

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาแบบฝึกเสริมทักษะเพื่อพัฒนาทักษะฟุตบอล และผลสัมฤทธิ์ทางเรียนฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำเสนอด้วยรายละเอียดแต่ละด้านตามลำดับ ดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ทักษะฟุตบอล
4. แบบฝึกเสริมทักษะ
5. ประสิทธิภาพ
6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
7. คำนีประสิทธิภาพ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

กระทรวงศึกษาธิการ (2551 : 1-29) ได้กล่าวถึงหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สรุปได้ดังนี้

##### วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

##### หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐาน

การเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรม บนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมี โอกาสได้รับการศึกษา

อย่าง เสมอภาคและมีคุณภาพ

3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น

4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้

5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

#### จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยน

ข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคม ได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสมและมีคุณธรรม

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

### ระดับการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดระดับการศึกษาเป็น 3 ระดับ ซึ่งระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีรายละเอียดดังนี้

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) เป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตน มีทักษะในการคิดวิจารณ์ญาณ คิดสร้างสรรค์และคิดแก้ปัญหา มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความดีงามและมีความภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ

### การจัดเวลาเรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียนขั้นต่ำสำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาสามารถเพิ่มเติมได้ตามความพร้อมและจุดเน้น โดยสามารถปรับให้เหมาะสมตามบริบทของสถานศึกษาและสภาพของผู้เรียน และการจัดเวลาเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ให้จัดเวลาเรียนเป็นรายภาค มีเวลาเรียนวันละไม่เกิน 6 ชั่วโมง คำนวณน้ำหนักของรายวิชาที่เรียนเป็นหน่วยกิตใช้เกณฑ์ 40 ชั่วโมงต่อภาคเรียน มีค่าน้ำหนักวิชาเท่ากับ 1 หน่วยกิต (นก.)

### โครงสร้างเวลาเรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดกรอบ โครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน								
	ระดับประถมศึกษา						ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น		
	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖	ม. ๑	ม. ๒	ม. ๓
● กลุ่มสาระการเรียนรู้									
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)

วิทยาศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน								
	ระดับประถมศึกษา						ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น		
	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖	ม. ๑	ม. ๒	ม. ๓
● กลุ่มสาระการเรียนรู้									
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
ภาษาต่างประเทศ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๘๔๐ (๒๑ นก.)
● กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
● รายวิชา / กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติมตามความพร้อมและจุดเน้น	ปีละไม่เกิน ๘๐ ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน ๒๔๐ ชั่วโมง		
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน ๑,๐๐๐ ชั่วโมง/ปี						ไม่เกิน ๑,๒๐๐ ชั่วโมง/ปี		

การกำหนดโครงสร้างเวลาเรียนพื้นฐานและเพิ่มเติม สถานศึกษาสามารถดำเนินการ ดังนี้

ระดับประถมศึกษา สามารถปรับเวลาเรียนพื้นฐานของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ต้องมีเวลาเรียนรวมตามที่กำหนดไว้ในโครงสร้างเวลาเรียนพื้นฐาน และผู้เรียนต้องมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนด

ระดับมัธยมศึกษา ต้องจัดโครงสร้างเวลาเรียนพื้นฐานให้เป็นไปตามที่กำหนดและสอดคล้องกับเกณฑ์การจบหลักสูตร

สำหรับเวลาเรียนเพิ่มเติม ทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ให้จัดเป็นรายวิชาเพิ่มเติม หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับความพร้อม จุดเน้นของสถานศึกษาและเกณฑ์การจบหลักสูตร เฉพาะระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓ สถานศึกษาอาจจัดให้เป็นเวลาสำหรับสาระการเรียนรู้พื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยและกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่กำหนดไว้ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีละ 120 ชั่วโมง และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 360 ชั่วโมงนั้น เป็นเวลาสำหรับปฏิบัติกิจกรรมแนะแนวกิจกรรมนักเรียนและกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ ในส่วนกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ให้สถานศึกษาจัดสรรเวลาให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้

ระดับประถมศึกษา (ป.1-6)	รวม 6 ปี	จำนวน 60 ชั่วโมง
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3)	รวม 3 ปี	จำนวน 45 ชั่วโมง
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6)	รวม 3 ปี	จำนวน 60 ชั่วโมง

### การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตร 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

#### 1. หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้

ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้และคุณธรรม

## 2. กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนพัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้

ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

## 4. บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้

### 4.1 บทบาทของผู้สอน

4.1.1 ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน

4.1.2 กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะ กระบวนการ ที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการ และความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์

4.1.3 ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย

4.1.4 จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้

4.1.5 จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

4.1.6 ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาการของผู้เรียน

4.1.7 วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

#### 4.2 บทบาทของผู้เรียน

4.2.1 กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง

4.2.1 เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อความ ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ

4.2.3 ลงมือปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

4.2.4 มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู

4.2.5 ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

#### สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะกระบวนการและคุณลักษณะตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และสื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่มีในท้องถิ่น การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการและลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน

การจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้อย่างมีคุณภาพจากสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาควรจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรดำเนินการดังนี้



1. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้และ  
เครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและ  
การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก
2. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้  
ให้ผู้สอน รวมทั้งจัดหาสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้
3. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย  
สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคล  
ของผู้เรียน
4. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ
5. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้  
ของผู้เรียน
6. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อ และ  
การใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะ ๆ และสม่ำเสมอ

ในการจัดทำ การเลือกใช้และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในสถานศึกษา  
ควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของสื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์  
การเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหามีความถูกต้อง  
และทันสมัย ไม่กระทบความมั่นคงของชาติ ไม่ขัดต่อศีลธรรม มีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบ  
การนำเสนอที่เข้าใจง่ายและน่าสนใจ

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการคือ  
การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของ  
ผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุ  
ความมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน  
ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน  
ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษาและระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้  
เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดง  
พัฒนาการ ความก้าวหน้าและความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์  
ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับ  
สถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษาและระดับชาติ มีรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินระดับชั้นเรียน เป็นการวัดและประเมินผลที่อยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนดำเนินการเป็นปกติและสม่ำเสมอในการจัดการเรียนการสอน ใช้เทคนิคการประเมินอย่างหลากหลาย เช่น การซักถาม การสังเกต การตรวจการบ้าน การประเมินโครงการ การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน แฟ้มสะสมงาน การใช้แบบทดสอบ ฯลฯ โดยผู้สอนเป็นผู้ประเมินเอง หรือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองร่วมประเมิน ในกรณีที่ไม่ว่างตัวชี้วัดให้มีการสอนซ่อมเสริม

การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการความก้าวหน้าในการเรียนรู้ อันเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือไม่ และอย่างน้อยเพียงใด มีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงและส่งเสริมในด้านใด นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลให้ผู้สอนใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนของตนด้วย ทั้งนี้ โดยสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

2. การประเมินระดับสถานศึกษา เป็นการประเมินที่สถานศึกษาคำเนินการเพื่อตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของสถานศึกษาว่าส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนตามเป้าหมายหรือไม่ ผู้เรียนมีจุดพัฒนาในด้านใด รวมทั้งสามารถนำผลการเรียนของผู้เรียนในสถานศึกษาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ ผลการประเมินระดับสถานศึกษาจะเป็นข้อมูลและสารสนเทศเพื่อการปรับปรุงนโยบาย หลักสูตร โครงการ หรือวิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเพื่อการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาตามแนวทางการประกันคุณภาพการศึกษาและการรายงานผลการจัดการศึกษาต่อคณะกรรมการสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองและชุมชน

3. การประเมินระดับเขตพื้นที่การศึกษา เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับเขตพื้นที่การศึกษาตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษา ตามภาระความรับผิดชอบสามารถดำเนินการโดยประเมินคุณภาพผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานที่จัดทำและดำเนินการ โดยเขตพื้นที่การศึกษา หรือด้วยความร่วมมือกับหน่วยงานต้นสังกัด ในการดำเนินการจัดสอบ นอกจากนี้ยังได้จากการตรวจสอบทบทวนข้อมูลจากการประเมินระดับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

4. การประเมินระดับชาติ เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับชาติตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 6 เข้ารับการประเมิน ผลจากการประเมินใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงคุณภาพการศึกษา ในระดับต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูล สนับสนุนการตัดสินใจในระดับนโยบายของประเทศ

ข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ ข้างต้น เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบ ทบทวนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาระความรับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดระบบดูแล ช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมสนับสนุนเพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐาน ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่จำแนกตามสภาพปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มี ปัญหาด้านวินัยและพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่ปฏิเสธโรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ และสังคม กลุ่มพิการทางร่างกายและสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของ สถานศึกษาในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันทั่วถึง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนา และประสบความสำเร็จในการเรียน

สถานศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบจัดการศึกษา จะต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและ ประเมินผลการเรียนของสถานศึกษาให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติ ที่เป็นข้อกำหนดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ถึงปฏิบัติร่วมกัน

#### เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

##### 1. การตัดสิน การให้ระดับและการรายงานผลการเรียน

1.1 การตัดสินผลการเรียน ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คณิตศาสตร์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลักและต้องเก็บข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่าง สม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาจนเต็มตามศักยภาพ

#### ระดับมัธยมศึกษา

- 1) ตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชา ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมดในรายวิชานั้น ๆ
- 2) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา กำหนด
- 3) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา

4) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนา

การพิจารณาเลื่อนชั้นทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย และสถานศึกษาพิจารณาเห็นว่าสามารถพัฒนาและสอนซ่อมเสริมได้ ให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษาที่จะผ่อนผันให้เลื่อนชั้นได้ แต่หากผู้เรียนไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมากและมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้เรียนซ้ำชั้นได้ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงวุฒิภาวะและความรู้ความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

สถานศึกษามีหน้าที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา การวางแผนและดำเนินการใช้หลักสูตร การเพิ่มพูนคุณภาพการใช้หลักสูตรด้วยการวิจัยและพัฒนา การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร จัดทำระเบียบการวัดและประเมินผล ในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาต้องพิจารณาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และรายละเอียดที่เขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงานต้นสังกัดอื่น ๆ ในระดับท้องถิ่น ได้จัดทำเพิ่มเติม รวมทั้งสถานศึกษาสามารถเพิ่มเติมในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความต้องการของผู้เรียน โดยทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา

สรุปได้ว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้มีการปรับปรุงและพัฒนาการจัดการศึกษาให้สอดคล้องและเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของประเทศ ได้แก่ การกำหนดวิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์) มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ระดับการศึกษา การจัดเวลาเรียน โครงสร้างเวลาเรียน การจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้และการบริหารจัดการหลักสูตร อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างสูงสุด

### **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

กระทรวงศึกษาธิการ (2551 : 146-163) ได้กำหนดจุดเน้นและขอบข่ายของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตลอดจนคุณภาพของผู้เรียน ดังนี้

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายขององค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

2. ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกัน โรคทั้ง โรคติดต่อและ โรคไม่ติดต่อ

5. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

#### คุณภาพผู้เรียน

เมื่อนักเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนมีความสามารถและเข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิต ในช่วงวัยต่าง ๆ ดังนี้

1. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

2. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

3. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรม ที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

4. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุการใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

5. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

6. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

7. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

8. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา**

**ตัวชี้วัด**

1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ 1 ชนิด

3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

**มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา**

### ตัวชี้วัด

1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
2. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่น อย่างเหมาะสมกับทีม
5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น สรุปได้ว่า หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดจุดเน้นและขอบข่ายของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พุทธศักราช 2551 ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน และมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

กิจกรรมพลศึกษาแตกต่างจากวิชาอื่น ๆ เพราะกิจกรรมพลศึกษาแต่ละประเภท มีวัตถุประสงค์เฉพาะ การเลือกกิจกรรมในการจัดกิจกรรมพลศึกษานั้นครูพลศึกษาควรพิจารณา ถึงคุณค่าของกิจกรรมนั้น ๆ ต่อการศึกษาพร้อมทั้งดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย ผู้วิจัยขอกล่าวถึง ทักษะฟุตบอล ดังนี้

### ทักษะฟุตบอล

ประโยค สุทธิสง่า (2538 ก : 29-46) ได้กล่าวถึงทักษะฟุตบอลไว้ ดังนี้

1. การเตะลูก (Kicking) ประกอบด้วย ลูกข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ลูกข้างเท้าด้านนอก ลูกหลังเท้า ลูกหัวรองเท้า ลูกช้อนหลังเท้า ลูกปลายฝ่าเท้า ลูกไซด์โค้ง ลูกเดือน ลูกกลับตัวเตะ ลูกสั้นเท้าไขว้ ลูกสั้นเท้าข้างหลัง ลูกดีดสั้น ลูกเตะอ้อมขาหลัก ลูกกังฟู (ดีดกลับหลัง) ลูกกระดอน ลูกพร้อมข้างเท้าด้านใน (แปพร้อม) ลูกพร้อมหลังเท้า ลูกพร้อมฝ่าเท้า ลูกพร้อม ปลายฝ่าเท้า ลูกพร้อมหน้าแข้ง ลูกพร้อมสั้นเท้า ลูกกระดอนนอก ลูกกระดอนท้อง ลูกกระดอน สี่ระยะ ลูกในอากาศ ลูกข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ลูกหลังเท้า ลูกข้างเท้าด้านนอก (ลูกข้าง) ลูกตามน้ำ และลูกกลับหลังธรรมดา เป็นต้น

2. การหยุดลูกบอลหรือการบังคับลูกบอล (Controlling) ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้หยุดลูกบอลมี ประกอบด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า หน้าแข้งด้านใน ปลายฝ่าเท้า ฝ่าเท้า สะโพก หัวเข่า หน้าท้อง หน้าอก ศีรษะ และก้น เป็นต้น

3. การโหม่งลูก (Heading) ประกอบด้วย ยืนโหม่งอยู่กับที่ หน้า หลัง ซ้าย ขวา เคลื่อนที่โหม่ง หน้า หลัง ซ้าย ขวา กระโดดโหม่ง (ขาเดียว ขาคู่) หน้า หลัง ซ้าย ขวา ล้มตัวโหม่ง พุ่งโหม่ง และเหวี่ยงตัวโหม่ง พุ่งตัวไปข้างหน้า หรือโหม่งเปลี่ยนทิศทาง เป็นต้น

4. การเลี้ยงลูก (Dribbling) ระดับพื้นดิน ลูกกระดอน ลูกในอากาศเลี้ยงลูกระดับพื้นดิน (เท้าเดียวและสองข้าง) ประกอบด้วย ข้างเท้าด้านในด้านเดียว ข้างเท้าด้านในสองเท้า ข้างเท้าด้านนอกเท้าเดียว ฝ่าเท้าข้างเดียว ฝ่าเท้าสองเท้า ปลายฝ่าเท้าเท้าเดียว หลังเท้าเท้าเดียว เขี่ยด้วยปลายเท้า ลูก ดึง กลิ้ง เกล้า ลูกระดับพื้นดิน และการเลี้ยงลูกผสมระดับพื้นดินทุกชนิด ก่อให้เกิดจังหวะความคุ้นเคยกับลูกบอลมีความคล่องตัว ตลอดจนการเคลื่อนที่หรือการวิ่งไปกับลูกและการควบคุมลูกบอลที่ดี เป็นต้น

5. เลี้ยงลูกกระดอน ประกอบด้วย ฝ่าเท้าเท้าเดียว และสองฝ่าเท้าสลับกัน และศีรษะ เป็นต้น

6. เลี้ยงลูกในอากาศ ประกอบด้วย หลังเท้า หน้าแข้ง ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก เข่า ส้นเท้า ออก และ ศีรษะ เป็นต้น

7. การเลี้ยงลูกผสมในอากาศทุกชนิด ก่อให้เกิดจังหวะและความคุ้นเคยกับลูก ความคล่องตัว ตลอดจนการวิ่งไปกับลูกได้ดีในการติดตามลูกในอากาศ

8. การทุ่มลูก (Throwing) ประกอบด้วย ยืนทุ่มแบบสลับเท้า เท้าคู่ขนานเคลื่อนที่ทุ่มแบบหยุดเท้าสลับ เท้าคู่ขนาน ย่อตัวทุ่ม และล้มตัวนอนกับพื้นทุ่ม เป็นต้น

9. การเข้าแย่งบอล (Tackling) ซึ่งลูกบอลอยู่ในลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้  
 ลักษณะที่ 1 ทั้ง 2 ฝ่ายยืนอยู่คนละทิศ ลูกบอลอยู่กึ่งกลาง  
 ลักษณะที่ 2 ทั้ง 2 ฝ่ายยืนอยู่ทางทิศเดียวกัน ลูกบอลอยู่ข้างหน้า  
 ลักษณะที่ 3 ทั้ง 2 ฝ่ายยืนอยู่ที่ไหนก็ได้ ลูกบอลอยู่กับฝ่ายหนึ่ง  
 ลักษณะที่ 4 ฝ่ายหนึ่งอยู่หน้า อีกฝ่ายหนึ่งวิ่งตามหลังหรือข้าง ๆ ลูกบอลอยู่ฝ่ายหน้า  
 ลักษณะที่ 5 การเข้าแย่งลูกโดยใช้วิธีสกัดลูก (ระดับพื้นดิน) ถ้าในอากาศประกอบด้วย ออกหรือศีรษะ

ลักษณะที่ 6 การเข้าแย่งลูกใช้วิธีชนด้วยไหล่

ลักษณะที่ 7 การเข้าแย่งลูกใช้วิธีตัดลูก ความเร็วเหนือเสียง

ลักษณะที่ 8 การเข้าแย่งลูกใช้วิธีสไลด์ลูก ไถลไปกับพื้น เป็นต้น



#### 10. การเป็นผู้รักษาประตู

ลูกระดับพื้น ประกอบด้วย ยืนรับอยู่กับที่ เคลื่อนที่รับ ฟุ่งปิดและฟุ่งตัวรับ เป็นต้น  
 ลูกระดับเอว ประกอบด้วย ยืนรับอยู่กับที่เข้าซอง และเคลื่อนที่รับเข้าซอง  
 ลูกระดับอก และระดับศีรษะ ประกอบด้วย ยืนรับอยู่กับที่ด้านหน้า ข้างซ้ายข้างขวา  
 เคลื่อนที่รับ ฟุ่งรับ และ ฟุ่งปิด ต่อหมัดเดียว ต่อ 2 หมัด เป็นต้น

ลูกเหนือศีรษะ ประกอบด้วย กระโดดยกเข้าลอยตัวรับเข้าเดียว และ 2 เข้า  
 กระโดดต่อหมัดเดียว กระโดดต่อหมัดคู่ ฟุ่งปิด และ ฟุ่งรับ เป็นต้น

11. การยิงประตู (Shooting) ประกอบด้วย การยิงด้วยข้างเท้าด้านใน การยิงด้วยหลังเท้า  
 แบบต่าง ๆ การยิงด้วยการช้อนหลังเท้า การยิงโดยใช้ศีรษะ การยิงลูกโทษ (ยิงทาง) การยิงลูก  
 โทษ ณ จุดเตะโทษ และ การยิงด้วยลำตัว เป็นต้น

12. การส่งลูก (Passing) ประกอบด้วย การโหม่งส่งข้ามศีรษะคู่ต่อสู้ การส่งลูกพร้อม  
 หลังเท้า การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การส่งลูกจัด การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก และการส่ง  
 ลูกในอากาศ เป็นต้น

สรุปได้ว่า แบบฝึกเสริมทักษะ หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่ครูสร้างขึ้นโดยมีรูปแบบ  
 กิจกรรมที่หลากหลาย มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น และ  
 ช่วยฝึกทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง อาจจะทำให้ให้นักเรียนทำแบบฝึกขณะเรียน  
 หรือหลังจากจบบทเรียนไปแล้วก็ได้

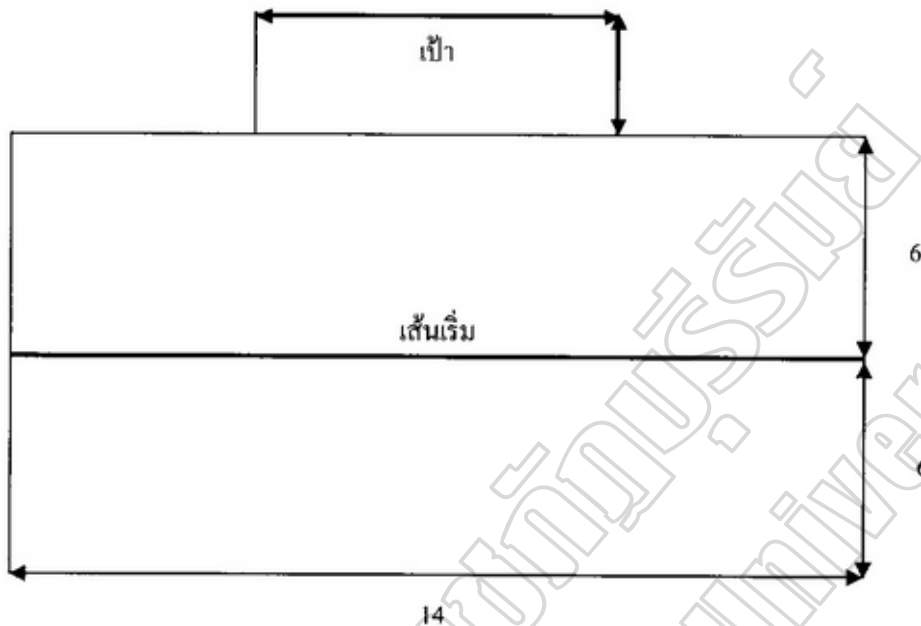
#### แบบทดสอบทักษะฟุตบอล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบทักษะฟุตบอลของมิทเชลล์มาใช้  
 ซึ่งมิทเชลล์ (อ้างถึงใน วิริยา บุญชัย, 2528 : 10) ได้ปรับปรุงแบบทดสอบของแมคโดนัลด์  
 เพื่อนำมาใช้กับนักเรียนชายระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย  
 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความสามารถในการเล่นฟุตบอล  
 ในการปรับปรุงแบบทดสอบนี้ มิทเชลล์ได้ลดขนาดของเป้าให้เล็กลง เส้นเริ่มใกล้กว่าและอนุญาต  
 ให้เพื่อน ๆ ช่วยเก็บลูกฟุตบอลที่กระดอนไปในทิศทางต่าง ๆ ประกอบด้วย

1. อุปกรณ์และสถานที่ ประกอบด้วย ลูกฟุตบอล 3-4 ลูก นาฬิกาจับเวลา  
 และผนังเรียบ

2. การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

เขียนเป้ากว้าง 4 ฟุต ยาว 8 ฟุต บนฝาผนังห่างจากผนัง 6 ฟุต เขียนเส้นเริ่มและ  
 ห่างจากเส้นเริ่ม 6 ฟุต เขียนเส้นยาวประมาณ 14 ฟุต เรียกว่า Baseline



### 3. วิธีปฏิบัติ

วางลูกบอลไว้ที่เส้นเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนหลังลูกบอล เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้เตะลูกบอลกระทบฝ่าผนังให้มากที่สุด ในเวลา 20 วินาที การคิดคะแนน บันทึกจำนวนครั้งจากการประลองทั้ง 3 ครั้ง

4. ระเบียบการทดสอบ ประกอบด้วย ก่อนประลองให้ฝึกหัดได้ 1 ครั้ง ให้ประลอง 3 ครั้ง ครั้งละ 20 วินาที การเตะลูกบอล จะเตะด้วยเท้าใดก็ได้ ลูกที่ถูกเข้าและหน้าอกให้นับคะแนนได้แต่ลูกที่ใช้มือจะไม่นับคะแนนให้ และการเตะลูกบอลทุกครั้ง ผู้รับการทดสอบจะต้องอยู่หลังเส้นเริ่ม เป็นต้น

### การวัดผลประเมินผลทางพลศึกษา

ประโยค สุทธิสง่า (2538 : 45) ได้กล่าวถึงการวัดผลประเมินผลทางพลศึกษาไว้ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวัดผล ได้แก่
  - 1.1 วัดเพื่อต้องการทราบว่าคุณสมบัติผลในการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างไร
  - 1.2 วัดเพื่อต้องการทราบความบกพร่องของทีม
  - 1.3 วัดเพื่อต้องการทราบการทำงานของตนเอง
  - 1.4 วัดเพื่อต้องการใช้เป็นเครื่องกระตุ้นในการทำงาน
  - 1.5 วัดเพื่อต้องการทราบความสามารถพิเศษ เพื่อจะได้จัดตำแหน่งการเล่นได้เหมาะสมและถูกต้อง
  - 1.6 วัดเพื่อต้องการใช้ในการแนะแนว

## 2. วิธีการในการวัดผล

ครูพลศึกษาจะต้องมีวิธีการวัดผลหลายรูปแบบแตกต่างกันไป เพราะผู้เรียนมีศักยภาพในการเรียนที่แตกต่างกัน จึงมีวิธีการในการวัดผล ดังนี้

- 2.1 การสังเกต
- 2.2 การสัมภาษณ์
- 2.3 การศึกษาเป็นรายบุคคล
- 2.4 การสอบด้านการปฏิบัติ
- 2.5 การสอบด้านการแสดงผลงาน
- 2.6 การสอบด้วยการบันทึกผลงาน
- 2.7 โดยการตั้งกรรมการให้ความเห็น
- 2.8 การจัดอันดับคุณภาพ
- 2.9 บันทึกต่าง ๆ
- 2.10 สังคมมิติ

## 3. คุณสมบัติของแบบทดสอบที่ดี ได้แก่

- 3.1 เทียบตรง
- 3.2 ยุติธรรม
- 3.3 ทักษะต่าง ๆ ต้องวัดได้
- 3.4 สิ่งต่าง ๆ ต้องท้าทาย หรือช่วย
- 3.5 มีความจำเพาะเจาะจง
- 3.6 มีมาตรฐานในการให้คะแนน
- 3.7 มีประสิทธิภาพ
- 3.8 ยากพอสมควร
- 3.9 เชื่อมั่นได้

## แบบฝึกเสริมทักษะ

ความหมายและความสำคัญของแบบฝึกเสริมทักษะ

วิวัฒน์ ประสานสุข (254 : 10) ได้ให้ความหมายว่า แบบฝึกเป็นเอกสารที่เป็นสื่อการสอนสำหรับผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อจะได้มีความรู้ความสามารถจนเกิดทักษะสูงขึ้น

รัตนา คีสารลา (2544 : 6) ได้กล่าวถึงความหมายของแบบฝึกว่าเป็นสื่อสิ่งเร้าหรือกิจกรรมที่ผู้สอนสร้างขึ้นเพื่อเสริมทักษะให้แก่ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ เพื่อทบทวนเนื้อหาความรู้ต่างๆ ที่เรียน

ไปแล้ว จนกระทั่งสามารถนำความรู้ไปใช้โดยอัตโนมัติ ถูกต้องคล่องแคล่ว แม่นยำแบบฝึกจึงเป็นสิ่งเร้าที่มีประโยชน์กับผู้เรียน และช่วยให้ผู้เรียนแก้ไขข้อบกพร่องทางการเรียนด้วยการฝึกฝนจากแบบฝึกที่ครูสร้างขึ้น

กองวิจัยทางการศึกษา (2545 : 63) กล่าวถึงแบบฝึกเสริมทักษะคือ แบบฝึกที่มีไว้ให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อช่วยเสริมให้เกิดทักษะ และความแตกฉานในบทเรียน

อุมาภรณ์ ทองเสมอ (2548 : 35) ได้กล่าวถึงความหมายของแบบฝึกว่าเป็นสื่อสิ่งเร้าหรือกิจกรรมที่ผู้สอนสร้างขึ้นเพื่อเสริมทักษะให้แก่ผู้เรียนได้ศึกษาทำความเข้าใจฝึกฝนควบคู่กับการเรียน จนเกิดทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำความรู้ไปใช้อย่างถูกต้อง แม่นยำและคล่องแคล่ว

อนงค์ศิริ วิชาลัย (2549 : 2) บอกความหมายและความสำคัญของแบบฝึกว่าเป็นวิธีสอนที่สนุกอีกวิธีหนึ่ง เพราะผู้เรียนมีโอกาสนำความรู้ที่เรียนมาแล้ว ฝึกให้เกิดความเข้าใจที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

จากความหมายของแบบฝึกเสริมทักษะที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าแบบฝึกเสริมทักษะคือ เอกสารฝึกทักษะให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อช่วยเสริมให้เกิดทักษะในด้านต่างๆ

#### ลักษณะของแบบฝึกเสริมทักษะที่ดี

นักการศึกษาได้อธิบายลักษณะของแบบฝึกเสริมทักษะที่ดีไว้ดังนี้

กรณีการ พวงเกษม (2540 : 8-9) กล่าวว่าแบบฝึกที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะที่ดีและถูกต้องควรมีลักษณะดังนี้

1. ควรมีความชัดเจนทั้งคำสั่งและวิธีทำ คำสั่งหรือตัวอย่างไม่ควรยาวเกินไปเพราะจะทำให้เข้าใจยาก ควรปรับให้ง่ายเหมาะสมกับผู้ใช้ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง
2. ควรมีความหมายต่อผู้เรียนและตรงจุดหมายของการฝึก ลงทุนน้อยใช้ได้นานและทันสมัยอยู่เสมอ
3. ภาษาและภาพที่ใช้มีความเหมาะสมกับวัยและพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน
4. ควรแยกเป็นเรื่องๆ แต่ละเรื่องไม่ควรยาวเกินไป ควรมีกิจกรรมหลายรูปแบบเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและไม่เบื่อในการทำ
5. ควรมีทั้งการกำหนดคำตอบให้แต่ละแบบให้ตอบโดยเสรี การเลือกใช้ข้อความหรือรูปแบบในการฝึก ควรเป็นสิ่งที่ผู้เรียนคุ้นเคยและตรงกับความสนใจ
6. ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง ให้รู้จักค้นคว้ารวบรวมสิ่งที่พบเห็นบ่อยๆ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องนั้นๆ ได้ดี ใช้ได้ถูกต้องมีหลักเกณฑ์
7. มีผลตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในหลายๆด้าน เช่นความต้องการ ความสนใจ ความพร้อม ระดับสติปัญญาและประสบการณ์

ฉะนั้นการจัดทำแบบฝึกควรจัดทำให้มากพอและควรมีทุกระดับตั้งแต่ง่าย ปานกลาง จนถึงระดับ  
ค่อนข้างยาก เพื่อที่ว่าเด็กทั้งปานกลางและอ่อน จะได้ทำตามความสามารถเพื่อให้ผู้เรียนทุกคน  
ประสบความสำเร็จในการทำแบบฝึก

8. ควรเร้าความสนใจตั้งแต่กิจกรรมแรกจนถึงกิจกรรมสุดท้าย

9. ควรได้รับการปรับปรุงควบคู่ไปกับหนังสือแบบเรียนอยู่เสมอ และควรใช้ได้ดีทั้งใน  
ห้องเรียนและนอกห้องเรียน

10. ควรเป็นแบบฝึกที่ผู้สอนสร้างให้ผู้เรียนได้ฝึกหัด และสามารถประเมินจำแนก  
ความเจริญงอกงามของเด็กได้

รัตนา คีสาลา (2544 : 11) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกเสริมทักษะที่ดีว่า ต้องเป็นแบบ  
ฝึกสั้นๆ ฝึกหลายๆ ครั้ง มีหลายรูปแบบ มีความสำคัญในการฝึกให้เกิดความชำนาญควรฝึกเพียง  
เรื่องเดียวในการฝึกนั้นๆ มีคำอธิบายชัดเจน ใช้ภาษาง่าย ใช้เวลาฝึกไม่นานเกินไปและสามารถเขียน  
ได้ด้วยตนเอง เมื่อผู้เรียนได้รับการฝึกแล้วก็สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จึงจะนับได้ว่าเป็นแบบ  
ฝึกที่ดี และมีประโยชน์คุ้มค่าทั้งต่อผู้สอนและผู้เรียน

อุมาภรณ์ ทองเสมอ (2548 : 45) กล่าวว่าแบบฝึกเสริมทักษะที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1. เหมาะสมกับระดับวัยหรือความสามารถของผู้เรียน
2. มีคำชี้แจงสั้นๆ อธิบายชัดเจนทำให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีทำได้ง่าย
3. ใช้เวลาเหมาะสมคือ ไม่ใช่เวลานานหรือเร็วเกินไป
4. เป็นสิ่งที่น่าสนใจและท้าทายให้แสดงความสามารถ
5. แบบฝึกควรมีลักษณะที่หลากหลายรูปแบบและสามารถเรียนได้ด้วยตนเอง

อนงค์ วิชาลัย (2549 : 55) ได้กล่าวสนับสนุนว่า แบบฝึกเสริมทักษะเป็นนวัตกรรม  
ทางการเรียนการสอนที่ใช้ความคิด วิธีการใหม่ ๆ มาพัฒนาการเรียนการสอนให้แตกต่างไปจาก  
เดิม โดยมีแนวคิดพื้นฐานสำคัญคือความแตกต่างระหว่างบุคคล ความพร้อมและการเสริมแรง

จากลักษณะของแบบฝึกเสริมทักษะที่ดีสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของแบบฝึกเสริมทักษะ  
ที่ดีควรเหมาะสมกับผู้เรียนด้านวัย ความสามารถ และความสนใจ ซึ่งมีคำชี้แจงและตัวอย่างสั้น ๆ  
มีหลายรูปแบบใช้เวลาคิดไม่นานเกินไป เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจชัดเจน

#### รูปแบบของแบบฝึกเสริมทักษะ

นักวิชาการได้อธิบายรูปแบบเสริมทักษะไว้ดังนี้

สมเดช สีแสง และสุนันทา สุนทรประเสริฐ (2543 : 95-96) กล่าวว่ารูปแบบของแบบฝึก  
ควรหลากหลายเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เรียนเบื่อหน่ายไม่อยากทำ และได้เสนอรูปแบบของแบบฝึก 5  
แบบ

1. แบบถุกผิด เป็นประโยชน์บอกเล่าให้ผู้เรียนอ่านแล้วใส่เครื่องหมาย / หรือ X ตามดุลยพินิจของผู้เรียน

2. แบบจับคู่ ประกอบด้วยตัวคำถามที่เป็นตัวขึ้นไว้ในตัวด้านซ้ายมือมาจับคู่ในด้านขวามือโดยใช้เลขคำตอบไปวางไว้หน้าข้อความหรือใช้การโยงเส้น

3. แบบเติมคำหรือเติมข้อความ ข้อความมีไว้แต่เว้นช่องว่างไว้เติมคำหรือข้อความที่ขาดหาย โดยอาจให้เติมอย่างอิสระ หรือกำหนดตัวเลขให้เติม

4. แบบหลายตัวเลือกเป็นแบบฝึกเชิงแบบทดสอบ โดยมี 2 ส่วนคือส่วนที่เป็นคำถามที่สมบูรณ์ชัดเจน ส่วนที่ 2 เป็นคำตอบตัวเลือก ซึ่งอาจมี 3-4 ตัวเลือก โดยจะมีตัวเลือกที่ถูกที่สุดเพียงตัวเดียวเท่านั้น ส่วนที่เหลือเป็นตัวลวง

5. แบบอัตนัย มีตัวคำถามให้เขียนอย่างเสรี ไม่จำกัดคำตอบ แต่จำกัดเวลา อาจเป็นคำถามทั่วไป หรือเป็นคำสั่งให้เขียนเรื่องราวต่าง ๆ

#### หลักจิตวิทยาการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะ

แบบฝึกเสริมทักษะจะมีประสิทธิภาพ น่าเชื่อถือ ถูกต้องตามจุดประสงค์ของการฝึกได้นั้นต้องอาศัยจิตวิทยาที่ควรนำมาใช้ในการสร้างแบบฝึกไว้ดังนี้

อารี บัวคุ้มภัย (2540 : 21-22) กล่าวว่าแบบฝึกเสริมทักษะควรมีหลักในการสร้างดังนี้

1. ยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้และพัฒนาการของแต่ละวัย
2. ต้องตั้งจุดประสงค์ที่แน่นอนว่าจะฝึกทักษะด้านใดเพื่อจัดเนื้อหาให้ตรงจุดประสงค์
3. ต้องมีความยากง่ายเหมาะสมกับวัยและระดับชั้นของผู้เรียนและเรียงลำดับความง่าย

ไปหาความยาก

4. ต้องมีคำชี้แจงที่เข้าใจง่ายและควรมีตัวอย่างเพื่อให้ผู้เรียนใจมากขึ้น

5. ต้องมีรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กว้างขวาง ส่งเสริมความคิด

สร้างสรรค์ รวมทั้งทักษะด้านอื่น ๆ

6. ต้องมีความถูกต้องด้านเนื้อหา ซึ่งทำได้โดยการตรวจสอบหรือทดลองใช้ก่อน

นำไปใช้จริง

7. ต้องมีรูปภาพประกอบเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียน

8. ต้องให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าในการทำแบบฝึกทักษะของตน เพื่อเป็นการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ในโอกาสต่อไป

กลิ่นพะยอม สุระคน (2544 : 60-61) กล่าวว่า หลักจิตวิทยาในการสร้างแบบฝึกนั้นต้องคำนึงถึงการนำสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายพอใจมาเป็นสิ่งเร้าเพื่อให้เกิดการตอบสนองและเกิดการเรียนรู้ โดยการฝึกทำกิจกรรมซ้ำ ๆ อยู่เสมอจึงจะเกิดความแม่นยำและทักษะขึ้นหลังจากฝึกทำกิจกรรม

แล้วต้องให้ผู้เรียนทราบถึงผลแห่งการกระทำของตนเองด้วย เช่น เรียงเนื้อหาจากง่ายไปยากหรือนำภาพมาเป็นสิ่งเร้าความสนใจ นอกจากนี้จะคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้แล้ว ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนด้วย

พรณี ชูทัย (2545 : 60) ได้กล่าวว่าหลักจิตวิทยาที่ควรนำมาใช้การสร้างแบบฝึกคือ ทฤษฎีการเรียนรู้ได้แก่

1. หลักการใกล้ชิด (Contiguity) คือการใช้สิ่งเร้าและการตอบสนองที่เกิดในเวลาใกล้เคียงกัน จะสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เรียน
2. หลักการฝึกหัด (Pratice) คือการให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมซ้ำ ๆ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่แม่นยำ
3. กฎแห่งผล (Law of Effect) คือการให้ผู้เรียนได้ทราบผลการทำงานของตนเองได้แก่ การเฉลยคำตอบให้ผู้เรียนทราบผลการทำงานอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นการสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เรียน
4. การจูงใจให้ผู้เรียน (Motivation) ได้แก่การเรียงลำดับแบบฝึกหัดจากง่ายไปยากและเนื้อเรื่องที่นำมาสร้างเป็นแบบฝึกควรมีหลายรูปแบบ และควรมีภาพประกอบเพื่อเร้าความสนใจของผู้เรียนมากขึ้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักจิตวิทยาการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะ ต้องยึดหลักจิตวิทยาในการสร้างให้ตรงตามความต้องการของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจ การฝึกซ้ำการทดลองจากสิ่งใกล้ตัว และความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ยึดหลักทฤษฎีของ ธอร์น ไคค์ ประกอบด้วย 4 กฎ คือ กฎแห่งความพร้อม กฎแห่งการฝึก กฎแห่งการใช้และกฎแห่งผลที่พึงพอใจ

#### ขั้นตอนการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะ

นักการศึกษาได้อธิบายหลักการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะไว้ดังนี้

สมเดช สีแสง (2543 : 11) กล่าวว่ามีการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะดังนี้

1. วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
2. ศึกษารายละเอียดในหลักสูตรเพื่อวิเคราะห์ปัญหา จุดประสงค์และกิจกรรม
3. พิจารณาแนวแก้ปัญหา โดยสร้างแบบฝึกและเลือกเนื้อหาในส่วนที่จะสร้างแบบฝึกนั้นว่าจะทำเรื่องใดบ้าง
4. ศึกษารูปแบบของการสร้างแบบฝึกจากเอกสาร
5. ออกแบบแบบฝึกแต่ละชุดให้มีรูปภาพที่หลากหลายน่าสนใจ
6. ลงมือสร้างแบบฝึกแต่ละชุดพร้อมทั้งข้อทดสอบก่อนและหลังเรียนให้สอดคล้องกับ

เนื้อหาและจุดประสงค์การเรียนรู้

7. ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ
8. นำไปทดลองใช้และบันทึกผลเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขส่วนที่บกพร่อง
9. ปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้
10. นำไปใช้จริง

กฤษยา แสงเดช (2545 : 14-15) กล่าวถึงขั้นตอนในการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะซึ่งมีกระบวนการสร้างตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการจากจุดประสงค์การเรียนรู้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือปัญหาของผู้เรียน
2. วิเคราะห์เนื้อหาเป็นทักษะย่อย ๆ เพื่อใช้สร้างแบบฝึก
3. พิจารณารูปแบบและขั้นตอนการใช้แบบฝึกว่าใช้อย่างไร แต่ละชุดประกอบด้วยอะไรบ้าง
4. สร้างหลักสูตรเพื่อใช้พัฒนาทักษะย่อยแต่ละทักษะให้ตรงตามจุดประสงค์
5. จัดทำคำอธิบายคำตอบหรือแนวทางการตอบแต่ละเรื่อง
6. สร้างแบบบันทึกความก้าวหน้า เพื่อใช้บันทึกผลการทดสอบหรือผลการเรียน โดยจัดเป็นตอนเป็นเรื่องเพื่อให้เห็นความก้าวหน้า
7. นำแบบฝึกไปทดลองใช้เพื่อหาข้อบกพร่องและหาคุณภาพของแบบฝึก
8. ปรับปรุงแก้ไขนำไปรวบรวมเพื่อจัดทำเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ไว้ใช้ต่อไป
9. รวบรวมเป็นชุด มีคำชี้แจง คู่มือการใช้

จากขั้นตอนการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะข้างต้น ผู้วิจัยสร้างแบบฝึกเสริมทักษะในการวิจัยครั้งนี้โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาและวิเคราะห์ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาและทฤษฎีการเรียนรู้
2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะ
3. ศึกษาและวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อจัดทำโครงการร่างแบบฝึกเสริมทักษะที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
4. จัดทำแบบฝึกเสริมทักษะและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเสริมทักษะ

**ประโยชน์ของแบบฝึกเสริมทักษะ**

นักการศึกษาได้อธิบายประโยชน์ของแบบฝึกเสริมทักษะไว้ดังนี้

กรีน และ แพทตี้ (Green & Petty อ้างถึงใน กลิ่นพะยอม สุระคาช 2544 : 56 ) กล่าวถึง