

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมพลศึกษา. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ธนประดิษฐ์การพิมพ์, 2527.
- กระปุกดอทคอม. กรวากีฬา(Online). แหล่งที่มา: <http://www.kapook.com>(13 ก.ย. 2546).
- การกีฬาแห่งประเทศไทย, สำนักนายกรัฐมนตรี. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3(พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพฯ: บริษัท นิวไทยมิตรการพิมพ์ (1996) จำกัด, 2544.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. รายงานผลการประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทเอกพิมพ์ไท จำกัด, 2545.
- กิตติพจน์ แดงสะอาด. สัมฤทธิ์ผลของการเรียนเทนนิสของผู้เรียนที่มีคะแนนความสามารถทางสมองสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- จารุวรรณ สิงห์ม่วง. การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์โดยคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และแบบสอบเขาวงกตปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ชัชชัย โกมารทัต และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2540.
- ชัยพร วิชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ชุมพร ยงกิตติกุล. รายงานการวิจัยเรื่องการนำแบบทดสอบข้ามกลุ่มวัฒนธรรมมาใช้วัดความสามารถทางสมองโดยทั่วไปของเด็กไทยวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ชุมพร ยงกิตติกุล. การวัดทางจิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. (อัดสำเนา)
- ชุมพร ยงกิตติกุล. ความสามารถทางสมอง: ทฤษฎีและการวัด. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539. (อัดสำเนา)
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- โทมัส อาร์มสตรอง เขียน. ทฤษฎีปัญหาในห้องเรียน:วิธีการสอนเพื่อพัฒนาปัญญาหลายด้าน. แปลโดย อารี สันหนวี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, 2543.

ไทยเทเบิลเทนนิส ออนไลน์. อันดับโลกล่าสุด(Online). แหล่งที่มา: <http://www.Thaipingpong.com>  
(12 ม.ค. 2546).

บัญชา ชลาภิรมย์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความสามารถทางปัญญาของ  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาค  
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา, 2542.

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. การทดสอบเชาว์ปัญญา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2538. (อัดสำเนา)

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. ความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงาน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544. (อัดสำเนา)

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. ทฤษฎีปัญญา. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

พิพัฒน์ ชูรวเวช . "การกีฬากับเยาวชนไทย" สยามรัฐ (28 ธันวาคม 2521) หน้า 10.

ไพบุลย์ เทวรักษ์. ข้อมูลพื้นฐานทางจิตวิทยาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเรื่อง "การวัดระดับสติปัญญา".  
กรุงเทพฯ: เอสดีเพรส การพิมพ์, 2540.

ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์. การทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2544 .

ยศวิน ปราชญ์นคร. การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อ  
ความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเก็ตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

รุ่งนภา มาทัพ. ความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์ปัญญาทั่วไป ความสามารถทางการเคลื่อนไหว  
ทั่วไป และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2526.

เรืองศักดิ์ เจียมพานทอง. ความสัมพันธ์ระหว่างไขมันในร่างกายกับความสามารถในการ  
เคลื่อนไหวทั่วไปของเด็กนักเรียน อายุ 10 - 12 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

วรพจน์ อาษารัฐ. ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบความสามารถทางสมองกับคะแนน  
จากแบบสอบความสามารถทางกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

- คันสนี่ ฉัตรคุปต์. เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ ศักยภาพสมองครีเอทีฟเบรน, 2545.
- ศุภรัตน์ สุขสมนิต. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับทักษะกิจกรรมพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2517.
- สถิตย์ ทองสว่าง. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพสมองด้านการจำทางรูปภาพ กับผลสัมฤทธิ์ทางทักษะในกีฬาเทเบิลเทนนิส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สมเกียรติ สุขนันทพงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกของร่างกายกับสมรรถภาพทางสมองของนิสิตชาย ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- สมชัย ไหมจันทร์แดง. ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียนกับความสามารถทางการเรียนทักษะกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- สมพงษ์ ดุ่มสวัสดิ์. การใช้กระดานหมากรุกไทยเป็นเครื่องทดสอบสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- สมศักดิ์ จิตติมิตร. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเคลื่อนไหวทั่วไป ความสามารถทางสมอง และความสามารถทางกีฬาบอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สิบแก้วปีที่รอคอย"กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา". 2 มกราคม 2546. คมชัดลึก: หน้า 18.
- สืบสาย บุญวิรุบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์, 2542.
- สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- อารี พันธมณี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด, 2534.
- อารี สันทรวี. ทฤษฎีและการเรียนแบบร่วมมือ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แวนแก้ว, 2543.
- อำนวยการ รื่นเรือง. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

เอกรัตน์ ควรศิริ. การเปรียบเทียบความสามารถในการเลิร์ฟแบบมินตันระหว่างกลุ่มผู้กสมาธิและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

## ภาษาอังกฤษ

Barton, Keith and Cattell, Raymond B. Personality and IQ Measures as Predictors of School Achievement. Journal of Educational Psychology 63 (August 1972): 398-404.

Bryant, W.T. The Relationship of Physical and Other Selected Factors to Academic over and Under Achievement in Junior High School Boy. Dissertation Abstracts International 30 (December 1970): 2723A.

Gardner, Howard. Multiple Intelligences: The Theory in Practice. Basic Book, 1993.

Gross, A.T. A Study to Determine Relationship of Physical Fitness to Motor Educability, Scholastic Aptitude and Scholastic Achievement of College Men. Dissertation Abstracts International. 25 (April 1965): 713A – 714A.

Hopkins, Mathe. Jane. "Motor Ability Performance of College Freshman Women in Relation to Previous Experiences in Physical Education of Selected Liberal Arts Institution". Dissertation Abstracts International 32(January 1972): 3760-A.

Knutson, C.E. Comparison of Physical Fitness and Sports Skills Performance and Academic Achievement of Elementary School Pupils. Dissertation Abstracts International. 31 (January 1971): 3321-A.

Peacock, W.H. A Study of the Motor Achievement and Mental Achievement of Sixth Grade Children. Dissertation Abstracts International. 22 (May 1961): 3510.

Bauer, Edwin. Raymond. A Study of the Moter Achievement and Mental Achievement of Sixth Grade Children, Dissertation Abstracts International. 22 (April,1962): 3510 A-3511 A.

Sattler, M.Jerome. Assessment of Children's Intelligence. Philadelphia: W.B.Saunders Company. 1974.

Shaw, J.H. and Cordts,U.J. Athletic Paticipation and Acadamic Performance, In Johnson, W.R. (Ed.). Science and Medicence of Exercise and Sports. (Harper,1960), pp. 620.

Start, K. B. "Relationship Between Intelligence and Effect of Mental Practice on the Performance of a Motor Skill". The Research Quarterly 31 (December 1960): 644 – 649.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ข้อแนะนำในการดำเนินการทดสอบเชาว์ปัญญาโดยใช้แบบทดสอบเชาว์ปัญญาชุด  
โปรแกรมซีพีมาตรฐาน(The Standard Progressive Matrices) ของ J.C. Raven, 1947

เมื่อแจกแบบสอบและกระดาษคำตอบให้ผู้เข้าสอบคนละ 1 ชุดแล้ว ให้ดำเนินการตาม  
คำพูดและการกระทำดังต่อไปนี้

โปรดดำเนินการตามนี้ทุกประการ

พูด	ทำ
<p>จากแบบทดสอบชุดนี้ทุกคนจะได้รับกระดาษคำตอบ ซึ่ง นักเรียนจะเขียนคำตอบทุกๆข้อของนักเรียนลงไป และได้รับ แบบทดสอบอีก 1 เล่ม แต่นักเรียนจะเขียนเครื่องหมายใดๆลง แบบสอบนี้ไม่ได้</p> <p>โปรดมองดูที่กระดาษคำตอบของคุณ</p> <p>ขอให้ทุกคนเติมข้อความลงในช่องว่างต่างๆบนหัวกระดาษ นี้เสียก่อน</p>	<p>ยกกระดาษคำตอบให้ดู หรือ ฉายแผ่นใสให้ดูตัวอย่าง กระดาษคำตอบ</p> <p>ให้เวลาสำหรับเขียนข้อความ ในกระดาษคำตอบ</p>
<p>โปรดจำไว้ว่านักเรียนจะต้องเขียนคำตอบทั้งหมดลงใน กระดาษคำตอบนี้ และอย่าเขียนเครื่องหมายใดๆลงแบบสอบ นี้(ถ้าใช้ดินสอด่จะเป็นดีมากและโปรดอย่าใช้ส่วนปลายของ ปากกาหรือดินสอด่ที่ตรงรูปภาพ) อย่าเพิ่งเปิดแบบสอบจนกว่า จะได้รับคำสั่ง</p>	
<p>ขอให้ทุกคนเปิดแบบสอบหน้าที่ 1 แล้วสังเกตที่หัวกระดาษ จะมีคำว่า "Set A" ได้ลงมาเป็นหมายเลขข้อ A<sub>1</sub> ใน กระดาษคำตอบนักเรียนจะเห็นแบ่งออกเป็น 5 คอลัมน์ มี อักษร A,B,C,D และ E กำกับ แต่ละคอลัมน์มีข้อ 1-12</p>	<p>เปิดแบบสอบแล้วยกให้ดู</p>
<p>ขอให้ทุกคนดูรูปข้อ A<sub>1</sub> นักเรียนจะเห็นว่าภาพใหญ่ข้างบน นี้ส่วนหนึ่งขาดหายไป ส่วนข้างล่างมีภาพเล็ก 6 ภาพ แต่ละ ภาพมีตัวเลขกำกับอยู่ ภาพเล็กข้างล่างมีขนาดพอดีกับส่วนที่ ขาดหายไปในภาพใหญ่ข้างบน ให้นักเรียนเลือกภาพจาก</p>	<p>เปิดแบบสอบยกขึ้นแล้วชี้ให้ดู ที่ภาพใหญ่</p>



<p>ข้างล่างที่เห็นว่า เมื่อนำมาเติมตรงส่วนที่ขาดหายไปจะได้ภาพที่เต็มสมบูรณ์และถูกต้อง</p> <p>ภาพที่ 1,2,3 รูปแบบผิดจากภาพใหญ่ข้างบนเช่นเดียวกับภาพที่ 5 และ 6 ฉะนั้นคำตอบที่ถูกสำหรับข้อนี้คือ ภาพที่ 4 ขอให้ทุกคนเขียนเลข 4 ลงในกระดาษคำตอบช่องชุด A ข้อ 1 เสร็จแล้วอย่าเพิ่งเปิดหน้าต่อไป</p>	<p>ชี้ไล่ไปที่ละรูปให้ดูแล้วเติมคำตอบลงในกระดาษคำตอบให้ดู คอยให้ทุกคนเขียนคำตอบให้เสร็จจึงพูดต่อ</p>
<p>หน้าต่อไปในแบบสอบชุดนี้จะมีภาพใหญ่ที่ส่วนหนึ่งหายไป นักเรียนต้องเลือกภาพเล็กจากส่วนข้างล่างมา 1 ภาพที่สามารถจัดให้เข้าชุดกับภาพใหญ่ข้างบนได้ทำให้ภาพใหญ่ด้านบนสมบูรณ์</p> <p>ให้ทุกคนเปิดแบบสอบหน้าต่อไป ลองเลือกคำตอบเองแล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ</p>	<p>ให้เวลาทำประมาณ 1 นาที จึงพูดต่อ</p>
<p>คำตอบที่ถูกคือภาพหมายเลข 5 ใครมีข้อสงสัยอะไรบ้าง</p> <p>ถ้าไม่มีข้อสงสัยอะไรให้ทุกคนทำหน้าต่อไปเองจนจบเล่ม และห้ามทำเครื่องหมายใดๆลงในแบบสอบ</p> <p>แบบทดสอบชุดนี้มีเวลาทำ 60 นาที สิ่งสำคัญในการทำแบบทดสอบนี้ของนักเรียนคือ ความถูกต้อง ขอให้พยายามทำแต่ละปัญหา และให้แน่ใจว่านักเรียนได้เลือกรูปที่ถูกต้องเพื่อมาเติมส่วนที่ขาดหายไปก่อนที่จะทำข้อต่อไป ซึ่งในแต่ละข้อจะทวีความยากที่จะต้องให้คิดแก้ปัญหา และต้องการเวลามากพอที่จะตรวจสอบความถูกต้อง</p> <p>มีคำถามอะไรบ้างไหมครับ (คะ) ลงมือทำได้</p>	<p>หยุดเล็กน้อย ถ้ามีให้อธิบายจนเข้าใจ ถ้าไม่มีให้พูดต่อ</p> <p>หยุดเล็กน้อย กตนาฬิกาจับเวลา 60 นาที</p>
<p>หมดเวลา ขอให้ทุกคนวางปากกา</p> <p>ขอให้ทุกคนตรวจสอบว่าได้เขียนข้อมูลส่วนบุคคลลงบนกระดาษคำตอบเรียบร้อยแล้วให้เอาแบบสอบและกระดาษคำตอบมาส่งแล้วเดินออกจากห้องได้</p>	<p>เรียงแบบสอบและนับจำนวนกระดาษคำตอบ</p>

ภาคผนวก ข

กระดาษคำตอบแบบทดสอบเซวอนปัญญา  
ชุด THE STANDARD PROGRESSIVE MATRICES

J.C. Raven

Set A,B,C,D and E

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น...../.....

เพศ..... วันเดือนปีเกิด..... อายุ..... ปี วันที่ทดสอบ.....

A			B			C			D			E		
1.			1.			1.			1.			1.		
2.			2.			2.			2.			2.		
3.			3.			3.			3.			3.		
4.			4.			4.			4.			4.		
5.			5.			5.			5.			5.		
6.			6.			6.			6.			6.		
7.			7.			7.			7.			7.		
8.			8.			8.			8.			8.		
9.			9.			9.			9.			9.		
10.			10.			10.			10.			10.		
11.			11.			11.			11.			11.		
12.			12.			12.			12.			12.		

คะแนนรวม..... เปอร์เซ็นไทล์ที่.....

ผู้ตรวจ.....

การคำนวณ ค

เกณฑ์ปกติแสดงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนแบบทดสอบระดับเซาว์นปีญญาชุด  
โปรแกรมซีพมาตรฐาน(The Standard Progressive Matrices) ของ J.C. Raven,1947 แยกตาม  
ระดับอายุ (ชุมพร ยงกิตติกุล,2524:99-100)

คะแนน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ระดับอายุ						
	12 ปี	13 ปี	14 ปี	15 ปี	16 ปี	17 ปี	18 ปี
59				99	99	99	99
58				99	99	99	99
57				99	98	99	98
56		99		97	97	97	98
55	99	99	99	96	94	95	97
54	98	99	99	94	92	91	94
53	96	97	97	90	88	87	92
52	94	95	94	86	83	82	89
51	90	93	91	80	78	76	84
50	86	90	86	74	72	72	79
49	80	86	81	68	65	67	74
48	76	80	77	61	59	60	69
47	72	75	71	55	54	55	64
46	66	71	65	50	49	51	58
45	61	66	60	45	43	46	52
44	57	61	55	41	38	42	46
43	53	56	49	36	33	38	39
42	46	51	45	33	29	34	34
41	39	46	40	30	27	31	30
40	36	41	37	27	24	27	28
39	32	36	33	25	20	24	26
38	28	33	30	23	18	21	24
37	24	31	26	20	16	18	21
36	22	28	23	18	14	16	19
35	19	25	21	16	12	13	17

เกณฑ์ปกติแสดงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ของคะแนนแบบทดสอบระดับเขาวนปัญญาชุดโปรแกรมซีพี  
มาตรฐาน(The Standard Progressive Matrices) ของ J.C. Raven, 1947 แยกตามระดับอายุ (ต่อ)

คะแนน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ที่ระดับอายุ						
	12 ปี	13 ปี	14 ปี	15 ปี	16 ปี	17 ปี	18 ปี
34	18	23	19	15	11	11	15
33	16	21	17	13	10	10	13
32	14	19	15	12	9	8	12
31	12	17	13	11	8	7	11
30	11	16	12	10	7	6	9
29	10	15	11	9	7	5	8
28	9	15	10	8	6	4	8
27	8	14	9	7	6	4	7
26	7	12	8	7	6	3	5
25	6	12	7	6	5	3	3
24	5	11	7	6	5	3	3
23	5	11	6	5	5	2	2
22	5	10	6	5	4	2	2
21	5	9	6	5	3	1	2
20	4	8	5	5	2	1	1
19	4	8	5	5	2	1	1
18	4	7	4	4	2	1	
17	3	6	4	4	2	1	
16	2	6	4	4	2		
15	2	5	3	3	1		
14	1	4	3	3	1		
13	1	3	2	2	1		
12	1	2	1	2	1		
11		1	1	1	1		
10		1	1	1	1		
9				1	1		

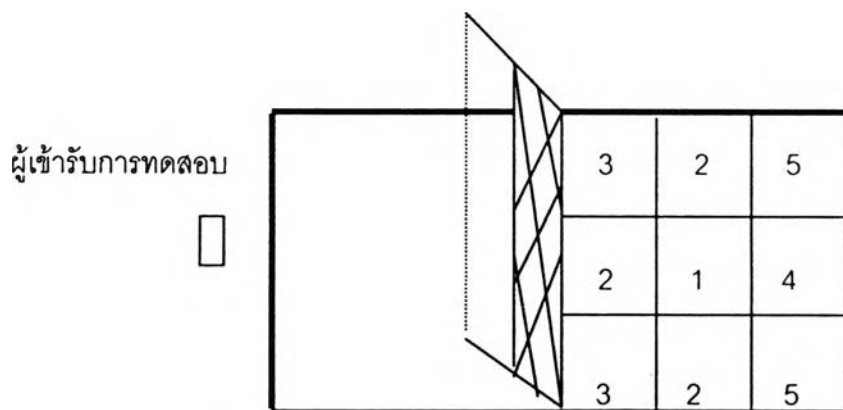
ภาคผนวก ง

## การทดสอบปฏิบัติการทักษะการเสิร์ฟลูกของกีฬาเทเบิลเทนนิส

ในการวิจัยครั้งนี้จะใช้การทดสอบทักษะการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของอำนวยการ รื่นเริง เพราะถือว่าเป็นการทดสอบที่มีความเหมาะสมสำหรับการทดสอบทักษะของผู้ที่มีทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสระดับพื้นฐาน โดยสังเกตได้จากการที่กองส่งเสริมพลศึกษา กรมพลศึกษา ได้นำการทดสอบดังกล่าวนี้ไปใช้ทำการวิจัย เรื่อง การทดสอบทักษะกีฬามาตรฐานของนักเรียนไทย

การทดสอบการเสิร์ฟลูกให้ตรงเป้าหมายมีจุดประสงค์ คือ การเสิร์ฟให้ตรงเป้าหมาย ใช้สำหรับทดสอบการเสิร์ฟลูกสำหรับการเล่นประเภทเดี่ยว มีวิธีดำเนินการทดสอบโดย

1. ให้ต่อเสาทั้งสองข้างจากเสาของตาข่ายเดิมให้สูงขึ้นอีกข้างละ 6 นิ้ว แล้วชิงเชือกระหว่างเสาทั้งสองเหนือตาข่าย
2. แบ่งโต๊ะเทเบิลเทนนิสด้านหนึ่งออกเป็น 9 ส่วน แล้วเขียนคะแนนลงในส่วนต่างๆ
3. วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนด้านตรงข้ามกับโต๊ะที่ทำตารางคะแนนแล้วเสิร์ฟลูกหน้ามือ 5 ครั้ง หลังมือ 5 ครั้ง โดยลูกที่เสิร์ฟจะต้องข้ามตาข่ายและลอดใต้เชือกที่ชิงไว้ตกลงบนช่องตารางคะแนน การเสิร์ฟจะต้องให้ถูกต้องตามกติกาทุกครั้ง
4. การนับคะแนน จะนับคะแนนตามลูกที่ตกในช่องคะแนนต่างๆจากการเสิร์ฟที่ถูกกติกา และถ้าลูกที่เสิร์ฟไปข้ามเชือกจะได้คะแนนครึ่งหนึ่งของช่องที่ลูกลง นำคะแนนการเสิร์ฟลูกหน้ามือและหลังมืออย่างละ 5 ครั้งมารวมกันเป็นคะแนนการเสิร์ฟลูกหน้ามือและคะแนนการเสิร์ฟลูกหลังมือ และนำคะแนนการเสิร์ฟทั้ง 2 แบบทั้งหมดมารวมเป็นคะแนนการเสิร์ฟรวม
5. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่ โต๊ะเทเบิลเทนนิส ไม้เทเบิลเทนนิส ลูกเทเบิลเทนนิส ตาข่าย เชือก เสา และชอล์ก (เขียนช่องคะแนนบนโต๊ะ)





ภาคผนวก จ

## โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส (ด้านหน้ามือ,หลังมือ)

โปรแกรมฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส (ด้านหน้ามือ,หลังมือ) ที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน รวม 45 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 45 นาที

### สัปดาห์ที่ 1

#### วัตถุประสงค์

ให้ผู้ฝึกสามารถจับไม้ เทีอลูก โยนลูก และตีลูกเสิร์ฟได้

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. อธิบายและสาธิตการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสด้านหน้ามือและหลังมือทีละขั้นตอน
3. ฝึกท่าทางต่างๆที่ใช้ในการเสิร์ฟที่ถูกต้อง
  - 3.1 การจับไม้เทเบิลเทนนิส (Shake Hand Grip)
  - 3.2 การถือลูก การโยนลูก และการตีลูก
4. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสด้านหน้ามือและด้านหลังมือกับคู่



### สัปดาห์ที่ 2

#### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

2. ให้ผู้ฝึกเกิดความชำนาญในการเสิร์ฟลูกที่ถูกต้องทุกครั้งทีเสิร์ฟ โดยสามารถเสิร์ฟลูกหน้ามือ และลูกหลังมือลงโต๊ะฝั่งตรงข้ามได้ด้านละ 5 ลูก จากการเสิร์ฟด้านละ 10 ลูก

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. อธิบายและสาธิตการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
3. ฝึกการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ได้ด้านละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
4. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสด้านหน้ามือและด้านหลังมือกับคู่

### สัปดาห์ที่ 3

#### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 10 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

2. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟ โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะ ไปลงที่มุมทแยงซ้ายขวา และมุมกลางได้มุมละ 2 ลูก จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ ด้านละ 10 ลูก

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ฝึกการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ได้ด้านละ 10 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
3. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟ ลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงด้านซ้ายมือและขวามือ

### สัปดาห์ที่ 4

#### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 20 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

2. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะ ไปลงที่มุมทแยงซ้ายขวา และมุมกลางได้มุมละ 3 ลูก จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ ด้านละ 10 ลูก

3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณมุมโต๊ะไป ลงที่มุมตรงและมุมทแยงได้มุมละ 2 ลูก จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือด้านละ 10 ลูก

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ฝึกการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ได้ด้านละ 20 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
3. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟ ลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงด้านซ้ายมือและขวามือ
4. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนมุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟ ลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยง

### สัปดาห์ที่ 5

#### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือให้ได้มากที่สุด ต่อเนื่องกัน

2. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้ อย่างละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะ และมุมโต๊ะ ไปลงมุมต่างๆที่ผู้สอนกำหนดติดต่อกันได้ 3 ลูก

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
3. อธิบายและสาธิตการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
4. ฝึกตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ได้ด้านละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
5. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงด้านซ้ายมือและขวามือ
6. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนมุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยง

### สัปดาห์ที่ 6

#### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือให้ได้มากที่สุด ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 10 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณมุมโต๊ะ ไปลงมุมตรง มุมกลาง และมุมทแยงของโต๊ะได้มุมละ 2 ลูกติดต่อกัน ทั้งการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
4. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะไปลงยังระยะใกล้ กลาง ไกล จากตาข่ายได้ระยะละ 1 ลูก จากการเสิร์ฟระยะละ 3 ลูก ทั้งการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
3. ฝึกตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ได้ด้านละ 10 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
4. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนมุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง มุมกลาง และมุมทแยง

5. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงด้านซ้ายมือและขวามือ กำหนดระยะใกล้ กลาง และไกลจากตาข่าย

## สัปดาห์ที่ 7

### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือให้ได้มากที่สุดครั้ง ต่อเนื่องกัน

2. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 20 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟดีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะ และมุมโต๊ะไปลงยังมุมและระยะต่างๆที่ผู้สอนกำหนดได้คนละ 3 จุด จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือด้านละ 5 ลูก

### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการเดาะลูกด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
3. ฝึกตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ได้ด้านละ 20 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
4. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงด้านซ้ายมือและขวามือ กำหนดระยะใกล้ กลาง และไกลจากตาข่าย
5. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนมุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง มุมกลาง และมุมทแยง กำหนดระยะใกล้ กลาง และไกลจากตาข่าย

## สัปดาห์ที่ 8

### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกและตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้มากที่สุดครั้ง ต่อเนื่องกัน

2. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟดีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะ และมุมโต๊ะ ไปลงยังมุมและระยะต่างๆที่ผู้สอนกำหนดได้ทุกจุด จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือด้านละ 9 ลูก

### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการตีลูกกระทบพื้นและการเดาะลูก ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ

3. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงด้านซ้ายมือและขวามือ กำหนดระยะใกล้ กลาง และไกลจากตาข่าย

4. ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกับคู่ด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยให้ผู้ฝึกยืนมุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง มุมกลาง และมุมทแยง กำหนดระยะใกล้ กลาง และไกลจากตาข่าย

## สัปดาห์ที่ 1

### เนื้อหา

1. การเสิร์ฟลูกหน้ามือ คือ การตีลูกจากการโยนด้วยมือที่ไม่ได้ถือไม้ขึ้นเป็นแนวตรงและตีลูกให้ตกกระทบโต๊ะด้านผู้ตี 1 ครั้งก่อนจะกระดอนข้ามตาข่ายไปลงยังแดนฝ่ายตรงข้าม (โต๊ะฝ่ายตรงข้าม) โดยใช้หน้าไม้ด้านในกระทบลูก หรือจากการเหวี่ยงไม้จากด้านที่มือถือเฉียงเข้าหาโต๊ะเรียกว่า "การเสิร์ฟลูกด้วยหน้ามือ" ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

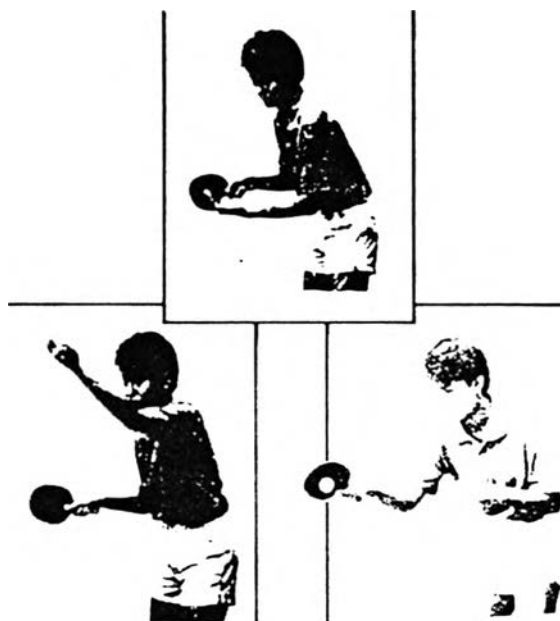
1.1 จากท่าเตรียม ใช้มือที่ไม่ได้จับไม้ถือลูกแล้วก้าวเท้าตรงกันข้ามกับด้านของมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าวให้ไหล่ด้านมือที่ถือลูกเฉียงเข้าหาโต๊ะ

1.2 ยกมือที่ถือลูกแบออกให้ลูกอยู่บนฝ่ามือเหวี่ยงมือที่ถือไม้ไปด้านหลัง พร้อมทั้งโยนลูกให้ลอยขึ้นสูงประมาณ 6 - 8 นิ้ว

1.3 สายตาจับที่ลูก เหวี่ยงไม้ตีลูกให้หน้าไม้กระทบลูกในลักษณะปิดหน้าไม้เป็นมุมประมาณ 45 - 60 องศา

1.4 เมื่อไม้กระทบลูกแล้วปาด หรือเคลื่อนหน้าไม้เข้าหาโต๊ะ ให้ลูกตกลง 1 ครั้งแล้วกระดอนข้ามตาข่ายไปตกบนโต๊ะฝ่ายตรงกันข้าม

1.5 รีบเคลื่อนที่กลับสู่ท่าเตรียมใหม่พร้อมที่จะรับลูกจากการตีของฝ่ายตรงกันข้าม



2. การเสิร์ฟลูกด้วยหลังมือ คือ การตีลูกจากการโยนให้ตกบนด้านผู้ตี 1 ครั้ง แล้วกระดอนข้ามไปตกยังโต๊ะด้านฝ่ายตรงกันข้าม โดยการเริ่มจากการเงี้ยวไม้รอก่อนตีไปทางด้านตรงกันข้ามกับมือที่ถือไม้ ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็เรียกว่า "การเสิร์ฟลูกด้วยหลังมือ" โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.1 จากท่าเตรียมก้าวเท้าข้างเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าวและเอียงไหล่เข้าหาโต๊ะเล็กน้อย มืออีกข้างหนึ่งถือลูกแบมือออก

2.2 โยนลูกให้สูง 6 – 8 นิ้ว โดยเอื้อมมือเลยไปอยู่ใกล้ขอบโต๊ะพร้อมทั้งเหวี่ยงมือที่ถือไม้ไปด้านหลังด้านหลังตรงข้าม

2.3 สายตาจับลูกตลอดเวลา โบกไม้ตีลูกให้หน้าไม้ปะทะลูกในลักษณะบิดเอียงเป็นมุมประมาณ 45 – 60 องศา

2.4 เมื่อนำไม้ปะทะลูกแล้ว ให้ส่งแรงออกไปหาโต๊ะ ให้ลูกกระดอนลงพื้นโต๊ะ 1 ครั้ง แล้วลอยข้ามไปตกยังโต๊ะด้านของฝ่ายตรงกันข้าม

2.5 ส่งหน้าไม้ตามแรงผ่นแขนกลับมาสู่ท่าเตรียมใหม่



3. การจับไม้แบบจับมือ (Shakehands Grip) มีวิธีการดังนี้

3.1 ตั้งสันไม้ขึ้น หันด้ามไม้เข้าหาง่ามนิ้วระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้กางออก และคว่ำมือลงพร้อมที่จะจับ

3.2 กำมือจับไม้ให้นิ้วหัวแม่มือวางอยู่ตรงกลาง ปลายนิ้ววางเฉียงไปตามหน้าไม้ งอหัวแม่มือเล็กน้อย

3.3 นิ้วชี้วางเหยียดยาวติดกับไม้ อีกด้านหนึ่ง ปลายนิ้วหันไปหาขอบไม้ นิ้วที่เหลือทั้งสามนิ้วกำรัดด้ามแต่พอเหมาะ





การจับไม้ด้านหน้า



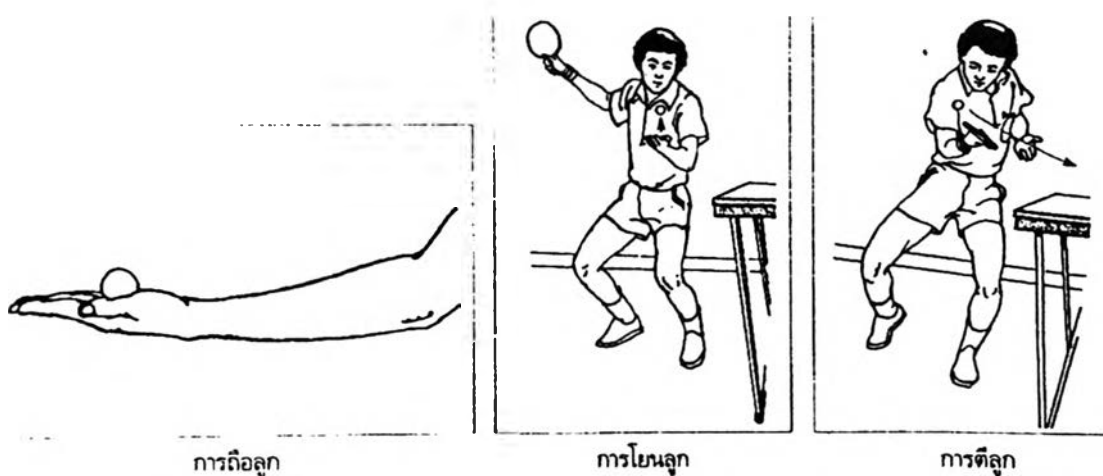
การจับไม้ด้านหลัง

#### 4. การถือลูก การโยนลูกขึ้น และการตีลูก มีวิธีการดังนี้

4.1 การถือลูก มีวิธีการคือ มือที่ถือลูกต้องแบออกเต็มที่ นิ้วมืออยู่ชิดกัน ปล่อยหัวแม่มือเป็นอิสระ ลูกอยู่กลางฝ่ามือ โดยไม่ถูกนิ้วมือบีบหรืองอขึ้นมา ลูกต้องนิ่ง ผู้เสิร์ฟอยู่หลังเส้นสกัด และต้องอยู่เหนือระดับพื้นผิวโต๊ะ มือที่ถือลูกต้องเป็นคนละมือกับมือที่จับไม้

4.2 การโยนลูกขึ้น มีวิธีการคือ ผู้เสิร์ฟจะต้องโยนลูกด้วยมือขึ้นไปตรงๆ ในอากาศ ให้สูงอย่างน้อย 6 นิ้ว จากจุดที่ลูกออกจากฝ่ามือ โดยไม่ทำให้ลูกหมุน

4.3 การตีลูก มีวิธีการคือ เมื่อโยนลูกไปแล้วผู้เสิร์ฟจะต้องตีลูกขณะที่ลูกลดระดับจากจุดสูงสุดโดยตีให้ตกลงในแดนของตนก่อนข้ามหรืออ้อมตาข่ายไปตกในแดนของฝ่ายรับ ขณะที่ไม้กระทบลูกเมื่อทำการเสิร์ฟนั้นลูกจะต้องอยู่นอกเส้นสกัดทางด้านผู้เสิร์ฟ ต้องไม่เลยจากส่วนของลำตัวออกไปทางด้านหลัง และต้องอยู่เหนือแนวพื้นผิวโต๊ะตลอดเวลาที่ทำการเสิร์ฟลูก



การถือลูก

การโยนลูก

การตีลูก

#### วัตถุประสงค์

ให้ผู้ฝึกสามารถจับไม้ ถือลูก โยนลูก และตีลูกเสิร์ฟได้

#### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (ยืนแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)

- 1.1 วิ่งรอบสนามบาสเก็ตบอล 2 รอบ
- 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
- 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
- 1.4 เหยียดแขนมือเปล่าด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง ตามผู้สอน
2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน
  - 2.1 ให้ผู้ฝึกชิดแถวเข้ามาแล้วนั่ง
  - 2.2 ผู้สอนอธิบายทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือและลูกหลังมือให้ผู้ฝึกฟัง
  - 2.3 ให้ผู้ฝึกไปยืนด้านข้างทั้ง 2 ด้านของโต๊ะเทเบิลเทนนิส แล้วผู้สอนสาธิตทักษะการเสิร์ฟลูกด้านหน้ามือและหลังมือให้ดูทีละขั้นตอน
  - 2.4 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย
3. การฝึกหัดทักษะ
  - 3.1 ให้ผู้ฝึกเข้าแถวหน้ากระดานเหมือนตอนอบอุ่นร่างกาย แล้วขยายแถว 2 ช่วงแขน
  - 3.2 ฝึกการจับไม้แบบจับมือ (Shakehands Grip)
  - 3.3 ฝึกการถือลูกและการโยนลูก โดยให้ผู้ฝึกทุกคนถือและโยนลูกเทเบิลเทนนิส 10 ครั้ง
  - 3.4 ให้ผู้ฝึกทำท่ามือเปล่าการถือลูก โยนลูกขึ้น แล้วตีลูกด้านหน้ามือและหลังมือ
  - 3.5 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คนแล้วแยกย้ายไปฝึกการเสิร์ฟตามโต๊ะเทเบิลเทนนิส โดยให้ฝึกการเสิร์ฟด้านหน้ามือคนละ 10 ลูก ในกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)
4. การวัดและการประเมินผล
 

ผู้ฝึกทุกคนเสิร์ฟลูกหน้ามือและลูกหลังมือให้ผู้สอนดูทีละคน โดยดูว่าทักษะถูกต้องหรือไม่และลูกที่เสิร์ฟลงยังโต๊ะอีกด้านหรือไม่
5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ
  - 5.1 ประเมินทักษะของผู้ฝึกโดยรวมให้ฟัง และบอกข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข
  - 5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจฝึกและเสิร์ฟลูกได้ดี
  - 5.3 เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย
  - 5.4 เลิกแถว

**หมายเหตุ**

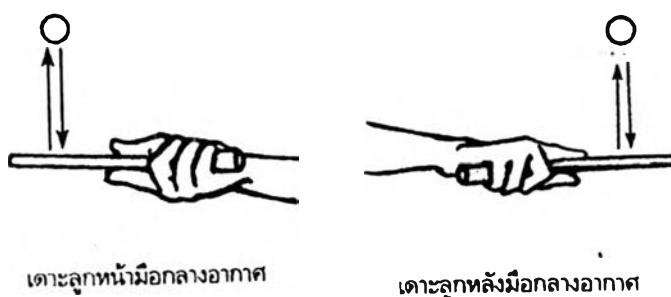
## สัปดาห์ที่ 2

### เนื้อหา

#### 1. การเดาะลูก มีวิธีการดังนี้

1.1 การเดาะลูกหน้ามือกลางอากาศ มีวิธีทำคือ จับไม้ในลักษณะหงายหน้ามือขึ้น แล้วเดาะลูกให้ลอยขึ้นไปในอากาศ โดยใช้ข้อมือบังคับไม้กระทบลูก เริ่มเดาะเบาๆ ให้ลูกกระดอนต่ำๆ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญสามารถควบคุมลูกได้แล้วจึงค่อยเดาะแรงขึ้นให้ลูกลอยสูงขึ้นเรื่อยๆ พยายามเดาะลูกให้ได้หลายๆ ครั้งติดต่อกัน โดยไม่ให้ลูกตกถึงพื้น

1.2 การเดาะลูกหลังมือกลางอากาศ มีวิธีทำคือ จับไม้ในลักษณะคว่ำมือหันทางด้านหลังมือขึ้น ใช้ทางด้านหลังมือของไม้เดาะลูกให้ลอยขึ้นไปในอากาศ เช่นเดียวกับการเดาะลูกหน้ามือกลางอากาศ



### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกเกิดความชำนาญในการเสิร์ฟลูกที่ถูกต้องวิธี และสามารถเสิร์ฟลูกหน้ามือลงโต๊ะฝั่งตรงข้ามได้ด้านละ 5 ลูก จากการเสิร์ฟด้านละ 10 ลูก

### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (ยืนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)
  - 1.1 วิ่งรอบสนามบาสเก็ตบอล 2 รอบ
  - 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
  - 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง

1.4 ถือไม้เทเบิลเทนนิสแล้วเหวี่ยงแขนด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง ตามผู้สอน

1.5 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง ด้านละ 5 ครั้งตามผู้สอน โดยถือไม้เทเบิลเทนนิส

## 2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน

2.1 ให้ผู้ฝึกชิดแถวเข้ามาแล้วนั่งลง

2.2 ผู้สอนอธิบายการเดาะลูก ด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ผู้ฝึกฟัง

2.3 ผู้สอนสาธิตวิธีการเดาะลูก ด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ผู้ฝึกดูทีละขั้นตอน

2.4 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย

## 3. การฝึกหัดทักษะ

3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด โดยเริ่มจากการฝึกเดาะลูกด้านหน้ามือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้เปลี่ยนเป็นการเดาะลูกด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้ผู้ฝึกกลับมา นั่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.2 ผู้สอนบอกข้อบกพร่องที่พบและเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกถามข้อสงสัย แล้วปล่อยให้ฝึกอีกครั้งโดยใช้สัญญาณนกหวีดเหมือนเดิม

3.3 เรียงรวมแล้วอธิบายทบทวนทักษะการเสิร์ฟลูกหน้ามือและลูกหลังมือ

3.4 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คนแล้วแยกย้ายไปฝึกการเสิร์ฟตามโต๊ะเทเบิลเทนนิส ให้ฝึกการเสิร์ฟด้านหน้ามือคนละ 10 ลูก ในกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)

## 4. การวัดและประเมินผล

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มแข่งกันเสิร์ฟลูกให้ลงโต๊ะฝั่งตรงข้ามโดยถูกต้องตามกติกาจะได้ลูกละ 1 คะแนน ให้เสิร์ฟคนละ 2 ครั้งโดยเสิร์ฟด้านหน้ามือและหลังมืออย่างละ 1 ครั้ง เมื่อทุกคนและทุกกลุ่มเสิร์ฟเสร็จแล้วให้รวมคะแนนกลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะในรอบนั้น

4.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ยืนเข้าแถวตอนลึกเว้นช่วงห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขน นำกรวยมาตั้งไว้หน้าแถวของทุกกลุ่มห่างจากคนหน้าสุดของแต่ละแถวประมาณ 5 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ผู้เล่นของแต่ละแถวเดินเดาะลูกด้านหน้ามือมาผ่านกรวยที่ตั้งไว้หน้าแถวจะได้ 1 คะแนน โดยที่ลูกจะต้องไม่หกล่นเลย เมื่อผู้เล่นทุกคนทุกแถวทำเสร็จรวมคะแนนแถวใดได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นเดินเดาะลูกด้านหลังมือ

## 5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการเดาะลูก และการเลิรฟ์ลูกให้ผู้ฝึกฟังและบอก  
ข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 เลิกแถว

หมายเหตุ

### สัปดาห์ที่ 3

#### เนื้อหา

เนื้อหาเหมือนสัปดาห์ที่ 1,2

#### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจิ้งหะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 10 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟ โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะ ไปลงที่มุมทแยงซ้ายขวา และมุมกลางได้มุมละ 2 ลูก จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ ด้านละ 10 ลูก

#### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (เข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน-5 แถว)
  - 1.1 วิ่งรอบสนามบาสเก็ตบอล 2 รอบ
  - 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
  - 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
  - 1.4 ถือไม้เทเบิลเทนนิสแล้วเหวี่ยงแขนด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง

#### ตามผู้สอน

- 1.5 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง ด้านละ 5 ครั้งตามผู้สอน โดยถือไม้เทเบิลเทนนิส

#### 2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน

- 2.1 ให้ผู้ฝึกชิดแถวเข้ามานั่ง
- 2.2 ผู้สอนอธิบายข้อบกพร่องจากการฝึกที่ผ่านมา
- 2.3 เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย

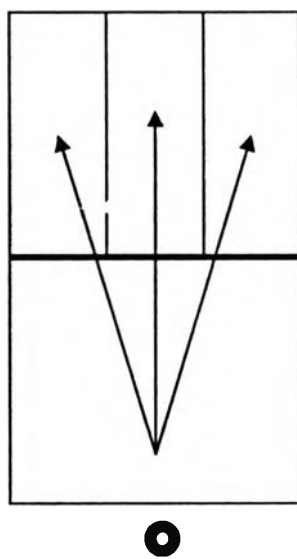
#### 3. การฝึกหัดทักษะ

- 3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด โดยเริ่มจากการฝึกเดาะลูกด้านหน้ามือพยายามเดาะลูกให้ได้ 10 ครั้ง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1

ให้เปลี่ยนเป็นการเตะลูกด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้ผู้ฝึกกลับมานั่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.2 ให้ผู้ฝึกจับคู่กันใช้ลูกเทเบิลเทนนิสคู่ละ 1 ลูก ให้สัญญาณเริ่มให้ผู้ฝึกคนแรกเตะลูกไปเรื่อยๆเมื่อได้ยินเสียงนกหวีด 1 ครั้งให้ตีลูกส่งให้ผู้ฝึกคนที่ 2 เตะลูกต่อไปทันที เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด 2 ครั้งติดต่อกันให้สลับหน้าไม้ในการเตะลูก และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดยาวให้กลับมา นั่งเข้าแถวเหมือนการฟังบรรยาย(ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.3 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คนแล้วแยกย้ายไปฝึกการเสิร์ฟตามโต๊ะเทเบิลเทนนิส โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟให้ลงมุมกลาง และมุมทแยงซ้ายขวาของโต๊ะฝั่งตรงข้าม ให้ฝึกการเสิร์ฟด้านหน้ามือคนละ 10 ลูก ในกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



#### 4. การวัดและการประเมินผล

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แต่ละแถวจับคู่แข่งกันโดยวางกรวย 2 อันห่างกันประมาณ 10 เมตร ให้แถวที่เล่นแยกกันไปยืนเป็นแถวตอนลึกหลังกรวยทั้ง 2 อัน เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวเตะลูกด้านหน้ามือแล้วเดินอ้อมกรวยทั้ง 2 อันโดยพยายามเดินแซงผู้เล่นอีกฝ่ายให้ได้จะได้ 1 คะแนน ถ้าเดินครบรอบแล้วให้ส่งลูกให้ผู้เล่นคนต่อไปของแถวตนเองเล่นต่อ แถวใดได้ 3 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นในรอบต่อไปให้ใช้การเตะลูกหลังมือ

4.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้แข่งกันเสิร์ฟลูกหน้ามือโดยถ้าเสิร์ฟลงมุมที่ผู้สอนกำหนด ได้ 1 คะแนน ถ้าลงมุมอื่นหรือไม่ลงโต๊ะไม่ได้คะแนน ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก จนครบทุกคนในกลุ่มกลุ่มใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นใช้การเสิร์ฟลูกหลังมือ

#### 5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการเดาะลูก และการเสิร์ฟลูกให้ผู้ฝึกฟังและบอกข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 เลิกแถว

**หมายเหตุ**



## สัปดาห์ที่ 4

### เนื้อหา

เนื้อหาเหมือนสัปดาห์ที่ 1,2

### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเตะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 20 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟดีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะไปลงที่มุมทแยงซ้ายขวา และมุมกลางได้มุมละ 3 ลูก จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือด้านละ 10 ลูก
3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟดีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณมุมโต๊ะไปลงมุมตรงและมุมทแยงได้มุมละ 2 ลูก จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือด้านละ 10 ลูก

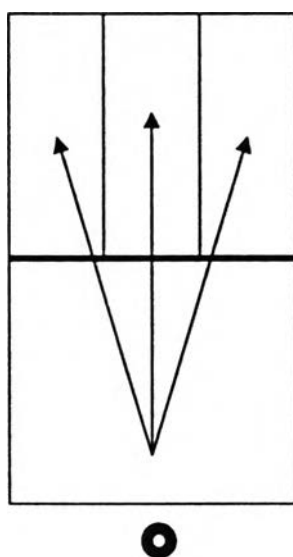
### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (เข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)
  - 1.1 วิ่งรอบสนามบาสเก็ตบอล 2 รอบ
  - 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
  - 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
  - 1.4 กระโดดตบได้ขา 20 ครั้ง
  - 1.5 ถือไม้เทเบิลเทนนิสแล้วเหวี่ยงแขนด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง
- ตามผู้สอน
  - 1.6 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง ด้านละ 5 ครั้งตามผู้สอน โดยถือไม้เทเบิลเทนนิส
2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน
  - 2.1 ให้ผู้ฝึกขีดแถวเข้ามานั่ง
  - 2.2 ผู้สอนอธิบายข้อบกพร่องจากการฝึกที่ผ่านมา
  - 2.3 เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย
3. การฝึกนัดทักษะ

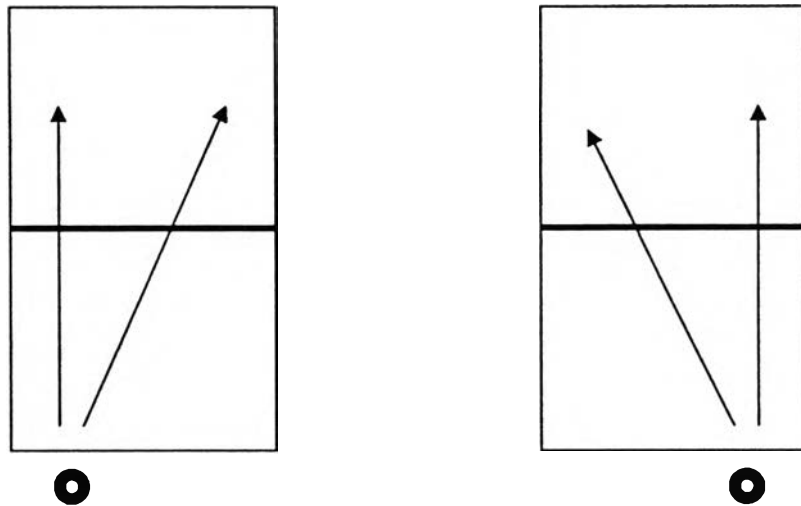
3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด โดยเริ่มจากการฝึกเดาะลูกด้านหน้ามือพยายามเดาะลูกให้ได้ 20 ครั้ง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้เปลี่ยนเป็นการเดาะลูกด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้ผู้ฝึกกลับมานั่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 9 แถว แถวละ 5 คน แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ผู้ฝึกคนแรกในกลุ่มเดาะลูกด้านหน้ามือส่วนผู้ฝึกคนอื่นๆในกลุ่มให้ยืนพร้อมที่จะเดาะลูก เมื่อผู้ฝึกคนแรกเดาะลูกครบ 20 ครั้งให้เดาะส่งให้ผู้ฝึกคนใดก็ได้ในกลุ่มเดาะต่อไปจนครบทุกคนในกลุ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดจึงเปลี่ยนหน้าไม้แล้วเดาะอีกครั้งจนครบทุกคนในกลุ่ม

3.3 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แต่ละแถวให้ไปฝึกเสิร์ฟโดยใช้โต๊ะเทเบิลเทนนิสแถวละ 1 ตัว โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟให้ลงมุมกลาง และมุมทแยงซ้ายขวาของโต๊ะฝั่งตรงข้าม ให้ฝึกการเสิร์ฟด้านหน้ามือคนละ 10 ลูก ในกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



3.4 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้ผู้ฝึกยืนที่มุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกหน้ามือเป็นมุมตรง และมุมทแยง โดยในแต่ละกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 2 ลูก เมื่อผู้สอนให้สัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการเสิร์ฟลูกหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



#### 4. การวัดและการประเมิน

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แต่ละแถวยืนเข้าแถวตอนลึกเว้นระยะห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขนและเว้นระยะห่างในแถว 1 ช่วงแขน ให้คนแรกของแต่ละแถวเดินเตาะลูกรอบแถวตัวเอง 1 รอบแล้วกลับมา นั่งที่ตนเองทำจนครบทุกคนในแถวๆใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

4.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้แข่งกันเสิร์ฟลูกหน้ามือโดยถ้าเสิร์ฟลงมุมที่ผู้สอนกำหนด ได้ 1 คะแนน ถ้าลงมุมอื่นหรือไม่ลงโต๊ะไม่ได้คะแนน ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูกจนครบทุกคนในกลุ่ม กลุ่มใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นการเสิร์ฟลูกหลังมือ

4.3 ให้ผู้ฝึกมายืนมุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกเป็นมุมตรง และมุมทแยงให้ผู้สอนดูทีละคน ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือ

#### 5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการเตาะลูกและการเสิร์ฟลูกให้ผู้ฝึกฟังแล้วบอกข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 เลิกแถว

หมายเหตุ

## สัปดาห์ที่ 5

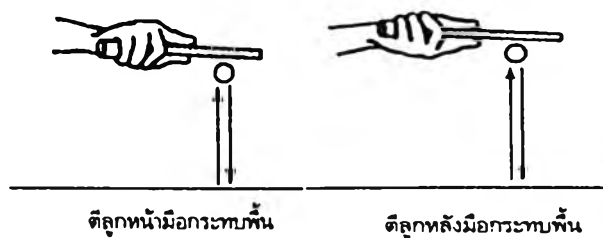
### เนื้อหา

1. เนื้อหาเหมือนสัปดาห์ที่ 1,2

2. การตีลูกกระทบพื้น มีวิธีการดังนี้

2.1 การตีลูกหน้ามือกระทบพื้น มีวิธีทำคือ จับไม้ในลักษณะหันหน้ามือลงพื้น ตีลูกกระทบพื้น เมื่อลูกกระดอนขึ้นมาถึงจุดสูงสุดของแรงกระดอนก็ใช้ไม้ทางหน้ามือตีลูกลงสู่พื้นอีก เริ่มทำจากเบาๆ กระดอนต่ำๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มความแรงขึ้น อาจเริ่มทำจากทำนองย่องๆ แล้วค่อยๆ ยึดตัวสูงขึ้นก็ได้

2.2 การตีลูกหลังมือกระทบพื้น มีวิธีทำคือ จับไม้ในลักษณะหันหลังมือลงสู่พื้น แล้วตีลูกกระทบพื้นเช่นเดียวกับการตีลูกหน้ามือกระทบพื้น



### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเดาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือให้ได้มากที่สุด ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะและมุมโต๊ะ ไปลงมุมต่างๆ ที่ผู้สอนกำหนดติดต่อกันได้ 3 ลูก

### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (ยืนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)
  - 1.1 วิ่งอยู่กับที่โดยเพิ่มความเร็วดำเนินตามเสียงนกหวีด

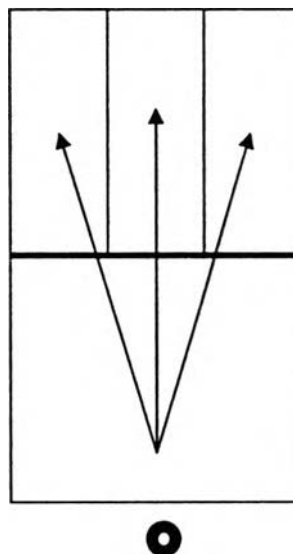
- 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
- 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
- 1.4 ถือไม้เทเบิลเทนนิสลับตาคิดท่าทางการเสิร์ฟที่ฝึกมา แล้วเสิร์ฟลูกมือเปล่า ด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง ตามผู้สอน
- 1.5 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง ด้านละ 5 ครั้งตามผู้สอน โดยถือไม้เทเบิลเทนนิส

## 2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน

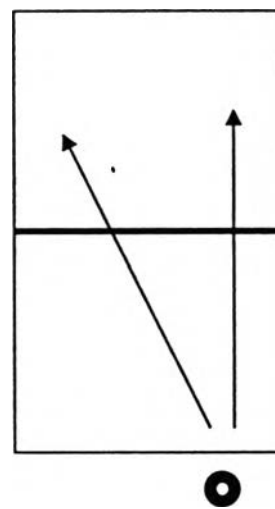
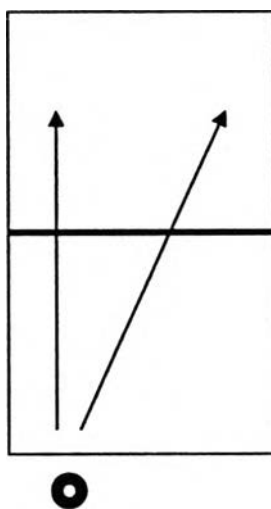
- 2.1 ให้ผู้ฝึกขีดแถวเข้ามาแล้วนั่งลง
- 2.2 ผู้สอนอธิบายการตีลูกกระทบพื้น ด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ผู้ฝึกฟัง
- 2.3 ผู้สอนสาธิตวิธีการตีลูกกระทบพื้น ด้านหน้ามือและด้านหลังมือให้ผู้ฝึกดูทีละขั้นตอน
- 2.4 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย

## 3 การฝึกหัดทักษะ

- 3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด โดยเริ่มจากการฝึกตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้นด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้ผู้ฝึกกลับมานั่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)
- 3.2 ผู้สอนบอกข้อบกพร่องที่พบและเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกถามข้อสงสัย แล้วปล่อยให้ฝึกอีกครั้งโดยใช้สัญญาณนกหวีดเหมือนเดิม
- 3.3 ทบทวนการเดาะลูกโดยให้แยกย้ายกันฝึกเดาะลูกโดยให้ผู้ฝึกทุกคนพยายามเดาะลูกให้ได้มากที่สุด ใช้สัญญาณนกหวีดในการเปลี่ยนหน้าไม้
- 3.4 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แต่ละแถวให้ไปฝึกเสิร์ฟโดยใช้โต๊ะเทเบิลเทนนิสแถวละ 1 ตัว โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟให้ลงมุมกลาง และมุมทแยงซ้ายขวาของโต๊ะฝั่งตรงข้าม ให้ฝึกการเสิร์ฟด้านหน้ามือคนละ 10 ลูก ในกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



3.5 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้ผู้ฝึกยืนที่มุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกหน้ามือ เป็นมุมตรง และมุมทแยง โดยในแต่ละกลุ่มให้ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 2 ลูก เมื่อผู้สอนให้สัญญาณ นกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการเสิร์ฟลูกหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



#### 4. การวัดและประเมินผล

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ยืนเข้าแถวตอนลึกเว้นช่วงห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขน นำกรวยมาตั้งไว้หน้าแถวของทุกกลุ่มห่างจากคนหน้าสุดของแต่ละแถวประมาณ 5 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ผู้เล่นของแต่ละแถวเดินตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือมาผ่านกรวยที่ตั้งไว้หน้าแถวจะได้ 1 คะแนน โดยที่ลูกจะต้องไม่เสียเลย เมื่อผู้เล่นทุกคนทุกแถวทำเสร็จรวมคะแนนแถวใดได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นเดินตีลูกกระทบพื้นด้านหลังมือ

4.2 แบ่งผู้ฝึก ออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้ยืนกลางโต๊ะแข่งกันเลิฟลูกหน้ามือโดย ถ้าเลิฟลงมุมทแยงด้านซ้าย มุมกลาง และมุมทแยงด้านขวาครบทุกจุดได้ 1 คะแนนผลัดกันเลิฟคนละ 3 ลูกจนครบทุกคนในกลุ่ม กลุ่มใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นใช้การเลิฟลูกหลังมือ

4.3 แบ่งผู้ฝึก ออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้แต่ละกลุ่มไปยืนที่โต๊ะของกลุ่มตัวเอง ผู้เล่นคนแรกของแต่ละกลุ่มมายืนมุมโต๊ะแล้วเลิฟลูกหน้ามือเป็นมุมตรง และมุมทแยง ถัดลงมาตามจุดที่กำหนดได้จุดละ 1 คะแนน ให้ผู้เล่นแต่ละคนเลิฟคนละ 2 ครั้ง เมื่อทำครบทั้งกลุ่มๆใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นการเลิฟด้านหลังมือ

## 5. การสรุปและสุภาพปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการตีลูกกระทบพื้น และการเลิฟลูกให้ผู้ฝึกฟังและบอกข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 เลิกแถว

**หมายเหตุ**

## สัปดาห์ที่ 6

### เนื้อหา

เนื้อหาเหมือนสัปดาห์ที่ 1,2,5

### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเคาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือให้ได้มากที่สุดต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 10 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเลิฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเลิฟจากการเลิฟบริเวณมุมโต๊ะไปลงมุมตรง มุมกลาง และมุมทแยงของโต๊ะได้มุมละ 2 ลูกติดต่อกัน ทั้งการเลิฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ
4. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเลิฟตีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเลิฟจากการเลิฟบริเวณกลางโต๊ะไปลงยังระยะใกล้ กลาง ไกล จากตาข่ายได้ระยะละ 1 ลูก จากการเลิฟระยะละ 3 ลูก ทั้งการเลิฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือ

### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย(ยืนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)
  - 1.1 วิ่งอยู่กับที่โดยเพิ่มความเร็วตามเสียงนกหวีด
  - 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
  - 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
  - 1.4 ถือไม้เทนนิสหลังตาคิดท่าทางการเลิฟที่ฝึกมา แล้วเลิฟลูกมือเปล่าด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง ตามผู้สอน
  - 1.5 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านซ้ายขวา, หน้า, หลัง ด้านละ 5 ครั้งตามผู้สอน โดยถือไม้เทนนิส
2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน
  - 2.1 ให้ผู้ฝึกขีดแถวเข้ามาแล้วนั่งลง
  - 2.2 ผู้สอนอธิบายจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขของการตีลูกกระทบพื้นที่พบจากการฝึกที่ผ่านมาให้ผู้ฝึกฟัง



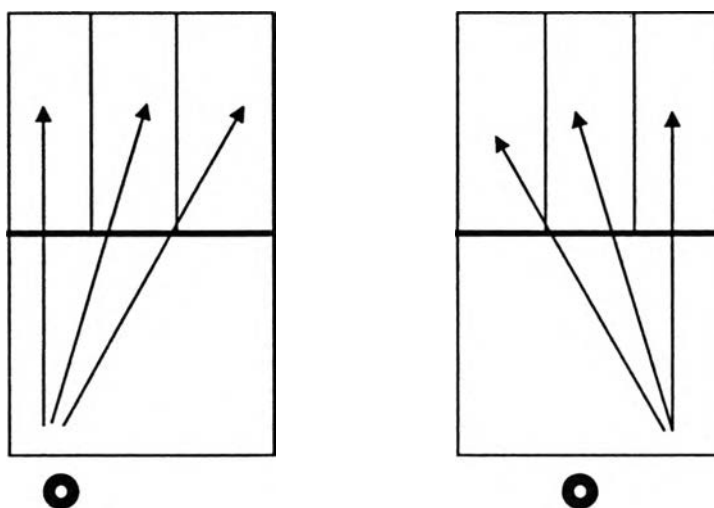
### 2.3 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย

### 3. ขั้นการฝึกหัดทักษะ

3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด โดยเริ่มจากการฝึกตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือพยายามเดาะลูกให้ได้ 10 ครั้ง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้นด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้ผู้ฝึกกลับมา นั่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

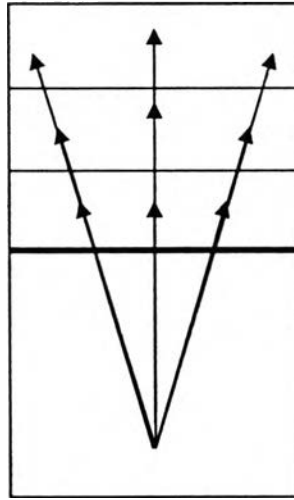
3.2 ให้ผู้ฝึกจับคู่กันใช้ลูกเทเบิลเทนนิสคู่ละ 1 ลูก ให้สัญญาณเริ่มให้ผู้ฝึกคนแรกเดาะลูกไปเรื่อยๆ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด 1 ครั้งให้ตีลูกส่งให้ผู้ฝึกคนที่ 2 เดาะลูกต่อไปทันที เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด 2 ครั้งติดต่อกันให้สลับหน้าไม้ในการเดาะลูก และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดยาวให้กลับมา นั่งเข้าแถวเหมือนการฟังบรรยาย(ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.3 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แต่ละแถวให้ไปฝึกเสิร์ฟโดยใช้โต๊ะเทเบิลเทนนิสแถวละ 1 ตัว ให้ผู้ฝึกยืนที่มุมโต๊ะเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้เสิร์ฟลูกหน้ามือไปเป็นมุมตรง ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 2 ลูกจนครบทุกคนในกลุ่ม แล้วเปลี่ยนจุดเป็นการเสิร์ฟมุมกลาง และมุมทแยง หลังจากนั้นจึงเปลี่ยนเป็นการเสิร์ฟด้านหลังมือ (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)



3.4 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แล้วแยกย้ายไปฝึกการเสิร์ฟตามโต๊ะเทเบิลเทนนิสที่ขีดเส้นแบ่งระยะตามความกว้างของโต๊ะไว้ 3 ระยะ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วพยายามเสิร์ฟให้ลงมุมต่างๆของโต๊ะฝั่งตรงข้าม โดยผู้สอนกำหนดระยะใกล้ กลาง ไกล จาก

ตาข่าย เมื่อได้ยื่นสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



#### 4. การวัดและการประเมินผล

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 4 แถว แถวละประมาณ 11 คน แต่ละแถวจับคู่แข่งกันโดยวางกรวย 2 อันห่างกัน 10 เมตร ให้แถวที่เล่นแยกกันไปยืนเป็นแถวตอนลึกหลังกรวยทั้ง 2 อัน เมื่อได้ยื่นสัญญาณเริ่มให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือแล้วเดินอ้อมกรวยทั้ง 2 อันโดยพยายามเดินแรงผู้เล่นอีกฝ่ายให้ได้จะได้ 1 คะแนน ถ้าเดินครบรอบแล้วให้ส่งลูกให้ผู้เล่นคนต่อไปของแถวตนเองเล่นต่อ แถวใดได้ 3 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นในรอบต่อไปให้ใช้การตีลูกกระทบพื้นหลังมือ

4.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้ผู้ฝึกในแต่ละกลุ่มยืนที่มุมโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกหน้ามือหรือหลังมือไปลงยังจุดต่างๆตามที่คุณสอนกำหนด ถ้าผู้เล่นของกลุ่มใดทำได้จะได้ 1 คะแนน กลุ่มใดคะแนนรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

4.3 ให้ผู้ฝึกยืนตรงกลางโต๊ะแล้วเสิร์ฟลูกไปลงยังมุมและจุดระยะต่างๆ โดยมุมและระยะต่างๆผู้สอนเป็นผู้กำหนดส่งให้ผู้ฝึกแต่ละคน จนครบทุกคน

#### 5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการตีลูกกระทบพื้น และการเสิร์ฟลูกให้ผู้ฝึกฟังและบอกข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 เลิกแถว

หมายเหตุ

## สัปดาห์ที่ 7

### เนื้อหา

เนื้อหาเหมือนสัปดาห์ที่ 1,2,5

### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเคาะลูกด้านหน้ามือ และหลังมือให้ได้มากที่สุด ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ และหลังมือได้อย่างละ 20 ครั้ง ต่อเนื่องกัน
3. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟดีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะและมุมโต๊ะไปลงยังมุมและระยะต่างๆที่ผู้สอนกำหนดได้คนละ 3 จุด จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือ และด้านหลังมือด้านละ 5 ลูก

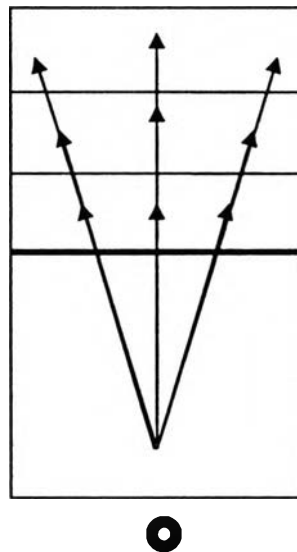
### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (ยืนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)
  - 1.1 วิ่งอยู่กับที่โดยเพิ่มความเร็วตามเสียงนกหวีด และเคลื่อนตัวไปตามทิศทางที่ผู้สอนกำหนด
  - 1.2 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
  - 1.3 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
  - 1.4 ละบัดข้อมือ ข้อเท้า
  - 1.5 ถือไม้เทนนิสกลับตาคิดท่าทางการเสิร์ฟที่ฝึกมา แล้วเสิร์ฟลูกมือเปล่าด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง ตามผู้สอน
2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน
  - 2.1 ให้ผู้ฝึกขีดแถวเข้ามาแล้วนั่งลง
  - 2.2 ผู้สอนอธิบายจุดที่ต้องแก้ไขที่พบจากการฝึกที่ผ่านมาให้ผู้ฝึกฟัง
  - 2.3 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย

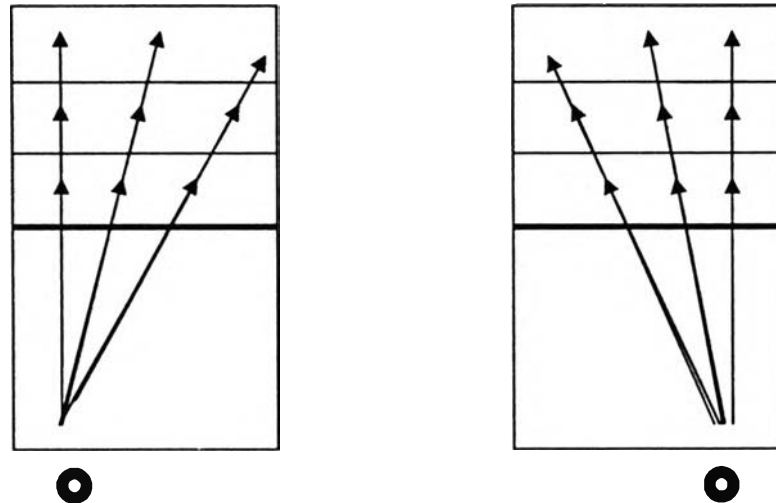
### 3. การฝึกหัดทักษะ

3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด การฝึกทุกทักษะให้ผู้ฝึกพยายามทำให้ได้ 20 ครั้งติดต่อกัน โดยเริ่มจากการฝึกเตะลูกด้านหน้ามือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้เปลี่ยนเป็นการเตะลูกด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้นด้านหลังมือ และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 4 ให้ผู้ฝึกกลับมาวิ่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แล้วแยกย้ายไปฝึกการเสิร์ฟตามโต๊ะเทเบิลเทนนิสที่ขีดเส้นแบ่งระยะตามความกว้างของโต๊ะไว้ 3 ระยะ โดยให้ผู้ฝึกยืนกลางโต๊ะแล้วพยายามเสิร์ฟลูกให้ลงมุมต่างๆของโต๊ะฝั่งตรงข้าม โดยผู้สอนกำหนดระยะใกล้ กลาง ไกล จากตาข่าย เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



3.3 ให้ผู้ฝึกยืนมุมโต๊ะแล้วพยายามเสิร์ฟลูกให้ลงมุมต่างๆของโต๊ะฝั่งตรงข้าม โดยผู้สอนกำหนดระยะใกล้ กลาง ไกล จากตาข่าย เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการฝึกเสิร์ฟด้านหลังมือ (ผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นรายบุคคล)



#### 4. การวัดและการประเมินผล

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน แต่ละแถวยืนเข้าแถวตอนลึกเว้นระยะห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขนและเว้นระยะห่างในแถว 1 ช่วงแขน ให้คนแรกของแต่ละแถวเดินตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือรอบแถวตัวเอง 1 รอบแล้วกลับมาั้งที่ตนเองทำจนครบทุกคนในแถวๆใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนมาใช้ในการตีลูกกระทบพื้นด้านหลังมือ

4.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 แถว แถวละ 9 คน ให้ผู้ฝึกในแต่ละกลุ่มยืนบริเวณใดของโต๊ะก็ได้ผลัดกันเสิร์ฟลูกหน้ามือให้ลงมุมและระยะต่างๆที่ผู้สอนกำหนด ถ้าทำได้ๆ 1 คะแนน เมื่อทำครบทุกคนในกลุ่มๆใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะในรอบนั้น เมื่อเล่นรอบใหม่ให้เปลี่ยนเป็นการเสิร์ฟลูกหลังมือ

#### 5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการเดาะลูก ตีลูกกระทบพื้น และการเสิร์ฟลูกให้ผู้ฝึกฟังและบอกข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 เลิกแถว

หมายเหตุ

## สัปดาห์ที่ 8

### เนื้อหา

เนื้อหาเหมือนสัปดาห์ที่ 1,2,5

### วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ฝึกจับจังหวะการกระดอนของลูกโดยการเตะลูกและตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือและหลังมือได้มากที่สุด ต่อเนื่องกัน
2. ให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการเสิร์ฟดีขึ้น โดยสามารถควบคุมลูกเสิร์ฟจากการเสิร์ฟบริเวณกลางโต๊ะและมุมโต๊ะไปลงยังมุมและระยะต่างๆที่ผู้สอนกำหนดได้ทุกจุด จากการเสิร์ฟด้านหน้ามือและด้านหลังมือด้านละ 9 ลูก

### กิจกรรมการสอน

1. การเตรียมและการอบอุ่นร่างกาย (ยืนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 9 คน 5 แถว)
  - 1.1 วิ่งรอบสนามบาสเก็ตบอล 1 รอบ
  - 1.2 วิ่งอยู่กับที่โดยเพิ่มความเร็วตามเสียงนกหวีด และเคลื่อนตัวไปตามทิศทางที่ผู้สอนกำหนด
  - 1.3 หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง ด้านหลัง 10 ครั้ง
  - 1.4 หมุนเอวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง
  - 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า
  - 1.6 ถือไม้เทนนิสลับตาคิดท่าทางการเสิร์ฟที่ฝึกมา แล้วเสิร์ฟลูกมือเปล่าด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง ตามผู้สอน
2. การสอนและสาธิตสิ่งที่เรียน
  - 2.4 ให้ผู้ฝึกขีดแถวเข้ามาแล้วนั่งลง
  - 2.5 ผู้สอนอธิบายจุดที่ต้องแก้ไขที่พบจากการฝึกที่ผ่านมาให้ผู้ฝึกฟัง
  - 2.6 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัย
3. ขั้นการฝึกหัดทักษะ

3.1 ผู้สอนกำหนดเขตในการฝึกหัดทักษะและตกลงเรื่องสัญญาณนกหวีด การฝึกทุกทักษะให้ผู้ฝึกพยายามทำให้ได้มากที่สุดติดต่อกัน โดยเริ่มจากการฝึกเตะลูกด้านหน้ามือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้เปลี่ยนเป็นการเตะลูกด้านหลังมือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้นด้านหน้ามือ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้นด้านหลังมือ และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดครั้งที่ 4 ให้ผู้ฝึกกลับมาวิ่งเข้าแถวเหมือนตอนฟังการบรรยาย (ระหว่างฝึกผู้สอนเดินดูและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดของผู้ฝึก)

3.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน แล้วให้ผลัดกันเสิร์ฟในแต่ละกลุ่มคนละ 1 ลูก โดยผู้ฝึกสามารถยืนมุมใดก็ได้และใช้การเสิร์ฟด้านหน้ามือ ผู้สอนเป็นผู้กำหนดมุมและระยะต่างๆ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนเป็นการเสิร์ฟด้านหลังมือ

#### 4. การวัดและการประเมินผล

4.1 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน เมื่อผู้สอนเรียกกลุ่มใดให้กลุ่มนั้นมายืนเรียงแถวหน้ากระดานขยายแถว 2 ช่วงแขน แล้วเตะลูกด้านหน้ามือให้ได้ติดต่อกันมากที่สุด ผู้สอนเป็นผู้กำหนดให้เปลี่ยนหน้าไม้และเปลี่ยนเป็นการตีลูกกระทบพื้น

4.2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน ให้ผู้ฝึกจับคู่กันในกลุ่มแล้วให้ผลัดกันออกคำสั่งในการเสิร์ฟลูก (มุมที่จะให้ยืน, หน้าไม้ที่ใช้, มุมที่จะให้เสิร์ฟลง และระยะที่จะให้เสิร์ฟลง) เสิร์ฟไปจนมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำไม่ได้ตามคำสั่งถือว่าฝ่ายนั้นแพ้ ผู้ชนะไปจับคู่กับผู้ฝึกคนอื่นที่ชนะเช่นกันในกลุ่มแล้วทำเหมือนเดิม จนเหลือผู้ชนะแค่ 1 คนในกลุ่ม

#### 5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 ประเมินทักษะโดยรวมของการเตะลูก ตีลูกกระทบพื้น และการเสิร์ฟลูกให้ผู้ฝึกฟังและบอกข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข

5.2 กล่าวชมเชยผู้ที่ตั้งใจทำกิจกรรม

5.3 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น

5.4 ผู้สอนกล่าวขอบคุณผู้ฝึกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์

5.5 เลิกแถว

หมายเหตุ

ภาคผนวก จ



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง  
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน  
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพดล รามสูตร  
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ เอกพงษ์ ทองรอด  
อาจารย์ประจำหมวดวิชาพลศึกษา  
โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์
6. อาจารย์ พงษ์ชิต เกษนุรมย์  
อาจารย์ประจำหมวดวิชาพลศึกษา  
โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



นายอมศิลป์ อธิปธรรมวาริ เกิดวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2524 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2543 และเข้าศึกษาต่อสาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2544