

ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ

วีรพรรณ จันทร์ขาว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

มกราคม 2561


ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของวีรพรรณ จันทร์ขาว ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน

(ดร.พิมพ์มา ช่างศิริธรรม)


.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



.....กรรมการ

(ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)


.....กรรมการ

(ดร.วิรัตน์ สนั่นจันทร์)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬานุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา


.....ผู้รักษาการแทนคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(นายเสถียร ปุระณะวิทย์)

วันที่ 4 เดือน มกราคม พ.ศ. 2561

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยผลงานวิทยานิพนธ์
จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีงบประมาณ 2560

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ ดร.เสกสรร ทองคำบรรจง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ต้องตลอดจนแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม ที่กรุณาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.วิรัตน์ สนั่นจันทร์ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไขและวิจารณ์ผลงาน ทำให้ผลงานนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน อาจารย์อนุสธิ พรหมสุวรรณ อาจารย์วาสนา มุ่งวิชา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา จุลวนิชย์พงษ์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และดร.รังสฤษฎ์ จำเริญ ที่คอยตรวจสอบความตรงของ เครื่องมือ รวมทั้งข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์จากคณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอกราบขอบพระคุณ ณ ที่นี้ด้วย

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์ไพโรจน์ สว่างไพโร ที่คอยให้คำแนะนำในการ ดำเนินการเก็บข้อมูล นิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ได้อาสาสมัครเข้าร่วมในการเก็บรวบรวม ข้อมูลวิจัยครั้งนี้ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้เอื้อนามในที่นี้ ที่คอยให้คำปรึกษาและให้ความ ช่วยเหลือ จึงทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิวัฒน์ จันทร์ขาว คุณแม่พรรณทิพา นุชถาวร และญาติพี่น้อง ที่เข้าใจ ให้กำลังใจ รวมทั้งสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา คุณค่าและประโยชน์ของ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตา แด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณ ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบ เท่าทุกวันนี้

วีรพรรณ จันทร์ขาว

57910101: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ประสิทธิภาพ/ การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน/ ความสามารถในการว่ายน้ำ

วีรพรรณ จันทร์ขาว: ประสิทธิภาพของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ (EFFECTIVENESS OF PEER ASSISTANT TEACHING TECHNIQUE ON SWIMMING PERFORMANCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ, Ph.D., เสกสรร ทองคำบรรจง, วท.ค. 105 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง 2) เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ 3) ศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพาที่ยังไม่เคยผ่านการเรียนว่ายน้ำ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบทดสอบวัดทักษะพื้นฐานของสุกาญดา คงสมรส (2553) ที่นำมาประยุกต์ใช้กับ 2 ท่าว่าย ได้แก่ ทักษะการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง และแบบสัมภาษณ์ด้านทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำ แบบมีโครงสร้างสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงของการทดสอบทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติการวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA with repeated measure) และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอลสโตรค และท่ากรรเชียง มีการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีทัศนคติในการเรียนที่ดี ความเข้าใจในท่าทางขั้นตอนวิธีการว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในการว่ายน้ำ ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน และได้พูดคุยกันมากขึ้น

57910101: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: EFFECTIVENESS/ PEER ASSISTANT TEACHING TECHNIQUE/
SWIMMING PERFORMANCE

WEERAPAN CHANCAOW: EFFECTIVENESS OF PEER ASSISTANT
TEACHING TECHNIQUE ON SWIMMING PERFORMANCE. ADVISORY COMMITTEE:
NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SUNTIPONG PLUNGSUWAN, Ph.D., SAKESAN
THONGKHAMBANCHONG, Ph.D. 105 P. 2018.

This research were aimed 1) to examine the effects of peer assistant technique on swimming performance (Crawl and back strokes), 2) to compare the difference between crawl stroke and back stroke performance through peer assistant technique and regular teaching technique, and 3) to examine the effect of peer assistant technique towards the attitude of study participants. The participants were 24 students at Faculty of Sport Science, Burapha University who have not experienced in swimming. Study tools were swimming programs and basic swimming skill test (Kongsomros, 2010) as well as semi-construct interview developed by the researcher. Means and standard deviation, were used for demographic as well as analysis of variance with repeated measure for the difference between three different time measures. The p-value set at .05.

Results of the study were 1) the peer assist teaching technique can progressively increase participants' swimming performance from the beginning until the final stage statistically significant at .05., 2) the swimming performance of both techniques, crawl stroke and back stroke, were no significant difference., and 3) qualitative analysis indicate that the positive attitude toward peer assistant teaching technique can help more understand upon stage of swimming, how to swim and mistaking correction. The technique can increase the enjoyment while they swim. The interaction and talk between their friends created more positive environment.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การสอนและรูปแบบการสอน.....	7
วิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน.....	12
แนวคิด/ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	17
การว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง.....	20
ทัศนคติ.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ตอนที่ 1 ศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง.....	31
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ.....	32
ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ทัศนคติต่อการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน.....	39
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	40
สรุปผลการวิจัย.....	40
อภิปรายผลการวิจัย.....	41
ข้อเสนอแนะ.....	42
บรรณานุกรม.....	44
ภาคผนวก.....	48
ภาคผนวก ก.....	49
ภาคผนวก ข.....	51
ภาคผนวก ค.....	59
ภาคผนวก ง.....	94
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	105

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและกลุ่มปกติ.....	32
2	เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ (สัปดาห์ที่ 1-4).....	35
3	เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ (สัปดาห์ที่ 5-8).....	38

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
2 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม.....	18

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่นักวิชาชีพด้านสุขภาพและสมรรถภาพเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง และยังเป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เนื่องจากกีฬาว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อและร่างกายทุกส่วน เมื่ออยู่ในน้ำเป็นเวลานาน ๆ ไม่มีการปะทะใด ๆ จึงไม่ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดความเสียหายหรือเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น กีฬาว่ายน้ำจึงเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากขึ้นในทุก ๆ วย และส่งผลให้ผู้ที่ทำกิจกรรมออกกำลังกายด้วยกีฬาว่ายน้ำมีความสุขที่ดี แข็งแรง ปราศจากโรคภัย (นิวัฒน์ ฤกษ์กังวาน, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับระลึก สัทธาพงศ์ (2524) กล่าวไว้ว่า กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมากเพราะสามารถพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความคล่องไว กระฉับกระเฉง นอกจากด้านสุขภาพแล้ว กีฬาว่ายน้ำถือได้ว่าเป็นกีฬาที่มีความนิยมอย่างมาก และยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมในหลาย ๆ ด้าน เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดีและมีส่วนช่วยในการพัฒนาอีกด้วย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2529) และสอดคล้องกับเทเวศร์ พิริยะพฤษ์ (2534) กล่าวว่า กีฬาว่ายน้ำถือได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมาก มีการแข่งขันทุกระดับตั้งแต่เยาวชนจนถึงระดับโอลิมปิก นอกจากนั้น ยังเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไป ในการใช้กีฬาว่ายน้ำในการออกกำลังกาย

ซึ่งท่าของการว่ายน้ำในปัจจุบันมีทั้งสิ้น 4 ท่าว่ายน้ำ คือ ท่าครอล สโตรค ท่ากรรเชียง ท่าแบบกบ และท่าแบบผีเสื้อ ซึ่งท่าว่ายน้ำที่กล่าวมาเป็นท่าที่ใช้ในการเรียนและว่ายน้ำกันเป็นประจำ และยังเป็นท่าที่ได้บรรจุอยู่ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำในระดับต่าง ๆ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการเรียนการสอนในการวิจัยครั้งนี้ 2 ท่าว่ายน้ำ คือ ท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง ซึ่งในการเรียนการสอนว่ายน้ำจะมีการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค (Crawl stroke) คือ ท่าที่ร่างกายมีความเพริชวุ่นน้ำมากกว่าท่าอื่น ๆ รวมทั้ง การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถจะว่ายน้ำได้อย่างง่ายที่สุด ในการว่ายน้ำและในกระบวนการสอนว่ายน้ำจะสอนท่าครอล สโตรคเป็นท่าแรก เนื่องจากการว่ายน้ำในท่าครอล สโตรค นั้น เป็นพื้นฐานก่อนที่จะ

พัฒนาการเรียนรู้ว่ายน้ำในท่าต่อ ๆ ไปได้ง่ายขึ้น ก่อนการฝึกควรมีข้อจำกัดที่ควรจะทำให้ดี คือ สามารถหายใจในน้ำได้อย่างถูกต้อง และควบคุมการลอยตัวที่ได้ระดับ จึงจะว่ายน้ำในท่านี้ได้ดี และเป็นการว่ายน้ำที่ต้องการความสม่ำเสมอในการว่ายน้ำ โดยใช้แรงน้อยที่สุด การฝึกหัดในท่านี้จะมีการเริ่มเป็นขั้นตอนไป ดังนี้ การใช้ขา การใช้แขน วิธีการใช้ขาและแขนร่วมกัน การสะบัดเท้า แล้วตามด้วยท่ากรรเชียง (Back stroke) ท่ากรรเชียงจะคล้ายกับท่าครอล สโตรค เป็นท่าที่สองที่นำมาสอนในการเรียนการสอนว่ายน้ำ โดยมีการใช้แขนสลับกันและการเตะขาที่ต่อเนื่อง การว่ายน้ำกรรเชียงจะต้องมีการฝึกการลอยตัวและการทรงตัวให้อยู่ระดับผิวน้ำเพื่อหายใจ เนื่องจากท่ากรรเชียงเป็นท่าที่มีการว่ายน้ำแบบนอนหงาย ศรีษะอยู่ผิวน้ำโดยให้น้ำอยู่ระดับหู (ว่ายน้ำ รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น, 2557, หน้า 58-70)

ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของคนเรา ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาซึ่ง Bandura ได้เสนอวิธีการที่จะเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาไว้ 3 ประการ คือ 1. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) 2. การกำกับตนเอง (Self-regulation) 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งในทฤษฎีทางปัญญาสังคมนั้น เป็นทฤษฎีที่เน้นการสังเกตหรือเลียนแบบจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนา (สม โภชน์ เอี่ยมสุภามิต, 2556, หน้า 48-52) จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีทางปัญญาสังคม สามารถนำมาใช้ร่วมกับวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ได้เช่นเดียวกัน

การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer assist) เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จัดให้ผู้เรียนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอยู่เสมอ คือ เพื่อนช่วยเพื่อนในลักษณะของการแนะนำกัน สอนกัน ซึ่งเป็นวิธีการที่ผู้เรียนให้ความสนใจมาก เพื่อนจะจัดกระบวนการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน เช่น วิชาการด้านคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิด การวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผล ให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เรียนรู้ ได้พิจารณา และค้นพบความรู้ความสามารถของตนเอง ให้ผู้เรียนมองเห็นภาพลักษณ์ที่ควรจะเป็น ตัวตนในอุดมคติ และการเห็นคุณค่าตนเอง ต่อความสำเร็จในการเรียน สิ่งเหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้ผู้เรียน รักและมีความพร้อมที่จะเรียน มีความสุขในการเรียนรู้ และร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น การให้คำปรึกษาแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” หมายถึง การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ และเป็นรากฐานสำคัญในการสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาให้ดำเนินชีวิตอย่างอิสระ โดยปฏิสัมพันธ์ที่จะ “ให้” และ “รับ” ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน ได้มาฟังความรู้สึกและเล่าเรื่องราวของตนเอง เพื่อสนับสนุน

ซึ่งกันและกัน เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็งในการดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ การเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นคู่หรือกลุ่มย่อย ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้สอนและผู้เรียน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน ครูผู้สอนมีบทบาทหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน (อรศิริ เลิศกิตติสุข และดวงกมล ลิ้มโกมุท, 2552)

รูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ได้มีนักการศึกษาหลายท่านได้ประมวลรูปแบบการสอนที่มีแนวคิดจากกลวิธีสอนการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนไว้หลากหลายรายละเอียด ดังนี้

Miller, Barbetta and Heron (อ้างถึงใน ประพนอม ดอนแก้ว, 2550, หน้า 14) ได้กล่าวถึงรูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. การสอนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer tutoring) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทั้งสองคนที่จับคู่กัน มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนทั้งสองสลับบทบาทเป็นทั้งนักเรียนผู้สอนที่คอยถ่ายทอดความรู้ให้แก่แก่นักเรียนผู้เรียน และนักเรียนผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการสอน

2. การสอนโดยเพื่อนต่างระดับชั้น (Cross-age peer tutoring) เป็นการสอนที่มีการจับคู่ระหว่างผู้เรียนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน โดยให้ผู้เรียนที่มีระดับอายุสูงกว่าทำหน้าที่เป็นผู้สอนและให้ความรู้ ซึ่งผู้เรียนทั้งสองคนไม่จำเป็นต้องมีความสามารถทางการเรียนที่แตกต่างกันมาก

3. การสอนโดยการจับคู่ (One-to-one tutoring) เป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูงกว่า เลือกจับคู่กับผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำกว่า ด้วยความสมัครใจของตนเอง แล้วทำหน้าที่สอนในเรื่องที่ตนมีความสนใจ มีความถนัดและมีทักษะที่ดี

4. การสอนโดยบุคคลทางบ้าน (Home-based tutoring) เป็นการสอนที่ให้บุคคลที่บ้านของผู้เรียนมีส่วนร่วมในการสอน ให้ความช่วยเหลือในการพัฒนาความรู้ความสามารถแก่บุตรหลานของตนระหว่างที่บุตรหลานอยู่ที่บ้าน

ในประเทศไทยมีนักการศึกษาที่ใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้หลากหลายวิธี ซึ่งผลที่ได้จากการทดลองการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ได้มีผลที่ช่วยในการพัฒนาได้หลายด้าน เช่น พัฒนาด้านการคิด การสังเกต การวิเคราะห์ แล้วส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ได้มากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้ในการสอนกีฬาว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง โดยการใช้การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer

tutoring) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทั้งสองคนที่จับคู่กัน มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนทั้งสองสลับบทบาทกันเป็นทั้งผู้เรียนผู้สอนที่คอยถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียน และผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการสอน ซึ่งทำให้ผู้เรียนต่างมีบทบาทในกิจกรรมการเรียนการสอน แลกเปลี่ยนความรู้ แลกเปลี่ยนทักษะซึ่งกันและกัน ทำให้มีการพัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ
3. เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบผลการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง โดยวิธีเพื่อนช่วยเพื่อน ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของผู้เรียน
2. ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

สมมติฐานการวิจัย

1. การสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง โดยวิธีเพื่อนช่วยเพื่อน มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำดีกว่าการสอนแบบปกติ
2. การสอนว่ายน้ำโดยใช้การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนส่งผลด้านทัศนคติในเชิงบวก

ขอบเขตการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ใช้เวลาในการฝึกวันละ 60 นาที คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ยังไม่เคยผ่านว่ายน้ำที่ได้มาจากอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน โดยทุกคนมีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยตามคุณสมบัติต่อไปนี้

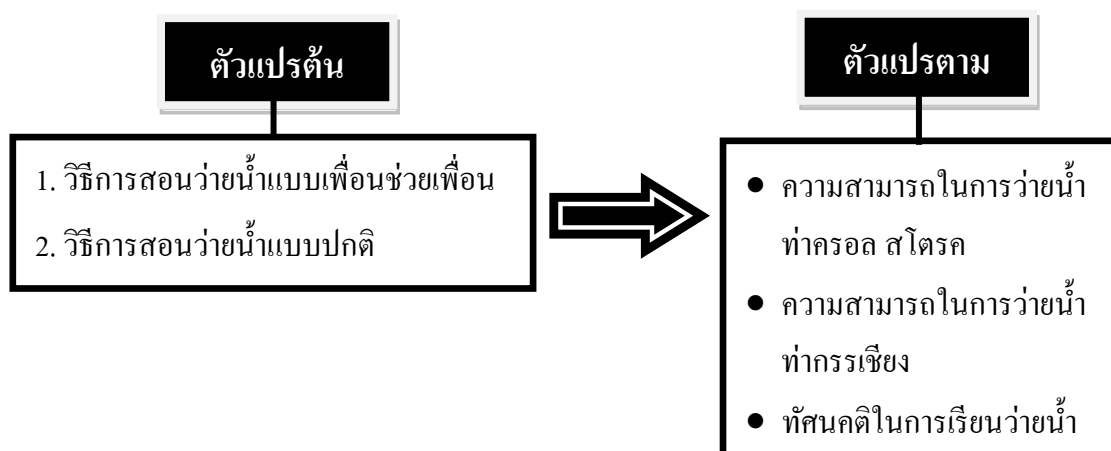
1. เพศชาย
2. เป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการว่ายน้ำ
3. ไม่เป็นโรคผิวหนังหรือไม่เป็นโรคติดต่อใด ๆ
4. ไม่แพ้สารเคมีในน้ำ
5. สุขภาพดี (PAR-Q)

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน จะถูกสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 12 คน โดย กลุ่มควบคุมจะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ ส่วนกลุ่มที่ 2 จะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การสอนว่ายน้ำ 2 แบบ
 - 1.1 วิธีการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
 - 1.2 วิธีการสอนว่ายน้ำแบบปกติ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค, ความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง, ทักษะคิดในการเรียนว่ายน้ำ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นียมศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการว่ายน้ำ หมายถึง ผลที่ได้ภายหลังการเรียนว่ายน้ำ ที่แบ่งออกเป็น
 - 1.1 ด้านทักษะท่าต่าง ๆ ที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การใช้ขา การใช้แขน การหายใจ และความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ ในท่าว่ายน้ำ 2 ท่า คือ ท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง โดยการใช้เครื่องมือการวัดของแบบทดสอบวัดทักษะพื้นฐานของสุกาญดา คงสมรส (2553)
 - 1.2 ด้านทัศนคติ คือ ความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อการเรียนว่ายน้ำ โดยใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการสัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วมวิจัย
2. การว่ายน้ำท่าครอล สโตรค (Crawl stroke) หมายถึง การว่ายน้ำโดยใช้แขนว่ายน้ำซ้าย-ขวาสลับกัน การหายใจกระทำโดยการตะแคงข้าง ไม่ยกศีรษะพ้นน้ำขณะหายใจ และเตะเท้าสลับขึ้นลง 6-8 ครั้ง ต่อการใช้แขนทั้งสองข้าง
3. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Back stroke) หมายถึง การว่ายน้ำในท่านอนหงาย การเคลื่อนไหวของแขนจะวาดออกด้านข้างไปข้างหลังลงด้านล่างและยกขึ้นข้างบน สลับกันทีละข้าง เท้าจะเตะสลับขึ้นลงกันอย่างต่อเนื่อง ปลายเท้าจุ่มตลอดเวลา
4. การสอนโดยวิธีการแบบเพื่อนช่วยเพื่อน หมายถึง วิธีสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจต่อการเรียนมากขึ้น โดยที่ผู้เรียนไม่ได้เรียนจากอาจารย์ผู้สอนอย่างเดียว แต่เรียนรู้จากเพื่อนด้วยตนเอง โดยการสลับกันเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สอนด้วย
5. ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) หมายถึง การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็สามารถเปลี่ยนได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา ซึ่งเกิดจาก
 - 5.1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning)
 - 5.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation)
 - 5.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)
6. ทัศนคติ หมายถึง การรับรู้และสัมผัสถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเจอ เช่น เข้าใจ ชอบ ฟังพอใจ สนุกสนาน เป็นต้น

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยเปรียบเทียบการสอนว่ายนํ้าท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer assist) กับการสอนแบบปกติ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การสอนและรูปแบบการสอน
2. วิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer-assisted learning strategies)
3. แนวคิด/ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
4. การว่ายนํ้าท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง
5. ทักษะคต

การสอนและรูปแบบการสอน

ทิสนา เขมมณี (2551) ได้กล่าวไว้ว่า หลักการจัดการเรียนการสอน แบ่งออกเป็น 3 หมวด โดยใช้บทบาทของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างครูและผู้เรียน และจุดเน้นที่สำคัญ คือ เครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เป็นเกณฑ์ในการจัดหมวดหมู่ ซึ่งสามารถจัดได้ ดังนี้

1. หลักการจัดการเรียนการสอน โดยยึดครูเป็นศูนย์กลาง (Teacher-centered instruction)
 - 1.1 การจัดการเรียนการสอนทางตรง (Direct instruction)
 - 1.1.1 การจัดการเรียนการสอนทางตรงแบบใช้ผลการวิจัย (Research-based direct instruction)
 - 1.1.2 การจัดการเรียนการสอนทางตรงแบบใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory-based direct instruction)
 2. หลักการจัดการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-centered instruction)
 - 2.1 แบบเน้นผู้เรียน
 - 2.1.1 การจัดการเรียนการสอนตามเอกัตภาพ (Individualized instruction)
 - 2.1.2 การจัดการเรียนรู้โดยผู้เรียนนำตนเอง (Self-directed learning)

2.2 แบบเน้นความรู้ ความสามารถ

2.2.1 การจัดการเรียนรู้แบบรู้จริง (Mastery leaning)

2.2.2 การจัดการเรียนการสอนรับประกันผล (Verification teaching)

2.2.3 การจัดการเรียนการสอนแบบเน้นมโนทัศน์ (Concept-based instruction)

2.3 แบบเน้นประสบการณ์

2.3.1 การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ (Experiential learning)

2.3.2 การจัดการเรียนรู้แบบรับใช้สังคม (Service learning)

2.3.3 การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic learning)

2.4 แบบเน้นปัญหา

2.4.1 การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem based instruction)

2.4.2 การจัดการเรียนการสอนโดยใช้โครงการเป็นหลัก (Project based instruction)

2.5 แบบเน้นทักษะกระบวนการ

2.5.1 การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นกระบวนการสืบสอบ (Inquiry based instruction)

2.5.2 การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นกระบวนการคิด (Thinking process-oriented instruction)

2.5.3 การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นกระบวนการกลุ่ม (Group process-oriented instruction)

2.5.4 การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-learning process instruction)

2.6 แบบเน้นการบูรณาการ

3. หลักการจัดการเรียนการสอนโดยไม่มีครู (Instruction without teacher)

3.1 การจัดการเรียนการสอนโดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรม (Programmed instruction)

3.2 การจัดการเรียนการสอนโดยใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Computer-assisted instruction)

3.3 การจัดการเรียนการสอนโดยใช้เครือข่ายเว็ลด์ไวด์เว็บ (Web-based instruction)

หลักการและแนวคิดในการจัดการเรียนการสอนที่ได้รับความนิยมเน้นไปทางด้านการจัดการเรียนการสอนแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แต่ครูควรเลือกหลักการและวิธีการที่เหมาะสมกับลักษณะ

ของเนื้อหาและวัตถุประสงค์และกระทรวงศึกษาธิการ (2552) ได้ให้แนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามหลักแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ครูผู้สอนต้องคัดสรรเลือกนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ

1.1 เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

1.2 จัดประสบการณ์ตรงที่สอดคล้องกับผู้เรียน โดยคำนึงความแตกต่างระหว่าง

บุคคล

1.3 เน้นการปลูกฝังจิตสำนึก ค่านิยม และจริยธรรมที่ถูกต้อง ดีงาม

1.4 จัดบรรยากาศที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าคิด กล้าทำ

1.5 ให้ผู้เรียนได้ร่วมทำงานเป็นกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ซึ่งกันและกัน

2. กระบวนการสร้างความรู้

2.1 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างองค์ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ

2.2 ให้ผู้เรียนค้นพบความรู้ และประสบการณ์ด้วยตนเอง

2.3 ครูเป็นผู้จัดโอกาส บรรยากาศ สิ่งแวดล้อม และแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนเกิด

การเรียนรู้

3. กระบวนการคิด

3.1 จัดสภาพแวดล้อม และสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการคิด

3.2 ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้เรียนคิด ไม่ปิดกั้นความคิด ให้กำลังใจ เสริมแรง

เมื่อผู้เรียนคิดได้ด้วยตนเอง

3.3 ใช้รูปแบบวิธีการสอน หรือเทคนิคการสอนต่าง ๆ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิด

3.4 จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการคิด และเกิดกระบวนการคิดต่าง ๆ ตาม

ความเหมาะสม

4. กระบวนการทางสังคม

4.1 ให้โอกาสผู้เรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่ม มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ในการทำ

กิจกรรมร่วมกัน

4.2 มุ่งจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นอันหนึ่ง

อันเดียวกัน

4.3 ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษาสภาพของชุมชน ผลกระทบของสิ่งแวดล้อมและ

เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม

5. กระบวนการแก้ปัญหา

5.1 ขั้นตอนปัญหา ผู้เรียนต้องเข้าใจปัญหา และวิเคราะห์ปัญหา

5.2 ขั้นตอนวางแผนแก้ปัญหา ประกอบด้วย การตั้งสมมติฐาน การกำหนดวิธี

การทดลองหรือวิธีการตรวจสอบ และการประเมินผลการแก้ปัญหา

5.3 ขั้นตอนดำเนินการแก้ปัญหา ผู้เรียนลงมือแก้ปัญหา และประเมินผลว่าวิธีการแก้ปัญหาและผลที่ได้เป็นอย่างไร

5.4 ขั้นตอนตรวจสอบการแก้ปัญหา เป็นการประเมินภาพรวมในการแก้ปัญหาทั้งด้านวิธีการแก้ปัญหา ผลการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้

6. กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

6.1 การกระตุ้นแนะนำเรื่องที่จะเรียน โดยใช้ประสบการณ์ หรือกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด เร้าให้ผู้เรียนอยากเห็น อยากเรียนรู้

6.2 ให้ผู้เรียน เรียนรู้จากประสบการณ์เดิม และแสวงหาความรู้ใหม่ ตามธรรมชาติของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้

6.3 การฝึกปฏิบัติด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญมากยิ่งขึ้น

6.4 การนำข้อค้นพบในการปฏิบัติไปใช้ในสถานการณ์อื่น

7. กระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

7.1 การศึกษา และวิเคราะห์ภาระ และ โครงสร้างของงาน

7.2 การวางแผนปฏิบัติงาน

7.3 การลงมือปฏิบัติ

7.3.1 ครูผู้สอนให้คำแนะนำ และสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง

7.3.2 ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน

7.3.3 ผู้เรียนฝึกฝนทักษะความชำนาญ

7.4 ขั้นตอนประเมินผลงาน ปรับปรุงชิ้นงาน

8. กระบวนการจัดการ

8.1 การวางแผน วิเคราะห์ ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ กำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงาน

8.2 การปฏิบัติงาน ประสานงาน ทำงานเป็นระบบตามแผน

8.3 การติดตาม ประเมินผล ปรับปรุงและสรุปผลงาน

9. กระบวนการวิจัย

9.1 เลือกประเด็นปัญหา ครูผู้สอนจัดกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในประเด็นต่าง ๆ

9.2 การนิยามปัญหา ผู้เรียนร่วมกันพิจารณาประเด็นปัญหาที่เลือกไว้แล้วให้ชัดเจน
ยิ่งขึ้น

9.3 การพัฒนาวิสัยทัศน์ ผู้เรียนร่วมกันกำหนดแนวทางและวางแผนแก้ปัญหาโดยใช้
วิสัยทัศน์เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการอย่างชัดเจน

9.4 ลงมือปฏิบัติ ผู้เรียนร่วมกันดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้

9.5 ตรวจสอบผลการเปลี่ยนแปลง

9.6 สรุปและประเมินผล ครูผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปบทเรียนทั้งหมดและ
ตรวจสอบการจัดการเรียนรู้ว่าบรรลุตามจุดประสงค์เพียงใด

10. กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง

10.1 ให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจวิธีการเรียนรู้ของตนเอง

10.2 เลือกกระบวนการให้สอดคล้องกับเนื้อหา รูปแบบการเรียนรู้ของผู้เรียน

10.3 ส่งเสริม ช่วยเหลือผู้เรียนในการใช้รูปแบบวิธีการเรียนรู้ตามความถนัดของ
ตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เต็มตามศักยภาพ

11. กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

11.1 มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นคนดี ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

11.2 กำหนดจุดเน้นการเรียนรู้ด้านพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด

11.3 จัดกิจกรรมที่หลากหลาย พัฒนาการคิด จิตสำนึก ความรู้สึกที่ดีงาม

11.4 จัดบรรยากาศในการเรียนรู้ที่อบอุ่น มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ กระตุ้นให้
ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

11.5 บุคลิกภาพของครูผู้สอน ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีเหมาะสมกับการสอนคุณธรรม
ซื่อสัตย์เข้มแข็งมีไหวพริบ แต่งกายสุภาพเรียบร้อย และเหมาะกับกาลเทศะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมหรือการจัดรูปแบบการสอนให้มีความสอดคล้องกับ
ผู้เรียนนั้นจะต้องมีลักษณะที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ซึ่งเนื้อหาของแต่ละวิชามีหลายประเภท เช่น
ประเภทข้อเท็จจริง การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ ทักษะ เจตคติ และค่านิยม เนื้อหาของวิชา
แต่ละประเภทยังต้องอาศัยเทคนิควิธีสอน หรือการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกัน เช่น ถ้าเป็นประเภท
ทักษะก็ต้องจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ฝึกฝนอย่างมีขั้นตอน จึงจะเกิดทักษะได้ แต่ถ้าเป็น
เนื้อหาวิชาประเภทการแก้ปัญหาก็ต้องให้ผู้เรียนได้คิดแก้ปัญหา และเปิดโอกาสให้แสดงความคิด
สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหานั้นได้

วิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer-assisted learning strategies)

ออร์คีรี เลิศกิตติสุขและดวงกมล ลิ้มโกมุท (2552) การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer assist) กิจกรรมหนึ่งที่จัดให้ผู้เรียนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอยู่เสมอ โดยมีการจัดกระบวนการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิด การวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผล ให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เรียนรู้ ได้พิจารณา และค้นพบความรู้ความสามารถของตนเองให้ผู้เรียนมองเห็นภาพลักษณ์ที่ควรจะเป็น ตัวตนในอุดมคติ และการเห็นคุณค่าตนเอง ต่อความสำเร็จในการเรียนรู้และปฏิบัติจริง สิ่งเหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้ผู้เรียน รัก และมีความพร้อมที่จะเรียน มีความสุขในการเรียนรู้ และร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่องเป็นต้น

การสอนด้วยวิธีการ “เพื่อนช่วยเพื่อน” การสอนด้วยวิธีให้เพื่อนช่วยเพื่อนเป็นวิธีที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจต่อการเรียนมากขึ้น เนื่องจากผู้เรียนทุกคนเป็นผู้ปฏิบัติในกิจกรรมการเรียนการสอน การนำวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาช่วยแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอน ควรจะต้องสร้างแรงจูงใจแก่นักเรียนที่ช่วยสอน ให้ได้รับผลประโยชน์ตอบแทนทั้งรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกแห่งความสำเร็จ ด้วยการหากิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือครูและเพื่อนอย่างเต็มใจและพึงพอใจ

ผู้สอนจะมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาทักษะความสามารถของผู้เรียนให้เต็มศักยภาพ ด้วยการออกแบบกิจกรรมโดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ที่มีความสุข การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขทั้งกายและใจนั้น จะเริ่มจากการสร้างความศรัทธาทั้งต่อตัวผู้สอน และต่อวิชาที่เรียน ให้เกิดในตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนมองเห็นถึงความจริงใจของผู้สอน

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนยอมรับว่าผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ ปฏิบัติต่อผู้เรียนในลักษณะอันเป็นมิตร และเข้าใจในความเป็นตัวเขา นอกจากนั้น การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนหรือการให้ผู้เรียนช่วยสอนกันเองนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ทางด้านวิชาการด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย การเรียนการสอนแบบนี้ได้มีการพัฒนาและนำมาใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปตามจุดมุ่งหมายและวิธีการได้รับการตอบสนองความต้องการในระดับแรก ๆ ก่อนเท่านั้น เมื่อก้าวผ่านขั้นหนึ่งไปแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการสูงขึ้นไปที่ละขั้นเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ การให้คำปรึกษาแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” หมายถึงการให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจเป็นสำคัญในการสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาให้ดำเนินชีวิตอย่างอิสระ โดยปฏิสัมพันธ์ที่จะ “เป็นผู้ให้” และ “เป็นผู้รับ” ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน

ได้มาฟังความรู้สึกและเล่าเรื่องราวของตนเอง เพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็งในการดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ

การเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นคู่หรือกลุ่มย่อย ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้สอนและผู้เรียน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน ครูผู้สอนมีบทบาทหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน

วิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

1. ความหมายกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

กิจกรรมกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นแนวความคิดที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นการกระจายบทบาทการสอนจากครูไปสู่ผู้เรียน นับว่าเป็นวิธีการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางและได้มีผู้กล่าวถึงความหมายไว้ดังนี้

ชูศรี วงศ์รัตนะ, วันทยา วงศ์ศิลปภิรมย์ และศิริกาญจน์ โกสุมภ์ (2545) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer-assisted learning) เป็นการเรียนรู้โดยให้นักเรียนช่วยเพื่อนซึ่งกันและกัน แทนที่ครูจะเป็นผู้สอนโดยตรง เป็นการสอนกันตัวต่อตัวที่เพื่อนอาจช่วยเหลือแนะนำเพื่อนโดยตรงหรือใช้สื่อการเรียนรู้อื่นมาประกอบ เช่น แบบฝึกหัดหนังสือเรียนเล่มเล็กบทเรียนสำเร็จรูป วัสดุทัศนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนและการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนซึ่งมีลักษณะเป็นการเรียนรู้ระหว่างกัน ถ้าครูผู้สอนและผู้เรียนคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยครูเป็นที่ปรึกษาและคอยดูแลนักเรียนตลอดเวลา

สุคนธ์ สินธพานนท์ (2545) กล่าวว่า กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นวิธีการสอนวิธีหนึ่งที่สืบทอดเจตนารมณ์ ตามแนวทฤษฎีของ John Dewey โดยเน้นการให้นักเรียนมีการรวมกลุ่มเพื่อการทำงานร่วมกันหรือการปฏิบัติในกิจกรรมการเรียนการสอนอาจกล่าวได้ว่าการสอนแบบเพื่อนช่วยสอนนั้นเป็นการส่งเสริมระบอบประชาธิปไตยและยังมุ่งให้ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ได้รับประโยชน์จากเพื่อนนักเรียนที่เก่งกว่าหรือมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนอยู่ในเกณฑ์สูง

Imel (1994) กล่าวว่า กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนหมายถึง กระบวนการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนจับคู่สอนกันเอง

Thomas (1993) กล่าวว่า เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูงกว่าและได้รับการฝึกฝนรวมทั้งอยู่ภายใต้ความควบคุมจากครูผู้สอนช่วยเหลือผู้เรียนคนอื่นในการเรียน โดยเป็นผู้เรียนที่อยู่ระดับชั้นเดียวกัน

Topping (2001) กล่าวว่า กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน หมายถึง การจัดกิจกรรม การสอนเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะ โดยการให้ความช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชั้น ที่ได้จากการจับคู่กัน โดยผู้เรียนทั้งคู่ช่วยเหลือกันเรียนและได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยอาศัยการกระทำผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยรับบทบาทเป็นนักเรียนผู้สอน และนักเรียนผู้เรียน อีกทั้งยังเป็นวิธีสอนที่ต้องอาศัยการวางแผนขั้นตอนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ รวมถึงมีการฝึกหัดนักเรียนผู้สอนให้ทำหน้าที่ของตนอย่างมีประสิทธิภาพ

Kohn and Vajda (1975) ได้กล่าวสนับสนุนว่าวิธีสอนแบบใช้เพื่อนช่วย หมายถึง วิธีสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมการเรียนรู้เป็นคู่หรือกลุ่มย่อย โดยร่วมกันทำกิจกรรมทุกทักษะ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ช่วยเหลือกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน ได้ใช้ภาษาในการสื่อสารเพื่อเจรจาหาความหมายด้วยตนเอง ครูเป็นเพียงผู้ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำและช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนในชั้นเรียน โดยให้ผู้เรียนรับผิดชอบกระบวนการเรียนเอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น การสอนแบบเพื่อนสอนเพื่อน หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีการจัดกลุ่มระหว่างผู้เรียน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกิจกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน โดยครูผู้สอนมีหน้าที่แนะนำและจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้เรียน

2. รูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

นักการศึกษาหลายคนได้ประมวลการสอนที่มีแนวคิดจากกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนไว้หลายรูปแบบรายละเอียด ดังนี้

Miller, Barbetta and Heron (1994) ได้กล่าวถึงรูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

2.1 การสอนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer tutoring) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทั้งสองคนที่จับคู่กันมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนทั้งสองสลับบทบาทเป็นทั้งนักเรียนผู้สอนที่คอยถ่ายทอดความรู้ให้แก่กันนักเรียนผู้เรียน และนักเรียนผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการสอน

2.2 การสอนโดยเพื่อนต่างระดับชั้น (Cross-age peer tutoring) เป็นการสอนที่มีการจับคู่ระหว่างผู้เรียนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน โดยให้ผู้เรียนที่มีระดับอายุสูงกว่าทำหน้าที่เป็นผู้สอนและให้ความรู้ ซึ่งผู้เรียนทั้งสองคนไม่จำเป็นต้องมีความสามารถทางการเรียนที่แตกต่างกันมาก

2.3 การสอนโดยการจับคู่ (One-to-one tutoring) เป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูงกว่า เลือกจับคู่กับผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำกว่า ด้วยความสมัครใจของตนเอง แล้วทำหน้าที่สอนในเรื่องที่ตนมีความสนใจ มีความถนัด และมีทักษะที่ดี

2.4 การสอนโดยบุคคลที่บ้าน (Home-based tutoring) เป็นการสอนที่ให้ผู้คนที่บ้านของผู้เรียนมีส่วนร่วมในการสอน ให้ความช่วยเหลือในการพัฒนาความรู้ความสามารถแก่บุตรหลานของตน ระหว่างที่บุตรหลานอยู่ที่บ้าน

Maheady, Mallette, Harper, Sacca and Pomerantz (1994) ได้รวบรวมกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ดังนี้

1. การสอนโดยเพื่อนต่างระดับชั้น (Cross-age tutoring) เป็นการสอนที่มีการจับคู่ระหว่างผู้เรียนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน โดยให้ผู้เรียนที่อยู่ในระดับชั้นสูงกว่าหรือผู้เรียนที่มีอายุมากกว่า ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลและความควบคุมของครูผู้สอนเป็นผู้รับผิดชอบช่วยเหลือและถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนน้อยกว่า

2. การสอนโดยการสลับบทบาท (Reverse-role tutoring) เป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนจับคู่กันทำกิจกรรม โดยเป็นการจับคู่ระหว่างผู้เรียนที่มีระดับอายุมากกว่าแต่เป็นผู้ที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำกว่า หรือเป็นผู้ที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้กับผู้เรียนที่อายุน้อยกว่า แต่มีระดับสติปัญญาที่อยู่ในระดับปกติ ผู้เรียนทั้งสองจะได้สลับบทบาทกันเป็นทั้งนักเรียนผู้สอน ซึ่งเป็นผู้ที่ถ่ายทอดความรู้และนักเรียนผู้เรียน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการสอน การสอนนี้ยังเป็นการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกมองเห็นคุณค่าในตนเอง

3. การสอนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer tutoring) เป็นการสอนที่มีการจัดกิจกรรมโดยครูแบ่งผู้เรียนออกเป็นสองทีม ภายในแต่ละทีมมีการจับคู่กันเพื่อร่วมกันทำกิจกรรม ผู้เรียนแต่ละคู่จะได้สลับบทบาทกันเป็นทั้งนักเรียนผู้สอน และนักเรียนผู้เรียน ในขณะที่กิจกรรมหากนักเรียนผู้เรียนทำสิ่งใดได้ถูกต้องจะได้รับการเสริมแรงจากนักเรียนผู้สอนเพื่อเป็นการสร้างกำลังใจแก่นักเรียนผู้เรียน และการสอนนี้ยังเป็นวิธีสอนที่สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียนอีกด้วย เนื่องจากมีการแข่งขันระหว่างทีม มีการประกาศทีมที่ชนะและมอบของรางวัลให้

จากรูปแบบการสอนเพื่อนช่วยเพื่อนดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ารูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีหลากหลายรูปแบบผู้สอนสามารถเลือกรูปแบบกลวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถผู้เรียนได้โดยคำนึงถึงศักยภาพของผู้เรียนในแต่ละคนแต่ละระดับชั้น ซึ่งในที่นี้ผู้ศึกษาได้ปรับเอารูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการสอนแบบเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer tutoring) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทั้งสองคนที่จับคู่กันมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนทั้งสองสลับบทบาทเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สอน เพื่อให้เกิดการพัฒนาในทางปฏิบัติและมีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น

หลักการใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

Bender (2002) กล่าวถึงหลักการใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนว่าการให้

เพื่อนช่วยเพื่อนจะมีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ควรดำเนินไปตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. เพื่อนผู้สอนจะต้องมีทักษะที่จำเป็น เช่น ความเข้าใจในจุดประสงค์ของการสอน จำแนกได้ว่า คำตอบที่ผิดและคำตอบที่ถูกต่างกันอย่างไร รู้จักการให้แรงเสริมแก่เพื่อนผู้เรียน รู้จักบันทึกความก้าวหน้าในการเรียนของเพื่อนผู้เรียน และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนผู้เรียน
2. กำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมให้ชัดเจน ทั้งนี้ เพื่อให้บุคคลทั้งสองช่วยกันบรรลุเป้าหมายในการเรียน
3. ครูเป็นผู้กำหนดขั้นตอนในการสอนให้ชัดเจนและให้เพื่อนผู้เรียนดำเนินการตามขั้นตอนเหล่านั้น
4. สอนทีละขั้นหรือทีละแนวคิดว่าเพื่อนผู้เรียนเข้าใจดีแล้วจึงสอนขั้นต่อไป
5. ฝึกให้เพื่อนผู้สอนเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของเพื่อนผู้เรียนด้วยว่าพฤติกรรมใดแสดงว่าเพื่อนผู้เรียนไม่เข้าใจ ทั้งนี้จะได้แก้ไขถูกต้อง
6. เพื่อนผู้สอนควรบันทึกความก้าวหน้าในการเรียนของเพื่อนผู้เรียนตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้
7. ครูผู้ดูแลรับผิดชอบจะต้องติดตามผลการสอนของเพื่อนผู้สอนและการเรียนของเพื่อนผู้เรียนด้วยว่าดำเนินการไปในลักษณะใดมีปัญหาหรือไม่
8. ครูให้แรงเสริมแก่ทั้ง 2 คน อย่างสม่ำเสมอ
9. ช่วงเวลาในการให้เพื่อนช่วยเพื่อนไม่ควรใช้เวลานานเกินไป
10. เพื่อนผู้สอนมีการยกตัวอย่างประกอบการสอน จึงจะช่วยให้เพื่อนผู้เรียน เรียนเข้าใจเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวกับการเรียนการสอน โดยใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีการนำมาใช้ ทั้งในด้านการศึกษาและด้านกีฬา

การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในด้านการศึกษา ได้มีงานวิจัยมากมายและหลากหลายวิชา โดยมีผลการวิจัยที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน คือ การสอนหรือการเรียนรู้โดยใช้วิธีเพื่อนช่วยเพื่อน สามารถพัฒนาความรู้และความสามารถ โดยแบ่งออกเป็นด้านการเรียนรู้ ด้านทักษะ และด้านความสนใจ ได้ดังนี้

ด้านการเรียนรู้ การเรียนการสอนโดยใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ได้ดี เนื่องจากผลของงานวิจัยต่าง ๆ ทำให้เห็นว่า ผู้เรียนมีการพัฒนาที่สูงขึ้นภายหลังการเรียนโดยวิธีเพื่อนช่วยเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นวิชาเศรษฐศาสตร์ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ หรือวิชาที่ต้องมีการวิเคราะห์ ก็มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นเช่นกัน และยังมีการเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับการสอนแบบปกติ จะเห็นได้ว่าผลการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นจะมีการพัฒนาความรู้

ความสามารถได้ดีกว่าการเรียนแบบปกติ (วันวิญญู ธรรมารักษ์, 2554; โสพันธ์ ชัดติยะราช, 2547; อภินัน อรกุล, 2543; ชาระวี ศรีนนท์, 2546; อารยันต์ แสงนิกุล, 2546; ประภาพร อันสงคราม, 2545; สุนันทา โพธิ์ชัย, 2547) ด้านทักษะ เห็นได้ว่าวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนส่งผลสัมฤทธิ์ ด้านทักษะได้ดี เนื่องจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านการอ่าน การสะกดคำ ทำให้เห็นได้ว่าผู้เรียนมีทักษะด้านการเรียน การอ่านที่ดีขึ้นภายหลังการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน และมีการเปรียบเทียบผลด้านทักษะระหว่างวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและแบบปกติ เห็นว่าวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นมีการพัฒนาด้านทักษะได้สูงกว่าการเรียนแบบปกติ (พรรณพร ศรีลัมพ์, 2547; นุชนาฏ เทพพิทักษ์ศักดิ์, 2542; จันทรเพ็ญ บำรุง, 2547) และในงานวิจัยเกี่ยวกับด้านความสนใจในการเรียน โดยใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้น ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนที่ดี มีเจตคติที่ดี มีความมั่นใจ มีความเป็นผู้นำ และเกิดความสนุกสนานในการเรียน (วิไลวรรณ พิมพ์สิงห์, 2553; จันทรเพ็ญ บำรุง, 2547)

การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในด้านกีฬา

การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในด้านกีฬาทำให้ผู้เรียนมีความสนใจในการพยายามฝึกทักษะ การปฏิบัติทักษะด้วยความเต็มใจ การให้ความร่วมมือ ตลอดจนซักถามและปฏิบัติตามขั้นตอน นอกจากนี้ ผู้เรียนยังได้แสดงถึงความตั้งใจเรียน เข้าชั้นเรียนตรงต่อเวลา มีความคล่องแคล่วและมีความสนุกสนานในการเรียน อีกทั้ง ผู้เรียนหมั่นฝึกฝนตนเองอยู่เสมอและปฏิบัติตามกิจกรรมครบทุกทักษะ (ประนอม ดอนแก้ว, 2550)

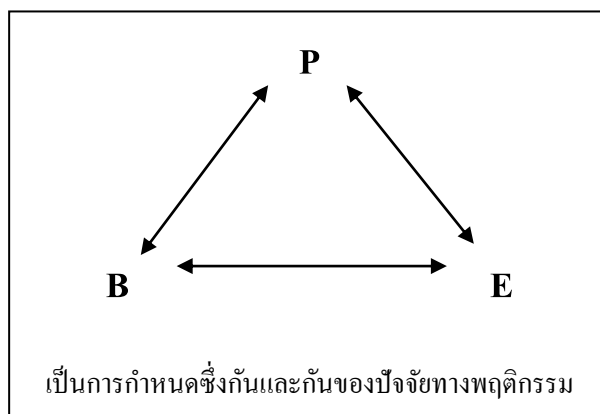
จากวิจัยที่เกี่ยวข้องจะสรุปได้ว่า วิธีการสอนแบบเพื่อนสอนเพื่อนจัดเป็นการเรียนรู้แบบช่วยเหลือกัน ทำให้เห็นว่าการใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีศักยภาพที่สูงขึ้นและผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลง ผู้เรียนมีความมั่นใจ มีความเป็นผู้นำ กระตือรือร้น มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ทำให้บรรยากาศในการเรียนรู้ดีขึ้น ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนสูงขึ้นเป็นลำดับ

แนวคิด/ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556, หน้า 48-52) Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคล (ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ) ร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัย

ส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจเขียนได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม

P (Personal factor) = ปัญหา สุขภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้ และกระทำ เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวัง ฯลฯ

B (Behavior) = พฤติกรรม

E (Environmental factor) = สภาพแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ

ดังนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็สามารถเปลี่ยนได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาซึ่ง Bandura ได้เสนอวิธีการที่จะเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาไว้ 3 ประการ คือ 1. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) 2. การกำกับตนเอง (Self-regulation) 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ในการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) เพื่อให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเรียนรู้

การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning)

Bandura มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งจะต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติ เพราะนอกจากการเสียเวลายังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยการผ่านตัวอย่างนั้น ตัวอย่างเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งด้านความคิด และการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน ดังนั้น การรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ของสังคม โดยผ่านมาจากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยินและได้เห็นโดย

ไม่มีประสบการณ์ตรงมาเกี่ยวข้อง คนส่วนมากในสังคมสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ โดยผ่านสื่อแทบทั้งสิ้น

Fisher and Gochros (1975) และ Ross (1981) ได้สรุปหน้าที่ของตัวแบบออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ 1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีนี้ เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต

1. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมบางอย่างมาบ้างแล้วในอดีต ตัวแบบก็ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวพยายามให้ดียิ่งขึ้น

2. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือยังไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวอย่างนั้นก็จะช่วยทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น

ตัวอย่างนั้นแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live model) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้สังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือต่าง ๆ เป็นต้น

ในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้ Bandura (1989) ได้กล่าวว่าประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการตั้งใจ (Attentional processes) บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกตถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ และรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบของตัวแบบเอง พบว่า ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นต้องเป็นแบบที่มีลักษณะเด่นชัด เป็นตัวแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่สลับซับซ้อนมากนัก จิตใจรวมทั้งพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกนั้นควรมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์อีกด้วย นอกจากองค์ประกอบของตัวแบบแล้ว ยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ ซึ่งรวมทั้งการเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัส จุดของการรับรู้ ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว

2. กระบวนการเก็บจำ (Retention processes) บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมากนักจากตัวแบบถ้าเขาไม่สามารถจะจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบ บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น ซึ่งแน่นอน ปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการเก็บจำ คือ การเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้างทางปัญญา การชักจูงด้วยการกระทำ นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับความสามารถทางปัญญา และโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกตอีกด้วย

3. กระบวนการกระทำ (Production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้ขึ้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จดจำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของการสังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ความสามารถทางกาย และทักษะในพฤติกรรมย่อย ๆ ต่าง ๆ ที่จะให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

4. กระบวนการจูงใจ (Motivational processes) การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ กระบวนการจูงใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ของสิ่งล่อใจภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม และพฤติกรรมที่กระทำตามตัวแบบนั้นสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ ตลอดจนสิ่งล่อใจของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุสิ่งของ และการประเมินตนเอง นอกจากนี้ ในแง่ของผู้สังเกตนั้น ยังขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในสิ่งล่อใจ ความลำเอียงจากการเปรียบเทียบทางสังคมและมาตรฐานภายในของตนเอง

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) เน้นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรนำทฤษฎีทางปัญญาสังคมนี้มาใช้ร่วมกับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้เกิดการสังเกตซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน

การว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

ท่าของการว่ายน้ำในปัจจุบันมีทั้งสิ้น 4 ท่าว่ายน้ำ คือ

1. ท่าว่ายน้ำแบบครอล สโตรค (Crawl stroke)
2. ท่าว่ายน้ำแบบกรรเชียง (Back stroke)
3. ท่าว่ายน้ำแบบกบ (Breast stroke)
4. ท่าว่ายน้ำแบบผีเสื้อ (Butterfly stroke)

ซึ่งท่าว่ายน้ำที่กล่าวมาเป็นท่าที่ใช้ในการเรียนและว่ายน้ำเป็นประจำ และยังเป็นท่าที่ได้บรรจุอยู่ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำในระดับต่าง ๆ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือ โอลิมปิกเกมส์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการเรียนการสอนในครั้งนี้ 2 ท่าว่ายน้ำ คือ ท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

ทักษะว่ายน้ำท่าครอล สโตรค (Crawl stroke)

นิวัฒน์ ฤกษ์กั้ววน (2552) กล่าวว่า การสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค (Crawl stroke) ก่อนการฝึกควรมีข้อจำกัดที่ควรจะทำให้ดี คือ สามารถหายใจในน้ำได้อย่างถูกต้องและควบคุมการลอยตัวที่ได้ระดับจึงจะว่ายน้ำในท่านี้ได้ดี และเป็นท่าว่ายน้ำที่ต้องการความสม่ำเสมอในการว่ายน้ำโดยใช้แรงน้อยที่สุด การฝึกหัดในท่านี้จะมีการเริ่มเป็นขั้นตอนไป ดังนี้

1. การจัดลำตัว (Body position) อยู่ในลักษณะคว่ำตัวตรงเหยียดเอวออกยืดคอเล็กน้อยลอยอยู่ระดับผิวน้ำ
2. การลอยตัวที่ดีของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค
 - 2.1 ลอยตัวคว่ำหน้าจัดลำตัวให้เหยียดราบขนานกับผิวน้ำ
 - 2.2 ตั้งแต่ละระดับดินผมงจนถึงศีรษะอยู่พ้นระดับผิวน้ำ
 - 2.3 ลำตัวเหยียดออกยืดไหล่ หลังแบนราบแอ่นเอวเล็กน้อยเพื่อยกสะโพกให้สูงขึ้น
3. การใช้ขา (Leg action) การเตะเท้านิ่มเตะเท้าแบบสลับขึ้น-ลงทีละข้างในแนวตั้งที่เรียกว่า การเตะสลับเท้า (Flutter kick) โดยขาข้างหนึ่งเตะขึ้นข้างบน อีกข้างหนึ่งเตะลงข้างล่างสลับไปมาตลอดเวลา ขาเตะขึ้นให้ข้อมือปลายเท้าเหยียดขึ้นไปข้างหลัง ฝ่าเท้าขนานหรือเกือบขนานกับผิวน้ำ ออกแรงเตะจากช่วงสะโพกโดยพยายามให้สะโพกอยู่กับที่ การเตะเท้าขึ้นข้างบนในลักษณะเข้าตรงเมื่อเตะเท้าขึ้นสูงถึงระดับผิวน้ำให้เตะลงข้างล่างในลักษณะที่งอเข้าเพียงเล็กน้อยออกแรงกดจากสะโพกสลับปลายเท้าและเหยียดเข้าออกในช่วงสุดท้ายจนขาเหยียดตรง การใช้เท้าให้ดำเนินการแบบเดียวกันแต่จะอยู่ในลักษณะตรงกันข้ามเสมอ

4. การใช้แขน (Arm action) การใช้แขนอยู่ในลักษณะที่เคลื่อนไหวสลับกันไป-มาทีละข้างแบ่งการเคลื่อนไหว ออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การตวัดมือ (Catch up phase) เริ่มจากใช้มือข้างหนึ่งจ้วงลงในน้ำ เริ่มตวัดมือจับน้ำข้อศอกเหยียดตรงแต่ไม่เกร็ง ข้อศอกอยู่สูงหัวแม่มือชี้ต่ำลงข้างล่าง ฝ่ามือออกข้างนอกเล็กน้อย แขนเหยียดตรงออกข้างหน้า กดฝ่ามือต่ำลงจากระดับผิวน้ำประมาณ 5-6 นิ้ว

ระยะที่ 2 การกวาดมือ (Sweep phase) การใช้แรงแขนดึงน้ำเป็นลักษณะตัว (S) ช่วยให้มีการยกลำตัวขึ้นข้างบนเพิ่มแรงดันที่ผ่านมาในน้ำเมื่อผ่านระยะที่ 1 (Catch up phase) มาแล้วให้กวาดมือออกข้างนอกลำตัวเล็กน้อย

ระยะที่ 3 การนำมือกลับมาวางที่เดิม (Recovery phase) เมื่อผลักมือ ไปข้างหลังจนแขนเหยียดตรงแล้วให้ยกแขนขึ้นจากน้ำ โดยออกแรงค้ำด้วยหัวไหล่ปิดตะแคงขึ้นข้างบนเล็กน้อย งอศอกให้ข้อศอกสูงขึ้นกว่าข้อมือวางแขนออกไปข้างนอกนำกลับมาวางในตำแหน่งเดิมปลายนิ้วสัมผัสน้ำก่อนในจังหวะที่ไม่เกร็งแขนและข้อมือ

5. การหายใจ (Breathing) การหายใจให้ตะแคงหน้าด้านข้างหายใจเข้า-ออกให้สัมพันธ์ไปกับจังหวะการใช้แขนการหายใจออกให้กระทำเมื่อแขนกวาดน้ำใน ระยะที่ 2 การกวาดมือ (Sweep phase) และอีกแขนหนึ่งอยู่ในระยะที่ 1 การตัวค้อมมือ (Catch up phase) โดยวิธีการหมุนศีรษะขึ้นด้านข้างการหายใจเข้ากระทำอย่างรวดเร็วเมื่อเริ่มผลักมือในช่วงสุดท้ายของระยะที่ 2 การกวาดมือ (Sweep phase) แล้วปิดลงในตำแหน่งเดิมพร้อมการเหวี่ยงแขนกลับมาวางในตำแหน่งเดิม

1. ความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ (Timing co-ordination) การว่ายน้ำท่าครอล สโตรค นิยมเตะเท้า 6 ครั้งต่อการใช้แขน 2 ครั้ง ผู้เรียนจะเตะเท้าเต็มที่ การใช้แขนจะจ้วงที่ละข้างจะสัมพันธ์กับการเตะเท้าโดยง่าย ไม่จำเป็นต้องฝึกทีละขั้น ๆ เหมือนกับการว่ายน้ำท่ากบหรือท่าผีเสื้อ แต่อย่างไรก็ดี การฝึกการใช้แขนและการหายใจให้สัมพันธ์กันโดยไม่ฝืดจังหวะ

ข้อควรคำนึงในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค

1. มีการกิ้งตัวไปตามจังหวะการใช้แขนและระว่างอย่าให้มีมากจนเกินไป
2. การใช้แขนในช่วงสุดท้ายของระยะที่ 2 การกวาดมือ (Sweep phase) โดยการดันฝ่ามือออกไปข้างหลังนั้นจะต้องเหยียดแขนออกให้สมบูรณ์ระว่างการยกแขนขึ้นจากน้ำเร็วเกินไป
3. ระว่างการนำแขนกลับมาวางที่เดิม (Recovery) ด้วยการใช้นิ้วข้อศอกนำข้อมือ
4. การเตะเท้าต้องกระทำอย่างราบเรียบต่อเนื่องได้จังหวะกันคืออย่าเตะเท้าอย่างสับสนุนว้ายไม่เป็นจังหวะ

ทักษะว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Back stroke)

นิวัฒน์ ฤกษ์กั้วาน (2552) กล่าวว่า คุณสมบัติที่สำคัญของการว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้ดีและที่สำคัญ คือ ต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง การว่ายน้ำท่ากรรเชียง เป็นท่านอนหงายราบกับระดับน้ำ ส่วนประกอบสำคัญของการว่ายน้ำ คือ การหายใจ การเตะขา การใช้แขน ต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถรักษาตำแหน่งของศีรษะ และลำตัวให้ตรงตลอดเวลา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ที่จะว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้ดี ต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สำหรับผู้ที่จะว่ายน้ำ ท่ากรรเชียงได้คือนั้น จะต้องปฏิบัติตามขั้น ตอนต่อไปนี้

ตำแหน่งของร่างกาย (Body position)

ลักษณะของร่างกายในการทรงตัวท่ากรรเชียง คือ การรักษาความสมดุลของการลอยตัวนอนราบ ปลายเท้าทำมุมกับระดับผิวน้ำ ประมาณ 15 องศา ยกสะโพกสูง หน้ามองตรงขึ้นข้างบน

เอียงไปยังปลายเท้าเล็กน้อย คางชิดหน้าอก ใบหูอยู่ในระดับเดียวกับผิวน้ำ ยกศีรษะขึ้น เล็กน้อย การเตะขากระทุ่มน้ำ จะต้องกระทำให้ต่อเนื่องติดต่อกันไปตลอดเวลา การเหวี่ยงแขนดึงพู่ยน้ำ จะต้องทำให้สัมพันธ์กันระหว่างแขนและขา สามารถพู่ยน้ำ ให้เกิดแรงขับเคลื่อนไปข้างหน้าด้วยความเร็ว การรักษาตำแหน่งของการทรงตัว อย่าให้สะโพกแกว่งไปมา และอยู่ใต้ผิวน้ำ ขากระทุ่มน้ำ ด้วยหลังเท้า จะได้ไม่เสียความสมดุลของการทรงตัว

การใช้ขา (Leg action)

การใช้ขากระทุ่มน้ำ เทคนิคในการใช้ขา คือ การใช้หลังเท้าเตะขึ้น ปลายเท้าและนิ้วเท้า บิดเหยียดชี้เข้าหากันเล็กน้อย ขาชิดออกแรงเตะขากระทุ่มน้ำ จากสะโพกให้เตะสลับขึ้น ลง เข้างอเล็กน้อย และไม่โผล่พ้นผิวน้ำ ขาดต่ำกว่าระดับผิวน้ำ ประมาณ 37-45 เซนติเมตร หรือประมาณ 15 องศา การเตะขากระทุ่มน้ำ จะต้องกระทำให้ต่อเนื่องไม่หยุดชะงักเท้าเหยียดตรง เข้า และข้อเท้าเตะน้ำ ปล่อยตามสบายไม่เกร็ง ให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด ลำตัวไม่เอนแต่จะเอียงไปตามจังหวะเล็กน้อย ความสัมพันธ์ของการใช้ขา แขน และการหายใจ จะกระทำในอัตราส่วนการเตะขากระทุ่มน้ำ 6 ครั้ง (ซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง) และการใช้แขนดึงพู่ยน้ำ 2 ครั้ง (ซ้าย-ขวา) แรงขับเคลื่อนจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับกรอกแรงเตะขากระทุ่มน้ำ และทำได้ถูกต้อง

การใช้แขน (Arm action)

การว่ายน้ำท่ากรรเชียง การเคลื่อนไหวแขนจะต้องกระทำให้ต่อเนื่องสัมพันธ์กันระหว่างแขนขวาและแขนซ้าย และการเตะขากระทุ่มน้ำโดยไม่หยุดชะงักซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียด ดังนี้

1. การพุ่งมือและแขนลงน้ำ คือ ยกไหล่และแขนขึ้นข้าง ๆ ให้พู่ยน้ำ ก่อนพุ่งมือและแขนลงน้ำให้นิ้ว มือชิดติดกัน เริ่มจากแขนขวาก่อน โดยเริ่มจากฝ่ามือหันออกด้านนอก นิ้วชิดเหยียด แขน ข้อศอกกางเล็กน้อย ปล่อยตามสบายให้เป็นธรรมชาติไม่เกร็งนิ้วก้อยลงน้ำ ก่อนเหยียดข้อมือไปข้างหลังพุ่งลงเหนือศีรษะ ไม่เลยเส้นกลางตัว

2. การเหยียดแขนและการวาดแขน มือดึงพู่ยน้ำ หักข้อศอกเล็กน้อย วาดมือดึงพู่ยน้ำ ให้แรง มือและแขนอยู่ในระดับเดียวกับลำตัว ให้หลังลึกประมาณ 15-20 เซนติเมตร เริ่มตั้งแต่ยกขึ้นเหยียดแขนพุ่งลงและวาดแขน มือดึงพู่ยน้ำเข้าหาลำตัวเคลื่อนไหวในลักษณะเหมือนตัวเอส กดมือลงวาดคันไปข้างหลังลำตัว

3. มือพู่ยน้ำไปหาปลายเท้าอย่างแรง มือชิดต้นขา แล้วยกแขน ไหล่ชิดหูขึ้น สู่ผิวน้ำ ในลักษณะหมุนแขนและข้อมือ แขนเหยียดตรงปล่อยตามสบายไม่เกร็ง

4. การกลับเข้าสู่ท่าเดิม การเคลื่อนไหวมือและแขนกลับสู่จังหวะเดิมนั้น แขนขวาและแขนซ้ายจะต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดชะงัก เมื่อยกแขนขวาและไหล่ขึ้น เหนือหน้า แขนซ้ายจะต้องดึงแขนและมือพู่ยน้ำเข้าหาลำตัว เมื่อแขนขวาพุ่งมือและแขนลงน้ำ

แขนซ้ายค้ำพยุ้น้ำไปหาปลายเท้าอย่างแรง เมื่อแขนขวาและมือค้ำพยุ้น้ำเข้าหาลำตัว แขนซ้ายและไหล่ยกขึ้น เหนือหน้า พุงมือและแขนลงน้ำ แขนขวาค้ำพยุ้น้ำไปหาปลายเท้าอย่างแรง แขนซ้ายก็จะค้ำพยุ้น้ำเข้าหาลำตัว จังหวะการเคลื่อนไหวของแขนจะเป็นเช่นนี้ สลับกันไประหว่างแขนซ้ายและแขนขวาจนกว่าจะกลับมาสู่ท่าเริ่มต้นใหม่

การหายใจ (Breathing)

การหายใจในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ผู้ว่ายน้ำสามารถหายใจแบบธรรมชาติ เพราะเป็นท่าว่ายน้ำที่นอนหงาย ผู้ว่ายน้ำสามารถรักษาความสมดุลของการทรงตัวได้ดีกว่า แต่สิ่งสำคัญ ผู้ว่ายน้ำจะต้องฝึกหายใจให้เป็นจังหวะและถูกวิธี คือหายใจเข้าขณะที่แขนข้างใดข้างหนึ่งยกขึ้น และกลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมกับเอียงศีรษะตามองเคลื่อนไหวไปตามจังหวะแขน แต่อย่าให้ศีรษะแกว่งไปมาจะทำให้เสียความสมดุลในการทรงตัว

จังหวะความสัมพันธ์ (Timing co-ordination)

ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง จังหวะของการเตะขากระตุ่มน้ำ การลอยตัว การเคลื่อนไหว แขน และการหายใจ จะต้องทำงานให้ประสานสัมพันธ์และสมดุลกัน ต้องเตะขากระตุ่มน้ำแรงรวดเร็วลำตัวเหยียดตรง นอนราบขนานอยู่ในระดับเดียวกับผิวน้ำ จังหวะในการเคลื่อนไหว แขน ขา ลำตัว การหายใจ และการลอยตัวจะต้องทำงานให้ประสานสัมพันธ์กันอย่างถูกต้องเหมาะสม และต่อเนื่องจะทำให้การว่ายน้ำดูสวยงาม จังหวะสม่ำเสมอไม่หยุดชะงัก ซึ่งมีเทคนิคและขั้นตอนการฝึกเพื่อให้จังหวะการทำงานสัมพันธ์กันในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง

ข้อผิดพลาดที่พบในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Common mistakes)

การว่ายน้ำท่ากรรเชียง ผู้ว่ายน้ำหรือผู้ที่เริ่มฝึกหัดว่ายน้ำใหม่ ๆ มักจะมีข้อผิดพลาดบ่อย ๆ ในการฝึกหัดอาจเกิดขึ้นได้ ดังนี้

1. การลอยตัวผู้ว่ายน้ำมักจะยกศีรษะสูงเกินไป ทำให้ขาดจมลงไปได้ น้ำมากเกินไป ศีรษะเอียงไปทางซ้ายและขวามากเกินไป ทำให้ผู้ว่ายน้ำจะต้องออกแรงเตะขากระตุ่มด้วยความแรง ฉะนั้นจะต้องรักษาความสมดุลของการลอยตัวให้ถูกต้อง คือ ต้องให้ศีรษะจมลงในน้ำแก่ใบหน้ามองตรงไปทางปลายเท้า คางชิดหน้าอก ไม่เกร็งคอปปล่อยตามธรรมชาติ สามารถเอียงศีรษะมองไปทางซ้ายทางขวาได้อย่างสะดวก และผู้ว่ายน้ำมักยกหน้ามองไปเหนือศีรษะมากเกินไปจะทำให้ศีรษะจมขาโผล่ขึ้นมา

2. การใช้แขน ข้อผิดพลาดที่ผู้ว่ายน้ำทำผิด คือ การพุงมือและแขนลงน้ำ ไม่ถูกวิธี ดังนี้

- 2.1 การพุงมือและแขนลงน้ำไม่ถึงเส้นแบ่งกลางลำตัว ไม่เหยียดแขนเหนือศีรษะ ห่างเส้นกลางตัวประมาณ 45 องศา แขนเกร็งไม่เป็นตามธรรมชาติ แขนไม่ชิดหู ข้อมือไม่เหยียดไปเหนือศีรษะ และงอชิดเข้าหาลำตัว การค้ำมือและแขนพยุ้น้ำไม่ดี

2.2 การฟุ้งมือและแขนเลขเส้นแบ่งกลางตัว ทำให้เสียการทรงตัวในการดึงมือ
พู่ น้ำเอียงและแกว่งไปมา

2.3 การฟุ้งมือและแขนใช้หลังมือลงน้ำก่อน วิธีที่ถูกต้อง คือ เหยียดข้อมือให้นิ้วก้อย
ลงก่อนนิ้วอื่น ฝ่ามือหันออกด้านนอก

2.4 การใช้มือและแขนพู่ น้ำลงลึกเกินไป คือ ต่ำกว่าระดับลำตัวแล้วดันฝ่ามือ
พู่ น้ำผลักดันคนน้ำไปยังปลายเท้า

3. การใช้ขา ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น มีดังนี้

3.1 การเตะขากระทุ่มน้ำไม่ต่อเนื่องและขาดความสัมพันธ์ไม่ออกแรงกระทุ่มน้ำ
ปลายเท้าไม่เหยียดและไม่บิดเข้าหากัน ขณะยกแขนขึ้น ทำให้ตัวจม

3.2 เข่างอห้อยขาลงล่างไม่เหยียดตรง การเตะขากระทุ่มน้ำออกแรงเฉพาะขาที่อ่อนล่าง
ไม่ออกแรงกระทุ่มน้ำจากสะโพก และกระทุ่มน้ำด้วยหลังเท้าสลับขึ้น ลง

3.3 เข่างอขึ้นสูงเหนือน้ำและหมุนขาทำให้ไม่มีกำลังเตะขากระทุ่มน้ำ ซึ่งจะต้อง
ออกแรงส่งจากสะโพก

3.4 ขาเหยียดตรงและเกร็ง ไม่เป็นธรรมชาติ การเตะขากระทุ่มน้ำใช้วิธีเกร็งขาและ
สันไม่มีแรงขับเคลื่อนจึงทำให้จมน้ำ

4. การหายใจ ข้อผิดพลาดที่ผู้ฝึกว่ายน้ำจะต้องปรับปรุงแก้ไข คือ น้ำท่วมใบหน้าและ
เข้าจมูกเพราะตำแหน่งระดับศีรษะ การใช้แขนและมือดึงพู่ น้ำไม่ถูกวิธี จังหวะความสัมพันธ์ใน
การหายใจไม่สม่ำเสมอ การแก้ไขผู้ว่ายน้ำจะต้องพยายามฝึกการหายใจเข้าและหายใจออกให้
จังหวะสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ ถ้าหากผู้ว่ายน้ำสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว น้ำจะไม่เข้าจมูกและ
สะดวกต่อการหายใจเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดในการลอยตัว การใช้แขน การใช้ขา
และการหายใจผู้สอนจะต้องพยายามคอยสังเกตดูแลผู้ว่ายอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้ที่ว่ายเป็นใหม่ ๆ
เมื่อมีข้อผิดพลาดจะต้องเรียกมาเป็นรายบุคคล หรือเรียกรวมกันแล้วผู้สอนบอกถึงข้อผิดพลาด
แก้ไขโดยอธิบายและสาธิตวิธีที่ถูกต้องให้ผู้ว่ายดูเป็นตัวอย่าง แล้วให้ทุกคนนำไปฝึกใหม่

ทัศนคติ

การศึกษาเกี่ยวกับทัศนคตินี้ ได้มีผู้ที่เสนอแนวคิดไว้เป็นแนวทางในการศึกษาหลายท่าน
ผู้วิจัยจึงได้เลือกนำมาศึกษาและเสนอเพียงบางเรื่องที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ผู้วิจัย
ศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของทัศนคติ

ศักดิ์ไทย สุรกีจาวร (2545) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ สภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของพฤติกรรมบุคคลที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งของ สถานการณ์ต่าง ๆ

อดุลย์ จาตุรงคกุล (2543) กล่าวว่า ทัศนคติเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางความรู้สึกที่อยู่ภายใน เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มในทางใดทางหนึ่งของบุคคลนั้น เช่น การแสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้ ก็อาจจะเป็นเพียงแง่คิดของบุคคลหนึ่ง ๆ ทั้งแง่คิดและแนวโน้มดังกล่าวสามารถแสดงให้เห็นถึงความคิด ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาได้ผ่านไปนาน ๆ เนื่องจากทัศนคติเป็นกระบวนการทางจิตวิทยา เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จึงไม่สามารถสังเกตให้เห็นโดยตรง แต่ต้องสังเกตได้จากสิ่งทีพูดหรือแสดงออกด้วยการกระทำ

2. องค์ประกอบของทัศนคติ

ธีระพร อูวรรณ โณ (2548) ได้กล่าวเกี่ยวกับองค์ประกอบของทัศนคติ ไว้ว่า มีผู้เสนอความคิดเกี่ยวกับทัศนคติไว้ 3 แบบ คือทัศนคติแบบ 3 องค์ประกอบ ทัศนคติแบบ 2 องค์ประกอบ และทัศนคติแบบ 1 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 ทัศนคติแบบมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

2.1.1 องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive component) ประกอบด้วย ความเชื่อ ความรู้ ความคิดและความคิดเห็น

2.1.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective component) หมายถึง ความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบหรือท่าทางที่ดี-ไม่ดี

2.1.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) หมายถึง แนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติ

2.2 ทัศนคติแบบมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

2.2.1 องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive component)

2.2.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective component)

2.3 ทัศนคติแบบมี 1 องค์ประกอบ ได้แก่

2.3.1 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral) หมายถึง แนวโน้มหรือความตั้งใจของคนที่จะแสดงหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่างต่อคนใดคนหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในทางใดทางหนึ่ง เช่น เป็นศัตรูก็จะก้าวร้าวด้วยแต่ถ้าเป็นมิตรก็จะมี ความอบอุ่น เป็นต้น โดยที่ความตั้งใจนี้อาจจะถูกวัด หรือประเมินออกมาได้ จากการพิจารณาองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของทัศนคติ

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ทักษะคือ ความรู้สึกที่แสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบต่อบุคคลหรือสิ่งของ ซึ่งอาจจะเป็นความรู้สึกชอบ ไม่ชอบหรือเป็นความรู้สึกเฉย ๆ คือ เป็นความรู้สึกที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกายหรือคำพูด และทัศนคตินั้น สามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะด้านปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ทักษะแบบมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านปัญญา และด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทักษะแบบมี 1 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านพฤติกรรมโดยภาพรวมแล้ว ทักษะเป็นความรู้สึกที่พิสูจน์ไม่ได้เพราะเป็นความรู้สึกภายในและจะแสดงออกมาได้ด้วยแสดงท่าทางและการพูดโดยเป็นการแสดงออกมาของบุคคล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลการสอนว่ายน้ำด้วยวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับวิธีการสอนแบบปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง จากวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ 3) เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ยังไม่เคยผ่านการเรียนว่ายน้ำ ที่ได้มาจากอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน โดยทุกคนมีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยตามคุณสมบัติต่อไปนี้

1. เพศชาย
2. เป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการว่ายน้ำ
3. ไม่เป็นโรคผิวหนังหรือไม่เป็นโรคติดต่อใด ๆ
4. ไม่แพ้สารเคมีในน้ำ
5. สุขภาพดี (PAR-Q)

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน จะถูกสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มควบคุมจะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ ส่วนกลุ่มที่ 2 จะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือวัดตัวแปร

แบบทดสอบวัดทักษะพื้นฐานของสุกัญญา คงสมรส (2553) มาประยุกต์ใช้ 2 ท่า ได้แก่ ทักษะการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง โดยการทดสอบจะแบ่งออกเป็น 4 ทักษะ คือ ทักษะการใช้ขา ทักษะการใช้แขน ทักษะการหายใจ และความสัมพันธ์ของการว่ายน้ำ ในแต่ละทักษะจะมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละทักษะ มี 4 ระดับ โดยพิจารณา ดังนี้

ผู้เรียนปฏิบัติไม่ได้เลย ได้ 0 คะแนน

ผู้เรียนปฏิบัติได้ 1 ทักษะย่อย ได้ 1 คะแนน

ผู้เรียนปฏิบัติได้ 2 ทักษะย่อย ได้ 2 คะแนน

ผู้เรียนปฏิบัติได้ 3 ทักษะย่อย ได้ 3 คะแนน

2. เครื่องมือประกอบการทดลอง

2.1 โปรแกรมการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.2 แบบสัมภาษณ์ด้านทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบมีโครงสร้าง โดยการตั้งข้อคำถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา แล้วจึงนำข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นสมควรมาเป็นคำถามเพื่อสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย

2.3 อุปกรณ์การฝึกและสิ่งอำนวยความสะดวก ประกอบด้วย

2.3.1 สระว่ายน้ำความยาวมาตรฐาน 25 เมตร

2.3.2 คิกบอร์ด (Kick board)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือ เพื่อติดต่อไปยังผู้ที่สนใจในการเรียนว่ายน้ำ

2. ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยเตรียมผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจ

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนด ดังนี้

4.1 ศึกษารายละเอียดเอกสารที่เกี่ยวข้องวิธีการสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกว่ายน้ำ

4.2 จัดเตรียมสถานที่โดยใช้สระว่ายน้ำ

4.3 ประชุมอบรมวางแผนงานร่วมกับผู้ช่วยในการฝึก เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน

4.4 กลุ่มตัวอย่างที่ได้ทั้ง 2 กลุ่ม มาทำการเรียนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และ

ทำการเรียง 3 วันต่อสัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้ระยะเวลาในการเรียนการสอนวันละ 60 นาที โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีการเรียนว่ายน้ำตามแบบปกติที่ครูสอน กลุ่มทดลองที่ 2 มีการเรียนว่ายน้ำตามแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้กำหนดรูปแบบในการเรียน

5. ทำการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มก่อนการเรียน
6. ทำการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค หลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 2 และ 4
7. ทำการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มก่อนการเรียนในสัปดาห์ที่ 5
8. ทำการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง หลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 6 และ 8
9. สัมภาษณ์ทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำของกลุ่มที่มีการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
10. นำผลการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และสรุปผลการสัมภาษณ์ทัศนคติของการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นความเรียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มและความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้ ANOVA

with repeated measure

3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

ตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ

ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ยังไม่เคยผ่านการเรียนว่ายน้ำ ที่ได้มาจากอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมจะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ ส่วนกลุ่มที่ 2 จะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ตอนที่ 1 ศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

ผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำ ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลองของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค พบว่าการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ความสามารถในการว่ายน้ำทั้ง 2 ท่า มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังนี้ ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.167$, $SD = 0.389$) ระยะสัปดาห์ที่ 2 ($\bar{X} = 10.917$, $SD = 0.996$) และในระยะสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{X} = 11.667$, $SD = 0.778$) ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 1.750$, $SD = 0.754$) ระยะสัปดาห์ที่ 6 ($\bar{X} = 10.750$, $SD = 1.138$) และในระยะสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{X} = 11.583$, $SD = 0.515$) (รายละเอียดในตารางที่ 1)

ผลของการสอนว่ายน้ำแบบปกติต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

การสอนว่ายน้ำแบบปกติมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำ ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลองของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค พบว่า การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ความสามารถในการว่ายน้ำทั้ง 2 ท่า มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังนี้ ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.167$, $SD = 0.577$) ระยะสัปดาห์ที่ 2 ($\bar{X} = 10.250$, $SD = 1.138$) และในระยะสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{X} = 11.000$, $SD = 1.044$) ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 1.667$, $SD = 0.778$) ระยะสัปดาห์ที่ 6 ($\bar{X} = 10.083$, $SD = 1.564$) และในระยะสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{X} = 11.083$, $SD = 1.165$) (รายละเอียดในตารางที่ 1)

ถึงแม้การเรียนการสอนว่ายน้ำของกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและแบบปกติจะมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนความสามารถใกล้เคียงกันทั้ง 2 กลุ่ม แต่เมื่อสังเกตจากการกระจายของคะแนนความสามารถภายในกลุ่ม (SD) ของกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่า การกระจายของข้อมูลน้อยกว่ากลุ่มการเรียนแบบปกติในทุก ๆ ระยะของการทดสอบ ทำให้ทราบถึงการพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ที่มีการพัฒนาความสามารถไปพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่มได้ดีกว่ากลุ่มที่เรียนแบบปกติ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและกลุ่มปกติ

รูปแบบการสอน		ท่าครอล สโตรค			ท่ากรรเชียง		
		Pre-test	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	Pre-test	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
เพื่อนช่วยเพื่อน	\bar{X}	2.167	10.917	11.667	1.750	10.750	11.583
	SD	0.389	0.996	0.778	0.754	1.138	0.515
ปกติ	\bar{X}	2.167	10.250	11.000	1.667	10.083	11.083
	SD	0.577	1.138	1.044	0.778	1.564	1.165

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบทักษะกีฬาว่ายน้ำในท่าครอล สโตรค ระหว่างกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มการเรียนแบบปกติ พบว่า

- เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในภาพรวมภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน จากระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า ระดับทักษะของ

การว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ของกลุ่มทดลองนั้น มีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 1133.000, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.990$) โดยที่ผลของการพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในระยะสัปดาห์ที่ 2 เปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 985.976, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.989$) และเมื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาในระยะสัปดาห์ที่ 2 กับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 33.000, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.750$) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบทักษะของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในระยะก่อนการทดลองกับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 1701.857, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.994$) (รายละเอียดในตารางที่ 2) แสดงว่า การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง

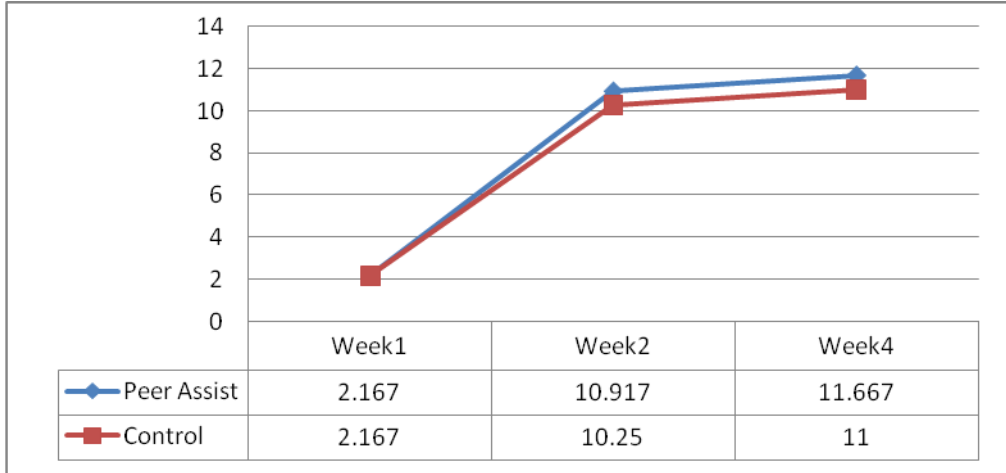
2. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในภาพรวมภายในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติจากระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า ระดับทักษะของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ของกลุ่มทดลองนั้น มีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 545.421, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.980$) โดยที่ผลของการพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในระยะสัปดาห์ที่ 2 เปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 667.735, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.984$) และเมื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาในระยะสัปดาห์ที่ 2 กับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 9.000, p-value < .021, Partial $\eta^2 = 0.450$) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบทักษะของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในระยะก่อนการทดลองกับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 753.634, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.986$) (รายละเอียดในตารางที่ 2) แสดงว่า การสอนว่ายน้ำแบบปกติสามารถพัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติในทุกๆระยะของการทดลอง พบว่า พัฒนาการของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Wilk' Lambda = 0.867, Multivariate F-statistics = 1.019, p-value = 0.405, Partial $\eta^2 = 0.133$)

และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรคในช่วงก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน (Mean difference = 0.000, $F = 0.000$, $p\text{-value} = 1.000$, $\text{Partial } \eta^2 = 0.000$) ในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของการทดลองทักษะการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Mean difference = 0.667, $F = 2.331$, $p\text{-value} = 0.141$, $\text{Partial } \eta^2 = 0.096$) และในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ของการทดลองทักษะการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน (Mean difference = 0.667, $F = 3.143$, $p\text{-value} = 0.090$, $\text{Partial } \eta^2 = 0.125$) (รายละเอียดในตารางที่ 2) แสดงว่าการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและการสอนแบบปกติ สามารถพัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง โดยทำให้เห็นว่าวิธีการสอนทั้ง 2 วิธี ไม่แตกต่างกัน แต่วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ($F = 1133.000$, $\text{Partial } \eta^2 = 0.990$) เป็นวิธีที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำท่าครอล สโตรคได้ดีกว่าการเรียนแบบปกติ ($F = 545.421$, $\text{Partial } \eta^2 = 0.980$) เมื่อดูจากการกระจายของข้อมูล (SD) การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นมีค่าการกระจายน้อยกว่าการเรียนแบบปกติ (รายละเอียดในตารางที่ 1)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ (สัปดาห์ที่ 1-4)

ท่าครอล สโตรค		Descriptive statistics			Tests of within-subjects effects			Tests of within-subjects contrasts					
								Pre-test-สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 2-4		สัปดาห์ที่ 1-4	
		Pre-test	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	F-test	p-value	Partial η^2	F-test	Partial η^2	F-test	Partial η^2	F-test	Partial η^2
เพื่อนช่วยเพื่อน	\bar{X}	2.167	10.917	11.667	1133.000	0.000	0.990	985.976	0.989	33.000	0.750	1701.857	0.994
	SD	0.389	0.996	0.778				p = 0.000		p = 0.000		p = 0.000	
ปกติ	\bar{X}	2.167	10.250	11.000	545.421	0.000	0.980	667.735	0.984	9.000	0.450	753.634	0.986
	SD	0.577	1.138	1.044				p = 0.000		p = 0.021		p = 0.000	
Multivariate tests	Wilks' Lambda	0.867											
	F-statistics	1.019											
	p-value	0.405											
	Partial η^2	0.133											
Univariate tests	Mean difference	0.000	0.667	0.667									
	F-statistics	0.000	2.331	3.143									
	p-value	1.000	0.141	0.090									
	Partial η^2	0.000	0.096	0.125									



	Week1	Week2	Week4
Peer Assist	2.167	10.917	11.667
Control	2.167	10.25	11

ผลการเปรียบเทียบทักษะกีฬาว่ายน้ำในท่ากรรเชียง ระหว่างกลุ่มการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มการเรียนรู้แบบปกติ พบว่า

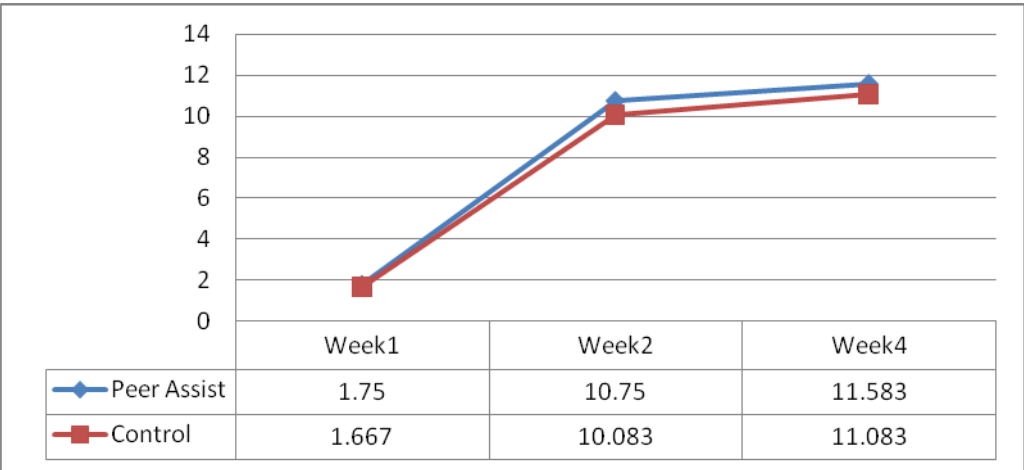
1. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในภาพรวมภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน จากระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า ระดับทักษะของการว่ายน้ำท่ากรรเชียงของกลุ่มทดลองนั้น มีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 519.426, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.979$) โดยที่ผลของการพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในระยะสัปดาห์ที่ 6 เปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 445.500, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.976$) และเมื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาในระยะสัปดาห์ที่ 6 กับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 7.857, p-value < .017, Partial $\eta^2 = 0.417$) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบทักษะของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในระยะก่อนการทดลองกับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 1320.379, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.992$) (รายละเอียดในตารางที่ 3) แสดงว่า การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง

2. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในภาพรวมภายในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ จากระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า ระดับทักษะของการว่ายน้ำท่ากรรเชียงของกลุ่มทดลองนั้น มีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 626.241, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.983$) โดยที่ผลของการพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในระยะสัปดาห์ที่ 6 เปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 723.942, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.985$) และเมื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาในระยะสัปดาห์ที่ 6 กับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า มีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 11.000, p-value < .007, Partial $\eta^2 = 0.500$) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบทักษะของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในระยะก่อนการทดลองกับระยะสิ้นสุดการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการพัฒนาเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F-test = 1312.701, p-value < .000, Partial $\eta^2 = 0.992$) (รายละเอียดในตารางที่ 3) แสดงว่า การสอนว่ายน้ำแบบปกติสามารถพัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติในทุกๆระยะของการทดลอง พบว่า พัฒนาการของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Wilk'Lambda = 0.911, Multivariate F-statistics = 0.653, p-value = 0.591, Partial η^2 = 0.089) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของการว่ายน้ำท่ากรรเชียงในช่วงก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Mean difference = 0.083, F-statistics = 0.071, p-value = 0.792, Partial η^2 = 0.003) ในช่วงสัปดาห์ที่ 6 ของการทดลองทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน (Mean difference = 0.667, F-statistics = 1.425, p-value = 0.245, Partial η^2 = 0.061) และในช่วงสัปดาห์ที่ 8 ของการทดลองทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Mean difference = 0.500, F-statistics = 1.850, p-value = 0.188, Partial η^2 = 0.078) (รายละเอียดในตารางที่ 3) แสดงว่าการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและการสอนแบบปกติ สามารถพัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง โดยทำให้เห็นว่าวิธีการสอนทั้ง 2 วิธี ไม่แตกต่างกัน แต่วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ($F = 519.426$, Partial $\eta^2 = 0.979$) และวิธีการสอนแบบปกติ ($F = 626.241$, Partial $\eta^2 = 0.983$) สามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้ดีใกล้เคียงกัน แต่เมื่อดูจากการกระจายของข้อมูล (SD) การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นมีค่าการกระจายน้อยกว่าการเรียนแบบปกติ (รายละเอียดในตารางที่ 1)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ (สัปดาห์ที่ 5-8)

ท่ากรรเชียง		Descriptive Statistics			Tests of within-subjects effects			Tests of Within-Subjects Contrasts					
								Pre-test-สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 6-8		สัปดาห์ที่ 5-8	
		Pre-test	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	F-test	p-value	Partial η^2	F-test	Partial η^2	F-test	Partial η^2	F-test	Partial η^2
เพื่อนช่วยเพื่อน	\bar{X}	1.750	10.750	11.583	519.426	0.000	0.979	445.500	0.976	7.857	0.417	1320.379	0.992
	SD	0.754	1.138	0.515				p = 0.000		p = 0.017		p = 0.000	
ปกติ	\bar{X}	1.667	10.083	11.083	626.241	0.000	0.983	723.942	0.985	11.000	0.500	1312.701	0.992
	SD	0.778	1.564	1.165				p = 0.000		p = 0.007		p = 0.000	
Multivariate Tests	Wilks' Lambda	0.911											
	F-statistics	0.653											
	p-value	0.591											
	Partial η^2	0.089											
Univariate Tests	Mean difference	0.083	0.667	0.500									
	F-statistics	0.071	1.425	1.850									
	p-value	0.792	0.245	0.188									
	Partial η^2	0.003	0.061	0.078									



	Week1	Week2	Week4
Peer Assist	1.75	10.75	11.583
Control	1.667	10.083	11.083

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ทัศนคติต่อการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นอย่างไร จากข้อคำถามทั้งหมด 3 ข้อ ว่า 1. ผู้เรียนมีความเข้าใจในการเรียนว่ายน้ำอย่างไร 2. ผู้เรียนมีความรู้สึกในการเรียนว่ายน้ำอย่างไร 3. ผู้เรียนมีพฤติกรรมในการเรียนว่ายน้ำอย่างไร ผลการสัมภาษณ์โดยรวมของแต่ละคำถาม ดังนี้

มีความเข้าใจในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ทราบถึงข้อผิดพลาดของเพื่อนและของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจท่าทาง ขั้นตอน วิธีการว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในการว่ายน้ำ แล้วยังสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในการนำไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อไป

มีความรู้สึกในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการปฏิบัติ เกิดความสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนคอยให้คำแนะนำ แก้ไข ในข้อผิดพลาดต่าง ๆ โดยวิธีการพูด และความเป็นกันเองระหว่างเพื่อนกับเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจที่ดีกว่าการเรียนผ่านครูผู้สอน โดยตรง และไม่เกิดความเกร็งในการเรียน

มีพฤติกรรมในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนได้พูดคุยกันมากขึ้น มีความมั่นใจในการปฏิบัติ เกิดความสนุกสนานในการเรียน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แนะนำกัน และมีความเข้าใจในการเรียน ไม่ว่าจะเป็น ด้านขั้นตอนวิธีการว่ายน้ำ ด้านทักษะ และการปฏิบัติต่าง ๆ มากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษารุ่นนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ 3) เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง มีการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ

2.1 เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ หลังจากการทดลอง พบว่า การพัฒนาความสามารถของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในภาพรวมระหว่างกลุ่มที่มีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อดูจากการกระจายของข้อมูล เห็นได้ว่าการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ทั้งกลุ่มได้ดีกว่าการสอนแบบปกติ

2.2 เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ หลังจากการทดลอง พบว่า การพัฒนาความสามารถของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในภาพรวมระหว่างกลุ่มที่มีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ ไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อดูจากการกระจายของข้อมูล เห็นได้ว่าการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ทั้งกลุ่มได้ดีกว่าการสอนแบบปกติ

3. ศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

3.1 ผู้เรียนมีความเข้าใจในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ทราบถึงข้อผิดพลาดของเพื่อนและของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจท่าทาง ขั้นตอน วิธีการว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในการว่ายน้ำ แล้วยังสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในการนำไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อไป

3.2 ผู้เรียนมีความรู้สึกในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการปฏิบัติ เกิดความสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนคอยให้คำแนะนำ แก้ไขในข้อผิดพลาดต่าง ๆ โดยวิธีการพูด และความเป็นกันเองระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ทำให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจที่ดีกว่าการเรียนผ่านครูผู้สอนโดยตรง และไม่เกิดความเกร็งในการเรียน

3.3 ผู้เรียนมีพฤติกรรมในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนได้พูดคุยกันมากขึ้น มีความมั่นใจในการปฏิบัติ เกิดความสนุกสนานในการเรียน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แนะนำกัน และมีความเข้าใจในการเรียนไม่ว่าจะเป็น ด้านขั้นตอนวิธีการว่ายน้ำ ด้านทักษะ และการปฏิบัติต่าง ๆ มากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยทั้ง 3 ประเด็น สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเซียง ได้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง และช่วยเพิ่มความสามารถของทักษะกีฬาได้ เช่นเดียวกับ การเพิ่มทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล (ประนอม ดอนแก้ว, 2550) หรือแม้แต่ในด้านวิชาการก็สามารถช่วยทำให้การเรียนมีพัฒนาการมากขึ้นหลังการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (วันวิฐุ สรณารักษ์, 2554; อารยันต์ แสงนิกุล, 2546; พรรณพร สรลัมพ์, 2547) และยังมี การเปรียบเทียบกันระหว่างวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับวิธีการสอนแบบปกติ ซึ่งวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาทักษะทางการเรียนรู้ได้ดีกว่าวิธีการสอนแบบปกติ (นุชนาฏ เทพพิทักษ์ศักดิ์, 2542; อภินัน อรกุล, 2543)

2. การพัฒนาความสามารถของการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเซียง ของวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและวิธีการสอนแบบปกติ เมื่อนำผลการทดลองมาเปรียบเทียบกัน ทำให้เห็นว่า ผลการทดลองตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันของวิธีการสอน 2 วิธี อาจเป็นเพราะว่าผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม เป็นผู้ที่มีความสนใจและ

อาสาสมัครเข้ามาเพื่อที่จะเรียนว่ายน้ำจึงมีความคิด ความกระตือรือร้น และความตั้งใจในการปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย จึงอาจเป็นผลให้ผลของการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจทางการกีฬา (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556, หน้า 40) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิดและผลกักันให้เกิดพฤติกรรมเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่พึงปรารถนาให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนว่ายน้ำจึงทำให้เกิดความพยายาม ซึ่งส่งผลให้สามารถปฏิบัติได้ดีไม่ต่างกัน

3. การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีทัศนคติในการเรียน การที่ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดี เพราะทราบถึงข้อผิดพลาดของเพื่อนและของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจทำทางขั้นตอน วิธีการว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในการว่ายน้ำ แล้วยังสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในการนำไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อได้ และทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน มีเพื่อนคอยให้คำแนะนำ แก้ไขในข้อผิดพลาดต่าง ๆ วิธีการพูดและความเป็นกันเองระหว่างเพื่อนกับเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจที่ดีกว่าการเรียนผ่านครูผู้สอนโดยตรง ไม่เกิดความเกร็งในการเรียน ทำให้ผู้เรียนได้พูดคุยกันมากขึ้น ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แนะนำกัน และมีความเข้าใจในการเรียนไม่ว่าจะเป็น ด้านขั้นตอนวิธีการ ด้านทักษะ และการปฏิบัติต่าง ๆ มากขึ้น (วิไลวรรณ พิมพ์สิงห์, 2553; จันทรเพ็ญ บำรุง, 2547)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสอนได้ เนื่องจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะได้ดี และสามารถทำให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจะมีการวัดและประเมินทักษะความสามารถในกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น กีฬาบาสเกตบอล กีฬาปิงปอง กีฬาฟุตบอล และกีฬาตะกร้อ เป็นต้น

2.2 ควรทำการศึกษาวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับวิธีการสอนในรูปแบบอื่น ๆ และศึกษาตัวแปรให้มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น เช่น ระดับความสามารถ และแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาในเรื่องของช่วงอายุ เพศ ในกีฬาชนิดต่าง ๆ ให้มีความหลากหลายมากขึ้น เพราะอาจส่งผลดีต่อผู้ที่มีความสนใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยใช้

รูปแบบ เทคนิค และวิธีการสอน ทำให้ผู้ที่สนใจเกิดความเข้าใจในกระบวนการง่ายขึ้นและมี
สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เกิดความสนุกสนาน เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (PAR-Q)*. เข้าถึงได้จาก http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/hp/par_q.php
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- จันทร์เพ็ญ บำรุง. (2547). *การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษ โดยใช้เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชาระวี ศรีนนท์. (2546). *ผลของการฝึกอบรมโดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 วัดบางแพรกเหนือ จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตน์, วันทยา วงศ์ศิลปกริมย์ และศิริกาญจน์ โกสุมภ์. (2545). *การวิจัยเพื่อพัฒนา การเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: เมธิทิป.
- ทิตนา เขมณี. (2551). *14 วิธีการสอนสำหรับครูมืออาชีพ (พิมพ์ครั้งที่ 12)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. (2534). *เอกสารคำสอนวิชาว่ายน้ำ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2548). *การวัดทัศนคติ: ปัญหาในการใช้เพื่อทำนายพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดบุ๊คส์เซ็นเตอร์.
- นิวัฒน์ ฤกษ์กั้วาน. (2552). *ผลการฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำระยะไกลที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอลของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน รุ่นอายุ 13-14 ปี*. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

- นุชนาฏ เทพพิทักษ์ศักดิ์. (2542). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านเร็ว วิชาภาษาไทย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและวิธีสอนแบบปกติ.
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ประนอม ดอนแก้ว. (2550). การใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะ
การเคลื่อนไหวทางกายในการเล่นวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนเวียงมอกวิทยา. การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาพร อันสงคราม. (2545). การพัฒนาแผนการเรียนการสอนและแบบฝึกทักษะภาษาไทย
การสะกดคำและ การแจกถูกด้วยวิธีสอนแบบกลุ่มเพื่อช่วยเพื่อนสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 1. การค้นคว้าแบบอิสระการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและ
การสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรรณพร ศรีลัมพ์. (2547). ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านของนักเรียนที่มีปัญหาทางการอ่านออกเสียง
ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี โดยวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหา
บัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ระลึก สัทธาพงศ์. (2524). ผลการใช้สารเคมีทางผิวหนังต่อความเร็วในการว่ายน้ำ. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิฐุ สรณารักษ์. (2554). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเศรษฐศาสตร์จุลภาค 1
โดยการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษาหลักสูตรบัญชี. งานวิจัยในชั้นเรียน
เศรษฐศาสตร์บัณฑิต, สาขาวิชาการวิเคราะห์และการประเมินสมัยใหม่, คณะวิทยาการ
จัดการ, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ว่ายน้ำ รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น (พิมพ์ครั้งที่ 14). (2557). กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2529). ว่ายน้ำกีฬาสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดบุคส์.
- วิไลวรรณ พิมพ์สิงห์. (2553). ผลการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเรื่องนาฏศิลป์ไทย
สาระการเรียนรู้นาฏศิลป์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. การศึกษาค้นคว้าอิสระการศึกษา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2545). จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สุกาญดา คงสมรส. (2553). *การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาว่ายน้ำ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- สุคนธ์ ลินธพานนท์. (2545). *การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.*
- สุนันทา โพธิ์ชัย. (2547). *การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เรื่องเศษส่วน วิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- โสพันธ์ ชัดดียะราช. (2547). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมการเขียนบทร้อยกรอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.*
- อดุลย์ จาคูรงคกุล. (2543). *พฤติกรรมผู้บริโภคร (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- อกิณัน อรกุล. (2543). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์วิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและวิธีสอนแบบปกติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการประถมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- อรศิริ เลิศกิตติสุข และดวงกมล ลิ้มโกมุท. (2552). *การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน.*
เข้าถึงได้จาก <http://www.thaigoodview.com/node/42182>
- อารยันต์ แสงนิกุล. (2546). *การพัฒนาแผนการเรียนรู้แบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยเรื่อง ขุนช้างขุนแผน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- Bender, W. N. (2002). *Differentiation instruction for students with learning disabilities.* Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Fischer, J., & Gochros, H. (1975). *Planned behavior change: Behavior modification in social work.* New York: The Free.

- Imel, S. (1994). *Peer tutoring in adult and literacy education*. Columbus, OH: Eric Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education.
- Kohn, J. J., & Vajda, P. G. (1975). Peer-mediated instruction and small group interaction in the ESL classroom. *TESOL Quarterly*, 4(9), 379-390.
- Maheady, L., Mallette, B., Harper, G. F., Sacca, K. C., & Pomerantz, D. (1994). Peermediated instruction for high-risk students. In *Teaching reading to high-risk learners*. MA: Allyn and Bacon.
- Miller, A. B., Barbetta, P. M., & Heron, T. E. (1994). *General procedures of peer tutoring*. Retrieved from http://www.ohio-state.edu/urbaninitiative/peer_tutoring.theory.htm
- Ross, A. O. (1981). *Child behavior therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Thomas, R. L. (1993). *Cross-age and peer tutoring*. Bloomington IN: Eric Clearinghouse on Reading and Communication Skills.
- Topping, K. (2001). *Peer-and parent-assisted learning in reading, writing, spelling and thinking skills*. Retrieved from <http://www.scre.ac.uk/spotlight/spotlight82.html>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจความตรงของเครื่องมือ

- | | |
|--|---|
| 1. อาจารย์อนุสิทธิ์ พรหมสุวรรณ | <p>ข้าราชการบำนาญ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
อาจารย์พิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา</p> |
| 2. อาจารย์วาสนา มุ่งวิชา | <p>ข้าราชการบำนาญ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
อาจารย์พิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา</p> |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์ | <p>อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา</p> |
| 4. ดร.ฉัตรกมล ลิงห์น้อย | <p>รองคณบดีฝ่ายบริหาร
ประธานสาขาวิทยาศาสตร์
การออกกำลังกาย และการกีฬา
ระดับบัณฑิตศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา</p> |
| 5. ดร.รังสฤษฎ์ จำเริญ | <p>อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา</p> |

ภาคผนวก ข

1. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. ใบขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ
3. ใบขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อคุณูปนิพนธ์

ชื่อเรื่องคุณูปนิพนธ์ (ภาษาไทย) ประสิทธิภาพของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ

ชื่อเรื่องคุณูปนิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) Effectiveness.....of.....Peer.....Assistant.....Technique.....on.....Swimming
Performance

๒. ชื่อนิสิต นายวีรพรหม จันทร์ขาว

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกายภาพบำบัดและการกีฬา

ภาคปกติ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว ๕๗๗๑๐๑๐๑๑ กลุ่มวิชา การบริหารและการจัดการการออกกำลังกายและกายภาพบำบัดและการกีฬา

๓. หน่วยงานที่สังกัด : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๔. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์
เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ให้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับ
ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่ง
ที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มีมติเห็นชอบ ดังนี้

- รับรองโครงการวิจัย
 ไม่รับรอง

๕. วันที่ให้การรับรอง :๒๕.....เดือน ..มกราคม... พ.ศ.๒๕๖๐.....

ลงนาม.....

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ที่ ศธ ๖๒๑๕/ว ๐๒๖๗



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์อนุสิต พรหมสุวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายวีรพรณ จันทรชิว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๙๕-๕๕๗๕๗๕๙

ที่ ศธ ๖๒๑๕/ว ๐๒๖๖๐ จก



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์วาสนา มุ่งวิชา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายวีรพรรณ จันทร์ขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๙๕-๕๕๗๕๗๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. ๒๐๖๐

ที่ ศธ ๖๒๑๕/๗ ๐๕๕๓

วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์

ตามที่ นายวีรพรรณ จันทร์ขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. ๒๐๖๐

ที่ ศธ ๖๒๑๕/๑๐๕๙๓

วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย

ตามที่ นายวีรพรรณ จันทร์ขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การศึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุมัติโครงการจากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การศึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. ๒๐๖๐

ที่ ศธ ๖๒๑๕/๑๐๕๙๓

วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร. รังสฤษฏ์ จำเริญ

ตามที่ นายวีรพรรณ จันทร์ขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิต ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โทร ๒๐๖๐

ที่ ศธ ๖๒๑๕/ ๐๑๕๒

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ตามที่ นายวีรพรรณ จันทร์ขาว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์จากนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน ๒๔ คน คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

๑ ๑๗/๒/๖๐
๒ ๒๖๖๖๖๖๖๖
๓ ๒๖๖๖๖๖๖๖
๔ ๒๖๖๖๖๖๖๖

๕ ๒๖๖๖

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำ

ท่าครอล สโตค 4 สัปดาห์ และท่ากรรเชียง 4 สัปดาห์

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการสอนว่ายน้ำ

1. เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ
3. เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำ ที่มีระยะเวลา 2 เดือน (8 สัปดาห์) แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์) ตั้งแต่เวลา 15.30-16.30 น. โดยแยกเป็น 5 ขั้นตอน (ขั้นเตรียม ขั้นอธิบายและสาธิต ขั้นฝึก ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุป) ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียม

ผู้สอนแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำ โดยใช้เครื่องมือ คือ โปรแกรมการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

- 1.1 อบอุ่นร่างกายพร้อมกัน
- 1.2 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดว่าการอบอุ่นร่างกายมีความสำคัญต่อการว่ายน้ำอย่างไร

2. ขั้นจับคู่ผู้เรียน

- 2.1 ผู้สอนอธิบายถึงวิธีการเรียนทักษะกีฬาว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- 2.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตให้ผู้เรียนเห็นภาพ
- 2.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนอภิปรายประเด็นที่ว่า ทำไมต้องมีการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาว่ายน้ำ และสรุปการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาว่ายน้ำ

3. ขั้นฝึกหัดหรือปฏิบัติ

- 3.1 ผู้เรียนจับคู่เพื่อนช่วยเพื่อน โดยผู้เรียนที่มีความสามารถใกล้เคียงกันจับคู่กันมา ปฏิบัติตามแผนการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาว่ายน้ำในแต่ละวัน ผู้เรียนคอยสลับกันปฏิบัติและสลับกันสังเกตการปฏิบัติของกลุ่มตนเอง แล้วช่วยแนะนำข้อผิดพลาดให้แก่กลุ่มของตนแก้ไข

4. ขั้นทดสอบ

4.1 ผู้เรียนมานั่งรวมกัน ให้ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มมาปฏิบัติทักษะการอบอุ่นร่างกาย ให้เพื่อนร่วมกันประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

4.2 ผู้เรียนมานั่งรวมกัน ให้ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มมาปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาว่ายน้ำ ให้เพื่อนร่วมกันประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

5. ขั้นสรุปผล

สรุป ผลการเรียนรู้ว่ายน้ำขั้นพื้นฐานในท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

5.1 ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข ที่เรียนมาทั้งหมด




5.2 ผู้สอนอธิบายสรุปเพิ่มเติมพร้อมแนะนำข้อแก้ไขต่าง ๆ เสนอแนะ และนำไปใช้

วิธีการวัดผลและประเมินผล

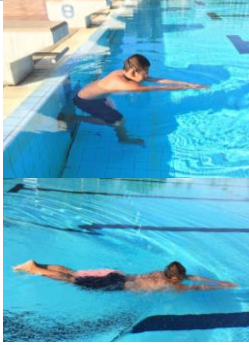
1. ทดสอบทักษะ โดยใช้แบบทดสอบวัดทักษะพื้นฐานกีฬาว่ายน้ำของสุกาญดา คงสมรส (2553) ก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน

2. แบบสัมภาษณ์ทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน



โปรแกรมการสอนว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 1

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน 1. ให้ผู้เรียนจับคู่กันใน
	อธิบายและสาธิต	ฝึกการหายใจและการลอยตัว	5	
การฝึกหายใจในน้ำ	ขั้นฝึก	<p>1. ฝึกการหายใจในน้ำ (หายใจเข้าออกทางปาก โดยศีรษะพ้นน้ำหายใจเข้า</p> <ul style="list-style-type: none"> - ศีรษะอยู่ในน้ำหายใจออกเพื่อจะได้ไม่สำลักน้ำและน้ำเข้าจมูก) <p>2. ลอยตัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปลาดาวคว่ำ (หายใจเข้าให้เต็มที ลอยตัวในลักษณะคว่ำหน้า กางแขน กางขา) - ปลาดาวหงาย (หายใจเข้าให้เต็มที ลอยตัวในลักษณะหงายหน้า กางแขน กางขา) 	20	การเรียน
				2. ผู้เรียนคอยสลับกันปฏิบัติและสลับกันสังเกตการปฏิบัติของกลุ่มตนเองแล้วช่วยแนะนำข้อผิดพลาดให้แก่กลุ่มของตนแก้ไข
ปลาดาวคว่ำ				ลักษณะการฝึก
				ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △○ △○ จับคู่ประกอบ ใกล้ ๆ
ปลาดาวหงาย				
				

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	1. เพื่อเป็นพื้นฐานในการ หายใจขณะว่ายน้ำ 2. ฝึกลอยตัวเพื่อเป็นพื้นฐาน ในการลอยตัวขณะว่ายน้ำ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการหายใจในน้ำ 2. พื้นฐานการลอยตัว	10	

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน 1. ให้ผู้เรียนจับคู่กันในการเรียน 2. ผู้เรียนคอยสลับกันปฏิบัติและสลับกันสังเกตการปฏิบัติของกลุ่มตนเองแล้วช่วยแนะนำข้อผิดพลาดให้แก่ผู้ของตนแก้ไข ลักษณะการฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายไปหาคู่
	อธิบายและสาธิต	การโผล่ตัวไปด้านหน้า ตัวเหยียดตรงไม่เตะขา และการโผล่ตัวไปด้านหน้า ตัวเหยียดตรงพร้อมเตะขาสลับขึ้น-ลง	5	
การโผล่ตัวในน้ำ (ไม่เตะขา)	ขั้นฝึก	1. การโผล่ตัวในน้ำ (ไม่เตะขา) คำว่าหน้า (พุ่งตัวออกจากขอบสระ โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปทางศีรษะบีบชิดหูไว้ หายใจเข้าให้เต็มที่แล้วกลั้นหายใจไว้แล้วคำว่าหน้า งอขาถีบขอบสระพุ่งตัวไปด้านหน้าในลักษณะเหยียดลำตัวตรง) 2. การโผล่ตัวในน้ำ (เตะขา) คำว่าหน้า (พุ่งตัวออกจากขอบสระ โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปทางศีรษะบีบชิดหูไว้ หายใจเข้าให้เต็มที่แล้วกลั้นหายใจไว้แล้วคำว่าหน้า งอขาถีบขอบสระพุ่งตัวไปด้านหน้าในลักษณะเหยียดลำตัวตรงพร้อมกับเตะขาทั้งสองข้างสลับกันขึ้น-ลง)	20	
				
การโผล่ตัวในน้ำ (ไม่เตะขา)				
				

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	โผ้ว เพื่อฝึกพื้นฐานการ เหยียดลำตัว ในการว่ายน้ำ ท่าครอล สโตรค ระยะทาง 10 เมตร 10 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการ โผ้วในน้ำไป ด้านหน้า 2. การ โผ้วในน้ำไปด้านหน้า พร้อมเตะขาสลับขึ้น-ลง	10	

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันในการเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข
	อธิบาย และสาธิต	การจับคิกบอร์ดเตะขา จับ แบบสั้นและจับแบบยาว	5	
จับคิกบอร์ดแบบสั้น 	ขั้นฝึก	การจับคิกบอร์ดเตะขา - จับแบบสั้น (มือจับบริเวณ ปลายของคิกบอร์ด แขน เหยียดตรง เหยียดศีรษะขึ้น มองไปด้านหน้า ลำตัวตรง ขา เหยียดตรงพร้อมทั้งเตะขาทั้ง สองข้างสลับกันขึ้น-ลง)	20	สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข
จับคิกบอร์ดแบบยาว 		การจับคิกบอร์ดเตะขา - จับแบบยาว (มือจับบริเวณ ท้ายของคิกบอร์ด หายใจเข้า ให้เต็มที่ ก้มศีรษะลงน้ำ แขน เหยียดตรงชิดหู ลำตัวตรง ขา เหยียดตรงพร้อมทั้งเตะขาทั้ง สองข้างสลับกันขึ้น-ลง)		

ผู้ปฏิบัติ △

เพื่อน ○

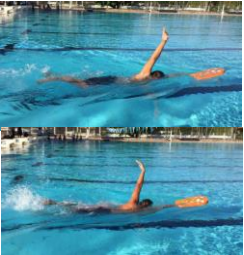

△ → ○

△ → ○



จับคู่ ว่ายไป
หาคู่

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	จับคิกบอร์ดเตะขา เพื่อฝึกการ เตะขาในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ระยะทาง 25 เมตร แบบละ 4 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการจับคิกบอร์ดเตะ ขาแบบจับสั้น 2. พื้นฐานการจับคิกบอร์ดเตะ ขาแบบจับยาว	10	


โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 2

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน การเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนแก้ไข ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่
	อธิบาย และสาธิต	จับคิกบอร์ดยาวหมุนแขน พร้อมเตะขาและว่ายน้ำหมุนแขน พร้อมเตะขา	5	
จับคิกบอร์ดยาว หมุนแขน  ว่ายน้ำหมุนแขน ไม่จับคิกบอร์ด 	ขั้นฝึก	1. จับคิกบอร์ดยาวเตะขา พร้อมหมุนแขน 2. ว่ายน้ำเตะขาพร้อมหมุนแขน (ไม่จับคิกบอร์ด)	20	

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	1. จับคิกบอร์ดว่ายน้ำท่าครอล สโตรค แบบไม่ต้องพลิกหน้า หายใจ เพื่อฝึกการเหยียดลำตัว ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ 2. ว่ายน้ำท่าครอล สโตรค แบบไม่ต้องพลิกหน้าหายใจ ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการจับคิกบอร์ดเตะ ขาหมุนแขน 2. พื้นฐานการว่ายน้ำหมุนแขน พร้อมเตะขา	10	

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน การเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข
	อธิบาย และสาธิต	ว่ายน้ำมนแขนพร้อมเตะขาและ พร้อมพลิกหน้าหายใจ	5	
	ขั้นฝึก	1. ว่ายน้ำเตะขาพร้อมมนแขน (ไม่จับคิกบอร์ด) 2. จับคิกบอร์ดยาวว่ายน้ำเตะขา พร้อมมนแขนพร้อมพลิก หน้าหายใจ (พลิกหน้าหายใจ ด้านซ้ายหรือขวา พลิกหน้า หายใจเข้าทางปาก คว่าหน้าลง หายใจออกทางปาก)	20	ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่
	ว่ายน้ำมนแขน ไม่จับคิกบอร์ด			
	ว่ายน้ำมนแขน จับคิกบอร์ด พลิกหน้าหายใจ			

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	จับคิกบอร์ดว่ายน้ำท่าครอล สโตรค เพื่อฝึกการเหยียด ลำตัว การเตะขา การหมุนแขน และการหายใจขณะว่ายน้ำ ระยะทาง 25 เมตร แบบละ 5 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการว่ายน้ำหมุนแขน พร้อมเตะขา 2. การว่ายน้ำหมุนแขนพร้อมเตะ ขาและพลิกหน้าหายใจ	10	

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน การเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่
	อธิบาย และสาธิต	การว่ายน้ำหมุนแขนเตะขา พร้อมพลิกหน้าหายใจและ ความสัมพันธ์ของการว่ายน้ำ	5	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ว่ายน้ำหมุนแขน จับคิกบอร์ด พลิกหน้าหายใจ </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ว่ายน้ำหมุนแขน พลิกหน้าหายใจ </div> 	ขั้นฝึก	1. จับคิกบอร์ดยาว ว่ายน้ำเตะขา พร้อมหมุนแขน พร้อมพลิก หน้าหายใจ (พลิกหน้าหายใจ ด้านซ้ายหรือขวา พลิกหน้า หายใจเข้าทางปาก คว่าหน้าลง หายใจออกทางปาก) 2. ว่ายน้ำเตะขาพร้อมหมุนแขน พร้อมพลิกหน้าหายใจ (ไม่จับ คิกบอร์ด) (พลิกหน้าหายใจ ด้านซ้ายหรือขวา พลิกหน้า หายใจเข้าทางปาก คว่าหน้าลง หายใจออกทางปาก) เพื่อให้ เกิดความสัมพันธ์ของการว่ายน้ำ	20	

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	ฝึกพื้นฐานการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค แบบมีจังหวะพลิก หน้าหายใจ เพื่อให้มี ความสัมพันธ์กันของการว่ายน้ำ ระยะทาง 15 เมตร แบบละ 5 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. การว่ายน้ำหมุนแขนพร้อมเตะ ขาและพลิกหน้าหายใจ 2. ความสัมพันธ์ของการว่ายน้ำ	10	


โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 3

วันจันทร์ พุธ ศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันในการ เรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเอง ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่
	อธิบาย และสาธิต	ว่ายน้ำท่าครอล สโตค	5	
ว่ายน้ำท่าครอล สโตค พลิกหน้าหายใจ	ขั้นฝึก	1. ว่ายน้ำท่าครอล สโตค (ว่ายน้ำท่าครอล สโตค ลำตัวเหยียดตรง หมุนแขนสลับซ้าย-ขวา เตะขาสลับขึ้นลง หมุนแขนข้างใดข้างหนึ่งพลิกหน้าหายใจเข้าทางปาก คว่าหน้าเป่าลมหายใจออกทางปากให้เป็นจังหวะและสัมพันธ์กัน)	15	






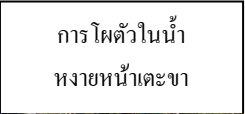

วันจันทร์ พุธ ศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ชั้นนำไปใช้	ผู้เรียนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ระยะ 15 เมตร จำนวน 10 รอบ เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของท่าว่าย	20	
	สรุป	- คลายอุ่น ชีตเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. ความสัมพันธ์ของ การว่ายน้ำท่าครอล สโตรค	10	

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 4

วันจันทร์ พุธ ศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันในการ เรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเอง ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่
	อธิบาย และสาธิต	ว่ายน้ำท่าครอล สโตค	5	
<p>ว่ายน้ำท่าครอล สโตค พลิกหน้าหายใจ</p> 	ขั้นฝึก	1. ว่ายน้ำท่าครอล สโตค (ว่ายน้ำท่าครอล สโตค ท่าตัว เหยียดตรง หมุนแขนสลับ ซ้าย-ขวา เตะขาสลับขึ้นลง หมุนแขนข้างใดข้างหนึ่งพลิก หน้าหายใจเข้าทางปาก คว่า หน้า เป่าลมหายใจออกทาง ปากให้เป็นจังหวะและ สัมพันธ์กัน)	10	

วันจันทร์ พุศ ศุกร	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ชั้นนำไปใช้	ผู้เรียนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ระยะ 25 เมตร จำนวน 10 รอบ เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของท่า ว่ายน้ำและฝึกให้ว่ายน้ำได้ระยะไกล ขึ้น	25	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. ความสัมพันธ์ของการ ว่ายน้ำท่าครอล สโตรค	10	



โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 5

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน
	อธิบาย และสาธิต	การโผล่ตัวในน้ำไปด้านหน้าใน ลักษณะนอนหงายแบบไม่ตะ ขาและเตะขา	5	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">การโผล่ตัวในน้ำหงายหน้า</div>    <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">การโผล่ตัวในน้ำ หงายหน้าเตะขา</div>  	ขั้นฝึก	<p>1. การโผล่ตัวในน้ำ (ไม่เตะขา) หงายหน้า (พุ่งตัวออกจาก ขอบสระ โดยแขนทั้งสองข้าง เหยียดตรงไปทางศีรษะบีบชิด หูไว้ หายใจเข้าให้เต็มที่แล้ว กลั้นหายใจไว้แล้วหงายหน้า งอขาถีบขอบสระพุ่งตัวไป ด้านหน้าในลักษณะเหยียด ลำตัวตรง)</p> <p>2. การโผล่ตัวในน้ำ (เตะขา) หงายหน้า (พุ่งตัวออกจาก ขอบสระ โดยแขนทั้งสองข้าง เหยียดตรงไปทางศีรษะบีบชิด หูไว้ หงายหน้างอขาถีบขอบ สระพุ่งตัวไปด้านหน้าใน ลักษณะเหยียดลำตัวตรงพร้อม กับเตะขาทั้งสองข้างสลับกัน ขึ้น-ลง)</p>	20	<p>การเรียน</p> <p>2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่ผู้ของ ตนเองแก้ไข ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่</p>

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	โศตว์ เพื่อฝึกพื้นฐานการ เหยียดลำตัวในการว่ายน้ำ ท่ากรรเชียง ในการว่ายน้ำ ระยะทาง 10 เมตร แบบละ 10 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการ โศตว์ในน้ำไป ด้านหน้าในลักษณะหงายหน้า 2. การโศตว์ในน้ำไปด้านหน้า ในลักษณะหงายหน้าพร้อม เตะขาสลับขึ้น-ลง	10	

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันในการเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข
	อธิบาย และสาธิต	การจับคิกบอร์ดเตะขา กรรเชียง	5	
<div data-bbox="295 651 547 1106"> <p>เตะขาออกคิกบอร์ด</p>  </div> <div data-bbox="295 1111 547 1608"> <p>เตะขาจับคิกบอร์ด</p>  </div>	ขั้นฝึก	<p>1. เเตะขาออกคิกบอร์ด (กอดคิกบอร์ดไว้ชิดหน้าอก งอขาหนีบออกจากขอบสระในลักษณะหงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตะขา สลับขึ้นลง)</p> <p>2. เเตะขาจับคิกบอร์ดยาวหงายหน้า (มือจับท้ายคิกบอร์ดเหยียดแขนตรงแขนชิดหู งอขาหนีบออกจากขอบสระในลักษณะหงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตะขา สลับขึ้นลง)</p>	20	ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △ → ○ △ → ○ จับคู่ ว่ายไป หาคู่

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	1. เตะขากอดคอกบอर्ड เพื่อฝึก การเตะขาในลักษณะหงาย หน้า ระยะทาง 25 เมตร จำนวน 4 รอบ 2. เตะขาบอर्डยาว เพื่อฝึกการ เตะขาในลักษณะหงายหน้า และการเหยียดลำตัวในการ ว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะทาง 25 เมตร จำนวน 4 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ชีตเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการจับคอกบอर्ड ท่ากรรเชียง	10	

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน การเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายไป หาคู่
	อธิบาย และสาธิต	การจับคิกบอร์ดเตะขา ท่ากรรเชียงและเตะขา ท่ากรรเชียงไม่จับคิกบอร์ด	5	
เตะขาจับคิกบอร์ดยาว 	ขั้นฝึก	1. เตะขาจับคิกบอร์ดยาวหงาย หน้า (มือจับท้ายคิกบอร์ด เหยียดแขนตรงแขนชิดหู งอขาหนีบออกจากขอบสระใน ลักษณะหงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตะขา สลับขึ้นลง) 2. เตะขาท่ากรรเชียงไม่จับคิก บอร์ด (มือประสานกัน เหยียด แขนตรงแขนชิดหู งอขาหนีบ ออกจากขอบสระในลักษณะ หงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียด ตรง พร้อมเตะขาสลับขึ้นลง)	20	
เตะขาไม่จับคิกบอร์ด 				

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	1. เตชะบอร์ดยาว เพื่อฝึกการ เตชะในลักษณะหงายหน้า และการเหยียดลำตัวในการ ว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะทาง 25 เมตร จำนวน 4 รอบ 2. เตชะท่ากรรเชียงไม่จับ คิกบอร์ด เพื่อฝึกการลอยตัว การเตชะ และการเหยียด ลำตัวในการว่ายน้ำ ระยะทาง 25 เมตร จำนวน 4 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการจับคิกบอร์ด เตชะท่ากรรเชียง 2. พื้นฐานการเตชะท่า กรรเชียง	10	

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 6

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน การเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนเองแก้ไข ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป หาคู่
	อธิบาย และสาธิต	การเตะขาทำกรรเชียงและ การเตะขาพร้อมหมุนแขน ทำกรรเชียง	5	
เตะขาไม่จับคิกบอร์ดยาว	ขั้นฝึก	<p>1. เตะขาทำกรรเชียงไม่จับ คิกบอร์ด (มือประสานกัน เหยียดแขนตรงแขนชิดหู งอขาถีบออกจากขอบสระใน ลักษณะหงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตะขา สลับขึ้นลง)</p> <p>2. เตะขาทำกรรเชียงจับ คิกบอร์ดพร้อมหมุนแขน (มือ จับท้ายคิกบอร์ด เหยียดแขน ตรงแขนชิดหู งอขาถีบออก จากขอบสระในลักษณะหงาย หน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตะขาสลับขึ้นลง และ หมุนแขนไปด้านหลังบิดฝ่ามือ โดยให้นิ้วก้อยลงน้ำก่อน งอศอกใช้ฝ่ามือผลักน้ำไป ด้านหลังและลงด้านล่าง ฝ่ามือ ผ่านสะโพกและคว่ำมือลง แล้วยกแขนอีกข้างสลับกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือขึ้นก่อน สลับกันไป)</p>	20	
เตะขาจับคิกบอร์ดยาว				

วันจันทร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	1. เตชะทำกรรเชียงไม่จับ คิกบอร์ด เพื่อฝึกการลอยตัว การเตชะ และการเหยียด ลำตัวในการว่ายน้ำ ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ 2. เตชะทำกรรเชียงจับ คิกบอร์ดพร้อมหมุนแขน เพื่อ ฝึกการเตชะพร้อมกับจังหวะ การหมุนแขน ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการเตชะ ทำกรรเชียง 2. พื้นฐานการว่ายน้ำ ทำกรรเชียงแบบจับคิกบอร์ด	10	

วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ
	อธิบาย และสาธิต	การจับคิกบอร์ดว่าย ทำกรรเชียงและ จิ้งหะการหายใจเวลาว่ายทำกรรเชียง	5	เพื่อนช่วย เพื่อน
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> เตขาจับคิกบอร์ด ขาว หมุนแขน </div>  	ขั้นฝึก	<p>1. เตขาทำกรรเชียงจับคิกบอร์ดพร้อมหมุนแขน (มือจับท้ายคิกบอร์ดเหยียดแขนตรงแขนชิดหู งอขาถีบออกจากขอบสระในลักษณะหงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตขาสลับขึ้นลง และหมุนแขนไปด้านหลังบิดฝ่ามือ โดยให้นิ้วก้อยลงน้ำก่อน งอศอกใช้ฝ่ามือผลักดันน้ำไปด้านหลังและลงด้านล่าง ฝ่ามือผ่านสะโพกและคว่ำมือลง แล้วยกแขนอีกข้างสลับกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือขึ้นก่อนสลับกันไป)</p> <p>2. เตขาจับคิกบอร์ดพร้อมหมุนแขนพร้อมหายใจให้เป็นจิ้งหะ (มือจับท้ายคิกบอร์ด เหยียดแขนตรงแขนชิดหู งอขาถีบออกจากขอบสระในลักษณะหงายหน้า ลำตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตขาสลับขึ้นลง และหมุนแขนไปด้านหลังบิดฝ่ามือ โดยให้นิ้วก้อยลงน้ำก่อน งอศอกใช้ฝ่ามือผลักดันน้ำไปด้านหลังและลงด้านล่าง ฝ่ามือผ่านสะโพกและคว่ำมือลง แล้วยกแขนอีกข้างสลับกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือขึ้นก่อนสลับกันไป โดยมีการหายใจเข้าพร้อมกับจิ้งหะหมุนแขนข้างหนึ่งแล้วหายใจออกพร้อมกับหมุนแขนอีกข้างหนึ่ง)</p>	20	<p>1. ให้ผู้เรียนจับคู่กันในการเรียน</p> <p>2. ผู้เรียนคอยสลับกันปฏิบัติและสลับกันสังเกตการปฏิบัติของกลุ่มตนเองแล้วช่วยแนะนำข้อผิดพลาดให้แก่คู่ของตนแก้ไข</p> <p>ลักษณะการฝึก</p> <p>ผู้ปฏิบัติ △</p> <p>เพื่อน ○</p> <p>△ → ○</p> <p>△ → ○</p> <p>จับคู่ ว่ายไปหาคู่</p>

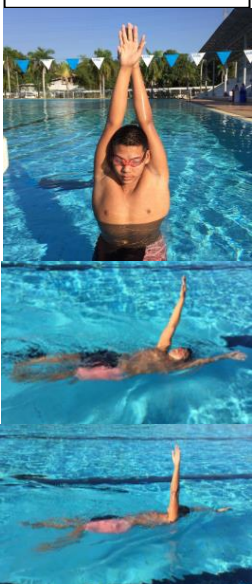
วันพุธ	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ขั้น นำไปใช้	1. เตชะท่ากรรเชียงจับ คิกบอร์ดพร้อมหมุนแขน เพื่อฝึกการ เตชะพร้อมกับจังหวะการหมุนแขน ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ 2. เตชะจับคิกบอร์ดพร้อมหมุนแขน พร้อมหายใจให้เป็นจังหวะ เพื่อฝึก การเตชะ หมุนแขน พร้อมกับการ หายใจให้เป็นจังหวะระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ		
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการว่ายน้ำ ท่ากรรเชียงแบบจับคิกบอร์ด 2. พื้นฐานการว่ายน้ำ ท่ากรรเชียงแบบจับคิกบอร์ดควบคู่ กับจังหวะหายใจ		

วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน 1. ให้ผู้เรียนจับคู่กันในการเรียน 2. ผู้เรียนคอย
	อธิบายและสาธิต	การจับคิกบอร์ดว่ายน้ำท่ากรรเชียง ให้มีความสัมพันธ์กันในการว่ายน้ำ ไม่ว่าจะเป็นการหมุนแขน การเตะขา และการหายใจ และการว่ายน้ำท่ากรรเชียงที่มีความสัมพันธ์กันของการว่ายน้ำ	5	
	เตะขาจับคิกบอร์ดยาว หมุนแขนพร้อมหายใจเป็นจังหวะ	ขั้นฝึก 1. เตะขาจับคิกบอร์ดหมุนแขนพร้อมหายใจให้เป็นจังหวะและสัมพันธ์กัน (มือจับท้ายคิกบอร์ดเหยียดแขนตรงแขนชิดหู งอขาถีบออกจากขอบสระในลักษณะหงายหน้า ถ้าตัวตรง ขาเหยียดตรง พร้อมเตะขาสลับขึ้นลง และหมุนแขนไปด้านหลังบิดฝ่ามือโดยให้นิ้วก้อยลงน้ำก่อน งอศอกใช้ฝ่ามือผลักน้ำไปด้านหลังและลงด้านล่าง ฝ่ามือผ่านสะโพกและคว่ำมือลง แล้วยกแขนอีกข้างสลับกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือขึ้นก่อนสลับกันไป โดยมีการหายใจเข้าพร้อมกับจังหวะหมุนแขนข้างหนึ่งแล้วหายใจออกพร้อมกับหมุนแขนอีกข้างหนึ่ง) 2. ว่ายน้ำท่ากรรเชียงไม่จับคิกบอร์ดพร้อมหายใจให้เป็นจังหวะ	20	สลับกันปฏิบัติและสลับกันสังเกตการปฏิบัติของกลุ่มตนเองแล้วช่วยแนะนำข้อผิดพลาดให้แก่กลุ่มของตนแก้ไข ลักษณะการฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไปหาคู่



วันศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	1. เตชะจับคิกบอร์ดพร้อม หมุนแขนพร้อมหายใจให้เป็น จังหวะ เพื่อฝึกการเตชะ หมุน แขน พร้อมกับการหายใจให้เป็น จังหวะ ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ 2. ว่ายน้ำท่ากรรเชียงพร้อม หายใจให้เป็นจังหวะเพื่อให้มี ความสัมพันธ์กันในการว่าย ระยะทาง 15 เมตร จำนวน 5 รอบ	15	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. พื้นฐานการว่ายน้ำ ท่ากรรเชียงแบบจับคิกบอร์ด ควบคู่กับจังหวะหายใจ 2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียงที่มี ความสัมพันธ์กัน	10	

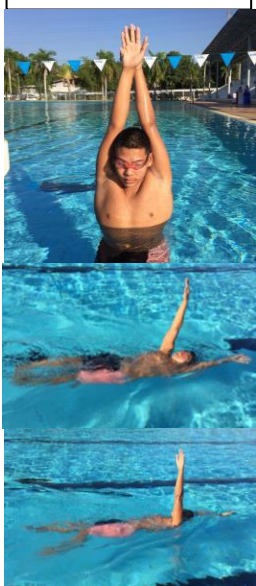
โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 7

วันจันทร์ พุธ ศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
	อธิบายและสาธิต	ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	5	
<p>ว่ายน้ำท่ากรรเชียง</p> 	ขั้นฝึก	1. ว่ายน้ำท่ากรรเชียง (ว่ายน้ำท่ากรรเชียง ลำตัวเหยียดตรง หมุนแขนสลับซ้าย-ขวา เตะขา สลับขึ้นลง หมุนแขนข้างใดข้างหนึ่ง หายใจเข้าทางปาก หมุนแขนอีกข้างหนึ่งขึ้น หายใจออกทางปาก ให้เป็นจังหวะและสัมพันธ์กัน)	15	1. ให้ผู้เรียนจับคู่กันในการเรียน 2. ผู้เรียนคอยสลับกันปฏิบัติและสลับกันสังเกตการปฏิบัติของกลุ่มตนเองแล้วช่วยแนะนำข้อผิดพลาดให้แก่กลุ่มของตนแก้ไข ลักษณะการฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △ → ○ △ → ○ จับคู่ ว่ายน้ำไปหาคู่

วันจันทร์ พุศ ศุกร	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	ผู้เรียนว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะ 15 เมตร จำนวน 10 รอบ เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของ ท่าว่ายน้ำ	20	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. ความสัมพันธ์ของการว่ายน้ำ	10	

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สัปดาห์ที่ 8

วันจันทร์ พุธ ศุกร์	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	ขั้นเตรียม	อบอุ่นร่างกาย วิ่งเหยาะ ยืดกล้ามเนื้อ	10	การสอนแบบ เพื่อนช่วย เพื่อน 1. ให้ผู้เรียน จับคู่กันใน การเรียน 2. ผู้เรียนคอย สลับกัน ปฏิบัติและ สลับกัน สังเกตการ ปฏิบัติของกลุ่ม ตนเองแล้ว ช่วยแนะนำ ข้อผิดพลาด ให้แก่กลุ่มของ ตนแก้ไข ลักษณะ การฝึก ผู้ปฏิบัติ △ เพื่อน ○ △→○ △→○ จับคู่ ว่ายน้ำไป
	อธิบาย และสาธิต	ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	5	
ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	ขั้นฝึก	1. ว่ายน้ำท่ากรรเชียง (ว่ายน้ำ ท่ากรรเชียง ลำตัวเหยียดตรง หมุนแขนสลับซ้าย-ขวา เตะขา สลับขึ้นลง หมุนแขนข้างใด ข้างหนึ่ง หายใจเข้าทางปาก หมุนแขนอีกข้างหนึ่งขึ้น หายใจออกทางปากให้เป็น จังหวะและสัมพันธ์กัน)	10	



วันจันทร์ พุศ ศุกร	กิจกรรม	รายละเอียด	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
(ต่อ)	ชั้นนำไปใช้	ผู้เรียนว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะ 25 เมตร จำนวน 10 รอบ เพื่อฝึกความลัมพันธ์ของท่า ว่ายน้ำและฝึกให้ว่ายน้ำได้ระยะไกล ขึ้น	25	
	สรุป	- คลายอุ่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สรุปผลการฝึกประจำวัน 1. ความลัมพันธ์ของการว่ายน้ำ	10	

ภาคผนวก ง

1. ใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย
2. ใบชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (PAR-Q)
4. ใบบันทึกผลการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ
เรียน ผู้ที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วย
เพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง เพื่อเปรียบเทียบ
ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับ
แบบปกติ

เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำ ประโยชน์ที่คาด
ว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้ เพื่อทราบผลการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรคและท่ากรรเชียงโดยวิธีเพื่อน
ช่วยเพื่อนมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของผู้เรียน และผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีใน
การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ในการวิจัยครั้งนี้สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
ผู้วิจัยจะใช้ระยะเวลาในการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ในการเรียนว่ายน้ำ โดย
มีการรายงานวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ทราบก่อนที่ท่านตัดสินใจเข้าร่วม ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจาก
ท่านจะถูกนำไปใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่แยกวิเคราะห์เป็นรายบุคคลและจะถูก
เก็บเป็นความลับที่ผู้วิจัยจะรักษาไว้เพื่อการวิจัยนี้เท่านั้น

ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมด โดยผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ต้องเสีย
ค่าใช้จ่ายใด ๆ และมีสิทธิจะบอกเลิกหรือปฏิเสธการเข้าร่วม โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และจะไม่มี
ผลกระทบใด ๆ ที่จะส่งผลเกิดขึ้นกับท่าน การเข้าร่วมวิจัยของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง และถือว่าท่าน
เป็นผู้ที่มีความสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็น
แนวทางการพัฒนาการเรียนการสอนกีฬาว่ายน้ำต่อไป หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด
สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยเบอร์ติดต่อ 09-5557-5759 ที่อยู่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ
ท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นายวีรพรรณ จันทร์ขาว

ผู้วิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำ
เรียน ผู้ที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วย
เพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง เพื่อเปรียบเทียบ
ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับ
แบบปกติ

เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำ ประโยชน์ที่คาด
ว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้ เพื่อทราบผลการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรคและท่ากรรเชียง โดยวิธีเพื่อน
ช่วยเพื่อนมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของผู้เรียนและผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีใน
การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ในการวิจัยครั้งนี้ในการวิจัยครั้งนี้สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มการสอนว่ายน้ำแบบปกติ
ผู้วิจัยจะใช้ระยะเวลาในการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ในการเรียนว่ายน้ำ โดย
มีการรายงานวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ทราบก่อนที่ท่านตัดสินใจเข้าร่วม ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจาก
ท่านจะถูกนำไปใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่แยกวิเคราะห์เป็นรายบุคคลและจะถูก
เก็บเป็นความลับที่ผู้วิจัยจะรักษาไว้เพื่อการวิจัยนี้เท่านั้น

ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมด โดยผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ต้องเสีย
ค่าใช้จ่ายใด ๆ และมีสิทธิจะบอกเลิกหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และจะไม่มี
ผลกระทบใด ๆ ที่จะส่งผลเกิดขึ้นกับท่าน การเข้าร่วมวิจัยของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง และถือว่าท่าน
เป็นผู้ที่มีความสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนว
ทางการพัฒนาการเรียนการสอนกีฬาว่ายน้ำต่อไป หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด
สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยเบอร์ติดต่อ 09-5557-5759 ที่อยู่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ
ท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นายวีรพรรณ จันทร์ขาว
ผู้วิจัย

แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

(PAR-Q)

ชื่อ.....นามสกุล.....

กรุณาตอบคำถาม 7 ข้อ ต่อไปนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

คำถาม	ไม่เคย	เคย
1. แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจ และควรออกกำลังกายได้คำแนะนำของแพทย์ท่านนั้น		
2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอก ขณะที่ออกกำลังกายหรือไม่		
3. ในเดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บหน้าอก ขณะที่อยู่เฉย ๆ โดยไม่ได้ ออกกำลังกายหรือไม่		
4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (ยืนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่		
5. ท่านมีปัญหากระดูกหรือข้อต่อ ซึ่งจะมีอาการแสบลง ถ้าออกกำลังกายหรือไม่		
6. แพทย์ที่ตรวจรักษามีการสั่งยารักษาความดันโลหิต หรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่		
7. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่น ๆ อีกหรือไม่ ที่ทำให้ท่านสามารถ ออกกำลังกายได้ (หากมีให้ระบุ.....)		

ใบบันทึกผลการวิจัย
ทักษะการว่ายน้ำท่ากรอด สโตรค และการว่ายน้ำท่ากรรเชียง
 (ศุภาัญดา คงสมรส, 2553)

ชื่อ..... นามสกุล.....

เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละทักษะ มี 4 ระดับ โดยพิจารณา ดังนี้

ผู้เรียนปฏิบัติไม่ได้เลย ได้ 0 คะแนน

ผู้เรียนปฏิบัติได้ 1 ทักษะย่อย ได้ 1 คะแนน

ผู้เรียนปฏิบัติได้ 2 ทักษะย่อย ได้ 2 คะแนน

ผู้เรียนปฏิบัติได้ 3 ทักษะย่อย ได้ 3 คะแนน

คำชี้แจง วิธีการให้คะแนน

ในการปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียนจะถูกบันทึกลงในใบบันทึกคะแนนในการเรียนว่ายน้ำ ถ้าผู้เรียนปฏิบัติทักษะที่กำหนดไว้ในรายละเอียดทักษะย่อยแต่ละรายการ ให้ทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่อง “ทักษะที่ปฏิบัติได้” ถ้าผู้เรียนปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องให้ทำเครื่องหมาย ✗ ลงในช่อง

“ทักษะที่ปฏิบัติได้” โดยแต่ละทักษะการว่ายน้ำจะประกอบด้วย 3 ทักษะย่อย จากนั้นรวมแต่ละทักษะการว่ายน้ำ จากช่อง “ทักษะที่ปฏิบัติได้” แล้ววงกลมล้อมรอบในระดับคะแนนที่ได้

ตัวอย่าง เช่น ถ้าผู้เรียนปฏิบัติได้ 3 ทักษะย่อย ผู้เรียนจะได้ระดับคะแนน 0 1 2 (3)

เป็นต้น

ใบบันทึกคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค

ทักษะการว่ายน้ำ	ทักษะย่อย	ทักษะที่ปฏิบัติได้	ระดับคะแนน
1. ทักษะการใช้ขา	1. เตะขาทั้งสองสลับขึ้นลง โดยออกแรงเตะจากสะโพก ขาที่เตะขึ้นมีลักษณะเข้าตรง (ไม่งอเข้า) การเตะขาลงมีลักษณะเข้าอเล็กน้อยตามธรรมชาติ	<input type="checkbox"/>	0 1 2 3
	2. ขณะเตะขา ปลายเท้าทั้งสองข้างจุ่มลง เตะระดับได้ผิวหนังช่วงลิกระหว่างปลายเท้าสองข้างกัน ในการเตะขาห่างประมาณ 1 ฟุต	<input type="checkbox"/>	
	3. เตะขาอย่างต่อเนื่องสลับปลายเท้าไม่เกร็งขา ในขณะที่เตะ และขาทั้งสองข้างไม่แยกห่างเกินไป ห่างไม่เกินช่วงไหล่	<input type="checkbox"/>	
2. ทักษะการใช้แขน	1. ดึงฝ่ามือเข้าหาลำตัว งอข้อศอกให้แขนท่อนบนและท่อนล่างทำมุมต่อกันประมาณ 90-110 องศา วาดมือ โดยปลายนิ้วมือเฉียงลงกันสระ	<input type="checkbox"/>	0 1 2 3
	2. ดันฝ่ามือไปด้านหลัง ผ่านใต้ลำตัวจนแขนเหยียดสุด ฝ่ามือหงาย	<input type="checkbox"/>	
	3. ยกข้อศอกขึ้นเหนือน้ำให้สูงกว่าฝ่ามือ หลังมือเหยียดน้ำ วางฝ่ามือไปข้างหน้าด้านปลายนิ้วชี้คว่ำเฉียงลงน้ำก่อน	<input type="checkbox"/>	
3. ทักษะการหายใจ	1. เหยียดลำตัวและเหยียดแขนตรงไปข้างหน้า ระดับผิวหนัง ก้มหน้าเก็บคางเล็กน้อย ตามองไปข้างหน้า หน้าผากอยู่ในระดับน้ำ เป่าลมหายใจออกทางปากหรือจมูก	<input type="checkbox"/>	0 1 2 3

ทักษะ การว่ายน้ำ	ทักษะย่อย	ทักษะที่ ปฏิบัติได้	ระดับ คะแนน
3. ทักษะ การหายใจ (ต่อ)	2. ดึงมือและดันแขนด้านที่จะเอียงหน้าหายใจ พร้อมกับบิดหน้าตามไปให้ปากพ่นน้ำคางชิดอก แล้วหายใจเข้า	<input type="checkbox"/>	
	3. บิดหน้าด้านที่เอียงกลับ ก้มหน้าผากลงไปในน้ำ พร้อมกับเหยียดแขนไปในน้ำ เหนือศีรษะ เป่าลม หายใจออก	<input type="checkbox"/>	
4. ทักษะความ สัมพันธ์ของ การว่ายน้ำ ท่าครอล สโตรค	1. เริ่มจากลักษณะของเหยียดขา แขน ลำตัว และ ศีรษะ ขนานกับผิวน้ำ	<input type="checkbox"/>	0
	2. จังหวะของขา แขน ลำตัว ศีรษะและการหายใจ สัมพันธ์กับแขนข้างใดข้างหนึ่ง จะหายใจข้างขวา หรือซ้ายก็ได้ โดยการบิดหน้าหายใจเข้า วางแขน เหนือศีรษะหายใจออก ลำตัวนิ่งและเตะขา ตลอดเวลาโดยไม่เกร็ง	<input type="checkbox"/>	3
	3. จังหวะของการว่ายต้องสัมพันธ์กันและต่อเนื่อง ไม่หยุดชะงักขณะกำลังว่าย	<input type="checkbox"/>	

รวมคะแนนทั้งหมดที่ปฏิบัติได้

คะแนน

ใบบันทึกคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง

ทักษะการว่ายน้ำ	ทักษะย่อย	ทักษะที่ปฏิบัติได้	ระดับคะแนน
1. ทักษะการใช้ขา	1. เตะขาทั้งสองสลับขึ้นลง โดยออกแรงเตะจากสะโพก เข่างอตามธรรมชาติ	<input type="checkbox"/>	0
	2. เตะขาทั้งสองสลับขึ้นลงอย่างต่อเนื่องปลายเท้าจุ่ม	<input type="checkbox"/>	1
	3. ระดับของขาที่เตะ ไม่ควรอยู่เหนือผิวน้ำหรือได้น้ำมากเกินไป งอเข่าเล็กน้อยไม่ให้หัวเข่าพ่นน้ำมากเกินไป	<input type="checkbox"/>	2
2. ทักษะการใช้แขน	1. ยกแขนขึ้นเหยียดตรงเหนือน้ำ โดยให้นิ้วหัวแม่มือขึ้นมาก่อน	<input type="checkbox"/>	0
	2. แขนดึงขึ้นชิดหุบศอกฝ่ามือ โดยให้นิ้วก้อยนำลงน้ำ ปลดปล่อยแขนตามสบายไม่เกร็ง	<input type="checkbox"/>	1
	3. งอศอก ฝ่ามือกดดึงน้ำและผลักดันน้ำไปข้างหลัง เข้าข้างใน และลงด้านล่าง ผ่านสะโพกฝ่ามือคว่ำลง	<input type="checkbox"/>	2
3. ทักษะการหายใจ	1. ลักษณะของลำตัวเหยียดตรงหูทั้งสองข้าง อยู่ได้ผิวน้ำในแนวราบ ลอยหงายขนานกับผิวน้ำ	<input type="checkbox"/>	0
	2. แอนอกยกลำตัว กดปลายคางชิดหน้าอก ตามองไปยังปลายเท้า หน้านิ่ง ไม่ส่ายขณะทำการหายใจเข้าและหายใจออก	<input type="checkbox"/>	1
	3. ขณะที่แขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้นพ่นน้ำให้หายใจเข้า และเมื่อดันแขนผ่านสะโพกหายใจออก	<input type="checkbox"/>	2
			3

ทักษะการว่ายน้ำ	ทักษะย่อย	ทักษะที่ปฏิบัติได้	ระดับคะแนน
4. ทักษะความ สัมพันธ์ของ การว่ายน้ำ ท่ากรรเชียง	1. ลักษณะของศีรษะ ลำตัว ขา อยู่ระดับผิวน้ำ	<input type="checkbox"/>	0
	2. จังหวะของการเตะขา การใช้แขนและการหายใจ ต้องสัมพันธ์กัน ตามความถนัดอย่างต่อเนื่องช่วง การใช้แขน	<input type="checkbox"/>	1 2 3
	3. จังหวะการว่ายน้ำคือการใช้แขนและขาต้อง สม่ำเสมอและต่อเนื่อง	<input type="checkbox"/>	

รวมคะแนนทั้งหมดที่ปฏิบัติได้

คะแนน

แบบสัมภาษณ์ทัศนคติต่อการเรียนกีฬาว่ายน้ำ

ทัศนคติต่อการเรียนว่ายน้ำ หมายถึง ความคิด ความเข้าใจ และความรู้สึกต่อการเรียน
ว่ายน้ำ

1. ผู้เรียนมีความเข้าใจในการเรียนว่ายน้ำอย่างไร (เช่น ท่าทาง ขั้นตอน วิธีการในการว่ายน้ำ เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

2. ผู้เรียนมีความรู้สึกในการเรียนว่ายน้ำอย่างไร (เช่น ชอบ ฟังพอใจ สนุกสนาน เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

3. ผู้เรียนมีพฤติกรรมในการเรียนว่ายน้ำอย่างไร (เช่น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แนะนำกัน ได้ พุดคุยกัน เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....