

ภาคผนวก ก

แบบฝึกทักษะกีฬาเปตองสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แบบฝึกทักษะกีฬาทennis

แบบฝึกทักษะลูกเลียด แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกเลียดวางระยะ

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกเลียดเพื่อความชำนาญ

แบบฝึกทักษะการโยนลูกเลียดกำหนดตำแหน่ง

แบบฝึกทักษะการโยนลูกเลียดต่อเนื่อง

แบบฝึกทักษะการโยนลูกเลียดคู่ไถ่ระยะ

แบบฝึกทักษะลูกโด่ง แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกโด่งวางระยะ

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกโด่งเพื่อความชำนาญ

แบบฝึกทักษะการโยนลูกโด่งบังคับเส้นสามระยะ

แบบฝึกทักษะการโยนลูกโด่งคู่ไถ่ระยะ

แบบฝึกทักษะการโยนลูกโด่งบังคับจุดตก

แบบฝึกทักษะลูกตี แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีเคาะ

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีไถ่ระยะ

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีแบบคงที่

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีบน-ล่าง

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีซ้าย-ขวา

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีแตกคู่

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกวางเพื่อตี

แบบฝึกทักษะการฝึกโยนลูกตีติดในวงกลม

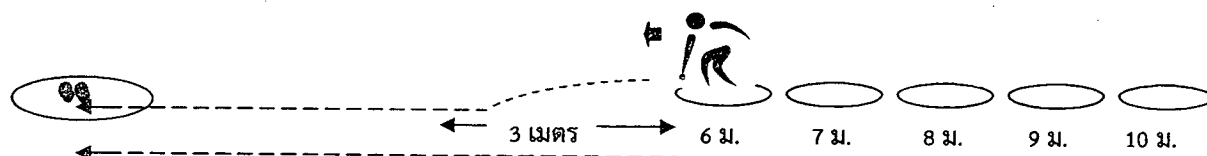
แบบฝึกทักษะการโยนลูกตีตำแหน่งและระยะที่แตกต่างกัน

แบบฝึกทักษะการโยนลูกวางตีสองคะแนน

แบบฝึกทักษะที่ 1 การฝึกโยนลูกเลียดวางระยะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 1 ม.



ภาพที่ 16 การฝึกโยนลูกเลียดวางระยะ

การฝึกโยนลูกเลียดวางระยะ เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 3 ลูก ให้อยู่ในวงกลมอย่างน้อย 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

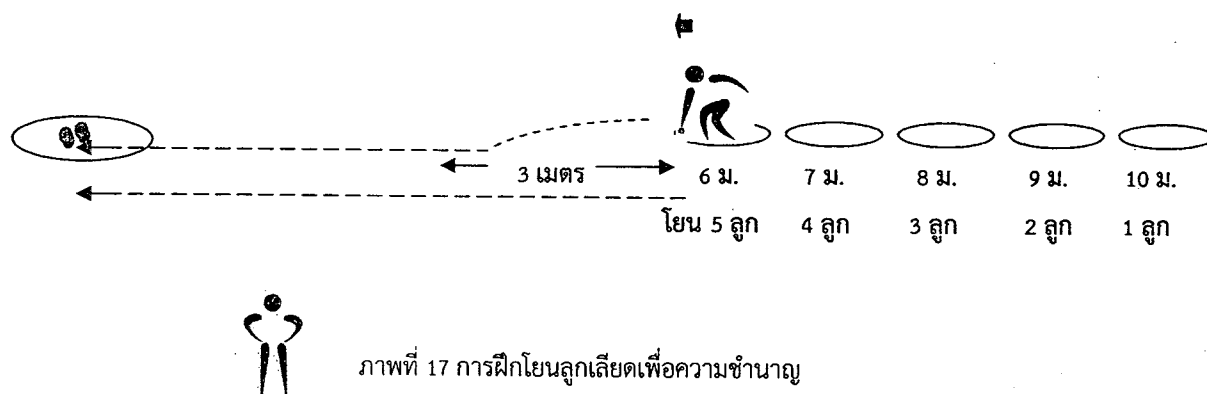
ประโยชน์ของการฝึก เพื่ออบอุ่นร่างกาย และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกเลียดในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน และวางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จากนั้น ทำวงกลมยื่นโยน จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

แบบฝึกทักษะที่ 2 การฝึกโยนลูกเลียดเพื่อความชำนาญ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 1 ม.



ภาพที่ 17 การฝึกโยนลูกเลียดเพื่อความชำนาญ

การฝึกโยนลูกเลียดเพื่อความชำนาญ เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืน โยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 5 ลูกติดต่อกัน ระยะ 7 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 4 ลูกติดต่อกัน ระยะ 8 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 3 ลูกติดต่อกัน ระยะ 9 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 2 ลูกติดต่อกัน ระยะ 10 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 1 ลูก ให้ได้ตามจำนวนที่กำหนด จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

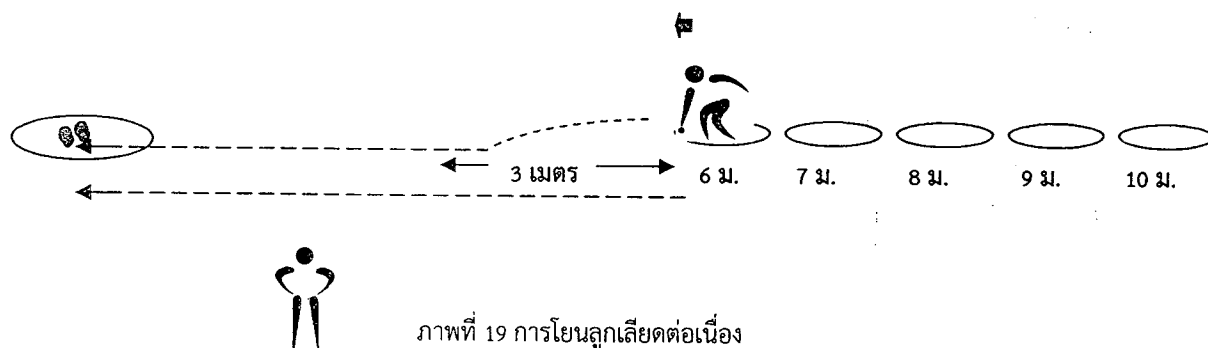
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความชำนาญ และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกเลียดในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน และวางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 4 การโยนลูกเลียดต่อเนื่อง

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 19 การโยนลูกเลียดต่อเนื่อง

การฝึกโยนลูกเลียดต่อเนื่อง เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร) การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร จากนั้นโยนต่อ จากระยะ 10, 9, 8, 7 และ 6 เมตร ต่อเนื่องกันตำแหน่งละ 1 ลูก ห้ามพลาด หากพลาดต้องกลับไปเริ่มใหม่ จึงจะถือว่าผ่าน โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

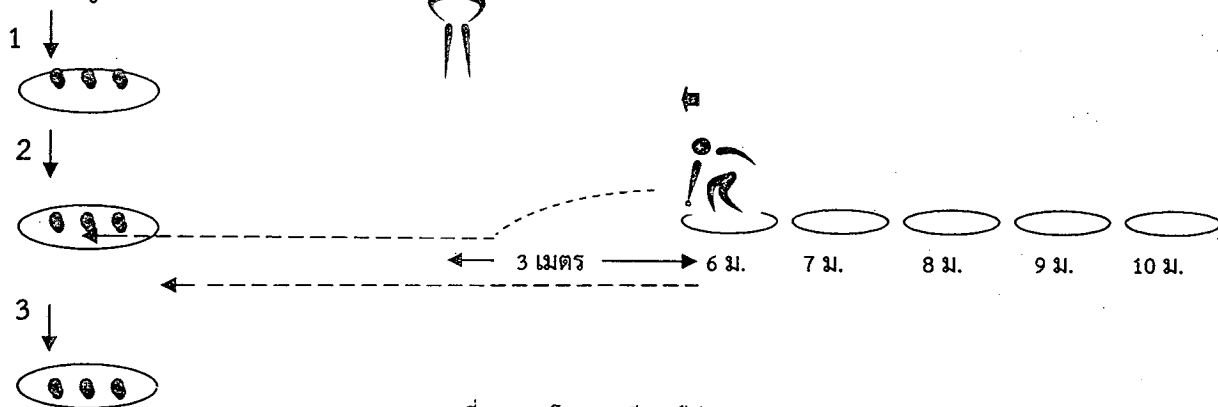
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความคุ้นเคยของน้ำหนักลูก และความต่อเนื่องของตำแหน่งต่างๆ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 35-50 เซนติเมตร เป็นวงกลมยืนโยนตำแหน่ง 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร จากนั้น ทำวงกลมเป้าหมายการโยน 1 วง รัศมี 1 เมตร

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 5 การโยนลูกเลียดคู่ไร่ระยะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 20 การโยนลูกเลียดคู่ไร่ระยะ

การฝึกโยนลูกเลียดคู่ไร่ระยะ เป็นการฝึกโยนลูกเลียด (ให้ลูกตกในระยะ 3 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมายที่ 1, 2 และ 3 จำนวน 2 ลูก ของทุกระยะ ห้ามพลาดจึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

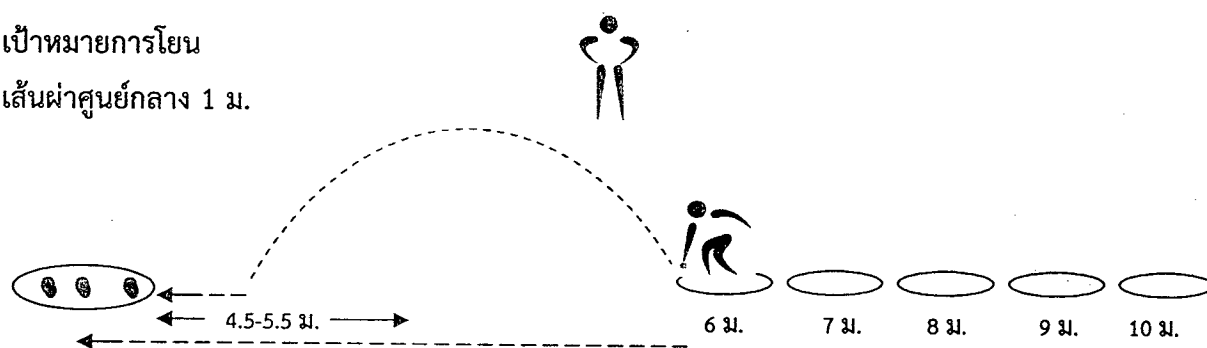
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการกำหนดระยะ และฝึกการโยนเลียดเกาะกลุ่มในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน ที่ 1, 2, และ 3 และวางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน จำนวน 5 วง รัศมี 35-50 เซนติเมตร ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 6 การฝึกโยนลูกโค้งวางระยะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 21 การฝึกโยนลูกโค้งวางระยะ

การฝึกโยนลูกโค้งวางระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโค้ง (ให้ลูกตกในระยะ 4.5-5.5 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 3 ลูก ให้อยู่ในวงกลมอย่างน้อย 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

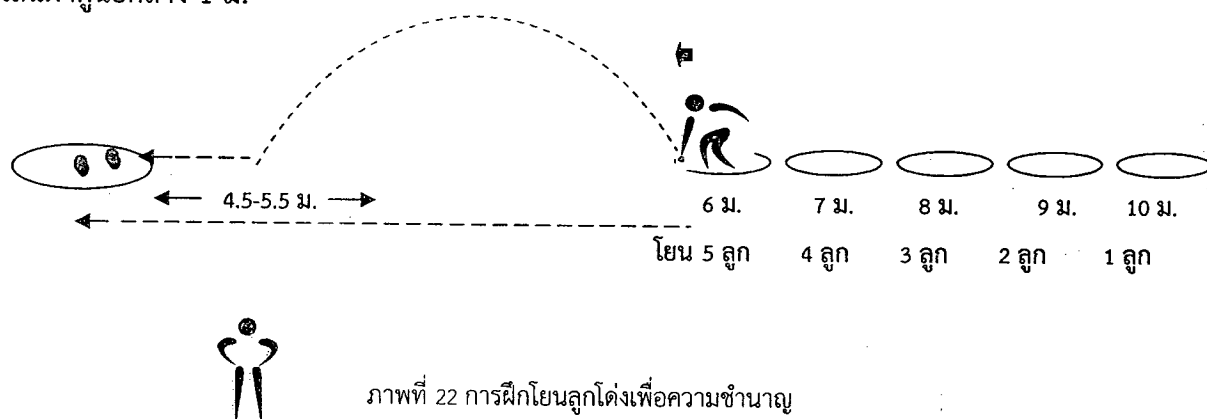
ประโยชน์ของการฝึก เพื่ออบอุ่นร่างกาย และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกโค้งในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน และวางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

แบบฝึกทักษะที่ 7 การฝึกโยนลูกโค้งเพื่อความชำนาญ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 22 การฝึกโยนลูกโค้งเพื่อความชำนาญ

การฝึกโยนลูกโค้งเพื่อความชำนาญ เป็นการฝึกโยนลูกโค้ง (ให้ลูกตกในระยะ 4.5-5.5 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืน โยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนระยะ 6 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 5 ลูกติดต่อกัน ระยะ 7 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 4 ลูกติดต่อกัน ระยะ 8 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 3 ลูกติดต่อกัน ระยะ 9 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 2 ลูกติดต่อกัน ระยะ 10 เมตร ให้เข้าในวงกลมเป้าหมาย 1 ลูกให้ได้ตามจำนวนที่กำหนด จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

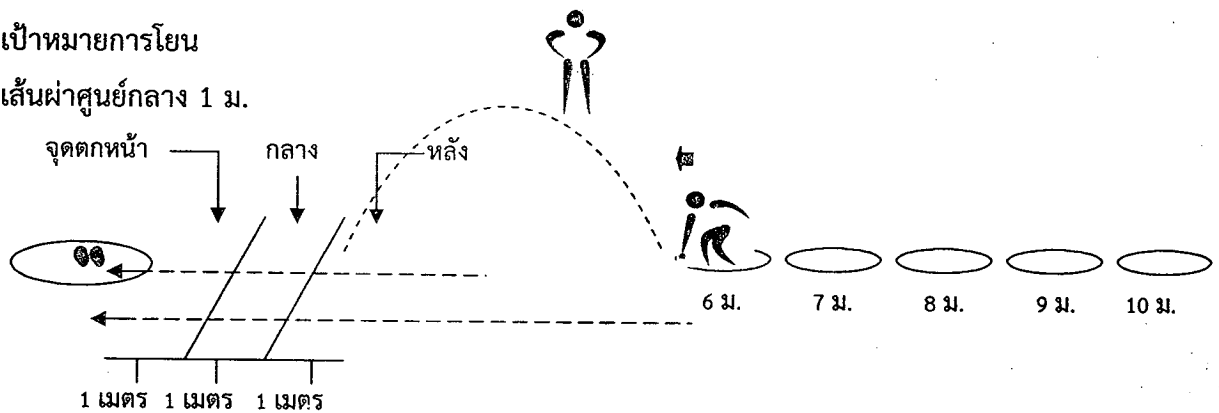
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความชำนาญ และเรียกความมั่นใจในการโยนลูกโค้งในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน และวางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 8 การโยนลูกโด่งบังคับเส้นสามระยะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 23 การโยนลูกโด่งบังคับเส้นสามระยะ

การฝึกโยนลูกโด่งบังคับเส้นสามระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโด่ง (ให้ลูกตกในบริเวณจุดตกหน้า กลาง และ หลัง ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้ การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 3 ลูก คือ โยนจุดตกหน้า 1 ลูก จุดตกกลาง 1 ลูก และจุด ตกหลัง 1 ลูก ให้อยู่ในวงกลมอย่างน้อย 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

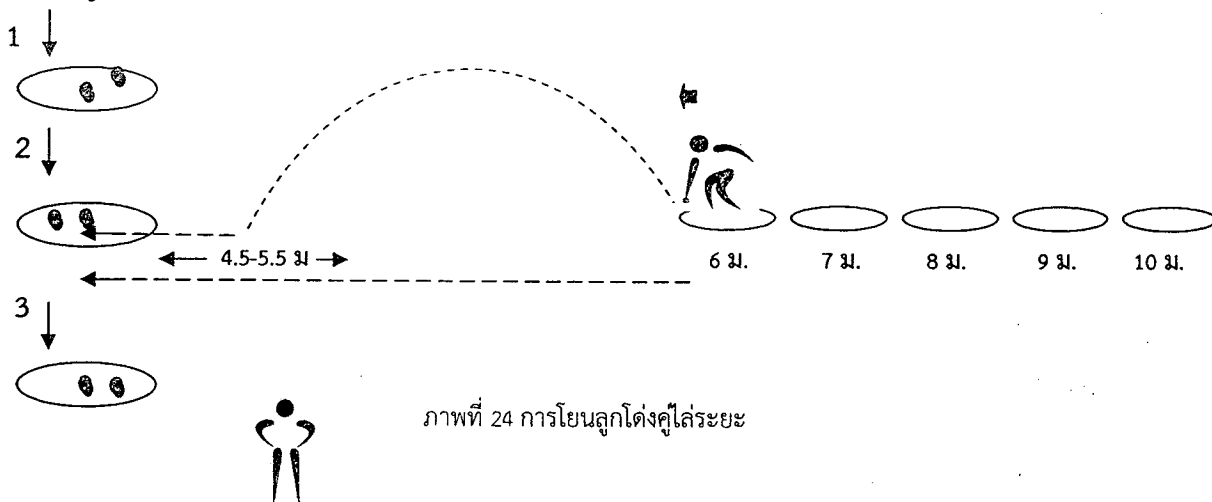
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการกระเด้งโดยลูกโด่ง และการควบคุมน้ำหนักในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน และ วางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจาก เป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง และวาดเส้นจุดตกหน้า กลาง และหลัง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 9 การโยนลูกโค้งสู่ระยะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



การฝึกโยนลูกโค้งสู่ระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโค้ง (ให้ลูกตกในระยะ 4.5-5.5 เมตร ก่อนลูกเคลื่อนตัวไปหาเป้าหมายการโยนของทุกตำแหน่งการโยน คือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 2 ลูก คือ โยนให้เข้าอยู่ในวงกลมให้ได้ 2 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

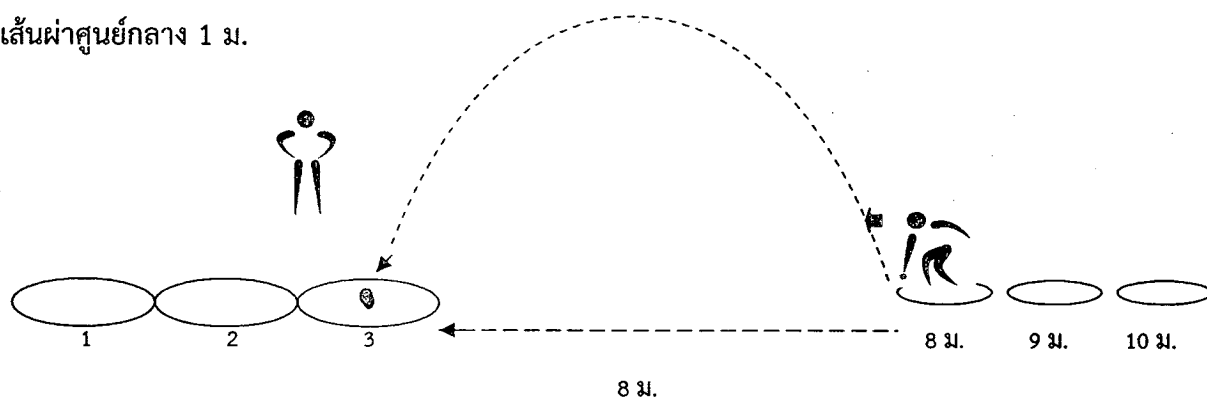
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการกระระยะการโยนลูกโค้ง และการควบคุมน้ำหนักในแต่ละระยะสู่จุดหมายที่ต้องการ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน และวางลูกเป้าไว้ในจุดกึ่งกลางวง จำนวน 3 วง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 10 การโยนลูกโด่งระยะโด่งบังคับจุดตก

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลางกลม 1 ม.



ภาพที่ 25 การโยนลูกโด่งระยะโด่งบังคับจุดตก

การฝึกโยนลูกโด่งระยะโด่งบังคับระยะ เป็นการฝึกโยนลูกโด่ง (ให้ลูกตกเป้าหมายการโยนที่ 1, 2 และ 3 ของทุกตำแหน่งการโยน คือ 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้โดยให้ฝึกการโยนให้เข้าไปในวงกลมเป้าหมายการโยนให้ได้ ตำแหน่งวงกลมละ 1 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 8-10 เมตร หรือ 10-8 เมตร ก็ได้โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

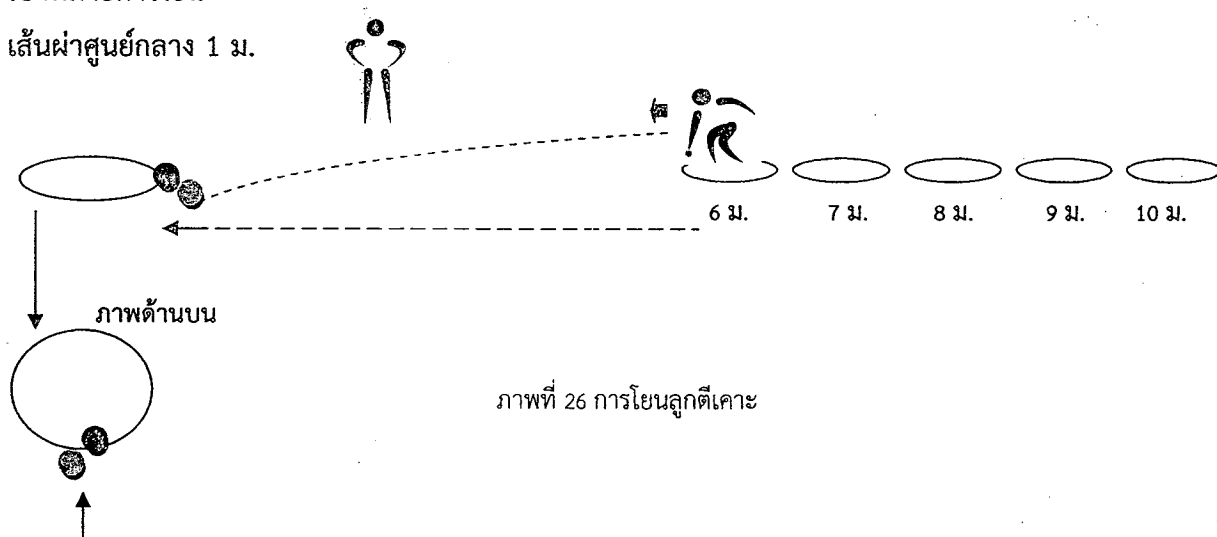
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกความแม่นยำในจุดตกนั้นๆ และการควบคุมน้ำหนักการปล่อย ในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน จำนวน 3 วง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 11 การโยนลูกตีเคาะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



การฝึกโยนลูกตีเคาะ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายสีดำไว้ตรงบริเวณขอบวงกลมเป้าหมาย จากนั้นโยนลูกเปิดองให้กระทบลูกสีดำแล้วเคลื่อนเข้าไปในวงกลมเป้าหมายทั้งสองลูก ทำในทุกตำแหน่งการโยนคือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนให้เข้าไปในวงกลมเป้าหมายตำแหน่งวงกลมละ 1 ลูก จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

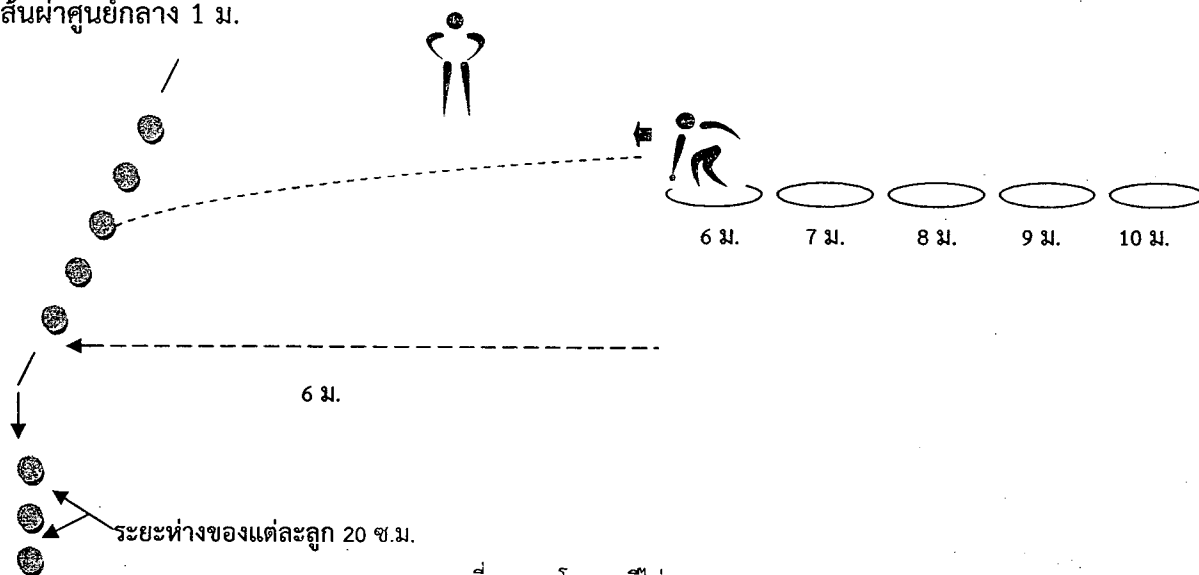
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีเคาะ และการควบคุมน้ำหนักการปล่อย ในแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 12 การโยนลูกตีไล่ระยะ

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 27 การโยนลูกตีไล่ระยะ

การฝึกโยนลูกตีไล่ระยะ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 5 ลูก จากนั้น โยนลูกเปิดองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6 เมตร ตีให้ได้ 5 ลูก ระยะ 7 เมตร ตีให้ได้ 4 ลูก ระยะ 8 เมตร ตีให้ได้ 3 ลูก ระยะ 9 เมตร ตีให้ได้ 2 ลูก และระยะ 10 เมตร ตีให้ได้ 1 ลูก) การโยนจะใช้การนั่ง หรือ ยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะไม่จำเป็นต้องติดต่อกัน แต่ให้จำนวนลูกครบในแต่ละระยะ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

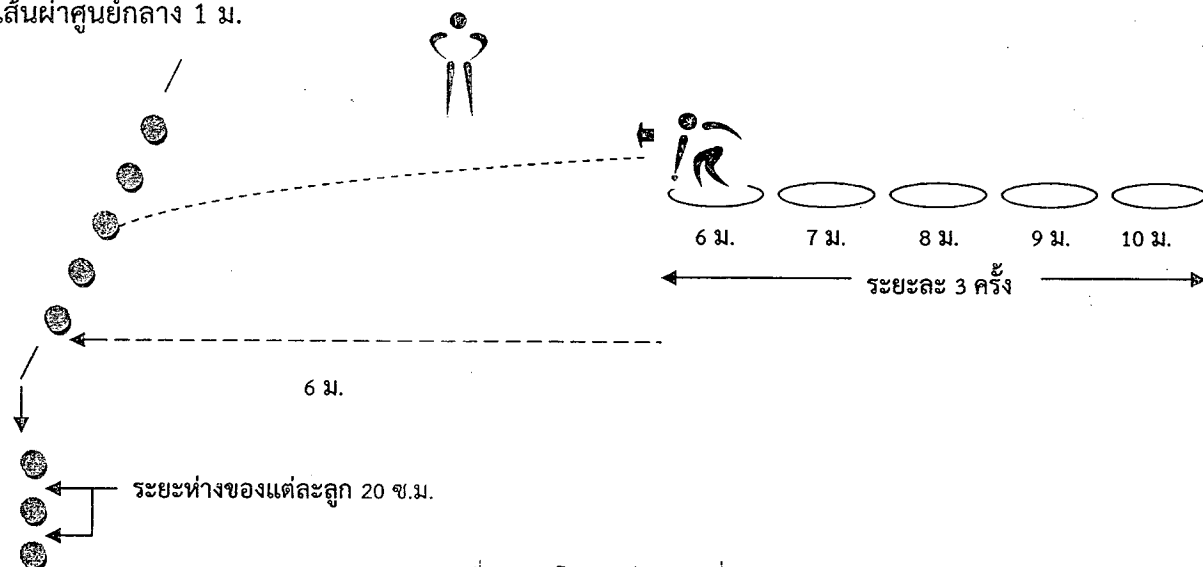
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำในการปล่อยแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดเส้นตรงเพื่อวางลูกเป้าหมายจำนวน 5 ลูก จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 13 การโยนลูกตีแบบคงที่

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 28 การโยนลูกตีแบบคงที่

การฝึกโยนลูกตีแบบคงที่ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 5 ลูก จากนั้น โยนลูกเปิดองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ระยะละ 3 ลูก) การโยน จะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะไม่จำเป็นต้องติดต่อกัน แต่ให้จำนวนลูกครบในแต่ละระยะ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

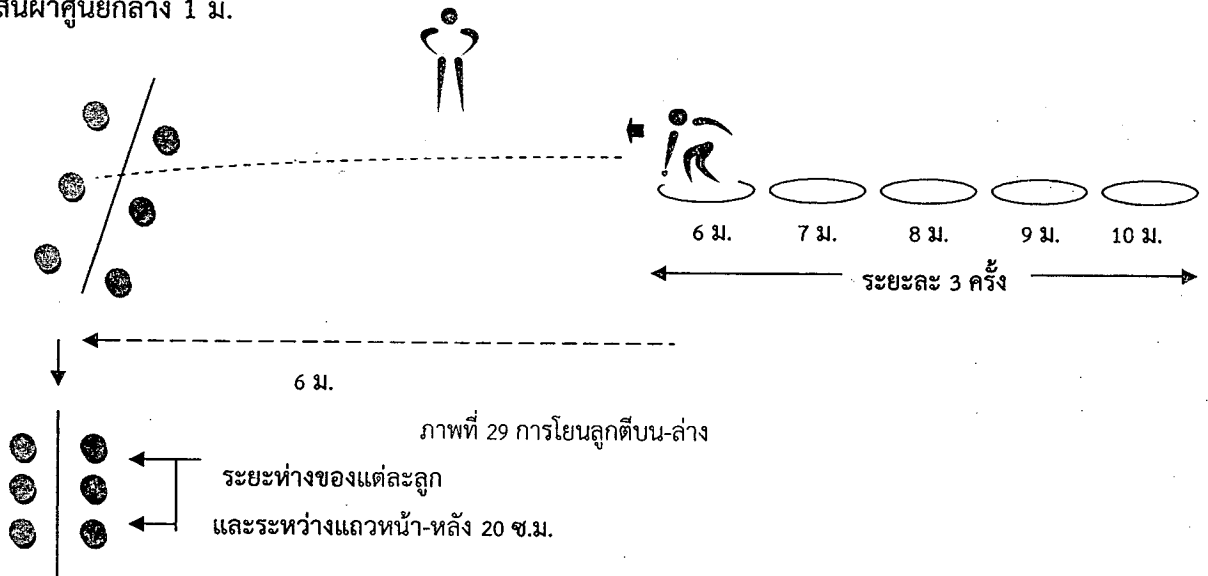
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำให้คงที่ในการปล่อยแต่ละระยะ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดเส้นตรงเพื่อวางลูกเป้าหมายจำนวน 5 ลูก จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 14 การโยนลูกตีบน-ล่าง

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ม.



การฝึกโยนลูกตีบน-ล่าง เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมาย จำนวน 2 แถว ตามเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 6 ลูก แถวบน 3 ลูก แถวล่าง 3 ลูก จากนั้นโยนลูกเปิดองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้ฝึกตีแถวบน ระยะละ 3 ลูก จากนั้น โยนลูกเปิดองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 10, 9, 8, 7 และ 6 เมตร ให้ฝึกตีแถวล่าง ระยะละ 3 ลูก) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะต้องพยายามตีให้ครบลูกเป้าหมายทั้ง 3 ลูก โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

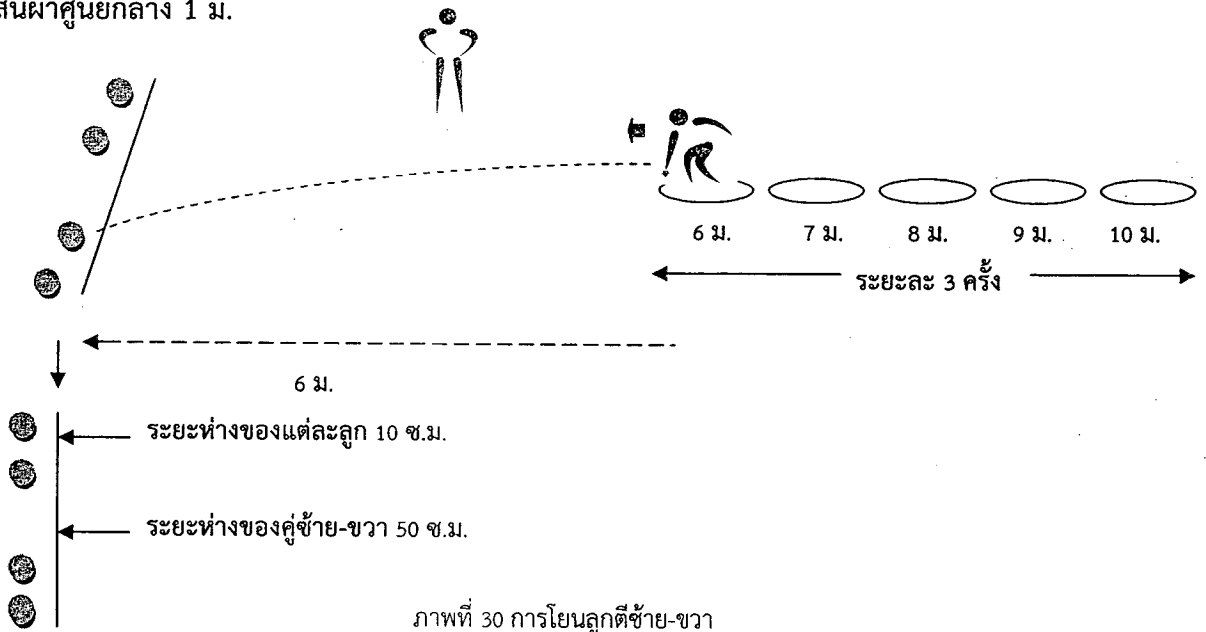
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำที่ใกล้เคียงสถานการณ์จริง

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดเส้นตรงเพื่อวางลูกเป้าหมายจำนวน 6 ลูก ในตำแหน่งบน-ล่าง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 15 การโยนลูกตีซ้าย-ขวา

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 30 การโยนลูกตีซ้าย-ขวา

การฝึกโยนลูกซ้าย-ขวา เป็นการฝึกโยนลูกตีซ้าย-ขวา (ตั้งลูกเป้าหมายตามเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 4 ลูก ด้านซ้าย 2 ลูก ด้านขวา 2 ลูก แต่ละลูกห่างกัน 10 เซนติเมตร ด้านซ้ายและด้านขวาห่างกัน 50 เซนติเมตร จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมาย ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้ฝึกตีระยะละ 4 ลูก คือด้านซ้าย และด้านขวา) การโยนจะใช้นิ้วชี้หรือนิ้วโป้งก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะของลูกจะต้องไม่ไปกระทบลูกอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องโดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

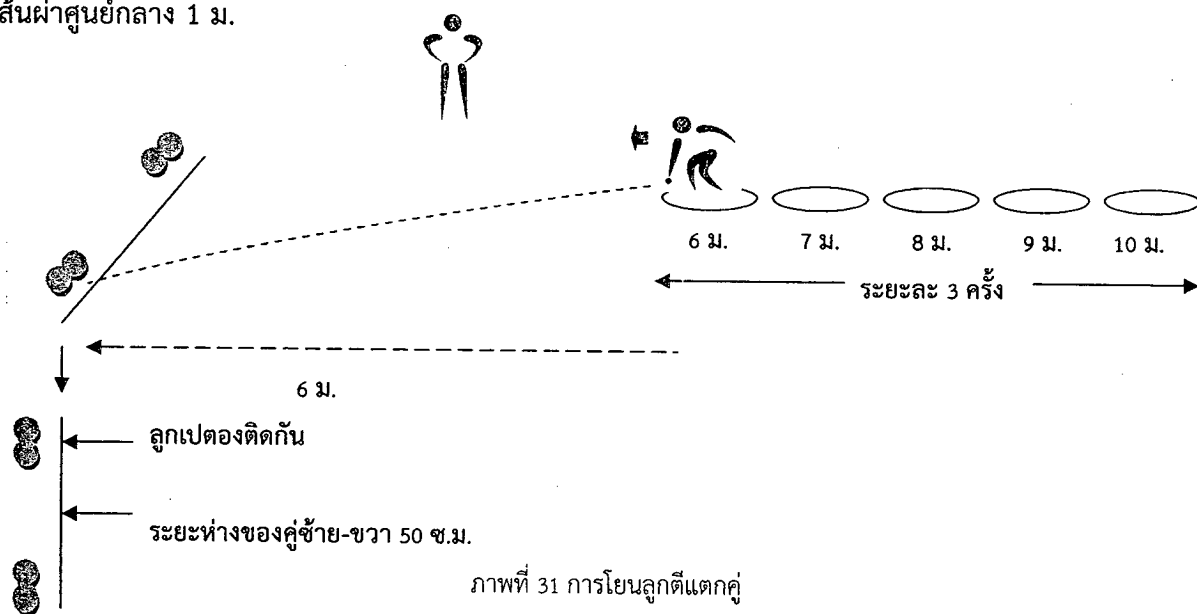
ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำที่ใกล้เคียงสถานการณ์จริง

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดเส้นตรงเพื่อวางลูกเป้าหมายจำนวน 4 ลูก ด้านซ้าย และด้านขวา ด้านละ 2 ลูก ทำวงกลมยื่นโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตรอย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 16 การโยนลูกตีแตกคู่

เป้าหมายการโยน

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 31 การโยนลูกตีแตกคู่

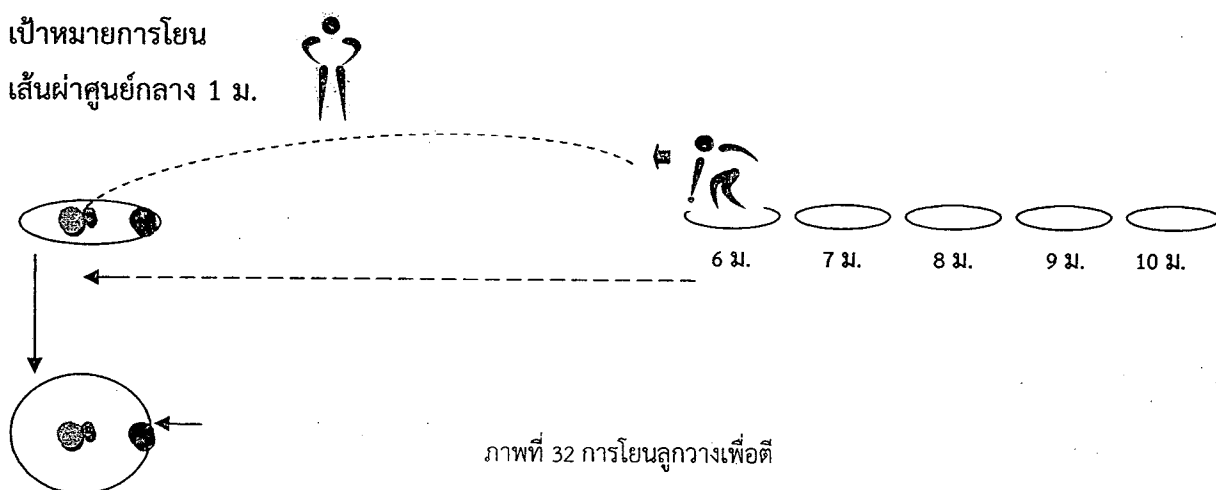
การฝึกโยนลูกตีแตกคู่ เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกเป้าหมายตามเป็นแนวเส้นตรง จำนวน 4 ลูก ด้านซ้าย 2 ลูก ด้านขวา 2 ลูก แต่ละลูกติดกัน ด้านซ้ายและด้านขวาห่างกัน 50 เซนติเมตร จากนั้นโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเป้าหมายลูกคู่ โดยกระทบทั้ง 2 คู่แยกออกจากกัน ตำแหน่งการโยนระยะ 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร ให้ฝึกตีทุกระยะ ระยะละ 1 ครั้ง) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยการโยนในทุกระยะของลูกต้องแยกออกจากกัน โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกแบบถึงตัว และความแม่นยำที่ใกล้เคียงสถานการณ์จริง

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดเส้นตรงเพื่อวางลูกเป้าหมายจำนวน 4 ลูก ด้านซ้าย และด้านขวา ด้านละ 2 ลูก ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 17 การโยนลูกวางเพื่อตี

เป้าหมายการโยน
เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ม.



ภาพที่ 32 การโยนลูกวางเพื่อตี

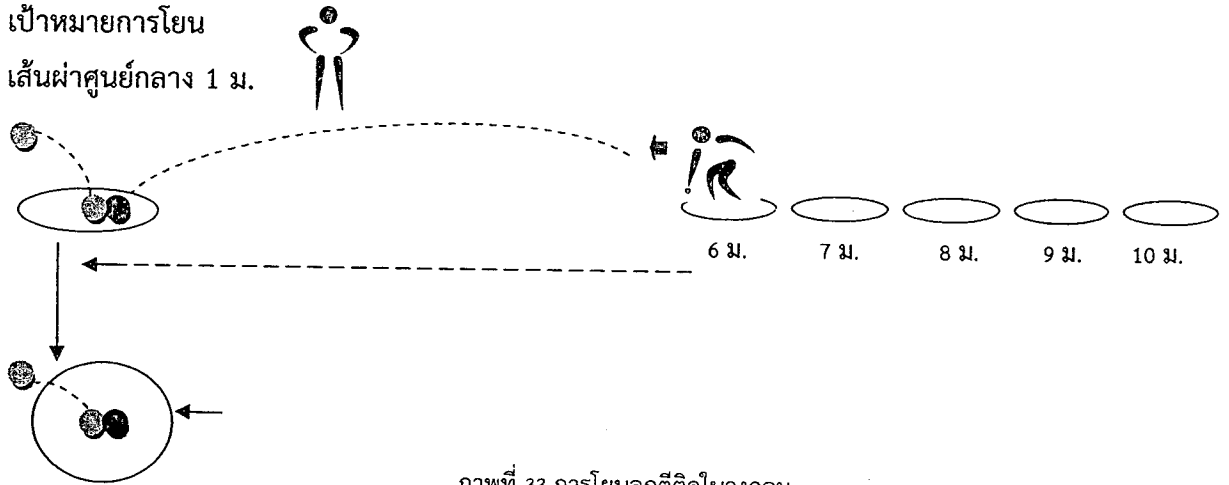
การฝึกโยนลูกวางเพื่อตี เป็นการฝึกโยนลูกตี (ตั้งลูกไว้ตรงบริเวณขอบวงกลมเป้าหมายจากนั้นโยนลูกเปิดองเข้าไป 2 ลูก แล้วตีลูกที่อยู่ใกล้ลูกเป้าหมายมากที่สุด ให้ฝึกทำในทุกตำแหน่งการโยนคือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการวางลูก และตีลูก และการควบคุมน้ำหนักการปล่อย ในแต่ละระยะ ความแม่นยำและความมั่นใจ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 18 การโยนลูกตีตติในวงกลม

เป้าหมายการโยน
เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ม.



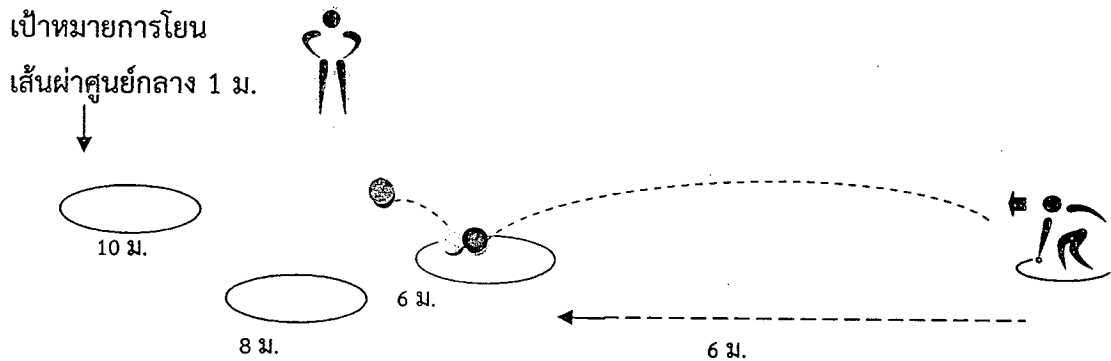
ภาพที่ 33 การโยนลูกตีตติในวงกลม

การฝึกโยนลูกตีตติในวงกลม เป็นการฝึกโยนลูกตี (วางลูกเปตองในวงกลมเป้าหมาย จำนวน 2 ลูกจากนั้นตีลูกเปตองลูกใดก็ได้ที่อยู่ติดกัน ให้ฝึกทำในทุกตำแหน่งการโยนคือ 6, 7, 8, 9 และ 10) การโยนจะใช้การนั่งหรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกชั้นสูง ความแม่นยำและความมั่นใจ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 19 การโยนลูกตีตำแหน่งและระยะที่แตกต่างกัน



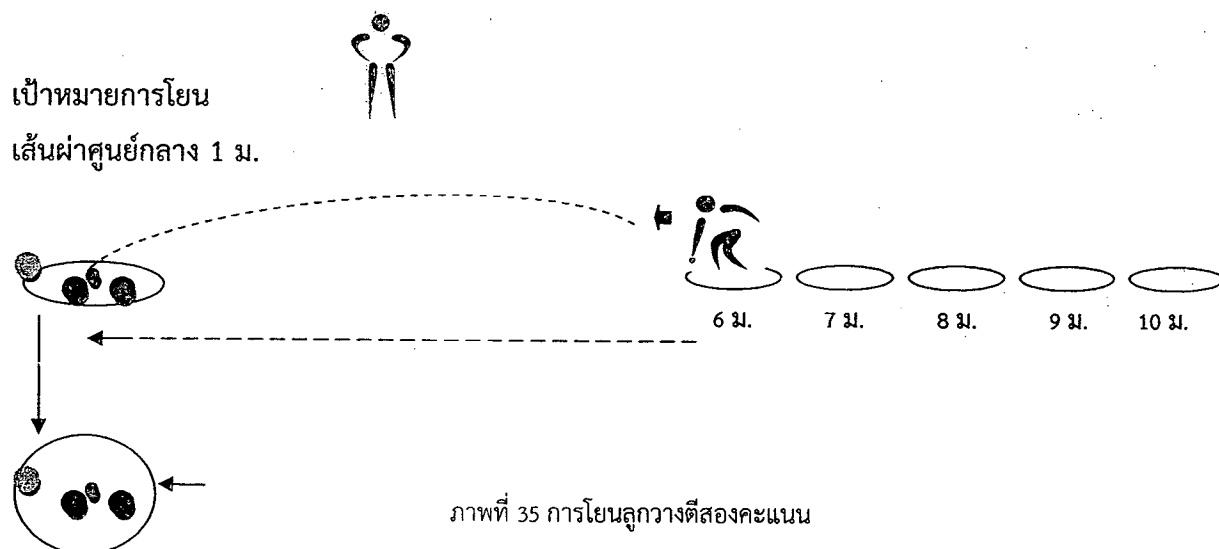
ภาพที่ 34 การโยนลูกตีตำแหน่งและระยะที่แตกต่างกัน

การฝึกโยนลูกตีตำแหน่งและระยะที่แตกต่างกัน เป็นการฝึกโยนลูกตี (วางตำแหน่งวงกลมเป้าหมาย 3 วง ในระยะที่แตกต่างกัน คือ ระยะ 6 เมตร วางขวางสนามตรงกลาง วงกลมระยะ 8 เมตร วางด้านซ้าย และ วงกลมระยะ 10 เมตร วางด้านขวา โยนลูกเข้าไปในวงกลมเป้าหมาย ระยะละ 1 ลูก จากนั้นตีลูกที่โยนเข้าไป ครั้งแรกให้ได้ การโยนจะใช้การนั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกตีระยะละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการตีลูกขึ้นสูง ความแม่นยำและความมั่นใจในระยะที่แตกต่างกัน

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน จำนวน 3 วง จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 1 วง

ภาพแบบฝึกทักษะที่ 20 การโยนลูกวางตีสองคะแนน



การฝึกโยนลูกวางตีสองคะแนน เป็นการฝึกโยนลูกวางหรือตี (โยนลูกเข้าไปในวงกลมเป้าหมาย จำนวน 2 ลูกโดยให้คิดว่าเป็นลูกของคู่ต่อสู้ จากนั้นจะตีหรือวางก็ได้ในลูกที่สามและสี่ ฝึกการแก้ปัญหาและจำลองสถานการณ์เพื่อให้ตนเองได้สองคะแนน) การโยนจะใช้นั่ง หรือยืนโยนก็ได้ โดยให้ฝึกการโยนตำแหน่งละ 1 ครั้ง จึงจะถือว่าผ่าน เริ่มจาก 6-10 เมตร หรือ 10-6 เมตร ก็ได้ โดยผู้ควบคุมเป็นผู้นับจำนวนลูก

ประโยชน์ของการฝึก เพื่อฝึกการวางหรือตีลูก การอ่านเกม ความแม่นยำและความมั่นใจ

การเตรียมสนามฝึกซ้อม วาดวงกลม หรือใช้ปูนขาวทำวงกลม รัศมี 1 เมตร เป็นเป้าหมายการโยน จากนั้น ทำวงกลมยืนโยน รัศมี 35-50 เซนติเมตร จำนวน 5 วง ระยะห่างจากเป้าหมายการโยน 6, 7, 8, 9 และ 10 เมตร อย่างละ 1 วง

ภาคผนวก ข

ผลการประเมินแบบฝึกทักษะกีฬาเบตองสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผลการประเมินแบบฝึกทักษะกีฬาเปตอง
เรื่อง ผลการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเปตองสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหา

ตาราง 6 ผลการประเมินแบบฝึกทักษะลูกเลียด ทักษะที่ 1-5

ที่	รายการแบบฝึกทักษะลูกเลียด ทักษะที่ 1-5 เนื้อหาของแบบฝึกทักษะ	ผลการประเมินแบบฝึกทักษะ ทั้ง 5 คน					รวม
		1	2	3	4	5	
1.	เนื้อหาของแบบฝึกทักษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1
2.	วิธีดำเนินการฝึกทักษะ	+1	+1	0	+1	+1	0.88
3.	ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	1
4.	ความเหมาะสมกับระดับของนักศึกษา	+1	+1	0	+1	+1	0.88
5.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ	+1	+1	+1	+1	+1	1
6.	ภาพอธิบายการฝึกทักษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1
7.	การประเมินการฝึกทักษะ	+1	+1	0	+1	+1	0.88
8.	ใช้ฝึกได้ง่าย ไม่ซับซ้อน	+1	+1	+1	+1	+1	1

ตาราง 7 ผลการประเมินแบบฝึกทักษะลูกโด่ง ทักษะที่ 6-10

ที่	รายการแบบฝึกทักษะลูกโด่ง ทักษะที่ 6-10 เนื้อหาของแบบฝึกทักษะ	ผลการประเมินแบบฝึกทักษะ ทั้ง 5 คน					รวม
		1	2	3	4	5	
1.	เนื้อหาของแบบฝึกทักษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1
2.	วิธีดำเนินการฝึกทักษะ	+1	+1	0	+1	+1	0.88
3.	ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	1
4.	ความเหมาะสมกับระดับของนักศึกษา	+1	+1	0	+1	+1	0.88
5.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ	+1	+1	+1	+1	+1	1
6.	ภาพอธิบายการฝึกทักษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1
7.	การประเมินการฝึกทักษะ	+1	+1	0	+1	+1	0.88
8.	ใช้ฝึกได้ง่าย ไม่ซับซ้อน	+1	+1	+1	+1	+1	1

ตาราง 8 ผลการประเมินแบบฝึกทักษะลูกดี ทักษะที่ 11-20

ที่	รายการแบบฝึกทักษะลูกดี ทักษะที่ 11-20 เนื้อหาของแบบฝึกทักษะ	ผลการประเมินแบบฝึกทักษะ ทั้ง 5 คน					รวม
		1	2	3	4	5	
1.	เนื้อหาของแบบฝึกทักษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1
2.	วิธีดำเนินการฝึกทักษะ	+1	+1	0	+1	+1	0.88
3.	ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	1
4.	ความเหมาะสมกับระดับของนักศึกษา	+1	+1	0	+1	+1	0.88
5.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ	+1	+1	+1	+1	+1	1
6.	ภาพอธิบายการฝึกทักษะ	+1	+1	+1	+1	+1	1
7.	การประเมินการฝึกทักษะ	+1	+1	0	+1	+1	0.88
8.	ใช้ฝึกได้ง่าย ไม่ซับซ้อน	+1	+1	+1	+1	+1	1

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญประเมินแบบฝึกทักษะกีฬาเบตองสำหรับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันตพงศ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัครงค์ อมรสกุล
ประธานชมรมเปตอง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นายสิริชัย พลับช่วย
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนากีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
4. อาจารย์ภูริวัจน์ บวรวิษณุธนกุล
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
5. นายพรประสิทธิ์ เล็กสุทธิเจริญ
ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) จังหวัดปัตตานี

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกคะแนนการฝึกทักษะ และการทดสอบทักษะกีฬเบตอง

แบบบันทึกคะแนนการทดสอบทักษะกีฬาเบตองลูกเลียด ลูกโด่งระยะกึ่งโด่ง ลูกโด่งระยะโด่ง

ลูกตีแบบเลียด ลูกตีแบบสองจังหวะ ลูกตีแบบถึงตัว (ต่อ)

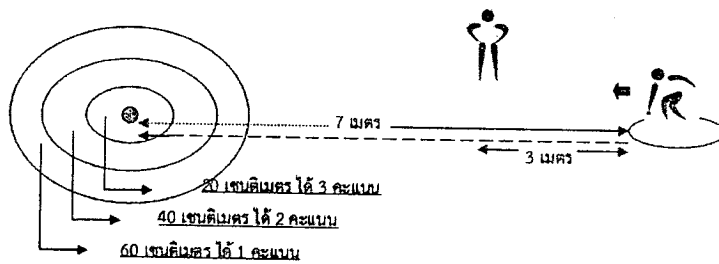
ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คะแนนลูกตีแบบเลียด ตำแหน่งที่						รวม
			ซ้าย ครึ่ง		กลาง ครึ่ง		ขวา ครึ่ง		
			1	2	1	2	1	2	
ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คะแนนลูกตีแบบสองจังหวะ ตำแหน่งที่						รวม
			ซ้าย ครึ่ง		กลาง ครึ่ง		ขวา ครึ่ง		
			1	2	1	2	1	2	
ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คะแนนลูกตีแบบถึงตัว ตำแหน่งที่						รวม
			ซ้าย ครึ่ง		กลาง ครึ่ง		ขวา ครึ่ง		
			1	2	1	2	1	2	

ภาคผนวก จ

แบบทดสอบทักษะกีฬาเบื้องต้น

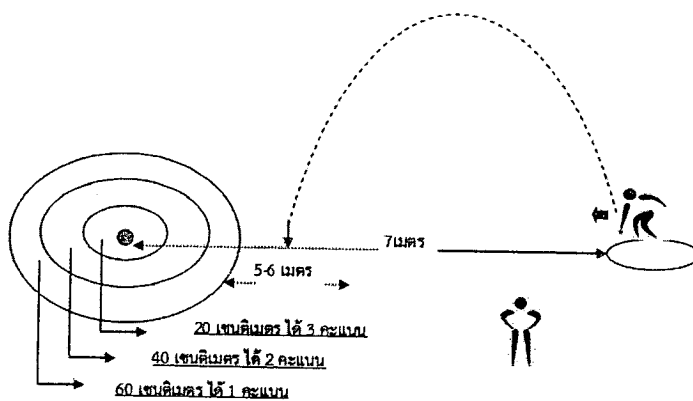
แบบทดสอบทักษะกีฬาเบตองสำหรับนักศึกษา

การทดสอบทักษะการโยนลูกเลียด หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเบตองใน ตำแหน่งยืนหรือนั่งโยนลงไปสัมผัสพื้นสนามในระยะไม่เกิน 3 เมตร (ลูกเบตองตกถึงพื้นต่ำเส้น 3 เมตร) เป็นแนวราบไปลูกเบตองเคลื่อนตัวไปกับพื้นสนามจนถึงลูกเป้าเพื่อเข้าเกาะกลุ่มกับลูกเบตองลูกอื่นๆ



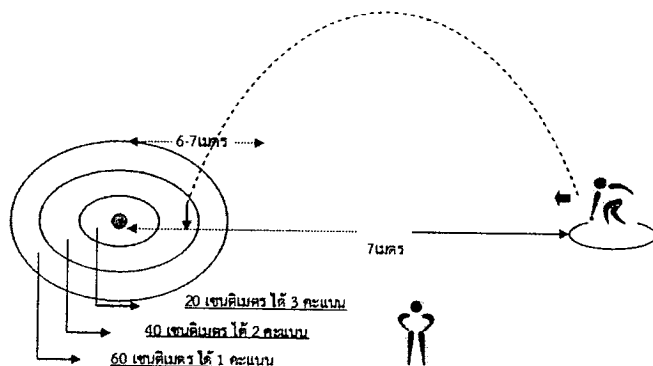
ภาพที่ 36 การทดสอบทักษะการโยนลูกเลียด

การทดสอบทักษะการโยนลูกโด่งระยะกึ่งโด่ง หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเบตองในตำแหน่งยืนโยนหรือนั่งโยน โดยโยนลูกเบตองให้ลอยสูงจากพื้นไปตกที่เป้าหมายในระยะ 5-6 เมตร จากวงกลมตำแหน่งยืนโยน ลูกเบตองเคลื่อนเข้าหาลูกเป้าเพื่อเข้าเกาะกลุ่มกับลูกเบตองลูกอื่นๆ



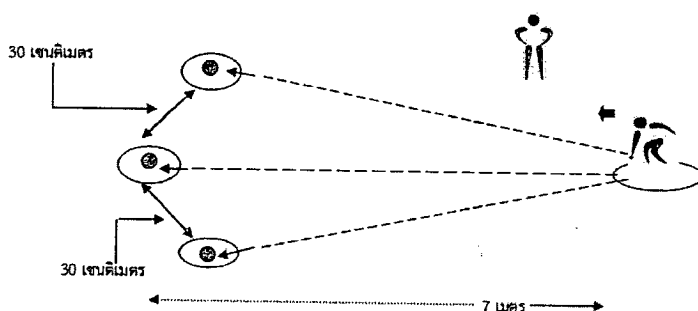
ภาพที่ 37 การทดสอบทักษะการโยนลูกโด่งระยะกึ่งโด่ง

การทดสอบทักษะการโยนลูกโค้งระยะกึ่งโค้ง หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนโยนหรือนั่งโยน โดยโยนลูกเปตองให้ลอยสูงจากพื้นไปตกที่เป้าหมายในระยะ 6-7 เมตร จากวงกลมตำแหน่งยืนโยน ลูกเปตองเคลื่อนเข้าหาลูกเป้าเพื่อเข้าเกาะกลุ่มกับลูกเปตองลูกอื่นๆ



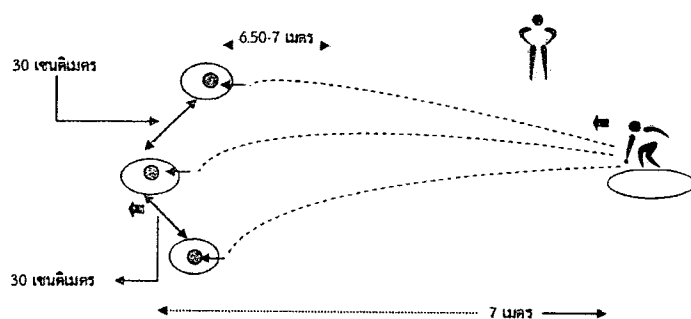
ภาพที่ 38 การทดสอบทักษะการโยนลูกโค้งระยะกึ่งโค้ง

การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบเลียด หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปตองในตำแหน่งยืนโยนให้ไปสัมผัส หรือกระทบลูกเปตองที่ได้กำหนดไว้ ลูกละหนึ่งคะแนน มีจำนวน 3 ลูก โดยลักษณะลูกเคลื่อนที่เลียดไปกับพื้นสนาม



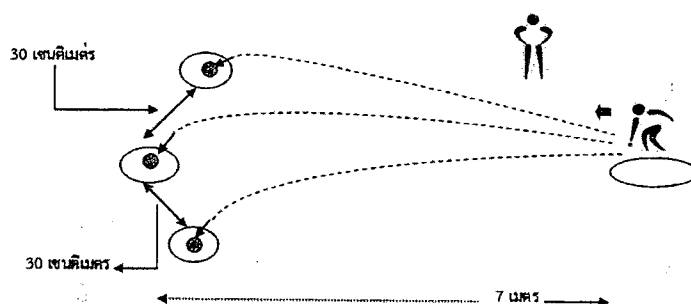
ภาพที่ 39 การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบเลียด

การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบสองจังหวะ หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปิดองในตำแหน่งยืนโยนให้ไปสัมผัส หรือกระทบลูกเปิดองที่ได้กำหนดไว้ ลูกละหนึ่งคะแนน มีจำนวน 3 ลูก โดยโยนลูกเปิดองให้ตกพื้นสนามในตำแหน่งที่กำหนด และกระดอนไปกระทบลูกเปิดองที่ต้องการ



ภาพที่ 40 การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบสองจังหวะ

การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบถึงตัว หมายถึง การทดสอบลักษณะการโยนลูกเปิดองในตำแหน่งยืนโยนให้ไปสัมผัส หรือกระทบลูกเปิดองที่ได้กำหนดไว้ ลูกละหนึ่งคะแนน มีจำนวน 3 ลูก โดยลักษณะการโยนผู้โยนต้องโยนลูกเปิดองให้กระทบลูกที่ต้องการ



ภาพที่ 41 การทดสอบทักษะการโยนลูกตีแบบถึงตัว

ข้อมูลผู้วิจัย

นายรัชศักดิ์ ตั้งปณิธานวัฒน์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

E-mail : tanusak@bunga.pn.psu.ac.th