

## บทที่ 2

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศโดยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการตีลูกพื้นฐานในกีฬาแบดมินตัน
2. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมเกมทางพลศึกษา
3. แนวคิดเกี่ยวกับหลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการตีลูกพื้นฐานในกีฬาแบดมินตัน

##### 1.1 ทักษะการตีลูกโด่งของกีฬาแบดมินตัน

เจริญ วรรณะสิน (2527 : 28 อ้างถึงใน สมยศ อัสวโอสถ, 2543 : 13) กล่าวว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มักมองข้ามความสำคัญของการตีลูกโด่งไป ส่วนมากคิดไปว่าการตีลูกโด่งนั้นไม่สามารถทำอะไรได้ แต่ความเป็นจริงแล้วการตีลูกโด่งที่ประชิดมุมด้านหลังสุดของสนามทั้งสองด้านนั้นยากยิ่งต่อการตีโต้กลับมาทำให้ได้เปรียบในการแข่งขันตลอดเวลา จนอาจกล่าวได้ว่าการตีลูกโด่งเป็นหัวใจของการเล่นกีฬาแบดมินตันประเภทชายเดี่ยวเพราะเป็นการตีลูกที่สามารถแบ่งระดับฝีมือของนักกีฬาแบดมินตันได้ สอดคล้องกับ ธารรัตน์ หงษ์เจริญ (2537 : 63) ที่กล่าวว่า การตีลูกโด่งเป็นลูกพื้นฐานหลักที่ควรเริ่มฝึกก่อนการฝึกตีลูกอื่นๆ ทั้งหมดเพราะเป็นลูกที่ตีได้ง่ายที่สุด เนื่องจากเป็นลูกที่ลอยโด่งไปมาในอากาศและมีวิถีการวิ่งของลูกค่อนข้างช้า ผู้เล่นมีเวลาลำดับขั้นตอนและจับจังหวะการตีได้ตามหลักการ นับตั้งแต่การจับไม้แรกเกิดให้ถูกต้องการตั้งท่าตีลูกการปรับหน้าไม้แรกเกิดเพื่อให้การตีสัมผัสลูกไปในทิศทางที่ถูกต้องการใช้แรงเหวี่ยงของแขน แรงดัดข้อมือ การถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้าและการก้าวเท้าโดยการเคลื่อนที่อย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้เล่นสามารถตีลูกได้อย่างสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น การตีลูกโด่งนี้สามารถตีได้ทั้งทางด้านหน้ามือและหลังมือและใช้ในเกมประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ การตีลูกโด่งควรใช้ในโอกาสดังนี้ ใช้ในการเปิดเกมรุก ใช้เพื่อป้องกันขณะเป็นฝ่ายรับ ใช้เพื่อตีคู่แข่งชั้นให้ออกจากจุดศูนย์กลางสนาม ใช้เพื่อทำให้คู่แข่งชั้นเสียจังหวะและบั่นทอนกำลังไม่สามารรถเปิดเกมรุกได้และทำคะแนน เป้าหมายในการตีลูกโด่งนั้นอยู่ที่สองมุมหลังของคู่แข่งชั้นเป็นการตีคู่แข่งชั้นให้ต้องผละออกจากจุดศูนย์กลางซึ่งผู้เล่นแบดมินตันถือว่าจุดศูนย์กลางเป็นจุดปลอดภัยและมีเวลาในการตั้งรับที่ดีที่สุด และหากคู่แข่งชั้นตีโต้ตอบกลับมาอย่างหละหลวมก็จะเป็นการเปิดโอกาสในการเปิดเกมรุกได้ทันที การตีลูกโด่ง ส่วนมากจะใช้ลูกโด่งเพื่อเป็นการป้องกันโดยตีให้สูงแรงและลิกจากเส้นหลังของคอร์ดหนึ่งไปยังเส้นหลังของอีกคอร์ดหนึ่ง ฉะนั้น

ลูกชนไก่ก็จะตกลงห่างจากเส้นหลังเข้ามาประมาณ 1 ฟุต ซึ่งผู้เล่นจะถูกบังคับให้ต้องไปยืนในแดนหลังของคอร์ดซึ่งเป็นตำแหน่งที่ไม่สามารถจะตบได้ และในขณะที่เสียการทรงตัวถ้าใช้ลูกหยอดจะเสียเปรียบแต่ถ้าใช้ลูกโค้งจะดีกว่า นอกจากนั้นยังทำให้มีเวลากลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิมได้ทันและบังคับให้ฝ่ายตรงข้ามไปเล่นลูกยังแดนหลังด้วย ลูกโค้งเป็นลูกที่ใช้ป้องกันเป็นส่วนมาก จึงไม่ควรใช้บ่อยจะทำให้เสียเปรียบ ทำทางและวิธีการตีลูกโค้งทำได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ ซึ่งมี 3 วิธีดังนี้

วิธีที่ 1 การตีลูกโค้งหน้ามือ (The forehand overhead clear) วิธีตีลูกโค้งกับวิธีตบลูกนั้นแตกต่างกันที่จุดกระทบลูกเท่านั้นส่วนท่าทางอื่นๆ เหมือนกันจึงกล่าวได้ว่าต่างกันเล็กน้อยเท่านั้น ในขณะที่เหวี่ยงแขนจะอยู่ตรงศีรษะหรือออกไปข้างหลังเล็กน้อย (ต่างกันกับการตบลูกที่จุดกระทบลูกอยู่ก่อนมาทางข้างหน้าของศีรษะ) และหัวแรกเกิดจะทำมุม 45 องศากับเพดาน นอกจากนั้นต้องตีด้วยการยึดลำตัวขึ้นเต็มที่ (หรือแอ่นลำตัวไปข้างหลังเพื่อช่วยในการเพิ่มแรง) แขนตึงและเฉียดผ่านข้างหูไปในขณะตีโดยใช้แรงจากลำตัวและแขนพร้อมกับการตามแรงสั้นกว่าการตบลูกเล็กน้อย

วิธีที่ 2 การตีลูกโค้งหลังมือ (The backhand overhead clear) ลูกโค้งหลังมือเป็นการตีที่ต้องอาศัยแรงสะบัดของข้อมือเพื่อให้ลูกพุ่งจากเส้นหลังของคอร์ดหนึ่งไปยังเส้นหลังของอีกคอร์ดหนึ่ง ผู้ฝึกสอนแบดมินตันหลายคนกล่าวว่า ลูกโค้งหลังมือเป็นลูกที่ตียากที่สุดลูกหนึ่งในการเล่นแบดมินตันเพราะต้องอาศัยทั้งข้อมือที่แข็งแรงและการตีลูก 2 จึงหะในการเล่นประเภทเดี่ยวนั้นถ้าสามารถตีลูกโค้งหลังมือได้ดีจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามโจมตีลำบาก เพราะเป็นลูกแรกที่ต่างคนต่างต้องการจะทดสอบว่าใครมีความสามารถแค่ไหนและเป็นจุดอ่อนของใคร การตีลูกโค้งหลังมือจะใช้การจับด้ามไม้แรกเกิดแบบหน้ามือหรือหลังมือก็ได้ แต่ส่วนมากใช้การจับด้ามแบบหลังมือ วิธีตีเหมือนกับการตบลูกด้วยหลังมือ นอกเสียจากว่า เท้าขวาต้องก้าวขวางลำตัวให้กว้างออกไปหรือออกไปข้างหลังจนกระทั่งหันหลังให้กับตาข่าย ต่อจากนั้นยกข้อศอกสูงขึ้นไปปล่อยหัวแรกเกิดต่ำชี้ลงหน้าท่อนขาซ้าย เมื่อตีให้สะบัดข้อมือและแขนให้เหยียดตึงเป็นเส้นตรงอันเดียวกับกับไหล่ขวาจุดกระทบลูกอยู่ตรงไหล่ขวา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าด้านหลังและย่อเข่าลงก่อนตี ในขณะที่ให้ยิดขาและเข่าจนกระทั่งยืนด้วยปลายเท้าขวา การตามแรงทำได้โดยเอ่นลำตัวตามทิศทางที่ตีลูกไปโดยให้ก่อนไปทางขวาอย่าตีด้วยความรีบร้อน เล่นช้าๆ จะดีกว่า ในขณะที่เหวี่ยงแขนให้หักข้อมือไปข้างหลังไว้ในระยะห่างจากลูกประมาณ 2 ฟุตก่อนกระทบลูกต้องฝึกสะบัดข้อมือมากๆ จึงจะได้ผลดีถ้าหากผู้เล่นถนัดซ้ายวิธีการตีก็จะเปลี่ยนเป็นด้านตรงข้ามในการเคลื่อนไหวข้อมือใช้เท้าบางครั้งอาจจะเล่นได้ด้วยการปล่อยให้ลูกตกลงมาในระดับเอวแล้วตีจดยอนลูกขึ้นในลักษณะลูกตาดแต่ในขณะที่ปล่อยให้ลูกตกลงมานั้นก็เป็นโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามมีเวลาเตรียมตัวมากขึ้น การตีลูกโค้งหลังมือค่อนข้างยาก ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นพิเศษจริงๆ จึงจะทำได้ดี

วิธีที่ 3 การตีลูกโค้งอ้อมศีรษะ (The round the head clear) การตีลูกโค้งอ้อมศีรษะมีการเริ่มต้นหรือทักษะพื้นฐานเหมือนกับการตีลูกโค้งธรรมดา โดยจับด้ามแบบหน้ามือ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาและห่างกันมากกว่าการตีลูกโค้งธรรมดาปลายเท้าซ้ายเกือบขนานกับตาข่าย เหยียดแขนให้หัวแร็กเกิดต่ำลงมาข้างหลังก่อนไปทางซ้าย เอนตัวมาทางซ้าย เข้าซ้ายงอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่กลางลำตัว จุดกระทบลูกอยู่ตรงศีรษะก่อนมาทางซ้ายเหมือนกับการดบอ้อมศีรษะ ไม่หักข้อมือแต่มีการตามแรงโดยให้แขนซ้ายเฉียดข้ามศีรษะไปให้ยาวตามลูกและขวางมาทางขวาของลำตัว แขนซ้ายและไหล่ซ้ายหันไปที่ตาข่าย เมื่อตีไปแล้วเท้าขวาจะกลับเข้าไปอยู่แนวเดียวกันกับเท้าซ้าย สรุปแล้วการตีลูกโค้งอ้อมศีรษะเหมือนกับการดบลูกอ้อมศีรษะต่างกันที่จุดกระทบลูกและการตามแรงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น วาสนา คุณากิสิทธิ์ (2542 : 45) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ของการใช้ลูกโค้งเพื่อการป้องกัน (The defensive clear) ซึ่งต้องตีให้สูงและลึกมากมีเป้าหมายห่างจากเส้นหลังเข้ามาประมาณ 1 ฟุตและไม่ควรจะทำให้เข้ามามากกว่านี้ ที่ตีที่สุดคือควรให้ลูกตกที่เส้นหลังพอดี เพราะจะทำให้ผู้ตีมีเวลาเตรียมตัวและผู้รับก็จะเหนื่อย ความสูงของลูกเป็นเรื่องสำคัญประการแรก ยิ่งตีได้สูงก็ยิ่งมีเวลากลับเข้าที่ได้อีก และประการที่สองฝ่ายตรงข้ามก็ต้องออกแรงมากและตีได้ยากมากขึ้นเนื่องจากการตกของลูกเป็นมุม 90 องศาโดยปกติแล้วการตีลูกโค้งวิถีตรงนั้นตีที่สุดนอกจากนั้น ยังต้องอาศัยการหลอกด้วยการใช้ข้อมือ 2 จังหวะและใช้แรงมาก จึงต้องพยายามตีโดยไม่ใช้แรงข้อมือทั้งหมดแต่อาศัยแรงส่งจากเท้าและลำตัวประกอบกันไป ฉะนั้น ควรตีลูกโค้งป้องกันให้แรง ลึกและสูง โดยตีจากตำแหน่งการยืนบริเวณหลังคอร์ตซึ่งเป็นบริเวณที่ไม่สามารถจะดบลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้เมื่อเสียการทรงตัวหรืออยู่ในตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม ใช้การตีลูกโค้งเพื่อการรุกโจมตี วิธีเล่นเหมือนกับการตีลูกโค้งป้องกันแต่มีความสูงน้อยกว่าและตีให้เร็วกว่าลูกโค้งป้องกัน จุดกระทบลูกอยู่ก่อนมาข้างหน้าเล็กน้อยและหางหน้าแร็กเกิดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ลูกโค้งโจมตีสามารถใช้ได้เป็นบางครั้งในการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ โอกาสที่จะใช้ก็ต่อเมื่อฝ่ายตรงข้ามเสียการทรงตัว ยืนอยู่ห่างจากบริเวณกลางคอร์ต ยืนก่อนมาข้างหน้าคอร์ตหรือยืนชิดไปด้านข้างด้านใดด้านหนึ่ง จุดประสงค์คือต้องการตีให้ห่างจากตัวผู้รับให้มากที่สุดและให้เร็วที่สุดด้วยจึงไม่ต้องตีให้สูงมากถึงขนาดที่เขาจะดบได้ ความลึกพอประมาณ เพราะถ้าลึกมากฝ่ายตรงข้ามก็จะเตรียมตัวได้ทัน ซึ่งสอดคล้องกับสมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2542 : 103 – 104) ที่กล่าวว่า การตีลูกโค้งนั้นเป็นลูกที่ดีเพื่อให้ลูกลอยโด่งขึ้นสูงและย่อยตกลงมาในลักษณะแนวตั้งด้านหลังในสนามของฝ่ายตรงข้าม สามารถตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือนับว่าเป็นลูกที่ง่ายต่อการตีเนื่องจากลูกจะลอยอยู่ในอากาศนาน และวิถีการวิ่งของลูกจะเข้าทำให้ผู้ตีมีเวลาดังรับและเตรียมตัวที่จะตีลูกต่อไป การตีลูกโค้งเพื่อการโจมตีนิยมตีด้วยลูกหน้ามือ โดยเหยียดแขนให้สุดแล้วตีเหนือศีรษะ ลูกจะลอยไปยังแดนหลังของฝ่ายตรงข้าม การตีลักษณะนี้จะต้องเหวี่ยงไม้ไปข้างหลังศีรษะ และงอแขนขณะที่ลูกตกลงมาแขนจะเหยียดตั้ง เมื่อหน้าไม้กระทบลูก จุดที่ถูกลูกจะอยู่ข้างหน้าพอดีในการตีลูกโค้งจากด้านล่างบางที่เรียกว่าลูกงัดเป็นการตีลูกจากด้านล่างไปสู่

ด้านบนเช่นการรับลูกตบ จะต้องใช้แรงเหวี่ยงของแขนและแรงวัดข้อมือ พร้อมกับการเคลื่อนที่เท่าที่สัมพันธ์กัน แรงตีขณะที่ไม่กระทบลูกจะทำให้ลูกพุ่งโด่งไปในอากาศ และตกตามเป้าหมายที่ต้องการ เป้าหมายในการตีลูกโด่งอยู่ที่มุมหลังของคู่แข่งชั้นเพื่อต้องการให้ฝ่ายตรงข้ามผลออกจากจุดศูนย์กลาง เมื่อลูกลอยกลับมาจะได้มีโอกาสโต้ตอบได้ทันที

## 1.2 ทักษะการตีลูกหยอดในกีฬาแบดมินตัน

ธนะรัตน์ หงษ์เจริญ (2537 : 53 - 54) กล่าวว่า การตีลูกหยอดถือว่าเป็นลูกพื้นฐานหลักที่สำคัญในการแข่งขันกีฬาแบดมินตันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ลูกหยอดเป็นลูกที่ผู้เล่นสามารถตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ จากระดับที่ต่ำกว่าตาข่ายด้วยการตีลูกชนไกให้พุ่งย่อยข้ามไปตกที่บริเวณด้านหน้าไม่เกินเส้นส่งลูกสั้นของคู่แข่งชั้น ลักษณะของลูกหยอดจะมีวิถีช้าและต้องใช้ความประณีตในการตีมากกว่าใช้ความรุนแรงทำให้หลายคนเข้าใจกันว่าเป็นลูกที่ไม่สำคัญ ซึ่งที่จริงแล้วลูกหยอดที่ดีเป็นลูกที่อันตราย หากนำไปใช้อย่างเหมาะสมแก่สถานการณ์ควรใช้ลูกหยอดในโอกาสดังต่อไปนี้ ใช้ในเกมรับขณะเสียเปรียบ ใช้ในการเปลี่ยนเกมจากรับเป็นเปิดเกมรุก ใช้เพื่อบังคับให้คู่แข่งชั้นต้องผลออกจากจุดศูนย์กลาง เพื่อทำคะแนน ใช้เพื่อบีบให้คู่แข่งชั้นตีลูกโต้ตอบกลับมาด้วยความยากลำบากใช้เพื่อหลอกคู่แข่งชั้นให้เกิดความกังวล ทำให้เสียจังหวะและบั่นทอนกำลังไม่สามารถเปิดเกมรุกได้ สอดคล้องกับ สมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2542 : 98) ที่กล่าวว่า การตีลูกหยอดเป็นลูกพื้นฐานที่สำคัญลูกหนึ่งที่มีจุดหมายเพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องเคลื่อนที่จากตำแหน่งเดิมมาตีลูกทำให้เกิดพื้นที่ว่างที่เราจะตีโต้กลับไปได้ง่ายขึ้น ลูกหยอดสามารถตีได้ทั้งลูกหน้ามือและหลังมือโดยตีให้ลูกพุ่งข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามตกลงบริเวณใกล้ตาข่ายให้มากที่สุดและไม่ควรเกินเส้นเสิร์ฟแดนหน้า ลักษณะการตีลูกหยอดจะช้าใช้ความประณีตไม่รุนแรงแต่เปลี่ยนทิศทาง ทำให้ฝ่ายตรงข้ามคาดการณ์ไม่ถูกและสามารถแก้ไขสถานการณ์จากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุกได้ การตีลูกหยอดจะต้องอาศัยความแม่นยำและแน่นอน ลูกที่ดีไปนั้นจะต้องสูงกว่าตาข่ายเพียงเล็กน้อยเท่านั้นถ้าสูงเกินฝ่ายตรงข้ามจะตบลูกกลับมาอย่างรวดเร็วได้ บริเวณที่ตีลูกหยอดได้ผลดีคือบริเวณมุมหน้าตาข่ายซ้ายขวาในประเภทเดี่ยว ถ้าเป็นประเภทคู่ควรตีลูกหยอดบริเวณกลางหน้าตาข่ายการตีลูกหยอดควรใช้ในโอกาสที่เราเป็นฝ่ายรับหรือกำลังเสียเปรียบ เพื่อเปลี่ยนเกมจากรับให้เป็นฝ่ายรุก เพื่อให้คู่แข่งชั้นเคลื่อนออกจากจุดศูนย์กลางจะได้มีพื้นที่ว่างมากขึ้น เพื่อให้คู่แข่งชั้นตีลูกกลับมาด้วยความยากลำบากและทำคะแนน ลูกหยอดนิยมใช้ในเกมการแข่งขันทั้งประเภทเดี่ยวและคู่ และใช้ในเกมนอกมากกว่าเกมรับ นิยมใช้ลูกหยอดกับคู่แข่งชั้นที่มีการรับลูกตบได้ดี และเหนียวแน่น ทั้งนี้เพื่อให้คู่แข่งชั้นเข้ามารับลูกหน้าตาข่าย ออกมาจากจุดศูนย์กลางของสนามจะได้มีเนื้อที่ในการโต้ลูกกลับ การเล่นลูกหยอดจะตีไปยังสองมุมหน้าสลับกับการตีลูกโยนโด่งท้ายคอร์ด การตีลูกหยอดนั้นผู้เล่นต้องใช้การตีจากนิ้วและข้อมือ ผสมผสานกับจังหวะก้าวเท้ามากกว่าการใช้แรงเหวี่ยงตีของแขน และการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า เป็นลักษณะของการตีลูกที่อาศัยความแม่นยำในการวางลูกให้เข้าเป้าหมายมากกว่าความเร็ว และความรุนแรง ลูกหยอดที่

ส่งลูกต้องใช้อยู่ตลอดเกม นับตั้งแต่เริ่มต้นเกมจนเสร็จสิ้นการแข่งขันหากผู้เล่นฝ่ายใดมีความสามารถในการส่งลูกที่ดี เป็นที่ยอมรับกันว่ามีส่วนทำให้ผู้เล่นประสพชัยชนะได้โดยง่ายในการส่งลูกของการเล่นประเภทเตี้ยวมักนิยมส่งลูกโยนโด่งไปด้านหลัง ทั้งนี้เพราะมีเนื้อที่สนามในเขตส่งยาวออกไปจนถึงเส้นหลังการส่งลักษณะนี้จะต้องใช้แรงมากและจับเร็วกดให้แน่นเพื่อบังคับลูกให้ลอยโด่งขึ้น เป็นการส่งลูกในลักษณะหน้ามือ ส่วนการส่งลูกในท่าหลังมือจะเป็นการส่งลูกสั้นมากกว่า สำหรับการเล่นประเภทคู้นิยมส่งลูกสั้นเพราะใช้แรงเพียงเล็กน้อยให้ลูกสูงเฉียดตาข่ายนิดหน่อย การส่งลูกสั้นจะเป็นการบังคับให้ผู้รับตีลูกกลับมาด้วยลูกสั้นหรือลูกโด่งทำให้ฝ่ายส่งตีลูกตอบได้ง่ายขึ้น จุดมุ่งหมายของการส่งลูกที่ดีย่อมมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้ฝ่ายตนเองได้เปรียบในการเล่น การส่งลูกแต่ละครั้งนับว่ามีความหมายต่อคะแนนที่จะนำไปสู่ชัยชนะผู้ที่มีการชนะในการส่งลูกจะต้องได้รับการฝึกซ้อมจนเกิดความชำนาญและใช้ไหวพริบในการส่งลูกได้ดีจุดมุ่งหมายของการส่งลูก คือ เพื่อใช้เป็นลูกเริ่มนำไปสู่การเป็นฝ่ายได้เปรียบ เพื่อใช้เป็นลูกบังคับให้ฝ่ายตรงข้ามตีลูกข้ามกลับมาไม่ได้หรือเป็นฝ่ายเสียเปรียบ เพื่อบังคับให้ฝ่ายรับออกห่างจุดศูนย์กลางของสนามซึ่งจะทำให้เกิดการเสียบเปรียบ เพื่อเป็นการทำคะแนนนำไปสู่ชัยชนะ

การส่งลูกหรือการเสิร์ฟนับว่าเป็นลูกเริ่มเล่นและเป็นลูกสำคัญในการเปิดเกมที่จะทำให้เป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายรับ เป็นลูกที่ทำให้ผู้เล่นได้คะแนนถ้าเราสามารถส่งลูกได้ถูกต้องตามกติกาและทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับลูกได้หรือรับได้แล้วลูกติดตาข่าย การส่งลูกสามารถตีได้ทั้งลูกหน้ามือ (fore hand) และหลังมือ (back hand) การส่งลูกแต่ละครั้งควรมีการเปลี่ยนรูปแบบการส่งเพื่อไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามจับทิศทางลูก เช่น การส่งลูกให้ใกล้ตาข่ายเพื่อให้ลูกตกบนเส้นหรือใกล้เส้นมากที่สุด หรืออาจตีโด่งลอยไปแดนหลังในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามอยู่ข้างหน้าทั้งนี้ต้องศึกษาวิธีการเล่นหรือตำแหน่งการยืนของฝ่ายตรงข้ามด้วย การส่งลูกที่ดี ผู้เล่นจะต้องได้รับการฝึกซ้อมเป็นประจำจนเกิดความชำนาญและสามารถบังคับลูกชนไกให้ไปตกยังเป้าหมายที่ต้องการได้ผู้ส่งลูกต้องมีความสามารถในการใช้ข้อมือและนิ้วมือบังคับเร็วกดและมีสมาธิในการส่งลูกทุกครั้งลูกส่งที่ดีจะต้องเป็นลูกที่ข้ามตาข่ายไปอย่างรัดกุมมีจุดหมายแน่นอนโดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตีลูกได้หรือตีได้ก็ไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ นภพร ทศนัยนา (2548 : 20 – 25) กล่าวถึงการส่งลูกว่าจะต้องเป็นไปตามกติกาที่ว่าด้วยการส่งลูก (กติกาข้อ 11 การส่งลูก) ที่กำหนดไว้ซึ่งพอสรุปได้คือ

1. กติกาการส่งลูกผู้เล่นควรได้ศึกษาทำความเข้าใจในกติกาที่เกี่ยวข้องกับการส่งลูกให้ต้องแท้เสียก่อนจึงจะส่งลูกได้ดีและถูกต้อง การส่งลูกจะเสียหรือผิดกติกา ถ้าผู้ส่ง

- 1) เหยียบเส้นใดเส้นหนึ่ง
- 2) เท้าใดเท้าหนึ่งยกขึ้นหรือไม่ติดกับพื้นในขณะที่ตีลูก (ห้ามครูดและลากเท้า)
- 3) หลอกส่อหรือเจตนาถ่วงเวลา

- 4) ดีในขณะที่ลูกอยู่สูงกว่าเอว หรือในขณะที่แรกเกิดกระทบลูกนั้น ส่วนใดส่วนหนึ่งของลูกอยู่สูงกว่าเอว
- 5) ไม่ส่งให้ลูกตกอยู่ในเขตดี (สั้นหรือยาวเกินไป)
- 6) ไม่ส่งคอรัศมีแยงมุม
- 7) ในขณะที่แรกเกิดกระทบลูก ส่วนหัวของแรกเกิดทั้งหมดไม่ได้อยู่ต่ำกว่ามือ (ตั้งแต่ข้อมือลงมา) อย่างเห็นได้ชัดเจน
- 8) ถ่วงเวลาหรือหาวิธีเอาเปรียบคู่ต่อสู้

2. ตำแหน่งการยืนส่งลูกของการเล่นประเภทคู่จะอยู่ใกล้เส้นกลางคอร์ดหรือเส้นแบ่งครึ่งคอร์ด (แต่ถ้าเป็นการเล่นประเภทคู่ผสมและประเภทเดี่ยวจะแตกต่างกันไป) เพราะเมื่อส่งลูกไปแล้วผู้ส่งต้องเคลื่อนที่ตามลูกเข้าไปใกล้ตาข่ายอีก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งลูกสั้น) เพราะจะทำให้สามารถเล่นลูกที่ฝ่ายตรงข้ามโต้ตอบกลับมาได้ทัน นอกจากนี้จะยืนชิดเส้นกลางคอร์ดแล้วผู้ส่งจะต้องยืนใกล้เส้นส่งลูกสั้นด้วย เพราะยิ่งยืนส่งใกล้ตาข่ายมากเท่าไร ฝ่ายตรงข้ามก็จะรับลูกกลับมาสูงมากขึ้นเท่านั้น และจะรับกลับมาให้ลูกเฉียดตาข่ายก็ทำได้ยาก ในทางตรงข้าม ถ้ายืนห่างจากตาข่ายมากเท่าไร ลูกที่ส่งไปก็จะมีวิถีราบและส่งได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้ายืนส่งลูกห่างจากตาข่ายหรือใกล้เส้นหลังมากก็จะทำให้เกิดความลำบากในการส่งและการเข้ามารับหรือเล่นลูกหน้าตาข่ายมากขึ้นเช่นกัน ฉะนั้น ไม่ควรยืนไกลจากเส้นส่งลูกสั้นเกิน 4 ฟุต และถ้าสามารถส่งได้แล้วก็ควรเข้าไปใกล้กว่านี้ จากตำแหน่งการยืนส่งลูกห่างจากเส้นส่งลูกสั้น 4 ฟุตนี้ ผู้ส่งควรใช้การส่งลูกสั้นให้ไปตกหลังเส้นส่งลูกสั้นของฝ่ายตรงข้ามประมาณ 6 นิ้วหรือใกล้กว่านี้ และควรส่งไปให้ใกล้กับเส้นแบ่งครึ่งคอร์ดให้มากเพราะการวางตำแหน่งของลูกเช่นนี้จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามต้องเคลื่อนที่เข้ามารับลูกข้างหน้าและมักจะโต้ตรงมาที่ตัวของผู้ส่งหรือตัวของคู่ผู้ส่ง ฉะนั้น ผู้ส่งจึงสามารถจะบังคับให้ฝ่ายตรงข้ามรับกลับมาในบริเวณที่จำกัด แต่ถ้าส่งลูกให้ตกลงที่เส้นส่งลูกสั้น ฝ่ายตรงข้ามจะมองไม่ทัน ซึ่งทำให้เข้ามารับลูกไม่ทัน เพราะระยะทางสั้น ฉะนั้น ควรใช้การส่งลูกที่ต่ำและเฉียดตาข่ายให้มากที่สุด ซึ่งอาจจะทำได้ยากแต่ถ้าฝึกบ่อยๆ ก็จะทำให้การส่งลูกในลักษณะนี้จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถจะตอบหรือโจมตีรุนแรงได้

