



การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช  
เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม  
ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
วิทยาลัยครุสุริยเทพ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรังสิต  
ปีการศึกษา 2565



**THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING  
TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK  
OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL**

**BY**

**PHONGSUTHEE THONGSAWASD**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT**

**OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
IN CURRICULUM AND INSTRUCTION  
SURYADHEP TEACHERS COLLEGE**

**GRADUATE SCHOOL, RANGSIT UNIVERSITY**

**ACADEMIC YEAR 2022**

วิทยานิพนธ์เรื่อง

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช  
เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม  
ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

โดย

พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์

ได้รับการพิจารณาให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

มหาวิทยาลัยรังสิต

ปีการศึกษา 2565

ศ.ดร.จินตวีร์ คล้ายตั้งษ์  
ประธานกรรมการสอบ

ผศ.ดร.นิภาพร สกุดวงศ์  
กรรมการ

ดร.ชิดชไม วิสุตกุล  
กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัยรับรองแล้ว

(ผศ.ร.ต. หญิง ดร.วรรณิ์ สุขสาตร)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
10 มีนาคม 2566

Thesis entitled

**THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING  
TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK  
OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL**

by

PHONGSUTHEE THONGSAWASD

was submitted in partial fulfillment of the requirements  
for the degree of Master of Education in Curriculum and Instruction

Rangsit University  
Academic Year 2022

---

Prof. Jintavee Khlaisang, Ed.D.  
Examination Committee Chairperson

Asst.Prof.Nipaporn Sakulwongs, Ed.D.  
Member

---

Chidchamai Visuttakul, Ed.D.  
Member and Advisor

Approved by Graduate School

(Asst.Prof.Plt.Off. Vanee Sooksatra, D.Eng.)

Dean of Graduate School

March 10, 2023

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เป็นอย่างดีเนื่องมาจากได้รับความอนุเคราะห์ ความเมตตา กรุณา ความเอาใจใส่ และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.ชิตชไม วิสตุกุล อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ที่เสียสละเวลาให้ความรู้ ชี้แนะแนวทาง ให้ข้อคิดเห็นส่งเสริมให้กำลังใจให้ข้อเสนอแนะ และคำปรึกษาอันเป็นประโยชน์อย่างดีในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด ระยะเวลาการทำวิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.จินตวีร์ คล้ายสังข์ ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิภาพร สกลวงศ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธิดิพงษ์ สุขดี, ดร.ปัทมกร พิษณุชนกร และ อาจารย์ จิตรภรณ์ รัตนแก้ว ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย พร้อมทั้งคำแนะนำที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียน คณะครูบุคลากรทุกท่านและนักเรียนทุกคน โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่ให้ความร่วมมือและเป็นกำลังใจอย่างดียิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และครอบครัวที่ให้การสนับสนุนความปรารถนาดี คอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญและเป็นแรงบันดาลใจพร้อมทั้งคอยส่งเสริมในการทำ วิจัยมาโดยตลอดจนทำให้ประสบความสำเร็จในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอมอบคุณค่าและประโยชน์ ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระคุณบิดามารดาและบูรพาจารย์ผู้ประสิทธิ์ ประสาทวิชาความรู้ด้วยความเคารพยิ่ง

พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์

ผู้วิจัย

- 6406247 : พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์  
 ชื่อวิทยานิพนธ์ : การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา  
 หลักสูตร : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
 อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.ชัชชไม วิสุตกุล

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช 2) ศึกษาการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช และ 3) ศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการเรียนรู้ โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกและแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช จำนวน 3 แผน 2) แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย จำนวน 23 ข้อ 3) แบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม จำนวน 10 ข้อ และ 4) แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการเรียนรู้ โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬามีผลการประเมินทักษะด้านร่างกาย หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 2) นักกีฬามีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 และ 3) นักกีฬาส่วนใหญ่รู้สึกสนุกและสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น

(วิทยานิพนธ์มีจำนวนทั้งสิ้น 146 หน้า)

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึก, เทคนิค TGT, การโค้ช, ทักษะด้านร่างกาย, การทำงานเป็นทีม, นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์

6406247 : Phongsuthee Thongsawasd  
 Thesis Title : The Use of TGT Technique Training Program with Coaching to Develop Physical Skills and Teamwork of Cheerleaders in a Primary School  
 Program : Master of Education in Curriculum and Instruction  
 Thesis Advisor : Chidchamai Visuttakul, Ed.D.

**Abstract**

The objectives of this research were 1) to compare the physical skills of cheerleaders before and after the TGT technique training program with coaching; 2) to study the teamwork of cheerleaders before and after the TGT technique training program with coaching; and 3) to investigate the cheerleaders' perceptions of the TGT technique training program with coaching. The samples consisted of thirty elementary school cheerleaders from a private school in Pathum Thani Province. The research instruments included: 1) three training programs and lesson plans using the TGT technique training program with coaching; 2) twenty-three items of physical skill evaluation form; 3) ten items of teamwork skills assessment form; and 4) an interview form for cheerleading using the TGT technique training program with coaching. The statistics used in data analysis were the mean and standard deviation. The findings revealed that 1) the mean score of physical skills after using the TGT technique training program with coaching was at a high level, with an average of 3.80, which was higher than the pre-test score at a moderate level, with an average of 2.96; 2) the mean score of teamwork after using the TGT technique training program with coaching was at a high level, with an average of 4.07; and 3) the majority of cheerleaders enjoyed learning and were interested in activities that can improve their physical skills and teamwork.

(Total 146 pages)

Keywords: Training Program, TGT Technique, Coaching, Physical Skills, Teamwork, Cheerleaders

Student's Signature ..... Thesis Advisor's Signature .....



## สารบัญ

|  | หน้า      |
|--|-----------|
| กิตติกรรมประกาศ  | ก         |
| บทคัดย่อภาษาไทย  | ข         |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                       | ค         |
| สารบัญ   | ง         |
| สารบัญตาราง  | ช         |
| สารบัญรูป  | ฉ         |
| <b>บทที่ 1</b>   |           |
| <b>บทนำ</b>  | <b>1</b>  |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                       | 1         |
| 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย                                 | 6         |
| 1.3 คำถามการวิจัย  | 6         |
| 1.4 สมมติฐานการวิจัย                                     | 6         |
| 1.5 ขอบเขตการวิจัย                                       | 6         |
| 1.6 กรอบแนวคิดการวิจัย                                   | 9         |
| 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                            | 9         |
| 1.8 นิยามศัพท์   | 10        |
| <b>บทที่ 2</b>   |           |
| <b>ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>                        | <b>13</b> |
| 2.1 กีฬาเชียร์ลีดดิ้ง                                    | 14        |
| 2.2 ทักษะด้านร่างกาย                                     | 19        |
| 2.3 โปรแกรมการฝึก  | 26        |
| 2.4 การเรียนรู้แบบร่วมมือ                                | 29        |
| 2.5 เทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน TGT (Teams -Games-Tournaments) | 35        |
| 2.6 การโค้ช  | 40        |
| 2.7 การทำงานเป็นทีม                                      | 50        |
| 2.8 ความคิดเห็น  | 55        |
| 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                                | 57        |



## สารบัญ (ต่อ)

|   | หน้า       |
|---|------------|
| <b>บทที่ 3</b>  |            |
| <b>ระเบียบวิธีการวิจัย</b>  | <b>63</b>  |
| 3.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย   | 63         |
| 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  | 64         |
| 3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย   | 64         |
| 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล   | 74         |
| 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล  | 75         |
| 3.6 การรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน   | 76         |
| <b>บทที่ 4</b>  |            |
| <b>ผลการวิจัย</b>   | <b>77</b>  |
| 4.1 ผลการวิเคราะห์ทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค<br>TGT ร่วมกับการ โต้ช | 77         |
| 4.2 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการ โต้ช         | 88         |
| 4.3 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับ<br>ประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค<br>TGT ร่วมกับการ โต้ช        | 93         |
| <b>บทที่ 5</b>  |            |
| <b>สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>   | <b>99</b>  |
| 5.1 สรุปผลการวิจัย  | 99         |
| 5.2 อภิปรายผลการวิจัย   | 100        |
| 5.3 ข้อเสนอแนะ  | 104        |
| <b>บรรณานุกรม</b>   | <b>105</b> |

## สารบัญ (ต่อ)

|  | หน้า       |
|--|------------|
| <b>ภาคผนวก</b>   | <b>111</b> |
| ภาคผนวก ก ราชนามผู้เชี่ยวชาญ                             | 112        |
| ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย                   | 114        |
| ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย | 138        |
| ภาคผนวก ง เอกสารการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน            | 144        |
| <b>ประวัติผู้วิจัย</b>                                   | <b>146</b> |



## สารบัญตาราง

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 1.1      | แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Cheerleading  | 7    |
| 2.1      | ประเภทการแข่งขันในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง   | 16   |
| 2.2      | การสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT   | 37   |
| 3.1      | แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Cheerleading  | 65   |
| 3.2      | แบบประเมินทักษะด้านร่างกายที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา                    | 68   |
| 3.3      | แบบประเมินการทำงานเป็นทีมที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา                     | 71   |
| 3.4      | แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา                        | 73   |
| 4.1      | ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช ของกลุ่มเก่ง                         | 78   |
| 4.2      | ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช ของกลุ่มปานกลาง                      | 81   |
| 4.3      | ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช ของกลุ่มอ่อน                         | 84   |
| 4.4      | ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โค้ช ของนักกีฬาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (N=30) | 87   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 4.5      | ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับ<br>การโค้ช ของกลุ่มเก่ง                                    | 88   |
| 4.6      | ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับ<br>การโค้ช ของกลุ่มปานกลาง                                 | 89   |
| 4.7      | ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับ<br>การโค้ช ของกลุ่มอ่อน                                    | 90   |
| 4.8      | ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับ<br>การโค้ช ของนักกีฬาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (N=30)            | 91   |
| 4.9      | ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์ระดับ<br>ประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับ<br>การโค้ช ของนักกีฬาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (N=30) เป็นรายข้อ | 91   |
| 4.10     | ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นกลุ่มนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง  | 93   |

## สารบัญรูป

| รูปที่ |                           | หน้า |
|--------|---------------------------|------|
| 1.1    | กรอบแนวคิดการวิจัย        | 9    |
| 2.1    | CHEERLEADING MIXED GROUPS | 16   |
| 2.2    | CHEERLEADING SMALL GROUPS | 16   |
| 2.3    | CHEERLEADING DOUBLES      | 16   |
| 2.4    | CHEERLEADING SOLO         | 17   |
| 2.5    | CHEER DANCE               | 17   |
| 2.6    | CHEER DANCE DOUBLES       | 17   |
| 2.7    | URBAN CHEER DANCE DOUBLES | 18   |
| 2.8    | URBAN CHEER DANCE         | 18   |
| 2.9    | ท่าอาร์มโมชัน             | 19   |
| 2.10   | ท่าอาร์มโมชัน             | 20   |
| 2.11   | ท่ากระโดดยึดตัวตรง        | 21   |
| 2.12   | ท่ากระโดดแยกขา            | 21   |
| 2.13   | สะพานโค้ง                 | 22   |
| 2.14   | ท่าแยกขาค้นหน้า           | 22   |
| 2.15   | ท่าแยกขาค้นข้าง ชาย/ขวา   | 23   |
| 2.16   | ท่าม้วนหน้า               | 24   |
| 2.17   | ท่าม้วนหลัง               | 24   |
| 2.18   | ท่าล้อเกวียน              | 25   |
| 2.19   | ท่ารavnออฟ                | 25   |
| 2.20   | องค์ประกอบของการโค้ง      | 45   |
| 2.21   | บทบาทของโค้ง              | 46   |
| 2.22   | บทบาทของโค้ง              | 48   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเชียร์ลีดดิ้ง เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากที่สุดทั่วสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก โดยมีเชียร์ลีดเดอร์มากกว่า 3 ล้านคน และอีกหลายแสนคนทั่วโลก ด้วยการยอมรับล่าสุดจาก IOC ไม่มีสัญญาณของการชะลอตัวของการตั้งเป้าหมายและความสนใจในกีฬาประเภทนี้ (USA Cheer, 2021) ในการแสดงหรือการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งในประเทศไทยมีระบบการแบ่งช่วงของการแสดงเป็นส่วนสำคัญ ๆ คือ ต่อตัว ร้องเชียร์ แสดงยิมนาสติก ที่จะมุ่งเน้นถึงระบบระเบียบในหมู่คณะของนักแสดงด้วยกัน และการเดินร่า ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถ่ายทอดอารมณ์ระหว่างนักแสดงไปสู่ผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธรากร จันทนะสาโร, 2554)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายที่เรียกว่า “เชียร์ลีดดิ้งแบบสากล” เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานรูปแบบของศิลปะการแสดงที่ผนวกศาสตร์แห่งการเดินร่าและกีฬาโยนิมาตติกเข้าไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน มีต้นกำเนิดมาจากดินแดนทางประเทศตะวันตกและได้แผ่ขยายเข้าสู่ประเทศไทยอย่างเห็นได้ชัดเจนในช่วงประมาณปี พ.ศ. 2536 โดยใช้ชื่อการแข่งขันว่า “ซีคอนสแควร์เชียร์ลีดเดอร์แห่งประเทศไทย” ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นแห่งการจัดแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งแบบสากลอย่างเป็นทางการขึ้นในประเทศไทย โดยการแสดงเชียร์ลีดดิ้งแบบสากลยังได้ถูกผนวกเข้าเป็นรูปแบบของการเล่นกีฬาประเภทหนึ่งอีกด้วย (ธรากร จันทนะสาโร, 2554) นับจากนั้นเป็นต้นมาก็พาดพิงถึงเป็นที่แพร่หลายและได้รับความสนใจจากเยาวชนและสถาบันศึกษาทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาทั่วประเทศ อีกทั้ง ดร.อาทิตย์ อุไรรัตน์ ได้เผยถึงประโยชน์ของกิจกรรมเชียร์ลีดดิ้งเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เยาวชนที่มีคุณภาพ พัฒนาทั้งคุณธรรมและจริยธรรม โดยส่งเสริมให้เยาวชนเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และรู้จักสามัคคี นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ถือได้ว่ากีฬาเชียร์ลีดดิ้งช่วยเสริมสร้างทั้งพลังกายและพลังใจให้กับผู้เล่น ทำให้เด็กรู้จักการทำกิจกรรมเป็นทีม มีความสมัครสมานสามัคคี ไว้วางใจกันภายในทีม เพราะต้องคอยป้องกันความปลอดภัยให้แก่กันและกัน



อีกทั้งยังเห็นความสำคัญของการปลูกฝังทักษะและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนด้วยกิจกรรมที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของทีมเวิร์ค (ไทยรัฐออนไลน์, 2555) อนึ่ง ในปัจจุบันกีฬาเชียร์ลีดดิ้งที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากขาดผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความชำนาญและสื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทำให้กลุ่มเยาวชนรวมตัวและฝึกฝนด้วยตนเองโดยขาดความรู้ขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นเหตุให้นักกีฬาได้รับบาดเจ็บไปจนถึงขั้นเสียชีวิต (สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2553) สอดคล้องกับ Jones and Khazzam (2017, p. 4) ได้กล่าวถึง อัตราการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้องกับเชียร์ลีดเดอร์ประจำปีเพิ่มขึ้น 189% ซึ่งแสดงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 พบว่าเชียร์ลีดเดอร์มีอัตราการบาดเจ็บรุนแรงสูงเกินสัดส่วน มากกว่า 50% ของการบาดเจ็บรุนแรงทั้งหมด

องค์ประกอบสำคัญของการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง คือ ต้องมีพื้นฐานของกีฬายิมนาสติก การเต้น ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และมีความยืดหยุ่น รวมถึงมีความตั้งใจ ทุ่มเท และใจรัก นอกจากนี้ต้องมีทักษะต่อตัวกระโดด เชียร์และการตะโกน ตีลังกา และโยน ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีวิธีการสอนหรือการฝึกซ้อม คือ การจัดระเบียบ ร่างกาย ทำยิมนาสติก เชียร์ประกอบกับการทำท่าโดยใช้แขน การต่อตัว การออกแบบการเต้น และการโยนตัว สำหรับด้านการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์นั้นควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกด้านต่าง ๆ เช่น ท่าวอร์ม การต่อตัว การเชียร์ ประกอบท่าทาง พื้นฐานยิมนาสติก การเต้น การกระโดด การเคลื่อนไหวร่างกายการทำงานร่วมกัน เป็นทีม กฎ กติกาการแข่งขัน ด้านแรงจูงใจ ให้เกิดความสนุกสนาน ทำท่าย ชอปรการแข่งขัน และเป็นการออกกำลังกาย เป็นต้น รวมถึงด้านความพร้อมของร่างกายที่แข็งแรงและมีความยืดหยุ่น ยืดหยุ่น อีกทั้งการสร้างวินัยในตนเอง หมั่นศึกษาวิธีฝึกซ้อมจากผู้ที่มีความรู้ และเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ ตลอดเวลา (ธารงกุล โภคทรัพย์ และถัษณา คล้ายแก้ว, 2561)

การเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนั้นนักกีฬาต้องมียุทธศาสตร์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญดังกล่าวมาข้างต้น นักกีฬาจึงมีความจำเป็นต้องฝึกซ้อมอย่างหนักและต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประกอบกับมีความขยัน ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ และการเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม จึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น (Peak Performance) ซึ่งสอดคล้องกับ Anshel (1990) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬาในขณะแข่งขันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะ (Physical Fitness & Sport Skills) ด้านสมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) หากขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งไปจะส่งผลให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ ดังจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนั้นมีความสำคัญและสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา



(2531) ยังได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายและทักษะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงของการแสดงความสามารถด้านกีฬา ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้และการฝึกซ้อมอย่างมีระบบที่ถูกต้อง นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูง ซึ่งตรงกันข้ามกับนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่ากัน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ตัดสินใจเล่นกีฬายิมนาสติกต้องมีแรงจูงใจและมีความต้องการหรือความรักในกีฬาประเภทนี้อย่างมาก จึงจะประสบความสำเร็จได้ตามความมุ่งหวัง สอดคล้องกับ เทเวศน์ พิริยะพจนต์ (2529, น. 10) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬาคนใดคนหนึ่งเล่นกีฬาได้ดีในแต่ละประเภทยุทธศาสตร์นั้น ต้องใช้ความอดทนอย่างมาก และบางประเภทต้องใช้ความแข็งแรงโดยส่วนรวมแล้วผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาจะต้องมีแรงจูงใจและมีความต้องการหรือความรักในกีฬาอย่างมาก

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะที่สำคัญสำหรับนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ พบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกฝนนักกีฬาให้มีทักษะตามแต่ละประเภทกีฬา โดยที่ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการฝึกฝนให้เหมาะสมกับนักกีฬาเป็นรายบุคคล เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้บรรลุเป้าหมายนั้นจะต้องคำนึงถึงสภาวะความพร้อมของนักกีฬาเป็นสำคัญ อาทิ อายุ เพศ รูปร่าง และระดับความพร้อมของร่างกาย เป็นต้น ฉะนั้นการกำหนดโปรแกรมในการฝึกให้ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนให้ตรงตามสมรรถนะของนักกีฬาในแต่ละประเภท เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อม (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2539, น. 153) อนึ่ง กีฬาประเภทเชียร์ลีดดิ้งมีลักษณะที่โดดเด่น คือ การทำงานเป็นทีม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกดังกล่าวเพื่อเสริมสร้างให้นักกีฬาเรียนรู้กระบวนการทำงานเป็นทีม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนี้

การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์เพื่อเพิ่มความสนใจในการฝึกฝนให้กับนักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกาย และส่งเสริมการทำงานเป็นทีม นั่นคือ การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT (Team-Games-Tournament) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยจัดผู้เรียนเป็นกลุ่มที่ละความสามารถและเพศ โดยกำหนดให้สมาชิกของกลุ่มได้แข่งขันกันในเกมการเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดเตรียมไว้แล้ว ทำการทดสอบ

โดยการใช้เกมการแข่งขัน คะแนนที่ได้รับจากการแข่งขันของสมาชิกแต่ละคนในลักษณะการแข่งขันตัวต่อตัวกับทีมอื่น นำเอามาบวกเป็นคะแนนรวมของทีม ผู้สอนจะต้องใช้เทคนิคการเสริมแรง เช่น ให้รางวัล คำชมเชย เป็นต้น ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิรวัดน์ ศรีเมือง (2565) ที่ได้ศึกษาผลของทักษะมวยไทยโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีคะแนนผ่านเกณฑ์จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ความสนใจ การทำงานเป็นทีม และสนุกสนานในการจัดการเรียนการสอน ผู้เรียนจึงเกิดการพัฒนาทักษะ ประกอบกับการใช้สื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสนใจและสนุกสนานในกิจกรรมการเรียนการสอนที่มากขึ้น และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชีรพล ปะโสทะกง (2558, น. 100) ที่ได้นำเทคนิค TGT ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ พบว่า เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ในด้านความกล้าคิด กล้าตัดสินใจเพิ่มขึ้น

นอกจากการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกนักกีฬาเชียร์ลีดดิ้งแล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และเน้นพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเป็นรายบุคคล โดยที่ครูผู้สอนคอยทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะและอำนวยความสะดวก รวมถึงสร้างบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ และที่สำคัญคือทำให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ให้ผู้เรียน ดังที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ว่า ครูผู้สอนจะต้องอยู่ในฐานะการเป็นโค้ช โดยที่โค้ชเป็นการพัฒนาศักยภาพด้านการคิดของผู้เรียน การโค้ชไม่ใช่การสอน แต่เป็นการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ กับผู้เรียนเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้ และนำไปสู่การเกิดความสนใจเกิดการศึกษาแสวงหาเพิ่มเติม จนนำไปสู่การเรียนรู้ที่สามารถบรรลุตามเป้าหมาย เพราะการโค้ชเป็นการกระตุ้นให้เกิดทักษะหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการคิด ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ (วิชัย วงศ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2562, น. 1) ดังนั้น การเปลี่ยนบทบาทของครูผู้สอนเป็นโค้ช จึงเป็นหลักการสอนที่สำคัญที่ครูยึดหลัก สอนให้น้อย เรียนให้มาก คือการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่คอยอำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนซึ่งการเรียนรู้ของผู้เรียนจะต้องเริ่มเรียนรู้จากการปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยสมองของตนเอง

ตามที่สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งแห่งประเทศไทย (2553) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่กีฬาเชียร์ลีดดิ้งยังไม่ประสบความสำเร็จว่า ครูผู้สอนยังขาดความชำนาญและขาดสื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทำให้

เยาวชนรวมตัวและฝึกฝนด้วยตนเอง โดยขาดความรู้ทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องจนเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งสอดคล้องจากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่เคยเป็นนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ และเป็นครูผู้สอนกีฬายิมนาสติก รวมถึงสอนนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ยังขาดเรื่องทักษะด้านร่างกาย ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าทักษะด้านร่างกายเป็นทักษะที่สำคัญในกีฬาเซียร์ลีดดิ้ง เนื่องจากกีฬาเซียร์ลีดดิ้งต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและยิมนาสติกทั้งในการปฏิบัติในฝึกซ้อมและในการควบคุมการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมายโดยไม่สูญเสียความเร็วและการทรงตัว เช่น การใช้ร่างกายในการประกอบการเซียร์ หรือการต่อตัวตัว เป็นต้น รวมถึงทักษะการทำงานเป็นทีมที่นักกีฬาต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบร่วมกันเพื่อนำทีมไปสู่เป้าหมายความสำเร็จในการแข่งขันระดับต่าง ๆ โดยที่นักกีฬาสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เพื่อให้ นักกีฬา มีความร่วมมือกันระหว่างเพื่อนในทีม ซึ่งสอดคล้องกับ สิบสาย บุญวิบุต (2541) ที่ได้กล่าวว่า บรรยากาศในทีมกีฬานั้นมีความสำคัญและจำเป็นต่อการเล่นของนักกีฬา เพราะว่ามีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน กีฬาประเภททีมจึงเป็นกีฬาที่มีการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ที่ต้องเน้นถึงการเป็นอันหนึ่งอันเดียวของทีม สมาชิกภายในทีมถือว่ามี ความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของทีม ความร่วมมือกัน และพฤติกรรมช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิกภายในทีมก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเซียร์ลีดดิ้ง ซึ่งทักษะการใช้ร่างกายฝึกได้โดยใช้วิธีการต่าง ๆ และหนึ่งในนั้นคือการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ประโยชน์ที่ได้รับสามารถนำไปเสริมทักษะด้านร่างกายในการเล่นกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ได้ และนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนกีฬาเซียร์ลีดดิ้ง ส่งเสริมให้นักกีฬารู้จักการทำงานเป็นทีมและสนุกในการเรียนรูปแบบใหม่ ๆ มีความสนใจที่จะเรียนรู้มากขึ้น

## 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

1.2.2 เพื่อศึกษาการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

1.2.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

## 1.3 คำถามการวิจัย

1.3.1 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีทักษะด้านร่างกาย หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สูงกว่าก่อนเรียนหรือไม่

1.3.2 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีทักษะการทำงานเป็นทีม หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช อยู่ในระดับใด

1.3.3 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีความคิดเห็นอย่างไร ต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

## 1.4 สมมติฐานการวิจัย

1.4.1 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีทักษะด้านร่างกาย หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สูงกว่าก่อนเรียน

1.4.2 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีทักษะการทำงานเป็นทีม หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช อยู่ในระดับมาก

## 1.5 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

### 1.5.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน เป็นนักกีฬาเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7–12 ปี ซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถทางกีฬาเชียร์ลีดดิ้งในระดับเก่ง ปานกลาง และอ่อนคละกัน

### 1.5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เรื่อง Cheerleading แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรง 2) ความอ่อนตัว และ 3) ยิมนาสติก โดยที่ผู้วิจัยนำมาจากกฎและกติกากการแข่งขันประเภทเชียร์ลีดดิ้ง รุ่นประถมศึกษา ของสมาคมเชียร์ลีดดิ้งแห่งประเทศไทย ศูนย์พัฒนากีฬาเชียร์ลีดดิ้ง มหาวิทยาลัยรังสิต (สมาคมเชียร์ลีดดิ้งแห่งประเทศไทย, 2565) ซึ่งผู้วิจัยนำมาสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ร่วมกับโปรแกรม จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ใช้การจัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมจำนวน 3 สัปดาห์ ดังนี้

ตารางที่ 1.1 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Cheerleading

| สัปดาห์ที่ | แผนการจัดการเรียนรู้ (เทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช)  | เวลา (ชั่วโมง) |
|------------|---|----------------|
| 1          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1<br>เรื่อง ความแข็งแรงของแขน<br>(ท่าอาร์ม โมชัน)                 | 2              |
| 1          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1<br>เรื่อง ความแข็งแรงของขา<br>(ท่ากระโดด)                       | 2              |
| 1          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1<br>เรื่อง ความแข็งแรงของแขนและขา<br>(ท่าอาร์ม โมชัน และท่าเตขา) | 2              |
| 2          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2<br>เรื่อง ความอ่อนตัว<br>(ท่าสะพานโค้ง)                         | 2              |



ตารางที่ 1.1 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Cheerleading (ต่อ)

| สัปดาห์ที่ | แผนการจัดการเรียนรู้ (เทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช)  | เวลา (ชั่วโมง) |
|------------|---|----------------|
| 2          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2<br>เรื่อง ความอ่อนตัว<br>(ท่าแยกขา)   | 2              |
| 2          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2<br>เรื่อง ความอ่อนตัว<br>(ท่าสะพานโค้ง และท่าแยกขา)                           | 2              |
| 3          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3<br>เรื่อง ยิมนาสติก<br>(ท่าม้วนหน้า และท่าม้วนหลัง)                           | 2              |
| 3          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3<br>เรื่อง ยิมนาสติก<br>(ท่าล้อเกวียน และท่ารวนออฟ)                            | 2              |
| 3          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3<br>เรื่อง ยิมนาสติก<br>(ท่าม้วนหน้า, ท่าม้วนหลัง, ท่าล้อเกวียน, และท่ารวนออฟ) | 2              |

### 1.5.3 ตัวแปรการวิจัย

1.5.3.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

1.5.3.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะด้านร่างกาย การทำงานเป็นทีม และความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

### 1.5.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

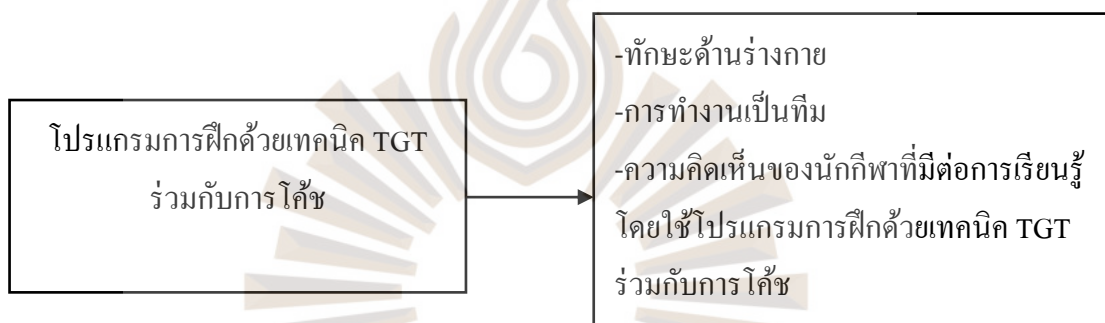
ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2565 ถึงเดือนสิงหาคม 2565

### 1.5 สถานที่ที่ใช้ในการวิจัย

โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี

### 1.6 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ไว้ดังนี้



รูปที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม เพื่อสามารถพาทีมไปสู่เป้าหมายความสำเร็จในการแข่งขันระดับต่าง ๆ

1.7.2 ผู้ฝึกสอนกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซียร์ลีดดิ่งมีแนวทางในการนำโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชไปใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ และนำไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาอื่น ๆ

1.7.3 เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพื่อนำไปสู่งานวิจัยอื่น ๆ ทางการโค้ชกีฬาต่อไป



## 1.8 นิยามศัพท์

**นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์** หมายถึง ผู้ทำหน้าที่ในการนำเชียร์กีฬา ความเป็นผู้นำเชียร์ เพื่อไปสู่ กีฬาการแข่งขันที่เรียกว่า เชียร์ลีดดิ้ง

**กีฬาเชียร์ลีดดิ้ง** หมายถึง กีฬาที่นำยิมนาสติกเข้ามาใช้ในการต่อตัว การเชียร์ประกอบ ท่าทางหรือที่เรียกว่าเชียร์ ยิมนาสติก การทำงานร่วมกันเป็นทีม การเต้น เชียร์ลีดดิ้ง ปัจจุบันมี รูปแบบ Full Team จำนวน 16 คน ในแต่ละการแข่งขัน

**โปรแกรมการฝึก** หมายถึง กระบวนการฝึกในโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนใช้ฝึกนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ที่เป็นไปตามแนวทางการฝึก ที่นำเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชมาใช้ในโปรแกรมนี มีเนื้อหาเรื่อง Cheerleading แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรง 2) ความอ่อนตัว และ 3) ยิมนาสติก โดยที่ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ร่วมกับโปรแกรม จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้ง ละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง

**เทคนิค TGT** หมายถึง การเรียนรู้แบบร่วมมือที่ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 4-6 คน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และร่วมกัน รับผิดชอบงานในกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดเป็นความสำเร็จของกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการจัด กิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย ครู อธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบาย-สาธิต ครูอธิบายและสาธิตท่าทางต่าง ๆ ให้ผู้เรียนดู พร้อมแนะนำ เทคนิคในการปฏิบัติท่าต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบายและสาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติ ทักษะ และการเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูตรวจสอบความถูกต้องเป็นรายกลุ่ม เพื่อในการ ฝึกทักษะทางด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรมเกมการแข่งขัน โดยแข่งกับนักกีฬาที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวมของ กลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนนโบนัสสะสม และคำชมเชย ตามลำดับ

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป สุขปฏิบัติ สรุปความรู้ ครูผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับครู มีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติของตนเอง และสมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของกลุ่ม ครูให้รางวัลตามเกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และครูผู้สอนอธิบายเหตุผลการให้คะแนนของกลุ่มขณะให้ผู้เรียนทุกคนได้เข้าใจถึงการปฏิบัติทำที่ถูกต้องและการทำงานเป็นทีม

**การโค้ช** หมายถึง กระบวนการพัฒนาผู้เรียน การที่ครูผู้สอนเป็นคู่คิดคอยอำนวยความสะดวก ให้แนะนำชี้แนะตั้งคำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิดขั้นสูงเน้นเป็นรายบุคคล โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างกระบวนการทางความคิด การสร้างบรรยากาศทางบวก การให้ข้อมูลเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การกำกับติดตามความก้าวหน้าทางเรียนรู้ รวมไปถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับและการให้ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ต่อยอดด้วยตนเอง

1) การสร้างแรงบันดาลใจและการกำหนดเป้าหมาย จะทำให้ผู้เรียนสนใจและอยากเรียนรู้ อยากปฏิบัติกิจกรรม ต้องการหาผลลัพธ์ทั้งความรู้ ความคิด และกระบวนการต่าง ๆ มากขึ้น โดยอาจให้เหตุผลความสำคัญของการเรียนรู้และต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

2) การตรวจสอบสภาพจริง การทบทวนความรู้ สภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร มีความต้องการพัฒนาในประเด็นใด สามารถตรวจสอบพิจารณาจากความรู้เดิมของผู้เรียน

3) การกำหนดทางเลือกและการตัดสินใจ การเลือกประเด็นที่ต้องการและเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เกิดประโยชน์ ตอบโจทย์ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้และตัดสินใจ

4) การประเมินผลการโค้ช เป็นการตรวจสอบผลสำเร็จที่เกิดขึ้นโดยประเมินจากผู้เรียนได้พัฒนา ด้วยการประเมินตามสภาพจริงเป็นรายบุคคล เช่น การทดสอบ การซักถาม การสังเกตพฤติกรรม

**ทักษะด้านร่างกาย** หมายถึง ความสามารถด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรง 2) ความอ่อนตัว และ 3) ยิมนาสติก เพื่อให้มีความแข็งแรงในการแสดงท่าบังคับ วัดได้จากแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย จำนวน 23 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

1) ความแข็งแรง หมายถึง การสร้างกล้ามเนื้อ การใช้ทุกส่วนของร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อจากการวอร์มร่างกายที่มีประสิทธิภาพ เช่น การทำอาร์โมชั่น ที่ต้องใช้ความแข็งแรง

ของแขน การเต้น ที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย และการกระโดด และการกระโดดแบบเชียร์ เช่น การกระโดดยึดตัวตรง การกระโดดแยกขา การกระโดดแตะปลายเท้า เพื่อให้เกิดความกระชับ คล่องแคล่วในการทำท่า

2) ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวได้เต็มพิสัยหรือมีช่วงของการเคลื่อนไหวมากที่สุด โดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อ และกล้ามเนื้อนั้น เพื่อในการทำท่ายิมนาสติกทรงตัว เช่น การทำท่าแยกขา ลิเบอร์ดี ขาออก ไปนอก ลำตัว อะราบาสค์ เป็นต้น

3) ยิมนาสติก หมายถึง การทำลังกา เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง ล้อเกวียน แบ็คเวิร์ด วอร์ล โอเวอร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการแสดง

**การทำงานเป็นทีม** หมายถึง การร่วมกันทำงานของสมาชิกที่มากกว่า 1 คน โดยที่สมาชิกทุกคนมีการปรึกษาและวางแผนร่วมกันในการดำเนินกิจกรรม สนับสนุนช่วยเหลือ เคารพกติกาของกลุ่ม ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ใช้ทักษะประสบการณ์ร่วมกัน ทำงานอย่างเต็มความสามารถ เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้ทีมบรรลุเป้าหมายทิศทางเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ และผู้ร่วมทีมมีความพอใจในการทำงานสูงสุด วัดได้จากแบบประเมินการทำงานเป็นทีม จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

**ความคิดเห็น** หมายถึง การแสดงออกทางความคิดผ่านการพูดของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) จำนวน 7 ข้อ ซึ่งแบ่งเนื้อหาการสัมภาษณ์ออกเป็นทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย สามารถจำแนกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

#### 2.1 กีฬาเซียร์ลีดดิ่ง

2.1.1 ประวัติความเป็นมาของเซียร์ลีดดิ่ง

2.1.2 นิยามของเซียร์ลีดเดอร์

#### 2.2 ทักษะด้านร่างกาย

2.2.1 ลักษณะแขน

2.2.2 การกระโดด

2.2.3 ความอ่อนตัว

2.2.4 การทำลังกาในเซียร์ลีดดิ่ง

#### 2.3 โปรแกรมการฝึก

#### 2.4 การเรียนรู้แบบร่วมมือ

2.4.1 องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ

#### 2.5 เทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน (TGT)

2.5.1 ความเป็นมาของเทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน TGT (Teams -Games-Tournaments)

2.5.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT

2.5.3 เทคนิคการเรียนรู้แบบ TGT

2.5.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT

#### 2.6 การโค้ช

2.6.1 ความหมายของการโค้ช

2.6.2 หลักและกระบวนการโค้ช

2.6.3 บทบาทโค้ช

## 2.7 การทำงานเป็นทีม

2.7.1 ความหมายของการทำงานเป็นทีม

2.7.2 คุณลักษณะของทีม

2.7.3 ลักษณะที่สำคัญของทีม

## 2.8 ความคิดเห็น

2.8.1 ความหมายของความคิดเห็น

2.8.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

## 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

2.9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## 2.1 กีฬาเชียร์ลีดดิ้ง

### 2.1.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง

เชียร์ลีดดิ้งเป็นกีฬาที่มีการพัฒนามาเป็นระยะเวลายาวนานซึ่งรูปแบบการแข่งขันในแต่ละปี ได้ถูกพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากกีฬาเชียร์ลีดเดอร์สามารถดึงดูดความสนใจได้เป็นอย่างมาก แต่ประวัติ ความเป็นมาของกีฬาเชียร์ลีดดิ้งมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับกีฬาต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น อเมริกันฟุตบอล บาสเกตบอลหรือรักบี้ (Neil, 1979, p. 1) โดยมีการร้องตะโกนเชียร์กีฬาเกิดขึ้น โดยมีทำนองว่า “RAY RAY RAY! TIGER TIGER TIGER SIS SIS SIS! BOOM BOOM BOOM! Aaaaah! PRINCETON PRINCETON PRINCETON!” จากนั้นในปี ค.ศ.1884 โทมัส พีเบิล (Thomas Peebles) บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยพรินสตัน ได้นำวัฒนธรรมการตะโกนร้องเชียร์อเมริกันฟุตบอลไปเผยแพร่ที่ มหาวิทยาลัยมินิโซตา ซึ่งได้กลายเป็นผู้สร้างวัฒนธรรมการเชียร์ต่อมากีฬาเชียร์ลีดดิ้งเริ่มขึ้นอย่างเป็นทางการในวันที่ 2 พฤศจิกายน ค.ศ. 1898 (International Cheer Union, 2014)

กีฬาเชียร์ลีดดิ้งเป็นกิจกรรมที่ผสมผสานรูปแบบของศิลปะการแสดงที่ผนวกศาสตร์แห่งการเต้นรำ และยิมนาสติกเข้าไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน เป็นกีฬาที่ให้ทั้งความสนุกสนาน ตื่นเต้น เนื่องจากการใช้ดนตรีเข้ามาประกอบจังหวะ มีต้นกำเนิดมาจากดินแดนทางประเทศตะวันตกและได้แพร่ขยายเข้าสู่ประเทศไทย อาจไม่มีหลักฐานปรากฏขึ้นชัดเจน แต่สันนิษฐานว่าเกิดขึ้นพร้อมกับการแข่งขัน

ฟุตบอลประเพณีระหว่างจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (สืบสาย บุญวิรูปบุตร, 2557, น. 13) ซึ่งในการแสดงหรือการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งในประเทศไทยมีระบบการแบ่งช่วงของการแสดงเป็นส่วนสำคัญ ๆ คือ ต่อตัว ร้องเชียร์ แสดงยิมนาสติก ที่จะมุ่งเน้นถึงระบบระเบียบในหมู่คณะของนักแสดงด้วยกัน และการเต้นรำ ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถ่ายทอดอารมณ์ระหว่างนักแสดงไปสู่ผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธรากร จันทนะสาโร, 2555, น. 22)

### 2.1.2 นิยามของเชียร์ลีดเดอร์


เชียร์ลีดเดอร์ (Cheerleader) หมายถึง ผู้นำเชียร์ทำหน้าที่นำฝูงชนในการร้องเพลง โห่ร้อง หรือ ตะโกน ให้กำลังใจนักกีฬาที่กำลังแข่งขัน ในบางประเทศถือว่าเป็นกีฬา เรียกว่า กีฬาเชียร์ลีดดิ้ง (Cheerleading) ซึ่งมีองค์ประกอบหลายอย่างไม่ว่าจะเป็น การต่อตัว ยิมนาสติก การเต้น การเชียร์หรือ แชนท์ เป็นการร่วมกันทำงานเป็นทีมประกอบด้วยเพลงหรือจังหวะดนตรีเพื่อสร้างความสนุกสนาน ตื่นเต้นให้ผู้ชมและนักกีฬา

การเชียร์ (Cheer) คือ การแสดงท่าทางและการเปล่งคำที่มีความหมายเพื่อสนับสนุนหรือ ส่งเสริมบุคคลหรือกลุ่มคนเพื่อให้เกิดกำลังใจและความฮึกเหิม

ความแตกต่างระหว่าง เชียร์ลีดเดอร์ (Cheerleader) กับกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง (Cheerleading) ซึ่ง แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้



ตารางที่ 2.1 ประเภทการแข่งขัน ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง

| ประเภทรายการ   | รูปภาพประกอบ  |
|--|---|
| <p>1.CHEERLEADING MIXED GROUPS</p> <p>เป็นการแข่งขันประเภทเชียร์ลีดดิ้ง ทีม 16 คน ประกอบไปด้วยการเต้น ต่อตัว ยิมนาสติก และการเชียร์</p>          |  <p>รูปที่ 2.1 CHEERLEADING MIXED GROUPS</p> <p>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p>  |
| <p>2.CHEERLEADING SMALL GROUPS</p> <p>เป็นการแข่งขันประเภทต่อตัวกลุ่ม ทีม 5 คน ประกอบไปด้วยการต่อตัว โยนตัว</p>                                  |  <p>รูปที่ 2.2 CHEERLEADING SMALL GROUPS</p> <p>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p> |
| <p>3.CHEERLEADING DOUBLES</p> <p>เป็นการแข่งขันคู่ 2 คน ประกอบไปด้วยการแสดงทักษะการต่อตัวของตัวฐานและตัดยอด โดยเน้นทักษะที่ถูกต้องและสมบูรณ์</p> |  <p>รูปที่ 2.3 CHEERLEADING DOUBLES</p> <p>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p>     |



ตารางที่ 2.1 ประเภทการแข่งขัน ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง (ต่อ)

| ประเภทรายการ  | รูปภาพประกอบ  |
|---|---|
| <p>4.CHEERLEADING SOLO เป็นการแข่งขันประเภทคนเดียวที่ แสดงถึงทักษะของการเป็นเชียร์ลีดเดอร์ ทั้งด้านการตะโกนเชียร์ การเต้น การทำท่าโยมนาสติก</p> |  <p style="text-align: center;">รูปที่ 2.4 CHEERLEADING SOLO<br/>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p>     |
| <p>5.CHEER DANCE เป็นการแข่งขันประเภทเต้นทีม 8-16 คน ประกอบไปด้วยการเต้น โดยเน้นทักษะการเต้นและการทำท่าทางเป็นทีม</p>                           |  <p style="text-align: center;">รูปที่ 2.5 CHEER DANCE<br/>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p>          |
| <p>6. CHEER DANCE DOUBLES เป็นการแข่งขันประเภทคู่ 2 คน ประกอบไป ด้วยการเต้น เน้นความพร้อมเพรียงและทักษะทางการเต้น</p>                           |  <p style="text-align: center;">รูปที่ 2.6 CHEER DANCE DOUBLES<br/>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p> |

ตารางที่ 2.1 ประเภทการแข่งขัน ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง (ต่อ)

| ประเภทรายการ  | รูปภาพประกอบ  |
|---|---|
| <p>7. URBAN CHEER DANCE DOUBLES เป็นการแข่งขัน ประเภทคู่ 2 คน ประกอบไปด้วยการเต้น HIP HOP ผสม CHEER เน้น ความพร้อมเพรียงและทักษะทางด้านการเต้น แบบฮิปฮอป และมีฟู้</p> |  <p>รูปที่ 2.7 URBAN CHEER DANCE DOUBLES<br/>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p> |
| <p>8. URBAN CHEER DANCE เป็นการแข่งขันประเภทคู่ 16 คน ประกอบไปด้วยการเต้น HIP HOP ผสม CHEER เน้น ความพร้อมเพรียงและทักษะทางด้านการเต้นแบบฮิปฮอป และมีฟู้</p>          |  <p>รูปที่ 2.8 URBAN CHEER DANCE<br/>ที่มา : สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564</p>       |

ที่มา: สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

จากประเภทการแข่งขันข้างต้น ผู้เข้าร่วมการแข่งขันสามารถเลือกประเภทการแข่งขัน ซึ่งมี 8 รายการ ซึ่งแต่ละประเภทมีความแตกต่างระหว่างนักกีฬา ดังนั้น การเข้าร่วมการแข่งขันจะขึ้นอยู่กับความสามารถของรายบุคคลหรือทีมเพื่อใช้ในการแข่งขัน

## 2.2 ทักษะด้านร่างกาย

กีฬาเชียร์ลีดดิ้งจำเป็นต้องมีพื้นฐานของกีฬาอิมานาสติก การเต้น ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ และมีความยืดหยุ่น นอกจากนี้ต้องมีทักษะต่อตัวกระโดด เชียร์และการตะโกน ตีลังกา และโยน นักกีฬาต้องมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญดังกล่าวมาข้างต้น อีกทั้งยังต้องมีความสามารถด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นและอิมานาสติก จึงจำเป็นต้องมีทักษะด้านร่างกายพื้นฐานจึงจะทำให้องค์ประกอบของเชียร์ลีดดิ้งสมบูรณ์ โดยสามารถแยกทักษะตามประเภทได้ดังนี้ (ธารงกุล โภคทรัพย์ และลักษณา คล้ายแก้ว, 2561)

### 2.2.1 ลักษณะแขน (Arm Motions)

เทคนิคการคิดท่าอาร์มโมชันนั้น จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานของการให้คะแนนอย่างชัดเจน คือ จะต้องทำท่าอาร์มโมชันติดต่อกันอย่างน้อย 4 ท่า และในแต่ละท่าจะต้องไม่ซ้ำกัน โดยห้ามใช้ท่าปรบมือในการคิดรวมใน 4 ท่า นั้น ส่วนสำคัญของท่าอาร์มโมชัน คือ ลักษณะแขน และขา ที่ถูกลักษณะตรง ได้ฉาก ได้มุม กำหมัดแน่น หรือนิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกัน ออกแขน ได้กระชับ เร็ว ตรง จังหวะ ความพร้อมระดับทีมเชียร์ทำทุกคน



รูปที่ 2.9 ท่าอาร์มโมชัน

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564



Left Diagonal    Right Diagonal    Left K    Right K

### รูปที่ 2.10 ท่าอาร์ม โมชั่น

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเซียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

#### 2.2.2 การกระโดด (Jumps)

การกระโดดเป็นส่วนประกอบหนึ่งในกีฬาเซียร์ลีดดิ้งที่มีความสำคัญที่นักกีฬาทุกคนจะต้องทำการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา กระชับ ความเร็ว เพื่อการทำท่ากระโดดของทีมที่มีคุณภาพ

การทำท่ากระโดดของทีมให้มีคุณภาพจะต้องฝึกฝน 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

- 1) ความยืดหยุ่น (Flexibility) ฝึกโดยการ แยกขา คัดหลัง เปิดไหล่ เปิดหัวเข่า
- 2) ความแข็งแรง (Strength) ฝึกโดยการสร้างกล้ามเนื้ออ่อนอง กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อท้อง และไหล่ให้แข็งแรงเป็นหลัก
- 3) เทคนิค (Technique) ฝึกแรงระเบิด การติดตัวของกล้ามเนื้อ ฝึกการเหวี่ยงแขน การใช้แขน เหวี่ยงในการยกตัวให้ลอยขึ้นมา ระเบียบของแขนและขาเมื่ออยู่กลางอากาศและการลงที่ปลอดภัย มีจังหวะที่พร้อมกัน ท่าที่ถูกต้อง ความสมบูรณ์ของท่า องศาของแขน ขาที่เสมอกัน ผู้ฝึกสอนต้องวางเป้าหมาย แล้วฝึกซ้อมให้ได้และพิจารณาถึงผลที่ได้ หากยังไม่สามารถไปยังเป้าที่วางไว้ให้ลดระดับลงมาเป็นขั้นตอนในจุดที่ทีมสามารถทำได้



การกระโดดในท่ากระโดด (Spotting for Jumps) ให้มีความปลอดภัย ดังนี้

1) หน้าที่พื้นฐานของคนที่เป็นผู้สนับสนุน (Spotter) ในเรื่องของการกระโดด คือ ช่วยให้ความปลอดภัยในการลง และป้องกันการเกิดการบาดเจ็บของผู้ที่ฝึกกระโดด (ไม่ใช่การยกให้สูงที่สุดหรือว่าให้ความช่วยเหลือใด ๆ)

2) พยายามที่จะช่วยลดแรงกดที่เกิดขึ้นในช่วงที่ลงสู่พื้นให้น้อยลง

3) เมื่อทำการกระโดดท่าใหม่ ๆ เซอร์ลีดเดอร์จะต้องกระโดดโดยมีผู้สนับสนุน (Spotter) คอยช่วยให้ความปลอดภัย

### กระโดดยึดตัวตรง (Approach Jump)



รูปที่ 2.11 ท่ากระโดดยึดตัวตรง

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเซียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

### กระโดดแยกขา (Straddle Jump)



รูปที่ 2.12 ท่ากระโดดแยกขา

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเซียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

### 2.2.3 ความอ่อนตัว (Flexibility)

ความอ่อนตัวเป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก การเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวได้เต็มพิสัยหรือมีช่วงของการเคลื่อนไหวมากที่สุดโดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อและกล้ามเนื้อนั้น เพื่อในการทำท่า ยิมนาสติกหรือท่าที่นำไปสู่ท่ายาก สอดคล้องกับที่กรมพลศึกษา (2556) และ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ได้กล่าวว่า เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬาอย่างมาก เพราะถ้าขาดความอ่อนตัวจะส่งผลให้ความสัมพันธ์และความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลงมีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บ นอกจากนี้ความอ่อนตัวยังเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ที่มีความสำคัญและส่งผลต่อความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ถ้าขาดความอ่อนตัวอาจจะทำให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เป็นไปได้ยาก



รูปที่ 2.13 สะพานโค้ง

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564



รูปที่ 2.14 ท่าแยกขาด้านหน้า

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

### c. ฉีกขาซ้าย ขวา / Left Right Split



รูปที่ 2.15 ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้าย/ขวา  
ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

#### 2.2.4 การทำลังกาในเชียร์ลีดดิ้ง (Tumbling for Cheerleading)

การทำลังกาจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเชียร์ลีดดิ้ง การเรียนรู้เรื่องลังกาจะมีผลต่อการเรียนรู้ทักษะอื่น ๆ ในกีฬานี้ได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะเกร็งตัว ได้เรียนรู้ท่าทางอื่น ๆ ผ่านการเรียนรู้การทำลังกา ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ในส่วนของการพาร์ทเนอร์สตันและการกระโดด ฯลฯ

การทำลังกา (Spot For Tumbling) ให้มีความปลอดภัยนั้นขึ้นอยู่กับขนาดร่างกาย ความสามารถ และทักษะของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งคนที่ทำหน้าที่ผู้สนับสนุน (Spotter) ให้ความสำคัญ และจะต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้ความปลอดภัย และช่วยฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ในเรื่องของการทำลังกา นักกีฬาที่เก่งในเรื่องการทำลังกาไม่ได้หมายความว่า จะเป็นผู้ที่เก่งในเรื่องการให้ความปลอดภัยในการทำลังกาด้วยเสมอไป จำเป็นต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในเรื่องนี้เท่านั้น โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการให้ความปลอดภัยของการทำลังกา ได้แก่

- 1) คอยป้องกัน ศีรษะ คอ และหลัง
- 2) คอยดูการเคลื่อนไหวของลังกาอย่างระมัดระวัง
- 3) ยืนอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม
- 4) ใช้น้ำและท่าทางที่ถูกต้อง
- 5) นำนักกีฬาให้ไปในทิศทางที่ถูกต้อง
- 6) ช่วยเหลือจนทำลังกาเสร็จสิ้น
- 7) เพิ่มความปลอดภัยให้มากขึ้น โดยการใช้ผู้สนับสนุน (Spotter)

การทำลังกาในกีฬาเชียร์ลีดดิ้งมีความแตกต่างจากในยิมนาสติกคือใช้เพื่อให้มีผลทางสายตาต่อผู้ชม และเรียกความเข้าใจให้กับการแสดง โดยการทำลังกาสามารถทำได้ทั้งยืนทำลังกา หรือจะวิ่ง



ทำลังกาเป็นท่าซุกก็ได้ การทำลังกาในกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเน้นการทำเป็นทีมโดยจำนวนคนจะต้องทำให้ได้มากที่สุด ท่ายากที่สุด และสมบูรณ์ที่สุดเหมือนกับทักษะอื่น ๆ โดยจะมีท่าลังกาที่เรียงลำดับจากง่ายไปสู่ยากดังต่อไปนี้

## BEGINNER

### ม้วนหน้า ( Forward Roll )



รูปที่ 2.16 ทำม้วนหน้า

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

## BEGINNER

### ม้วนหลัง ( Backward Roll )



รูปที่ 2.17 ทำม้วนหลัง

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย, 2564

**BASIC**

## ล้อเกวียน ( Cartwheel )



รูปที่ 2.18 ทำล้อเกวียน

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชอร์ลิตดิงประจำประเทศไทย, 2564

**BASIC**

## ราวน์ออฟ ( Round Off )



รูปที่ 2.19 ทำราวน์ออฟ

ที่มา :สหพันธ์กีฬาเชอร์ลิตดิงประจำประเทศไทย, 2564

จากที่ได้ศึกษามาพอสรุปได้ว่า ทักษะด้านร่างกายของกีฬาเชอร์ลิตดิงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติท่าต่าง ๆ และมีความสำคัญในการเล่นกีฬาเชอร์ลิตดิง จึงมีความจำเป็นต้องมีพื้นฐานทางด้านยิมนาสติก จึงจะพัฒนาทักษะด้านร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นและยิมนาสติก ดังนั้นการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายของกีฬาเชอร์ลิตดิงจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ โดยเฉพาะในการที่จะพัฒนาทักษะด้านร่างกายเฉพาะส่วน ต้องมีการฝึกปฏิบัติ

อย่างถูกต้องและต้องกระทำด้วยความปลอดภัยใช้ระยะเวลาในการฝึก ซึ่งจะส่งผลทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพในทีมมากขึ้น

## 2.3 โปรแกรมการฝึก

สิ่งที่สำคัญในการฝึกนักกีฬา คือ ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชจะต้องมีความรู้และความเข้าใจอย่างยิ่ง เพื่อผลที่จะเกิดต่อตัวของนักกีฬา และเพื่อผลที่เกิดต่อการฝึกซ้อมก็คือ หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้เป็นไปตามที่โค้ชตั้งไว้ จะต้องคำนึงถึงสภาพความพร้อมของนักกีฬา อาทิ รูปร่างและระดับความพร้อมของร่างกาย เป็นต้น ดังนั้นการกำหนดโปรแกรมในการฝึกให้ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนให้ตรงตามสภาพนักกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อมโดย ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539, น. 153) ได้กำหนดองค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกไว้ดังนี้

1) กิจกรรมการออกกำลังกาย จะต้องสร้าง โปรแกรมการฝึกให้ตรงจุดประสงค์ที่ต้องการสร้าง เช่น การสร้างโปรแกรมฝึกความแข็งแรงก็จะต้องเป็นโปรแกรมที่พัฒนาด้านความแข็งแรงของนักกีฬา

2) ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละวัน/สัปดาห์สำหรับนักกีฬา โดยเฉพาะกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง ในประเภททีมควรฝึก 1-2 ชั่วโมง แต่อย่างไรก็ตามจะต้องคำนึงถึงระดับสภาพความพร้อมของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ หากฝึกมากหรือฝึกนานเกินไปทำให้ร่างกายได้รับอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม ในทางกลับกันในการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับนักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะที่ฝึกนั้น ได้ดียิ่งขึ้น

3) ช่วงเวลาการฝึกใน 1 สัปดาห์ การฝึกแต่ละสัปดาห์นั้นต้องขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการฝึกซ้อมแต่ละวัน และความหนัก-เบาของการฝึกซ้อม โดยทั่วไประยะเวลาในการฝึกควรเป็น 3 วันต่อสัปดาห์แต่ถ้าฝึก 2 วันต่อสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการ

4) การกำหนดความหนัก-เบาของกิจกรรมที่จะฝึกต้องคำนึงถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักกีฬาด้วย เพราะกล้ามเนื้ออาจล้าเกินไป ถ้าได้รับการฝึกด้วยการยกน้ำหนักมากเกินไป เพราะฉะนั้นการปรับปรุงสมรรถภาพที่ดีก็ควรฝึกแบบเป็นช่วง ๆ (Interval Training) โดยใช้ความหนักใกล้เคียงกับความสามารถสูงสุดแล้วพัก หรือการฝึกแบบต่อเนื่อง (Continuous Training) ให้ฝึกด้วยความหนัก 60-80% ของความสามารถสูงสุดด้วยระยะเวลาที่ยาวนานแต่ช้า ๆ และนอกจากนี้จะต้องเริ่มจากการฝึกซ้อมที่ง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก และจากส่วนย่อยไปหาส่วนรวม

5) ระยะเวลาในการฝึกทั้งโปรแกรม ต้องคำนึงถึงความสามารถของนักกีฬาซึ่งขึ้นอยู่กับธรรมชาติของนักกีฬาคนนั้น ๆ และขีดจำกัดความสามารถสูงสุดเฉพาะคน โค้ชไม่ควรจะเร่งโปรแกรมการฝึก เนื่องจากต้องคำนึงถึงความสามารถของการฝึกแต่ละด้าน นักกีฬาแต่ละคนใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในเรื่องของความแข็งแรงและกำลังเพิ่มขึ้น

6) สมรรถภาพของร่างกายของนักกีฬาก่อนการฝึก จะเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นการพัฒนาได้เป็นอย่างดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกซ้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะเปรียบเทียบได้ว่าดีขึ้นมากน้อยเพียงใด ในลักษณะเดียวกัน จำเป็นต้องมีการทดสอบเบื้องต้นก่อนการเขียนโปรแกรมว่า ความสามารถของนักกีฬาอยู่ระดับใด จากนั้นค่อยปรับเปลี่ยนในระยะสัปดาห์ที่ 2, 3 หรือ 4 สัปดาห์ ภายหลังจากที่เริ่มโปรแกรม นอกจากนี้การทดสอบความสามารถของนักกีฬาในแต่ละช่วงของการฝึกก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะเป็นข้อมูลสำหรับการปรับเพิ่มโปรแกรมการฝึกให้มีความเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของระดับความสามารถของนักกีฬาให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

เจริญ กระบวนรัตน์ (2545, น. 94-100) กล่าวว่า ถ้าโปรแกรมการฝึกที่ได้สร้างขึ้นมาถูกต้องตามหลักของการฝึกและมีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา ขั้นตอนในการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้การฝึกซ้อมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการซึ่งขั้นตอนในการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับนักกีฬา มีทั้งหมด 8 ขั้นตอน คือ

1) การอบอุ่นร่างกาย การอบอุ่นร่างกายจะมีทั้งแบบทั่วไป (General) และแบบเฉพาะของทักษะกีฬา (Specific) ผลของการอบอุ่นร่างกายจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นให้ถึงจุดที่นักกีฬามีความพร้อมต่อการแข่งขันมากที่สุด และพยายามให้จุดความพร้อมดังกล่าวอยู่ก่อนการแข่งขันประมาณ 5 นาที จากนั้นต้องรักษาความพร้อมดังกล่าว (Keep Warm) จนถึงเวลาแข่งขันโดยอาจใส่เสื้อคลุมหรือเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ระยะเวลาของการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาจะต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย โค้ชไม่ควรกำหนดเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้นักกีฬาแต่ละคน แต่ควรให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายจนถึงจุดที่นักกีฬามีความพร้อมต่อการฝึกหรือแข่งขันมากที่สุด

2) การยืดกล้ามเนื้อ หลังการอบอุ่นร่างกายหรือในช่วงของการอบอุ่นร่างกายจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการยืดกล้ามเนื้อ ท่าที่ใช้ในการฝึกซ้อม ซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น หรือใช้คลายความปวดเมื่อยหลังการฝึก ซึ่งวิธีการยืดกล้ามเนื้อนั้นจะต้องจัดระเบียบท่าทางให้ถูกต้อง หยุดนึ่งในจุดที่ต้องให้กล้ามเนื้อทำงานประมาณ 5-20 วินาที และทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง การยืดกล้ามเนื้อจะต้องเริ่มจากการอยู่กับที่ไปหาการเคลื่อนที่ที่เหมาะสมกับประเภทกีฬา เป็นผลให้การประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อดีขึ้น สำหรับการแข่งขันหากไม่มี



เวลามากพอการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่อาจไม่จำเป็น แต่การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

3) การฝึกทักษะพื้นฐาน คือ การฝึกทักษะพื้นฐานที่เหมาะสมกับกีฬาเซียร์ลีดดิง เช่น การวิ่ง เตะขา ฯลฯ จะต้องฝึกจากท่าง่ายไปหาท่ายาก เมาไปหาหนัก ทักษะย่อยไปหาทักษะรวม การฝึกดังกล่าวจะทำให้ระบบประสาทสั่งงานได้ดีขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมกับการฝึกในขั้นต่อไป

4) การฝึกทักษะเฉพาะ เป็นการฝึกทักษะให้ต่อเนื่องและสมบูรณ์ เช่น การทำท่อมเฉพาะท่าในกีฬายูโด เป็นต้น

5) โปรแกรมการฝึกซ้อม ในขั้นนี้จะดำเนินการได้เมื่อได้ดำเนินการตามข้อ 1-4 มาแล้วการฝึกจะมีอยู่ 4 แบบ คือ

5.1) แอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่กระตุ้นให้ร่างกายต้องสร้างพลังงานแบบให้ออกซิเจน

5.2) แอนแอโรบิก คือ การออกแรงในช่วงสั้น ๆ กีฬาจะใช้พลังงานที่มีสำรองใน กล้ามเนื้ออยู่แล้ว

5.3) สปีด คือ การที่สามารถเอาชนะแรงต้านทานด้วยความเร็ว ต้องขึ้นอยู่กับพลัง กล้ามเนื้อการฝึกความเร็ว ต้องเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกำลังเคลื่อนที่และการเคลื่อนที่โดยใช้ความเร็วสูงสุด

5.4) ทักษะ คือ การฝึกทักษะในกีฬานั้น ๆ ควรให้นักกีฬารู้จักประยุกต์ใช้ทักษะที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน โดยเริ่มจากท่าง่ายไปหาท่ายากและจากทักษะย่อยไปหาทักษะรวม และควรทำซ้ำบ่อย ๆ ในท่าที่ให้ผลดีที่สุด ในการฝึกกีฬานั้นหากมีการฝึกหลากหลายแบบ ก็สมควรจัดลำดับขั้นตอนของการฝึกให้ดี

6) การฝึกความเร็วแบบอดทน การฝึกความเร็วแบบอดทนทำให้ร่างกายสามารถทนต่อสภาพการทำงานในลักษณะนั้น ๆ ได้นานที่สุด

7) การฝึกความแข็งแรง คือ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน โดยใช้มือเปล่าหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ประกอบ

8) การคลายกล้ามเนื้อ เป็นขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจของร่างกายกลับสู่สภาวะปกติเร็วขึ้น การฝึกซ้อมเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรศึกษาทฤษฎีและ โปรแกรมการฝึก เพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬาต่อไป

สรุปได้ว่า หลักการสร้าง โปรแกรมการฝึก เพื่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้ตรงตามโปรแกรมการฝึกซ้อม เพื่อให้ตรงจุดมุ่งหมาย จะต้องตรวจความพร้อมร่างกายของนักกีฬา โค้ช ต้องกำหนดจุดประสงค์ในการสร้างและระยะเวลาในการฝึกในแต่ละวัน ควรฝึกประมาณ 1-2 ชั่วโมง และไม่ควรมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ เนื่องจากความสามารถในแต่ละบุคคลใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาการและพัฒนาความแข็งแรง รวมถึงสมรรถภาพของร่างกาย กล้ามเนื้อต้องมีความอ่อน เพื่อพร้อมสำหรับการฝึกในท่าพื้นฐานและทักษะเฉพาะ เพื่อความรวดเร็ว กระชับ และแข็งแรง อย่างไรก็ตาม ต้องคำนึงถึงความพร้อมของนักกีฬาคด้วย ซึ่งในกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนั้นผู้สอนจะต้องศึกษาโปรแกรมที่จะนำไปใช้ในการสร้างโปรแกรมดังกล่าวจะทำให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬาต่อไป

## 2.4 การเรียนรู้แบบร่วมมือ

การเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นวิธีสอนที่นำไปประยุกต์ใช้ได้หลายวิชาและหลายระดับชั้น โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย โดยทั่วไปมีสมาชิก 4 คน ที่มีความสามารถแตกต่างกันเป็นนักเรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน และอ่อน 1 คน นักเรียนในกลุ่มที่ต้องเรียนและรับผิดชอบงานกลุ่มร่วมกัน นักเรียนจะประสบผลสำเร็จก็ต่อเมื่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกคนประสบผลสำเร็จบรรลุเป้าหมายร่วมกัน จึงทำให้นักเรียนช่วยเหลือ พึ่งพากัน และสมาชิกในกลุ่มจะได้รับรางวัลร่วมกัน เมื่อกลุ่มทำคะแนนได้ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (Slavin, 1995, pp. 2-7) ดังนั้นรูปแบบการเรียนการสอนของการเรียนรู้แบบร่วมมือพัฒนาขึ้นโดยอาศัยหลักการการเรียนรู้แบบร่วมมือของจอห์นสัน (Johnson, D., & Johnson, R., 1994) ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า ผู้เรียนควรร่วมมือกันในการเรียนรู้และการแข่งขัน เพราะการแข่งขันก่อให้เกิดสภาพการณ์ของภาวะแพ้-ชนะต่างจากการร่วมมือกัน ซึ่งก่อให้เกิดสภาพการณ์ของการแพ้-ชนะ อันเป็นสภาพการณ์ที่ดีกว่าทั้งทางด้านจิตใจและสติปัญญา ดังนั้น การเรียนแบบร่วมมือเป็นวิธีการเรียนที่มีเทคนิคที่มีความหลากหลายซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดของหลายทฤษฎีดังต่อไปนี้

1) ทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) ของสกินเนอร์ (Skinner) การเรียนแบบร่วมมือเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกจะได้รับมอบหมายหน้าที่ทุกคนและยึดหลักว่าความสำเร็จของตนเองคือความสำเร็จของกลุ่ม ดังนั้นในการทำงานจะต้องมีการให้กำลังใจกัน อาจเป็นคำชมเชย รางวัล เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนทำงานให้ดีที่สุดเพื่อผลสำเร็จของกลุ่ม ซึ่งหลักการดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากวิธีการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ซึ่งมีแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning)



มีแนวคิดว่าการกระทำใด ๆ ที่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไป ใน การเรียนแบบร่วมมือเน้นการให้ความสนใจ การยอมรับ การให้คำชมเชยจากกลุ่มเพื่อนจะเป็นตัว เสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมาก โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นมักจะมีธรรมชาติรวมกลุ่ม เชื่อและทำตามกลุ่ม มากกว่าครู การฝึกให้กลุ่มเพื่อกล่าวคำชมเชย การยอมรับ และการให้ความสนใจ รูปแบบกิจกรรมที่ เน้นให้ผู้เรียนเป็นทั้งผู้สอน ซึ่งจะได้แสดงความสามารถได้เต็มศักยภาพ ขณะเดียวกันก็เป็นผู้รับฟัง และการให้การยอมรับ ชมเชยผู้พูด จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้กำลังทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดี และ ขณะที่ได้รับฟังการสอนก็มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนได้อย่างเต็มที่ในด้านการประเมินผล การให้รางวัล การมอบเกียรติบัตร สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนสูงสุด 3 อันดับแรกก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้ มีการแสดงพฤติกรรมต่อไป (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2558)

2) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) การเรียนแบบร่วมมือเป็น การเรียนที่เน้นให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเหมือนกับการอยู่ร่วมกันในสังคมหนึ่ง ซึ่งการทำงาน แบบร่วมมือจะสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกันและมีการสังเกตสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ซึ่งในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมโดยเบนดูรากล่าวว่า คนเราเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราอยู่ เสมอ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการสังเกต (Observation Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ ซึ่งตัวแบบ สามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน และตัวแบบจะทำหน้าที่ยับยั้งการเกิด พฤติกรรม โดยตัวแบบอาจเป็นบุคคลจริง ๆ (Live Mode) หรือตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic) ก็ได้ (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2558) ดังนั้น การเรียนโดยใช้กระบวนการเรียนแบบร่วมมือ สมาชิกจะแสดง พฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือร่วมมือกันทั้งการมีน้ำใจ เมตตากรุณา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การ รู้จักเกรงใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา พฤติกรรมเหล่านี้จะมีการเลียนแบบเกิดขึ้นในห้องเรียน หรือ ด้านการสอนที่เรียกว่าเพื่อนช่วยเพื่อน ทุกคนจะเห็นภาพของการสอนของเพื่อน ๆ หากตนเองรู้สึก ประทับใจเพื่อนคนใดคนหนึ่งก็จะนำมาเลียนแบบ นอกจากนี้การได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มยัง ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอน เพื่อนร่วมชั้น วิชาที่เรียน และครูผู้สอน อันจะส่งผลดีต่อการ ดำเนินชีวิตในอนาคต

3) ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow Theory) การเรียนแบบร่วมมือเป็นการ จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถเฉพาะตัวและศักยภาพของตนเองร่วมมือกันแก้ปัญหา ต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้ โดยสมาชิกต่างตระหนักว่าแต่ละคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้ร่วม คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การทำงานร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เข้าใจผู้อื่น เข้าใจตนเอง รู้จักตัวเอง ซึ่งโดยธรรมชาติของคนแล้วล้วนต้องการการยอมรับจากผู้อื่นจากในสังคม และต้องการแสวงหาสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970) มองว่า เด็กมีธรรมชาติพร้อมที่จะศึกษาสำรวจสิ่งต่าง ๆ คนทุกคนมีแรงภายในที่จะไปถึง

สภาพที่เรียกว่า การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง หรือต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตน ซึ่งหมายถึง การยอมรับตนเองทั้งในส่วนบกพร่องและส่วนดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2558, น. 184) กล่าวว่า ความต้องการ คือ สภาพที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความต้องการของคนมักไม่ได้รับการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ เมื่อได้รับการตอบสนองตอบระดับหนึ่งก็จะเกิดความต้องการมากขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง จากแนวคิดทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow Theory) แสดงว่า มนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการให้ตนเองและความต้องการจะได้รับการตอบสนองก็ต่อเมื่อความต้องการขั้นต้นได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอก่อน ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนโดยการนำทฤษฎีมาใช้นั้น คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีการพัฒนาและมีสมรรถภาพทั้ง 3 ด้านไปพร้อม ๆ กัน คือ ความรู้ (Cognitive) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) และด้านทักษะ (Psychomotor) ซึ่งหมายความว่า ครูควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรู้จักการคิด การใช้เหตุผล มีความชื่นชมหรือมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียน โดยเฉพาะผู้เรียนได้ลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ครูเป็นเพียงผู้จัดเตรียมสื่อหรือเป็นผู้ให้คำแนะนำ ซึ่งสอดคล้องกับเรียนแบบร่วมมือที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ร่วมมือกันทำงานกลุ่ม โดยสมาชิกจะเป็นผู้ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ ซึ่งสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อกลุ่ม

4) ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Theory) การเรียนแบบร่วมมือเป็นการเรียนที่เน้นการช่วยเหลือ ร่วมกันคิดแก้ปัญหา นั่นคือ การให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำ ค้นหาความรู้ด้วยตนเองจนเกิดความรู้ความเข้าใจ จากลักษณะดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา เพราะการที่ผู้เรียนได้มีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวจะทำให้เกิดความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรม และมีการพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ จนสามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2558) สรุปว่า แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา มองว่าคนเราทุกคนเกิดมาพร้อมที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยธรรมชาติพร้อมที่จะกระทำก่อน (Action) ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอน เพียเจต์ (Piaget) ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อสร้างคนให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทำสิ่งใหม่ ไม่ใช่แต่เป็นผู้ที่คอยลอกเลียนแบบผู้อื่น แต่ต้องการคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักประดิษฐ์ และค้นคว้าแสวงหาความรู้ ต้องการกระตุ้นให้มีความคิด วิพากษ์วิจารณ์ รู้จักพิสูจน์สิ่งต่าง ๆ ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ และต้องการให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นพยายามแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ และอีกส่วนหนึ่ง โดยครูเป็นผู้จัดให้ จากเป้าหมายของเพียเจต์ (Piaget, 1963) สอดคล้องกับการจัดการเรียนแบบร่วมมือที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พูดคุย อภิปราย ซักถามกัน ส่งเสริมให้ได้พัฒนาความคิดได้ศึกษาค้นคว้า ทำงาน และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

จากที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบร่วมมือจึงสรุปได้ว่า ผู้เรียนจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มของตน โดยกระบวนการกลุ่มจะทำให้เข้าใจผู้อื่น เข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น นอกจากนี้การได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม ยังทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอน เพื่อนร่วมชั้น วิชาที่เรียน และครูผู้สอน อันจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

#### 2.4.1 องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ

การเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ โดยทั่วไปมีสมาชิก กลุ่มละ 4 คน สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเรียนต่างกัน สมาชิกกลุ่มจะมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับการสอนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีเป้าหมายการทำงานร่วมกันคือ เป้าหมายกลุ่ม (Slavin, 1987 อ้างถึงใน ไสว พักขาว, 2544, น. 192)

สลาวิน (Slavin) เดวิด จอห์นสัน (David Johnson) และร็อบเจอร์ จอห์นสัน (Roger Johnson) ให้ความหมายการเรียนรู้แบบร่วมมือไว้ว่า เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนได้ร่วมมือและช่วยเหลือในการเรียนรู้โดยแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประกอบด้วยสมาชิกที่มีความแตกต่างกันทำงานร่วมกันเพื่อเป้าหมายกลุ่มสมาชิกมีความรับผิดชอบร่วมกัน ผลงานของกลุ่มขึ้นอยู่กับผลงานของสมาชิกแต่ละบุคคลในกลุ่ม และสมาชิกต่างได้รับความสำเร็จร่วมกัน ซึ่ง สลาวิน (Slavin) เดวิด จอห์นสัน (David Johnson) และร็อบเจอร์ จอห์นสัน (Roger Johnson) เป็นนักการศึกษาคนสำคัญที่เผยแพร่แนวคิดของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ ได้กล่าวไว้ว่า ในการจัดการเรียนการสอนแบบทั่วไป เรามักไม่ให้ความสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนส่วนใหญ่ เรามักมุ่งไปที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน หรือระหว่างผู้เรียนกับบทเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนเป็นมิติที่มักจะถูกละเลยหรือมองข้ามไป ทั้ง ๆ ที่มีผลการวิจัยชี้ชัดเจนว่า ความรู้สึกของผู้เรียนต่อตนเอง ต่อ โรงเรียน ครู และเพื่อนร่วมชั้นมีผลต่อการเรียนรู้มาก (ทิสนา แจมมณี, 2548)

ทิสนา แจมมณี (2548) ได้กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนมี 3 ลักษณะ ดังนี้

- 1) ลักษณะการแข่งขัน ในการศึกษาเรียนรู้ผู้เรียนแต่ละคนจะพยายามเรียนให้ได้ดีกว่าคนอื่น ๆ เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ได้รับการยกย่อง หรือได้รับการตอบแทนในลักษณะต่าง ๆ
- 2) ลักษณะต่างคนต่างเรียน คือ แต่ละคนต่างก็รับผิดชอบดูแลตนเองให้เกิดการเรียนรู้ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น

3) ลักษณะร่วมมือกันหรือช่วยกันในการเรียนรู้ คือ แต่ละคนต่างก็รับผิดชอบในการเรียนรู้ของตน และในขณะที่เดียวกันก็ต้องช่วยให้สมาชิกคนอื่นเรียนรู้ด้วย จอห์นสัน และ จอห์นสัน ชี้ให้เห็นว่า การจัดการศึกษาในปัจจุบันมักส่งเสริมการเรียนรู้แบบแข่งขัน ซึ่งอาจมีผลทำให้ผู้เรียนเคยชินต่อการแข่งขันเพื่อแย่งชิงผลประโยชน์มากกว่าการร่วมมือกันแก้ปัญหา อย่างไรก็ตาม เขาแสดงความคิดเห็นว่า เราควรให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้ง 3 ลักษณะ โดยรู้จักใช้ลักษณะการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ ทั้งนี้เพราะในชีวิตประจำวันผู้เรียนต้องเผชิญสถานการณ์ที่มีทั้ง 3 ลักษณะ แต่เนื่องจากการศึกษาปัจจุบันมีการส่งเสริมการเรียนรู้แบบการแข่งขันและแบบรายบุคคลอยู่แล้วเราจึงจำเป็นต้องหันมาส่งเสริมการเรียนรู้แบบร่วมมือ ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีรวมทั้งได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตด้วย

การเรียนรู้แบบร่วมมือไม่ได้มีความหมายว่า มีการจัดให้ผู้เรียนเข้ากลุ่มแล้วให้งานและบอกผู้เรียนให้ช่วยทำงานเท่านั้น การเรียนรู้จะเป็นแบบร่วมมือได้ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญครบ 5 ประการ ซึ่งถ้าขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะกลายเป็นการทำงานเป็นกลุ่มทันที ซึ่งจอห์นสัน และจอห์นสัน (Johnson, D., & Johnson, R., 1994) ได้สรุปองค์ประกอบของการเรียนแบบร่วมมือมี 5 ประการสำคัญ ดังนี้

1) การพึ่งพาและเกื้อกูลกัน (Positive Interdependence) กลุ่มการเรียนรู้แบบร่วมมือจะต้องมีความตระหนักถึงสมาชิกทุกคนมีความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนจะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อกลุ่มประสบความสำเร็จของบุคคลและของกลุ่มขึ้นอยู่กับกันและกัน ดังนั้น แต่ละคนต้องรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนในขณะที่เดียวกัน ก็ช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย เพื่อประโยชน์ร่วมกัน การจัดกลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันนี้ทำได้หลากหลาย

2) การปรึกษาหารือกันอย่างใกล้ชิด (Face-To-Face Promotive Interaction) การที่สมาชิกในกลุ่มมีการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันในกลุ่มในทางที่จะช่วยเหลือกันและกันในการทำงานต่าง ๆ ร่วมกันส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3) ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ของสมาชิกแต่ละคน (Individual Accountability) สมาชิกในกลุ่มทุกคนจะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบและพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ ไม่มีใครที่จะได้รับประโยชน์โดยไม่ทำหน้าที่ของตน ดังนั้น กลุ่มจึงจำเป็นต้องมีระบบการตรวจงาน ทั้งที่เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มวิธีการที่สามารถส่งเสริมให้ทุกคนได้ทำหน้าที่



ของตนอย่างเต็มที่มีหลายวิธี เช่น การจัดกลุ่มให้พอดีเพื่อจะได้มีการเอาใจใส่กันซึ่งกันและกันได้ อย่างทั่วถึง การทดสอบเป็นรายบุคคล ครูสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนในกลุ่ม การจัดกลุ่มให้มีผู้สังเกตการณ์ การให้ผู้เรียนสอนกันและกัน เป็นต้น

4) การใช้ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะการทำงานกลุ่มย่อย (Interpersonal and Small – Group Skills) การเรียนรู้แบบร่วมมือจะประสบความสำเร็จได้ ต้องอาศัยทักษะที่สำคัญๆ หลายประการ เช่น ทักษะทางสังคม ทักษะการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการทำงานกลุ่ม ทักษะการสื่อสาร และทักษะการแก้ปัญหาขัดแย้ง รวมทั้งการเคารพ ยอมรับ และไว้วางใจกันและกัน ซึ่งครูควรสอนและฝึกให้แก่ผู้เรียนเพื่อช่วยให้ดำเนินงานไปได้

5) การวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม (Group Processing) กลุ่มการเรียนรู้แบบร่วมมือจะต้องมีการวิเคราะห์กระบวนการทำงานของกลุ่มเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้และปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นครอบคลุมการวิเคราะห์เกี่ยวกับวิธีการทำงานของกลุ่ม พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และผลงานของกลุ่ม การวิเคราะห์การเรียนรู้อาจทำโดยครูหรือผู้เรียน การวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มนี้เป็นยุทธวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้กลุ่มตั้งใจทำงาน เพราะรู้ว่าจะได้รับข้อมูลป้อนกลับ และช่วยฝึกทักษะการคิด (Metacognition) คือ สามารถที่จะประเมินการคิดและพฤติกรรมของตนที่ได้ทำไป

จิตพันธ์ คดชาคร (2554) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือต้องมีโครงสร้าง การเรียนชัดเจน โดยมีแนวคิดสำคัญ 5 ประการ คือ

1) เป็นกลุ่ม (Team) กลุ่มขนาดเล็ก ประมาณ 2-6 คน และขนาดที่เหมาะสมที่สุด คือ 4 คน ที่จะเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมมือกันอย่างเท่าเทียมกันรวมทั้งสามารถแบ่งให้ทำงานเป็นคู่ได้สะดวกภายในกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีความสามารถแตกต่างกัน

2) ความเต็มใจ (Willing) เป็นความเต็มใจที่ร่วมกันในการเรียน ทำงาน โดยช่วยเหลือกัน และมีการยอมรับกันและกัน อันจะทำให้งานราบรื่น

3) มีการจัดการ (Management) เพื่อให้การทำงานเป็นกลุ่มแบบร่วมมือ เป็นไปอย่างราบรื่น ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องกำหนดสิ่งต่อไปนี้

3.1) สัญญาเจียบ คือ สัญญาที่ผู้สอนส่งให้ผู้เรียน แล้วผู้เรียนทำสัญญาตามแล้วเจียบเพื่อฟังคำสั่งต่อไป

3.2) บทบาท ต้องกำหนดไว้ล่วงหน้า ใครมีหน้าที่อะไร ใครปฏิบัติอย่างไรตามที่กำหนด

3.3) คำถาม ที่เป็นคนสั่งให้ผู้เรียนทำตาม

4) มีทักษะ (Skill) เป็นทักษะทางสังคม รวมทั้งทักษะการสื่อสารความหมาย ช่วยสอนและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง เป็นต้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5) มีหลักการพื้นฐาน (Basic Principles) เป็นตัวชี้บ่งว่า เรียนเป็นกลุ่มหรือเป็นการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ

## 2.5 เทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน TGT (Teams -Games-Tournaments)

### 2.5.1 ความเป็นมาของเทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน TGT (Teams -Games-Tournaments)

การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน TGT (Teams-Games Tournaments) เกิดจากปัญหาการขาดแรงจูงใจในนักเรียนและมีผลงานวิจัยที่น่าตื่นตาตื่นใจของนักจิตวิทยาสาขาต่าง ๆ ในเรื่องนี้ ปรากฏออกมาในปลายศตวรรษที่ 1950 ว่าด้วยปัญหา

- 1) ค่านิยมในนักเรียนไม่ได้รับการกระตุ้นให้ใฝ่รู้เชิงวิชาการ
- 2) ระดับความสามารถที่แตกต่างกันหลากหลายในชั้นเรียน
- 3) ผลการสอนแบบแข่งขันที่ปรากฏในหนังสือของ ทิจิที มีผลดี ซึ่งปรากฏผล

ผลการวิจัยใน 3 โรงเรียน

จากปัญหาที่กล่าวมา การสอนแบบเทคนิคกลุ่มเกมแข่งขัน TGT จึงเริ่มนำหลักการ ด้านต่าง ๆ เช่น กฎ การแข่งขันเป็นทีม เกมทางวิชาการ ตลอดจนมีการเสริมแรงเข้ามาผสมผสานในชั้นเรียน การเรียนแบบทีมแข่งขันเป็นการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นเทคนิคแรกที่สลาวัน (Slavin) เริ่มพัฒนาที่มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกิน แห่งสหรัฐอเมริกา (John Hopkin University) ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยใช้เทคนิค TGT มีองค์ประกอบ 3 ประการ (เบญจ ใจการุณ, 2560) ดังนี้

- 1) ทีม (Teams) แบ่งนักเรียนออกเป็นทีม แต่ละทีมจะมีนักเรียนหลากหลายทั้งเรื่องของระดับผลสัมฤทธิ์ โดยแต่ละทีมจะมีผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูง 1 คน ปานกลาง 2 คน และต่ำ 1 คน อย่างไรก็ตามแต่ละทีมต้องประมาณว่ามีความสามารถทางการเรียนพอ ๆ กัน ตลอดช่วงของการใช้ TGT สมาชิกจะสังกัดกลุ่มอย่างถาวร แต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกฝนที่เหมือนกันหรือสอนกัน และในกลุ่มจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทบทวนสิ่งที่ได้เรียน



2) เกม (Games) เกมที่ใช้เป็นการฝึกทักษะ ซึ่งเน้นที่เนื้อหาหลักสูตรนักเรียนจะได้ตอบปัญหาบนเกมบนบัตรหรือเอกสารที่มีแต่ละทักษะซึ่งเน้นเฉพาะกฎเกณฑ์พื้นฐานสำคัญ คือ การแข่งขันกัน

3) การแข่งขันกัน (Tournament) การฝึกในกลุ่มจะมีการแข่งขัน การแข่งขันจะมีสัปดาห์ละ 1 ครั้งหรือ 2 ครั้ง โดยให้งานชนิดที่แต่ละทีมต้องแข่งขันกัน แต่ละทีมจะได้รับการประเมินคร่าว ๆ ในระดับผลสัมฤทธิ์ว่าทีมไหนจะได้คะแนนสูงสุด แต่ละคาบเรียนในปลายคาบเรียนนักเรียนหรือผู้เล่นทุกคนจะได้เปรียบเทียบคะแนนของแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดคะแนนที่ดีที่สุด ปานกลาง หรือต่ำ กลุ่มใดได้คะแนนสูงสุดได้ 6 คะแนน ปานกลาง 4 คะแนน และต่ำได้ 2 คะแนน คะแนนนี้จะบวกแยกคะแนนสมาชิกแต่ละคนและมีการบวกรวมกับครั้งก่อน ๆ แล้วจะมีการปรับวิธีการและเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้กัน ผลคะแนนจะประกาศในลักษณะจดหมายข่าวสัปดาห์ละครั้ง

สรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยใช้เทคนิค TGT สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้ โดยมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ทีม (Teams) เกม (Games) การแข่งขันกัน (Tournament) ซึ่งการแบ่งสมาชิกในแต่ละทีมนั้นจะต้องประกอบด้วยผู้เรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน และอ่อน 1 คน และใช้เกมในการฝึกทักษะ พื้นฐานที่สำคัญคือการแข่งขันกัน จะมีการแข่งขันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แล้วผู้เล่นเกมทุกคนจะได้เปรียบเทียบคะแนนของแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มคะแนนที่ดีที่สุด ปานกลาง หรือต่ำ และจะมีการปรับวิธีการและเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

### 2.5.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT

การเรียนรู้แบบร่วมมือตามรูปแบบ TGT (Teams -Games-Tournaments) เป็นการเรียนแบบร่วมมือกันแข่งขันทำกิจกรรม โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ดังนี้ (ธีรพล ปะโสทะกัง, 2558, น. 44)

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ครูทบทวนบทเรียนด้วยการซักถาม ตั้งปัญหาและตอบคำถาม

ขั้นที่ 2 ขั้นสอน ครูอธิบายเนื้อหาให้นักเรียนฟังและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นทีม ครูแบ่งทีมออกเป็นทีมละ 3-4 คน โดยคละความสามารถแต่ละทีม ศึกษาหัวข้อที่เรียนในวันนี้เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจ และสามารถทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้องทุกข้อ ทีมจะเริ่มทำการแข่งขันตอบปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นแข่งขัน (Academic Games Tournaments)

(1) ครูทำหน้าที่เป็นผู้จัดการห้องเรียน โดยคละความสามารถของนักเรียน

(2) ครูแจกซองคำถามจำนวน 10 คำถามให้ทุกโต๊ะ (เป็นคำถามเหมือนกัน)

(3) นักเรียนเปลี่ยนกันหยิบของคำถามทีละหนึ่งซอง (หนึ่งคำถาม) แล้ววาง ลง  
กลางโต๊ะ

(4) นักเรียน 3 คน ที่เหลือคำนวณหาคำตอบจากคำถามที่อ่าน

(5) เขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบที่แต่ละคนมีอยู่

(6) นักเรียนคนที่ทำหน้าที่อ่านคำถามจะเป็นคนที่ให้คะแนน โดยมีกติกา การ  
ให้ดังนี้

(6.1) ผู้ตอบถูกคนแรกจะได้ 2 คะแนน

(6.2) ผู้ตอบถูกต้องไปจะได้คนละ 1 คะแนน

(6.3) ถ้าตอบผิดให้ 0 คะแนน

(7) ตามขั้นตอนที่ 4 ข้อที่ 3 ถึงข้อที่ 5 โดยผลัดกันอ่านคำถามจนกว่าคำถาม จะ  
หมดเท่า ๆ กัน จัดลำดับของคะแนนที่ได้ ซึ่งกำหนดโบนัสของแต่ละโต๊ะ ดังนี้

(7.1) โบนัสผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดที่ 1 ประจำโต๊ะแต่ละโต๊ะจะได้โบนัส  
10 แต้ม

(7.2) ผู้ที่ได้คะแนนรองที่ 2 ประจำโต๊ะแต่ละโต๊ะจะได้โบนัส 8 แต้ม

(7.3) ผู้ที่ได้คะแนนรองที่ 3 ประจำโต๊ะแต่ละโต๊ะจะได้โบนัส 6 แต้ม

(7.4) ผู้ที่ได้คะแนนน้อยที่สุดประจำแต่ละโต๊ะจะได้โบนัส 4 แต้ม

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป นักเรียนกลับมากลุ่มเดิม (Home Tame) รวมแต้มโบนัสของทุกคน  
ทีมใดที่มีแต้มโบนัสสูงสุดจะได้รางวัล

ตารางที่ 2.2 การสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT

| ที่ | ทฤษฎี/งานวิจัย             | ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT |         |         |             |          |
|-----|----------------------------|----------------------------------|---------|---------|-------------|----------|
|     |                            | ขั้นนำ                           | ขั้นสอน | ขั้นทีม | ขั้นแข่งขัน | ขั้นสรุป |
| 1   | อิสระพงศ์ โสภานิส,<br>2560 | ✓                                | ✓       | ✓       | ✓           | ✓        |
| 2   | วัชรินทร์ อินทัฬ, 2557     | ✓                                | ✓       | ✓       | ✓           | ✓        |
| 3   | ธีรพล ปะโสทะกัง,<br>2558   | ✓                                | ✓       | ✓       | ✓           | ✓        |
| 4   | Utami, 2018                | ✓                                | ✓       | ✓       | ✓           | ✓        |
| 5   | พีรวัฒน์ ศรีเมือง, 2565    | ✓                                | ✓       | ✓       | ✓           | ✓        |

ตารางที่ 2.2 การสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT (ต่อ)

| ที่ | ทฤษฎี/งานวิจัย        | ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT |         |         |             |          |
|-----|-----------------------|----------------------------------|---------|---------|-------------|----------|
|     |                       | ขั้นนำ                           | ขั้นสอน | ขั้นทีม | ขั้นแข่งขัน | ขั้นสรุป |
| 6   | ธนาภรณ์ บุญเลิศ, 2562 | ✓                                | ✓       | ✓       | ✓           | ✓        |

ที่มา: ผู้วิจัย

จากการศึกษาความหมายและขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT สรุปได้ว่า การเรียนรู้แบบร่วมมือที่ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 4 - 6 คน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และร่วมกันรับผิดชอบงานในกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดเป็นความสำเร็จของกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบาย-สาธิต ครูอธิบายและสาธิตท่าทางต่าง ๆ ให้ผู้เรียนดู และโค้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคลในแต่ละท่า

ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบายและสาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติ ทักษะ และการเล่นของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูตรวจสอบความถูกต้องเป็นรายกลุ่ม เพื่อในการฝึกทักษะทางด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรมเกมการแข่งขัน โดยแข่งกับนักกีฬาที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวมของกลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนนโบนัสสะสม และคำชมเชย ตามลำดับ

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป สุขปฏิบัติ สรุปความรู้ ครูผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับครู มีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติ ของตนเอง และสมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของกลุ่ม ครูให้รางวัลตามเกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และครูผู้สอนอธิบายวิธีการของกลุ่มให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงการปฏิบัติที่ถูกต้องและการทำงานเป็นทีม

### 2.5.3 เทคนิคการเรียนรู้แบบ TGT (Team-Games-Tournament)

การเรียนรู้แบบ TGT เป็นเทคนิครูปแบบหนึ่งในการเรียนรู้แบบร่วมมือและมีลักษณะของกิจกรรม คล้ายกันกับ STAD แต่เพิ่มเกมและการแข่งขันเข้ามาด้วยเหมาะสำหรับการจัดการเรียนรู้ในจุดประสงค์ที่มีคำตอบถูกต้องเพียงคำตอบเดียว องค์ประกอบ 4 ประการ ของการเรียนรู้แบบ TGT (ธีรพล ปะ โสทะกัง, 2558, น. 46)

- 1) การสอน เป็นการนำเสนอความคิดรวบยอดใหม่หรือบทเรียนใหม่อาจเป็นการสอนตรงหรือจัดในรูปแบบของการอภิปรายหรือกลุ่มศึกษา
- 2) การจัดทีม เป็นขั้นตอนการจัดกลุ่ม หรือจัดทีมของนักเรียน โดยจัดให้คะแนนทั้งเพศ และความสามารถและทีมจะต้องช่วยกันและกัน ในการเตรียมความพร้อมและความเข้มแข็งให้สมาชิกทุกคน
- 3) การแข่งขัน การแข่งขันมักจัดในช่วงท้ายสัปดาห์หรือท้ายบทเรียน ซึ่งจะใช้คำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนมาในข้อ 1 และผ่านการเตรียมความพร้อมของทีมมาแล้วการจัดโต๊ะแข่งขันจะมีหลายโต๊ะแต่ละโต๊ะจะมีตัวแทนของกลุ่ม/ทีม แต่ละทีมมารวมแข่งขันทุกโต๊ะ การแข่งขันควรเริ่มดำเนินการเพื่อนำไปเทียบหาค่าคะแนนโบนัส
- 4) การยอมรับความสำเร็จของทีม ให้นำคะแนน โบนัสของแต่ละคนในทีมมารวมกันเป็นคะแนนของทีม และหาก่าเฉลี่ยทีมที่มีค่าสูงสุด จะได้รับการยอมรับให้เป็นทีมชนะเลิศโดยอาจเรียกชื่อทีมที่ได้ชนะเลิศ กับรองลงมา โดยใช้ชื่อที่แปลก ๆ ก็ตั้งชื่อเอง และควรประกาศผลการแข่งขันในที่สาธารณะด้วย

### 2.5.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT

- 1) ครูสอนความคิดรวบยอดใหม่ หรือบทเรียนใหม่โดยอาจใช้ใบความรู้ให้นักเรียนได้ศึกษา หรือใช้กิจกรรมการศึกษาหาความรู้รูปแบบอื่นตามที่ครูเห็นว่าเหมาะสม
- 2) แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน เพื่อปฏิบัติตามใบงาน
- 3) นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกในกลุ่มทุกคน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในบทเรียนและพร้อมที่จะเข้าสู่สนามแข่งขัน
- 4) แต่ละกลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาจตั้งคำถามขึ้นมาเองและให้สมาชิกกลุ่มทดลองตอบคำถาม
- 5) สมาชิกกลุ่มช่วยกันอธิบายเพิ่มเติมในจุดที่บางคนยังไม่เข้าใจ

- 6) ครูจัดให้มีการแข่งขัน โดยใช้คำถามตามเนื้อหาในบทเรียน
- 7) จัดการแข่งขันเป็นโต๊ะ โดยแต่ละโต๊ะจะมีตัวแทนของทีมต่าง ๆ ร่วม แข่งขัน อาจให้แต่ละทีมส่งชื่อผู้แข่งขันแต่ละโต๊ะมาก่อนและเป็นความลับ
- 8) ทุกโต๊ะแข่งขันจะเริ่มดำเนินการแข่งขันพร้อม ๆ กัน โดยกำหนดเวลาให้
- 9) เมื่อการแข่งขันจบลง ให้แต่ละโต๊ะจัดลำดับผลการแข่งขัน และให้หาค่าคะแนน  
โบนัส
- 10) ผู้เข้าร่วมแข่งขันกลับไปเข้ากลุ่มเดิมของตนพร้อมด้วยนำคะแนนโบนัสไปด้วย
- 11) นักเรียนแต่ละกลุ่มนำคะแนนโบนัสของแต่ละคนมารวมกันเป็นคะแนนของทีม หาค่าเฉลี่ยที่ได้ (อาจใช้คะแนน โบนัสรวมกันได้) สูงสุด ก็จะได้รับการยอมรับเป็นทีมชนะเลิศและ  
รองลงไป
- 12) ให้ตั้งชื่อทีมชนะเลิศ และรองลงมา
- 13) ครูประกาศผลการแข่งขันในที่สาธารณะ เช่น ปิดประกาศที่บอร์ด ลงข่าว  
หนังสือพิมพ์หรือประกาศหน้าเสาธง

สรุปได้ว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนด้วยเทคนิค TGT เป็นการเรียนแบบร่วมมือกันแข่งขัน กิจกรรม มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีกระบวนการหลากหลายขั้นตอน ซึ่งเหมาะสำหรับการจัดการเรียนรู้ในการสอนแบบจัดทีมและการแข่งขัน เพื่อการยอมรับความสำเร็จของทีม และยังประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงทุกคนได้ยอมรับระดับความสามารถของผู้อื่นอีกด้วย

## 2.6 การโค้ช

แนวคิดเรื่องการโค้ชถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกในวงการกีฬา ซึ่งมีนักการศึกษาแห่งฮาร์วาร์ดได้พยายามหาวิธีการฝึกสอนกีฬาต่าง ๆ จนพบว่า สิ่งสำคัญของการฝึกสอนคือ จิตใจ โดยแก่นแท้ของการโค้ช คือการปลดปล่อยศักยภาพที่มีอยู่ในตัวคนออกมาเพื่อให้สามารถสร้างผลงานที่ดีที่สุดได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้มากขึ้น

การปรับบทบาทของโค้ชที่พัฒนามาจากบทบาทของการเรียนการสอนที่ผู้คอยให้ข้อมูลให้เนื้อหา ให้คำตอบ ตลอดจนการกำหนดทิศทาง การเรียนการสอน กำหนดภาระงาน กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมด แต่การโค้ชอย่างเต็มตามศักยภาพ โดยครูจะทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้



คอยกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อภิปราย กระตุ้นให้เกิดการคิด การตั้งคำถาม ระหว่างนักกีฬากับโค้ช เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดทิศทางการเรียนรู้ตลอดจนเกณฑ์การวัดและการประเมินผล ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้ผู้เรียนแต่ละคนเกิดความสามารถในการคิด

### 2.6.1 ความหมายของการโค้ช

การโค้ช หมายถึงการเป็นคู่คิดของผู้ได้รับการโค้ชในกระบวนการพัฒนาที่สร้างสรรค์ และกระตุ้นให้ผู้ได้รับการโค้ชได้พัฒนาและนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ทั้งชีวิตส่วนตัวและอาชีพ การโค้ชเน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาและการเปรียบเทียบแปลงด้านดีที่เป็นรูปธรรม (วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2557, น. 2) สอดคล้องกับคำว่าโค้ชเป็นวิธีการสอนการทำงานให้กับเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ได้ร่วมงานตลอดจนการสนับสนุนส่งเสริม และพัฒนาให้กับผู้ร่วมงาน เป็นการอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนของครู คือการใช้คำถามที่ท้าทายความคิด นอกจากนี้ การโค้ชเป็นกระบวนการให้แนะนำและการสอนแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาทั้งทางความรู้ ทักษะ และความสามารถในการปฏิบัติ โดยปกติมักใช้กับผู้ที่มีความสามารถในบางด้านที่ยังไม่สมบูรณ์ เช่นเดียวกับคำกล่าวที่ว่า การโค้ช คือ กระบวนการและทักษะการสื่อสารเพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิด และรู้จักการพัฒนาวิธีคิด และรู้จักการพัฒนาวิธีคิด เพื่อสามารถปลดปล่อยศักยภาพของตนทั้งความคิด อารมณ์ จนเอาชนะความท้าทายที่เผชิญจนบรรลุเป้าหมายที่กำหนด (ศิริรัตน์ ศิริวรรณ, 2561, น. 12)

สรุป การโค้ช หมายถึง การที่โค้ชเป็นคู่คิดคอยอำนวยความสะดวก ให้แนะนำชี้แนะตั้งคำถาม กระตุ้นให้นักกีฬาเกิดกระบวนการคิดขั้นสูงส่งเสริมและให้ผู้รับการโค้ชได้มีโอกาสได้สะท้อนความคิดเห็นสนทนาค้นหา และฝึกปฏิบัติวิธีการใหม่ ๆ เช่น วิธีการเกี่ยวกับการสอนหรือวิธีการแก้ปัญหาของตนเองได้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนบรรลุเป้าหมายที่กำหนด

### 2.6.2 หลักและกระบวนการโค้ช

การโค้ช (Coaching) เป็นการสอนแบบรายบุคคลที่ความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมีหลักการ คือ

1) การสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจ (Trust and Rapport) ความเชื่อถือและความไว้วางใจ จึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้การโค้ชดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ



- 2) การเสริมพลัง (Empowerment) เป็นการทำให้ผู้รับการโค้ช ค้นพบความสามารถของตนเองสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง
- 3) ระบบการโค้ช (Systematic Approach) มีการวางแผนการโค้ช การดำเนินการโค้ช และการประเมินผลการโค้ช การนำผลการโค้ชมาปรับปรุงและการพัฒนา
- 4) การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Ongoing Development) การโค้ชเน้นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยพัฒนาไปพร้อมกับการปฏิบัติงาน
- 5) จุดเน้นการโค้ช (Focusing) เป็นสิ่งที่ต้องการพัฒนาช่วยทำให้การโค้ชมีประสิทธิภาพ
- 6) การปฏิบัติงานจริงกับการเชื่อมโยงความรู้ (Onsite Coaching) ผู้รับการโค้ชสามารถนำความรู้มาปฏิบัติงานจริงโดยการเชื่อมโยงความรู้ และทฤษฎี
- 7) การทบทวนและสะท้อนผลการโค้ช (After Action Review and Reflection) เป็นการประเมินผลและทบทวนการดำเนินการโค้ช ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่อย่างไร และนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาโค้ชอย่างต่อเนื่อง (มารุต พัฒนา, 2558)

ในขณะที่กระบวนการโค้ชซึ่งมีกลไกที่นำไปสู่กระบวนการโค้ชโดยสิ่งแรก คือ โค้ชต้องใช้กลวิธี เทคนิคต่าง ๆ ในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียน (Inspiring Your Learners) ทำให้ผู้เรียนสนใจอยากเรียนรู้ กำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ และอยากปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุผลว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ ระหว่างการดำเนินการต้องให้กำลังใจสนับสนุนผู้เรียน (Encouraging Your Learners) โค้ชต้องมีความจริงใจในการชมเชยผู้เรียน เมื่อผู้เรียนทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ และให้กำลังใจเมื่อประสบกับความล้มเหลว โดยใช้คำถามเพื่อการรู้คิดในการพัฒนาและปรับปรุง โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ แก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดให้ผู้เรียน (Correcting Your Learners) โค้ชที่มีประสบการณ์สูงจะสามารถเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดให้กับผู้เรียนได้ โดยใช้คำถาม หรือการให้ผู้เรียนคิดหาแนวทางด้วยตนเอง การเสนอแนวความคิด โดยไม่ลงมือทำให้ เพราะทำให้ผู้เรียนไม่ได้เรียนรู้สร้างความท้าทายให้ผู้เรียน (Challenging Your Learners) ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกท้าทายในการเรียนรู้ เพราะเมื่อผู้เรียนเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ นั้น เป็นสิ่งที่ท้าทายความรู้ความสามารถของเขาจะทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความอดสาหะพยายามในการที่จะเรียนรู้ให้สำเร็จ ภาวะผู้นำทางวิชาการ (Academic Leadership) โค้ชที่จะทำการโค้ชได้ดีนั้น จำเป็นต้องมีภาวะผู้นำทางวิชาการ ใช้เหตุผลหรือปัญญาในการพูดโดยไม่ใช้อารมณ์หรือความรู้สึก รับฟังผู้เรียนด้วยที่เป็นกลางปราศจากอคติ

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ฝึกให้รู้จักรถถอดบทเรียน (Lesson Learned) เป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติจริง เกี่ยวกับการโค้ช เช่น เทคนิคการตั้งคำถาม วิธีการจูงใจ วิธีการให้ผลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ผลจากการถอดบทเรียนจะทำให้โค้ชมีองค์ความรู้ที่มาจาก การปฏิบัติ หรือเรียกว่าปัญญาปฏิบัติ และสามารถนำไปเรียนรู้ต่อยอด ผู้เรียนที่มีความผูกพันกับโค้ช จะรับฟังคำโค้ช (คำแนะนำ) และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ความผูกพันของผู้เรียนกับโค้ช (Engagement) การโค้ชเป็นความผูกพันส่วนบุคคล คือ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถออกคำสั่ง หรือบังคับให้ปฏิบัติตามได้ ผู้เรียนที่มีความผูกพันกับโค้ช จะรับฟังคำโค้ช (คำแนะนำ) และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง การตั้งคำถามกระตุ้นการคิด (Thinking Questions) เป็นหัวใจที่สำคัญของการโค้ช เพราะการโค้ชที่ดีจะต้องใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (วิชย วงศ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2562, น. 21-23)

ขั้นตอนของการโค้ชที่จะบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การตรวจสอบสภาพจริง การกำหนดทางเลือก การตัดสินใจ และการประเมินผลการโค้ช ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (วิชย วงศ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2557, น. 25-28)

1) การกำหนดเป้าหมาย (Goal) หรือการระบุปัญหา การกำหนดเป้าหมายของการโค้ชให้ผู้เรียนแต่ละบุคคล มุ่งเน้นหาผลลัพธ์การเรียนรู้ ทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิธีการตั้งเป้าหมายควรกำหนดพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในลักษณะที่เป็นรูปธรรม สามารถสังเกตได้หรือวัดได้ เช่น

- 1.1) ผู้เรียนทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
- 1.2) ผู้เรียนใช้ความพยายามในการปฏิบัติงาน
- 1.3) ผู้เรียนช่วยเหลือแบ่งปันความรู้กับเพื่อน ๆ

การกำหนดเป้าหมายของการโค้ชที่มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมสำหรับผู้เรียนแต่ละคนจะช่วยทำให้การโค้ชมีประสิทธิภาพมากขึ้น กล่าวคือทำให้ผู้โค้ชที่ทำหน้าที่โค้ชมองเห็นเป้าหมายในการโค้ชของตนเองด้วย อีกทั้งยังช่วยทำให้การประเมินผลการโค้ชทำได้ง่ายและตรงประเด็น

2) การตรวจสอบสภาพจริง (Reality) การทบทวนสภาพจริงเกี่ยวกับคุณภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร มีความต้องการพัฒนาหรือต้องได้รับการโค้ชในประเด็นใด ซึ่งวิธีการตรวจสอบอาจเป็นการพิจารณาผลการเรียนรู้ที่ผ่านมา พฤติกรรมการเรียนรู้ที่สังเกต หรือใช้วิธีการซักถามแบบไม่เป็นทางการ ผลของการตรวจสอบสภาพจริงจะเป็นข้อมูลสารสนเทศ

สำหรับการกำหนดทางเลือกวิธีการโค้ช อีกทั้งการตรวจสอบสภาพจริงช่วยยืนยันความถูกต้องของเป้าหมายการโค้ชได้อีกด้วย

3) การกำหนดทางเลือก (Option) การกำหนดเทคนิควิธีการโค้ชบนพื้นฐานของสภาพจริงและตอบสนองเป้าหมายของการโค้ช เช่น การเลือกใช้เทคนิคในสร้างความไว้วางใจ ด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส พูดด้วยคำสุภาพ ไพเราะอ่อนหวาน หรือเทคนิคการตั้งคำถามที่กระตุ้นให้ผู้เรียนคิด แสวงหาคำตอบค้นหาทางเลือก การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา เป็นต้น

4) การกำหนดทางเลือกในการโค้ช ควรมีความสอดคล้องกับสภาพความต้องการได้รับการโค้ชของผู้เรียนแต่ละคน ซึ่งมีความแตกต่างกันตลอดจนสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน สภาพอารมณ์ในขณะนั้น (จริตในการเรียนรู้ หรือลีลาการเรียนรู้) การกำหนดทางเลือกของการโค้ชที่ถูกต้อง ช่วยสนับสนุนให้การโค้ชประสบความสำเร็จ คือ การเรียนรู้และการคิดของผู้เรียน การตัดสินใจ (Will, Way, Forward)

Will คือ การตั้งเป้าหมาย การมุ่งมั่นในการโค้ชเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

Way คือ แนวทางการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสำเร็จ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และกำหนดขั้นตอนการประสบความสำเร็จ (Mind Stone) ที่จะบรรลุในแต่ละขั้น

Forward คือ การทบทวนผลการปฏิบัติรวมทั้งการเรียนรู้และพัฒนาต่อยอดการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการโค้ช และลงมือปฏิบัติการโค้ชเพื่อการบรรลุเป้าหมายคือ การเรียนรู้และการคิดของผู้เรียน เกณฑ์การตัดสินใจทางเลือกที่ดีที่สุดมีดังนี้

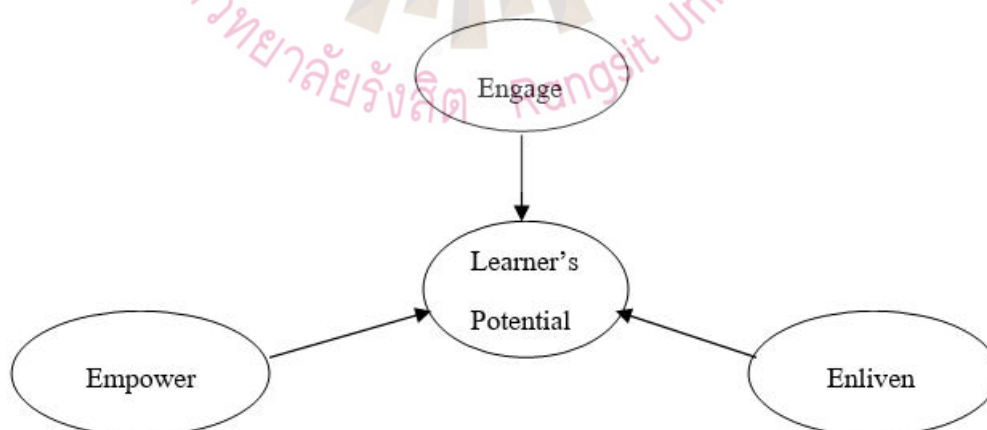
- (1) เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน
- (2) ตอบโจทย์ความต้องการของผู้เรียน
- (3) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดและตัดสินใจ
- (4) โค้ชแล้วผู้เรียนมีความสุขในการเรียนรู้
- (5) โค้ชแล้วผู้เรียนเกิดกำลังใจและพลังการเรียนรู้

5) การประเมินผลการโค้ช (Evaluation) มีแนวคิดเพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนที่ได้รับการโค้ช มีพัฒนาการที่ดีขึ้นหรือไม่ ด้วยวิธีการประเมินตามสภาพจริง เป็นรายบุคคล เช่น การทดสอบการซักถาม การประเมินผลงาน การสังเกตพฤติกรรม การสอบถามจากเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียน เป็นต้น แล้วนำผลการประเมินมาพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

สรุปกระบวนการโค้ช หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาผู้รับการโค้ชโดยใช้การฟังการถาม การชื่นชม และการสะท้อน เพื่อพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงทางความคิด ให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในการแก้ปัญหาด้วยตนเองของผู้รับการโค้ช

การโค้ชตามกระบวนการดังกล่าวควรดำเนินการอยู่บนพื้นฐาน 3 สิ่ง ได้แก่ ความยึดมั่นผูกพัน (Engage) การเสริมพลังการเรียนรู้ (Empower) และการสร้างความกระตือรือร้น (Enliven) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ความยึดมั่นผูกพัน (Engage) การทำให้เกิดความสนใจ ความไว้วางใจ ความดึงดูด ความยึดมั่น ความผูกพัน การมีส่วนร่วม การยอมรับนับถือ การเชื่อมต่อเข้าด้วยกัน และปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่ความสำเร็จ (Empower) หมายถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจให้อำนาจ การตัดสินใจในการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเสริมสร้างความเป็นตัวตนของตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง กระตุ้นให้เห็นความสามารถของตนเอง ทำให้พึ่งพาตนเองได้ผู้เขียนใช้คำว่า “เสริมพลังการเรียนรู้” แทนคำว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Enliven) หมายถึงความกระตือรือร้นความตื่นเต้น ความท้าทาย มีแรงบันดาลใจ ความกระตือรือร้น ความตั้งใจ ความสนุกสนาน กำหนด เป้าหมายการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ

องค์ประกอบทั้ง 3 ของการโค้ช เรียงรวมกันว่า “3Es” โดยที่องค์ประกอบทั้ง 3 ประการย่อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โค้ชเลือกใช้วิธีโค้ชหรือผสมผสาน สามารถแสดงแผนภาพได้ดังนี้



รูปที่ 2.20 องค์ประกอบของการโค้ช

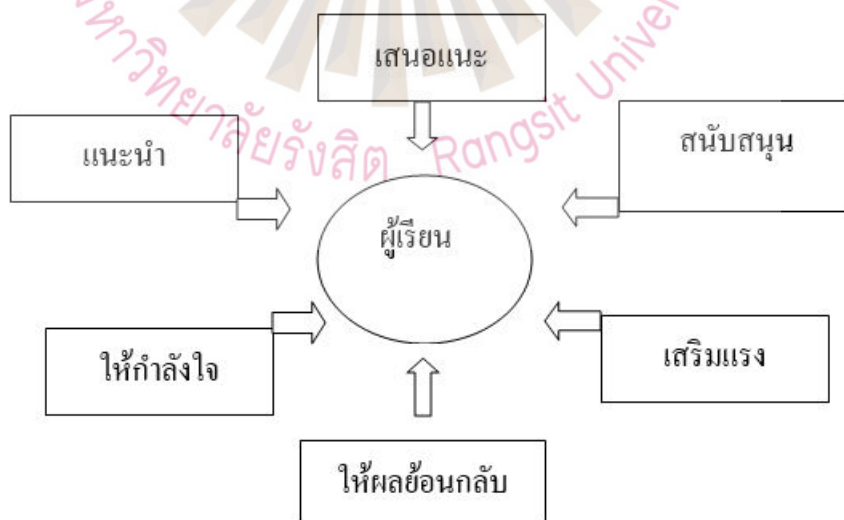
ที่มา : วิจัย วงศ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2562, น. 7-9

องค์ประกอบทั้ง 3 นั้นมีความสัมพันธ์กันในลักษณะที่เป็นองค์รวม (Holistic) ที่ผู้สอนในฐานะของการโค้ช จะไม่มีขั้นตอนที่ตายตัวว่าจะต้องเริ่มจากองค์ประกอบใดก่อนหลัง ผู้สอนในฐานะที่เป็นโค้ชต้องเลือกให้ผสมผสานทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ การสร้างความยึดมั่นผูกพัน การเสริมสร้างพลังการเรียนรู้และการสร้างความกระตือรือร้นให้เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนและสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสูตรตายตัว แต่มีเป้าหมาย คือ การพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

### 2.6.3 บทบาทโค้ช

ครูผู้สอนยุคใหม่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน หน้าที่ของการโค้ช (Coaching) เป็นส่วนใหญ่ที่จะทำใ้บทบาทของครูผู้สอนในยุคปัจจุบัน ที่มีหน้าที่แตกต่างไปจากเดิม เนื่องด้วยบริบททางสังคมถูกเปลี่ยนไป เช่นเดียวกับเทคโนโลยีสารสนเทศที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งความต้องการของผู้เรียนที่มีความหลากหลาย

ครูผู้สอนยุคใหม่ต้องเป็นโค้ชให้กับผู้เรียน ซึ่งมีบทบาทต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การเสนอแนะแนวทาง การสนับสนุน การกระตุ้นและเสริมแรง การให้ผลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์และการให้กำลังใจในการเรียนรู้แก่ผู้เรียน ดังภาพต่อไปนี้



รูปที่ 2.21 บทบาทของโค้ช

ที่มา : มารุต พัฒนา, 2558ก



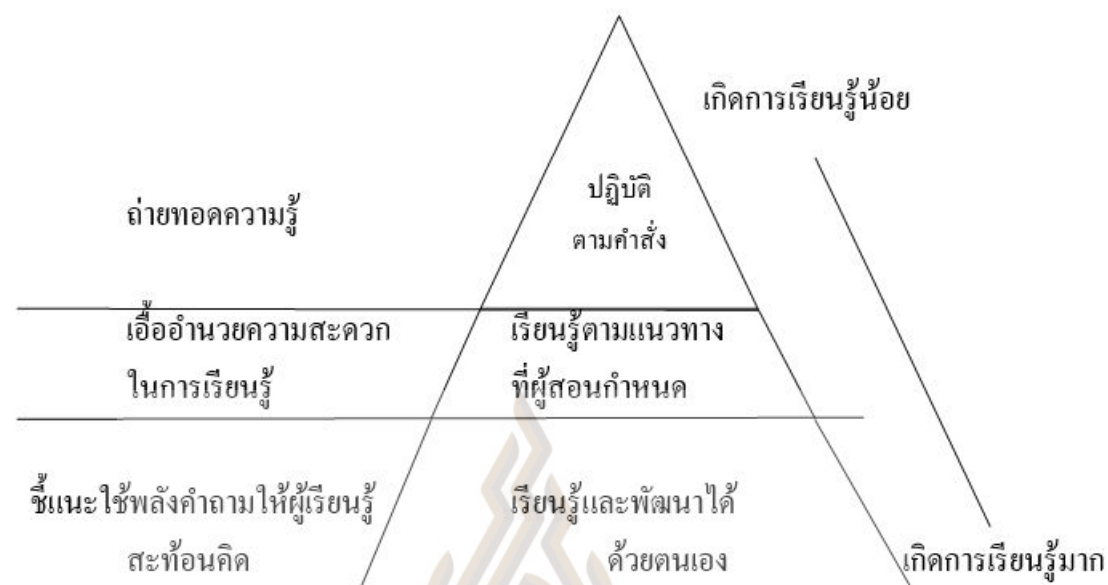
โดยที่พื้นฐานของโค้ชต้องมีความเชื่อว่าผู้รับการโค้ชทุกคนมีศักยภาพ ที่แตกต่างกันออกไป โค้ชมีหน้าที่อำนวยความสะดวกให้ผู้รับการโค้ชปลดปล่อยศักยภาพของตนเองออกมา ในขณะที่เดียวกับโค้ชต้องมีจิตวิญญาณแห่งการให้ มีความเสียสละปรารถนาอยากเห็นความสำเร็จของผู้อื่น มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสามารถในการปรับตนให้ลื่นไหลไปตามสถานการณ์ มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดติด เคารพในการตัดสินใจของผู้รับการโค้ช โดยแบ่งบทบาทโค้ชได้ดังนี้

### 2.6.3.1 บทบาทของโค้ชกับการเรียนรู้

การเรียนรู้ยุคใหม่ ผู้สอนได้เปลี่ยนบทบาทจากการสอน (Teaching) และบทบาทการเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) มาเป็นโค้ชการรู้คิด (Cognitive Coaching) ซึ่งเป็นบทบาทของผู้สอนที่ทำหน้าที่ให้ผู้เรียนสามารถรู้ด้วยตนเอง (Self – Learning)

คำว่า “โค้ช” หมายถึง ผู้สอนทำหน้าที่โค้ชผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทุกด้านอย่างต่อเนื่องโดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ โค้ชมีบทบาทเป็นผู้โค้ชการรู้คิดที่คอยชี้แนะ (Guide) ใช้พลังคำถาม (Power Question) สะท้อนคิด (Reflection) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง ตลอดจนตรวจสอบประเมินตนเองกำหนดเป้าหมายการพัฒนาตนเอง วางแผนการพัฒนาและดำเนินการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยตนเอง ภายใต้อาณัติ กระบวนการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้และที่สำคัญคือ กระบวนการคิด

บทบาทของโค้ชในลักษณะต่างๆ มีอิทธิพลและส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โค้ชที่แสดงบทบาทเป็นผู้โค้ชการรู้คิดจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้มากเพราะผู้เรียนมีโอกาสได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มากกว่าการรอรับคำสั่งจากโค้ชเพียงอย่างเดียว ซึ่งทำให้ผู้เรียนไม่ต้องคิด กลายเป็นการบ่มเพาะนิสัยไม่ยอมคิด และคิดไม่เป็นในที่สุด ด้วยเหตุผลนี้โค้ชควรตระหนักถึงบทบาทที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยการโค้ชการรู้คิดซึ่ง ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของตนเองได้มากที่สุด เพื่อเตรียมความพร้อมไปสู่สังคมในอนาคตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัจจัยที่จะทำให้พวกเขาดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ บทบาทของโค้ชและบทบาทของผู้เรียนที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ข้างต้น สามารถแสดงได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



รูปที่ 2.22 บทบาทของโค้ช

ที่มา : วิชัย วงษ์วงใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2558, น. 22

บทบาทโค้ชเพื่อเสริมสร้างศักยภาพผู้เรียนตามรูปแบบการโค้ช “3Es” ประกอบด้วย ด้าน Engage ประกอบด้วย สร้างความไว้วางใจ (Trust) ให้เกิดกับผู้เรียน สร้างสัมพันธภาพที่ดีบนพื้นฐานของการยอมรับนับถือ ปฏิบัติต่อผู้เรียนด้วยความเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตรีงความสนใจ เอาใจใส่ ติดตาม และประทับใจประกอบผู้เรียนฟังผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสินใจ ไม่ด่วนสวนกลับ

การโค้ชด้าน Empower ประกอบด้วย กระตุ้นผู้เรียนให้มี Growth Mindset ให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง ขณะเดียวกันผู้เรียนต้องมีวินัยในการเรียนรู้และนำตนเอง นอกจากนี้ยังฝึกให้ผู้เรียนใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดกระบวนการคิดที่หลากหลาย โดยการใช้คำถามที่กระตุ้นการคิดขั้นสูงด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนให้ผู้เรียนเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง สิ่งสำคัญคือการให้กำลังใจและเสริมพลังความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและสะท้อนคิดต่อการปรับปรุงและพัฒนา และประเมินการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เน้นพัฒนากระบวนการเรียนรู้

ในส่วน Enliven ประกอบด้วยการกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจและแรงปรารถนาในการเรียนรู้ สร้างแรงจูงใจภายในและความต้องการเรียนรู้สิ่งที่ท้าทาย รวมถึงการสื่อสารและสร้างบรรยากาศที่ กระตือรือร้นและเอื้อต่อการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นและพยายามในการเรียนรู้และแสดงออก ถึงความกระตือรือร้นและการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ (วิชัช วงษ์ใหญ่, และมารุต พัฒนา, 2562, น. 8-18)

จากบทบาทหน้าที่ของโค้ชข้างต้นจะเห็นทั้งหมดกล่าวถึงการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้รวมถึงเกิดการคิดขั้นสูง คิดวิเคราะห์สิ่งสำคัญของครูผู้สอนที่จะสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียน เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนด คือ การสร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration) หรือความ หลงใหล (Passion) ให้ผู้เรียนใช้วิธีการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างเต็ม ความสามารถ เกิดกระบวนการทางความคิดแบบเจริญเติบโต (Growth Mindset) ดังนั้นการสร้างแรงบันดาลใจหรือการทำให้ผู้เรียนเกิดความหลงใหลในสิ่งที่เรียนจึงเป็นส่วนสำคัญของการโค้ช

Passion หรือ ความมุ่งมั่นหมายปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำสิ่งที่ตนรักให้ประสบความสำเร็จ เป็นมากกว่า Inspiration แรงบันดาลใจ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งยังต้องมี Passion หรือพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค ด้วยจิตใจที่มั่นคงและยืนหยัดที่จะทำสิ่งนั้นให้ ประสบความสำเร็จโดยที่ Passion เป็นพลังในการขับเคลื่อนให้ผู้เรียนทำในสิ่งที่อยากให้อำนาจ โดย การกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด Passion ผู้สอนสามารถทำได้ตามแนวทางดังนี้

- 1) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนศึกษาสิ่งที่ตนเองรัก และหลงใหลในสิ่งนั้นสามารถทำได้ด้วย การสะท้อนคิด (Self- Reflection) ให้ผู้เรียนค้นพบตัวตนที่แท้จริงและเมื่อค้นพบทำให้ผู้เรียนเริ่มมี Passion
- 2) การสร้าง Growth Mindset ให้ผู้เรียนได้เกิดความสำเร็จเกิดจากความมุ่งมั่น อดทน การกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จเพราะยังไม่ได้ใช้ความพยายามอย่างเพียงพอ
- 3) ให้ผู้เรียนได้ศึกษาเส้นทางความสำเร็จจากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ จากการมี Passion มากกว่าการศึกษาผลสำเร็จ
- 4) ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองรักและเห็นคุณค่า โดยครูผู้สอนทำหน้าที่โค้ช คอยให้คำแนะนำ คอยชี้แนะ สะท้อนคิด ประคับประคองให้ผู้เรียนมี Passion ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ (วิชัช วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2562, น. 1-3)

สรุปบทบาทขั้นตอนของการ โคล้ง สิ่งแรกคือการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจหรือความหลงใหลในเนื้อหาด้วยการสร้าง Passion โดยใช้เทคนิคกลวิธีต่าง ๆ สนใจอยากที่จะเรียนรู้และอยากปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุผลที่ว่าเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์โดยการใช้กระบวนการตั้งคำถาม เพื่อให้เกิดการรู้จักและเกิดการพัฒนาปรับปรุงการตั้งคำถามท้าทายเพื่อผู้เรียนให้เกิดความมุ่งมั่นอดทนและนำไปสู่ผลสำเร็จ

## 2.7 การทำงานเป็นทีม

### 2.7.1 ความหมายของการทำงานเป็นทีม

การทำงานเป็นทีม เป็นประเภทหนึ่งของการทำงานกลุ่ม (Group Work) ทีมงานทุกทีมงานจัดเป็นกลุ่มทำงาน แต่กลุ่มทีมงานทุกกลุ่มอาจจะไม่เป็นทีมงานเสมอไป เนื่องจากจากทำงานเป็นกลุ่มนั้นเป็นการทำงานของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อการทำงานที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีเป้าหมายร่วมกัน มีลักษณะการทำงานหลายแบบ มีการทำงานที่ประสานกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ร่วมกันตั้งไว้

การทำงานเป็นทีม คือ อีกหนึ่งรูปแบบการทำงานในฝันของใครหลายคน เพราะผลลัพธ์ของการทำงานรูปแบบนี้มักจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ทำให้องค์กรเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว สิ่งนี้เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาตัวเองตลอดเวลา เพราะหากในทีมช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ทำงานเข้าหากัน ตลอดจนมีความสนิทชิดเชื้อกัน ทำผลงานเป็นที่น่าพอใจ โดยลักษณะและแนวทางของการทำงานเป็น Teamwork อย่างมีประสิทธิภาพ มี 6 ข้อ ดังนี้ (กฤตณัย ก้องแดนไพร, 2562)

#### 1) เข้าใจการทำงานของตนเอง และคนอื่น

จุดเริ่มต้นแรกของการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพคือ “ผู้ปฏิบัติ ” แม้จะเป็นหน่วยเล็กที่สุดของทีม ส่วนสำคัญที่สุดเช่นกัน เพราะการมีสมาชิกที่ดีมาร่วมตัวกัน รวมทั้งมีความเข้าใจถึงการทำงานของผู้อื่นในทีม โดยอาศัยข้อดีเกื้อหนุนซึ่งกันและกันหากมีจุดไหนที่แตกต่างกันมาก ก็พร้อมจะเรียนรู้ซึ่งกันและกันเสมอ

#### 2) สร้างและโฟกัสเป้าหมายร่วมกัน

เมื่อทำงานเป็นทีมควรเริ่มวางแผนโดยสร้างวัตถุประสงค์ร่วมกัน เพื่อโฟกัสเป้าหมายในการเดินไปข้างหน้าร่วมกัน และเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้บรรลุความสำเร็จตาม

ภารกิจ ซึ่งการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ดี ควรมีการกำหนดขอบข่ายหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคนให้ชัดเจน แต่โฟกัสในสิ่งเดียวกัน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือร่วมมือร่วมใจและวัดความสำเร็จของทีม โดยอาจมีการแบ่งหน้าที่ของแต่ละคนเพื่อให้เข้าใจง่าย

### 3) สร้างทีมด้วยความสามารถหรือจุดเด่นของแต่ละคน

เมื่อกำหนดหน้าที่และภาระงานของแต่ละคนตามความสามารถ ตำแหน่งและประสบการณ์แล้วหัวหน้าทีมก็ควรมองหาจุดเด่นของแต่ละคน ทั้งในเรื่องการทำงานและทัศนคติต่าง ๆ เพื่อต่อชิ้นส่วนจิ๊กซอว์แต่ละอันให้เข้ากันประสานเป็นหนึ่งเดียว อาจเป็นการจับคู่เพื่อให้รองรับการทำงานซึ่งกันและกัน ช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและลดความผิดพลาดของงาน

### 4) ตรงไปตรงมา จริงใจต่อกัน ให้การสนับสนุนกัน

เมื่อทำงานร่วมกันเพื่อจุดประสงค์เดียวกันแล้ว ก็ควรเปิดใจต่อกัน ตรงไปตรงมาทั้งในเรื่องของงานและความจริงใจระหว่างกันในทีม มีข้อเสนอแนะต้องกล้าที่จะพูดออกไปตามตรง โดยไม่ใช่อารมณ์หรือเรื่องส่วนตัว เมื่อเห็นต่างแล้วก็ควรมีเหตุผลที่ดี สนับสนุนให้เกียรติกันพร้อมข้อเสนอแนะเพื่อให้เพื่อนร่วมทีมได้แก้ไขจุดบกพร่อง สิ่งนี้ไม่นับเป็นการทะเลาะเบาะแว้งกัน แต่คือความจริงใจและให้การสนับสนุนกันอย่างแท้จริง

### 5) เพิ่มความสนิทสนม สานสัมพันธ์

การละลายพฤติกรรมของทีม เช่น การมีกิจกรรมสนุกสนานร่วมกันต่าง ๆ เพื่อหนุนให้เกิดความสนุกสนานสานสัมพันธ์กันในทีม เมื่อมีความสนิทสนมกันระดับหนึ่งแล้ว ก็จะยิ่งทำให้ทีมทำงานไปด้วยกันอย่างราบรื่นมากขึ้น กิจกรรมแบบนี้นอกจากจะช่วยในเรื่องการทำงานเป็นทีมแล้ว ยังช่วยลดภาวะความตึงเครียดได้อีกด้วย

### 6) เป็นผู้นำที่ดี และเป็นผู้ตามที่มีวินัย

บุคคลในทีมที่มี Teamwork ดีมักจะประกอบด้วยคนที่มีลักษณะภาวะความเป็นผู้นำ และเป็นผู้ตามคำว่าผู้นำในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการเป็นหัวหน้าแต่เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการกล้าตัดสินใจ กล้าแสดงความคิดเห็น รู้หน้าที่ของตนเอง ไม่ต้องรอให้ใครมาบังคับ มีข้อเสนอแนะที่ดีให้เพื่อนร่วมทีมอยู่เสมอ และในขณะที่เดียวกันเมื่อผู้อื่นในทีมแสดงภาวะความเป็นผู้นำบ้างก็สามารถเป็นผู้ตามที่มีวินัย เปิดกว้าง ยอมรับข้อเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงตนเองได้ให้ สมาชิกในทีมได้พัฒนาตนเองได้ตลอดเวลา



### 2.7.2 คุณลักษณะของทีม

ทีมที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานคือกลุ่มของบุคคลที่ทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของทีม สิ่งที่สำคัญในทีมจะต้องยึดถือเป็นกรอบเพื่อทำงานร่วมกัน ได้แก่

1) มีความเป็นหนึ่งเดียวกัน สมาชิกของทีมที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะต้องมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ทุก ๆ คนจะถูกดึงเข้ามาในทิศทางเดียวกันเพื่อให้บรรลุความสำเร็จในงาน และ / หรือบรรลุเป้าหมายร่วมกัน โดยทั่วไปแล้วงาน และ / หรือเป้าหมายอาจบรรลุได้เมื่อทำงานร่วมกันแทนที่จะต่างคนต่างทำ ทีมงานที่มีประสิทธิภาพจะมีลักษณะโดดเด่นและสมาชิกทุกคนมีความรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในความสำเร็จด้วย

2) จัดการด้วยตนเอง ทีมงานที่ประสบความสำเร็จในการทำงานมีแนวโน้มว่าจะสร้างโครงสร้างเฉพาะตนขึ้นมา เนื่องจากสมาชิกยอมรับบทบาทของตนในเวลาต่าง ๆ กัน คล้อยตามความจำเป็น ความต้องการและความสามารถของตน บางคนอาจมีประสบการณ์ในงานเฉพาะอย่างจึงอาจเป็นคนจัดการให้คนอื่น ๆ ทำตามคนอื่น ๆ ก็จะทำหน้าที่ในกิจกรรมของตนไปในงานที่เขาคุ้นเคย พฤติกรรมเหล่านี้จะถูกพัฒนาไปในแนวของโครงสร้างองค์กร และสมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตาม

3) พึ่งพาตัวเอง สมาชิกของทีมที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะร่วมมือกับคนอื่น ๆ เพื่อทำงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งหรือทำให้เป้าหมายสำเร็จอย่างไม่หลีกเลี่ยง ร่วมกันทำงานตามกำลังความสามารถของตนเอง ให้คำปรึกษาแนะนำและชักจูงเมื่อจำเป็น ร่วมประสานงานในหน้าที่และแก้ไขปัญหาอุปสรรคร่วมกัน ทุกคนต่างเอื้ออาทรช่วยเหลือกันและมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ถ้ามีบุคคลหนึ่งบุคคลใดทำงานเกินกำลังหรือประสบปัญหายุ่งยากอันใด พวกเขาจะร่วมมือกัน

4) ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม โดยทั่วไปแล้วทีมงานที่ประสบความสำเร็จในการทำงานมักจะมีขนาดพอเหมาะไม่ใหญ่โตเกินไปนักสมาชิกสัก 5 - 6 คน ต่อทีมเป็นขนาดที่กำลังพอดี เพื่อให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มสามารถเข้าหากันมีส่วนร่วมสร้างสรรค์และจัดการด้วยตัวเองได้ แบ่งปันความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างเปิดเผย ร่วมกันคิดแก้ปัญหาอย่างฉับไว ถ้าในขณะที่สมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนกำลังทำงาน คนอื่น ๆ อาจไม่เข้าไปมีส่วนร่วมมากนัก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้ รวมทั้งความเชี่ยวชาญในงานก็อาจไม่เพียงพอที่จะทำให้งานสำเร็จอย่างเรียบร้อย แต่ไม่ว่ากลุ่มจะมีสมาชิกมากน้อยเพียงใดก็ตาม ท่านอาจไม่อยู่ในสถานะที่จะคัดเลือกได้จำนวนสมาชิกเลขก็จะดูสมเหตุผลผลกว่าเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาเสียงครั้งหนึ่ง เห็นอย่างหนึ่งเสียงอีกครั้งหนึ่งเห็นอีกแบบหนึ่งในการตัดสินใจปัญหาใด ๆ การรู้จักเพื่อนร่วมทีมอีก อย่างหนึ่งที่ต้องจำก็คือท่านไม่ควรมีทัศนคติต่อเพื่อนร่วมทีมทุกคนว่าจะมีประสิทธิภาพเป็นแบบเดียวกัน เพราะทุกคนจะมีบุคลิกภาพที่

แตกต่างกันไป จึงควรพิจารณาให้ต่างทัศนะกันไป อย่างไรก็ตามบางคนก็อาจมีบุคลิกที่คล้ายคลึงกันแบบที่เราจะกล่าวต่อไป แต่โปรดระมัดระวังอย่าไปคิดว่า คุณลักษณะที่สมบูรณ์ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันทีเดียวนัก เพราะว่าเขาหรือเธออาจมีเพียงบางอย่างที่สอดคล้องกัน จึงจำเป็นต้องรู้จักคนแต่ละคนเป็นอย่างดีสมาชิกของทีมมักจะเป็นดังต่อไปนี้

#### เป็นนักคิด

สมาชิกประเภทนี้อาจเรียกว่าเป็น “คนเจ้าความคิด” เขามักเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้อง กระทำและมักจะมีความคิดความอ่านและมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ มากมายนักคิดมักไม่ค่อยสนใจใน รายละเอียดมากนัก โดยปกติแล้วสมาชิกของทีมประเภทนี้จะต้องถูกจัดการอย่างระมัดระวัง ให้เกียรติ ให้กำลังใจและแม้แต่การยกย่องให้เกิดความภาคภูมิใจ เพื่อป้องกันไม่让他ถอนตัวออกไป จากทีมเสียก่อน

#### เป็นนักจัดองค์กร

การทำงานร่วมกับนักคิดที่สร้างสรรค์ยิ่งขึ้นซึ่งอาจเป็นนักจัดองค์กร ผู้ซึ่งชอบเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการทำงานของทีมงานเสมอ เพื่อไปจัดการและจัดสรรงานและหน้าที่ต่าง ๆ เป็นคนเจ้าหลักการและเจ้าระเบียบ แต่ก็เป็นผู้ทำงานที่มีประสิทธิภาพดี นักจัดองค์กรบางครั้งก็ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความคิดกว้างไกล แต่ไม่ค่อยยืดหยุ่นนัก ในการทำงานเขามักจะประสบกับปัญหาสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงและและมีความไม่แน่นอน ท่านจะต้องมีแผนการปฏิบัติงานที่ชัดเจนเพื่อประสานงานกับเขาอย่างสม่ำเสมอ

#### เป็นนักปฏิบัติการ

สมาชิกประเภทนี้เป็นนักสร้างงาน และมีทัศนคติที่จะตั้งใจทำงานเพื่อให้มีผลงาน เกิดขึ้น เป็นคนเปิดเผย หุนหันพลันแล่น ไม่อดทนหากการตัดสินใจล่าช้าหรือถูกดูแลควบคุมการ ปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิด และมักจะผิดหวังเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจ ท่านจะต้องใช้ ความพยายามควบคุมหน่วงเหนี่ยวเขาไว้เพื่อ ไม่ให้รับผลกระทบจากความรุนแรงที่เกิดขึ้น

#### เป็นสมาชิกของทีม

ไม่น่าแปลกใจนักที่สมาชิกของทีมจะเป็นผู้ที่กระตือรือร้นในการทำงานเพื่อให้ทีมงาน ประสบความสำเร็จ และมีการกระทำที่สนับสนุนและสามัคคีกลมเกลียวต่อเพื่อนร่วมทีมเป็นอันดี พยายามที่จะพัฒนาและเสนอแนวความคิดของกลุ่มมากกว่าแนวความคิดของตัวเอง สมาชิกของทีมมักไม่ชอบการเผชิญหน้าและการทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่ต้องการต่อต้านใครคนใดคนหนึ่ง บางครั้ง สมาชิกของทีมก็ไม่ค่อยได้รับความสนใจ เท่าที่ควรจึงพยายามปลีกตนเองออกจากคนอื่น ๆ ทำจะต้องกระตุ้นและชักจูงให้เขาเสนอความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะและมองในด้านบวกอยู่เสมอ

### เป็นนักตรวจสอบ

นักตรวจสอบหรือนักตรวจข้ามมักชอบจับตาคว่ำมีงานอะไรบ้างที่ก้าวหน้า เขามักคิดว่าตนเองเป็นคนยุติธรรมและมีความพิถีพิถัน แต่คนอื่น ๆ อาจมองว่าเขาเป็นคนชอบใช้อำนาจและและเป็นพวกเผด็จการ นักตรวจสอบมีบทบาทที่ต้องคอยเตือนให้ทีมงานรู้สึกถึงความจำเป็นต้องใช้ความริบคว่นปฏิบัติงานอย่างจริงจัง เพื่อให้งานก้าวหน้าและบรรลุเป้าหมายทันเวลา ท่านอาจต้องเข้าไปประสานกับนักตรวจสอบหรือทำหน้าที่ประนีประนอมเมื่อเขามีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมทีมคนอื่น ๆ

### เป็นนักประเมินผล

สมาชิกประเภทนี้เป็นผู้ที่สร้างสมดุลอย่างดียิ่งระหว่างนักคิดและนักปฏิบัติการชอบความเป็นอิสระและมักจะแยกตัวออกจากทีม มีความระมัดระวังและรอบคอบในการเข้าไปประเมิน หรือวิเคราะห์ข้อมูลหรือสถานการณ์ ถึงแม้ว่านักประเมินผลจะไม่เป็นที่ชื่นชอบของสมาชิกบางคน แต่ทัศนคติของเขาก็ได้รับการยอมรับนับถือจากสมาชิกร่วมทีมคนอื่น ๆ

## 2.7.3 ลักษณะที่สำคัญของทีม

ทีมที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานคือกลุ่มของบุคคลที่ได้ทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องมีลักษณะที่สำคัญ สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามลักษณะเพื่อให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน

ลักษณะที่สำคัญของทีมมี 4 ประการ ได้แก่ ซึ่ง (กฤตนิยม ก้องแดนไพร, 2562, น. 44) ได้กล่าวไว้ว่า

1) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล หมายถึง การที่สมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีความเกี่ยวข้องกันในกิจการของกลุ่ม / ทีม ตระหนักในความสำคัญของตนและกัน แสดงออกซึ่งการยอมรับการให้เกียรติกันสำหรับกลุ่มขนาดใหญ่มักมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นเครือข่ายมากกว่าการติดต่อกันตัวต่อตัว

2) มีจุดมุ่งหมายและเป้าหมายร่วมกัน หมายถึง การที่สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมร่วมกันของทีม / กลุ่ม โดยเฉพาะจุดประสงค์ของสมาชิกกลุ่มที่สอดคล้องกับองค์การ มักจะนำมาซึ่งความสำเร็จของการทำงานได้ง่าย

3) การมีโครงสร้างของทีม / กลุ่ม หมายถึง ระบบพฤติกรรม ซึ่งเป็นแบบแผนเฉพาะกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะต้องปฏิบัติตามกฎหรือมติของกลุ่มซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มแบบทางการ (Formal Group) หรือกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (Informal Group) ก็ได้สมาชิกทุกคนของกลุ่มจะต้อง

ยอมรับ และปฏิบัติตามเป็นอย่างดี สมาชิกกลุ่มย่อยอาจจะมีกฎเกณฑ์แบบไม่เป็นทางการ มีความสนิทสนมกันอย่างใกล้ชิดระหว่างสมาชิกด้วยกัน

4) สมาชิกมีบทบาทและมีความรู้สึกร่วมกัน การรักษามอบบทบาทที่มั่นคงในแต่ละทีม / กลุ่มจะมีความแตกต่างกันตามลักษณะของกลุ่ม รวมทั้งความรู้ความสามารถของสมาชิก โดยการจัดแบ่งบทบาทและหน้าที่ ความรับผิดชอบ กระจายงานกันตามความรู้ ความสามารถ และความถนัดของสมาชิก

การทำงานเป็นทีมเป็นแรงจูงใจสำคัญที่จะผลักดันให้เป็นผู้นำที่ดี ถ้าต้องจะนำทีมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการทำงาน ครูผู้สอนจำเป็นต้องค้นหาคุณลักษณะของการทำงานเป็นทีมให้ นี้กระลึกไว้เสมอว่าทุกคนมีอิสระในตัวเอง ขณะเดียวกันก็เป็นส่วนหนึ่งของทีม ที่จะนำเอากลยุทธ์ในการสร้างทีมเข้ามาใช้เพื่อให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันและประสบความสำเร็จ

สรุปได้ว่า การทำงานเป็นทีมเป็นแรงจูงใจสำคัญที่จะผลักดันให้นักกีฬาเสียชีวิตที่ดี ครูผู้สอนจำเป็นต้องค้นหาคุณลักษณะของการทำงานเป็นทีมให้ นี้กระลึกไว้เสมอว่าทุกคนมีอิสระในตัวเองที่จะสามารถตัดสินใจในการทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่นได้ ขณะเดียวกันก็เป็นส่วนหนึ่งของทีม ที่จะนำทักษะการพัฒนาสัมพันธภาพในทีมให้คืออยู่เสมอเพียงเท่านี้ก็เป็นที่จุดเริ่มต้นที่ดีที่จะให้นักกีฬาทำงานร่วมกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จสูงสุดร่วมกัน

## 2.8 ความคิดเห็น

### 2.8.1 ความหมายของความคิดเห็น

เรื่องวิทย์ แสงรัตนา (2522, น. 4) ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้สึก ความเชื่อและการตัดสินใจต่อ สิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยอาศัยความรู้ การรับรู้ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมในขณะนั้น

สมมารถ คำถนอม (2553, น. 85) ความคิดเห็น หมายถึง ความคิดเห็นความรู้สึกหรือความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่แสดงออกให้เห็นจากคำพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนความคิดเห็นนั้น ๆ ผ่านสิ่งเร้าตามความคิดหรือความรู้สึกของบุคคล ซึ่งความ

คิดเห็นนี้ จะมีความคงทนพอสมควรแต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อบุคคลได้รับข้อมูลใหม่เข้ามา และมีการประเมินคุณค่าสิ่งนั้น ๆ

Wahlmen (1973 อ้างถึงใน ภนิกา ชัยปัญญา, 2541, น. 11) ให้ความหมายว่า ความคิดเห็น หมายถึง ความคิดเห็นเป็นภาวะของจิตใจที่ผ่านประสบการณ์แล้วเกิดจากการเรียนรู้ และผลักดันให้เกิดความคิด ความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

Good (1973 อ้างถึงใน ภนิกา ชัยปัญญา, 2541, น. 11) ให้คำจำกัดความของ ความคิดเห็นว่า ความคิดเห็น หมายถึง ความเชื่อความคิดหรือการลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งไม่อาจบอกได้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่

จากความหมายของความคิดเห็นสรุปได้ว่า ความคิดเห็นหมายถึงความเชื่อ ความคิด การตัดสินใจหรือการแสดงออกทางด้านความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ ความรู้ ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม ซึ่งไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่

## 2.8.2 การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview)

การสัมภาษณ์งานแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi – Structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ได้รับการจัดระเบียบแบบแผนขึ้นบ้างแล้ว เช่น มีการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่ง ลักษณะงานที่ปฏิบัติ คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่งความรู้ความสามารถที่ต้องการองค์ประกอบที่จะซักถามมีตัวอย่างคำถาม คำชี้แจง ขั้นตอนต่าง ๆ ให้แก่ผู้สัมภาษณ์ได้ทราบล่วงหน้าก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ อาจมีการชี้แจงทำความเข้าใจแนวทางต่าง ๆ ของการสัมภาษณ์ให้แก่กรรมการได้ทราบ แต่ในทางปฏิบัติผู้ออกแบบ ผู้ดำเนินการยังไม่แน่ใจว่ากรรมการสัมภาษณ์ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ ตามข้อแนะนำมากนักพอเพียงใดเพื่อให้การประยุกต์ใช้การสัมภาษณ์งานแบบมีโครงสร้างได้ผลอย่างจริงจัง องค์การต่าง ๆ พึ่งพัฒนารูปแบบการสัมภาษณ์จากแบบไม่มีโครงสร้างสู่แบบกึ่งมีโครงสร้างก่อน เพื่อเป็นการเรียนรู้ข้อคิดแนวทางประยุกต์ใช้แง่มุมต่าง ๆ ที่เหมาะสม และแสวงหาความเป็นได้ในทางการปฏิบัติกับองค์การแต่ละแห่ง ก่อนที่จะนำรูปแบบการสัมภาษณ์งานแบบมีโครงสร้างมาใช้เป็นกระบวนการสัมภาษณ์ที่มีการออกแบบดำเนินการ และประเมินผลได้อย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ เพื่อระบุทักษะความรู้ความสามารถที่ช่วยการปฏิบัติงานได้สำเร็จ (สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2560)



สรุปได้ว่า แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง มีความเหมาะสมกับนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ซึ่งมีความยืดหยุ่นในการถาม มีการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องมีการจดบันทึกหรือสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์ เพื่อตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้

## 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

พีรวัฒน์ ศรีเมือง (2565) ได้ศึกษา ผลของทักษะมวยไทย โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีคะแนนทักษะมวยไทยผ่านเกณฑ์จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT และผู้วิจัยต้องการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ความสนใจ การทำงานเป็นทีม และสนุกสนานในการจัดการเรียนการสอน ผู้เรียนจึงเกิดการพัฒนาทักษะ ประกอบกับสื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสนใจ และสนุกสนานในกิจกรรมการเรียนการสอนที่มากขึ้น และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT

ภักรินทร์ อะโรคา (2563) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิค ทีจีทีที่มีผลต่อทักษะยิมนาสติก พบว่า ผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิค ทีจีทีก่อนผู้สอนจะนำไปจัดการเรียนการสอนควรศึกษาขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนซึ่งจากการศึกษาพบว่าทั้ง 2 แบบเหมาะกับการนำไปใช้จัดการเรียนและควรศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิค ทีจีทีและโปรแกรมการฝึกด้วย

ธนาภรณ์ บุญเลิศ (2562) ได้ศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม โดยการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับเว็บสนับสนุน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนยางตลาดวิทยาคาร พบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน 1) ช้่นนำ 2) ช้่นจัดทีม 3) ช้่นเกมส์ 4) ช้่นแข่งขัน และ 5) ช้่นยอมรับความสำเร็จของทีม โดยแต่ละขั้นมีการจัดกิจกรรมร่วมกับเว็บสนับสนุนในการจัดการเรียนรู้ ทั้งในด้านแหล่งข้อมูลการเรียนรู้ การส่งงาน การ

แข่งขัน และสรุปผลการแข่งขัน และนักเรียนที่ได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้มีพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด

ญาณิศา ชุ่นศรี (2562) ได้ศึกษาการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวที่ใช้โปรแกรมฝึกตาราง 9 ช่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวที่ใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง โดยเปรียบเทียบทักษะความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าหลังจากการฝึกมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง ที่ใช้ในการวิจัยนั้นสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้ ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญต่อการเคลื่อนที่ในกีฬาอย่างมาก

กฤตณัย ก้องแดนไพร (2562) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถการแก้ปัญหาในวิชากีฬาฟุตบอลโดยใช้ปัญหาเป็นฐานและการทำงานเป็นทีมสำหรับกีฬาฟุตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหานักเรียนทุกกลุ่ม มีคะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม เรียงลำดับจากคะแนนมากไปหาน้อยคือ กลุ่มที่ 3 มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ 98.10 กลุ่มที่ 1 มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ 96.19 กลุ่มที่ 5 มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ 95.24 กลุ่มที่ 4 มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ 94.29 กลุ่มที่ 2 มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ 90.48 ตามลำดับ 2) นักเรียนทุกกลุ่มมีคะแนนพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมในการแก้ปัญหายู่ในระดับ ดี (คะแนนเฉลี่ย 2.69) 3) ระดับความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based )กับการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ความพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

อิสระพงษ์ โสภานิส (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม โดยใช้การเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยานุกูล พบว่า 1) การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาคอมพิวเตอร์เบื้องต้น โดยใช้การเรียนรู้ เทคนิค TGT ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ขั้นนำ (2) ขั้นสอน (3) ขั้นจัดทีม (4) ขั้นการแข่งขันตอบปัญหา และ (5) ขั้นสรุปผล การพัฒนา ประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้มี 3 วงรอบปรากฏดังนี้ วงรอบที่ 1 ร้อยละ 40.97 วงรอบที่ 2 ร้อยละ 66.53 และวงรอบที่ 3 ร้อยละ 76.39 ซึ่งมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด (ร้อยละ 75) 2) นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เทคนิค TGT มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 83.06 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 จำนวน 20 คน และ 3) นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มอยู่ในระดับมาก

วัชรินทร์ อินทัฬ (2557) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องกีฬาวอลเลย์บอลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT พบว่า 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT มีประสิทธิภาพ 85.00/83.19 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80 2) ดัชนีประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT

สุกิจ สิงขรอาจ (2556) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค LT กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่องกีฬาวอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า 1) ประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค LT (Learning Together) เรื่องกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างขึ้นมีค่าเท่ากับ 83.48/86.25 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2) ดัชนีประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค LT (Learning Together) เรื่องกีฬาวอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเท่ากับ 0.6401 หรือมีความก้าวหน้าทางการเรียนรู้คิดเป็นร้อยละ 64.01 3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค LT (Learning Together) เรื่องกีฬาวอลเลย์บอล รายข้ออยู่ในระดับมากถึงระดับมากที่สุดและโดยภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก

สมใจ สอาด (2556) ได้ศึกษาการพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้กลุ่มร่วมมือแบบ Jigsaw พบว่า 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้กลุ่มร่วมมือ แบบ Jigsaw มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.06/81.60 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ 2) แผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กลุ่มร่วมมือแบบ Jigsaw มีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.61 หรือคิดเป็นร้อยละ 61 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกัน โรค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้กลุ่มร่วมมือแบบ Jigsaw หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มร่วมมือแบบ Jigsaw เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งโดยรวมเป็นรายด้านและเป็นรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับมาก

วีระศักดิ์ ศรีสมุทร, ทศนา ประสานตรี, และมนตรี อนันต์รักษ์ (2554) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่องทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลและการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค JIGSAW กับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ พบว่า 1) ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw เท่ากับ 88.07/87.50 และการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เท่ากับ 83.69/81.33 2) ดัชนีประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw เท่ากับ 0.7768 และดัชนีประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เท่ากับ 0.6637 3) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค Jigsaw มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

สิริกิติ์ จันสามารถ (2552) ได้ศึกษาผลการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือ เทคนิคที่ จีที เรื่อง สมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เรื่อง สมรรถภาพทางกาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 และเพื่อหาดัชนีประสิทธิผลของแผนการจัดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เรื่อง สมรรถภาพทางกาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 85.41/81.46 และดัชนีประสิทธิผลมีค่าเท่ากับ 0.6888 หรือคิดเป็นร้อยละ 68.88 และนักเรียนมีความพึงพอใจมากต่อการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

ศศิกานต์ เบ้าวรรณ (2545) ผลของการโค้ชรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยใช้การชักจูงด้วยคำพูดและตัวแบบ ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสามารถในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาอิมานาสติก ผลการวิจัยพบว่า 1) นักอิมานาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชรายบุคคล และนักอิมานาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชแบบกลุ่ม มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายสูงกว่านักอิมานาสติกลีลาที่ไม่ได้รับการโค้ชในท่าความยากระดับ 1 และ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ความสามารถในท่าความยากระดับ 3 ทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน 2) นักอิมานาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชรายบุคคลและนักอิมานาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชแบบกลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่แตกต่างกัน 3) หลังการทดลองนักอิมานาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชรายบุคคล และนักอิมานาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชแบบกลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้ง 3 ระดับความยากสูง



กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 4) นักยิมนาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชรายบุคคลมีระดับการแสดงความสามารถในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายสูงขึ้นกว่านักยิมนาสติกลีลาที่ไม่ได้รับการโค้ชในท่าความยากระดับ 1 และ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักยิมนาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชแบบกลุ่ม มีระดับการแสดงความสามารถในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายทั้ง 3 ระดับความยากสูงขึ้นกว่านักยิมนาสติกลีลาที่ไม่ได้รับการโค้ช อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

## 2.9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Dermawan and Muttaqin (2016) ได้ศึกษาและค้นคว้าเรื่องผลการเรียนของผู้เรียนที่ใช้รูปแบบการด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งเกม Team Game Tournament (TGT) ในการสอนการตีลูกแบดมินตัน รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบวิจัยเชิงคุณภาพ และดำเนินการวิจัยแบบใช้กรณีศึกษา โดยผู้วิจัยได้เลือกประชากรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ SMP โรงเรียนมุฮัมมัดดิญา ในคาราวัง ประเทศอินโดนีเซีย ในการวิจัยครั้งนี้มีครูพลหนึ่งคน และนักเรียน 4 คน การเก็บข้อมูลมาจากการสังเกตสัมภาษณ์และเอกสาร (E-Sport) ที่ใช้สอนทักษะการปฏิบัติ โดยใช้ขั้นตอนกระบวนการของซิมพ์สัน การสอนพลศึกษาผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (E-Sport) ได้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้แข่งก้าวกระโดด การวิจัยในครั้งนี้จัดอยู่ในประเภทปรับปรุงเพิ่มเติมเชิงพรรณนา ผลการวิจัยยังแสดงข้อมูลในเชิงบวกต่อระดับของความสำเร็จเกี่ยวกับทักษะการปฏิบัติการ โดยใช้ขั้นตอนกระบวนการจัดการเรียนรู้ของซิมพ์สัน ส่วนมากแล้วการจัดการเรียนพลศึกษาผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (E-sport) นั้นสามารถส่งผลในด้านบวกเกี่ยวกับทักษะการแข่งก้าวกระโดด

Utami (2018) ได้ศึกษาและค้นคว้าเรื่องการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) เพื่อพัฒนาแรงจูงใจของนักเรียนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้คือ อธิบายการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้วยโมเดล TGT เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่นักเรียน และศึกษาปัญหาของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา วิธีการรวบรวมข้อมูล คือ การวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ และการสังเกต ในขณะที่จัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ทฤษฎีของ Creswell ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) ในชั้นเรียนทำให้นักเรียนกระตือรือร้นมากขึ้นและนักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น 2) ความยากลำบากในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเมื่อมีการจัดการเรียนรู้



แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) เช่น ไม่ค่อยได้ใช้สื่อและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้มีจำกัด

สรุปจากการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ผู้เรียนมีโอกาสได้ใช้กระบวนการทางสติปัญญา ตลอดจนเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม สามารถสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง แต่ยังมีข้อจำกัดในการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT เช่น ไม่ค่อยได้ใช้สื่อและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ ในขณะที่เดียวกันการใช้รูปแบบการโค้ชช่วยส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถและทักษะในการปฏิบัติได้ดี และการทำงานเป็นทีม พบว่าผู้เรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหของผู้เรียนทุกกลุ่ม มีความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนรู้ต่อการใช้รูปแบบการทำงานเป็นทีม



### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพียงกลุ่มเดียว โดยเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการทดลองและเก็บข้อมูลจากการแบบทดสอบทักษะด้านร่างกายและแบบประเมินการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ รวมทั้งการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึก ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| E | O1 | X | O2 |
|---|----|---|----|

สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการวิจัย

|    |         |   |
|----|---------|---|
| E  | หมายถึง | กลุ่มเป้าหมาย   |
| O1 | หมายถึง | การประเมินทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ก่อนการทดลอง                   |
| X  | หมายถึง | การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช                                 |
| O2 | หมายถึง | การประเมินทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ หลังการทดลอง |

#### 3.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองการใช้โปรแกรมการฝึกกับนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ทั้งกลุ่ม ได้แก่ นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน เป็นนักกีฬาเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี ซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถทางกีฬาเซียร์ลีดดิ่งในระดับเก่ง ปานกลาง และอ่อนละกัน

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เรื่อง Cheerleading แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรง 2) ความอ่อนตัว และ 3) ยิมนาสติก มีลักษณะเป็นตารางการฝึกซ้อมจำนวน 3 สัปดาห์ โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ร่วมในโปรแกรมฝึก จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง

3.2.2 แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย เป็นแบบประเมินก่อนเรียนและหลังเรียน ในการปฏิบัติท่าบังคับของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ จำนวน 23 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3.2.3 แบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม เป็นแบบประเมินหลังเรียน ในการปฏิบัติงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ จำนวน 10

ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3.2.4 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จำนวน 7 ข้อ ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ

### 3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.3.1 โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง รวมถึงกฎ กติกา และเกณฑ์การตัดสินการแข่งขันกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง

2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์การจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมการฝึกได้เป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบาย-สาธิต ครูอธิบายและสาธิตท่าทางต่าง ๆ ให้ผู้เรียนดู และ  
โค้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า

ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน  
ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบายและสาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน  
พัฒนาการปฏิบัติทักษะ และการเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูตรวจสอบความถูกต้องเป็น  
รายกลุ่ม เพื่อในการฝึกทักษะทางด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรม  
เกมการแข่งขัน โดยแข่งกับนักกีฬาที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวม  
ของกลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนนโบนัสสะสม และคำชมเชย ตามลำดับ

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป สู่ปฏิบัติ สรุปความรู้ ครูผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับครู มีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติ ของตนเอง  
และสมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของกลุ่ม ครูให้รางวัลตาม  
เกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และครูผู้สอนอธิบายวิธีการของกลุ่มขณะให้ผู้เรียนได้เข้าใจ  
ถึงการปฏิบัติที่ถูกต้องและการทำงานเป็นทีม

โดยผู้วิจัยใช้การโค้ชร่วมกับเทคนิค TGT ในทุกขั้นตอน ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ด้าน  
ได้แก่ 1) การสร้างแรงบันดาลใจและการกำหนดเป้าหมาย 2) การตรวจสอบสภาพจริง การทบทวน  
ความรู้ 3) การกำหนดทางเลือกและการตัดสินใจ และ 4) การประเมินผลการโค้ช

ซึ่งผู้วิจัยสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ร่วมกับโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค  
TGT ร่วมกับการโค้ช จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ใช้การจัดการ  
เรียนรู้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมจำนวน 3 สัปดาห์ ดังนี้

ตารางที่ 3.1 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Cheerleading

| สัปดาห์ที่ | แผนการจัดการเรียนรู้ (เทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช)                         | เวลา (ชั่วโมง) |
|------------|--|----------------|
| 1          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1<br>เรื่อง ความแข็งแรงของแขน<br>(ท่าอาร์มโมชัน) | 2              |
| 1          | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1<br>เรื่อง ความแข็งแรงของขา<br>(ท่ากระโดด)      | 2              |

ตารางที่ 3.1 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Cheerleading (ต่อ)

| ลำดับที่ | แผนการจัดการเรียนรู้ (เทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้)  | เวลา (ชั่วโมง) |
|----------|---|----------------|
| 1        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1<br>เรื่อง ความแข็งแรงของแขนและขา<br>(ทำอาร์มโมชัน และทำกระโดด)              | 2              |
| 2        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2<br>เรื่อง ความอ่อนตัว<br>ทำสะพานโค้ง  | 2              |
| 2        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2<br>เรื่อง ความอ่อนตัว<br>(ทำแยกขา)  | 2              |
| 2        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2<br>เรื่อง ความอ่อนตัว<br>(ทำสะพานโค้ง และทำแยกขา)                           | 2              |
| 3        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3<br>เรื่อง ยิมนาสติก<br>(ทำม้วนหน้า และทำม้วนหลัง)                           | 2              |
| 3        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3<br>เรื่อง ยิมนาสติก<br>(ทำล้อเกวียน และทำราวน์ออฟ)                          | 2              |
| 3        | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3<br>เรื่อง ยิมนาสติก<br>(ทำม้วนหน้า, ทำม้วนหลัง, ทำล้อเกวียน, และทำราวน์ออฟ) | 2              |

3) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้าน การศึกษา และด้านกีฬาเชี่ยวชาญตัดสิน จำนวน 3 คน เพื่อประเมินความสอดคล้องทั้งด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และกิจกรรมการเรียนรู้ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งจะนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้



|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| หากมีความคิดเห็นว่าสอดคล้อง    | กำหนดค่าคะแนนเป็น +1 |
| หากมีความคิดเห็นว่าไม่แน่ใจ    | กำหนดค่าคะแนนเป็น 0  |
| หากมีความคิดเห็นว่าไม่สอดคล้อง | กำหนดค่าคะแนนเป็น -1 |

ผู้วิจัยนำคะแนนการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาแทนค่า เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งหากมีค่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้ จากสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N} \quad (3-1)$$

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| $\sum R$ | หมายถึง | ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ |
| $N$      | หมายถึง | จำนวนผู้เชี่ยวชาญ                      |

โดยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีค่า IOC มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งถือว่าแผนการจัดการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้เนื่องจากมีค่า IOC มากกว่า 0.5

4) ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ร่วมด้วยตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

5) ปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมาย

### 3.3.2 แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย

1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง รวมถึงกฎ กติกา และเกณฑ์การตัดสินการแข่งขันกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง

2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์การปฏิบัติท่าบังคับในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความแข็งแรง (2) ความอ่อนตัว และ (3) ยิมนาสติก เพื่อให้มีความแข็งแรงในการแสดงท่าบังคับ วัดได้จากแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย จำนวน 23 ข้อ ดังนี้

ตารางที่ 3.2 แบบประเมินทักษะด้านร่างกายที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

| รายการประเมิน                                    | รายการประเมิน    |            |                |             |                   |
|--|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|  | มากที่สุด<br>(5) | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | น้อยที่สุด<br>(1) |
| <b>ด้านความแข็งแรง</b>                           |                  |            |                |             |                   |
| <b>1. ทำอาร์ม โมชัน</b>                          |                  |            |                |             |                   |
| 1.1 แขนมีความเหยียด เป็นเส้นตรง                  |                  |            |                |             |                   |
| 1.2 ความแข็งแรงของแขนและกล้ามเนื้อ               |                  |            |                |             |                   |
| 1.3 ความกระชับของการปฏิบัติท่า                   |                  |            |                |             |                   |
| <b>2. ทำกระโดด</b>                               |                  |            |                |             |                   |
| 2.1 ขามีความเหยียดเป็นเส้นตรง                    |                  |            |                |             |                   |
| 2.2 จังหวะในการทำท่า                             |                  |            |                |             |                   |
| 2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ                     |                  |            |                |             |                   |
| 2.4 ความกระชับของการปฏิบัติท่า                   |                  |            |                |             |                   |
| <b>ด้านความอ่อนตัว</b>                           |                  |            |                |             |                   |
| <b>3. สะพานโค้ง</b>                              |                  |            |                |             |                   |
| 3.1 ทำเตรียม แขนชิดหู หนีบศอก                    |                  |            |                |             |                   |
| 3.2 ขึ้นสะพาน โค้งแล้วยืดแขนตรง                  |                  |            |                |             |                   |
| 3.3 ขึ้นสะพาน โค้งแล้วยืดขาตรง ปลายเท้าระนาบพื้น |                  |            |                |             |                   |
| 3.4 การปฏิบัติท่าในตำแหน่งได้ถูกต้อง             |                  |            |                |             |                   |
| <b>4. ทำแยกขา</b>                                |                  |            |                |             |                   |
| 4.1 ขาแยกออกเป็นเส้นตรง 180 องศา                 |                  |            |                |             |                   |
| 4.2 กางขาออกโดยเข้าเหยียดตรง                     |                  |            |                |             |                   |
| 4.3 ก้มตัวลง สู้พื้นได้อย่างถูกต้อง              |                  |            |                |             |                   |
| 4.4 ความชัดเจนของการปฏิบัติท่าได้อย่างถูกต้อง    |                  |            |                |             |                   |

ตารางที่ 3.2 แบบประเมินทักษะด้านร่างกายที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา (ต่อ)

| รายการประเมิน   | รายการประเมิน    |            |                |             |                   |
|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(5) | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | น้อยที่สุด<br>(1) |
| ด้านยิมนาสติก   |                  |            |                |             |                   |
| 5. ม้วนหน้า ม้วนหลัง                                    |                  |            |                |             |                   |
| 5.1 การวางมือ ได้อย่างถูกต้อง                           |                  |            |                |             |                   |
| 5.2 มีลักษณะ ท่า เก็บคอ งอเข้า ได้อย่างถูกต้อง          |                  |            |                |             |                   |
| 5.3 ทำท่าสู่การขึ้นตัวสู่พื้น                           |                  |            |                |             |                   |
| 5.4 ปฏิบัติทำได้อย่างถูกต้อง สมบูรณ์                    |                  |            |                |             |                   |
| 6. ล้อเกวียน รวาม่อฟ                                    |                  |            |                |             |                   |
| 6.1 การวางมือ ได้อย่างถูกต้อง                           |                  |            |                |             |                   |
| 6.2 มีลักษณะ แขนชิดหู ปลายเท้าชิดติดกัน ได้อย่างถูกต้อง |                  |            |                |             |                   |
| 6.3 ทำท่าสู่การขึ้นตัวสู่พื้น                           |                  |            |                |             |                   |
| 6.4 ปฏิบัติทำได้อย่างถูกต้อง สมบูรณ์                    |                  |            |                |             |                   |

3) นำแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องจากนั้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา และด้านกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง จำนวน 3 คน เพื่อประเมินความสอดคล้องทั้งด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และกิจกรรมการเรียนรู้ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งจะนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| หากมีความคิดเห็นว่ายสอดคล้อง    | กำหนดค่าคะแนนเป็น +1 |
| หากมีความคิดเห็นว่ายไม่แน่ใจ    | กำหนดค่าคะแนนเป็น 0  |
| หากมีความคิดเห็นว่ายไม่สอดคล้อง | กำหนดค่าคะแนนเป็น -1 |

ผู้วิจัยนำคะแนนการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาแทนค่า เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งหากมีค่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้จากสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ  
 $N$  หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยพบว่า แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย มีค่า IOC มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งถือว่าแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย สามารถนำไปใช้ได้เนื่องจากมีค่า IOC มากกว่า 0.5

4) ปรับปรุงแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

5) นำผลการประเมินทักษะด้านร่างกาย ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มาพิจารณาค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินของ มนตรี วงษ์สะพาน (2563, น. 220) ซึ่งแปลความหมายของข้อมูลการประเมิน ดังนี้

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00 | หมายถึง ปฏิบัติได้มากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้มาก        |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้ปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย       |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อยที่สุด |

### 3.3.3 แบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม

1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง กับการทำงานเป็นทีม กลยุทธ์และวิธีการสร้างแบบประเมินการทำงานเป็นทีม จำนวน 10 ข้อ ดังนี้

ตารางที่ 3.3 แบบประเมินการทำงานเป็นทีมที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

| ข้อที่         | พฤติกรรมที่สังเกต                                       | คุณภาพการปฏิบัติ |   |   |   |   |
|----------------|---|------------------|---|---|---|---|
|                |   | 5                | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ก่อนกิจกรรม    |   |                  |   |   |   |   |
| 1              | มีการปรึกษาและวางแผนร่วมกันก่อนปฏิบัติ                  |                  |   |   |   |   |
| 2              | มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ |                  |   |   |   |   |
| 3              | แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม                    |                  |   |   |   |   |
| ระหว่างกิจกรรม |   |                  |   |   |   |   |
| 4              | มีการปฏิบัติตามขั้นตอน                                  |                  |   |   |   |   |
| 5              | มีการให้ความช่วยเหลือกัน                                |                  |   |   |   |   |
| 6              | มีการเคารพกติกาของกลุ่ม                                 |                  |   |   |   |   |
| 7              | ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น                          |                  |   |   |   |   |
| 8              | มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี                           |                  |   |   |   |   |
| หลังกิจกรรม    |   |                  |   |   |   |   |
| 9              | ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ                       |                  |   |   |   |   |
| 10             | ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลากำหนด                  |                  |   |   |   |   |
| รวมคะแนน       |   |                  |   |   |   |   |

2) นำแบบประเมินการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องจากนั้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง จำนวน 3 คน เพื่อประเมินความสอดคล้องทั้งด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และกิจกรรมการเรียนรู้ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งจะนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| หากมีความคิดเห็นว่ายสอดคล้อง    | กำหนดค่าคะแนนเป็น +1 |
| หากมีความคิดเห็นว่ายไม่แน่ใจ    | กำหนดค่าคะแนนเป็น 0  |
| หากมีความคิดเห็นว่ายไม่สอดคล้อง | กำหนดค่าคะแนนเป็น -1 |



ผู้วิจัยนำคะแนนการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาแทนค่า เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งหากมีค่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้จากสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ  
 $N$  หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยพบว่าแบบประเมินการทำงานเป็นทีมมีค่า IOC มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งถือว่าแบบประเมินการทำงานเป็นทีมสามารถนำไปใช้ได้เนื่องจากมีค่า IOC มากกว่า 0.5

3) ปรับปรุงแบบประเมินการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

4) นำผลการประเมินทักษะด้านร่างกาย ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มาพิจารณาค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินของ มนตรี วงษ์สะพาน (2563, น. 220) ซึ่งแปลความหมายของข้อมูลการประเมิน ดังนี้

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00 | หมายถึง ปฏิบัติได้มากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้มาก        |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้ปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย       |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อยที่สุด |

### 3.3.4 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น และกำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ โดยสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) จำนวน 7 ข้อ ซึ่งแบ่งเนื้อหาการสัมภาษณ์ออกเป็นทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ ดังนี้

ตารางที่ 3.4 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

| คำถาม  | ความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ |              |           |
|--|---------------------------|--------------|-----------|
|  | กลุ่มเก่ง                 | กลุ่มปานกลาง | กลุ่มอ่อน |
| <p>ด้านเนื้อหา</p> <p>1.เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับนักกีฬาหรือไม่</p> <p>2.เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความยากหรือง่ายเกินไปหรือไม่</p>  |                           |              |           |
| <p>ด้านกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>3.นักกีฬามีความรู้สึกอย่างไร เมื่อครูใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การสะสมคะแนน การแข่งขัน และการได้รับรางวัลมาใช้ในโปรแกรมการฝึก</p> <p>4.นักกีฬาคิดว่าใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การสะสมคะแนน การแข่งขัน และการได้รับรางวัล ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการเรียนรู้หรือไม่</p> <p>5.นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร</p> |                           |              |           |
| <p>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</p> <p>6.นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร</p> <p>7.ทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมมีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร</p>  |                           |              |           |

2) นำแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาความเหมาะสม รูปแบบ เนื้อหา และสำนวนที่ภาษาใช้ ความสอดคล้องของข้อคำถามและความครอบคลุมเนื้อหาในแต่ละด้าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา และด้านกิตาเชียร์ลิตดิ่ง จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence : IOC) ซึ่งจะนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้

|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| หากมีความคิดเห็นที่สอดคล้อง    | กำหนดค่าคะแนนเป็น +1 |
| หากมีความคิดเห็นที่ไม่แน่ใจ    | กำหนดค่าคะแนนเป็น 0  |
| หากมีความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้อง | กำหนดค่าคะแนนเป็น -1 |

ผู้วิจัยนำคะแนนการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาแทนค่า เพื่อกำหนดหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งหากมีค่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้จากสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| $\sum R$ | หมายถึง | ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ |
| N        | หมายถึง | จำนวนผู้เชี่ยวชาญ                      |

โดยพบว่า แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น มีค่า IOC มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งถือว่าแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น สามารถนำไปใช้ได้เนื่องจากมีค่า IOC มากกว่า 0.5

3) ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น เพื่อให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

### 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคเรียนที่ 1 การศึกษา 2565 โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นนักกิตาเชียร์ลิตเคอร์ ระดับประถมศึกษา โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี มีนักกิตาเชียร์ลิตเคอร์จำนวน 30 คน

### 3.4.1 ก่อนการทดลอง

- 1) ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยเสนอต่อผู้บริหารโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ เนื้อหารายละเอียดขั้นตอนในการใช้โปรแกรมฝึก การวัด และประเมินผลในการวิจัยครั้งนี้กับกลุ่มตัวอย่าง

### 3.4.2 ระหว่างการทดลอง

- 1) ผู้วิจัยประเมินกลุ่มเป้าหมายนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ก่อนใช้โปรแกรมการฝึก ด้วยแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย ให้คะแนนและเก็บบันทึกคะแนนไว้
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมการฝึกด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง
- 3) ผู้วิจัยประเมินกลุ่มเป้าหมายนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์หลังใช้โปรแกรมการฝึก ด้วยแบบประเมินทักษะด้านร่างกายและแบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีมให้คะแนนและเก็บบันทึกคะแนนไว้ และดำเนินการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 12 คน ซึ่งเป็นตัวแทนจากกลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน กลุ่มละ 4 คน โดยการเลือกจากคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายในระดับสูง 2 คน และระดับต่ำ 2 คน

### 3.4.3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ อภิปรายและสรุปผลการวิจัยต่อไป

## 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้

3.5.1 วิเคราะห์คะแนนแบบประเมินทักษะด้านร่างกายและแบบประเมินทักษะการทำงาน เป็นทีม โดยการหาคำนวณค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามเกณฑ์การประเมิน ของ มนตรี วงษ์สะพาน (2563, น. 220) ดังนี้

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00 | หมายถึง ปฏิบัติได้มากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้มาก        |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้ปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย       |
| ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50 | หมายถึง ปฏิบัติได้น้อยที่สุด |

3.5.2 วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วย เทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

### 3.6 การรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน

งานวิจัยเรื่องนี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบตามมาตรฐานการดำเนินงานของคณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงานจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต การรับรองเลขที่ COA. NO. RSUERB2022-074 (ภาคผนวก ง)



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้ เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา เป็นการทดลองเพื่อเปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้ ศึกษาการทำงานเป็นทีมและศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบการนำเสนอ ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้

4.2 ผลการวิเคราะห์ประเมินการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้

4.3 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้

#### 4.1 ผลการวิเคราะห์ทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการประเมินทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โ้ช้ จำนวน 30 คน ซึ่งมีรายการประเมินจำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรง 2) ความอ่อนตัว และ 3) ยิมนาสติก มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยการรายงานผลจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน สามารถแสดงข้อมูลได้ตามตารางที่ 4.1-4.3 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โยคะ ของกลุ่มเก่ง

| กลุ่ม | คนที่ | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                     |                     |                     |                     |                     | ค่าเฉลี่ยรวม        |                     |
|-------|-------|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|       |       | ด้านความแข็งแรง               |                     | ด้านความอ่อนตัว     |                     | ด้านยิมนาสติก       |                     | 3 ด้าน              |                     |
|       |       | ก่อน                          | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |
| เก่ง  | 1     | 3.86<br>(S.D.=0.48)           | 4.21<br>(S.D.=0.27) | 4.81<br>(S.D.=0.37) | 4.81<br>(S.D.=0.37) | 3.75<br>(S.D.=0.60) | 4.63<br>(S.D.=0.35) | 4.14<br>(S.D.=0.49) | 4.55<br>(S.D.=0.33) |
|       | 2     | 3.79<br>(S.D.=0.27)           | 4.71<br>(S.D.=0.27) | 3.63<br>(S.D.=0.23) | 4.50<br>(S.D.=0.38) | 3.63<br>(S.D.=0.44) | 4.75<br>(S.D.=0.27) | 3.69<br>(S.D.=0.32) | 4.66<br>(S.D.=)     |
|       | 3     | 4.07<br>(S.D.=0.35)           | 4.29<br>(S.D.=0.39) | 3.19<br>(S.D.=0.37) | 3.69<br>(S.D.=0.37) | 3.75<br>(S.D.=0.46) | 4.50<br>(S.D.=0.27) | 3.67<br>(S.D.=0.40) | 4.16<br>(S.D.=0.35) |
|       | 4     | 3.93<br>(S.D.=0.19)           | 4.79<br>(S.D.=0.27) | 3.38<br>(S.D.=0.23) | 4.63<br>(S.D.=0.23) | 3.25<br>(S.D.=0.38) | 4.38<br>(S.D.=0.35) | 3.52<br>(S.D.=0.27) | 4.60<br>(S.D.=0.29) |
|       | 5     | 3.21<br>(S.D.=0.27)           | 4.07<br>(S.D.=0.35) | 3.88<br>(S.D.=0.69) | 4.50<br>(S.D.=0.38) | 3.44<br>(S.D.=0.18) | 4.50<br>(S.D.=0.38) | 3.51<br>(S.D.=0.38) | 4.36<br>(S.D.=0.37) |
|       | 6     | 3.79<br>(S.D.=0.39)           | 4.29<br>(S.D.=0.27) | 3.38<br>(S.D.=0.83) | 4.06<br>(S.D.=0.56) | 3.50<br>(S.D.=0.27) | 4.19<br>(S.D.=0.26) | 3.56<br>(S.D.=0.50) | 4.18<br>(S.D.=0.37) |
|       | 7     | 3.64<br>(S.D.=0.38)           | 4.21<br>(S.D.=0.57) | 3.50<br>(S.D.=0.27) | 4.19<br>(S.D.=0.53) | 3.32<br>(S.D.=0.26) | 4.25<br>(S.D.=0.53) | 3.49<br>(S.D.=0.31) | 4.22<br>(S.D.=0.55) |

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มเก่ง (ต่อ)

| กลุ่ม                     | คนที่ | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                     |                     |                     |                     |                     | ค่าเฉลี่ยรวม        |                     |
|---------------------------|-------|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                           |       | ด้านความแข็งแรง               |                     | ด้านความอ่อนตัว     |                     | ด้านยิมนาสติก       |                     | 3 ด้าน              |                     |
|                           |       | ก่อน                          | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |
| เก่ง                      | 8     | 3.43<br>(S.D.=0.53)           | 4.00<br>(S.D.=0.29) | 3.25<br>(S.D.=0.27) | 4.06<br>(S.D.=0.32) | 3.63<br>(S.D.=0.44) | 4.44<br>(S.D.=0.42) | 3.44<br>(S.D.=0.42) | 4.17<br>(S.D.=0.35) |
|                           | 9     | 4.00<br>(S.D.=0.00)           | 4.57<br>(S.D.=0.45) | 2.44<br>(S.D.=0.62) | 3.88<br>(S.D.=0.23) | 3.50<br>(S.D.=0.38) | 4.31<br>(S.D.=0.37) | 3.30<br>(S.D.=0.34) | 4.26<br>(S.D.=0.35) |
|                           | 10    | 3.71<br>(S.D.=0.49)           | 4.57<br>(S.D.=0.35) | 3.13<br>(S.D.=0.35) | 4.06<br>(S.D.=0.32) | 3.13<br>(S.D.=0.35) | 4.56<br>(S.D.=0.32) | 3.33<br>(S.D.=0.40) | 4.40<br>(S.D.=0.33) |
| ค่าเฉลี่ยรวม<br>กลุ่มเก่ง |       | 3.74<br>(S.D.=0.26)           | 4.37<br>(S.D.=0.27) | 3.46<br>(S.D.=0.61) | 4.24<br>(S.D.=0.36) | 3.49<br>(S.D.=0.21) | 4.45<br>(S.D.=0.17) | 3.57<br>(S.D.=0.36) | 4.36<br>(S.D.=0.27) |

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาในกลุ่มเก่ง มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.36 (S.D.=0.27) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.57 (S.D.=0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1) ด้านความแข็งแรง พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.37 (S.D.=0.27) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.74 (S.D.=0.26)

2) ด้านความอ่อนตัว พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.24 (S.D.=0.36) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.64 (S.D.=0.61)

3) ด้านยิมนาสติก พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.45 (S.D.=0.17) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.49 (S.D.=0.21)

สรุปได้ว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ในกลุ่มเก่งมีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนด้านยิมนาสติกสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.45 (S.D.=0.17) รองลงมา ได้แก่ ด้านความแข็งแรง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.37 (S.D.=0.27) และด้านความอ่อนตัว อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.24 (S.D.=0.36)



ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช ของกลุ่มปานกลาง

| กลุ่ม       | คนที่ | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                     |                     |                     |                     |                     | ค่าเฉลี่ยรวม        |                     |
|-------------|-------|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|             |       | ด้านความแข็งแรง               |                     | ด้านความอ่อนตัว     |                     | ด้านยิมนาสติก       |                     | 3 ด้าน              |                     |
|             |       | ก่อน                          | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |
| ปาน<br>กลาง | 1     | 3.88<br>(S.D.=0.58)           | 4.38<br>(S.D.=0.44) | 2.88<br>(S.D.=0.23) | 3.94<br>(S.D.=0.50) | 3.75<br>(S.D.=0.60) | 3.63<br>(S.D.=0.23) | 3.51<br>(S.D.=0.47) | 3.99<br>(S.D.=0.39) |
|             | 2     | 3.81<br>(S.D.=0.46)           | 4.69<br>(S.D.=0.37) | 3.00<br>(S.D.=0.00) | 4.13<br>(S.D.=0.23) | 3.63<br>(S.D.=0.44) | 3.56<br>(S.D.=0.68) | 3.48<br>(S.D.=0.30) | 4.13<br>(S.D.=0.43) |
|             | 3     | 3.13<br>(S.D.=0.79)           | 3.94<br>(S.D.=0.50) | 3.00<br>(S.D.=0.27) | 3.69<br>(S.D.=0.53) | 3.75<br>(S.D.=0.46) | 4.13<br>(S.D.=0.35) | 3.30<br>(S.D.=0.51) | 3.92<br>(S.D.=0.46) |
|             | 4     | 3.69<br>(S.D.=0.92)           | 4.19<br>(S.D.=0.75) | 2.44<br>(S.D.=0.42) | 3.25<br>(S.D.=0.27) | 3.25<br>(S.D.=0.38) | 4.00<br>(S.D.=0.38) | 3.13<br>(S.D.=0.58) | 3.82<br>(S.D.=0.47) |
|             | 5     | 3.13<br>(S.D.=0.74)           | 4.06<br>(S.D.=0.32) | 3.13<br>(S.D.=0.52) | 3.56<br>(S.D.=0.42) | 3.44<br>(S.D.=0.18) | 3.63<br>(S.D.=0.52) | 3.24<br>(S.D.=0.48) | 3.75<br>(S.D.=0.42) |
|             | 6     | 3.00<br>(S.D.=0.46)           | 3.81<br>(S.D.=0.53) | 2.81<br>(S.D.=0.26) | 4.00<br>(S.D.=0.27) | 3.50<br>(S.D.=0.27) | 3.88<br>(S.D.=0.44) | 3.11<br>(S.D.=0.33) | 3.90<br>(S.D.=0.42) |
|             | 7     | 3.13<br>(S.D.=0.35)           | 3.38<br>(S.D.=0.44) | 3.19<br>(S.D.=0.65) | 3.75<br>(S.D.=0.53) | 3.32<br>(S.D.=0.26) | 3.06<br>(S.D.=0.42) | 3.22<br>(S.D.=0.42) | 3.40<br>(S.D.=0.47) |



ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มปานกลาง (ต่อ)

| กลุ่ม                    | คนที่ | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                     |                     |                     |                     |                     | ค่าเฉลี่ยรวม        |                     |
|--------------------------|-------|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                          |       | ด้านความแข็งแรง               |                     | ด้านความอ่อนตัว     |                     | ด้านยิมนาสติก       |                     | 3 ด้าน              |                     |
|                          |       | ก่อน                          | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |
| ปานกลาง                  | 8     | 3.06<br>(S.D.=0.62)           | 3.94<br>(S.D.=0.42) | 2.56<br>(S.D.=0.42) | 3.38<br>(S.D.=0.44) | 3.63<br>(S.D.=0.44) | 3.75<br>(S.D.=0.46) | 3.09<br>(S.D.=0.50) | 3.69<br>(S.D.=0.44) |
|                          | 9     | 2.81<br>(S.D.=0.80)           | 3.44<br>(S.D.=0.50) | 3.25<br>(S.D.=0.38) | 3.63<br>(S.D.=0.23) | 3.50<br>(S.D.=0.38) | 3.56<br>(S.D.=0.32) | 3.19<br>(S.D.=0.52) | 3.55<br>(S.D.=0.35) |
|                          | 10    | 3.13<br>(S.D.=0.58)           | 3.69<br>(S.D.=0.46) | 2.69<br>(S.D.=0.70) | 3.38<br>(S.D.=0.52) | 3.13<br>(S.D.=0.35) | 3.38<br>(S.D.=0.52) | 2.99<br>(S.D.=0.55) | 3.49<br>(S.D.=0.50) |
| ค่าเฉลี่ยรวมกลุ่มปานกลาง |       | 3.28<br>(S.D.=0.37)           | 3.95<br>(S.D.=0.40) | 2.89<br>(S.D.=0.27) | 3.67<br>(S.D.=0.29) | 3.49<br>(S.D.=0.21) | 3.66<br>(S.D.=0.31) | 3.22<br>(S.D.=0.29) | 3.76<br>(S.D.=0.34) |

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาในกลุ่มปานกลาง มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.76 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.22 (S.D.=0.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1) ด้านความแข็งแรง พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.95 (S.D.=0.40) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.28 (S.D.=0.37)

2) ด้านความอ่อนตัว พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.67 (S.D.=0.29) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.89 (S.D.=0.27)

3) ด้านยิมนาสติก พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.66 (S.D.=0.31) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.49 (S.D.=0.21)

สรุปได้ว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ในกลุ่มปานกลางมีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนด้านความแข็งแรงสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.95 (S.D.=0.40) รองลงมาได้แก่ด้านความอ่อนตัว อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.67 (S.D.=0.29) และด้านยิมนาสติก อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.66 (S.D.=0.31)

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โยคะ ของกลุ่มอ่อน

| กลุ่ม | คนที่ | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                      |                      |                       |                       |                     | ค่าเฉลี่ยรวม        |                     |
|-------|-------|-------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|       |       | ด้านความแข็งแรง               |                      | ด้านความอ่อนตัว      |                       | ด้านยิมนาสติก         |                     | 3 ด้าน              |                     |
|       |       | ก่อน                          | หลัง                 | ก่อน                 | หลัง                  | ก่อน                  | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |
| อ่อน  | 1     | 2.93<br>(S.D.= 0.19 )         | 4.07<br>(S.D.= 0.19) | 2.81<br>(S.D.= 0.26) | 3.94<br>(S.D.= 0.50)  | 2.63<br>(S.D.= 0.35)  | 3.69<br>(S.D.=0.65) | 2.79<br>(S.D.=0.27) | 3.90<br>(S.D.=0.45) |
|       | 2     | 2.21<br>(S.D.= 0.27 )         | 3.79<br>(S.D.= 0.27) | 3.00<br>(S.D.= 0.38) | 4.31<br>(S.D.= 0.26)  | 2.00<br>(S.D.= 0.27)  | 3.00<br>(S.D.=0.00) | 2.41<br>(S.D.=0.31) | 3.70<br>(S.D.=0.18) |
|       | 3     | 2.50<br>(S.D.= 0.00 )         | 3.86<br>(S.D.= 0.63) | 2.06<br>(S.D.= 0.62) | 3.00<br>(S.D.= 0.00 ) | 2.19<br>(S.D.= 0.26 ) | 3.00<br>(S.D.=0.27) | 2.25<br>(S.D.=0.30) | 3.29<br>(S.D.=0.30) |
|       | 4     | 1.71<br>(S.D.= 0.27 )         | 3.29<br>(S.D.= 0.57) | 2.25<br>(S.D.= 0.27) | 3.44<br>(S.D.= 0.50)  | 1.88<br>(S.D.= 0.35)  | 2.81<br>(S.D.=0.37) | 1.95<br>(S.D.=0.30) | 3.18<br>(S.D.=0.48) |
|       | 5     | 1.86<br>(S.D.= 0.38)          | 3.79<br>(S.D.= 0.27) | 2.00<br>(S.D.= 0.00) | 3.25<br>(S.D.= 0.27 ) | 2.00<br>(S.D.= 0.38)  | 3.50<br>(S.D.=0.00) | 1.96<br>(S.D.=0.26) | 3.52<br>(S.D.=0.18) |
|       | 6     | 1.93<br>(S.D.= 0.19)          | 3.00<br>(S.D.= 0.00) | 1.94<br>(S.D.= 0.18) | 2.88<br>(S.D.= 0.23)  | 1.88<br>(S.D.= 0.23)  | 3.00<br>(S.D.=0.00) | 1.92<br>(S.D.=0.20) | 2.94<br>(S.D.=0.08) |
|       | 7     | 2.14<br>(S.D.= 0.38)          | 3.29<br>(S.D.= 0.27) | 1.75<br>(S.D.= 0.27) | 3.00<br>(S.D.= 0.27 ) | 1.88<br>(S.D.= 0.35)  | 2.81<br>(S.D.=0.53) | 1.93<br>(S.D.=0.34) | 3.04<br>(S.D.=0.36) |

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มอ่อน (ต่อ)

| กลุ่ม                 | คนที่ | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                       |                      |                       |                       |                     | ค่าเฉลี่ยรวม        |                     |
|-----------------------|-------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                       |       | ด้านความแข็งแรง               |                       | ด้านความอ่อนตัว      |                       | ด้านยิมนาสติก         |                     | 3 ด้าน              |                     |
|                       |       | ก่อน                          | หลัง                  | ก่อน                 | หลัง                  | ก่อน                  | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |
| อ่อน                  | 8     | 2.21<br>(S.D.= 0.27 )         | 3.57<br>(S.D.= 0.61)  | 2.31<br>(S.D.= 0.37) | 2.94<br>(S.D.= 0.32 ) | 1.31<br>(S.D.= 0.37)  | 2.44<br>(S.D.=0.32) | 1.95<br>(S.D.=0.34) | 2.99<br>(S.D.=0.42) |
|                       | 9     | 1.71<br>(S.D.= 0.27 )         | 3.14<br>(S.D.= 0.24)  | 2.00<br>(S.D.= 0.53) | 3.19<br>(S.D.= 0.37 ) | 1.81<br>(S.D.= 0.37 ) | 2.81<br>(S.D.=0.37) | 1.84<br>(S.D.=0.39) | 3.05<br>(S.D.=0.33) |
|                       | 10    | 1.71<br>(S.D.= 0.27 )         | 3.29<br>(S.D.= 0.27)  | 2.06<br>(S.D.= 0.42) | 3.38<br>(S.D.= 0.52)  | 1.75<br>(S.D.= 0.27 ) | 3.19<br>(S.D.=0.26) | 1.84<br>(S.D.=0.32) | 3.29<br>(S.D.=0.35) |
| ค่าเฉลี่ยรวมกลุ่มอ่อน |       | 2.09<br>(S.D.= 0.40 )         | 3.51<br>(S.D.= 0.36 ) | 2.22<br>(S.D.= 0.40) | 3.33<br>(S.D.= 0.47 ) | 1.93<br>(S.D.= 0.33 ) | 3.03<br>(S.D.=0.36) | 2.08<br>(S.D.=0.38) | 3.29<br>(S.D.=0.40) |

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาในกลุ่มอ่อน มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.29 (S.D.=0.40) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย 2.08 (S.D.=0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1) ด้านความแข็งแรง พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.51 (S.D.=0.36) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย 2.09 (S.D.=0.40)

2) ด้านความอ่อนตัว พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.33 (S.D.=0.47) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย 2.22 (S.D.=0.40)

3) ด้านยิมนาสติก พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D.=0.33) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย 1.93 (S.D.=0.33)

สรุปได้ว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ในกลุ่มอ่อนมีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียน ด้านความแข็งแรงสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.51 (S.D.=0.36) รองลงมาได้แก่ ด้านความอ่อนตัว อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.33 (S.D.=0.47) และด้านยิมนาสติก อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D.=0.33)



ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โยคะ ของนักกีฬาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (N=30)

| กลุ่ม   | รายการประเมินทักษะด้านร่างกาย |                     |                     |                     |                     |                     | เฉลี่ยรวม 3 ด้าน    |                     | การเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวม |
|---------|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|
|         | ด้านความแข็งแรง               |                     | ด้านความอ่อนตัว     |                     | ด้านยิมนาสติก       |                     | ก่อน                | หลัง                |                             |
|         | ก่อน                          | หลัง                | ก่อน                | หลัง                | ก่อน                | หลัง                |                     |                     |                             |
| เก่ง    | 3.74<br>(S.D.=0.26)           | 4.37<br>(S.D.=0.27) | 3.46<br>(S.D.=0.61) | 4.24<br>(S.D.=0.36) | 3.49<br>(S.D.=0.21) | 4.45<br>(S.D.=0.17) | 3.57<br>(S.D.=0.36) | 4.36<br>(S.D.=0.27) | 0.79                        |
| ปานกลาง | 3.28<br>(S.D.=0.37)           | 3.95<br>(S.D.=0.40) | 2.89<br>(S.D.=0.27) | 3.67<br>(S.D.=0.29) | 3.49<br>(S.D.=0.21) | 3.66<br>(S.D.=0.31) | 3.22<br>(S.D.=0.29) | 3.76<br>(S.D.=0.34) | 0.54                        |
| อ่อน    | 2.09<br>(S.D.=0.40)           | 3.51<br>(S.D.=0.36) | 2.22<br>(S.D.=0.40) | 3.33<br>(S.D.=0.47) | 1.93<br>(S.D.=0.33) | 3.03<br>(S.D.=0.36) | 2.08<br>(S.D.=0.38) | 3.29<br>(S.D.=0.40) | 1.21                        |
| รวม     | 3.03<br>(S.D.=0.34)           | 3.94<br>(S.D.=0.34) | 2.85<br>(S.D.=0.42) | 3.74<br>(S.D.=0.37) | 2.97<br>(S.D.=0.25) | 3.71<br>(S.D.=0.28) | 2.96<br>(S.D.=0.34) | 3.80<br>(S.D.=0.34) | 0.84                        |

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (เก่ง ปานกลาง และอ่อน) มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D.=0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

1) ด้านความแข็งแรง พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.94 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D.=0.34)

2) ด้านความอ่อนตัว พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.74 (S.D.=0.37) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.85 (S.D.=0.42)

3) ด้านยิมนาสติก พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.71 (S.D.=0.28) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.97 (S.D.=0.25)

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้อยู่โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการประเมินการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้อยู่โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช จำนวน 30 คน ซึ่งมีรายการประเมินจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ก่อนกิจกรรม 2) ระหว่างกิจกรรม และ 3) หลังกิจกรรม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยการรายงานผลจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน สามารถแสดงข้อมูลได้ตามตารางที่ 4.5-4.9 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้อยู่โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มเก่ง

| กลุ่ม | คนที่ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | การแปลผล |
|-------|-------|-----------|------|----------|
| เก่ง  | 1     | 3.15      | 0.53 | ปานกลาง  |
|       | 2     | 4.20      | 0.79 | มาก      |
|       | 3     | 3.80      | 0.75 | มาก      |

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มเก่ง (ต่อ)

| กลุ่ม | คนที่ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | การแปลผล |
|-------|-------|-----------|------|----------|
|       | 4     | 4.40      | 0.32 | มาก      |
|       | 5     | 3.20      | 0.35 | ปานกลาง  |
|       | 6     | 4.10      | 0.52 | มาก      |
|       | 7     | 3.70      | 0.42 | มาก      |
|       | 8     | 4.00      | 0.75 | ปานกลาง  |
|       | 9     | 4.15      | 0.41 | มาก      |
|       | 10    | 4.30      | 0.59 | มาก      |
| รวม   |       | 3.90      | 0.44 | มาก      |

จากตารางที่ 4.5 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาในกลุ่มเก่ง มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.90 (S.D.= 0.44)

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มปานกลาง

| กลุ่ม   | คนที่ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | การแปลผล |
|---------|-------|-----------|------|----------|
| ปานกลาง | 1     | 4.50      | 0.41 | มาก      |
|         | 2     | 4.50      | 0.71 | มาก      |
|         | 3     | 3.90      | 0.21 | มาก      |
|         | 4     | 4.20      | 0.59 | มาก      |
|         | 5     | 3.45      | 0.90 | ปานกลาง  |
|         | 6     | 4.35      | 0.63 | มาก      |
|         | 7     | 3.50      | 0.41 | ปานกลาง  |
|         | 8     | 3.50      | 0.33 | ปานกลาง  |
|         | 9     | 3.95      | 0.44 | มาก      |
|         | 10    | 3.95      | 0.44 | มาก      |
| รวม     |       | 3.98      | 0.40 | มาก      |

จากตารางที่ 4.6 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาในกลุ่มปานกลาง มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.98 (S.D.=0.40)

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของกลุ่มอ่อน

| กลุ่ม | คนที่ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | การแปลผล  |
|-------|-------|-----------|------|-----------|
| อ่อน  | 1     | 4.20      | 0.35 | มาก       |
|       | 2     | 4.85      | 0.34 | มากที่สุด |
|       | 3     | 4.40      | 0.88 | มาก       |
|       | 4     | 4.65      | 0.47 | มากที่สุด |
|       | 5     | 4.00      | 0.62 | มาก       |
|       | 6     | 4.00      | 0.62 | มาก       |
|       | 7     | 4.45      | 0.44 | มาก       |
|       | 8     | 4.25      | 0.63 | มาก       |
|       | 9     | 4.35      | 0.67 | มาก       |
|       | 10    | 4.20      | 0.82 | มาก       |
| รวม   |       | 4.34      | 0.27 | มาก       |

จากตารางที่ 4.7 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาในกลุ่มเก่ง มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.34 (S.D.=0.27)

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของนักกีฬาทั้งหมด ทั้ง 3 กลุ่ม (N=30)

| กลุ่ม   | ค่าเฉลี่ย | S.D. | การแปลผล |
|---------|-----------|------|----------|
| เก่ง    | 3.90      | 0.44 | มาก      |
| ปานกลาง | 3.98      | 0.40 | มาก      |
| อ่อน    | 4.34      | 0.27 | มาก      |
| รวม     | 4.07      | 0.37 | มาก      |

จากตารางที่ 4.8 พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (เก่ง ปานกลาง และอ่อน) มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 (S.D.= 0.37) โดยนักกีฬาในกลุ่มอ่อนมีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.34 (S.D.= 0.27) รองลงมาได้แก่นักกีฬาในกลุ่มปานกลาง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.98 (S.D.= 0.40) และนักกีฬาในกลุ่มเก่ง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.90 (S.D.= 0.44)

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของนักกีฬาทั้งหมด ทั้ง 3 กลุ่ม (N=30) เป็นรายชื่อ

| พฤติกรรมการทำงานเป็นทีม                                    | N = 30 คน |      | ระดับพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม |
|--|-----------|------|------------------------------|
|  | ค่าเฉลี่ย | S.D. |                              |
| ก่อนกิจกรรม  |           |      |                              |
| 1. มีการปรึกษาและวางแผนร่วมกันก่อนปฏิบัติ                  | 3.58      | 0.59 | มาก                          |
| 2. มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ | 3.53      | 0.56 | มาก                          |
| 3. แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม                    | 3.63      | 0.60 | มาก                          |



ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของนักกีฬาทั้งหมด ทั้ง 3 กลุ่ม (N=30) เป็นรายชื่อ (ต่อ)

| พฤติกรรมการทำงานเป็นทีม                       | N = 30 คน |      | ระดับพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม |
|---|-----------|------|------------------------------|
|   | ค่าเฉลี่ย | S.D. |                              |
| ระหว่างกิจกรรม                                |           |      |                              |
| 4.มีการปฏิบัติตามขั้นตอน                      | 4.20      | 0.60 | มาก                          |
| 5.มีการให้ความช่วยเหลือกัน                    | 4.20      | 0.66 | มาก                          |
| 6.มีการเคารพกติกาของกลุ่ม                     | 4.20      | 0.66 | มาก                          |
| 7.ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น              | 4.28      | 0.67 | มาก                          |
| หลังกิจกรรม                                   |           |      |                              |
| 8.มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี               | 4.18      | 0.71 | มาก                          |
| 9.ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ           | 4.45      | 0.38 | มาก                          |
| 10.ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลา<br>กำหนด | 4.45      | 0.50 | มาก                          |
| รวม   | 4.07      | 0.35 | มาก                          |

จากตารางที่ 4.9 พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษานักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม จำนวน 30 คน มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 (S.D.= 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า รายการประเมินที่มีผลประเมินสูงที่สุดเท่ากันอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.45 ได้แก่ ข้อที่ 9 ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ (ค่าเฉลี่ย 4.45, S.D.=0.38) และข้อที่ 10 ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลาที่กำหนด (ค่าเฉลี่ย 4.45, S.D.=0.50) รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 7 ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.28 (S.D.= 0.67) สำหรับรายการที่มีผลการประเมินต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 2 มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ มีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.53 (S.D.= 0.56)

### 4.3 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมความคิดเห็นจากนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช จำนวน 12 คน จากกลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยสัมภาษณ์ทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และด้านประโยชน์ที่ได้รับ สามารถสรุปได้ตามตารางที่ 4.10 ดังนี้

ตารางที่ 4.10 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นกลุ่มนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ   | ความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | กลุ่มเก่ง  | กลุ่มปานกลาง   | กลุ่มอ่อน   |
| ด้านเนื้อหา<br>1.เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับนักกีฬาหรือไม่   | น่าสนใจเหมาะกับนักกีฬา ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างเพิ่มเติมและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ | เหมาะสมและให้ความรู้เพิ่มเติมมากขึ้นกับนักกีฬา                   | ทำให้นักกีฬา มีความสามารถมากขึ้น ช่วยให้นักกีฬา มีความรู้และความแข็งแรงมากขึ้น  |
| 2.เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความยากหรือง่ายเกินไปหรือไม่   | เนื้อหาไม่ยาก ไม่ง่ายเกินไป  | อยู่ในระดับไม่ยาก ไม่ยากไป บางคนก็ทำได้ บางคนก็ทำไม่ได้          | ไม่ยากเกินไป ถ้านักกีฬามีความพยายามฝึกฝนบ่อย ๆ ก็ไม่ยากเกินไป   |
| ด้านกิจกรรมการเรียนรู้<br>3.นักกีฬามีความรู้สึกอย่างไร เมื่อครูใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีมการแข่งขัน และการโค้ช | ชอบ สนุกสนาน ครูสอนดีและให้ความรู้ ได้มีการทำงานร่วมกับผู้อื่น                   | รู้สึกได้ทำงานร่วมกัน โชว์ความสามารถกัน สนุกสนานสามัคคีกันกับทีม | ให้มีความสามัคคี ทำให้นักกีฬาได้รู้ความสามารถอยู่ระดับไหน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้นทำให้เรามีส่วนร่วมในทีมมากขึ้น |

ตารางที่ 4.10 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นกลุ่มนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

| รายการ  | ความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | กลุ่มเก่ง   | กลุ่มปานกลาง   | กลุ่มอ่อน  |
| รางวัลมาใช้ในโปรแกรมการฝึก  |   |  |  |
| 4. นักกีฬาคิดว่าใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การสะสมคะแนน การแข่งขัน และการได้รับรางวัล ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการเรียนรู้หรือไม่ | ช่วยให้บรรยากาศดี ได้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และสร้างความสามัคคี ได้ทำงานร่วมกันกับทีม และได้รับรางวัลหลังจากการทำกิจกรรม | ช่วยให้บรรยากาศดี ทำให้อยากซ้อมมากขึ้น และสร้างความสามัคคีกับทีม   | ช่วยทำให้บรรยากาศดี ไม่เครียดเกินไปแล้วไม่กดดันตัวเอง และทำให้รู้ว่าอยู่ระดับไหน                                   |
| 5. นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร  | ทุกคนได้มีส่วนร่วม กับกิจกรรมได้ช่วยเหลือกัน และการทำงานเป็นทีม   | ทุกคนได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเรียนรู้ และยังทำให้ได้ออกกำลังกาย  | ทุกคนได้มีส่วนร่วม และได้เรียนรู้มากขึ้นกว่าเดิม ภายในทีมมีการสอนกันมากขึ้น ทำให้มีความเข้าใจกับเพื่อนในทีมมากขึ้น |
| ด้านประโยชน์ที่ได้รับ<br>6. นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร   | ได้ความรู้เพิ่มขึ้น และได้รับสิ่งใหม่ ๆ   | ได้ความรู้เพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความชัดเจนของท่า มีความสามัคคีกันกับทีมมากขึ้น และทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น | ได้มีความรู้เพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม และสามารถพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น                                      |

ตารางที่ 4.10 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นกลุ่มนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

| รายการ   | ความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | กลุ่มเก่ง   | กลุ่มปานกลาง  | กลุ่มอ่อน  |
| 7.ทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมมีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร | มีประโยชน์ ช่วยให้ฝึกความสามัคคีกันในทีม<br>ได้ความรู้เพิ่มเติมจากทักษะและการทำงานเป็นทีม | ทำให้นักกีฬา มีความแข็งแรง ความมั่นคงของท่า<br>นำไปใช้กับการเดินได้ดี | มีประโยชน์ ทำให้นักกีฬา มีความแข็งแรงกว่าเดิม มีสามัคคีกันมากกว่าเดิม เรียนรู้กันและกันมากขึ้น |

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ความคิดเห็นของนักกีฬาได้ว่า ด้านเนื้อหา มีความน่าสนใจ อยู่ในระดับไม่ยากง่ายเกินไป และนักเรียนได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างเพิ่มเติมและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเนื้อหาในโปรแกรมการฝึกเหมาะกับนักกีฬา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนใหญ่ทั้งหมดรู้สึกชอบ สนุกสนาน และประทับใจครูผู้สอน ช่วยบรรยากาศดีทำให้อยากซ้อมมากขึ้น ตลอดจนได้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้มีความสามัคคี ด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมได้ความรู้เพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความชัดเจนของท่า ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น และนักกีฬามีความสามัคคีกันกับทีมมากขึ้น

ผลแสดงความคิดเห็นเป็นรายบุคคล

“น่าสนใจและเหมาะกับนักกีฬา เนื้อหาง่าย แต่ก็ไม่ได้ง่ายเกินไป ชอบและก็สนุกดีมีความรู้มากขึ้น ช่วยให้บรรยากาศดีแล้วก็ได้รับรางวัล ได้มีส่วนร่วมกิจกรรม ได้ช่วยเหลือกัน ได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายเพิ่มขึ้นแล้วก็ความรู้เพิ่มเติมและการทำงานเป็นทีมมีประโยชน์ช่วยให้เกิดความสามัคคีกันในทีม” (นักเรียนคนที่ 1, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“เหมาะกับนักกีฬาและได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างเพิ่มเติม เนื้อหาปกติ ฝึกเหมือนพื้นฐาน ชอบ ครูสอนดีและให้ความรู้ด้วย ดี รู้แพ้ รู้ชนะ มีส่วนร่วมกับกิจกรรม ได้ทำงานเป็นทีม ได้

ทักษะด้านร่างกายเพิ่มขึ้น ครูน่าจะอะไรใหม่ ๆ มาสอน มีประโยชน์ได้ฝึกความสามัคคีกัน ในทีม” (นักเรียนคนที่ 2, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“น่าสนใจเหมาะกับนักกีฬาหลายๆคน เนื้อหาไม่ยากไม่ยากเกินไป ชอบแล้วสนุกดี สร้างความสามัคคี มีส่วนร่วมกับกิจกรรม ได้ทำอะไรใหม่ ได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายเพิ่มขึ้น ได้รับอะไรหลาย ๆ อย่าง ได้ประโยชน์เพิ่มเติมจากการทำงานเป็นทีม” (นักเรียนคนที่ 3, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“น่าสนใจได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เนื้อหาง่าย ชอบสนุกแล้วได้เล่นกับน้อง ๆ ได้อยู่กับทุกคน ในทีม มีส่วนร่วมกับกิจกรรมได้ทำอะไรเพิ่มเติมใหม่ ๆ ได้ทักษะด้านร่างกายอะไรใหม่ ๆ มีประโยชน์ช่วยกันทำงานเป็นทีมทุกคน”(นักเรียนคนที่ 4, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“เหมาะสมเพราะว่าเป็นความรู้เพิ่มเติมให้กับนักกีฬา เนื้อหาอยู่ในระดับพอดี หนูสามารถทำได้ แต่บางคนก็ทำไม่ได้ รู้สึกได้สามัคคีกัน ได้ทำอะไรด้วยกัน ได้โชว์ความสามารถ บรรยากาศทำให้รู้สึกสนุกสนานทำให้อยากซ้อมมากขึ้น ได้มีส่วนร่วมเพราะได้ซ้อมได้เต็มที่ ทางด้านทักษะด้านร่างกายได้ความรู้เพิ่มขึ้น และการทำงานเป็นทีมเมื่อก่อนจากที่เราทะเลาะกันพวกเราก็ไม่ทะเลาะกันแล้ว การเดินอะไรพวกนี้ทำให้เราเดินดีขึ้นและทำให้เราแข็งแรงและทำให้เดินดีขึ้น” (นักเรียนคนที่ 5, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“เหมาะสม ได้ความรู้เพิ่มเติม เนื้อหาอยู่ในระดับพอดี ก็บางคนทำได้บ้างบางคนก็ทำไม่ได้ รู้สึกดี ทำให้สามัคคีกันทำให้เราอยู่ร่วมกันได้ ทำให้อยากมาซ้อมเยอะขึ้น มีส่วนร่วมกับกิจกรรมได้ออกกำลังกายให้แข็งแรง ด้านทักษะด้านร่างกายได้ความรู้เพิ่มขึ้นและดีขึ้น และทำให้แข็งแรงและเดินดีขึ้น ทำให้มีความจำทำได้ดีขึ้น” (นักเรียนคนที่ 6, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“เหมาะสม เพราะว่าเป็นนักกีฬาอยู่แล้ว เนื้อหาอยู่ในระดับพอได้ รู้สึกดี ทำให้อยากมาซ้อมมากขึ้น มีส่วนร่วมกับกิจกรรม ทำให้ออกกำลังกาย ด้านทักษะเด่นร่างกายได้ความรู้เพิ่มขึ้นทำให้กล้าแสดงมากขึ้น และทำให้ได้ออกกำลังกาย” (นักเรียนคนที่ 7, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)



“เหมาะสม เพราะว่ามันก็พอจะได้มีความรู้มากขึ้น เนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง เพราะว่า  
ได้เรียนรู้มากขึ้น รู้สึกสนุกสนาน ได้มีความสามัคคีกัน มีส่วนร่วมเพราะว่าจะได้มีร่างกาย  
แข็งแรง ด้านทักษะด้านร่างกายได้ความรู้เพิ่มขึ้น และทำให้มีความมั่นคงในการเดิน”  
(นักเรียนคนที่ 8, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“มีความเหมาะสมกับนักกีฬา ทำให้มีความสามารถมากขึ้น เนื้อหาไม่ยากถ้าพยายามก็ไม่  
ยาก ให้มีความสามัคคีมากขึ้นให้รู้ว่าตัวเองทำได้ในระดับไหน ช่วยทำให้วัดระดับไหน มี  
ส่วนร่วมกับกิจกรรมและเรียนรู้มากขึ้น ความรู้เพิ่มขึ้นด้านการทำงานเป็นทีมและความ  
สามัคคีว่าเป็นอย่างไร ทักษะมีประโยชน์ทำให้แข็งแรงมากขึ้น” (นักเรียนคนที่ 9, การ  
สื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“มีความเหมาะสมกับนักกีฬาและให้แข็งแรง เนื้อหาที่ยากนิดนึง เวลาพยายามมากเกินไปก็  
จะเหนื่อยจนท้อ ทำให้มีการเข้าใจกันมากขึ้นแล้วก็ทำให้รู้ว่าทำได้แค่ไหนอย่างไร ช่วยให้ผู้  
ว่าสามารถทำได้อย่างไรมีส่วนร่วมไปกับกิจกรรมเพราะว่าได้เรียนรู้เยอะกว่าเดิม มีความรู้  
เพิ่มขึ้นเพราะว่าเข้าใจกันมากขึ้นและสามัคคีมากขึ้นมากกว่าเดิม” (นักเรียนคนที่ 10, การ  
สื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“มีความเหมาะสมกับนักกีฬา ทำให้มีความรู้มากขึ้น เนื้อหาไม่ยากเกินไป ทำให้มีความร่วมมือ  
และคุยกันมากขึ้น เพราะว่าจะวัดทำถึงระดับไหน มีส่วนร่วมกับกิจกรรมจากที่รุ่นพี่สอน มี  
ความรู้ด้านทักษะด้านร่างกายเพิ่มขึ้นเพราะว่าจะได้เรียนรู้จักกันได้มากขึ้นและความ  
สามัคคี” (นักเรียนคนที่ 11, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

“มีความเหมาะสมกับนักกีฬา ช่วยให้แข็งแรงและไม่ป่วยง่าย เนื้อหาไม่ยากหรือง่าย แต่ถ้า  
เราทำไปเยอะๆก็จะง่าย ทำให้มีความพยายาม มีความสุขที่สามารถทำได้ ช่วยทำให้ไม่  
เครียดเกินไปแล้วไม่กดดันตัวเอง มีส่วนร่วมแล้วจะทำให้เข้าใจกับเพื่อนง่ายขึ้น ความรู้  
เพิ่มขึ้นจะได้เรียนรู้มากขึ้นแล้วเราจะได้เก่งมากขึ้นและให้ไม่ป่วย หรือทำให้ไม่เป็น  
ไข้หวัด” (นักเรียนคนที่ 12, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ตุลาคม 2565)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทีกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาได้ 3 ประเด็นหลัก คือ 1) นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีทักษะด้านร่างกาย หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สูงกว่าก่อนเรียน 2) นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีทักษะการทำงานเป็นทีม หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ระดับพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมอยู่ในระดับ มาก 3) นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ที่ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สนุก และส่วนใหญ่ชอบต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพียงกลุ่มเดียว มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช 2) เพื่อศึกษาการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช มีนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน เป็นนักกีฬาเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี ซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถทางกีฬาเซียร์ลีดดิ่งในระดับเก่ง ปานกลาง และอ่อนคละกัน ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 (S.D. = 0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D. = 0.34)

5.1.2 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 (S.D. = 0.35)

5.1.3 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกสนุกและสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการ โต้ช สามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา สามารถแสดงการอภิปรายผลได้ประเด็นต่าง ๆ ตามข้อค้นพบจากการวิจัยดังนี้

5.2.1 นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (เก่ง ปานกลาง และอ่อน) มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D.=0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า 1) ด้านความแข็งแรง พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.94 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D.=0.34) 2) ด้านความอ่อนตัว พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.74 (S.D.=0.37) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.85 (S.D.=0.42) 3) ด้านยิมนาสติก พบว่า นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.71 (S.D.=0.28) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.97 (S.D.=0.25) อภิปรายผลได้ว่าอาจเป็นเพราะการนำโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ทำให้นักกีฬาได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ อาทิเช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมที่ต่างจากเดิม และนำเกมส์มาร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนได้ใช้เทคนิค TGT เป็นการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน แข่งขันกิจกรรม มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีกระบวนการหลากหลายขั้นตอน

โดยที่ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 4-6 คน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และร่วมกันรับผิดชอบงานในกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดเป็น ความสำเร็จของกลุ่มโดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบาย-สาธิต ครูอธิบายและสาธิตท่าทางต่าง ๆ ให้ผู้เรียนดู 3) ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบคละความสามารถโดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบายและสาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผนพัฒนาการปฏิบัติทักษะ และการเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูตรวจสอบความถูกต้องเป็นรายกลุ่ม 4) ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรมเกมการแข่งขัน โดยแข่ง กับผู้เรียนที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวมของกลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนนโบนัสสะสมตามลำดับ 5) ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป สุขปฏิบัติ สรุปความรู้ แลกเปลี่ยนความ

คิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับครูมีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติของตนเอง และสมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของกลุ่ม ครูให้รางวัลตามเกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และสุขปฏิบัติ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้ในการสอนแบบจัดทีมและการแข่งขัน เพื่อการยอมรับความสำเร็จของทีม และยังประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของสมาชิกกลุ่มอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ภักรินทร์ อะโรคา (2563) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิคทีจีทีที่มีผลต่อทักษะยิมนาสติก พบว่า ผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิค ทีจีทีก่อนผู้สอนจะนำไปจัดการ เรียนการสอนควรศึกษาขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนซึ่งจากการศึกษาพบว่าทั้ง 2 แบบเหมาะกับการนำไปใช้ จัดการเรียนและควรศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิค ทีจีที และ โปรแกรมการฝึกด้วย และ Utami (2018) ได้ศึกษาและค้นคว้าเรื่องการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน โดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) เพื่อพัฒนาแรงจูงใจของนักเรียนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้คือ อธิบายการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้วยโมเดล TGT เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่นักเรียน และศึกษาปัญหาของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน โดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา วิธีการรวบรวมข้อมูล คือการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ และการ สังเกต ในขณะที่จัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ทฤษฎีของ Creswell ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) ในชั้นเรียนทำให้นักเรียนกระตือรือร้นมากขึ้นและนักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น 2) ความยากลำบากในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเมื่อมีการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันโดยใช้เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) เช่น ไม่ค่อยได้ใช้สื่อและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้มีจำกัด

อีกทั้งผู้สอนยังใช้กระบวนการ โค้ชเข้ามาร่วมกับโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT เพื่อเน้นการพัฒนาทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเป็นรายบุคคล เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬา การให้คำแนะนำ การกระตุ้นและเสริมแรง การทบทวนความรู้ การให้ผลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ทำให้นักกีฬามีกำลังใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ และการอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนของครู สอดคล้องกับคำว่าโค้ชเป็นวิธีการสอนการทำงานให้กับเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ได้ร่วมงานตลอดจนการสนับสนุนส่งเสริม และพัฒนาให้กับผู้ร่วมงาน เป็นการอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนของครู คือการใช้คำถามที่ท้าทายความคิด การตรวจสอบความถูกต้องของความคิดที่เกิดจากการร่วมระดม



จากหลายฝ่าย (วิชัย วงษ์วงใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2558, น. 22) นอกจากนี้ การโค้ชเป็นกระบวนการแนะนำและการสอนงานแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาทั้งทางความรู้ทักษะและความสามารถในการปฏิบัติ ปกติมักใช้กับผู้ที่มีความสามารถในบางด้านที่ยังไม่สมบูรณ์ เช่นเดียวกับคำกล่าวที่ว่า การโค้ช คือกระบวนการและทักษะการสื่อสารเพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิด และรู้จักการพัฒนาวิธีคิด เพื่อสามารถปลดปล่อยศักยภาพของตนทั้งความคิด อารมณ์ จนเอาชนะความท้าทายที่เผชิญจนบรรลุเป้าหมายที่กำหนด (ศิริรัตน์ ศิริวรรณ, 2561, น. 12) ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิกานต์ เบ้าวรรณ (2545) ได้ศึกษาผลของการโค้ชรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยใช้การซักถามด้วยคำพูดและตัวแบบ ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสามารถในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬายิมนาสติก ผลการวิจัยพบว่า นักยิมนาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชรายบุคคล และนักยิมนาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชแบบกลุ่ม มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายสูงกว่านักยิมนาสติกลีลาที่ไม่ได้รับการโค้ชในท่าความยากระดับ 1 และ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ความสามารถในท่าความยากระดับ 3 ทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน นักยิมนาสติกลีลาที่ได้รับการโค้ชรายบุคคลมีระดับการแสดงความสามารถในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายสูงขึ้นกว่านักยิมนาสติกลีลาที่ไม่ได้รับการโค้ชในท่าความยากระดับ 1 และ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชสามารถพัฒนาทักษะทางด้านร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะนักกีฬาในกลุ่มอ่อนมีการพัฒนาทางด้านทักษะทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งอ้างอิงได้จากผลการประเมินหลังเรียนเพิ่มขึ้น เนื่องด้วยนักกีฬาได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม น่าสนใจ อีกทั้งยังขาดความรู้ความเข้าใจในท่าปฏิบัติ จึงทำให้นักกีฬามีความสนใจในกิจกรรมเป็นอย่างมาก เช่นเดียวกับ ชำรงกุล โภคทรัพย์ และลักษณะคล้ายแก้ว (2561) กล่าวไว้ว่ากีฬาเชียร์ลีดดิ้งจำเป็นต้องมีพื้นฐานของกีฬายิมนาสติก การเต้น ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์และมีความยืดหยุ่น นอกจากนี้ต้องมีทักษะต่อตัวกระโดด เชียร์และการตะโกน ดีลังกา และโยน นักกีฬาต้องมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญดังกว่ามาข้างต้น อีกทั้งความสามารถด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นและยิมนาสติก จึงจำเป็นต้องมีทักษะด้านร่างกายพื้นฐานจึงจะทำให้องค์ประกอบของเชียร์ลีดดิ้ง

5.2.2 นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (เก่ง ปานกลาง และอ่อน) มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 (S.D. = 0.37) โดยนักกีฬาในกลุ่มอ่อนมีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.34 (S.D. = 0.27) รองลงมา ได้แก่

นักกีฬาในกลุ่มปานกลาง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.98 (S.D. = 0.40) และนักกีฬาในกลุ่มเก่ง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.90 (S.D. = 0.44) อภิปรายผลได้ว่า อาจจะเป็นเพราะว่านักกีฬาในกลุ่มอ่อนทุกคนมีการแบ่งหน้าที่และปฏิบัติตามหน้าที่ โดยมีการปฏิบัติตามขั้นตอนมากกว่ากลุ่มอื่น อีกทั้งมีความเป็นผู้ตามที่ดี ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มและมีผลงานถูกต้อง เช่นเดียวกับทีมที่จะประสบความสำเร็จในการทำงาน คือ นักกีฬาทุกคนต้องปฏิบัติตามกันและทุกคนต้องมีส่วนในกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับกฤตัญญ์ ก้องแดนไพร (2562, น. 44) ได้กล่าวไว้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ที่สมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ต้องตระหนักในความสำคัญของตัวเองและกันมีจุดมุ่งหมายและเป้าหมายร่วมกัน การที่สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมร่วมกันของกลุ่ม โดยเฉพาะจุดประสงค์ มักจะนำมาซึ่งความสำเร็จของการทำงานได้ง่าย ส่วนการมีโครงสร้างของทีม ระบบพฤติกรรม อาจจะเป็นกลุ่มแบบทางการ (Formal Group) หรือกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (Informal Group) ก็ได้สมาชิกทุกคนของกลุ่มจะต้องยอมรับ และปฏิบัติตามเป็นอย่างดี รวมถึงสมาชิกทุกคนต้องมีบทบาทและมีความรู้สึกร่วมกัน รวมทั้งความรู้ความสามารถของสมาชิก โดยการจัดแบ่งบทบาทและหน้าที่ ความรับผิดชอบ กระจายงานกันตามความรู้ ความสามารถ และความ ถนัดของสมาชิก

5.2.3 นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกสนุกและสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น ผลพบว่า นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม จะเห็นด้วยด้านเนื้อหา มีความน่าสนใจ อยู่ในระดับพอดี และนักเรียนได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างเพิ่มเติมและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเนื้อหาในโปรแกรมการฝึกเหมาะกับนักกีฬา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนใหญ่ทั้งหมดรู้สึกชอบ สนุกสนาน และประทับใจผู้สอน ช่วยบรรเทาความคิดทำให้อยากซ้อมมากขึ้น ตลอดจนได้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้มีความสามัคคี ด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ได้ความรู้เพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความชัดเจนของท่า ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น และนักกีฬามีความสามัคคีกันกับทีมมากขึ้น จากผลวิจัยดังกล่าวซึ่งสอดคล้องกับอิสรระพงศ์ โสภานิส (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม โดยใช้การเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่าการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาคอมพิวเตอร์เบื้องต้น โดยใช้การเรียนรู้ เทคนิค TGT ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ช้่นนำ 2) ช้่นสอน 3) ช้่นจัดทีม 4) ช้่นการแข่งขันตอบปัญหา และ 5) ช้่นสรุปผล นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เทคนิค TGT มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนที่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 83.06 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 จำนวน 20 คน และ นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับ สิริกิตติ์ จันสามารถ (2552) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการ

เรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือ เทคนิคทีจีที เรื่อง สมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือ เทคนิค TGT เรื่อง สมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ Dermawan and Muttaqin (2016) ได้ศึกษาและค้นคว้าเรื่องผลการเรียนของผู้เรียนที่ใช้รูปแบบการด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งเกม Team Game Tournament (TGT) ในการสอนการตีลูกแบดมินตัน ผลการวิจัยยังแสดงข้อมูลในเชิงบวกต่อระดับของความสำเร็จเกี่ยวกับทักษะการปฏิบัติการ

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ครูผู้สอนควรวางแผนเรื่องเวลาในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน และควรใช้เวลาให้เหมาะสมกับนักกีฬาในการฝึกฝน
- 2) ครูผู้สอนควรเลือกกิจกรรมและเทคนิคที่หลากหลายให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน
- 3) ครูผู้สอนต้องมีความอดทนและยอมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะของนักเรียนอย่างตั้งใจฟังเพื่อให้ให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียน กล้าพูด กล้าแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและทางความคิด
- 4) ครูผู้สอนควรอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรมการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช รวมทั้งประโยชน์ที่นักเรียนได้รับให้เข้าใจโดยละเอียดอย่างชัดเจนก่อนจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนรับทราบและปฏิบัติไปในทางเดียวกัน เนื่องจากผู้เรียนมีอายุ ที่แตกต่างกัน และมีความสามารถในการรับรู้ที่แตกต่างกัน

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรนำโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชไปจัดการเรียนการสอนร่วมกับวิธีหรือเทคนิคอื่น ๆ เพื่อพัฒนานักกีฬาประเภทอื่น ๆ ในด้านสมรรถนะร่างกาย การกำกับการมีระเบียบวินัย และการตรงต่อเวลา
- 2) ควรศึกษาความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชของครูผู้สอนเพื่อนำผลวิจัยมาปรับปรุงในการเรียนการสอนต่อไป

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2556). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic Stretching สำหรับนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กฤตณัย ก้องแดนไพร. (2562). *การพัฒนาความสามารถแก้ปัญหาในวิชากีฬาฟุตบอลโดยใช้ปัญหาเป็นฐานและการทำงานเป็นทีมสำหรับกีฬาฟุตบอลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). *หลักการฝึกซ้อมกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). การประยุกต์หลักพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT). *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 40(2), 5-12.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2558). *80 นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: พีบาลานซ์ดีไซด์แอนปริ้นติ้ง.
- ญาณิสรา ชุ่นศรี. (2562). *การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้โปรแกรมฝึกตาราง 9 ช่อง* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี.
- ณัฐกิตต์ นวลแสง. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรม โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค กลุ่มคู่เดี่ยว (Team -Pair- Solo) เพื่อส่งเสริมทักษะการเล่นซอคิว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- ทศนา เขมมณี. (2548). *รูปแบบการเรียนการสอนทางเลือกที่หลากหลาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทเวศร์ พริยะพจนท์. (2529). *หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ*. กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2555, 27 กรกฎาคม). เห็นประโยชน์ เชียร์ลีดดิ้งเสริมพลังกาย พัฒนาพลังใจ. *ไทยรัฐ*. สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/293999>



## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ธนาภรณ์ บุญเลิศ. (2562). การส่งเสริมพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับเว็บไซต์สนับสนุน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนยางตลาดวิทยาคาร (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ธรากร จันทนะสาโร. (2554). หลักทฤษฎีประดิษฐ์สำหรับการแข่งขันเชอร์ลิตต์ดิง: กรณีศึกษาการออกแบบท่าเต้นรำของสราวุฒิ สำเนียงดี. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 3(1), 55-83.
- ธรากร จันทนะสาโร. (2555). นาฏยศิลป์ จากแนวคิดไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธำรงกุล โภคทรัพย์, และลักษณะ คล้ายแก้ว. (2561). การวิจัยและสร้างสรรค์สื่อวีดิทัศน์เพื่อการฝึกสอนเชอร์ลิตต์ดิง แบบมีปฏิสัมพันธ์ สำหรับนักเรียนมัธยมตอนปลาย (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี.
- ธิดิพันธ์ คดชาคร. (2554). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสังคมศึกษา และความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยใช้เทคนิค TGT กับการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์ (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ธีรพล ปะโสทะกอง. (2558). การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้วยบทเรียนบนเว็บ โดยใช้การจัดการเรียนการสอนแบบ TGT เรื่องการเขียนโปรแกรมภาษาซี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสารคามพิทยาคม (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- เบ็ญจ ใจการณ. (2555, 22 มิถุนายน). เทคนิคการสอนแบบ TGT [Web log message]. สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/303382>
- พิรวัฒน์ ศรีเมือง. (2565). ผลของทักษะมวยไทย โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 9(2), 349-360.
- ภนิดา ชัยปัญญา. (2541). แนวคิดความพึงพอใจ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ภัทรินทร์ อະโรคา. (2563). การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของ  
ซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิค ทีจีทีที่มีผลต่อทักษะยิมนาสติก  
(Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มนตรี วงศ์สะพาน. (2563). พื้นฐานการวิจัยทางหลักสูตรและการสอน. มหาสารคาม: บริษัท สารคาม  
การพิมพ์ จำกัด.
- มารุต พัฒนา. (2558ก). เอกสาร *Academic update* ลำดับที่ 42/2558. สืบค้นจาก  
<http://www.curriculumandlearning.com/?page=Academicupdate&language=th>
- มารุต พัฒนา. (2558ข). เอกสาร *Academic update* ลำดับที่ 59/2558. สืบค้นจาก  
<http://www.curriculumandlearning.com/?page=Academicupdate&language=th>
- เรืองวิทย์ แสงรัตนา. (2522). ความคิดเห็นและความสนใจของนักเรียนเตรียมทหารเกี่ยวกับอัตราการ  
เพิ่มประชากรของประเทศไทย (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,  
กรุงเทพฯ.
- วัชรินทร์ อินทัฬ. (2557). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุข  
ศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT  
(Unpublished Independent Study). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- วิชัย วงศ์ใหญ่, และมารุต พัฒนา. (2557). การโค้ชเพื่อการรู้คิด (*Cognitive Coaching*) (พิมพ์ครั้งที่  
3). กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- วิชัย วงศ์ใหญ่, และมารุต พัฒนา. (2558). การโค้ชเพื่อการรู้คิด (*Cognitive Coaching*) (พิมพ์ครั้งที่  
5). กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- วิชัย วงศ์ใหญ่, และมารุต พัฒนา. (2562). การโค้ชเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียน. กรุงเทพฯ:  
จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- วีระศักดิ์ ศรีสมุทร, ทศนา ประสานตรี, และมนตรี อนันตรักษ์. (2554). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่อง ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล และการควบคุมอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดการเรียนรู้ แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค JIGSAW  
กับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 4(3), 114-123.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศศิกันต์ เบ้าวรรณ. (2545). *ผลของการโค้ชรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยใช้การชักจูงด้วยคำพูดและตัวแบบ ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสามารถในการโยนบอลประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาโยนนาสติก* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ ศิริวรรณ. (2561). *เจาะลึก (Coaching)*. กรุงเทพฯ: สวณอักษร พรินต์ติ้ง.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางการและทางการกีฬา*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2531). *จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 14(1), 1-10.*
- สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2560). *คู่มือการพัฒนาหลักสูตรสำหรับครู กศน. ลำปาง: บอยการพิมพ์.*
- สมใจ สอาด. (2556). *การพัฒนาผลการเรียนรู้ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้กลุ่มแบบร่วมมือ Jigsaw* (Unpublished Independent Study). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย. (2553, 8 เมษายน). *ประวัติความเป็นมาของกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง* [Web log message]. สืบค้น จาก <https://www.facebook.com/tfc.cheer/>
- สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย. (2565). *โครงการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- สหพันธ์กีฬาเชียร์ลีดดิ้งประจำประเทศไทย. (2564). *การแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งชิงแชมป์ประเทศไทยครั้งที่ 17 ประจำปี 2564 (The 17<sup>th</sup> Thailand National Cheerleading Championships 2021)*. สืบค้นจาก <https://www.dpe.go.th/news-preview-441291791795>
- สิริกิติ์ จันสามารถ. (2552). *ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิคจิ๊กซอร์ เรื่องสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สืบสาย บุญวิบุต. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุกิจ สิงขรอาจ. (2556). *การจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค LT กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่องกีฬาบอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3* (Unpublished Independent Study). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุพัญญา ปาทา. (2554). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยใช้เทคนิค TGT และการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ไสว พักขาว. (2544). *การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง*. กรุงเทพฯ: เอมพันธ์.
- อมรรัตน์ งามพฤษ์, มานพ คณะโต, และนฤมล ถิลาวัฒน์. (2550). *การสัมภาษณ์เชิงลึก*. สืบค้นจาก <https://home.kku.ac.th/sompong/cm2/indepth.pdf>
- อารีย์ แก่นวงศ์คำ, และวันชัย กองพลพรหม. (2553). *รายงานวิจัยเรื่อง ผลการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการกระโดด ในกีฬาบาสเกตบอลที่มีผลมาจากการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน*. มหาสารคาม: สถาบันการพลศึกษา, วิทยาเขตมหาสารคาม.
- อิสรระพงศ์ โสภานไอ. (2560). *การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่มโดยใช้การเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- Anshel, M. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsush Scarisbrik.
- Dermawan, D. F., & Muttaqin, A. R. (2016). *Teaching badminton smash by using team game tournament (tgt) model in smp muhammadiyah karawang*. Retrieved from <http://2017.yishpess.uny.ac.id/content/proceeding/145-Dikdik>
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York : McGraw-Hill.
- International Cheer Union. (2014). *สหภาพเชียร์นานาชาติ*. Retrieved from [https://hmong.in.th/wiki/International\\_Cheer\\_Union\\_\(ICU\)](https://hmong.in.th/wiki/International_Cheer_Union_(ICU))
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1987). *Cooperative and Competition : Theory and Research*. Edina, MN: Interaction Book.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). *Learning to gether and along : Cooperative competitive and individualistic learning* (4<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- Jones, G., & Khazzam, M. (2017). *Cheerleading Injuries*. Retrieved from <https://www.sportsmed.org/uploads/main/files/general/Sports-Medicine-Update/2017Fall.pdf>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harpers and Row.
- Neil, R. (1979). *The Official Cheerleader's Handbook*. New York: Touchstone.
- Piaget, J. (1963). *The origins of intelligence in children*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative Learning Theory*. Massachusetts: A Simon and Schuster Company.
- Slavin, R. E. (1997a). *Learning Cooperative the cooperative school*. Retrieved from [https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed\\_lead/el\\_198711\\_slavin.pdf](https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el_198711_slavin.pdf)
- Slavin, R. E. (1997b). *Student Learning Team Technique: Narrowing the Achievement Gap Between the Race*. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED141469.pdf>
- USA Cheer. (2021, October 27). *History of Cheerleading* Retrieved from <https://usacheer.org/history-of-cheerleadingasp>
- Utami, D. W. P. (2018). *Implementation of cooperative learning using teams games tournament (tgt) model for improving students' motivation in learning english at the tenth grade of smk muhammadiyah delanggu., rahmat iqbal and yusuf faisal anhar, Eepartment of English Education school of teacher training and education universitas muhammadiyah surakarta*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/68665/11/NASKAH%20PUBLIKASI-96%20Desi%20Wahyu.pdf>







## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผศ.ชิตติพงษ์ สุขดี อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
2. ดร.ปภัทกร พิษณะชนกร ผู้บริหารฝ่ายกิจการนักศึกษา  
และรองผู้อำนวยการศูนย์พัฒนากีฬาเซียร์สิดคิง  
มหาวิทยาลัยรังสิต
3. อาจารย์จิตราภรณ์ รัตนแก้ว อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติเขตอ่างทอง





โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สัปดาห์ที่ 1

| วันจันทร์<br>นักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์<br>จำนวน 30 คน  | วันพุธ<br>นักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์<br>จำนวน 30 คน   | วันศุกร์<br>นักกีฬาเซียร์ลีคเตอร์<br>จำนวน 30 คน   |
|--|--|--|
| อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  |
| ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  |
| โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 1<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน | โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 1<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน | โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 1<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน |
| ฝึกทักษะด้านความแข็งแรง<br>และการทำงานเป็นทีม  | ฝึกทักษะด้านความแข็งแรง<br>และการทำงานเป็นทีม  | ฝึกทักษะด้านความแข็งแรง<br>และการทำงานเป็นทีม  |
| โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                | โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                | โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                |
| สรุปเนื้อหา และนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                      | สรุปเนื้อหา และนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                      | สรุปเนื้อหา และนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                      |
| คลายกล้ามเนื้อ   | คลายกล้ามเนื้อ   | คลายกล้ามเนื้อ   |

โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สัปดาห์ที่ 2

| วันจันทร์<br>นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์<br>จำนวน 30 คน  | วันพุธ<br>นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์<br>จำนวน 30 คน   | วันศุกร์<br>นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์<br>จำนวน 30 คน   |
|--|--|--|
| อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  |
| ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  |
| โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 2<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน | โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 2<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน | โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 2<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน |
| ฝึกทักษะด้านความอ่อนตัว<br>และการทำงานเป็นทีม  | ฝึกทักษะด้านความอ่อนตัว<br>และการทำงานเป็นทีม  | ฝึกทักษะด้านความอ่อนตัว<br>และการทำงานเป็นทีม  |
| โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                | โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                | โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                |
| สรุปเนื้อหาและนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                       | สรุปเนื้อหาและนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                       | สรุปเนื้อหาและนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                       |
| คลายกล้ามเนื้อ   | คลายกล้ามเนื้อ   | คลายกล้ามเนื้อ   |



โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สัปดาห์ที่ 3

| วันจันทร์<br>นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์<br>จำนวน 30 คน  | วันพุธ<br>นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์<br>จำนวน 30 คน   | วันศุกร์<br>นักกีฬาเซียร์ลีดเดอร์<br>จำนวน 30 คน   |
|--|--|--|
| อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  |
| ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  |
| โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 3<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน | โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 3<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน | โปรแกรมฝึกเทคนิค TGT<br>ร่วมกับการโค้ช แผนการ<br>เรียนรู้ที่ 3<br>-การจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน |
| ฝึกทักษะด้านยิมนาสติกและ<br>การทำงานเป็นทีม  | ฝึกทักษะด้านยิมนาสติกและ<br>การทำงานเป็นทีม  | ฝึกทักษะด้านยิมนาสติกและ<br>การทำงานเป็นทีม  |
| อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  | อบอุ่นร่างกาย  |
| โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                | โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                | โค้ชเดินดูนักกีฬาแต่ละคน<br>พร้อมให้คำแนะนำและแก้ไข<br>ท่าปฏิบัติให้ถูกต้อง                |
| สรุปเนื้อหาและนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                       | สรุปเนื้อหาและนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                       | สรุปเนื้อหาและนัดหมาย<br>นักกีฬาในการเรียนครั้งต่อไป                                       |
| คลายกล้ามเนื้อ   | คลายกล้ามเนื้อ   | คลายกล้ามเนื้อ   |

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ความแข็งแรงของแขน (ท่าอาร์มโมชัน)

ระดับประถมศึกษา

ความแข็งแรงของขา (ท่ากระโดด)

คาบเรียนที่ 1-3 คาบเรียนละ 2 ชั่วโมง

ครูผู้สอน พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์

### 1. สาระสำคัญ

ในการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง การใช้แขนและขาเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งของการใช้ประกอบการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อประกอบการเต้น การทำท่าอาร์มโมชัน ลักษณะแขนที่ถูกลักษณะ ตรง ได้ฉาก ได้มุม กำหมัดแน่น หรือนิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกัน ออกแขนได้กระชับ เร็ว ตรงจังหวะ ความพร้อมระดับทีม และการทำท่ากระโดด ลักษณะขาที่ถูกลักษณะ เป็นเส้นตรงได้ฉาก ได้มุม การกระโดดได้กระชับ เร็ว ตรงจังหวะ ความพร้อมระดับทีม



High V

Low V

Broken T

T-motion

### กระโดดชิดตัวตรง (Approach Jump)



### กระโดดแยกขา (Straddle Jump)



### กระโดดแตะปลายเท้า (Toe Touch Jump)





## 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามทักษะด้านร่างกายได้
- 2) นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามทักษะการทำงานเป็นทีมได้
- 3) นักกีฬาได้นำทักษะด้านร่างกายไปใช้ร่วมกับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้
- 4) นักกีฬาได้นำทักษะการทำงานเป็นทีมไปใช้ร่วมกับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้

## 3. กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

## -คาบเรียนที่ 1: ความแข็งแรงของแขน (ท่าอาร์ม โมชั่น) (เวลา 2 ชั่วโมง)



| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โค้ช)  | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|--|--|
| <p>ขั้นที่ 1</p> <p>ขั้นเตรียม/การ<br/>สร้างบันดาลัย</p>                     | <p>1) กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และการเก็บคะแนนกลุ่ม</p> <p>3) ครูถามความรู้เบื้องต้นของการฝึก</p> <p>4) ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ</p>   |
| <p>ขั้นที่ 2</p> <p>ขั้นอธิบาย-สาธิต/<br/>การตรวจสอบ<br/>สอพบสภาพจริง</p>    | <p>1) ครูอธิบายและสาธิตทักษะด้านร่างกาย การใช้แขนที่จะฝึกจากโปรแกรม ให้ผู้เรียนดู และ โค้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า</p> <div style="text-align: center;">  <p>High V      Low V      Broken T      T-motion</p>  <p>Left Diagonal      Right Diagonal      Left K      Right K</p> </div> <p>2) ครูตรวจสอบสภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ว่ามีความต้องการพัฒนาทักษะด้านร่างกายจากความรู้เดิม</p> |
| <p>ขั้นที่ 3</p> <p>ขั้นปฏิบัติ/การ<br/>กำหนดทางเลือก<br/>และการตัดสินใจ</p> | <p>1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย</p> <p>2) สาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติทักษะด้านร่างกาย โดยการใช้แขน (อาร์ม โมชั่น)</p> <p>3) การเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้อง</p>   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช) | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|                                 | เป็นรายกลุ่ม และครูเดินตรวจสอบเน้นเป็นรายบุคคล<br>4) ครูเลือกประเด็นที่ต้องการพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจ |

-คาบเรียนที่ 2: ความแข็งแรงของขา (ท่ากระโดด) (เวลา 2 ชั่วโมง)

|  |   |
|--|---|
| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช)                                  | กิจกรรมการเรียนรู้  |
| ขั้นที่ 1<br>ขั้นเตรียม/การ<br>สร้างบันดาลใจ                     | 1) กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย<br>2) ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และการเก็บคะแนนกลุ่ม<br>3) ครูถามความรู้เบื้องต้นของการฝึก<br>4) ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ |
| ขั้นที่ 2<br>ขั้นอธิบาย-<br>สาธิต/การ<br>ตรวจสอบ/สอบ<br>สภาพจริง | 1) ครูอธิบายและสาธิตทักษะด้วยร่างกาย การใช้แขนที่จะฝึกจากโปรแกรมให้<br>ผู้เรียนดู และโค้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า<br><b>กระโดดยึดตัวตรง (Approach Jump)</b><br>       |



| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การโค้ช)                                     | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|--|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>กระโดดแยกขา (Straddle Jump)</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>กระโดดแตะปลายเท้า (Toe Touch Jump)</b></p>  <p>2) ครูตรวจสอบสภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ว่ามีความต้องการพัฒนาทักษะด้านร่างกายจากความรู้เดิม</p>   |
| <p>ขั้นที่ 3</p> <p>ขั้นปฏิบัติ/การกำหนดทางเลือกและการตัดสินใจ</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบคละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย</li> <li>2) สาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติทักษะด้านร่างกาย โดยการใช้แขน (อาร์มโมชัน)</li> <li>3) การเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้องเป็นรายกลุ่ม และครูเดินตรวจสอบเน้นเป็นรายบุคคล</li> <li>4) ครูเลือกประเด็นที่ต้องการพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจ</li> </ol> |



-คาบเรียนที่ 3: ความแข็งแรงของแขนและขา (ท่าอาร์ม โมชั่น) (ท่ากระโดด) (เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช)                   | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|---|--|
| ขั้นที่ 4<br>ขั้นนำไปใช้                          | 1) ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรมเกมการแข่งขัน โดยแข่ง กับผู้เรียนที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวมของกลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนน โบนัสสะสม ประจำสัปดาห์<br>2) ให้ผู้เรียนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมภายในทีมเพื่อให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น   |
| ขั้นที่ 5<br>ขั้นสรุป/การ<br>ประเมินผลการ<br>โต้ช | 1) ครูสรุปความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน<br>2) ผู้เรียนกับครู มีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติ ของตนเอง<br>3) สมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของ<br>กลุ่ม ครูให้รางวัลตามเกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และสรุปปฏิบัติ<br>4) ครูตรวจสอบผลสำเร็จโดยประเมินตามสภาพจริง จากการทดสอบ การ<br>ซักถาม การสังเกตพฤติกรรม |

#### 5. การวัดและประเมินผล

- 1) แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย
- 2) แบบประเมินการทำงานเป็นทีม

#### 6. บันทึกหลังการสอน

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

แนวทางการแก้ไขและพัฒนา

.....

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง ความอ่อนตัว (ท่าสะพานโค้ง)

ระดับประถมศึกษา

ความอ่อนตัว (ท่าแยกขา)

คาบเรียนที่ 1-3 คาบเรียนละ 2 ชั่วโมง

ครูผู้สอน พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์

### 1. สาระสำคัญ

ในการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง ความอ่อนตัวเป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก การเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวได้เต็มพิสัยหรือมีช่วงของการเคลื่อนไหวมากที่สุดโดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อ และกล้ามเนื้อนั้น เพื่อในการทำท่า ยิมนาสติก หรือท่าที่นำไปสู่ท่ายากในลำดับต่อไป

-สะพานโค้ง



-ท่าแยกขา

a. Straddle



b. Wide Straddle



c. ฉีกขาซ้าย ขวา / Left Right Split



### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามทักษะด้านร่างกายได้
- 2) นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามทักษะการทำงานเป็นทีมได้
- 3) นักกีฬาได้นำทักษะด้านร่างกายไปใช้ร่วมกับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้



4) นักกีฬาได้นำทักษะการทำงานเป็นทีม ไปใช้ร่วมกับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้

### 3. กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

-คาบเรียนที่ 1: ความอ่อนตัว (ท่าสะพานโค้ง) (เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน(เทคนิค TGT/การโค้ช)                                     | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|---|--|
| ขั้นที่ 1<br>ขั้นเตรียม/การ<br>สร้างบัณฑิตใจ                    | 1) กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย<br>2) ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และการเก็บคะแนนกลุ่ม<br>3) ครูถามความรู้เบื้องต้นของการฝึก<br>4) ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ  |
| ขั้นที่ 2<br>ขั้นอธิบาย-สาธิต/<br>การตรวจสอบ<br>สอบสภาพจริง     | 1) ครูอธิบายและสาธิตทักษะด้านร่างกาย การใช้แขนที่จะฝึกจากโปรแกรม ให้ผู้เรียนดู และ โค้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า<br><br>สะพานโค้ง<br>2) ครูตรวจสอบสภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ว่ามีความต้องการพัฒนาทักษะด้านร่างกายจากความรู้เดิม  |
| ขั้นที่ 3<br>ขั้นปฏิบัติ/การ<br>กำหนดทางเลือก<br>และการตัดสินใจ | 1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย<br>2) สาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติทักษะด้านร่างกาย โดยการใช้ความอ่อนตัว (ท่าสะพานโค้ง)<br>3) การเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้อง เป็นรายกลุ่ม และครูเดินตรวจสอบเน้นเป็นรายบุคคล<br>4) ครูเลือกประเด็นที่ต้องการพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจ |

## -คาบเรียนที่ 2: ความอ่อนตัว (ท่าแยกขา) (เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน (เทคนิค TGT/การ โต้ช)                                      | กิจกรรมการเรียนรู้  |
|--|---|
| <p>ขั้นที่ 1</p> <p>ขั้นเตรียม/การสร้างแรงบันดาลใจ</p>             | <p>1) กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และการเก็บคะแนนกลุ่ม</p> <p>3) ครูถามความรู้เบื้องต้นของการฝึก</p> <p>4) ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ</p>  |
| <p>ขั้นที่ 2</p> <p>ขั้นอธิบาย-สาธิต/การตรวจสอบ/สอบสภาพจริง</p>    | <p>1) ครูอธิบายและสาธิตท่าก้มศีรษะด้านร่างกาย การใช้แขนที่จะฝึกจากโปรแกรมให้ผู้เรียนดู และ โต้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า</p> <p>a. Straddle <span style="margin-left: 200px;">b. Wide Straddle</span></p>  <p>c. ฉีกขาซ้าย ขวา / Left Right Split</p>  <p>2) ครูตรวจสอบสภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ว่ามีความต้องการพัฒนาทักษะด้านร่างกายจากความรู้เดิม</p> |
| <p>ขั้นที่ 3</p> <p>ขั้นปฏิบัติ/การกำหนดทางเลือกและการตัดสินใจ</p> | <p>1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย</p> <p>2) สาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติทักษะด้านร่างกาย โดยใช้ความอ่อนตัว (ท่าแยกขา)</p> <p>3) การเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้องเป็นรายกลุ่ม และครูเดินตรวจสอบเน้นเป็นรายบุคคล</p> <p>4) ครูเลือกประเด็นที่ต้องการพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจ</p>   |

-คาบเรียนที่ 3: ความอ่อนตัว (ท่าสะพานโค้ง) (ท่าแยกขา) (เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช)                   | กิจกรรมการเรียนรู้  |
|---|---|
| ขั้นที่ 4<br>ขั้นนำไปใช้                          | 1) ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรมเกมการแข่งขัน โดยแข่ง กับผู้เรียนที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวมของกลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนน โบนัสสะสม ประจำสัปดาห์<br>2) ให้ผู้เรียนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมภายในทีมเพื่อให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น  |
| ขั้นที่ 5<br>ขั้นสรุป/การ<br>ประเมินผลการ<br>โต้ช | 1) ครูสรุปความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน<br>2) ผู้เรียนกับครู มีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติ ของตนเอง<br>3) สมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของ กลุ่ม ครูให้รางวัลตามเกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และสรุปปฏิบัติ<br>4) ครูตรวจสอบผลสำเร็จ โดยประเมินตามสภาพจริง จากการทดสอบ การ ซักถาม การสังเกตพฤติกรรม |

#### 5.การวัดและประเมินผล

- 1) แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย
- 2) แบบประเมินการทำงานเป็นทีม

#### 6.บันทึกหลังการสอน ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

#### ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

#### แนวทางการแก้ไขและพัฒนา

.....

.....



### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

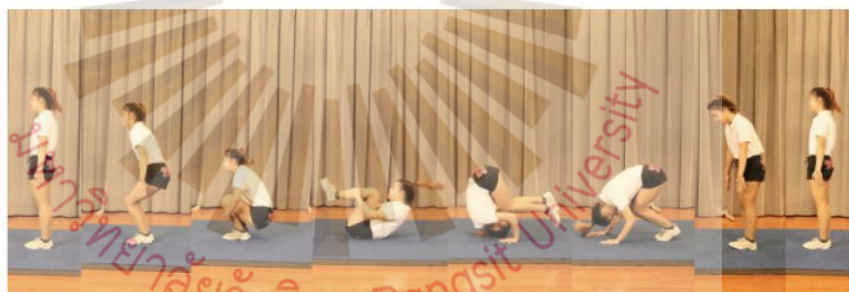
|                                      |   |                               |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| เรื่อง                               | ยิมนาสติก (ท่าม้วนหน้า และท่าม้วนหลัง)<br>ยิมนาสติก (ท่าล้อเกวียน และท่ารวาน์ออฟ) | ระดับประถมศึกษา               |
| คาบเรียนที่ 1-3 คาบเรียนละ 2 ชั่วโมง |   | ครูผู้สอน พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์ |

#### 1. สาระสำคัญ

ในการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง การทำลังกาจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเชียร์ลีดดิ้ง การเรียนรู้เรื่องลังกามีผลต่อการเรียนรู้ทักษะอื่น ๆ ในกีฬานี้ ได้เรียนรู้ถึงวิธีการเกร็งตัว ได้เรียนรู้ท่าทางอื่น ๆ ผ่านการเรียนรู้การทำลังกา เพื่อให้มีผลทางสายตาต่อผู้ชม และเรียกความเข้าใจให้กับการแสดง โดยการทำลังกาสามารถทำได้ทั้งยืนทำลังกา หรือวิ่งทำลังกาเป็นท่าชุดก็ได้ การทำลังกาในเชียร์ลีดดิ้งเน้นการทำให้เป็น ทีมโดยจำนวนคนจะต้องทำให้ได้มากที่สุด ท่ายากที่สุดและสมบูรณ์ที่สุดเหมือนกับทักษะอื่น ๆ โดยจะมีท่าลังกาที่เรียงลำดับจากง่ายไปสู่ยาก

#### BEGINNER

#### ม้วนหน้า ( Forward Roll )



#### BEGINNER

#### ม้วนหลัง ( Backward Roll )



**BASIC**

ล้อเกวียน ( Cartwheel )

**BASIC**

ราวน้อฟ ( Round Off )



## 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามทักษะด้านร่างกายได้
- 2) นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามทักษะการทำงานเป็นทีมได้
- 3) นักกีฬาได้นำทักษะด้านร่างกายไปใช้ร่วมกับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้
- 4) นักกีฬาได้นำทักษะการทำงานเป็นทีมไปใช้ร่วมกับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้

## 3. กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

-คาบเรียนที่ 1: ยิมนาสติก (ท่าม้วนหน้า และท่าม้วนหลัง) (เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โค้ช)  | กิจกรรมการเรียนรู้  |
|--|---|
| <p>ขั้นที่ 1</p> <p>ขั้นเตรียม/การ<br/>สร้างบันดาลใจ</p>                 | <p>1) กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และการเก็บคะแนนกลุ่ม</p> <p>3) ครูถามความรู้เบื้องต้นของการฝึก</p> <p>4) ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ</p>  |
| <p>ขั้นที่ 2</p> <p>ขั้นอธิบาย-สาธิต/<br/>การตรวจสอบ<br/>สอบสภาพจริง</p> | <p>1) ครูอธิบายและสาธิตทักษะด้านร่างกาย การใช้แขนที่จะฝึกจากโปรแกรมให้ผู้เรียนดู และ โค้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า</p> <p><b>BEGINNER</b> ม้วนหน้า ( Forward Roll )</p>  <p><b>BEGINNER</b> ม้วนหลัง ( Backward Roll )</p>  <p>2) ครูตรวจสอบสภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ว่ามีความต้องการพัฒนาทักษะด้านร่างกายจากความรู้เดิม</p> |

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช)  | กิจกรรมการเรียนรู้  |
|--|---|
| <p>ขั้นที่ 3</p> <p>ขั้นปฏิบัติ/การ<br/>กำหนดทางเลือก<br/>และการตัดสินใจ</p> | <p>1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบละความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย</p> <p>2) สาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติทักษะด้านร่างกาย โดยการ ใช้ยิมนาสติก (ท่าม้วนหน้า และท่าม้วนหลัง)</p> <p>3) การเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้อง เป็นรายกลุ่ม และครูเดินตรวจสอบเน้นเป็นรายบุคคล</p> <p>4) ครูเลือกประเด็นที่ต้องการพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจ</p> |

-คาบเรียนที่ 2: ยิมนาสติก (ท่าล้อเกวียน และท่ารวาน้ออฟ) (เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช)  | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|--|--|
| <p>ขั้นที่ 1</p> <p>ขั้นเตรียม/การ<br/>สร้างบันดาลใจ</p>                 | <p>1) กระตุ้นเร้าความสนใจ ทบทวนความรู้เดิม และอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และการเก็บคะแนนกลุ่ม</p> <p>3) ครูถามความรู้เบื้องต้นของการฝึก</p> <p>4) ครูอธิบายถึงนักกีฬาที่มีความสามารถและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ</p> |
| <p>ขั้นที่ 2</p> <p>ขั้นอธิบาย-สาธิต/<br/>การตรวจสอบ<br/>สอบสภาพจริง</p> | <p>1) ครูอธิบายและสาธิตทักษะด้านร่างกายการใช้แขนที่จะฝึกจากโปรแกรมให้ ผู้เรียนดู และ โต้ชเดินอธิบายสอนรายบุคคล แต่ละท่า</p> <p><b>BASIC</b>                      ล้อเกวียน ( Cartwheel )</p>   |

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การโค้ช)  | กิจกรรมการเรียนรู้   |
|---|--|
|   | <p><b>BASIC</b>                      ราวนออฟ ( Round Off )</p>  <p>2) ครูตรวจสอบสภาพของผู้เรียนที่เป็นอยู่ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ว่ามีความต้องการพัฒนาทักษะด้านร่างกายจากความรู้เดิม</p>   |
| <p>ขั้นที่ 3<br/>ขั้นปฏิบัติ/การ<br/>กำหนดทางเลือก<br/>และการตัดสินใจ</p> | <p>1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนแบบความสามารถ กลุ่มละ 6 คน ทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติตามที่ครูอธิบาย</p> <p>2) สาธิต ผู้เรียนร่วมกันวางแผน พัฒนาการปฏิบัติทักษะด้านร่างกาย โดยการใช้อิมมูนาสติก (ทำล้อเกวียน และทำราวน์ออฟ)</p> <p>3) การเล่นเกมของตนเองและกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้อง เป็นรายกลุ่ม และครูเดินตรวจสอบเน้นเป็นรายบุคคล</p> <p>4) ครูเลือกประเด็นที่ต้องการพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตัดสินใจ</p> |



-คาบเรียนที่ 3: ยิมนาสติก (ท่าม้วนหน้า และท่าม้วนหลัง) (ท่าล้อเกวียน และท่ารวนล้อฟ)  
(เวลา 2 ชั่วโมง)

| ขั้นตอน(เทคนิค<br>TGT/การ โต้ช)                   | กิจกรรมการเรียนรู้  |
|---|---|
| ขั้นที่ 4<br>ขั้นนำไปใช้                          | 1) ผู้เรียนแสดงความสามารถทางทักษะปฏิบัติผ่านกิจกรรมเกมการแข่งขัน โดยแข่ง กับผู้เรียนที่มีความสามารถเท่ากันจากกลุ่มอื่น สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนรวมของกลุ่มสูงสุด จะได้รับคะแนน โบนัสสะสม ประจำสัปดาห์<br>2) ให้ผู้เรียนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมภายในทีมเพื่อให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น  |
| ขั้นที่ 5<br>ขั้นสรุป/การ<br>ประเมินผลการ<br>โต้ช | 1) ครูสรุปความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน<br>2) ผู้เรียนกับครู มีการประเมิน วิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติ ของตนเอง<br>3) สมาชิกในทีม นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละ คนมารวมเป็นคะแนนของ<br>กลุ่ม ครูให้รางวัลตามเกณฑ์ เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และสรุปปฏิบัติ<br>4) ครูตรวจสอบผลสำเร็จ โดยประเมินตามสภาพจริง จากการทดสอบ การ<br>ซักถาม การสังเกตพฤติกรรม |

#### 5.การวัดและประเมินผล

- 1) แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย
- 2) แบบประเมินการทำงานเป็นทีม

#### 6.บันทึกหลังการสอน

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

แนวทางการแก้ไขและพัฒนา

.....

.....

### แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

คำชี้แจง : แบบประเมินฉบับนี้ใช้ในการประเมินทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ มีค่าระดับคะแนนดังนี้

5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด

| รายการประเมิน  | รายการประเมิน    |            |                |             |                   |
|--|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|  | มากที่สุด<br>(5) | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | น้อยที่สุด<br>(1) |
| ด้านความแข็งแรง  |                  |            |                |             |                   |
| 1. ทำอาร์มโมชั่น   |                  |            |                |             |                   |
| 1.1 แขนมีความเหยียด เป็นเส้นตรง  |                  |            |                |             |                   |
| 1.2 ความทนทานของแขนและกล้ามเนื้อ   |                  |            |                |             |                   |
| 1.3 ความกระชับของการปฏิบัติท่า   |                  |            |                |             |                   |
| 2. ทำกระโดด  |                  |            |                |             |                   |
| 2.1 ขามีความเหยียดเป็นเส้นตรง “ลักษณะของขา มุมหรือระดับของขาถูกต้องตามทักษะ” |                  |            |                |             |                   |
| 2.2 จังหวะในการทำท่า “การทำท่าถูกต้องตามจังหวะ”                              |                  |            |                |             |                   |
| 2.3 ความทนทานของขาและกล้ามเนื้อ  |                  |            |                |             |                   |
| 2.4 การลงสู่พื้นอย่างปลอดภัยและถูกต้องทักษะ                                  |                  |            |                |             |                   |
| ด้านความอ่อนตัว  |                  |            |                |             |                   |
| 3. สะพานโค้ง   |                  |            |                |             |                   |
| 3.1 ท่าเตรียม แขนชิดหู หนีบศอก   |                  |            |                |             |                   |
| 3.2 ขึ้นสะพานโค้งแล้วยึดแขนตรง   |                  |            |                |             |                   |
| 3.3 ขึ้นสะพานโค้งแล้วยึดขาตรง ปลายเท้าระนาบพื้น                              |                  |            |                |             |                   |
| 3.4 การปฏิบัติท่าในตำแหน่งได้ถูกต้อง   |                  |            |                |             |                   |

| รายการประเมิน   | รายการประเมิน    |            |                |             |                   |
|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(5) | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | น้อยที่สุด<br>(1) |
| 4. ทำแขกขา  |                  |            |                |             |                   |
| 4.1 ขาแยกออกเป็นเส้นตรง 180 องศา                                  |                  |            |                |             |                   |
| 4.2 กางขาออกโดยเข้าเหยียดตรง และปลายเท้าชี้ตรง                    |                  |            |                |             |                   |
| 4.3 ก้มตัวลง สู้พื้นได้อย่างถูกต้อง                               |                  |            |                |             |                   |
| 4.4 ความชัดเจนของการปฏิบัติทำได้ถูกต้อง                           |                  |            |                |             |                   |
| ด้านยิมนาสติก   |                  |            |                |             |                   |
| 5. ม้วนหน้า ม้วนหลัง  |                  |            |                |             |                   |
| 5.1 การวางมือ ได้ถูกต้อง  |                  |            |                |             |                   |
| 5.2 มีลักษณะ ท่า เก็บคอ งอเข้า ได้ถูกต้อง                         |                  |            |                |             |                   |
| 5.3 ทำท่าสู่การลงสู่พื้นทรงตัวยืนได้มั่นคงอย่างปลอดภัยและถูกทักษะ |                  |            |                |             |                   |
| 5.4 ปฏิบัติทำได้ถูกต้อง สมบูรณ์                                   |                  |            |                |             |                   |
| 6. ล้อเกวียน รวมน้อฟ  |                  |            |                |             |                   |
| 6.1 การวางมือ ได้ถูกต้อง  |                  |            |                |             |                   |
| 6.2 มีลักษณะ แขนชิดหู ปลายเท้าชิดติดกัน ได้ถูกต้อง                |                  |            |                |             |                   |
| 6.3 ทำท่าสู่การลงสู่พื้นทรงตัวยืนได้มั่นคงอย่างปลอดภัยและถูกทักษะ |                  |            |                |             |                   |
| 6.4 ปฏิบัติทำได้ถูกต้อง สมบูรณ์                                   |                  |            |                |             |                   |

## แบบประเมินการทำงานเป็นทีม ของนักศึกษาเชียรลีตเตอร์ ระดับประถมศึกษา

ชื่อ-นามสกุล (ผู้รับการประเมิน).....

ชื่อ-นามสกุล (ผู้ประเมิน).....

คำชี้แจง: ให้ผู้สอนประเมินจากการสังเกตการทำงานเป็นทีมเป็นรายบุคคล ในระหว่างเรียน ขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน ดังนี้

5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด

| ข้อที่         | พฤติกรรมที่สังเกต                                       | คุณภาพการปฏิบัติ |   |   |   |   |
|----------------|---|------------------|---|---|---|---|
|                |   | 5                | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ก่อนกิจกรรม    |   |                  |   |   |   |   |
| 1              | มีการปรึกษาและวางแผนร่วมกันก่อนปฏิบัติ                  |                  |   |   |   |   |
| 2              | มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ |                  |   |   |   |   |
| 3              | แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม                    |                  |   |   |   |   |
| ระหว่างกิจกรรม |   |                  |   |   |   |   |
| 4              | มีการปฏิบัติตามขั้นตอน                                  |                  |   |   |   |   |
| 5              | มีการให้ความช่วยเหลือกัน                                |                  |   |   |   |   |
| 6              | มีการเคารพกติกาของกลุ่ม                                 |                  |   |   |   |   |
| 7              | ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น                          |                  |   |   |   |   |
| 8              | มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี                           |                  |   |   |   |   |
| หลังกิจกรรม    |   |                  |   |   |   |   |
| 9              | ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ                       |                  |   |   |   |   |
| 10             | ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลากำหนด                  |                  |   |   |   |   |
| รวมคะแนน       |   |                  |   |   |   |   |

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

| คำถาม  | ความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ |              |           |
|--|---------------------------|--------------|-----------|
|  | กลุ่มเก่ง                 | กลุ่มปานกลาง | กลุ่มอ่อน |
| <p>ด้านเนื้อหา</p> <p>1. เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับนักกีฬาหรือไม่</p> <p>2. เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความยากหรือง่ายเกินไปหรือไม่</p>  |                           |              |           |
| <p>ด้านกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>3. นักกีฬามีความรู้ดีอย่างไร เมื่อครูใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การระดมความเห็น การแข่งขัน และการได้รับรางวัลมาใช้ในโปรแกรมการฝึก</p> <p>4. นักกีฬาคิดว่าใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การระดมความเห็น การแข่งขัน และการได้รับรางวัล ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการเรียนรู้หรือไม่</p> <p>5. นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร</p> |                           |              |           |
| <p>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</p> <p>6. นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร</p> <p>7. ทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมมีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร</p>  |                           |              |           |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....





ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยรังสิต Rangsit University

**ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญตรวจ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เรื่อง Cheerleading**

| ข้อ | รายการพิจารณา   | ผลการพิจารณา |         |         | รวม | IOC  | การแปลผล |
|-----|---|--------------|---------|---------|-----|------|----------|
|     |   | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |      |          |
| 1   | แผนมืองค์ประกอบสำคัญครบถ้วนและสัมพันธ์กัน                       | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 2   | เนื้อหา/สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์                    | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 3   | กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์                        | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 4   | กิจกรรมเหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถและวัยของผู้เรียน         | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 5   | กิจกรรมการเรียนรู้เน้นกระบวนการพัฒนาทักษะด้านร่างกาย            | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 6   | กิจกรรมการเรียนรู้เน้นกระบวนการพัฒนาการทำงานเป็นทีม             | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 7   | กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับเทคนิควิธีการสอน                   | +1           | +1      | 0       | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| 8   | ทำปฏบัติมีความยากง่ายเหมาะสมกับระดับความสามารถและวัยของผู้เรียน | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 9   | สื่อ/แหล่งเรียนรู้สอดคล้องกับกิจกรรม และจุดประสงค์              | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 10  | วิธีการวัดผลและเครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรม      | +1           | +1      | +1      | +3  | 1    | ใช้ได้   |

**ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญตรวจ  
แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา**

| ข้อ                         | รายการพิจารณา                               | ผลการพิจารณา |            |            | รวม | IOC  | การแปลผล |
|-----------------------------|---|--------------|------------|------------|-----|------|----------|
|                             |   | คนที่<br>1   | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 |     |      |          |
| <b>ด้านความแข็งแรง</b>      |   |              |            |            |     |      |          |
| <b>1. ท่าอาร์ม โมชั่น</b>   |   |              |            |            |     |      |          |
| 1.1                         | แขนมีความเหยียด เป็นเส้นตรง                 | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 1.2                         | ความแข็งแรงของแขน                           | +1           | +1         | 0          | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| 1.3                         | ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ                    | +1           | +1         | 0          | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| 1.4                         | ความกระชับของการปฏิบัติท่า                  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| <b>2. ท่ากระโดด</b>         |   |              |            |            |     |      |          |
| 2.1                         | ขามีความเหยียดเป็นเส้นตรง                   | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 2.2                         | จังหวะในการทำท่า                            | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 2.3                         | ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ                    | +1           | +1         | 0          | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| 2.4                         | ความกระชับของการปฏิบัติท่า                  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| <b>ด้านความอ่อนตัว</b>      |   |              |            |            |     |      |          |
| <b>3. สะพานโค้ง</b>         |   |              |            |            |     |      |          |
| 3.1                         | ท่าเตรียม แขนชิดหู หนีบศอก                  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 3.2                         | ขึ้นสะพานโค้งแล้วยืดแขนตรง                  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 3.3                         | ขึ้นสะพานโค้งแล้วยืดขาตรง ปลายเท้าระนาบพื้น | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 3.4                         | การปฏิบัติท่าในตำแหน่งได้ถูกต้อง            | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| <b>4. ท่าแยกขา</b>          |   |              |            |            |     |      |          |
| 4.1                         | ขาออกเป็นเส้นตรง 180 องศา                   | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 4.2                         | กางขาออกโดยเข้าเหยียดตรง                    | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 4.3                         | ก้มตัวลง สู้พื้นได้อย่างถูกต้อง             | +1           | 0          | +1         | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| 4.4                         | ความชัดเจนของการปฏิบัติท่าได้อย่างถูกต้อง   | +1           | +1         | 0          | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| <b>ด้านอิมานาสติก</b>       |   |              |            |            |     |      |          |
| <b>5. ม้วนหน้า ม้วนหลัง</b> |   |              |            |            |     |      |          |
| 5.1                         | การวางมือ ได้อย่างถูกต้อง                   | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |

| ข้อ                  | รายการพิจารณา                                       | ผลการพิจารณา |            |            | รวม | IOC  | การแปลผล |
|----------------------|---|--------------|------------|------------|-----|------|----------|
|                      |   | คนที่<br>1   | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 |     |      |          |
| 5.2                  | มีลักษณะ ทำ เกือบพอ เข้า ได้อย่างถูกต้อง            | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 5.3                  | ทำท่าสู่การยื่นตัวสู่พื้น                           | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 5.4                  | ปฏิบัติทำ ได้อย่างถูกต้อง สมบูรณ์                   | +1           | +1         | 0          | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |
| 6.สื่อเกี่ยวข าวน้อฟ |   |              |            |            |     |      |          |
| 6.1                  | การวางมือ ได้อย่างถูกต้อง                           | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 6.2                  | มีลักษณะ แขนชิดหู ปลายเท้าชิดติดกัน ได้อย่างถูกต้อง | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 6.3                  | ทำท่าสู่การยื่นตัวสู่พื้น                           | +1           | +1         | +1         | +3  | 1    | ใช้ได้   |
| 6.4                  | ปฏิบัติทำ ได้อย่างถูกต้อง สมบูรณ์                   | +1           | +1         | 0          | +2  | 0.67 | ใช้ได้   |



**ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญตรวจ  
แบบประเมินการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา**

| ข้อ                   | รายการพิจารณา   | ผลการพิจารณา |            |            | รวม | IOC | การแปลผล |
|-----------------------|---|--------------|------------|------------|-----|-----|----------|
|                       |   | คนที่<br>1   | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 |     |     |          |
| <b>ก่อนกิจกรรม</b>    |   |              |            |            |     |     |          |
| 1                     | มีการปรึกษาและวางแผนร่วมกันก่อนปฏิบัติ                  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 2                     | มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 3                     | แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม                    | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| <b>ระหว่างกิจกรรม</b> |   |              |            |            |     |     |          |
| 4                     | มีการปฏิบัติตามขั้นตอน                                  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 5                     | มีการให้ความช่วยเหลือกัน                                | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 6                     | มีการเคารพกติกาของกลุ่ม                                 | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 7                     | ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น                          | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 8                     | มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี                           | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| <b>หลังกิจกรรม</b>    |   |              |            |            |     |     |          |
| 9                     | ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ                       | +1           | +1         | +1         | +1  | 1   | ใช้ได้   |
| 10                    | ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลาที่กำหนด               | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |



**ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญตรวจ  
แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช**

| ข้อ                           | รายการพิจารณา  | ผลการพิจารณา |            |            | รวม | IOC | การแปลผล |
|-------------------------------|--|--------------|------------|------------|-----|-----|----------|
|                               |  | คนที่<br>1   | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 |     |     |          |
| <b>ด้านเนื้อหา</b>            |  |              |            |            |     |     |          |
| 1                             | เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความน่าสนใจและเหมาะสมกับนักกีฬาหรือไม่   | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 2                             | เนื้อหาในโปรแกรมการฝึกมีความยากหรือง่ายเกินไปหรือไม่   | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| <b>ด้านกิจกรรมการเรียนรู้</b> |  |              |            |            |     |     |          |
| 3                             | นักกีฬามีความรู้ดีอย่างไร เมื่อครูใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การสะสมคะแนน การแข่งขัน และการได้รับรางวัลมาใช้ในโปรแกรมการฝึก    | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 4                             | นักกีฬาคิดว่าใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การสะสมคะแนน การแข่งขัน และการได้รับรางวัล ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการเรียนรู้หรือไม่ | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 5                             | นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| <b>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</b>  |  |              |            |            |     |     |          |
| 6                             | นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร  | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |
| 7                             | ทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมมีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร   | +1           | +1         | +1         | +3  | 1   | ใช้ได้   |





COA. No. RSUERB2022-074

## เอกสารรับรองโครงการวิจัย (Certificate of Approval)

โดย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยรังสิต

เอกสารรับรองเลขที่ : COA. No. RSUERB2022-074

ชื่อโครงการวิจัย : การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายพงศ์สุธิ ทองสวัสดิ์

ชื่อนักวิจัยร่วม : ดร. ชิคชไม วิสตุกุล

หน่วยงานที่สังกัด : วิทยาลัยครูสุริยเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต

วิธีทบทวน : พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนแบบเร่งด่วน (Expedited Review)

เอกสารที่รับรอง : 1. แบบเสนอโครงการวิจัย  
2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
3. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย  
4. แบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์

วันที่รับรอง : 12 กรกฎาคม 2565

วันที่หมดอายุ : 12 กรกฎาคม 2567

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยรังสิต ได้พิจารณาและมีมติรับรองเอกสาร ดังที่ระบุไว้ข้างต้น โดยยึดหลักจริยธรรม Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ลงนาม  RSU-ERB

( รองศาสตราจารย์ ดร. ปานันท์ กาญจนภูมิ )

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยรังสิต

## ประวัติผู้วิจัย

|                  |   |
|------------------|---|
| ชื่อ             | พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์   |
| วัน เดือน ปีเกิด | 28 พฤศจิกายน 2529   |
| สถานที่เกิด      | กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย   |
| ประวัติการศึกษา  | มหาวิทยาลัยรังสิต<br>ปริญญาโทเศรษฐศาสตรบัณฑิต<br>สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์, 2551<br>มหาวิทยาลัยรังสิต<br>ปริญญาตรีศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต<br>สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, 2565 |
| ที่อยู่ปัจจุบัน  | 33/1794 หมู่ที่ 8 ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง<br>จังหวัดนนทบุรี 11110  |
| สถานที่ทำงาน     | โรงเรียนบางกอกพัฒนา แขวงบางนา เขตบางนา<br>กรุงเทพมหานคร   |
| ตำแหน่งปัจจุบัน  | Senior Gymnastics Coach   |

