



ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก แผนการจัดการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนีสพื้นฐาน
- ภาคผนวก ข แบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนีส
- ภาคผนวก ค ภาพประกอบการตีเทนนีส ในทักษะต่าง ๆ
- ภาคผนวก ง คะแนนจากการทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนีส
- ภาคผนวก จ ภาพแสดงคะแนนเฉลี่ยของทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนีส
- ภาคผนวก ฉ รายนามผู้เชี่ยวชาญ



มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ภาคผนวก ก

แผนการจัดการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY

คำชี้แจงการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

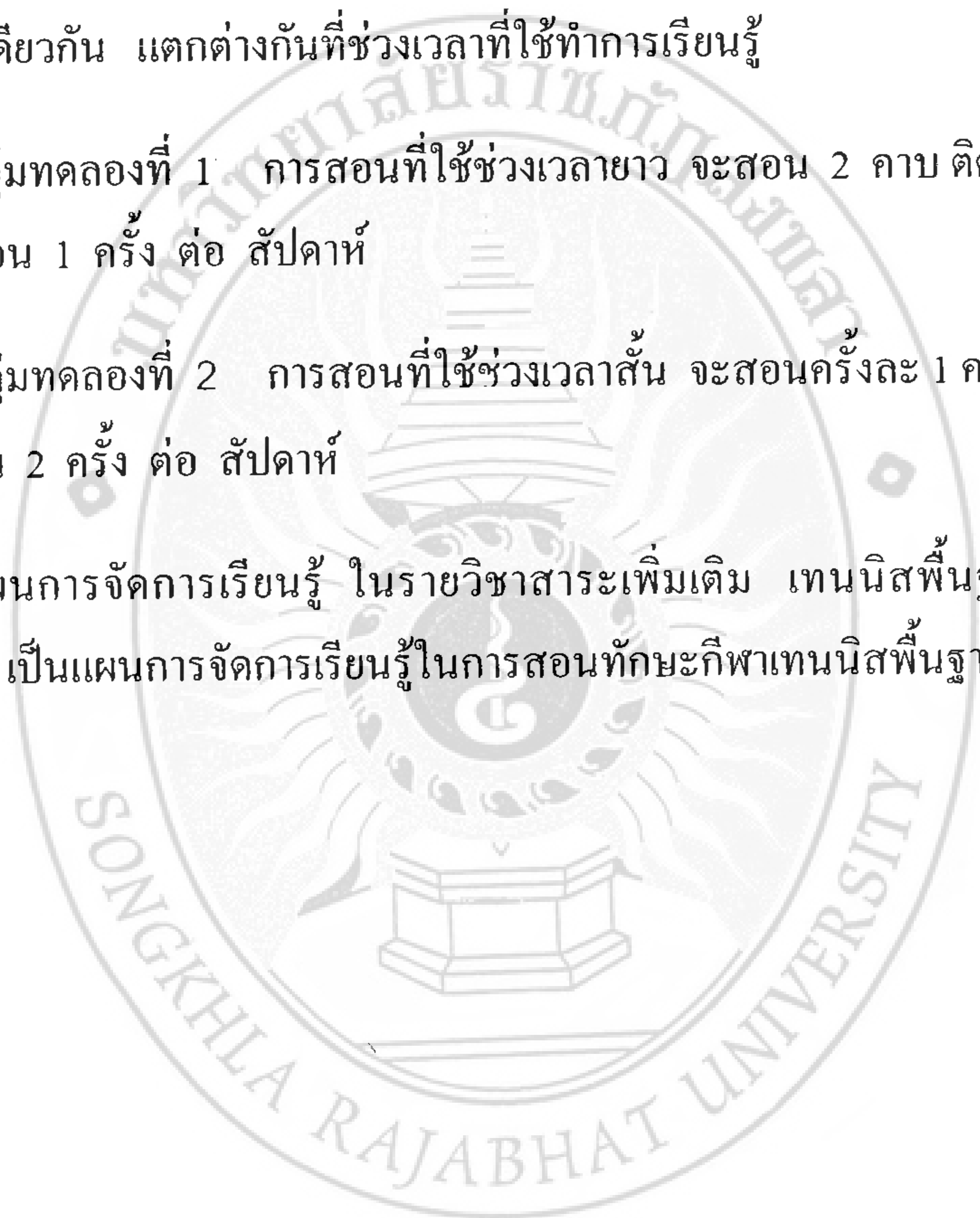
แผนการจัดการเรียนรู้มี 1 ชุด เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน ในรายวิชา สาระเพิ่มเติม เทนนิสพื้นฐาน (รหัสวิชา พก 40208) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เนื้อหาที่ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นเนื้อหาเดียวกัน ใช้แผนการ จัดการเรียนรู้เดียวกัน แตกต่างกันที่ช่วงเวลาที่ใช้ทำการเรียนรู้

กลุ่มทดลองที่ 1 การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาว จะสอน 2 คาบ ติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที สอน 1 ครั้ง ต่อ สัปดาห์

กลุ่มทดลองที่ 2 การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้น จะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลา คาบละ 50 นาที สอน 2 ครั้ง ต่อ สัปดาห์

แผนการจัดการเรียนรู้ ในรายวิชาสาระเพิ่มเติม เทนนิสพื้นฐาน (รหัสวิชา พก 40208) เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ในการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์

รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208

จำนวน 1 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
1	1	1. การจับแร็กเก็ตแบบ อิสเทิร์นโฟร์แฮนด์ 2. ทำเตรียมพร้อม 3. การตีโฟร์แฮนด์ กรังสโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตการ จับแร็กเก็ตแบบ อิสเทิร์นโฟร์ แฮนด์ ทำเตรียมพร้อม 3. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์ กรังสโตรค 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 15 นาที 25 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส 2. ถุงเท้า ยาวใส่ลูก เทนนิส
	2	1. ขั้นตอนการตี โฟร์แฮนด์ 4 ขั้นตอน	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์ 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 40 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส 2. ถุงเท้า ยาวใส่ลูก เทนนิส

หมายเหตุ 1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที

2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาด้านจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 1

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส
2. ถังเท้ายาวบรรจุลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. การจับแร็กเก็ตแบบอิสเทิร์น โฟร์แฮนด์
2. ท่าเตรียมพร้อม
 - 2.1 จับแร็กเก็ตให้หัวแร็กเก็ตชี้ไปข้างหน้า
 - 2.2 ใช้มือที่ถนัด (ขวา) จับที่ด้าม ส่วนมือซ้ายจับประคองไว้ที่คอแร็กเก็ต
 - 2.3 หันหน้าเข้าหาตาข่ายหน้ามือซ้ายอยู่ที่เท้าทั้งสองข้างเข่างอและก้มเล็กน้อย
3. การตีโฟร์แฮนด์ครึ่งสโตรค (Half Stroke)
 - 3.1 ยืนหันไหล่เข้าหาตาข่าย เท้าซ้ายทำเป็นมุม 45 องศา กับตาข่ายพร้อมเงื้อแร็กเก็ตไปข้างหลัง
 - 3.2 เหวี่ยงแร็กเก็ตถึงจุดตีลูกแล้วเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม หลังการตีลูก
4. ขั้นตอนการตีโฟร์แฮนด์ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 หมุนตัวบิดไหล่ไปทางขวา พร้อมเงื้อแร็กเก็ตไปด้านหลังในลักษณะครึ่งวงกลม
 - 4.2 ก้าวเท้าซ้ายลักษณะเท้าซ้ายเป็นรูปมุม 45 องศา หันไหล่เข้าหาตาข่าย
 - 4.3 เหวี่ยงแร็กเก็ตถึงจุดตีลูก (อยู่แนวเท้าซ้ายระดับเหนือเข่า)
 - 4.4 การเหวี่ยงแร็กเก็ตตามหลังการตีลูก

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. อธิบายและสาธิต การจับเร็กเก็ตแบบอิสเทิร์นโฟร์แฮนด์ ทำเตรียมพร้อม
3. ให้ผู้เข้ารับการทดลองฝึกการจับเร็กเก็ตและทำเตรียมพร้อม
4. ให้ผู้เข้ารับการทดลอง ฝึกการตีครึ่งสโตรค (Half Stroke) โดยให้ผู้เรียนยืนหันไหล่เข้าหาตาข่าย เท้าซ้ายทำมุม 45 องศา พร้อมเงื่อเร็กเก็ตไปข้างหลัง เหวี่ยง เร็กเก็ตไปข้างหน้า ถึงจุดตีลูกและส่งมือตาม (เหวี่ยงเร็กเก็ตทำเปล่าๆ คนละ 20 ครั้ง)
5. อธิบายและสาธิตขั้นตอน การตีโฟร์แฮนด์ทั้ง 4 ขั้นตอน
6. ให้ผู้เข้ารับการทดลอง ฝึกการตีโฟร์แฮนด์ตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน โดยฝึกเหวี่ยงเร็กเก็ตเปล่าทั้ง 4 ขั้นตอนจำนวน 20 ครั้ง
7. ผู้เข้ารับการทดลอง เข้าแถวตอน 4 แถว ตีลูกเทนนิสที่อยู่ในถุงเท้ายาว (โดยให้ลูกเทนนิสห้อยอยู่สูงระหว่างหัวเข่าถึงเอว) คนละ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนคนต่อไป มาถือถุงเท้าแทนตีจนครบทุกคน
8. ผู้เข้ารับการทดลอง เข้าแถวตอน 4 แถว (ตอนลึก) ปล่อยลูกเทนนิสให้ตี โดยลูกเทนนิสกระดอนสูงประมาณเข่าถึงเอว คนละ 5 ลูก (โดยตีแล้วไปเก็บบอลมาใส่ตะกร้า และเปลี่ยนคนปล่อยบอลเมื่อตีครบแถวแล้ว)
9. ผู้เข้ารับการทดลอง เข้าแถวตอน 4 แถว ผู้ตีปล่อยบอลเอง แล้วตีคนละ 5 ลูก
10. ให้ผู้เข้ารับการทดลองปล่อยบอลตีเอง โดยเปลี่ยนจากทำครึ่งสโตรคเป็นทำเต็มสโตรค ครบ 4 ขั้นตอน ดังนี้
 - 10.1 หมุนไหล่เงื่อเร็กเก็ต
 - 10.2 ก้าวเท้า
 - 10.3 ตีลูก
 - 10.4 เหวี่ยงเร็กเก็ตตาม โดยฝึกคนละ 2 ลูก แล้วมาต่อแถวจนครบ 5 รอบ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนตีแบคแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
2	3	1. การจับแร็กเก็ตแบบ อิสเทิร์นแบ็คแฮนด์ 2. ทำเตรียมพร้อม 3. การตีแบ็คแฮนด์ กรังด์สโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบายและสาธิตการ จับแร็กเก็ตแบบ อิสเทิร์นแบ็ค แฮนด์ ทำเตรียมพร้อม 3. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีแบ็คแฮนด์ กรังด์สโตรค 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 15 นาที 25 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส 2. ลูกเท้า ยาวใส่ลูก เทนนิส
	4	1. ขั้นตอนการตี แบ็คแฮนด์ 4 ขั้นตอน	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และ การฝึกปฏิบัติ การตีแบ็คแฮนด์ 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 40 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส 2. ลูกเท้า ยาวใส่ลูก เทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 2

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนตีแบคแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส
2. ลูกเท้ายาวบรรจุลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. การจับแร็กเก็ต แบบอิสเทิร์นแบ็คแฮนด์กริป
2. ทำเตรียมพร้อม
 - 2.1 จับแร็กเก็ตให้หัวแร็กเก็ตชี้ไปข้างหน้า
 - 2.2 ใช้มือที่ถนัด (ขวา) จับที่ด้าม ส่วนมือซ้ายจับประคองไว้ที่คอแร็กเก็ต
 - 2.3 หันหน้าเข้าหาตาข่าย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง เข่างอและก้มเล็กน้อย
3. การตีแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (Half Stroke)
 - 3.1 ยืนหันไหล่เข้าหาตาข่าย เท้าซ้ายทำเป็นมุม 45 องศา พร้อมเงื้อมแร็กเก็ตไปข้างหลัง
 - 3.2 เหวี่ยงแร็กเก็ตถึงจุดตีลูก เหวี่ยงแร็กเก็ตตามหลังการตีลูก
4. ขั้นตอนการตีแบ็คแฮนด์ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 หมุนตัวบิดไหล่ไปทางซ้าย พร้อมเงื้อมแร็กเก็ตไปด้านหลัง
 - 4.2 ก้าวเท้าขวาลักษณะเท้าเป็นรูปมุม 45 องศา หันไหล่เข้าหาตาข่าย
 - 4.3 เหวี่ยงแร็กเก็ตถึงจุดตีลูก (อยู่แนวเท้าขวา ระดับเหนือเข่า)
 - 4.4 การเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม หลังการตีลูก

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. อธิบายและสาธิตการจับเร็กเก็ตแบบอิสเทิร์นแบ็คแฮนด์กริป ทำเตรียมพร้อม
3. ให้ผู้เข้ารับการทดลองฝึกการจับเร็กเก็ต และทำเตรียมพร้อม
4. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการตีครึ่งสโตรค (Half Stroke) โดยให้ผู้รับการทดลอง ยืนหันไหล่เข้าหาตาข่าย เท้าซ้ายทำมุม 45 องศา พร้อมเงือเร็กเก็ตไปข้างหลัง เหวี่ยงเร็กเก็ตไปข้างหน้าถึงจุดปะทะลูก และส่งมือตาม (เหวี่ยงเร็กเก็ต ทำเปล่าๆ คนละ 20 ครั้ง)
5. อธิบาย และสาธิต ขั้นตอนการตีแบ็คแฮนด์ทั้ง 4 ขั้นตอน
6. ให้ผู้รับการทดลองฝึกการตีแบ็คแฮนด์ตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน โดยฝึกเหวี่ยงเร็กเก็ตเปล่า ทั้ง 4 ขั้นตอน 20 ครั้ง
7. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 4 แถว ตีลูกเทนนิสที่อยู่ในถุงเท้ายาว (ให้ลูกเทนนิสห้อยอยู่สูงระหว่างหัวเข่าถึงเอว) คนละ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนคนต่อไป มาถือถุงเท้าแทน ตีจนครบทุกคน
8. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 4 แถว ปล่อยลูกเทนนิสให้ตีโดยลูกเทนนิสกระดอนสูงประมาณเข่าถึงเอว คนละ 5 ลูก (เมื่อตีครบเปลี่ยนคนต่อไปมาปล่อยบอลแทนจนครบทุกคน)
9. ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอน 4 แถว ผู้ตีปล่อยบอลเองแล้วตีคนละ 5 ลูก
10. ให้ผู้รับการทดลองปล่อยบอลตีเอง แต่เปลี่ยนจากทำครึ่งสโตรค เป็นทำเต็มสโตรค ครบ 4 ขั้นตอน ดังนี้
 - 10.1 หมุนไหล่เงือเร็กเก็ต
 - 10.2 ก้าวเท้า
 - 10.3 ตีลูก
 - 10.4 เหวี่ยงเร็กเก็ตตาม โดยฝึกคนละ 2 ลูก แล้วมาต่อแถวจนครบ 5 รอบ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก4020๕
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนเคลื่อนไหวที่ตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
3	5	1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งสโตรค 2. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์เต็มสโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งสโตรค 3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์ เต็มสโตรค 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส
	6	1. การตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งสโตรค โดยการสไลด์ไปด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 3 ก้าว	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งสโตรคโดยการสไลด์ ไปด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง 3 ก้าว 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 40 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลานั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 3

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนเคลื่อนที่ตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งทำ (Half Stroke) และการตีโฟร์แฮนด์ เต็มทำ (Full Stroke)
2. การตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งทำ (Half Stroke) โดยการสไลด์ ไปด้านหน้า , ด้านข้างและด้านหลัง 3 ก้าว ปล่อยบอลตี

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์ ครึ่งทำ (Half Stroke) และการตีโฟร์แฮนด์เต็มทำ (Full Stroke)
 - 2.1 ยืนหันข้างไปทางตาข่าย ปล่อยลูกลงพื้น ตีโฟร์แฮนด์ คนละ 5 ลูก
 - 2.2 ยืนท่าเตรียม หมุนตัวบิดไหล่พร้อมเงี้ยวเร็กเก็ต ก้าวเท้า ตีเหวี่ยงเร็กเก็ต เหวี่ยงเร็กเก็ตตาม (ปล่อยลูกบอล ตี คนละ 5 ลูก)
3. ผู้รับการทดลอง ถือลูกบอลสไลด์ไปข้างหน้า 3 ก้าว ปล่อยบอลลงพื้น ตีบอลพร้อมเหวี่ยงเร็กเก็ตตาม คนละ 5 ลูก
4. ผู้รับการทดลอง ถือลูกบอลสไลด์ไปด้านข้าง 3 ก้าว ปล่อยบอลลงพื้น ตีบอลพร้อมเหวี่ยงเร็กเก็ตตาม คนละ 5 ลูก
5. ผู้รับการทดลอง ถือลูกบอลสไลด์ไปด้านหลัง 3 ก้าว ปล่อยบอลลงพื้น ตีบอลพร้อมเหวี่ยงเร็กเก็ตตาม คนละ 5 ลูก
6. ผู้สอนโยนบอลให้ผู้รับการทดลองตีทั้ง 3 ระยะคือ ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนเคลื่อนไหวที่ตีแบดแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
4	7	1. ทบทวนการตีแบ็คแฮนด์กรังสโตรค 2. ทบทวนการตีแบ็คแฮนด์เต็มสโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีแบ็คแฮนด์ กรังสโตรค 3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส
	8	1. การตีแบ็คแฮนด์กรังสโตรค โดยการสไลด์ไปด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 3 ก้าว	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีแบ็คแฮนด์ กรังสโตรคโดยการสไลด์ ไปด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 3 ก้าว 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 40 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาที่สั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 4

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนเคลื่อนที่ตีแบคแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีแบคแฮนด์ ครึ่งท่า (Half Stroke) และการตีแบคแฮนด์เต็มท่า (Full Stroke)
2. การตีแบคแฮนด์ครึ่งท่า (Half Stroke) โดยการสไลด์ ไปด้านข้าง 3 ก้าว ด้านหน้าและด้านหลัง แล้วปล่อยบอลตี

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการตีแบคแฮนด์ครึ่งท่า (Half Stroke) และการตีแบคแฮนด์ เต็มท่า (Full Stroke)
 - 2.1 ยืนหันข้างไปทางตาข่าย ปล่อยบอลลงพื้น ตีแบคแฮนด์ คนละ 5 ลูก
 - 2.2 ตีลูกเทนนิสโดยผู้รับการทดลองปล่อยบอลตีเอง แต่เป็นการตีครบทุกจังหวะ คือหมุนตัวบิดไหล่พร้อมเงี้ยวแรกเกิด ก้าวเท้าตีลูกเทนนิส เหวี่ยงแรกเกิดตาม
3. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิสสไลด์ไปด้านข้าง 3 ก้าว ปล่อยบอลลงพื้น ตีลูกเทนนิส พร้อมเหวี่ยงแรกเกิดตาม คนละ 5 ลูก
4. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิสสไลด์ไปด้านหน้า 3 ก้าว ปล่อยบอลลงพื้น ตีลูกเทนนิส พร้อมเหวี่ยงแรกเกิดตาม คนละ 5 ลูก
5. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิสสไลด์ไปด้านหลัง 3 ก้าว ปล่อยบอลลงพื้น ตีลูกเทนนิส พร้อมเหวี่ยงแรกเกิดตาม คนละ 5 ลูก
6. ผู้สอนโยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลอง สไลด์ตีทั้ง 3 ระยะ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนเคลื่อนที่ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
5	9	1. ทบทวนการเคลื่อนที่สไลด์ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ ครึ่งสโตรค 2. การก้าวเท้า 3 ก้าวไปตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ ครึ่งสโตรค ทั้งด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวน และฝึกปฏิบัติการเคลื่อนที่สไลด์ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ ครึ่งสโตรค ทั้ง 3 ระยะ คือ ด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 3. อธิบาย สาธิตขั้นตอนและการฝึกปฏิบัติการก้าวเท้าตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ ครึ่งสโตรค โดยการก้าวเท้า 3 ก้าว ไปตีทั้ง 3 ระยะ คือ ด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 10 นาที 30 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
	10	1. การก้าวเท้า 3 ก้าว ไปตีโพร์แฮนด์และแบ็ค แฮนด์เต็มสโตรค ทั้ง ด้านหน้า ด้านข้างและ ด้านหลัง	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การก้าวเท้า ตีโพร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค โดยการก้าวเท้า 3 ก้าว ไปตีทั้ง 3 ระยะ คือ ด้านหน้า ด้านข้างและ ด้านหลัง 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 40 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาดสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 5

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนเคลื่อนที่ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการเคลื่อนที่สไลด์ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ครึ่งท่า โดยตีลูกเทนนิส ทั้ง 3 ระยะคือ ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง
2. การก้าวเท้า 3 ก้าวไปตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ครึ่งท่า โดยตีลูกเทนนิส ทั้ง 3 ระยะคือ ก้าวไปตี ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง
3. การก้าวเท้า 3 ก้าวไปตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์เต็มท่าทั้ง 3 ระยะคือ ก้าว 3 ก้าวไปตีลูกเทนนิสด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการวิ่งสไลด์ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ครึ่งท่า โดยการตีทั้ง 3 ระยะคือ ด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง โดยผู้รับการทดลองปล่อยบอลตีลูกเทนนิสเองคนละ 4 ลูก
3. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิส ก้าวไปข้างหน้าโฟร์แฮนด์ 3 ก้าว ปล่อยบอลเพื่อตีลูกโฟร์แฮนด์พร้อมเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม คนละ 4 ลูก
4. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิส ก้าวเท้าไปด้านข้างทางด้านโฟร์แฮนด์ 3 ก้าว ปล่อยบอลตีลูก พร้อมเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม คนละ 4 ลูก
5. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิส ก้าวเท้าไปทางด้านหลัง 3 ก้าว ปล่อยบอลเพื่อตีลูกโฟร์แฮนด์ พร้อมเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม คนละ 4 ลูก
6. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิส ก้าวเท้าไปข้างหน้า 3 ก้าว ปล่อยบอลเพื่อตีแบ็คแฮนด์ พร้อมเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม คนละ 4 ลูก
7. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิส ก้าวเท้าไปด้านข้างทางด้านแบ็คแฮนด์ 3 ก้าว ปล่อยบอลตีลูก พร้อมเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม คนละ 4 ลูก
8. ผู้รับการทดลอง ถีลูกเทนนิส ก้าวเท้าไปด้านหลัง 3 ก้าว ปล่อยบอลเพื่อตีลูกแบ็คแฮนด์ พร้อมเหวี่ยงแร็กเก็ตตาม คนละ 4 ลูก

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์

รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208

จำนวน 1 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนเคลื่อนไหวที่ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
6	11	1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ ครึ่งสโตรค อยู่กับที่ 2. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค อยู่กับที่ แบ็คตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์เต็มสโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ ครึ่งสโตรค อยู่กับที่ ทั้ง 3 ระยะ คือ ด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์เต็มสโตรค อยู่กับที่ทั้ง 3 ระยะ คือ ด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส
	12	1. ทบทวน การก้าวเท้า 3 ก้าวไปตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค ทั้งด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง	1. อบอุ่นร่างกาย 2. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การก้าวเท้าตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค โดยการก้าวเท้า 3 ก้าว ไปตีทั้ง 3 ระยะ คือ ด้านหน้า ด้านข้าง	5 นาที 40 นาที	1. ลูกเทนนิส

ลำดับที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
			และด้านหลัง โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอน เป็นผู้โยนบอลให้ 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 6

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนเคลื่อนที่ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ครึ่งท่าอยู่กับที่และการตีเต็มท่าอยู่กับที่
2. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์โดยการก้าวเท้า 3 ก้าว ตีลูกด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลัง

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ผู้รับการทดลอง ปล่อยลูกเทนนิสตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ในแบบครึ่งท่าคนละ 6 ลูก
3. ผู้รับการทดลอง ปล่อยลูกเทนนิสตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ในแบบเต็มท่าคนละ 6 ลูก
4. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลองตีอยู่กับที่ทั้งโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ คนละ 4 ลูก
5. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลอง ตีลูกเทนนิสโดยให้ผู้รับการทดลอง ก้าวเท้าไปด้านข้าง 3 ก้าว ตีลูกจากผู้สอนและผู้ช่วยสอนเป็นผู้โยนให้ ทั้งโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ คนละ 4 ลูก
6. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลอง ตีลูกเทนนิส โดยให้ผู้รับการทดลอง ก้าวเท้าไปด้านหน้าและด้านหลัง 3 ก้าว ตีลูกจากผู้สอนและผู้ช่วยสอนเป็นผู้โยนให้ ทั้งโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ คนละ 4 ลูก

หมายเหตุ ในการโยนบอลให้ผู้รับการทดลองตีลูกต้องกระดอนสูง ระหว่างเข้าถึงสะโพก (เอว)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

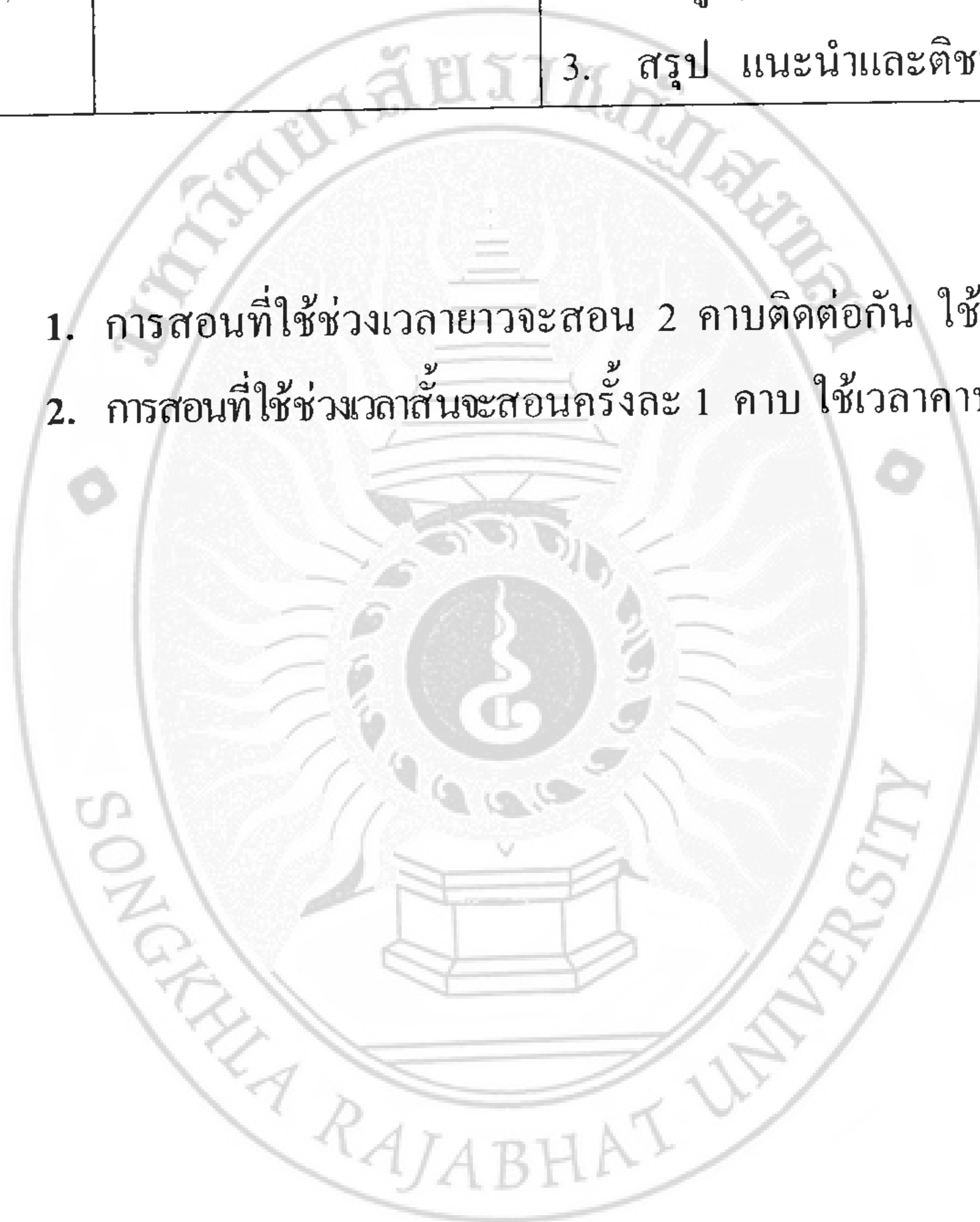
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนตีได้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
7	13	1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ อยู่กับที่ 2. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค โดยการเคลื่อนที่	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูกเทนนิส
			2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ อยู่กับที่ โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตี		
			3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการเคลื่อนที่ ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตี	10 นาที	
			4. ผู้สอนและผู้ช่วยสอนตีได้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ กับผู้รับการทดลอง โดยผลัดกันตีทีละคน (ระยะครึ่งสนาม)	20 นาที	
			4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	
	14	1. ทบทวน การตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ เต็มสโตรค ทั้งด้านหน้า	1. อบอุ่นร่างกาย 3. ผู้สอนและผู้ช่วยสอนตีได้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ กับ	5 นาที 20 นาที	1. ลูกเทนนิส

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
		ด้านข้างและด้านหลัง	ผู้รับการทดลอง โดยผลัดกัน โต้ทีละคน (ระยะเต็มสนาม) 3. ให้ผู้รับการทดลอง แบ่งเป็นสองฝ่ายและจับคู่โต้ กันทีละคู่ (ระยะเต็มสนาม) 3. สรุป แนะนำและติชม	20 นาที 5 นาที	

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 7

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนตีโต้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตี โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์อยู่กับที่และเคลื่อนที่ตีลูกเทนนิส
2. การตี โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตี โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ อยู่กับที่และเคลื่อนที่ คนละ 4 ลูก (5 รอบ)
3. ผู้สอนและผู้ช่วยสอนตี โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กับผู้รับการทดลองทีละคน โดยผลัดกันตี คนละ 4 ลูก แล้วเปลี่ยนคนต่อไป (ใช้ระยะครึ่งสนาม)
4. ผู้สอนและผู้ช่วยสอนตีโต้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กับผู้รับการทดลอง ทีละคน โดยผลัดกันตี คนละ 4 บอล จนกว่าจะหมดบอลทั้ง 4 ลูก แล้วเปลี่ยนคนต่อไป (ใช้เต็มสนามโดยผู้สอนและผู้ช่วยสอนยืนอยู่ที่เส้นท้ายคอร์ต และผู้รับการทดลองก็เช่นกัน)
5. ให้ผู้รับการทดลองแบ่งเป็น 2 ฝ่าย เท่า ๆ กัน ยืนอยู่คนละฝั่งของสนาม เทนนิส คู่แรกตีโต้กันใครเสียออกไปต่อแถวด้านหลังของตัวเอง ส่วนผู้ที่ตีไม่เสียเลย ให้ตีต่อไปเรื่อย ๆ (ถ้าอยู่ติดต่อกันถึง 5 คน ต้องเปลี่ยนให้คนต่อไปตี)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถเสิร์ฟ เทนนิสได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
8	15	1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ 2. การเสิร์ฟ (Service) ครึ่งท่า (Half Stroke)	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ โดยผู้รับการทดลองจับคู่ตีโต้กัน (ผลัดกันเป็นคู่ ๆ) 3. อธิบาย สาธิตขั้นตอนและฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟครึ่งท่า 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส
	16	1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ 2. การเสิร์ฟ (Service) ครึ่งท่า (Half Stroke)	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ โดยผู้รับการทดลองจับคู่ตีโต้กัน (ผลัดกันเป็นคู่ ๆ) 3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟครึ่งท่า 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาที่สั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 8

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถเสิร์ฟเทนนิสได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์
2. การเสิร์ฟ (Service)
 - 2.1 การเสิร์ฟครึ่งท่า (Half Stroke)
 - 2.1.1 ยืนท่าเตรียม หันข้างไปยังทิศทางที่จุดหมาย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า มือไม่ถนัดถือลูกและประกองที่คอเร็กเกิด ส่วนมือที่ถนัดจับด้ามไม้แบบอีสเทอร์น
 - 2.1.2 เงื่อเร็กเกิดให้หัวไม้ห้อยอยู่ระหว่างกลางหลังและข้อศอกยกสูง
 - 2.1.3 โยนลูกไปด้านบนหน้าให้สูงประมาณ 3 ฟุต นับจากปลายมือ
 - 2.1.4 ตีลูกพร้อมถ่วงน้ำหนักมายังเท้าหน้าและเหวี่ยงเร็กเกิดตามออกมาทางด้านข้างของลำตัวด้านซ้าย

ของผู้โยน

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ให้ผู้รับการทดลองจับคู่ตีโต้ ผลัดกัน คู่ละ 4 ลูก แล้วเปลี่ยนคู่ต่อไป
3. อธิบายและสาธิต การเสิร์ฟครึ่งท่า
 - 3.1 ยืนท่าเตรียม
 - 3.2 เงื่อเร็กเกิด
 - 3.3 โยนลูกเทนนิส
 - 3.4 ตีลูกเทนนิส พร้อมเหวี่ยงเร็กเกิดตาม
4. ให้ผู้รับการทดลองเข้าแถว 4 แถว แล้วฝึกการเสิร์ฟครึ่งท่าคนละ 10 ครั้ง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์

รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208

จำนวน 1 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถเสิร์ฟ เทนนิสได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
9	17	1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูกเทนนิส
		2. ทบทวนการเสิร์ฟครึ่งท่า (Half Stroke)	2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ โดยผู้รับการทดลองจับคู่ตีโต้แยงมุม (ผลัดกันเป็นคู่ ๆ)	20 นาที	
			3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟครึ่งท่า	20 นาที	
			4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	
	18	1. ทบทวนการเสิร์ฟครึ่งท่า (Half Stroke)	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูกเทนนิส
		2. การเสิร์ฟ (Service) เต็มท่า (Full Stroke)	2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟครึ่งท่า	20 นาที	
		3. อธิบาย สาธิตขั้นตอนและการฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟเต็มท่า (Full Stroke)	20 นาที		
			3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 9

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถเสิร์ฟเทนนิสได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์
2. ทบทวนการเสิร์ฟ
 - 2.1 การเสิร์ฟครั่งท่า
 - 2.2 การเสิร์ฟเต็มท่า

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการตีโต้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ โดยให้ผู้รับการทดลองจับคู่ตีโต้
ทะแยงมุม คู่ละ 4 ลูก ถ้าเสียหมดจึงเปลี่ยนคู่ต่อไป (3 รอบ)
3. ทบทวนการเสิร์ฟครั่งท่าโดยให้ผู้รับการทดลองแต่ละแถวยืนหลังเส้นท้ายคอร์ท
โยนบอลแล้วเสิร์ฟ (ในลักษณะครั่งท่าคือ เงื้อแร็กเก้ตก่อน แล้วโยนลูกตี ไปยังจุดที่ต้องการ)
คนละ 5 ลูก (5 รอบ)
4. ทบทวนการเสิร์ฟเต็มท่าโดยให้ผู้รับการทดลองแต่ละแถวยืนหลังเส้นท้าย
คอร์ทโยนบอลแล้วเสิร์ฟ คนละ 5 ลูก (5 รอบ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
10	19	1. ทบทวน การเสิร์ฟ 2. การตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ ครึ่งท่า (Half Stroke)	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การเสิร์ฟ เต็มท่า (โดยเข้าแถว ตอนลึก เพื่อเสิร์ฟทีละคน) 3. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ ครึ่งท่า (Half Stroke) 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส

ลำดับที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
10	20	1. ทบทวนการตีโฟร์ แฮนด์วอลเลย์และแบ็ค แฮนด์วอลเลย์ ครึ่งท่า (Half Stroke)	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยน ลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลอง ตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ ครึ่งท่า 3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยน ลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลอง ตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์ ครึ่งท่า 4. อธิบาย สาธิตขั้นตอน และการฝึกปฏิบัติ การตีโฟร์ แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์ วอลเลย์ เต็มท่า (Full Stroke) 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 10 นาที 10 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาคั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 10

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการเสิร์ฟ
2. การตีโต้โฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์
 - 2.1 ทำเตรียม (เหมือนกับการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์)
 - 2.2 หมุนตัวและบิดไหล่เมื่อเริ่มเกิด เท่ากับครึ่งหนึ่งของการเงี้ยวเริ่มเกิด
 - 2.3 ก้าวเท้าไปข้างหน้า 45 องศา
 - 2.4 การตีลูก
3. การตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ (แบบครึ่งท่า)
 - 3.1 ยืนหันข้างพร้อมเงี้ยวเริ่มเกิด
 - 3.2 การตีลูก

แบบโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการเสิร์ฟ โดยให้ผู้รับการทดลองเข้าแถวตอนลึกเพื่อเสิร์ฟ คนละ 6 ลูก แล้วไปเก็บลูกเทนนิส ต่อแถวเพื่อเสิร์ฟใหม่ (คนละ 5 รอบ)
3. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์
 - 3.1 การจับแร็กเก็ต (แบบฮิสเทอร์น)
 - 3.2 ท่าเตรียมพร้อม
 - 3.3 หมุนตัวบิดไหล่ – เงื่อแร็กเก็ต
 - 3.4 การตีบอล
4. ให้ผู้รับการทดลอง เข้าแถว ฝึกการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ในท่ามือเปล่า คนละ 10 ครั้ง
5. ให้ผู้รับการทดลอง เข้าแถว 2 แถว ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลอง ตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ ในลักษณะครึ่งท่า คนละ 4 ลูก แล้วไปเก็บลูกเทนนิสต่อแถว (คนละ 5 รอบ)
6. ให้ผู้รับการทดลอง เข้าแถว 2 แถว ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์ในลักษณะครึ่งท่าคนละ 4 ลูก แล้วไปเก็บลูกเทนนิสต่อแถว (5 รอบ)
7. ให้ผู้รับการทดลอง เข้าแถว 2 แถว ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลอง ตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์เต็มท่า คือเริ่มจากท่าเตรียมหมุนตัวบิดไหล่ พร้อมเงื่อไม้ - ท่าเตรียม – ตีลูก คนละ 4 ลูก แล้วไปเก็บลูกเทนนิสต่อแถว (คนละ 5 รอบ)
8. ให้ผู้รับการทดลอง เข้าแถว 2 แถว ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์เต็มท่าคือเริ่มจากท่าเตรียมหมุนตัวบิดไหล่ พร้อมเงื่อไม้ - ท่าเตรียม – ตีลูก คนละ 4 ลูก แล้วไปเก็บลูกเทนนิสต่อแถว (คนละ 5 รอบ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

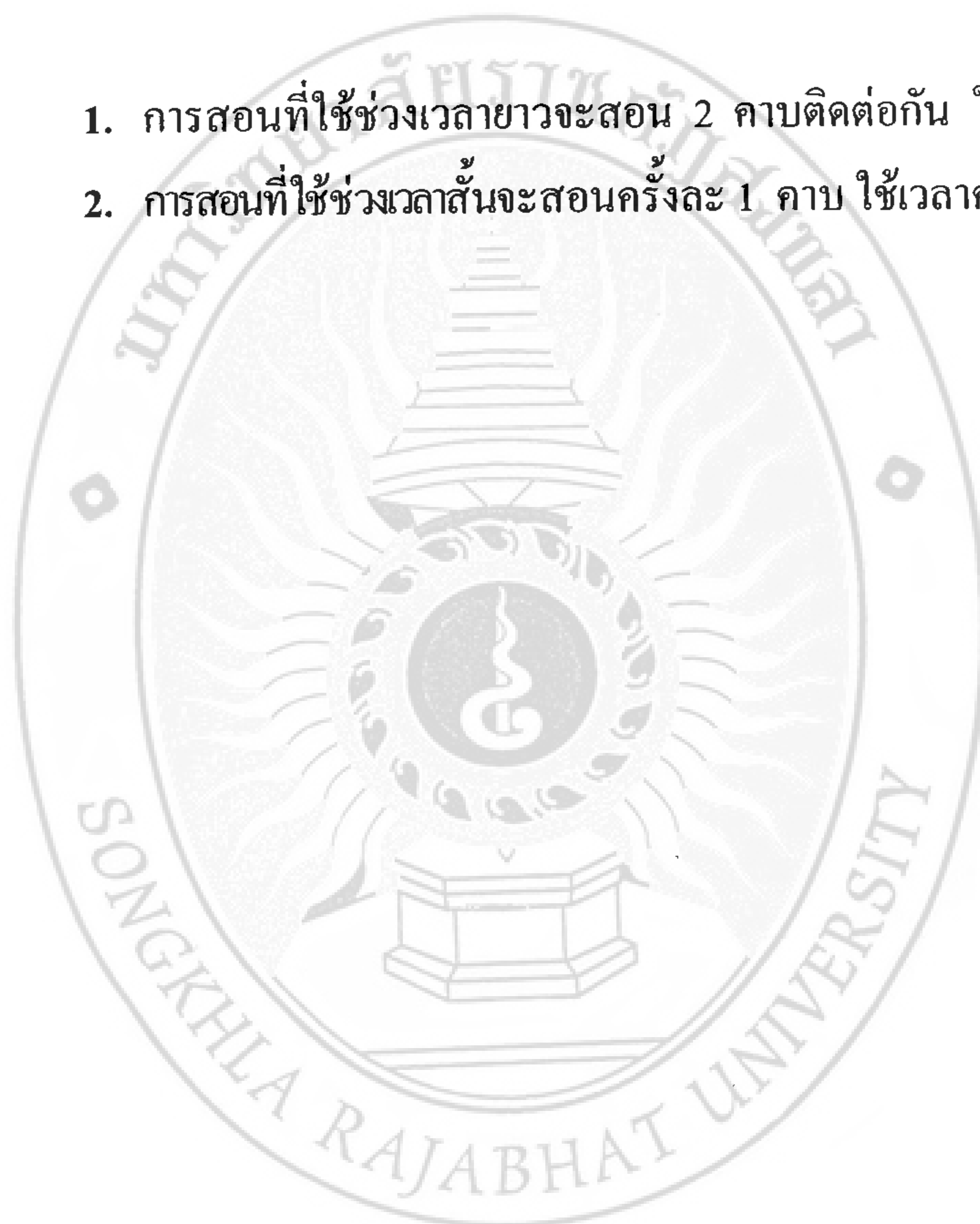
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
11	21	1. ทบทวน การตีโต้ 2. ทบทวน การเสิร์ฟ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้โดยผู้รับการทดลองตีโต้ผลัดกันเป็นคู่ๆ 3. ทบทวนการเสิร์ฟ(โดยเข้าแถวตอนเพื่อเสิร์ฟทีละคน) 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูกเทนนิส
	22	1. การเคลื่อนที่ ดีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ โดยก้าว 3 ก้าว ในลักษณะครึ่งท่าและเต็มท่า	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอนโยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ อยู่กับที่ (แบบครึ่งท่าและเต็มท่า)และเคลื่อนที่ ก้าวเท้าไปข้างหน้า 3 ก้าว เพื่อตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ 3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนและผู้ช่วยสอนโยนลูกเทนนิสให้ผู้รับการทดลองตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์อยู่กับที่	5 นาที 20 นาที 20 นาที	1. ลูกเทนนิส

ลำดับที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
			(แบบครึ่งทำและเต็มทำ)และ เคลื่อนที่ ก้าวเท้าไปข้างหน้า 3 ก้าว เพื่อตีเบ็คแฮนด์วอลเลย์ 3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 11

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีโต้
2. ทบทวนการเสิร์ฟ
3. การตี โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์เคลื่อนที่โดยก้าว 3 ก้าวตีวอลเลย์

ในลักษณะครึ่งทำและเต็มทำ

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. จับคู่ตีโต้ผลัดกัน คู่ละ 2 บอล (2 รอบ)
3. เข้าแถวเสิร์ฟ คนละ 4 ลูก (2 รอบ)
4. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลองตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์อยู่กับที่ (แบบครึ่งทำ) และก้าวเท้าเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว เพื่อตีลูกวอลเลย์ คนละ 4 ลูก (3 รอบ)
5. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลอง ตีแบ็คแฮนด์อยู่กับที่ (แบบครึ่งทำ) และก้าวเท้าเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว เพื่อตีลูกวอลเลย์ คนละ 4 ลูก (3 รอบ)
6. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลองตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ (แบบเต็มทำ) และก้าวเท้าเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว เพื่อตีลูกวอลเลย์ คนละ 4 ลูก (3 รอบ)
7. ผู้สอนและผู้ช่วยสอน โยนบอลให้ผู้รับการทดลองตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์ (แบบเต็มทำ) และก้าวเท้าเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว เพื่อตีลูกวอลเลย์ คนละ 4 ลูก (3 รอบ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

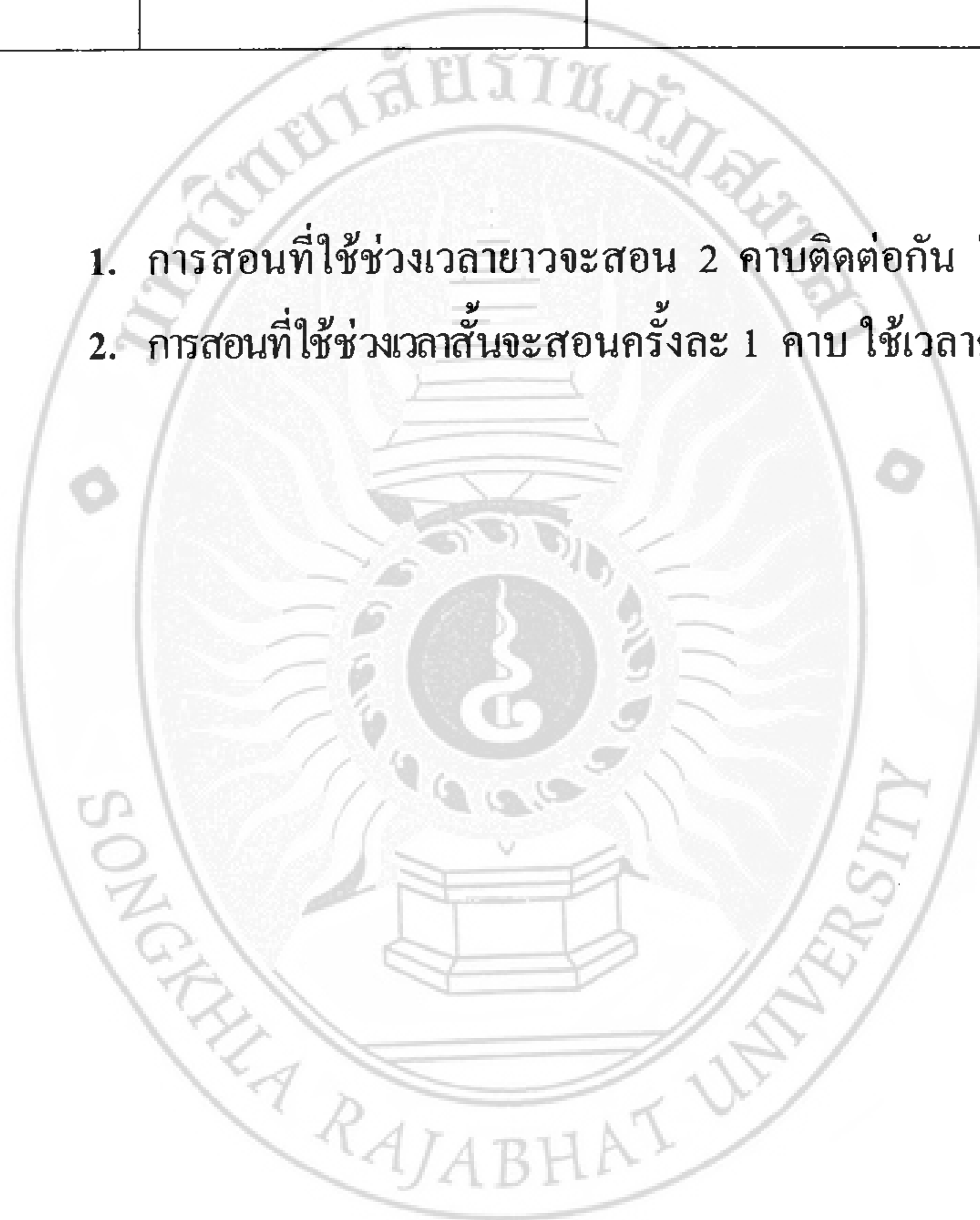
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
12	23	1. ทบทวน การตีโต้ โฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค และแบ็คแฮนด์กราวด์ สโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูก เทนนิส
			2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้โดยผู้รับการทดลอง ตีโต้ทแยงมุมผลัดเปลี่ยนกัน เป็นคู่ๆ	20 นาที	
			3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้โดยผู้รับการทดลอง ตีโต้ทางตรง ผลัดเปลี่ยนกัน เป็นคู่ๆ	20 นาที	
			4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	
	24	1. ทบทวนการเสิร์ฟ 2. ทบทวนการตีโฟร์ แฮนด์วอลเลย์และแบ็ค แฮนด์วอลเลย์	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูก เทนนิส
			2. ทบทวนการเสิร์ฟไปยัง แดนตรงข้าม (เสิร์ฟทีละคน)	10 นาที	
			3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดลองจับคู่ตีโฟร์ แฮนด์วอลเลย์ หน้าตาข่าย	10 นาที	
			4. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดลองจับคู่ตีแบ็ค แฮนด์วอลเลย์ หน้าตาข่าย	10 นาที	

ลำดับที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
			5. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดลองจับคู่ตีวอล เลย์ทั้งโฟร์แฮนด์และเบ็ค แฮนด์หน้าตาข่าย	10 นาที	
			3. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลานั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 12

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส
- 2.

เนื้อหา

1. ทบทวน การตีโต้โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์
2. ทบทวน การเสิร์ฟ
3. ทบทวน การตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ผู้รับการทดลอง จับคู่ตีโต้ทะเลี่ยงมุม โดยใช้ลูกบอลคู่ละ 2 ลูก เมื่อตีเสีย ทั้ง 2 ลูก ให้เปลี่ยนคู่ต่อไป (2 รอบ)
3. ผู้รับการทดลอง จับคู่ตีทางตรง โยนใช้ลูกบอล 2 ลูก เมื่อตีเสียทั้ง 2 ลูก ให้เปลี่ยนคู่ต่อไป (2 รอบ)
4. เข้าแถวเสิร์ฟลูก ไปยังแดนตรงข้าม คนละ 4 ลูก
5. ให้ผู้เข้ารับการทดลอง จับคู่ตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์หน้าตาข่าย
6. ให้ผู้เข้ารับการทดลอง จับคู่ตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์หน้าตาข่าย
7. ให้ผู้เข้ารับการทดลอง จับคู่ตีทั้งโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์

หน้าตาข่าย

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

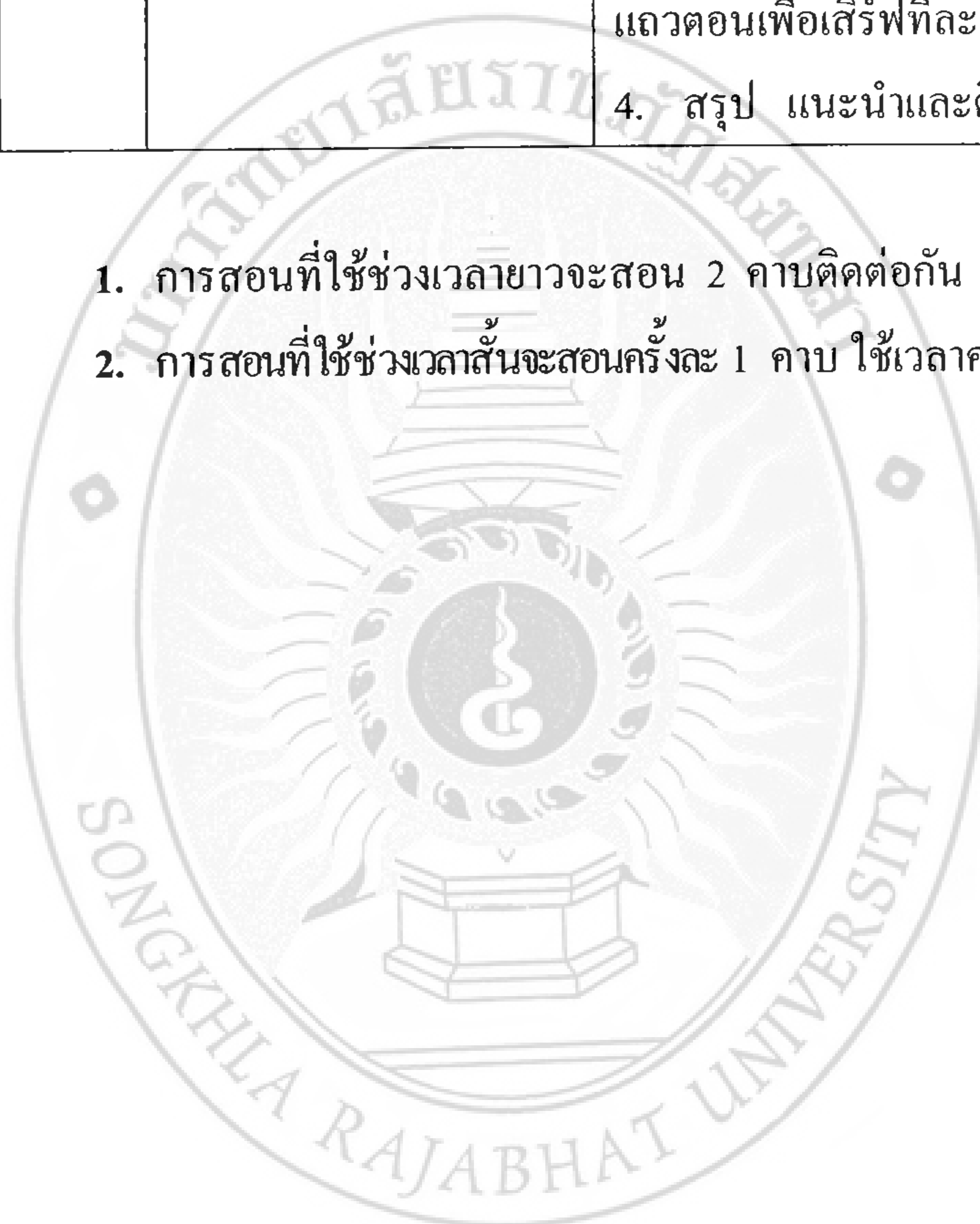
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถตีได้ ในทักษะต่างๆ ของกีฬาเทนนิสและเสิร์ฟได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
13	25	1. ทบทวน การตีโต้ โฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค และแบ็คแฮนด์กราวด์ สโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูก เทนนิส
			2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้ทั้ง โฟร์แฮนด์และ แบ็คแฮนด์ โดยผู้รับการ ทดลองตีโต้ทแยงมุม	20 นาที	
			3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้ทั้ง โฟร์แฮนด์และ แบ็คแฮนด์โดยผู้รับการ ทดลองตีโต้ทางตรง ผลัดเปลี่ยนกันเป็นคู่ๆ	20 นาที	
			4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
	26	1. ทบทวน การตีโพร์ แฮนด์วอลเลย์และแบ็ค แฮนด์วอลเลย์ 2. ทบทวนการเสิร์ฟ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ให้ผู้รับการทดลอง จับคู่ วอลเลย์ข้ามตาข่ายเป็นคู่ๆทั้ง โพร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็ค แฮนด์วอลเลย์ 3. ทบทวนการเสิร์ฟ (เข้า แถวตอนเพื่อเสิร์ฟทีละคน) 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 13

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถตีได้ในทักษะต่างๆ ของกีฬาเทนนิสและเสิร์ฟได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส

เนื้อหา

1. ทบทวน การตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคและแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค
2. ทบทวน การตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์
3. ทบทวน การเสิร์ฟ

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ให้ผู้รับการทดลอง จับคู่ตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์ข้ามตาข่าย
3. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กับผนังกำแพง ให้ผู้รับการทดลอง จับคู่ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ข้ามตาข่าย (คู่ละ 5 นาที แล้วเปลี่ยนคู่ใหม่)
4. ทบทวนการเสิร์ฟกับผนังกำแพง สลับกับการเสิร์ฟข้ามตาข่าย (กลุ่มละ 5 นาที แล้วเปลี่ยนกลุ่ม)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

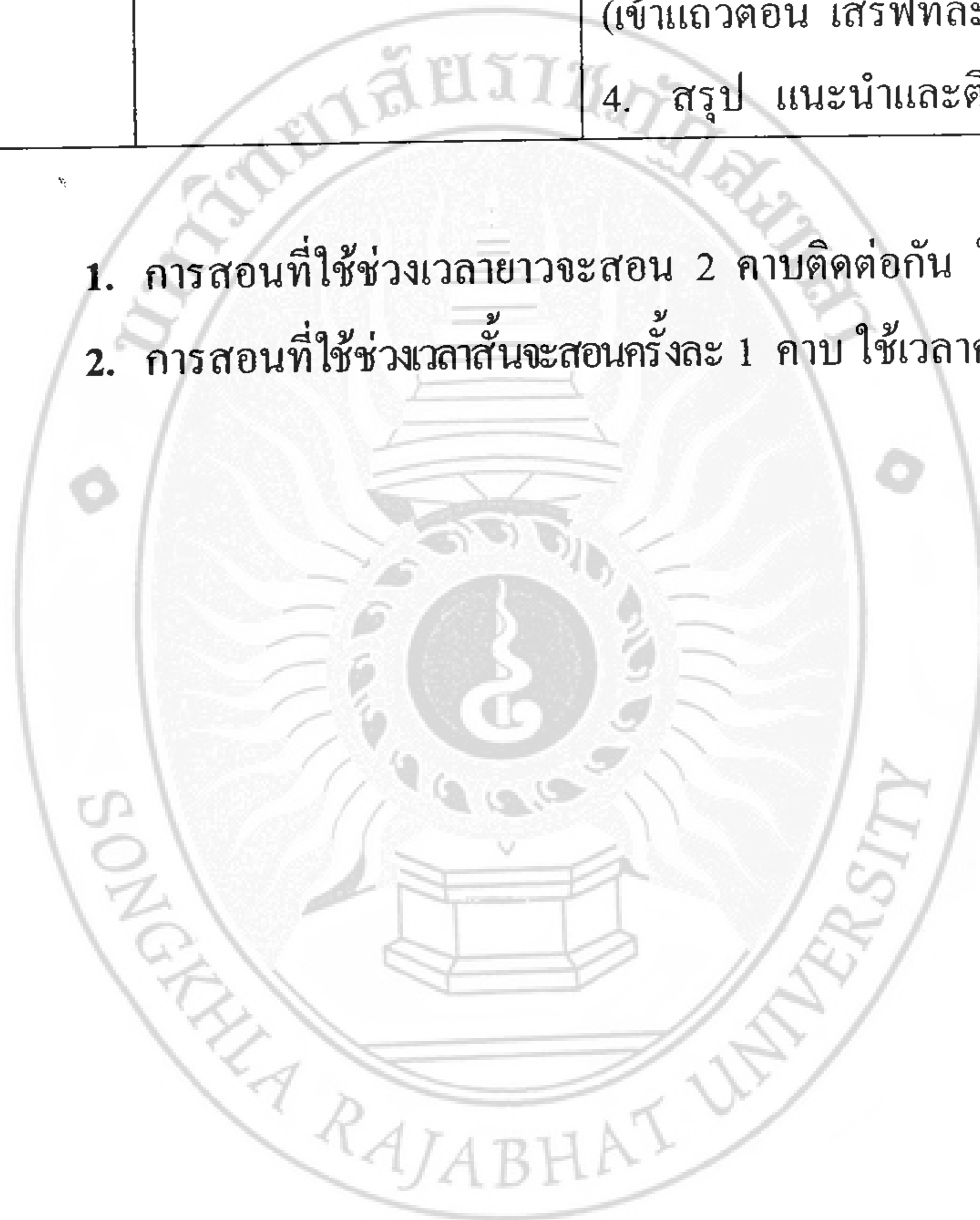
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียนสามารถตีได้ในทักษะต่าง ๆ ของกีฬาเทนนิสและเลิฟฟ์ได้ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
14	27	1. ทบทวน การตีโต้ โฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค และแบ็คแฮนด์กราวด์ สโตรค	1. อบอุ่นร่างกาย	5 นาที	1. ลูก เทนนิส
			2. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้ทั้งโฟร์แฮนด์และ แบ็คแฮนด์ โดยผู้รับการ ทดลองตีโต้ทแยงมุม	20 นาที	
			3. ทบทวนและฝึกปฏิบัติ การตีโต้ทั้งโฟร์แฮนด์และ แบ็คแฮนด์โดยผู้รับการ ทดลองตีโต้ทางตรง	20 นาที	
			4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที	

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
	28	1. ทบทวน การตีไฟร์ แฮนด์วอลเลย์และแบ็ค แฮนด์วอลเลย์ 2. ทบทวนการเสิร์ฟ	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ให้ผู้รับการทดลอง จับคู่ วอลเลย์ข้ามตาข่าย เป็นคู่ ๆ ทั้งไฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็ค แฮนด์วอลเลย์ 3. ทบทวนการเสิร์ฟ (เข้าแถวตอน เสิร์ฟทีละคน) 4. สรุป แนะนำและติชม	5 นาที 20 นาที 20 นาที 5 นาที	1. ลูก เทนนิส

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาดสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 14

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถตีได้ในทักษะต่าง ๆ ของกีฬาเทนนิสและเสิร์ฟได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส
- 2.

เนื้อหา

1. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคและแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค
2. ทบทวน การตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และแบ็คแฮนด์วอลเลย์
3. ทบทวนการเสิร์ฟ

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ให้ผู้รับการทดลอง จับคู่วอลเลย์ข้ามตาข่าย
3. ทบทวนการตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคและแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคกับผนัง
กำแพง ให้ผู้รับการทดลอง จับคู่ตีโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ข้ามตาข่าย (คู่ละ 5 นาที
แล้วเปลี่ยนคู่ใหม่)
4. ทบทวนการเสิร์ฟกับผนังกำแพง สลับกับการเสิร์ฟข้ามตาข่าย (กลุ่มละ 5 นาที
แล้วเปลี่ยนกลุ่ม)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียน สอบปฏิบัติตามแบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
15	29	1. แบบทดสอบทักษะการตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคและการตีแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค ของบัญญัติ นาคะวิโรจน์	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ผู้ทดสอบ อธิบายและสาธิต การทดสอบให้ผู้รับการทดสอบ เข้าใจทุกรายการ และทุกขั้นตอน 3. ให้ผู้รับการทดลอง ทดสอบทักษะการตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคและการตีแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรคตามลำดับ (ทดสอบรายการที่ 1)	50 นาที	1. ลูกเทนนิส 2. เทปกระดาษกาว
	30	1. แบบทดสอบทักษะการตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ และ การตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์ ของบัญญัติ นาคะวิโรจน์	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ผู้ทดสอบ อธิบายและสาธิต การทดสอบให้ผู้รับการทดสอบ เข้าใจทุกรายการ และ ทุกขั้นตอน 3. ให้ผู้รับการทดลอง ทดสอบทักษะการตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ และการตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์	50 นาที	1. ลูกเทนนิส 2. เทปกระดาษกาว

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
			ตามลำดับ (ทดสอบรายการที่ 2)		

หมายเหตุ

1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลานั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง



รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 15

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน สอบปฏิบัติตามแบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส
2. เทปกระดาษขาว

เนื้อหา

1. แบบทดสอบของบัญญัติ นาคะวิโรจน์
 รายการที่ 1 แบบทดสอบทักษะ การตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค และการตีแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค
 รายการที่ 2 แบบทดสอบทักษะ การตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์ และการตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ผู้ทดสอบ อธิบายและสาธิตการทดสอบทั้ง 2 รายการ ให้ผู้รับการทดสอบเข้าใจทุกรายการและทุกขั้นตอน
3. ทดสอบทักษะการตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรคและการตีแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (ทดสอบรายการที่ 1)
4. ทดสอบทักษะการตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์และการตีแบ็คแฮนด์วอลเลย์ (ทดสอบรายการที่ 2)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะกีฬาเทนนิสพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเทนนิสพื้นฐาน รหัสวิชา พก40208
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เวลาเรียน 2 คาบ ต่อ สัปดาห์
จำนวน 1 หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นักเรียน สอนปฏิบัติตามแบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส

สัปดาห์ที่	คาบที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา	อุปกรณ์
16	31	1. แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ ของบัญญัติ นาคะวิโรจน์	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ผู้ทดสอบ อธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบเข้าใจทุกรายการ และ ทุกขั้นตอน 3. ให้ผู้รับการทดลอง ทดสอบทักษะการเสิร์ฟ (ทดสอบรายการที่ 3)	50 นาที	1. ลูกเทนนิส 2. เทปกระดาษ กาว

- หมายเหตุ**
1. การสอนที่ใช้ช่วงเวลายาวจะสอน 2 คาบติดต่อกัน ใช้เวลา 100 นาที
 2. การสอนที่ใช้ช่วงเวลาสั้นจะสอนครั้งละ 1 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที 2 ครั้ง

รายละเอียด แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเทนนิสพื้นฐาน

สัปดาห์ที่ 16

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน สอบปฏิบัติตามแบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส

อุปกรณ์

1. ลูกเทนนิส
2. เทปกระดาษขาว

เนื้อหา

1. แบบทดสอบของบัญญัติ นาคะวิโรจน์ รายการที่ 3 แบบทดสอบทักษะ

การเสิร์ฟ

กิจกรรม

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ผู้ทดสอบ อธิบายและสาธิตการทดสอบแบบการทดสอบการเสิร์ฟ ให้ผู้รับการทดสอบเข้าใจทุกรายการและทุกขั้นตอน โดยละเอียด
3. ผู้รับการทดสอบการเสิร์ฟ หลังทดสอบเสร็จแล้วให้ไปเก็บบอลเพื่อใช้ทดสอบการเสิร์ฟกับคนอื่นต่อไป