

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- กนก สมะวรรณนะ. ผลของการฝึกสายตาดูที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนเทนนิส. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- กิตติพงษ์ แดงสอาด. สัมฤทธิ์ผลของการเรียนเทนนิสของผู้เรียนที่มีคะแนนความสามารถทาง
สมองสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ชัยพร วิชชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ชูชีพ อุดาโห. ผลของการฝึกหัดโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- คำรัส ดาราศักดิ์. การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาพลศึกษาโดยวิธีค้นและแก้ปัญหากับการ
สอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. บทคัดย่อ.
- ทรงชัย ชมชัยยา. อิทธิพลของการจัดลำดับขั้นการสอนและการฝึกที่ละขั้นต่อการเรียนทักษะ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2519. บทคัดย่อ.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. คู่มือกีฬาเทนนิส. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นำชัย เลวลัย. ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีการสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- ประสาธ อิศรปริดา. เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาสารคาม, 2520. (คัดสำเนา) หน้า 132.
- พิเชษฐ นนทรักษ์. ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปที่มีต่อทักษะกีฬาเทนนิส. งานวิจัย
พลศึกษาจังหวัดลำปาง กรมพลศึกษา, 2530.
- มานิต โกศลอินทรีย์. เทนนิส. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,
2523. หน้า 74.

- วารินทร์ สายโอบเอื้อ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2522. หน้า 44.
- วิริยา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2529. หน้า 27.
- วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์. หลักการเรียนรู้สำหรับนักพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ 4 (ตุลาคม 2523) : 13.
- วัลลีย์ ภักโรภาส. ว่ายน้ำ. กรุงเทพ : ภาควิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.
- ศิลาปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ (มกราคม 2521) : 49.
- . การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ศึกษาริการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร: อรุณกาลาดพร้าว, 2521. หน้า 84.
- สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2517.
- สมคิด ชิดประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, 2521.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และเอนกกุล กริแสง. หลักเบื้องต้นของการวัดผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์เนต, 2522.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. ม.ป.ป. (เอกสารอัดสำเนา) .
- . เอกสารประกอบการสอนวิชาการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. การเปรียบเทียบการถ่ายโยง การเรียนรู้ระหว่างการเรียนโปรแกรมที่มีต่อการเรียนลูกหลังมือที่มีต่อการเรียนโปรแกรมในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ภาษาอังกฤษ

Bollettieri, Nick. Tennis workshop. World Tennis. July, (1988) 32-33.

Bryant, J.E. Ground stroke-basic backhand. Game Set Match A Beginning Tennis Guide. (1986)17-22.

- Clark W.J. Development and validation of a basketball potential skill test.. Dissertation Abstracts International. (1974) : P. 4832-A.
- Edwards,R.V. and Lee,A.M. The relationship of cognitive style and instructional strategy to earning and transfer of motor skills. The Research Quarterly of Exercise and Sport. 56 (1985) : 286-290.
- F.J. MoGuigan, Hollins College, and Eugene F. MacCaslin. Whole and part methods in learning a perceptual moter skill. American Journal of Psychology. 68 (1955) : 658-661.
- Fittis, Paul M. and Posner, Michael I. Human Performance. California : Brooks / Cole Publishing Co., 1967.
- Harris,D.V. and Robinson ,W.J. The effects of skill level on EMG activity during internal and external imagery. Journal of Sport Psychology. 8 (1986) : 105-111.
- Heldman, J. All about the two-handed backhand. Rod LAVOR's Tennis Digest., (1975) 176-179.
- John P. De Ceoco and William R. Crawford. The Psychology of Learning and Instruction. New Jersey : Prentice-Hall.. (1974), p.248.
- Johnson, J.D., and Xanthos, P.J. Skills essential for everyone. Tennis, (1988) 8-40.
- Kornreich , Dave. The two-handed backhand. World Tennis, September, (1970) 32-33.
- Larry Randolph Edwards. A comparison of a computer method versus a Traditional method of teaching begining tennis. Dissertation Abstracts International. 39 (December 1978) : 3448-A.
- Patricia Ann Zimmerman. The effect of selected visual aids on the learning of badminton skills by college women. A Dissertation Abstracts International 31 (March 1971) : 4534-5A.
- Reinhardt, P.T. A comparison of the accuracy of the one-handed and two-handed backhand tennis strokes. Unpublished Master's Thesis. Springfield College, Massachusetts.
- Roswal, G.M. A cinematographic analysis of one-handed and two-handed Tennis backhand strokes. Unpublished Master's Thesis. The Brigham Young University, Provo, Utah., 1974 .

Singer, R.N., and Anshel, M.H. The modular approach (with strategies) to learning motor skills. Technical Report 444. U.S. army research institute for behavioral and social sciences, 1980.

Singer, R.N., Ridsdale, S., and Korienek, G.G. Achievement in a serial positioning task and the role of learner strategies. Technical Report 430. U.S. army research institute for behavioral and social sciences, 1979.

----- . The influence of learning strategies in acquisition, retention, and transfer of a procedural task. Technical Report 408. U.S. army research institute for behavioral and social sciences, 1979.

Singer, R.N. Motor Learning and Human Performance. 3th ed. NEW YORK : Mac Millan Publishing Co. Inc., 1980.

Walter Douglass Teaff. A comparison of two methods of teaching begining badminton to college men and on attitude toward physical education. A Dissertation. Abstracts International. 31 (November 1970) : 2163-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิสที่ใช้ในการวิจัย

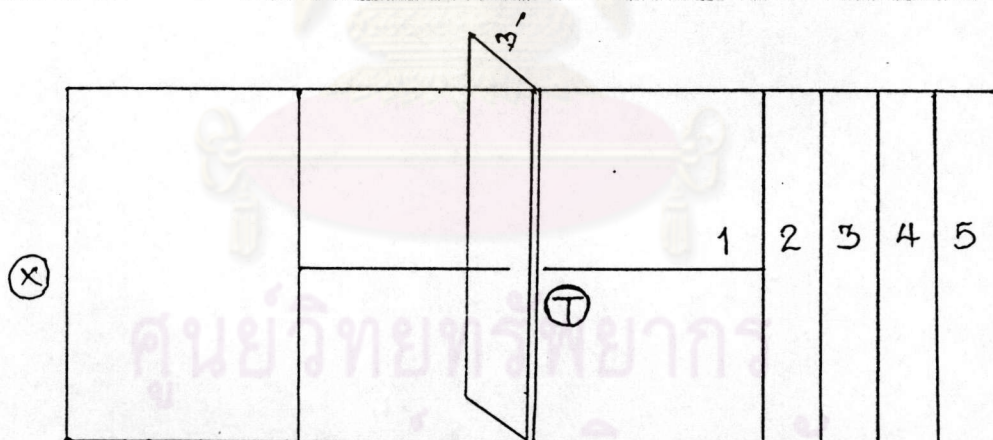
แบบทดสอบของ เฮวิตท์ (Hewitt, 1966 อ้างถึงใน พงนิษฐ์ ธนาคม, 2517) ซึ่งได้สร้างแบบสอบวัดความสำเร็จผลทางทักษะกีฬาเทนนิส (Hewitt's Tennis Achievement Test) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความสำเร็จผลทางทักษะกีฬาเทนนิส ทักษะที่ใช้วัดผลได้แก่

แบบทดสอบทักษะการตีลูกหน้ามือ (Forehand)

อุปกรณ์ เสาโยงเชื่อมเหนือตาข่าย 7 ฟุต มีเครื่องหมายแบ่งเขตคะแนนในสนามเป็น 4 ส่วน ๆ ละ 4 ฟุต 6 นิ้ว คะแนนกำหนดเป็น 5, 4, 3, 2, และ 1

วิธีการสอบ ผู้รับการสอบยืนหลังเส้น (Base Line) ตรงจุดที่กำหนดให้ผู้สอบยืนอยู่ในสนามด้านตรงข้าม ตีลูกข้ามตาข่ายมายังบริเวณเส้นเสิร์ฟ (Service line) ให้ผู้รับการสอบเข้ามาตีลูกในตำแหน่งที่เหมาะสมและตีลูกข้ามตาข่ายไปยังสนามด้านตรงข้าม ลูกกระทบลงเขตคะแนนใดจะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ การสอบให้ตีลูกหน้ามือ 10 ครั้ง

แผนผังสนามในการทดสอบทักษะการตีลูกหน้ามือ



การให้คะแนนลูกที่ตีผ่านระหว่างเรือกกับตาข่าย ตกกระทบเขตคะแนนใดจะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ ถ้าตีลูกเหนือเรือกจะได้คะแนนเพียงครั้งหนึ่งของเขตคะแนนที่ลูกนั้นตกกระทบพื้นถ้าลูกตีออกนอกสนามจะไม่ได้คะแนนและลูกที่ตีติดตาข่ายให้ทดสอบใหม่

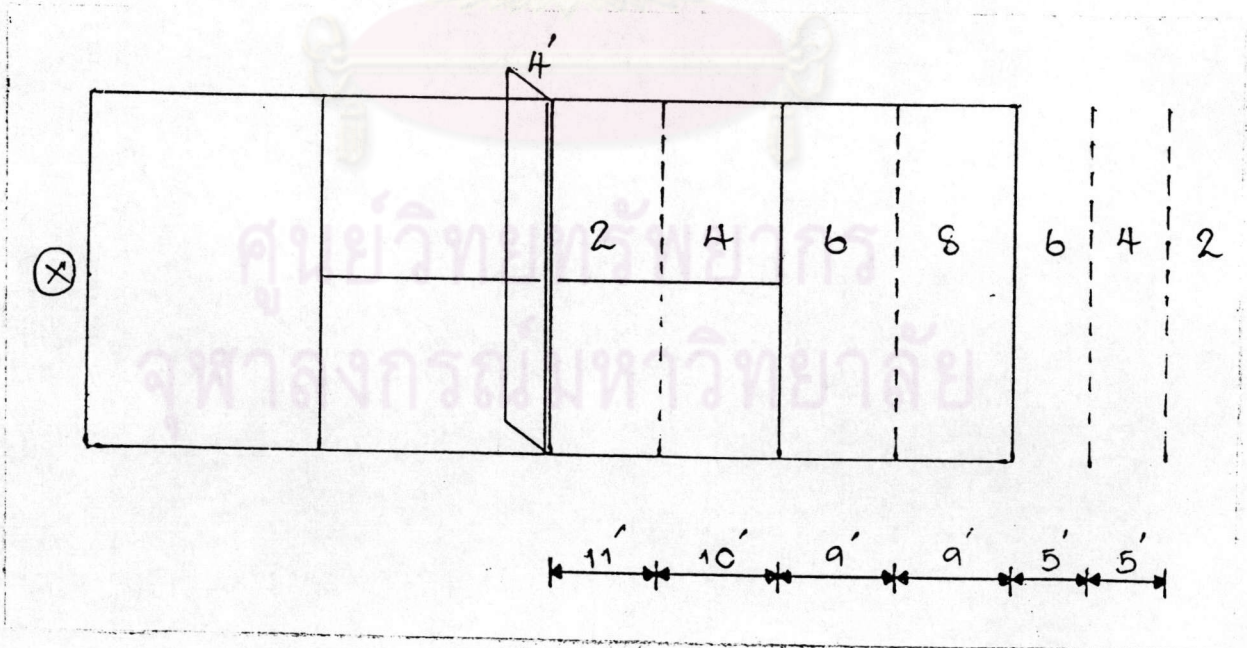
แบบทดสอบของ มาเรียน อ.โบรเออร์ และดอนนา เม มิลเลอร์ (Marian R. Broer and Donna Mae Miller, 1950 อ้างถึงในพจนานุกรม, 2517) ซึ่งได้สร้างแบบทดสอบความสัมฤทธิ์ผลทางกีฬาเทนนิสของผู้เรียนในระดับเริ่มต้นและระดับปานกลางมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความสามารถในการตีลูกถึงเส้นหลัง

แบบทดสอบทักษะการตีลูกหลังมือ (Backhand)

แบบทดสอบนี้มีความเชื่อถือได้เท่ากับ .80 และมีความเที่ยงตรงเท่ากับ .85 (ระดับปานกลาง) และ .61 (สำหรับบุคคลที่ยังไม่มีทักษะ)

- อุปกรณ์ 1. เน็ต
- 2. เชือกซึ่งขึงเหนือจากเน็ต 4 ฟุต
- 3. ลูกเทนนิส
- 4. แร็กเกต

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ เขียนเส้นไข่ปลาให้ขนานกับเส้นส่งลูก (service line) โดยให้ห่างจากเส้นกลาง 10 ฟุต จากเส้นส่งลูกให้เขียนเส้นไข่ปลาให้ขนานกับเส้นส่งลูก โดยห่างจากเส้นส่งลูกไปทางเส้นหลัง (base line) 9 ฟุต จากเส้นหลังห่างออกไป 5 ฟุต เขียนเส้นไข่ปลาเส้นแรกและห่างออกไปอีก 5 ฟุต เขียนเส้นไข่ปลาเส้นที่สอง ในแต่ละเขตให้เขียนคะแนนกำกับไว้เป็น 2-4-6 8-6-4-2 ตามลำดับ สำหรับเชือกให้ขึงสูงเหนือเน็ตขึ้นไป 4 ฟุต



วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นหลัง (base line) มือถือเร็กเกตและลูกเทนนิส เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ปล่อยลูกเทนนิสลงสู่พื้น แล้วตีลูกกระดอนไปยังสนามอีกด้านหนึ่งด้วยการตีลูกหน้ามือ 14 ครั้ง และตีลูกหลังมือ 14 ครั้ง

การคิดคะแนน ให้นำคะแนนที่ได้มารวมกันเป็นผลของการทดสอบ

ระเบียบของการทดสอบ

1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือนั้นจะต้องตีให้ผ่านช่องระหว่างเน็ต 4 ฟุต ถ้าตีลูกไปตกในเขตใดเขตหนึ่งในสนาม ในเขตเหล่านั้นจะมีคะแนนกำกับไว้เช่น ถ้าลูกตกในเขต 5 ฟุต หลังเส้นหลังจะได้ 6 คะแนน หรือตกในเขต 9 ฟุตจากเส้นหลังเข้ามาจะได้ 8 คะแนน
2. ถ้าลูกผ่านเหนือเส้นให้นับคะแนนครั้งหลัง
3. ถ้าลูก 'let' ให้ประลองใหม่
4. ถ้าลูกเสียดถือว่าประลอง 1 ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

ตารางแบบฝึกทักษะการตีลูกหลังมือมือเดียว

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลานาที	
1	1	1. การจับไม้แบบหลังมือ อิสเทอร์น	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือ กับสายตา	10	
		2. ขั้นตอนในการตีลูก หลังมือ มือเดียว		10	
		2.1 ทำเตรียม	3. อธิบายถึงส่วนต่างๆ ของไม้	5	
		2.2 การเงี้ยวไม้	4. อธิบายและสาธิตการจับไม้	5	
		2.3 การก้าวขาไปข้างหน้า	5. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการจับไม้	5	
		2.4 การเหวี่ยงไม้ถึงจุด กระทบลูก	6. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการ ตีลูกหลังมือมือเดียว	10	
		2.5 การเหวี่ยงไม้ตามลูก	7. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกหลังมือ มือเดียว	10	
			8. ทบทวนและสรุปการตีลูกหลังมือ มือเดียว	5	
	1	2	1. การจับไม้และ ขั้นตอนในการ ตีเหมือนชั่วโมงที่ 1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกการจับไม้และขั้นตอน ในการตีลูกหลังมือมือเดียว	10
				3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วฝึกตี ลูกหลังมือมือเดียวโดยตีลูกบอลใน ถุงเท้ายาว	15
				25	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลาที่ นาที
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อผิดพลาดของแต่ละคน	10
1	3	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้และขึ้นตอนในการตีลูกหลังมือ	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วฝึกตีลูกหลังมือมือเดียวโดยตีลูกบอลในถุงเท้ายาว	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วผลัดกันเป็นผู้ปล่อยลูก ให้คู่ของตัวเองตีลูกหลังมือมือเดียว	20
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่องของแต่ละคน	5
2	4	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขึ้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือมือเดียวโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถวที่เส้นเสริฟ ผู้ฝึกยืนอยู่หน้าเน็ตแล้วโยนลูกให้ผู้รับการทดลองตีข้ามเน็ตโดยเน้นให้ตีลูกตกในเขตสนาม	25

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขบกพร่อง	5
2	5	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือมือเดียว โดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถวที่เส้นเสริฟ ผู้ฝึกยืนอยู่หน้าเน็ต แล้วโยนลูกให้ผู้รับการทดลองตีข้ามเน็ต โดยเน้นให้ตีลูกตกในเขตสนาม	25
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขบกพร่อง	5
2	6	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือมือเดียว ปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 12 ฟุต แล้วผลัดกันโยนลูกให้คู่ของตัวเองตีลูกหลังมือมือเดียว	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกกระทบกำแพง โดยเน้นให้ตีได้มากกว่า 1 ครั้ง	20
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลาที่ นาที
3	7	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือมือเดียว โดยปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 12 ฟุต แล้วผลัดกันโยนลูกให้คู่ของตัวเองตีลูกหลังมือมือเดียว	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกกระทบกำแพง โดยเน้นให้ตีได้มากกว่า 1 ครั้ง	20
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
3	8	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือมือเดียว โดยผู้ฝึกโยนลูกให้ตี	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวคอน 3 แถว ที่เส้นเสิร์ฟแล้วตีโต้กับผู้ฝึกที่ยืนอยู่หน้าเน็ต	30
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
3	9	1. การตีลูกหลังมือมือเดียว 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือมือเดียว	

ลำดับ	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			โดยผู้ฝึกโยนลูกให้ตี	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถว ที่เส้นเสริฟแล้วตีได้กับผู้ฝึกที่ยืนอยู่หน้าเน็ต	30
			5.สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
4	10	1. การฝึกกับกำแพง 2. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	10 5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กับกำแพง โดยเน้นให้ได้มากที่สุด	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 15 ฟุต ฝึกตีโต้ลูกหลังมือมือเดียว	20
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10
4	11	1. การฝึกกับกำแพง 2. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	10 5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กับกำแพง โดยเน้นให้ได้มากที่สุด	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 15 ฟุต ฝึกตีโต้ลูกหลังมือมือเดียว	20
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10
4	12	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการ	1. อบอุ่นร่างกาย	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
		สไลด์ไปด้านข้าง	2. ทบทวนและฝึกขั้นตอนในการตีลูกหลังมือมือเดียว	5
		2. การฝึกการตีโต้	3. อธิบายและสาธิตการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			4. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือมือเดียวด้วยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนผู้ฝึกโยนลูกให้ไกลตัวแล้วให้ผู้รับการทดลองสไลด์เข้าลูกหลังมือมือเดียว	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้นเซิร์ฟแล้วฝึกตีโต้กับผู้ฝึก	15
			7. สรุปทบทวนแล้วแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	13	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการสไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฝึกการตีโต้	2. ทบทวนและฝึกขั้นตอนในการตีลูกหลังมือ มือเดียว	5
			3. อธิบายและสาธิตการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			4. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือมือเดียวด้วยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนผู้ฝึก	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			โยนลูกให้ไกลตัวแล้วให้ผู้รับการทดลอง สไลด์เข้าลูกหลังมือมือเดียว	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้น เสร็จแล้วฝึกตีโต้กับผู้ฝึก	15
			7. สรุปทบทวนแล้วแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	14	1. การตีลูกไกลตัวด้วย การวิ่งเข้าไปตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การสไลด์ไปข้างหลังแล้ว ตีลูกหลังมือมือเดียว	2. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการวิ่ง เข้าไปตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกวิ่งเข้าตีลูกหลังมือ มือเดียวแล้วปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	5
			4. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลองวิ่งเข้า มาตีลูก	10
			5. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการสไลด์ ไปข้างหลังแล้วตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			6. ผู้รับการทดลองฝึกสไลด์ไปข้างหลัง ตีลูกหลังมือมือเดียวโดยปล่อยลูกตีด้วย ตนเอง	10
			7. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการฝึกสไลด์ไปข้าง หลังแล้วตีลูก	10
			8. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	15	1. การตีลูกไกลตัวด้วย	1. อบอุ่นร่างกาย	10

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลานาที
		การวิ่งเข้าไปตี	2. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการวิ่ง	
		2. การสไลด์ไปข้างหลังแล้วตีลูกหลังมือมือเดียว	เข้าไปตีลูกหลังมือมือเดียว	5
		ตีลูกหลังมือมือเดียว	3. ผู้รับการทดลองฝึกวิ่งเข้าตีลูกหลังมือมือเดียวแล้วปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	5
			4. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลองวิ่งเข้ามาตีลูก	10
			5. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการสไลด์ไปข้างหลังแล้วตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			6. ผู้รับการทดลองฝึกสไลด์ไปข้างหลังตีลูกหลังมือมือเดียวโดยปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			7. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการฝึกสไลด์ไปข้างหลังแล้วตีลูก	10
			8. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	16	1. การตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การฝึกการตีสไลด์	2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือมือเดียวแบบต่างๆ ที่เรียนมาแล้ว	5
			3. อธิบายและสาธิตการตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่กระดอนมาตรงตัวโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลาที่ นาที่
			5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการทดลองแล้ว ให้ผู้รับการทดลองตีลูกลูกหลังมือมือเดียว	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 20 ฟุต ฝึกตีได้ลูกหลังมือมือเดียวเน้นให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด	15
			7. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	17	1. การตีลูกที่กระ คอนตรงตัว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การฝึกการตีได้	2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้าตี ลูกหลังมือมือเดียวตามแบบต่างๆที่เรียน มาแล้ว	5
			3. อธิบายและสาธิตการตีลูกที่กระคอนมา ตรงตัว	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่กระคอน มาตรงตัวโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	5
			5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการทดลองแล้ว ให้ผู้รับการทดลองตีลูกหลังมือมือเดียว	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 20 ฟุต ฝึกตีได้ลูกหลังมือมือเดียวโดยเน้นให้ ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	15
			7.สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	18	1. การตีลูกที่กระคอนมา	1. อบอุ่นร่างกาย	10

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
		ตรงตัว		
		2. การฝึกการตีโต้	2. ทบพวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือมือเดียวตามแบบต่างๆที่เรียนมาแล้ว	5
			3. อธิบายและสาธิตการตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่กระดอนมาตรงตัวโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	5
			5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการทดลองแล้วให้ผู้รับการทดลองตีลูกหลังมือมือเดียว	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 20 ฟุต ฝึกตีโต้ลูกหลังมือมือเดียวโดยเน้นให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	15
			7.สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	19	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบพวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือมือเดียวตามแบบต่างๆที่เรียนมา	5
			3. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลองฝึกเคลื่อนที่เข้าตีลูกตามแบบต่างๆ ที่เรียนมาโดยผู้รับการทดลองยืนอยู่ที่เส้นหลัง	15
			4. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กับผู้ฝึกโดยผู้รับการทดลองยืนที่เส้นหลังและผู้ฝึกยืนอยู่	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลาที่ นาที
			หน้าเนต	25
			5. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	20	1. การฝึกจังหวะ กับท่าแพง	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การฝึกการตีโต้	2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กับท่าแพงโดย ยืนห่างท่าแพง 15 ฟุต	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถว ที่เส้นหลัง แล้วฝึกโต้กับผู้ฝึกที่ยืน อยู่หน้าเนต	20
			5. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ ลูกหลังมือมือเดียว โดยให้ยืนหลังเส้นเสิร์ฟ ของแต่ละด้าน	20
			6. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	21	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือมือเดียว	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้น หลังแล้วตีโต้กับผู้ฝึก ซึ่งยืนอยู่เส้นหลัง ฝั่งตรงข้าม	20
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนอยู่ที่ เส้นหลังของแต่ละด้านแล้วฝึกตีโต้ ลูกหลังมือมือเดียว	20
			5. สรุปบททวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
8	22	1. การฝึกจับหวะกับกำแพง	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ให้ผู้รับการทดลองตีโต้กับกำแพงโดยยืนห่างกำแพง 15 ฟุต	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้นหลัง แล้วฝึกตีลูกข้ามเน็ตโดยปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กัน แล้วฝึกตีโต้ลูกหลังมือ โดยยืนอยู่ที่เส้นหลังทั้งคู่	25
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
8	23	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกลูกหลังมือมือเดียว ทะแยงมุมกับผู้ฝึก	20
			3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้ว ฝึกตีโต้ลูกลูกหลังมือมือเดียวทะแยงมุม	25
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
8	24	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีหลังมือมือเดียว	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วฝึกตีโต้ลูกหลังมือมือเดียวโดยยืนอยู่ที่เส้นหลังทั้งคู่	35
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10

ภาคผนวก ก

ตารางแบบฝึกทักษะการตีลูกหลังมือสองมือ

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที		
1	1	1. การจับไม้แบบหลังมือ อิสเทอร์น	1. อบอุ่นร่างกาย	10		
			2. ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือ กับสายตา	10		
		2. ขั้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	3. อธิบายถึงส่วนต่างๆ ของไม้	5		
			4. อธิบายและสาธิตการจับไม้	5		
		2.3 การก้าวขาไปข้างหน้า	5. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการจับไม้	5		
		2.4 การเหวี่ยงไม้ถึงจุด กระทบลูก	6. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการ ตีลูกหลังมือสองมือ	10		
		2.5 การเหวี่ยงไม้ตามลูก	7. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการตี ลูกหลังมือสองมือ	10		
			8. ทบทวนและสรุปการตีลูกหลังมือ สองมือ	5		
		1	2	1. การจับไม้และขั้นตอนในการ ตีเหมือนชั่วโมงที่ 1	1. อบอุ่นร่างกาย	10
					2. ทบทวนและฝึกการจับไม้และขั้นตอน ในการตีลูกหลังมือสองมือ	15
3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วฝึกตี ลูกหลังมือสองมือโดยตีลูกบอลใน ถุงเท้ายาว	25					
4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อผิดพลาดของ						

ลำดับ	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
1	3	1. การตีลูกหลังมือสองมือ	แต่ละคน	10
			1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้และขั้นตอนในการตีลูกหลังมือ	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วฝึกตีลูกหลังมือสองมือโดยตีลูกบอลในถุงเท้ายาว	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วผลัดกันเป็นผู้ปล่อยลูก ให้คู่ของตัวเองตีลูกหลังมือสองมือ	20
2	4	1. การตีลูกหลังมือสองมือ	5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่องของแต่ละคน	5
			1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือสองมือ โดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถวที่เส้นเสรีฟ ผู้ฝึกยืนอยู่หน้าเน็ต แล้วโยนลูกให้ผู้รับการทดลองตีข้ามเขตเน็ต โดยเน้นให้ตีลูกตกในเขตสนาม	25

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขบกพร่อง	5
2	5	1. การตีลูกหลังมือสองมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขึ้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือสองมือโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถวที่เส้นเสิร์ฟ ผู้ฝึกยืนอยู่หน้าเน็ต แล้วโยนลูกให้ผู้รับการทดลองตีข้ามเขตเน็ต โดยเน้นให้ตีลูกตกในเขตสนาม	25
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขบกพร่อง	5
2	6	1. การตีลูกหลังมือสองมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขึ้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือสองมือปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 12 ฟุต แล้วผลัดกัน โยนลูกให้คู่ของตัวเองตีลูกหลังมือสองมือ	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกกระทบกำแพง โดยเน้นให้ตีได้มากกว่า 1 ครั้ง	20
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลานาที
3	7	1. การตีลูกหลังมือสองมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และขั้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือสองมือโดยปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 12 ฟุต แล้วผลัดกันโยนลูกให้คู่ของตัวเองตีลูกหลังมือสองมือ	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกกระทบกำแพง โดยเน้นให้ตีได้มากกว่า 1 ครั้ง	20
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
3	8	1. การตีลูกหลังมือสองมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนขั้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือสองมือโดยผู้ฝึกโยนลูกให้ตี	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถวที่เส้นเซิร์ฟแล้วตีโต้กับผู้ฝึกที่ยืนอยู่หน้าเน็ต	30
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
3	9	1. การตีลูกหลังมือสองมือ 2. ฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนขั้นตอนในการตีลูกหลังมือ	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			สองมือ	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือ สองมือโดยผู้ฝึกโยนลูกให้ตี	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถว ที่เส้นเสร็จแล้วตีได้กับผู้ฝึกที่ ยืนอยู่หน้าเน็ต	30
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
4	10	1. การฝึกกับกำแพง 2. การฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกขั้นตอนในการตี ลูกหลังมือสองมือ	10 5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กับกำแพง โดยเน้นให้ได้มากที่สุด	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 15 ฟุต ฝึกตีได้ลูกหลังมือสองมือ	20
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10
4	11	1. การฝึกกับกำแพง 2. การฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกขั้นตอนในการตี ลูกหลังมือสองมือ	10 5
			3. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กับกำแพง โดยเน้นให้ได้มากที่สุด	15
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน	

ลำดับ	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลานาที
			15 ฟุต ฟีกตีได้ลูกหลังมือสองมือ	20
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10
4	12	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการสไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฟีกการตีได้	2. ทบทวนและฟีกขั้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. อธิบายและสาธิตการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือสองมือ	5
			4. ให้ผู้รับการทดลองฟีกการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือสองมือด้วยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนผู้ฟีกโยนลูกให้ไกลตัวแล้วให้ผู้รับการทดลองสไลด์เข้าลูกหลังมือสองมือ	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้นเซิร์ฟแล้วฟีกตีได้กับผู้ฟีก	15
			7. สรุปทบทวนแล้วแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	13	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการสไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฟีกการตีได้	2. ทบทวนและฟีกขั้นตอนในการตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. อธิบายและสาธิตการสไลด์ไปด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือสองมือ	5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			4. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการสไลด์ไป ด้านข้างแล้วตีลูกหลังมือสองมือ ด้วยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			5. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนผู้ฝึก โยนลูกให้ไกลตัวแล้วให้ผู้รับการทดลอง สไลด์เข้าลูกหลังมือสองมือ	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้น เสร็จแล้วฝึกตีได้กับผู้ฝึก	15
			7. สรุปทบทวนแล้วแก้ไขข้อบกพร่อง	5
5	14	1. การตีลูกไกลตัวด้วย การวิ่งเข้าปะตี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การสไลด์ไปข้างหลังแล้ว ตีลูกหลังมือสองมือ	2. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการวิ่ง เข้าปะตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกวิ่งเข้าปะตีลูกหลังมือ สองมือแล้วปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	5
			4. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลองวิ่งเข้า มาตีลูก	10
			5. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการสไลด์ ไปข้างหลังแล้วตีลูกหลังมือสองมือ	5
			6. ผู้รับการทดลองฝึกสไลด์ไปข้างหลัง ตีลูกหลังมือสองมือโดยปล่อยลูกตี ด้วยตนเอง	10
			7. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการฝึกสไลด์ไป	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			ข้างหลังแล้วตีลูก	10
5	15	1. การตีลูก โกลต์ด้วย การวิ่งเข้าไปตี	8. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
		2. การสไลด์ไปข้างหลังแล้ว ตีลูกหลังมือสองมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการวิ่ง เข้าไปตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกวิ่งเข้าตีลูกหลังมือ สองมือแล้วปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง	5
			4. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลองวิ่ง เข้ามาตีลูก	10
			5. อธิบายและสาธิตขั้นตอนในการสไลด์ ไปข้างหลังแล้วตีลูกหลังมือสองมือ	5
			6. ผู้รับการทดลองฝึกสไลด์ไปข้างหลัง ตีลูกหลังมือสองมือโดยปล่อยลูกตีด้วย ตนเอง	10
			7. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการฝึกสไลด์ไป ข้างหลังแล้วตีลูก	10
			8. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	16	1. การตีลูกที่กระดอนมาตรง ตัว	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การฝึกการตีสไลด์	2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้าตี ลูกหลังมือสองมือแบบต่างๆ ที่เรียน มาแล้ว	5
			3. อธิบายและสาธิตการตีลูกที่กระดอน	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			มาตรฐานตัว	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่กระดอน มาตรฐานตัวโดยการปล่อยลูกตีด้วย ตนเอง	5
			5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองตีลูกหลังมือ สองมือ	15
			6. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่าง กัน 20 ฟุต ฝึกตีได้ลูกหลังมือสองมือ เน้นให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	15
			7. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	17	1. การตีลูกที่กระดอนมาตรฐานตัว 2. การฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้าตี ลูกหลังมือสองมือตามแบบต่างๆที่ เรียนมาแล้ว 3. อธิบายและสาธิตการตีลูกที่กระดอน มาตรฐานตัว 4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่กระดอน มาตรฐานตัวโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง 5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองตีลูกหลังมือ สองมือ	10 5 5 5 15

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			6. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 20 ฟุต ฝึกตีโต้ลูกหลังมือสองมือโดย เน้นให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	15
			7. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
6	18	1. การตีลูกที่กระดอนมาตรงตัว 2. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้าตี ลูกหลังมือสองมือตามแบบต่างๆที่เรียน มาแล้ว 3. อธิบายและสาธิตการตีลูกที่กระดอน มาตรงตัว 4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่กระดอน มาตรงตัวโดยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง 5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองตีลูกหลังมือ สองมือ 6. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันยืนห่างกัน 20 ฟุต ฝึกตีโต้ลูกหลังมือสองมือโดย เน้นให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	10 5 5 5 15 15
			7. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	19	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือ สองมือตามแบบต่างๆ เรียนมา	10 5

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลานาที
			3. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลองฝึกเคลื่อนที่เข้าตีลูกตามแบบต่างๆ ที่เรียนมาโดยผู้รับการทดลองยืนอยู่ที่เส้นหลัง	15
			4. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กับผู้ฝึกโดยผู้รับการทดลองยืนที่เส้นหลังและผู้ฝึกยืนอยู่หน้าเน็ต	25
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	20	1. การฝึกจังหวะกับกำแพง	1. อบอุ่นร่างกาย	10
		2. การฝึกการตีโต้	2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือสองมือ	5
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กับกำแพงโดยยืนห่างกำแพง 15 ฟุต	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 3 แถวที่เส้นหลัง แล้วฝึกได้กับผู้ฝึกที่ยืนอยู่หน้าเน็ต	20
			5. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันฝึกตีโต้ลูกหลังมือสองมือ โดยให้ยืนหลังเส้นเสริฟของแต่ละด้าน	20
			6. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
7	21	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือ สองมือ	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้น หลังแล้วตีได้กับผู้ฝึก ซึ่งยืนอยู่เส้นหลัง ฝั่งตรงข้าม	20
			4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่ เส้นหลังของแต่ละด้านแล้วฝึกตีได้ ลูกหลังมือสองมือ	20
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
8	22	1. การฝึกจังหวะกับกำแพง	1.อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ให้ผู้รับการทดลองตีได้กับกำแพงโดย ยืนห่างกำแพง 15 ฟุต	10
			3. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนที่เส้น หลัง แล้วฝึกตีลูกข้ามเน็ตโดยปล่อย ลูกตีด้วยตนเอง	10
			4. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กัน แล้วฝึกตี ได้ลูกหลังมือ โดยยืนอยู่ที่เส้นหลัง ทั้งคู่	25
			5. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
8	23	1. การฝึกการตีได้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ให้ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกหลังมือ	

สัปดาห์	ชั่วโมง	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา นาที
			สองมือทะแยงมุมกับผู้ฝึก	20
			3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้ว ฝึกตี ได้ลูกหลังมือสองมือทะแยงมุม	25
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	5
8	24	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีลูกหลังมือ สองมือ	5
			3. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่กันแล้วฝึกตีโต้ ลูกหลังมือสองมือ โดยยืนอยู่ที่เส้นหลัง ทั้งคู่	35
			4. สรุปทบทวนและแก้ไขข้อบกพร่อง	10

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง
ตัวอย่างใบบันทึก

ชื่อ (ค.ช., ค.ญ.)..... อายุ.....
เรียนอยู่ชั้น..... โรงเรียน..... จังหวัด.....

ผลการทดสอบ

	คะแนนที่ได้														รวม	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
ก่อนการฝึก (Pre- test)																
การทดสอบครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)																
การทดสอบครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 4)																
การทดสอบครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 6)																
หลังการฝึก (Post - test)																

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 15 กรกฎาคม 2538

เวลา 08.00 -12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือสองมือ)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	4	4	3	8	3	6	6	4	4	4	4	6	4	64
2	4	4	2	2	0	4	4	6	8	8	4	8	8	4	66
3	4	2	4	4	6	8	4	4	6	6	6	6	6	8	74
4	2	4	3	2	4	6	8	2	2	4	6	6	8	6	63
5	4	0	2	4	5	4	8	2	6	6	4	6	8	2	61
6	3	3	0	3	8	4	4	6	4	4	4	3	3	4	53
7	3	0	4	4	6	4	4	3	4	2	4	4	2	4	48
8	2	0	3	4	4	2	4	3	6	4	4	2	4	4	46
9	2	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	6	49
10	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	46
11	2	6	6	8	4	6	3	2	3	6	8	2	4	8	68
12	4	4	23	8	6	6	4	4	8	4	4	4	8	4	91
13	3	3	3	6	4	6	4	6	4	2	6	6	4	2	59
14	2	3	4	4	2	2	3	3	6	8	4	8	6	6	61
15	3	2	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	61
16	4	0	2	6	2	2	6	4	4	4	2	3	3	4	46
17	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	47
18	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	50
19	4	3	4	4	2	4	6	2	4	3	4	4	4	2	50
20	3	2	4	4	3	4	4	6	4	4	6	4	4	3	55
21	2	3	2	4	8	6	8	3	6	3	4	4	8	6	67
22	3	4	4	6	6	6	6	4	4	6	6	4	6	2	67
23	4	6	2	2	6	6	8	4	6	6	4	8	6	8	76
24	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	47
25	4	3	4	6	2	2	4	4	4	8	4	6	2	6	59
26	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	44
27	2	2	4	4	4	4	4	6	3	4	2	3	4	4	50
28	3	3	4	4	4	3	4	4	2	6	8	6	4	4	59
29	4	3	4	2	2	2	2	6	6	6	6	4	4	4	55
30	3	3	4	2	6	2	6	4	8	4	8	6	4	6	66

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 16 กรกฎาคม 2538

เวลา 08.00 -12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ มือเดียว)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	4	6	8	8	3	6	6	4	4	4	4	6	4	71
2	6	8	4	6	0	4	4	6	8	8	4	8	8	4	78
3	8	4	6	4	6	8	4	4	6	6	6	6	6	8	82
4	4	6	6	6	4	6	8	2	2	4	6	6	8	6	74
5	4	8	8	2	5	4	8	2	6	6	4	6	8	2	73
6	3	2	3	2	8	4	4	6	4	4	4	3	3	4	54
7	4	4	4	6	6	4	4	3	4	2	4	4	2	4	55
8	4	4	4	3	4	2	4	3	6	4	4	2	4	4	52
9	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	6	51
10	3	6	8	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	55
11	4	4	3	8	4	6	3	2	3	6	8	2	4	8	65
12	6	6	4	8	6	6	4	4	8	4	4	4	8	4	76
13	4	8	6	6	4	6	4	6	4	2	6	6	4	2	68
14	4	2	2	4	2	2	3	3	6	8	4	8	6	6	60
15	2	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	66
16	3	4	6	6	2	2	6	4	4	4	2	3	3	4	53
17	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	50
18	4	6	6	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	56
19	4	8	2	4	2	4	6	2	4	3	4	4	4	2	53
20	4	4	3	4	3	4	4	6	4	4	6	4	4	3	57
21	4	6	8	4	8	6	8	3	6	3	4	4	8	6	78
22	8	4	4	6	6	6	6	4	4	6	6	4	6	2	72
23	4	6	2	2	6	6	8	4	6	6	4	8	6	8	76
24	2	6	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	49
25	2	6	2	6	2	2	4	4	4	8	4	6	2	6	58
26	3	4	8	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	51
27	4	4	4	4	4	4	4	6	3	4	2	3	4	4	54
28	4	4	4	4	4	3	4	4	2	6	8	6	4	4	61
29	4	4	4	2	2	2	2	6	6	6	6	4	4	4	56
30	4	2	4	2	6	2	6	4	8	4	8	6	4	6	66

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 29 กรกฎาคม 2538

เวลา 08.00 -12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ สองมือ)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	3	4	4	4	4	4	6	4	3	3	4	4	4	53
2	4	2	4	6	8	6	4	2	4	2	4	4	3	4	57
3	2	2	4	6	4	4	2	4	4	8	6	2	6	6	60
4	2	4	6	6	2	6	6	2	2	2	2	2	4	4	50
5	4	4	2	2	8	6	4	4	2	3	2	3	4	2	50
6	4	6	4	0	2	3	8	0	4	4	4	2	0	2	43
7	2	2	0	0	3	4	3	4	3	3	4	4	0	4	36
8	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	2	2	3	44
9	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	44
10	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	50
11	4	2	4	8	3	4	4	4	6	4	3	4	2	4	56
12	4	2	6	4	2	6	4	3	4	4	6	4	4	2	55
13	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	3	2	43
14	2	3	4	8	4	4	2	4	4	2	2	6	4	2	51
15	6	4	4	4	4	3	6	4	2	4	2	2	4	2	51
16	3	4	3	3	4	2	2	3	4	4	2	3	2	4	43
17	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	0	3	2	3	41
18	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	44
19	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	49
20	2	2	4	3	4	2	4	6	2	6	2	3	2	4	46
21	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	49
22	3	4	4	2	6	3	3	6	2	2	3	3	4	4	49
23	3	4	8	6	2	3	2	2	6	6	8	2	2	2	56
24	2	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	45
25	6	4	6	2	4	4	3	3	6	2	2	2	3	4	51
26	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	44
27	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	2	3	41
28	6	6	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	52
29	4	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	6	4	6	45
30	4	4	2	3	4	4	4	6	2	3	4	3	4	3	50

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 30 กรกฎาคม 2538

เวลา 08.00 - 12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ มือเดียว)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	2	3	4	6	4	3	2	3	2	3	2	2	4	44
2	4	4	0	2	4	3	0	3	3	4	3	6	6	4	46
3	2	4	3	3	3	4	6	4	6	4	0	2	3	4	48
4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	33
5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	50
6	2	4	4	2	3	0	2	3	3	3	3	3	4	4	40
7	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	6	4	4	3	50
8	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	51
9	3	3	4	3	2	4	2	2	6	4	4	3	4	4	48
10	2	4	4	3	2	3	6	2	3	2	3	3	4	4	45
11	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	48
12	2	2	8	4	4	4	4	3	2	2	2	2	0	2	41
13	4	3	2	4	4	4	0	4	4	4	3	4	2	4	46
14	4	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	38
15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	53
16	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	51
17	3	4	4	4	2	4	2	6	6	4	8	4	3	3	57
18	4	6	0	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	8	53
19	2	4	4	6	2	4	2	4	4	4	2	2	3	4	47
20	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	2	3	3	42
21	2	3	4	3	4	4	0	6	6	4	4	2	4	2	48
22	2	2	3	4	2	4	4	4	2	3	4	2	4	2	42
23	4	2	2	2	4	3	4	2	4	4	6	2	4	2	45
24	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	4	2	43
25	4	2	3	2	6	2	6	4	2	4	4	6	4	8	57
26	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	49
27	4	6	2	4	4	3	3	4	4	6	4	2	3	4	53
28	3	4	4	4	6	3	4	3	6	4	4	4	3	4	56
29	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	39
30	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	56

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 13 สิงหาคม 2538

เวลา 14.00 -18.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ สองมือ)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	4	4	4	4	3	2	6	4	4	4	4	8	2	55
2	2	2	8	2	8	6	6	8	4	2	2	2	6	8	66
3	6	4	2	4	6	4	4	8	6	6	6	4	6	4	70
4	4	0	4	6	6	6	2	6	3	6	2	6	6	4	61
5	3	2	6	4	4	2	4	4	3	4	4	6	8	4	58
6	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	2	46
7	3	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	44
8	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	48
9	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	2	4	4	4	46
10	4	3	4	4	4	2	4	6	4	2	3	4	6	2	52
11	3	3	4	4	4	6	4	4	2	4	4	4	3	6	55
12	6	2	8	8	8	6	8	2	6	2	4	2	3	4	69
13	2	2	6	2	8	2	4	3	2	2	4	4	4	4	49
14	6	6	4	3	3	4	6	4	6	0	3	4	3	3	55
15	6	4	6	2	4	4	3	2	6	6	8	4	4	4	63
16	2	4	3	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	42
17	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	42
18	3	4	4	4	4	4	3	4	4	6	2	2	4	3	51
19	4	4	4	4	3	6	4	3	3	4	4	2	3	4	52
20	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	6	8	4	53
21	2	6	3	4	4	6	4	2	4	4	4	2	3	2	50
22	3	4	8	4	6	8	6	8	3	4	3	6	4	4	71
23	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	64
24	2	4	3	2	3	6	6	2	2	2	3	2	6	6	49
25	8	4	2	2	2	6	4	4	4	2	4	4	8	3	57
26	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	6	46
27	4	4	4	2	0	4	3	3	2	3	3	4	4	2	42
28	4	4	6	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	53
29	2	0	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	6	47
30	4	6	6	4	6	6	4	2	4	2	4	4	4	4	60

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 13 สิงหาคม 2538

เวลา 08.00 -12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ มือเดียว)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	45
2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	45
3	4	6	3	4	3	4	6	2	4	4	3	2	4	4	53
4	4	3	4	2	3	2	2	2	0	3	2	3	4	4	38
5	4	6	3	4	8	4	3	2	4	4	2	6	6	4	60
6	2	2	2	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	40
7	4	3	3	4	4	4	6	6	4	6	6	3	4	4	61
8	4	2	4	0	4	4	2	8	2	4	8	4	4	6	56
9	6	4	6	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	6	49
10	2	4	3	4	3	3	6	4	4	4	4	3	3	3	50
11	6	4	4	4	3	4	4	4	4	3	6	4	6	6	62
12	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	2	4	2	4	47
13	2	2	4	3	2	3	2	6	4	4	2	6	4	2	46
14	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	2	4	4	47
15	4	3	6	6	6	2	6	6	2	6	3	2	2	4	58
16	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	52
17	4	4	3	4	4	4	4	4	6	6	8	6	4	4	65
18	6	4	3	2	2	4	6	8	3	3	4	4	4	4	57
19	4	4	2	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	6	58
20	4	6	2	2	3	3	4	2	4	2	2	4	8	8	54
21	4	3	4	3	4	2	3	6	4	6	3	4	4	4	54
22	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	47
23	2	6	6	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	4	51
24	3	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	2	3	4	43
25	6	4	0	2	3	6	6	6	4	6	4	2	4	3	56
26	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	47
27	4	4	2	4	4	6	4	4	3	4	6	3	4	3	55
28	6	4	4	3	4	6	4	6	6	4	6	2	3	4	62
29	4	4	6	4	6	6	4	4	2	6	2	4	2	4	58
30	4	2	4	4	6	6	6	6	4	2	4	4	2	4	58

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 26 สิงหาคม 2538

เวลา 08.00 -12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ สองมือ)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6.	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	4	6	8	8	3	6	6	4	4	4	4	6	4	71
2	6	8	4	6	8	4	4	6	8	8	4	8	8	4	86
3	8	4	4	4	4	8	4	4	6	6	6	6	6	8	78
4	4	6	6	6	6	6	8	2	2	4	6	6	8	6	76
5	4	8	8	2	4	4	8	2	6	6	4	6	8	2	72
6	3	2	3	2	2	4	4	6	4	4	4	3	3	4	48
7	4	4	4	6	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	51
8	4	4	4	3	4	2	4	3	6	4	4	2	4	4	52
9	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	6	51
10	3	6	8	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	55
11	4	4	3	8	4	6	3	2	3	6	8	2	4	8	65
12	6	6	4	8	6	6	4	4	4	4	6	4	8	4	74
13	4	8	6	6	4	6	4	6	8	2	6	6	4	2	72
14	4	2	2	4	2	2	3	3	2	8	2	8	8	6	56
15	2	6	6	6	6	6	6	4	3	4	4	4	4	4	65
16	3	4	6	6	2	2	6	4	3	4	2	3	3	4	52
17	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	52
18	4	6	6	4	2	4	4	4	6	4	4	4	4	4	60
19	4	8	2	4	2	4	6	2	4	3	4	4	4	2	53
20	4	4	3	4	3	4	4	6	4	4	6	4	4	3	57
21	4	6	8	4	8	6	8	4	6	3	4	4	8	6	79
22	8	4	4	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	2	74
23	4	6	2	2	6	6	8	4	4	6	4	8	6	8	74
24	2	6	2	4	3	4	3	6	6	4	4	3	2	4	53
25	2	6	8	6	2	2	4	4	6	8	4	6	2	6	66
26	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	47
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	53
28	4	4	4	4	4	3	4	4	3	6	8	6	4	4	62
29	4	4	4	2	2	3	2	4	2	6	6	4	4	4	51
30	4	2	4	2	6	2	6	4	4	4	8	6	4	6	62

ใบบันทึกการทดสอบลูกหลังมือ

ทดสอบเมื่อ 27 สิงหาคม 2538

เวลา 08.00 -12.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก

(กลุ่มทักษะลูกหลังมือ มือเดียว)

	คะแนนที่ได้														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	4	6	4	4	4	6	4	4	3	4	3	3	6	59
2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	8	4	4	52
3	2	8	4	6	8	6	6	6	4	4	2	6	8	6	76
4	6	4	8	3	3	6	4	2	0	3	4	4	4	3	54
5	4	4	4	4	6	6	2	6	6	4	6	2	4	8	66
6	2	3	3	3	4	4	4	3	6	2	4	2	3	4	47
7	3	4	2	4	6	6	8	8	8	6	6	3	4	2	70
8	4	4	6	4	4	6	4	3	6	4	4	6	3	3	61
9	4	6	8	4	6	6	8	6	6	6	8	4	8	8	88
10	4	4	4	4	6	4	8	4	4	2	2	4	6	4	60
11	3	3	4	6	8	3	4	8	3	3	3	8	4	4	64
12	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	48
13	6	6	4	4	4	6	8	8	4	0	8	6	6	6	76
14	6	0	4	6	4	3	2	3	4	3	4	4	6	2	51
15	6	2	4	6	4	6	6	2	6	4	2	4	4	4	60
16	4	6	6	4	4	3	2	4	4	6	2	3	4	3	55
17	6	6	6	8	6	6	6	4	8	4	4	6	4	3	77
18	4	4	4	3	6	6	4	3	4	4	6	2	4	4	58
19	6	4	4	8	8	4	8	6	4	6	6	6	4	6	80
20	3	4	3	3	6	6	6	6	4	4	4	4	6	4	63
21	3	6	4	3	4	3	3	4	2	6	6	4	6	4	58
22	4	4	6	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	2	49
23	6	8	6	6	0	4	4	4	4	8	6	6	6	4	72
24	2	4	3	2	4	3	4	2	4	4	2	2	4	8	48
25	2	6	6	4	2	3	4	4	6	4	4	6	3	4	58
26	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	51
27	2	2	4	4	4	8	4	4	2	4	6	4	6	2	56
28	6	2	6	6	4	6	6	6	3	6	2	8	4	4	69
29	4	4	6	4	6	6	4	4	4	6	2	4	2	8	64
30	4	3	6	6	2	3	6	4	4	3	4	4	4	6	59



ประวัติผู้เขียน

นายภราดร จินชานา เกิดวันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2508 ที่อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2534 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต
ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2536



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย