

## การสร้างโปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รณเดช ผ่องสมรูป\* อีรันทน์ ตันพานิชย์ \*\*  
คมกริช เซาว์พานิช\*\*\* ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์\*\*\*\*

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาก่อนและหลังเรียน (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในรายวิชาเพิ่มเติมของโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการว่ายน้ำต่ำกว่าเกณฑ์ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.), และค่า (T-Test) แบบ Dependent Sample t-test ผลการวิจัยพบว่า 1. ทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ก่อนเรียนและหลังเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา จากแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา นำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในรูปค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่านัยยะสำคัญ และนำมาเปรียบเทียบทักษะระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา โดยการวิเคราะห์ด้วย Dependent sample T-Test คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน 2. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

**คำสำคัญ** โปรแกรมฝึกทักษะ, ทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา

\*นิสิต คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

\*\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

\*\*\*\*อาจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ติดต่อ: รณเดช ผ่องสมรูป, fluk4544@gmail.com, 083-8975064

## The Development of Crawl Stroke Swimming Training Program for Grade 7 Students

Ronnadet Phongsomroop\* Theeranan Tanphanich\*\*  
Komgrich Choupanich\*\*\* Suppawan Vongsrangsap\*\*\*\*

Received Date 30 May 2020

### Abstract

The objectives of this research were (1) to develop Crawl Stroke swimming training program for grade 7 students, (2) to compare Crawl Stroke swimming skills before and after learning, and (3) to study the satisfaction of grade 7 students using Crawl Stroke swimming training program. The sample of this study was 20 grade 1 students studying in additional courses of Banharn Jamsai Wittaya School 1. The sample was selected based on a purposive sampling. The sample gained below standard swimming results in the first semester, academic year 2018. The research instruments were Crawl Stroke swimming training program, Crawl Stroke swimming testing, satisfaction with the developed Crawl Stroke swimming training program, and the questionnaire on satisfaction with the developed Crawl Stroke swimming training program for grade 7 students. Data were analyzed by mean ( $\bar{x}$ ), standard deviation (S.D.), and Dependent Sample t-test. The results of this research indicated as follows: 1. In terms of measuring mean scores on Crawl Stroke swimming skills using the developed Crawl Stroke swimming training program, scores were measured and presented through mean, standard deviation, and significance values and pre-test and post-scores were compared with Dependent sample T-Test. The mean score( $\bar{x}$ ) of Crawl Stroke swimming skills at pre-test was 4.10 (S.D.=0.64). The mean score( $\bar{x}$ ) of Crawl Stroke swimming skills at post-test was 5.20 (S.D.=0.77). There was a statistically significant difference between pre-test and post-test scores at .05. Post-test score was higher than pre-test score. 2.The students' satisfaction with the developed Crawl Stroke swimming training program for grade 7 students was at a high level with a mean( $\bar{x}$ ) of 4.05 (S.D.=0.62).

**Keywords** Training Program , Crawl Stroke Swimming

---

\*Student, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

\*\*Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

\*\*\*Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

\*\*\*\*Lecturer, Ph.D., Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

Contact: Ronnadet Phongsomroop, fluk4544@gmail.com, 083-8975064

## บทนำ

พลศึกษา เป็นศาสตร์การศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่ง โดยมีความเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ โดยศาสตร์ดังกล่าวมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ต่างจากศาสตร์วิชาอื่น โดยเน้นวิธีการและสิ่งที่น่าสนใจในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อหลักในการจัดการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาให้มากที่สุด สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การจัดการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทางด้านความคิดและความสามารถ โดยอาศัยประสบการณ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยในกระบวนการพัฒนาผู้เรียน สอนความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนรักการเรียน ตั้งใจเรียน และเกิดการเรียนรู้ขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนของผู้เรียนจะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ การประสบความสำเร็จในชีวิต

การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากนักวิชาชีพด้านสุขภาพ และด้านสมรรถภาพว่าเป็นกิจกรรมที่เกือบจะสมบูรณ์แบบในการพัฒนาสมรรถภาพ แบบแอโรบิก ความอ่อนตัว ความแข็งแรง การกระชับกล้ามเนื้อและการประสานสัมพันธ์ ซึ่งนับได้ว่ากีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ดีมากสำหรับการออกกำลังกายไม่ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดกล้ามเนื้อเกิดความเสียหายได้ง่าย เป็นกีฬาที่มีการบาดเจ็บน้อยที่สุด นอกจากนั้นการว่ายน้ำยังเป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายที่ดีกิจกรรมหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อทั้งหมดของร่างกายเป็นระยะเวลายาวนานในน้ำจะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ จะทำให้หัวใจใหญ่ขึ้นเป็นผลทำให้การสูดดมโลหิตดีขึ้นความจุปอดมีมากขึ้นทำให้กล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงกับกระบังลมแข็งแรงขึ้นการหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (ศิริกุล เจริญสวัสดิ์, 2548:1) ซึ่งสอดคล้องกับ รัลลิก สัทธาพงษ์ (2524:1) กล่าวว่าว่ายน้ำมีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมาก เพราะสามารถพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความว่องไว กระฉับกระเฉง นอกจากด้านสุขภาพแล้ว กีฬาว่ายน้ำถือได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมในหลายๆด้าน เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดี และมี ส่วนช่วยในการพัฒนาสังคมอีกด้วย (วาสนา นักว่ายน้ำอาชีพ 8.2529: 16) และสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2534:6) กล่าวว่า กีฬาว่ายน้ำนับได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายอย่างยิ่งในปัจจุบันมีการแข่งขันทุกระดับตั้งแต่เยาวชน จนถึงโอลิมปิก นอกจากนั้นยังเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วไป ซึ่งใช้กีฬาว่ายน้ำเป็นสื่อการออกกำลังกายอีกด้วย

การว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพมีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สมรรถภาพทางกาย เทคนิคการว่ายน้ำและการนำอุปกรณ์มาเสริมในการฝึก (Swimming Aid) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้นดังที่โอลเซน และคาร์ล กล่าวว่า นักกีฬาว่ายน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้ นั้นจะต้องมีพื้นฐานในการว่ายน้ำและมีสมรรถภาพที่ดี (เรื่องศิลป์ นิราราช, 2538; อ้างอิงใน Olsen & Carl) ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายนั้น สมาคม สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และเต็นท์แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) ได้ กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึง ภาวะที่ดีของร่างกายที่ทำให้คนเราสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างแข็งแรง ลดอัตราการเสี่ยงต่อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อันเนื่องมาจากการออกกำลังกายเป็นความสามารถพื้นฐานของร่างกายสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการเรียนการสอนในรายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 พบว่านักเรียนหลายคนที่สามารถว่ายน้ำได้ แต่ยังคงความบกพร่องท่าทางการว่ายน้ำได้ถูกต้อง ได้แก่ การใช้เท้าในการเตะขากระทุมน้ำติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ค้นหาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในชั้นเรียน จึงได้คิดค้นการแก้ปัญหาขึ้น โดยใช้แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าคว่ำ และจะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติกรว่ายน้ำท่าคว่ำด้วยความเข้าใจเพื่อให้ผู้เรียนนั้นได้นำไปใช้ในการเรียนการสอนต่อไป และเพื่อให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนได้เกิดผลและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ สำหรับนักเรียนชั้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำก่อนและหลังเรียน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ

### วิธีการศึกษา

#### กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 400 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในรายวิชาเพิ่มเติมของโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการว่ายน้ำต่ำกว่าเกณฑ์

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. แบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ
3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ก่อนเรียนและหลังเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำจากแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ นำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในรูปค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่านัยยะสำคัญ และนำมาเปรียบเทียบทักษะระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ โดยการวิเคราะห์ด้วย Dependent sample T-Test

## ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1** การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนทักษะก่อนและหลังเรียน การว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คะแนน	N	$\bar{x}$	S.D.	t	sig
ก่อนเรียน	20	4.10	0.64	6.24	0.000
หลังเรียน	20	5.20	0.77		

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

**ตารางที่ 2** การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านเนื้อหา</b>			
1. การนำเสนอเนื้อหาที่เรียน มีรูปแบบชัดเจน ไม่สับสนเข้าใจง่าย	3.95	1.05	มาก
2. เนื้อหามีความเหมาะสมกับเวลาที่ใช้เรียน	4.05	0.94	มาก
3. เนื้อหาที่มีความยากง่ายเหมาะกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	4.45	0.69	มาก
<b>ด้านกระบวนการเรียนรู้</b>			
4. กิจกรรมที่นำมาใช้ในแต่ละแบบฝึกมีความน่าสนใจ ชวนให้ติดตาม ไม่น่าเบื่อ	4.15	0.75	มาก
5. กิจกรรมที่นำมาใช้มีความเหมาะสม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ได้จริง	4.10	0.79	มาก
6. ผู้เรียนทุกคนได้เป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองหรือร่วมกับกลุ่มทุกกิจกรรม	3.75	0.85	มาก
7. ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบคำตอบหรือทำกิจกรรมสำเร็จด้วยตนเองหรือกลุ่ม	3.95	1.05	มาก
<b>ด้านสื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้</b>			
8. มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา	4.15	0.81	มาก
9. ได้รับความสนใจต่อผู้เรียน	3.70	1.17	มาก

**ตารางที่ 2 (ต่อ) การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
10. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายและเรียนรู้ได้เร็วขึ้น	4.35	0.88	มาก
11. สื่อและอุปกรณ์สะดวกต่อการนำไปใช้	3.95	0.94	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.05</b>	<b>0.62</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

**สรุปผลการวิจัย**

1. ทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ก่อนเรียนและหลังเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ จากแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ นำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในรูปค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่านัยยะสำคัญ และนำมาเปรียบเทียบทักษะระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ โดยการวิเคราะห์ด้วย Dependent sample T-Test คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

2. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

**อภิปรายผลการวิจัย**

ผลของการศึกษาในครั้งนี้ปรากฏว่า

ผลการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกการว่ายน้ำท่าคว่ำ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และมีความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของประวิทย์ โยธา (2555) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ พบว่า ชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์อาศัยหลักการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำและให้ กระจกในน้กว่าว่ายน้ำท่าของกีฬาว่ายน้ำโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

2. ชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ได้ประสิทธิภาพตามเกณฑ์  $E1 / E2 = 80 / 80$  คือ  $84.28 / 88.70$
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยใช้ ชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
4. นักเรียนเห็นว่าชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ มีความน่าสนใจและความเหมาะสมระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรี จะเจ๊ะ (2558) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ดีขึ้น ซึ่งเมื่อพิจารณาความก้าวหน้าในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการ ขึ้นตามระยะเวลาและจำนวนกิจกรรมที่ฝึกและเมื่อสิ้นสุด การฝึกก็พบว่านักเรียนทั้ง 20 คน สามารถพัฒนา ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้สมบูรณ์และสามารถเรียนว่ายน้ำได้ อย่างมีความสุข

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป
  - 1.1. การใช้แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ควรศึกษาขั้นตอนของการใช้ชุดการเรียนรู้อย่างละเอียดในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้นำไปใช้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ตามที่มุ่งหวัง
  - 1.2. ผู้ใช้แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ สามารถปรับใช้กิจกรรมในการเรียนรู้ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับเหตุการณ์ปัจจุบัน
  - 1.3. การเลือกใช้แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ควรสอดคล้องกับทักษะหรือระดับของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนพัฒนาทักษะได้เต็มศักยภาพ
2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป จากข้อค้นพบของการวิจัยผู้วิจัยมีแนวคิดที่จะนำเสนอข้อเสนอแนะทั่วไปเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้
  - 2.1. ผู้สอนควรใช้แบบฝึกทักษะที่หลากหลายมาประยุกต์กับการเรียนวิชาพลศึกษาและนำไปปรับใช้กับวิชาอื่น
  - 2.2. ผู้สอนควรใช้เวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้เกิดทักษะการเรียนรู้และพัฒนาผลสัมฤทธิ์ได้ดีขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- ก้องสยาม ลับโพธิ์. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเอง จากกรณมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
- กรมพลศึกษา. (2533) คู่มือการเรียนการสอนว่ายน้ำ. หน่วยศึกษานิเทศก์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา
- ชรัณดา แก้วเข้ม (2559) ผลของการฝึกความมั่นคงแกนกลางลำตัวตามการใช้งานร่วมกับยางยืดที่มีต่อความมั่นคงของแกนกลางลำตัวและเวลาในการว่ายน้ำท่าคว่ำ ระยะ 25 เมตรของนักว่ายน้ำเยาวชนชาย. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2532). ความรู้เกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ, 1 กันยายน 2561.  
[www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939](http://www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939)

เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2534). เอกสารคำสอนวิชาว่ายน้ำ. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ. (2542). **เวชศาสตร์การกีฬา เอกสารประกอบการสอน วิชาพลศึกษา.**

เวชศาสตร์การกีฬา.ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญชม ศรีสะอาด. (2535). **การวิจัยเบื้องต้น.** ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2531). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์.** กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนสาม เจริญพานิช.

บุญเรียง ขจรศิลป์. (2542). **สถิติวิจัย 1.** กรุงเทพฯ: พีเอ็น การพิมพ์.

ประทีป แสงเปี่ยมสุข. (2538). **ความรู้เกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ, 1** พฤศจิกายน 2561.

[ออนไลน์ได้จาก] [www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939](http://www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939)

ประพนธ์ ชิดปรารงค์ (2555). **การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ว่ายน้ำและพัฒนาผู้เรียนในระดับ**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** โรงเรียนดอนเจดีย์พิทยาคม

ประวิทย์ โยธา. (2555) **การพัฒนาชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

นรินทร์ วรณวรเศรษฐ์. (2545) **การสร้างแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำขาขึ้นพื้นฐานแบบ**

**อิงเกณฑ์เน้นกระบวนการ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

พัชรี จะเจ๊ะ. (2558). **การพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.**

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2551). **การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และปฏิบัติการวิจัยในชั้นเรียน.**

พิระนันท์ นาคศร. (2558). **การเปรียบเทียบเทคนิคการหายใจในการว่ายน้ำ ท่าคว่ำระยะทาง 400 เมตร.**

พลากร นัคราบัณฑิต. (2555). **ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังส่วน**

**ล่างและความสามารถในการว่ายน้ำท่าคว่ำในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนชาย**

(วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

มานอช บุญผ่องใส. (2555). **พฤติกรรมของการเรียนรู้ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

ยุพิน พิพิธกุล. (2539). **ความรู้เกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ, 1** ตุลาคม 2559.

[www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939](http://www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939)

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์.

สุเทพ บุญกุลและคณะ.(2533) **คู่มือการฝึกสอนว่ายน้ำระดับเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : บริษัท สตราไมท์ จำกัด

Faridah, Eva (2016) **The Efforts to Improve Learning Outcomes of Breaststroke swim by**

**using the aid of Swim Board to the students of the Faculty of Sport Sciences, PJKR IC Regular Department in Academic Year 2015/2016.**

Krabak BJ, Hancock KJ, Drake S (2014) **Comparison of dry-land training programs between age groups of swimmers.**