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1.เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพเกณฑ์ 80/80 2.เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของแบบทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) 3. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนหนองคูวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28 จำนวนนักเรียน 32 คนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติทดสอบ t - test

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผลการวิเคราะห์ค่าประสิทธิภาพชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประสิทธิภาพเท่ากับ 86.96/84.16

2. ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีดัชนีประสิทธิผลในการเรียนรู้เท่ากับ 0.6433 ซึ่งหมายความว่า ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ทำให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 64.33

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนก่อนเรียนและ หลังเรียนโดยใช้ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อน เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามดำดับดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

3.2 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

3.4 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช่ในการวิจัย

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.8 เกณฑ์การแปลความหมาย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบทักษะก่อนและหลังการใช้แบบฝึก(One Group Pretest - posttest Design), (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.2539)

Pretest	Treatment	Posttest
Q1	X	Q2

X แทน การสอนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะ

Q1 แทน การทดสอบก่อนเรียน

Q2 แทน การทดสอบหลังเรียน

ภาพที่ 3.1 แบบแผนการทดลอง

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนนักแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 10 คน

3.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยเพื่อใช้ในการดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.3.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า กีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

3.3.2 แผนการจัดการเรียนรู้สาระพลศึกษาเรื่อง ทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า กีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

3.3.3 แบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

3.3.4 แบบสอบถามความพึงพอใจการใช้การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

3.4 คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

3.4.1.1 ศึกษาการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.3 วิเคราะห์องค์ประกอบของการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.4 จัดทำโปรแกรมการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.5 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.4.2 แผนการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

3.4.2.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพ.ศ. 2551

3.4.2.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับสาระการเรียนรู้

3.4.2.3 วิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า

3.4.2.4 จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

3.4.2.5 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบรูณ์ เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.4.3 แบบทดสอบทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ ผู้วิจัยดำเนินการสร้าง ตามขั้นตอนดังนี้

3.4.1.1 ศึกษาทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.3 วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.4 จัดทำแบบทดสอบทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.1.5 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบรูณ์ เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.4.4 แบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

3.4.2.1 ศึกษาแบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.2.2ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับแบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.2.3 วิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.2.4 จัดทำแบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า

3.4.2.5 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบรูณ์ เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.4.5 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้าผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของ อัครพงษ์วรจักร (2553)

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวมรวบข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคำนึงถึงความแม่นยำ ตรง และความเชื่อถือได้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และผลของข้อมูล จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.5.1 นัดหมายกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

3.5.2 ทำการประเมินค่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนใช้โปรแกรมการฝึกโดยใช้แบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

3.5.3 ดำเนินการฝึกตามแบบฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

3.5.4 ทำการประเมินค่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลังการใช้แบบฝึกโดยใช้แบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

3.5.5 นักเรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

3.5.6 ตรวจสอบคะแนน

3.6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้

3.6.1 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์

3.6.2 วิเคราะห์คะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนเพื่อเปรียบเทียบดูความก้าวหน้าของการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อโดยสถิติร้อยละพัฒนาการและสถิติที (t-test dependent)

3.6.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงแบนมาตรฐาน($SD.$)

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.7.1 ร้อยละ (พัฒนา)

สูตร P = $\frac{\text{คะแนนหลังเรียน – คะแนนก่อนเรียน x 100}}{\text{คะแนนเต็ม – คะแนนก่อนเรียน}}$

เมื่อ P แทน ร้อยละ (พัฒนา)

3.7.2 หาค่าเฉลี่ย (Mean)ของคะแนนใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด.2545 : 101)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม

n แทน จำนวนของคะแนนในกลุ่ม

3.7.3ส่วนเบี่ยงแบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum_x 2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

n คือ กลุ่มตัวอย่าง

$\sum n$แทน ความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการสอนแบบใช้แบบฝึก

$\sum_n 2$แทน ผลรวมความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการสอนแบบใช้แบบฝึก แต่ละคู่ยกกำลังสอง

3.7.4 ค่า t-test

สูตร $$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D\,2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

tแทน ความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการสอนแบบใช้แบบฝึก

D แทน ความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการสอนแบบใช้แบบฝึก

N แทน กลุ่มตัวอย่าง

$\sum D$ แทน ความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการสอนแบบใช้แบบฝึก

$\sum D2$ แทน ผลรวมความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการสอนแบบใช้แบบฝึก แต่ละคู่ยกกำลังสอง

3.8 เกณฑ์แปลความหมาย

3.8.1 ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้

17 - 18 มีทักษะอยู่ในระดับ สูงมาก

13 - 16 มีทักษะอยู่ในระดับ สูง

9 - 12 มีทักษะอยู่ในระดับ ปานกลาง

4 - 8 มีทักษะอยู่ในระดับ ปรับปรุง

0 - 3 มีทักษะอยู่ในระดับ ปรับปรุงเร่งด่วน

3.8.2 ระดับความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกการเดาะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้าใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้

4.51 – 5.00 ความพึงพอใจมากที่สุด

3.51 – 4.50 ความพึงพอใจมาก

2.51 – 3.50 ความพึงพอใจปานกลาง

1.51 – 2.50 ความพึงพอใจน้อย

1.00 – 1.50 ความพึงพอใจน้อยที่สุด

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล ขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบการบรรยาย แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้สถิติค่าร้อยละพัฒนาการ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้สถิติค่าที (t-test dependent)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก

ผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับทักษะหลังเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะปรากฏ ดังตารางที่1

ตารางที่ 1 แสดงผลของคะแนนระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก

คนที่	คะแนนประเมินทักษะ (คะแนนเต็ม 18)	แปลผล
1	18	สูงมาก
2	16	สูง
3	17	สูงมาก
4	18	สูงมาก
5	18	สูงมาก
6	17	สูงมาก
7	18	สูงมาก
8	17	สูงมาก
9	17	สูงมาก
10	17	สูงมาก
คนที่	คะแนนประเมินทักษะ (คะแนนเต็ม 18)	แปลผล
11	18	สูงมาก

12	17	สูงมาก
13	17	สูงมาก
14	18	สูงมาก
15	18	สูงมาก
คะแนนเฉลี่ย	17.40	สูงมาก

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนมีระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.40 และเมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 14 คนและอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 คน

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้สถิติค่าร้อยละพัฒนาการ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกพื้นฐานระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้สถิติค่าร้อยละพัฒนาการปรากฏ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อโดยการใช้โปรแกรมการฝึกพื้นฐาน ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้สถิติค่าร้อยละพัฒนาการ

คนที่	ผลการประเมินค่าทักษะ			
	ก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 18)	หลังเรียน (คะแนนเต็ม 18)	ผลต่าง	ร้อยละ
1	14	17	3	75.00
2	14	17	3	75.00
3	14	17	3	75.00
4	15	18	3	100
5	14	17	3	75.00
6	14	17	3	75.00
7	15	17	2	66.66
8	15	18	3	100
9	14	18	4	100
10	14	18	4	100
11	15	17	2	66.66
12	15	17	2	66.66
13	15	17	2	66.66
14	15	18	3	100
15	14	18	4	100
รวม	217	261	44	1241.64
ค่าเฉลี่ย	14.50	17.42	2.92	11.61
ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.92	0.90	0.97	
ร้อยละพัฒนาการ	1041.64			

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนมีคะแนนการการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก มีคะแนนพัฒนาการเพิ่มขึ้น ร้อยละ 66.75 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 6.00 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 หลังการใช้โปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.67 ค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่านักเรียนมีคะแนนพัฒนาการเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 ขึ้นไป

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้สถิติค่าที (t-test dependent)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้สถิติค่าที (t-test dependent)ปรากฏ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลคะแนนของระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้สถิติค่าที (t-test dependent)

Paired Samples Statistics		Mean	N	Std.	T	Df	Sig.
Pair 1	Pretest	6.00	15	0.92	- 10.583	14	.000
	Posttest	8.67	15	0.90			

จากตารางที่ 3 นักเรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 6.00 และคะแนนหลังเรียน 8.67 นั้นคือรูปแบบการฝึกทักษะทำให้ผู้เรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะ

ผู้วิจัยตอนที่ 4 วิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะปรากฏ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะ

รายการความพึงพอใจ	$\bar{X}$	*SD.*	ระดับความพึงพอใจ
1. คำสั่งของครูมีความเข้าใจง่าย	4.00	0.51	มาก
2. โปรแกรมการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้ามีประสิทธิภาพ	3.60	0.45	มาก
3. นักเรียนมีความสนุกสนานในการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า	3.90	0.71	มาก
4. นักเรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้าที่ดีขึ้น	4.00	0.47	มาก
5. นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้าสูงขึ้น	3.80	0.49	มาก
6. เทคนิคการสอนของครูมีความหลากหลาย	3.80	0.55	มาก
รายการความพึงพอใจ	$\bar{X}$	*SD.*	ระดับความพึงพอใจ
7. ครูผู้สอนดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด	3.70	0.35	มาก
8. สถานที่ มีบรรยากาศเอื้อต่อการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า	3.80	0.51	มาก
9. สนใจและชื่นชอบโปรแกรมการฝึก	4.20	0.40	มาก
10. ระยะเวลาในการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้ามีความเหมาะสม	3.80	0.47	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.90	1.10	มาก

จากตารางที่ 4พบว่า นักเรียนความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า ในภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X}$ =3.90 *SD.* =1.10) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ สนใจและชื่นชอบโปรแกรมการฝึก นักเรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า ที่ดีขึ้นคำสั่งของครูมีความเข้าใจง่ายนักเรียนมีความสนุกสนานในการฝึกการการเดาะลูกด้วยหลังเท้า ระยะเวลาในการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า มีความเหมาะสมนักเรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้า ที่ดีขึ้นสถานที่มีบรรยากาศเอื้อต่อการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้า เทคนิคการสอนของครูมีความหลากหลายครูผู้สอนดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดและโปรแกรมการฝึกการเดาะลูกด้วยหลังเท้ามีประสิทธิภาพ ($\bar{X}$ =4.20, 4.00, 4.00, 3.90, 3.80, 3.80, 3.80, 3.80, 3.70, 3.60และ *SD.* =0.40, 0.47, 0.51, 0.71, 0.47, 0.49, 0.51, 0.55, 0.35, 0.45 ตามลำดับ)

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุป อภิปรายผลและเสนอแนะตามลำดับดังนี้

5.1 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.3 การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.4 สรุปผลการวิจัย

5.5 อภิปรายผลการวิจัย

5.6 ข้อเสนอแนะ

5.1 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 10 คน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนแผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ชั้นปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ ระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568ได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มนักเรียนที่มีทักษะทางการเรียนเซปักตะกร้อในทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้าได้ตัวอย่างจำนวน 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยเพื่อใช้ในการดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

5.2.1 แผนการจัดการเรียนรู้สาระพลศึกษาเรื่อง ทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

5.2.2 แบบประเมินค่าทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

5.2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

5.3 คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.3.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้สาระพลศึกษาเรื่อง ทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี วิธีหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Item-Index Objective Congruency, IOC) ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1

5.3.2 แบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ

5.3.2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยใช้วิธีหาค่า IOC (Item-Index Objective Congruency) ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1

5.3.2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินค่าทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach's) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

5.3.3 ค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

5.4 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

5.4.1 นักเรียนมีระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.40 และเมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีระดับทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬา เซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 14 คนและอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 คน

5.4.2 นักเรียนมีคะแนนการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึก มีคะแนนพัฒนาการเพิ่มขึ้น ร้อยละ 66.75 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 6.00 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 หลังการใช้โปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.67 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่านักเรียนมีคะแนนพัฒนาการเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 ขึ้นไป

5.4.3 นักเรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 6.00 และคะแนนหลังเรียน 8.67 นั้นคือรูปแบบการฝึกทักษะทำให้ผู้เรียนมีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อสูงขึ้น

5.4.4 นักเรียนความพึงพอใจที่มีต่อการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกในภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.90 $SD.$ =1.10) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ผู้วิจัยมีความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกที่ใช้ สนใจและชื่นชอบโปรแกรมการฝึก แจ้งจุดประสงค์ก่อนการใช้โปรแกรมการฝึก มีความสนุกสนานเมื่อเรียนด้วยแบบฝึก ผู้วิจัยเข้าฝึกตรงต่อเวลา ใช้แบบประเมินค่าทักษะที่มี

คุณภาพ อุปกรณ์ สื่อและนวัตกรรมที่ใช้ในการฝึก มีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามแบบฝึกได้ ความสะดวกและสถานที่ มีทักษะและเทคนิคการใช้แบบฝึก($\overline{X}$ =4.58, 4.19, 4.16, 4.06, 4.06, 3.80, 3.35, 3.25, 3.22, 3.19 และ $SD.$ = 0.71, 0.47, 0.45, 0.35, 0.51, 0.40, 0.55, 0.51, 0.49, 0.47 ตามลำดับ)

5.5. อภิปรายผลการวิจัย

5.5.1ค่าร้อยละของการฝึกทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ ก่อนการใช้โปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.00 หลังการใช้โปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ย8.67 การพัฒนาเพิ่มขึ้นของทักษะร้อยละ 66.75

5.5.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึก พบว่า ก่อนการใช้โปรแกรมการฝึกมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.00 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 หลังการใช้โปรแกรมการฝึกมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.67 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 คะแนนเฉลี่ยหลังการใช้โปรแกรมการฝึกสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้โปรแกรมการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .33 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ ให้กับผู้เรียนได้สูงขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์(2539) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมเป็นจุดมุ่งหมายที่แคบและชัดเจน และสามารถวัดผลได้ง่าย นอกจากนั้นยังเน้นตัวนักเรียน(Child - centred) มากกว่าตัวครู (teacher - centred) โดยเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมจึงเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในวงการศึกษาปัจจุบันและยังสอดคล้องกับสุจริต เพียรชอบ ได้นิยามความหมายของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมว่า เป็นความต้องการที่จะให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพฤติกรรมนั้นๆจะแสดงออกโดยทางใดบ้าง ซึ่งสามารถวัดผลได้เมื่อผู้เรียนเรียนจบบทเรียนแล้ว ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากผู้ศึกษาค้นคว้าได้สร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบโปรแกรมการฝึกทักษะตามหลักการทฤษฎีโดยผ่านกระบวนการการตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระและผ่านการประเมินตรวจสอบคุณภาพความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมีการดำเนินการสร้างอย่างเป็นขั้นตอนมีระบบวิธีการที่เหมาะสมศึกษาหลักสูตรคู่มือครูหนังสือเรียนวิธีการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เหาะสมกับความต้องการของนักเรียนและสามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพตามรูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้ (เอกรินท์สี่มหาศาล. 2545 : 411; กรมวิชาการ. 2545 : 46) และสอดคล้องกับแนวคิดของรุจิร์ภู่สาระ (2545 : 159) กล่าวว่าแผนการจัดการเรียนรู้ที่ดีจะต้องจะเสริมสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนอะไรบ้างและใช้สื่ออุปกรณ์อะไรจึงช่วยให้นักเรียนบรรลุจุดประสงค์และผู้ศึกษาค้นคว้าได้การสร้างแบบฝึกทักษะด้วยยึดหลักจิตวิทยาโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับวัยเนื้อหาได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายากสอดคล้องกับศศิธรสุทธิแพทย์ (2517 : 189) ได้อธิบายลักษณะของแบบฝึกไว้ดังนี้เนื้อหาจะต้องเกี่ยวกับเรื่องที่จะเขียนมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือ

ความสามารถของผู้เรียนมีคำชี้แจงสั้นๆใช้สำนวนภาษาง่ายๆให้นักเรียนเข้าใจใช้เวลาได้เหมาะสมไม่นานจนเกินไปเพราะจะทำให้นักเรียนเบื่อเป็นสิ่งที่น่าสนใจและท้าทายความสามารถให้ความหมายต่อชีวิตฝึกใช้ความคิดรวดเร็วและสนุกสนานสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองแบบฝึกทักษะที่ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างขึ้นมีรูปภาพประกอบที่สวยงามดึงดูดใจเพราะใช้ภาพถ่ายนักเรียนตัวจริงทำให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนได้รวดเร็วขึ้นผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสายวสันต์สุชะไตร (2547 : บทคัดย่อ)ได้ศึกษาการสร้างแผนการเรียนรู้เรื่องรำหนุ่มสาวฟ้อนโหวดกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ(สาระนาฎศิลป์) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่ามีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.81/89.2099 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้สอดคล้องกับวรวุฒิโพธิ์ศรี (2543 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนคณิตศาสตร์เรื่องการคูณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้โปรแกรมการฝึกเสริมทักษะการคิดคำนวณพบว่าโปรแกรมการฝึกเสริมทักษะการคิดคำนวณที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 80.64/81.73 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์สอดคล้องกับสาลี่ พรหมมิ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาแผนจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสติปัญญาหน่วยการธรรมชาติรอบตัวเรื่องกล้วยชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าแผนการจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสติปัญญาหน่วยการเรียนธรรมชาติรอบตัวเรื่องกล้วยชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ84.38/89.38 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้และสอดคล้องกับกฤษดากรยี่สารพัฒน์ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นกีฬาเซปักตะกร้อชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะเบื้อต้นกีฬาเซปักตะกร้อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.15/83.68 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

5.5.3 ความพึงพอใจของนักเรียนจากการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเรื่องทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนระดับ ปวช 1 วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยรวมอยู่ในระดับมากทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมการฝึกทักษะมีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียนเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะเซปักตะกร้อที่แปลกใหม่ส่งผลให้ผู้เรียนเรียนด้วยความสนุกสนานกระตือรือร้นมีความสุขในการเรียนรู้ทำให้มีทักษะการเดาะลูกด้วยหลังเท้ากีฬาเซปักตะกร้อ สูงขึ้นจึงทำให้คะแนนความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีในการจัดการเรียนการสอนของธอร์นไดด์ (Thorndike) (สุนันทาสุนทรประเสริฐ. 2544 : 23-27) กล่าวว่าผู้สอนควรใช้เทคนิคการสอนต่างๆ เพื่อจูงใจให้ผู้เรียนอยากรู้อยากเห็นและพยายามส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จตามความสามารถของแต่ละบุคคลและโปรแกรมการฝึกที่ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างขึ้นมีรูปภาพประกอบซึ่งเป็นรูปภาพที่ถ่ายจากภาพฝึกปฏิบัติจริงจึงทำให้นักเรียนประทับใจในแบบฝึกทักษะเพราะดูแล้วเข้าใจง่ายสอดคล้องกับวรินทราวัชรสิงห์ (2537 : 98) ที่กล่าวไว้ว่าการทำแบบฝึกถ้ามีรูปภาพประกอบด้วยแล้วจะยิ่งทำให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายและเพลิดเพลินผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับสายวสันต์สุชะไตร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการสร้างแผนการเรียนรู้เรื่องรำหนุ่มสาวฟ้อนโหวดกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ (สาระนาฎศิลป์) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลปรากกฏว่านักเรียนมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ใน

ระดับมากและสาลี่พรหมมิ(2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาแผนจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสติปัญญาหน่วยการเรียนธรรมชาติรอบตัวเรื่องกล้วยชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผลปรากฏว่านักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและกฤษดากรยี่สารพัฒน์ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นกีฬาเซปักตะกร้อชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่านักเรียนมีระดับความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นกีฬาเซปักตะกร้ออยู่ในระดับมากที่สุดสรุปได้ว่าแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบโปรแกรมการฝึกทักษะกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเรื่องเซปักตะกร้อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้

5.6 ข้อเสนอแนะ

5.6.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

5.6.1.1 ควรผลิตสื่อการสอนที่หลากหลายมาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อกระตุ้นความสนใจและไม่ทำให้นักเรียนเบื่อหน่าย

5.6.1.2 เนื้อหาโปรแกรมการฝึกทักษะเป็นข้อมูลที่ถูกต้องทันสมัย สอดคล้องกับหลักสูตรและ
จุดประสงค์ที่กำหนดไว้

5.6.1.3 ครูควรให้กำลังใจผู้เรียน และแจ้งข้อบกพร่อง สิ่งที่ต้องแก้ไขในแต่ละองค์ประกอบของทักษะของนักเรียนแต่ละคนเพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงข้อบกพร่อง จุดที่ต้องการแก้ไข และเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

5.6.1.4 ครูควรใช้เวลาในขั้นสรุป ในการอบรม ชี้แนะ ให้ผู้เรียนเป็นผู้มีระเบียบวินัย รับผิดชอบซื่อสัตย์ และมีน้ำใจนักกีฬา เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน

5.6.2 ข้อเสนอแนะในการการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

5.6.2.1 ควรมีศึกษาโดยเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่าง 2 สองกลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งเรียนโดยการสอนปกติและอีกกลุ่มหนึ่งเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะ

5.6.2.2 ควรมีการศึกษากับผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่างกันเพื่อจะได้ทราบว่าแบบฝึกทักษะเหมาะกับผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับใด

เอกสารอ้างอิง

กรรวี บุญชัย. 2555. “แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา” เอกสารประกอบการบรรยายโครงการพัฒนาบุคลากรอบรมเชิงปฏิบัติการ [เอกสารอัดสำเนา]. กรุงเทพฯซ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรรวี บุญชัย และคณะ. 2555. รายงานการวิจัยสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในประเทศ [เอกสารอัดสำเนา].กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

จักรพันธ์ ศรีมกุฎ. 2552. ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สาระพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ใน เขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณัฐวุฒิ สุขศรีงาม. 2557. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคกลางของประเทศไทย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 41(1), 30-47.

บุญจันทร์ มูลกัน. 2542. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการสอนพลศึกษา ตามการรับรู้ของครูพลศึกษาและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุญชม ศรีสะอาด. 2554. การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บริษัท สุรีริยาสาส์น จำกัด.

พรทิพา ตาลเหล็ก. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 40(1), 30-47.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2550. โครงการประเมินผลยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ พ.ศ. 2548-2551 (ระยะครึ่งแผน).กรุงเทพฯ: จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.

วรศักดิ์เพียรชอบ. 2548. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการสอน วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.