

การสอนบาสเกตบอล เพื่อการพัฒนาทักษะและพหุปัญญา

TEACHING BASKETBALL
FOR THE DEVELOPMENT OF SKILLS AND MULTIPLE INTELLIGENCES

อาพัทธ์ เตียวตระกูล



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Publishing House
www.nupress.grad.nu.ac.th



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร Naresuan University Publishing House

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร 99 หมู่ 9 อาคารมหาธรรมราชา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร
ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836 E-mail : nuph@nu.ac.th

www.nupress.grad.nu.ac.th สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร @nupress

สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร ห้ามทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ต่อสาธารณชนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร เท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

อาพัทธ์ เตียวตระกูล.

การสอนบาสเกตบอลเพื่อการพัฒนาทักษะและพหุปัญญา.- พิษณุโลก : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2567.
326 หน้า.

1. บาสเกตบอล -- การศึกษาและการสอน I. ชื่อเรื่อง.

796.32307

ISBN 978-616-426-366-6

ISBN (e-book) 978-616-426-367-3

สพน. 142

ราคา 450 บาท

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

- วางจำหน่ายที่
1. ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0 2218 9812
 2. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0 2579 0113
 3. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0 2613 3899
 4. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร อาคารมหาธรรมราชา จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836

ประธานกองบรรณาธิการ รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณกาญจน์ ชูทิพย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

กองบรรณาธิการ รองศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ แย้มเม่น • รองศาสตราจารย์สุทัศน์ เขียมวัฒนา • รองศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ สมกุล •
รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุจันทร์ จำปาไชยศรี • ศาสตราจารย์ ดร. พญ.สุชาติพงษ์ เจริญ •
ศาสตราจารย์ ดร. ภญ.กรรณก อังคินันท์ • รองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธิระวุฒิมังษ์ • ศาสตราจารย์ ดร.สุพิสา ถาน้อย •
รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติมา ขาววิชัย • รองศาสตราจารย์ ดร.รุจโรจน์ แก้วอุไร • รองศาสตราจารย์ ดร.วัชรพล พุทธิรักษา •
รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน • ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวรงค์ จันทรวิจิตร •
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยาภรณ์ สุพันธ์ • พัชร ท่วมใจดี • นวิพรรณ ดันดีพลผล

ประสานงาน ภัคศิณี เทิดสิทธิกุล

ฝ่ายขาย/การเงิน วสันต์ มาสวัสดิ์

ออกแบบปก สัญญา จันทา

ออกแบบรูปเล่ม สัญญา จันทา

พิมพ์ที่ บริษัท กู๊ดเฮด พรินต์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด 6/1 นิคมอุตสาหกรรมบางชัน ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
<https://pubat.or.th>



สืบค้น
กระดานคุณภาพ เพื่อผลงานคุณภาพ
กระดานคุณภาพคุณาภิวันดี



กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
โทร. 0 5596 8836 Email : nuph@nu.ac.th



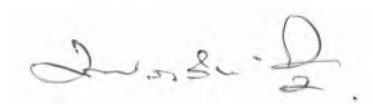


คำนิยม

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีความท้าทาย สนุกสนาน มีรูปแบบการเล่นที่รวดเร็ว ตื่นเต้น เร้าใจ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งปัจจุบันหนังสือการสอนบาสเกตบอลยังเป็นเรื่องที่ขาดแคลน เป็นที่ต้องการในกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย และผู้ฝึกสอนกีฬา ทั้งยังมีการเผยแพร่ไม่มากนัก หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการสอนบาสเกตบอลเพื่อการพัฒนาทักษะและพหุปัญญาในแต่ละด้าน ช่วยพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมกีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างรอบด้าน ช่วยพัฒนาพหุปัญญา พัฒนาคนให้เจริญงอกงามทั้งกายและใจ ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และแรงจูงใจ ได้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน บาสเกตบอลในมิติต่าง ๆ จากกิจกรรมกีฬาที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหว ช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นจากการฝึกกิจกรรมที่หลากหลาย และพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอลให้ดีขึ้น สร้างความมั่นใจ นำไปสู่ความพึงพอใจของผู้เรียน นอกจากนี้รูปแบบการฝึกฝนที่หลากหลาย ทั้งการฝึกทักษะเบื้องต้น การฝึกทักษะส่วนบุคคล และการฝึกทักษะในการเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม มีการใช้แบบฝึกสมัยใหม่ที่ทันสมัย ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่น่าสนใจ และเป็นปัจจุบัน ทันกับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ของโลก มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาผู้เรียนในรายวิชาพลศึกษา

ขอแสดงความชื่นชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล อาจารย์ประจำ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อาจารย์ผู้สอนรายวิชาบาสเกตบอล ในฐานะผู้รวบรวมองค์ความรู้ ได้เพียรพยายามศึกษาค้นคว้า เรียบเรียงหนังสือการสอนบาสเกตบอลเพื่อการพัฒนาทักษะและพหุปัญญาจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงประสบการณ์และความรู้จากการจัดการเรียนการสอน และการวิจัย

ที่ได้นำองค์ความรู้ออกมาถ่ายทอดเป็นหนังสือที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อวงวิชาการ ถือเป็นการพัฒนาการสอนพลศึกษา เพื่อเป้าหมายในการส่งเสริมพหุปัญญา ความฉลาดรู้ทางกาย และทักษะกีฬาให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองที่ได้ฝึกฝนและพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีปัญหาด้านต่าง ๆ ถือเป็นหนึ่งในความก้าวหน้าของวงการพลศึกษาไทย



รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำนำ

หนังสือการสอนบาสเกตบอลเพื่อการพัฒนาทักษะและพหุปัญญาเล่มนี้ จัดทำขึ้นโดย มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้แก่นิสิตนักศึกษา และครูผู้สอนกีฬาบาสเกตบอลในระดับมัธยมศึกษาเพื่อการพัฒนาพหุปัญญาโดยใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น ผู้เขียนได้รวบรวม เรียบเรียงองค์ความรู้ และแบบฝึกที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการฝึกฝน และพัฒนารวมถึงตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาพหุปัญญาในแต่ละด้าน ที่ได้จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ความรู้จากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบาสเกตบอล และงานวิจัยทางพหุปัญญานำมาถ่ายทอดเป็นหนังสือ เพื่อให้ผู้ที่สนใจเรียนรู้ ผู้สอนกีฬาบาสเกตบอล และผู้ที่ต้องการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล มีทักษะที่ดีสามารถไปสู่การเล่นเกมการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลได้ ในหนังสือนี้กล่าวถึงการสอนบาสเกตบอลเพื่อการพัฒนาทักษะและพหุปัญญา ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสอนกีฬาบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล การเลี้ยง การส่ง - รับลูกบาสเกตบอล การป้องกัน การยิงประตู การเล่นเกม กลยุทธ์ แผนการเล่น พหุปัญญา กับความฉลาดรู้ทางกาย แบบฝึกที่เกี่ยวข้อง และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบาสเกตบอล เพื่อพัฒนาพหุปัญญา เพื่อให้ผู้สนใจสามารถศึกษา เรียนรู้ และฝึกฝนเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง

ขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ คุณบิดามารดาผู้ให้ชีวิต และครอบครัวที่ให้ความสนใจในการผลิตผลงานวิชาการนี้เพื่อเป็นประโยชน์แก่นิสิตนักศึกษา ครูผู้สอนกีฬา และผู้สนใจโดยทั่วไป

ขอขอบคุณนายภูริชนาท บุญอาจ สำหรับภาพประกอบการอธิบายทักษะกีฬาบาสเกตบอล ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้ที่สนใจศึกษาได้พัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอลและพหุปัญญาได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เดียวตระกูล



สารบัญ

บทที่ 1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสอนกีฬาบาสเกตบอล	1
	การเลือกลูกบาสเกตบอลเพื่อใช้ในการสอนกีฬาบาสเกตบอล	2
	การสอนกีฬาบาสเกตบอล	4
	หัวข้อในการสอนทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล	7
	การสอนเพื่อพัฒนาทักษะ	8
	กลยุทธ์การสอนเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอล	11
	ทฤษฎีและวิธีการสอนบาสเกตบอล	12
	สรุปท้ายบท	33
	บรรณานุกรม	34
บทที่ 2	ทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล	39
	ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	41
	ทักษะการยืนท่าเตรียมและการทรงตัว	44
	ทักษะการเคลื่อนที่และการหยุด	45
	ทักษะการครอบครองลูกบาสเกตบอล	48
	แบบฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล	49
	สรุปท้ายบท	59
	บรรณานุกรม	60

บทที่ 3	ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	61
	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	62
	การเลี้ยงบอลให้ได้ทั้งสองมือ.....	66
	การเลี้ยงบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้	67
	แบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล.....	69
	สรุปท้ายบท	76
	บรรณานุกรม.....	77
 บทที่ 4	 ทักษะการส่ง-รับ และการป้องกันในกีฬาบาสเกตบอล	 79
	การส่ง-รับลูกบาสเกตบอล.....	80
	การป้องกัน	86
	แบบฝึกทักษะการส่ง-รับลูกบาสเกตบอล	89
	แบบฝึกทักษะการป้องกัน.....	96
	สรุปท้ายบท	109
	บรรณานุกรม.....	110
 บทที่ 5	 ทักษะการยิงประตู.....	 111
	การยิงประตูสองมือ	113
	การยิงประตูมือเดียว.....	115
	การกระโดดยิงประตู	116
	การเคลื่อนที่ยิงประตู	119
	แบบฝึกทักษะการยิงประตู	121
	สรุปท้ายบท	148
	บรรณานุกรม.....	149

บทที่ 6	การเล่นเป็นทีมรุก	151
	ตำแหน่งการเล่น.....	153
	การเล่นเป็นทีมรุก.....	156
	แบบฝึกการเล่นทีมรุก.....	178
	สรุปท้ายบท.....	188
	บรรณานุกรม.....	189
 บทที่ 7	 การเล่นเป็นทีมรับ	 191
	เขตพื้นที่และเปอร์เซ็นต์ของการยิงประตู	193
	การตั้งรับแบบแมนทูแมน.....	195
	การตั้งรับแบบโซน	197
	แบบฝึกการเล่นทีมรับ.....	204
	สรุปท้ายบท.....	226
	บรรณานุกรม.....	227
 บทที่ 8	 กลยุทธ์และแผนการเล่นทีมในกีฬาบาสเกตบอล	 229
	กลยุทธ์การเล่นทีมในกีฬาบาสเกตบอล	230
	แผนการเล่นทีม	233
	แบบฝึกการเล่นทีม	242
	สรุปท้ายบท.....	246
	บรรณานุกรม.....	247

บทที่ 9 พหุปัญญากับความฉลาดรู้ทางกาย..... 249

พหุปัญญาคืออะไร.....	250
ความฉลาดรู้ทางกาย คืออะไร.....	253
ความสัมพันธ์ระหว่างพหุปัญญาและความฉลาดรู้ทางกาย.....	266
สรุปท้ายบท.....	268
บรรณานุกรม.....	269

บทที่ 10 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาพหุปัญญา..271

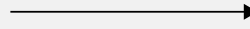
พัฒนาพหุปัญญาผ่านการสอนบาสเกตบอลได้อย่างไร.....	272
หลักการการประยุกต์ทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญากับการสอนกีฬา	
บาสเกตบอล.....	276
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านภาษา.....	284
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านตรรกะและคณิตศาสตร์.....	286
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านมิติสัมพันธ์.....	288
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านดนตรี.....	291
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว.....	293
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์.....	296
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านความเข้าใจตนเอง.....	298
การสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาปัญญาด้านธรรมชาติวิทยา.....	301
สรุปท้ายบท.....	303
บรรณานุกรม.....	304

อภิธานศัพท์.....305

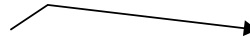
ดัชนี.....313

สัญลักษณ์ที่ใช้

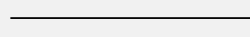
ทิศทางการเคลื่อนที่



การเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่



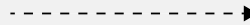
การกำบัง



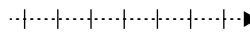
การเลี้ยงลูกบอล



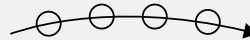
การส่งลูกบอล



ตัวเลือกในการส่งบอล



การยิงประตู



ผู้เล่นฝ่ายรุก (เสื้อสีขาว)



ผู้เล่นฝ่ายรับ (เสื้อสีดำ)

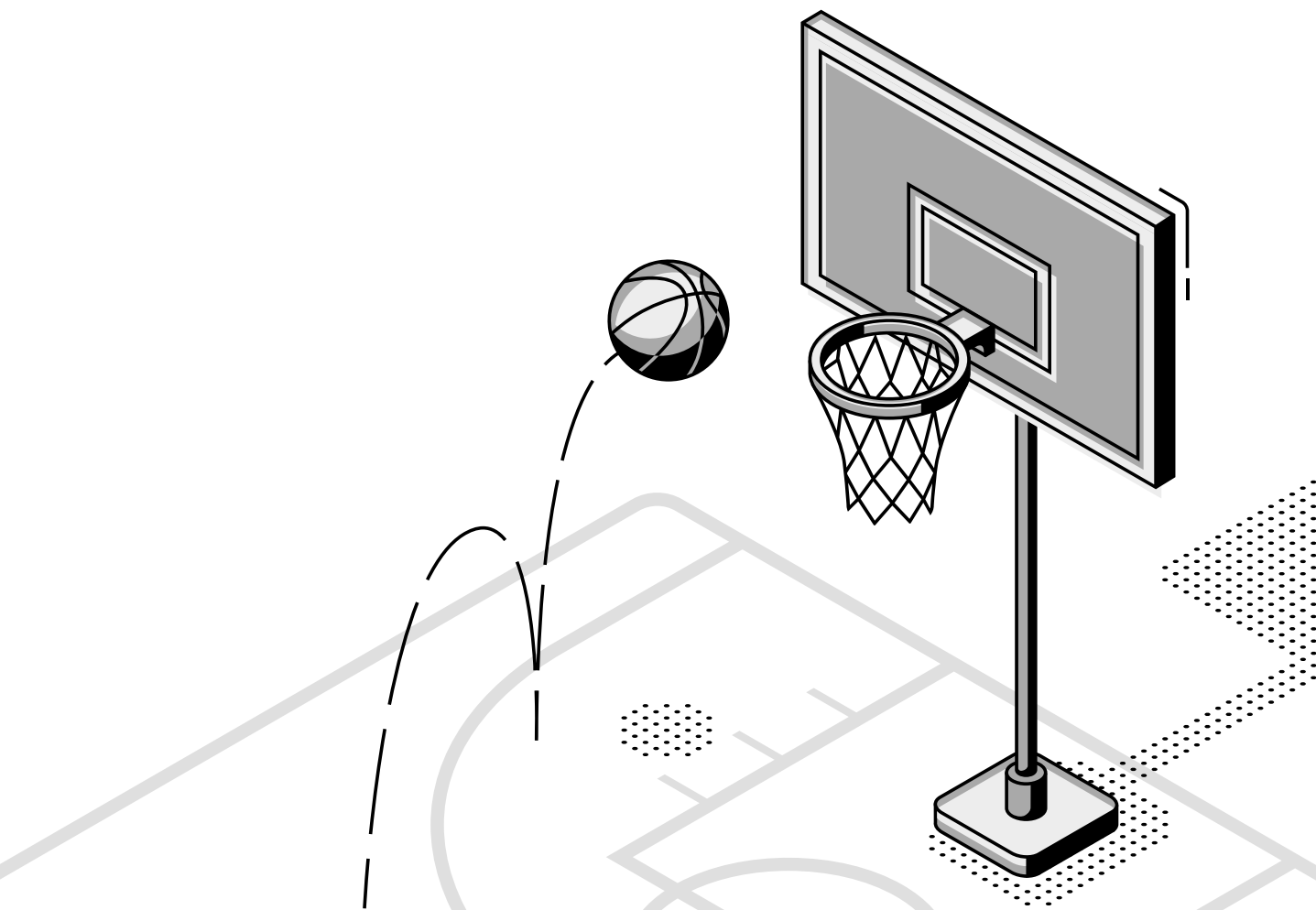


ลูกบาสเกตบอล



บทที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การสอนกีฬาบาสเกตบอล





บาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมเกือบทุกภูมิภาคของโลก จากการจัดลำดับกีฬาที่ได้รับความนิยมของเว็บไซต์ WorldAtlas (2023) กีฬาบาสเกตบอลได้รับความนิยมจากผู้ติดตามชมในภูมิภาคโซนอเมริกา โอเชียเนีย ตะวันออกกลาง (America, Oceania, Middle East) จำนวนประมาณ 800 ล้านคน นับเป็นลำดับที่ 7 เมื่อเทียบกับชนิดกีฬาอื่น ๆ โดยกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมมากเป็นลำดับที่ 1 จากผู้ติดตามชมที่อยู่ในภูมิภาคโซนยุโรป แอฟริกา เอเชีย อเมริกา (Europe, Africa, Asia, America) จำนวนประมาณ 3.5 พันล้านคน

บาสเกตบอลเป็นชนิดกีฬาที่ผู้เล่นต้องใช้ทักษะพื้นฐานทางกีฬาที่หลากหลาย ทั้งความแข็งแรงทางร่างกาย ทักษะทางเทคนิค และการคิดเชิงกลยุทธ์ การที่ผู้เล่นจะมีคุณสมบัติต่าง ๆ ดังกล่าว จำเป็นต้องได้รับการถ่ายทอดกลยุทธ์ ความรู้ความเข้าใจ รับการฝึกสอน ฝึกหัดทักษะจากผู้สอนหรือโค้ชที่มีความสามารถทางกีฬาบาสเกตบอลโดยตรง เรียกว่าต้องอาศัยหลักและวิธีการสอนบาสเกตบอลที่ถูกต้อง รวมไปถึงการใช้กลวิธีการสอนที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติในกีฬาบาสเกตบอล ให้แก่ผู้เล่นในฐานะผู้เรียนให้มีความสามารถสูง ดังนั้นในบทนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสอนกีฬาบาสเกตบอล โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเลือกลูกบาสเกตบอลเพื่อใช้ในการสอนกีฬาบาสเกตบอล

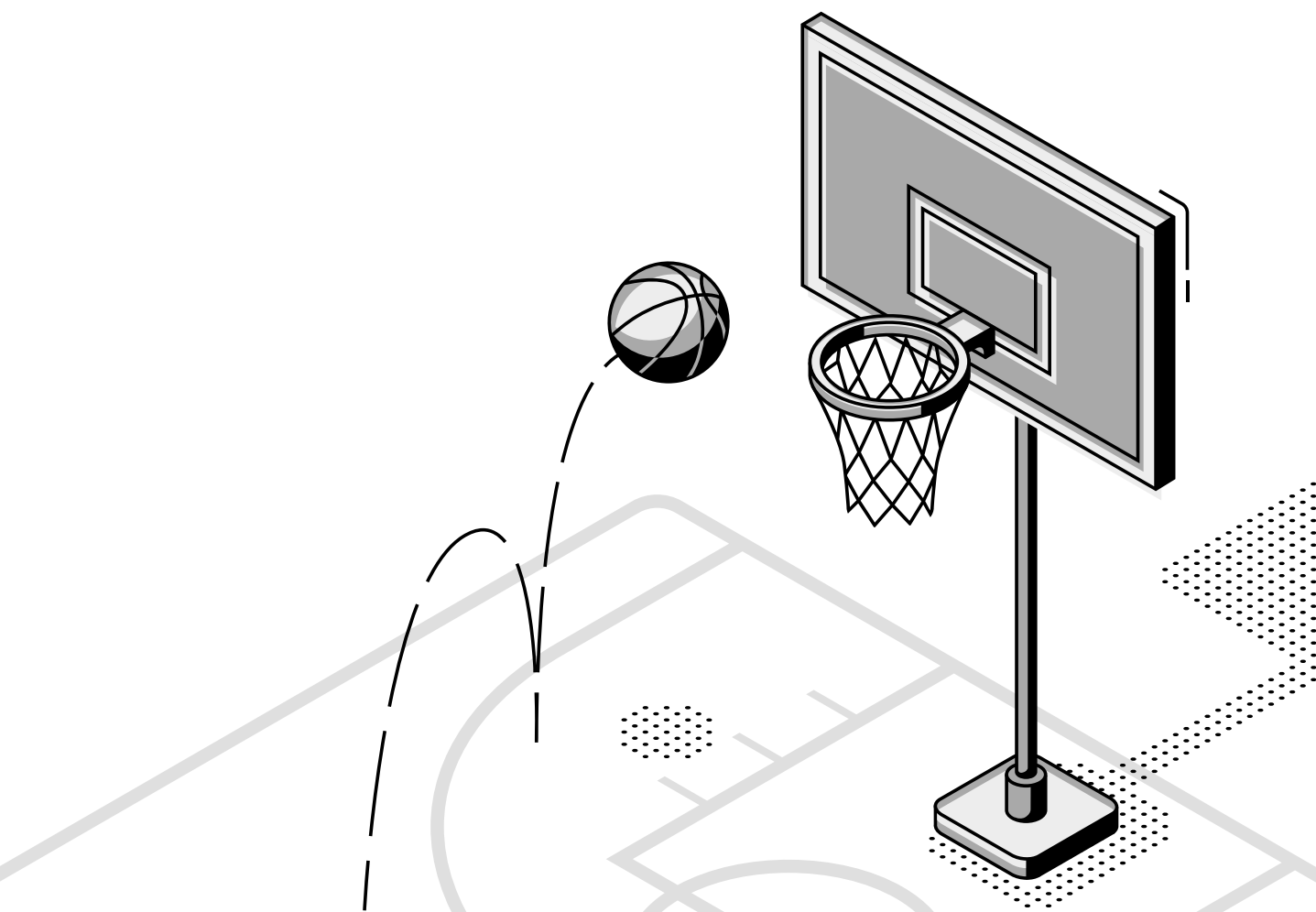
การเลือกลูกบาสเกตบอลเพื่อใช้ในการเรียนการสอน และการฝึกบาสเกตบอล มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากลูกบาสเกตบอลที่ดีจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการการเล่นบาสเกตบอล ของผู้เล่นได้อย่างเต็มที่ โดยหลักและปัจจัยสำคัญที่ต้องพิจารณาในการเลือกลูกบาสเกตบอล สำหรับการสอนบาสเกตบอล รวมทั้งลักษณะการใช้งานมีดังนี้

1. ขนาดและน้ำหนักของลูกบอล

ลูกบาสเกตบอลมีให้เลือกหลายขนาดตามระดับอายุและทักษะของผู้เล่น โดยลูกบาสเกตบอลสำหรับเด็กเล็กจะมีขนาดเล็กและเบากว่าลูกบาสเกตบอลสำหรับผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กเล็กมีขนาดมือเล็กและกล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรงมากนัก นอกจากนี้ ลูกบาสเกตบอลที่มีน้ำหนักเบากว่า จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถควบคุมลูกบอลได้ง่ายขึ้น และป้องกันการบาดเจ็บที่มือได้ ขนาดและน้ำหนักของลูกบาสเกตบอลจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสอนบาสเกตบอล เนื่องจากส่งผล

บทที่ 2

ทักษะพื้นฐานของกีฬา บาสเกตบอล





รากฐานสำคัญของการเรียนบาสเกตบอลเปรียบเสมือนรากฐานของบ้าน ที่โดยทั่วไปประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ส่วน ได้แก่ ฐานราก หรือส่วนที่ฝังลงไปในดินเพื่อรับน้ำหนักของบ้านและส่งต่อไปยังพื้นดิน เสาและคานเป็นส่วนที่ทำหน้าที่รับน้ำหนักจากเสาและส่งต่อไปยังผนังหรือส่วนอื่น ๆ พื้นฐานที่มั่นคงและสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลที่ดีที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเล่นบาสเกตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนหลัก เช่นเดียวกับรากฐานของบ้าน ได้แก่

1. ทักษะพื้นฐาน ได้แก่ การเคลื่อนไหวเท้า การยืนทรงตัว การเลี้ยงบอล การจ่ายบอล การชุต การรีบาวน์ และการป้องกันการชุต ผู้เล่นจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะพื้นฐานเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถเล่นบาสเกตบอลได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ

2. ความรู้และความเข้าใจในกฎกติกา กฎกติกาของบาสเกตบอลมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเล่นบาสเกตบอลอย่างถูกต้องและยุติธรรม ผู้เล่นจำเป็นต้องเรียนรู้และเข้าใจกฎกติกาของบาสเกตบอลอย่างถ่องแท้ เพื่อไม่ให้เกิดกฎและเสียประโยชน์

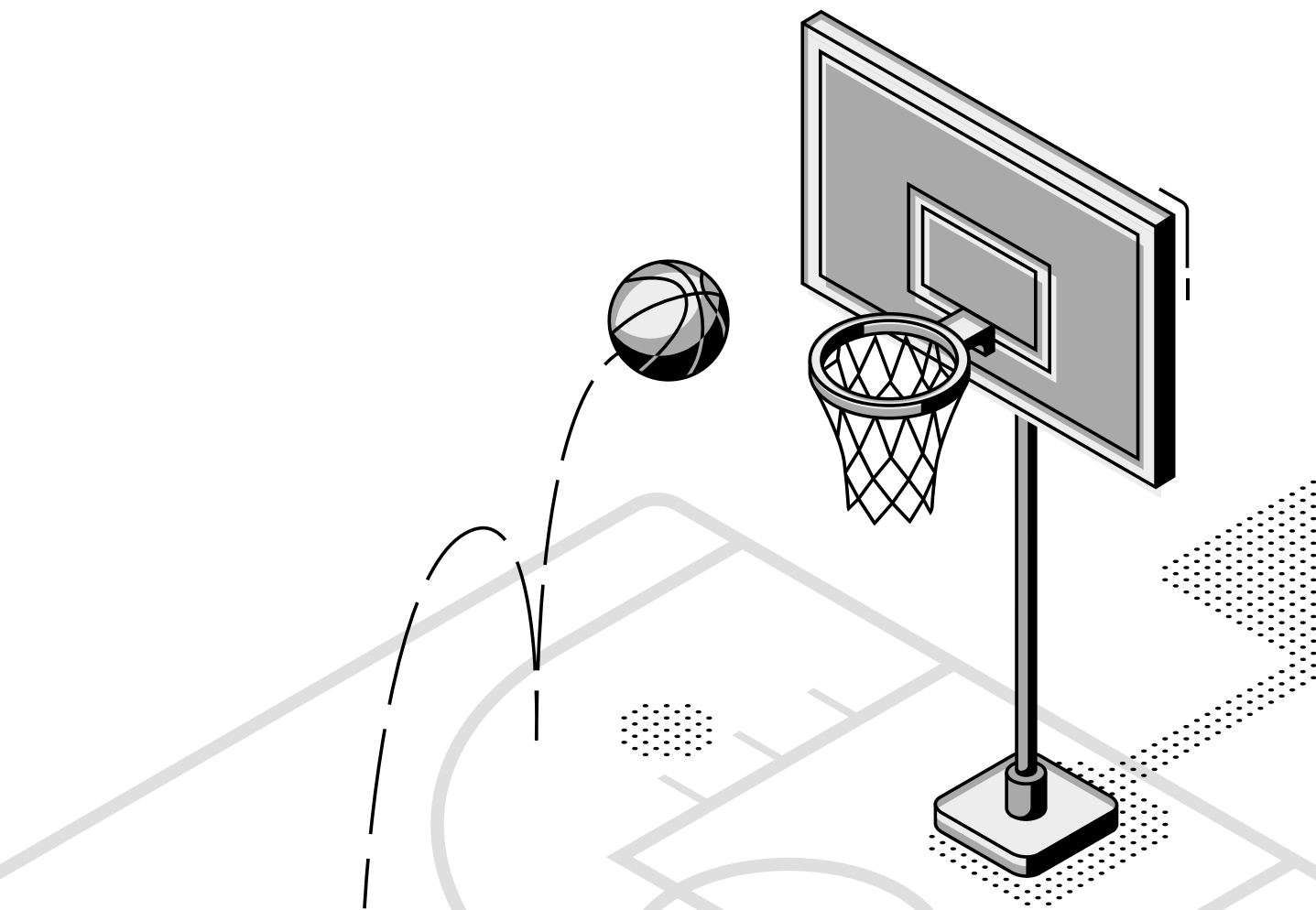
3. สมรรถภาพทางกายที่ดี การเล่นบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ร่างกายและพลังงานอย่างมาก ดังนั้น ผู้เล่นจำเป็นต้องมีร่างกายที่แข็งแรงและฟิตอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถเล่นบาสเกตบอลได้อย่างเต็มความสามารถและลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ

ดังนั้น หากมีรากฐานที่มั่นคงและแข็งแรง ผู้เรียนก็จะสามารถเล่นบาสเกตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย โอกาสในการประสบความสำเร็จในการแข่งขันบาสเกตบอลก็จะสูงขึ้น ในบทนี้จึงขอแนะนำเสนอทักษะพื้นฐานของการเล่นบาสเกตบอลโดยเฉพาะ เพราะเมื่อเปรียบเทียบกับรากฐานของบ้าน ทักษะพื้นฐานของการเล่นบาสเกตบอลเปรียบเสมือนฐานราก ทำหน้าที่รับน้ำหนักและกระจายน้ำหนักของผู้เล่น อันหมายความว่า ผู้เล่นจะสามารถเคลื่อนที่ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำโดยไม่เกิดการบาดเจ็บหรือเสียเปรียบ ทักษะพื้นฐานของการเล่นบาสเกตบอลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาสสมดุลของร่างกายและป้องกันการบาดเจ็บ ผู้เล่นจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะพื้นฐานบาสเกตบอลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถรับน้ำหนักและกระจายน้ำหนักของร่างกายได้อย่างมั่นคงและปลอดภัยนั่นเอง

บาสเกตบอลเป็นเกมกีฬาที่สนุก ต้องอาศัยความรวดเร็วในการเล่นทั้งเกมรุกและเกมรับ นอกเหนือจากความรวดเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาในการเล่นแล้ว ยังต้องคำนึงถึงทักษะพื้นฐานและความแข็งแรงของร่างกายในส่วนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น แขน ขา รวมถึงลำตัว ดังนั้น

บทที่ 3

ทักษะการเลี้ยงลูก บาสเกตบอล





ในกีฬานิตต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล หรือวอลเลย์บอล มีการใช้อุปกรณ์การเล่นประเภทลูกบอลที่มีลักษณะกลมเช่นเดียวกับบาสเกตบอล แต่จะมีวิธีการเล่น การใช้ทักษะที่เฉพาะที่แตกต่างกันออกไป เช่น ฟุตบอลจะใช้ทักษะการเลี้ยงบอลด้วยเท้า หรือใช้เท้าในการเตะเพื่อการส่งลูกหรือยิงประตู กีฬาวอลเลย์บอลจะใช้เทคนิคมือล่าง (Underhand techniques) ในการรับลูกตบ หรือรับลูกเสิร์ฟจากฝ่ายตรงข้ามเพื่อส่ง/ตั้งลูก (Forearm passing or Dig or Underhand receiving/setting/passing) ส่วนในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล จะใช้แรงจากฝ่ามือ (Palm Power) และการใช้ปลายนิ้วมือควบคุมลูกบอล (Finger control) โดยการส่งแรงหลักลูกบอลให้สูงสู่พื้นเพื่อให้ลูกบอลกระดอนขึ้นมา และเพื่อการเคลื่อนที่ ซึ่งการควบคุมครอบครองลูกบอล (Ball manipulating) ถือเป็นทักษะเบื้องต้นของทักษะที่ใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหว ได้แก่ ทักษะการเลี้ยงลูกบอล การส่งและการรับลูกบอล และการยิงประตู ซึ่งการควบคุมลูกบอล ผู้เล่นต้องจับลูกบอลให้กระชับ พร้อมทั้งจะเคลื่อนที่ไปพร้อมกับการครอบครองลูกบอลไป ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งในบทนี้จะกล่าวถึงการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงบอลสองมือ การเลี้ยงบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้ และแบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล โดยมีรายละเอียดดังนี้

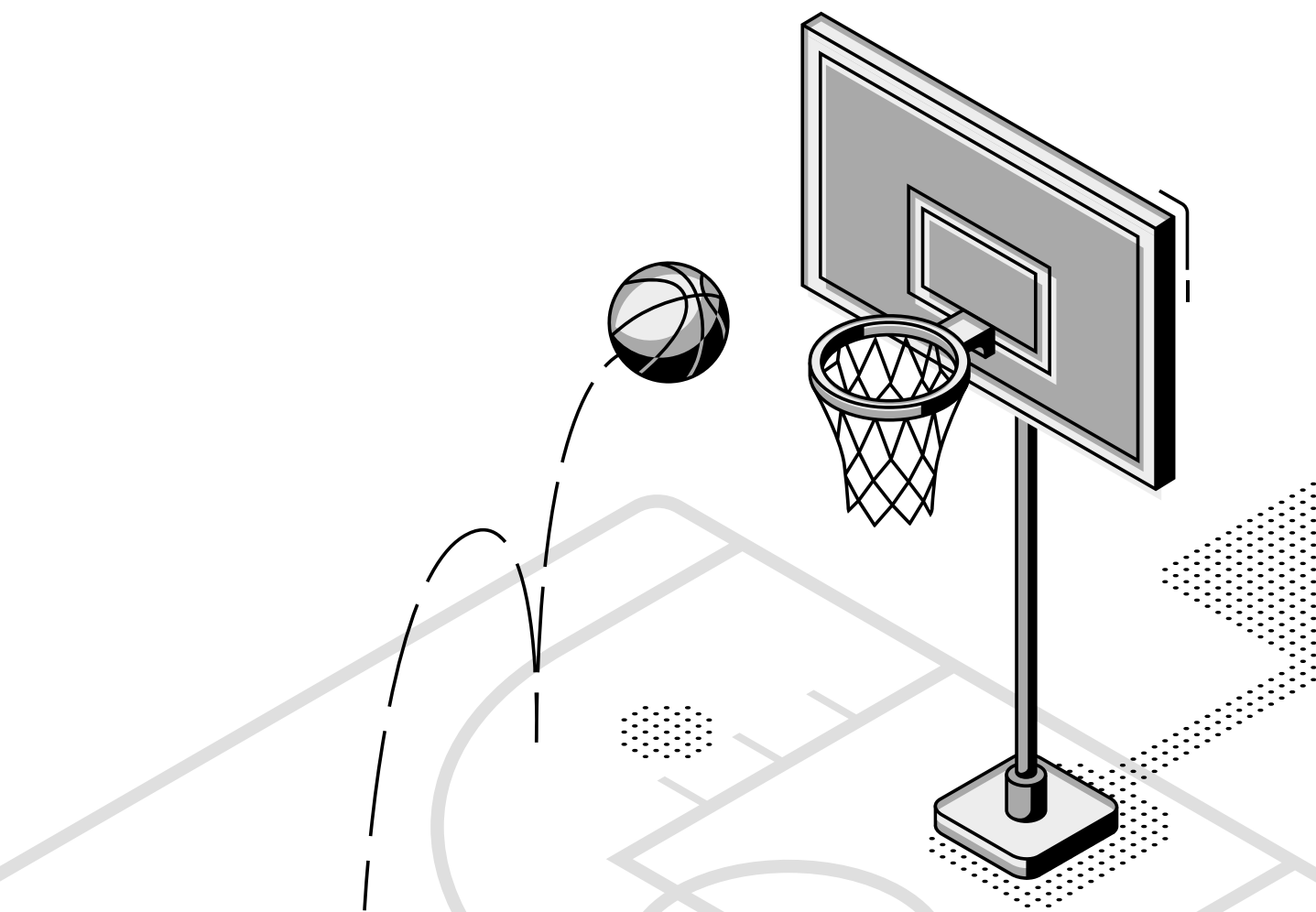
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (Dribbling) ถือได้ว่าเป็นทักษะที่สำคัญ ที่จะทำให้เกมการเล่นดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เป็นการนำลูกบอลเคลื่อนที่ไปกับตัว และเป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้สามารถชนะเกมการแข่งขันได้ ซึ่งตามระเบียบของการเล่นบาสเกตบอล เมื่อได้รับลูกบอลแล้ว การครอบครองด้วยการถือลูกบอลไว้นั้นต้องไม่น้อยเกิน 5 วินาที ถ้าผู้เล่นยังต้องการครอบครองลูกบอลไว้อีกจำเป็นต้องเลี้ยงลูกบอลเพื่อรอจังหวะจะเล่นต่อไป (อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์, 2555)

การฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบอยู่กับที่ เริ่มจากการอยู่ในท่าพร้อม ซึ่งควรจะฝึกให้สามารถเลี้ยงได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา การเลี้ยงลูกเป็นการบังคับให้ลูกกระด้างกับพื้นตลอดเวลา ผู้เล่นจะไม่ใช้มือตบลูกแต่จะใช้มือผลักลูกลงสู่พื้น โดยใช้ส่วนที่สัมผัสบอลตั้งแต่โคนนิ้วถึงปลายนิ้วในการควบคุมบอล (Kuklin, 2001) เนื่องจากควบคุมลูกได้ดีกว่า ซึ่งการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจะต้องคำนึงถึงความพร้อมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

บทที่ 4

ทักษะการส่ง-รับ และการป้องกัน ในกีฬาบาสเกตบอล





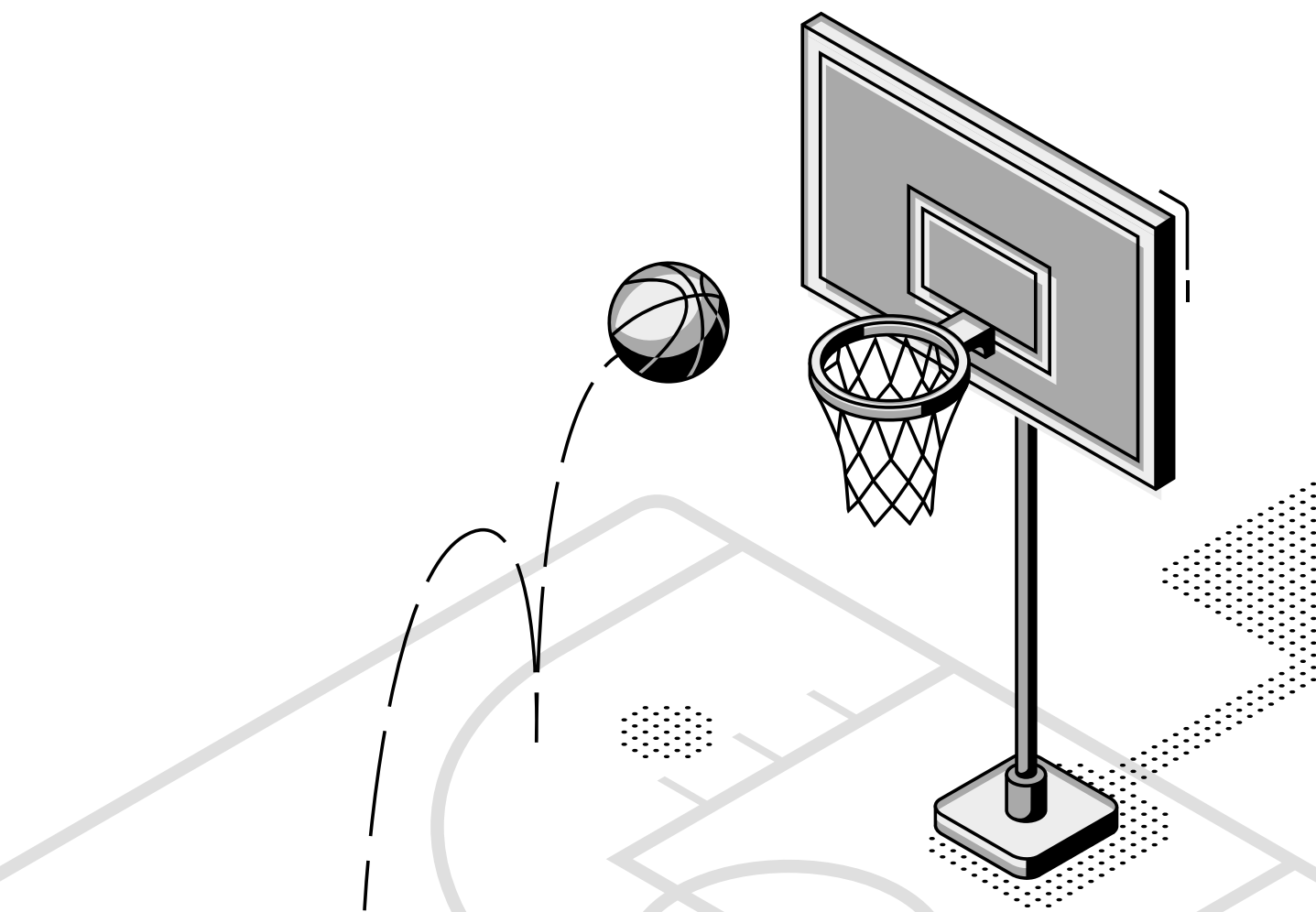
ทักษะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การส่ง-รับลูกบาสเกตบอล (Passing and Receiving) และการป้องกัน (Defense) จะต้องสัมพันธ์กับรูปแบบของการเล่น การเลี้ยง และการยิงประตู ซึ่งในขณะที่ส่งบอลนั้น ผู้เล่นจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะส่งบอลมือเดียว สองมือ หรือเลือกที่จะเลี้ยงบอลแทนการส่งบอล เป็นการตัดสินใจที่ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องคิดและตัดสินใจ หลังจากได้บอลจากเพื่อนในทีมที่ส่งลูกบาสเกตบอลมาให้ ในระหว่างเกมการแข่งขัน และเมื่อมีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้ามาป้องกันถึง 2 คน อาจจะไม่สามารถส่งบอลสองมือระดับอกได้เพราะจะถูกป้องกันได้ง่าย ดังนั้นควรตัดสินใจว่าจะส่งบอลมือเดียว หรือส่งบอลกระดอนพื้นดี ซึ่งระยะเวลาในการตัดสินใจจะรวดเร็วมากต้องใช้การฝึกเป็นประจำเพื่อให้เกิดความชำนาญ จะทำให้ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว และถูกต้องมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ความเหนื่อยล้าจากการเล่นกีฬาบาสเกตบอลยังส่งผลต่อความแม่นยำในการส่งบอล ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักในการส่งบอลรูปแบบต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับการแข่งขันในสถานการณ์จริงมากที่สุด (Li, Knjaz, & Rupčić, 2021)

การส่ง-รับลูกบาสเกตบอล

บาสเกตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่น 5 คน พยายามเคลื่อนที่ไปทำคะแนนฝั่งตรงข้าม โดยเกมการเล่นกีฬาบาสเกตบอลจะต้องมีการส่งบอลให้กับสมาชิกในทีม ซึ่งการส่งบอลและการรับบอลที่ดี เป็นทักษะที่สำคัญช่วยให้เกมการแข่งขันลื่นไหล เป็นพื้นฐานที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการทำคะแนนในการยิงประตู เพราะการส่งและรับบอลในฐานะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรุก สิ่งสำคัญคือการระวังผู้เล่นฝ่ายป้องกันที่จะมาสกัดกั้นไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกสามารถส่งบอลไปยังเพื่อนร่วมทีมได้ ดังนั้นการพัฒนาความสามารถในการส่งบอลและการรับบอล จะทำให้สามารถเป็นผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลที่ดีขึ้น สามารถช่วยเพื่อนร่วมทีมได้ โดยมีหลักการพื้นฐานคือการส่งบอลเพื่อสร้างโอกาสในการยิงที่ดี และการรักษาการครอบครองบอลไว้ เพื่อจะเป็นฝ่ายบุกและควบคุมเกม ซึ่งฝ่ายที่ควบคุมเกมการแข่งขันได้สามารถสร้างโอกาสในการทำคะแนนให้กับทีมการส่งบอลที่ดีสามารถช่วยให้ผู้เล่นในทีมทำคะแนนได้เร็วกว่าการเลี้ยงบอล เนื่องจากมีความรวดเร็วและถ้าสามารถส่งบอลได้อย่างแม่นยำ จะช่วยเปิดโอกาสในการรุกได้ดี สามารถหลีกเลี่ยงการป้องกันของฝ่ายตรงข้ามได้ การส่งบอลที่ดีจึงช่วยลดแรงกดดันจากฝั่งตรงข้ามที่ต้องการสกัดกั้นการทำคะแนนของผู้เล่นฝ่ายรุก การส่งบอลที่ดีจะส่งผลให้ทีมสามารถทำคะแนนได้ง่ายขึ้น (Wissel, 2012)

บทที่ 5

ทักษะการยิงประตู



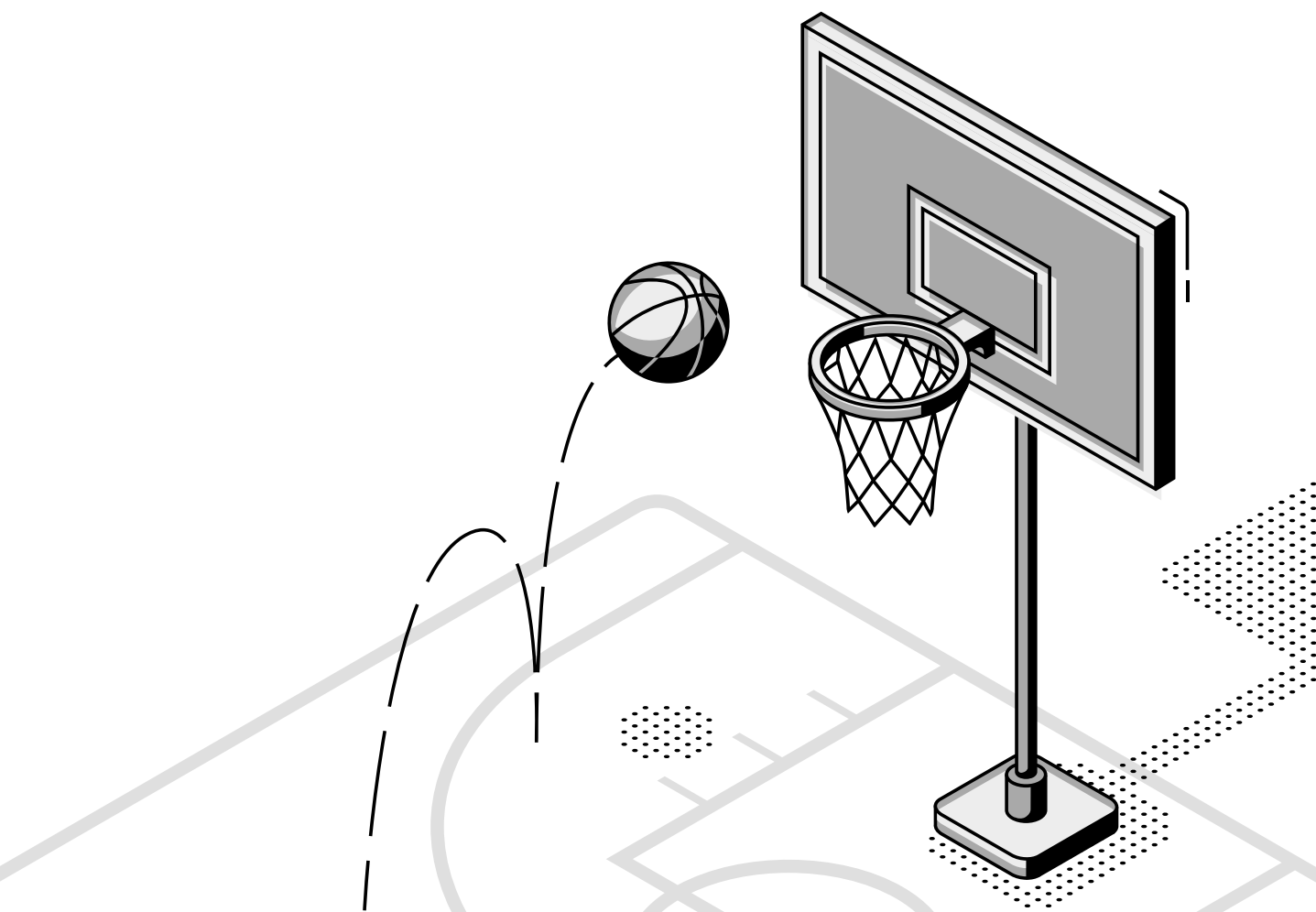


การยิงประตูบาสเกตบอลถือเป็นหัวใจของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เนื่องจากจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล คือ ทีมที่สามารถนำลูกบอลไปโยนหรือยิง (Shooting) ลงห่วงประตูของอีกทีมหนึ่งได้มากกว่าจะเป็นทีมที่ชนะ เนื่องจากในเกมการเล่นจะมีฝ่ายตรงกันข้ามคอยป้องกันไม่ให้ยิงประตูได้สะดวก ผู้เล่นที่จะยิงประตูจึงจำเป็นต้องหาวิธีการในการยิงประตูให้ได้ โดยไม่ผิดระเบียบหรือกติกาการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ดังนั้นการที่ผู้เล่นจะยิงประตูให้เป็นผลคือ ลูกบอลลงห่วงประตู จะต้องใช้ความสามารถในการยิงประตู ซึ่งประกอบด้วยทักษะหรือความชำนาญ (Skills) มีความแม่นยำและมีความรวดเร็วในการยิงประตู ซึ่งในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบและความแม่นยำในการยิงประตูกีฬาบาสเกตบอลในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาจากการแข่งขัน NBA (National Basketball Association) มีการยิง 3 คะแนนเพิ่มขึ้น ขณะที่การยิงประตูในระยะกลางลดลง ส่วนความแม่นยำในการยิงประตูมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยในควอเตอร์แรกจะมีความแม่นยำในการยิงสูงกว่าอีก 3 ควอเตอร์ และ 3 นาทีสุดท้ายของแต่ละควอเตอร์มีความแม่นยำในการยิงน้อยที่สุด ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากความเหนื่อยล้าของนักกีฬา (Wang, & Zheng, 2022)

การยิงประตู (Shooting) เพื่อทำคะแนน มีวิธีการที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับผู้เล่นและสถานการณ์ เทคนิคพื้นฐานที่ใช้มากที่สุด คือผู้เล่นนำลูกไปพักบนปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดให้อยู่สูงกว่าศีรษะเล็กน้อย ส่วนมืออีกข้างประคองด้านข้างลูก จากนั้นก็ยืดแขนข้างที่พักลูกให้เหยียดตรงให้ลูกลอยออกจากปลายนิ้วในขณะที่บิดข้อมือลง ปกติมืออีกข้างประคองลูกเพื่อควบคุมทิศการยิงประตูเท่านั้น ไม่มีส่วนในการให้แรงส่ง ผู้เล่นมักยิงประตูให้ลูกหมุนแบบแบ็กสปิน (Backspin) คือหมุนย้อนไปข้างหลังขณะที่ลูกเคลื่อนที่ไปยังห่วง ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้ลูกกระดอนออกจากห่วงหลังจากการกระทบ ผู้เล่นส่วนมากยิงประตูไปยังห่วงตรง ๆ แต่ในบางครั้งผู้ยิงประตูอาจยิงประตูให้กระดอนกับแป้นก่อน เพื่อให้ลูกบอลลงห่วงประตูก็ได้ (อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตนไพบูลย์, 2555) ซึ่งวิธีการยิงประตูที่ใช้บ่อยสุด ได้แก่ การยืนยิงประตู (Set shot) คือการยิงประตูขณะที่ทั้งสองเท้ายังอยู่ติดพื้น เช่น การยิงจุดโทษใช้ในการยิงประตูขณะที่ไม่มีผู้ป้องกัน และการกระโดดยิงประตู (Jump shot) คือ การยิงประตูขณะที่กำลังกระโดดโดยปล่อยลูกขณะที่ตัวอยู่ตำแหน่งลอยตัวสูงสุด การยิงประตูวิธีนี้ให้กำลังมากกว่าและยิงประตูได้ไกล อีกทั้งสามารถกระโดดลอยตัวเหนือผู้เล่นที่ยืนตั้งรับได้ด้วย ซึ่งผู้เล่นที่ยิงประตูเก่งนอกจากจะมีสัมผัส การทรงตัว ความกล้า และการฝึกฝนที่ดีแล้ว ยังต้องรู้จักเลือกโอกาสการยิงประตูอีกด้วย ผู้เล่นระดับแนวหน้ามักยิงประตูไม่พลาดเมื่อไม่มีผู้เล่นอื่นมาประกบ

บทที่ 6

การเล่นเป็นทีมรุก





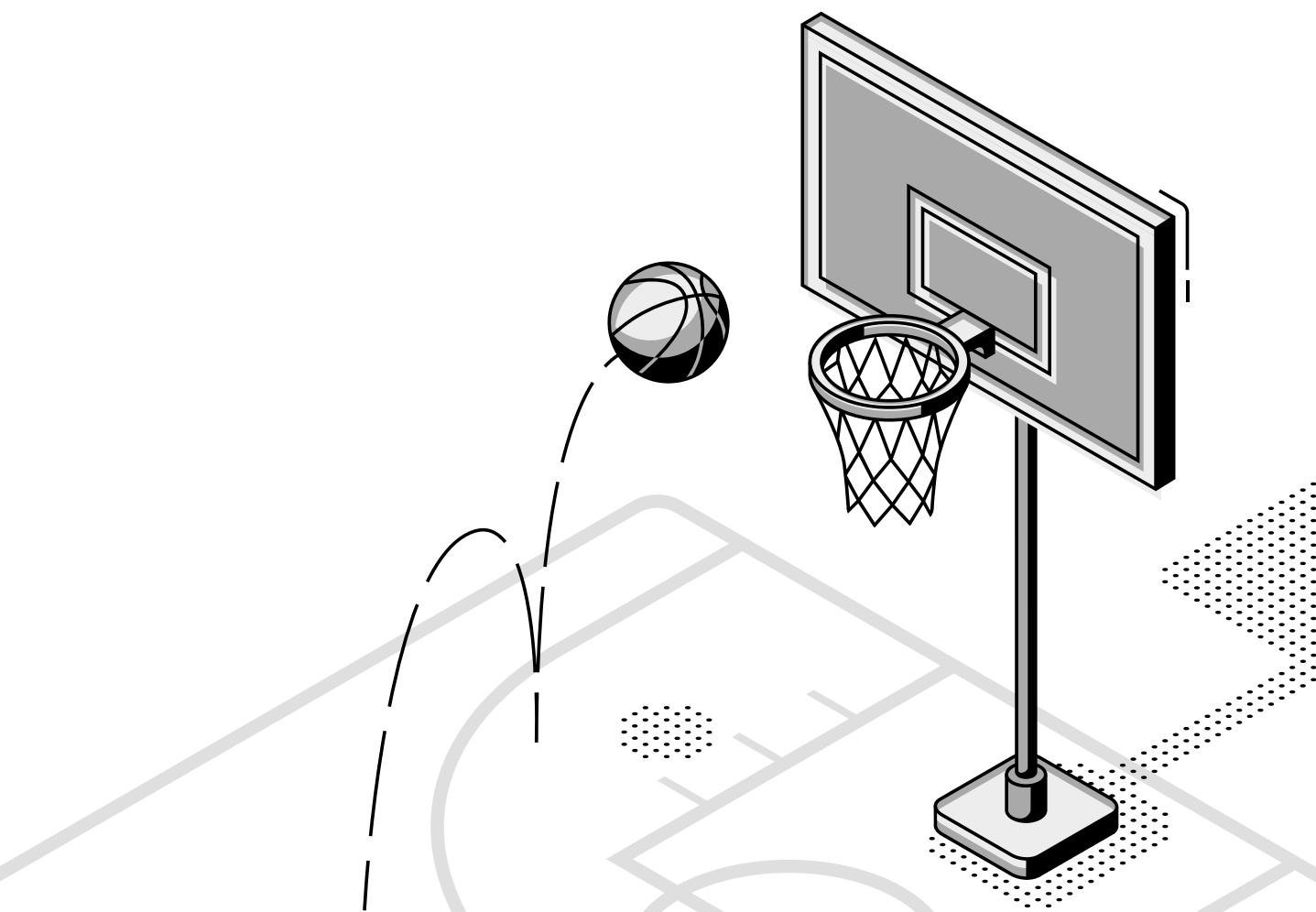
บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในระดับโลกเป็นอันดับที่ 3 ทั้งในทวีปอเมริกา ออสเตรเลีย ยุโรป เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และแปซิฟิกตะวันตก ทำให้กีฬาประเภทนี้เป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยมมากที่สุดประเภทหนึ่งทั่วโลก ซึ่งเป็นการลดภาระทางเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพของประชาชน และลดภาระสำหรับเจ้าหน้าที่ของรัฐและผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ในหลายประเทศ จากความนิยมในเกมการแข่งขันกีฬามีสถิติบาสเกตบอลจึงมีการแข่งขันกีฬามีสถิติบาสเกตบอลเกิดขึ้นในกว่า 100 ประเทศ โดยมีผู้เล่นมืออาชีพมากกว่า 70,000 คน ทั่วโลก สร้างความร่ำรวย และเส้นทางอาชีพสำหรับผู้เล่น และความบันเทิงสำหรับผู้คนหลายพันล้านคน (Scanlan & Dalbo, 2019) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจำนวนมากที่พยายามปรับปรุงการฝึกฝนการเล่นกีฬามีสถิติบาสเกตบอล เพื่อให้ผู้เล่นมีทักษะที่ดี สามารถเล่นได้สนุกสนานยิ่งขึ้น

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่นักกีฬาต้องเคลื่อนไหวอย่างหนัก ทั้งการวิ่ง การกระโดด การเร่งความเร็ว การชะลอตัว และการเปลี่ยนทิศทางระหว่างการฝึกและการแข่งขัน ซึ่งนำไปสู่ความเหนื่อยล้าเฉียบพลันและสะสมเรื้อรังได้ ความเหนื่อยล้าอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถ (Edwards, Spiteri, Piggott, Bonhotal, Haff, & Joyce, 2018) ดังนั้น นอกจากการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และการฝึกทักษะต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้วในบทที่ผ่านมา นักกีฬาในทีมที่อยู่ในสนามทั้ง 5 คน จะต้องช่วยกันทำหน้าที่ของตนให้เต็มความสามารถ เพื่อช่วยเหลือทีมขณะแข่งขัน ให้มีความสามารถเหนือฝ่ายตรงข้าม และเป็นฝ่ายชนะการแข่งขันในที่สุด

การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม เป็นการเล่นในทีมแต่ละคนได้นำทักษะส่วนบุคคลมาใช้ในเกมการเล่นร่วมกัน มีการประสานงานกันภายในทีมอย่างกลมกลืนทั้งการป้องกันและการรุก โดยแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้เล่นทุกคน ทีมใดการเล่นมีการประสานงานกันดี ย่อมมีโอกาสทำคะแนนได้มากกว่าคู่แข่งที่มีการประสานงานในทีมน้อย การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้รู้จุดอ่อนหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อที่จะนำข้อบกพร่องดังกล่าวไปปรับปรุงแก้ไขให้การประสานงานของทีมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมายของการเล่นบาสเกตบอล ซึ่งผู้เล่นแต่ละคนต้องใช้ทักษะส่วนบุคคลที่เรียนมาแล้วในบทก่อนหน้านี้ ทั้งการทรงตัว การเคลื่อนที่ การหยุด การครอบครองบอล การเลี้ยงบอล การรับ-ส่งบอล และการยิงประตู มาใช้ให้สัมพันธ์กับผู้เล่นอื่นที่ร่วมในทีมในขณะที่เล่นหรือแข่งขัน ซึ่งการเล่นลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จในการเล่นหรือการแข่งขันมากยิ่งขึ้น โดยทักษะ

บทที่ 7

การเล่นเป็นทีมรับ





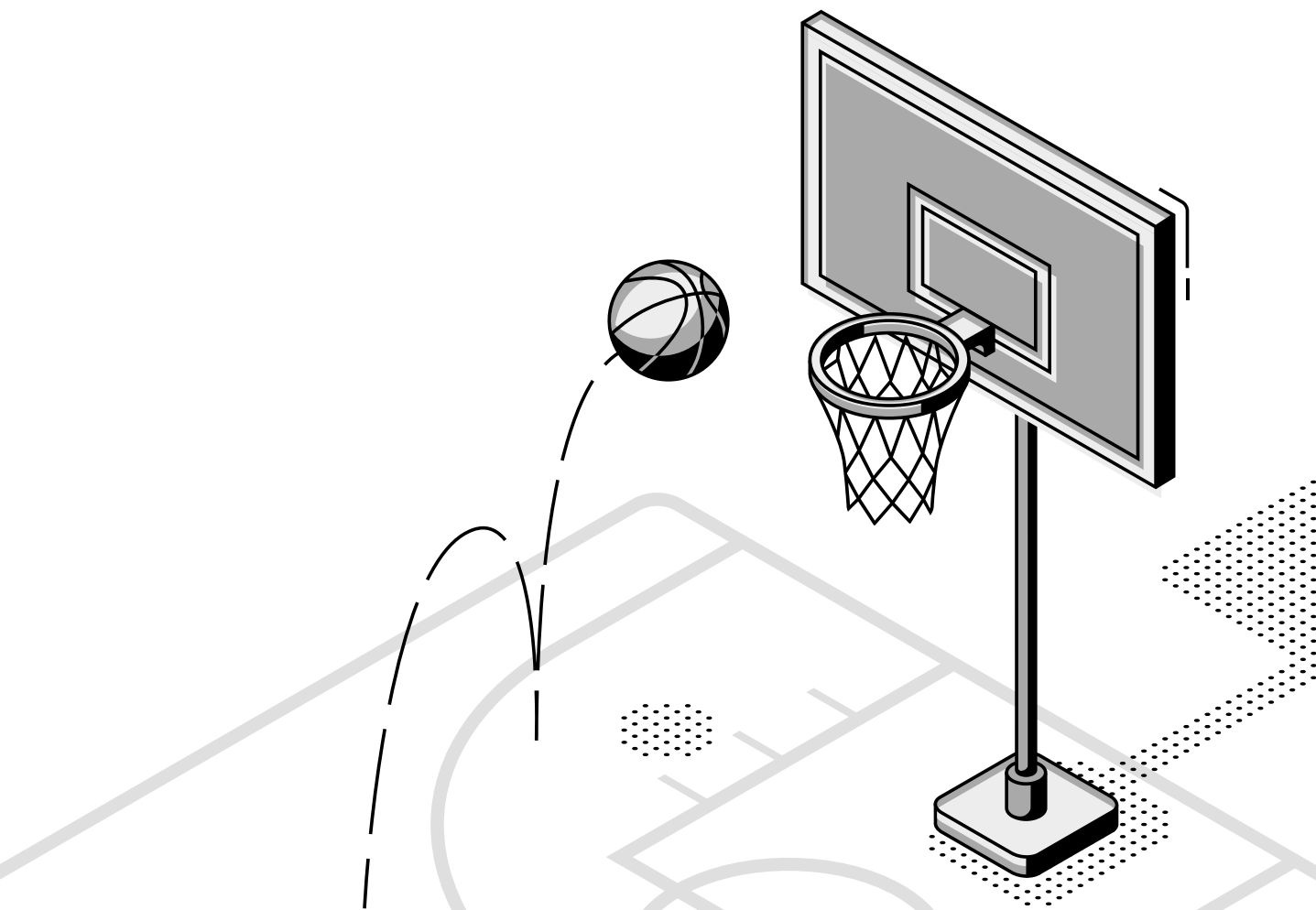
การเล่นบาสเกตบอล ทีมที่เสียการครอบครองลูกบอลจะกลับเป็นทีมตั้งรับหรือทีมป้องกันทันที ในการป้องกันผู้เล่นต้องใช้ทักษะการเคลื่อนที่ของเท้าอย่างคล่องแคล่วองไว สายตาต้องมองเห็นคู่แข่งกันอย่างทั่วถึง และสามารถมองเห็นลูกบอลตลอดเวลา เมื่อทั้งสองยกขึ้นเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันการส่งลูกบอล และป้องกันการยิงประตูของคู่แข่ง เมื่อผู้เล่นทีมตั้งรับทุกคนได้ปฏิบัติตามลักษณะดังกล่าวย่อมเป็นผลดีต่อการทำงานร่วมกันของทีม คือ มีการป้องกันการรุกของฝ่ายรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการป้องกัน (Defense) เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการเล่นทีมรับ การป้องกันที่ดีต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนที่ของเท้า (Footwork) ที่ดี ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องคาดคะเนว่าฝ่ายรุกจะก้าวเท้าหรือเคลื่อนที่ไปทิศทางใด เพื่อหาตำแหน่งการยืนป้องกันได้ถูกต้องและไม่ทำให้เกิดการกระทำผิดกฎกติกา

ทีมที่จะสามารถเอาชนะการแข่งขันได้ ต้องเป็นทีมที่สามารถป้องกันได้ดีด้วยจากการศึกษาตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพของทีม เพื่ออธิบายผลลัพธ์ระหว่างการแข่งขันบาสเกตบอลหญิงในกีฬาโอลิมปิกพบว่า การเก็บบอลจากฝ่ายตรงข้ามที่ยิงไม่ลง (Defensive rebounds) อัตราการยิงประตู (Field-goal percentage) การเก็บบอลจากฝ่ายเดียวกันที่ยิงไม่ลง (Offensive rebounds) การทำผิดกติกา (Fouls) การขโมยบอล (Steals) และการพลิกกลับเป็นฝ่ายรุก (Turnovers) เป็นตัวบ่งชี้สำคัญสำหรับความสำเร็จในการแข่งขันระดับสูง ซึ่งตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพเหล่านี้จะเป็นประโยชน์กับผู้สอนกีฬาบาสเกตบอล และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาได้นำไปใช้ในการพัฒนากลยุทธ์การป้องกันที่สำคัญ และการคัดเลือกนักกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญสูง เพื่อที่จะนำพาทีมให้สามารถประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับสูงได้ (Leicht, Gomez, & Woods, 2017)

การป้องกันต้องใช้ความปรารถนา (Desire) และความกระตือรือร้นของผู้เล่นในทีมที่จะใช้หัวใจและความพยายามสูงสุดทุกวินาทีในสนาม ในการป้องกัน ความปรารถนาส่วนใหญ่เป็นความปรารถนาที่จะเล่นพร้อมกับการต่อสู้กับความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น ผู้เล่นจะต้องเล่นด้วยความฉลาดในการป้องกัน หลีกเลี่ยงการฟาวล์ ช่วยเพื่อนร่วมทีม เลือกรูปแบบในการขโมยบอล และป้องกันการยิงบอลของฝ่ายตรงข้าม การป้องกันที่ดีจะช่วยยับยั้งคู่ต่อสู้ โดยการป้องกันการยิง การเล่นทีมรับที่ดี ไม่เพียงแต่ลดโอกาสในการทำคะแนนของคู่แข่งแต่ยังสร้างโอกาสให้กับทีมโดยการป้องกัน การสร้างแรงกดดัน ไปสู่การขโมย การสกัดกั้น และการยิงพลาดของทีมฝ่ายตรงข้าม ทำให้ทีมรับสามารถสร้างโอกาสในการทำคะแนนได้ ซึ่งบ่อยครั้งการสกัดกั้นที่ดี

บทที่ 8

กลยุทธ์และแผนการเล่นทีม ในกีฬาบาสเกตบอล





หลังจากที่ผู้เรียนได้ฝึกทักษะต่าง ๆ มาเป็นอย่างดีแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการนำทักษะต่าง ๆ เหล่านั้นมาใช้ในการเล่นทีม ซึ่งการเล่นบาสเกตบอลเป็นทีมจะได้รวมทักษะต่าง ๆ ที่ได้ฝึกฝนมาใช้ในการเล่นทีม การเล่นเป็นทีม ผู้เล่นจะต้องฝึกทักษะทั้งการรุกและการรับให้คุ้นชินเนื่องจากในเกมการเล่นกีฬาบาสเกตบอล จะต้องสลับการเล่นเป็นทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ จึงควรทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ในการเล่นเกมรุกและเกมรับ รวมถึงบทบาทในตำแหน่งของตนเองเป็นอย่างดี เพื่อจะทำหน้าที่ในทีมได้อย่างถูกต้อง

กลยุทธ์การเล่นทีมในกีฬาบาสเกตบอล

การเล่นทีมในกีฬาบาสเกตบอลอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้กลยุทธ์ที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะในผู้เรียน การพัฒนาความสามารถทางเทคนิคของผู้เรียน (Technical abilities) ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธวิธี (Tactical understanding) และประสิทธิภาพความสามารถในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลโดยรวมในสนาม (Overall performance on the court) ในที่นี้จะกล่าวถึงการสอนบาสเกตบอล โดยเน้นความสำคัญของการสอนแบบมีโครงสร้าง (Structured approach) เป็นการสอนที่มีการเตรียมการและการจัดการสอนอย่างเป็นระบบ มีการเตรียมเนื้อหาที่นำเสนออย่างเป็นลำดับ มีขั้นตอนการสอนที่เน้นเฉพาะบุคคล (Individualized instruction) เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะตน ตามความชอบและตามความสามารถของแต่ละคน การฝึกอย่างตั้งใจมีเป้าประสงค์ที่ชัดเจน (Deliberate practice) และการเรียนหรือการฝึกที่ออกแบบมาในรูปของเกม เพื่อให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้อย่างมีปฏิสัมพันธ์ สนุกสนาน ร่าเริง และเกิดประสิทธิผล เป็นการฝึกคล้ายสถานการณ์การเล่นบาสเกตบอลจริง เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์การเรียนรู้บาสเกตบอลอย่างแท้จริง (Game-based scenarios) ด้วยการใช้กลยุทธ์เหล่านี้ ผู้สอนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการพัฒนาผู้เล่นและส่งเสริมพื้นฐานที่แข็งแกร่งของทักษะบาสเกตบอล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การสอนแบบมีโครงสร้างเพื่อการพัฒนาทักษะ (Structured Approach)

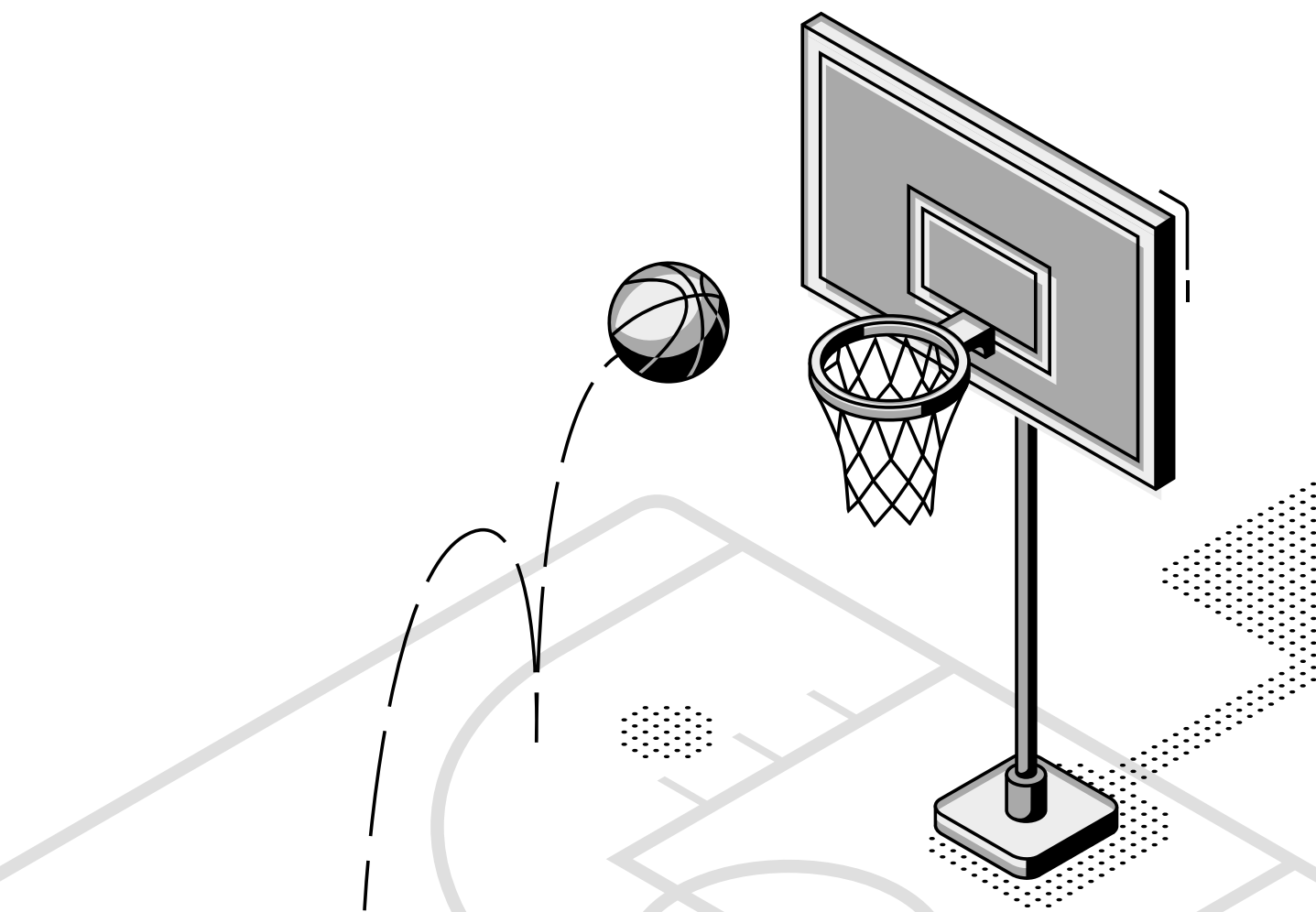
ใช้แนวทางการสอนที่มีโครงสร้างในการพัฒนาทักษะช่วยให้ผู้เล่นมีความก้าวหน้าที่ชัดเจนและพัฒนาทักษะพื้นฐานของบาสเกตบอล สามารถใช้กลยุทธ์ต่อไปนี้

1.1 ความก้าวหน้าของทักษะ (Skill Progression)

เริ่มต้นด้วยทักษะพื้นฐานและค่อย ๆ ต่อยอดจากทักษะเหล่านั้น สิ่งนี้ช่วยให้

บทที่ 9

พหุปัญญา กับ ความฉลาดรู้ทางกาย





ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับแนวคิด “พหุปัญญา หรือความฉลาดรู้หลายด้าน” (Multiple intelligences) ที่เสนอโดย โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ในปี พ.ศ. 2526 กับแนวคิด “ความฉลาดรู้ทางกาย” (Physical literacy) ที่นำเสนออย่างเป็นทางการโดย มาร์กาเร็ต ไวท์เฮด (Margaret Whitehead) ในปี พ.ศ. 2536 แสดงให้เห็นว่า แนวคิดพหุปัญญา ปรากฏก่อนแนวคิด ความฉลาดรู้ทางกาย ประมาณ 10 ปี อย่างไรก็ตาม ทั้งสองแนวคิดก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกันโดยตรง และอาจจะกล่าวได้ว่า ไม่สำคัญว่าอันใดมาก่อนหรือมาหลัง ทั้งสองแนวคิดต่างก็เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นมาเพื่ออธิบายและนำเสนอแนวทางส่งเสริมความสามารถของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ พหุปัญญา มุ่งเน้นที่ความสามารถทางปัญญาที่หลากหลาย เช่น ภาษา ตรรกะและคณิตศาสตร์ ดนตรี ร่างกาย ฯลฯ ส่วนความฉลาดรู้ทางกาย เน้นที่ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม รวมถึงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การประสานสัมพันธ์ และความมั่นใจในการเคลื่อนไหว ดังนั้นในทางปฏิบัติสามารถพัฒนาและส่งเสริมสองแนวคิดนี้ควบคู่กันไปได้ ทั้งความสามารถทางปัญญาและความสามารถทางกายล้วนมีความสำคัญต่อการพัฒนาคนอย่างรอบด้านและการมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งสิ้น

พหุปัญญา และ ความฉลาดรู้ทางกาย คืออะไร

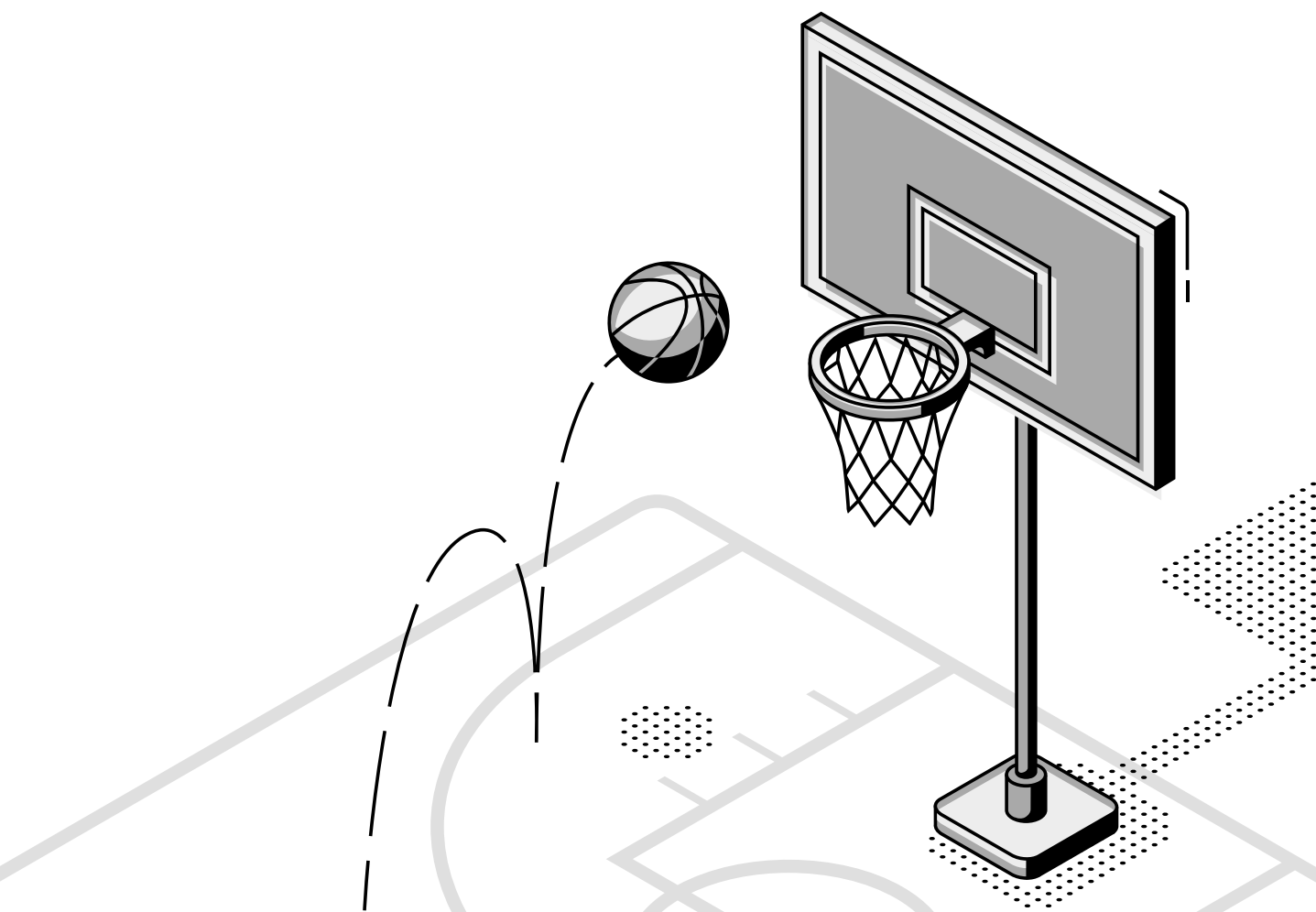
เป็นคำถามที่น่าสนใจ ที่น่าจะต้องไปศึกษาค้นคว้าหาคำตอบว่าคำทั้งสองนั้นคืออะไร และแตกต่างกันอย่างไรให้ละเอียดมากขึ้น ซึ่งคำตอบที่น่าจะเป็นแบบกำปั้นทุบดินก็คือ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จในชีวิต และเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาได้นำไปใช้ในการกำหนดนโยบายในการกำหนดหลักสูตรและจัดการการศึกษาให้กับผู้เรียนนั่นเอง

พหุปัญญา คืออะไร

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า พหุปัญญา (Multiple Intelligences) เป็นทฤษฎีที่การ์ดเนอร์ ได้นำเสนอเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2526 ในหนังสือชื่อ “Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences” เขาเป็นนักจิตวิทยาพัฒนาการชาวอเมริกัน เกิดเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2486 ที่เมืองสแครนตัน รัฐเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา (Scranton, Pennsylvania USA) ศึกษาด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยา จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) และได้รับปริญญาเอกในปี พ.ศ. 2510 หลังจากนั้น ได้ทำงานเป็นอาจารย์และนักวิจัยที่

บทที่ 10

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน บาสเกตบอลเพื่อพัฒนาพหุปัญญา





บาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยมมาอย่างยาวนาน และมีประโยชน์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการพัฒนาคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานในองค์กรต่าง ๆ เช่น การทำงานเป็นทีม วินัย และความมุ่งมั่นอดสาหัส อย่างไรก็ตาม ศักยภาพของบาสเกตบอลในฐานะเครื่องมืออันทรงพลังในการเสริมสร้างปัญญาที่หลากหลายในแต่ละบุคคล ตามทฤษฎีพหุปัญญาของ Howard Gardner (1993) ที่ว่า ความฉลาดของมนุษย์มิได้อาศัยความฉลาดเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นการผสมผสานระหว่างความฉลาดด้านต่าง ๆ ทั้งด้านภาษา ตรรกะและคณิตศาสตร์ มิติสัมพันธ์ ดนตรี ร่างกายและการเคลื่อนไหว มนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจตนเอง และธรรมชาติวิทยา ในบทนี้จะเป็นการนำเสนอตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาพหุปัญญาในแต่ละด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีส่วนช่วยให้การพัฒนานักเรียนเป็นไปในแบบองค์รวมและรอบรู้มากยิ่งขึ้น

พัฒนาพหุปัญญาผ่านการสอนบาสเกตบอลได้อย่างไร

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะทางร่างกาย ความสามารถทางความคิด และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกัน วิธีการฝึกสอนแบบดั้งเดิมมักเน้นเฉพาะด้านเทคนิค โดยมองข้ามความฉลาดที่หลากหลายที่ผู้เล่นมี ซึ่งทฤษฎีพหุปัญญาของ Howard Gardner ช่วยให้ผู้สอนสามารถทำความเข้าใจความสามารถอันหลากหลายของผู้เล่นในกีฬาบาสเกตบอล ทฤษฎีระบุความฉลาดต่าง ๆ โดยเฉพาะความฉลาดทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว มิติสัมพันธ์เชิงพื้นที่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเข้าใจตนเอง และอื่น ๆ การตระหนักรู้ และการบูรณาการความรู้เหล่านี้ให้เข้ากับกลยุทธ์การสอนสามารถเพิ่มการพัฒนาทักษะ การทำงานเป็นทีม และประสิทธิภาพโดยรวมของผู้เรียนได้ (Gardner, 1999a)

การเรียนรู้กีฬาบาสเกตบอลช่วยพัฒนาพหุปัญญาตามทฤษฎีที่การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) ได้นำเสนอเกี่ยวกับปัญญาที่สามารถพัฒนาเพิ่มพูนได้ และปัญญามีหลากหลายลักษณะที่เรียกว่าพหุปัญญา โดยทุกคนมีปัญญาทุกด้านเพียงแต่บุคคลจะมีปัญญาด้านใดเด่นมากหรือน้อยแตกต่างกันเห็นได้จากพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งปัญญาแบ่งออกเป็น 8 ประเภทดังนี้

1. ปัญญาด้านภาษา (Linguistic intelligence)

ปัญญาด้านภาษา หมายถึง ความสามารถด้านภาษา และการใช้ถ้อยคำ บุคคลที่มีปัญญาเด่นด้านนี้จะเก่งในการใช้คำพูด ชอบอ่านหนังสือ เขียนหนังสือได้ดี มีทักษะในการฟัง



260
บาท

การจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง)
พิมพ์ครั้งที่ 2
ผู้แต่ง : ศ.ดร.สิรินภา กิจเกื้อกูล

ครู ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ จำเป็นต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติของวิทยาศาสตร์ ความฉลาดรู้ด้านวิทยาศาสตร์ ทักษะการแสวงหาความรู้ วิทยาศาสตร์ การวิเคราะห์หลักฐาน และการออกแบบการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ประยุกต์ใช้ความเข้าใจดังกล่าวเชื่อมโยงลงสู่ภาคปฏิบัติ โดยนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พร้อมด้วยตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเป้าหมายการจัดการศึกษาตามแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 เช่น การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านวิทยาศาสตร์ การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมแนวคิดเพิ่มเติมศึกษา และ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอแนวทางการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ และสื่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ที่ครูสามารถใช้สนับสนุนการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ของตนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้



350
บาท

การประเมินการปฏิบัติ : แนวคิดสู่การปฏิบัติ
Performance Assessment : Concept to Practice

ผู้แต่ง : รศ.ดร.กฤษฎา กาญจน์ โคทิทักษ์

ทักษะในศตวรรษที่ 21 มีความซับซ้อนมากขึ้นกว่าที่จะประเมินได้ด้วยวิธีการวัดแบบดั้งเดิม ดังนั้น การประเมินการปฏิบัติ (Performance Assessment) จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับการประเมินทักษะของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน และเป็นทั้งวิธีการตรวจสอบการใช้ความคิดและทักษะในระดับสูงของผู้เรียน ที่สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิด การประเมินการปฏิบัติ และวิธีการออกแบบการประเมินในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีขอบข่ายของการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ใช้ทั้งสอง และจิตใจ ซึ่งผู้เรียนทำงานร่วมกันและประยุกต์ใช้แนวคิดและทักษะ ในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน



320
บาท

การขับเคลื่อนนโยบายนวัตกรรม การวิจัย และการจัดการศึกษาที่มีผลกระทบต่อพัฒนาประเทศ
ผู้แต่ง : ศ.ดร.ธีรศักดิ์ อุปรมัย, อ.อุบลมัย และคณะ

หนังสือเรื่อง “การขับเคลื่อนนโยบายนวัตกรรม การวิจัย และการจัดการศึกษาที่มีผลกระทบต่อพัฒนาประเทศ” เล่มนี้ จะสามารถ นำไปใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์อันนำไปสู่ผลกระทบต่อพัฒนาประเทศใน ทุก ๆ มิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำนวัตกรรม การวิจัย และการจัดการศึกษา ที่นำมาเชื่อมโยง หล่อหลอม ให้เกิดเป็นรูปธรรมได้อย่างลงตัวและสมบูรณ์ที่สุด เกิดการแข่งขัน เกิดการสร้างองค์ความรู้ใหม่ เกิดการขึ้นนำ และเกิดการก้าวข้าม ความสำเร็จให้กับประเทศไทย สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลในการสนับสนุน วิจัยและนวัตกรรมให้เกิดมูลค่าเพิ่มต่อเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ของความเป็นชาติสืบไป



500
บาท

การวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอน

บรรณาธิการ : ศ.ดร.วรรัตน์ แก้วสุไร

การวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนควรได้ผลลัพธ์เป็นนวัตกรรมทางหลักสูตรและการสอนที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนรู้และการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของไทย การวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการสอนมีความสำคัญต่อการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง การพัฒนา ปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนผ่านกระบวนการวิจัยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อครู และบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้อง การส่งเสริมทักษะและกระบวนการวิจัยจะเป็นกระบวนการหรือวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนที่มีขั้นตอนการดำเนินงานอย่างเป็นลำดับ สามารถนำไปสู่การปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงหลักสูตร รวมทั้งการจัดการเรียน การสอน ให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อมุ่งสู่ การจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพ



300
บาท

การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ

ผู้แต่ง : รศ.ดร.สุพา เสวกพันธ์

การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ (PERSIL) ประกอบด้วย 3 สาขาหลัก คือ 1 พลศึกษา 2 นันทนาการ 3 สิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับรูปแบบวิถีชีวิต ด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป สังคมและวัฒนธรรม การใช้เวลาว่าง และการดูแลสุขภาพของผู้เรียน มุ่งหวังเพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต หรือวิถีทางการดำเนินชีวิตด้วยการเข้าร่วมกิจกรรม กีฬาและนันทนาการทั้งทางตรงและทางอ้อม ในสภาพแวดล้อมที่อำนวยความสะดวก



500
บาท

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง : จากการกระทำทางการสื่อสารถึงโลกชีวิต ทางการศึกษา

ผู้แต่ง : ศ.ดร.ชนัดดา ภูหงษ์ทอง

หนทางรอดหนึ่งของผู้คนที่ดำรงชีพอยู่ในโลกชีวิต โดยเฉพาะโลกชีวิตทางการศึกษา ได้ถูกนำเสนอผ่าน “การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง” ในมุมมองเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และ “การกระทำทางการสื่อสาร” ซึ่งเป็นองค์ความรู้จากสาขาสังคมวิทยา อีกทั้งยังเป็นรากเหง้าสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ผู้อ่านจะได้พบว่า เหตุใดผู้คนจำเป็นต้องดำเนินชีวิตด้วยการกระทำเชิงเป้าหมาย ซึ่งเน้นเรื่องความสำเร็จและประสิทธิภาพมากกว่าการกระทำที่เน้นการบรรลุความเข้าใจร่วมกัน รวมถึงกรณีตัวอย่างของผู้คนในโลกชีวิตทางการศึกษาที่ปรากฏขึ้นจริงในการต่อสู้กับอำนาจของระบบ เพื่อการปลดปล่อยตนเองออกจากอาณานิคมเชิงความรู้ ดังนั้น หนังสือเล่มจึงเป็นประโยชน์และเน้นการสนทนากับผู้คนในโลกชีวิตทางการศึกษา เช่น ผู้นำทางการศึกษา ผู้สอน ผู้เรียน ผู้ที่ต้องการสานสนทนาเกี่ยวกับการพัฒนาการศึกษา และผู้ที่อยู่ในแวดวงการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา



NUPH
online store

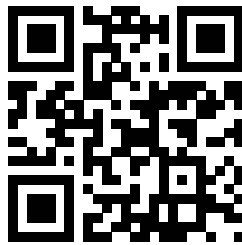


www.nupress.grad.nu.ac.th



สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

สั่งซื้อหนังสือออนไลน์ จัดส่งถึงบ้านสะดวกรวดเร็ว



สั่งซื้อทันที

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่
ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

✉ nuph@nu.ac.th

📘 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

☎ 0 5596 8833-8836

🐦 [nu_publishing](https://www.facebook.com/nu_publishing)



NUPH
online store

www.nupress.grad.nu.ac.th