



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ดร.นริศ สวัสดิ์ อาจารย์ภาควิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
2. นายวัลลภ คงพุ่ม อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตสมุทรสาคร
3. นายเสนอ นวนกระโทก ผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมท่าแฉลง
จังหวัดจันทบุรี
4. นางสาวริศา ริมศิริศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17
5. นายสัมฤทธิ์ พลอยแหวน ครูชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ผู้ฝึกสอนนักกีฬา แขนด์บอล
จังหวัดจันทบุรี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ที่ ศธ ๐๕๕๒.๑๓/ว ๐๒๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
อ.เมือง จ.จันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน นายวัลลภ คงพุ่ม

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
๒. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

เนื่องด้วย นางสาวสมปรารถนา ทองนาค นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉลบ จังหวัดจันทบุรี” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร. นวพันธุ์ เป็นประธานที่ปรึกษา และ ดร.เขาวเรศ ใจเย็น เป็นกรรมการที่ปรึกษาในการนี้มหาวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่นักศึกษารวบรวมขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

บัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชยยนต์ ประดิษฐ์ศิลป์)

โทร. ๐-๓๕๓๑ ๕๑๑๑ ต่อ ๑๑๓๘ รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร ๐-๓๕๔๗-๑๐๖๑

ที่ ศร ๐๕๕๒.๑๓/ว ๐๒๑



มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อ.เมือง จ.จันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน นายเสนอ นวนกระโทก

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
๒. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

เนื่องด้วย นางสาวสมปรารถนา ทองนาค นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉลบ จังหวัดจันทบุรี” โดยมีรองศาสตราจารย์ดารณี นวพันธุ์ เป็นประธานที่ปรึกษา และ ดร.เขวเรศ ใจเย็น เป็นกรรมการที่ปรึกษา ในการนี้มหาวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่นักศึกษารวบรวมขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

บัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชยชนต์ ประดิษฐ์ศิลป์)

โทร. ๐-๓๕๓๑ ๕๑๑๑ ต่อ ๑๑๓๘ รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร ๐-๓๕๔๗-๑๐๖๑

ที่ ศธ ๐๕๕๒.๑๓/ว ๐๒๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
อ.เมือง จ.จันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน นางสาวสุริศา ริมศิริ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
๒. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

เนื่องด้วย นางสาวสมปรารถนา ทองนาค นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉลบ จังหวัดจันทบุรี” โดยมีรองศาสตราจารย์ดารณี นวพันธุ์ เป็นประธานที่ปรึกษา และ ดร.เยาวเรศ ใจเย็น เป็นกรรมการที่ปรึกษาในการนี้มหาวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่นักศึกษารวบรวมขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

บัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยนต์ ประดิษฐ์ศิลป์)

โทร. ๐-๓๕๓๑ ๕๑๑๑ ต่อ ๑๑๓๘ รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร ๐-๓๕๔๗-๑๐๖๑

ที่ ศธ ๐๕๕๒.๑๓/ว ๐๒๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
อ.เมือง จ.จันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน นายสัมฤทธิ์ พลอยแหวน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ชุดกิจกรรมฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
๒. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

เนื่องด้วย นางสาวสมปรารถนา ทองนาค นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉลบ จังหวัดจันทบุรี” โดยมีรองศาสตราจารย์ดารณี นวพันธุ์ เป็นประธานที่ปรึกษา และ ดร.เขวเรศ ใจเย็น เป็นกรรมการที่ปรึกษา ในการนี้มหาวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่นักศึกษาร่างขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัย

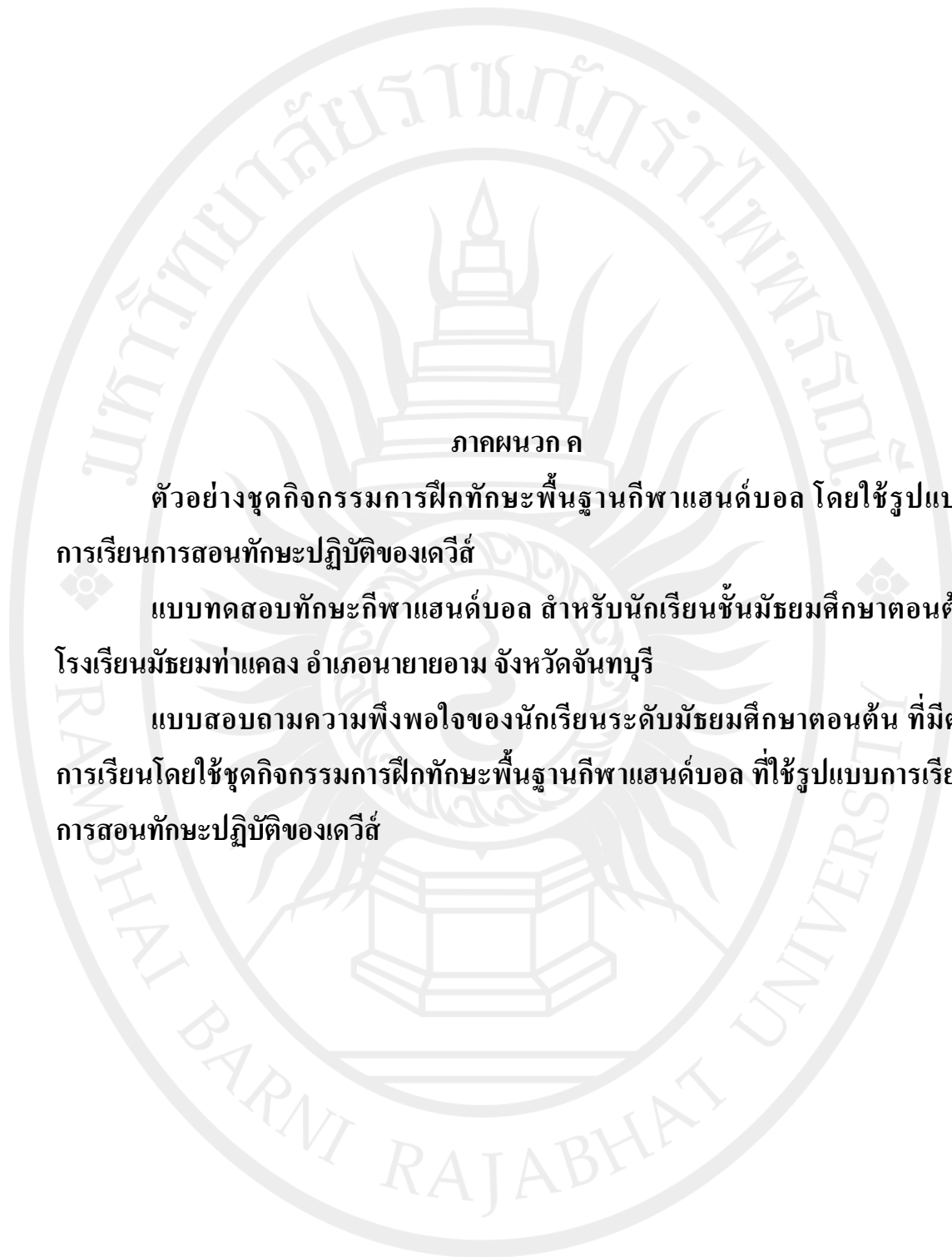
จึงเรียนมาเพื่อขอให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

บัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยนต์ ประดิษฐ์ศิลป์)

โทร. ๐-๓๕๓๑ ๕๑๑๑ ต่อ ๑๑๓๘ ภัชการราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทรสาร ๐-๓๕๔๗-๑๐๖๑



ภาคผนวก ค

**ตัวอย่างชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบ
การเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส**

**แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนมัธยมท่าแคลง อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี**

**แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีต่อ
การเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล ที่ใช้รูปแบบการเรียน
 การสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส**

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล
โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมท่าแคลง จังหวัดจันทบุรี

กิจกรรมที่ 1

การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล



จัดทำโดย

นางสาวสมปรรตนา ทองนาค

ลิขสิทธิ์ของ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนมัธยมท่าแคลง อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐาน กีฬาแฮนด์บอล

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแคลง จังหวัดจันทบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะพื้นฐานที่ดีในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นทีมที่สามารถเข้าแข่งขันในระดับต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะนี้ประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกทักษะ 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล

กิจกรรมที่ 2 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล

กิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะการยิงประตู

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแคลง ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเรียนรู้ รวม 15 ชั่วโมง ไม่รวมกับเวลาทดสอบทักษะก่อนการฝึกและหลังการฝึก ซึ่งกิจกรรมการฝึกทักษะทั้ง 3 กิจกรรมนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นตอน รายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

✿ ปฐมนิเทศชี้แจงการเรียนการสอน และทดสอบทักษะก่อนการฝึก 2 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล

ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาฝึก 5 ชั่วโมง มีขั้นตอนการฝึกตามลำดับดังนี้

1. แบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือ 2 ชั่วโมง

แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก

แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ

2. แบบฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว 2 ชั่วโมง

แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

◎ การทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกกระทบ

ฝ่าผนัง และแบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่ 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 2 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล

ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาฝึก 5 ชั่วโมง มีขั้นตอนการฝึกตามลำดับดังนี้

1. แบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลระดับต่ำ 2 ชั่วโมง
 - แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลระดับต่ำมือเดียว
 - แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลระดับต่ำแบบสองมือ
สลับกัน
2. แบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลระดับสูง 2 ชั่วโมง
 - แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลระดับสูงมือเดียว
 - แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลระดับสูงแบบสองมือ
สลับกัน
- ◎ การทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลอ้อมหลัก 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะการยิงประตู

ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาฝึก 5 ชั่วโมง มีขั้นตอนการฝึกตามลำดับดังนี้

1. แบบฝึกการยืนยิงประตูแฮนด์บอลอยู่กับที่ 2 ชั่วโมง
 - แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการยืนยิงประตูอยู่กับที่แบบมือเดียวเหนือไหล่
 - แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการยืนยิงประตูอยู่กับที่แบบเหวี่ยงระดับต่ำ
2. แบบฝึกการกระโดดยิงประตูแฮนด์บอล 2 ชั่วโมง
 - แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูแนวตั้งด้วยเท้าเดียว
 - แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตู
- ◎ การทดสอบทักษะการยิงประตู 1 ชั่วโมง
- ✿ ทดสอบทักษะหลังการฝึก 2 ชั่วโมง

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้

รูปแบบโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ซึ่งมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ
- ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย
- ขั้นที่ 3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย
- ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ
- ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ

ภายในชุดกิจกรรมแต่ละชุด ประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้, คู่มือครู, คู่มือนักเรียน, ใบความรู้, แบบฝึกทักษะ, แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลหลังการฝึก

คู่มือครู



คู่มือครูการใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉาง จังหวัดจันทบุรี มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล มีเอกสารที่ครูต้องตรวจให้ครบดังนี้
 - 1.1 คู่มือครู
 - 1.2 คู่มือนักเรียน
 - 1.3 ใบกิจกรรมที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล
 - 1.4 แบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือ
 - 1.5 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับบอ
 - 1.6 ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ
 - 1.7 แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับบอ
 - 1.8 แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ
 - 1.9 แบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลมือเดียว
 - 1.10 ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่
 - 1.11 ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง
 - 1.12 แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่
 - 1.13 แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง
2. สิ่งที่ต้องเตรียม ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนรู้ให้ครบตามขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้
 - 2.1 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับบอ
 - 2.2 ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ
 - 2.3 แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับบอ
 - 2.4 แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ
 - 2.5 แบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลมือเดียว
 - 2.6 ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่
 - 2.7 ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง
 - 2.8 แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

- 2.9 แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง
- 2.10 แบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอภกระทบ
ฝ่าผนัง และแบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่
- 2.11 ลูกแฮนด์บอล 20 ลูก
- 2.12 ตะกร้าใต้ลูกแฮนด์บอล 1 ใบ
- 2.13 เทปกาวพลาสติกขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร
3. ครูผู้สอนจะต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรมที่ 1 ดังนี้
- 3.1 ศึกษาคู่มือครู
- 3.2 ศึกษาแบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือและมือเดียว จากคู่มือ
นักเรียน
- 3.3 ศึกษาแบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอภกระทบ
ฝ่าผนัง และแบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่
4. บทบาทของครู
- สิ่งที่ครูควรปฏิบัติก่อน และหลัง และขณะที่ใช้ชุดกิจกรรมที่ 1 มีดังนี้
- 4.1 ครูต้องศึกษาทำความเข้าใจ วิธีการใช้ชุดกิจกรรม ตลอดจนวิธีการจัดการเรียนรู้
รูปแบบของเดวิส และแนวการวัดและประเมินผลของการใช้ชุดกิจกรรมให้ชัดเจนให้เข้าใจ
- 4.2 ครูต้องค้นคว้าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม
- 4.3 จัดเตรียมสื่อและจัดอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมก่อนการเรียนการสอนโดยครู
ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอุปกรณ์
- 4.4 ครูต้องดูแลตรวจสอบสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุดกิจกรรมที่ 1 ให้เรียบร้อย
ทั้งก่อนและหลังการใช้ทุกครั้ง
- 4.5 สาระที่ทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลที่กำหนดไว้ในขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้
พร้อมกับอธิบายและสาธิตอย่างช้า ๆ ตั้งแต่ขั้นแรกจนเสร็จสิ้นการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล
ในเรื่องนั้นทุกครั้ง
- 4.6 ขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูควรให้การดูแลอย่างทั่วถึง ให้คำแนะนำ แก้ไข
เมื่อนักเรียนปฏิบัติไม่ได้ และเสริมแรงให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองมากที่สุด
- 4.7 ทดสอบหลังการฝึกด้วยแบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือ
ระดับอภกระทบฝ่าผนัง และแบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าศาลง จังหวัดจันทบุรี มีขั้นตอนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยการสาธิตให้ผู้เรียน ได้ดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบของทักษะ หรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนดูนั้น จะเป็นลักษณะที่เป็นธรรมชาติไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ปกติก่อนการสาธิตครูควรแนะนำให้ผู้เรียนสังเกตควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในขณะที่สังเกต

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ซึ่งเมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรวิเคราะห์ทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปทีละส่วนอย่างช้า ๆ

ขั้นที่ตอน 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใดผู้สอนควรให้คำชี้แนะและช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้ เมื่อได้แล้วผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไปและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนได้ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบทุกส่วน

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้วผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้นทำได้รวดเร็วขึ้นทำได้ง่ายขึ้น หรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้วจึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ และฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งต่อเนื่องกันหลายเที่ยว จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ



ศึกษาให้เข้าใจก่อนนะคะ

คู่มือนักเรียน

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. ส่งตัวแทนรับชุดกิจกรรมฯ กิจกรรมที่ 1 แจกให้เพื่อนทุกคนในกลุ่ม
2. ศึกษาคำชี้แจงกิจกรรมที่ 1 ให้เข้าใจ
3. ศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
4. กิจกรรมที่ 1 นี้มุ่งฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล ดังนั้นเมื่อนักเรียนฝึกทักษะกิจกรรมที่ 1 นี้แล้ว นักเรียนสามารถ
 - 4.1 อธิบายขั้นตอนการทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือและมือเดียวได้
 - 4.2 ปฏิบัติทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือและมือเดียวได้
 - 4.3 ส่งและรับลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือและมือเดียวได้อย่างแม่นยำ
 - 4.4 ส่งและรับลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือและมือเดียวได้อย่างแม่นยำในขณะที่เคลื่อนไหว
5. กิจกรรมที่ 1 มีเนื้อหา ดังนี้
 - 5.1 แบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือ ศึกษาไปความรู้ กิจกรรมฝึกทักษะ และแบบฝึก แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ใช้เวลา 2 ชั่วโมง
 - 5.2 แบบฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลด้วยมือเดียว ศึกษาไปความรู้ และกิจกรรมฝึกทักษะ และแบบฝึก แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส ใช้เวลา 2 ชั่วโมง
6. นักเรียนทำกิจกรรมให้ครบทุกขั้นตอน และรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด โดยครูและนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน หากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยควรให้คำชี้แจงและช่วยเหลือ
7. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนทดสอบหลังการฝึกการส่งและรับลูกแฮนด์บอล ด้วยแบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือ ระดับออก กระแทบฝ่าผนัง และแบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่

8. บทบาทของนักเรียน

8.1 นักเรียนทำความเข้าใจแบบฝึกต่าง ๆ ในกิจกรรมที่ 1 ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติกิจกรรม

8.2 การใช้อุปกรณ์และสื่อ นักเรียนต้องใช้อย่างระมัดระวัง

8.3 ปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนที่ครูมอบหมายให้ครบถ้วน อย่างตั้งใจ และให้ทันตามกำหนด

8.4 เมื่อมีการทดสอบทักษะนักเรียนควรปฏิบัติอย่างตั้งใจ

8.5 นักเรียนต้องส่งเสริมการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ด้วยการช่วยแนะนำให้ความรู้เพื่อนในกรณีที่เพื่อนมีปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรม

8.6 ช่วยกันเก็บอุปกรณ์ในการเรียนทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

8.7 หลังจากประกอบกิจกรรมเสร็จสิ้น นักเรียนควรหมั่นฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล



ตั้งใจฝึก.....

ทักษะกีฬาแฮนด์บอลให้เต็มที่นะ



กิจกรรมที่ 1

การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือและมือเดียว และสามารถปฏิบัติทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือและมือเดียวได้อย่างถูกต้องแม่นยำ จนเกิดความชำนาญ

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนฝึกทักษะ ตามแบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือ และแบบฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้รายละเอียดของเนื้อหาจากใบความรู้ ปฏิบัติกิจกรรมตามแบบฝึกทักษะจำนวนเวลาที่ใช้ในกิจกรรมที่ 1
3. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะจนเกิดความชำนาญ
4. หากมีข้อสงสัยหรือปัญหาใด ๆ ให้ปรึกษากันภายในกลุ่มก่อน เมื่อไม่ได้จึงขอคำแนะนำจากครูผู้สอน
5. ทดสอบหลังการฝึก เมื่อนักเรียนเรียนกิจกรรมที่ 1 เสร็จสิ้น

เวลาที่ใช้

กำหนดเวลาที่ใช้ 4 ชั่วโมง



พร้อมแล้ว
ไปปฏิบัติกันเลยคะ

1. แบบฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือ

สาระสำคัญ

การฝึกเล่นกีฬาแฮนด์บอล การส่งและรับลูกแฮนด์บอลถือว่าเป็นหลักเบื้องต้นที่สำคัญที่จะต้องฝึกหัดก่อนอื่น ถ้าผู้เล่นมีความชำนาญและแม่นยำในการส่งและรับแล้ว ความสำเร็จและความสะดวกในการเล่นทีมก็จะยิ่งมีมากยิ่งขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกแฮนด์บอลเล็กกว่าและเบาว่าลูกเนตบอลและบาสเกตบอล การส่งและรับจึงยากกว่า และจำเป็นที่จะต้องฝึกหัดรับและส่งให้มีความแม่นยำชำนาญจริง ๆ เป็นอันดับแรกของการฝึกหัด วิธีฝึกหัดในการส่งและรับลูกแฮนด์บอลนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน แต่ละวิธีใช้ในโอกาสต่าง ๆ กัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกและสองมือเหนือศีรษะได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกและสองมือเหนือศีรษะได้
3. นักเรียนสามารถส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกและสองมือเหนือศีรษะได้อย่างแม่นยำ
4. นักเรียนสามารถส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกในขณะเคลื่อนที่ได้

สื่อการสอน

1. ชุดกิจกรรมฯ กิจกรรมที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ
4. แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก
5. แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ
6. ลูกแฮนด์บอล 20 ลูก
7. สนามแฮนด์บอล
8. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล 1 ใบ
9. เทปกาวยลาสติกขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร

เวลาที่ใช้

กำหนดเวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก



การส่งลูกแฮนด์บอลมือระดับอก

การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกเป็นการส่งลูกแฮนด์บอลที่ใช้กันมาก เพราะเป็นวิธีการส่งที่ง่ายทั้งผู้ส่งและผู้รับ เป็นการส่งลูกในระยะสั้นที่มีความแน่นอน ซึ่งถือเป็นระยะที่ผู้รับจะรับได้ดีที่สุด

มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ยืนให้เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณ จะยืนเท้าหน้า เท้าตาม หรือยืนเท้าคู่ขนานก็ได้
2. จับลูกแฮนด์บอลด้วยมือทั้งสองอยู่ในระดับอกข้อศอกอยู่ข้างลำตัว
3. การส่งลูกแฮนด์บอลให้โน้มตัวไปข้างหน้าผลักลูกแฮนด์บอลเหยียดแขนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. การใช้กำลังให้ส่งกำลังจากนิ้วหัวแม่มือผลักลูกแฮนด์บอลออกจากหน้าอกให้ลูกแฮนด์บอลพุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
5. ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าช่วย เมื่อปล่อยลูกแฮนด์บอลไปแล้วให้ผ่อนแขนทั้งสองตามวิถีทางของลูกแฮนด์บอลไปด้วย



ภาพประกอบ 2 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก

การรับลูกแฮนด์บอล

การรับลูกแฮนด์บอล เป็นทักษะที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ผู้ที่จะรับลูกแฮนด์บอลได้ดีนั้น จะต้องมีการฝึกและเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ การจัดนิ้วมือในรับลูกแฮนด์บอลไม่ว่าลูกแฮนด์บอล จะมา ในลักษณะใดก็สามารถรับได้ด้วยมือทั้งสองข้าง

มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ในขณะที่รับลูกแฮนด์บอลสายตามองดูลูกแฮนด์บอลเสมอ ไม่ควรมองดูตัวผู้ส่ง
2. ตำแหน่งการทรงตัวสุดท้ายต้องอยู่ในตำแหน่งการทรงตัวที่มั่นคงพร้อมที่จะใช้ การเคลื่อนไหวในการรุกได้ทุกทิศทาง
3. ใช้มือในการจับลูกแฮนด์บอลควรใช้ทั้งสองมืออย่าจับลูกแฮนด์บอลบอลด้วยอุ้งมือ เพราะอาจจะทำให้ลูกแฮนด์บอลมีการกระดอนออกมาได้
4. ความเร็วของลูกแฮนด์บอล ความสูงและความเร็วของผู้รับลูกแฮนด์บอล ต้องมีความสัมพันธ์กัน
5. อย่ายืนรอรับลูกแฮนด์บอลเฉย ๆ ต้องวิ่งเข้าหาลูกแฮนด์บอล ถ้าลูกแฮนด์บอลลอยมา สูงก็ต้องกระโดดขึ้นรับ ต้องเหยียดแขนออกไปให้สูงสุดพอดีกับลูกที่ลอยมา นิ้วกางออกอย่าให้ ลูกแฮนด์บอลถูกอุ้งมือ เมื่อจับลูกแฮนด์บอลได้แล้วต้องดึงลูกแฮนด์บอลให้ลงมาครอบครอง



ภาพประกอบ 3 ทำการรับลูกแฮนด์บอล

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ



การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ

การส่งลูกแฮนด์บอลลักษณะนี้โดยมากมักเป็นประโยชน์แก่คนที่มีรูปร่างสูง การที่จะส่งลูกแฮนด์บอลให้ข้ามศีรษะของกลุ่มต่อสู้ หรือผู้ป้องกันที่เข้ามาป้องกันใกล้ตัวผู้ส่ง การส่งลักษณะนี้จะกระโดดส่งก็ได้เมื่อพบผู้ป้องกันที่ตัวเท่ากัน

มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม หรือยืนเท้าคู่ขนานก็ได้
2. จับลูกแฮนด์บอลสองมือชูขึ้นเหนือศีรษะ
3. ขณะส่งลูกแฮนด์บอลให้เหวี่ยงมือและแขนไปข้างหลัง บิดข้อมือ หายไปข้างหลัง แล้วตัวค้อมมือ และเหวี่ยงแขนไปทิศทางที่จะส่งลูกแฮนด์บอลไป
4. สามารถก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งตามไปข้างหน้าเพื่อช่วยการทรงตัว



ภาพประกอบ 4 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ

กิจกรรมฝึกทักษะ

ขั้นตอนการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส นักเรียนและครูร่วมกันฝึกตามขั้นตอน มี 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ (5 - 10 นาที)

1. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเหยาะ ๆ ประมาณ 3 นาที

1.2 หมุนข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย

1.2.1 คอ ปฏิบัติโดยเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ หมุนด้านซ้ายและขวา ด้านละ 20 รอบ โดยขณะหมุนไม่หลับตา

1.2.2 แขน เท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ แขนทั้งสองข้างหมุนไปข้างหน้า และข้างหลังพร้อมกันอย่างละ 20 รอบ

1.2.3 ข้อมือ ใช้มืออีกข้างกำที่แขนระหว่างข้อศอกกับมือของข้างที่จะหมุน โดยกำมือแล้วหมุนไปด้านขวาและด้านซ้ายด้านละ 20 รอบ แล้วเปลี่ยนอีกข้าง ปฏิบัติเช่นเดิม

1.2.4 เอว มือเท้าที่เอวเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ หมุนเอวไปทางด้านซ้ายและขวาด้านละ 20 รอบ

1.2.5 เข่า มือทั้งสองข้างจับที่หัวเข่า เท้าทั้งสองข้างชิดกัน หมุนเข่าไปด้านซ้ายและขวาด้านละ 20 รอบ

1.2.6 ข้อเท้า นั่งเหยียดเท้าที่พื้น ยกเท้าที่จะหมุนมาวางพาดบนหน้าขาของเท้าอีกข้าง ใช้มือจับที่เท้าหมุนไปด้านซ้ายและขวาด้านละ 20 รอบ แล้วเปลี่ยนข้างปฏิบัติเช่นเดิม

1.3 ยืนแยกเท้า ก้มลำตัวลงเข่าตึง เอามือซ้ายแตะที่ปลายเท้าขวาแขนขวาเหยียดไปเหนือศีรษะ ทำสลับซ้าย - ขวา ในลักษณะก้มลำตัว 20 ครั้ง

1.4 กระโดดตบ 20 ครั้ง

2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอลว่ามีวิธีการเล่นอย่างไร มีลักษณะการเล่นคล้ายกีฬาประเภทใดบ้าง และนักเรียนเคยเรียนมาบ้างหรือไม่ (จุดนี้เป็นทักษะเกี่ยวกับการส่งและรับลูกแฮนด์บอล มี 2 กิจกรรม) นักเรียนช่วยกันตอบครูเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อโยงเข้าสู่เรื่องที่จะเรียน

3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก และสองมือเหนือศีรษะให้นักเรียนดูทีละขั้นตอนจนจบ ให้นักเรียนสังเกตการสาธิตทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกและสองมือเหนือศีรษะ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (20 - 25 นาที)

1. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกและใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะให้เข้าใจ

2. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกให้นักเรียนดูทีละขั้นตอนอย่างช้า ๆ จากนั้นให้นักเรียนฝึกทักษะตามครูทีละขั้นตอนพร้อมกัน

2.1 ขั้นตอนของการยื่น (การยื่นเตรียมพร้อม)

2.1.1 เท้าทั้งสองยื่นห่างประมาณช่วงไหล่ อาจยื่นเท้าคู่ขนานหรือเท้านำ เท้าตามก็ได้ให้ยกส้นเท้าเล็กน้อยตามธรรมชาติ ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไหวตลอดเวลา



ภาพประกอบ 5 รูปแบบของการยื่น

2.2 ขั้นตอนการถือลูกแฮนด์บอล

2.2.1 จุดที่มือสัมผัสกับลูกแฮนด์บอลให้นิ้วมือทั้งห้าและส้นมือเป็นจุดสัมผัสลูกแฮนด์บอล อย่านำอุ้งมือสัมผัสผิวลูกแฮนด์บอลนิ้วทุกนิ้วกางออก

2.2.2 ลูกแฮนด์บอลจะอยู่ที่ระดับอกข้อศอกอยู่ข้างลำตัว



ภาพประกอบ 6 รูปแบบการถือลูกแฮนด์บอล

2.3 ขั้นตอนการส่งลูกแฮนด์บอล

2.3.1 จับลูกแฮนด์บอลพร้อมใช้ข้อมือทั้งสองผลักลูกแฮนด์บอลออกจากหน้าอก โดยใช้กำลังส่งจากนิ้วหัวแม่มือทั้งสองท้อง หลัง และไหล่ ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าช่วยเมื่อปล่อยลูกแฮนด์บอลไปแล้ว

2.3.2 มือและแขนจะต้องเหยียดตามวิถีทางที่ลูกแฮนด์บอลลอยไป



ภาพประกอบ 7 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก

3. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะให้นักเรียนดูทีละขั้นตอนอย่างช้า ๆ จากนั้นให้นักเรียนฝึกทักษะตามครูทีละขั้นตอนพร้อมกัน

3.1 ขั้นตอนของการขึ้น (การขึ้นเตรียมพร้อม)

3.2.1 เท้าทั้งสองยืนห่างประมาณช่วงไหล่ อาจยืนเท้าคู่ขนานหรือเท้าหน้าเท้าตามก็ได้ ให้อีกส้นเท้าเล็กน้อยตามธรรมชาติ ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไปหวดตลอดเวลา (เหมือนกับการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก)

3.2 ขั้นตอนของการถือลูกแฮนด์บอล

3.2.1 ถือลูกแฮนด์บอลอยู่ที่ระดับอก

3.3 ขั้นตอนของการส่งลูกแฮนด์บอล

3.3.3 สองแขนงอเล็กน้อย ถือลูกแฮนด์บอลสองมือชูขึ้นเหนือศีรษะ

3.3.4 ขณะส่งลูกแฮนด์บอลให้เหวี่ยงมือและแขนไปข้างหลัง

3.3.5 บิดข้อมือหงายไปข้างหลัง แล้วควัดข้อมือ และเหวี่ยงแขนไปทิศทางที่จะส่งลูกแฮนด์บอลไป

3.3.6 สามารถก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งตามไปข้างหน้าเพื่อช่วยการทรงตัว



ภาพประกอบ 8 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ

4. ครูอธิบายและสาธิตการรับลูกแฮนด์บอลให้นักเรียนดูทีละขั้นตอนอย่างช้า ๆ จากนั้นให้นักเรียนฝึก ทักษะตามครูทีละขั้นตอนพร้อมกัน

4.1 ขั้นตอนของการยืน (การยืนเตรียมพร้อม)

4.1.1 ยืนแล้วก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย งอเข่า ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า

4.1.2 เหยียดแขนไปข้างหน้า งอศอกตามธรรมชาติ แขนท่อนล่างอยู่ด้านหน้ากำมือหลวม ๆ แขนงอ และนิ้วมือกางออก ไม่เกร็ง เท้าทั้งสองยืนห่างประมาณช่วงไหล่ อาจยืนเท้าคู่ขนานหรือเท้าหน้าเท้าตามก็ได้ ให้อีกส้นเท้าเล็กน้อยตามธรรมชาติ ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไปหวดตลอดเวลา



ภาพประกอบ 9 รูปแบบการขึ้นรับลูกแฮนด์บอล

4.2 ขั้นตอนการรับลูกแฮนด์บอล

4.2.1 สายตาจ้องดูผู้เล่นที่ครอบครองลูกแฮนด์บอลอยู่ก่อนตลอดเวลา เมื่อเห็นลูกแฮนด์บอลหลุดจากมือผู้เล่นลอยมาใกล้ลำตัว หันหน้าและลำตัวเข้าหาลูกแฮนด์บอล

4.2.2 เหยียดแขนกางฝ่ามือทั้งสองออกมารองรับเมื่อลูกแฮนด์บอลปะทะฝ่ามือให้ผ่อนแรงปะทะ โดยงอข้อศอกเข้าหาและจับลูกแฮนด์บอลไว้บริเวณหน้าอก



ภาพประกอบ 10 รูปแบบการรับลูกแฮนด์บอล

ต้องฝึกทักษะเป็นคู่ๆ รีบไปหาครูเร็ว
แล้วฝึกตามแบบฝึกนะคะ

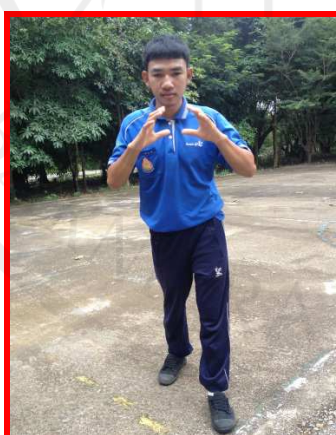
ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (30 - 35 นาที)

นักเรียนทุกคนฝึกทักษะย่อยด้วยตนเอง ครูทำหน้าที่ควบคุมดูแล และให้คำแนะนำแก่นักเรียน

แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออก

แบบฝึกที่ 1.1 ฝึกการยื่นส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออก โดยไม่ใช้ลูกแฮนด์บอล

1. ยืนท่าเตรียมพร้อม ลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม หรือเท้าคู่ขนานก็ได้
2. ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือทั้งสอง ไว้บริเวณระดับอกข้อศอกอยู่ข้างลำตัวพร้อมกับนับ 1
3. ผลักลูกแฮนด์บอลออกจากหน้าอก ด้วยกำลังของนิ้วมือทั้งสองข้างแขนเหยียดไปตามวิถีของลูกแฮนด์บอลขณะส่งอาจก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งตามไปข้างหน้าเพื่อช่วยการทรงตัวหรือเพิ่มแรงในการส่งตัว พร้อมกับนับ 2
4. ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกระทั่งเกิดความชำนาญ



ภาพประกอบ 11 รูปแบบการยื่นส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออก

แบบฝึกที่ 1.2 ฝึกการยืนรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก โดยไม่ใช้ลูกแฮนด์บอล

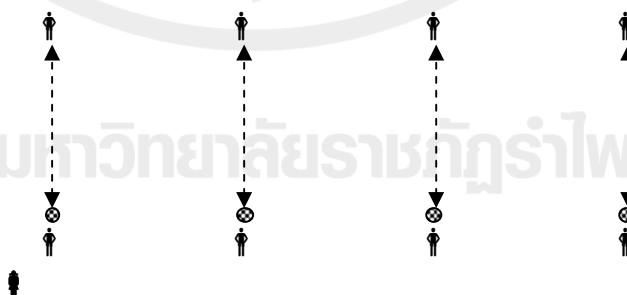
1. ยืนท่าเตรียมพร้อม ลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม หรือเท้าคู่ขนานก็ได้
 2. เขยียดแขนออกไปหาลูกแฮนด์บอล ยึดไหล่พร้อมกับนับ 1
 3. เมื่อลูกแฮนด์บอลสัมผัสนิ้วตั้งแขนกลับมาพร้อมลูกแฮนด์บอลชิดหน้าอกพร้อมกับ
- นับ 2
4. ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกระทั่งเกิดความชำนาญ



ภาพประกอบ 12 รูปแบบการยืนรับลูกแฮนด์บอล

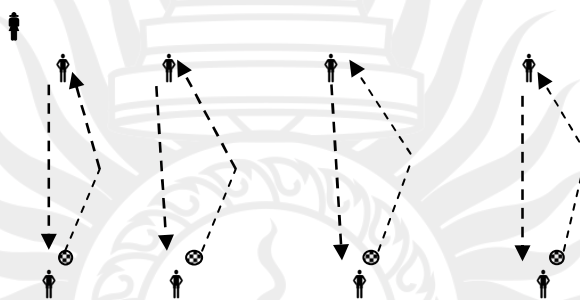
แบบฝึกที่ 1.3 ฝึกการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกอยู่กับที่

1. นักเรียนจับคู่ 2 คนหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างประมาณ 3 เมตร
2. ให้คนที่ถือลูกแฮนด์บอลส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกโดยบังคับทิศทางให้ลูกแฮนด์บอลกลับไปหาคู่ รับลูกแฮนด์บอลไว้แล้วส่งลูกแฮนด์บอลกลับคืนไป
3. ปฏิบัติเช่นนี้สลับกันหลาย ๆ ครั้ง
4. ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกระทั่งเกิดความแม่นยำ และความชำนาญ



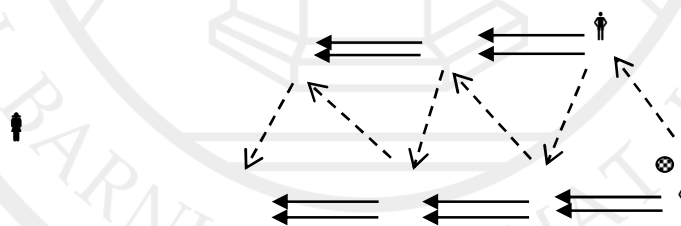
แบบฝึกที่ 1.4 ฝึกการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออกกระดอนพื้น

1. นักเรียนจับคู่ 2 คนหันหน้าเข้าหากันยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. ให้นักเรียนคนหนึ่งส่งลูกสองมือระดับออกไปยังคู่ของตน อีกคนหนึ่งให้ส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออกกระดอนพื้นกลับมา (ให้ลูกแฮนด์บอลตกลงพื้นที่จุดจุดหนึ่งที่อยู่ห่างจากผู้คู่ 2 ใน 3 ของระยะทางทั้งหมด)
3. เมื่อปฏิบัติได้แล้วให้เปลี่ยนการส่งลูกแฮนด์บอล
4. ปฏิบัติเช่นนี้สลับกันหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความแม่นยำ และความชำนาญ



แบบฝึกที่ 1.5 การฝึกสองคนสโกลด์ส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออก

1. ให้จับคู่ 2 คน ใช้ลูกแฮนด์บอล 1 ลูก
2. ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกัน 4 - 5 เมตร ส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออก ไปพร้อมกับเคลื่อนที่ไปข้าง ๆ ทิศทางเดียวกันโดยวิธีสโกลด์



แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ

แบบฝึกที่ 2.1 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะอยู่กับที่ โดยไม่ใช่ลูกแฮนด์บอล

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับแบบฝึกที่ 1.1 แต่เปลี่ยนเป็นการส่งลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือเหนือ

ศีรษะแทน

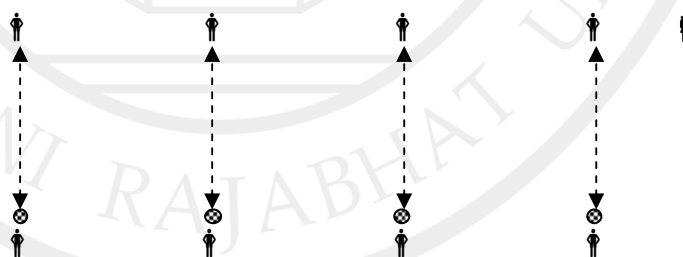
2. เน้นการรับลูกแฮนด์บอลในลักษณะครอบครองลูกแฮนด์บอล ให้ผู้รับดึงลูกแฮนด์บอลลงมาไว้บริเวณหน้าอกก่อนที่จะชูขึ้น เพื่อกลับส่งไปที่คู่ของตนเอง
3. ปฏิบัติเช่นนี้สลับกันหลาย ๆ ครั้งจนชำนาญ



ภาพประกอบ 13 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะอยู่กับที่

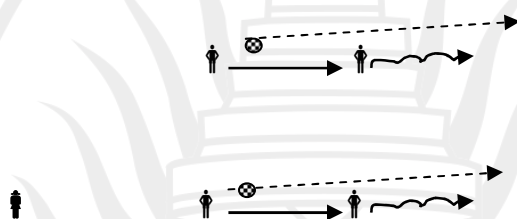
แบบฝึกที่ 2.2 ฝึกการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะอยู่กับที่

1. นักเรียนจับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างประมาณ 3 เมตร
2. ให้คนที่ถือลูกแฮนด์บอลส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะไปหาคู่ คู่รับลูกแฮนด์บอลไว้แล้วส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะกลับคืนไป
3. ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกระทั่งเกิดความแม่นยำ และความชำนาญ



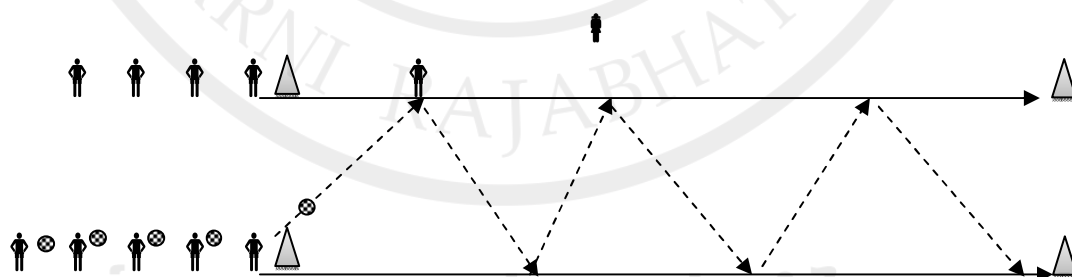
แบบฝึกที่ 2.3 ฝึกการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ แบบเดินหน้า และถอยหลัง

1. นักเรียนจับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากันมีลูกแฮนด์บอล 1 ลูก
2. ให้คนหนึ่งเคลื่อนไปข้างหน้า อีกคนหนึ่งเคลื่อนถอยหลัง
3. ส่ง - รับลูกแฮนด์บอลไปกลับ โดยสลับการส่งหลาย ๆ แบบ
4. เมื่อเกิดความชำนาญ ให้เพิ่มความเร็วในการวิ่ง โดยการส่งและรับลูกแฮนด์บอล



แบบฝึกที่ 2.4 ฝึกการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ โดยการเคลื่อนที่แบบสลับฟันปลา

1. นักเรียนจัดแถวเป็นหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกัน 3 - 5 เมตร ให้แถวใดแถวหนึ่งถือลูกแฮนด์บอล
2. เริ่มโดยแถวที่ไม่มีลูกแฮนด์บอลวิ่งไปข้างหน้าประมาณ 2 - 3 ก้าว
3. แถวที่มีลูกแฮนด์บอลส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะกับคนที่วิ่ง เมื่อส่งไปแล้วให้วิ่งไปข้างหน้า 2 - 3 ก้าว
4. คนที่วิ่งรับลูกแฮนด์บอลแล้วส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะกับคนที่วิ่งทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนถึงที่กำหนด อาจใช้ลูกแฮนด์บอลหลายลูกก็ได้
5. ให้นักเรียนสลับกับการส่งลูกสองมือเป็นเหนือศีรษะ



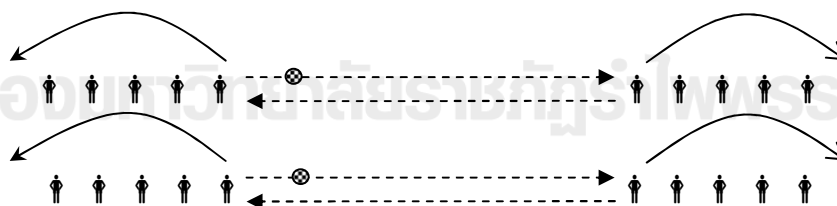
ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ (3 - 5 นาที)

1. การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก ต้องใช้ปลายนิ้วมือบังคับลูกแฮนด์บอลอย่าใช้อุ้งมือบังคับลูกแฮนด์บอล เพื่อให้เกิดความรวดเร็วและแม่นยำ
2. เมื่อรับลูกแฮนด์บอลได้แล้วต้องรักษาการทรงตัวให้ดีพร้อมที่จะเคลื่อนที่หรือเล่นลูกแฮนด์บอลต่อไปได้
3. ควรรับลูกแฮนด์บอลด้วยสองมือไม่ควรใช้มือเดียว
4. นักเรียนต้องส่งลูกแฮนด์บอลให้ได้ตรง แม่นยำ มีความเร็วและมีความแรงพอเหมาะกับผู้รับ
5. นักเรียนต้องสามารถส่งลูกแฮนด์บอลได้หลายแบบ
6. ก่อนส่งลูกแฮนด์บอลออกไปต้องสังเกตว่าผู้รับพร้อมจะรับหรือไม่

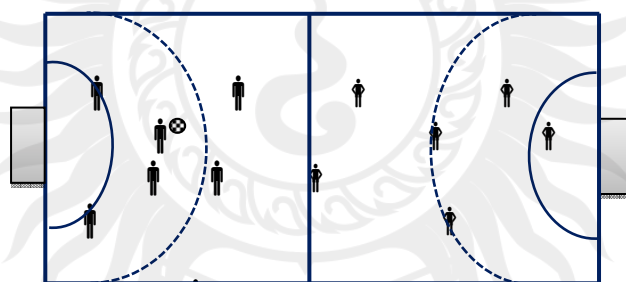
ให้นักเรียนพักดื่ม น้ำ และสนทนาเกี่ยวกับการฝึกทักษะที่ผ่านมา








ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ (20 - 30 นาที)

1. นักเรียนเล่นเกม “ใครส่งเร็ว” มีวิธีการและกติกาดังนี้
 - 1.1 แบ่งกลุ่มผู้เล่นออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
 - 1.2 แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนระยะห่างระหว่างแถว 5 เมตร ให้ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกแฮนด์บอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกไปยังแถวตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตนเอง แล้วคนต่อไปเคลื่อนมาแทนที่คนแรกและเตรียมรับลูกแฮนด์บอลจากแถวตนเองแล้วคนต่อไปเคลื่อนมาแทนที่คนแรก ทำสลับไป ทั้งสองแถว
 - 1.3 แถวใดถ้าทำลูกแฮนด์บอลตกให้เก็บลูกแฮนด์บอลและส่งต่อไปเลย แต่ต้องอยู่ในจุดที่กำหนด ใช้เวลาในการส่งและรับลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก 1 นาที
 - 1.4 การส่งจะนับจำนวนครั้งเมื่อลูกแฮนด์บอลหลุดจากมือ และจะนับลูกแฮนด์บอลที่ส่งได้ถูกต้อง คือ สองมือระดับอกเท่านั้น
 - 1.5 กลุ่มใดส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกจำนวนครั้งได้มากกว่าชนะ



2. ให้นักเรียนเล่นเกม “ลูกแฮนด์บอลผลัด” มีวิธีการและกติกาดังนี้
 - 2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นทีม ๆ ละ 6 คน
 - 2.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ยืนอยู่ที่ใดก็ได้ในแดนของตนเองในสนามแฮนด์บอล
 - 2.3 เริ่มเล่น โดยทีมที่ชนะการเสี่ยง เป็นฝ่ายได้ส่งลูกแฮนด์บอลเริ่มเล่นที่กึ่งกลางสนาม ให้นักเรียนพยายามส่งลูกแฮนด์บอลให้ฝ่ายเดียวกันพาลูกแฮนด์บอลรุกไปยังแดนของฝ่ายตรง
 - 2.4 วิธีการส่งลูกแฮนด์บอลให้ส่งลูกแฮนด์บอลที่ครูกำหนด เช่น สัญญาณนกหวีด 1 ครั้ง แล้วสั่งว่า “สองมือระดับอก” นักเรียนจะต้องส่งลูกสองมือระดับอก สั่ง “สองมือเหนือศีรษะ” นักเรียนจะต้องส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเหนือศีรษะ เป็นต้น
 - 2.5 ถ้านักเรียนส่งลูกแฮนด์บอลด้วยวิธีอื่นจะถือว่าผิดกติกา จะถูกปรับให้ฝ่ายตรงข้าม ข้ามได้ส่งลูกแฮนด์บอลแทนที่จุดเกิดเหตุ อนุญาตให้พาลูกแฮนด์บอลได้ไม่เกิน 3 ก้าว และถือลูกแฮนด์บอลได้ไม่เกิน 3 วินาที แล้วนำไปวางที่ประตูของฝ่ายตรงข้าม
 - 2.6 เมื่อหมดเวลาทีมใดทำคะแนนได้มากกว่าก็จะเป็นทีมที่ชนะ



-  = ครู
-  = นักเรียน
-  = ทิศทางการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า
-  = ลูกแฮนด์บอล
-  = ทิศทางการส่ง
-  = ทิศทางการเคลื่อนที่ไปข้างหลัง
-  = กวราย

เก่งมากนะคะ เออละ.....เราไปฝึกทักษะ
การส่งลูกแฮนด์บอลด้วยมือเดียวกันต่อเลย



2. แบบฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว

สาระสำคัญ

การฝึกเล่นกีฬาแฮนด์บอลการส่งและรับลูกแฮนด์บอล ถือว่าเป็นหลักเบื้องต้นที่สำคัญ ที่จะต้องฝึกหัดก่อนอื่น ถ้าผู้เล่นมีความชำนาญและมั่นใจในการส่งและรับแล้ว ความสำเร็จและความสะดวกในการเล่นทีมก็จะมีมากยิ่งขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกแฮนด์บอลเล็กกว่าและเบาว่า ลูกเนตบอลและบาสเกตบอล การส่งและรับจึงยากกว่าและจำเป็นที่จะต้องฝึกหัดรับและส่ง ให้มีความแม่นยำชำนาญจริง ๆ เป็นอันดับแรกของการฝึกหัด วิธีฝึกหัดในรับและส่งลูกแฮนด์บอล นั้นมีหลายวิธีด้วยกัน แต่ละวิธีใช้ในโอกาสต่าง ๆ กัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายขั้นตอนการฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ และแบบพลิกมือส่งได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่และแบบพลิกมือส่งได้
3. นักเรียนสามารถส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่และแบบพลิกมือส่งได้อย่างแม่นยำ

สื่อการสอน

1. ชุดกิจกรรมฯ กิจกรรมที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่
3. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง
4. แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่
5. แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง
6. ลูกแฮนด์บอล 20 ลูก
7. สนามแฮนด์บอล
8. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล 1 ใบ
9. เทปขาวพลาสติกกว้าง 5 เซนติเมตร

เวลาที่ใช้

กำหนดเวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือ

ไหล่

การส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

การส่งลูกแฮนด์บอลแบบนี้อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การขว้างลูกบอล” เป็นการส่งที่เหมาะสมสำหรับการส่งในระยะไกล ๆ คล้ายการขว้างลูกเบสบอล เป็นวิธีที่ใช้มากที่สุดในการเล่นแฮนด์บอล เพราะลูกแฮนด์บอลเล็ก พอเหมาะกับมือเดียวที่จะใช้การขว้างส่งให้แก่กันและกัน ถึงแม้ว่าการส่งแบบนี้จะใช้กำลังของการขว้างออกจากมือเพียงข้างเดียว มืออีกข้างหนึ่งจะต้องช่วยประคองลูกแฮนด์บอลจนกว่าจะอยู่ในตำแหน่งที่พร้อมจะขว้างออกไป ทั้งยังต้องช่วยในเรื่องการทรงตัวด้วย

มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือด้าน ที่ตรงข้ามกันกับเท้าหน้า หรืออาจยืนเท้าคู่ขนานก็ได้
2. ข้อศอกงอทำมุมประมาณ 90 องศา แขนตอนบนขนานกับพื้น หัวไหล่เหยียดออกจากลำตัว (บิดมาทางมือข้างที่จะส่ง)
3. สันมือและนิ้วมือประคองลูกแฮนด์บอล นิ้วมือจะเป็นตัวบังคับทิศทางของลูกแฮนด์บอล
4. เหวี่ยงแขนข้างที่ถือลูกแฮนด์บอล ไปข้างหลัง สูงระดับศีรษะและงอข้อศอกก้าวเท้าไปข้างหน้าและงอขาเล็กน้อย
5. เมื่อขว้างลูกแฮนด์บอลให้ส่งแรงจากหัวไหล่ ข้อศอก ปลายแขน และจังหวะสุดท้ายให้สะบัดข้อมือส่งลูกแฮนด์บอลออกไป



ภาพประกอบ 14 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเหนือไหล่

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

การพลิกมือส่ง

การส่งลูกแฮนด์บอลแบบการพลิกมือส่ง เป็นการส่งลูกในระยะใกล้ได้อย่างรวดเร็ว ใช้หลอกต่อฝ่ายตรงข้ามในการส่งได้ดี ดังนั้นจึงจำเป็นที่ผู้เรียนควรฝึก เพื่อให้เกิดความชำนาญสามารถนำไปใช้ในการเล่น การแข่งขัน ตลอดจนการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม หรืออาจยืนเท้าคู่ขนานก็ได้
2. ถือลูกแฮนด์บอลให้ชิดลำตัว แขนงอ ลำตัวก้มเล็กน้อย
3. แขนด้านที่ถือลูกแฮนด์บอลเหยียดออก และพลิกมือบิดออกทางด้านข้างลำตัว
4. ลูกแฮนด์บอลต้องอยู่ระดับข้อมือ
5. เท้าด้านเดียวกับมือที่ถือลูกแฮนด์บอล ยกส้นเท้า อึ่งเท้าเป็นจุดหมุนตามแรงในการส่งลูกแฮนด์บอลไปตามทิศทางที่ต้องการ



ภาพประกอบ 15 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

กิจกรรมฝึกทักษะ

ขั้นตอนการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส นักเรียนและครูร่วมกันฝึกตามขั้นตอน มี 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ (5 - 10 นาที)

1. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งรอบสนามแฮนด์บอล 2 รอบ

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อไหล่

1.3 ลูก - นั่ง 30 วินาที นับจำนวนครั้ง

1.4 นั่งก้มตัวมือแตะปลายเท้า 15 วินาที

1.5 บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.5.1 บริหารเอวลำตัว - ก้มตัวและพื้นยืนแยกเท้าห่างพอสมควรเท้าช่วงไหล่เหยียดแขนทั้งสองขึ้นตรงแนบหูและก้มหัวขยงแขนไปข้างหน้าและพื้นเท้าทั้งสองยืนตรงไม่ย่อเข่า นับ 5 นาที และยืดตัวขึ้นทำ 5 ครั้ง

1.5.2 บริหารขาและสะโพก - โดยการเตะเท้าสูงยืนลักษณะทรงตัวเตะเท้าซ้ายขึ้นตรง ๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ โดยใช้มือขวาเป็นแนวระดับการเตะทำข้างละ 10 ครั้ง

1.5.3 บริหารข้อต่อหัวไหล่ - หมุนแขนไปด้านหน้าและหลังเป็นวงกลม 10 ครั้ง

1.6 กระโดดเอาเข่าแตะ โดยการยืนท่าทรงตัวพร้อมกับกระโดดขึ้นให้เข่าทั้งสองแตะหน้าอกทำประมาณ 10 ครั้ง

1.7 กระโดดตบ 20 ครั้ง

2. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ และการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง ทีละขั้นตอนให้นักเรียนดู ให้นักเรียนสังเกตการสาธิตทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ และการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (20 - 25 นาที)

1. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ และใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง ให้เข้าใจ

2. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ให้นักเรียนดูทีละขั้นตอนอย่างช้า ๆ จากนั้น ให้นักเรียนฝึกทักษะตามครูทีละขั้นตอนพร้อมกัน

2.1 ขั้นตอนของการยืน (การยืนเตรียมพร้อม)

2.2.1 ยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม หรืออาจยืนเท้าคู่ขนานก็ได้

2.2 ขั้นตอนการถือลูกแฮนด์บอล

2.2.1 ถ้านักเรียนยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม ให้ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือด้านที่ตรงข้ามกันกับเท้าหน้า

2.2.2 ข้อศอกงอทำมุมประมาณ 90 องศา แขนตอนบนขนานกับพื้น หัวไหล่เหยียดออกจากลำตัว

2.2.3 ถือลูกแฮนด์บอลเป็นลักษณะหงายมือ



ภาพประกอบ 16 รูปแบบการยืนและการถือลูกแฮนด์บอล

2.3 ขั้นตอนการส่งลูกแฮนด์บอล

2.3.1 เหวี่ยงแขนข้างที่จับลูกแฮนด์บอลไปข้างหลังสูงระดับศีรษะ

2.3.2 งอข้อศอก ก้าวเท้าไปข้างหน้าและงอขาเล็กน้อย

2.3.3 ขว้างลูกแฮนด์บอลให้ส่งแรงจากหัวไหล่ ข้อศอก ปลายแขน

2.3.4 จังหวะสุดท้ายให้สะบัดข้อมือส่งลูกแฮนด์บอลออกไป



ภาพประกอบ 17 รูปแบบการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่

3. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่งให้นักเรียนดูทีละขั้นตอนอย่างช้า ๆ จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะตามครูทีละขั้นตอนพร้อมกัน

3.1 ขั้นตอนของการยื่น (การเตรียมพร้อม)

3.1.1 ยื่นแบบเท้าหน้า เท้าตาม หรืออาจยื่นเท้าคู่ขนานก็ได้

3.1.2 ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือเดียวด้วยมือข้างที่ถนัด

3.2 ขั้นตอนการพลิกมือ

3.2.1 ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือข้างที่ถนัดให้ชิดลำตัว แขนงอ กางนิ้วมือออกเพื่อช่วยในการตัวออกแรง ลูกแฮนด์บอลต้องอยู่ระดับข้อมือ

3.2.2 แขนด้านที่ถือลูกแฮนด์บอลเหยียดออก และพลิกมือบิดออกทางด้านข้างลำตัว



ภาพประกอบ 18 รูปแบบการพลิกมือส่ง

3.3 ขั้นตอนการส่งลูกแฮนด์บอล

3.3.1 ยื่นถือลูกแฮนด์บอลในแบบเตรียมพร้อม

3.3.2 ก่อนทำการส่งให้ยกลูกแฮนด์บอลขึ้นเหนือระดับเอวด้วยมือข้างที่ถนัด ให้ชิด

ลำตัว แขนงอ

3.3.3 เหวี่ยงแขนด้านที่ถือลูกแฮนด์บอลเหยียดออกไปทางขวามือพร้อมกับพลิกมือบิดออกทางด้านข้างลำตัว

3.3.4 ยกสันเท้า ผลักลูกแฮนด์บอลไปหาผู้รับด้วยกำลังจากแขนและข้อมือ แล้วเหยียดแขนตามทิศทางของลูกแฮนด์บอลที่ส่งไปด้วย



ภาพประกอบ 19 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย (30 - 35 นาที)

นักเรียนทุกคนฝึกทักษะย่อยด้วยตนเอง ครูทำหน้าที่ควบคุมดูแล และให้คำแนะนำแก่นักเรียน

แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

แบบฝึกที่ 3.1 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่โดยไม่ใช้ลูกแฮนด์บอล

1. ถ้านักเรียนยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม ให้ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือด้านที่ตรงข้ามกันกับเท้าหน้า
2. ข้อศอกงอทำมุมประมาณ 90 องศา แขนตอนบนขนานกับพื้น หัวไหล่เหยียดออกจากลำตัวถือลูกแฮนด์บอลเป็นลักษณะหงายมือ
3. เหวี่ยงแขนข้างที่จับลูกแฮนด์บอลไปข้างหลังสูงระดับศีรษะ งอข้อศอก ก้าวเท้าไปข้างหน้าและงอขาเล็กน้อยขว้างลูกแฮนด์บอลให้ส่งแรงจากหัวไหล่ ข้อศอก ปลายแขนจังหวะสุดท้ายให้สะบัดข้อมือส่งลูกแฮนด์บอลออกไป
4. ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกระทั่งเกิดความชำนาญ

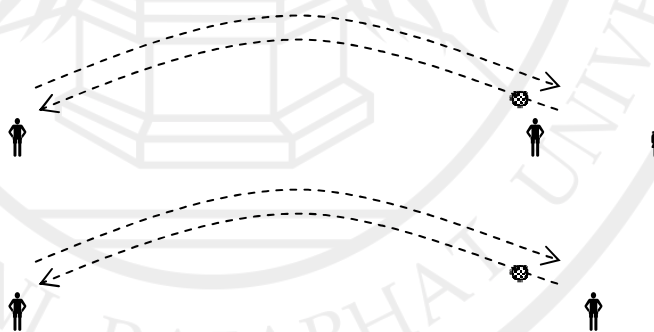


ภาพประกอบ 20 รูปแบบการส่งลูกแดนค้บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

แบบฝึกที่ 3.2 ฝึกการส่งลูกแดนค้บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่อยู่กับที่

1. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากัน
2. ส่งและรับลูกแดนค้บอลมือเดียวเหนือไหล่กับคู่ของตนเองในระยะที่ 1 ห่างกัน 5 เมตร
3. เมื่อเกิดความชำนาญให้เพิ่มระยะ เป็นระยะที่ 2 ห่างกัน 10 เมตร
4. ครูเน้นการรับลูกแดนค้บอลด้วยมือทั้งสองแล้วดึงมาครอบครองไว้บริเวณหน้าอก

ก่อนที่จะส่งลูกแดนค้บอลด้วยมือเดียวเหนือไหล่กลับไป



แบบฝึกที่ 3.3 ฝึกการส่งลูกแดนค้บอลแล้ววิ่งต่อท้ายแถว

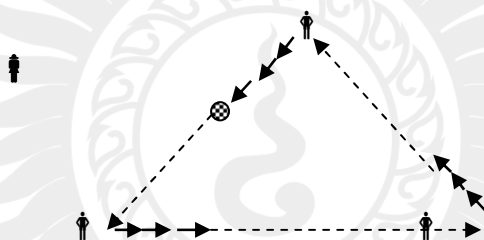
1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ตั้งแถวห่างกันประมาณ 10 เมตร

2. ให้นักเรียนส่งลูกแดนค้บอลมือเดียวเหนือไหล่ไปยังแถวตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง แล้วนักเรียนที่อยู่อีกแถวรับลูกแดนค้บอลส่งลูกแดนค้บอลมือเดียวเหนือไหล่ไปยังแถวตรงข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง โดยให้ส่งลูกแดนค้บอลมือเดียวเหนือไหล่



แบบฝึกที่ 3.4 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลสามเหลี่ยม แบบก้าว 3 ก้าว

1. ให้นักเรียน 3 คน ยืนเป็นรูปสามเหลี่ยม ใช้ลูกแฮนด์บอล 1 ใบ
2. ก่อนการส่งลูกแฮนด์บอลให้นักเรียนก้าวเดินไปข้างหน้าหาผู้รับ 3 ก้าว ส่งลูกแฮนด์บอลแล้วกลับมาอยู่ที่เดิม
3. ใช้ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว สลับกับการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือที่ได้เรียนมา
4. เมื่อชำนาญแล้วก็เปลี่ยนเป็นวิ่งส่งลูกแฮนด์บอล



แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

แบบฝึกที่ 4.1 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

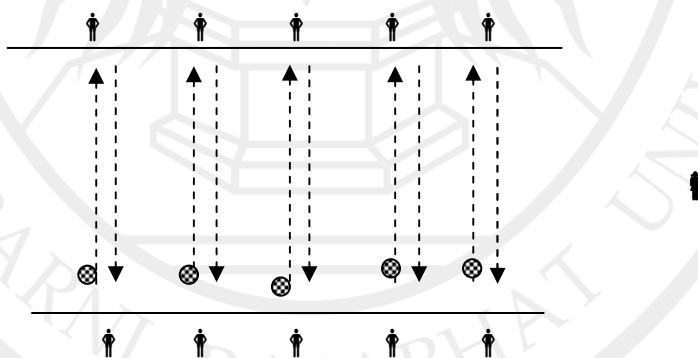
1. ยืนแบบเท้าหน้า เท้าตาม หรืออาจยืนเท้าคู่จนานก็ได้
2. ถือลูกแฮนด์บอลด้วยมือข้างที่ถนัดให้ชิดลำตัว แขนงอ กางนิ้วมือออกเพื่อช่วยในการตัวออกแรง ลูกแฮนด์บอลต้องอยู่ระดับข้อมือแขนด้านที่ถือลูกแฮนด์บอลเหยียดออกไป
3. พลิกมือบิดออกทางด้านข้างลำตัวเหวี่ยงแขนด้านที่ถือลูกแฮนด์บอลเหยียดออกไป
4. ปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกระทั่งเกิดความชำนาญ



ภาพประกอบ 21 รูปแบบการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

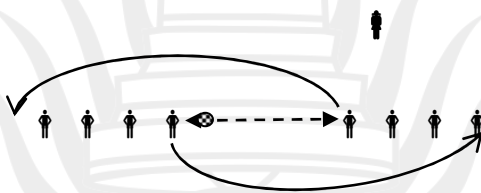
แบบฝึกที่ 4.2 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง

1. นักเรียนจับคู่ 2 คนหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างประมาณ 3 เมตร
2. ให้คนที่ถือลูกแฮนด์บอลส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่งไปหาคู่ คู่รับลูกแฮนด์บอลไว้แล้วส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่งกลับคืนไป
3. ปฏิบัติเช่นนี้สลับกันหลาย ๆ ครั้ง
4. ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนเกิดความแม่นยำ และความชำนาญ



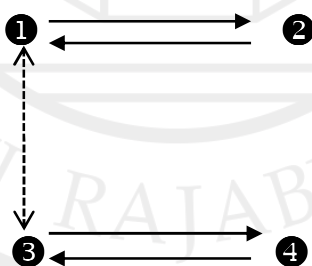
แบบฝึกที่ 4.3 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลแล้ววิ่งไปต่อแถวตรงข้าม

1. ให้นักเรียนยืนเป็นแถว 2 แถว ลูกแฮนด์บอล 1 ลูก ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. ส่งลูกแฮนด์บอลแบบพลิกมือส่ง และเมื่อนักเรียนส่งลูกแฮนด์บอลแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม
3. ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ
4. ให้นักเรียนใช้ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบต่าง ๆ สลับกัน ไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ



แบบฝึกที่ 4.4 ฝึกการส่ง - รับลูกแฮนด์บอล แบบวิ่งสลับแทนที่

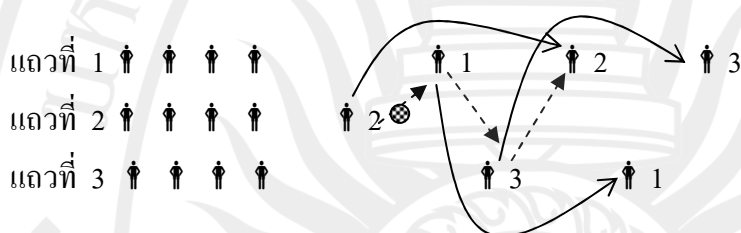
1. นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เข้าแถวตอน 2 แถว **1 2 3 4**
2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเล็ก 2 แถว ให้ห่างกันประมาณ 3 - 5 เมตร **1 3** หันหน้าเข้าหากัน **2 4** หันหน้าไปหา **1 3**
3. **1** ส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวให้ **3** แล้ววิ่งไปแทนที่ **2** พร้อมกับ **2** วิ่งมาแทนที่ **1 3** รับลูกแฮนด์บอลแล้วส่งให้ **2** ที่มาแทนที่ **1** แล้ววิ่งไปแทนที่ **4** ในจังหวะเดียวกัน **4** ก็วิ่งมาแทนที่ **3** จะเห็นว่า **1** กับ **2** และ **3** กับ **4** จะวิ่งสลับที่เพื่อผลัดเปลี่ยนกัน รับและส่งลูกบอลอย่างต่อเนื่อง



แบบฝึกที่ 4.5 ฝึกการส่งลูกแฮนด์บอลแบบ 3 คนอ้อมหลัง

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ยืนตั้งแถว ห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. เมื่อเริ่มฝึกให้แถวที่ 2 เป็นผู้ส่งลูกแฮนด์บอล ส่งลูกแฮนด์บอลไปให้แถวที่ 1 แล้ววิ่งอ้อมหลังไปข้างหน้าแถวที่ 1

3. แถวที่ 1 รับลูกแฮนด์บอลแล้วส่งลูกแฮนด์บอลให้แถวที่ 3 แล้ววิ่งอ้อมหลังไปข้างหน้าแถวที่ 3
4. การฝึกแบบนี้จะต้องส่งไปข้างหน้าเสมอ ดังนั้นผู้ที่รับลูกแฮนด์บอล จะต้องวิ่งไปรอข้างหน้า
5. ส่งแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15 เมตร ทั้งไปและกลับ
6. ใช้ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลที่ได้เรียนมาแล้วได้ทุกแบบ



ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ (3 - 5 นาที)

1. ถ้าต้องการให้ลูกแฮนด์บอลที่ส่งแม่นยำ และรวดเร็ว นักเรียนต้องตัวค้อมมือเหยียดแขนส่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
2. ถ้าเป็นการยื่นส่งลูกแฮนด์บอลอยู่กับที่ ควรมีการหลอกล้อให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจผิด
3. ความเร็วต้องมีการกระชาก หรือคาดคะเนระยะทาง ระหว่างผู้ส่งและผู้รับเพื่อที่จะได้ส่งลูกแฮนด์บอลออกไปได้ตามแรงที่เหมาะสม
4. เพิ่มทักษะการส่งที่พลิกแพลงขึ้น เช่น ส่งลูกแฮนด์บอลไขว้หลัง ส่งลูกแฮนด์บอลลดขา เป็นต้น
5. อย่าให้ลูกแฮนด์บอลหมุนเพราะจะทำให้ผู้รับรับลำบาก

ให้นักเรียนพักดื่มน้ำ และสนทนาก่อนการฝึกทักษะที่ผ่านมา

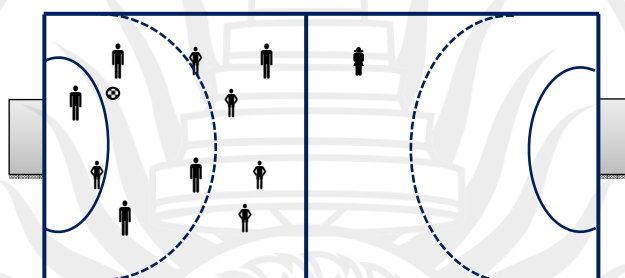
ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ (20 - 30 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกม “เตะให้โดนฝ่ายตรงข้าม” มีวิธีการและกติกาดังนี้
 - 1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 5 คน
 - 1.2 ให้ผู้เล่นเล่นกันในครึ่งสนามแฮนด์บอล แต่ละทีมพยายามที่จะส่งและรับลูกแฮนด์บอลกันในระหว่างผู้เล่นทีมเดียวกัน เพื่อจะนำเอาไปเตะให้โดนผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

1.3 ผู้ที่ถูกลูกแฮนด์บอลชนโดยการเตะของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม จะต้องถูกออกจากการเล่น

1.4 ถ้าเตะชนผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งแล้วพลาดหรือลูกแฮนด์บอลออกนอกเขต ถือว่าเสียการครอบครองลูกแฮนด์บอล ต้องให้ฝ่ายตรงข้ามได้เล่นแทน

1.5 เกมจะสิ้นสุดลง เมื่อถึงกำหนดเวลา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกลูกแฮนด์บอลออกหมด และฝ่ายที่ชนะคือทีมที่ผู้เล่นเหลืออยู่มากกว่า



2. ให้นักเรียนเล่นเกม “ปาระเบิด” มีวิธีการและกติกาดังนี้

2.1 แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ๆ ละ 5 คน

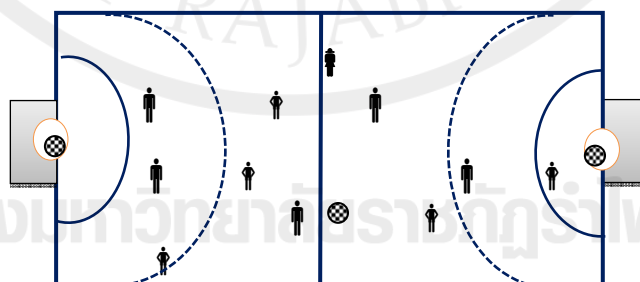
2.2 ให้ผู้เล่นแต่ละทีมทำหน้าที่ป้องกันลูกแฮนด์บอล ซึ่งอยู่ในวงกลมเขตประตูของตนเอง

2.3 เริ่มต้นโดยฝ่ายชนะการเสี่ยงทำการส่งลูกแฮนด์บอลต่อกันไปมา โดยห้ามให้ผู้ที่มือถือลูกแฮนด์บอลวิ่ง และอย่าให้ฝ่ายตรงข้ามแย่งลูกแฮนด์บอลได้


2.4 ฝ่ายรับต้องพยายามรับลูกแฮนด์บอลต่อกันก่อน และพาลูกแฮนด์บอลไปยังลูกแฮนด์บอลที่วางอยู่ในวงกลมของฝ่ายตรงข้าม

2.5 การได้คะแนน ฝ่ายที่ทำให้ลูกแฮนด์บอลของฝ่ายตรงข้ามหลุดออกนอกวงกลมได้จะได้คะแนน

2.6 ใช้ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลแบบต่าง ๆ



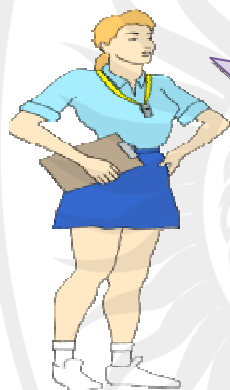
 = ครู

 = นักเรียน

 = ทิศทางการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

 = ลูกแฮนด์บอล

 = ทิศทางการส่ง

 = ทิศทางการเคลื่อนที่ไปข้างหลัง


ยากไหมคะ.... ทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล
ครูจะทดสอบทักษะกีฬาการส่งและการรับลูกแฮนด์บอล
ชั่วโมงหน้านะ ตั้งใจกันทดสอบทักษะนะคะ.....



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนมัธยมท่าศาลง อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

คำชี้แจง

แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล (อิทธิพร ภักดีศิริวงษ์, 2546 : 105 - 107) ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล ประกอบด้วยทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล การเลี้ยงลูกแฮนด์บอล และการยิงประตู สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งมีรายการทดสอบ 4 รายการ คือ

1. แบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลกระทบฝ่าผนังขณะเคลื่อนที่
2. แบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่
3. แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. แบบทดสอบทักษะการยิงประตู

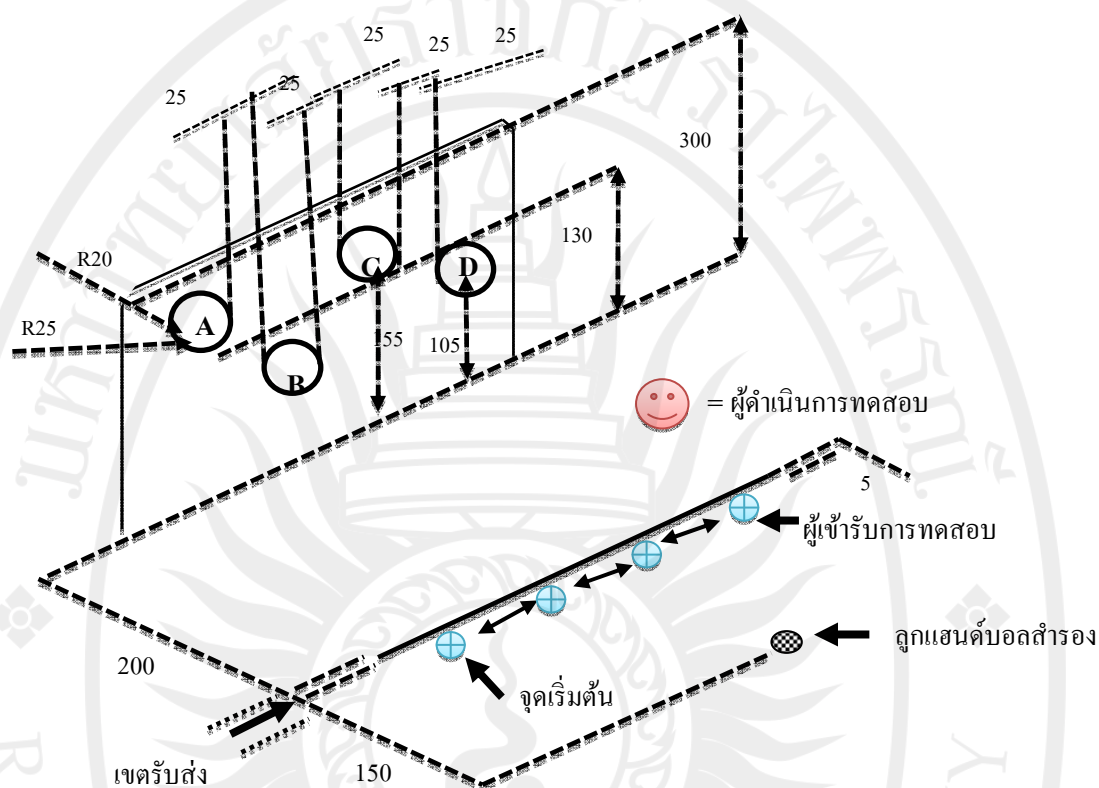
1. แบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลกระทบฝ่าผนังขณะเคลื่อนที่ (Passing and Recovering the Ball While Moving Skill Test)

ประเภท : แบบตัวเลขแทนคุณลักษณะความสามารถภายในระยะเวลาที่กำหนด

วัตถุประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะในการส่งและรับลูกแฮนด์บอลที่แม่นยำในขณะเคลื่อนที่

- อุปกรณ์** :
1. ผนังกำแพงพื้นเรียบ ขนาดกว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตร
 2. ลูกแฮนด์บอล 1 ลูก (ลูกแฮนด์บอลสำรอง 3 ลูก)
 3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
 4. ใบบันทึกผลการทดสอบ
 5. ตะกร้าลูกแฮนด์บอลสำรอง 1 ใบ
 6. เทปขาวพลาสติกขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร

สนามทดสอบ : ใช้ผนังกำแพงพื้นเรียบทำด้วยคอนกรีต ขนาดกว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตร ทำ “เป้าหมาย” เป็นกรอบรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางยาว 50 เซนติเมตร จำนวน 4 รูป แต่ละรูปห่างกัน 25 เซนติเมตร โดยขอบล่างของ “เป้าหมาย” แลบนและขอบบนของ “เป้าหมาย” แลวล่างสูงจากพื้น 1.30 เมตร (จุดศูนย์กลางของ “เป้าหมาย” แลบนสูงจากพื้น 1.55 เมตร เขียนวงกลมโดยใช้รัศมี 45 เซนติเมตร และ 50 เซนติเมตรตามลำดับ หรือจุดศูนย์กลางของ “เป้าหมาย” แลวล่างสูงจากพื้น 1.05 เมตร เขียนวงกลมโดยใช้รัศมี 45 เซนติเมตร และ 50 เซนติเมตร ตามลำดับ) ทำเส้นเขตรับ - ส่งที่พื้นห่างจากผนังกำแพง 2 เมตร โดยการใช้เทปขาวขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร ติดให้เป็นแนวยาว 3 เมตรขนานกับผนังกำแพง ระดับแนวกึ่งกลางความกว้างของผนังกำแพง กำหนดตำแหน่งวางตะกร้าลูกแฮนด์บอลสำรองห่างจากผนังกำแพง 3.50 เมตร



ภาพประกอบ 22 การส่งและรับลูกแฮนด์บอลกระทบฝาผนังขณะเคลื่อนที่
ที่มา : อธิพร ภัคดีศิริวงษ์. 2546 : 107

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนถือลูกแฮนด์บอลเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเขตรับ - ส่งลูกแฮนด์บอลแนวตรงกับ “เป้าหมาย A” เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบส่งลูกแฮนด์บอล (มือเดียวก็ได้) ไปยังเป้าหมาย(เป้าหมาย A) ที่ผนังกำแพงและรับลูกแฮนด์บอลที่กระดอนออกจากผนังกำแพง หรือกระดอนจากพื้นแล้วเคลื่อนตัวไปทางขวามือไปยังแนว “เป้าหมาย B”, ปฏิบัติตามขั้นตอน - ส่งลูกแฮนด์บอล - รับลูกแฮนด์บอล - เคลื่อนตัวไปยังแนว “เป้าหมาย C”, และ D ตามลำดับ
2. เคลื่อนตัวกลับไปทางซ้ายมือ โดยดำเนินการส่งและรับลูกแฮนด์บอลที่เป้าหมาย C, B และ A ตามลำดับ เคลื่อนตัวไปทางขวามือไปและกลับตามลำดับเป้าหมาย B, C, D, C, B, A, B, C, D, C, B, A จนถึงสิ้นสุดเวลาทดสอบในเวลา 30 วินาที
3. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง (ครั้งที่ 2 หลังจากพัก 2 นาที หลังการทดสอบครั้งที่ 1)

การให้คะแนน : คะแนนที่ได้จากการทดสอบส่งลูกแฮนด์บอลกระทบผนังเข้า “เป้าหมาย” ได้ 2 คะแนน และลูกถูกเส้นรอบวงถือว่าเข้า “เป้าหมาย” ได้คะแนน 2 คะแนน ลูกที่กระทบผนังแต่ไม่เข้า “เป้าหมาย” ได้ 1 คะแนน บันทึกคะแนนในใบบันทึกผลการทดสอบผลการทดสอบโดยคิดคะแนนที่ดีที่สุดจากการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง

หมายเหตุ :

1. ในขณะที่ทำการส่งลูกแฮนด์บอลเข้าเหยียบเส้นถือว่าถูกกติกา แต่ถ้าเส้นเขตรับ - ส่งถือว่าผิดกติกา จะไม่นับคะแนนครั้งที่ส่งลูกแฮนด์บอลไม่ถูกต้องตามกติกา (ผู้ดำเนินการทดสอบจะขานว่า“ฟาล์ว” ทุกครั้งที่ผิดกติกาจะไม่ได้คะแนนในการส่งลูกนั้น)
2. ขณะทำการทดสอบลูกแฮนด์บอลหลุดจากการครอบครองสามารถนำลูกแฮนด์บอลที่เตะร่าบอลสำรองมาดำเนินการทดสอบต่อได้ (โดยเริ่มที่ “เป้าหมาย” ที่เสียการครอบครอง)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

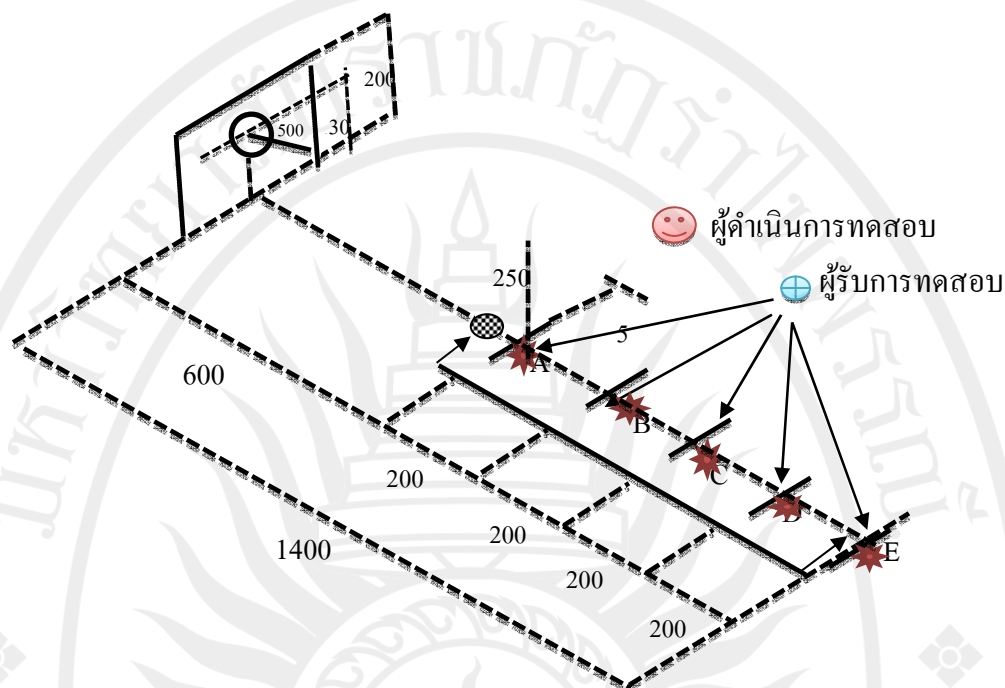
2. แบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ (Handball Throwing Skill Test)

ประเภท : วัดความแม่นยำ

วัตถุประสงค์ : เพื่อทดสอบความแม่นยำ ในการขว้างลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

- อุปกรณ์ :**
1. ผนังกำแพงเรียบกว้าง 3 เมตร และสูง 2 เมตร
 2. ลูกแฮนด์บอล 10 ลูก
 3. เป้าหมายรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร จำนวน 1 รูป
 4. เป้าหมายรูปขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร จำนวน 5 รูป
 5. ไม้บันทึกผลการทดสอบ
 6. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล จำนวน 5 ใบ

สนามทดสอบ : ใช้ผนังกำแพงพื้นเรียบขนาดกว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตรและสนามพื้นเรียบ กว้าง 5 เมตรยาว 15 เมตร ที่จุดกึ่งกลางความกว้างของผนังกำแพงสูงจากพื้น 130 เซนติเมตร ให้เป็น จุดศูนย์กลาง สร้างวงกลมรัศมี 45 และ 50 เซนติเมตรตามลำดับ ทาสีทึบด้วยสีขาวเป็น “เป้าหมาย” สำหรับการทดสอบ จากแนวจุดศูนย์กลางของวงกลมถึงพื้นสร้างเส้นตรงให้ตั้งฉากกับผนังกำแพง แบ่งพื้นกลางสนามทดสอบ สร้างตำแหน่งในการยืนทดสอบเป็นวงกลมรัศมี 25 เซนติเมตร โดย กำหนด “เป้าหมาย” ห่างจากตำแหน่ง A = 6 เมตร, ตำแหน่ง B = 8 เมตร, ตำแหน่ง C = 10 เมตร, ตำแหน่ง D = 12 เมตรและตำแหน่ง E = 14 เมตรตามลำดับ และวางตะกร้าลูกแฮนด์บอลอยู่หน้าตำแหน่งยืน 25 เซนติเมตรทุกตำแหน่ง



ภาพประกอบ 23 การขว้างลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

ที่มา : อธิพร ภักดีศิริวงษ์. 2546 : 113

วิธีดำเนินการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเตรียมพร้อมที่ “ตำแหน่ง A” พอได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ผู้เข้ารับการทดสอบขว้างลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่เข้าสู่เป้าหมายลูกที่ 1 และ 2
2. ย้ายไปที่ตำแหน่ง B ทำการขว้างลูกที่ 3 และ 4 แล้วย้ายไปที่ตำแหน่ง C ขว้างลูกที่ 5 และ 6 แล้วย้ายไปที่ตำแหน่ง D ขว้างลูกที่ 7 และ 8 แล้วย้ายไปที่ตำแหน่ง E ขว้างลูกที่ 9 และ 10
3. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง (ทดสอบครั้งที่ 1 พัก 2 นาที ทำการทดสอบครั้งที่ 2)

การให้คะแนน : คะแนนที่ได้จากการทดสอบ ได้จากการนับคะแนนที่ลูกแฮนด์บอลเข้าสู่ “เป้าหมาย” ได้ 2 คะแนน ลูกถูกเส้นรอบวงกลมเป้าหมายได้ 2 คะแนน ไม่เข้า “เป้าหมาย” ได้ 1 คะแนน บันทึกคะแนนลงในใบบันทึกผลการทดสอบ ผลการทดสอบโดยคิดคะแนนที่ดีที่สุดจากการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง

หมายเหตุ เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบหยิบลูกแฮนด์บอลแล้วไม่ขว้างภายในเวลา 3 วินาที ถือว่าผิดกติกา ผู้ดำเนินการทดสอบจะชาน “ฟาล์ว” จะไม่นับคะแนนในการทดสอบลูกนั้น

3. แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล (Control Dribbling Skill Test)

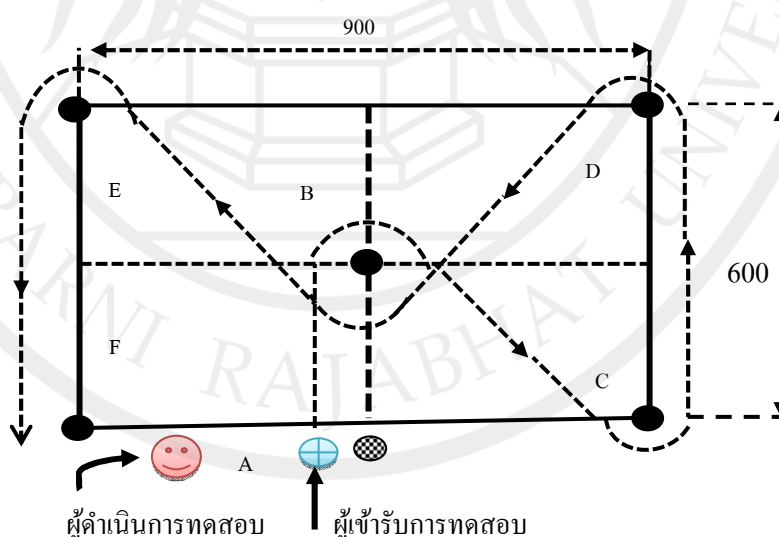
ประเภท : แบบใช้เวลา

วัตถุประสงค์ : เพื่อทดสอบการครอบครองบอลในขณะที่เคลื่อนที่

- อุปกรณ์ :
1. สนามพื้นเรียบขนาดยาว 9 เมตร กว้าง 6 เมตร
 2. ลูกแฮนด์บอลจำนวน 1 ลูก
 3. เทปกาวขนาดกว้าง 50 เซนติเมตร
 4. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
 5. ใบบันทึกผลการทดสอบ

สนามทดสอบ : ใช้สนามพื้นเรียบสี่เหลี่ยมผืนผ้าด้านยาว 9 เมตร กว้าง 6 เมตร เป็นสนาม ทดสอบ โดยให้เส้นข้างสนามด้านยาว 9 เมตร ความกว้างของเส้น 50 เซนติเมตร เป็นเส้น “เริ่มต้น” และเส้น “สิ้นสุด” การทดสอบระดับแนวกึ่งกลางความกว้างของสนามกับเส้น “เริ่มต้น” และ เส้น “สิ้นสุด” กำหนดให้เป็นจุดวางกรวยยาง “ตำแหน่ง A” จาก “ตำแหน่ง A” ตามระดับแนวกึ่งกลางความกว้างระยะห่างกัน 3 เมตร กำหนดให้เป็นจุดวางกรวยยาง “ตำแหน่ง B” ส่วนมุมทั้งสี่มุมเป็นจุดวางกรวยยาง “ตำแหน่ง C”, ตำแหน่ง D, ตำแหน่ง E และตำแหน่ง F ตามลำดับ

แผนผังสำหรับผู้ถนัดขวา

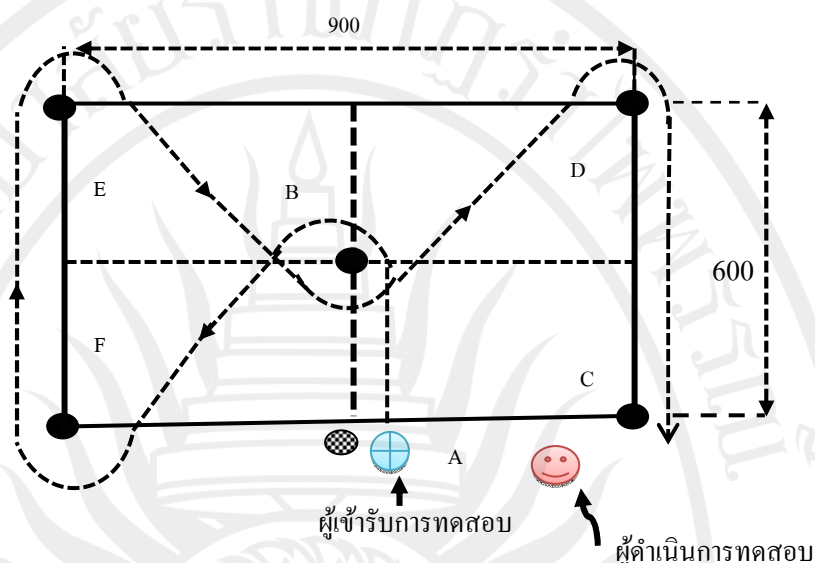


ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ภาพประกอบ 24 การเลี้ยงลูกแฮนด์บอลมือด้านขวา

ที่มา : อธิพร ภัคดีศิริวงษ์, 2546 :114

แผนผังสำหรับผู้ถนัดซ้าย



ภาพประกอบ 25 การเลี้ยงลูกเสนดัดบอลมือถนัดซ้าย

ที่มา : อธิพร ภักดีศิริวงษ์. 2546 :115

วิธีดำเนินการทดสอบ : ผู้เข้ารับการทดสอบยืนถือลูกเสนดัดบอลเตรียมพร้อมที่ “เส้นเริ่มต้น” ด้านซ้ายมือของกรวยยาง “ตำแหน่ง A” เมื่อได้รับคำสั่งให้ “เริ่ม” ผู้เข้ารับการทดสอบเลี้ยงลูกเสนดัดบอลตรงไปที่ “ตำแหน่ง B” แล้วเลี้ยงลูกเสนดัดบอลอ้อมขวาตรงไปที่ “ตำแหน่ง C” แล้วเลี้ยงลูกเสนดัดบอลอ้อมซ้ายตรงไปที่ “ตำแหน่ง D” แล้วเลี้ยงลูกเสนดัดบอลอ้อมซ้ายตรงไปที่ “ตำแหน่ง B” แล้วเลี้ยงลูกเสนดัดบอลอ้อมขวาตรงไปที่ “ตำแหน่ง E” แล้วเลี้ยงลูกเสนดัดบอลอ้อมซ้ายตรงที่ “ตำแหน่ง F” ผ่าน “เส้นสิ้นสุด” ไปอย่างรวดเร็ว ทำการทดสอบ 2 ครั้ง (ทดสอบครั้งที่ 1 พัก 2 นาทีแล้วทดสอบครั้งที่ 2)

การให้คะแนน : ผู้ดำเนินการทดสอบเริ่มจับเวลาเมื่อ ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นเลี้ยงลูกเสนดัดบอลจากเส้นเริ่มโดยเลี้ยงลูกเสนดัดบอลไปอ้อมหลักทั้ง 6 หลัก และเลี้ยงลูกเสนดัดบอลผ่านเส้นสิ้นสุดการเลี้ยงลูกเสนดัดบอล บันทึกเวลาเป็นวินาทีเศษของวินาทีให้ตัดทิ้ง เช่น จับเวลาได้ 1 นาที 42.25 วินาที ให้บันทึกว่า 102 วินาที ($1 \times 60 + 42 = 102$) บันทึกคะแนนในใบบันทึกผลการทดสอบผลการทดสอบ โดยคิดคะแนนที่ดีที่สุดจากการทดสอบใหม่ การทดสอบจำนวน 2 ครั้ง (ทดสอบครั้งที่ 1 พัก 2 นาทีแล้วทดสอบครั้งที่ 2)

หมายเหตุ : หากผู้รับการทดสอบปฏิบัติผิดพลาดไปจากข้อแนะนำ ของแบบทดสอบจะต้องให้ทำการทดสอบใหม่

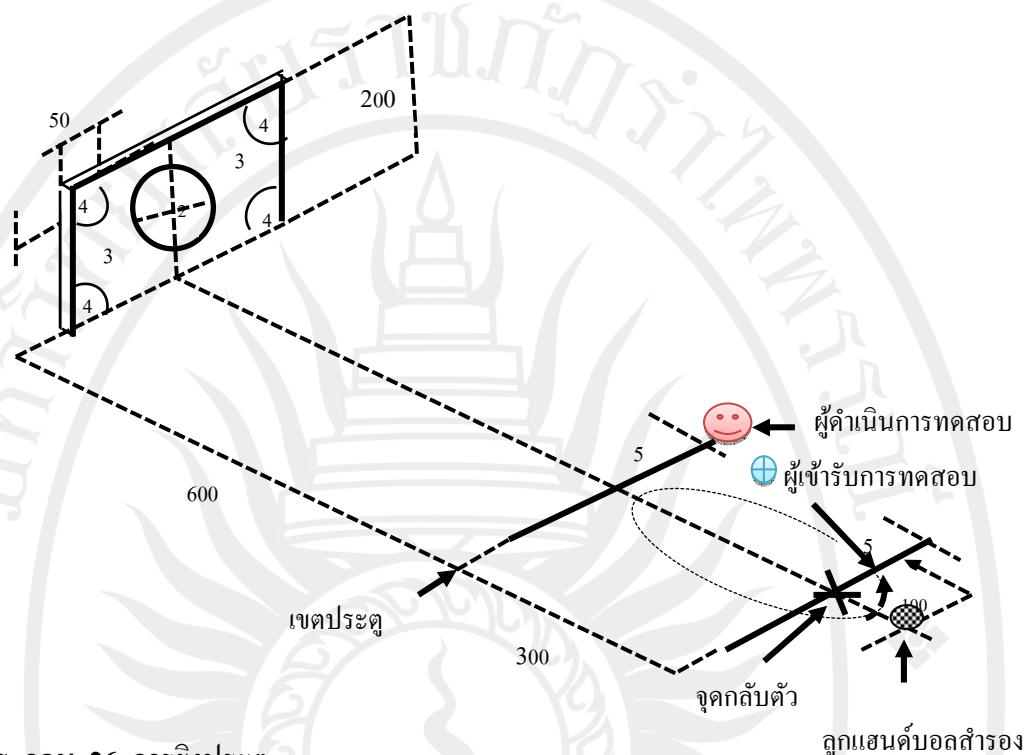
4. แบบทดสอบทักษะการยิงประตู (Shooting Skill Test)

ประเภท : แบบตัวเลขแทนคุณลักษณะความสามารถภายในเวลาที่กำหนด

วัตถุประสงค์ : เพื่อทดสอบความแม่นยำและความรวดเร็วในการยิงประตู

- อุปกรณ์** :
1. ผนังกำแพงพื้นเรียบกว้าง 3 เมตรสูง 2 เมตร
 2. ลูกแฮนด์บอล 10 ลูก
 3. ตะกร้าลูกแฮนด์บอล 1 ใบ
 4. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
 5. ไม้บันทึกผลการทดสอบ
 6. เทปกาวขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร

สนามทดสอบ : ใช้สนามพื้นเรียบพร้อมผนังกำแพงพื้นเรียบขนาดกว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตร ทำ “เป้าหมาย” เป็นรูปเหมือนประตูแฮนด์บอล จรดเส้นด้วยเทปกาวขนาดกว้าง 5 ซม. เป็นเส้นแทนคานประตูยาว 3 เมตร และเป็นเส้นแทนเสาประตูสูง 2 เมตร สร้าง “เป้าหมาย” 2 คะแนน, 3 คะแนน และ 4 คะแนน ในลักษณะรูปวงกลมโดยใช้รัศมี 50 เซนติเมตร จุดตัดของเส้นแบ่งกึ่งกลางระหว่างความสูง 2 เมตร และความกว้าง 3 เมตรของกรอบประตู (สูงจากพื้นดิน 1 เมตรห่างจากขอบข้าง 1.50 เมตร) ให้เป็นจุดศูนย์กลางสร้างรูปวงกลมโดยใช้รัศมี 45 และ 50 เซนติเมตร ตามลำดับ ทาสีเป็นเส้นทึบด้วยสีขาว ระหว่างเส้นรอบวงกลมเป็น “เป้าหมาย” 2 คะแนน มุมบนเสาประตูกับคานประตูและมุมล่างเสาประตูกับเส้นล่างให้เป็นจุดศูนย์กลางสร้าง “เป้าหมาย” 4 คะแนน โดยใช้รัศมี 45 และ 50 เซนติเมตรตามลำดับ ทาสีเป็นเส้นทึบด้วยสีขาว ระหว่างเส้นรอบวงกลมทำให้มุมทั้ง 4 มุมของ เสาประตูเกิดเป็น 1/4 ส่วนของวงกลม ช่องว่างระหว่าง “เป้าหมาย” 2 กับ 4 คะแนนกำหนดให้เป็น “เป้าหมาย” 3 คะแนน ลากเส้นสมมุติตั้งฉากและแบ่งครึ่งกับแนวเส้นประตู สร้างเส้นเขตการยิงประตูห่างจากผนังกำแพง 6 เมตร ให้อาวขนานกับกำแพงยาว 3 เมตร ความหนาของเส้น 5 เซนติเมตร กำหนดจุดเริ่มต้นและจุดกลับตัวห่างจากกำแพง 9 เมตรสำหรับวางกรวยยาง กำหนดจุดวางตะกร้าพร้อมลูกแฮนด์บอลจำนวน 10 ลูกห่างจากเส้นประตู 10 เมตร จุดเริ่มต้น / จุดกลับตัวจะต้องตั้งอยู่บนแนวเส้นสมมุติเดียวกันกับจุดวางตะกร้าลูกแฮนด์บอล (สำหรับผู้ล่นัดมือขวาให้ยืนเตรียมทางขวามือของกรวยยางขณะหันหน้าเข้าหา “เป้าหมาย” ประตู)



ภาพประกอบ 26 การยิงประตู่

ที่มา : อธิพร กักดีศิริวงษ์. 2546 : 110

วิธีดำเนินการทดสอบ :

1. ผู้รับการทดสอบยื่นถือลูกแฮนด์บอลเตรียมพร้อมที่จุดเริ่มต้นด้านขวามือของกรวยยาง (จุดกลับตัว) โดยหันหน้าเข้าหาเป้าหมายประตู่
2. เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทุ่มลูกแฮนด์บอลลงพื้น 1 ครั้ง (Bounding) แล้วจับลูกแฮนด์บอลพร้อมกับก้าวกระโจน 3 ก้าวเข้าสู่เป้าหมายประตู่ (โดยไม่ล้ำเส้นเขตยิงประตู่) แล้วยิงประตู่
3. ผู้รับการทดสอบวิ่งกลับตัวไปที่จุดกลับตัวและหยิบลูกแฮนด์บอลที่ตะกร้าวางลูกแฮนด์บอลแล้วดำเนินการตามขั้นตอนโดยวิธีการทุ่มบอลลงพื้น 1 ครั้ง (bounding) แล้วจับลูกแฮนด์บอลพร้อมวิ่งแบบก้าวกระโจน 3 ก้าวสู่เป้าหมายแล้วยิงประตู่ (ดำเนินการทดสอบตามขั้นตอนต่อไปจนหมดเวลา)
4. เวลาในการทดสอบ 30 วินาที ทำการทดสอบ 2 ครั้ง (ทดสอบครั้งที่ 1 พัก 2 นาทีแล้วทดสอบครั้งที่ 2)

การให้คะแนน : คะแนนของการทดสอบนับคะแนนที่ยิงประตูทั้งลูกตรง (Chess Pass) และลูกกระดอน (Bound Pass) ได้ตามช่องคะแนน 2, 3 และ 4 หากยิงออกนอกกรอบประตูได้ 1 คะแนน การเหยียบเส้นเขตประตูถือว่าผิดกติกาจะไม่ได้คะแนน การยิงประตูภายในเวลา 30 วินาที บันทึกคะแนนที่ยิงประตูได้ลงในใบบันทึกผลการทดสอบ ผลการทดสอบโดยคิดคะแนนที่ดีที่สุดจากการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง

หมายเหตุ :

1. นับคะแนนตามช่องคะแนนที่ยิงประตูได้ในกรณีลูกแฮนด์บอลกระทบเส้นระหว่างช่องคะแนนให้บันทึกคะแนนที่มากกว่า
2. ลูกแฮนด์บอลที่ยิงประตูถูกเส้นเสาประตู เส้นคานประตูหรือลูกเส้นแบ่งคะแนนให้นับคะแนนที่มากกว่า
3. หากผู้รับการทดสอบเหยียบเส้นเขตยิงประตู ผู้ดำเนินการทดสอบจะขาน “ฟาล์ว” ทุกครั้งและไม่ได้คะแนนในเที่ยวนั้น ทำการทดสอบ 2 ครั้ง (ทดสอบครั้งที่ 1 พัก 2 นาที แล้วทำการทดสอบครั้งที่ 2)

ใบบันทึกผลการทดสอบทักษะ

การส่งและรับลูกแฮนด์บอล กระบาะฝ่าผนังขณะเคลื่อนที่

วันที่..... เดือน พ.ศ.

เลขที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ผลการทดสอบ (คะแนน)		ผลการทดสอบ ครั้งที่ดีที่สุด (คะแนน)	หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2		

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลงชื่อ.....ผู้ให้การทดสอบ
(.....)

ใบบันทึกผลการทดสอบทักษะ
การวางลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่
 วันที่..... เดือน พ.ศ.

เลขที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ผลการทดสอบ (คะแนน)		ผลการทดสอบ ครั้งที่ดีที่สุด (คะแนน)	หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2		

ลงชื่อ..... ผู้ให้การทดสอบ

(.....)
 ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ใบบันทึกผลการทดสอบทักษะ

การเลี้ยงลูกเสนดบอล

วันที่..... เดือน พ.ศ.

เลขที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ผลการทดสอบ (คะแนน)		ผลการทดสอบ ครั้งที่ดีที่สุด (คะแนน)	หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2		

ลงชื่อ.....ผู้ให้การทดสอบ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
(.....)

ตาราง 14 เกณฑ์ของแบบทดสอบทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอลกระทบฝ่าผนังขณะเคลื่อนที่
จำแนกตามเพศ

คะแนนของนักเรียนชาย (คะแนน)	คะแนนของคะแนนหญิง (คะแนน)	ระดับเกณฑ์ ความสามารถ	ระดับ คะแนน
มากกว่า 44	มากกว่า 37	ดีมาก	5
37 - 44	30 - 37	ดี	4
27 - 36	21 - 29	พอใช้	3
19 - 26	14 - 20	ต่ำ	2
น้อยกว่า 19	น้อยกว่า 14	ต่ำมาก	1

ที่มา : อธิพร ภักดีศิริวงษ์. 2546 : 82

ตาราง 15 เกณฑ์ของแบบทดสอบทักษะการขว้างลูกแฮนด์บอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ จำแนกตาม
เพศ

คะแนนของนักเรียนชาย (คะแนน)	คะแนนของคะแนนหญิง (คะแนน)	ระดับเกณฑ์ ความสามารถ	ระดับ คะแนน
มากกว่า 15	มากกว่า 14	ดีมาก	5
14 - 15	14	ดี	4
12 - 13	12 - 13	พอใช้	3
10 - 11	11	ต่ำ	2
น้อยกว่า 10	น้อยกว่า 11	ต่ำมาก	1

ที่มา : อธิพร ภักดีศิริวงษ์. 2546 : 83

ตาราง 16 เกณฑ์ของแบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกแสนดีบอล จำแนกตามเพศ

คะแนนของนักเรียนชาย (คะแนน)	คะแนนของคะแนนหญิง (คะแนน)	ระดับเกณฑ์ ความสามารถ	ระดับ คะแนน
น้อยกว่า 9.96	น้อยกว่า 12.15	ดีมาก	5
9.96 - 13.22	12.15 - 17.75	ดี	4
13.23 - 16.49	17.76 - 23.36	พอใช้	3
16.50 - 19.73	23.37 - 28.97	ต่ำ	2
มากกว่า 19.76	มากกว่า 28.97	ต่ำมาก	1

ที่มา : อธิพร ภักดีศิริวงษ์. 2546 : 83

ตาราง 17 เกณฑ์ของแบบทดสอบทักษะการยิงประตู จำแนกตามเพศ

คะแนนของนักเรียนชาย (คะแนน)	คะแนนของคะแนนหญิง (คะแนน)	ระดับเกณฑ์ ความสามารถ	ระดับ คะแนน
มากกว่า 24	มากกว่า 23	ดีมาก	5
20 - 24	20 - 23	ดี	4
15 - 19	15 - 19	พอใช้	3
10 - 14	10 - 14	ต่ำ	2
น้อยกว่า 10	น้อยกว่า 10	ต่ำมาก	1

ที่มา : อธิพร ภักดีศิริวงษ์. 2546 : 82

**แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล
ที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิด**

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องความพึงพอใจทางขวามือโดยเลือกเพียงช่องใด
ช่องหนึ่งของแต่ละข้อตรงตามระดับความพึงพอใจดังนี้

- 5 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด
4 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมาก
3 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับปานกลาง
2 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับน้อย
1 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
ด้านสาระการเรียนรู้						
1.	เนื้อหามีความเหมาะสมกับการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล					
2.	เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก					
3.	เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา					
4.	เนื้อหาในชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
5.	หลังจากการฝึกทักษะโดยใช้ชุดกิจกรรมนี้แล้วนักเรียนชอบกีฬาแฮนด์บอล					
ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้						
6.	กิจกรรมการฝึกทักษะที่ปฏิบัติจริง ช่วยพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น					
7.	แบบฝึกทักษะแต่ละแบบฝึกมีกิจกรรมให้ฝึกอย่างเพียงพอกับความต้องการของนักเรียน					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
8.	ครูเอาใจใส่ ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดในการทำกิจกรรม					
9.	นักเรียนฝึกทักษะด้วยความตั้งใจและสนุกสนาน					
10.	กิจกรรมที่ใช้ฝึกทักษะเหมาะกับระดับความสามารถของนักเรียน					
ด้านสื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้						
11.	สื่อ วัสดุอุปกรณ์ ที่นำมาใช้ในชุดกิจกรรมทำให้นักเรียนเข้าใจในบทเรียน					
12.	การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมทำให้นักเรียนเรียนรู้และฝึกทักษะร่วมกันมากขึ้น					
13.	แหล่งการเรียนรู้เหมาะสมกับนักเรียน					
14.	มีภาพประกอบชัดเจนเหมาะสมสอดคล้องกับกิจกรรมที่ฝึก					
15.	สื่อ วัสดุอุปกรณ์ในการเรียนมีอย่างเพียงพอ					
ด้านการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้						
16.	กิจกรรมการวัดผลตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้					
17.	กิจกรรมการวัดผลวัดทักษะที่ต้องการวัดจริง ๆ					
18.	กิจกรรมการวัดผลช่วยพัฒนาทักษะของนักเรียน					
19.	คะแนนที่ได้ตรงกับระดับความสามารถของนักเรียน					
20.	นักเรียนภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง					



ภาคผนวก ง

ผลการตรวจประเมินความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล
โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

.....

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงใจช่องคะแนนระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่านดังนี้

ให้ 5 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
 ให้ 4 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
 ให้ 3 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
 ให้ 2 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
 ให้ 1 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. ด้านเนื้อหา					
1.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
1.2 เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของนักเรียน					
1.3 กระตุ้นความสนใจของนักเรียน					
1.4 มีความเหมาะสมกับระดับความรู้ของนักเรียน					
1.5 เวลาในการฝึกกิจกรรมเหมาะสมกับเนื้อหา					
2. ด้านภาษา					
2.1 ความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในคำชี้แจง					
2.2 ความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในเนื้อหาของชุดกิจกรรมฝึก					
2.3 คำที่ใช้สื่อความหมายโดยรวมชัดเจน					
2.4 คำที่ใช้สื่อความหมายในเนื้อหาของชุดกิจกรรมถูกต้อง					
2.5 ความเหมาะสมของรูปแบบ และขนาดตัวอักษร					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
3. กระบวนการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติ					
เดวิส					
3.1 นักเรียนได้ฝึกทักษะย่อยในการฝึกแต่ละแบบจนเกิดความชำนาญ					
3.2 นักเรียนสามารถฝึกเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวได้					
3.3 นักเรียนได้ทราบขั้นตอนการฝึกก่อนทำการเรียนทุกครั้ง					
3.4 นักเรียนได้เรียน โดยการลงมือปฏิบัติจริงทำให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น					
3.5 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติเดวิส ทำทนายความสามารถของนักเรียน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้เชี่ยวชาญ
(.....)

ตำแหน่ง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบประเมินความเหมาะสมของแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงใจช่องคะแนนระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

- 5 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
 4 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
 3 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
 2 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
 1 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสมกับทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
2. เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น					
3. อุปกรณ์มีความเหมาะสมกับกีฬาแฮนด์บอล					
4. สถานที่มีความเหมาะสมกับการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
5. เนื้อหามีความเหมาะสมกับการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
6. เวลาที่มีความเหมาะสมกับการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
7. วิธีการดำเนินการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
8. ลำดับขั้นตอนของแบบฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
9. ความสะดวกและปลอดภัยของการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					
10. ความคุ้มค่าของการใช้ทรัพยากรประกอบการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

ตำแหน่ง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
 ตอนที่ 1 ที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล
 ที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง

- แบบสอบถามนี้ สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 20 ข้อ
- ให้ท่านอ่านข้อคำถามแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่า ข้อคำถามมีความเหมาะสมกับพฤติกรรมของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล ในระดับใดแล้วทำเครื่องหมาย ผลการประเมิน ดังนี้
 - หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
 - หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
 - หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
 - หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
 - หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
ด้านสาระการเรียนรู้						
1.	เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล					
2.	เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก					
3.	เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา					
4.	เนื้อหาในชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
5.	หลังจากการฝึกทักษะโดยใช้ชุดกิจกรรมนี้แล้วนักเรียนชอบกีฬาแฮนด์บอล					
ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้						
6.	กิจกรรมการฝึกทักษะที่ปฏิบัติจริง ช่วยพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
7.	แบบฝึกทักษะแต่ละแบบฝึกมีกิจกรรมให้ฝึกอย่างเพียงพอ กับความต้องการของนักเรียน					
8.	ครูเอาใจใส่ ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดในการทำกิจกรรม					
9.	นักเรียนฝึกทักษะด้วยความตั้งใจและสนุกสนาน					
10.	กิจกรรมที่ใช้ฝึกทักษะเหมาะกับระดับความสามารถ ของนักเรียน					
ด้านสื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้						
11.	สื่อ วัสดุอุปกรณ์ ที่นำมาใช้ในชุดกิจกรรมทำให้นักเรียน เข้าใจในบทเรียน					
12.	การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมทำให้นักเรียนเรียนรู้และ ฝึกทักษะร่วมกันมากขึ้น					
13.	แหล่งการเรียนรู้เหมาะสมกับนักเรียน					
14.	มีภาพประกอบชัดเจนเหมาะสมสอดคล้องกับกิจกรรม ที่ฝึก					
15.	สื่อ วัสดุอุปกรณ์ในการเรียนมีอย่างเพียงพอ					
ด้านการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้						
16.	กิจกรรมการวัดผลตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้					
17.	กิจกรรมการวัดผลวัดทักษะที่ต้องการวัดจริง ๆ					
18.	กิจกรรมการวัดผลช่วยพัฒนาทักษะของนักเรียน					
19.	คะแนนที่ได้ตรงกับระดับความสามารถของนักเรียน					
20.	นักเรียนภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง					

ลงชื่อ ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

ตำแหน่ง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตาราง 18 ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของควีส์

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5			
1. ด้านเนื้อหา								
1.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	5	4	5	4	4	4.40	0.54	มาก
1.2 เหมาะสมกับความ ต้องการและความสนใจ ของนักเรียน	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
1.3 กระตุ้นความสนใจของ นักเรียน	4	5	4	5	4	4.40	0.54	มาก
1.4 มีความเหมาะสมกับระดับ ความรู้ของนักเรียน	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
1.5 เวลาในการฝึกกิจกรรม เหมาะสมกับเนื้อหา	4	5	4	4	5	4.40	0.54	มาก
2. ด้านภาษา								
2.1 ความถูกต้องเหมาะสม ของภาษาที่ใช้ในคำชี้แจง	5	5	4	4	5	4.60	0.54	มากที่สุด
2.2 ความถูกต้องเหมาะสม ของภาษาที่ใช้ในเนื้อหา ของชุดกิจกรรมฝึก	5	5	5	4	5	4.80	0.44	มากที่สุด
2.3 คำที่ใช้สื่อความหมาย โดยรวมชัดเจน	4	4	4	4	5	4.20	0.44	มาก
2.4 คำที่ใช้สื่อความหมาย ในเนื้อหาของชุดกิจกรรม ถูกต้อง	4	4	5	4	5	4.40	0.54	มาก
2.5 ความเหมาะสมของรูปแบบ และขนาดตัวอักษร	5	5	4	5	5	4.80	0.44	มากที่สุด

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
	(คนที่)							
	1	2	3	4	5			
3. กระบวนการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติเดวิส								
3.1 นักเรียนได้ฝึกทักษะย่อย ในการฝึกแต่ละแบบ จนเกิดความชำนาญ	5	5	5	4	5	4.80	0.44	มากที่สุด
3.2 นักเรียนสามารถฝึกเป็น กลุ่มหรือเดี่ยวได้	4	5	4	4	5	4.40	0.54	มาก
3.3 นักเรียนได้ทราบขั้นตอน การฝึกก่อนทำการเรียน ทุกครั้ง	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
3.4 นักเรียนได้เรียน โดยการ ลงมือปฏิบัติจริงทำให้ นักเรียนเข้าใจมากขึ้น	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
3.5 การจัดกิจกรรมการเรียน การสอนทักษะปฏิบัติ เดวิส ทำท่ายความสามารถ ของนักเรียน	4	4	4	4	5	4.20	0.44	มาก
	ค่าเฉลี่ย					4.54	0.23	มากที่สุด

ตาราง 19 ผลการประเมินความเหมาะสมของความเหมาะสมของแบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬา
แฮนด์บอล

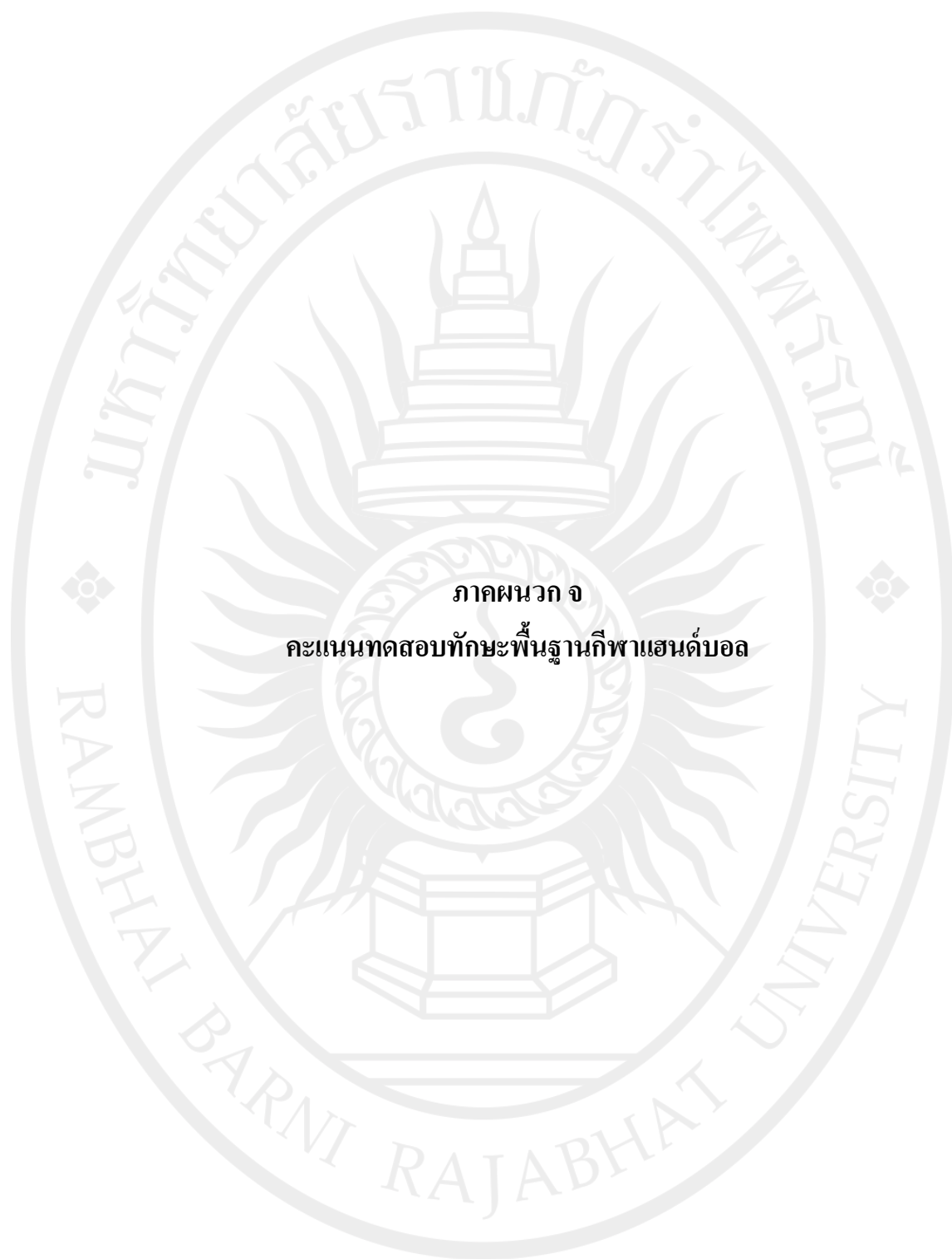
รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
	(คนที่)							
	1	2	3	4	5			
1. วัตถุประสงค์มีความ เหมาะสมกับทักษะกีฬา แฮนด์บอล	5	5	4	5	5	4.80	0.44	มากที่สุด
2. เหมาะสมกับนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
3. อุปกรณ์มีความเหมาะสมกับ กีฬาแฮนด์บอล	5	5	4	5	5	4.80	0.44	มากที่สุด
4. สถานที่มีความเหมาะสมกับ การฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
5. เนื้อหามีความเหมาะสม กับ การฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
6. เวลามีความเหมาะสมกับ การฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล	4	4	5	4	5	4.60	0.54	มากที่สุด
7. วิธีการดำเนินการฝึกทักษะ กีฬาแฮนด์บอล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
8. ลำดับขั้นตอนของแบบฝึก ทักษะกีฬาแฮนด์บอล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
9. ความสะดวกและปลอดภัย ของการฝึกทักษะกีฬา แฮนด์บอล	4	4	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
10. ความคุ้มค่าของการใช้ ทรัพยากรประกอบการฝึก ทักษะกีฬาแฮนด์บอล	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย						4.80	0.23	มากที่สุด

ตาราง 20 ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

รายการประเมิน	ความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	ระดับความเหมาะสม
	ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)							
	1	2	3	4	5			
ด้านสาระการเรียนรู้								
1. เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล	4	4	4	4	5	4.20	0.44	มาก
2. เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก	4	5	4	4	5	4.40	0.54	มาก
3. เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา	4	4	4	4	5	4.20	0.44	มาก
4. เนื้อหาในชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
5. หลังจากการฝึกทักษะโดยใช้ชุดกิจกรรมนี้แล้วนักเรียนชอบกีฬาแฮนด์บอล	4	4	5	4	5	4.40	0.54	มาก
ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้								
6. กิจกรรมการฝึกทักษะที่ปฏิบัติจริงช่วยพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น	4	4	4	4	5	4.20	0.44	มาก
7. แบบฝึกทักษะแต่ละแบบฝึกมีกิจกรรมให้ฝึกอย่างเพียงพอกับความต้องการของนักเรียน	4	5	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
8. ครูเอาใจใส่ ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดในการทำกิจกรรม	4	5	4	4	5	4.40	0.54	มาก
9. นักเรียนฝึกทักษะด้วยความตั้งใจและสนุกสนาน	5	4	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ เหมาะสม
	ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)							
	1	2	3	4	5			
10. กิจกรรมที่ใช้ฝึกทักษะเหมาะกับระดับ ความสามารถของนักเรียน	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ด้านสื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้								
11. สื่อ วัสดุอุปกรณ์ ที่นำมาใช้ในชุด กิจกรรมทำให้นักเรียนเข้าใจในบทเรียน	4	4	4	4	5	4.20	0.44	มาก
12. การเรียนด้วยชุดกิจกรรมทำให้นักเรียน เรียนรู้และฝึกทักษะร่วมกันมากขึ้น	4	5	4	5	4	4.40	0.54	มาก
13. แหล่งการเรียนรู้เหมาะสมกับนักเรียน	4	5	4	4	4	4.20	0.44	มาก
14. มีภาพประกอบชัดเจนเหมาะสม สอดคล้องกับกิจกรรมที่ฝึก	5	4	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด
15. สื่อ วัสดุอุปกรณ์ในการเรียน มีอย่างเพียงพอ	5	5	4	5	5	4.80	0.44	มากที่สุด
ด้านการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้								
16. กิจกรรมการวัดผลตรงตาม จุดประสงค์การเรียนรู้	4	5	4	5	4	4.40	0.54	มาก
17. กิจกรรมการวัดผลวัดทักษะที่ต้องการ วัดจริง ๆ	5	5	4	4	5	4.60	0.54	มากที่สุด
18. กิจกรรมการวัดผลช่วยพัฒนาทักษะ ของนักเรียน	5	4	5	4	4	4.40	0.54	มาก
19. คะแนนที่ได้ตรงกับระดับ ความสามารถของนักเรียน	5	4	5	4	5	4.60	0.54	มากที่สุด
20. นักเรียนภาคภูมิใจในความสามารถ ของตนเอง	5	4	4	5	5	4.60	0.54	มากที่สุด



ภาคผนวก จ
คะแนนทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส แบบเดี่ยว (1 : 1)

คนที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล	
	ระหว่างเรียน (E_1) (20 คะแนน)	หลังเรียน (E_2) (20 คะแนน)
1	17	17
2	15	16
3	16	17
รวม	48	50
\bar{X}		
%	80.00	85.00

ตาราง 22 ผลการวิเคราะห์การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส แบบกลุ่มเล็ก (1: 9)

คนที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล	
	ระหว่างเรียน (E_1) (20 คะแนน)	หลังเรียน (E_2) (20 คะแนน)
1	16	18
2	17	18
3	16	17
4	16	18
5	15	15
6	14	16
7	19	19
8	17	18
9	16	16
รวม	146	155
\bar{X}		
%	81.11	86.11

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส แบบกลุ่มขนาดใหญ่ (1 : 40)

คนที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล	
	ระหว่างเรียน (E_1) (20 คะแนน)	หลังเรียน (E_2) (20 คะแนน)
1	20	20
2	16	17
3	14	15
4	17	17
5	16	17
6	14	15
7	19	20
8	16	17
9	17	17
10	18	18
11	19	19
12	19	19
13	19	19
14	17	16
15	17	17
16	17	17
17	15	17
18	15	15
19	19	19
20	12	14
21	18	18
22	18	18
23	18	17
24	18	17
25	17	17

ตาราง 23 (ต่อ)

คนที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล	
	ระหว่างเรียน (E ₁) (20 คะแนน)	หลังเรียน (E ₂) (20 คะแนน)
26	12	14
27	17	18
28	13	14
29	19	19
30	16	17
31	17	17
32	18	18
33	19	19
34	15	17
35	13	16
36	13	14
37	16	16
38	14	14
39	16	17
40	13	14
รวม	656	676
\bar{X}		
%	81.25	84.50

ตาราง 24 แสดงคะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล ก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส แยกแต่ละชุดกิจกรรม

คนที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล								
	ก่อนเรียน			ระหว่างเรียน (E ₁)			หลังเรียน (E ₂)		
	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม
	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3
(10)	(5)	(5)	(10)	(5)	(5)	(10)	(5)	(5)	
1	4	3	2	8	4	5	9	4	5
2	6	3	2	10	5	5	10	5	5
3	3	2	2	7	5	4	8	5	4
4	1	3	2	8	4	3	8	4	4
5	2	2	2	7	3	3	8	5	4
6	5	3	2	9	5	5	10	5	5
7	4	3	3	10	5	5	8	5	4
8	3	4	2	9	5	4	9	4	4
9	3	2	2	6	3	4	7	4	4
10	4	4	3	9	5	5	10	5	4
11	5	2	2	7	4	4	8	4	4
12	3	2	1	7	3	4	7	5	4
13	3	2	2	7	5	4	7	5	4
14	1	3	2	8	4	3	7	2	1
15	5	2	0	7	5	4	7	5	3
16	5	2	1	10	5	4	9	5	4
17	7	3	2	10	5	5	10	5	5
18	8	3	3	9	5	5	9	4	5
19	4	3	2	8	5	4	10	5	5
20	5	3	1	7	4	4	8	5	4
21	5	2	2	7	4	4	9	5	4

ตาราง 24 (ต่อ)

คน ที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล								
	ก่อนเรียน			ระหว่างเรียน (E ₁)			หลังเรียน (E ₂)		
	กิจกรรม ที่ 1	กิจกรรม ที่ 2	กิจกรรม ที่ 3	กิจกรรม ที่ 1	กิจกรรม ที่ 2	กิจกรรม ที่ 3	กิจกรรม ที่ 1	กิจกรรม ที่ 2	กิจกรรม ที่ 3
	(10)	(5)	(5)	(10)	(5)	(5)	(10)	(5)	(5)
22	5	2	1	10	4	5	8	5	5
23	7	3	2	9	5	5	8	4	4
24	4	2	2	8	3	4	8	4	5
25	2	2	2	6	3	3	9	4	5
26	3	3	1	7	3	3	9	5	5
27	4	2	1	9	5	5	8	3	5
28	5	1	2	7	4	3	7	4	4
29	2	2	2	6	3	3	8	3	4
30	4	2	2	9	5	4	9	4	5
31	5	2	1	8	5	4	7	4	5
32	2	2	2	6	3	3	7	5	4
33	5	2	1	9	4	5	9	5	4
34	5	1	1	8	5	5	8	5	4
35	5	2	1	10	4	5	6	5	4
36	4	2	2	8	5	4	8	3	5
37	6	2	2	10	5	5	8	5	5
38	4	3	2	7	4	5	10	4	5
39	4	2	1	7	3	4	8	4	4
40	5	2	2	8	4	5	9	4	5
รวม	167	95	69	322	170	168	328	176	174
\bar{X}	4.18	2.38	1.68	8.05	4.25	4.20	8.20	4.40	4.30
%	41.75	47.50	34.50	80.50	85.00	84.00	82.00	88.00	87.00

ตาราง 25 แสดงคะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล ก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส รวมทุกชุดกิจกรรม

คนที่	รวมคะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล		
	ก่อนเรียน (20)	ระหว่างเรียน (E_1) (20)	หลังเรียน (E_2) (20)
1	9	17	18
2	11	20	20
3	7	16	17
4	6	15	16
5	6	13	17
6	10	19	20
7	10	20	17
8	9	18	17
9	7	13	15
10	11	19	19
11	9	15	16
12	6	14	16
13	7	16	16
14	6	15	10
15	7	16	15
16	8	19	18
17	12	20	20
18	14	19	18
19	9	17	18
20	9	15	16
21	9	15	17
22	8	19	18
23	12	19	19
24	8	15	16

ตาราง 25 (ต่อ)

คนที่	คะแนนสอบทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล		
	ก่อนเรียน (20)	ระหว่างเรียน (E ₁) (20)	หลังเรียน (E ₂) (20)
25	6	12	15
26	7	13	15
27	7	19	18
28	8	14	16
29	6	12	16
30	8	18	18
31	8	17	17
32	6	12	15
33	8	18	16
34	7	18	18
35	8	19	19
36	8	17	16
37	10	20	18
38	9	16	17
39	7	14	17
40	9	17	18
รวม	332	660	678
\bar{X}	8.30	16.50	16.95
%	41.50	82.50	84.75

ตาราง 26 แสดงค่าประสิทธิภาพของการพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉาง จังหวัดจันทบุรี ทั้ง 3 กิจกรรม

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแฉาง จังหวัดจันทบุรี	80/80	
	E ₁	E ₂
กิจกรรมที่ 1 การฝึกทักษะการส่งและรับลูกแฮนด์บอล	80.50	82.00
กิจกรรมที่ 2 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล	85.00	88.00
กิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะการยิงประตู	84.00	87.00
รวมคะแนนเฉลี่ย	82.50	84.75