



รายงานการวิจัย  
เรื่อง

การเตะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ โดยใช้แบบฝึกทักษะการเตะเทเบิลเทนนิส  
หน้ามือและหลังมือ ร่วมกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ

โดย

ระยอง ก้านดอกไม้

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ปีการศึกษา 2566

**ชื่องานวิจัยในชั้นเรียน** การเคาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ โดยใช้แบบฝึกทักษะการเคาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ ร่วมกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ

**ชื่อผู้วิจัย** นายระยอง ก้านดอกไม้

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

#### **บทคัดย่อ**

งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการเคาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ และเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะร่วมกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนการทดสอบปฏิบัติการเคาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือต่ำกว่าเกณฑ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1. แผนการจัดการเรียนรู้เทเบิลเทนนิสเรื่องการเคาะลูกหน้ามือและหลังมือ 2. แบบฝึกทักษะการเคาะลูกเทเบิลเทนนิส 3. แบบประเมินการทดสอบปฏิบัติการเคาะลูกหน้ามือและหลังมือ

จากการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยร้อยละ (%) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนหลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึก และการหาความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนฝึกและหลังฝึกโดยใช้สถิติ t-test (t-test dependent) ค่าสถิติหลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการจัดการเรียนการสอนเทเบิลเทนนิส สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาพบว่า นักเรียนร้อยละ 30 มีนักเรียนเดาะลูกเทเบิลเทนนิส หน้ามือและหลังมือไม่ได้ ร้อยละ 70 มีการพัฒนาที่ดี

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้มีความมุ่งมั่นที่พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกเดาะลูกเทเบิลเทนนิส หน้ามือและหลังมือโดยใช้แบบฝึกทักษะ ร่วมกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพื่อให้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนในรายวิชาพลศึกษา เรื่อง การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ มีทักษะการเดาะลูกที่สูงขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาทักษะการเดาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะร่วมกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แบบฝึกทักษะการเดาะลูกหน้ามือและหลังมือของกีฬาเทเบิลเทนนิส สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือที่สูงขึ้น
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจศึกษาแบบฝึกทักษะการเดาะลูกหน้ามือและหลังมือ

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการพัฒนาทักษะการเดาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ โดยการวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 98 คน
2. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ห้องเรียน 1/3 จำนวน 33 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง
3. ขอบเขตด้านสถานที่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ฝ่ายมัธยม
4. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่
  - 4.1 ตัวแปรต้น แบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
  - 4.2 ตัวแปรตาม ผลสัมฤทธิ์ของทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ โดยใช้แบบฝึกทักษะการเดาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อให้เป็นแบบฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ได้มาตรฐาน สำหรับพัฒนาทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 98 คน

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ห้องเรียน 1/3 จำนวน 33 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบฝึกการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือโดยผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความเที่ยงตรง คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง และศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังนี้

- 1) ระยะเวลาในการฝึก
- 2) เวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละสัปดาห์
- 3) จำนวนเวลาที่ใช้ฝึกแต่ละวัน

2.2 ออกแบบ แบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

2.3 นำแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือที่ผ่านการตรวจสอบแก้ไข ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความเที่ยงตรง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ตามข้อเสนอแนะ

2.4 นำแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่กำหนด

### 3. ขั้นตอนในการสร้างแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นตอนการศึกษาจุดมุ่งหมายและเนื้อหาวิชาเทเบิลเทนนิสจากหลักสูตรสถานศึกษา หลักสูตรแกนกลาง คู่มือครู และจากครูผู้สอนกลุ่มวิชาพลศึกษา

3.2 ขั้นตอนการศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ แบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

3.3 ขั้นตอนการศึกษาทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือที่สำคัญ

3.4 ขั้นตอนการสร้างแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีและขั้นตอนการฝึก

3.5 นำแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือที่ผ่านการตรวจประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ พร้อมกับการแก้ไขแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.6 นำแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือดำเนินการทดสอบกับนักเรียน

กลุ่มเป้าหมายจำนวน 33 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์

3.7 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการฝึกและการทดสอบมาวิเคราะห์ เพื่อเป็นหลักฐานในการสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการทำการวิจัยในครั้งนี้

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ในการรวบรวมข้อมูลและผลของข้อมูลจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

4.1 ศึกษารายละเอียด ของแบบฝึกทักษะการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ แต่ละรายการฝึกจะมีการอธิบายและสาธิต

4.2 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ใบบันทึก ตารางการฝึก

4.3 ชี้แจงขั้นตอนวิธีการฝึกและสาธิตรายละเอียดต่างๆ

4.4 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการฝึกและการทดสอบมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อนำไปใช้ในการสรุปผลการวิจัยและเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

#### 5. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

5.1 แนะนำและอธิบายวิธีการทดสอบ ตลอดจนวิธีการปฏิบัติและการบันทึกผลการทดสอบ ให้ นักเรียนเข้าใจ

5.2 เก็บข้อมูลก่อนฝึก (Pre-test) ด้วยแบบฝึกทักษะการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

5.3 นำแบบฝึกทักษะการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปใช้กับการฝึกกับนักเรียน

5.4 ระหว่างการฝึก 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลระหว่างการฝึก ด้วยแบบฝึกทักษะการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

5.5 หลังการฝึก 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลหลังการฝึก (Post test) ด้วยแบบฝึกทักษะการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

#### 6. การวิเคราะห์ทางสถิติ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบฝึกทักษะการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ตามลำดับดังต่อไปนี้

6.1 นำข้อมูลแต่ละรายการของแต่ละบุคคลมาหาค่าเฉลี่ย

6.2 นำข้อมูลแต่ละรายการของนักเรียนแต่ละบุคคลมาหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

6.3 นำข้อมูลแต่ละรายการมาเปรียบเทียบหาค่าความแตกต่าง (t-test)

6.4 เปรียบเทียบผลก่อนฝึก และหลังการฝึก

6.5 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยแยกออกเป็นตอนๆ ดังนี้

1. แสดงข้อมูลในลักษณะทางร่างกาย ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
2. แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าความแตกต่าง (t-test) ของผลการทดสอบการฝึก และหลังการฝึก
3. เปรียบเทียบผลก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าความแตกต่าง (t-test) ของผลการทดสอบทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ ของผู้เข้ารับการฝึก ก่อนการฝึก (Pre-test)

รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t-test
การเดาะลูกหน้ามือ (คะแนน)	4.80	0.60	20.95
การเดาะลูกหลังมือ (คะแนน)	5.10	1.58	

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าความแตกต่าง (t-test) ของผลการทดสอบทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ ของผู้เข้ารับการฝึก หลังการฝึก (Post test)

รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t-test
การเดาะลูกหน้ามือ (คะแนน)	23.90	2.26	35.37
การเดาะลูกหลังมือ (คะแนน)	28.40	2.20	

จากตารางที่ 1 และตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 33 คน มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการเดาะเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ และเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะร่วมกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยในการวิจัยในครั้งนี้มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ห้อง 3 จำนวน 33 คน เป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ และทำการทดสอบการฝึกทักษะเปรียบเทียบระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก โดยใช้สถิติในการวิจัยเป็นค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความแตกต่าง โดยผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 33 คน มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก โดยค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก การเดาะลูกหน้ามือ มีค่าเฉลี่ย 4.80 การเดาะลูกหลังมือ มีค่าเฉลี่ย 5.10 และค่าเฉลี่ยหลังการฝึกพบว่า การเดาะลูกหน้ามือ มีค่าเฉลี่ย 23.90 และการเดาะลูกหลังมือ มีค่าเฉลี่ย 28.40 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05