

การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในกีฬาฟุตบอลโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

THE DEVELOPMENT OF AGILITY AND SPEED IN FOOTBALL USING DAVIES' PRACTICAL SKILLS TEACHING MODEL COMBINED WITH INTEGRATED TRAINING OF GRADE 6 STUDENTS

จักรี ขันตยาภรณ์^{1*}, ธำรงค์ บุญพรหม¹ และ ยุพิน ยืนยง¹

Jakree Khantayaphon^{1*}, Thamrong Boonprom¹ and Yupin Yuenyong¹

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

¹Faculty of Education, Phetchaburi Rajabhat University, Phetchaburi Province

*Corresponding Author: 689191021@mail.pbru.ac.th

Received: May 4, 2026

Revised: May 11, 2026

Accepted: May 27, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลหลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 2) เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในกีฬาฟุตบอลหลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 และ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดคูทิจ (ชุมชนประชารังสรรค์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 10 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Pre-Experimental Designs แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบเฉพาะหลังการทดลอง ระยะเวลาทดลอง 10 สัปดาห์ รวม 10 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ 10 แผน แบบทดสอบวิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run) แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร และแบบประเมินความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (One Sample t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนหลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.30 คะแนน (ร้อยละ 83.00) สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความเร็วของนักเรียนหลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.80 คะแนน (ร้อยละ 88.00) สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ความพึงพอใจของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.37)

คำสำคัญ: ความคล่องแคล่วว่องไว, ความเร็ว, กีฬาฟุตบอล, รูปแบบการสอนของเดวิส, การฝึกแบบผสมผสาน

Abstract

This research aimed to: 1) compare the agility in football after using Davies' practical skills teaching model combined with integrated training of Grade 6 students against the 70% criterion; 2) compare the speed in football after using Davies' practical skills teaching model combined with integrated training of Grade 6 students against the 70% criterion; and 3) study the satisfaction of Grade 6 students toward Davies' practical skills teaching model combined with integrated training. The sample consisted of 10 Grade 6 students at Wat Kuti (Chum Pracha Rangsan) School, under the Office of Phetchaburi Primary Educational Service Area 1, Semester 2, Academic Year 2025, obtained by cluster sampling. A Pre-Experimental Design using The One Group Posttest Only Design was employed for 10 weeks, totaling 10 hours. Research instruments included 10 lesson plans, a Zig-Zag Run test, a 50-meter sprint test, and a satisfaction questionnaire. Statistics used were mean, standard deviation, and One Sample t-test. Results revealed that:

1) students' post-training agility score averaged 8.30 (83.00%), significantly higher than the 70% criterion at the .05 level; 2) students' post-training speed score averaged 8.80 (88.00%), significantly higher than the 70% criterion at the .05 level; and 3) students' overall satisfaction was at the high level ($\bar{X}$ = 4.32, S.D. = 0.37).

Keywords: Agility, Speed, Football, Davies' teaching model, Combined training

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก และเป็นกีฬาที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเยาวชน ในประเทศไทยกีฬาฟุตบอลถือเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาทักษะพื้นฐานและสมรรถภาพทางกาย (FA Thailand, 2019) สมรรถภาพทางกายที่สำคัญสำหรับนักกีฬาฟุตบอล ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว โดยเฉพาะความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และความเร็ว (Speed) ถือเป็นสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาฟุตบอล เนื่องจากลักษณะของกีฬานี้ต้องการการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนทิศทางได้อย่างฉับพลัน และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในสนามได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Reilly, 2007)

โดยทั่วไปรูปแบบการสอนพลศึกษามุ่งเน้นการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อพัฒนาทักษะทางกาย (Psychomotor Domain) ผ่านกระบวนการสาธิตและการให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อความปลอดภัยของผู้เรียน โดยรูปแบบการสอนพลศึกษาทั่วไปจะเน้นการพัฒนาผู้เรียนในภาพรวมองค์รวมครอบคลุมทั้งภาคทฤษฎี กฎกติกา และการจัดกิจกรรมแข่งขันเกมหรือกีฬาเพื่อการเข้าสังคม ในขณะที่รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (Davies' Model of Teaching Practical Skills) เป็นรูปแบบการสอนที่เน้นการพัฒนาทักษะปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยขั้นตอนที่ชัดเจน 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสาธิตทักษะ ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ขั้นให้เทคนิควิธีการ และขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อยเป็นทักษะที่สมบูรณ์ (Davies, 1981) เพราะช่วยให้การเรียนรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนให้กลายเป็นการเรียนรู้ที่เข้าใจง่ายและมีความปลอดภัยสูง โดยมีจุดเด่นในการย่อยทักษะใหญ่แกนหลักออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจดจำท่าทางที่ถูกต้อง จัดระเบียบร่างกายได้อย่างแม่นยำ และช่วยสร้างความจำกลั่นเนื้อผ่านการฝึกซ้อมซ้ำอย่างเป็นระบบ จนกระทั่งสามารถเชื่อมโยงทุกทักษะย่อยเข้าด้วยกัน และแสดงออกได้อย่างลื่นไหลเป็นธรรมชาติในสถานการณ์จริงซึ่งประสิทธิภาพในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและการจัดการเรียนรู้ได้รับการยืนยันผ่านงานวิจัยในยุคปัจจุบัน เช่น การศึกษาของ Chabairam & Wandee (2022) ที่พบว่ารูปแบบของเดวิสช่วยพัฒนาทักษะกลไกและการจัดระเบียบร่างกายได้ดีกว่าการสอนปกติ และงานวิจัยของ Noenthong et al. (2024) ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการย่อยทักษะร่วมกับการฝึกซ้ำช่วยเพิ่มความแม่นยำในทักษะกีฬาเฉพาะทางได้อย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ การฝึกแบบผสมผสาน (Combined Training) เป็นการนำวิธีการฝึกหลาย ๆ รูปแบบมาใช้ร่วมกัน ได้รับการพิสูจน์จากการวิจัยว่ามีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน รวมถึงความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว (Ramírez-Campillo et al., 2015) จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ยังไม่มีการศึกษาการนำรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสมาใช้ร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในกีฬาฟุตบอลในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มาก่อน อีกทั้งจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา (Sport Science Bureau, 2019) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ส่งผลต่อความมั่นใจและแรงจูงใจในการเรียนพลศึกษา

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทักษะในกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การเลี้ยงบอล การส่งบอล การรับบอล และการยิงประตู ล้วนต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่ขาดไม่ได้ เนื่องจากการเล่นฟุตบอลมีลักษณะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งการวิ่งด้วยความเร็ว การหยุดกะทันหัน การเปลี่ยนทิศทาง และเคลื่อนที่เข้าหาบอล ดังนั้นการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็ว ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้ทักษะฟุตบอลในทุกด้านมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลหลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 2) เปรียบเทียบความเร็วในกีฬาฟุตบอลหลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานของ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน โดยมุ่งหวังพัฒนารูปแบบการสอนและโปรแกรมการฝึกที่มีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนพลศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนต่อไป ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามรูปแบบการสอนทักษะของเดวิส 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นสาธิตทักษะ 2) ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย 3) ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย 4) ขั้นให้เทคนิควิธีการ และ 5) ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อยเป็นทักษะที่สมบูรณ์ ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะปฏิบัติร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานเป็นการนำวิธีการฝึกหลายๆ รูปแบบมาใช้ร่วมกัน ในขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว โดยมีรายละเอียดดัง Figure 1.

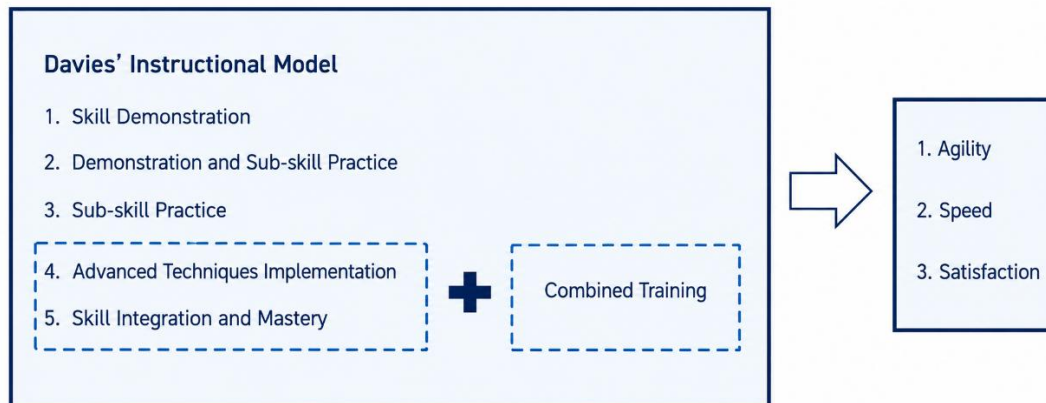


Figure 1. Research conceptual Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในกีฬาฟุตบอล โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายที่ 6 เขาย้อย จำนวน 12 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนวัดกุฎี (ชุมชนประจักษ์สรรค) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 10 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) และมีความสนใจในการเข้าร่วมวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Pre-Experimental Designs แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบเฉพาะหลังการทดลอง (The One Group Posttest Only Design) ระยะเวลาทดลอง 10 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน จำนวน 10 แผน ครอบคลุมการวิ่งตามรูปแบบตัวอักษร X, M, H, Z, S, T ในระยะทางที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่ 30-75 เมตร และมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าระหว่าง 0.67-1.00
2. แบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้การวิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run) คะแนนเต็ม 10 คะแนน และมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.80
3. แบบทดสอบวัดความเร็วโดยใช้การวิ่ง 50 เมตร คะแนนเต็ม 10 คะแนน และมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.74
4. แบบประเมินความพึงพอใจ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหาและกระบวนการเรียน ด้านบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ และด้านความรู้สึกรักและการนำไปใช้ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนการสอนด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โดยสังเกตพฤติกรรมการเรียนและบันทึกข้อมูลตลอดกระบวนการ หลังสิ้นสุดการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ดำเนินการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยแบบทดสอบวิ่งอ้อมหลัก และทดสอบความเร็วด้วยแบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร จากนั้นดำเนินการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังสิ้นสุดการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่าทีแบบหนึ่งกลุ่ม (One Sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลการศึกษา ดังนี้

1. ความคล่องแคล่วว่องไวหลังจากการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน หลังการทดลอง วัดด้วยแบบทดสอบวิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.30 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 83.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.16 และค่า t เท่ากับ 8.25 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 (คะแนน 7 จากคะแนนเต็ม 10) พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดัง Table 1.

Table 1. Results of Agility Comparison After Learning Against 70% Criterion

Test Item	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
Agility (Zig-Zag Run)	10	8.30	1.16	8.25	.000*

*p < .05

2. ความเร็วหลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน หลังการทดลอง วัดด้วยแบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.80 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 88.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 และค่า t เท่ากับ 7.21 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 (คะแนน 7 จากคะแนนเต็ม 10) พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดัง Table 2.

Table 2. Results of Speed Comparison After Learning Against 70% Criterion

Test Item	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
Speed (50-meter sprint)	10	8.80	0.79	7.21	.000*

*p < .05

3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความรู้สึกละและการนำไปใช้ รองลงมาคือ ด้านบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ด้านเนื้อหาและกระบวนการเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ตามลำดับ ดัง Table 3.

Table 3. Results of Student Satisfaction Toward Davies' Teaching Model Combined with Integrated Training

Evaluation Items	$\bar{X}$	S.D.	Satisfaction Level
1. Content and Learning Process	4.30	0.38	High
2. Atmosphere and Interaction	4.32	0.37	High
3. Feelings and Application	4.34	0.46	High
Overall Average	4.32	0.37	High

อภิปรายผลการวิจัย

ความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุสำคัญมาจากคุณลักษณะเฉพาะของรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีการแบ่งทักษะใหญ่ออกเป็นทักษะย่อยอย่างเป็นระบบ ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ทีละขั้นตอนได้อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวคิดของ Davies (1981) ที่ระบุว่า การสอนทักษะปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องเริ่มจากการสาธิตภาพรวม แล้วจึงแตกทักษะออกเป็นส่วนย่อย ให้ผู้เรียนฝึกทีละส่วนก่อนนำมารวมกันเป็นทักษะที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Prataingam et al. (2019) และ Chabairam & Wandee (2022) ที่พบว่านักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบเดวิสมีผลสัมฤทธิ์และทักษะกีฬาสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการวิ่งตามรูปแบบตัวอักษร X, M, H, Z, S และ T ในโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่ออกแบบอย่างเป็นระบบและมีความก้าวหน้าทีละขั้น (จากระยะ 30 เมตร จนถึง 75 เมตร) ส่งผลให้ร่างกายนักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Bompa & Haff (2009) ที่ระบุว่า การฝึกแบบผสมผสานที่มีการเพิ่มระดับความยากอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามหลักความก้าวหน้า (Principle of Progression) จะทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวและพัฒนาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kraitin (2009) ที่พบว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกแบบผสมผสานมีความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความเร็วในกีฬาฟุตบอลของนักเรียนที่สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญ มีสาเหตุสำคัญมาจากการฝึกแบบผสมผสานที่ออกแบบให้นักเรียนได้ฝึกวิ่งในระยะทางที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ การฝึกซ้ำอย่างสม่ำเสมอทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อของนักเรียนเกิดการปรับตัวและพัฒนาความสามารถในการหดตัวอย่างรวดเร็ว รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่เน้นการสาธิตเทคนิคการวิ่งและการเคลื่อนที่ของกีฬาฟุตบอลอย่างถูกต้องทำให้นักเรียนได้เรียนรู้รูปแบบการวิ่งที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Gallahue & Ozmun (2006) ที่พบว่า การสอนทักษะปฏิบัติที่เป็นระบบและมีการสาธิตที่ชัดเจนส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้รวดเร็วกว่าการสอนแบบทั่วไปถึงร้อยละ 30

รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้นำหลักการฝึกความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวมาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน นอกจากนี้การฝึกแบบผสมผสานที่ได้ออกแบบให้ใกล้เคียงกับทักษะที่ใช้ในการเคลื่อนที่ของกีฬาฟุตบอลทั้งการออกตัว การเร่งความเร็ว การชะลอความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางและการเร่งความเร็วขึ้น และการฝึกแบบผสมผสานนี้ได้ใช้หลักความก้าวหน้าที่มีการเพิ่มความหนักและหลักการความสม่ำเสมอของการฝึกทุก ๆ สัปดาห์ และการฝึกที่ผสมผสานทักษะในแต่ละกิจกรรมกับการฝึกแบบผสมผสานเริ่มส่งผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวสอดคล้องกับการวิจัยของ Sinboonma & Praphakittirat (2015) พบว่าการฝึกแบบผสมผสานมีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบอลเลย์บอลนักเรียนระดับประถมศึกษา และยังสอดคล้องการวิจัยของ Phetploynin (2017) พบว่าการฝึกแบบผสมผสานมีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 13-15 ปี

ความพึงพอใจของนักเรียนที่อยู่ในระดับมากในทุกด้าน มีสาเหตุมาจากรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสที่มีขั้นตอนชัดเจนและเป็นระบบ ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย กิจกรรมการวิ่งตามรูปแบบตัวอักษรมีความหลากหลายและน่าสนใจ ทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดระยะเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนได้ปฏิบัติที่เกิดจากการเรียนรู้ในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีกระบวนการ 5 ขั้นตอน จากการสาธิตทักษะหรือการกระทำทำให้นักเรียน ได้เห็นทักษะหรือการกระทำของผู้สอนโดยภาพรวม นักเรียนจึงจดจำสิ่งที่ผู้ได้กระทำจนเกิดการเรียนรู้ต่อมาโดยการสาธิตและให้นักเรียนปฏิบัติทักษะย่อยเมื่อนักเรียนเห็นภาพรวมทั้งหมดแล้วช่วย ทำให้นักเรียนเข้าใจรายละเอียดย่อย ๆ ของสิ่งที่จะต้องปฏิบัติทักษะในกีฬาฟุตบอล

ในแต่ละทักษะได้ถูกต้องโดยครูคอยให้คำแนะนำและเทคนิคเสริม จนนักเรียนปฏิบัติทักษะย่อยจนชำนาญ และรวมกันจนเป็นทักษะที่ครบถ้วนสมบูรณ์พร้อมการฝึกแบบผสมผสานที่การนำวิธีการฝึกหลายๆ รูปแบบมาใช้ร่วมกันและใช้ได้จริงในทักษะกีฬาฟุตบอลที่ผสมผสานเข้ากับการเคลื่อนที่จริงของกีฬาฟุตบอลเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วส่งผลให้ด้านที่มีความพึงพอใจสูงสุดคือ ด้านความรู้สึกรู้สึกและการนำไปใช้ สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนตระหนักถึงการพัฒนาของตนเองและสามารถนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลจริงได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Anakad et al. (2025) พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสในทักษะกีฬาแชร์บอลของนักเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับมาก

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า ความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.30 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 83.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ความเร็วในกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน วัดด้วยแบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.80 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 88.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37

ครูผู้สอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษาควรนำรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว โดยออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีความก้าวหน้าเป็นระบบจากรูปแบบการเคลื่อนที่ที่ง่ายไปสู่รูปแบบที่ซับซ้อนตามลำดับ ใช้รูปแบบตัวอักษร X, M, H, Z, S และ T ในการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวโดยปรับระยะทางและความซับซ้อนให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสม่ำเสมอและทันที่ และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความมั่นใจและแรงจูงใจ ในส่วนของสถานศึกษา ควรส่งเสริมให้ครูพลศึกษาใช้รูปแบบการสอนดังกล่าวในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยจัดอบรมพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง จัดสรรทรัพยากรและอุปกรณ์การฝึกที่เพียงพอ เช่น กรวยฝึก เส้นเชือกกำหนดระยะทาง และนาฬิกาจับเวลา รวมทั้งนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาโดยบูรณาการการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเข้ากับการเรียนการสอนทักษะกีฬา สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรส่งเสริมให้โรงเรียนในสังกัดนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ โดยจัดทำคู่มือหรือแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน พร้อมจัดอบรมครูพลศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิสและการฝึกแบบผสมผสานอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ครูสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- Anakad, N., Chaiyaphan, M., Rattanapirun, N. (2025). Result of using Davies' practical skill instructional model on the basic chairball skill of student in prathomsuksa 2. *Journal of Education Panyaphat Surindra Rajabhat University*, 3(1), 1- 18. <https://doi.org/10.65205/jedusru.2025.3510> (in Thai)
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chabairam, B., & Wandee, A. (2022). A comparison of Davies and Traditional instructional Model for the mobility skills in third-grade students of tessaban 3 school, Buriram Province. *UMT Poly Journal*, 19(1) , 99– 108. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/umt-poly/article/view/255618> (in Thai)
- Davies, I. K. (1981). *Instructional technique*. New York: McGraw-Hill.
- FA Thailand. (2019). *The Ana-lysis: The Thai football devlopment handbook 1* [Online]. Retrieved February 8, 2026, from <https://fathailand.org/uploads/download/c084cac544af1e8b033857c31696de86.pdf>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kraitin, T. (2009). *The effect of combination training upon speed and agility of football players*. Master's thesis. Bangkok: Srinakharinwirot University. (in Thai)

- Noenthong, J., Poonsri, W., & Jeenkhao, W., (2024). The Effects of Physical Education Learning Management Using Dave's Instructional Model with Thorndike's Connectionism Theory on the Skills Playing Volleyball Under Hands of High School Students. *Journal of Education and Human Development Sciences*, 8(2) , 55- 68. <https://kuojs.lib.ku.ac.th/index.php/jehds/article/view/5840/2858> (in Thai)
- Phetploysin, P. (2017). The Effect of Complex Training on the Speed and Agility of Male Football Players. Thesis. M.Ed. (Learning Management Health and Physical Education). Bangkok: Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Prataingam, S., Thammasaranyakun, N., Sawatpong, C., & Prasam, O. (2019). Swimming skills development in Health Education and Physical Education using Davies Instructional Domain for Prathomsuksa 4 students. *Journal of Ratchathani Innovative Social Sciences*, 3(2), 43-52. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JRISS/article/view/244787>. (in Thai)
- Ramírez-Campillo, R., Burgos, C., Henríquez-Olguín, C., Andrade, D. C., Martínez, C., Álvarez, C., Castro-Sepúlveda, M., Marques, M. C., & Izquierdo, M. (2015). Effect of unilateral, bilateral, and combined plyometric training on explosive and endurance performance of young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1317–1328. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000762>.
- Reilly, T. (2007). *The science of training-soccer: A scientific approach to developing strength, speed and endurance*. Routledge.
- Sinboonma, B., & Praphakittirat, W. (2015). The effect of blended training program affected to agility of primary school volleyball players. Master's thesis. NakhonSawan: Nakhon Sawan Rajabhat University. (in Thai)
- Sport Science Bureau. (2019). *Physical Fitness Test Items for Children 7-12 Years*. Bangkok: Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. <https://sportscience.dpe.go.th/public/ebook.do> (in Thai)