



การศึกษาผลการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนา อำเภอเมืองนครราชสีมา  
จังหวัดนครราชสีมา

A STUDY ON THE EFFECT OF TRAINING BASKETBALL SHOOTING BY USING  
BASKETBALL GOAL SHOOTING PROGRAMS OF STUDENTS MATTAYOM SUK  
SA 1 OF BOONWATTANA SCHOOL MUANGNAKHONRATCHASIMA DISTRICT  
NAKHONRATCHASIMA PROVINCE

สุดารัตน์ นามวิจิตร<sup>1</sup>, วตาภรณ์ พูลผลอำนวย<sup>2</sup>

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการและผลการยิงประตูบาสเกตบอลหลังใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมายในการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ที่เรียนรายวิชา พ21102 สุขศึกษาและพลศึกษา (บาสเกตบอล) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน จำนวน 40 คน และกลุ่มเป้าหมายที่นำโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลไปใช้จริง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนรายวิชาเพิ่มเติม พ21201 บาสเกตบอลเพื่อการแข่งขัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน จำนวน 39 คน การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง (One Group Pretest Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ประกอบด้วย ตัวโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล แบบบันทึกการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล แบบทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล และแบบบันทึกการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.8 – 1.0 วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล นักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 95 และ 100 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ตามลำดับ และมีนักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพดีและดีเยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 97.50, 95.00 และ 97.50 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ตามลำดับ

2. หลังการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล นักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 100 และ 100 ในการยิงประตูบาสเกตบอล

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา



In conclusion, both in the experiment with the basketball shooting training program and the realization of basketball shooting training programs, it achieved the success criteria of both programs.

1. 90% of students and above have the quality of basketball shooting after using the basketball shooting training program higher than before by using the basketball shooting training program at close, medium and long range basketball goal shooting

2. More than 80% of students have basketball shooting results after using the basketball shooting training program. At a good to excellent level of near-medium, long-range and long-range basketball goals.

**Keyword :** Basketball Goal Shooting, Basketball Goal Shooting Program, Training Basketball Shooting by Using Basketball Shooting program.

### ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553 : 4)

การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ส่วนพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

โรงเรียนบุญวัฒนา จัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ ตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะผู้เรียนตามมาตรฐานสากล และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน จัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้ และคุณธรรม (โรงเรียนบุญวัฒนา, 2558 : 5)

ผู้วิจัยได้รับมอบหมายให้สอนในรายวิชาพื้นฐาน พ 21102 สุขศึกษาและพลศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2560 จากหลักฐานการประเมินผลรายวิชานี้ ซึ่งมีการประเมินทักษะการสไลด์ การเลี้ยงบอลซิกแซก สามคนอ้อมหลัง การยืนยิงประตู การกระโดดยิงประตู การเคลื่อนที่ยิงประตู และการยิงประตูได้แป้น พบว่า เมื่อใช้เกณฑ์ผ่าน 70 % ของคะแนนเต็ม นักเรียนสามารถผ่านเกณฑ์การประเมินทักษะอื่น ๆ แต่ทักษะการยืนยิงประตู การกระโดดยิงประตู และการเคลื่อนที่ยิงประตู มีนักเรียน ร้อยละ 70, 69 และ 92 ตามลำดับต้องซ่อมเสริมจึงจะผ่านเกณฑ์ ทำนองเดียวกันในปีการศึกษา 2561 ทักษะการยืนยิงประตู การกระโดดยิงประตู และการเคลื่อนที่ยิงประตู มีนักเรียน ร้อยละ 81, 55 และ 39 ตามลำดับต้องซ่อมเสริมจึงจะผ่านเกณฑ์

นอกจากนี้ในรายวิชาเพิ่มเติม พ 21201 บาสเกตบอลเพื่อการแข่งขันระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สอนเช่นเดียวกัน ในปีการศึกษา 2560 จากหลักฐานการประเมินผลรายวิชานี้ มีการประเมินทักษะการส่งบอลระดับออก ส่งบอลเคลื่อนที่ ส่งบอลสองคน สามคนอ้อมหลัง การยิงประตู การยิงประตูใต้แป้น การแข่งขัน เมื่อใช้เกณฑ์ผ่าน 70 % ของคะแนนเต็ม นักเรียนสามารถผ่านเกณฑ์การประเมินทักษะอื่น ๆ แต่ทักษะการยิงประตู มีนักเรียน ร้อยละ 65 ต้องซ่อมเสริมจึงจะผ่านเกณฑ์

ข้อมูลจากประสบการณ์การสอนของผู้วิจัยดังกล่าวชี้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนาที่เรียนรายวิชาบาสเกตบอลยังต้องการการพัฒนาทักษะในด้านการยิงประตู ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของจรัลพงษ์ สาทรรายทอง (2551) และ ณิชกร หงส์เจริญกุล (2556) ซึ่งได้แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลช่วยพัฒนาการยิงประตูบาสเกตบอลให้มีความแม่นยำมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการพัฒนาทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนาที่เรียนรายวิชาบาสเกตบอล

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาพัฒนาการการยิงประตูบาสเกตบอลหลังใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมาตามเกณฑ์ความสำเร็จ
2. ศึกษาผลการยิงประตูบาสเกตบอลหลังใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมาตามเกณฑ์ความสำเร็จ

#### สมมติฐานการวิจัย

1. พัฒนาการการยิงประตูบาสเกตบอลหลังใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมาเป็นไปตามเกณฑ์ความสำเร็จ
2. ผลการยิงประตูบาสเกตบอลหลังใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบุญวัฒนา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมาเป็นไปตามเกณฑ์ความสำเร็จ



**กรอบแนวคิดการวิจัย**

**ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

ได้แนวคิดที่ใช้สร้างโปรแกรมการฝึก

- หลักการสอนพลศึกษา
- รูปแบบการสอน
- ระยะเวลาการฝึก

- การอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ใช้การสาธิต ฝึกฝน จนชำนาญ
- ฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน
- บันทึกผลการฝึกทุกครั้งเพื่อดูพัฒนาการและปรับปรุงพัฒนาการ

**การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล**

ฝึกยิงประตู ระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันอังคาร พฤหัสบดี และศุกร์ ช่วงหลังเลิกเรียน ตั้งแต่เวลา 16.00 – 16.30 น. เป็นเวลา 30 นาที ประกอบด้วย

1. การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก	5	นาที
2. การฝึกตามแบบฝึกที่กำหนด	20	นาที
3. การอบอุ่นร่างกายหลังการฝึก	5	นาที

**(Pre-Test)**

**โปรแกรมการฝึกยิงประตู**

**(Post-Test)**

- แบบทดสอบการยิงประตู
  - การยิงประตูระยะใกล้
  - การยิงประตูระยะกลาง
  - การยิงประตูระยะไกล
- แบบบันทึกการทดสอบ

**สัปดาห์ที่ 1** ฝึกยิงยิงประตูระยะใกล้ (การยิงใต้แป้น) ทั้ง 3 ครั้ง

**สัปดาห์ที่ 2** ครั้งที่ 1, 2, 3 ฝึกยิงยิงประตูระยะใกล้ (การยิงใต้แป้น) และฝึกยิงประตูระยะกลาง

**สัปดาห์ที่ 3** ครั้งที่ 1, 2, 3 ฝึกยิงยิงประตูระยะใกล้ (การยิงใต้แป้น), ฝึกยิงประตูระยะกลาง และฝึกยิงประตูระยะไกล

**สัปดาห์ที่ 4 – 8** จะฝึกเหมือนกัน

ครั้งที่ 1, 2, 3 ฝึกกระโดดยิงประตูระยะใกล้, ฝึกกระโดดยิงประตูระยะกลาง และฝึกยิงประตูระยะไกล

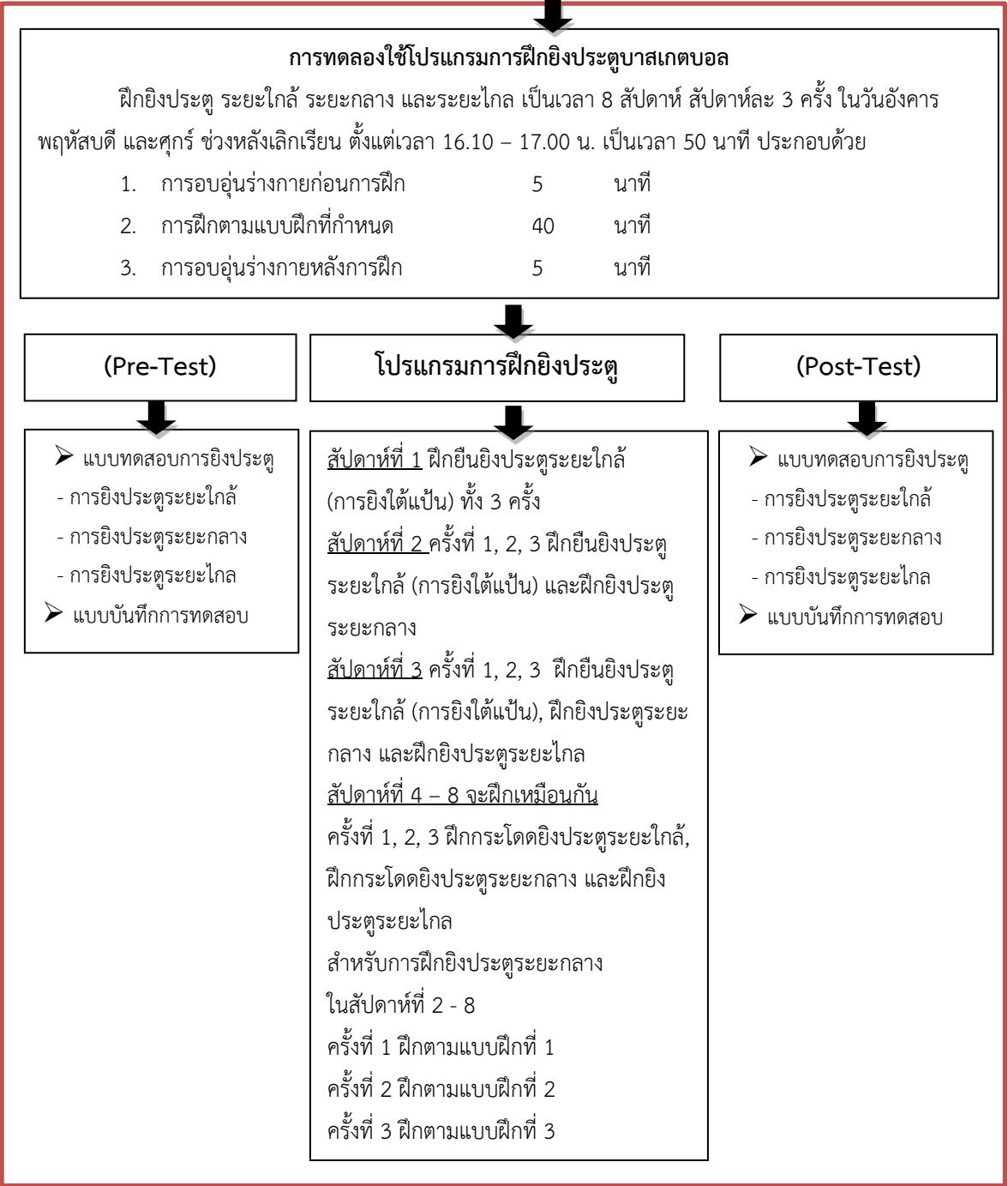
สำหรับการฝึกยิงประตูระยะกลาง ในสัปดาห์ที่ 2 - 8

ครั้งที่ 1 ฝึกตามแบบฝึกที่ 1

ครั้งที่ 2 ฝึกตามแบบฝึกที่ 2

ครั้งที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกที่ 3

- แบบทดสอบการยิงประตู
  - การยิงประตูระยะใกล้
  - การยิงประตูระยะกลาง
  - การยิงประตูระยะไกล
- แบบบันทึกการทดสอบ



**วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง (One Group Pretest Posttest Design) กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยมีสองกลุ่ม กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ที่เรียนรายวิชา พ21102 สุขศึกษาและพลศึกษา (บาสเกตบอล) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน จำนวน 40 คน และกลุ่มนำโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลไปใช้จริง คือ นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนรายวิชาเพิ่มเติม พ21201 บาสเกตบอลเพื่อการแข่งขัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562  
ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน จำนวน 39 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ตัวโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล แบบบันทึกการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล และแบบบันทึกการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแต่ละครั้ง และการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลก่อนและหลังการทดลองใช้และการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลของนักเรียนแต่ละคน นำผลการยิงประตูบาสเกตบอล มาจัดระดับคุณภาพเป็นระดับ ดีเยี่ยม ดี พอใช้ และปรับปรุง ตามเกณฑ์ที่กำหนด ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

2) นับจำนวนนักเรียนที่มีผลการยิงประตูบาสเกตบอลในระดับ ดีเยี่ยม ดี พอใช้ และปรับปรุง ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

3) คำนวณค่าร้อยละของจำนวนนักเรียนที่มีผลการยิงประตูบาสเกตบอลในระดับ ดีเยี่ยม ดี พอใช้ และปรับปรุง ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

4) รวมจำนวนนักเรียนที่มีผลการยิงประตูบาสเกตบอลในระดับ ดี และดีเยี่ยม ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

5) คำนวณค่าร้อยละของจำนวนนักเรียนที่มีผลการยิงประตูบาสเกตบอลในระดับ ดี และดีเยี่ยม ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

6) พิจารณาระดับคุณภาพการยิงประตูบาสเกตบอลก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลของนักเรียนแต่ละคนแล้วนับจำนวนนักเรียนที่มีระดับคุณภาพหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลอย่างน้อย 1 ระดับ ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

7) คำนวณค่าร้อยละของจำนวนนักเรียนที่มีระดับคุณภาพหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลอย่างน้อย 1 ระดับ ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล

### สรุปผลการวิจัย

1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองใช้ (Tryout) โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า หลังการทดลองการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล นักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 95, 100 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ

หลังการทดลองการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลมีนักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพดีและดีเยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 97.50, 95.00, 97.50 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลไปใช้จริง (Implement) พบว่า หลังการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล นักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่า ก่อนใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 100, 100 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ

หลังการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลมีนักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพดีและ ดีเยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 97.43, 100, 92.31 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ สรุปได้ว่า ทั้งการทดลองใช้โปรแกรมฯ และการนำโปรแกรมฯ ไปใช้จริง ได้ผลตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ

## อภิปรายผล

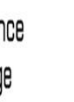
1. โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าหลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านบาสเกตบอล ด้านหลักสูตรการเรียน และการสอน และด้านการวัดและประเมิน ผลการพิจารณาภาพรวมของโปรแกรม ผู้เชี่ยวชาญ ร้อยละ 80 – 100 เห็นว่าเหมาะสมในทุกประเด็น กิจกรรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลและแบบบันทึกการฝึก ผู้เชี่ยวชาญ ร้อยละ 100 เห็นว่าเหมาะสมในทุกประเด็น แบบทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลและแบบบันทึกการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล ผู้เชี่ยวชาญ เห็นว่าใช้ได้ในทุกประเด็น ยกเว้นเกณฑ์คุณภาพการยิงประตูลงห่วงสำหรับนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยตั้งข้อสังเกตว่า ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์สูงเกินไป แต่จากการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า นักเรียนสามารถยิงประตูได้ระดับดีและดีเยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 97.50, 95.00 และ 97.50 ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ตามลำดับ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงไม่ได้ลดเกณฑ์ให้ต่ำลงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผลดีเป็นไปตามเกณฑ์ความสำเร็จของโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลทั้งด้านพัฒนาการและผลการยิงประตู ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกระบวนการฝึกในโปรแกรมถูกต้องตามหลักวิชา มีการอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก ป้องกันมิให้เกิดการบาดเจ็บจากการฝึก ในขั้นตอนการฝึกแต่ละครั้งมีผู้สังเกต จดบันทึก ตั้งข้อสังเกต ข้อเสนอแนะ แล้วครูผู้สอนนำข้อสังเกต ข้อเสนอแนะ เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขการยิงประตูของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งเป็นไปตามหลักการจัดการเรียนรู้ที่มีการประเมินระหว่างปฏิบัติและนำผลการประเมินไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาการเรียนรู้อีก

3. ผลจากการทดลองการใช้โปรแกรมฯ พบว่าหลังการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล นักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 95, 100 ในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ เช่นเดียวกับหลังการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล นักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 100, 100 ในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรัสพงษ์ สหายายทอง (2551) และณัฐกร หงส์เจริญกุล (2556) ที่แสดงว่าการใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลช่วยพัฒนาการยิงประตูบาสเกตบอลให้มีความแม่นยำมากขึ้น

4. การวิจัยครั้งนี้ทดลองใช้โปรแกรมฯ กับนักเรียนที่เรียนในรายวิชาพื้นฐาน พ21102 สุขศึกษาและพลศึกษา (บาสเกตบอล) ซึ่งนักเรียนทุกคนต้องเรียน เวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละครั้ง 30 นาที ส่วนการนำโปรแกรมฯ ไปใช้จริงกับนักเรียนที่เรียนรายวิชาเพิ่มเติม พ21201 บาสเกตบอลเพื่อการแข่งขัน สำหรับนักเรียนที่สนใจบาสเกตบอล และใช้เวลาฝึกแต่ละครั้ง 50 นาที การวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ผลใกล้เคียงกัน นั่นคือกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมฯ นักเรียน





ยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 95, 100 ในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ ส่วนกลุ่มที่ใช้โปรแกรมฯ จริงนักเรียนยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับคุณภาพสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 100, 100, 100 ในการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง ระยะไกล ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมฯ แม้จะใช้เวลาในการฝึกแต่ละครั้งน้อยกว่าแต่มีการฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ส่วนกลุ่มที่ใช้โปรแกรมฯ จริง แม้จะใช้เวลาฝึกแต่ละครั้งมากกว่า แต่ว่าการฝึกไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากมีกิจกรรมแทรก ทำให้ไม่สามารถฝึกได้ตามปฏิทินที่กำหนด แต่เนื่องจากเป็นกลุ่มที่สนใจจึงทำให้พัฒนาทักษะการยิงประตูมีระดับคุณภาพสูงขึ้นทุกคน

### ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล จากการวิจัยครั้งนี้ หากจะนำไปใช้ให้ได้ผลดีผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรดำเนินการฝึกตามขั้นที่กำหนดในโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนการฝึกแต่ละครั้งให้มีผู้สังเกต จดบันทึก ตั้งข้อสังเกต ข้อเสนอแนะ แล้วครูผู้สอนนำข้อสังเกต ข้อเสนอแนะ ไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขการยิงประตูของนักเรียนแต่ละคน
2. เกณฑ์ระดับคุณภาพการยิงประตูสำหรับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในการยิงประตูบาสเกตบอล ระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล อาจปรับเกณฑ์ได้ตามความเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนและจุดประสงค์ของการฝึก

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. 2551 : **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

จรัลพงษ์ สาทรายทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จิรวัดน์ สัทธรรม. (2555)ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 40 วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เฉลี่ย พิมพ์พันธุ์. (2537) บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

ณัฐกร หงส์เจริญกุล (2556) ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในระยะต่าง ๆ วิทยานิพนธ์ ปรินญาณการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วาสนา สกุนดิโรจน์. (2545). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

