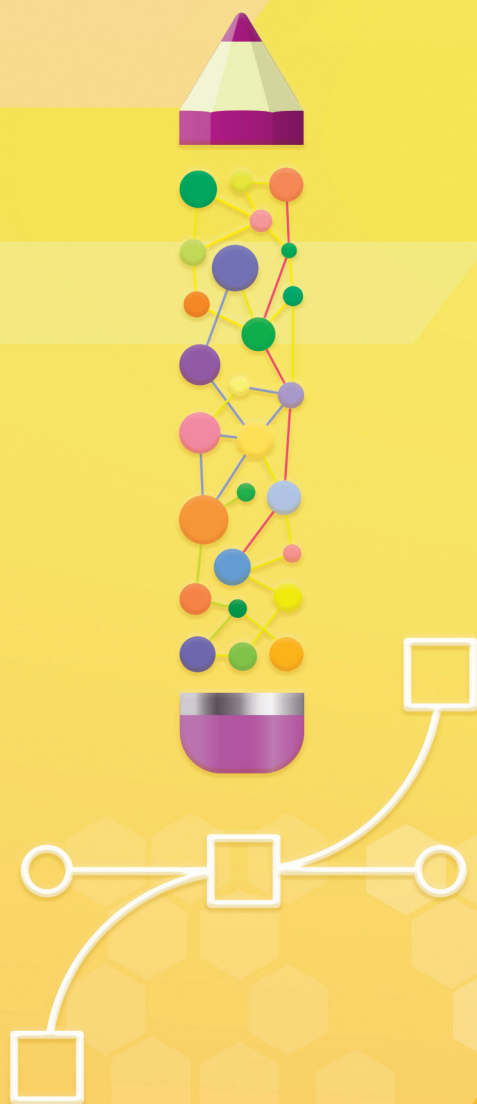




ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการรับ ส่งสองมือระดับอก ของกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์)

พงศกร พงษ์กิจประเสริฐ¹

ศึกษกร urssลือฤทธิ¹

ชนายกร์ ไกรวิจิตร¹

¹สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

*อีเมล: chanayut.k@dru.ac.th

วันที่รับบทความ: 27 ตุลาคม 2568 วันที่แก้ไขบทความ: 8 มีนาคม 2569 วันที่ตอบรับบทความ: 19 พฤษภาคม 2569

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอกในกีฬาบาสเกตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เปรียบเทียบผลของทักษะดังกล่าวก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์) ปีการศึกษา 2568 จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอก แบบประเมินทักษะ และแบบบันทึกผลการฝึก ซึ่งแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่อิสระ

จากการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอก ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) พบว่าโปรแกรมมีค่า IOC เท่ากับ 0.67 ซึ่งอยู่ในระดับที่เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้งนี้ เมื่อทดลองใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักเรียนมีผลการพัฒนาทักษะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.800 (S.D. = 1.471) เป็น 9.225 (S.D. = 0.862) สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกที่พัฒนาขึ้น สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมและมีประสิทธิผลในการพัฒนาทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอกของนักเรียนอย่างชัดเจน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึก การรับส่งลูกสองมือระดับอก กีฬาบาสเกตบอล

The Effect of the Chest-level Two-handed Passing Skill Training Program of Basketball for Grade 7 students at Khlong Na Kluea Noi School (Klinyu-Uppatham)

Pongsakorn Pongkijprasert¹

Siksak Banluerit¹

Chanayut Kraiwijit^{*}

¹Physical Education Program, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University

^{*}E-mail: chanayut.k@dru.ac.th

Received: 27 October 2025 Revised: 8 March 2026 Accepted: 19 May 2026

Abstract

This study aimed to 1) develop a training program for chest-level two-handed passing skills in basketball for Grade 7 students, and 2) compare students' skill performance before and after participating in the training program. The sample consisted of 30 Grade 7 students from Khlong Na Kluea Noi School (Klinyu-Uppatham) in the academic year 2025, selected through purposive sampling. The research instruments included a chest-pass training program, a skill assessment form, and a training record form. The assessment instrument demonstrated a reliability coefficient of 0.85. Data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent samples t-test.

As part of the development of the chest-level two-handed passing skill training program, the content and objectives of the program were systematically evaluated by a panel of experts using the Index of Item-Objective Congruence (IOC). The evaluation yielded an IOC value of 0.67, indicating an acceptable level of content validity and suitability for practical implementation. Furthermore, the implementation of the program with the sample group demonstrated a statistically significant improvement in students' chest-level

two-handed passing skills at the .05 level. Specifically, the mean performance score increased from 3.800 (S.D. = 1.471) to 9.225 (S.D. = 0.862), thereby reflecting the effectiveness of the developed training program in enhancing students' skill performance. In conclusion, the developed training program was appropriate and effective in enhancing students' chest-level two-handed passing skills. It can be applied effectively in physical education instruction to improve fundamental basketball skills.

Keywords: training program;chest-level two-handed receiving and passing;basketball

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะพื้นฐานทางร่างกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เช่น วินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา และการทำงานเป็นทีม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2565) ภายใต้บริบทการศึกษาในศตวรรษที่ 21 พลศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสมรรถนะและทักษะชีวิตของผู้เรียนอย่างรอบด้าน (Casey & Kirk, 2021) โดยเฉพาะกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งช่วยพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม สอดคล้องกับแนวทาง Active Learning (Kirk & Haerens, 2022)

หนึ่งในทักษะพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาบาสเกตบอลคือ “การรับและส่งลูกสองมือระดับอก” (Chest Pass) ซึ่งเป็นทักษะแรกเริ่มที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย (Miller & Bartlett, 2021) งานวิจัยหลายชิ้น เช่น Cabido et al. (2020) และ Tsai & Huang (2022) พบว่าการฝึกทักษะอย่างมีโครงสร้างและการให้ข้อเสนอแนะอย่างเหมาะสมช่วยเพิ่มความมั่นใจ แรงจูงใจ และความมั่นใจของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน

จากการสังเกตของผู้วิจัยในชั้นเรียนจริง พบว่านักเรียนยังขาดความเข้าใจและแรงจูงใจในการฝึกฝนทักษะการรับส่งลูก จึงจำเป็นต้องพัฒนาโปรแกรมการฝึกที่มีขั้นตอนชัดเจน เน้นการปฏิบัติซ้ำ และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน (Granero-Gallegos & Baena-Extremera, 2020) นอกจากนี้ แนวคิดของ Dyson et al. (2020) และ Casey & Kirk (2021) ยังชี้ว่าควรออกแบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่น ใช้เทคโนโลยีสนับสนุน และเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนา “โปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอก” สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ความมั่นใจ และเจตคติที่ดีต่อการเล่นบาสเกตบอล อันจะช่วยวางรากฐานการพัฒนาทักษะทางกาย จิตใจ และสังคมอย่างยั่งยืน (Bailey et al., 2021)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอกในกีฬาบาสเกตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือร้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์)
2. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกทักษะการรับส่งลูกสองมือระดับอกในกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือร้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์)

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับบอกตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น จะมีผลสัมฤทธิ์ทางทักษะกีฬาบาสเกตบอลหลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์) จำนวน 80 คนกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ 1) มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีข้อจำกัดทางร่างกาย 2) ไม่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียน 3) ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมโครงการฝึก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

2.1 แบบฝึกการรับและส่งลูกสองมือระดับบอก จำนวน 6 ชุด ออกแบบให้สอดคล้องกับหลักการฝึกทักษะทางกีฬา โดยใช้หลักจากแนวคิดของ motor learning และ fundamental skill drills

2.2 แบบประเมินทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับบอก ประกอบด้วยเกณฑ์การประเมิน 3 ด้าน ได้แก่

2.2.1 ความถูกต้องของท่าทาง

2.2.2 ความแม่นยำในการส่งลูก

2.2.3 ความต่อเนื่องในการปฏิบัติโดยใช้รูปแบบการประเมินระดับคะแนน 5 ระดับ (รูบริกส์)

2.3 แบบบันทึกผลการฝึกและสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

2.4 แบบทดสอบทักษะบาสเกตบอลก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะการรับ ส่งสองมือระดับออกของกีฬาบาสเกตบอล

สัปดาห์	เป้าหมาย	ชุดฝึกที่ใช้	กิจกรรมหลัก	เวลา (นาที)	ความก้าวหน้าของทักษะ
1	ท่าทางพื้นฐาน	1	ฝึกท่าจับลูก, ท่ายืน, แร่งส่ง	90	Cognitive stage
2	ความถูกต้องท่าทาง	1-2	ส่งลูกคู่ระยะสั้น	90	ลดข้อผิดพลาด
3	ความแม่นยำ	2	ส่งลูกเข้าเป้า	90	ควบคุมทิศทาง
4	ความต่อเนื่อง	3	รับ-ส่งต่อเนื่องเป็นจังหวะ	90	ความลื่นไหล
5	การเคลื่อนที่	3-4	ส่งลูกขณะเคลื่อนที่	90	เพิ่มความยาก
6	การตัดสินใจ	4-5	เกมย่อย 2v2	90	Associative stage
7	สถานการณ์จริง	5-6	เกมย่อย 3v3	90	การประยุกต์ใช้
8	ทักษะอัตโนมัติ	6	เกมสถานการณ์จริง	90	Autonomous stage

โปรแกรมการฝึกถูกออกแบบตามหลักการเพิ่มความยากแบบค่อยเป็นค่อยไป (Progressive Overload) โดยชุดฝึกแต่ละชุดเชื่อมโยงกับพัฒนาการของทักษะจากขั้นพื้นฐานไปสู่การใช้ในเกมจริง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ประเมินทักษะการรับและส่งลูกของนักเรียนก่อนทำการฝึก (Pre-test)

3.2 ดำเนินการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับออกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง

3.3 สังเกตพฤติกรรมระหว่างฝึกโดยใช้แบบบันทึกผลการฝึกและพฤติกรรมรายบุคคล

3.4 หลังสิ้นสุดการฝึก ทำการประเมินผลอีกครั้ง (Post-test) โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิมกับผู้ประเมินคนเดิม เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลง

3.5 การเก็บข้อมูลดำเนินการในสนามบาสเกตบอลของโรงเรียน โดยใช้กล้องวิดีโอ บันทึกการทดสอบก่อนและหลังการฝึก ผู้ประเมิน 3 ท่านให้คะแนนอย่างอิสระตามเกณฑ์รูบริกส์ 5 ระดับ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยมาใช้วิเคราะห์ ลอคอคติของผู้ประเมิน (Rater Bias)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์คะแนนผลการประเมินก่อนและหลังการฝึกเปรียบเทียบกัน

4.2 วิเคราะห์พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงรายบุคคลจากแบบบันทึก

4.3 วิเคราะห์ผลการพัฒนาในด้านความถูกต้อง ท่าทาง และความแม่นยำของการส่งลูก

การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับออก ผู้วิจัยได้ให้ผู้ประเมิน 3 ท่าน (ครูพลศึกษา) ประเมินนักเรียนจากคลิปวิดีโอการฝึก แล้วนำคะแนนที่ได้มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's r) เพื่อวัดความเที่ยงตรงระหว่างผู้ประเมิน (Inter-rater Reliability) ผลการคำนวณได้ค่า $r = 0.85$ แสดงว่าแบบประเมินมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดีมาก เหมาะสมสำหรับใช้วัดผลการฝึกทักษะ

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมฝึก → กระบวนการฝึกซ้ำ + Feedback → พัฒนาท่าทาง ความแม่นยำ ความต่อเนื่อง → ผลสัมฤทธิ์ทักษะ

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ซึ่งมุ่งพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับออก ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีโครงสร้างการฝึกแบบลำดับขั้นจากทักษะพื้นฐานไปสู่การประยุกต์ใช้ในเกมจริง โปรแกรมประกอบด้วยชุดฝึก 6 ชุด เชื่อมโยงกับพัฒนาการของทักษะตามหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Learning) และหลักการเพิ่มความยากแบบค่อยเป็นค่อยไป (Progressive Overload) รายละเอียดโครงสร้างโปรแกรมและลำดับกิจกรรมแสดงไว้ในตารางโปรแกรมการฝึก 8 สัปดาห์ จากนั้นจึงนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการรับ ส่งสองมือระดับบอกของกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์)

รายการ	ผลการประเมินค่าดัชนี มีความสอดคล้อง ของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 1	1	1	1	3	1	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 2	1	1	1	3	1	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 3	1	1	1	3	1	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 4	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 5	1	1	1	3	1	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 6	1	1	1	3	1	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 7	1	1	1	3	1	ใช้ได้
โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 8	1	1	1	3	1	ใช้ได้

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกทักษะการรับ ส่งสองมือระดับบอกของกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์) โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 1 มีค่าเท่ากับ 1.00 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเท่ากับ 1 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 3 มีค่าเท่ากับ 1 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 0.67 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเท่ากับ 1 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเท่ากับ 1 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 7 มีค่าเท่ากับ 1 และโปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 1

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับออก ที่ส่งผลต่อทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์) ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

รายการ	N	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	30	3.800	1.471
หลังการฝึก 8 สัปดาห์	30	9.225	0.862

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการรับ ส่งลูกสองมือระดับออกของกีฬาบาสเกตบอลกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองนาเกลือน้อย (กลีน้อยอุปถัมภ์) ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.800 มีค่า S.D. เท่ากับ 1.471 และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.225 มีค่า S.D. เท่ากับ 0.862

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบค่าที (t-test Dependent Sample) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึก

การเปรียบเทียบ	df	t	p
ก่อน - หลังการฝึก	30	-25.651	.001

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า โปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับออกที่พัฒนาขึ้นสามารถช่วยพัฒนาทักษะของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอกในกีฬาบาสเกตบอลจากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในระดับที่สามารถนำไปใช้ได้จริง โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.67 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ในงานวิจัยเชิงพัฒนา สะท้อนให้เห็นว่าองค์ประกอบของโปรแกรม ทั้งในด้านโครงสร้างกิจกรรม เนื้อหา และลำดับขั้นของการฝึก มีความสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาทักษะของผู้เรียนอย่างเหมาะสม

เมื่อพิจารณาในเชิงกระบวนการออกแบบ โปรแกรมดังกล่าวถูกพัฒนาภายใต้กรอบแนวคิดการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Learning) ร่วมกับหลักการเพิ่มระดับความยากอย่างเป็นลำดับขั้น (Progressive Overload) ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง (Ericsson et al., 1993; Miller & Bartlett, 2021) โดยการจัดลำดับกิจกรรมจากทักษะพื้นฐานไปสู่การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ลดความซับซ้อนในระยะเริ่มต้น และเพิ่มความท้าทายอย่างเหมาะสมในระยะต่อมา

นอกจากนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก สะท้อนถึงความสม่ำเสมอของการให้คะแนนระหว่างผู้ประเมิน และบ่งชี้ว่าเครื่องมือสามารถวัดทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพและน่าเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาเครื่องมือวิจัยทางการศึกษา ที่เน้นความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือเป็นสำคัญ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2565)

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก นักเรียนมีคะแนนทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.800 เป็น 9.225 ขณะที่ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 1.471 เป็น 0.862 ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกไม่เพียงส่งผลให้ระดับความสามารถของผู้เรียนเพิ่มสูงขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้การปฏิบัติทักษะมีความสม่ำเสมอมากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการพัฒนาทักษะทางการเคลื่อนไหว

ผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้สอดคล้องกับแนวคิดของการเรียนรู้ทักษะของ Fitts และ Posner (1967) ที่เสนอว่าการฝึกอย่างต่อเนื่องร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จะช่วยให้ผู้เรียนลดข้อผิดพลาดและพัฒนาทักษะจากระยะการรับรู้ไปสู่ระยะอัตโนมัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติในสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การใช้เกมย่อย (Small-Sided Games) ยังสอดคล้องกับแนวคิด Dynamical Systems Theory และ Constraints-Led Approach ซึ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านการปรับตัวตามบริบทของสถานการณ์จริง ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทั้งทักษะการเคลื่อนไหวและการตัดสินใจได้อย่างบูรณาการ (Dyson et al., 2020)

ในขณะเดียวกัน การจัดการเรียนรู้ในลักษณะ Active Learning ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ยังมีส่วนช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมและแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะในระยะยาว (Casey & Kirk, 2021; Kirk & Haerens, 2022) อีกทั้งลักษณะของโปรแกรมที่มีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอย่างชัดเจน และมีการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ยังสอดคล้องกับแนวคิดการฝึกแบบมุ่งเน้นความชำนาญ (Deliberate Practice) ที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะอย่างมีทิศทางและต่อเนื่อง (Ericsson et al., 1993)

โดยสรุปโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมทั้งในเชิงโครงสร้างและกระบวนการ และมีประสิทธิผลในการยกระดับทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับบอกของนักเรียนอย่างชัดเจน ทั้งในด้านระดับความสามารถและความสม่ำเสมอของการปฏิบัติทักษะ ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบโปรแกรมการฝึกที่อิงหลักการทางทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในบริบทของสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกทักษะการรับและส่งลูกสองมือระดับอกที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับนักเรียนทุกระดับชั้น เพื่อยกระดับทักษะพื้นฐานทางบาสเกตบอลอย่างต่อเนื่อง

2. ควรปรับปรุงและขยายโปรแกรมการฝึกให้ครอบคลุมทักษะอื่น ๆ ของกีฬาบาสเกตบอล เช่น

2.1 การเลี้ยงลูก (Dribbling)

2.2 การยิงประตู (Shooting)

เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางทักษะบาสเกตบอลอย่างครบถ้วนและเป็นระบบ

3. ควรมีการประเมินและปรับปรุงแบบฝึกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียนในแต่ละช่วงวัย

4. ครูผู้สอนควรบูรณาการแบบฝึกนี้เข้ากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและความสนุกสนานในการเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2565)**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.
<http://academic.obec.go.th/>
- ภัทรภรณ์ กาญจนารัตน์. (2567). การพัฒนานักกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา. **วารสารครุศาสตร์สวนสุนันทา**, 8(1), 38–52.
การพัฒนานักกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลปพัทลุง | Thai-Journal Online
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2021). Participant development in sport and physical activity: The impact of school physical education. **European Physical Education Review**, 27(1), 3–25.
<https://doi.org/10.1177/1356336X20950467>
- Cabido, J., Ríos, L. J., & Ibáñez, S. J. (2020). Effects of basketball practice on fundamental movement skills in primary school children. **Journal of Human Sport and Exercise**, 15(2), 365–377.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.08>
- Casey, A., & Kirk, D. (2021). Models-based practice in physical education. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 26(5), 455–468.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799969>
- Dyson, B., Linehan, N., & Hastie, P. (2020). Teacher perspectives on models-based practice. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 25(6), 603–616.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1800619>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review**, 100(3), 363–406.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Kirk, D., & Haerens, L. (2022). Conceptual models in physical education. **European Physical Education Review**, 28(3), 412–430.
<https://doi.org/10.1177/1356336X211055476>
- Ortega-Toro, E., García-Angulo, A., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Palao, J. M. (2021). Structured basketball practice. **Journal of Human Kinetics**, 77(1), 55–68.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0006>