



การศึกษาผลสัมฤทธิ์ วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (วอลเลย์บอล) โดยใช้
แบบฝึกทักษะการปฏิบัติของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร
วิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนการ

ชื่อผู้วิจัย

ยุทธพร จันทะนะ

งานวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาทางการศึกษา
วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนการ กรุงเทพมหานคร

ปีการศึกษา 2561

บทคัดย่อ

ชื่องานวิจัย การศึกษาผลสัมฤทธิ์วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (วอลเลย์บอล) โดยใช้ทักษะการปฏิบัติของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา

ชื่อผู้วิจัย ยุทธพร จันทนะ

สาขาวิชา พื้นฐานทั่วไป วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา

ปีการศึกษา 2561

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นวอลเลย์บอล (การเล่นลูกมือบน) ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบ ชูตฝึก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า

1.เกณฑ์การประเมินที่ได้จากการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบนของนักศึกษา โดยใช้ชูตฝึก การทดสอบครั้งที่ 1 จำนวน 48 คน ผ่านเกณฑ์จำนวน 24 คน และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 52.17 ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 47.83 ไม่ผ่าน

การทดสอบครั้งที่ 2 จำนวน 48 คน ผ่านเกณฑ์ จำนวน 40 คนและไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 86.96 ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 13.04 ไม่ผ่าน แสดงว่า นักศึกษามีการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน ที่ดีขึ้น

2.เกณฑ์การประเมินที่ได้จากการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน ได้กระยะห่าง 3 เมตร ของนักศึกษา โดยใช้ชูตฝึก

การทดสอบครั้งที่ 1 จำนวน 48 คน ผ่านเกณฑ์ จำนวน 32 คน และไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 69.57 ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 30.43 ไม่ผ่าน

การทดสอบครั้งที่ 2 จำนวน 48 คน ผ่านเกณฑ์ จำนวน 42 คนและไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 91.30 ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 8.70 ไม่ผ่าน แสดงว่า นักศึกษามีการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน ดีได้คู่ที่ดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

จากการทำงานวิจัยนี้ ขอกราบขอบพระคุณท่าน ดร.สมศักดิ์ รุ่งเรือง ที่ให้โอกาสในการทำงานวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ดร.ธำมรงค์ โสตถิวรรณ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จนกระทั่งได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 1 ท่าน คือ อาจารย์นิคม กริมใจ ที่เสียสละเวลาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจนมีความถูกต้องและสามารถนำไปใช้ได้

ขอขอบคุณนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการสังเกตพฤติกรรมเป็นอย่างดี

(นายยุทธพร จันทะนะ)

ตำแหน่ง อาจารย์สาขาพื้นฐานทั่วไป

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	(1)
กิตติกรรมประกาศ.....	(2)
บทที่	
1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
ขอบเขตของการวิจัย	1
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	1
2 เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
ความหมายของพลศึกษา.....	4
ความหมายและความสำคัญของแบบฝึก	6
ทฤษฎีการสร้างแบบฝึก	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
3 วิธีดำเนินการวิจัย	17
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	26
สรุปผลการวิจัย.....	26
การอภิปรายผล	27
ข้อเสนอแนะ	28
ภาคผนวก.....	29
บรรณานุกรม.....	36
ประวัติผู้วิจัย.....	37

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คน ในสังคมต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางการศึกษาต้องปรับปรุงเพื่อให้คนมีความรู้ความสามารถให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยเหตุนี้การศึกษาจึงได้พยายามปรับปรุงหลักสูตรในระดับต่างๆให้ได้มาตรฐานเพื่อเป็นหลักในการนำไปใช้แก้ปัญหาและให้สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของผู้เรียนซึ่งวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์มาก โดยเฉพาะในส่วนที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพราะวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ เป็นวิชาที่สร้างสรรค์จิตใจของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดตลอดจนกระบวนการทางร่างกาย ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนมีความเจริญงอกงามทั้งสติปัญญาอารมณ์และทางสังคม

อย่างไรก็ตามองค์ประกอบหนึ่งที่น่าจะสำคัญคือเรื่องทักษะการเล่นกีฬาของกีฬาประเภทนั้นๆ ถ้าผู้เรียนเรามีทักษะที่ดีหรือมีความเชี่ยวชาญ มีความชำนาญ ก็จะทำให้การฝึกและเล่นกีฬายกมาดีมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะของกีฬาออลเลย์บอล(การเล่นลูกมือบน) โดยใช้ชุดฝึก

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ประชากรเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ห้อง 1/6 จำนวน 48 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษการ แขวงบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2561

นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนา หมายถึง ความเจริญก้าวหน้าโดยทั่ว ๆ ไป เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาประเทศคือการทำสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้น เจริญขึ้นสนองความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ให้ได้ดียิ่งขึ้นหรืออาจกล่าวได้ว่า“การพัฒนา”เป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจการพัฒนาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่ง

ทักษะ หมายถึง ความสามารถความถนัดความชำนาญที่ไม่ลายมือความสามารถเฉพาะ

หลักการเล่นลูกมือบน (เซต)

1. มือที่จะเล่นลูกมือบนต้องกางออกให้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วสุดท้ายที่สัมผัสลูก โดยลูกบอลผ่านเข้าทางนิ้วก้อย นิ้วนาง มากระทบนิ้วกลาง นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือตามลำดับ
2. บริเวณที่ลูกถูกมือ คือ บริเวณตั้งแต่ข้อที่สองของนิ้วจนถึงปลายนิ้ว ถ้าลูกบอลต่ำกว่านี้ จะทำให้เกิดการพังกลูกได้
3. การรู้จักหวะลูก รู้ความเร็ว รู้ทิศทาง และประมาณน้ำหนักของลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งผู้เล่นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนที่และการหยุดเป็นอย่างดี

บริเวณที่นิ้วมือสัมผัสลูกบอลขณะเล่นลูกมือบน

1. นิ้วหัวแม่มือทั้งนิ้ว แต่แรงที่ใช้คือส่วนตรงกลางนิ้ว
2. นิ้วชี้ สองข้อตอนปลาย
3. นิ้วกลาง ข้อครึ่งตอนปลาย
4. นิ้วนาง หนึ่งข้อตอนปลาย
5. นิ้วก้อย ข้อครึ่ง บางครั้งก็ไม่สัมผัสลูกบอล

วอลเลย์บอล หมายถึง กีฬาที่เล่น โดยทีมสองทีมบนสนามที่แบ่งแดนด้วยตาข่าย ทีมหนึ่ง ๆ จะมีผู้เล่นฝ่ายละ 6 คน แบ่งเป็นแถวหน้า แถวหลัง แถวละ 3 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบว่านักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจการพัฒนาทักษะของกีฬา วอลเลย์บอล (การเล่นลูกมือบน) เป็นอย่างไร
2. บุคลิกท่าทางการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
3. ทราบผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาทักษะวอลเลย์บอล (การเล่นลูกมือ) ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้

1. ความหมายของพลศึกษา
2. ความสำคัญของพลศึกษา
3. ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับแบบฝึก
4. แนวคิดและทฤษฎีการเล่นลูกสองมือล่าง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

ความหมายของพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548). พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่นๆ คือ ส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการและสิ่งที่นำมาใช้ คือ พลศึกษา ใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ให้มากที่สุด

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524). กล่าวว่า การพลศึกษาคือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลาง (Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีด้วย

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2540) . ได้กล่าวถึง พลศึกษาเริ่มขึ้นสมัยกรีกโบราณ ชาวเอเธนและสปาร์ตาร่วมกันสนใจต่อการออกกำลังกายมาก เขาเรียกกิจกรรมการเรียนการสอนและการปฏิบัติในสถานกายบริหาร ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพลศึกษาที่ขณะนั้นเรียกว่า “ยิมนาสติก” (Gymnastics) ต่อมาในศตวรรษที่ 17 ความสนใจการออกกำลังกายมาเน้นที่การพัฒนาาร่างกายมากขึ้นทำให้คำว่า “Gymnastics” เปลี่ยนมาเป็น “Physical Activity” ซึ่งหมายรวมถึงกิจกรรมทางร่างกาย

ความสำคัญของพลศึกษา

การสอนวิชาพลศึกษาจะได้ผลเหมาะสมและปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้องเพียงใด เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพแค่ไหนนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับครูพลศึกษาและองค์ประกอบอื่น ๆ แล้ว ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะหัวหน้าหมวดวิชาพลานามัยและการสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุน กำหนดนโยบาย กำหนดบทบาทหน้าที่

ความรับผิดชอบรวมทั้งประเมินผลของการดำเนินงานของครูพลศึกษา คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมอบนโยบายลงมาแล้วว่า จะสนับสนุนและส่งเสริมการกีฬาในโรงเรียนเป็นพิเศษ เพื่อหาเพชรเม็ดงาม ต่อไปนี้ทุกโรงเรียนคงได้รับสัญญาณจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่จะต้องเพิ่ม "ชั่วโมงกีฬา" ขึ้นอีกในแต่ละวัน เพราะแต่เดิม หลักสูตรสถานศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีชั่วโมงพลศึกษา แค่ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ น้อยจนน่าใจหายแต่ปัญหาอยู่ที่ว่าจะทำอะไรที่จะให้นักเรียนได้เล่นกีฬาอย่างถูกต้องตามหลักวิชา ถูกต้องตามกฎกติกา มารยาท และถูกต้องตามวิทยาศาสตร์การกีฬา อันเนื่องมาจากโรงเรียนที่กระจัดกระจายอยู่ต่างจังหวัดโดยเฉพาะ โรงเรียนเล็กๆ คงไม่มีครูพอที่จะดูแลเด็กเล่นกีฬา หรือครูไม่มีความถนัดในเรื่องกีฬา เมื่อ 3-4 ปีก่อนเคยมีข่าวว่ากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาจะจัดหาครูพลศึกษาไปให้ในโรงเรียนทั่วประเทศที่ไม่มีครูพลฯ แต่พูดกันไปพูดกันมาโครงการที่ว่าก็ล้มไป เด็กต่างจังหวัดโดยเฉพาะในชนบทก็คงเล่นกีฬาแบบตัวใครตัวมัน เล่นกันตามยถากรรม และเล่นกันตามบุญตามกรรมดั้งเดิม

แนวทางแก้ไข คือ การจัดสรรงบประมาณในการพัฒนาครูตามโรงเรียนที่ไม่ได้จบวิชาเอกพลศึกษา เพื่อให้เรียนรู้ในหลักวิชาของการเล่น การฝึกและกฎ กติกา มารยาทของกีฬาประเภทต่างๆ โรงเรียนก็ต้องปรับเวลาในการเล่นกีฬาของเด็กเสียใหม่ เช่น เคยปล่อยให้เด็กเล่นกีฬาในตอนเที่ยง หลังกินข้าวกลางวันแล้ว ไม่ควรให้เด็กเล่นกีฬานัก ๆ อย่างฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ในตอนพักเที่ยง ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน แล้วหันมาจัดเวลาให้เด็กเล่นกีฬากันใหม่ คือ ชั่วโมงสุดท้ายในการสอนแต่ละวันเวลาประมาณ 14.30-15.30 น. ให้เด็กเล่นกีฬาเป็นกิจจะลักษณะ โดยมีครูคอยเข้าไปคอยดูแลให้คำแนะนำและช่วยเหลือให้ทุกสนาม หากมีครูไม่เพียงพอหรือขาดความถนัด อาจใช้วิธีนำเด็กหนุ่มๆ ผู้ใหญ่หรือศิษย์เก่าของโรงเรียนที่อยู่ในหมู่บ้านที่เก่งกีฬาชนิดต่างๆ มาช่วยครูในโรงเรียนสอนกีฬาต่างๆ ที่ว่านี้ หรือ ไม่ก็เป็นช่วยกันดูแลช่วยกันฝึกทักษะให้เด็ก รู้จักกฎ กติกา มารยาท เพื่อให้รู้จักระเบียบ รู้จักหน้าที่ และความรับผิดชอบ โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่จะได้รู้จักและเคารพกฎหมาย กฎเกณฑ์ของบ้านเมือง รู้จักบทบาทหน้าที่ของพลเมืองที่ดี ประเทศก็จะเจริญก้าวหน้า เพราะผู้คนในชาติเป็นพลเมืองดี

ความหมายและความสำคัญของแบบฝึก

ได้มีผู้ให้ความหมายและความสำคัญของแบบฝึกเสริมทักษะไว้หลายท่าน ดังนี้

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2543:1-2) กล่าวว่า แบบฝึกเป็นสื่อที่ใช้ในการฝึกทักษะการคิด การวิเคราะห์ การแก้ปัญหาการปฏิบัติของนักเรียน นิยมใช้ในกลุ่มภาษาไทย คณิตศาสตร์

วิทยาศาสตร์ การงานและพื้นฐานอาชีพ และกล่าวอีกว่า ความสำคัญของการฝึกฝนว่า เมื่อครูได้สอนแนวคิด หลักการให้กับนักเรียน และนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นแล้ว ขั้นตอนต่อไปครูต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกฝน เพื่อให้มีความชำนาญคล่องแคล่วแม่นยำและรวดเร็วหรือที่เรียกว่า ฝึกฝนเพื่อเกิดทักษะ นอกจากนี้แบบฝึกหัดยังเป็นสื่อการสอนทำขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาให้เข้าใจ ฝึกฝนจนรู้และชำนาญ มีทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นอกจากนั้นแบบฝึกหัดยังเป็นเครื่องช่วยบ่งชี้ให้ครูทราบว่า ผู้เรียนหรือผู้ใช้แบบฝึกมีความรู้ความเข้าใจในบทเรียน และสามารถนำความรู้ที่ได้นั้นไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด ผู้เรียนมีจุดเด่นที่ควรส่งเสริมหรือมีจุดด้อย ที่ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร แบบฝึกหัดจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ครูใช้ในการตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะของนักเรียนในวิชาต่าง ๆ รวมทั้งแบบฝึกหัดยังเป็นอุปกรณ์การสอนอย่างหนึ่งที่สร้างขึ้นมา เพื่อฝึกฝนทักษะนักเรียนหลังจากที่เรียนเนื้อหาไปแล้วช่วยทำให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาดีขึ้น ราะทำให้เด็กมีโอกาสนำความรู้ที่ได้เรียนมาแล้วฝึกให้เกิดความเข้าใจ กว้างขวางมากขึ้น แบบฝึกหัดทักษะทางภาษาได้ทุก ๆ ด้าน ถ้านักเรียนมีโอกา และเป็นสื่อการเรียนให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ เพื่อช่วยเสริมให้เด็กเกิดทักษะ มีความแตกฉานในบทเรียน จะเห็นได้ว่าแบบฝึกหัดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ครูต้องให้แบบฝึกที่เหมาะสมเพื่อฝึกหลังจากที่ได้เรียนเนื้อหาจากบทเรียนไปแล้วให้มีความรู้กว้างขวาง จึงถือว่าแบบฝึกหัดเป็นสื่อการสอนอย่างหนึ่ง ซึ่งครูสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี ช่วยให้การสอนของครูประสบผลสำเร็จ แบบฝึกเป็นสื่อที่ใช้ในกิจกรรมการสอนที่สำคัญอย่างหนึ่ง มีไว้ให้นักเรียนฝึกฝน เพื่อเพิ่มทักษะภายหลังที่นักเรียนได้เรียนเนื้อหาจากบทเรียนปกติแล้ว แบบฝึกจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ มีความรู้ความสามารถขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแบบฝึกเป็นสื่อที่ใช้ในการฝึกทักษะการคิด การวิเคราะห์ การแก้ปัญหาการปฏิบัติของนักเรียน นิยมใช้ในกลุ่มภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ การงานและพื้นฐานอาชีพ นอกจากนี้ยังได้สรุปความสำคัญของการฝึกฝนว่า เมื่อครูได้สอนแนวคิด หลักการให้กับนักเรียน และนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นแล้ว ขั้นตอนต่อไปครูต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกฝน เพื่อให้มีความชำนาญคล่องแคล่วแม่นยำและรวดเร็วหรือที่เรียกว่าฝึกฝนเพื่อเกิดทักษะ และแบบฝึกหัดเป็นสื่อการสอนที่ทำขึ้นมาเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาให้เข้าใจ ฝึกฝนจนรู้และชำนาญ มีทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นอกจากนั้นแบบฝึกหัดยังเป็นเครื่องช่วยบ่งชี้ให้ครูทราบว่า ผู้เรียนหรือผู้ใช้แบบฝึกมีความรู้ความเข้าใจในบทเรียน และสามารถนำความรู้ที่ได้นั้นไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด ผู้เรียนมีจุดเด่นที่ควรส่งเสริมหรือมีจุดด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร แบบฝึกหัดจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ครูใช้ในการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะของนักเรียนในวิชาต่าง ๆ

จากความหมายของแบบฝึกหรือแบบฝึกเสริมทักษะที่ได้มีผู้กล่าวหรือสรุปไว้หลายคนตามที่ระบุข้างต้นสรุปได้ว่าแบบฝึกทักษะหรือแบบฝึก คือ สื่อการเรียนการสอนชนิดหนึ่ง ที่ใช้ฝึก

ทักษะให้กับผู้เรียนหลังจากเรียนจบเนื้อหาในช่วงหนึ่ง ๆ เพื่อฝึกฝนให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งเกิดความชำนาญในเรื่องนั้น ๆ อย่างกว้างขวาง แบบฝึกหัดจึงมีความสำคัญต่อผู้เรียนไม่น้อย ในการที่ช่วยเสริมสร้างทักษะให้กับผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเร็วขึ้น ชัดเจน กว้างขวางขึ้น ทำให้การสอนของครูและการเรียนของนักเรียนประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ จึงนับว่าเป็น เครื่องมือที่สำคัญที่ครูสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อนำไปสู่จุดหมายได้อีกด้วย

ทฤษฎีการสร้างแบบฝึก

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544:91-92) กล่าวว่า การเรียนรู้ของธอร์น ไคด์ว่า มีอยู่ 3 กฎดังนี้

1. กฎแห่งความพึงพอใจ หรือกฎแห่งธอร์น ไคด์ สรุปว่า อินทรีย์จะทำในสิ่งที่ก่อให้เกิด ความพึงพอใจและจะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เขาไม่พึงพอใจ ธอร์น ไคด์ได้เน้นถึงการใช้เทคนิคที่จะ สร้างความพึงพอใจให้กับผู้เรียน เช่น การชม การให้รางวัล

2. กฎแห่งความพร้อม การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อผู้เรียนอยู่ในสภาพที่ พร้อมจะเรียนหรือพร้อมที่จะทำกิจกรรม ความพร้อมในที่นี้รวมความถึงความพร้อมทางด้าน ร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์

3. กฎแห่งการฝึกหัด ประกอบด้วยกฎที่สำคัญ 2 ข้อ คือ

3.1 กฎแห่งการใช้พฤติกรรมใดที่อินทรีย์มีการกระทำอยู่เสมอหรือมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ไม่ได้ทิ้งช่วงไว้นาน อินทรีย์ย่อมเกิดทักษะและกระทำพฤติกรรมนั้นได้ดี

3.2 กฎแห่งการไม่ใช้พฤติกรรมใดก็ตามที่อินทรีย์ทิ้งช่วงไว้นาน อินทรีย์ย่อมจะเกิดการลืม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544:87) ยังได้กล่าวถึงทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของ สกินเนอร์ ไว้ว่า มีความเชื่อมั่นในเรื่องของการเสริมแรง พฤติกรรมใดก็ตามถ้าได้รับการเสริมแรง พฤติกรรมนั้นก็จะมี แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ สกินเนอร์ ได้นำผลการทดลองมาใช้ในการเรียนการสอนไว้หลาย รูปแบบ เช่น บทเรียน โปรแกรม และเครื่องมือการสอน โดยยึดหลักการเสริมแรง และลักษณะอื่นๆ ที่สำคัญ ประกอบด้วย

ก. ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมหรือลงมือกระทำด้วยตนเอง

ข. ให้มีความก้าวหน้าไปที่ละน้อยๆ

ค. ให้ผู้เรียนได้รู้ผลการกระทำในทันที

จากทฤษฎีการเรียนรู้ ที่ได้เสนอในข้างต้นทำให้ผู้ศึกษาได้แนวคิดว่าการสร้างแบบฝึก เสริมทักษะในครั้งนี้ ต้องคำนึงถึงความพร้อม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ความพึงพอใจ สนุกสนาน มีความสุขในการทำกิจกรรม การได้รับการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ และได้รับการเสริมแรง จะทำให้ ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ที่ดี

หลักในการสร้างแบบฝึก

ในการสร้างแบบฝึก เป็นสิ่งจำเป็นในการสอน เพราะการฝึกฝนบ่อย ๆ และหลาย ๆ ครั้ง ย่อมทำให้เกิดความชำนาญ คล่องแคล่ว ควรมีวิธีในการสร้างแบบฝึก ดังนี้

กุศยา แสงเดช (2545:6-7) ได้กล่าวแนะนำผู้สร้างแบบฝึกให้ยึดลักษณะแบบฝึกที่ดี ดังนี้

1. แบบฝึกที่ดีควรมีความชัดเจนทั้งคำสั่งและวิธีทำ คำสั่งหรือตัวอย่างแสดงวิธีทำที่ใช้ไม่ควรยาวเกินไป เพราะจะทำให้ความเข้าใจยาก ควรปรับให้ง่ายและเหมาะสมกับผู้ใช้ เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนด้วยตนเองได้

2. แบบฝึกที่ดีมีความหมายต่อผู้เรียนและตรงตามจุดหมายของการฝึก ลงทุนน้อยใช้ได้ นาน ทนสมัย

3. ภาษาและภาพที่ใช้ในแบบฝึกเหมาะสมกับวัยและพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน

4. แบบฝึกที่ดีควรแยกเป็นเรื่องๆ แต่ละเรื่องไม่ควรยาวเกินไปแต่ควรมีกิจกรรมหลายแบบเพื่อสร้างความสนใจ และไม่น่าเบื่อในการทำแบบฝึกทักษะใดทักษะหนึ่งจนชำนาญ

5. แบบฝึกที่ดีมีทั้งแบบกำหนดคำตอบในแบบและให้ตอบโดยเสรี การเลือกใช้คำข้อความ รูปภาพในแบบฝึก ควรเป็นสิ่งที่นักเรียนคุ้นเคยและตรงกับความสนใจของนักเรียน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและพอใจแก่ผู้ใช้ ซึ่งตรงกับหลักการเรียนรู้ว่า นักเรียนจะเรียนได้เร็วในการกระทำที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ

6. แบบฝึกที่ดีควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง ให้รู้จักค้นคว้ารวบรวมสิ่งที่พบเห็นบ่อย ๆ หรือที่ตัวเองเคยใช้ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น และรู้จักนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง มีหลักเกณฑ์และมองเห็นว่าสิ่งที่ได้ฝึกนั้นมีความหมายต่อเขาตลอดไป

7. แบบฝึกที่ดีควรตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในหลายๆด้าน เช่น ความต้องการ ความสนใจ ความพร้อม ระดับสติปัญญา และประสบการณ์เป็นต้น ฉะนั้นการทำแบบฝึกแต่ละเรื่องควรจัดทำให้มากพอและมีทุกระดับตั้งแต่ง่ายปานกลาง จนถึงระดับค่อนข้างยาก เพื่อว่านักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อนจะได้เลือกทำได้ตามความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้ประสบความสำเร็จในการทำแบบฝึก

8. แบบฝึกที่ดีจัดทำเป็นรูปเล่ม นักเรียนสามารถเก็บรักษาไว้เป็นแนวทางเพื่อทบทวนด้วยตนเองต่อไป

9. การที่นักเรียนได้ทำแบบฝึก ช่วยให้ผู้รู้มองเห็นจุดเด่นหรือปัญหาต่างๆของนักเรียนชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ครูดำเนินการปรับปรุงแก้ปัญหานั้นๆทันที

10. แบบฝึกที่จัดขึ้น นอกจากมีในหนังสือเรียนแล้ว จะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนอย่างเต็มที่

11. แบบฝึก ที่จัดพิมพ์ไว้เรียบร้อยแล้ว จะช่วยให้ครูประหยัดแรงงานและเวลาในการที่จะต้องเตรียมแบบฝึกอยู่เสมอ ในด้านผู้เรียน ไม่ต้องเสียเวลาในการลอกแบบฝึกจากตำราเรียนหรือกระดานดำ ทำให้มีเวลาและโอกาสได้ฝึกฝนทักษะต่างๆ ได้มากขึ้น

12. แบบฝึกช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะการพิมพ์เป็นรูปเล่มที่แน่นอนลงทุนต่ำ การที่ใช้พิมพ์ลงกระดาษไปทุกครั้งไป นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ที่ผู้เรียนสามารถบันทึกและมองเห็นความก้าวหน้าของตนได้อย่างมีระบบและมีระเบียบ

จากแนวคิดการสร้างแบบฝึกข้างต้นผู้ศึกษาได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดสร้างแบบฝึกทักษะการอ่านเขียนสะกดคำ โดยมีวิธีการสร้าง ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการจากการผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน
2. วิเคราะห์เนื้อหา หรือทักษะที่เป็นปัญหาออกเป็นเนื้อหาย่อยๆ เพื่อใช้ในการสร้างแบบทดสอบ และกิจกรรมการฝึก
3. พิจารณาจุดประสงค์ รูปแบบขั้นตอนการใช้กิจกรรมการฝึก เช่นจะนำแบบฝึกไปใช้ได้อย่างไร และแบบฝึกมีส่วนประกอบอะไรบ้าง
4. สร้างแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนแบบฝึกให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของแบบฝึก
5. สร้างกิจกรรมการฝึก เพื่อพัฒนาทักษะย่อยๆ ในแบบฝึกแต่ละชุด
6. สร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบบฝึกเพื่อใช้วัดและประเมินผลของการเรียนแบบฝึก
7. นำแบบฝึกและแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปทดลองใช้ เพื่อหาความบกพร่องและคุณภาพ
8. นำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข
9. รวบรวมเป็นชุด จัดทำขั้นตอนการฝึก เพื่อประโยชน์ต่อไป

หลักในการฝึก

1. ในการฝึกทักษะควรทำหลังจากนักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ แล้ว
2. ฝึกทักษะตามความต้องการของผู้เรียน ให้ผู้เรียนที่เห็นคุณค่าและประโยชน์ในการฝึก
3. การฝึกควรให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน ดังนั้น นักเรียนทุกคนไม่จำเป็นต้องได้รับการฝึกแบบเดียว

4. การทำแบบฝึกนั้น ควรจะฝึกเฉพาะเรื่องและให้จบเรื่องนั้น ๆ ก่อนจึงจะฝึกเรื่องต่อไป
5. ในการฝึก ไม่ควรให้ซ้ำซากจนน่าเบื่อ ควรจะฝึกเพื่อให้เกิดทักษะหรือความชำนาญ
6. ใช้เวลาในการฝึกทักษะพอสมควร ไม่มากหรือน้อยเกินไป ฝึกทักษะเฉพาะเรื่องที่เป็นประโยชน์จริง ๆ

7. ควรใช้กิจกรรมหลาย ๆ แบบ และฝึกหลาย ๆ ครั้งในแต่ละทักษะ
8. การฝึกให้ได้ผลดีต้องเป็นรายบุคคล
9. แบบฝึก ควรมีมาตรฐานจัดให้เหมาะสม มีคำตอบที่ถูกต้อง ให้คำตอบกับผู้เรียนได้ตรวจสอบ

10. ควรจะได้คะแนนในการทำแบบฝึกหัดแต่ละครั้ง เพื่อวัดความก้าวหน้า

ประโยชน์ของแบบฝึก

รัชนี ศรีไพรวรรณ (2517:189) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของแบบฝึก ไว้ว่า

1. ทำให้เข้าใจบทเรียนดีขึ้น เพราะเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้
2. ทำให้ครูทราบความเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อบทเรียน
3. ฝึกให้เด็กมีความเชื่อมั่นและสามารถประเมินผลของตนเองได้
4. ฝึกให้เด็กทำงานตามลำพัง โดยมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

สุกัญญา โพธิสุวรรณ (2541:20) ได้กล่าวถึงแบบฝึกว่า แบบฝึกมีไว้ให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ เพื่อช่วยเสริมให้เกิดทักษะ และความแตกฉานในบทเรียน และได้กล่าวถึงประโยชน์ของแบบฝึกซึ่งสรุปได้ คือ นำไปใช้เสริมหนังสือแบบเรียน สามารถแบ่งเบาภาระของครูเพราะแบบฝึก เป็นสื่อการสอนที่ได้จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบ ทั้งยังเป็นเครื่องช่วยฝึกฝนและส่งเสริมทักษะได้ดียิ่งขึ้น

Petty (อ้างใน วรนุช บุฟผา. 2548:8) ได้กล่าวประโยชน์ของแบบฝึกไว้ ดังนี้

1. เป็นส่วนเพิ่มเติมหรือเสริมหนังสือเรียนในการเรียนทักษะ เป็นอุปกรณ์การสอนที่ช่วยลดภาระครูได้มาก เพราะแบบฝึกเป็นสิ่งที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบและมีระเบียบ
2. ช่วยเสริมทักษะ แบบฝึกหัดเป็นเครื่องมือที่ช่วยเด็กในการฝึกทักษะ แต่ทั้งนี้จะต้องอาศัยการส่งเสริมและความเอาใจใส่จากครูผู้สอนด้วย
3. ช่วยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากเด็กมีความสามารถทางภาษาแตกต่างกัน การให้เด็กทำแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับความสามารถของเขา จะช่วยให้เด็กประสบผลสำเร็จในด้านจิตใจมากขึ้น ดังนั้นแบบฝึกหัดจึงไม่ใช่สมุดฝึกที่ครูจะให้เด็กลงมือทำหน้าต่อหน้า แต่เป็นแหล่งประสบการณ์เฉพาะสำหรับเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ และเป็นเครื่องมือช่วยที่มีค่าของครูที่สนองความต้องการเป็นรายบุคคลในชั้นเรียน

4. แบบฝึก ช่วยเสริมทักษะให้คงทน ลักษณะการฝึกเพื่อช่วยให้เกิดผลดังกล่าวนี้ ได้แก่ ฝึกทันทีหลังจากที่เด็กได้เรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ ฝึกซ้ำหลายๆ ครั้ง เน้นเฉพาะในเรื่องที่ผิด

5. แบบฝึกหัดที่ใช้จะเป็นเครื่องมือวัดผลการเรียนหลังจากจบบทเรียนในแต่ละครั้ง

6. แบบฝึกหัดที่จัดทำขึ้นเป็นรูปเล่ม เด็กสามารถเก็บรักษาไว้ใช้เป็นแนวทางเพื่อทบทวนด้วยตนเองได้ต่อไป

7. การให้เด็กทำแบบฝึกหัด ช่วยให้ครูมองเห็นจุดเด่นหรือปัญหาต่าง ๆ ของเด็กได้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ครูดำเนินการปรับปรุงแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ทันเวลาที่

8. แบบฝึกที่จัดขึ้นนอกเหนือจากที่มีอยู่ในหนังสือเรียนจะช่วยให้เด็กได้ฝึกฝนอย่างเต็มที่

9. แบบฝึกที่จัดพิมพ์ไว้เรียบร้อยแล้ว จะช่วยทำให้ครูประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการที่จะต้องเตรียมสร้างแบบฝึกอยู่เสมอ ในด้านผู้เรียนก็ไม่ต้องเสียเวลาในการลอกแบบฝึกหัดจากตำราเรียนหรือกระดานดำ ทำให้มีเวลาและโอกาสได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มากขึ้น

10. แบบฝึกช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะการจัดพิมพ์ขึ้นเป็นรูปเล่มที่แน่นอน ย่อมลงทุนต่ำกว่าการที่จะใช้วิธีพิมพ์ลงในกระดาษใบทุกครั้ง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการที่ผู้เรียนสามารถบันทึกและมองเห็นความก้าวหน้าของตนเองได้อย่างมีระบบและเป็นระเบียบ

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2543:3) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของแบบฝึกไว้หลายข้อด้วยกันดังต่อไปนี้

1. เป็นส่วนเพิ่มเติมหรือเสริมหนังสือเรียนในการเรียนทักษะ เป็นอุปกรณ์การสอนที่ช่วยลดภาระครูได้มาก เพราะแบบฝึกเป็นสิ่งที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบและมีระเบียบ

2. ช่วยเสริมทักษะ แบบฝึกหัดเป็นเครื่องมือที่ช่วยเด็กในการฝึกทักษะ แต่ทั้งนี้จะต้องอาศัยการส่งเสริมและความเอาใจใส่จากครูผู้สอนด้วย

3. ช่วยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากเด็กมีความสามารถทางภาษาแตกต่างกัน การให้เด็กทำแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับความสามารถของเขา จะช่วยให้เด็กประสบผลสำเร็จในด้านจิตใจมากขึ้น ดังนั้นแบบฝึกหัดจึงไม่ใช่สมุดฝึกที่ครูจะให้เด็กลงมือทำหน้าต่อหน้า แต่เป็นแหล่งประสบการณ์เฉพาะสำหรับเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ และเป็นเครื่องมือช่วยที่มีค่าของครูที่สนองความต้องการเป็นรายบุคคลในชั้นเรียน

4. แบบฝึกช่วยเสริมทักษะให้คงทน ทักษะการฝึกเพื่อช่วยให้เกิดผลดังกล่าวนี้ ได้แก่ ฝึกทันทีหลังจากที่เด็กได้เรียนรู้ในเรื่องนั้น ๆ ฝึกซ้ำหลาย ๆ ครั้งเน้นเฉพาะในเรื่องที่ผิด

จากการศึกษาเอกสารที่นักการศึกษาได้กล่าวไว้ สรุปได้ว่า แบบฝึกทักษะนั้นมีประโยชน์ต่อครูและนักเรียน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมความรู้ให้กับนักเรียนหลังจากการเรียนในหนังสือเรียน

ปกติ นับว่าเป็นสื่อที่สามารถพัฒนานักเรียน ช่วยลดภาระการสอนของครู เป็นการประเมินผลนักเรียนไปในตัวด้วย จึงทำให้ทราบข้อบกพร่องและสามารถส่งเสริมหรือแก้ไขทันที ทำให้เกิดทักษะต่างๆที่คงทน

การหาประสิทธิภาพของแบบฝึก

สุกิจ ศรีพรหม (2541:70) ได้แบ่งการนำผลจากการหาประสิทธิภาพของแบบฝึกไปใช้สำหรับส่วนที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. สำหรับหน่วยงานผลิตแบบฝึก เป็นการประกันคุณภาพของชุดการฝึกว่าอยู่ในขั้นสูงเหมาะสมที่จะผลิตออกมา
2. สำหรับผู้ใช้แบบฝึก ซึ่งแบบฝึกจะทำหน้าที่สอน โดยที่ช่วยสร้างสภาพการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่มุ่งหวัง แบบฝึกที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จริง
3. สำหรับผู้ผลิตแบบฝึก การทดสอบประสิทธิภาพ จะทำให้ผู้ผลิตมั่นใจว่าเนื้อหาสาระที่บรรจุลงในแบบฝึกเหมาะสมต่อการเข้าใจ ซึ่งจะทำให้ผู้ผลิตมีความชำนาญสูงขึ้น

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2535:55) ได้กล่าวถึง การคำนวณหาประสิทธิภาพโดยคำนวณธรรมดา หาค่า E_1 และ E_2 ดังนี้

การหาค่า E_1 หมายถึง ค่าประสิทธิภาพของงานหรือแบบฝึกหัด กระทำได้โดยการเอาคะแนนทุกชั้นของนักเรียนแต่ละคนมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยและเทียบส่วนเป็นร้อยละ

การหาค่า E_2 หมายถึง ประสิทธิภาพของผลลัพธ์จะไม่มีปัญหาในการคำนวณมากนัก เพราะอาจทำได้จากการเอาคะแนนของนักเรียนทั้งหมดมารวมกันหาค่าเฉลี่ยแล้วเทียบส่วน เพื่อหาค่าร้อยละ

จากความหมายของแบบฝึกหรือแบบฝึกเสริมทักษะที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าแบบฝึกคือสิ่งที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งมีไว้ให้นักเรียนฝึกฝน เพื่อเพิ่มทักษะภายหลังที่นักเรียนได้เรียนเนื้อหาจากแบบเรียนปกติ แล้วแบบฝึกจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ มีความรู้ความสามารถและทักษะในสิ่งที่เรียนมากขึ้นจึงนับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ที่ครูสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อนำไปสู่จุดหมายได้

ความหมายของแบบทดสอบ

กาญจนา วัฒย์ (2548:177) ได้ให้ความหมายของแบบทดสอบ (Test) หมายถึง ชุดของสิ่งที่สร้างขึ้นเพื่อนำไปใช้กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนองออกมาและสามารถสังเกต

หรือวัดได้ในการวัดจึงต้องให้ข้อความเป็นสิ่งกระตุ้น เพื่อให้ผู้ตอบใช้ความรู้ความสามารถหาคำตอบ คำตอบที่ถูกเป็นสิ่งซึ่งแสดงให้ทราบว่าผู้ตอบมีความรู้ ความสามารถเพียงใด

ประเภทของแบบทดสอบ แบบทดสอบแบ่งได้หลายประเภท ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ผู้รายงานได้ศึกษาแบบทดสอบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความนักเรียนดังนี้

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ คำว่า แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ (Achievement Test) ให้ความหมายของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ว่า หมายถึง แบบทดสอบที่วัดความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพทางสมองด้านต่าง ๆ ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้มาแล้ว ได้แก่ แบบทดสอบความรู้ด้านความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้การคิดวิเคราะห์ การประเมินค่า

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ แบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง และแบบทดสอบมาตรฐาน

พิชิต ฤทธิ์จรูญ (2545:95) กล่าวว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์เป็นแบบทดสอบที่ใช้ความรู้ ทักษะ และความสามารถทางวิชาการที่ผู้เรียน เรียนรู้มาแล้วว่าบรรลุผลสำเร็จตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้เพียงใด โดยทั่วไปแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 แบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง หมายถึง แบบทดสอบที่มุ่งวัดผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนเฉพาะกลุ่มที่ครูสอน เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นใช้กันทั่วไปในสถานศึกษา มีลักษณะเป็นแบบทดสอบข้อเขียน (Paper and Pencil Test) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.2.1 แบบทดสอบอัตนัย (Subjective or Essay Test) เป็นแบบทดสอบที่กำหนดคำถามหรือปัญหาให้แล้วให้ผู้ตอบเขียนโดยแสดงความรู้ ความคิด เจตคติ ได้อย่างเต็มที่

2.2.2 แบบทดสอบปรนัย หรือแบบให้ตอบสั้น ๆ (Objective Test of Short Answer) เป็นแบบสอบถามที่กำหนดให้ผู้สอบเขียนตอบสั้น ๆ หรือคำตอบให้เลือกแบบจำกัดคำตอบ (Restricted Response Type) ผู้ตอบไม่มีโอกาสแสดงความรู้ ความคิดได้อย่างกว้างขวางเหมือนแบบสอบอัตนัย แบบทดสอบชนิดนี้แบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ แบบทดสอบถูก - ผิด แบบทดสอบเติมคำ แบบทดสอบจับคู่ และแบบทดสอบเลือกตอบ

2. แบบทดสอบมาตรฐาน หมายถึง แบบทดสอบที่มุ่งวัดผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนทั่วไป ซึ่งสร้างโดยผู้เชี่ยวชาญ มีการวิเคราะห์และปรับปรุงอย่างดีจนมีคุณภาพ มีมาตรฐาน กล่าวคือมีมาตรฐานในการดำเนินการสอบ วิธีการให้คะแนน และการแปลความหมายของคะแนน

แนวคิดและทฤษฎีการเล่นลูกสองมือล่าง

สหัชย์ แสงสุนทร (2557).กล่าวถึง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง มีวิธีดังต่อไปนี้

1. การจับมือเล่นลูกบอลด้วยมือล่าง

การเล่นลูกบอลด้วยมือล่างต้องคำนึงถึงการจับมือหรือการให้นิ้วหัวแม่มือชิดกัน มือทั้งสองต้องสัมผัสกันแนบแน่นเพื่อให้แขนทั้งสองเสมอกัน ทำให้การควบคุมลูกบอลเป็นไปตามทิศทางที่ต้องการได้ง่าย วิธีที่จะทำให้มือทั้งสองข้างแนบชิดกันมี 3 ลักษณะดังนี้

1.1 โดยวิธีซ้อนมือหงายมือทั้งสองข้างเอามือหนึ่งไปวางซ้อนทับอีกมือหนึ่งรวบมือให้นิ้วหัวแม่มือชิดติดกัน

1.2 โดยวิธีโอบหมัดใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัด ใช้อีกมือหนึ่งโอบหมัดนิ้วหัวแม่มือทั้งสองชิดติดกัน

1.3 โดยวิธีกำมือทั้งสองข้างชิดกันกำมือทั้งสองข้างนำมือทั้งสองข้างมาชิดกันให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเสมอกัน

2. จุดที่สัมผัสลูกบอล

บริเวณที่ถูกลูกบอลคือบริเวณท่อนแขนด้านหน้า ทั้งสองแขนพร้อม ๆ กัน ตั้งแต่เหนือข้อมือขึ้นมาประมาณ 10 ซม.

3. ท่าการเล่นลูกสองมือล่าง

1. ยืนเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ย่อเข่าลงให้หัวเข่าเลยปลายเท้าเล็กน้อยก้มลำตัวให้หัวไหล่อยู่ในแนวระดับของเข่า
3. ยกสันเท้าขึ้นเล็กน้อยน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง ตรงบริเวณ โคนหัวแม่เท้าได้ฝ่าเท้า
4. จับมือในท่าที่ถูกต้อง แขนทั้งสองเหยียดตึงตามองที่ลูกบอล

หลักการเล่นลูกสองมือบน (เซต)

1. มือที่จะเล่นลูกมือบนต้องกางออกให้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วสุดท้ายที่สัมผัสลูก โดยลูกบอลผ่านเข้าทางนิ้วก้อย นิ้วนาง มากระทบนิ้วกลาง นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือตามลำดับ

2. บริเวณที่ถูกลูกมือ คือ บริเวณตั้งแต่ข้อที่สองของนิ้วจนถึงปลายนิ้ว ถ้าลูกบอลต่ำกว่านี้จะทำให้เกิดการพังกูกได้

3. การรู้จังหวะลูก รู้ความเร็ว รู้ทิศทาง และประมาณน้ำหนักของลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญอีก ทั้งผู้เล่นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนที่และการหยุดเป็นอย่างดี

บริเวณที่นิ้วมือสัมผัสลูกบอลขณะเล่นลูกมือบน

1. นิ้วหัวแม่มือทั้งนิ้ว แต่แรงที่ใช้คือส่วนตรงกลางนิ้ว
2. นิ้วชี้ สองข้อตอนปลาย
3. นิ้วกลาง ข้อครึ่งตอนปลาย
4. นิ้วนาง หนึ่งข้อตอนปลาย
5. นิ้วก้อย ข้อครึ่ง บางครั้งก็ไม่สัมผัสลูกบอล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สันติ สุขมาตา (2555).งานวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและความพึงพอใจ ต่อการฝึกกีฬาบอลเลย์บอลเพื่อศึกษาเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนได้ดำเนินการสร้างเกณฑ์ และแบบทดสอบเพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อวิชาพลศึกษาภาคเรียนที่ 1 ในปีการศึกษา 2555 มีการ ทดลองใช้และได้ผลเป็นที่น่าพอใจส่งผลให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีขึ้นต่อการเรียนวิชาพลศึกษา พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีความสำคัญมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์สติปัญญาและสังคมด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอันเป็นผล มาจากการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกปฏิบัติกีฬาฟุตบอลทำให้นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาสูงขึ้น เป็นที่น่าพอใจ พลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์มากโดยเฉพาะใน ส่วนที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพราะพลศึกษาเป็นวิชาที่สร้างสรรค์จิตใจของมนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดตลอดจนกระบวนการทางร่างกายตลอดจนช่วยให้นักเรียนมีความเจริญอก งามทั้งสติปัญญาอารมณ์และสังคม

วรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ และคณะ(2544) ได้ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับ นักเรียนไทย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 ปีการศึกษา 2543 จำนวนทั้งสิ้น 1,200 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 600 คน และนักเรียนหญิง 600 คน เครื่องมือที่ ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetsart Youth Fitness Test จากการศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มี เกณฑ์มาตรฐานแต่ละรายการดังนี้ นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3

ต้นพื้น 30 วินาที 27, 28 และ 28 ครั้งขึ้นไป ระดับดีมาก, 21-26, 24-27 และ 24-27 ครั้ง ระดับดี, 17-20, 20-23 และ 21-23 ครั้ง ระดับปานกลาง, 11-16, 17-19 และ 17-20 ครั้ง ระดับค่อนข้างต่ำ และ 10, 16 และ 16 ครั้งลงมา ระดับต่ำ

นั่งอตัวไปข้างหน้า 15, 16 และ 16 เซนติเมตรขึ้นไป ระดับดีมาก, 9-14, 9-15 และ 10-15 เซนติเมตร ระดับดี, 3-8, 2-8 และ 4-9 เซนติเมตร ระดับปานกลาง, -3) -2), -5)-1, และ -2)-3 เซนติเมตร ระดับค่อนข้างต่ำ และ -4, -6 และ -3 เซนติเมตรลงมา ระดับต่ำ

วิ่งเดิน 1,000 เมตร 4.50, 4.45 และ 4.10 นาทีลงมา ระดับดีมาก, 4.51-5.40, 4.46-5.35 และ 4.11-4.59 นาที ระดับดี, 5.41-6.50, 5.36-6.45 และ 5.00-5.59 นาที ระดับปานกลาง, 6.51-7.50, 6.46-7.45 และ 6.00-6.59 นาที ระดับค่อนข้างต่ำ และ 7.51, 7.46 และ 7.00 นาทีขึ้นไป ระดับต่ำ

นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3

ต้นพื้น 30 วินาที 24, 26 และ 24 ครั้งขึ้นไป ระดับดีมาก, 19-23, 21-25 และ 20-23 ครั้ง ระดับดี, 15-18, 15-20 และ 15-19 ครั้ง ระดับปานกลาง, 10-14, 10-14 และ 11-14 ครั้ง ระดับค่อนข้างต่ำ และ 9, 9 และ 10 ครั้งลงมา ระดับต่ำ

นั่งอตัวไปข้างหน้า 17, 17 และ 16 เซนติเมตรขึ้นไป ระดับดีมาก, 11-16, 11-16 และ 10-15 เซนติเมตร ระดับดี, 5-10, 6-10 และ 5-9 เซนติเมตร ระดับปานกลาง, -1) -4), -1)-5, และ -1)-4 เซนติเมตร ระดับค่อนข้างต่ำ และ -2, 0 และ -2 เซนติเมตรลงมา ระดับต่ำ

วิ่งเดิน 1,000 เมตร 5.59, 5.50 และ 5.50 นาทีลงมา ระดับดีมาก, 6.00-6.59, 5.51-6.60 และ 5.51-6.59 นาที ระดับดี, 7.00-7.59, 7.00-7.50 และ 7.00-8.00 นาที ระดับปานกลาง, 8.00-8.50, 7.51-8.40 และ 8.01-9.00 นาที ระดับค่อนข้างต่ำ และ 8.51, 8.41 และ 9.01 นาทีขึ้นไป ระดับต่ำ

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอน ดังนี้

- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 123 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา แขวงบางนา เขตบางนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร

2. กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจห้อง 1/8 จำนวน 46 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา แขวงบางนา เขตบางนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร

3. เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบฝึก และแบบวัดทักษะ

- เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย ตำรา บทความ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบอลเลย์บอล
2. แบบฝึกการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบนกีฬาบอลเลย์บอล
3. เกณฑ์การทดสอบทักษะการเล่นลูกมือบน

- ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลมี 2 ชุด ๆ ละ 3 แบบ คือ การเล่นลูกมือล่างบน และเล่นลูกมือบนคู่
2. จากการสังเกตจากการเล่นลูกมือบนของนักศึกษาขณะปฏิบัติตามแบบทดสอบ

เครื่องมือการวัดชุดที่ 1

แบบที่ 1 ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกมือบน สามารถเคลื่อนที่ได้จำนวน 5 ครั้ง



จำนวนลูกที่ได้	เกณฑ์การประเมิน
มากกว่า 5	ผ่าน
ต่ำกว่า 5	ไม่ผ่าน

แบบที่ 2 ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกมือบน สามารถเคลื่อนที่ได้ จำนวน 10 ครั้ง



จำนวนลูกที่ได้	เกณฑ์การประเมิน
มากกว่า 10	ผ่าน
ต่ำกว่า 10	ไม่ผ่าน

แบบที่ 3 ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกมือบน สามารถเคลื่อนที่ได้ จำนวน 15 ครั้ง



จำนวนลูกที่ได้	เกณฑ์การประเมิน
มากกว่า 15	ผ่าน
ต่ำกว่า 15	ไม่ผ่าน

เครื่องมือการวัดชุดที่ 2

แบบที่ 1 ผู้ฝึก ได้กับคู่ไปมาจำนวน 5 ครั้ง ระยะ 3 เมตร

จำนวนลูกที่ได้	เกณฑ์การประเมิน
มากกว่า 5	ผ่าน
ต่ำกว่า 5	ไม่ผ่าน

แบบที่ 2 ผู้ฝึก ได้กับคู่ไปมาจำนวน 10 ครั้ง ระยะ 3 เมตร

จำนวนลูกที่ได้	เกณฑ์การประเมิน
มากกว่า 10	ผ่าน
ต่ำกว่า 10	ไม่ผ่าน

แบบที่ 3 ผู้ฝึก ได้กับคู่ไปมาจำนวน 15 ครั้ง ระยะ 3 เมตร

จำนวนลูกที่ได้	เกณฑ์การประเมิน
มากกว่า 15	ผ่าน
ต่ำกว่า 15	ไม่ผ่าน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ 4 สัปดาห์ โดยมีการแบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลผลการทดสอบทั้งหมด 2 ครั้ง กำหนดวันเวลาในครั้งที่ 1 และที่ 2
2. ดำเนินการทดสอบ นักศึกษาในกลุ่มประชากรทั้งหมด 46 คน
3. ครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 1 ทำการทดสอบก่อนการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของประชากรทั้งหมด และบันทึกผลในแบบบันทึกผลการทดสอบ
4. ในช่วงที่มีการเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 4-5 ให้นักศึกษาทำการฝึก ในแบบฝึกที่ 1-3 ของชุดที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 6-7 ให้นักศึกษาทำการฝึก ในแบบฝึกที่ 1-3 ของชุดที่ 2 ทำการทดสอบครั้งที่ 2 แล้วบันทึกผลการทดสอบครั้งที่ 2

5. ผู้วิจัยควบคุมการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลที่ได้ไปเทียบเกณฑ์การทดสอบทักษะวอลเลย์บอล
 6. นำข้อมูลที่ได้ทั้ง 2 ครั้งมาวิเคราะห์ข้อมูล พัฒนาการ แล้วสรุปผลการวิจัย
4. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้ง 2 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ก่อนเรียนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 ทดสอบทักษะการเล่นลูกมือบนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชา คอมพิวเตอร์ธุรกิจจำนวน 46คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรณพวิทยัพณิชยการ

ครั้งที่ 2 หลังเรียนการฝึก สัปดาห์ที่ 8ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชา คอมพิวเตอร์ธุรกิจห้อง 1/8จำนวน 46 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรณพวิทยัพณิชยการ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยใช้สถิติดังนี้

ค่าร้อยละ

$$\text{สูตร} = \frac{\text{จำนวนที่นับได้}}{\text{จำนวนเต็มทั้งหมด}} \times 100$$

จำนวนเต็มทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางการนำเสนอข้อมูล

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การประเมินจากการทดสอบการเล่นลูกมือเดียวจำนวน 15 ครั้ง

นักศึกษา	เกณฑ์การทดสอบ	
	ทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนเรียน (15)	ทดสอบครั้งที่ 2 หลังเรียน (15)
1	ไม่ผ่าน	ผ่าน
2	ผ่าน	ผ่าน
3	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
4	ไม่ผ่าน	ผ่าน
5	ไม่ผ่าน	ผ่าน
6	ผ่าน	ผ่าน
7	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
8	ผ่าน	ผ่าน
9	ไม่ผ่าน	ผ่าน
10	ผ่าน	ผ่าน
11	ไม่ผ่าน	ผ่าน
12	ผ่าน	ผ่าน
13	ไม่ผ่าน	ผ่าน
14	ผ่าน	ผ่าน
15	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
16	ไม่ผ่าน	ผ่าน
17	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
18	ผ่าน	ผ่าน
19	ไม่ผ่าน	ผ่าน
20	ผ่าน	ผ่าน

21	ไม่ผ่าน	ผ่าน
22	ไม่ผ่าน	ผ่าน
23	ไม่ผ่าน	ผ่าน
24	ผ่าน	ผ่าน
25	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
26	ผ่าน	ผ่าน
27	ไม่ผ่าน	ผ่าน
28	ผ่าน	ผ่าน
29	ไม่ผ่าน	ผ่าน
30	ไม่ผ่าน	ผ่าน
31	ไม่ผ่าน	ผ่าน
32	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
33	ไม่ผ่าน	ผ่าน
34	ผ่าน	ผ่าน
35	ไม่ผ่าน	ผ่าน
36	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
37	ไม่ผ่าน	ผ่าน
38	ผ่าน	ผ่าน
39	ไม่ผ่าน	ผ่าน
40	ไม่ผ่าน	ผ่าน
41	ผ่าน	ผ่าน
42	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
43	ไม่ผ่าน	ผ่าน
44	ไม่ผ่าน	ผ่าน
45	ผ่าน	ผ่าน
46	ไม่ผ่าน	ผ่าน

ทดสอบครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน ผ่านเกณฑ์จำนวน 38 คนและไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 8 คน แสดงว่านักศึกษามีการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบนที่ดีขึ้น ในการฝึกและปฏิบัติ วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

เกณฑ์การทดสอบ	จำนวนนักศึกษา		(ร้อยละ)	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
ครั้งที่ 1 ก่อนเรียน	15	31	32.61	67.39
ครั้งที่ 2 หลังเรียน	38	8	82.61	17.39

ตารางการนำเสนอข้อมูล

ตารางที่ 2 แสดงเกณฑ์การประเมินจากการทดสอบการเล่นลูกมือบนที่ได้กับคู่ ระยะห่าง 3 เมตร จำนวน 15 ครั้ง

นักศึกษา	เกณฑ์การทดสอบ	
	ทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนเรียน (15)	ทดสอบครั้งที่ 2 หลังเรียน (15)
1-24	ผ่าน	ผ่าน
2-25	ผ่าน	ผ่าน
3-26	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
4-27	ผ่าน	ผ่าน
5-28	ผ่าน	ผ่าน
6-29	ผ่าน	ผ่าน
7-30	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
8-31	ผ่าน	ผ่าน
9-32	ไม่ผ่าน	ผ่าน
10-33	ผ่าน	ผ่าน
11-34	ผ่าน	ผ่าน
12-35	ไม่ผ่าน	ผ่าน
13-36	ผ่าน	ผ่าน

14-37	ผ่าน	ผ่าน
15-38	ไม่ผ่าน	ผ่าน
16-39	ผ่าน	ผ่าน
17-40	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
18-41	ผ่าน	ผ่าน
19-42	ไม่ผ่าน	ผ่าน
20-43	ผ่าน	ผ่าน
21-44	ผ่าน	ผ่าน
22-45	ผ่าน	ผ่าน
23-46	ไม่ผ่าน	ผ่าน

สรุปจากตารางที่ 2 แสดงเกณฑ์การประเมินที่ได้จากการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน โต๊ะของ นักศึกษาทดสอบครั้งที่ 1 จำนวน 46 คน ผ่านเกณฑ์จำนวน 30 คน และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 16 คน ทดสอบครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน ผ่านเกณฑ์ จำนวน 40 คนและไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 6 คน แสดงว่า นักศึกษามีการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน โต๊ะที่ดีขึ้น ในการฝึกและปฏิบัติ วิชาพลศึกษาเพื่อ พัฒนาสุขภาพ

เกณฑ์การทดสอบ	จำนวนนักศึกษา		(ร้อยละ)	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
ครั้งที่ 1 ก่อนเรียน	30	16	65.22	34.78
ครั้งที่ 2 หลังเรียน	40	6	86.96	13.04

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยในชั้นเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบผลการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบนในการฝึกกีฬาบอลเลย์บอลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ห้อง 1/8 จำนวน 46 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนชการแขวงบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558

2. เพื่อให้นักศึกษาเกิดทักษะที่ดีขึ้นหลังจากการฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นลูกมือบนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ห้อง 1/8 จำนวน 46 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนชการแขวงบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558

สรุปผล

เกณฑ์การประเมินที่ได้จากการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน ของนักศึกษา

ทดสอบครั้งที่ 1 จำนวน 46 คน ผ่านเกณฑ์จำนวน 15 คน และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 32.61ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 67.39ไม่ผ่าน

ทดสอบครั้งที่ 2 จำนวน 46 คนผ่านเกณฑ์ จำนวน 38 คนและไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 82.61ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 17.39ไม่ผ่านแสดงว่านักศึกษามีการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน ที่ดีขึ้น

เกณฑ์การทดสอบ	จำนวน นักศึกษา		ค่าเฉลี่ย (ร้อยละ)	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
ครั้งที่ 1 ก่อนเรียน	15	31	32.61	67.39
ครั้งที่ 2 หลังเรียน	38	8	82.61	17.39

เกณฑ์การประเมินที่ได้จากการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน โต๊ะคู่ ของนักศึกษา

ทดสอบครั้งที่ 1 จำนวน 46 คน ผ่านเกณฑ์จำนวน 30 คน และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 16 คนคิดเป็น ร้อยละ 65.22ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 34.78ไม่ผ่าน

ทดสอบครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน ผ่านเกณฑ์จำนวน 40 คนและไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 6 คนคิดเป็นร้อยละ 86.96ผ่าน และคิดเป็นร้อยละ 13.04ไม่ผ่าน แสดงว่านักศึกษามีการพัฒนาทักษะการเล่น ลูกมือบน โต๊ะคู่ ที่ดีขึ้น

เกณฑ์การทดสอบ	จำนวน นักศึกษา		ค่าเฉลี่ย (ร้อยละ)	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
ครั้งที่ 1 ก่อนเรียน	30	16	65.22	34.78
ครั้งที่ 2 หลังเรียน	40	6	86.96	13.04

ผลจากการศึกษาการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน วอลเลย์บอล วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงต่างก็มีทักษะการเล่น ลูกมือบน ที่ดีขึ้นในการเรียน วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยร้อยละที่ได้

อภิปรายผล

จากการวิจัยในชั้นเรียนผลปรากฏว่า ผลการทดสอบการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชา คอมพิวเตอร์ธุรกิจ ห้อง 1/8 จำนวน 46 คน วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนการแขวงบางนา เขตบางนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร ที่มีทักษะการเล่นลูกมือบน พบว่า มีการพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบนอยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น เห็นได้ว่า ผลการฝึกพัฒนามีการพัฒนาขึ้นจากเดิมทุกคน และมีทักษะในการเล่น ลูกมือบนที่ดีขึ้นจากเดิมทุกคน จึงทำให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและ ตามทฤษฎีการเล่นลูกมือบน ที่ผู้วิจัยได้อ้างไว้ในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในบทที่ 2 ความตั้งใจใจต่อการฝึกพัฒนาทักษะ มากที่สุด คือหลังจากเข้าร่วมการฝึกแล้วนักศึกษามีทักษะการเล่นลูกมือบนพัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ได้จริง นักศึกษามีความเข้าใจในการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกมือบน นักศึกษาสามารถนำทักษะการเล่นลูกมือบนไปใช้ในการประกอบการเรียนวิชาพลศึกษาและการ เล่นกีฬา ทักษะการเล่นลูกมือบนของนักศึกษามีการพัฒนาขึ้นและนักศึกษา มีเกณฑ์การทดสอบที่

นำพึงพอใจที่อาจารย์ได้นำมาฝึกทักษะวอลเลย์บอลและในขณะที่เข้าร่วมการฝึกนักศึกษามีอาการ
แจ่มใสและสนุกสนาน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในชั้นเรียน

1. เกณฑ์และแบบทดสอบที่ใช้ควรผ่านการทดสอบหลาย ๆ ครั้งเพื่อนำมาแก้ไขต่อไป
2. ไม่ควรทำการทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1
3. ขณะที่ทำการทดสอบอาจารย์ประจำวิชาควรให้คำแนะนำ อย่างถูกต้อง และเอาใจใส่นักศึกษา
ให้มาก

ภาคผนวก

หลักการเล่นลูกมือบน (เซต)

1. มือที่จะเล่นลูกมือบนต้องกางออกให้นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วสุดท้ายที่สัมผัสลูก โดยลูกบอลผ่านเข้าทางนิ้วก้อย นิ้วนาง มากระทบนิ้วกลาง นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือตามลำดับ
2. บริเวณที่ลูกถูกมือ คือ บริเวณตั้งแต่ข้อที่สองของนิ้วจนถึงปลายนิ้ว ถ้าลูกบอลต่ำกว่านี้จะทำให้เกิดการพังกลูกได้
3. การรู้จังหวะลูก รู้ความเร็ว รู้ทิศทาง และประมาณน้ำหนักของลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งผู้เล่นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนที่และการหยุดเป็นอย่างดี



บริเวณที่นิ้วมือสัมผัสลูกบอลขณะเล่นลูกมือบน

1. นิ้วหัวแม่มือทั้งนิ้ว แต่แรงที่ใช้คือส่วนตรงกลางนิ้ว
2. นิ้วชี้ สองข้อตอนปลาย
3. นิ้วกลาง ข้อครึ่งตอนปลาย
4. นิ้วนาง หนึ่งข้อตอนปลาย
5. นิ้วก้อย ข้อครึ่ง บางครั้งก็ไม่สัมผัสลูกบอล

การฝึกการเคลื่อนที่ในการเล่นลูกมือบน

การไขว้เท้าจะก้าวเท้าขวาผ่านหน้าเท้าซ้ายหรือก้าวเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวาแล้วลากเท้าตามไปอยู่ในระดับเดียวกัน

การฝึกการเคลื่อนที่ในการเล่นลูกมือบน

1. การก้าวลากซิด (สไลด์) เข้าไปทางขวาหรือไปทางซ้ายโดยแยกเท้าใดเท้าหนึ่งออกไปแล้วลากอีกเท้าตามมา
2. การวิ่งอาจวิ่งไปข้างหน้าหรือวิ่งถอยหลังเพื่อไปให้ทันรับลูกที่ตกลงมา
3. การก้าวยาวหรือวิ่งโหม่ง เพื่อรับลูกที่มาโค้งมาก ไม่ต้องรีบเข้าไปให้ถึงลูกเร็วนัก



การก้าวเท้ากระโดดเล่นลูกมือบน

การก้าวเท้ากระโดดเล่นลูกมือบน คือ กระโดดก่อนที่จะสัมผัสลูกบอล เพื่อต้องการให้การเล่นดำเนินไปโดยเร็ว ไม่ต้องการให้ลูกบอลลอยลงมาต่ำ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.tuifino.com/volleyball/set1.html>

แบบทดสอบ

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การประเมินจากการทดสอบการเล่นลูกมือเดียวจำนวน 15 ครั้ง

นักศึกษา	เกณฑ์การทดสอบ	
	ทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนเรียน (15)	ทดสอบครั้งที่ 2 หลังเรียน (15)
1	ไม่ผ่าน	ผ่าน
2	ผ่าน	ผ่าน
3	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
4	ไม่ผ่าน	ผ่าน
5	ไม่ผ่าน	ผ่าน
6	ผ่าน	ผ่าน
7	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
8	ผ่าน	ผ่าน
9	ไม่ผ่าน	ผ่าน
10	ผ่าน	ผ่าน
11	ไม่ผ่าน	ผ่าน
12	ผ่าน	ผ่าน
13	ไม่ผ่าน	ผ่าน
14	ผ่าน	ผ่าน
15	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
16	ไม่ผ่าน	ผ่าน
17	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
18	ผ่าน	ผ่าน
19	ไม่ผ่าน	ผ่าน
20	ผ่าน	ผ่าน
21	ไม่ผ่าน	ผ่าน
22	ไม่ผ่าน	ผ่าน

นักศึกษา	เกณฑ์การทดสอบ	
เลขที่	ทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนเรียน (15)	ทดสอบครั้งที่ 2 หลังเรียน (15)
23	ไม่ผ่าน	ผ่าน
24	ผ่าน	ผ่าน
25	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
26	ผ่าน	ผ่าน
27	ไม่ผ่าน	ผ่าน
28	ผ่าน	ผ่าน
29	ไม่ผ่าน	ผ่าน
30	ไม่ผ่าน	ผ่าน
31	ไม่ผ่าน	ผ่าน
32	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
33	ไม่ผ่าน	ผ่าน
34	ผ่าน	ผ่าน
35	ไม่ผ่าน	ผ่าน
36	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
37	ไม่ผ่าน	ผ่าน
38	ผ่าน	ผ่าน
39	ไม่ผ่าน	ผ่าน
40	ไม่ผ่าน	ผ่าน
41	ผ่าน	ผ่าน
42	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
43	ไม่ผ่าน	ผ่าน
44	ไม่ผ่าน	ผ่าน
45	ผ่าน	ผ่าน
46	ไม่ผ่าน	ผ่าน

แบบทดสอบ

ตารางที่ 2 แสดงเกณฑ์การประเมินจากการทดสอบการเล่นลูกมือบนตีโต้กับคู่ ระยะห่าง 3 เมตร จำนวน 15 ครั้ง

นักศึกษา	เกณฑ์การทดสอบ	
	ทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนเรียน (15)	ทดสอบครั้งที่ 2 หลังเรียน (15)
1-24	ผ่าน	ผ่าน
2-25	ผ่าน	ผ่าน
3-26	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
4-27	ผ่าน	ผ่าน
5-28	ผ่าน	ผ่าน
6-29	ผ่าน	ผ่าน
7-30	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
8-31	ผ่าน	ผ่าน
9-32	ไม่ผ่าน	ผ่าน
10-33	ผ่าน	ผ่าน
11-34	ผ่าน	ผ่าน
12-35	ไม่ผ่าน	ผ่าน
13-36	ผ่าน	ผ่าน
14-37	ผ่าน	ผ่าน
15-38	ไม่ผ่าน	ผ่าน
16-39	ผ่าน	ผ่าน
17-40	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน
18-41	ผ่าน	ผ่าน
19-42	ไม่ผ่าน	ผ่าน
20-43	ผ่าน	ผ่าน
21-44	ผ่าน	ผ่าน

22-45	ผ่าน	ผ่าน
23-46	ไม่ผ่าน	ผ่าน

แบบฝึกและหลักเกณฑ์การประเมินเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นลูกบอมบี้ให้ดีขึ้น

เกณฑ์การวัดทักษะชุดที่ 1

1. ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกบอมบี้ สามารถเคลื่อนที่ได้จำนวน 5 ครั้ง
 - เกณฑ์การประเมินคือจำนวนลูกที่ได้มากกว่า 5 ผ่านน้อยกว่า 5 ไม่ผ่าน
2. ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกบอมบี้ สามารถเคลื่อนที่ได้ จำนวน 10 ครั้ง
 - เกณฑ์การประเมินคือจำนวนลูกที่ได้มากกว่า 10 ผ่านน้อยกว่า 10 ไม่ผ่าน
3. ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกบอมบี้ สามารถเคลื่อนที่ได้ จำนวน 15 ครั้ง
 - เกณฑ์การประเมินคือจำนวนลูกที่ได้มากกว่า 15 ผ่านน้อยกว่า 15 ไม่ผ่าน

เกณฑ์การวัดทักษะชุดที่ 2

1. ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกบอมบี้ ได้กับคู่ไปมาจำนวน 5 ครั้ง ระยะ 3 เมตร
 - เกณฑ์การประเมินคือจำนวนลูกที่ได้มากกว่า 5 ผ่านน้อยกว่า 5 ไม่ผ่าน
2. ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกบอมบี้ ได้กับคู่ไปมาจำนวน 10 ครั้ง ระยะ 3 เมตร
 - เกณฑ์การประเมินคือจำนวนลูกที่ได้มากกว่า 10 ผ่านน้อยกว่า 10 ไม่ผ่าน
3. ผู้ฝึกโยนลูกแล้วให้ผู้รับการฝึกการเล่นลูกบอมบี้ ได้กับคู่ไปมาจำนวน 15 ครั้ง ระยะ 3 เมตร
 - เกณฑ์การประเมินคือจำนวนลูกที่ได้มากกว่า 15 ผ่านน้อยกว่า 15 ไม่ผ่าน

บรรณานุกรม

สันติสุข มาตา(2555).วิจัยในชั้นเรียน : เรื่องการศึกษาเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพวิทยาลัยการอาชีพฝางสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

สหัชชัยแสงสุนทร(2557).กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเล่นลูกบอลด้วยมือล่าง โรงเรียนบางแก้วประชาสรรค์อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ
<http://www.kruchai.net/>

วรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ และคณะ(2544) ได้ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนไทย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 ปีการศึกษา 2543

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.tuifino.com/volleyball/set1.html>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล	นายยุทธพร จันทนะ
วัน เดือน ปีเกิด	1 มิถุนายน 2511
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดเทพสถิต มัธยมศึกษาตอนต้น- ต่อปลาย
ตำแหน่งหน้าที่	จาก โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ สำเร็จการศึกษาระดับอนุปริญญา วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จบปริญญาตรีจาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒพลศึกษาวิทยาเขต สาขาโทรสุขศึกษา เอกพลศึกษา
การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำสำนักกิจการนักศึกษา สอนและดูแลระเบียบวินัยนักศึกษา ของวิทยาลัยเทคโนโลยีอรรณพวิทย์ พาณิชย์การ