

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2524.

กิติพงษ์ เทียนตระกูล. ผลของการสอนทักษะกีฬาที่มีต่ออึดมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

คณิต ฤทธิรอด. การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตน และการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.

คัตนางค์ มณีสรี, สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. อิทธิพลของพ่อแม่ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปณิธานทางการศึกษาและอึดมโนทัศน์ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

จุไรรัตน์ เปรมัชเชียร. การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512

เชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์. การเปรียบเทียบประสิทธิผลการสอนนิชาวอลเลย์บอลระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ดาร์ส ดาราศักดิ์. การเปรียบเทียบผลการสอนนิชาวอลเลย์บอล โดยวิธีสอนแบบค้นคว้าและแก้ปัญหา กับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

ถิรนนท์ แก่นจันทน์หอม. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับอึดมโนทัศน์ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.

บุญเรียง ขจรศิลป์. สถิติวิจัย 1. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ็น. การพิมพ์, 2539.

เบญจมาศ โพธิ์น้อย. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์  
ระหว่างบุคคลกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานพัฒนาชนบทของ  
เจ้าหน้าที่พัฒนาชนบทระดับตำบล ในจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

พรรณทิพย์ เกกะนันท์. การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น.  
วารสารครุศาสตร์ 5. (สิงหาคม – กันยายน 2516): 64 – 69.

พรรณวิภา ถาวรประเสริฐ. ผลของการใช้กลุ่มบำบัดแบบระดับประคองที่มีต่อ  
อัตมโนทัศน์และการติดยาเสพติดของผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาล  
ธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

พรรณณี ช. ทนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์การพิมพ์, 2528.

พิชิต ภูติจันทร์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2535.

พิทักษ์ ศรชัย. ผลของการฝึกอัตมโนทัศน์ของนักกีฬาโดยใช้กระบวนการ Sensitivity  
Training. ปริญญาโทมหาบัณฑิต ศศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์, 2535.

ไพฑูรย์ วัจนสุนทร. ผลการสอนแบบแยกส่วนกับการสอบแบบรวมส่วนที่มีผลสัมฤทธิ์  
ในการเรียนวอลเลย์บอล. ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2532.

มาลี เพ็ชรชะ. การวิเคราะห์องค์ประกอบแห่งตน. ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2535.

ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ. ผลของการสอนวิชาพลศึกษา – กระบี่ ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ. รายงานการวิจัย  
กรุงเทพมหานคร: 2541. (อัดสำเนา).

รัตนา มาศเกษม. การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และปัจจัยบางประการ  
กับการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคลมบ้าหมู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

ศิริบูรณ์ ศรีทานันท์. อัดมโนภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี.

ปริญญามหาบัณฑิต ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.

ศึกษาธิการ, กระทรวง, กรมวิชาการ. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2532.

สถาพร รัตนสกุล. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ของนักเรียนที่มี

ความสามารถทางกลไกต่างกัน. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.

สมจิตต์ อุประสงค์. ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มก่อนอัดมโนทัศน์ของวัยรุ่น.

วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2535.

สมศรี ฉัตรวัฒนา. การสร้างแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญามหาบัณฑิต กศ.ม.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2535. (อัดสำเนา).

สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. แผนพัฒนาการศึกษา

แห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพมหานคร, 2540.

สุชาติ โสมประยูร. การบริหารสุขศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุธีรพันธ์ กรลักษณ์ และคณะ. การพัฒนาตนเอง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศิวกพร, 2528.

เสริมพงษ์ ศิริสุขเจริญพร. ผลของการสอนทักษะกีฬาบอลเลย์บอลที่มีต่ออัดมโนทัศน์

ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

## ภาษาอังกฤษ

Ausube, D.P. School leaning. New York: Holt Rinehart and Winston, 1959.

Bell, B.L. Sennorimotor learning. California: Goodyear 1970; 105 – 106.

Fitts, W.H. Manual for the tennessee self – concept. Tennessee: Nashville,

Counselor recording and test, 1965.

Hurlock, E.B. Child development. 6 th cd. Tokyo: Mcgraw – Hill, 1978.

- Hurlock, E.B. *Personality development*. New York: Mc Graw – Hill Book, 1974.
- Jersild, A.T. *The psychology of adolescent*. New York: Mc Millan 1963.
- Kendler, H.H. *Basic psychology*. New York: Appleton Centerry – Grofts, 1968.
- Lindzey and Hall. *Thories of personalily primary source and research*. New York: John Wiley and Sons, 1965.
- Marsh, H.W., Holmes, I.W.M. Multidimensional self – concept: construct validation of responses by children. *American Educational Research Journal* 27 (Spr. 1990): 89 –117.
- Piers, E.V. Dale E.H. Age an other correlations of self – concept in children, *Journal Educational Psychological*. April, 1964.
- Reeder. K.R. Effectiveness of the mutidimensional self – concept scale: Its developmental usage self – concept, fifth – grade, eighth – grade, twelfth – grade Arizona state University Dissertation **Abstracs International** (1998) No. I9828209.
- Roger, C.R. *Client – centered therapy*. Boston: Houghtom Miffin, 1951.
- Schendel. J. Psychological differences between athletes and non participants in athtetic at three educational levels, *Research Quarterly*, 36 (1965), 56 – 67.
- Shestopal, A.L. Phychological effects of physical exercise and yoga college students, self – concept University of Massachusetts Dissertation **Abstracs International** (1998) No. I9841923.
- Winhall, W.R. *An Investigation of the effects of a self – concept program at the elementary school Level*. Masters Thesis, California State University, Dissertation Abstracs International (1995) No. I1362401.
- Wiyilie, R.C. *Handbook of pesonality theories and research*. Chicago: Romk McNally, 1968.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ         | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย   |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย   |
| 3. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย  | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย   |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์       | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร |
| 5. นางสาวสุนงษา วงษ์สวัสดิ์                  | อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนประถมนนทรี                               |

## ภาคผนวก ข

## แบบสำรวจอัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำแนะนำ โปรดอ่านข้อความเหล่านี้ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ซึ่งตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบของนักเรียน ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด และจะเก็บไว้เป็นความลับใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่สุด และขอให้ ตอบทุกข้อด้วย

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
1.	ฉันมักฝ่าฝืนและทำผิดกติกาเมื่อครูไม่เห็น		
2.	ฉันเรียนรู้ทักษะกีฬาที่ครูสอนได้เร็ว		
3.	ฉันเคยอาสาช่วยครูเก็บอุปกรณ์การเรียน		
4.	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อจับคู่กับเพื่อนต่างเพศในการเรียนกิจกรรม เข้าจังหวะ		
5.	เพื่อน ๆ มักคอยหาเรื่องต่อว่าฉันบ่อย ๆ		
6.	ฉันต้องการเล่นกีฬาเก่งหลาย ๆ ประเภท		
7.	ฉันจะตำหนิเพื่อนเสมอ เมื่อเขาเล่นกีฬาไม่ดี		
8.	ฉันมักศึกษา และคิดยุทธวิธีแก้ไขในการแข่งขันได้ดี		
9.	ฉันเป็นผู้นำในการเล่นเกม กีฬาต่าง ๆ		
10.	ฉันออกไปนำอบอุ่นร่างกายหน้าชั้นเรียนด้วยความมั่นใจ		
11.	เพื่อนมักเลือกให้ฉันอยู่ร่วมทีมเดียวกับเขา		
12.	ฉันพอใจที่จะเป็นผู้ดู มากกว่าผู้เล่นกีฬา		
13.	ฉันเป็นคนรุ่มร่าม ทำอะไรผิดพลาดเสมอ		
14.	เพื่อน ๆ ชอบมาขอความคิดเห็นจากฉัน		
15.	ฉันชอบศึกษากีฬา และกติกาใหม่ ๆ		
16.	ฉันรู้สึกอายเมื่อตีลูกบอลไม่ได้		
17.	เพื่อน ๆ ไม่เคยสนใจในความคิดเห็นของฉัน		

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
18.	ฉันเบื่อกีฬาที่จะฝึกซ้อมทักษะกีฬาบ่อย ๆ		
19.	ฉันเป็นคนพูดจาสุภาพอ่อนหวาน		
20.	ฉันมักลืมทักษะกีฬาที่เรียนมาแล้ว		
21.	ฉันปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ยาก		
22.	ฉันจะเล่นกีฬาให้ดีที่สุด แม้จะรู้ว่าแพ้ก็ตาม		
23.	ฉันไม่เคยได้รับเลือกจากเพื่อนให้เป็นผู้นำบ้างเลย		
24.	ฉันรู้สึกภูมิใจ เมื่อเพื่อนชมว่าฉันเล่นกีฬาเก่ง		
25.	ฉันจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่ชนะด้วยความจริงใจ		
26.	ฉันมักใช้เวลา นานกว่าคนอื่น ในการฝึกทักษะแต่ละอย่างให้ได้ดี		
27.	ฉันไม่ค่อยยอมรับการแสดงความคิดเห็นของคนอื่น		
28.	ฉันกลัวเพื่อนจะว่าถ้าฉันทำคะแนนของทีมเสียไป		
29.	ฉันมีเพื่อนมากมายหลายคน		
30.	ฉันไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษา		
31.	ฉันเชื่อฟังและปฏิบัติตามที่ครูบอกเสมอ		
32.	ฉันไม่เคยได้เป็นหัวหน้าทีมแข่งขันกีฬา		
33.	ฉันฝึกทักษะด้วยความมั่นใจเสมอ		
34.	ฉันรู้สึกตื่นเต้นทุกครั้งที่จะต้องลงเล่นกีฬา		
35.	ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว		
36.	ในการแข่งขันทุกครั้ง ฉันต้องการชนะมากกว่าแพ้		
37.	ฉันจะฟ้องครูเสมอเมื่อมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน		
38.	ฉันเคยได้รับคำชมเชยจากครู		
39.	ฉันเป็นคนที่เพื่อน ๆ ไว้วางใจในการขอคำปรึกษา		
40.	เมื่อฉันไม่เข้าใจที่ครูสอน ฉันไม่กล้าถามกลัวว่าครูจะดุ		
41.	ฉันมักเป็นที่สนใจของคนอื่น ๆ		
42.	เมื่อโตขึ้นฉันอยากเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง		



ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
43.	ฉันไม่รู้สึกรวิตกกังวลเลยเมื่อจะต้องทดสอบทักษะกีฬา		
44.	ฉันเป็นตัวแทนของห้องในการแข่งขันกีฬา		
45.	ฉันมักทำให้เพื่อน ๆ สนุกสนาน		
46.	เพื่อนร่วมชั้นมองฉันเป็นตัวตลก		
47.	ฉันไม่ค่อยพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉันเลย		
48.	ฉันชอบชวนเพื่อนคุยขณะที่ครูกำลังสอน		

## รายละเอียดของแบบสำรวจอัตมโนทัศน์

แบบสำรวจอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแยกองค์ประกอบตามแนวคิดของ เพียร์และแฮร์ริส (Piers and Harris, 1964) แปลโดย จุไรรัตน์ เปรมขเรีัยร ซึ่งมีองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ 6 องค์ประกอบ และข้อความที่เป็นทั้งในด้านบวกและด้านลบ โดยทั้ง 2 ด้านจะมีจำนวนข้อเท่ากัน ดังนี้

### องค์ประกอบที่ 1 พฤติกรรม (Behavior)

1. ฉันมักฝ่าฝืนและทำผิดกติกาเมื่อครูไม่เห็น (-)
2. ฉันจะตำหนิเพื่อนเสมอ เมื่อเขาเล่นกีฬาไม่ดี (-)
3. ฉันเป็นคนรุ่มร่าม ทำอะไรผิดพลาดเสมอ (-)
4. ฉันเป็นคนพูดจาสุภาพอ่อนหวาน (+)
5. ฉันจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่ชนะด้วยความจริงใจ (+)
6. ฉันเชื่อฟัง และปฏิบัติตามที่ครูบอกเสมอ (+)
7. ฉันจะฟ้องครูเสมอเมื่อมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน (-)
8. ฉันมักชวนเพื่อนคุยขณะที่ครูกำลังสอน (-)

### องค์ประกอบที่ 2 สติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน (Intellectual & Status)

1. ฉันเรียนรู้ทักษะกีฬาที่ครูสอนได้เร็ว (+)
2. ฉันมักศึกษา และคิดยุทธวิธีแก้ไขในการแข่งขันได้ดี (+)
3. เพื่อน ๆ ชอบมาขอความคิดเห็นจากฉัน (+)
4. ฉันมักลืมหักทักษะกีฬาที่เรียนมาแล้ว (-)
5. ฉันมักใช้เวลานานกว่าคนอื่นในการฝึกทักษะแต่ละอย่างให้ได้ดี (-)
6. ฉันไม่เคยได้เป็นหัวหน้าทีมแข่งขันกีฬา (-)
7. ฉันเคยได้รับคำชมเชยจากครู (+)
8. ฉันเป็นตัวแทนของห้องในการแข่งขันกีฬาสี (+)

องค์ประกอบที่ 3 รูปร่างลักษณะและคุณลักษณะ (Physical Appearance & Attributes)

1. ฉันเคยอาสาช่วยครูเก็บอุปกรณ์การเรียน (+)
2. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นเกม กีฬาต่าง ๆ (+)
3. ฉันชอบศึกษากีฬา และกติกาใหม่ ๆ (+)
4. ฉันปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ยาก (-)
5. ฉันไม่ค่อยยอมรับการแสดงความคิดเห็นของคนอื่น (-)
6. ฉันฝึกทักษะด้วยความมั่นใจเสมอ (+)
7. ฉันเป็นคนทีเพื่อน ๆ ไว้วางใจในการขอคำปรึกษา (+)
8. ฉันมักทำให้เพื่อน ๆ สนุกสนาน (+)

องค์ประกอบที่ 4 ความวิตกกังวล (Anxiety)

1. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อจับคู่กับเพื่อนต่างเพศในการเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะ (-)
2. ฉันออกไปนำอุปกรณ์ร่างกายหน้าชั้นเรียนด้วยความมั่นใจ (+)
3. ฉันรู้สึกอายเมื่อถูกลบชื่อไม่ได้ (-)
4. ฉันจะเล่นกีฬาให้ดีที่สุด แม้ว่าจะรู้ว่าแพ้ก็ตาม (+)
5. ฉันกลัวเพื่อนจะว่าถ้าฉันทำคะแนนของทีมเสียไป (-)
6. ฉันตื่นเต้นทุกครั้งที่จะต้องลงเล่นกีฬา (-)
7. เมื่อฉันไม่เข้าใจที่ครูสอน ฉันไม่กล้าถามกลัวว่าครูจะดุ (-)
8. ฉันไม่รู้สึกวิตกกังวลเลยเมื่อจะต้องทดสอบทักษะกีฬา (+)

องค์ประกอบที่ 5 ความเป็นคนน่านิยม (Popularity)

1. เพื่อน ๆ มักคอยหาเรื่องต่อว่าฉันบ่อย ๆ (-)
2. เพื่อนมักเลือกให้ฉันอยู่ร่วมทีมเดียวกับเขา (+)
3. เพื่อน ๆ ไม่เคยสนใจในความคิดเห็นของฉัน (-)
4. ฉันไม่เคยได้รับเลือกจากเพื่อนให้เป็นผู้นำบ้างเลย (-)
5. ฉันมีเพื่อนมากมายหลายคน (+)
6. เพื่อนร่วมชั้นมองฉันเป็นตัวตลก (-)
7. ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว (-)
8. ฉันมักเป็นที่สนใจของคนอื่น ๆ (+)

องค์ประกอบที่ 6 ความสุขและความพอใจ (Happiness and Satisfaction)

1. ฉันต้องการเล่นกีฬาเก่งหลาย ๆ ประเภท (+)
2. ฉันพอใจที่จะเป็นผู้ดู มากกว่าผู้เล่นกีฬา (-)
3. ฉันเบื่อกที่จะฝึกซ้อมทักษะกีฬามาก ๆ (-)
4. ฉันรู้สึกภูมิใจ เมื่อเพื่อนชมว่าฉันเล่นกีฬาเก่ง (+)
5. ฉันไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษา (-)
6. ในการแข่งขันทุกครั้ง ฉันต้องการชนะมากกว่าแพ้ (-)
7. เมื่อโตขึ้นฉันอยากเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง (+)
8. ฉันไม่ค่อยพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉันเลย (-)

(+) ข้อความในด้านบวก

(-) ข้อความในด้านลบ

การให้คะแนน

แต่ละข้อความมีคำตอบเพียง 2 คำตอบ คือ จริงและไม่จริง ถ้าเป็นคำตอบที่แสดงว่าบุคคลนั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทางด้านดีข้อนั้นจะได้ 1 คะแนน และคำตอบใดที่แสดงว่าบุคคลนั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองไปในทางไม่ดี ข้อนั้นจะได้ 0 คะแนน

## ภาคผนวก ค

แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาของ  
แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร (2537) ประกอบด้วย 2 รายการ ดังนี้

## 1. การเสิร์ฟ

ความมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟ  
อุปกรณ์และสถานที่

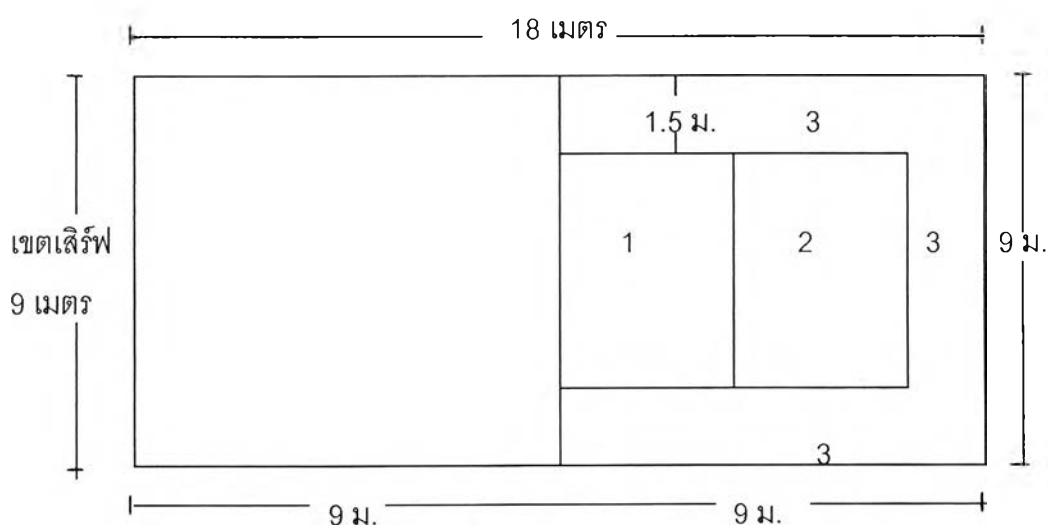
1. สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐานพร้อมตาข่ายสูง 2 เมตร
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 6 ลูก
3. ไบบันทึกรายการ

## วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ เสิร์ฟด้วยมือบนหรือมือล่างก็ได้ในเขต ให้ ลูก  
วอลเลย์บอลข้ามตาข่ายไปตกยังฝั่งตรงข้าม ติดต่อกัน 5 ครั้งแล้วได้คะแนนตามแผนผัง ถ้า  
เสิร์ฟลงกลางเส้นให้นับคะแนนเขตคะแนนน้อย

## วิธีการให้คะแนน

รวมคะแนนที่เสิร์ฟลงตามเขตต่าง ๆ จากการเสิร์ฟ 5 ครั้ง



## 2. การตีกระทบฝาผนัง

ความมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความสามารถในการ  
อุปกรณ์และสถานที่

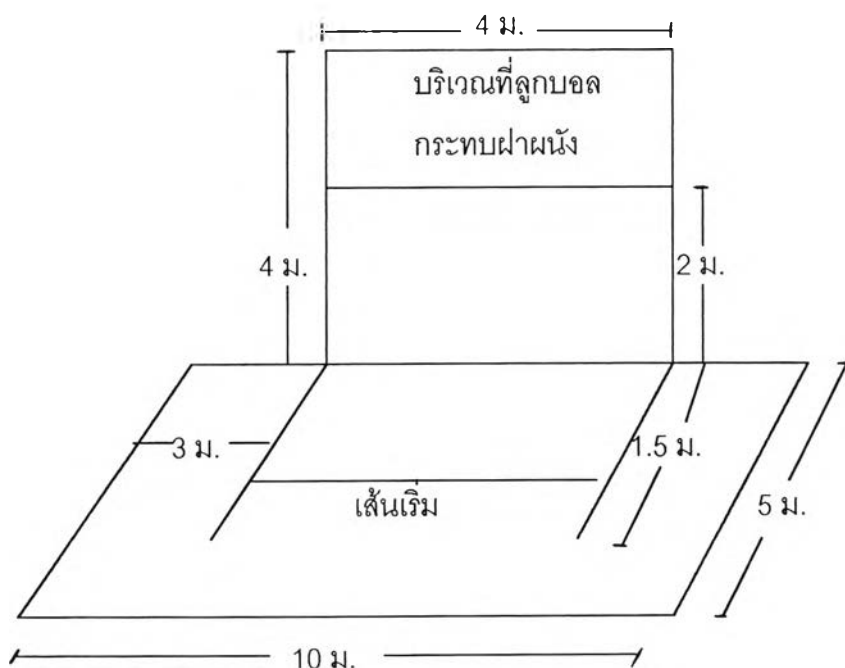
1. ผนังหรือกำแพงคอนกรีตเรียบสูง 4 เมตร กว้าง 4 เมตร
2. ลูกบอลเลย์บอลเบอร์ 4 จำนวน 1 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ไบบันทึกรายการ
5. บริเวณการทดสอบพื้นเรียบห่างจากผนัง 5 เมตร

### วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนถือลูกบอลเลย์บอลอยู่หลังเส้นเริ่มหันหน้าเข้า  
ผนัง เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้โยนลูกบอลไปที่ผนังแล้ว เริ่มตีลูกกระทบฝาผนังติดต่อกัน  
ถ้าลูกบอลออกนอกการควบคุม ให้จับบอลมาโยนไปที่ผนังแล้วตีต่อพร้อมทั้งนับจำนวนต่อไป โดย  
ในการตีจะต้องยืนอยู่ห่างจากผนังหลังเส้นเริ่มระยะ 1.5 เมตร และตีไปกระทบผนังให้สูงจากพื้น  
เหนือเส้นระยะ 2 เมตร ภายในเวลา 30 วินาที ให้ได้จำนวนมากที่สุด

### วิธีการให้คะแนน

นับจำนวนครั้งที่ตีลูกกระทบฝาผนังได้ภายในเวลา 30 วินาที ตีได้ 1 ครั้ง  
เท่ากับ 1 คะแนน



## ภาคผนวก ง

### แผนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่ออรรถมนต์ทัศนคติของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลเป็นทีม

เพื่อให้นักเรียนดูกีฬาเป็น รู้กติกา วิธีการเล่นที่ถูกต้อง

#### เนื้อหา

1. การเคลื่อนที่เบื้องต้นของการเล่นวอลเลย์บอล
  - การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม
  - การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง ข้างหน้า และข้างหลัง
2. การเล่นลูกมือล่าง
  - การประสานมือ
  - การตีลูก
  - การเคลื่อนที่เล่นลูก
  - การเล่นลูกมือล่างข้ามตาข่าย
3. การเสิร์ฟลูกมือล่าง
  - การยืน
  - การเหวี่ยงแขนตีลูก
  - ลักษณะมือในการตี
4. กติกาและการเล่นเป็นทีม
5. การแข่งขันวอลเลย์บอล

#### อุปกรณ์

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. ตาข่ายวอลเลย์บอล
3. สนามวอลเลย์บอล

## แผนการสอนที่ 1

### การเคลื่อนที่เบื้องต้นของการเคลื่อนที่วอลเลย์บอล (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. สามารถเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว
2. มีทักษะการทรงตัวที่ถูกต้อง

#### เนื้อหา

1. การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม
  - การวางเท้า
  - ลักษณะของแขน
  - ลำตัวและสายตา
2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการเคลื่อนที่วอลเลย์บอล
  - ด้านหน้า ด้านหลัง
  - ด้านซ้าย ด้านขวา

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญในการเคลื่อนที่เบื้องต้น สำหรับผู้ที่

#### เรียนนิสิตวอลเลย์บอล

3. นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ขยายแถวให้มีระยะต่อระยะเดียว 2 ช่องแขน ครูให้สัญญาณนักเรียนเคลื่อนที่ไปทางซ้าย – ขวา ข้างหน้า และถอยหลัง สลับกันหลาย ๆ ครั้ง โดยใช้สัญญาณนกหวีด
4. นักเรียนช่วยกันสรุปการเคลื่อนไหวที่ดี และท่าทางที่ถูกต้อง ควรเป็นอย่างไร เช่น
  - การยืนจะต้องยืนด้วยปลายเท้า
  - ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย สองมืออยู่ระดับอก หน้ามองตรง
  - การเคลื่อนไปทิศทางใด ใช้วิธีลากเท้าหน้าและอีกเท้าหนึ่งลากตาม
  - การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า หรือถอยหลังให้ใช้เท้าซ้ายใดข้างหนึ่งเป็นเท้านำ
5. ให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล โดยเข้าแถวตอน 4 แถว แต่ละแถวห่างกัน 2 เมตร คนท้ายแถว ถือลูกบอล เริ่มแข่งขันโดยคนถือลูกบอลวิ่งซิกแซกอ้อมคนที่อยู่หน้าไปจนถึงหัวแถว ส่งลูกบอลเหนือศีรษะ กลับไปข้างหลัง โดยไม่หันหลัง จนถึงคนสุดท้าย ก็ทำเช่นเดียวกับคนแรก แถวใดเสร็จก่อนชนะ



6. นักเรียนร่วมกันอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ

7. สุขปฏิบัติ

### สื่อการเรียน

1. ลูกบอล
2. เครื่องให้สัญญาณ
3. สนามที่มีพื้นเรียบ

### วิธีวัด

1. สังเกต ความสนใจ และความพร้อมเพรียงในการฝึก
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ ท่าทางและการทรงตัวที่ถูกต้อง

## แผนการสอนที่ 2

### การเล่นลูกสองมือล่าง (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. สามารถตั้งลูกสองมือล่างได้
2. เล่นลูกสองมือล่างตามจำนวนครั้งที่ต้องการ

#### เนื้อหา

##### การประสานมือตั้งลูก

1. ยื่นเท้าแยกห่างกันพอสมควร เท้าจะขนานหรือยื่นลักษณะเท้าหน้า – เท้าตามก็ได้  
ก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า ศอกงอเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันระดับเอว
3. เหยียดมือขึ้นโดยสูงไม่เกินระดับอก
4. บริเวณที่ลูกจะโดนมือ คือ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองที่ประสานกันระดับข้อมือของนิ้วหัวแม่มือที่ประสานกัน จะต้องให้ขนานกับพื้น หรือเฉียงออกไปข้างหน้า

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. แบ่งนักเรียนออกเป็นวงกลมวงละ 8 คน ยืนในท่าเตรียม มือทั้งสองประสานกัน  
ย่อเข้าโดยสมมุติว่าลูกบอลกำลังจะตกถึงมือ เมื่อครูให้สัญญาณก็ให้เหยียดมือขึ้น ทำหลาย ๆ  
ครั้ง จากนั้นจึงเปลี่ยนให้นักเรียนเคลื่อนออกไป 2 – 3 ก้าว แล้วจึงเหยียดมือขึ้น เหมือนลักษณะ  
การตีลูกที่อยู่ห่างตัว
3. ให้นักเรียนแต่ละวงกลม เล่นลูกมือล่าง โดยให้คนหนึ่งยืนอยู่ตรงกลาง โยนลูกบอล  
ให้เพื่อที่อยู่รอบวงเป็นวิถีโค้ง โดยเล่นลูกมือล่างทีละคน จนครบคนละ 5 ครั้ง
4. นักเรียนและครูช่วยกันอภิปราย ถึงวิธีการเล่นลูกมือล่างที่ถูกต้อง ดังนี้
  - เคลื่อนที่ไปหาลูกให้ทัน ตามองลูกบอล
  - พยายามจัดมือที่ประสานให้ขนานกับพื้นเพื่อให้ลูกบอลลอยขึ้นตรง ๆ และ  
เฉียงหน้ามือเล็กน้อย เพื่อให้ลูกบอลพุ่งไปข้างหน้า
  - การเหยียดมืออย่าแรงจนเกินไป

5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีแก้ไขปัญหานั้น ๆ

6. สุขปฏิบัติ

### สื่อการเรียน

1. ลูกบอลเลย์บอล
2. เครื่องให้สัญญาณ
3. สนามที่มีพื้นเรียบ

### วิธีวัดผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจฝึก
2. ตรวจผลการปฏิบัติ โดยสามารถตั้งลูกมือล่าง และเล่นลูกมือล่างได้อย่างน้อย 2 ครั้งจากการได้

### แผนการสอนที่ 3 การเล่นลูกมือน้อยอยู่กับที่และเคลื่อนที่ (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. สามารถรับ และส่งลูกไปหาผู้เล่นคนอื่น โดยตนเองอยู่กับที่
2. สามารถรับและส่งลูกไปหาผู้เล่นคนอื่นได้ด้วยตนเองต้องเคลื่อนที่

#### เนื้อหา

1. การรับลูกมือน้อยขณะอยู่กับที่
2. การรับส่งลูกมือน้อยขณะเคลื่อนที่

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นลูก ได้แก่การเล่นที่มาตรงตัวการเล่นลูกที่มาทางซ้ายหรือขวา การเล่นลูกที่ตกห่างไปข้างหน้า และลูกที่เลยไปด้านหลัง
3. ฝึกการเล่นลูกมือน้อยอยู่กับที่ โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน ทำเป็นวงกลมระยะเดียวห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขน คนที่ยืนอยู่รอบวงกลมคนหนึ่งถือลูกบอลโดนลูกวิถีโค้งไปให้ผู้ที่อยู่ตรงข้าม ผู้รับลูกจะต้องได้ลูกมือน้อยกลับมายังผู้โยน หรือผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง อาจจะเป็นด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ให้ตรงตัวผู้เล่น และผู้เล่น เล่นลูกต่อไปจนกว่าลูกจะตกสู่พื้นจึงเริ่มใหม่
4. ฝึกเล่นลูกมือน้อยด้วยการเคลื่อนที่ แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างระหว่างแถว 4 เมตร ระยะเดียว 2 ช่วงแขน ให้คนหัวแถวของแถวหนึ่ง โยนลูกไปให้แถวตรงข้าม การโยนนั้นอาจจะตรงตัวหรือไม่ก็ได้ แต่ต้องไม่ห่างจนเกินไป เมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามรับลูกได้ให้ส่งกลับมายังแถวที่โยนให้คนถัดไปลักษณะนี้ผู้เล่นทุกคนในแถวต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปรับลูก ซึ่งอาจมาด้านซ้าย - ขวา ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ จากระยะที่กำหนดให้ฝึกเล่นจนครบ 3 - 4 รอบ
5. นักเรียนและครูช่วยกันอภิปรายถึงการรับลูกจากการส่งให้กันและถูกต้อง
6. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ
7. สุขปฏิบัติ

### สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด หรือเครื่องให้สัญญาณ
2. ลูกวอลเลย์บอล

### วิธีวัดผล

1. สังเกต ความสัมพันธ์ขณะการฝึกเป็นกลุ่ม
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ การรับ – ส่งลูกไปยังผู้เล่นอื่นได้ และสามารถเคลื่อนที่ไป

รับลูกและส่งต่อไป

## แผนการสอนที่ 4

### การเล่นลูกมือน้อย-รับ-ส่งลูกตามจุดที่กำหนด (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. เคลื่อนที่ไปรับลูกมือน้อยตามจุดที่กำหนดให้
2. ส่งลูกมือน้อยไปยังทิศทางที่กำหนดให้ได้
3. เล่นลูกมือน้อยภายในกลุ่มติดต่อกันหลายครั้ง

#### เนื้อหา

1. การเคลื่อนที่ไปรับลูก
2. การส่งลูกตามจุดที่กำหนด

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 4 เมตร ระยะต่อภายในแถว 4 ตัว คนหัวแถวของแต่ละคน ก้าวไปข้างหน้า 8 ก้าว หันหน้าเข้าหาแถวของตน ถือลูกบอลไว้
  3. คนที่ถือลูกบอล โยนลูกบอลให้คนหัวแถวเป็นวิถีโค้ง โดยจะโยนไปข้างหน้าข้างหลัง ด้านซ้าย หรือด้านขวาของผู้รับ ผู้รับจะต้องเคลื่อนที่ไปรับลูก มือน้อยแล้วส่งกลับไปยังผู้ส่งให้ได้ เมื่อส่งลูกไปหาผู้โยนแล้ว ให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้โยน ทำจนครบทุกคน แล้วให้คนที่ส่งไปต่อท้ายแถวคนแรก เปลี่ยนเป็นผู้โยนบ้าง สลับเปลี่ยนกันไป จนครบทุกคน
  4. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการเคลื่อนที่ไปรับลูกได้ถูกต้อง และส่งไปยังจุดหมายได้ตรง โดยการปฏิบัติดังนี้
    - ตามองลูกที่ส่งมา และเคลื่อนที่ไปหาให้ทัน
    - มือทั้งสองที่จะเล่นลูกต้องอยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง
    - การส่งลูกไปยังเป้าหมายอย่าให้แรงเกินไป และมีวิถีโค้ง
  5. นักเรียนแต่ละแถวทำวงกลม ระยะเคียงประมาณ 2 ช่วงแขน ให้ตนหนึ่งกับลูกบอลให้ผู้ที่อยู่ตรงข้าม คนที่รับลูกเมื่อรับแล้ว ให้ส่งไปหาเพื่อคนใดคนหนึ่งที่อยู่ตรงข้าม หรือข้างเคียง อาจจะชายหรือขวา ผู้รับลูกจะต้องรับให้ทันและส่งต่อไปยังผู้อื่น พยายามเล่นให้ได้มากครั้ง ก่อนที่ลูกบอลจะตกสู่พื้น

6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งข้อเสนอแนะ การแก้ไขปัญหานั้น ๆ

7. สุขปฏิบัติ

### สื่อการเรียน

1. นกหวีด หรือเครื่องให้สัญญาณ
2. ลูกวอลเลย์บอล

### วิธีวัดผล

1. สังเกต การเล่นร่วมกับผู้อื่น
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ สามารถเคลื่อนที่ไปรับลูกและส่งลูกไปยังผู้รับตามทิศทางที่กำหนดให้ได้

## แผนการสอนที่ 5

### การเล่นลูกมือง้างข้ามตาข่าย (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. เล่นลูกมือง้างข้ามตาข่ายได้
2. ส่งลูกมือง้างข้ามตาข่ายไปยังจุดที่กำหนดได้

#### เนื้อหา

การเล่นลูกมือง้างข้ามตาข่าย

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มทำวงกลมระยะห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขน ให้คนหนึ่งในวงกลม โยนลูกบอลให้เพื่อนเล่นลูกมือง้าง ใต้ตาข่ายในวงกลมให้ได้มากที่สุด
3. นักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม ลงไปอยู่ในสนาม 4 จุด คนหนึ่งในแต่ละกลุ่ม ยืนชิดตาข่าย หน้าหน้าเข้าหากกลุ่มของตน ซึ่งยืนเป็นแถวตอน เริ่มจากด้านใดด้านหนึ่งของตาข่าย คนที่ยืนชิดตาข่าย ถอลูกบอล โยนให้คนหัวแถวเล่นลูกมือง้าง ข้ามตาข่ายไปตกยังฝ่ายตรงข้าม เมื่อเล่นลูกไปแล้ว ให้ไปยืนแทนที่คนโยน คนโยนวิ่งไปต่อทำแถวของตนเอง ฝ่ายตรงข้าม เมื่อลูกบอลลอยมาให้รับลูกไว้แล้วคนที่ยืนชิดตาข่ายเป็นคนโยนเช่นเดิม ส่งกลับไปยังฝ่ายตรงข้าม ทำสลับกันเรื่อยไป
4. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย วิธีการตีลูกให้ตรงเป้าหมายและสามารถโต้กลับได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะหน้ามือที่โยนลูก การเหวี่ยงแขน ทิศทางของลูกเป็นวิถีโค้ง และไม่แรงเกินไป
5. อภิปรายถึงผลการฝึกแล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งเสนอแนะวิธีแก้ไข
6. สุขปฏิบัติ

#### สื่อการเรียน

1. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่ายถึงสูงจากพื้น 2 เมตร
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. นกหวีด

#### วิธีวัดผล

1. สังเกตการเล่นร่วมกับผู้อื่นและความพยายามในการฝึก
2. ตรวจผลการปฏิบัติ การเล่นลูกมือง้างข้ามตาข่ายได้



## แผนการสอนที่ 6

### การเสิร์ฟมือล่าง (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. สามารถส่งลูกได้ตามเขตที่กำหนดให้
2. ส่งลูกข้ามตาข่าย โดยสูงไม่เกิน 1.50 เมตร
3. สามารถรับลูกจากหลังได้

#### เนื้อหา

ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ระยะต่อระยะเคียงห่างกันประมาณ 2 ช่วงแขน ยืนแยกเท้า ให้เท้าหนึ่งเท้าใดอยู่หน้า โดยให้เท้าตรงข้ามกับมือที่จะเสิร์ฟอยู่หน้า ถ้าเสิร์ฟมือของเท้าซ้ายอยู่หน้า แบบมือซ้ายหงายขึ้นอยู่ระดับเอวห่างประมาณ 1 คืบ กับตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนขวาเหยียดเฉียงไปข้างหน้า สายตามองที่มือซ้าย ทำท่าโยนลูกบอลให้สูงประมาณ 1 ฟุต ด้วยมือซ้าย แล้วใช้สันมือขวาตีลูกบอลไปยังเป้าหมายเป็นวิถีโค้ง ปฏิบัติซ้ำ ๆ กัน หลาย ๆ ครั้ง
3. แบ่งนักเรียนแต่ละแถวออกเป็น 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างประมาณ 10 เมตร โยนลูกบอลที่หัวแถวด้านหนึ่ง เริ่มด้วยการให้คนหัวแถวส่งลูกเสิร์ฟไปยังหัวแถวตรงกันข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม คนรับเมื่อรับลูกบอลลอยมาให้รับลูกแล้วส่งลูกเสิร์ฟกลับไปจากนั้น วิ่งไปต่อแถวตรงข้ามสลับกันไปเรื่อย ๆ
4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่ากัน แต่ละกลุ่มอยู่นอกเส้นหลัง เริ่มด้วยการเสิร์ฟให้ถูกต้อง ข้ามตาข่ายในสนามได้ครั้งละ 5 คะแนน กลุ่มที่ได้คะแนนมากชนะ
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย วิธีการเสิร์ฟลูกบอลให้ได้ดี และถูกต้องได้แก่ การยืนให้เท้าที่อยู่ตรงข้ามกับมือที่จะเสิร์ฟอยู่หน้า ก้มตัวเล็กน้อย การเหยียดแขน ความแรงของการตี
6. นักเรียนร่วมกันอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งขอเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ
7. สุขปฏิบัติ

### สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่าย
3. วัสดุที่ใช้ทำเครื่องหมาย เช่น
4. นกหวีดหรือเครื่องให้สัญญาณ

### วิธีวัดผล

1. สังเกต ความเชื่อมั่นและความตั้งใจในการฝึก
2. ตรวจสอบผลการปฏิบัติ สามารถเสิร์ฟลูกข้ามตาข่ายได้และรับลูกจากการส่งแล้วเล่น

ต่อไปได้

## แผนการสอนที่ 7

### การวางตัวผู้เล่น การเสิร์ฟและการนับคะแนน (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. แบ่งหน้าที่ตามตำแหน่งและเล่นตามตำแหน่งได้ถูกต้อง
2. เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้ได้
3. สามารถเล่นเป็นชุดได้

#### เนื้อหา

1. การวางตัวผู้เล่น
2. การหมุนเพื่อเปลี่ยนที่
3. ลำดับการส่งและการนับคะแนน

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ครูอธิบายและทำความเข้าใจกับนักเรียนในเรื่องต่อไปนี้
  - 2.1 การวางตัวผู้เล่น และการสับเปลี่ยนตำแหน่ง
  - 2.2 การรับส่งและการนับคะแนน
  - 2.3 กติกาการเสิร์ฟที่ถูกต้อง
  - 2.4 การเสิร์ฟของฝ่ายรับ
  - 2.5 การเสิร์ฟการส่ง
3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ให้อยู่ภายในเขตสนามจำลองที่ไม่มีตาข่าย อยู่ฝ่ายละ 4 คน ฝึกโดยผู้เล่นฝ่ายหนึ่งส่งลูกให้ฝ่ายเดียวกัน เล่นลูกมือล่าง เมื่อถึง 3 ครั้ง ให้ส่งลูกไปยังฝ่ายตรงข้าม ฝ่ายตรงข้ามก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เมื่อลูกบอลตกก็ให้เริ่มใหม่และฝึกโดยให้ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟลูกที่เขตเสิร์ฟไปยังฝ่ายตรงข้าม แล้วเล่นต่อไป
4. นักเรียนร่วมกันอภิปราย และให้ข้อคิดเห็น คือวิธีการตั้งลูกจากการเสิร์ฟของฝ่ายตรงข้ามให้ดีและเล่นลูกได้ครบ 3 ครั้ง ก่อนที่จะส่งไปยังฝ่ายตรงข้าม
5. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน เริ่มเล่นในสนามที่ซึ่งตาข่ายเรียบร้อยแล้ว ฝึกเป็นชุด ๆ ละ 12 คน ใช้เวลาฝึกชุดละ 7 นาที แล้วเปลี่ยนให้ชุดต่อไปลงฝึก ตามสถานการณ์จริง

6. ครูและนักเรียนส่งมอบกันอภิปรายผลการฝึก แล้วสรุปปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไข

7. สุขปฏิบัติ

### สื่อการเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่าย
3. นกหวีด

## แผนการสอนที่ 8

### กติกากาการเล่นเป็นชุด (3 คาบ)

#### จุดประสงค์

1. เล่นตามกติกาของวอลเลย์บอล
2. เล่นเป็นชุดได้

#### เนื้อหา

1. กติกากาการเล่น
2. การเล่นเป็นชุด

#### กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ครูอธิบายกติกากาการเล่นอย่างคร่าว ๆ
  - การเล่นเกม ผู้เล่นจะเล่นเกมติดต่อกัน 2 ครั้งไม่ได้
  - แต่ละฝ่ายเล่นเกมติดต่อกันไม่เกิน 3 ครั้ง
  - ระหว่างการเล่นผู้เล่นจะถูกตาข่ายไม่ได้
3. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 6 คน โดยขีดตำแหน่งการขึ้นลงสนามครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองเล่น คู่ละ 8 นาที ขณะเล่นครูสอดแทรกกติกาไปพร้อมกับการเล่น
4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทำผิดกติกา รวมถึงมารยาทในการเล่น การดูกีฬา
5. ทดลองแข่งขันครั้งละ 1 คู่ นับคะแนนได้เสีย โดยผู้ดูร่วมกันนับคะแนนพร้อม ๆ กัน จนกระทั่งชุดได้ชุดหนึ่งทำคะแนนถึง 8 แล้วจึงเปลี่ยนให้คู่อีกรุ่นไปเล่น
6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลการฝึก สรุปปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไข
7. สุขปฏิบัติ

#### สื่อการเรียน

1. ลูกวอลเลย์บอล
2. สนามวอลเลย์บอลที่มีตาข่าย
3. กระดานบันทึกคะแนน
4. นกหวีด

## ประวัติผู้เขียน

นางบุษยา ทองมี เกิดวันที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2502 ที่อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา ในปีการศึกษา 2527 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2541 ปัจจุบันรับราชการที่โรงเรียนประถมนนทรี สำนักงาน การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

