



การพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
The Development of Chairball Fundamental Skills On Overhead
Chairball Shooting of Prathom Suksa 4/1, Ubon Ratchathani Rajabhat
University Demonstration School

เกียรติศักดิ์ แสนทวีสุข¹ วันเฉลิม ยอดสิงห์² ดิศพล บุญผาชาติ^{3*}

Kriattisak Saenthawisuk¹ Wanchalearm Yodsing² Disaphon Boobpachart³

¹นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Student of Department Physical Education, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

²ครูพี่เลี้ยง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Mentor teacher, Ubon Ratchathani Rajabhat University Demonstration School

³สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Department of Physical Education, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

*Corresponding author email: disaphon.b@ubru.ac.th

(Received: 14 July 2023, Revised: 6 October 2023, Accepted: 26 October 2023)

บทคัดย่อ

วิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาแบบฝึกการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ได้มาโดยกลุ่มเป้าหมาย 6 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 4 คน วิธีการให้ทดสอบก่อนเรียน โดยใช้แบบทดสอบการยิงเหนือศีรษะ จำนวน 10 ลูก จากนั้นให้นักเรียนฝึก แบบฝึกชุดที่ 1 ทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้า ระยะ 4 เมตร และแบบฝึกชุดที่ 2 ทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้า ระยะ 5 เมตร เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ จากนั้นทดสอบทักษะพื้นฐานการยิงประตูเหนือศีรษะ จำนวน 10 ลูก ผลการศึกษาพบว่าหลังจากที่นักเรียนได้มีการพัฒนาการแก้ปัญหาการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะ พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่กำลังเรียนวิชา แชร์บอล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 มีพัฒนาการที่ดีขึ้นเฉลี่ย ร้อยละ 69 สรุปผลการศึกษา พบว่าหลังจากใช้แบบฝึกทักษะการยิงเหนือศีรษะ นักเรียนมีพัฒนาการในการยิงประตูเหนือศีรษะเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 69

คำสำคัญ: การยิงประตู, ทักษะพื้นฐาน, นักเรียน, แบบฝึกทักษะ



ABSTRACT

The purpose of this research was to design and implement a fundamental skill development activity for chairball sports that will influence Prathom Suksa 4/1 pupils at Ubon Ratchathani Rajabhat University Demonstration School's overhead chairball shooting. At the Ubon Ratchathani Rajabhat University Demonstration School, the participants were fourth graders. There are six people in the target population—two men and four women. How to administer a test prior to studying by using an overhead shooting test with ten balls, followed by having the students practice the first exercise—basic chairball sports skills that have an impact on overhead shooting into the basket from a distance of four meters—and the second exercise. In order to improve the overhead chairball shooting abilities of Prathom Suksa 4/1 pupils at Ubon Ratchathani Rajabhat University Demonstration School, this study set out to establish a basic skill development exercise for chairball sports. Students from Ubon Ratchathani Rajabhat University Demonstration School in grade 4 made up the participants. Six people—two men and four women—are the target population. How to administer a test before studying by having students practice the first exercise, basic chairball sports skills that affect overhead shooting into the basket from a distance of 4 meters, and the second activity, basic skills. During four weeks, chairball games involved 5 meter overhead shots into the basket.

Keywords: Shooting, Basic skills , Students, Program training

บทนำ

จากปัญหาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2565 จึงได้สร้างแบบฝึกเสริมสมรรถภาพร่างกายชุดนี้มิใช่สร้างจากการประสบปัญหาในด้านการเรียนรู้ แต่เป็นการสร้างแบบฝึกเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น หลังจากฝึกปฏิบัติจากกิจกรรมต่างๆในแบบฝึกเสริมทักษะชุดนี้ และเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของผู้เรียนให้ดียิ่งขึ้น และสามารถนำทักษะที่อยู่ในชุดฝึกที่ได้สร้างขึ้นเพื่อฝึกในทักษะ การยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้าเพื่อใช้ในการออกกำลังกายหรือใช้ในการเล่นกีฬา ได้ดียิ่งขึ้นหลังจากการใช้แบบฝึกพัฒนาทักษะการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่กำลังเรียนวิชา แชร์บอล กิจกรรมการเล่นกีฬา แชร์บอล ในภาค



เรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ปรากฏว่า นักเรียนมีความสามารถในการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะมากขึ้นและจากการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ปรากฏว่าคะแนนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกทักษะการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้า ส่วนมากมีพัฒนาการที่ดีขึ้น และสามารถนำไปต่อยอดในทักษะอื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวนักเรียนได้ แต่ก็ยังมีส่วนน้อยที่ยังต้องการพัฒนาการแก้ปัญหาการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะต่อไปเนื่องจากนักเรียนบางส่วน ไม่เคยยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะ จึงทำให้ยังทำในบางทักษะในยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้าไม่ได้ แต่ถือว่าโดยรวมแล้วนักเรียนมีพัฒนาการ ความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น และจะนำไปต่อยอดในทักษะอื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวนักเรียนได้และพัฒนาอย่างต่อเนื่องได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบฝึกการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอล ที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่เรียนวิชาพลศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 6 คน ชาย 2 คน และหญิง 4 คน

นวัตกรรมที่ใช้

1. ทดสอบความสามารถก่อนเรียนโดยให้นักเรียนทำการทดสอบทักษะการพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะก่อนเรียน
2. ให้นักเรียนตั้งเป็นแถว 3 แถว โดยคละชายหญิงยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะให้เพื่อนที่ยืนถือตะกร้าแชร์บอลอยู่ฝั่ง ตรงข้ามให้ลงตะกร้า โดยให้ทำแบบฝึกเสริมทักษะวันละ 1 แบบฝึก เป็นระยะเวลาฝึก 4 สัปดาห์
3. ทดสอบความสามารถหลังเลิกเรียนโดยให้นักเรียนทำการทดสอบการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะแบบปฏิบัติทดสอบหลังเรียน
4. นำผลการเรียนของนักเรียนมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และเปรียบเทียบเกณฑ์เกณฑ์การประเมิน

วิธีสร้างนวัตกรรม

1. สร้างแบบฝึกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะและแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2565



1.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 โดยเฉพาะกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4

1.2 จัดหาแบบฝึกเพื่อมาสร้างการฝึกให้นักเรียน โดยใช้ชุดพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะ จำนวน 2 ชุด แต่ละชุดจะใช้ 2 ครั้ง และแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกจำนวน 1 ชุดมีดังนี้ แบบฝึกชุดที่ 1 ยิงลูกแชร์บอลให้ลงตะกร้า ระยะ 4 เมตร (ใช้เวลาการฝึก 2 สัปดาห์) แบบฝึกชุดที่ 2 ยิงลูกแชร์บอลให้ลงตะกร้า ระยะ 5 เมตร (ใช้เวลาการฝึก 2 สัปดาห์) ฝึกยิงคนละ 5 ลูก ปฏิบัติคนละ 3 เซต พักระหว่างเซต 30 วินาที

1.3 สร้างแบบฝึก โดยใช้ชุดพัฒนาทักษะขั้นพื้นฐานการยิงลูกแชร์บอล ซึ่งแต่ละชุดประกอบด้วย หัวเรื่อง สาระสำคัญ จุดประสงค์ กระบวนการจัดการเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนอธิบาย สาธิต และขั้นฝึกปฏิบัติ

วิธีการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะ มีวิธีดังนี้

แบบฝึกชุดที่ 1 ทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้า ระยะ 4 เมตร ถือลูกแชร์บอลไว้เหนือศีรษะ ยืนเท้าหน้าเท้าตามพร้อมกับสับดัดข้อมือแรงขึ้นพอประมาณเพื่อปล่อยลูกแชร์บอล ปล่อยให้ลงตะกร้าจะเห็นได้ว่าส้นเท้าหลังและหน้าเปิดมากขึ้นแขนตึงพร้อมกับลำตัวโน้มไปข้างหน้า ฝึกยิงคนละ 5 ลูก ปฏิบัติคนละ 3 เซต พักระหว่างเซต 30 วินาที

แบบฝึกชุดที่ 2 ทักษะพื้นฐานกีฬาแชร์บอลที่มีผลต่อการยิงลูกแชร์บอลเหนือศีรษะลงตะกร้า ระยะ 5 เมตร ถือลูกแชร์บอลไว้เหนือศีรษะ ยืนเท้าหน้าเท้าตามพร้อมกับสับดัดข้อมือแรงมากขึ้นเพื่อปล่อยลูกแชร์บอลให้ลอย ไปลงตะกร้า จะเห็นได้ว่าต้องตึงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลังเพื่อเป็นแรงช่วยส่งส้นเท้า หลังปิดจังหวะส่งจะใช้แรงมากเพื่อให้ลูกแชร์บอลลงตะกร้าพร้อมกับลำตัวโน้มไปข้างหน้าส้นเท้าหน้าเปิดขาหลังจะยกสูงขึ้นจากพื้น ฝึกยิงคนละ 5 ลูก ปฏิบัติคนละ 3 เซต พักระหว่างเซต 30 วินาที

เครื่องมือ/การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบฝึกชุดที่ 1 ยิงลูกแชร์บอล ระยะ 4 เมตร

ถือลูกแชร์บอลไว้เหนือศีรษะ ยืนเท้าหน้าเท้าตามพร้อมกับสับดัดข้อมือแรงขึ้นพอประมาณเพื่อปล่อยลูกแชร์บอล ปล่อยให้ลงตะกร้าจะเห็นได้ว่าส้นเท้าหลังและหน้าเปิดมากขึ้นแขนตึงพร้อมกับลำตัวโน้มไปข้างหน้า

แบบฝึกชุดที่ 2 ยิงลูกแชร์บอล ระยะ 5 เมตร

ถือลูกแชร์บอลไว้เหนือศีรษะ ยืนเท้าหน้าเท้าตามพร้อมกับสับดัดข้อมือแรงมากขึ้นเพื่อปล่อยลูกแชร์บอลให้ลอย ไปลงตะกร้า จะเห็นได้ว่าต้องตึงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลังเพื่อเป็นแรงช่วยส่งส้นเท้า หลังปิดจังหวะส่งจะใช้แรงมากเพื่อให้ลูกแชร์บอลลงตะกร้าพร้อมกับลำตัวโน้มไปข้างหน้าส้นเท้าหน้าเปิดขาหลังจะยกสูงขึ้นจากพื้น



เกณฑ์ระดับคะแนน มีดังต่อไปนี้

คะแนน	ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
10	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
8-9	ดี	ผ่านเกณฑ์
6-7	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
ต่ำกว่า 6	ต้องปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

ผลการวิจัย

หลังจากที่นักเรียนได้มีการพัฒนาการแก้ปัญหาการยิงลูกแฮร์บอลเหนือศีรษะ พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่เรียนวิชา แฮร์บอล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 มีพัฒนาการที่ดีขึ้น และสามารถปฏิบัติในทักษะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแฮร์บอลได้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบร้อยละการพัฒนาการแก้ปัญหาการยิงลูกแฮร์บอลเหนือศีรษะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนเรียนและหลังเรียนจำนวน 6 คน

ชื่อเล่น	เพศ	ทดสอบก่อนเรียน	ทดสอบหลังเรียน	ความก้าวหน้า	ร้อยละของพัฒนาการ	ผลการประเมิน
A	หญิง	5	9	+4	80	ดี
B	หญิง	3	8	+5	71.42	ดี
C	ชาย	3	7	+4	57.14	พอใช้
D	หญิง	5	8	+3	60	ดี
E	ชาย	4	9	+5	83.33	ดี
F	หญิง	5	8	+3	60	ดี
คะแนนรวม		25	49	24	69	ดี
คะแนนเฉลี่ย		2.5	4.9	24		

จากตารางที่ 1 สามารถสรุปการเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการ การยิงลูกแฮร์บอลเหนือศีรษะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 หลังเรียนมีร้อยละของพัฒนาการร้อยละ 69



อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นที่หนึ่ง ผลการศึกษาความแม่นยำในการยิงประตู พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูเพิ่มขึ้นทุกช่วงระยะเวลาการฝึกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ จากผลการศึกษาอธิบายได้ว่า ความ แม่นยำในการยิงประตูที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจาก กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกทักษะการยิงประตูตาม โปรแกรมที่มีปริมาณการฝึกที่เพียงพอในการพัฒนาทักษะ และเป็นการฝึกที่มีความเฉพาะเจาะจง สอดคล้องกับ การทดสอบ อีกทั้งได้รับการฝึกทักษะการยิงประตูอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอตลอด ระยะเวลาการฝึกจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้และ สามารถควบคุมการแสดงทักษะของ ร่างกายได้ดี มากขึ้นสอดคล้องกับ Anderson, L. W., & Krathwohl (2001) อธิบายว่าการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย เป็นพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความสามารถในการ ปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งแสดงออกมาได้โดยตรง โดยมีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้ระดับ ของทักษะสามารถแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ได้แก่ 1. การรับรู้ 2. กระทำตามแบบ 3. การหาความถูกต้อง 4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง 5. การกระทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกันสนธยา สีละมาต (2547) ที่อธิบายตามกฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) เป็นกฎที่เกี่ยวกับการ ประกอบ กิจกรรมที่มีผลเฉพาะตามชนิดของการกระตุ้นหรือชนิดของกิจกรรมโดยมีความหนักของ การฝึกซ้อม (Intensity) และปริมาณของการฝึกซ้อม (Volume) เป็นตัวกำหนดผลของการฝึกซ้อม (Training Effect) จากเหตุดังกล่าวเป็นผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะที่ดี สามารถสร้างความเร็ว ของลูกและบังคับ ทิศทางลูกฟุตบอลได้ตามต้องการ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2550) ซึ่งการที่ลูกฟุตบอลจะเคลื่อนที่ ไปยังเป้าหมายด้วยความแม่นยำต้องมีความเหมาะสมตามองค์ประกอบ ของแรง ได้แก่ ขนาดของแรง (Magnitude) ทิศทาง (Direction) และจุดที่กระทบกับลูก (Point of Application) สอดคล้องกับ งานวิจัย นรินทรา จันทกร (2561) ศึกษาผลของการใช้การสอนทักษะการยิงประตูแบบมือเดียว เหนือ ศีรษะโดยใช้คิวและไม่ใช้คิว 2) เปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูแบบมือเดียวเหนือศีรษะ โดย การใช้คิวและไม่ใช้คิว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 40 คน อายุระหว่าง 20-25 ปี ที่เรียนวิชา เนตบอลผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการยิงประตูเน็ตบอลแบบมือเดียวเหนือศีรษะของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการในทาง ที่ดีขึ้น และคะแนนเฉลี่ยการยิงประตูเน็ตบอลแบบมือเดียวเหนือ ศีรษะของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มหลังการ ทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าการสอนทักษะการยิงประตูโดยการใช้คิวและไม่ใช้คิวที่มีต่อ ความแม่นยำใน การยิงประตูเน็ตบอลมีผลไม่แตกต่างกัน และพบว่าความแม่นยำเพิ่มขึ้นในทั้ง 2 กลุ่ม

เสาวณี ก้านดอกไม้ (2559) ศึกษาและพัฒนาชุดฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นกีฬาแฮนด์บอล ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปี การศึกษาและพัฒนาชุดฝึกทักษะเบื้องต้นกีฬาแฮนด์บอล วิชาพลศึกษา (กีฬาแฮนด์บอล) ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มี



วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนา ทักษะเบื้องต้นกีฬาแฮนด์บอล ผลการฝึกปฏิบัติทักษะเปรียบเทียบ ก่อนฝึก และหลังฝึกด้วยชุดฝึกปฏิบัติทักษะ เบื้องต้นกีฬาแฮนด์บอลเพื่อพัฒนาความสามารถพื้นฐานทางทักษะกีฬาแฮนด์บอล การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกทักษะเบื้องต้นกีฬาแฮนด์บอล พบว่านักเรียนมีความก้าวหน้าในการทักษะการ รับลูก-ส่งลูกก่อนฝึก 52.91 % หลังฝึก 85.60% ทักษะ การเลี้ยงลูกบอล ก่อนฝึก 55.13% หลังฝึก 86.61 %

จากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทักษะการยิงประตูแฮนด์บอล เนื่องจากการฝึกทักษะ การยิงประตู ซึ่งเป็นการฝึกซ้ำ ๆ จนกลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาในทักษะการยิงประตู แสดงให้เห็นว่า แบบฝึกนี้สามารถพัฒนาทักษะการยิงประตูในกีฬาแฮนด์บอลได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรเพิ่มแบบฝึกการยิงประตูที่หลากหลายมากกว่านี้ เพื่อความหลากหลาย
2. ควรเพิ่มเวลาในการฝึกมากขึ้น เป็น 8 สัปดาห์จะทำให้นักเรียนมีการพัฒนาที่มากยิ่งขึ้น
3. ควรเพิ่มแบบฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยให้มากกว่านี้ เพื่อที่จะได้เห็นประสิทธิภาพของแบบฝึกให้ชัดเจนมากกว่านี้
2. ควรมีการเปรียบเทียบการยิงประตูแฮนด์บอลในรูปแบบต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- นรินทร์า จันทศร, อัยรัตน์ แกสมาน และคณิต เขียววิชัย. (2561). การศึกษาเปรียบเทียบผลการสอน ทักษะการยิงประตูโดยใช้คิ่วและไม่ใช้คิ่วที่มีต่อ ความแม่นยำในการยิงประตูเนตบอลของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*. 11(3), 2113-2125.
- สนธยา สีละมาด. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวณี ก้านดอกไม้. (2559). *ศึกษาและพัฒนาชุดฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นกีฬาแฮนด์บอล ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปี. วิจัยในชั้นเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียน สาคิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Addison Wesley Longman.