3. ท่าทางของการส่งลูก ในการส่งลูกแม้ว่าจะไม่ต้องใช้กำลังมากแต่ก็ต้องอาศัยความสัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ เป็นอย่างมาก เช่น ตา ข้อมือ แขน เป็นต้น สำหรับผู้ถนัดมือขวาท่าทางการส่งลูกมีลักษณะดังนี้ การยืนจะยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 12 - 15 นิ้ว โดยเท้าซ้ายล้ำไปข้างหน้าเล็กน้อย เท้าขวาอยู่หลัง เท้าทั้งสองจะทำมุม 45 องศา กับเส้นกลางคอร์ด หันไหล่ซ้ายไปยังทิศทางที่ต้องการจะส่งลูกไป เขางอเล็กน้อย ดีลูกไปด้วยการเหวี่ยงลำตัวด้านขวาเล็กน้อย สิ่งที่ต้องคำนึงคือเรื่องของการตัดสินใจว่าควรจะใช้เท้าใดนำหน้าเพื่อที่จะได้เคลื่อนที่เข้าไปรับลูกได้ทัน บางคนชอบยืนโดยใช้เท้าขวานำหน้าเพราะคาดว่าฝ่ายตรงข้ามจะรับลูกกลับมาทางด้านซ้ายของตนเองและรู้สึกว่าจะทำให้เขาเคลื่อนที่ไปทางซ้ายได้เร็วขึ้นแต่อันที่จริงแล้วควรจะต้องยืนเองอยู่เสมอว่าลักษณะการวางเท้าของเรานั้นมีโอกาสที่จะทำให้ฝ่ายตรงข้าม

คาดคะเนได้ว่าเขาควรจะตีลูกอะไรไปทางใดจึงจะได้เปรียบ เพราะเคยกล่าวมาแล้วว่า ผู้เล่นที่ฉลาดจะต้องคอยสังเกตดูฝ่ายตรงข้ามว่ามีลักษณะการวางและเคลื่อนไหวทำอย่างไร ฉะนั้น ถ้าวางเท้าผิดตำแหน่งก็จะทำให้ถูกโจมตีได้ง่ายเพราะฝ่ายตรงข้ามจะเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อน ส่วนการถือลูกควรถือลูกไว้ในมือซ้ายห่างจากตัวประมาณเกือบ 1 ช่วงแขนและต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย ควรจับที่ปลายขนของลูกโดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ ถ้าใช้ทุกนิ้วจับลูกเหนือที่มืออาจทำให้ลูกชื้นและเหนียวเพราะเส้นด้ายที่ผูกขนนั้นหากาวไว้ทำให้ติดมือและลูกที่ปล่อยมาก็อาจเสียวิถีได้ ลูกที่จับในลักษณะนี้ถ้าปล่อยให้ตกลงมาลูกจะตกตรงด้านขวาของเท้าซ้าย ส่วนการตีลูกควรถือแรกเกิดแบบหน้ามือ จะเหวี่ยงแขนหรือไม้ก็ได้ ถ้าไม่เหวี่ยงแขนจะใช้การรอข้อศอกไปข้างหลังและใช้ข้อมือสะบัดส่งลูกไปโดยหักข้อมือไปข้างหลังก่อน แต่ในการส่งทั้งสองแบบจะต้องถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปเท้าหน้าเสมอ ขณะปล่อยลูกตกลงให้เหวี่ยงแรกเกิดขึ้นมาตีเบาๆ แขนชิดข้างลำตัว หันด้านข้างด้วยการบิดสะโพกซ้ายเล็กน้อย หัวแม่เท้าขวาแตะพื้น จุดกระทบลูกจะอยู่ระหว่างเข่ากับเอวและอยู่หน้าเท้าซ้าย หลังจากตีลูกแล้วควรมีการตามแรงเพื่อความแม่นยำในการวางลูกไปในทางที่ส่งลูกไปและจะหยุดเมื่อแรกเกิดเกือบขนานกับพื้น เหตุที่ใช้ข้อมือช่วยในการส่งก็เพื่อให้ลูกไปเร็วขึ้น ควรจำไว้ว่า ลูกที่ปล่อยลงมานั้นตกช้าจึงไม่ต้องรีบร้อนตีลูก ส่วนการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปเท้าหน้าทำให้การส่งมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นคือไม่ติดตาข่ายได้ง่าย แม่นยำ และไม่ต้องเพิ่มแรงในการสวิงแขนแต่ต้องตีด้วยความมั่นใจ การส่งลูกให้เฉียดตาข่ายมากๆ ทำให้ลูกตกลงพื้นเร็วโอกาสที่ฝ่ายตรงข้ามจะโจมตีด้วยลูกเหนือตาข่ายก็ทำได้ยาก และส่วนมากจะรับด้วยการช้อนลูกที่ตกลงมาต่ำกว่าขอบตาข่าย ต้องฝึกส่งลูกให้ต่ำและเฉียดตาข่ายให้ได้มากที่สุด ดีเบาๆ แต่แม่นยำและมั่นใจ ตามองดูลูกทุกขณะและมีการตามแรงด้วย

ณรงค์ชัย ศรีไทย (2531 : 45) กล่าวถึงทักษะการส่งลูกยาวหรือที่เรียกการส่งลูกโด่งนิยมใช้มากในการเล่นประเภทเดี่ยวโดยการตีลูกขนไก่ไปยังท้ายสนามของคู่ต่อสู้ให้ลูกพุ่งขึ้นสูง และตกลงมาในมุม 90 องศา การส่งลูกลักษณะนี้คู่แข่งจะตอบโต้กลับมาได้ไม่ค่อยดีนักเพราะเป็นลูกท้ายคอร์ตที่หัวของลูกพุ่งลงตั้งฉากกับพื้น จะเป็นการยากที่คู่แข่งจะตอบลูกกลับมาได้ดี ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 139) ที่ได้กล่าวเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่างๆ ของการเล่นกีฬาแบดมินตันประเภทชายเดี่ยวว่ามีการส่งลูกโด่งมากที่สุด ประมาณร้อยละ 90 ของการส่งลูกประเภทชายเดี่ยวทั้งหมด ควรส่งลูกโด่งไปตามตำแหน่งต่างๆ ให้ใกล้เส้นหลังโดยไม่ให้ซ้ำที่กันตั้งนั้น เส้นหลังจึงเป็นที่หมายของการส่งลูกซึ่งในการตีต้องพยายามให้ลูกตกห่างจากเส้นหลังเข้ามาไม่มากกว่า 2 ฟุต 6 นิ้ว (ที่ตีควรเป็น 1 ฟุต) เพราะในระยะเช่นนี้ฝ่ายตรงข้ามจะตอบกลับมาลำบากเนื่องจากไกลเกินไปเว้นแต่ว่าฝ่ายตรงข้ามจะความสามารถสูงเท่านั้นและ สมยศ อัครวโพล (2543 : 158) ได้วิเคราะห์กลยุทธ์การเล่นกีฬาแบดมินตัน ผลสรุปว่ามีการส่งลูกโด่งในการเล่นประเภทเดี่ยวประมาณ 85 - 90 % เพราะมีความปลอดภัยจากการ

โจมตีและยังเป็นการบังคับให้ฝ่ายตรงข้ามไปเล่นลูกในแดนหลังอีกด้วยในการส่งลูกโต้่งอาจพิจารณาคุณค่าแห่งการยืนของฝ่ายตรงข้ามประกอบกันด้วย

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมเกมทางพลศึกษา

### 2.1 ความหมายของโปรแกรมการสอน

การพัฒนาโปรแกรมการสอนเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษานั้นจำเป็นจะต้องศึกษารูปแบบการพัฒนาโปรแกรมการสอนของนักการศึกษาประกอบไปด้วยเพราะโปรแกรมการสอนเป็นการจัดการเรียนการสอนในระดับชั้นเดียวไม่ครอบคลุมทุกวิชาหรือพัฒนาการทุกด้านของผู้เรียนในการจะพัฒนาโปรแกรมการสอนจึงมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายและเสนอแนวคิดไว้ดังนี้

เฉลิมชัย พันธุ์เลิศ (2540 : 55) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมการสอนว่า หมายถึง รายละเอียดของแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไปหรือผู้เรียนที่มีคุณสมบัติพิเศษเพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายลักษณะของโปรแกรมการคัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรม วิธีการจัดกิจกรรมและการประเมินผลโปรแกรม

ประภาศรี รอดสมจิตร (2542 : 18) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมการสอนว่า หมายถึง รายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนการสอนเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไปหรือผู้เรียนที่มีคุณสมบัติพิเศษ เช่น เด็กที่มีความสามารถพิเศษเด็กพิการ เด็กที่มีผลการเรียนต่ำ ให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้เช่นการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ โปรแกรมการศึกษาทางอาชีพโปรแกรมการเตรียมพร้อมทางอาชีพ โปรแกรมการสอนตามแนวคิดของ ราธส์ ชาร์มิน และไซมอน ที่มีต่อชั้นการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมาย (เป้าหมาย) ลักษณะของโปรแกรม การคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม

แมคคลาคลิน (Mclaughlin, 1976 อ้างถึงใน Paul and Mclaughlin, 1986) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการสอนประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การประเมินผู้เรียน
2. การตั้งเป้าหมายและจุดประสงค์การสอน
3. การวิเคราะห์ผลงาน
4. การเลือกและใช้กลยุทธ์ในการสอนรวมทั้งวัสดุอุปกรณ์
5. การประเมินผลโปรแกรม



## 2.2 ความหมายของเกมทางพลศึกษา

นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายคำว่า เกม ไว้ดังนี้

วันชาติ เหมือนสน (2546 : 2) กล่าวว่า เกมหมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นที่ไม่มีกฎกติกาซับซ้อนมากนักและเป็นการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐาน และทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งการเล่นเหล่านี้ อาจได้แก่การเล่นเลียนแบบสัตว์หรือเครื่องจักรการเล่นประกอบเสียงเพลงและการเล่นเพื่อความสนุกสนานเป็นต้น

วีระ วิเศษสมิต (2546 : 1) กล่าวว่า เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นทางพลศึกษาเป็นการเล่นเล็กๆ น้อยๆ เพื่อความสนุกสนานหรือเล่นเพื่อเป็นเป้าหมายไปสู่กีฬาใหญ่ๆ ซึ่งต้องอาศัยทักษะและกลไกของการเคลื่อนไหวอย่างมากบางที่ต้องอาศัยทักษะพื้นฐานซึ่งเป็นตัวช่วยเสริมสร้างพื้นฐานของสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ตามสภาพของวัย พร้อมทั้งจะเล่นกีฬาที่สูงขึ้นไปตามอายุ และเป็นประสบการณ์ทางด้านการร่วมเล่น การแข่งขัน ทั้งบุคคลและทีมเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมเพื่อการเล่นกีฬาในโอกาสต่อไป

สุพัชชา ชัมเจริญ (2546 : 4) กล่าวว่า เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่ส่งเสริมให้ผู้เข้ากิจกรรมเล่นเกิดความสุขสนุกสนานพึงพอใจโดยไม่มีการจำกัดวัย เพศ และอายุของผู้เข้าร่วม ลักษณะการเล่นจะมีกฎกติกาที่ครอบคลุมไปถึงจุดมุ่งหมาย มีการจัดรูปแบบของการเล่น มีการตัดสินผลการเล่นมีกฎเกณฑ์บังคับซึ่งผู้เล่นจะต้องเล่นตามระเบียบกฎเกณฑ์หรือกติกา ซึ่งเกมจะใช้เพียงทักษะง่ายๆ มีการจัดระเบียบการเล่น ซึ่งใกล้เคียงกับกีฬา

มงคล แผงสาเคน (2548 : 2) กล่าวว่า เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่มีรูปแบบ โดยไม่ต้องใช้ทักษะสูง กติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อนเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินได้ออกกำลังกาย

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าว พอสรุปได้ว่าเกม คือ กิจกรรมพลศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมการเล่นที่มีกฎกติกา เล็กน้อยไม่ซับซ้อนทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยแก้ไขและส่งเสริมทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หรือนำไปสู่กิจกรรมที่ใช้ทักษะสมบูรณ์ หรือการเล่นกีฬาต่อไป

### 2.3 คุณลักษณะของเกม

ประพนธ์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2548 :17 -18 ) กล่าวว่าเกม มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากกีฬาซึ่งได้เปรียบเทียบลักษณะความแตกต่างระหว่างกีฬาและเกม ไว้ดังตารางที่ 2 ดังนี้ ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกีฬาและเกม

ลักษณะของกีฬา	ลักษณะของเกม
1. มีสถานที่เล่นจัดไว้โดยเฉพาะ	1. สถานที่เล่นไม่แน่นอน
2. การเล่นและผลไม่สามารถบอกล่วงหน้าได้	2. คาดหมายได้
3. มีหลักกฎระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวด	3. ไม่เข้มงวด
4. ต้องมีทักษะมาก	4. เป็นกิจกรรมพื้นฐาน
5. มีองค์การสังคม	5. ไม่มี
6. มีหน่วยงานเป็นผู้รักษามาตรการต่างๆ	6. ไม่มี
7. มีหน่วยงานให้การสนับสนุน เช่น ชมรม	7. ไม่มี
8. ต้องอาศัยหลักการ วิชาการ ความรู้สูง	8. เป็นพื้นฐานเบื้องต้น
9. มีขอบข่ายหรือระดับการศึกษาที่จริงจังมาก	9. ไม่จริงจัง
10. เป็นการเล่นที่ใช้สมรรถภาพทางกายมาก	10. ใช้กำลังน้อย
11. มีกติกามาก ซับซ้อน	11. กติกาง่ายๆ
12. ส่งเสริมให้มีความชำนาญมาก	12. เกิดพัฒนาขึ้นพื้นฐาน
13. เล่นเอาจริงเอาจัง	13. เล่นเพื่อสนุกสนาน
14. กติกาเปลี่ยนแปลงได้ยากเป็นหลักสากล	14. กติกาเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก

ซึ่งเกมประเภทต่างๆ ที่นิยมเล่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเกมที่เกิดขึ้นใหม่หรือเล่นกันมาแต่โบราณหรือเกิดขึ้นและเล่นกันในสมัยปัจจุบัน ต่างก็มีกำเนิดมาจากวิธีการ สถานการณ์ สถานที่ที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เกมทุกเกมจะมีลักษณะร่วมที่เหมือนหรือคล้ายกัน ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

1. เกมมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์นี้แตกต่างในแต่ละเกม เช่น จุดมุ่งหมายในการไล่และผู้อื่น หรือใครจะไปถึงเส้นชัยก่อนโดยไม่มีกัการไล่และหรือออกจากห้องโดยไม่ให้ครูได้ยินเสียง หรือรับลูกบอลเมื่อได้ยินเสียงเรียกชื่อ หรือการทดสอบความสามารถของคนใดคนหนึ่ง

2. จุดมุ่งหมายคือการท้าทายการทำทายอาจจะหมายถึงการกำหนดระยะเวลาให้ทำให้ออกาสลองทำดู กำหนดหน้าที่ให้ทำ จุดมุ่งหมายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำเหมือนกัน

3. เกมมีการเริ่มต้นและการสิ้นสุดการเริ่มต้นของเกมจะมีสัญญาณ สัญญาณจะให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการเล่นต่อไป มีวิธีการในการให้สัญญาณหลายอย่าง ซึ่งเปรียบเหมือนมีเด็กและมีครูอยู่หลายคน เช่น ในตอนเริ่มเกม ครูจะให้สัญญาณเริ่มต้น เด็กก็พยายามจะทำตัวให้คุ้นเคยกับกิจกรรม สัญญาณจะช่วยให้เด็กเริ่มมีความรับผิดชอบต่อนองและผู้อื่น หรือถ้าเขาเริ่มเกมโดยการเรียกหรือให้สัญญาณ ในการเริ่มต้นอาจจะมีสัญญาณนอกเหนือจากได้กล่าวไปแล้วอีก ได้แก่ การพูดเป็นโคลงหรือกลอน เช่น เกมแมงมุมขยุ้มหลังคา เมื่อผู้เล่นร้องถึงคำสุดท้ายว่า “หมากัดกระพุงกัน” ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นการท่องกลอนท่อนแรกๆ เป็นการเตือนให้เด็กพร้อม ซึ่งสัญญาณจะแตกต่างกันไปในแต่ละเกม เช่น อาศัยจังหวะ การปรบมือ ใช้ลิ้นทำให้เกิดเสียง ให้สัญญาณเริ่มต้นด้วยสีต่างๆ การใช้สัญญาณนกหวีดมีความจำเป็นน้อยมากในการเริ่มต้นและสิ้นสุดเกม นอกจากเพื่อเกมกีฬาใหญ่ๆ เช่น บาสเกตบอล หรือ ฟุตบอล หรือเมื่อมีการกระจายกลุ่มออกไปในที่กว้างหรือเมื่อมีการเคลื่อนไหวกันอย่างรวดเร็วซึ่งจะต้องใช้เสียงแหลมๆ เท่านั้นการให้สัญญาณโดยมีการเปลี่ยนแปลงสัญญาณอยู่เสมอ จะช่วยให้เด็กเป็นนักสังเกตที่ตั้งใจฟังคำแนะนำและนึกถึงความหมายที่เกี่ยวข้องต่อเกมการเล่น

4. เกมมีบริเวณและขอบเขตกำหนด การเล่นเกมต้องอาศัยบริเวณที่ว่างและการกำหนดขอบเขต การจัดเกมจะต้องคำนึงถึงบริเวณและขอบเขตดังกล่าวด้วย รูปแบบเกมที่นิยมจัดและให้เหมาะสมกับสถานที่ได้แก่ เกมประเภทวงกลม เกมประเภทแถวหน้ากระดานแถวเดียวหรือสองแถว เกมประเภทผลัดเปลี่ยนที่ต้องมีเส้นเริ่มและเส้นชัย และเกมประเภทที่ต้องมีขอบเขตพื้นที่เฉพาะ เช่น สนามกีฬาเซิร์ฟบอล สนามแบดมินตัน คำที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถานที่ว่างเพื่อเล่นเกมมีหลายคำ เช่น เส้นเขตแดน พื้นที่ สนามกรีฑา สนามกีฬา และรูปแถว ถ้าปราศจากคำที่เกี่ยวข้องนี้แล้ว โครงสร้างสำหรับที่ว่างเหล่านี้มักจะจัดเป็นรูปแถวหรือวงกลมเท่านั้น

5. เกมมีกฎกติกา กฎกติกาของเกมจะช่วยให้ผู้เล่นรู้ถึงวิธีเล่น การมีเสรีภาพและการถูกควบคุมในการเล่น ในเด็กเล็ก ๆ การเล่นเกมที่มีกฎกติกามากข้อ เด็กอาจจะจำกติกาไม่ได้ เกมสำหรับเด็กในวัยต้นๆ จึงควรเป็นเกมที่มีกติกาน้อยข้อ อย่างไรก็ตามแม้ว่าเด็กจะไม่สามารถจำคำแนะนำต่างๆ ได้ในเวลานั้น แต่เด็กก็สามารถที่จะเข้าใจได้ว่า กฎกติกานั้นมีความสำคัญอย่างไร ดังที่มีเด็กบางคนกล่าวว่า “ถ้าเราไม่มีกฎกติกาเราก็ไม่มีเกมที่ จะเล่น และนั่นก็หมายความว่าเราหมดสนุกเท่านั้นเอง” และมีเด็กอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “กฎกติกาเป็นส่วนหนึ่งของเกม ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเล่นร่วมกันได้”

6. เกมให้โอกาสแก่เด็กได้พัฒนาและฝึกหัดทักษะเกมคือกีฬาของเด็กๆ จากการเข้าร่วมจะทำให้เด็กพัฒนาทักษะทางกลไกและทางสังคม ซึ่งจำเป็นต่อการเข้าร่วมในกีฬาใหญ่ในชีวิต ภายภาคหน้าแบบของทักษะเหล่านี้ควรริเริ่มพัฒนาและฝึกปฏิบัติในกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทักษะมีความรักที่จะประกอบกิจกรรม ถ้าคอยจนเด็กโตเป็นผู้ใหญ่อาจจะสายไปก็ได้ ในการที่จะทำให้เขามีทักษะในกิจกรรมทางกายอย่างพอเพียง เกมคือพื้นฐานสำหรับการพัฒนาทักษะกีฬา เพราะเกมจะให้ประสบการณ์ในการสำรวจการ

เคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกระโจน การเขย่ง การกระโดด การไกวตัว การตีการวิ่งสลับฟันปลา การผลัก การดึง การจับและการขว้าง เกมสามารถสร้างสถานการณ์ต่างๆ ที่จะช่วยให้เด็กได้ปรับตัวเองให้มีความสัมพันธ์กับคนอื่น ซึ่งถือเป็นทักษะทางสังคมอย่างหนึ่ง

7. เกมให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนของกลุ่มได้เล่นร่วมกัน การเข้าร่วมหมายถึงการที่ทุกคนจะได้สนุกร่วมกัน

เมื่อได้ทราบถึงคุณลักษณะของเกมโดยทั่วไปแล้ว ในการจัดกิจกรรม ผู้นำเกมควรจะรู้ถึงสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องรู้เกี่ยวกับเกม เพื่อจะทำให้เด็กและผู้เข้าร่วมมีความสุขจากการเข้าร่วมมากที่สุด ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1. การอธิบายเกมจะต้องสั้นแต่เฉพาะเจาะจงโดยเฉพาะเด็กเล็กๆ ถ้าผู้นำอธิบายเกมหรือสาธิตให้ดูโดยใช้เวลามากๆ และให้อยู่ในระเบียบแถว จะเกิดปัญหาเรื่องการคุมชั้นและระเบียบวินัย การเล่นเกมต้องพยายามช่วยเหลือเด็กในสถานการณ์ของการเล่นเกม วิธีการเช่นนี้อาจจะมีความแตกต่างอย่างมากระหว่างครูเก่ากับครูฝึกสอนใหม่ๆ ตรงนี้ครูฝึกสอนจะใช้วิธีที่เขาสอนหรือแนะนำเกมใหม่ๆ ต่อเด็ก คือ 1) อธิบาย 2) สาธิต 3) ถามปัญหา 4) เล่นเกม

2. เกมควรจะจัดให้สำหรับเด็กที่มีภูมิหลังของประสบการณ์ต่างกัน ถ้าผู้นำเกมต้องการที่จะให้เด็กเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ดีที่สุด พื้นฐานของประสบการณ์ต่างๆ กันของเด็กจะต้องนำมาพัฒนาในการจัดกิจกรรม เพราะเด็กไม่สามารถจะบรรลุผลสำเร็จในระดับเดียวกันได้ทุกคน เด็กๆ ที่ชอบเล่นเกมใดเกมหนึ่งซ้ำๆ กันทำให้ได้รับประสบการณ์จากเกมอื่นๆ ได้น้อยมากและอาจจะมีความสนใจที่ไม่ดีนัก จากเกมนั้นๆ จะทำให้กลายเป็นคนชอบในสิ่งเดียวผู้นำจะต้องเข้าใจว่า ได้รู้จักเกมที่เด็กชอบแล้วเพื่อเด็กจะได้รับหรือพบประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ในสถานะที่ยังเป็นกลุ่มเด็กอยู่ ในการเลือกเกมจึงควรคำนึงถึงประสบการณ์และความสามารถของเด็กแต่ละคนแต่ละกลุ่มด้วย เพราะเด็กบางกลุ่มที่อาศัยอยู่ตามบ้านเรือนหรือบ้านแบ่งให้เช่าใกล้ชิดติดกัน อาจได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับเกมมาก สามารถเข้าร่วมเกมกับกลุ่มได้ดีบางครั้งเขายังอาจช่วยเสนอเกมต่างๆ บ้างก็ได้ และในทางตรงข้ามมีเด็กบางคนที่มาโรงเรียนโดยมีประสบการณ์ทางด้านเกมน้อยมาก บางคนก็สามารถปรับตัวได้เร็ว แต่บางคนอาจจะต้องใช้เวลามากสำหรับปรับตัวเองให้เข้ากับกลุ่มได้หรือมีเด็กบางคนก็ไม่ใช่เช่นนั้น และเป็นไปได้ในทางตรงกันข้ามด้วย ดังนั้น ในการเลือกเกมจึงควรนำเรื่องนี้มาพิจารณาด้วย เพื่อเด็กกลุ่มใหญ่จะได้มีโอกาสได้รับความสนุกสนานและได้รับความสำเร็จอย่างน่าพอใจในแต่ละครั้งที่เขาลงเล่น ผู้นำควรจะระวังเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาไปตามลำดับขั้นของการนำเกมให้เด็กด้วย เพราะการเล่นเกมหนึ่งจะนำไปสู่อีกเกมหนึ่ง ทักษะทางกลไกอันหนึ่งจะเป็นพื้นฐานสำหรับทักษะที่ยากขึ้นในโอกาสต่อไป กติกาและข้อเสนอแนะต่างๆ จะสลับซับซ้อนมากขึ้นนอกจากนี้ ผู้นำเกมจะต้องรู้ว่า เมื่อไรจึงจะช่วยเหลือเด็ก ปกติเด็กชอบออกกำลังกายอย่างหนัก เขารู้ว่าเมื่อไรเขาควรจะหยุดออกกำลัง เด็กบางคนไม่สามารถออกกำลังกายได้หนักเหมือนเด็กคนอื่น ๆ

เขาจะต้องหยุดพักบ่อยๆ ออกกำลังกายไม่ได้นาน หยุดพักแล้วก็ออกกำลังกายสลับกันเช่นนี้เรื่อยไป

3. เกมช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีการพัฒนาเกมจะไม่มีวันเกิดขึ้นมาได้ถ้าเกมไม่สามารถให้บริการแก่เด็กในด้านต่างๆ ได้อย่างพอเพียงครบถ้วน จึงมีเหตุผลว่าทำไมจะต้องมีการเลือกเกมด้วย ครูจะต้องรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในโอกาสต่อไปก่อนที่จะชี้ว่าเกมใดจะช่วยในการเรียนรู้ลำดับต่อไปควรจะได้ตั้งปัญหาเพื่อขบคิดกันอยู่เสมอว่า “เด็กได้รับประสบการณ์ที่ดีในเกมนี้หรือไม่”

#### 2.4 ประโยชน์ของเกม

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข การเล่นเกมทำให้เด็กได้ออกกำลังกาย ช่วยสนองความต้องการของร่างกายตามหลักสรีรวิทยา ประพันธ์ ลักษณะพิสุทธ์ (2548 : 23 – 28 ) กล่าวถึงความต้องการการออกกำลังกายของบุคคลวัยต่าง ๆ ดังนี้

อายุ 5 – 8 ปี ต้องการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย หรืออื่นๆ อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1, 1/2 ชั่วโมง

อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

ความต้องการในการออกกำลังกายประจำวันของบุคคลต่างๆ ดังกล่าวแล้วสามารถใช้เกมเป็นสื่อเพื่อสนองความต้องการของร่างกายได้เป็นอย่างดี

การเข้าร่วมเกมภายใต้คำแนะนำของผู้นำเกมหรือครูอย่างถูกต้องจะทำให้ทักษะเบื้องต้นที่ควรจะได้รับฝึกหัดและพัฒนาเป็นไปได้ดีขึ้น เพราะทักษะในการกีฬา เราไม่สามารถจะทำให้มีขึ้นได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องใช้เวลาฝึกหัดและทำซ้ำซากเป็นเวลานานหลายครั้ง เมื่อมีทักษะเด็กก็จะเล่นได้อย่างสนุกสนานยิ่งขึ้น จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2542 : 10) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเกมดังนี้

1) สร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่นได้เต็มที่

2) เป็นการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการในการทำงานร่วมกับผู้อื่นการเคารพกติกาในการเล่น

3) เป็นการเรียนรู้ในการควบคุมการเคลื่อนไหวและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้มี

ประสิทธิภาพ

4) ทำให้มีสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตดี

5) เสริมสร้างลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

6) ทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกและมีความเชื่อมั่น

### 7) เสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา

วีระ วิเศษสมิต (2546 : 11) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเกมดังนี้

- 1) ทำให้มีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน
- 2) ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตผ่องใส อารมณ์สนุกสนานร่าเริง มีความร่วมมือ สามัคคีรัก

พวก หมู่คณะ

3) เพื่อเป็นการปลูกฝังทัศนคติทางด้านกีฬาและให้เด็ก นำทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่

4) เพื่อเป็นการฝึกนิสัยในการรู้จักรักษาเวลา เมื่อมีเวลาว่างสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทางด้านนันทนาการในชีวิตประจำวัน

5) เพื่อเป็นการสนองความต้องการของเด็กที่ซุกซน ไม่อยู่นิ่งให้ทำงานตามหลักของจิตวิทยา

อุทัย สงวนพงศ์ (2544 : 179) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเกมไว้ดังนี้

- 1) สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับผู้ร่วมทุกคน
- 2) เป็นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของมนุษย์ให้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 3) ทำให้ร่างกายได้มีการออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพมากขึ้น
- 4) เป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมเล่นด้วยกัน
- 5) ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 6) เสริมสร้างคุณลักษณะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีให้เกิดขึ้นกับทุกคน
- 7) ทำให้ทุกคนกล้าที่จะแสดงออก และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
- 8) เสริมสร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

จากการศึกษาคุณค่าของเกมพอสังเขปแล้ว อาจสรุปประโยชน์ของเกมได้ดังนี้

- 1) ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียด
- 2) ทำให้เด็กทุกคนได้ร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมทักษะขั้นมูลฐาน
- 3) ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำงานและเล่นร่วมกับคนอื่น ปฏิบัติตาม

ระเบียบและรู้จักใช้ความคิดด้วยตนเอง

4) เปิดโอกาสให้ครูได้ศึกษาถึงพฤติกรรมที่แท้จริงของเด็ก

5) นำเกมเข้าไปสอดแทรกกิจกรรมการเรียนการสอนทำให้นักเรียนไม่เบื่อ สร้างความสนใจในการเรียน

6) สร้างพื้นฐานทักษะทางกีฬาและสมรรถภาพทางกาย เพื่อการเข้าร่วมในกีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป

### 2.5 เทคนิคของการเป็นผู้นำเกม

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ (2548 : 29 - 31) ได้กล่าวถึงสิ่งสำคัญสำหรับการเป็นผู้นำเกมไว้ว่าในการวางแผน การเริ่มต้นของแผนและการจัดการแนะนำกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้นำเกม

จะต้องรู้ถึงสิ่งสำคัญที่จะนำไปใช้ในการจัดโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ และให้ได้รับความสำเร็จ ผู้นำเกมจึงควรปฏิบัติดังนี้

1) รู้ถึงกลุ่มของเกม แทนที่จะรู้เป็นอย่างๆ ไปโดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายหรือแบบแผน เพื่อประหยัดเวลาในการวางแผนสร้างโปรแกรม

2) เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้นำควรได้พิจารณาถึงความสนใจและประสบการณ์ทางสังคมของกลุ่ม การแต่งกายของผู้เล่น ขนาดสนามเล่น อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่พอจัดหาได้ และวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะให้สัมฤทธิ์ผล

3) กำหนดหรือแต่งตั้งคณะกรรมการ หรือผู้ช่วยเหลือเมื่อเห็นว่ามี ความจำเป็นหรือต้องการ

4) ร่วมอภิปรายถึงแผนงานกับคณะกรรมการหรือผู้ช่วยเหลือ เพื่อขอข้อเสนอแนะและคำติชมต่าง ๆ และให้แน่ใจว่าแต่ละเข้าใจถึงความรับผิดชอบของเขา

5) เข้าใจกฎกติกาของเกมก่อนที่จะนำไปเสนอ (นำไปใช้)

6) รวบรวมและตรวจตราเครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นหรือการใช้ในการเล่น เกม ในการเล่นเกมที่ต้องการให้ผู้เล่นเขียน และในสภาพการณ์นั้นไม่เหมาะกับการจัดโต๊ะเพื่อรองเขียน ควรจะจัดแมกกาศิน กระดาษ หรือกระดาษรองเขียนหรือบัตรสำหรับแต่ละคน อุปกรณ์ต่างๆ อย่างควรจะเรียบร้อย แต่ไม่ควรจะวางไว้ในที่ที่เด็กในกลุ่มสามารถจะหยิบไปใช้ก่อนเล่นเกม

7) เตรียมอุปกรณ์อื่นๆ อย่างพร้อมเพียง เมื่อต้องการใช้ก็สามารถหยิบใช้ได้ทันทั้งที่บัญชีรายชื่อรายการ (list) แผนภูมิหรืออื่นๆ เมื่อต้องการรายการหลายๆ แผนในการเล่น เกม ควรจะจัดสำเนาติดไว้บนกระดานดำหรือบนกระดาษแผ่นใหญ่ๆ เพื่อว่าเด็กจะสามารถอ่านรายการต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ควรอัดสำเนาต่างๆ ไว้ให้พร้อมสำหรับแต่ละคนหรือจะให้นักเรียน เตรียมรายการของตนเอง เมื่อได้รับมอบหมายหน้าที่

8) เขียนเส้นเริ่มสำหรับการเล่นแบบผลัด หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการเครื่องหมายถ้าครูจะขีดเส้นก็ควรจะให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งออกมาทำแทนผู้นำหรือครูไม่ควรจะขีดเส้นเอง ควรจะควบคุมและสอนเกมในเวลาเดียวกัน

9) ใช้สัญญาณเพื่อดึงความสนใจของนักเรียนควรใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้นสัญญาณดังกล่าว ได้แก่ การยกมือ เสียงนกหวีด หรือคำพูดต่าง ๆ

10) จัดให้นักเรียนเข้าแถว หรือจัดกลุ่มตามต้องการเพื่อจะเล่นเกม

11) ให้คำแนะนำง่ายๆ สั้น ๆ และชัดเจนในการเล่น

12) ใช้ภาพประกอบ ถ้าภาพนั้นจะช่วยให้การสอนนั้นๆ ได้ผลดี

13) ขอความช่วยเหลือจากคณะกรรมการ ผู้ช่วยหรือบุคคลอื่นๆ ในกลุ่มให้สาธิตวิธีการเล่นเกม ถ้าวิธีการดังกล่าวจะทำให้การสอนดีขึ้น ผู้นำควรจะแน่ใจว่าผู้เข้าร่วมทุกคนรู้ว่า จะเล่นเกมอย่างไร และอาจจะจำเป็นอย่างไรถ้าจะได้มีการฝึกตามลำดับขั้นของการสาธิต

- 5) จัดให้ผู้เรียนอยู่ในรูปแบบที่ต้องการก่อนที่จะเริ่มอธิบายหรือสาธิตให้ดู
- 6) ถ้าเล่นเกมเป็นหมู่ ควรกำหนดให้เห็นได้ชัดด้วยสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- 7) อธิบายถ้าสามารถสาธิตได้ และอย่าใช้เวลาสาธิตนานเกินไป
- 8) ถ้าเกิดผิดพลาดต้องรีบแก้ไขและเริ่มเกมต่อไปโดยเร็วที่สุด
- 9) ผู้นำเกมต้องเตรียมพร้อมเสมอเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดหวัง
- 10) เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ เป็นผู้นำเกมบ้างพร้อมทั้งยอมรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอ

แนะนำต่าง ๆ ในการเล่น

11) ควรปรับปรุงและดัดแปลงเกมบ้างเช่น การเปลี่ยนวิธีการเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนทิศทาง เป็นต้น

12) มีการประเมินผลในการเล่น

13) การจัดทีมเพื่อเข้าแข่งขันในการเล่นควรจัดให้มีความเหมาะสมตามอายุ ความสามารถ หรือขนาดของร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดการโต้แย้งเสียเปรียบกันมาก

14) ขณะเล่นควรฝึกให้เด็กได้เรียนรู้กฎของความปลอดภัย

15) ในการอธิบายหรืออธิบายเกมควรให้เด็กอยู่ในอิริยาบถที่สบายระหว่างการอธิบาย ในขณะที่หยุดเกมควรให้เด็กนั่งถ้าการอธิบายนั้นยาวควรให้เด็กนั่งบนพื้นหรือที่ใดก็ได้ตามที่เขาต้องการในบริเวณนั้น

16) ต้องคอยระวังเด็กที่จะทำตัวเป็นตัวก่อความ

17) ถ้าเล่นเกมที่ต้องให้ผู้เล่นออกจะต้องมีการเตือน การให้ออกไม่ควรทำให้เกิดความขมขื่น ควรกำหนดว่าจะให้มีการออกเป็นอัตราส่วนเท่าใด และให้ส่วนที่เหลือเป็นผู้ชนะ สรุปแล้วเทคนิคสำคัญในการเป็นผู้นำเกมควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1) ต้องมีการวางแผนและดำเนินการตามแผนที่วางไว้ เช่น มีคนจำนวนเท่าใด อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ ลักษณะของกลุ่ม ผู้ร่วมกิจกรรม

2) เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมที่จะใช้ได้ทันที

3) ผู้นำเกมต้องจำไว้ว่า การสร้างความสนุกสนานให้กับผู้เล่นเป็นสิ่งสำคัญ

4) ผู้นำเกมควรอยู่ในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นและได้ยินเสียงซึ่งกันและกันได้อย่าง

ชัดเจน

5) จัดให้ผู้เรียนอยู่ในรูปแบบที่ต้องการก่อนที่จะเริ่มอธิบายหรือสาธิตให้เด็กดู

6) ถ้าเล่นเกมเป็นหมู่ ควรสร้างที่สังเกตให้เห็นได้ชัด เช่น มีแถบสีหรือใส่เสื้อทีม

7) อธิบายถ้าสามารถสาธิตได้ และอย่าใช้เวลาในการสาธิตนานเกินควรพยายามให้ผู้เล่นได้เข้าร่วมเกมโดยเร็วที่สุด

8) ถ้าเกิดผิดพลาดควรรีบแก้ไขและเริ่มเกมต่อไปโดยเร็ว อย่าชะงักนานเกินควร

9) ยกตัวอย่างปัญหาที่จะเกิดขึ้น และการแก้ปัญหาแล้วเริ่มต่อไป



10) ควรหยุดเล่นเกมก่อนที่ผู้เล่นจะเบื่อหมายความว่าผู้นำเกมควรหยุดเกมในขณะที่ผู้เล่นยังต้องการเล่นเกมนั้นอีก และพร้อมมากขึ้นที่จะเล่นเกมอื่นต่อไป

11) ผู้นำเกมต้องเตรียมพร้อมไปกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดหวังและรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของเขา

12) ควรเปิดโอกาสให้เด็กเป็นผู้นำเกมบ้าง หรืออาจจะเป็นการยอมรับฟังความคิดเห็นของเขา

13) ควรดัดแปลงเกมบ้างเช่นการเปลี่ยนแปลงวิธีการเคลื่อนไหวเส้นทาง เป็นต้น

14) มีการประเมินผลในการเล่นเกมน่ามีปัญหาอย่างไร

15) การจัดทีมเพื่อการเข้าแข่งขันประเภทผลัดเปลี่ยน หรือต่อสู้ ควรจัดให้เหมาะสมตามอายุ ความสามารถหรือขนาดของร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำหรือได้เปรียบเสียเปรียบกันมาก

16) ในขณะที่เล่นควรฝึกให้เด็กได้เรียนรู้กฎของความปลอดภัยด้วย ผู้นำต้องจำไว้เสมอว่าอุบัติเหตุจะไม่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสาเหตุผู้นำเกมที่ติจำเป็นจะต้องขจัดสาเหตุนั้นเสียก่อน

17) ท่านได้นำเกมประสบความสำเร็จตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ควรต่อไปท่านจะทำอย่างไรให้แตกต่างและดีกว่าครั้งนี้เด็ก ๆ พร้อมทั้งจะเล่นหรือเรียนทักษะที่ยากขึ้นไปหรือยังความเป็นผู้นำเกมในตัวได้รับการพัฒนาขึ้นบ้างไหม แนวทางนี้จะเป็นข้อคิดสำหรับผู้นำเกม ซึ่งในการสอนเกมนี้ เราถือประโยชน์ที่จะพึงได้จากการเล่นเกมเป็นสื่อกิจกรรม ดังนั้นควรจะได้มีการเน้นถึงสิ่งต่อไปนี้ การเข้มงวดกติกา การแสดงการมีน้ำใจนักกีฬา โดยให้ชนะด้วยชั้นเชิงมิใช่ด้วยเล่ห์เหลี่ยม ยอมรับฝีมือของผู้เล่นเกมทุกคน

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ (2548 : 40) ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักในการเลือกและนำเกมมาใช้ ดังนี้

- 1) ความมุ่งหมายในการสอน
- 2) เกมที่เลือกมาต้องเหมาะสมกับอายุ ส่วนสูง และน้ำหนัก
- 3) สถานที่ที่มีการนำเกมไปใช้
- 4) จำนวนคนที่จะเข้าร่วมในเกม
- 5) อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น จำนวน สภาพ ไม่ควรก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้เล่น
- 6) ผู้นำเกมควรจัดการเล่นให้เหมาะสมกับความสามารถพื้นฐานหรือภูมิหลังของผู้เล่นที่

แตกต่างกันด้วย

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับหลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา

กระบวนการทางพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ และคุณธรรมที่ดีไปพร้อม ๆ กันซึ่งหลักการและวิธีการสอนวิชาพลศึกษาจึงเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ดังคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548 : 247) ที่ได้กล่าวว่าหลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา หมายถึง “หลักการ วิธีการ และกลวิธีต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษาที่ครูนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเนื้อหา วิชา กิจกรรม และประสบการณ์ ตลอดจนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่นและร่วมปฏิบัติจริงด้วยตนเองในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้”

หลักการและวิธีการสอนเหล่านี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอน ถ้าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาคนใดแม้จะมีความรู้ความสามารถดีสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้ายังขาดซึ่งปัจจัยที่สำคัญนี้ ก็อาจกล่าวได้ว่า โอกาสที่การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของครูคนนั้นจะบรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้ นั้นจะมีน้อยมากหรืออาจไม่มีเลย

ดังนั้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกคน นอกจากจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในวิชาพลศึกษา และมีทักษะในวิชากิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ อย่างดีแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและกลวิธีการสอนต่าง ๆ ตลอดจนสามารถนำกลวิธีต่าง ๆ เหล่านี้มาใช้ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นอย่างดีได้อีกด้วย การเรียนรู้และพัฒนาการของนักเรียนจึงจะบรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้วางไว้ได้

วิชาพลศึกษาแม้จะเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญ ในการที่จะพัฒนานักเรียนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และได้มีการบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนทุกระดับชั้นทั้งในระดับชั้นเด็กเล็ก ชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา เช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ ในโรงเรียนตั้งแต่ต้นมาแล้วก็ตาม แต่โดยที่มีลักษณะของวิชาพลศึกษามีความแตกต่างจากวิชาอื่น ๆ ค่อนข้างจะมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจุดประสงค์ของการเรียนรู้ สาระและเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการเรียนการสอน ดังนั้น จึงทำให้วิชาพลศึกษาต้องมีหลักการและปรัชญาการสอนที่เป็นรายละเอียดของตนเองที่แตกต่างจากการเรียนการสอนในวิชาอื่น ๆ ตามไปด้วย

หลักการและปรัชญาการสอนวิชาพลศึกษาเบื้องต้นที่จำเป็นและสำคัญที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรจะได้รับรู้และระลึกไว้เสมอเพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการเรียนการสอนมีดังต่อไปนี้

1. วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการขึ้น และการที่นักเรียนจะได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการขึ้นตามที่

กล่าวนี้ได้ นั่นก็ด้วยการที่นักเรียนได้มีโอกาสลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ เมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว นักเรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ขึ้นมาดังนี้ คือ

1.1 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา จึงทำให้ได้ออกกำลังกายและทำให้มีร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น

1.2 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา จึงทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการเล่น และเข้าใจวิธีการที่เกี่ยวกับทักษะกีฬาต่าง ๆ ที่ง่าย ๆ และที่จำเป็นดีขึ้นไป

1.3 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา จึงทำให้มีการใช้ทักษะกีฬาและทำให้ได้ฝึกทักษะการกีฬาช่วยทำให้มีทักษะการกีฬาเบื้องต้นที่ง่าย ๆ ดีขึ้นไป

1.4 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา จึงทำให้นักเรียนได้มีโอกาสปฏิบัติตามกติกาลเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬา เป็นผลให้นักเรียนมีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬามากขึ้นไป

1.5 นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน ทำให้นักเรียนได้รู้สึกในความสุขสนุกสนานของการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้มีความรักและชอบการกีฬา และเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญของการกีฬา อยากเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไปอีกเรื่อย ๆ

พัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวนี้เป็นพัฒนาการที่จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในขณะเดียวกันกับที่นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาด้วยตนเองทั้งสิ้น หรือถ้าจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เป็นไปตามหลักการเรียนรู้ที่ว่า “เป็นการเรียนรู้ด้วยการกระทำหรือการลงมือปฏิบัติจริง” (Learning by Doing) นั่นเอง

2. สิ่งที่ครูพลศึกษาจะต้องจำไว้ก็คือ ในทุกครั้งหรือทุกคาบชั่วโมงของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น ครูจะต้องจัดกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาให้นักเรียนได้ลงมือเล่นและปฏิบัติด้วยตนเองจริง ๆ ทุกครั้งหรือทุกคาบชั่วโมงเสมอ เพราะการที่นักเรียนจะมีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้ได้ดังได้กล่าวมาแล้วหรือไม่ จะขึ้นอยู่กับว่าได้ลงมือเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญ ดังนั้น ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้อง ครูจึงจำเป็นจะต้องจัดและดำเนินการในการเรียนการสอนให้นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเองให้มากที่สุดที่จะทำได้

3. เหตุผลที่สำคัญเบื้องต้นอย่างหนึ่งในการจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่เริ่มแรกนั้นก็เพื่อเป็นการสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อช่วยให้ได้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีพละนาามัยที่สมบูรณ์เป็นสำคัญ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามหลักการที่ว่า ร่างกายของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายนั้นล้วนต้องการการออกกำลังกาย เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้ดีและสมบูรณ์อยู่เสมอ

4. การสอนวิชาพลศึกษาโดยให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของ

ร่างกายตามที่ได้กล่าวมาแล้ว นักเรียนยังจะได้ มีความรู้และเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและกติกาการเล่นต่าง ๆ มีทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ในการกีฬาสามารถนำไปเล่นในเวลาว่างตามอัธยาศัยของตนเองได้ มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และ เห็นคุณค่า มีความรัก และมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอีกด้วย

5. มาตรฐานการเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละสาระของกลุ่มวิชาสุขศึกษา และพลศึกษาตามที่ได้วางไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 นั้น คือ เป็นจุดหมายที่มุ่งให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้งใน (1) ด้านสมรรถภาพทางกาย (2) ด้านทักษะการกีฬา (3) ด้านความรู้ความเข้าใจในวิชาพลศึกษา (4) ด้านคุณธรรม เช่น การมีน้ำใจนักกีฬา และ (5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรของกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในทุก ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน

6. วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สอนเพื่อให้นักเรียนมีทั้งความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ในทุก ๆ ด้าน

ดังนั้น ทุกครั้งของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาครูจึงจะต้องจัดกิจกรรม จัดบรรยากาศ และวิธีการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะ มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีเพียงพอ ที่จะทำให้นักเรียนได้มีความผูกพันกับวิชาพลศึกษา และนำผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ได้เรียนไปแล้วนั้นไปใช้ในชีวิตจริง ๆ ให้ได้ทุกครั้งไปด้วย

7. หลักการและอุดมคติของการพลศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่งนั้น คือ การพัฒนาคนเพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์ในสังคมที่มีชีวิตอยู่ เช่น การเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง

8. จุดประสงค์การเรียนรู้ทางด้านทักษะการกีฬาในช่วงหรือคาบการเรียนวิชาพลศึกษาทั้งในระดับชั้นประถมศึกษาและในระดับชั้นมัธยมศึกษา นั้น เป็นกระบวนการเรียนการสอน ที่มุ่งเพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะทางด้านกีฬาให้สามารถนำไปใช้เวลาว่างตามอัธยาศัยของตนเองเท่านั้นไม่ใช่เพื่อให้เล่นกีฬาเก่งให้มาก ๆ ตามที่มักเข้าใจกัน ดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละครั้ง ครูจึงควรนำเฉพาะทักษะที่จำเป็นและที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถนำกีฬานั้นไปใช้เวลาว่างได้เท่านั้นมาสอน สำหรับนักเรียนที่มีความต้องการที่จะเล่นเก่งในกีฬานั้นใดชนิดหนึ่งให้มาก ๆ เป็นพิเศษนั้น ควรจะเป็นการเรียนหรือฝึกนอกเวลาเรียนต่างหาก หรือจัดให้มีการเรียนการสอนภายหลังจากนักเรียนทุกคนในชั้นเรียนได้เรียนและมีทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ และสามารถเล่นกีฬานั้น ๆ ได้ดีหมดทุกคนแล้วเท่านั้น

9. จุดประสงค์การเรียนรู้สำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาทางด้านทักษะ อาจ จะ มุ่งเน้นการเรียนในด้านทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั่ว ๆ ไป และทักษะพื้นฐานของการกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมให้นักเรียนนำไปใช้ในการเล่นเกมมูลฐาน และเกมที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละวัยได้ต่อไปเป็นสำคัญ

10. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการกีฬา ควรจะเริ่มให้นักเรียนได้เรียนหรือฝึกหัดตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียน และครูล้วนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากในการที่จะพัฒนาทักษะเบื้องต้นให้มีขึ้นในตัวเด็กเหล่านั้น

11. การเปิดโอกาสให้เด็กเล็กๆ ได้มีการพัฒนาในทักษะเบื้องต้นต่างๆ ในระยะแรกๆ ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติของเด็กเป็นสำคัญ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ควรจะให้เป็นไปด้วยความสนุกสนาน ไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณบังคับ มิฉะนั้นแล้วเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายหรือต่อต้านในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้

12. ในการเรียนการสอนแต่ละครั้งครูควรให้นักเรียนมีความเข้าใจในจุดประสงค์การเรียนรู้โดยชัดเจนด้วย ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนได้ทราบว่า ในการเรียนการสอนในครั้งนั้นๆ ครูมีความคาดหวังอะไรจากนักเรียน เป็นการช่วยให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองหาหนทางว่าจะทำอย่างไรจึงจะสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ครูได้คาดหวังไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการเรียนเกี่ยวกับทักษะการกีฬานั้น

13. การเรียนรู้ของนักเรียนนั้นจะขึ้นอยู่กับความพร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจของนักเรียนด้วย คือ ทางด้านร่างกายของนักเรียนเองก็อยู่ในสภาพที่จะเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น มีกำลังร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพดี ส่วนทางด้านจิตใจนั้นนักเรียนมีใจจดจ่อรักที่จะเรียน สามารถจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการกีฬาต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจการเรียนรู้จึงจะเกิดขึ้น

14. การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่จะช่วยให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้นั้น ควรจะมุ่งเน้นที่การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ลงมือเล่นและมีส่วนร่วมในสภาพการณ์ของเกมและกีฬานั้นด้วยความสนุกสนานควบคู่กันไปด้วยให้มาก ๆ คือ แทนที่จะเน้นการแยกทักษะมาฝึกให้ถูกต้องดีเป็นอย่างไร เพียงอย่างเดียวหมดทุกอย่างเสียก่อน แล้วจึงจะเล่นเกมได้ เพราะการกระทำเช่นนี้อาจจะให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย และในขณะที่เดียวกันนักเรียนก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้ในพฤติกรรมอื่นๆ ที่ควรจะมีในระหว่างกระบวนการเรียนการสอนนั้นๆ ด้วย ทักษะกีฬาบางอย่างอาจจะมี ความจำเป็นที่นักเรียนควรจะได้มีการฝึกซ้อมก่อนบ้างตามสมควร แต่เมื่อสามารถปฏิบัติได้ดีพอสมควรแล้วก็ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นเกมหรือกีฬาประเภทนั้นควบคู่ไปได้ด้วยเลย

15. การเล่นเกมและกีฬาด้วยความสนุกสนานตามสภาพจริงในเวลาเรียนปกตินั้นจะมีผลประโยชน์เกิดขึ้นแก่นักเรียนทันทีทันใดโดยตรงพร้อมๆ กันหลายประการด้วยกันในขณะที่นักเรียนได้เล่นเกมหรือกีฬานั้นไป ก็จะทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการในด้านต่างๆ พร้อมๆ กันในหลายๆ ประการ ดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาครูจึงเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในสภาพการณ์ของการเล่นเกมหรือกีฬานั้นจริงๆ มากกว่าที่จะเน้นที่แบบฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว

16. การสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและที่จะบรรลุผลตามที่ใฝ่ใฝ่นั้น จะต้องเป็นการสอนที่มีการใช้หลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นแนวทางในการสอนด้วยเสมอทั้งนี้เพราะว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาจะช่วยบอกให้เราทราบว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่จะทำให้บรรลุผลดีนั้นควรจะมีหลักการในการสอนนักเรียนในแต่ละระดับนั้นอย่างไร

17. สำหรับวิชาจิตวิทยาการกีฬา จะช่วยบอกให้รู้ว่าควรจะใช้วิธีการเรียนการสอนอะไร และมีหลักการในการเรียนการสอนอย่างไร จึงจะทำให้นักเรียนได้มีความเข้าใจ มีทักษะในการเล่นหรือกีฬาได้ง่าย และในขณะเดียวกันนักเรียนก็มีความเข้าใจ มีความรักในการเล่นกีฬา และไม่มี ความเบื่อหน่าย แล้ววิชาพลศึกษาก็จะนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้เป็นหลัก และเป็นแนวทางในการเรียนการสอนกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเหล่านั้นต่อไป

18. ในปัจจุบันนี้ได้มีการศึกษาค้นคว้าทำให้มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้อย่างมากมาย เช่น ในด้านสรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา กลศาสตร์ทางการศึกษา และอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกคนจึงควรจะได้ศึกษาหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาต่าง ๆ เหล่านี้มาใช้เป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้วยทุกครั้ง

19. ทำนองและเนื้อร้องเพลงกราวกีฬาที่เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี หรือที่รู้จักดีในนามของ "ครูเทพ" ได้ร้อยกรองไว้เป็นเวลานานมาเกือบหนึ่งร้อยปีมาแล้วนั้น นับว่าเป็นทำนองที่มีความเข้าใจ พร้อมทั้งได้สรุปคุณค่าของการเล่นกีฬาหรือการพลศึกษาไว้ในเนื้อร้องไว้อย่างรวบรัด ชัดเจน มีความหมายลึกซึ้ง ดังนั้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจึงควรจะได้ใช้ประโยชน์และคุณค่าของทำนองและเนื้อร้องเพลงดังกล่าวนี้ช่วยในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจึงควรจะได้ใช้ประโยชน์และคุณค่าของทำนองและเนื้อร้องเพลงดังกล่าวนี้ช่วยให้การเรียนการสอนพลศึกษาได้บรรลุผลดียิ่งขึ้น เพราะทำนองและเนื้อร้องของเพลงกราวกีฬานี้จะช่วยในการเรียนการสอนได้ มีความครึกครื้น สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้นักเรียนเข้าใจในความหมายและคุณค่าของการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

20. การเรียนการสอนที่จะได้ผลดีนั้น คือการที่ผู้เรียนมีความสุขและความพอใจในประสบการณ์และผลที่เกิดขึ้นจากการเรียน ทั้งนี้โดยหลักของจิตวิทยาการกีฬาที่ว่า นักเรียนจะชอบเรียนหรือชอบเล่นกีฬาหรือฝึกหัดในกีฬาที่ตนเองมีประสบการณ์ที่ดี เช่น สามารถทำได้ดี มีความสำเร็จในกีฬานั้น ๆ เสมอ ในขณะที่เดียวกันก็ขาดความสนใจหรืออยากจะเรียนหรือเล่นในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตนเองมีหรือได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีนั้นมาก่อน ดังนั้น เพื่อให้การเรียนการสอนนั้นได้ผลดียิ่งขึ้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรจะนำหลักจิตวิทยาการกีฬานี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนด้วย คือ ในการเรียนการสอนทุกครั้ง ครูควรจะต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนสามารถเรียนได้ ทำได้ มีความสำเร็จในการเรียนและมีความสุขสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือกีฬาที่สอนนั้นอย่างทั่วถึงตามอัธยาศัยของตนเองเสมอ

21. วิธีการสอนวิชาพลศึกษามีหลายแบบและหลายวิธีด้วยกัน ครูจึงมีความจำเป็นที่จะต้องใช่วิธีการสอนหลาย ๆ วิธีเพื่อช่วยให้การสอนนั้นสามารถบรรลุจุดประสงค์ในหลาย ๆ ด้านเหล่านั้นไปพร้อมกันด้วย

22. การเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นครูกำหนดเวลาการเรียนการสอนและมีการกระจายเวลาในการเรียนการสอนให้มีความพอเหมาะพอดีด้วย ตัวอย่างเช่น การเรียนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที จะมีการเรียนรู้ดีกว่าสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ๆ ละ 150 นาทีติดต่อกัน ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าการที่นักเรียนใช้ระยะเวลาในการเรียนเพียงสั้น ๆ นับเป็นระยะเวลาที่ร่างกายและจิตใจยังไม่เหนื่อยอ่อนจึงสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลาที่สั้น ๆ นั้น และการที่ได้มีโอกาสมาเรียนบ่อย ๆ ครั้งคือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสใกล้จะลิม และรื้อฟื้นความลิมได้บ่อยและเร็วขึ้น ก่อนที่จะลิมจนหลุดหายไป

23. ในการสอนนักเรียน ครูควรคำนึงถึงความแตกต่างของอัตราการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคนด้วย อัตราความเร็วของการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคนนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในความสามารถของการเรียนรู้ทางด้านทักษะของนักเรียนนั้น มักจะมีความแตกต่างกันในระหว่างบุคคลเป็นอันมาก คือจะมีความแตกต่างกันทั้งในด้านระยะเวลาการเรียนและในระดับความยากง่ายของทักษะต่าง ๆ ตลอดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วย

24. ในการสอนทักษะให้ได้ผลดีนั้น ครูควรอธิบายและสาธิตให้นักเรียนเห็นทักษะที่จะสอนนั้นในภาพรวมเสียก่อน เมื่อนักเรียนได้เห็นภาพรวมของทักษะนั้นแล้ว จึงทำการแยกแยะให้นักเรียนเห็นในสิ่งปลีกย่อยเป็นส่วน ๆ ต่อไป เช่น ในการสอนทักษะเกี่ยวกับการตีลูกโด่งด้วยวิธีการตีแบบหน้ามือในกีฬาแบดมินตัน ครูควรอธิบายและสาธิตการตีลูกหน้ามือให้นักเรียนได้เห็นเป็นภาพรวมก่อนเสร็จแล้วจึงค่อยมาแยกแยะให้เห็นตำแหน่งของเท้า ตำแหน่งของหัวไม้ แรกเกิด ตำแหน่งของมือ ตำแหน่งของลำตัว และตำแหน่งของข้อศอก เป็นต้น การกระทำและเริ่มต้นด้วยวิธีนี้จะทำให้นักเรียนได้มีความเข้าใจดีขึ้น

25. วิธีการเรียนที่ถูกต้องนั้นผู้เรียนควรจะได้ฝึกหัดหรือปฏิบัติในวิธีการที่ถูกต้องควบคู่ไปกับความเข้าใจในสิ่งที่เรียนนั้นด้วย การที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองนั้นก็เท่ากับว่านักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปทดลองดูด้วยการฝึก หรือด้วยการนำไปใช้ในสภาพการณ์จริง ได้ผลดีหรือไม่ดี มากน้อยแค่ไหนก็จะได้นำมาศึกษา วิเคราะห์เพื่อแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้นต่อไป ด้วยเหตุนี้การลงมือเล่นและการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองในวิชาพลศึกษา จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญควบคู่กันไปกับการเรียนการสอนเสมอ

26. ในการลงมือเล่นหรือในการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองนั้น เพื่อให้นักเรียนได้ทราบสภาพภาพของตนเอง ครูควรจะให้แก่นักเรียนได้ทราบเป็นระยะ ๆ ถึงผลของการเรียนของนักเรียนแต่ละคนด้วย การที่นักเรียนได้ทราบผลของการเรียนของตนเองนั้น อาจจะช่วยให้นักเรียนได้มีความพยายามและกำลังใจในการที่จะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นและผลการเรียนดีก็จะตามมา

27. เพื่อให้สอดคล้องกับร่างกายและจิตใจของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นหรือในแต่ละวัย และเพื่อให้การเรียนการสอนได้ผลดียิ่งขึ้นในการเลือกและจัดกิจกรรมหรือชนิดของกีฬาเพื่อมาสอนนักเรียนนั้น ครูควรจะได้ใช้หลักการของสรีรวิทยาการกีฬาเป็นแนวทางในการเลือกและจัดกิจกรรมทุกครั้งที่มีการเรียนการสอน เพราะกิจกรรมหรือกีฬาแต่ละอย่างนั้นก็มีผลต่อร่างกายและจิตใจของนักเรียนแต่ละวัยแตกต่างกันไป

28. แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามาก ในการเรียนวิชาพลศึกษา ถ้านักเรียนมีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมาก ผลการเรียนจะดีขึ้นตามด้วย

29. ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น ครูผู้สอนควรจะระลึกไว้เสมอว่า ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันกับความพึงพอใจในการเรียนของนักเรียนมาก คือ ถ้านักเรียนมีความพึงพอใจในการเรียนมาก ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนก็จะมากตามด้วย การสอนได้บรรลุผลดีตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ไว้ไว้ ก่ออื่นครูผู้สอนควรจัดสภาพการณ์ของการเรียนการสอนให้มีบรรยากาศที่นักเรียนมีความตื่นตัว มีความสนุกสนาน อยากจะเรียนหรืออยากมีส่วนร่วมตลอดเวลาด้วย เช่น เริ่มตั้งแต่การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของนักเรียน มีการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์การเรียนการสอน ทำให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมด้วยความสนุกสนานได้อย่างทั่วถึงกัน ครูผู้สอนก็สามารถที่จะช่วยเหลือแนะนำนักเรียนได้อย่างทั่วถึงกันและด้วยความเป็นกันเอง เป็นต้น

30. หลักการที่สำคัญในตอนสุดท้ายที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจะลืมไม่ได้ก็อย่างหนึ่งก็คือ ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีนั้น จะต้องมีการวัดผลเพื่อประเมินดูว่า การเรียนการสอนนั้นได้บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้หรือไม่อย่างน้อยเพียงใดด้วยเสมอ ดังนั้นในการที่ครูจะวัดเพื่อประเมินผลการเรียน หรือในการวัดผลเพื่อให้คะแนนนักเรียน ครูก็ควรจะทำ การวัดและประเมินผลการเรียนนั้นด้วยวิธีการที่ถูกต้องตามหลักการของวิชาพลศึกษาและมีความยุติธรรมแก่นักเรียนทุกๆ คนด้วย

### 3.1 หลักและวิธีการสอนทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะการกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548 : 288) ได้กล่าวว่าหลักและวิธีการสอนทางพลศึกษานั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูพลศึกษาควรจะได้รู้และระลึกไว้เสมอเพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งในกรณีที่การเรียนการสอนทางพลศึกษานั้นเป็นการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการกีฬาให้กับนักเรียนโดยเฉพาะ ครูพลศึกษาควรจะใช้หลักการที่สำคัญต่อไปนี้เป็นแนวทาง คือ

1. การสอนทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการกีฬาดังได้กล่าวมาแล้วว่า วัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในระยะที่ง่ายต่อการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะการกีฬามากที่สุด ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้การสอนทักษะกีฬานั้นควรจะสอนเมื่อยังอยู่ในวัยที่เด็กยังมีอายุน้อย โดยเริ่มให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ ด้วยท่าทางที่มีการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามธรรมชาติก่อน การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ



ของร่างกายตามธรรมชาติเหล่านี้ ต่อไปนี้จะนำมาซึ่งการมีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นอันเป็นทักษะที่นำไปสู่การกีฬาต่างๆ โอกาสต่อไป

2. การเรียนทักษะที่จะได้ผลดี ควรให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกหัดในใจด้วย โดยให้นักเรียนได้ทบทวน วิเคราะห์ทักษะที่เรียนไปแล้วในใจพร้อมกับการมีจินตนาการเคลื่อนไหวในทักษะนั้นๆ ในใจไปด้วยการที่นักเรียนได้ฝึกหัดคิดและจินตนาการในการเคลื่อนไหวทักษะนั้นจะช่วยให้ นักเรียนสามารถเรียนรู้และปฏิบัติในทักษะนั้นได้ดีขึ้น

3. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการกีฬาก็เช่นเดียวกันกับการเรียนรู้อย่างอื่น ๆ คือการใช้เสริมในทางบวก เช่น การชมเชยหรือการให้รางวัลจะทำให้ นักเรียนได้เรียนรู้และได้มีทักษะกีฬาที่รวดเร็วยิ่งขึ้น ดังนั้น การสอนการเรียนทักษะการกีฬาแต่ละครั้งควรจะหลีกเลี่ยงการตำหนิหรือการทำโทษให้มากขึ้น

4. การเรียนรู้ทักษะการกีฬานั้น ถ้าหากว่าต้องการให้ทักษะกีฬานั้นได้คงอยู่เป็นระยะเวลาอันยาวนานครูควรจะให้ นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้ฝึกจนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่นักเรียนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การเรียนรู้ทักษะกีฬาที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติมากเพียงใด คุณภาพของทักษะก็จะมีมากและอยู่ได้เป็นระยะเวลาอันต่อไปอีกมากเท่านั้น

5. การเรียนรู้ทักษะกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็จะเป็นการเรียนรู้ในทักษะกีฬานั้นๆ การเรียนรู้จะไม่มี ความเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ในทักษะกีฬาอย่างอื่น ถ้าต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะกีฬาอย่างอื่นครูก็ต้องจัดประสบการณ์อย่างอื่นให้นักเรียนได้เรียนรู้ในทักษะกีฬาอื่นอีกต่างหาก

6. การเรียนรู้ทักษะกีฬาจะดียิ่งขึ้น ถ้าครูจัดสภาพการณ์ของการเรียนรู้ทักษะกีฬานั้นๆ ให้พร้อมที่จะอำนวยความสะดวกให้แก่ นักเรียน เช่น สถานที่ และอุปกรณ์ หรืออื่นๆ เพื่อจะเรียนได้อย่างเพียงพอ นักเรียนสามารถลงเล่นหรือฝึกในกีฬาหรือทักษะนั้นๆ ได้ตลอดเวลา

7. เพื่อเป็นการป้องกันมิให้นักเรียนต้องหวั่นและพะวงกับรายละเอียดปลีกย่อยของทักษะที่เรียนมากเกินไป การเรียนรู้ทักษะกีฬาของนักเรียนในระยะแรกๆ ครูควรจะเน้นที่ความสามารถในการที่จะทำได้มากกว่าในรายละเอียดปลีกย่อย เมื่อนักเรียนสามารถทำได้แล้วจึงค่อยเน้นในคุณภาพและรายละเอียดของทักษะกีฬาต่อไป

8. นักเรียนแต่ละคนมีอัตราการเรียนรู้ในทักษะการกีฬาที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ก็อาจจะเนื่องจากภูมิหลัง ส่วนประกอบของปัจจัยต่างๆ ของร่างกาย และความสามารถในการจินตนาการของนักเรียนแต่ละคน

### 3.2 หลักในการประเมินผลเพื่อให้คะแนนนักเรียนในวิชาพลศึกษา

วรงค์ดี เพียรชอบ (2548 : 391) กล่าวว่า การประเมินผลวิชาพลศึกษาเพื่อให้คะแนนนักเรียนควรให้เป็นไปตามหลักการของการพลศึกษาโดยต้องมีความยุติธรรมและเป็นประโยชน์แก่นักเรียนในแง่ของการศึกษาได้อย่างแท้จริง การประเมินผลทางพลศึกษานั้น ควรจะได้มีการพิจารณาโดยอาศัยหลักการดังต่อไปนี้ คือ

1. คะแนนที่ให้นักเรียนจะต้องมีความแม่นยำ มีความเชื่อถือได้ มีความเป็นปรนัย โดยสามารถบอกถึงพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในทุกๆ ด้านตามที่ครูได้วางไว้เป็นแนวทางในการเรียนการสอนได้อย่างแท้จริง

2. คะแนนที่ให้นักเรียนนั้นจะต้องเป็นคะแนนที่มีความเป็นไปได้และสอดคล้องกับการพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาโดยตรง มิฉะนั้นแล้วคะแนนที่ให้นั้นจะไม่มี ความเกี่ยวข้องหรือมีความหมายต่อนักเรียนเลยแม้แต่น้อย

3. น้ำหนักของคะแนนที่กำหนดให้ในแต่ละด้านนั้น ควรจะมีความหมาย และมีความสามารถที่จะอธิบายให้นักเรียนและผู้ปกครองมีความเข้าใจในเหตุและผลของการกำหนดน้ำหนักคะแนนในแต่ละด้านนั้นๆ ได้

4. การให้คะแนนนั้นแม้จะเป็นการประเมินผลเพื่อให้คะแนนด้วยการอิงกลุ่ม หรือการประเมินผลให้คะแนนด้วยการอิงเกณฑ์ ก็ตาม คะแนนนั้นจะต้องสามารถบอกถึงความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้มากและนักเรียนที่มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนด้วย คือ นักเรียนที่ได้คะแนนน้อยก็จะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ต่ำตามด้วย

5. คะแนนที่ให้นักเรียนนั้นควรจะเป็นคะแนนที่ได้จากวิธีการวัดและประเมินผลที่ได้จากวิธีการวัดที่มีความประหยัดทั้งในแง่ของค่าใช้จ่าย เวลา บุคลากร และความเป็นไปได้ในสภาพการณ์จริงของโรงเรียนแต่ละแห่งนั้นๆ ด้วย

ในการวัดและประเมินผลการเรียนของผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับมาตรา ๒๖ ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ โดยคำนึงถึงหลักการดังนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย หรือตามวิสัยทัศน์ของกลุ่ม โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการ บูรณาการความรู้ความเหมาะสม

2. เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของตน และกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของหลักสูตร

3. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายตามสภาพจริง (Authentic learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

4. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

5. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการ

ประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

6. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบตามความเหมาะสม ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้และระดับชั้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541 : 187 -189) ที่กล่าวถึงการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนทางพลศึกษาด้านทักษะ ดังนี้

เนื่องจากหลักสูตรทางพลศึกษานั้นเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมินจึงควรวัดความสามารถในการทำงาน และการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งวิธีการ (process) และผลงาน (products) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออกซึ่งวิธีการวัดและประเมินผลการเรียนที่ผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้มีหลายอย่างดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรม นิยมใช้ในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า
2. การทดสอบภาคปฏิบัติ เมื่อต้องการวัดทักษะการปฏิบัติให้ผู้เรียนแสดงทักษะนั้น ๆ หรือขั้นตอนการปฏิบัติงานโดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริงและวัดว่าผู้เรียนสามารถทำได้ถูกต้องด้วยความคล่องแคล่ว และถูกต้องตามขั้นตอนที่กำหนดไว้
3. การสร้างสถานการณ์จำลอง ใช้เมื่อผู้สอนไม่สามารถนำผู้เรียนไปทดสอบภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้ จึงต้องกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
4. เพิ่มสะสมงานเหมาะสำหรับการประเมินในภาพรวมเพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปบูรณาการใช้ได้อย่างผสมกลมกลืนเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับชีวิตจริง
5. การบันทึกพฤติกรรมประเมินด้วยวิธีนี้ใช้เมื่อต้องการให้ผู้เรียนบรรยายพฤติกรรมของตนเองและเพื่อนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือการบันทึกเมื่อออกทำงานภาคสนาม (Field trip) โดยให้ผู้เรียนจดบันทึกรายงานความสามารถ ความคิดเห็น ความประทับใจของตนเองและเพื่อนหรือกลุ่ม การให้ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมช่วยฝึกทักษะการเขียนให้แก่ผู้เรียนได้อีกทางหนึ่งด้วย

การประเมินผลผู้เรียนเป็นการประเมินสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการให้คะแนน (grading) การประเมินผลผู้เรียนจะดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของสาระการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ ทักษะสมรรถภาพทางกาย และสังคม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้แบบทดสอบทักษะกีฬา (Sports Skill Tests) การใช้แบบทดสอบเจตคติและความสนใจ (Attitude and Interest Inventories) การใช้แบบสอบถามต่าง ๆ (Questionnaires) และการสำรวจรายการหรือการเลือกตอบ (Checklist) เป็นต้นซึ่งการให้คะแนนนั้น วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 340 - 342) ได้กล่าวว่าการวัดผลประเมินผล และการให้คะแนนเป็นของคู่กัน การให้คะแนนในสาระการเรียนรู้พลศึกษาเป็นการ

แปลความหมายที่ได้จากการประเมินผลเป็นกระบวนการที่ค่อนข้างซับซ้อนและต่อเนื่อง เพราะคะแนนในแต่ละตัวที่ได้มานั้น จะแสดงให้เห็นถึงสัมฤทธิ์ผลของผู้เรียนในแต่ละด้าน ฉะนั้นคะแนนทุกคะแนนจึงมีความสำคัญทั้งสิ้นเพื่อคุณค่าที่แท้จริงควรมีหลักการให้คะแนนในสาระการเรียนรู้พลศึกษาดังนี้

1. การให้คะแนนควรคำนึงถึงพัฒนาการทางการเรียนรู้ทักษะ หรือจุดมุ่งหมายของพลศึกษา และควรเน้นพัฒนาการทางด้านทักษะเท่า ๆ กับพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกาย
2. ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจในการให้คะแนน รู้ถึงส่วนประกอบของการให้คะแนน วิธีการให้คะแนน และการแบ่งน้ำหนักคะแนนในแต่ละส่วน
3. ควรนำเสนอคะแนนในรูปแบบที่เหมือนกับการให้คะแนนในสาระอื่น ๆ เพราะไม่ใช่แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการเก็บรวบรวมข้อมูลและการเทียบคะแนนกับจำนวนหน่วยกิตเท่านั้น แต่ยังทำให้สาระพลศึกษามีคุณค่าเป็นที่ยอมรับว่าอยู่ในระดับเดียวกับวิชาอื่น ๆ
4. มีความยุติธรรม ในการให้คะแนนทั้งด้านสัมฤทธิ์ผลและด้านอื่น ๆ ของผู้เรียน เช่น ความก้าวหน้า ความพยายาม ความมีน้ำใจ และความเป็นพลเมืองดี

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

ประดิษฐ์ พยุงวงศ์ (2539 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักกีฬาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ความมุ่งหมายของการศึกษาค้างนี้ เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักกีฬาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลซึ่งประกอบด้วย 4 รายการคือ การเสิร์ฟ การตีลูกโค้ง การตีลูกหยอด และการตีลูกคอบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักกีฬาชายจำนวน 30 คนและนักกีฬาหญิงจำนวน 30 คน ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ผลการศึกษาพบว่า

1. แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักกีฬาชายของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีความเป็นปรนัยอย่างมีสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักกีฬาชายของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีความเชื่อมั่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักกีฬาชายของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีความเที่ยงตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิทย์ ทาศรีภู (2541 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา การศึกษาค้างนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะแบดมินตันสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา และสร้างเกณฑ์ปกติทักษะ

กีฬาแบดมินตันสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพของแบบทดสอบเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดศรีสะเกษ ที่ผ่านการเรียนวิชาแบดมินตัน 1 มาแล้วประจำปีการศึกษา 2540 จำนวน 60 คนโดยแบ่งเป็นนักศึกษาชายจำนวน 30 คนและนักศึกษาหญิงจำนวน 30 คนได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดศรีสะเกษที่ผ่านการเรียนวิชาแบดมินตัน 1 มาแล้ว ประจำปีการศึกษา 2540 จำนวน 100 คนโดยแบ่งเป็นชายจำนวน 50 คนและหญิงจำนวน 50 คนได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือ แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยรายการทดสอบ 6 รายการคือ การส่งลูกสั้น การส่งลูกยาว การตีลูกตบการตีลูกโค้ง การตีลูกหยอด การตีลูกดาด ผลการศึกษาพบว่า

1. แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทุกรายการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความเป็นปรนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทุกรายการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความเชื่อมั่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทุกรายการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความเที่ยงตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เกณฑ์ปกติ ในการแบ่งระดับความสามารถในการทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยจำแนกความสามารถเป็น 5 ระดับคือดีเลิศ ดี ปานกลางพอใช้ และควรปรับปรุง

#### 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮิค (Hicks, 1971 อ้างถึงใน Barrow and mcgee, 1979 : 215 – 221) ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน ความมุ่งหมายของการศึกษาค้างนี้ เพื่อวัดความสามารถในการตีแบบต่างๆในกีฬาแบดมินตันและความสามารถทั่วไปกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 64 คน ที่กำลังเรียนวิชาแบดมินตัน แบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันของ ฮิค ประกอบด้วยรายการทดสอบ 3 รายการ คือ การตีลูกตบ การตีลูกโยน และการใช้ทักษะ ผลการศึกษาพบว่า

- 1) การตีลูกตบและการตีลูกโยนจะบอกถึงความแม่นยำในการตีทักษะนั้นๆในขณะเคลื่อนที่
- 2) การบอกทักษะจะบอกถึงความสามารถที่จะนำทักษะไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขัน

เฟรนช์ และสทอลเทอร์ (French and Stalter, 1949 อ้างถึงใน Barrow and mcgee, 1979 : 259 – 261) ทำการศึกษาเรื่อง การทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันของนักศึกษาหญิง ความมุ่งหมายของการศึกษาค้างนี้ เพื่อศึกษาถึงความสามารถในการตีลูกโยนขณะเล่น

แบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ที่เรียนวิชาแบดมินตันจากมหาวิทยาลัยไอโอวา จำนวน 29 คนทำการทดสอบการตีลูกโยนให้ลูกลงสู่เป้าหมายต่างๆ ที่กำหนดให้ในสนามแบดมินตันจำนวน 20 ลูกนับคะแนนที่ได้ทั้งหมดรวมกันปฏิบัติ 2 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าแบบทดสอบนี้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 หาโดยวิธีการทดสอบซ้ำ สำหรับความเที่ยงตรงซึ่งใช้วิธีแข่งขันแบบพบกันหมดมีค่าเท่ากับ .60 ผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาได้

มิลเลอร์ (Miller, 1951 อ้างถึงใน Barrow and mcgee, 1979 : 223) ได้ทำการศึกษาทักษะกีฬาแบดมินตันจากการแข่งขันชิงแชมป์กีฬาแบดมินตันสมัครเล่น ครั้งที่ 9 ของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการถ่ายภาพยนตร์ประกอบ พบว่า ในการแข่งขันครั้งนี้มีการตีลูกโยนมากที่สุด จึงนำผลการวิเคราะห์มาสร้างแบบทดสอบเพื่อวัดความสามารถในการตีลูกโยนของการเล่นแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ที่มีความสามารถในการเล่นแบดมินตันในระดับต่างๆ กันจำนวน 100 คน วิธีการทดสอบโดยให้ผู้เข้าทดสอบตีลูกชนไม้กระทบผนังเหนือเส้นที่กำหนดให้บนผนังสูง 7.5 ฟุตและยืนอยู่ห่างจากผนังออกไปไม่น้อยกว่า 10 ฟุตตีลูกให้กระทบผนังโดยเร็วและให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 วินาที นับคะแนนที่ได้ทั้งหมดรวมกันปฏิบัติ 3 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าความเชื่อมั่นมีค่าเท่ากับ .94 หาโดยวิธีการทดสอบซ้ำระยะเวลาห่างกัน 1 อาทิตย์ และมีความเที่ยงตรงที่ได้จากการแข่งขันแบบพบกันหมดของกลุ่มตัวอย่างซึ่งสุ่มมา 20 คน มีค่าเท่ากับ .83

เวอร์ดักชี (Verducci, 1980 : 308 – 311) ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 4 รายการ คือ การเสิร์ฟลูกสั้น การเสิร์ฟลูกยาว การตีลูกตบ และการตีลูกโยน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษายชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์วิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า

#### 1. แบบทดสอบมีความเชื่อมั่นตามรายการ ดังนี้

1.1 การเสิร์ฟลูกสั้น สำหรับนักศึกษายชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .7 และ .82 ตามลำดับ

1.2 การเสิร์ฟลูกยาว สำหรับนักศึกษายชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 และ .77 ตามลำดับ

1.3 การตีลูกตบ สำหรับนักศึกษายชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .81 และ .74 ตามลำดับ

1.4 การตีลูกโยน สำหรับนักศึกษายชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 และ .76 ตามลำดับ

2. แบบทดสอบสำหรับนักเรียนชาย มีความเที่ยงตรงเท่ากับ .68 และสำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีความเที่ยงตรงเท่ากับ .64

ครุม (Croom, 1993 : DAI – A 53/09) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของวิธีที่ครูเป็นผู้สอน โดยตรงกับโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองในการสอนทักษะปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้านี้ เพื่อเปรียบเทียบผลของวิธีที่ครูเป็นผู้สอนโดยตรงกับโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองในการสอนทักษะกีฬาแบดมินตันขั้นพื้นฐานของนักศึกษาวิทยาลัยและเพื่อวัดทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อการสอนแต่ละวิธี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาจำนวน 70 คนอายุระหว่าง 18 – 22 ปี ถูกเลือกจากที่ลงทะเบียนวิชาของภาควิชาพลศึกษาและสันตนาการใน 2 รายวิชาและไม่ใช่ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิธีดำเนินการกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มต้องกรอกรายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันเพื่อให้ผู้วิจัยทราบว่าเคยลงเรียนวิชาแบดมินตันหรือไม่ แต่ละกลุ่มจะได้รับการสอนทักษะกีฬาแบดมินตันขั้นพื้นฐานจำนวน 20 บทเรียน ในเวลา 10 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 2 และ 3 กลุ่มตัวอย่างจะถูกทดสอบโดยใช้แบบทดสอบแบดมินตัน 3 รายการ เพื่อวัดระดับขั้นพื้นฐานสถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ สถิติค่าที (t – test) แบบจับคู่ผลของการศึกษาค้นคว้าพบว่าทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการในการทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน วิธีการสอนทั้งสองวิธีมีประสิทธิภาพต่อการเรียนการสอนทักษะกีฬาแบดมินตันการวิเคราะห์ผลการทดสอบหลังเรียนพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ของแบบทดสอบ 2 ใน 3 รายการ ซึ่งเป็นการสนับสนุนว่าทั้งสองวิธีการจัดการเรียนรู้ประสบความสำเร็จดังนั้นครูพลศึกษาสามารถใช้โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองในการเรียนการสอนเวลาอิสระของนักศึกษาทำให้ครูสามารถสอนนักศึกษาเป็นรายบุคคลและทำให้นักศึกษาสามารถพัฒนาความสามารถโดยไม่จำเป็นต้องเข้าเรียนในชั้นเรียน หลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนจะมีแบบสอบถามให้นักศึกษาทำ เพื่อวัดทัศนคติที่มีต่อกีฬาแบดมินตัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านการเรียนรู้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการสอนทั้ง 2 วิธีว่าประสบความสำเร็จในการเรียนการสอนทักษะกีฬาแบดมินตันขั้นพื้นฐานและทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติทางบวกว่าวิชานี้มีคุณค่า

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยใช้เกมทางพลศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมทางพลศึกษานั้นส่วนใหญ่นำไปใช้ในลักษณะของการทดลองสอนโดยการนำเอากระบวนการของการสอนเกมไปใช้เพื่อการแก้ไขและส่งเสริมทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวนำไปสู่กิจกรรมที่ใช้ทักษะสมบูรณ์หรือชนิดที่กีฬาใหญ่ต่อไปซึ่งตัวแปรที่ศึกษาคือ ทักษะการตีลูกพื้นฐานในกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วย ทักษะการตีลูกโค้ง การตีลูกหยอด การส่งลูกยาว ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมเกมทางพลศึกษา จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในรายวิชาแบดมินตันที่จัดขึ้นในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นต่อไป

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาระดับของทักษะการตีลูกพื้นฐานในกีฬาแบดมินตัน โดยการเปรียบเทียบทักษะการตีลูกพื้นฐานในกีฬาแบดมินตันก่อนฝึกและหลังฝึกโดยใช้โปรแกรมเกมพลศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

