

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

ชม ภูมิภาค. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2516.

เดโช สวานานนท์. จิตวิทยาทั่วไป. พระนคร . สำนักพิมพ์โอเคียร์สโตร์, 2514.

ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

ประสาท อิศรปริศา. ธรรมชาติและกระบวนการเรียนรู้. กภาพินธุ์ : สำนักพิมพ์จินตทัศน์ การพิมพ์, 2518.

วงศ์ศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติการ. ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

สมบูรณ์ บรรณภาพ และชัยโรจน์ ชัยอินคำ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2518.

สำเภา วรางกูร. หลักการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย, 2509.

บทความ

วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์. "หลักการเรียนรู้สำหรับนักพลศึกษา." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ (ตุลาคม 2523) . 14.

เอกสารอื่น ๆ

- คณิต เขียววิชัย. "ผลของผลอันกลับจากครูต่อการเรียนรู้ทางกีฬาเทเบิลเทนนิส." วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิตแผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ไพฑูริย์ บุญวิชันวิบูลย์. "ผลของเวลาและการตรวจแบบฝึกหัดต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชา
คณิตศาสตร์ของนักศึกษาประกาศนียบัตร วิชาการศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
แผนกวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- ศิลป์ชัย สุวรรณชากา. "ผลอันกลับ." เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาการเรียนรู้การ
เคลื่อนไหวภาคปฏิบัติ (อัครสำเนา) ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2524.

ภาษาอังกฤษ

Blair, Glenn Myers and Others, Educational Psychology. New York :
The Macmillan Co., 1962.

Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education. 8th Ed Saint
Louis : The C.V. Mosby Co., 1979.

- Clarke, H, Harrison. Application of Measurement to Health and Physical Education. 5th Ed. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1976.
- Gagné, Robert M. The Conditions of Learning. 3d Ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1977.
- Glass, Gene V. and Stanley, Jullian C. Statistical Methods in Education and Psychology. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1970.
- Johnson, Barry L. and Nelson, Jack K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. 2d Ed. Minnesota : Burgess Publishing Co., 1974.
- McCloy, Charles H. and Young, Norma D. Test and Measurement in Health and Physical Education. 3d Ed. New York : Appleton-Century-Crofts, 1954.
- Robb, Margaret D. The Dynamics of Motor Skill Acquisition. New Jersey : Prentice-Hall, 1972.
- Singer, Robert N. Motor Learning and Human Performance. New York : The Macmillian Co., 1975.
- Weber, Jerome C. and Lamb, David R. Statistics and Research in Physical Education. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1970.

Articles

Armstrong, Wayne Jackson. "The Effects of Video Tape Instant Visual Feedback on Learning Specific Gross Motor Skill in Tennis," Dissertation Abstracts International 32(April 1972) : 5587-A.

Baker, Norman Allison. "The Effects of Differing Speed of Video Tape Feedback and Levels of Perceptual Speed on Psychomotor Performance." Dissertation Abstracts International 36 (August 1972) : 602-A.

Beverley, Leah. "The Effect of Instant Video Tape in Learning Target Archery," Dissertation Abstracts International 34 (January 1974) : 3953-A.

Hegmann, Edward Henry, "The Effect of Video Tape Viewing Training on Learning Tennis Skills When Utilizing Video Tape Replay for Feedback," Dissertation Abstracts International 34 (February 1974) : 4835-A.

Jackson, Charles Lee. "The Effects of Video Tape Feedback Upon The Acquisition and Retention of Sport Type Motor Skill," Dissertation Abstracts International 34 (March 1974) : 5689-A.

John, Shollenberger Barry. "The Effect of Two Methods of Video Self Analysis on Selected Pitching Variables," Dissertation Abstracts International 34(June 1974) : 7933-A.

Joseph, Cusack Michael. "The Effect of Video Tape Instant Replay As a Form of Augmented Feedback Upon Velocity and Accuracy of the Acquisition of the Motor Skill of Pitching a Baseball," Dissertation Abstracts International 41(December 1980) : 2496-A.

McLalen, John David. "The Effectiveness of Video Tape Replay in Teaching the High Jump." Dissertation Abstracts International 32 (September 1971) : 1321-A.

Polvino, Geradine Joyce. "The Relative Effectiveness of Video Tape Analysis in Learning a Selected Sport Skill," Dissertation Abstracts International 32(September 1971) : 1322-A.

Whitehead, Robert Keith. "The Effect of Fore Feedback Treatment on Performance During the Early Learning of a Gross Motor Skill." Dissertation Abstracts International 34(February 1974) : 4850-1-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

โครงการสอนวิชา اولเล่มบอด 24 ชั่วโมง

1. โครงการสอนกลุ่มควบคุม ไม่ให้ลดชั้นกลับจากครู

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1. ปฐมนิเทศและการทดสอบ	ก.	<p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ชาย 1 กลุ่ม หญิง 2 กลุ่ม นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการแบ่งกลุ่มเพื่อการเรียนการสอนและขอปฏิบัติให้นักเรียนตั้งเพศทราบ 3. ครูนำนักเรียนวิ่งรอบสนามรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบและบริหารส่วนต่างๆของร่างกายคือ ข้อมือและข้อเท้า หัวเข่า เอว แขน หัวไหล่และคอ โดยอธิบายและสาธิตวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนทำพร้อมกัน 	15 นาที
	ข.	<p><u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบแบบทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวแล้วให้ครูช่วยสาธิตวิธีปฏิบัติให้นักเรียนดู 2. นักเรียนทดสอบแบบทดสอบโดยแยกสอบถามแบบของชายและหญิงจนครบ 10 รายการ (ดูภาคผนวก) 3. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการเสิร์ฟแล้วให้ครูช่วยสาธิตการเสิร์ฟให้นักเรียนดู 4. นักเรียนทดสอบการเสิร์ฟ 	40 นาที

ชั่วโมงที่ เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
ปฐมนิเทศและการ ทดสอบ (คอ)	ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกกรมแถว แล้วปล่อยแถวให้ไปทำความสะอาด ร่างกายและเปิดนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกกรมแถว ดูความเรียบร้อยในการแต่งกาย ความสะอาด แล้วปล่อยแถวให้กลับเข้าชั้นเรียน	5 นาที
2. ทดสอบ (คอ)	ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถว ครูบอกจุดประสงค์ของการทดสอบ 2. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบ แล้ว บริหารส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก ข้อเท้าและข้อมือ เข่า เอว แขน หัวไหล่ และคอ	10 นาที
	ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการกึ่งดุกมือล่างแล้วให้ช่วย สาธิตการทดสอบให้นักเรียนดู 2. นักเรียนทดสอบการกึ่งดุกมือล่าง 3. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการกึ่งดุกมือบนแล้วให้ช่วย สาธิตการทดสอบให้นักเรียนดู 4. นักเรียนทดสอบการกึ่งดุกมือบน	45 นาที
	ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกกรมแถว ปล่อยทำความสะอาดร่างกายและ เปิดนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกกรมแถว ดูความเรียบร้อยการแต่งกาย ความ สะอาด แล้วปล่อยเข้าชั้นเรียน	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการตั้งลูกมือล่าง	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูจัดกลุ่มนักเรียนใหม่โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วให้เขาแถวตามกลุ่มและให้นักเรียนคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียนในชั่วโมง 3. ชมหุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยครูเป็นผู้นำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกนักเรียนเข้าแถวเพื่อฟังการอธิบายและสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาบอลบอล 2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวต่างๆด้วยท่ามือเปล่า จากท่าเตรียมพร้อมแล้วเคลื่อนไหวไปตามทิศทางต่างๆ โดยปฏิบัติพร้อมกันทั้งหมดแล้วหยุดการเคลื่อนไหวตามเสียงนกหวีด 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อฟังการอธิบายและสาธิตการตั้งลูกมือล่าง โดยเริ่มจากท่ามือเปล่าและใช้ลูกวอลเลย์บอล 4. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการตั้งลูกมือล่างจากท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกโดยครูให้จังหวะด้วยเสียงนกหวีด 5. ครูให้นักเรียนฝึกโดยได้รับลูกกัน 2 คนโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นผู้โยนลูกให้อีกคนเป็นผู้ตั้งลูกมือล่าง แยกกันฝึกเป็นคู่ๆโดยให้เปลี่ยนกันโยนคนละ 5 ครั้งสลับกันไปมา 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p>	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการทิ้งลูกสองมือล่าง		<p>6. ให้นักเรียน 2 กลุ่มแรกฝึกการทิ้งลูกโดยให้แต่ละคนทิ้งลูกให้ไถ่กันที่สุดโดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้งแล้วเปลี่ยนให้อีก 2 กลุ่มฝึกสลับกันไปมา</p> <p>7. ให้นักเรียนแข่งขันภายในกลุ่มของตัวเอง โดยให้ทิ้งลูกให้ไถ่กันที่สุดแล้วนำมาเปรียบเทียบกันภายในกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเวลาให้</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ปดอยทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว สำนวจการแต่งกาย ปดอยเช้าน้เรียน</p>	5 นาที
4. การส่งลูกสองมือล่างทบทวนการทิ้งลูกสองมือล่าง		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวตามกลุ่ม แล้วให้หัวหน้าเรียกชื่อตามกลุ่มแล้วรายงานให้ครูทราบ</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียนในชั่วโมง</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยให้นักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา 4 คนเพื่อสาธิตการทิ้งลูกสองมือล่าง</p> <p>2. ครูให้นักเรียนทบทวนการทิ้งลูกสองมือล่างโดยให้นักคนละ 20 ครั้ง</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกสองมือ</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
4.	การส่งลูกสองมือ ล่างหบพวมการตั้งลูก สองมือล่าง (ต่อ)	<p>ล่างโดยทำการสาธิตทำมือเปล่าและฝึกกับลูก</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. นักเรียนฝึกทำมือเปล่าแล้วฝึกกับลูกโดยฝึกกันเป็นคู่ๆ 5. ใ้แต่ละคู่วางแผนการให้ลูกไปมาโดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้งนับจำนวนทั้งหมดรวมกัน 6. ใ้แต่ละกลุ่มตั้งแถวเป็นรูปวงกลมฝึกการตั้งลูกสองมือล่าง การส่งลูกสองมือล่างภายในกลุ่มโดยพยายามตั้งลูกให้ได้ นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ 	5 นาที
5.	การตั้งลูกมือบน ทบ พวมการส่งลูกสองมือล่าง	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ทำความสะอาดร่างกายและ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว สำนวการแต่งกาย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน <p>ข. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เข้มชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อมตุนร่างกายโดยหิ้งรอมอาการสลดที่กมมา 3 รอม แล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ค. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูใ้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 2 คน เพื่อสาธิตการส่งลูกสองมือล่าง 2. นักเรียนจับคู่กันฝึกการส่งลูกสองมือล่างโดยพยายามตีได้ ใ้ได้นานที่สุด 3. ใ้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับแถวตอนหันหน้าเข้าหาหัวโดยแบ่ง แถวเป็น 2 3 คนส่งลูกมือล่างใ้ไปมาแล้ววิ่งต่อท้าย 	10 นาที 45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5. การตั้งลูกมือบน พบ พจนการส่งลูกสองมือกลาง (คอ)		<p>แถว</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการตั้งลูกมือบนโดย สาธิตทำมือเปล่าและฝึกกับลูกไม้ให้นักเรียนดู 5. ให้นายแถวเพื่อฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับลูก ครูเป็นผู้ ให้จังหวะ 6. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคน โยเยอีกคนเป็นคนตั้งลูกมือบน โดยฉลัดกันโยคนละ 5 ครั้ง 7. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยเย อีกคนหนึ่งเป็นคนตั้งลูกไม้ให้นาน 1-5 ครั้ง ฉลัดกัน โดยฉลัดกันโยคนละ 1 ครั้ง 8. แข่งขันกันภายในกลุ่ม โดยแต่ละคนพยายามตั้งลูกมือบน ให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยทำควายสะอาดร่างกายและ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว ตำรวจการแต่งกาย ปล่อยเข้าชั้นเรียน 	5 นาที
6. การส่งลูกมือบน พบ พจนการตั้งลูกมือบน		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบ แล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยให้นักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือบน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตโดยสาธิตทำมือ 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
6.	การส่งลูกมือบน ทบ ทวนการตั้งลูกมือบน	<p>เช้าและกับดุกวอดเดย์บอล</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ครูให้นักเรียนฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับดุกวอดเดย์บอล โดยจับกันเป็นคู่ๆ กำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยนอีกคนเป็นคนส่งลูกมือบน ผลัดกันโยนคนละ 5 ครั้ง 3. ให้นักเรียนฝึกโยกกันไปมาโดยใช้การส่งลูกมือบนให้ได้ อย่างน้อย 5 ครั้งติดต่อกันในแต่ละโยน 4. ให้นักเรียนฝึกโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยนอีกคนที่ได้กลับมาโดยใช้การส่งมือกลางกลับมาให้คนโยนและคนโยนตั้งลูกมือบนให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้ง 5. ให้นักเรียน 10 คนแรกตั้งลูกมือบนแล้วเดินไปยังฝั่งตรงข้าม ในขณะที่เดินต้องตั้งลูกไปเรื่อยๆ แล้วผลัดเปลี่ยนกัน 6. แข่งขันกันเป็นคู่ๆ โดยใช้ทักษะการส่งลูกมือบนติดต่อกันไปมาโดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้ง คู่ที่ได้มากชนะ 	5 นาที
7.	การส่งลูกมือกลางและ ทบทวนการส่งลูกมือบน	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกกรรมแถว แล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกกรรมแถว ให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจการแต่งกายแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน <p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เจ้าแถว เช็คลูกโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารสัปดาห์ 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
7.	การส่งลูกมือกลาง และทบทวนการส่งลูกมือ บน (คอ)	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 2 คนเพื่อสาธิตการส่งลูกมือบนแล้วให้นักเรียนแยกย้ายกันฝึกโดยฝึกกันเป็นคู่ๆ 2. ให้นักละกลุ่มฝึกการส่งลูกมือบน โดยแต่ละกลุ่มตั้งเป็นแถวตอนหันหน้าเข้าหากัน ข้างหนึ่ง 2 คน อีกข้าง 3 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร เมื่อส่งแล้ววิ่งไปคอยทาบแถวตรงข้าม 3. ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการส่งลูกมือบนโดยการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยใช้การสไลด์ เมื่อให้สัญญาณทักก็ให้เคลื่อนที่กลับ 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือกลางโดยสาธิตท่ามือเปล่าและการฝึกกับลูกบอล 5. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล 6. นักเรียนแยกย้ายกันฝึกเป็นคู่ๆ โดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยนให้ ผู้จับเคลื่อนที่โยนโยนโยนคนละ 5 ครั้ง 7. นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนส่งโดยใช้การส่งลูกสองมือกลาง อีกคนที่โต้กลับโดยการส่งลูกมือกลาง โดยฝึกสลับกันคนละ 5 ครั้ง <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ทำความสะอาดร่างกายและเช็ดขนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว 	45 นาที
			5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
7. การส่งลูกมือล่าง และหยาบการส่งลูกมือ บน (ทอ)	๗. <u>ขั้นคำใบ้การสอนและฝึกปฏิบัติ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 2 คนเพื่อ สาธิตการส่งลูกมือบนแล้วให้นักเรียนแยกย้ายกันฝึกโดย ฝึกกันเป็นคู่ๆ 2. ให้นักเรียนกลุ่มฝึกการส่งลูกมือบน โดยแต่ละกลุ่มตั้งเป็น แถวตอนหันหน้าเข้าหากัน ข้างหนึ่ง 2 คน อีกข้าง 3 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร เมื่อส่งแล้ววิ่งไปค่อท้าย แถวตรงข้าม 3. ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการส่งลูกมือบนโดยการเคลื่อนที่ ไปคั่นข้างโดยใช้การสไลด์ เพื่อให้สัญญาณนกหวีดก็ ให้เคลื่อนที่กลับ 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือล่าง โดยสาธิตท่ามือเปล่าและการฝึกกับลูกบอล 5. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล 6. นักเรียนแยกย้ายกันฝึกเป็นคู่ๆ โดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยน ให้สลับเปลี่ยนกันโยนโดยโยนคนละ 5 ครั้ง 7. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนส่ง โดยใช้การส่งลูกสองมือล่าง อีกคนที่ได้กลับโดยการส่ง ลูกมือล่าง โดยฝึกสลับกันคนละ 5 ครั้ง 	45 นาที
		๘. <u>ขั้นประเมินผล</u>	5 นาที
		<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ทำความสะอาดร่างกายและ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความพร้อมเรียบร้อยแล้ว 	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
8. การเสริมฟูกมือล่าง		<p style="text-align: center;">ปล่อยเข้าชั้นเรียน</p> <p>ก. <u>ชั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าแถว เข้มข้อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. บอกจุดมุ่งหมายของการวิ่งและกิจกรรมที่จะวิ่ง 3. ออมรูปร่างกายโดยวิ่งรวมอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักวิ่งออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสริมฟูกมือล่างด้วยท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลด้วยวิธีการเสริมฟูกแบบต่างๆ โดยสาธิตให้เห็นความแตกต่างของการเสริม 2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการเสริมฟูกแบบต่างๆ ด้วยท่ามือเปล่าโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ 3. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่โดยยืนห่างกัน 5,9 เมตรโดยผลักมือกันเสริมฟูกโดยครูให้จังหวะ 4. ให้นักเรียนฝึกการเสริมฟูกข้ามตาข่ายโดยเป็นอยู่หลังเส้นเสริมฟูกครั้งละ 5 คน ครูเป็นผู้ให้สัญญาณการเสริมฟูก 5. แข่งขันกันเป็นกลุ่มโดยถือผลรวมของการเสริมฟูกข้ามตาข่ายโดยให้เสริมฟูกคนละ 1 ครั้ง 6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแข่งขันการเสริมฟูก 1 คน โดยให้เสริมฟูกคนละ 5 ครั้ง ถือผลการเสริมฟูกข้ามตาข่าย <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย 	<p style="text-align: center;">10 นาที</p> <p style="text-align: center;">45 นาที</p> <p style="text-align: center;">5 นาที</p>

ชั่วโมงที่	เรื่อง	เวลา
9. การทำถุงมือเคียว และการเล่นลูกกอล์ฟหลัง มือ	<p>และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยเข้าชั้นเรียน</p> <p>ก. <u>ชั้นเตรียม</u></p> <p>1. ชักเวียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้าแถวตั้งชื่อ</p> <p>2. ญบออกจุดมุ่งหมายของการเวียนและกิจกรรมที่จะเวียน</p> <p>3. ญบจนร่างกายโดยวิ่งรวมอาคารพลศึกษา 3 รอบ แล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยชักเวียนออกมา</p>	10 นาที
	<p>ข. <u>สัมมนาเนิการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการทำถุงมือเคียว โดยสาธิตทำมือเปล่าและสาธิตกับลูกบอล</p> <p>2. ให้ชักเวียนขยายแถวฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับลูกบอล โดยฝึกอยู่กับที่ได้ 5 ครั้ง</p> <p>3. ให้ชักเวียนตั้งแถวหน้ากระดาน 2 แถว หัวหน้าเข้า หากัน โดยแต่ละแถวอยู่ห่างกัน 5 เมตร โดยยืนให้ ตรงดู โหนแถวแรกทำถุงมือเคียวแล้วเดินถอยหลังเข้า แถวแล้วส่งลูกใหญ่ ผลัดเปลี่ยนกันไปมา</p> <p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเล่นลูกกอล์ฟ หลังมือ โดยสาธิตทำมือเปล่าและสาธิตกับลูกบอล</p> <p>5. ให้ชักเวียนฝึกทำมือเปล่า</p> <p>6. ให้ชักเวียนฝึกเป็นคู่ๆ โดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยนให้ ข้างที่กระของคู่เจ็ดนอนแล้วให้คู่ที่โตกลับซ้ายลูกหลังมือ</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
9. การฟังลูกมือเดียว และการเล่นลูกควยหลังมือ (ต่อ)		<p>7. ให้นักเรียนฝึกเป็นคู่ๆ โดยคนแรกเป็นคนโยน อีกคนเป็นคนส่งลูกสองมือกลาง คนโยนเป็นคนเล่นลูกเหนือศีรษะควยหลังมือ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย แล้วปล่อยเข้าชั้นเรียน 	5 นาที
10. ทบทวนการตั้งลูกมือกลาง การส่งลูกสองมือกลาง		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เชื้อคอโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อนุมัติร่างกายโดยวิ่งรวมอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมาหน้า 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 1 คนออกสาธิตการตั้งลูกมือกลางให้นักเรียนดู 2. ให้นักเรียนฝึกตั้งลูกให้ได้ 20 ครั้ง โดยไม่ับการตกแต่ละโยนแล้วสลับเปลี่ยนกัน 3. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 2 คน สาธิตการส่งลูกสองมือกลางให้นักเรียนดู 4. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆ ฝึกการส่งลูกสองมือกลาง 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
11. ทดสอบ (ต่อ)		<p>นักเรียนดู</p> <p>4. ครูให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
12. ทดสอบ (ต่อ)		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. ออมคู่มือร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบ แล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยนักเรียนออกมาทำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. นักเรียนทดสอบทักษะการตั้งลูกสองมือกลางคอตตามรายชื่อ</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการสอบการตั้งลูกมือบนแล้วให้ครูช่วยสาธิตการสอบให้นักเรียนดู</p> <p>3. ให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ</p>	45 นาที
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p>	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
13. การเสิร์ฟลูกมือบน และการเสิร์ฟลูกคานข้าง	<p>2. ครูเรียกกรมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยเข้าชั้นเรียน</p> <p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เชื้อเชื้อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารหอศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกกรมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกมือ บนควายท่ามือเปล่าและสาธิตการเสิร์ฟกับลูกบอลให้นัก เรียนดู 2. ให้นักเรียนขยายแถวฝึกท่ามือเปล่าตามจังหวะเสียง นกหวีดแล้วฝึกกับลูกโดยยืนเป็นคู่ๆ ห่างกัน 5,9 เมตร แล้วจัดเปลี่ยนกันเสิร์ฟ 3. ฝึกเสิร์ฟข้ามตาข่ายครั้งละ 5 คนจัดเปลี่ยนกัน 4. ครูเรียกกรมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูก คานข้างโดยสาธิตท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลให้นัก เรียนดู 5. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล 6. ฝึกเสิร์ฟกับลูกบอลข้ามตาข่ายครั้งละ 5 คนจัดเปลี่ยน กันโดยครูให้สัญญาณนกหวีด 7. แข่งขันกันเสิร์ฟโดยเสิร์ฟลูกมือบน, เสิร์ฟคานข้าง โดย แข่งขันเป็นกลุ่ม การนับคะแนนถือเอาลูกที่ข้ามตาข่าย 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p>	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
13. การเสริมฟูกมือ บนและการเสริมฟูก คานข้าง	และตกลงในชตสนามเท่านั้น	<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปลอຍให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้าสำรวจความเรียบร้อย แล้ว ปลอຍให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
14. การรับลูกเซิร์ฟ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. ออมุนร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการรับลูกเซิร์ฟ โดยสาธิตท่ามือเปล่าและสาธิตกับลูกบอลให้นักเรียนดู 2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าตามสัญญาณกริ่ง 3. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคน ขว้างลูก อีกคนหนึ่งเป็นคนรับ ฝึกคนละ 5 ครั้งแล้ว ผลัดเบ้ี่ยนกัน 4. ครูเรียกรวมแถว แล้วให้อาสาสมัครออกมา 1 คนเพื่อ สาธิตการเสริมฟูกมือบนให้นักเรียนดู 5. ให้นักเรียนฝึกการเสริมฟูกมือบนข้ามตาข่ายครั้งละ 5 คนผลัดเบ้ี่ยนกัน 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
15. การกระโดด การ ตบ (ตอ)		5. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถวโดยกำหนดให้แถว หนึ่งเป็นคนโยนลูก อีกแถวเป็นคนตบลูกเหนือตาชาย 6. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถว โดยกำหนดให้ แถวหนึ่งเป็นคนโยน อีกแถวหนึ่งเป็นคนตบลูกมือบน คนโยนเป็นคนตบ ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย แล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน	5 นาที
16. ทบทวนการตบ การ สกัดกัน		ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็คชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะ เรียน 3. ออมูรณ์ร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบ แล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมา มานำ	10 นาที
		ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 2 คนสาธิตการ ตบให้นักเรียนดู 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถวฝึกการตบโดยให้แถว หนึ่งโยน อีกแถวหนึ่งตบลูกมือบน คนโยนเป็นคนตบ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสกัดกัน	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
16. ทบทวนการทบทวน การ สักกักัน (ต่อ)		<p>4. ให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คนหันหน้า เข้าหากันอยู่คนละด้านของตาสายแล้วกระโดดขึ้นเอา มือทั้งสองแตะกันเหนือตาสาย</p> <p>5. ดึงเหมือน 4 แต่ให้วิ่งเข้าหากัน</p> <p>6. ให้นักเรียนตั้งแถวคานหนึ่งของสนามเป็นคนสักกักัน อีกคานฝึกการตั้งแถวมือบนและการทบทวน</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาด ร่างกายและ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้ เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
17. ทบทวนการส่งลูก สองมือกลาง การพุ่งตัว รับลูก การล้ม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะ เรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบ แล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออก มานำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ ฝึกทบทวนการส่งลูกสองมือ กลางโดยตีโต้กันไปมา</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการพุ่งตัวรับลูก ท่ามือเปล่าและสาธิตการฝึกกับลูก</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
17. พบพานการส่งลูก สองมือล่าง การพุ่งตัว รับลูก ท้าวม (คอ)		3. ครูให้นักเรียนฝึกทำมือเปล่าโดยพุ่งบนเบาะครึ่งละ 5 คนแล้วผลัดเปลี่ยนกัน 4. ฝึกเหมือน 3 แต่ให้อีกคนโยนลูกให้ฝึกพุ่งรับบนเบาะ แล้วผลัดเปลี่ยนกัน 5. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการล้ม การ ม้วนตัวโดยวิธีม้วนไหล่ ม้วนหน้า และฝึกกับลูก 6. นักเรียนฝึกการล้มตัวบนเบาะคว่ำทำมือเปล่าและฝึก กับลูกมอด 7. ฝึกเหมือน 4 ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้ ชั้นเรียน	5 นาที
18. กติกาการเล่น		ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เชื้อชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน	10 นาที
		ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มแล้วนั่งฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายกติกาการเล่นกึ่งแต่ตนจนจบให้นักเรียนฟัง 3. ครูให้นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สาธิตการเล่นทีมเป็น ตัวอย่างและให้สาธิตการฟาวด์แบบต่างๆ ให้นักเรียนดู ค. <u>ขั้นประเมินผล</u>	45 นาที 5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอนและฝึกปฏิบัติ	เวลา
19. คำแห่งการเลน การเล่นพื้น		ครูปล่อยให้ให้นักเรียนเข้าชั้นเรียน	
		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช้าชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. ออมรูปร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายตำแหน่งการเล่นบนกระดานคำและสาธิตโดยให้นักเรียนเข้าเป็นประจำตำแหน่งการเล่น การหมุนเวียน ตำแหน่งการเสิร์ฟ ตำแหน่งแดนหน้าและหลัง โดยครูสมมุติเหตุการณ์การเล่นและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 2. นักเรียนลงฝึกปฏิบัติการเล่นทีมจริงในสนามข้างละ 6 คนโดยให้ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟนักเรียนที่เหลือเป็นตัวสำรองผลัดเปลี่ยนกันลงเล่น และเป็นกรรมการตัดสิน ผู้กำกับเส้น โดยครูคอยแนะนำการตัดสิน 	45 นาที
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว แล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อย แล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
20. พบทวนการเสิร์ฟ และการเล่นพื้น		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มเช้าชื่อ 	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
20.	พบทวนการเสิร์ฟและการเล่นเพิ่ม (ต่อ)	<p>2. ครูออกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. ออมรูปร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 5 คนมาสาธิตการเสิร์ฟแบบต่างๆ</p> <p>2. ครูให้นักเรียนเข้าแถวฝึกการเสิร์ฟแบบต่างๆ ครั้งละ 5 คน โดยครูคอยให้สัญญาณนกหวีด</p> <p>3. ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแข่งขันการเสิร์ฟคนละ 5 ลูกโดยส่งออกมาคนละ 1 ทักยะ</p> <p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่อทบทวนตำแหน่งการเล่นโดยให้นักเรียนลงไปยังสนาม สนุกติกการเล่นแล้วให้นักเรียนเปลี่ยนตำแหน่ง</p> <p>5. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม 2 กลุ่มเป็น 1 ทีมแข่งกัน โดยให้แต่ละทีมส่งกรรมการตัดสินลงมาตัดสิน</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อย แล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	45 นาที
			5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
21. ทบทวนการตั้งดูกล มือบน การศบ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม แจกชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน ชมคุณรางวัลโดยอิงรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถวเพื่อทบทวนการตั้งดูกลมือบน โดยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสาธิตให้นักเรียนดู ให้นักเรียนฝึกการตั้งดูกลโดยจับกันเป็นคู่ๆ ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวคละแถวเคียวหันหน้าเข้าหากันข้างหนึ่ง 2 คน อีกข้างหนึ่ง 3 คน ฝึกการตั้งดูกลมือบนแล้ว วิ่งไปต่อท้ายแถวตรงกันข้าม ครูเรียกรวมแถวเพื่อทบทวนการศบ โดยให้นักเรียนออกมาสาธิตโดยให้คนแรกเป็นคนโยนอีกคนเป็นคนตั้งดูกล คนโยนเป็นคนศบ ครูให้นักเรียนฝึกตามแบบฝึกที่ 4 ครูให้นักเรียนฝึกตามแบบที่ 5 แต่เพิ่มคนเข้าสักักกันอีก ข้างหนึ่งของตาข่าย <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยเข้าชั้นเรียน 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>5 นาที</p>	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
22. การเสริม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม ใช้ชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน มอบหมายร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถวเพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะ การส่งลูกบอลมือตรง การส่งลูกบอลบน การตบ การสกัดกัน การเสิร์ฟอย่างละ 2 นาที ครูเรียกรวมแถวแล้วจัดทีมลงแข่งขัน โดยให้นักเรียนคัดเลือกหัวหน้าทีม กรรมการตัดสิน แล้วลงแข่งขัน <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>5 นาที</p>
23. ทดสอบ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม ใช้ชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน มอบหมายร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสอบทักษะการเสิร์ฟ โดยให้ครูช่วยสาธิตการเสิร์ฟแบบต่างๆ ให้นักเรียน 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p>

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
23. ทดสอบ (ต่อ)		<p>1. ครูให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ</p> <p>2. ครูเรียกกรมแถวเพื่ออธิบายการสอบทักษะการตั้งลูกสองมือล่างแล้วให้ครูช่วยสาธิตการตั้งลูกสองมือล่างให้นักเรียนดู</p> <p>3. ครูให้นักเรียนสอบตามรายชื่อ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกกรมแถว ปลดอัยให้ไปทำความสะอาดร่างกายแล้วเปลี่ยนเข้าชั้นเรียน</p> <p>2. ครูเรียกกรมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยปลดอัยเข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
24. ทดสอบ (ต่อ)		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. นักเรียนทดสอบทักษะการตั้งลูกสองมือล่างตามรายชื่อ</p> <p>2. ครูเรียกกรมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสอบการตั้งลูกมือบน โดยให้ครูช่วยสาธิตการสอบให้นักเรียนดู</p> <p>3. ให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ</p>	45 นาที
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกกรมแถว ปลดอัยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p>	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
		<p>2. ครูเรียกกรมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปักธง เข้าชั้นเรียน</p>  <p>ศูนย์วิทยุทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	

โครงการสอนวิชาอดเดย์บอล 24 ชั่วโมง
โครงการสอนกลุ่มทดลองที่ 1 ให้ผลย้อนกลับโดยครู

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1.	ปฐมนิเทศและ การทดสอบ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ชาย 1 กลุ่ม หญิง 2 กลุ่มนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการแบ่งกลุ่มเพื่อการเรียนการสอนและข้อมูัติให้นักเรียนทั้งหมดทราบ 3. ครูนำนักเรียนทั้งหมดวิ่งอบอุ่นร่างกายรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบและบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ ข้อมือและข้อเท้า หัวเข่า เอว แขน หัวไหล่ และคอ โดยอธิบายและสาธิตวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนทำพร้อมกัน 	15 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบแบบทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวแล้วให้ผู้ช่วยสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดู 2. นักเรียนทดสอบแบบทดสอบโดยแยกส้อมตามแบบของชายและหญิงจนครบ 10 รายการ (ดูภาคผนวก) 3. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการเสริมแล้วให้ผู้ช่วยสาธิตการเสริมให้นักเรียนดู 4. นักเรียนทดสอบการเสริม 	40 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1. ปฐมนิเทศ และการทดสอบ (ต่อ)		ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว ดูความเรียบร้อยในการแต่งกาย ความสะอาดแล้วปล่อยให้กลับเข้าชั้นเรียน	5 นาที
2. ทดสอบ (ต่อ)		ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถว ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอบ 2. นักเรียนมอบตนร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบ แล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจาก ข้อเท้า และข้อมือ เข่า เอว แขน หัวไหล่ และคอ	10 นาที
		ข. <u>ขั้นดำเนินการทดสอบและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการทิ้งลูกมือกลางแล้วให้ครูช่วยสาธิตการทดสอบให้นักเรียนดู 2. นักเรียนทดสอบการทิ้งลูกมือกลาง 3. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการทิ้งลูกมือบนแล้วให้ครูช่วยสาธิตการทดสอบให้นักเรียนดู 4. นักเรียนทดสอบการทิ้งลูกมือบน ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว ดูแลความเรียบร้อยการแต่งกาย ความสะอาดแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการตั้งลูกสองมือล่าง	ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. ครูจัดกลุ่มนักเรียนใหม่โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คนแล้วให้เขาแถวตามกลุ่มและให้นักเรียนเลือกหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยครูเป็นผู้นำ	10 นาที	
	ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อฟังการอธิบายและสาธิตาหาทางการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาบอลเดี่ยวบอล 2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวต่างๆ ด้วยท่ามือเปล่าจากท่าเตรียมพร้อมแล้วเคลื่อนไหวไปตามทิศทางต่างๆ โดยปฏิบัติพร้อมกันทั้งหมดแล้วหยุดการเคลื่อนไหวตามเสียงสัญญาณนกหวีด ในขณะเดียวกันครูคอยสังเกตแล้วให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อฟังการอธิบายและสาธิตการตั้งลูกมือล่างโดยเริ่มจากท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล 4. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการตั้งลูกมือล่างจากท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลโดยครูให้จังหวะด้วยสัญญาณนกหวีดครูคอยสังเกตแล้วให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง 5. ครูเรียกรวมแถวแล้วสาธิตโดยให้นักเรียน 2 คนจับคู่กันโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยนลูกอีกคนหนึ่งเป็นผู้ตั้งลูกมือล่างแล้วให้นักเรียนแยกย้ายกันฝึกเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้เปลี่ยนกันโยนคนละ 5 ครั้งสลับกันไป ครูคอย	45 นาที	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการตั้งลูกสองมือล่าง (คอ)	<p>ตั้งเขตแล้วแกไขข้อบกพร่องที่พบ</p> <p>6. ให้นักเรียนกลุ่มแรกฝึกการตั้งลูกโดยแต่ละคนพยายามตั้งให้โคนานที่สุดโดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้งแล้วเปลี่ยนให้อีก 2 กลุ่มฝึกสลับกันไป ครูคอยสังเกตและแก้ไขข้อบกพร่อง</p> <p>7. ให้นักเรียนแข่งกันภายในกลุ่มของตนเองโดยให้ตั้งลูกให้โคนานที่สุดแล้วนำผลเปรียบเทียบกับภายในกลุ่ม โดยครูกำหนดเวลาให้</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนบทเรียนและข้อบกพร่องที่พบแล้วให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. แนะนำแนวทางการเรียนและการฝึกแล้วปล่อยให้ไปทำควมสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถว สำนวญการแต่งกาย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที	
4. การส่งลูกสองมือล่าง ทบทวนการตั้งลูกสองมือล่าง	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้หัวหน้าเช็คชื่อตามกลุ่ม รายงานในครูทราบ</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารระดับศึกษา 2 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที	
	<p>ข. <u>ขั้นคำเนิบทการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมา 4 คนเพื่อสาธิตการตั้งลูกมือล่างให้นักเรียนดู ครูคอยสังเกตและแก้ไขข้อ</p>	45 นาที	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
4.	การส่งลูกสองมือต่าง ทบทวนการตั้งลูก สองมือต่าง (ต่อ)	<p>บทพร้อมแล้วบอกให้นักเรียนทราบดีขึ้นแก้ไข</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ครูให้นักเรียนทบทวนการตั้งลูกสองมือต่างโดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วก้อยคนละ 20 ครั้งและครูคอยสังเกตเร็วเข้าแก้ไขข้อบกพร่อง 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกสองมือต่าง โดยทำการสาธิตขวามือเปลี่ยนและฝึกกับลูก 4. นักเรียนฝึกขวามือเปลี่ยนแล้วฝึกกับลูกโดยฝึกกันเป็นคู่ๆ ครูชายแก้ไขข้อบกพร่อง 5. ให้แต่ละคู่แข่งกันถือลูกไปมา โดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้ง นับจำนวนทั้งหมดรวมกัน คู่ไหนได้มากเป็นคู่ชนะ 6. ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวเป็นรูปวงกลมฝึกการตั้งลูกมือต่าง การส่งลูกสองมือต่างกันภายในกลุ่ม โดยพยายามตั้งลูกให้โดยไม่ให้ลูกตกเท่าที่จะทำได้ครูเข้าไปแนะนำตามกลุ่ม 	5 นาที
5.	การตั้งลูกขี่บน ทบทวนการตั้งลูก สองมือต่าง	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวทบทวนบทเรียนและบอกถึงข้อบกพร่องที่พบและให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงข้อคิดเห็น 2. แนะนำแนวทางในการเรียนและการฝึกแล้วปล่อยให้ไปทำ ความสะอาดร่างกายและเมดิชั่นเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว สำนวณการแต่งกาย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน <p>ข. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช้าชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว 	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5. การตั้งลูกมือบน หนวนการส่งลูกมือกลาง (ต่อ)	<p>บริหารส่วนต่างๆของร่างกาย โดยนักเรียนออกมานำ</p> <p>จ. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 2 คนเพื่อสาธิตการส่งลูกมือกลางให้นักเรียนดูโดยจับกันเป็นคู่ๆก็ได้ไม่ว่า 2. นักเรียนจับคู่ก็ฝึกการส่งลูกสองมือกลาง โดยพยายามตีโต้ให้ได้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ครูเดินสำรวจและแก้ไขข้อบกพร่อง 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดแถวคอนทันทันหน้าเข้าหากันโดยแบ่งแถวเป็น 2-3คนส่งลูกสองมือกลาง โต้กันไปมาแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการตั้งลูกมือบน โดยสาธิตท่ามือเปล่าแล้วสาธิตกับลูกบอลให้นักเรียนดู 5. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ ครูคอยสังเกตและบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง 6. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆโดยกำหนดให้คนหนึ่งโยนให้อีกคนเป็นคนตั้งลูกมือบน โดยกำหนดให้โยนคนละ 5 ครั้งผลัดเปลี่ยนกันไม่มา 7. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยนอีกคนหนึ่งเป็นคนตั้งลูกให้ได้ 1-5 ครั้งติดต่อกันโดยผลัดกันโยนคนละ 1 ครั้ง 8. แบ่งชั้นกับภายในกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มพยายามตั้งลูกมือบน 	45 นาที	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
		<p>ตั้งลูกมือบนโต๊ะได้อย่างน้อย 3 ครั้ง ครูคอยสังเกตและแก้ไข</p> <p>5. ให้นักเรียน 10 คนตั้งลูกมือบนแล้วเดินไปยังฝั่งตรงข้าม ในขณะที่เดินต้องตั้งลูกไปเรื่อยๆ แล้วสลับเบียดันกัน ครูคอยสังเกต</p> <p>6. แข่งขันเป็นคู่ๆ โดยให้ทักษะการส่งลูกมือบนติดต่อกันไปมา โดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้งถือว่าได้มากเป็นคู่ชนะ</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว กรูบอกถึงขอบทรวงและแนวทางในการแก้ไขให้นักเรียนทราบและเปิดโอกาสให้นักถาม</p> <p>2. ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถวหัวหน้ากลุ่มสำรวจการแต่งกายแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
7. การส่งลูกมือกลางและ ทบทวนการส่งลูกมือบน		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถว แจกข้อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. กรูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารหอศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 2คนเพื่อสาธิตการส่งลูกมือบนครูแก้ไขส่วนที่บกพร่องแล้วให้นักเรียนแยกย้ายกันฝึกโดยจับกันเป็นคู่ๆ</p> <p>2. ให้แต่ละกลุ่มฝึกการส่งลูกมือบน โดยตั้งเป็นแถวคละชั้นหน้าเข้าหากัน ข้างหนึ่ง 2คนอีกข้าง 3 คนอยู่ห่างกันประมาณ</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
7.	การส่งลูกมือกลาง ทบ ทวนการส่งลูกมือบน	<p>3 เมตร เมื่อส่งแล้วให้วิ่งไปคอยทายแถวตรงกันข้าม ครูคอย สังเกตสิ่งบกพร่องและบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>3. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆฝึกการส่งลูกมือบนโดยการเคลื่อน ที่ไปค้ำข้าง โดยใช้การสไลด์ เมื่อให้สัญญาณนกหวีดก็ เคลื่อนที่กลับครูคอยสังเกตสิ่งบกพร่องและบอกให้นักเรียน ทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือกลาง โดยสาธิตท่ามือเปล่าและสาธิตกับลูกบอล</p> <p>5. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกโดย ครูเป็นผู้ให้สัญญาณนกหวีดและคอยสังเกตข้อบกพร่องเพื่อ แก้ไขและบอกให้นักเรียนทราบ</p> <p>6. แยกนักเรียนฝึกเป็นคู่ๆโดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยนให้ โดย ให้โยนคนละ 5 ครั้งแล้วสลับเปลี่ยนกัน</p> <p>7. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนส่งโดย ใช้การส่งลูกสองมือกลางอีกคนที่ถือค้ำโยนโดยการส่งลูกมือ กลาง โดยฝึกทำสลับกันคนละ 5 ครั้ง</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงข้อบกพร่อง ของตนเองและของเพื่อนโดยครูช่วยเพิ่มเติม</p> <p>2. ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่ง กาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยโดยหัวหน้ากลุ่ม แล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
8.	การเสิร์ฟลูกมือต่าง	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าแถว เช้าหรือโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการ เรียนและกิจกรรมที่จะสอน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารสัปดาห์ 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยให้นักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกมือต่าง ด้วยท่ามือเปล่าและกับลูกบอลด้วยวิธีเสิร์ฟแบบต่างๆ โดย สาธิตให้เห็นลักษณะการเสิร์ฟลูกแบบต่างๆ และให้เห็น ความแตกต่างของผลการเสิร์ฟ 2. ให้นักเรียนขยายแถวฝึกการเสิร์ฟลูกแบบต่างๆด้วยท่ามือ เปล่าเป็นจังหวะโดยครูให้สัญญาณนกหวีด ครูคอยสังเกต ขอบทรงและบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 3. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่โดยยืนห่างกัน 5-9 เมตรโดยผลัด เปลี่ยนกันเสิร์ฟ ครูให้สัญญาณนกหวีดและคอยสังเกตข้อ บกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 4. ให้นักเรียนฝึกเสิร์ฟข้ามตาข่ายโดยยืนบนหลังแผนเสิร์ฟ ครั้งละ 5 คนโดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณ ครูคอยสังเกตข้อ บกพร่องและแก้ไข 5. แข่งขันเป็นกลุ่มโดยถือผลรวมของการเสิร์ฟข้ามตาข่าย โดยให้เสิร์ฟคนละ 1 ครั้ง 6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแข่งขันการเสิร์ฟ 1 คนโดย ให้เสิร์ฟคนละ 5 ครั้งถือเอาผลของการเสิร์ฟข้ามตาข่าย 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
8. การเสิร์ฟลูกมือต่าง (ต่อ)		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกถึงข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไขให้นักเรียนทราบและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 2. ปลดปล่อยไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจการแต่งกายแล้ว ปลดปล่อยเข้าชั้นเรียน 	5 นาที
9. การตั้งลูกมือเดี่ยว และการแจกจ่ายหลังมือ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มเช็คชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการตั้งลูกมือเดี่ยวโดยสาธิตท่ามือเปล่าและสาธิตการฝึกกับลูกบอล 2. ให้นักเรียนขยายแถวฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลโดยฝึกอยู่กับที่ให้ได้ 5 ครั้งครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 3. ให้นักเรียนตั้งแถวท่ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน โดยแต่ละแถวอยู่ห่างกัน 5 เมตรโดยยืนให้ตรงคู่ให้แถวแรกตั้งลูกมือเดี่ยวแล้วเดินอ้อมลูกกลับที่เดิมแล้วส่งลูกให้คู่ถัดไปเปลี่ยนกันไปมาครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
9. การตั้งลูกมือเคียวและการเล่นลูกควยหลังมือ (ต่อ)		<p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเล่นลูกควยหลังมือโดยสาธิตท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล</p> <p>5. ให้นักเรียนฝึกท่ามือเปล่าครูกอยสังเกตุและบอกชอบกพร่องให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>6. ให้นักเรียนฝึกเป็นคู่ๆโดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยนให้ข้ามศีรษะของคู่เล็กน้อยแล้วให้คู่ที่โตะรับโดยการเล่นลูกควยหลังมือ ครูกอยสังเกตุชอบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>7. ให้นักเรียนฝึกเป็นคู่ๆโดยคนแรกเป็นคนโยนอีกคนเป็นคนเล่นลูกเพื่อศีรษะควยหลังมือครูกอยสังเกตุชอบกพร่องและบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว อธิบายถึงชอบกพร่องโดยส่วนรวมที่พบให้นักเรียนทราบและแนวทางการแก้ไขปรับปรุง</p> <p>2. ปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถว ส้ารวจการแต่งกายโดยหัวหน้ากลุ่มปล่อยเข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
10. ทบทวนการตั้งลูกมือและการส่งลูกสองมือล่าง		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถว เชื้อชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
10.	ทบทวนการตั้งลูกมือ ล่างการส่งลูกสองมือล่าง	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 1 คนเพื่อสาธิตการตั้งลูกมือล่างให้นักเรียนดูแล้วครูแก้ไขข้อบกพร่อง 2. ให้นักเรียนขยายแถวฝึกการตั้งลูกให้ได้ 20 ครั้งโดยไม่เน้นการตกในแต่ละโยน แล้วฝึกเปลี่ยนกันครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 3. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 2 คนเพื่อสาธิตการส่งลูกสองมือล่างให้นักเรียนดู ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องที่พบ 4. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ฝึกการส่งลูกสองมือล่างโดยให้ตีโต้ติดต่อกัน 30 ครั้งครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบ 5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งแถวเป็นรูปวงกลมใช้ทักษะการส่งลูกสองมือล่างและการตั้งลูก ที่ถูกใช้ไต่มาดีที่สุด ครูคอยสังเกตตามกลุ่มเพื่อหาข้อบกพร่องแล้วบอกให้แก้ไข 6. ฝึกแบบ 5 โดยให้แข่งขันกันในแต่ละกลุ่มภายในเวลา 1 นาทีกลุ่มที่ไต่มากเป็นกลุ่มที่ชนะ 7. ฝึกแบบ 5 แต่ให้แข่งกับลูกให้เซาหวง (ตะกรวดลอคบวง) กลุ่มไหนเข้ามากเป็นกลุ่มชนะโดยให้เวลา 5 นาที <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกถึงข้อบกพร่องที่พบโดยทั่วไปแล้วเสนอวิธีการแก้ไข 2. บัลดอให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 	45 นาที
			5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
12. ทดสอบ (ทอ)	บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ	<p>จ. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนทดสอบทักษะการทิ้งลูกสองมือต่างทิศทางรายชื่อ 2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการสอบทักษะการทิ้งลูกมือบนแถวให้ผู้ช่วยสาธิตการสอบการทิ้งลูกมือให้นักเรียนดู 3. ให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ 	45 นาที
		<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
13. การเสริมฟูกมือนบนและการเสริมฟูกคานข้าง		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช้าชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการ วิชาและกิจกรรมที่จะเรียน 3. ออมบุนร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสริมฟูกมือนบนด้วยท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลให้นักเรียนดู 2. ให้นักเรียนขยายแถวฝึกท่ามือเปล่าตามจังหวะสัญญาณนกหวีดและฝึกกับลูกโดยยืนเป็นคู่ห่างกัน 5-9 เมตรแล้วผลักดันเสริม ครูคอยสังเกตซ่อมพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 3. ฝึกเสริมข้ามคานข้างครั้งละ 5 คนผลักดันเปลี่ยนกัน ครูคอย 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
13. การเสิร์ฟลูกมือบนและ การเสิร์ฟลูกค้ำข้าง (ต่อ)		<p>ตั้งเลขชอบกพร่องและแก้ไข</p> <p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกค้ำข้างโดยลัดทำมือเปล่าและฝึกกับลูกบอล</p> <p>5. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับลูกบอล ครูคอยสังเกตชอบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>6. ฝึกเสิร์ฟข้ามตาข่ายครึ่งละ 5 คนฝึกเปลี่ยนกันครูคอยสังเกตและให้คำแนะนำทันที</p> <p>7. แข่งขันการเสิร์ฟโดยเสิร์ฟลูกมือบนและเสิร์ฟค้ำข้างโดยแข่งขันเป็นกลุ่มการนับคะแนนถือเอาลูกที่ข้ามตาข่ายและตกลงในสนาม</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อมกถึงชอบกพร่องที่พบโดยทั่วไปและแนวทางแก้ไข</p> <p>2. ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถวหัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
14. การรับลูกเสิร์ฟ ทบ วนการเสิร์ฟลูกมือบน		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกพานำ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p>	10 นาที
			45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
14. การรับลูกเสิร์ฟ ทบ ทวนการเสิร์ฟลูกป้อนน (ต่อ)		<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการรับลูกเสิร์ฟโดย สาธิตทำมือเปล่าและสาธิตกับลูกบอล 2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกทำมือเปล่าตามสัญญาณนกหวีด ครูคอยสังเกตขอบพระองค์เพื่อบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 3. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนขว้าง ลูกอีกคนเป็นคนรับคนละ 5 ครั้งแล้วผลัดเปลี่ยนกัน ครู ให้สัญญาณนกหวีดและคอยสังเกตขอบพระองค์แล้วบอกให้ นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 4. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมาสาธิตการเสิร์ฟ ลูกป้อนน ครูคอยแก้ไขขอบพระองค์ 5. ให้นักเรียนฝึกการเสิร์ฟข้ามตาข่ายครั้งละ 5 คนผลัด เปลี่ยนกัน ครูคอยสังเกต 6. ให้เสิร์ฟทีละคน และในแดนทรงข้ามให้นักเรียน 6 คน เข้าฝึกการรับลูกเสิร์ฟ ลูกตกใกล้ใครให้คนนั้นรับแล้วออก มาฝึกเสิร์ฟคนอื่นๆ เขาแทนที่การเล่นให้พยายามเล่นให้ ครบ 3 ลูกครูคอยสังเกตและแก้ไขขอบพระองค์ 	
		ค. <u>ขั้นประเมินผล</u>	5 นาที
		<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกถึงขอบพระองค์ที่พบเห็นโดยทั่วๆ ไปและแนวทางแก้ไข 2. ปล่อยให้ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยน เครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
15.	การกระโดด การตบ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เชื่อกันโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการกระโดดแล้วให้นักเรียนทำตาม ครูคอยสังเกตขอบบทรองแล้วบอกให้นักเรียนทราบ 2. ครูให้นักเรียนวิ่งไปหยุดหน้าตาข่ายแล้วกระโดดขึ้นโดยไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสตาข่าย ฝึกครั้งละ 4 คน 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการตบ โดยสาธิตท่ามือเปล่าและสาธิตกับลูกบอล 4. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่า ครูคอยสังเกตขอบบทรองและบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 5. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถวโดยกำหนดให้แถวหนึ่งเป็นคนโยนลูก อีกแถวเป็นคนตบลูกเหนือตาข่าย ครูคอยสังเกตขอบบทรองแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 6. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถวโดยกำหนดให้แถวหนึ่งเป็นคนโยนอีกแถวเป็นคนตบลูกมีอมบน คนโยนเป็นคนวิ่งเข้าตบ ครูคอยสังเกตขอบบทรองแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 	10 นาที
			45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
15. การกระโดด การตบ (ตอ)	<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว เพื่อนกถึงขอบบกระองที่พบเห็นโดยทั่วไปและแนวทางแก้ไข 2. ครูปล่อยให้เด็กเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถวหัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที	
16. พบพจนการตบ การสกัดกัน	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็ชชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที	
	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 2 คนสาธิตการตบให้นักเรียนดู ครูเสนอแนะข้อบกพร่อง 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถวฝึกการตบโดยให้แถวหนึ่งโยนอีกแถวเป็นคนตบครูคอยสังเกตขอบบกระองแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสกัดกัน 4. ให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คนหันหน้าเข้าหากันอยู่คนละด้านของตาข่ายแล้วกระโดดข้ามเอามือแตะกันเหนือตาข่ายครูคอยสังเกตขอบบกระองเพื่อบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 5. ฝึกเหมือน 4 แต่ให้วิ่งเข้าหากัน 	45 นาที	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
16. ทบทวนการทบทวน การ สักคั่น		<p>6. ให้นักเรียนตั้งแถวด้านหนึ่งของสนามเป็นคนสักคั่น อีก ด้านหนึ่งฝึกการตั้งลูกมือบนและการทบทวน ครูคอยสังเกตข้อบกพร่อง เพื่อบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกข้อบกพร่องที่พบและแนวทางแก้ไข 2. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถวสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
17. ทบทวนการส่งลูกสองมือกลาง การพุ่งตัวรับลูก การล้ม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็ชชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพหุศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆฝึกทบทวนการส่งลูกสองมือกลาง ครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข 2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการพุ่งตัวรับลูกท่ามือเปล่าและสาธิตการฝึกกับลูกบอล 3. ครูให้นักเรียนฝึกท่ามือเปล่าโดยพุ่งบนเบาะครึ่งละ 5 คน แล้ววัดผลเปลี่ยนกันครูคอยสังเกตและแก้ไขข้อบกพร่อง 4. ฝึกเพิ่มเติม 3 แต่ให้อีกคนหนึ่งโยนลูกบอลให้ฝึกพุ่งบนเบาะ 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
17. พบพานการส่งลูกสองมือต่าง การพุ่งหัวรับลูกการล้ม (ต่อ)		<p>แล้วมัดมือติดกัน ครูคอยสังเกตขอบทรวงแล้วบอกให้นักเรียนทราบเพื่อแก้ไข</p> <p>5. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการล้ม การม้วนตัวโดยม้วนไหล่ ม้วนหน้าแล้วฝึกกับลูกบอล</p> <p>6. นักเรียนฝึกการล้ม การม้วนตัวบนเบาะควยหาเมื่อเปิดตาและฝึกกับลูกบอลครูคอยสังเกตและช่วยแก้ไข</p> <p>7. ฝึกเหมือน 4</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกถึงขอบทรวง และแนวทางแก้ไข</p> <p>2. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยแล้วปล่อยเข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
18. กติกาการเดิน		<p>ค. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็ชชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการ เรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นคำเนิการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มแล้วนั่งฟังคำอธิบาย</p> <p>2. ครูอธิบายกติกากการ เดินตั้งแต่ตนจนจบให้นักเรียนฟังเสร็จแล้วให้นักเรียนฝึกตามข้อสงสัย</p> <p>3. ครูให้นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สาธิตการเดินเพิ่มเป็นตัวอย่างและให้สาธิตการก้าวว่แบบต่างๆให้นักเรียนดู</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
19. คำแห่งการเสวน		<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u> ครูให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเสร็จแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. คุรุบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นคำเนิการ สอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายตำแหน่งการเดินบนกระดานดำ แล้วสามิตโดยให้นักเรียนเข้ายืนประจำตำแหน่งการเล่นการหมุนเวียน ตำแหน่งการเสิร์ฟ ตำแหน่งแดนหน้าแดนหลัง โดยครูสมมุติการเล่นแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ คุรุคอยสังเกตพร้อมท้วงแล้วแก้ไข 2. นักเรียนฝึกปฏิบัติการเล่นทีมจริงในสนามข้างละ 6 คน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเริ่มเสิร์ฟโดยกำหนดให้ทีมหนึ่งมี 10 คนที่เหลือเป็นตัวสำรองผลัดเปลี่ยนกันลง ตัวสำรองที่เหลือให้ฝึกเป็นกรรมการตัดสินและดูกำกับเล่น คุรุคอยสังเกตพร้อมท้วงแล้วเป่านกหวีดให้หยุดการเล่นแล้วออกข้อบกพร่องเพื่อให้นักเ้ไข 	45 นาที
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกถึงข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไข 	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
พบทวนการเสิร์ฟ การเสิร์ฟ (ต่อ)		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกข้อบกพร่องที่พบและแนวทางแก้ไข 2. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยปล่อยเข้าชั้นเรียน 	5 นาที
21. พบทวนการตั้งตู้ม็อบบน การทบ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มเรียกชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมาทำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อพบทวนการตั้งตู้ม็อบบนโดยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสาธิตให้นักเรียนดู ครูแก้ไขข้อบกพร่อง 2. ให้นักเรียนฝึกโดยจับกันเป็นคู่ๆ ครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วแก้ไข 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนแถวเดียวหันหน้าเข้าหากันข้างหนึ่ง 2 คนฝึกข้าง 3 คน แล้วฝึกการตั้งตู้ม็อบบนแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงกันข้ามครูคอยสังเกตข้อบกพร่องเพื่อออกให้นักเรียนแก้ไข 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่อพบทวนการทบโดยให้นักเรียนออกมา 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
21. ทบทวนการตั้งลูกมือบน การทอม (ตอ)		<p>ชาติโดยคนแรกเป็นคนโยน อีกคนเป็นคนตั้งลูก คนโยนเป็นคนเข้าตอม</p> <p>5. ครูให้นักเรียนฝึกตามแบบที่ 4 ครูคอยสังเกตและช่วยแก้ไขข้อบกพร่อง</p> <p>6. ครูให้นักเรียนฝึกตามแบบที่ 5 แต่ให้แต่ละคนเข้าตอที่กันอีกด้านหนึ่งของตาข่าย</p>	5 นาที
22. การเล่นทีม		<p>ก. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อออกนัก เรียนถึงข้อบกพร่อง โดยทั่วไปที่พบและแนวทางแก้ไข</p> <p>2. ครูปล่อยให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถวสำรวจความเรียบร้อยปล่อยเข้าชั้นเรียน</p> <p>ก. <u>ชั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p> <p>ข. <u>ชั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้นักเรียนทบทวนการตั้งลูกสองมือ อ่างการตั้งลูกสองมือบนการทอม การสัดก๊น การเสิร์ฟ อย่างละ 2 นาที</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถวแล้วจัดทีมลงแข่งชั้น โดยให้นักเรียนเลือกหัวหน้าทีม กรรมการตัดสินแล้วลงแข่งชั้น ครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วแก้ไข</p>	10 นาที
			45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
22. การเล่นทีม (ต่อ)		<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อบอกถึงขอบทหรือวงที่จบและแนวทางแก้ไข 2. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
23. ทดสอบ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. ออมุนร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมาทำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการสอบทักษะการเซิร์ฟแล้วให้ครูช่วยสาธิตการเซิร์ฟแบบต่างๆให้นักเรียนดู 2. ครูให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการสอบทักษะการตั้งลูกสองมือตรง แล้วให้ครูช่วยสาธิตการตั้งลูกสองมือตรงให้นักเรียนดู 4. ครูให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ 	45 นาที
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
24. ทดสอบ (ต่อ)		<p>2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	10 นาที
		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เข้าชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารเป็นเวลา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมาทำ 	
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนทดสอบทักษะการทิ้งลูกของมือข้างขวตามรายชื่อ 2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการผสมการทิ้งลูกมือบนแล้ว ให้ผู้ช่วยสาธิตการสอมให้นักเรียนดู 3. ให้นักเรียนสอมตามรายชื่อ 	
		<p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที

โครงการสอนวิชาอดเลขีแฉล 24 ชั่วโมงของกัฒนทลสองที่ 2

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
1. ปฐมนิเทศ และ การทดสอบ		<p>ก. <u>ชั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 แถว ชาย 1 แถว หญิง 2 แถว นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อฟังคำอธิบาย 2. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการแบ่งกลุ่มเพื่อการเรียน การสอนและขอปฏิบัติให้นักเรียนทั้งหมดทราบ 3. ครูนำนักเรียนวิ่งรอบดูร่างกายรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบและบริหารส่วนต่างๆของร่างกายคือ ข้อมือ และ ข้อเท้า หัวเข่า ขา เอว แขน หัวไหล่และคอ โดย อธิบายและสาธิตวิธีปฏิบัติแล้วให้นักเรียนทำพร้อมกัน 	15 นาที
		<p>ข. <u>ชั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบแบบทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวแล้วให้ครูช่วยสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดู 2. นักเรียนทดสอบแบบทดสอบ โดยแยกสอบตามแบบของ ชายและหญิงจนครบ 10 รายการ (ถูกภาคผนวก) 3. ครูอธิบายการทดสอบการเสริมแล้วให้ครูช่วยสาธิตการเสริมให้นักเรียนดู 4. นักเรียนทดสอบการเสริม 	40 นาที
		<p>ค. <u>ชั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว แล้วม้อยถ้าวให้ไปทำความสะดวก 	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
2. ทดสอบ (ต่อ)	<p>2. ครูเตรียมแถว ความเรียบร้อยในการแต่งกาย ความสะอาดแล้วปล่อยให้กลับเข้าชั้นเรียน</p> <p>ก. ชั้นเตรียม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวครูปอกจุดมุ่งหมายของการทดสอบ 2. นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบแล้วบริหารกายโดยเริ่มจากการบริหาร ข้อมือและข้อเท้า เข่า เอว แขน หัวไหล่และคอ <p>ข. ชั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการตั้งลูกมื่อกลางแล้วใหญ่ช่วยสาธิตการทดสอบให้นักเรียนดู 2. นักเรียนทดสอบการตั้งลูกมื่อกลาง 3. ครูอธิบายวิธีการทดสอบการตั้งลูกมื่อบนแล้วใหญ่ช่วยสาธิตการทดสอบให้นักเรียนดู 4. นักเรียนทดสอบการตั้งลูกมื่อบน <p>ค. ชั้นประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเตรียมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเตรียมแถว ความเรียบร้อยในการแต่งกาย ค. สะอาดแล้วปล่อยให้กลับเข้าชั้นเรียน 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>5 นาที</p>	
3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการตั้งลูกสองมื่อกลาง	<p>ก. ชั้นเตรียม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูจัดกลุ่มนักเรียนใหม่โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คนแล้วให้เขาแถวตามกลุ่มและให้นักเรียนแต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม 	10 นาที	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
3.	<p>การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการทิ้งลูกทั้งสองมือล่าง (ต่อ)</p>	<p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้และกิจกรรมที่จะเรียนรู้และวิธีการทูลูกบอลตามลำดับ</p> <p>3. อนุญาตร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยครูเป็นผู้ทำ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกนักเรียนรวมแถวเพื่อฟังการอธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆที่ใช้ในการเล่นกีฬาบอลและสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆให้นักเรียนดูในขณะที่เกี่ยวกับครูให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวต่างๆด้วยท่ามือเปล่า จากท่าเตรียมพร้อมแล้วเคลื่อนไหวไปตามทิศทางต่างๆโดยปฏิบัติพร้อมกันแล้วหยุดการเคลื่อนไหวตามเสียงนกหวีด ครูคอยสังเกตขอบทรวงและจัดให้รวมกลุ่มเพื่อบันทึกภาพเอาไว้</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อฟังการอธิบายและสาธิตการทิ้งลูกมือล่างโดยเริ่มจากท่ามือเปล่าและใช้ลูกบอล ครูให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>4. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกการทิ้งลูกมือล่างจากท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกโดยครูให้จังหวะด้วยสัญญาณนกหวีด ครูคอยสังเกตและจัดรวมกลุ่มที่บทรองแล้วบันทึกภาพไว้</p> <p>5. ครูเรียกรวมกลุ่มเพื่อให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>6. ครูสาธิตการฝึกโดยให้นักเรียน 2 คนจับคู่กันโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นผู้โยนลูก ให้อีกคนหนึ่งเป็นผู้ทิ้งลูกมือล่างแล้วให้นักเรียนแยกกันฝึกเป็นคู่ๆสลับเปลี่ยนกันโยนคน</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
4. การส่งลูกสองมือต่าง ทบทวนการตั้งลูก สองมือล่าง (ต่อ)		2. ครูให้นักเรียนทบทวนการตั้งลูกสองมือต่าง โดยให้แต่ละคน ฝึกคนละ 20 ลูก 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือต่าง โดยทำการสาธิตทำมือเปล่าและฝึกกับลูก ครูให้นักเรียน เอาไว้ 4. นักเรียนฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับลูกโดยฝึกกันเป็นคู่ๆ ครู คอยสังเกตขอบทรวงและจัดรวมกลุ่มเพื่อบันทึกภาพ 5. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้ 6. ให้แต่ละคู่แข่งขันการโยกไปมา โดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้ง นับจำนวนทั้งหมดรวมกัน 7. ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวเป็นรูปวงกลมฝึกการตั้งลูกมือต่าง การส่งลูกสองมือต่างภายในกลุ่ม โดยพยายามตั้งลูกให้ ได้นานที่สุด ก. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนวิธีการดูข้อมูลย้อนกลับจากวิธีโอ เพล ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนแปลง เครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถวสำรวจการแต่งกาย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน	5 นาที
5. การตั้งลูกบ๊อบน ทบทวน การส่งลูก สองมือล่าง		ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็ครีบบนโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเวียนและกิจกรรมที่จะเวียน วิธีการดูข้อมูลย้อนกลับ 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 2 รอบแล้ว	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5.	การตั้งลูกมือบน ทบหวา การขึงลูก สองมือล่าง (คอ)	<p>บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยให้นักเรียนออกมานำ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 2 คน เพื่อสาธิตการขึงลูกมือล่างให้นักเรียนดู 2. นักเรียนจับคู่กันฝึกการขึงลูกมือล่าง โดยพยายามตีโต้ให้ได้นานที่สุด 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดแถวคอนตี้นหน้าเข้าหากัน โดยแบ่งแถวเป็น 2-3 คนส่งลูกมือล่างโต้ไปมาแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการขึงลูกมือบนโดยสาธิตทำมือเปล่าและฝึกกับลูกให้นักเรียนดูขณะเคี้ยวกันให้บันทึกภาพเอาไว้ 5. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับลูก ครูเป็นผู้ให้จังหวะและตั้งแถวด้วยตัวเองแล้วให้นักบันทึกภาพเอาไว้ 6. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกไว้ 7. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยน อีกคนหนึ่งเป็นคนตั้งลูกมือบน โดยชดักกันโยนคนละ 5 ครั้ง 8. ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่ๆโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยน อีกคนหนึ่งเป็นคนตั้งลูกให้ได้นาน 1-5 ครั้งติดต่อกัน โดยชดักกันโยนคนละ 1 ครั้ง 9. แข่งขันภายในกลุ่มโดยแต่ละคนพยายามตั้งลูกมือบนให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
5.	การตั้งลูกมือบน ทบ ทวนการส่งลูกมือล่าง	ก. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนวิธีการดูข้อมูลย้อนกลับจาก วิดีโอเทปโดยให้นักเรียนช่วยกันทบทวนแล้วปล่อยให้ไป ทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว สำนวจการแต่งกายปล่อยให้เข้าชั้นเรียน	5 นาที
6.	การส่งลูกมือบน ทบ ทวนการตั้งลูกมือบน	ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เชื่คชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน วิธีการดูข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือบน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสาธิตโดยสาธิตท่ามือ เปลาและฝึกกับลูกบอล ครูให้นักเรียนทักภาพเอาไว้ 2. ครูให้นักเรียนฝึกท่ามือเปลาและฝึกกับลูกบอลโดยจับกัน เป็นคู่ๆกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยนอีกคนหนึ่งเป็นคนส่ง ลูกมือบน แลัดกันโยนคนละ 5 ครั้งครูคอยสังเกตช่อมก พรองแล้วให้นักเรียนทักภาพเอาไว้ 3. ให้นักเรียนฝึกโต้กันไปมาโดยใช้การส่งลูกมือบนให้ได้ อย่างน้อย 5 ครั้งติดต่อกันในแต่ละโยน 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้ 5. ให้นักเรียนฝึกโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคนโยนอีกคนหนึ่ง	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
6. การส่งลูกมือบน หน ทวนการตั้งลูกมือบน (ต่อ)		<p>ที่โตกลับมากโดยใช้การส่งมือล่างให้คนโยนและคนโยน ตั้งลูกมือบนให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้ง</p> <p>6. ให้นักเรียน 10 คนแรกตั้งลูกมือบนแล้วเดินไปส่งยัง ฝั่งตรงข้าม ในขณะที่เดินต้องตั้งลูกไปเรื่อยๆแล้วมดัด เปลี่ยนกัน</p> <p>7. แข่งขันกันเป็นคู่ๆโดยให้ทักษะการส่งลูกมือบนติดต่อกัน ไปมาโดยกำหนดให้ตกได้ 3 ครั้งคู่ที่ไต่มาจนชนะ</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวให้นักเรียนช่วยกันทบทวนข้อมูลย้อนกลับ ที่ได้จากวิดีโอเทปโดยให้เปรียบเทียบระหว่างครูกับ นักเรียนเสร็จแล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว ให้หัวหน้ากลุ่มสำรวจการแต่งกายแล้ว ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
7. การส่งลูกมือล่างและ ทบทวนการส่งลูกมือบน		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน และทบทวนวิธีการทูลข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเทป</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 2 คนเพื่อ สาธิตการส่งลูกมือบนแล้วให้นักเรียนแยกย้ายกันฝึกโดยจับ กันเป็นคู่ๆ</p>	4 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	เวลา
7. การส่งลูกมือกลางและ พบพานการส่งลูกมือบน (คอ)	<p>2. ให้แต่ละกลุ่มฝึกการส่งลูกมือบน โดยแต่ละกลุ่มตั้งเป็นแถว ตอนหันหน้าเข้าหากัน ข้างหนึ่ง 2 คน อีกข้างหนึ่ง 3 คน ยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร เมื่อส่งแล้ววิ่งไปต่อท้าย แถวตรงข้าม</p> <p>3. ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการส่งลูกมือบนโดยการเคลื่อนที่ ไปข้างข้าง โดยการสไลด์ เมื่อให้สัญญาณนกหวีดก็ให้ เคลื่อนที่กลับ</p> <p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการส่งลูกมือกลาง โดยสาธิตท่ามือเปล่าและฝึกกับลูก ครูให้นักสังเกตภาพเอาไว้</p> <p>5. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล ครูสังเกตชมท่วงท่าและบันทึกภาพเอาไว้</p> <p>6. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>7. นักเรียนแยกกันฝึกเป็นคู่ๆ โดยคนหนึ่งเป็นคนโยนให้ ผลัดเปลี่ยนกันโยนโดยโยนกันละ 5 ครั้ง</p> <p>8. นักเรียนแยกกันฝึกเป็นคู่ๆ โดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็น คนส่ง โดยใช้การส่งลูกมือกลางอีกคนก็โตะกลับโดยการส่ง ลูกสองมือกลาง ฝึกสลับกันคนละ 5 ครั้ง</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ให้นักเรียนช่วยกันพบพานข้อผิดพลาด กลับที่ได้จากวีดีโอเทป ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย แล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	เวลา
8.	<p data-bbox="130 379 412 427">การเสิร์ฟลูกมือกลาง</p> <p data-bbox="471 379 638 427">ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol data-bbox="516 433 1209 816" style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มเช้คชื่อ ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน และทบทวนวิธีการทูลูกบอลย้อนกลับจากวิถีโอเพนและชอ บกพร่องในการทูลูก จากการแข่งขันในชั่วโมงที่แล้วมา มอบนร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมาทำ <p data-bbox="471 826 882 876">ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol data-bbox="516 887 1231 1915" style="list-style-type: none"> ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกมือกลางด้วยท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกด้วยวิธีการเสิร์ฟแบบต่างๆโดยสาธิตให้เห็นความแตกต่างของการเสิร์ฟ ครูให้นักเรียนชวยแถวเพื่อฝึกการเสิร์ฟลูกแบบต่างๆด้วยท่ามือเปล่าโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะเพื่อฝึกพร้อมกัน ครูคอยสังเกตและให้นักเรียนเอาใจ ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้ ให้นักเรียนฝึกกันเป็นคู่โดยยืนห่างกัน 5-9 เมตรโดยผลัดเปลี่ยนกันเสิร์ฟ โดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ ให้นักเรียนฝึกเสิร์ฟข้ามตาข่าย โดยยืนอยู่หลังเส้นเสิร์ฟ ฝึกครั้งละ 5 คนครูเป็นผู้ให้สัญญาณการเสิร์ฟ แข่งขันกันเป็นกลุ่มโดยถือเอาผลรวมของการเสิร์ฟข้ามตาข่ายโดยให้เสิร์ฟคนละ 1 ครั้ง ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแข่งขันการเสิร์ฟ 1 คน โดยให้เสิร์ฟคนละ 5 ครั้งถือผลการเสิร์ฟข้ามตาข่าย 	<p data-bbox="1291 379 1394 427">10 นาที</p> <p data-bbox="1291 836 1394 887">45 นาที</p>

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
		<p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว สุ่มตัวอย่างผู้ที่มีขอบพร่อง 2 คนเพื่อบอกถึงขอบพร่องที่พบจากการทวี่ตี ไอเพปเปรียบเทียบกับการสาธิตของครูปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
9. การตั้งลูกมือเคียวและการเล่นลูกควยหลังมือ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มเช็คชื่อ 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียนวิธีการคุมขมุลย้อนกลับจากทวี่ตี ไอเพป 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการตั้งลูกมือเคียวโดยสาธิตทำมือเปล่าและสาธิตกับลูกบอลครูให้นักถ่ายภาพเอาไว้ 2. ให้นักเรียนขยายแถวฝึกทำมือเปล่าและฝึกกับลูกบอลโดยให้นักอยู่กับที่ให้ได้ 5 ครั้งครูคอยสังเกตขอบพร่องและให้นักถ่ายภาพเอาไว้ 3. ให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากันโดยแต่ละแถวอยู่ห่างกัน 5 เมตรโดยยืนให้ตรงคู่ให้แถวแรกตั้งลูกมือเคียวแล้วเดินอ้อมลูกกลับที่เคียวแล้วส่งลูกให้คู่หลังเดินกลับเข้ามา 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
9. การตั้งลูกมือเดี่ยวและการเล่นลูกค้ายหลังมือ (ต่อ)		<p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเล่นลูกค้ายหลังมือ โดยสาธิตท่ามือเปล่าและสาธิตกับลูกบอล ครูให้นักเรียนทำตามเอาไว้</p> <p>5. ให้นักเรียนฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล ครูคอยสังเกตชอบกพร่องและให้นักเรียนทำตามเอาไว้</p> <p>6. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>7. ให้นักเรียนฝึกเป็นคู่ๆ โดยให้คนหนึ่งเป็นคนโยนให้ข้ามศีรษะของคู่เล็กนอยแล้วให้คู่ที่โตกลับค้ายลูกหลังมือ</p> <p>8. ให้นักเรียนฝึกเป็นคู่ๆ โดยคนแรกเป็นคนโยนอีกคนหนึ่งเป็นคนส่งลูกสองมือลงคนโยนคนเล่นลูกเหนือศีรษะค้ายหลังมือ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวให้นักเรียนทบทวนข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากการควิธีโอเพนแล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
10. ทบทวนการตั้งลูกมือและการส่งลูกสองมือลง		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มเช็คชื่อ</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน ทบทวนวิธีการดูข้อมูลย้อนกลับจากวิธีโอเพน</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	เวลา
10. ทบทวนการตั้งลูกมือ และการส่งลูกสองมือล่าง (ต่อ)	<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 1 คนออกมาสาธิตการตั้งลูกมือล่างให้นักเรียนดู 2. ให้นักเรียนฝึกตั้งลูกมือได้ 20 ครั้งโดยไม่เน้นการตกเท้าและโยนแล้วฝึกเปลี่ยนกัน ครูคอยสังเกตชอบกพร่องและให้บันทึกภาพเอาไว้ 3. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 2 คนออกมาสาธิตการส่งลูกสองมือล่างให้นักเรียนดู 4. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ ฝึกการส่งลูกสองมือล่างโดยให้ตีโต้คักต่อกัน 30 ครั้งครูคอยสังเกตชอบกพร่องและให้บันทึกภาพเอาไว้ 5. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้ 6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งแถวเป็นวงกลม ใช้ทักษะการตั้งลูกสองมือล่างและการส่งลูกสองมือล่าง ที่ลูกมือได้มากที่สุด 7. ฝึกแบบที่ 6 โดยให้แข่งขันเป็นกลุ่ม ภายในเวลา 1 นาที กลุ่มที่โค้มากชนะ 8. ฝึกแบบที่ 6 แต่ยังคงลูกมือให้เข้าหวง (ตะกร้อดอคขวาง) กลุ่มไหนเข้ามากชนะ <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ให้นักเรียนช่วยกันสรุปชอบกพร่องที่พบจากการทววิดิโอเฟปและแนวทางแก้ไขแล้วปล่อยให้ นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 	45 นาที
		5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
11. ทดสอบ		<p>2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p> <p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เชื่คชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการ สอนทักษะการ เสรีฟแล้ว ใหญ่ช่วยสาธิตการ เสรีฟแบบต่างๆ ให้นักเรียนดู 2. ครูให้นักเรียนสอบตามรายชื่อ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการ สอนทักษะการ ทั้งลูกสอง มือล่างแล้วใหญ่ช่วยสาธิตการ ทั้งลูกสองมือล่างให้นักเรียน ดู 4. ครูให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถวหัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	<p>10 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>5 นาที</p>
12. ทดสอบ (ต่อ)		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เชื่คชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
		<p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p> <p>ข. <u>ขั้นคำใบ้การสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนทดสอบทักษะการตั้งลูกสองมือกลางคอตตามรายชื่อ 2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการสอบการตั้งลูกมือจนแล้ว ใหญ่ช่วยสาธิตการสอบให้นักเรียนดู 3. ให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้ว ปล่อยเข้าชั้นเรียน 	45 นาที
13. การเสิร์ฟลูกมือบน และการเสิร์ฟลูกคานข้าง		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	5 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นคำใบ้การสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกมือบน ควยหามือเปล่าและสาธิตการเสิร์ฟกับลูกบอลให้นักเรียน ดู ครูให้นักเรียนทำตามเอาไว้ 2. นักเรียนขยายแวงฝึกทำมือเปล่าตามจังหวะเสียงนกหวีด และฝึกกับลูกบอลโดยยืนห่างกัน 5-9 เมตรแล้วดักเบิ้ลขึ้น กันเสิร์ฟครูกอยดัง เกตช่อมกพรองแล้วให้นักเรียนทำตาม 	10 นาที
			45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
13. การเสิร์ฟลูกมือบนและ การเสิร์ฟลูกคานข้าง (ต่อ)		3. ปีกเสิร์ฟข้ามตาชายครึ่งละ 5 คนผลัดเปลี่ยนกัน 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูกคานข้างโดยสาธิตท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลให้นักเรียนดูครูให้บันทึกภาพเอาไว้ 5. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอลครูคอยสังเกตชอบกพร่องและให้บันทึกภาพเอาไว้ 6. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้ 7. ปีกเสิร์ฟข้ามตาชายครึ่งละ 5 คนผลัดเปลี่ยนกันโดยครูให้สัญญาณการเสิร์ฟ 8. แข่งขันการเสิร์ฟโดยเสิร์ฟลูกมือบน เสิร์ฟคานข้างโดยแข่งขันเป็นกลุ่ม การนับคะแนนถือเอาลูกที่ข้ามตาชายและตกลงในสนาม ก. <u>ขั้นประเมินผล</u> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อสอบถามนักเรียนถึงชอบกพร่องที่นักเรียนค้นพบและวิธีการแก้ไขโดยให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางแก้ไข 2. ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน	5 นาที
14. การรับลูกเสิร์ฟ พบ ทวนการเสิร์ฟลูกมือบน		ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
14. การรับลูกเสิร์ฟ พบ ทวนการเสิร์ฟลูกมือบน (ต่อ)		<p>ให้นักเรียนฝึกทบทวนวิธีการดูแลลูกบอลด้วย</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและมีปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการรับลูกเสิร์ฟ โดยสาธิตทำมือเปล่าและสาธิตกับลูกบอลให้นักเรียนดู ครูให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>2. ให้นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกทำมือเปล่าครูให้จังหวะการ ฝึก ครูคอยสังเกตชอบกพร่องแล้วให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>3. ให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>4. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นคน ขว้างลูกอีกคนเป็นคนรับฝึกคนละ 5 ครั้งแล้วผลัด เปลี่ยนกัน</p> <p>5. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัครออกมา 1 คนเพื่อ สาธิตการเสิร์ฟลูกมือบนให้นักเรียนดู</p> <p>6. ให้นักเรียนฝึกเสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่ายครั้งละ 5 คน ผลัดเปลี่ยนกัน</p> <p>7. ให้นักเรียนเสิร์ฟทีละคนและในแดนตรงข้ามให้นักเรียน 6 คนเข้าฝึกการรับลูกเสิร์ฟ โดยพยายามเล่นลูกให้ครบ 3 ลูกแล้วผลัดเปลี่ยนกันเข้าฝึก</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกแถว สอดถามถึงข้อมูลย้อนกลับที่นักเรียนได้รับ จากวิดีโอเทปและวิธีการแก้ไข</p>	<p>45 นาที</p> <p>5 นาที</p>

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
		2. ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน	
15.	การกระโดด การตบ	ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถว เชิดชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียนและพบพานวิธีการของผู้นับถอยกลับ 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ	10 นาที
		ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการกระโดดแล้วให้นักเรียนทำตาม 2. ครูให้นักเรียนวิ่งไปหยุดหน้าตาข่ายแล้วกระโดดขึ้นโดยไม่ให้ส่วนของร่างกายถูกตาข่าย ฝึกครั้งละ 4 คนครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วให้นักเรียนทำตาม 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการตบ โดยสาธิตท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล ครูให้นักเรียนทำตาม 4. นักเรียนขยายแถวเพื่อฝึกท่ามือเปล่าและฝึกกับลูก ครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วให้นักเรียนทำตาม 5. ครูเรียกรวมแถวเพื่อให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้ 6. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถวโดยกำหนดให้แถวหนึ่งเป็นคนโยนลูกอีกแถวเป็นคนตบลูกเหนือตาข่าย	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
15. การกระโดด การตบ (ต่อ)		<p>7. ฝึกเหมือน 6 แต่ให้อีกแถวหนึ่งเป็นคนตั้งลูกมีโยน คนโยนเป็นคนเข้าตบ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ครูให้นักเรียนช่วยกันทบทวนข้อบกพร่องที่พบจากการเปรียบเทียบข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากวิดีโอเพย์ 2. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปิดบนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที
16. ทบทวนการตบและการสกัดกัน		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน และบอกถึงวิธีการดูข้อมูลย้อนกลับ 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรวมอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 2 คนสาธิตการตบให้นักเรียนดู 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถวฝึกการตบ โดยให้แถวหนึ่งโยน อีกแถวหนึ่งตั้งลูกมีโยนคนโยนเป็นคนตบ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสกัดกัน ครูให้นักเรียนทำภาพเอาไว้ 4. ให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คนหันหน้า 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
พบทวนการทบทวน และการ สักกักัน (ต่อ)		<p>เข้าหากันและอยู่คนละด้านของตาข่ายแล้วกระโดดขึ้นเอามือ ทั้งสองแตะกันเหมือนตาข่าย ครูคอยสังเกตข้อบกพร่อง และให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>5. ครูเรียกรวมแถวเพื่อให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>6. ฝึกเหมือน 4 แต่ให้วิ่งเข้าหากัน</p> <p>7. ให้นักเรียนตั้งแถวคานหนึ่งของสนามเป็นคนสักกักัน อีก คานหนึ่งฝึกการทิ้งลูกบอลบนและการทบทวน</p> <p>ก. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว พบทวนการดูข้อมูลย้อนกลับของนักเรียน โดยการซักถามแล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้า ชั้นเรียน</p>	5 นาที
17. พบทวนการส่งลูกสอง มือล่าง การพุ่งตัวรับลูก การล้ม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถว ฝึกชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน วิธีการดูข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ ฝึกพบทวนการส่งลูกสองมือล่าง โดยตีโต้กันไปมา</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการพุ่งตัวรับลูกท่า</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
17. ทบทวนการส่งลูกสองมือต่าง การพุ่งตัวรับลูกการล้ม		<p>มือเปล่าและสาธิตการฝึกกับลูก ครูให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>3. ครูให้นักเรียนฝึกท่ามือเปล่า โดยพุ่งตัวบนเบาะครึ่งละ 5 คนแล้วผลัดเบาะเดียวกัน ครูคอยสังเกตและให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>4. ฝึกเพื่อน 3 แต่ให้อีกคนโดยนลูกให้ฝึกพุ่งรับบนเบาะแล้วผลัดเบาะเดียวกัน</p> <p>5. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการล้ม การม้วนตัวโดยวิธีม้วนไหล่ ม้วนหน้าและฝึกกับลูกครูให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>6. นักเรียนฝึกการล้มตัวบนเบาะด้วยท่ามือเปล่าและฝึกกับลูกบอล ครูคอยสังเกตและให้บันทึกภาพเอาไว้</p> <p>7. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>8. ฝึกเพื่อน 4</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ชักถามนักเรียนถึงผลการดูข้อมูลย้อนกลับจากวีดีโอเทป โดยสุ่มตัวอย่าง 2 คน</p> <p>2. ปล่อยนักเรียนให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยแล้วปล่อยเข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
18. กติกาการเล่น		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม ใช้ชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน</p> <p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p>	10 นาที 45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
18. กติกาการเล่น		1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม นั่งลงเพื่อฟังการบรรยาย 2. ครูอธิบายกติกาการเล่นตั้งแต่นั้นจนจบให้นักเรียนฟัง 3. ครูให้นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สาธิตการเล่นทีมเป็นตัวอย่างและให้สาธิตการพาดแบบต่างๆ ให้นักเรียนดู ค. <u>ขั้นประเมินผล</u> ครูลดหย่อนให้นักเรียนเข้าชั้นเรียน	5 นาที
19. ตำแหน่งการเล่น การเล่นทีม		ก. <u>ขั้นเตรียม</u> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็ชชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียนและวิธีการช้อนมุดย้อนกลับ 3. มอบหมายร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ	10 นาที
		ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายตำแหน่งการเล่นบนกระดานและสาธิตโดยให้นักเรียนเข้ายืนประจำตำแหน่งการเล่น การหมุนเวียน ตำแหน่งการเสิร์ฟตำแหน่งแดนหน้าและหลังโดยครูสมมุติการเล่นและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 2. นักเรียนลงฝึกปฏิบัติจริงในสนามข้างละ 6 คนโดยให้ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟ นักเรียนที่เหลือเป็นตัวสำรองมดัดเบียดบนกันลงเล่นและเป็นกรรมการตัดสินผู้กำกับเส้น โดยครูแนะนำการตัดสิน ครูให้นักศึกษาพาดการเล่นเอาไว้ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้ ค. <u>ขั้นประเมินผล</u>	45 นาที
		ค. <u>ขั้นประเมินผล</u>	5 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
		<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ชักถามถึงข้อมูลย้อนกลับที่นักเรียนได้จากวิดีโอเพลงว่ามีความเข้าใจมากน้อยเพียงใด โดยสุ่มตัวอย่าง 2 คน 2. ครูปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถวสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยให้เข้าเรียน 	
20. ทบทวนการเสิร์ฟและการเสริม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม หัวหน้าแถวเช็ควิว 2. กรูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียนและวิธีดูข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเพลง 3. อัดดูร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวแล้วให้อาสาสมัคร 5 คนมาสาธิตการเสิร์ฟแบบต่างๆ 2. ครูให้นักเรียนเข้าแถวฝึกการเสิร์ฟแบบต่างๆครั้งละ 5 คนโดยครูให้สัญญาณการเสิร์ฟ ครูคอยสังเกตข้อบกพร่องแล้วให้นักเรียนทบทวนเอาไว 3. ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแข่งขันการเสิร์ฟคนละ 5 ลูกโดยส่งออกมาคนละ 1 ทักษะ 4. ครูเรียกรวมแถวเพื่อทบทวนตำแหน่งการเล่นโดยให้นักเรียนลงไปยังบนสนาม สมมุติการเล่นให้นักเรียนเปลี่ยนตำแหน่ง 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
20. ทบทวนการเสิร์ฟและการเติม (ต่อ)		<p>5. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม 2 กลุ่มเป็น 1 ทีมลงแข่งขัน โดยให้แต่ละทีมส่งกรรมการคัดสินค้าลงมาตัดสิน ครูคอยสังเกตแล้วให้นักเรียนยกภาพเอาไว้</p> <p>6. ครูเรียกรวมแถวเพื่อให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>7. ครูให้เติมท่อน</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ทบทวนข้อมูลอันดับที่ได้จากการเติม แล้วปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย</p> <p>2. ครูเรียกรวมแถว สำนวญความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	5 นาที
21. ทบทวนการตั้งตู้มือถือบน การขม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน วิธีการดูข้อมูลอันดับ</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบ แล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมา</p>	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อทบทวนการตั้งตู้มือถือบน โดยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสาธิตให้นักเรียนดู</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกการตั้งตู้ โดยจับกันเป็นคู่ ครูคอยสังเกตแล้วให้นักเรียนยกภาพเอาไว้</p>	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
21. ทบทวนการตั้งลูก มีอบน การทศย (ต่อ)		<p>3. ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนแถวเดียว หันหน้าเข้าหากัน ข้างหนึ่ง 2 คนอีกข้าง 3 คนฝึกการตั้งลูกมีอบนแล้ววิ่ง ไปคอยทายแถวตรงข้าม</p> <p>4. ครูเรียกรวมแถวเพื่อทบทวนการทศย โดยให้นักเรียนออก มาสาธิตโดยให้คนแรกเป็นคนโยน อีกคนเป็นคนตั้งลูกมีอ บนคนโยนเป็นคนทศย</p> <p>5. ครูให้นักเรียนฝึกตามแบบที่ 4 ครูคอยสังเกตซ่อมทศย แล้วให้นักเรียนฝึกภาพเอาไว้</p> <p>6. ครูเรียกรวมแถวเพื่อให้นักเรียนดูภาพที่บันทึกเอาไว้</p> <p>7. ครูให้นักเรียนฝึกตามแบบที่ 5 แต่เพิ่มคนเข้าสกัดกันอีก ด้านหนึ่งของตาข่าย</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>1. ครูเรียกรวมแถว ชักถามนักเรียนถึงข้อมูลย้อนกลับที่ได้ จากการดูและแนวทางการแก้ไข</p> <p>2. ปล่อยให้ให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยน เครื่องแต่งกาย</p> <p>3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย แล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน</p>	
22. การเล่นทีม		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเตรียมและกิจกรรมที่จะเรียน วิธีดูข้อมูลย้อนกลับจากวิดีโอเพ</p> <p>3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้ว</p>	10 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
22. การเล่านิทาน (ต่อ)	<p>บริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมาทำ</p> <p>ข. <u>ขั้นตอนการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่อฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง การส่งลูกมือบน การทบ การสั่นก้น การเสิร์ฟ อย่างละ 2 นาที 2. ครูเรียกรวมแถวแล้วจัดทีมลงแข่งขันโดยให้นักเรียนคัดเลือกหัวหน้าทีม กรรมการตัดสิน แล้วลงแข่งในขณะที่แข่งกัน ครูได้บันทึกภาพเอาไว้ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่อดูภาพที่บันทึกเอาไว้ 4. ครูให้แข่งขันต่อ <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้จากวีดีโอเพ 2. ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 3. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยแล้วปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	<p>45 นาที</p> <p>5 นาที</p>	
23. ทดสอบ	<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยนักเรียนออกมาทำ 	10 นาที	

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
23. ทดสอบ (ทอ)		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสอบทักษะการเสิร์ฟ โดยให้ครูช่วยสาธิตการเสิร์ฟแบบต่างๆให้นักเรียนดู 2. ครูให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ 3. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายการสอบทักษะการตั้งลูกสองมือล่างแล้วให้ครูช่วยสาธิตการตั้งลูกสองมือล่างให้นักเรียนดู 4. ครูให้นักเรียนสอบตามรายชื่อ <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกรวมแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกายและเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกรวมแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อยปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	45 นาที
24. ทดสอบ		<p>ก. <u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถว เช็กชื่อโดยหัวหน้ากลุ่ม 2. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนและกิจกรรมที่จะเรียน 3. ออบนร่างกายโดยวิ่งรอบอาคารพลศึกษา 3 รอบแล้วบริหารส่วนต่างๆของร่างกายโดยนักเรียนออกมานำ 	10 นาที
		<p>ข. <u>ขั้นดำเนินการสอนและฝึกปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนทดสอบตอบตามรายชื่อในทักษะการตั้งลูกสองมือล่าง 2. ครูเรียกรวมแถวเพื่ออธิบายและสาธิตการสอบการตั้งลูก 	45 นาที

ชั่วโมงที่	เรื่อง	กิจกรรมการสอน	เวลา
24. ทดสอบ (ต่อ)		<p>มีอบนโดยใหญ่ช่วยสาธิตการสอบให้นักเรียนดู</p> <p>3. ให้นักเรียนทดสอบตามรายชื่อ</p> <p>ค. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเรียกถามแถว ปล่อยให้ไปทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 2. ครูเรียกถามแถว หัวหน้ากลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ปล่อยให้เข้าชั้นเรียน 	5 นาที

ภาคผนวก ข.

1. ผลการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว

ลำดับที่	กลุ่มควบคุม \bar{X}	กลุ่มทดลองที่ 1 \bar{X}	กลุ่มทดลองที่ 2 \bar{X}
1	15	15	14
2	15	14	17
3	14	16	17
4	17	14	17
5	17	16	17
6	14	13	17
7	17	16	15
8	12	12	13
9	14	11	16
10	15	17	12
11	18	16	17
12	18	16	14
13	11	16	11

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับที่	กลุ่มควบคุม \bar{x}	กลุ่มทดลองที่ 1 \bar{x}	กลุ่มทดลองที่ 2 \bar{x}
14	17	12	16
15	16	16	16
16	13	15	15
17	16	16	17
18	18	16	15
19	16	18	14
20	17	16	15
$\bar{\bar{x}}$	15.50	15.05	15.25
S.D.	2.01	1.82	1.80

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผลการทดสอบทักษะกีฬาบอลเลย์บอลของทั้งสามกลุ่ม

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบทักษะกีฬาบอลเลย์บอลของกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 12
1	11	10	15
2	23	16	13
3	14	9	20
4	14	21	12
5	21	24	21
6	10	3	12
7	2	1	13
8	9	6	12
9	6	8	12
10	7	11	22
11	7	8	14
12	8	19	25
13	10	12	18
14	17	18	27
15	4	18	10

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 12
16	13	4	8
17	11	16	16
18	16	16	17
19	3	2	13
20	21	22	24
\bar{X}	11.35	12.20	16.20
S.D.	6.03	7.04	5.35

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบทักษะกีฬาออลโรลเลอร์สกีของกุ่มทดลองที่ 1

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 12
1	14	22	28
2	12	10	24
3	11	22	23
4	6	6	17
5	14	24	32
6	17	29	22
7	21	12	34
8	13	16	11
9	3	18	12
10	10	10	13
11	17	10	24
12	6	20	25
13	15	27	29
14	4	15	6
15	18	20	27

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 12
16	8	16	24
17	10	16	32
18	2	0	8
19	10	9	9
20	21	28	39
\bar{X}	11.60	16.50	21.95
S.D.	5.66	7.71	9.49

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบทักษะกีฬาบอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 12
1	3	4	14
2	6	6	12
3	8	25	22
4	17	5	8
5	19	20	20
6	11	23	23
7	12	8	12
8	22	15	16
9	10	23	26
10	2	2	1
11	16	22	18
12	6	25	18
13	7	12	7
14	2	5	12
15	18	10	13
16	15	22	23
17	18	14	18
18	9	11	18
19	18	10	17
20	13	9	16
\bar{X}	11.60	13.55	15.70
S.D.	5.12	7.75	6.05

ภาคผนวก ค.

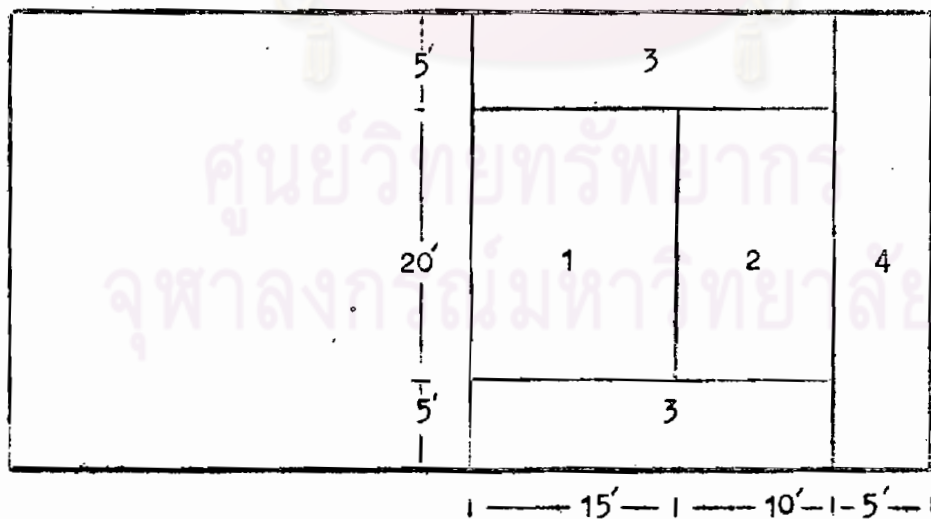
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

ก. แบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ...
แห่งสหรัฐอเมริกา (American Association for Health, Physical Education
and Recreation Volleyball Skill Test)¹
ประกอบด้วยสามข้อทดสอบย่อย ได้แก่

1. แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ สำหรับวัดความสามารถในการ เสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล
ของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 10-18 ปี

อุปกรณ์ประกอบด้วยลูกวอลเลย์บอลและใบบันทึกคะแนน

ภาพที่ 1 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการเสิร์ฟ



¹Barry L. Johnson and Jack K. Nelson. Practical Measurement for
Evaluation in Physical Education, (Minnesota : Burgess Publishing, Co.,

วิธีดำเนินการ

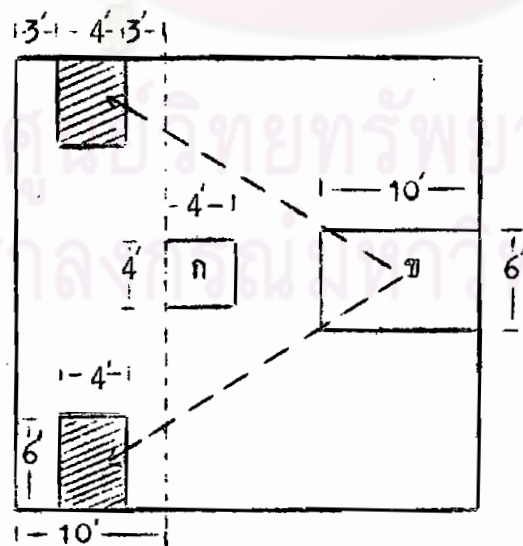
เตรียมสนามโดยที่เส้นเป็นตารางและมีคะแนนแต่ละช่องดังภาพที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบยืนห่างจากตาข่าย 20 ฟุต (ถ้าอายุเกิน 12 ปี เพิ่มระยะห่างเป็น 30 ฟุต) เสริฟลูกลูกวอลเลย์บอลให้ข้ามตาข่ายไปตกกลงในช่องคะแนนของสนาม 10 ลูก

การนับคะแนน ค่าคะแนนได้เท่ากับจำนวนคะแนนที่ลูกวอลเลย์บอลตกลงในช่องคะแนนบนพื้นสนาม ทั้งนี้ลูกบอลต้องไม่ถูกตาข่าย ถ้าตกลงกลางเส้นให้นับคะแนนที่มีค่ามากกว่า คะแนนเต็ม 40 คะแนน

2. แบบทดสอบทักษะการตั้งลูกมือกลาง ใช้วัดความสามารถในการตั้งลูกหรือส่งลูกด้วยสองมือกลางของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 10-18 ปี

อุปกรณ์ ประกอบด้วยลูกวอลเลย์บอล เชือกยาวไม่น้อยกว่า 30 ฟุต เพื่อวัดความกว้างของสนามและในบันทึกคะแนน

ภาพที่ 2 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการตั้งลูกมือกลาง



เชือกซึ่งสูงจากพื้นสนาม 8 ฟุต

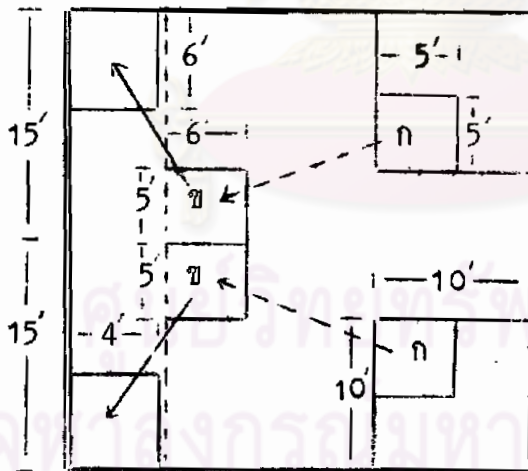
วิธีดำเนินการ

เตรียมสนามโดยให้มีพื้นที่ดังภาพที่ 2 ผู้โยนลูกวอลเลย์บอลยืนอยู่ที่จุด ก. โยนลูกให้ผู้รับการทดสอบซึ่งยืนอยู่ที่จุด ข ตั้งลูกควมเมื่อกลางให้ลูกลอยข้ามเส้นเชือกซึ่งสูงจากพื้นสนาม 8 ฟุต ไปตกในเป้าหมายที่กำหนดไว้หน้าตาข่าย ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้งสลับกันทางชายและทางขวา ลูกที่ตกนอกเป้าหมายหรือถูกตาข่ายหรือถูกเชือก จะไม่ได้รับคะแนน มีคะแนนเต็ม 20 คะแนน

3. แบบทดสอบทักษะการตั้งลูกมือบน ใช้วัดความสามารถในการตั้งลูกหรือส่งลูกควมมือบนของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 10-18 ปี

อุปกรณ์ ประกอบด้วยลูกวอลเลย์บอล เชือกยาวไม่ต่ำกว่า 30 ฟุต เพื่อขึงตามความกว้างของสนาม และใบกัทัก

ภาพที่ 3 สนามที่ใช้ในการทดสอบทักษะการตั้งลูกมือบน



เชือกขึงสูงจากพื้นสนาม 10 ฟุต

วิธีดำเนินการ

เตรียมสนามให้มีพื้นที่ดังภาพที่ 3 ผู้โยนลูกวอลเลย์บอลยืนอยู่ที่จุด ก โยนลูกให้ผู้รับการทดสอบซึ่งยืนอยู่ที่จุด ข ตั้งลูกควมมือบนให้ลูกลอยข้ามตาข่ายซึ่งสูง 10 ฟุตจากพื้นสนามไป

ตกที่เป้าหมายที่กำหนดไว้หน้าตาชาย ทดสอบ 20 ลูก สลับกันทางซ้ายและทางขวา การให้
คะแนนเหมือนแบบทดสอบการทิ้งลูกมื่อกลาง คะแนนเต็ม 20 คะแนน

แบบทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวของ ไอโอวา เบรส

(Iowa-Brace Test)

เป็นแบบทดสอบที่ใช้ทดสอบความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว (Motor Educability) ทั้งชายและหญิง เพื่อกำหนดผู้ใหญ่เรียนแต่ละกลุ่มมีพื้นฐานทางความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวที่เท่ากันในการจัดกลุ่มเพื่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในปี ค.ศ. 1927 เบรส (Brace) เป็นผู้บุกเบิกริเริ่มในการสร้างแบบทดสอบสำหรับวัดความสามารถในการเรียนรู้การเคลื่อนไหว แบบทดสอบประกอบด้วย 20 ข้อทดสอบย่อย ให้คะแนนแบบผ่านไม่ผ่าน ต่อมาแมคคลอย (McCloy) ได้วิเคราะห์แบบทดสอบของ เบรส ประกอบกับแบบทดสอบของคนอื่น ๆ อีกรวม 40 ข้อทดสอบ และได้แยกข้อทดสอบที่ไม่เหมาะสมออกจนในที่สุดเหลือเพียง 21 ข้อทดสอบ ในจำนวนนี้เป็นข้อทดสอบเดิมของเบรส 10 ข้อทดสอบ และเป็นของ ไอโอวา เบรส 10 ข้อทดสอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับการทดสอบแต่ละข้อทดสอบคือ ถ้าปฏิบัติครั้งแรกผ่านให้ 2 คะแนน ครั้งที่ 2 ผ่านให้ 1 คะแนน ถ้าไม่ผ่านเลยจะไม่ได้คะแนน¹

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแบบทดสอบสำหรับชายและหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวม 13 รายการ ทั้งชายและหญิงจะมีข้อทดสอบรวมกัน 7 รายการ ข้อทดสอบเมื่อดังนี้คือ

ข้อทดสอบที่ 1 Grapevine (สำหรับชาย)

1

H. Harrison Clarke, Application of Measurement to Health and Physical Education, 5th Ed. (New Jersey : Prentice-Hall, 1976), p. 237-238.

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบยืนหันเท้าชิดติดกัน ย่อลงไปเหยียดแขนทั้งสองข้างลงระหว่างหัวเข่าอ้อมรอบข้อเท้าไปข้างหลังแล้ววกมาทางคานหนา เอนนิ้วเกยวกันทั้งหมดไว้หน้าข้อเท้า อยู่ในท่านั้นนาน 5 วินาที จะถือว่าไม่ผ่านถ้าผู้ทดสอบล้มหรือไม่สามารถอยู่ในท่านั้นได้ครบ 5 วินาที

ข้อทดสอบที่ 2 Forward-hand-kick Test (สำหรับหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบกระโดดไปข้างหน้า เวียงเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้า ก้มตัวลงเอามือทั้งสองแตะหัวเข่ากอนลงสู่พื้น เขาต้องตั้งในขณะที่ก้มตัวแต่ละปลายเท้า จะถือว่าไม่ผ่านถ้าไม่สามารถแตะปลายเท้าทั้งสองข้างขณะลดย่อยได้ หรือในขณะที่แตะปลายเท้า งอเข่ามากกว่า 45 องศา

ข้อทดสอบที่ 3 Russian dance Test (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ทดสอบนั่งย่อให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหยียดเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า แล้วกระโดดควยเท้าข้างเดียวในท่านั่งย่อ ทำสลับเท้าไปจนโคตข้างละสองครั้ง (ต้องสลับกันทุกครั้ง) สันเท้าหน้าที่ยืดชูออกไปอาจแตะพื้นได้ จะถือว่าไม่ผ่านถ้าเสียการทรงตัวหรือไม่กระโดดสลับเท้ากันทุกครั้ง

ข้อทดสอบที่ 4 Top Test (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติหนึ่งลง วางแขนทั้งสองข้างอยู่ระหว่างขา จับข้อเท้าแล้วเอียงตัวไปทางขวาจนน้ำหนักไปอยู่ที่เข่าขวา แล้วเอียงคอกไปจนน้ำหนักไปอยู่ที่ไหล่ขวาแล้วลงไปด้านหลัง จนกลงไปถึงไหล่ซ้ายและ เข่าซ้ายจนขึ้นนั่งของ ๆ หันหน้าไปทางทิศเดิมก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง จะถือว่าไม่ผ่านถ้ามือหลุดจากข้อเท้าหรือไม่สามารถทำได้ครบรอบสองรอบ

ข้อทดสอบที่ 5 Side leaning rest Test (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบนั่งบนพื้นเรียบ เหยียดขาตรงชิดติดกัน วางมือขวาลงคานหลัง บิดลำตัวไปทางขวาอยู่ในท่าเอนพัก ยกลำตัวขึ้นตั้งน้ำหนักลงบนมือขวาและเท้าขวา แล้วยกแขน

และขาซ้ายขึ้นให้อยู่ในท่านโคจนับถึง 5 จะถือว่าไม่ผ่านถ้าผู้ทดสอบท่าท่าทางไม่ถูกต้อง หรือไม่
สามารถอยู่ในท่านโคจนับถึง 5

ข้อทดสอบที่ 6 Kneel Jump to Feet Test (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบคุกเข่าทั้งสองข้างลงพื้น เขยียดนิ้วเท้าจนหลังเท้าวางราบกับพื้น
เมื่อเริ่มปฏิบัติให้เหยียดแขนไปข้างหน้า แล้วกระโดดขึ้นยืนโดยไม่ให้ตัวกลับไปข้างหลังหรือยื่นบน
ปลายเท้าหรือเสียการทรงตัว จะถือว่าไม่ผ่านถ้าไม่เขยียดปลายเท้าไปและโลตัวเอนกลับมา
ไม่ได้กระโดดหรือไม่มีลักษณะของการกระโดดขึ้น หรือกระโดดขึ้นแล้วไม่สามารถยืนได้เต็ม
ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง

ข้อทดสอบที่ 7 Single Squat Balance Test (สำหรับหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบนั่งย่อตัวให้เท้าส้นเท้าข้างหนึ่ง เขยียดเท้าอีกข้างหนึ่งไป
ข้างหน้าเหนือพื้น มือเท้าเอวและอยู่ในท่านจนับถึง 5 จะถือว่าไม่ผ่านถ้าผู้ทดสอบมือหลุดออก
จากการเท้าเอวหรือเท้าข้างที่เขยียดไปข้างหน้าและถูกพื้นก่อนนับ 5 หรือผู้ทดสอบเสียการทรงตัว

ข้อทดสอบที่ 8 Tree Dips Test (สำหรับชาย)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบนอนคว่ำราบบนพื้นเรียบ งอแขนให้ฝ่ามือวางรายอยู่บนพื้นหน้าอก
แตะกับพื้นให้คั่นแขนขึ้นจนกระทั่งแขนเขยียดเป็นเส้นตรง ทำซ้ำ 3 ครั้ง อย่าให้แขนหรือท้อง
แตะพื้น จะถือว่าไม่ผ่านถ้าไม่ยกร่างกายขึ้นครบ 3 ครั้ง ไม่เอวออกและพื้นหรือร่างกายส่วนอื่น ๆ
แตะพื้น ยกเวนมือ เท้า หรือหน้าอก

ข้อทดสอบที่ 9 Double Heel Click Test (สำหรับชาย)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบกระโดดขึ้นแล้วใช้เท้าตบกันในอากาศ 2 ครั้ง และลงสู่พื้นโดย
ให้เท้าแยกจากกัน จะถือว่าไม่ผ่านถ้าไม่ตบเท้า 2 ครั้ง หรือลงสู่พื้นโดยไม่แยกเท้า

ข้อทดสอบที่ 10 One Foot Touch Head (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบยืนควยเท้าซ้าย ก้มลำตัวไปข้างหน้าและวางมือทั้งสองลงกับพื้น ยกขาขวาริขึ้นไปทางคานหลัง ก้มแตะศีรษะกับพื้นแล้วกลับสู่ตำแหน่งการยืนเดิมโดยไม่เสียการทรงตัว จะถือว่าไม่ผ่านถ้าไม่เอาศีรษะแตะพื้นหรือเสียการทรงตัว

ข้อทดสอบที่ 11 Full Squat Arm Circles (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบนั่งบนเก้าอี้ทั้งสอง ยกแขนขึ้นทางด้านข้าง สูงระดับไหล่หมุนแขนไปมาาระยะทางประมาณ 1 ฟุต ในเวลาเดียวกันให้ขมลำตัวขึ้นลงติดต่อกันโดยนับถึง 10 จะถือว่าไม่ผ่านถ้าเท้าเคลื่อนที่หรือเสียการทรงตัวหรือแตะพื้นควยส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ยกเว้นเท้า หรือไม่เคลื่อนแขนเป็นวงกลมและไม่ขมลำตัวขึ้นลง

ข้อทดสอบที่ 12 Half Turn Jump Left Foot Test (สำหรับชายและหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบยืนแบบพนักควยเท้าข้างซ้ายแล้วกระโดดหมุนตัวไปทางซ้ายให้ได้ครึ่งรอบ 1 ครั้งจะถือว่าไม่ผ่านถ้าเสียการทรงตัวหรือไม่หมุนตัวครบหนึ่งรอบ หรือแตะพื้นควยเท้าขวา

ข้อทดสอบที่ 13 Side Kick Test (สำหรับหญิง)

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดสอบเหยียดขาซ้ายไปทางซ้าย กระโดดขึ้นควยเท้าขวา และเท้าทั้งสองในอากาศและลงสู่พื้นโดยให้เท้าแยกจากกัน เท้าจะต้องแตะกันทางด้านซ้ายของไหล่ซ้ายจะถือว่าไม่ผ่านถ้าเท้าไม่แตะกันในอากาศหรือไม่แตะกันทางด้านซ้ายของไหล่ซ้าย หรือลงสู่พื้นโดยเท้าไม่แยกกัน¹

¹Charles H. McCloy, and Norma D. Young. Test and Measurement in Health and Physical Education, 3d Ed. (New York : Appleton-Century-Crofts, 1954), p.87-91.

วิธีการทดสอบ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว ชาย 2 แถว หญิง 2 แถว
2. ให้แต่ละแถวยื่นให้ตรงคู่ ให้แถวแรกเป็นแถว เอ อีกแถวหนึ่งเป็นแถว บี

ในขณะที่ทำการทดสอบให้อีกแถวหนึ่งคอยสำรวจการปฏิบัติของคู่แล้วให้คะแนน

3. ให้กลุ่มเอ ทดสอบ 5 แบบทดสอบแรก กลุ่มบีให้คะแนน
4. ให้กลุ่มบี ทดสอบ 5 แบบทดสอบแรก กลุ่มเอให้คะแนน
5. ให้กลุ่มบี ทดสอบ 5 แบบทดสอบหลัง กลุ่มเอให้คะแนน
6. ให้กลุ่มเอ ทดสอบ 5 แบบทดสอบหลัง กลุ่มบีให้คะแนน

รายการแบบทดสอบที่จะทดสอบมีดังนี้

แบบทดสอบสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชาย		หญิง	
แบบทดสอบแรก	แบบทดสอบหลัง	แบบทดสอบแรก	แบบทดสอบหลัง
10	5	5	10
8	1	11	12
12	11	13	2
4	6	4	6
9	3	3	7

ค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบได้รับการสนับสนุนจากข้อค้นพบดังนี้คือ¹

¹
Ibid, p.86.

1. มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบทดสอบกับกรีฑาประเภทลาน เมื่อความแข็งแรง ความเร็วและรูปร่าง วุฒิภาวะคงที่
2. จากการศึกษาในนักเรียนหญิงจำนวน 155 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .95
3. จากการศึกษาในนักเรียนชายระดับเกรด 8, 9, 10 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .88 ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .60



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ เบื้องต้นทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การหาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร¹

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

\bar{X} หมายถึงค่าเฉลี่ย

X หมายถึงคะแนนจากการทดสอบ

$\sum X$ หมายถึงผลรวมของคะแนนจากการทดสอบ

N หมายถึงจำนวนของคะแนน

2. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร²

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

S.D. หมายถึงส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ หมายถึงผลรวมของคะแนนจากการทดสอบ

¹ ประคอง กรณสุต, สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู, พิมพ์ครั้งที่ 5. (พระนคร : โรงพิมพ์ไฉววัฒนาพานิช, 2520), หน้า 40.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 51.

$\sum X^2$ หมายถึงผลรวมของคะแนนยกกำลังสอง
 N หมายถึงจำนวนของคะแนน

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) โคบีไชวี¹

Source	SS	df	MS	F
Between Group	$\sum_{j=1}^J N (\bar{X}_j - \bar{X}_{..})^2$	J-1	$SS_b / J-1$	MS_b / MS_w
Within Group	$\sum_{j=1}^J \sum_{i=1}^N (X_{ij} - \bar{X}_j)^2$	J(N-1)	$SS_w / J(N-1)$	
Total	$\sum_{j=1}^J \sum_{i=1}^N (X_{ij} - \bar{X}_{..})^2$	JN-1		

df หมายถึงชั้นแห่งความเป็นอิสระ
 SS หมายถึงผลบวกของค่าเบี่ยงเบนเฉลี่ยยกกำลังสอง
 MS หมายถึงค่าเฉลี่ยของส่วนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง

¹ Gene V. Glass and Julian C. Stanley, Statistical Methods in Education and Psychology, (Englewood Cliffs, New Jersey : Prentics-Hall, 1970), p. 358-360.

F	หมายถึงอัตราส่วนวิกฤติ
J	หมายถึงจำนวนกลุ่ม
N	หมายถึงจำนวนผู้รับการทดสอบแต่ละกลุ่ม
X	หมายถึงค่าเฉลี่ย

4. การทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ตามวิธีของคูเก¹

$$T = (q \alpha ; r \cdot N - r) \sqrt{MS_E / n}$$

q	หมายถึงอัตราส่วนวิกฤติ (ค่าที่เปิดจากตาราง)
α	หมายถึงระดับความมีนัยสำคัญ
r	หมายถึงจำนวนกลุ่มการทดลอง
N	หมายถึงจำนวนของผู้ทดสอบทั้งหมด
n	หมายถึงจำนวนของผู้ทดลองแต่ละกลุ่ม
MS_E	หมายถึงความคลาดเคลื่อนส่วนที่เหลือ (ได้จากการคำนวณ)

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹Jerome C. Weber and David R. Lamb, Statistics and Research in Physical Education, (Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1970), p.110.

ประวัติผู้เขียน

นายจำลอง ทะคำสอน เกิดเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2491 ที่อำเภอองอาจ จังหวัดลำปาง วุฒิการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต สถานศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2515 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ระดับ 4 ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย