

ชื่อเรื่อง เปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูเลย์-อัฟ แบบมือบนในกีฬาบาสเกตบอล โดยใช้แบบฝึกทักษะ การเลย์-อัฟ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเกาะสีเฮอร์

ชื่อผู้วิจัย นายวิจิตร เวชสิทธิ์

สอนวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการเรียนวิชาพลศึกษา (บาสเกตบอล) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนร้อยละ 80 ที่ไม่สามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตูได้

จากปัญหาที่พบครูผู้สอนจึงได้ปรับกิจกรรมการสอนของนักเรียนกลุ่มนี้โดยเน้นการปฏิบัติแบบฝึกอย่างง่าย ๆ และค่อย ๆ ปฏิบัติแบบยาก ทบทวนปฏิบัติสม่ำเสมอเน้นความปลอดภัยของนักเรียนเป็นสำคัญถึงขั้นทดสอบปฏิบัติเพื่อให้เท่าเทียมกับเพื่อนนักเรียนร่วมกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อให้นักเรียนมีพื้นฐานทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู และเพื่อเป็นการพัฒนา นักเรียนที่ปฏิบัติทักษะได้ดีอยู่แล้วให้เพิ่มทักษะต่าง ๆ มากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 38 คน ปีการศึกษา 2565 ในโรงเรียนเกาะสีเฮอร์ ที่มีคะแนนต่ำสุดในทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู

2. ผู้วิจัยสร้างแบบฝึกทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู ของกีฬา บาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเกาะสีเฮอร์

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ใช้เวลารวม 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง)

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น แบบฝึกทักษะทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4.2 ตัวแปรตาม ผลสัมฤทธิ์ของทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น แบบฝึกทักษะทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู

ตัวแปรตาม ผลสัมฤทธิ์ของทักษะการการปฏิบัติการยิงประตูลี-อัฟ หรือการลอยบอลลิงประตูลี นักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเกาะสีเฮอร์ จำนวน 38 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย/นวัตกรรม

แบบฝึกทักษะทักษะการการปฏิบัติการยิงประตูลี-อัฟ หรือการลอยบอลลิงประตูลี

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. แนะนำและอธิบายวิธีการทดสอบในการทดสอบเพื่อให้เข้าใจถึงวิธีการทดสอบตลอดจนถึงวิธีการปฏิบัติและการบันทึกผลการทดสอบ ให้เข้าใจถูกต้องตรงกัน
2. เก็บข้อมูลก่อนฝึก (Pre - test)
3. ให้นักเรียนปฏิบัติการยิงประตูลี-อัฟ หรือการลอยบอลลิงประตูลี
4. ดำเนินการจัดการเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบฝึกทักษะการยิงประตูลี-อัฟ หรือการลอยบอลลิงประตูลี
5. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลหลังการฝึก (Post - test) โดยใช้แบบฝึกทักษะการการปฏิบัติการยิงประตูลี-อัฟ หรือการลอยบอลลิงประตูลี
6. นำผลคะแนนจากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อตรวจสอบสมมติฐานต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ห้อง	ก่อนการฝึกทักษะ	หลังการฝึกทักษะ	ความก้าวหน้า
			จำนวนครั้ง (10 ลูก)	จำนวนครั้ง (10 ลูก)	
1	เด็กชาย พลพล ทองโกมล	1	3	5	2
2	เด็กชาย ประวีร์ พรหมสิทธิ์	1	5	8	3
3	เด็กชาย อรรถพล โนน้อย	1	3	7	4
4	เด็กชาย วีระพงษ์ ไสสุข	1	1	5	4
5	เด็กชาย สมภพ ศรีนวล	1	1	6	5
6	เด็กหญิง พอลล่า สังฆพรหม	1	3	5	2
7	เด็กหญิง จิราพร ทองผุย	1	1	4	3
8	เด็กหญิง อังคณา ขุนริน	1	4	6	2
9	เด็กหญิง รุ่งนภา	1	1	4	3
10	เด็กหญิง ชนัญญ์กานต์ ล่องดี	1	4	6	2
11	เด็กหญิง ดาเรียว สกุลสัน	1	1	5	4
12	เด็กหญิง โชติกา ดีบุกกรรม	1	1	4	3
13	เด็กหญิง วรทยา เนาวรัตน์	1	3	5	2
14	เด็กหญิง กมลวรรณ เพ็ชรนิคม	1	0	3	3
15	เด็กหญิงภารดี คำมณี	1	3	5	2
16	เด็กชาย อานนท์ ธงชัย	2	5	7	2
17	เด็กชาย สุรัชย์ บุปผัน	2	2	6	4
18	เด็กชายอังกิ ฬามานา บุตรา ชัยวิเศษ	2	4	7	3
19	เด็กชาย จตุรภัทร ภูมิ	2	2	6	4
20	เด็กชาย จารุกิตต์ แสนณรงค์	2	1	5	4
21	เด็กชาย กิตติวินท์ จารจิต	2	1	4	3
22	เด็กชาย ณัฐวุฒิ รอดชู	2	3	5	2
23	เด็กชาย ศุภธิกร ทองเหมือน	2	1	6	5
24	เด็กชาย จูติพงษ์ มีสิทธิ์	2	5	7	2
25	เด็กชาย พิษณุ รื่นเรใจ	2	3	6	3
26	เด็กชาย สิทธิชัย แข่งกระโทก	2	0	5	5

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ห้อง	ก่อนการฝึกทักษะ	หลังการฝึกทักษะ	ความก้าวหน้า
			จำนวนครั้ง (10 ลูก)	จำนวนครั้ง (10 ลูก)	
27	นายรัชชานนท์ ทองแล	2	5	8	3
28	เด็กหญิงพุดิศา ภูมิชัย	2	3	5	2
29	เด็กหญิงลักคณา ชัยเกษม	2	3	5	2
30	เด็กหญิงมณิโชติ จินประชา	2	2	4	2
31	เด็กหญิงเยาวลักษณ์ ใจเพชร	2	3	5	2
32	เด็กหญิงวรรณวิดี ฝ่ายขาว	2	2	4	2
33	เด็กหญิงวนิดา สุดฝ่าย	2	3	5	2
34	เด็กหญิงวิภาดา จุจันทร์	2	3	5	2
35	เด็กหญิงอริสา ตะโกอินทร์	2	0	3	3
36	เด็กหญิงอัญมณี ท้ายวัง	2	2	5	3
37	เด็กหญิงเมธารัตน์ คงปราโมทย์	2	3	5	2
38	เด็กชายศรเทพ ทองเทียบ	2	2	6	4
รวม			92	202	110
ค่าเฉลี่ย			2.42	5.32	2.89

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเกาะสีหะ เป็นเครื่องมือในการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูล และได้ผลของการทดสอบ ดังนี้

ผลการทดสอบการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู โดยการใช้การฝึกทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเกาะสีหะ เรื่อง “การยิงประตูเลย์-อัฟ” ก่อนการฝึกทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 และหลังการฝึกทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.32 โดยการฝึกทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หลังการฝึกทักษะมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึกทักษะคิดเป็น 2.90 แสดงว่าจากการฝึกทักษะปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู โดยใช้แบบฝึกทักษะการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ นักเรียนมีการพัฒนาทักษะเพิ่มขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการพัฒนาการการปฏิบัติการยิงประตูเลย์-อัฟ หรือการลอยบอลยิงประตู มีผลการทดสอบทักษะทางการเรียนบาสเกตบอลสูงขึ้น
2. นักเรียนมีพื้นฐานการยิงประตูเลย์-อัฟ และเป็นการพัฒนานักเรียนที่ปฏิบัติได้ดีเพิ่มทักษะต่าง ๆ มากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. การเรียนการสอนจะสำเร็จได้ด้วยดี ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ดังนั้นการทำข้อตกลงกันอย่างชัดเจนถึงจุดประสงค์ที่ต้องการ เป็นเรื่องสำคัญเพราะจะไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพสูงสุด



รูปภาพประกอบ

ภาพประกอบกิจกรรมการฝึกทักษะ



ภาพประกอบกิจกรรมการฝึกทักษะ



แบบฝึกทักษะการเลย์-อัพ

แบบฝึกที่ 1 การปล่อยมือ

ขั้นตอนการฝึก

1. ผู้ฝึกยืนใต้แป้นบาสเกตบอลเฉียงออกข้างประมาณ 45 องศา
2. ยื่นแขนเท้าออกพอประมาณ มือข้างที่ไม่ถนัดไขว้ไว้ด้านหลังตัวเอง
3. มือที่ถนัดถือบอลพร้อมยกบอลขึ้น (ชูดบอล)
4. ควรทำทั้งฝั่งซ้ายและฝั่งขวา ฝั่งซ้ายควรใช้มือซ้ายในการยิง



ภาพประกอบ แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกการปล่อยมือ

แบบฝึกที่ 2 การก้าวและการกระโดดแบบมือเปล่า

ขั้นตอนการฝึก

1. ผู้ฝึกยืนห่างจากแป้นบาสเกตบอลประมาณ 3 เมตรเฉียงออกข้าง 45 องศา
2. ยืนแยกเท้าออกพอประมาณ ก้าวเท้าสลับกัน คือ ขวา ซ้าย พร้อมกับกระโดดยกเข้าขวาให้สูง
3. มือที่ถนัดถือบอลพร้อมยกมือขึ้น (เลย์-อัพ)
4. ควรทำทั้งฝั่งซ้ายและฝั่งขวา ฝั่งซ้ายควรใช้มือซ้ายในการยิง และก้าวเท้าซ้ายก่อน



แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกการก้าวและการกระโดดแบบมือเปล่า

แบบฝึกที่ 3 การก้าวและการกระโดดปล่อยบอล

ขั้นตอนการฝึก

1. ผู้ฝึกยืนห่างจากแป้นบาสเกตบอลประมาณ 3 เมตรเฉียงออกข้าง 45 องศา
2. ยืนแยกเท้าออกพอประมาณ ก้าวเท้าสลับกัน คือ ขวา ซ้าย พร้อมกับกระโดดยกเข้าขวาให้สูง
3. มือที่ถนัดถือบอลพร้อมยกบอลขึ้น (เลย์-อัพ)
4. ควรทำทั้งฝั่งซ้ายและฝั่งขวา ฝั่งซ้ายควรใช้มือซ้ายในการยิง และก้าวเท้าซ้ายก่อน



แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกการก้าวและการกระโดดปล่อยบอล

แบบฝึกที่ 4 การเลี้ยงบอลครั้งเดียวและเลย์-อัฟ

ขั้นตอนการฝึก

1. ผู้ฝึกยืนห่างจากแป้นบาสเกตบอลประมาณ 3 เมตรเฉียงออกข้าง 45 องศา
2. ยืนแยกเท้าออกพอประมาณ
3. จังหวะที่ 1 เคาะบอล 1 ครั้ง เลี้ยงบอล + ก้าวขาซ้าย
4. จังหวะที่ 2 รวบบอล + ก้าวขาขวา
5. จังหวะที่ 3 ก้าวขาซ้าย + กระโดด มือที่ถนัดถือบอลพร้อมยกบอลขึ้น (เลย์-อัฟ)
6. ควรทำทั้งฝั่งซ้ายและฝั่งขวา ฝั่งซ้ายควรใช้มือซ้ายในการยิง และก้าวเท้าซ้ายก่อน



แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกการเลี้ยงบอลครั้งเดียวและเลย์-อัฟ

แบบฝึกที่ 5 การเลย์-อัพ

ขั้นตอนการฝึก

1. ผู้ฝึกยืนห่างจากแป้นบาสเกตบอลหลังเส้น 3 คะแนน เฉียงออกข้าง 45 องศา
2. ยื่นแยกเท้าออกพอประมาณ
3. จังหวะที่ 1 เคาะบอล (เพิ่มการเคาะบอล) เลี้ยงบอล + ก้าวขาซ้าย
4. จังหวะที่ 2 รวบบอล + ก้าวขาขวา
5. จังหวะที่ 3 ก้าวขาซ้าย + กระโดด มือที่ถนัดถือบอลพร้อมยกบอลขึ้น (เลย์-อัพ) ทำเหมือนกับแบบฝึก

ที่ 4

6. ควรทำทั้งฝั่งซ้ายและฝั่งขวา ฝั่งซ้ายควรใช้มือซ้ายในการยิง และก้าวเท้าซ้ายก่อน



แบบฝึกที่ 5 การเลย์-อัพ