



ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถ
ในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

THE EFFECT OF DAVIES' INSTRUCTIONAL MODEL IN PSYCHO-MOTOR DOMAIN
AND IMAGINARY TO ENHANCE LOWER-SECONDARY STUDENTS' THROWING A

ประเดิมชัย เกาแก้ว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562

ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อ

ความสามารถ

ในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน



ประเดิมชัย เกาแก้ว

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF DAVIES' INSTRUCTIONAL MODEL IN PSYCHO-MOTOR
DOMAIN
AND IMAGINARY TO ENHANCE LOWER-SECONDARY STUDENTS'
THROWING A PETANQUE ABILITY
AT PATUMWAN DEMONSTRATION SCHOOL, SRINAKHARINWIROT
UNIVERSITY



PRADERMCHAI TAOKAEW

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถ
ในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ของ

ประเดิมชัย เกาแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์)

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภิตย์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.ทศพล ธานี)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)

ชื่อเรื่อง	ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถ ในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
ผู้วิจัย	ประเดิมชัย เกาแก้ว
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ธัญมา หลายพัฒน์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 2) เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ 3) เปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 4) เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสอนกับระยะเวลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Select) จากการทดสอบวัดความสามารถการโยนลูกในกีฬาเปตอง แล้วแบ่งกลุ่มแบบสลับฟันปลา (Matching Group) โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า 1.ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 การโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตามลำดับ 2.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 โดยใช้ลูกเลียดและลูกโด่ง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 แตกต่างกันจึงทดสอบรายคู่กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 แตกต่างกันทุกคู่ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ตามลำดับ 3.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 มีความแตกต่างกัน 4.ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของลูกเลียดและลูกโด่งแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส, จินตภาพ, เปตอง

Title	THE EFFECT OF DAVIES' INSTRUCTIONAL MODEL IN PSYCHO-MOTOR DOMAIN AND IMAGINARY TO ENHANCE LOWER-SECONDARY STUDENTS' THROWING A PETANQUE ABILITY AT PATUMWAN DEMONSTRATION SCHOOL, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY
Author	PRADERMCHAI TAOKAEW
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr. Thanma Laipat

The purposes of the study were as follows : to study (1) the effects of Davies' instructional model in psycho-motor domain and imagery to enhance lower-secondary students' throwing a petanque ability at Patumwan Demonstration School, Srinakharinwirot university; (2) to compare before and after effects of Davies' instructional model in psycho-motor domain and imagery enhancing their ability to throw a petanque after the training program in the eighth week; (3) to compare effects of Davies' instructional model in psycho-motor domain and imagery enhancing their ability to throw a petanque in the first and second groups, and (4) to analyze the relationship between the instructional model and the length of time. The samples of this study included thirty students registered in the elective course on Petanque at Patumwan Demonstration School, Srinakharinwirot University. Purposive sampling was used to measure their ability to throw a petanque was utilized to select the sample of this study. The selected samples were divided into two groups by the matching group technique. This study revealed the following. (1) the average levels of the first and second group in roll throw and lob throw after the training program and in the fourth, sixth, and eighth week continuously in incread; (2) the average levels of the first group and second group by using roll throws and lob throws before and after the training program in the fourth, sixth, and eighth week were different. To compare each pair, the average levels of the first group were completely different, while the second group were different before and after the training program in the sixth and eighth weeks. Moreover, average levels after the training program in the fourth week were different from after the training program in the sixth and eighth week, respectively; (3) there was no difference between the average levels of the first and second groups before and after the fourth week, but had different results after the training program in the sixth and eighth week; and (4) the relationship between training programs and the length of time for roll throws and lob throws was completely different with a statistical significance level .05.

Keyword : Davies' Instructional Model, Imagery, Petanque

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ อาจารย์ ดร.ทศพล ธานี อาจารย์ ดร.ธิตินันท์ สุชาติ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความเมตตาและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ไพฑูริดา สังข์ทอง อาจารย์ ดร.เทเวศน์ จันทร์หอม อาจารย์ สมเกียรติ เทวะเศกสรรค์ ร.ต.ปรารภ ทองประเทศ พล.ต.ต.หญิง ฤชุมน วิชัยดิษฐ์ ที่กรุณาให้ข้อคิด และคำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย อันทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน นายชัยณรงค์ แยมขจร หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา นายอิทธิพงษ์ โตทอง ครูจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็น อำนวยความสะดวกในการหาคุณภาพ เครื่องมือวิจัย และสนับสนุนตลอดระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง และขอขอบคุณนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 วิชาเพิ่มเติมกีฬาเบตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอบพระคุณพี่ ๆ เอกสุขศึกษาและพลศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัย ตลอดมา พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงเป็น อย่างดี และขอบคุณเพื่อนอาจารย์โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอ มา

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณนาย ประดับ เภาแก้ว นางลัดดา เภาแก้ว ผู้เป็นบิดามารดา ที่อบรมบ่มนิสัยให้ผู้วิจัยมีความเข้มแข็งอดทน และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งปวง รวมทั้งครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนและประสิทธิ์ประสาท วิชาแก่ผู้วิจัย จนกระทั่งจบการศึกษา

ประเดิมชัย เภาแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	6
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิด	7
สมมุติฐานการวิจัย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย	9
2. รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส	14
3. การจินตภาพ	16

3.1 ความหมายของจินตภาพ.....	16
3.2 การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ	18
3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ.....	18
3.4 การสร้างจินตภาพ	20
3.5 แบบฝึกทักษะจินตภาพ	21
3.6 ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ	23
3.7 การพัฒนาทักษะจินตภาพ.....	24
3.8 จินตภาพกับการกีฬา.....	25
3.9 ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ.....	27
4. กีฬาเปตอง	30
4.1 ประวัติกีฬาเปตอง (Petanque)	30
4.2 ประโยชน์ของกีฬาเปตอง	31
4.3 วิธีการเล่นเปตอง	32
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	41
5.2 งานวิจัยในประเทศ	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	57
1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	57
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	57
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	57
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
3.การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	58
4. การดำเนินการทดลอง.....	59

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
6. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	76
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย.....	76
สรุปผลการวิจัย	78
อภิปรายผล	80
ข้อเสนอแนะ	83
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	83
บรรณานุกรม	85
ภาคผนวก.....	89
ประวัติผู้เขียน.....	118

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การเปรียบเทียบปัจจัยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและจินตภาพ.....	54
ตาราง 2 กำหนดแบบแผนการทดลอง.....	60
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8.....	64
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8.....	65
ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8.....	66
ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬา เปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ	67
ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬา เปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส	67
ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8.....	68

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬา เปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ	69
ตาราง 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬา เปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส	69
ตาราง 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8	70
ตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8	71
ตาราง 13 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง.....	72
ตาราง 14 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง	74

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด	7
ภาพประกอบ 2 ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อ ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง.....	73
ภาพประกอบ 3 ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อ ความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเปตอง	75



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การกีฬาในปัจจุบันถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง กีฬาช่วยเสริมสร้างทั้งทางด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ช่วยให้ประชาชนในชาติมีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักคำว่าแพ้ คำว่าชนะ และการให้อภัย รู้จักการวางแผน การทำงานเป็นทีมผ่านการเล่นกีฬา ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทานทรงตรัสไว้ว่า “การกีฬานั้นย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่าเป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรงและฝึกอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้วว่าเรื่อง รู้จักแพ้ และชนะไม่เอาัดเอาเปรียบกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวกัน อย่างที่เรียกกันว่ามี น้ำใจเป็นนักกีฬา” (พระบรมราโชวาทในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปี ณ กรีฑาสถานแห่งชาติวันที่ 1 ธันวาคม 2498) การกีฬาในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังเห็นได้จากกีฬาระดับท้องถิ่น ระดับอำเภอ ระดับจังหวัดและระดับชาติ ที่ประชาชนทั่วไปให้ความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยการออกกำลังกายและการกีฬารุดขึ้นพื้นฐาน มีส่วนสำคัญมากต่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กและเยาวชนของชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 เพื่อให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ได้รับการศึกษาด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬารุดขึ้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง รู้กฎและกติกา จนสามารถถึงขั้นดูกีฬาเป็นเล่นกีฬาได้ มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาโดยมีแนวทางสำคัญ คือ การเร่งสร้างและพัฒนาพลศึกษาในสถานศึกษาทั่วประเทศ (สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

เปตอง เป็นกีฬาที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงส่งเสริมทำให้มีความนิยมแพร่หลายในประเทศไทย จึงได้รับสมญานามว่า “กีฬาสมเด็จพระย่า” และยังเป็นกีฬาที่เล่นง่ายสามารถเล่นได้ทุกๆ สถานที่ทั้งสนามดิน สนามหญ้า สนามหิน ก็สามารถใช้ในการเล่นกีฬาเปตองได้ กีฬาเปตองเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยดังเห็นได้จากการแข่งขันในระดับต่างๆ ทั้งระดับเยาวชน ระดับประชาชนและอาวุโส กีฬาเปตองได้บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬามหาวิทยาลัยและกีฬารัฐวิสาหกิจ (นิพนธ์ นครภักดี & เอนก ภูิก, 2535) และประเทศไทยยังส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติ ซึ่งแชมป์โลก ซีเกมส์ และประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องเสมอมาโดย

กีฬาเปตองมีทักษะที่สำคัญอยู่หลายทักษะ คือ การยืน การนั่ง การจับลูก การโยนลูกเกาะแก่น การโยนลูกกระทบแก่น การใช้แขน และการบังคับลูกเปตอง ซึ่งทักษะเหล่านี้ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีเพื่อให้เกิดความชำนาญ และสิ่งสำคัญในการเล่นกีฬาเปตองนั้นจะต้องอาศัยความแม่นยำเป็นหลัก สำหรับความแม่นยำในกีฬาเปตองนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่หลายองค์ประกอบ คือ การประสานงานกันระหว่างกล้ามเนื้อ ความเฉลียวฉลาด การมีสมาธิที่ดี สายตา และความอดทนของกล้ามเนื้อ ฉะนั้น การที่นักกีฬาจะมีความแม่นยำได้นั้น ก็ขึ้นอยู่กับ การฝึกซ้อมที่ถูกวิธี และมีโปรแกรมการฝึกที่ดี ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามว่าจะใช้รูปแบบการสอนใดจึงจะส่งเสริมความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตอง จากความสำคัญของกีฬาเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จึงได้มีการจัดการเรียนการสอนในวิชาเลือกเพิ่มเติมให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จากการเรียนการสอนพบว่า (อิทธิพงษ์ โตทอง, 2562: สัมภาษณ์) นักเรียนที่เรียนในวิชาเลือกเพิ่มเติมเปตองส่วนมากยังไม่ได้มีทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง จึงมีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นพัฒนาพื้นฐานและให้ผู้เรียนได้มีการฝึกในการโยนลูกเปตองจนเกิดความชำนาญ และกีฬาเปตองมีทักษะที่เป็นทักษะย่อยจำนวนมากรวมไปถึงสมาธิก็เป็นสิ่งสำคัญในการเล่นกีฬาเปตองหากพัฒนาทักษะย่อยๆ เหล่านี้จะช่วยพัฒนาทักษะพื้นฐานในกีฬาเปตองได้ ตรงกับ (สมเกียรติ เทวะเศกสรรค์, 2562: สัมภาษณ์) ครูชำนาญการพิเศษ (คศ.3) โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน พบว่ากีฬาเปตองนั้นเป็นกีฬามีทักษะค่อนข้างเยอะและในแต่ละทักษะมีทักษะย่อย ๆ อยู่จึงที่ต้องใช้สมาธิในการเล่นและในการฝึกซ้อมจะทำให้สามารถพัฒนาทักษะกีฬาเปตองได้ดี สอดคล้องกับ (เดชะ พุมานนท์, 2556) การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีส่วยช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่สมดุลทั้งร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกความเป็นพลเมืองไทย และพลเมืองของโลก โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะปฏิบัติมุ่งหวังให้ผู้เรียนคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นและจิตใจที่นิ่งแล้ว ทักษะปฏิบัติยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางกาย ความสามารถในการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ หรือความสามารถในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง พฤติกรรมที่แสดงออกให้ปรากฏว่าผู้เรียนเกิดทักษะ ได้แก่ การเขียน การวาดภาพ การรำ การพิมพ์ดีด การร้องเพลง การปั่น การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางพลศึกษา (ทีศนา แหมมณี, 2553) ซึ่งคำว่าทักษะตรงกับคำว่า “Skill” ในภาษาอังกฤษ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ความชำนาญ จากความหมายนั้นทักษะ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ จึงจะเกิดความชำนาญในการเรียน ผู้สอนต้องสอนให้เกิดความชำนาญ นำไปใช้ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ไม่ผิดพลาด ต้องฝึกปฏิบัติบ่อยๆ และทำมากๆ ก็จะทำให้เกิดความชำนาญเกิดทักษะขึ้น (จรัสแสง เทพวิริยพงศ์, 2555) ทักษะในกีฬาเปตองมีค่อนข้างมากและแต่ละทักษะก็จะมีทักษะย่อยลงไปในแต่ละทักษะนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ที่ว่าทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อย ๆ จำนวนมาก การฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่ จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและเร็วขึ้น รูปแบบการสอนนี้ได้แบ่งขั้นการสอนไว้ทั้งหมด 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ (Davies I.K., 1971) โดยการประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสได้มีผู้วิจัยเคยใช้กับในวิชาพลศึกษาและวิชาอื่น ๆ เช่น การพัฒนาชุดกิจกรรม การฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าคลอง จังหวัดจันทบุรี ผลพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (สมปรารถนา ทองนาค, 2558)และในวิชาอื่นๆ ได้แก่ ชารัญญา ผลจันทร์ (2558) การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสี โดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตามหลักการของของเดวิส ร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การเรียนพลศึกษาที่มุ่งเน้นพัฒนาทางด้านร่างกายเป็นสำคัญแต่ในขณะเดียวกันจิตใจย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่ถูกละเลยไม่ได้ เนื่องจากจิตที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง (John Locke) หรืออาจกล่าวได้ว่าสุขภาพมีความเป็นองค์รวมอยู่ในตัวของเรา ซึ่งในปัจจุบันเทคนิคทางจิตวิทยาทางการกีฬาเข้ามามีบทบาทในการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬา เช่น การฝึกสมาธิ การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลายความเครียดและการจินตภาพ การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาทางการกีฬามีอยู่หลากหลายวิธี ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการจินตภาพ เพราะ การจินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ช่วยในการรวบรวมสมาธิ

สร้างความมั่นใจในตัวเอง (ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี, 2546) จากการทบทวนวรรณกรรมมีผู้วิจัยได้เคยใช้วิธีการจินตภาพมาใช้ในการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติทั้งวิชาพลศึกษาและวิชาอื่น ๆ ได้แก่ รัชเดช เครือทิวา (2553) ผลการฟังดนตรีควบคู่กับจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล สันติราษฎร์ เรียงนาม (2553) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ซึ่งรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัยเป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและรวดเร็วขึ้น ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเน้นพัฒนาทางด้านทักษะพิสัยแต่จะละเลยทางด้วยจิตใจไม่ได้ การพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬาจึงสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจควบคู่กันสอดคล้องกับงานงานวิจัยของเดชะ พุमानนท์ (2556) การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเบตองมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเบตองเพียงอย่างเดียว

จากข้อดีของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำมาใช้พัฒนาทางทักษะพิสัยที่จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จด้านพลศึกษาของในชั้นเรียนและพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการจินตภาพ ควบคู่กันได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เพื่อที่จะพัฒนาทักษะกีฬาเบตองตามทักษะที่ถูกต้องและเพื่อให้นักเรียนนำทักษะไปใช้ได้ อย่างชำนาญ อีกทั้งเป็นประโยชน์กับผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถนำไปปรับใช้กับการฝึกซ้อมกีฬาได้ และเพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาแก่ครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก

3. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

4. เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพกับระยะเวลาในการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เพื่อได้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Select) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยเรียงลำดับจากคะแนนจากคะแนนน้อยไปหามาก จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการโยนลูกในกีฬาเปตอง แล้วแบ่งกลุ่มแบบสลับฟันปลา (Matching Group) โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ และรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความสามารถในการโยนลูกในกีฬาเปตอง ประกอบด้วย การโยนลูกเลียดเกาะแก่น การโยนลูกโด่งเกาะแก่น

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะปฏิบัติจากทักษะย่อย ๆ เชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะเพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะได้เป็นอย่างดีทักษะปฏิบัติของเดวิส 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้ทำให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะปฏิบัติเป็นภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนเห็นทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นนี้ครูผู้สอนแยกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย และสาธิตแต่ละทักษะย่อยทีละทักษะให้ผู้เรียนสังเกตและปฏิบัติตาม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นนี้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อย โดยผู้สอนควรให้คำชี้แนะจนกระทั่งผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ ขั้นนี้แนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะได้ดีขึ้น

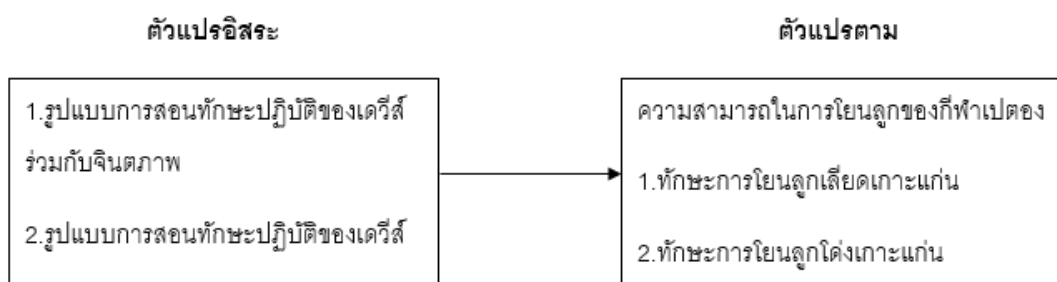
ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ ขั้นนี้ให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยต่อเนื่องกันจนกระทั่งเป็นทักษะปฏิบัติที่สมบูรณ์

รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ หมายถึง การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กีฬาเปตองโดยใช้ขั้นตอนตามรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส 5 ขั้นตอน ร่วมกับจินตภาพ โดยมีการฝึกการจินตภาพก่อนการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

จินตภาพ หมายถึง การฝึกผ่อนคลาย การฝึกควบคุมภาพ การฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อมและการฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว

ความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตอง หมายถึง ความสามารถในการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในการเล่นกีฬาเปตองให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ 1.ทักษะการโยนลูกเลียดเกาะแก่น 2.ทักษะการโยนลูกโด่งเกาะแก่น

กรอบแนวคิด



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมุติฐานการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกัน
2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการโยนของกีฬาเบตองระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสแตกต่างกัน
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพกับระยะเวลาในการฝึกที่ทำให้ความสามารถในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้สรุปเป็นหัวข้อดังนี้

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย
2. รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
3. การจินตภาพ
 - 3.1. ความหมายของจินตภาพ
 - 3.2. การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ
 - 3.3. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ
 - 3.4. การสร้างจินตภาพ
 - 3.5. แบบฝึกทักษะจินตภาพ
 - 3.6. ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ
 - 3.7. การพัฒนาทักษะจินตภาพ
 - 3.8. จินตภาพกับการกีฬา
 - 3.9. ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ
4. กีฬาเปตอง
 - 4.1. ประวัติกีฬาเปตอง
 - 4.2. ประโยชน์กีฬาเปตอง
 - 4.3. วิธีการเล่นกีฬาเปตอง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1. งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2. งานวิจัยในประเทศไทย

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย

ในการสอนทักษะปฏิบัตินั้นครูต้องเป็นผู้ที่ขับเคลื่อนกิจกรรม หรือกระบวนการเรียนการสอนให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างสมบูรณ์และบรรลุเป้าหมายในการเรียนซึ่งครูนั้นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสอนหรือรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติเป็นอย่างดีซึ่งการเป็นนักการศึกษาได้เสนอการสอนที่เน้นการพัฒนาทักษะไว้ดังนี้

ทิสนา แคมมณี (2554) ได้กล่าวถึง รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัยเป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติการกระทำหรือการแสดงออกต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลักการวิธีการที่แตกต่างไปจากการพัฒนาทางด้านจิตพิสัยหรือพุทธิพิสัยรูปแบบที่สามารถช่วยผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะพิสัยทางด้านนี้ที่สำคัญ ๆ ซึ่งจะเสนอดังต่อไปนี้

1.รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson) ผู้เรียนได้รับการฝึกฝนพัฒนาการปฏิบัติหรือทำงานที่ต้องมีการทำงานประสานของกล้ามเนื้อทั้งหลายได้อย่างดีตามขั้นตอน 7 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นการรับรู้ (perception) เป็นขั้นการให้ผู้เรียนรับรู้ในสิ่งที่จะทำโดยการให้ผู้เรียนสังเกตการทำงานนั้นอย่างตั้งใจ

1.2 ขั้นการเตรียมความพร้อม (readiness) เป็นขั้นการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อการทำงานหรือแสดงพฤติกรรมนั้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยการปรับตัวให้พร้อมที่จะทำการเคลื่อนไหวหรือแสดงทักษะนั้นๆ และมีจิตใจและสภาพอารมณ์ที่ดีต่อการที่จะทำหรือแสดงทักษะนั้นๆ

1.3 ขั้นการสนองตอบภายใต้การควบคุม (guided response) เป็นขั้นที่ให้โอกาสแก่ผู้เรียนในการตอบสนองต่อสิ่งรับรู้ซึ่งอาจใช้วิธีการให้ผู้เรียนเลียนแบบการกระทำหรือการแสดงทักษะนั้นหรืออาจใช้วิธีการให้ผู้เรียนลองผิดลองถูก (trial and error) จนกระทั่งตอบสนองได้อย่างถูกต้อง

1.4 ขั้นการให้ลงมือกระทำจนกลายเป็นกลไกที่สามารถกระทำตัวเอง (mechanism) เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติและเกิดความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งนั้นๆ

1.5 ขั้นการกระทำอย่างชำนาญ (complex overt response) เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการกระทำนั้นๆ จนผู้เรียนสามารถทำได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญเป็นไปโดยอัตโนมัติและด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

1.6 ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้เพื่อเป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติของตนเองให้ดียิ่งขึ้นและประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนได้รับการพัฒนาสถานการณ์ต่าง ๆ

1.7 ขั้นการคิดริเริ่มเมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างชำนาญและสามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลายแล้วผู้ปฏิบัติจะเริ่มเกิดความคิดใหม่ ๆ ในการกระทำหรือปรับการกระทำนั้นให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

2.รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของแฮร์ว (Harrow)

2.1 ขั้นการเลียนแบบเป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสังเกตการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ซึ่งผู้เรียนย่อมจะรับรู้หรือสังเกตเห็นรายละเอียดต่าง ๆ ได้ไม่ครบถ้วนแต่อย่างน้อยผู้เรียนจะสามารถบอกได้ว่าขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง

2.2 ขั้นการลงมือกระทำตามคำสั่งเมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนรู้แล้วให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่างให้เห็นผู้เรียนอาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอนหรือทำตามคำสั่งของผู้สอนเขียนไว้ในคู่มือก็ได้การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์แต่อย่างน้อยผู้เรียนก็ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น

2.3 ขั้นการกระทำที่ถูกต้องสมบูรณ์ (precision) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำทางการกระทำการกระทำที่ถูกต้องแม่นยำตรงพอดีสมบูรณ์แบบเป็นสิ่งที่ผู้เรียนต้องสามารถกระทำได้ในขั้นนี้

2.4 ขั้นการแสดงออก (articulation) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนมีโอกาสดูฝึกฝนมากขึ้นจนสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ถูกต้องสมบูรณ์แบบอย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และด้วยความมั่นใจ

2.5 ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ (nationalization) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างสบายๆ เป็นไปอย่างอัตโนมัติโดยไม่รู้สึกราวต้องใช้ความสามารถเป็นพิเศษซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อยๆ ในสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย

3.รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของเดวีส์ (Davie)

3.1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวมโดยการสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนดูนั้นจะต้องเป็นการกระทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไปก่อนการสาธิตครูควรให้คำแนะนำแก่ผู้เรียนในการสังเกตควรชี้แนะจุดสำคัญ ที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต

3.2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยเมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อยๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อยๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปที่ละส่วนอย่างช้าๆ

3.3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือการแสดงแบบอย่างให้ดูหากติดขัดจุดใดผู้สอนควรให้คำชี้แนะและช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้เมื่อได้แล้วผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไปและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนทำได้ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบทุกส่วน

3.4 ขั้นให้เทคนิควิธีการเมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้วผู้สอนอาจจะแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนนั้นทำงานได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้นทำได้รวดเร็วขึ้นทำได้ง่ายขึ้นหรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น

3.5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อยๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้วจึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบและฝึกปฏิบัติหลายครั้งจนสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

สนธิยา สิละมาต (2551) ได้แนะนำวิธีการสอนทักษะเพื่อให้การปฏิบัติทักษะมีประสิทธิภาพโดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การแนะนำทักษะ (Introduction) การแนะนำทักษะอย่างตั้งใจทั้งท่าทางและคำพูดการใช้คำพูดที่ชัดเจนและภาษาที่นักกีฬาสามารถเข้าใจได้ง่ายใช้เวลาสั้นกระชับได้ใจความไม่มากกว่า 2 นาที หลีกเลี่ยงถ้อยคำที่ทำให้นักกีฬาไม่สบายใจวิธีการที่น่ารำคาญและภาษาที่ไม่สุภาพเพราะจะทำให้บรรยากาศในการเรียนรู้เป็นไปในทางที่ไม่ดีวิธีการ 3 ประการดังต่อไปนี้

1.1 การกระทำที่ทำให้นักกีฬาภายในทีมมีความตั้งใจ เช่น การใช้สัญญาณท่าทางตำแหน่งการยืนถ้าเป็นนักกีฬาบางคนไม่ให้ความสนใจผู้ฝึกสอนควรช่วยกันมองเดินเข้าไปหาและถามชื่อและเหตุผลของการเข้าร่วมอย่างสุภาพแต่ถ้าการปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้ผลให้แยกนักกีฬาดังกล่าวออกไปยังบริเวณที่ไม่สามารถรบกวนการสอนได้และหาโอกาสพูดกับนักกีฬาภายหลังการสอนคณะปฏิบัติหรือหลังจากการเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม

1.2 การจัดให้นักกีฬาทุกคนสามารถมองเห็นและได้ยินเมื่อผู้ฝึกสอนพูด นักกีฬาต้องใส่ใจเสมอว่าสามารถจัดหางบกีฬาเห็นและได้ยินนักกีฬาหันหลังให้กับพระอาทิตย์ สิ่งที่จะช่วยกีฬาสนใจและควรเป็นสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวนถ้าไม่จำเป็นไม่ควรจัดนักกีฬายืนอยู่รอบ ๆ หรือจับกลุ่มห้อมล้อมเพราะจะเป็นการยากที่ผู้ฝึกสอนจากกลุ่มนักกีฬาที่ยืนอยู่ด้านหลังให้มีความตั้งใจได้ตลอดเวลา

1.3 การบอกชื่อทักษะและเหตุผลในการเรียนรู้ทักษะการบอกชื่อทักษะเป็น สิ่งที่มีความสำคัญที่จะต้องทำให้นักกีฬาจำได้แต่สำหรับเหตุของการเรียนรู้ทักษะบางครั้งก็ ไม่จำเป็นต้องอธิบายอย่างแจ่มแจ้งโดยเฉพาะนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยแต่สำหรับนักกีฬา ความเข้าใจว่าทำไมเค้าต้องเรียนรู้ทักษะและทำอย่างไรจะได้รับจะมีส่วนช่วยให้นักกีฬามีจิตที่ ยอยากเรียนรู้ทักษะและยังคงช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนเพราะนักกีฬาจะรู้ว่าทำไมเขาต้องเรียนรู้

ขั้นที่ 2 การอธิบายและสาธิตทักษะ (Explain and Demonstrate) การอธิบาย และสาธิตทักษะเป็นแนวทางเบื้องต้นในการที่จะช่วยให้นักกีฬามีการวางแผนในใจทักษะควรจะ ถูกสาธิตโดยบางคนที่สามารถจะปฏิบัติทักษะได้อย่างคล่องแคล่วและเป็นผู้ที่นักกีฬาให้ความ นับถือว่ามีความสามารถทางการอย่างไรก็ตามถ้าผู้ฝึกสอนไม่สามารถแสดงทักษะได้เป็นอย่างดี ชอนมีทางเลือก ดังต่อไปนี้

2.1 ปฏิบัติทักษะจนกระทั่งสามารถสาธิตได้อย่างถูกต้อง

2.2 เลื่อนนักกีฬาผู้ช่วยผู้ฝึกสอนหรือเพื่อนที่มีความสามารถที่จะสาธิตทักษะ ได้เป็นคนสาธิต

2.3 นำภาพหรือวิดีโอมาใช้ในการสาธิต

ขั้นที่ 3 การฝึกปฏิบัติทักษะ (Practice) นักกีฬาความเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติทักษะ หนึ่งที่การอธิบายและสาธิตจบลงในขั้นตอนการฝึกปฏิบัติทักษะผู้ฝึกสอนจะต้องพิจารณาว่า ทักษะมีความยากง่ายและจะใช้วิธีการอย่างไรที่จะทำให้นักกีฬาได้รับทักษะนั้นๆ บางทักษะที่มี ความง่ายผู้ฝึกสอนอาจจะให้นักกีฬาปฏิบัติตลอดทั้งทักษะ (Whole) บางทักษะที่มีความซับซ้อน อาจต้องมีการตัดทอนทักษะออกเป็นส่วนย่อย (Part)

ขั้นที่ 4 แก้ไขข้อผิดพลาดให้ถูกต้อง (Correction) การปฏิบัติเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้การเรียนรู้ที่ความถูกต้องสำหรับการฝึกปฏิบัติให้ได้ผลผู้ฝึกสอนต้องให้ รายละเอียดเกี่ยวกับข้อผิดพลาดของนักกีฬาสองอย่าง คือ หนึ่งทำอย่างไรถึงจะปฏิบัติได้อย่าง สมบูรณ์เปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ต้องการลองทำอย่างไรถึงจะเปลี่ยนข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นให้ ถูกต้องให้ใกล้เคียงกับการปฏิบัติที่ต้องการ

ดีเซคโก (De Cecco. 1974 อ้างถึงใน อารมณ ใจเที่ยง, 2550) ได้เสนอขั้นตอนการสอนทักษะไว้ 5 ขั้นตอน คือ

1. วิเคราะห์ทักษะที่สอนเป็นขั้นแรกการสอนทักษะโดยผู้สอนจะต้องวิเคราะห์งานที่จะให้ผู้เรียนปฏิบัติก่อนว่างานนั้นประกอบด้วยทักษะย่อยอะไรบ้าง เช่น สอนการคัดลายมือ จะประกอบไปด้วยทักษะย่อย ได้แก่ ท่างั่ง การจับดินสอ การวางมือ การวางสมุด ทักษะย่อยเหล่านี้ต้องอาศัยกลไกส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายและจะฝึกได้โดยวิธีใดเป็นสิ่งที่ผู้สอนต้องวิเคราะห์

2. ประเมินความสามารถเบื้องต้นของผู้เรียนว่าผู้เรียนมีความรู้ความสามารถพื้นฐานเพียงพอที่จะเรียนทักษะใหม่หรือไม่ถ้ายังขาดความรู้ความสามารถที่จำเป็นต่อการเรียนทักษะนั้นก็ต้องเรียนเสริมให้มีพื้นฐานความรู้เพียงพอเสียก่อน เช่น การเรียนคัดลายมือ ผู้เรียนควรมีความรู้พื้นฐานเรื่องตัวอักษร พยัญชนะ วรรณยุกต์ สามารถอ่านคำได้ เขียนคำได้ สะกดคำได้ จึงจะเรียนคัดไทยได้อย่างมีความหมาย

3. จัดขั้นตอนการฝึกให้เป็นไปตามลำดับขั้นจากง่ายไปยากจากทักษะพื้นฐานไปสู่ทักษะที่มีความสลับซับซ้อนจัดให้มีการฝึกทักษะย่อยเสียก่อนแล้วฝึกรวมทั้งหมด เช่น ควรได้ฝึกคัดตัวอักษรทีละตัวจากตัวอักษรที่คัดง่ายไปยากแล้วจึงคัดเป็นคำและเป็นประโยคในท้ายที่สุด

4. สาธิตและอธิบายแนะนำ เป็นขั้นให้ผู้เรียนให้เห็นลำดับขั้นตอนการปฏิบัติจากตัวอย่างที่ผู้สอนสาธิตให้ดูหรือจากภาพยนตร์จากวีดิทัศน์ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเห็นรายละเอียดการปฏิบัติในขั้นตอนต่างๆ ได้อย่างชัดเจนการใช้ภาพยนตร์และวีดิทัศน์มีคุณค่าอย่างยิ่งในขั้นแรกและขั้นสุดท้ายของการเรียน

5. จัดให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ โดยนี้ถึงหลักการดังต่อไปนี้

5.1 ความต่อเนื่องจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะที่เรียนตามลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่องกัน

5.2 การฝึกหัดให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะเน้นทักษะย่อยที่สำคัญปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่เกิดในการฝึกนี้ต้องจัดแบ่งเวลาฝึกเวลาพักให้เหมาะสม

5.3 การให้เสริมแรงโดยให้ผู้เรียนได้รู้ผลของการฝึกปฏิบัติ (Feedback) ซึ่งมี 2 ทาง คือ การรู้ผลจากภายนอก (Extrinsic Feedback) คือ จากคำบอกกล่าวของครูว่าดีหรือบกพร่องอย่างไรควรแก้ไขอย่างไรพอผู้เรียนเกิดความก้าวหน้าไปถึงขั้นที่จะเพิ่มพูนความชำนาญเขาจะรู้ได้โดยการสังเกตด้วยตนเองเป็นการรู้ผลจากภายในตนเอง (Intrinsic Feedback)

2. รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

เดวิส (Davies I.K., 1971) ได้เสนอรายละเอียดการสอนเนื้อหาของทักษะการปฏิบัติว่า โครงสร้างที่ยุงยากในการสอนเนื้อหาทักษะปฏิบัติของงานส่วนใหญ่ประกอบด้วยสัญญาณ ความเชื่อมโยงและการเลือกปฏิบัติที่หลากหลายและกลยุทธ์การอธิบายแสดงความคิดเห็นใน ส่วนสุดท้ายเป็นความเกี่ยวข้องและมีความหมายน่าจะเป็นความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ที่สุดระหว่าง การเรียนการสอนความรู้และการสอนทักษะปฏิบัติเป็นส่วนที่สร้างความห่างจากความต้องการของ ครูแท้จริงแล้วนี่เป็นหนึ่งในเหตุผลสำหรับการใช้งานที่เพิ่มขึ้นของอุปกรณ์การฝึกอบรมและการ จำลองในพื้นที่ของทักษะทางร่างกายมีส่วนช่วยจะทำให้ครูและนักเรียนที่จะใช้เวลาการเรียน การสอนได้อย่างเกิดผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพการสอนเนื้อหาทักษะปฏิบัติของงานต่าง ๆ ส่วนใหญ่ เกี่ยวข้องกับการทำให้ผู้เรียนจะทำได้และหมายความว่าครูจะต้องรับผิดชอบทำตามตัวอย่าง การสอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ครูหรือผู้สอนสาธิตการปฏิบัติงานให้ผู้เรียนเห็นการปฏิบัติงานโดยภาพรวมตั้งแต่ ต้นจนจบโดยการสาธิตการปฏิบัติงานครูควรสาธิตอย่างช้า ๆ ตามลำดับ
2. ครูหรือผู้สอนแบ่งทักษะการปฏิบัติงานทั้งหมดออกเป็นทักษะย่อยหรือแบ่งสิ่งที่ กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตการปฏิบัติงานแต่ละส่วนย่อย ๆ ให้ผู้เรียนสังเกตและปฏิบัติ ตามไปที่ละส่วนย่อยอย่างช้า ๆ
3. ครูหรือผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยแต่ละส่วนโดยไม่มีการสาธิตให้ดู เมื่อผู้เรียนติดขัดครูผู้สอนควรให้คำชี้แนะจนกระทั่งผู้เรียนทำได้เมื่อได้แล้วครูหรือผู้สอนจึงเริ่ม สาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไปและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนทำได้ทำแบบนั้นไปเรื่อย ๆ จนครบทุกส่วน
4. ครูหรือผู้สอนอนุญาตให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อยอย่างต่อเนื่องในแต่ละส่วนย่อย เหล่านี้จนกว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ทักษะย่อยได้ดีและครูหรือผู้สอนจะให้เทคนิคการปฏิบัติงานให้ ดีรวดเร็วมีความประณีตมากขึ้น
5. ครูหรือผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

เดวิส (Davies. 1971 อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, 2553) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการ พัฒนาทักษะปฏิบัติไว้ว่าทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อยๆ จำนวนมากการฝึกให้ ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อยๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่จะช่วยให้ ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและรวดเร็วขึ้นมี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวมโดยการสาธิตให้ผู้เรียนได้ดูหมดตั้งแต่ต้นจนจบของทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนดูนั้นจะเป็นลักษณะที่เป็นธรรมชาติไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไปกติก่อนการสาธิตควรแนะนำให้ผู้เรียนสังเกตควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในขณะที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อยๆ ซึ่งเมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรวิเคราะห์ทักษะย่อยๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อยๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปที่ละส่วนอย่างช้า ๆ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดูหากติดขัดจุดใดผู้สอนควรให้คำชี้แนะและช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้เมื่อได้แล้วผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไปและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนได้ทำเช่นนั้นเรื่อยไปจนกระทั่งครบทุกส่วน

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นใช้เทคนิควิธีการเมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้วผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้นทำได้รวดเร็วขึ้นทำได้ง่ายขึ้นหรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อยๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้วจึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยๆ ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ต้นจนจบและฝึกปฏิบัติหลายๆ ครั้งต่อเนื่องกันหลายเที่ยวจนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

จากที่ได้ศึกษามาในข้างต้นกล่าวสรุปได้ว่ารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสเป็นการฝึกทักษะที่เป็นทักษะย่อยๆ ที่มีจำนวนมาก นำมาฝึกปฏิบัติทีละทักษะย่อยๆ จนเกิดความชำนาญที่มีความสมบูรณ์แบบโดยเป็นการฝึกที่มีครูเป็นผู้สาธิตการปฏิบัติทีละทักษะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบอย่างมีประสิทธิภาพและครูเป็นผู้เสริมเทคนิคเพื่อให้ผู้เรียนแก้ไขข้อผิดพลาดเกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพดีขึ้นต่อไป

3. การจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลายการจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬานึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่งหรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งการนึกภาพควรพยายามให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้นและพึงพอใจกับความสามารถของตนเองการจินตภาพควรพยายามที่จะเพิ่มความรู้สึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การรับรู้ประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน รับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหว การได้กลิ่น การรู้รสและการปฏิบัติที่เหมือนจริง

3.1 ความหมายของจินตภาพ

ศิลปิน สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็วจดจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตด้วย กล่าวโดยทั่วไป การจินตภาพหมายถึงความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวาจะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ and สมหญิง จันทฤทธิ์ (2545) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามากก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วยนอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้นสามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิสร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์บททวนทักษะกีฬาต่าง ๆ

สุพิตร สมานิต (2546, มีนาคม) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำการเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึงหากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อนการสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะการจัดลักษณะท่าทางแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจ เมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี

อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546, มีนาคม) กล่าวว่า เป็นการแนะแนวทางให้บุคคลที่มีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่ผู้ป่วยมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุขซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

ซิงเกอร์ (Singer. 1972 อ้างถึงใน รัชชชัย มีศรี, 2542) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า (Dart Throwing) ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมาและสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิดถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องชัดเจนและมีชีวิตชีวาจะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพมากขึ้นนอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจผู้เรียนอาจพูดกับตนเอง (Self-Talk) ได้อีกด้วย เช่น นักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะ ๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับการพูดกับตนเองว่ากระโดด

คอกซ์ (Cox. 2002 อ้างถึงใน จรัลพงษ์ สหายาทอง, 2551) กล่าวว่า จินตภาพ คือ การนึกสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นและเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำจินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพและเสียงรวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

สตีเฟน (Stephens. 1993 อ้างถึงใน อานนท์ สีดาเพ็ง, 2548) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคการรักษาเพื่อก่อให้เกิดความผ่อนคลายลดความวิตกกังวลเป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืนมีความจำและการระลึกถึงและประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีต

ไทร์แนน (Thainan. 1994 อ้างถึงใน จรัลพงษ์ สหายาทอง, 2551) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ คือ การมองเห็นภาพในการคิดเห็นจากการรับรู้จากการสัมผัสทั้งห้าในกระบวนการสร้างจินตภาพได้แก่การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรสและการสัมผัส ในขณะที่สร้างจินตภาพบุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาโดยไม่รู้สึกตัวทำให้ผ่อนคลายและหากสร้างจินตภาพเป็นเวลานานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะสามารถสังเกตได้

จากการที่ได้ศึกษามาในข้างต้นกล่าวสรุปได้ว่า จินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพต่างๆ ขึ้นมาในใจเป็นการนึกคิดถึงภาพนิ่งภาพเคลื่อนไหวก่อนที่จะแสดงออกมาเป็นการปฏิบัติ

ซึ่งสามารถเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ได้รับการก่อนหรือเป็นสิ่งที่จดจำในช่วงต้นทำให้เกิดภาพขึ้นมอล่วงหน้าทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถทางด้านการกีฬาและยังช่วยสร้างความมั่นใจ สร้างสมรรถภาพสร้างความเชื่อมั่นในตนเองลดความวิตกกังวลจากการปฏิบัติจริงช่วยให้ปฏิบัติทักษะต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

3.2 การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ

นักจิตวิทยาการกีฬาได้แบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

3.2.1 การสร้างจินตภาพภายนอก (External Imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริงอาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของครูผู้สาธิตหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูงวิธีการฝึกนี้เหมาะสมสำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ต้องการที่ถูกต้อง

3.2.2 การสร้างจินตภาพภายใน (Internal Imagery) เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริงและให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะสูงรู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องและให้ผลดีกว่าวิธีแรกเพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพซึ่งทั้งสองวิธียังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบได้แก่

3.2.3.1 การสร้างจินตภาพแบบตรง (Direct Imagery) เป็นการจำลองภาพการปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างประสบความสำเร็จสมบูรณ์ เช่น หลับตาแล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะในใจเหมือนกับตนเองได้ปฏิบัติจริง

3.2.3.2 การสร้างจินตภาพแบบอ้อมหรือการสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (Metaphorical Imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้างอันเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับทักษะกลไกที่จะกระทำการใช้สิ่งอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบนี้เพื่อเพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ชัดเจนด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสได้ เช่น ทำตัวให้กลมเหมือนลูกบอลหรือกระโดดเชือกอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้เป็นการใช้คำพูดนำในช่วงฝึกสามารถใช้ได้เป็นอย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้อง (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2547 อ้างถึงใน ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532)

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพในสาขาวิชาจิตวิทยา (สุพิตร สมานิต, 2546, มีนาคม)

1. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของลาซารัส (Lazarus) เชื่อว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีอธิบายว่า

บุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไปสิ่งเร้าที่กล่าวถึง ได้แก่ ภาวะของโรคการรักษาของแพทย์ การนอนอยู่ในตึกผู้ป่วยหนัก เป็นต้น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าจะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แตกต่างกันไปทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป

2. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของดอสซี่ (Dossey) เชื่อว่าการสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลาการสร้างจินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลาทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีตปัจจุบันและอนาคตขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาจะคงอยู่อย่างนั้น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ทฤษฎีจิตสังเคราะห์ (Psycho Synthesis) ของอาซาจิโอลี (Assagioli) เชื่อว่ารูปแบบประกอบด้วยสามส่วนส่วนแรก คือ ระดับต่ำสุดของจิตได้สำนึกเป็นความจำที่ลืม ส่วนที่สอง คือ ระดับที่ไม่รู้สึกตัวระดับปานกลางเป็นเหตุการณ์วันต่อวันในการติดต่อเกิดควมมีเหตุมีผล ส่วนที่สาม คือ ระดับสูงสุดเป็นส่วนของปัญญา ความรัก ความคิดสร้างสรรค์ นำไปสู่การปฏิบัติตนของแต่ละบุคคลการฝึกวิธีนี้จะใช้ในการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น ลดความวิตกกังวลโดยหลักการสร้างจินตภาพนั้นเมื่อมีการสร้างภาพขึ้นมาแล้วจะเป็นการทำงานของจิตได้สำนึกก่อให้เกิดการสร้างภาพที่ชัดเจน

4. การบำบัดรักษาทางจิตด้วยความเป็นจริง (Eidetic Psychotherapy) เป็นของเฮสชิน (Ahseen) เชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยสามส่วนที่เป็นหนึ่งเดียวกันเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อกันในภาวะที่ไม่รู้สึกประกอบด้วยภาพในใจ (Image) การตอบสนองทางด้านร่างกาย (Somatic) และความหมาย (Meaning) ภาพในใจกระตุ้นความรู้สึกเกิดการตอบสนองความจริงภายนอกและรอบ ๆ บุคคล

5. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพของฮอโรวิทซ์ (Horowitz) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและรูปแบบของความคิด 3 ลักษณะ ดังนี้

5.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (Enactive Thought) ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าความคิดที่มีการตอบสนองออกทางพฤติกรรม เช่น การกระตุ้นความคิด เช่น การคิดถึงการยกของหนักๆ จะเกิดการเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนไหล่และแขนหรือคิดถึงการเล่นมวนแล้วคิดถึงรสเปรี้ยวของมะนาวกล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูจะเกร็ง ซึ่งการควบคุมการแสดงพฤติกรรมจะอยู่ในสมองและคอติคอลเบรน (Cortical Brain) ส่วนลิมบิก (Limbic Brain)

5.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical Thought) เป็นความคิดที่ทำให้มีความชัดเจนในการวิเคราะห์ความคิดในเชิงเหตุและผลการนับการคำนวณการจดจำเวลาการวางแผนและการวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย (Cerebral Cortex of Left Hemisphere)

5.3 ความคิดให้เห็นภาพ (Imaged Thought) เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพและการสร้างสรรค์อยู่ในรูปของความฝัน เพื่อฝัน การเห็นภาพในใจ ความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวาเกี่ยวกับอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวก โดยสามารถที่จะนำความรู้สึกในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง

3.4 การสร้างจินตภาพ

สุพิตร สมานิต (2546, มีนาคม) ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพว่า

1. เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจโดยที่ไม่มีสิ่งเร้าให้เกิดการรับรู้จริงเป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมองมีผลต่อ ความจำการรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการตอบสนองทางสรีระของบุคคลได้

2. เป็นการสอนให้บุคคลใช้การสร้างจินตภาพของตนให้มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ

3. เป็นเทคนิคการรักษาเพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวลเป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืนมีความจำและการระลึกถึงในอดีต

4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในระหว่างการปฏิบัติจะเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระโดยผ่านกระบวนการมองเห็น การฟัง การดมกลิ่น การสัมผัสการตระหนักรู้และการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกายซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ

5. เป็นการรับรู้ของจิตใจที่แสดงออกตามความเป็นจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส แต่ผู้ป่วยต้องมีความสามารถในการสร้างจินตภาพโดยมีการสร้างจินตภาพนั้นร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากกระบวนการในร่างกาย

6. เป็นการใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวกับความจำความฝันการมองเห็นหรือการสร้างมโนภาพโดยเป็นสิ่งเชื่อมระหว่างจิตใจร่างกายและจิตวิญญาณมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลในการรักษา

7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจให้มีความสุขสบายทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไปอาจทำได้โดยการสร้างภาพด้วยความคิดให้เกิดภาพเสมือนรับรู้สัมผัสทางกาย

8. เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่างๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีต เข้าสู่ปัจจุบันโดยมีการรับรู้รูปแบบสีและเสียงต่างๆ ได้โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่ โดยสรุปการสร้างจินตภาพหมายถึงการแนะแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่ผู้ป่วยมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

3.5 แบบฝึกทักษะจินตภาพ

แบบฝึกทักษะจินตภาพเป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพอย่างมีกระบวนการมีเป้าหมายที่สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จ (Harris; & Harris. 1984 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ & สมหญิง จันทุไทย, 2542)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจโดยการหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบและมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขาหรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดงและการเคลื่อนไหวที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำๆ
2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยฝึกวิธีการฝึกเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจนและเป็นการรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกง ว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้นซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของ อุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่
แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกล้ามเนื้อและรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาวและรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจตนเองดมกลิ่นมะนาวและรับรู้กลิ่นของมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาวและรับรู้รสของมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกการสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพักสำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่างและแสงสว่าง เป็นต้น

2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพ

ชัดเจน

3. มีความตั้งใจต่อสิ่งที่จะพัฒนาและถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติ

ในข้อ 1

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหวที่

1. เลือกทักษะในการกีฬาที่ตนเองต้องการฝึกเพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน เช่น การเลิฟเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเลิฟทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมายวิถีทางที่ ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเลิฟและเลิฟโดยรับรู้ความรู้สึกขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้นกำลังว่ายน้ำไปแล้วกลับตัวที่ขอบสระตามระยะทางการแข่งขันของตัวเองสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไขและสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้องแต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

2. สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจนและถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะจริงหลังจากเสร็จสิ้นจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทางกายและจิตใจ

2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะที่ฝึกหัดและแข่งขัน

3. บันทึกรายการพัฒนากายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะ

ที่ดี

4. บันทึกคำแนะนำต่าง ๆ ในการฝึกหัด

3.6 ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

เมสสินาและเมสสินา (Messina; & Massina. 2004) กล่าวถึง ขั้นตอนการจินตภาพ ดังนี้

ขั้นที่ 1 หลังตาแล้วนึกถึงเป้าหมายของการสร้างจิตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะใหม่ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์การเสริมพฤติกรรมในทางบวกหรือปฏิเสธการสร้างภาพในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพของผลในทางบวกโดยตั้งเป้าหมายว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติ ดังนี้

1) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร ยกตัวอย่างเช่น ความเคลื่อนไหว ความสุข ความเชี่ยวชาญ พรสวรรค์ ความภาคภูมิใจ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น

2) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น

3) ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลายมีความสามารถในกีฬานั้นๆ มีการตอบสนองในทันที ความเชี่ยวชาญ ความตึง ของกล้ามเนื้อ ความแข็งแกร่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับรางวัล ทำให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น ได้รับคำชมเชย ได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับ

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่น เช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชม ยินดีได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 ลืมตาขึ้นช้าๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพภายในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าการที่สร้างขึ้นมาเป็นความจริงจริงระลึกไว้เสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทนความพยายามและการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

3.7 การพัฒนาทักษะจินตภาพ

การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องได้รับการพัฒนาและการฝึกฝนเป็นประจำโดยมีหลักเบื้องต้นในการฝึกดังนี้ (เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. 2547)

1. การผ่อนคลาย (Relaxation) ร่างกายและจิตใจควรอยู่ในช่วงที่ผ่อนคลายให้มากที่สุดทั้งก่อนและขณะฝึก

2. ลักษณะที่เหมือนจริง (Realism) การสร้างภาพในการฝึกควรเป็นภาพที่เหมือนจริงเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะนั้นจริงๆ ภาพที่เห็นควรมีองค์ประกอบดังนี้

2.1 ความชัดเจน (Clarity) ควรเป็นภาพที่ชัดเจนเหมือนจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้รวมถึงสี

2.2 ประสาทสัมผัส (Vividness) รวบรวมประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่าที่จะเป็นไปได้ใช้ในการจินตภาพ ดังนั้นภาพต้องชัดเจนเหมือนจริง (Clear and Realistic) เหมือนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

2.3 อารมณ์ (Emotion) พยายามรวบรวมอารมณ์ความรู้สึกใช้ในการจินตภาพสร้างความรู้สึกที่ดีกับการจดจำ

2.4 ควบคุมภาพ (Control) แยกภาพสู่องค์ประกอบย่อยๆ และพยายามควบคุมภาพองค์ประกอบที่เห็นไว้ เช่น การวิ่งระยะสั้นให้มุ่งความสนใจที่ภาพการเคลื่อนไหวของแขน ขา ลำตัว หัว เท้า มือ การหายใจ เป็นต้น

2.5 มุ่งความสนใจกับผลในทางบวก (Positive Outcome) สิ่งที่เป็นที่ควรมุ่งสนใจความคิดเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จ

3. ความสม่ำเสมอ (Regularity) ใช้เวลา 3-5 นาที ในการฝึกจินตภาพสามารถก่อให้เกิดประโยชน์และควรใช้เวลาในการฝึกทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและเวลานอกเหนือจากการฝึกซ้อมอย่างน้อย 10 – 15 นาทีต่อวัน

4. การเสริมแรงหรือการหาวิธีการสนับสนุน (Reinforcement) ในการพัฒนาการจินตภาพสามารถเขียนองค์ประกอบต่างๆ ของภาพเป็นบทบรรยายเพื่อใช้ในการจินตภาพจะช่วยให้การฝึกได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มทักษะจินตภาพมากขึ้น

4.1 บรรยายภาพพื้นฐานของทักษะที่ต้องการฝึกรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ ของที่จะสร้างจินตภาพ

4.2 เพิ่มรายละเอียดของประสาทสัมผัสทั้งห้าโดยการบรรยายรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น สถานการณ์สภาพอากาศลักษณะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4.3 แก้ไขบทบรรยายให้เหมาะสมอ่านบททวนบทบรรยายอีกครั้งให้รู้สึกเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะหรือมีประสบการณ์จริงตามเรื่องราว

4.4 จัดทำเป็นเทปบันทึกเสียงเพื่อเป็นวัสดุพร้อมใช้ในการฝึกจินตภาพ

3.8 จินตภาพกับการกีฬา

สุพิตร สมานิต (2546, มีนาคม) ได้กล่าวว่า การจินตภาพเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในทักษะด้านจิตวิทยานักกีฬาก็จะใช้การจินตภาพในโอกาสที่สมควรตั้งแต่กีฬาเกิดขึ้นครั้งแรกแต่ไม่ได้นำมาใช้อย่างเป็นระบบและนี่คือหัวใจของการจินตภาพที่จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องซึ่งมันจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จได้นอกจากนั้นยังกล่าวถึงลักษณะต่าง ๆ ของจินตภาพไว้ดังนี้

1. การจินตภาพเป็นทักษะที่นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากหากได้มีการฝึกฝนกันอย่างมีระบบ

2. การจินตภาพเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งเช่นเดียวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ระบบประสาทแต่ผิดกันที่การจินตภาพจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการกระตุ้นจากภายนอก

3. การจินตภาพเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทหลายๆ ระบบ เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทรับกลิ่น ประสาทสัมผัสและประสาทการรับรู้

4. การจินตภาพมีประโยชน์มากต่อการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวและการพัฒนาทักษะทางจิต

5. จากหลักฐานไม่ว่าจะเป็นทางด้านประสบการณ์และทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นที่ยืนยันว่าจินตภาพจะเป็นสิ่งช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาได้ทั้งทักษะทางด้านร่างกายและทักษะทางด้านจิต

6. ไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่าทำไมการจินตภาพจึงเกิดขึ้นไม่ว่าจะโดยวิธีการวัดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทส่วนกลางแต่ทราบได้ว่าเมื่อเกิดการจินตภาพขึ้นก็จะเป็นการช่วยพัฒนาตัวแบบที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามได้

7. โปรแกรมฝึกการจินตภาพทางกีฬาประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

7.1 การฝึกการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายโดยใช้ระบบประสาท

7.2 การฝึกความสามารถในการหลับตามองเห็นภาพ

7.3 การฝึกความสามารถในการควบคุมจินตภาพให้กระทำอย่างสอดคล้องกับท่าทางการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬานั้น

8. นักกีฬาควรเริ่มฝึกการจินตภาพโดยจัดตนเองให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ

9. นักกีฬาสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกการจินตภาพมากหากฝึกในสถานการณ์ที่ไม่เคร่งเครียด แต่ขณะเดียวกันก็ต้องมีความตั้งใจจริง

10. ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มีแรงเสริมเพื่อให้นักกีฬาได้ฝึกการจินตภาพอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง

11. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องตั้งความหวังอย่างมีเหตุผลว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำจินตภาพจะต้องใช้เวลานานเท่าไรและการทำจินตภาพจะช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างไร

12. องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการจินตภาพคือต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน

13. การจินตภาพจะใช้ได้ผลน้อยกว่าการฝึกทักษะใหม่เทคนิคการจินตภาพมักจะใช้เพื่อปรับปรุงทักษะเก่าที่ได้มีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำเพื่อช่วยให้การฝึกทักษะนั้นมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

14. การจินตภาพจะเป็นเทคนิคที่ให้ประโยชน์อย่างมากเมื่อนักกีฬาทำการฝึกฝนกับการเคลื่อนไหวทางการกีฬาโดยเฉพาะขณะที่นักกีฬาเกิดความเมื่อยล้าจนไม่สามารถจะฝึกซ้อมได้หรือเมื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่พร้อมที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแม้กระทั่งขณะที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บเพราะในช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่นักกีฬาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่เขาต้องปฏิบัติเกี่ยวกับทางด้านร่างกายอยู่เป็นประจำซึ่งอาจใช้การจินตภาพเข้ามาเป็นประโยชน์ได้

15. นักกีฬาไม่ควรจะสร้างจินตภาพเฉพาะพฤติกรรมแต่ควรจะสร้างจินตภาพถึงประโยชน์ที่จะได้รับการแสดงพฤติกรรมการเคลื่อนไหวด้วยและมีการให้รางวัลเมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จ

16. ในการจินตภาพควรฝึกการจินตภาพอย่างซ้ำๆ เพราะจะช่วยให้ นักกีฬาได้มองเห็นภาพพจน์ของการปรับเปลี่ยนทักษะต่างๆ ทางกีฬาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

17. เพื่อให้การสร้างจินตภาพมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นบางครั้งผู้ฝึกอาจจะต้องจุดชนวนโดยใช้กรรมวิธีในการกระตุ้นในหลายๆ รูปแบบ

18. การใช้วิดีโอเป็นการช่วยให้การจินตภาพทักษะกีฬาที่มีความสลับซับซ้อนมากๆ ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นการนำเอาวิดีโอมาช่วยจึงเป็นประโยชน์มากสำหรับการฝึกจินตภาพ

3.9 ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ

การจินตภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้ (เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. 2547)

1. เพื่อให้เห็นความสำเร็จ (To See Success) การเห็นภาพตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งความสามารถที่จะปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้นและเห็นผลของความสามารถตามความต้องการซึ่งจะเป็นการสร้างเชื่อมั่น

2. เพื่อเป็นแรงจูงใจ (To Motivate) ก่อนหรือระหว่างฤดูกาลฝึกให้สร้างภาพของเป้าหมายสำหรับฤดูกาลฝึกนั้นการแข่งขันครั้งที่ผ่านมาหรือการแข่งขันในอนาคตการสร้างภาพตามวัตถุประสงค์จะเป็นสิ่งกระตุ้นแรงจูงใจซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความหนักของการฝึก

3. เพื่อสร้างทักษะที่สมบูรณ์ (To Perfect Skill) การจินตภาพเป็นทักษะที่บ่อยครั้งเราใช้ในการเรียนรู้และแก้ไขทักษะต่างๆ หรือส่วนหนึ่งของทักษะนักกีฬายอดเยี่ยมมองเห็นและรู้สึกด้วยตนเองถึงการปฏิบัติทักษะโปรแกรมต่างๆ กิจกรรมประจำวันหรือการเล่นได้อย่างสมบูรณ์ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมาก

4. เพื่อสร้างความคุ้นเคย (To Familiarise) การจินตภาพสามารถฝึกเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เช่น สถานการณ์การแข่งขัน วิธีการแข่งขัน รูปแบบการเล่นทักษะที่ต้องทำบ่อยๆ แผนการเล่นแผนการให้สัมภาษณ์การฝึกจินตภาพเพื่อสร้างความคุ้นเคยต่อสถานการณ์ต่างๆ ทำให้มีความมั่นใจเพราะเสมือนได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาแล้ว

5. เพื่อกำหนดระดับความสามารถ (To Set the Stage for Performance) การจินตภาพเป็นทักษะที่สามารถนำไปบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกก่อนการแข่งขันอยู่เสมอการจินตภาพจะช่วยกำหนดระดับของจิตใจเพื่อพัฒนาความสามารถนักกีฬาสามารถทำ

จิตใจได้สมบูรณ์โดยใช้ความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐานวิธีการนี้จะช่วยให้การจินตภาพความรู้สึกก่อนการแข่งขันและสิ่งที่ให้ความสนใจอีกทั้งยังช่วยเปลี่ยนความคิดทางลบโดยการมุ่งความสนใจกับความรู้สึกที่ดีก่อนการแข่งขัน

6. เพื่อใช้ในการทบทวนภาพหรือทักษะ (To Refocus) เมื่อมีการจินตภาพเกิดขึ้นแล้ว สามารถใช้เพื่อนึกทบทวนภาพการฝึกหรือทักษะที่ต้องการ เช่น เมื่อรู้สึกเฉื่อยชาเวลาอบอุ่นร่างกายการทบทวนภาพความสามารถที่ดีที่สุดหรือภาพการแข่งขันที่ดีที่สุดด้วยการจินตภาพทำให้เพิ่มความสนใจและความกระตือรือร้น

7. เพื่อการฟื้นฟู (To Rehabilitate) ช่วงเวลาที่มีการบาดเจ็บและต้องพักฟื้นฟูสภาพร่างกายสามารถฝึกจินตภาพเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจการผ่อนคลายการลดความวิตกกังวลและเป็นการซ่อมทักษะโดยการทบทวนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการกลับมาฝึกซ้อมและแข่งขัน

แฮริสและแฮริส (ยศวิน ปราชญ์นคร. 2538: 25-26; อ้างอิงจาก Harris; & Harris. 1984) กล่าวว่าคุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้องนอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะประสพผลสำเร็จสูงสุดอีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวลความกลัวเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมสามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพทางบวกซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพแต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสพผลสำเร็จได้นอกจากมีการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนี้ไวน์เบิร์กและกูลด์ (Weinberg; & Gould. 1999 อ้างถึงใน จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง, 2551) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการใช้จินตภาพว่านักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายลักษณะเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทักษะทางกายและทักษะทางจิต ดังต่อไปนี้

1. การเพิ่มพูนสมาธิ (Improve Concentration) โดยสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการว่าอยากให้เกิดขึ้นอย่างไรในสภาพจริงของการแข่งขันเป็นการสร้างสมาธิเพื่อไม่ให้จิตใจเลือนลอย เช่น อาจจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่เคยเสียสมาธิบ่อยๆ ยกตัวอย่างเช่น การยิงประตู

บาสเกตบอลพลาดลี้มัจหวะในการเดินแอโรบิกการส่งลูกพลาดในการเล่นฟุตบอล เป็นต้น
ให้จินตภาพว่าตนเองมีจิตใจสงบและมีสมาธิมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมต่อไปจนสำเร็จด้วยดี

2. การสร้างความมั่นใจ (Build Confident) การสร้างความมั่นใจเป็นหนทางหนึ่ง
ที่จะสามารถลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะกีฬาได้ เช่น หากมีปัญหาในการเสิร์ฟลูก
วอลเลย์บอลในการแข่งขันที่ผ่านมาทำให้นักกีฬาขาดความมั่นใจในตัวเองอาจแก้ปัญหาเพื่อสร้าง
ความมั่นใจโดยจินตภาพว่า ได้เสิร์ฟลูกอย่างแรงและพุ่งไปยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำจะ
ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น

3. การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (Control Emotional Responses)
อาจจินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหาในอดีต เช่น เกิดอาการตัวเกร็งจนทำอะไรไม่ถูกเมื่อมี
ความกดดันมาก ๆ ไม่ให้ตัวเองเมื่อมีการทำผิดพลาดหรือโกรธผู้ตัดสินที่ตัดสินผิดพลาด เป็นต้น
ให้นักกีฬาสร้างภาพในทางบวกหรือแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีจากนั้นให้จินตภาพว่าตนเอง
ควบคุมสถานการณ์นั้นได้สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ กำหนดความสนใจให้อยู่ที่ลมหายใจและ
มุ่งมั่นสมาธิไปกับงานที่ตนเองได้ทำอยู่

4. การเรียนรู้และการฝึกทักษะกีฬา (Acquire and Practice Sport Skill)
ประโยชน์ของจินตภาพข้อนี้เป็นข้อที่รู้จักกันดีที่สุดจินตภาพเป็นการฝึกทักษะกีฬา เช่น การตีลูก
กอล์ฟ การพุ่งแหลน การทรงตัวบนคานทรงตัว (Balance Beam) ซึ่งการแสดงทักษะทุกอย่างนี้
เกิดขึ้นภายในจิตใจโดยสามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นหรือแก้ไข
ข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยการสร้างจินตภาพว่าได้แก้ไขข้อบกพร่อง
นั้นแล้วและสามารถสร้างจินตภาพถึงทักษะนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ เช่น ครูพลศึกษาให้
นักเรียนสร้างภาพในใจในการม้วนหน้าม้วนหลังที่ถูกต้องในขณะที่นักเรียนกำลังยืนต่อแถว ก่อน
ทำการฝึกครั้งต่อไปจินตภาพมีประโยชน์อย่างยิ่งในขณะที่ยู่ว่างๆ ในช่วงของการรอคอย

5. การเรียนรู้และฝึกยุทธวิธี (Acquire and Practice Strategy) จินตภาพ
สามารถใช้ฝึกยุทธวิธีการเล่นได้ทั้งกีฬาประเภทบุคคลและกีฬาประเภททีม เช่น ผู้เล่นตำแหน่ง
ตัวรับในกีฬาอเมริกันฟุตบอลอาจสร้างภาพในใจถึงวิธีการในการหยุดฝ่ายตรงข้ามและจะต้องทำ
อย่างไรให้แย่งลูกมาครอบครองได้

6. ควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury)
จินตภาพสามารถใช้ในการควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บได้ เช่น นักกีฬาที่ได้รับการ
บาดเจ็บจะถูกดัดไม่ให้ลงแข่งขันทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิดวิตกกังวลและกลัวทักษะที่มีอยู่เสื่อม

หายไปการสร้างจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬาเลิกเสียใจหรือโทษตัวเองโดยให้สร้างภาพในใจว่าได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติได้เร็วยิ่งขึ้น

จากการที่ได้ศึกษามาในข้างต้นกล่าวสรุปได้ว่าการจินตภาพจะช่วยให้การแสดงทักษะปฏิบัติทางการกีฬาให้มีประสิทธิภาพทำให้เกิดความมั่นใจความเชื่อมั่นในตนเองมีสมาธิส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติทักษะต่างๆ ช่วยสร้างความคุ้นเคยช่วยฟื้นฟูทักษะต่างๆ ให้พัฒนาสามารถนำไปใช้กับการฝึกกีฬาเป็นเทคนิคที่สำคัญในการนำมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาให้สมบูรณ์แบบและมีประสิทธิภาพ

4. กีฬาเปตอง

4.1 ประวัติกีฬาเปตอง (Pétanque)

กีฬาเปตองได้ดำเนินการแข่งขันเป็นทางการครั้งแรกในปี ค.ศ. 1910 ที่เมืองลาซิโอตต้า (La Ciotat) ภาคใต้ของฝรั่งเศสแถบใกล้ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน หลังจากนั้นได้แพร่หลายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วทวีปยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย แอฟริกา และเอเชีย มีการแข่งขันเปตองชิงชนะเลิศแห่งโลกครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1959 ที่เมืองสปา ประเทศเบลเยียม นักเปตองจากฝรั่งเศสได้ครองตำแหน่งชนะเลิศ (สมจิตร ทองประดับ, 2530)

สำหรับประเทศไทยนั้นกีฬาเปตองได้แพร่หลายเข้ามาเมื่อปี พ.ศ. 2518 โดยการริเริ่มของนายจันทร์ โพบาญ ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกและนำกีฬาเปตองเข้ามาเผยแพร่ให้คนได้รู้จักเป็นคนแรก แต่ขณะนั้นยังขาดอุปกรณ์การเล่นจึงได้ปรึกษาและชักชวนนายदनัย ตริทัตถาวร และนายชัยรัตน์ คำนวน ซึ่งเป็นนักธุรกิจเป็นผู้ลงทุนสั่งลูกเปตองเข้ามาจำหน่ายเผยแพร่ในเมืองไทย ต่อมาได้มีการจัดตั้งสมาคมเปตองและโปรวังชาลแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ.2519 โดยมีนายศรีภูมิ สุขเนตร เป็นนายกสมาคม มีสำนักงานตั้งอยู่ ณ ยิมเนเซียม 1 สนามกีฬาแห่งชาติ เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ต่อมา นายชัยรัตน์ คำนวน เป็นนายกสมาคม ระหว่างปี พ.ศ.2523 – 2526 เมื่อปี พ.ศ.2521 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรที่เขื่อนห้วยหลวง จังหวัดอุดรธานี นายจันทร์ โพบาญ ได้ตามเสด็จและนำอุปกรณ์กีฬาเปตองไปแนะนำวิธีการเล่นให้แก่ข้าราชการบริวารซึ่งพระองค์ทางโปรดปรานมากทรงรับสั่งว่า “พระองค์เคยเล่นกีฬาประเภทนี้ตั้งแต่พระองค์มีพระชนมายุ 30 กว่า กีฬาเปตองมีประโยชน์มากได้ทั้งบริการร่างกายเพื่อให้อายุยืนและสร้างสรรคความสามัคคีในหมู่คณะซึ่งมีประโยชน์มากมายสำหรับคนไทยขอให้ นายจันทร์ โพบาญ จงทำหน้าที่ต่อไปพระองค์จะช่วยส่งเสริมและเผยแพร่ให้อีกทางหนึ่ง”

กีฬาเปตองเริ่มเป็นที่รู้จักและนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายมากขึ้นทั่วทุกภาคของประเทศไทยเพราะพระองค์ทรงช่วยเผยแพร่อย่างต่อเนื่องพระองค์ท่านก็ทรงให้มีการจัดให้มีการแข่งขันเปตองขึ้นและทุกครั้งท่านก็จะทรงร่วมในการแข่งขันทุกครั้งบางครั้งทางรับสั่งว่า “เปตองเป็นยาวิเศษสำหรับฉัน” ด้วยเหตุนี้นักกีฬาเปตองทั่วประเทศไทยจึงให้สมญานามกีฬาเปตองว่า “กีฬาสมเด็จพระเจ้า”

วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ.2527 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับสมาคมเปตองและโปรวังชาลแห่งประเทศไทยไว้ในพระอุปถัมภ์ และวันที่ 22 เมษายน พ.ศ.2530 เปลี่ยนชื่อสมาคมเปตองเป็น “สหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทย ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” สำนักงานตั้งอยู่ ณ 2088 อินดอร์สเตเดียม การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง หัวหมาก กรุงเทพมหานคร 10240

ปัจจุบันกีฬาเปตองมีการบรรจุเข้าในการแข่งขันในกีฬาของส่วนราชการต่างๆ รวมทั้งภาคเอกชนด้วย เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬากองทัพไทย กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาของกระทรวงต่าง ๆ กีฬารัฐวิสาหกิจ เป็นต้น (นิพนธ์ นครภักดิ์ & เอนก ภูิกัก, 2535)

4.2 ประโยชน์ของกีฬาเปตอง

4.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ก.กำลั้งแขน ผู้เล่นจะต้องฝึกการใช้กำลั้งทั้งนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก และหัวไหล่ ให้สัมพันธ์กัน เพื่อการบังคับลูกให้ได้จังหวะและระยะที่ต้องการ

ข.กำลั้งขา ท่าที่สถิติโดยประมาณจากการแข่งขันระดับชาตินั้น ผู้เล่นจะต้องเดินกลับไปกลับมาตามความยาวของสนาม คือ 15 เมตร และความกว้างของสนาม คือ 4 เมตร ในระยะ 2 ชั่วโมงต่อ 1 เกม (13 คะแนน) ในระหว่างนั้นอาจจะนั่งรอเข้าเพื่อ “วางหรือเข้าลูก” หรืออาจจะยืนเพื่อ “ยิงหรือตีลูก” ถ้านักกีฬาไม่ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอแล้วจะทำให้เกิดความเมื่อยล้า

ค.สายตา กีฬาเปตองยังช่วยให้เกิดการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างสายตาและมือเนื่องจากจำเป็นต้องใช้สายตากระระยะทางพิจารณาแง่มุม ทิศทางที่เข้า-ตี หรือโยนลูกเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพตามที่ต้องการ

4.2.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

กีฬาเปตองเป็นเกมการเล่นที่จำเป็นต้องอาศัยการคิดคาดคะเนคำนวณและการอ่านเกมการเล่นอย่างจริงจังซึ่งถ้าเล่นผิดพลาดแม้แต่ลูกเดียวก็อาจทำให้ทีมแพ้ได้ทันทีแต่ในขณะเดียวกันนอกจากการคิดหาวิธีการเล่น “เกมรุก” เพื่อเป็นการบังคับคู่ต่อสู้ให้เล่นไปตามเกมที่

เราวางไว้อีกทั้งยังจำเป็นต้องพร้อมที่จะคิด “เกมรับ” เมื่อพบคู่ต่อสู้ที่เหนือกว่าเพื่อ “พลิกเกม” การเล่นไม่ให้เป็นฝ่ายที่เสียเปรียบคู่ต่อสู้

4.2.3 พัฒนาทางด้านจิตใจ

ก. กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่ต้องร่วมเล่น “เป็นทีม” ในบางครั้ง ฉะนั้นวิธีการเล่นจะต้องเข้าถึงจิตใจผู้ร่วมทีมเป็นอย่างยิ่งในระหว่างการเล่นถ้ามีการต่อกันแม้แต่เพียงครั้งเดียวก็อาจทำให้ทีมเป็นฝ่ายแพ้ได้ทันทีเพราะจะทำให้ความนึกคิดหรือจิตใจเกิดความขัดแย้งกันขึ้นอันเป็นผลทำให้การเล่นขาดประสิทธิภาพ

ข. นอกจากนี้ยังช่วยให้ได้รู้จักเป็นบุคคลที่ยอมรับฟังความคิดเห็นและเหตุผลของผู้ร่วมทีมในกรณีที่ต้องการปรึกษาวางแผนร่วมกันในระหว่างการแข่งขัน

4.2.4 พัฒนาด้านสมาธิ

การเล่นเปตองนั้นสมาธิเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาไม่ว่าจะเล่นประเภทเดี่ยวหรือประเภททีมผู้เล่นจะต้องฝึกการวางเฉยให้ได้ต้องไม่วิตกกังวลเกินไปไม่ทอดทิ้งไม่ตั้งความหวังมากเกินไปและที่สำคัญต้องไม่ใส่ใจต่อเสียงของผู้ชมรอบข้างสนามไม่ว่าจะเป็นเสียงเชียร์เสียงชมขวัญหรือแม้แต่เสียงสอนเกมการเล่นเพราะจะทำให้เกิดความสับสนไม่แน่ใจและขาดสมาธิอันจะมีผลโดยตรงต่อความสามารถของตนเองในการเล่นเปตอง

4.2.5 พัฒนาทางด้านสังคม

ก. กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่ายในสายตาของคนไทยฉะนั้นจึงมีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายและเป็นจำนวนมากประเภทหนึ่งจะเห็นได้ว่าการจัดการแข่งขันกีฬาเปตองตามหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อจะได้มาพบปะสังสรรค์กันได้รู้จักกันและร่วมสนุกสนานสามัคคีกันนับเป็นการสร้างสังคมอันดีแก่นักกีฬาที่มาร่วมแข่งขันโดยแท้จริง

ข. นอกจากนั้นกีฬาเปตองยังได้เข้ามามีบทบาทในทางการกุศลตลอดมาในปัจจุบัน

4.3 วิธีการเล่นเปตอง

ก. การเล่นกีฬาเปตองนิยมเล่นกันอยู่ 3 แบบ คือ

1. แบบตัวต่อตัว
2. แบบสองคนต่อสองคน
3. แบบสามคนต่อสามคน (ซึ่งนิยมเล่นแบบนี้กันมาก)

หมายความว่าการเล่นแต่ละเกมจะต้องแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายฝ่ายละเท่าๆ กันตั้งแต่ 1 ถึง 3 คน ลูกเปตองของแต่ละฝ่ายมีลายหรือลักษณะแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด และกำหนดให้ใช้ลูกเปตองในการเล่นตามจำนวนดังนี้

1. แบบตัวต่อตัว ให้แต่ละคนมีลูกเปตอง 3 หรือ 4 ลูก
2. แบบสองต่อสอง ให้ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายถือลูกเปตองคนละ 3 ลูก รวมฝ่ายละ 6 ลูก
3. แบบสามต่อสาม ให้ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายถือลูกเปตองคนละ 2 ลูก รวมฝ่ายละ 6 ลูก

หมายเหตุ จะมีลูกเปตองในสนามเกินกว่า 12 ลูกไม่ได้

ข. วิธีเล่น

เมื่อแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายแล้วให้เริ่มเล่นตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มด้วยการเสี่ยงโยนเหรียญเพื่อตัดสินว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้เริ่มเล่นก่อน
2. ฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงเป็นฝ่ายเริ่มก่อนโดยผู้เล่นคนใดคนหนึ่งเลือกจุดเริ่ม แล้วเขียนวงกลมลงบนพื้น ณ จุดนั้น เส้นผ่าศูนย์กลางของวงกลมประมาณ 35-50 เซนติเมตร
3. เมื่อเขียนวงกลมเสร็จฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงคนหนึ่งคนใดจะต้องเข้ายืนในวงกลมแล้วโยนลูกเป้าให้ออกไปในระยะไม่ต่ำกว่า 6 เมตรและไม่เกิน 10 เมตร สำหรับผู้ใหญ่ ไม่ต่ำกว่า 6 เมตร และไม่เกิน 9 เมตรสำหรับเยาวชน ไม่ต่ำกว่า 5 เมตร และไม่เกิน 9 เมตร สำหรับยุวชนไม่ต่ำกว่า 4 เมตรและไม่เกิน 8 เมตร สำหรับเด็กเล็ก (กติกาสากลการเล่นเปตองสหพันธ์เปตองนานาชาติ) โดยลูกเป้าต้องตกนิ่งและอยู่ห่างจากสิ่งกีดขวาง เช่น ต้นไม้ กำแพง ขอบสนาม ทั้งสามด้านในรัศมีไม่ต่ำกว่า 1 เมตร ถ้าโยนลูกเป้าไม่ได้ระยะตามที่กำหนด ผู้เล่นจะต้องโยนใหม่ และจะต้องโยนให้อยู่ในระยะภายใน 3 ครั้ง หากครบ 3 ครั้งแล้วยังไม่ถูกต้องตามกติกา จะต้องเปลี่ยนให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้โยนลูกเป้าแทน
4. เมื่อโยนลูกเป้าได้ถูกต้องแล้วฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงจะต้องเป็นฝ่ายโยนลูกเปตองให้ไปตกและหยุดอยู่ใกล้ลูกเป้าให้มากที่สุด

หมายเหตุ ขณะโยนลูกเปตองทำทั้งสองข้างจะต้องสัมผัสพื้นภายในวงกลม ห้ามเหยียบเส้นห้ามยกเท้าและต้องคอยให้ลูกเปตองตกพื้นนิ่งก่อนจึงจะขยับเท้าออกจากวงกลม

5. ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งเริ่มเล่นบ้างโดยเข้าไปยืนอยู่ภายในวงกลม โยนลูกเปตองเป็นคนถัดไปโดยจะต้องพยายามให้ลูกเปตองเข้าใกล้ลูกเป้ามากกว่าลูกเปตองของ

อีกฝ่ายหนึ่งถ้ายังเสียเปรียบอยู่ก็ต้องโยนจนกว่าจะได้เปรียบ (คือลูกอยู่ใกล้กว่า) เมื่อได้เปรียบแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งจะมีสิทธิโยน

หมายเหตุ การโยนลูกเปตองของผู้เล่นในฝ่ายเดียวกันนั้นหากว่ายัง เสียเปรียบอีกฝ่ายหนึ่งอยู่ผู้เล่นแต่ละคนจะโยนคนเดียวทั้ง 2 ลูก (หรือ 3 ลูก หากเล่นแบบสองต่อ สอง) ก็ได้หรือโยนทีละลูกแล้วเปลี่ยนให้ผู้เล่นในทีมเดียวกันมาโยนสลับก็ได้จนกว่าลูกเปตองของ ทีมตนจะได้เปรียบ

6. หากฝ่ายใดโยนลูกหมดก่อนอีกฝ่ายหนึ่งก็จะโยนลูกที่เหลือจนหมด และต้องพยายามให้ลูกของฝ่ายตนเข้าใกล้เป้า (ลูก) ให้มากที่สุด

ค. การนับคะแนน

การนับคะแนนให้นับเมื่อทั้งสองฝ่ายโยนลูกหมดแต่ละเกมลูกเปตองของฝ่ายใด อยู่ใกล้ลูกเป้าหมายมากที่สุดโดยไม่มีลูกของฝ่ายตรงข้ามขวางกั้นฝ่ายนั้นจะได้คะแนนลูกละ 1 คะแนน

ง. การตัดสินผู้ชนะ

ฝ่ายชนะคือฝ่ายที่ทำคะแนนถึงเกมส์ก่อน คือ

ก.เกมส์สำหรับการฝึกซ้อม 9 คะแนน

ข.เกมส์สำหรับการแข่งขันรอบแรกหรือรอบคัดเลือก 11 คะแนน

ค.เกมส์สำหรับการแข่งขันรองชิงชนะเลิศหรือชิงชนะเลิศ 13 คะแนน

การแข่งขันกีฬาเปตองจะตัดสินแพ้ชนะกันภายในเกมเดียวส่วนจะกำหนด เกมส์ 11 หรือ 13 คะแนนนั้น ขึ้นอยู่กับกรรมการจัดการแข่งขันจะกำหนดตามความเหมาะสม

ข้อแนะนำสำหรับผู้เล่นใหม่

1. การโยนลูกที่ถูกต้องควรโยนแบบคว่ำมือซึ่งจะสามารถควบคุมให้เกิดแรง เหนียวรั้งได้หากโยนหงายมือจะทำให้ลูกวิ่งไปไกลเกิดระยะที่ต้องการ

2. ลูกเปตองของแต่ละฝ่ายที่แข่งกันจะต้องมีลายหรือลักษณะเนื้อโลหะที่ แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

3. การโยนลูกเป้าครั้งแรกลูกเป้าจะต้องตกนิ่งบนพื้นห่างจากหน้าวงกลมที่ยืน ตามกติกา

4. การยืนขณะโยนลูกเปตองขาทั้งสองจะต้องสัมผัสพื้นอยู่ในวงกลม ห้ามเหยียบเส้นวงกลมจนกว่าลูกจะตกถึงพื้นหากยกเท้าใดเท้าหนึ่งหรือเหยียบเส้นวงกลมถือเป็นการ ฟาวล์ผิดกติกาและเป็นลูกเสีย

วิธีและข้อเสนอแนะการฝึกเปตองขั้นพื้นฐาน

ถ้ามองกันอย่างผิวเผินแล้วจะรู้สึกว่าเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่ายมากมีความสุขสนุกสนานที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวคนที่ไม่เคยเล่นกีฬาเปตองมาก่อนเลยก็สามารถเล่นได้โดยไม่ยากนักเพราะอย่างน้อยกีฬาเปตองก็ใกล้เคียงกับกีฬาพื้นบ้านของไทยเรา คือ หยอดหลุม ทอยกอง หรือสะบ้า แต่ถ้าลองให้ลึกซึ้งแล้วจะพบว่าเปตองเป็นกีฬาที่เล่นให้เก่งได้ยากเพราะเปตองเป็นกีฬาที่มีความละเอียดอ่อนมากจำเป็นต้องใช้เทคนิคหลายรูปแบบถ้าจะนำมาเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็เพียงแต่โยนให้ใกล้ลูกเป้าตีให้ลูกของฝ่ายตรงข้ามเท่านั้นก็พอใจแล้ว

เปตองเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ได้รับคามนิยอย่างกว้างขวางดังจะเห็นได้ว่าการตื่นตัวกันมากโดยมีการจัดการแข่งขันในรายการต่างๆ ขึ้นตลอดปีและมีนักกีฬาเปตองเกิดขึ้นมากมายดังนั้นก็ก่อนที่จะเริ่มหัดเล่นเปตองนักกีฬาที่หัดใหม่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานในการเล่นรวมทั้งกติกาอย่างถูกต้อง ซึ่งประกอบด้วย

1. การบริหารร่างกายก่อนและหลังการฝึก
2. ลักษณะการจับลูกเปตอง
3. หลักการบังคับลูกเปตอง
4. แรงที่มาแห่งการตีลูกเปตอง
5. ลักษณะท่าทางของการตีลูกเปตอง
6. เป้าหมายในการเข้าและตีลูกเปตอง
7. สมมติ กำลังกาย พลังจิตและการควบคุมอารมณ์
8. ความเชื่อมั่นในตัวเอง การอ่านเกม การแก้เกมทั้งเกมรุกและเกมรับ
9. พื้นฐาน เทคนิคต่าง ๆ ในการเล่นเดี่ยว คู่ และทีม 3 คน
10. กติกาเปตอง

สิ่งต่างๆ เหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาเปตองต้องสนใจเรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างละเอียดถี่ถ้วนและถูกต้องเพราะสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมานี้จะนำมาประกอบกันเป็นทักษะในการเล่นเกมนั่นเป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาและยกระดับฝีมือให้สูงขึ้นได้ทักษะต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้อยู่ที่ตัวของนักกีฬาเองที่จะต้องเพียรพยายามศึกษาค้นคว้าทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง

การบริหารร่างกายก่อนและหลังการฝึก

นักกีฬาที่หัดใหม่มักจะมองข้ามความสำคัญของการบริหารร่างกายก่อนและหลังการฝึกซ้อมการบริหารร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาทุกคนและต้องปฏิบัติเป็นประจำก่อนและหลังการฝึกซ้อมทุกครั้งเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ระบบภายในต่างๆ ของร่างกายที่

ต้นตัวระบบประสาทที่มีความซับซ้อนในการรับคำสั่งจากสมอง ระบบการหายใจทำงานได้สะดวก หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดี หลอดเลือดมีการขยายตัวทำให้การหมุนเวียนของโลหิตเป็นไปโดยสะดวก และสม่าเสมอปอดมีการขยายตัวทำให้มีความจุของปอดในการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เพียงพอและนอกจากนั้นยังทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เกิดความยืดหยุ่น แข็งแรงและทนทาน พร้อมทั้งจะรับการฝึกทั้งยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นและการฝึกซ้อมได้อีกด้วย

ลักษณะการจับลูกเปิดตอง

ลักษณะการจับลูกเปิดตองส่วนมากแล้วนักกีฬาที่ฝึกหัดใหม่จะมีความกังวลและมีปัญหา คือ เกรงว่าคนอื่นจะมองว่าจับไม่ถูกวิธีตามความเป็นจริงแล้วการจับลูกที่ถูกวิธีนั้นไม่มีการกำหนดหรือบัญญัติไว้ในกติกาตายตัวขึ้นอยู่กับความถนัดของบุคคลนั้น ๆ มากกว่า ดังจะสังเกตได้จากนักกีฬาส่วนใหญ่มักมีวิธีการจับลูกไม่ค่อยจะเหมือนกันนอกจากจะมีการเลียนแบบตามคนที่เล่นได้เก่งหรือลองจับดูแล้วมันเหมาะสำหรับเราก็จับแบบนั้นมีข้อแนะนำเพียงว่า “ไม่ควรจับลูกให้แน่นหรือหลวมเกินไปเพราะถ้าจับแน่นเกินไปจะเกิดความเมื่อยล้าหากจับหลวมเกินไปจะทำให้เกิดความไม่เที่ยงตรงหรืออาจทำให้หลุดมือได้” จะหงายมือหรือคว่ำมือก็ได้แต่โดยทั่วไปแล้วการหงายมือจะบังคับลูกได้ยากกว่าการคว่ำมือเพราะลักษณะการจับลูกแบบการคว่ำมือนั้นสามารถบังคับลูกให้วิ่งไปในระยะที่ต้องการได้ง่ายกว่า

หลักการบังคับลูกเปิดตอง

หลักการบังคับลูกเปิดตองสำหรับนักกีฬาที่ฝึกหัดใหม่ ๆ มักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับการบังคับลูกเปิดตองเป็นอย่างมากสาเหตุอาจจะมาจากการฝึกที่ผิดหรือการไปจำวิธีการจากผู้อื่นแล้วนำมาฝึกด้วยตนเองอย่างผิด ๆ โดยขาดการแนะนำหรือสาธิตจากผู้รู้หรือผู้มีประสบการณ์หรือจากการฝึกที่ผิดกับธรรมชาติของตนเอง

การฝึกการบังคับลูกเปิดตองไม่ว่าจะเป็นลูกเข้า ลูกตี ลูกหมุนซ้าย ลูกหมุนขวา หรือลูกหมุนกลับหลัง (สกรู) ปลายนิ้วมือจะข้อมือมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการบังคับลูกซึ่งแยกได้ ดังนี้

การเข้าหรือการโยนลูกเปิดตองเกาะลูกเป้า

การโยนลูกเปิดตองเกาะลูกเป้า (แก่น) ที่นิยมเล่นกันอยู่ทั่วไปมี 2 แบบ คือ การโยนลูกเลียด และการโยนลูกโด่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพสนามว่ามีความเหมาะสมจะใช้ทักษะใด

1. ใช้ความสังเกตและจดจำปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งคู่ต่อสู้และของตัวเอง
2. ศึกษาพื้นสนามที่ใช้ฝึกหรือแข่งขันว่ามีสภาพเป็นอย่างไร เช่น แข็ง เรียบ ขรุขระ ลาดเอียง ฝุ่น และอื่น ๆ

3. หาจุดตกและจุดผ่านของลูกที่จะโยนเข้าหาลูกเป้า

4. ยืนหรือนั่งอยู่ในวงกลมลักษณะการทรงตัวที่มั่นคงไม่เอนไปเอนมา

5. ก่อนปล่อยลูกทำสมาธิให้นิ่งกำหนดเป้าหมายและคำนวณระยะทางให้

พอเหมาะ

6. ใช้เวลาภายใน 1 นาที

การเข้าเกาะลูกเป้าหมายมี 2 ลักษณะ คือ นั่งและยืน ไม่ว่าจะเป็นการนั่งหรือยืนท่าทั้งสองข้างต้องอยู่ในวงกลมและไม่เหยียบเส้นแต่นักกีฬาเบตองทั่วไปจะใช้วิธีนั่งมากกว่า เพราะสะดวกในการบังคับลูกส่วนการยืนนั้นจะใช้เฉพาะลูกไกลตั้งแต่ประมาณ 10 เมตร ขึ้นไป

ก. การนั่ง นั่งบนเส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างโดยเขย่งเท้าทั้งสองขึ้นเพื่อเวลาเข้าลูกมือจะได้ไม่ถูกกับพื้นการนั่งถือว่าเกิบนฐานที่ใหญ่และมั่นคงโอกาสที่ลูกจะฟาล์วมีน้อยมากและเวลาโยนลูกให้หักข้อมือลงเหวี่ยงแขนและสับดข้อมือไปข้างหน้าคำนวณน้ำหนักแรงที่ส่งลูกให้เหมาะกับระยะที่ลูกเป้าอยู่ใกล้หรือไกลเพียงใด

ข. การยืนให้ยืนในท่าที่ถนัดที่สุดจะยืนเท้าคู่หรือมีเท้าหน้าเท้าตามก็ได้ แต่เวลาโยนลูกก่อนลูกตกถึงพื้นอย่ายกเท้าโดยเด็ดขาดการโยนลูกนี้ก็เหมือนกับการนั่งโยน

ลักษณะการเข้ามี 3 แบบ คือ

1. การปล่อยลูกระยะใกล้โยนลูกให้ตกตั้งแต่จุดโยน (วงกลม) แต่ไม่เกิน 3 เมตร ใช้แรงเหวี่ยงจากแขนข้อมือและปลายนิ้วส่งลูกระยะทางที่ลูกวิ่งเข้าหาเป้าหมายจะมีระยะทางไกลทิศทางของลูกอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามลักษณะของพื้นสนามการโยนลูกนี้เหมาะสำหรับพื้นสนามเรียบเท่านั้น

2. การโยนลูกระยะกลาง (ฮาฟดริฟ) โยนลูกให้ตกเกือบกึ่งกลางระหว่างจุดโยนกับลูกเป้าหมายการโยนลูกนี้โยนให้สูงกว่าการปล่อยลูกระยะใกล้และทุกลูกที่โยนออกไปต้องเป็นลูกที่หมุนกลับหลัง (ลูกสกรู) สิ่งสำคัญที่สุดของการโยนลูกนี้ คือ จุดตก การโยนลูกนี้เหมาะสำหรับพื้นสนามที่ไม่เรียบเป็นหลุมและพื้นสนามแข็งขรุขระหรือจุดตกของการปล่อยลูกระยะใกล้เป็นหลุมไม่สามารถหาจุดตกได้

3. การโยนลูกโด่ง (ดริฟ) การโยนลูกนี้ต้องโยนให้สูงกว่าการโยนลูกระยะกลางแต่ต้องให้ลูกหมุนกลับหลัง (สกรู) มากกว่าการโยนลูกระยะกลางการโยนลูกนี้จุดตกมีความสำคัญมากเหมาะสำหรับสนามที่ไม่เรียบเปียกแฉะเป็นหลุมเป็นบ่อเนื่องจากการแข่งขันแมตช์ต่าง ๆ ในประเทศไทยส่วนมากจะแข่งกลางแจ้งดังนั้นโอกาสที่สนามจะถูกฝนจึงมีอยู่มากการโยนลูกนี้ต้องโยนให้ลูกตกเกือบถึงลูกเป้าหมายหรือห่างจากลูกเป้าหมายประมาณ 50-100 เซนติเมตร

ทั้งนี้ต้องแล้วแต่พื้นสนาม อีกประการหนึ่งสนามที่ใช้ในการแข่งขันชิงแชมป์โลกโดยทั่ว ๆ ไปเป็นสนามเห็นเม็ดใหญ่รองพื้นด้วยทราย นักกีฬาเปตองของแต่ละประเทศส่วนมากนิยมใช้ลูกนี้มากที่สุด

การตีลูกเปตอง

แม้ว่านักกีฬาที่มีร่างกายแข็งแรงออกแรงเหวี่ยงตีลูกอย่างเต็มที่แล้วก็ตามแต่ลูกก็ยังไม่พุ่งไปถูกลูกของฝ่ายตรงข้ามบางครั้งไม่ถึงบางครั้งก็เลยไปบางครั้งไปด้านซ้ายหรือขวาผู้เล่นมีความยากลำบากในการบังคับลูกสาเหตุอาจเนื่องมาจากข้อบกพร่อง ดังนี้

1. ผู้เล่นจับลูกไม่ถูกวิธีและขาดสมาธิ
2. ผู้เล่นอาจตีลูกเร็วหรือช้าเกินไป
3. การประสานงานของแรงตีลูกไม่ถูกจังหวะ
4. การวางตัวและการวางเท้าผิดจากความถนัดของตัวเอง
5. แขนงอหรือแกว่งขณะตีลูก
6. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
7. ขาดการฝึกซ้อมหรือเว้นระยะการฝึกซ้อมนานเกินไป
8. ลูกเปตองมีขนาดและน้ำหนักไม่สมดุลกับมือ

แรงที่ใช้ในการตีลูก

การตีลูกแต่ละครั้งไม่ว่าจะแรงหรืออ่อนนอกจากการจับลูกให้ถูกวิธีการวางตัวและการวางเท้าที่ถูกต้องแล้วจะต้องประกอบไปด้วยการประสานงานของแรงที่ใช้ในการตีลูกที่มาจาก 3 แหล่งใหญ่ ๆ คือ

1. แรงเหวี่ยงของแขน
2. แรงเกิดจากการบิดตัวข้อมือและนิ้วมือ
3. แรงที่เกิดจากกำลังขาทั้งสองข้าง โดยการย่อเข้าเล็กน้อย

ลักษณะการตีลูกมี 2 แบบ คือ

1. การตีลูกเลียนนักกีฬาเปตองของไทยส่วนมากมักชอบตีลูกเฉียงหรือที่เรียกว่า “ตีไลน์” การตีลูกนี้จะมีลักษณะเช่นเดียวกับการปล่อยลูกระยะใกล้แต่ใช้ความแรงมากกว่าลูกนี้เหมาะสำหรับการตีในสนามเรียบเท่านั้นและทิศทางของลูกที่ดีไปหาความแน่นอนไม่ได้ นักกีฬาที่ถนัดแต่ตีลูกนี้จะเสียเปรียบคู่ต่อไปหากมีลูกของฝ่ายตัวเองหรือลูกของคู่ต่อสู้บังอยู่ ถ้าหากตีลูกถึงตัวไม่ได้ควรฝึกนี้ลูกดรอพโค้งหรือลูกดรอพกระทบจะช่วยเสริมให้การตีลูกเฉียงมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นซึ่งลูกดรอพกระทบนี้ฝึกได้ยากมากต้องหาผู้ที่มีความสามารถหรือมี

ประสบการณ์ให้คำแนะนำเพราะถ้าฝึกด้วยตนเองอย่างผิด ๆ แล้วจะยากต่อการแก้ไขในภายหลัง
วิธีการฝึกมีดังนี้

1.1 หาจุดตกของลูกซึ่งควรเป็นพื้นที่เรียบที่สุด

1.2 จุดตกของลูกไม่ควรห่างจากลูกที่ตีเกิน 2 เมตร เพราะถ้ายิ่ง
ห่างมาก ทางวิ่งของลูกก็ยังมีระยะทางมากขึ้น มีโอกาสเปลี่ยนแปลงทิศทางมากขึ้น

1.3 ก่อนที่จะตีลูกต้องมีสมาธิและความเชื่อมั่นในตัวเอง

1.4 ฝึกการประสานงานของแรงที่ใช้ในการตี เช่น แขน ข้อมือ
นิ้วมือและขาทั้งสองข้าง

1.5 ฝึกอย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

2. การตีลูกถึงตัวหรือที่เรียกว่า “ลูกเจาะ” ลูกนี้เหมาะกับสภาพสนาม
ทุกรูปแบบและเป็นลูกที่นักกีฬาเบตองทั่วโลกนิยมใช้กันมากที่สุดเนื่องจากการฝึกตีลูกนี้หากตีได้
อย่างแม่นยำลูกที่ตีไปถูกลูกของคู่ต่อสู้และเป็นจังหวะเดียวกันที่ตกถูกพื้นพอดีลูกนั้นมีโอกาสอยู่
แทนที่ลูกของคู่ต่อสู้ได้ด้วยและการฝึกตีลูกนี้จะทำให้นักกีฬาเบตองไม่ต้องมาพะวงว่าจะมีลูกของ
ฝ่ายตนเองหรือลูกของคู่ต่อสู้บังหรือกั้นอยู่มีวิธีการฝึกดังนี้

2.1 ยืนในท่าที่ถนัดที่สุดเท้าทั้งสองข้างอยู่ในวงกลมและไม่
เหยียบเส้น

2.2 ตั้งลูกเบตองหลายๆ รูปแบบ โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก

2.3 เริ่มฝึกตีจากระยะใกล้ๆ ก่อนจนเกิดความชำนาญแล้วจึง
เปลี่ยนระยะให้ไกลออกไป เช่น จากระยะ 3 เมตร แล้วเลื่อนไปเป็น 4 เมตร 5 เมตร ซึ่งแต่ละระยะ
การคำนวณและแรงส่งในการตีลูกจะไม่เท่ากันเพราะฉะนั้นจึงต้องฝึกในแต่ละระยะให้เกิดความ
ชำนาญ

2.4 เก็บสถิติของตัวเองไว้เพื่อนำมาแก้ไขข้อบกพร่อง

2.5 ฝึกการประสานงานของแรงที่ใช้ในการตีลูก

2.6 การฝึกต้องมีสมาธิสม่ำเสมอและจริงจัง

เป้าหมายในการเข้าและตีลูกเบตอง

วิชาคณิตศาสตร์และการคำนวณมีส่วนช่วยในการเล่นเบตองอย่างมาก
ไม่ว่าจะเป็นการโยนหรือลูกตีสักกีฬาเบตองต้องศึกษาเหลี่ยมหรือมุมของลูกเบตองพื้นสนาม
ทิศทางของลูกเบตองที่จะโยนเข้าหรือตีการคำนวณหรือคาดคะเนความสามารถของคู่ต่อสู้อ่านใจ
อ่านเกมของคู่ต่อสู้คิดถึงผลได้และผลเสียที่จะติดตามมาคิดถึงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยเฉพาะ

การตีลูกไม่ใช่ดีให้ถูกก็พอแล้วกีฬาที่สามารถนำมาประกอบการศึกษาเกี่ยวกับพื้นฐานการฝึกหัดเล่นเปตอง คือ บิลเลียด สแน็กเกอร์ หรือโบวลิง

กำลังกายและพลังจิต

เนื่องจากกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่ไม่ได้มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน การแข่งขันบางแมทช์จะใช้เวลานานมากนักกีฬาที่มีกำลังร่างกายแข็งแรงและมีพลังจิตที่แข็งแกร่งย่อมได้เปรียบการฝึกเทคนิคต่างๆ ในเกมเปตองจะได้ผลมากขึ้นอยู่กับการกำลังกายและจิตใจเป็นส่วนประกอบด้วยจะสังเกตเห็นได้จากการแข่งขันเปตองแมทช์สำคัญ ๆ ภายในประเทศไทย หรือต่างประเทศนักกีฬาที่อยู่ในระเบียบวินัยมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอมีความแข็งแกร่งทั้งกำลังกายและพลังจิต มักจะประสบความสำเร็จเสมอ

ข้อควรคำนึงในระหว่างแข่งขัน

นักกีฬาควรยึดหลัก ดังนี้

1. ต้องมีสมาธิและการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติตลอดเวลา
2. ศึกษาพื้นสนามที่แข่งขันควรจะโยนลูกลักษณะใด
3. มีความเชื่อมั่นในตัวเองทุกครั้งที่เราเข้าลูกหรือตีลูก
4. ก่อนโยนลูกทุกครั้งควรมีการปรึกษากันก่อนภายในทีม
5. ศึกษาวิธีการเล่นของฝ่ายตรงข้ามพยายามดึงเกมให้เข้ามาเล่นตามเรา
6. หากจุดบกพร่องของตัวเองและทีมเพื่อแก้ไขปรับปรุงจุดบกพร่องให้ได้โดยฉับพลัน
7. ไม่ควรตำหนิเพื่อนร่วมทีมในขณะที่แข่งขัน
8. ควรให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมทีมเสมอ

การอ่านเกม

การเล่นกีฬาเปตองเพื่อการแข่งขันสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งก็คือการวางแผนการเล่นและการแก้เกมเช่นเดียวกับการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ หากมีการวางแผนหรือแก้เกมไม่ถูกต้องก็อาจจะแพ้คู่ต่อสู้ ดังนั้น การอ่านเกมเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนจำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์และความชำนาญเป็นอย่างมากวิธีการที่จะอ่านเกมหรือแก้เกมให้ได้ดีนั้น สิ่งที่จะช่วยได้อย่างมาก คือ การไปสังเกตการแข่งขันของทีมที่เก่งๆ และบ่อยๆ จดและจำนำไปฝึก และควรจัดการวางตัวในกรณีเล่นทีม 3 คน ควรจัดแบ่งหน้าที่ดังนี้

คนที่ 1 (มือเข้าหรือมือเกาะ) มีหน้าที่โยนลูกเปตองเข้าไปให้ใกล้ลูก
เป้า

คนที่ 2 (มือตี) มีหน้าที่ตีลูกของฝ่ายตรงข้ามรวมถึงลูกเป้าด้วย

คนที่ 3 (มือแก้เกม) มีหน้าที่แก้เกม อ่านเกม แก้ปัญหาเฉพาะหน้า
โดยเฉพาะต้องฝึกทั้งลูกเข้าและตี (นิพนธ์ นครภักดี และเอนก ภูิกัก. ม.ป.ป. : 1 - 25)

ปัญหาโดยทั่วไปของนักกีฬาเปตอง

นักกีฬาเปตองที่เริ่มเล่นใหม่ๆ มักประสบปัญหาหลายประการซึ่งปัญหาเหล่านั้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเปตองเกิดความท้อถอยเกิดความกังวลต่อปัญหาที่เกิดขึ้น จนบางคนต้องเลิกเล่นกีฬาประเภทนี้ไปสาเหตุหนึ่งที่ถูกวิจัยได้รับจากคำบอกเล่าและคำปรารภของนักกีฬาหลายๆท่านก็คือ ราคาของลูกเปตองที่มีราคาแพงเมื่อเทียบกับกีฬาประเภทอื่น ๆ จนทำให้นักกีฬาหลายๆคนคิดว่า กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับคนมีเงินเนื่องจากภายในประเทศไทยไม่มีตัวแทนจำหน่ายอุปกรณ์ที่มีคุณภาพให้เลือกหรือมีน้อยเกินไปจนทำให้อุปกรณ์กีฬาเปตองมีราคาแพงถ้าหากมีการเปิดโอกาสให้มีการผลิตได้ภายในประเทศไทยหรือเปิดโอกาสให้มีบริษัทห้างร้านหลายๆแห่งนำอุปกรณ์กีฬาเปตองมาจำหน่ายโดยให้มีสินค้าเลือกหลายๆยี่ห้อ จะช่วยแก้ปัญหาได้บ้าง

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์ธาและคนอื่น ๆ (Sarnowska Marta, Gach Sonia, Tereba Aleksandra, & Czarnecki Mariusz, 2018) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคนยากไร้ในประเทศโปแลนด์และโครงการเพื่อสังคมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนยากไร้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใน Boulgedain 5 เมือง Wroclaw พร้อมทั้งสร้างค่านิยมการเล่นเปตองในกลุ่มคนยากไร้ โดยงานวิจัยนี้ได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยThird age เมือง Stanislaw ที่เริ่มเจรจาให้โครงการนี้ขึ้นและคอยให้ความร่วมมือจนการดำเนินงานสำเร็จ การดำเนินงานของโครงการนี้ได้มีการจัดการแข่งขันเปตองระหว่างกลุ่มคนยากไร้และบุคคลภายนอก โดยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การรวมกลุ่มทางสังคม การลดลงของจำนวนการต่อต้านกลุ่มคนยากไร้ทั้งนี้กลุ่มคนยากไร้สามารถร่วมมือปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรู้สึกปลอดภัยจากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับบุคคลภายนอก นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มยังส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะการเอาตัวรอดพัฒนาทักษะการเข้าสังคม และการเผชิญหน้ากับปัญหาทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม หรือสังคม

อาซีอาห์และคนอื่น ๆ (Asiah Mohd Pilus, 2017) ได้ศึกษาเรื่องของผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีทางกีฬาต่อประสิทธิภาพทักษะการเล่นกีฬาเปตองของนักเรียนนักกีฬา โดยมีจุดประสงค์ที่จะวิเคราะห์ผลกระทบจากเทคโนโลยีที่มีชื่อว่า “Petanque Steady Lob” โดยข้อมูลจะถูกรวบรวมจากกลุ่มนักกีฬาทัวอย่างจำนวน 66 คนที่จะถูกบันทึกประสิทธิภาพทั้งก่อนและหลังใช้งาน ซึ่งมีทั้งประเภทบรรยาย ความถี่ ร้อยละและการทดสอบ T ผลลัพธ์ที่ได้คือกลุ่มที่ได้ใช้เทคนิค Petanque Steady Lob เกิดประสิทธิภาพในการเล่นมากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มปกติงานวิจัยชิ้นนี้มีเพื่อช่วยผู้ฝึกและนักกีฬาสามารถเลือกใช้เครื่องมือหรือวิธีที่เหมาะสมในการเรียนการสอนในการแข่งขันเปตองและยังช่วยพัฒนาประสิทธิภาพการเล่นเปตองแก่เหล่านักกีฬาและยังเป็นแนวทางการเพิ่มพูนประสิทธิภาพการเล่นกีฬาเปตองผ่านการใช้เทคโนโลยีอีกด้วย

มาลโกซาตาและแดกมารา (Stepniak Malgorzata & Budnik-Przybylska Dagmara., 2017) ได้ศึกษาการฝึกจินตภาพในการทำงานกับนักว่ายน้ำโดยใช้การประเมินความสามารถของจินตภาพทางกีฬาการฝึกจินตภาพขั้นเริ่มต้นนั้น มีบทบาทสำคัญในการแทรกแซงซึ่งช่วยให้เหล่านักกีฬาพัฒนาประสิทธิภาพทางด้านกีฬาและยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่อยู่ในต้นแบบส่วนใหญ่ของการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาอีกด้วย การฝึกจินตภาพหรืออีกชื่อคือ “การมองเห็น” (ซึ่งต่างกันตรงที่การมองเห็นจะครอบคลุมแค่ประสาทสัมผัสการมองเห็น แต่จินตภาพนั้นหมายถึงทุกระบบประสาทสัมผัส) คือกระบวนการที่แสดงหรือสะท้อนประสบการณ์ที่อยู่ในความทรงจำโดยจุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ คือ การเริ่มต้นของการฝึกจินตภาพแก่อาสาสมัครในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาวัยน้ำหญิงอายุ 12 ปี จำนวน 2 คนที่จะได้รับการประเมิน SIAM (การประเมินความสามารถของจินตภาพทางกีฬา โดยนักกีฬาทั้งสองได้เข้าร่วมการแข่งขันและการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการฝึกฝนทั้งได้จิตใจเป็นประจำก่อนการทดสอบ SIAM ได้ถูกนำไปใช้โดยประเมินความสามารถของจินตภาพและการทดสอบรอบหลังได้จัดขึ้นหลังการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องจินตภาพทางกีฬาผลของนักกีฬาทั้งสองจากการประเมิน มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นในทุกด้านเห็นได้ชัดว่าการฝึกทางจิตวิทยาช่วยให้เกิดผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้

เบอร์เน็ตต์และคนอื่น ๆ (Burnett and others. 2016) ได้ศึกษาเรื่องการฝึกจินตภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนทางอารมณ์และความรู้ความเข้าใจ จินตภาพนั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์และกระบวนการรับรู้ในผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับความคิดทางอารมณ์งานวิจัยได้กล่าวว่าทัศนคติที่ถูกใช้ในจินตภาพทำให้อิทธิพลที่มีผลทางอารมณ์ลดลง

อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีที่ใดที่ทราบแน่ชัดถึงอิทธิพลของจินตภาพในวัยรุ่นนับแต่เป็นช่วงเวลาสำคัญของการเริ่มต้นความผิดปกติทางอารมณ์ทางกลุ่มผู้วิจัยจึงใช้วิธีการศึกษาผ่านการฝึกโดยควบคุมผ่านระบบคอมพิวเตอร์เพื่อเปรียบเทียบจินตภาพทางบวกและจินตภาพแบบผสมกลุ่มทดลองชายวัยรุ่นจำนวน 60 คน ที่มีอายุระหว่าง 11-16 ปีโดยแยกทั้งตัวกลุ่มทดลองและผู้สังเกตการณ์ ผลการทดลองพบว่า ภาพอารมณ์ทางบวกนั้นเพิ่มขึ้นในการใช้จินตภาพทางบวกมากกว่าการใช้จินตภาพแบบผสมอีกทั้งยังพบว่า ช่วงอายุของจินตภาพทางบวกยังเปลี่ยนแปลงอารมณ์และการรับรู้ในกลุ่มวัยรุ่นชายอีกทั้งส่วนอื่น ๆ ยังถูกทำให้ลดลงโดยจินตภาพอีกด้วยจากการพิสูจน์ส่วนประกอบหลักของการฝึกอย่างเช่นจินตภาพช่วยเพิ่มความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจินตภาพ อารมณ์และการรับรู้ข้อมูลในวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

นีชาและคารี (Nisha Rao, 2016) ได้ศึกษาเพื่อประเมินความเป็นไปได้และอิทธิพลของการฝึกออนไลน์ระยะสั้นหัวข้อจินตภาพ (ระยะเวลาสูงสุด 3 ชั่วโมง) ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังของความเครียด ความวิตกกังวล ความเข้าใจและความประสิทธิภาพส่วนบุคคลผ่านการใช้การทดสอบคู่ T โดยการฝึกครั้งนี้ได้รวบรวม บุคลากรผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรผู้ฝึกหัดทางด้านสุขภาพโดยผู้เข้าร่วมการทดลองได้เกิดพัฒนาการที่แม้จะมีปริมาณน้อยแต่สามารถเห็นได้ชัดทั้งในด้านความเครียดความวิตกกังวลที่ลดลงและเช่นเดียวกับความเข้าใจความสามารถการประเมินสถานการณ์และประสิทธิภาพส่วนบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นและในอนาคตงานวิจัยนั้นจะต้องตรวจสอบอิทธิพลด้านการแพทย์ของการทดสอบชุดนี้เพิ่มเติมเช่นเดียวกัน

โมฮัมหมัด (Mohammad. 2013) ได้ศึกษาผ่านการทดลองเพื่อหาผลกระทบของจินตภาพเคลื่อนไหวในการเสริมพลังควบคุมโดยมีอบนของกลุ่มนักศึกษาตัวอย่างจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยจอร์แดนจำนวน 24 คน (อายุประมาณ 19 ปี) โดยหลังจากการทำชุดคำถามจินตภาพเคลื่อนไหวแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มแรกจะได้รับการฝึกทั้งด้านกายภาพและการใช้จินตภาพอีกกลุ่มจะได้รับการฝึกด้านกายภาพเพียงอย่างเดียวโดยการวิเคราะห์เชิงสถิติได้ใช้การทดสอบ T ในการบันทึกค่าเฉลี่ยก่อนและหลังของทั้ง 2 กลุ่ม และในการบันทึกค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม ผลการทดลองพบความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดของประสิทธิภาพหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มโดยเฉพาะกลุ่มที่ได้รับการฝึกทั้ง 2 ด้าน โดยพบว่าการฝึกฝนในด้านจินตภาพเคลื่อนไหวควบคู่ไปกับการฝึกด้านกายภาพ ช่วยพัฒนาทักษะการยืดและและทักษะการควบคุมประสิทธิภาพในการเสริม

5.2 งานวิจัยในประเทศ

อนันต์ เนตรมณี (2542) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการฝึกด้วยความถี่และความนานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อความสามารถในการโน้ลูกในกีฬาเบตองการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยความถี่และความนานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อความสามารถในการโน้ลูกในกีฬาเบตองกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธนบุรีวรเทพีพลารักษ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1.โปรแกรมการฝึกกีฬาเบตอง 2.แบบทดสอบทักษะกีฬาเบตองของไพบูลย์ บุญแทน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test Independent

ผลการวิจัยพบว่า ผลการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ปรากฏว่า ผลการฝึกของกลุ่มทดลองทั้งสองมีการพัฒนาที่ดีขึ้นโดยหลังการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตามลำดับผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ผลการทดสอบก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ผลการทดสอบก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สันติราษฎร์ เรียงงาม (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะยิงประตูฟุตบอลและแบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ มีค่าความเชื่อมั่น .81 โดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ในเวลา 18.00-18.50 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสถิติที่ (t-test) โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1).ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬา

ฟุตบอลรุ่น 14-16 ปี ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกเท่ากับ 9.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .92 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.01 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 12.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .70 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มี ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 15.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 2).ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกเท่ากับ 8.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .98 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .63 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 11.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .82 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 13.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.38 3).เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ภายในกลุ่มควบคุมพบว่าก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4).เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ภายในกลุ่มควบคุมพบว่าก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5).เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 6 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่สัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมจิตร จันศรี (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสสำหรับนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพ ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 ก่อนเรียนและหลังเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ สังกัดอาชีวศึกษาจังหวัด

บุรีรัมย์ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จำนวน 1 ห้องเรียน 20 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน แผนการจัดการเรียนรู้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 30 ข้อเป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือกซึ่งมีค่าความยากง่าย ตั้งแต่ .25 - .88 ค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .03 - .85 และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.9114 และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ Dependent samples t-test ผลการวิจัยพบว่า (1) บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 มี ประสิทธิภาพ เท่ากับ 85.65 / 86.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 80/80, (2) นักเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการใช้สื่อบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพ อยู่ในระดับมาก

รัชเดช เครือทิวา (2553) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการพึงตนตรึควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการพึงตนตรึควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนและโรงเรียนทิวไผ่งาม ที่อายุระหว่าง 15 – 17 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการพึงตนตรึควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล จำนวน 20 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำและการทดสอบค่าที่ผลการวิจัยพบว่า 1) การฝึกจินตภาพและการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) การพึงตนตรึควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) การพึงตนตรึควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยคะแนนดีกว่าการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธวัชศักรย์ ตั้งปณิธานวัฒน์ (2558, ตุลาคม-ธันวาคม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเปตองสำหรับนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน (classroom action research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะกีฬาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติและแบบฝึกปกติเพียงอย่างเดียวและเปรียบเทียบผลการฝึกของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติและแบบฝึกปกติเพียงอย่างเดียวของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง ใช้ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบฝึกพัฒนาทักษะกีฬาเปตองมี 3 รายการ จำนวน 20 แบบฝึก ประกอบด้วย แบบฝึกทักษะการโยนลูกเลียด จำนวน 5 แบบฝึก แบบฝึกทักษะการโยนลูกโด่ง จำนวน 5 แบบฝึก และแบบฝึกทักษะการโยนลูกตี จำนวน 10 แบบฝึก และทดสอบทักษะกีฬาเปตอง จำนวน 6 แบบทดสอบ

ผลการวิจัยพบว่า ผลการฝึกทักษะกีฬาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติมีผลการฝึกทักษะก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ผลการฝึกทักษะกีฬาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียวมีผลการฝึกทักษะก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน และผลการเปรียบเทียบทักษะกีฬาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติและแบบฝึกเพียงอย่างเดียว หลังการเข้ารับการฝึกผลปรากฏว่าการฝึกทักษะกีฬาของグループที่ฝึกด้วยแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติมีผลการฝึกทักษะที่ดีกว่าผลการฝึกทักษะกีฬาเปตองของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยการแบ่งกลุ่มเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงโดยมีรายละเอียด ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพก่อนจากนั้นได้รับการฝึกพูดกับตนเอง กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเองก่อนจากนั้นได้รับการฝึกจินตภาพ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถาม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล CSAI-2R (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548) นำผลการทดสอบ

ที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนการทดสอบความวิตกกังวล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย หลังจากการฝึก 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการพูดกับตนเองมีความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความวิตกกังวลทางจิตน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพแต่ความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพ

สมปราวณา ทองนาค (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแคลง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะของเดวิส จำนวน 3 กิจกรรม แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลและแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test

ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล รูปแบบการสอนทักษะของเดวิส มีประสิทธิภาพระหว่างเรียนและหลังเรียน เท่ากับ 82.50/84.75 สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล รูปแบบการสอนทักษะของเดวิส มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

เดชะ พุमानนท์ และศิลาปชัย สุวรรณธาดา (2558) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง และเปรียบเทียบความแม่นยำในกีฬาเปตองระหว่างการโยนลูกเลียด การโยนลูกโด่ง การโยนลูกกระพบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชายอายุเฉลี่ย 10-12 ปี จากโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้อง

วิทยา 1 ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 34 คน ทุกคนเคยมีประสบการณ์การฝึกทักษะกีฬาเปตองเบื้องต้นนำมาแบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตองและกลุ่มควบคุมฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว อาสาสมัครทำการทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และแบบประเมินจินตภาพก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินจินตภาพก่อน โดยทดสอบค่าทีและความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย ความสามารถในการโยนลูกโด่งของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ส่วนลูกกระทบไม่มีความแตกต่างกันสรุปผลการวิจัยผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองในกลุ่มทดลองมีผลต่อการพัฒนาการโยนลูกเลียดหลังสัปดาห์ที่ 8 และมีผลต่อลูกโด่งหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนลูกกระทบไม่แตกต่างกันทั้ง 2 กลุ่ม แสดงว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว

ชาริญญา ผลจันทร์ (2558, ตุลาคม-ธันวาคม) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ความรับผิดชอบและทักษะการเขียนภาพระบายสีโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตามหลักการของเดวีส์ร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ความรับผิดชอบและทักษะการเขียนระบายสี วิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตามหลักการของเดวีส์ร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกแบบปกติ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบะฮีวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 จำนวน 2 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียน 65 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 33 คน เป็นกลุ่มทดลองและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 3/2 จำนวน 32 คน เป็นกลุ่มควบคุมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดฝึกทักษะตามหลักการของเดวีส์ร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) ชุดฝึกทักษะแบบปกติ 3) แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ 4) แบบวัด

ความรับผิดชอบ 5) แบบสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบ 6) แบบวัดทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index : E.I.) สถิติทดสอบค่าที (t-test for Dependent Samples, t-test for Independent Samples) การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณ (MANCOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (ANCOVA)

ผลการวิจัย 1.ค่าดัชนีประสิทธิผลของชุดฝึกทักษะตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสี มีค่าเท่ากับ 0.62, 0.94 และ 0.67 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 2.ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะแบบปกติหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. ความคิดสร้างสรรค์ความรับผิดชอบและทักษะการเขียนภาพระบายสีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะแบบปกติก่อนเรียนไม่แตกต่างกันแต่หลังเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสี สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความถนัดทางด้านศิลปะระดับสูง ปานกลาง และต่ำวิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและวิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะแบบปกติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5.มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรอิสระ ความถนัดทางด้านศิลปะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และตัวแปรวิธีการเรียน 2 วิธี คือ วิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะแบบปกติส่งผลทำให้ตัวแปรตามความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิกุล เปี่ยมลย์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิส ที่ส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานช่างในบ้าน สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อ 1) สร้างและหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิส ที่ส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานช่างในบ้าน ตามเกณฑ์ 75/75 2) ศึกษาทักษะการปฏิบัติงานช่างในบ้านของนักเรียนหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิส และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 30 คน ทดลองจำนวน 10 วัน 20 ชั่วโมงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิส แผนการจัดการเรียนรู้แบบประเมินทักษะการปฏิบัติงานช่างในบ้านและแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการสอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการศึกษาพบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิสที่ส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานช่างในบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.69 / 80.17

นฤมล จันทรัฐข and พีระพงศ์ บุญศิริ (2561, มกราคม – เมษายน) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปางที่ผ่านการแข่งขันกีฬายิงธนูชิงแชมป์แห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีแบบสุ่มจับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมยิงธนูปกติเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับโปรแกรมการฝึกยิงธนูปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการฝึกจินตภาพที่จัดทำขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญให้เหมาะกับกีฬายิงธนูซึ่งใช้กับกลุ่มทดลองโปรแกรมยิงธนูปกติของทั้ง 2 กลุ่ม แบบทดสอบความแม่นยำด้วยการบันทึกคะแนน และนำคะแนนที่ทดสอบการยิงเก็บคะแนนก่อนฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติค่า t-test Independent ซึ่งเป็นการทดสอบหาค่าเฉลี่ยของความแตกต่างและเปรียบเทียบ

ระหว่าง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และทดสอบความแปรปรวนวัดซ้ำ โดยใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกยิงธนูปกติ ของกลุ่มทดลองมีความแม่นยำมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมยิงธนูปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ก่อนฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกยิงธนู ปกติมีผลทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะการยิงธนูได้ดีขึ้นกว่าการฝึกยิงธนูทั่วไปเพียงเดียว

บุญรอด ขาดิยานนท์ (2559, กันยายน – ธันวาคม) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรม การเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสในรายวิชาการปลูกพืชผักสวนครัว การวิจัย ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ เดวิส 2.เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิภาพผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะ ปฏิบัติของเดวิส 3.เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยแผนการ จัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1.แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาการปลูกผักสวนครัว จำนวน 4 แผน 2.แบบทดสอบวัด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.แบบประเมินความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test แบบ dependent samples ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าดัชนี ประสิทธิภาพความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสี มีค่าเท่ากับ 0.62,0.94 และ0.67 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และ 2) ความคิดสร้างสรรค์ ความ รับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสีหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และ 3) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบและทักษะการ เขียนภาพระบายสี สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ความคิด สรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสีที่มีความถนัดทางด้านศิลปะ ระดับสูง ปานกลาง และต่ำวิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตาม หลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและ วิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะแบบปกติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีศักดิ์ มณีรัตน์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รายงานการพัฒนาชุดการเรียนการสอน ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อ 1) หาประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอน ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนการสอนทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม และ 3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนด้วยชุดการเรียนการสอนทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม

ผลการวิจัยพบว่า 1). ชุดการเรียนการสอน ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม มีประสิทธิภาพเท่ากับ 89.33/84.57 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2). ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนการสอน ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3). นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนด้วยชุดการเรียนการสอน ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ23104 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าบ่อพิทยาคม ซึ่งโดยภาพรวมจัดอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

สรุปการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้พบว่าเทคนิคการพูดกับตนเองนั้นมีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลดีกว่าเทคนิคการจินตภาพ เทคนิคการจินตภาพซึ่งเป็นวิธีการที่ซับซ้อนกว่านั้นอาจจำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกมากกว่าเทคนิคการพูดกับตนเอง เทคนิคทั้งสองแสดงผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเทคนิคการพูดกับตนเองได้แสดงผลรวดเร็วกว่าเทคนิคการจินตภาพจึงควรมีการศึกษาวิจัยในอนาคตเพื่อทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ลึกซึ้งขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและจินตภาพทำให้พบว่าสามารถพัฒนาทักษะได้โดยมีการเพิ่มทักษะกีฬาและทักษะปฏิบัติในวิชาที่เน้นทักษะปฏิบัติ เช่น พลศึกษา การงานอาชีพและเทคโนโลยี และจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพพบว่าการจิตภาพสามารถนำไปใช้กับกีฬาที่ต้องการความแม่นยำในการส่งลูก ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล เปตอง รักบี้ และยิงธนู ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและจินตภาพดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 การเปรียบเทียบวิจัยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและจินตภาพ

ชื่อผู้วิจัย	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)	ชนิด	เทคนิคที่ใช้ในการวิจัย
สันติราษฎร์ เรืองงาม (2553)	30	ฟุตบอล	การถ่ายภาพทักษะการเตะลูกฟุตบอล การถ่ายภาพรายละเอียดของประตูฟุตบอล การสร้างภาพขณะเคลื่อนไหว
รัชเดช เครือทิวา (2553)	40	บาสเกตบอล	การฝึกการหายใจ การถ่ายภาพสถานที่และสี การสร้างภาพเป้าหมาย การสร้างวิธีการยิงของลูกบาสเกตบอล การสร้างภาพตนเองขณะยิงประตูโทษ
เดชะ พุฒานนท์ (2556)	34	เปตอง	การสร้างภาพขณะเคลื่อนไหว การฝึกรับรู้สี กลิ่น และรส การฝึกถ่ายภาพตามคลิปวิดีโอ
ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2556)	40	รักบี้	การฝึกหายใจ การฝึกมองสี การฝึกสัมผัสของกลิ่น อุณหภูมิ การได้ยินเสียง
ชาธิญา ผลจันทร์ (2558)	65	ศิลปะ	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้นตอน
สมปรารถนา ทองนาค (2558)	40	แฮนด์บอล	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้นตอน

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	ชนิด	เทคนิคที่ใช้ในการวิจัย
บุญรอด ชาดิยานนท์ (2559)	15	การปลูกผัก สวนครัว	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติ ของเดวิสทั้ง 5 ขั้นตอน
นิกุล เปี่ยมลย์ (2560)	30	งานช่าง	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติ ของเดวิสทั้ง 5 ขั้นตอน
นฤมล จันทรสุต (2560)	30	ยีนธนู	การจินตภาพถึงสี การสร้างภาพถึง อุปกรณ์ การสร้างภาพขณะเคลื่อนไหว การสร้างภาพถึงสภาพสิ่งแวดล้อม

จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้พบว่ารูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้น โดยมีขั้นที่ 1 คือ ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นที่ 2 คือ ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นที่ 3 คือ ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นที่ 4 คือ ขั้นให้เทคนิควิธีการ ขั้นที่ 5 คือ ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนในวิชาที่เน้นทักษะปฏิบัติได้อย่างดีไม่ว่าจะเป็นวิชาพลศึกษา วิชาศิลปะ วิชางานช่าง วิชาคอมพิวเตอร์ และอื่นๆ สามารถนำรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้น สามารถใช้กับรายวิชาที่เป็นทักษะปฏิบัติได้เป็นอย่างดีช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนการสอนส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อาจเป็นผลมาจากรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสเป็นการเรียนรู้ทักษะย่อยๆ ที่มีอยู่อย่างมากมายสอนให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างสมบูรณ์แบบ บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนความสามารถในการปฏิบัติในแต่ละวิชามีการปฏิบัติที่สูงขึ้นกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานและสูงกว่าหลังจากที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้น ซึ่งในวิชาพลศึกษาและวิชาที่เน้นทักษะปฏิบัติสามารถนำขั้นการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้นมาใช้ได้ และจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้พบว่าการจินตภาพสามารถพัฒนาทักษะที่ต้องการความแม่นยำโดยใช้เทคนิคการฝึกการหายใจ การฝึกสัมผัสสี กลิ่น และรส การสัมผัสอุณหภูมิ การสร้างภาพวิถีของลูก การสร้างของการเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างภาพเป้าหมาย การนึกภาพตามวิดีโอ การนึก

ภาพรายละเอียดของอุปกรณ์และสถานที่ โดยมีการนำมาใช้กับกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล เปตอง รักบี้ ยิงธนู และอื่นๆ ในหลายๆกีฬาได้ใช้เทคนิคการจินตภาพพัฒนาความสามารถในทักษะกีฬาต่างๆ สามารถพัฒนาได้เป็นอย่างดี ดังที่ได้ศึกษามาข้างต้นเทคนิคการจินตภาพมีอยู่มากมาย เช่น การนึกภาพ การฝึกหายใจ การสร้างภาพเป้าหมาย การสร้างภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม การนึกถึงสี กลิ่น รส ต่างๆ เทคนิคเหล่านี้สามารถช่วยให้ความสามารถในด้านทักษะกีฬาสูงขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิค 4 แบบ คือ การฝึกผ่อนคลาย การฝึกควบคุมภาพ การฝึกสร้างภาพ รายละเอียดของสิ่งแวดล้อมและการฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่ มาปรับใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาความสามารถในกีฬาเปตองต่อไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาถึงผลการประยุกต์รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ของนักเรียนวิชาเพิ่มเติมเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน มีขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Select) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยเรียงลำดับจากคะแนนจากคะแนนน้อยไปหามาก จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการโยนลูกในกีฬาเปตอง แล้วแบ่งกลุ่มแบบสลับฟันปลาโดย (Matching Group) การแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
16	17
19	18
20	21
“	“
“	“
40	41
43	42
44	45

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

2.2 แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

3.3 แบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองของบำรุง รอดกร (2542)

3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

3.1 แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีขั้นตอนดังนี้

3.1.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส และหลักการ แนวคิด ทฤษฎีการจินตภาพ

3.1.2 กำหนดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้กีฬา เปตองโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสใช้เวลาในการสอนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในชั่วโมงวิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง 1 ชั่วโมง 30 นาที นัดฝึกเพิ่มเติม 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 20 ชั่วโมง

ทดสอบทักษะกีฬาเปตองก่อนการฝึก 2 ชั่วโมง

กิจกรรมการโยนลูกเลียดเกาะแก่นและการโยนลูกโด่งเกาะแก่น 20 ชั่วโมง
ทดสอบทักษะกีฬาเปตองหลังการฝึก 2 ชั่วโมง

3.1.3 การวางแผนการสอน ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1.3.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสโดยพิจารณาให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

3.1.4 การตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ โดยหาความเที่ยงตรง (Validity) ด้วยการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีขั้นตอนดังนี้

3.1.4.1 นำแผนการจัดการเรียนรู้กีฬาเปตองโดยใช้การสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ สำหรับนักเรียนวิชาเพิ่มเติมเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไข

3.1.4.2 ดำเนินการหาความเที่ยงตรง (Validity) นำแผนการจัดการเรียนรู้กีฬาเปตองโดยใช้การสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ หรือค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยกำหนดคุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

3.1.4.2.1 เป็นผู้ที่การศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา หรือมีวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ (คศ.3)

3.1.4.2.2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการสอนพลศึกษา จิตวิทยาการกีฬา หรือเกี่ยวข้องกับกีฬาเปตองอย่างน้อย 5 ปี

3.1.4.3 นำแผนการจัดการเรียนรู้มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.2 แบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองของบำรุง รอดกร (2542) มาใช้เป็นเครื่องมือใช้เก็บรวบรวมข้อมูล หาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการวัดซ้ำกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

4. การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองของการวิจัยในครั้งนี้ เป็นวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีรูปแบบการวิจัย คือ แบบหลายกลุ่มโดยเก็บข้อมูลตามช่วงเวลา (multiple group time series design) เป็นวิธีการทดลองเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก

ประชากร แล้วแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม โดยใช้การจัดการเรียนรู้โดยการประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพในกีฬาเปตองเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสในกีฬาเปตองเป็นกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบก่อนฝึก ระหว่างฝึก และหลังการฝึก ด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน คือ แบบวัดทักษะกีฬาเปตอง ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

4.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

ตาราง 2 กำหนดแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลังสัปดาห์ที่ 4,6และ8
E1	O ₁	X1	O ₂
E2	O ₁	X2	O ₂

E1	คือ	กลุ่มทดลองที่ 1
E2	คือ	กลุ่มทดลองที่ 2
O1	คือ	การทดสอบก่อนการทดลอง
O2	คือ	การทดสอบหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 4,6และ8
X1	คือ	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
X2	คือ	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ

4.2 ดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.2.1 ผู้วิจัยชี้แจงทำความเข้าใจกับนักเรียนชมรมเปตอง จำนวน 30 คน เกี่ยวกับการเรียนการสอนกีฬาเปตอง โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ

4.2.2 ทดสอบทักษะกีฬาเปตองก่อนการเรียนด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองของบำรุง รอดกร (2542)

4.2.3 ดำเนินการสอนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้กีฬาเปตองโดยประยุกต์รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในชั่วโมงวิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง 1 ชั่วโมง 30 นาที นัดฝึกเพิ่มเติม

2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยดำเนินการสอนเอง

4.2.4 เมื่อเสร็จสิ้นการเรียนการสอนทำการทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนักหลังการเรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส โดยใช้แบบทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนักของบำรุง รอดกร (2542)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้

5.1 ทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนักก่อนการเรียน ด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนักของบำรุง รอดกร (2542) ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

5.2 จัดการเรียนการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ประยุกต์รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในชั่วโมงวิชาเพิ่มเติมกีฬายกน้ำหนัก 1 ชั่วโมง 30 นาที นัดฝึกเพิ่มเติม 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 20 ชั่วโมง

5.3 ทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนักหลังการเรียนด้วยแบบทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนักของบำรุง รอดกร (2542) ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

5.4 นำผลที่ได้ไปหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบทักษะกีฬายกน้ำหนัก

6. การจัดการและวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเบตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

6.2 เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเบตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

6.3 เปรียบเทียบความสามารถในการโยนลูกเบตของกีฬายกน้ำหนักระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบ

การเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

6.4 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนกับระยะเวลาในการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเบตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ดำเนินการโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two way repeated measures ANOVA)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างแบบที (t-test independent)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างแบบเอฟจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอข้อมูล และการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบ

การเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนกับระยะเวลาในการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ดำเนินการโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two way repeated measures ANOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	ผลการทดสอบ							
	ก่อนการฝึก		หลังฝึก		หลังฝึก		หลังฝึกสัปดาห์	
			สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
รูปแบบการเรียนการสอน	21.44	3.82	23.35	3.37	26.50	2.00	29.94	2.08
ทักษะปฏิบัติของเดวิส								
ร่วมกับจินตภาพ								
รูปแบบการเรียนการสอน	21.38	3.61	22.06	3.08	24.75	2.46	25.63	2.94
ทักษะปฏิบัติของเดวิส								

จากตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ

ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.44 , 23.35 , 26.50 และ 29.94 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.82 , 3.37 , 2.00 และ 2.08 ตามลำดับ กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.38 , 22.06 , 24.75 และ 25.63 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.61 , 3.08 , 2.46 และ 2.94 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	ผลการทดสอบ							
	ก่อนการฝึก		หลังฝึก		หลังฝึก		หลังฝึกสัปดาห์	
			สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
รูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติของเดวิส ร่วมกับจินตภาพ	19.69	2.91	20.81	2.63	24.00	2.65	26.63	2.75
รูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติของเดวิส	19.56	3.05	20.19	2.81	21.50	2.89	22.75	3.25

จากตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเปตอง พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.69 , 20.81 , 24.00 และ 26.63 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.91 , 2.63 , 2.65 และ 2.75 ตามลำดับ กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.56 , 20.19 , 21.50 และ 22.75 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.05 , 2.81 , 2.89 และ 3.25 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
รูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติของเดวิส ร่วมกับจินตภาพ	ระหว่างเวลาที่ ทดสอบ	673.06	3	224.35	67.78*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	148.93	45	3.31		
รูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติของเดวิส	ระหว่างเวลาที่ ทดสอบ	202.42	3	67.47	36.65*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	82.82	45	1.84		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง หลังฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 6 และ 7

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ

ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 8
$\bar{X}$	-	21.43	23.25	26.50	29.93
ก่อนการฝึก	21.43	-	-1.81*	-5.06*	-8.50*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	23.25		-	-3.25*	-6.68*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	26.50			-	-3.43*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	29.93				-

จากตาราง 7 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 แตกต่างกัน ทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 8
$\bar{X}$	-	21.37	22.06	24.75	25.62
ก่อนการฝึก	21.37	-	-.68	-3.37*	-4.25*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	22.06		-	-2.68*	3.56*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	24.75			-	-.87
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	25.62				-

จากตาราง 8 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	475.31	3	158.43	115.57*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	61.68	45	1.37		
รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	96.62	3	32.20	36.81*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	39.37	45	.87		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง หลังฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 9 และ 10

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ

ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 8
$\bar{X}$	-	19.69	20.81	24.00	26.62
ก่อนการฝึก	19.69	-	-1.12*	-4.31*	-6.93*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	20.81		-	-3.18*	-5.81*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	24.00			-	-2.62*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	26.62				-

จากตาราง 9 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 8
$\bar{X}$	-	19.56	20.18	21.50	22.75
ก่อนการฝึก	19.56	-	-0.62	-1.93*	-3.18*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	20.18		-	-1.31*	-2.56*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	21.50			-	-1.25*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	22.75				-

จากตาราง 10 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเปตอง เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

ตาราง 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8

รายการ	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ		รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส		T	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการฝึก	21.44	3.82	21.38	3.61	.04	.96
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	23.25	3.37	22.06	3.08	1.03	.30
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	26.50	2.03	24.75	2.46	2.19*	.03
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	29.94	2.08	25.63	2.94	4.78*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

สัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเบตองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ		รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการฝึก	19.69	2.91	19.56	3.05	.11	.90
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	20.81	2.63	20.19	2.81	.64	.52
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	24.00	2.65	21.50	2.89	2.54*	.01
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	26.63	2.75	22.75	3.25	3.63*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเบตอง พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

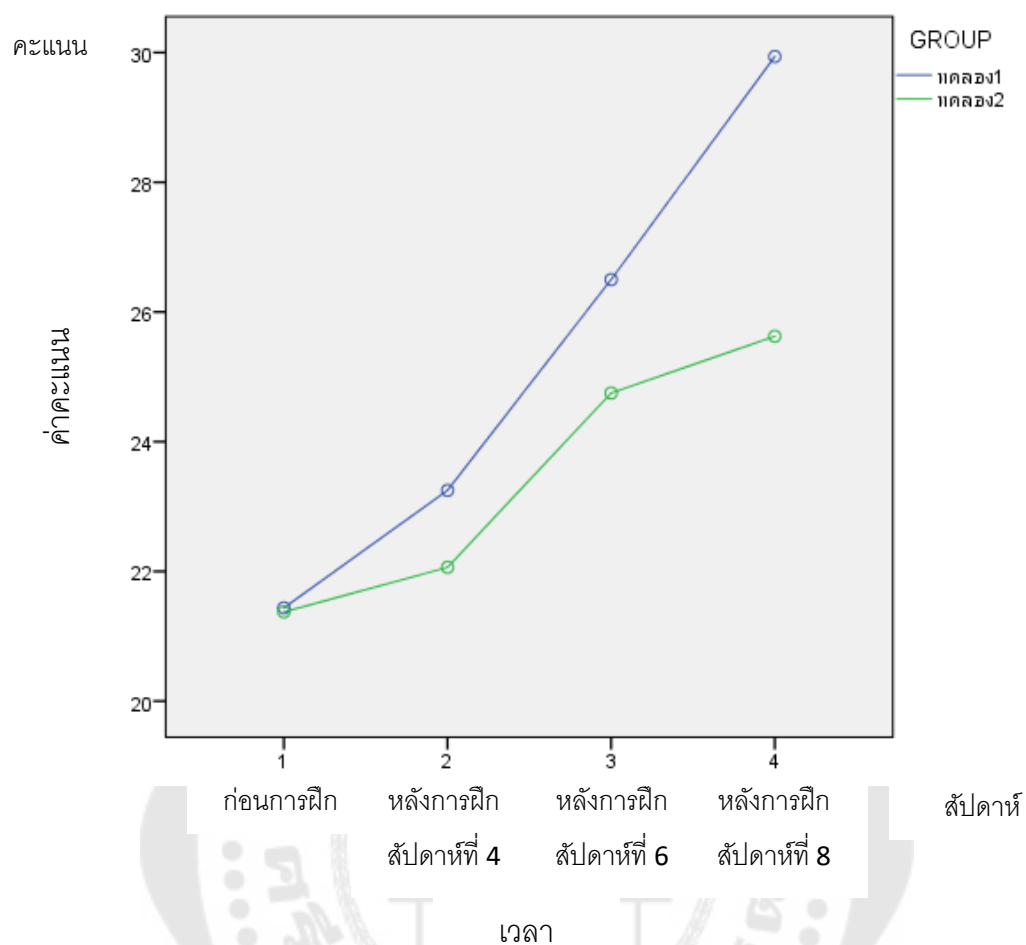
ตอนที่ 4 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนกับระยะเวลาในการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเบตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ดำเนินการโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two way repeated measures ANOVA)

ตาราง 13 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการจัดการเรียนรู้	76001.25	1	76001.25	2696.52*	.00
ความคลาดเคลื่อน	845.54	30	28.18		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลาของการฝึก	797.36	3	265.94	103.27*	.00
รูปแบบการจัดการเรียนรู้*ช่วงเวลาของการฝึก	77.64	3	25.88	10.05*	.00
ความคลาดเคลื่อน	231.76	90	2.57		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่ส่งผลให้ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตองแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในภาพประกอบที่



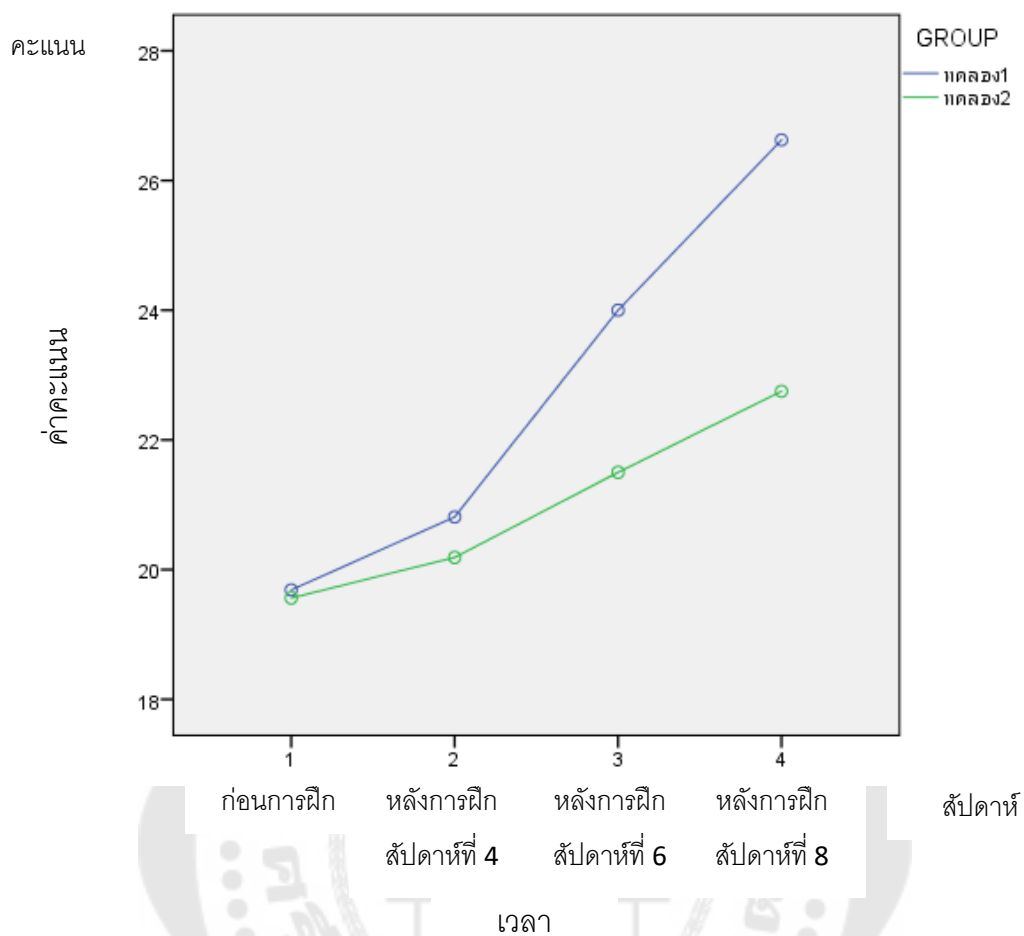
ภาพประกอบ 2 ปฏิสัมพันธ์ของการตัดด้วยโปรแกรมการตัดกับช่วงเวลาของการตัดที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง

ตาราง 14 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเบตอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
รูปแบบการจัดการเรียนรู้	61337.53	1	61337.53	2058.45*	.00
ความคลาดเคลื่อน	893.93	30	29.79		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลาของการฝึก	500.09	3	166.69	148.45*	.00
รูปแบบการจัดการเรียนรู้*ช่วงเวลาของการฝึก	71.84	3	23.94	21.32*	.00
ความคลาดเคลื่อน	101.06	90	1.12		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเบตอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่ส่งผลให้ความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเบตองแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 3 ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อ
ความสามารถในการโยนลูกโค้งของกีฬาเบตอง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2
4. เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพกับระยะเวลาในการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เพื่อได้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนและเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาเปตองของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิชาเพิ่มเติมเปตอง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Select) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยเรียงลำดับจากคะแนนจากคะแนนน้อยไปหามาก จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการโยนลูกในกีฬาเปตอง แล้วแบ่งกลุ่มแบบสลับฟันปลา (Matching Group) โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ร่วมกับจินตภาพ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

สมมุติฐานการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกัน
2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการโยนของกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสแตกต่างกัน
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพกับระยะเวลาที่ทำให้ความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ต่างกัน

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

6.2 เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยน

ลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

6.3 เปรียบเทียบความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

6.4 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนกับระยะเวลาในการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ดำเนินการโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (two way repeated measures ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตอง ดังนี้

1.1 กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.44 , 23.35 , 26.50 และ 29.94 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.82 , 3.37 , 2.00 และ 2.08 ตามลำดับ กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.38 , 22.06 , 24.75 และ 25.63 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.61 , 3.08 , 2.46 และ 2.94 ตามลำดับ

1.2 กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.69 , 20.81 , 24.00 และ 26.63 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.91 , 2.63 , 2.65 และ 2.75 ตามลำดับ กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6

และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.56 , 20.19 , 21.50 และ 22.75 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.05 , 2.81 , 2.89 และ 3.25 ตามลำดับ

2.การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเบตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ดังนี้

2.1 กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเบตอง หลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเบตอง หลังฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเบตอง ดังนี้

3.1 ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดของ

กีฬาเปตอง พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตอง พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตอง พบว่า

4.1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่ส่งผลให้ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกีฬาเปตองแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่ส่งผลให้ความสามารถในการโยนลูกโด่งของกีฬาเปตองแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1.จากเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 เมื่อพบความแตกต่างจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตองก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตองก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เห็นได้ว่ากลุ่มที่ใช้การจินตภาพทั้งทักษะการโยนลูกเลียด

และลูกโด่งมีความแตกต่างกันทุกสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญ แต่กลุ่มที่ไม่ได้มีการเสริมการจินตภาพเข้าไปทั้งทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่ง ทักษะการโยนลูกเลียดจะไม่ต่างต่างกันในก่อนก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 4 และไม่แตกต่างกันในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ทักษะการโยนลูกโด่งจะไม่ต่างต่างกันในก่อนก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 4 จึงเห็นว่าการเสริมจินตภาพเข้าไปจะทำให้มี ทั้งนี้เพราะว่ากระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาเปตองผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบการเรียนรู้ที่มีระบบโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสซึ่งประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ (Davies I.K., 1971) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะย่อย ๆ จำนวนมากการฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและรวดเร็ว (Davies. 1971 อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2553) ซึ่งสอดคล้อง สมปวรกรณา ทองนาค (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าคลอง จังหวัดจันทบุรี ผลการเปรียบเทียบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 5 ระดับ .01 และสอดคล้องกับ ชารัญญา ผลจันทร์ (2558, ตุลาคม-ธันวาคม) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสี โดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่าความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และทักษะการเขียนภาพระบายสีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิธีที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะแบบปกติ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.จากการเปรียบเทียบความสามารถในการโยนลูกของกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและกลุ่มที่ฝึกด้วยรูปแบบการ

เรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 พบว่า ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตอง พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาการเรียนรู้และการฝึกทักษะสามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นหรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการให้ปรับปรุงให้ดีขึ้นโดยการสร้างจินตภาพว่าได้แก้ไขข้อบกพร่องนั้นแล้ว และสามารถสร้างจินตภาพถึงทักษะนั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง (Weinberg; & Gould. 1999 อ้างถึงใน จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง, 2551) และคำกล่าวของชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้าง ประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดี ยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเองและช่วยในการ วิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ สอดคล้องกับ เดชะ พุमानนท์ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว และสอดคล้องกับนฤมล จันทร์สุข and พีระพงศ์ บุญศิริ (2561, มกราคม – เมษายน) ได้ทำศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกยิงธนูปกติมีผลทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะการยิงธนูได้ดีขึ้นกว่าการฝึกยิงธนูทั่วไปเพียงอย่างเดียว

3.การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่ส่งผลให้ความสามารถในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งของกีฬาเปตองแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาความสามารถทางด้านทักษะได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา

(2532) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับ การยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จดจำทักษะได้นานและสามารถ นำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตด้วย กล่าวโดยทั่วไป การจินตภาพหมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพ การเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้น มีความแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวาจะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น สอดคล้องกับ สันติราษฎร์ เรียงนาม (2553) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษรุ่นอายุ 14-16 ปี ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับเดชะ พุमानนท์ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ สรุปผลการวิจัย ผลการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะในกลุ่มทดลองมีผลต่อการพัฒนาการโยนลูกเลียด หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 แสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

ผลของการประยุกต์รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพมีค่าความสามารถในการโยนลูกในกีฬาเปตองสูงกว่ารูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสเพียงอย่างเดียว ควรนำไปใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาโรงเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาเปตองของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.การจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพควรใช้ในการพัฒนาทักษะการโยนลูกกระทบในกีฬาเปตองในกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะช่วงวัยอื่นๆ

2.ควรทำการศึกษาวิจัยการจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่น การเสริมแรง การสร้างพลังเสริมอำนาจ (empowerment) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะช่วงวัยอื่นๆ

3.ผู้วิจัยควรเตรียมความพร้อมก่อนจัดการเรียนรู้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสในทุกชั่วโมงการสอนและข้อสมสอนจนเกิดความชำนาญในขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสทั้ง 5 ขั้นตอน



บรรณานุกรม

- Asiah Mohd Pilus. (2017). The effect of sport technology on student-athletes' Petanue Skill Performance. *International Journal of Applied Engineering Research ISSN*, 12(17), 6691-6596.
- Davies I.K. (1971). *The Management of Learning*. London: McGraw – Hill.
- Nisha Rao. (2016). The Feasibiliy and Effectiveness of Online Guided Imagery Training for Health Professionals. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 2017, 22(1), 54-58.
- Sarnowska Marta, Gach Sonia, Tereba Aleksandra, & Czarnecki Mariusz. (2018). AKTYWIZA OSOB BEZDOANYCH POPRZEZ GRE PETANQUE ACTIVATION OF HOMELESS PEOPLE THROUGH PETANQUE GAME. *Journal of Education Health and Sport*, 8(8), 674-683.
- Stepniak Malgorzata, & Budnik-Przybylska Dagmara. (2017). Introduction to imagery training in working with swimmers by using the Sports Imagery Ability Measure (SIAM). *Journal of Education Health and Sport*, 7(8), 664-683.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงาน อาชีพและเทคโนโลยี: กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- จรัสพงษ์ สหายาทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จรัสแสง เทพวิริยพงศ์. (2555). การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะปฏิบัติตามแนวคิด ของเดวิส สาระทัศนศิลป์ เรื่องการทำผ้าบาติก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*, 4(43), 14-15.
- ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์. (2556). ผลการฝึกจินตภาพและการฝึกการพุดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชาว์ญา ฝนจันทร์. (2558, ตุลาคม-ธันวาคม). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบและทักษะการเขียนภาพระบายสี โดยใช้ชุดฝึกทักษะการเขียนภาพระบายสีโปสเตอร์ตามหลักการของเดวิสร่วมกับเทคนิค STAD บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารบัณฑิตศึกษา, 12(59), 51-62.

เดชะ พุฒานนท์. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง.

(ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตนา แหมมณี. (2553). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตนา แหมมณี. (2554). รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย (พิมพ์ครั้งที่ 7 ed.).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธวัชชัย มีศรี. (2542). ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกโทษบาสเกตบอล. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ธวัชศักดิ์ ตั้งปณิธานวัฒน์. (2558, ตุลาคม-ธันวาคม). ผลการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเปตองสำหรับนักศึกษานอญ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 9(4), 79-94.

นฤมล จันทรสุข, & พีระพงศ์ บุญศิริ. (2561, มกราคม – เมษายน). ผลการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนู จังหวัดลำปาง. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 10(1), 103-116.

นิกุล เปี่ยมลย์. (2560). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบทักษะปฏิบัติของเดวิส ที่ส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานช่างในบ้าน สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน), มหาวิทยาลัยนเรศวร.

นิพนธ์ นครภักดี, & เอนก ภูิก. (2535). วิธีฝึกเปตองขั้นพื้นฐาน: กรุงเทพฯ : รัตนชัย อินเตอร์คอมเมอร์เชียล.

บุญรอด ขาดิยานนท์. (2559, กันยายน – ธันวาคม). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสใน รายวิชา การปลูกพืชผักสวนครัวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารวิชาการ Veridian E-

journal, 9(3), 205-218.

รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ

ในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2532). การเรียนรู้การเคลื่อนไหว ภาคปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ:

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนธยา สีละมอด. (2551). หลักของการสอนทักษะกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 3 ed.). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมจิตร จันศรี. (2553). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน วิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพ โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนชั้นประกาศนียบัตร วิชาชีพปีที่ 1. (สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน), มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

สมจิตร ทองประดับ. (2530). การเล่นกีฬาเปตอง. กรุงเทพมหานคร: แพรวพิทยา.

สมบัติ กาญจนกิจ, & สมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ, & สมหญิง จันทุไทย. (2545). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมปรารถนา ทองนาค. (2558). การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้ รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน มัธยมท่าคลอง จังหวัดจันทบุรี. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. (หลักสูตรและการสอน)), บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, จันทบุรี.

สันติราษฎร์ เรียงนาม. (2553). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตู ฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. สาขาพลศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔). กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่าน ศึก.

สุพิตร สมาชิกโต. (2546, มีนาคม). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา.

สารวิทยาศาสตร์การกีฬา(35), 14-17.

อนันต์ เนตรมณี. (2542). ผลการฝึกด้วยความถี่และความนานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อความสามารถ

ในการโยนลูกในกีฬาเปตอง. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)),

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู

บาสเกตบอล. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2550). หลักการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 4 ed.). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546, มีนาคม). บทความพื้นฐานพิชิตการ : การสร้างจินตภาพ.

วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 11(2), 87-95.







ภาคผนวก ก

แบบทดสอบทักษะกีฬาเบื้องต้นของบ้ำรุง รอดกร (2542)

การโยนลูกเลียดเกาะแก่น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่าจะมีความสามารถในการโยนลูกเปตองเลียดกับพื้นไปเกาะแก่นจำนวน 10 ลูก มีความแม่นยำเพียงใด

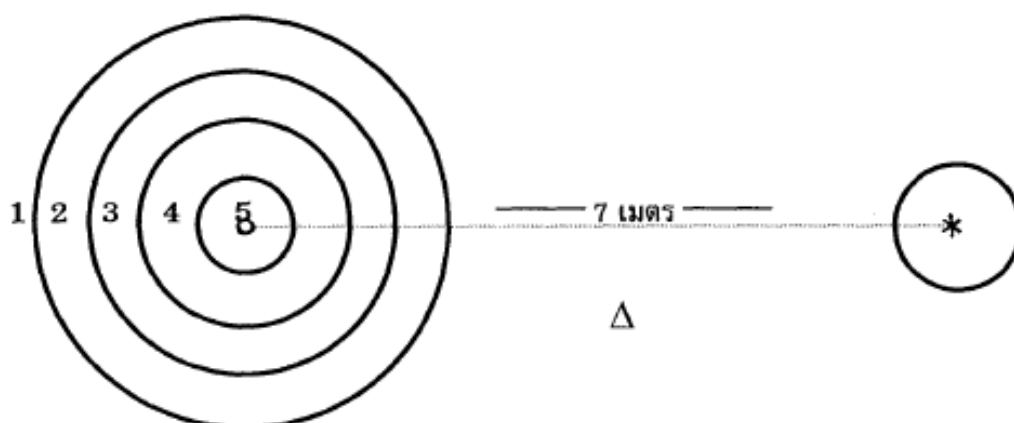
วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลมเขตการโยนลูกที่กำหนดให้ ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเปตองให้เลียดไปกับพื้นให้ใกล้ลูกแก่นให้มากที่สุด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง

การนับคะแนน

ลูกเปตองที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนดังนี้

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1.วงกลมที่หนึ่ง (วงในสุด) | ได้คะแนน 5 คะแนน |
| 2.วงกลมที่สอง | ได้คะแนน 4 คะแนน |
| 3.วงกลมที่สาม | ได้คะแนน 3 คะแนน |
| 4.วงกลมที่สี่ | ได้คะแนน 2 คะแนน |
| 5.นอกรัศมีวงกลม | ได้คะแนน 1 คะแนน |



Δ	ผู้ทดสอบ
*	ผู้รับการทดสอบ
0	ลูกเป้า
5	ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร
4	สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร
3	สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร
2	สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร
1	หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด
-7-	ระยะจากจุดโยนลูกถึงลูกเป้า 7 เมตร
○	เขตโยนลูกเปตอง
----	การโยนลูกเลียดไปกับพื้น

การโยนลูกโด่งเกาะแก่น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่าจะมีความสามารถในการโยนลูกเบตองแบบโด่งไปตกใกล้ลูกแก่น จำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

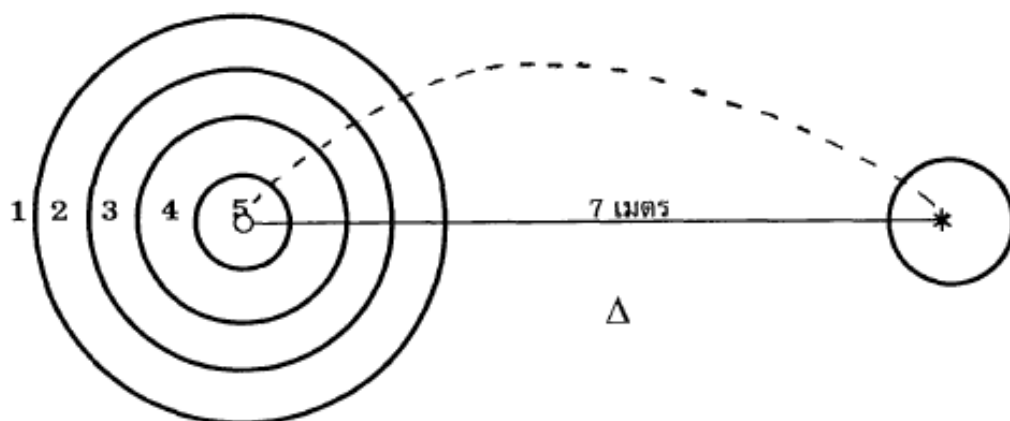
วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลมเขตการโยนลูกที่กำหนดให้ ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเบตองลอยโด่งและให้ตกลงไปเกาะแก่นให้มากที่สุด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกเบตองต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเบตอง

การนับคะแนน

ลูกเบตองที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนดังนี้

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1.วงกลมที่หนึ่ง (วงในสุด) | ได้คะแนน 5 คะแนน |
| 2.วงกลมที่สอง | ได้คะแนน 4 คะแนน |
| 3.วงกลมที่สาม | ได้คะแนน 3 คะแนน |
| 4.วงกลมที่สี่ | ได้คะแนน 2 คะแนน |
| 5.นอกรัศมีวงกลม | ได้คะแนน 1 คะแนน |



Δ

ผู้ทดสอบ

*

ผู้รับการทดสอบ

○

ลูกเป้า

5

ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร

4

ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร

3

ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร

2

ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร

1

หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด

-7-

ระยะจากจุดโยนลูกถึงลูกเป้า 7 เมตร



เขตโยนลูกเปตอง



การโยนลูกโค้ง

ภาคผนวก ข

แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอน
ทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับจินตภาพในกีฬาเปตอง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1

วิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง

รหัสวิชา พ23023

เวลา 2 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกเลียดลูกโด่งเกาะแก่น

ครูผู้สอน นายประเดิมชัย เกาแก้ว

1. สาระสำคัญ

การโยนลูกเลียดเกาะแก่นและการโยนลูกโด่งเกาะแก่นในกีฬาเปตองเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาเปตอง โดยมีทักษะย่อยๆ ได้แก่ การจับลูก การเหวี่ยงแขน การคาดคะเนจุดตก การส่งแรง การปล่อยลูกออกจากมือ ซึ่งการเรียนรู้ที่มีการเสริมการจินตภาพเข้ามาในทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นจะช่วยให้สามารถเล่นกีฬาเปตองได้อย่างสมบูรณ์แบบ การฝึกทักษะนี้สามารถทำคะแนนในกีฬาเปตองได้เป็นอย่างดี และจะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ตำแหน่งการโยนวิเคราะห์แรงที่ใช้ จึงควรเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาเปตองในทุกๆด้านต่อไป

2. สาระการเรียนรู้

2.1 การโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

2.1.1 การจับลูก

2.1.2 การเหวี่ยงแขน

2.1.3 การคาดคะเนจุดตก

2.1.4 การส่งแรง

2.1.5 การปล่อยลูกออกจากมือ

2.1.6 การจินตภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นได้ (K)

3.2 ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นได้ (P)

3.3 ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน (A)

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

4.1 ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจวิธีการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 ความมีระเบียบวินัย

5.2 การแต่งกายที่ถูกระเบียบ

5.3 ความตรงต่อเวลา

6. กระบวนการจัดการเรียนรู้

การจินตภาพแบบฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายและสภาวะร่างกายและจิตใจ

2. ให้กำหนดลมหายใจเข้าให้ท้องพองออก หายใจออกให้ท้องแฟบลง

3. จินตนาการถึงสถานที่ต่างๆที่ตนเองชอบ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก เป็นต้น

การจินตภาพแบบฝึกการควบคุมภาพ

1. จินตนาการถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนกีฬาเปตอง ได้แก่ ลูกเปตอง ลูกแก่น สนามเปตอง เสื่อ กางเกง รองเท้า เป็นต้น

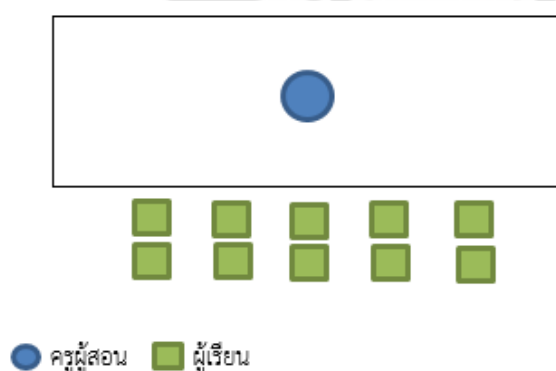
2. สำรวจถึงรายละเอียดของสิ่งที่จินตนาการโดยให้นึกถึงสีต่างๆของแต่ละอุปกรณ์ นึกถึงลายพื้นผิวของลูกเปตอง

3. นึกถึงขนาดของอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ขนาดของลูกเปตอง ขนาดของลูกแก่น ขนาดของสนาม เป็นต้น

4. ควบคุมภาพที่จินตนาการให้เด่นชัด คงที่ ทั้ง สี รายละเอียด ขนาด

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสั่งให้ผู้เรียนเข้าตอน 2 แถว ในแนวยาวของสนามกีฬาเปตอง 15 เมตร
2. ครูผู้สอนอธิบายทักษะที่ถูกต้องของการโยนลูกเสียดและลูกโด่งเกาะแก่นและสาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง



ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (20 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับทักษะย่อยในการโยนลูกเสียดและลูกโด่งเกาะแก่น
 - 1.1 การจับลูก
 - 1.2 การเหวี่ยงแขน

1.3 การคาดคะเนจุดตก

1.4 การส่งแรง

1.5 การปล่อยลูกออกจากมือ

2. ครูผู้สอนอธิบายทีละทักษะย่อยแล้วสาธิตให้ผู้เรียนดู ให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นๆทีละทักษะย่อย

3. ครูผู้สอนให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละทักษะย่อย ทักษะละ 3 ครั้ง

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (30 นาที)

1. ครูผู้สอนให้นักเรียนปฏิบัติทีละทักษะย่อย

1.1 การจับลูก

1.2 การเหวี่ยงแขน

1.3 การคาดคะเนจุดตก

1.4 การส่งแรง

1.5 การปล่อยลูกออกจากมือ

ทักษะละ 5 ครั้ง วนกันจากทักษะแรกจนถึงทักษะสุดท้ายจนครบเวลาตามที่คุณครูกำหนด

2. ครูผู้สอนคอยสังเกตทักษะปฏิบัติของผู้เรียนเป็นรายบุคคลแล้วครูแนะนำผู้เรียนเป็นรายบุคคลในแต่ละทักษะย่อยที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ (30 นาที)

1. ครูผู้สอนเรียกนักเรียนรวมตั้งแถวเหมือนตอนต้นคาบเป็น 2 แถว ด้านข้างสนาม

2. ครูผู้สอนวิเคราะห์จากการสังเกตในขณะให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยแล้ว ให้เทคนิควิธีการแต่ละทักษะย่อยแก่ผู้เรียน

3. ครูผู้สอนให้เทคนิค ดังนี้

3.1. ให้นักเรียนบังคับมือให้เปิดตรงไปข้างหน้า

3.2. ให้นักเรียนเปิดมือให้ปลายนิ้วชี้ไปยังตำแหน่งที่จะโยนลูกไปตก

3.3. ให้นักเรียนแหวกแขนไปด้านหน้าตรงและไปด้านหลังตรงให้เป็นจังหวะที่ต่อเนื่อง

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ (30 นาที)

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนสังเคราะห์ความรู้แต่ละทักษะย่อยให้เกิดทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

2. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นตามที่ตนเองได้สังเคราะห์จนเกิดทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

3. ครูผู้สอนสุ่มนักเรียนให้อธิบายเกี่ยวกับทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

7. วิธีการจัดการเรียนการสอน

- 7.1 การชี้แจง
- 7.2 การบรรยาย
- 7.3 การอธิบาย
- 7.4 การถาม – ตอบ

8. แหล่งการเรียนรู้ / สื่อการเรียนการสอน

- 8.1 ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกเลียดเกาะแก่น
- 8.2 ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกโด่งเกาะแก่น

9. แหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม

- 9.1 อาจารย์ประจำวิชาหรืออาจารย์ผู้ที่มีความรู้ในด้านเปตอง
- 9.2 สื่อค้นทางอินเทอร์เน็ต

10. กิจกรรมเสนอแนะ

- 10.1 ให้นักเรียนกลับไปปฏิบัตินอกคาบเรียนเพื่อเรียนในคาบต่อไป

11. การวัดผลประเมินผล

- 11.1 การถาม-ตอบ

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกเลียดเกาะแก่น
ทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง

1.การจับลูก

1.1 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว เรียงชิดติดกัน



1.2 แบบนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ตั้งแต่นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยเรียงชิดติดกัน นิ้วหัวแม่มือแยกออก



1.3 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว แยกออกจากกัน



2.การเหวี่ยงแขน

2.1 ตั้งท่าอยู่ในท่าเตรียม โดยเท้าที่ถนัดนำหน้าเล็กน้อย



2.2 แกว่งแขนให้ตึงจากด้านหน้า ไปยังด้านหลังท่ามุมประมาณ 40-50 องศา



3.การคาดคะเนจุดตก

3.1 แบ่งสนามออกเป็น 3 ส่วน กำหนดจุดตกเป็น 1 ใน 3 ส่วน ในการโยนลูกเลียด

3.2 มองจุดตกที่กำหนดไว้ว่าจะโยนลูกไปตก



4. การส่งแรง

4.1 ส่งแรงจากหัวไหล่ไปยังท่อนแขนข้อมือออกท่าปลายนิ้ว



5. การปล่อยลูกออกจากมือ

5.1 เปิดมือปล่อยลูกเปตองโดยให้นิ้วมือเรียงชิดติดกัน

5.2 ให้ปลายนิ้วมือชี้ไปยังตำแหน่งและทิศทางที่กำหนด

5.3 ปล่อยลูกเปตองออกจากปลายนิ้วกลาง



ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกโด่งเกาะแก่น
ทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง

1.การจับลูก

1.1 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว เรียงชิดติดกัน



1.2 แบบนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ตั้งแต่นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยเรียงชิดติดกัน นิ้วหัวแม่มือแยกออก



1.3 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว แยกออกจากกัน



2.การเหวี่ยงแขน

2.1 ตั้งท่าอยู่ในท่าเตรียม โดยเท้าที่ถนัดนำหน้าเล็กน้อย



2.2 แกว่งแขนให้ตึงจากด้านหน้า ไปยังด้านหลังท่ามุมประมาณ 40-50 องศา



3.การคาดคะเนจุดตก

3.1 แบ่งสนามออกเป็น 3 ส่วน กำหนดจุดตกเป็น 1 ใน 3 ส่วน ในการโยนลูกเลียด

3.2 มองจุดตกที่กำหนดไว้ว่าจะโยนลูกไปตก



4. การส่งแรง

4.1 ส่งแรงจากหัวไหล่ไปยังท่อนแขนข้อมือออกท่าปลายนิ้ว



5. การปล่อยลูกออกจากมือ

5.1 เปิดมือปล่อยลูกเปตองโดยให้นิ้วมือเรียงชิดติดกัน

5.2 ให้ปลายนิ้วมือชี้ไปยังตำแหน่งและทิศทางที่กำหนด

5.3 ปล่อยลูกเปตองออกจากปลายนิ้วกลาง





ภาคผนวก ค

แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ทักษะปฏิบัติของเดวิสในกีฬาเปตอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1

วิชาเพิ่มเติมกีฬาเปตอง

รหัสวิชา พ23023

เวลา 2 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกเลียดลูกโด่งเกาะแก่น

ครูผู้สอน นายประเดิมชัย เกาแก้ว

1. สาระสำคัญ

การโยนลูกเลียดเกาะแก่นและการโยนลูกโด่งเกาะแก่นในกีฬาเปตองเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาเปตอง โดยมีทักษะย่อยๆ ได้แก่ การจับลูก การเหวี่ยงแขน การคาดคะเนจุดตก การส่งแรง การปล่อยลูกออกจากมือ ซึ่งการเรียนรู้ที่มีการเสริมการจินตภาพเข้ามาในทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นจะช่วยให้สามารถเล่นกีฬาเปตองได้อย่างสมบูรณ์แบบ การฝึกทักษะนี้สามารถทำคะแนนในกีฬาเปตองได้เป็นอย่างดี และจะช่วยให้สามารถคิดวิเคราะห์ตำแหน่งการโยนวิเคราะห์แรงที่ใช้ จึงควรเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาเปตองในทุกๆด้านต่อไป

2. สาระการเรียนรู้

2.1 การโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

2.1.1 การจับลูก

2.1.2 การเหวี่ยงแขน

2.1.3 การคาดคะเนจุดตก

2.1.4 การส่งแรง

2.1.5 การปล่อยลูกออกจากมือ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นได้ (K)

3.2 ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นได้ (P)

3.3 ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน (A)

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

4.1 ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจวิธีการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 ความมีระเบียบวินัย

5.2 การแต่งกายที่ถูกระเบียบ

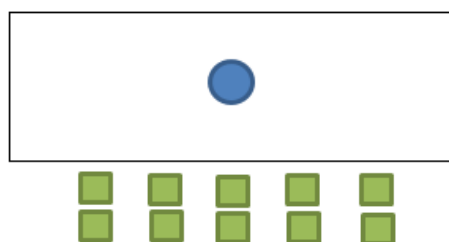
5.3 ความตรงต่อเวลา

6. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสั่งให้ผู้เรียนเข้าตอน 2 แถว ในแนวยาวของสนามกีฬาเปตอง 15 เมตร
2. ครูผู้สอนอธิบายทักษะที่ถูกต้องของการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นและสาธิตให้

นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง



● ครูผู้สอน ■ ผู้เรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (20 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับทักษะย่อยในการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น
 - 1.1 การจับลูก
 - 1.2 การเหวี่ยงแขน
 - 1.3 การคาดคะเนจุดตก
 - 1.4 การส่งแรง
 - 1.5 การปล่อยลูกออกจากมือ
2. ครูผู้สอนอธิบายทีละทักษะย่อยแล้วสาธิตให้ผู้เรียนดู ให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นๆทีละทักษะย่อย
3. ครูผู้สอนให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละทักษะย่อย ทักษะละ 3 ครั้ง

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (30 นาที)

1. ครูผู้สอนให้นักเรียนปฏิบัติทีละทักษะย่อย
 - 1.1 การจับลูก
 - 1.2 การเหวี่ยงแขน
 - 1.3 การคาดคะเนจุดตก
 - 1.4 การส่งแรง
 - 1.5 การปล่อยลูกออกจากมือ

ทักษะละ 5 ครั้ง วนกันจากทักษะแรกจนถึงทักษะสุดท้ายจนครบเวลาตามที่ครูกำหนด

2. ครูผู้สอนคอยสังเกตทักษะปฏิบัติของผู้เรียนเป็นรายบุคคลแล้วครูแนะนำผู้เรียนเป็น

รายบุคคลในแต่ละทักษะย่อยที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ (30 นาที)

1. ครูผู้สอนเรียกนักเรียนรวมตั้งแถวเหมือนตอนต้นคาบเป็น 2 แถว ด้านข้างสนาม
2. ครูผู้สอนวิเคราะห์จากการสังเกตในขณะที่ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยแล้ว ให้เทคนิควิธีการแต่ละทักษะย่อยแก่ผู้เรียน

3. ครูผู้สอนให้เทคนิค ดังนี้

- 3.1. ให้นักเรียนบังคับมือให้เปิดตรงไปข้างหน้า
- 3.2. ให้นักเรียนเปิดมือให้ปลายนิ้วชี้ไปยังตำแหน่งที่จะโยนลูกไปตก
- 3.3. ให้นักเรียนแหวกแขนไปด้านหน้าตรงและไปด้านหลังตรงให้เป็นจังหวะที่ต่อเนื่อง

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ (30 นาที)

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนสังเคราะห์ความรู้แต่ละทักษะย่อยให้เกิดทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น
2. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่นตามที่ตนเองได้สังเคราะห์จนเกิดทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น
3. ครูผู้สอนสุ่มนักเรียนให้อธิบายเกี่ยวกับทักษะการโยนลูกเลียดและลูกโด่งเกาะแก่น

7. วิธีการจัดการเรียนการสอน

- 7.1 การชี้แจง
- 7.2 การบรรยาย
- 7.3 การอธิบาย
- 7.4 การถาม – ตอบ

8. แหล่งการเรียนรู้ / สื่อการเรียนการสอน

- 8.1 ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกเลียดเกาะแก่น
- 8.2 ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกโด่งเกาะแก่น

9. แหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม

- 9.1 อาจารย์ประจำวิชาหรืออาจารย์ผู้ที่มีความรู้ในด้านเปตอง
- 9.2 สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

10. กิจกรรมเสนอแนะ

- 10.1 ให้นักเรียนกลับไปปฏิบัตินอกคาบเรียนเพื่อเรียนในคาบต่อไป

11. การวัดผลประเมินผล

- 11.1 การถาม-ตอบ

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกเลียดเกาะแก่น
ทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง

1.การจับลูก

1.4 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว เรียงชิดติดกัน



1.5 แบบนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ตั้งแต่นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยเรียงชิดติดกัน นิ้วหัวแม่มือแยกออก



1.6 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว แยกออกจากกัน



2.การเหวี่ยงแขน

2.1 ตั้งท่าอยู่ในท่าเตรียม โดยเท้าที่ถนัดนำหน้าเล็กน้อย



2.2 แกว่งแขนให้ตึงจากด้านหน้า ไปยังด้านหลังท่ามุมประมาณ 40-50 องศา



3.การคาดคะเนจุดตก

3.1 แบ่งสนามออกเป็น 3 ส่วน กำหนดจุดตกเป็น 1 ใน 3 ส่วน ในการโยนลูกเลียด

3.2 มองจุดตกที่กำหนดไว้ว่าจะโยนลูกไปตก



4. การส่งแรง

4.1 ส่งแรงจากหัวไหล่ไปยังท่อนแขนข้อมือออกท่าปลายนิ้ว



5. การปล่อยลูกออกจากมือ

5.1 เปิดมือปล่อยลูกเปตองโดยให้นิ้วมือเรียงชิดติดกัน

5.2 ให้ปลายนิ้วมือชี้ไปยังตำแหน่งและทิศทางที่กำหนด

5.3 ปล่อยลูกเปตองออกจากปลายนิ้วกลาง



ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง พื้นฐานการโยนลูกโด่งเกาะแก่น
ทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง

1.การจับลูก

1.4 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว เรียงชิดติดกัน



1.5 แบบนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ตั้งแต่นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยเรียงชิดติดกัน นิ้วหัวแม่มือแยกออก



1.6 แบบนิ้วทั้ง 5 นิ้ว แยกออกจากกัน



2.การเหวี่ยงแขน

2.1 ตั้งท่าอยู่ในท่าเตรียม โดยเท้าที่ถนัดนำหน้าเล็กน้อย



2.2 แกว่งแขนให้ตึงจากด้านหน้า ไปยังด้านหลังท่ามุมประมาณ 40-50 องศา



3.การคาดคะเนจุดตก

3.1 แบ่งสนามออกเป็น 3 ส่วน กำหนดจุดตกเป็น 1 ใน 3 ส่วน ในการโยนลูกเลียด

3.2 มองจุดตกที่กำหนดไว้ว่าจะโยนลูกไปตก



4. การส่งแรง

4.1 ส่งแรงจากหัวไหล่ไปยังท่อนแขนข้อมือออกท่าปลายนิ้ว



5. การปล่อยลูกออกจากมือ

5.1 เปิดมือปล่อยลูกเปตองโดยให้นิ้วมือเรียงชิดติดกัน

5.2 ให้ปลายนิ้วมือชี้ไปยังตำแหน่งและทิศทางที่กำหนด

5.3 ปล่อยลูกเปตองออกจากปลายนิ้วกลาง





ภาคผนวก ง
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

อาจารย์ ดร.ไพฑูรดา สังข์ทอง	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.เทเวศน์ จันทร์หอม	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายสมเกียรติ เทวะเศกสรรค์	คุณครูชำนาญพิเศษ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน
เรืออากาศตรี ปรรักษ์ ทองประเทศ	เลขาธิการ นายทะเบียนและผู้ฝึกสอน สมาคมกีฬาเปตองแห่งประเทศไทย ในพระ ราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
พล.ต.ต.หญิง ฤกษมน วิชัยดิษฐ์	ผู้ฝึกสอน สมาคมกีฬาเปตองแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราช ชนนี

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ประเดิมชัย เกาแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	12 เมษายน 2537
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2560 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2563 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	499 ม.3 ต.สระยายโสม อ.อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี 72220

