

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อ  
ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2560  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT ON MOVEMENT  
EXPLORATION BASED ON RUDOLF LABAN'S CONCEPT ON CREATIVITY AND  
ABILITY IN BASKETBALL DRIBBING OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education  
Department of Curriculum and Instruction  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2017  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว  
ตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์  
และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนต้น

โดย นายนริศ เฉาะกระโทก

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิมีเพชร สุขคณาภิบาล)

นริศ ฉေးกระโทก : ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT ON MOVEMENTEXPLORATION BASED ON RUDOLF LABAN'S CONCEPT ON CREATIVITY AND ABILITY IN BASKETBALL DRIBBING OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์, 202 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน และเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานกับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 55 นาที โดยใช้เครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบรูดอล์ฟ ลาบาน แบบทดสอบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบบสังเกตท่าทางการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.89 และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล จากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยผลทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว มีค่าคะแนนความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยแสดงว่าวิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวสามารถพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิจัยพบว่า

1) คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน ปลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ปลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2560



# # 5983839127 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: MOVEMENT EXPLORATION / REGULAR LEARNING PHYSICAL EDUCATION / CREATIVITY BASKETBALL DRIBBING / ABILITY BASKETBALL DRIBBING

NARIS SHURKARTOK: EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT ON MOVEMENT EXPLORATION BASED ON RUDOLF LABAN'S CONCEPT ON CREATIVITY AND ABILITY IN BASKETBALL DRIBBING OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., 202 pp.

This research aimed to study about the effect of physical education learning management in movement exploration through Rudolf Laban idea and to compare creativity and ability in basketball dribbling using movement exploration through Rudolf Laban idea and regular learning management. The samples in this study included of 60 secondary school students which derived from purposive sampling method and equally divided into two groups. 30 students were in the control group which being taught by regular learning management and another 30 students were in the experimental group which being taught by movement exploration through Rudolf Laban idea. The research was conducted for 8 weeks, 55 minutes a day per week, by using Rudolf Laban's physical education lesson plans, the basketball dribbling speed test, the basketball dribbling creativity test, and the observation form of basketball dribbling movement. The research finding revealed that the Item objective congruence index were 0.89. After comparing the differences of the average score in basketball dribbling ability before and after the experiment for 8 weeks, the result were statistically significant at the 0.05 level.

The experimental group receiving the movement exploration through Rudolf Laban idea had different average scores in basketball dribbling ability from the control group receiving regular learning management at .05 statistically significant. The research finding shows that the movement exploration through Rudolf Laban can improve basketball dribbling ability in girls and boys lower secondary school students.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature .....

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature .....

Academic Year: 2017

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณ ประธานกรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิเมเพชร สุขคณาภิบาล กรรมการภายนอก ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องของการวิจัยอย่างดีตลอดมาและขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น รวมถึงการให้ข้อเสนอแนะต่างๆที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งทำให้ได้เครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุรัชย์ จังธนสมบัติ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนนทรีวิทยา อาจารย์กมล ขนวนวัน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ

พลศึกษา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน และอาจารย์เทวิทย์ ชูศักดิ์ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษานารีวิทยา ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพคุณภาพของเครื่องมือวิจัยและให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิธาน พรหมสินธุ์ศักดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี ที่เอื้ออำนวยความสะดวกด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณอาจารย์อนุชา พุ่มจันทร์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน

ที่ได้เสียสละเวลาช่วยถ่ายภาพในระหว่างวิจัยทุกสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้ข้อคิดที่ดี ทั้งยังติดตาม ดูแล เอาใจใส่ ให้กำลังใจ รวมทั้งเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อพัฒนาศิษย์อย่างแท้จริง ด้วยความเป็น “ครูแท้” ควรค่าแก่การเทิดทูนเป็นปูชนียบุคคลอย่างแท้จริง

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณครอบครัวเฉาะกระโทก ซึ่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ก็ด้วยผู้วิจัยได้กำลังใจอย่างดียิ่งจากครอบครัว ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อโซลม เฉาะกระโทก คุณแม่สุนเตร เฉาะกระโทก เป็นอย่างยิ่งที่ได้ให้ชีวิตและการศึกษาแก่บุตร คุณค่าและประโยชน์อันใดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบเพื่อตอบแทนคุณบิดามารดา และครูบาอาจารย์ทุกท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา .....	9
1.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบบรรยาย .....	9
1.2 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบอธิบายประกอบการสาธิต .....	10
1.3 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย .....	11

1.4 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว .....	12
2. องค์ประกอบพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล .....	20
2.1 ทักษะเกี่ยวกับการทรงตัวและการใช้เท้า การทรงตัว.....	20
2.2 ทักษะเกี่ยวกับการครอบครองลูกบาสเกตบอล.....	21
2.3 ทักษะการยิงประตูลูกบาสเกตบอล .....	22
2.4 ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล.....	23
2.5 การกระทำผิดระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล.....	29
3. แนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ .....	46
3.1 ความหมายและขอบข่ายของการคิดสร้างสรรค์.....	46
3.2 คุณลักษณะของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์.....	51
3.3 การสอนเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์.....	52
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	56
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	61
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	62
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง .....	63
1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	63
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	63
1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	63
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	67
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง .....	67
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	67
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	67
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	68

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
3.2 สถิติที่ใช้.....	68
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
ตอนที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง.....	70
ตอนที่ 2 ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	71
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	79
สรุปผลการวิจัย.....	79
อภิปรายผลการวิจัย.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	83
1. ข้อเสนอจากผลการวิจัย.....	83
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	83
รายการอ้างอิง.....	85
ภาคผนวก ก.....	89
1.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	90
2. หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย.....	91
3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ.....	96
ภาคผนวก ข แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน.....	97
ภาคผนวก ค แบบทดสอบ.....	183
1. แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล.....	184
(ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล).....	184
2.แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล.....	186

ญ

หน้า

(ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล).....	186
3.แบบบันทึกการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว).....	188
ภาคผนวก ง ตารางแสดงข้อมูลการทดลอง.....	189
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	202



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	แบบแผนการทดลอง .....	67
ตารางที่ 2	แสดงค่าร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง .....	70
ตารางที่ 3	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบของ ความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยเปรียบเทียบความเร็วในการเลี้ยงลูก บาสเกตบอล โดยมีคะแนน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง .....	71
ตารางที่ 4	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบของ ความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยเปรียบเทียบความคล่องตัวในการเลี้ยง ลูกบาสเกตบอล โดยมีคะแนน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง .....	72

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

**แผนภูมิที่ 1** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่ม  
ควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง..... 73

**แผนภูมิที่ 2** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองความเร็วในการเลี้ยงลูก  
บาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง..... 73

**แผนภูมิที่ 3** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่ม  
ควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง..... 74

**แผนภูมิที่ 4** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองความคล่องตัวในการเลี้ยงลูก  
บาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง..... 74







ภาพที่ 23 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง.....	43
ภาพที่ 24 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง.....	44
ภาพที่ 25 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง.....	44
ภาพที่ 26 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง.....	45
ภาพที่ 27 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง.....	45



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา (Principles and Methods of Teaching Physical Education) เป็น หลักการ วิธีการ และกลวิธีต่างๆในวิชาพลศึกษาที่ครูนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชากิจกรรม และประสบการณ์ ตลอดจนสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่นและร่วมปฏิบัติจริงด้วยตนเองในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ เพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่วางไว้ ดังนั้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกคนนอกจากจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิชาพลศึกษา และมีทักษะในวิชากิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาต่างๆ อย่างดีแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและกลวิธีการสอนต่างๆตลอดจนสามารถนำกลวิธีต่างๆ เหล่านั้นมาใช้เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆด้วยตนเองเป็นอย่างดีได้อีกด้วย การเรียนรู้และพัฒนาการของนักเรียนจึงจะบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้วางไว้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การจำแนกประเภทพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาก็เป็นการจำแนกตามหลักการของการจำแนกของบลูม (Bloom's Taxonomy of Educational Objectives) เช่นเดียวกันคือ ได้มีการจำแนกเป็นพฤติกรรมทางด้านพุทธิพิสัยหรือด้านความรู้ (Cognitive Domain) ทางด้านเจตคติพิสัย (Affective Domain) และทางด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) การเรียนรู้ทางวิชาพลศึกษาจึงสามารถจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ออกเป็น 5 ด้านดังนี้คือ 1) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะการกีฬา 3) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ 4) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม และ 5) พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านเกี่ยวกับเจตคติที่ดี ซึ่งหมายความว่าในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละครั้งหรือในแต่ละคาบนั้นเป็นการเรียนการสอนที่จะต้องช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในพฤติกรรมด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวนี้ไปพร้อมๆกันด้วย เช่น ในขณะที่นักเรียนเรียนในวิชาพลศึกษานั้น นักเรียนจะต้องได้ลงเล่นกีฬาด้วยตนเองจริงๆและเมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาจริงๆและได้ผลคือ 1) นักเรียนจะมีการออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น 2) นักเรียนจะได้ฝึกหัดเล่นกีฬาทำให้มีทักษะการกีฬาดีขึ้น 3) นักเรียนจะได้ปฏิบัติจริงในวิธีการเล่นกีฬาทำให้มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาดีขึ้น 4) นักเรียนจะได้ปฏิบัติจริงในการเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ทำให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬามากขึ้น 5) นักเรียนจะได้เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ดี ทำให้มีความรักและชอบแห่งความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และมีเจตคติที่ดีต่อ

การเล่นกีฬาและออกกำลังกายทำให้มีการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไป (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งให้นักเรียนได้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในบางด้านเช่นเดียวกับการจัดการเรียนรู้ในวิชาอื่นๆ ที่เรียนในห้องเรียน ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาบางวิธี จึงอาศัยหลักการและกระบวนการที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เช่นเดียวกันกับการเรียนในวิชาอื่นๆ ในห้องเรียนนั้นด้วย แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากลักษณะของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษานั้น เริ่มตั้งแต่หลักการและปรัชญาการจัดการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะของเนื้อหาวิชา กิจกรรม ประสบการณ์ที่จัดให้นักเรียน สถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษามีความแตกต่างจากวิชาอื่นๆ ที่เรียนในห้องเรียนเป็นอันมาก ดังนั้น การจัดการเรียนรู้บางวิธีที่นำมาใช้จึงจำเป็นต้องดัดแปลงให้เหมาะสมกับลักษณะวิชา จุดประสงค์การเรียนรู้ และสภาพการณ์ของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นตามสมควร ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษานั้นเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีการเรียนรู้และมีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่แตกต่างกันในหลายๆ ด้านพร้อมๆ กันด้วยการลงมือปฏิบัติจริงด้วยแล้ว วิธีการการสอนต่างๆ ที่ครูอาจจะนำมาดัดแปลง ผสมผสานกัน หรือนำมาใช้เสริมเพื่อการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้ และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษานั้น วิธีการสอนพลศึกษามีความหลากหลายวิธีการก็จริง แต่จากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนพลศึกษาที่จัดการเรียนการสอนพลศึกษา วิชาบาสเกตบอลในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 และสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ซึ่งครูพลศึกษาที่ไปสัมภาษณ์นั้นใช้วิธีการเรียนการสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิตซึ่งต่างให้เหตุผลไปในแนวทางเดียวกันคือ ง่าย สะดวก มองเห็นภาพ แต่ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า นักเรียนเรียนด้วยวิธีการเรียนการสอนแบบนี้ นักเรียนไม่ได้เกิดทักษะความคิดสร้างสรรค์ในการเล่นกีฬา ได้ฝึกปฏิบัติจริงแต่ระยะเวลาปฏิบัติ (Active Learning Time) ได้ปฏิบัติในรูปแบบเดิม ปฏิบัติแบบซ้ำๆ จึงทำให้เกิดภาวะความเบื่อหน่ายซึ่งเด็กมีโอกาสนในการเคลื่อนไหวได้น้อยมาก และไม่ได้คิดสร้างสรรค์แต่อย่างใด เพราะพฤติกรรมการฝึกทักษะเพียงรูปแบบเดิมนั้น

ผู้วิจัยได้ค้นหา รวบรวมเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนพลศึกษาและศึกษาวิธีการสอนแบบต่างๆ จึงได้ข้อสรุปว่า มีวิธีการเรียนการสอนพลศึกษาที่มุ่งเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง โดยนักเรียนได้มีโอกาสแสดงความสามารถของตัวนักเรียนเองที่มาจากความคิดสร้างสรรค์ โดยวิธีการเริ่มขึ้นจากแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (Rudolf Laban) คือวิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration หรือ Movement Education) รูดอล์ฟ ลาบาน เชื่อว่าร่างกายของคนเรานั้นมีลักษณะ

และคุณสมบัติพิเศษที่ธรรมชาติได้สร้างขึ้นมา ให้มีความสามารถที่จะเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ได้ด้วยความคล่องแคล่วและสวยงามในลักษณะต่างๆ อย่างมากมาย ดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นประถมศึกษา ควรจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ในทางสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระและเสรีมากกว่าการเรียนการสอนที่เป็นไปในลักษณะของการทำตามคำบอกครูเพียงอย่างเดียวอย่างที่เคยสอนมา การสอนพลศึกษาด้วยวิธีการสอนโดยคิดค้นการเคลื่อนไหวนี้ เป็นวิธีการสอนโดยให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจและคิดหาวิธีการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ด้วยตนเองและนำมาปฏิบัติเองได้ตลอดเวลาตั้งนั้นจึงเป็นวิธีการสอนที่นอกจากจะเป็นการช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังเป็นวิธีการสอนที่สามารถสนองความต้องการให้เป็นไปตามความสามารถ ความนึกคิด และความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง คิดหาประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวให้แก่ตนเองและด้วยตนเอง และในขณะเดียวกันก็เป็นวิธีการสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนได้มีความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีกีฬาบาสเกตบอลเป็นกิจกรรมหนึ่งกิจกรรมที่มีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรของสถาบันการศึกษาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษาที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในทุกด้านที่สอดคล้องกับปรัชญาทางพลศึกษา นอกจากนี้กีฬาบาสเกตบอลยังช่วยให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานในการเล่น สอนให้รู้จักความสามัคคี ความเสียสละ และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้รู้ชนะ รู้ภัย

การเล่นบาสเกตบอลจะช่วยให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมอย่างดียิ่ง ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ความคล่องแคล่ว ว่องไว ไหวพริบ ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้เล่นเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ และรู้จักทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (อุทัย สงวนพงศ์, 2544)

ประโยชน์ของกีฬาบาสเกตบอล กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นชุดหรือเป็นทีม ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เล่นในหลายๆ ด้านด้วยกัน เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีพละกำลังและสุขภาพจิตดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีทรวดทรงดีสง่างามระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดี และระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างสม่ำเสมอและมีระยะเวลาานพอสมควร จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้ (ชินินทร์ ยุกตะนันท์, ธีร ศรแก้ว, และพัฒนา อุตตโมบล, 2546) 1) ทางด้านร่างกาย จากการได้ฝึกฝนเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างถูกวิธีจะทำให้ผู้เล่นเกิดความแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น (Physical Fitness) และถ้าเล่นไม่หนักเกินไป ก็จะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีความอ่อนตัว ช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนสง่างาม ทำให้ผู้เล่นเกิดความคล่องตัว ช่วยให้การงานของแขน ขา ลำตัวและส่วนอื่นๆ เคลื่อนไหวสัมพันธ์กันอย่าง

มีประสิทธิภาพ สายตาประสานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อแขนขาเป็นอย่างดี ช่วยให้เกิดความคล่องตัว 2) ทางด้านจิตใจและคุณธรรมที่ดี ผลจากการเล่นกีฬาบาสเกตบอลจะช่วยพัฒนาจิตใจของผู้เล่นเป็นผู้มีจิตใจที่มีคุณธรรมที่ดี อันได้แก่ ความอดทน สุขุม เยือกเย็น มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการตัดสินใจที่ดี มีเหตุผล และในการเล่นเป็นทีมจะช่วยให้มีการวางแผน ก่อให้เกิดความเฉลียวฉลาด และรู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า กฎกติกาการเล่นจะช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม เคารพในสิทธิของผู้อื่น ปฏิบัติหน้าที่ต่อผู้อื่นด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) ทางด้านสังคม กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม การเล่นต้องอาศัยความร่วมมือกันทุกคน นั่นคือกีฬาบาสเกตบอลช่วยส่งเสริมปลูกฝังความร่วมมือร่วมใจระหว่างพวกเดียวกัน ก่อให้เกิดความสามัคคี และยิ่งไปกว่านั้น ยังใช้กีฬาเป็นสื่อสร้างมิตรภาพระหว่างคู่แข่งและผู้ดูอีกด้วย (ชินินทร์ ยุกตะนันท์ และคณะ, 2546)

จึงสรุปได้ว่ากีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อที่ดีเพราะเป็นกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติและโดยเฉพาะด้านคุณธรรม จริยธรรมทั้งนี้เพราะว่ากีฬาบาสเกตบอล เป็นกีฬาประเภททีมซึ่งต้องใช้ความสามัคคีเป็นกุญแจหลักในการเล่น ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ในการเสด็จออกมหาสมาคม งานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2530 ว่า “...ความสามัคคีนี้ เป็นคุณธรรมสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งหมู่ชนอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องมี ต้องถนอมรักษา และต้องนำมาใช้อยู่สม่ำเสมอ ถ้าแต่ละฝ่ายเข้ามาร่วมกันทำงาน ด้วยความตั้งใจดี ด้วยความสามัคคี ความรู้ความสามารถ และความคิด ที่สร้างสรรค์ งานก็สำเร็จสมบูรณ์ งดงาม ตามประสงค์ทุกอย่าง”

ทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล (Basic Elements of Basketball) มีทักษะที่เกี่ยวข้องกับลูกบาสเกตบอล ได้แก่ 1) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล 2) การส่งลูกบาสเกตบอล 3) การยิงประตู ซึ่งผู้วิจัยพบสภาพปัญหาคือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง เลี้ยงแบบผิดกติกา ซึ่งกีฬาบาสเกตบอลนั้นถ้าไม่มีทักษะในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจะส่งผลทำให้มีอุปสรรคต่อการเล่นบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก เช่น การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อทำการส่ง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อยิงประตู เป็นต้น ซึ่งการเลี้ยงเป็นทักษะแรกเริ่มที่นักเรียนควรจะเป็นปฏิบัติเป็นทักษะเริ่มต้นการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือ ทักษะในการกดลูกลงสู่พื้นอย่างต่อเนื่องกัน จากลูกที่กระดอนขึ้นจากพื้น ไม่ว่าผู้เล่นจะยืนอยู่กับที่หรือกำลังเคลื่อนที่ก็ตาม ผู้เล่นทุกคนจึงควรฝึกหัดเกิดความชำนาญและคล่องแคล่วว่องไว โดยสามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา และพร้อมที่จะหยุด เพื่อส่งลูกยิงประตู หรือสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ในทันที การเลี้ยงลูกจะสิ้นสุดลงเมื่อมือทั้งสองของผู้เล่นถูกลูก

พร้อมกัน การเลี้ยงลูกประกอบด้วยการเล่นลูกต่ำ การเล่นลูกสูงและการเลี้ยงลูกบอล ในสภาพการเล่นจริง (ชนินทร์ ยุกตะนันท์ และคณะ, 2546; วิวัฒน์ จิตตपालกุล, 2548; อุทัย สงวนพงศ์, 2544)

ซึ่งสภาพปัญหาในการสอนพลศึกษาโดยใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อ ผู้วิจัยได้รู้ถึงสภาพปัญหาของทักษะที่มีเหตุและผลที่สมควรแก่การแก้ไขสภาพปัญหา คือทักษะการเล่นลูกบาสเกตบอล ทั้งนี้เพราะการเล่นลูกบาสเกตบอลเป็นทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งผู้วิจัยได้พบสภาพปัญหาคือนักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผิดกติกา ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้อย่างถูกต้องเช่น 1) การพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ (Travelling) 2) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลบอล 2 ครั้ง (Double Dribbling) 3) การพังกลูกบาสเกตบอลขณะเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (Carrying the Ball) 4) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง (Ball Returned the Backcourt) และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบผิดกติกา นำไปสู่การเกิดสภาพปัญหาต่อทักษะอื่นได้อีก เช่น การเล่นลูกบาสเกตบอลเพื่อส่ง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อยิงประตู เป็นต้น จึงเป็นเหตุผลและความจำเป็นในการแก้ไขปัญหาทักษะในการเล่นลูกบาสเกตบอล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สังเคราะห์สภาพปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นจากการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา จึงมีความตระหนักในวิธีการสอนพลศึกษา และเกิดความคิดในการสอนพลศึกษาที่มีรูปแบบที่จะให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการความคิดอย่างสร้างสรรค์ นั่นคือ วิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration) จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

### คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานมีผลต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่และได้มากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานกับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เรียนโดยวิธีการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวระหว่างกลุ่มตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน มีความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่แตกต่างกับกับนักเรียนที่เรียนโดยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
2. นักเรียนที่เรียนโดยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบพลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวมีความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมากกว่าก่อนการทดลอง

## ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาและเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจากวิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration) และวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกสำหรับการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาในการฝึกวันละ 55 นาที (1 คาบเรียน)
3. ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จำนวน 58,805 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560)

## ตัวแปรที่ศึกษา

### ตัวแปรต้น

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน

### ตัวแปรตาม

ความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

## ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ประชากร/กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้ ต้องปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้วิจัยได้ทำการเรียนการสอน
2. อุปกรณ์ สถานที่ในการจัดการเรียนรู้และแบบทดสอบมีมาตรฐานเดียวกัน

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน หมายถึง การจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้คิดกระบวนการทักษะทางการกีฬาได้โดยทั้งตนเองหรือแบบกลุ่มตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน โดยท่าทางทักษะที่ออกมานั้นต้องมี



ท่าทางทักษะที่มีพื้นฐานเดิม โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง 2) ชี้อธิบายและสาธิต 3) ชี้นฝึกปฏิบัติ 4) ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานโดยนำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว 5) ชี้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

**การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ** หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้รับฟังมองเห็นทักษะตามครูผู้สอนและมีการปฏิบัติที่ได้จากการที่ครูสาธิตให้ดู โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน 2) ชี้อธิบายและสาธิต 3) ชี้นฝึกหัด 4) ชี้นำไปใช้ 5) ชี้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

**ความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล** หมายถึง กระบวนการทางสมองที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสองสิ่งเข้าด้วยกันหรือการผสมผสาน แล้วออกมาในรูปแบบใหม่ เป็นสิ่งแปลกใหม่ในเชิงบวก ของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เช่น การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสลับซ้ายขวา การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไขว้หลัง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลอดใต้ขา การหมุนตัวเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เป็นต้น โดยทำการทดสอบจากแบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของแฮร์สัน (วัดความคล่องตัว) นำมาปรับประยุกต์ใช้โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและแบบสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อใช้สังเกตความคิดสร้างสรรค์ที่นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

**ความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล** หมายถึง การครอบครองลูกบาสเกตบอล ประกอบกับการเคลื่อนที่โดยใช้นิ้วมือเป็นองค์ประกอบหลักในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยใช้นิ้วมือกดลงไป สามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา โดยมีการเลี้ยงลูกต่ำและลูกสูง โดยทำการทดสอบจากแบบทดสอบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความเร็ว)

**นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ปีการศึกษา 2560

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แผนการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาปาน
2. ได้ทราบผลของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาปาน กับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบการปกติ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง การจัดการเรียนรู้ พลศึกษา การจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน ที่สอดคล้องกับ แนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ และองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล โดยแบ่งได้ ดังต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
  - 1.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบบรรยาย
  - 1.2 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบอธิบายประกอบการสาธิต
  - 1.3 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
  - 1.4 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว
    - 1.4.1 ลักษณะที่สำคัญของการเรียนการสอนแบบการคิดค้นการเคลื่อนไหว
    - 1.4.2 การเปรียบเทียบระหว่างการสอนแบบคิดค้นและการสอนแบบปกติ
    - 1.4.3 หลักสำคัญในการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว
2. องค์ประกอบพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล
  - 2.1 ทักษะการทรงตัวและการใช้เท้าในกีฬาบาสเกตบอล
  - 2.2 ทักษะการครอบครองลูกบาสเกตบอล
  - 2.3 ทักษะการยิงประตูลูกบาสเกตบอล
  - 2.4 ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
  - 2.5 การกระทำผิดระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. แนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์
  - 3.1 ความหมายและขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์
    - 3.1.1. ความหมายของความคิดเชิงสร้างสรรค์
    - 3.1.2 ขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์
    - 3.1.3 ขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์
  - 3.2 คุณลักษณะของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์
  - 3.3 การสอนเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

3.3.1 แนวทางการสอนที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

3.3.2 การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งให้นักเรียนได้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในบางด้านเช่นเดียวกับการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆ ที่เรียนในห้องเรียน ดังนั้น วิธีการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาบางวิธี จึงต้องอาศัยหลักการและกระบวนการที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เช่นเดียวกันกับการเรียนในวิชาอื่นๆในห้องเรียนนั้น ซึ่งมีวิธีการจัดการเรียนรู้ดังนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

### 1.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบบรรยาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบบรรยายอาจจะนำมาใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ ในเมื่อครูมีความต้องการให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจในเรื่องต่างๆ เช่น ประวัติและความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของการกีฬา ระเบียบและกติกาการเล่นกีฬาที่ง่ายๆ กลวิธีการเล่นที่ง่ายๆ มารยาทในการเล่น หรือเหตุการณ์ต่างๆเกี่ยวกับการกีฬา เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและมีความรู้พร้อมๆกันทั้งชั้นเรียน เช่น ในขั้นตอนของการสร้างความเข้าใจในสิ่งที่เรียนเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ แต่การนำวิธีการสอนแบบนี้มาใช้จะต้องเป็นไปด้วยความระมัดระวัง รวบรวม สั้นๆและง่ายๆ ไม่ต้องใช้เวลามาก แต่วิธีการสอนแบบบรรยาย ถ้ามีการนำมาใช้เกินความจำเป็นแล้ว อาจจะเป็นผลเสียแก่นักเรียนมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับ ดังนั้น การที่ครูผู้สอนจะนำมาใช้ในการสอนพลศึกษาก็ต่อเมื่อจำเป็นจริงๆเท่านั้น และการใช้นั้นควรได้คำนึงถึงหลักการที่สำคัญๆ ดังนี้ คือ

1.1.1 ก่อนทำการสอนครูควรเตรียมการไว้ล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดีว่าสิ่งที่จำเป็นง่ายๆ ที่นักเรียนควรจะรู้เพื่อให้สามารถนำกีฬาที่สอนนั้นไปใช้ได้ตามอัธยาศัยของตนเองนั้นควรจะเป็นอะไร และจะใช้เวลาที่สั้น เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายนั้นควรจะทำอย่างไร

1.1.2 ครูควรจัดนักเรียนให้สามารถเห็นครูและได้ยินคำสอนของครูได้โดยชัดเจน

1.1.3 การบรรยายหรือการอธิบายนั้นควรกระทำเฉพาะในสิ่งที่ง่ายและที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในระดับที่สอนนี้เท่านั้น

1.1.4 เตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบเพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจได้รวดเร็วยิ่งขึ้นให้พร้อมที่จะหยิบฉวยมาใช้ได้ด้วยความรวดเร็ว

1.1.5 การบรรยายหรือการอธิบายนั้นควรกระทำด้วยความรวดเร็วภายในระยะเวลาที่สั้นๆแต่ให้นักเรียนเข้าใจ

## 1.2 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบอธิบายประกอบการสาธิต

การสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิตนี้เป็นวิธีการสอนที่สามารถประหยัดเวลา เพราะว่า เป็นวิธีการสอนที่สามารถได้ยินจากหูและเห็นด้วยตาได้ โดยเฉพาะในทักษะต่างๆในการกีฬา เป็นการช่วยให้นักเรียนได้เห็นและเข้าใจในสิ่งที่ครูต้องการให้นักเรียนนำไปปฏิบัติได้นั้นคืออะไร และมีวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายในทักษะนั้นอย่างไรในทันทีทันใด หลักสำคัญของการสอนมี ดังนี้ คือ

1.2.1 ก่อนที่จะทำการสอน ครูควรเตรียมการไว้ล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดีจุดสำคัญหรือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สำคัญครูต้องการที่จะอธิบายและสาธิตให้นักเรียนได้เห็นและเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติได้เองนั้นคืออะไร เพื่อจะได้ใช้เวลาได้อย่างประหยัดที่สุด

1.2.2 ครูควรจัดให้นักเรียนอยู่ในตำแหน่งที่นักเรียนสามารถจะได้ยินและเห็นการสาธิตจากครูได้อย่างชัดเจนและทั่วถึงกัน

1.2.3 ในกรณีที่ครูจะใช้นักเรียนเป็นผู้ช่วยในการสาธิตประกอบการอธิบายของครู นักเรียนที่จะช่วยสาธิตประกอบการอธิบายนั้นควรจะได้รู้วัตถุประสงค์ของการสาธิตนั้นด้วยว่าเป็นการสาธิตเพื่ออะไร มีลำดับของการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างไรให้ชัดเจน เพื่อจะได้สามารถทำการสาธิตได้ถูกต้องตามคำอธิบาย นักเรียนสามารถเห็นและเข้าใจได้โดยง่ายไม่ต้องเสียเวลา

1.2.4 อุปกรณ์การสอนหรือวัสดุต่างๆที่มีความจำเป็นจะต้องใช้ประกอบ ควรจะเตรียมให้พร้อมและสามารถที่จะหยิบฉวยมาใช้ได้ทันทีทันใด

1.2.5 ครูควรแยกแยะทักษะที่เป็นส่วนประกอบที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จำเป็นที่นักเรียนควรจะได้ทราบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ตามอัตราของตนเองได้ว่ามีอะไร และทำอย่างไรให้นักเรียนเห็นและเข้าใจได้อย่างรวดเร็วและชัดเจน หรือถ้าเป็นไปได้อาจจะให้นักเรียนลองทำตามคำอธิบายและการสาธิตนั้นด้วยก็จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและสามารถทำได้เร็วยิ่งขึ้น

1.2.6 เมื่อนักเรียนได้เห็นและเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายในทักษะกีฬานั้นๆได้ดีแล้วครูควรให้นักเรียนลองทำตามครูในท่ามือเปล่าเพื่อเป็นการซ่อมความเข้าใจอีกครั้ง

1.2.7 การอธิบายประกอบการสาธิตในวิธีการเคลื่อนไหวของทักษะ เช่น วิธีการเคลื่อนไหวของลูกในทักษะที่เกี่ยวกับการยิงประตู การส่งการรับลูก การกระโดด การพุ่งแหลน การขว้างจักร หรืออื่นๆนั้น ครูอาจจะนำแผนผังหรือแผนภาพของวิธีการเคลื่อนไหวของทักษะต่างๆเหล่านั้นมาประกอบเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้นอีก สำหรับภาพวิธีการเคลื่อนไหวที่ซ้ำๆในวิดิทัศน์หรือในภาพยนตร์นั้น อาจจะไม่ต้องนำมาใช้ในการนำมาใช้ประกอบการเรียนในสนามในเวลาเรียนจริงถ้าจะใช้ก็จะนำมาใช้นอกเวลาเรียนได้

### 1.3 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ในกรณีที่สองนั้นต้องการเน้นเพื่อพัฒนาหรือเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ควรจะสอนโดยใช้หลักการที่สำคัญดังต่อไปนี้

1.3.1 การสอนนั้นควรใช้หลักการของการเพิ่มงานมากกว่าเดิม (Overload Principle) หลักของการเพิ่มงานมากกว่าปกติถือว่ามีค่าสำคัญในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก เพราะเป็นหลักการที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับหลักการใช้และไม่ใช้ (Law of Use and Disuse) คือเป็นการทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน แต่เป็นการทำงานที่มีจำนวนงานเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม การที่กล้ามเนื้อได้ทำงานมากกว่าเดิมก็เป็นการพยายามของกล้ามเนื้อในการที่จะทำงานได้มากขึ้น การใช้ความพยายามหรือออกแรงมากขึ้นจึงทำให้สมรรถภาพของกล้ามเนื้อหรือของร่างกายโดยรวมเพื่อขึ้นตามด้วย เช่น ในการเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อแขนในการดึงข้อ ครูก็ต้องให้นักเรียนได้มีการเพิ่มจำนวนการดึงข้อทุกครั้งที่มีการดึงข้อ หรือในการจะเพิ่มสมรรถภาพในทางด้านความทนทานของการทำงานประสานกันของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนด้วยการวิ่งระยะทาง 600 เมตร จากที่นักเรียนเคยวิ่งได้ในเวลา 4.00 นาที ในครั้งต่อไปจะต้องวิ่งให้ได้ภายใน 3.59 นาที หรือ 3.58 หรือ 3.57 นาทีตามลำดับ เป็นต้น

1.3.2 หลักของการเพิ่มงานให้มากกว่าเดิมนั้น เป็นการเพิ่มงานให้มากขึ้นเฉพาะส่วนที่เราต้องการให้มีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะว่าสมรรถภาพทางด้านร่างกายนั้นเป็นองค์รวมของปัจจัยหลายๆด้านประกอบกัน เช่น พลังหรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) พลังการติดตัวอย่างเร็วและแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความทนทานของการทำงานประสานกันระหว่างระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด (Cardio Respiratory Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องตัว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และความสามารถในการทรงตัว (Balance) ดังนั้น การที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้ปัจจัยด้านหนึ่งด้านใดเพิ่มขึ้นนั้นจะต้องเพิ่มงานให้กล้ามเนื้อหรือส่วนของร่างกายส่วนนั้นได้ทำงานในด้านนั้นให้มากกว่าเดิมด้วยสมรรถภาพของปัจจัยให้กล้ามเนื้อหรือร่างกายส่วนนั้นๆซึ่งจะเพิ่มขึ้นตามด้วย

1.3.3 กิจกรรมต่างๆในการเป็นอยู่ของชีวิตประจำวันนั้นไม่มีจำนวนงานที่หนักเพียงพอที่จะเข้าช่วยในการเพิ่มให้งานมากกว่าเดิมตามหลักการที่กล่าวนี้ได้ ทั้งนี้เพราะว่าในกิจกรรมต่างๆของชีวิตประจำวันนั้นไม่สามารถที่จะทำให้มีการใช้แรงงานหรือมีการออกกำลังกายที่สามารถทำให้ระบบต่างๆของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าเดิมเท่าที่ควร จึงทำให้ไม่สามารถจะเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายให้มากกว่าเดิมได้

1.3.4 หลักของการเพิ่มงานให้มากกว่าเดิมนั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีจะต้องมีงานที่เพิ่มให้มากขึ้น ตามลำดับจากน้อยไปหามากเรื่อยๆ มิฉะนั้นแล้วอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ หรือเป็นอันตรายอย่างอื่นได้

1.3.5 นักเรียนแต่ละคนอาจจะมียึดตราพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพของร่างกายช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะว่านักเรียนแต่ละคนอาจจะมีลักษณะหรือส่วนประกอบของร่างกายที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน ดังนั้น ในการพัฒนาสมรรถภาพของนักเรียนแต่ละคนจึงต้องให้เป็นไปตามเอกลักษณ์ของแต่ละคนที่มีอยู่นั้น

1.3.6 นักเรียนที่มีสุขภาพดีและไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับหัวใจมาก่อน การออกกำลังกายที่เป็นไปตามหลักการที่ถูกต้องจะไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือเป็นอันตรายแก่หัวใจได้ แต่อย่างไรก็ดี เพื่อความไม่ประมาท การออกกำลังกายนั้นครูควรให้นักเรียนเริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีการเบาๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มจำนวนให้นักขึ้นและหนักขึ้นตามลำดับ

1.3.7 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายนั้น ครูจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า เมื่อได้มีการพัฒนาขึ้นมาถึงระดับหนึ่งระดับใดแล้ว การรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายให้อยู่ในระดับนั้นต่อไปได้นั้น ก็ด้วยการให้กล้ามเนื้อหรือร่างกายส่วนนั้นได้ทำงานที่มีจำนวนงานหนักเท่ากันเป็นประจำต่อไปเรื่อยๆ ด้วยหรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า สมรรถภาพของร่างกายจะอยู่ได้หรือไม่จะขึ้นอยู่กับว่ากล้ามเนื้อหรือร่างกายส่วนนั้นได้ทำงานในระดับนั้นหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดเป็นสำคัญ

สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษานั้นมีการจัดการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่ส่งเสริมในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งครูผู้สอนต้องศึกษาวิธีการแบบต่างๆ ว่า วิธีการแบบใดที่เหมาะสมกับเนื้อหาในคาบเรียนนั้นๆ หรือวัสดุอุปกรณ์ สนามกีฬาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ว่ามีความเหมาะสมต่อกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้หรือไม่

#### 1.4 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว

วิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration หรือ Movement Education) ได้เริ่มขึ้นจากแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (Rudolf Laban) ชาวเยอรมัน ซึ่งได้ถือกำเนิดอยู่ในประเทศอังกฤษในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ โดยมีความเชื่อว่า ร่างกายของคนเรานั้นมีลักษณะและคุณสมบัติพิเศษที่ธรรมชาติได้สร้างขึ้นมาให้มีความสามารถที่จะเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ได้ด้วยความคล่องแคล่วและสวยงามในลักษณะต่างๆ อย่างมากมาย ดังนั้น การเรียนวิชาพลศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นประถมศึกษา ควรจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ในทางสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระและเสรีมากกว่าการเรียนการสอนที่เป็นไปในลักษณะของการทำตามครูบอกเพียงอย่างเดียวที่เคยสอนมา จากทฤษฎีและความเชื่อนี้เขาจึงตั้งศูนย์ศิลปะการเคลื่อนไหวแห่งหนึ่ง เรียกว่า “ศูนย์ศิลปะการเคลื่อนไหวของลาบาน” (Laban Art of

Movement Center) เพื่อเผยแพร่และฝึกหัดผู้ที่มีความสนใจในศิลปะการสอนแบบนี้ขึ้นเป็นครั้งแรก จากการเผยแพร่วิธีการใหม่ของคุณนี้ เป็นผลทำให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแบบนี้ในประเทศ อังกฤษในขณะนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นประถมศึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เช่น ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนการสอนเฉพาะในกิจกรรมยิมนาสติกที่เป็นแบบแผนเพียงอย่างเดียว เป็นการสอนที่มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้มีการแสดงออกในทางสร้างสรรค์ คิดค้นการเคลื่อนไหวด้วยตนเองได้อย่างอิสระและเสรีอย่างกว้างขวางด้วย

เนื่องจากการสอนวิชาพลศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวนี้ เป็นวิธีการสอนโดยให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจและคิดหาวิธีการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ด้วยตนเองและนำมาปฏิบัติเองได้ตลอดเวลา ดังนั้น จึงเป็นวิธีการสอนที่นอกจากจะเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังเป็นวิธีการสอนที่สามารถสนองความต้องการให้เป็นไปตามความสามารถของความคิด และความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง คิดหาประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวให้แก่ตนเองแล้วด้วยตนเอง และในขณะเดียวกันก็เป็นวิธีสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนได้มีความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การสอนโดยวิธีการคิดค้นการเคลื่อนไหวนี้ มักจะเริ่มด้วยการที่ครูตั้งคำถามนำเพื่อให้นักเรียนได้คิดเอง ปฏิบัติเอง หาวิธีการตอบคำถามต่างๆ ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวตามความนึกคิด และความสามารถของแต่ละคนนั้นๆ ดังตัวอย่าง เช่น

ครูจะตั้งคำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวว่า “ร่างกายของนักเรียนแต่ละคนสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางใดได้บ้าง ให้ทำตัวอย่างให้ดูประกอบด้วย” นักเรียนแต่ละคนอาจทำการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบคำตอบในลักษณะที่แตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจจะมีการเคลื่อนไหวเป็นคำตอบด้วยการกระโดดหรือก้าวเท้าไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้างๆ เป็นต้น จากคำตอบของนักเรียนหลายๆ คนนี้ ครูอาจจะทำให้นักเรียนได้ทำหรือฝึกซ้ำหลายๆ ครั้ง แล้วช่วยกันเลือกว่าวิธีไหนเป็นวิธีที่ดี หรือเป็นวิธีที่ไปข้างหน้าได้เร็วกว่าเป็นต้น หรือครูอาจตั้งคำถามว่า “ในขณะนี้นักเรียนอยู่ด้านนี้ของสนามหรือของห้องเรียน ถ้านักเรียนต้องการจะไปอีกด้านหนึ่งของสนามหรือของห้อง นักเรียนจะไปได้อย่างไร ให้ทำหรือแสดงท่าทางประกอบด้วย” นักเรียนแต่ละคนอาจมีคำตอบพร้อมกับแสดงท่าทางประกอบแตกต่างกันไป บางคนอาจจะแสดงด้วยการเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น

สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของ รูดอล์ฟ ลาบาน เน้นให้นักเรียนได้ 1) คิดด้วยตนเอง 2) ปฏิบัติด้วยตนเอง 3) ตอบคำถามต่างๆ ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวตามความนึกคิด 4) แสดงความสามารถของตนเอง โดยครูก็อาจคิดหาคำถามง่ายๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความยากให้เหมาะสมกับวัยหรือระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น หรือชั้นประถมตอนปลายของนักเรียนเพื่อจะก่อให้เกิดการสร้างสรรค์และพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย ด้านความคิด ด้านทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และอื่นๆ ตามที่ครูเห็นสมควร

### 1.4.1 ลักษณะที่สำคัญของการเรียนการสอนแบบการคิดค้นการเคลื่อนไหว

1. วิธีการเรียนการสอนแบบนี้เป็นวิธีการที่มุ่งให้นักเรียนได้คิดและแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวด้วยการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการเคลื่อนไหวในวิธีที่ง่าย ๆ ก่อน แล้วจึงเพิ่มความยากของการเคลื่อนไหวขึ้นตามลำดับ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาจากการเคลื่อนไหวง่าย ๆ ไปสู่ที่ยาก ๆ มากขึ้นตามลำดับ เช่น จากปัญหาที่ง่าย ๆ ว่า “ให้นักเรียนลองเดินรอบๆห้องพลศึกษาโดยที่ไม่มีการชนกันได้หรือไม่” แล้วต่อไปก็เป็นการวิ่ง การกระโดด หรืออื่นๆ โดยที่ไม่ชนกัน เป็นต้น ทักษะต่างๆที่ใช้จะเริ่มด้วยทักษะที่ง่าย ๆ โดยคำนึงถึงความสำเร็จเติบโตของนักเรียนและความสามารถของนักเรียนที่จะทำได้เป็นสำคัญ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยปัญหาการเคลื่อนไหว ด้วยการเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้มตัว การบิดตัว การล้มตัว ต่อไปก็เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับ การเดิน การวิ่ง การกระโดด หรืออื่นๆที่มีการเปลี่ยนทิศทาง เปลี่ยนจังหวะช้า-เร็ว สลับกัน หรือช้าๆ เร็วๆ สลับกัน หรือเปลี่ยนทิศทาง สลับกับจังหวะช้า-เร็ว เป็นต้น จากการเคลื่อนไหวในท่ามือเปล่า ต่อไปก็เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการใช้อุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ไม้คทา เชือกกระโดด ถุงทราย หรืออุปกรณ์อย่างอื่นๆประกอบ เพื่อเพิ่มความยากให้นักเรียนได้ใช้ความพยายามให้มากขึ้น

2. การเรียนแบบการคิดค้นการเคลื่อนไหวนี้เป็นการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่มีนักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนอย่างแท้จริง ความต้องการในการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของนักเรียนแต่ละคนถือว่าต้องมาก่อนสิ่งอื่นใด และในทำนองเดียวกันแรงจูงใจในการเรียนรู้จะมาจากความรู้สึกและความต้องการของนักเรียนเอง และครูก็ไม่จำเป็นต้องเป็นแบบฉบับให้นักเรียนต้องทำตาม ครูเป็นเพียงผู้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควรเท่านั้น และในขณะเดียวกันครูจะเป็นผู้สร้างสภาพการณ์ให้เกิดการทำลายแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความสนุกสนานกับการหาวิธีการแก้ปัญหการเคลื่อนไหวต่างๆที่เป็นเอกลักษณ์ตามศักยภาพและเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนเหล่านั้นการตั้งปัญหาหรือสร้างสภาพการณ์เพื่อให้เกิดการทำลายแก่นักเรียนอาจทำได้หลายวิธี เช่น ถ้าครูเห็นว่านักเรียนมีความยากและลำบากในการที่กระโดดให้ได้สูงหรือไกลตามที่ต้องการได้ ครูก็อาจตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนคิดและอยากลองว่า “เธอคิดว่าเธอจะใช้วิธีการเหวี่ยงแขนเพื่อช่วยในการกระโดดให้สูงขึ้นได้หรือไม่” เมื่อนักเรียนได้ยินคำถามเช่นนี้ ก็จะเกิดความอยากรู้และอยากลองว่า จะใช้แขนเพื่อช่วยให้การกระโดดได้สูงขึ้นได้อย่างไร เป็นต้น

3. การเรียนแบบการคิดค้นนี้เป็นการเรียนแบบรายบุคคลที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนได้แก้ปัญหการเคลื่อนไหวตามระดับความสามารถของตนเองเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมชาติของร่างกายของนักเรียนในวัยเด็กเล็ก หรือในระดับชั้นประถมศึกษาแต่ละคนนั้น เป็นวัยที่ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวด้วยการเดิน การวิ่ง การกระโดด หรือในกิจกรรมเคลื่อนไหวต่างๆอยู่แล้ว ดังนั้นเพื่อเป็นการใช้ธรรมชาติของความต้องการเคลื่อนไหวนี้ได้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนแต่ละคนให้มีขอบข่ายกว้างขวางให้มากยิ่งขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น ในการที่ครูตั้งปัญหาให้นักเรียนแต่ละคนเดิน หรือวิ่ง



หรือกระโดดไปร้องห้องเรียน หรือรอบๆสนามโดยไม่มีารชนกัน นักเรียนก็จะได้รู้ในการเคลื่อนไหวร่วมกับคนอื่น ๆ โดยที่ไม่ทำให้คนอื่นเกิดความเดือดร้อน นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงความจำกัดและความแตกต่างของการเคลื่อนไหวด้วยการเดิน การวิ่ง หรือการกระโดด เป็นรายบุคคลไปด้วย การสร้างสภาพการณ์ต่างๆ เพื่อให้ นักเรียนแต่ละคนได้เกิดความท้าทายในการแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหวตามความสามารถของแต่ละคนด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ นักเรียนแต่ละคนได้มีพัฒนาการตามศักยภาพของนักเรียนแต่ละคนได้อย่างดี

4. การเรียนแบบให้นักเรียนได้มีโอกาสคิดค้นนี้จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าการเรียนแบบนี้เป็นแบบเป็นการเรียนรายบุคคล ทำให้ได้มีการเรียนรู้ในปัญหาการเคลื่อนไหวต่างๆ ตามระดับความสามารถของตนเอง การเรียนที่นักเรียนได้ค่อยๆ เรียนค่อยๆ ได้แก้ปัญหการเคลื่อนไหวได้ตามระดับความสามารถของตนเองนั้น จะทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจะสามารถเรียนรู้และมีทักษะในการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆเพิ่มขึ้นด้วย

5. การเรียนแบบวิธีการคิดค้นเป็นการเรียนที่นักเรียนได้คิดเอง ทำเอง ทดลองแก้ปัญหาเอง ในกิจกรรมและการเคลื่อนไหวต่างๆ ดังนั้น จึงเป็นการเรียนที่เป็นไปด้วยความสนุกสนาน นักเรียนทุกคนมีความเต็มใจอยากจะทำ อยากจะคิด อยากจะแสดงความสามารถด้วยการปฏิบัติในกิจกรรมที่ได้มาจากความคิดริเริ่มของตนเองอย่างแท้จริง บรรยากาศของเรียนการสอนก็เต็มไปด้วยความอบอุ่นและความสุขใจของทุกๆคน ท้ายที่สุดก็เป็นผลให้การเรียนการสอนช่วยให้นักเรียนแต่ละคนมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

6. การเรียนการสอนแบบคิดค้นเป็นวิธีการเรียนการสอนที่มีพิธีรีตองน้อย นักเรียนไม่ต้องมาเข้าแถวเป็นแถวหน้ากระดาน 2 หรือ 3 แถว หรือยืนเข้าแถวเป็นแถวครึ่งวงกลมหรือในรูปแบบอื่นเป็นประจำดังที่เคยเป็นมาทุกครั้ง กระบวนการของการเรียนการสอนจะไม่มีรูปแบบที่ได้วางไว้ก่อน การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ตลอดจนกระบวนการฝึกหัดหรือฝึกซ้อมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ก็ไม่มีรูปแบบหรือพิธีรีตองที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามพร้อมๆกัน จนทำให้นักเรียนรู้สึกฝืนธรรมชาติต้องอยู่ในกรอบหรือรูปแบบที่ครูได้วางหรือกำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว แต่อย่างไรก็ดี เพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและปลอดภัย ระเบียบหรือข้อกำหนดต่างๆก็อาจจะมีการวางไว้เพื่อให้นักเรียนได้ทราบล่วงหน้าเฉพาะที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น

7. การเรียนแบบให้นักเรียนคิดค้น เป็นการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้วิเคราะห์ลักษณะและกระบวนการเคลื่อนไหวของตนเองและของเพื่อนๆ นักเรียนคนอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย ครูอาจจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้อภิปรายและสาธิตท่าทางและลักษณะการเคลื่อนไหวที่ได้คิดค้นขึ้นมา เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักเรียนคนอื่นๆ เช่น ในการกระโดดสูง นักเรียนบางคนอาจจะสามารถกระโดดได้สูงกว่านักเรียนคนอื่นๆ เพราะว่าสามารถใช้แขนเหวี่ยงเพื่อช่วยจังหวะส่งตัวได้ได้ดี

การอภิปรายและสาธิตในปัญหานี้จะช่วยให้นักเรียนคนอื่นๆ ที่ยังไม่สามารถทำได้มีความเข้าใจและสามารถกระโดดได้ด้วย

#### 1.4.2 การเปรียบเทียบระหว่างการสอนแบบรูตอล์ฟ ลาบาน การสอนแบบคิดค้น การเคลื่อนไหวและการสอนแบบปกติ

บุชเชอร์ (Bucher, 1975) (Sutil, 2013) ได้สรุปความแตกต่างระหว่างการสอนแบบรูตอล์ฟ ลาบาน การสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวและการสอนแบบปกติในด้านต่างๆ ไว้ดังต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนรู้		
การสอนแบบรูตอล์ฟ ลาบาน	การสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว	การสอนแบบปกติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนมีพื้นที่ส่วนตัวในการเรียน</li> <li>- การสอนสามารถวัดและประเมินผลได้</li> <li>- การเคลื่อนไหวที่ไม่มีที่สิ้นสุด</li> <li>- กิจกรรมในการเคลื่อนไหวมีทั้งหนักและเบา ช้า รวดเร็วและอิสระ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เป็นศูนย์กลาง</li> <li>- จัดโดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง</li> <li>- พัฒนาในการทำความรู้จักของร่างกายของตนเองในวิธีการที่ถูกต้อง</li> <li>- มุ่งให้แก้ปัญหาตามความสามารถของตนเอง</li> <li>- ให้มีปัญหาค้างกันเพื่อให้มีคำตอบหลายอย่าง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดโดยใช้คำอธิบายเป็นศูนย์กลาง</li> <li>- จัดโดยใช้ครูเป็นศูนย์กลาง</li> <li>- เน้นทางทักษะโดยไม่คำนึงถึงความเข้าใจของนักเรียน</li> <li>- ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิตให้นักเรียนทำตาม</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกหัดซ้ำๆ เพื่อให้เกิดทักษะ</li> </ul>
2. บทบาทของครู		
การสอนแบบรูตอล์ฟ ลาบาน	การสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว	การสอนแบบปกติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดคำถามในการเคลื่อนไหวที่แสดงให้เห็นถึงมิติของร่างกายมนุษย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระบวนการเรียนครูเป็นผู้ที่ให้การศึกษาแก่นักเรียนในชั้นเรียน</li> <li>- ครูมีจินตนาการและมีความคิดสร้างสรรค์</li> <li>- ครูเป็นผู้ชี้แนะนักเรียนในกิจกรรมต่างๆที่นักเรียนเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูเป็นผู้ฝึกนักเรียน</li> <li>- ครูใช้วิธีการสอนแบบเดิม</li> <li>- ครูเป็นผู้นำในกิจกรรมต่างๆที่นักเรียนเรียน</li> </ul>

3. บทบาทของนักเรียน		
การสอนแบบ รูตอล์ฟ ลาบาน	การสอนแบบ คิดค้นการเคลื่อนไหว	การสอนแบบปกติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนต้องเคลื่อนที่ได้ ได้อย่างหลากหลายรูปแบบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความต้องการในการเรียนมาจากนักเรียน</li> <li>- นักเรียนมีความสุขสนุกสนานจากการเคลื่อนไหวตามแบบของตนเอง</li> <li>- นักเรียนแสดงถึงความสามารถในตัวเอง</li> <li>- นักเรียนจะพบกับสภาพการณ์ใหม่ในแต่ละครั้งด้วยความกระตือรือร้น</li> <li>- นักเรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง</li> <li>- ความสำเร็จจะขึ้นอยู่กับจุดหมายของนักเรียนแต่ละคน</li> <li>- นักเรียนจะแข่งขันกับเพื่อนร่วมชั้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความต้องการในการเรียนจากครู</li> <li>- ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล</li> <li>- นักเรียนแสดงความสามารถในการปฏิบัติตามคำสั่ง</li> <li>- นักเรียนมีความลำบากกับสภาพการณ์ใหม่</li> <li>- ครูเป็นผู้ประเมินความก้าวหน้า</li> <li>- ความก้าวหน้าของนักเรียนจะขึ้นอยู่กับกลุ่ม</li> <li>- ความสำเร็จจะขึ้นอยู่กับจุดหมายของครู</li> <li>- นักเรียนจะแข่งขันกับตัวเอง</li> </ul>
4. บรรยากาศของชั้นเรียน		
การสอนแบบ รูตอล์ฟ ลาบาน	การสอนแบบ คิดค้นการเคลื่อนไหว	การสอนแบบปกติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเสียงดนตรีประกอบการสอน</li> <li>- มีแสงประกอบการสอน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีบรรยากาศของการเป็นกันเอง</li> <li>- มีการตั้งแถวหลายๆแบบในการสอน</li> <li>- พฤติกรรมของครูแสดงถึงการเปิดโอกาสให้นักเรียน</li> <li>- การแบ่งเวลาเรียนในแต่ละกิจกรรมจะขึ้นอยู่กับความต้องการของนักเรียน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยากาศเป็นไปอย่างมีพิธีรีตอง</li> <li>- กำหนดการตั้งแถวขึ้นมาใช้เฉพาะ</li> <li>- พฤติกรรมของครูมีความเคร่งครัด</li> <li>- การแบ่งเวลาเรียนจะขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชาที่มีอยู่ในหลักสูตรที่ได้ถูกกำหนดไว้</li> </ul>

5. สถานที่และอุปกรณ์		
การสอนแบบ รูตอล์ฟ ลาบาน	การสอนแบบ คิดค้นการเคลื่อนไหว	การสอนแบบปกติ
- ผู้เรียนมีพื้นที่ ส่วนตัว	- ครูที่มีความสร้างสรรค์มี ความสำคัญมากกว่าสถานที่ - จัดอุปกรณ์เพื่อสนองความ ต้องการของนักเรียน - พยายามใช้อุปกรณ์ให้เป็น ประโยชน์ในสภาพการณ์ ต่างๆ	- สถานที่ที่มีความสำคัญ มากกว่าแม้ว่าจะเห็น ความสำคัญของครู - นักเรียนจะปรับตัวให้ เข้ากับอุปกรณ์ - ใช้อุปกรณ์ให้เป็น ประโยชน์ในวงจำกัด

สรุปได้ว่าการสอนแบบรูตอล์ฟ ลาบาน การสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวและจากวิธีสอนแบบปกติในเรื่องการจัดการเรียนรู้นั้น นักเรียนมีการเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ โดยนักเรียนเป็นศูนย์กลาง การจัดกิจกรรมนั้นๆ เน้นให้กิจกรรมนั้นมีการเคลื่อนไหวที่หลากหลายมีทั้งช้าและเร็ว หนักและเบา ทั้งยังมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา จากปัญหาการเคลื่อนไหวของตนเอง โดยจากครูมีการตั้งคำถาม โดยคำถามนั้นเป็นการชี้แนะกิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลาย

### 1.4.3 หลักสำคัญในการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว

เนื่องจากวิธีการสอนวิชาพลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวเป็นวิธีการที่ใหม่มาดั่งนั้น วิธีการเรียนการสอนต่างๆ ส่วนมากจึงยังอยู่ระหว่างการทดลอง แต่อย่างไรก็ดี (Bucher, 1975) ได้เสนอหลักการที่สำคัญโดยทั่วไปไว้ใช้เป็นแนวทางดังต่อไปนี้

1. การสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวนี้ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างแท้จริงได้ครูควรจะมีการเตรียมการไว้เป็นอย่างดีก่อน เช่น ในการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่หนึ่งนั้น ครูควรจะเน้นในเรื่องเกี่ยวกับเนื้อที่ จังหวะ ความแรง และวิถีของการเคลื่อนไหวว่าควรจะให้เป็นที่ไปในลักษณะใด อย่างไร จึงจะสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ก่อนที่จะให้นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายต่อไป

2. การจัดโปรแกรมการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามธรรมชาติของนักเรียนวัยนี้ เช่น การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ มีการก้ม การเงย การบิดลำตัว การดึง การดัน และอื่นๆ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย เป็นต้น

3. การจัดโปรแกรมชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้นอาจนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ มาใช้ประกอบในการเรียนได้ เช่น การส่งลูกบอล การรับลูกบอล การเตะลูกบอล เป็นต้น

4. ครูผู้สอนควรจะมีใจความเข้าใจในทักษะหรือสิ่งที่สอนนั้นเป็นอย่างดี ก่อนที่จะสร้างสภาพการณ์หรือตั้งปัญหาการเคลื่อนไหวนั้นให้นักเรียน เพื่อจะสามารถคาดการณ์ได้ว่าสิ่งที่ครูต้องการนั้นคืออะไรและเป็นอย่างไร

5. ในการจัดโปรแกรมนั้น ครูควรมีปัญหาของกิจกรรมหลายๆ อย่างแตกต่างกันไป อาจจะเริ่มต้นด้วยการทบทวนปัญหาที่เคยเรียนมาแล้วในตอนต้นก่อน แล้วจึงจะเริ่มด้วยปัญหาที่น่าสนใจ และมีความท้าทายตามลำดับของความยากง่ายใหม่ๆ ต่อไป

6. ความยากง่ายของการเคลื่อนไหวหรือทักษะที่นำมาสอนควรจะให้เป็นไปตามลำดับชั้นเรียน เช่น การเรียนของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่หนึ่ง ควรจะเน้นในกิจกรรมการวิ่งที่ถูกต่อง ในชั้นประถมศึกษาปีที่สองควรจะเน้นในการวิ่งแบบผลัด หรือการวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เป็นต้น

7. โปรแกรมการสอนควรจะเน้นให้นักเรียนได้มีความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการให้นักเรียนได้มีความสนุกสนานและมีความสำเร็จในการเรียนแต่ละครั้ง กิจกรรมบางอย่างซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมที่ยากเกินไป นักเรียนไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาตามลำพังตนเองได้ อาจจะจัดให้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

8. การเรียนแบบคิดค้นในทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ควรจะจัดให้นักเรียนได้เรียนก่อนกิจกรรมที่จะจัดให้เรียนในเกมมูลฐาน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสคิดค้นการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เป็นพื้นฐานให้พร้อมเสียก่อน

9. การเรียนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวควรจะให้ให้นักเรียนได้คิดค้นในทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ก่อน แล้วจึงจะจัดให้นักเรียนได้เรียนในทักษะเฉพาะในกีฬาใดกีฬาหนึ่ง

10. การสอนการคิดค้นการเคลื่อนไหวควรจะเน้นคุณภาพของการเคลื่อนไหวควบคู่กับปริมาณหรือความสามารถของการเคลื่อนไหวนั้นด้วย

11. การสอนแบบคิดค้นนี้ควรละเว้นการสาธิตให้นักเรียนดู หรือถ้าจะมีก็ควรให้น้อยที่สุดและที่จำเป็นจริงเท่านั้น มิฉะนั้นจะเป็นการจำกัดความคิดริเริ่มหรือความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน

12. พยายามจำกัดปัญหาในการสอนแต่ละครั้งให้มีจำนวนพอดี อย่าให้มากหรือน้อยเกินไป ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสในการแสดงออกให้มากที่สุดตามความสามารถของนักเรียนแต่ละวัยนั้นๆ

13. เนื่องจากการเคลื่อนไหวแบบคิดค้น เป็นความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์ของนักเรียนแต่ละคนนั้นจึงเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของนักเรียนแต่ละคน ครูจึงควรสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของนักเรียนแต่ละคนอย่างใกล้ชิดด้วย

จึงสรุปได้ว่าการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวเป็นการสอนที่เน้นกิจกรรมการเรียนเป็นศูนย์กลางหรือให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางนั่นเอง โดยการเคลื่อนไหวมีเน้นคุณภาพควบคู่กับปริมาณหรือความสามารถของการเคลื่อนไหว โดยการเคลื่อนไหวนั้นจะเป็นการคิดริเริ่มและสร้างสรรค์เฉพาะของ

ตัวนักเรียนแต่ละคนเอง ทั้งยังมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาโดยเป็นปัญหาจากการเคลื่อนไหวของตนเอง ซึ่งครูอาจมีคำถามที่ให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตัวนักเรียนเอง โดยการเคลื่อนไหวควรเริ่มจากช้าไปเร็วและเบาไปหนัก ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ถึงหลักการความสำคัญของวิธีการสอนพลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวว่ามีหลักการและความสำคัญที่แตกต่างจากวิธีการสอนพลศึกษาแบบทั่วไปอย่างไร จึงได้สรุปถึงความแตกต่างออกมา ดังตารางนี้

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบปกติ	ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว
1. ขั้นเตรียม/อบอุ่นร่างกาย/พัฒนาสมรรถภาพทางกาย	1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน/อธิบายและสาธิต	2. ขั้นอธิบายและสาธิต
3. ขั้นฝึกหัด	3. ขั้นฝึกปฏิบัติ
4. ขั้นนำไปใช้	4. ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานโดยนำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว
5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ	5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป

## 2. องค์ประกอบพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล

(ฟอง เกิดแก้ว, 2520) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ที่ใช้ในการเรียนการสอน ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 2.1 ทักษะเกี่ยวกับการทรงตัวและการใช้เท้า การทรงตัว

ทักษะเกี่ยวกับการทรงตัวและการใช้เท้า การทรงตัว หมายถึง การยืนหรือการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่สมดุลอยู่เสมอ ซึ่งมีท่าทางดังนี้

#### 2.1.1 การยืน

#### 2.1.2 การวิ่งและการหยุด

#### 2.1.3 การเปลี่ยนทิศทาง

#### 2.1.4 การหมุนตัวและการกลับตัว

##### 2.1.4.1 การหมุนตัวกลับหลัง

##### 2.1.4.2 การก้าวเท้าไปข้างหน้าแล้วหมุนตัวกลับหลัง

##### 2.1.4.3 การหมุนตัวไปข้างหน้า

#### 2.1.5 การหลอกล้อ หมายถึง ความสามารถในการลวงให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจผิด

เกี่ยวกับทิศทาง เพื่อยิงประตูหรือส่งลูกบาสเกตบอล โดยใช้มือ เท้า ศีรษะ ไหล่ สายตา และลูกบาสเกตบอล

2.1.6 การเปลี่ยนฝ่าเท้า ถือว่าการวิ่งเป็นหลักสำคัญ วิ่งเร็ว วิ่งช้า เป็นต้น

2.1.7 การทรงตัวในการป้องกัน

2.1.7.1 การยืน คล้ายการยืนในท่าปกติ

2.1.7.2 การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ไปข้างหลัง และไปด้านข้าง

## 2.2 ทักษะเกี่ยวกับการครอบครองลูกบาสเกตบอล

(ฟอง เกิดแก้ว, 2520) ทักษะเกี่ยวกับการครอบครองลูกบาสเกตบอล หมายถึง การถือลูกบาสเกตบอล การรับลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอล และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

2.2.1 การถือลูกบาสเกตบอล ยืนให้เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณ จะใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่หน้าก็ได้ หรือจะยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างขนานกันก็ได้ จับลูกใช้นิ้วมือทั้ง 5 นิ้วกางออกและให้นิ้วหัวแม่มือ ทาบไปตามผิวของลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองนี้เมื่อทาบกันแล้วจะมีรูปลักษณะเป็นตัววี

2.2.2 การรับลูกบาสเกตบอลวิธีการรับลูกนั้น ตาต้องมองดูเสมอ ใช้นิ้วมือทั้งสองจับลูกอย่าจับลูกด้วยอุ้งมือ เพราะจะทำให้ลูกกระดอนออก กระระยะความเร็วและความสูงของลูกให้แม่นยำ และต้องยืนในท่าการทรงตัวเสมอ เพื่อที่จะเคลื่อนไหวในการรับลูกได้ทุกทิศทุกทาง อย่ายืนรับลูกกับที่เฉย ๆ ต้องวิ่งเข้าไปหาลูก อย่าให้ลูกมาหาตัว ถ้าลูกมาสูงต้องกระโดดขึ้นไปรับลูก ในการกระโดดรับลูกต้องเหยียดแขนออกไปให้สุดให้พอดีกับลูกที่ลอยมา นิ้วกางออก อย่าให้ลูกถูกอุ้งมือ มือจับลูกได้แล้ว ต้องดึงลูกมาครอบครอง การถือลูกต้องให้ชิดหน้าอก ข้อศอกกางออกเล็กน้อย เท้าทั้งสองกางออก พยายามรักษาการทรงตัวให้ดี

2.2.3 การส่งลูกบาสเกตบอล

2.2.3.1 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก เริ่มส่งลูกจะอยู่ที่ส่วนหน้าอกข้อศอกอยู่ข้างลำตัว ดึงลูก บอลพร้อมด้วยใช้ข้อมือทั้งสองข้าง เพื่อดึงลูกบอลลงมาล่างระดับท้อง แล้วก็ดึงลูกบอลกลับมาอยู่ที่ ระดับอกตามเดิม ผลักลูกบอลออกจากหน้าอกด้วยกำลังของนิ้วหัวแม่มือทั้งสองไม่เกร็ง ผลักการเคลื่อนไหวไปอย่างธรรมดา เมื่อปล่อยลูกออกไปแล้ว มือและแขนจะต้องเหยียดไปตามทางที่ลูกไป หัวแม่มือทั้งสองบิดลงล่าง

2.2.3.2 การส่งลูกกระดอน ท่าทางการปฏิบัติคือ ท่าเช่นเดียวกับการส่งลูก 2 มือจากอก แต่มีสิ่งที่แตกต่างกันคือ เป้าหมายในการส่งจะต้องผลักลูกบอลให้กระทบพื้นเสียก่อน แล้วจึงกระดอนขึ้น ไปหาผู้รับ การผลักลูกกระดอนกระทบพื้นนั้น สายตาจะต้องมองที่จุด ๆ หนึ่ง ซึ่งจุด ๆ นี้จะอยู่ใน ระหว่าง 2 ใน 3 ของระยะทาง จุดนี้แหละคือจุดที่ต้องการให้ลูกกระดอน

2.2.3.3 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือเหนือศีรษะ จับลูกโดยให้ลูกอยู่เหนือศีรษะ การยืนอยู่ในท่าเท้าทั้ง สองห่างกันพอประมาณ วิธีของลูกอยู่ประมาณศีรษะหรือระดับหน้าอกของผู้รับ ผู้รับจะต้องอยู่ในระยะทางไม่เกิน 10 หลาในการส่งลูกนี้ ส่งลูกด้วยการออกกำลังแขนทั้งสองข้างเท่ากัน แขนทั้งสองจะต้องเหยียดไปตามทิศทางที่ส่งลูกไป ก้าวเท้าที่ถนัดไปข้างหน้าหนึ่งก้าว

2.2.3.4 การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียวเหนือศีรษะ การส่งลูกวิธีนี้เป็นการส่งเพื่อต้องการให้ลูกไปได้ไกล ยืนเท้าขนานกันหรืออยู่ตรงข้ามกับมือที่จะใช้ขว้างลูกไปอยู่หน้า ถ้าส่งด้วยมือขวา เท้าซ้ายต้องอยู่หน้าลูกบอลอยู่เหนือไหล่ ก่อนส่งจะต้องมองผู้รับเสียก่อน ใช้กำลังในการส่งด้วยกำลังของลำตัว แขนและมือ เมื่อลูกหลุดจากมือแล้ว แขนจะต้องเหยียดไปตามทางลูกบอล หัวแม่มือบิดลงล่างและก้าวเท้าข้างเดียวกับมือที่ส่งก้าวไปข้างหน้า

2.2.3.5 การส่งลูกบาสเกตบอลมือเดียว วิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับการส่งลูกสองมือ ผิดกันแต่ว่าการ ส่งลูกมือเดียว มือข้างหนึ่งประคองช่วยมือที่ถือลูกบอล

2.2.3.6 การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือล่าง การยืนเช่นเดียวกับการส่งที่แล้ว ๆ มา ลูกบอลอยู่ข้าง ลำตัวใกล้กับสะโพก มือทั้งสองจับลูก ปลายนิ้วทั้งสี่ชี้ลงที่พื้นดิน ส่งลูกออกไปด้วยกำลังแขนทั้งสองข้อมือทั้งสอง และนิ้วมือ ก้าวเท้าไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ซึ่งเป็นเท้าที่อยู่ด้านเดียวกับแขนที่ถนัดเป้าหมายก็คือหน้าอกของผู้รับ

## 2.3 ทักษะการยิงประตูลูกบาสเกตบอล

2.3.1 การยืนยิงประตูสองมือจับลูกบอลด้วยปลายนิ้ว มิใช่อุ้งมือ นิ้วกางออกให้ห่างกัน อย่าจับแน่นเข่างอเล็กน้อยและงอมากขึ้น เมื่อระยะที่จะยิงไกลจากห่วงมากขึ้น รักษาการทรงตัวให้ดี โดยใช้เท้าหนึ่งอยู่หน้าอีกเท้าหนึ่งเล็กน้อย ถือลูกในระดับอก อย่างกางศอกให้มากเกินไป ปั่นลูกด้วย ข้อมือและนิ้วมือเล็กน้อย อย่าผลักลูกออกไปเฉยๆ จับลูกบอลให้ห่างจากตัวประมาณ 10 – 12 นิ้วส่งมือตามลูกไป เล็งที่ขอบห่วงด้านหน้า ให้วิถีของลูกโค้งปานกลาง อย่าให้โค้งมากเกินไป

2.3.2 การยืนยิงประตูมือเดียวใช้มือซ้ายรองลูกด้านล่างของลูกให้นิ้วมือกางออกอย่าให้อุ้งมือถูกลูกบอลวางมือขวาด้านหลังลูกเบา ๆ ให้อยู่เหนือจุดศูนย์กลางของลูก ข้อศอกอย่าเกร็งลูกบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วง เหนือลูกบอลถ้าใช้มือขวายิงประตู วางเท้าขวาไว้หน้าหน้าหน้าตัวอยู่ที่เท้าขวา เมื่อเริ่มทำการยิงประตู งอเข่าเล็กน้อย เหยียดเข่าพร้อมกับเปลี่ยนลูกบอลมาอยู่ที่มือขวาเริ่มปล่อยลูกออกจากมือ เมื่อปล่อยลูกไปแล้วให้กระโดดตามลูกพร้อมกับเท้าทั้งสองเหยียดแขนขวา นิ้วทุกนิ้วกางออกและบิดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ลงล่าง เมื่อตกสู่พื้นให้อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ต่อไป คนที่ถนัดซ้ายให้วางเท้าซ้ายไว้หน้าหน้าหน้าตัวอยู่ที่เท้าซ้าย มือขวารองรับลูก การยิงประตูให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา (ฟอง เกิดแก้ว, 2520)



## 2.4 ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

(ฟอง เกิดแก้ว, 2520) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีความสำคัญต่อการเล่นบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องและชำนาญ จะทำให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ตามความต้องการได้ ผู้ที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยความชำนาญจะสามารถครอบครองลูกบาสเกตบอลเพื่อเข้ายิงประตูหรือใช้หลอกคู่แข่งชั้นเพื่อที่จะส่งลูกบาสเกตบอลให้เพื่อนในตำแหน่งต่างๆ หรือสังเกตการณ์เล่นของคู่แข่งชั้น จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีประโยชน์อย่างยิ่งในการเล่นบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548)

1. จับลูกบอลซึ่งถือไว้ในระดับอกลดต่ำลงข้างลำตัว ใช้นิ้วที่ถนัดอยู่ด้านบนลูกบาสเกตบอล
2. กดลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้น โดยส่งแรงผ่านข้อมือแล้วนิ้วมือที่ถนัด ปล่อยมือที่ไม่ถนัดยกขึ้นข้างลำตัวให้แขนท่อนล่างขนานกับพื้น
3. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย เข่างอตามความถนัดและขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกบาสเกตบอลที่กระดอนขึ้นสูงหรือต่ำ
4. การเคลื่อนไหวของแขนท่อนล่างตั้งแต่ข้อศอกจนถึงข้อมือ และนิ้วมือที่กางออกจะเคลื่อนไหวขึ้นลง
5. รोजงหวะลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นมาสัมผัสกับฝ่ามือและนิ้ว จึงกดลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้นอีกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
6. หากต้องการให้ลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางใด ให้กดลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางนั้นพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย
7. ขณะที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอล สายตามองไปข้างหน้า ไม่ควรมองที่ลูกบาสเกตบอลที่กำลังเลี้ยง
8. การเปลี่ยนมือเพื่อเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กระทำโดยกดลูกบาสเกตบอลให้เคลื่อนที่มายังมืออีกข้างโดยพยายามไม่ให้เสียจังหวะ
9. ควรเริ่มจากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลช้าๆ เมื่อชำนาญแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้นจนสูงสุด

ชินินทร์ ยุคตะนันท์ และคณะ (2544) กล่าวไว้ว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือ การที่ผู้เล่นซึ่งได้รับลูกแล้วบังคับลูกให้พื้นมือไป โดยการโยน ตี บนพื้นหรือกลิ้งไป แล้วถูกลูกนั้นอีก ก่อนที่ลูกจะถูกผู้เล่นอื่นแย่งไป ในการเลี้ยงบาสเกตบอลลูกบาสเกตบอลต้องถูกพื้น เว้นการเลี้ยงลูกในอากาศการเลี้ยงลูกจะสิ้นสุดลง เมื่อมือทั้งสองของผู้เล่นถูกลูกพร้อมกันการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เล่นสามารถพาลูกบาสเกตบอลไปในทิศทางต่างๆได้ การเลี้ยงลูกบอลได้อย่างถูกต้องและชำนาญจะช่วยให้สามารถพาลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างรวดเร็วแน่นอนและมั่นคง โดยปกติแล้วการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแต่ละครั้งผู้เลี้ยงจะต้องมีความพร้อมที่จะหยุดส่งยิงประตูหรือสามารถเปลี่ยนทิศทาง

ได้ทันทีตามสภาพการเล่น การที่จะทำเช่นนี้ได้ นั้น ผู้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลจะต้องสามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงหรือต่ำได้ทันทีตามสภาพการเล่น และในขณะที่เลี้ยงลูกบอลจะต้องรักษาการทรงตัวให้ได้อยู่เสมอ โดยให้อำต้วเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนมาทั้งสอง แขนข้างที่ไม่ได้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลกางออกไปข้างๆ ศีรษะตั้งตรงตามองไปข้างหน้าหรือจุดหมายทั้งนี้เพื่อที่จะได้

1. รู้ว่าห่วงประตูดอยู่ที่ใดของตัวเองตลอดเวลา
2. รู้ว่าเพื่อนร่วมชุดของเราอยู่ทางทิศใดบ้าง
3. รู้ว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามกำลังทำอะไรหรืออยู่ที่ใดบ้าง
4. รู้ว่าตำแหน่งของเราและเพื่อนร่วมชุดของเราอยู่ที่ใด
5. รู้ว่าห่วงประตูดอยู่ในตำแหน่งที่สัมพันธ์กับเราอย่างไร

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลนั้น จะต้องไม่จ้องมองดูลูกบอล และจะต้องเงยหน้าตลอดเวลาจะช่วยให้เราทราบเหตุการณ์ในขณะที่เล่นอยู่ตลอดเวลา

### หลักปฏิบัติในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ชินินทร์ ยุคตะนันท์ และคณะ (2544) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่ดีนั้น มีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นการเคลื่อนไหวร่วมกันระหว่างแขน ข้อศอก ข้อมือ และนิ้วมือ
2. ปลดปล่อยแขนตามสบาย โดยให้แขนท่อนล่างขนานกับพื้น
3. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. เข่างอพอควรตามลักษณะของการเลี้ยงลูกสูงหรือเลี้ยงลูกต่ำ
5. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้เคลื่อนไหวเฉพาะแขนท่อนล่าง ขึ้น ลง โดยยกขึ้นประมาณ 5-6 นิ้ว และกดลงประมาณ 1 ฟุต ข้อมือและนิ้วมือปลดปล่อยตามสบาย
6. การเคลื่อนไหวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อศอกเท่านั้น แขนท่อนบนให้อยู่กับที่
7. จากลักษณะและจังหวะที่กล่าวนี้ ให้การเคลื่อนไหวขึ้นและลงสลับกันอย่างสบายๆ แต่ต้องสามารถบังคับข้อมือ นิ้วมือ และลูกบาสเกตบอลให้ได้

### ข้อสังเกต

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไม่ใช่เป็นการตบลูกบาสเกตบอล หากแต่เป็นการกดลูกบาสเกตบอลให้ลงสู่พื้น โดยอาศัยสปริงจากข้อมือและนิ้วมือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผู้เลี้ยงควรสามารถเลี้ยงได้ทั้งสองมือ โดยผลัดกันหรือสลับกัน และควรฝึกหัดให้จังหวะการเปลี่ยนมือหรือการสลับเป็นไปอย่างกลมกลืน
2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอาจเลี้ยงไปในทิศทางต่างๆ กันคือ เลี้ยงไปข้างหน้า ไปข้างๆ หรือถอยหลังก็ได้

3. กรณีที่จะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปในทิศทางใด แทนที่จะกดลูกบอลลงโดยตรงๆ ก็ให้กดลูกบอลไปในทิศทางนั้นๆ แทนพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย
4. ตาต้องมองไปในทิศทางที่ต้องการจะเลี้ยง โดยไม่มองที่ลูกบาสเกตบอล
5. การฝึกหัดเริ่มจากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลช้าๆ ก่อนจนสามารถทำได้ดีแล้ว จึงเพิ่มความเร็วจนได้ความเร็วสูงสุด การฝึกหัดให้ฝึกหัดทั้งมือซ้ายและขวา

### การเลี้ยงลูกต่ำ (Low Dribble)

ชินินทร์ ยุกตะนันท์ และคณะ (2544) การเลี้ยงลูกต่ำใช้โอกาสที่ป้องกันคู่ต่อสู้ในระยะประชิดตัว และใช้โอกาสที่ต้องการเปลี่ยนทิศทาง เพราะเลี้ยงลูกต่ำมีโอกาสได้สัมผัสลูกบอลมากกว่า และลูกกระดอนต่ำทำให้ยากขึ้นสำหรับคู่ต่อสู้ที่จะเข้ามาแย่ง

### วิธีปฏิบัติ

1. โนม์ลำตัวลงข้างหน้า ย่อเข้าเล็กน้อย ไม่เกร็งร่างกาย
2. กางนิ้วมือทุกนิ้วออกเต็มที่ ใช้นิ้วมือทั้งห้ากดลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้น ไม่ใช่ตีหรือตบ
3. ลดมือลงไปรับลูกที่กำลังกระดอนขึ้นมาก่อนถึงจุดสูงสุด เมื่อสัมผัสลูกบาสเกตบอลให้กระดกข้อมือและข้อศอกขึ้นเล็กน้อย แล้วกดลูกลงสู่พื้นอีก
4. บังคับให้ลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นระดับเอว
5. ศีรษะตั้งขึ้น ตามองผู้เล่นร่วมทีมหรือคู่ต่อสู้
6. มือที่ไม่ใช้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้กางออก โดยให้แขนท่อนล่างขนานกับพื้น
7. ลูกบาสเกตบอลอยู่ด้านข้าง โดยเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย
8. ลูกบาสเกตบอลต้องอยู่ตรงข้ามกับผู้ป้องกันเสมอ
9. เทคนิคของการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือ การใช้นิ้วมือบังคับลูกบาสเกตบอล

### การเลี้ยงลูกสูง (High Dribble)

ชินินทร์ ยุกตะนันท์ และคณะ (2544) ใช้เมื่อต้องการนำลูกบาสเกตบอลขึ้นไปเล่นในแดนหน้า หรือรีบเร่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลขึ้นไปเพื่อทำประตูอย่างรวดเร็ว ขณะมีคู่ต่อสู้มาขวางหน้า หรือประชิดตัว ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงทิศทางอย่าในกรณีเล่น Fast Break หรือที่เราเรียกว่า ลักไก่ การเลี้ยงลูกสูงมีความจำเป็นต้องใช้ เพราะผู้ได้รับลูกบาสเกตบอลนั้น บางทีไม่สามารถส่งลูกบาสเกตบอลไปยังเพื่อนร่วมทีมได้ในทันทีทันใด แต่เพื่อไม่ให้เกิดการหยุดชะงักหรือช้าลง จึงจำเป็นต้องอาศัยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอย่างรวดเร็วแทนการส่งไว้ชั่วขณะหนึ่ง พอมีโอกาสหรือช่องทางก็ส่งลูกให้คนอื่นยิงประตูที่จะทำอะไรก็แล้วแต่ หรือบางทีอาจเลี้ยงเข้าไปยิงประตูด้วยตนเอง

### วิธีปฏิบัติ

1. ก้มตัวลงข้างหน้าเล็กน้อย (น้อยกว่าเลี้ยงลูกต่ำ)
2. ใช้นิ้วมือกดลูกลงสู่พื้น
3. ให้ลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นสูงระดับเอว
4. ศีรษะตั้ง ตามองข้างหน้า

จึงสรุปได้ว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำหรือการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงถ้าต้องการให้ลูกบาสเกตบอลอยู่กับที่ก็กดเหนือลูกบาสเกตบอลด้วยนิ้วมือ ถ้าต้องการให้ไปข้างหน้า ต่ำลง หรือถอยหลัง ก็ให้กดลูกบาสเกตบอล ด้านตรงข้ามกับทิศทางที่จะไป

### ข้อแนะนำในการเลี้ยงลูกต่ำและการเลี้ยงลูกสูง

1. ต้องเลี้ยงให้ถนัดทั้งมือซ้ายและขวา
2. การส่งลูกบาสเกตบอล เร็วกว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล จงพยายามหลีกเลี่ยงการเลี้ยงมากเกินไป
3. ต้องสามารถเลี้ยงเคลื่อนที่ไปได้ทุกทิศทางหรือหมุนตัวและหยุดอย่างรวดเร็วทุกโอกาส
4. ถ้ามีผู้ป้องกันเข้าประชิดตัว ให้ใช้ตัวกำบังไว้ให้ผู้เลี้ยงอยู่ระหว่างผู้ป้องกันกับลูกบาสเกตบอลเสมอและเลี้ยงลูกต่ำลง
5. ไม่ก้มมองลูกบาสเกตบอล
6. ต้องดูโอกาสว่าเมื่อใดควรเลี้ยง เมื่อใดควรส่ง
7. จงพยายามหลีกเลี่ยงการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเข้าเส้นข้างสนาม
8. เทคนิคที่สำคัญในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือ การสามารถใช้นิ้วมือบังคับ

### การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในสภาพการเล่นจริง

ซินินท์ ยุคตะนันท์ และคณะ (2544) ในสภาพการเล่นจริงในสนาม ผู้เล่นจะต้องผสมผสานการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งการเลี้ยงลูกต่ำและการเลี้ยงลูกสูง และต้องสามารถทำได้อย่างฉับพลันทันทีเมื่อต้องการเพราะถ้าเข้าไปเพียงเสี้ยววินาที ก็อาจพลาดโอกาสในการยิงประตู การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลถือเป็นศิลปะที่ทำให้เกมการเล่นเร้าใจผู้ชม การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในสภาพการเล่นจริงสามารถแยกย่อยได้ คือ

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนช่วงก้าว (Change of Pace Dribble)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนช่วงก้าว นับเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นต้องฝึก โดยปกติจะเริ่มด้วยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลช้าหรือเร็ว ตามสภาพการเล่นในสนามจริงๆ สำหรับเทคนิคในการเลี้ยงลูก

บาสเกตบอลก็ใช้เทคนิคการเลี้ยงลูกสูง และการเลี้ยงลูกต่ำ แต่ให้เปลี่ยนช่วงก้าวหรือความเร็วตามที่ต้องการหรือสภาพการเล่นจริงๆ

## 2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนทิศทางแบบ (Cross Over)

การเลี้ยงลูกเคลื่อนที่ด้วยความเร็ว 50% ของความเร็วของการเลี้ยงลูกปกติ การปฏิบัติการเลี้ยงเปลี่ยนทิศทางแบบ Cross over ทำได้ดังนี้ ถ้าผู้เล่นต้องการเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้าย ก็เริ่มด้วยการเลี้ยงลูกด้วยมือขวา ก่อน แล้วทำท่าว่าจะเลี้ยงลูกไปทางขวา โดยการเพิ่มความเร็วในทันทีที่ฝ่ายป้องกันเคลื่อนตัวตาม ให้ใช้เท้าขวาสกัดพร้อมกับเปลี่ยนทิศทางด้วยการก้าวเท้าซ้ายเฉียงออกไปประมาณ 45 องศา พร้อมกับย่อเข่า ก้มตัวลงเปลี่ยนมือจากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยมือขวาไปใช้มือซ้ายเลี้ยงลูกบาสเกตบอล แล้วเพิ่มความเร็วยึดตัวขึ้นไปลูกบาสเกตบอลไปด้วยความเร็ว

## 3. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหมุนตัว (Reverse Dribble)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลขณะที่ฝ่ายป้องกันเข้ามาแย่งลูก วิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหมุนตัวกระทำได้โดย ขณะผู้เล่นเลี้ยงลูกด้วยมือขวา ให้ย่อตัวลงเลี้ยงลูกบอลต่ำ และใช้เท้าซ้ายเป็นแกนหมุนตัวไปทางซ้ายหันหลังให้ฝ่ายป้องกันทันที และขณะเดียวกันก็เปลี่ยนมาเลี้ยงลูกด้วยมือซ้าย

(ปริตดา รอดโพธิ์ทอง, 2516) กล่าวไว้ว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นจะได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาก ถ้าหากทำให้ลูกจังหวะคือเมื่อไรควรที่จะเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และควรที่จะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอย่างไร การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอย่างถูกต้อง และชำนาญสามารถจะช่วยเหลือการเล่นในทีมได้อย่างแท้จริง นอกจากนั้นยังทำให้เกมส์เล่น นั้นน่าสนใจยิ่งขึ้น แต่ถ้ามีการเลี้ยงลูกผิดเป็นต้นว่าเลี้ยงลูกบ่อยๆเกินไปไม่ถึงที่ควรที่จะเลี้ยงก็เลี้ยงและไม่เลือกสถานที่ ทำให้รู้สึกที่เกมส์นั้นจืดชืดน่าเบื่อหน่ายทั้งผู้เล่นและผู้ดู

วิวัฒน์ จิตตपालกุล (2548) กล่าวไว้ว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล หมายถึง การเคลื่อนที่ของผู้เล่นที่ครอบครองบอลเพื่อพาลูกบาสเกตบอลให้หลุดจากการป้องกันของฝ่ายตรงกันข้ามหรือเพื่อหาตำแหน่งส่งบาสเกตบอลหรือยิงประตูการเลี้ยงบาสเกตบอลขณะเลี้ยงบาสเกตบอลผู้เล่นควรนำลูกบอลไปไว้ด้านข้างลำตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการป้องกันหรือการเข้าแย่งของฝ่ายตรงกันข้าม วิธีเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ควรใช้นิ้วกลางที่ลูกบอลอาจใช้ข้อมือช่วยส่งแรง และควรฝึกหัดการใช้มือทั้งสองข้างช่วยในการเลี้ยงบาสเกตบอล สิ่งที่สำคัญของการเลี้ยงบาสเกตบอล คือ ไม่ควรมองลูกบาสเกตบอลที่ตนเองกำลังเลี้ยงอยู่ ให้มองผู้เล่นหรือทิศทางในสนาม ซึ่งมีวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอล ดังนี้

### 1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนตำแหน่ง (The Change of Pace Dribble)

การเลี้ยงบาสเกตบอลชนิดนี้มีความสำคัญอีกประการหนึ่ง เนื่องจากทำให้ผู้เล่นฝ่ายป้องกันไม่สามารถคาดเดาได้ว่าผู้เล่นบอลนั้นจะเคลื่อนที่เร็ว ช้า หยุดอยู่กับที่ส่งบาสเกตบอล หรือยิงประตู

## 2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (The Low or Control Dribble)

เป็นวิธีเลี้ยงบาสเกตบอลของผู้เล่นเมื่อถูกป้องกันอย่างใกล้ชิด ผู้เลี้ยงต้องย่อตัว ฝ่ามืออยู่บนลูกบอล ในการเลี้ยงบาสเกตบอลให้ลูกบาสเกตบอลกระทบพื้นในระดับต่ำ และควรควบคุมลูกบอลให้อยู่ข้างลำตัวเพื่อป้องกันการแย่งหรือปิดบอลจากฝ่ายตรงกันข้าม

## 3. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง (The High or Control Dribble)

เมื่อผู้เล่นเลี้ยงบาสเกตบอลขณะไม่มีผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามป้องกัน และต้องใช้ความเร็วสามารถใช้วิธีการเลี้ยงลักษณะนี้ โดยการผลักลูกบอลไปข้างหน้าให้ลูกบอลกระทบพื้นกระดอนระดับเอวมือไม่จำเป็นต้องอยู่ด้านบนของลูกบาสเกตบอล สามารถอยู่ด้านหลังของลูกเพื่อผลักไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว

## 4. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสลับซ้าย-ขวา (The Crossover Dribble)

การเลี้ยงบาสเกตบอลต้องใช้มือเพียงมือเดียวในการเลี้ยงบาสเกตบอล หากฝ่ายตรงข้ามป้องกันอย่างใกล้ชิดและผู้เลี้ยงบาสเกตบอลที่เลี้ยงด้านหน้าของฝ่ายตรงกันข้าม อาจถูกแย่งหรือปิดได้ง่าย ดังนั้นจึงควรเลี้ยงบาสเกตบอลสลับซ้าย-ขวา เพื่อหลีกเลี้ยงและหลบหลีกการแย่งหรือปิดจากฝ่ายตรงกันข้าม แต่หากฝึกทักษะชนิดนี้ไม่ชำนาญอาจทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามแย่งหรือปิดบอลได้

## 5. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไขว้หลัง (The Behind the Back Dribble)

เป็นวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอลเพื่อต้องการหลอกฝ่ายตรงกันข้ามให้เสียจังหวะเพื่อชิงพื้นที่หรือตำแหน่งในการเปลี่ยนทิศทาง เป็นการใช้มือออกแรงกดและผลักลูกบอลจากด้านหลังไปด้านหน้าอีกข้างหนึ่งเป็นลักษณะของการไขว้สลับด้านหลัง

## 6. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลอดใต้ขา (The Between the Legs Dribble)

เป็นวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอลที่ใช้มือกดลูกบาสเกตบอลให้ลอดใต้ขา ใช้ขณะเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามป้องกันอย่างใกล้ชิด เพื่อหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามเสียจังหวะและเสียพื้นที่หรือตำแหน่ง

## 7. การหมุนตัวเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (The Reverse Dribble)

เป็นวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอลเพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงกันและเปลี่ยนทิศทาง ใช้ลำตัวบังลูกบาสเกตบอลยากต่อการแย่งหรือปิดลูกบาสเกตบอล ทำเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามเข้าประชิดตัวให้ใช้มือผลักลูกบาสเกตบอลไปยังตำแหน่งอีกด้านหนึ่งพร้อมกับหมุนตัวไปด้านเดียวกัน

สรุปได้ว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลก็เปรียบได้เสมือนกับมิตสองคม อาจนำประโยชน์มาให้ผู้เล่นในขณะเดียวกันก็อาจนำผู้เล่นไปสู่อันตรายได้ อีกอย่างหนึ่งการเลี้ยงลูกก็อาจเป็นศิลปะของการเล่นอย่างสูง ทำให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์จากการรุกหรือการรับ การเลี้ยงลูกเป็นท่าที่ผู้เล่นทำต่อจากการเคลื่อนไหวจากท่าอื่นเมื่อต้องการผ่านฝ่ายป้องกัน ถ้าเป็นฝ่ายป้องกัน การเลี้ยงลูกก็เป็นการครอบครอง

ลูกเพื่อป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามทำการรุกได้ การบังคับลูกในการเลี้ยงลูก ให้กางนิ้วออกไป หน้าเงย  
 อย่างพยายามมองลูก และพยายามให้ปลายนิ้วบังคับลูกให้ได้ จำเป็นต้องดูลูกอย่างมองตรงๆ ใช้มอง  
 ด้วยหางตา มีวิธีการเลี้ยงบอลสองแบบ คือ 1) การเลี้ยงลูกต่ำ (Low Dribbling) การเลี้ยงลูกต่ำ เข้าทั้ง  
 สองงอ ศีรษะและไหล่โน้มไปข้างหน้าให้ต่ำ ถ้าหากใช้มือขวาเลี้ยงลูก มือซ้ายกางออกไปเล็กน้อยเพื่อ  
 ถ่วงน้ำหนักของร่างกาย ศีรษะ และตามองตรงไปข้างหน้า ควบคุมการกระดอนของลูกด้วยปลายนิ้ว  
 ช้อนมือ ลูกที่กระดอนขึ้นให้สูงประมาณแค่เข่า 2.การเลี้ยงลูกสูง (High Dribbling) การเลี้ยงลูกสูงนี้ ใช้  
 ทำในขณะที่ผู้เล่นต้องการเลี้ยงลูกวิ่งไปอย่างรวดเร็ว วิธีทำ ให้ศีรษะและไหล่ก้มลงไปข้างหน้าเล็กน้อย  
 บังคับให้ลูกกระดอนขึ้นมา แคสเสอ หรือสูงกว่าเล็กน้อย การทำตัวอย่างนี้สามารถทำให้ผู้เล่นวิ่งไป  
 ได้อย่างรวดเร็วที่สุด และในขณะเดียวกันก็สามารถบังคับลูกได้ตามความต้องการ ข้อสำคัญในการทำทำนี้  
 ตาจะต้องมองตรงไปข้างหน้า ดูคู่ต่อสู้หรือดูกระดานห่วงประตู การฝึกหัดการเลี้ยงลูกนี้ ผู้เล่นจะต้องรู้  
 กติกากการเล่นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกบ้างเล็กน้อย เป็นต้นว่าการเลี้ยงลูกต้องใช้มือใดมือหนึ่ง หรือสลับ  
 มือกันเลี้ยงลูกเท่านั้น จะเลี้ยงลูกด้วยมือทั้งสองพร้อมกันในขณะเดียวกันหาได้ไม่

## 2.5 การกระทำผิดระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

2.5.1 การพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ (Travelling) คือ การเคลื่อนที่โดยไม่ถูกต้อง  
 ตามกติกา (Illegal) ของเท้าข้างเดียวหรือ 2 ข้าง ไปในทิศทางใดๆ นอกเหนือไปจากที่กำหนดไว้ใน  
 กติกาในขณะที่ผู้เล่นถือลูกบาสเกตบอลดีในสนามแข่งขัน

2.5.2 การหมุนตัว (Pivot) คือ การเคลื่อนที่โดยถูกต้องตามกติกา (Legal) ของผู้เล่น  
 ที่ถือบอลดีในสนามแข่งขัน ด้วยการก้าวเท้าครั้งหนึ่งหรือมากกว่าไปในทิศทางใดๆ ด้วยเท้าข้างเดียวกัน  
 ในขณะที่มีเท้าอีกข้างหนึ่งที่เรียกว่า “เท้าหลัก” (Pivot Foot) สัมผัสติดอยู่กับพื้นที่จุดเดียว

### 2.5.3 การสร้างเท้าหลักเมื่อผู้เล่นรับลูกบาสเกตบอลดีในสนาม

2.5.3.1 ขณะกำลังยืนด้วยเท้า 2 ข้างบนพื้น ถ้าผู้เล่นเคลื่อนที่โดยยกเท้า  
 ข้างหนึ่งจากพื้น เท้าอีกข้างจะกลายเป็นเท้าหลัก

2.5.3.2 ขณะกำลังเคลื่อนที่ หรือกำลังเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแล้วหยุด ถ้ามีเท้า  
 ข้างหนึ่งถูกพื้น เท้าข้างนั้นจะกลายเป็นเท้าหลักและถ้าเท้าทั้ง 2 ข้างพ้นจากพื้น และผู้เล่นลงสู่พื้นด้วย  
 เท้าข้างเดียวเท้าข้างนั้นจะกลายเป็นเท้าหลัก ถ้าผู้เล่นใช้เท้าข้างเดียวกันนั้นกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วลงมา  
 หยุดบนพื้นด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน จะไม่มีเท้าข้างใดเป็นเท้าหลัก (Neither is a Pivot Foot)

2.5.4 เคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกบาสเกตบอลของผู้เล่นที่สร้างเท้าหลักแล้ว ขณะที่  
 ครอบครองลูกบาสเกตบอลดีในสนามแข่งขัน

2.5.4.1 ขณะกำลังยืนด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างบนพื้น การเริ่มต้นเลี้ยงลูก  
 บาสเกตบอล ต้องไม่ยกเท้าหลักขึ้นจากพื้นก่อนลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ (ข้างเดียวหรือ 2 ข้าง)

และการส่งลูกบาสเกตบอลหรือการยิงประตู ผู้เล่นสามารถยกเท้าหลักขึ้นจากพื้นได้แต่ต้องไม่ให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งลงสู่พื้นก่อนลูกบาสเกตบอลหลุดจากพื้น (ข้างเดียวหรือ 2 ข้าง)

2.5.4.2 ขณะกำลังเคลื่อนที่ (While Moving) ถ้าจะส่งลูกบาสเกตบอลหรือยิงประตู ผู้เล่นสามารถกระโดดให้เท้าหลักพ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดียวหรือลงสู่พื้นด้วยเท้า 2 ข้างพร้อมกัน หลังจากนั้นสามารถยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งทั้ง 2 ข้างพ้นจากพื้นได้ แต่จะต้องไม่ให้เท้าที่ยกขึ้นนั้นกลับลงสู่พื้นก่อนลูกบาสเกตบอลหลุดออกจากมือ (มือเดียวหรือ 2 มือ) และการเริ่มต้นเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ต้องไม่ยกเท้าขึ้นจากพื้นก่อนลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ (มือเดียวหรือ 2 มือ)

2.5.4.3 ขณะเคลื่อนที่มาหยุดโดยไม่มีเท้าข้างใดข้างหนึ่งเป็นเท้าหลักการเริ่มต้นเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ต้องไม่ยกเท้าข้างใดขึ้นจากพื้นก่อนลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ (มือเดียวหรือ 2 มือ) และก่อนส่งลูกบาสเกตบอลหรือยิงประตู ผู้เล่นสามารถยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้างได้ แต่ต้องไม่ให้เท้าลงสู่พื้นก่อนลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ (มือเดียวหรือ 2 มือ)

2.5.5 เล่นล้มอยู่บนพื้น นอนอยู่บนพื้น หรือนั่งอยู่บนพื้น

2.5.5.1 เป็นการเล่นที่ถูกต้อง เมื่อผู้เล่นล้มไปบนพื้นขณะที่กำลังถือลูกบาสเกตบอลหรือขณะนอนบนพื้น หรือขณะนั่งบนพื้น แล้วได้ครอบครองลูกบาสเกตบอล

2.5.5.2 เป็นการเล่นที่ผิดระเบียบ เมื่อผู้เล่นที่สิ้น กิ่ง หรือพยายามลุกขึ้นยืนขณะถือลูกบาสเกตบอล (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

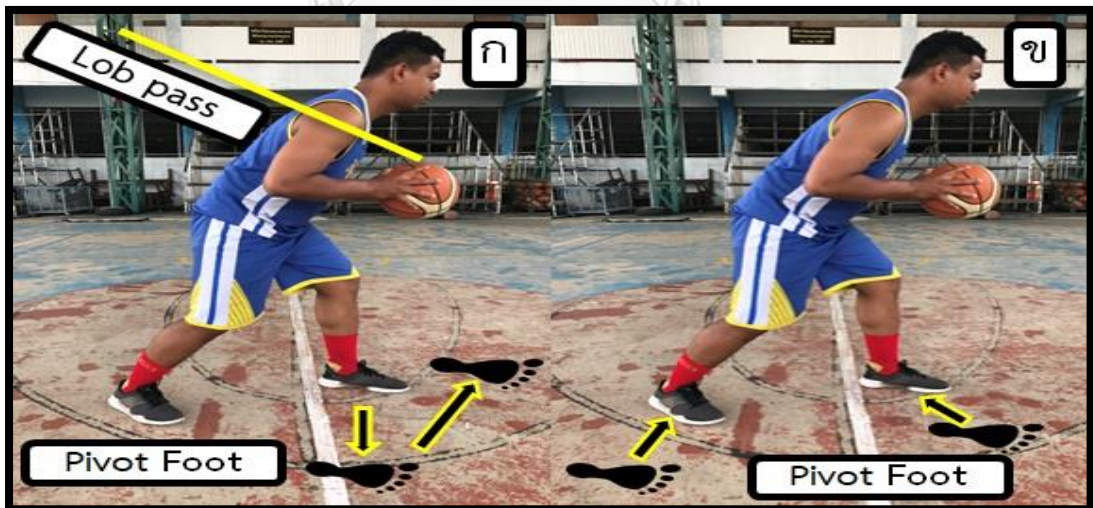


หลักการพิจารณาการผิดระเบียบเกี่ยวกับการพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)



ภาพที่ 1 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิ่ง

- (ก) ผู้เล่นครอบครองลูกบาสเกตบอล มีเท้าขวาเป็นหลักจากรับลูกบาสเกตบอล (นับเป็นจังหวะที่ 1)  
 (ข) ผู้เล่นก้าวเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 2 (นับเป็นจังหวะที่ 2)  
 (ค) ผู้เล่นก้าวเท้าขวาเป็นก้าวที่ 3 (นับเป็นจังหวะที่ 3) ซึ่งถือเป็นการทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิ่ง หรือการพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่เกิน



ภาพที่ 2 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิ่ง

- (ก) ผู้เล่นได้รับลูกบาสเกตบอลด้วยเท้าคู่ โดยใช้เท้าขวาเป็นหลัก (นับเป็นจังหวะที่ 1) เคลื่อนเท้าซ้ายเคลื่อนที่ (นับเป็นจังหวะที่ 2)  
 (ข) เมื่อเคลื่อนที่เท้าหลัก (นับเป็นจังหวะที่ 3) ถือเป็นการกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิ่ง



ภาพที่ 3 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง

(ก) ผู้เล่นได้รับลูกบาสเกตบอลด้วยเท้าคู่ โดยใช้เท้าขวาเป็นหลัก (นับเป็นจังหวะที่ 1) ใช้เท้าขวาเป็นหลัก เคลื่อนเท้าซ้ายเคลื่อนที่ (นับเป็นจังหวะที่ 2)

(ข) ผู้เล่นยกเท้าหลักวางเท้าขวาลงสู่พื้นก่อนปล่อยลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ (นับเป็นจังหวะที่ 3) ถือเป็นกรกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง



ภาพที่ 4 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง

ผู้เล่นรับลูกบาสเกตบอลที่นอนอยู่บนพื้น ถ้าผู้เล่นกิ้งหรือเคลื่อนที่ตัวจากจุดเดิมหรือลุกยืนขึ้น ถือเป็นกรกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง





ภาพที่ 5 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง

- (ก) ผู้เล่นได้รับลูกบาสเกตบอลด้วยเท้าคู่ (นับเป็นจังหวะที่ 1) สร้างเท้าขวาเป็นเท้าหลักเคลื่อน เท้าซ้าย (นับเป็นจังหวะที่ 2)
- (ข) ผู้เล่นวางเท้าหลักขึ้น สามารถยิงหรือส่งก็ได้
- (ค) ผู้เล่นวางเท้าหลักลงสู่พื้นก่อนจะยิงหรือส่ง (นับเป็นจังหวะที่ 3) เป็นการกระทำผิดระเบียบ เรื่องเทรพเวลลิง



ภาพที่ 6 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง

เมื่อผู้เล่นลูกกระโดดขึ้นไปในอากาศเพื่อยิงประตูหรือส่งเท้าลงสู่พื้น ผู้เล่นนั้นต้องปล่อยลูกบาสเกตบอล ถ้าลงสู่พื้นไม่ปล่อยลูกบาสเกตบอลเป็นการกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง



ภาพที่ 7 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง

(ก) ผู้เล่นได้รับลูกบาสเกตบอลด้วยเท้าคู่ (นับเป็นจังหวะที่ 1) สร้างเท้าขวาเป็นเท้าหลัก เคลื่อนเท้าซ้าย (นับเป็นจังหวะที่ 2)

(ข) ยกเท้าหลักวางลงสู่พื้น (นับเป็นจังหวะที่ 3)

(ค) แล้วกระโดดยิงประตูเป็นการกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง



ภาพที่ 8 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง

เมื่อผู้เล่นลูกกระโดดยิงประตู ฝ่ายป้องกันใช้มือป้องกันเหนือลูกบาสเกตบอล ผู้ยิงประตูลงสู่พื้น โดยไม่ปล่อยลูกบาสเกตบอลเป็นการกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรพเวลลิง





ภาพที่ 9 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องเทรเวลลิง

ผู้เล่นกระโดดยิงประตู ฝ่ายป้องกันกระโดดใช้มือกั้นทิศทางของลูกบาสเกตบอล ผู้ยิงประตูปล่อยบอลหลุดจากมือก่อนเท้าลงสู่พื้น ถ้าไม่มีผู้เล่นอื่นมาสัมผัสลูกบาสเกตบอล เมื่อลูกบาสเกตบอลหล่นสู่พื้นแล้ว ผู้ยิงประตูสัมผัสลูกบาสเกตบอลเป็นคนแรก เป็นการกระทำผิดระเบียบเรื่องเทรเวลลิง

#### การกระทำผิดระเบียบเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (Dribble Illegal)

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล “เริ่มต้น” เมื่อผู้เล่นที่ครอบครองลูกบาสเกตบอลดีในสนามแข่งขันโยน ปัด กลิ้ง หรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลงบนพื้น แล้วไปถูกลูกบาสเกตบอลอีกครั้งก่อนที่ลูกบาสเกตบอลจะไปถูกผู้เล่นคนอื่น

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล “สิ้นสุด” เมื่อผู้เล่นที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลถูกลูกบาสเกตบอลพร้อมกัน 2 มือหรือทำให้ลูกบาสเกตบอลพักอยู่ในมือเดียวหรือ 2 มือ ในระหว่างกำลังเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผู้เลี้ยงสามารถโยนลูกบาสเกตบอลขึ้นไปในอากาศได้ โดยมีข้อกำหนดว่าลูกบาสเกตบอลจะต้องถูกพื้นหรือถูกผู้เล่นคนอื่นก่อนที่ผู้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลจะไปถูกลูกบาสเกตบอลด้วยมืออีกครั้ง ไม่มีข้อกำหนดสำหรับจำนวนการก้าวเท้า ผู้เล่นสามารถก้าวเท้าไปได้ ถ้าลูกบาสเกตบอลไม่ได้สัมผัสถูกมือผู้เลี้ยง

2. ผู้เล่นที่สูญเสียการครอบครองลูกบาสเกตบอลโดยบังเอิญ และจากนั้นเขาได้ครอบครองลูกบาสเกตบอลดีในสนามแข่งขันได้อีกครั้ง ให้พิจารณาว่าเป็นการทำ “ลูกบาสเกตบอลหลุดมือโดยไม่เจตนา”(Fumbling the Ball)

3. การกระทำต่อไปนี้ไม่ใช่การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

3.1 การยิงประตูต่อเนื่องหลาย ๆ ครั้ง

3.2 การทำลูกบาสเกตบอลหลุดมือโดยไม่เจตนาเมื่อเริ่มต้นหรือสิ้นสุดการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

3.3 การพยายามเข้าครอบครองลูกบาสเกตบอล ด้วยการปิดลูกบาสเกตบอลออกจากกลุ่มผู้เล่นคนอื่น

3.4 การปิดลูกบาสเกตบอลไปจากการครอบครองของผู้เล่นคนอื่น

3.5 การสกัดกั้นการส่งลูกบาสเกตบอลและสามารถครอบครองลูกบาสเกตบอลไว้ได้

3.6 การโยนลูกบาสเกตบอลจากมือข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง แล้วทำให้ลูกบาสเกตบอลพักอยู่ในมือก่อนลูกบาสเกตบอลถูกพื้น โดยมีข้อกำหนดว่าต้องไม่ทำผิดระเบียบการพาลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ (Travelling Violation)

4. หลักเกณฑ์ (Rule) ผู้เล่นจะต้องไม่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นครั้งที่ 2 ภายหลังจากเลี้ยงลูกบาสเกตบอลครั้งแรกสิ้นสุดลงแล้ว นอกจากนี้เขาจะสูญเสียการครอบครองลูกบาสเกตบอลดีในสนามแข่งขันเพราะ

4.1 เพราะเขายังประตู

4.2 เพราะฝ่ายตรงข้ามไปถูกลูกบาสเกตบอล

4.3 เพราะเมื่อส่งลูกบาสเกตบอลไปแล้ว หรือเมื่อทำลูกบาสเกตบอลหลุดมือโดยไม่เจตนาแล้วลูกบาสเกตบอลไปถูกผู้เล่นคนอื่น หรือผู้เล่นคนอื่นไปถูกลูกบาสเกตบอล

**หลักการพิจารณาการกระทำผิดระเบียบและไม่ผิดระเบียบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล**



ภาพที่ 10 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องดับเบิล

(ก) ผู้เล่นทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

(ข) ถูกยึดด้วยผู้เล่นฝ่ายป้องกัน ซึ่งยังไม่อยู่ในสถานการณ์ลูกบาสเกตบอลกระโดด

(ค) ผู้เล่นสามารถดึงลูกบาสเกตบอลกลับคืนได้

(ง) ถ้าทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอีกจะเป็นการผิดระเบียบเรื่องดับเบิลหรือการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล 2 ครั้ง



ภาพที่ 11 ภาพแสดงการฝึกระเบียบเรื่องดับเบิล

- (ก) ผู้เล่นทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- (ข) ผู้เล่นจับลูกบาสเกตบอลหรือสิ้นสุดการเลี้ยง
- (ค) ทำลูกบาสเกตบอลหลุดมือโดยไม่เจตนา
- (ง) จับลูกบาสเกตบอลอีกครั้งเป็นการกระทำที่ไม่ผิดระเบียบ
- (จ) ทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอีกครั้งหนึ่งเป็นการฝึกระเบียบเรื่องดับเบิล



ภาพที่ 12 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องดับเบิล

ผู้เล่นยืนอยู่กับที่โยนลูกบาสเกตบอลไปมาจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง สามารถกระทำได้ไม่ผิดระเบียบเรื่องดับเบิล





ภาพที่ 13 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องดับเบิ้ล

ผู้เล่นเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงโดยไม่ได้พักลูกบาสเกตบอลด้วยมือ ไม่เป็นการผิดระเบียบเรื่องดับเบิ้ล



ภาพที่ 14 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องดับเบิ้ล

ผู้เล่นถือลูกบาสเกตบอลยังไม่ได้เลี้ยงลูกบาสเกตบอล แล้วโยนลูกบาสเกตบอลข้ามศีรษะคู่แข่ง เมื่อลูกบาสเกตบอลหล่นสู่พื้น แล้วผู้เล่นผู้ครอบครองลูกบาสเกตบอลวิ่งอ้อมมาทำการเลี้ยงต่อไม่เป็นการผิดระเบียบเรื่องดับเบิ้ล





ภาพที่ 15 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องดับเบิล

- (ก) ผู้เล่นทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- (ข) สิ้นสุดการเลี้ยงด้วยการจับลูกบาสเกตบอลไว้
- (ค) ถูกผู้เล่นฝ่ายป้องกันปิดลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือ
- (ง) ผู้เล่นครอบครองลูกบาสเกตบอลเดิมสามารถจับลูกบาสเกตบอลได้อีกแล้วทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลใหม่ไม่เป็นการผิดระเบียบเรื่องดับเบิล
- (จ) ถ้าผู้เล่นทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอีก จะเป็นลูกผิดระเบียบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล 2 ครั้ง ผิดระเบียบเกี่ยวกับลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง (Ball Returned to the Backcourt)

1. ลูกบาสเกตบอลกลับไปในแดนหลังของทีม เส้นกึ่งกลางสนาม และพื้นสนามในแดนหลังเมื่อ
  - 1.1 ลูกบาสเกตบอลถูกแดนหลัง
  - 1.2 ลูกบาสเกตบอลผู้เล่นหรือกรรมการผู้ตัดสินที่มีส่วนของร่างกายสัมผัสกับแดนหลัง
2. ลูกบาสเกตบอลกลับไปในแดนหลังโดยไม่ถูกต้อง เมื่อผู้เล่นของทีมที่ครอบครองลูกบาสเกตบอลตีทำดังนี้
  - 2.1 เป็นคนสุดท้ายที่ถูกลูกบาสเกตบอลในแดนหน้า หลังจากนั้นผู้เล่นคนอื่นหรือผู้เล่นทีมเดียวกับเขา เป็นผู้ถูกลูกบาสเกตบอลเป็นคนแรกในแดนหลัง
  - 2.2 เป็นคนสุดท้ายที่ถูกลูกบาสเกตบอลในแดนหลัง หลังจากนั้นลูกบาสเกตบอลไปถูกแดนหน้า แล้วลูกบาสเกตบอลไปถูกผู้เล่นคนนั้นหรือถูกผู้เล่นทีมเดียวกับเขาเป็นคนแรกในแดนหลัง

ข้อกำหนดนี้ใช้บังคับในทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับแดนหน้าของทีมรวมทั้งการส่งลูกบาสเกตบอลเข้าเล่นหลักเกณฑ์ (Rule) ผู้เล่นของทีมที่ครอบครองลูกบาสเกตบอลตี ต้องไม่ทำให้ลูกบาสเกตบอลกลับแดนหลังโดยไม่ถูกต้องตามกติกา

### หลักการพิจารณาการผิดระเบียบลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 16 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
 ผู้เล่นเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจากแดนหลังไปสู่แดนหน้า ขณะก้าวเท้าไปสู่แดนหน้าจะต้องเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผ่านไปเลย ถ้ายืนอยู่ครอบครองเส้นกลางแล้วเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอยู่บริเวณเส้นกลางอยู่อีก ก็เป็นการผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 17 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
 ผู้เล่นเมื่ออยู่ในแดนหน้า แล้วทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยลูกบอลอยู่ในแดนหลัง เป็นการผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 18 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
 เมื่อผู้เล่นครอบครองหรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาเหยียบล้ำเส้นกลางสนาม ถือว่าเคลื่อนที่  
 ไปสู่แดนหน้าแล้ว หากดึงเท้าหรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง เป็นการผิดระเบียบเรื่องการ  
 พาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 19 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
 ผู้เล่นที่อยู่แดนหน้าทำการส่งลูกบาสเกตบอลให้ผู้เล่นทีมเดียวกันที่อยู่แดนหลัง กระโดด  
 ลอยตัวข้ามเส้นกลางสนามรับลูกบาสเกตบอลขณะลอยตัวในอากาศแล้วลงสู่พื้นในแดนหน้า เป็นการ  
 ผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง





ภาพที่ 20 ภาพแสดงการฝึกเตรียมเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
ผู้เล่นที่อยู่แดนหลังส่งลูกบาสเกตบอลไปสู่แดนหน้าให้ผู้เล่นทีมเดียวกันที่บริเวณใกล้เส้นกลาง  
สนามในแดนหน้า กระโดดรับบอลขณะลอยตัวในอากาศแล้วลงสู่พื้นในแดนหลัง เป็นการฝึกเตรียม  
เรื่องการพาลูกบาสเกตบอลสู่แดนหลัง



ภาพที่ 21 ภาพแสดงการฝึกเตรียมเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
ผู้เล่นยืนคร่อมเส้นกลางสนาม ถ้าได้ครอบครองบาสเกตบอล ถ้ายกเท้าที่อยู่ในแดนหน้าขึ้น  
เป็นการฝึกเตรียมเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลสู่แดนหลัง



ภาพที่ 22 ภาพแสดงการผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
ผู้เล่นยืนคร่อมเส้นกลางสนาม เมื่อกระโดดขึ้นรับบาสเกตบอลในแนวตั้งแล้วลงสู่พื้นลักษณะ  
คร่อมเว้นแบบเดิม เป็นการผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 23 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
ผู้เล่นที่อยู่แดนหลังส่งลูกบาสเกตบอลไปสู่แดนหน้าให้ผู้เล่นทีมเดียวกันที่บริเวณใกล้เส้นกลาง  
สนามในแดนหน้า ผู้เล่นกระโดดลงสู่พื้นในแดนหลังก่อนรับบอล ลักษณะนี้ไม่เป็นการผิดระเบียบ เรื่อง  
การพาลูกบาสเกตบอลสู่แดนหลัง





ภาพที่ 24 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
 เมื่อมีการยิงประตู เมื่อบาสเกตบอลถูกห่วงประตู ผู้เล่นที่อยู่ในแดนหน้าปัดบาสเกตบอลกลับ  
 สู่แดนหลัง ผู้เล่นทีมเดียวกับผู้ปิดสัมพันธ์บาสเกตบอลในแดนหลัง (เพราะยังไม่มีกรอบ  
 บาสเกตบอลในแดนหน้า) ไม่เป็นการเล่นผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 25 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
 ผู้เล่นอยู่ในแดนหน้า (กางเกงน้ำเงิน) ถูกทำการยึดบาสเกตบอลบริเวณใกล้เส้นกลางสนาม ผู้  
 เล่นในแดนหน้าหน้าก้าวเท้ากลับสู่แดนหลังขณะยังยึดบาสเกตบอลอยู่กับคู่แข่งนี้ไม่เป็  
 นการผิดระเบียบเรื่อง การพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง แต่ต้องพิจารณาเป็นลูกยึดในสถานการณ์  
 ลูกกระโดดให้ทีมได้ส่งจากภายนอกสนามจากการสลับกันส่งบาสเกตบอล (ตาม ลูกศรที่โต๊ะผู้บันทึก)



ภาพที่ 26 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
เส้นกึ่งกลางสนามถือเป็นส่วนหนึ่งของแดนหลังเมื่อผู้เล่นครอบครองลูกบาสเกตบอลอยู่ในแดน  
หน้าหรือเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาเหยียบเส้นกลางโดยไม่ส่งไม่เป็นการผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอล  
กลับสู่แดนหลัง



ภาพที่ 27 ภาพแสดงการไม่ผิดระเบียบเรื่องพาลูกบาสเกตบอลกลับสู่แดนหลัง  
ผู้เล่นที่อยู่แดนหน้าส่งลูกบาสเกตบอลให้ผู้เล่นทีมเดียวกันที่บริเวณใกล้เส้นกลางสนาม ผู้เล่น  
กระโดดลอยตัวรับบอลขณะลอยตัวในอากาศแล้วส่งบอลกลับไปแดนหน้าก่อนลงสู่พื้นในแดนหลัง  
ลักษณะนี้ไม่เป็นการผิดระเบียบเรื่องการพาลูกบาสเกตบอลสู่แดนหลัง

### 3. แนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์

#### 3.1 ความหมายและขอบข่ายของการคิดสร้างสรรค์

(นวลจิตต์ เขาวงกิตพิงค์, 2560) ได้กล่าวว่า การคิดที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นต้นแบบความคิดของมนุษย์ที่ได้กำหนดแนวทางและวิธีการในการคิด เป็นแนวคิดของ ศาสตราและนักปราชญ์เป็นจุดเริ่มต้นของวิชาปรัชญาและตรรกศาสตร์และเนื้อหาของความคิด ความคิดสร้างสรรค์เป็นการคิดแบบหนึ่งที่เกิดจากการคิดแบบตรงกันข้าม คือ ความคิดเชิงวิกฤตซึ่ง เริ่มต้นโดยโสตราติสที่ถ่ายทอดผ่านเพลโต ใช้การซักถามเพื่อชักนำไปสู่การได้มาซึ่งเหตุผลและแนวคิดใหม่ การซักถามมักจะมีแนวโน้มไปในเชิงวิเคราะห์วิจารณ์ และส่วนมากจะเป็นไปในเชิงลบ คือ เป็นมุมมองในลักษณะที่ไม่ดีของเรื่องนั้นๆ การพิจารณาตัดสินใจคำถามที่เกิดขึ้นใดๆ ได้มาจากการท้าทายหรือโต้แย้งเหตุผลต่างๆ ที่ได้มีการกล่าวอ้างขึ้น การท้าทายหรือการโต้แย้งเหตุผลนั้น เกิดจากความสงสัยหรือความไม่เชื่อว่าสิ่งที่ได้กล่าวอ้างมานั้นเป็นความจริง หรืออาจนำไปสู่การพิสูจน์ว่าเป็นความจริงได้ บุคคลจำนวนมากจึงเชื่อว่าความคิดเชิงวิกฤตเป็นความคิดในด้านลบและบั่นทอนความคิดริเริ่มที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดแนวคิดในทางตรงกันข้าม คือความคิดเชิงสร้างสรรค์เป็นความคิดที่ได้กำหนดเป้าหมายในแง่บวกหรือในแง่ที่เป็นประโยชน์ที่นำไปสู่การสร้างสรรคสิ่งใหม่ๆ แล้วพยายามหาแนวทางต่างๆ หรือทางเลือกต่างๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ได้

