ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

THE EFFECTS OF SELF-DIRECTED LEARNING ON VOLLEYBALL SKILLS FOR BACHELOR'S DEGREE STUDENTS

นายวิชนนท์ พูลศรี

ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิชนนท์ พูลศรี 2564 : ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
THE EFFECTS OF SELF-DIRECTED LEARNING ON VOLLEYBALL SKILLS FOR BACHELOR'S DEGREE STUDENTS

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ใช้วิธีกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยใช้สูตรของโคเฮน กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 และกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้จำนวนนักเรียนทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนที่มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 1.00 และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า "ที"

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

This research aimed 1) to compare the average of volleyball skill scores. before and after the experiment of the experimental group 2) to compare the average scores of volleyball skills after the experiment between the experimental group and the control group. The sample group were undergraduate students. A voluntary sample size was used for participation in research projects using the Cohen formula. Set the effect size to 0.6 and set significance at the .05 level, A total of 60 students were obtained, divided into 30 experimental groups and 30 control groups. The research instrument was the Volleyball Skills Test for Undergraduate Students consisted of underhand passing and overhead passing (setting) with an accuracy of 1.00 and the confidence value was 0.80**.** The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows:

1. The average volleyball skill score consists of underhand passing and overhead passing (setting) after the experiment of the experimental group was significantly higher than before the experiment at the .05 level.

2. The average volleyball skill score consists of underhand passing and overhead passing (setting) after the experiment were statistically significantly higher than the control group at .05.

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
การจัดการเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี	8
รายละเอียดของรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ	8
แนวคิด หลักการ และความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล	8
การวัดและประเมินผลกีฬาวอลเลย์บอล	16
การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)	23
ความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)	23
ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
กรอบแนวคิดในการวิจัย	44
สมมติฐาน	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	46
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง	48
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	51
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	53

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ข้อวิจารณ์

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือในงานวิจัย

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มา	26
2	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มา	32
3	แบบแผนการทดลอง	51

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	47

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัยเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ หนึ่งในนโยบายการพัฒนาประเทศในยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายให้เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพพร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 รวมถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาคุณภาพมนุษย์นั้นมีความหลากหลายมิติ อาทิ ภาษา คณิตศาสตร์ กีฬาและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย มุ่งเน้นเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง ทั้งการพัฒนาระบบบริการสุขภาพและการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐานให้เป็นส่วนหนึ่งกับวิถีชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ออนไลน์: 2563) จากสภาพสังคมและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ส่งผลกระทบต่อทุกช่วงวัยในการดำเนินชีวิตการเผชิญสิ่งยั่วยุ หรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมที่ก่อให้เกิดปัญหากับผู้เรียนที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

สำหรับผู้เรียนระดับอุดมศึกษาเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านความรู้ความสามารถ ซึ่งตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มีกรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะที่ใช้ความรู้ 3 ทักษะในยุคปัจจุบัน คือ ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ออนไลน์: 2563) เมื่อการพัฒนามนุษย์เริ่มจากการพัฒนาด้านการศึกษา มิติที่ช่วยพัฒนาความรู้ด้านร่างกาย และการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่เรียกว่า พลศึกษา ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) ได้กล่าวว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางพลศึกษา กีฬา และเกมเป็นสื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้และพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่ดีไปพร้อม ๆ กัน ทางการศึกษาจึงมีการจัดรายวิชาพลศึกษานั้นเข้าสู่ทุกระดับทางการศึกษาเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนทุกช่วงวัย และรายวิชาพลศึกษาจะใช้กิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมทางกายและการออกกกำลังกายขึ้น โดยนิยมใช้กีฬาสากลและกีฬาไทยนำมาจัดการเรียนการสอน หนึ่งในกีฬาที่นิยมของทั่วโลกคือกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกีฬาที่นิยม

อย่างแพร่หลายมากในโลกชนิดหนึ่งมีการแข่งขันระดับนานาชาติตั้งแต่รุ่นยุวชน เยาวชนและประชาชนทั่วไปทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ถ้าเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีพลานามัยดี จึงถือได้ว่ากีฬาวอลเลย์บอลนั้นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี โดยมีทักษะพื้นฐานคือทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และการเล่นลูกสองมือบน เป็นต้น เป็นทักษะที่สอนให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติเป็นพื้นฐานเพื่อใช้ในการเล่น ออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอลได้สนุกสนาน และเกิดสุขภาพทางกายที่ดี ส่งเสริมไปสู่การมีจิตใจ ชื่นชอบรักในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป (พรสวรรค์ สระภักดิ์, 2553) (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

ในรายวิชาพลศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียน ซึ่งมีรายวิชา 01175123 หรือชื่อวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ เป็นรายวิชาที่เน้นการออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬา วอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันตามเป้าหมายของรายวิชาตามคำอธิบายรายวิชา เมื่อการปีการศึกษา 2563 ได้จัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ แต่พบปัญหาในการเรียนรู้ทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะวอลเลย์บอล ซึ่งด้านทักษะวอลเลย์บอลถือเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการเรียนการปฏิบัติทักษะของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อไม่สามารถมาปฏิบัติในชั้นเรียนหรือสนามวอลเลย์บอลของทางมหาวิทยาลัยได้ ส่งผลให้นิสิตเรียนรู้จากการปฏิบัติได้ยาก และทำให้เกิดการปฏิบัติได้ไม่เต็มศักยภาพ ส่งผลต่อการประเมินทักษะในกีฬาวอลเลย์บอลหรือวิชาที่เป็นวิชาปฏิบัติอื่น ๆ เนื่องจากการศึกษาในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางสังคม สื่อ สารสนเทศ เทคโนโลยี และอีกทั้งในปี 2563 เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด–19 ทำให้ผู้คนไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดได้ จึงต้องปรับและขับเคลื่อนทางการเรียนรู้แบบใหม่ไปร่วมกัน ส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพในคาบเรียนปกติ มาปฏิบัติจริงไม่ได้ และพบประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นต่อมาโดยตรงต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอของประชากรไทยในทุกกลุ่ม (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2563) ดังนั้นการขาดกิจกรรมทางกายหรือเป็นการไม่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหรือระดับหนักในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้เกิดปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Insufficiently active) (Alex, 2018) เมื่อมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดผลทางตรงกันข้ามกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพราะเกิดคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กและเยาวชนหลายประการ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากยืนยันว่ากิจกรรมทางกายที่เพียงพอในวัยเด็กส่งผลดีต่อการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สุขภาพของกระดูก

สมรรถภาพทางกาย ตลอดจนลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับกระบวนการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งรวมถึงความดันโลหิตและองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ของสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ทั้งนี้ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายไม่จำกัดอยู่แต่เพียงสุขภาพกาย แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตด้วย กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณลักษณะเฉพาะตน รวมทั้งลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้านอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ตลอดจนพัฒนาทักษะทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวม (ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2559)

เนื่องจากเป็นวิกฤตทางโรคระบาดทำให้ต้องปรับรูปแบบการเรียนรู้ผ่านสื่อ เครื่องมือทางสื่อออนไลน์ เทคโนโลยีสารสนเทศ หรือการจัดการเรียนรู้โดยเรียนรู้ที่ผ่านการการส่งเป็นชิ้นงานหรือใบงาน ถือเป็นข้อจำกัดในการเรียนการสอนหรือการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ และเนื่องจากรายวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นการเรียนรู้เชิงการปฏิบัติจึงเกิดข้อจำกัดในการจัดการเรียนการสอน อีกทั้งในปีการศึกษา 2563 หรือปีที่ผ่านมาพบว่าเกิดการเตรียมความพร้อมทางการจัดการเรียนการสอนนั้นไว้เบื้องต้นแล้วแต่ต้องพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอนให้ตรงประเด็นและเหมาะสมกับทั้งผู้สอนและผู้เรียน ในทางการศึกษามีเทคนิควิธีการสอนที่หลากหลายและมีความเหมาะสมกับการเรียนรู้โดยตัวผู้เรียนเอง หนึ่งในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยผู้เรียนที่อยู่ในระดับอุดมศึกษานั้นคือการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ตามความต้องการจากผู้เรียนโดยใช้วิธี การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดริเริ่มการเรียนเอง โดยมีขั้นตอนการเรียนรู้เริ่มจากผู้เรียนหาความต้องการในการเรียนของตนหรือบอกสิ่งที่ต้องการปฏิบัติ กำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติ และสื่อการเรียน ติดต่อกับบุคคลอื่น หาแหล่งความรู้ เลือกใช้ วางแผนการเรียนรู้เป็นขั้นตอนโดยครูผู้สอนจะแนะแนวทางในการปฏิบัติ และประเมินผลการเรียนของตนได้จากการที่ได้ปฏิบัติ และได้รับความรู้ตามขั้นตอนในการเรียนรู้ ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะมีจุดหมายชัดเจนและมีแรงจูงใจสูงเรียนอย่างตั้งใจ สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้และพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียนรู้ และจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การเรียนรู้แบบนำตนเองจะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถให้สอดคล้องกับระบบการศึกษาใหม่ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการเรียนรู้แบบนำตนเองจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process) (Knowles. 1975)

จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนถึงความสำคัญของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ว่ามีความจำเป็นในการพัฒนาเรื่องทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้กิจกรรมทางพลศึกษากีฬาได้อย่างสนุกสนาน และถือเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งให้ผู้เรียนมีสุขภาพที่ดี โดยใช้กระบวนการของการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองซึ่งมีขั้นตอนหลักดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล เมื่อได้ปฏิบัติตามกระบวนการของขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นจึงมีความสามารถให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทางพลศึกษารายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ และเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนได้ด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้คอยแนะนำ ชี้นำแนวทางในการปฏิบัติเพื่อเพิ่มเติมในเรื่องที่เข้าใจได้ยากเพื่อให้การเรียนรู้ของผู้เรียนนั้นมีประสิทธิผลตามที่กำหนดเป้าหมายไว้และมีความปลอดภัยกับตัวผู้เรียนเอง นำไปสู่การนำกิจกรรมทางพลศึกษานั้น ๆ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันสู่บริบทตลอดชีวิต

คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยพัฒนาความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยพัฒนาความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยพัฒนาความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ประชากร ในภาคปลาย ปี 2564 มีนิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 173 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ซึ่งใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยใช้ชุดโปรแกรมช่วยการวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาสำเร็จรูป สูตรของโคเฮน (Cohen อ้างถึงใน ศักดิ์สิทธิ์ วัชรารัตน์. 2552) กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 และกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้จำนวนนักเรียนกลุ่มละ 30 คน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 รวมเป็นทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมีร่างกายพร้อมที่จะเข้าร่วมการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4) ผู้เรียนสามารถเตรียมอุปกรณ์ เช่น ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลชายหาด และลูกโป่งในการฝึกปฏิบัติ

กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1) ผู้เรียนไม่สามารถเข้าร่วม 1 ครั้งขึ้นไปในการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หรือนิสิตไม่ได้เรียนรายวิชานี้และไม่ผ่านเพราะเป็นกิจกรรมหนึ่งในการเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

2) ขอถอนตัวออกจากการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม (dependent Variables) คือ ความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล แบ่งเป็นทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 2 คาบ (100 นาที)

5. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย มี 2 ประเภท ดังนี้

5.1 ตัวจัดกระทำ แบ่งเป็น 1. แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี 2. แบบจดบันทึก (LOGBOOK) และ 3.แบบประเมินตนเอง ตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ซึ่งมีค่าความดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 หมายถึง มีความตรงตามเนื้อหาสามารถใช้ 1.แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี 2. แบบจดบันทึก LOGBOOK และ 3. แบบประเมินตนเองได้

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ที่สร้างขึ้นเองผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ซึ่งมีค่าความดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 หมายถึง มีความตรงตามเนื้อหาสามารถใช้แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีได้

และด้านความเชื่อมั่นโดยการทดสอบซ้ำ 2 รอบโดยครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Correlation Coefficient) เท่ากับ 0.80 หมายถึง มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในการใช้แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีที่สามารถใช้ได้

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาด้วยวิธีการจัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้มีการวางแผนการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ซึ่งผู้เรียนต้องศึกษาความต้องการในการเรียนรายวิชานี้ของตนเอง กำหนดเป้าหมายและสื่อการเรียนรู้ สามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ตามความสนใจของผู้เรียนให้บรรลุตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง หมายถึง ครูผู้สอนให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง เริ่มจากผู้เรียนแต่ละคนบอกความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบนของตนในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน หมายถึง ผู้เรียนศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา และทักษะที่ต้องการปฏิบัติในรายวิชา แล้วเขียนจุดมุ่งหมายในการเรียนของตนให้ชัดเจนโดยวัดจากการทดสอบด้วยแบบวัดทักษะของผู้สอนก่อนและหลังเรียนตามกำหนดของครูผู้สอน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน หมายถึง ผู้เรียนกำหนดแนวทางการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน ระบุการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล หมายถึง การศึกษาค้นคว้าทำเกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ตามความสนใจของผู้เรียนและทักษะการค้นคว้าการเรียนรู้ซึ่งหาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุด ออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล หมายถึง คะแนนที่วัดผลเห็นถึงพัฒนาการของตนเองตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เกี่ยวกับความรู้ ทักษะวอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน โดยเปรียบเทียบข้อมูลการวัดผลการประเมินก่อนเรียนและหลังเรียนเพื่อดูพัฒนาการความก้าวหน้าของผู้เรียน โดยใช้แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ

2. ความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หมายถึง ตัวแปรที่บ่งบอกค่าคะแนนความสามารถของบุคคลที่ปฏิบัติทักษะในกีฬาวอลเลย์บอล โดยเน้นทักษะที่สำคัญจำเป็นในการเล่น ได้แก่ ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน โดยประเมินจากแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ผ่านการหาคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ

3. นิสิตระดับปริญญาตรี หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนในรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ปีการศึกษา 2564 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี งานวิจัยนี้ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีเนื้อหาครอบคลุมในด้านต่างๆ และมีการสรุปวิเคราะห์ สังเคราะห์งานวิจัยในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
    - 1.1 รายละเอียดของรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ
    - 1.2 แนวคิด หลักการ และความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล
        - 1.2.1 แนวคิด หลักการทางพลศึกษาในกีฬาวอลเลย์บอล
        - 1.2.2 ความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล
    - 1.3 การวัดและประเมินผลกีฬาวอลเลย์บอล
2. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)
    - 2.1 ความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)
    - 2.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย
5. สมมติฐาน

1. การจัดการเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

1.1 รายละเอียดของรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีปรัชญาเป็นสถาบันที่มีปณิธานมุ่งมั่น ในการสั่งสมเสาะแสวงหาและพัฒนาความรู้ให้เกิดความเจริญงอกงามทางภูมิปัญญา ที่เพียบพร้อมด้วยวิชาการ จริยธรรม และคุณธรรมตลอดจนเป็นผู้ชี้นำทิศทาง สืบทอดเจตนารมณ์ที่ดีของสังคม เพื่อความคงอยู่ ความเจริญ และความเป็นอารยะของชาติ มุ่งสร้างศาสตร์แห่งแผ่นดินเพื่อความกินดีอยู่ดีของชาติ และได้กำหนดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์คือ มีจิตสำนึกด้านคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต มีหลักคิด ทักษะทางวิชาการและวิชาชีพมีความรู้รอบและเท่าทันความเป็นไปในกระแสโลก และรู้จักสามัคคี

การสร้างบัณฑิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ได้ดำเนินการผ่านการจัดการเรียนการสอนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป โดยมุ่งเน้นการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ รวมถึงการบูรณาการสาขาวิชาเพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงของสาขาวิชาต่าง ๆ แสดงถึงเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยในการมุ่งสร้างศาสตร์แห่งแผ่นดิน เพื่อความกินดีอยู่ดีของคนในชาติ และนำไปสู่การพัฒนาบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อันได้แก่ สำนึกดี มุ่งมั่น สร้างสรรค์ และสามัคคี

ซึ่งการจัดการศึกษาหมวดรายวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2564 ตามเกณฑ์มาตรฐานอุดมศึกษาในการเตรียมความพร้อมให้แก่นิสิตเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ให้มีความรู้ ทักษะ และทัศนคติ (KSA) ที่พึงประสงค์ รวมทั้งการนำแนวคิดของทักษะแห่งอนาคตใหม่ และการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21มาประยุกต์ผนวกเสริมเข้าไปในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาในหมวดศึกษาทั่วไป เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ในยุคปัจจุบัน ทันต่อสถานการณ์ในอนาคต และสอดคล้องตามมาตรฐานด้านผลลัพธ์ผู้เรียน ได้แก่บุคคลผู้เรียนรู้ (Learner Person) ผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรม (Innovative Co-creator) ผู้มีความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (Active Citizen) ตามเจตนารมณ์เพื่อเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัย และมีความเป็นสากลมากขึ้น และแบ่งเป็นกลุ่มสาระ จำนวน 5 กลุ่มสาระ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือกลุ่มสาระ อยู่ดีมีสุข (Wellness)ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องการมีชีวิตและการดำเนินชีวิตที่ดี อันประกอบด้วย การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจสังคมและปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม มีการพึ่งพาตนเองบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เข้าใจและเห็นใจคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การสร้างครอบครัวให้อบอุ่นมั่นคงสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน

สังคมได้อย่างมีความสุข โดยวิชาพลศึกษาเป็นรายวิชาหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มนี้โดยที่รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ อยู่ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ของคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หลักสูตร คู่มือหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ซึ่งมีรายละเอียดของหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2564 ดังนี้
หลักสูตรระดับปริญญาตรี จะต้องกำหนดจำนวนหน่วยกิต โครงสร้างหมวดวิชาศึกษาทั่วไป
รวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต

1. กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข (Wellness) กิจกรรมพลศึกษา (Physical Education Activity) รายวิชาละ1 หน่วยกิต ซึ่งมีรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ 01175123

และให้นิสิตเลือกเรียนไม่น้อยกว่า … หน่วยกิต จากรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป “กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข”

ประเภทของรายวิชา วิชาเลือก

จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. ผู้เรียนมีความรู้ทั่วไปและสามารถบอกถึงสิ่งที่ควรทราบ เกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล
2. ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ
3. ผู้เรียนรู้คุณค่าและเห็นความสำคัญของการนำกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ

รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ 01175123

คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

1.2 แนวคิด หลักการ และความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

1.2.1 **แนวคิด หลักการทางพลศึกษา การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกีฬาวอลเลย์บอล**

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) กล่าวว่า ปรัชญาการพลศึกษา หมายถึง ค่านิยม แนวคิด หลักการ วิธีการและทฤษฎีต่างๆ ทางการพลศึกษาที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การพิสูจน์ และการกลั่นกรองพิจารณาด้วยเหตุผลอย่างละเอียดถี่ถ้วนเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการ ตลอดจนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียนให้เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ปรัชญาการพลศึกษาจึงถือว่าเป็นปรัชญาประยุกต์สาขาหนึ่ง เพราะเป็นปรัชญาที่เริ่มมาจากความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องที่เกี่ยวกับพลศึกษาตลอดจนความพยายามที่จะนำแนวคิดทางปรัชญามาวิเคราะห์ความรู้ต่างๆ ทางพลศึกษาให้มีความหมายและมีความเข้าใจในคุณค่าของพลศึกษาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งในแต่ละวิชาชีพนั้นย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องมีหลักการและปรัชญาในการจัดและการดำเนินการสำหรับวิชาชีพของตนเองไว้โดยเฉพาะเพื่อเป็นแนวในการจัดการเรียนรู้ ทั้งนี้ปรัชญาของวิชาชีพนั้นเป็นค่านิยม หลักการหรือทฤษฎีที่ได้มีการทดลองและกลั่นกรองมาเป็นอย่างดีแล้วว่า เป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้การจัดและการดำเนินการของวิชาชีพนั้นเป็นผลดีและบรรลุผลตามจุดมุ่งหมาย ถ้าจะสรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่า คุณค่าและประโยชน์ของการเรียนรู้พลศึกษาเกิดขึ้นจากการเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษาเป็นอย่างดีและถูกต้อง

สรุป ความรู้ ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา เป็นเครื่องเพื่อช่วยให้ครูผู้สอนสามารถกำหนดทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติงานในด้านพลศึกษาได้โดยถูกต้องและเป็นผลดีอย่างแท้จริง ได้แก่ เมื่อครูผู้สอนพลศึกษาจัดทำหลักสูตรเพื่อให้ผู้เรียนในระดับใดระดับหนึ่งนั้น ครูสามารถวางจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เป็นไปตามหลักการที่ถูกต้อง การจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษาเป็นอย่างดีจึงสามารถช่วยกำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ เลือกกิจกรรม วิธีการเรียนการสอน ตลอดจนการวัดผลและการให้คะแนนผู้เรียนเป็นไปโดยถูกต้องและสอดคล้องกับหลักการและปรัชญาการพลศึกษาได้อย่างแท้จริง

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่นำเอากิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียนโดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ การเรียนการสอนพลศึกษาหรือการจัดการเรียนรู้พลศึกษานั้นควรจัดการเรียนรู้ให้ครบทั้ง 5 ขั้นคือ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นอธิบายและสาธิต 3) ขั้นปฏิบัติ 4) ขั้นนำไปใช้ 5) ขั้นสรุป เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) และสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2545) ที่กล่าวว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจ ศีลธรรม

วัฒนธรรมของบุคคลและเป็นการพัฒนาทางสติปัญญา ความมุ่งมั่น และความรู้สึก เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งพลศึกษาเป็นการศึกษามีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งในหลักสูตรการเรียนการสอนเนื่องจาก พลศึกษาเป็นวิชาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (Good, 1959) และสอดคล้องกับ (พินิจ อินตา, 2554)

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ที่กล่าวถึงการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ว่า การสอนพลศึกษา เป็นกระบวนการทางการศึกษาที่ช่วยเพิ่มพูนพัฒนาทางร่างกายของมนุษย์ให้ดีขึ้น การเรียนรู้เพื่อให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รักในการออกกำลังกาย

สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นการนำเอากิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียนโดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต่างๆ การปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาสามารถพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการปฏิบัติ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติ ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยผู้เรียน ดังนั้นการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษามุ่งเน้นพัฒนาให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ซึ่งมีประโยคหนึ่งที่ทำให้เห็นถึงประโยชน์ของวิชาพลศึกษาที่ชัดเจนคือพลศึกษาทำคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ผ่านการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาประเภทต่างๆทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล ในกีฬาไทยที่ได้รับความนิยมและสนใจอย่างแพร่หลาย ตัวอย่างเช่น กีฬาวอลเลย์บอล

1.2.2 ความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอล (Volleyball) เป็นกีฬาที่นิยมอย่างแพร่หลายมากในโลกชนิดหนึ่งมีการแข่งขันระดับนานาชาติตั้งแต่รุ่นยุวชน เยาวชนและประชาชนทั่วไปทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ถ้าเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีพลานามัยดี จึงถือได้ว่ากีฬาวอลเลย์บอลนั้นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี เล่นทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งวอลเลย์บอลนั้นหมายถึงกีฬาที่เล่นซึ่งมีอุปกรณ์คือลูกบอลอัดด้วยลมเป็นอุปกรณ์ในการเล่นและเล่นบนพื้นที่ที่ถูกแบ่งครึ่งด้วยตาข่ายเป็นกีฬาที่ต้องใช้อวัยวะของร่างกายในการตี ต่อย ตบ ทุบ ให้ลูกวอลเลย์บอลข้ามไปมาระหว่างตาข่ายโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะพยายามให้ลูกบอลไปตกในแดนพื้นที่ของฝ่ายตรงข้ามในขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาพื้นที่ไม่ให้ลูกบอลตกลงไปในแดนของตน (พรสวรรค์ สระภักดิ์, 2553: 3) (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561: 1)

กีฬาวอลเลย์บอล คือ เกมการเล่นที่ประกอบด้วยผู้เล่น 2 ทีม ทีมละ 6 คน การเล่นสามารถใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งอาจจะทุบ ตี ต่อย หรือตบลูกบอลให้ข้ามไปมาระหว่างตา

ข่าย โดยมีจุดหมายที่จะพยายามให้ลูกบอลไปตกในแถบพื้นที่ของฝ่ายตรงข้ามในขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาพื้นที่ไม่ให้ลูกบอลไปในแดนของตน การที่จะสามารถเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้สนุกสนาน มีความปลอดภัยต้องอาศัยการมีความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ถูกต้อง

ความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ผู้เรียนหรือผู้เล่นจำเป็นต้องมีทักษะกีฬาวอลเลย์บอลพื้นฐาน เพื่อนไปสู่การพัฒนาการฝึกการเล่นเป็นทีมหรือการแข่งขัน ซึ่งผู้เรียนจะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการตบลูกบอลและทักษะการสกัดกั้น โดยเป็นทักษะที่ต้องรู้จักการนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ รู้หลักสำคัญในการฝึกทักษะรวมไปถึงขั้นตอนการปฏิบัติในแต่ละทักษะให้สามารถนำทักษะไปใช้ในการเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างเหมาะสม เมื่อผู้เรียนมีพื้นฐานทักษะที่ดีและถูกต้องทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการเลือกและนำทักษะมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ย่อมทำให้เกิดความสำเร็จในการเล่นขั้นสูง หรือการเล่นเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ โดยมีทักษะที่เป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นมีดังนี้

1.ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) คือ การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า “อันเดอร์” ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือล่าง หรือเรียกว่า “Dig” เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างหรือลูกอันเดอร์ หมายถึง การส่งลูกที่ใช้แขนท่อนล่างที่เหยียดตึงในระดับเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายบังคับลูกบอลไปยังทิศทางให้ผู้เล่นตัวเซต เพื่อเปิดเกมรุก และผู้เล่นอื่น หรือให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการใช้มือทั้งสองเล่นลูกบอล โดยการจับหรือประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน กระดูกแขนที่ติดกับหัวแม่มือตั้งขึ้นเป็นสัน พยายามจัดให้ต้นแขนและนิ้วหัวแม่มือต้องเรียงชิดเสมอกัน

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่าง บังคับ หรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีมและใช้มาก เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงสัมผัสบริเวณแขนท่อนล่าง บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ และต้องมีความรู้วิธีการจับหรือการประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน เพื่อการเปิดเกมรุก ส่งลูกให้ผู้เล่นอื่น และข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม

หลักการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลในลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่น เนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

2.1) การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน และประกบกันทั้งสองข้างให้นิ้วหัวแม่มือวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 1 การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว

2.2) การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกัน ให้มือล่างซ้อนมือบนและโอบมือล่างไว้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 2 การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว

2.3) การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด คือ การประสานมือโดยใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างโอบหมัดด้านนอก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 3 การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด

2.3) การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด คือ การประสานมือโดยให้มือทั้งสองข้างกำหมัด แล้วนำมาต่อประกบชิดกัน นิ้วมือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 4 การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด

3) จุดสัมผัสของลูกบอลกับแขน ผู้เล่นนมีการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลให้มีระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้แขนในการเล่นลูกบอลให้มีระยะที่เหมาะสม ซึ่งจุดสัมผัสของลูกบอลและแขนที่เหมาะสม คือ บริเวณแขนท่อนล่างกึ่งกลางของกระดูกแขน ซึ่งตำแหน่งของการสัมผัสนี้มีผลต่อการควบคุมทิศทางของลูกบอลอีกด้วย ดังนั้นบริเวณแขนส่วนนี้ผู้เล่นจะต้องวางตำแหน่งแขนทั้งสองข้างให้ขนาน และมีระดับที่เท่ากัน จึงจะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างมีประสิทธิภาพ

4) ทิศทางการบังคับลูกบอล โดยกำหนดทิศทางการกระดอนของบอลได้ตามที่ต้องการ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลต่ำกว่าหัวไหล่ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ขึ้นในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองข้างสัมผัสบอลขนานกับพื้น และถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลสูงกว่าหัวไหล่

5) การใช้แรงส่ง ผู้เล่นจะผ่อนแรงช่วงเพื่อส่งบอลออกไปให้เหมาะสม โดยการย่อเข่าลงและก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมา

วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) ย่อเข่า ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ยืนเท้านำเท้าตามเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

2) ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว

3) ประสานมือ แขนทั้งสองข้างวางชิดกัน บีบไหล่ ย่อเข่าเล่นลูกบอลจากด้านล่าง

4) พยายามให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่าง

5) ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน

2. ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Setting)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2553) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือบนว่า เป็นการเล่นลูกสองมือบนที่ใช้นิ้วทั้งสองข้าง โดยจะเป็นการเซตเพื่อรับลูกแรก เซตเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมหรือเซตเพื่อทำการรุกก็ตาม ผู้เซตจะต้องกระทำโดยไม่พักลูกอยู่ในมือชั่วขณะหนึ่งและจะต้องถูกลูกบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึง การเล่นลูกสองมือบนไว้ว่าเป็นการที่ผู้เล่นในทีมโดยเฉพาะตัวเซตทำการส่งลูกตั้งให้แก่ผู้เรียนในฝ่ายตนเองเพื่อทำการเล่นลูกต่อ ไปยังฝ่ายตรงข้ามโดยใช้นิ้วมือ มือทั้งสองข้าง หรือข้างเดียวในลักษณะการส่งบอลที่หลากหลายไปยังทิศทางที่ต้องการเพื่อให้ผู้เล่นทำการรุกได้ตามที่ต้องการ

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยนิ้วมือโดยการใช้นิ้วดีดลูกบอลไปยังจุดหมาย และเป็นการรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งมาอย่างแรงเพื่อทำการส่งลูกวอลเลย์ต่อไปยังเพื่อนรวมทีมหรือส่งข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือข้างเดียวส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก หรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือบน สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือบนเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ ข้อสังเกตนิ้วชี้ทั้งสองข้ามและนิ้วโป้งทั้งสองข้างจะยกปลายนิ้วมือขึ้นเหนือศีรษะมีลักษณะรูปใบโพธิ์ และโดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก และส่งให้ผู้เล่นในทีมส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นลูกสองมือบน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ดี การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานสัมพันธ์กัน โดยต้องเริ่มจากการทราบถึงหลักการเล่น

1.1) ผู้เล่นต้องพร้อมเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลักษณะเท้านำเท้าตาม สายตามองลูกบอลตลอดเวลา ตั้งมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะห่างประมาณหนึ่งกำปั้น สายตามองเห็นลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้างได้ เมื่อลูกบอลมาให้เตรียมเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ ปรับลำตัวให้ลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก ย่อตัวเล็กน้อยตามองบอลพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น เตรียมพร้อมจะเล่นลูกสองมือบน

1.2) การวางมือและนิ้วมือ ผู้เรียนยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วไม่เรียงชิดติดกัน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชี้เข้าหากัน และนิ้วชี้มือทั้งสองข้างใกล้กัน จะอยู่ในลักษณะรูปใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ ขณทำการเล่นนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วรองรับลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยในการส่งลูกบอลโดยการทำงานประสานกันทั้งสองข้าง มือทั้งสองยกขึ้นเหนือหน้าผากให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออก ย่อตัวต่ำอยู่ในท่าเตรียม ตามองลูกบอลผ่านช่องนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.3) การสัมผัสลูกบอล โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลในลักษณะแตะดีด เมื่อลูกบอลเข้ามือจะผ่อนมือลงตามแนวที่ลูกบอลตกลงมาเล็กน้อย เพื่อช่วยส่งและบังคับทิศทางของบอล ใช้ปลายนิ้วเป็นส่วนสัมผัสลูกบอล ขณะสัมผัสให้เกร็งปลายนิ้วทุกครั้ง และออกแรงผลักลูกบอล

1.4) การเสริงแรงส่งในการเล่นลูกสองมือบน โดยใช้การยกมือขึ้นเตรียมพร้อมจะเล่น ปล่อยนิ้วตามสบายขณะที่จะเล่นลูกสองมือบนต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า เข่า การยืดลำตัว แรงส่งจากนิ้วมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อหัวไหล่ เมื่อลูกบอลกระทบที่นิ้วมือให้เกร็งนิ้ว และดีดลูกบอลออกจากปลายนิ้วมือพร้อมส่งแรงจากนิ้ว และข้อมือส่งลูกบอลออกไป ถ้าต้องการส่งให้แรงต้องใช้การส่งแรงจากนิ้วมือ ข้อมือ แรงจากการยืดลำตัว และขาเพิ่มเข้าไปให้สัมพันธ์กันกับทุกส่วนในร่างกาย

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

วิธีการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) เริ่มที่ท่าเตรียม โดยสายตามองที่ลูกบอล

2) เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง

3) เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือห่างกันประมาณ 1 ถึง 2 ฟุต ยืนเท้านำเท้าตามหรือยืนลักษณะเท้าคู่ขนาน

4) ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก กางนิ้วทั้งหมดให้ห่างกันพอประมาณ โดยหันปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 1 นิ้ว ลักษณะนิ้วจะเป็นลักษณะเหมือนใบโพธิ์ และตั้งศอกขึ้น

5) ย่อตัวเล็กน้อยในลักษณะการทรงตัวที่ดีมีฐานที่มั่นคง

6) ใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล

7) เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยืดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

1.3 การวัดและประเมินผลกีฬาวอลเลย์บอล

1.3.1 ความหมายของการวัดประเมินผลทางพลศึกษา

การวัดและประเมินผลเป็นกระบวนการที่สำคัญของการจัดการศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ครูพลศึกษาต้องใช้แบบทดสอบที่มีคุณภาพเป็นเครื่องมือในการทดสอบพัฒนาการ เพื่อเป็นการบ่งชี้ว่าหลักจากจัดกระบวนการเรียนการสอนแล้ว ผู้เรียนเกิดผลหรือบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 391) ได้กล่าวไว้ว่าการวัดเพื่อการประเมินผลทางการพลศึกษา (Measurement for Evaluation in Physical Education) การบ่งบอกถึงพัฒนาการที่เกิดขึ้นของผู้เรียนที่ได้ตามหลักการเรียนรู้ กระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแล้วนำผลที่เกิดขึ้นมาประเมินด้วยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่มีอยู่แล้ว เพื่อดูผลของพัฒนาการว่าเกิดขึ้นจากการจัดการเรียนการสอนนั้นดี หรือไม่ดี หรือควรมีการปรับปรุงแก้ไขหรือไม่อย่างไร เป็นการวัดผลเพื่อให้เป็นคะแนนของผู้เรียนในแต่ภาคการศึกษานั้น ๆ

บุญส่ง โกสะ (2547) ได้กล่าวถึงการวัดผลประเมินผลว่าการวัดผลและการประเมินผลได้เป็นส่วนหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในกิจกรรมและสถานการณ์เกือบทุกชนิด ในแง่มุมของการศึกษาการวัดผลเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยบอกว่าผู้เรียนได้เรียนตามวัตถุประสงค์ที่ครูกำหนดหรือไม่

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2552) ได้ระบุว่าการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นกระบวนการตรวจสอบผลการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน ตามมาตรฐานการเรียนรู้หรือตัวชี้วัดของหลักสูตร นำผลไปปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินผลการเรียน สถานศึกษาต้องดำเนินการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ มีกระบวนการจัดการที่เป็นระบบ และกระบวนการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพ เพื่อให้ผลการประเมินถูกต้องตามสภาพความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน ถูกต้องตามหลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วรรณ์ดี แสงประทีปทอง (2556: 26) ให้ความหมายการวัด หมายถึงการกำหนดค่าเป็นตัวเลขให้กับสิ่งที่ต้องการวัดโดยใช้กฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น เช่น การวัดความสูง น้ำหนักความรู้ความสนใจ ระยะทาง เวลาอุณหภูมิองค์ประกอบของการวัด ประกอบด้วย 1) สิ่งที่วัด และ 2) กฎเกณฑ์การวัด สิ่งที่วัด หมายถึง คุณลักษณะ (characteristics) หรือคุณสมบัติ (properties) ของสิ่งที่ต้องการวัด เราจะไม่วัดคน แต่จะวัดความรู้ ความสามารถ หรือความสนใจของคน สำหรับกฎเกณฑ์การวัดเป็นสิ่งผู้วัดวัดกำหนดขึ้น เช่น การวัดความรู้ผู้ถูกวัดจะได้ความรู้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อสอบถูก 1 ข้อเป็นต้น โดยในการวัดจะมีการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้วัดตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด

นภชา จั่นจุ้ย (2558) ให้ความหมายการการวัดเพื่อการประเมินผลทางการพลศึกษา คือการหาพัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนตามหลักการและกระบวนการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาตามสาระ มาตรฐาน หรือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ ที่ได้ตั้งไว้ เป็นกระบวนการกำหนดค่า/ตีค่าคุณสมบัติของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือของบุคคลเป็นตัวเลขโดยใช้เครื่องมือเป็นหลัก “การประเมินผล”

สรุปได้ว่า การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา นั้นถือเป็นกระบวนการหาพัฒนาการที่เกิดจากเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแล้วนำผลที่เกิดขึ้นมาประเมินด้วยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่มีอยู่แล้ว เพื่อดูผลของพัฒนาการว่าเกิดขึ้นจากการจัดการเรียนการสอนนั้นดีหรือไม่ดี หรือควรมีการปรับปรุงแก้ไข โดยครูพลศึกษาต้องสร้างแบบวัดหรือแบบทดสอบไว้เพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทางพลศึกษา ซึ่งแบบทดสอบทักษะที่มีคุณภาพเป็นเครื่องมือในการทดสอบพัฒนาการ เพื่อเป็นการบ่งชี้ว่าหลักจากจัดกระบวนการเรียนการสอนแล้ว ผู้เรียนเกิดผลหรือบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด

การสร้างแบบทดสอบวัดทักษะกีฬา

หลักเกณฑ์การสร้างและหาคุณภาพแบบทดสอบเครื่องมือการวัดทักษะพิสัย (กรรวี บุญชัย, 2553)

ขั้นตอนที่ 1 สำรวจ ศึกษาแบบทดสอบที่มีอยู่แล้ว จากเอกสาร ตำราและแหล่งค้นคว้า ต่าง ๆ ศึกษารายละเอียดการประเมินแบบทดสอบ เช่น แบบทดสอบนี้ใช้วัดอะไร มีขั้นตอนในการสร้าง อย่างไร ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบทดสอบนี้ เกณฑ์ที่ใช้วัดคืออะไร ความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรงของแบบทดสอบเป็นอย่างไร วิธีการทาง สถิติที่นำมาหาค่าความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรง อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ สนาม เวลาที่ใช้ในการทดสอบ

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์เกม เพื่อประเมินทักษะ หรือ องค์ประกอบที่ต้องการจะวัด เช่น ความสามารถในการเล่นซอฟท์บอล การขว้าง การตี หรือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะหรือ สมรรถภาพทางกลไก ไม่ใช่เพื่อบุคคลเฉพาะรูปร่างใดรูปร่างหนึ่ง เพราะกิจกรรมบางอย่างรูปร่างมีผลต่อความสามารถหรือการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 3 เลือกหรือสร้างแบบทดสอบ โดยพิจารณา สิ่งอำนวยความสะดวกอุปกรณ์ สถานที่ ในการเลือกแบบทดสอบหรือปรับปรุงแบบทดสอบ ควรจะได้พิจารณาองค์ประกอบหลาย ๆ ประการ พิจารณาให้ใกล้กับเกณฑ์มากที่สุด ถ้าไม่สามารถหาได้ตรงกับเกณฑ์การเลือกแบบทดสอบมาจากแบบทดสอบที่มีอยู่แล้ว การพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญหรือภายหลัง การวิเคราะห์ความสามารถแล้ว ถ้าเป็นทักษะทางกีฬา ต้องวัดทักษะที่เกี่ยวข้องกับเกมมากที่สุด ข้อทดสอบแต่ละรายการต้องเที่ยงตรง วัดในสิ่งที่ต้องการ ข้อทดสอบแต่ละรายการต้องมีความเชื่อถือได้ ถ้าวัดได้ไม่แน่นอน ต้องปรับปรุงให้มีความเชื่อถือได้ให้สูงขึ้น คะแนนที่ได้จากการทดสอบเป็นคะแนน ของนักเรียนเอง ไม่ใช่เป็นผลมาจากตัวแปลอื่น ข้อทดสอบแต่ละรายการควรแยกนักเรียนในชั้นได้ นักเรียนที่มีทักษะดี ควรได้คะแนนสูง นักเรียนที่มีทักษะต่ำควรได้คะแนนต่ำข้อทดสอบแต่ละรายการ ควรมีความเป็นปรนัย เขียนคำสั่งชัดเจน วิธีการให้คะแนนง่าย แม่นยำนักเรียนได้รับแรงกระตุ้นให้ใช้ความพยายามในการทดสอบอย่างเต็มที่ รายการทดสอบเป็นข้อทดสอบที่น่าสนใจและมีความ คล้ายคลึงกับกิจกรรมให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 สร้างกำหนดหนดวิธีดำเนินการทดสอบและการให้คะแนน สร้างวิธีการตรวจสอบ ที่แม่นตรง การตรวจที่เรียกว่า Criterion Score แบบทดสอบที่มีอยู่แล้ว การประเมินความเที่ยงตรง กีฬาประเภทเดี่ยวหรือบุคคล ใช้การแข่งขันแบบพบกันหมด กีฬาประเภททีมให้ผู้เชี่ยวชาญ หรือ ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้พิจารณา

ขั้นตอนที่ 5 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง พิจารณา เพศ อายุ ระดับทักษะและสภาพ

ร่างกาย อย่างน้อยที่สุด 50 คน

ขั้นตอนที่ 6 ดำเนินการทดสอบแบบทดสอบที่ได้พิจารณาเลือกแล้ว

ขั้นตอนที่ 7 ประเมินความเชื่อถือได้ข้องแบบทดสอบ การหาความเชื่อถือได้การทดสอบซ้ำ (Test-Retest) เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการหา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของข้อทดสอบ หรือแบบทดสอบ โดยทดสอบกับกลุ่มเดียวกัน 2 ครั้ง เว้นระยะในการทดสอบครั้งแรกกับครั้งที่ 2 เป็นเวลา 7-22 วัน

ขั้นตอนที่ 8 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบทดสอบ โดยส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณสมบัติแบบทดสอบว่าสามารถประเมินได้ตรงวัตถุประสงค์ หรือไม่ จากนั้นหาความเที่ยงตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) โดยหาคะแนนความสัมพันธ์ ระหว่าง แบบทดสอบที่สร้างขึ้นกับคะแนนแบบทดสอบ

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบทดสอบ สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ชุด ซึ่งมีขอบเขตระหว่าง -1 ถึง +1 ถ้า แบบทดสอบทั้งสองชุด ไม่มีความสัมพันธ์กัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะมีค่าเท่ากับ 0

ขั้นตอนที่ 10 ประเมินแบบทดสอบขั้นสุดท้าย

ขั้นตอนที่ 11 สร้างเกณฑ์ปกติ การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) หมายถึงมาตรฐานที่กำหนดไว้ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของประชากร ซึ่งสามารถนำผลจากการทดสอบไปเปรียบเทียบกับประชากรใน ลักษณะเดียวกันได้

ขั้นตอนที่ 12 เผยแพร่แบบทดสอบ สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการสร้างแบบทดสอบนั้นสิ่ง สำคัญที่ควรคำนึงถึงมากที่สุดคือวัตถุประสงค์ในการวัด ว่าแบบทดสอบนั้นสามารถวัดได้ตรงกับ วัตถุประสงค์หรือไม่ และกระบวนการสร้างแบบทดสอบต้องมีความชัดเจนถูกต้อง แล้วผ่านการ ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดลองใช้เพื่อหาค่า ความเที่ยงตรง ค่าความเชื่อมั่น ค่าความเป็นปรนัย ค่าอำนาจจำแนก และเกณฑ์ปกติ แบบทดสอบนั้นจึงจะสามารถนำไปใช้ได้ลักษณะแบบทดสอบที่ดีต้องมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. ความเที่ยงตรง (Validity)

กรรวี บุญชัย (2553) กล่าวไว้ว่า ความเที่ยงตรงเป็นเกณฑ์สำคัญที่สุดในการ ประเมินแบบทดสอบ ซึ่งหมายถึงแบบทดสอบนั้น สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ เช่น แบบทดสอบนั้นสร้างขึ้นเพื่อวัดสมรรถภาพของระบบไหลเวียน เลือดและระบบหายใจ (Cardiorespiratory Fitness) ซึ่งเรามั่นใจว่าสามารถในสิ่งที่ต้องการวัดได้จริง หรือหมายถึงความเห็น ตรงกันระหว่างอะไรที่แบบทดสอบจะใช้วัด ความสามารถ ทักษะหรือพฤติกรรมที่แบบทดสอบ

สร้างมาเพื่อวัดสิ่งดังกล่าว นั่นหมายความว่า ความเที่ยงตรงเป็นเรื่องเฉพาะของการใช้และกลุ่มที่นำไปใช้ แบบทดสอบหนึ่งอาจจะเที่ยงตรงกับกลุ่มอายุหนึ่ง แต่ไม่เที่ยงตรง กับกลุ่มที่แตกต่างกัน ความเที่ยงตรงของแต่ละแบบทดสอบแตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อการเลือกแบบทดสอบมาใช้โดยมีความเที่ยงตรงที่มากกว่า

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แบบทดสอบวัดทักษะทั้งหมดและเนื้อหาทั้งหมด ที่ได้นำเสนอต่อผู้เข้ารับการทดสอบ แบบทดสอบจะมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแบบทดสอบนั้นต้อง วัดวัตถุประสงค์ของสิ่งที่ผู้เข้ารับการทดสอบได้ยึดถือ ในการเป็นผู้ดำเนินการทดสอบ ควรดำเนินการ ทดสอบในเนื้อหาวิชาหรือทักษะที่ผู้เข้ารับการทดสอบถูกคาดหวังที่จะสำเร็จ แบบทดสอบควรวัดวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้โดยไม่คำนึงถึงว่าแบบทดสอบจะยาวหรือสั้น เช่น การออกข้อสอบ ข้อเขียนให้ครอบคลุมเนื้อหาวิชา หรือวัตถุประสงค์ที่ได้ระบุไว้ สำหรับแบบทดสอบวัดความสามารถ ควรวัดทักษะหรือความสามารถที่เน้นเฉพาะกลุ่มนั้น ๆ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสำหรับแบบทดสอบที่สร้างเอง ส่วนใหญ่จะใช้การพิจารณาตัดสิน แบบอัตวิสัย (Subjective Judgment) หรืออาจจะได้รับการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ (The Use Experts) ในบางครั้งจะใช้คำว่า ความเที่ยงตรงเชิงตรรกวิทยา (Logical)หรือความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity) แบบทดสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงตรรกวิทยา คือ แบบทดสอบวัดลักษณะเฉพาะทักษะหรือ ความสามารถในการเล่น การพัฒนาแบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Performance) ส่วนใหญ่จะเสนอความเที่ยงตรงเชิงตรรกวิทยา เช่น การทดสอบความคล่องตัว (Agility) ความสมดุล (balance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance)

ความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์ (Criterion Validity) จะบอกว่าคะแนนทดสอบมีความสัมพันธ์กับ เกณฑ์นั้น ๆ อย่างไร (Successful Performance) เกณฑ์ที่กล่าวถึงอาจจะเป็นความสามารถในอนาคต (future performance) หรือความสามารถในปัจจุบัน (Current Performance) ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ (Predictive Validity) เมื่อต้องการประเมินความสามารถในอนาคตซึ่งแสดงถึงความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ ให้ Predictor Test และสัมพันธ์กับ Criterion Measure เช่น หลังจากการสอน ถ้าเป็นความสามารถทางร่างกาย ภายหลัง 1-2 ปี หลังจากการพัฒนาความเที่ยงตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) วิธีการหนึ่งในการหาค่าความเที่ยงตรงที่มีอำนาจเกี่ยวกับตัวเลข เราเรียกว่า Concurrent Validity เพื่อที่จะใช้วิธีการนี้เราต้องรู้เครื่องมือหรือ แบบทดสอบที่มีความเที่ยงตรงเพื่อที่จะวัดความสนใจ นำแบบทดสอบทั้งสองชุด คือ แบบทดสอบ ที่เป็นมาตรฐานกับแบบทดสอบใหม่ที่สร้างขึ้น ไปทดสอบกับนักเรียนกลุ่มเดียวกันนำคะแนนทั้งสองชุดมาหา

ความสัมพันธ์ ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้สูง กล่าวไว้ว่าแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงตามสภาพและมีวิธีการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (บุญชม ศรีสะอาด, 2554)

สรุปได้ว่าค่าความเที่ยงตรงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของแบบทดสอบ แบ่งออกเป็นความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์ (Criterion Validity) ความเที่ยงตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) และสามารถหาคุณภาพของแบบทดสอบโดยการหาค่า IOC และเปรียบเทียบเกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkerndall และคณะ ยิ่งค่าความเที่ยงตรงสูงก็ส่งผลให้แบบทดสอบมีประสิทธิภาพในการวัดตรงตามวัตถุประสงค์มากยิ่งขึ้น

2. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นความคงเส้นคงวาของผลการวัดแบบทดสอบที่มีความเชื่อมั่นสูง เมื่อนำไปทดสอบกับใครก็ตามหรือนำไปทดสอบกี่ครั้งผลออกมาก็จะเหมือนเดิม เครื่องมือที่มีความเชื่อมั่นนั้นสามรถให้ข้อมูลที่คงที่แน่นอนและคงเส้นคงวาไม่เปลี่ยนไปมากการวัดครั้งแรกเป็นอย่างไร เมื่อมีการวัดผลซ้ำกี่ครั้งผลจากการวัดจะมีผลเหมือนเดิม (พิชิต ภูติจันทร์, 2547)

ความเชื่อถือได้ (Reliability) ความคงที่ของแบบทดสอบ ทดสอบกี่ครั้งก็ให้ผลเหมือนเดิม กลุ่มเดียวกัน ทำการทดสอบ 2 ครั้ง คะแนนอาจจะไม่เท่ากันทั้งหมด แต่ใกล้เคียงกัน แบบทดสอบ จะมีความเที่ยงตรงสูง ควรมีความเชื่อถือได้สูงถ้าคะแนนของแบบทดสอบไม่มีความเชื่อถือได้ ความเที่ยงตรงของแบบทดสอบก็มีข้อจำกัด (กรรวี บุญชัย, 2555)

คุณสมบัติที่สำคัญของแบบทดสอบที่สำคัญ คือ การทดสอบกี่ครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิมหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด ในสถานการณ์ทดสอบที่เหมือนเดิม ความคงที่ในการให้คะแนน ก็ส่งผลให้แบบทดสอบมีความเที่ยงตรง จึงสามารถนำแบบทดสอบไปใช้ได้จริง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556)

สรุปได้ว่าค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นค่าที่บ่งบอกถึงคุณภาพของแบบทดสอบว่าแบบทดสอบนั้นๆ มีความคงเส้นคงวา หรือมีความคงที่ เมื่อนำแบบทดสอบไปทดลองใช้จะสามารถวัดได้เหมือนเดิมหรือใกล้เคียงกันทุกครั้งถึงแม้ว่าผู้ประเมินไม่ใช่คนเดียวกัน ทำให้ได้แบบทดสอบที่สามารถนำไปใช้จริงได้

3. ความเป็นปรนัย (Objectivity)

ความเป็นปรนัย (Objectivity) หมายถึง มาตรฐานของการวัดแบบทดสอบต้องแน่นอนชัดเจนในการดำเนินการและการให้คะแนนจากหลาย ๆ คน ไม่ว่าผู้ใดวัดจะนำไปใช้ทดสอบคะแนนหรือคำตอบที่ได้จะเหมือนกัน เช่นเดียวกับผู้เข้าการทดสอบจะทำการทดสอบ

ปฏิกิริยาเมื่อใดผลการทดสอบนั้นต้องคงที่เหมือนเดิม แสดงว่าเครื่องมือมีความคงที่ในการให้คะแนน ไม่ว่าจะทดสอบเมื่อใดผลการให้คะแนนจะคงที่อยู่เสมอ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2539)

แบบทดสอบที่ดีต้องมีความเป็นปรนัยซึ่งหมายถึง แบบทดสอบนั้นมีความคงที่ในการให้คะแนน ในการตรวจให้คะแนนนั้น ไม่ว่าจะตรวจเมื่อใดหรือใครเป็นผู้ตรวจก็ตาม คะแนนหรือคำตอบนั้นจะคงเหมือนเดิมอยู่เสมอ (วิริยา บุญชัย, 2529)

ความเป็นปรนัย หมายถึง แบบทดสอบที่มีคุณสมบัติ 3 ประการ คือ 1) ความชัดเจนในความหมายของคำ 2) ความชัดเจนในวิธีการตรวจหรือมาตรฐานการให้คะแนน 3) ความชัดเจนในการแปลความหมาย (ปิยะวัตร วัฒนากร, 2558)

สรุปได้ว่าค่าความเป็นปรนัยเป็นค่าที่บ่งบอกถึงคุณภาพ ชี้ถึงประสิทธิภาพของแบบทดสอบ เพราะถ้าแบบทดสอบนั้นมีค่าความเป็นปรนัยสูงแสดงว่าแบบทดสอบนั้นมีมาตรฐาน ไม่ว่าจะมีการตรวจเมื่อใด ใครเป็นผู้ตรวจคะแนน คำตอบนั้นจะเหมือนเดิมอยู่เสมอ

4. อำนาจจำแนก (Discrimination)

อำนาจจำแนก (Discrimination Power) เป็นคุณสมบัติของเครื่องมือวัดที่สามารถจำแนกบุคคลที่มีคุณสมบัติหรือความสามารถที่แตกต่างกันออกจากกันได้ ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นความไว (Sensitivity) ของเครื่องมือที่จะบอกถึงระดับหรือปริมาณความสามารถของบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันได้กล่าวคือ เครื่องมือนั้นจะได้ผลการวัดออกมามากน้อยลดหลั่นกันไปตามคุณลักษณะหรือความสามารถที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (ไอยย์ศรัย ภีรภาพรกุล, 2558)

5. การหาความต้องการจำเป็น

การหาความต้องการจำเป็นใช้การวิเคราะห์หาความต้องการจำเป็นด้วยสถิติ Priority Needs Index (PNI) คือ สูตรคำนวณหาดัชนีความต้องการจำเป็น โดยความต้องการจำเป็น (Priority Needs Index: PNI) ใช้สูตรคำนวณด้วยเทคนิค Modified Priority Need Index (PNI modified) ของ นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวาณิช ได้ปรับปรุงจากวิธี Priority Needs Index (PNI) โดยการหาค่าผลต่างระหว่างสภาพที่คาดหวัง (I) กับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน (D) ด้วยค่าสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน (D) โดยใช้หลักการกำหนดความต้องจำเป็นจากระดับของสภาพที่เป็นจริง (สุวิมล ว่องวาณิช, 2550)

ดังนั้นการสร้างแบบทดสอบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลใช้หลักการสร้างตามแนวคิดที่ได้นำเสนอ

2. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)

2.1 ความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)

มีนักการศึกษาให้ความหมายที่หลากหลาย ดังนี้

ทัฟ (Tough. 1971 : 114) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) หมายถึง การเรียนโดยเจตนา จงใจ ตั้งใจที่จะเรียนรู้ และจะเกิดขึ้นเมื่อคนใดคนหนึ่งผูกพันและมุ่งมั่น กับการเรียนเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับมีการวางแผนการเรียนของตนเองด้วย

โนลส์ (Knowles. 1975 : 18) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นกระบวนการคิดริเริ่มการเรียนเอง โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนของตน กำหนดเป้าหมาย และสื่อการเรียน ติดต่อกับบุคคลอื่น หาแหล่งความรู้ เลือกใช้ยุทธวิธีการเรียนรู้ เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนได้ดีกว่าที่จะให้ผู้อื่นริเริ่มการเรียนให้ เพราะผู้เรียนจะมีจุดหมายชัดเจนและมีแรงจูงใจสูงเรียนอย่างตั้งใจ สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ สามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน และจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ การเรียนรู้แบบนำตนเองจะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถให้สอดคล้องกับระบบการศึกษาใหม่ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การเรียนรู้แบบนำตนเองจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process)

กริฟฟิน (Griffin. 1983 : 153) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นวิธีการเรียนรู้และวิธีการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยแสดงพฤติกรรมที่หลากหลาย ทำให้ผู้เรียนต้องควบคุมการเรียนและทำความเข้าใจเนื้อหาด้วยตนเอง

แคนดี้ (Candy. 1991 : 6 – 23) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นการที่ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มการเรียนด้วยตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายการเรียน การวางแผนการเรียน การค้นหาและเลือกแหล่งการเรียนรู้ ทั้งบุคคลและวิทยาการ สื่อต่างๆ มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ และสามารถประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีทักษะการจัดการเรียนด้วยตนเอง โดยอาจได้รับความช่วยเหลือแนะนำและสนับสนุนจากผู้อื่น เช่น เพื่อน หรือครู ซึ่งการเรียนรู้แบบนำตนเองประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติของ

กระบวนการ (process) และมิติของผลผลิต (product) ความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเองในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันสูง เพราะนายจ้าง สถานที่ทำงานต่างก็ต้องการบุคคลที่มีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นการเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียวจะไม่ทำให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่รอบรู้ได้ ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้สิ่งที่อยู่นอกห้องเรียน ต้องฝึกเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้ตัวเองเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับและความต้องการของสังคม แนวโน้มของการจัดการศึกษาในอนาคต มุ่งเน้นเรื่องของอิสระภาพ ในการเรียนรู้ โอกาสในการเรียนรู้ ความหลากหลายในการเลือกที่จะเรียนรู้ และการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

สเคเจอร์ (Skager, 1978, pp. 13-14) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นการพัฒนาการเรียนรู้ ประสบการณ์ทางการเรียนรู้ โดยมีความสามารถทางการเรียนรู้จากการวางแผน การปฏิบัติและการประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในลักษณะที่เป็นเฉพาะบุคคลและกลุ่มการเรียนรู้ร่วมกัน

แสงเดือน เจริญฉิม และคณะ (2555) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเลือกกลวิธีการเรียนด้วยตนเองตามความสนใจ รับผิดชอบตนเอง สามารถที่จะควบคุมตนเอง พยายามค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

เขมกร อนุภาพ (2560) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีการการวางแผน การปฏิบัติและการประเมินผลความก้าวหน้าของการเรียนของตนเอง เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการเรียน แสวงหาผู้สนับสนุน แหล่งความรู้สื่อการศึกษาที่ใช้ในการเรียนรู้ปฏิบัติและประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง ผู้เรียนอาจได้รับความช่วยเหลือจากผู้สอนหรืออาจจะไม่ได้รับความช่วยเหลือก็ได้ในการกำหนดพฤติกรรมตามกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองในที่สุด

มุทิตา หวังคิด (2560) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ และแสวงหาความรู้ ด้วยความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ โดยอาศัยความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองในการดำเนินงานตั้งแต่การวินิจฉัยความต้องการของตนเอง การกำหนดเป้าหมายในการเรียน การวางแผนการเรียนและการทำงาน การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกแหล่งข้อมูล เลือกวิธีการเรียนรู้ และการประเมินผลด้วยตนเองให้สำเร็จภายในกรอบระยะเวลาที่กำหนด

สุธาสินี สัตย์เจริญ (2561) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นการเรียนรู้แบบนำตนเอง คือ การเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญของความเป็นอิสระส่วนบุคคล ที่พึ่งพาตนเองการรับผิดชอบในการเรียนรู้การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการนำความสามารถจากภายในตัวผู้เรียนออกมาใช้และเป็นการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการนำความสามารถจากภายในตัวผู้เรียนออกมาใช้และเป็นการเรียนรู้แสวงหาความรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน เป็นการเลือกหรือปรับเนื้อหาสาระสื่อการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการและดำเนินการและควบคุมตนเอง โดยมีกระบวนการให้ผู้เรียนได้ริเริ่มวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน ตั้งเป้าหมายและหาวิธีไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ พร้อมสะท้อนความคิดใความสำเร็จช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาและเพิ่มศักยภาพของตนเอง โดยค้นพบความสามารถและสิ่งที่มีคุณค่าในตนเองที่เคยมองข้ามไป ลักษณะของการเรียนรู้แบบนำตนเองอาจจำแนกได้ 2 ประการ คือ ลักษณะทางบุคลิกภาพของผู้เรียน ที่มีค่านิยม เจตคติและความสามารถที่จะรับผิดชอบควบคุมจัดการตนเองได้และลักษณะสภาพการจัดการเรียนการสอนที่มีศูนย์กลางอยู่ที่ตัวผู้เรียน มีความพร้อมด้านแหล่งข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้า ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจกระบวนการคิด การวางแผนการเรียน การลงมือปฏิบัติดำเนินไปตามแผน และการประเมินผล

ทิศนา แขมมณี (2563, น. 125-126) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) หมายถึง การให้โอกาสผู้เรียนวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งครอบคลุมการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตน (learning needs) การตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ (learning goals) การเลือกวิธีเรียนรู้ (learning strategies) การแสวงหาแหล่งความรู้ การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งการประเมินตนเอง (learning evaluation) โดยผู้สอนทำหน้าที่ในการสนับสนุน ส่งเสริมและให้คำปรึกษาผู้เรียนในการวินิจฉัยความต้องการ กำหนดวัตถุประสงค์ ออกแบบแผนการเรียนรู้ และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์แหล่งข้อมูล รวมทั้งร่วมเรียนรู้ไปกับผู้เรียนและติดตามประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วย และได้วิเคราะห์จากนักการศึกษาที่หลากหลายดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มา

นักการศึกษา	ความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
1.ทัฟ (Tough. 1971 : 114)	การเรียนโดยเจตนา จงใจ ตั้งใจที่จะเรียนรู้ และจะเกิดขึ้นเมื่อคนใดคนหนึ่งผูกพันและมุ่งมั่น กับการเรียนเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับมีการวางแผนการเรียนของตนเองด้วย
2.โนลส์ (Knowles. 1975 : 18)	เป็นกระบวนการคิดริเริ่มการเรียนเอง โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนของตน กำหนดเป้าหมาย และสื่อการเรียน ติดต่อกับบุคคลอื่น หาแหล่งความรู้ เลือกใช้ยุทธวิธีการเรียนรู้ เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนได้ดีกว่าที่จะให้ผู้อื่นริเริ่มการเรียนให้ เพราะผู้เรียนจะมีจุดหมายชัดเจนและมีแรงจูงใจสูงเรียนอย่างตั้งใจ สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ สามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน
3.กริฟฟิน (Griffin. 1983 : 153)	เป็นวิธีการเรียนรู้และวิธีการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยแสดงพฤติกรรมที่หลากหลาย ทำให้ผู้เรียนต้องควบคุมการเรียน และทำความเข้าใจเนื้อหาด้วยตนเอง
4.แคนดี้ (Candy. 1991: 6 – 23)	เป็นการที่ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มการเรียนด้วยตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายการเรียน การวางแผนการเรียน การค้นหาและเลือกแหล่งการเรียนรู้ ทั้งบุคคลและวิทยาการ สื่อต่างๆ มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ และสามารถประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีทักษะการจัดการเรียนด้วยตนเอง โดยอาจได้รับความช่วยเหลือแนะนำและสนับสนุนจากผู้อื่น เช่น เพื่อน หรือครู ซึ่งการเรียนรู้แบบนำตนเองประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติของกระบวนการ (process) และมิติของผลผลิต (product)

ตารางที่ 1 สรุปความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มา

นักการศึกษา	ความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
5.สเคเจอร์ (Skager, 1978, pp. 13-14)	เป็นการพัฒนาการเรียนรู้ ประสบการณ์ทางการเรียนรู้ โดยมีความสามารถทางการเรียนรู้จากการวางแผน การปฏิบัติและการประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งในลักษณะที่เป็นเฉพาะบุคคลและกลุ่มการเรียนรู้ร่วมกัน
6.แสงเดือน เจริญฉิม และคณะ (2555)	เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเลือกกลวิธีการเรียนด้วยตนเองตามความสนใจ รับผิดชอบตนเอง สามารถที่จะควบคุมตนเอง พยายามค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
7.เขมกร อนุภาพ (2560)	เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีการการวางแผน การปฏิบัติและการประเมินผลความก้าวหน้าของการเรียนของตนเอง เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการเรียน แสวงหาผู้สนับสนุน แหล่งความรู้สื่อการศึกษาที่ใช้ในการเรียนรู้ปฏิบัติและประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง ผู้เรียนอาจได้รับความช่วยเหลือจากผู้สอนหรืออาจจะไม่ได้รับความช่วยเหลือก็ได้
8.มุทิตา หวังคิด (2560)	เป็นกระบวนการเรียนรู้ และแสวงหาความรู้ ด้วยความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ โดยอาศัยความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองในการดำเนินงานตั้งแต่การวินิจฉัยความต้องการของตนเอง การกำหนดเป้าหมายในการเรียน การวางแผนการเรียนและการทำงาน การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกแหล่งข้อมูล เลือกวิธีการเรียนรู้และการประเมินผลด้วยตนเองให้สำเร็จภายในกรอบระยะเวลาที่กำหนด

ตารางที่ 1 สรุปความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มา

นักการศึกษา	ความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
9.สุธาสินี สัตย์เจริญ (2561)	การเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญของความเป็นอิสระส่วนบุคคล ที่พึ่งพาตนเองการรับผิดชอบในการเรียนรู้การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการนำความสามารถจากภายในตัวผู้เรียนออกมาใช้และเป็นการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการนำความสามารถจากภายในตัวผู้เรียนออกมาใช้และเป็นการเรียนรู้แสวงหา ความรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน เป็นการเลือกหรือปรับเนื้อหาสาระสื่อการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการและดำเนินการและควบคุมตนเอง โดยมีกระบวนการให้ผู้เรียนได้ริเริ่มวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน ตั้งเป้าหมายและหาวิธีไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ พร้อมสะท้อนความคิด ความสำเร็จช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาและเพิ่มศักยภาพของตนเอง โดยค้นพบความสามารถและสิ่งที่มีคุณค่าในตนเองที่เคยมองข้ามไป ลักษณะของการเรียนรู้แบบนำตนเองอาจจำแนกได้ 2 ประการ คือ ลักษณะทางบุคลิกภาพของผู้เรียน ที่มีค่านิยม เจตคติ และความสามารถที่จะรับผิดชอบควบคุมจัดการตนเองได้และลักษณะสภาพการจัดการเรียนการสอนที่มีศูนย์กลางอยู่ที่ตัวผู้เรียน
10.ทิศนา แขมมณี (2563, น. 125-126)	การให้โอกาสผู้เรียนวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งครอบคลุมการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตน (learning needs) การตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้(learning goals) การเลือกวิธีเรียนรู้ (learning strategies) การแสวงหาแหล่งความรู้ การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งการประเมินตนเอง (learning evaluation) โดยผู้สอนทำหน้าที่ในการสนับสนุน ส่งเสริม และให้คำปรึกษาผู้เรียนในการวินิจฉัยความต้องการ กำหนดวัตถุประสงค์ ออกแบบแผนการเรียนรู้ และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ แหล่งข้อมูล รวมทั้งร่วมเรียนรู้ไปกับผู้เรียนและติดตามประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วย

ตารางที่ 1 สรุปความหมายการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มาผ่านการสังเคราะห์สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง เป็นวิธีการเรียนรู้และวิธีการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนเลือกกลวิธีการเรียนด้วยตนเองตามความสนใจ รับผิดชอบตนเอง สามารถที่จะควบคุมตนเอง พยายามค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

2.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning)

มีนักการศึกษาให้ความหมายที่หลากหลาย ดังนี้

โนลส์ (Knowles, 1975) มีขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์ความต้องการของตนเองจะเริ่มจากให้ผู้เรียนแต่ละคนบอกความต้องการและความสนใจของตนในการเรียนกับเพื่อนอีกคน ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาแนะนำ และเพื่อนอีกคนทำหน้าที่จดบันทึกและให้กระทำเช่นนี้หมุนเวียนทั้ง 3 คน แสดงบทบาทครบทั้ง 3 ด้านคือผู้เสนอความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้คอยจดบันทึกการสังเกตการณ์เพื่อประโยชน์ในการเรียนร่วมกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุก ๆ ด้าน

2. การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน โดยเริ่มจากบทบาทของผู้เรียนเป็นสำคัญผู้เรียนควรศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา แล้วเขียนจุดมุ่งหมายในการเรียนของตนให้ชัดเจน เน้นพฤติกรรมที่คาดหวังวัดได้มีความแตกต่างของจุดมุ่งหมายในแต่ละระดับ

3. การวางแผนการเรียน ให้ผู้เรียนกำหนดแนวทางการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน ระบุการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

4. การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

4.1 แหล่งวิทยาการที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า เช่น ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์

4.2 ทักษะต่างๆ ที่มีส่วนช่วยในการแสวงแหล่งวิทยาการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เช่น ทักษะการตั้งคำถามทักษะการอ่าน เป็นต้น

5. การประเมินผล ควรประเมินผลการเรียนด้วยตนเองตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้และให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ ทักษะทัศนคติค่านิยม มีขั้นตอนในการประเมิน คือ

5.1 กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ให้ชัดเจน

5.2 ดำเนินการให้บรรลุ วัตถุประสงค์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

5.3 รวบรวมหลักฐานจากผลการประเมินเพื่อตัดสินใจซึ่งต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่สมบูรณ์และเชื่อถือได้

5.4 เปรียบเทียบข้อมูลก่อนเรียนกับหลังเรียนเพื่อดูว่าผู้เรียนมีความก้าวหน้าเพียงใด

5.5 ใช้แหล่งข้อมูลจากครูและผู้เรียนเป็นหลักในการประเมิน

บอลฮุยส์ (Bolhuis, 2003, p. 323 – 347) เสนอวิธีการสอนแบบเน้นกระบวนการ โดยสอนให้ผู้เรียนสร้างพลังแรงใจในการเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเอง (Process – oriented) มีหลักการที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. ให้ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มจัดกระบวนการเรียนรู้ทีละขั้น จนสมบูรณ์

2. ให้ความสำคัญกับความต้องการในการสร้างความรู้เน้นทักษะการเรียนรู้เจตคติ และความรู้

3. ให้ความสนใจกับมิติด้านอารมณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในการเรียน มีแรงจูงใจภายใน ยินดีที่จะแก้ปัญหาที่ยาก

4. ให้กระบวนการเรียนรู้และผลที่เกิดขึ้นเป็นปรากฏการณ์ทางสังคม โดยให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกต การปฏิบัติของผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกบผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

กูกลิเอลมิโน (Guglielmino) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง หรือ SDLR (Self Directed Learning Readiness) ที่ได้จากการใช้เทคนิคเดลฟาย ไว้ 8 ด้านดังนี้ (สรวงพร กุศลส่ง, 2557, น. 101-102)

1. การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) ได้แก่ ความสนใจ ในการเรียน ความพอใจในความริเริ่มของตน ความรักการเรียน และความคาดหวังว่าจะเรียน อย่างต่อเนื่อง ความสนใจหาแหล่งความรู้ การมีความอดทนต่อข้อสงสัย การมีความสามารถในการยอมรับคำวิจารณ์ และการมีความรับผิดชอบ ในการเรียนรู้

2. การมีมโนทัศน์ของตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self Concept as an Effective Learner) ได้แก่ ความมั่นใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ความสามารถในการจัดแบ่งเวลาให้การ เรียน การมีวินัย การมีความรู้เกี่ยวกับความต้องการการเรียนรู้ และแหล่งทรัพยากรทางความรู้ และ การมีทัศนะต่อตนเอง ว่าเป็นผู้กระตือรือร้นในการเรียนรู้

3. การมีความคิดริเริ่มและมีอิสระในการเรียนรู้ (Initiative and Independence in Learning) ได้แก่ การแสวงหาคำตอบจากค าถามต่างๆ ชอบแสวงหาความรู้ ชอบมี

ส่วนร่วมในการกำหนดประสบการณ์การเรียนรู้ มีความมั่นใจในความสามารถที่จะทำงานด้วยตนเองได้ดี รักการเรียนรู้ พอใจในทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจ รู้แหล่งทรัพยากรทางความรู้ มีความสามารถในการพัฒนาแผนการทำงานของตนเอง และมีความริเริ่มในการเริ่มโครงการใหม่ๆ

4. การยอมรับในสิ่งที่ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง (Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) ได้แก่ การยอมรับ จากผลการเรียนว่าตนเองมีสติปัญญาปานกลาง หรือเหนือกว่าปานกลาง ความเต็มใจเรียนในสิ่งที่ยากหากเป็นเรื่องที่สนใจ และมีความเชื่อมั่นในวิธีการเรียนและสืบสวนสอบสวนทางการศึกษา

5. ความรักในการเรียน (Love of Learning) ได้แก่ การชื่นชมบุคคลที่ค้นคว้าอยู่ เสมอ การมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเรียน และสนุกกับการสืบสอบค้นคว้า

6. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ได้แก่ การมีความกล้าเสี่ยงกล้าลอง มีความสามารถคิดปัญหา และความสามารถคิดวิธีการเรียนในเรื่องหนึ่งๆ ได้หลายวิธี

7. การมองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) ได้แก่การมองตนเอง ว่าเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ชอบคิดถึงอนาคต เห็นปัญหาว่าเป็นสิ่งท้าทาย และไม่ใช่เครื่องหมายจะให้หยุดทำ

8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐานและทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skills and Problem-Solving Skills) ได้แก่ การมีความสามารถในการใช้ทักษะการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา คิดว่าการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย

ทิศนา แขมมณี (2563, น. 125-126) ตัวบ่งชี้การเรียนรู้แบบนำตนเองดังนี้

1. ผู้เรียนมีการวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ผู้เรียนมีการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตน (learning needs)

3. ผู้เรียนมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (learning goals)

4. ผู้เรียนมีการเลือกวิธีเรียนด้วยตนเอง (learning strategies)

5. ผู้เรียนมีการแสวงหาแหล่งความรู้ (learning resources) รวบรวม ข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง

6. ผู้เรียนมีการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง (learning evaluation)

7. ผู้สอนมีการสนับสนุน ส่งเสริม ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือ แก่ผู้เรียนในขั้นตอนต่างๆ ตามความเหมาะสมและความจำเป็น

8. ผู้สอนมีการวัดและประเมินผลโดยใช้ผลการประเมินของตนเอง และของผู้เรียนประกอบกัน

และได้วิเคราะห์จากนักการศึกษาที่หลากหลายดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มา

นักการศึกษา	ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง	ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน	ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน	ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล	ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล
1.โนลส์ (Knowles, 1975)	√	√	√	√	√
2.บอลฮุยส์ (Bolhuis, 2003)	√	√	√	√	
3.สรวงพร กุศลส่ง (2557)	√	√	√	√	√
4.ทิศนา แขมมณี (2563)	√	√	√	√	√

ตารางที่ 2 สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแหล่งที่มาผ่านการสังเคราะห์สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษาของแสงเดือน เจริญฉิม และคณะ (2555) ได้ศึกษาเรื่องความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเรียนรู้แบบน าตนเองของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 2) เปรียบเทียบการเรียนรู้แบบน าตนเองของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาเกษตรและสิ่งแวดล้อมศึกษา สาขาคณิตศาสตร์และคอมพิวเตอร์ศึกษา สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา และสาขาภาษาอังกฤษศึกษา กลุ่มที่ศึกษา คือ นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ สาขาเกษตรและสิ่งแวดล้อมศึกษาจำนวน 31 คน สาขาคณิตศาสตร์และคอมพิวเตอร์ศึกษาจำนวน 37 คน สาขาพลศึกษาและสุขศึกษาจำนวน 45 คน และสาขาภาษาอังกฤษศึกษาจำนวน 36 คน รวมจำนวน 149 คน มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการเรียนรู้แบบนำตนเองซึ่งเป็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูแต่ละสาขา โดยใช้สถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance : ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเอง นิสิตมีการเรียนรู้แบบนำตนเองอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยด้านความสามารถในการใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ด้านความคิดริเริ่มและมีอิสระในการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำที่สุด 2. เปรียบเทียบการเรียนรู้แบบนำตนเอง นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูแต่ละสาขามีความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ ด้านมโนมติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ด้านความรักในการเรียนรู้ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านการมองอนาคตในแง่ดี และความสามารถในการใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะแก้ปัญหา นิสิตฝึกประสบการณ์แต่ละสาขามีการเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านความคิดริเริ่มและมีอิสระในการเรียนรู้ พบว่า นิสิตฝึกประสบการณ์สาขาคณิตศาสตร์และคอมพิวเตอร์ศึกษา กับ นิสิตฝึกประสบการณ์สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา มีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเพศชายและเพศหญิงมีการเรียนรู้แบบนำตนเองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

นอกจากนั้น ยุพิน นอบน้อม (2556) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลโดยใช้เทคนิคการฝึก สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (CIRC) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล และ 3) เจตคติต่อกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนนิคมลำนารายณ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 2 ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) แบบวัดทักษะการปฏิบัติ และ 3) แบบวัดเจตคติต่อกีฬาวอลเลย์บอล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน(CIRC) สูงกว่าแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (CIRC) สูงกว่าแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ3) เจตคติต่อกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (CIRC) สูงกว่าแบบปกติอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อดิศร เนียมแก้ว (2557) ได้ศึกษาผลของการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 รายการ คือ ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการส่งลูกมือล่าง หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน หาค่าความเชื่อถือได้กับนักเรียนจำนวน 30 คน (ชาย 15คน, หญิง 15คน) โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย ทำการทดสอบซ้ำ ระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ และหาค่าความเป็นปรนัย จาก ผู้ประเมินจำนวน 2 คน กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 90 คน เป็นนักเรียนชาย 53 คน นักเรียนหญิง 37 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของ แบบทดสอบโดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และสร้างเกณฑ์ปกติจากคะแนนดิบ และผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การส่งลูกมือล่าง ของนักเรียนชาย มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.92 อยู่ในระดับดีมาก 0.80 อยู่ในระดับดี และ0.85 อยู่ในระดับดีตามลำดับ นักเรียนหญิงมีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.90

อยู่ในระดับดีมาก0.85 อยู่ในระดับดี และ0.83 อยู่ในระดับดีค่าความเป็นปรนัย นักเรียนชายมีค่าเท่ากับ 0.99, 1.00 และ0.98 อยู่ใน ระดับดีมาก นักเรียนหญิงมีค่าความเป็นปรนัยเท่ากับ 0.99, 1.00 และ0.99 อยู่ในระดับดีมากตามลำดับทั้ง 3 รายการ สรุปว่าแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ทดสอบกับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาได้

ชมพู สุรกาญจนชาติ (2557) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ จำนวน 6 คน จากการเลือกแบบเจาะจง มีระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม เก็บข้อมูลในรูปแบบการศึกษาเชิงซ้อน ประกอบด้วยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากข้อมูลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบรายงานตนเองและการสนทนากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (ความเชื่อมั่นที่ .92) และโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ มีการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าพัฒนาการเรียนรู้ และค่าขนาดอิทธิพล เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว วิเคราะห์ค่าทีแบบไม่ขึ้นต่อกัน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากเนื้อหาและอุปนัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ พบว่านักศึกษามีการเรียนรู้แบบนำตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ กล่าวคือ พบสมาชิกมีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นทุกองค์ประกอบ สมาชิกมีการเรียนรู้แบบนำตนเองจำแนกรายด้านทั้ง 8 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน

นภชา จั่นจุ้ย (2558) ได้ศึกษาผลของการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีจิตราจังหวดปทุมธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์ปกติของทักษะกีฬาวอลเลย์บอลำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนศรีวิตรา จังหวัดปทุมธานี ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการเคลื่อนที่ในการเล่นลูกวอลเลย์บอล ทักษะการเล่นลูกบอลสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกบอลสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน เพื่อหาค่าเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีของ

Rovinelli and Hambleton และหาค่าความเชื่อมั่นได้ (Reliability) โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test–Retest) และหาค่าความเป็นปรนัย(Objectivity) โดยใช้ผู้ประเมิน 2 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนโรงเรียนศรีจิตราชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษากีฬาวอลเลย์บอลในภาคต้น ปีการศึกษา 2556 โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากได้กลุ่มตวอย่างที่เป็นนักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง 30 คน รวม 60 คน มีผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยพบว่าแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล มีค่าความเที่ยงตรงของทักษะการเคลื่อนที่ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง ส่วนค่าความเชื่อถือได้และค่าความเป็นปรนัยของทักษะการเล่นวอลเลย์บอล มีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีถึงดีมาก มีค่าเท่ากับ 0.97 สำหรับเกณฑ์ปกติของทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนศรีวิตรา จังหวัดปทุมธานีสามารถนำไปใช้วัดประมาณค่าทักษะวอลเลย์บอลได้จริง

เขมกร อนุภาพ (2560) ได้ศึกษาผลการใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อพัฒนาการเรียนรู้วิชาคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาการเรียนรู้วิชาคอมพิวเตอร์โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 2) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ 3) ศึกษาความพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดลำโพ (คล้อยประชารังสฤษฎ์) อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 43 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย1) แผนจัดการเรียนรู้วิชาคอมพิวเตอร์เรื่องโปรแกรมนำเสนอจำนวน 1 หน่วยการเรียนรู้ 2) แบบประเมินความสามารถการเรียนรู้แบบนำตนเอง 3) แบบประเมินชิ้นงานของนักเรียน 4) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ 5) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน ผู้วิจัยเก็บรวบรวบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลข้อมูล โดยใชสถิติได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีพัฒนาการการเรียนรู้วิชาคอมพิวเตอร์โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองมีคะแนนการปฏิบัติงานผานเกณฑ์ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ70 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 93.02 และมีคะแนนไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.97 ภาพรวมของนักเรียนประเมินตนเองและครูประเมินนักเรียนอยู่ในระดับดีกับดีตามลำดับ นักเรียนมีผลการประเมินชิ้นงานวิชาคอมพิวเตอร์มีคะแนนน้อยในระดับดี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 55.81 ระดับพอใช้ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 44.19 2) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคอมพิวเตอร์ผ่านเกณฑ์ ไม่ต่ำ

กว่าร้อยละ70 จำนวน 18 คนคิดเป็นร้อยละ 41.86 ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 58.14 3) นักเรียนมีความพึงพอใจภาพรวมต่อการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง อยู่ในระดับมาก (Mean = 4.49, S.D. = 0.79)

มุทิตา หวังคิด (2560) ได้ศึกษาผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศด้วยการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศด้วยการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย 1) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 2) สร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) ทดลองใช้ และประเมินประสิทธิผลของรูปแบบ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 76 คน ซึ่งการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยของการสุ่มโดยสุ่มอย่างง่ายจาก 4 ห้องเรียน ด้วยการจับฉลากมา 2 ห้องเรียน ให้ห้องเรียนที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และห้องเรียนที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม แต่ละห้องมีนักเรียน 38 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test และมีผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศด้วยการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีองค์ประกอบหลัก ดังนี้ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผล โดยรูปแบบที่สร้างขึ้นมีคุณภาพตามผลการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับมาก นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศด้วยการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะการใช้คอมพิวเตอร์หลังเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้รูปแบบการเรียนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาตรี พรมพุทธ (2560) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะการเล่นวอลเลย์บอล (การเล่นลูกสองมือบนการเซต) วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.

1) สาขาวิชาการตลาด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างการและทักษะการเล่น โดยใช้การทดสอบทักษะของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช. 1)สาขาวิชาการตลาด ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2560 จำนวนนักเรียน 45 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 4 สัปดาห์โดยมีการทดสอบสองครั้งโดยใช้แบบฝึกทักษะและ นำคะแนนทั้งก่อนและหลังการโดยใช้แบบฝึกทักษะมาเปรียบเทียบ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีการพัฒนาที่ดีขึ้นทางด้านทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

งามพันธุ์ สัยศรี (2561) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่แบบวัดนิสัยรักการอ่าน สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีหลักการ 3 ประการ คือ 1) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการอ่านตั้งเป้าหมายและวางแผนการอ่านตามความสนใจ และคัดเลือกบทอ่านและกลยุทธ์ในการอ่านที่เหมาะสม ทำให้ผู้เรียนสมัครใจและกระตือรือร้นที่จะอ่านอ่านอย่างเข้าใจและผูกพันต่อการอ่าน 2) การให้ผู้เรียนควบคุมการอ่านด้วยตนเองและช่วยกันอ่านร่วมกับบุคคลที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ช่วยให้บรรลุเป้าหมายการอ่านได้ 3) การประเมินผลการอ่านเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่สามารถจูงใจให้อ่านได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ตลอดจนอ่านได้อย่างต่อเนื่อง ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตั้งเป้าหมายตามความสนใจ ขั้นวางแผนอ่านให้เหมาะสม ขั้นชื่นชมเมื่ออ่านได้และขั้นชวนให้สะท้อนคิด 2. เมื่อใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างแล้วพบว่า 1) นิสัยรักการอ่านของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ผลการเปรียบเทียบพัฒนาการของนิสัยรักการอ่านใน 4 ระยะของการทดลอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นักเรียนมีคะแนนพัฒนาการจากการวัดนิสัยรักการอ่านครั้งหลังสูงกว่าครั้งก่อนหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

ภัทรภร ผลิตากุล (2561) ได้ศึกษาผลการศึกษาความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา สาขาการแสดงดนตรี คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และ หลังเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และ 2) จัดกลุ่มพฤติกรรมความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดซ้ำ ประชากรคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ที่เรียนวิชาวิธีการสอนดนตรี สาขาการแสดงดนตรี คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 17 คน เครื่องมือวิจัยคือแผนการสอนวิชาวิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แบบวัดความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และ แบบสังเกตพฤติกรรมความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียนในภาพรวมและรายด้านจำนวน 7 ด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และรายด้านจำนวน 1 ด้านไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พฤติกรรมความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ไม่แสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง 2) แสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยมีเพื่อนสนับสนุน 3) แสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองแต่ยึดมั่นในความคิดตนเอง และ 4) แสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

วีระชัย เขื่อนแก้ว (2561) ได้ศึกษาผลการพัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองในการส่งเสริมทักษะปฏิเสธในเด็กวัยเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองในการส่งเสริมทักษะปฏิเสธในเด็กวัยเรียน และ 2) เพื่อประเมินประสิทธิผลของสื่อการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ของโรงเรียนใน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 89 คน ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่วิจัยประกอบด้วย 1) สื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองเรื่อง “ปฏิเสธอย่างไรให้ห่างไกลยาเสพติด” สำหรับเด็กวัยเรียน และ 2) แบบประเมินทักษะปฏิเสธ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.72 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบ ที (Paired t-test) และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1. สื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองในการส่งเสริมทักษะปฏิเสธในเด็กวัยเรียน เป็นหนังสือการ์ตูนป๊อบอัพ แสดงเรื่องราวของวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เสพยาเสพติด พิษภัยของยาเสพติด เส้นทางการติดยา ทักษะการปฏิเสธ สายด่วนและสถานที่บำบัดยาเสพติด และแบบประเมินทักษะปฏิเสธด้วยตนเองในสถานการณ์ที่หลากหลาย สื่อการเรียนรู้นี้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดย

ผู้เชี่ยวชาญ พบว่าด้านการใช้ประโยชน์และด้านความเหมาะสมเชิงจริยธรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านความเป็นไปได้ และด้านความถูกต้องของเนื้อหามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะปฏิเสธระหว่างก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการใช้สื่อการเรียนรู้สูงกว่าก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธาสินี สัตย์เจริญ (2561) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ(1) เพื่อเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง (2) เพื่อเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกอาชีพระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่มีคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 จากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพที่มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.902 (2) โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67–1.00 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกันและแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองมีการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทินกร นันทะไสย (2561) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนบริษัทน้ำตาลตะวันออก 34 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยยางยืดควบคู่กับโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอล

17 คน และกลุ่มควบคุมที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอล 17 คน ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้การทดสอบดันพื้น และการทดสอบ Dumbbell Shoulder Press ร่วมกับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอล ในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่4,6,8 ตามลำดับ วิเคราะห์ทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ สถิติทดสอบทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จากการทดสอบดันพื้น และ Dumbbell Shoulder Press รวมถึงความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าพัฒนาการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทดสอบดันพื้น และ Dumbbell Shoulder Press รวมถึงพัฒนาการความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธชาทัช ไชยมุทา (2561) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับพิลาทิสที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับพิลาทิสที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยเลือกแบบเจาะจง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับพิลาทิส และ กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลแบบปกติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่โปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับพิลาทิสที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 80 นาทีแบบประเมินความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลประกอบด้วย 1) แบบประเมินท่าทางการเสิร์ฟ 2) แบบวัดความแม่นยำการเสิร์ฟวอลเลย์บอลโดยใช้แบบทดสอบของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPER Serving Accuracy Test) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล นักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวัจนา ศรีวิเนตร (2562) ได้ศึกษาผลของการพัฒนารูปแบบการสอนวิชาเคมีที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ 2) ออกแบบและพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง 3) นำรูปแบบการเรียนการสอนฯ ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ และ 4) ประเมินผลรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น โดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนและศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียววิชาเคมี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 และมีผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลสัมฤทธิ์มีประสิทธิภาพ 83.61/81.11 ค่าดัชนีประสิทธิผล 0.6989 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความพึงพอใจของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

หอมจันทร์ แสงเสดาะ (2562) ได้ศึกษาผลการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการแสวงหาความรู้และความรับผิดชอบ 2) พัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบ 3) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบ และ 4) ประเมินประสิทธิผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนเทศบาลวัดบูรพาภิราม จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) คู่มือรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบ 2) บทเรียนออนไลน์ 3) แผนการจัดการเรียนรู้ 4) แบบประเมินความสามารถในการ

แสวงหาความรู้ 5) แบบสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบ 6) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ 7) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าทดสอบค่าที (t-test) และข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานได้รูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์ โดยผู้วิจัยนำมาสังเคราะห์ได้รูปแบบการเรียนรู้ 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน 2) ขั้นกำหนดเป้าหมายการเรียน 3) ขั้นวางแผนการเรียนรู้ 4) ขั้นแสวงหาคำตอบ และ 5) ขั้นประเมินผล 2. ผู้เชี่ยวชาญ และครูผู้สอนมีความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ฯ โดยประเมินผลโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด 3. ผลการทดลองจากการใช้รูปแบบการจัดการเรียรู้ฯ ทำให้มีความสามารถในการแสวงหาความรู้และความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. ผลการประเมินประสิทธิผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และความรับผิดชอบ และคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ฯ ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด

รัศมี ทองดี (2562) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือที่มีต่อความมีน้ำใจนักกีฬาและทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือที่มีต่อความมีน้ำใจนักกีฬาและทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือ กลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 แบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 และแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าทีผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน 2) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีน้ำใจนักกีฬาแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีทักษะวอลเลย์บอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภานุมาศ ไกรสัย (2562) ได้ศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยปทุมธานี: การประเมินความต้องการจำเป็น โดยมีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล และ 2) ประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ระดับปริญญาตรีจำนวน 189 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และผลการวิจัยพบว่า ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับสูงและเมื่อพิจารณาเป็นชั้นปีพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่4 มีคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3 และ 1 ตามลำดับ และผลการประเมินความต้องการจำเป็นพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความต้องการจำเป็นของความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่จะต้องได้รับการพัฒนามากที่สุด

ภัสสร ธูปบุตร (2562) ได้ศึกษาผลการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกระหว่างกลุ่มการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง แหล่งข้อมูลในการวิจัย คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงอายุ8-12 ปีจำนวน 40 คน จำแนกเป็นโรงเรียนวัดแจงร้อน จำนวน 10 คน เพื่อทดลองนำร่องใช้โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่และโรงเรียนราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1.โปรแกรมการฝึกพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 2 โปรแกรม คือโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานและโปรแกรมการฝึกแบบควบคู่ 2.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย แบบทดสอบพลังกล้ามเนื้อขาด้วยวิธีการยืนกระโดดสูงและแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธีการวิ่งทีเทส เก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการฝึกทั้ง 2 กลุ่มทุกวันจันทร์วันพุธ และวันศุกร์ในแต่ละสัปดาห์รวม 6 สัปดาห์และดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐานการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบชนิดวัดซ้ำ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ และการทดสอบค่าทีผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นตามระยะของการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบ

ระหว่างโปรแกรมการฝึกที่แตกต่างกัน เมื่อผ่านการฝึกไปแล้วอย่างน้อย 6 สัปดาห์พบว่ากลุ่มการฝึกแบบควบคู่ดีกว่าแบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณวิไล ภักดีรักษ์ (2562) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคกลุ่มเกมแข่งขันและเทคนิคกลุ่มช่วยเรียนรายบุคคลที่มีต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 46 จังหวัดชัยนาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจในการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT และเทคนิค TAI ในวิชาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 60 คน ได้มาจากการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 20 คน ดังนี้กลุ่มทดลองที่ 1 จัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT กลุ่มทดลองที่ 2 จัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TAI และกลุ่มควบคุมจัดการเรียนรู้แบบปกติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี3 ชนิด ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT, เทคนิค TAI และแบบปกติ 2)แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของเฮลเมน และ 3)แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาวอลเลย์บอลภายในกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติแบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT และเทคนิค TAI หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาวอลเลย์บอลระหว่างนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT และเทคนิค TAI กับแบบปกติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT, เทคนิค TAI และแบบปกติอยู่ในระดับมาก สรุปว่าการจัดการเรียนการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TAI, เทคนิค TGT และแบบปกติสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวอลเลย์บอลได้ดีตามลำดับส่งผลให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาวอลเลย์บอล และมีแนวโน้มที่สามารถพัฒนาการจัดการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับวิชาพลศึกษาในอนาคตต่อไป

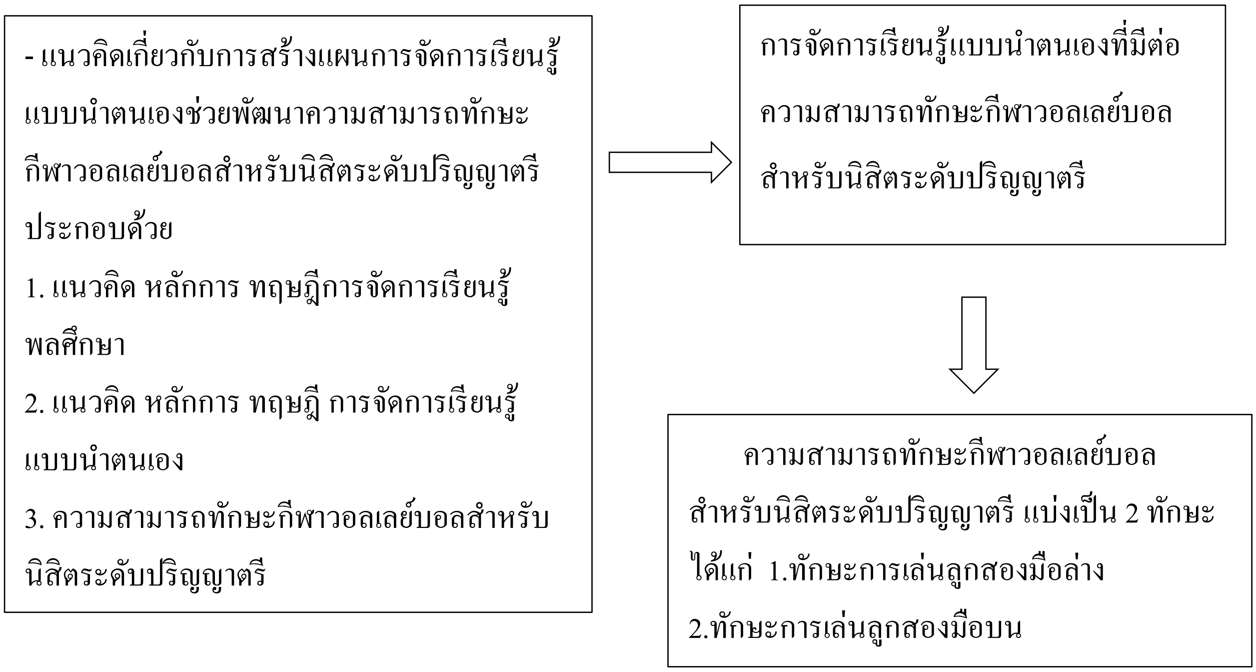
ศิวัช ชัยธรณ และสมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2562) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล และเพื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและหลังการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง โดยกลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองร่ม จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล 2 แบบ ได้แก่แบบทดสอบที่ 1 การเล่นลูกสองมือล่างอยู่กับที่ และแบบทดสอบที่ 2 การเล่นลูกสองมือล่างกระทบฝาหนัง โดยมีรูปแบบการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา 3 ชุด ดังนี้ 1) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 1 จังหวะ 2) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 2 จังหวะ และ 3) แบบการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่แบบฝึกทั้ง 3 ชุด จะเริ่มจากง่ายไปหายาก เริ่มจากซับซ้อนน้อยไปหาซับซ้อนมาก ตามหลักของการฝึกซ้อมและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ซึ่งเราสามารถแบ่งหลังของการฝึกซ้อมได้ 3 ด้านใหญ่ คือ หลักทางด้านสรีรวิทยา หลักทางด้านจิตวิทยา และหลักทางด้านวิทยาการสอนกีฬา ผลการศึกษาพบว่า แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล มีแบบฝึกทั้งหมด 3 ชุด คือ 1) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 1 จังหวะ 2) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 2 จังหวะ และ 3) แบบการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่นักเรียนกลุ่มเป้า หมายที่ผ่านการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลมีพัฒนาการทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้น

Giovanni Ottoboni (2021) ผลของการฝึกกีฬาต่อการประมวลผลทางปัญญาขั้นสูงของดัชนีร่างกาย : การศึกษาผู้เล่นวอลเลย์บอลและความสามารถในการทำนายการแสดงสัญญาณมือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อได้โปรแกรมที่เหมาะสมกับนักกีฬาในการคาดการณ์การกระทำของฝ่ายตรงข้ามบนพื้นฐานจากประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ 42 คน เป็นนักวอลเลย์บอล 18 คน และผู้ควบคุมทีมที่ไม่ใช้นักกีฬา 17 คน ผลการวิจัยพบว่าผู้เล่นที่เก่งจะมีความสามารถในการคาดการณ์พื้นฐานสำหรับวินัยทางกีฬา

จากการวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและการสอนกีฬาวอลเลย์บอลซึ่งเห็นถึงการนำการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองนำมาใช้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย และสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ได้ตรงตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้เพื่อให้เกิดผลตรงตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้อีกวิธีหนึ่งที่มีหลากหลายวิชานำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งจากงานวิจัยเกี่ยวกับการสอนวอลเลย์บอลนั้นเห็นวิธีการพัฒนาทั้งทักษะและความสามารถทางด้านความรู้ จิตใจ และการปฏิบัติ และในสถานการณ์ในปัจจุบันต้องบูรณาการเลือกวิธีการสอนที่เอื้อต่อผู้เรียนได้มีโอกาสในการเรียนรู้ได้ดีเกิดประโยชน์สูงสุด จึงนำการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองตามขั้นตอนนำมาพัฒนาการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลให้ผู้เรียนพัฒนา เรียนรู้ ปฏิบัติในวิชาวอลเลย์บอลได้อีกรูปแบบหนึ่ง

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย



5. สมมติฐานของการวิจัย

การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยส่งผลให้

1. นิสิตที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบน สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยพัฒนาความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดประชากร

1.3 การสร้างและพัฒนา และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบ ไปด้วย

1.3.1 แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

1.3.2 แบบวัดความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง
1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
1.2 การกำหนดประชากร
1.3 การสร้างและพัฒนา และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบไปด้วย
1.3.1 แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
1.3.2 แบบวัดความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบน

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผลลัพธ์

- เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ จำนวน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง
- แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
- แบบวัดความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

- ผลการทดสอบความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- ผลการทดสอบความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็น
  กลุ่มทดลองโดยจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
  และกลุ่มควบคุมโดยจัดการเรียนรู้แบบปกติ

- เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (paired t-test)
- เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent-sample t-test)

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2. เพื่อกำหนดประชากรที่ใช้ในงานวิจัย และ3. เพื่อสร้างและพัฒนา และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แต่ละประเด็นมีรายละเอียดการดำเนินการต่อไปนี้

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ หนังสือ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกีฬาวอลเลย์บอล การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และรูปแบบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1.1.2 คำอธิบายรายวิชาวอลเลย์เพื่อสุขภาพ

1.1.3 ศึกษาเกี่ยวกับแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ประชากร ในภาคปลาย ปี 2564 มีนิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 173 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ซึ่งใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยใช้ชุดโปรแกรมช่วยการวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาสำเร็จรูป สูตรของโคเฮน (Cohen อ้างถึงใน ศักดิ์สิทธิ์ วัชรารัตน์. 2552) กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 และกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมีร่างกายพร้อมที่จะเข้าร่วมการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4) ผู้เรียนสามารถเตรียมอุปกรณ์ เช่น ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลชายหาด และลูกโป่ง ในการฝึกปฏิบัติ

กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1) ผู้เรียนไม่สามารถเข้าร่วม 1 ครั้งขึ้นไปในการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หรือนิสิตไม่ได้เรียนรายวิชานี้และไม่ผ่านเพราะเป็นกิจกรรมหนึ่งในการเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

2) ขอถอนตัวออกจากการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์ระหว่างเกิดโรคระบาดทางมหาวิทยาลัยมีนโยบายให้ทำการสอนในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งนิสิตที่ลงทะเบียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพจะได้รับการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์เหมือนกันไม่ว่าจะกลุ่มใด ซึ่งแต่ในกลุ่มที่ทำการทดลองจะมีวิธีการเรียนรู้แบบนำตนเองมาใช้เสริมจากการสอนในรูปแบบออนไลน์ และเมื่อผลในการวิจัยครั้งนี้ได้ผลที่ดีจะสร้างแนวทางการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ที่เหมาะสมกับผู้เรียนสร้าง และพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมที่สุดในรูปแบบออนไลน์ส่งผลให้เกิดผลดีกับทางผู้เรียนทั้งหมดอย่างแน่นอนครับ ซึ่งทั้งการจัดการเรียนรู้ทั้งสองกลุ่มนั้นผู้สอนจะต้องจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญและเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์เช่นกัน แต่กลุ่มที่ทดลองจะเน้นการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นแนวทางในการสอนหลัก

ข้อกำหนดตามข้อพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Ethical consideration) ลงในโครงการวิจัย ดังนี้:

ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทั้ง 3 ข้อ ได้แก่ หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person) โดยการให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยจะเคารพความเป็นส่วนตัวและการเก็บรักษาความลับของอาสาสมัครผู้รับการวิจัย โดยในแบบบันทึกข้อมูลจะไม่มีข้อมูลที่บ่งชี้ (Identifiers) ถึงอาสาสมัครผู้รับการวิจัย หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/non-maleficence) อาสาสมัครผู้รับการวิจัยจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ อาจเกิดความเสี่ยงต่ออาสาสมัครผู้รับการวิจัยเพียงเล็กน้อย คือ ความลับของอาสาสมัครผู้รับการวิจัยอาจถูกเปิดเผย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของอาสาสมัครผู้รับการวิจัยเป็นอย่างดี และหลักความยุติธรรม (Justice) คือ มีเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออกชัดเจน มีการกระจายประโยชน์และความเสี่ยงอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ

1.3 การสร้าง พัฒนา และตรวจสอบความเหมาะสมของตัวจัดกระทำ

ตัวจัดกระทำในการศึกษาครั้งนี้มีส่วนประกอบ 3 ประการ ได้แก่ 1. แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี 2. แบบจดบันทึก (LOGBOOK) และ 3.แบบประเมินตนเอง มีรายละเอียดของการสร้าง พัฒนา และตรวจสอบความเหมาะสมของตัวจัดกระทำ ดังนี้

1.3.1 กำหนดแหล่งข้อมูล

1) กำหนดผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือ จำนวน 5 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติตามข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

1.1) สำเร็จการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษาหรือสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 คนโดยมีการกำหนดเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก ดังนี้

กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. สำเร็จการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษาหรือสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา

2. สมัครใจในการให้ข้อมูลและมีเวลาเพียงพอที่จะเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1. ไม่มีเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2. ขอถอนตัวออกจากการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ซึ่งมีรายนามผู้เชี่ยวชาญดังนี้

1. ว่าที่ร้อยตรีหญิง ผศ.ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

2. อาจารย์ ดร.พงศธร ไพจิตร รองคณบดีคณะครุศาสตร์ และอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

3. อาจารย์ ดร. นิรุตติ์ สุขดี อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

4. อาจารย์ ดร. วายุ แวงแก้ว อาจารย์ประจำหมวดสุขศึกษาและพลศึกษาของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

5. อาจารย์ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

1.3.2 ดำเนินการสร้าง พัฒนา และตรวจสอบตัวจัดกระทำ

1) ร่างตัวจัดกระทำ สร้างแบบประเมินคุณภาพของตัวจัดกระทำ 1. แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี 2. แบบจดบันทึก (LOGBOOK) และ 3.แบบประเมินตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

1.1) ร่างแผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- ร่างแผนการจัดการเรียนรู้คำอธิบายรายวิชาและรายละเอียดของรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

- วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีและดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

- ร่างแบบจดบันทึก LOGBOOK และแบบประเมินตนเองโดยศึกษาจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องคือการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งต้องสัมพันธ์กับทฤษฎีที่กำหนดขั้นตอนนำไปสู่การปฏิบัติจริง กำหนดหัวข้อคำถาม หรือส่วนรายละเอียดที่ต้องใช้เขียน

- นำแผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้ง 2 ฉบับ โดยตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อมูลในเครื่องมือทั้ง 2 ฉบับ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การผ่านคือ ค่า IOC คือ .05 ขึ้นไปมาใช้เท่านั้น ถ้าไม่ถึงให้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

1.2) นำแผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง 2. แบบจดบันทึก LOGBOOK และ 3. แบบประเมินตนเองนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยกำหนดเกณฑ์ในการให้ค่าคะแนนดังนี้

+1 เมื่อ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าแบบทดสอบทักษะในรายการดังกล่าวสามารถที่

จะวัดหรือประเมินความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีได้จริง

0 เมื่อ ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าแบบทดสอบทักษะในรายการดังกล่าวสามารถที่จะวัดหรือประเมินความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีได้จริงหรือไม่

-1 เมื่อ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าแบบทดสอบทักษะในรายการดังกล่าวไม่สามารถที่จะวัดหรือประเมินความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีได้จริง

จากนั้นจึงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) โดยมีเกณฑ์การผ่านคือ มีค่า IOC $\geq$ 0.50 กล่าวคือ รายการทดสอบที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้ และรายการทดสอบที่มีค่า IOC ต่ำ กว่า 0.50 ควรปรับปรุงหรือ ตัดทิ้ง (ถ้าไม่ถึงให้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น)

ซึ่งมีค่าความดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 หมายถึง มีความตรงตามเนื้อหาสามารถใช้ 1.แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี 2. แบบจดบันทึก LOGBOOK และ 3. แบบประเมินตนเองได้

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมในเรื่องวิธีการแนะนำผู้เรียนในการเลือกเรียนรู้จากสิ่งที่ค้นคว้าต้องตรวจสอบทุกครั้งที่ผู้เรียนเลือกสิ่งที่นำมาเรียนรู้โดยผู้วิจัยดูและแนะนำ

1.3) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.4 การสร้าง พัฒนา และหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 กำหนดแหล่งข้อมูล

1) กำหนดผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือ จำนวน 5 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติตามข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

1.1) สำเร็จการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษาหรือสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 คนโดยมีการกำหนดเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก ดังนี้

กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. สำเร็จการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษาหรือสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา

2. สมัครใจในการให้ข้อมูลและมีเวลาเพียงพอที่จะเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1. ไม่มีเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2. ขอถอนตัวออกจากการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ซึ่งมีรายนามผู้เชี่ยวชาญดังนี้

1. ว่าที่ร้อยตรีหญิง ผศ.ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

2. อาจารย์ ดร.พงศธร ไพจิตร รองคณบดีคณะครุศาสตร์ และอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

3. อาจารย์ ดร. นิรุตติ์ สุขดี อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

4. อาจารย์ ดร. วายุ แวงแก้ว อาจารย์ประจำหมวดสุขศึกษาและพลศึกษาของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

5. อาจารย์ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

2) กำหนดนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือคือแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลนิสิตระดับปริญญาตรี นำไปทดสอบกับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพคนละกลุ่มกับกลุ่มนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จำนวน 2 รอบเป็นการทดสอบและทดสอบซ้ำ (Test-retest) เพื่อเป็นการวัดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) เพื่อความสัมพันธ์ของการทดสอบทักษะจากแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลนิสิตระดับปริญญาตรีทั้งสองครั้ง เฉพาะแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนก่อนนำไปทดสอบจริง ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. เป็นกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรีที่ให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยคนละกลุ่มกับนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมีร่างกายพร้อมที่จะเข้าร่วมการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟ

กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วม 1 ครั้งขึ้นไปในการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟ

2. ขอถอนตัวออกจากการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

1.4.2 สร้าง พัฒนา และหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2) นำแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อมูลในเครื่องมือทั้ง 2 ฉบับ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การผ่านคือ ค่า IOC คือ .05 ขึ้นไปมาใช้เท่านั้น ถ้าไม่ถึงให้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น โดยกำหนดเกณฑ์ในการให้ค่าคะแนนดังนี้

+1 เมื่อ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าแบบทดสอบทักษะในรายการดังกล่าวสามารถที่จะวัดหรือประเมินความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีได้จริง

0 เมื่อ ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าแบบทดสอบทักษะในรายการดังกล่าวสามารถที่จะวัดหรือประเมินความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีได้จริงหรือไม่

-1 เมื่อ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าแบบทดสอบทักษะในรายการดังกล่าวไม่สามารถที่จะวัดหรือประเมินความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีได้จริง

จากนั้นจึงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) โดยมีเกณฑ์การผ่านคือ มีค่า IOC $\geq$ 0.50 กล่าวคือ รายการทดสอบที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้ และ

รายการทดสอบที่มีค่า IOC ต่ำ กว่า 0.50 ควรปรับปรุงหรือ ตัดทิ้ง (ถ้าไม่ถึงให้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น)

ซึ่งมีค่าความดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 หมายถึง มีความตรงตามเนื้อหาสามารถใช้แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีได้

3) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4) กำหนดนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือคือ แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลนิสิตระดับปริญญาตรี นำไปทดสอบกับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพคนละกลุ่มกับกลุ่มนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จำนวน 2 รอบ เพื่อเป็นการวัดค่าความเชื่อมั่นการคุณภาพดังนี้

4.1) ผลการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำข้อมูลทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่ได้จากการทดสอบกับนิสิตระดับปริญญาตรีทั้ง 30 คน มาใช้ในการวิเคราะห์ค่าเชื่อมั่นแบบคงที่ (Stability Reliability) ของเครื่องมือด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest) 2 รอบ โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Correlation Coefficient) โดยเกณฑ์ที่ยอมรับได้รับของค่าความเชื่อมั่นในครั้งนี้ต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากกว่า 0.7 ขึ้นไป (Stephanie Glen, 2021)

4.2) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Correlation Coefficient) เท่ากับ 0.80 หมายถึง มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในการใช้แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีได้

5) นำแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลนิสิตระดับปริญญาตรี ปรับปรุงตามการหาค่าความเชื่อมั่น

6) นำเครื่องมือนำไปใช้ในการทดลองต่อไปในขั้นดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.3 เก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอลนิสิตระดับปริญญาตรี ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ตรวจสอบรูปแบบออนไลน์ส่งทางอีเมลล์

2) เก็บผลจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญนำไปปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ต่อไป

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการ ดังนี้

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design)

2.1.1 กำหนดแหล่งข้อมูล

1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ซึ่งใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยใช้ชุดโปรแกรมช่วยการวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาสำเร็จรูป สูตรของโคเฮน (Cohen อ้างถึงใน ศักดิ์สิทธิ์ วัชรารัตน์. 2552) กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 และกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้จำนวนทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. เป็นกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ที่มีความสมัครใจและให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2. เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมีร่างกายพร้อมที่จะเข้าร่วมการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

3. เป็นนิสิตที่ให้คำตอบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

4. ผู้เรียนสามารถเตรียมอุปกรณ์ เช่น ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลชายหาด และลูกโป่งในการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น

กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1. ผู้เรียนไม่สามารถเข้าร่วม 1 ครั้งขึ้นไปในการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

2. ขอถอนตัวออกจากการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

โดยมีการออกแบบตามแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O_1	X	O_2
C	O_3	-	O_4

หมายเหตุ E หมายถึง กลุ่มทดลองที่ใช้แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

C หมายถึง กลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนพลศึกษาแบบปกติ หมายถึงการเรียนโดยผู้สอนให้เปิดกล้องในการเรียน ข้อจำกัดในเรื่องพื้นที่ในการเรียนหน้ากล้อง สัญญาณมองไม่ชัดเจน และแบบฝึกที่ฝึกได้บางรูปแบบในการเรียนหน้ากล้องตามผู้สอน

O_1, O_2 หมายถึง ผลการวัดทักษะวอลเลย์บอลที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O_3, O_4 หมายถึง ผลการวัดทักษะวอลเลย์บอลที่วัดได้หลังการทดลอง

X หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2.2.2 การรวบรวมข้อมูล

1) การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

1.1) ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

1.2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่คณบดีคณะ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

2) สำรวจรายชื่อนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ (01175123) ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 และจะเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากผ่านการ

ตรวจสอบจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ และสุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

3) ผู้วิจัยนัดหมายนิสิตโดยผ่านโปรแกรม Google meet เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและขออนุญาตหรือความยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและดำเนินการทดลองในขั้นต่อไป และชี้แจงการเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน นิสิตสามารถใช้ลูกวอลเลย์บอล ลูกโป่ง และลูกบอลชายหาด เป็นต้น ไม่ควรใช้ลูกบอลที่มีน้ำหนักมากเพื่อความปลอดภัยต่อผู้เรียน ผู้วิจัยทำการชี้แจ้งตามลำดับขั้น ทั้ง 5 ขั้นตอนในทุกครั้งที่ทำการวิจัยโดยจะแนะนำทาง Google Meet

4) ผู้วิจัยนัดหมายในการทดสอบก่อน (Pre-test) ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ จำนวนทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ที่ ด้วยแบบวัดทักษะวอลเลย์บอลของนิสิตระดับปริญญาตรี ในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง ในขั้นดำเนินการแบ่งการทดลอง 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) การทดสอบผู้วิจัยเป็นผู้ทดสอบด้วยตนเอง และประเมินจากทักษะจากการดูคลิปการปฏิบัติทักษะของนิสิต เนื่องจากมีข้อจำกัดของสถานที่ช่วงเวลาในการสอน เนื่องจากสถานการณ์ของโรคระบาด โควิด 19 จึงต้องทำการประเมินจากการปฏิบัติโดยการให้นิสิตอัดคลิปวิดีโอ ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินคะแนนด้วยตนเอง

5) จากนั้นนำผลของการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติในขั้นตอนที่ 3

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) รุ่น 21.0

โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดลอบค่าที (t-test)

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบ (paired t-test) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนหลังการทดลอง ระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent-sample t-test) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้เก็บข้อมูล คือ

3.2.1 สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

3.2.1 สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential Statistics) โดยใช้สถิติ

1) การทดสอบค่าที แบบ paired t-test หรือ dependent t-test เพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

2) การทดสอบค่าที แบบ Independent-sample t-test เพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ได้แบ่งการนำเสนอผลการศึกษาข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ

n แทน ขนาดตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติทดสอบที

p แทน ค่าความน่าจะเป็น

* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบของทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของกนิสิตลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	**ก่อนการทดลอง** (n = 30)		**หลังการทดลอง** (n = 30)		**t**	***p***
	$\bar{X}$	**S.D.**	$\bar{X}$	**S.D.**		
1.ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล						
1.2 ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	2.57	0.63	3.50	0.68	-11.37	0.00*
1.3 ทักษะการเล่นลูกสองมือบน	2.37	0.61	3.10	0.55	-8.93	0.00*

* $p < .05$

หมายเหตุ ระดับดีมาก = 4.00 - 3.26, ระดับดี = 3.25 – 2.51, ระดับพอใช้ = 2.50 – 1.76, ระดับปรับปรุง = 1.75 – 1.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย 1) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $\bar{X}$ =3.50 อยู่ในระดับดีมาก และ $\bar{X}$ =2.57 อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ (t = -11.67 และ p = 0.00*)

และ 2) ทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $\bar{X}$ =3.10 อยู่ในระดับดี และ $\bar{X}$ =2.37 อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ (t = -8.93 และ p = 0.00*)

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนการทดลอง ระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n = 32)		กลุ่มควบคุม (n = 32)		t	*p*
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล						
1.1 ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	2.57	0.63	2.53	0.57	0.22	0.42
1.2 ทักษะการเล่นลูกสองมือบน	2.37	0.61	2.27	0.58	0.65	0.26

หมายเหตุ ระดับดีมาก = 4.00 - 3.26, ระดับดี = 3.25 – 2.51, ระดับพอใช้ = 2.50 – 1.76, ระดับปรับปรุง = 1.75 – 1.00

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน $\bar{X}$ =2.57 อยู่ในระดับดี และ $\bar{X}$ =2.53 อยู่ในระดับดี ตามลำดับ (t = 0.22 และ p = 0.42)

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน $\bar{X}$ =2.37 อยู่ในระดับพอใช้ และ $\bar{X}$ =2.27 อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ (t = 0.65 และ p = 0.26)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลอง ระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	**กลุ่มทดลอง (n = 32)**		**กลุ่มควบคุม (n = 32)**		**t**	***p***
	$\bar{X}$	**S.D.**	$\bar{X}$	**S.D.**		
1.ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล						
1.1 ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	3.50	0.68	2.63	0.56	5.39	0.00*
1.2 ทักษะการเล่นลูกสองมือบน	3.10	0.55	1.84	0.61	5.14	0.00*

หมายเหตุ ระดับดีมาก = 4.00 - 3.26, ระดับดี = 3.25 – 2.51, ระดับพอใช้ = 2.50 – 1.76, ระดับปรับปรุง = 1.75 – 1.00

จากตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $\bar{X}$ =3.50 อยู่ในระดับดีมาก และ $\bar{X}$ =2.63 อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ (t = 5.39 และ p = 0.00*)

และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $\bar{X}$ =3.10 อยู่ในระดับดี และ $\bar{X}$ =1.84 อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ (t = 5.14 และ p = 0.00*)

ข้อวิจารณ์

จากผลการวิจัย ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มีข้อวิจารณ์ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง ผ่านการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วย 1) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 คือ นิสิตที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และ 2) ทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลข้างต้นนั้นเกิดจากการจัดการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียนและมีขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ชัดเจนเหมาะสมกับทักษะการปฏิบัติซึ่งใช้ตามหลักการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยเป็นไปในทิศทางเดียวกับ แสงเดือน เจริญฉิม (2555) ที่กล่าวไว้ว่า นิสิตวิชาชีพครูมีความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะในทักษะการศึกษาหาความรู้ ทักษะแก้ปัญหา และอิสระในการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยที่สูง และมีความสอดคล้องกับ หอมจันทร์ แสงเสดาะ (2560) ที่กล่าวถึงการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์ที่ช่วยส่งเสริมความสามารถเรื่องการแสวงหาความรู้ เสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียน มีลำดับขั้นการวางแผนในการทำงาน และการประเมินผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุทิตา หวังคิด (2560) ที่ได้ทำการวิจัยโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมผลการเรียนของนักเรียน ผลการวิจัยนั้นแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทักษะการใช้คอมพิวเตอร์(ทักษะเชิงการปฏิบัติ) นั้นที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มนักเรียนที่เรียนปกติ และมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมี ทองดี (2562) ได้กล่าวว่า กลุ่มทดลองที่เรียนรู้ผ่านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือนั้นพัฒนาทักษะวอลเลย์บอลทั้งทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้แบบปกติ ทั้งนี้แสดงถึงการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

นั้นส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ง่ายขึ้น มีความน่าสนใจต่อบทเรียนมากขึ้น และพัฒนาผู้เรียนได้อย่างถูกทิศทาง

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผ่านการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 คือ นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบน สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ ซึ่งผลเกิดขึ้นจากวิธีการเรียนรู้และวิธีการสอนที่เหมาะสมส่งผลให้กระตุ้นผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตัวผู้เรียนเองสามารถเลือกวิธีการเรียนด้วยตนเองตามความสนใจ สามารถควบคุมตนเอง พยายามค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ครูผู้สอนหรือผู้เรียนตั้งขึ้น และมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ชัดเจนเหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ งามพันธุ์ สัยศรี (2561) ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองสามารถส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนได้ โดยใช้การสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเอง ความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีทิศทางที่พัฒนาขึ้นจากช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และ หลังเรียนในภาพรวมและแสดงถึงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองแต่ยึดมั่นในความคิดตนเองพัฒนาไปสู่นิสัยเชิงการปฏิบัติคือนิสัยรักการอ่าน และไปในทิศทางเดียวกับ ภัทรภร ผลิตากุล (2561) ได้ศึกษาผลการศึกษาความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาสาขาการแสดงดนตรี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และ หลังเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแสดงออกเป็นเชิงปฏิบัติคือพฤติกรรมความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยมีเพื่อนสนับสนุน แสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองแต่ยึดมั่นในความคิดตนเอง และแสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และสอดคล้องกับ แสงเดือน เจริญฉิม (2555) ที่กล่าวว่า นิสิตวิชาชีพครูมีความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองอยู่

ในระดับสูง โดยเฉพาะในทักษะการศึกษาหาความรู้ ทักษะแก้ปัญหา และอิสระในการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยที่สูง แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองสามารถพัฒนาผู้เรียนที่อยู่ระดับปริญญาตรี และเน้นการเรียนการสอนเชิงปฏิบัติการได้จริง เป็นวิธีการที่เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย และมีความคิดที่อิสระและหลากหลายอีกทั้งมีความสอดคล้องกับ ทิศนา แขมมณี (2563) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้โดยผู้เรียนนำตนเองนั้นเป็นวิธีการสอนที่ช่วยฝึกฝนผู้เรียนให้พึ่งพาตนเอง และกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านการฝึกด้วยตนเอง

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี” ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยพัฒนาความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ประชากร ในภาคปลาย ปี 2564 มีนิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 173 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564

3. ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 2 คาบ (100 นาที)

การรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนดำเนินการรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล

3. สำรวจรายชื่อนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ (01175123) ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 และจะเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ และสุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

4. ผู้วิจัยนัดหมายนิสิตโดยผ่านโปรแกรม Google meet เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและขออนุญาตหรือความยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและดำเนินการทดลองในขั้นต่อไป และชี้แจงการเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน นิสิตสามารถใช้ลูกวอลเลย์บอล ลูกโป่ง และลูกบอลชายหาด เป็นต้น ไม่ควรใช้ลูกบอลที่มีน้ำหนักมากเพื่อความปลอดภัยต่อผู้เรียน ผู้วิจัยทำการชี้แจ้งตามลำดับขั้น ทั้ง 5 ขั้นตอนในทุกครั้งที่ทำการวิจัยโดยจะแนะนำทาง Google Meet

5. ผู้วิจัยนัดหมายในการทดสอบก่อน (Pre-test) ทักษะการเล่นลูกสองมือบนและทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ จำนวนทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ที่ ด้วยแบบวัดทักษะวอลเลย์บอลของนิสิตระดับปริญญาตรี ในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง ในขั้นดำเนินการแบ่งการทดลอง 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) การทดสอบผู้วิจัยเป็นผู้ทดสอบด้วยตนเอง และประเมินจากทักษะจากการดูคลิปการปฏิบัติทักษะของนิสิต เนื่องจากมีข้อจำกัดของสถานที่ ช่วงเวลาในการสอน เนื่องจากสถานการณ์ของโรคระบาด โควิด 19 จึงต้องทำการประเมินจากการปฏิบัติโดยการให้นิสิตอัดคลิปวิดีโอ ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินคะแนนด้วยตนเอง

6. จากนั้นนำผลของการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติในขั้นตอนที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) รุ่น 21.0

โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดลอบค่าที (t-test)

1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบ (paired t-test) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05

1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent-sample t-test) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05

2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย สถิติที่ใช้เก็บข้อมูล คือ

2.1 สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

2.1.1 สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential Statistics) โดยใช้สถิติ

1) การทดสอบค่าที แบบ paired t-test เพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

2) การทดสอบค่าที แบบ Independent-sample t-test เพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน และทำการประเมินทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่านิสิตกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นเกิดการเรียนรู้และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้ดีขึ้น สะท้อนให้เห็นว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อพัฒนาผู้เรียนได้ให้เหมาะสมกับช่วงวัย

2. จากผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า ครูพลศึกษาควรประยุกต์ใช้วิธีการสอนแบบนำตนเองร่วมกับวิธีการสอนเชิงปฏิบัติการเพื่อมีแนวทางพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น รวมถึงการประยุกต์ใช้และพัฒนากิจกรรมให้มีความท้ายทายมากยิ่งขึ้น และประเมินผลต่อไปของผู้เรียนทุกช่วงวัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนิสิตปริญญาตรีที่หลากหลายยิ่งขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีทักษะวอลเลย์บอลที่เพิ่มขึ้น

2.2 ควรมีการวิจัยลักษะของการบูรณาการระหว่างเนื้อหาวิธีการสอนที่หลากหลายยิ่งขึ้น เพื่อสร้างสรรค์ให้เกิดวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับนักเรียนในยุคอนาคต

2.3 ควรมีงานวิจัยขยายขอบข่ายเนื้อหาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปปรับใช้กับนักเรียนทั้งระดับมัธยมศึกษาและประถมศึกษาต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

ภาษาไทย

กรรวี บุญชัย. (2553). หลักเกณฑ์การสร้างและการหาคุณภาพแบบทดสอบเครื่องมือการวัดทักษะพิสัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

กรรวี บุญชัย. (2555). การวัดเพื่อการประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

เขมกร อนุภาพ. 2560. การใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อพัฒนาการเรียนรู้วิชาคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

งามพันธุ์ สัยศรี. 2561. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการ เรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต), สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญเรียง ขจรศิลป์ . (2539). วิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: พี.เอ็น.การพิมพ์.

บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น (9). กรุงเทพฯ: สุรีวิยาสาส์น.

บุญส่ง โกสะ. 2547. การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน.

ปิยะวัตร วัฒนากร. (2558). การสร้างแบบทดสอบความสามารถด้านแอนแอโรบิคสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2553. กลวิธีการฝึกและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

พินิจ อินตา. 2554. ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), ภาควิชาสุขศึกษาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิชิต ภูติจันทร์. (2547). การทดสอบและการประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วรรณ์ดี แสงประทีปทอง. 2556. การวัดและการประเมินผลการจัดการเรียนรู้. ในประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้หน่วยที่ 10. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วรรณวิไล ภักดีรักษ์. 2562. ผลของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคกลุ่มเกมแข่งขันและเทคนิคกลุ่มช่วยเรียนรายบุคคลที่มีต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 46 จังหวัดชัยนาท. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2561. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัด เพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548. ปรัชญา หลักการวิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.

วิริยา บุญชัย. 2529. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วีระชัย เขื่อนแก้ว และคณะ. 2561. การพัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองในการส่งเสริมทักษะปฏิเสธในเด็กวัยเรียน. วารสารบัณฑิตวิจัย. 9(2): 101-111

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. 2524. การเรียนรู้ด้วยการนาตนเอง. สงขลา: โรงพิมพ์ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคใต้.

สรวงพร กุศลส่ง. 2557. การพัฒนารูปแบบทักษะการศึกษาวิจัยด้านปฐมวัยด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. เพชรบูรณ์: สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2545. แนวทางการวัดและประเมินผลในชั้นเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. 2552. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2563 จาก https://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct2018.pdf

สุธาสินี สัตย์เจริญ. 2561. ผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวัจนา ศรีวิเนตร. 2562. ได้ศึกษาผลของการพัฒนารูปแบบการสอนวิชาเคมีที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. 13(2): 41-52

สุวิมล ว่องวาณิช. (2550). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (2). กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

แสงเดือน เจริญฉิม และคณะ. (2555). ความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นภชา จั่นจุ้ย. 2558. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีจิตรา จังหวะดปทุมธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศักดิ์สิทธิ์ วัชรารัตน์. (2552). ชุดโปรแกรมช่วยการวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษา. วิทยาลัยสารพัดช่างพิษณุโลก สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). ทฤษฎีการสอนแบบดั้งเดิม (2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิวัช ชัยธรณ และสมเกียรติ เนตรประเสริฐ. 2562. ผลการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1. วารสารรัชต์ภาคย์. 13(30): 142-150.

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2563). โควิด-19ฉุด “กิจกรรมทางกายผู้ สูงวัย” ต่ำสุดรอบ 9 ปี. สืบค้นจาก https://bluechipthai.com/information-โควิด-19_ ฉุด_“กิจกรรมทางกายผู้สูงวัย”_ต่ำสุดรอบรอบ_9_ปี-31323833

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2559). การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและ เยาวชนไทย ปี 2559. สืบค้นจาก https://www.pathailand.com/upload/forum/padoc_Active.pdf.

มุทิตา หวังคิด. 2560. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศด้วยการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต), สาขาวิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทิศนา แขมมณี. 2563. ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุพิน นอบน้อม. 2556. ผลของการพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลโดยใช้เทคนิคการฝึก สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (CIRC). วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี. 5(1): 52-62

หอมจันทร์ แสงเสดาะ. 2562. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. 8(1): 285-297

ชมพู สุรกาญจนชาติ. 2557. ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ชาตรี พรมพุทธ. 2560. ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะการเล่นวอลเลย์บอล (การเล่นลูกสองมือบนการเซต) วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.1) สาขาวิชาการตลาด. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

ภัทรภร ผลิตากุล. 2561. ผลการศึกษาความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาสาขาการแสดงดนตรี คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. การประชุมวิชาการระดับชาติการศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ประจำปี2561.

ทินกร นันทะไสย. 2561. ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธชาทัช ไชยมุทา. 2561. ผลของโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับพิลาทิสที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภานุมาศ ไกรสัย. 2562. ได้ศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยปทุมธานี: การประเมินความต้องการจำเป็น. วารสารพยาบาลทหารบก. 20 (3): 296-304

รัศมี ทองดี. 2562. ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือที่มีต่อความมีน้ำใจนักกีฬาและทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภัสสร ธูปบุตร. 2562. ผลการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อดิศร เนียมแก้ว. 2557. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ บ้านสมเด็จเจ้าพระยา. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ไอยย์ศรัย ภิรภาพรกุล. (2558). การพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อบ่งชี้ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย., กรุงเทพฯ.

Good, C. V. (1959). Dictionary of Education (2 Ed.). New York: McGraw - Hill Book Company.

Tough, Allen. (1971). The adult’s learning projects. Form: http://ieti.org/tough/books/alp.htm.

Knowles, M.S. (1975). Self-directed Learning: A guide for learners and teachers. New York: Association Press.

Knowles, M.S. (1978). The Adult Learner : A. Neglected Species. 2nd ed. Houston: Gulf Publishing Co.

Griffin colin. (1983). Curriculum Theory in Adoult Lifelong Education. London: croom Helm.

Giovanni Ottoboni. (2021). The Effect of Sport Practice on Enhanced Cognitive Processing of Bodily Indices: A Study on Volleyball Players and Their Ability to Predict Hand Gestures. International Journal of Environmental Research and Public Health. 18: 1-14

Candy, Philip. C. (1991). Self-Directed for Lifelong Learning: a Comprehensive Guide to Theory and Practice. San Francisco: Jossey-Bass.

Skager Rodney. (1978). Lifelong Education and Evaluation Practice. Oxford: Franturt Unesco institude for Education.

Bolhuis, Sanneke. (2003). Towards process – oriented teaching for self – directed lifelong learning: a multidimensional perspective. Learning and Instruction.3(3) :327 – 347.

Boud, D. (1982). Developing student autonomy in learning. New York: Nichols Publishing Company.

Guglielmino, L.M. (1977). Development of the Self-Directed Learning Readiness Scale. Doctoral Dissertation, University of Georgia.

Guglielmino, L. M.; Huey, B. Long.; & Roger Hiemstra. (2004). Self – direction in Learning in the United States. International Journal of Self – directed Learning. 1 (1): 1 – 17.

Taylor, B. (1995). Self-Directed Learning: Revisiting an idea most appropriate for middle school students. Paper presented at the combined meeting of the Great Lakes and Southeast international Reading Association.

Garrison, D.R. (1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. In Adult Education Quarterly. 1(48), 16-18.

Grow.G.O. (1991). Teaching learners to be self-directed. Adult Education Quarterly, 41 (3), 125-149.

Brockett, Ralph G.; & Hiemstra, Roger. (1991). Self-Direction in Adult Learning : Perspectives on theory, research, and practice. London: Routledge.

Hiemstra, Roger. (1994). Self - directed Learning. The International Encyclopedia of Education. 2nd ed. Grate Britain: BPC Wheatons Ltd, Exeter.

Stephanie G. (2021). Test-Retest Reliability. https://www.statisticshowto.com/test-retest-reliability/ 3 August 2021.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือในงานวิจัย

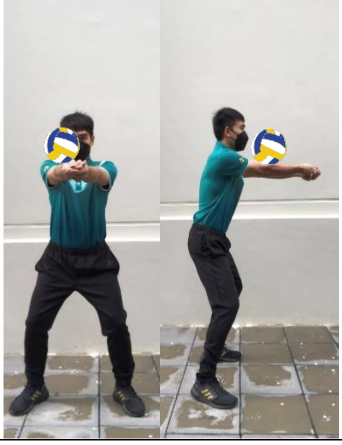
แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะกาเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

2.ตัวจัดกระทำ แบ่งเป็น 1. แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี 2. แบบจดบันทึก (LOGBOOK) และ 3.แบบประเมินตนเอง

ร่าง แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

คำอธิบายคุณภาพ	รายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติ 1.ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง
ดีมาก (4 คะแนน) ครบทุกข้อ	1. ท่าเตรียม ยืนขาคู่และแยกเท้าประมาณช่วงไหล่หรือเท้านำเท้าตามย่อเข่า 2. ประสานมือ ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว 3. การสัมผัสลูกบอลให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่างจากการประสานมือ 4. ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน
ดี (3 คะแนน) ขาดข้อ 4	1. ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่ เท้านำเท้าตามย่อเข่า 2. ประสานมือ ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว 3. การสัมผัสลูกบอลให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่างจากการประสานมือ
พอใช้ (2 คะแนน) ขาดข้อ 3 และ 4	1. ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่ เท้านำเท้าตามย่อเข่า 2. ประสานมือ ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว
ดี (1 คะแนน) ขาดข้อ 2 3 และ4	1. ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่ เท้านำเท้าตามย่อเข่า

ภาพขั้นตอนการปฏิบัติตามเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	
ขั้นที่ 1	**ขั้นที่ 2**
ขั้นที่ 3	**ขั้นที่ 4**
	

ร่าง แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

คำอธิบายคุณภาพ	**รายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติ 2.ทักษะการเล่นลูกสองมือบน**
ดีมาก (4 คะแนน) ครบทุกข้อ	1. ท่าเตรียม ยืนขาคู่และแยกเท้าประมาณช่วงไหล่หรือเท้านำเท้าตามย่อเข่า 2. ก่อนสัมผัสลูก ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง 3. ขณะสัมผัสลูก ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ห่างจากหน้าผากอย่างน้อย 1 กำมือ ลักษณะนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจะกางออกลักษณะเหมือนใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ พร้อมกางข้อศอก ศอกชี้ออกด้านข้าง 4. ย่อตัวเล็กน้อย พร้อมใช้ปลายนิ้วทั้ง 10 นิ้วสัมผัสลูกบอล โดยต้องเกร็งปลายนิ้วมือทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอล ออกแรงผลักลูกบอล โดยใช้การแรงจากการยืดลำตัวขึ้น ข้อศอกและแขนเหยียดขึ้นไปเหนือศีรษะ และข้อมือออกแรงมาปลายนิ้วมือ
ดี (3 คะแนน) ขาดข้อ 4	1. ท่าเตรียม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่ เท้านำเท้าตามย่อเข่า 2. ก่อนสัมผัสลูก ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง 3. ขณะสัมผัสลูก ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ห่างจากหน้าผากอย่างน้อย 1 กำมือ ลักษณะนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจะกางออกลักษณะเหมือนใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ พร้อมกางข้อศอก ศอกชี้ออกด้านข้าง
พอใช้ (2 คะแนน) ขาดข้อ 3 และ 4	1. ท่าเตรียม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่ เท้านำเท้าตามย่อเข่า 2. ก่อนสัมผัสลูก ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง
ดี (1 คะแนน) ขาดข้อ 2 3 และ4	1. ท่าเตรียม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่ เท้านำเท้าตามย่อเข่า

ภาพขั้นตอนการปฏิบัติตามเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเล่นลูกสองมือบน	
ขั้นที่ 1	**ขั้นที่ 2**
ขั้นที่ 3	**ขั้นที่ 4**

เกณฑ์ในการปฏิบัติ (เกณฑ์ทั้งทักษะการเล่นลูกสองมือล่างแลการเล่นลูกสองมือบน)

- ปฏิบัติได้ดีมาก ตั้งแต่ ช่วงของคะแนน 4.50 คะแนนขึ้นไป

- ปฏิบัติได้ดี ตั้งแต่ ช่วงของคะแนน 3.50 ถึง 4.00 คะแนนขึ้นไป

- ปฏิบัติได้พอใช้ ตั้งแต่ ช่วงของคะแนน 2.50 ถึง 3.49 คะแนนขึ้นไป

- ปฏิบัติได้ปานกลาง ตั้งแต่ ช่วงของคะแนน 2.50 ถึง 3.49 คะแนนขึ้นไป

- ปฏิบัติได้ต้องปรับปรุง ตั้งแต่ ช่วงของคะแนน ต่ำกว่า 2.50 คะแนน

ร่าง แบบบันทึกผลการทดสอบตามแบบวัดวอลเลย์บอล

ลำดับผู้เรียน	ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล			
	ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	ทักษะการเล่นลูกสองมือบน	ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	ทักษะการเล่นลูกสองมือบน
	ก่อนการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง
1.				
2.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12				
13.				
14.				
15.				
16.				
17				
18.				
19.				
20.				

ตัวจัดกระทำ ประกอบด้วย

1. แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2. แบบจดบันทึก (LOGBOOK)

3.แบบประเมินตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1)ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) คือ การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า “อันเดอร์” ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือล่าง หรือเรียกว่า “Dig” เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างหรือลูกอันเดอร์ หมายถึง การส่งลูกที่ใช้แขนท่อนล่างที่เหยียดตึงในระดับเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายบังคับลูกบอลไปยังทิศทางให้ผู้เล่นตัวเซต เพื่อเปิดเกมรุก และผู้เล่นอื่น หรือให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการใช้มือทั้งสองเล่นลูกบอล โดยการจับหรือประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน กระดูกแขนที่ติดกับหัวแม่มือตั้งขึ้นเป็นสัน พยายามจัดให้ต้นแขนและนิ้วหัวแม่มือต้องเรียงชิดเสมอกัน

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่าง บังคับ หรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีมและใช้มาก เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงสัมผัสบริเวณแขนท่อนล่าง บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ และต้องมีความรู้วิธีการจับหรือการประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน เพื่อการเปิดเกมรุก ส่งลูกให้ผู้เล่นอื่น และข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม

2) หลักการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลในลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

2.1) การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน และประกบกันทั้งสองข้างให้นิ้วหัวแม่มือวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 1 การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว

2.2) การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกัน ให้มือล่างซ้อนมือบนและโอบมือล่างไว้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 2 การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว

2.3) การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด คือ การประสานมือโดยใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างโอบหมัดด้านนอก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 3 การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด

2.3) การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด คือ การประสานมือโดยให้มือทั้งสองข้างกำหมัด แล้วนำมาต่อประกบชิดกัน นิ้วมือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 4 การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด

3) จุดสัมผัสของลูกบอลกับแขน ผู้เล่นนมีการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลให้มีระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้แขนในการเล่นลูกบอลให้มีระยะที่เหมาะสม ซึ่งจุดสัมผัสของลูกบอลและแขนที่เหมาะสม คือ บริเวณแขนท่อนล่างกึ่งกลางของกระดูกแขน ซึ่งตำแหน่งของการสัมผัสนี้มีผลต่อการควบคุมทิศทางของลูกบอลอีกด้วย ดังนั้นบริเวณแขนส่วนนี้ผู้เล่นจะต้องวางตำแหน่งแขนทั้งสองข้างให้ขนาน และมีระดับที่เท่ากัน จึงจะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างมีประสิทธิภาพ

4) ทิศทางการบังคับลูกบอล โดยกำหนดทิศทางการกระดอนของบอลได้ตามที่ต้องการ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลต่ำกว่าหัวไหล่ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ขึ้นในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองข้างสัมผัสบอลขนานกับพื้น และถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลสูงกว่าหัวไหล่

5) การใช้แรงส่ง ผู้เล่นจะผ่อนแรงช่วงเพื่อส่งบอลออกไปให้เหมาะสม โดยการย่อเข่าลงและก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมา

วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) ย่อเข่า ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ยืนเท้านำเท้าตามเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

2) ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว

3) ประสานมือ แขนทั้งสองข้างวางชิดกัน บีบไหล่ ย่อเข่าเล่นลูกบอลจากด้านล่าง

4) พยายามให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่าง

5) ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนจดบันทึกกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ของตนในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล 5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

……

……

……

……

ปัญหาและอุปสรรค

……

……

……

……

……

……

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

……

……

……

……

……

ชื่อ……………………………………

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

. ………../ …………. /………….

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล.. รหัสประจำตัวนิสิต...............................

วัน/เดือน/ปี.......................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

<u>คำชี้แจง</u> ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

…………………………………………………………………………………………………

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

…………………………………………………………………………………………………

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / **ชื่อตนเอง**	**วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้**	**มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน**	**เลือกวิธีการเรียนรู้**	**ประเมินตนเอง**	**คะแนนรวม**

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / **ชื่อตนเอง**	**ความตั้งใจในการปฏิบัติ**	**ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)**	**ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ**	**ฝึกตามการวางแผน**	**คะแนนรวม**

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	**การแปลผล**
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ..

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง 2 **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1)ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) คือ การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า "อันเดอร์" ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือล่าง หรือเรียกว่า "Dig" เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างหรือลูกอันเดอร์ หมายถึง การส่งลูกที่ใช้แขนท่อนล่างที่เหยียดตึงในระดับเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายบังคับลูกบอลไปยังทิศทางให้ผู้เล่นตัวเซต เพื่อเปิดเกมรุก และผู้เล่นอื่น หรือให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการใช้มือทั้งสองเล่นลูกบอล โดยการจับหรือประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน กระดูกแขนที่ติดกับหัวแม่มือตั้งขึ้นเป็นสัน พยายามจัดให้ต้นแขนและนิ้วหัวแม่มือต้องเรียงชิดเสมอกัน

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่าง บังคับ หรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีมและใช้มาก เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงสัมผัสบริเวณแขนท่อนล่าง บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ และต้องมีความรู้วิธีการจับหรือการประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน เพื่อการเปิดเกมรุก ส่งลูกให้ผู้เล่นอื่น และข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม

2) หลักการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลในลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่น เนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

2.1) การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน และประกบกันทั้งสองข้างให้นิ้วหัวแม่มือวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 1 การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว

2.2) การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกัน ให้มือล่างซ้อนมือบนและโอบมือล่างไว้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 2 การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว

2.3) การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด คือ การประสานมือโดยใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างโอบหมัดด้านนอก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 3 การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด

2.3) การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด คือ การประสานมือโดยให้มือทั้งสองข้างกำหมัด แล้วนำมาต่อประกบชิดกัน นิ้วมือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 4 การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด

3) จุดสัมผัสของลูกบอลกับแขน ผู้เล่นนมีการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลให้มีระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้แขนในการเล่นลูกบอลให้มีระยะที่เหมาะสม ซึ่งจุดสัมผัสของลูกบอลและแขนที่เหมาะสม คือ บริเวณแขนท่อนล่างกึ่งกลางของกระดูกแขน ซึ่งตำแหน่งของการสัมผัสนี้มีผลต่อการควบคุมทิศทางของลูกบอลอีกด้วย ดังนั้นบริเวณแขนส่วนนี้ผู้เล่นจะต้องวางตำแหน่งแขนทั้งสองข้างให้ขนาน และมีระดับที่เท่ากัน จึงจะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างมีประสิทธิภาพ

4) ทิศทางการบังคับลูกบอล โดยกำหนดทิศทางการกระดอนของบอลได้ตามที่ต้องการ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลต่ำกว่าหัวไหล่ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ขึ้นในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองข้างสัมผัสบอลขนานกับพื้น และถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลสูงกว่าหัวไหล่

5) การใช้แรงส่ง ผู้เล่นจะผ่อนแรงช่วงเพื่อส่งบอลออกไปให้เหมาะสม โดยการย่อเข่าลงและก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมา

วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) ย่อเข่า ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ยืนเท้านำเท้าตามเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

2) ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว

3) ประสานมือ แขนทั้งสองข้างวางชิดกัน บีบไหล่ ย่อเข่าเล่นลูกบอลจากด้านล่าง

4) พยายามให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่าง

5) ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล
และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ **วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง**	**อุปกรณ์**	**การวัดและประเมิน**
1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง(แบบมีลูกบอล) ของตนในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่อง<u>ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง</u> ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ **วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง**	**อุปกรณ์**	**การวัดและประเมิน**
ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล 5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

ปัญหาและอุปสรรค

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

ชื่อ……………………………………

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

. …………/ …………. /………….

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล.. รหัสประจำตัวนิสิต..................................

วัน/เดือน/ปี.......................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

คำชี้แจง ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

....

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

....

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้	มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน	เลือกวิธีการเรียนรู้	ประเมินตนเอง	คะแนนรวม

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ...

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง 3 **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) คือ การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า “อันเดอร์” ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือล่าง หรือเรียกว่า “Dig” เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างหรือลูกอันเดอร์ หมายถึง การส่งลูกที่ใช้แขนท่อนล่างที่เหยียดตึงในระดับเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายบังคับลูกบอลไปยังทิศทางให้ผู้เล่นตัวเซต เพื่อเปิดเกมรุก และผู้เล่นอื่น หรือให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการใช้มือทั้งสองเล่นลูกบอล โดยการจับหรือประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน กระดูกแขนที่ติดกับหัวแม่มือตั้งขึ้นเป็นสัน พยายามจัดให้ต้นแขนและนิ้วหัวแม่มือต้องเรียงชิดเสมอกัน

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่าง บังคับ หรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีมและใช้มาก เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงสัมผัสบริเวณแขนท่อนล่าง บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ และต้องมีความรู้วิธีการจับหรือการประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน เพื่อการเปิดเกมรุก ส่งลูกให้ผู้เล่นอื่น และข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม

2) หลักการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลในลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

2.1) การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน และประกบกันทั้งสองข้างให้นิ้วหัวแม่มือวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 1 การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว

2.2) การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกัน ให้มือล่างซ้อนมือบนและโอบมือล่างไว้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 2 การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว

2.3) การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด คือ การประสานมือโดยใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างโอบหมัดด้านนอก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 3 การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด

2.3) การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด คือ การประสานมือโดยให้มือทั้งสองข้างกำหมัด แล้วนำมาต่อประกบชิดกัน นิ้วมือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 4 การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด

3) จุดสัมผัสของลูกบอลกับแขน ผู้เล่นนมีการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลให้มีระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้แขนในการเล่นลูกบอลให้มีระยะที่เหมาะสม ซึ่งจุดสัมผัสของลูกบอลและแขนที่เหมาะสม คือ บริเวณแขนท่อนล่างกึ่งกลางของกระดูกแขน ซึ่งตำแหน่งของการสัมผัสนี้มีผลต่อการควบคุมทิศทางของลูกบอลอีกด้วย ดังนั้นบริเวณแขนส่วนนี้ผู้เล่นจะต้องวางตำแหน่งแขนทั้งสองข้างให้ขนาน และมีระดับที่เท่ากัน จึงจะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างมีประสิทธิภาพ

4) ทิศทางการบังคับลูกบอล โดยกำหนดทิศทางการกระดอนของบอลได้ตามที่ต้องการ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลต่ำกว่าหัวไหล่ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ขึ้นในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองข้างสัมผัสบอลขนานกับพื้น และถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลสูงกว่าหัวไหล่

5) การใช้แรงส่ง ผู้เล่นจะผ่อนแรงช่วงเพื่อส่งบอลออกไปให้เหมาะสม โดยการย่อเข่าลงและก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมา

วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) ย่อเข่า ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ยืนเท้านำเท้าตามเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

2) ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว

3) ประสานมือ แขนทั้งสองข้างวางชิดกัน บีบไหล่ ย่อเข่าเล่นลูกบอลจากด้านล่าง

4) พยายามให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่าง

5) ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน
ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน
ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล
และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ **วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง**	**อุปกรณ์**	**การวัดและประเมิน**
1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง(แบบมีลูกบอล) ของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล 5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

....

....

....

....

....

....

ปัญหาและอุปสรรค

....

....

....

....

....

....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

....

....

....

....

....

ชื่อ...

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

.

............/ .... /.............

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล.. รหัสประจำตัวนิสิต...............................

วัน/เดือน/ปี.......................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

คำชี้แจง ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

…………………………………………………………………………………………………

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

…………………………………………………………………………………………………

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้	มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน	เลือกวิธีการเรียนรู้	ประเมินตนเอง	คะแนนรวม

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ..

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน 1 **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1. ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Setting)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2553) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือบนว่า เป็นการเล่นลูกสองมือบนที่ใช้นิ้วทั้งสองข้าง โดยจะเป็นการเซตเพื่อรับลูกแรก เซตเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีม หรือเซตเพื่อทำการรุกก็ตาม ผู้เซตจะต้องกระทำโดยไม่พักลูกอยู่ในมือชั่วขณะหนึ่งและจะต้องถูกลูกบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึง การเล่นลูกสองมือบนไว้ว่าเป็นการที่ผู้เล่นในทีมโดยเฉพาะตัวเซตทำการส่งลูกตั้งให้แก่ผู้เรียนในฝ่ายตนเองเพื่อทำการเล่นลูกต่อ ไปยังฝ่ายตรงข้ามโดยใช้นิ้วมือ มือทั้งสองข้าง หรือข้างเดียวในลักษณะการส่งบอลที่หลากหลายไปยังทิศทางที่ต้องการเพื่อให้ผู้เล่นทำการรุกได้ตามที่ต้องการ

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยนิ้วมือโดยการใช้นิ้วดีดลูกบอลไปยังจุดหมาย และเป็นการรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งมาอย่างแรงเพื่อทำการส่งลูกวอลเลย์ต่อไปยังเพื่อนรวมทีมหรือส่งข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือข้างเดียวส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก หรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือบน สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือบนเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ ข้อสังเกตนิ้วชี้ทั้งสองข้ามและนิ้วโป้งทั้งสองข้างจะยกปลายนิ้วมือขึ้นเหนือศีรษะมีลักษณะรูปใบโพธิ์ และโดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก และส่งให้ผู้เล่นในทีมส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

2. หลักการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นลูกสองมือบน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ดี การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานสัมพันธ์กัน โดยต้องเริ่มจากการทราบถึงหลักการเล่น

1.1) ผู้เล่นต้องพร้อมเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลักษณะเท้านำเท้าตาม สายตามองลูกบอลตลอดเวลา ตั้งมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะห่างประมาณหนึ่งกำปั้น

สายตามองเห็นลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้างได้ เมื่อลูกบอลมาให้เตรียมเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ ปรับลำตัวให้ลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก ย่อตัวเล็กน้อยตามองบอลพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น เตรียมพร้อมจะเล่นลูกสองมือบน

1.2) การวางมือและนิ้วมือ ผู้เรียนยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วไม่เรียงชิดติดกัน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชี้เข้าหากัน และนิ้วชี้มือทั้งสองข้างใกล้กัน จะอยู่ในลักษณะรูปใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ ขณทำการเล่นนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วรองรับลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยในการส่งลูกบอลโดยการทำงานประสานกันทั้งสองข้าง มือทั้งสองยกขึ้นเหนือหน้าผากให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออก ย่อตัวต่ำอยู่ในท่าเตรียม ตามองลูกบอลผ่านช่องนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.3) การสัมผัสลูกบอล โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลในลักษณะแตะดีด เมื่อลูกบอลเข้ามือจะผ่อนมือลงตามแนวที่ลูกบอลตกลงมาเล็กน้อย เพื่อช่วยส่งและบังคับทิศทางของบอล ใช้ปลายนิ้วเป็นส่วนสัมผัสลูกบอล ขณะสัมผัสให้เกร็งปลายนิ้วทุกครั้ง และออกแรงผลักลูกบอล

1.4) การเสริงแรงส่งในการเล่นลูกสองมือบน โดยใช้การยกมือขึ้นเตรียมพร้อมจะเล่น ปล่อยนิ้วตามสบายขณะที่จะเล่นลูกสองมือบนต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า เข่า การยืดลำตัว แรงส่งจากนิ้วมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อหัวไหล่ เมื่อลูกบอลกระทบที่นิ้วมือให้เกร็งนิ้ว และดีดลูกบอลออกจากปลายนิ้วมือพร้อมส่งแรงจากนิ้ว และข้อมือส่งลูกบอลออกไป ถ้าต้องการส่งให้แรงต้องใช้การส่งแรงจากนิ้วมือ ข้อมือ แรงจากการยืดลำตัว และขาเพิ่มเข้าไปให้สัมพันธ์กันกับทุกส่วนในร่างกาย

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

3. วิธีการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) เริ่มที่ท่าเตรียม โดยสายตามองที่ลูกบอล

2) เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง

3) เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือห่างกันประมาณ 1 ถึง 2 ฟุต ยืนเท้านำเท้าตามหรือยืนลักษณะเท้าคู่ขนาน

4) ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก กางนิ้วทั้งหมดให้ห่างกันพอประมาณ โดยหันปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 1 นิ้ว ลักษณะนิ้วจะเป็นลักษณะเหมือนใบโพธิ์ และตั้งศอกขึ้น

5) ย่อตัวเล็กน้อยในลักษณะการทรงตัวที่ดีมีฐานที่มั่นคง

6) ใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล

7) เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยืดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ **วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง**	**อุปกรณ์**	**การวัดและประเมิน**
1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือบนของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์
ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้	- แบบจดบันทึก	
ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด	- แบบจดบันทึก	
3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที) **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก	

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน		

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

....

....

....

....

....

....

ปัญหาและอุปสรรค

....

....

....

....

....

....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

....

....

....

....

....

ชื่อ...

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

. .../ .... /.............

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล.. รหัสประจำตัวนิสิต.................................

วัน/เดือน/ปี........................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

คำชี้แจง ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

....

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

....

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด..

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / **ชื่อตนเอง**	**วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้**	**มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน**	**เลือกวิธีการเรียนรู้**	**ประเมินตนเอง**	**คะแนนรวม**

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ...

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน 2 **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1. ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Setting)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2553) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือบนว่า เป็นการเล่นลูกสองมือบนที่ใช้นิ้วทั้งสองข้าง โดยจะเป็นการเซตเพื่อรับลูกแรก เซตเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีม หรือเซตเพื่อทำการรุกก็ตาม ผู้เซตจะต้องกระทำโดยไม่พักลูกอยู่ในมือชั่วขณะหนึ่งและจะต้องถูกลูกบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึง การเล่นลูกสองมือบนไว้ว่าเป็นการที่ผู้เล่นในทีมโดยเฉพาะตัวเซตทำการส่งลูกตั้งให้แก่ผู้เรียนในฝ่ายตนเองเพื่อทำการเล่นลูกต่อ ไปยัง

ฝ่ายตรงข้ามโดยใช้นิ้วมือ มือทั้งสองข้าง หรือข้างเดียวในลักษณะการส่งบอลที่หลากหลายไปยังทิศทางที่ต้องการเพื่อให้ผู้เล่นทำการรุกได้ตามที่ต้องการ

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยนิ้วมือโดยการใช้นิ้วดีดลูกบอลไปยังจุดหมาย และเป็นการรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งมาอย่างแรงเพื่อทำการส่งลูกวอลเลย์ต่อไปยังเพื่อนรวมทีมหรือส่งข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือข้างเดียวส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก หรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือบน สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือบนเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ ข้อสังเกตนิ้วชี้ทั้งสองข้ามและนิ้วโป้งทั้งสองข้างจะยกปลายนิ้วมือขึ้นเหนือศีรษะมีลักษณะรูปใบโพธิ์ และโดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก และส่งให้ผู้เล่นในทีมส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

2. หลักการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นลูกสองมือบน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ดี การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานสัมพันธ์กัน โดยต้องเริ่มจากการทราบถึงหลักการเล่น

1.1) ผู้เล่นต้องพร้อมเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลักษณะเท้านำเท้าตาม สายตามองลูกบอลตลอดเวลา ตั้งมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะห่างประมาณหนึ่งกำปั้น สายตามองเห็นลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้างได้ เมื่อลูกบอลมาให้เตรียมเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ ปรับลำตัวให้ลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก ย่อตัวเล็กน้อยตามองบอลพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น เตรียมพร้อมจะเล่นลูกสองมือบน

1.2) การวางมือและนิ้วมือ ผู้เรียนยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วไม่เรียงชิดติดกัน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชี้เข้าหากัน และนิ้วชี้มือทั้งสองข้างใกล้กัน จะอยู่ในลักษณะรูปใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ ขณทำการเล่นนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วรองรับลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยในการส่งลูกบอลโดยการทำงานประสานกันทั้งสองข้าง มือทั้งสองยกขึ้นเหนือหน้าผากให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออก ย่อตัวต่ำอยู่ในท่าเตรียม ตามองลูกบอลผ่านช่องนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.3) การสัมผัสลูกบอล โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลในลักษณะแตะดีด เมื่อลูกบอลเข้ามือจะผ่อนมือลงตามแนวที่ลูกบอลตกลงมาเล็กน้อย เพื่อช่วยส่งและบังคับทิศทางของบอล ใช้ปลายนิ้วเป็นส่วนสัมผัสลูกบอล ขณะสัมผัสให้เกร็งปลายนิ้วทุกครั้ง และออกแรงผลักลูกบอล

1.4) การเสริงแรงส่งในการเล่นลูกสองมือบน โดยใช้การยกมือขึ้นเตรียมพร้อมจะเล่น ปล่อยนิ้วตามสบายขณะที่จะเล่นลูกสองมือบนต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า เข่า การยืดลำตัว แรงส่งจากนิ้วมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อหัวไหล่ เมื่อลูกบอลกระทบที่นิ้วมือให้เกร็งนิ้ว และดีดลูกบอลออกจากปลายนิ้วมือพร้อมส่งแรงจากนิ้ว และข้อมือส่งลูกบอลออกไป ถ้าต้องการส่งให้แรงต้องใช้การส่งแรงจากนิ้วมือ ข้อมือ แรงจากการยืดลำตัว และขาเพิ่มเข้าไปให้สัมพันธ์กันกับทุกส่วนในร่างกาย

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่น เนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

3. วิธีการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) เริ่มที่ท่าเตรียม โดยสายตามองที่ลูกบอล

2) เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง

3) เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือห่างกันประมาณ 1 ถึง 2 ฟุต ยืนเท้านำเท้าตามหรือยืนลักษณะเท้าคู่ขนาน

4) ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก กางนิ้วทั้งหมดให้ห่างกันพอประมาณ โดยหันปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 1 นิ้ว ลักษณะนิ้วจะเป็นลักษณะเหมือนใบโพธิ์ และตั้งศอกขึ้น

5) ย่อตัวเล็กน้อยในลักษณะการทรงตัวที่ดีมีฐานที่มั่นคง

6) ใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล

7) เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยืดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน
ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน
ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล
และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ **วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง**	**อุปกรณ์**	**การวัดและประเมิน**

1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือบน(แบบมีลูกบอล) ของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจด บันทึก - แบบจด บันทึก - แบบจด บันทึก - แบบจด บันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน

ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล 5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

ปัญหาและอุปสรรค

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

ชื่อ……………………………………

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

.　　　　…………/ …………. /………….

<u>LOG BOOK</u>

ชื่อ-นามสกุล…………………………………………………………… รหัสประจำตัวนิสิต……………………………

วัน/เดือน/ปี........................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

<u>คำชี้แจง</u> ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

…………………………………………………………………………………………………

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

…………………………………………………………………………………………………

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้	มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน	เลือกวิธีการเรียนรู้	ประเมินตนเอง	คะแนนรวม

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ...

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน 3 **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1. ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Setting)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2553) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือบนว่า เป็นการเล่นลูกสองมือบนที่ใช้นิ้วทั้งสองข้าง โดยจะเป็นการเซตเพื่อรับลูกแรก เซตเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีม

หรือเซตเพื่อทำการรุกก็ตาม ผู้เซตจะต้องกระทำโดยไม่พักลูกอยู่ในมือชั่วขณะหนึ่งและจะต้องถูกลูกบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึง การเล่นลูกสองมือบนไว้ว่าเป็นการที่ผู้เล่นในทีมโดยเฉพาะตัวเซตทำการส่งลูกตั้งให้แก่ผู้เรียนในฝ่ายตนเองเพื่อทำการเล่นลูกต่อ ไปยังฝ่ายตรงข้ามโดยใช้นิ้วมือ มือทั้งสองข้าง หรือข้างเดียวในลักษณะการส่งบอลที่หลากหลายไปยังทิศทางที่ต้องการเพื่อให้ผู้เล่นทำการรุกได้ตามที่ต้องการ

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยนิ้วมือโดยการใช้นิ้วดีดลูกบอลไปยังจุดหมาย และเป็นการรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งมาอย่างแรงเพื่อทำการส่งลูกวอลเลย์ต่อไปยังเพื่อนรวมทีมหรือส่งข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือข้างเดียวส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก หรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือบน สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือบนเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ ข้อสังเกตนิ้วชี้ทั้งสองข้ามและนิ้วโป้งทั้งสองข้างจะยกปลายนิ้วมือขึ้นเหนือศีรษะมีลักษณะรูปใบโพธิ์ และโดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก และส่งให้ผู้เล่นในทีมส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

2. หลักการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นลูกสองมือบน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ดี การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานสัมพันธ์กัน โดยต้องเริ่มจากการทราบถึงหลักการเล่น

1.1) ผู้เล่นต้องพร้อมเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลักษณะเท้านำเท้าตาม สายตามองลูกบอลตลอดเวลา ตั้งมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะห่างประมาณหนึ่งกำปั้น สายตามองเห็นลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้างได้ เมื่อลูกบอลมาให้เตรียมเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ ปรับลำตัวให้ลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก ย่อตัวเล็กน้อยตามองบอลพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น เตรียมพร้อมจะเล่นลูกสองมือบน

1.2) การวางมือและนิ้วมือ ผู้เรียนยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วไม่เรียงชิดติดกัน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชี้เข้าหากัน และนิ้วชี้มือทั้งสองข้างใกล้กัน จะอยู่ใน

ลักษณะรูปใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ ขณทำการเล่นนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วรองรับลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยในการส่งลูกบอลโดยการทำงานประสานกันทั้งสองข้าง มือทั้งสองยกขึ้นเหนือหน้าผากให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออก ย่อตัวต่ำอยู่ในท่าเตรียม ตามองลูกบอลผ่านช่องนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.3) การสัมผัสลูกบอล โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลในลักษณะแตะดีด เมื่อลูกบอลเข้ามือจะผ่อนมือลงตามแนวที่ลูกบอลตกลงมาเล็กน้อย เพื่อช่วยส่งและบังคับทิศทางของบอล ใช้ปลายนิ้วเป็นส่วนสัมผัสลูกบอล ขณะสัมผัสให้เกร็งปลายนิ้วทุกครั้ง และออกแรงผลักลูกบอล

1.4) การเสริงแรงส่งในการเล่นลูกสองมือบน โดยใช้การยกมือขึ้นเตรียมพร้อมจะเล่น ปล่อยนิ้วตามสบายขณะที่จะเล่นลูกสองมือบนต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า เข่า การยืดลำตัว แรงส่งจากนิ้วมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อหัวไหล่ เมื่อลูกบอลกระทบที่นิ้วมือให้เกร็งนิ้ว และดีดลูกบอลออกจากปลายนิ้วมือพร้อมส่งแรงจากนิ้ว และข้อมือส่งลูกบอลออกไป ถ้าต้องการส่งให้แรงต้องใช้การส่งแรงจากนิ้วมือ ข้อมือ แรงจากการยืดลำตัว และขาเพิ่มเข้าไปให้สัมพันธ์กันกับทุกส่วนในร่างกาย

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

3. วิธีการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) เริ่มที่ท่าเตรียม โดยสายตามองที่ลูกบอล

2) เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง

3) เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือห่างกันประมาณ 1 ถึง 2 ฟุต ยืนเท้านำเท้าตามหรือยืนลักษณะเท้าคู่ขนาน

4) ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก กางนิ้วทั้งหมดให้ห่างกันพอประมาณ โดยหันปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 1 นิ้ว ลักษณะนิ้วจะเป็นลักษณะเหมือนใบโพธิ์ และตั้งศอกขึ้น

5) ย่อตัวเล็กน้อยในลักษณะการทรงตัวที่ดีมีฐานที่มั่นคง

6) ใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล

7) เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยืดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน

1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือบน(แบบมีลูกบอล) ของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	**อุปกรณ์**	**การวัดและประเมิน**

ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล 5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

....

....

....

....

....

....

ปัญหาและอุปสรรค

....

....

....

....

....

....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

....

....

....

....

ชื่อ...

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

.   .../ .... /.............

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล... รหัสประจำตัวนิสิต..................................

วัน/เดือน/ปี........................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่................

<u>คำชี้แจง</u> ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

……………………………………………………………………………………………………

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

……………………………………………………………………………………………………

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้	มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน	เลือกวิธีการเรียนรู้	ประเมินตนเอง	คะแนนรวม

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ..

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**
วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.
ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล
- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง
- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล
- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง
- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) คือ การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า “อันเดอร์” ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือล่าง หรือเรียกว่า "Dig" เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างหรือลูกอันเดอร์ หมายถึง การส่งลูกที่ใช้แขนท่อนล่างที่เหยียดตึงในระดับเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายบังคับลูกบอลไปยังทิศทางให้ผู้เล่นตัวเซต เพื่อเปิดเกมรุก และผู้เล่นอื่น หรือให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการใช้มือทั้งสองเล่นลูกบอล โดยการจับหรือประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน กระดูกแขนที่ติดกับหัวแม่มือตั้งขึ้นเป็นสัน พยายามจัดให้ต้นแขนและนิ้วหัวแม่มือต้องเรียงชิดเสมอกัน

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่าง บังคับ หรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีมและใช้มาก เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงสัมผัสบริเวณแขนท่อนล่าง บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ และต้องมีความรู้วิธีการจับหรือการประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน เพื่อการเปิดเกมรุก ส่งลูกให้ผู้เล่นอื่น และข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม

2) หลักการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลในลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่น เนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

2.1) การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน และประกบกันทั้งสองข้างให้นิ้วหัวแม่มือวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 1 การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว

2.2) การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกัน ให้มือล่างซ้อนมือบนและโอบมือล่างไว้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 2 การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว

2.3) การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด คือ การประสานมือโดยใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างโอบหมัดด้านนอก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 3 การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด

2.3) การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด คือ การประสานมือโดยให้มือทั้งสองข้างกำหมัด แล้วนำมาต่อประกบชิดกัน นิ้วมือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 4 การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด

3) จุดสัมผัสของลูกบอลกับแขน ผู้เล่นนมีการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลให้มีระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้แขนในการเล่นลูกบอลให้มีระยะที่เหมาะสม ซึ่งจุดสัมผัสของลูกบอลและแขนที่เหมาะสม คือ บริเวณแขนท่อนล่างกึ่งกลางของกระดูกแขน ซึ่งตำแหน่งของการสัมผัสนี้มีผลต่อการควบคุมทิศทางของลูกบอลอีกด้วย ดังนั้นบริเวณแขนส่วนนี้ผู้เล่นจะต้องวางตำแหน่งแขนทั้งสองข้างให้ขนาน และมีระดับที่เท่ากัน จึงจะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างมีประสิทธิภาพ

4) ทิศทางการบังคับลูกบอล โดยกำหนดทิศทางการกระดอนของบอลได้ตามที่ต้องการ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลต่ำกว่าหัวไหล่ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ขึ้นในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองข้างสัมผัสบอลขนานกับพื้น และถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลสูงกว่าหัวไหล่

5) การใช้แรงส่ง ผู้เล่นจะผ่อนแรงช่วงเพื่อส่งบอลออกไปให้เหมาะสม โดยการย่อเข่าลงและก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมา

วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) ย่อเข่า ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ยืนเท้านำเท้าตามเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

2) ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว

3) ประสานมือ แขนทั้งสองข้างวางชิดกัน บีบไหล่ ย่อเข่าเล่นลูกบอลจากด้านล่าง

4) พยายามให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่าง

5) ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน

1. ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Setting)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2553) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือบนว่า เป็นการเล่นลูกสองมือบนที่ใช้นิ้วทั้งสองข้าง โดยจะเป็นการเซตเพื่อรับลูกแรก เซตเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมหรือเซตเพื่อทำการรุกก็ตาม ผู้เซตจะต้องกระทำโดยไม่พักลูกอยู่ในมือชั่วขณะหนึ่งและจะต้องถูกลูกบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึง การเล่นลูกสองมือบนไว้ว่าเป็นการที่ผู้เล่นในทีมโดยเฉพาะตัวเซตทำการส่งลูกตั้งให้แก่ผู้เรียนในฝ่ายตนเองเพื่อทำการเล่นลูกต่อ ไปยังฝ่ายตรงข้ามโดยใช้นิ้วมือ มือทั้งสองข้าง หรือข้างเดียวในลักษณะการส่งบอลที่หลากหลายไปยังทิศทางที่ต้องการเพื่อให้ผู้เล่นทำการรุกได้ตามที่ต้องการ

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยนิ้วมือโดยการใช้นิ้วดีดลูกบอลไปยังจุดหมาย และเป็นการรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งมาอย่างแรงเพื่อทำการส่งลูกวอลเลย์ต่อไปยังเพื่อนรวมทีมหรือส่งข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือข้างเดียวส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก หรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือบน สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือบนเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ ข้อสังเกตนิ้วชี้ทั้งสองข้ามและนิ้วโป้งทั้งสองข้างจะยกปลายนิ้วมือขึ้นเหนือศีรษะมีลักษณะรูปใบโพธิ์ และโดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก และส่งให้ผู้เล่นในทีมส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

2. หลักการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นลูกสองมือบน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ดี การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานสัมพันธ์กัน โดยต้องเริ่มจากการทราบถึงหลักการเล่น

1.1) ผู้เล่นต้องพร้อมเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลักษณะเท้านำเท้าตาม สายตามองลูกบอลตลอดเวลา ตั้งมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะห่างประมาณหนึ่งกำปั้น สายตามองเห็นลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้างได้ เมื่อลูกบอลมาให้เตรียมเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ ปรับลำตัวให้ลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก ย่อตัวเล็กน้อยตามองบอลพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น เตรียมพร้อมจะเล่นลูกสองมือบน

1.2) การวางมือและนิ้วมือ ผู้เรียนยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วไม่เรียงชิดติดกัน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชี้เข้าหากัน และนิ้วชี้มือทั้งสองข้างใกล้กัน จะอยู่ในลักษณะรูปใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ ขณะทำการเล่นนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วรองรับลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยในการส่งลูกบอลโดยการทำงานประสานกันทั้งสองข้าง มือทั้งสองยกขึ้น

เหนือหน้าผากให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออก ย่อตัวต่ำอยู่ในท่าเตรียม ตามองลูกบอลผ่านช่องนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.3) การสัมผัสลูกบอล โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลในลักษณะแตะดีด เมื่อลูกบอลเข้ามือจะผ่อนมือลงตามแนวที่ลูกบอลตกลงมาเล็กน้อย เพื่อช่วยส่งและบังคับทิศทางของบอล ใช้ปลายนิ้วเป็นส่วนสัมผัสลูกบอล ขณะสัมผัสให้เกร็งปลายนิ้วทุกครั้ง และออกแรงผลักลูกบอล

1.4) การเสริงแรงส่งในการเล่นลูกสองมือบน โดยใช้การยกมือขึ้นเตรียมพร้อมจะเล่น ปล่อยนิ้วตามสบายขณะที่จะเล่นลูกสองมือบนต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า เข่า การยืดลำตัว แรงส่งจากนิ้วมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อหัวไหล่ เมื่อลูกบอลกระทบที่นิ้วมือให้เกร็งนิ้ว และดีดลูกบอลออกจากปลายนิ้วมือพร้อมส่งแรงจากนิ้ว และข้อมือส่งลูกบอลออกไป ถ้าต้องการส่งให้แรงต้องใช้การส่งแรงจากนิ้วมือ ข้อมือ แรงจากการยืดลำตัว และขาเพิ่มเข้าไปให้สัมพันธ์กันกับทุกส่วนในร่างกาย

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

3. วิธีการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) เริ่มที่ท่าเตรียม โดยสายตามองที่ลูกบอล

2) เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง

3) เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือห่างกันประมาณ 1 ถึง 2 ฟุต ยืนเท้านำเท้าตามหรือยืนลักษณะเท้าคู่ขนาน

4) ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก กางนิ้วทั้งหมดให้ห่างกันพอประมาณ โดยหันปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 1 นิ้ว ลักษณะนิ้วจะเป็นลักษณะเหมือนใบโพธิ์ และตั้งศอกขึ้น

5) ย่อตัวเล็กน้อยในลักษณะการทรงตัวที่ดีมีฐานที่มั่นคง

6) ใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล

7) เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยืดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน (แบบมีลูกบอล) ของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

<table>
<tr><th>กิจกรรมการเรียนรู้
วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง</th><th>อุปกรณ์</th><th>การวัดและประเมิน</th></tr>
<tr><td>ขั้นตอนที่ 4
3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน
หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง
5. ขั้นสรุป (10 นาที)
ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล
5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน
5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน</td><td>- แบบจดบันทึก</td><td>การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์</td></tr>
</table>

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

ปัญหาและอุปสรรค

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

ชื่อ………………………………….

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

…………/ …………. /………….

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล.. รหัสประจำตัวนิสิต................................
วัน/เดือน/ปี.......................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

คำชี้แจง ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

……………………………………………………………………………………………………

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

……………………………………………………………………………………………………

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ..................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้	มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน	เลือกวิธีการเรียนรู้	ประเมินตนเอง	คะแนนรวม

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ...

( )

ผู้ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

รายวิชา 01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน 2

ผู้เรียน นิสิตระดับปริญญาตรี **ภาคเรียนที่... ปีการศึกษา.........**

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ..... **เวลา** 1 คาบ (50 นาที) **เวลา** .... น.

ผู้สอน อาจารย์วิชนนท์ พูลศรี

---

1. คำอธิบายรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.

2. จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เรียนสามารถ

2.1 บอกถึงความรู้ในการปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล (K : ด้านความรู้)

2.2 ตระหนักถึงความรับผิดชอบในงานที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (A : ด้านเจตคติ)

2.3 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพได้ (P : ด้านทักษะ)

3. สาระสำคัญ

3.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง
- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

3.2 การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

4. สาระย่อย (เนื้อหา)

4.1 ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล

- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือล่าง
- ทักษะการเล่นลูกสองลูกมือบน

4.2 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1)ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) คือ การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า "อันเดอร์" ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือล่าง หรือเรียกว่า "Dig" เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างหรือลูกอันเดอร์ หมายถึง การส่งลูกที่ใช้แขนท่อนล่างที่เหยียดตึงในระดับเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายบังคับลูกบอลไปยังทิศทางให้ผู้เล่นตัวเซต เพื่อเปิดเกมรุก และผู้เล่นอื่น หรือให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการใช้มือทั้งสองเล่นลูกบอล โดยการจับหรือประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน กระดูกแขนที่ติดกับหัวแม่มือตั้งขึ้นเป็นสัน พยายามจัดให้ต้นแขนและนิ้วหัวแม่มือต้องเรียงชิดเสมอกัน

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่าง บังคับ หรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีมและใช้มาก เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ หรือลูกตบ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงสัมผัสบริเวณแขนท่อนล่าง บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ และต้องมีความรู้วิธีการจับหรือการประสานมือทั้งสองให้ชิดกัน เพื่อการเปิดเกมรุก ส่งลูกให้ผู้เล่นอื่น และข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม

2) หลักการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลในลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่นเนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

2.1) การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน และประกบกันทั้งสองข้างให้นิ้วหัวแม่มือวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 1 การประสานมือโดยวิธีการประสานนิ้ว

2.2) การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว คือ การประสานมือโดยใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกัน ให้มือล่างซ้อนมือบนและโอบมือล่างไว้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 2 การประสานมือโดยวิธีการซ้อนมือนิ้ว

2.3) การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด คือ การประสานมือโดยใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด แล้วใช้มืออีกข้างโอบหมัดด้านนอก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 3 การประสานมือโดยวิธีการโอบหมัด

2.3) การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด คือ การประสานมือโดยให้มือทั้งสองข้างกำหมัด แล้วนำมาต่อประกบชิดกัน นิ้วมือทั้งสองข้างวางขนานกันชี้ไปด้านหน้า

ภาพประกอบ 4 การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด

3) จุดสัมผัสของลูกบอลกับแขน ผู้เล่นนมีการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลให้มีระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้แขนในการเล่นลูกบอลให้มีระยะที่เหมาะสม ซึ่งจุดสัมผัสของลูกบอลและแขนที่เหมาะสม คือ บริเวณแขนท่อนล่างกึ่งกลางของกระดูกแขน ซึ่งตำแหน่งของการสัมผัสนี้มีผลต่อการควบคุมทิศทางของลูกบอลอีกด้วย ดังนั้นบริเวณแขนส่วนนี้ผู้เล่นจะต้องวางตำแหน่งแขนทั้งสองข้างให้ขนาน และมีระดับที่เท่ากัน จึงจะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างมีประสิทธิภาพ

4) ทิศทางการบังคับลูกบอล โดยกำหนดทิศทางการกระดอนของบอลได้ตามที่ต้องการ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลต่ำกว่าหัวไหล่ ถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนที่ขึ้นในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองข้างสัมผัสบอลขนานกับพื้น และถ้าต้องการให้บอลกระดอนเคลื่อนไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองข้างขณะสัมผัสบอลสูงกว่าหัวไหล่

5) การใช้แรงส่ง ผู้เล่นจะผ่อนแรงช่วงเพื่อส่งบอลออกไปให้เหมาะสม โดยการย่อเข่าลงและก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมา

วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) ย่อเข่า ท่าเตรียมพร้อม แยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ยืนเท้านำเท้าตามเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

2) ตามองเป้าหมาย เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัว

3) ประสานมือ แขนทั้งสองข้างวางชิดกัน บีบไหล่ ย่อเข่าเล่นลูกบอลจากด้านล่าง

4) พยายามให้ลูกบอลสัมผัสแขนท่อนล่าง

5) ส่งแรงจากการยืดขา ยกลำตัว และแรงกระแทกจากแขน

1. ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (Setting)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2553) ได้กล่าวว่าการเล่นลูกสองมือบนว่า เป็นการเล่นลูกสองมือบนที่ใช้นิ้วทั้งสองข้าง โดยจะเป็นการเซตเพื่อรับลูกแรก เซตเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีม หรือเซตเพื่อทำการรุกก็ตาม ผู้เซตจะต้องกระทำโดยไม่พักลูกอยู่ในมือชั่วขณะหนึ่งและจะต้องถูกลูกบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน

พรรณิภา กาวิสะ (2556) ได้กล่าวถึง การเล่นลูกสองมือบนไว้ว่าเป็นการที่ผู้เล่นในทีมโดยเฉพาะตัวเซตทำการส่งลูกตั้งให้แก่ผู้เรียนในฝ่ายตนเองเพื่อทำการเล่นลูกต่อ ไปยังฝ่ายตรงข้ามโดยใช้นิ้วมือ มือทั้งสองข้าง หรือข้างเดียวในลักษณะการส่งบอลที่หลากหลายไปยังทิศทางที่ต้องการเพื่อให้ผู้เล่นทำการรุกได้ตามที่ต้องการ

สกายบุ๊กส์ (2559) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือล่างไว้ว่า เป็นการเล่นลูกด้วยนิ้วมือโดยการใช้นิ้วดีดลูกบอลไปยังจุดหมาย และเป็นการรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งมาอย่างแรงเพื่อทำการส่งลูกวอลเลย์ต่อไปยังเพื่อนรวมทีมหรือส่งข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

เสาวลักษณ์ ประมาณ (2561) ได้ให้ความหมายการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือข้างเดียวส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก หรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายการเล่นลูกสองมือบน สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือบนเป็นการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บังคับ ส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการ ข้อสังเกตนิ้วชี้ทั้งสองข้ามและนิ้วโป้งทั้งสองข้างจะยกปลายนิ้วมือขึ้นเหนือศีรษะมีลักษณะรูปใบโพธิ์ และโดยจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรก และส่งให้ผู้เล่นในทีมส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

2. หลักการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นลูกสองมือบน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ดี การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานสัมพันธ์กัน โดยต้องเริ่มจากการทราบถึงหลักการเล่น

1.1) ผู้เล่นต้องพร้อมเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลักษณะเท้านำเท้าตาม สายตามองลูกบอลตลอดเวลา ตั้งมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะห่างประมาณหนึ่งกำปั้น สายตามองเห็นลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้างได้ เมื่อลูกบอลมาให้เตรียมเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ ปรับลำตัวให้ลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก ย่อตัวเล็กน้อยตามองบอลพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น เตรียมพร้อมจะเล่นลูกสองมือบน

1.2) การวางมือและนิ้วมือ ผู้เรียนยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วไม่เรียงชิดติดกัน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชี้เข้าหากัน และนิ้วชี้มือทั้งสองข้างใกล้กัน จะอยู่ในลักษณะรูปใบโพธิ์หรือรูปหัวใจคว่ำ ขณทำการเล่นนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วรองรับลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยในการส่งลูกบอลโดยการทำงานประสานกันทั้งสองข้าง มือทั้งสองยกขึ้นเหนือหน้าผากให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออก ย่อตัวต่ำอยู่ในท่าเตรียม ตามองลูกบอลผ่านช่องนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

1.3) การสัมผัสลูกบอล โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลในลักษณะแตะดีด เมื่อลูกบอลเข้ามือจะผ่อนมือลงตามแนวที่ลูกบอลตกลงมาเล็กน้อย เพื่อช่วยส่งและบังคับทิศทางของบอล ใช้ปลายนิ้วเป็นส่วนสัมผัสลูกบอล ขณะสัมผัสให้เกร็งปลายนิ้วทุกครั้ง และออกแรงผลักลูกบอล

1.4) การเสริงแรงส่งในการเล่นลูกสองมือบน โดยใช้การยกมือขึ้นเตรียมพร้อมจะเล่น ปล่อยนิ้วตามสบายขณะที่จะเล่นลูกสองมือบนต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า เข่า การยืดลำตัว แรงส่งจากนิ้วมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อหัวไหล่ เมื่อลูกบอลกระทบที่นิ้วมือให้เกร็งนิ้ว และดีดลูกบอลออกจากปลายนิ้วมือพร้อมส่งแรงจากนิ้ว และข้อมือส่งลูกบอลออกไป ถ้าต้องการส่งให้แรงต้องใช้การส่งแรงจากนิ้วมือ ข้อมือ แรงจากการยืดลำตัว และขาเพิ่มเข้าไปให้สัมพันธ์กันกับทุกส่วนในร่างกาย

2) การประสานมือ คือ การจับในการเล่นลูกสองมือล่างเป็นสิ่งที่สำคัญของผู้เล่น เนื่องจากการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบังคับทิศทางของลูกบอล โดยทั่วไปการประสานมือแบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

3. วิธีการเล่นลูกสองมือบน (เสาวลักษณ์ ประมาณ, 2561)

1) เริ่มที่ท่าเตรียม โดยสายตามองที่ลูกบอล

2) เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล โดยลูกบอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะทุกครั้ง

3) เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือห่างกันประมาณ 1 ถึง 2 ฟุต ยืนเท้านำเท้าตามหรือยืนลักษณะเท้าคู่ขนาน

4) ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก กางนิ้วทั้งหมดให้ห่างกันพอประมาณ โดยหันปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 1 นิ้ว ลักษณะนิ้วจะเป็นลักษณะเหมือนใบโพธิ์ และตั้งศอกขึ้น

5) ย่อตัวเล็กน้อยในลักษณะการทรงตัวที่ดีมีฐานที่มั่นคง

6) ใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล

7) เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยืดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

3. การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แบ่งขั้นตอนได้จากการสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
1. ขั้นเตรียม (15 นาที) และ2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) **ขั้นตอนที่ 1** การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 1) ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน 2) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน (แบบมีลูกบอล) ของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ **ขั้นตอนที่ 2** การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 1) ผู้เรียนกำหนดและศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 3** การวางแผนการเรียน 1) ผู้เรียนออกแบบแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน 2) ผู้เรียนบอกเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมกับเวลาของตนเองมากที่สุด **3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)** **ขั้นตอนที่ 4** การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 1) ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือบน การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุดออนไลน์ สื่อการสอนทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น 2) ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก	- แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก - แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	อุปกรณ์	การวัดและประเมิน
ขั้นตอนที่ 4 3) นำสื่อการเรียนรู้นำมาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขึ้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน **หมายเหตุ จำนวนรอบในการฝึกผู้เรียนออกแบบเอง ผู้สอนกำหนดแค่เวลาในฝึกอย่างน้อยวันละ 15 นาที อย่างน้อย 1 วัน ส่งไฟล์ตามที่ผู้สอนกำหนดช่องทางในการส่ง** **5. ขั้นสรุป (10 นาที)** ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล 5.1 ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลที่ตนเองปฏิบัติจดจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน 5.2 ประเมินแบบประเมินตนเองในทุกคาบเรียน	- แบบจดบันทึก	การสังเกตตามการบันทึกของผู้เรียนในแต่ละสัปดาห์

แหล่งการเรียนรู้

พรรณิภา กาวิสะ. 2556. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ: อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.

พรสวรรค์ สระภักดิ์. 2549. กลวิธีและการจัดการกีฬาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี: สุพรรณการพิมพ์.

สกายบุ๊กส์. 2559. วอลเลย์บอล. ปทุมธานี: บริษัท สกายบุ๊ก จำกัด

เสาวลักษณ์ ประมาณ. 2561. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

ปัญหาและอุปสรรค

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

ชื่อ…………………………………

ผู้สอน

(นายวิชนนท์ พูลศรี)

. …………/ …………. /………….

LOG BOOK

ชื่อ-นามสกุล.. รหัสประจำตัวนิสิต................................

วัน/เดือน/ปี.......................... ครั้งที่..............รายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ หมู่เรียนที่...............

คำชี้แจง ให้นิสิตเขียนตามหัวข้อดังนี้

1. นิสิตต้องการเรียนรู้ทักษะใดระหว่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและสองมือบน

…………………………………………………………………………………………………

2. นิสิตอยากพัฒนาทักษะ

…………………………………………………………………………………………………

3.นิสิต วางแผนการฝึก

.1 ฝึกทักษะใด...

3.2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

3.3ใช้เวลาฝึกวันละ...................................นาที ฝึก........................วัน (กี่วันต่อ 1 สัปดาห์)

3.4 ใช้อุปกรณ์... (ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่มีน้ำหนักเหมาะสม ลูกโป่ง)

3.5 วิธีการฝึก (เขียนขั้นตอนการปฏิบัติ)

....

....

3.6 การอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (ระบุชื่อคลิป)

....

4. นิสิตสืบค้นวิธีการฝึกทักษะจากช่องทางไหนได้บ้างใช้สื่อการเรียนรู้ใด

....

....

5. นิสิตประเมินตนเอง ดังนี้ (หน้าถัดไป)

แบบประเมินตนเอง

การประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมครั้งที่ .... **วัน/เดือน/ปี**.....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินชื่อกิจกรรมของตนเอง โดยใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้

(3 หมายถึง ปฏิบัติได้ตรงตามหัวข้อ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บางหัวข้อ 1 หมายถึง ควรปรับปรุงในการปฏิบัติ)

ตารางที่ 1 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	วิเคราะห์ความต้องการ ตนเองได้	มีเป้าหมายในการเรียนและมีการวางแผน	เลือกวิธีการเรียนรู้	ประเมินตนเอง	คะแนนรวม

การประเมินพฤติกรรมความร่วมมือในการเรียนของผู้เรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

3 = ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ประเมินตนเอง

พฤติกรรมผู้เรียน / ชื่อตนเอง	ความตั้งใจในการปฏิบัติ	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน (Log Book)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ	ฝึกตามการวางแผน	คะแนนรวม

เกณฑ์การประเมิน (แยกประเมินของแต่ละตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

คะแนน	การแปลผล
11 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมการเรียนดีมาก
9 – 10	มีพฤติกรรมการเรียนดี
7 – 8	มีพฤติกรรมการเรียนพอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน

ลงชื่อ..

( )

ผู้ประเมิน