



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการใช้หลักสูตรวิชาพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2521. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2524.

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2521.

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. จิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. จิตวิทยาการศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ธนประดิษฐ์การพิมพ์, 2527.

ชัยพร วิชชาวุธ. ความจำมนุษย์. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

_____. มูลสารจิตวิทยา. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

นันทิ นิยมวานิช. คำแนะนำในการเล่นเทนนิส. กรุงเทพมหานคร : เกษมการพิมพ์, 2523.

ประคอง กรรณสุด. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนา-พานิช, 2527.

_____. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2528.

ประวิทย์ สุนทรสีมะ. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามมิตร, 2522.

พอง เกิดแก้ว. คู่มือครูวิชาพลศึกษารายวิชา พ.0017 เทนนิส. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2523.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ไสว เลี่ยมแก้ว. ความจำมนุษย์ทฤษฎีและวิธีสอน. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2528.

สุเมธ แก้วแทรก. เทนนิส 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทประชาชน, 2525.

สมบูรณ์ บรรณภาพ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยบรรณกิจ, 2528.

โสภา ชูพิกุลชัย. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

สมคิด ชิตประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2521.

อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. ม.ป.ป. (เอกสารอัดสำเนา).

อุทุมพร ทองอุไทย. แผนวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
เจริญผล, 2523.

บทความ

ไพรัช พงศ์พานิชย์. "โซลสแควร์." มติชน. (15 กันยายน 2531) : 22.

โรจน์ อนันต์. "เลาะสนามย่าโซล." ไทยรัฐ. (4 กันยายน 2531) : 22.

_____. "เลาะสนามย่าโซล." ไทยรัฐ. (17 กันยายน 2531) : 19.

วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์. "หลักการเรียนรู้สำหรับนักพลศึกษา." วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันตนาการ 4 (ตุลาคม 2523) : 13.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. "องค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ทักษะ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันตนาการ 6 (มกราคม 2523) : 2523.

_____. "หลักการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส." หุขวาง 23 กรุงเทพฯ : ซีรพงษ์การพิมพ์,
2523.

_____. "กุศโลบายในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว." วารสารสุขศึกษาพลศึกษา
และสันตนาการ 4 (ธันวาคม 2527) : 46-50.

_____. "จิตวิทยาการกีฬา." วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ 2 (เมษายน
2531) : 1-10.

_____. "กระบวนการข่าวสาร : พื้นฐานการแสดงความสามารถ." ม.ป.ป.
(เอกสารอัดสำเนา).

สุพิตร สมานิต. "การวิจัยทางพลศึกษา." วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ
1 (มกราคม 2530) : 144.

เสถียร มนต์คงธรรม. "วิธีการผ่อนคลายความเครียดในสนามแข่งขัน." นิตรสารเทนนิส.
12 (กุมภาพันธ์ 2530) : 12-13.

สมบัติ กาญจนกิจ. "การศึกษาเทคนิคและกุศโลบายทางจิตวิทยาการกีฬา." คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

วิทยานิพนธ์

- กนก สมะวรรณ. ผลของการฝึกสายตาคู่ที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนเทนนิส วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- กิตติพนธ์ แดงสอาด. สัมฤทธิ์ผลของการเรียนเทนนิสของผู้เรียนที่มีคะแนนความสามารถทางสมองสูงและต่ำ วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ชูชีพ อุสาโท. ผลของการฝึกหัดระยะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- นำชัย เลวัลย์. ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีการสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- พจนีย์ ธนาคม. การสร้างแบบสอบทักษะทางกีฬาเทนนิส วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- พิเชษฐ เนตรรักษ์. ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทปที่มีต่อทักษะกีฬาเทนนิส งานวิจัย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง กรมพลศึกษา, 2530.
- วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ. ผลการฝึกบุคคลโดยจินตนาภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- วันชัย กิตติศรีวรรณ. การเปรียบเทียบการถ่ายโยงการเรียนรู้อะหว่างการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์วอลเลย์ ที่มีต่อการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์กับการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์ที่มีต่อการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์วอลเลย์กีฬาเทนนิส วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. การเปรียบเทียบการถ่ายโยง การเรียนรู้อะหว่างการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์ที่มีต่อการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์กับการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์ที่มีต่อการเรียนรู้อิพริ์แฮนด์ในกีฬาเทนนิส วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ภาษาอังกฤษ

หนังสือ

- Cox, R.H. Sport Psychology: Concepts and Application. Dubuque, Iowa : WM.C Brown Publishing., 1985.
- Engelmon, D.M. The Brain. Washington: U.S. News & World Report, Inc. 1980.

- Jones, C. How to play Tennis. London : The Hamlyn Publishing Group Limited, 1980.
- John, D.N. Motor Learning Principle and Practice. Minnea Polis, MN: Burgess Publishing Co., 1975.
- Harris, D.V. Sports Psychology. New York : Leisure Press., 1984.
- Heeme, J. Play Better Tennis. Watford : Lineage Ltd., 1986.
- Gill, W. Tennis-up Tournament Standart. East Ardsley : EP. Publishing Ltd., 1977.
- Mabbitt, T. Tennis. London : William Collins Sons and Company Limited., 1979.
- Perkins, I. Tennis Strokes & Strategies. New York : Simon & Schuster, Inc., 1975.
- Richard, M.A. Motor Learning Concepts and Applications. 2d ed. Dubuque, Iowa : Wm.C. Brown Company Publishers, 1981.
- Shiekh, A.A. Imagery : Current Theory, Research and Application. New York : John Wiley + Sons, Inc., 1983.
- Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior : A Neuropsychological Approach. 2d ed., London : Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1977.
- . Motor Learning and Control : A Neuropsychological Approach. Dubuque, Iowa : Wm. C. Brown Publishes., 1984.
- Singer, R.N. Motor Learning and Human Performance. 3th ed. New York : MacMillan Publishing Co. Inc., 1980.
- Suinn, R.M. "Imagery and Sports." In A.SHIEKH Imagery: Current Theory, Research and Application. New York: John Wiley+Sons, Inc., 1983.: pp.506-512

บทวิจารณ์

- 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.
- Wollman, N. Research on Imagery and Motor Performance : "Three Methodological Suggestions." Journal of Sport Psychology 8 (1986) : 135-138.
- Edwards, R.V. and Lee, A.M. "The Relationship of Cognitive Style and Instructional Strategy to learning and Transfer of Motor Skills." The Research Quarterly of Exercise and Sport. 56 (1985) : 286-290.

เอกสารอื่น ๆ

- 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., Gerson, B.F., and Ridsdale, S. "A Conceptual Orientation to the Study of Motor Behavior." Technical Report IR-78-IH-9, U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Science, 1978.
- 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 the Acquisition, Retention, and Transfer of a Procedural Task." Technical Report 408, U.S. Army Research Institute for Behavioral and Social Sciences, 1979.

Suwanthada, S. The Generalizability Effectiveness of a Learning Strategy of Achievement in Related Closed Motor Skills.

Ph.D.Dissertation, Department of Movement Sciences and Physical Education, University of Florida, Tallahassee, 1985.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

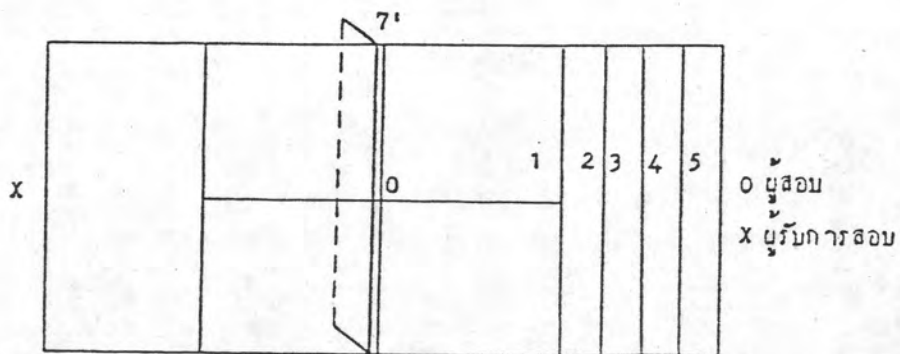
แบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิสที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบทดสอบของ เฮวิตท์ (Hewitt 1966 อ้างถึงใน พจนีย์ ษนาคม, 2517) ซึ่งได้สร้างแบบสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลทางทักษะกีฬาเทนนิส (Hewitt's Tennis Achievement Test) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความสัมฤทธิ์ผลทางทักษะกีฬาเทนนิส 3 ทักษะในระดับอุดมศึกษา ทักษะที่ใช้วัดผลได้แก่การตีลูกไฟร์แฮนด์ การตีลูกแบคแฮนด์ และการเสิร์ฟแบบสอบนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบทักษะการตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมือ (Forehand and Backhand)

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

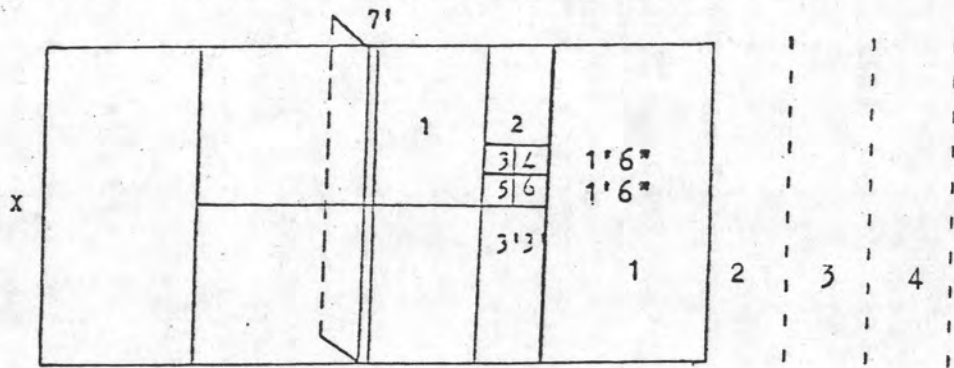
วิธีการสอบ ผู้รับการสอบยืนหลังเส้น (Base Line) ตรงจุดที่กำหนดให้ผู้สอบยืนอยู่ในสนามด้านตรงข้าม ตีลูกข้ามตาข่ายมายังบริเวณเส้นเสิร์ฟ (Service Line) ให้ผู้รับการสอบเข้ามาตีลูกในตำแหน่งที่เหมาะสมและตีลูกข้ามตาข่ายไปยังสนามด้านตรงข้าม ลูกกระทบลงเขตคะแนนใดจะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ (ดังแผนภูมิที่ 11) การสอบให้ตีลูกไฟร์แฮนด์ และตีลูกแบคแฮนด์ทักษะละ 10 ครั้ง



แผนภูมิที่ 11 แสดงแผนผังสนามในการทดสอบทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือของเฮวิตท์

การให้คะแนน ลูกที่ตีผ่านระหว่างเชือกกับตาข่าย ตกกระทบลงเขตคะแนนใดจะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ ถ้าตีลูกเหนือเชือกจะได้คะแนนเพียงครึ่งหนึ่งของเขตคะแนนที่ลูกนั้นตกกระทบนั้นถ้าลูกที่ตอกนอกสนามจะไม่ได้คะแนนและลูกที่ตีติดตาข่ายให้ทดสอบใหม่

2. แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ (Service) ลงในคอร์ตเสิร์ฟ



แผนภูมิที่ 12 แสดงแผนผังสนามในการทดสอบทักษะการเสิร์ฟของเฮวิกท์

วิธีการสอบ ผู้รับการสอบยืนที่จุด X เสิร์ฟลูกไปยังคอร์ตขวา ให้เสิร์ฟ 10 ครั้ง ลูกที่ได้คะแนนต้องผ่านระหว่างตาข่ายกับเชือก ลูกตกลงเขตใดจะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ คือ 6, 5, 4, 3, 2 และ 1 การเสิร์ฟถ้าลูกข้ามเชือกจะไม่ได้คะแนนและถ้าเสิร์ฟติดตาข่ายให้เสิร์ฟใหม่ ส่วนการสอบความเร็วและแรงของลูกเสิร์ฟ จะวัดจากระยะทางของลูกเสิร์ฟที่กระดอนครั้งที่ 2 ซึ่งลูกกระดอนตกในโซนใดจะได้คะแนนที่กำหนดไว้

แบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิสของ แจค อี. เฮวิกท์ มีค่าความเที่ยงและความตรงดังนี้

1. มีค่าความเที่ยง อยู่ระหว่าง .76-.94
2. มีค่าความตรง อยู่ระหว่าง .52-.93

หมายเหตุ

งานวิจัยครั้งนี้ ในการทดสอบทักษะการเสิร์ฟจากความเร็วและแรงของลูกเสิร์ฟ ไม่ได้ทำการทดสอบ ผู้ที่เริ่มฝึกทักษะเทนนิสใหม่ ๆ ใช้แบบทดสอบดังกล่าวนี้ค่อนข้างยากเกินไป

ภาคผนวก ข.

วิธีการฝึกกลยุทธ์ห้าขั้นตอนในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส

กลยุทธ์ 5 ขั้นตอน (A Five-Step Strategy) เป็นกลยุทธ์ที่ใช้ในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสที่เราจะฝึกวันนี้ การฝึกกลยุทธ์จะช่วยพัฒนาทักษะกีฬาเทนนิสให้ดีขึ้น ซึ่งสามารถนำกลยุทธ์นี้ไปใช้ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือทักษะกีฬาอื่น ๆ ในสภาพการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อีกเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น การเสิร์ฟในกีฬาเทนนิส การเสิร์ฟในกีฬาบอลเลย์บอล การยิงธนู การตีกอล์ฟ การกระโดดน้ำ การโยนโบว์ลิ่ง การยิงลูกบาสเกตบอล เป็นต้น ซึ่งการฝึกใช้กลยุทธ์ดังกล่าวมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นความพร้อม (Readying)

ในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส การสร้างความพร้อมให้ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในการฝึกทักษะกีฬาเทนนิส ท่านสามารถเตรียมความพร้อมให้กับตัวเองโดย

1.1 พยายามทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย ควบคุมอารมณ์ให้ได้และพยายามสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง โดยใช้วิธีการช่วยในการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะฝึกทักษะกีฬาเทนนิสดังนี้

ก. เทคนิคทางด้านร่างกาย (Physical Techniques) ให้ท่านปฏิบัติดังนี้

1. บริหารร่างกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นจังหวะ (Rhythmic Exercise) เช่น ยืนด้วยปลายเท้าและขยับเท้าทั้งสองข้างไปมาชอยเท้าอยู่กับที่ หรือใช้ท่าการบริหารกายต่าง ๆ

2. การยืดกล้ามเนื้อ (Flexibility Exercise) เช่น สลับมือ แขน และขา บิดลำตัว ก้มหรือเงยลำตัว

3. การหายใจลึก ๆ (Deep Breathing)

4. นั่งลงบนส้นเท้าตนเอง

5. ขณะที่ยังไม่ได้ตีลูกเทนนิสให้กำไม้หลวม ๆ ไม่ต้องกำแน่นหรือเกร็ง

จนเกินไป

6. เปลี่ยนมือที่จับไม้เทนนิส ใช้มืออีกข้างหนึ่งที่ไม่ถนัดช่วยถือเพื่อให้มือข้างที่ถนัดได้ผ่อนคลาย (Relaxation)

ข. เทคนิคทางด้านจิตวิทยา (Psychological Techniques)

1. การควบคุมความวิตกกังวล (Accepting Anxiety) เช่น การหายใจลึก ๆ
2. การคิดนึกไปในทางที่ดี (Positive Thinking)
3. การหัวเราะกับตัวเอง (Laughing)
4. พยายามกระตุ้นตัวเอง ให้มีแรงจูงใจภายในตัวเอง (Internal Motivation) ที่อยากจะทำทักษะกีฬาเทนนิสโดยใช้เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Self-talking) เช่น "ร่างกายพร้อม" หรือ "จงมีอารมณ์ที่มั่นคง" หรือ "อยากจะทำเทนนิส" เป็นต้น

1.2 พยายามระลึกถึง (Recall) ทักษะการตีลูกเทนนิสที่ประสบความสำเร็จที่ดีที่สุด ในครั้งก่อน ๆ ให้สัมพันธ์กับทักษะเทนนิสที่จะฝึกต่อไปนี้

1.3 พยายามเตรียมร่างกายและจิตใจของท่านให้อยู่ในสภาวะการเตรียมพร้อมที่คงที่ และสม่ำเสมอ ก่อนที่จะลงฝึกทักษะเทนนิส

2. ขั้นสร้างจินตนาภาพ (Imaging)

ในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนที่ท่านจะต้องสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ทักษะกีฬาเทนนิส ของตัวท่านเองที่จะทำการฝึกครั้งนี้ โดยจะเริ่มสร้างภาพการเคลื่อนไหวจากส่วนสุดท้ายหรือจุดหมายของทักษะก่อน แล้วย้อนกลับไปสู่ส่วนแรก และพยายามมีความรู้สึกกว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วย การสร้างภาพทักษะให้มีความแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะทำให้การแสดงความสามารถทักษะเทนนิสของท่านสูงขึ้น

การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจอาจทำได้ในขณะหลับตาหรือลืมตาก็ได้สำหรับการฝึกตอนแรก ๆ ควรหลับตา จะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เมื่อสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้เรียนจึงฝึกการสร้างภาพในใจขณะลืมตา

ในตอนแรกให้ผู้เรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ โดยใช้ครุฝึกเป็นแบบตัวอย่างก่อน (External Imagery) เมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนแล้ว ให้ผู้เรียนสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจโดยใช้ตัวเอง (Internal Imagery) และพยายามมีความรู้สึกเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วยเสมอ ในขณะที่สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจให้ใช้เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Self-talk) คอยกระตุ้นความรู้สึกของตัวเองไปด้วย เช่น "ก้าวเท้า ดันไม้ตาม " เป็นต้น

ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ในตอนแรกให้สร้างภาพในใจของเป้าหมายหรือบริเวณที่หมายที่จะตีลูกเทนนิสออกไป
2. สร้างภาพในใจของลูกเทนนิส ไม้เทนนิสว่ามีขนาดรูปร่างลักษณะรายละเอียดเป็นอย่างไร
3. สร้างภาพในใจของลูกเทนนิสกระทบบอยู่กลางเป้าหมายหรือบริเวณที่หมาย
4. สร้างภาพในใจของเส้นทางการลอยไปในอากาศของลูกเทนนิสตั้งแต่กระทบบหน้าไม้จนลอยไปกระทบบเป้าหมายหรือบริเวณที่หมาย
5. สร้างภาพในใจลักษณะท่าทางของทักษะการตีลูกเทนนิสของตนเองและมีความรู้สึกในการเคลื่อนไหวตามไปด้วยในขณะเดียวกัน
6. ให้ทำตามลำดับขั้นตอนตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 ติดต่อกัน 10 ครั้ง

3. ขั้นตอนการสร้างสมาธิ (Focusing)

ในการที่ผู้เรียนจะแสดงออกซึ่งทักษะกีฬาเทนนิสได้อย่างดีนั้น ผู้เรียนจะต้องสามารถรวบรวมสมาธิก่อนที่จะตีลูกเทนนิสออกไป เราจะต้องมีความตั้งใจ เอาใจจดจ่ออยู่กับทักษะกีฬาเทนนิสที่กำลังฝึกและเป้าหมายที่จะตีออกไปโดยไม่คำนึงถึงสภาพแวดล้อมใด ๆ เทคนิคการสร้างสมาธิอาจจะใช้วิธีพูดกับตัวเอง (Self-talking) หรือหายใจเข้าออกลึก ๆ หรือสร้างความสนใจอยู่กับลูกเทนนิส ในขั้นตอนนี้ท่านพยายามทำให้ได้ดังนี้

1. รวบรวมและสร้างสมาธิให้กับตัวเองให้ได้
2. หลีกเลียงสิ่งที่มารบกวนที่จะมาทำลายสมาธิ

การสร้างสมาธิให้ผู้เรียนปฏิบัติดังนี้

1. พยายามตั้งใจรวบรวมสมาธิอยู่กับทักษะกีฬาเทนนิสที่ฝึกในครั้งนี้

2. รวบรวมสมาธิเพ่งมอง ไปอยู่ที่ศูนย์กลางของเป้าหมายหรือบริเวณที่หมายที่จะตีลูกเทนนิสออกไป โดยไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมใด ๆ
3. จ้องมองอย่างใจจดใจจ่ออยู่ที่ลูกเทนนิสหรือที่รอยเส้นบนลูกเทนนิส
4. ตั้งใจคอยฟังเสียงลูกเทนนิสกระทบกับหน้าไม้เทนนิส
5. เอามือเคาะบอลกับพื้นสนามหลาย ๆ ครั้ง
6. เอาไม้เคาะบอลกับพื้นสนามหลาย ๆ ครั้ง
7. โยนบอลขึ้นลงในมือหรือโยนบอลขึ้นลง โดยปล่อยลงกระทบพื้นสลับกัน
8. บีบลูกบอลเบา ๆ
9. หายใจเข้าออกลึก ๆ ให้เป็นจังหวะ

4. ขั้นการปฏิบัติทักษะเทนนิส (Executing)

หลังจากท่านสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจและมีสมาธิแล้ว ท่านก็พร้อมที่จะปฏิบัติทักษะที่ได้สร้างภาพตามที่กำหนดไว้ในใจ

โดยผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตีหรือเสิร์ฟลูกเทนนิสนั้นทันที
2. ไม่นึกถึงผลของการตีลูกเทนนิสออกไป
3. ตายังมองตรงไปที่ศูนย์กลางของเป้าหมายหรือบริเวณเป้าหมายจนกว่าลูกเทนนิสจะลอยไปกระทบเป้า

5. ขั้นการประเมินผล (Evaluating)

ในขั้นตอนนี้ เป็นการประเมินผลทักษะกีฬาเทนนิสที่เราได้ปฏิบัติออกไปแล้ว และประเมินการใช้กุศโลบายทั้ง 4 ขั้นตอนที่เรปฏิบัติในข้างต้นว่าทำได้สมบูรณ์ขนาดไหน เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลเป็นผลย้อนกลับ (Feedback) ที่จะนำไปฝึกในการตีลูกเทนนิสครั้งต่อไป โดยให้ผู้เรียนปฏิบัติดังนี้

1. ประเมินผลและวิเคราะห์ว่าลูกเทนนิสอยู่ห่างจากเป้าหมายหรือบริเวณที่หมายเท่าใด
2. ประเมินผลและวิเคราะห์ว่าทิศทางในการตีลูกเทนนิสของท่านเป็นอย่างไร

3. ประเมินผลและวิเคราะห์ว่าแรงที่ใช้ในการตีลูกเทนนิสของท่านเป็นอย่างไร
4. ประเมินผลและวิเคราะห์ว่ามุมของหน้าไม้ที่ตีลูกเทนนิสออกไปเป็นอย่างไร
5. ประเมินผลและวิเคราะห์ท่าทางการตีลูกเทนนิสครั้งนี้ถูกต้องหรือไม่
6. ประเมินผลการใช้กุศโลบายทุกขั้นตอนที่ปฏิบัติมาก่อนข้างต้น
7. นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลนั้นนำไปใช้เป็นผลย้อนกลับในการปรับปรุงทักษะการตีเทนนิสในครั้งต่อไป

เมื่อผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นนี้แล้ว ขอให้ทุกคนจำขั้นตอนต่าง ๆ นี้ให้ได้ ซึ่งเราจะปฏิบัติเช่นนี้ทุกครั้ง ในขณะที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิส เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาเทนนิสให้มีผลการแสดงออกของทักษะสูงสุด

ภาคผนวก ค.
แบบประเมินผลการฝึกกลยุทธ์หายใจขั้นตอน

ชื่อ กลุ่มที่ ครั้งที่

คำชี้แจง

1. ขอให้ผู้เข้ารับการทดลองตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริงที่ท่านสามารถปฏิบัติได้จากการฝึกในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผลการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกกลยุทธ์หายใจขั้นตอนควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเป็นไปด้วยความถูกต้องที่สุด

2. ให้ผู้เข้ารับการทดลองทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการตอบ

2.1 ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ให้ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ปฏิบัติไม่ได้

2.2 ถ้าปฏิบัติได้ ให้ทำเครื่องหมาย / ในช่องปฏิบัติได้ และโปรดระบุระดับการปฏิบัติ

รายการ	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ระดับการปฏิบัติได้				
			1 ยังต้อง แก้ไข	2 พอ ทำได้	3 ทำได้ เกือบ ดี	4 ทำได้ ดี	5 ทำได้ ดี มาก
(ก) การฝึกกลยุทธ์หายใจขั้นตอน ขั้นที่ 1 <u>ขั้นความพร้อม</u>							
1.1 ท่านสามารถทำให้ร่างกายอยู่ใน สภาพความพร้อมที่จะฝึก							
1.2 ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ ในความพร้อมที่จะฝึก							

รายการ	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ระดับการปฏิบัติได้				
			1 ยังต้อง แก้ไข	2 พอ ทำ ได้	3 ทำได้ เกือบ ดี	4 ทำ ได้ ดี	5 ทำ ได้ ดี มาก
1.3 ท่านสามารถสร้างความสัมพันธ์ ของทักษะการตีลูกเทนนิสครั้งนี้ กับการตีที่ประสบความสำเร็จที่ ดีที่สุดในการ์ก่อน ๆ ได้							
ขั้นที่ 2 <u>ขั้นการสร้างจินตนาภาพ</u>							
2.1 ตอนแรกท่านสามารถสร้างภาพ ในใจของเป้าหรือบริเวณที่หมาย ที่จะตีลูกเทนนิสออกไปและขนาด รูปร่างลักษณะของลูกเทนนิสว่า มีรายละเอียดอย่างไร							
2.2 ท่านสามารถสร้างภาพในใจของ ลูกเทนนิสกระทบอยู่กลางเป้า หมายได้							
2.3 ท่านสามารถสร้างภาพในใจของ เส้นทางการลอยไปในอากาศ ของลูกเทนนิสตั้งแต่กระทบหน้า ไม้จนลอยไปกระทบเป้าหมายได้							
2.4 ท่านสามารถสร้างภาพในใจลักษณะ ท่าทางของทักษะการตีลูกเทนนิส ของตนเองและมีความรู้สึกใน เคลื่อนไหวตามไปด้วยขณะเดียวกัน							

รายการ	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ระดับการปฏิบัติได้				
			1 ยังต้อง แก้ไข	2 พอ ทำ ได้	3 ทำได้ เกือบ ดี	4 ทำ ได้ ดี	5 ทำ ได้ ดี มาก
2.5 ท่านสามารถทำตามลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ข้อ 2.1 ถึง 2.4 ติดต่อกัน ได้ประมาณ 10 ครั้ง							
ขั้นที่ 3 <u>ขั้นการมีสมาธิ</u>							
3.1 ท่านมีความตั้งใจและมีสมาธิอยู่กับ ทักษะกีฬาเทนนิสที่ฝึกในครั้งนี							
3.2 ท่านพยายามตั้งใจมอง ไปที่เป่า หรือบริเวณที่หมายที่จะตีลูก เทนนิสออกไปโดยไม่คำนึงถึง สิ่งแวดล้อมใด ๆ							
3.3 ท่านสามารถมีสมาธิแน่นิ่งแห่งที่ ศูนย์กลางของเป่าหรือบริเวณ ที่หมายที่จะตีลูกเทนนิสออกไป							
ขั้นที่ 4 <u>ขั้นการปฏิบัติ</u>							
4.1 ท่านสามารถปฏิบัติทักษะการตี ลูกเทนนิสในท่าทางและลักษณะ ที่จินตนาภาพไว้ตามความตั้งใจ ได้							

รายการ	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ระดับการปฏิบัติได้				
			1 ยังต้อง แก้ไข	2 พอ ทำ ได้	3 ทำได้ เกือบ ดี	4 ทำ ได้ ดี	5 ทำ ได้ ดี มาก
<p>ชั้นที่ 5 <u>ชั้นการประเมินผล</u></p> <p>5.1 ท่านสามารถประเมินผลและวิเคราะห์จากทักษะการตีลูกเทนนิสที่ตีออกไปได้</p> <p>5.1.1 ท่านสามารถประเมินผลและวิเคราะห์ว่าลูกเทนนิสอยู่ห่างจากเป้าหมายเท่าใด</p> <p>5.1.2 ท่านสามารถประเมินและวิเคราะห์ว่าทิศทางการตีของท่านเองเป็นอย่างไร</p> <p>5.1.3 ท่านสามารถประเมินผลและวิเคราะห์ว่าแรงที่ใช้ในการตีลูกเทนนิสออกไปเป็นอย่างไร</p> <p>5.1.4 ท่านสามารถประเมินผลและวิเคราะห์ว่ามุมของหน้าไม้ที่ตีลูกเทนนิสออกไปเป็นอย่างไร</p>							

รายการ	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ระดับการปฏิบัติได้				
			1 ยังต้อง แก้ไข	2 พอ ทำได้	3 ทำได้ เกือบ ดี	4 ทำได้ ดี	5 ทำได้ ดี มาก
5.2 ท่านสามารถประเมินผลการ ใช้กลยุทธ์ขายทุกขั้นตอนที่ทำมา ก่อนว่าทำได้สมบูรณ์ขนาดไหน							
5.3 ท่านสามารถปรับปรุงทักษะ การตีเทนนิสครั้งต่อไปจาก ผลย้อนกลับที่ได้รับ							
(ข) <u>การนำเอาวิธีการจินตนาภาพไปใช้กับ ทักษะกีฬาเทนนิส</u>							
1. หลังจากสิ้นสุดการฝึกกลยุทธ์ขาย จินตนาภาพแล้ว ท่านได้นำวิธี การจินตนาภาพไปใช้ในการฝึก ทักษะกีฬาเทนนิสเพื่อพัฒนาตัว ท่านเองได้							
(ค) <u>การนำเอาวิธีการจินตนาภาพไปใช้กับ ทักษะกีฬาประเภทอื่น</u>							
1. หลังจากสิ้นสุดการฝึกกลยุทธ์ขาย จินตนาภาพแล้ว ท่านได้นำวิธี การจินตนาภาพไปใช้ในการฝึก กีฬาประเภทอื่น ๆ (นอกจาก กีฬาเทนนิส)							

ภาคผนวก ง.

โปรแกรมการสอนทักษะกีฬาเทนนิส 12 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
1. การสร้างความ คั่นเคยกับลูกบอล ทักษะเบื้องต้นการ ตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมือ โดยการจับไม้สั้น	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนและ กิจกรรมที่จะเรียน 3.อบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกายโดยทั่วไป	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างควมคั่นเคยกับลูกบอล โดยใช้มือเปล่าและไม้ เทนนิส 3. ครูอธิบายและสาธิตทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือ โดยจับไม้แบบสั้น	15
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนเลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า 2. ให้เตะลูกกับพื้นโดยใช้ไม้ 3. ให้เตะลูกลอยขึ้นลงกลางอากาศ 4. ให้จับคู่ 2 คน เตะลูกสลับ กลางอากาศ 5. ให้จับคู่ 2 คน ให้คนแรกโยนลูกคนที่สองจับไม้สั้น เตะลูกกลางอากาศทั้งหน้ามือและหลังมือ 6. ให้จับคู่โดยคนแรกโยนปล่อยบอลลงพื้นคนที่สองคอยตี ลูกที่กระดอนจากพื้นทั้งหน้ามือและหลังมือ	40

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
2. การตีลูกหน้ามือ หลังมือและการ เคลื่อนที่ตีโดย จับไม้ที่ด้าม	7. ให้จับคู่โดยคนแรกโยนบอลมาจากด้านหน้า คนที่สอง ให้คอยตีบอลไปข้างหน้าทั้งหน้ามือและหลังมือ 8. ให้จับคู่ห่างกัน 4 เมตร เคาะบอลไปมาให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด	
	<u>ชั้นนำไปใช้</u> 1. ให้เคาะบอลกลางอากาศด้วยหน้ามือนับจำนวน ครั้งมากที่สุด 2. ให้เคาะบอลกลางอากาศด้วยหลังมือ นับจำนวน ครั้งมากที่สุด	15
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกแถว ชี้ข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ผู้เรียนเข้าแถว 2 แถวสำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะ เรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบแล้ว บริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิตการจับไม้แบบ Eastern Forehand Grip และ Eastern Backhand Grip 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ตีโดยการก้าวเข้า ไปตี	15

ลำดับ/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p>4. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ตีโดยการวิ่งเข้า ไปตี</p> <p>5. ครูอธิบายและสาธิตการโต้คู่</p> <p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนจับไม้เทนนิสแบบ Eastern Forehand Grip และ Eastern Backhand Grip โดยเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา 2. ผู้เรียนจับคูปโยนตีลูกหน้ามือและหลังมือ เน้นการก้าวเท้า จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 3. ผู้เรียนจับคูปโยนตี แบบเคลื่อนที่ตีลูกโดยการก้าวเข้าไปตี เน้นการเข้าหาลูกบอล จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 4. ผู้เรียนจับคูปโยนตีแบบเคลื่อนที่ตีลูกโดยการวิ่งเข้าไปตี เน้นการเข้าหาลูกบอล จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 5. ผู้เรียนฝึกตีลูกหน้ามือและหลังมือจากเครื่องยิงลูกเทนนิส 6. ผู้เรียนจับคูปตีโต้คู่ เน้นการเข้าหาลูกจุดสัมผัสลูกบอลและการจับไม้ 	40
	<p><u>ขั้นนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนแข่งชันการเคลื่อนที่ตีลูกด้วยวิธีใดก็ได้ลงในพื้นที่ที่กำหนดให้ 2. ผู้เรียนแข่งชันการโต้คู่ นับจำนวนที่ได้มากที่สุดในการโต้ 3 ครั้ง 	15

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
3. การตีลูกวอลเลย์ (Volley)	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถว เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในการเรียน และแนวทางแก้ไข 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูเรียกรวมแถวและสำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูเรียกผู้เรียนให้เข้าแถว 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล 3. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์หน้ามือแบบจับไม้สั้น 4. ครูอธิบายและสาธิต การตีลูกวอลเลย์หลังมือแบบจับไม้สั้น 5. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์หน้ามือและหลังมือ แบบจับไม้ที่ด้าม	15
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ผู้เรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากันโยนลูกบอลให้เพื่อนรับโดยไม่ให้ลูกบอลตกพื้น 2. เหมือนข้อ 1 และให้ก้าวเท้ามารับลูกบอล โดยเน้นการก้าวเท้าถูกต้องและวิธีการรับบอล	40

ลำดับ/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	3. ผู้เรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากันให้คนหนึ่งจับไม้แบบสั้น เขี่ยดแซมมาข้างหน้าให้เพื่อนโยนบอลให้ถูกหน้าไม้ 4. เหมือนข้อ 3 และให้ผู้ตีก้าวเท้าเข้าหาลูกบอลเน้นจุดสัมผัสบอล 5. ผู้เรียนจับคู่โยนตี โดยจับไม้แบบสั้น ทั้งหน้ามือและหลังมือ เน้นท่าทางที่ถูกต้องและจุดสัมผัสบอล 6. เหมือนข้อ 5 เปลี่ยนจับไม้สั้นเป็นจับไม้ที่ด้าม 7. ผู้เรียนจับคู่ โต้วอลเลย์ แต่ให้จับไม้สั้น 8. ผู้เรียนจับคู่โต้วอลเลย์ และให้จับไม้ที่ด้าม <u>ชั้นนำไปใช้</u> 1. ผู้เรียนจับคู่โต้วอลเลย์ นับจำนวนครั้งที่มากที่สุดของการโต้ใน 3 ครั้ง 2. ผู้เรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โต้ลูวอลเลย์นับจำนวนครั้งที่มากที่สุดของการโต้ใน 3 ครั้ง 3. ให้ผู้เรียนจับคู่โต้ในทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมา	15
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถว แก้ไขข้อบกพร่อง 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
4. การตีลูกเสิร์ฟ (Service)	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส้ารวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิธีวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	10

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p><u>ชั้นอธิบายสาธิต</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้ผู้เรียน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายการจับไม้แบบการตีลูกหน้ามือ 3. ครูอธิบายและสาธิต การถ่ายน้ำหนักตัว ไปข้างหน้า ให้สัมพันธ์กับการโยนลูก และการเคลื่อนไหวของแขนอย่างถูกวิธี 4. ครูสาธิตการเสิร์ฟอย่างถูกวิธี 	15
	<p><u>ชั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เรียนฝึกโยนลูกบอลในการเสิร์ฟ 2. ให้ผู้เรียนฝึกโยนลูกบอล พร้อมฝึกการถ่ายน้ำหนักตัว ไปข้างหน้า ให้สัมพันธ์กับลูกบอล และการเคลื่อนไหวของแขนอย่างถูกวิธี 3. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้นชูขึ้น โยนลูกแล้วตีโดยเน้นจุดสัมผัสบอล 4. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้นทับศอก มือที่จับไม้อยู่ที่ท้ายทอย โยนบอลแล้วตีเน้นจุดสัมผัสบอล และการลากไม้ตาม 5. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้น โยนบอลพร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง มือที่ไม่ถนัดจับบอลโยนขึ้นและรับบอล แล้วลากไม้ตามจนจบท่า 6. จับไม้สั้น โยนบอลพร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง แล้วตีบอลเน้นจุดสัมผัสบอล 7. จับไม้สั้น โยนบอล พร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง ขึ้นตีบอล ลากไม้ตามจนจบท่า 8. ฝึกตีลูกเสิร์ฟ โดยจับไม้ที่ตาม โดยยืนที่กลางสนามและที่เส้นหลัง 	40

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<u>ชั้นนำไปใช้</u> 1. ให้เสิร์ฟลูกลงตามจุดต่าง ๆ ของคอร์ดขวา 2. ให้เสิร์ฟลูกลงตามจุดต่าง ๆ ของคอร์ดซ้าย 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ในทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมาตั้งแต่ต้น	15
5. การตีลูกตบ (Smash) และ ลูกโยนโด่ง (Lop)	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถวแก้ไขข้อบกพร่อง 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและการฝึกกิจกรรม 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกายโดยทั่วไป	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ผู้เรียน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกโยนโด่ง 3. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยการตีลูกบอล 4. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกตบ	15
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนฝึกการตีลูกโด่งอยู่กับที่คนเดียว 2. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกโด่ง โดยจับไม้สั้นย่อเข้าหน้าหน้ากตัวอยู่เท้าหลัง ตีบอลเน้นจุดสัมผัสบอล แล้วดันไม้ตามบอลขึ้นข้างบนทั้งลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ปฏิบัติเหมือนข้อ 2 แต่เปลี่ยนเป็นจับไม้ที่ตาม	40

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<ol style="list-style-type: none"> 4. ผู้เรียนทำความคุ้นเคยกับลูกบอล โดยโยนและรับบอลด้วยมือที่ ถนัดในท่าแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ 5. โยนบอลไปข้างหน้าแล้วเคลื่อนไหว ไปรับบอลในลักษณะ เดิม 6. ผู้เรียนจับคู่โยนบอล โด่ง โดยคนหนึ่งโยนอีกคนหนึ่งเป็นผู้ เคลื่อนที่ไปรับบอลเหนือศีรษะ ในลักษณะ แขนเหยียดตรง น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า 7. ปฏิบัติเหมือนข้อ 6 และให้ผู้รับบอลจับไม้สั้นตีลูกบอล แทนการรับบอล เมื่อหน้าไม้ปะทะบอลให้หนึ่งไว้ น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า 8. ปฏิบัติเหมือนข้อ 7 เพิ่มการดันไม้ ปะทะบอลให้หนึ่งไว้ น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า 9. ปฏิบัติเหมือนข้อ 8 เปลี่ยนไปจับไม้ที่ด้าม 10. ผู้เรียนจับคู่ โดยคนหนึ่งตีลูก โยนโด่ง อีกคนหนึ่งตีลูกตบ 	
	<p><u>ชั้นนำ ไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แข่งขันการตีลูก โยนโด่ง ให้ข้ามเส้น เชือกที่ขึงไว้ และลงในพื้นที่ที่กำหนดให้ 2. แข่งขันการตีลูกตบ โดยผู้ตียืนอยู่ในพื้นที่ที่กำหนดให้ และตีลูกตบจากการ โยนโด่งของครู ให้ลงในพื้นที่ที่กำหนดไว้ 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ทักษะที่ เรียนมาตั้งแต่ต้น 	15
	<p><u>ขั้นสรุป</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ครูบอกข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไข 	10

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
6-7 ทบทวนการตีลูก หน้ามือ หลังมือ การตีลูกวอลเลย์ ลูกเสิร์ฟ ลูกโยน โด่งและลูกตบ	<p>2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป</p> <p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย 	10
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิต การตีลูกหน้ามือและหลังมือ แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์ 3. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกเสิร์ฟ 4. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกโยนโด่งและการตีลูกตบ 	15
	<p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เรียนจับคู่โยนตีลูกหน้ามือและหลังมือแบบเคลื่อนที่ 2. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ลูกวอลเลย์ 4. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกหัน อีกคนหนึ่งตีลูกวอลเลย์ 5. ให้ผู้เรียนฝึกตีลูกจากเครื่องยิงลูกเทนนิส 6. ให้ผู้เรียนฝึกตีลูกเสิร์ฟกับสนามจริง 7. ให้ผู้เรียนจับคู่คนหนึ่งตีลูกโยนโด่ง อีกคนหนึ่งตีลูกตบ 8. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้กัน โดยใช้ทักษะทั้งหมด 	40

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p><u>ชั้นนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนแข่งขันการตีโต้ลูกหน้ามือและหลังมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 2. ผู้เรียนแข่งขันการตีลูกวอลเลย์ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3. ผู้เรียนแข่งขันการตีลูกเสิร์ฟคนละ 10 ครั้งให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนด 4. ให้ผู้เรียนแข่งขันการตีโต้คู่ให้ได้มากที่สุดโดยใช้ทักษะที่เรียนมา 	15
	<p><u>ขั้นสรุป</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว กล่าวแก้ไขข้อบกพร่อง 2. สรุปบทเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป 	10
8-10 การเล่นเกมเดี่ยว	<p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย 	10
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิต การเล่นเกมเดี่ยว 2. ครูอธิบายและสาธิตทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ใช้ในการเล่นเกมเดี่ยว 	15
	<p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <p>ให้ทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ฝึกมา</p>	25

ลำดับ/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
11-12 การเล่น ประเภทคู่	<u>ชั้นนำไปใช้</u> ให้แข่งขันประเภทเดี่ยวภายในกลุ่ม	30
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูแก้ไขข้อบกพร่อง แนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง 2. ประเมินผลการเรียน นัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิต การเล่นประเภทคู่ 2. ครูอธิบายและสาธิต ทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ใช้ในการเล่นประเภทคู่	15
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> ให้ทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ฝึกมา	25
	<u>ชั้นนำไปใช้</u> ให้แข่งขันประเภทคู่ ภายในกลุ่ม	30
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูแก้ไขข้อบกพร่อง แนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง 2. ประเมินผลการเรียน นัดหมายครั้งต่อไป	10

ภาคผนวก จ.

โปรแกรมการสอนทักษะกีฬาเทนนิส 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1

สัปดาห์/ เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/ นาที
1. การสร้างความ คุ้นเคยกับลูกบอล ทักษะเบื้องต้นการ ตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมือ โดยการจับไม้สั้น	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนและ กิจกรรมที่จะเรียน 3.อบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกายโดยทั่วไป	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล โดยใช้มือเปล่าและไม้เทนนิส 3. ครูอธิบายและสาธิตทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือ โดยจับไม้แบบสั้น	5 และฝึกกอล์ฟโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนเลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า 2. ให้เคาะลูกกับพื้น โดยใช้ไม้ 3. ให้เคาะลูกลอยขึ้นลงกลางอากาศ 4. ให้จับคู่ 2 คน เคาะลูกสลับ กลางอากาศ 5. ให้จับคู่ 2 คน ให้คนแรกโยนลูกคนที่สองจับไม้สั้น เคาะลูกกลางอากาศทั้งหน้ามือและหลังมือ 6. ให้จับคู่โดยคนแรกยื่นปล่อยบอลลงพื้นคนที่สองคอยตี ลูกที่กระดอนจากพื้นทั้งหน้ามือและหลังมือ 7. ให้จับคู่โดยคนแรกโยนบอลมาจากด้านหน้า คนที่สอง ให้คอยตีบอลไป ทั้งหน้ามือและหลังมือ	30 และฝึกกอล์ฟโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

สปีดาร์ท/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
2. การตีลูกหน้ามือ หลังมือและการ เคลื่อนที่ตีโดย จับไม้ที่ด้าม	8. ให้จับคู่ห่างกัน 4 เมตร เตะบอลไปมาให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด	
	<u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. ให้เตะบอลกลางอากาศด้วยหน้ามือนับจำนวน ครั้งมากที่สุด 2. ให้เตะบอลกลางอากาศด้วยหลังมือ นับจำนวน ครั้งมากที่สุด	15
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกแถว ชี้ข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ผู้เรียนเข้าแถว 2 แถวสำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะ เรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบแล้ว บริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ	10
<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิตการจับไม้แบบ Eastern Forehand Grip และ Eastern Backhand Grip 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ตี โดยการก้าวเข้า ไปตี 4. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ตี โดยการวิ่งเข้า ไปตี	5 และฝึกกอล์ฟโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที	

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p>5. ครูอธิบายและสาธิตการโต้คู้</p> <p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนจับไม้เทนนิสแบบ Eastern Forehand Grip และ Eastern Backhand Grip โดยเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา 2. ผู้เรียนจับคูปโยนตีลูกหน้ามือและหลังมือเน้นการก้าวเท้า จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 3. ผู้เรียนจับคูปโยนตี แบบเคลื่อนที่ตีลูกโดยการก้าวเข้าไปตี เน้นการเข้าหาลูกบอล จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 4. ผู้เรียนจับคู้ตี แบบเคลื่อนที่ตีลูกโดยการวิ่งเข้าไปตี เน้นการเข้าหาลูกบอล จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 5. ผู้เรียนฝึกตีลูกหน้ามือและหลังมือจากเครื่องยิงลูกเทนนิส 6. ผู้เรียนจับคู้ตีโต้คู้ เน้นการเข้าหาลูกจุดสัมผัสลูกบอลและการจับไม้ <p><u>ขั้นนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนแข่งขันกันการเคลื่อนที่ตีลูกด้วยวิธีใดก็ได้ลงในพื้นที่ที่กำหนดให้ 2. ผู้เรียนแข่งขันการโต้คู้ นับจำนวนที่ได้มากที่สุดในการโต้ 3 ครั้ง <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในการเรียน และแนวทางแก้ไข 	<p>30</p> <p>และฝึกบุคคลโยนย่ำ ห้าขั้นตอน 10 นาที</p> <p>15</p> <p>10</p>

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
3. การตีลูกวอลเลย์ (Volley)	<p>2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป</p> <p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวและสำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 	10
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกผู้เรียนให้เข้าแถว 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล 3. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์หน้ามือแบบจับไม้สั้น 4. ครูอธิบายและสาธิต การตีลูกวอลเลย์หลังมือแบบจับไม้สั้น 5. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์หน้ามือและหลังมือ แบบจับไม้ที่ตาม 	5 และฝึกบุคคลโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากันโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ลูกบอลตกพื้น 2. เหมือนข้อ 1 และให้ก้าวเท้ามารับลูกบอล โดยเน้นการก้าวเท้าถูกต้องและวิธีการรับบอล 3. ผู้เรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากันให้คนหนึ่งจับไม้แบบสั้น เขยียดแปดมาข้างหน้าให้เพื่อนโยนบอลให้ถูกหน้าไม้ 	30 และฝึกบุคคลโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

สปีดาร์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	4. เหมือนข้อ 3 และให้ผู้ชกาวเท้าเข้าหลุมบอล เน้นจุดสัมผัสบอล 5. ผู้เรียนจับคู่โยนตี โดยจับไม้แบบสั้น ทั้งหน้ามือ และหลังมือ เน้นท่าทางที่ถูกต้องและจุดสัมผัสบอล 6. เหมือนข้อ 5 เปลี่ยนจับไม้สั้นเป็นจับไม้ที่ตาม 7. ผู้เรียนจับคู่ โต้วอลเลย์ แต่ให้จับไม้สั้น 8. ผู้เรียนจับคู่โต้วอลเลย์ และให้จับไม้ที่ตาม <u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. ผู้เรียนจับคู่โต้วอลเลย์ นับจำนวนครั้งที่มากที่สุดของ การโต้ใน 3 ครั้ง 2. ผู้เรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โต้ลูกวอลเลย์นับ จำนวนครั้งที่มากที่สุดของการโต้ใน 3 ครั้ง 3. ให้ผู้เรียนจับคู่โต้ในทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมา	15
4. การตีลูกเสิร์ฟ (Service)	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถว แก้ไขข้อบกพร่อง 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิธีวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ครูให้ผู้เรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายการจับไม้แบบการตีลูกหน้ามือ	5 และฝึกคู่โอบาย ห้าขั้นตอน 10

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p>3. ครูอธิบายและสาธิต การถ่ายน้ำหนักตัว ไปข้างหน้าให้สัมพันธ์กับการโยนลูก และการเคลื่อนไหวของแขนอย่างถูกวิธี</p> <p>4. ครูสาธิตการเสิร์ฟอย่างถูกวิธี</p> <p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เรียนฝึกโยนลูกบอลในการเสิร์ฟ 2. ให้ผู้เรียนฝึกโยนลูกบอล พร้อมฝึกการถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าให้สัมพันธ์กับลูกบอล และการเคลื่อนไหวของแขนอย่างถูกวิธี 3. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้นชูขึ้น โยนลูกแล้วตีโดยเน้นจุดสัมผัสบอล 4. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้นพับศอก มือที่จับไม้อยู่ที่ท้ายทอย โยนบอลแล้วตีเน้นจุดสัมผัสบอล และการลากไม้ตาม 5. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้น โยนบอลพร้อมเหวี่ยงไม้ผ่านเข้าไปข้างหลัง มือที่ไม่ถนัดจับบอล โยนขึ้นและรับบอล แล้วลากไม้ตามจนจบท่า 6. จับไม้สั้น โยนบอลพร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง แล้วตีบอลเน้นจุดสัมผัสบอล 7. จับไม้สั้น โยนบอล พร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง ชันตีบอล ลากไม้ตามจนจบท่า 8. ฝึกการตีลูกเสิร์ฟ โดยจับไม้ที่ตาม โดยยืนที่กลางสนามและที่เส้นหลัง <p><u>ขั้นนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เสิร์ฟลูกลงตามจุดต่าง ๆ ของคอร์ดขวา 2. ให้เสิร์ฟลูกลงตามจุดต่าง ๆ ของคอร์ดซ้าย 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ในทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมาตั้งแต่ต้น 	<p>นาที</p> <p>30</p> <p>และฝึกบุคคลโดย ห้าขั้นตอน 10 นาที</p> <p>15</p>

สปีดาร์ท/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
5. การตีลูกตบ (Smash) และ ลูกโยนโด่ง (Lop)	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถวแก้ไขข้อบกพร่อง 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและการฝึกกิจกรรม 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกายโดยทั่วไป	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ผู้เรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกโยนโด่ง 3. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยการตีลูกบอล 4. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกตบ	5 และฝึกคู่ศิโรบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนฝึกการตีลูกโด่งอยู่กับที่คนเดียว 2. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกโด่ง โดยจับไม้สั้นย่อเข้าหน้าหน้ากตัวอยู่เท้าหลัง ตีบอลเน้นจุดสัมผัสบอล แล้วดันไม้ตามบอลขึ้นข้างบนทั้งลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ปฏิบัติเหมือนข้อ 2 แต่เปลี่ยนเป็นจับไม้ที่ตาม 4. ผู้เรียนทำความเข้าใจกับลูกบอลโดยโยนและรับบอลด้วยมือที่ ถนัดในท่าแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ 5. โยนบอลไปข้างหน้าแล้วเคลื่อนไหวไปรับบอลในลักษณะเดิม	30 และฝึกคู่ศิโรบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	6. ผู้เรียนจับคู่โยนบอลโด่ง โดยคนหนึ่ง โยนอีกคนหนึ่ง เป็นผู้เคลื่อนที่ไปรับบอลเหนือศีรษะ ในลักษณะแขนเหยียดตรง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า 7. ปฏิบัติเหมือนข้อ 6 และให้ผู้รับบอลจับไม้สั้นตีลูกบอล แทนการรับบอล เมื่อหน้าไม้ปะทะบอลให้หนึ่งไว้ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า 8. ปฏิบัติเหมือนข้อ 7 เพิ่มการดันไม้ ปะทะบอลให้หนึ่งไว้ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า 9. ปฏิบัติเหมือนข้อ 8 เปลี่ยนไปจับไม้ที่ด้าม 10. ผู้เรียนจับคู่ โดยคนหนึ่งตีลูกโยนโด่ง อีกคนหนึ่งตีลูกตบ	
	<u>ชั้นนำไปใช้</u> 1. แข่งขันการตีลูกโยนโด่งให้ข้ามเส้น เชือกที่ขึงไว้ และลงในพื้นที่ที่กำหนดให้ 2. แข่งขันการตีลูกตบ โดยผู้ตียืนอยู่ในพื้นที่ที่กำหนดให้ และตีลูกตบจากการโยนโด่งของครู ให้ลงในพื้นที่ที่กำหนดไว้ 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ทักษะที่เรียนมาตั้งแต่ต้น	15
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ครูบอกข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไข 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10

สัปดาห์/ เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/ นาที
6-7 ทบทวนการตีลูก หน้ามือ หลังมือ การตีลูกวอลเลย์ ลูกเสิร์ฟ ลูกโยน โด่งและลูกตบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิต การตีลูกหน้ามือและหลังมือ แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์ 3. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกเสิร์ฟ 4. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกโยนโด่งและการ ตีลูกตบ	5 และฝึกบุคคลโดย ทำขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนจับคู่โยนตีลูกหน้ามือและหลังมือแบบ เคลื่อนที่ 2. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกหน้ามือ 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกวอลเลย์ 4. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกขึ้น อีกคนหนึ่งตีลูกวอลเลย์ 5. ให้ผู้เรียนฝึกตีลูกจากเครื่องยิงลูกเทนนิส 6. ให้ผู้เรียนฝึกตีลูกเสิร์ฟกับสนามจริง 7. ให้ผู้เรียนจับคู่คนหนึ่งตีลูกโยนโด่ง อีกคนหนึ่ง ตีลูกตบ 8. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้กัน โดยใช้ทักษะทั้งหมด	30 และฝึกบุคคลโดย ทำขั้นตอน 10 นาที

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<u>ขั้นนำไปใช้</u>	15
	1. ผู้เรียนแข่งขันการตีโต้ลูกหน้ามือและหลังมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	
	2. ผู้เรียนแข่งขันการตีลูกวอลเลย์ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	
	3. ผู้เรียนแข่งขันการตีลูกเสิร์ฟคนละ 10 ครั้งให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนด	
8-10 การเล่นประเภทเดี่ยว	4. ให้ผู้เรียนแข่งขันการตีโต้คู่ให้ได้มากที่สุดโดยใช้ทักษะที่เรียนมา	
	<u>ขั้นสรุป</u> รวมแถว แก้วไขข้อบกพร่อง สรุปบทเรียน	10
	<u>ขั้นเตรียม</u>	10
	1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว	
	2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน	
	3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5
	1. ครูอธิบายและสาธิต การเล่นประเภทเดี่ยว	และฝึกคู่สโบาย
	2. ครูอธิบายและสาธิตทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ใช้ในการเล่นประเภทเดี่ยว	ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u>	15
	ให้ทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ฝึกมา	และฝึกคู่สโบาย
	<u>ขั้นนำไปใช้</u>	ห้าขั้นตอน 10 นาที
	ให้แข่งขันประเภทเดี่ยวภายในกลุ่ม	30

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
11-12 การเล่น ประเภทคู่	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูแก้ไขข้อบกพร่อง แนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง 2. ประเมินผลการเรียน นัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิต การเล่นประเภทคู่ 2. ครูอธิบายและสาธิตบทบาทหน้าที่ทั้งหมดที่ใช้ในการเล่นประเภทคู่	5 และฝึกคู่โดย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> ให้บทบาทหน้าที่ทั้งหมดที่ฝึกมา	15 และฝึกคู่โดย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้แข่งขันประเภทเดี่ยวภายในกลุ่ม	30
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูแก้ไขข้อบกพร่อง แนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง 2. ประเมินผลการเรียน นัดหมายครั้งต่อไป	10

ภาคผนวก | จ.

โปรแกรมการสอนทักษะกีฬาเทนนิส 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 2

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
1. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลทักษะเบื้องต้นการตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือโดยการจับไม้สั้น	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สุ่มตรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกายโดยทั่วไป	.10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลโดยใช้มือเปล่าและไม้เทนนิส 3. ครูอธิบายและสาธิตทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือโดยจับไม้แบบสั้น	15 และฝึกภาคโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนเลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า 2. ให้เคาะลูกกับพื้นโดยใช้ไม้ 3. ให้เดาะลูกลอยขึ้นลงกลางอากาศ 4. ให้จับคู่ 2 คน เดาะลูกสลับ กลางอากาศ 5. ให้จับคู่ 2 คน ให้คนแรกโยนลูกคนที่สองจับไม้สั้น เดาะลูกกลางอากาศทั้งหน้ามือและหลังมือ 6. ให้จับคู่โดยคนแรกโยนบอลลงพื้นคนที่สองคอยตีลูกที่กระดอนจากพื้นทั้งหน้ามือและหลังมือ 7. ให้จับคู่โดยคนแรกโยนบอลมาจากด้านหน้า คนที่สองให้คอยตีบอลไป ทั้งหน้ามือและหลังมือ	40 และฝึกภาคโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

สปีดาร์/ เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/ นาที
2. การตีลูกหน้ามือ หลังมือและการ เคลื่อนที่ตีโดย จับไม้ที่ด้าม	8. ให้จับคู่ห่างกัน 4 เมตร เตะบอลไปมาให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด	
	<u>ขั้นนำไปใช้</u> 1. ให้เตะบอลกลางอากาศด้วยหน้ามือ นับจำนวน ครั้งมากที่สุด 2. ให้เตะบอลกลางอากาศด้วยหลังมือ นับจำนวน ครั้งมากที่สุด	15
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกแถว ชี้ข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ผู้เรียนเข้าแถว 2 แถวสำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะ เรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบแล้ว บริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิตการจับไม้แบบ Eastern Forehand Grip และ Eastern Backhand Grip 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ตีโดยการก้าวเข้า ไปได้ 4. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ตีโดยการวิ่งเข้า ไปได้	15 และฝึกคู่โอบาย ห้าชั้นตอน 10 นาที

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p>5. ครูอธิบายและสาธิตการตีคู้</p> <p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนจับไม้เทนนิสแบบ Eastern Forehand Grip และ Eastern Backhand Grip โดยเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา 2. ผู้เรียนจับคู้ โยนตีลูกหน้ามือและหลังมือเน้นการก้าวเท้า จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 3. ผู้เรียนจับคู้ โยนตี แบบเคลื่อนที่ตีลูกโดยการก้าวเข้าไปตี เน้นการเข้าหาลูกบอล จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 4. ผู้เรียนจับคู้ ตี แบบเคลื่อนที่ตีลูกโดยการวิ่งเข้าไปตี เน้นการเข้าหาลูกบอล จุดสัมผัสบอลและการจับไม้ 5. ผู้เรียนฝึกตีลูกหน้ามือและหลังมือจากเครื่องยิงลูกเทนนิส 6. ผู้เรียนจับคู้ตีคู้ เน้นการเข้าหาลูกจุดสัมผัสลูกบอลและการจับไม้ 	<p>40</p> <p>และฝึกกู่ศโลบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที</p>
	<p><u>ขั้นนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนแข่งขันการเคลื่อนที่ตีลูกด้วยวิธีใดก็ได้ ลงในพื้นที่ที่กำหนดให้ 2. ผู้เรียนแข่งขันการตีคู้ นับจำนวนที่ได้มากที่สุดในการตี 3 ครั้ง 	<p>15</p>
	<p><u>ขั้นสรุป</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในการเรียน และแนวทางแก้ไข 	<p>10</p>

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
3. การตีลูกวอลเลย์ (Volley)	<p>2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป</p> <p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวและสำรวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 	10
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกผู้เรียนให้เข้าแถว 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล 3. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์หน้ามือแบบจับไม้สั้น 4. ครูอธิบายและสาธิต การตีลูกวอลเลย์หลังมือแบบจับไม้สั้น 5. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์หน้ามือและหลังมือ แบบจับไม้ที่ตาม 	15 และฝึกบุคคลิบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนจับคู่กันหน้าเข้าหากันโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ลูกบอลตกพื้น 2. เหมือนข้อ 1 และให้ก้าวเท้ามารับลูกบอล โดยเน้นการก้าวเท้าถูกต้องและวิธีการรับบอล 3. ผู้เรียนจับคู่กันหน้าเข้าหากันให้คนหนึ่งจับไม้แบบสั้น เข้ายึดแขนมาข้างหน้าให้เพื่อนโยนบอลให้ถูกหน้าไม้ 	40 และฝึกบุคคลิบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

สปีดคำ/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p>4. เหมือนข้อ 3 และให้ผู้ฝึกก้าวเท้าเข้าหาลูกบอล เน้นจุดสัมผัสบอล</p> <p>5. ผู้เรียนจับคูโยนตี โดยจับไม้แบบสั้น ทั้งหน้ามือ และหลังมือ เน้นท่าทางที่ถูกต้องและจุดสัมผัสบอล</p> <p>6. เหมือนข้อ 5 เปลี่ยนจับไม้สั้นเป็นจับไม้ที่ตาม</p> <p>7. ผู้เรียนจับคู่ ได้วอลเลย์ แต่ให้จับไม้สั้น</p> <p>8. ผู้เรียนจับคู่ได้วอลเลย์ และให้จับไม้ที่ตาม</p> <p><u>ขั้นนำไปใช้</u></p> <p>1. ผู้เรียนจับคู่ได้วอลเลย์ นับจำนวนครั้งที่มากที่สุดของการตีใน 3 ครั้ง</p> <p>2. ผู้เรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ได้ลูกวอลเลย์นับจำนวนครั้งที่มากที่สุดของการตีใน 3 ครั้ง</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีได้ในทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมา</p>	15
4. การตีลูกเสิร์ฟ (Service)	<p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว แก้ไขข้อบกพร่อง</p> <p>2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป</p> <p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว สำนักรายชื่อ</p> <p>2. ครูแจกคูปองหมายเลขและฉลากกรรมการ</p>	10

สปีดคำ/ เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/ นาที
	<p>3. ครูอธิบายและสาธิต การถ่ายน้ำหนักตัว ไปข้างหน้า ให้สัมพันธ์กับการโยนลูก และการเคลื่อนไหวของแขนอย่างถูกวิธี</p> <p>4. ครูสาธิตการเสิร์ฟอย่างถูกวิธี</p> <p><u>ขั้นฝึกหัด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เรียนฝึกโยนลูกบอล ในการเสิร์ฟ 2. ให้ผู้เรียนฝึกโยนลูกบอล พร้อมฝึกการถ่ายน้ำหนักตัว ไปข้างหน้า ให้สัมพันธ์กับลูกบอล และการเคลื่อนไหวของแขนอย่างถูกวิธี 3. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้นชูขึ้น โยนลูกแล้วตีโดยเน้นจุดสัมผัสบอล 4. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้นพับศอก มือที่จับไม้อยู่ที่ท้ายทอย โยนบอลแล้วตี เน้นจุดสัมผัสบอล และการลากไม้ตาม 5. ให้ผู้เรียนจับไม้สั้น โยนบอลพร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน เข้าไปข้างหลัง มือที่ไม่ถนัดจับบอล โยนขึ้นและรับบอล แล้วลากไม้ตามจนจบท่า 6. จับไม้สั้น โยนบอลพร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง แล้วตีบอล เน้นจุดสัมผัสบอล 7. จับไม้สั้น โยนบอล พร้อมเหวี่ยงไม้ผ่าน ไปข้างหลัง ขึ้นตีบอล ลากไม้ตามจนจบท่า 8. ฝึกการตีลูกเสิร์ฟ โดยจับไม้ที่ด้าม โดยยืนที่กลางสนามและที่เส้นหลัง <p><u>ขั้นนำไปใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เสิร์ฟลูกลงตามจุดต่าง ๆ ของคอร์ตขวา 2. ให้เสิร์ฟลูกลงตามจุดต่าง ๆ ของคอร์ตซ้าย 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ในทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมาตั้งแต่ต้น 	<p>นาที</p> <p>40</p> <p>และฝึกคู่สโลบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที</p> <p>15</p>

สปีดคำ/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
5. การตีลูกตบ (Smash) และ ลูกโยนโด่ง (Lop)	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูเรียกรวมแถวแกวักไขข้อบกพร่อง 2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส้ารวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและการฝึกกิจกรรม 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกายโดยทั่วไป	10
	<u>ขั้นอธิบายสาธิต</u> 1. ผู้เรียน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกโยนโด่ง 3. ครูอธิบายและสาธิตการสร้างความคุ้นเคยการตีลูกบอล 4. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกตบ	15 และฝึกบุคคลโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนฝึกการตีลูกโด่งอยู่กับที่คนเดียว 2. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกโด่ง โดยจับไม้สั้นย่อเข้าหน้าพักตัวอยู่เท้าหลัง ตีบอลเน้นจุดสัมผัสสบอล แล้วตีไม้ตามบอลขึ้นข้างบนทั้งลูกหน้ามือและหลังมือ 3. ปฏิบัติเหมือนข้อ 2 แต่เปลี่ยนเป็นจับไม้ที่ตาม 4. ผู้เรียนทำความคุ้นเคยกับลูกบอลโดยโยนและรับบอลด้วยมือที่ ถนัดในท่าแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ 5. โยนบอลไปข้างหน้าแล้วเคลื่อนไหวไปรับบอลในลักษณะเดิม	40 และฝึกบุคคลโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

ลำดับ/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<p>6. ผู้เรียนจับคู่โยนบอลโด่ง โดยคนหนึ่งโยนอีกคนหนึ่ง เป็นผู้เคลื่อนที่ไปรับบอลเหนือศีรษะในลักษณะแขนเหยียดตรง น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า</p> <p>7. ปฏิบัติเหมือนข้อ 6 และให้ผู้รับบอลจับไม้สั้นตีลูกบอลแทนการรับบอล เมื่อหน้าไม้ปะทะบอลให้หนึ่งไว้ น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า</p> <p>8. ปฏิบัติเหมือนข้อ 7 เพิ่มการดันไม้ ปะทะบอลให้หนึ่งไว้ น้าหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า</p> <p>9. ปฏิบัติเหมือนข้อ 8 เปลี่ยนไปจับไม้ที่ตาม</p> <p>10. ผู้เรียนจับคู่ โดยคนหนึ่งตีลูกโยนโด่ง อีกคนหนึ่งตีลูกตบ</p>	
	<p><u>ชั้นนำไปใช้</u></p> <p>1. แข่งขันการตีลูกโยนโด่งให้ข้ามเส้น เชือกที่ขึงไว้ และลงในพื้นที่ที่กำหนดให้</p> <p>2. แข่งขันการตีลูกตบ โดยผู้ตียืนอยู่ในพื้นที่ที่กำหนดให้ และตีลูกตบจากการโยนโด่งของครู ให้ลงในพื้นที่ที่กำหนดไว้</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้ทักษะที่เรียนมาตั้งแต่ต้น</p>	15
	<p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ครูบอกข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไข</p> <p>2. ประเมินผลการเรียนและนัดหมายครั้งต่อไป</p>	10

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
6-7 ทบทวนการตีลูก หน้ามือ หลังมือ การตีลูกวอลเลย์ ลูกเสิร์ฟ ลูกโยน โด่งและลูกตบ	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส้ารวจรายชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการ เรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิต การตีลูกหน้ามือและหลังมือ แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ 2. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกวอลเลย์ 3. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกเสิร์ฟ 4. ครูอธิบายและสาธิตการตีลูกโยน โด่งและการ ตีลูกตบ	15 และฝึกกุตโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> 1. ให้ผู้เรียนจับคู่โยนตีลูกหน้ามือและหลังมือแบบ เคลื่อนที่ที่ 2. ให้ผู้เรียนจับคู่ตี ลูกหน้ามือ 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ตี ลูกวอลเลย์ 4. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีลูกนั้น อีกคนหนึ่งตีลูกวอลเลย์ 5. ให้ผู้เรียนฝึกตีลูกจากเครื่องยิงลูกเทนนิส 6. ให้ผู้เรียนฝึกตีลูกเสิร์ฟกับสนามจริง 7. ให้ผู้เรียนจับคู่คนหนึ่งตีลูกโยนโด่ง อีกคนหนึ่ง ตีลูกตบ 8. ให้ผู้เรียนจับคู่ตีโต้กัน โดยใช้ทักษะทั้งหมด	40 และฝึกกุตโยบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
	<u>ชั้นนำไปใช้</u> 1. ผู้เรียนแข่งชันการตีโต้ลูกหน้ามือและหลังมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 2. ผู้เรียนแข่งชันการตีลูกวอลเลย์ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด 3. ผู้เรียนแข่งชันการตีลูกเสิร์ฟคนละ 10 ครั้งให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนด 4. ให้ผู้เรียนแข่งชันการตีโต้คู่ให้ได้มากที่สุดโดยใช้ทักษะที่เรียนมา	15
8-10	<u>ขั้นสรุป</u> รวมแถว แก้ไขข้อบกพร่อง สรุปทบทเรียน	10
การเล่นประเภท	<u>ขั้นเตรียม</u>	10
เดี่ยว	1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบแล้วบริหารร่างกาย	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิต การเล่นประเภทเดี่ยว 2. ครูอธิบายและสาธิตทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ใช้ในการเล่นประเภทเดี่ยว	15
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> ให้ทบทวนทักษะการตีทั้งหมดที่ฝึกมา	25
	<u>ชั้นนำไปใช้</u> ให้แข่งชันประเภทเดี่ยวภายในกลุ่ม	และฝึกบุคคลิบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที และฝึกบุคคลิบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที 30

สัปดาห์/เรื่อง	กิจกรรมการฝึก	เวลา/นาที
11-12 การเล่น ประเภทคู่	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูแก้ไขข้อบกพร่อง แนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง 2. ประเมินผลการเรียน นัดหมายครั้งต่อไป	10
	<u>ขั้นเตรียม</u> 1. เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนและกิจกรรมการเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนามเทนนิส 4 รอบ แล้วบริหารร่างกาย	10
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ครูอธิบายและสาธิต การเล่นประเภทคู่ 2. ครูอธิบายและสาธิตบทบาทหน้าที่ทั้งหมดที่ใช้ในการเล่นประเภทคู่	15 และฝึกคู่ศิโรบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นฝึกหัด</u> ให้บทบาทหน้าที่ทั้งหมดที่ฝึกมา	25 ฝึกคู่ศิโรบาย ห้าขั้นตอน 10 นาที
	<u>ขั้นนำไปใช้</u> ให้แข่งขันประเภทเดี่ยวภายในกลุ่ม	30
	<u>ขั้นสรุป</u> 1. ครูแก้ไขข้อบกพร่อง แนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง 2. ประเมินผลการเรียน นัดหมายครั้งต่อไป	10

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

(1) มัชฌิมเลขคณิต

มัชฌิมเลขคณิต คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่ม

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

(ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ, 2523)

(2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นการวัดการกระจายของคะแนนทั้งหมด

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

(ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ, 2523)

(3) การวัดความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ α (α -coefficient) ของครอนบาช (CRONBACH)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_X^2} \right]$$

n = จำนวนข้อสอบ

(ประคอง กรรณสูต, 2528)

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_X^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

- (4) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)
(ประกอบ กรรณสูต, 2528)

แหล่ง (Source)	ชั้นแห่งความ เป็นอิสระ df	ผลบวกของ $(X - \bar{X})^2$ SS	ความแปรปรวน $MS = SS/df$	
ระหว่างกลุ่ม (among groups)	K - 1	SS_{a}	$MS_{\text{a}} = SS_{\text{a}}/k-1$	$F = \frac{MS_{\text{a}}}{MS_{\text{w}}}$
ภายในกลุ่ม (within groups) หรือความคาดเคลื่อน (error)	$(N-1)-(K-1)$ = (N-K)	$SS_{\text{w}} = SS_{\text{t}} - SS_{\text{a}}$	$MS_{\text{w}} = SS_{\text{w}}/n-k$	
ทั้งหมด (total)	(N - 1)	SS_{t}	XXX	

SS_{t} คือ ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนแต่ละคนจากมัชฌิมเลขคณิต

SS_{a} คือ ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนเฉลี่ยในทุกกลุ่มจากมัชฌิมเลขคณิต

SS_{w} คือ ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) เท่ากับ (K - 1), (N - K)

- (5) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

$$F = \frac{(M_1 - M_2)^2}{MS_{\text{w}} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (K - 1)}$$

M_1, M_2 คือ มัชฌิมเลขคณิตของ 2 กลุ่มที่ต้องการทดสอบความแตกต่าง

n_1, n_2 คือ จำนวนตัวอย่างประชากรของสองกลุ่มที่นำมาทดสอบ

(K - 1), (N - K) คือ ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

(ประกอบ กรรณสูต, 2528)

ประวัติผู้เขียน

นายารดิศ จงใจ เกิดเมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2500 ที่อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2523 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2529 ปัจจุบันรับราชการครูตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง เป็นนักกีฬาสอกกีฬามหาชาติไทยตั้งแต่ปี 2523-2530 และในปี พ.ศ. 2523 ได้รับเลือกสามารถนักกีฬาดีเด่นของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