##### 3.1.1. ความหมายของความคิดเชิงสร้างสรรค์

ความคิดเชิงสร้างสรรค์เป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ประจำในตัวบุคคล นักจิตวิทยาและนักการศึกษาพยายามศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจ และนำมาใช้พัฒนาคุณสมบัติที่มีซ่อนอยู่ในนี้ให้แสดงออกมาอย่างเต็มที่ในเบื้องต้น ได้มีการนำเสนอความหมายของความคิดสร้างสรรค์ในแง่มุมต่างๆ ไว้ดังนี้

ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการคิดนอกกรอบเพื่อสร้างแนวคิดใหม่ที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาได้หลายๆ แนวคิด และนำแนวคิดเหล่านี้ไปพัฒนาต่อเพื่อให้สามารถใช้แก้ปัญหาที่ต้องการได้ (ณัฐพงษ์ เจริญพิทย์, 2539)

(อารี พันธมณี, 2557) ยังได้กล่าวถึงความหมายของความคิดสร้างสรรค์ในอีกแง่มุมอื่นอีกดังนี้ความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการคิดของสมองที่สามารถคิดแบบหลายทิศ หลายทาง ด้วยการเชื่อมโยงความคิดหรือสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความคิดตั้งแต่สองสิ่งเข้าด้วยกัน หรือด้วยการผสมผสานความคิดที่มีอยู่เดิมแล้ว จัดระเบียบของความคิดออกมาในรูปแบบใหม่ เป็นสิ่งแปลกใหม่ไม่ซ้ำของเดิม รวมถึงคิดค้นพบสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ และคิดแก้ปัญหาได้สำเร็จตลอดจนการผลิตใหม่ที่เกิดขึ้นอาจเป็นกระบวนการหรือวิธีการก็ได้ แต่ต้องเป็นสิ่งที่มีความค่าและมีประโยชน์



อาจสรุปได้ว่าความคิดสร้างสรรค์เป็นความคิดเชิงบวกที่มีความเกี่ยวข้องกับ การแก้ปัญหาการคิดหลายแง่มุม คิดนอกกรอบอย่างไม่เคยมีมาก่อน โดยมีการเชื่อมโยงความคิดหรือ ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดตั้งแต่สองสิ่งเข้าด้วยกัน เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหา หรือสร้างสิ่งใหม่ที่อาจ เป็นสิ่งประดิษฐ์ ทฤษฎี หลักการ อันเป็นสิ่งที่มีความค่านำไปใช้ประโยชน์ได้

จากความหมายของความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหานั้นจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความคิด สร้างสรรค์ได้และกระบวนการพัฒนาในตัวบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์จะทำให้บุคคลนั้นสามารถ ดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุขและยังสามารถสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกด้วย จึงอาจกล่าว ได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์มีความสำคัญต่อบุคคลผู้คิดสร้างสรรค์เอง และสังคมที่เขาอาศัยอยู่

### 3.1.2 ขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์

นักจิตวิทยาคนหนึ่งเชื่อว่ามนุษย์มีจิตใต้สำนึกที่ต้องการแสดงความก้าวร้าว ทำลาย และการแสดงออกทางเพศที่เก็บกดไว้ไม่สามารถแสดงออกได้เนื่องจากมีกฎระเบียบทางสังคมบังคับ อยู่ วิธีการหนึ่งที่ลดความเครียดนี้คือ การเปลี่ยนความต้องการนั้นให้แสดงออกมาในทางที่ เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยแสดงออกมาเป็นผลงานสร้างสรรค์แบบต่างๆ เช่น การวาด ภาพ การเขียนบทกวี งานศิลปะ และสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ยังมีนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งมองเห็น ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นการแสดงออกตามความต้องการอย่างธรรมชาติของมนุษย์ ในการอยากรู้อยากเห็น อยากสำรวจสิ่งแวดล้อม อยากทดลองความสามารถของตนเอง อย่างก่อสร้าง อยากรประดิษฐ์ตกแต่ง ต้องการได้รับข้อมูล ได้รับคำตอบในปัญหา หรือสิ่งที่สงสัยใคร่รู้ ต้องการใช้ จินตนาการของตนในเรื่องต่างๆ ถ้าบุคคลได้รับการตอบสนองให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ ไม่ถูกสกัดกั้น บุคคลผู้นั้นจะมีความเจริญงอกงามได้เต็มที่ มีภาวะสุขภาพจิตที่มีสมบูรณ์ สามารถ ดำเนินชีวิตและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมได้อย่างราบรื่น เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจใน ตนเองและสภาพแวดล้อมมีสุขภาพจิตดี มีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาต่างๆ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่ ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ความคิดสร้างสรรค์มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ มนุษย์ เป็นความคิดที่มีองค์ประกอบซับซ้อนและยังมีลักษณะนิสัยที่จำเป็นในการคิดสร้างสรรค์

3.1.2.1 ขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของมนุษย์ความคิดสร้างสรรค์มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวบุคคล และการพัฒนา สังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่เพราะความคิดสร้างสรรค์ทำให้เกิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ที่คนในสังคมได้ใช้ระ โยชน์ร่วมกัน โดยเฉพาะบุคคลที่เรียกว่านักวิทยาศาสตร์ เช่น เจมส์ วัตต์ประดิษฐ์เครื่องจักรไอน้ำ โทมัส เอดิสันประดิษฐ์หลอดไฟ อะเล็กซานเดอร์ เกรแฮมเบลประดิษฐ์โทรศัพท์ วิลเบอร์ ไรต์และ ออวิลล์ ไรต์ประดิษฐ์เครื่องบิน และคนอื่นๆ ความสำเร็จจากความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลหลายคน ส่งผลถึงการพัฒนาระบบคอมพิวเตอร์นวัตกรรมใหม่ๆ เป็นผลงานความ สร้างสรรค์ทางวงการแพทย์และสาธารณสุข ในการรักษาโรคมะเร็งไว้เจ็บผลงานการพัฒนาความเจริญด้าน

การคมนาคมขนส่งทำให้มนุษย์เดินทางไปยังที่ต่างๆ ได้ด้วยวิธีการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและสะดวกสบายอาจกล่าวได้ว่าความคิดสร้างสรรค์มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพของปัจจัยของมนุษย์ครบทุกด้าน

3.1.2.2 ขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ด้านการมีองค์ประกอบซับซ้อน ความคิดสร้างสรรค์เป็นการคิดที่เกิดจากการผสมผสานการคิดย่อยๆ หลายอย่างเข้าด้วยกัน จากการศึกษาขององค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ตามความคิดของกิลฟอร์ด (อ้างถึงในอารี พันธุ์ณี 2545) ที่ได้ทำการศึกษาโครงสร้างสมรรถภาพทางสมอง เพื่ออธิบายการคิดในลักษณะต่างๆ รวมถึงความคิดสร้างสรรค์ด้วย โดยได้นำเสนอวิธีคิด 2 แบบคือ การคิดแบบคิดรวมหรือการคิดแบบเอกนัย (Convergent Thinking) เป็นการคิดที่นำไปสู่คำตอบที่ถูกต้องตามสภาพข้อมูลที่กำหนดให้เพียงคำตอบเดียวและการคิดแบบกระจายหรือการคิดแบบอเนกนัย (Divergent Thinking) หมายถึงความคิดเป็นการคิดในลักษณะเดียวกับความคิดสร้างสรรค์ซึ่งเป็นการคิดหลายทิศทางนำไปสู่คำตอบที่ถูกต้องได้หลายคำตอบ

3.1.2.3 ขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ด้านลักษณะนิสัยที่จำเป็นในการคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากการคิดเป็นกระบวนการทางสมองและมีความเกี่ยวข้องกับการใช้อารมณ์ความรู้สึกและอุปนิสัยของผู้คิดด้วย ดังนั้น ลักษณะนิสัยที่จำเป็นของบุคคลจึงเป็นขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ได้ด้วย ดังจะเห็นบางส่วนจากที่กล่าวไว้ในขอบข่ายด้านการมีองค์ประกอบซับซ้อน ได้แก่ การคิดแปลกจากความคิดเดิม ความกล้าคิด กล้าลอง การมีจินตนาการ ความสามารถในการบอกรายละเอียดของสิ่งที่คิด เป็นต้น การกล่าวถึงขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ในมิตินี้ได้มาจากการวิเคราะห์กระบวนการทางสมองที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์ และขั้นตอนการทำงานของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ดังต่อไปนี้

3.1.2.3.1 ลักษณะนิสัยที่จำเป็นในการคิดสร้างสรรค์วิเคราะห์จากกระบวนการทางสมองความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองทั้งนี้เพราะสมองเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมการคิดทุกประเภท ซึ่งรวมไปถึงการควบคุมอวัยวะอื่นๆ ให้แสดงพฤติกรรมตามความคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งสมองจะมีการแยกพื้นที่ของสมองเป็น 2 ส่วน คือสมองซีกซ้ายและซีกขวา จะเห็นได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์เกิดจากการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์กับการใช้จินตนาการ ความไวต่อการใช้อารมณ์ความรู้สึก การใช้มิติสัมพันธ์ และความเคลื่อนไหว และการมองเห็นสิ่งต่างๆ ในภาพรวม ดังนั้นถ้าส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถหรือลักษณะนิสัยดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ดี และนอกจากนั้นการแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์จะต้องอาศัยการรวบรวม วิเคราะห์และหาถ้อยคำจากสมองซีกซ้ายด้วย ดังนั้นถ้าสมองซีกซ้ายและขวาได้รับการพัฒนาและทำงานประสานกันอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์จากความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสมบูรณ์จึงควรมีการส่งเสริมหรือฝึกฝนให้สมองทั้ง 2 ส่วน ได้ทำงานประสานกัน

ด้วยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม นั้นหมายถึงต้องคำนึงถึงการสร้างลักษณะนิสัยการเป็นคนช่างวิเคราะห์ จัดลำดับ แยกแยะและสนใจรายละเอียดของข้อมูลต่างๆ การฝึกฝนด้านการใช้ภาษา ตัวเลข การ จัดระบบข้อมูลในสมองให้เป็นคนที่มีความจำดีด้วย

3.1.2.3.2 ลักษณะนิสัยที่จำเป็นในการคิดสร้างสรรค์วิเคราะห์จาก ขั้นตอนการทำงานของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ ในเรื่องของกระบวนการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ เกิดขึ้นภายในสมองไม่สามารถศึกษาด้วยวิธีการสังเกตเหมือนกระบวนการที่เป็นรูปธรรมอื่นๆ ได้ มี นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้พยายามศึกษาขั้นตอนของกระบวนการคิดสร้างสรรค์ พบว่ารายละเอียดใกล้เคียงกัน

ในที่นี้จะกล่าวถึงกระบวนการคิดสร้างสรรค์ (สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณ, 2537) ได้เสนอ รายละเอียดขั้นตอนการคิดสร้างสรรค์ไว้ 10 ขั้นตอน และในแต่ละขั้นสามารถนำมาวิเคราะห์ลักษณะนิสัย ที่เกี่ยวข้องไว้ ได้ดังนี้

1. การเห็นปัญหา คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะมองเห็นปัญหาที่คนทั่วไปมองไม่เห็นจากสิ่ง ธรรมดาในชีวิตประจำวัน เขาจะมองไปอีกแบบหนึ่ง เห็นความสัมพันธ์ที่คนทั่วไปมักจะดูว่าไม่น่าจะมี ความสัมพันธ์กันได้ เช่น เหตุการณ์ที่น้องตระกูลไรท์ ในยุคที่มีคนที่ต้องการเดินทางในท้องน้ำ โดยใช้ กล้วยที่มีอยู่ในร่างกายเหมือนนกที่ใช้ปีกบิน แต่ก็ต้องจบชีวิตไปจากการทดลอง และคนที่เหลือยังมี ความหวังและใช้วิธีคิดแบบเดิมแต่อาจเปลี่ยนรายละเอียดของวิธีการและก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ แต่พี่น้องตระกูลไรท์เริ่มมองเห็นภาพของการทำงานที่แตกต่างออกไปที่ไม่เหมือนกับหลักการคิดของ คนอื่นๆ

2. การขยายปัญหา เป็นการขยายมุมมองหรือขอบเขตของปัญหาให้กว้างไกลออกไปจากที่ เห็นจริงอาจเป็นการมองปัญหาแบบตรงกันข้าม เช่น มองจากข้างในออกมาข้างนอก มองดูสาเหตุและ ผลที่เกิดในหลายๆ แง่มุมทำให้ปัญหาที่ใหญ่เป็นปัญหาที่เล็กลง หรือเปลี่ยนปัญหาให้อยู่ในรูปอื่น หรือ เพิ่มเติมรายละเอียดให้มากขึ้นในแต่ละปัญหา การคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลมีทัศนคติที่กว้างไกลต่อปัญหา เห็นหนทางต่างๆ ที่ไม่เคยคิดมาก่อนอย่างที่เรียกว่าเป็นการคิดริเริ่มหรือคิดนอกกรอบ เช่นเดียวกับพี่ น้องตระกูลไรท์คิดหาวิธีการอื่นในการเดินทางในอากาศที่ไม่ใช่การบิดตัวอวัยวะของตัวเอง เขาได้ใช้ วิธีการสังเกตและรับข้อมูลทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง เพิ่มเติมรายละเอียดของปัญหาที่คิดให้ได้มากที่สุด

3. การประวิงคำตัดสินใจ เป็นการรอเวลาหรือพักเพื่อรอคำตัดสินที่ถูกต้อง เหมาะสมโดยการ เปิดใจยอมรับในทุกสิ่งแม้จะทำคิดได้ยากเพื่อให้มีเวลาได้ทบทวนความคิด เป็นระยะพักตัวของ ความคิด ในกรณีของพี่น้องตระกูลไรท์ เขามีความอดทนที่จะยอมรับข้อมูลทุกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่ง ที่เขาคิด ที่บางข้อมูลที่น่าจะเป็นไปได้ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับบินทานอาหารที่มีคนนั่งไปบนพรมที่เหาะ ได้ ดูเป็นเรื่องในนิทานเป็นเรื่องไม่จริง ไม่น่าจะเป็นไปได้แต่เขาก็รับมันไว้พิจารณา

4. การรอรับผลที่เกิดจากการฝึกตัว หมายถึง ผลความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลไม่ได้ใส่ใจอยู่กับเรื่องนั้น นั่นคือยังแก้ปัญหาไม่ได้ เขาจะหยุดหรือลี้ภัยการคิดจนเวลาผ่านไป ปัญหาที่แอบซ่อนอยู่จะแวบออกมาโดยตัวเองไม่รู้ พี่น้องตระกูลไรท์ก็ได้ผ่านการคิดในขั้นตอนนี้ และสิ่งที่แวบออกมาเป็นคำตอบของเขา คือ การบินโดยอาศัยปีกกับวัตถุอื่นๆ ที่ลอยได้ และสำหรับนักคิดสร้างสรรค์อื่นๆ เช่น นักแต่งเพลง เขามักจะพูดถึงระยะฝึกตัวนี้ว่า เขาจะต้องใช้เวลารอคอยหรือท่องเที่ยวไปจนได้ความคิดแวบออกมา

5. การแสดงออกความแน่วแนในการคิด เป็นการต้อตั้งที่จะคิดไม่หยุดคิดจนกว่าจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ ในกรณีของพี่น้องตระกูลไรท์ คือการที่เขามีความอดทนและแน่วแนในการคิดหาว่าวัตถุอะไรที่บินได้โดยมีคนอาศัยบินไปได้ด้วยเมื่อยังคิดไม่ออกเขาก็ไม่หยุดคิด และไม่เปลี่ยนความคิดเป็นอย่างอื่น

6. การมองเห็นภาพพจน์ในผลงาน เป็นการมองเห็นภาพของผลงานโดยใช้จินตนาการ อาจเป็นการมองเห็นในความฝัน ไม่จำเป็นต้องเป็นของจริง ดังนั้นสิ่งที่บุคคลจะต้องใช้ในขั้นตอนนี้คือจินตนาการ เช่นเดียวกับการใช้จินตนาการของพี่น้องตระกูลไรท์ เขาจินตนาการเห็นวัตถุที่แข็งแรงเป็นพาหนะที่บินได้ และสามารถให้คนอาศัยบินไปได้พร้อมกับมัน มันมีลักษณะคล้ายนกคือมีปีก แต่ไม่ต้องขยับได้เหมือนนก แต่มันมีพลังในตัวเองที่สามารถขับเคลื่อนไปบนท้องฟ้าได้ โดยคนที่อาศัยไปด้วยจะต้องบังคับควบคุมการเคลื่อนที่ของวัตถุชิ้นนั้นได้

7. การเลือกข้อสรุปที่ดีที่สุด เป็นความสามารถที่คล้ายกับความสามารถในการประเมินผลและตัดสินใจในงานที่ต้องการ การวิเคราะห์ต่างๆ หลังจากที่ได้สำรวจวิธีการอื่นๆ ที่แปลกและแตกต่างออกไป นั่นคือจะตัดสินใจได้ก็ต่อเมื่อได้เปิดกว้างรับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจนหมดแล้ว คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะต้องมีความอดทนต่อความไม่ชัดเจนและความไม่แน่นอนความสับสนที่เกิดขึ้นจนกว่าจะถึงเวลาตัดสินใจ ในขั้นตอนนี้พี่น้องตระกูลไรท์ได้คิดวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อประเมินผลการตัดสินใจของตัวเองว่าจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้หรือไม่ และจะเป็นไปได้อย่างไร ที่จะทำให้ความฝันเป็นความจริงอาจมีบางอารมณ์ที่บอกว่าสิ่งที่คิดนั้นเป็นไปได้ เพราะไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน เพราะถ้าทำได้จะต้องมีข้อมูลที่ให้ความกระจ่างกว่านี้ เขาจึงต้องอดทนเพื่อระงับความคิดนั้นไว้ไม่ลี้ภัยไปก่อน

8. การเต็มใจทำในสิ่งที่ตนตัดสินใจ แม้จะมีอุปสรรคหรือมีการต่อต้านคัดค้านจากคนอื่นๆ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะมีความสุขอยู่กับงานที่ทำเพื่อให้ความเป็นจริง ในกรณีของพี่น้องตระกูลไรท์ ความคิดของเขาได้รับการต่อต้านอย่างมากจากบุคคลรอบด้าน เพราะเป็นสิ่งที่แตกต่างจากความคิดของผู้อื่น แต่เขาก็ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่างๆ เขาตัดสินใจที่จะประดิษฐ์เครื่องมือบินลำแรกที่ขับเคลื่อนโดยเครื่องยนต์ และทดลองขับด้วยตัวเอง

9. การยอมรับในความไม่แน่นอน ผู้ที่มีความคิดยังคงไม่ความมั่นใจ ไม่สับสนหรือลำบากใจ แม้ความไม่ชัดเจน ไม่แน่นอนในความสำเร็จของการทำฝันให้เป็นจริง ยังไม่สำเร็จแม้ทดลองทำแล้ว ในกรณีของพี่น้องตระกูลไรท์ แม้จะได้สิ่งประดิษฐ์ตามที่คิดแล้ว แต่ผลการทดลองยังไม่ออกมา และยังคงต้องเสี่ยงต่อชีวิตอาจได้รับความสำเร็จหรือล้มเหลวพอกัน แต่เขาก็ยอมรับมันได้ ลักษณะนิสัยนี้คือ ความเสี่ยง

10. การยอมรับกับความไม่มีระบบของความคิดสร้างสรรค์ที่ตายตัว เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้น หลังจากผู้คิดสร้างสรรค์ได้พบกับความสำเร็จแล้ว แต่ไม่สามารถอธิบายได้ว่า ตนเองคิดระบบดังกล่าวมาได้อย่างไรจึงต้องยอมรับในความไม่สามารถนั้น

11. เมื่อผู้คิดสร้างสรรค์ได้ผลของการคิดแล้ว เขาจะต้องเผยแพร่ผลงานและพยายามคิดที่จะปรับปรุงผลของการคิดให้ดียิ่งขึ้น ตรงกับลักษณะนิสัย การมีใจกว้าง และยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นได้ด้วย

สรุปได้ว่า ความหมายและขอบข่ายของความคิดสร้างสรรค์ในแง่มุมต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว สามารถเป็นแนวทางและแนวคิดในการกำหนดกิจกรรมหรือประสบการณ์ต่างๆ ที่จะช่วยฝึกให้ผู้เรียน หรือบุคคลทั่วไปพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ได้

### 3.2 คุณลักษณะของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์

คนที่มีลักษณะการคิดสร้างสรรค์นั้นอาจสรุปได้ว่าประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 7 ประการสำคัญ คือ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2556) (ไพฑูริย์ สีนลาร์ตัน, 2557) (อารี พันธมณี, 2557)

1. คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะต้องเชื่อว่าความคิดใหม่ คิดไม่เหมือนใคร คิดต่างไปจากคนอื่นไม่ใช่สิ่งที่เสียหายอะไร ในทำนองกลับกันจะมีประโยชน์เสียด้วยเพราะเราจะได้ของใหม่ๆ มาคิดและทำต่อ ถ้ามองว่าสิ่งใหม่ๆ ไม่ดี ไม่มีประโยชน์เสียแล้วก็ไม่เสียหายอะไร แต่จะไม่ใช้ลักษณะของคน ที่คิดสร้างสรรค์ การสร้างสรรค์คือ การคิดใหม่ คิดต่าง คิดไม่เหมือนใครเป็นหลัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้กับคนๆ นั้นต้องมองและเชื่อว่าการคิดต่างเป็นสิ่งที่ดี

2. คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะสงสัยสิ่งต่างๆ ที่เห็นรอบตัวอยู่เสมอ จะยังไม่เชื่อในสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้ฟังแล้วก็ต้องตั้งคำถามก่อน เพราะถ้าเชื่อสิ่งที่เห็นตั้งแต่แรกแล้วก็จะไม่คิดอะไรใหม่ ความคิดสร้างสรรค์ก็ไม่เกิด ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์จะช่างสังเกตมองไปรอบตัวแล้วก็คิดว่าเราจะทำอะไรใหม่ๆ ได้บ้าง

3. ไม่กลัวความผิดพลาดและล้มเหลว ไม่กลัวการวิพากษ์วิจารณ์เพราะถ้าเราคิดอะไรใหม่แล้ว ก็ต้องให้คนอื่นวิพากษ์ วิจารณ์ ว่าใหม่จริงหรือไม่สิ่งนั้นซึ่งเมื่อถึงที่สุดแล้วอาจจะไม่ใหม่ก็ได้ เมื่อมีการวิจารณ์แล้วเราเอาไปคิดต่อทำต่อ เราจะได้ของใหม่ขึ้นมาและพร้อมให้วิจารณ์ใหม่ได้อีกเช่นกัน ความคิดสร้างสรรค์จึงไม่มีวันหยุดนิ่งหรือเพียงพอแล้วแต่จะนำไปสู่สิ่งใหม่กว่าขึ้นเรื่อยๆ

4. คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะทันสมัย มักจะมีมุมมองใหม่ๆ เห็นอะไรทำอะไรก็ชอบเปลี่ยนแปลงเสมอเมื่อมองเห็นว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไรก็จะลงมือปฏิบัติ หรือทดลองการเปลี่ยนแปลงนั้นทันทีพร้อมทั้งติดตามการเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ตลอด เมื่อทำไประยะหนึ่งแล้วก็จะมาประเมินดูว่าเปลี่ยนได้แค่ไหนของที่ว่าใหม่นั้นใหม่จริงหรือไม่

5. พร้อมทั้งจะยืนยันในสิ่งที่ตัวเองคิด เชื่อว่าสิ่งที่คิดมีประโยชน์และจะเปลี่ยนหรือแก้ไขก็เมื่อแน่ใจว่าสิ่งที่คิดนั้นไม่ได้ประโยชน์จริง ข้อนี้เป็นลักษณะที่สำคัญเพราะคนที่คิดอะไรใหม่เขาย่อมมองเห็นว่าสิ่งที่เขาคิดจะเป็นอย่างไรและมีประโยชน์อะไร เมื่อเขาเห็นประโยชน์เขาก็จะหาทางพิสูจน์ให้เห็นจริงต่อเพื่อพิสูจน์แล้วไม่ได้ผลก็จะเริ่มคิดใหม่เป็นวัฏจักรเช่นนี้ตลอดไป สำหรับคนที่มีความคิดสร้างสรรค์

6. คนที่มีทัศนคติไม่ยอมแพ้ แม้ทำสิ่งนี้ไม่สำเร็จก็ไม่ได้หมายความว่าทำสิ่งใหม่ไม่ได้ เมื่อทำสิ่งนี้ไม่สำเร็จหรือทำครั้งนี้ไม่สำเร็จก็พร้อมทำครั้งใหม่ พร้อมจะทำสิ่งใหม่ตลอดไป ไม่หยุดชะงักเพียงแค่ครั้งสองครั้ง

7. ความสำเร็จอยู่ที่ความแปลกใหม่ ผลการประเมินคนที่มีแนวความคิดสร้างสรรค์เขาจะตัดสินกันด้วยผลงานไม่ว่าจะเป็นความคิด สิ่งประดิษฐ์ หรือการกระทำ ถ้ามองในเชิงสร้างสรรค์และจะมองในความใหม่แปลก ทำหายไปจากเดิม

### 3.3 การสอนเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

(ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2557) กล่าวไว้ว่า เราได้ทราบมาแล้วว่าความคิดสร้างสรรค์นั้นมีความสำคัญมากต่อมนุษยชาติ ซึ่งเป็นการใช้สติปัญญาของมนุษย์ในการสร้างสรรค์งานใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม ก่อให้เกิดแนวคิดใหม่และผลผลิตใหม่ๆ ซึ่งจะช่วยสร้างความภาคภูมิใจของสังคม รวมทั้งทำให้มนุษย์ได้สร้างสรรค์สิ่งตอบสนองหรือแก้ปัญหาให้สังคม สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ อย่างสร้างสรรค์ด้วย ดังนั้น ความคิดสร้างสรรค์ จึงเป็นกระบวนการคิดแบบอนกนัยหรือการคิดแบบหลายทิศทางหรือหลายแง่มุม โดยการ บูรณาการประสบการณ์ที่มีแล้ว มาสร้างรูปแบบความคิดใหม่หรือผลิตผลใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้กับสังคม

(ไพฑูริย์ สีนลรัตน์, 2557) กล่าวไว้ว่า การสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์จึงมีความจำเป็นมากต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ รวมทั้งเพื่อให้คนรุ่นใหม่มีลักษณะของคนที่มีการคิดสร้างสรรค์ (Creative Mind) ที่สามารถวิเคราะห์ วิจัยแล้วคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้กับตนเองและสังคมได้

#### 3.3.1 แนวทางการสอนที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

(ไพฑูริย์ สีนลรัตน์, 2557) ก่อนที่จะนำเสนอว่าจะสอนให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างไร เราควรศึกษาถึงแนวทางการสอนที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์

ก่อน ซึ่งผู้สอนควรคำนึงถึงการเตรียมการก่อนสอน บทบาทของผู้สอน และบทบาทของผู้เรียน ในการฝึกผู้เรียนให้มีพื้นฐานของความคิดสร้างสรรค์ที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

การเตรียมการก่อนสอน

1. จัดสภาพห้องเรียนให้ดูแปลกใหม่อยู่เสมอ
2. จัดห้องเรียนแบบยืดหยุ่น ให้มีพื้นที่กว้างๆ เพื่อสามารถทำกิจกรรมบนพื้น และสามารถดัดแปลงให้ทำงานเป็นกลุ่ม เป็นคู่ หรือทำงานเดี่ยว ได้อย่างคล่องตัว
3. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และให้โอกาสผู้เรียนแสดงออกอย่างมีอิสระ
4. สร้างสภาวะไร้ขอบเขต จะช่วยให้ผู้เรียนไม่สะดุดในข้อจำกัดของการคิด
5. สร้างความรู้สึกลดอคฤตทางจิต บรรยากาศแห่งความไว้วางใจและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้เรียนมีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเต็มที่
6. สร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยการยอมรับซึ่งกันและกัน โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือกัน โดยไม่มีการแข่งขัน

(ไพฑูรย์ สีนลรัตน์, 2557) บทบาทผู้สอนในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ในการสอนที่จะสามารถส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างดีผู้สอนควรปฏิบัติดังนี้

1. คำนึงถึงความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันของเด็กแต่ละคน
2. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ทำในสิ่งที่เขาพึงพอใจ
3. ใช้คำถามที่ท้าทายกระตุ้นการอภิปราย แล้วให้นักเรียนผลัดกันตอบคำถาม
4. กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักการใช้ถาม โดยให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของทุกความคิดเห็น และทุกคำถามของผู้เรียน และตอบคำถามอย่างจริงจังเพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเห็นและคำถามของผู้เรียนนั้นมีคุณค่า
5. นำวิธีการสอนหรือเทคนิคการสอนที่กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง
6. ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว จากการสังเกต การเล่น และการซักถามสิ่งที่เด็กอยากรู้อยากเห็น
7. ใช้ยุทธศาสตร์การรอ/คอย (Wait-Time) โดยหลังจากที่ผู้สอนถามแล้ว ควรรอคำตอบของผู้เรียนสัก 3-10 วินาที
8. ให้ผู้เรียนได้พักผ่อนบ้าง เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ และคิดสร้างสรรค์งานได้
9. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ศึกษา สืบค้น ค้นคว้า ค้นพบ และตรวจสอบผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง
10. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิดได้เล่นอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นใดมารบกวน

11. ฝึกให้ผู้เรียนคิดแปลกไปจากคนอื่น
12. ฝึกให้ผู้เรียนเป็นคนช่างสังเกต
13. ฝึกผู้เรียนให้มีความคุ้นเคยกับสิ่งที่แปลกใหม่อยู่เสมอๆ
14. ฝึกคิดเชิงสมมติอยู่เสมอ
15. ฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดจินตนาการ คิดหลายๆ แง่มุม และสามารถคิดแก้ปัญหาได้สำเร็จ
16. ไม่ควรกำหนดรูปแบบความคิดและบุคลิกภาพของเด็กมากเกินไป
17. ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม
18. ใช้สื่อที่ช่วยสร้างความสนใจของเด็กให้มีความอยากรู้อยากเห็น และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้

แสดงออกถึงความรู้สึกรักของตนเองออกมา

19. ให้ความสนใจ และส่งเสริมให้เด็กใช้จินตนาการของตนอย่างเต็มที่โดยพยายามจัดอุปสรรค หรือข้อจำกัดต่างๆ ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนให้น้อยลง

20. ไม่ยึดติดกับความถูกต้อง และความผิดพลาดในความคิดที่ออกมา

บทบาทผู้เรียน ผู้เรียนควรได้รับการฝึกให้มีคุณลักษณะในตัวเองดังนี้

1. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
2. รู้จักการชื่นชมความคิดผู้อื่น และการมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่างๆ
3. คิดริเริ่มและการมีแนวคิดที่หลากหลาย
4. มีส่วนร่วมในการอภิปรายอย่างกระตือรือร้น
5. หลีกเสี่ยงการวิพากษ์ ตำหนิ และดูถูก ดูหมิ่น การนำเสนอของคนอื่น
6. แสดงความรู้สึกนึกคิดออกมาในทางที่สร้างสรรค์

### 3.3.2 การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

(ไพฑูริย์ สีนลารัตน์, 2557) ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์แต่ละกิจกรรมผู้สอนอาจใช้กิจกรรมฝึกคิดง่ายๆ ใน 5 ขั้นตอน การคิด ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการคิด เป็นขั้นที่ผู้สอนควรเตรียมให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการคิดทั้งเตรียมสถานที่ที่มีบรรยากาศที่ดี ที่สงบพร้อมที่จะคิด และเตรียมผู้เรียนให้มีร่างกายและจิตใจที่จะพร้อมคิด
2. ขั้นปฏิบัติการการคิด เป็นขั้นที่ผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้คิดสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรมต่างๆ
3. ขั้นนำเสนอความคิด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้นำเสนอความคิดของตนเองออกมาโดยการเล่า การแสดง การจัดบอร์ดนิทรรศการ เป็นต้น
4. ขั้นย้อนคิด เป็นขั้นที่ให้นักเรียนได้ย้อนคิดในสิ่งที่ตนเองคิดไว้ว่า คิดอย่างไร ทำไมคิดแบบนี้ มีการเปลี่ยนแปลงการคิดอย่างไรบ้าง เพราะอะไร เป็นต้น



5. ชั้นประยุกต์ใช้ความคิด โดยการให้ผู้เรียนได้ลองคิดว่าสิ่งที่ตนเองคิดไปนั้นจะนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในอนาคต ในการดำเนินชีวิตในอนาคต

ต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างกิจกรรมการสอนที่จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้แก่ผู้เรียนสองกิจกรรมเพื่อให้มองเห็นกิจกรรมที่หลากหลายและนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังเช่น กิจกรรมต่อไปนี้

#### กิจกรรมที่ 1 สร้างจินตนาการ

1. ชั้นเตรียมการคิด ครูจัดสถานที่เรียนให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย อยู่ที่โต๊ะตนเอง หรือให้ที่นั่งที่สบายๆ ที่พื้นห้อง หรือสนามหญ้า ที่สงบๆ

2. ชั้นปฏิบัติการการคิด ครูหาเรื่องที่ตลก มาพูดซ้ำๆ โดยให้นักเรียนใช้หน้าตาในด้านในแทนจอภาพยนตร์ แล้วให้นักเรียนลองสร้างฉากเหตุการณ์ขึ้นในใจ ตัวอย่างเช่น ลองคิดว่ามีน้ำแข็งในขั้วโลกละลายมาในหมู่บ้านตนเอง แล้วให้นักเรียนจินตนาการสัก 3-4 นาที แล้วลืมน้ำ ดังคำถามในการคิด เช่น 1) นักเรียนจะมองเห็นอะไรบ้างในเหตุการณ์นั้น 2) นักเรียนจะทำอะไรบ้างถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น 3) ในหมู่บ้านในช่วงนั้นคนจะเป็นอย่างไร 4) นักเรียนเองจะทำอะไรให้ตนเองและหมู่บ้าน 5) ในอนาคตหมู่บ้านนี้ควรเตรียมการป้องกันอย่างไร

3. ชั้นนำเสนอความคิด ให้นักเรียนออกมาเล่าสู่เรื่องที่ตนเองคิดให้เพื่อนๆ ฟัง ที่ตนเองจินตนาการ อาจเขียนเป็นภาพต่างๆ ให้มีรายละเอียดมากที่สุด หรืออาจเล่าผ่านการแสดงบทบาทสมมติ ละคร การจัดบอร์ดนิทรรศการ เขียนเป็นหนังสือการ์ตูน หนังสือเล่มใหญ่ เป็นต้น

4. ชั้นย้อนคิด ให้นักเรียนได้ย้อนคิดในสิ่งที่ตนเองคิดไว้ว่า คิดอย่างไร ทำไมคิดแบบนั้น มีการเปลี่ยนแปลงการคิดกี่ครั้ง อะไรบ้าง เปลี่ยนอย่างไรบ้าง เพราะอะไร ทำไมจึงเปลี่ยนความคิด และทำไมจึงสรุปความคิดที่คิดมาครั้งสุดท้ายเช่นนั้น

5. ชั้นประยุกต์ใช้ความคิด ให้ผู้เรียนได้ลองคิดต่อไปอีกว่า สิ่งที่ตนเองคิดไปนั้นจะนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในอนาคต นอกจากสิ่งที่คิดไว้ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในอนาคตได้จริง

#### กิจกรรมที่ 2 ภาพอนาคตปี 2600

1. ชั้นเตรียมการคิด ให้นักเรียนหลับตา ทำตัวสบายๆ แล้วช่วยกันคิดถึงหมู่บ้านของตนเองในอนาคตที่เป็นจริง โดยครูและเพื่อนๆ ไม่รบกวน ไม่ส่งเสียงให้เสียสมาธิ

2. ชั้นปฏิบัติการการคิด นักเรียนวาดภาพของตัวเองท่องเที่ยวไปหมู่บ้านของตนเองในอนาคต โดยมองเห็นรายละเอียดต่างๆ เช่น 1) คนหมู่บ้าน 2) สัตว์ พืช นานาชนิด 3) ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัยในอนาคต 4) สิ่งอำนวยความสะดวกในอนาคต 5) อาหารที่ต้องใช้ในการดำรงชีวิตของคนและสัตว์ในอนาคต 6) สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคต

3. ชื่นนำเสนอความคิด นักเรียนออกมาเล่าบรรยายถึงหมู่บ้านของตนในอนาคตจากภาพที่วาด หรืออาจเล่าผ่านภาพและการแสดงบทบาทสมมติละคร แล้วนำไปจัดบอร์ด นิทรรศการ ให้คนชมในจุดต่างๆ ของโรงเรียน

4. ชื่นย้อนคิด นักเรียนย้อนคิดในสิ่งที่ตนเองคิดไว้ และบรรยายออกไปว่า 1) คิดอย่างไร กับภาพที่นำเสนอออกมา 2) ทำไมคิดแบบนั้น เพราะอะไร 3) คิดแบบอื่นได้หรือไม่ 4) มีการคิดแบบอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่ยังไม่ได้วาดภาพนำเสนอออกมา 5) มีการเปลี่ยนแปลงการคิดอย่างไรบ้าง ก็ครั้งกว่าจะเสนอออกมาเพราะอะไรจึงคิดกลับไปมา หรือเปลี่ยนไปมา 6) ประเด็นอื่นๆ ที่นักเรียนต้องการย้อนคิดจากงานของตนเอง

5. ชื่นประยุกต์ใช้ความคิด ผู้เรียนลองคิดต่อไปอีกว่า 1) สิ่งตนเองคิดไปนั้นจะนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในอนาคต 2) จะนำไปปรับใช้อย่างไรให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น 3) จะผลิตอะไรได้อีกจากสิ่งที่คิดไว้แล้ว 4) จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้างในอนาคตรูปแบบใด 5) อื่นๆ ที่ผู้เรียนจะคิดเอง

จากแนวทางและตัวอย่างการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ข้างต้น เป็นการนำเสนอให้ครูล้อมมองอย่างเป็นระบบครบวงจรว่าการที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ก่อน เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียน โดยใช้พื้นที่ที่สงบ ปลอดภัย พร้อมทั้งผู้เรียนจะคิดอย่างอิสระ หลังจากนั้นจึงให้ผู้เรียนคิดผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย แต่เน้นอิสระในการคิด โดยครูอาจใช้คำถามกระตุ้นให้คิด หรือใช้คำถามของนักเรียนด้วยกันเองกระตุ้นให้คิดผ่านจินตนาการของตนเอง โดยการคิดที่ก้าวไปในอนาคต ไม่ใช่เป็นภาพที่จำไปตอบ หลังจากนั้นแล้วควรให้มีอิสระ และเวลาในการนำเสนอที่ละคนแบบใจเย็นๆ แล้วให้ผู้เรียนได้คิดย้อนกลับในความคิดของตนเองว่าทำไมจึงคิดอย่างนั้น เพราะอะไร ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ทบทวนการคิดของตนเอง และอาจคิดใหม่เพิ่มต่อยอดออกมาอีกได้ หลังจากนั้นยังกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดต่อไปว่าถ้าคิดเช่นนั้นแล้ว จะมีอะไรนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อีกในอนาคต ซึ่งผู้เรียนก็จะมองเลยออกไปอีกถึงการนำสิ่งที่ได้จากการคิดไปใช้จริงในอนาคต ซึ่งเป็นความคิดสร้างสรรค์ที่ต่อยอดออกไปอย่างไม่หยุดยั้ง

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(เชาว์ นवलปาน, 2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิต และแบบสำรวจค้นการเคลื่อนไหว ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม มีผลการวิจัยดังนี้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิต และแบบสำรวจค้นการเคลื่อนไหว ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่สามของโรงเรียนสมถวิลราชดำริ

จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว (Motor Educability) และมีความสามารถในการเล่นตะกร้อที่เท่าเทียมกันทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เรียกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 สอนด้วยวิธีบรรยายประกอบการสาธิต กลุ่มที่ 2 เรียกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 สอนด้วยวิธีแบบสำรวจค้นการเคลื่อนไหว และกลุ่มที่ 3 เรียกว่ากลุ่มควบคุม สอนด้วยวิธีอิสระในการเรียน เนื้อหาที่สอนได้แก่ ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้าหรือการเตะลูกด้วยหลังเท้า การเตะลูกด้วยหลังเท้า และการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ทำการสอนเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ทำการสอนทักษะทุกๆ 2 สัปดาห์ จนครบ 8 สัปดาห์ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คະแนนที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls Test) ผลการวิจัยพบว่า ผลการสอนวิชาตะกร้อระหว่างวิธีสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต กับวิธีสอนแบบสำรวจค้นการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

(สุชีรา รัตนถาวร, 2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะบาสเกตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3เขตพื้นที่การศึกษาอ่างทอง ปีการศึกษา 2550 มีผลการวิจัยดังนี้ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะบาสเกตบอล เพื่อหาคุณภาพของแบบทดสอบ และสร้างเกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณภาพของแบบทดสอบ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3จากโรงเรียนวิเศษไชยชาญตันติวิทยานุกูมิ จำนวน 60 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์ของแบบทดสอบ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอ่างทอง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 200 คน การวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ใช้คะแนนดิบและคะแนนที่ในการสร้างเกณฑ์ของแบบทดสอบ ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 3 ฉบับ มี 3 ทักษะ 3 รายการ คือ การรับ - ส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอกกระทบผนัง การยิงประตูได้แป้นสลับข้าง และการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลยิงประตูด้านซ้ายและขวา ทั้ง 3 รายการมีความเป็น ประนัยและค่าความเชื่อมั่นทางบวกระดับปานกลางถึงระดับสูง ( $r = .475 - .902$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้รายการทดสอบทั้ง 3 รายการ มีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมทางบวกระดับปานกลาง ( $r = .516 - .583$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าแบบทดสอบทั้ง 3 รายการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรง 2) เกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลรวมทั้ง 3 รายการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3ดังนี้ 2.1) เกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลรวมทั้ง 3 รายการของนักเรียนชาย นักเรียนชายที่มีทักษะในระดับสูงมาก จะมีคะแนนที่ 65 ขึ้นไป ที่มีทักษะอยู่ในระดับสูง จะมีคะแนนที่ 56 - 64 ที่มีทักษะอยู่ในระดับปานกลาง จะมีคะแนนที่ 43 - 57 ที่มีทักษะอยู่ในระดับต่ำ จะมีคะแนนที่ 36 - 42และมีทักษะอยู่ในระดับต่ำ

มาก จะมีคะแนนที่ 35 ลงมา 2.2) เกณฑ์ทักษะบาสเกตบอลรวมทั้ง 3 รายการของนักเรียนหญิง นักเรียนหญิงที่มีทักษะในระดับสูงมาก จะมีคะแนนที่ 65 ขึ้นไป ที่มีทักษะอยู่ในระดับสูง จะมีคะแนนที่ 56 – 64 ที่มีทักษะอยู่ในระดับปานกลาง จะมีคะแนนที่ 43 – 57 ที่มีทักษะอยู่ในระดับต่ำ จะมีคะแนนที่ 36 - 42 และมีทักษะอยู่ในระดับต่ำมาก จะมีคะแนนที่ 35 ลงมา

(ศุภวัฒน์ นาคนาม, 2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ระดับทักษะบางเกตบอลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2544 มีผลการวิจัยดังนี้ การวิจัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทักษะ และสร้างระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 400 คน ได้มา โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบทักษะ บาสเกตบอลมาตรฐาน ของแฮริสัน จำนวน 4 รายการ ประกอบด้วย การทดสอบความเร็วในการส่ง ลูกบาสเกตบอล, การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล, การยิงประตูบาสเกตบอล และการกระโดดรับลูก บาสเกตบอล การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนสูงสุด และ คะแนนต่ำสุด ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะบาสเกตบอลแต่ละรายการ พบว่า 1) นักเรียน ชาย ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนที่ 67 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนที่ 59-66 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนที่ 44-58 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนที่ 34-41 ระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนที่ 33 ลง มา 2) นักเรียนหญิง ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนที่ 65 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนที่ 58-64 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนนที่ 43-57 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนที่ 36-42 ระดับต่ำมาก ตรงกับ คะแนนที่ 35 ลงมา

(ไพศาล ศุภปฐม, 2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการคัดเลือกผู้เล่นโดยใช้คะแนนความ ฉลาดทางการเล่นที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานในเด็กชาย อายุ 12 ปี มี ผลการวิจัยดังนี้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา และ เปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่น แตกต่างกัน คือ กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นสูง ปานกลาง และ ต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชายอายุ 12 ปี ของโรงเรียนประถมนันทรี และ โรงเรียนวัดช่องลม โดยใช้แบบทดสอบความ ฉลาดทางการเล่น (Play Quotient) ชัชชัย โกมารทัต และ คณะ เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 15 คน รวมทั้งสิ้น 45 คน ดำเนินการทดลองโดยนำทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้น พื้นฐาน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน แล้วจึงทำการทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้น พื้นฐานของ แฮริสัน ก่อนเข้ารับการฝึก หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และ หลังเข้ารับการฝึก 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลการทดสอบแต่ละรายการภายในกลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

แบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบผลการทดสอบแต่ละรายการระหว่างกลุ่มโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (One-way ANCOVA analysis of variance) และ เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Pair-wise Comparisons) โดยวิธีการของ Bonferroni ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานภายในกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ดีกว่า หลังเข้ารับการฝึก 4 สัปดาห์ และดีกว่า ก่อนเข้ารับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานระหว่างกลุ่ม ภายหลังจากการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่มีค่าความฉลาดทางการเล่นสูง มีการพัฒนาทักษะที่ดีกว่า กลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นปานกลาง และกลุ่มที่มีคะแนนความฉลาดทางการเล่นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัย ระดับของความฉลาดทางการเล่น (Play Quotient) ที่แตกต่างกันจะมีผลต่อความสามารถในการพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานของเด็กชายอายุ 12 ปี และสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาการคัดเลือกผู้เล่นระดับเยาวชนเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นสู่ระดับสูงต่อไปได้

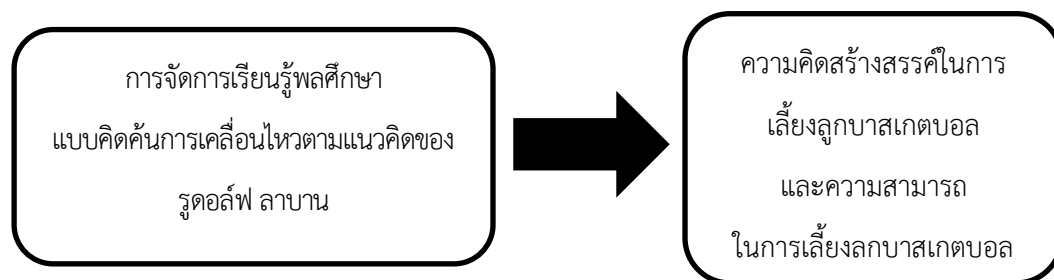
สมิทซ์ (Smith, 1963 อ้างถึงใน ชนะชนม์ กล้าหาญ, 2553) ได้ศึกษาถึงการทำความเข้าใจความสามารถทางกีฬาบาสเกตบอลโดยการวิเคราะห์ถึงโครงสร้างของร่างกายและความแข็งแรง เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในทักษะกีฬาบาสเกตบอล คือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอล การยิงประตู และความสามารถโดยส่วนรวม การศึกษาครั้งนี้จะมีการวัดโครงสร้างของร่างกาย 27 รายการ วัดความแข็งแรง และมีเกณฑ์ 4 ข้อ ใช้วัดนิสิตจำนวน 40 คนของมหาวิทยาลัยคัมเบอร์แลนด์ เลบานอน รัฐเทนเนสซี ระหว่างปี 1959-1960 ผลปรากฏว่า ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างของร่างกายและความแข็งแรงมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พิทส์ (Pitts 1985, อ้างถึงใน Nadja Podmenik, Bojan Leskošek & Frane Erčulj, 2014) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกลูกบาสเกตบอลเล็กและเบากว่าของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง (Effect of a Smaller' Light Basketball on Skill Performance of Female Basketball Players) โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบทักษะการเล่นบาสเกตบอลของเพศหญิง เมื่อใช้ลูกบาสเกตบอลธรรมดา กับลูกบาสเกตบอลที่มีขนาดเล็กและเบากว่า 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีวัดความแข็งแรงทางด้านร่างกายส่วนบน และวิธีการทดสอบทักษะต่างๆ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกทีมบาสเกตบอลหญิงประจำโรงเรียนและวิทยาลัย จำนวน 69 คน ทักษะด้านต่างๆ วัดโดยใช้แบบทดสอบทักษะบาสเกตบอลของสมาคมสุขศึกษาและพลศึกษาและสันตนาการ (AAHPER) และนำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ลูกบาสเกตบอลที่

เล็กลงผู้เล่นสามารถเล่นได้ที่ขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 องค์ประกอบที่ส่งผลต่อสมรรถภาพการเล่นก็คือ น้ำหนัก ขนาดมือ ช่วงแขน ความแข็งแรงของนิ้ว และกำลังส่งผลที่มากกว่าสามารถเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้ดีกว่าลูกบาสเกตบอลทั้ง 2 ขนาด แต่สามารถเล่นลูกที่เล็กกว่าได้ดีกว่าลูกที่เบากว่า จากแบบทดสอบเจตคติ พบว่า ทั้งผู้เล่นและโค้ช เห็นว่าลูกบาสเกตบอลที่เล็กกว่าจะส่งผลทางด้านบวก ต่อทักษะการเล่น 85 เปอร์เซ็นต์ ลูกบาสเกตบอลที่เล็กจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพการเล่นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

(Hopkins, 1997) ได้ทำการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล (A factor Analysis of Basketball Skill Tests) ผู้วิจัยเริ่มต้นศึกษาโดยการตรวจสอบแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอลทั้งหลายที่นิยมใช้ทดสอบความสามารถ ทางบาสเกตบอลที่ดีที่สุด ในขอบเขตของทักษะบาสเกตบอล ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานขอบเขตของทักษะบาสเกตบอลไว้ 5 ประการ คือ การยิงประตู การส่งลูกบาสเกตบอล การกระโดด การเคลื่อนที่โดยปราศจากลูกบอล และการเคลื่อนที่ในขณะที่มือยังมีบอล ตัวแปรในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อทดสอบทักษะบาสเกตบอลในขอบเขตของสมมุติฐานข้างต้น รวม 21 ตัวแปร (ข้อทดสอบทักษะบาสเกตบอล) ทั้งนี้ได้รวมถึงข้อทดสอบทักษะบาสเกตบอล 9 รายการ (ของ AAHPER) ไว้ด้วย ผู้วิจัยนำข้อทดสอบทั้งหมดนี้ไปทดสอบนักเรียนชายระดับ 7 - 12 ที่กำลังอยู่ในค่ายฤดูร้อนในปี 1975 ที่มหาวิทยาลัยมิเนโซตา จำนวน 70 คน ผู้วิจัยทำการตรวจสอบสมมุติฐาน โดยการใช้รูปแบบการวิเคราะห์ 4 แบบ ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการทดสอบทักษะบาสเกตบอลปรากฏว่าวัดผลที่ดีที่สุด สมมุติฐานในขอบเขตของการเคลื่อนที่ปราศจากลูกบอลและการเคลื่อนที่ในขณะที่มือยังมีบอล พบว่า การวิ่งซิกแซ็กและการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบอลเร็ว และการส่งลูกบาสเกตบอลกระทบผนัง เป็นการวัดผลที่ดีที่สุดและสมมุติฐานในขอบเขตการยิงประตู พบว่า การยิงประตูด้านข้าง การยิงประตูด้านหน้าและการยิงประตูโทษ เป็นการวัดผลที่ดีที่สุด แต่การยิงประตูด้านข้างมีระยะไกล 20 ฟุต อาจยาวเกินไปสำหรับนักเรียนในชั้น 7 - 8 การยิงประตูด้านหน้า จึงเหมาะสมที่สุด ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษาค้นคว้าว่า รายการทดสอบทักษะบาสเกตบอลที่สามารถทดสอบได้รวดเร็วและวัดได้ตามวัตถุประสงค์ ได้แก่ รายการทดสอบ การกระโดดและเอื้อมแตะ การส่งลูกบาสเกตบอลเร็ว การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตูด้านหน้า จึงเป็นข้อทดสอบ ที่ดีที่สุด

## 5. กรอบแนวคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลสำหรับ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

##### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาวิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration หรือ Movement Education) ตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (Rudolf Laban)

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์

1.1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับองค์ประกอบพื้นฐานของกีฬา บาสเกตบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การกระทำผิดระเบียบที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และแบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

### 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จำนวน 58,805 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560 : ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2 ห้องเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 โดยมีเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่มีผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่มีสนามกีฬาบาสเกตบอลและมีสิ่งอำนวยความสะดวกทางพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในรายวิชาบาสเกตบอล

1.2.1.3 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในรายวิชาบาสเกตบอลให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.2 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้อง จากจำนวน 12 ห้อง ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากและสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้อง เข้าเป็นห้องกลุ่มทดลองและห้องกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากอีกครั้งหนึ่ง

### 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ 1) แผนการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้น การเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการ เลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาแผนการจัดการ เรียนรู้ตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 มาตรฐานและ ตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อนำมากำหนดในเนื้อหา สาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.3 ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้วิธี การจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน จำนวนอย่างละ 8 แผน

1. สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อของกีฬาบาสเกตบอล

2. สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง ทักษะพื้นฐานการยืนท่าเตรียม การเคลื่อนที่

และการหยุด

3. สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยของกีฬาบาสเกตบอล

4. สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง ทักษะพื้นฐานการจับบาสเกตบอลและการรับ

บาสเกตบอล

5. สัปดาห์ที่ 5 เรื่อง ทักษะพื้นฐานการเลี้ยงบาสเกตบอลต่ำ

6. สัปดาห์ที่ 6 เรื่อง ทักษะพื้นฐานการเลี้ยงบาสเกตบอลสูง

7. สัปดาห์ที่ 7 เรื่อง การเลี้ยงบาสเกตบอลลักษณะต่างๆ

8. สัปดาห์ที่ 8 เรื่อง การเลี้ยงบาสเกตบอลลักษณะต่างๆ (ต่อ)

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบ คิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมา ปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้วิธีการ จัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว เพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีจำนวน 5 ท่าน มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรี มีความรู้ ความสามารถและมี ประสบการณ์หรือดำรงตำแหน่งที่เกี่ยวข้องทางด้านพลศึกษาเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC)

1.3.1.6 ทำการปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ตามคำแนะนำของ ผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ได้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective

Congruence, IOC) 0.90 ซึ่งสามารถใช้ได้ แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นโดยแผนการจัดการเรียนรู้ได้ค่า แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) เท่ากับ .895 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้

### 1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 1.3.2.1 แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

1. แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) มาจากการปรับปรุง แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ของ สุชีรา รัตนถาวร (2551) แล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา

2. นำแบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1.3.1.5 ตรวจสอบดูเช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) 0.80 ซึ่งสามารถใช้ได้

3. การคิดคะแนนของแบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) มีดังนี้

แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)		แปลผล	
ช่วงเวลา	10	วินาที ได้	10 คะแนน ดีมาก
ช่วงเวลา	11	วินาที ได้	9 คะแนน
ช่วงเวลา	12	วินาที ได้	8 คะแนน ดี
ช่วงเวลา	13	วินาที ได้	7 คะแนน
ช่วงเวลา	14	วินาที ได้	6 คะแนน พอใช้
ช่วงเวลา	15	วินาที ได้	5 คะแนน
ช่วงเวลา	16	วินาที ได้	4 คะแนน ควร
ช่วงเวลา	17	วินาที ได้	3 คะแนน ปรับปรุง
ช่วงเวลา	18	วินาที ได้	2 คะแนน ต้อง
ช่วงเวลา	19	วินาที ได้	1 คะแนน ปรับปรุง

1.3.2.2 แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)

1. แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) และแบบสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล มาจากการปรับปรุงแบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของ (แฮริสัน อ้างถึงใน ไพศาล ศุภปฐุม, 2557) แล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโดยการวัดการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลคล่องตัวนั้นคือ

การวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เพราะความคิดสร้างสรรค์เป็นรูปแบบเฉพาะตัวของนักเรียนที่จะคิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์ โดยจะต้องเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างคล่องตัว จึงจะส่งผลทำให้การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลนั้นเป็นไปในทางสร้างสรรค์ได้

2. นำแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1.3.1.5 ตรวจสอบได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) 0.86 ซึ่งสามารถใช้ได้

3. การคิดคะแนนของแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) มีดังนี้

แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)						แปลผล
ผ่าน	10	กรวย	ได้	10	คะแนน	ดีมาก
ผ่าน	9	กรวย	ได้	9	คะแนน	
ผ่าน	8	กรวย	ได้	8	คะแนน	ดี
ผ่าน	7	กรวย	ได้	7	คะแนน	
ผ่าน	6	กรวย	ได้	6	คะแนน	พอใช้
ผ่าน	5	กรวย	ได้	5	คะแนน	
ผ่าน	4	กรวย	ได้	4	คะแนน	ควร
ผ่าน	3	กรวย	ได้	3	คะแนน	ปรับปรุง
ผ่าน	2	กรวย	ได้	2	คะแนน	ต้อง
ผ่าน	1	กรวย	ได้	1	คะแนน	ปรับปรุง

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) มีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

E = กลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน

C = กลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> = ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> = ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลังการทดลอง

X = การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ

ลาบาน

### 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลกับ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ครูผู้สอน

### 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

2.3.1.1 ทำการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยวัดความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.3.2 การดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน รวม 8 สัปดาห์

2.3.2.2 กลุ่มควบคุม ให้ครูประจำของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 เป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้แบบปกติ รวม 8 สัปดาห์

### 2.3.3 การดำเนินหลังการทดลอง

2.3.3.1 ทำการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยวัดความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เปรียบเทียบความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยวัดความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยการทดสอบค่า (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยวัดความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยวัดความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เพื่อหาค่าความเที่ยง ค่าระดับความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกด้วยคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยวัดความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน 2) เพื่อเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานกับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ผลการวิจัยแสดงในรูปแบบตาราง แผนภูมิ ประกอบความเรียงดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยเปรียบเทียบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยมีคะแนน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยเปรียบเทียบความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว โดยมีคะแนน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	n (คน)	เพศ			
		ชาย		หญิง	
		n (คน)	ร้อยละ	n (คน)	ร้อยละ
กลุ่มควบคุม	30	15	50	15	50
กลุ่มทดลอง	30	15	50	15	50

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน มีเพศชายร้อยละ 50 เพศหญิงร้อยละ 50 และกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีเพศชายร้อยละ 50 เพศหญิงร้อยละ 50





ตอนที่ 2 ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยเปรียบเทียบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยมีคะแนน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การทดลอง	n	ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล					
		ก่อน		หลัง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มควบคุม	30	3.17	1.72	3.47	1.88	.000	.241*
กลุ่มทดลอง	30	3.17	2.08	6.03	1.29	-6.13	.008*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยผลการทดลองความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.72 คะแนน หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.88 คะแนน และผลการทดลองความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.08 คะแนน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.29 คะแนน

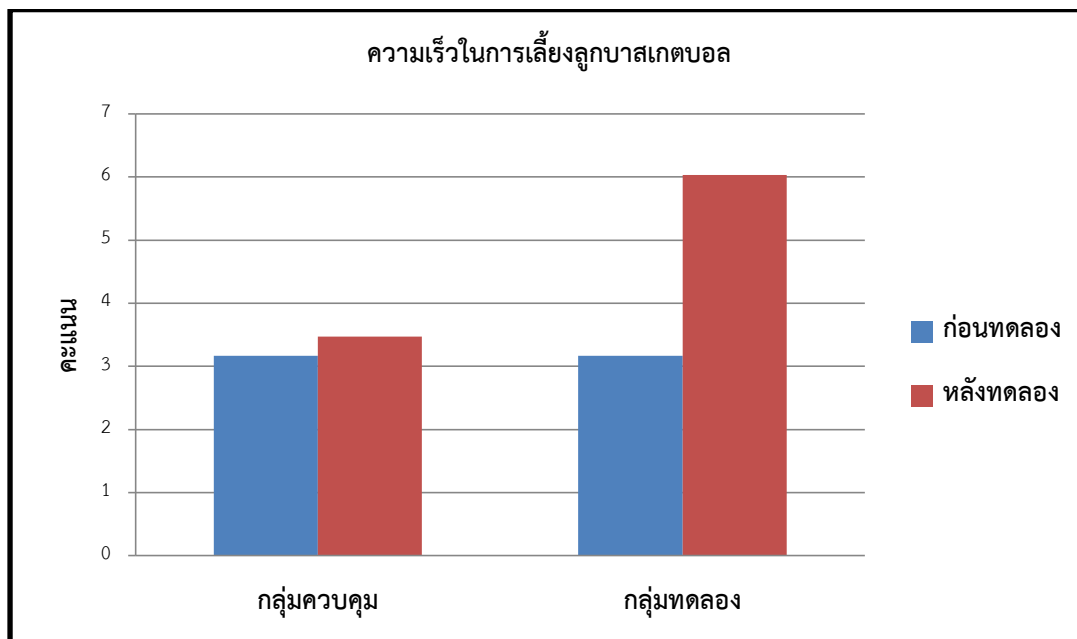
ตารางที่ 4 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบของความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยเปรียบเทียบความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยมีคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การทดลอง	n	ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล					
		ก่อน		หลัง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มควบคุม	30	4.57	1.75	4.90	1.76	.000	.040*
กลุ่มทดลอง	30	4.57	1.25	7.70	1.26	-7.056	.033*

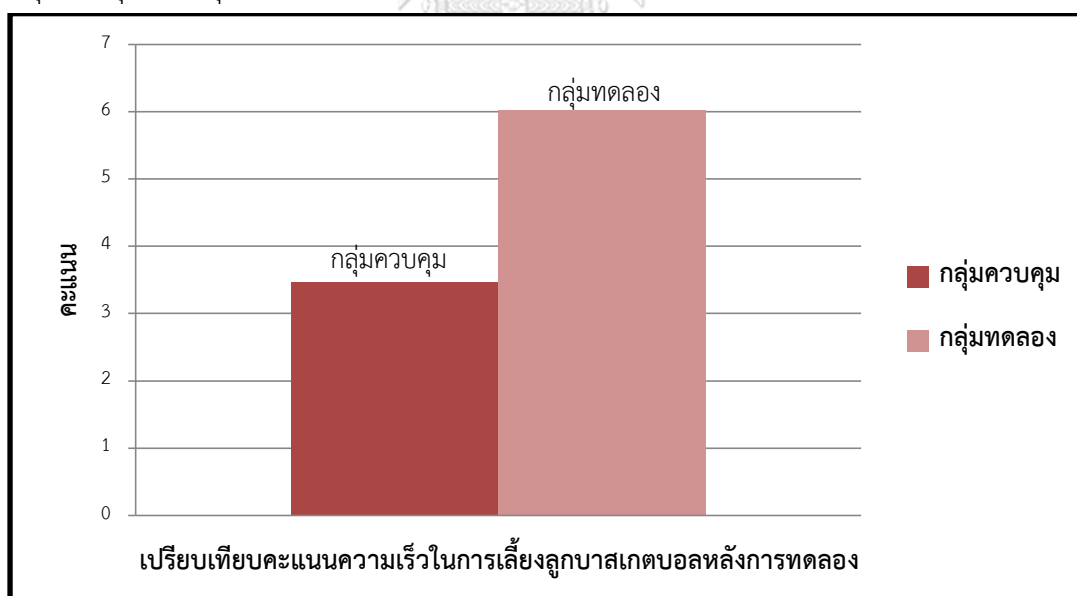
\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยผลการทดลองความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมมีเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.755 คะแนน หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมมีเฉลี่ยเท่ากับ 4.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.768 คะแนน และผลการทดลองความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.251 คะแนน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีเฉลี่ยเท่ากับ 7.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.264 คะแนน

**แผนภูมิที่ 1** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

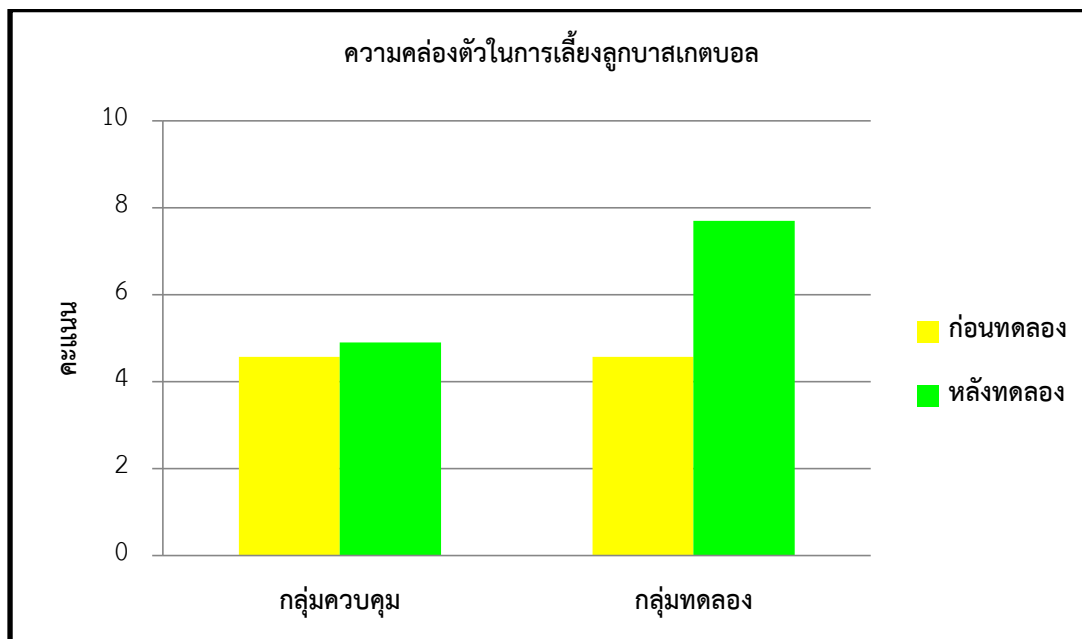


**แผนภูมิที่ 2** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

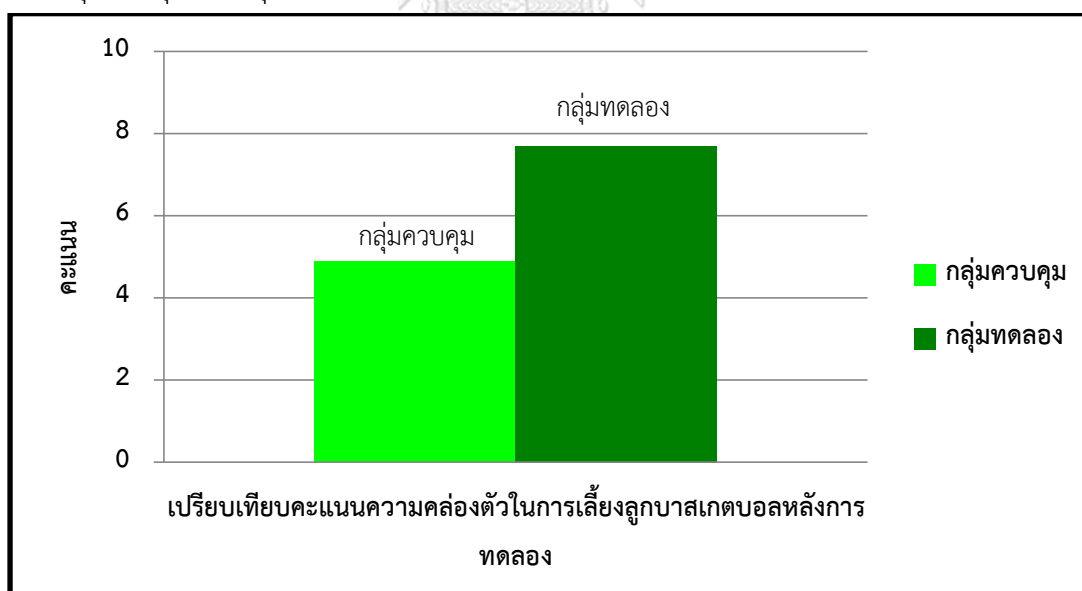


สรุปได้ว่าความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมปฏิบัติได้ผลลัพธ์ในระดับดี 2 คน ระดับพอใช้ 7 คน ระดับควรปรับปรุง 6 คน ระดับต้องปรับปรุง 15 คน และความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองได้ผลลัพธ์ในระดับดี 12 คน ระดับพอใช้ 13 คน ระดับควรปรับปรุง 5 คน

**แผนภูมิที่ 3** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง



**แผนภูมิที่ 4** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง



สรุปได้ว่าความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุมปฏิบัติได้ผลลัพธ์ในระดับดี 6 คน ระดับพอใช้ 9 คน ระดับควรปรับปรุง 13 คน ระดับต้องปรับปรุง 2 คนและความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองได้ผลลัพธ์ในระดับดีมาก 8 คน ระดับดี 16 คน ระดับพอใช้ 6 คน

จากแบบสังเกตความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล) มีการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ดังนี้

บันทึกการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)  
 กลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 8 ปีการศึกษา 2560

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
1	นักเรียนคนที่ 1	✓			✓	
2	นักเรียนคนที่ 2					
3	นักเรียนคนที่ 3					
4	นักเรียนคนที่ 4					
5	นักเรียนคนที่ 5					
6	นักเรียนคนที่ 6	✓				
7	นักเรียนคนที่ 7					
8	นักเรียนคนที่ 8					
9	นักเรียนคนที่ 9					
10	นักเรียนคนที่ 10	✓	✓			
11	นักเรียนคนที่ 11					
12	นักเรียนคนที่ 12	✓				
13	นักเรียนคนที่ 13					
14	นักเรียนคนที่ 14	✓				
15	นักเรียนคนที่ 15	✓				
16	นักเรียนคนที่ 16					
17	นักเรียนคนที่ 17					
18	นักเรียนคนที่ 18	✓				
19	นักเรียนคนที่ 19					
20	นักเรียนคนที่ 20					
21	นักเรียนคนที่ 21					
22	นักเรียนคนที่ 22					

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทำทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
22	นักเรียนคนที่ 22					
23	นักเรียนคนที่ 23					
24	นักเรียนคนที่ 24					
25	นักเรียนคนที่ 25					
26	นักเรียนคนที่ 26					
27	นักเรียนคนที่ 27					
28	นักเรียนคนที่ 28					
29	นักเรียนคนที่ 29					
30	นักเรียนคนที่ 30					



บันทึกการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)  
 กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 10 ปีการศึกษา 2560

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
1	นักเรียนคนที่ 1		✓			
2	นักเรียนคนที่ 2		✓	✓		
3	นักเรียนคนที่ 3	✓	✓	✓	✓	
4	นักเรียนคนที่ 4	✓	✓	✓	✓	
5	นักเรียนคนที่ 5	✓	✓	✓		
6	นักเรียนคนที่ 6				✓	
7	นักเรียนคนที่ 7				✓	
8	นักเรียนคนที่ 8	✓				
9	นักเรียนคนที่ 9	✓				
10	นักเรียนคนที่ 10	✓	✓			
11	นักเรียนคนที่ 11		✓	✓		
12	นักเรียนคนที่ 12					
13	นักเรียนคนที่ 13	✓				
14	นักเรียนคนที่ 14	✓	✓	✓	✓	
15	นักเรียนคนที่ 15	✓	✓	✓	✓	
16	นักเรียนคนที่ 16	✓				
17	นักเรียนคนที่ 17	✓				
18	นักเรียนคนที่ 18		✓			
19	นักเรียนคนที่ 19	✓				
20	นักเรียนคนที่ 20	✓			✓	
21	นักเรียนคนที่ 21				✓	
22	นักเรียนคนที่ 22	✓				
23	นักเรียนคนที่ 23			✓		
24	นักเรียนคนที่ 24	✓				
25	นักเรียนคนที่ 25	✓				



ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
25	นักเรียนคนที่ 25	✓				
26	นักเรียนคนที่ 26	✓				
27	นักเรียนคนที่ 27	✓				
28	นักเรียนคนที่ 28	✓				
29	นักเรียนคนที่ 29	✓				
30	นักเรียนคนที่ 30				✓	

สรุปได้ว่า ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีนักเรียนที่มีท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นจำนวนทั้งหมด 7 คน และนักเรียนกลุ่มทดลองมีท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นจำนวนทั้งหมด 29 คน



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสำหรับ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากนักเรียนทั้งหมดจำนวน 5,116 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 (กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1, 2560 : ออนไลน์) เป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 575 คน ปีการศึกษา 2560 จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน โดยทำการจัดการเรียนรู้เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน โดยการจัดการเรียนการสอนคาบละ 55 นาที ในการทดลองนั้นได้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยทำการเก็บรวบรวมผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน กับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ซึ่งแผนวิธีการจัดการเรียนรู้แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) เท่ากับ 0.89 ซึ่งสามารถใช้ได้และแบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล 1) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลูกเร็วได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) เท่ากับ 0.80 ซึ่งสามารถใช้ได้ 2) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลคล่องตัว ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) เท่ากับ 0.86 ซึ่งสามารถใช้ได้

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้



นัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเร็ว หลังการทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 3.47 คะแนน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 6.03 คะแนน ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2.56 คะแนน กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ (เจริญุ กระบวนรัตน์, 2545) ได้กล่าวว่า ความเร็วคือ ปรัชญาการกระทำที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ดังนั้นยิ่งฝึกการเคลื่อนไหวหรือการประสานงานของกล้ามเนื้อได้มากเท่าใด ประสิทธิภาพหรือความเร็วจะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น และสอดคล้องกับ เซาว์ นวลปาน (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิต และแบบสำรวจค้นการเคลื่อนไหว ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม ผลการวิจัยพบว่า ผลการสอนวิชาตะกร้อระหว่างวิธีสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต กับวิธีสอนแบบสำรวจค้นการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

คะแนนความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเลี้ยงลูกอย่างรวดเร็ว มีผลมาจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นระยะเวลาปฏิบัติ (Active Learning Time) ให้กับนักเรียนจึงส่งผลให้นักเรียนได้ปฏิบัติได้มากและสนุก เนื่องจากแผนการจัดการเรียนรู้อย่างเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงท่าทางในการเลี้ยงแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้การจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีความสุข สนุกสนานจากกิจกรรมต่างๆในแผนการจัดการเรียนรู้ โดยเฉพาะชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ซึ่งครูจะให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการท้าทายในรูปแบบต่างๆ โดยจะไม่ซ้ำกันของแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้เช่นกิจกรรม เกมส์สัมผัสเพื่อน ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เกมส์นี้ทำให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวที่ตลอดเกมส์ โดยการเคลื่อนที่นั้นเป็นลักษณะท่าทางที่นักเรียนต้องปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว โดยมีอุปสรรคจากเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่เป็นฝ่ายไล่ และกิจกรรม เกมส์เลี้ยงบาสเกตบอลวิ่งเปี้ยว ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เกมส์นี้ทำให้นักเรียนได้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลอย่างรวดเร็ว ประกอบกับการประสานสัมพันธ์กับการส่งลูกบาสเกตบอลให้เพื่อนร่วมทีมในระหว่างปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งเกมส์นี้ได้ประโยชน์ทั้งในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและการส่งลูกบาสเกตบอล

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 4.90 คะแนนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 7.70 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2.80 คะแนน กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ (นริศรา หาหอม, 2554) ความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการทางสมองที่คิดในลักษณะอเนกนัยไปสู่การคิดค้นพบทางสมองแปลกใหม่ ด้วยการคิดดัดแปลงปรุงแต่งจากความคิดเดิมผสมผสานเป็นสิ่งใหม่ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เป็นความต้องการสูงสุดและมีคุณค่ามาก การเรียนการสอนแบบความคิดสร้างสรรค์จึงเป็นรากฐานของกระบวนการคิดทั้งหมด ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะที่ควรมีอยู่ในบุคคลทุกคนและสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ โดยอาศัยการเรียนรู้และการจัดบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ถ้าได้ฝึกบ่อยๆ ความคิดจะดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์เป็นสมรรถภาพที่สามารถส่งเสริมให้พัฒนาขึ้นได้ ความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาได้ด้วยการสอน การฝึกฝน และการฝึกปฏิบัติที่ถูกรวบรวม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สมรรถภาพทางกลไกและความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ดีกว่าก่อนการทดลองในทุกตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีสมรรถภาพทางกลไกและความคิดสร้างสรรค์สูงกว่า กลุ่มควบคุมทุกตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีผลต่อความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก ซึ่งกลุ่มทดลองมีลักษณะท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมและแตกต่างกันไปในแต่ละท่าทาง จากแบบสังเกตทำให้ได้เห็นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆ แต่ในท่าทางนั้นมีผลต่อความคล่องตัวเป็นอย่างมาก มีท่าสลับซ้ายขวา ท่าไขว้หลัง ท่าลอดใต้ขา ท่าหมุนตัว โดยเป็นผลจากแผนการจัดการเรียนรู้จากขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน โดยขั้นนี้นักเรียนมีการนำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว เป็นขั้นที่ดีเพราะนักเรียนมีโอกาสได้แสดงความคิดซึ่งเป็นความคิดสร้างสรรค์จากตัวนักเรียนเอง เช่นเกมส์เลี้ยงบาสเกตบอลแย่งผ้าเช็ดหน้า ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เกมส์นี้ทำให้นักเรียนได้คิดท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเพื่อแย่งชิงผ้าเช็ดผ้าของเพื่อนๆร่วมห้อง เป็นการสร้างสถานการณ์ให้นักเรียนได้ปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างคล่องตัว และเกมส์เลี้ยงหลบให้ได้ ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 โดยนักเรียนจะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลบหลีกกับคู่ที่นักเรียนได้เลือกเพื่อนไว้ เปรียบเสมือนการเล่น 1 ต่อ 1 โดยนักเรียนจะต้องคิดท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ท่าทางนั้นต้องมีความรวดเร็วและความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

## ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนและการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

### 1. ข้อเสนอจากผลการวิจัย

1.1 ผู้สอนควรศึกษาหลักการและรูปแบบของการจัดการเรียนรู้ของวิชาพลศึกษาในรูปแบบต่างๆ ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้ต้องเหมาะสมกับช่วงชั้น

1.2 ผู้สอนควรจัดรูปแบบการเรียนการสอนให้หลากหลายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนโดยจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้และอำนวยความสะดวกให้กับผู้เรียน เช่น อุปกรณ์ทางพลศึกษา สนามกีฬา เป็นต้น

1.3 ผู้สอนควรจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข เนื่องจากการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดด้วยตนเอง การจัดการเรียนรู้ต้องเป็นกิจกรรมที่ทำท่ายแต่ไม่สร้างความเครียดจนเกินไป ให้การเสริมแรงด้านบวก เช่น การชมเชย การให้รางวัล การปรบมือเป็นกำลังใจให้กับนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษา

1.4 ผู้สอนควรศึกษาชั้นที่ 1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ที่ครูมีการตั้งคำถาม ซึ่งกิจกรรมนี้ควรมีเป็นคำถามที่สามารถทำให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวได้ทุกสัดส่วนของร่างกาย เพื่ออบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำท่าย และนักเรียนจะเห็นสภาพการเคลื่อนไหวหลายๆรูปแบบและยังตระหนักว่าแบบใดที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้และแบบใดไม่สามารถปฏิบัติไม่ได้ และชั้นที่ 1 นี้จะต้องเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับทักษะที่จะเรียนในคาบนั้น

1.5 ผู้สอนควรศึกษาชั้นที่ 4 ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน เป็นชี้นำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว จะต้องเป็นกิจกรรมที่ได้ใช้ความคิดให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งในกิจกรรมจะเป็นไปในแนวทางแข่งขัน สถานการณ์ที่ทำท่ายและต้องมีไหวพริบในการสังเกต เพราะลักษณะท่าทางในการเคลื่อนไหวจะไม่ซ้ำกันในกิจกรรมต่างๆ

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการวิจัยทำให้ได้ รูปแบบการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐานในการคิดค้นการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถพัฒนาสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ จึงควรมีการนำรูปแบบการสอนพลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว ไปปรับใช้กับกิจกรรมทางพลศึกษาอื่นๆ เช่น การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ลีลาศ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน เปรียบเทียบกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบต่างๆ เช่น การจัดการ

เรียนรู้พลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบให้ที่บ้าน การจัดการเรียนรู้แบบออกคำสั่ง เป็นต้น





## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2553). *คู่มือผู้ตัดสินกีฬาบาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2548). *คู่มือการฝึกกีฬาบาสเกตบอล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อาร์ตโปรดเจอร์ส.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2556). *การคิดเชิงสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ซัคเซสมิเดีย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชนะชนม์ กล้าหาญ. (2553). *ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูระยะไกลในกีฬาบาสเกตบอล*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนินทร์ ยุกตะนันท์, อีร์ ศรแก้ว, และพัฒน์ อุตตโมบล. (2546). *บาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2557). *เทคนิคการใช้คำถามพัฒนาการคิด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วีพริ้นท์.
- เขาว์ นवलปาน. (2525). *การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาตะกร้อแบบวิธีบรรยายประกอบการสาธิตและแบบสำรวจคั่นการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงษ์ เจริญพิทย์. (2539). *ทางเลือกในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงกมล.
- นริศรา หาทอม. (2554). *การพัฒนารูปแบบโปรแกรมการบริหารสมองเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไกและความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนประถมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ดุขุฎิบัณฑิต), ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลจิตต์ เขาว์กีรติพงศ์. (2560). *คิดสร้างสรรค์สอนและสร้างได้อย่างไร*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีดา รอดโพธิ์ทอง. (2516). *ตำราบาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2557). *โรงเรียนสร้างสรรค์ นวัตกรรมสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

- ไพศาล ศุภปฐม. (2557). ผลของการคัดเลือกผู้เล่นโดยใช้คะแนนความฉลาดทางการเล่นที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานในเด็กชายอายุ 12 ปี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2520). *กรมพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อ ประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิวัฒน์ จิตตपालกุล. (2548). *บาสเกตบอล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเอส พรินติ้งเฮาส์.
- ศุภณัฐ นาคนาม. (2555). *ระดับทักษะบาสเกตบอลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่ การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2554*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), สาขาวิชาพล ศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมศักดิ์ ภูวิภาดาบรรณ. (2537). *เทคนิคการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนา พานิช.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2560). *ข้อมูลนักเรียนปีการศึกษา 2560*. Retrieved 11 เมษายน 2561 [http://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view\\_student\\_area\\_select.php?Edu\\_year=60&Area\\_CODE=101701](http://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view_student_area_select.php?Edu_year=60&Area_CODE=101701)
- สุชีรา รัตนถาวร. (2551). *การสร้างแบบทดสอบทักษะบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาวังทอง ปีการศึกษา 2550*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี พันธุ์มณี. (2557). *ฝึกให้คิดเป็นคิดให้สร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2544). *บาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

## ภาษาอังกฤษ

- Bucher, C. (1975). *Foundations of Physical Education*. London: Mosby.
- Fitday. (2018). *Benefits of Dynamic Stretching in Overall Fitness*. <https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/stretching/benefits-of-dynamic-stretching-in-overall-fitness.html>
- Hopkins, D. R. (1997). *A factor Analysis of Selected Basketball Skill Test*. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 48, 535-540.

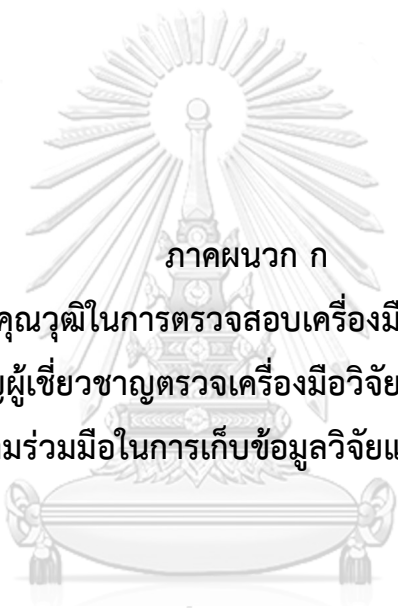
- Nadja Podmenik, Bojan Leskošek, & Frane Erčulj. (2014). *THE IMPACT OF INTRODUCING A LIGHTER AND REDUCED-DIAMETER BASKETBALL ON SHOT PERFORMANCE IN YOUNG FEMALE BASKETBALL PLAYERS*. *Kinesiology*, 61-68.
- Sutil, N. S. (2013). *Rudolf Laban and Topological Movement*. *Space and Culture*, 16(2), 173-193. doi:10.1177/1206331213475776





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ก

- 1.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
- 2.หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
- 3.หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## 1.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล

หัวหน้าภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

3. อาจารย์สุรัชย์ จังธนสมบัติ

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา สาขาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์ สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและ  
ผู้ฝึกสอนทีมบาสเกตบอลโรงเรียนนนทรีวิทยา

4. อาจารย์กมล ขวณวัน

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์ สาขาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและผู้จัดการทีม

บาสเกตบอลโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน

5. อาจารย์เตวิทย์ ชูศักดิ์

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา สาขาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตำแหน่งครู หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและผู้จัดการทีมบาสเกตบอลโรงเรียน

โรงเรียนศึกษานารีวิทยา

## 2. หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศร 0512.6(2791.10)/60-6559

วันที่ ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมขรรธนะ

ด้วย นายณริศ เฉาะกระโทก นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาทเกิดบอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนนะ ดิงค์ภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมากในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี





ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6563

คณะกรรมการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

อันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายณริช เฉาะกระโทก นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชนะ ดิงศรีทิพย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 064-2011115 email: naris\_homework@hotmail.com



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)ว60-6560

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ฉันทาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สุรัชย์ จังอนสมบัติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายบวิศ เฉาะกระโทก นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยง ลูกบาทบดบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ เป็นอาจารย์ ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชินกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 064-2011115 email: naris\_homework@hotmail.com



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6561

คณะคุรุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์กมล ชวนวัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายนริศ เฉาะกระโทก นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้ผลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูคอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลือกลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงห์ทักข์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 064-2011115 email: naris\_homework@hotmail.com

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)ว60- ๐๕๕2

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

จันทราคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์เทวิทย์ ชูศักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายนิรุช เฉาะกระโทก นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกแบบคาดบอสนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงหวิทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชินกุล)

รองคณบดี


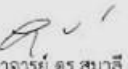
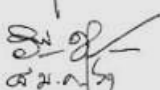

ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 064-2011115 email: naris\_homework@hotmail.com

### 3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

ที่ ศอ 0512.6(2791.10)/60-6558		โรงเรียนวัดโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน ริมวันที่..... 8 มี.ค. 2561 เลขที่..... 38 เวลา..... 09.40
		คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8/33/31 ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330 9/1/31
ธันวาคม 2560		
เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ		
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน (นายวิธาน พรหมสินธุ์ศักดิ์)		
สิ่งที่มาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย		
<p>ด้วย นายบจิต ฉေးกระโทก นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาทสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศวิทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน แบบประเมินความถูกต้อง แบบทดสอบความเร็ว และแบบทดสอบความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาทสเกตบอล กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการนี้ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป</p>		
<p>จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้เก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้</p>		
เรียน ผู้อำนวยการ <input checked="" type="checkbox"/> เพื่อโปรดทราบ <input checked="" type="checkbox"/> เห็นสมควรขอกลุ่มบริหาร <input type="checkbox"/> โปรดพิจารณาตามที่เห็นสมควร	ขอแสดงความนับถือ  (รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล) รองคณบดี ปฏิบัติการแทนคณบดี	-ทรบ -สม.ค.วิ  สม.ค.วิ
กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732 เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 064-2011115 email: naris_homework@hotmail.com	สม.ค.วิ  น.อ.ท	



ภาคผนวก ข

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

1. แผนการจัดการเรียนรู้ – การยืดเหยียดกล้ามเนื้อของกีฬาบาสเกตบอล
2. แผนการจัดการเรียนรู้ – ทักษะพื้นฐานการยืนท่าเตรียม การเคลื่อนที่และการหยุด
3. แผนการจัดการเรียนรู้ – การสร้างความคุ้นเคยของกีฬาบาสเกตบอล
4. แผนการจัดการเรียนรู้ – ทักษะพื้นฐานการจับบาสเกตบอลและการรับบาสเกตบอล
5. แผนการจัดการเรียนรู้ – ทักษะพื้นฐานการเลี้ยงบาสเกตบอลต่ำ
6. แผนการจัดการเรียนรู้ – ทักษะพื้นฐานการเลี้ยงบาสเกตบอลสูง
7. แผนการจัดการเรียนรู้ – การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในลักษณะต่างๆ
8. แผนการจัดการเรียนรู้ – การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในลักษณะต่างๆ(ต่อ)

แนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (Rudolf Laban) คือวิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration หรือ Movement Education) รูดอล์ฟ ลาบาน มีความเชื่อว่าร่างกายของคนเรานั้นมีลักษณะและคุณสมบัติพิเศษที่ธรรมชาติได้สร้างขึ้นมาให้มีความสามารถที่จะเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ได้ด้วยความคล่องแคล่วและสวยงามในลักษณะต่างๆอย่างมากมาย ดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นประถมศึกษา ควรจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ในทางสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระและเสรีมากกว่าการเรียนการสอนที่เป็นไปในลักษณะของการทำตามคำบอกครูเพียงอย่างเดียวอย่างที่เคยสอนมา การสอนพลศึกษาด้วยวิธีการสอนโดยคิดค้นการเคลื่อนไหวนี้ เป็นวิธีการสอนโดยให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจและคิดหาวิธีการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ด้วยตนเองและนำมาปฏิบัติเองได้ตลอดเวลาตั้งนั้นจึงเป็นวิธีการสอนที่นอกจากจะเป็นการช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังเป็นวิธีการสอนที่สามารถสนองความต้องการให้เป็นไปตามความสามารถ ความนึกคิด และความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง คิดหาประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวให้แก่ตนเองและด้วยตนเอง และในขณะเดียวกันก็เป็นวิธีการสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนได้มีความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี

### การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ

**ลาบาน** หมายถึง การจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้คิดกระบวนการทักษะทางการกีฬาได้โดยทั้งตนเองหรือแบบกลุ่มตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน โดยท่าทางทักษะที่ออกมานั้นต้องมีท่าทางทักษะที่มีพื้นฐานเดิม โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน 2) ชี้นำอธิบายและสาธิต 3) ชี้นำฝึกปฏิบัติ 4) ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานโดยนำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว 5) ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ





## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการแสดงความคิดสร้างสรรค์ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับกีฬาบาสเกตบอล

## สาระการเรียนรู้

(Fitday, 2018) การอบอุ่นร่างกายก่อนการยืดเหยียด เป็นการกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย เกิดการปรับตัวเตรียมพร้อมต่อการทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และช่วยให้สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นยึดข้อต่อได้มาก ส่งผลให้ข้อต่อในร่างกายเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวและลดโอกาสเกิดบาดเจ็บขณะยืดเหยียด การอบอุ่นร่างกายก่อนการยืดเหยียดใช้หลักการเหมือนกับการอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันกีฬาการเลือกกิจกรรมสำหรับอบอุ่นร่างกายก่อนการยืดเหยียดควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อและบริเวณลำตัวซึ่งเป็นแกนกลางร่างกายเพิ่มขึ้น (Core Temperature) เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อ และเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจเช่น การวิ่งเหยาะ การกระโดดเชือก การกระโดดอยู่กับที่ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น ความหนักของกิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย ระดับปานกลางประมาณ 70% ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO<sub>2</sub>max)หรืออัตราการเต้นหัวใจสำรอง (HR-reserve) ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที หากไม่สามารถวัดความหนักขณะทำการอบอุ่นร่างกายได้ ควรทำการอบอุ่นร่างกายด้วยความหนักที่ทำให้บุคคลนั้นมีเหงื่อออกเล็กน้อย และไม่หนักจนก่อให้เกิดอาการล้าไม่ควรหยุดพักหลังการอบอุ่นร่างกายนานเกินไป จะทำให้ผลของการอบอุ่นร่างกายหายไป ดังนั้น เมื่อทำการอบอุ่นร่างกายเสร็จแล้ว ให้ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่อเนื่องไป

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งที่นักกีฬาต้องกระทำทุกครั้งเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บและช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา ในทางปฏิบัติ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมี 5 วิธี ได้แก่

1. การยืดเหยียดแบบมีการกระแทก (Ballistic stretching) เป็นวิธีที่ใช้การเคลื่อนไหวแบบปลายเปิด (Open Chain Movement)คือ เท้าหรือมือไม่สัมผัสกับพื้นหรือวัตถุขณะทำการยืดเหยียด เช่นการแกว่งแขนหรือขาเร็วๆ ตามมุมการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ หรือข้อสะโพก มีการกระแทกในช่วงสุดท้ายของมุมการเคลื่อนไหว(Bouncing Motion) โดยไม่มีการยืดแบบอยู่นิ่ง เป็นต้น ซึ่งการยืดเหยียดแบบมีการกระแทก (Ballistic Stretching) จะไปกระตุ้นกระบวนการตอบสนองเมื่อถูกยืด (Stretch Reflex) ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แต่มุมการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้นน่าจะเกิดจากการให้แรงภายนอกซ้ำๆ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บ เนื่องจากเป็นการให้แรงภายนอกต้านกับกล้ามเนื้อที่เกร็งตัว ไม่ควรใช้วิธีนี้กับผู้ที่มีการบาดเจ็บหรือผู้ที่มีกล้ามเนื้อตึงมาก

2. การยืดเหยียดแบบมีการเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) เป็นวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัว (Active) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวแขน ขา โดยเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อด้านหน้า(Agonist) และด้านหลัง (Antagonist) ของแขน ขา ลำตัว สลับกันอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะโมเมนตัมแบบไม่ใช่แรงเหวี่ยงให้เกิดการเคลื่อนไหว ไม่มีการยืดแบบอยู่นิ่ง (Static) หรือไม่มีการกระแทกในช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหว (Bouncing) ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเลียนแบบท่าทาง ลักษณะที่ทำให้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาการยืดเหยียดแบบนี้ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อหลายกลุ่มมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันและมีการหดตัวในลักษณะคล้ายคลึงกับที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่งผลให้ความตึงของกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเต้นหัวใจและอุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นวิธีการเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดีก่อนที่จะแข่งขันหรือฝึกซ้อมกีฬา ส่งผลช่วยพัฒนาความเร็วในการเคลื่อนไหว กำล้างกล้ามเนื้อ การทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นต้น




3. การยืดเหยียดแบบอยู่นิ่ง (Static Stretching) เป็นวิธีที่ทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจากแรงภายนอก เป็นการให้แรงยืดกล้ามเนื้อไปถึงจุดที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ แรงที่ให้คงค้างไว้ที่จุดนั้นเป็นระยะเวลา 15-30 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง สามารถทำได้ทุกวันวัตถุประสงค์ของการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่นิ่งนี้ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรือเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว

4. การยืดเหยียดแบบกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching,PNF) เป็นวิธีการยืดโดยให้กล้ามเนื้อหดตัวด้านกับแรงภายนอก โดยทั่วไปมักมีผู้ช่วยทำการเคลื่อนไหว และออกแรงต้านที่กล้ามเนื้อที่ต้องการเพิ่มความยืดหยุ่น

เทคนิคการยืดเหยียดแบบกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ(PNF) ที่ใช้บ่อย ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ ผู้ช่วยทำการยืดกล้ามเนื้อที่ต้องการยืดไปจนถึงจุดที่ตึงแต่ไม่เจ็บ แล้วบอกให้ผู้ถูกยืดออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อต้านกับแรงของผู้ช่วย ในลักษณะเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อใดๆ (Isometric) ค้างไว้ 6-10 วินาทีผู้ช่วยบอกให้ผู้ถูกยืดผ่อนคลาย จากนั้นผู้ช่วยทำการยืดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นไปจนถึงจุดที่ตึงแต่ไม่เจ็บใหม่ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง การทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวต้านแรงก่อนจะถูกยืดเหยียดออก จะกระตุ้นให้แรงต้านในกล้ามเนื้อลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งการฝึกยืดด้วยวิธีนี้ จะส่งผลให้เพิ่มความยืดหยุ่นได้มากกว่าการยืดเหยียดแบบอยู่นิ่ง

5. การยืดเหยียดแบบกล้ามเนื้อยืดยาวออกขณะหดตัวเกร็งต้านแรงหดตัวเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (Eccentric Flexibility Training) เป็นวิธีที่ต้องมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำขณะทำการยืดเหยียด ท่าที่ฝึกอยู่ในลักษณะปลายปิด (Close Chain)คือ เท้าหรือมือสัมผัสกับพื้นหรือวัตถุขณะทำการยืดเหยียด โดยจะมีหรือไม่มีแรงต้านจากภายนอกก็ได้ ถ้ามีแรงต้านต้องเป็นแรงต้านจากน้ำหนักตัวเท่านั้น ขณะทำการยืดเหยียดด้วยวิธีนี้สามารถใช้การยืดเหยียดแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อร่วมด้วยได้

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(1) <b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>3. ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>4. ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>5. ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีครูเป็นต้นแบบในการนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อและมอบหมายงานให้นักเรียนสังเกตท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อที่จะได้คิดท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของกลุ่มตัวเอง</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำท่ายต่อไปนี้คือ       <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นั่งลงแล้วลุกขึ้นวิ่งต่อใครทำได้บ้าง</li> <li>- ใครสามารถกระโดดขึ้นตบมือกลางอากาศได้มากกว่า 5 ครั้งบ้าง</li> <li>- ใครสามารถกระโดดตบเท้าในอากาศติดต่อกันได้มากกว่า 2 ครั้งบ้าง</li> <li>- ใครสามารถกระโดดขึ้นกลางอากาศแล้วหมุนตัวหนึ่งรอบกลับมายืนเหมือนลักษณะเดิมได้บ้าง</li> </ul> </li> <li>1. นักเรียนปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยมีเกิดการสังเกตเพื่อรู้ผลว่าท่าทางที่ครูเป็นต้นแบบมีลักษณะท่าทางแบบใด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>2. นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>3. นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้สังเกตเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นและใช้มากที่สุด</li> </ol>

<p>ขั้นตอนการสอน</p>	<p>กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)</p>	<p>ผลการจัดการ เรียนรู้</p>
<p>(2) <b>ขั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ครูสาธิตการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของกีฬา บาสเกตบอลแบบ Dynamic Stretching</p> <p><b>ทำ Toe Walk</b></p>  <p>ทำเริ่มต้น                      ทำปฏิบัติ</p> <p><b>ทำ Heel Walk</b></p>  <p>ทำเริ่มต้น                      ทำปฏิบัติ</p> <p><b>ทำ Hamstring Handwalk</b></p>  <p>ทำปฏิบัติ</p>	<p>1. ครูสาธิตแบบทำทาง ในการยืดเหยียด กล้ามเนื้อแบบสั้นๆ ง่ายๆ กระชับ</p>	<p>1. นักเรียนได้ สังเกตทำทาง พื้นฐานในการยืด เหยียดกล้ามเนื้อใน รูปแบบต่างๆ</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(3) <b>ขั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของกีฬาบาสเกตบอล โดยมีโจทย์ให้ว่า “ท่าทางในการยืดเหยียดนั้นส่งผลต่อกล้ามเนื้อที่ใช้ในการปฏิบัติทักษะของกีฬาบาสเกตบอลทักษะใด”</p>	<p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและปรึกษากันถึงการออกแบบคิดค้นท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นและใช้มากที่สุด</p> <p>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนพลศึกษา</p>
<p>(4) <b>ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</b></p> <p>4.1 <b>นำเสนอความคิดจากการคิดค้นเคลื่อนไหว</b></p> <p>ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยออกมาแสดงท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละกลุ่ม กลุ่มไหนทำได้ดีให้เพื่อนปรบมือให้ ครูกล่าวชมเชย</p> 	<p>1. นักเรียนคิดค้นการเคลื่อนไหวท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยร่วมกันคิดค้นเป็นกลุ่ม</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยท่าทางเกิดจากความคิดสร้างสรรค์ตามแนวความคิดของกลุ่ม</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(5) <b>ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป</b> (5 นาที)</p> <p>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติการคิดค้นการ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการยืด เหยียดกล้ามเนื้อว่าแต่ละกลุ่มยืดเหยียด กล้ามเนื้อส่วนใดบ้าง</p> <p>3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อ สุขปฏิบัติ</p>		<p>1. นักเรียนได้เห็น ท่าทางในการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ ของเพื่อนในชั้น เรียน</p> <p>2. นักเรียนเกิดเจต คติที่ดีในการทำ ความสะอาด ร่างกาย ปลูกฝังสุข ปฏิบัติที่ดี</p>

### อุปกรณ์การสอน

- ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 หรือเบอร์ 7 จำนวน 50 ลูก (ใช้สำหรับกลุ่มที่มีความต้องการใช้  
ประกอบกรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ)

### การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการ วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
<b>ด้านความรู้</b>	นักเรียนบอกประโยชน์ ของการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนตอบตรง ประเด็นของการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ
<b>ด้านทักษะ</b>	ครูสังเกตนักเรียน ปฏิบัติกรยืดเหยียด กล้ามเนื้อในรูปแบบของ กลุ่ม	แบบสังเกต โดยสังเกต ในคาบเรียนเวลา นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติ กิจกรรมแบบกลุ่มได้ ท่าทาง รูปแบบ เหมือนกันในกลุ่ม
<b>ด้านทัศนคติ</b>	ครูสังเกตการแต่งกายที่ ถูกระเบียบ การเข้าเรียน ความตรงเวลา	แบบใบรายนามนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนทุกคาบ เข้า เรียนตรงเวลา

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





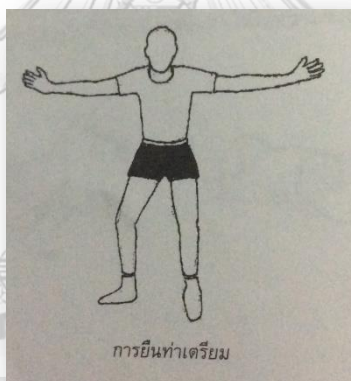
## สาระการเรียนรู้

### การยืนท่าเตรียม การเคลื่อนที่ และการหยุด

#### การยืนท่าเตรียม

การยืนท่าเตรียมเป็นการยืนท่าตรง ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬา บาสเกตบอล การยืนที่ดีจะช่วยให้สามารถเคลื่อนที่ และเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว การยืนท่าเตรียมปฏิบัติดังนี้

1. ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสอง ห่างกันประมาณช่วงไหล่
2. เข่าทั้งสองย่อลง ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
3. แขนทั้งสองกางออกด้านข้าง ข้อศอกงอเล็กน้อย
4. มือทั้งสองกางนิ้วออกตามสบายไม่เกร็งข้อมือ
5. สายตามองไปข้างหน้ายังจุดหมายที่ต้องการ

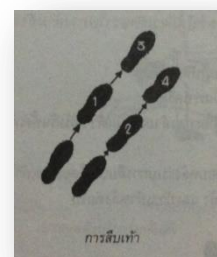


#### การเคลื่อนที่และการหยุด

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความเร็วผู้เล่นจะต้องเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งต่างๆอย่างรวดเร็ว บางครั้งต้องหยุดอย่างฉับพลัน ถ้าฝึกไม่ถูกต้องแล้ว การหยุดหรือการเปลี่ยนทิศทางอาจทำให้เกิดอันตรายได้ การเคลื่อนที่และการหยุดจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญเช่นเดียวกัน การเคลื่อนที่ในกีฬาบาสเกตบอล อาจแบ่งได้ตามลักษณะดังนี้

##### 1. การสับเท้า ปฏิบัติดังนี้

- 1.1 จากท่ายืนท่าเตรียม
- 1.2 ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหน้า
- 1.3 ลากเท้าที่อยู่ด้านหลังเข้ามาใกล้ส้นเท้าหน้า ถ้ายน้ำหนักลงบนเท้าหลัง



1.4 ก้าวเท้าหน้าต่อไปอีกก้าวหนึ่ง

## 2. การก้าวเท้าไปด้านข้าง ปฏิบัติดังนี้

2.1 จากการยืนท่าเตรียม

2.2 ก้าวเท้าไปทางซ้าย ให้ก้าวเท้าซ้ายไปทางด้านข้างหนึ่งก้าว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย

2.3 ลากเท้าขวาเข้ามาชิดเท้าซ้าย ถ้ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา

2.4 ก้าวเท้าซ้ายไปทางด้านข้างต่อไปอีกก้าว

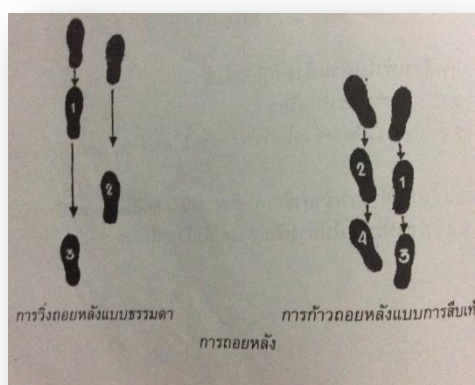


## 3. การถอยหลัง ปฏิบัติดังนี้

3.1 จากการยืนท่าเตรียม

3.2 ถอยหลังทีละก้าวด้วยปลายเท้า สลับกันทั้งเท้าซ้ายและขวา เป็นการวิ่งถอยหลังแบบธรรมดา

3.3 การก้าวถอยหลังแบบการสับเท้า โดยถอยเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหลังและลากเท้าหน้า เข้ามาชิดปลายเท้าหลัง และก้าวเท้าหลังต่อไป



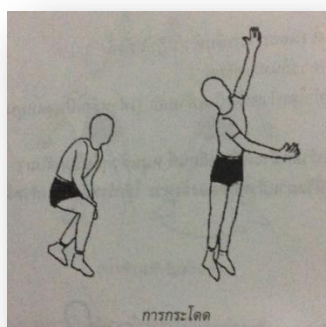
#### 4. การหมุนตัวและการกลับตัว ปฏิบัติดังนี้

- 4.1 จากการยืนท่าเตรียม
- 4.2 ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้าหลัก (เท้าหลักเป็นจุดหมุน) ให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหลัก
- 4.3 ยกเท้าอีกข้างหนึ่งเคลื่อนที่ หมุนตัวกลับไปมา
- 4.4 กรณีวิ่งมาแล้วหยุดสองจังหวะ ใช้เท้าหลังเป็นเท้าหลักในการหมุนตัวหรือการกลับตัว

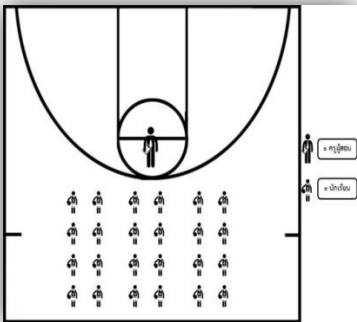
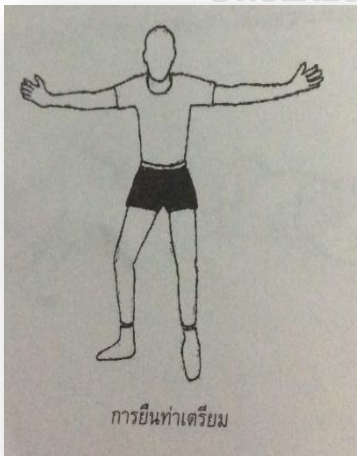


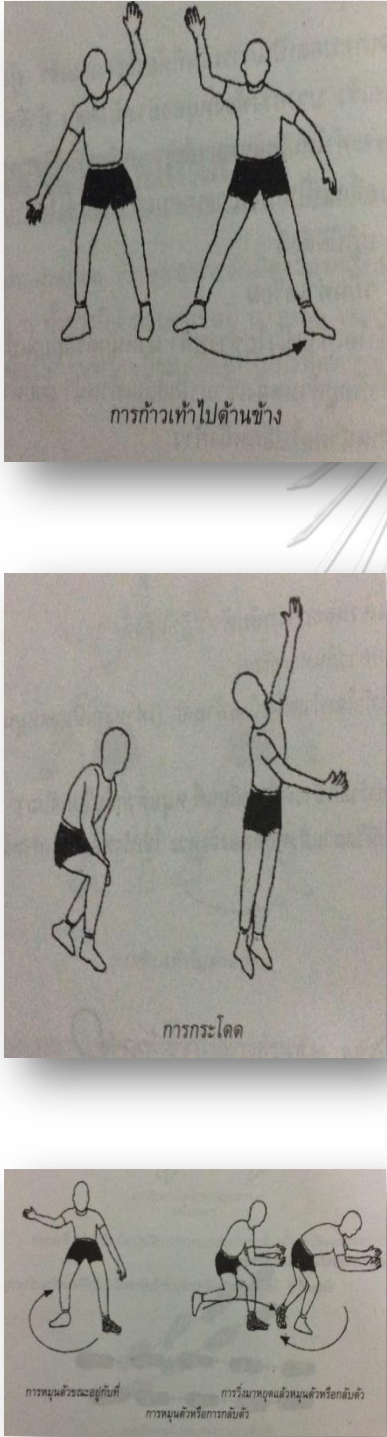

#### 5. การกระโดด ปฏิบัติดังนี้

- 5.1 จากการยืนท่าเตรียม
- 5.2 ย่อตัวลงต่ำ **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
- 5.3 ถ้าต้องกระโดดไปด้านหน้าให้โน้มตัวไปข้างหน้า พร้อมกับถีบเท้าสปริงตัวขึ้นในอากาศ
- 5.4 ถ้าต้องกระโดดไปด้านขวาให้โน้มตัวไปด้านขวา พร้อมกับถีบเท้าสปริงตัวไปทางขวา
- 5.5 ถ้าต้องกระโดดไปด้านซ้ายให้โน้มตัวไปด้านซ้าย พร้อมกับถีบเท้าสปริงตัวไปทางซ้าย



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(1) <b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียนส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำทายต่อไปนี้คือ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครสามารถเดินรอบสนามบาสเกตบอลได้เร็วที่สุดโดยไม่ลัดสนาม</li> <li>- ใครสามารถวิ่งรอบสนามบาสเกตบอลได้มากกว่าสองรอบบ้าง</li> <li>- ใครสามารถกระโดดขึ้นแล้วแยกเท้ากลางอากาศแล้วกลับมายืนในลักษณะเดิมได้หรือไม่</li> </ul> </li> <li>นักเรียนคิดค้นการปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักเรียนได้เตรียมการปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด</li> <li>นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนพลศึกษา</li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(2) <b>ชั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ครูสาธิตการยืนท่าเตรียม การวิ่ง การก้าวเท้าไปด้านข้าง การถอยหลัง การหมุนตัว การกลับตัวและการกระโดด</p> 		<p>1. นักเรียนได้เห็น การปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ในการยืนท่าเตรียม</p>
<p>(3) <b>ชั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการยืนท่าเตรียม การวิ่ง การก้าวเท้าไปด้านข้าง การถอยหลัง การหมุนตัว การกลับตัว และการกระโดด</p>  <p>การยืนท่าเตรียม</p>		<p>1. นักเรียนได้ ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานของกีฬา บาสเกตบอล</p>

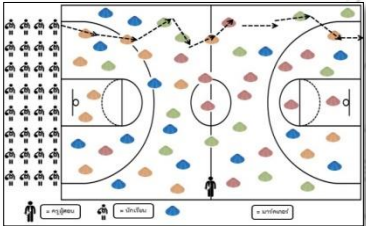
ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
 <p data-bbox="443 891 619 922">การก้าวเท้าไปด้านข้าง</p> <p data-bbox="496 1507 576 1538">การกระโดด</p> <p data-bbox="357 1872 453 1899">การหมุนตัวขณะอยู่กับที่</p> <p data-bbox="480 1872 703 1912">การวิ่งมาหยุดแล้วหมุนตัวหรือกลับตัว การหมุนตัวหรือการกลับตัว</p>	 <p data-bbox="724 1352 1054 1464">คณะมหาวิทยาลัย KORN UNIVERSITY</p>	



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รู돌์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(4) <b>ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน</b> (12 นาที)</p> <p><b>4.1 ขั้นนำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “สัมผัสเพื่อน” <u>กติกาการเล่น</u> มีนักเรียน 2 คนเป็นผู้ที่มีลูกบาสเกตบอล โดยจะต้องวิ่งไล่เพื่อนแล้วเอาลูกบาสเกตบอลไปสัมผัสเพื่อนเบาๆ โดยเพื่อนที่โดนลูกบาสเกตบอลสัมผัส จะต้องมาเป็นฝ่ายที่ไล่แทน โดยมีการกำหนดว่า เพื่อนที่วิ่งหนีและผู้ที่มีลูกบาสเกตบอลจะต้องวิ่งบนเส้นสนามบาสเกตบอลเท่านั้น</p> <p><u>เกณฑ์</u> นักเรียนที่ไม่โดนเพื่อนสัมผัสลูกบาสเกตบอลเลย นับเป็นนักเรียนที่มีความคล่องแคล่วว่องไวที่ดี ใ้กล่าวชมเชยและเพื่อคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทางด้านสมรรถภาพทางกาย</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนคิดค้นการเคลื่อนไหวท่าทางในการวิ่งหนีเพื่อนบนเส้นไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การกระโดด การก้าวเท้าไปด้านข้าง หรือการวิ่งถอยหลัง</li> <li>นักเรียนคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนไหวที่ได้สังเกตเห็นท่าทางในการเคลื่อนไหวของเพื่อนร่วมทีมก่อน โดยมีข้อจำกัดคือต้องไม่ซ้ำเพื่อนร่วมทีม ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ว่า ท่าทางในการเคลื่อนไหวที่ไม่ซ้ำเพื่อน การเคลื่อนไหวที่แบบใด จะเร็วที่สุด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเคลื่อนไหวที่แบบต่างๆ เพื่อหลบหลีกเพื่อน เป็นการส่งเสริมด้านความคล่องแคล่ว ว่องไว ความเร็ว</li> </ol>



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>2. ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “ไปให้เร็ว” <u>กติกาการเล่น</u> ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว หลัง เส้นของสนามแล้วเริ่มเล่นโดยหัวแถว แต่ละแถวจะเคลื่อนที่ไปจนถึงเส้นหลัง ของอีกแดนหนึ่ง แล้วเอามือแตะที่ กรวย โดยจะไม่กำหนดท่าทางในการ เคลื่อนที่ แต่นักเรียนที่อยู่ในทีม เดียวกัน จะต้องเคลื่อนที่ไม่ซ้ำกับเพื่อน <u>เกณฑ์</u> นักเรียนที่อยู่ในทีมที่เคลื่อนไหวได้เร็ว ที่สุด 3 ลำดับนับว่าเป็นทีมนักเรียนที่มี ความเร็วในการเคลื่อนที่ของกีฬา บาสเกตบอลที่ดี ให้กล่าวชมเชยและ เพื่อคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทางด้านสมรรถภาพทางกาย</p>  <p>3. ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “ข้ามมาร์ค เกอร์” โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 8 ทีม แล้วยืนอยู่หลังเส้น โดยให้นักเรียน เคลื่อนที่แบบใดก็ได้ โดยเคลื่อนที่ จะต้องไปอยู่บริเวณข้างๆ มาร์คเกอร์ อันไหนก็ได้ เมื่อเพื่อนคนแรกเคลื่อนที่ จนผ่านเส้นครึ่งสนามให้</p>		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รู돌์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>คนที่สองเคลื่อนที่ไปบริเวณข้างๆ มาร์คเกอร์เช่นกัน แต่การเคลื่อนที่นั้น จะไม่ซ้ำเพื่อนร่วมทีม ให้เคลื่อนที่ไป เส้นสนามอีกฝั่ง</p> <p><b>เกณฑ์</b></p> <p>นักเรียนที่อยู่ในทีมที่เคลื่อนไหวได้เร็ว ที่สุด 3 ลำดับนับว่าเป็นทีมนักเรียนที่มีความเร็วในการเคลื่อนที่ของกีฬา บาสเกตบอลที่ดี ให้กล่าวชมเชยและ เพื่อคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทางด้านสมรรถภาพทางกาย</p> 		
<p><b>(5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ/นัดหมาย ครั้งต่อไป (5 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในเคลื่อนที่ในรูปแบบต่างๆ</li> <li>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการคิดค้นการเคลื่อนไหวว่า ในกีฬา บาสเกตบอลมีการเคลื่อนที่แบบใดบ้าง แล้วแบบใดเร็วที่สุด แบบใดคล่องตัวที่สุด แบบใดในการเล่นบาสเกตบอล</li> <li>3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขนเพื่อ สุขปฏิบัติ</li> </ol>	<p>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้เห็นภาพรวมของการเคลื่อนไหว</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการทำ ความสะอาดร่างกายเป็น การปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ดี</li> </ol>

### อุปกรณ์การสอน

1. ลูกบาศก์บอลเบอร์ 7 จำนวน 50 ลูก
2. กรวย 20 ชิ้น
3. มาร์คเกอร์ 50 ชิ้น

### การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
<b>ด้านความรู้</b>	นักเรียนสามารถอธิบายถึงว่าทักษะการเคลื่อนที่ของกีฬาบาสเกตบอลมีอะไรบ้าง	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนตอบได้ครบทุกองค์ประกอบว่ามีการเคลื่อนที่ของกีฬาบาสเกตบอลมีอะไรบ้าง
<b>ด้านทักษะ</b>	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติการเล่นที่ในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการหยุดในการเล่นเคลื่อนที่	แบบสังเกต โดยสังเกตในคาบเรียนเวลานักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเล่นที่ในรูปแบบต่างๆได้
<b>ด้านทัศนคติ</b>	ครูสังเกตการแต่งกายที่ถูกระเบียบ การเข้าเรียนตรงเวลา	แบบใบรายชื่อนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบเข้าเรียนทุกคาบ เข้าเรียนตรงเวลา

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการจับและรับลูกบาสเกตบอล ไม่กลัวลูกบาสเกตบอลเมื่อได้จับลูกบาสเกตบอล

### สาระการเรียนรู้

#### การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล

ก่อนที่ครูผู้สอนหรือผู้ฝึกจะต้องดำเนินการสอนทักษะในขั้นต่อไป ควรให้นักเรียนหรือผู้เข้ารับการฝึก

เกิดความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล ในเรื่องการถือและการจับลูกบอลเสียก่อน เพื่อที่จะนำไปสู่ทักษะขั้นต่อไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 1. การส่งลูกบาสเกตบอลไปรอบๆ ขาของตัวเอง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ หรือกว่านั้นเล็กน้อย ย่อตัวลงพอสวมศรมือถือลูกบอลอยู่ข้างหน้า

1.2 ให้ส่งลูกบอลมือต่อมือไปรอบๆ ขาของตัวเอง ทั้งขาซ้ายและขาขวา



2. การส่งลูกบาสเกตบอลลอดขาในลักษณะหมุนเป็นเลขแปด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.1 ยืนแยกขาประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวลงพอสมควร มือถือลูกอยู่ข้างหน้า

2.2 ให้ส่งลูกบอลมือต่อมือลอดไประหว่างขาของตนเองในลักษณะหมุนเป็นเลขแปด



3. การส่งลูกบาสเกตบอลรอบตัว มีวิธีปฏิบัติดังนี้

3.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวลง มือถือลูกบอลอยู่ข้างหน้า

3.2 ให้ส่งลูกบอลรอบตัวเองโดยเริ่มจากข้อเท้าก่อน แล้วเลื่อนให้สูงขึ้นจนถึงศีรษะ





4. การส่งลูกบาสเกตบอลลอดขาไปทางด้านหลัง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

4.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ย่อตัวลง มือถือลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

4.2 ก้มตัวลง ส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือให้ลอดขาไปทางด้านหลังให้ลูกสูงขึ้น แล้วหมุนตัวไปรับลูกบอลอย่าให้ลูกตกพื้น



5. การส่งลูกบาสเกตบอลกระทบพื้น มีวิธีปฏิบัติดังนี้

5.1 ยืนตรงแยกเท้าออกประมาณเท่าช่วงไหล่ มือถือลูกบอลเหยียดไปข้างหน้า

5.2 ส่งลูกบอลกระทบพื้นให้ลอดขาแล้วหมุนตัวจับลูกไว้







6. การปิดลูกบาสเกตบอลกระทบฝาผนัง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 6.1 ยืนตรงแยกเท้าพอประมาณ มือถือลูกบอลเหยียดขึ้นไปเหนือศีรษะ
- 6.2 ยืนปิดลูกบอลกระทบฝาผนังติดต่อกัน



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(1) <b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>3. ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>4. ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>5. ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียนส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol>	<p>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำท่ายต่อไปนี้คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครสามารถวิ่งไป แล้วหมุนแขนพร้อมกันทั้งสองแขนได้หรือไม่</li> <li>- วิ่งอยู่กับที่ เธอสามารถยกเข้าให้สูงที่สุดได้หรือไม่</li> <li>- ใครสามารถหมุนลำคอพร้อมกับหมุนข้อมือและข้อเท้าได้หรือไม่</li> </ul> <p>1. นักเรียนคิดค้นการปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักเรียนได้เตรียมการปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>2. นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>3. นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการปฏิบัติ</li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
		กิจกรรมในชั้น เรียนพลศึกษา
<p>(2) <b>ชั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูอธิบายถึงขนาดของลูกบาสเกตบอล ว่าควรใช้ขนาดเท่าไร</li> <li>ครูสาธิตพร้อมให้นักเรียนปฏิบัติแบบสั้นๆในการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกการรับ ส่งลูกบอลเป็นวงกลมรอบเอวตนเอง</li> </ul> </li> </ol>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกลิ้งลูกบาสเกตบอลลอดใต้ขาเป็นเลขแปดรอบตนเอง</li> </ul>		1. นักเรียนได้เห็น การสาธิตที่ถูกต้อง

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
 <p>- ฝึกการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลเป็นวงกลมรอบเข่า ตนเอง</p> 		
<p><b>3. ชั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการสร้างความคุ้นเคยของ กีฬาบาสเกตบอลโดยการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การส่งลูกบาสเกตบอลไปรอบๆ ขาของตัวเอง</li> <li>- การส่งลูกบาสเกตบอลลอดขาในลักษณะหมุนเป็น เลขแปด</li> <li>- การส่งลูกบาสเกตบอลรอบตัว</li> <li>- การส่งลูกบาสเกตบอลลอดขาไปทางด้านหลัง</li> <li>- การส่งลูกบาสเกตบอลกระทบพื้น</li> <li>- การปัดลูกบาสเกตบอลกระทบฝาผนัง</li> </ul>		<p>1. นักเรียนได้ สัมผัสลูก บาสเกตบอลและ ได้สร้าง ความคุ้นเคยกับลูก บาสเกตบอลด้วย วิธีการแบบง่ายๆ ไม่ยากจนเกินไป</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p><b>4. ขี่นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</b></p> <p><b>4.1 ขี่นำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “บาสซาหนิบ”</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>ยืนหลังเส้นหลัง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ปฏิบัติ โดยยืน ไข่เข้าหนิบลูกบาสเกตบอลแล้วกระโดดไปข้างหน้าถึงกรวย</p>   <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>ทีมใด สามารถเคลื่อนที่ไปยังกรวยแล้วกลับมาได้เร็วที่สุด 3 อันดับแรก ให้กล่าวชมเชย พร้อมไปสู่การเล่นบาสซาหนิบรอบต่อไป</p> <p>โดยเมื่อนักเรียนได้เคลื่อนที่บาสซาหนิบแล้ว 2 รอบให้คิดค้นท่าทางในการเคลื่อนไหว โดยมีมาร์คเกอร์เป็นอุปสรรค ว่าสามารถเคลื่อนไหวผ่านมาร์คเกอร์ได้อย่างไร โดยอย่าให้เท้าโดนมาร์คเกอร์</p>	<p>1. นักเรียนคิดค้นการเคลื่อนไหวท่าทางในการเคลื่อนที่โดยมีการสร้าง ความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเคลื่อนที่ประกอบด้วยลูกบาสเกตบอล</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
 <p>2. ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “อย่าตกอีก” กติกาการเล่น ให้นักเรียนเข้าแถวตอน หลังเส้นข้างสนาม บาสเกตบอล โดยแต่ละคนมีลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก แบ่งเป็น 8 ทีม แล้วให้ขว้างหรือโยนลูกไปที่กลาง สนาม แล้วให้เคลื่อนที่ไปจับลูกบาสเกตบอลก่อนที่จะ ตกพื้นหรืออาจจะให้ลูกบาสเกตบอลตกพื้นได้ 3 ครั้ง โดยกำหนดระยะทางที่ลูกตกพื้นไม่เกินครึ่งสนาม จับ ลูกบาสเกตบอลเสร็จให้วิ่งไปฝั่งตรงข้าม เมื่อถึงฝั่งตรง ข้ามให้เพื่อนในทีมปฏิบัติ โดยในทีมนั้นไม่สามารถ เคลื่อนที่ซ้ำกับคนในทีมได้</p> 		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p><u>เกณฑ์</u></p> <p>ทีมใดที่เคลื่อนที่ช้ากว่าในทีม ถือว่าผิดกติกา โดยทีมใดที่เคลื่อนที่ได้เร็วที่สุด 3 อันดับแรก ให้กล่าวชมเชย พร้อมกับบวกคะแนนด้านสมรรถภาพด้านความเร็ว และความคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนที่</p> <p>3. ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “กิ้งบอล”</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>ให้ต่อแถวหลังเส้น ให้กิ้งบอลไปข้างหน้าช้าๆ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนเคลื่อนที่ออกไปรับลูกบาสเกตบอล แล้ววิ่งไปฝั่งตรงข้าม แล้วคนที่สองที่อยู่ในทีมเดียวกัน ให้กิ้งลูกบาสเกตบอลเมื่อถึงครึ่งสนามแล้ว ให้คิดค้นท่าทางในการเคลื่อนไหว โดยห้ามซ้ำกับคนแรก แล้วคนในทีมต่อไปก็ปฏิบัติเช่นกัน</p>  <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>ทีมใดที่เคลื่อนที่ช้ากว่าในทีม ถือว่าผิดกติกา โดยทีมใดที่เคลื่อนที่ได้เร็วที่สุด 3 อันดับแรก ให้กล่าวชมเชย พร้อมกับบวกคะแนนด้านสมรรถภาพด้านความเร็ว และความคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนที่</p>		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p><b>ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป</b> (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความสำคัญกับการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล</li> <li>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการเคลื่อนไหวว่าการเคลื่อนไหวแบบใดบ้างที่ไม่ซ้ำกัน</li> <li>3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุขปฏิบัติ</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้คุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการทำ ความสะอาดร่างกายเป็นการปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ดี</li> </ol>

#### อุปกรณ์การสอน

1. ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 และ 7 จำนวน 50 ลูก
2. กรวย 20 ชิ้น
3. มาร์คเกอร์ 50 ชิ้น



## การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
<b>ด้านความรู้</b>	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าทำไมลูกบาสเกตบอลถึงมีขนาดหลายรูปแบบ	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 ใช้สำหรับนักเรียนผู้หญิง ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 7 ใช้สำหรับนักเรียนผู้ชาย
<b>ด้านทักษะ</b>	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบกลุ่มถึงการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล	แบบสังเกต โดยสังเกตในคาบเรียนเวลานักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการสร้าง ความคุ้นเคยได้อย่างสนุกสนาน
<b>ด้านทัศนคติ</b>	ครูสังเกตการแต่งกายที่ถูกระเบียบ การเข้าเรียน ความตรงเวลา	แบบใบรายชื่อนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนทุกคาบ เข้าเรียนตรงเวลา

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบานกลุ่ม  
สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา**

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาบาสเกตบอล      แผนการเรียนรู้ที่ 4      ทักษะพื้นฐานการจับและการรับ  
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1      จำนวน 1 คาบ      เวลา 55 นาที

**สาระการเรียนรู้ที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

**สาระสำคัญ**

ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานในการจับบอลและการรับบอลนั้นมีความสำคัญมาก เพราะการจับบอลและการรับบอลให้ได้นั้นจะเป็นขั้นตอนก่อนการที่จะเลี้ยง ส่งหรือยิงประตู ซึ่งเป็นทักษะในปัจจุบันพื้นฐานที่จะส่งผลต่อทักษะอื่นๆ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงขั้นตอนการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ประกอบกับความคิดสร้างสรรค์ในการคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่สามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมภาวะอารมณ์ของตนเอง มีสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้เรียน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีระเบียบวินัย
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะปฏิบัติกิจกรรม
4. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายจากการปฏิบัติกิจกรรมในการจับและการรับลูกบาสเกตบอล
5. เพื่อให้นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่สามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัวตามสมรรถภาพของตนเอง

## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยไม่ผิดกติกาและมีความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว

## สาระการเรียนรู้

**การจับบอลหรือถือลูกบอล** อาจทำได้ด้วยสองมือหรือมือเดียว

1. การจับลูกบอลด้วยสองมือ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

1.1 ต้องจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองโดยให้มือ ค่อนไปข้างหลังลูกบอลเล็กน้อย

1.2 นิ้วหัวแม่มือทั้งสองห่างกันชี้ตรงไปเป็นรูปกากบาท และอยู่ด้านหลังของลูกบอลเพื่อใช้ในการบังคับลูกบอลในการส่งและการยิงประตู นิ้วทุกนิ้วกางออกทางด้านข้างของลูกบอลพอประมาณ ใช้ปลายนิ้วบังคับลูกบอล

1.3 ข้อศอกกางออกข้างลำตัวเล็กน้อย

1.4 เท้าและขาต้องอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ได้ทันที

1.5 ลำตัวและศีรษะตั้งตรงตามองไปข้างหน้าหรือจุดหมายที่ต้องการ



2. การจับลูกบอลด้วยมือเดียว

2.1 กางนิ้วมือออกตามธรรมชาตินิ้วมือและข้อมือบังคับลูกบอล

2.2 อุ้งมือไม่ถูกลูกบอล แต่รับน้ำหนักที่ด้านหลังบริเวณส่วนหลังของลูกบอล

2.3 หักข้อมือ

2.4 หงายฝ่ามือขึ้น

2.5 แขนท่อนล่างหงายขึ้น



(มองจากด้านหน้า)



(มองจากด้านหลัง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
การจับลูกบาสเกตบอลด้วยมือเดียว  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### การรับลูกบอล

การรับลูกบอลมีความสัมพันธ์กับการส่งลูกบอล การรับลูกบอลเป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งของทีมฝ่ายรุกถ้าหากรับลูกบอลได้เหนียวแน่น ก็ย่อมมีโอกาสครอบครองลูกบอลเพื่อนำไปยิงประตู การรับลูกบอลนั้น ลูกบอลจาในลักษณะที่มีทิศทางและความสูงต่างกัน ทั้งนี้เพราะขณะเล่นนั้นผู้รับอาจรับลูกบอลจากการส่งของเพื่อนร่วมทีมหรือจากการตัดเอามาจากคู่แข่งชั้น เป็นต้น

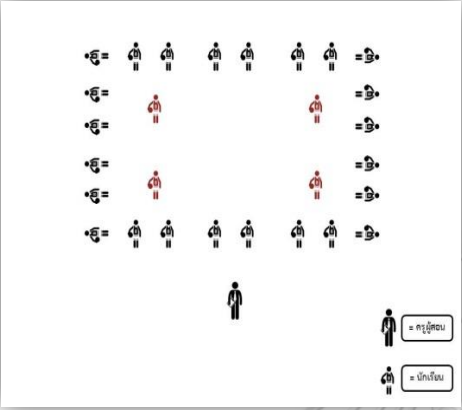

### การปฏิบัติ

1. กางนิ้วมือออกตามธรรมชาติ
2. สายตามองลูกบอล
3. รับด้วยมือเดียวหรือสองมือเพื่อส่งต่อหรือยิงประตู



ท่ารับลูกบาสเกตบอล

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(1) <b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>3. ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>4. ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>5. ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียนส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำหยาตต่อไปนี้คือ       <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิ่งเหยาะๆอยู่กับที่เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นั่งลงแล้วลุกขึ้นวิ่งต่อใครทำได้บ้าง</li> <li>- ใครสามารถกระโดดขึ้นกลางอากาศแล้วหมุนตัวหนึ่งรอบกลับมายืนเหมือนลักษณะเดิมได้บ้าง</li> <li>- ใครสามารถกระโดดขึ้นตบมือกลางอากาศได้มากกว่า 5 ครั้งบ้าง</li> </ul> </li> <li>2. นักเรียนคิดค้นการปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักเรียนได้เตรียมการปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>2. นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>3. นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นและใช้มากที่สุดในการเลี้ยงบาสเกตบอล</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยืด</li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
		<p>เหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนการปฏิบัติ กิจกรรมในชั้น เรียนพลศึกษา</p>
<p>(2) <b>ชั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ครูสาธิตการจับลูกบาสเกตบอลแบบสั้นๆ</p> 		<p>1. นักเรียนได้เห็น การปฏิบัติชั้น พื้นฐานในการจับ ลูกบาสเกตบอล</p>



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(3) <b>ขั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนโยนลูกบาสเกตบอลขึ้น ให้รัศมีโค้งผ่านหน้าเหนือศีรษะ รั้งไว้ด้วยมืออีกข้างหนึ่ง แล้วโยนกลับในลักษณะเดียวกัน ทำสลับไปมาซ้ำขวา (เมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้แล้วให้นักเรียนเคลื่อนที่โดยการเดินไปไหนก็ได้ในสนามบาสเกตบอล)</p>  <p>2. ให้นักเรียนส่งลูกบาสเกตบอลอ้อมขาเป็นวงกลมที่ละข้าง (เมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้แล้วให้นักเรียนเคลื่อนที่โดยการเดินไปไหนก็ได้ในสนามบาสเกตบอล)</p> 		<p>1. นักเรียนฝึกปฏิบัติการจับและการรับลูกบาสเกตบอล เพื่อให้เกิดความคุ้นชินมากกว่าเดิม ทั้งยังเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอลเพื่อป้องกันภาวะการกลัวลูกบาสเกตบอล</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>3. ให้นักเรียนส่งลูกบาสเกตบอลระหว่างขาไป ด้านหลังของขาขวา เอื้อมมือขวาไปรับลูก บาสเกตบอลแล้วส่งลูกบาสเกตบอลผ่านขาขวา ด้านหน้าลอดหว่างขาไปอ้อมขาซ้ายด้านหลัง มือ ซ้ายรับลูกบาสเกตบอลด้านหลัง แล้วส่งลูก บาสเกตบอลไปเหมือนครั้งแรกทำเช่นนี้สลับกันไป (เมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้แล้วให้นักเรียน เคลื่อนที่โดยการเดินไปไหนก็ได้ในสนาม บาสเกตบอล)</p>  <p>4. นั่งคุกเข่ากึ่งลูกบาสเกตบอลเป็นวงกลม รอบตัวเอง(เมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้แล้วให้ นักเรียนเคลื่อนที่โดยการกลิ้งลูกบาสเกตบอลไป ไหนก็ได้ในสนามบาสเกตบอลโดยมีข้อแม้ว่า ห้าม กลิ้งโดนเพื่อนร่วมชั้นเรียน)</p> 		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>5. ให้นักเรียนวางลูกบาสเกตบอลไว้ที่ท้องแล้ว เคลื่อนตัวถอยหลัง หรือเดินหน้า โดยไม่ให้ลูกบาสเกตบอลหล่นจากหน้าท้อง</p> 		
<p>(4) ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</p> <p>4.1 นำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “คลานปูเลี้ยงลูกบาสเกตบอล”</p> <p><u>กติกการการเล่น</u></p> <p>ให้เคลื่อนไหวไปทิศทางใดก็ได้ ในสนามบาสเกตบอล โดยอย่าให้ลูกบาสเกตบอลตกลงพื้น สามารถใช้มือปิดลูกบาสเกตบอลของเพื่อนตกลงพื้นได้</p>  <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>ถ้าลูกบาสเกตบอลตกพื้น ให้ออกจากการแข่งขัน เมื่อได้ผู้ชนะคนสุดท้ายแล้ว ให้แบ่งออกเป็นทีมเป็น 4 ทีม แล้วจัดการแข่งขัน</p>	<p>1. นักเรียนคิดค้นการเคลื่อนไหวท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอล</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการจับบาสเกตบอลและใช้การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมโดยท่าทางเกิดจากความคิดสร้างสรรค์ตามแนวความคิดของตนเอง</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(5) <b>ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป</b> (5 นาที)</p> <p>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในการจับลูกบาสเกตบอล</p> <p>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการเคลื่อนไหวว่า ถ้าการจับลูกบาสเกตบอลผสมผสานกับการเคลื่อนที่ จะช่วยสร้างความมั่นใจในการจับและรับลูกบาสเกตบอลได้ไหม แต่ครูผู้สอนต้องสรุปถึงกฎ กติกาว่าการจับลูกบาสเกตบอลนั้น ในการแข่งขันจริงๆไม่สามารถจับลูกบาสเกตบอลแล้วเดินได้</p> <p>3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุขปฏิบัติ</p>		<p>1. นักเรียนได้เห็นท่าทางในการจับและรับลูกบาสเกตบอลของเพื่อนในชั้นเรียน</p> <p>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการทำ ความสะอาดร่างกายเป็นการปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ดี</p>

### อุปกรณ์การสอน

- ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 และ 7 จำนวน 50 ลูก

### การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
<b>ด้านความรู้</b>	นักเรียนสามารถอธิบายได้เทคนิคการใช้มือจับและรับลูกบาสเกตบอลต้องทำอะไร	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนสามารถอธิบายพร้อมกับสาธิตได้ว่าเทคนิคการใช้มือจับและรับลูกบาสเกตบอลทำอย่างไร
<b>ด้านทักษะ</b>	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบกลุ่มถึงการใช้มือจับและรับลูกบาสเกตบอล	แบบสังเกต โดยสังเกตในคาบเรียนเวลานักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการใช้มือจับและรับลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง
<b>ด้านทัศนคติ</b>	ครูสังเกตการแต่งกายที่ถูกระเบียบ การเข้าเรียนตรงเวลา	แบบใบรายชื่อนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนทุกคาบ เข้าเรียนตรงเวลา

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยไม่ผิดกติกาและมีความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว

## สาระการเรียนรู้

### การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องและชำนาญ จะทำให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ตามความต้องการได้ ผู้ที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยความชำนาญ จะสามารถครอบครองลูกบาสเกตบอล เพื่อเข้ายิงประตูหรือใช้หลอกคู่แข่ง เพื่อที่จะส่งบอลให้เพื่อนในตำแหน่งต่างๆ หรือสังเกตการณ์เล่นของคู่แข่งจะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีประโยชน์อย่างยิ่งในการเล่นบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. จับลูกบาสเกตบอลซึ่งถือไว้ในระดับอกลดต่ำลงข้างลำตัว ใช้มือที่ถนัดอยู่ด้านบนลูกบาสเกตบอล
2. กดลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้นโดยส่งแรงผ่านข้อมือและนิ้วมือที่ถนัดและขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกบาสเกตบอลที่กระดอนขึ้นสูงหรือต่ำ
3. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย เข่างอตามความถนัดและขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกบาสเกตบอลที่กระดอนขึ้นสูงหรือต่ำ
4. การเคลื่อนไหวของแขนท่อนล่างตั้งแต่ข้อศอกจนถึงข้อมือและนิ้วมือที่จะกางออกจะเคลื่อนไหวขึ้นลง
5. รोजงหัวลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นมาสัมผัสกับฝ่ามือและนิ้วจึงกดลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางนั้นพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย
6. หากต้องการให้ลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปทิศทางใด ให้กดลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางนั้นพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย
7. ขณะที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอล สายตาจะมองไปข้างหน้า ไปควรมองลูกบาสเกตบอลที่กำลังเลี้ยง
8. การเปลี่ยนมือเพื่อเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กระทำได้โดยกดลูกบาสเกตบอลให้เคลื่อนที่มายังมืออีกข้าง โดยพยายามไม่ให้เสียงจิ้งหะ
9. ควรเริ่มจากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลช้าๆ เมื่อชำนาญแล้วค่อยเพิ่มความเร็วจนสูงสุด



### 1. ทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลต่ำ

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ มีความสูงไม่เกินระดับเข่า



### 2. ทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลสูง

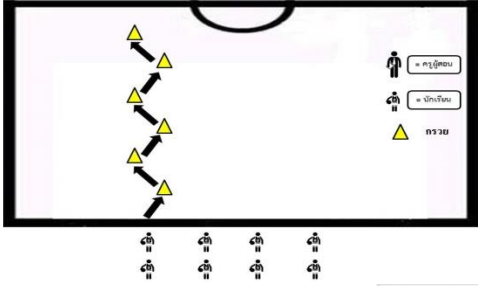
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง มีความสูงไม่เกินระดับเอว



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(1) <b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>3. ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>4. ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>5. ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียนส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำท่ายต่อไปนี้คือ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครสามารถเดินได้เร็วและเงียบที่สุด</li> <li>- ใครสามารถวิ่งวนไปมาในหมู่เพื่อนโดยไม่ให้ถูกตัวกันได้บ้าง</li> </ul> </li> <li>2. นักเรียนคิดค้นการปฏิบัติกรียัดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักเรียนได้เตรียมการปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>2. นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>3. นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นและใช้มากที่สุดในการเลี้ยงบาสเกตบอล</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
		ก่อนการปฏิบัติ กิจกรรมในชั้นเรียน พลศึกษา
<p>(2) <b>ชั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ครูสาธิตการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสั้นๆ โดยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูง</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		<p>1. นักเรียนได้เห็น การปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ในการเลี้ยงลูก บาสเกตบอล</p>
<p>(3) <b>ชั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูง โดยปฏิบัติเลี้ยงด้วยมือขวา มือซ้ายและสลับซ้ายขวา อย่างละ 200 ครั้ง</p>		<p>1. นักเรียนได้ฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบอยู่กับที่เพื่อสำรวจถึงความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอลว่านักเรียนมีความสามารถในการครอบครองลูกบาสเกตบอลว่าสามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้อยู่กับที่ได้หรือไม่</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(4) ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</p> <p>4.1 ชื่อนำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว</p> <p>1. เลี้ยงลูกอ้อมกรวย</p> <p><u>กติกากล่าวเล่น</u></p> <p>ให้นักเรียนปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบเคลื่อนไหวไปข้างหน้าแล้วเลี้ยงอ้อมกรวยแล้วเลี้ยงกลับมาแล้วส่งให้เพื่อนร่วมทีมแล้วต่อแถว</p>  <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>นักเรียนที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลับมาต่อแถวแล้วให้หนึ่งลง ให้กล่าวชมเชยกับทีมที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้รวดเร็วที่สุด หรืออาจเพิ่มจำนวนรอบต่อการแข่งขันให้มากกว่าเดิมเพื่อความถี่ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล</p> <p>2. เลี้ยงซิกแซก</p> <p><u>กติกากล่าวเล่น</u></p> <p>ให้นักเรียนปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบเคลื่อนไหวไปที่กรวย เริ่มจากที่ครูตั้งคำถามกับนักเรียนก่อนว่า “นักเรียนสามารถเลี้ยงลูก</p>	<p>1. นักเรียนคิดค้นการเคลื่อนไหวท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอล</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลโดยท่าทางเกิดจากความคิดสร้างสรรค์ตามแนวความคิดของตนเอง</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>บาสเกตบอลจากกรวยอันแรก แล้วจะเลี้ยงไปกรวยที่ 2 ได้อย่างไร” แล้วให้นักเรียนคิดท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจากกรวยหนึ่งไปอีกกรวยหนึ่ง โดยตั้งโจทย์ว่า ต้องเลี้ยงให้เร็วและคล่องตัวที่สุด ใช้เวลาให้น้อยที่สุด เมื่อถึงกรวยสุดท้ายแล้วเลี้ยงกลับมาเพื่อส่งคืนให้กับเพื่อนร่วมทีม</p>  <p><u>เกณฑ์</u> นักเรียนที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลกลับมาต่อแถวแล้วให้นั่งลง ให้กล่าวชมเชยกับทีมที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้รวดเร็วที่สุด หรืออาจเพิ่มจำนวนรอบต่อการแข่งขันให้มากกว่าเดิมเพื่อความถี่ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล</p> <p>3. เกมส์เลี้ยงบาสเกตบอลวิ่งเปรี๊ยะ</p> <p><u>กติกาการเล่น</u> นักเรียนเล่นเกมส์ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมกรวย โดยเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้เร็วที่สุดแล้วอ้อมกรวย เมื่อถึงแถวของทีมตัวเองให้ส่งให้กับเพื่อนร่วมทีม และเกมส์จะจบก็ต่อเมื่อ สามารถเลี้ยงแล้วจับลูกบาสเกตบอลไปสัมผัสที่ตัวเพื่อนต่างทีมได้แบ่งออกเป็น 4 ทีม จัดการแข่งขันผู้ชนะพบกับผู้ชนะ</p>		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>ผู้แพ้พบกับผู้แพ้</p>  <p>เกยन्छ์</p> <p>ผู้ที่ได้ลำดับ 3 ลำดับ ให้กล่าวชมเชยพร้อมทั้งแจ้ง การให้คะแนนด้านสมรรถภาพทางกายสำหรับ นักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ในการแข่งขันเกมส์</p>		
<p>(5) <b>ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป</b> (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในการเลี้ยง บาสเกตบอล ให้กำลังใจสำหรับนักเรียนที่ยังเลี้ยง ลูกบาสเกตบอลได้ไม่ดี</li> <li>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการ คิดค้นการเลี้ยงบาสเกตบอลว่านักเรียนคนใด มี ท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลแบบใดบ้าง</li> <li>3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุข ปฏิบัติ</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้เห็น ท่าทางในการเลี้ยง บาสเกตบอลของ เพื่อนในชั้นเรียน</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจต คติที่ดีในการทำ ความสะอาดร่างกายเป็น การปลูกฝังสุขปฏิบัติ ที่ดี</li> </ol>

#### อุปกรณ์การสอน

1. ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 และ 7 จำนวน 50 ลูก
2. กรวย 20 ชิ้น
3. มาร์คเกอร์ 50 ชิ้น

## การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำควรเลี้ยงลักษณะแบบใด	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำควรเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไม่เกินระดับเข่า
ด้านทักษะ	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบกลุ่มถึงการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำ	แบบสังเกต โดยสังเกตในคาบเรียนเวลานักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำได้อย่างถูกต้องสามารถเลี้ยงได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา
ด้านทัศนคติ	ครูสังเกตการแต่งกายที่ถูกระเบียบ การเข้าเรียนตรงเวลา	แบบใบรายนี้อื่นนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบเข้าเรียนทุกคาบ เข้าเรียนตรงเวลา

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยไม่ผิดกติกาและมีความคิดสร้างสรรค์ในการเล่นลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว

## สาระการเรียนรู้

### การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องและชำนาญ จะทำให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ตามความต้องการได้ ผู้ที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วยความชำนาญ จะสามารถครอบครองลูกบาสเกตบอล เพื่อเข้ายิงประตูหรือใช้หลอกคู่แข่งได้ เพื่อนที่จะส่งบอลให้เพื่อนในตำแหน่งต่างๆ หรือสังเกตการณ์เล่นของคู่แข่งจะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีประโยชน์อย่างยิ่งในการเล่นบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. จับลูกบาสเกตบอลซึ่งถือไว้ในระดับอกลดต่ำลงข้างลำตัว ใช้มือที่ถนัดอยู่ด้านบนลูกบาสเกตบอล
2. กดลูกบาสเกตบอลลงสู่พื้นโดยส่งแรงผ่านข้อมือและนิ้วมือที่ถนัดและขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกบาสเกตบอลที่กระดอนขึ้นสูงหรือต่ำ
3. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย เข่างอตามความถนัดและขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกบาสเกตบอลที่กระดอนขึ้นสูงหรือต่ำ
4. การเคลื่อนไหวของแขนท่อนล่างตั้งแต่ข้อศอกจนถึงข้อมือและนิ้วมือที่จะกางออกจะเคลื่อนไหวขึ้นลง
5. รोजงหัวลูกบาสเกตบอลกระดอนขึ้นมาสัมผัสกับฝ่ามือและนิ้วจึงกดลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางนั้นพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย
6. หากต้องการให้ลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปทิศทางใด ให้กดลูกบาสเกตบอลไปตามทิศทางนั้นพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย
7. ขณะที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอล สายตาจะมองไปข้างหน้า ไปควรมองลูกบาสเกตบอลที่กำลังเลี้ยง
8. การเปลี่ยนมือเพื่อเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กระทำได้โดยกดลูกบาสเกตบอลให้เคลื่อนที่มายังมืออีกข้าง โดยพยายามไม่ให้เสียงจิ้งหะ
9. ควรเริ่มจากการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลช้าๆ เมื่อชำนาญแล้วค่อยเพิ่มความเร็วจนสูงสุด

### 1. ทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลต่ำ

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ มีความสูงไม่เกินระดับเข่า



### 2. ทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลสูง

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง มีความสูงไม่เกินระดับเอว



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(1) <b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียน และตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียนส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำท่ายต่อไปนี้คือ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครสามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้เร็วที่สุดและหยุดทันทีที่ได้ยินเสียงนกหวีดได้หรือไม่</li> <li>- ใครสามารถเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างโดยให้ลำตัวอยู่นิ่งได้หรือไม่</li> </ul> </li> <li>นักเรียนคิดค้นการปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักเรียนได้เตรียมการปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด             <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นและใช้มากที่สุดในการเลี้ยงบาสเกตบอล</li> <li>นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยืดเหยียด</li> </ol> </li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
		<p>กล้ามเนื้อก่อนการปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนพลศึกษา</p>
<p>(2) <b>ขั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ครูสาธิตการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสั้นๆ โดยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูง</p> 		<p>1. นักเรียนได้เห็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล</p>
<p>(3) <b>ขั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูง โดยปฏิบัติเลี้ยงด้วยมือขวา มือซ้ายและสลับซ้ายขวา อย่างละ 100 ครั้ง โดยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสูงจะเลี้ยงแบบช้าๆ ไม่เร็ว</p> <p>2. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลูกสูงแบบเคลื่อนไหวไปข้างหน้าแล้วเมื่อถึงกรวยต้องส่งให้เพื่อนที่อยู่ฝ่ายตรงข้ามแล้วต่อแถวหลังของทีมเพื่อนที่ส่งลูกบาสเกตบอล</p>		<p>1. นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสูง โดยมีการกำหนดว่าสถานการณ์แบบใดควรใช้เลี้ยงลูกสูงแบบเร็วและแบบช้า</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<div data-bbox="311 465 778 831" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="300 913 778 1234">3. ให้นักเรียนที่รับลูกบาสเกตบอล ปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลูกสูงแบบ เคลื่อนไหวไปข้างหน้าแล้วเมื่อถึงกรวยต้อง ส่งให้เพื่อนที่อยู่ฝ่ายตรงข้ามแล้วต่อแถวหลัง ของทีมเพื่อน ปฏิบัติเช่นนี้วนไป ครูผู้สอน สังเกตการเลี้ยงลูกสูงว่าสามารถทำได้หรือไม่</p> <div data-bbox="311 1256 778 1659" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="300 1742 778 1951">4. เมื่อครูสังเกตว่านักเรียนส่วนใหญ่ สามารถเลี้ยงบาสเกตบอลแบบลูกสูงได้แล้ว ให้นักเรียนเล่นเกมส์ปฏิบัติการเลี้ยงลูก บาสเกตบอลแบบลูกสูงแบบต่อไป</p>		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>(4) ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</p> <p>4.1 ชื่อนำเสนอความคิดจากการคิดค้น การเคลื่อนไหว</p> <p>1. เกมส้เลี้ยงแล้วหยุดถอยหลัง</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>แบ่งนักเรียนออกเป็นแถวๆ ให้คนแรกยืน บนเส้นหลังแล้วเริ่มเลี้ยงลูกเข้าไปในสนาม และหยุด แล้วเริ่มเลี้ยงต่อไปทุกครั้งไปถึง เส้นโยนโทษ เส้นกลาง เมื่อสุดสนามให้ส่ง ให้เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้าม (ขณะหยุดของแต่ละ ครั้งให้เลี้ยงถอยหลัง 3-4 ก้าว ก่อนเลี้ยง ต่อไปข้างหน้า)</p>  <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>นักเรียนทีมใดที่สามารถเลี้ยงลูก บาสเกตบอลแบบสูงเสริ่งเร็วที่สุด 3 อันดับ ให้กล่าวชมเชยพร้อมให้กำลังใจทีมอื่นๆ</p> <p>2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแย่งผ้าเช็ดหน้า</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>ให้นักเรียนแต่ละคนมีลูกบาสเกตบอลคนละ ลูกและมีผ้าเช็ดหน้าคนละผืนเหน็บไว้ที่ขอบ กางเกงด้านหลังกระจายยืนอยู่ในสนาม</p>	<p>1. นักเรียนคิดค้นการ เคลื่อนไหวทำทางในการเลี้ยง บาสเกตบอล โดยต้องหลบ หลีกเพื่อนในชั้นเรียน</p>	<p>1. นักเรียนได้ คิดค้นทำทางใน การเลี้ยง บาสเกตบอลโดย ทำทางเกิดจาก ความคิด สร้างสรรค์ตาม แนวความคิดของ ตนเอง</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
<p>บาสเกตบอลเท่านั้น พอได้ยินสัญญาณ นกหวีดให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปขโมย ผ้าเช็ดหน้าคนอื่น ๆ โดยนักเรียนจะเลี้ยง หลบโดยใช้การคิดค้นการเคลื่อนไหว ท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลหลบหลีก ไม่ให้เพื่อนแย่งผ้าเช็ดหน้า</p>  <p><u>เกณฑ์</u> ใครที่ผ้าเช็ดหน้าหลุดออกไปต้องออกจาก การเล่นเกมส์ 5 อันดับสุดท้ายจะได้คะแนน ด้านสมรรถภาพด้านความคล่องตัว เมื่อเล่นแบบเดี่ยวแล้วสามารถเล่นเกมส์การ เลี้ยงลูกบาสเกตบอลแย่งผ้าเช็ดหน้าแบบ ทีมได้</p>		
<p>(5) <b>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ/นัดหมายครั้ง ต่อไป</b> (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในการ เลี้ยงบาสเกตบอล ให้กำลังใจสำหรับ นักเรียนที่ยังเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ไม่ดี</li> <li>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางใน การคิดค้นการเลี้ยงบาสเกตบอลว่านักเรียน</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้เห็น ท่าทางในการเลี้ยง บาสเกตบอลของ เพื่อนในชั้นเรียน</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจต คติที่ดีในการทำ ความสะอาด ร่างกายเป็นการ</li> </ol>



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการ เรียนรู้
คนใด มีท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอล แบบใดบ้าง 3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุขปฏิบัติ		ปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ ดี

#### อุปกรณ์การสอน

- ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 และ 7 จำนวน 50 ลูก
- กรวย 20 ชิ้น
- มาร์คเกอร์ 50 ชิ้น

#### การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการ วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
<b>ด้านความรู้</b>	นักเรียนสามารถอธิบาย ได้ว่าการเลี้ยงลูก บาสเกตบอลแบบสูงควร เลี้ยงลักษณะแบบใด	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนสามารถ อธิบายได้ว่าการเลี้ยง ลูกบาสเกตบอลแบบสูง ควรเลี้ยงลูก บาสเกตบอลไม่เกิน ระดับเอว
<b>ด้านทักษะ</b>	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติ กิจกรรมแบบกลุ่มถึงการ เลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบ สูง	แบบสังเกต โดยสังเกต ในคาบเรียนเวลา นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม เลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบบสูงได้อย่างถูกต้อง สามารถเลี้ยงได้ทั้งมือ ซ้ายและมือขวา
<b>ด้านทัศนคติ</b>	ครูสังเกตการแต่งกายที่ ถูกระเบียบ การเข้าเรียน ความตรงเวลา	แบบใบรายชื่อ่นักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนทุกคาบ เข้า เรียนตรงเวลา

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

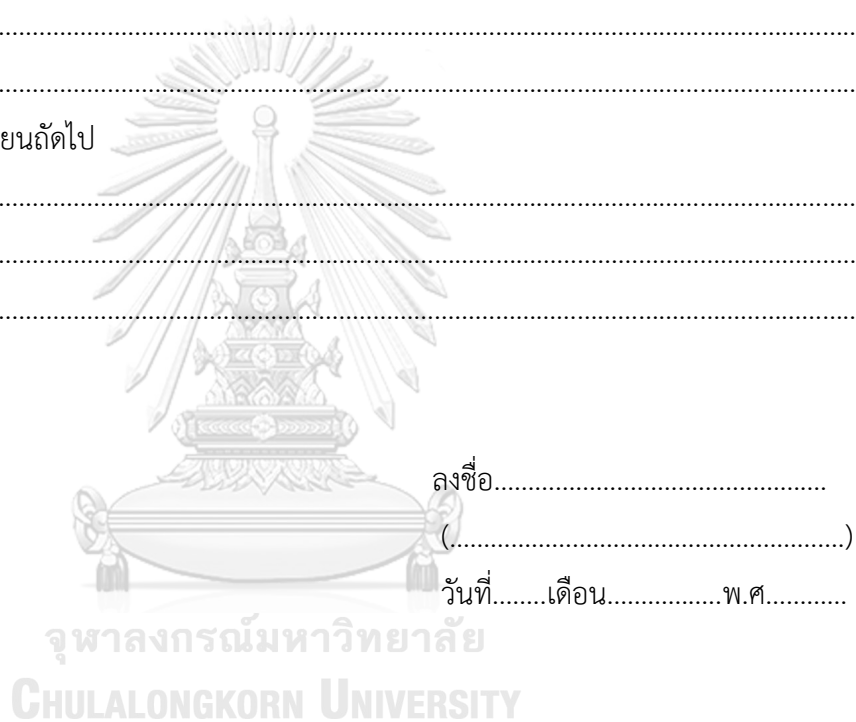
.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....



**แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา**

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาบาสเกตบอล **แผนการเรียนรู้ที่ 7** การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในลักษณะต่างๆ  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 **จำนวน 1 คาบ** **เวลา 55 นาที**

**สาระการเรียนรู้ที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

**สาระสำคัญ**

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นจะได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงลูกมาก ถ้าหากทำให้ถูกจังหวะ คือเมื่อไรควรเลี้ยงลูกและควรเลี้ยงลูกอย่างไร การเลี้ยงลูกอย่างถูกต้องและชำนาญสามารถช่วยเหลือการเล่นทีมได้อย่างแท้จริง นอกจากนั้นยังทำให้เกมส์เล่น นั้นน่าสนใจยิ่งขึ้น แต่ถ้ามีการเลี้ยงลูกผิด เลี้ยงลูกบ่อยๆเกินไป ไม่ถึงที่ควรเลี้ยงก็เลี้ยงและไม่เลือกสถานที่ จะทำให้เกมส์นั้นดูจืดชืดน่าเบื่อหน่ายทั้งผู้เล่นและผู้ดู

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงขั้นตอนการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ประกอบกับความคิดสร้างสรรค์ในการคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่สามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมภาวะอารมณ์ของตนเอง มีสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้เรียน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีระเบียบวินัย
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะปฏิบัติกิจกรรม
4. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายจากการปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในลักษณะต่างๆ
5. เพื่อให้นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่สามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัวตามสมรรถภาพของตนเอง

## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยไม่ผิดกติกาและมีความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว

## สาระการเรียนรู้

### การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลักษณะต่างๆ

การเลี้ยงบอลสลับซ้าย-ขวา (The Crossover Dribble)

การเลี้ยงบาสเกตบอลต้องใช้มือเพียงมือเดียวในการเลี้ยงบาสเกตบอล หากฝ่ายตรงข้ามป้องกันอย่างใกล้ชิดและผู้เลี้ยงบาสเกตบอลที่เลี้ยงด้านหน้าของฝ่ายตรงข้าม อาจถูกแย่งหรือปิดได้ง่าย ดังนั้นจึงควรเลี้ยงบาสเกตบอลสลับซ้าย-ขวา เพื่อหลีกเลี้ยงและหลบหลีกการแย่งหรือปิดจากฝ่ายตรงข้าม แต่หากฝึกทักษะชนิดนี้ไม่ชำนาญอาจทำให้ฝ่ายตรงข้ามแย่งหรือปิดบอลได้

การเลี้ยงบอลไขว้หลัง (The Behind the Back Dribble)

เป็นวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอลเพื่อต้องการหลอกฝ่ายตรงข้ามให้เสียจังหวะเพื่อชิงพื้นที่หรือตำแหน่งในการเปลี่ยนทิศทาง เป็นการใช้ออกแรงกดและผลักลูกบอลจากด้านหลังไปด้านหน้าอีกข้างหนึ่งเป็นลักษณะของการไขว้สลับด้านหลัง

การเลี้ยงบอลลอดใต้ขา (The Between the Legs Dribble)

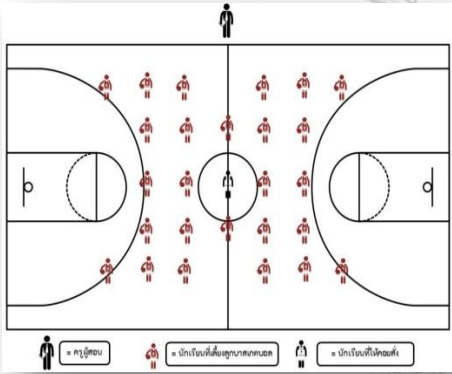
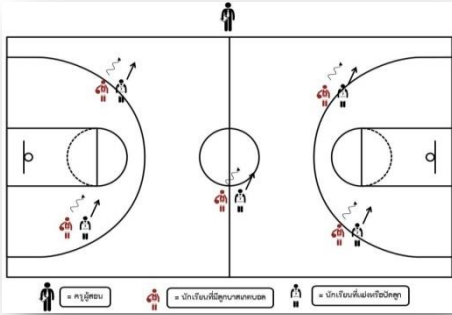
เป็นวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอลที่ใช้ออกตลูกบาสเกตบอลให้ลอดใต้ขา ใช้ขณะเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามป้องกันอย่างใกล้ชิด เพื่อหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามข้ามเสียจังหวะและเสียพื้นที่หรือตำแหน่ง


การหมุนตัวเลี้ยงบอล (The Reverse Dribble)

เป็นวิธีการเลี้ยงบาสเกตบอลเพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามและเปลี่ยนทิศทาง ใช้ลำตัวบังลูกบอลยากต่อการแย่งหรือปิดลูกบาสเกตบอล ทำเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้าประชิดตัวให้ใช้มือผลักลูกบอลไปยังตำแหน่งอีกด้านหนึ่งพร้อมกับหมุนตัวไปด้านเดียวกันนั้น

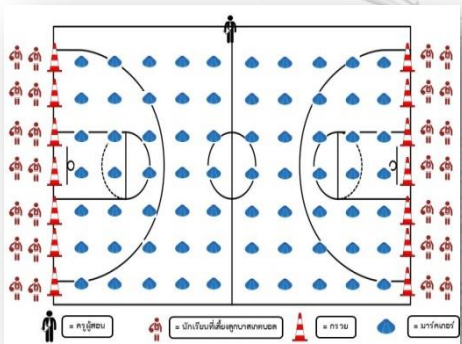
ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดง ความสามารถของตนเอง (5 นาที)</p> <p>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและ ตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัว เรียบร้อย</li> <li>ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อม เรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียน ส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนอบอุ่น ร่างกายด้วยการ เคลื่อนไหวตามสภาพการ ทำกายต่อไปนี้เป็นคือ - ใครสามารถวิ่งไปแล้ว หมุนแขนพร้อมกันทั้งสอง แขนได้หรือไม่ - ใครสามารถวิ่งอยู่กับที่ สามารถยกเข่าให้สูงที่สุด ได้หรือไม่ - ใครสามารถหมุนลำคอ พร้อมกับหมุนข้อมือและ ข้อเท้าได้หรือไม่</li> <li>นักเรียนคิดค้นการ ปฏิบัติการยืดเหยียด กล้ามเนื้อที่นักเรียนได้ เตรียมการปฏิบัติก่อนทำ การเรียนการสอน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนเกิด คุณธรรมในเรื่องการ ตรงต่อเวลาและ ความรับผิดชอบ</li> <li>นักเรียนมี ภาพพจน์ต่อตนเองที่ ดี เห็นคุณค่าของการ แต่งกายที่ถูกต้องใน การเรียนชั้นเรียนพล ศึกษา</li> <li>นักเรียนเกิดการ คิดค้นการเคลื่อนไหว โดยมีข้อตกลงจาก ครูผู้สอนที่กำหนด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนได้คิดค้น การเคลื่อนไหวโดยใช้ การยืดเหยียด กล้ามเนื้อในส่วนที่ จำเป็นและใช้มาก ที่สุดในการเลี้ยง บาสเกตบอล</li> <li>นักเรียนเกิดเจต คติที่ดีต่อการยืด เหยียดกล้ามเนื้อก่อน การปฏิบัติกิจกรรม ในชั้นเรียน</li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาปาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
		พลศึกษา
<p><b>(2) ชั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสูงและแบบต่ำ โดยทำการสุ่มนักเรียนออกมา 2 คนเพื่อเป็นการสังเกตว่านักเรียนสามารถปฏิบัติได้หรือไม่</p> 	<p>1. นักเรียนคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลด้วยความคิดและสมรรถภาพทางกายของตนเอง</p>	<p>1. นักเรียนปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในลักษณะแบบต่างๆตามความคิดของตนเอง</p>
<p><b>(3) ชั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนโดยให้นักเรียนคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลด้วยความคิดของตนเอง โดยปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบทั้งต่ำและแบบสูงโดยอยู่กับที่ โดยให้สถานการณ์กับนักเรียนว่า “ถ้ามีคนอื่นมาป้องกัน จะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลบหลีกแบบใดให้ผ่านคนที่ป้องกันได้”</p> <p>2. ให้นักเรียนหาที่ว่างเฉพาะตัว ยืนในสนาม แต่ละคนมีลูกบาสเกตบอลคนละ 1 ลูก โดยมีนักเรียนคน</p>	<p>LALONGKORN UNIVERSITY</p>	<p>1. นักเรียนได้ปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบอยู่กับที่ โดยเป็นท่าทางในการหลบหลีกฝ่ายป้องกัน</p>

<p>ขั้นตอนการสอน</p>	<p>กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)</p>	<p>ผลการจัดการเรียนรู้</p>
<p>หนึ่งยืนอยู่ที่วงกลมกลางสนาม ซึ่งมีหน้าที่สั่งให้ผู้เล่นเลี้ยงลูกสูงหรือเลี้ยงลูกต่ำอยู่กับที่ โดยท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งแบบต่ำและแบบสูงนั้นเป็นท่าทางที่คิดค้นโดยตัวนักเรียนเอง</p>  <p>3. ให้นักเรียนจับคู่ คนหนึ่งมีลูกบาสเกตบอลและเลี้ยงลูกเคลื่อนที่ไปมาโดยท่าทางในการเลี้ยงเป็นการท่าทางในการเลี้ยงที่นักเรียนได้คิดค้นขึ้นมา โดยมีผู้เล่นอีกคนหนึ่งคอยแย่งหรือปัด ผู้เล่นอาจสลับกันเลี้ยงและคอยแย่งลูกบาสเกตบอล</p> 		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(4) ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</p> <p>4.1 นำเสนอความคิดจากการคิดค้นการ เคลื่อนไหว</p> <p>1. เกมส์เลี้ยงหลบให้ได้</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>ให้นักเรียนจับคู่กันแล้ว ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายเลี้ยง เพื่อหลบหลีก อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายป้องกัน โดย ฝ่ายเลี้ยงจะต้องเลี้ยงหลบหลีกจากสนาม ฝั่งหนึ่งไปอีกฝั่งหนึ่งให้ได้ ให้ปฏิบัติสลับกัน</p>  <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>นักเรียนคนใดที่สามารถหลบหลีกได้มากกว่า 10 ครั้ง นักเรียนคนนั้นเป็นผู้ชนะในการ แข่งขัน โดยแข่งขันเป็นคู่ๆ ผู้ชนะได้รับการ ชมเชยและนักเรียนคนอื่นๆได้กำลังใจจาก เพื่อนๆและครูผู้สอน</p> <p>2. เกมส์เลี้ยงหลบมาร์คเกอร์</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝั่ง ห่างกันตั้งแต่เส้น หลัง</p>	<p>1. นักเรียนคิดค้นท่าทาง ในการเลี้ยงลูก บาสเกตบอล โดยท่าทาง นั้นต้องมีความเร็วและ ความคล่องแคล่วว่องไว ในการหลบหลีก</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้น ท่าทางในการเลี้ยง บาสเกตบอลโดย ท่าทางเกิดจาก ความคิดสร้างสรรค์ ตามแนวความคิด ของตนเอง</p>



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>สนามฝั่งหนึ่งกับอีกฝั่ง โดยมีมาร์คเกอร์ตั้งห่างจากกรวย 1 เมตร จำนวน 5 มาร์คเกอร์ โดยให้นักเรียนทำท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่คิดค้นขึ้นมา ให้เลี้ยงหลบมาร์คเกอร์ แล้วส่งลูกบาสเกตบอลให้เพื่อนฝั่งตรงข้าม</p>  <p>เกณฑ์</p> <p>นักเรียนใช้ท่าทางในการเลี้ยงจากการคิดค้นการเคลื่อนไหวของตนเอง ทีมใดสามารถเลี้ยงหลบมาร์คเกอร์ได้อย่างรวดเร็ว และเลี้ยงครบทุกคนให้เป็นฝ่ายชนะ</p>		
<p>(5) <b>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป</b> (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในการเลี้ยงบาสเกตบอล ให้กำลังใจสำหรับนักเรียนที่ยังเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ไม่ดี</li> <li>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการคิดค้นการเลี้ยงบาสเกตบอลว่านักเรียนคนใดมีท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลแบบใดบ้าง</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้เห็นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลของทุกคนโดยให้ออกมาสาธิตท่าทางของตนเอง</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการทำ</li> </ol>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุขปฏิบัติ		ความสะอาดร่างกาย เป็นการปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ดี
<p>(5) <b>ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป</b> (5 นาที)</p> <p>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในการเลี้ยงบาสเกตบอล ให้กำลังใจสำหรับนักเรียนที่ยังเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ไม่ดี</p> <p>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการคิดค้นการเลี้ยงบาสเกตบอลว่านักเรียนคนใดมีท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลแบบใดบ้าง</p> <p>3. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุขปฏิบัติ</p>		<p>1. นักเรียนได้เห็นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลของทุกคนโดยให้ออกมาสาธิตท่าทางของตนเอง</p> <p>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการทำ ความสะอาดร่างกายเป็นการปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ดี</p>

#### อุปกรณ์การสอน

1. ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 และ 7 จำนวน 50 ลูก
2. กรวย 20 ชิ้น
3. มาร์คเกอร์ 50 ชิ้น

## การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูงควรเลี้ยงลักษณะแบบใด	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูงควรเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไม่เกินระดับเอว
ด้านทักษะ	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบกลุ่มถึงการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูง	แบบสังเกต โดยสังเกตในคาบเรียนเวลานักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูงได้อย่างถูกต้องสามารถเลี้ยงได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา
ด้านทัศนคติ	ครูสังเกตการแต่งกายที่ถูกระเบียบ การเข้าเรียนตรงเวลา	แบบใบรายชื่อนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนทุกคาบ เข้าเรียนตรงเวลา

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

...ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

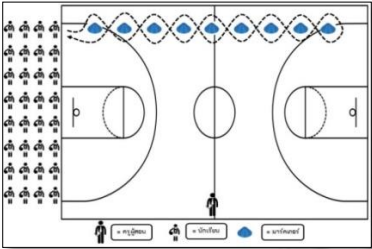
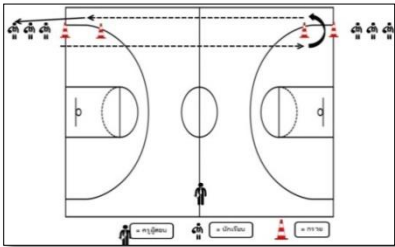
นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้โดยการแสดงออกผ่านการปฏิบัติ มีความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยไม่ผิดกติกาและมีความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัว

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(1) <b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียนโดยแสดงความสามารถของตนเอง (5 นาที)</b></p> <p><b>1.1 ตรวจสอบความเรียบร้อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนเข้าแถว</li> <li>ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียน</li> <li>ครูชมเชยนักเรียนที่เข้าแถวและแต่งตัวเรียบร้อย</li> <li>ครูสอบถามนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</li> <li>ครูทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี</li> </ol>  <p><b>1.2 อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีผู้นำนักเรียนส่งตัวแทนออกมา 4 คน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวตามสภาพการทำท่ายต่อไปนี้คือ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครสามารถวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปข้างหน้าให้เร็วที่สุดแล้วกลับมาตำแหน่งเดิม</li> <li>- ใครสามารถวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปข้างหน้าผ่านสิ่งกีดขวางให้เร็วที่สุดแล้วกลับมาตำแหน่งเดิม</li> </ul> </li> <li>นักเรียนคิดค้นการปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักเรียนได้เตรียมการปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</li> <li>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี เห็นคุณค่าของการแต่งกายที่ถูกต้องในการเรียนชั้นเรียนพลศึกษา</li> <li>นักเรียนเกิดการคิดค้นการเคลื่อนไหวโดยมีข้อตกลงจากครูผู้สอนที่กำหนด</li> </ol> <p>1. นักเรียนได้คิดค้นการเคลื่อนไหวโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่จำเป็นและใช้มาก</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิดของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการเคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
		<p>ที่สุดในการเลี้ยง</p> <p>บาสเกตบอล</p> <p>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการยึดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนพลศึกษา</p>
<p>(2) <b>ชั้นอธิบายและสาธิต (12 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนสาธิตการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่มาจากความคิดค้นตามแบบฉบับของตนเอง</p> 	<p>1. นักเรียนคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลด้วยความคิดและสมรรถภาพทางกายของตนเอง</p>	<p>1. นักเรียนปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในลักษณะแบบต่างๆตามความคิดของตนเอง</p>
<p>(3) <b>ชั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนโดยให้นักเรียนคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลด้วยความคิดของตนเอง โดยปฏิบัติการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบทั้งต่ำและแบบสูงโดยอยู่กับที่ โดยให้สถานการณ์กับนักเรียนว่า “ถ้ามีคนอื่นมาป้องกัน จะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลบหลีกแบบใดให้ผ่านคนที่ป้องกันได้”</p>	<p>1. นักเรียนฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกแบบเกตบอลตามแบบฉบับของตนเอง</p>	<p>1. นักเรียนได้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งยังได้เห็นการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆของเพื่อนๆร่วมชั้นเรียน</p>

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูดอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>(4) <b>ขั้นนำไปใช้เพื่อความสนุกสนาน (12 นาที)</b></p> <p><b>4.1 นำเสนอความคิดจากการคิดค้นการเคลื่อนไหว</b></p> <p>1. เกมส์ “เลี้ยงอ้อมจุด”</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>แบ่งนักเรียนออกเป็นแถว แถวละเท่าๆกันคนแรกเริ่มเลี้ยงจากเส้นเริ่มไปถึงกรวย แล้วเลี้ยงกลับมาส่งให้คนที่ 2 แล้วต่อท้ายแถว คนที่ 2 และคนอื่นๆทำเช่นคนแรก</p>  <p><u>เกณฑ์</u></p> <p>ทีมใดเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมกรวยได้ครบทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ ผู้ชนะ 3 อันดับแรกให้กล่าวชมเชย</p> <p>2. เกมส์ “คิดค้นซิกแซ็ก”</p> <p><u>กติกาการเล่น</u></p> <p>แบ่งนักเรียนออกเป็นแถว แถวละเท่าๆกัน วางมาร์คเกอร์ห่างกันพอสมควร เริ่มจากคนแรกเลี้ยงหลบซ้าย ขวา โดยใช้ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจากการคิดค้นของตนเอง แล้วให้เลี้ยงกลับมาที่เดิม ส่งลูกบาสเกตบอลให้คนที่ 2</p>	<p>1. นักเรียนคิดค้นท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยท่าทางนั้นต้องมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในการหลบหลีก</p>	<p>1. นักเรียนได้คิดค้นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลโดยท่าทางเกิดจากความคิดสร้างสรรค์ตามแนวความคิดของตนเอง</p>



ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p>ทำต่อไป ทำแล้วไปต่อท้ายแถว การเลี้ยงต้อง สลับมือซ้ายขวา</p>  <p><u>เกณฑ์</u> ทีมใดเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมกรวยได้ครบทุกคน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ ผู้ชนะ 3 อันดับแรกให้กล่าว ชมเชย</p> <p>3. เกมส์ “เลี้ยงบาสเกตบอลวิ่งเปรี้ยว”</p> <p><u>กติกาการเล่น</u> แบ่งนักเรียนแต่ละแถวออกเป็น 2 ฝ่าย อยู่คน ละด้านของเส้นเริ่ม มีกรวยตั้งไว้ 2 กรวยของแต่ละ ฝั่ง ให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลและมีผ้าเช็ดผ้า ทีมละ 1 ผืน ให้เลี้ยงลูกบาสเกตบอลแล้วเลี้ยง ให้ทันทีมฝั่งตรงข้ามแล้วเอาผ้าเช็ดผ้าตีเบาๆที่ ทีมผู้เล่นฝั่งตรงข้าม ถ้าตีไม่ทันให้ส่งลูก บาสเกตบอลให้เพื่อนที่อยู่ทีมเดียวกันเมื่อถึงฝั่ง ของทีม ปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะใช้ผ้าเช็ดหน้าตี ทีมฝั่งตรงข้ามได้</p> 		

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมตามแนวคิด ของรูตอล์ฟ ลาบาน (แบบคิดค้นการ เคลื่อนไหว)	ผลการจัดการเรียนรู้
<p><u>เกณฑ์</u> ทีมใดเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมกรวยได้ครบทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ ผู้ชนะ 3 อันดับแรกให้กล่าวชมเชยและให้คะแนนด้านสมรรถภาพในเรื่องของความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว</p>		
<p><b>(5) ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ/นัดหมายครั้งต่อไป (5 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติในการเลี้ยงบาสเกตบอล ให้กำลังใจสำหรับนักเรียนที่ยังเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ไม่ดี</li> <li>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงท่าทางในการคิดค้นการเลี้ยงบาสเกตบอลว่านักเรียนคนใด มีท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลแบบใดบ้าง</li> <li>3. ครูนัดหมายการทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล</li> <li>4. ครูให้นักเรียนล้างมือ ล้างแขน ล้างหน้า เพื่อสุขปฏิบัติ</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้เห็นท่าทางในการเลี้ยงบาสเกตบอลของทุกคนโดยให้ออกมาสาธิตท่าทางของตนเอง</li> <li>2. นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการทำความสะอาดร่างกายเป็นการปลูกฝังสุขปฏิบัติที่ดี</li> </ol>

### อุปกรณ์การสอน

1. ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 และ 7 จำนวน 50 ลูก
2. กรวย 20 ชิ้น
3. มาร์คเกอร์ 50 ชิ้น

## การวัดผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูงควรเลี้ยงลักษณะแบบใด	แบบสอบถามนักเรียน	นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูงควรเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไม่เกินระดับเอว
ด้านทักษะ	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบกลุ่มถึงการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูง	แบบสังเกต โดยสังเกตในคาบเรียนเวลานักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบต่ำและแบบสูงได้อย่างถูกต้องสามารถเลี้ยงได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา
ด้านทัศนคติ	ครูสังเกตการแต่งกายที่ถูกระเบียบ การเข้าเรียนความตรงเวลา	แบบใบรายชื่อนักเรียน	แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนทุกคาบ เข้าเรียนตรงเวลา

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

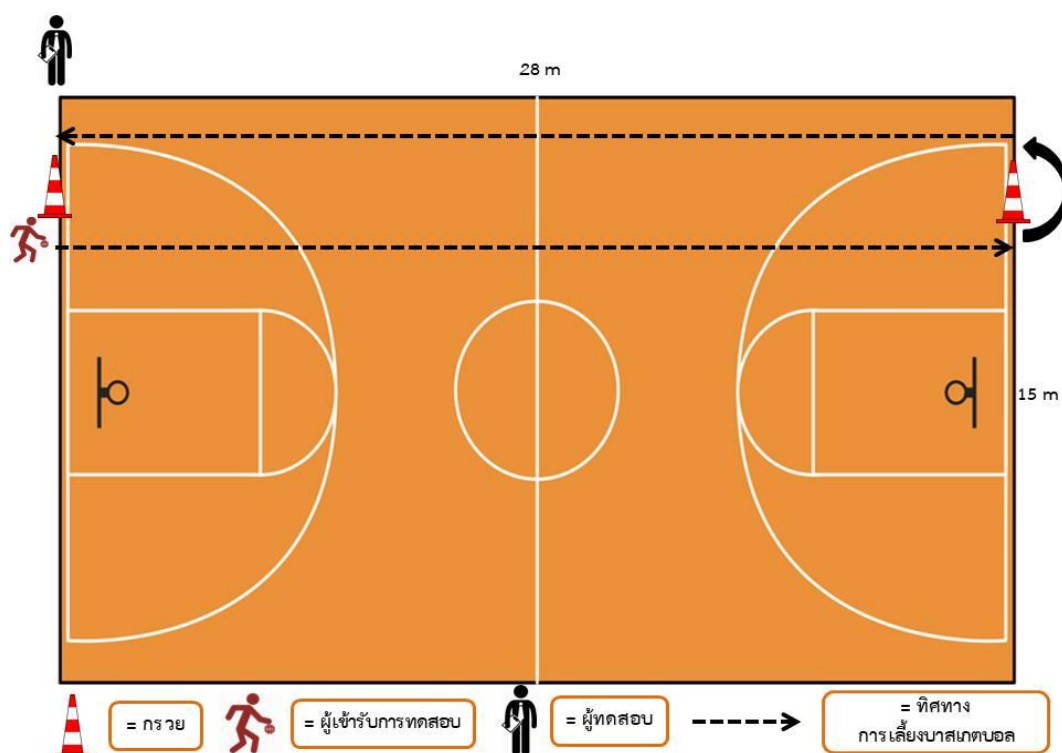
ภาคผนวก ค

แบบทดสอบ

1. แบบทดสอบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความเร็ว)
2. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของแฮร์สัน (วัดความคล่องตัว) นำมาปรับประยุกต์ใช้โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่นักเรียนได้คิดค้นทำทางในการเลี้ยงบาสเกตบอล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## 1. แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)



### วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

### อุปกรณ์และสถานที่

1. สนามบาสเกตบอล
2. ลูกบาสเกตบอล
3. กรวยยาง 2 กรวย
4. นาฬิกาจับเวลา
5. นกหวีด

### วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนถือลูกบาสเกตบอลด้านหลังกรวย
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดจากผู้ดำเนินการทดสอบให้เริ่มเลี้ยงลูกบาสเกตบอลด้วย

ความเร็ว ไปอ้อมกรวยที่ตั้งอยู่เส้นหลังสนามอีกด้านหนึ่ง และเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมากับมาถึงเส้นเริ่มอีกครั้ง

### ระเบียบการทดสอบ

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ผู้รับการทดสอบจะเลี้ยงมือเดียวหรือสลับมือก็ได้
2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลอ้อมกรวย ผู้รับการทดสอบจะต้องไม่ทำกรวยล้ม หากทำกรวยล้มจะให้ทำการทดสอบใหม่ 1 ครั้ง
3. ถ้าลูกบาสเกตบอลหลุดจากการควบคุมจนไม่สามารถเลี้ยงต่อไปได้ ให้ทำการทดสอบใหม่ 1 ครั้ง

### เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)						แปลผล
ช่วงเวลา	10	วินาที	ได้	10	คะแนน	ดีมาก
ช่วงเวลา	11	วินาที	ได้	9	คะแนน	
ช่วงเวลา	12	วินาที	ได้	8	คะแนน	ดี
ช่วงเวลา	13	วินาที	ได้	7	คะแนน	
ช่วงเวลา	14	วินาที	ได้	6	คะแนน	พอใช้
ช่วงเวลา	15	วินาที	ได้	5	คะแนน	
ช่วงเวลา	16	วินาที	ได้	4	คะแนน	ควร
ช่วงเวลา	17	วินาที	ได้	3	คะแนน	
ช่วงเวลา	18	วินาที	ได้	2	คะแนน	ต้อง
ช่วงเวลา	19	วินาที	ได้	1	คะแนน	

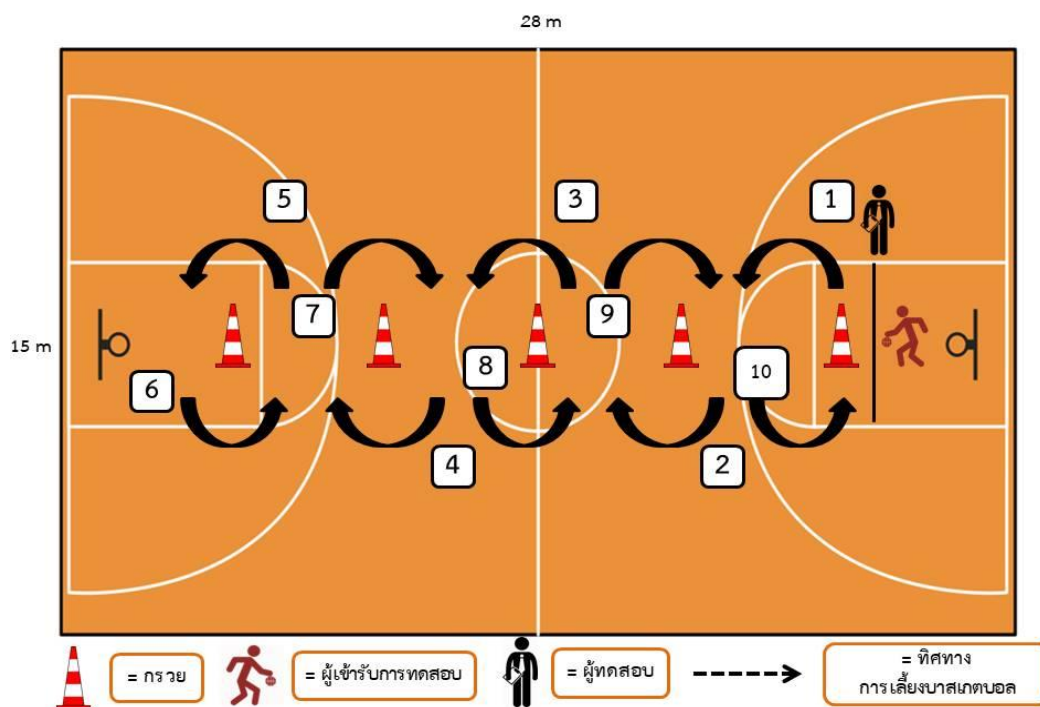
### แบบประเมินความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ชื่อ - นามสกุล ..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ..... ห้อง.....

วันเดือนปี ..... ผู้ประเมิน.....

ทดสอบก่อนเรียน		ทดสอบหลังเรียน	
เวลาที่ใช้ = .....	แปลผล = .....	เวลาที่ใช้ = .....	แปลผล = .....
(วินาที)	(คะแนน)	(วินาที)	(คะแนน)

## 2. แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)



### วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความคล่องตัวและความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในเวลาที่กำหนด

### อุปกรณ์และสถานที่

1. สนามบาสเกตบอล
2. ลูกบาสเกตบอล
3. กรวยยาง 5 กรวย
4. นาฬิกาจับเวลา
5. นกหวีด

### วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนที่เส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ก็ให้เลี้ยงลูกอ้อมสิ่งกีดขวางไปทางซ้ายและขวา ซึ่งแต่ละอันห่างกัน 10 ฟุต เป็นระยะทาง 40 ฟุต และเลี้ยงวนไปเรื่อยๆ ให้ผ่านสิ่งกีดขวางมากที่สุด ภายในเวลา 10 วินาที

### การบันทึกคะแนน



จำนวนสิ่งกีดขวางที่ผ่านได้มากที่สุดภายใน 10 วินาที คือ คะแนนที่ผู้รับการทดสอบทำได้ ผ่านอันหนึ่งก็ได้ 1 คะแนน โดยอันหนึ่งจะได้คะแนนเมื่อผ่านจุดกึ่งกลางของสิ่งกีดขวางนั้น

### เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (ความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล)						แปลผล
ผ่าน	10	กรวย	ได้	10	คะแนน	ดีมาก
ผ่าน	9	กรวย	ได้	9	คะแนน	
ผ่าน	8	กรวย	ได้	8	คะแนน	ดี
ผ่าน	7	กรวย	ได้	7	คะแนน	
ผ่าน	6	กรวย	ได้	6	คะแนน	พอใช้
ผ่าน	5	กรวย	ได้	5	คะแนน	
ผ่าน	4	กรวย	ได้	4	คะแนน	ควรปรับปรุง
ผ่าน	3	กรวย	ได้	3	คะแนน	
ผ่าน	2	กรวย	ได้	2	คะแนน	ต้องปรับปรุง
ผ่าน	1	กรวย	ได้	1	คะแนน	

### แบบประเมินความคล่องตัวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่นักเรียนได้คิดค้นทำทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ - นามสกุล ..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....ห้อง.....

วันเดือนปี ..... ผู้ประเมิน .....

ทดสอบก่อนเรียน		ทดสอบหลังเรียน	
ผ่าน = ..... (กรวย)	แปลผล = ..... (คะแนน)	ผ่าน = ..... (กรวย)	แปลผล = ..... (คะแนน)

### 3.แบบบันทึกการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)

กลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง ..... ปีการศึกษา 2560

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
1	นักเรียนคนที่ 1	✓			✓	
2	นักเรียนคนที่ 2					
3	นักเรียนคนที่ 3					
4	นักเรียนคนที่ 4					
5	นักเรียนคนที่ 5					
6	นักเรียนคนที่ 6	✓				
7	นักเรียนคนที่ 7					
8	นักเรียนคนที่ 8					
9	นักเรียนคนที่ 9					
10	นักเรียนคนที่ 10	✓	✓			
11	นักเรียนคนที่ 11					
12	นักเรียนคนที่ 12	✓				
13	นักเรียนคนที่ 13					
14	นักเรียนคนที่ 14	✓				
15	นักเรียนคนที่ 15	✓				
16	นักเรียนคนที่ 16					
17	นักเรียนคนที่ 17					
18	นักเรียนคนที่ 18	✓				
19	นักเรียนคนที่ 19					
20	นักเรียนคนที่ 20					



ภาคผนวก ง ตารางแสดงข้อมูลการทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**บันทึกการทดสอบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความเร็ว)**  
**กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1**  
**ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 8 ปีการศึกษา 2560**

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
1	นักเรียนคนที่ 1	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
2	นักเรียนคนที่ 2	15	5	14	6	พอใช้
3	นักเรียนคนที่ 3	15	5	14	6	พอใช้
4	นักเรียนคนที่ 4	17	3	16	4	ควรปรับปรุง
5	นักเรียนคนที่ 5	15	5	15	5	พอใช้
6	นักเรียนคนที่ 6	13	7	12	8	ดี
7	นักเรียนคนที่ 7	16	4	15	5	พอใช้
8	นักเรียนคนที่ 8	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
9	นักเรียนคนที่ 9	14	6	13	7	ดี
10	นักเรียนคนที่ 10	15	5	15	5	พอใช้
11	นักเรียนคนที่ 11	15	5	14	6	พอใช้
12	นักเรียนคนที่ 12	15	5	15	5	พอใช้
13	นักเรียนคนที่ 13	16	4	16	4	ควรปรับปรุง
14	นักเรียนคนที่ 14	16	4	16	4	ควรปรับปรุง
15	นักเรียนคนที่ 15	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
16	นักเรียนคนที่ 16	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
17	นักเรียนคนที่ 17	19	1	18	2	ต้องปรับปรุง
18	นักเรียนคนที่ 18	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
19	นักเรียนคนที่ 19	16	4	16	4	ควรปรับปรุง
20	นักเรียนคนที่ 20	19	1	18	2	ต้องปรับปรุง
21	นักเรียนคนที่ 21	19	1	19	1	ต้องปรับปรุง
22	นักเรียนคนที่ 22	19	1	18	2	ต้องปรับปรุง
23	นักเรียนคนที่ 23	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
24	นักเรียนคนที่ 24	19	1	18	2	ต้องปรับปรุง
25	นักเรียนคนที่ 25	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
26	นักเรียนคนที่ 26	19	1	19	1	ต้องปรับปรุง
27	นักเรียนคนที่ 27	16	4	18	2	ต้องปรับปรุง
28	นักเรียนคนที่ 28	18	2	18	2	ต้องปรับปรุง
29	นักเรียนคนที่ 29	16	4	16	4	ควรปรับปรุง
30	นักเรียนคนที่ 30	17	3	17	3	ควรปรับปรุง



**บันทึกการทดสอบความเร็วในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความเร็ว)**  
**กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1**  
**ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 10 ปีการศึกษา 2560**

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
1	นักเรียนคนที่ 1	16	4	14	6	พอใช้
2	นักเรียนคนที่ 2	19	1	14	6	พอใช้
3	นักเรียนคนที่ 3	13	7	12	8	ดี
4	นักเรียนคนที่ 4	15	5	13	7	ดี
5	นักเรียนคนที่ 5	13	7	12	8	ดี
6	นักเรียนคนที่ 6	13	7	12	8	ดี
7	นักเรียนคนที่ 7	15	5	13	7	ดี
8	นักเรียนคนที่ 8	13	7	12	8	ดี
9	นักเรียนคนที่ 9	17	3	14	6	พอใช้
10	นักเรียนคนที่ 10	16	4	13	7	ดี
11	นักเรียนคนที่ 11	15	5	13	7	ดี
12	นักเรียนคนที่ 12	19	1	16	4	ควรปรับปรุง
13	นักเรียนคนที่ 13	15	5	13	7	ดี
14	นักเรียนคนที่ 14	16	4	14	6	พอใช้
15	นักเรียนคนที่ 15	18	2	15	5	พอใช้
16	นักเรียนคนที่ 16	19	1	14	6	พอใช้
17	นักเรียนคนที่ 17	19	1	13	7	ดี
18	นักเรียนคนที่ 18	16	4	13	7	ดี
19	นักเรียนคนที่ 19	16	4	13	7	ดี
20	นักเรียนคนที่ 20	19	1	15	5	พอใช้
21	นักเรียนคนที่ 21	19	1	14	6	พอใช้
22	นักเรียนคนที่ 22	18	2	15	5	พอใช้
23	นักเรียนคนที่ 23	18	2	14	6	พอใช้
24	นักเรียนคนที่ 24	19	1	15	5	พอใช้
25	นักเรียนคนที่ 25	19	1	16	4	ควรปรับปรุง

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (วินาที)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
26	นักเรียนคนที่ 26	19	1	16	4	ควรปรับปรุง
27	นักเรียนคนที่ 27	18	2	14	6	พอใช้
28	นักเรียนคนที่ 28	18	2	16	4	ควรปรับปรุง
29	นักเรียนคนที่ 29	17	3	15	5	พอใช้
30	นักเรียนคนที่ 30	18	2	16	4	ควรปรับปรุง



**บันทึกการทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)**  
**กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1**  
**ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 8 ปีการศึกษา 2560**

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
1	นักเรียนคนที่ 1	6	6	7	7	ดี
2	นักเรียนคนที่ 2	5	5	6	6	พอใช้
3	นักเรียนคนที่ 3	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
4	นักเรียนคนที่ 4	5	5	6	6	พอใช้
5	นักเรียนคนที่ 5	6	6	7	7	ดี
6	นักเรียนคนที่ 6	6	6	6	6	พอใช้
7	นักเรียนคนที่ 7	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
8	นักเรียนคนที่ 8	6	6	6	6	พอใช้
9	นักเรียนคนที่ 9	3	3	3	3	ควรปรับปรุง
10	นักเรียนคนที่ 10	8	8	8	8	ดี
11	นักเรียนคนที่ 11	6	6	6	6	พอใช้
12	นักเรียนคนที่ 12	8	8	8	8	ดี
13	นักเรียนคนที่ 13	6	6	6	6	พอใช้
14	นักเรียนคนที่ 14	7	7	7	7	ดี
15	นักเรียนคนที่ 15	7	7	8	8	ดี
16	นักเรียนคนที่ 16	3	3	3	3	ควรปรับปรุง
17	นักเรียนคนที่ 17	5	5	5	5	พอใช้
18	นักเรียนคนที่ 18	5	5	5	5	พอใช้
19	นักเรียนคนที่ 19	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
20	นักเรียนคนที่ 20	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
21	นักเรียนคนที่ 21	3	3	5	5	พอใช้
22	นักเรียนคนที่ 22	2	2	2	2	ต้องปรับปรุง
23	นักเรียนคนที่ 23	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
24	นักเรียนคนที่ 24	2	2	4	4	ควรปรับปรุง
25	นักเรียนคนที่ 25	3	3	3	3	ควรปรับปรุง



ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
26	นักเรียนคนที่ 26	2	2	2	2	ต้องปรับปรุง
27	นักเรียนคนที่ 27	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
28	นักเรียนคนที่ 28	4	4	4	4	ควรปรับปรุง
29	นักเรียนคนที่ 29	2	2	3	3	ควรปรับปรุง
30	นักเรียนคนที่ 30	3	3	3	3	ควรปรับปรุง



**บันทึกการทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)**  
**กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1**  
**ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 10 ปีการศึกษา 2560**

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
1	นักเรียนคนที่ 1	3	3	8	8	ดี
2	นักเรียนคนที่ 2	4	4	7	7	ดี
3	นักเรียนคนที่ 3	7	7	10	10	ดีมาก
4	นักเรียนคนที่ 4	4	4	9	9	ดีมาก
5	นักเรียนคนที่ 5	4	4	7	7	ดี
6	นักเรียนคนที่ 6	6	6	9	9	ดีมาก
7	นักเรียนคนที่ 7	4	4	7	7	ดี
8	นักเรียนคนที่ 8	6	6	7	7	ดี
9	นักเรียนคนที่ 9	4	4	6	6	พอใช้
10	นักเรียนคนที่ 10	5	5	7	7	ดี
11	นักเรียนคนที่ 11	6	6	8	8	ดี
12	นักเรียนคนที่ 12	6	6	6	6	พอใช้
13	นักเรียนคนที่ 13	4	4	8	8	ดี
14	นักเรียนคนที่ 14	5	5	9	9	ดีมาก
15	นักเรียนคนที่ 15	5	5	8	8	ดี
16	นักเรียนคนที่ 16	4	4	6	6	พอใช้
17	นักเรียนคนที่ 17	5	5	8	8	ดี
18	นักเรียนคนที่ 18	7	7	9	9	ดีมาก
19	นักเรียนคนที่ 19	5	5	8	8	ดี
20	นักเรียนคนที่ 20	4	4	6	6	พอใช้
21	นักเรียนคนที่ 21	4	4	6	6	พอใช้
22	นักเรียนคนที่ 22	5	5	8	8	ดี
23	นักเรียนคนที่ 23	3	3	7	7	ดี
24	นักเรียนคนที่ 24	3	3	8	8	ดี
25	นักเรียนคนที่ 25	3	3	7	7	ดี

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทดสอบก่อน (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ทดสอบหลัง (กรวย)	แปลผล (คะแนน)	ผลลัพธ์
26	นักเรียนคนที่ 26	3	3	6	6	พอใช้
27	นักเรียนคนที่ 27	6	6	10	10	ดีมาก
28	นักเรียนคนที่ 28	5	5	9	9	ดีมาก
29	นักเรียนคนที่ 29	5	5	10	10	ดีมาก
30	นักเรียนคนที่ 30	2	2	7	7	ดี



**บันทึกการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)**  
**กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1**  
**ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 8 ปีการศึกษา 2560**

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
1	นักเรียนคนที่ 1	✓			✓	
2	นักเรียนคนที่ 2					
3	นักเรียนคนที่ 3					
4	นักเรียนคนที่ 4					
5	นักเรียนคนที่ 5					
6	นักเรียนคนที่ 6	✓				
7	นักเรียนคนที่ 7					
8	นักเรียนคนที่ 8					
9	นักเรียนคนที่ 9					
10	นักเรียนคนที่ 10	✓	✓			
11	นักเรียนคนที่ 11					
12	นักเรียนคนที่ 12	✓				
13	นักเรียนคนที่ 13					
14	นักเรียนคนที่ 14	✓				
15	นักเรียนคนที่ 15	✓				
16	นักเรียนคนที่ 16					
17	นักเรียนคนที่ 17					
18	นักเรียนคนที่ 18	✓				
19	นักเรียนคนที่ 19					
20	นักเรียนคนที่ 20					
21	นักเรียนคนที่ 21					
22	นักเรียนคนที่ 22					
23	นักเรียนคนที่ 23					
24	นักเรียนคนที่ 24					
25	นักเรียนคนที่ 25					

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทำทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
26	นักเรียนคนที่ 26					
27	นักเรียนคนที่ 27					
28	นักเรียนคนที่ 28					
29	นักเรียนคนที่ 29					
30	นักเรียนคนที่ 30					



บันทึกการสังเกตท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (วัดความคล่องตัว)  
 กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ห้อง 10 ปีการศึกษา 2560

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ท่าทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
1	นักเรียนคนที่ 1		✓			
2	นักเรียนคนที่ 2		✓	✓		
3	นักเรียนคนที่ 3	✓	✓	✓	✓	
4	นักเรียนคนที่ 4	✓	✓	✓	✓	
5	นักเรียนคนที่ 5	✓	✓	✓		
6	นักเรียนคนที่ 6				✓	
7	นักเรียนคนที่ 7				✓	
8	นักเรียนคนที่ 8	✓				
9	นักเรียนคนที่ 9	✓				
10	นักเรียนคนที่ 10	✓	✓			
11	นักเรียนคนที่ 11		✓	✓		
12	นักเรียนคนที่ 12					
13	นักเรียนคนที่ 13	✓				
14	นักเรียนคนที่ 14	✓	✓	✓	✓	
15	นักเรียนคนที่ 15	✓	✓	✓	✓	
16	นักเรียนคนที่ 16	✓				
17	นักเรียนคนที่ 17	✓				
18	นักเรียนคนที่ 18		✓			
19	นักเรียนคนที่ 19	✓				
20	นักเรียนคนที่ 20	✓			✓	
21	นักเรียนคนที่ 21				✓	
22	นักเรียนคนที่ 22	✓				
23	นักเรียนคนที่ 23			✓		
24	นักเรียนคนที่ 24	✓				
25	นักเรียนคนที่ 25	✓				

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ทำทางในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล				
		สลับซ้ายขวา	ไขว้หลัง	ลอดใต้ขา	หมุนตัว	หมายเหตุ
26	นักเรียนคนที่ 26	✓				
27	นักเรียนคนที่ 27	✓				
28	นักเรียนคนที่ 28	✓				
29	นักเรียนคนที่ 29	✓				
30	นักเรียนคนที่ 30				✓	



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นายนริศ เฉาะกระโทก
วันเดือนปีเกิด	1 พฤศจิกายน 2534
ประวัติการศึกษา	
สำเร็จการศึกษา	
ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนศุภวิทย์
ระดับมัธยมศึกษา	โรงเรียนนนทรีวิทยา
ระดับปริญญาตรี	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษาวิทยา เขตกรุงเทพ พ.ศ. 2558
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2559 – ปัจจุบัน	ข้าราชการครู โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน