

การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพินุลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

นายวัชรพล สอนเจริญ

โรงเรียนพินุลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

บทที่ 1

บทนำ

ร่างกายมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุงเป็นยาป้องกันและเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่การที่ได้ชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน ในคนที่ใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพคือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน

การว่ายน้ำเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับมนุษย์และพัฒนาเป็นกีฬายอดนิยมที่มีผู้ที่นิยมเล่นและออกกำลังกายกันเป็นอย่างมาก โดยมีการจัดการแข่งขันในรายการต่างๆอย่างแพร่หลายทั้งในระดับนักเรียน ตลอดจนจนถึงประชาชน ระดับชาติ เล่นได้ทุกฤดูกาล และไม่สิ้นเปลืองอุปกรณ์ ประชาชนได้ให้ความสนใจและนิยมชมชอบกีฬาว่ายน้ำอย่างแพร่หลายทั่ว ซึ่งผลการแข่งขันนั้นจะต้องอาศัยทักษะพื้นฐานในการว่ายน้ำอย่างถูกต้อง เช่น ทักษะการลอยตัว การเตะขา การดึงน้ำและการหายใจ โดยการว่ายน้ำสากลประกอบด้วยท่าทางพื้นฐาน 4 ท่าด้วยกัน ได้แก่ ฟรีสไตล์ กบ กรรเชียงและผีเสื้อ ซึ่งในการแข่งขันมีระยะกรว่ายน้ำและประเภทการว่ายน้ำที่แตกต่างกันออกไป

ในการเรียนการสอน กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ มีการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา ความถนัดทางด้านกีฬา โดยเป็นหลักสูตรห้องเรียนกีฬา ระดับชั้น ม.4/3 ซึ่งเป็นการเรียนการสอนวิชากีฬาว่ายน้ำ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 มีการทดสอบทักษะที่สำคัญของกีฬาว่ายน้ำ เช่น ท่าฟรีสไตล์ ในการทดสอบท่าฟรีสไตล์ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญและเป็นพื้นฐานของการว่ายน้ำ ผลปรากฏว่า มีนักเรียนบางส่วนปฏิบัติได้ไม่ดีเท่าที่ควรในท่าฟรีสไตล์ ส่งผลให้ไม่สามารถปฏิบัติทักษะอื่นๆต่อไปได้ และทำให้การว่ายน้ำไม่บรรลุจุดประสงค์ ดังนั้น ครูผู้สอนจึงต้องการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ เพื่อให้การเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพสูงสุดและในการว่ายน้ำของนักเรียนเกิดความสุขสนาน อันเป็นผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสืบไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาทักษะการการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562
2. เพื่อนำเอาแบบฝึกไปปรับใช้ในการเรียนการสอนต่อไป

ความสำคัญของการวิจัย

พัฒนาทักษะการการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้แก่ครู อาจารย์ ผู้สอนวิชาว่ายน้ำได้นำเครื่องมือในการฝึกทักษะเพื่อใช้ในการฝึกทักษะให้แก่แก่นักเรียนได้ และเป็นแนวทางปรับปรุงให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 25 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 24 คน แยกเป็นนักเรียนหญิง 1 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 4 คน โดยเป็นนักเรียน ชาย 4 คน ซึ่งได้มาจากกลุ่มประชากรทั้งหมด โดยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

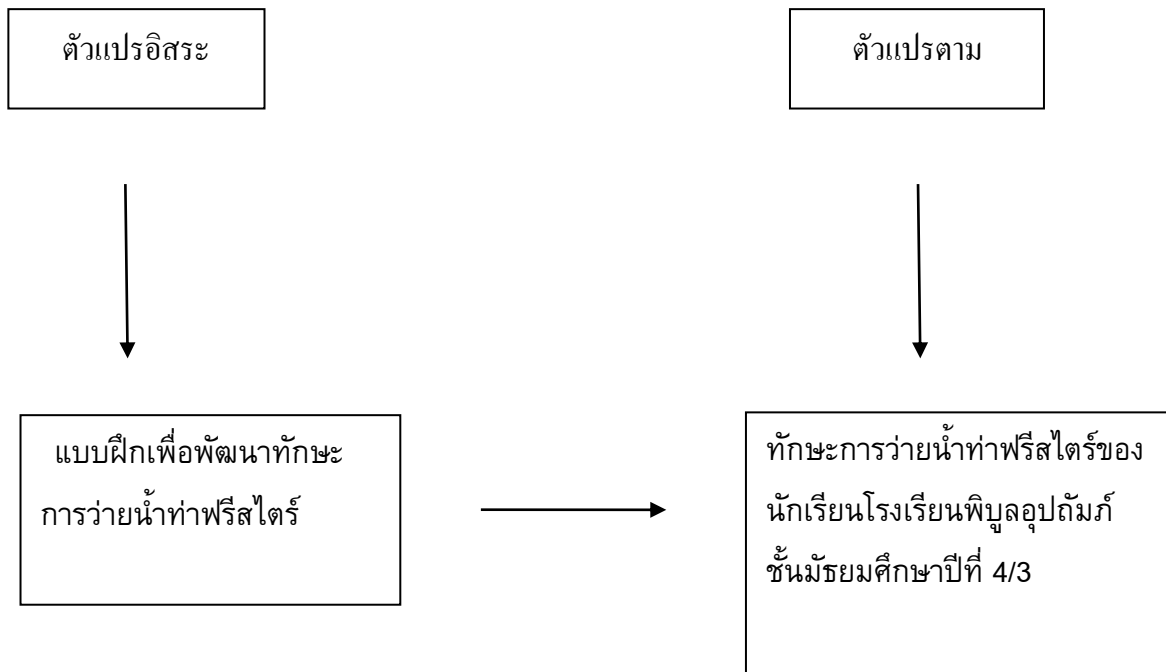
2.1 ตัวแปรอิสระ คือ แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3

2.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แบบฝึกพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ของนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3
2. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ หมายถึง ท่าที่มีลักษณะการใช้แขนสลับกันที่มีความต่อเนื่องกันมากที่สุดและมีการเตะเท้าอย่างต่อเนื่องและมีการหายใจโดยการพลิกหน้า
3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งนี้ มีดังนี้

1. ประวัติและความเป็นมาของกีฬาว่ายน้ำ
2. ทักษะพื้นฐานของกีฬาว่ายน้ำ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ประวัติและความเป็นมาของกีฬาว่ายน้ำ

ประวัติว่ายน้ำ

กีฬาว่ายน้ำ (Swimming) ถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เพราะมนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่ตั้งภูมิลำเนาอยู่ตามชายทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และที่ราบลุ่มต่างๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน มีการฝึกหัดว่ายน้ำกันมาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล เพราะมีผู้พบภาพวาดเกี่ยวกับการว่ายน้ำในถ้ำบนภูเขาแถบทะเลทรายลิเบีย การว่ายน้ำในสมัยนั้นเพียงเพื่อให้สามารถว่ายน้ำข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามได้ หรือเมื่อเกิดอุทกภัยน้ำท่วมป่าและที่อยู่อาศัยก็สามารถพาตัวไปในที่น้ำท่วมไม่ถึงได้อย่างปลอดภัย

การว่ายน้ำได้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน แต่มีหลักฐานบันทึกไว้นานนัก Ralph Thomas ให้ชื่อแบบว่ายน้ำที่มนุษย์ใช้ว่ายกันมาตั้งแต่เดิมว่า ฮิวแมน สโตรก (Human stroke) นอกจากนี้พวกชนชาติสลาฟและพวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดยใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำคล้ายกบว่ายน้ำ หรือที่เรียกว่าฟล็อกคิก (Flogkick) แต่วิธีการเคลื่อนไหวของท่าแบบนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วนัก ประชาชนชาวโลกได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการว่ายน้ำเพิ่มมากขึ้น เมื่อเรือเอก Mathew Webb ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษจากเมืองโดเวอร์ คาเลียส เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2418 โดยใช้เวลาดำทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง 45 นาที ด้วยการว่ายแบบกบ (Breast stroke) ความสำเร็จอันนี้ได้สร้างความพิศวงและตื่นเต้นไปทั่วโลก ต่อมาเด็กชาวอเมริกันชื่อ Gertude Ederle ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษ เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2469 ทำเวลาได้ 14 ชั่วโมง 31 นาที โดยว่ายน้ำแบบท่าควา (Craw stroke)

กีฬาว่ายน้ำได้จัดเข้าไว้ในการแข่งขันโอลิมปิกเมื่อปี พ.ศ. 2436 และได้จัดการแข่งขันมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุดังกล่าวกีฬาว่ายน้ำก็ได้รับความสนใจจากคนทั่วไป และถือเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก มีการพัฒนากีฬาว่ายน้ำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ โดยมีผู้คิดแบบและประเภทของการว่ายน้ำเพื่อความสนุกสนาน และความตื่นเต้นในการแข่งขันมากขึ้น (<http://www.parwat.com/391>)

2. ทักษะพื้นฐานของกีฬาว่ายน้ำ

ในการเล่นกีฬาทุกประเภทนั้นการควบคุมการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย SBOBET เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเกี่ยวข้องกับการยืดระยะการเล่นออกไปได้มาก โดยเฉพาะกีฬาที่การหายใจมีผลต่อชัยชนะ นั่นคือกีฬาว่ายน้ำ ดังนั้นหากคุณต้องการพัฒนา เทคนิคในการว่ายน้ำของตนเองให้ดีขึ้น จึงควรฝึกพื้นฐานให้ดียิ่งขึ้น

1. ฝึกเป่าลมทุกครั้งขณะลงน้ำ

กฎข้อนี้ถือเป็นกฎเกณฑ์มาตรฐานของผู้ที่จะพัฒนาทักษะ ทางเข้า SBOBET การว่ายน้ำของตนเองให้ดีขึ้น โดยประการแรก จะต้องทำการฝึก ระบบการหายใจของตนเองใหม่เสียก่อน ดังนั้นทุกครั้งทีลงน้ำให้เริ่มทำการเป่าลมออกใต้สระน้ำก่อนเสมอ เพราะนี่คือกฎ และเมื่อคุณว่ายน้ำออกไปและเริ่มเหนื่อย ก็ให้คุณใช้หลักการเดียวกันหายใจบนน้ำ เป่าปากได้น้ำทำจนคุณรู้สึกว่าการหายใจดีขึ้น หายเหนื่อยมากขึ้นค่อยว่ายน้ำต่อไป

2. ฝึกการขึ้นหายใจแบบนับ 4 และ 2

การหายใจแบบนี้เหมาะกับการว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ วิธีการคือ เมื่อหมุนมือขวาและซ้ายในน้ำเสร็จจะนับ 1 รอบ ให้คุณหมุน (จ้วง) อย่างน้อย 4 ครั้งจึงเริ่มขึ้นหายใจ หรือหากคุณเพิ่งเริ่มต้นฝึก ให้ลองใช้ 2 ครั้งแล้วขึ้นหายใจ การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณมีกำลังปอดที่แข็งแรงขึ้น และช่วยให้คุณมีทักษะการว่ายน้ำที่ดีขึ้น

3. อย่างกลัวน้ำเข้าปาก

หากน้ำเข้าปากจะทำอย่างไร โดยปกติคนที่ว่ายน้ำใหม่แรกๆ จะมีอาการน้ำเข้าปากทำให้สำลัก และเกิดอาการ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการว่ายน้ำ เมื่อคุณว่ายน้ำได้มากขึ้น และฝึกหายใจได้ดีขึ้น อาการน้ำเข้าปากของคุณก็จะลดลงเป็นลำดับๆ

4. ว่ายน้ำพยายามทำตัวให้ขนานกับสระ

การว่ายน้ำโดยทำให้ตนเองนั้นขนานกับสระน้ำตั้งแต่ส่วนหัวจนกระทั่งถึงส่วนของเท้าต้องขนานกับสระน้ำจะช่วยให้การขึ้นหายใจของคุณเป็นไปด้วยความราบรื่น และไม่ทำให้หงุดหงิดและความเร็วในการว่ายน้ำของคุณลดลงด้วย

สรุปแล้วหลักการว่ายน้ำทั้ง 4 ข้อข้างต้นจะช่วยให้คุณมีทักษะการว่ายน้ำที่ดีขึ้นมีทักษะในการหายใจที่ดีขึ้น และช่วยพัฒนาความเร็วในการว่ายน้ำให้กับตัวคุณเพื่อนำไปใช้ในการแข่งขัน

ท่าว่ายน้ำ มี ทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย

1. ท่ากบ

การใช้แขนท่ากบ (Breaststroke Arm Action)

1. ให้กดมือพร้อม ๆ กับการกวาดมือไปด้านข้าง โดยการกดมือและแขนลงนั้นให้กดลงประมาณ 45 องศา
2. เมื่อกวาดมือออกมาเลยช่วงไหล่เล็กน้อยให้โค้งแขนโดยงอข้อศอกและยกข้อศอกให้สูงเอาไว้พร้อมกับล็อกข้อศอกให้อยู่กับที่คือไม่ลากศอกออกไปด้านหลัง
3. ตวัดมือทั้งสองข้างให้มาด้านหน้าในลักษณะกระพุ่มมือ (การตวัดให้มาทั้งแขนไม่ใช่ตวัดแค่ข้อมือ) พร้อมทั้งให้หนีบศอกทั้งสองข้างมาชิดตัวอย่างรวดเร็วพร้อมยืดแขนออกไปด้านหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ก้มหัว ส่งแรงจากไหล่ตามแขนไปด้วย

ข้อควรจำ

1. ต้องยกศอกให้สูงเสมอในขณะที่ต้นน้ำ
2. ต้องไม่ลากแขนออกไปด้านข้างมากนัก และไม่ลากแขนจนมือเลยไปด้านหลัง
3. อย่าให้มือไปอยู่ใต้หน้าอกหรือใต้ลำตัว เมื่อศอกชิดตัวแล้วมือต้องอยู่ด้านหน้าของหน้าอก
4. ต้องหนีบข้อศอกมาให้รวดเร็วที่สุด เพื่อเป็นการแหวกขึ้นมาหายใจอย่าง

การใช้ขาท่ากบ (Breaststroke Leg Action)

ขั้นตอนในการใช้ขาของท่ากบ มีดังนี้

1. ให้รวบขาชิดกันเท่าชิดกันเอาไว้ ยืดขาให้ยาว
2. งอเข่า ดึงส้นเท้ามาหาสะโพก ข้อสำคัญต้องไม่ชักเข่าเข้าใต้ลำตัวของคุณ โดยการงอเข่านั้นคุณต้องแยกขาเล็กน้อยแต่คุณต้องบังคับให้เข่าและเท้ายังอยู่ในช่วงกว้างของสะโพก
3. เมื่อเท้าชิดสะโพกแล้วให้หมุนเท้าโดยให้นิ้วเท้าชี้ไปด้านข้าง ฝ่าเท้าอยู่ในท่าที่เตรียมจะถีบน้ำ
4. ถีบน้ำไปด้านหลังอย่างรวดเร็ว
5. หลังจากนั้นให้คุณรวบขาและเท้าทั้งสองข้างให้ชิดกันอย่างรวดเร็ว เตรียมพร้อมที่จะถีบใหม่อีกครั้ง

ข้อควรจำ

1. คุณต้องไม่มีอาการเกร็งข้อเท้าเลย ในขณะที่ถีบน้ำ
2. ในการรวบเท้า คุณต้องตบฝ่าเท้าของคุณเข้าหากันอย่างรวดเร็วที่สุด
3. เวลาถีบขาอย่ากระชากหัวเข่า เพราะจะทำให้คุณรวบขาได้ช้า และอาจบาดเจ็บได้

2. ท่าผีเสื้อ

การใช้แขนท่าผีเสื้อ

1. เมื่อแขนอยู่ข้างหน้า ให้กดมือลงพร้อมกับกวาดออกไปด้านข้างเล็กน้อย
2. งอข้อศอกพร้อมทั้งดันมือผ่านใต้ลำตัว
3. ดันน้ำจนแขนผ่านบริเวณต้นขา
4. ยกแขนขึ้นให้ศอกและมือพ้นจากน้ำ
5. วางแขนกลับไปด้านหน้าโดยให้แขนมีความกว้างเท่าช่วงไหล่

ข้อควรจำ

1. ในขณะที่คุณดันน้ำผ่านใต้ลำตัวนั้น คุณต้องพยายามรักษาระดับของข้อศอกให้สูงเสมอ ไม่ให้ข้อศอกตกลงไปต่ำมาก
2. ในขณะที่ยกแขนขึ้นจากน้ำต้องให้ศอกพ้นน้ำด้วย เพราะมันเป็นทั้งหลักการว่ายน้ำที่ถูกต้องและเป็นกติกาสากลในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
3. คุณควรพยายามดันน้ำให้มือทั้งสองข้างผ่านใต้ลำตัว เพื่อให้เกิดแรงส่ง ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อยแต่คุณจะได้เร็วกว่าการที่คุณจะดันน้ำเพียงแค่ข้างลำตัวเท่านั้น
4. ในการดันมือผ่านใต้ลำตัวคุณต้องดันน้ำไปข้างหลังอย่างรวดเร็ว มิฉะนั้นไหล่และแขนของคุณจะยกขึ้นไม่พ้นน้ำทั้งหลักการว่ายน้ำที่ถูกต้องและเป็นกติกาสากลในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

การใช้ขาท่าผีเสื้อ

ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อนั้น การเตะขามีใช้จะใช้แต่เพียงขาเท่านั้น ยังต้องใช้ลำตัวและเอวในการที่จะบังคับร่างกายให้ลอยไปตามน้ำด้วย เพราะฉะนั้นถ้าคุณเตะขาทำไม่ได้ไม่ดี หรือมีพื้นฐานการเตะขาในท่าก่อน ๆ ไม่ดีพอแล้ว คุณจะจับจุดไม่ถูกว่าจะต้องเตะแบบไหนเพื่อให้ได้แรงและส่งตัวคุณไปข้างหน้าได้ แต่ถ้าคุณเข้าใจการเตะขาของฟรีสไตล์มันก็เป็นหลักการเดียวกัน เพียงแต่ว่า คุณต้องเตะสองขาพร้อม ๆ กัน

3. ท่ากรรเชียง

วางแขนของคุณไปด้านหลังอย่างรวดเร็วและต้องวางให้ชิดกับหูของคุณด้วยการใช้แขนท่ากรรเชียง การว่ายน้ำท่ากรรเชียง ต้องนอนหงายแล้วว่ายในลักษณะเคลื่อนที่ไปด้านหลัง แต่การทำงานของแขนและมือจะคล้ายกับท่าฟรีสไตล์มาก

1. เมื่อยืดแขนออกไปแล้ว แขนต้องชิดหู ไม่ใช่เอาหูไปชิด ให้พาแขนมาชิดหู
2. ให้คุณกดแขนลงไปในน้ำ ที่สำคัญปล่อยไหล่ตามสบาย ถ้าคุณเกร็งไหล่ให้อยู่กับที่เอาไว้ จะกดแขนลงน้ำไม่ได้
3. งอข้อศอกและตั้งมือ พร้อมทั้งดันน้ำผ่านไปทางต้นขาของคุณอย่างรวดเร็ว
4. จังหวะสุดท้ายของการดันน้ำ ให้กดมือลงอย่างแรง จนแขนของตึง
5. เมื่อยกแขนขึ้นมาจากน้ำ คุณต้องไม่งอข้อศอก และวางแขนไปด้านหลังโดยไม่พาดน้ำ โดยการวางแขนนั้นให้คุณหันฝ่ามือเอานิ้วก้อยลงก่อน
6. เริ่มทำข้อ 1. กับแขนอีกข้าง

ข้อควรจำ

1. ในการวางแผนลงน้ำเพื่อจะดึงน้ำต่อไป ต้องให้นิ้วก้อยลงน้ำก่อนเสมอ
2. ไม่ต้องกังวลเรื่องที่น้ำจะเข้าหน้าคุณ เพราะหากคุณว่ายน้ำถูกต้อง น้ำก็เข้าหน้าอยู่แล้ว ให้คุณแก้ไขโดยกำหนดจังหวะหายใจ เช่น ยกแขนขวาขึ้นหายใจเข้า ยกแขนซ้ายหายใจออก เป็นต้น
3. ให้คุณเก็บคางเพียงเล็กน้อย ไม่ใช่ก้มจนหูพ้นน้ำ และไม่เงยจนกระทั่งหน้าจมลงไปในน้ำ
4. ยึดตัวเอาไว้ อย่างอตัวเป็นกุ่มเตี๊ยะขาด

การใช้ขาทำกรรเชียง

ในการเตะขาทำกรรเชียงนั้น จะมีน้ำหนักในการเตะมากกว่าท่าฟรีสไตล์ โดยเป็นการเตะในลักษณะสะบัดน้ำขึ้นไปทำให้ขาต้องทำงานหนักกว่าปกติ แต่การเตะที่ถูกต้องก็จะช่วยเสริมให้การว่ายน้ำดีขึ้นและอย่างที่บอกคือจะทำให้การทรงตัวของร่างกายสมบูรณ์แบบ

ขั้นตอนในการเตะขาแบบกรรเชียง

1. มืออยู่ 3 อย่างที่คุณต้องบังคับให้อยู่บนผิวน้ำ แต่ต้องไม่เกร็ง คือ ใบหน้า หน้าอก และท้อง
2. ลำตัวช่วงล่างตั้งแต่เอวลงไป พยายามอย่าให้ยกขึ้นมาเกินผิวน้ำ
3. ใบหน้าลอยน้ำ ไม่ใช่ศีรษะลอยขึ้นมาเหนือน้ำ สังเกตง่าย ๆ หากเวลาคุณว่ายน้ำหูของคุณพ้นน้ำขึ้นมาทั้งคู่ ถ้าชี้ก็แสดงว่า คุณยกศีรษะขึ้นมาเหนือน้ำแล้ว
4. เวลาว่ายน้ำเก็บคางเล็กน้อย ไม่ใช่ก้มมามองเท้า และไม่เงยจนหน้าจมน้ำ
5. แขนห้ามงอเด็ดขาดเมื่อยกขึ้นมาพ้นน้ำ

4. ฟรีสไตล์

ทำนี้เป็นท่าที่ร่างกายมีความเพริ้วลู่่น้ำมากกว่าทำนี้เป็นท่าแรกของการเริ่มต้น

การใช้แขนท่าฟรีสไตล์

1. ในท่าฟรีสไตล์นั้น มีลักษณะการใช้แขนที่มีความต่อเนื่องกันมากที่สุด โดยการว่ายน้ำให้มีความเร็วและถูกต้องนั้น ทำได้ดังนี้1. เมื่อคุณยึดแขนไปด้านหน้าจนสุดแล้ว แขนของคุณต้องชิดกับหู
2. ต่อจากนั้นให้คุณกดมือลง พร้อมกับโก่งแขนโดยการยกข้อศอกโดยแรงที่จะส่งตัวคุณนั้นจะออกมาจากไหล่
3. ดันแขนท่อนล่างให้ผ่านไปใต้ลำตัว นิ้วทุกนิ้วเรียงชิดติดกัน
4. ดันน้ำจนกระทั่งแขนของคุณตึงพอดี สามารถตรวจสอบได้ โดยมือของคุณจะผ่านไปถึงต้นขา
5. ยกแขนขึ้น โดยงอข้อศอก แล้ววาดแขนมาด้านหน้า วางมือลงน้ำ กดศอกแล้วยึดแขนออกไป

การใช้ขาท่าฟรีสไตล์ในการใช้ขาของท่าฟรีสไตล์ จะเตะขาในลักษณะเตะสลับขึ้นลง ซ้ายขวา โดยที่จะต้องส่งแรงเตะมาจากสะโพก ไม่ใช่เตะจากหัวเข่า โดยในการเตะขานั้น ข้อเท้าและหัวเข่าต้องมีความพลิ้วไม่เกร็งเป็นอันขาด (<http://chatchai0804704747.blogspot.com/>)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการเรียนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
(ชื่อผู้วิจัย มาสเตอร์จำรุณ บรเรทิงสุข พ.ศ. 2546)

ความสำคัญ

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการเรียนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้น ป.5 นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประมาณร้อยละ 10 ที่ยังไม่สามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้

จากปัญหาที่พบ ครูผู้สอนจึงได้ปรับกิจกรรมการสอนของนักเรียนกลุ่มนี้โดยเน้นการปฏิบัติแบบฝึกอย่างง่าย ๆ และค่อย ๆ ปฏิบัติแบบยาก ไปทางง่าย และเน้นความปลอดภัยของนักเรียนเป็นสำคัญถึงขั้นทดสอบปฏิบัติเพื่อให้เท่าเทียมกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อให้นักเรียนสามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ที่ถูกต้อง และมีทักษะมีทักษะการว่ายน้ำที่ดีสามารถมีการพัฒนาถึงขั้นแข่งขันได้ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ชื่อนวัตกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ส่วนประกอบของนวัตกรรม

เทคนิควิธีการสอนโดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางโดยเน้นการฝึกปฏิบัติของนักเรียน อธิบายกฎ กติกา มารยาท การแข่งขันเทคนิคใหม่ๆ และให้ตรงกับความสามารถ และความสนใจของนักเรียน โดยมีส่วนประกอบของแผนการจัดกิจกรรมดังนี้

จุดประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ถูกต้อง

การจัดกิจกรรมดำเนินการตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมหรือการอบอุ่นร่างกาย

- สำนักรายชื่อนักเรียนตรวจสอบสุขภาพนักเรียนความเรียบร้อยการอบอุ่นร่างกาย โดยให้นักเรียน เป็นผู้นำเพื่อฝึกการเป็นผู้นำของนักเรียนได้ฝึกทุกคน เช่นการกระโดดตบ , การยืดกล้ามเนื้อ , แขน, ขา, ไหล่, ข้อเท้า, ลำตัว , ก้มแตะสลับ ฯลฯ

ขั้นสอนหรือขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การเตะขา , การพลิกหน้าหายใจ , การใช้แขน , การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 12.50 เมตร , การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 25.00 เมตร

ขั้นปฏิบัติ

แบบฝึกที่ 1

การเตะขา

- 1) ลักษณะการเตะในท่าคว่ำตัว ไม่เกร็งตัวปล่อยตามสบาย
- 2) ออกแรงเตะจากสะโพก สลับขึ้นลงให้อยู่ในความกว้างของสะโพก
- 3) ขาที่ยกขึ้นจะขึ้นตรงและจะงอขาเล็กน้อยก่อนที่จะเตะลง ซึ่งจะอยู่ในลักษณะตรง
- 4) ปล่อยข้อเท้าให้อ่อนตัว ปลายเท้าจะบิดเข้าหากันเล็กน้อย
- 5) สะโพกจะลอยที่ผิวหนังและจะเห็นผิวหนังมีฟองน้ำเหมือนน้ำเดือด

แบบฝึกที่ 2

การพลิกหน้าหายใจ

- 1) ก้มหน้าพอประมาณให้ใบหูอยู่ในน้ำเป่าลมหายใจออกช้า ๆ
- 2) เมื่อหมดลมหายใจให้บิดใบหน้าให้ปากพ้นน้ำอ้าปากเพื่อเอาอากาศใบหูพ้นน้ำ
- 3) ก้มหน้าลงเป่าน้ำ โดยไม่เงยหน้า

แบบฝึกที่ 3

การใช้แขน

- 1) ฝ่ามือขมึ้นเล็กน้อยเพื่อจับน้ำ นิ้วทั้งหมดชิดกัน
- 2) แขนท่อนล่างตั้งแต่ศอกถึงข้อศอกตกลงอยู่ใต้ผิวหนัง นิ้วมืออยู่ในแนวเส้นผ่ากลางตัว
- 3) ฝ่ามือและท่อนแขนกวาดน้ำเลี้ยวไปด้านตรงข้ามจนเสมอไหล่ ทั้งซ้ายและขวาเริ่มใช้มือ ผลักน้ำไปทางปลายเท้าการผลักให้นั้นฝ่ามือผลักน้ำนำข้อศอก ผลักน้ำไปเรื่อยๆศอกก็เหยียดไปเรื่อยๆจนแขนเหยียดชิดลำตัว หรือแนบลำตัว
- 4) เริ่มยกแขนเมื่อแขนชิดลำตัว ฝ่ามือแนบสะโพกหรือโคนขา นิ้วก้อยเริ่มยกโผล่พ้นน้ำ ข้อศอกงอเล็กน้อย
- 5) หัวไหล่อ่อนตัวไม่เกร็งหักข้อศอกมากขึ้นจนแขนท่อนล่างตั้งฉากกับผิวหนังและอยู่ในแนวเดียวกับท่อนบนและหัวไหล่ลากฝ่ามือและแขนท่อนล่างผ่านหูไปข้างหน้า
- 6) ปลายนิ้วมือแตะผิวหนังก่อนข้อศอกข้อศอกงอเล็กน้อยจนเกือบเหยียด

แบบฝึกที่ 4

การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

- 1) การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 12.50 เมตร

แบบฝึกที่ 5

การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

1)การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 25 เมตร

ขั้นนำไปใช้

แบบที่ 1 คือจัดการแข่งขันตามทักษะต่างๆกลุ่มนักเรียนที่ปฏิบัติได้ดี –กลุ่มปฏิบัติไม่ค่อยได้
จะแยกการแข่งขัน

แบบที่ 2 คือการทดสอบทักษะที่นักเรียนได้ปฏิบัติ ถ้ากลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติได้ดีขึ้นครู

ผู้วิจัยจะพัฒนาทักษะที่ยากขึ้นตามลำดับ

ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนมาในแต่ละครั้งหรือจะมีการทบทวน
เนื้อหาเดิม ในสัปดาห์ที่ผ่านมา และจะพูดถึงบทเรียนครั้งต่อไปสรุปปฏิบัติต่างๆความ
ปลอดภัย การรักษาความสะอาด และการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย การสวมใส่รองเท้า

สรุปผลการวิจัย

ก่อนการวิจัยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/ 1สามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 64 % อีก 36%เป็น
นักเรียนที่ยังใช้แขนไม่ได้และไม่สามารถว่ายน้ำได้ในระยะทางที่กำหนดได้

หลังจากการวิจัยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 สามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 100 %

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การใช้แบบฝึกเพื่อใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 25 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 24 คน แยกเป็นนักเรียนหญิง 1 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 4 คน เป็นนักเรียน ชาย 4 คน ซึ่งได้มาจากกลุ่มประชากรทั้งหมด โดยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ที่ผู้วิจัยอ้างอิงจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีฬาวว่ายน้ำประกอบด้วย แบบฝึก 3 รายการ ดังนี้

1. การเกาะโฟมยาวเตะเท้า
2. การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน
3. การไม่ใช้โฟม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 สถานที่ ได้แก่ สระว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
 - 2.2 อุปกรณ์ ได้แก่
 - 2.2.1 โฟมว่ายน้ำ
 - 2.2.2 ชุดว่ายน้ำ
 - 2.2.3 แว่นตาว่ายน้ำ
3. นัดประชุมกลุ่มตัวอย่าง เพื่ออธิบายชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย และขั้นตอนวิธีการรวบรวมข้อมูล
4. ทำการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ก่อนการฝึกโดยใช้แบบฝึกในการวิจัย โดยมีการบันทึกผลลงในใบบันทึกคะแนน
5. นำแบบฝึกการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ทำการฝึกกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 คน โดยใช้เวลา 5 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ในวันอังคาร)
6. ทำการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ซ้ำ หลังการฝึกโดยใช้แบบฝึกในการวิจัย โดยมีการบันทึกผลลงในใบบันทึกคะแนน
7. รวบรวมผลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและแปรความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

A	=	แบบฝึกการเกาะโพมยาวเตะเท้า
B	=	แบบฝึกการเกาะโพมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน
C	=	แบบฝึกการไม่ใช้โพม
D1	=	ผู้เชี่ยวชาญที่ 1
D2	=	ผู้เชี่ยวชาญที่ 2
D3	=	ผู้เชี่ยวชาญที่ 3
P1	=	การทดสอบก่อนการฝึก
P2	=	การทดสอบหลังการฝึก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรง (Valibity) ของเกณฑ์การทดสอบ แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงตามดุลพินิจผู้เชี่ยวชาญ
2. การใช้แบบทดสอบ และประเมินผล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก (Pre – test and post - test) เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ในการเปรียบเทียบการพัฒนาทักษะ

ตอนที่ 1

ค่าความเที่ยงตรงตามดุลพินิจผู้เชี่ยวชาญ

พฤติกรรม	D1	D2	D3	รวม	IOC
A					
การเตะเท้า	+1	+1	+1	+3	+1
การจัดวางตัว	+1	+1	0	+2	+ 0.7
การหายใจ	+1	+1	+1	+3	+1
B					
การเตะเท้า	+1	+1	+1	+3	+1
การหมุนแขน	+1	+1	+1	+3	+1
การหายใจ	+1	+1	+1	+3	+1
C					
การเตะเท้า	+1	+1	+1	+3	+1
การหมุนแขน	+1	+1	+1	+3	+1
การหายใจ	+1	+1	+1	+3	+1

เกณฑ์

1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 – 1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้
2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง

สรุปค่าความเที่ยงตรงเกณฑ์การประเมินผล (IOC)

A

การเป่าลม	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้
การเตะเท้า	ค่าความเที่ยงตรง คือ +0.7	จึงสามารถ	ใช้ได้
การก้มหน้า	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้

B

การเป่าลม	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้
การเตะเท้า	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้
การหมุนแขน	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้

C

การเป่าลม	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้
การเตะเท้า	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้
การหมุนแขน	ค่าความเที่ยงตรง คือ +1	จึงสามารถ	ใช้ได้

ตอนที่ 2

การใช้แบบทดสอบ และประเมินผล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

(Pre – test and post - test)

รายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จำนวน 4 คน ดังนี้

1. นายรชต ปั่นเกลียว
2. นายณพรัตน์ อยู่วัฒนา
3. นายธันวา เจาะจงดี
4. นายแก่นศักดิ์ คงแสนคำ

การเกาะโพงยาวเตะเท้า

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			///			///			
การเตะเท้า			///			///			
การก้มหน้า			///			///			

การเกาะโพงยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			///			///			
การเตะเท้า			///			///			
การหมุนแขน				///		///			

การไม่ใช้โพง

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			///			///			
การเตะเท้า			///			///			
การหมุนแขน			///			///			

จากผลการประเมินก่อนและหลังการฝึก พบว่า **นายรชต ปั่นเกลี้ยว** ก่อนการฝึก สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินได้เพียง 2 ใน 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ยกเว้นการหมุนแขน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้เพียง 1 ข้อ ตามเกณฑ์ การประเมินก่อนการฝึกการเกาะโพงยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

หลังจากการฝึก พบว่า สามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์การประเมินครบทั้ง 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จึงสรุปได้ว่า มีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเกาะโพงยาวตะเท้า

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/	/		/			
การก้มหน้า			/	/		/			

การเกาะโพงยาวตะเท้าพร้อมหมุนแขน

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การหมุนแขน			/			/			

การไม่ใช้โพง

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การหมุนแขน			/	/		/			

จากผลการประเมินก่อนและหลังการฝึก พบว่า **นายณพรัตน์ อยู่วัฒนา** ก่อนการฝึก สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินได้เพียง 2 ใน 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ยกเว้นการเตะเท้าในแบบฝึกการเกาะโพงยาวตะเท้า และการหมุนแขน ในแบบฝึกการไม่ใช้โพง ซึ่งสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ได้เพียง 1 ข้อเท่านั้น

หลังจากการฝึก พบว่า สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินครบทั้ง 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จึงสรุปได้ว่า มีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเกาะโพงยาวเตะเท้า

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การก้มหน้า			/			/			

การเกาะโพงยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การหมุนแขน			/			/			

การไม่ใช้โพง

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การหมุนแขน			/			/			

จากผลการประเมินก่อนและหลังการฝึก พบว่า **นายธันวา เจาะงดี** ก่อนการฝึก สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินได้เพียง 2 ใน 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

หลังจากการฝึก พบว่า สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินครบทั้ง 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จึงสรุปได้ว่า มีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเกาะโฝมยาวเตะเท้า

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การก้มหน้า			/			/			

การเกาะโฝมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การหมุนแขน			/			/			

การไม่ใช้โฝม

พฤติกรรม	P1					P2			
	4	3	2	1		4	3	2	1
การเป่าลม			/			/			
การเตะเท้า			/			/			
การหมุนแขน			/			/			

จากผลการประเมินก่อนและหลังการฝึก พบว่า **นายแก่นศักดิ์ คงแสนคำ** ก่อนการฝึก สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินได้เพียง 2 ใน 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

หลังจากการฝึก พบว่า สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินครบทั้ง 4 ข้อ ในทุกประเภทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จึงสรุปได้ว่า มีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียน พิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562
2. เพื่อนำเอาแบบฝึกไปปรับใช้ในการเรียนการสอนต่อไป

1. กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 25 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 24 คน แยกเป็นนักเรียนหญิง 1 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 ที่กำลังเรียนในรายวิชาความถนัดทางด้านกีฬาและกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 4 คน โดยเป็นนักเรียน ชาย 4 คน ซึ่งได้มาจากกลุ่มประชากรทั้งหมด โดยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรง (Valibity) ของเกณฑ์การทดสอบ แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงตามดุลพินิจผู้เชี่ยวชาญ
2. การใช้แบบทดสอบ และประเมินผล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก (Pre – test and post - test) เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ในการเปรียบเทียบการพัฒนาทักษะ

สรุปผลการศึกษาวิจัย

ผลของการประเมินการฝึก ก่อน และ หลัง การฝึก (Pre – test and post - test) โดยใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

ก่อนการฝึกผลรวมของคะแนนรูปิกของนักเรียนทั้ง 4 คน มี $\bar{x} = 17.25$

หลังการฝึกผลรวมของคะแนนรูปิกของนักเรียนทั้ง 4 คน มี $\bar{x} = 36$

ผลรวมของการพัฒนาทักษะของนักเรียนทั้ง 4 คน มี $\bar{x} = +19$

จะเห็นได้ว่าหลังจากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตร์นักเรียนมีการพัฒนามากขึ้นโดยมี $\bar{x} = +19$ นักเรียนมีทักษะที่พัฒนามากขึ้นได้ตรงตามเกณฑ์การประเมินผลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงสรุปได้ว่า นักเรียนมีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

อภิปรายผล

หาค่าความเที่ยงตรง (Valibity) ของเกณฑ์การทดสอบ แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงตามดุลพินิจผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 ท่าน ซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการฝึกกีฬาว่ายน้ำเป็นอย่างดี และมีความเชี่ยวชาญในด้านการประเมินผลทางการศึกษา ได้พิจารณาเห็นตรงกันว่า เกณฑ์การทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการประเมินการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตร์ได้จริง

การประเมินการฝึก ก่อน และ หลัง การฝึก (Pre – test and post - test) โดยใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562 นักเรียนมีทักษะที่พัฒนามากขึ้นได้ตรงตามเกณฑ์การประเมินผลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงสรุปได้ว่า นักเรียนมีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แบบฝึกการว่ายน้ำท่าฟรีสไตร์ทั้ง 3 รายการ ซึ่งผู้วิจัยได้อ้างอิงแบบฝึก คือ

1. การเกาะโพงยาวเตะเท้า
2. การเกาะโพงยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน
3. การไม่ใช้โพง

เป็นแบบฝึกที่มีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาความสามารถด้านการว่ายน้ำท่าฟรีสไตร์ได้เป็นอย่างดี

บรรณานุกรม

วิจัย เรื่อง ทักษะพื้นฐานและวิธีการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ มาสเตอร์จำรูญ บรรเทิงสุข (2546)

ประวัติกีฬาว่ายน้ำ (<http://www.parwat.com/391>)

วิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (<http://www.ohlor.com/>)

ภาพประกอบท่าว่ายน้ำฟรีสไตล์ (<http://www.sportfile.ru/plavanie/page104/o-sposobe-krol/>)

ภาคผนวก

รูปภาพ

การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562



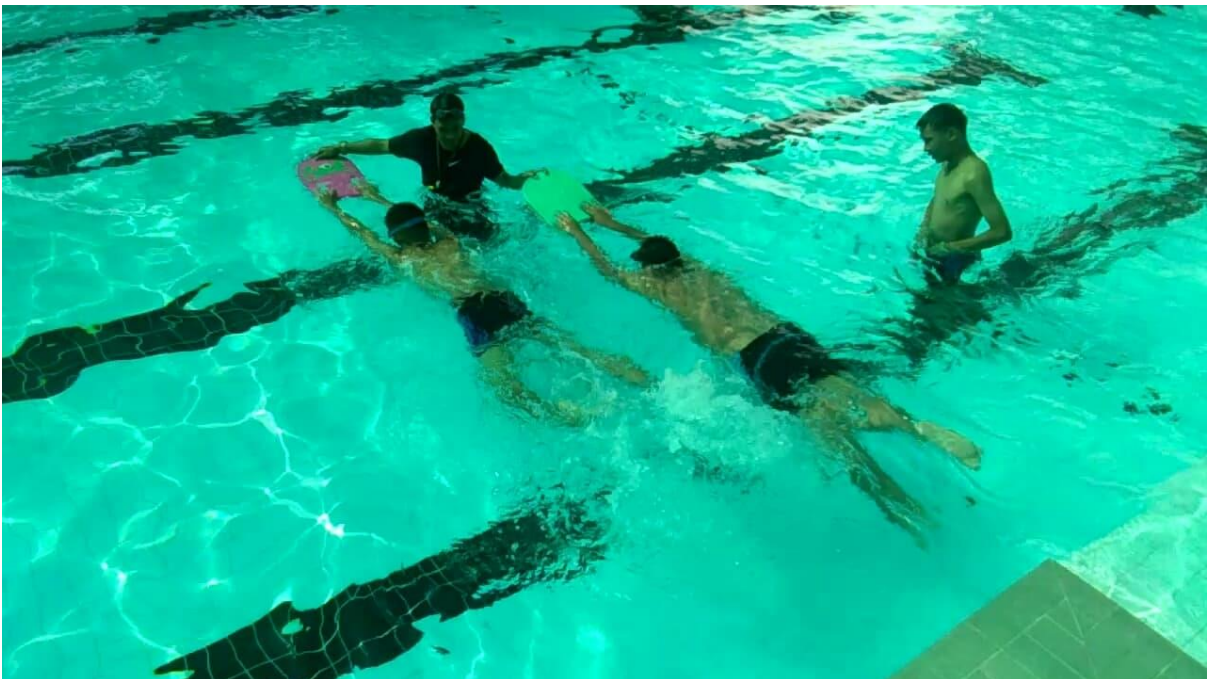
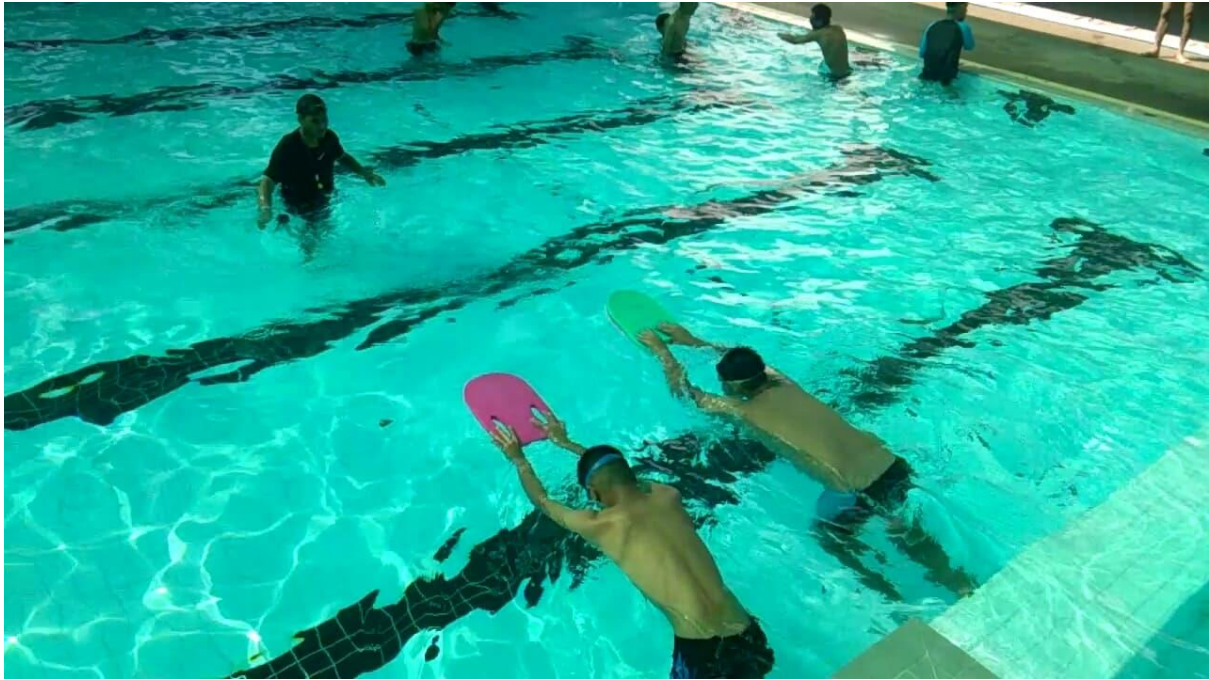
รูปภาพ

การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562



รูปภาพ

การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562



เกณฑ์การประเมินผล

การเกาะโพงยาวเตะเท้า

1. การเตะเท้า

- ☐ การเตะเท้าต่อเนื่อง
- ☐ หัวเข่าชิดกัน
- ☐ ปลายเท้าชี้ออก
- ☐ เเตะเท้าไม่สูงจนเกินไป

2.การจัดวางตัว

- ☐ ลำตัวตรง
- ☐ ก้มมองพื้นสระน้ำ
- ☐ แขนตึงทั้งสองข้าง
- ☐ ส่วนของลำตัวลอยน้ำ

3.การหายใจ

- ☐ เป่าลมใต้น้ำ
 - ☐ หายใจทางปาก
 - ☐ เงยหน้าหายใจ สายตามองไปด้านหน้า
 - ☐ ความสัมพันธ์ของการหายใจและเป่าลม
-

เกณฑ์การประเมินผล

การเกาะโฝมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

1. การเตะเท้า

- ☐ การเตะเท้าต่อเนื่อง
- ☐ หัวเข่าชิดกัน
- ☐ ปลายเท้าชี้ออก
- ☐ เตะเท้าไม่สูงจนเกินไป

2. การหมุนแขน

- ☐ แขนตึง นิ้วมือเรียงชิดติดกันผลักน้ำ
- ☐ ผลักน้ำจนสุดแขน
- ☐ หมุนแขนพร้อมกับเป่าลม/หายใจ
- ☐ หมุนแขนอย่างเป็นจังหวะ สม่่าเสมอ ไม่เร็วจนเกินไป

3. การหายใจ

- ☐ เป่าลมได้น้ำ
- ☐ พลิกหน้า แขนชิดใบหู
- ☐ พลิกหน้า สายตามองด้านบน ปิดช่วงไหล่หันขึ้นฟ้า 90 องศา เพื่อหายใจเข้า
- ☐ ความสัมพันธ์ของการหายใจ เป่าลมและการหมุนแขน

.....

เกณฑ์การประเมินผล

การไม่ใช้ไฟม

1. การเตะเท้า

- ☐ การเตะเท้าต่อเนื่อง
- ☐ หัวเข้าชิดกัน
- ☐ ปลายเท้าชี้ออก
- ☐ เเตะเท้าไม่สูงจนเกินไป

2.การหมุนแขน

- ☐ แขนตึง นิ้วมือเรียงชิดติดกันผลักน้ำ
- ☐ ผลักน้ำจนสุดแขน
- ☐ หมุนแขนพร้อมกับเป่าลม/หายใจ
- ☐ หมุนแขนอย่างเป็นจังหวะ สม่่าเสมอ ไม่เร็วจนเกินไป

3.การหายใจ

- ☐ เป่าลมได้น้ำ
 - ☐ พลิกหน้า แขนชิดใบหู
 - ☐ พลิกหน้า สายตามองด้านบน ปิดช่วงไหล่หันชี้ขึ้นฟ้า 90 องศา เพื่อหายใจเข้า
 - ☐ ความสัมพันธ์ของการหายใจ เป่าลมและการหมุนแขน
-

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

คำชี้แจง

1.การวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนมีเครื่องมือที่ใช้ 3 ประเภทคือ การเกาะโฟมยาวเตะเท้า,การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมอนแขน ,การไม่ใช้โฟม

2.เอกสารนี้เป็นแบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญ แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพเป็น 3 ส่วนคือ ใช้ได้ ไม่แน่ใจ และใช้ไม่ได้ ทั้งนี้จะมีการตรวจสอบโดยยึดเกณฑ์การประเมินผลเป็นหลัก

ขอความกรุณาตรวจสอบเอกสารแต่ละรายการแล้วตอบลงความเห็น โดยการทำเครื่องหมาย /ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละรายการ

3.1 ตัวเลขในช่องประเมินมีความหมายดังนี้

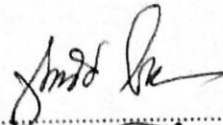
+ 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าสิ่งที่ประเมิน “ใช้ได้”

0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าสิ่งที่ประเมิน “ไม่แน่ใจว่าใช้ได้”

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าสิ่งที่ประเมิน “ใช้ไม่ได้”

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการอ่านน้ำท่าฟรีสไตร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ข้อที่	แบบฝึกที่ใช้	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
	การเตะเท้า	/			
	การจ้องดวงตัว	/			
	การหายใจ	/			
2	การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
	การเตะเท้า	/			
	การหมุนแขน	/			
	การหายใจ	/			
3	การไม่ใช่โฟม				
	การเตะเท้า	/			
	การหมุนแขน	/			
	การหายใจ	/			

ลงชื่อ... 
(นาย/นาง/นางสาว/ดร.)

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ข้อที่	แบบฝึกที่ใช้	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
	การเตะเท้า	/			
	การจัดวางตัว	/			
	การหายใจ	/			
2	การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
	การเตะเท้า	/			
	การหมุนแขน	/			
	การหายใจ	/			
3	การไม่ใช้โฟม				
	การเตะเท้า	/			
	การหมุนแขน	/			
	การหายใจ	/			

ลงชื่อ วราภรณ์ นอนตนา
(ทพว.ภ.ศ.๙๘ นอนตนา)

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ข้อที่	แบบฝึกที่ใช้	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
	การเตะเท้า	+1			
	การจัดวางตัว		0		1.เสริม ทดหนัก
	การหายใจ	+1			
2	การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
	การเตะเท้า	+1			
	การหมุนแขน	+1			
	การหายใจ	+1			
3	การไม่ใช้โฟม				
	การเตะเท้า	+1			
	การหมุนแขน	+1			
	การหายใจ	+1			

ตามเกณฑ์
- ฟัน
- อก
- หัว

ลงชื่อ

(พร้อม ๑/๓)

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

ข้อที่	แบบฝึกที่ใช้	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
	การเตะเท้า				
	การจัดวางตัว				
	การหายใจ				
2	การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
	การเตะเท้า				
	การหมุนแขน				
	การหายใจ				
3	การไม่ใช้โฟม				
	การเตะเท้า				
	การหมุนแขน				
	การหายใจ				

ลงชื่อ.....
(.....)

ข้อมูลแบบฝึกในงานวิจัย

การเกาะโผมยาวเตะเท้า

การเกาะโผมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

การไม่ใช้โผม

1. การเกาะโผมยาวเตะเท้า

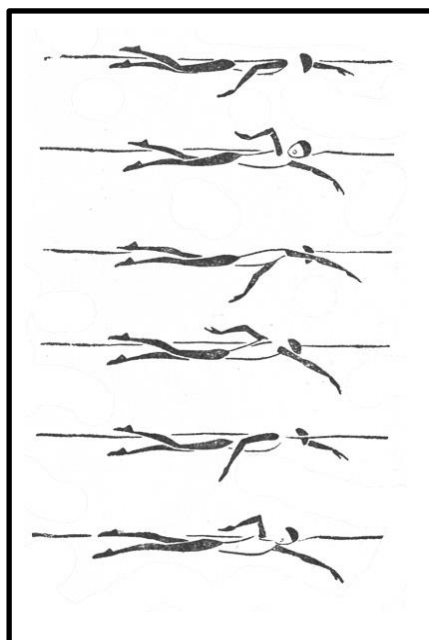
1. จับโผมท่าโผมยาว
2. ลอยตัวท่าปลาเข็ม สายตามองพื้นสระว่ายน้ำ
3. เตะเท้าโดยช่วงหัวเข่าชิดกัน สะบัดปลายเท้าขึ้นลงไม่สูงมากนัก เป็นจังหวะ
4. ใช้ปากเป่าลมใต้น้ำ นับในใจ ประมาณ 3 วินาที จากนั้น เงยหน้าหายใจเข้าทางปากและก้มลงในทันที
5. เตะขาดตลอดเวลา

2. การเกาะโผมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน

1. จับโผมท่าโผมยาว
2. ลอยตัวท่าปลาเข็ม สายตามองพื้นสระว่ายน้ำ
3. เตะเท้าโดยช่วงหัวเข่าชิดกัน สะบัดปลายเท้าขึ้นลงไม่สูงมากนัก เป็นจังหวะ
4. หมุนพลิกแขนซ้ายพร้อมกับการเป่าลมใต้น้ำ
5. หมุนพลิกแขนขวาพร้อมกับการพลิกหน้าหายใจ โดยการพลิกหน้าจะต้องมีการบิดตัว บิดหน้าโดยให้หัวไหล่ชี้ขึ้นฟ้าท่ามุม 90 องศา จากนั้นพลิกตัวกลับเมื่อหายใจเสร็จสิ้น โดยหายใจเข้าทางปากและหายใจออกทางปาก
6. เตะขาดตลอดเวลา

3. การไม่ใช้โผม

1. มือประสานกันเหมือนท่าจับโผมแต่ไม่ใช้โผม
2. ลอยตัวท่าปลาเข็ม สายตามองพื้นสระว่ายน้ำ
3. เตะเท้าโดยช่วงหัวเข่าชิดกัน สะบัดปลายเท้าขึ้นลงไม่สูงมากนัก เป็นจังหวะ
4. หมุนพลิกแขนซ้ายพร้อมกับการเป่าลมใต้น้ำ
5. หมุนพลิกแขนขวาพร้อมกับการพลิกหน้าหายใจ โดยการพลิกหน้าจะต้องมีการบิดตัว บิดหน้าโดยให้หัวไหล่ชี้ขึ้นฟ้าท่ามุม 90 องศา จากนั้นพลิกตัวกลับเมื่อหายใจเสร็จสิ้น โดยหายใจเข้าทางปากและหายใจออกทางปาก
6. เตะขาดตลอดเวลา



ภาพประกอบท่าว่ายน้ำฟรีสไตล์
(<http://www.sportfile.ru/plavanie/page104/ospособe-krol/>)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นายวัชรพล สอนเจริญ

วัน เดือน ปีเกิด 01 / 06 / 2535

ประวัติการศึกษา

โรงเรียนวรวัฒนวิทยา ระดับอนุบาล - ประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม ระดับมัธยมต้น - มัธยมปลาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา

ที่อยู่ปัจจุบัน 1128 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ถนนลาดพร้าว แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กทม.
10320

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน นายเวนิช โงกสูงเนิน นายกัมพล ศุภผลและนายรณยุทธ ทองตะโก ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเกณฑ์การประเมินแบบฝึกการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์และให้การศึกษา แนะนำ ขอขอบคุณคณะครูทุกท่าน ผู้เข้าร่วมงานวิจัยตลอดจนถึงผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ขอให้มิประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในการเรียนการสอนกีฬาว่ายน้ำ พัฒนาการเรียนการสอนในชั้นเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและส่งผลที่ดีต่อเด็กนักเรียนสืบไป

วัชรพล สอนเจริญ
ผู้วิจัย

ตารางการฝึกทักษะ
 การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

วันที่	แบบฝึก	จำนวน/ชั่วโมง
24 / 12 / 62	เก็บข้อมูลก่อนการฝึก	3
14 / 1 / 63	. การเกาะโฟมยาวเตะเท้า	3
28 / 1 / 63	การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน	3
4 / 2 / 63	การไม่ใช้โฟม	3
11 / 2 / 63	เก็บข้อมูลหลังการฝึก	3

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
- ประวัติและความเป็นมาของกีฬาวាយน้ำ	4
- ทักษะพื้นฐานและวิธีการวายน้ำ	5
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
วิธีดำเนินการวิจัย	12
- การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	12
- การใช้แบบฝึกเพื่อใช้ในการวิจัย	12
- การเก็บรวบรวมข้อมูล	13
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	14
- ค่าความเที่ยงตรงตามดุลพินิจผู้เชี่ยวชาญ	15
- การใช้แบบทดสอบ และประเมินผล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก	17
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	21
บรรณานุกรม	23
ภาคผนวก	24
- รูปภาพการดำเนินกิจกรรม	25
- ข้อมูลแบบฝึก	28
- ตารางการฝึกทักษะ	29
- ตารางรวมผลคะแนนก่อนการฝึก	30
- ตารางรวมผลคะแนนหลังการฝึก	31
- ตารางผลรวมการพัฒนา ก่อนและหลังการฝึก	32
- ตารางสรุปรวมผลคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึก	33
- รวมแบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย	34
- เกณฑ์การประเมินผลการฝึก	38
- ประวัติผู้ทำวิจัย	41

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2562

สถานศึกษา โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ปีการศึกษา 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ให้นักเรียนโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 และ ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้แก่ครู อาจารย์ ผู้สอนวิชาว่ายน้ำ ได้นำเครื่องมือในการฝึกทักษะเพื่อใช้ในการฝึกทักษะให้นักเรียนได้ และเป็นแนวทางปรับปรุงให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า

ผลการสรุปการรวมผลคะแนนก่อนการฝึก จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ พบว่า ก่อนการฝึกทักษะนักเรียนสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินรูบิค โดยมีผลรวมคะแนนของนักเรียนจำนวน 4 คน เท่ากับ 69 โดยมี $\bar{x} = 17.25$

ผลการสรุปการรวมผลคะแนนหลังการฝึก จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์พบว่า หลังการฝึกทักษะนักเรียนสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินรูบิค โดยมีผลรวมคะแนนของนักเรียนจำนวน 4 คน เท่ากับ 144 โดยมี $\bar{x} = 36$

จากการรวมผลคะแนนที่ได้จากเกณฑ์การประเมินรูปิค ก่อนและหลังการฝึก พบว่านักเรียนมีการพัฒนาทักษะมากขึ้น โดยผลรวมของการพัฒนาทักษะของนักเรียนทั้ง 4 คน เท่ากับ 76 โดยมี $\bar{x} = +19$

จึงสรุปได้ว่า ก่อนการฝึกผลรวมของคะแนนรูปคของนักเรียนทั้ง 4 คน มี $\bar{x} = 17.25$

หลังการฝึกผลรวมของคะแนนรูปคของนักเรียนทั้ง 4 คน มี $\bar{x} = 36$

ผลรวมของการพัฒนาทักษะของนักเรียนทั้ง 4 คน มี $\bar{x} = +19$

จะเห็นได้ว่าหลังจากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์นักเรียนมีการพัฒนามากขึ้น โดยมี $\bar{x} = +19$ นักเรียนมีทักษะที่พัฒนามากขึ้นได้ตรงตามเกณฑ์การประเมินผลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงสรุปได้ว่า นักเรียนมีการพัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

ตารางรวมผลคะแนนก่อนการฝึกโดยใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

แบบฝึก/ชื่อ	รชต	นพรัตน์	ธันวา	แก่นศักดิ์
การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
การเตะเท้า	2	1	2	2
การจัดวางตัว	2	2	2	2
การหายใจ	2	2	2	2
การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
การเตะเท้า	2	2	2	2
การหมุนแขน	2	2	2	2
การหายใจ	1	2	2	2
การไม่ใช้โฟม				
การเตะเท้า	2	2	2	2
การหมุนแขน	2	1	2	2
การหายใจ	2	2	2	2
ผลรวมคะแนน	17	16	18	18

ตารางรวมผลคะแนนหลังการฝึกโดยใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

แบบฝึก/ชื่อ	รชต	นพรัตน์	ธันวา	แก่นศักดิ์
การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
การเตะเท้า	4	4	4	4
การจัดวางตัว	4	4	4	4
การหายใจ	4	4	4	4
การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
การเตะเท้า	4	4	4	4
การหมุนแขน	4	4	4	4
การหายใจ	4	4	4	4
การไม่ใช้โฟม				
การเตะเท้า	4	4	4	4
การหมุนแขน	4	4	4	4
การหายใจ	4	4	4	4
ผลรวมคะแนน	36	36	36	36

ตารางรวมผลการพัฒนาโดยใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

แบบฝึก/ชื่อ	รชต	นพรัตน์	ธันวา	แก่นศักดิ์
การเกาะโฟมยาวเตะเท้า				
การเตะเท้า	+2	+3	+2	+2
การจัดวางตัว	+2	+2	+2	+2
การหายใจ	+2	+2	+2	+2
การเกาะโฟมยาวเตะเท้าพร้อมหมุนแขน				
การเตะเท้า	+2	+2	+2	+2
การหมุนแขน	+2	+2	+2	+2
การหายใจ	+2	+2	+2	+2
การไม่ใช้โฟม				
การเตะเท้า	+3	+2	+2	+2
การหมุนแขน	+2	+3	+2	+2
การหายใจ	+2	+2	+2	+2
ผลรวมคะแนน	+19	+21	+18	+18

ตารางสรุปการรวมผลคะแนนก่อนการฝึก หลังการฝึกและผลการพัฒนา จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4/3 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ชื่อ/คะแนน	ผลรวมคะแนนก่อนการฝึก	ผลรวมคะแนนหลังการฝึก	ผลการพัฒนา
นายรชต ปั่นเกลียว	17	36	+19
นายณพรัตน์ อยู่วัฒนา	16	36	+21
นายธันวา เจาะจงดี	18	36	+18
นายแก่นศักดิ์ คงแสนคำ	18	36	+18
ผลรวม	69	144	+76
$\bar{x}$	17.25	36	+19

ผลการสรุปการรวมผลคะแนนก่อนการฝึก จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์พบว่า ก่อนการฝึกทักษะนักเรียนสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินรูบิค โดยมีผลรวมคะแนนของนักเรียนจำนวน 4 คน เท่ากับ 69 โดยมี $\bar{x} = 17.25$

ผลการสรุปการรวมผลคะแนนหลังการฝึก จากการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์พบว่า หลังการฝึกทักษะนักเรียนสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์การประเมินรูบิค โดยมีผลรวมคะแนนของนักเรียนจำนวน 4 คน เท่ากับ 144 โดยมี $\bar{x} = 36$

จากการรวมผลคะแนนที่ได้จากเกณฑ์การประเมินรูบิค ก่อนและหลังการฝึก พบว่านักเรียนมีการพัฒนาทักษะมากขึ้น โดยผลรวมของการพัฒนาทักษะของนักเรียนทั้ง 4 คน เท่ากับ 76 โดยมี $\bar{x} = +19$

ภาคผนวก