



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์  
ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

โดย

สมบัติ เกตุสม

วิทยา พาสุกรี

สนับสนุนงบประมาณโดย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ประจำปีงบประมาณ 2561

Physical Education Activities Based on the Simpsons and  
Harrow Concepts Affecting the Development of Practical  
Skills of Students of Rajamangala University of  
Technology Rattanakosin

By

Sombut Ketsom

Vitaya Pasukree

Granted by

Rajamangala University of Technology Rattanakosin

Fiscal year 2018

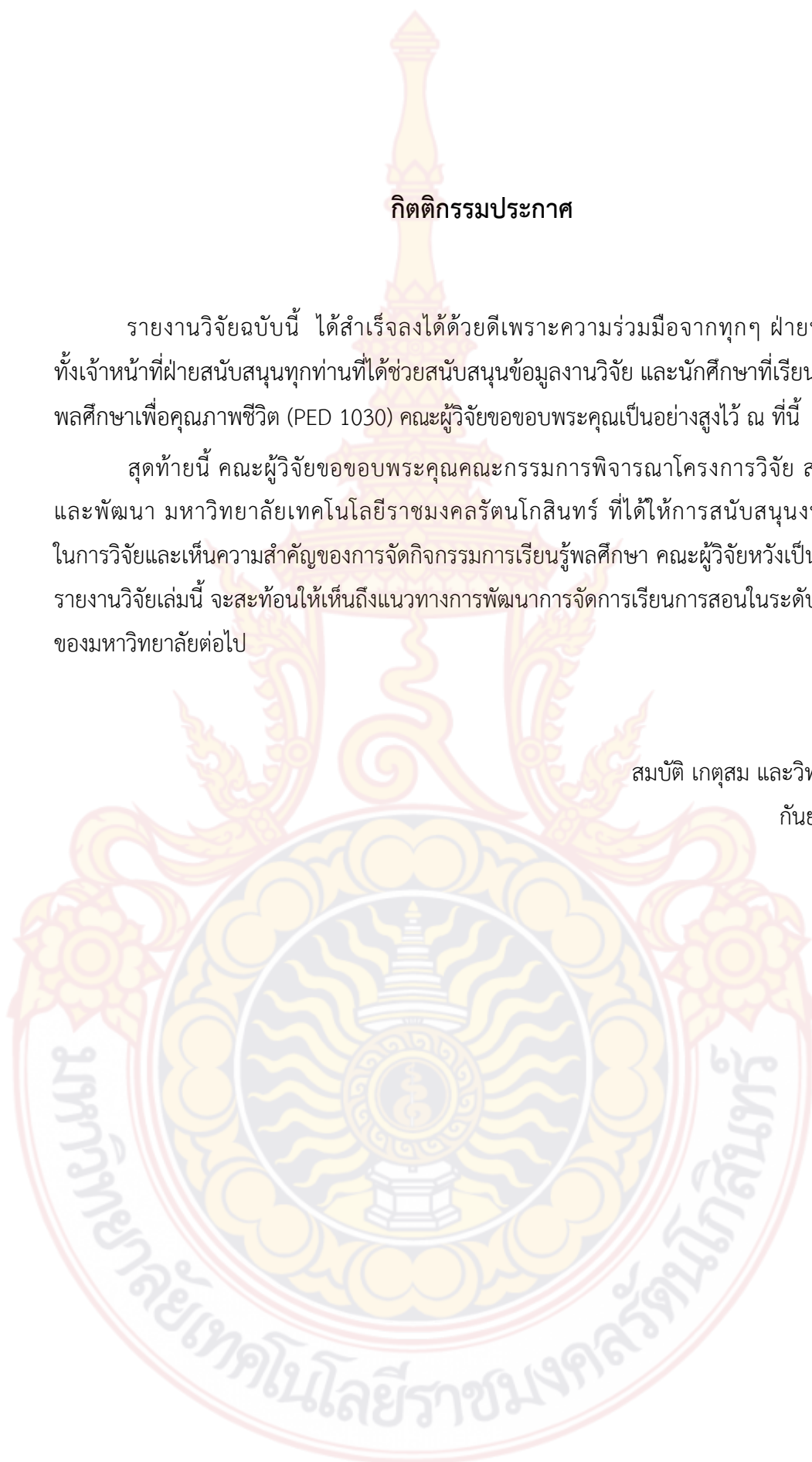
## กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้ ได้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะความร่วมมือจากทุกๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายสนับสนุนทุกท่านที่ได้ช่วยสนับสนุนข้อมูลงานวิจัย และนักศึกษาที่เรียนในรายวิชา พลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED 1030) คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะกรรมการพิจารณาโครงการวิจัย สถาบันวิจัย และพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณ ในการวิจัยและเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานวิจัยเล่มนี้ จะสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ของมหาวิทยาลัยต่อไป

สมบัติ เกตุสม และวิทยา พาสุกกรี

กันยายน 2561



## บทคัดย่อ

- รหัสโครงการ : LEARN-02/2561
- ชื่อโครงการ : การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
- ชื่อผู้วิจัย : ดร.สมบัติ เกตุสม และ ผศ.วิทยา พาสุกรี

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 25 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบวัดความสามารถในทักษะปฏิบัติ และ 2) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความสามารถทักษะปฏิบัติก่อนเรียนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติ โดยทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired-Samples t-test) วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนหลังเรียนของผู้เรียนแต่ละกลุ่มแยกตามเพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ระบบการศึกษา และที่ตั้งสถานศึกษาที่จบมา โดยใช้ค่าสถิติแบบ (Independent-Samples t-test) และ (One-way-Anova)

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์มีความสามารถในทักษะปฏิบัติกีฬาแบบมินตันหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความแตกต่างระหว่างเพศ เกรดเฉลี่ยสะสม และที่ตั้งสถานศึกษาที่จบมา ไม่ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างกับระบบการศึกษา (การศึกษานอกระบบ) ที่ส่งผลต่อทักษะปฏิบัติ

คำสำคัญ : กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา, ทักษะปฏิบัติของนักศึกษา

E-mail Address : Sombut.ket@rmutr.ac.th

ระยะเวลาโครงการ : ตุลาคม 2560 – กันยายน 2561

## Abstract

**Code of project** : LEARN-02/2561  
**Project name** : Physical Education Activities Based on the Simpsons and Harrow Concepts Affecting the Development of Practical Skills of Students of Rajamangala University of Technology Rattanakosin  
**Researcher name** : Dr.Sombut ketsom and Asst. Vitaya Pasukree

The purposes of this study were to study the effect of physical education activities based on the Simpsons and Harrow concepts affecting the development of practical skills of students of Rajamangala University of Technology Rattanakosin. The sample in this study as selected by purposive sampling were 25 students of Japanese language subjects who were enrolled in first semester of academic year 2018

The instruments used in this study were : 1) the skill ability assessment form and 2) the lesson plan for organizing physical education learning activities based on the Simpsons and Harrow concepts. All collected data were analyzed with descriptive and inferential statistics (i.e., mean, standard deviation, t-test and one-way-Anova )

The research found that, after learning through the lesson plan for organizing physical education learning activities based on the Simpsons and Harrow concepts. The students have higher development of practical skills badminton than before learning with statistically significant level at .05. no statistically significant level difference between sex, GPA, location of the graduating school, Which is different from the education system (Non-formal education) that affect practical skills

**Keyword** : Physical Education Activities, Practical Skills of Students

---

**E-mail Address** : [Sombut.ket@rmutr.ac.th](mailto:Sombut.ket@rmutr.ac.th)  
**Period of project** : October 2017 – September 2018

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
<b>บทที่ 1      บทนำ</b>	<b>1</b>
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์การวิจัย	2
3. คำถามวิจัย	2
4. กรอบแนวคิดการวิจัย	2
5. ขอบเขตการวิจัย	3
6. นิยามศัพท์	3
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
<b>บทที่ 2      ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>4</b>
1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย	4
2. การฝึกทักษะกีฬาแบดมินตัน	9
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	47
<b>บทที่ 3      ระเบียบวิธีการวิจัย</b>	<b>50</b>
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	54
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	54

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัยและผลการวิเคราะห์</b>	<b>55</b>
1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา	55
2. ความสามารถในทักษะปฏิบัติ	56
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	<b>65</b>
1. สรุปผลการวิจัย	65
2. อภิปรายผล	66
3. ข้อเสนอแนะ	71
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>72</b>
<b>ภาคผนวก ก ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย</b>	<b>76</b>
<b>ภาคผนวก ข แบบวัดความสามารถทักษะปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน</b>	<b>78</b>
<b>ภาคผนวก ค แผนกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์</b>	<b>81</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>85</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์	51
2	แสดงโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน	53
3	สรุปวิธีการดำเนินกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล	54
4	สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา (อ้างอิงจากฐานข้อมูลงานทะเบียน)	55
5	คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์	57
6	ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์	59
7	ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเพศ	60
8.	ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเกรดเฉลี่ยสะสม	61
9	ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามระบบการศึกษา	61
10	ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามที่ตั้งสถานศึกษา	62



สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย	2
2	แสดงการจับไม้แบดมินตันหน้ามือและหลังมือ	10
3	แสดงการตักลูกขนไก่จากพื้นทางด้านข้าง	12
4	แสดงตำแหน่งของมือและแร็กเกตขณะลูกขนไก่กระทบแร็กเกตในการส่งลูก	15
5	แสดงการจับลูกขนไก่แบบทำมือเป็นรูปถ้วย	16
6	แสดงการจับลูกขนไก่แบบปากคีบ	16
7	แสดงการส่งลูกด้านหน้ามือ	17
8	แสดงการส่งลูกด้านหลังมือ	18
9	แสดงจังหวะการตีลูกโด่งหน้ามือเหนือศีรษะ	20
10	แสดงการตีลูกหยอดด้านหน้ามือหน้าตาข่าย	21
11	แสดงการตีลูกหยอดด้านหลังมือหน้าตาข่าย	22
12	แสดงการล่นลูกจัดหลังมือในการเล่นประเภทคู่ผสม	24
13	แสดงการตีลูกตาดด้านหลังมือในการเล่นประเภทคู่ชาย	26
14	แสดงการตบอ้อมศีรษะ	27
15	แสดงการกระโดดตบลูก	28
16	แสดงการเตรียมพร้อมรับลูกตบ	30
17	แสดงการตีลูกแย็บหลังมือ	31
18	แสดงการเล่นประเภทเดี่ยวหญิง	33
19	แสดงการเล่นแบดมินตันประเภทคู่	39
20	แสดงการยืนแบบหน้า-หลัง และแบบแบ่งสนาม	40
21	แสดงการตีลูกแย็บหน้าตาข่าย	42

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้ และมีพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วม และลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ได้อัญเชิญมาตอนหนึ่งว่า “...การกีฬานั้นนับเป็นอุปกรณ์การศึกษาที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการกล่อมเกลาให้เด็กมีจิตใจอดทน กล้าหาญ รู้แพ้ชนะ ปลูกฝังพลานามัยให้แข็งแรง เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้มีสมรรถภาพ ทั้งในทางจิตใจและร่างกาย เป็นผลสืบเนื่องไปถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ...” และอีกตอนหนึ่งพระองค์ทรงตรัสว่า “...การกีฬานั้นสำคัญมากนอกจากจะทำให้นักเรียนและประชาชนมีกำลังร่างกายและอนามัยดีแล้ว ยังช่วยฝึกจิตใจให้รู้จักหน้าที่ มีความสามัคคีในหมู่คณะ ทั้งฝึกให้เกิดความกล้าหาญอดทน รู้แพ้รู้ชนะ...มีความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้แพ้ มีจิตใจเป็นนักกีฬาโดยแท้จริง...” และนอกจากนี้แล้วพระองค์ยังได้ทรงย้ำเพิ่มเติมว่า “...การกีฬานี้เป็นสิ่งที่ถือว่าเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะสำหรับเยาวชน และมีใช้เยาวชนเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์สำหรับทุกคน ทำให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีวินัยเข้มแข็ง...” (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548: 1-2)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เป็นสถาบันที่เน้นการผลิตบัณฑิตเฉพาะทางหรือกลุ่มสาขาวิชา ที่เน้นระดับปริญญาตรี โดยภารกิจหลักที่มหาวิทยาลัยจะต้องปฏิบัติมี 4 ประการ คือ การผลิตบัณฑิต การวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ซึ่งการดำเนินการตามภารกิจทั้ง 4 ประการดังกล่าว มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยคุณภาพบัณฑิตต้องเป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TQF) โดยครอบคลุมอย่างน้อย 5 ด้าน คือ 1) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

กลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ เป็นส่วนหนึ่งของหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ที่จัดให้มีการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาทุกคณะที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อพัฒนานักศึกษาให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TQF) ทั้ง 5 ด้าน

โดยเฉพาะในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) ที่มุ่งให้ความรู้และทักษะทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ฝึกการจัดการกิจกรรมทางกายและกีฬาที่ปลอดภัย วิจัย กฎ กติกา มารยาท และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาให้กับผู้เรียน จากการศึกษาสภาพปัญหาในการเรียนการสอน ที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในเทอมที่ผ่านมา พบว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาที่ผ่านมายังไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายรายวิชาที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะในด้านความรู้และทักษะการปฏิบัติของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนบางส่วนยังไม่มีพื้นฐานความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงไม่สามารถนำความรู้จากผู้สอนมาใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริง ส่งผลให้การจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษายังไม่สอดคล้องกับพื้นฐานความสามารถของผู้เรียน จึงส่งผลให้ผู้เรียนขาดความสนใจ ขาดความมั่นใจในการฝึกทักษะปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่พัฒนากระบวนการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเน้นที่การสร้างองค์ความรู้นำไปสู่การปฏิบัติทักษะตามแนวคิดของซิมป์สัน (Simpson, 1972) และแฮร์โรว์ (Harrow, 1972: 96-99) ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TOF) และผู้เรียนสามารถนำทักษะปฏิบัติที่ได้ในการเรียน ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามหลักการ ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายรายวิชาที่ตั้งไว้

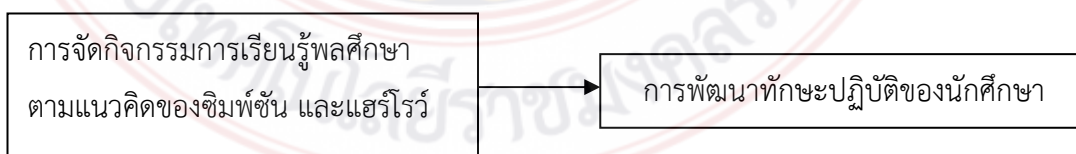
## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

## 3. คำถามการวิจัย

การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ได้หรือไม่

## 4. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## 5. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ผู้วิจัยได้มีการศึกษาในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) เฉพาะพื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ ซึ่งได้มีการสอนในรายวิชาดังกล่าว ในปีการศึกษาที่ 1/2561 โดยจะมีการศึกษาในแผนการฝึกทักษะปฏิบัติในกีฬาแบดมินตัน

## 6. นิยามศัพท์

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การดำเนินการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ซึ่งจะเน้นที่กิจกรรมเป็นสื่อ ที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เกิดการพัฒนาตนเอง โดยผู้เรียนได้มีส่วนร่วมด้วยการลงมือปฏิบัติ และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของรายวิชา มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยวิธีต่างๆ อย่างหลากหลาย

แนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ หมายถึง การจัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือทำงานที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวหรือการประสานงานของกล้ามเนื้อทั้งหลายได้อย่างดี มีความถูกต้อง และมีความชำนาญ ซึ่งขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติ โดยเริ่มจากระดับที่ซับซ้อนน้อยไปจนถึงระดับที่มีความซับซ้อนมาก

ทักษะปฏิบัติ หมายถึง การแสดงความสามารถในการปฏิบัติตามรูปแบบทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตันขั้นพื้นฐานตามที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ที่มีความสามารถทางด้านทักษะปฏิบัติที่แตกต่างกัน มีการพัฒนาทักษะปฏิบัติของตนเองได้ดีขึ้น และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายรายวิชาที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นผลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของ ซิมพ์สัน และแฮร์โรว์

2. มหาวิทยาลัยสามารถนำผลการวิจัยไปขยายผลในการปรับปรุงและพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาทั้ง 4 พื้นที่ ประกอบไปด้วย พื้นที่บึงพิตรพิมุข จักรวรรดิ พื้นที่ศาลายา วิทยาเขตวังไกลกังวล และวิทยาลัยเพาะช่าง ทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านวัสดุอุปกรณ์ทางการกีฬา ด้านสถานที่ฝึกปฏิบัติ (โรงยิม) ด้านการบริหารจัดการ และด้านการส่งเสริมสนับสนุน เป็นต้น

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (Psycho-Moter Domain)
  - 1.1 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สันและแฮร์โรว์
  - 1.2 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของเดฟ
  - 1.3 รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติตามทักษะ
2. การฝึกทักษะกีฬาแบดมินตัน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

#### 1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (Psycho-Moter Domain)

รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติ การกระทำ หรือการแสดงออกต่างๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลักการ วิธีการ ที่แตกต่างไปจากการพัฒนาทางด้านจิตพิสัยหรือพุทธิพิสัย รูปแบบที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านนี้ ที่สำคัญๆ มีอยู่ 3 รูปแบบ ดังนี้

- 1.1 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของและแฮร์โรว์. (ทศนา เขมมณี, 2558)  
ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ

ซิมป์สัน (Simpson, 1972) กล่าวว่า ทักษะเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางกายของผู้เรียน เป็นความสามารถในการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกาย ในการทำงานที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อหลายๆ ส่วน การทำงานดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากการสั่งงานของสมอง ซึ่งต้องมีปฏิสัมพันธ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทักษะปฏิบัตินี้สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งการได้รับการฝึกฝนที่ดีแล้ว จะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว ความเชี่ยวชาญ

ชำนาญการ และความคงทน ผลของพฤติกรรมหรือการกระทำสามารถสังเกตได้จากความเร็ว ความแม่นยำ ความแรงหรือความราบรื่นในการจัดการ

ข. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือทำงานที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวหรือการประสานงานของกล้ามเนื้อทั้งหลายได้อย่างดี มีความถูกต้อง และมีความชำนาญ

ค. กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

1. ขั้นการรับรู้ (Perception) เป็นขั้นการให้ผู้เรียนรับรู้ในสิ่งที่จะทำ โดยการให้ผู้เรียนสังเกตการณ์ทำงานนั้นอย่างตั้งใจ

2. ขั้นการเตรียมความพร้อม (Readiness) เป็นขั้นการปรับตัวให้พร้อมเพื่อการทำงานหรือแสดงพฤติกรรมนั้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยการปรับตัวให้พร้อมที่จะทำการเคลื่อนไหวหรือแสดงทักษะนั้น ๆ และมีจิตใจและสภาวะอารมณ์ที่ดีต่อการที่จะทำหรือแสดงทักษะนั้น ๆ

3. ขั้นการสนองตอบภายใต้การควบคุม (Guided Response) เป็นขั้นที่ให้โอกาสแก่ผู้เรียนในการตอบสนองต่อสิ่งที่รับรู้ ซึ่งอาจใช้วิธีการให้ผู้เรียนเลียนแบบการกระทำ หรือการแสดงทักษะนั้น หรืออาจใช้วิธีการให้ผู้เรียนลองผิดลองถูก (Trial and Error) จนกระทั่งสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง

4. ขั้นการให้ลงมือกระทำ (Mechanism) จนกลายเป็นกลไกที่สามารถกระทำตัวเองเป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ และเกิดความเชื่อมั่นในการทำสิ่งนั้น ๆ

5. ขั้นการกระทำอย่างชำนาญ (Complex Overt Response) เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการกระทำนั้น ๆ จนผู้เรียนสามารถทำได้อย่างคล่องแคล่ว ชำนาญเป็นไปโดยอัตโนมัติ และด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

6. ขั้นการปรับปรุง/ประยุกต์ใช้ (Adaptation) เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติของตนให้ดียิ่งขึ้น และประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนได้รับการพัฒนาในสถานการณ์ต่าง ๆ

7. ขั้นการคิดริเริ่ม (Origination) เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างชำนาญ และสามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลายแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเกิดความคิดใหม่ ๆ ในการกระทำหรือปรับการกระทำนั้นให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

ง. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะสามารถกระทำหรือแสดงออกอย่างคล่องแคล่ว ชำนาญ ในสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และความอดทนให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนด้วย

แฮร์โรว์ (Harrow. 1972: 96-99) ยังได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติ โดยเริ่มจากระดับที่ซับซ้อนน้อยไปจนถึงระดับที่มีความซับซ้อนมาก ซึ่งกระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบมีทั้งหมด 5 ขั้น คือ

1. ขั้นการเลียนแบบ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสังเกตการณ์กระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ซึ่งผู้เรียนย่อมจะรับรู้หรือสังเกตเห็นรายละเอียดต่าง ๆ ได้ไม่ครบถ้วน แต่อย่างน้อยผู้เรียนจะสามารถบอกได้ว่าขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง

2. ขั้นการลงมือกระทำตามคำสั่ง เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนรู้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่างให้เห็น ผู้เรียนอาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอน หรือทำตามคำสั่งที่ผู้สอนเขียนไว้ในคู่มือก็ได้ การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์ แต่อย่างน้อยผู้เรียนก็ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำ และค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น

3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ (Precision) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำทางการกระทำ การกระทำที่ถูกต้องแม่นยำตรง พอดี สมบูรณ์แบบ เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องสามารถทำได้ในขั้นนี้

4. ขั้นการแสดงออก (Articulation) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกฝนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ถูกต้องสมบูรณ์แบบอย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และด้วยความมั่นใจ

5. ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ (Naturalization) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถกระทำสิ่งนั้น ๆ อย่างสบาย เป็นไปอย่างอัตโนมัติ โดยไม่รู้สึกรว่าต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อย ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย

1.2 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของเดฟ (ทีศนา แชนมณี, 2558)

ก. ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ

เดฟ (Dave, 1967: 96-99) ได้จัดอันดับของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติไว้ 5 ขั้น ได้แก่ การเลียนแบบ การลงมือกระทำตามคำสั่ง การกระทำอย่างถูกต้องแม่นยำ การแสดงออกและการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ

ข. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบนี้มุ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสามารถทางด้านทักษะปฏิบัติต่างๆ กล่าวคือ ผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำอย่างถูกต้องแม่นยำ และชำนาญ

ค. กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

1. ขั้นการเรียนรู้แบบ (Imitation) เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสังเกตการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ ซึ่งผู้เรียนย่อมจะรับรู้หรือสังเกตเห็นรายละเอียดต่างๆ ได้ไม่ครบถ้วน แต่อย่างน้อยผู้เรียนสามารถบอกได้ว่า ขั้นตอนหลักของการกระทำนั้นๆ มีอะไรบ้าง

2. ขั้นลงมือกระทำตามคำสั่ง (Manipulation) เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนรู้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือกระทำโดยไม่มีแบบอย่างให้เห็น ผู้เรียนอาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอน หรือทำตามคำสั่งที่ผู้สอนเขียนไว้ในคู่มือก็ได้ การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์แต่อย่างน้อยผู้เรียนก็ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำ การค้นพบปัญหาต่างๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น

3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องแม่นยำ (Precision) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำทางการกระทำ การกระทำที่ถูกต้องแม่นยำตรง พอดี สมบูรณ์แบบ เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องสามารถทำได้ในขั้นนี้

4. ขั้นการแสดงออก (Articulation) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนฝึกฝนการปรับ/ประยุกต์ทักษะที่ได้เรียนรู้มา ในสถานการณ์ใหม่ๆ ซึ่งผู้เรียนอาจต้องผสมผสานทักษะหลายๆ ทักษะในการกระทำ

5. ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ (Naturalization) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างสบาย ๆ เป็นไปอย่างอัตโนมัติ โดยไม่รู้สึกรว่าต้องใช้ความพยายามพิเศษ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อยๆ ในสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย

ง. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะปฏิบัติ จนสามารถกระทำได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์

1.3 รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติตามทักษะ (ทศนา แชนมณี, 2558)

ก. ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ

รูปแบบนี้เกิดจากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะปฏิบัติที่ว่า ทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อยๆ จำนวนมาก การฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อยๆ ให้ได้ก่อน แล้วค่อยเชื่อมโยงกันเป็นทักษะใหญ่ จะช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะได้ดีและรวดเร็วขึ้น

ข. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบนี้มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะที่ประกอบด้วยทักษะย่อยจำนวนมาก

ค. กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

1. ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยการสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ ทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนได้ดูนั้น จะต้องเป็นการกระทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ช้าหรือเร็วเกิน



ปกติ ก่อนการสาธิต ครูควรให้คำแนะนำแก่ผู้เรียนในการสังเกต ควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต

2. ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อยๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำเป็นส่วนย่อยๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปที่ละส่วนอย่างช้าๆ

3. ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะและช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้ เมื่อได้แล้ว ผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไป และให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนทำได้ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบทุกส่วน

4. ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้น ทำได้รวดเร็วขึ้น ทำได้ง่ายขึ้น หรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น

5. ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อยๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ และฝึกปฏิบัติหลายๆ ครั้งจนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

ง. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ

## 2. การฝึกทักษะกีฬาแบดมินตัน

แบดมินตันเป็นกีฬาอดิธชนิดหนึ่ง เนื่องจากไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายมากนักที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็นกีฬาที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพทางกาย และยังเป็นชนิดกีฬาต้นๆ ที่ผู้ปกครองให้การสนับสนุน ให้เด็กและเยาวชนเลือกเล่นเพื่อก้าวไปสู่กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ทักษะเบื้องต้นหรือทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตันมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้เล่นที่ต้องการจะพัฒนาการเล่นของตนเองเพื่อให้เล่นได้ดี ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเพื่อสุขภาพหรือการเล่นเพื่อการแข่งขันก็ตาม จำเป็นมากที่ต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ เพราะทักษะเบื้องต้นจะเป็นพื้นฐานในการเล่นให้เกิดความแม่นยำและแน่นอน ทักษะเบื้องต้น ได้แก่ ท่าทางการยืน การถ่ายน้ำหนัก การจับไม้ การใช้ข้อมือ การเหวี่ยงแขน การส่งลูก การตีลูกในลักษณะต่างๆ เป็นต้น

### การจับไม้

ในการจับไม้ ต้องพยายามจับไม้ให้คล่องเหมาะมือ ให้มีความคล่องแคล่วในการตีลูกให้ได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ ในการจับไม้ที่ดีนั้น แรกเกิดต้องตั้งฉากกับพื้นในลักษณะตะแคง จับที่ด้ามบริเวณที่มีผ้าหรือหนัง การจับไม้ไม่ควรจับแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้นิ้วมือออกแรงไปโดยเปล่าประโยชน์ การจับไม้แรกเกิดที่ถูกต้องวิธีเรียกว่าการจับแบบ วี - เชพ (V - Shape) คือ ใช้มือซ้ายจับแรกเกิด แล้วหันบิดสันไม้ให้ตรงกับแสบกหน้า ยื่นมือขวาไปข้างหน้าในแบบเช็คแฮนด์แล้วใช้ฝ่ามือจับด้ามไม้ งามมือระหว่างหัวแม่มือกับนิ้วชี้ จะเป็นรูปตัว V ซึ่งจะตีลูกได้หลายๆ แบบ ทั้งหน้ามือ หลังมือ และอื่นๆ อย่างจับไม้แบบหน้าเดียว หรือกำแน่นเหมือนจับช้อน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงการจับไม้แบดมินตัน หน้ามือ และ หลังมือ

ที่มา : <https://pantip.com/topic/32696807>

การบังคับแร็กเกต

เมื่อจับแร็กเกตมั่นคงดีแล้ว ลองหัดเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า ข้างหลัง ซ้าย และขวา หัดใช้ข้อมือพร้อมๆ กันไปด้วย จะเห็นว่าแรงที่มานั้นจะมาจากแรงเหวี่ยงของแขนแรงวัดของข้อมือ การเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า การตีลูกชนไก่ การฝึกตีลูกขึ้นต้นให้หัดตีลมไปก่อน ความมุ่งหมายก็เพื่อฝึกการใช้ข้อมือเพราะแบดมินตันเป็นกีฬาที่ใช้ข้อมือ ขณะเดียวกันต้องหัดฟุตเวิร์ค เพื่อฝึกความว่องไวของเท้า วิธีฝึกโดยให้ยืนอยู่กึ่งกลางสนามแล้วเคลื่อนที่โดยการสไลด์ไปทางซ้าย ขวา ข้างหน้า และถอยหลังสลับกันไป ขณะสไลด์ให้ฝึกเหวี่ยงแร็กเกตตามไปด้วย บางครั้งทำท่าคล้ายกับการวิ่งเข้าไปรับลูกที่ฝ่ายตรงกันข้ามตีมาในทิศทางต่างๆ เมื่อเสร็จจากการวิ่งแต่ละครั้งให้วิ่งกลับมายืนที่เดิม ให้อายามทรงตัวให้ดี สายตาจับอยู่ที่ลูก การตีควรวีกลับไปยังเป้าหมายที่ห่างตัวผู้รับให้มากและตีไปในที่ปลอดภัยที่สุด ที่ฝ่ายรับจะโต้กลับมาไม่ได้ หรือฝ่ายรับมีโอกาสจำกัดในการรับลูก การตีลูกจากทางด้านเดียวกันกับมือที่ถือแร็กเกต เรียกว่า การตีลูกหน้ามือ (Forehand Stroke) ขณะที่ตีลูกเท้าซ้ายจะวางข้างหน้าเท้าขวา ส่วนการตีลูกจากทางด้านตรงกันข้ามกับมือที่ถือไม้ เรียกว่าการตีลูกหลังมือ (Backhand Stroke) ขณะที่ตีลูกเท้าขวาจะวางข้างหน้าเท้าซ้าย และหันไหล่ขวาเข้าหาตาซ้าย

### ฟุตเวิร์ค (Footwork)

การก้าวเท้าจากท่าเตรียมพร้อมต้องทำให้รวดเร็ว จากท่าเตรียมพร้อมจะยื่นเท้าแยกให้ห่างพอสมควรประมาณ 18 นิ้ว ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ย่อตัวเล็กน้อย ถ้าถือแร็กเกตมือขวาจะยื่นโดยให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย มือยกแร็กเกตสูงขึ้น พร้อมทั้งจะตีลูกได้ทันที ผู้เล่นต้องวางเท้าให้ถูกในการตีลูกแต่ละแบบ มีข้อแนะนำบางประการสำหรับฟุตเวิร์คของผู้เล่นแบดมินตัน คือ อยู่ในท่าเตรียมพร้อมตลอดเวลา เมื่อจะตีทางด้านที่มีถือแร็กเกต ให้หมุนตัวโดยใช้เท้าที่เป็นหลักก้าวเข้าไปตีลูก ให้เท้าขวามาและให้ด้านซ้ายชี้เข้าหาตาข่ายขณะตี เมื่อพยายามจะตีลูกใด ๆ ก็ตาม อีกด้านหนึ่งให้หมุนหรือหันมาทางซ้ายโดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเป็นหลัก เวลาตีไหล่ขวาจะชี้เข้าหาตาข่าย การกระโดดหรือสไลด์เป็นสิ่งสำคัญในการเคลื่อนที่ให้เร็วในการเล่นแบดมินตัน อย่ายืนแข็งที่ขณะรอลูกที่ลอยมาเพราะจะทำให้เคลื่อนที่ได้ช้า

### ที่มาของแรงตีลูก

เมื่อเราเริ่มตีลูกได้สักพักเราก็จะเริ่มรู้สึกว่าการทำไมลูกที่เราตีออกไปนั้น ไม่มีแรงส่งอย่างที่เราคิด ทั้งที่เราเหวี่ยงแร็กเกตอย่างเต็มแรงแต่ทำไมลูกไม่พุ่งไปถึงข้างหลัง การตีลูกในกีฬาแบดมินตันนั้นไม่เหมือนกับการตีเทนนิสหรือสควอช เพราะลูกขนไก่มีน้ำหนักเบา การตีลูกขนไก่ให้พุ่งไปข้างหน้าอย่างแรง เราจะต้องอาศัยจังหวะที่สมบูรณ์ผสมผสานกับแรงเหวี่ยง โดยแรงของการตีลูกนั้นจะมาจาก 1) แรงที่เราถ่ายเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า 2) แรงที่เกิดจากการเหวี่ยงของลำแขน และ 3) แรงที่เกิดจากการที่เราวัดและสะบัดข้อมืออย่างแรง

### ฟุตเวิร์คกับจังหวะของการตีลูก

การเล่นแบดมินตันเราจะต้องมีการเคลื่อนย้ายตัววิ่งไล่ตีลูกตลอดเวลา ผู้เล่นจะต้องรู้จักการวิ่งเข้าออก การประชิดลูกในจังหวะที่ถูกต้อง เคลื่อนย้ายตัวเองไปอยู่ในจุดที่ถูกต้อง ตีลูกได้ถนัดและสิ้นเปลืองพลังงานของตัวเองให้น้อยที่สุด

นอกจากนี้ ยังมีผู้เล่นแบดมินตันบางคนยังจับไม้แร็กเกตยังไม่ถูกต้อง เช่น การจับไม้แบบหน้าเดียว การจับไม้แบบกำซ้อน การจับไม้แร็กเกตที่ไม่ถูกต้อง ทำให้โอกาสในการพัฒนาก็เป็นเรื่องยาก เพราะมีจุดอ่อนอยู่มากและการแก้ไขปัญหาก็ยากเช่นกัน เนื่องจากเกิดความเคยชินเสียแล้ว ดังนั้นการจับไม้แร็กเกตตามหลักการที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้เล่นแบดมินตัน เพราะจะทำให้เล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เล่นที่มีศักยภาพสูงได้ต่อไปในอนาคต

การฝึกเพื่อสร้างความคุ้นเคยในการใช้แร็กเกต

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 137-138) ได้อธิบายถึงแบบฝึกการสร้าง ความคุ้นเคยในการใช้แร็กเกตไว้ดังนี้

1. ฝึกตักลูกขนไก่ เมื่อผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้เรียนรู้วิธีการจับแร็กเกตที่ถูกต้องแล้ว ให้ทดลองใช้แร็กเกตตักลูกขนไก่จากพื้น โดยตะแคงแร็กเกตเล็กน้อยแล้วตักลูกขนไก่จากด้านข้าง เป็นการสร้างความคุ้นเคยในการใช้แร็กเกตและการบังคับควบคุมแร็กเกต



ภาพที่ 3 แสดงการตักลูกขนไก่จากพื้นทางด้านข้าง

ที่มา : <https://www.ครูเบนสอนแบดมินตัน.com/15468696/การตักลูกแบดที่พื้น>

2. การฝึกเตาะลูกขนไก่ เมื่อผู้เล่นฝึกตักลูกขนไก่จากพื้นได้แล้ว ให้โยนลูกขนไก่จากพื้นขึ้นไป และใช้แร็กเกตเตาะลูกขนไก่ด้วยหน้ามือและหลังมือ พยายามควบคุมไว้ให้ได้ ไม่ให้ลูกขนไก่ตกลงพื้น ในระยะแรกๆ อาจเคลื่อนที่ไม่เป็นระบอบอย่างถูกต้อง แต่หลังจากที่ได้ควบคุมลูกขนไก่ได้ดีแล้ว ฝึกย่อเข้าพร้อมกับการเตาะลูกขนไก่ ซึ่งควรใช้วิธีสไลด์เท้าไปทุก ๆ ด้าน สามารถนำแบบฝึกนี้มาใช้ในการแข่งกันได้ โดยผู้ที่เตาะได้นานหรือมากที่สุดในเวลาที่กำหนด

3. การฝึกควบคุมน้ำหนัก - ระยะทาง แบบฝึกนี้คล้ายกับการฝึกการเตาะลูกขนไก่ แต่เพิ่มความยากขึ้น โดยบังคับให้เตาะลูกด้วยลูกหน้ามือ 1 ครั้ง หลังมือ 1 ครั้ง หรือเตาะลูกต่ำ 1 ครั้ง สูง 1 ครั้ง เมื่อสามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีแล้วให้มีการแข่งขันกัน โดยกำหนดระยะทางและเงื่อนไข ในการเคลื่อนที่แบบสไลด์เท้าย่อเข้าและเตาะลูกขนไก่สลับกันแบบหน้ามือและหลังมือ หรือเตาะลูกขนไก่สูง สลับต่ำกลับ 1 รอบ จะแข่งขันบุคคลหรือทีมก็ได้

4. ฝึกการใช้จังหวะข้อมือ แบบฝึกนี้คล้ายกับการเตาะลูกเช่นกัน แต่ให้เพิ่มการใช้แรง การใช้จังหวะการตัวตักข้อมือ โดยเพิ่มความแรงจากการเตาะลูกเบาๆ เป็นการตีลูกด้วยหน้ามือหรือหลังมือ

ขึ้นไปให้สุดแรงให้ลูกขึ้นไปให้สูงที่สุด ในระยะแรกอาจจะฝึกการตีเพียงเฉพาะหน้ามือหรือหลังมือเพียงอย่างเดียว เมื่อมีความชำนาญแล้วให้เปลี่ยนเป็นการตีสลับหน้ามือ 1 ครั้ง หลังมือ 1 ครั้ง การแข่งขันอาจจะดูความสูงหรือจากจำนวนครั้งที่ควบคุม การตีได้สูงสลับหน้ามือและหลังมือตามที่กำหนดก็ได้

5. ฝึกความสัมพันธ์ของกลไก แบบฝึกนี้คล้ายการเสิร์ฟลูกของเทนนิส เป็นการฝึกสร้างความสัมพันธ์ของกลไก โดยใช้มือข้างหนึ่งโยนลูกขึ้นไปในอากาศ แล้วใช้มือข้างที่จับแร็กเกตหาจังหวะตีลูกที่จุดสูงสุด ตีลูกไปให้ไกลที่สุด การแข่งขันทำได้โดยให้ผู้เล่นยืนที่จุดเดียวกัน ผู้ให้ตีลูกขึ้นไปได้ไกลที่สุดเป็นฝ่ายชนะ ซึ่งแข่งขันได้ทั้งบุคคลและทีม

6. ฝึกส่งลูกให้ไกล แบบฝึกนี้มุ่งสร้างความสัมพันธ์ของกลไก ให้ทำการส่งลูก โดยการใช้อแร็กเกตตีลูกด้วยหน้ามือไปให้ได้ระยะทางไกลที่สุด ซึ่งสามารถนำมาให้ผู้เล่นแข่งขันกันได้ทั้งบุคคลและทีมโดยการวัดระยะทาง

การเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 63-66) ได้อธิบายว่า การเคลื่อนที่ในกีฬาแบดมินตันเป็นเกมที่ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต้องเคลื่อนที่ย้ายตัววิ่งไล่ตีลูกตลอดเวลา ผู้เล่นจึงต้องอาศัยการวิ่งเข้าออกและประชิดตีลูกในจังหวะที่ถูกต้องในอริยาบถที่ถนัด เคลื่อนย้ายตัวตีลูกด้วยความง่ายตายและสิ้นเปลืองแรงน้อยที่สุด การเคลื่อนที่ (Foot Work) ไปยังตำแหน่งต่างๆ ของสนามทำได้หลายอย่าง เช่น การก้าวเท้า การสับเท้าหรือสไลด์ การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น โดยทั่ว ๆ ไปจะกระทำดังนี้

1. การวิ่งไปข้างหน้า หมายถึง การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในกีฬาแบดมินตันนี้จะเป็นการก้าวเท้าเพียง 2 - 5 ก้าวหรือมากกว่านี้ หรือเป็นการพุ่งตัวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เพื่อที่จะได้ตีโต้ลูกได้ทันเหตุการณ์ การวิ่งไปข้างหน้าส่วนมากจะเป็นการก้าวหน้าแบบยาว ๆ หรืออีกประการหนึ่งคือ สับเท้า หรือลากเท้าหลังเข้ามาประชิดเท้าหน้า และเท้าหน้าก็เลื่อนออกไปอย่างรวดเร็ว ก้าวสุดท้ายที่รับลูกมักจะเป็นก้าวที่ยาวมากกว่าปกติ หรืออาจจะเป็นการกระโดดขึ้นแล้วเล่นลูกเพื่อช่วยในการทรงตัวหรือเพื่อมิให้เสียหลักในการเล่น

2. การวิ่งถอยหลัง หมายถึง การเคลื่อนที่ไปข้างหลังโดยที่หน้าหันไปหาคู่ต่อสู้ การถอยหลังมักนิยมถอยแบบเท้าหนึ่งกระโดดถอยไปแล้วลากเท้าหนึ่งเข้ามาชิด เท้าที่ถูกชิดก็พุ่งถอยหลังไปอีก

การวิ่งไปข้างหน้าหรือถอยหลังนี้มีประโยชน์ในการเล่นกีฬาทุกชนิด ดังนั้นผู้เล่นทุกคนจึงต้องพยายามฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ และให้ความคล่องตัวในการเล่น และการเปลี่ยนทิศทางในเฉียบพลันทันที ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งไปข้างหน้าหรือถอยกลับไปข้างหลังก็ตาม การฝึกจะต้องฝึกควบคู่กันไปกับการจับและถือไม้แร็กเกตตีกลางอากาศ เพื่อให้มีความรู้สึกชินต่อการเหวี่ยงไม้ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตีลูกหยอด ลูกตบหน้ามือลูกตบเหนือศีรษะ เป็นต้น



3. บางส่วนของเท้าทั้งสองของผู้ส่งและผู้รับลูกต้องแตะพื้นสนามในท่าหนึ่งตั้งแต่เริ่ม จนกระทั่งส่งลูกแล้ว
4. จุดสัมผัสแรกของแร็กเกตผู้ส่งต้องตีที่ฐานของลูก
5. ทุกส่วนของลูกจะต้องอยู่ต่ำกว่าเอวของผู้ส่ง ขณะที่แร็กเกตสัมผัสลูกส่วนเอวนั้นจะพิจารณาโดยจินตนาการการเส้นรอบลำตัวที่ระดับซีโครงซี่สุดท้ายของผู้ส่งลูก
6. ก้านแร็กเกตของผู้ส่งลูกในขณะตีลูก ต้องชี้ลงต่ำจนเห็นได้ชัด
7. การเคลื่อนแร็กเกตของผู้ส่งลูกไปข้างหน้าต้องเนื่องจากการเริ่มส่งลูก จนกระทั่งได้ส่งลูกแล้ว
8. วิถีลูกจะพุ่งขึ้นจากแร็กเกตของผู้ส่งลูกข้ามตาข่าย และถ้าปราศจากการสกัดกั้นลูกจะตกลงบนพื้นสนามส่งลูกของผู้รับลูก และในการพยายามจะส่งลูก ผู้ส่งจะต้องส่งลูกให้ถูก
9. เมื่อผู้เล่นอยู่ในท่าพร้อมแล้ว การเคลื่อนแร็กเกตไปข้างหน้าของผู้ส่งลูกถือว่าเริ่มส่งลูก
10. เมื่อเริ่มการส่งลูก ถือว่าได้ส่งลูกแล้ว ถ้าแร็กเกตของผู้ส่งสัมผัสลูกหรือพยายามจะส่งลูกแต่ตีไม่ถูกลูก
11. ผู้ส่งจะต้องไม่ส่งลูก จนกว่าผู้รับลูกจะพร้อม แต่ถือว่าถ้าผู้รับลูกพร้อมแล้วถ้าพยายามตีลูกที่ส่งมากลับไป
12. ในประเภทคู่ระหว่างการส่งลูก คู่ขาจะยืน ณ ที่ใดก็ได้ในสนามของตนโดยไม่บังผู้ส่งลูกและผู้รับลูก



ภาพที่ 4 แสดงตำแหน่งของมือและแร็กเกตขณะลูกชนไม้กระแทบแร็กเกตในการส่งลูก

ที่มา : <https://sites.google.com/site/web570003/home/ktika>



## วิธีการส่งลูก

ก่อนจะเริ่มการส่งลูกนั้น ต้องเรียนรู้วิธีการจับลูกขนไก่ขณะที่ทำการส่งลูกก่อน เพื่อที่จะสามารถส่งลูกได้อย่างถูกต้องตามที่กติการะบุไว้ ซึ่งการจับลูกขนไก่ที่นิยมกันจะมีการจับอยู่ 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 การจับแบบทำมือเป็นรูปถ้วย

การจับวิธีนี้จะทำมือเป็นรูปถ้วยโดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ประคองลูกขนไก่บริเวณส่วนปลายของขนไก่ นิ้วกลางและพุงบริเวณก้านของขนไก่ตรงบริเวณเชือกมัดลูกขนไก่เส้นบน ลักษณะคล้ายการถือถ้วยน้ำ แต่ใช้เพียง 3 นิ้ว คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ในการจับลูกขนไก่แบบนี้



ภาพที่ 5 แสดงการจับลูกขนไก่แบบทำมือเป็นรูปถ้วย

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=6u-td-EkOUc>

แบบที่ 2 การจับแบบปากคีบ

ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับเฉพาะบริเวณปลายขนไก่ชนใดชนหนึ่งไว้เท่านั้น ส่วนอีก 3 นิ้ว ไม่ต้องจับส่วนใดหรือไม่ต้องประคองลูกขนไก่



ภาพที่ 6 แสดงการจับลูกขนไก่แบบปากคีบ

ที่มา : <https://asritakoet.wordpress.com>

### รูปแบบการส่งลูก

รูปแบบการส่งลูกในกีฬาแบดมินตันที่นิยมกัน จะมีอยู่ 2 แบบ คือ การส่งลูกแบบหน้ามือ และการส่งลูกแบบหลังมือ

แบบที่ 1 การส่งลูกแบบหน้ามือ เหมาะสำหรับการเล่นประเภทเดี่ยว การส่งลูกหน้ามือลูกโยนโด่ง คือ ลูกโยนที่ตีขึ้นเองแต่เป็นการตีแบบมือต่ำไปตกยังแดนที่กำหนดระหว่างเส้นเขตหลังกับเส้นส่งลูกยาว การยืน ยืนในท่าที่สบาย สำหรับคนถนัดมือขวาให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา ห่างกันประมาณ 12 – 15 นิ้ว ไหล่ซ้ายหันไปทางคู่ต่อสู้อยู่ห่างเส้นส่งลูกสั้น 1-3 ฟุต ไกล่เส้นกึ่งกลางสนาม และอยู่ในพื้นที่ที่กำหนด การจับลูกชนไก่ จับด้วยมือซ้าย แบบทำมือเป็นรูปถ้วยยื่นแขนออกไปให้ห่างตัวประมาณช่วงไหล่และอยู่ในระดับไหล่หรือสูงกว่าไหล่ การตีจับไม้แร็กเกตหน้ามือให้อยู่ระดับเอวตีแบบมือต่ำขณะที่ปล่อยลูกจากมือซ้าย มือขวาที่ถือไม้แร็กเกตหมุนข้อมือตามเข็มนาฬิกาเหวี่ยงไม้แร็กเกตไปข้างหน้า น้ำหนักตัวเปลี่ยนไปอยู่ที่เท้าซ้าย ตำแหน่งที่ไม้แร็กเกตกระทบลูกอยู่ระหว่างหัวเข่าและเอว ขณะที่ไม้กระทบลูกหมุนแขนและข้อมืออย่างรวดเร็ว หลังจากตีลูกแล้วให้เคลื่อนไหวตัวเองเข้าสู่ฐานและอยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม



ภาพที่ 7 แสดงการส่งลูกด้านหน้ามือ

ที่มา : <https://prawfreedom.wordpress.com>

แบบที่ 2 การส่งลูกแบบหลังมือ เหมาะสำหรับการเล่นประเภทคู่หรือคู่ผสม การส่งลูกสั้นต่ำ ก็คือ ลูกหยอดที่ดีแบบมือต่ำให้ข้ามตาข่ายไปในระดับต่ำใกล้ขอบบนที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ไม่ตกเลย เส้นส่งลูกสั้นของสนาม มีวิธีการส่งดังนี้ การยืนให้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวาห่าง เส้นส่งลูกสั้นประมาณ 1 ฟุต หรือเขตเส้นส่งลูกสั้น การจับลูกชนไกให้จับแบบปากคีบ โดยใช้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับที่ขนของลูกจับให้หัวลูกชี้ต่ำลง หรือขนานกับพื้นไม่ปล่อยลูกก่อนตีเหมือน การตีแบบหน้ามือ การตีจับไม้แบบหลังมือจับด้ามสั้นๆ ตีลูกอยู่หน้าตัว การตีข้อมือหมุนทวนเข็มนาฬิกาหน้าไม้อยู่ในช่วงแคบ



ภาพที่ 8 แสดงการส่งลูกด้านหลังมือ

ที่มา : [http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb\\_plus/viewtopic.php?topic\\_id=13321](http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb_plus/viewtopic.php?topic_id=13321)

นอกจากการส่งลูกทั้ง 2 แบบแล้ว ยังมีการส่งลูกอีกแบบหนึ่งคือ การส่งลูกคาด คือการส่งลูกไปหาฝ่ายตรงข้ามโดยให้ลูกลอยเรียดตาข่ายไปอย่างรวดเร็ว นับเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่ง แต่ไม่ควรใช้บ่อยครั้งนัก เพราะฝ่ายตรงข้ามจะสามารถเรียนรู้และหาวิธีการแก้ไขได้ง่าย จึงไม่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน

## การตีลูกโด่ง

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 100 -102) ได้อธิบายถึงการตีลูกโด่งไว้ว่า เป็นทักษะพื้นฐานหลักที่ควรเริ่มฝึกก่อนการฝึกตีแบบอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเป็นลูกที่ง่ายที่สุด เนื่องจากเป็นลูกที่ลอยโด่งไปมาในอากาศ และมีวิธีการวิ่งของลูกค่อนข้างช้า ผู้เล่นมีเวลาลำดับขั้นตอนในการตีได้ตามหลักการนับตั้งแต่การจับไม้แรกเกิดให้ถูกต้อง การตั้งท่าตีลูก การปรับหน้าไม้ เพื่อให้การตีสัมผัสลูกไปในทิศทางที่ต้องการ การใช้แรงเหวี่ยงของแขน แรงตวัดของข้อมือ การถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า และการก้าวเคลื่อนที่อย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้เล่นสามารถตีลูกได้อย่างสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น ลูกโด่งสามารถตีได้ทั้งจากด้านหน้ามือและด้านหลังมือ และใช้ในเกมทั้งการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ โดยแบ่งวิธีการตีลูกโด่งออกเป็น 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 ตีแบบหน้ามือเหนือศีรษะ (Overhead Forehand Clear) การตีลักษณะนี้ใช้เมื่อลูกลอยอยู่เหนือศีรษะทางด้านหน้ามือ ปกติใช้เล่นเมื่ออยู่หลังสนามและผู้เล่นตั้งใจจะให้ลูกโด่งขึ้นไปเป็นมุมสูงตกลงมาบริเวณหลังสนามคู่ต่อสู้

ท่าเตรียม ยืนในลักษณะเตรียมพร้อม หัวไม้แรกเกิดตั้งขึ้นบิดลำตัวมาทางขวาและก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อให้ด้านซ้ายของลำตัวชี้ตรงไปยังตาข่ายน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา ขณะที่บิดลำตัวยกไม้แรกเกิดขึ้นผ่านหน้าและให้ห้อยตกลงทางด้านหลังไหล่ขวาข้อศอกและข้อมือของข้อมือหักไปทางด้านหลัง แขนซ้ายยกขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว

การตีลูก ขณะที่ลูกชนไถ่ลอยมาในตำแหน่งที่ต้องการ ยึดตัวขึ้นเพื่อให้จังหวะที่ไม้แรกเกิดกระทบลูกนั้นเป็นตำแหน่งที่สูงสุดเหนือศีรษะ ยกข้อมือขึ้นข้างบนขณะที่หัวไม้แรกเกิดยังอยู่ในลักษณะที่ห้อยต่ำอยู่อย่างเดิม ถ่ายน้ำหนักตัวมาอยู่เท้าหน้า ขณะที่แขนเหยียดตรงขึ้น ก่อนที่ไม้แรกเกิดจะกระทบลูก ข้อมือเหยียดตรงเหวี่ยงหัวไม้แรกเกิดไปข้างหน้าด้วยความเร็วเต็มที่เพื่อตีลูกชนไถ่ให้เคลื่อนที่ไป เมื่อตีไปแล้วหัวไม้แรกเกิดเคลื่อนที่ตามไปข้างหน้าและเหวี่ยงลงข้างลำตัว น้ำหนักตัวจะอยู่เท้าหน้า เมื่อแขนเหวี่ยงตามจนหมดระยะทางแล้วกลับมาอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมใหม่ หลักสำคัญในการตีต้องยืนหันข้างให้กับแนวลูกชนไถ่ลอยมา ขณะเตรียมตัวตีน้ำหนักตัวจะตกลงบนเท้าหลัง ไม้แรกเกิดถือห้อยตกลงด้านหลังศีรษะหักข้อมือไปด้านหลัง และยึดตัวขึ้นเต็มที่ เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าหน้า และให้เท้าทั้งสองอยู่ติดพื้นตลอดเวลา

แบบที่ 2 ตีแบบหลังมือเหนือศีรษะ (Overhead backhand Clear) การตีลักษณะนี้ใช้ตีลูกชนไถ่ในระดับสูงจากหลังสนามด้านข้างด้านหลังมือ จุดประสงค์ของการตีลูกนี้ก็เพื่อให้โด่งไปทางด้านหลังสนาม ตรงกันข้าม ใช้ลูกนี้ทั้งในขณะรับโดยรับมุมกระทบของไม้แรกเกิด

การตี ยืนในท่าเตรียมพร้อมถอยเท้าซ้ายลงมา 1 ก้าว บิดลำตัวมาทางซ้าย จนกระทั่งหันหลังให้ตาข่าย แขนที่ถือไม้แรกเกิดงอข้อศอกชี้ตั้งขึ้นพุ่งไปยังจุดกระทบลูกของไม้แรกเกิดที่อยู่เหนือไหล่ขวา

ขึ้นไป จังหวะที่ตีนั้นเท้าขวาจะอยู่หน้าเท้าซ้าย เหวี่ยงแขนตั้งศอกชี้ตรงไปยังจุดที่จะตีแล้วเหยียดส่วนบนให้ตั้งตรง ทำให้หัวไม้แรกเกิดเคลื่อนที่ไปตีลูกขนไก่ด้วยความเร็วและหนักหน่วงแรงทั้งหมดที่ได้จะไปรวมที่จุดกระทบ หลังจากที่ไม้แรกเกิดกระทบลูกขนไก่แล้วให้เหวี่ยงแขนไปตามธรรมชาติ แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม ข้อศอกระวาง บิดข้อมือและลำตัวไปด้านซ้ายถอยหลัง 1 ก้าว ด้วยเท้าซ้าย ให้ข้อศอกชี้ไปยังจุดที่จะตีลูก ดึงแรกเกิดไปทางด้านหลังให้มากที่สุด เพื่อจะได้เหวี่ยงไม้แรกเกิดสูงสุดขณะตีลูก และเอียงไหล่ขวาเข้าหาตาข่ายขณะตี

นอกจากทั้ง 2 แบบที่กล่าวมาแล้ว ยังมีการตีลูกโด่งอ้อมศีรษะ (The Round the Head Clear) โดยการตีลูกโด่งอ้อมศีรษะจะใช้เมื่อไม่สามารถตีลูกโด่งด้านหลังมือได้ ใช้รับลูกเสิร์ฟตาดที่มาจากด้านซ้ายมือ และใช้เมื่อลูกนั้นค่อนข้างมาทางซ้ายมือ

วิธีปฏิบัติ ให้จับแรกเกิดแบบหน้ามือ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาและห่างกันมากกว่าการตีลูกโด่งแบบธรรมดา ปลายเท้าซ้ายเกือบขนานกับตาข่าย เหวี่ยงแรกเกิดไปข้างหลังให้หัวแรกเกิดต่ำลงมาข้างหลังก่อนไปทางซ้าย เอนตัวมาทางซ้าย เข่าซ้ายงอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่กลางลำตัว จุดที่แรกเกิดกระทบลูกอยู่ตรงศีรษะค่อนข้างมาทางซ้าย สะบัดข้อมือตีลูกให้โด่งไปทางหลังคอร์ดตรงข้าม มีการตามแรงโดยแขนขวาเฉียดข้ามศีรษะไปให้ยาวตามลูกและขวางมาทางขวาของลำตัว แขนซ้ายและไหล่ซ้ายหันไปที่ตาข่าย เมื่อตีลูกไปแล้วเท้าขวาจะกลับเข้าไปอยู่ในแนวเดียวกันกับเท้าซ้าย



ภาพที่ 9 แสดงจังหวะการตีลูกโด่งหน้ามือเหนือศีรษะ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/61bad2556/fut-weirkh-kab-canghwa-khxng-kar-ti-luk>

การตีลูกหยอด การตีลูกงัด และการตีลูกตาด

การตีลูกหยอด

ลูกหยอดเป็นลูกที่ตีได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ ทั้งลูกโด่งเหนือศีรษะ และลูกที่ตีจากระดับต่ำกว่า ตาข่ายเพื่อบีบให้คู่ต่อสู้ละทิ้งพื้นที่สนามด้านหลังเข้ามาบริเวณหน้าตาข่าย โดยลูกหยอดจะพุ่งย่อยข้ามตาข่ายและตกลงสู่พื้นสนามไม่เกินเส้นส่งลูกสั้นของสนามด้านตรงกันข้าม ซึ่งหากผู้เล่นได้ฝึกฝนลูกหยอดให้เกิดความชำนาญแล้ว ก็จะเสริมการเล่นในเชิงรุกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 53) ได้ให้ความสำคัญและจุดประสงค์ของการตีลูกหยอดไว้ว่า ลูกหยอดถือว่าเป็นลูกพื้นฐานหลักที่สำคัญในเกมแบดมินตันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ลูกหยอดเป็นลูกที่ผู้เล่นสามารถตีได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือจากระดับที่ต่ำกว่าตาข่าย ด้วยการตีลูกชนไกให้ ย้อยข้ามไปตกที่บริเวณด้านหน้าของคู่แข่งชั้น โดยจุดประสงค์ของการตีลูกหยอดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาสต่อไปนี้

1. จะใช้ในเกอมรับขณะเสียเปรียบ
2. ใช้ในการเปลี่ยนเกมจากรับเป็นเปิดเกมรุก
3. เพื่อบังคับให้คู่แข่งผละออกจากจุดศูนย์กลาง
4. เพื่อการทำคะแนน
5. เพื่อบีบให้คู่แข่งตีลูกโต้ตอบด้วยความยากลำบากยิ่งขึ้น

#### วิธีการตีลูกหยอด

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 123-125) ได้อธิบายถึงวิธีการตีลูกหยอดชนิดต่างๆ ไว้ว่า การตีลูกหยอดแบ่งได้ออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. การตีลูกหยอดหน้าตาข่าย ลักษณะลูกหยอดหน้าตาข่ายเป็นลูกที่มีระยะทางการวิ่งของลูกชนไกสั้นที่สุด และผู้ที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่ายควรจะตีลูกชนไกในระดับสูงใกล้ตาข่ายให้มากที่สุด และผู้เล่นต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกใช้การก้าวเท้าและยึดลำตัว จะทำให้ลูกข้ามไปยังฝ่ายคู่แข่งได้ง่ายยิ่งขึ้น การตีลูกหยอดไม่ต้องใช้แรงโหมเหมือนการตีลูกอื่นๆ แรงที่ใช้จากการตีส่วนใหญ่จะมาจากการกวัดของข้อมือ การตีลูกหยอดหน้าตาข่าย แบ่งออกได้ดังนี้

##### 1.1 การตีลูกหยอดด้านหน้ามือหน้าตาข่าย



ภาพที่ 10 แสดงการตีลูกหยอดด้านหน้ามือหน้าตาข่าย

ที่มา : [http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb\\_plus/viewtopic.php?topic\\_id=30452&start=20](http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb_plus/viewtopic.php?topic_id=30452&start=20)

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมพร้อมเคลื่อนที่เข้าหาลูกโดยเริ่มจากเท้าที่ใกล้ลูก เมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวาออกไปยังลูก น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา แขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการทรงตัวไว้อย่าได้ถลันจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น

วิธีตีหยอกหน้าไม้แรกเกิดขึ้น กระดิกข้อมือขึ้นให้หน้าไม้แรกเกิดกระทบลูกเพียงเบาๆ เพียงเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

1.2 การตีลูกหยอดหน้ามือป้อนหน้าตาข่าย การตีลูกหยอดหน้ามือป้อน เหมือนการตีลูกหยอดหน้ามือหน้าตาข่ายทุกอย่างแต่แตกต่างกันที่ การเหวี่ยงข้อมือจากทางขวาทางซ้ายเป็นรูปครึ่งวงกลม

1.3 การตีลูกหยอดหลังมือหน้าตาข่าย



ภาพที่ 11 แสดงการตีลูกหยอดด้านหลังมือหน้าตาข่าย

ที่มา : <https://chaninsitkaoksn.wordpress.com/>

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เหยียดแขนขวาไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา ไหลขวาจะหันเข้าหาตาข่าย

วิธีตีกระดิกข้อมือขึ้นให้ไม้แรกเกิดกระทบลูกโดยกระดิกขึ้นทางด้านหลังมือ ลูกหยอดหน้าตาข่ายนี้ ผู้เล่นจะยืนหน้าตาข่ายระหว่างเส้นส่งลูกกับตาข่าย จึงหวะการเล่นลูกจะต้องรวดเร็วก้าวเท้ายาว เท้าขวาก้าวก่อนเสมอ แรงมาจากการกระดิกข้อมือบังคับลูกชนไกให้ข้ามตาข่ายในวิถีทางตรงและย้อยตกลงชิดตาข่ายในแดนคู่ต่อสู้

1.4 การตีลูกหยอดหลังมือป้อนหน้าตาข่าย การตีลูกหยอดหลังมือป้อนหน้าตาข่ายจะเหมือนการตีลูกหยอดหน้ามือป้อนหน้าตาข่ายทุกอย่าง แต่แตกต่างกันตรงการเหวี่ยงข้อมือ จากด้านซ้ายมา

ด้านขวาเป็นรูปครึ่งวงกลม ซึ่งจะทำให้ลูกหมุนมากขึ้น เป็นการสร้างความยากลำบากให้คู่ต่อสู้ในการตีโต้กลับ

2. การตีลูกแตะหยอดหรือลูกตัดหยอด ลูกแตะหยอดเป็นลูกที่ดีเหนือศีรษะจากส่วนหลังของสนามให้พุ่งย่อยลงหน้าตาข่าย ซึ่งบางครั้งเรียกกันว่า ลูกตัดและลูกแตะหยอดจากส่วนหลังของสนาม มีระยะทางวิ่งของลูกไกลกว่าลูกหยอดหน้าตาข่าย ถ้าความเร็วของลูกไม่พอและคู่ต่อสู้คาดคะเนเป้าหมายการตีได้ถูกต้องก็อาจจะวิ่งเข้าดักและแย็บลูกหน้าตาข่ายได้

การตีลูกงัด (ลูกโยนหลัง)

ลูกงัดเป็นวิธีการตีลูกมือล่างเพื่อใช้ป้องกันเป็นสำคัญ โดยตีบริเวณเส้นส่งลูกสั้นกับตาข่ายในการเล่นประเภทเดี่ยวและการเล่นประเภทคู่ และใช้ในการรับลูกหยอดหน้าตาข่ายที่ตกลงต่ำจนเกือบถึงพื้น ลูกจะงัดขึ้นสูงจะลึกจนถึงเส้นหลังเหมือนกับการตีลูกโด่ง ลูกงัดเป็นลูกที่ดีด้วยแรงสะบัดข้อมือมากกว่าการเหวี่ยงของแขน เป้าหมายการตีลูกงัดได้แก่ บริเวณสองมุมท้ายสนาม ลูกงัดที่ดีควรใช้ในโอกาสต่อไปนี้

1. ใช้ในเกมรับขณะเสียเปรียบ
2. ลดทอนประสิทธิภาพในการรุกของคู่แข่ง
3. เพื่อบังคับให้คู่แข่งต้องผล่อออกจากจุดศูนย์กลาง
4. ใช้สลับกับการหยอดลูก เพื่อสร้างความกังวลใจของคู่แข่ง

วิธีการตีลูกงัด

วาสนา คุณาอธิสสิทธิ์ (2546 : 60-61) ได้เสนอแนะวิธีตีลูกงัดและเทคนิคการใช้ลูกงัดไว้ดังนี้ ลูกงัดเป็นวิธีตีลูกมือล่างที่ใช้ในการป้องกันเป็นสำคัญ โดยตีจากบริเวณเส้นส่งลูกสั้นกับตาข่ายในการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ และใช้รับลูกหยอดหน้าตาข่ายที่ตกลงต่ำจนเกือบถึงพื้น ลูกจะงัดขึ้นสูงและลึกจนถึงเส้นหลังเหมือนกับการส่งลูกโด่ง ท่าทางในการตีลูกงัดมีดังนี้

1. ลูกงัดหน้ามือ การตีลูกงัดหน้ามือเหมือนกับการส่งลูกโด่งโดยมีท่าทางการเล่นดังนี้

การสวิงไม้แรกเกิดไปข้างหน้า จับด้ามแบบหน้ามือสวิงไม้แรกเกิดลงไปข้างหลังลำตัวด้านขวามือ งอแขนแล้วหักข้อมือไปข้างหลังให้หัวไม้แรกเกิดสูงขึ้น ขณะเดียวกันให้ก้าวเท้าซ้ายไปหาจุดที่ลูกตก ซึ่งเป็นไปในลักษณะเอนไหล่ และลำตัวด้านข้างเข้าหาตาข่าย

การสวิงไม้แรกเกิดมาข้างหน้าและจุดกระทบลูก สวิงไม้แรกเกิดลงมาลักษณะไม่งอข้อศอก แต่ยังหักข้อมือไปข้างหลังอยู่ ย่อขาซ้ายลงเต็มที่เพื่อให้เข้าถึงลูกให้มากที่สุด ขาขวายืดตรง น้ำหนักตัวอยู่เท้าซ้ายทั้งหมดแลกก่อนกระทบลูกประมาณ 2 ฟุต ต้องเหยียดข้อมือออก แล้วเกร็งเพื่อตีลูกงัดให้สูงขึ้นอย่างแรง จุดกระทบลูกอยู่ทางด้านขวา



การตามแรง หลังการตีแล้วให้ยกไม้แร็กเกตสูงตามลูกขึ้นไปจนถึงหน้า ไหล่ซ้าย และอาจยกขึ้นสูงกว่าระดับไหล่ ตามองลูกอยู่ตลอดเวลา แรงส่งจากเข่าซ้าย จะทำให้ถอยเท้ากลับมาอยู่ในระดับเดียวกับเท้าขวาได้อย่างรวดเร็ว ผู้เล่นที่ชำนาญจะตีลูกจัดโดยยืนให้เท้าขวานำหน้าก่อนแล้วค่อยก้าวเท้าซ้ายเข้าไปหาลูก เพื่อเป็นการลดระยะทางหรือลดความห่างลง ผู้ที่เริ่มเล่นควรก้าวเท้าซ้ายนำหน้าไว้ก่อน ต่อจากนั้นต้องสวิงไม้แร็กเกตให้เต็มที และระงับอย่าตีแรงเกินไปจนลูกออกเส้นหลัง

2. ลูกจัดหลังมือ การเล่นลูกจัดหลังมือ ใช้วิธีจับหน้าไม้ได้ทั้งแบบหน้ามือและหลังมือ แต่ใช้ความยืดหยุ่นของข้อมือและการบังคับลูกมากกว่าการตีจัดหน้ามือ ไม่จำเป็นต้องใช้แรงมากนอกจากสับตข้อมืออย่างแรง

การสวิงไม้แร็กเกตไปข้างหลังทางด้านซ้ายและงอข้อศอก มืออยู่ชิดกับไหล่ซ้าย หักข้อมือไปข้างหลังเต็มที่จนหัวไม้แร็กเกตอยู่เหนือไหล่ ก้าวเท้าขวาเข้าไปหาลูก

การสวิงไม้แร็กเกตมาข้างหน้า และจุดกระทบลูกยึดข้อศอกออกในลักษณะผล็อกออกมาหาลูก แขนตีจุดกระทบลูกอยู่ทางด้านซ้ายของลำตัวและอยู่หน้าเท้าขวา ยึดข้อมือออกไปขณะตีลูก

การตามแรง เหมือนกับการเล่นลูกจัดหน้ามือโดยใช้แรงส่งจากขาขวา

เนื่องจากวิถีของลูกจัดเหมือนลูกโด่งหลัง จึงใช้มากในการเล่นประเภทเดี่ยวและการเล่นประเภทคู่ แต่ถ้าเข้าถึงลูกเร็วควรเล่นลูกหน้าตาข่ายจะดีกว่า ถ้าจะเล่นลูกจัดต้องตีให้ลูกไปตกทำยสนามห่างจากเส้นหลังเข้ามาประมาณ 6 นิ้ว หรือ 1 ฟุต และถ้าจำเป็นต้องใช้เวลาในการกลับเข้าที่ให้มากขึ้นก็ต้องตีให้สูงมากขึ้นด้วย อย่างไรก็ตามอย่าโยนลูกไปให้ฝ่ายตรงกันข้ามตบลูกได้ง่ายๆ จะเสียเปรียบ ต้องตีให้ลึกไปถึงเส้นหลังทั้งลูกหน้ามือและลูกหลังมือ กรณีฝ่ายตรงกันข้ามเล่นลูกหยอดใกล้ตาข่าย จะต้องใช้ข้อมือตวัดลูกให้พ้นตาข่ายโดยไม่ต้องใช้แรงและการตามแรงมากนัก แต่ไม่ควรจะใช้บ่อย นอกจากลูกที่ใกล้ตาข่ายจริงๆ เท่านั้น



ภาพที่ 12 แสดงการเล่นลูกจัดหลังมือในการเล่นประเภทคู่ผสม

ที่มา : [http://www.badmintonthaitoday.com/gallery\\_detail.php?album=29](http://www.badmintonthaitoday.com/gallery_detail.php?album=29)

ในการเล่นประเภทเดี่ยวส่วนมากจะใช้ลูกหยอดรับลูกที่ส่งมาแบบตัวตวัด ฉะนั้นแทนที่จะใช้ลูกหยอดก็ให้ใช้ลูกจัดแทน เพื่อหลอกล่อให้ฝ่ายตรงกันข้ามเข้าใจผิด หรือไม่แน่ใจว่าผู้เล่นจะรับด้วยลูกหยอดหรือลูกจัดทำให้เสียจังหวะ ลูกจัดหลังมือใช้รับลูกที่เล่นมาทางมุมซ้ายมือ โดยจะต้องตีในลักษณะหันหลังให้กับตาข่ายโดยสวิงไม้แรกเกิดและข้อมือให้เร็วที่สุด นอกจากนั้นยังใช้รับลูกส่งแบบคาคหรือตัวตวัดมาทางซ้ายมือ หรือลูกทแยงมุม

#### การตีลูกคาค

ลูกคาคเป็นลูกที่ใช้ตีในระยะเวลาที่ความสูงระดับไหล่ ในเมื่อลูกลอยมาต่ำไม่สามารถใช้ตีด้วยลูกโด่งเหนือศีรษะได้และสูงเกินไปที่จะใช้ลูกจัด จุดประสงค์ของการตีลูกระดับไหล่ก็เพื่อให้ลูกข้ามตาข่ายไปอย่างรวดเร็วและไม่สูงกว่าตาข่ายมากนัก การตีลูกคาคใช้ได้ทั้งการตีลูกหน้ามือและหลังมือ จะตีตรงจุดไหนของสนามก็ได้ ในเมื่อลูกลอยมาระดับไหล่ โดยลูกคาคเป็นลูกที่ใช้สำหรับการรุกและการป้องกันต้องตีให้เร็วและแม่นยำ เพื่อบีบบังคับให้คู่แข่งขึ้นต้องตีลูกตอบโต้กลับมาด้วยความยากลำบาก ลูกคาคควรใช้ในโอกาสต่อไปนี้

1. เพื่อเป็นลูกนำในการเปิดเกมรุก
2. เพื่อบีบบังคับให้คู่แข่งขึ้นตีลูกกลับมาด้วยความยากลำบาก
3. เพื่อแก้ไขสถานการณ์จากเกมรับเป็นเกมรุก
4. เพื่อทำคะแนน

#### วิธีการตีลูกคาค

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 199-122) ได้อธิบายถึงวิธีการตีลูกคาคโดยทั่วไป แบ่งออกดังนี้

1. การตีลูกคาคด้านหน้ามือ  
ยืนในท่าเตรียมพร้อม บิดลำตัวไปทางด้านขวา น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา เหวี่ยงไม้แรกเกิดไปทางด้านหลัง หักข้อมือขึ้น พาดเท้าซ้ายพาดขวางเท้าขวาด้านข้าง ด้านซ้ายของลำตัวจะหันเข้าหาตาข่าย ไม้แรกเกิดอยู่ทางด้านหลัง ข้อมือหักขึ้น

วิธีตี เหวี่ยงไม้แรกเกิดมาทางด้านข้างลำตัว ข้อมือหักขึ้นตลอด เวลาขณะที่ตีแขนเหยียดออก สบัดข้อมือไปข้างหน้า หน้าไม้จะตีลูกชนไถ่ขณะความเร็วเต็มที่ขณะที่ลูกลอยอยู่ระดับไหล่ให้พุ่งตรงไปข้างหน้าเฉียดข้ามตาข่าย ไม้แรกเกิดเคลื่อนตามแรงเหวี่ยงไปในทางเดียวกับที่ลูกชนไถ่เคลื่อนที่ น้ำหนักตัวเปลี่ยนมาตกลงที่เท้าหน้า แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

## 2. การตีลูกตาด้านหลังมือ

ยืนในท่าเตรียมพร้อม บิดลำตัวไปทางซ้ายมือ ไม้แร็กเกตยังคงอยู่ทางด้านหลัง ขณะที่ตีไม้แร็กเกตไปทางด้านหลังหัวแม่มือขวาจะชี้เข้าหาตัวบิดไหล่จนกระทั่งเกือบหันหลังเข้าหาตาข่าย ศอกขวาพุ่งตรงไปยังจุดที่จะตีที่อยู่สูงระดับไหล่ด้านข้างลำตัว ก้าวเท้าขวาพาดข้ามเท้าซ้าย

วิธีตี เหยียงแขนออกมาด้านข้าง หัวไม้แร็กเกตยังคงอยู่ทางด้านหลังหันตัวคือน้ำหนักตัวเปลี่ยนมาตกบนเท้าหน้า แขนเหยียดออก สบัดมือไปข้างหน้าเพื่อตีลูกขนไก่ด้วยความแรงเร็ว หน้าไม้แร็กเกตจะกระทบลูกขนไก่ที่จุดหมายสูงระดับไหล่ทางด้านไหล่ขวา ลูกขนไก่จะพุ่งเฉียดตาข่ายข้ามไปตกแดนตรงกันข้าม เมื่อตีแล้วเหยียงไม้แร็กเกตตามทางที่ตีลูกไปจนสุดและดึงแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม จะสังเกตได้ว่าการตีลูกนั้นแขนจะเคลื่อนที่ขนานไปกับพื้น



ภาพที่ 13 แสดงการตีลูกตาด้านหลังมือในการเล่นประเภทคู่ชาย

ที่มา : [http://www.badmintonthaitoday.com/gallery\\_detail.php?album=28](http://www.badmintonthaitoday.com/gallery_detail.php?album=28)

การตีลูกตบ การรับลูกตบและการตีลูกแย็บ

การตีลูกตบ

ลูกตบ หมายถึง ลูกที่ตีจากที่สูงเหนือศีรษะโดยกดให้ไม้คว่ำลง เพื่อให้ลูกลงสู่ระดับต่ำอย่างรวดเร็วและรุนแรง เป็นลูกที่ใช้บีบบังคับให้อีกฝ่ายตกเป็นฝ่ายรับและมีเวลาจำกัดที่สุดในการเตรียมตัวเพื่อการโต้ตอบ ถ้าผู้เล่นตบได้อย่างแม่นยำ และไปทิศทางที่หวังผลได้แล้วจะเป็นลูกที่ใช้ได้ผลดี

วาสนา คุณาอธิสิทธิ์ (2546 : 38) ได้อธิบายไว้ว่า ลูกตบเป็นหัวใจของการเล่นแบดมินตัน เพราะต้องใช้กำลังมากแต่ทำให้ได้คะแนนและชนะในที่สุด นอกจากนั้นยังเป็นการเล่นที่ต้องอาศัยความรวดเร็วไม่ว่าจะยืนอยู่ในตำแหน่งใดของสนามแต่ตำแหน่งตบได้ดีส่วนมากจะอยู่บริเวณระหว่าง

เส้นส่งลูกสั้นกับเส้นส่งลูกยาว (ถ้าไกลไปกว่านี้จะตบได้ไม่รุนแรง) โดยตีลูกกดให้ต่ำลงอย่างแรงและลึกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป้าหมายของลูกมักจะเป็นที่ว่าง รองลงมา คือ ตรงตัวผู้รับ ฉะนั้นการตบจึงต้องใช้ความสามารถทุกอย่างเต็มที่และตบลูกที่มีโอกาส โดยวิธีการตบลูกพอสรุปได้ดังนี้

1. ลูกตบธรรมดาหน้ามือ (The Forehand Smash) ลูกตบธรรมดาเป็นลูกตบหน้ามือที่ได้กล่าวถึงวิธีการ ตำแหน่งยืน ตำแหน่งที่ลูกตบ เป้าหมาย การเคลื่อนที่ ฯลฯ และเป็นการตบตรงหรือทแยงมุมง่าย ๆ เท่านั้น

2. ลูกตบอ้อมศีรษะ (The Round the Head Smash) การเล่นแบดมินตันในปัจจุบันนิยมเล่นเร็วและเป็นฝ่ายโจมตีก่อน ลูกตบอ้อมศีรษะจึงสำคัญมากเป็นลูกที่ใช้โจมตีอย่างรวดเร็ว และจะใช้เมื่อฝ่ายตรงกันข้ามส่งลูกหรือเล่นลูกมาทางซ้ายมือ ตามปกติซ้ายมือจะเป็นจุดอ่อนของเกือบทุกคน และต้องโต้ตอบกลับมาด้วยลูกหลังมือ แต่ถ้าลูกมาเร็วจะรับหรือถอยไปใช้ลูกหลังมือไม่ทันหรือทันที อาจจะเป็นลูกที่เป็นจุดอ่อน ทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามตบกลับมาได้ จึงต้องใช้การตบลูกอ้อมศีรษะแทน

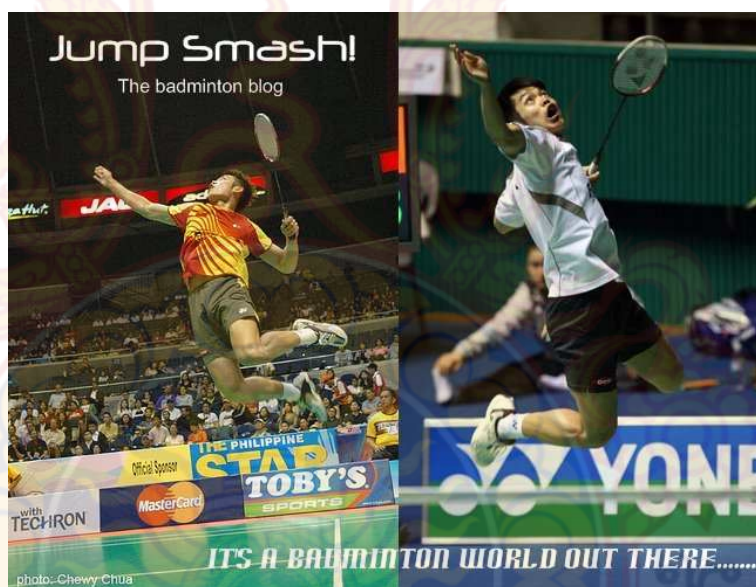
ส่วนมากจะใช้ลูกตบอ้อมศีรษะ เพื่อรับลูกส่งตาดที่มาทางซ้ายมือ ซึ่งเป็นลูกโต้ตอบที่ใช้แทนลูกหลังมือ ผู้ตีต้องสวิงไม้แรกเกิดออกไปด้านข้างลำตัวให้ไม้แรกเกิดอยู่ด้านหลังแล้วสวิงตีลูกให้แขนเป็นวงอ้อมศีรษะจุดกระทบลูกอยู่เหนือไหล่ซ้ายในการตบตรง ถ้าตบทแยงจุดกระทบลูกจะอยู่เหนือไหล่ซ้าย มือตามแรงมาทางขวาในลักษณะปัดผ่านขวางลำตัว ถ้าตบทแยงจะมีการตามแรงมากกว่าเสร็จแล้วต้องกลับเข้าที่โดยไม่เสียการทรงตัว ฉะนั้นลูกตบอ้อมศีรษะจึงเร็ว นอกจากการใช้รับลูกส่งตาดและใช้แทนลูกหลังมือแล้วยังใช้รับลูกส่งโด่งมากที่มุมกว้างออกไปทางด้านซ้ายด้วย เนื่องจากการตบลูกนี้ต้องอาศัยแรงของแขนท่อนล่างและข้อมือมาก (โดยเฉพาะลูกทแยง) ดังนั้นหลังการตบต้องกลับเข้าที่ให้ได้ มิฉะนั้นจะเสียการทรงตัว จึงต้องฝึกให้เป็นอัตโนมัติ



ภาพที่ 14 แสดงการตบอ้อมศีรษะ

ที่มา : <http://sport.sanook.com/260945/>

3. ลูกกระโดดตบ (The Jumping Smash) การกระโดดตบมีทักษะพื้นฐานเหมือนกับการตบลูกธรรมดา เว้นแต่ในกรณีที่ไม้แรกเกิดกระทบลูกผู้ตีต้องกระโดดขึ้นด้วยเท้าทั้งสองเพื่อจะได้เข้าถึงลูกและตบได้เร็ว ผู้ที่นิยมเล่น คือ นักแบดมินตันชาวอินโดนีเซีย จีน มาเลเซีย เป็นต้น ลูกกระโดดตบมีประโยชน์และได้เปรียบกว่าลูกตบธรรมดา เพราะสามารถเพิ่มความสูงของการตบได้มากขึ้น อีกทั้งทำให้ผู้รับลำบากมากขึ้นด้วยและสามารถตบได้เร็วกว่า หรือลูกไปเร็วกว่าลูกตบธรรมดา ทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามรับไม่ทัน เมื่อมีประโยชน์ก็มีโทษได้เมื่อเป็นฝ่ายเสียเปรียบ นั่นคือผู้เล่นไม่แข็งแรงพอใช้รองเท้าที่หัวไม่เป็นยาง จะทำให้เหนื่อยมากเพราะต้องใช้แรงในการกระโดดให้มากขึ้น และผู้ตีกลับเข้าที่เดิมช้า ฉะนั้นควรใช้ต่อเมื่อลูกนั้นมีความสูงมากพอและผู้เล่นมีความคล่องตัว ความเร็ว และความแข็งแรงพอเท่านั้น



ภาพที่ 15 การกระโดดตบลูก

ที่มา : <http://pingpui.exteen.com/20091016/entry-1>

4. ลูกตบหลังมือ (The Backhand Smash) ลูกตบหลังมือไม่ควรใช้ให้บ่อยนัก เพราะไม่ค่อยรุนแรงและมีประสิทธิภาพไม่เท่ากับการตบธรรมดาด้วยหน้ามือ เล่นได้โดยสวิงไม้แรกเกิดไปทางซ้าย (การใช้แรกเกิดแบบหลังมือ) และก้าวเท้าขวาขวางลำตัว (นำเท้าซ้าย) ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปทางมุมซ้ายมือของสนามยกข้อศอกสูง หัวไม้แรกเกิดต่ำและอยู่หลังไหล่ซ้าย เอนลำตัวและขาไปข้างหลังเล็กน้อย แล้วสวิงไม้แรกเกิดสูงขึ้นโดยเหยียดแขนไปหาลูก หักข้อมือมาข้างหลังก่อนการกระทบลูก ขณะกระทบลูกแขนตึง และสวิงแขนอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักตัวช่วยในการตี ข้อมือเกร็ง ออกแรงมากใช้ความเร็วจุดกระทบลูก จะอยู่ก่อนไปข้างหน้าของศีรษะเล็กน้อย ลูกตบหลังมือไม่สามารถ

เล่นได้ถ้ายืนอยู่ในแดนหลัง แต่สามารถใช้เป็นลูกทำคะแนนได้ ถ้าฝ่ายตรงข้ามรับหรือตีลูกกลับมาโดยไม่ระวังและลูกนั้นอยู่ราวๆ กลางสนาม และผู้ตบเองก็ต้องมีสายตาและการเคลื่อนไหวที่ว่องไวด้วย ถ้าลูกที่ข้ามมาอยู่สูงและใกล้ตาข่ายมากจะใช้เวลาตบหลังมือได้ดีมาก ส่วนมากผู้ที่เล่นได้ดี คือ นักกีฬาประเภทชายคู่

### การรับลูกตบ

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 56-57) ได้อธิบายวิธีการรับลูกตบพอสรุปได้ว่า การรับลูกตบเป็นลูกที่ใช้ในเกมรับ ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการตีที่ผิดพลาดของผู้เล่นเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นฝ่ายรับจำเป็นต้องอาศัยการตั้งรับที่ดีโดยเฉพาะลูกตบที่มีความรุนแรงจำเป็นต้องรับอย่างเหนียวแน่น และสามารถจะบังคับลูกให้ได้ด้วย เพื่อเปลี่ยนเกมจากเกมรับเป็นเกมรุก การรับลูกตบสามารถแบ่งได้เป็น 3 วิธี

1. การรับลูกตบโดยตีโด่งไปสองมุมท้ายสนามของคู่แข่ง
2. การรับลูกตบโดยตีสวนกลับไปเป็นลูกตาดในกรณีที่คู่แข่งตบลูกมาในระดับสูง
3. การรับลูกตบยาวโดยการวางลูกที่หน้าตาข่าย

สองวิธีแรกนั้นต้องอาศัยการเคลื่อนที่ที่ดีและความแข็งแรงของข้อมือในการรับลูกตบส่วนวิธีสุดท้ายนั้นใช้ความประณีตในการวางหน้าไม้แรกเกิดให้กระทบลูก โดยบังคับทิศทางให้ลูกข้ามตาข่ายไป ทักษะในการรับลูกตบนั้นมีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ยืนในท่าพร้อม หน้าหนักตัวอยู่ข้างหน้าเท้าขวาน่า เคลื่อนที่อย่าให้เท้าตาย คอยดูลูกที่จะตบมาทางไหน
2. กระชับไม้ตีได้ทั้ง 2 หน้า แต่ก่อนไปทางหลังมือยกไม้สูงพอที่จะรับลูกตบ
3. ก้มตัวเล็กน้อยเมื่อลูกมาห่างตัว เคลื่อนที่ไปตามทิศทางของลูก เหวี่ยงแขนสะบัดข้อมือและบังคับหน้าไม้แรกเกิดให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ

การฝึกซ้อมการรับลูกตบ จำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมอย่างมาก จนเกิดความชำนาญในการบังคับน้ำหนักและทิศทางลูกชนไม้ไปตามทิศทางต่างๆ การฝึกอาจใช้คูฝึก 2 คน ในการตบลูกเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและความคล่องตัวของผู้รับ ถ้าฝึกคนเดียวควรหัดตีฝ่าผนังหรือน็อคบอร์ดอยู่เสมอๆ จะช่วยให้การรับลูกตบได้คล่องและชำนาญมากขึ้นด้วย



ภาพที่ 16 แสดงการเตรียมพร้อมรับลูกตบ

ที่มา : <http://browntwentyfive.blogspot.com/>

#### การตีลูกแย็บ

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2539 : 99) ได้อธิบายถึงลูกแย็บไว้ว่า ลูกแย็บเป็นลูกที่สามารถตีได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ บริเวณหน้าตาข่ายจากระดับสูงเหนือตาข่าย ด้วยการบังคับให้ลูกชนไก่พุ่งดิ่งลงสู่พื้นสนามทางด้านของคู่แข่งด้วยความแรงและความเร็ว โดยการใช้ไม้กับการสะบัดของข้อมือมากกว่าการใช้แรงเหวี่ยงของแขนผสมผสานกับจังหวะเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เป็นการตีในลักษณะเข้าไปจู่โจมด้วยความรวดเร็วมากกว่าความรุนแรง เป้าหมายในการตีลูกแย็บ ได้แก่พื้นที่บริเวณหน้าตาข่ายของคู่แข่งทั้งหมด นอกเหนือจากเป้าหมายข้างต้นแล้ว ควรตีลูกแย็บเข้าหาตัวผู้เล่นเองก็เป็นเป้าหมายที่ดีเพราะมีโอกาสตักเข้าทำคะแนนให้เด็ดขาดอีกครั้ง โดยจุดประสงค์ของการตีลูกแย็บสำคัญมากในเกมรุก โดยเฉพาะการแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ลูกแย็บควรใช้ในโอกาสต่อไปนี้

1. เมื่อคู่แข่งตีตอบโต้กลับมาอย่างหละหลวมและลอยสูงเหนือตาข่ายด้านหน้าสนาม
2. ใช้ในการสกัดกั้นการส่งลูกหน้าตาข่ายของคู่แข่งไม่ให้ทำคะแนน
3. เพื่อเป็นลูกนำในการเปิดเกมรุก
4. เพื่อทำคะแนน

#### วิธีการตีลูกแย็บ

1. ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตาจ้องมองดูลูก เฝ้าขวานำสำหรับผู้ถนัดขวา
2. เมื่อลูกลอยข้ามพื้นตาข่ายมาให้ก้าวเท้าขวาเข้ามาประชิดยกไม้แรกเกิดให้เหนือตาข่าย
3. ตีลูกที่เพิ่งข้ามพื้นตาข่าย ในขณะที่หัวลูกชนไก่ยังไม่มีวิถีต่ำลง โดยคว่ำไม้แรกเกิดเพียงเล็กน้อย

#### 4. ภายหลังการตีให้ตามแรงของการตีเพียงเล็กน้อย

เป้าหมายของการตีลูกแย็บในเกมประเภทเดี่ยว ได้แก่ พื้นที่บริเวณหน้าตาข่ายของคู่แข่งชั้นทั้งหมดจนถึงบริเวณด้านท้ายของสนาม ส่วนในเกมประเภทคู่ นั้น นอกเหนือจากเป้าหมายข้างต้นควรตีลูกแย็บเข้าหาตัวผู้ส่งลูกซึ่งเป็นเป้าหมายที่ดีที่สุด เพราะผู้ส่งลูกมีโอกาสตอบโต้ได้ยากลำบากและคู่ขาของผู้ส่งลูกไม่สามารถช่วยเหลือได้ นอกจากนี้ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 126) ยังได้อธิบายวิธีการตีลูกแย็บไว้ดังนี้

1. การตีลูกแย็บหน้ามือหน้าตาข่าย ให้ตั้งท่าโดยวางเท้าขวาอยู่ด้านหน้า (สำหรับผู้ที่ถนัดขวา ส่วนผู้ที่ถนัดซ้ายทำตรงกันข้าม) ยกไม้แร็กเกตให้เหนือตาข่ายแล้วตีลูกที่กำลังลอยข้ามตาข่ายมา โดยผลึกไม้แร็กเกตออกทางด้านหน้ามือ กระดิกข้อมือเล็กน้อยลูกชนไม้จะลงไปทางด้านคู่ต่อสู้ทันที

2. การตีลูกแย็บหลังมือหน้าตาข่าย การตีลูกแย็บหลังมือหน้าตาข่ายจะเหมือนการตีลูกแย็บด้านหน้ามือหน้าตาข่ายทุกอย่าง แต่แตกต่างกันตรงการกระดิกข้อมือโดยผลึกไม้แร็กเกตออกไปทางด้านหลังมือ ส่วนมากมักจะเอียงเอาหัวไหล่ขวาเข้าหาตาข่าย ลูกชนไม้จะลงไปทางด้านคู่ต่อสู้ทันที



ภาพที่ 17 แสดงการตีลูกแย็บหลังมือ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/badinis56/kar-khaengkhan-prapheth-khu>

ทักษะพื้นฐานต่างๆ ของกีฬาแบดมินตัน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่ยังเริ่มต้น โดยจะมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการเล่นเป็นสำคัญ จะฝึกเพื่อการออกกำลังกายหรือเพื่อความเป็นเลิศทางการแข่งขัน แต่สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาแบดมินตันทุกคน ทั้งการเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม ต้องตระหนักและพยายามฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักปฏิบัติ เพราะการเล่นแต่ละประเภทมีการฝึกฝนที่แตกต่างกันออกไป และผู้เล่นจำเป็นต้องนำ



ทักษะพื้นฐานเหล่านี้ไปใช้ในการประกอบทักษะการเล่นอื่นๆ ต่อไป เพื่อการเป็นผู้เล่นที่ดีที่มีศักยภาพต่อไปในอนาคต

### การเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว

การเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว หมายถึง การเล่นแบดมินตันที่แบ่งออกเป็นประเภทหญิงเดี่ยวและประเภทชายเดี่ยว จัดได้ว่าเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความอดทน และต้องมีความพยายามสูง เพื่อให้ได้ชัยชนะในการแข่งขัน โดยต้องชนะให้ได้มากที่สุด ใน 2 ใน 3 เกม หรือตามกติกาที่ได้กำหนดไว้ ผู้เล่นคนเดียวจะต้องรับผิดชอบพื้นที่ของสนามฝั่งของตนเองที่รับผิดชอบ โดยคู่แข่งที่มีฝีมือทัดเทียมกัน ผู้ที่มีความอดทนและสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ย่อมจะได้เปรียบและจะเป็นผู้ชนะในเกมการแข่งขันนั้นๆ

วาสนา คุณาอธิสิทธิ์ (2546 : 93) ได้อธิบายไว้ว่า จุดประสงค์ในการเล่นประเภทเดี่ยวผู้เล่นต้องพยายามส่งลูกโด่งไปยังท้ายคอร์ต เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามไปเล่นลูกอยู่ในแดนหลัง ต่อจากนั้นจะต้องหาทางที่จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามวิ่งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการเล่นลูกหยอดสลับกับลูกโด่งไปยังมุมสนามทั้ง 4 มุม การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามเหนื่อยอย่างเดียว แต่เป็นการบังคับให้เปิดช่องว่าง หรือเกิดความผิดพลาดจนเป็นเหตุให้ลูกที่ตีได้กลับมาไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

### คุณสมบัติผู้เล่นประเภทเดี่ยว

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 89) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของผู้เล่นประเภทเดี่ยว มีดังนี้

1. มีความสมบูรณ์ของร่างกาย มีพลังกำลังและความทรหดอดทน
2. มีความแม่นยำในการตีบังคับลูกสู่เป้าหมายอย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ
3. มีความว่องไว ทั้งการเคลื่อนไหวและการตัดสินใจ
4. มีพลังจิตที่เข้มแข็งในการเอาชนะคู่แข่งไม่ว่าในสถานการณ์ใดๆ
5. มีสมาธิ ใจเย็น ไม่หงุดหงิด และมีกรอบแห่งความนึกคิดที่ถูกต้อง

### หลักการเล่นประเภทเดี่ยว

ไพวัลย์ ตัณฑลาพุม (2546 : 48-49) ได้อธิบายถึงหลักการเล่นประเภทเดี่ยว มีดังนี้

1. วางแผนการเล่นก่อนทุกครั้ง โดยศึกษาคู่แข่งชั้นประกอบ
2. พยายามดึงให้คู่แข่งเล่นเกมที่ตนถนัด
3. มีความตั้งใจจริงและอดทนในการแข่งขัน
4. อย่าตีลูกไปในทิศทางเดียว ควรเปลี่ยนทิศทางอย่าให้อีกฝ่ายจับทางได้
5. การเล่นต้องพยายามหลอกหลอ และอย่าให้คู่แข่งอ่านหน้าไม่ออกกว่าเราจะตีเบา หรือตี

แรงและตีทิศทางใด

6. ลูกตบต้องมีวิถีที่เด็ดขาดไปในทิศทางที่ว่างหรือพุ่งเข้าหาตัว
7. การหยอดลูกต้องพยายามหยอดให้ชิดตาข่ายให้มาก
8. อัยารอให้ลูกตกลงมาจึงค่อยตี ต้องพยายามพุ่งเข้าหาลูกทุกครั้ง
9. พยายามหลีกเลี่ยงลูกหลังมือ ควรใช้ลูกอ้อมศีรษะแทนถ้าจำเป็นก็ให้ใช้ก็ได้
10. ควรเล่นอย่างอ้อมแรง อย่าโหมตีแรงๆ เพราะจะทำให้เหนื่อยและแพ้ได้ง่าย



ภาพที่ 18 การเล่นประเภทเดี่ยวหญิง

ที่มา : <http://www.thaigoodview.com/node/195535?page=0,10>

#### วิธีการฝึกการเล่นประเภทเดี่ยว

ชัยศักดิ์ ทองเดชศรี (2538 : 10-16) ได้อธิบายว่า เพื่อให้มาตรฐานการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยวของนักกีฬาขึ้นสมควรจัดให้มีการฝึกซ้อมตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การเล่นเกม เพื่อให้เกิดทักษะของการเล่นเกม ประสบการณ์ และความเคยชิน โดยผู้ฝึกสอนต้องติดตามการเล่นของนักกีฬาให้มีการเอาจริงเอาจังโดยตลอดอย่างใกล้ชิด พร้อมวิเคราะห์จุดเด่นและจุดด้อยของนักกีฬาเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขหรือชมเชยให้กำลังใจจุดเด่น รวมทั้งมีการจดบันทึกคะแนนแพ้ชนะในการซ้อมแต่ละครั้ง และเวลาที่ใช้ในแต่ละเกมอย่างละเอียด ระยะเวลาของการเล่นเกมของนักกีฬาในแต่ละเกมไม่ควรเกิน 10 นาที และหากการเล่นครบ 2 เกม แล้วใช้เวลาไม่ถึง 15 นาที ควรให้เล่นเกมสามต่ออีก 1 เกม เพื่อให้ให้นักกีฬาได้รับทักษะและประสบการณ์สูงสุดจากการฝึกซ้อม

2. การส่งลูก ควรให้มีการฝึกส่งลูกเป็นประจำโดยควบคุมให้ถูกต้องตามกติกาแบดมินตัน เพื่อให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด เพราะการส่งลูกมีความสำคัญที่สุดในการเล่นเดี่ยวเป็นผลให้เกิดการแพ้หรือชนะในการแข่งขัน ทุกครั้งการฝึกให้ส่งลูกควรให้นักกีฬาได้ฝึกในสภาพของร่างกายทุกช่วงของ

การฝึกซ้อม โดยฝึกตั้งแต่ช่วงแรกที่มีพละกำลังสูงที่สุดจนถึงช่วงที่ร่างกายเหนื่อยเต็มที่ โดยกำหนดเวลาให้ฝึกส่งลูกครั้งละ 20-30 นาที และเป็นการส่งลูกในหลายๆ แบบ เช่น การส่งลูกโด่งไปท้ายสนาม การส่งลูกดาดไปท้ายสนาม และการส่งลูกเลียตตาข่ายให้ตกภายในสนามใกล้เส้นส่งลูกด้านหน้า

3. การรับลูกส่ง ควรจัดให้มีการฝึกตีรับลูกให้ไปตกในจุดที่ได้เปรียบโดยกำหนดจะยืนรับลูกส่งให้เหมาะสมกับร่างกายของนักกีฬา พร้อมทั้งฝึกให้นักกีฬาตีลูกตอบโต้การส่งที่มีทั้งลูกเซฟ ตบ ตัด หยอด หยอดจัดและแย็บไปตามจุดที่กำหนดให้ โดยกำหนดเวลาให้ฝึกรับลูกส่ง ครั้งละ 20-30 นาที กำหนดให้ฝึกพร้อมนักกีฬาที่ฝึกการส่งลูก

4. การเคลื่อนที่ไปตีลูกหยอด โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้นักกีฬาวิ่งเคลื่อนที่เข้าไปหยอดลูกที่หน้าตาข่ายทั้ง 2 ข้าง ด้วยความเร็วตามความสามารถของนักกีฬา เพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการวิ่งฟุตเวิร์ค และหยอดลูกให้มีคุณภาพในทุกสภาพของการเคลื่อนตัวและกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 30-40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

5. การเคลื่อนตัวไปตีลูกหยอด - จัด - ดาด โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้นักกีฬาวิ่งเคลื่อนที่เข้าไปหยอดลูกสลับกับการจัด และผลักลูกดาดที่หน้าตาข่ายทั้ง 2 ข้าง ด้วยความเร็วตามความสามารถของนักกีฬา และกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 30-40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

6. การเคลื่อนตัวไปตีลูกเซฟ โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้นักกีฬาวิ่งเข้าไปตีลูกเซฟโด่งและเซฟดาดจากหลังสนามทั้ง 2 ด้าน ไปยังจุดท้ายสนามที่ฝั่งตรงกันข้ามด้วยความเร็วและให้เน้นคุณภาพ

7. การเคลื่อนตัวไปตีลูกตบ โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้นักกีฬาวิ่งเคลื่อนที่เข้าไปตบลูกทั้งกลางสนามและท้ายสนามด้วยความเร็ว และให้เน้นคุณภาพในการตบลูกให้ลงจุดก่อนถึงเส้นส่งลูกเส้นหลังในประเภทคู่ให้ได้ พร้อมระบุทิศทางให้ตบได้ทั้งแนวตรงและแนวเฉียงสนาม และกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 30-40 ลูก จำนวน 3-6 ครั้ง

8. การเคลื่อนตัวไปตัดหยอด โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้นักกีฬาวิ่งเคลื่อนที่เข้าไปตัดหยอดที่หลังสนามทั้ง 2 ข้าง โดยตัดหยอดแบบธรรมดา และแบบทวนเข็มนาฬิกา และให้เน้นจุดตกของลูกที่ตัดหยอดไปให้อยู่ใกล้เส้นส่งลูกด้านหน้า พร้อมระบุทิศทางให้ตัดหยอดในแนวตรง และแนวเฉียงสนาม และกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 40-60 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

9. การเคลื่อนตัวไปรับลูกตบ โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้นักกีฬาวิ่งเคลื่อนที่เข้าไปรับลูกตบทั้ง 2 ข้าง สลับกันไปมารวมทั้งรับลูกตบเข้าตัวด้วย เน้นให้นักกีฬาตีลูกตบไปที่หลังสนามทั้งแนวดาด และจัดโด่งพร้อมรับลูกตบแบบวางหยอดหน้าตาข่ายทั้งแนวตรง และแนวเฉียงสนาม และกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 30-40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

10. การเคลื่อนตัวไปรับลูกตบและหยอดลูก โดยใช้วิธีปล่อยลูกให้รับลูกตบเป็นส่วนใหญ่สลับกับการโยนลูกให้วิ่งเข้าไปหยอดและเน้นการตีรับลูกตบและหยอดลูกให้มีคุณภาพและเปลี่ยนทิศทางการตีลูกได้ตลอดเวลาและกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 30-40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

11. การเคลื่อนตัวไปตีลูกทุกลักษณะตามจุดต่างๆ ทั้งทั้งสนามโดยใช้วิธีการปล่อยลูกส่งไปตามจุดต่างๆ ทั้งทั้งสนาม เพื่อให้ นักกีฬาวิ่งไปตีลูกทุกลักษณะของการตีลูกตามที นักกีฬาสามารถวิ่งไปได้ทัน พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายให้ตีลูกในลักษณะที่เป็นฝ่ายบุก ได้แก่ ตบ ตัดหยอด เซฟตาด หรือเซฟจัสวอนตาด แอ็บ หยอดป่น หรือเป็นฝ่ายรับ ได้แก่ เซฟโด่ง จัด หยอด รับลูกตบ และกำหนดลูกที่ใช้ปล่อย 30-40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

12. การวิ่งระยะทางไกล ควรจัดให้นักกีฬาวิ่งระยะทางไกล 2-4 กิโลเมตร โดยกำหนดให้วิ่งเร็วสลับช้าเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายชินกับกีฬาแบดมินตัน โดยฝึกสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

13. การวิ่งระยะสั้น ควรจัดให้นักกีฬาวิ่งเร็วระยะทาง 100-200-400 เมตร 5-6 รอบ จัดเวลาทำสถิติเก็บไว้ โดยฝึกสัปดาห์ละไม่เกิน 1 ครั้ง

14. การฝึกกายบริหาร ควรจัดให้มีการฝึกการบริหารให้นักกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วย กระโดดสลับเท้าเหาะๆ วิ่งยกเข้าสูง กระโดดไขว้เข้า กระโดดบิดปลายเท้า กระโดดย่อเข้าหน้า-หลัง กระโดดย่อเข้าออกด้านข้างวิ่งซอยปลายเท้าให้เร็วที่สุด

15. การยกน้ำหนัก ตรีเบลล์ 3-4 กิโลกรัม ทั้งสองมือในหลายๆ ท่า ท่าละ 20-30 ครั้ง ได้แก่ ยกในท่าพับข้อศอกทั้งสองมือพร้อมกันหรือสลับกันทีละมือ ยกในท่าแบกอยู่ชิดหัวไหล่แล้วยกข้อมือเหนือศีรษะยกในท่าเหยียดมือ

วิธีการฝึกตามหัวข้อต่างๆ ที่ได้แนะนำมาทั้งหมดนี้สามารถจัดผสมกันระหว่างหัวข้อ หรือเพิ่มเติมหัวข้อใหม่ได้อีกตามที่เห็นสมควรและเหมาะสม นักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกันไป แต่ต้องมีการวางแผนการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละวัน สัปดาห์ เดือน ที่จะใช้ฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับร่างกายของนักกีฬาเป็นสำคัญ

เทคนิคการเล่นประเภทเดี่ยว

วาสนา คุณาอธิสิทธิ์ (2546 : 99-100) ได้กล่าวถึงเทคนิคการเล่นประเภทเดี่ยวไว้ว่า วิธีที่จะใช้โจมตีฝ่ายตรงข้ามมี 4 แบบ คือ

1. การตบ ไม่ควรตบลูกจากบริเวณเส้นหลังของสนามเพราะจะทำให้ตบได้ไม่แรงเท่าที่ควร การตบเป็นการเร่งเกมให้เร็วขึ้น และเป็นการเพิ่มความรุนแรงในการโจมตี องค์ประกอบที่สำคัญในการตบคือความแม่นยำในการวางลูก มุมการตบและลักษณะการทรงตัวที่ดี การตบลูกจากบริเวณกลางสนามไม่ต้องอาศัยแรงจากลำตัวและแขน ใช้เพียงข้อมือและมุมเท่านั้น ลูกตบสมควรจะใช้เมื่อฝ่ายหนึ่งตีลูกหยอดหรือลูกโด่งไปแล้ว ฝ่ายตรงข้ามจุ่มจัดโยนหรือตีลูกโด่งได้กลับมาแต่ไม่ถึงเส้นหลัง

หรือไม่โด่งพอ ลูกที่ตบได้ดีจะอยู่ในระยะห่างจากเส้นข้างประมาณ 6 นิ้ว และถือว่าเป็นการตบที่ได้เปรียบที่สุดเพราะบิบบช่องว่างในการรับให้แคบลง บางครั้งอาจใช้การตบทแยงสลับกันไปบ้าง เพราะฝ่ายตรงกันข้ามอาจเปิดช่องว่างไว้หรือไปไม่ทัน แต่ถ้าไม่มีช่องว่างก็ให้พยายามตบลงไปยังลำตัวซีกขวาของฝ่ายตรงกันข้ามจะดีกว่า

2. การหยอด ปกติผู้เล่นจะตีลูกโด่งลิกไปด้านหลัง หรือตีลูกจากเส้นหลังโด่งไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ถ้าต้องการจะหลอกล่อก็ให้การหยอดแทน การหยอดที่ดีและแม่นยำจะเป็นการโจมตีที่ดีด้วย ควรใช้วิธีการตัดหยอดซ้ำจนกระทั่งลูกข้ามไปตกใกล้ตาข่ายมากที่สุด (อย่าให้ไปตกบนเส้นหรือหลังเส้นส่งลูกสั้น) ตำแหน่งการตบของลูกหยอดนี้จะทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามต้องเคลื่อนที่จากตำแหน่งกลางสนามค่อนข้างไกลและถ้าไปถึงซีกก็จำเป็นต้องเล่นลูกจัดโยนกลับมา จึงอาจทำให้มีโอกาสโจมตีซ้ำได้อีก อาจใช้การตัดหยอดเร็วเพื่อให้ลูกตกลงอย่างรวดเร็วจนทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามเข้ามารับไม่ทันหรือใช้เพื่อเร่งให้เกมเร็วขึ้น หรือเพื่อจะชนะให้เร็วขึ้น การตีลูกหยอดทั้งสองแบบควรตีไปยังเส้นข้างของสนามขวา เพราะโดยธรรมชาติลูกจัดโยนหลังมือต้างกว่าลูกจัดโยนหน้ามือ

3. การตีลูกโด่ง เพื่อโจมตีต้องตีให้เร็วและต่ำกว่าลูกโด่งปกติ ใช้เมื่อฝ่ายตรงกันข้ามเข้ามาอยู่ในสนามขวามือใกล้กับตาข่าย และไม่สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหลังได้อย่างรวดเร็ว ถ้าตีลูกโด่งได้เร็วและสูงก็จะเป็นลูกโด่งแบบป้องกันเพราะผู้รับถอยหลังไปตีลำบาก แล้วรับด้วยความรีบร้อน ลูกจะข้ามมาโด่งทำให้มีโอกาสโจมตีซ้ำได้อีก การตีลูกโด่งให้ได้ดีผู้ตีต้องมีร่างกายแข็งแรง เพราะต้องอาศัยแรงค่อนข้างมากที่จะทำให้ลูกพุ่งไปอย่างรวดเร็ว

4. ลูกหน้าตาข่าย การเล่นเกมหน้าตาข่ายต้องอาศัยความแม่นยำและความเร็วเป็นอย่างยิ่งถ้าตบลูกไปแล้วต้องวิ่งตามลูกเข้าไปอย่างรวดเร็วเพราะถ้าผู้รับหยอดกลับมาโด่งจะได้ตบซ้ำ โดยตบไปที่ซีกขวาของลำตัวผู้รับหรือไม่ก็ตบให้ห่างตัวออกไป บางครั้งอาจใช้ลูกผลักส่ง เมื่อเห็นว่าลูกที่ข้ามมานั้นไม่สูงมากพอที่จะตบได้หรือถ้าลูกต่ำจนเฉียดตาข่ายก็ควรวิธีปัดลูกให้ข้ามไปแต่ต้องระวังอย่าให้แร็กเกตถูกตาข่าย ในกรณีที่จะใช้ลูกหยอดทแยงมุม ควรใช้ต่อเมื่อสามารถทำให้ผู้รับไปอยู่อีกข้างหนึ่งของสนามเสียก่อน โดยตีตกลงหรือตีให้ขนานกับตาข่ายก็ได้และยังตีลูกได้เร็วเท่าไรก็ยังมีโอกาสทำคะแนนได้มากเท่านั้น

วิธีป้องกันที่ใช้ในการเล่นประเภทเดี่ยวยู่ 4 แบบ คือ

1. การตีลูกโด่ง ลูกที่เป็นพื้นฐานสำหรับการป้องกัน คือ ลูกโด่งแต่ต้องเป็นลูกโด่งที่ลิกและสูง ลูกโด่งที่ดีไปจะตกห่างจากเส้นหลังเข้ามาประมาณ 6 นิ้ว และต้องมีความสูงมากพอที่ผู้ตีจะกลับเข้าสู่ท่าเตรียมพร้อมได้ทันก่อนที่ฝ่ายตรงกันข้ามจะได้ลูกกลับมาอีกครั้งหนึ่ง ใช้ข้อมือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ทั้งลูกหน้ามือและลูกหลังมือ ถ้าไม่ได้อยู่ในตำแหน่งยืนที่เหมาะสมแต่ฝ่ายตรงกันข้ามอยู่ในตำแหน่งที่ดีให้ใช้ลูกโด่งตรงเพราะจะทำให้ผู้ตีสามารถกลับสู่ตำแหน่งการรับได้รวดเร็ว

2. การจัดโยน เมื่อฝ่ายตรงกันข้ามหยอดลูกมาตกใกล้ตาข่ายอย่างรวดเร็วต้องจัดโยนลูกให้โด่งและลึกเหมือนกับการตีลูกโด่งโดยตีไปทางด้านข้างสนามซึ่งจะทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามรับลำบากและผู้ตีก็จะมีโอกาสกลับเข้าที่ไ้ทันเวลาด้วย

3. การรับลูกตบ ลูกที่ใช้โต้ตอบการตบที่ดีที่สุด คือ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ถ้าฝ่ายตรงข้ามยังยืนอยู่ในแดนหลังหรือยืนอยู่ห่างตาข่ายพอสมควรก็อาจใช้ลูกหยอดไปให้อยู่สูงกว่าขอบตาข่ายประมาณ 6 นิ้ว ลูกจะข้ามไปตกใกล้ตาข่ายมาก ซึ่งทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามต้องเข้ามารับลูกไกลกว่าปกติ แต่ในกรณีที่ต้องการจะทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามตบซ้าก็ให้ใช้ลูกจัดโยนรับลูกตบโดยตีไปยังเส้นหลัง ผู้ตีต้องยืนอยู่ในตำแหน่งกลางสนาม แล้วปล่อยให้ลูกตกใกล้พื้นแล้วจึงจัดโดยทแยงมุมไปยังฝ่ายตรงกันข้าม ถ้าผู้รับมีสายตาดีและว่องไวก็อาจรับลูกตบวิธีราบด้วยลูกดาดทแยงมุม แต่ไม่ว่าจะรับลูกตบวิธีใดผู้รับต้องพยายามหาทางเข้าถึงลูกให้เร็วที่สุด โดยให้ลูกอยู่ด้านหน้าของลำตัวเพราะจะสามารถเปลี่ยนเกมที่ตกเป็นฝ่ายรับให้เป็นฝ่ายรุกได้

4. การเล่นเกมหน้าตาข่าย ใช้การเล่นลูกหน้าตาข่ายเมื่อลูกที่ข้ามมาอยู่ต่ำกว่าขอบตาข่ายเล็กน้อย ถ้าเป็นลูกที่ตกลงต่ำจากตาข่ายเพียง 6 นิ้ว หรือมากกว่านั้นก็ให้ใช้ลูกหยอดที่แม่นยำไปยังด้านข้างสนามและให้ระวังลูกที่จะโต้กลับมาแบบทแยงมุมครึ่งสนามด้วย ถ้าไม่มั่นใจว่าสามารถโต้ตอบได้อย่างแม่นยำก็อย่ากลัวว่าเล่นไปแล้วจะถูกตาข่ายและอย่าเล่นเกมแบบเดี๋ยวจ๋าๆ กันมากเกินไป ถ้าลูกที่หยอดมาลึกมากหรือต่ำมากใช้การจัดด้วยการตวัดข้อมือตีลูกไปด้านหลังของสนาม เพราะฝ่ายตรงกันข้ามยังอยู่ในแดนหน้า แต่ถ้าเขาอยู่ในตำแหน่งหลังก็ให้ใช้ลูกหน้าตาข่ายแบบลอดเหลี่ยมแทน

สรุปการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว ผู้เล่นต้องอาศัยความสามารถของตนเองในการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ทั้งก่อนการเล่น ขณะเล่น หรือแม้กระทั่งเมื่อการเล่นจบลงไปแล้ว เพราะจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์แก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อโอกาสในการชนะการแข่งขันในครั้งต่อไป นอกจากนี้ การดูแลรักษาตนเองให้มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องของสมรรถภาพทางกายนั้น สำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเกมการแข่งขันที่สูสีกัน และมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ต้องใช้พลังกำลังมาก ผู้ที่มีความพร้อมทางด้านร่างกายย่อมจะได้เปรียบกว่าและมีโอกาสชนะได้มากกว่าเช่นเดียวกัน

### การเล่นแบดมินตันประเภทคู่

การเล่นแบดมินตันประเภทคู่ หมายถึง การเล่นแบดมินตันที่เล่นกันเป็นคู่ มีฝ่ายละ 2 คน รวมเป็น 4 คน จัดได้ว่าเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และต้องมีความคล่องตัวสูง เพื่อให้ได้ชัยชนะในการแข่งขัน โดยต้องชนะให้ได้มากที่สุด ใน 2 ใน 3 เกม หรือตามกติกาที่ได้กำหนดไว้ การเล่นประเภทคู่นั้นจะต้องใช้ความรวดเร็วว่องไวในการตีการรับลูก หรือแม้แต่การเคลื่อนที่ไปในจุดต่างๆ ของสนาม เพื่อให้เกิดช่องว่างจึงมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเสมอ การเล่นคู่นี้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1.ประเภทชายคู่ 2. ประเภทหญิงคู่ และ 3. ประเภทคู่ผสม โดยทั้ง 3 ประเภทนี้ใช้หลักและวิธีการเล่นมาจากพื้นฐานเดียวกัน การเล่นประเภทคู่เป็นที่นิยมกันมากกว่าประเภทเดี่ยว เพราะเหนื่อยน้อยกว่าและมีความรับผิดชอบน้อยส่วนมากกว่า เกมการเล่นประเภทนี้ใช้ในการเล่นเพื่อความสนุกสนานและการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

ไพวัลย์ ตัณลาพุก (2549 : 50) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นประเภทคู่ว่า การเล่นประเภทคู่ เกมการเล่นมีความรวดเร็วกว่าการเล่นประเภทเดี่ยว เพราะผู้เล่นแต่ละคนรับผิดชอบเนื้อที่ในสนามในเนื้อที่แคบกว่า เข้าประชิดตีลูกได้เร็วขึ้นและใช้ลูกตบได้บ่อยโดยไม่ต้องเกรงว่าจะเสียการทรงตัว เพราะจะมีคู่พร้อมที่จะคอยตีลูกช่วยเหลืออยู่แล้ว การเล่นคู่ต้องอาศัยการประสานงานกับผู้เล่นไม่เพียงแต่คำนึงถึงการตีลูกของตนเองอย่างเดียวยังต้องคิดถึงคู่ของตน คอยหาทางส่งลูกไปยังเป้าหมายที่ฝ่ายตรงกันข้ามไม่สามารถตีลูกอันตรายกลับมาได้ นอกจากนี้ต้องเข้าใจกลวิธีการเล่นต่างๆ เหมือนกันทุกประการ การเล่นคู่ต้องฝึกหัดคู่กันมาเป็นเวลานานจึงจะรู้จักจิตใจกันดี

### คุณสมบัติผู้เล่นประเภทคู่

น้อม สังข์ทอง (2540 : 108-109) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของผู้เล่นประเภทคู่ มีดังนี้

1. ต้องมีความสามารถในทักษะและเทคนิคการส่งลูกได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการส่งลูกบริเวณหน้าตาข่าย
2. ต้องมีความสามารถในการตีลูกพื้นฐานทั้ง 9 ลักษณะได้ดีเยี่ยม กล่าวคือ รวดเร็วแม่นยำ สู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะลูกตบ ลูกหยอดและการรับลูกตบได้อย่างเหนียวแน่น
3. มีความว่องไว ทั้งการเคลื่อนไหวและการตัดสินใจ
4. มีความสุขุมเฉลียวฉลาดในวิธีการเล่นที่ได้เปรียบ ตลอดจนมีพลังจิตที่เข้มแข็งในการควบคุมอารมณ์
5. ต้องเป็นผู้ที่รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบในตำแหน่งและพื้นที่ที่มอบหมาย ตลอดจนรู้จักสอดประสานเข้าช่วยเหลือคู่ขาเข้าตีลูกได้ในทุกโอกาส
6. ต้องมีความสมบูรณ์ของร่างกายในแบบฉบับของนักกีฬาแบดมินตัน



ภาพที่ 19 แสดงการเล่นแบดมินตันประเภทคู่

ที่มา : <http://www.workpointtv.com/news/14142>

หลักการการเล่นประเภทคู่

ธนระรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 121-122) ได้อธิบายถึงหลักการการเล่นประเภทคู่ มีดังนี้

1. การส่งลูกไม่ควรรีบร้อนและควรส่งลูกสั้นเสียดตาข่ายให้มากที่สุด
2. พยายามตีลูกให้แน่นอนและไม่เสียเอง
3. พยายามค้นหาจุดอ่อน และจุดว่างคู่แข่งชั้นและเข้ารุกโจมตีให้มากเมื่อมีโอกาส
4. ชิงเป็นฝ่ายรุกแต่เมื่อต้องตกเป็นฝ่ายรับพยายามตอบโต้ลูก เพื่อพลิกสถานการณ์ให้กลับไปเป็นฝ่ายรุกให้นานที่สุด
5. พยายามแก้ไขจุดบกพร่องของตนเองโดยอาศัยการประสานงานที่ดี เพราะในระหว่างการแข่งขันคู่แข่งอาจสังเกตพบจุดอ่อนของเราได้
6. รู้จักผ่อนกำลังเมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือหยุดเกมในบางครั้งโดยใช้ไหวพริบจากการตีลูก การขออนุญาตหยุดการแข่งขัน เช่น ขอเช็ดเหงื่อในบางครั้ง เป็นต้น
7. เมื่อแข่งขันอย่างตั้งใจจนเกินไปจะทำให้เล่นไม่ออก จงคิดว่าเป็นการซ้อมใหญ่และพยายามเล่นให้ดีที่สุด
8. เมื่อเกิดความผิดพลาดในระหว่างคู่ไม่ควรโทษกันควรขอภัยซึ่งกันและกันแล้วตั้งต้นใหม่
9. ควรสร้างโอกาสในการป้องกันและรุกโจมตีแก่คู่ขา โดยอาศัยทีมเวิร์ค ซึ่งต้องช่วยเหลือและส่งเสริมซึ่งกันและกันเป็นหัวใจที่สำคัญในการเล่นคู่
10. หลีกเลียงจุดเด่นที่คู่แข่งชั้นถนัด พยายามดึงคู่แข่งชั้นให้เข้ามาเล่นในเกมของฝ่ายเรา



11. ควรได้มีการฝึกซ้อมกับคู่ชาอยู่เสมอ เพื่อการวางแผนการเล่น การวิเคราะห์แก้ไข ตลอดจนการประสานงานที่ดี

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 108-111) ยังได้กล่าวถึงระบบการเล่นในประเภทคู่ไว้ว่า มีระบบการเล่นที่นิยมกัน 5 แบบ ดังนี้

1. การยืนแบบหน้า-หลัง การเล่นคู่แบบนี้ คือ จะให้ผู้เล่นคนหนึ่งที่มีฝีมืออ่อนกว่าคู่ชา ทำหน้าที่ควบคุมพื้นที่ด้านหน้าตาข่าย นับตั้งแต่เส้นส่งลูกไปจนถึงเส้นหลังสุดของสนาม การเล่นแบบนี้เหมาะกับผู้เล่นที่มีฝีมือต่างกันมาก และเหมาะที่จะใช้กับการเล่นแบบคู่ผสมมากกว่า



ภาพที่ 20 การยืนแบบหน้า-หลัง และแบบแบ่งสนาม

ที่มา : <https://batmint.wikispaces.com/การแข่งขันประเภทคู่>

2. การเล่นแบบแบ่งสนาม การเล่นคู่แบบนี้ผู้เล่นทั้งสองคนจะยืนข้างกัน เป็นวิธีกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบในการควบคุมพื้นที่คนละด้าน นับตั้งแต่บริเวณหน้าตาข่ายจนถึงเส้นหลังของสนาม การเล่นแบบนี้เหมาะสำหรับผู้เล่นที่เริ่มเล่นใหม่ๆ จะได้ผลดีมากเนื่องจากการแบ่งหน้าที่ความ รับผิดชอบออกเป็นสัดส่วนไม่ก้าวร้าวกัน เมื่อตีเสร็จแล้วก็กลับมารักษาพื้นที่บริเวณกลางสนามไว้ ตามเดิม แต่การเล่นแบบนี้หากใช้ในการแข่งขันจะมีจุดอ่อนอยู่หลายประการเช่นกันที่จะทำให้ เสียเปรียบได้เพราะคู่แข่งจะเลือกโจมตีเฉพาะผู้เล่นข้างใดข้างหนึ่งที่อ่อนกว่า

3. การเล่นแบบทแยงมุม การเล่นคู่แบบนี้พัฒนามาเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องใน 2 แบบข้างต้น โดยแบ่งสนามตามแนวทแยงมุมและกำหนดให้ผู้เล่นด้านขวามือรับผิดชอบตีลูกทางด้านขวามือ ครึ่งหนึ่งและคุมหน้า ตาข่ายทั้งหมด ส่วนคู่ชาที่อยู่ทางด้านซ้ายมือจะรับผิดชอบตีลูกทางด้านซ้ายมือ

จากเส้นส่งลูกไปถึงมุมหลังของสนามและคุมพื้นที่ด้านหลังทั้งหมด จุดเด่นของการเล่นแบบนี้อยู่ที่ คู่แข่งขันมีความสามารถในการตีลูกที่เด่นแตกต่างกัน กล่าวคือ คนหนึ่งที่อยู่ด้านขวาพยายามปิดจุดบกพร่องของการตีลูกหลังมือ และเปิดโอกาสในการใช้ลูกหน้ามือให้มากขึ้น ส่วนคู่ชาวมี่มีความสามารถในการตีลูกหลังมือได้ดี ซึ่งในบางครั้งพบเห็นคู่แบบนี้กับผู้เล่นและคู่ชาที่ถือแร็กเกตคนละด้านกันก็มี จุดอ่อนของการเล่นแบบนี้ก็มีอยู่ที่มุมสุดสนามด้านทแยง เพราะการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบการเล่นแบบนี้ไม่ชัดเจนเหมือนการเล่นสองแบบข้างต้น

4. การเล่นแบบหมุนเวียน การเล่นคู่แบบนี้เป็นการผสมผสานการเล่นทั้ง 3 แบบข้างต้น โดยถ้าผู้เล่นคนหนึ่งด้านขวามือเคลื่อนตัวมาทางตาข่ายแล้วหมุนเวียนถอยไปในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา มาสนามซ้ายมือ ผู้เล่นที่ยืนในสนามด้านซ้ายจะเคลื่อนตัวมาทางสนามด้านขวาหมุนสลับกันไป ซึ่งจะ ทำให้ทั้งสองคนมีโอกาสที่จะตีลูกหน้ามือที่ถนัดมาก แต่ข้อเสียหากคู่ต่อสู้รู้จุดอ่อน อาจจะไม่พอใจเฉพาะผู้เล่นทางซ้าย โดยบีบบังคับให้มาเล่นลูกหน้าตาข่ายเสมอๆ บ่อยๆ จะทำให้ผู้เล่นทางด้านขวาต้องกลับไปคุมด้านหลังของสนาม และระบบการเล่นมักจะไม่เป็นไปตามการหมุนที่กำหนดไว้เสมอไป

5. การเล่นแบบผสม การเล่นคู่แบบนี้เป็นการรวมข้อดีของการเล่นทั้ง 4 แบบที่กล่าวมาไว้ด้วยกัน และเหมาะสำหรับผู้เล่นที่ได้รับการฝึกฝนการเล่นมาเป็นอย่างดีจึงจะเข้าใจวิธีการเล่นดังกล่าวได้ โดยเมื่อเริ่มการแข่งขันขณะส่งลูก ผู้เล่นจะยืนแบบหน้า-หลัง กล่าวคือ ผู้ส่งลูกจะเป็นผู้โต้ตอบและยืนอยู่แดนหน้า คู่ชาจะเป็นผู้รุกโจมตีอยู่แดนหลัง เมื่อตกเป็นฝ่ายรับจากการที่ตีลูกออกไปการเล่นก็จะเปลี่ยนไปยืนแบบแบ่งสนาม เมื่อมีโอกาสรุกก็จะยืนแบบหน้า-หลัง อีกครั้ง โดยวิธีนี้ผู้เล่นทั้งสองก็จะมีโอกาสช่วยเหลือกันได้ตลอดเวลา สามารถปรับแบบหมุนเวียนตำแหน่งช่วยกันทำหน้าที่ในลักษณะทวนเข็มนาฬิกาโดยตลอดเพื่อเปิดโอกาสในการตีลูกหน้ามือได้ และปิดจุดบกพร่องบริเวณหลังมือด้วยการเล่นแบบผสมนี้จึงเป็นวิธีที่จัดได้ว่าดีที่สุดมีจุดบกพร่องน้อย

#### วิธีการฝึกการเล่นประเภทคู่

ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537 : 171-177) ได้อธิบายว่า เพื่อให้มาตรฐานการเล่นแบบมินตันประเภทคู่ของนักกีฬาดีขึ้นสมควรจัดให้มีการฝึกซ้อมตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ฝึกส่งลูก ฝึกให้มีการส่งลูกสั้นบริเวณหน้าตาข่ายโดยไปตกใกล้เส้นส่งลูกบริเวณมุมเส้นส่งลูกสั้น กับเส้นกลางสนามให้มากที่สุด ทั้งขณะที่ยังไม่ได้ฝึกซ้อมและภายหลังการฝึกซ้อมอย่างหนัก และต้องฝึกให้มีการส่งลูกทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 200 ลูก และต้องวัดผลการฝึกให้มีความสามารถในการส่งลูกได้ดีกว่า 95% เมื่อผู้เล่นมีความชำนาญแล้วก็ให้เปลี่ยนจุดส่งไปบริเวณมุมไกลสุดเน้นออกด้านข้าง และการส่งลูกโด่งกึ่งดาบบริเวณมุมเส้นส่งลูกยาวเพิ่มเข้าไป ผู้ฝึกสอนเน้นผู้เล่นถึงความสำคัญของผู้ส่งลูกในเกมคู่ว่าจะใช้ลูกส่งแบบใดต้องใช้ในจังหวะเหมาะสม รวมทั้งต้องได้รับการฝึกอย่างหนักและได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจอีกด้วย

2. ฝึกการรับลูกส่ง ในการเล่นประเภทคู่การส่งลูกจากคู่แข่งชั้นส่วนใหญ่จะส่งลูกเลียดตาข่าย มาบริเวณมุมเส้นส่งลูกสั้นกับเส้นกลางสนาม ยิ่งถ้าคู่แข่งชั้นมีการยืนคุมพื้นที่ในตำแหน่งป้องกันที่ดี พร้อมแล้วโอกาสที่จะส่งลูกไปบริเวณอื่นหรือด้วยการส่งลูกโด่งกึ่งตาด เพราะอาจจะถูกตอบโต้กลับ อย่างรวดเร็วจากผู้รับได้

3. ฝึกตบลูก 5 จุด ในเกมประเภทคู่ต้องใช้ลูกตบที่รุนแรงและบ่อยๆ เพื่อชิงเป็นฝ่ายรุก จนกว่าลูกจะไม่อยู่ในการเล่น การฝึกตบ 5 จุดนี้จะเป็นการฝึกที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่เป็นจริง โดยผู้ฝึกสอนปล่อยลูกโดยใช้แร็กเกตตีลูกไปยังกลางสนามซีกซ้าย 1 จุด บริเวณหน้าตาข่ายทุกด้าน 3 จุด จดกลางสนามซีกขวา 1 จุด ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าตีลูกทีละลูกจนครบทั้ง 5 จุด อย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้เล่นชำนาญแล้วให้เปลี่ยนทิศทางจากขวาไปซ้ายสลับกัน โดยเพิ่มความเร็วของการตีของผู้เล่นด้วยการปล่อยลูกให้เร็วขึ้นก็ได้ ควรปล่อยลูกครั้งละ 25 ลูก จำนวน 4-6 ครั้ง

4. ฝึกแยบลูกหน้าตาข่าย ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกโดยโยนลูกจากใต้ตาข่ายขึ้นมาให้เลียดตาข่ายให้มากที่สุด ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าตีลูกแยบกดลงไปโดยไม่ให้ลูกตาข่ายทั้งทางด้านหน้ามือและหลังมือ ควรฝึกครั้งละ 100-200 ลูก จำนวน 2-3 ครั้ง



ภาพที่ 21 แสดงการตีลูกแยบหน้าตาข่าย

ที่มา : [http://badmintonthaitoday.com/news\\_detail.php?nid=292](http://badmintonthaitoday.com/news_detail.php?nid=292)

5. ฝึกตีลูกสวนตาดหน้าตาข่าย ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกโดยใช้แร็กเกตตีลูกชนไก่ให้เลียดกับตาข่ายมากที่สุดโดยเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้ายและขวาสลับกันไป ผู้เล่นยืนอยู่บริเวณหน้าตาข่ายของเส้นส่งลูก

สันตักตีลูกตาดและตบลูกตกลงไม่ให้เลยตัวไป ผู้ฝึกสอนฝึกให้ตีลูกสวนตาดครั้งละ 100-200 ลูก จำนวน 2-3 ครั้ง

6. ฝึกกระโดดตบลูกกลางสนาม ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกโดยใช้แร็กเกตตีลูกชนไก้ไปกลางสนามทีละข้างสลับกันไป โดยให้ผู้เล่นเคลื่อนที่กระโดดขึ้นตบลูกให้ทันด้วยความรุนแรงแม่นยำ โดยมีเป้าหมายเส้นข้างประเภทคู่ทั้งสองข้างและเส้นกึ่งกลางสนาม ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกครั้งละ 40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

7. ฝึกตบลูกท้ายสนาม ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกโดยใช้แร็กเกตตีลูกชนไก้ไปท้ายสนามทีละข้างสลับกันไป โดยให้ผู้เล่นเคลื่อนที่ถอยหลังกระโดดขึ้นตบลูกให้ทันด้วยความรุนแรงแม่นยำ โดยไม่เสียการทรงตัว ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกครั้งละ 40 ลูก จำนวน 3-4 ครั้ง

8. ฝึกการควบคุมเกมรุก ผู้เล่นสองคนยืนประจำในตำแหน่งหน้า-หลัง ผู้ฝึกสอนปล่อยลูกด้วยแร็กเกตส่งลูกสั้นไปบริเวณหน้าตาข่ายสลับส่งลูกยาวไปท้ายสนาม ผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้าตักตีลูกไม่ให้ผ่านไปด้วยลูกตบ ลูกตาด ลูกแย็บและลูกหยอด ผู้เล่นที่อยู่ด้านหลังให้ซึ่งเป็นฝ่ายรุกด้วยการตีลูกตบเป็นส่วนใหญ่และตีลูกตาด ตัดหยอด หรือแตะหยอดตามความเหมาะสม

9. ฝึกการเคลื่อนที่พร้อมกัน 2 คน โดยใช้วิธีปล่อยลูกโดยใช้แร็กเกตตีส่งลูกสั้นสลับยาวไปยังผู้เล่น 2 คน ให้ทั่วทั้งสนามผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าตีลูกและผลัดกันหมุนเวียนตำแหน่งการเคลื่อนที่เข้าหน้า ออกหลังและกลางสนาม ผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าตีลูกและผลัดกันหมุนตำแหน่ง ความรับผิดชอบให้เกิดความถูกต้อง ควรฝึกครั้งละ 15-20 นาที

10. การฝึกกายบริหาร เฉพาะแบดมินตัน ประกอบด้วย การเคลื่อนที่ วิ่งชอยเท้าและกายบริหาร ผู้ฝึกสอนควรให้ผู้เล่นฝึกสลับให้ครบทุกท่าครั้งละ 15-20 นาที อย่างน้อยก่อนการฝึก 1 ครั้งและภายหลังการฝึก 1 ครั้ง

11. การวิ่งระยะสั้น การเล่นประเภทคู่มือการตีลูกและรับกันอย่างรวดเร็ว ควรจัดให้นักกีฬาวิ่งเร็วจับเวลาระยะทาง 100 เมตร หรือ 400 เมตร และมีการเร่งความเร็ว 25 เมตร ก่อนครบระยะทางทุกครั้ง ฝึกวิ่งระยะละ 3-4 ครั้ง

12. การวิ่งระยะทางไกล ควรจัดให้นักกีฬาวิ่งระยะทางไกล 4-7 กิโลเมตร โดยจัดให้วิ่งสนามที่ควบคุมการวิ่งได้ และบังคับให้วิ่งเร็วและซ้ำสลับกัน ควรจัดให้มีการวิ่งสัปดาห์ละ 5-6 วัน

13. การกระโดดเชือก ให้ผู้เล่นกระโดดเชือกอยู่กับที่ซ้ำสลับเร็วเป็นการเพิ่มความอดทนในการเล่นและความเร็วในการเคลื่อนที่ ฝึกครั้งละ 15 นาที จำนวน 2-3 ครั้ง

วิธีการฝึกตามหัวข้อต่างๆ ที่ได้แนะนำมาทั้งหมดนี้สามารถจัดผสมกันระหว่างหัวข้อ หรือเพิ่มเติมหัวข้อใหม่ได้อีกตามที่เห็นสมควรและเหมาะสม นักกีฬาแต่ละคน/คู่มือมีความสามารถที่แตกต่างกัน

กันไป แต่ต้องมีการวางแผนการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละวัน สัปดาห์ เดือน ที่จะใช้ฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับร่างกายของนักกีฬาเป็นสำคัญ

เทคนิคการเล่นประเภทคู่

สัมฤทธิ์ เศรษฐวิวัฒน์ (2533 : 37-45) ได้กล่าวถึงเทคนิคและประสบการณ์ในการเล่นประเภทคู่ไว้ว่า

1. การส่งลูกในประเภทคู่ ไม่ว่าจะเป็นการส่งด้วยหน้ามือหรือหลังมือการส่งลูกส่วนใหญ่จะส่งลูกข้ามไปด้านหลังตรงกันข้าม แต่ก็ไม่ใช้เสมอไป เพราะอาจเปลี่ยนไปเป็นการส่งลูกข้ามไปด้านหลัง และได้ผลดีก็ได้ต้องดูคู่ต่อสู้ด้วยว่า เมื่อส่งลูกไปด้านหลังแล้วตีกลับในลักษณะที่เราตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบบ่อยครั้ง ก็จำเป็นต้องเปลี่ยนการส่งลูกไปตำแหน่งอื่นบ้างที่จะทำให้คู่ต่อสู้ไม่สามารถจะรู้ว่าเราจะส่งลูกไปจุดใด ทำให้คู่ต่อสู้ไม่กล้าที่จะวิ่งไปตีจุดไหนได้เร็วได้ การส่งลูกข้ามไปที่มุมหลังของสนามคู่ต่อสู้ควรส่งลูกให้ลูกมีวิถีไม่สูงและวิ่งเร็ว โดยการส่งลูกที่ใช้เพียงข้อมือตีลูกเท่านั้น การตีลูกด้วยวิธีนี้เข้าเรียกกันว่าลูกปล่อยนก การส่งลูกไปมุมด้านหลังของคู่ต่อสู้เป็นการเสี่ยงต่อการถูกจุดโจมตีจึงไม่ควรใช้บ่อยนัก ยกเว้นใช้แล้วได้ผล

2. การจับแร็กเกตในขณะที่ส่งลูก ควรจับแร็กเกตในลักษณะที่โคนด้าม โดยนิ้วชี้เกือบหรือสัมผัสกับก้านเหล็กของแร็กเกต เพื่อให้ระยะจากมือที่จับด้ามถึงหัวแร็กเกตมีระยะสั้นลง ซึ่งต่อไปเรียกว่าจับแร็กเกตสั้น การจับแร็กเกตในลักษณะนี้ส่วนใหญ่ใช้แรงจากข้อมือตีลูกมากกว่าการเหวี่ยงของแขน

3. การรับลูกส่ง ไม่ควรรับโดยการโยนลูกโด่งไปด้านหลัง เพราะเป็นการเปิดเกมให้ฝ่ายตรงกันข้ามรุก (ยกเว้น ในกรณีที่คู่ต่อสู้เปิดเกมรุกไม่ได้ผลหรือส่งลูกข้ามไปด้านหลังแล้วถูกแย็บกลับมาบ่อยๆ)

4. ลูกตบ ลูกตบเป็นลูกที่มีความหมายที่สุดในการเล่น เพราะฉะนั้นทุกคนควรจะฝึกลูกตบให้แม่นยำอย่างหนักหน่วงอย่าให้มีการติดตาข่ายตัวตายบ่อยๆ คนที่ตบติดตาข่ายบ่อยๆ ส่วนมากเป็นคนที่ชอบการกระโดดตบเป็นส่วนมาก ดังนั้นถ้าเราเป็นผู้หนึ่งที่ชอบตบติดตาข่ายบ่อยๆ วิธีแก้ไขเราควรจะสังเกตตัวเองว่าเราได้ตบลูกวิธีหรือไม่

5. การรับลูกตบ มีอยู่ 3 วิธี คือ การยืนหรือนั่งรับลูกตบในตำแหน่งที่ใกล้ตาข่าย กลางสนาม และท้ายสนาม โดยการรับลูกตบบริเวณใกล้ตาข่าย จะนั่งในลักษณะของ ๆ หรือคุกเข่าข้างเดียวก็ได้ แต่ไม่แร็กเกตต้องอยู่ด้านหน้าของเราไม่ใช่ไว้ที่ข้างตัวหรือเงื้อมมือไว้ข้างหลัง การที่เราเอาไม้ไว้ด้านหน้าเพื่อว่าเมื่อลูกวิ่งมาหาเรา เราก็จะสามารถมองเห็นหน้าไม้แร็กเกตของเรา แล้วบังคับหน้าไม้แร็กเกตให้ไปรับลูกตามที่ต้องการได้ง่ายและชัดเจน ส่วนการยืนรับลูกตบบริเวณกลางสนามส่วนมากลูกที่คู่ต่อสู้ตบมา จะอยู่แถวหน้าอกหรือคอ จึงควรจับไม้แร็กเกตให้สั้นลง จะทำให้คล่องแคล่วว่องไวในการ

เปลี่ยนหน้าไม้แรกเกิดไปทางซ้าย ขวา และใช้ตีหลังมือได้มุมสูงขึ้น และการยืนรับลูกตบบริเวณท้ายสนามนั้น การยืนควรจะยืนทิ้งน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อเตรียมตัวที่จะเข้ารับลูกหยอดด้านหน้าตาข่าย จะจับไม้แรกเกิดสั้นหรือยาวก็ได้ตามถนัด การจับไม้แรกเกิดในลักษณะหลังมือจะช่วยให้มีมุมรับลูกตบได้กว้างกว่าทางหน้ามือ ยกเว้นเราจับทางได้ว่าคู่ต่อสู้ชอบตบเข้าทางหน้ามือจึงจะเอาไม้แรกเกิดมารอทางหน้ามือ

6. ลูกหยอด การหยอดที่ดีไม่ควรให้สูงกว่าตาข่ายมากนักเพราะเสี่ยงต่อการถูกแย็บลูกได้ ควรฝึกให้ชำนาญเพราะเป็นลูกที่สำคัญลูกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้หยอดได้เป็นฝ่ายรุก โดยเฉพาะผู้ที่มีคู่ขาดบได้หนักรุนแรงต้องอาศัยลูกหยอดเปิดทางให้คู่ขามีโอกาสได้ตบมากขึ้น เพราะฝ่ายที่รับลูกหยอดส่วนมากจะโยนโด่งกลับมา การหยอดเลี้ยวไปทางซ้ายขวา ควรใช้เวลาค้ำขันทันทีไม่มีโอกาสที่จะเล่นลูกอื่นได้ เช่น ผู้ตีหลังสนามต้องวิ่งมารับลูกหน้าตาข่ายไกลมาก ลูกจึงตกลงต่ำไม่สามารถจะเล่นลูกอื่นที่ดีพอได้ ต้องเสี่ยงเลี้ยวลูกหยอดหน้าตาข่าย

7. ลูกแย็บ เป็นลูกทำแต้มที่สำคัญทีเดียว ถ้าสามารถฝึกให้เล่นได้แน่นอน การแย็บลูกหน้าตาข่ายให้ได้ดีก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล บางคนฝึกแทบตายก็แย็บลูกไม่ได้ดีก็มี

8. ลูกตัดหยอด เป็นลูกที่ดีเพื่อให้คู่ต่อสู้เสียหลักมากกว่าที่จะตีเพื่อทำคะแนน เพราะลูกนี้ส่วนมากคู่ต่อสู้จะรับได้ไม่ยากจึงไม่เหมาะที่เราจะเล่นบ่อยครั้งนัก นอกจากนี้ลูกตัดหยอดยังเป็นลูกที่เสี่ยงต่อการติด ตาข่ายมากกว่าลูกอื่น ยกเว้นผู้ที่ได้รับการฝึกมาจนชำนาญแล้ว

9. ลูกแตะหยอด เป็นลูกที่ใช้หน้าไม้แรกเกิดตีหน้าตีลูกคล้ายการจับไม้แรกเกิดหน้าเดียวที่ดีไม่แรง ลูกที่ถูกตีแล้ววิ่งข้ามตาข่ายไปในแดนของคู่ต่อสู้เล็กน้อยหมดแรงตกลงพื้นในแนวตั้ง ขนานกับตาข่ายจะเลย ตาข่ายไปไม่เกิน 1-2 ฟุต แล้วแต่ผู้ตีจะกระเหย่งให้ข้ามตาข่ายได้แม่นยำมากน้อยแค่ไหน การตีลูกแตะหยอดนี้นักกีฬาในปัจจุบันนี้ไม่ค่อยจะเห็นเล่นกัน จะเล่นกันในนักกีฬารุ่นเก่าๆ

10. ลูกเซฟหรือลูกตีโด่ง เป็นลูกที่ตีโด่งจากทำสนามหนึ่งไปยังทำอีกสนามหนึ่งด้วยวิธีการเหวี่ยงด้วยแขนแล้วตี มีอยู่ 2 วิธี คือ วิธีแรก ด้วยการเหวี่ยงแขนจากข้างหลังมาแล้วตี โดยใช้แรงเหวี่ยงของแขนพร้อมกับใช้ข้อมือตีพร้อมกันและเมื่อหลังจากที่แรกเกิดตีลูกแล้ว แขนและแรกเกิดจะวาดเลยลงต่ำที่ด้านหน้า ส่วนวิธีที่สอง คือ การเหวี่ยงแขนจากข้างหลังมาและขณะที่ตีลูกใช้แขนท่อนสั้น (จากข้อศอกมาถึงข้อมือ) ตีและออกแรงที่ข้อมือมากๆ ตีเหมือนกับผลึกหรือดันเป็นส่วนใหญ่ และเมื่อหลังจากแรกเกิดตีลูกแล้วแขนและแรกเกิดจะค้างอยู่ข้างบนไม่ว่าจะวาดลงข้างหน้าเราเหมือนในวิธีแรก การตีเช่นนี้ลูกที่ตีจะวิ่งไปยังจุดหมายเร็วกว่าวิธีแรก ทำให้คู่ต่อสู้ต้องรีบไปรับลูกตามจุดที่เราตีเร็วขึ้น เมื่อคู่ต่อสู้ต้องรีบเช่นนี้ก็ยอมทำให้เหนื่อยเร็วและเสียหลักได้ง่าย

11. เทคนิคการตีลูกให้ได้เปรียบ

11.1 การตีลูกให้มีความเร็ว และไม่ให้คู่ต่อสู้รู้ทิศทางที่เราจะตีไปด้วย

11.2 ลูกครึ่งสนาม คือ การตีลูกให้ข้ามไปและเลยระยะที่คนหน้าตีไม่ได้เล็กน้อย แต่ไม่ถึงหลังสนามและไม่สูงมากจนใช้เวลาแก่คนหลังเข้ามาตบลูกได้ โดยมากจะใช้ตีเส้นขอบข้างสนาม

11.3 การตักลูก คือ การที่เราจะต้องเดาคำคิดของคุณต่อสู่ว่าจะตีลูกไปทิศทางใดให้ได้แล้วเรารีบไปตักที่จุดนั้นก่อนที่เขาจะตี การเดาง่ายก็คือคนส่วนมากมักจะตีลูกไปทางที่ว่างไกลตัวผู้เล่นทั้งสองหรือตีเข้าหาผู้เล่นที่อ่อนกว่า

11.4 ลูก 2 จังหวะ คือ การตีด้วยการใช้ข้อมือเป็นส่วนใหญ่และก่อนตีจะไม่ดึงแร็กเกตเงื้อมมือไปข้างหลังโดยเด็ดขาด จะยื่นแขนไปรอลูกก่อนที่ลูกจะมาถึงแร็กเกตและรอจนลูกมาใกล้แร็กเกตมาก จึงจะตีและตีลูกในขณะที่ลูกลอยอยู่ในที่มีระดับสูงไม่ใช่ปล่อยให้ลูกลงมาต่ำแล้วถึงตี หรืออีกวิธีหนึ่งคือ เมื่อเราไม่มีเวลาพอที่จะเอาแร็กเกตไปรอลูกได้ก็ต้องใช้วิธีที่เมื่อเรากะว่าก้าวสุดท้ายของเราเมื่อเท้าถึงพื้น (เท้าขวาของผู้เล่นถนัดขวา) ให้อยู่ข้างหน้าพร้อมกับเอื้อมเอาแร็กเกตไปตีลูกทันที ให้เท้าถึงพื้นพร้อมกับต้องตีให้ได้ทันที

สรุปได้ว่า การเล่นแบดมินตันประเภทคู่ ซึ่งแตกต่างจากการเล่นประเภทเดี่ยวที่มีวิธีการตีลูกที่เนิบช้า มีวิถีโค้งเข้าสองมุมหลังเป็นการป้องกันเป็นส่วนใหญ่ ผู้เล่นต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเรื่องระบบการเล่น ที่สำคัญในเกมประเภทคู่ต้องอาศัยทีมเวิร์คเป็นอย่างมาก ด้วยการเสริมจุดเด่นและลบจุดด้อยของทีมตนเองเอาไว้ให้ได้ ต้องรู้จักประสานกันเป็นอย่างดี ซึ่งต้องมีพื้นฐานเกี่ยวกับอุปนิสัยของคู่ขาที่ตรงกัน มีมาตรฐานการเล่นในระดับใกล้เคียงกันจะเป็นผลให้เกิดความเชื่อมั่นและยอมรับในฝีมือระหว่างกันและกัน และต้องยึดการเป็นฝ่ายรุกโจมตีด้วยความรุนแรงรวดเร็วไวให้นานที่สุด ขณะเดียวกันก็ต้องรักษาการป้องกันการโจมตีจากฝ่ายตรงข้าม แต่เมื่อตกเป็นฝ่ายรับก็ต้องพยายามตอบโต้เพื่อพลิกสถานการณ์ของฝ่ายรับให้กลับมาเป็นฝ่ายรุก ด้วยความเหนียวแน่นและแม่นยำ และเมื่อสถานการณ์ได้เปลี่ยนกลับมาเป็นฝ่ายรุกก็ต้องใช้โอกาสนั้นรุกโจมตีด้วยความรวดเร็วและเด็ดขาด และมีโอกาสที่จะได้รับชัยชนะได้ในที่สุด

นอกจากการเล่นประเภทคู่แล้ว ยังมีการเล่นประเภทคู่ผสมระหว่างชายและหญิง ซึ่งก็มีหลักการฝึกคล้ายๆ กับการเล่นประเภทคู่ แต่ฝ่ายชายจะได้เปรียบมากกว่า จึงทำให้ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหญิงในแต่ละฝ่าย เป็นเป้าหมายในการโจมตีหรือทำคะแนนจากทีมคู่แข่งตลอดเวลา ดังนั้นฝ่ายไหนที่ผู้เล่นทั้งชายและหญิงมีฝีมือที่ทัดเทียมกัน หรือเข้าคู่กันได้อย่างลงตัว ก็สามารถลดการได้เปรียบเสียเปรียบในตัวผู้เล่น และได้เปรียบในเชิงการแข่งขันด้วยเช่นกัน

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

อมร รักษาทรัพย์ (2557) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อมวยไทยที่มีต่อพฤติกรรมเรียนรู้ทักษะมวยไทยและการใช้สติในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนรุ่งอรุณ โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้อมวยไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมเรียนรู้ทักษะมวยไทย และการใช้สติในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนรุ่งอรุณ 2) เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อมวยไทยที่มีต่อพฤติกรรมเรียนรู้ทักษะมวยไทยของนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนรุ่งอรุณ และ 3) เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อมวยไทยที่มีต่อการใช้สติในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนรุ่งอรุณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรุ่งอรุณ จำนวน 1 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียน 23 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 13 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการเรียนรู้อมวยไทยเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 100 นาที ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบทักษะการหลบบอล และปัดบอล ทดสอบค่าเวลาปฏิกิริยาตอบสนองและประเมินการใช้สติในชีวิตประจำวันในสถานศึกษาของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ได้แผนการเรียนรู้อมวยไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมเรียนรู้ทักษะมวยไทยและการใช้สติในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งมีความตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC เท่ากับ 0.92
2. ผลของการจัดการเรียนรู้อมวยไทยที่มีต่อทักษะมวยไทยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการหลบบอลและปัดบอล หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 มีค่าเฉลี่ยเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการออกอาวุธมวยไทยหลังการทดลองอยู่ในระดับดี
3. ผลของการจัดการเรียนรู้อมวยไทยที่มีต่อการใช้สติในชีวิตประจำวันพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้สติในชีวิตประจำวันในสถานศึกษา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05
4. จากการสัมภาษณ์และสังเกตอย่างมีส่วนร่วมพบว่า การจัดการเรียนรู้อมวยไทยทำให้กลุ่มตัวอย่าง มีสติทั้งในขณะที่ฝึกฝนมวยไทย และนำไปปรับสู่การใช้สติในชีวิตประจำวันได้



ฐิตาภรณ์ รัศมี (2558) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ที่มีผลต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตเทศบาลตำบลกบินทร์ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 2 จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างในการ วิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกบินทร์จริยาคม จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 40 คน และกลุ่มทดลอง 40 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบวัดจิตสาธารณะ 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการใช้ 2. ด้านการเคารพสิทธิ และ 3 ด้านการถือเป็นหน้าที่ ดำเนินการวิจัยโดยการทดลองก่อนเรียนและ หลังเรียนแบบมีกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการพัฒนาจิตสาธารณะทั้ง 3 ด้าน หลังการเรียน โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้พลศึกษา นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างชัดเจน

2. ระดับการพัฒนาจิตสาธารณะทั้ง 3 ด้าน ก่อนการเรียน คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนหญิงกับ นักเรียนชายใกล้เคียงกัน โดยหลังการเรียน คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนหญิงสูงกว่านักเรียนชาย

เด่น ครองคัมภีร์ (2559) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลการบูรณาการการจัดการเรียน การสอนพลศึกษาและกีฬาในศตวรรษที่ 21 สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคเหนือ ประกอบด้วย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัยและวิทยาเขตเพชรบูรณ์ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ประชากรที่ทำการศึกษาจำนวน 4,055 คน ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 351 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัจจัยการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เพื่อหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ที่ส่งผลการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา และกีฬา ในศตวรรษที่ 21 ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคเหนือ นักศึกษามีความพึงพอใจ ระดับ ปานกลาง ( $\bar{x}$ =3.45 และ S.D.=0.11) ด้านการวัดผลประเมินผลสื่อทางพลศึกษาที่ผู้เรียน สามารถวัดและประเมินผลด้วยตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}$  =3.72 และ S.D.=0.65) รองลงมา ผู้เรียนสามารถใช้อุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการสอนพลศึกษาและกีฬา อยู่ในระดับ มาก ( $\bar{x}$ =3.68 และ S.D.=0.67) สามารถพัฒนาด้านผู้เรียนได้ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}$  =3.61 และ

S.D.=0.70) พัฒนาหลักสูตรการสอนพลศึกษาและกีฬาได้ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.36 และ S.D.=0.83) ช่วยพัฒนาด้านครู อาจารย์ ผู้สอนการสอนพลศึกษาและกีฬาได้ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.34 และ S.D.=0.86) และลำดับสุดท้ายสามารถใช้ในการจัดการเรียนรู้ในยุคศตวรรษที่ 21 การสอนพลศึกษาและกีฬาได้ อยู่ในระดับปานกลาง  $\bar{X}$ =2.98 และ S.D.=0.90) ตามลำดับการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬาในศตวรรษที่ 21 สถาบันการศึกษาพึงสร้างผู้เรียนและผลิตบัณฑิตออกสู่สังคมที่มีคุณลักษณะทางการคิดสร้างสรรค์ คิดแก้ไขปัญหาการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการทำงานและความร่วมมือของกลุ่มบุคลากรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร

#### งานวิจัยต่างประเทศ

เรย์ (Ray. 1981 : 2561 – A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติทางพลศึกษาของนักศึกษาปริญญาตรีทั้งชายและหญิง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาเป็น วิชาเลือก และกลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ในการทดสอบครั้งแรก ผู้วิจัยทดสอบกับนักศึกษาชายและหญิง จำนวน 424 คน ทำการทดสอบในสัปดาห์แรกของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ ส่วนการทดสอบครั้งที่สอง ผู้วิจัยทดสอบกับนักศึกษาชายและหญิง จำนวน 375 คน ทดสอบในสัปดาห์สุดท้ายของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ โดยใช้แบบวัดทัศนคติของเคนเนียร์ (Kneer) มาทดสอบ ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีทัศนคติทางพลศึกษาที่ดี และไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ลูคและซินแคล (Luke and Sinclair. 1996 : 31-46) ได้วิจัยเรื่อง “ความแตกต่างทางเพศกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษา” โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนวิชาพลศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อที่จะหาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 488 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ได้แก่ เนื้อหาวิชา พฤติกรรมการสอนของครู บรรยากาศในชั้นเรียน การรับรู้ อุปกรณ์ และไม่มี ความแตกต่างระหว่างเพศเกี่ยวกับปัจจัยทั้งหมดนี้

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ โดยเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกทักษะของผู้เรียนก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะปฏิบัติได้ดีขึ้น และขยายผลในการปรับปรุงและพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาในทุกพื้นที่ ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED 1030) ของพื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำนวน 25 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ( Purposive sampling ) ซึ่งมีทักษะความรู้และความสามารถทางด้านทักษะการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป

#### 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติ เป็นแบบประเมินค่าที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สำหรับใช้ในการวัดประเมินผลทักษะปฏิบัติทั้งก่อนและหลังการฝึก โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เถลถายและองค้ประกอบที่จะใช้วัดความสามารถในการฝึกทักษะ

2.1.2 สร้างแบบวัดความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติในกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นแบบประเมินค่าทักษะมี 6 กลุ่ม ประกอบไปด้วย 1. ทักษะการจับไม้และเคลื่อนที่ 2. ทักษะการส่งลูกและการตีลูกโด่ง 3. ทักษะการตีลูกหยอด การตีลูกงัด 4. ทักษะการตีลูกตบ และการรับลูกตบ 5. การเล่นประเภทเดี่ยว และ 6. การเล่นประเภทคู่ โดยมีบรรทัดฐานในการประเมินค่าทักษะ แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = พอใช้ 2 = ปรับปรุง 1 = ไม่ผ่าน

2.1.3 นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้ตรวจสอบความถูกต้องในด้านโครงสร้างเนื้อหาและสำนวนภาษา เพื่อหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence : IOC) พร้อมทั้งทำการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้จริง

## 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) จำนวน 15 แผน/ปีการศึกษา (1 แผน เท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์

2.2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์

2.2.2 เลือกวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่สอดคล้องกับการฝึกทักษะกีฬาแบดมินตัน มี 5 ขั้นตอน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์

ขั้นการสอน	วิธีการ
1.เตรียมความพร้อม/เลียนแบบ	เป็นขั้นการให้ผู้เรียนรับรู้ในสิ่งที่จะทำให้เกิดการกระทำโดยการให้สังเกตการณ์ทำงานนั้นอย่างตั้งใจ ผู้เรียนสังเกตการณ์กระทำที่ต้องการซึ่งผู้เรียนย่อมจะรับรู้หรือสังเกตเห็นรายละเอียดต่าง ๆ ได้ไม่ครบถ้วน แต่อย่างน้อยผู้เรียนจะสามารถบอกได้ว่า ขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง
2. ขั้นการลงมือกระทำตามคำสั่ง	เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนรู้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่างให้เห็น ผู้เรียนอาจลงมือทำตามคำสั่งของ ผู้สอน หรือทำตามคำสั่งที่ผู้สอนเขียนไว้ในคู่มือก็ได้ การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์

ขั้นการสอน	วิธีการ
	แต่อย่างน้อยผู้เรียนก็ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำ และค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น
3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์	ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำทางการกระทำ การกระทำที่ถูกต้องแม่นยำตรงพอดี สมบูรณ์แบบ เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องสามารถทำได้ในขั้นนี้
4. ขั้นการปรับปรุง/ประยุกต์ใช้	เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติของตนให้ดียิ่งขึ้น และประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนได้รับการพัฒนาในสถานการณ์ต่าง ๆ
5. ขั้นการคิดริเริ่ม	เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างชำนาญ และสามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลายแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเกิดความคิดใหม่ ๆ ในการกระทำหรือปรับการกระทำนั้นให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

2.2.3 กำหนดโครงสร้างแผนการจัดกิจกรรม แสดงจำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ประกอบไปด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 15 สัปดาห์/ปีการศึกษา ดังตารางที่ 2 ซึ่งจะแสดงเฉพาะแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติในกีฬาแบดมินตัน

ตารางที่ 2 แสดงโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน

เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	สัปดาห์
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต	2	1
2. ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2	2
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	3
4. ความหมาย คุณค่า หลักปฏิบัติ ประเภทของการออกกำลังกาย และการกำหนดแนวทางวิธีการดำเนินการในการออกกำลังกายและการทดสอบสำหรับแต่ละบุคคล	2	4
5. กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2	5
6. ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ คุณสมบัติของนักแบดมินตัน มารยาท ขนาดและอุปกรณ์ในกีฬาแบดมินตัน	2	6
7. การจับไม้แร็กเกตและการเคลื่อนที่ในกีฬาแบดมินตัน	2	7
8 การส่งลูกและการตีลูกโด่ง	2	8
9. การตีลูกหยอด การตีลูกกัด	2	9
10. การตีลูกตบ การรับลูกตบ	2	10
11. การเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว	2	11
12. การเล่นแบดมินตันประเภทคู่	2	12
13. การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน	2	13
14. หลักการจัดการแข่งขันกีฬา	2	14
15. การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬา	2	15
<b>รวม 15 สัปดาห์ (30 ชั่วโมง)</b>		

2.2.4 จัดทำแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดการการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน

2.2.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และบันทึกผล เพื่อนำมาอภิปราย ดังสรุปวิธีการดำเนินกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

### ตารางที่ 3 สรุปวิธีการดำเนินกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือ	ก่อนการจัดกิจกรรม	สัปดาห์						หลังการจัดกิจกรรม
		7	8	9	10	11	12	
แบบทดสอบทักษะปฏิบัติก่อนเรียน	✓							
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
แบบทดสอบทักษะปฏิบัติหลังเรียน								✓

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยเก็บข้อมูลในช่วงที่มีการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) จากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ระหว่างวันที่ 25 มิถุนายน 2561 – 12 ตุลาคม 2561 ดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) จำนวน 15 สัปดาห์/ปีการศึกษา (2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ในสัปดาห์ที่ 7-12
2. แบบวัดความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน ที่ครอบคลุมทักษะปฏิบัติพื้นฐาน

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

- 4.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้วยค่าที (t-test)
- 4.2 นำเสนอเป็นข้อมูลประกอบความเรียงต่อไป

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ผลการวิเคราะห์

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถานสภาพทั่วไปของนักศึกษา
2. ความสามารถในทักษะปฏิบัติ

#### 1. สถานสภาพทั่วไปของนักศึกษา (อ้างอิงจากฐานข้อมูลงานทะเบียน)

จากข้อมูลพื้นฐานงานทะเบียนของนักศึกษาประจำปีการศึกษา 1/2561 สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 25 คน ประกอบไปด้วย เพศชาย จำนวน 12 คน และเพศหญิง จำนวน 13 คน เกรดเฉลี่ยสะสมในสถานศึกษาเดิม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้เกรดเฉลี่ยสูงกว่า 3.51 จำนวน 3 คน เกรดเฉลี่ย 3.00-3.50 จำนวน 11 คน และเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.00 จำนวน 11 คน มีนักศึกษาที่จบการศึกษาในระบบ (โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) จำนวน 23 คน และจบการศึกษานอกระบบ (ศูนย์การศึกษานอกระบบ) จำนวน 2 คน โดยพื้นที่ตั้งของสถานศึกษาที่นักศึกษาจบมาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน และนอกเขตกรุงเทพมหานคร (ต่างจังหวัด) จำนวน 9 คน ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 สถานสภาพทั่วไปของนักศึกษา (อ้างอิงจากฐานข้อมูลงานทะเบียน)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
เพศ	ชาย	12	48
	หญิง	13	52
รวม	25	100	



	ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ยสะสม	สูงกว่า 3.51	3	12
	3.01-3.50	11	44
	ต่ำกว่า 3.00	11	44
	รวม	25	100
ระบบการศึกษา	การศึกษาในระบบ	23	92
	การศึกษานอกระบบ	2	8
	รวม	25	100
ที่ตั้งสถานศึกษาที่จบมา	กรุงเทพมหานคร	16	64
	ต่างจังหวัด	9	36
	รวม	25	100

## 2. ความสามารถในทักษะปฏิบัติ

2.1 ผลการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์

ผู้วิจัยได้นำเสนอคะแนนความสามารถในการปฏิบัติของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ คะแนนเต็ม 30 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ฐานศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สัน และแฮร์โรว์

คนที่	คะแนนก่อนเรียน		คะแนนหลังเรียน		คะแนนผลต่างก่อนเรียน กับหลังเรียน	
	คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนน ผลต่าง	ร้อยละ
	1	18	60.00	27	90.00	9
2	14	46.66	23	76.66	9	30.00
3	17	56.66	23	56.66	6	20.00
4	18	60.00	27	90.00	9	30.00
5	13	43.33	23	76.66	10	33.33
6	18	60.00	27	90.00	9	30.00
7	14	46.66	23	76.66	9	30.00
8	16	53.33	25	83.33	9	30.00
9	17	56.66	25	83.33	8	26.66
10	18	60.00	26	86.66	8	26.66
11	14	46.66	23	76.66	9	30.00
12	10	33.33	20	66.66	10	33.33
13	14	46.66	25	83.33	11	36.66
14	17	56.66	24	80.00	7	23.33
15	18	60.00	26	86.66	8	26.66
16	14	46.66	24	80.00	10	33.33
17	16	53.33	23	76.66	7	23.33
18	14	46.66	25	83.33	11	36.66

คนที่	คะแนนก่อนเรียน		คะแนนหลังเรียน		คะแนนผลต่างก่อนเรียน กับหลังเรียน	
	คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนน ผลต่าง	ร้อยละ
19	15	50.00	23	76.66	8	26.66
20	18	60.00	26	86.66	8	26.66
21	16	53.33	24	80.00	8	26.66
22	17	56.66	23	76.66	6	20.00
23	17	56.66	25	83.33	8	26.66
24	13	43.33	23	76.66	10	33.33
25	14	46.66	23	76.66	9	30.00

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ จำนวน 25 คน มีคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม โดยมีนักศึกษาที่มีคะแนนหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ สูงที่สุด คือ 27 คะแนน มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ของคะแนน และคะแนนต่ำสุด คือ 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 66.66 ของคะแนน

การวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ โดยมีการคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติ โดยทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired -Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 6

**ตารางที่ 6** ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์

ผลคะแนนการทดสอบปฏิบัติ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
คะแนนก่อนเรียน	25	15.60	2.12	32.750*	.000*
คะแนนหลังเรียน	25	24.24	1.69		

จากตารางที่ 6 พบว่าคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ มีค่าเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 15.60 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.12 และมีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.24 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.69 และเมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า  $t$  (Paired -Samples t-test) พบว่า คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามสถานภาพทั่วไป ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ระบบการศึกษา และที่ตั้งสถานศึกษาที่จบมา

2.2.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเพศ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเพศของนักศึกษา โดยมีการคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติ โดยทดสอบค่า  $t$  แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent - Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	12	24.08	1.88		
หญิง	13	24.38	1.55	-.438	.666*

จากตารางที่ 7 พบว่าคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ โดยเพศชาย มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.88 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.38 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.55 และเมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าที (Independent-Samples t-test) พบว่า คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แบ่งตามเพศของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 2.2.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเกรดเฉลี่ยสะสม

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามเกรดเฉลี่ยของนักศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ สูงกว่า 3.51 ขึ้นไป ระหว่าง 3.01-3.50 และต่ำกว่า 3.00 โดยการคำนวณหาค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-way-Anova) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 8

**ตารางที่ 8** ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ กับเกรดเฉลี่ยสะสม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	4.802	2.401	.829	.450*
ภายในกลุ่ม	22	63.758	2.898		
รวม	24	68.560			

จากตารางที่ 8 พบว่าคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ กับเกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามระบบการศึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามระบบการศึกษา โดยมีการคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติ โดยทดสอบค่า t แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent-Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามระบบการศึกษา

ระบบการศึกษา	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
การศึกษาในระบบ	23	24.43	1.502	2.086	.048
การศึกษานอกระบบ	2	22.00	2.828		

จากตารางที่ 9 พบว่าคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่จบการศึกษาในระบบ มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.43 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.502 และที่จบการศึกษานอกระบบ มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 22.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.828 และเมื่อทดสอบสมมุติฐานโดยใช้ค่าที (Independent-Samples t-test) พบว่า คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แบ่งตามระบบการศึกษาที่จบมาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.4 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามที่ตั้งสถานศึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกตามที่ตั้งสถานศึกษา โดยมีการคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติ โดยทดสอบค่าที (Independent-Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 10

**ตารางที่ 10** ผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แยกที่ตั้งสถานศึกษา

ที่ตั้งสถานศึกษา	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
เขตกรุงเทพมหานคร	16	24.187	1.833	-.203	.841*
ต่างจังหวัด	9	24.333	1.500		

จากตารางที่ 7 พบว่าคะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ โดยที่ตั้งสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.187 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.833 และในต่างจังหวัด มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.333 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.50 และเมื่อทดสอบสมมุติฐานโดยใช้ค่าที (Independent-Samples t-test) พบว่า คะแนนความสามารถในทักษะ

ปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ แบ่งตามที่ตั้งสถานศึกษาที่จับมาของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผลการวิเคราะห์จากบันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อทักษะปฏิบัติของนักศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อทักษะปฏิบัติของนักศึกษา จำนวน 5 หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 15 สัปดาห์/ปีการศึกษา โดยจะมีแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติในกีฬาแบดมินตันในสัปดาห์ที่ 7-12 ซึ่งมีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. ขั้นเตรียมความพร้อม/เลียนแบบ ในขั้นนี้เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนหลังจากที่ได้เรียนรู้เบื้องต้นในเรื่องของความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลักการออกกำลังกาย และได้เรียนรู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ คุณสมบัติของนักแบดมินตัน มารยาท ขนาดและอุปกรณ์ในกีฬาแบดมินตัน ในช่วงสัปดาห์แรก ๆ แล้ว ซึ่งผู้สอนได้สร้างเจตคติให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายด้วยการกีฬาเล่นแบดมินตัน ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้มีความสนใจต่อกีฬาชนิดนี้ว่าจะต้องกลับไปฝึกฝนทักษะเดิมของตนเอง โดยการศึกษาทักษะการเล่นแบบต่างๆ ด้วยตนเอง ผ่านทางช่องทางต่างๆ มากมาย เช่น หนังสือแบดมินตันในห้องสมุด วีดีโอการสอนทักษะการเล่นแบบต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต ตลอดจนการฝึกทักษะที่ได้ศึกษาด้วยตนเองมาก่อน

2. ขั้นการลงมือกระทำตามคำสั่ง เป็นขั้นตอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจากที่ได้เห็นและเข้าใจ ซึ่งการปฏิบัติอาจจะยังไม่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติที่สมบูรณ์ แต่อย่างน้อยผู้เรียนก็ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำ และค้นพบปัญหาต่าง ๆ ของการปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น ในทักษะการจับไม้แบดมินตันและการเคลื่อนที่ ผู้เรียนอาจจะยังเคลื่อนที่ได้ไม่คล่องแคล่วมากนัก อันเนื่องมาจากสมรรถภาพทางกายหรือการจับไม้ยังไม่ถูกต้องตามหลักการ เป็นต้น ซึ่งขั้นนี้ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาและการแก้ปัญหาด้วยการลงมือปฏิบัติ และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น

3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ในช่วงแรกๆ นั้น ผู้เรียนยังไม่สามารถฝึกทักษะปฏิบัติได้อย่างเต็มที่และสมบูรณ์แบบ จึงต้องใช้เวลาในการฝึกทักษะค่อนข้างมาก การใช้เวลาในชั่วโมงเรียนจึงไม่เพียงพอในขั้นนี้ การใช้เวลาว่างอื่นๆ ที่นอกจากเวลาเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สอนได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติม ซึ่งหลังจากที่ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจึงสามารถปฏิบัติทักษะต่างๆ นั้นได้ตามหลักการที่ถูกต้อง และสมบูรณ์แบบ เป็นสิ่งที่ผู้เรียนทำได้ในขั้นนี้



4. ขั้นการปรับปรุง/ประยุกต์ใช้ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะต่างๆ ได้อย่างดีแล้ว การปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยการประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนได้รับ ด้วยการพัฒนาการเล่นในหลากหลายรูปแบบตามสถานการณ์ต่างๆ เช่น การฝึกการเล่นลูกแบบต่างๆ โดยมีคู่มือ หรือการลงแข่งขันเสมือนจริง เป็นต้น

5. ขั้นการคิดริเริ่ม เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะต่างๆ ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้องด้วยความชำนาญแล้ว และสามารถนำทักษะนั้นๆ ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การเล่นหรือการแข่งขันต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว การคิดพัฒนาทักษะปฏิบัติ หรือการเล่นรูปแบบใหม่ ๆ หรือปรับการเล่นทักษะนั้น ๆ ให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูงจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญในขั้นนี้

จากทุกขั้นตอนในกิจกรรมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแอร์โรว์ ที่มีผลต่อทักษะปฏิบัติของนักศึกษา จะเห็นได้ว่า จะเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ การสร้างเจตคติที่ดี การจัดกลุ่มปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญ มากกว่าการสาธิตทักษะต่างๆ ของผู้สอนในชั่วโมงเรียนเพียงอย่างเดียว การจัดการเรียนรู้หากผู้เรียนได้เรียนรู้จากการเลียนแบบโดยไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง และมีการฝึกเฉพาะในชั่วโมงที่มีการจัดการเรียนการสอน กระบวนการพัฒนาของผู้เรียนจะไม่ก้าวหน้า ดังนั้นเมื่อผู้เรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแอร์โรว์ ทั้ง 5 ขั้นตอนข้างต้น จะส่งผลให้ทักษะต่างๆ ในการเล่นแบดมินตันหลังการฝึกจึงสูงกว่าก่อนการฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามคำถามของการวิจัย และความแตกต่างระหว่างเพศ เกรดเฉลี่ย ที่ตั้งสถานศึกษาที่จับมา ไม่ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติการเล่นแบดมินตัน ซึ่งแตกต่างจากระบบการศึกษา (ในระบบและนอกระบบ) ที่จับมา ที่ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติการเล่นแบดมินตัน

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกทักษะของผู้เรียนก่อนและหลังการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะปฏิบัติได้ดีขึ้น และขยายผลในการปรับปรุงและพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาในทุกพื้นที่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED 1030) ของพื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำนวน 25 คน ได้มาจากการเลือกสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ( Purposive sampling ) ซึ่งมีความรู้และความสามารถทางด้านทักษะการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบไปด้วย แบบวัดความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติ แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED1030) จำนวน 15 แผน/ปีการศึกษา (1 แผน เท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของผู้เรียนด้วย(Paired –Samples t-test) และวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของผู้เรียนแต่ละกลุ่มแยกตามเพศ เกรดเฉลี่ย ระบบการศึกษา ที่ตั้งสถานศึกษาที่จับมา โดยใช้สถิติแบบ(Independent–Samples t-test) และ (One-way-Anova) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

#### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามคำถามนำในการวิจัย และขยายความ ดังนี้

ผลการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จะส่งผลให้ทักษะต่างๆในการเล่นแบดมินตันหลังการฝึกจึงสูงกว่าก่อนการฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามคำถามของการวิจัย และความแตกต่างระหว่างเพศ เกรดเฉลี่ย ที่ตั้งสถานศึกษาที่จับมา ไม่ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติการเล่นแบดมินตัน ซึ่งแตกต่างจากระบบการศึกษา (ในระบบและนอกระบบ) ที่จับมา ที่ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติการเล่นแบดมินตัน

## อภิปรายผล

จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จะส่งผลให้ทักษะต่างๆ ในการเล่นแบดมินตันหลังการฝึกจึงสูงกว่าก่อนการฝึกทักษะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามคำถามของการวิจัย ทั้งนี้อาจมีเหตุผลมาจากหลายประเด็น โดยแบ่งออกได้ดังนี้

### 1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เป็นการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในรายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED 1030) ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ด้วยการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในหลายๆ กิจกรรมการเรียนรู้ เช่น กิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา และเน้นการฝึกทักษะเบื้องต้นในกีฬาแบดมินตัน โดยจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมทางกายด้วยการเรียนรู้พลศึกษา ซึ่งการจะพัฒนาตนเองในด้านใดหรือเรื่องใดก็ตามจะพบว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ได้มาจากปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก แต่เป็นปัจจัยภายในที่เกิดจากตนเองเป็นสำคัญ หากไม่มีความมุ่งมั่นหรือการเตรียมสภาพร่างกายที่สมบูรณ์พร้อมแล้ว การจะพัฒนาตนเองก็อาจจะต้องใช้เวลาค่อนข้างนานกว่าที่ควรจะเป็น เช่นเดียวกับการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จะพบว่า สถานภาพทั่วไปของผู้เรียนมีผลต่อการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติเช่นกัน โดยความแตกต่างระหว่างเพศ เกรดเฉลี่ย ที่ตั้งสถานศึกษาที่จบมา ไม่ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติ แต่ความแตกต่างจากระบบการศึกษา (ในระบบและนอกระบบ) ที่จบมา ส่งผลต่อความสามารถในทักษะปฏิบัติการเล่นแบดมินตัน ทั้งนี้ด้วยบริบทของการเรียนการสอนในระบบและนอกระบบนั้นมีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาเองที่ไม่สามารถเรียนในระบบได้นั้น อาจจะมาจากปัญหาในหลายๆ ปัญหา เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ปัญหาความบกพร่องด้านการเรียนรู้ ความพิการ เป็นต้น ซึ่งการศึกษานอกระบบนั้นจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอาจารย์ที่ปรึกษาให้คำแนะนำปรึกษาปัญหาในการเรียน มีการสอนเสริมในหมวดวิชาที่ยาก มีการทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต(กพช.) และการสอบวัดผลการเรียนปลายภาคเรียน ระยะเวลาเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (เทียบได้กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6) จะใช้เวลาเรียน 4 ภาคเรียน หรือ 2 ปี น้อยกว่าในระบบ 1 ปี คือ ใช้เวลาเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพียง 2 ปี จากในระบบต้องเรียน 3 ปี โดยมีโครงสร้างหลักสูตร แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มหมวดวิชาพื้นฐาน ประกอบด้วย 1.1 หมวดวิชาภาษาไทย 1.2 หมวดวิชาคณิตศาสตร์ และ 1.3 หมวดวิชาภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) และ 2) กลุ่มหมวดวิชาประสบการณ์ จำนวน 4 หมวดวิชา ประกอบด้วย 2.1 หมวดวิชาพัฒนาสังคมและชุมชน ประกอบด้วยวิชาศาสนา ศีลธรรม

จริยธรรม หน้าที่พลเมืองและการดำเนินชีวิตในสังคม เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์  
 2.2 หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ประกอบด้วยวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา 2.3 หมวดวิชาพัฒนา  
 ทักษะชีวิต 2 ประกอบด้วยวิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ และ 2.4 หมวดวิชาพัฒนาอาชีพและ  
 เทคโนโลยี

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า กระบวนการเรียนในหมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ที่  
 ประกอบด้วยวิชาพลศึกษาและสุขศึกษานั้น มีการเรียนพลศึกษาและสุขศึกษาควบคู่กันไป ซึ่งไม่  
 แตกต่างกับการศึกษาในระบบ หากไม่นับระยะเวลาศึกษาที่ต่างกัน นอกจากนี้ การศึกษาในระบบยัง  
 จะมีวิชาเพิ่มเติม เพื่อส่งเสริมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เช่น  
 วิชาเกี่ยวกับกีฬาต่างๆ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน และกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น  
 แต่ทั้งนี้ ในระบบการเรียนการสอนนอกระบบยังได้มีการเสริมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาส่งเสริม  
 ให้กับผู้เรียนในส่วนของระยะเวลาและเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เพื่อเพิ่มประสบการณ์  
 ให้กับผู้เรียนด้วยเช่นกัน ซึ่งความแตกต่างกันของการศึกษาทั้ง 2 ระบบนี้ บ่งบอกถึงความพร้อมใน  
 ด้านต่างๆ ที่ส่งผลให้การเรียนทักษะปฏิบัติทางด้านกีฬานั้นมีความแตกต่างกัน เช่น ความพร้อมของ  
 ผู้สอน สื่อการเรียนการสอน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ซึ่งจะพบว่า ความพร้อมของ  
 โรงเรียนในระบบนั้นมีความพร้อมมากกว่า โดยเฉพาะการฝึกทักษะกีฬาต่างๆ ในการเรียนรู้ด้านกีฬา  
 นั้นจะส่งผลได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ พงษ์เทพ วัฒนาวณิชย์วุฒิ (2554) ที่ได้ศึกษาสภาพปัญหาการ  
 ดำเนินงาน กศน. ตำบล ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าสิ่งที่ผู้บริหารควรพิจารณาแก้ไขเร่งด่วนใน  
 ประเด็นรายด้านและรายกิจกรรม ดังต่อไปนี้ 1) ด้านการบริหารจัดการ พบสภาพปัญหาเรื่องเกี่ยวกับ  
 อาคาร สถานที่ ไม่เพียงพอกับความต้องการ หลายแห่งอาคารไม่เป็นเอกเทศ จำนวนครูไม่เพียงพอ  
 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่นำไปขยายผล และมีการเปรียบเทียบของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมของกศน.  
 ตำบล 2) ด้านกิจกรรมหลักของ กศน. ตำบล พบสภาพปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในพื้นที่  
 ด้านการให้บริการสืบค้นข้อมูลทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไม่สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึง เนื่องจาก  
 ขาดคอมพิวเตอร์ที่มีคุณภาพ การเบิกงบประมาณในการจัดกิจกรรมได้น้อยมากในแต่ละครั้ง บุคลากร  
 กศน. ตำบลไม่ได้ทำการสอนต้องทำงานให้ กศน. จังหวัด และประชาชนให้ความสำคัญน้อยใน  
 กิจกรรมสายสามัญ 3) ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนพบสภาพปัญหาเรื่องเกี่ยวกับทำงานที่ซ้ำซ้อนกับ  
 หน่วยงานอื่น และการส่งเสริมด้านอาชีพทำไม่ต่อเนื่อง 4) ด้านการนิเทศ ติดตามและรายงานผลพบ  
 สภาพปัญหาเรื่องเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ไม่ค่อยสนใจนิเทศติดตามงาน และการรายงานผลยังขาดรูปแบบ  
 ของการรายงานที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

## 2. ความสามารถในทักษะปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ รายวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต (PED 1030) ซึ่งได้ฝึกทักษะแบริมตันเบื้องต้น ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ได้แก่ การจับไม้แร็กเกต และการเคลื่อนที่ การส่งลูกและการตีลูกโด่ง การตีลูกหยอด การตีลูกกวด การตีลูกตบและการรับลูกตบ การเล่นเกมแบริมตันประเภทเดี่ยวและการเล่นเกมคู่ ซึ่งพบว่า คะแนนความสามารถในทักษะปฏิบัติของนักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สันและแฮร์โรว์ สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากข้อมูลในสถานภาพทั่วไปของนักศึกษาข้างต้น ทำให้ทราบว่า ความแตกต่างทางด้านสภาพโดยทั่วไป ในเรื่องเพศ เกรดเฉลี่ยที่จบมา และสถานที่ตั้งของสถานศึกษา หลังการจัดกิจกรรมไม่แตกต่างกัน จะมีเพียงแค่ระบบการศึกษาที่จบมา (นอกระบบ) ที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งโดยรวมแล้วหากไม่ได้แยกตามสถานภาพทั่วไป ผลคะแนนทักษะปฏิบัติของผู้เรียนหลังการเรียนรู้ทักษะต่างๆ สามารถตอบคำถามวิจัยได้อย่างชัดเจนว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมพ์สัน และแฮร์โรว์ มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ในด้านการปฏิบัติทักษะแบริมตันในทักษะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ด้วยกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ

### 1. การเตรียมความพร้อม/เลียนแบบ

เป็นขั้นการให้ผู้เรียนรับรู้ในสิ่งที่จะทำ โดยการให้สังเกตการณ์ทำงานนั้นอย่างตั้งใจ ผู้เรียนสังเกตการณ์กระทำที่ต้องการซึ่งผู้เรียนย่อมจะรับรู้หรือสังเกตเห็นรายละเอียดต่าง ๆ ได้ไม่ครบถ้วน แต่อย่างน้อยผู้เรียนจะสามารถบอกได้ว่า ขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง

หลักการฝึกปฏิบัติตามแนวคิด

ได้มีการประเมินความสามารถในทักษะพื้นฐานแบริมตันในทักษะด้านต่างๆ ในเบื้องต้น เพื่อจัดแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มต่างๆ ตามความสามารถในการเรียนรู้ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดกลุ่มฝึกปฏิบัติในขั้นที่ 1 ซึ่งถือเป็นขั้นของการเริ่มต้น เช่น กลุ่มที่มีทักษะในระดับสูง ระดับปานกลาง และกลุ่มที่ต้องมีการปรับพื้นฐานทักษะตั้งแต่เริ่ม เป็นต้น

### 2. ขั้นการลงมือกระทำตามคำสั่ง

เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนรู้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่างให้เห็น ผู้เรียนอาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอน หรือทำตามคำสั่งที่ผู้สอนเขียนไว้ในคู่มือก็ได้ การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์ แต่อย่างน้อยผู้เรียนก็ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำ และค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น

หลักการฝึกปฏิบัติตามแนวคิด

หลังจากที่มีการปรับพื้นฐานต่างๆ เพื่อให้ทุกกลุ่มมีความสามารถในทักษะที่ใกล้เคียงกันมากที่สุดแล้ว การฝึกทักษะปฏิบัติต่างๆ ขึ้นพื้นฐานในกีฬาแบดมินตันนั้น ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการสังเกตจากผู้สอนแสดงให้ดู หรือจากสื่อต่างๆ เช่น คลิปวิดีโอการเล่น หนังสือแบดมินตัน สอบถามเพื่อนที่มีทักษะสูง เป็นต้น จนสามารถปฏิบัติทักษะได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งยังไม่สมบูรณ์มากนัก แต่ก็ถือว่าประสบความสำเร็จในระดับเริ่มต้นได้อย่างต่อเนื่อง

### 3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์

ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกจนสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำทางการกระทำ การกระทำที่ถูกต้องแม่นยำตรง พอดี สมบูรณ์แบบ เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องสามารถทำได้ในขั้นนี้

หลักการฝึกปฏิบัติตามแนวคิด

เน้นให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจหลักการฝึกที่ถูกต้องและสามารถปฏิบัติทักษะตามหลักการและจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำด้วยตนเองในทักษะต่างๆ เริ่มตั้งแต่ทักษะที่ง่ายไปสู่ทักษะที่มีความยากขึ้นตามลำดับ และส่งเสริมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน การเสริมทักษะเป็นรายบุคคล และการสร้างแรงจูงใจในการฝึก พร้อมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมทักษะปฏิบัติ

### 4. ขั้นการปรับปรุง/ประยุกต์ใช้

เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติของตนให้ดียิ่งขึ้น และประยุกต์ใช้ทักษะที่ตนได้รับการพัฒนาในสถานการณ์ต่าง ๆ

หลักการฝึกปฏิบัติตามแนวคิด

ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วและสามารถปฏิบัติได้ มาทดลองใช้ในสถานการณ์ต่างๆ และยังได้รับความสนุกสนานร่วมกับเพื่อนๆ ในการเล่น ซึ่งเป็นการปลูกฝังเจตคติที่ดีในการเรียนพร้อมทั้งเป็นการสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับผู้เรียน เช่น ความมีระเบียบวินัย การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อตกลงในการเรียน และในด้านความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นต้น

### 5. ขั้นการคิดริเริ่ม

เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างชำนาญ และสามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลายแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเกิดความคิดใหม่ ๆ ในการกระทำหรือปรับการกระทำนั้นให้เป็นที่ไปตามที่ตนต้องการ

หลักการฝึกปฏิบัติตามแนวคิด

ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะปฏิบัติต่างๆ ที่ใช้ในการเล่นแบดมินตันได้อย่างหลากหลาย และพัฒนารูปแบบการเล่นแบดมินตันของตนเองให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องของการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ การตัดสินใจในการเล่นลูกในลักษณะต่างๆ ทั้งที่เป็นฝ่ายรับและฝ่ายบุก พร้อมทั้งยังมีการตั้งเป้าหมายในการเล่นแบดมินตันที่นอกเหนือจากการเรียนการสอนปกติ

นอกจากนี้จะพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์นั้น มีความแตกต่างกับวิธีการสอนพลศึกษาที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป คือ 1. ชั้นอบอุ่นร่างกาย 2. ชั้นอธิบายและสาธิต 3. ชั้นฝึกหัด 4. ชั้นนำไปใช้ และ 5. ชั้นสรุปประเมินผล โดยการเน้นที่การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นสำคัญ และการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ และการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งรูปแบบหรือวิธีการสอนพลศึกษานั้น ไม่ว่าจะสอนในระดับช่วงชั้นใดก็ตาม ล้วนมีทั้งข้อดีและข้อด้อยที่แตกต่างกันออกไปเพราะบริบทและสภาพแวดล้อมการเรียนที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น การฝึกปฏิบัติในด้านทักษะตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์ จึงเป็นรูปแบบการสอนวิธีหนึ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในด้านการฝึกทักษะปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เป็นไปความต้องการของสังคมที่ต้องการให้ผู้เรียนเป็นทั้งคนดีและคนเก่ง ที่มีความสามารถและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ วิระศักดิ์ ศรีสมทุร และคณะ (2557) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้พลศึกษา เรื่อง ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล และการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw กับการจัดการเรียนรู้ปกติ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการเรียนรู้แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยศวิวัฒน์ เชื้อจันอัด และคณะ (2558) ที่พบว่า การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย 6 องค์ ประกอบ คือ 1) แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ มี 6 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม ขั้นที่ 2 ขั้นการลงมือ ขั้นที่ 3 ขั้นการกระทำอย่างสมบูรณ์ ขั้นที่ 4 ขั้นการแสดงออก ขั้นที่ 5 ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้ และขั้นที่ 6 ขั้นสรุปผล 4) ระบบสังคม 5) หลักการตอบสนอง และ 6) ระบบสนับสนุน ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพที่เหมาะสม ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในด้านทักษะปฏิบัติ ดังนั้น จึงควรนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นอื่นๆ ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

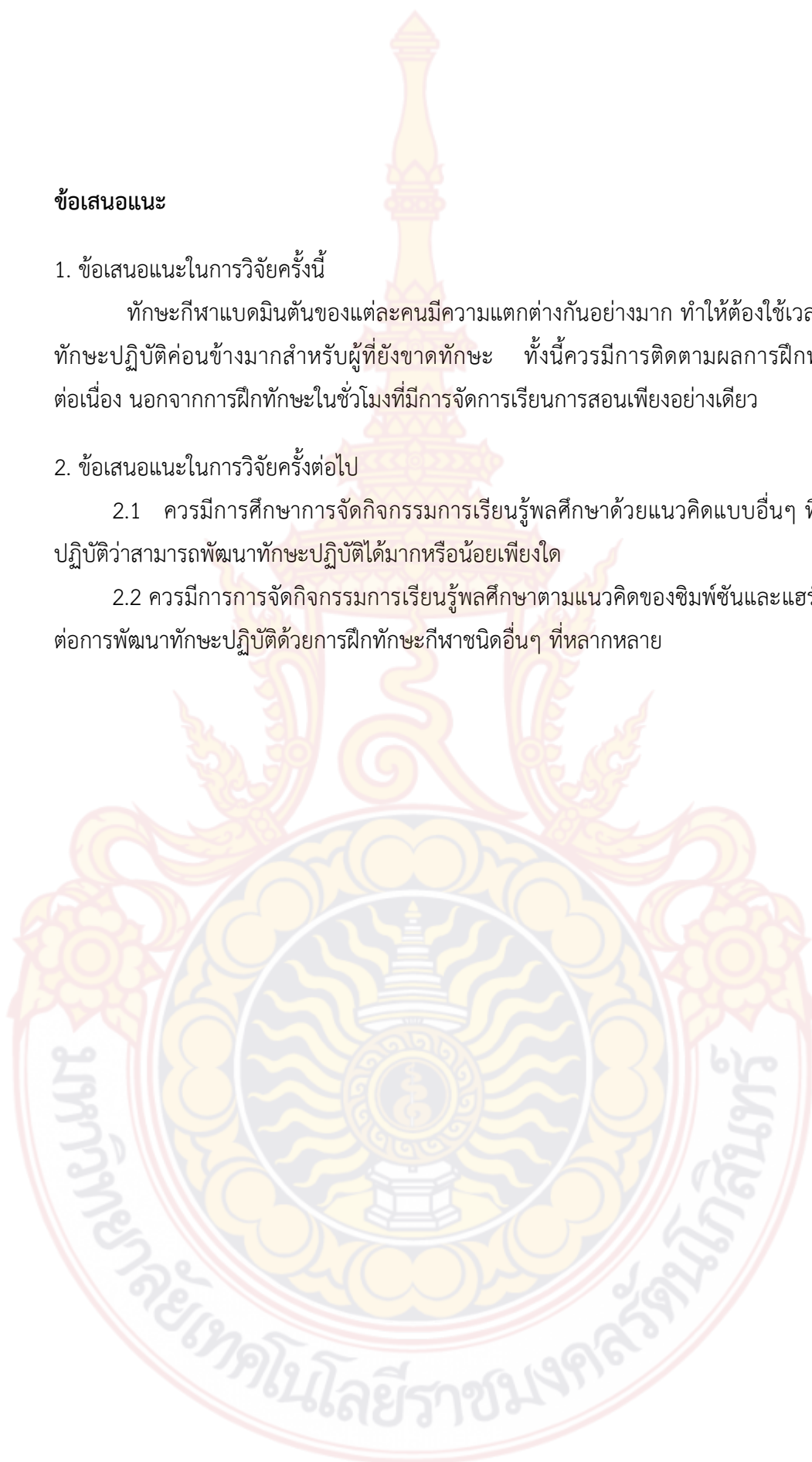
### 1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

ทักษะกีฬาแบดมินตันของแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างมาก ทำให้ต้องใช้เวลาในการฝึกทักษะปฏิบัติค่อนข้างมากสำหรับผู้ที่ยังขาดทักษะ ทั้งนี้ควรมีการติดตามผลการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่อง นอกจากการฝึกทักษะในช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนเพียงอย่างเดียว

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาด้วยแนวคิดแบบอื่นๆ ที่เน้นทักษะปฏิบัติว่าสามารถพัฒนาทักษะปฏิบัติได้มากหรือน้อยเพียงใด

2.2 ควรมีการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะปฏิบัติด้วยการฝึกทักษะกีฬาชนิดอื่นๆ ที่หลากหลาย





## บรรณานุกรม

- เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. (2530). **แบดมินตัน**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร.
- ชัยศักดิ์ ทองเดชศรี. (2538). **วิธีฝึกแบดมินตันประเภทเดี่ยว**. วารสารผู้ฝึกสอนแบดมินตัน, ปีที่ 5 ฉบับที่ 9 ตุลาคม 2538.
- ฐิตาภรณ์ รัศมี. (2557). **ผลของการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตเทศบาลตำบลกบินทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 2 จังหวัดปราจีนบุรี**. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหนาการ ปีที่ 41 เล่ม 1 มกราคม – มิถุนายน 2558.
- เด่น ครองคัมภีร์. (2559). **ปัจจัยที่ส่งต่อการบูรณาการจัดการจัดการเรียน การสอนพลศึกษาและกีฬาในศตวรรษที่ 21 สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคเหนือ**. ปริญญาโท ศึกษ.ม. (พลศึกษา). เชียงใหม่ : ศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- ทิตนา แคมมณี. (2558). **ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนรัตน์ หงส์เจริญ. (2537). **เทคนิคการเล่นแบดมินตัน**. กรุงเทพมหานคร : สยามสปอร์ตซินดิเคท.
- \_\_\_\_\_. (2539). **เทคนิคการสอน : การจัดการแข่งขันแบดมินตัน**. กรุงเทพมหานคร : เอกลักษณ์ดีไซท์.
- น้อม สังข์ทอง. (2540). **แบดมินตัน 1**. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- \_\_\_\_\_. (2560). **การจับไม้แบดมินตัน หน้ามือ และ หลังมือ**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2560. จาก <https://pantip.com/topic/32696807>.
- \_\_\_\_\_. (2560). **การตักลูกขนไก่จากพื้นทางด้านข้าง**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2560. จาก <https://www.ครูเบนสอนแบดมินตัน.com>.
- \_\_\_\_\_. (2560). **แสดงตำแหน่งของมือและแร็กเกตขณะลูกขนไก่กระทบแร็กเกตในการส่งลูก**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก <https://sites.google.com/site/web570003/home/ktika>.
- \_\_\_\_\_. (2560). **การจับลูกขนไก่แบบทำมือเป็นรูถ้วย** [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=6u-td-EkOUc>.
- \_\_\_\_\_. (2560). **การจับลูกขนไก่แบบปากคิบบ**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก <https://asritakoet.wordpress.com>.

- \_\_\_\_\_.(2560). การส่งลูกด้านหน้ามือ. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก <https://prawfreesdom.wordpress.com>.
- \_\_\_\_\_.(2560). การส่งลูกด้านหลังมือ. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก [http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb\\_plus/viewtopic.php?topic\\_id=13321,](http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb_plus/viewtopic.php?topic_id=13321)
- \_\_\_\_\_.(2560). จังหวะการตีลูกโด่งหน้ามือเหนือศีรษะ. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก<https://sites.google.com/site/61bad2556/fut-weirkh-kab-canghwa-khxng-karti-luk>.
- \_\_\_\_\_.(2560). การตีลูกหยอดด้านหน้ามือหน้าตาข่าย. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก [http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb\\_plus/viewtopic.php?topic\\_id=30452&start=20](http://www.thaibadminton.com/main/modules/newbb_plus/viewtopic.php?topic_id=30452&start=20).
- \_\_\_\_\_.(2560). การตีลูกหยอดด้านหลังมือหน้าตาข่าย [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก <https://chaninsitkaoksn.wordpress.com>.
- \_\_\_\_\_.(2560). การล่นลูกจัดหลังมือในการเล่นประเภทคู่ผสม. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก [http://badmintonthaitoday.com/news\\_detail.php?nid=29](http://badmintonthaitoday.com/news_detail.php?nid=29).
- \_\_\_\_\_. (2560). การตีลูกตาดด้านหลังมือในการเล่นประเภทคู่ชาย [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก [http://www.badmintonthaitoday.com/gallery\\_detail.php?album=28](http://www.badmintonthaitoday.com/gallery_detail.php?album=28).
- \_\_\_\_\_.(2560). การตบอ้อมศีรษะ .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก<http://sport.sanook.com/260945>.
- \_\_\_\_\_.(2560). การกระโดดตบลูก [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก <http://pingpui.exteen.com/20091016/entry-1> ,2560
- \_\_\_\_\_. (2560). การเตรียมพร้อมรับลูกตบ [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก <http://browntwentyfive.blogspot.com>.
- \_\_\_\_\_.(2560). การตีลูกแย็บหลังมือ [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก<https://sites.google.com/site/badinis56/kar-khaengkhan-prapheth-khu>.
- \_\_\_\_\_. (2560). การเล่นประเภทเดี่ยวหญิง [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2560. จาก <http://www.thaigoodview.com/node/195535?page=0,10>.
- \_\_\_\_\_. (2560). การเล่นแบดมินตันประเภทคู่ [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก <http://www.workpointtv.com/news/14142>.

\_\_\_\_\_. (2560).การยีนแบบหน้า-หลัง และแบบแบ่งสนาม. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก <https://batmint.wikispaces.com>.

\_\_\_\_\_. (2560). การตีลูกแย็บหน้าตาข่าย. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560. จาก [http://badmintonthaitoday.com/news\\_detail.php?nid=292](http://badmintonthaitoday.com/news_detail.php?nid=292).

พงษ์เทพ วัฒนาวณิชย์วุฒิ. (2554). รายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study ) เรื่อง การศึกษาสภาพปัญหาการจัดการศึกษา กศน. ตำบลในภาคตะวันออก. สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา นครปฐม.

ไพวัลย์ ตัณฑลาพุดม. (2546). แบดมินตัน. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

\_\_\_\_\_. (2549). แบดมินตัน. แก้ไขปรับปรุงครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

ยศวัฒน์ เชื้อจันออต และคณะ. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 : ธันวาคม พ.ศ. 2558.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2546). แบดมินตัน เทคนิคและทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์,

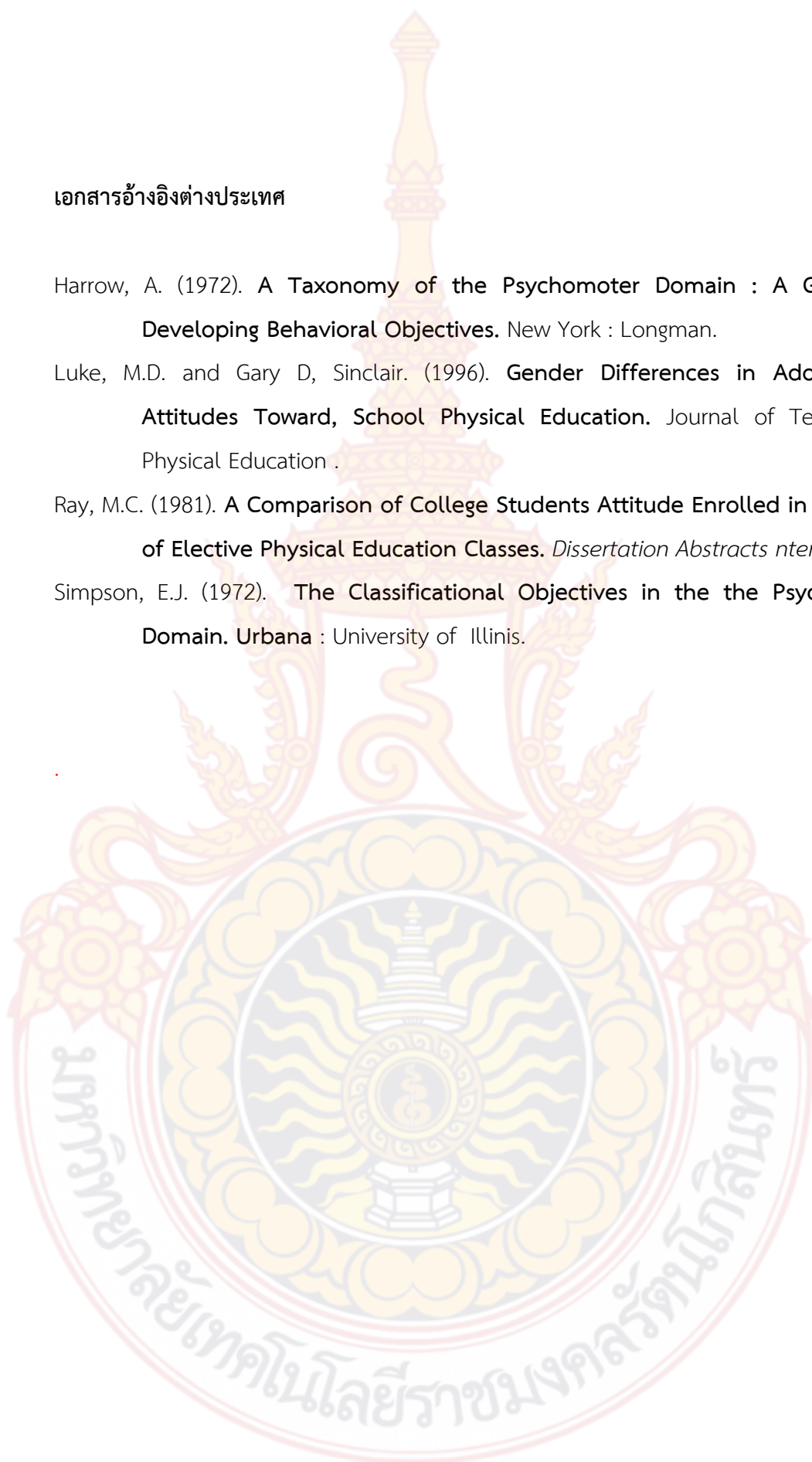
วีระศักดิ์ ศรีสมทุร และคณะ. (2557). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้พลศึกษา เรื่อง ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลและการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw กับการจัดการเรียนรู้ปกติ. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม : ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 : กันยายน-ธันวาคม 2557.

สัมพันธ์ เศษฐวัฒน์.(2533) “ประสบการณ์ในการเล่นแบดมินตันประเภทคู่” ในวารสารผู้ฝึกสอน แบดมินตัน ปีที่ 1 ฉบับปฐมฤกษ์, 2533.

อมร รักษาทรัพย์. (2557). ผลของการจัดการเรียนรู้มวยไทยที่มีต่อพฤติกรรมเรียนรู้ทักษะมวยไทย และการ ใช้สติในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนรุ่งอรุณ. วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสุนันทนาการ ปีที่ 41 เล่ม 1 มกราคม – มิถุนายน 2558.

### เอกสารอ้างอิงต่างประเทศ

- Harrow, A. (1972). **A Taxonomy of the Psychomotor Domain : A Guide for Developing Behavioral Objectives**. New York : Longman.
- Luke, M.D. and Gary D, Sinclair. (1996). **Gender Differences in Adolescents' Attitudes Toward, School Physical Education**. *Journal of Teaching in Physical Education* .
- Ray, M.C. (1981). **A Comparison of College Students Attitude Enrolled in Required of Elective Physical Education Classes**. *Dissertation Abstracts nternational*.
- Simpson, E.J. (1972). **The Classificational Objectives in the the Psychomotor Domain**. Urbana : University of Illinis.



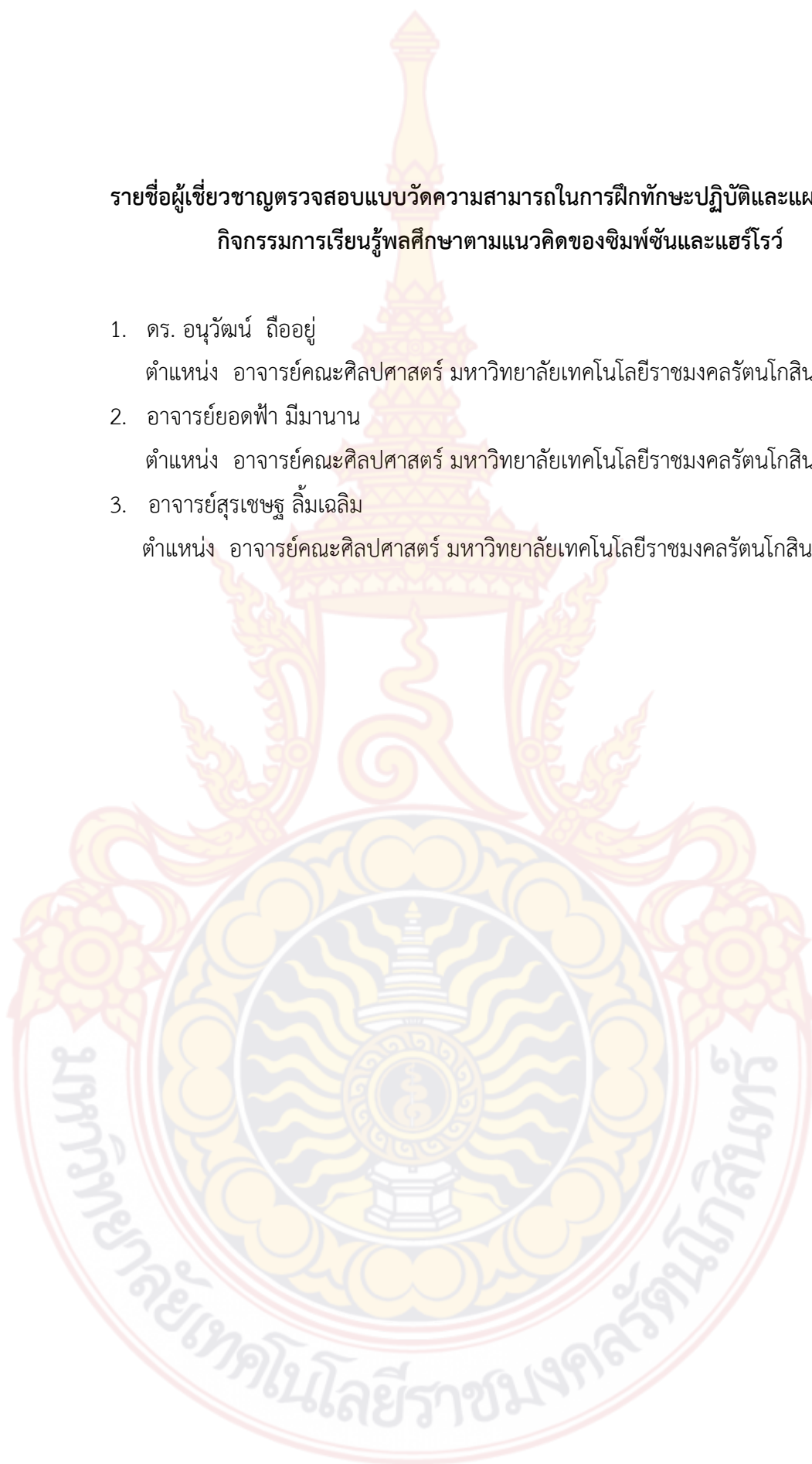


ภาคผนวก ก

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบวัดความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติและแผนการจัด  
กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์

1. ดร. อนุวัฒน์ ถืออยู่  
ตำแหน่ง อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
2. อาจารย์ยอดฟ้า มีมานาน  
ตำแหน่ง อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
3. อาจารย์สุรเชษฐ ลีมเฉลิม  
ตำแหน่ง อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์





ภาคผนวก ข

แบบวัดความสามารถทักษะปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน

## แบบวัดความสามารถทักษะปฏิบัติการพยาบาลมิติน

ชื่อผู้ทดสอบ.....รหัส.....

ทักษะ	ระดับคะแนน				
	5	4	3	2	1
<b>1. การจับไม้และการเคลื่อนที่</b>					
1.1 แร็กเกตตั้งฉากกับพื้นในลักษณะตะแคง					
1.2 ตำแหน่งมือที่จับแร็กเกต					
1.3 การใช้ข้อมือขณะเหวี่ยงไม้ทั้งหน้ามือและหลังมือ					
1.4 การเคลื่อนที่ไปรับลูกด้วยหน้ามือ					
1.5 การเคลื่อนที่ไปรับลูกด้วยหลังมือ					
<b>2. การส่งลูกสั้นและการตีลูกโค้ง</b>					
2.1 ทำยืนในการส่งลูก การวางเท้า ถ่ายน้ำหนัก					
2.2 การจับลูก การวางมือ และการวางหน้าไม้แร็กเกต					
2.3 การส่งลูกสั้นให้ข้ามตาข่ายไปฝั่งตรงข้าม สูงไม่เกิน 30 เซนติเมตร จากตาข่าย					
2.4 ลูกตกลงในแนวทแยงมุมฝั่งตรงข้ามใกล้เส้นด้านหน้า และเส้นแบ่งแดน					
2.5 การตีลูกโค้งให้ตกใกล้เส้นหลังมากที่สุด					
<b>3. การตีลูกหยอดและตีลูกงัด</b>					
3.1 การพิจารณาในการใช้ลูกหยอดและลูกงัด					
3.2 การเคลื่อนที่เข้าไปเล่นลูก					
3.3 การตีลูกหยอดและลูกงัดด้านหน้ามือหน้าตาข่าย					
3.4 การตีลูกหยอดและลูกงัดด้านหลังมือหน้าตาข่าย					
3.5 ทิศทางลูกตกบริเวณที่กำหนด					



ทักษะ	ระดับคะแนน				
	5	4	3	2	1
<b>4. การตีลูกตบและการรับลูกตบ</b>					
4.1 การพิจารณาในการใช้ลูกตบ					
4.2 การเคลื่อนที่เข้าไปตบลูก					
4.3 การรับลูกตบด้วยหลังมือ					
4.4 การตีลูกตบด้วยหน้ามือ					
4.5 ทิศทางลูกตบบริเวณที่กำหนด					
<b>5. การเล่นเกมเดี่ยว</b>					
5.1 การส่งลูกและตีลูกโด่ง					
5.2 การใช้ลูกหยอดและลูกงัด					
5.3 การพิจารณาใช้ลูกตบและรับลูกตบ					
5.4 การเคลื่อนที่ในจังหวะต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน					
5.5 ประสิทธิภาพของการเล่น					
<b>6. การเล่นเกมคู่</b>					
6.1 การส่งลูกและตีลูกโด่ง					
6.2 การใช้ลูกหยอดและลูกงัด					
6.3 การพิจารณาใช้ลูกตบและรับลูกตบ					
6.4 การเคลื่อนที่ในจังหวะต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน					
6.5 ประสิทธิภาพของการเล่น					
<b>คะแนนรวมทั้งหมด</b>					
รวมคะแนนทักษะเบดมินตัน...../50 = .....คะแนน					

**หมายเหตุ** ทักษะการปฏิบัติมีทั้งหมด 6 ทักษะ คะแนนรวมทั้งเก็บ 30 คะแนน



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแผนกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติในกีฬาแบดมินตัน

เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	สัปดาห์
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต	2	1
2. ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2	2
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	3
4. ความหมาย คุณค่า หลักปฏิบัติ ประเภทของการออกกำลังกาย และการกำหนดแนวทางวิธีการดำเนินการในการออกกำลังกายและการทดสอบสำหรับแต่ละบุคคล	2	4
5. กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2	5
6. ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ คุณสมบัติของนักแบดมินตัน มารยาท ขนาดและอุปกรณ์ในกีฬาแบดมินตัน	2	6
7. การจับไม้แร็กเกตและการเคลื่อนที่ในกีฬาแบดมินตัน	2	7
8 การส่งลูกและการตีลูกโด่ง	2	8
9. การตีลูกหยอด การตีลูกจัด	2	9
10. การตีลูกตบ การรับลูกตบ	2	10
11. การเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว	2	11
12. การเล่นแบดมินตันประเภทคู่	2	12
13. การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน	2	13
14. หลักการจัดการแข่งขันกีฬา	2	14
15. การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬา	2	15
รวม 15 สัปดาห์ (30 ชั่วโมง)		

### ตัวอย่างแผนกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของซิมป์สันและแฮร์โรว์

สัปดาห์ที่ 8 เรื่อง การส่งลูกและการตีลูกโต่ง ระยะเวลาเรียน 120 นาที สถานที่ โรงยิมฯ

#### วัตถุประสงค์การสอน

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติการเล่นแบดมินตันได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติการเล่นแบดมินตันได้ถูกต้อง

#### สื่อ/อุปกรณ์

วิดีโอการเล่นแบดมินตัน/หนังสือแบดมินตัน /สนามแบดมินตันและอุปกรณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พลศึกษาตามแนวคิดฯ	กิจกรรม
1. ขั้นเตรียมความพร้อม/เลียนแบบ	- เตรียมความพร้อมของร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แบ่งกลุ่ม ผู้เรียนตามทักษะความสามารถ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ที่ส่งเสริมทักษะเฉพาะส่วน
2. ขั้นการลงมือกระทำตามคำสั่ง	- ให้อุบัติวิดีโอการเล่นลูกสั้นและการตีลูกโต่ง พร้อมกับแสดงทักษะ การเล่นลูกและการตีลูกโต่ง ผู้สอนสังเกตการฝึกปฏิบัติในแต่ละ กลุ่ม ชี้แจงให้ข้อคิดเห็นต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหา วิธีการเล่นทักษะที่ถูกต้องด้วยตนเอง
3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์	- ผู้เรียนปฏิบัติทักษะในการเล่นลูกได้ดังนี้ คือ มีการจัดวาง ตำแหน่งท่ายืนในการเล่นลูก การวางเท้า และการถ่ายน้ำหนัก การจับลูก การวางมือ และการวางหน้าไม้แรกเกิดได้อย่าง สัมพันธ์กัน พร้อมทั้งมีการส่งลูกสั้นให้ข้ามตาข่ายไปฝั่งตรงข้าม สูงไม่เกิน 30 เซนติเมตร จากตาข่าย และลูกตกกลงในแนวทแยง มุมฝั่งตรงข้ามใกล้เส้นด้านหน้าและเส้นแบ่งแดนส่วนทักษะการ ตีลูกโต่งก็สามารถตีลูกให้ตกใกล้เส้นหลังมากที่สุด โดยผู้สอนให้ ผู้เรียนปฏิบัติทักษะให้ดู เป็นรายบุคคลหรือแบบกลุ่มก็ตาม ความเหมาะสม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะส่งเสริมการฝึกต่างๆ
4. ขั้นการปรับปรุง/ประยุกต์ใช้	- ผู้สอนเน้นให้ผู้เรียนได้มีการลงฝึกซ้อมกับคู่แข่งชั้นภายในกลุ่ม หรือต่างกลุ่ม ที่มีทักษะความสามารถที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งผู้เรียน จะสามารถพัฒนาทักษะที่ได้ฝึกมาใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริง แต่ไม่ควรมุ่งมั่นเพื่อการแข่งขันมากเกินไป เป็นการสร้าง แรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และความมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พลศึกษาตามแนวคิดฯ	กิจกรรม
5. ขั้นการคิดริเริ่ม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนสร้างให้แรงเสริมในเรื่องของความมุ่งมั่นในการฝึกทักษะปฏิบัติพื้นฐานในการส่งลูกและการตีลูกโด่ง ซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญมาก โดยทักษะเหล่านี้ จะสามารถประยุกต์ใช้กับทักษะอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>- ผู้เรียนแสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกทักษะการส่งลูกและการตีลูกโด่ง</li> </ul>

หมายเหตุ : การฝึกทักษะปฏิบัติต่างๆ มีการฝึกนอกเวลาเรียน เนื่องจากระยะเวลาในชั่วโมงเรียนยังไม่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่





ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ สกุล (ภาษาไทย) ดร.สมบัติ เกตุสม  
(ภาษาอังกฤษ) Dr.Sombut Ketsom
2. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์สาขาการศึกษาทั่วไป (พลศึกษา)
3. หน่วยงานและสถานที่ที่สามารถติดต่อได้  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) kongsat13 @ hotmail.com  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์  
สาขาการศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์  
264 ถ. จักรวรรดิ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100
4. ประวัติการศึกษา  
ปริญญาเอก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดุษฎีบัณฑิต (พลศึกษา) ปี 2555  
ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) ปี 2549  
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) ปี 2543
5. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ  
สาขาการวัดและประเมินผล  
ผู้ประเมินอกิมาณภายนอก รอบสาม (สมส.) เลขที่ 56 – 5 – 00484
6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
  - การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดขอนแก่น
  - ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

## ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ สกุล (ภาษาไทย) ผศ.วิทยา พาสุกกรี  
(ภาษาอังกฤษ) Asst.. Vitaya Pasukree
2. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. หน่วยงานและสถานที่ที่สามารถติดต่อได้  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ Vithaya06@hotmail.com  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์  
คณะศิลปศาสตร์ สาขาศึกษาทั่วไป  
264 ถ.จักรวรรดิ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กทม. 10100
4. ประวัติการศึกษา  
ศศ.ม.(พลศึกษา)
5. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ  
พลศึกษา นันทนาการ และสังคมศึกษา
6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย  
ผู้ร่วมวิจัย : ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการบริการของกองบริหารบุคคล  
สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์