

การพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมพื้นฐานการเล่นฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

The Development of Learning Management using Skill Sets to Promote Basic Futsal for Mathayom 1.

วุฒิกษณ์ ก่อบุญ^{1*}

Wuttikos Koboon^{1*}

kukau@hotmail.com *

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นกระบวนการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) พัฒนาทักษะการเล่นฟุตบอล 2) เปรียบเทียบทักษะฟุตบอลของนักเรียนก่อนและหลังใช้แบบฝึก 3) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอลก่อนและหลังการใช้แบบฝึก และ 4) ศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านหันวิทยา จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย 1) แบบฝึกทักษะฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 แบบฝึก เน้นการฝึกทักษะ 4 ทักษะ การส่ง การรับ การเลี้ยง และการยิงประตู ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น 2) แบบทดสอบทักษะฟุตบอล จำนวน 8 แบบทดสอบ ใช้ประเมินทักษะ 8 ทักษะ คือ (1) แบบทดสอบทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (2) แบบทดสอบทักษะการส่งลูกด้วยหลังเท้า (3) แบบทดสอบทักษะความแม่นยำในการส่งลูกบอล (4) แบบทดสอบทักษะการใช้เท้าส่งและรับบอลแบบคู่ (5) แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซก ไป-กลับ (6) แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซกและตรง (7) แบบทดสอบทักษะการยิงประตูฟุตบอลแบบอิสระ (8) แบบทดสอบทักษะการยิงประตูฟุตบอลด้วยหลังเท้าตามจุดที่กำหนด 3) แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วยเนื้อหา เรื่อง กติกาการเล่น การทดสอบสมรรถภาพ รูปแบบการฝึก 4) แบบวัดเจตคติที่มีต่อแบบฝึกทักษะฟุตบอล เป็นมาตราส่วนประมาณค่าจำนวน 20 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบทักษะฟุตบอล และความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล ก่อนและหลังการใช้แบบฝึก ใช้สถิติทดสอบ t – test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Pair-sample T test) หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปผลการศึกษาพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยทักษะการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 12.90 ครั้งต่อ 20 วินาที และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 16.80 ครั้งต่อ 20 วินาที

¹ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านหันวิทยา อำเภอเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ

¹ Professional Level Teachers School : Banhanwittayakom School, Kaset Sombun, Chaiyaphum Province.

- 2) ค่าเฉลี่ยทักษะการส่งลูกด้วยหลังเท้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 12.03 ครั้งต่อ 20 วินาที และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 15.07 ครั้งต่อ 20 วินาที
 - 3) ค่าเฉลี่ยทักษะความแม่นยำในการส่งลูกบอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 9.27 ครั้ง และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 13.30 ครั้ง (เต็ม 15 คะแนน)
 - 4) ค่าเฉลี่ยทักษะการใช้เท้าส่งและรับบอลแบบคู่ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 11.90 ครั้งต่อ 30 วินาที และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 15.40 ครั้งต่อ 30
 - 5) ค่าเฉลี่ยทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซก ไป-กลับ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 13.52 วินาที และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 11.05 วินาที
 - 6) ค่าเฉลี่ยทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซกและตรงของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 14.53 วินาที และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 11.40 วินาที
 - 7) ค่าเฉลี่ยทักษะการยิงประตูฟุตบอลแบบอิสระของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 12.53 คะแนน และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 17.43 คะแนน (เต็ม 30 คะแนน)
 - 8) ค่าเฉลี่ยทักษะการยิงประตูฟุตบอลด้วยหลังเท้าตามจุดที่กำหนดของกลุ่มตัวอย่างก่อนการใช้แบบฝึกมีค่าเท่ากับ 7.30 คะแนน และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วมีค่าเฉลี่ย 11.70 คะแนน (เต็ม 15 คะแนน)
- หลังจากใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอลแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีทักษะฟุตบอลทั้ง 8 ทักษะ สูงกว่าก่อนการใช้แบบฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- หลังจากใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอลแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล สูงกว่าก่อนการใช้แบบฝึกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการใช้แบบฝึกกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 15.50 คะแนน และหลังจากใช้แบบฝึกแล้วทำคะแนนเฉลี่ยได้ 24.23 คะแนน และกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการฝึกทักษะฟุตบอล โดยภาพรวมเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้, ชุดฝึกทักษะ, ฟุตบอล

Abstract

This study It was a research and development process. 1) Improve futsal skills. 2) Compare futsal skills of students before and after training. 3) Compare futsal knowledge before and after practice. 4) Study students' attitudes towards using futsal skills training. The sample used in the study. There are 30 students in the first semester of the academic year 1/1 in the academic year 2016. The instruments used in this study consisted of 1) Futsal skills training For the 30 students in Mathayom 1, they focus on four skills: delivery, feeding and shooting. Created by the researcher. 2) The 8th Futsal Skill Test was used to assess the skills of 8 skills: (1) Inward Foot Skills Test (2) Foot Skills Test (3) Skills Test The accuracy of the ball transmission (4) The test of the skill of the foot and the ball (5) Futsal to the kick back (6) Fingers skill test. Zig Zag and Straight (7) Independent Futsal (8) Futsal Test 3) A set of 30 multiple choice quizzes on the sport of futsal, including the rules of play, the fitness test, the training format. 4) Attitude measurement model for futsal skills training. It was estimated at 20 items. Statistics used in data analysis include hypothesis testing, comparison of mean scores from futsal skills tests. And knowledge of futsal sports Before and After Exercise The pear-sample T test

was used to find the mean of standard deviation. Using the program. The study indicated that

1) The average of the inward kicking skills of the subjects before the training was 12.90 times per 20 seconds and after the training, the average was 16.80 times per 20 seconds.

2) The average of the post-test foot training was 12.03 times per 20 seconds and after training the average 15.07 times per 20 seconds.

3) The accuracy of the accuracy of the ball before the training was 9.27, and after the training, the average was 13.30 (15 points).

4) The average skill of the feet and feet of the test takers before the training was 11.90 times per 30 seconds, and after the training, the average was 15.40 times per 30 minutes.

5) The average fecal drift rate of the sample before exercise was 13.52 seconds and after training the average of 11.05 seconds.

6) The average fodder and fodder skill of the sample was 14.53 seconds, and after training, the mean was 11.40 seconds.

7) The Futsal score of the free-kicking technique was 12.53 and the average practice time was 17.43 (30 points).

8) The average score of futsal skills with the back foot at the designated point of the sample before the training was 7.30 and after the training, the average was 11.70 points (15 points).

After using futsal skills training. The samples had higher skills in futsal 8 than before using skill training at the .05 level. After using futsal skills training. The samples were knowledgeable about playing futsal. Higher than before the practice. Before the use of the training program, the sample had an average score of 15.50, and after using the model, the average score was 24.23, and the average score of the instructors was Futsal. The overall score was 4.41 at the very agreeable level.

Keywords: Learning Management, Skill Sets, Futsal.

บทนำ

ปรัชญา แนวคิด และเป้าหมายของวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา มุ่งพัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียน 5 ด้าน ได้แก่ พัฒนาด้านความรู้ (Cognitive Domain) เป็นความสามารถในการใช้ทักษะทางสติปัญญาที่แสดงออกมาเป็นความเข้าใจ ความสามารถในการวิเคราะห์ จดจำ ตีความ แปลความ แก้ปัญหา ประเมินผลการพัฒนา ด้านทักษะ (Psychomotor Domain) เน้นพัฒนาการที่เกิดจากการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ พัฒนาการด้านเจตคติ (Affective Domain) เน้นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความสนใจการเห็นคุณค่า ความนิยมชมชอบ การแสดงถึงอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ พัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Domain) เป็นความสามารถ

ของร่างกายในการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถสร้างพลังไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ยามว่างและยามเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลากหลายรูปแบบ พัฒนาด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านสังคม (Social Domain) เป็นความสามารถในการปรับตัว การเป็นผู้นำ ผู้ตาม การปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบวินัย อดทน ยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม

จากแนวความคิดเรื่องปรัชญาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนข้างต้น โดยเฉพาะในด้าน ทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านสังคม นั้น การที่จะส่งเสริมให้คุณลักษณะต่าง ๆ เกิดขึ้นในตัวเด็กมีอยู่หลากหลาย ซึ่งวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาได้ดี คือ การเล่นกีฬา ที่มีลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส ความอดทน

และการรักษากฎ กติกา มารยาท เพื่อเป็นการฝึกความสามารถในการปรับตัว การเป็นผู้นำ ผู้ตามการปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบวินัย เช่น กีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล และกีฬาฟุตซอล เป็นต้น

ฟุตซอลเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมในหมู่ของประชาชนคนไทยทั่วไปเป็นอย่างมากและเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก เนื่องจากฟุตซอลเป็นกีฬาที่สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจในทุก ๆ นาทีของการแข่งขันและสามารถจัดการแข่งขันได้ตลอดทั้งปี แข่งขันได้กับทุกสภาพอากาศ ในปัจจุบันฟุตซอลได้มีการพัฒนาไปมากไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการเล่น ทักษะต่าง ๆ ที่ได้นำมาผสมผสานกัน เป็นกีฬาประเภททีมที่ดูแล้วสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยมีกติกาเป็นตัวควบคุมการแข่งขัน (รัศมี จินตามัย และคณะ, 2547 : คำนำ)

ฟุตซอลเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทหนึ่งที่ใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย และช่วยส่งเสริมพัฒนา ร่างกายให้เกิดความแข็งแรง ก่อให้เกิดความสามัคคี ฟุตซอลจัดเป็นกีฬาประเภททีมซึ่งสามารถจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนได้ โดยอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สาระที่ 3 ซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 : รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬามีจิตวิญญานในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551 : 155-159) โดยในปัจจุบันตามโรงเรียนต่าง ๆ ได้นำเอาฟุตซอลมาจัดการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียน โดย ส่วนมากจะเป็นนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 2-3 การเรียนพลศึกษาในระดับช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนจำเป็นต้องมีทักษะพื้นฐานที่ดีสามารถนำทักษะที่เรียนมาไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและนอกจากนี้ในการเรียนการสอนพลศึกษานั้นจำเป็นต้องมีการวัดและประเมินผลของผู้เรียนว่ามีความรู้เพียงใด ดังที่ พิชิต ภูติจันทร์ (2535 : 8) ได้กล่าวว่า การวัดผลจะช่วยชี้ข้อบกพร่องหรือ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อจะได้หาทางแก้ไข ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้การเรียนการสอนมีคุณภาพหรือประสิทธิภาพมากขึ้น แบบวัดทักษะก็เป็นเครื่องมือของการวัดผลที่จะใช้ประเมินความสามารถของผู้เรียนตามจุด

มุ่งหมายการสร้างแบบวัดทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องคำนึงถึง เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้วัดความสามารถของนักเรียนได้อย่างถูกต้อง

การจัดกิจกรรมพลศึกษาในวัยเด็กจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตรวมทั้งจะ ช่วยให้มีความสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงในวัยผู้ใหญ่ด้วย เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นช่วงเชื่อมต่อของความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและทักษะทางด้านกีฬาต่างๆ แต่เนื่องจากการพัฒนาการทางร่างกายยังไม่สมบูรณ์ ทำให้กล้ามเนื้อมีความทนทานน้อย และเหนื่อยง่าย ซึ่งการฝึกซ้อมจะช่วยให้ได้มาก ฟุตซอล (Fusal) เป็นกีฬาในร่มประเภทหนึ่งที่ได้รับคามนิยมจากบุคคลทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเป็นเกมกีฬาที่ตื่นเต้น สนุกสนานในทุกๆ นาทีของการแข่งขันและเป็นกีฬานิดหนึ่งมีความเหมาะสมในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยเรียนซึ่งร่างกายเริ่มจะสูงและหนาขึ้น การพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะเห็นได้ชัดเจนกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก และมีกล้ามเนื้อเพิ่มเป็นสองเท่าของเมื่ออายุ 6 ปี เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาและฝึกหนักได้ นอกจากนั้นเด็กวัยนี้มีการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วในเรื่องของเกมส์และกีฬา (จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543)

การฝึกทักษะเฉพาะของกีฬาฟุตซอลโดยตรงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนต้องให้ความสนใจเนื่องจากองค์ความรู้การฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอลที่ถูกต้องยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควรเพราะตำราเอกสารและสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับฟุตซอลยังมีน้อย นอกจากนี้ในปัจจุบันโรงเรียนในชนบทได้รับการส่งเสริมให้ใช้กิจกรรมพัฒนาทางกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาตนเอง ได้จัดดำเนินการในลักษณะกลุ่มพื้นที่โรงเรียนมีการแข่งขันกีฬากันเป็นประจำทุกปีและโรงเรียนบ้านหันวิทยา ตำบลบ้านหัน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดชัยภูมิ เป็นโรงเรียนที่ให้ ความสำคัญของการกีฬา จึงมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนเล่นกีฬาและส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันระดับต่าง ๆ ทำให้ในแต่ละปีนั้นมีการฝึกทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ มาโดยตลอด แต่เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มีชุดฝึกกีฬาฟุตซอลที่เป็นมาตรฐาน เหมาะสมกับสภาพและบริบทของทางโรงเรียน ผู้ศึกษาซึ่งเป็นครูพลศึกษาของทางโรงเรียน จึงมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเล่น กติกาและการฝึกทักษะกีฬาฟุตซอล ซึ่งจะ

ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาความรู้ ความสามารถในทักษะฟุตบอล มีความเหมาะสมสำหรับนักเรียนในชนบท โดยเฉพาะครูผู้สอนที่ต้องการชุดฝึก สำหรับนักกีฬาฟุตบอลที่มีอายุไม่เกิน 15 ปี อีกทั้งยังเป็นการพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีทักษะทางการกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ต่อไป

จากรายงานการจัดการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 30 พ.ศ. 2558 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มการเรียนรู้สาระสุขศึกษาและพลศึกษา ที่ได้เกรด 3 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 84.25 อีกทั้ง ข้อมูลรายงานผลการศึกษาของโรงเรียนบ้านหันวิทยา พ.ศ. 2558 กลุ่มการเรียนรู้สาระสุขศึกษาและพลศึกษา ที่ได้เกรด 3 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 72.50 ซึ่งพบว่ายังไม่เป็นไปตามเป้าหมายของเขตพื้นที่การศึกษา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการปรับปรุงการจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้น

จากความสำคัญของการศึกษาในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ความสำคัญและความนิยมของกีฬาฟุตบอล การพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอล ดังกล่าวข้างต้น ผู้รายงานจึงมีความสนใจที่จะสร้างและพัฒนาสื่อการเรียนการสอนขึ้น จึงได้จัดทำสื่อการเรียนในรูปแบบชุดฝึกทักษะฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยสร้างตามรูปแบบกระบวนการ และศึกษาความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะทำให้ชุดฝึกทักษะฟุตบอล มีความถูกต้องเหมาะสม และน่าสนใจ เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน และครูผู้สอน สามารถจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ เพื่อส่งเสริมพื้นฐานการเล่นฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเล่นฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ

1.2.4 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ เปรียบเทียบความรู้และทักษะฟุตบอล เล่นซอลก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล พร้อมทั้งศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้ชุดฝึกทักษะ ผู้ศึกษาขอเสนอรายละเอียดของวิธีการดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านหันวิทยา องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ จากห้องเรียนทั้งหมด 3 ห้อง จำนวน 89 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนบ้านหันวิทยา จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการ สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนแต่ละห้องมีลักษณะคล้ายๆกัน คือ มีการคละนักเรียนเก่ง ปานกลาง อ่อน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมพื้นฐานการเล่นฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ตัวแปรตาม คือ ทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอล ความรู้เกี่ยวกับการเล่นฟุตบอล และความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แผนการจัดการเรียนรู้ประกอบการใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 แผนการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยผลการประเมิน ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ผลการพิจารณามีค่าเท่ากับ 4.86 มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
2. ชุดฝึกทักษะฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 3 เล่ม พร้อมทั้งคู่มือการใช้ชุด

ฝึกทักษะฟุตบอล เล่มที่ 1 เรื่อง การส่งและรับลูกบอล เล่มที่ 2 เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล เล่มที่ 3 เรื่อง การยิงประตู ผลการประเมินคุณภาพแบบฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51อยู่ในระดับดีมาก นำแบบฝึกไปใช้ทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 โรงเรียนบ้านหันวิทยา องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 30 คน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

3. แบบวัดทักษะฟุตบอล มีค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ 0.80 ถึง 0.94 มีลักษณะ ดังนี้

3.1 แบบวัดทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นการทดสอบแปะลูกบอลกระทบฝาผนังอย่างต่อเนื่องด้วยเท้าขวาหรือเท้าซ้ายภายในเวลา 20 วินาที นับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้มากที่สุด

3.2 แบบวัดทักษะการส่งลูกด้วยหลังเท้า เป็นการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้ากระทบฝาผนังอย่างต่อเนื่องด้วยเท้าขวาหรือเท้าซ้ายภายในเวลา 20 วินาที นับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้มากที่สุด

3.3 แบบวัดทักษะความแม่นยำในการส่งลูกบอล เป็นการเตะลูกบอลด้วยเท้าขวาหรือเท้าซ้ายภายใต้ตรงเป้าหมายที่กำหนด คิดคะแนนจากจำนวนครั้งที่เข้าเป้าหมายและเวลาที่ใช้ในการเตะ 15 ครั้ง

3.4 แบบวัดทักษะการใช้เท้าส่งและรับบอลแบบคู่ เป็นการรับและส่งลูกบอลด้วยเท้าขวาหรือเท้าซ้ายไปยังคู่ทดสอบ นับจำนวนครั้งในการรับ-ส่งบอลที่ปฏิบัติได้มากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที

3.5 แบบวัดทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซกไป-กลับ เป็นการเลี้ยงบอลซิกแซก อ้อมกรวยไปและกลับระยะทาง 15 เมตร คิดเวลาที่ดีที่สุดเป็นวินาที

3.6 แบบวัดทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซกและตรง เป็นการเลี้ยงบอลซิกแซก อ้อมกรวยไปและกลับในทางตรง ระยะทาง 20 เมตร คิดเวลาที่ดีที่สุดเป็นวินาที

3.7 แบบวัดทักษะการยิงประตูฟุตบอลแบบอิสระ เป็นการยิงประตูฟุตบอลโดยใช้เท้าอย่างอิสระ คิดคะแนนตามเป้าหมายที่กำหนดในพื้นที่ประตูฟุตบอล ให้ยิงคนละ 10 ลูก

3.8 แบบวัดทักษะการยิงประตูฟุตบอลด้วยหลังเท้าตามจุดที่กำหนด เป็นการยิงประตูฟุตบอลโดยใช้หลังเท้า กำหนดจุดในการตั้งลูกฟุตบอล คิดคะแนนตามเป้าหมายที่กำหนดในพื้นที่ประตูฟุตบอล ให้ยิงคนละ 5 ลูก

ดำเนินการหาคุณภาพแบบวัดทักษะฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้ศึกษาร่างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง และความตรงตามเนื้อหาปรับปรุงแบบวัดทักษะฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษา ได้แก่ เพิ่มเติมคำอธิบายของการทดสอบ ควรมีภาพของรูปแบบการทดสอบ ควรมีแบบบันทึกการทดสอบ นำแบบวัดทักษะฟุตบอล ไปใช้ทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 โรงเรียนบ้านหันวิทยา องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 29 คน แล้วนำคะแนนที่ได้ในแต่ละแบบทดสอบมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

- แบบวัดทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีค่าความเชื่อมั่น .92

- แบบวัดทักษะการส่งลูกด้วยหลังเท้า มีค่าความเชื่อมั่น .80

- แบบวัดทักษะความแม่นยำในการส่งลูกบอล มีค่าความเชื่อมั่น .86

- แบบวัดทักษะการใช้เท้าส่งและรับบอลแบบคู่ มีค่าความเชื่อมั่น .89

- แบบวัดทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซก ไป-กลับ มีค่าความเชื่อมั่น .83

- แบบวัดทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซกและตรง มีค่าความเชื่อมั่น .92

- แบบวัดทักษะการยิงประตูฟุตบอลแบบอิสระ มีค่าความเชื่อมั่น .88

- แบบวัดทักษะการยิงประตูฟุตบอลด้วยหลังเท้าตามจุดที่กำหนด มีค่าความเชื่อมั่น .94

4. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล มีลักษณะเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ค่า p มีค่าตั้งแต่ 0.21- 0.72 และ ค่า r มีค่าตั้งแต่ 0.23-0.81 ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Lovett ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

5. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม (Item total Correlation) มีค่าตั้งแต่ 0.534 ถึง 0.846 และหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมสถานที่ในการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล การทดสอบทักษะการเล่นฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน เพื่อให้การดำเนินการทดลอง มีความปลอดภัย

2. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพ ทดสอบทักษะการเล่นฟุตบอล และทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนใช้แบบฝึก ระหว่างวันที่ 20 - 24 มิถุนายน 2559

3. ดำเนินการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลตามแบบฝึกทั้ง 30 แบบฝึก ประกอบด้วย

3.1 ดำเนินการใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล วันละ 1 แบบฝึก ในวันจันทร์ - วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.30 ถึง 16.30 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 30 ครั้ง เริ่มจัดกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 27 มิถุนายน 2559 ถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2559 ใช้เวลาในการทดลองวันละ 1 ชั่วโมง

3.2 ดำเนินการใช้แบบฝึกทักษะฟุตบอล วันละ 2 แบบฝึก ในวันจันทร์ - วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.30 ถึง 16.30 โดยใช้รูปแบบการฝึก 2 แบบฝึก ในเวลา 1 ชั่วโมง รวม 15 ครั้ง เริ่มจัดกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2559 ถึงวันที่ 2 กันยายน 2559 โดยดำเนินการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล ตามโปรแกรมการฝึก

4. หลังจากใช้แบบฝึกแล้ว ดำเนินการทดสอบความรู้และทดสอบทักษะการเล่นฟุตบอล พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อแบบฝึก ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน 2559

สรุปผลการศึกษา

1. ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพ E_1/E_2 เท่ากับ 84.04/84.83 แสดงให้เห็นว่า ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนการสอนโดยใช้ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ระหว่างการฝึกคิดเป็นร้อยละ 84.04 (E_1) และค่าประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนการสอนโดยใช้ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลหลังการฝึก คิดเป็นร้อยละ 84.83 (E_2) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะฟุตบอลก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ พบว่า หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีทักษะฟุตบอลทั้ง 8 ทักษะ สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยมีรายละเอียดผลการทดสอบ ดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยทักษะการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ มีค่าเท่ากับ 12.90 ครั้งต่อ 20 วินาที และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ แล้วมีค่าเฉลี่ย 16.80 ครั้งต่อ 20 วินาที

2.2 ค่าเฉลี่ยทักษะการส่งลูกด้วยหลังเท้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ มีค่าเท่ากับ 12.03 ครั้งต่อ 20 วินาที และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ แล้วมีค่าเฉลี่ย 15.07 ครั้งต่อ 20 วินาที

2.3 ค่าเฉลี่ยทักษะความแม่นยำในการส่งลูกบอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ มีค่าเท่ากับ 9.27 ครั้ง และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ แล้วมีค่าเฉลี่ย 13.30 ครั้ง (เต็ม 15 คะแนน)

2.4 ค่าเฉลี่ยทักษะการใช้เท้าส่งและรับบอลแบบคู่ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ มีค่าเท่ากับ 11.90 ครั้งต่อ 30 วินาที และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ แล้วมีค่าเฉลี่ย 15.40 ครั้งต่อ 30

2.5 ค่าเฉลี่ยทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ชิกแบก ไป-กลับ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ มีค่าเท่ากับ 13.52 วินาที และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้วมีค่าเฉลี่ย 11.05 วินาที

2.6 ค่าเฉลี่ยทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ชิกแบกและตรงของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ มีค่าเท่ากับ 14.53 วินาที และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้วมีค่าเฉลี่ย 11.40 วินาที

2.7 ค่าเฉลี่ยทักษะการยิงประตูฟุตบอลแบบอิสระของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะมีค่าเท่ากับ 12.53 คะแนน และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ แล้วมีค่าเฉลี่ย 17.43 คะแนน (เต็ม 30 คะแนน)

2.8 ค่าเฉลี่ยทักษะการยิงประตูฟุตบอลด้วยหลังเท้าตามจุดที่กำหนดของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะมีค่าเท่ากับ 7.30 คะแนน และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้วมีค่า

เฉลี่ย 11.70 คะแนน (เต็ม 15 คะแนน)

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะพบว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 15.50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.22 และหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้วทำคะแนนเฉลี่ยได้ 24.23 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.06 และจากการทดสอบทางสถิติ สรุปได้ว่า หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล สูงกว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ โดยภาพรวมเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมาก โดยรายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือนักเรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล รองลงมาคือ นักเรียนแสวงหาความรู้และวิธีการในการฝึกให้มีประสิทธิภาพ และ นักเรียนมีความสามัคคีในหมู่คณะ ตามลำดับ

อภิปรายผล

1. ผลการหาประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะฟุตบอล และเปรียบเทียบทักษะฟุตบอลของนักเรียนก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ

จากผลการศึกษาที่พบว่า ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพ E_1/E_2 เท่ากับ 84.04/84.83 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และยังพบว่า หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีทักษะฟุตบอลทั้ง 8 ทักษะ สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน 2) ทักษะการส่งลูกด้วยหลังเท้า 3) ทักษะความแม่นยำในการส่งลูกบอล 4) ทักษะการใช้เท้าส่งและรับบอลแบบคู่ 5) ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซก ไป-กลับ 6) ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซก และตรง 7) ทักษะการยิงประตูฟุตบอลแบบอิสระ 8) ทักษะการยิงประตูฟุตบอลด้วยหลังเท้าตามจุดที่กำหนด แสดงให้เห็นว่าชุดฝึกทักษะฟุตบอล ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น สามารถพัฒนาความสามารถของนักเรียนได้ เนื่องจากเป็นแบบฝึกที่ เน้นให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างแท้จริง นักเรียนเกิด

ความสนุกสนานกับการฝึกทักษะ เกิดการเรียนรู้จากรูปแบบการฝึกที่ถูกต้อง นอกจากนี้ในการฝึกแต่ละครั้งนั้น มีการฝึกตามขั้นตอนและหลักการฝึก ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึก การฝึกทักษะฟุตบอล จากทักษะพื้นฐานไปสู่การฝึกทักษะเฉพาะ และการคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับหลักการฝึกทักษะของ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2546) ที่ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการฝึกทักษะที่ถือว่าต้องประกอบด้วยขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกทักษะพื้นฐานและทักษะเฉพาะ

ชุดฝึกทักษะฟุตบอลที่ได้สร้างขึ้นนี้มีทั้งหมด 30 แบบฝึก ดำเนินการฝึก วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 45 วัน มีรูปแบบการฝึกจากทักษะที่ง่าย ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐาน ไปสู่ทักษะที่ยากขึ้น ทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงของทักษะฟุตบอลในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับหลักการฝึกสำหรับนักกีฬาที่กล่าวไว้โดย สุจินรัตน์ โกวิทย์ศิริกุล (2537) ที่กล่าวว่า ระยะเวลาในการฝึกแต่ละวันสำหรับนักกีฬาโดยทั่วไป ควรฝึก 1-2 ชั่วโมง และต้องคำนึงถึงความพร้อมของนักกีฬาเป็นสำคัญ ถ้าฝึกมากหรือนานเกินไปจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมหรือบาดเจ็บได้ และยังคงสอดคล้องกับแนวความคิดเกี่ยวกับระยะเวลาในการฝึกของ โรส (Ross, 1970 อ้างถึงใน วันชัย บุญรอด, 2538) ที่กล่าวว่า ระยะเวลาในการฝึกและความหนักเบาของกิจกรรม ช่วงของการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ และสอดคล้องกับ สุจินรัตน์ โกวิทย์ศิริกุล (2537) กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายจะต้องสร้างโปรแกรมให้ตรงจุดประสงค์ที่ต้องการจะสร้าง เช่น การสร้างโปรแกรมการฝึกความเร็ว หรือ โปรแกรมการสร้างทักษะก็จะเป็น โปรแกรมที่จะพัฒนาความสามารถทักษะนั้นได้จริงและประทุม ม่วงมี (2547) กล่าวไว้ว่า กีฬาแต่ละประเภทต้องการสมรรถภาพทางกาย มากน้อยแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนต้องเลือกสมรรถภาพทางกายให้ตรงกับความต้องการของกีฬาโดยยึดหลักการฝึกแบบหนักสลับเบา

นอกจากนี้ ทักษะฟุตบอลทั้ง 8 ด้านดังกล่าว เป็นผลมาจากการบูรณาการด้านเทคนิคของการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่ใช้กับลูกบอล ร่วมกับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่น เช่น ความแข็งแรง ความทนทานและความคล่องแคล่วว่องไวของกล้ามเนื้อ ขาและสะโพก และระบบหมุนเวียนโลหิตซึ่งสอดคล้อง กับ

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2546) ได้กล่าวไว้ว่า หลักการฝึกทักษะ (Skill) เป็นความสามารถในการกระทำการเคลื่อนไหวเฉพาะอย่างหรือหลาย ๆ อย่างร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และเรียบร้อย เป็นความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อที่ถูกต้องในเวลาที่ถูกต้องโดยการใช้แรงที่จำเป็นเพื่อที่จะเคลื่อนไหวตามความต้องการตามลำดับเวลาและจังหวะที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกซ้อมที่มีการกำหนดความหนักเบาที่เหมาะสมจะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวและระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น” และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่กล่าวไว้ว่า นักกีฬาผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาออกมาได้ดีมีคุณภาพเนื่องจากการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ระบบและอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายปฏิบัติงานได้ดีมีประสิทธิภาพทั้งระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจระบบประสาทระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายและระบบต่อมไร้ท่อซึ่งระบบต่าง ๆ เหล่านี้ทำงานประสานกันอย่างกลมกลืน

นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ได้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภาณุมาศ หอมกลิ่น (2559:87) ที่ได้พัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมที่เน้นทักษะปฏิบัติ เรื่องทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 18 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนบ้านขี้เหล็ก อำเภอปทุมรัตน์ จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พื้นฐานการเล่นฟุตบอล โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะปฏิบัติมีประสิทธิภาพเท่ากับ 75.22/74.72 นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลมีคะแนนเฉลี่ยทักษะปฏิบัติการเล่นฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 74.72 และนักเรียนที่มีคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไปจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 77.78 ของนักเรียนทั้งหมด 18 คน และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะปฏิบัติด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับผลการศึกษาของราชิต ศักดิ์วิเศษ (2556 : 27) ที่ได้ดำเนินการศึกษาประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เปรียบ

เทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนบ้านนาอ้อย จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.80/85.33 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ความพึงพอใจของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 อยู่ในมากที่สุดและยังยิ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิชาญ เท็ดพานิชย์ (2559) ได้สร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมที่เน้นทักษะ ปฏิบัติ เรื่องทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอล กลุ่มเป้าหมายคือ นักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบฝึกเกี่ยวกับทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจำนวน 4 แบบฝึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยห่าร้อยละของจำนวนนักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์ ผลการวิจัย พบว่า ทักษะที่ 1 การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในแบบกระแทบผนัง ทักษะที่ 2 การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน แบบสลับแถว ทักษะที่ 3 การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในแบบ 6 จุดสลับที่ และ ทักษะที่ 4 การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในแบบเคลื่อนที่ พบว่านักเรียนที่ปฏิบัติผ่านเกณฑ์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และไม่พบผู้ปฏิบัติไม่ผ่านเกณฑ์

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล

จากผลการศึกษาที่พบว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 15.50 คะแนน หลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้ว ทำคะแนนเฉลี่ยได้ 24.23 คะแนน และจากการทดสอบทางสถิติ สรุปได้ว่า หลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ เป็นผลเนื่องมาจาก ในขณะที่ผู้ศึกษาฝึกทักษะตามแบบฝึกแต่ละแบบฝึกนั้น ได้สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมา กติกา เทคนิคการเล่น ความสำคัญของสมรรถภาพของ

ร่างกาย ความสำคัญของการ อบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ การได้ฟังบ่อย ๆ และได้ฝึกปฏิบัติจริง ทำให้สามารถจดจำความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล ส่งผลให้คะแนนจากการทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลสูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐพล คำแหง (2559) ที่ได้ดำเนินการศึกษาและพัฒนาทักษะความสามารถในการยิงประตูด้วยหัวรองเท้าของ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 และเปรียบเทียบผลการฝึกการยิงประตู ด้วยหัวรองเท้าระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สถาบัน การพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร จำนวน 30 คน โดยเลือก ตามความสมัครใจของนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลเป็น แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน แบบ ทดสอบทักษะและแบบประเมินคุณภาพแบบฝึกทักษะกีฬา ฟุตบอล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยง เบนมาตรฐาน และค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียน มีความสามารถในการยิงประตูด้วยหัวรองเท้าโดยเท่ากับ 19.66 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 98.33 2) การพัฒนาทักษะ การยิงประตูด้วยหัวรองเท้ามีความก้าวหน้า เท่ากับ 3 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 15 และ 3) ผลการเปรียบเทียบ ทักษะการยิงประตูด้วยหัวรองเท้าทดสอบก่อนฝึก โดยเฉลี่ย เท่ากับ 15.66 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.08 ทดสอบหลังฝึก โดยเฉลี่ย เท่ากับ 19.66 คะแนน ส่วนเบี่ยง เบนมาตรฐาน เท่ากับ .57 สรุปว่าคะแนนผลการทดสอบ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของราชิต ศักดิ์วิเศษ (2556 : 27) ที่ได้ดำเนินการศึกษาประสิทธิภาพของชุดฝึก ทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เปรียบ เทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ ศึกษาความพึงพอใจของ นักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียน บ้านนาน้อย จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดฝึก ทักษะกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.80/85.33 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ประวิทย์ นิสังรัมย์ (2550) ที่ได้จัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล สำหรับ

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 21 แบบฝึก พบว่า ผล สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนจากการทดสอบความรู้ พื้นฐานกีฬาฟุตบอล หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัย ของ วิชาญ เทตพาณิชย์ (2559) ที่ได้สร้างแบบฝึกเพื่อ พัฒนาทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในของ นักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดการกิจกรรม การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมที่เน้นทักษะ ปฏิบัติ เรื่องทักษะ พื้นฐานการเล่นฟุตบอล กลุ่มเป้าหมายคือ นักกีฬาฟุตบอล วิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบฝึก เกี่ยวกับทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจำนวน 4 แบบฝึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละของจำนวนนักกีฬา ที่ผ่านเกณฑ์ ผลการวิจัย พบว่า ทักษะที่ 1 การส่งลูก ฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในแบบกระแทก ทักษะที่ 2 การ ส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน แบบสลับแถว ทักษะที่ 3 การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในแบบ 6 จุด สลับที่ และ ทักษะที่ 4 การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในแบบ เคลื่อนที่ พบว่านักเรียนที่ปฏิบัติผ่านเกณฑ์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และไม่พบผู้ปฏิบัติไม่ผ่านเกณฑ์

3. ความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ ชุดฝึกทักษะ

จากผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนบ้านหันวิทยา มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อ การจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะโดยรวมเท่ากับ 4.41 ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความพึงพอใจ ที่ดีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ จากชุดฝึกที่ ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ซึ่งเป็นชุดฝึกที่มีลักษณะแปลกใหม่ มีความ หลากหลายของการฝึก ทำให้นักเรียนฝึกทักษะจากการได้ เล่น และเกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะที่ได้กำหนด ไว้ในแต่ละชุดฝึก ส่งผลให้นักเรียนได้รับความรู้ และพัฒนา ทักษะฟุตบอลด้านต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่ร่วม กันฝึกทักษะฟุตบอลในแต่ละวันนั้น นักเรียนจะมีการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ก่อให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม เพื่อน มีความขยัน มุ่งมั่น อดทน และตั้งใจในการฝึกซ้อม แม้ว่าการเล่นในแต่ละแบบฝึกต้องใช้พลังกายพลังใจในการ ฝึกมากพอสมควร ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัย ของ ราชิต ศักดิ์วิเศษ (2556 : 27) ที่ได้ดำเนินการศึกษา ประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่มสาระ

การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.80/85.33 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ความพึงพอใจของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากการฝึกที่ใช้ระยะเวลา 9 สัปดาห์ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ จะเห็นได้จากการช่วยกันเก็บอุปกรณ์การฝึก เป็นการฝึกความมีวินัยเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนทุกคนเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ชื่นชมกับความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเกิดคุณค่า พัฒนาทักษะและความรู้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลพร้อมที่จะนำไปเผยแพร่สู่บุคคลอื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากกระบวนการดำเนินงาน และผลการศึกษาในครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาอันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาหรือผู้สนใจ เพื่อนำรูปแบบไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการเรียนการสอนและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- จิรกรณีย์ ศิริประเสริฐ. (2543). **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์, กัญญา ปาละวิวัฒน์. (2546). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐพล คำแหง. (2559). **การพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล (การยิงประตูด้วยหัวรองเท้า)** คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชุมพร.
- ประทุม ม่วงมี. (2547). **รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน.
- ประวิทย์ นิสงรัมย์. (2550). **รายงานการจัดการเรียนการรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา)สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1.**

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 ครูผู้สอนสามารถนำชุดฝึกทักษะฟุตบอล แบบวัดทักษะฟุตบอลที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ได้ โดยจัดตารางการฝึกทักษะให้เหมาะสม

1.2 เมื่อต้องการนำชุดฝึกทักษะไปใช้ สามารถปรับปรุงหรือดัดแปลงรูปแบบการฝึกให้แปลกใหม่ ให้มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อให้เด็กเกิดความสนใจ และกระตือรือร้นในการฝึก

1.3 ควรมีการสอดแทรกเกมการแข่งขันเข้ามาในแต่ละแบบฝึกเพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนาน และเรียนรู้ทักษะจากการเล่น

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1.1 ควรมีการสร้างชุดฝึกทักษะฟุตบอล พร้อมทั้ง ฝึกระบบการเล่น เทคนิคการรุกและรับแบบต่าง ๆ เพื่อใช้ในการแข่งขันจริงได้

1.2 ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดฝึกทักษะฟุตบอลกับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ โดยใช้กระบวนการวิจัย และการฝึกทักษะที่หลากหลาย เช่น การเล่นเกมระบบทีม

1.3 ควรมีการพัฒนา รูปแบบการฝึกทักษะฟุตบอลที่มีความเหมาะสมกับเพศหญิง

- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). **สตรีวิทยาออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภาณุมาศ หอมกลิ่น. (2559) **การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะปฏิบัติ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- รัศมี จินตมัยและคณะ. (2547). **กติกาการตัดสินฟุตบอล**. กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนาการศึกษาและ
นันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ราชิต ศักดิ์วิเศษ (2556). **การพัฒนาชุดฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม ; (3) 2 : พฤษภาคม - สิงหาคม .
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). **หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วันชัย บุญรอด. (2538). **การพัฒนาโปรแกรมการฝึกกรีฑาด้วยการเสริมวิธีการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและไอโซโทนิค.
วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- วิชาญ เท็ดพานิชย์. (2559). **แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ของนักกีฬาฟุตบอล
วิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ จังหวัดเชียงใหม่**. ศึกษาศาสตรบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา
เชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจินรัตน์ โกวิทศิริกุล. (2537). **เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกลและการกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความเร็ว
ที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดไกล**. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
-