



## รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จินตนา วนมงคล. การโอนการเขียนในอักษรอังกฤษที่คล้ายกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- เดโช สวานานนท์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2522.
- ประคอง กรรณสูตร. ลัทธิศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประสาธ อิศรปริดา. ธรรมชาติและกระบวนการเขียน. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครพิมพ์,  
2520.
- ประสาร ทิพย์ชารา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2520.
- พิงทิพย์ วีรกุล. การโอนการเขียนในอักษรไทยที่คล้ายกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- พรพรรณ ไชยวัฒน์พันธุ์. การถ่ายโยงการเขียน การอิงประจักษ์แบบอินฮิงมือเด็วต่อ  
ความสามารถในการโอนโทษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- ผอง เกิดแก้ว. คู่มือครู วิชาพลศึกษา รายวิชา พ 0017 เทนนิส. กรุงเทพมหานคร :  
ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- วารินทร์ สาธิตอบเอื้อ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง, 2522.
- วิริยา บุญชัย. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,  
2529.
- วันชัย กิตติศวีรพันธ์. การเปรียบเทียบการถ่ายโยงการเขียนระหว่างการเขียนรูฟี่แอนด์  
วอลเลย์ ที่มีต่อการเขียนรูฟี่แอนด์ กับการเขียนรูฟี่แอนด์ ที่มีต่อการเขียนรูฟี่แอนด์  
วอลเลย์ ในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร :

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

สมคิด เดชโชคชัยเจริญ. ผลของการฝึกหัดช่วงยาวและการฝึกหัดช่วงสั้น ที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการถ่ายโอนการเรียนรู้ทักษะจากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่งของร่างกาย.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : ไทโยวัฒนาพานิช, 2531.

เอก เกิดเต็มภูมิ. การเปรียบเทียบการถ่ายโอนการเรียนรู้ระหว่างการเรียนโฟรีแฮนด์ ที่มีต่อการเรียนแบคแฮนด์ กับการเรียนรู้แบคแฮนด์ที่มีต่อโฟรีแฮนด์ในกีฬาเทนนิส.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

เอนกกุล กรี่แสง. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์เศศ, 2522.

#### ภาษาอังกฤษ

Drowatzky, John N. Motor Learning Principle and Practice. Minneapolis :

Burgess Publishing Co., 1975.

Ellis, Henry G. Fundamental of Human Learning and Cognition. Iowa :

Wn. C. Brown Co., 1972.

Harlow, H.F. The Formation of Learning Sets. Psychology Review

56(1949) : 51 - 65, quoted in Singer, R.N. Motor Learning and Human Performance. 3d ed. New York : Macmillan Publishing Co.

Inc., 1980.

Hilgard. Introduction to Psychology. New York : Harcourt, Brace &

World, Inc., 1962.

- Lindeburg, F.A. A Study of the Degree of Transfer Between Quickening Exercise and Other Coordinated Movements. Research Quarterly 20(1947) : 180 - 195, quoted in Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior A Neuropsychological Approach. 2nded. London : Addison-wesley Publishing Co. Inc., 1977.
- Lordahl, Daniel S. and Archer James E. Transfer Effects on Rotary Pursuit Task as a Function to First-Task Difficulty. Journal of Experimental Psychology. 56 : 421 - 422; August, 1958.
- Mc Geogh and Irion. The Psychology of Human Learning. New York : Longmans and Green, 1952.
- Metcalf, Robert Leo. Transfer of Training Effect of Basketball Shooting Practice on Free Throw Shooting Accuracy. Dissertation Abstracts International. 32 : 5023-A; March, 1972.
- Munn. Introduction to Psychology. Boston :Houghton Mifflin Company, 1962.
- Nelson, D.O. Effect of Swimming on the Learning of Selected Gross Motor Skills. Research Quarterly. 28(1957) : 374 - 378, quoted in Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior A Neuropsychological Approach. 2nded. London : Addison-Wesley Publishing Co. Inc., 1977.
- Rivenes, R.S. and Caplann. G.S. Councurrent Task Practice Condition and Transfer. Perceptual and Motor Skill. 34 : 941 - 942; 1972.

Shay, C.T. The Progressive-part Versus the Whole Method of Learning Motor Skills. Research Quarterly 5(December 1934) : 62 - 67, quoted in Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior A Neuropsychological Approach. 2nd ed. London : Addison-Wesley Publishing Co. Inc., 1977.

Singer Robert N. Transfer Effects and Ultimate Success in Archery Due to Degree of Difficulty of the Initial Tasks. The Research Quarterly. 37 : 532 - 539; 1966.

\_\_\_\_\_. Motor Learning and Human Performance. 2nd ed. New York : Macmillan Publishing Co. Inc., 1975.

Sullivan, A.M. and Skanes, G.R. Differential Transfer of Training in Bright and Dull Subjects of the Same Mental Age. British Journal of Education Psychology. 41 : 287 - 293; 1971.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบทักษะเทนนิส ก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่ม  
ที่เรียนแบคมินตันก่อนเรียนเทนนิส

ครั้งที่	โพร้ม้านต์			แบค้านต์			วอลเลย์			เสิร์ฟ			รวม			
	ลำดับที่	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1		6	8	8	10	9	8	15	13	17	13	12	14	44	42	47
2		14	11	12	12	10	2	22	22	16	25	24	20	73	67	50
3		10	10	6	4	5	14	11	19	15	10	8	14	35	42	49
4		18	16	16	9	9	10	12	11	12	0	14	16	39	50	54
5		12	10	16	8	10	12	9	9	13	14	8	14	43	37	55
6		7	8	8	4	2	4	7	6	13	13	9	14	31	25	39
7		9	6	10	2	0	6	10	10	12	6	10	10	27	26	38
8		8	8	12	3	4	7	15	24	15	2	4	24	28	40	58
9		14	13	14	9	10	4	17	11	11	4	7	16	44	41	45
10		10	12	18	16	14	14	21	17	17	4	6	12	51	49	61
11		5	7	4	5	8	18	11	18	10	8	9	16	29	42	48
12		8	6	22	4	6	10	10	17	18	6	10	18	28	39	68
13		1	4	12	4	5	1	8	9	14	4	6	8	17	24	34
14		12	10	12	5	6	10	7	4	12	3	2	3	27	22	37
15		6	4	16	7	10	10	7	9	12	4	5	8	24	28	46
รวม		140	133	186	102	108	129	182	199	207	116	120	198	540	574	729

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบทักษะเทนนิส ก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่ม  
ที่เรียนเทเบิลเทนนิสก่อนเรียนเทนนิส

ครั้งที่	ฟรอนต์			แบคแฮนด์			วอลเลย์			เสิร์ฟ			รวม			
	ลำดับที่	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1		3	6	11	0	2	10	8	16	17	4	0	7	15	24	45
2		5	6	6	2	8	12	14	13	16	6	10	14	27	37	48
3		7	8	14	3	4	8	11	13	19	8	10	16	29	35	57
4		10	16	16	8	14	14	19	12	24	12	10	24	49	52	78
5		9	14	22	4	6	18	11	13	19	6	13	14	30	46	73
6		16	24	20	4	10	18	15	20	16	5	10	8	40	64	62
7		10	12	14	3	0	12	14	17	24	0	4	16	27	33	66
8		4	6	22	5	6	8	9	11	17	3	0	6	21	23	53
9		4	8	16	3	4	14	12	11	15	8	14	19	27	37	64
10		16	20	24	16	12	6	15	9	15	16	28	10	63	69	55
11		2	0	10	5	14	12	6	13	17	4	2	11	17	29	50
12		19	10	4	23	18	18	12	17	21	14	28	28	68	73	71
13		13	10	12	18	14	12	14	11	15	16	12	14	55	47	53
14		12	10	12	10	10	14	10	11	16	6	8	8	38	39	50
15		6	12	6	3	4	20	9	9	16	10	14	4	28	39	46
รวม		136	152	209	107	126	196	179	196	267	118	173	199	534	647	871

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับหลักการเทนนิส หลังการฝึกครบ 8 สัปดาห์  
ของทั้ง 2 กลุ่มการทดลอง

ลำดับที่	กลุ่มที่ 1 เรียนแบบคันทันก่อนเทนนิส	กลุ่มที่ 2 เรียนเทเบิลเทนนิสก่อนเทนนิส
1	17	23
2	21	22
3	21	23
4	23	23
5	19	20
6	20	22
7	18	20
8	21	20
9	20	12
10	22	19
11	22	21
12	18	23
13	15	21
14	15	21
15	20	22
รวม	292	312
เฉลี่ย	19.47	20.80



ภาคผนวก ข  
ตารางการฝึกเทเบิลเทนนิส 4 สปีดท์

สปีดท์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	1	1. การจับไม้ 2 แบบ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		1.1 จับแบบธรรมชาติ	2. ฝึกจับไม้ตามผู้ฝึกอธิบายและ	10
		1.2 จับแบบจับปากกา	สาธิต	
		2. การตีลูก	3. ผู้รับการทดลองผลัดกันเคาะ	20
		2.1 ตีลูกหน้ามือด้วย	เสียงลูกในอากาศทั้งหน้ามือ	
		การจับไม้แบบ	และหลังมือ	
		ธรรมชาติ	4. ผู้รับการทดลองผลัดกันเคาะ	15
		2.2 ตีลูกหลังมือด้วย	เสียงลูกในอากาศหน้ามือ	
		การจับไม้แบบ	และหลังมือสลับกัน	
		ธรรมชาติ	5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
2	2	1. การจับไม้แบบปากกา	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การตีลูกโดยการจับไม้แบบจับปากกา	2. ทบทวนการเคาะเสียงลูกใน	10
			อากาศโดยวิธีจับไม้แบบ	
			ธรรมชาติหน้ามือ และหลังมือ	
		สลับกัน		
		3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการจับไม้		
		แบบจับปากกาให้ผู้รับการทดลอง	5	
		จับไม้ตามผู้ฝึก		
		4. ผู้รับการทดลองเคาะเสียงลูก	20	
		ในอากาศด้วยวิธีจับไม้แบบจับ		
		ปากกา		

สัปดาห์ที่ 4 ชั่วโมงที่		เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	2		5. พัดกันเคาะเสียงลูกในอากาศ พัดกันนับ	10
			6. สรุป ทบทวน แก์ไขข้อบกพร่อง	10
	3	1. ทำเตรียมพร้อมและวิธีอื่น	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การเคลื่อนเท้าไปในทิศ ทางต่าง ๆ	2. ทบทวนการเคาะเสียงลูกแบบ ต่าง ๆ	10
		3. วิธีการตีลูกโต้หน้ามือ ด้วยการจับไม้แบบ ธรรมดา	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีอื่น เตรียมพร้อม และวิธีเตรียม เท้าไปในทิศทางต่าง ๆ โดย ให้ผู้รับการทดลองปฏิบัติตาม	10
		4. การเคลื่อนไหวของแขน และการจัดหน้าไม้	4. ผู้รับการทดลองฝึกตีโต้กับฝา ผนัง	10
		5. ลักษณะของหน้าไม้ใน ขณะกระทบลูก	5. ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกโต้กับคู่ ผนัง	15
			6. สรุป ทบทวน แก์ไขข้อบกพร่อง	10
	4	1. การตีโต้ลูกโดยการจับ ไม้แบบจับปากกา	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. ท่าทาง ทำเตรียมพร้อม วิธีของการเคลื่อนไหว ของแขน และการจัด หน้าไม้	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	5
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีตีลูก โต้โดยการจับไม้แบบปากกา ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกโต้กับ ฝาผนัง	20

ลำดับที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	4	3. ลักษณะของหน้าไม้ ในขณะกระตบลูก	4. ผู้รับการทดลองฝึกตีได้กับคู่ ของคน 5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	20 10
	5	1. ทิศทางของลูกที่มา 2. ท่าเตรียมพร้อมของการ ตีลูกตามทิศทางของลูก ที่มา 3. ท่าเคลื่อนไหวและการ กลับหน้าไม้ของการตีลูก โต้หน้ามือ และหลังมือ 4. การตีลูกโต้หน้ามือและ หลังมือตามทิศทางของ ลูกที่มา	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา 3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตท่าเตรียม พร้อมการเคลื่อนไหว การกลับ หน้าไม้ ผู้รับการทดลองปฏิบัติ ตาม 4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูก โต้ตามทิศทางของลูกที่มา ผู้รับ การทดลองฝึกตีลูกโต้ 5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 5 20 ตาม 20 ผู้รับ 10
2	6	1. การส่งลูกหน้ามือ 2. ท่าทางและการเคลื่อนไหว ในการส่งลูก 3. การถือลูกในท่าเตรียมส่ง 4. การปล่อยลูกเพื่อส่ง	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา 3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตท่าทาง เคลื่อนไหว การถือลูกและการ ปล่อยลูกเพื่อส่ง ผู้รับการทดลอง ปฏิบัติตาม	5 5 10 การ ผู้รับ ตาม

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	6		4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่งลูก หน้ามือ ให้ผู้รับการทดลองปฏิบัติ ตาม	15
			5. ผู้รับการทดลองจับคู่ผลิตภัณฑ์ส่ง ลูกหน้ามือ	15
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
7		1. การส่งลูกหลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. ท่าทาง และการเคลื่อน ไหวในการส่งลูก	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	5
		3. การถือลูกในท่าเตรียม ส่ง	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตท่าทาง การเคลื่อนไหว การถือลูก และการปล่อยลูกเพื่อส่ง ผู้รับ	10
		4. การปล่อยลูกเพื่อส่ง	การทดลองปฏิบัติตาม	
			4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่งลูก หลังมือให้ผู้รับการทดลองปฏิบัติ ตาม	15
			5. ผู้รับการทดลองจับคู่ผลิตภัณฑ์ส่ง ลูกหลังมือ	15
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	8	1. การส่งลูกแบบจับปากกา	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. ท่าทางและการเคลื่อนไหวในการส่งลูก	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	5
		3. การถือลูกในท่าเตรียมส่ง	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตท่าทาง การเคลื่อนไหว การถือลูก และการปล่อยลูกเพื่อส่ง ผู้รับ	10
		4. การปล่อยลูกเพื่อส่ง	การทดลองปฏิบัติตาม	
			4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่งลูกแบบจับปากกาให้ผู้รับการทดลองปฏิบัติตาม	15
			5. ผู้รับการทดลองจับคู่ผลัดกันส่งลูกแบบจับปากกา	15
		6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10	
2	9	1. จุดต่าง ๆ ที่ส่งลูกเริ่มเล่นจะไปลง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	5
		2. วิธีการส่งลูกเริ่มเล่นแบบต่าง ๆ ด้วยวิธีต่าง ๆ ให้ไปลงตามจุดที่กำหนดเหล่านั้น	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่งลูกเริ่มเล่นแบบต่าง ๆ ด้วยวิธีต่าง ๆ ไปยังจุดต่าง ๆ เหล่านั้น	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกหัดส่งลูกแบบต่าง ๆ ด้วยวิธีต่าง ๆ ไปยังจุดต่าง ๆ	30
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	10	1. ลักษณะและวิธีการหมุน ของลูก	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะเบื้องต้นของการตี ลูกหน้ามือ	5
		2. วิธีการส่ง การรับและ การตีโต้ลูกหมุนด้วย การจับไม้แบบธรรมชาติ หน้ามือ	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่ง การรับ และตีโต้ลูกหมุนด้วย การจับไม้แบบธรรมชาติหน้ามือ	10
			4. ผู้รับการทดลองปฏิบัติ และจับ คู่ฝึกหัด	30
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
3	11	1. ลักษณะและวิธีการหมุน ของลูก	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะเบื้องต้นของการ ตีลูกหลังมือ	5
		2. วิธีการส่ง การรับและ การตีโต้ลูกหมุนด้วย การจับไม้แบบธรรมชาติ หลังมือ	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุน ด้วยการจับไม้แบบธรรมชาติ หลังมือ	10
			4. ผู้รับการทดลองทดลองปฏิบัติ และจับคู่ฝึกหัด	20
			5. ผู้รับการทดลองจับคู่แข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา	10
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	12	1. ลักษณะและวิธีการหมุนของลูก	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะเบื้องต้นของการตีลูกแบบจับปากกา	5
		2. วิธีการส่ง การรับและการตีโต้ลูกหมุนด้วย การจับไม้แบบจับปากกา	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุนด้วยการจับไม้แบบปากกา	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และ จับคู่ฝึกหัด	20
			5. ผู้รับการทดลองจับคู่แข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา	10
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
13	1. ลักษณะและวิธีของลูกตัด	1. อบอุ่นร่างกาย	5	
		2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาแล้ว	5	
	2. วิธีการส่ง การรับ และการตีโต้ลูกตัดด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่ง การรับ และการตีโต้ลูกตัดด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ	10	
		4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และ จับคู่ฝึกหัด	20	
		5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา	10	
		6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10	

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	14	1. ลักษณะและวิถีของลูกตัด 2. วิธีการส่ง การรับ และ การตีโต้ลูกตัดด้วยการ จับไม้แบบธรรมดา หลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาแล้ว 3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่ง การรับ และการตีโต้ลูกตัดด้วย การจับไม้แบบธรรมดาหลังมือ 4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และ จับคู่ฝึกหัด 5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา 6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 5 10 20 10 10
3	15	1. ลักษณะและวิถีของลูกตัด 2. วิธีการส่ง การรับ และ การตีโต้ลูกตัดด้วยการ จับไม้แบบจับปากกา	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาแล้ว 3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุน ด้วยการจับไม้แบบจับปากกา 4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และ จับคู่ฝึกหัด 5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา 6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 5 10 20 10 10



สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	16	1. ลักษณะและวิถีของลูกพร้อม	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาแล้ว	5
		2. วิธีตีลูกพร้อม ด้วยการจับไม้แบบธรรมดา หน้ามือ และธรรมดา หลังมือ	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูกพร้อม ด้วยการจับไม้แบบธรรมดา หน้ามือ และธรรมดา หลังมือ	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และจับคู่ฝึกหัด	20
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา	10
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
17	1. ลักษณะและวิถีของลูกพร้อม	1. อบอุ่นร่างกาย	5	
		2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาแล้ว	5	
	2. วิธีตีลูกพร้อม ด้วยการจับไม้แบบจับปากกา	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูกพร้อม ด้วยการจับไม้แบบจับปากกา	10	
		4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และจับคู่ฝึกหัด	20	
		5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา	10	
		6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10	

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	18	1. ลักษณะและวิถีของลูกศบ 2. วิธีตบลูก ด้วยการจับไม้แบบชรรมนาหน้ามือและชรรมนาหลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมา	5
			3. ผู้ฝึกอภิบาลและสาธิตการตบลูก ด้วยการจับไม้แบบชรรมนาหน้ามือ และชรรมนาหลังมือ	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และจับคู่ฝึกหัด	20
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดสใช้ทักษะที่เรียนมา	10
			6. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10
4	19	1. ลักษณะและวิถีของลูกศบ 2. วิธีตบลูก ด้วยการจับไม้แบบจับปากกา	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาแล้ว	5
			3. ผู้ฝึกอภิบาลและสาธิตการตบลูก ด้วยการจับไม้แบบจับปากกา	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และจับคู่ฝึกหัด	20
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดสใช้ทักษะที่เรียนมา	10
			6. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10

ลำดับที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	20	1. ลักษณะของลูกหยอด และลูกอื่นต่าง ๆ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. วิธีตีลูกหยอด และลูกอื่นแบบต่าง ๆ	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	5
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูกหยอด และลูกอื่นด้วยการจับไม้แบบต่าง ๆ	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ และจับคู่ฝึกหัด	20
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา	10
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางการฝึกแบบคณินต้น 4 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	1	1. การยืนเตรียมพร้อม	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. ลักษณะการก้าวเท้า	2. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีการ	10
		3. การจับไม้	จับไม้แบบ วี กริฟ ผู้รับการทดลองปฏิบัติตาม	
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการยืนท่าเตรียมพร้อม ผู้รับการทดลองปฏิบัติตาม	10
			4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการก้าวเท้าแบบ 1 ก้าว, 2 ก้าวและแบบ 3 ก้าว ผู้รับการทดลองปฏิบัติตามผู้ฝึกสั่ง	10
			5. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ การก้าวเท้าจากท่าเตรียมจาก 1 ก้าว, 2 ก้าว และ 3 ก้าว โดยผู้ฝึกเป็นคนออกคำสั่งให้ผู้รับการทดลองปฏิบัติตาม	15
			6. สรุปรูป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

ลำดับที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	2	1. การจับไม้	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การเคลื่อนที่ในทิศทางต่าง ๆ	2. ทบทวนการจับไม้ การก้าว 1 ก้าว, 2 ก้าว และ 3 ก้าว	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีการก้าวเท้าเข้ามาในแดนหน้า แดนกลาง และก้าวเท้าในแดนหลัง	10
			4. ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึก โดยที่ผู้ฝึกคอยแก้ไขข้อผิดพลาด	25
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
3	3	1. การตีลูก	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. ท่าทางในการตี	2. ทบทวนการจับไม้ การเคลื่อนที่ของเท้า	10
		3. การควบคุมไม้แบดมินตัน	3. ผู้ฝึกสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้รับการทดลองเจาะเสียงลูกเล่น	10
			4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะท่าทางในการตี พร้อมทั้งการควบคุมไม้ แล้วให้ผู้รับการทดลองปฏิบัติตาม	25
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	4	1. การตีลูกโค้ง หน้ามือ เหนือศีรษะ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการจับไม้ ทำท่าทางใน การตี ลักษณะการก้าวเท้า 3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะ วิธีการตีลูกโค้งหน้ามือเหนือ ศีรษะ 4. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกโค้ง โดยไม้ใช้ลูก 5. ผู้รับการทดลองจับคู้ฝึกหัดตีลูก โค้ง โดยเน้นให้พยามโยน ไปให้ถึงเส้นหลัง 6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 10 5 5 25 10
	5	1. การตีลูกโค้งหลังมือ เหนือศีรษะ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา 3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูก โค้งหลังมือเหนือศีรษะ 4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกโค้ง หลังมือเหนือศีรษะโดยไม้ใช้ลูก 5. ผู้รับการทดลองจับคู้ฝึกหัดตีลูก โค้ง โดยพยามตีไปให้ถึง เส้นหลัง 6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 10 5 5 25 10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	6	1. การตีลูกโค้งหน้ามือ เหนือศีรษะ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะการตีลูกโค้งที่ เรีสนมา	10
	7	2. การตีลูกโค้งหลังมือ เหนือศีรษะ	3. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัดตีลูก โค้งหน้ามือเหนือศีรษะ สลับ กับหลังมือเหนือศีรษะ ผู้ฝึกคอย แก้ไขข้อผิดพลาด	35
			4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
	7	1. การตีลูกคาค หน้ามือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่เรีสนมา	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายลักษณะของลูกคาค หน้ามือพร้อมทั้งสาธิตให้ผู้รับ การทดลองดู	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกคาค หน้ามือ โดยไม่ใช้ลูก ผู้ฝึกคอย ปรับท่าทางให้ถูกต้อง	5
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกคาค หน้ามือกับฝาผนัง	10
			6. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัดตีลูก คาคหน้ามือ โดยเน้นให้วิถีลูก เฉียงคาคเข้ามากที่สุด	15
			7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	8	1. การตีลูกคาค หลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายลักษณะของลูกคาค หลังมือ พร้อมทั้งสาธิตวิธีการตีลูกคาคหลังมือที่ถูกต้อง	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกคาค หลังมือ โดยไม่ใช้ลูก ผู้ฝึกคอยปรับท่าทางให้ถูกต้อง	5
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกคาค หลังมือกับฝาผนัง	10
			6. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกตีลูกคาค หลังมือ โดยเน้นให้วิถีลูกเจี๊ยด ตาข่ายมากที่สุด	15
			7. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10
9	1. การตีลูกคาค หน้ามือ 2. การตีลูกคาค หลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5	
		2. ทบทวนทักษะการตีลูกคาคที่เรียนมา	10	
		3. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัดตีลูกคาค หน้ามือสลับกับลูกคาค หลังมือ ผู้ฝึกคอยแก้ไขข้อผิดพลาด	35	
		4. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10	



สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	10	1. การตีลูกหยอด หน้ามือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การแตะหยอด หน้ามือ	2. ทบทวนทักษะที่เรี้นมา	10
			3. ผู้ฝึกอภิบาลลักษณะของลูกหยอด หน้ามือ พร้อมทั้งสาธิตการตีลูกหยอดหน้ามือที่ถูกต้อง	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกหยอดหน้ามือ โดยจับคู่ ผลัดกันตีลูกหยอด อีกคนเก็บให้	15
			5. ผู้รับการทดลองจับคู่ ผลัดกันอีก คนตีหยอด อีกคนตีโด่ง	15
			6. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10
11		1. การตีลูกหยอด หลังมือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การแตะหยอด หลังมือ	2. ทบทวนทักษะที่เรี้นมา	10
			3. ผู้ฝึกอภิบาลลักษณะของลูกหยอด หลังมือ พร้อมทั้งสาธิตการตีลูกหยอดที่ถูกต้อง	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกทำหยอด โดยไม่ใช้ลูก จัดระเบียบท่าทางให้ถูกต้อง	10
			5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดตีลูกหยอด หลังมือ กับคู่ของตน	20
			6. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	12	1. การตีลูกจัดโชน หน้ามือ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การตีลูกจัดโชน หลังมือ	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีตีลูกจัดโชนทั้งหน้ามือและหลังมือ	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกจัดโชน หน้ามือ	10
			5. ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกจัดโชน หลังมือ	10
			6. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกตีลูกจัดโชน หน้ามือสลับกับหลังมือ	10
			7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
13		1. การเสิร์ฟแบบแบคแฮนด์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การเสิร์ฟแบบฟอร์แฮนด์	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะการเสิร์ฟแบบแบคแฮนด์ และฟอร์แฮนด์	10
			4. ผู้ฝึกอธิบายการถือลูก การโยน และการตี และลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหว	5
			5. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟแบบแบคแฮนด์	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	13		6. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟแบบ โพร่แฮนด์	10
			7. สรุป ทบทวน แก์ไขข้อบกพร่อง	10
3	14	1. การเสิร์ฟลูกสูง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การเสิร์ฟลูกกึ่งสูง	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะ ท่าทางการเคลื่อนไหว การโยน ลูก การถือลูก ก่อนการเสิร์ฟ	5
			4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะ การเสิร์ฟลูกสูง และกึ่งสูง	5
			5. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟลูกสูง	10
			6. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟกึ่งสูง	10
			7. ผู้รับการทดลองเสิร์ฟลูกสูงและ กึ่งสูงสลับกันไป	5
			8. สรุป ทบทวน แก์ไขข้อบกพร่อง	10

ลำดับที่ ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
15	1. การเสิร์ฟประเภทคู้	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. การเสิร์ฟประเภทเดี่ยว	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	10
	3. การรับลูกเสิร์ฟ	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะการเสิร์ฟประเภทเดี่ยวและคู้	5
		4. ผู้รับการทดลองฝึกการเสิร์ฟประเภทเดี่ยว และคู้	10
	5. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตลักษณะการรับลูกเสิร์ฟ การตีโต้กลับ	5	
	6. ผู้รับการทดลองฝึกการรับลูกเสิร์ฟโดยจับคู่ผลัดกันเสิร์ฟและผลัดกันเป็นผู้รับ	15	
	7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10	
4 16	1. การตบลูกชัตตัว	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. การตบลูกห่างตัว	2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	10
		3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตท่าเตรียมการเหวี่ยงแขน จุดที่ลูกสัมผัสไม้ การเคลื่อนเท้า	5
	4. ผู้รับการทดลองฝึกท่าตามผู้ฝึกโดยไม้ใช้ลูก	5	
	5. ผู้รับการทดลองฝึกหัดการตบลูกชัตตัว	5	

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	16		6. ผู้รับการทดลองฝึกหัดการตบลูก ห่างตัว	5
			7. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัด โดย คนหนึ่งตั้งคโด่ง อีกคนหนึ่งตบ ผลัดกันฝึก	15
			8. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10
4	17	1. การเล่นประเภทเดี่ยว	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	20
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่น ประเภทเดี่ยว และการนับแต้ม	5
			4. ผู้รับการทดลองจับคู่แข่งขัน ประเภทเดี่ยว	20
			5. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10
	18	1. การเล่นประเภทเดี่ยว	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	20
			3. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน ประเภทเดี่ยว	25
			4. สรุป ทบทวน แก่ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	19	1. การเล่นประเภทคู่	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	20
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่นประเภทคู่ และการนับแต้ม	5
			4. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัดแข่งขัน ประเภทคู่	20
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
20	1. การเล่นประเภทคู่	1. อบอุ่นร่างกาย	5	
		2. ทบทวนทักษะที่เรียนมา	20	
		3. ผู้รับการทดลองฝึกหัดแข่งขัน ประเภทคู่	25	
		4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10	

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางการฝึกหัดเทนนิส 4 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)	
1	1	1. การจับไม้แบบอิสเทริน โฟร์แฮนด์กริฟ	1. อบอุ่นร่างกาย	5	
			2. ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับ สายตา	10	
		2. ขั้นตอนในการตีโฟร์แฮนด์	3. ผู้ฝึกอธิบายถึงส่วนต่าง ๆ ของไม้	5	
			- ท่าเตรียม	4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการจับไม้	5
			- การเงยไม้		5
			- การก้าวเท้าไปข้าง หน้า	5. ผู้รับการทดลองฝึกการจับไม้	5
			- การเหวี่ยงไม้ถึงจุด กระทบลูก	6. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตขั้นตอน ในการตีโฟร์แฮนด์	5
			- การเหวี่ยงไม้ตามลูก	7. ผู้รับการทดลองฝึกหัดการตี โฟร์แฮนด์	20
8. สรุป ทบทวน การตีโฟร์แฮนด์	5				
2	1. การตีโฟร์แฮนด์	1. อบอุ่นร่างกาย	5		
		2. ทบทวน และฝึกการจับไม้ และขั้นตอนในการตีโฟร์แฮนด์	10		
		3. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัดตี โฟร์แฮนด์ โดยตีลูกบอลใน ถุงเท้าขาว	15		
		4. ผู้รับการทดลองจับคู่ฝึกหัดผลัด กันเป็นผู้ปล่อยลูกให้คู่ของตนตี โฟร์แฮนด์	20		

ลำดับที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	2		5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง ของแต่ละคน 10	
	3	1. การตีโพร์แฮนด์ 2. การฝึกจิ้งหะกับกำแพง	1. อบอุ่นร่างกาย 5 2. ทบทวนการจับไม้ และขึ้นตอน ในการตีโพร์แฮนด์ 10 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโพร์แฮนด์ โดยปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง 10 4. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน สีนห่าง 15 กัน 12 ฟุต แล้วผลิตกันโยนลูก ให้คู่ของตัวเองตีโพร์แฮนด์ 5. ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกกระทบ กำแพง โดยเน้นให้ตีได้มากกว่า 1 ครั้ง 10	
	4	1. การตีโพร์แฮนด์ 2. การตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย 5 2. ทบทวนทักษะ และขึ้นตอนใน การตีโพร์แฮนด์ 10 3. ผู้รับการทดลองฝึกตีโพร์แฮนด์ โดยผู้ฝึกโยนลูกให้ตี 15	



สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	4		4. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 2 แถว ที่เส้นเสิร์ฟ แล้วฝึก ตีโต้กับผู้ฝึกที่ยืนอยู่หน้าเน็ต	20
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
1	5	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการ สไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฝึกการตีโต้	2. ทบทวนและฝึกขึ้นคอนในการตี โพรแซนด์	5
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการสไลด์ ไปด้านข้างแล้วตีลูกโพรแซนด์	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกการสไลด์ ไปด้านข้างและตีลูกโพรแซนด์ ด้วยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			5. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ผู้ฝึกโยนลูกให้ไกลตัว แล้วให้ ผู้รับการทดลองสไลด์เข้าตี โพรแซนด์	10
			6. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน ที่เส้นเสิร์ฟ แล้วฝึกตีโต้กับผู้ฝึก	15
			7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	6	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการ วิ่งเข้าไปตี	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตขั้นตอนใน การวิ่งเข้าไปตีลูกโฟร์แฮนด์	5 5
		2. การสไลด์ไปข้างหลัง แล้วตีโฟร์แฮนด์	3. ผู้รับการทดลองฝึกวิ่งเข้าตีโฟร์ แฮนด์แล้วปล่อยลูกตีด้วยตัวเอง 4. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลอง วิ่งเข้ามาตีลูก 5. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตขั้นตอนใน การสไลด์ไปข้างหลังตีโฟร์แฮนด์ 6. ผู้รับการทดลองฝึกสไลด์ไปข้าง หลัง ตีโฟร์แฮนด์โดยปล่อยลูกตี ด้วยตนเอง 7. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลอง สไลด์ไปข้างหลัง แล้วตีลูก 8. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 10 5 10 10 10
	7	1. การตีลูกที่กระดอนมา ตรงตัว	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่เข้า ตีโฟร์แฮนด์แบบต่าง ๆ ที่เรี มาแล้ว	5 10
		2. การฝึกการตีสไลด์	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูกที่ กระดอนมาตรงตัว	5

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	7		4. ผู้รับการทดลองฝึกการตีลูกที่ กระดอนมาตรงตัว โดยการ ปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			5. ผู้ฝึกโยนลูกตรงตัวผู้รับการ ทดลองตีลูกไฟร์แอนด์	10
			6. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน ยืนห่าง กัน 20 ฟุต มีกติโต้ไฟร์แอนด์ ให้ได้จำนวนมากที่สุด	10
			7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
2	8	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตี ไฟร์แอนด์	10
			3. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน ฝึกตี โต้ไฟร์แอนด์ โดยยืนอยู่ที่เส้น หลังกึ่งคู่	35
			4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	9	1. การจับไม้แบบอัสเทริน แบคแฮนด์กริฟ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับ สายตา	10
		2. ขั้นตอนในการตีแบคแฮนด์ - ท่าเตรียม - การเงยไม้ - การก้าวเท้าไปข้าง หน้า - การเหวี่ยงไม้ถึงจุด กระทบลูก - การเหวี่ยงไม้ตามลูก	3. ผู้ฝึกอธิบายถึงส่วนต่าง ๆ ของไม้	5
			4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการจับไม้	5
			5. ผู้รับการทดลองฝึกการจับไม้	5
			6. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตขั้นตอน ในการตีแบคแฮนด์	5
			7. ผู้รับการทดลองฝึกการตี แบคแฮนด์	20
			8. สรุป ทบทวน การตีแบคแฮนด์	5
2	10	1. การตีแบคแฮนด์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนและฝึกการจับไม้ และ ขั้นตอนในการตีแบคแฮนด์	10
			3. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน ฝึกตี แบคแฮนด์ โดยตีลูกบอลใน ถุงเท้าขาว	15
			4. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน ผลิต กันเป็นผู้ปล่อยลูกให้คู่ของ ตัวเองตีแบคแฮนด์	20
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง ของแต่ละคน	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	11	1. การตีแบดแฮนด์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฝึกจิ้งหะงกับกำแพง	2. ทบทวนการจับไม้และขึ้นคอนในการตีแบดแฮนด์	10
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีแบดแฮนด์โดยปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
			4. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน สีนห่างกัน 12 ฟุต แล้วผลัดกันโยนลูกให้คู่ของตนตีแบดแฮนด์	15
			5. ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกกระทบกำแพง โดยเน้นตีให้ได้มากกว่า 1 ครั้ง	10
			6. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
3	12	1. การตีแบดแฮนด์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฝึกการตีโต้	2. ทบทวนขึ้นคอนในการตีแบดแฮนด์	10
			3. ผู้รับการทดลองฝึกตีแบดแฮนด์โดยผู้ฝึกโยนลูกให้ตี	15
			4. ผู้รับการทดลองเข้าแถวคอน 2 แถวที่เส้นเสิร์ฟ แล้วฝึกตีโต้กับผู้ฝึกที่ยืนอยู่หน้าเน็ต	20
			5. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	13	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการ สไลด์ไปด้านข้าง	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนและฝึกขึ้นคอนในการตี แบคแฮนด์	5
		2. การฝึกการตีโต้	3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการสไลด์ ไปด้านข้าง แล้วตีลูกแบคแฮนด์	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกการสไลด์ ไปด้านข้างและตีแบคแฮนด์ ด้วยการปล่อยลูกตีด้วยตนเอง	10
		5. ผู้รับการทดลองเข้าแถวคอน ฝึกโยนลูกให้ไกลตัว แล้วให้ ผู้รับการทดลองสไลด์เข้าตี แบคแฮนด์	5. ผู้รับการทดลองเข้าแถวคอน ฝึกโยนลูกให้ไกลตัว แล้วให้ ผู้รับการทดลองสไลด์เข้าตี แบคแฮนด์	10
			6. ผู้รับการทดลองเข้าแถวคอนที่ เส้นเสิร์ฟ แล้วฝึกตีโต้กับผู้ฝึก	15
		7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10	
3	14	1. การตีลูกไกลตัวด้วยการ วิ่งเข้าไปตี	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตขึ้นคอน ในการวิ่งเข้าไปตีแบคแฮนด์	5
		2. การสไลด์ไปข้างหลัง แล้วตีแบคแฮนด์	3. ผู้รับการทดลองฝึกวิ่งเข้าไปตี แบคแฮนด์ แล้วปล่อยลูกตีด้วย ตนเอง	5

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	14		4. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลอง วิ่งเข้ามาตีลูก	10
			5. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตขั้นตอน ในการสไลด์ไปข้างหลังแล้วตี แบคแฮนด์	5
			6. ผู้รับการทดลองฝึกสไลด์ไปข้าง หลัง แล้วตีแบคแฮนด์โดยปล่อย ลูกตีด้วยตนเอง	10
			7. ผู้ฝึกโยนลูกให้ผู้รับการทดลอง ฝึกสไลด์ไปข้างหลังแล้วตีลูก	10
			8. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
	15	1. การตีลูกกระดอนมา ตรงตัว	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		2. การฝึกการตีสไลด์	2. ทบทวนและฝึกการเคลื่อนที่ เข้าตีแบคแฮนด์แบบต่าง ๆ ที่เรี้นมาแล้ว	10
			3. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการตีลูก ที่กระดอนมาตรงตัว	5
			4. ผู้รับการทดลองฝึกตีลูกที่กระ- ดอนมาตรงตัว โดยการปล่อย ลูกตีด้วยตนเอง	10

สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	15		5. ผู้ฝึกสอนลูกตรงตัวผู้รับการทดลอง แล้วให้ผู้รับการทดลองตีแบดแฮนด์	10
			6. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน สั้นห่างกัน 20 ฟุต ฝึกตีโต้แบดแฮนด์ โดยให้ได้จำนวนมากที่สุด	10
			7. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
4	16	1. การฝึกการตีโต้	1. อบอุ่นร่างกาย	5
			2. ทบทวนการเคลื่อนที่เข้าตีแบดแฮนด์	10
			3. ผู้รับการทดลองจับคู่กัน ฝึกตีโต้แบดแฮนด์ โดยยืนอยู่ที่เส้นหลังทั้งคู่	35
			4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10
	17	1. การเสิร์ฟ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
		- แบบลูกเต็มหน้าไม้ (Falt Serve)	2. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกเต็มหน้าไม้	5
		- แบบลูกเจียน(Slice)	3. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟลูกเต็มหน้าไม้	10
		- แบบลูกตัวด (American Twist)	4. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกเจียน	5



ลำดับที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4	17	2. ขั้นตอนในการเสิร์ฟ - ท่าเตรียม - การเงือไม้ - การฮีน - จุดที่ลูกกระทบไม้ - การเหวี่ยงไม้ตาม	5. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟลูก เจียน 6. ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเสิร์ฟ ลูกตวัด 7. ผู้รับการทดลองฝึกเสิร์ฟลูกตวัด 8. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	10 5 10 10
	18	1. การเสิร์ฟแบบต่าง ๆ 2. การเล่นนับคะแนน	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเสิร์ฟแบบต่าง ๆ 3. ผู้รับการทดลองจับคู่แข่งขัน โดยใช้ทักษะที่เรียนมา 4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 20 25 10
	19	1. การแข่งขัน	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมา 3. ผู้รับการทดลองจับคู่แข่งขัน 4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 20 25 10
	20	1. การแข่งขัน	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนทักษะต่าง ๆ ที่เรียนมา 3. ผู้รับการทดลองจับคู่แข่งขัน 4. สรุป ทบทวน แก้ไขข้อบกพร่อง	5 20 25 10

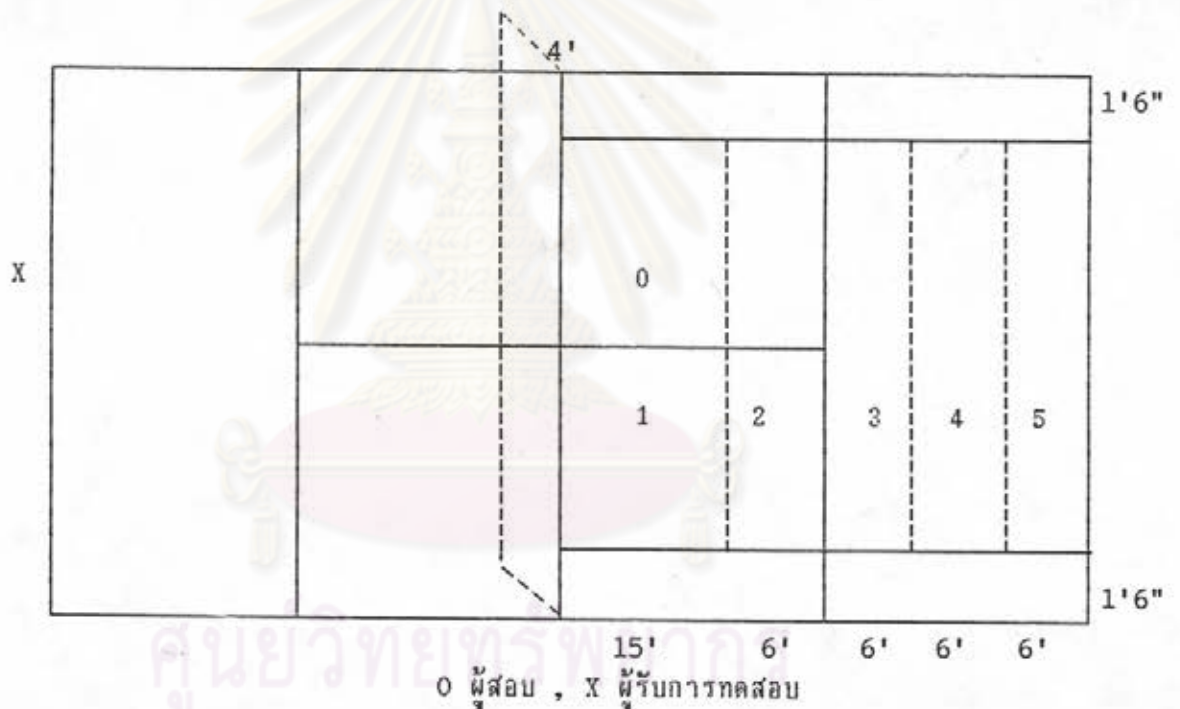
## ภาคผนวก ค

แบบสอบทักษะการตีลูกโฟร์แฮนด์และทักษะการตีลูกแบคแฮนด์

## 1. การเตรียมสนาม

## 1.1 การทำสนาม ใช้สนามเทนนิสประเภทเดี่ยว

แบ่งระยะและเส้นแบ่งเขตคะแนน (ดังรูป)



- 1.2 เส้นเขต ประกอบด้วยเส้นเขตสนามประเภทเดี่ยว และมีเชือกโยงอยู่ระหว่างเสาไม้ไฟซึ่งผูกติดกับเสาเทนนิสทั้งสองข้าง โดยเชือกสูงเหนือตาข่าย 4 ฟุต

## 2. วิธีการสอบ

- 2.1 ผู้รับการสอบ (Subject) ยืนหลังเส้นหลัง (Back Line) ตรงจุดที่กำหนดให้

- 2.2 ผู้สอบ (Tester) ยืนอยู่ในสนามด้านตรงข้ามกับผู้รับการสอบ ผู้สอบจะตีลูกไปให้ผู้รับการสอบในบริเวณหลังเส้นเสิร์ฟ (Service Line) ให้ผู้รับการสอบเข้ามาตีลูกที่กระดอนครั้งที่ 1 และตีกลับไปยังสนามด้านตรงข้าม
- 2.3 การสอบให้ผู้รับการสอบตีลูกโพร์แฮนด์ 10 ครั้ง และตีลูกแบคแฮนด์ 10 และแต่ละทักษะให้ลองสอบก่อน 3 ครั้ง

### 3. การให้คะแนน

- 3.1 ผู้รับการสอบตีลูกที่กระดอนครั้งที่ 1 กลับไปยังสนามตรงข้าม โดยลูกผ่านระหว่างเชือกกับตาข่าย ลูกตกกระทบลงเขตคะแนนใด จะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้
- 3.2 ถ้าตีลูกข้ามเหนือเชือกไปตกในเขตคะแนนใด จะได้คะแนนเพียงครั้งหนึ่งของเขตคะแนนที่ลูกตกกระทบ
- 3.3 ถ้าตีลูกกระทบกับเชือกให้ทำใหม่
- 3.4 ถ้าตีลูกเจ็สตกตาข่าย (let) ลงที่เขตใด จะได้คะแนนตามที่กำหนดให้
- 3.5 ถ้าตีลูกตกลงบนเส้นเขตแบ่งคะแนน ให้นับคะแนนในเขตที่มีคะแนนมาก
- 3.6 ถ้าตีลูกติดตาข่าย หรือตีลูกออกนอกสนาม หรือออกนอกเส้นเขตที่กำหนดให้ จะไม่ได้คะแนน

หมายเหตุ 1. เพื่อให้การสอบเกิดความสะดวกและรวดเร็ว จึงได้แบ่งหน้าที่กันโดยให้ผู้รับการสอบเปลี่ยนกันทำหน้าที่ คือ

- 1.1 เป็นผู้เก็บลูกเทนนิส
- 1.2 เป็นผู้ส่งลูกให้ผู้รับการสอบตีอยู่ระหว่างเชือกกับตาข่าย หรือข้ามตาข่าย
- 1.3 เป็นผู้ส่งลูกออกนอกเขตที่กำหนดไว้หรือไม่

2. การทำแบบสอบทักษะการตีลูกโพร์แฮนด์และทักษะการตีลูกแบคแฮนด์ ผู้รับการสอบแต่ละคนจะใช้เวลาประมาณ 4 นาที
3. การสอบผู้ช่วยจะทำหน้าที่บันทึกคะแนน

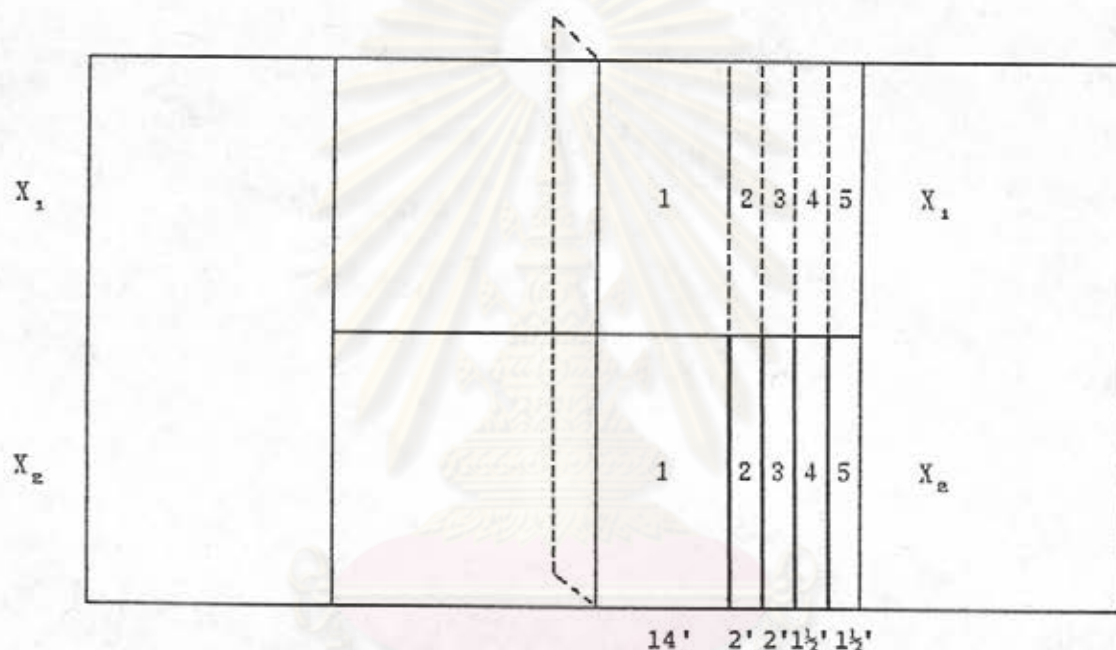


ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสอบทักษะการเสิร์ฟ

### 1. การเตรียมสนาม

#### 1.1 การทำสนาม แบ่งระยะและการให้คะแนน (ดังรูป)



#### 1.2 เส้นเขต มีเชือกโยงระหว่างเสาสูงเหนือตาข่าย 4 ฟุต

### 2. วิธีการสอบ

- 2.1 ให้ผู้รับการสอบยืนที่จุด  $X_1$  หรือ  $X_2$  ให้ลองเสิร์ฟ 5 ครั้ง
- 2.2 ให้ผู้รับการสอบยืนที่จุด  $X_1$  เสิร์ฟไปยังคอร์คเสิร์ฟ  $X_1$  2 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมายืนที่จุด  $X_2$  เสิร์ฟไปยังคอร์คเสิร์ฟ  $X_2$  2 ครั้ง ให้เสิร์ฟสลับกันเช่นนี้จนครบ 10 ครั้ง

### 3. การให้คะแนน

- 3.1 ลูกเสิร์ฟจะต้องผ่านระหว่างเชือกกับตาข่ายและลงในคอร์คเสิร์ฟ จะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้
- 3.2 ลูกเสิร์ฟข้ามเชือกแล้วตกลงในเขตคะแนนใด จะได้คะแนนเพียงครั้งหนึ่งของเขตคะแนนนั้น
- 3.3 เมื่อเสิร์ฟลูกติดตาข่ายหรือเสิร์ฟลูกออกนอกเขตเสิร์ฟ จะไม่ได้คะแนนและเสียสิทธิ์ในการเสิร์ฟ
- 3.4 เมื่อเสิร์ฟลูกเจ็ยตถูกตาข่าย (let) หรือเสิร์ฟลูกกระทบเชือก ให้เสิร์ฟใหม่

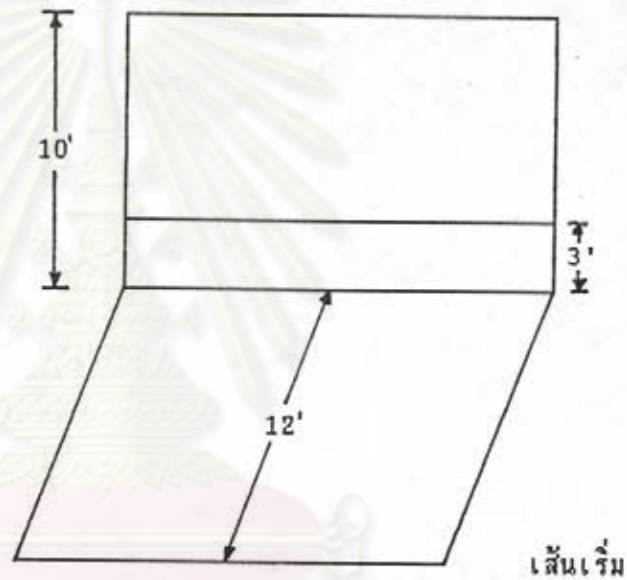
- หมายเหตุ
1. เพื่อให้การสอบสะดวกและรวดเร็ว ได้แบ่งหน้าที่เช่นเดียวกันกับแบบสอบทักษะการตีลูกโฟร์แฮนด์และแบคแฮนด์
  2. เวลาที่ใช้ในการสอบแต่ละคน ทำการสอบประมาณ 3 นาที
  3. ผู้ช่วยจะทำหน้าที่บันทึกคะแนน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบทดสอบทักษะการตีลูกวอลเลย์

### 1. การเตรียมสถานที่

#### 1.1 ใช้ฝาดผนังหรือกำแพง มีขนาดตามรูป



- 1.2 เส้นเริ่ม เส้นเริ่มคั่นจากฝาดผนัง 12 ฟุต และเส้นแสดงความสูงของตาข่ายมีความสูงจากพื้น 3 ฟุต

### 2. วิธีการสอบ

- 2.1 ผู้รับการสอบยืนหลังเส้นเริ่ม อยู่ในท่าเตรียมพร้อม และหลังเส้นเริ่มจะมีตะกร้าบรรจุลูกเทนนิสสำรองไว้ 4 ลูก
- 2.2 ผู้รับการสอบคือลูกเทนนิส 2 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ก็ให้ตีลูกวอลเลย์กระทบฝาดผนัง โดยปล่อยลูกจากมือ การตีจะตีด้วยลูกไฟร์แฮนด์หรือแบคแฮนด์ก็ได้ให้เร็วที่สุดภายในเวลา 30 วินาที

- 2.3 ผู้รับการสอบที่ควบคุมลูกไม่ได้ ให้ใช้ลูกสำรองได้ โดยเริ่มต้นเหมือนเดิม
- 2.4 ผู้รับการสอบจะต้องยืนหลังเส้นเริ่ม และตีลูกวอลเลย์เหนือเส้น 3 ฟุต
- 2.5 ผู้รับการสอบจะทำการสอบ 3 ครั้ง และแต่ละครั้งให้ผู้รับการสอบนั้น ผลัดเปลี่ยนกันสอบ

### 3. การให้คะแนน

- 3.1 ลูกที่ตีกระทบฝ่ามือครั้งแรก จะไม่นับคะแนน จะเริ่มนับคะแนน เมื่อลูกกระทบฝ่ามือเป็นครั้งที่ 2
- 3.2 ลูกที่จะได้คะแนนต้องตีด้วยลูกวอลเลย์กระทบฝ่ามือ อยู่เหนือเส้น 3 ฟุต และไม่สูงเกิน 10 ฟุต
- 3.3 การนับคะแนนจะนับติดต่อกันภายในเวลา 30 วินาที
- 3.4 ผู้รับการสอบจะต้องยืนหลังเส้นเริ่ม ห้ามล้ำ หรือเหยียบเส้น
- 3.5 เมื่อผู้รับการสอบทำผิดกติกา ให้ทำการสอบต่อไป แต่จะไม่นับคะแนนลูกที่ทำผิดกติกา

หมายเหตุ 1. การดำเนินงาน ได้แบ่งหน้าที่ผู้ช่วย คือ

- 1.1 เป็นผู้จับเวลา
  - 1.2 เป็นผู้บันทึกคะแนน
  - 1.3 เป็นผู้นับคะแนน
2. เพื่อให้การสอบสะดวกและรวดเร็ว ได้ให้ผู้รับการสอบผลัดเปลี่ยนกันทำหน้าที่เก็บลูกบอล



## ภาคผนวก ง

## แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับหลักการเทนนิส

- คำชี้แจง 1. ข้อสอบมีทั้งหมด 25 ข้อ
2. จงทำเครื่องหมาย X ที่อักษรหน้าข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด
- ข้อ 1. วิธีการจับแร็กเกตเทนนิส คล้ายคลึงกับการจับไม้ของกีฬาอะไรมากที่สุด
- ปิงปอง
  - ซอฟบอล
  - แบดมินตัน
  - สอกกี
- ข้อ 2. ทักษะการตีเทนนิสที่ถูกต้องในท่าโฟร์แฮนด์ ลักษณะของแขนและข้อมือที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร
- แขนเหยียดตรง สะบัดข้อมือเล็กน้อย
  - เคลื่อนไหวทั้งแขน ข้อมือสะบัดเล็กน้อย
  - เคลื่อนไหวทั้งแขน ข้อมือเกร็ง
  - แขนชิดลำตัว สะบัดข้อมือเล็กน้อย
- ข้อ 3. การกระดอนของลูกบอล ควรอยู่ระดับใดจึงเหมาะสมที่สุดในการตีโฟร์แฮนด์และแบคแฮนด์
- เข้า
  - เอว
  - อก
  - คอ

- ข้อ 4. การตีเทนนิสลูกโฟร์แฮนด์ (ผู้ที่ถนัดมือขวา) ลักษณะของเท้าจะเป็นอย่างไร
- เท้าชิด
  - เท้าซ้ายอยู่หน้า
  - เท้าขวาอยู่หน้า
  - ยืนอย่างไรก็ได้
- ข้อ 5. การตีเทนนิสลูกแบคแฮนด์ (ผู้ที่ถนัดมือขวา) ลักษณะของเท้าจะเป็นอย่างไร
- เท้าชิด
  - เท้าซ้ายอยู่หน้า
  - เท้าขวาอยู่หน้า
  - ยืนอย่างไรก็ได้
- ข้อ 6. ชั้นแรกของการตีลูกโฟร์แฮนด์ ผู้ตีต้องปฏิบัติอย่างไร
- ย่อเข้าพอประมาณ
  - ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า
  - ตีลูกตรงกลางไม้แร็กเกต
  - เหวี่ยงไม้ตาม เมื่อไม้สัมผัสลูกบอลแล้ว
- ข้อ 7. ชั้นแรกของการตีลูกแบคแฮนด์ ผู้ตีต้องปฏิบัติอย่างไร
- ย่อเข้าพอประมาณ
  - ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า
  - ตีลูกตรงกลางแร็กเกต
  - เหวี่ยงไม้ตาม เมื่อไม้สัมผัสลูกบอลแล้ว

- ข้อ 8. การตีลูกบอลโดยเหวี่ยงแร็กเกตให้ถูกลูกบอลตรงกลางลูกบอล เรียกว่าการตีแบบใด
- แฟลต (Flat)
  - ทอปสปิน (Topspin)
  - อันเดอร์สปิน (Underspin)
  - เอซ (Ace)
- ข้อ 9. การตีลูกบอลโดยเหวี่ยงแร็กเกตให้ถูกลูกบอลส่วนล่างของลูกบอลขึ้นไป เรียกว่าวิธีการตีลูกแบบใด
- แฟลต (Flat)
  - ทอปสปิน (Topspin)
  - อันเดอร์สปิน (Underspin)
  - เอซ (Ace)
- ข้อ 10. การตีลูกบอลโดยเหวี่ยงแร็กเกตให้ถูกลูกบอลจากส่วนบนของลูกบอลลงมา เรียกว่าวิธีการตีลูกแบบใด
- แฟลต (Flat)
  - ทอปสปิน (Topspin)
  - อันเดอร์สปิน (Underspin)
  - เอซ (Ace)
- ข้อ 11. การเสิร์ฟครั้งแรกของเกม เสิร์ฟคอร์ตใด
- คอร์ตซ้าย
  - คอร์ตขวา
  - คอร์ตใดก็ได้
  - แล้วแต่กรรมการ

ข้อ 12. การเสิร์ฟที่โต๊ะ ผู้เสิร์ฟควรยืนลักษณะใด

- ก. ยืนกระต่ายขาเดียว
- ข. ยืนเท้าชิด
- ค. ยืนโดยขาใดขาหนึ่งอยู่หน้า
- ง. ยืนอย่างไรก็ได้

ข้อ 13. การเสิร์ฟ ถ้าลูกค้าตกชามแล้วลงในคอร์คฝ้ายตรงข้ามในเซตดี จะทำอย่างไร

- ก. เสิร์ฟใหม่
- ข. ฝ้ายเสิร์ฟเสียเต็ม
- ค. ลุกดี
- ง. ลุกเสีย

ข้อ 14. ท่านเป็นฝ่ายรับในคอร์คชวา ถ้าต้องการดีบุกให้ชานเดินข้าง ไปตกในแดนของฝ่ายตรงข้าม ท่านจะต้องดีบุกลักษณะอย่างไร

- ก. โฟร์แฮนด์
- ข. แบคแฮนด์
- ค. ตบ
- ง. ลุกหยอด

ข้อ 15. ในขณะที่เล่นลูกบอลตกบนเส้น ถือว่าลูกนั้นเป็นอย่างไร

- ก. เสิร์ฟใหม่
- ข. ลุกเสีย
- ค. ลุกดี
- ง. แล้วแต่กรรมการ

ข้อ 16. มารยาทในการเล่นเทนนิสหลังจบการแข่งขัน สิ่งไม่ควรทำก็คือ

- ก. ปราบมือ
- ข. ยกมือไหว้คู่แข่งชั้น
- ค. ร้องไฮโย
- ง. เก็บตาข่าย

ข้อ 17. สนามและวิธีการเล่นเทนนิส มีลักษณะคล้ายคลึงกับกีฬาประเภทใดมากที่สุด

- ก. แบดมินตัน
- ข. วอลเลย์บอล
- ค. ซอฟท์บอล
- ง. เทเบิลเทนนิส

ข้อ 18. การนับคะแนนในแต่ละเกมของกีฬาเทนนิส นับอย่างไร

- ก. 1-2-3-เกม
- ข. 5-10-15-เกม
- ค. 10-20-30-เกม
- ง. 15-30-40-เกม

ข้อ 19. ในการแข่งขันประเภทหญิงโดยทั่วไป นิยมเล่นกี่เซต จึงถือว่าเป็นผลแพ้-ชนะ

- ก. 1 ใน 2 เซต
- ข. 2 ใน 3 เซต
- ค. 3 ใน 4 เซต
- ง. 3 ใน 5 เซต

ข้อ 20. Ace ในกีฬาเทนนิส เกี่ยวพันกับข้อใด

- ก. การเสิร์ฟแดน
- ข. การเสิร์ฟที่ฝ่ายตรงข้ามรับลูกไม่ได้ โดยที่ลูกบอลไม่ถูกแร็กเกต
- ค. การเสิร์ฟที่โดนตาข่าย
- ง. การเสิร์ฟที่ไม่ข้ามตาข่าย

ข้อ 21. Tie Break ในกีฬาเทนนิส หมายถึงอะไร

- ก. เป็นการเสิร์ฟชนิดหนึ่ง
- ข. เป็นการจับไม้วิชิหนึ่ง
- ค. เป็นชื่อรายการแข่งขัน
- ง. การเล่นแต้มพิเศษ

ข้อ 22. เราจะใช้คำถามข้อ 21 ในกรณีใด

- ก. 5 เท่ากัน
- ข. 6 เท่ากัน
- ค. 7 เท่ากัน
- ง. 8 เท่ากัน

ข้อ 23. ความสูงของตาข่ายเทนนิสตรงกลางคอร์ด ที่ได้ระดับมาตรฐานจะต้องสูงเท่าไร

- ก. 3 ฟุต
- ข. 4 ฟุต
- ค. 5 ฟุต
- ง. 6 ฟุต

ข้อ 24. ชื่อใดมิใช่เป็นชื่อของรายการแข่งขันเทนนิสระดับโลก

- ก. DAVID CUP
- ข. WIMBLEDON
- ค. U.S. OPEN
- ง. TOYOTA CUP

ข้อ 25. ตำแหน่งใดที่นักเทนนิสระดับโลก ปราศจากที่สุด

- ก. GRAND CANYON
- ข. GRAND SPORT
- ค. GRAND SLAM
- ง. GRAND FATER



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก จ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง      หมวดวิชาพลานามัย  
ร.ร.สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒน์ บัวกอบ      หมวดวิชาพลานามัย  
ร.ร.สาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. อาจารย์ ชรินทร์ ยุทธะนันท์      หน่วยงานพิเศษ กรมพลศึกษา
4. อาจารย์ อธิพัฒน์ ช่มพูนุช      วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร
5. อาจารย์ ทวีพงษ์ เพ็ชรเลิศอนันต์      หมวดวิชาพลานามัย  
ร.ร.สาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นายอนุชา เงินแพทย์ เกิดวันที่ 3 มีนาคม 2507 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา  
จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2529 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา  
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2533 ปัจจุบัน  
ดำรงตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านซับใหม่ อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย