

คำชี้แจงการใช้ชุดการสอนที่ 2

เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

1. ชุดการสอนที่ 2 เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ มีเอกสารและวัสดุอุปกรณ์

- 1.1 คู่มือครู
- 1.2 คู่มือนักเรียน
- 1.3 กิจกรรมการเรียนการสอน
- 1.4 ใบความรู้ที่ 2.1 – 2.3 แบบฝึกปฏิบัติที่ 1 – 5
- 1.5 เกม “ชิงไหวชิงพริบ”
- 1.6 แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน และเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน
- 1.7 แบบประเมินผลด้านความรู้ ความเข้าใจ
- 1.8 แบบประเมินผลด้านการปฏิบัติด้านทักษะ
- 1.9 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ
- 1.10 แบบประเมินผลด้านสมรรถภาพ
- 1.11 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 1.12 แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้รายวิชา เทเบิลเทนนิส
2. สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนการสอน
 - 2.1 ผู้สอนจะต้องศึกษารายละเอียดจากคู่มือครูให้เข้าใจก่อน
 - 2.2 ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจ
 - 2.3 ทดลองใช้สื่อ อุปกรณ์สำหรับการสอนให้ครบถ้วน
3. บทบาทของครู
 - 3.1 ชี้แจงการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบ
 - 3.2 จัดกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้
 - 3.3 ดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้
4. การจัดชั้นเรียน
 - 4.1 นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที
 - 4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละเท่า ๆ กัน เลือกประธาน เลขานุการ ตัวแทน กลุ่มละ 3 คน
 - 4.3 ตัวแทนนักเรียนรับใบความรู้ที่ 2.1- 2.3 แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 แล้วปฏิบัติตามขั้นตอน แผนการจัดการเรียนรู้
 - 4.4 นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที



ชุดการสอนที่ 2

เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการตีลูกหน้ามือได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายถึงหลักการและวิธีการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือได้
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือตามขั้นตอนได้
3. นักเรียนปฏิบัติทักษะการบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
4. นักเรียนรู้คุณค่าของการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ
5. นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และมนุษยสัมพันธ์



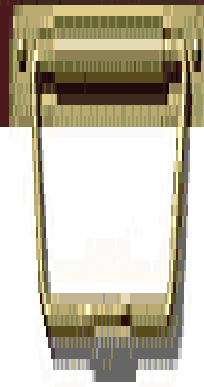


ชื่อ นามสกุล เลขที่ ชั้น

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อที่เห็นว่าถูกต้องและทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่เห็นว่าผิด

- 1. ทำเตรียมพร้อมในการตีลูกแบบหน้ามือจะต้องให้ไม้เรียวแกดทำมุม 90 องศาตามแนวดิ่ง
- 2. ผู้เล่นที่ถนัดขวาเมื่อลูกบอลเคลื่อนที่มาทางขวาของผู้เล่นมักตีลูกบอลด้วยทักษะหน้ามือ
- 3. การตีลูกแบบหน้ามือสำหรับคนถนัดซ้ายต้องหันหัวไหล่ขวาเข้าหาโต๊ะเพื่อจะได้ตีลูกได้ถนัด
- 4. การยืนเตรียมพร้อมอยู่กับที่ผู้เล่นควรยืนห่างจากโต๊ะประมาณ 1 เมตร
- 5. การตีลูกแบบหน้ามือนิยมใช้เฉพาะการเสิร์ฟเท่านั้น
- 6. สำหรับคนที่ถนัดขวาเมื่อลูกมาทางด้านซ้ายควรตีลูกด้วยหน้ามือ
- 7. การตีลูกแบบหน้ามือเป็นทักษะหนึ่งสำหรับการตบลูกด้วยหน้ามือ
- 8. การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ คือการใช้หน้าไม้ด้านนิ้วชี้หันออก
- 9. ในการตีลูกแบบหน้ามือที่ถูกต้องเวลาตีลูกต้องใช้สายตาจ้องไปยังคู่ต่อสู้ตลอดเวลา
- 10. การตีลูกแบบหน้ามือต้องมีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหน้าสู่เท้าด้านหลังเสมอ





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

1. ✓
2. ✓
3. ✓
4. ✓
5. ×
6. ×
7. ✓
8. ✓
9. ×
10. ×



ชุดการสอนที่ 2
เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ
คู่มือครู

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
1. การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ	1. ครูศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจ 2. ครูตรวจสอบแบบประเมิน ประกอบด้วย - แบบประเมินผลด้านความรู้ ความเข้าใจ - แบบประเมินผลด้านทักษะ - แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ - แบบประเมินผลด้านสมรรถภาพ - แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ - แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ - แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน - ใบความรู้ที่ 2.1-2.3 - แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 3. ครูศึกษาภาพพลิก และเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือที่ถูกต้อง 4. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที 5. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ให้นักเรียนทราบ 6. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มตามความสมัครใจแล้วเลือก ประธานกลุ่ม เลขานุการ ผู้นำเสนอกลุ่ม ละ 3 คน 7. นักเรียนวิ่งรอบสนามเทเบิลเทนนิสพร้อมกัน 2 รอบ 8. ครูให้นักเรียนบริหารร่างกายเพื่อความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อและคิดท่าขึ้นมาใหม่เพิ่มเติมกลุ่มละ 3 ท่า ฝึกปฏิบัติพร้อมกันทุกกลุ่ม 9. ครูให้ตัวแทนนักเรียนรับใบความรู้ที่ 2.1-2.3 และ แบบ ฝึกปฏิบัติที่ 1-5	1. แบบประเมินผลด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. แบบประเมินผลด้านทักษะ 3. แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ 4. แบบประเมินผลด้านสมรรถภาพ 5. แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ 6. แบบสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ก่อนเรียนหลังเรียน 7. แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 8. แบบทดสอบ 9. ใบความรู้ที่ 2.1-2.3 10. ภาพพลิก เรื่องการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ 11. ลูกเทเบิลเทนนิส 12. ไม้เทเบิลเทนนิส 13. โต๊ะเทเบิลเทนนิส

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
	10. ครูอธิบายและสาธิต ถึงหลักการ วิธีการและขั้นตอน การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือตามแบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 โดยให้นักเรียนทำตามทีละขั้นตอน พร้อมกันทุกกลุ่ม 11. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 โดยมีครูคอยแนะนำในขณะที่ฝึกปฏิบัติทุกกลุ่ม 12. ครูชี้แจงกติกา และวิธีการแข่งขัน เกมชิงไหวชิงพริบ 13. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มแข่งขันเกม 14. ครูชมเชยทีมที่ชนะการเล่นเกม และสวดแทรกคุณธรรม เรื่อง ความรับผิดชอบ 15. ครูเน้นให้นักเรียนนำไปฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญในเวลาย่างหลังเลิกเรียน ในวันหยุดเรียน และที่บ้าน 16. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในขณะที่ฝึกปฏิบัติ 17. ครู นักเรียน สรุปร่วมกันเรื่องทักษะการตีลูกหน้ามือ ด้วยการจับไม้แบบจับมือ เพื่อความถูกต้อง 18. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที 19. ให้นักเรียนไปศึกษาความรู้ เรื่อง การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบปากกา มาล่วงหน้าก่อนการเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนการเรียนในชั่วโมงต่อไป 21. ครูให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์การเรียน ทำความสะอาด บริเวณสนามฝึกเทเบิลเทนนิส ร่างกาย และสำรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย เพื่อเรียนรายวิชาต่อไป 22. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม ตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียน ตัวแทนนักเรียน 1 คน บอกเลิกแถว	

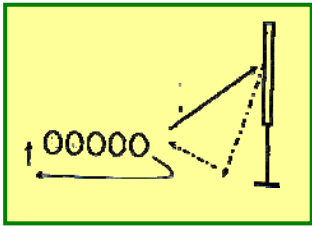
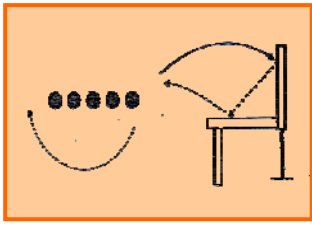
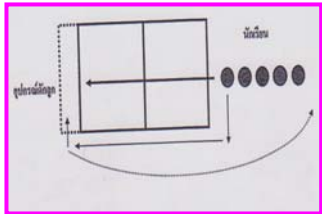


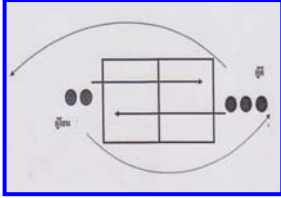
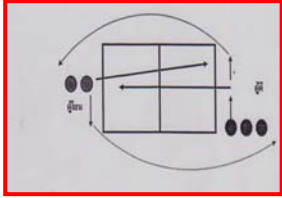
1. นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้าหัวข้อความรู้ ที่ครูมอบหมายให้ไปศึกษามาล่วงหน้าด้วยความตั้งใจ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที
3. นักเรียนรับทราบจุดประสงค์การเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยกระบวนการกลุ่มด้วยความสมัครใจ เลือกประธานกลุ่ม เลขานุการ ผู้นำเสนอกลุ่มละ 3 คน
5. นักเรียนวิ่งรอบสนามเทเบิลเทนนิส พร้อมกันทุกกลุ่ม 2 รอบ
6. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำท่าอบอุ่นร่างกาย เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในท่าที่กำหนด ดังนี้
 - * ท่าบริหารที่ 1 ท่าสับขัดข้อมือหมุนข้อเท้า
 - * ท่าบริหารที่ 2 ท่าหมุนคอ
 - * ท่าบริหารที่ 3 ท่าหมุนไหล่
 - * ท่าบริหารที่ 4 ท่าหมุนแขน
 - * ท่าบริหารที่ 5 ท่าหมุนเข่าคู่
 - * ท่าบริหารที่ 6 ท่าบิดลำตัว
7. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดท่าบริหารร่างกายร่วมกัน กลุ่มละ 3 ท่า เกี่ยวกับการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ เพื่อความสนุกสนาน
8. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มรับใบความรู้ที่ 2.1 – 2.3 แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 มาศึกษาร่วมกันเพื่อนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง
9. นักเรียนดูครูสาธิตถึงวิธีการ หลักการ ขั้นตอน เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ และร่วมกันฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 ที่ละขั้นตอนด้วยความตั้งใจ พร้อมกันทุกกลุ่ม
10. ครูชี้แจงกติกาการเล่น เกมชิงไหวชิงพริบ นักเรียนร่วมเล่นเกมด้วยความตั้งใจและสนุกสนาน

11. นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในกลุ่ม และซักถามข้อสงสัยจากครู ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ
12. นักเรียนสรุปร่วมกับครู เพื่อจะได้นำไปฝึกปฏิบัติได้ถูกต้องอีกครั้ง
13. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที
14. ให้นักเรียนไปศึกษาความรู้ เรื่องการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบปากกา มาล่วงหน้าก่อนการเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจก่อนการเรียนในชั่วโมงต่อไป
15. นักเรียนจัดเก็บอุปกรณ์การเรียนเข้าที่เดิมให้เรียบร้อย และทำความสะอาดบริเวณสนาม ฝึกเทเบิลเทนนิส ทำความสะอาดร่างกาย และสำรวจเครื่องแต่งกายของตนเองให้เรียบร้อย เพื่อเตรียมเรียนรายวิชาต่อไป
16. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตอนเลิก ครูตรวจเครื่องแต่งกาย ตัวแทนนักเรียน 1 คน บอกเลิกแถว

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน
เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล/ ประเมินผล
1. การตีลูก แบบหน้า มือด้วย การจับไม้ แบบจับมือ	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่ม ครู สำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์การเรียน ของนักเรียน 2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 10 ข้อ เวลา 3 นาที 3. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ ให้นักเรียนทราบ 4. นักเรียนวิ่งรอบสนามเทเบิลเทนนิส 5. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมา นำท่าบริหาร ร่างกายในท่าที่เกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และท่าที่ช่วยกันคิดเพิ่มเติมพร้อมกันทุกกลุ่ม ดังนี้ * ท่าบริหารที่ 1 ทำสะบัดข้อมือหมุนข้อเท้า * ท่าบริหารที่ 2 ทำหมุนคอ * ท่าบริหารที่ 3 ทำหมุนไหล่ * ท่าบริหารที่ 4 ทำหมุนแขน * ท่าบริหารที่ 5 ทำหมุนเข่า * ท่าบริหารที่ 6 ทำบิดลำตัว ขั้นอธิบาย – สาธิต 1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่ม 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรับใบความรู้ที่ 2.1- 2.3 และแบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 เพื่อศึกษาร่วมกัน 3. ครูสนทนาถึงความสำคัญเกี่ยวกับการบริหาร ร่างกาย ก่อนการเล่นกีฬา และท่าบริหารร่างกาย ของนักเรียนควรจะเป็นท่าที่เกี่ยวข้องกับทักษะ การตีลูกหน้ามือ	1. ใบความรู้ที่ 2.1 - 2.3 2. แบบฝึกปฏิบัติ ที่ 1-5 3. ลูกเทเบิลเทนนิส 4. ไม้เทเบิลเทนนิส 5. โต๊ะเทนนิส 6. กระดานฝึกตี ลูกเทเบิลเทนนิส	1. บอก จุดประสงค์ การเรียนรู้ เรื่องการจับ ไม้แบบจับมือ ได้ 2. นำคุณธรรม เรื่อง ความ รับผิดชอบ ไปประยุกต์ ใช้ได้ 3. ปฏิบัติทักษะ การอบอุ่น ร่างกายได้ 1.ปฏิบัติตาม หลักการ วิธีการ และ ขั้นตอนการ ตีลูกแบบหน้า มือด้วยการ จับไม้แบบ จับมือได้
1. หลักการ วิธีการและ ขั้นตอนตีลูก แบบหน้า มือด้วยการ จับไม้แบบ จับมือ			

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล/ ประเมินผล
2. แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 1. แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5	4. ครูสาธิต ถึงหลักการ วิธีการ และขั้นตอนการตีลูกเทเบิลเทนนิสตามแบบฝึกปฏิบัติที่ 1 - 5 โดยให้นักเรียนทำตามครูทีละขั้นตอนเพื่อความถูกต้อง ขั้นฝึกปฏิบัติ 1. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 2.1-2.3 แบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 ร่วมกันในกลุ่มเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติการตีลูกตามแบบฝึกปฏิบัติที่ 1- 5 พร้อมกันทุกกลุ่ม * แบบฝึกปฏิบัติที่ 1 การตีลูกกระทบกระดานฝึกตกลงพื้น  * แบบฝึกปฏิบัติที่ 2 การตีลูกกระทบกระดานฝึกตกกระทบพื้น โต๊ะ  * แบบฝึกปฏิบัติที่ 3 การตีลูกกับ โต๊ะข้ามตาข่าย 	1. ลูกเทเบิลเทนนิส 2. ไม้เทเบิลเทนนิส 3. โต๊ะเทเบิลเทนนิส 4. กระดานฝึกตีลูกเทเบิลเทนนิส 5. อุปกรณ์เทเบิลเทนนิส 6. แบบฝึกปฏิบัติที่ 1 - 5	1. ปฏิบัติการฝึกทักษะตามแบบฝึกปฏิบัติที่ 1-5 ได้

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล/ ประเมินผล
1.เกมชิงไหวชิงพริบ	* แบบฝึกปฏิบัติที่ 4 การตีลูกกับผู้โยนข้ามตาข่าย  * แบบฝึกปฏิบัติที่ 5 การเคลื่อนที่ที่ตีลูกกับผู้โยนข้ามตาข่าย  3. ครูคอยแนะนำในการฝึกปฏิบัติ และแก้ไขข้อบกพร่องในขณะที่ฝึกปฏิบัติของนักเรียนแต่ละกลุ่มให้ถูกต้อง 4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการตีลูกหน้ามือ 5. นักเรียนซักถามข้อสงสัยจากครูในขณะที่ฝึกปฏิบัติ ขั้นนำไปใช้ 1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่ม 2. ครูชี้แจงกติกา และวิธีการแข่งขันเกมชิงไหวชิงพริบ 3. นักเรียนแข่งขัน เกมชิงไหวชิงพริบ 4. ครูเน้นถึงความปลอดภัยในการเล่น ความร่วมมือกันและความสามัคคีในการเล่น ขั้นสรุป 1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่ม 2. ครูชมเชยทีมที่ชนะการเล่นและสอทดแทรกคุณธรรม เรื่อง ความรับผิดชอบและให้กำลังใจทีมที่แพ้และแนะนำให้ฝึกปฏิบัติหลังเลิกเรียนและที่บ้าน	1.ลูกเทเบิลเทนนิส 2.ไม้เทเบิลเทนนิส 3.โต๊ะเทเบิลเทนนิส 1. เอกสารประกอบการเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส	1.นำทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือมาประยุกต์ใช้ 2.เล่นเกมได้ 1.ทำแบบทดสอบได้

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล/ ประเมินผล
	3. นักเรียนร่วมกันสรุปแก้ไขข้อบกพร่องที่ค้นพบ เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ ครูชี้แนะหลักธรรม เรื่อง สุจริตธรรม 3 (ความประพฤติชอบ 3 ประการ) ให้นักเรียนนำไปใช้ ปฏิบัติตน 4. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนจำนวน จำนวน 10 ข้อ เวลา 3 นาที 5. ให้นักเรียนไปศึกษาความรู้ เรื่อง การตีลูกแบบ หน้ามือด้วยการจับไม้แบบปากกา จากเอกสาร ประกอบ การเรียน จากห้องสมุด หรือค้นคว้าจาก อินเทอร์เน็ตมาล่วงหน้าก่อนการเรียนในชั่วโมงต่อไป 6. นักเรียนช่วยกันจัดเก็บอุปกรณ์การเรียนทำความสะอาดบริเวณสนามฝึกเทเบิลเทนนิสให้เรียบร้อย 7. นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย และแต่งกายให้ เรียบร้อย เพื่อเรียนรายวิชาต่อไป 8. นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่ม ครูตรวจเครื่องแต่ง กาย ตัวแทนนักเรียน 1 คน บอกเลิกแถว	2. ใบความรู้ที่ 2.1-2.3 3. แบบฝึกปฏิบัติ ที่ 1-5 4. แบบประเมิน 5. แบบสังเกต 6. ห้องสมุด โรงเรียน 7. ระบบ อินเทอร์เน็ต	



ใบความรู้ที่ 2.1



หลักการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

ชนินทร์ ยุกตะนันท์และคณะ ได้เขียนถึงหลักการการตีลูกแบบหน้ามือ (Fore Hand) ไว้ว่า การตีลูกแบบหน้ามือ คือ การใช้ด้ามไม้ด้านในในการตีลูกเป็นการตีลูกที่มาทางด้านที่ผู้ตีถนัดลูกที่ได้จากการตีจะมีความแรงและสามารถบังคับทิศทางของลูกได้ง่าย ลักษณะของการยืนตีผู้ตีจะยืนโดยให้เท้าด้านที่ไม่ถนัดอยู่ด้านหน้าเอียงลำตัวด้านที่ไม่ถนัดเข้าหาโต๊ะ เหวี่ยงตีโดยใช้กำลังจากแขนท่อนล่างและข้อมือเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการจับไม้แบบจับมือ (Shakehand Grid) หรือการตีลูกโดยเหวี่ยงไม้ก่อนตีไปด้านหลังมาทางด้านที่มือที่จับไม้ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตามจะเรียกว่า การตีลูกแบบหน้ามือ (Fore Hand) และการตีลูกแบบหน้ามือนี้ ถือเป็นทักษะการตีลูกพื้นฐานที่เป็นหัวใจอีกทักษะหนึ่งของการเล่นเทเบิลเทนนิส

วิธีการจับไม้แบบจับมือ

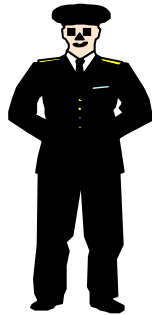
1. กำมือจับไม้โดยให้นิ้วหัวแม่มือวางอยู่ตรงกลาง ปลายนิ้ววางเฉียงไปตามหน้าไม้ งอหัวแม่มือเล็กน้อย นิ้วกลาง นิ้วนิ้วนาง และนิ้วก้อย กำรอบด้ามไม้
2. นิ้วชี้วางเหยียดติดกับหน้าไม้ อีกด้านหนึ่ง ปลายนิ้วชี้เฉียงไปทางขอบไม้



จำเริญ สุดาจันทร์ 2550/1



จำเริญ สุดาจันทร์ 2550/2



ใบความรู้ที่ 2.2

การยืนเตรียมพร้อม

ดร. สมชาย ประเสริฐศิริสัมพันธ์ ได้กล่าวถึงการยืนเตรียมพร้อมด้วยการจับไม้แบบจับมือไว้ว่า การยืนเตรียมพร้อม คือ การยืนแยกเท้าให้มีความห่างเท่ากับระยะความกว้างของช่วงไหล่ หันปลายเท้าออกเล็กน้อยเพื่อความมั่นคงในการยืน ทั้งน้ำหนักตัวลงที่เท้าทั้งสองเท่าๆกันน้ำหนักตัวก่อนไปทางปลายเท้าทั้งสอง เข้าทั้งสองข้อพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ทำมุมประมาณ 60 องศา เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก ลำตัวท่อนบน แขนและไหล่ลงไปข้างหน้าเล็กน้อย มือถือไม้อยู่ข้างหน้าระดับเอวและห่างจากตัวพอสมควร หน้าไม้ตั้งฉากกับพื้น โต๊ะ เมื่อเหยียดแขนออกไปหัวไม้จะสัมผัสกับพื้น โต๊ะพอดี มือที่ไม่ได้ถือไม้กางออกยกขึ้นสูงกว่าข้อศอกเพื่อช่วยการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายควรยืนตรงแนวกลางโต๊ะห่างจากโต๊ะประมาณ 2 ฟุตทำตัวให้สบายไม่เกร็ง แต่ต้องตื่นตัวตลอดเวลา สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกไม่ว่าจะไปด้านใดก็ตาม สายตามองไปข้างหน้าตาจับอยู่ที่ลูก และมีสมาธิในการตัดสินใจให้แน่วแน่

การยืนเตรียมพร้อมด้านหน้า



จำเรณู สุดาจันทร์ 2550

การยืนเตรียมพร้อมด้านข้าง



จำเรณู สุดาจันทร์ 2550



การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ คือการใช้หน้าไม้ด้านนิ้วหัวแม่มือหันออกซึ่งเป็นด้านที่ฝ่ามือหรือหน้ามือหันออกเพื่อใช้ตีลูกที่มาทางด้านข้างที่มือจับไม้อยู่ โดยทั่ว ๆ ไปคนจับไม้มือขวา การตีลูกหน้ามือก็คือการหันหน้าไม้ด้านดังกล่าว ตีลูกที่มาทางด้านขวามือของผู้เล่นซึ่งเป็นด้านที่ถนัดนั่นเอง

จังหวะที่ 1 อยู่ในท่าเตรียมความพร้อมมือข้างถนัดจับไม้แบบจับมือแขนอีกข้างหนึ่ง ยกขึ้นช่วยในการทรงตัว สายตาจ้องจับอยู่ที่ลูก

จังหวะที่ 2 เมื่อลูกกระดอนข้ามตาข่ายมา เหวี่ยงไม้ไปทางด้านที่ถนัด (ด้านขวาหรือซ้าย) บิดลำตัวบนเอี้ยวตามด้านที่เงื้อมไม้ ขอสอกกางออกเล็กน้อย สายตาจ้องจับอยู่ที่ลูก สอกซ้ายกางออกยกมือซ้ายขึ้นช่วยการทรงตัว



จำเริญ สุดาจันทร์ 2550 /1



จำเริญ สุดาจันทร์ 2550 /2

จังหวะที่ 3 เมื่อลูกกระทบพื้นแล้วกระดอนจากพื้นโต๊ะขึ้นมา ให้เหวี่ยงไม้ขนานกับพื้นกลับไปข้างหน้า ปิดตัวตามกลับที่เดิม ไม้จะสัมผัสลูกเมื่อลูกลอยขึ้นและตกมาระดับพอดีกับไม้ทางด้านลำตัว ด้านขวามือเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย



จำเริญ สุดาจันทร์ 2550/3

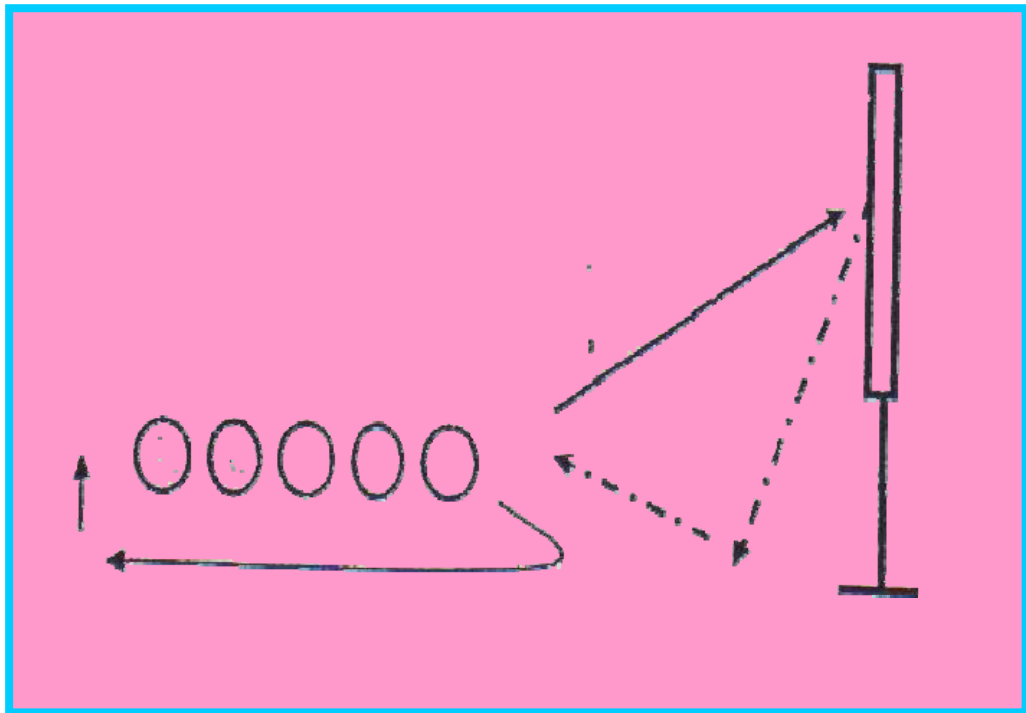
จังหวะที่ 4 เมื่อไม้กระทบลูกลอยไปแล้วให้เหวี่ยงไม้ตามผ่านมาหน้าเฉียงมาทางซ้าย พร้อมกับปิดตัวตามเล็กน้อย



จำเริญ สุดาจันทร์ 2550/4

แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

การตีลูกกระทบกระดานฝึกตกลงพื้น

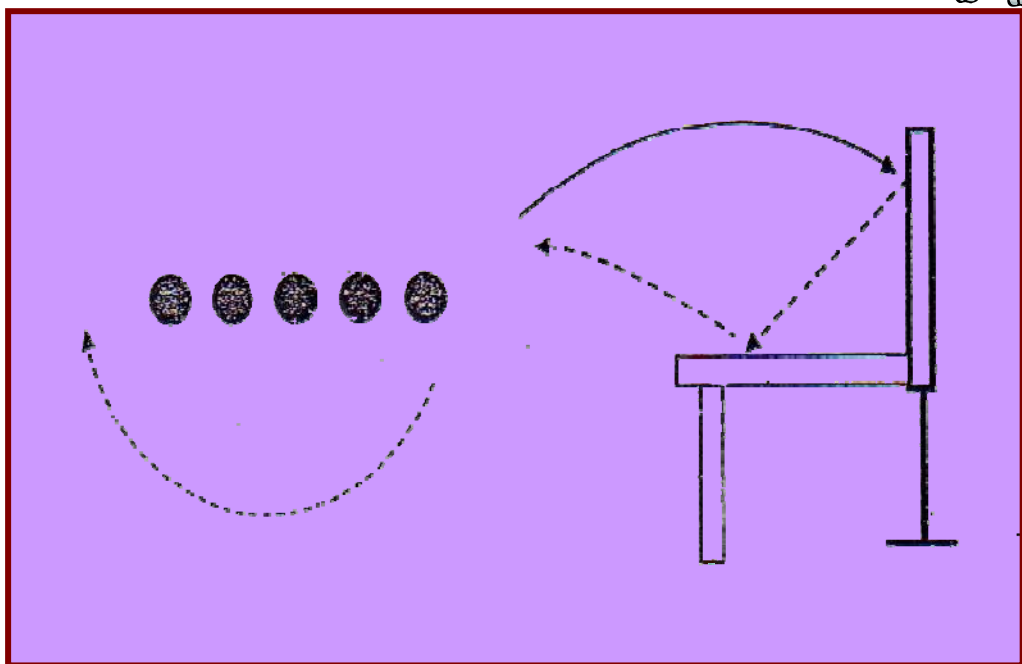


ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆละ 3-5 คน ฝึกตีลูกเข้าหากระดานฝึก โดยยืนเข้าแถวตอนลึก หันหน้าเข้าหากระดานฝึก ควรยืนห่างประมาณ 1-2 เมตร
2. ตีด้วยหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ ให้ลูกไปกระทบกระดานแล้วมาต่อท้ายแถวของตนเอง
3. เมื่อลูกไปกระทบกระดานตกลงสู่พื้นกระดานขึ้นมา คนที่ยืนหน้าแถวก็ตีลูกไปกระทบกระดานอีกเช่นเดียวกัน
4. ทำอย่างนี้หลายๆครั้ง ฝึกวนเวียนไปหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดทักษะในการตีลูก
5. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะ ด้วยความระมัดระวังเกี่ยวกับการดูแลความปลอดภัย และร่วมมือ ช่วยเหลือกัน

แบบฝึกปฏิบัติที่ 2

การตีลูกกระทบกระดานฝึกตกกระทบพื้นโต๊ะ

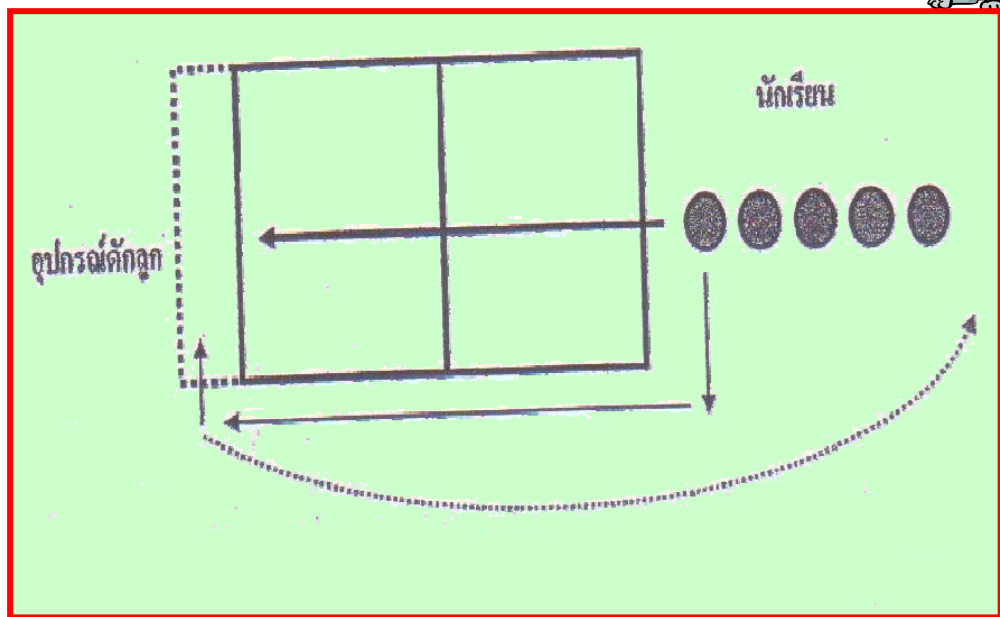


ขั้นตอนการฝึก

1. วางโต๊ะชิดกับกระดานฝึก
2. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม ยืนเป็นแถวตอนลึก ถือลูกและไม่ยืนอยู่ด้านหลังโต๊ะของกลุ่มตนเอง
3. ตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือเข้าหากระดานฝึกดี
4. ปล่อยให้ลูกตกลงสู่พื้นโต๊ะกระดอนขึ้นมา แล้วตีกลับไปหากระดานฝึกดีอีก
5. ทำอย่างนี้ 2 ครั้ง แล้วกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง ฝึกวนเวียนหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดทักษะการตี
6. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะ ด้วยความระมัดระวังเกี่ยวกับการดูแลความปลอดภัย และร่วมมือช่วยเหลือกัน

แบบฝึกปฏิบัติที่ 3

การตีลูกกับโต๊ะข้ามตาข่าย

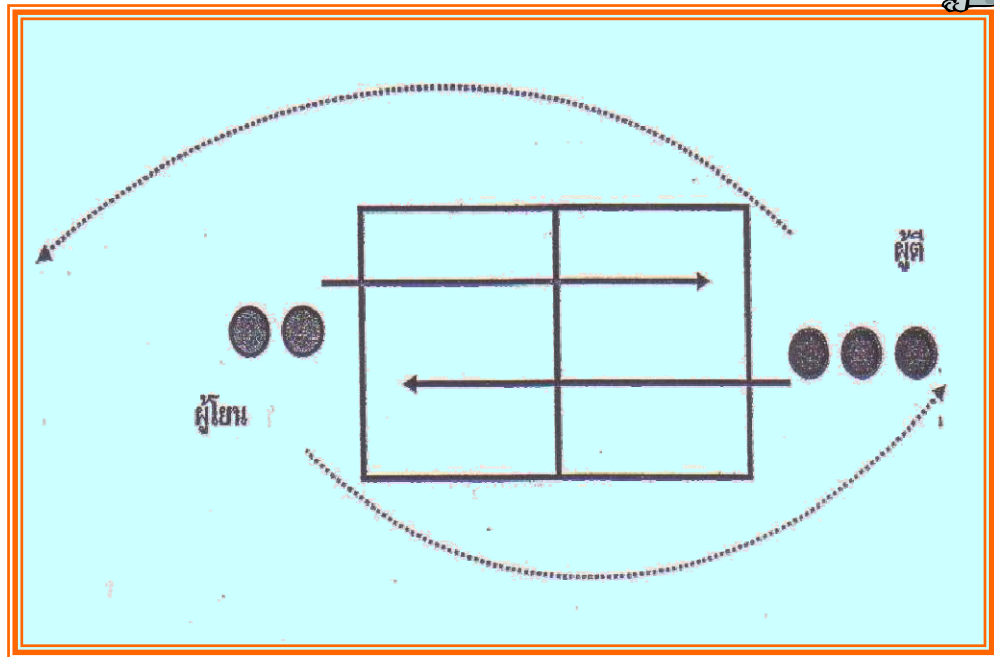


ขั้นตอนการฝึก

1. วางโต๊ะชิดกับกระดานฝึก
2. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม ยืนเป็นแถวตอนลึก ถือลูกและไม่ยืนอยู่ด้านหลังโต๊ะของกลุ่มตนเอง
3. ตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือเข้าหากระดานฝึกตี
4. ปลอ่ยให้ลูกตกลงสู่พื้นโต๊ะกระดอนขึ้นมา แล้วตีกลับไปหากระดานฝึกตีอีก
5. ทำอย่างนี้ 2 ครั้ง แล้วกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง ฝึกวนเวียนหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดทักษะการตี
6. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะ ด้วยความระมัดระวังเกี่ยวกับการดูแลความปลอดภัย และร่วมมือช่วยเหลือกัน

แบบฝึกปฏิบัติที่ 4

การตีลูกกับผู้โยนข้ามตาข่าย



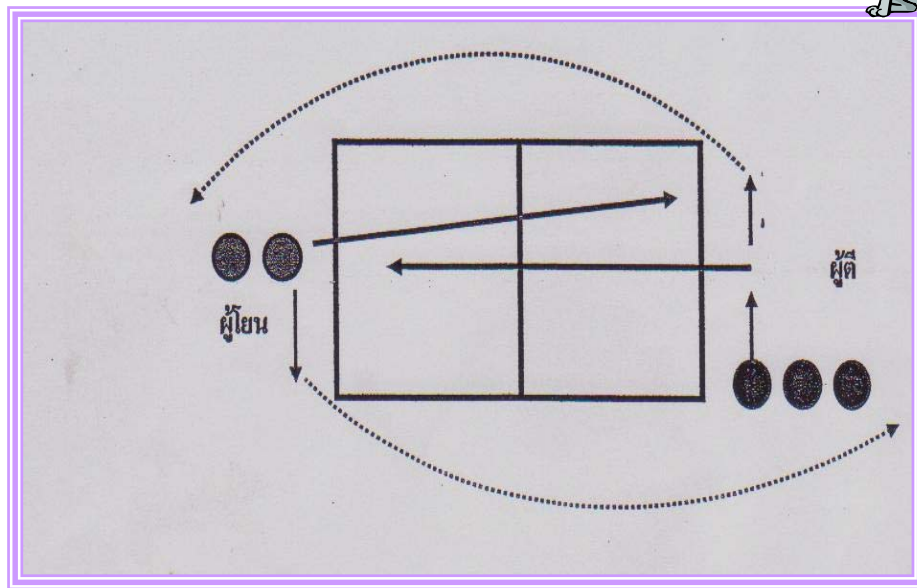
ขั้นตอนการฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม แบ่งเป็น 2 แถว ยืนเป็นแถวตอนเล็ก อยู่คนละด้านของโต๊ะ
2. แถวด้านหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้โยนลูกให้อีกด้านหนึ่งดี
3. แถวด้านหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือที่อีกด้านหนึ่งโยนมาให้กลับไป
4. ผู้โยนเมื่อโยนเสร็จ ให้วิ่งไปต่อท้ายแถวผู้ตีอีกด้านหนึ่ง ผู้ตีลูกเมื่อตีลูกเสร็จ ให้วิ่งไปผู้โยนลูก เพื่อจะได้ทำหน้าที่สลับกัน
5. โดยแถวของผู้โยนลูกนั้น คนที่ขึ้นมาอยู่หัวแถวจะเป็นผู้รับลูกจากผู้ตีเพื่อโยนลูกต่อไป
6. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะด้วยความระมัดระวังเกี่ยวกับการดูแลความปลอดภัย และช่วยเหลือกัน

หมายเหตุ การโยนลูก ระวังอย่าใช้วิธีขว้างลูก เพราะลูกจะวิ่งเร็วและแรงเกินไปทำให้ดียาก ส่วนจุดที่ตกกระทบบนนั้น พยายามให้ตกลงทางด้านที่ถนัดของผู้ตี

แบบฝึกปฏิบัติที่ 5

การเคลื่อนที่ติดลูกกับผู้โยนข้ามตาข่าย



ขั้นตอนการฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม แบ่งเป็น 2 แถว ยืนเป็นแถวตอนเล็ก อยู่คนละด้านของโต๊ะ
2. แถวด้านหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้โยนลูกให้อีกด้านหนึ่งตี แต่จะโยนออกไปทางด้านข้างของโต๊ะ ให้ผู้ตีก้าวเท้าเข้าตีลูก
3. แถวด้านหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ จากที่อีกฝ่ายหนึ่งโยนให้ โดยยืนอยู่ข้างขอบของโต๊ะอีกด้านหนึ่ง และจะต้องก้าวเท้าไปยังจุดที่ผู้โยนลูกมาให้
4. ผู้โยนเมื่อโยนเสร็จ ให้วิ่งไปต่อท้ายแถวผู้ตีอีกฟากหนึ่ง ผู้ตีลูกเมื่อตีลูกเสร็จ ให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้โยนลูก เพื่อจะได้ทำหน้าที่สลับกัน
5. แถวของผู้โยนลูกนั้น คนที่ขึ้นมาอยู่หัวแถวจะเป็นผู้รับลูกจากผู้ตี เพื่อโยนลูกต่อไป
6. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะด้วยความระมัดระวังเกี่ยวกับการดูแลความปลอดภัยและช่วยเหลือกัน

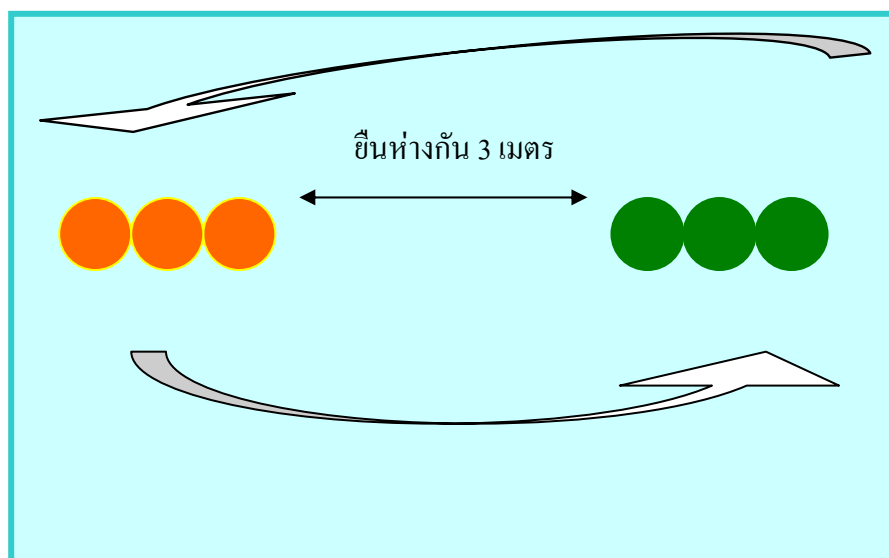
หมายเหตุ การโยนลูก ระวังอย่าใช้วิธีขว้างลูก เพราะลูกจะวิ่งเร็วและแรงเกินไป ทำให้ดีयाกส่วนจุดที่ตกกระทบนั่น พยายามให้ตกลงทางด้านที่ถนัดของผู้ตี



1. จำนวนผู้เล่น ทีมละ 4-6 คน
2. อุปกรณ์
 - * ไม้เทเบิลเทนนิส
 - * ลูกเทเบิลเทนนิส
 - * โต๊ะเทเบิลเทนนิส
3. วิธีเล่น
 - 1) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 6 คน
 - 2) ให้แต่ละคู่เข้าแถว 2 แถว ๆ ละ 3 คน ยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 3 เมตร
 - 3) ให้ตีโต้สลับกันโดยใครตีเสร็จให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของฝ่ายตรงข้ามโดยวิ่งไป

ด้านขวามือ

- 4) ในการปฏิบัติ ให้ออกมาปฏิบัติทีละคน
- 5) จับเวลา 30 วินาที กลุ่มใดสามารถตีลูกได้มากเป็นฝ่ายชนะ



แบบประเมินผลด้านความรู้ ความเข้าใจ รายวิชา เทปิลเทนนิส

ชุดการสอนที่ 2 เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

ที่	ข้อ – สกูล	คะแนนเต็ม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน	
		10	5	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่านเกณฑ์
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

ที่	ชื่อ - สกุล	คะแนนเต็ม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน	
		10	5	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่านเกณฑ์
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
รวม					
ร้อยละ					
$\bar{X}$					
S.D					

รายการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ทำแบบทดสอบ	ตอบถูก 9-10 ข้อ	9-10	5	ดีมาก
	ตอบถูก 7-8 ข้อ	7-8	4	ดี
	ตอบถูก 5-6 ข้อ	5-6	3	ปานกลาง
	ตอบถูก 3-4 ข้อ	3-4	2	พอใช้
	ตอบถูก 1-4 ข้อ	1-2	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบประเมินผลด้านการปฏิบัติทักษะ รายวิชา เทเบิลเทนนิส

ชุดการสอนที่ 2 เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการ							
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	ปฏิบัติทักษะการตีลูกหมอน้ำมือด้วย การจับไม้แบบจับมือได้ถูกต้อง ต่อเนื่อง เป็นธรรมชาติ	ปฏิบัติทักษะการตีลูกหมอน้ำมือด้วย การจับไม้แบบจับมือได้ถูกต้อง ต่อเนื่อง	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ปฏิบัติทักษะการตีลูกหมอน้ำมือด้วย การจับไม้แบบจับมือได้ถูกต้อง	ปฏิบัติทักษะการตีลูกหมอน้ำมือด้วย การจับไม้แบบจับมือได้
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
		รวมผ่านเกณฑ์							
		คะแนน							
		ระดับคุณภาพ							

ท ข้อ - สถูล	รายการ										รวมผ่านเกณฑ์	คะแนน	ระดับคุณภาพ
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน			
39													
40													
41													
รวม													
ร้อยละ													
$\bar{X}$													
S.D													

รายการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1. ปฏิบัติทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือได้ถูกต้อง ต่อเนื่อง เป็นธรรมชาติ	ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	35-40	5	ดีมาก
2. ปฏิบัติทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ ได้ถูกต้อง ต่อเนื่อง	ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	31-34	4	ดี
3. ปฏิบัติทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือได้ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	26-30	3	ปานกลาง
4. ปฏิบัติทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ ได้	ปฏิบัติได้ 2 ข้อ	20-25	2	พอใช้
5. ปฏิบัติทักษะการตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือไม่ได้	ปฏิบัติได้ 1 ข้อ	0-19	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ รายวิชา เทปิลเทนนิส
ชุดการสอนที่ 2 เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

[illegible]

ที่- ข้อ - สกุล	รายการ								รวมผ่านเกณฑ์	คะแนน	ระดับคุณภาพ
	เข้าเรียนตรงเวลา		แต่งกายถูกระเบียบที่กำหนด		มีความเต็มใจในการทำงาน		ปฏิบัติตามหลักการ				
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
39											
40											
41											
42											
รวม											
ร้อยละ											
$\bar{X}$											
S.D											

รายการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1. เข้าเรียนตรงเวลา	ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	9-10	5	ดีมาก
2. แต่งกายถูกระเบียบที่กำหนด	ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	7-8	4	ดี
3. มีความเต็มใจในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	5-6	3	ปานกลาง
4. ปฏิบัติตามหลักการ	ปฏิบัติได้ 2 ข้อ	3-4	2	พอใช้
5. กระตือรือร้นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 1 ข้อ	0-2	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบประเมินผลด้านสมรรถภาพ รายวิชา เทปเปิดเทนนิส

ชุดการสอนที่ 2 เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

ที่- ข้อ - สกุล	รายการ								รวมผ่านเกณฑ์	คะแนน	ระดับคุณภาพ
	วิ่งรอบสนามฝึกเทเบิลเทนนิส 2 รอบ		บริหารกล้ามเนื้อข้อมือ แขน ไหล่ คอ		บริหารกล้ามเนื้อขา ในท่าบริหารกล้ามเนื้อขา		บริหารกล้ามเนื้อท้อง ในท่าบริหารกล้ามเนื้อท้อง				
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการ								รวมผ่านเกณฑ์	คะแนน	ระดับคุณภาพ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	วิ่งรอบสนามฝึกเทเบิลเทนนิสได้ 2 รอบ	บริหารกล้ามเนื้อข้อมือ แขน ไหล่ คอ	บริหารกล้ามเนื้อขา ในท่าบริหารกล้ามเนื้อขา	บริหารกล้ามเนื้อท้อง ในท่าบริหารกล้ามเนื้อท้อง	บริหารข้อเท้า เข่า ในท่าบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า เข่า				
39												
40												
41												
42												
รวม												
ร้อยละ												
$\bar{X}$ $\bar{X}$												
S.D												

รายการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1. วิ่งรอบสนามฝึกเทเบิลเทนนิสได้ 2 รอบ	ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	19-20	5	ดีมาก
2. บริหารกล้ามเนื้อข้อมือ แขน ไหล่ คอ	ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16-18	4	ดี
3. บริหารกล้ามเนื้อขา ในท่าบริหารกล้ามเนื้อขา	ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	13-15	3	ปานกลาง
4. บริหารกล้ามเนื้อท้อง ในท่าบริหารกล้ามเนื้อท้อง	ปฏิบัติได้ 2 ข้อ	10-12	2	พอใช้
5. บริหารข้อเท้า เข่า ในท่าบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า เข่า	ปฏิบัติได้ 1 ข้อ	0-9	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการ								รวมผ่านเกณฑ์	คะแนน	ระดับคุณภาพ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน			
39												
40												
41												
42												
รวม												
ร้อยละ												
$\bar{X}$												
S.D												

รายการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	19-20	5	ดีมาก
2. มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม	ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	16-18	4	ดี
3. มีความอดทน	ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	13-15	3	ปานกลาง
4. มีความซื่อสัตย์	ปฏิบัติได้ 2 ข้อ	10-12	2	พอใช้
5. พึงพอใจในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 1 ข้อ	0-9	1	ปรับปรุง

หมายเหตุ ได้ตั้งแต่ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

แบบสรูปการประเมินผลการเรียนรู้ รายวิชา เทเบิลเทนนิส
ชุดการสอนที่ 2 เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

[illegible]

ที่ -	ข้อ - สกุล	รายการ					รวมคะแนน	คะแนนตามเกณฑ์ ร้อยละ 70 (70 คะแนน)		
		ด้านความรู้	ด้านคุณลักษณะ	ด้านเจตคติ	ด้านการปฏิบัติทักษะ	ด้านสมรรถภาพ		ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่านเกณฑ์	หมายเหตุ
		10	20	10	40	20	100			
41										
42										
รวม										
ร้อยละ										
$\bar{X}$										
S.D										

หมายเหตุ การผ่านเกณฑ์ ได้คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์ (70 คะแนน)

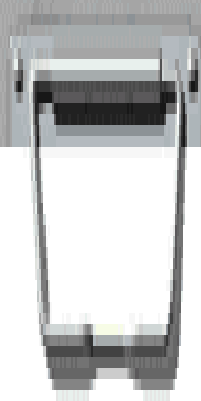
แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

ชื่อ ชั้น เลขที่

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อที่เห็นว่าถูกต้องและทำเครื่องหมาย ✕ ลงหน้าข้อที่เห็นว่าผิด

- 1. การยืนเตรียมพร้อมอยู่กับที่ผู้เล่นควรยืนห่างจากโต๊ะประมาณ 1 เมตร
- 2. ผู้เล่นที่ถนัดขวาเมื่อลูกบอลเคลื่อนที่มาจากขวาของผู้เล่นมักตีลูกบอลด้วยทักษะแบบหน้ามือ
- 3. การตีลูกแบบหน้ามือสำหรับคนถนัดซ้ายต้องหันหัวไหล่ขวาเข้าหาโต๊ะเพื่อจะได้ตีลูกได้ถนัด
- 4. ทำเตรียมพร้อมในการตีลูกหน้ามือจะต้องให้ไม้เรียวแกดท่ามุม 90 องศาตามแนวดิ่ง
- 5. การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือคือการใช้หน้าไม้ด้านนิ้วชี้หันออก
- 6. การตีลูกแบบหน้ามือนิยมใช้เฉพาะการเสิร์ฟเท่านั้น
- 7. การตีลูกแบบหน้ามือต้องมีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหน้าสู่เท้าด้านหลังเสมอ
- 8. สำหรับคนที่ถนัดขวาเมื่อลูกมาทางด้านซ้ายควรตีลูกด้วยหน้ามือ
- 9. การตีลูกแบบหน้ามือเป็นทักษะหนึ่งสำหรับการตบลูกด้วยหน้ามือ
- 10. ในการตีลูกแบบหน้ามือที่ถูกต้องเวลาตีลูกต้องใช้สายตาจ้องไปยังคู่ต่อสู้ตลอดเวลา





เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

1. ✓
2. ✓
3. ✓
4. ✓
5. ✓
6. ×
7. ×
8. ×
9. ✓
10. ×



ภาคผนวก

นักกีฬาเทเบิลเทนนิส สาธิต การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบหน้ามือ



นักเรียนฝึกปฏิบัติ การตีลูกแบบหน้ามือด้วยการจับไม้แบบหน้ามือ



บรรณานุกรม

- ชนินทร์ ยุทธะนันท์ และคณะ. (2546). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- ประพัฒน์ ลักขณพิสุทธิ์. (2533). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- สมชาย ประเสริฐศิริสัมพันธ์ และคณะ. (2546). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช