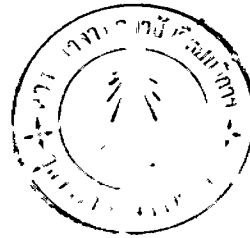


บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

- ประดอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- พลศึกษา, กรม. คู่มือการสอนวิชาวอลเลย์บอล. พระนคร: โรงพิมพ์สุภา, 2516.
- ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2518.
- _____ . พลศึกษา พ013-วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2521.
- ภิญโญ สาธร. หลักการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, 2521.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2522.
- สมคิด บุญเรือง. การวัดผลในวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงเรียนสตรีเนติศึกษา, 2520.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. (อัดสำเนา).

บทความ

- ชัยพร วิชาวุธ. "พัฒนาการใหม่ในวิชาจิตวิทยาการเรียนและการจำ." วารสารครุศาสตร์ (สิงหาคม-พฤศจิกายน 2515): 73.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. "ศูนย์การเรียน - แนวทางใหม่สำหรับการปฏิรูประบบห้องเรียน."

วารสารครูศาสตร์ 6-7 (ตุลาคม-มกราคม 2517): 54.

_____ . "ศูนย์การเรียน - แนวโน้มการจัดการศึกษาเพื่อมวลชนในอนาคต."

สารนิพนธ์วิทยานิพนธ์ 10 (ธันวาคม 2517): 4.

บุญถิ่น อัตถากร. "ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ." รายงานการประชุมผู้ตรวจการศึกษ

และศึกษาธิการจังหวัดพัทลุงประจำปี 2514 (10 เมษายน

2514): 47.

สุรัตน์ ศิลปอนันต์. "การบ้าน." มิตรครู 16 (พฤษภาคม 2517): 22.

เอกสารอื่น ๆ

คำรัส คาราศักดิ์. "การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาออลเลย์บอล โดยวิธีค้นและแก้

ปัญหาก็กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต." วิทยานิพนธ์ปริญญามหา

บัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

ยเนอ พันธ์สุภา. "การไม่ทำการบ้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัด

ตาก." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.

นพเก้า สุนทรเกส. "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์วิชาวิทยาศาสตร์โดยวิธีสอนแบบเรียน

เป็นทีม กับการเรียนแบบบรรยายประกอบการสาธิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่

สอง." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

นวลศรี เฉลิมรัตน์. "สาเหตุของการไม่ทำการบ้านส่งครูของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2507.

- ปรารภนา นาชัยสิทธิ์. "การเปรียบเทียบผลของการในงานในวิชาคณิตศาสตร์เป็นรายครั้งกับรวมยอด ที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ โรงเรียนคาราคาม." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ศรีสุตา ศิริสิทธิ์. "ความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองต่อการให้การบ้านนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่สาม และประถมศึกษาปีที่สี่." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- เสมอจิต สัจปิยะนิกุล. "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์วิชาภาษาอังกฤษระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ ที่เรียนตามระดับความสามารถของแต่ละบุคคล กับที่เรียนตามแบบธรรมดา ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
- เสริมแสง พันธุ์สุด, ม.ล. "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนราชาศัพท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในห้องเรียน แบบครูเป็นศูนย์กลางและแบบศูนย์การเรียน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- สุมน โอสดานนท์. "การเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไปด้วยวิธีสอนแบบสาธิตกับวิธีสอนแบบศูนย์การเรียน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- สุมาลี สังข์ศรี. "ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสภาพแวดล้อมทางบ้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตการศึกษาหก" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

- แสงอรุณ ไปรังธูระ. "ประสิทธิภาพการสอนวิชาสังคมศึกษาในห้องเรียนแบบศูนย์การเรียนและห้องเรียนแบบธรรมดา ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาโสตทัศนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- หยกฟ้า วิจิตรแสงศรี. "การเปรียบเทียบผลการสอนวิทยาศาสตร์แบบศูนย์การเรียนกับแบบบรรยายประกอบการสาธิตในชั้นมัธยมศึกษาปีที่สอง." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- อุไร วันดี. "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์วิชาภาษาไทยของนักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา ในห้องเรียนแบบครูเป็นศูนย์กลางและแบบศูนย์การเรียน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

ภาษาอังกฤษ

Books

- Barry, Johnson L., and Nelson, Jack K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. 2d ed. Minnesota: Burgess Publishing Co., 1974.
- Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education. 7th ed. Saint Louis: The C.V. Mosby Co., 1975.
- Clarke, Harrison H. Application of Measurement to Health and Physical Education. 5th ed. Englewood Cliffs, N.J.; Prentice-Hall, 1976.

- McCloy, Charles H., and Young, Norma D. Test and Measurement in Health and Physical Education. 3d ed. New York: Appleton-Century-Crofts, 1954.
- Mosston, Muska. Teaching Physical Education. Ohio: Charles E. Merrill Books, 1967.
- Phillips, Lakin E., and Wiener, Daniel N. Discipline, Achievement, and Mental Health. 2d ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1972.
- Strang, Ruth. Guide Study and Homework. Washington D.C.: NEA, 1960
- Vannier, Mary H., and Fait, Hollis F. Teaching Physical Education in Second School. 3d ed. Philadelphia: W.B. Saunders, Co., 1969.
- Winer, B.J. Statistical Principle in Experimental Design. New York: McGraw-Hill Book Co., 1971.

Articles

- Gray, Roland F., and Allison, Donald E. "An Experimental Study of the Relationship of Homework to Pupil Success in Computation with Fraction." School Science and Mathematics 71 (April 1971): 340.
- Hansen, David William. "An Investigation of the Effects of Required Homework on Achievement in College Mathematics." Dissertation Abstracts International 33 (December 1972): 2813-5-A.

Lenzak, Koren Romnes O. "Learning Center - The Teaching Approach that Makes Old Schools Like New." Teacher 90 (February 1975): 54-57.

Meeks, Elija B. "Learning Package Versus Conventional Method of Instruction." Dissertation Abstracts International 32 (February 1972): 4295-6-A.

Whittier, Robert H. "Relationship of Learning Center Experience to Change in Attitude and Achievement of Girls and Boys." Dissertation Abstracts International 34 (July 1973): 216-A.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

โครงการสอนวิชาออลเลย์บอล 12 ชั่วโมง

1. โครงการสอนกลุ่มควบคุม วิธีการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>1. การเคลื่อนไหว และทักษะการตั้งลูกมือล่าง</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้เข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจง</p> <p>2. บอกจุดมุ่งหมายของการเรียน วิธีการปฏิบัติ เนื้อหาและกิจกรรมที่จะปฏิบัติในการเรียนแต่ละชั่วโมง</p> <p>3. ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์และความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกกีฬาเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการอบอุ่นร่างกายและการเล่นกีฬา</p> <p>4. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกายโดยการวิ่งรอบสนาม และนำบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือ คอ หัวไหล่ แขน เอว ขา หัวเข่า ข้อมือและข้อเท้า โดยการอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติ แยกแต่ละขั้นตอนแล้วให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมกัน</p>	<p>10 นาที</p>
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกนักเรียนเข้าแถวฟังการอธิบายและสาธิต ท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ใช้ในการ</p>	<p>40 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>1. การเคลื่อนไหว และทักษะการตั้งลูกมือล่าง (ต่อ)</p>	<p>เล่นกีฬาบอลเลย์บอล โดยให้นักเรียนออกมาเป็นตัวอย่างในการสาธิต ครูชี้แจงให้เห็นข้อบกพร่องและความแตกต่างของวิธีที่ถูกและผิด</p> <p>2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวท่ามือเปล่า จากท่าเตรียมพร้อมและเคลื่อนไหวไปทิศทางต่าง ๆ และการหยุดตามครูสั่ง ให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมกันทั้งหมด ครูคอยสังเกตข้อบกพร่องเพื่อหาวิธีแก้ไข</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อฟังการอธิบายและสาธิตทักษะการตั้งลูกด้วยมือล่าง โดยเริ่มจากท่ามือเปล่า แล้วจึงใช้ลูกวอลเลย์บอล ให้นักเรียนออกมาปฏิบัติสาธิตเป็นตัวอย่างตามครูอธิบาย</p> <p>4. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกทักษะการตั้งลูกมือล่างพร้อมกันตามขั้นตอนท่ามือเปล่า และฝึกกับลูก ครูให้จังหวะด้วยสัญญาณนกหวีดและสังเกตข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5. ครูสาธิตให้นักเรียนจับคู่กัน กำหนดให้คนหนึ่งเป็นผู้โยนลูกให้อีกคนเป็นผู้ตั้งลูกมือล่าง แล้วให้นักเรียนแยกฝึกกับคู่ ครูคอยสังเกต</p> <p>6. ให้นักเรียนฝึกการโต้ลูกด้วยทักษะการตั้งลูกมือล่าง พยายามโต้ลูกให้นานที่สุด โดยให้แข่งขันระหว่างคู่</p> <p>7. ให้นักเรียนฝึกตั้งลูกมือล่างกันตามกลุ่ม</p>	

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1. การเคลื่อนไหว และทักษะการ ตั้งลูกมือง่า (ต่อ)	ก. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและ ข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น 2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกใน ชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเด็กแถวทำความสะอาด	10 นาที
2. ทักษะการตั้งลูก มือนบน	ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้ แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง 2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการ บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	10 นาที
	ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีตั้งลูกมือนบนท่ามือ เปลา แล้วให้นักเรียนแยกแถวปฏิบัติท่าปีดจังหวะ ครูสังเกตข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข 2. ครูอธิบายและสาธิตโดยให้นักเรียนมี ส่วนร่วมในการสาธิตทักษะการตั้งลูกมือนบนโดยใช้ ลูกประกอบ และให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการตั้งลูก มือนบนโดยผลัดกันเป็นผู้โยนลูกและตั้งลูกมือนบน 3. ให้นักเรียนฝึกการโต้ตั้งลูกมือนบนกับคู่ พยายามโต้ลูกให้หนานที่สุด โดยให้แข่งขันกัน 4. ให้นักเรียนฝึกตั้งลูกมือนบนกันตามกลุ่ม	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
2. ทักษะการตั้งลูกมือบน (ต่อ)	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่าง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเด็กแถวทำความสะอากกาย</p>	10 นาที
3. ทักษะการเสริฟลูกมือล่าง และ การทดสอบครั้งที่ 1	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. แยกนักเรียนตามกลุ่ม ฝึกทบทวนทักษะการตั้งลูกมือล่าง และทักษะการตั้งลูกมือบน</p> <p>2. รวมแถวนักเรียน อธิบายถึงวิธีการเสริฟลูกแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งชี้แจงถึงความสำคัญของการเสริฟลูก การเสริฟลูกที่ง่ายที่สุดคือ การเสริฟลูกด้วยมือล่าง ครูสาธิตให้เห็นลักษณะการเสริฟลูกแบบต่าง ๆ ให้เห็นความแตกต่างของผลจากการเสริฟแต่ละวิธี</p> <p>3. ครูอธิบายและสาธิตการเสริฟลูกมือล่างด้วยท่ามือเปล่า แยกแถวให้นักเรียนปฏิบัติด้วยท่า</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>3. ทักษะการเสริฟลูกมื่อล่าง และการทดสอบครั้งที่ 1 (ต่อ)</p>	<p>มือเปล่า แยกแถวให้นักเรียนปฏิบัติท่ามือเปล่าปิดจิงหะ ครูสังเกต ความมบกพร่องของนักเรียน- และช่วยแนะนำแก้ไข</p> <p>4. ให้นักเรียนจับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 3 เมตร ผลัดกันเสริฟลูกมื่อล่าง อีกคนรับไว้ จนคุ้นเคยกับท่าทางที่ถูกต้อง</p> <p>5. ฝึกเช่นเดียวกับข้อ 4. แต่เพิ่มระยะห่างที่ยืนเป็น 6 เมตรและ 10 เมตรตามลำดับ ครูช่วยแนะวิธีและแก้ไขท่าทาง</p> <p>6. ให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เสริฟ และอีกคนหนึ่งรับควยทักษะการตั้งลูกมื่อล่างและเสริฟกลับไปผลัดกัน ครูสาธิตและสังเกตข้อบกพร่องช่วยแนะนำแก้ไขให้นักเรียน</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งที่ 1 ควยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ</p> <p>3. อภิปรายผลการทดสอบครั้งที่ 1 แนะนำแนวทางสำหรับการทดสอบครั้งต่อไป แล้วปล่อยเลือกแถวทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>40 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
4. ทักษะการตั้งลูก มือกลาง	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ทบทวนทักษะการตั้งลูกมือกลาง โดยชี้ให้เห็นข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข เช่น การเหยียดแขน การย่อเข้า แล้วแยกให้นักเรียนจับคู่กันโต้วาทีลูกมือกลาง ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำแก้ไข รวมนักเรียน อธิบายและสาธิตทักษะการตั้งลูกมือกลางคนเดียวด้วยการเคาะลูก แยกทักษะแต่ละขั้นตอน ให้นักเรียนฝึกทำมือเปล่าปิดจิ้งหะตามเสียงนกหวีดพร้อมกัน ให้นักเรียนจับคู่ผลัดกันเคาะลูกมือกลาง โดยให้อีกคนเป็นผู้นับ พยายามเคาะให้ได้คนละ 30 ครั้งต่อ 1 โยน รวมนักเรียน อธิบายและสาธิตแบบฝึก โดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยนลูก นอกนั้นตั้งแถวตอนตั้งลูกมือกลางที่ผู้โยนส่งให้แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว จนครบทุกคน ผลัดกันออกมาเป็นผู้โยนลูก ปล่อยให้ นักเรียนแยกฝึกตามกลุ่ม 	<p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>4. ทักษะการตั้งลูก มือล่าง (ต่อ)</p>	<p>5. ครูอธิบายถึงวิธีการแข่งขันกันโต้ลูกมือ ล่างแบบผลัด โดยให้นักกลุ่มละ 5 คน ตั้งแถวตอน หันหน้าเข้าหากันภายในกลุ่ม เมื่อตั้งลูกแล้วให้วิ่ง ไปต่อท้ายแถวตรงข้าม กลุ่มใดโต้กันได้นานที่สุด เป็นกลุ่มที่ชนะ ให้นักเรียนปฏิบัติทีละกลุ่ม ครูเป็น ผู้นับจำนวนครั้งของแต่ละกลุ่ม สังเกตขอบกระดูก</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและ ขอบกระดูกที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกใน ชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเด็กแถวทำความสะอาดกาย</p>	<p>10 นาที</p>
<p>5. ทักษะการตั้งลูก มือบน</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้ แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการ บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ทบทวนทักษะการตั้งลูกมือบน โดยชี้ ให้เห็นขอบกระดูกที่ต้องแก้ไข เช่น การเหยียดแขน การใช้ข้อมือ การย่อเข้า การเคลื่อนที่ แล้วให้ นักเรียนแยกจับคู่กันโต้ลูกมือบน ครูช่วยแนะนำ</p>	<p>10 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5. ทักษะการตั้งลูก มือบน (ต่อ)	<p>2. รวมนักเรียน อธิบายและสาธิตแบบฝึก โดยให้มีคนหนึ่งเป็นคนโยน นอกนั้นตั้งแถวตอนตั้งลูกมือบนที่ผู้โยน ๆ ให้ แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวจนครบทุกแถว ผลัดกันออกมาเป็นผู้โยนลูก บ่อยให้นักเรียนแยกฝึกตามกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง</p> <p>3. อธิบายถึงวิธีการแข่งขันกันโต้ลูกด้วยมือบนแบบผลัด โดยแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ตั้งแถวตอนในกลุ่มแบ่งเป็น 2-3 หันหน้าเข้าหากัน เมื่อคนแรกตั้งลูกมือบนแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้ามให้กลุ่มที่โต้ลูกได้จำนวนครั้งมากที่สุดชนะ</p> <p>4. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทีละกลุ่ม โดยครูเป็นผู้นับจำนวนครั้งที่โต้กัน กลุ่มละ 3 โยน นำจำนวนครั้งที่ตีที่สุดมาเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น</p> <p>ก. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเด็กแถวทำความสะอากร่างกาย</p>	10 นาที

หัวข้อที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
6. ทักษะการเสริฟ ลูกมือล่าง และ การทดสอบครั้งที่ 2	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> แยกนักเรียนตามกลุ่มจับคู่กันฝึกทบทวนการโตะลูกมือล่างและมือบนข้ามตาข่าย โดยให้ยืนห่างกันในระยะไกลก่อนแล้วจึงเพิ่มระยะให้ห่างขึ้น รวมนักเรียนอธิบายและสาธิตการเสริฟลูกมือล่างให้ข้ามตาข่ายโดยแยกทักษะให้เห็นถึงมุมของแขนข้างที่ตีลูกในขณะเสริฟว่าลักษณะใดลูกจึงพุ่งและลักษณะใดจึงโค้ง แล้วให้นักเรียนแยกแถวฝึกทำมือเปล่าปิดจังหวะ ให้นักเรียนจับคู่กัน ยืนหลังเส้นเสริฟคนละด้าน ผลัดกันเสริฟลูกให้ข้ามตาข่าย อีกคนหนึ่งรับไว้แล้วเสริฟลูกกลับไป ครูช่วยแนะนำแก้ไข ให้ฝ่ายหนึ่งเสริฟ และอีกฝ่ายหนึ่งรับ ค่อยๆ การตั้งลูกด้วยมือล่างกลับไป 	40 นาที
	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น 	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
6. ทักษะการเสรีพลูกมือล่าง และการทดสอบครั้งที่ 2 (ต่อ)	<p>2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งที่ 2 คิวแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ</p> <p>3. อภิปรายผลการทดสอบครั้งที่ 1 และแนวทางสำหรับการทดสอบครั้งต่อไป แล้วปล่อยเลิกแถวทำความสะอาดร่างกาย</p>	
7. ทักษะการตั้งลูกมือล่าง	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ฝึกทบทวนทักษะการตั้งลูกมือล่างในชั่วโมงที่ผ่านมา เน้นให้แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และให้นักเรียนแยกฝึกตามแบบฝึกในชั่วโมง 4</p> <p>2. อธิบายและสาธิตโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตแบบฝึก โดยให้ยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวง มีคนหนึ่งอยู่กลางส่งลูกให้คนรอบวงตั้งลูกมือล่างโต้กลับให้คนกลางวง ๆ โต้เวียนให้คนรอบวงจนครบรอบวง แยกให้ฝึกตามกลุ่ม</p> <p>3. ครูอธิบายและสาธิตการโต้ลูกมือล่างกับฝ่าผนัง โดยกำหนดความสูงและระยะที่ยืนห่างจากฝ่าผนังให้ พยายามบังคับลูกให้โต้ได้นานที่สุด</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>7. ทักษะการตั้งลูก มือล่าง (ต่อ)</p>	<p>4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนหันหน้า เข้าหาผนัง คนหัวแถวยืนห่างจากผนังในระยะที่ กำหนดให้ ตั้งลูกมือล่างกับผนังแล้ววิ่งไปต่อท้าย แถว คนต่อไปต้องรีบเข้าโตลูกที่กระดอนกลับมา แล้วไปต่อท้ายแถว คนต่อไปเข้ามาจับลูกเวียนไป จนครบแถว ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันโตกับผนังให้ นานที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ</p> <p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและ ข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกใน ชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเลิกแถวทำความสะอาดร่าง กาย</p>	<p>10 นาที</p>
<p>8. ทักษะการตั้งลูก มือบน</p>	<p>ก. <u>ชั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้ แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการ บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>ข. <u>ชั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ฝึกทบทวนทักษะการตั้งลูกมือบนในชั่วโมง ที่ผ่านมา เน้นให้แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และ</p>	<p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>8. ทักษะการตั้งลูก มือบน (ต่อ)</p>	<p>ให้นักเรียนแยกฝีกตามแบบฝีกในชั่วโมงที่ 5</p> <p>2. อธิบายและสาธิตโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตแบบฝีก โดยให้ยื่นเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวง มีคนหนึ่งอยู่กลางวงส่งลูกให้คนรอบวงตั้งลูกด้วยมือบนโตกลับให้คนกลางวง ๆ โตเวียนให้คนรอบวงจนครบรอบ แยกฝีกตามกลุ่ม</p> <p>3. ครูอธิบายและสาธิตการโตมือบนกับฝาผนังโดยกำหนดความสูงและระยะที่ยืนห่างจากฝาผนังให้ พยายามบังคับลูกให้โตได้นานที่สุด</p> <p>4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนหันหน้าเข้าหาผนัง คนหัวแถวยืนห่างจากผนังในระยะที่กำหนดให้ ตั้งลูกมือบนเข้าผนังแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนต่อไปต้องรับเข้าโตลูกที่กระดอนกลับมาด้วยมือบนแล้วไปต่อท้ายแถว คนต่อไปเข้ามารับรับลูกเวียนไปจนครบแถว ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันโตกับผนังให้นานที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ</p> <p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝีกในชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเลิกแถวทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>10 นาที</p>

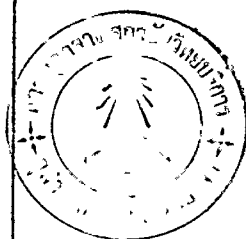
ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
9. ทักษะการเสิร์ฟ ลูกค้ายืนข้างและ ลูกมือบน และการทดสอบ ครั้งที่ 3	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนมอบรูปร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ทบทวนการเสิร์ฟลูกชามตาชายด้วยมือกลาง การรับลูกเสิร์ฟและการโต้กันชามตาชาย แยกให้นักเรียนฝึกทบทวนทักษะต่าง ๆ โดยให้จับคู่</p> <p>2. อธิบายและสาธิตวิธีการเสิร์ฟลูกมือคานข้างและมือบน โดยแยกทักษะท่าทางแต่ละขั้นตอน เน้นให้เห็นข้อแตกต่างของการเสิร์ฟแต่ละแบบ</p> <p>3. แยกแถวนักเรียนให้ฝึกการเสิร์ฟลูกด้วยมือคานข้างและมือบนท่ามือเปล่าปิดจังหวะ ครูสังเกตแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>4. กำหนดแบบฝึกทักษะให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟด้วยมือคานข้างและมือบน ด้วยแบบฝึกเช่นเดียวกับการเสิร์ฟลูกมือกลาง ให้จับคู่ผลัดกันเสิร์ฟแต่ละแบบ ยืนห่างกันระยะไกลและใกล้</p> <p>5. ให้ฝึกการเสิร์ฟแต่ละแบบกับคู่โดยเสิร์ฟให้ชามตาชาย ผลัดกันเป็นผู้เสิร์ฟและผู้รับลูกเสิร์ฟ ผู้รับตั้งลูกด้วยมือกลาง ก่อนแล้วจึงจับลูกเสิร์ฟกลับคืนให้คนแรก ครูสังเกตแก้ไขข้อบกพร่อง</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>9. ทักษะการเสริฟ ลูกค้านข้างและลูกมือบน และการทดสอบครั้งที่ 3 (ต่อ)</p>	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวบแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งที่ 3 คว้ยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ</p> <p>3. อภิปรายผลการทดสอบครั้งที่ 3 และแนวทางสำหรับการทดสอบครั้งต่อไป แล้วปล่อยเลิกแถวทำความสะอาดร่างกาย</p>	40 นาที
<p>10. ทักษะการตั้งลูกมือล่าง ทักษะ- การตั้งลูกมือบน การเสริฟและ- การรับลูกเสริฟ (ทบทวน)</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ทบทวนทักษะการตั้งลูกมือล่าง เน้นถึงการนำไปใช้ในการเล่นทีม พร้อมทั้งให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตทบทวน และแยกให้นักเรียนฝึกทบทวนการตั้งลูกมือล่างโต้กลับคู่ โดยฝึกความแม่นยำในการโต้กลับไป</p> <p>2. ทบทวนทักษะการตั้งลูกมือบน เน้นถึงการนำไปใช้ในการเล่นทีม พร้อมทั้งให้นักเรียนมี</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>10. ทักษะการตั้งลูก มือกลาง ทักษะ- การตั้งลูกมือบน การเสิร์ฟและ- การรับลูกเสิร์ฟ (ทบหวน)</p>	<p>ส่วนร่วมในการสาธิตทบทวน และแยกให้นักเรียน ฝึกทบทวนการตั้งลูกมือบนโต๊ะกับคู่ โดยฝึกความ- แม่นยำในการโต้กลับไป</p> <p>3. ทบทวนการเสิร์ฟแต่ละแบบ และแยก ให้นักเรียนฝึกทบทวนการเสิร์ฟโดยจับคู่กันในหนึ่ง เป็นผู้เสิร์ฟและอีกคนเป็นผู้รับลูกเสิร์ฟด้วยการตั้งไว้ ด้วยมือกลาง และส่งลูกข้ามตาข่ายไปด้วยการตั้งลูก มือบน ผลัดกันเป็นฝ่ายเสิร์ฟและฝ่ายรับลูกเสิร์ฟ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและ ข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกใน ชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยเด็กแถวทำความสะอาดร่าง กาย</p>	<p>10 นาที</p>
<p>11. เกมนำวอลเลย์บอล</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้ แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการ บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p>	<p>10 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>11. เกมนำวอลเลย์บอล (ต่อ)</p>	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตวิธีการเล่นและแข่งขันเกมโดยเล่นเป็นทีม แต่ละทีมจะต้องเล่นลูกให้ครบ 3 ครั้ง ห้ามเล่นลูกซ้ำ ในการเล่นลูกแต่ละครั้งจะต้องมีการใช้ทักษะการตั้งลูกทั้งมือบนและมือล่างก่อนที่จะส่งลูกข้ามตาข่าย กำหนดคะแนน 5 คะแนนต่อ 1 เกม จำนวนผู้เล่นทีมละ 5 คนตามกลุ่มที่แบ่งไว้</p> <p>2. ให้นักเรียนแข่งขันกันแบบพบกันหมดโดยใช้กติกาอย่างง่ายที่กำหนดไว้ในข้อ 1 ครูเป็นผู้ตัดสิน และคอยสังเกตการนำทักษะที่ได้ฝึกมาใช้ในการเล่นทีม</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนวิธีการเล่นเกมที่แข่งขันกัน เน้นให้เห็นข้อบกพร่องที่สังเกตพบ สาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป แล้วปล่อยให้แถวทำความสขอาด-ร่างกาย</p>	<p>40 นาที</p> <p>10 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
12. เกมนำวอลเลย์บอล (ต่อ) และการทดสอบครั้งสุดท้าย	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. ครูนำนักเรียนมอบหมายร่างกาย โดยการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. อธิบายชี้แจงถึงการเล่นเกมโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตเกมเสิร์ฟวอลเลย์บอล โดยกำหนดกติกาและวิธีการเล่น คือ ให้ตั้ง 3 กลุ่มตั้งแถวตอนอยู่ที่หลังเส้นเสิร์ฟ 4 คน ส่วนอีกหนึ่งคนของแต่ละกลุ่มยืนอยู่อีกแดนตรงข้ามให้ตรงกับกลุ่มของตน ผู้ที่ยืนคนแรกของแต่ละแถวเสิร์ฟลูกแบบที่ตนถนัดให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามคนที่อยู่แดนตรงข้ามรับลูกด้วยการตั้งลูกมือกลางและจับลูกวิ่งลอดตาข่ายนำลูกไปส่งให้คนที่ 2 ของแถวตนเองวิ่งไปต่อท้ายแถว ส่วนคนแรกที่เสิร์ฟไปแล้ววิ่งลอดตาข่ายไปเป็นผู้รับบ้าง เวียนไปจนครบทุกคน ถ้าคนใดเสิร์ฟลูกไม่ข้ามตาข่าย จะต้องเสิร์ฟให้ข้ามแล้วจึงจะเป็นผู้รับได้ กลุ่มใดเสิร์ฟตามวิธีที่ถูกต้องครบทุกคนก่อนเป็นผู้ชนะ</p> <p>2. ให้แข่งขันพร้อมกันทั้ง 3 กลุ่ม กำหนดให้แข่งขันกัน 3 เกม ๆ ละ 1 คะแนน ครูเป็นผู้ตัดสินและสังเกตวิธีการเสิร์ฟของนักเรียนแต่ละคน</p>	40 นาที



ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>12. เกมนำวลเฉลยบอล (ต่อ) และการทดสอบครั้งสุดท้าย</p>	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนที่ฝึกปฏิบัติมาทั้งหมด สรุปผลการฝึก ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น 2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งสุดท้าย ควยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ลักษณะ 3. อภิปรายผลการทดสอบทุกครั้งที่ผ่านมา นำมาเปรียบเทียบให้นักเรียนเห็นความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของแต่ละคน 	40 นาที

2. โครงการสอนกลุ่มทดลองที่หนึ่ง วิธีการสอนแบบมอบหมายงาน

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>1. ทักษะการตั้งลูก มือบน การตั้ง ลูกมือกลาง และ การเสิร์ฟ</p>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้เข้าแถวตามกลุ่ม และนั่งฟัง การชี้แจง</p> <p>2. บอกจุดมุ่งหมายของการเรียน วิธี การเรียนและฝึกด้วยการสอนแบบมอบหมายงาน เนื้อหาและกิจกรรมที่จะปฏิบัติในการเรียนแต่ละ ชั่วโมง</p> <p>3. ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก ซ้อมและเล่นกีฬา เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกซ้อมกีฬา</p> <p>4. อธิบายและสาธิตท่ากายบริหารเพื่อ การอบอุ่นร่างกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอล ได้ แก่ การบริหารส่วนคอ หัวไหล่ แขน ขา เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า</p> <p>5. ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหาร กาย โดยเลือกท่าที่ใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายใน กลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	<p>10 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1. (ต่อ)	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง อธิบายและสาธิตถึงลักษณะของมือ แขน ขา การตั้งท่า การเคลื่อนที่ และการเตะลูกด้วยการตั้งลูกมือล่างให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดโดยให้เตะลูกให้สูงจากระดับศีรษะประมาณ 1-2 เมตร</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบน วิธีการฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสิร์ฟมือล่าง ครูอธิบายและสาธิตถึงลักษณะของมือ แขน การตั้งท่า ในขณะที่เสิร์ฟลูกที่ถูกตองตามกติกา การโยนลูกและการใช้มือตีลูกด้วยมือล่าง ลักษณะวิถีทิศทางที่ลูกลอยไป ให้นักเรียนจับคู่กันภายในกลุ่ม ผลัดกันเป็นผู้เสิร์ฟและผู้รับ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ตามกลุ่มที่ไ้แบ่งไว้กลุ่มละ 5 คน ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม โดยกำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ขณะที่นักเรียนฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือ</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1. (ต่อ)	<p>แนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมากเรียกรวมเฉพาะนักเรียนกลุ่มกิจกรรมนั้นอธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p> <p>4. ครูพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดในการพัฒนาทักษะ ตามความสามารถของแต่ละคน</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายปัญหาต่าง ๆ</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป</p>	10 นาที
2. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตทำที่จะใช้ข้ออุ้งร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกทำที่จะใช้ข้ออุ้งร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือและกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
2. (ต่อ)	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันเป็นผู้โยนลูกให้อีกคนเป็นผู้ตั้งลูกมือล่าง ยืนห่างกัน 3-5 เมตร</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบน การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสิร์ฟมือล่าง ให้นักเรียนจับคู่กัน ยืนคนละข้างของตาข่ายผลัดกันเป็นผู้เสิร์ฟและผู้รับ เสิร์ฟให้ข้ามตาข่ายและเพิ่มระยะที่ยืนห่างกันขึ้นเรื่อย ๆ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรมตามกลุ่มที่แบ่งไว้กลุ่มละ 5 คน ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม โดยกำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ขณะที่นักเรียนฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมากเรียกรวมนักเรียนกลุ่มกิจกรรมนั้น อธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
2. (ต่อ)	<p>โดยพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป</p>	10 นาที
3. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือกลาง และการเสิร์ฟ และการทดสอบครั้งที่ 1	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือและกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่ต้องฝึก ไค้แก๊</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือกลาง ให้นักเรียนจับคู่กัน ยืนห่างกัน 3-5 เมตร</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3. (ต่อ)	<p>ฝึกโตการตั้งลูกมือล่างโดยพยายามทำจำนวนครั้ง ให้มากที่สุด</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบน การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกตัวมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสริ่มือล่าง ให้นักเรียนจับคู่กันยืนคนละข้างของตาข่าย ผลัดกันเป็นผู้เสริและผู้รับ โดยผู้รับต้องรับด้วย ทักษะการตั้งลูกมือล่างโตกลับไปให้ผู้เสริ ผู้- เสริยืนห่างจากตาข่าย 5 เมตรและเพิ่มระยะ ขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อสามารถเสริข้ามตาข่ายในแต่ ละระยะ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้กลุ่มละ 5 คน ทุกกลุ่มจะต้อง หมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม โดยกำหนด เวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ขณะที่นักเรียนฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือ แนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อ- บกพร่องมากเรียกรวมนักเรียนกลุ่มกิจกรรมนั้น อธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่ และพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด</p>	

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3. (ต่อ)	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งที่ 1 ด้วยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ</p> <p>3. อภิปรายผลการทดสอบครั้งที่ 1 และแนวทางสำหรับเวลาทดสอบครั้งต่อไป แล้วปล่อยเลิกแถวทำความสะอาดร่างกาย</p>	40 นาที
4. <u>ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ</u>	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
4. (ต่อ)	<p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1. ทักษะการตั้งลูกมื่อล่าง ให้นักเรียนจับคู่กัน ยืนห่างกัน 3-5 เมตร ฝึกการโตตั้งลูกมื่อล่าง โดยต้องตั้งลูกมื่อล่างคนละ 2 ครั้งคือ รับและส่งถ้วยมื่อล่าง</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมื่อบน การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกถ้วยมื่อบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสิร์ฟมื่อล่าง ให้นักเรียนจับคู่ผลัดกันเป็นผู้เสิร์ฟ โดย ให้ยืนที่แดนเสิร์ฟ และต้องพยายามเสิร์ฟให้ข้าม ตาข่ายโดยไม่ให้ลูกถูกตาข่าย</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้กลุ่มละ 5 คน ทุกกลุ่มจะต้อง หมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม โดยกำหนด เวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ขณะที่นักเรียนฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือ แนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อ บกพร่องมาก เรียกรวมนักเรียนกลุ่มกิจกรรมนั้น อธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่ และพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มาก</p>	

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
4. (ต่อ)	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิถยม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป</p>	10 นาที
5. ทักษะการตั้งลูกมีอบน การตั้งลูกมีกลาง และการเสิร์ฟ	<p>ค. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่ต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมีกลาง ให้นักเรียนตั้งแถวตอนและมีผู้โยนลูกคนหนึ่ง อยู่หน้าแถวขึ้นห่างจากแถวประมาณ 3 เมตร โยน</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5. (ต่อ)	<p>ลูกให้คนหัวแถวตั้งลูกด้วยมือล่างแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนที่สองในแถวเป็นผู้ตั้งลูกคนต่อไป จนครบคนในแถว ผลัดให้คนในแถวมาเป็นผู้โยนบ้าง</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบน การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสิร์ฟมือล่าง ให้นักเรียนจับคู่กัน เสิร์ฟในแดนเสิร์ฟให้ข้ามตาข่าย ผู้รับตั้งลูกมือล่างแล้วรับไว้ และเสิร์ฟในแดนเสิร์ฟกลับคืนไปให้ผู้เสิร์ฟคนแรก ผู้เสิร์ฟคนแรกจะเป็นผู้รับลูกด้วยวิธีการเดียวกันกับผู้รับลูกเสิร์ฟคนแรก</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรมตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้กลุ่มละ 5 คน ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม โดยกำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ขณะที่นักเรียนฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมาก เรียกรวมนักเรียนกลุ่มกิจกรรมนั้น อธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่ และพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มาก</p>	

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5. (ต่อ)	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่าง เพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป</p>	10 นาที
6. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ และการทดสอบครั้งที่ 2	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่ต้องฝึก ไต่แก้</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง ให้นักเรียนตั้งแถวตอนและมีคนหนึ่งยืนหันหน้าเข้าหาแถวห่างจากแถวประมาณ 3 เมตร</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
6. (ต่อ)	<p>ตั้งลูกมือกลางให้คนหัวแถว ๆ ตั้งลูกมือกลางโตกลับไปให้ผู้ส่งแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ผู้ส่ง โตกลับให้คนที่สองในแถว ไปจนครบทุกคนในแถว แล้วผลัดกันเป็นผู้ส่งลูกหัวแถวบ้าง</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบนการฝึก เช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสริพมือกลางให้ผู้เสริพ ยืนเสริพที่แดนเสริพ เสริพให้ข้ามตาข่ายและลงที่จุดหมายที่ครูกำหนดให้ ครูกำหนดจุดหมายจากทั้งฝ่ายและยากขึ้นเรื่อย ๆ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรมตามกลุ่มที่ไต่แบ่งไว้กลุ่มละ 5 คน ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม โดยกำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ขณะที่นักเรียนฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมาก เรียกรวมนักเรียนกลุ่มกิจกรรมนั้นอธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่ และพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากขึ้น</p>	

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
6. (ต่อ)	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ทักษะ และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สำธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งที่ 2 ด้วยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ</p> <p>3. อภิปรายผลการทดสอบครั้งที่ 2 และแนวทางสำหรับการทดสอบครั้งต่อไป แล้วปล่อยเลิกแถวทำความสะอาดร่างกาย</p>	40 นาที
7. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือกลาง และการเสิร์ฟ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p>	40 นาที

ชั่วโมง-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
7. (ต่อ)	<p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมื่อล่าง ให้นักเรียนยืนเป็นรูปวงกลม มีคนหนึ่งอยู่ กลางวง ให้นักเรียนต่างวงเป็นผู้ตั้งลูกมื่อล่างไปให้ คนในวง เวียนไปรอบ ๆ คนในวงกลมตั้งลูกมื่อ กลับไปให้คนกลางวง</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมื่อบน การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกมื่อด้วยมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสริมต้านข้าง ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเสริมลูกต้านข้าง ลักษณะของมือ แขน และลำตัว แล้วให้นักเรียนจับ คู่กันยืนห่างกัน 5-8 เมตร โดยไม่ต้องใช้ตาช่วย ผลัดกันเป็นผู้เสริมและผู้รับ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่อง ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ ครบทุกกลุ่มกิจกรรม กำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มละ 10 นาที</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับ ปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p>	10 นาที


ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
7. (ต่อ)	<p>ปัญหาต่าง ๆ</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึก</p> <p>ในชั่วโมงต่อไป</p> <p>3. ปลดปล่อยเด็กแถวเพื่อทำความสะอาดกาย</p>	
3. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือกลาง และการเสิร์ฟ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือกลาง</p> <p>ให้นักเรียนยืนเป็นรูปวงกลม มีคนหนึ่งอยู่กลางวงเป็นผู้ตั้งลูกมือกลาง 2 ครั้งส่งไปให้คนรอบวง เวียนเรียงไปรอบ ๆ คนรอบวงตั้งลูกมือกลาง 2 ครั้งส่งกลับไปให้คนกลางวง</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
7. (ต่อ)	<p>ปัญหาต่าง ๆ</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึก</p> <p>ในชั่วโมงต่อไป</p> <p>3. ปล่อยเลิกลวดเพื่อทำความสะอาทกาย</p>	
3. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง</p> <p>ให้นักเรียนยืนเป็นรูปวงกลม มีคนหนึ่งอยู่กลางวงเป็นผู้ตั้งลูกมือล่าง 2 ครั้งส่งไปให้คนรอบวง เวียนเรียงไปรอบ ๆ คนรอบวงตั้งลูกมือล่าง 2 ครั้งส่งกลับไปให้คนกลางวง</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
8. (ต่อ)	<p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบน การฝึก เช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสิร์ฟมือบน ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเสิร์ฟลูกด้วยมือ บน ลักษณะของมือ แขน และลำตัว แล้วให้ นักเรียนจับคู่กันยืนห่างกัน 5-8 เมตร โดยไม่ต้อง ใช้ตาข่าย ผลัดกันเป็นผู้เสิร์ฟและผู้รับ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยติดตามสังเกตกลุ่มต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือ แนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียน ฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม กำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่ม กิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ครูพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเอง ให้มากที่สุดในการพัฒนาทักษะตามความสามารถของ แต่ละคน เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมากให้รวม นักเรียนเฉพาะกลุ่มนั้นเพื่ออธิบายและสาธิตทักษะ ของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับ ปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
8. (ต่อ)	2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป 3. ปลอยเล็กแถวเพื่อทำความสะอาดกาย	
9. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ และการทดสอบครั้งที่ 3	ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง 2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้บ่อร่างกาย 3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้บ่อร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือและกำหนดเวลาสำหรับการบ่อร่างกาย	10 นาที
	ข. <u>ขั้นดำเนิน การสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ใ้แก่ กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง ให้นักเรียนฝึกการตั้งลูกมือล่างกับฝาผนัง โดยกำหนดความสูงที่ลูกกระทบผนังต้องไม่ต่ำกว่า 10 ฟุต และต้องยื่นห่างจากผนังไม่ต่ำกว่า 3 ฟุต พยายามโตะลูกกับผนังให้มากที่สุด กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือบน	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
9. (ต่อ)	<p>โดยใช้ การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ใช้ทักษะการตั้งลูกมือบนกลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสริพลูกมือคานข้างและการเสริพลูกมือบน</p> <p>ให้นักเรียนจับคู่กัน ยืนคนละข้างของตาข่าย ผลัดกันเป็นผู้เสริพ เสริพให้ข้ามตาข่ายและเพิ่มระยะยืนห่างขึ้นเรื่อย ๆ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยสังเกตให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกลุ่มกิจกรรม กำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ครูพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดในการพัฒนาทักษะตามความสามารถของแต่ละคน เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมาก ให้นักเรียนเฉพาะกลุ่มนั้นเพื่ออธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมงนั้น ทิชมและทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งที่ 3</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
<p>9. (ต่อ)</p> <p>10. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ</p>	<p>ควยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ</p> <p>3. อภิปรายผลการทดสอบครั้งที่ 3 และแนวทางสำหรับการทดสอบครั้งต่อไป แล้วปล่อยเด็กแถวหาความสะอาดร่างกาย</p> <p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่ต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง ให้นักเรียนตั้งแถวโตะลูกกับฝาผนังด้วยการตั้งลูกมือล่าง เมื่อคนหัวแถวตั้งลูกแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนที่ 2 ขึ้นมาตั้งลูกเข้าฝาผนัง โดยที่ไม่ให้ลูกตกพื้นแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว และคนต่อ ๆ ไปก็</p>	 <p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p>

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
10. (ต่อ)	<p>ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1-2 พยายามไม่ให้ลูกตก กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมีอบน การฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มกิจกรรมที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมีอบน กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสริพลูกมือ ข้างและการเสริพลูกมีอบน</p> <p>ให้นักเรียนจับคู่ผลัดกันเป็นผู้เสริพ โดย ให้ยืนที่แดนเสริพและพยายามเสริพให้ข้ามตาข่าย โดยไม่ให้ลูกถูกตาข่าย และใช้ทักษะการเสริพลูก ด้วยมือด้านข้างและมีอบนเท่านั้น</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยสังเกตให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อ บกพร่อง ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุก กลุ่มกิจกรรม กำหนดเวลาให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ครูพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดในการพัฒนาทักษะตามความสามารถ ของแต่ละคน เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมาก ให้รวมนักเรียนเฉพาะกลุ่มนั้นเพื่ออธิบายและสาธิต ทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p> <p>จ. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ดิชม</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
10. (ต่อ)	<p>และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายปัญหาต่าง ๆ</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึกในชั่วโมงต่อไป</p> <p>3. ปลอ่ยเล็กแถวเพื่อทำความสะอาดกาย</p>	
11. ทักษะการตั้งลูกมือบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสิร์ฟ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งฟังชี้แจงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง-มือบน ให้นักเรียนจับคู่กันโตลูก 2 ครั้ง โดยรับด้วยการตั้งลูกมือล่างและส่งให้คู่ด้วยการตั้งลูกด้วย</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
11. (ต่อ)	<p>มีอบน พยายามโต้แย้งให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 2 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง และมือบน ให้นักเรียนโต้ลูกกับฝาผนัง โดยใช้ทักษะการตั้งลูกมือล่างและกับการตั้งลูกมือบน โดยพยายามไม่ให้ลูกตกพื้นให้นานที่สุด</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 3 ทักษะการเสริพลูกมือ คำนข้างและมือบน ให้นักเรียนจับคู่ลัดกันเป็นผู้เสริพ ให้อื่นที่แดนเสริพ เสริพให้ข้ามตาข่ายและลงที่หมายที่ครูกำหนดให้ จากจุดที่หมายที่ง่ายและยากขึ้นตามลำดับ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกฝึกแต่ละกลุ่มกิจกรรม ครูคอยสังเกตให้ความช่วยเหลือแนะนำข้อแก้ไข ทุกกลุ่มจะต้องหมุนเวียนฝึกให้ครบทุกกิจกรรม กำหนดให้ฝึกกลุ่มกิจกรรมละ 10 นาที</p> <p>3. ครูพยายามให้นักเรียนช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดในการพัฒนาทักษะตามความสามารถของแต่ละคน เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมาก ให้รวมนักเรียนเฉพาะกลุ่มนั้นเพื่ออธิบายและสาธิตทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมงนั้น ดิชม และทบทวนข้อบกพร่องที่พบ สาธิตตัวอย่างเพื่อปรับ</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
11. (ต่อ)	<p>ปรุ้งแก้ไข ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p> <p>2. แนะนำแนวทางสำหรับการเรียนและฝึก</p> <p>ในชั่วโมงต่อไป</p> <p>3. ปลอຍเล็กแถวเพื่อทำความสะอาดกาย</p>	
12. ทักษะการตั้งลูกมือนบน การตั้งลูกมือล่าง และการเสริพ และการทดสอบครั้งสุดท้าย	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งหงชี้</p> <p>แจ้งกิจกรรมที่จะปฏิบัติในชั่วโมง</p> <p>2. อธิบายและสาธิตท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มแยกบริหารกาย โดยเลือกท่าที่จะใช้อบอุ่นร่างกายกันเองภายในกลุ่ม</p> <p>ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำช่วยเหลือ และกำหนดเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกาย</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตทักษะวอลเลย์บอล แต่ละกลุ่มกิจกรรมที่จะต้องฝึก ได้แก่</p> <p>กลุ่มกิจกรรมที่ 1 ทักษะการตั้งลูกมือล่าง</p> <p>ให้นักเรียนฝึกทักษะการตั้งลูกมือล่างให้หลัง</p> <p>ห่างบาสเกตบอล โดยให้นักเรียนตั้งแถวตอนตามกลุ่ม ยืนห่างจากแป้นบาสเกตบอล 3 เมตร มีผู้โยนคนหนึ่งยืนอยู่ใต้หวง โดยโยนลูกให้คนหัวแถวตั้งลูก</p>	40 นาที

ชั่วโมงที่-เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
12. (ต่อ)	<p>แต่ละคน เมื่อพบว่ากลุ่มใดมีข้อบกพร่องมาก ให้ รวมนักเรียนเฉพาะกลุ่มนั้นเพื่ออธิบายและสำธิต ทักษะของกลุ่มกิจกรรมนั้นใหม่</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสรุปผลการเรียนในชั่วโมง ทบ- ทวนบทเรียนที่ฝึกปฏิบัติมาทั้งหมด ให้นักเรียนมี ส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น 2. ครูชี้แจงถึงวิธีการทดสอบครั้งสุดท้าย ด้วยแบบทดสอบมาตรฐานทั้ง 3 ทักษะ 3. อภิปรายผลการทดสอบทุกครั้งที่ผ่านมา นำมาเปรียบเทียบให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ผล ทางการเรียนของแต่ละคน 	40 นาที

3. โครงการสอนกลุ่มทดลองที่สอง วิธีการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และมอบหมายงานให้ทำนอกเวลา

วิธีดำเนินการ

การสอนรายชั่วโมง ใช้เนื้อหาและวิธีการสอนรวมทั้งการทดสอบทุก 3 สัปดาห์ ตามโครงการสอนของกลุ่มควบคุมวิจัยสอนด้วยวิธีบรรยายประกอบการสาธิต การมอบหมายงานให้ทำ ในตอนท้ายชั่วโมงของแต่ละสัปดาห์ ครูจะมอบหมายงานให้นักเรียนทุกคนไปฝึกนอกเวลาเรียน สัปดาห์ละ 3 วันต่องานที่มอบให้ การติดตามผล งานที่มอบหมาย ครูจะมีใบบันทึกคะแนนผลการฝึกงานตามที่มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนเพื่อบันทึกผลนำส่งครูก่อนการเรียนในสัปดาห์ต่อไป 1 วัน และครูจะตรวจสอบผลการฝึกงานที่มอบหมายเป็นการติดตามผล

งานที่มอบหมายให้ฝึกนอกเวลาเรียน สำหรับการเรียนแต่ละชั่วโมง ได้แก่

ชั่วโมงที่	เรื่อง	งานที่มอบหมาย
1	การเคลื่อนไหว และ ทักษะการตั้งลูกมื่อล่าง	1. <u>การเกาะการตั้งลูกมื่อล่าง</u> วิธีปฏิบัติ ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกทักษะการตั้งลูกมื่อล่าง โดยการเกาะลูกขึ้นในแนวตั้ง สูงจากแขนประมาณ 3 เมตร พยายามทำให้ได้มากที่สุดแต่ไม่เกิน 50 ครั้ง กำหนดให้ฝึก 10 โยนในแต่ละวัน นำผลที่ทำไ้มากที่สุดบันทึกไว้ ให้ฝึก 3 วัน
2	ทักษะการตั้งลูกมื่อบน	2. <u>การเกาะการตั้งลูกมื่อบน</u> วิธีปฏิบัติ ให้ฝึกวิธีการเดียวกับชั่วโมงที่ 1 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกมื่อบน

ชั่วโมงที่	เรื่อง	งานที่มอบหมาย
3.	การเสิร์ฟลูกมือล่าง	<p>3. <u>การเสิร์ฟลูกมือล่างให้ข้ามตาข่าย</u> วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เสิร์ฟยืนเสิร์ฟในแดนเสิร์ฟ ใช้ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง พยายามเสิร์ฟให้ข้ามตาข่าย ให้เสิร์ฟครั้งละ 10 ลูก นำคะแนนที่ดีที่สุดในแต่ละวันบันทึกไว้ ให้ฝึก 3 วัน</p>
4.	ทักษะการตั้งลูกมือล่าง	<p>4. <u>โตการตั้งลูกมือล่างกับคู่</u> วิธีปฏิบัติ ให้นักเรียนจับคู่กันเองภายในกลุ่ม ฝึกการโตลูกมือล่างกลับไปมา นับจำนวนครั้งรวมกัน ทั้งคู่ ให้ยืนห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เมตร นำจำนวนครั้งที่มากที่สุดจากการฝึกแต่ละวันบันทึกไว้</p>
5.	ทักษะการตั้งลูกมือบน	<p>5. <u>โตการตั้งลูกมือบนกับคู่</u> วิธีการปฏิบัติ ให้ฝึกเช่นเดียวกับงานในชั่วโมงที่ 4 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p>
6.	การเสิร์ฟลูกมือล่างและการรับลูกเสิร์ฟ	<p>6. <u>การเสิร์ฟลูกข้ามตาข่ายลงที่หมาย</u> วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เสิร์ฟยืนในแดนเสิร์ฟ ใช้ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง ครูกำหนดที่หมายให้บนพื้นสนาม เป็นคะแนนตามความยากง่าย ให้เสิร์ฟครั้งละ 10 ลูก นำคะแนนที่เสิร์ฟได้แต่ละวันบันทึกไว้</p>
7.	ทักษะการตั้งลูกมือล่าง	<p>7. <u>การตั้งลูกมือล่างลงท่วงบาศเกดบอล</u> วิธีปฏิบัติ ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันเป็นผู้โยนลูกและผู้ตั้งลูกมือล่าง ครั้งละ 10 ลูก ผู้โยนจะ</p>

ชั่วโมงที่	เรื่อง	งานที่มอบหมาย
7. (ต่อ)	ทักษะการตั้งลูกมือ- ล่าง	<p>ต้องยืนห่างโต๊ะแป้นบาสเกตบอลไม่ต่ำกว่า 3 เมตร กำหนดคะแนน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ถ้าลูกถูกแป้นไม่ลง 1 คะแนน 2. ถ้าลูกถูกหวง 2 คะแนน 3. ถ้าลูกลงหวง 3 คะแนน 4. ถ้าลูกไม่ถูกและไม่ลง 0 คะแนน <p>นำผลคะแนนจากการตั้งลูก 10 ครั้ง รวมกัน</p>
8.	ทักษะการตั้งลูกมือบน	<p>8. <u>การตั้งลูกมือบนลงหวงบาสเกตบอล</u> วิธีปฏิบัติ ให้ฝึกเช่นเดียวกับงานในชั่วโมงที่ 7 แต่ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกด้วยมือบน</p>
9.	การเสริฟลูกมือคาน ข้างและมือบน	<p>9. <u>การเสริฟลูกมือคานข้างหรือมือบนข้ามตาข่าย</u> วิธีปฏิบัติ ให้ฝึกเช่นเดียวกับการเสริฟลูกมือ กลางข้ามตาข่ายในชั่วโมงที่ 3 แต่ให้ผู้เสริฟให้มือคาน ข้างหรือมือบนแทน</p>
10.	ทบทวนทักษะการตั้ง ลูกมือกลาง ลูกมือบน และการเสริฟ	<p>10. <u>การรับลูกเสริฟด้วยการตั้งลูกมือล่างลงที่หมาย</u> วิธีปฏิบัติ ให้ฝึกโดยจับคู่ผลัดกันเป็นผู้เสริฟและ ผู้รับ ผู้เสริฟจะต้องเสริฟลูกให้ข้ามตาข่าย ผู้รับจะ ต้องตั้งด้วยมือล่างให้ลงที่หมายที่กำหนดไว้ ฝึก 10 ลูก</p>
11.	เกมน้าวอลเลย์บอล	<p>11. <u>การรับลูกเสริฟด้วยการตั้งลูกมือบนลงที่หมาย</u> วิธีปฏิบัติ ให้ฝึกเช่นเดียวกับชั่วโมงที่ 10 แต่ ให้ใช้ทักษะการตั้งลูกมือบน</p>
12.	เกมน้าวอลเลย์บอล	<p>12. ไม่ต้องมอบหมายงาน เพราะเป็นสัปดาห์สุดท้าย</p>

ใบบันทึกผลการฝึกวอลเลย์บอล

ชื่อ ชื่อผู้ฝึก

ลำดับ ที่	งานที่มอบหมาย	คะแนนสูงสุดของการฝึกแต่ละวัน			หมายเหตุ
		วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	
1	เคาะลูกมือล่าง				
2	เคาะลูกมือบน				
3	เสิร์ฟมือล่างให้ข้ามตาข่าย				
4	โตะมือล่างกับคู่				
5	โตะมือบนกับคู่				
6	เสิร์ฟมือล่างลงที่หมาย				
7	ตั้งลูกมือล่างลงห่างบาสเกตบอล				
8	ตั้งลูกมือบนลงห่างบาสเกตบอล				
9	เสิร์ฟตามถนัด ข้ามตาข่ายลงเป้า				
10	ตั้งลูกมือล่างรับลูกเสิร์ฟลงเป้า				
11	ตั้งลูกมือบนรับลูกเสิร์ฟลงเป้า				

การประเมินผลการฝึกงานที่มอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.

1. ผลการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว

ลำดับ ที่	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่หนึ่ง	กลุ่มทดลองที่สอง
	X	X	X
1	15	18	18
2	14	17	15
3	15	10	12
4	16	18	17
5	11	14	11
6	12	17	14
7	17	11	19
8	19	17	18
9	14	15	15
10	16	18	16
11	15	14	14
12	13	18	17
13	17	10	15
14	15	16	15
15	15	15	13
\bar{X}	14.93	15.20	15.27
S.D.	2.02	2.88	2.28

2. ผลการทดสอบทักษะกีฬาบอลเลย์บอลของทั้งสามกลุ่ม

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ของกลุ่มควบคุม

ลำดับ ที่	ก่อนการทดลอง X	สัปดาห์ที่ 3 X	สัปดาห์ที่ 6 X	สัปดาห์ที่ 9 X	หลังการทดลอง X
1	11	10	16	10	20
2	9	7	13	16	21
3	13	14	20	24	36
4	23	26	26	33	39
5	34	18	29	25	33
6	16	14	15	17	33
7	14	18	26	28	36
8	12	19	9	26	25
9	19	19	32	30	32
10	26	20	32	45	41
11	11	14	23	21	22
12	24	26	31	40	41
13	31	25	20	29	33
14	11	23	17	29	23
15	15	31	30	44	36
\bar{X}	17.93	18.93	22.60	27.80	31.40
S.D.	7.89	6.52	7.51	9.95	7.33

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบทักษะการวาดเลย์เอาต์ของกลุ่มทดลองที่หนึ่ง

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 9	หลังการทดลอง
	X	X	X	X	X
1	24	8	7	23	26
2	25	24	20	28	29
3	12	14	15	25	25
4	9	17	18	22	14
5	11	15	22	35	33
6	13	21	14	21	34
7	10	5	6	12	5
8	35	32	38	38	51
9	14	12	11	14	27
10	39	25	37	33	41
11	15	19	7	22	29
12	17	22	22	36	44
13	10	14	9	9	28
14	13	17	24	22	27
15	22	26	29	33	36
\bar{X}	17.93	18.07	18.60	24.87	29.93
S.D.	9.26	7.17	10.32	8.94	11.23

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ของกลุ่มทดลองทั้งสอง

ลำดับ ที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 9	หลังการทดลอง
	X	X	X	X	X
1	22	25	39	47	46
2	15	16	25	24	29
3	19	20	23	37	35
4	13	24	15	26	25
5	6	14	14	27	29
6	10	17	19	26	30
7	29	23	31	23	30
8	41	42	34	31	42
9	16	15	13	23	25
10	21	27	23	36	37
11	9	8	15	20	19
12	13	17	23	24	25
13	22	31	27	22	29
14	10	22	25	40	39
15	23	23	26	30	44
\bar{X}	17.93	21.73	24.13	29.40	32.27
S.D.	9.00	8.01	7.70	7.56	7.90

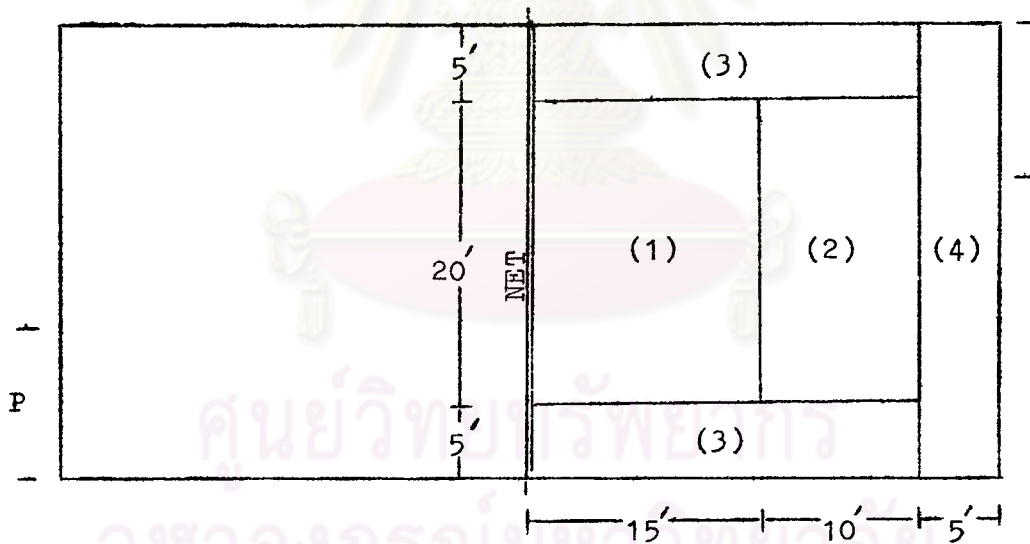
ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

ก. แบบทดสอบมาตรฐานทักษะกีฬาบอลเลย์บอลของสมาคมสุขภาพ ฟล็กกีฬา และ
นันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (American Association for Health, Physical
Education and Recreation Volleyball Skill Test)

ประกอบด้วยสามข้อทดสอบย่อย ได้แก่

1. แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ สำหรับวัดความสามารถในการเสิร์ฟลูก
บอลเลย์บอลของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 10 - 18 ปี
อุปกรณ์ ประกอบด้วยลูกบอลเลย์บอล และใบบันทึกคะแนน
ภาพที่ 1 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการเสิร์ฟ



¹Barry L. Johnson and Jack K. Nelson, Practical Measurement for Evaluation in Physical Education, (Minnesota: Burgess Publishing, Co., 1974), p. 284-287.

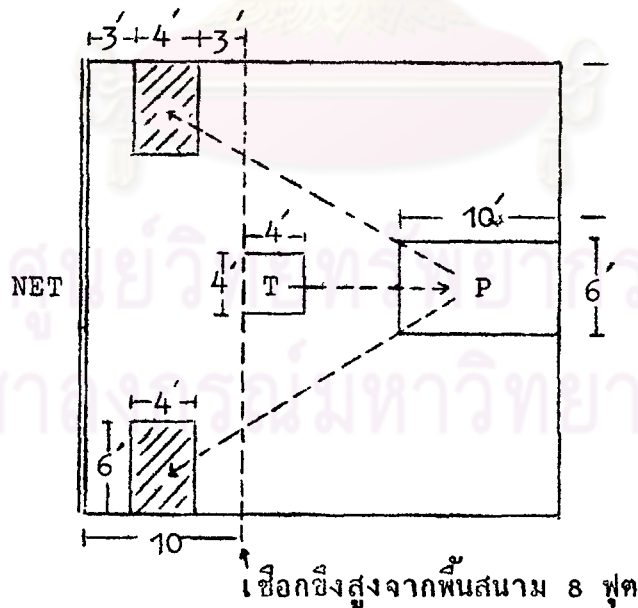
วิธีดำเนินการ

เตรียมสนามโดยตีเส้นเป็นตาราง และมีตะแนบแต่ละช่อง (ดังภาพที่ 2) ให้ผู้รับการทดสอบยืนห่างจากตาข่าย 20 ฟุต (ถ้าอายุเกิน 12 ปี เพิ่มระยะห่างเป็น 30 ฟุต) เสริฟลูกวอลเลย์บอลให้ข้ามตาข่ายไปตกลงในช่องตะแนบของสนาม 10 ลูก การนับคะแนน ถ้าของตะแนบใดเท่ากับจำนวนตะแนบที่ลูกวอลเลย์บอลตกลงในช่องตะแนบบนพื้นสนาม ทั้งนี้ลูกบอลต้องไม่ถูกตาข่าย ถ้าลูกตกลงกลางเส้นให้นับคะแนนที่มีความมากกว่า ตะแนบเต็ม 40 คะแนน

2. แบบทดสอบทักษะการตั้งลูกมือล่าง สำหรับวัดความสามารถในการตั้งลูกหรือส่งลูกด้วยสองมือล่าง ของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 10 - 18 ปี

อุปกรณ์ ประกอบด้วย ลูกวอลเลย์บอลจำนวน 5-10 ลูก เชือกยาวไม่น้อยกว่า 30 ฟุต เพื่อขึงตามความกว้างของสนาม และใบบันทึกคะแนน

ภาพที่ 2 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการตั้งลูกมือล่าง

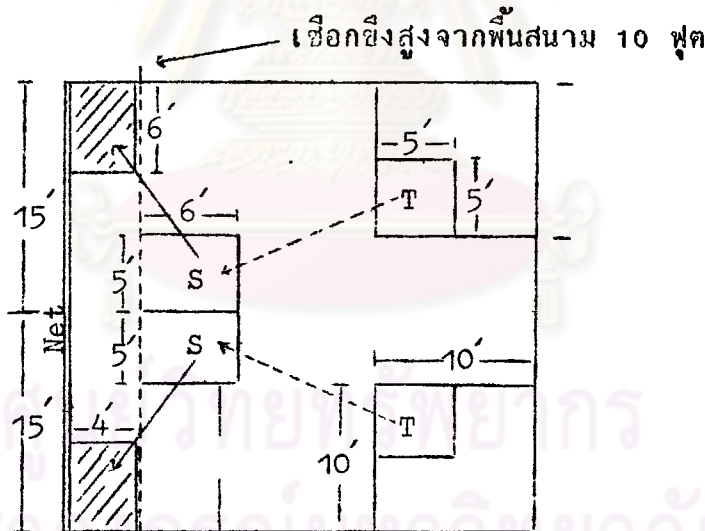


วิธีดำเนินการ

เตรียมสนามโดยให้มีพื้นที่ (ดังภาพที่ 3) ผู้โยนลูกวอลเลย์บอลยืนที่จุด T ให้ผู้รับการทดสอบยืนที่จุด P ตั้งลูกค้ำยมือกลางให้ลูกลอยข้ามเส้นเชือกขึงซึ่งสูงจากพื้นสนาม 8 ฟุตไปตกในเป้าหมายที่กำหนดไว้หน้าตาข่าย ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้งสลับกันทางซ้ายและทางขวา ลูกที่ตกนอกเป้าหมายหรือถูกตาข่ายหรือถูกเชือก จะไม่ได้คะแนน มีคะแนนเต็ม 20 คะแนน

3. แบบทดสอบทักษะการตั้งลูกมือบน สำหรับวัดความสามารถในการตั้งลูกหรือส่งลูกค้ำยมือบน ของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 10 - 18 ปี อุปกรณ์ ประกอบด้วยลูกวอลเลย์บอลจำนวน 5-10 ลูก เชือกยาวไม่ต่ำกว่า 30 ฟุต เพื่อขึงตามความกว้างของสนาม และใบบันทึกคะแนน

ภาพที่ 3 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการตั้งลูกมือบน



วิธีดำเนินการ

ผู้โยนลูกวอลเลย์บอลยืนที่จุด T โยนลูกให้ผู้รับการทดสอบซึ่งยืนที่จุด S ตั้งลูกค้ำยมือบนให้ลูกลอยข้ามเชือกขึงซึ่งสูง 10 ฟุตจากพื้นสนาม ไปตกที่เป้าหมายที่กำหนดไว้หน้าตาข่าย ทดสอบคน 20 ลูกสลับกันทางซ้ายและขวา การให้คะแนนเหมือนแบบทดสอบทักษะการตั้งลูกมือกลาง คะแนนเต็ม 20 คะแนน

ข. แบบทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวของ ไอโอวา-เบรส (Iowa-Brace Test)

เป็นแบบทดสอบที่ใช้ทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว (Motor Educability) เพื่อกำหนดให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มมีพื้นฐานทางความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวที่เท่ากันในการจัดกลุ่มเพื่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ค.ศ. 1927 เบรส (Brace) เป็นผู้บุกเบิกริเริ่มในการสร้างแบบทดสอบสำหรับวัดความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว แบบทดสอบประกอบด้วย 20 ข้อ ทดสอบย่อย ให้กะแนแนมผ่านและไม่ผ่าน ต่อมา แมคคลอย (McCloy) ได้วิเคราะห์แบบทดสอบของเบรส ประกอบกับแบบทดสอบของผู้อื่น ๆ อีกรวม 40 ข้อทดสอบ และได้แยกข้อทดสอบที่ไม่เหมาะสมออก จนในที่สุดเหลือเพียง 21 ข้อทดสอบ ในจำนวนนี้เป็นข้อทดสอบเดิมของ เบรส 10 ข้อทดสอบ และเป็นข้อทดสอบของ ไอโอวา-เบรส (Iowa-Brace Test) 10 ข้อทดสอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับการทดสอบแต่ละข้อทดสอบคือ ถ้าผู้ทดสอบปฏิบัติครั้งแรกผ่านให้ 2 คะแนน ถ้าปฏิบัติสองครั้งผ่านให้ 1 คะแนน และถ้าปฏิบัติสองครั้งแล้วไม่ผ่านจะไม่ได้คะแนน¹

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแบบทดสอบของ ไอโอวา-เบรส มาเป็นเครื่องมือสำหรับทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวของนักศึกษาเพื่อการจัดแบ่งกลุ่มนักศึกษาก่อนการทดลอง ข้อทดสอบทั้ง 10 ข้อทดสอบ ได้แก่

ข้อทดสอบที่ 1 Grapevine

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบยืนบนสนับเท้าชิดติดกัน ย่อลงไปเหยียดแขนทั้งสองข้างสอดลงระหว่างหัวเข่า อ้อมรอบข้อเท้าไปข้างหลังแล้ววกมาทางด้านหน้า เอานิ้วเกี่ยวกันทั้ง

¹Harrison H. Clarke, Application of Measurement to Health and Physical Education, 5th ed. (New Jersey: Prentice-Hall, 1976), p. 237-237.

หมดไว้น้ำข้อเท้า อยู่ในท่านี้นาน 5 วินาที จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ผู้ทดสอบล้ม หรือไม่สามารถเอาน้ำแก้วกันได้ หรือไม่สามารถอยู่ในท่านี้ได้ครบ 5 วินาที

ข้อทดสอบที่ 2 Forward-hand-kick Test

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบกระโดดไปข้างหน้า เหยียดเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้า ก้มตัวลงเอามือทั้งสองและหัวแม่เท้าก่อนลงสู่พื้น เข้าต้องตั้งในเวลาที่ก้มตัวแต่ละปลายเท้า จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ผู้ทดสอบไม่สามารถแต่ละปลายเท้าทั้งสองข้างขณะลอยอยู่ได้ หรือในขณะที่แต่ละปลายเท้าผู้ทดสอบงอเขามากกว่า 45 องศา

ข้อทดสอบที่ 3 Cross-leg-squat Test

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบยืนกอดคอกไขว้เท้า ย่อตัวลงนั่งแล้วลุกขึ้นยืนโดยไม่ให้แขนหลุดจากการกอดคอก ไม่เคลื่อนไหวเท้า และไม่เสียการทรงตัว จะถือว่าไม่ผ่านถ้า แขนหลุดจากการกอดคอก หรือเสียการทรงตัว หรือไม่อาจลุกขึ้นยืนได้

ข้อทดสอบที่ 4 Russian-dance Test

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ทดสอบนั่งย่อให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหยียดเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า แล้วกระโดดด้วยเท้าข้างเดียวในท่านั่งย่อ ทำสลับเท้าไปจนได้ข้างละสองครั้ง (ต้องสลับกันทุกครั้ง) สิ้นเท้าหน้า ที่เหยียดชูออกไปอาจแตะพื้นได้ จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ผู้ทดสอบเสียการทรงตัว หรือไม่กระโดดสลับเท้ากันทุกครั้ง

ข้อทดสอบที่ 5 Top Test

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบนั่งลง วางแขนทั้งสองข้างอยู่ระหว่างขา จับข้อเท้าแล้วเอียงตัวไปทางขวาจนน้ำหนักไปอยู่ที่เข่าขวา แล้วเอียงต่อไปจนน้ำหนักไปอยู่ที่ไหล่ขวา แล้วลงไปหลังจนไปถึงไหล่ซ้ายและเข่าซ้ายจนขึ้นนั่งยอง ๆ หันหน้าไปทิศทางเดิมก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติ และปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง จะถือว่าไม่ผ่านถ้า มือหลุดจากข้อเท้า หรือ ไม่สามารถทำได้ครบรอบสองรอบ

ข้อทดสอบที่ 6 Side-leaning-rest Test

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ทดสอบนั่งบนพื้นเรียบ เหยียดขาตรงชิดติดกัน วางมือขวาลงด้านหลัง บิดลำตัวไปทางขวาอยู่ในท่าเอนพัก ยกลำตัวขึ้นตั้งน้ำหนักลงบนมือขวาและเท้า

ขวา แล้วยกแขนและขาซ้ายขึ้น ให้อยู่ในท่านี้นับถึง "5" จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ผู้ทดสอบทำท่าทางไม่ถูกต้อง หรือไม่สามารรถอยู่ในท่านี้นับถึง "5"

ข้อทดสอบที่ 7 Full-right-turn Test

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบยืนเท้าชิดติดกัน กระโดดขึ้นสู่อากาศ หมุนบิคลำตัวทางขวาจนครบรอบ ใหหลังสู้พื้นที่จุดเดิม ต้องไม่ให้เสียการทรงตัว หรือเคลื่อนเท้าหลังจากลงสู่พื้นแล้ว จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ผู้ทดสอบหมุนตัวได้ไม่ครบรอบ หรือเคลื่อนเท้าหลังจากลงสู่พื้นแล้ว

ข้อทดสอบที่ 8 Kneel-jump-to-feet Test

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบคุกเข่าทั้งสองข้างลงพื้น เขยียดนิ้วเท้าจนหลังเท้าวางราบกับพื้น เมื่อเริ่มปฏิบัติให้เท้าข้างขวาไปข้างหน้าแล้วกระโดดขึ้นยืนโดยไม่ให้ตัวกลับไปข้างหลัง หรือยืนบนปลายเท้า หรือเสียการทรงตัว จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ไม่เขยียดปลายเท้าไปและโลตัวเอนกลับมา ไม่ได้กระโดด หรือไม่มีลักษณะของการกระโดดขึ้น หรือกระโดดขึ้นแล้วไม่สามารถยืนได้เต็มฝ่าเท้าทั้งสองข้าง

ข้อทดสอบที่ 9 One-knee-head-to-the-floor Test

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบนั่งคุกเข่าด้วยเข่าข้างใดข้างหนึ่ง เท้าอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงไปเบื้องหลังโดยไม่ให้เท้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของขาที่เหยียดแตะถูกพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกให้ขนานกับพื้น ก้มตัวไปข้างหน้าเอาศีรษะก้มลงแตะพื้นและยกศีรษะขึ้นโดยไม่ให้เสียการทรงตัว จะถือว่าไม่ผ่านถ้า ขาข้างที่เหยียดไปข้างหลังหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของขาแตะถูกพื้นในขณะก้มตัว หรือไม่สามารถเอาศีรษะก้มลงแตะพื้นได้ หรือแขนข้างหนึ่งข้างใดที่กางอยู่แตะถูกพื้น

ข้อทดสอบที่ 10 Single-squat-balance Test

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ทดสอบนั่งย่อตัวให้ต่ำที่สุดบนเท้าข้างหนึ่ง เขยียดเท้าอีกข้าง

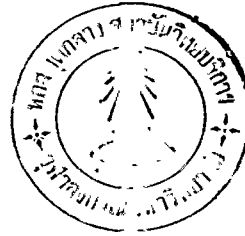
หนึ่งไปข้างหน้าเหนือพื้น มือเท้าเววและอยู่ในท่านี้จนนับถึง "5" จะถือว่าไม่ผ่านถ้าผู้ทดสอบมือหลุดจากการเท้าเวว หรือเข้าข้างที่เหยียดไปข้างหน้าแต่ถูกพื้นก่อนนับถึง "5" หรือผู้ทดสอบเสียการทรงตัว¹



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹Charles H. McCloy, and Norma D. Young. Test and Measurement in Health and Physical Education, 3d ed. (New York: Appleton-Century-Crofts, 1954), p. 87-91.

ประวัติผู้เขียน



นายเชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์ เกิดเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2494 ที่
 จังหวัดกรุงเทพมหานคร วุฒิมัธยมศึกษา การศึกษามัธยมศึกษา สถานศึกษา มหาวิทยาลัย -
 ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา เมื่อปีการศึกษา 2517 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ระดับ 4
 วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย