



โรงเรียนชุมชนบ้านบวกรกน้อย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

การพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และทักษะเฉพาะด้านกีฬาแชร์บอล

ด้วยชุดแบบฝึกทักษะแบบฐาน (Station-Based Drills) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นเป็นทีม

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมชนบ้านบวกรกน้อย



สภาพปัญหา

- นักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และความเข้าใจหลักชีวกลศาสตร์ ส่งผลให้การรับ-ส่งบอลไม่แม่นยำ การเล่นเป็นทีมขาดความต่อเนื่อง และลดความสนใจในการเรียนรู้



แนวคิด

- พัฒนากลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานควบคู่กับทักษะกีฬาแชร์บอล ผ่านชุดแบบฝึกทักษะแบบฐาน (Station-Based Drills) ที่เรียงลำดับจากง่ายไปยาก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก และเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นเป็นทีม



วัตถุประสงค์

- ✓ พัฒนาความคล่องแคล่ว การทรงตัว และการประสานสัมพันธ์
- ✓ พัฒนากลไกการส่งบอลมือเดียวเหนือศีรษะ
- ✓ ส่งเสริมการเล่นเป็นทีมและการสื่อสาร
- ✓ ยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

ชุดแบบฝึกทักษะแบบฐาน 5 ฐาน (Station-Based Drills)



ผู้จัดทำ



นายสหัสวรรษ หาญสุข

ตำแหน่ง : ครูอัตราจ้าง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนชุมชนบ้านบวกรกน้อย

สพป.เชียงใหม่ เขต 1

1 วิ่งบันไดลิง (Agility Ladder)



อุปกรณ์

บันไดลิง, นกหวีด

พัฒนาความคล่องตัว และการทำงานประสานกันของระบบประสาทและเท้า

2 ย่อ-ก้าว-ส่ง (Power Push)



อุปกรณ์

ลูกแชร์บอล, เก้าอี้/บ้านั่ง

ฝึกการถ่ายน้ำหนักและลำดับการส่งแรงจากร่างกายส่วนล่างสู่ส่วนบน

3 ส่งบอลให้คู่ (Partner Pass - Static)



อุปกรณ์

ลูกแชร์บอล, พื้นที่สนาม

พัฒนาความแม่นยำในการส่งบอล มือเดียวเหนือศีรษะ ขณะร่างกายอยู่กับที่

4 เคลื่อนที่รับบอล (Reaction Ball)



อุปกรณ์

ลูกแชร์บอล, อุปกรณ์ฝึกปฏิกิริยา

ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง และความสามารถในการเคลื่อนที่เข้ารับบอลในสถานการณ์ต่าง ๆ

5 ส่งบอลเคลื่อนที่เป็นคู่ (Overhead Link)



อุปกรณ์

ลูกแชร์บอล, พื้นที่สนาม

ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม และการส่งบอลมือเดียวเหนือศีรษะ ขณะเคลื่อนที่

ขั้นตอนการดำเนินการ

1 วิเคราะห์และเตรียมการ (Analysis)



ทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test)
วิเคราะห์จุดบกพร่องรายบุคคล
จัดกลุ่มและออกแบบฐานฝึกที่เหมาะสม

2 ออกแบบนวัตกรรม (Design)



จัดทำชุดแบบฝึก 5 ฐาน
เรียงลำดับจากง่ายไปยาก
พร้อมสื่อประกอบการสอนที่ชัดเจน

3 ดำเนินการจัดการเรียนรู้ (Implementation)



Active Learning 12 คาบเรียน
หมุนเวียนฐานละ 5-7 นาที
ครูโค้ชปรับแก้ท่าทางตามหลักชีวกลศาสตร์

4 ประเมินและสะท้อนผล (Evaluation & Reflection)



บันทึกพัฒนาการทุกชั่วโมง
ประเมินโดยเพื่อน (Peer Assessment)
ทดสอบหลังเรียน (Post-Test)
ผลสะท้อนผล

สแกนเพื่อดูวิดีโอ

ชุดแบบฝึก (Station-Based Drills)



ประโยชน์ของนวัตกรรม

- ✓ นักเรียนเคลื่อนไหวได้ถูกต้องตามหลักชีวกลศาสตร์
- ✓ ส่งบอลแม่นยำขึ้น เล่นเป็นทีมได้ดีขึ้น
- ✓ พัฒนสมรรถภาพทางกายครบด้าน
- ✓ มีความมั่นใจและเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา

การวัดและประเมินผล

- ✓ Pre-Test / Post-Test
- ✓ แบบสังเกตพฤติกรรม
- ✓ Peer Assessment
- ✓ Rubric Score

★ ★ ★ ★ ★

- ✓ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานพัฒนาขึ้น
- ✓ ทักษะการส่งบอลมือเดียวเหนือศีรษะดีขึ้น
- ✓ การเล่นเป็นทีมมีประสิทธิภาพ
- ✓ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น



จุดเด่นของนวัตกรรม

- ✓ Active Learning
- ✓ Corrective Feedback
- ✓ Sequential Learning
- ✓ Biomechanics
- ✓ Teamwork
- ✓ Station-Based Drills