

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศก่อนเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศ เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะทำการสอนในวิชาต่อไป โดยนักเรียนจะได้ทราบจุดประสงค์และทำความเข้าใจกับข้อปฏิบัติ กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย เพื่อที่จะปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องในการเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบความรู้ก่อนเรียนวิชาวอลเลย์บอลได้ 10 ข้อ
3. นักเรียนบอกจุดประสงค์การเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง
4. นักเรียนบอกข้อตกลงในการเรียนวิชาวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

จุดประสงค์และข้อตกลงในการเรียนวิชาวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

ทดสอบความรู้ก่อนเรียนในเนื้อหาเกี่ยวกับชีววิทยาเซลล์ โดยครูอธิบายวิธีการทดสอบและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการสอบให้นักเรียนทราบ และดำเนินการดังนี้

1.1 ให้นักเรียนนั่งตามเลขที่

1.2 ครูแจกกระดาษคำถาม – คำตอบให้กับนักเรียนทุกคนและให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ในการทำข้อสอบ

1.3 นักเรียนลงมือทำข้อสอบ

1.4 เมื่อเสร็จแล้วนำกระดาษคำถาม - คำตอบส่งคืนครู

2. ขั้นสอน

2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันเองกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าและรองหัวหน้า เพื่อให้มีหน้าที่ในการดูแลในเรื่อง การเข้าแถว การเช็คจำนวน การควบคุมในการปฏิบัติหน้าที่กายบริหาร หรืออื่น ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย แล้วนั่งตามกลุ่มของตนเอง

2.2 ครูอธิบายและชี้แจงเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เกณฑ์การวัดประเมินผล ให้นักเรียนได้ทราบ

2.3 ครูบอกข้อตกลงในการเรียนชีววิทยาเซลล์ให้นักเรียนได้ทราบ ในเรื่อง การปฏิบัติตนก่อนเรียน การแต่งกาย การมาโรงเรียน การขาดเรียน การนำอุปกรณ์กีฬามาเรียนและเก็บ อุปกรณ์กีฬาหลังเรียน การทำความสะอาดร่างกาย การปฏิบัติตนหลังเลิกเรียน เป็นต้น

2.4 ปฏิบัติกายบริหาร โดยให้นักเรียนบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ โดยใช้ท่ากายบริหารต่อไปนี้

- หมุนข้อเท้า ข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง
- หมุนเข้าไปข้างซ้าย 10 ครั้ง ไปข้างขวา 10 ครั้ง
- หมุนเอวไปข้างซ้าย 10 ครั้ง ไปข้างขวา 10 ครั้ง
- บิดลำตัวไปทางด้านซ้าย 5 ครั้ง ข้างขวา 5 ครั้ง
- หมุนแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าพร้อมกัน 10 ครั้ง ไป ข้างหลัง 10 ครั้ง
- หมุนไหล่ทั้งสองข้างไปข้างหน้าพร้อมกัน 10 ครั้ง ไป ข้างหลัง 10 ครั้ง
- หมุนคอไปข้างซ้าย 5 ครั้ง ไปข้างขวา 5 ครั้ง
- ก้มและปลายเท้าโดยให้เท้าทั้งสองข้างชิดกันนับ 1 - 10 ทำ 2 ครั้ง
- ก้มและสลับปลายเท้า 10 ครั้ง
- กระโดดอยู่กับที่ 20 ครั้ง

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงคุณค่าของการปฏิบัติกายบริหาร สรุปเกี่ยวกับข้อตกลงและจุดประสงค์ในการเรียนวิชาวอลเลย์บอล และแจกใบความรู้ที่ 1.1 และ 1.2 ให้นักเรียนไปศึกษาเพิ่มเติม หลังจากนั้นได้สั่งให้นักเรียนจับคู่กันไปชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้เวลาวางทำกิจกรรม

แหล่งเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียนวิชาวอลเลย์บอล จำนวน 40ฉบับ
2. ใบความรู้ที่ 1.1 จุดประสงค์การเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอล
3. ใบความรู้ที่ 1.2 ข้อตกลงในการเรียนวิชาวอลเลย์บอล
- 4.

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 ทดสอบก่อนเรียนจากแบบทดสอบวิชาวอลเลย์บอล
- 1.2 สังเกตจาก การอธิบาย, การอภิปราย, ชักถามการตอบคำถาม,การปฏิบัติกายบริหาร, ความมีระเบียบวินัยและความซื่อสัตย์

2. เครื่องมือ

- 1.2 แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนวิชาวอลเลย์บอล จำนวน 20 ข้อ

กิจกรรมเสนอแนะ

นำเกมต่าง ๆ มาให้นักเรียนได้เล่นเพื่อความสนุกสนาน

วิชาออลเลย์บอล รหัส พ.20202 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 20 ข้อ เวลา 20 นาที

1. ผู้คิดค้นกีฬาวอลเลย์บอลคือใคร

- ก. วิลเลียม จี มอร์แกน ข. วิเลียม เจ. คิงส์
ค. ด็อกเตอร์. เอ. ที . ฮาสเทส ง. มิสเตอร์เคนเนธ แพคเค

၈.	FBIV	၉.	VIFB
၉.	IVBF	၁၀.	VBIF

ก. ฟุตบอล	ข. เทเบิลเทนนิส
ค. เทนนิส	ง. บาสเกตบอล

- ก. ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวทั่วถึงกัน
- ข. ออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลานาน ๆ
- ค. ออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุดในแต่ละครั้ง
- ง. ออกกำลังกายให้ทรมานตรงดงาม

[illegible]

ก. เล่นเพื่อชัยชนะ ข. เล่นตามโค้ชสั่ง

ค. เล่นด้วยน้ำใจนักกีฬา ง. เล่นตามกองเชียร์

ก. ลงโทษผู้เล่นที่แสดงกิริยามารยาทไม่ดี ข. เชียร์นักกีฬาทั้งสองฝ่าย

ค. ลงไปสัมผัสมือนักกีฬาในสนาม ง. รู้จักระงับโทษเมื่อผู้เล่นเกิดความผิดพลาด

- ก. โอกาสที่ลูกบอลจะกระดอนเลยไปทางด้านหลังมีมากขึ้น
- ข. วิธีของลูกบอลกระดอนออกไปจะพุ่งต่ำลง
- ค. ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งตรงไปด้านหน้า
- ง. ทิศทางของลูกบอลจะลอยสูงขึ้น

9. การเล่นเกมบอลลูกสองมือล่างควรให้ลูกบอลปะทะบริเวณใดของแขน
 - ก. เนื้อข้อมือประมาณ 10 เซนติเมตร
 - ข. ระหว่างข้อมือกับข้อศอก
 - ค. บริเวณนิ้วหัวแม่มือ
 - ง. เนื้อข้อศอก
 10. เพราะเหตุใดการเล่นลูกมือล่าง จึงต้องบิดด้านในของข้อศอกและหงายแขนขึ้น
 - ก. เพื่อให้ร่างกายผู้เล่นอยู่ในสภาพที่เกิดความสมดุลมากที่สุด
 - ข. เพื่อให้มีพื้นที่ในการปะทะลูกบอลมากขึ้น
 - ค. เพื่อให้แขนและลำตัวทำงานประสานกันได้อย่างลงตัวสมบูรณ์
 - ง. เพื่อให้ข้อต่อทุกส่วนของร่างกายทำงานร่วมกันอย่างอิสระ
 11. การเซทลูกด้วยปลายนิ้ว นิ้วใดบ้างที่รับน้ำหนักลูกบอลมากที่สุด
 - ก. นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง
 - ข. นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลาง นิ้วนาง
 - ค. นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลาง นิ้วก้อย
 - ง. นิ้วนาง นิ้วชี้ นิ้วกลาง
 12. ตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดของลูกบอลในการเซทลูกด้วยปลายนิ้วคือข้อใด
 - ก. ด้านหน้าระดับสูงไม่เกินคาง และไม่ต่ำกว่าอก
 - ข. สูงเหนือศีรษะผู้เล่น
 - ค. สูงสุดเท่าที่ผู้เล่นสามารถยืดแขนขึ้นไปได้
 - ง. ด้านหน้าเหนือหน้าผากของผู้เล่นเล็กน้อย
 13. คำกล่าวใดถูกต้องที่สุด
 - ก. การตบเป็นหัวใจสำคัญที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอลเกมรับ
 - ข. การตบเป็นทักษะสำคัญที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอลฝ่ายรับ
 - ค. การตบเป็นเทคนิคสำคัญที่สุดในการใช้โจมตีฝ่ายรับ
 - ง. การตบเป็นเทคนิคสำคัญที่สุดในการใช้โจมตีฝ่ายรุก
 14. ในช่วงจังหวะสุดท้ายก่อนสปริงตัวลอยขึ้นไปตบลูกบอล ส่วนใดของเท้าที่สัมผัสพื้นก่อน
 - ก. ส้นเท้าการลอยตัวจะสูงกว่าจึงใช้ตบลูกไกล
 - ข. หัวแม่เท้า
 - ค. ปลายเท้าการลอยตัวจะสูงกว่าจึงใช้ตบลูกไกล
 - ง. ฝ่าเท้าด้านนอก
 15. การทำการสกัดกั้นลูกบอลที่ตัวตบตบมานั้น จังหวะการลอยตัวของผู้สกัดกั้นควรทำอย่างไร
 - ก. ทันทีหลังจากตัวตบกระโดดลอยตัวขึ้น
 - ข. พร้อมกับตัวตบ
 - ค. ก่อนหน้าตัวตบกระโดดขึ้นเล็กน้อย
 - ง. ขึ้นอยู่กับความสูงของลูกบอล
 16. เป็นการเสิร์ฟที่ใช้ความแข็งแรงของแขนในจังหวะการโจมตี เพื่อควบคุมทิศทางและวิถีของลูกบอล คำกล่าวนี้สอดคล้องกับการเสิร์ฟแบบใด
 - ก. การเสิร์ฟลูกมือล่าง
 - ข. การเสิร์ฟลูกมือบน
 - ค. การเสิร์ฟลูกมือข้าง
 - ง. การเสิร์ฟลูกลอยสาย
 17. ลักษณะการยืนที่ถูกต้องในขณะที่ทำการเสิร์ฟลูกคือข้อใด
 - ก. ยืนโดยใช้ปลายเท้าขนานกัน
 - ข. ยืนโดยให้เท้าข้างที่ถนัดอยู่ด้านหลัง
 - ค. ยืนโดยให้เท้าข้างที่ไม่ถนัดอยู่ด้านหน้า
 - ง. ถูกทุกข้อ

18. ผู้เล่นในแดนหลังคือผู้เล่นในตำแหน่งใด

ก. 4, 3, 2

ข. 3, 2, 1

ค. 4, 5, 6

ง. 5, 6, 1

19. การเสิร์ฟที่กระทำก่อนผู้ตัดสินอนุญาตจะเป็นอย่างไร

ก. ยกเลิกไป

ข. เปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟ

ค. ให้เสิร์ฟใหม่

ง. เสียแต้ม

20. ข้อใดถือว่าเป็นลูกดี

ก. ลูกบอลข้ามตาข่ายระหว่างเสาอากาศ

ข. ลูกบอลลอดตาข่ายระหว่างเสา

ค. ลูกบอลข้ามตาข่ายนอกแถบข้าง

ง. ลูกบอลถูกบุคคลภายนอก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

วิชาวอลเลย์บอล

ข้อ 1 ตอบข้อ ก

ข้อ 2 ค

ข้อ 3 ค

ข้อ 4 ก

ข้อ 5 ข

ข้อ 6 ค

ข้อ 7 ข

ข้อ 8 ก

ข้อ 9 ก

ข้อ 10 ข

ข้อ 11 ก

ข้อ 12 ง

ข้อ 13 ค

ข้อ 14 ก

ข้อ 15 ง

ข้อ 16 ข

ข้อ 17 ง

ข้อ 18 ง

ข้อ 19 ค

ข้อ 20

ใบความรู้ที่ 1.1 ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนบอกความรู้ในเรื่องวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนเข้าใจจุดประสงค์การเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนวิชาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
4. นักเรียนปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. นักเรียนบอกประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
7. นักเรียนรู้จักวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยปฏิบัติตามหลักในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
8. นักเรียนปฏิบัติตามการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง
9. นักเรียนปฏิบัติตามการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ได้อย่างถูกต้อง
10. นักเรียนปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
11. นักเรียนปฏิบัติตามการเซตบอลได้อย่างถูกต้อง
12. นักเรียนปฏิบัติตามการเซตบอลในแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
13. นักเรียนรู้วิธีป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่นิ้วมือได้อย่างถูกต้อง
14. นักเรียนปฏิบัติตามการตบลูกบอลได้อย่างถูกต้อง
15. นักเรียนปฏิบัติตามการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้าได้อย่างถูกต้อง
16. นักเรียนปฏิบัติตามการสกัดกั้นได้อย่างถูกต้อง
17. นักเรียนบอกอาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงร่างกายนักกีฬาอย่างถูกต้อง
18. นักเรียนปฏิบัติตามการเสิร์ฟลูกมือล่างได้อย่างถูกต้อง
19. นักเรียนปฏิบัติตามการเสิร์ฟลูกมือบนได้อย่างถูกต้อง
20. นักเรียนแสดงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีในการชมและแข่งขันกีฬาได้อย่างถูกต้อง
21. นักเรียนวิเคราะห์และทบทวนทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลตามที่เราเรียนมาได้อย่างถูกต้อง
22. นักเรียนปฏิบัติตามการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง
23. นักเรียนปฏิบัติตามกติกาการเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้อง
24. นักเรียนสามารถเล่นตำแหน่งตัวรับอิสระในการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง
25. นักเรียนเข้าใจกติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
26. นักเรียนมีความสนใจ ระเบียบวินัย มีน้ำใจ และความรับผิดชอบ ในการเรียนและการทำกิจกรรมได้ทุกครั้ง
27. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและเก็บอุปกรณ์ภายหลังการเรียนได้ทุกครั้ง

ใบความรู้ที่ 1.2

ข้อตกลงในการเรียนวิชาออลเลย์บอล

การแต่งกาย

1. นักเรียน ใส่ชุดพลศึกษาของทางโรงเรียน

การเรียน

1. มาสายได้ไม่เกิน 5 นาที หลังจากหมดคาบวิชาที่เรียนมาก่อน
2. การเข้าแถวก่อนเรียน แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน มีหัวหน้า 1 คน รองหัวหน้า 1 คน
เข้าแถวตอนลึก 4 แถวเรียงตามลำดับ ตัวเล็กอยู่ข้างหน้า ตัวใหญ่อยู่ข้างหลัง
3. หัวหน้ารายงานสมาชิกในกลุ่มกับครูว่าเลขที่เท่าไรเจ็บป่วยหรือใครขาดบ้าง
4. ปฏิบัติกายบริหาร
5. อุปกรณ์การเรียน ให้จับคู่ตามเลขที่ไปนำมาเรียนและเก็บหลังจากเลิกเรียนแล้ว โดย
หมุนเวียนเปลี่ยนกันไปเรื่อย ๆ ในแต่ละสัปดาห์จนกระทั่งหมด
6. ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงนกหวีดให้หยุดทำทุกอย่าง แล้วรอฟังคำสั่งครู
7. การทำกิจส่วนตัว เช่น ดื่มน้ำ ปัสสาวะ ฯลฯ ต้องขออนุญาตจากครูก่อนเท่านั้น

การมาสาย ป่วยและขาดเรียน

1. มาสาย 4 ครั้ง ป่วย 2 ครั้ง เท่ากับขาดเรียน 1 ครั้ง
2. ขาดเรียนได้ไม่เกิน 4 ครั้ง

ขอบข่ายการเรียน

1. วิชานี้มีหน่วยการเรียนรู้ 0.5 หน่วย เวลา 1 คาบ / สัปดาห์ รวม 20 คาบ / สัปดาห์
 2. วิชานี้มีคะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยแบ่งเป็นอัตราส่วน 80 / 20 ดังนี้คือ
 - 2.1 คะแนน เก็บ 80 คะแนน แบ่งเป็นสมรรถภาพทางกาย 20 คะแนน
เป็นคะแนนจุดประสงค์ 40 คะแนน
เป็นคะแนนการทํากายบริหาร 10 คะแนน
เป็นคะแนนจิตพิสัย 10 คะแนน
 - 2.2 เป็นคะแนนสอบปลายภาค 20 คะแนน
- รวม 100 คะแนน

การปฏิบัติตนหลังเลิกเรียน

1. การเลิกแถวให้หัวหน้าชั้นบอก “แถวตรง” “เลิกแถว” ทุกคนก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้าแล้วร้องเอ้
2. กลุ่มบริการตรวจเช็คอุปกรณ์ ถ้าครบแล้วนำไปเก็บ ถ้ามีปัญหาแจ้งครูทราบ
3. ทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนวิชาต่อ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่แสดงถึงความสามารถที่จะทำงานหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพการทดสอบสมรรถภาพจะทำให้เราทราบว่าตัวเราเองมีสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไรเพื่อที่จะได้ปรับปรุงแก้ไขตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น อันจะส่งผลต่อการทำงานหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. จุดประสงค์ปลายทาง

นักเรียนปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้องตามขั้นตอน
3. นักเรียนปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้องทั้ง 4 รายการ
4. นักเรียนช่วยเหลือผู้อื่นในการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง
5. นักเรียนเลือกวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายนำไปใช้ทดสอบสมรรถภาพของตนเองและผู้อื่นได้อย่างน้อย 1 รายการ

สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 วิธีคือ

1. ย่อนั่งช้า ๆ
2. ลูกนั่งขาเหยียดตรง
3. นั่งแตะปลายเท้า
4. กระโดดอยู่กับที่

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน

1.2 สำนวนนักเรียนในเรื่องการแต่งกาย อุปกรณ์ ให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

จำนวนสมาชิกในกลุ่ม

1.3. นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังต่อไปนี้

1.3.1 วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 2 รอบ

1.3.2 กระโดด 20 ครั้ง

1.3.3 ยืนแยกเท้าก้มแตะสลับ 20 ครั้ง

1.3.4 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง ข้างหลัง 10 ครั้ง

1.3.5 หมุนเอวข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.3.6 หมุนข้อมือและข้อเท้าพร้อมกัน 20 ครั้ง

2. ขั้นสอน

2.1 ครูบอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะทดสอบสมรรถภาพทางกาย และให้นักเรียนจับคู่กันเอง หลังจากนั้นให้ตัวแทนในแต่ละคู่ออกมารับแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.2 ครูอธิบายวิธีทดสอบและการบันทึกผลการปฏิบัติให้นักเรียนฟัง ซึ่งการทดสอบจะทดสอบครั้งละ 10 คน โดยในคู่ที่เลือกกันเองนั้น จะเป็นผู้อ่านและจดบันทึกผลการทดสอบ 1 คน และผู้ที่เข้ารับการทดสอบอีก 1 คน เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้วให้เปลี่ยนกัน จากผู้บันทึกไปเป็นผู้ทดสอบ

2.3 ดำเนินการทดสอบเรียงลำดับไปตามรายการ โดยครูคอยควบคุมการทดสอบอย่างใกล้ชิดในแต่ละฐานดังนี้

3. ขั้นปฏิบัติ

2.3.1 ฐานที่ 1 ย่อนั่งช้า ๆ

2.3.2 ฐานที่ 2 ลูกนั่งขาเหยียดตรง

2.3.3 ฐานที่ 3 นั่งแตะปลายเท้า

2.3.4 ฐานที่ 4 กระโดดอยู่กับที่

2.4 เรียกนักเรียนรวมเมื่อหมดเวลาปฏิบัติ

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูอภิปรายและสรุปผลการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผลการปฏิบัติจะทำให้เราทราบถึงระดับสมรรถภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร และของเพื่อนเป็นอย่างไร ทั้งนี้วิธีการขั้นตอนในการทดสอบนักเรียนสามารถนำเอาไปทดสอบสมรรถภาพของตนเองที่บ้านหรือทดสอบให้กับบุคคลอื่นได้ จากนั้นได้ให้นักเรียนได้อภิปรายและซักถาม ครูแจกใบความรู้ที่ 2 ให้นักเรียนไปศึกษาเพิ่มเติม

4.2 ครูสั่งให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้ที่ได้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 2 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.1 สังเกตจากการอธิบาย, การอธิบาย ชักถาม, การตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, ความมีระเบียบวินัย, การเข้าร่วมกิจกรรม, ความสนใจ , ความรับผิดชอบ ,การช่วยเหลือผู้อื่น , การทำความสะอาดร่างกาย

1.2 ตรวจแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรม

2.2 แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 แบบสังเกตพฤติกรรม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

3.2 แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ

รายการ	ผลการประเมิน			
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน
1. ย่อนั่งช้า ๆ (ครั้ง)	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
2. ลูกนั่งขาเหยียดตรง (ครั้ง)	1	2 - 3	4 - 5	6 - 7
3. นั่งแตะปลายเท้า (ครั้ง)	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
4. กระโดดอยู่กับที่ (นาที)	ต่ำกว่า 1 นาที	1 นาที	2 นาที	3 นาที

ใบความรู้ที่ 2

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวางแผนการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาร่างกายและเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จของการดำเนินงาน ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีการทดสอบหลายประการ แต่ในที่นี้ได้เลือกเพียง 4 รายการ เนื่องจากมีความจำกัดในด้านเวลา ดังนี้

1. ย่อนั่งช้า ๆ (ยุพาพร ทองตั้งและคณะ, 2547 : 245 - 253)

จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

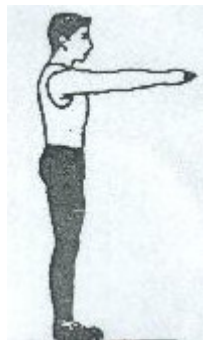
ท่าเริ่มต้น ยืนตรงยืนแขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้ตั้งฉากกับลำตัว

ท่าบริหาร เกร็งกล้ามเนื้อขา ย่อเข่าลงตัวลงช้า ๆ จนเกือบนั่งยอง ๆ แล้วจึงค่อย ๆ ลุกขึ้น

ยืนช้า ๆ มาอยู่ในลักษณะท่าเริ่มต้นถือเป็น 1 ครั้ง

การปฏิบัติ อายุ 14 - 15 ปี ทำ 10 ครั้งแล้วพัก 1 - 2 นาที ปฏิบัติอย่างนี้ 3 เที้ยว

เกณฑ์การประเมิน ทำได้ 1 - 4 ครั้ง/ต่ำ, 5 - 6 ครั้ง/ปานกลาง, 7 - 8 ครั้ง/ดี, 9 - 10 ครั้ง/ดีมาก



รูปภาพที่ 2 .1 การย่อนั่งช้า ๆ

2. ลูกนั่งขาเหยียดตรง

จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง

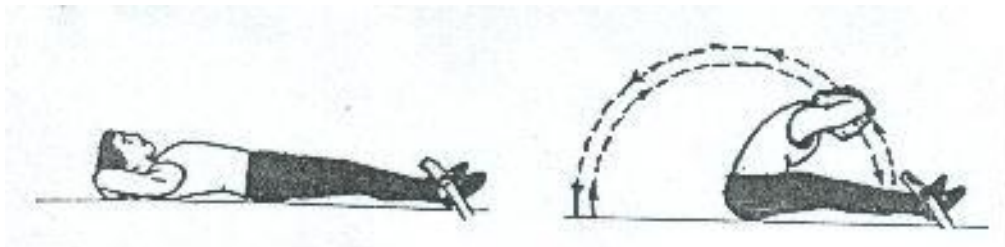
ท่าเริ่มต้น นอนหงายราบกับพื้น มือทั้งสองประสานไว้ที่ท้ายทอย ศอกกางออกทั้งสองข้าง ลำตัว เข่า และปลายเท้าเหยียดตรง

ท่าบริหาร ยกลำตัวขึ้นพับเอวไปข้างหน้า ให้น้ำหนักแตะที่เข่า ขาและปลายเท้า

เหยียดตรงแล้วค่อย ๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ ๆ กัน (จังหวะขึ้น - ลง ให้อยู่ในช่วง 2

วินาที) จนไม่สามารถทำต่อไปได้อีก

การปฏิบัติ อายุ 14 - 15 ปี ทำ 7 ครั้งแล้วพัก 1 - 2 นาที ปฏิบัติอย่างนี้ 3 เที่ยว
เกณฑ์การประเมิน ทำได้ 1 ครั้ง/ต่ำ, 2 - 3 ครั้ง/ปานกลาง, 4 - 5 ครั้ง/ดี,
6 - 7 ครั้ง/ดีมาก



รูปภาพที่ 2.2 ลูกนั่งขาเหยียดตรง

3. นั่งตะแปลายเท้า

จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

ท่าเริ่มต้น นั่งราบ แขนและขาเหยียดตรงไปข้างหน้า

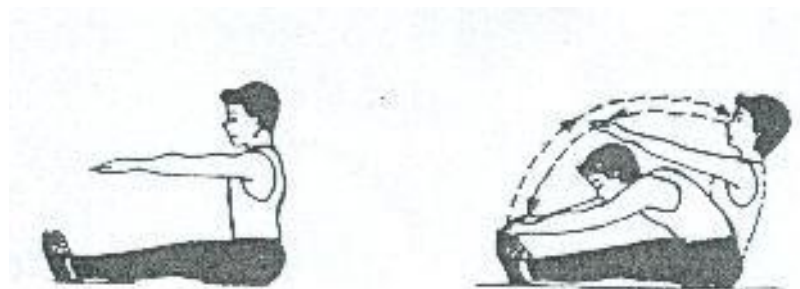
ท่าบริหาร ก้มตัวพับเอว เข้าตึง พยายามเหยียดแขนไปที่ปลายเท้า ก้มหน้าชิดเข่า

10 - 20 วินาที (ต่อครั้ง) แล้วกลับสู่ท่าเดิม

การปฏิบัติ อายุ 14 - 15 ปี ทำ 10 ครั้งแล้วพัก 1 - 2 นาที ปฏิบัติอย่างนี้ 3 เที่ยว

เกณฑ์การประเมิน ทำได้ 1 - 4 ครั้ง/ต่ำ, 5 - 6 ครั้ง/ปานกลาง, 7 - 8 ครั้ง/ดี,

9 - 10 ครั้ง/ดีมาก



รูปภาพที่ 2.3 นั่งตะแปลายเท้า

4. กระโดดอยู่กับที่

จุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

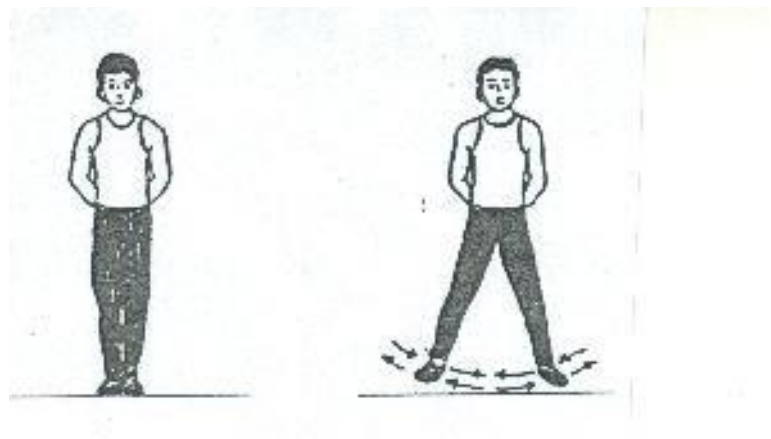
ท่าเริ่มต้น ยืนด้วยปลายเท้า เท้าทั้งสองชิดกัน เตรียมพร้อมที่จะกระโดดขึ้น – ลง ให้สูง
จากพื้นประมาณ 1 ฟุต ลงสู่พื้นโดยการนั่งย่อ

ท่าบริหาร ยุบข้อ งอแขนให้น้ำอกแตะพื้น แล้วดันตัวขึ้นมาอีกให้แขนเหยียดตึงลำตัวตรง
ถือเป็นการทำ 1 ครั้ง

การปฏิบัติ อายุ 14 - 15 ปี กระโดดขึ้น – ลง 3 นาทีแล้วพัก 1 - 2 นาที

ปฏิบัติอย่างนี้ 3 เที้ยว

เกณฑ์การประเมิน ทำได้ต่ำกว่า 1 นาที / ต่ำ, 1 นาที / ปานกลาง, 2 นาที / ดี, 3 นาที / ดีมาก



รูปภาพที่ 2.4 กระโดดอยู่กับที่

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง ประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกกำลังกายการเล่นและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

กีฬาวอลเลย์บอลเกิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกาโดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน ดัดแปลงมาจากกีฬาเทนนิส ต่อมาได้แพร่หลายเป็นที่นิยมเล่นกันทั่วไปในหลาย ๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย เพราะเป็นเกมที่เล่นง่ายสามารถเล่นได้ตามสถานที่ต่าง ๆ และทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนบอกประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบความรู้ได้อย่างน้อย 5 ใน 10 ข้อ
2. นักเรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น จนผลงานประสบความสำเร็จได้อย่างเรียบร้อยและถูกต้อง
3. นักเรียนสรุปและนำเสนอผลงานเกี่ยวกับประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง 50 %
4. นักเรียนอธิบายคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง 50 %
5. นักเรียนส่งงานเกี่ยวกับประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอลตามที่ครูมอบหมายได้ตรงเวลา

สาระการเรียนรู้

1. ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล
2. คุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

ทดสอบก่อนเรียนเรื่อง ประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอล

2. ขั้นสอน

2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนตามที่ได้วิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้ไว้แล้ว

2.2 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่องประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอลและให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารับหนังสือเรียนวอลเลย์บอลและกระดาศเพื่อนำเสนองาน

2.3 นักเรียนร่วมกันศึกษาจากหนังสือที่ครูแจกให้และปฏิบัติกิจกรรมตามกลุ่มที่ครูได้แบ่งไว้มีดังนี้

กลุ่มอิสระ ให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลแล้วสรุปลงในกระดาศ A4 และส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น

กลุ่มร่วมมือ ให้นักเรียนเขียน Mind Map เกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลระบายสีให้สวยงามและนำมาส่ง

กลุ่มมีส่วนร่วม สรุปประวัติกีฬาวอลเลย์บอลและออกมารายงานหน้าชั้น

2.4 ครูให้นักเรียนยกตัวอย่าง คุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของคนเราอย่างไร

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูสรุปประวัติกีฬาวอลเลย์บอลว่าเกิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีนายวิลเลียม จี มอร์แกน เป็นผู้คิดค้น ต่อมาได้แพร่หลายเป็นที่นิยมเล่นกันทั่วไปในหลาย ๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วยและชี้ให้เห็นคุณค่าของผู้ที่เล่นกีฬาวอลเลย์บอลที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ในปัจจุบันยังเล่นเป็นอาชีพได้ หลังจากนั้นได้ให้นักเรียน อภิปราย

ซักถาม และสั่งให้นักเรียนไปทำรายงานประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอลมาส่งในสัปดาห์หน้า

3.2 ทดสอบหลังเรียนเรื่อง ประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอล

แหล่งเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน 19 ฉบับ
2. หนังสือเรียน วิชาวอลเลย์บอล จำนวน 10 เล่ม
3. สีไม้ 3 กล่อง
4. กระดาศ A4 กลุ่มละ 5 แผ่น
5. ใบความรู้ที่ 3 ประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.1 ทดสอบก่อนและหลังเรียนเรื่อง ประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอล

1.2 สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

1.3 การรายงาน

1.4 ตรวจรายงาน

2. เครื่องมือ

2.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังเรียนเรื่อง ประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอล

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

2.3 แบบสังเกตการรายงาน

2.4 แบบประเมินชิ้นงานรายบุคคล

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังเรียนกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 10 ข้อ

ผลการทดสอบ	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
ทำได้ 1 - 4 ข้อ	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
ทำได้ 5 - 6 ข้อ	ปานกลาง	ผ่าน
ทำได้ 7 - 8 ข้อ	ดี	ผ่าน
ทำได้ 9 -10 ข้อ	ดีมาก	ผ่าน

แบบทดสอบเรื่อง ประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล

วิชาวอลเลย์บอล รหัส พ.23102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

จำนวน 10 ข้อ 5 คะแนน เวลา 8 นาที โรงเรียนมัธยมวิชาวอลเลย์บอล

คำสั่ง

จงทำเครื่องหมาย / ลงในข้อที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ใครเป็นผู้ให้กำเนิดการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
ก. นายอัลเฟรด ที เฮลสเต็ด
ข. นายมอริ วิลเลียม
ค. นายวิลเลียม จี มอร์แกน
ง. มิสซิสคาร่า เทเลอร์
2. กีฬาวอลเลย์บอลดัดแปลงมาจากกีฬาประเภทใด
ก. เทนนิส
ข. รักบี้
ค. บาสเกตบอล
ง. ฟุตบอล
3. เกมการเล่น “ มินโตนเน็ต “ (Mintonette) เป็นต้นกำเนิดกีฬาประเภทใด
ก. ฟุตบอล
ข. วอลเลย์บอล
ค. บาสเกตบอล
ง. ตะกร้อ
4. กีฬาวอลเลย์บอลเริ่มเล่นครั้งแรก ๆ ใช้ผู้เล่นกี่คน
ก. 6 คน
ข. 7 คน
ค. 8 คน
ง. 9 คน
5. เริ่มแรกใช้ลูกอะไรเล่นแทนลูกวอลเลย์บอล
ก. ลูกเทนนิส
ข. ยางในลูกฟุตบอล
ค. ยางในลูกบาสเกตบอล
ง. ยางในลูกรักบี้
6. กีฬาวอลเลย์บอลเข้ามาเมืองไทยตั้งแต่เมื่อใด
ก. หลังสงครามโลกครั้งที่ 1
ข. หลังสงครามโลกครั้งที่ 2
ค. พ.ศ. 2500
ง. ไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัด
7. สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยจัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ไต
ก. 2495
ข. 2500
ค. 2510
ง. 2520
8. สมรรถภาพทางกายด้านใดที่ช่วยให้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ดี
ก. ความแข็งแรง
ข. ด้านความคล่องแคล่วว่องไว
ค. ความเร็ว
ง. ถูกทุกข้อ
9. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
ก. ช่วยส่งเสริมความสามัคคี
ข. มีบุคลิกภาพดี
ค. มีความรับผิดชอบ
ง. มีน้ำใจนักกีฬา

10. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

ก. มีระเบียบวินัย

ข. มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง

ค. มีความอดทน

ค. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบทดสอบ

เรื่อง ประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล

ข้อ 1 ค

ข้อ 2 ก

ข้อ 3 ข

ข้อ 4 ค

ข้อ 5 ค

ข้อ 6 ข

ข้อ 7 ข

ข้อ 8 ข

ข้อ 9 ข

ข้อ 10 ค

ใบความรู้ที่ 3

ประวัติและคุณค่ากีฬาวอลเลย์บอล

ประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในต่างประเทศ (อุทัย สงวนพงศ์, ม.ป.ป. : 1)

กีฬาวอลเลย์บอลเริ่มขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1895 โดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้คิดเกมการเล่นขึ้น เนื่องจากฤดูหนาวหิมะตกลงมา ผู้คนทั่วไปไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งได้ เขาต้องการแข่งขันเทนนิส จึงเกิดแนวความคิดที่จะนำลักษณะและวิธีการเล่นของกีฬาเทนนิสมาดัดแปลงใช้เล่น จึงใช้ตาข่ายเทนนิสซึ่งระหว่างเสาโรงยิมเนเซียม สูงจากพื้นประมาณ 6 ฟุต 6 นิ้ว และใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลสุบลมให้แน่น แล้วใช้แขนและมือตีโต้ข้ามตาข่ายกันไปมา แต่เนื่องจากยางในของลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป ทำให้บอลเคลื่อนที่ช้าและทิศทางไม่แน่นอน จึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอล แต่ลูกบาสเกตบอลใหญ่และแข็งเกินไปทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ ในที่สุดเขาจึงให้บริษัท AG. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่ใช้เล่นขึ้น และตั้งชื่อเกมการเล่นนี้ว่า “ มินโตนีต ” (Mintonette)

ปี ค.ศ. 1896 มีการประชุมสัมมนาทางพลศึกษาที่มหาวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring field college) นายวิลเลียม จี มอร์แกน ได้สาธิตการเล่นต่อหน้าที่ประชุมซึ่งศาสตราจารย์ อัลเฟรด ที เฮลสเต็ด (Alfred T. Helstead) ได้เสนอแนะให้มอร์แกนเปลี่ยนจาก มินโตนีต มาเป็น

“ วอลเลย์บอล ” (Volleyball) โดยให้ความเห็นว่าเป็นวิธีการเล่นที่ดีได้ลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไปมาในอากาศ โดยผู้เล่นพยายามไม่ให้บอลตกพื้น ต่อมากีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่หลายเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวอเมริกันเป็นอย่างมากเพราะเป็นเกมที่เล่นได้ง่าย

กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

กีฬาวอลเลย์บอลเข้ามาเมืองไทยตั้งแต่สมัยใดไม่มีหลักฐานแน่ชัดแต่สันนิษฐานว่าชาวไทยบางกลุ่มได้เริ่มเล่นและแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมาตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา

ปี พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปี และบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก โดยใช้กติการะบบ 9 คน และตั้งแต่นั้นกีฬาวอลเลย์บอลก็พัฒนาขึ้นโดยตลอด จนกระทั่งวันที่ 1 พฤศจิกายน 2500 ได้มีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น

ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลได้นิยมเล่นกันแพร่หลายทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและตามหน่วยงานต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันมากมายหลายรายการเป็นประจำทุกปีทั้งภาครัฐและเอกชนให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอล

1. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่เล่นได้ง่ายและเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อเล่นวอลเลย์บอลเป็นแล้วจะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาได้นานกว่ากีฬาบางประเภทซึ่งคุ้มกับที่ได้ฝึกฝนมา

2. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภททีม จึงต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์รักใคร่ปรองดองกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้วย่อมจะมีชัยชนะได้ยาก ผลของการเล่นกีฬาประเภทนี้จึงสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้มีนิสัยรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

3. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที เพราะการเล่นต้องเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีไหวพริบที่ดีสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้ดี

4. การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการส่งเสริมและฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุม รอบคอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นวอลเลย์บอลที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

5. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้ไม่จำกัดเวลา ถ้าหากผู้เล่นรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะเล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง กลางวัน หรือกลางคืนหากมีแสงสว่างเพียงพอ

6. การเล่นวอลเลย์บอลผู้เล่นต่างก็อยู่ในแดนของตนเอง ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะปะทะกันของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจึงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท

7. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง เพราะผู้เล่นจะต้องฝึกให้มีระเบียบวินัย มีเหตุผล รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการปลูกฝังนิสัยอันมีผลที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

8. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎกติกา ผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา ดังนั้นการเล่นวอลเลย์บอลย่อมช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม มีความอดทนอดกลั้น

9. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

10. กีฬาวอลเลย์บอลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่สร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักแพ้ ชนะ และให้อภัย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสื่อกลางก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย และมีสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกัน

11. ปัจจุบันผู้เล่นที่มีความสามารถสูงยังมีสิทธิ์ได้เข้าศึกษาต่อในบางสถาบันที่ดีอีกด้วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การทำความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกก้าลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจ้าอย่าง
สม้าเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยการฝึกปฏิบัติ
กิจกรรมการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเตรียมพร้อมก่อนที่จะเรียนทักษะที่สูงขึ้น
ต่อไป

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬา วอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนรู้จักวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยปฏิบัติตามหลักในการออก

กำลังกายได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายและสาธิตวิธีการส่ง การรับบอล การโยนบอล การขว้างบอล ได้ถูกต้อง 80 %
3. นักเรียนปฏิบัติการเล่นร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และประกอบ

อุปกรณ์ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

4. นักเรียนเสริมสร้างทักษะการเล่นไหวและสมรรถภาพทางกายในการเล่นเกมที่มีกฎ
กติกาง่าย ๆ ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
5. นักเรียนบอกหลักในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง 50 %

สาระการเรียนรู้

1. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอลเป็นการปูพื้นฐานให้ร่างกายมีความพร้อม รู้จัก
จังหวะการเคลื่อนที่ของลูกบอล จังหวะการเข้ารับลูก การคุ้นเคยกับน้ำหนักของลูกบอล
การโยน การขว้าง การรับ การส่งลูก ระยะในการออกแรง เพื่อให้ลูกตกในระยะที่ต้องการตลอดจน
กล้ามเนื้อของสายตา ความว่องไวและความคล่องตัวในการเล่นที่

2. หลักในการออกกำลังกาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

- 1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
- 1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน
- 1.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังต่อไปนี้
 - 1.3.1 วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 3 รอบ
 - 1.3.2 กระโดดตบ 20 ครั้ง
 - 1.3.3 หมุนแขนไปด้านหน้า 20 ครั้ง หลัง 20 ครั้ง
 - 1.3.4 หมุนข้อมือ 2 ข้างพร้อมกัน 20 ครั้ง
 - 1.3.5 หมุนข้อเท้า ข้างละ 10 ครั้ง
 - 1.3.6 นั่งกับพื้นเหยียดปลายเท้าไปข้างหน้าเข้าชิดกัน ก้มแตะปลายเท้า นับ 1 – 10 ทำ 2 ยก

2. ขั้นอธิบายสาธิต

- 2.1 สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับทักษะกีฬาวอลเลย์บอลว่าใช้ทักษะอะไรบ้างในการเล่น
- 2.2 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่องการสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอล

3. ขั้นฝึกหัด

ครูอธิบายวิธีการฝึกให้นักเรียนเข้าใจแล้วดำเนินการฝึก ดังนี้

- 3.1 ฝึกการส่งและการรับลูก ดังต่อไปนี้

วิธีที่ 1 ส่งบอลข้ามศีรษะ

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเข้าแถวตอนลึก
 2. หัวแถวยืนจับลูกบอลชูไว้เหนือศีรษะ
 3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้ส่งลูกบอลข้ามศีรษะไปให้คนที่ 2
- คนที่ 2 ส่งด้วยวิธีการเดียวกันไปให้คนที่ 3 และคนที่ 3 ส่งต่อให้คนที่ 4 เรื่อยไปจนหมดกลุ่ม
4. คนสุดท้ายได้บอลแล้วหันหลังกลับส่งลูกข้ามศีรษะกลับมาให้หัวแถวด้วยวิธีการเดิม
 5. หัวแถวได้บอลแล้วกลับหลังหัน ให้ปฏิบัติเช่นเดิมจนกว่าครูจะสั่งหยุด

วิธีที่ 2 ส่งบอลข้ามศีรษะและลอดใต้ขา

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเข้าแถวตอนลึก
2. หัวแถวยืนจับลูกบอลชูไว้เหนือศีรษะ

3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้ส่งลูกบอลข้ามศีรษะไปให้คนที่ 2

คนที่ 2 ส่งด้วยวิธีการเดียวกันไปให้คนที่ 3 และคนที่ 3 ส่งต่อให้คนที่ 4 เรื่อยไปจนหมดกลุ่ม

4. คนสุดท้ายได้บอลแล้วส่งลูกบอลลอดใต้ขากลับมาให้หัวแถว

5. หัวแถวได้บอลแล้ว ให้ปฏิบัติเช่นเดิมจนกว่าครูจะสั่งหยุด

วิธีที่ 3 ส่งบอลข้างลำตัวสลับฟันปลา

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเข้าแถวตอนลึก

2. หัวแถวจับลูกบอลถือไว้ในระดับเอว

3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้ส่งลูกบอลสองมือข้างลำตัวไปทางด้านซ้ายให้

คนที่ 2 คนที่ 2 รับแล้วส่งลูกบอลข้างลำตัวไปให้คนที่ 3 ทางด้านขวา คนที่ 3 ส่งลูกบอลข้างลำตัวทำสลับกันไปจนถึงคนสุดท้าย

4. คนสุดท้ายให้ถือลูกบอลวิ่งขึ้นมายืนหัวแถว แล้วปฏิบัติให้ปฏิบัติเช่นเดิม

จนกว่าครูจะสั่งหยุด

3.2 ฝึกการโยนและรับลูก ดังนี้

วิธีที่ 1 โยนลูกบอลขึ้นแล้วกระโดดรับ

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเข้าแถวเป็นวงกลม

2. หัวแถวโยนจับลูกบอลถือไว้ในระดับเอว

3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้โยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะแล้วกระโดดรับ

เสร็จแล้วส่งบอลให้กับคนต่อไปทำเช่นเดียวกันจนถึงคนสุดท้ายรอบวง

วิธีที่ 2 โยนบอลขึ้นแล้วให้คนต่อไปกระโดดรับ

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเข้าแถวเป็นวงกลม

2. หัวแถวโยนจับลูกบอลถือไว้ในระดับเอว

3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้โยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะแล้วให้คนต่อไป

กระโดดรับ ทำเช่นเดียวกันจนกระทั่งรอบวง

วิธีที่ 3 โยนบอลให้ฝั่งตรงข้าม

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเข้าแถวตอนลึก 2 แถว หัวแถวยืนหันหน้าเข้าหากันเว้น

ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 5 – 7 เมตร

2. หัวแถวโยนจับลูกบอลถือไว้ในระดับเอว

3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้โยนลูกบอลไปให้ฝั่งตรงข้ามรับแล้วรีบวิ่งไปต่อ

ท้ายแถวฝั่งตรงข้าม คนต่อไปขึ้นไปแทนที่ แถวฝั่งตรงข้ามก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันส่งต่อๆ กันสลับไปมาระหว่างแถวจนกระทั่งถึงคนสุดท้าย

3.3 ฝึกการขว้างและรับลูกบอล

วิธีที่ 1 ขว้างลูกบอลด้วยมือสองข้าง (ลักษณะทุ่มลูก)

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน
 2. ทั้งสองกลุ่มยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 5 – 6 เมตร ในแถวห่างกัน 2 เมตร คู่แรกในกลุ่มคนใดคนหนึ่งถือลูกบอลชูไว้เหนือศีรษะ
 3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้ขว้างลูกในลักษณะทุ่มไปให้คู่ของตน
- ทำสลับฟันปลาไปจนถึงคนสุดท้ายและให้ทำย้อนกลับมาเหมือนเดิม

วิธีที่ 2 ขว้างลูกบอลด้วยมือข้างเดียว

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน
2. ทั้งสองกลุ่มยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 5 – 6 เมตร ในแถวห่างกัน 2 เมตร คู่แรกในกลุ่มคนใดคนหนึ่งถือลูกบอลชูไว้เหนือศีรษะ
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนที่ 1 ขว้างลูกบอลด้วยมือข้างเดียวไปให้คนที่ 2 คนที่ 2 ขว้างลูกบอลไปให้คนที่ 3 ทำสลับฟันปลาไปจนถึงคนสุดท้ายและให้ทำย้อนกลับมาเหมือนเดิม

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนเล่นเกม “ บอลลอดถ้ำ ”

วิธีการเล่น

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 3 แถว ๆ ละ 6 คน นักเรียนที่เหลือให้ช่วยครูเป็นกรรมการ
 2. หัวแถวแต่ละแถวถือลูกบอลชูขึ้นไว้เหนือศีรษะ
 3. เริ่มเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้เล่นหัวแถวส่งบอลลอดใต้ขาไปให้คนที่ 2 และคนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนต่อ ๆ ไปจนถึงท้ายแถว คนท้ายแถวถือบอลวิ่งมาเข้าแถวอยู่ด้านหน้าส่งต่อกันไปจนกระทั่งครบทุกคน หัวแถวคนสุดท้ายถือบอลวิ่งมายืนตำแหน่งเดิม
- ชูลูกบอลขึ้นไว้เหนือศีรษะ

4. แถวใดทำเสร็จก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่ตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกคุณธรรมในเรื่องความซื่อสัตย์ และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาบอลในเรื่อง การส่ง การรับ การโยน และการขว้างบอลอีกครั้ง หลังจากนั้นครูได้พูดคุยถึงหลักในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อให้นักเรียนได้ทราบและนำไปใช้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับตนเอง ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันพร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 4 ให้กับนักเรียนทุกคนเอาไปอ่าน

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และนัดหมายนักเรียนมาทดสอบทักษะ
กีฬาวอลเลย์บอลก่อนเรียน ในตอนเย็นหลังเลิกเรียน

แหล่งเรียนรู้

1. สนามกีฬาวอลเลย์บอล
2. ลูกวอลเลย์บอล 4 ลูก
3. ใบความรู้ที่ 4 หลักในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ซักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร ,การเป็นผู้นำผู้ตาม, การ
เข้าร่วมในการเล่นและทำกิจกรรม, ทักษะในการเคลื่อนไหว, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย, ปฏิบัติตาม
กฎกติกาการเล่น, และความสนุกสนาน

2. เครื่องมือ

แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่าง(อันเดอร์)

เวลา1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มฐ.พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มฐ.พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพ ของการกีฬา

มฐ.พ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการเสริมสร้างสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การเล่นลูกสองมือล่างหรือนิยมเรียกกันว่า “ อันเดอร์ “ เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเล่น วอลเลย์บอลหากมีการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างถูกต้องแล้ว การเล่นลูกสองมือล่างจะมีความแม่นยำสูง เพราะสามารถบังคับทิศทางของลูกบอลได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนในการเล่นลูกสองมือล่างได้
2. นักเรียนปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

การเล่นลูกสองมือล่าง มีทักษะในการเล่นดังนี้

1. การทรงตัว
2. การประสานมือ
3. การเคลื่อนที่
4. การตีบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1 ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียง 8 ดังภาพ



1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนขยายแถว 1 ช่วงแขน

1.3 ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

2 ขั้นอธิบายสาธิต

2.1 สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับทักษะในการเล่นลูกสองมือล่ำว่ามีวิธีการอะไรบ้าง

2.2 ครูนำรูปภาพการเล่นลูกสองมือล่ำมาให้นักเรียนดูและอธิบายถึงขั้นตอน

ในการปฏิบัติ

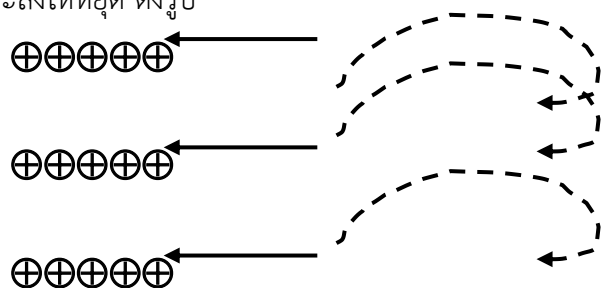
2.3 ครูอธิบายและสาธิตการเล่นลูกสองมือล่ำ โดยให้นักเรียน 2 คนออกมาร่วมสาธิต แล้วครูจึงให้นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตามในทักษะมือเปล่า โดยใช้คำสั่งว่า “เตรียม” นักเรียนยืนเตรียมพร้อมในท่าตีบอล เมื่อให้สัญญาณนกหวีดให้ทุกคนทำท่าตีลูกบอลคนละ 1 ครั้งทำเช่นนี้ 10 ครั้ง โดยครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องในเรื่อง การยืนทรงตัว การประสานมือการแสดงท่าตีบอลให้กับนักเรียน

3 ขั้นฝึกหัด

3.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนตามที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้วออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

3.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก เพื่อน 1 คนจับลูกบอลไว้ในระดับหน้าเอว โดยยืนห่างจากกลุ่มเพื่อนประมาณ 2 – 3 เมตร แล้วให้เพื่อนในแถวสไลด์เท้าเข้ามาด้านหน้าเมื่อถึงลูกให้ย่อตัวดีที่ลูกบอลที่เพื่อนจับไว้ 1 ครั้ง แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว โดยครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้กับนักเรียน

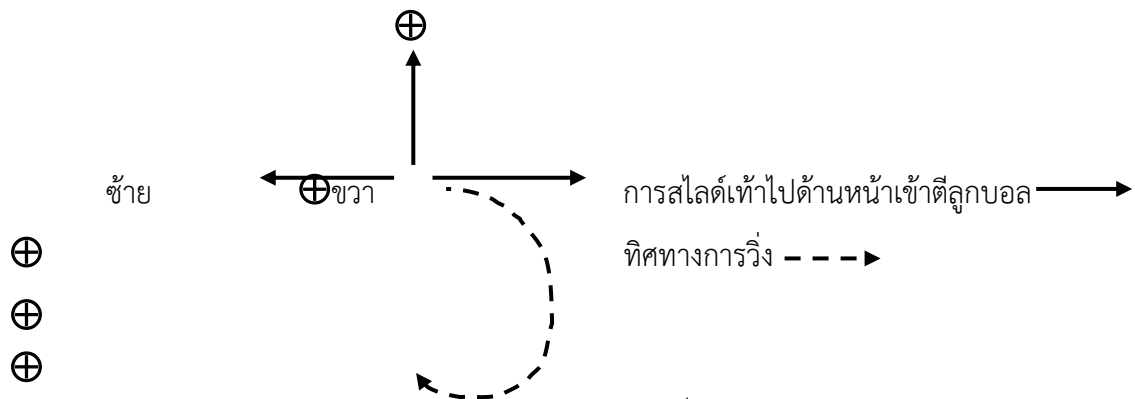
ทำไปจนกว่าครูจะสั่งให้หยุด ดังรูป



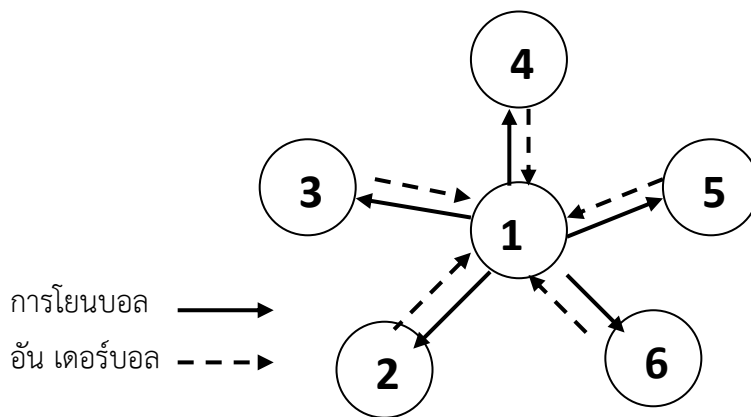
————> การสไลด์เท้าไปด้านหน้าเข้าตีลูกบอล

- - - -> ทิศทางการวิ่ง

3.3 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามเดิม ให้เพื่อนคนหนึ่งถือลูกบอลโดยยืนห่างจากกลุ่มเพื่อนประมาณ 5 เมตร เสร็จแล้วโยนลูกบอลให้เพื่อนสไลด์เท้าเข้ามาตีบอลด้านหน้า 1 ครั้ง สไลด์เท้าไปตีบอลด้านข้างซ้าย 1 ครั้ง ด้านขวา 1 ครั้ง เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้นักเรียน ทำไปจนกว่าครูจะสั่งให้หยุด ดังรูป



3.4 นักเรียนฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างโดยให้เข้าแถวเป็นวงกลมตามกลุ่มของตนเอง ให้นักเรียนหนึ่งคนยืนถือลูกบอลอยู่ตรงกลาง เริ่มจากการโยนลูกให้เพื่อน แล้วให้เพื่อนอันเดอร์กลับมาหาตนเอง แล้วจึงโยนให้กับเพื่อน ๆ คนต่อไปจนรอบวง โดยครูสั่งให้ปฏิบัติพร้อมกัน โดยใช้คำสั่งว่า “เตรียม” เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้คนที่อยู่ตรงกลางโยนบอลให้กับเพื่อน โดยครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้นักเรียน ทำไปจนกว่าครูจะสั่งให้หยุด ดังรูป



3.5 จากรูปแบบเดิมให้นักเรียนฝึกเล่นลูกสองมือล่าง (อันเดอร์บอล) เป็นวงกลม ตามกลุ่มของตนเอง โดยครูเดินดูรอบ ๆ คอยแก้ไขนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องและให้กำลังใจนักเรียนที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ เช่น คำว่า ดี เก่ง

3.6 เรียกนักเรียนรวมเมื่อหมดเวลาในการฝึกปฏิบัติ

4 ขั้นนำไปใช้

4.1 แข่งขันกันอันเดอร์บอล โดยเข้าแถวเป็นวงกลม ให้อันเดอร์บอลอย่าให้ตก ทีมไหนทำได้นานที่สุดถือว่าเป็นผู้ชนะ

4.2 กล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกคุณธรรมในด้าน ความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5 ขั้นสรุป

5.1 ครูสรุปทักษะที่ใช้ในการเล่นลูกสองมือล่าง ได้แก่ การทรงตัว การประสานมือ การเคลื่อนที่ การตีบอล ให้กับนักเรียนอีกครั้ง ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญของการเล่นวอลเลย์บอล ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง หลังจากนั้นให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม และแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างให้กับนักเรียนนำไปศึกษาเพิ่มเติม

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

- 1 แผ่นป้ายรูปภาพการเล่นลูกสองมือล่าง
- 2 ใบความรู้การเล่นลูกสองมือล่าง
- 3 ลูกวอลเลย์บอล
- 4 สนามวอลเลย์บอล

การวัดผลและการประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
1. นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนในการเล่นลูกสองมือล่างได้	1. สังเกตความสามารถในการเล่นลูกสองมือล่าง	1. แบบสังเกตการวิธีการเล่นลูกสองมือล่าง	1. นักเรียนมีผลการปฏิบัติกิจกรรมได้ร้อยละ 50 ขึ้นไป
2. นักเรียนปฏิบัติตามการเล่นลูกสองมือล่างได้ถูกต้อง	2. ประเมินการสอบปฏิบัติการการเล่นลูกสองมือล่าง	2. แบบประเมินการสอบปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่าง	ผ่านเกณฑ์ 2. นักเรียนสามารถเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 50 ขึ้นไป

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การทำกิจกรรมใดๆ ควรให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงหรือดำเนินการเอง จะเป็นการเสริมการกล้าแสดงออกและการฝึกฝนบ่อยๆจนเกิดความชำนาญ

ใบความรู้ที่ 5

การเล่นลูกสองมือล่าง (อันเดอร์)

การเล่นลูกสองมือหรือที่เรียกกันตามที่ยอมรับว่า การอันเดอร์บอล นั้น ถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล ซึ่งมีหลักดังนี้(คู่มือครูพลานามัย พ 305 - พ 306. 2536 : 84)

1. การทรงตัว



รูปภาพที่ 5.1 การทรงตัว

1. วิธีการทรงตัว

1.1 ยืนเท้าทั้งสองขนานกันหรือเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า ห่างกันประมาณ1 ช่วงไหล่

1.2ย่อเข่าและลำตัวให้ต่ำลงโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยยกส้นเท้าทั้งสองขึ้นแขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัวตา

มองดูที่ลูกตลอดเวลา

2. การประสานมือ

2.1 แบบนี้่วประสานกัน มีหลักดังนี้



รูปภาพที่ 5.2 การประสานมือแบบนี้่วประสานกัน

- 2.1.1 หันฝ่ามือเข้าหากัน
- 2.1.2 กางนิ้วทุกนิ้วออก
- 2.1.2 นิ้วทั้งแปดเรียงสลับกัน
- 2.1.3 วางแบนราบเสมอกับท่อนแขน
- 2.1.4 นิ้วหัวแม่มือเรียงชิดกัน
- 2.2 แบบฝ่ามือทั้งสองซ้อนกัน มีหลักดังนี้



รูปภาพที่ 5.3 การประสานมือแบบนี้ประสานกัน

- 2.2.1 หายฝ่ามือทั้งสองวางซ้อนกัน จะใช้มือข้างใดข้างหนึ่งอยู่ข้างบนหรือข้างล่างก็ได้
- 2.2.2 หัวแม่มือชิดกัน แบนราบเสมอกับท่อนแขน

3. การเคลื่อนที่

การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง



การเคลื่อนที่ไปด้านหลัง

รูปภาพที่ 5.4 การเคลื่อนที่ในแบบต่าง ๆ

3.1 การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

- ให้แยกเท้าใดเท้าหนึ่งไปด้านข้างก่อนแล้วชักอีกเท้าหนึ่งตาม ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนถึงจุดที่ต้องการจะเล่นลูก

3.2 การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

- เคลื่อนเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ไปข้างหน้า แล้วเคลื่อนอีกข้างตามไป ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนถึงจุดที่ต้องการเล่นลูก

3.3 การเคลื่อนที่ไปข้างหลัง

- เคลื่อนด้วยเท้าขวาเท้าซ้ายก่อนก็ได้ไปข้างหลัง แล้วเคลื่อนอีกเท้าหนึ่งตามไป หรืออาจใช้วิธีหมุนตัวกลับหลัง แล้วเล่นลูกก็ได้

4.1 ใช้บริเวณแขนท่อนล่างจากข้อมือขึ้นไปประมาณ 1 ฝ่ามือ หรือบริเวณข้อมือที่ผูกนาฬิกา

4.2 ขณะที่สัมผัสลูกบอลให้เกร็งแขนทั้งสองเล็กน้อย โดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ย่อตัวลงพอประมาณเพื่อให้เท้าทั้งสองมีหลักที่มั่นคง

4.3 ขณะที่แขนทั้งสองสัมผัสลูกบอลให้ยกลำตัวขึ้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นเล็กน้อย เป็นการส่งลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการ มุมของแขนขณะถูกลูกให้ยกแขนตั้งขนานกับพื้น



รูปภาพที่ 5.5 การเล่นลูกสองมือล่าง

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่าง

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 10	7	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
11 - 20	8	ผ่านในระดับปานกลาง
21 - 30	9	ผ่านในระดับดี
31 - 40	10	ผ่านในระดับดีมาก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง การเล่นเกมสองมือล่างกับคู่ (อันเดอร์คู้)

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกำลึงกายการเล่นและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเล่นลูกสองมือล่างหรือนิยมเรียกกันว่า “ อันเดอร์ ” เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล หากมีการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะลดอุบัติเหตุจากการเล่น ดังนั้นผู้เล่นควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการเล่นและมีการฝึกปฏิบัติอย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ได้ถูกต้องตามขั้นตอน
2. ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

สาระการเรียนรู้

1. การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ มีทักษะในการเล่นดังนี้
2. การทรงตัว
3. การประสานมือ
4. การเคลื่อนที่
5. การตีบอล
6. ความสัมพันธ์
7. ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียง 8 ดังภาพ



1.2สำรวจความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียนและอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3ให้นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังนี้

1. กระโดดตบ 20 ครั้ง
2. หมุนข้อเท้าข้างละ 10 ครั้ง
3. ยืนแยกเท้า ลูก - นั่งยืนเอามือแตะพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง

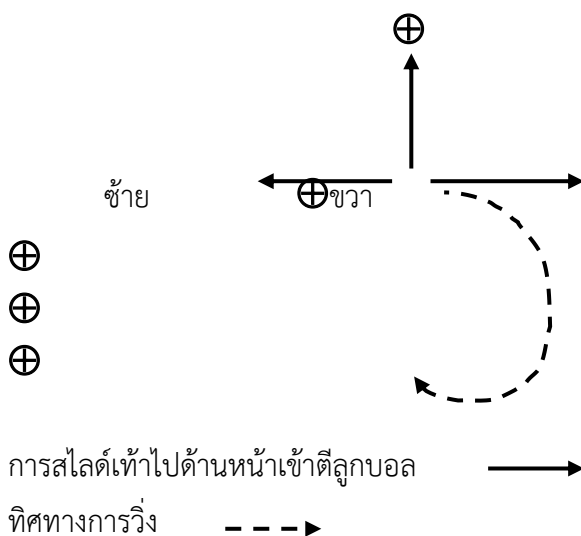
(แหว่งปลาไหล) 10 ครั้ง

4. หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง

5. หมุนข้อมือทั้งสองข้างพร้อมกัน 20 ครั้ง

6. หมุนคอข้างซ้าย 10 ครั้ง และขวา 10 ครั้ง

1.4 ทบทวนการเล่นลูกสองมือล่าง โดยให้เข้าแถวตอนเรียงหนึ่งตามกลุ่มตัวเอง ให้เพื่อนถือลูกบอลไว้ 1 คนโดยยืนห่างจากกลุ่มเพื่อนประมาณ 5 เมตร เสร็จแล้วโยนลูกบอลให้เพื่อนสไลด์เท้าเข้ามาตีบอล ด้านหน้า 1 ครั้ง สไลด์เท้าไปตีบอลด้านข้างซ้าย 1 ครั้ง ขวา 1 ครั้ง เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำไปเช่นนี้ 2 รอบ ดังรูป



2ชั้นอธิบายสาธิต

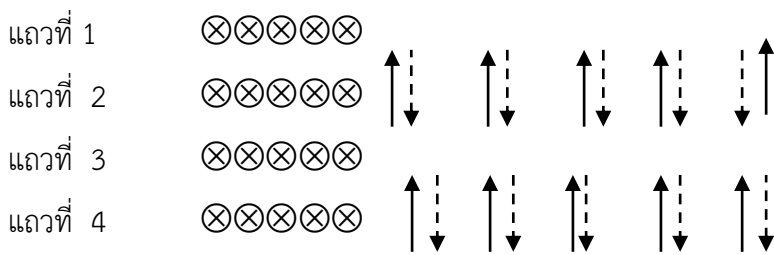
2.1 ครูสนทนาถึงทักษะในการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ และการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกวิธี

4.2.2 ให้นักกีฬาโรงเรียน 2 คนออกมาสาธิตการเล่นให้กับเพื่อน ๆ ดู โดยครูคอยอธิบายขั้นตอนต่าง ๆ ให้นักเรียนทราบ

3ชั้นฝึกหัด

3.1 ให้นักเรียนฝึกการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ของตัวเอง โดยให้เข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร ยืนหันหน้าเข้าคู่ ผู้อยู่ในแถวที่ 1 เมื่อครูให้คำสั่งว่า “ เติร์ม ” ให้จับบอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้โยนลูกไปให้เพื่อนในแถวที่ 2 และให้เพื่อนตีลูกกลับคืนมาคนละ 1 ครั้งทำเช่นนี้ 10 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนให้แถวที่เป็นผู้โยนบอลมาฝึกปฏิบัติ เช่นเดียวกับแถวที่ 3 และ 4 ก็ปฏิบัติอย่างเดียวกัน โดยครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้กับนักเรียน ดังรูป

©ครู



3.2 ให้ฝึกการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ข้ามตาข่ายตะกร้อและวอลเลย์บอล ในระดับความสูงของตาข่าย 2 เมตร คู่ใดทำลูกตกแล้วให้เปลี่ยนคู่ใหม่มาฝึกปฏิบัติ

3.3 เรียกนักเรียนรวมเมื่อปฏิบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้

3.4 ให้นักเรียน 1 คู่ ออกมาสาธิตการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ให้เพื่อน ๆ ดูให้นักเรียนช่วยกันวิจารณ์ข้อดีข้อเสียในการปฏิบัติและแนวทางแก้ไข

3.5 ให้ฝึกการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ให้ได้อย่างน้อย 10 ใน 15 ครั้ง

4ชั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนเล่นเกม อันเดอร์บอลคู่

วิธีการเล่น

1. ให้นักเรียนยืนเป็นแถวตอนตามกลุ่มของตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ เท่ากัน ยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 5 - 6 เมตร

2. หักแถวถือลูกบอลไว้เริ่มเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้เล่นหัวแถวโยนบอลไปให้เพื่อนฝ่ายตรงข้าม แล้วให้อันเดอร์สลับกันไปมาอย่าให้ลูกบอลตก กลุ่มไหนลูกบอลตกให้หยุดการเล่นและนั่งลง

3. กลุ่มที่ทำลูกบอลตกเป็นกลุ่มสุดท้ายถือว่าเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

4.4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่ตั้งใจฝึกโดยสวดแทรกคุณธรรมในเรื่อง ความมีวินัยและมีน้ำใจนักกีฬา และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5 ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทักษะที่ใช้ในการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ได้แก่ การยืนทรงตัว การประสานมือ การเคลื่อนที่ การตีบอล และความสัมพันธ์กับคู่ ซึ่งนักเรียนทั้งคู่ต้องเข้าใจและช่วยกันเล่นลูกในลักษณะที่ดีได้ยาก จนสามารถแก้ไขให้เป็นลูกดีได้ หลังจากนั้นครูได้อธิบายถึงหลักการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อให้เกิดความปลอดภัย โดยให้นักเรียนอภิปราย ชักถาม และได้แจกใบความรู้ที่ 6.1 และ 6.2 ให้กับนักเรียนนำไปอ่านเอง

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. สนามกีฬาวอลเลย์บอล พร้อมเสาและตาข่าย
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. เสาตะกร้อพร้อมตาข่าย
4. ใบความรู้เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่กีฬา วอลเลย์บอล
5. ใบความรู้เรื่อง หลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	วิธีการ	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
1. นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ได้ถูกต้องตามขั้นตอน 2. ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ได้ถูกต้องตามขั้นตอน	1. สังเกตความสามารถในการเล่นลูกสองมือล่าง 2. ประเมินการสอบปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่	1. แบบสังเกตการการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ 2. แบบประเมินการสอบปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่	1. นักเรียนมีผลการปฏิบัติกิจกรรมได้ร้อยละ 50 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์ 2. นักเรียนสามารถเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 50 ขึ้นไป

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การทำกิจกรรมใดๆ ควรให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงหรือดำเนินการเอง จะเป็นการเสริมการกล้าแสดงออกและการฝึกฝนบ่อยๆจนเกิดความชำนาญ

ใบความรู้ที่ 6

การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่

การเล่นลูกบอลด้วยสองมือล่างกับคู่ นั้น เป็นการฝึกเล่นลูกกับคู่โดยการอันเดอร์บอลกันไปมา ทั้งนี้ จุดประสงค์ก็เพื่อที่บังคับหรือส่งลูกบอลกันไปมาให้เกิดความชำนาญ สามารถบังคับลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการได้

หลักสำคัญของการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่

1. การทรงตัว

ควรยืนเท้าทั้งสองห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ย่อเข่าและลำตัวโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกส้นเท้าขึ้น แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว สายตามองที่ลูก

2. การประสานมือ

สามารถทำได้หลายวิธี อีกวิธีหนึ่งก็คือการหงายฝ่ามือทั้งสองซ้อนกัน กำมือ นิ้วหัวแม่มือชิดกันแบนราบเสมอกับท่อนแขน

3. การเคลื่อนที่

สามารถเคลื่อนที่ด้วยการสไลด์ และการเคลื่อนไหวในลักษณะอื่นมีทิศทางอย่างถูกต้อง เพื่อเข้าไปตีบอลให้ได้ในขณะที่เล่นลูกสองมือล่างกับคู่

4. การตีบอล

เกร็งแขนเล็กน้อย ย่อตัวลงตีได้ลูก จุดที่บอลกระทบห่างจากข้อมือขึ้นไป 1 ฝ่ามือ เพื่อให้สามารถบังคับทิศทางของลูกบอลได้ดี

5. ความสัมพันธ์กับคู่

สามารถช่วยเหลือเพื่อนแก้ไขสถานการณ์ในขณะที่เพื่อนตีลูกผิดพลาดได้ และมีความตั้งใจในการปฏิบัติ ให้กำลังใจกับเพื่อน ไม่ต่อว่ากันและกันขณะที่ปฏิบัติเมื่อเพื่อนตีลูกเสีย



รูปภาพที่ 6.1 การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่

ใบความรู้ที่ 6.1

หลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาบอลเลย์บอล

กีฬาบอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย สามารถเล่นได้ไม่จำกัดพื้นที่ ดังนั้นจึงเป็นกีฬาที่หลาย ๆ คนนิยมเล่นกัน เพราะให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลินเป็นการพักผ่อนด้วยแล้ว นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสมรรถภาพและสุขภาพของผู้ที่เล่นให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วยด้วย การเล่นกีฬาบอลเลย์บอลจะไม่ได้รับอันตราย ถ้าหากผู้เล่นตรวจดูอุปกรณ์ในการเล่น และในด้านร่างกายต้องมีความพร้อม ความสมบูรณ์ แข็งแรงอย่างเพียงพอ ดังนั้นการเล่นบอลเลย์บอลเพื่อให้เกิดความปลอดภัยนั้น ควรที่จะคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

(คู่มือครูวิชาพลานามัย พ. 305 พ.306 . 2536 : 111)

1. ก่อนการเล่นควรสำรวจสุขภาพกายและจิตของตนเองก่อน
2. ตรวจสอบสภาพสนามให้เรียบร้อย
3. อุปกรณ์ในสนามต้องมีความแข็งแรง มั่นคง อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย
4. ก่อนการเล่นทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ
5. ควรแต่งกายให้เหมาะสม
6. ในการเล่นไม่ควรหักโหมเกินไป และไม่ควรเล่นหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ
7. ควรเล่นหลังรับประทานอาหารผ่านไปแล้ว 1 ชั่วโมง

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 10	7	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
11 - 20	8	ผ่านในระดับปานกลาง
21 - 30	9	ผ่านในระดับดี
31 - 40	10	ผ่านในระดับดีมาก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การเล่นเกมสองมือเหนือศีรษะ(การเซต)

เวลา1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ __ วันที่ __ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเซตหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ การตั้งบอลเหนือศีรษะ “ เป็นทักษะพื้นฐานของการเล่นเป็นทีม เพราะต้องนำมาใช้เกือบทุกครั้งภายหลังจากการรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เล่นที่เป็นตัวตบทำการโจมตีคู่ต่อสู้ สร้างโอกาสให้กับทีมได้คะแนน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนฝึกปฏิบัติการเซตบอลได้ถูกต้องตามขั้นตอน
2. นักเรียนปฏิบัติการเซตบอลได้ถูกต้องตามขั้นตอน

สาระการเรียนรู้

วิธีการเซตบอล มีหลักสำคัญดังนี้

- 1.การยืน
- 2.การจัดวางมือ
- 3.การเคลื่อนที่
- 4.การย่อเข้า
- 5.การเซตบอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1 ขั้นเตรียม

- 1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียง 8 ดังภาพ



1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการจับป้วย การแต่งกาย การขาดเรียนและอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3 ให้นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังนี้

1. กระโดดตบ 20 ครั้ง
2. หมุนข้อเท้าข้างละ 10 ครั้ง
3. ยืนแยกเท้า ลูก - นั่งยืนเอามือแตะพื้นระหว่างเข่าทั้งสองข้าง (แหงปลาไหล) 10 ครั้ง
4. หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง
5. หมุนข้อมือทั้งสองข้างพร้อมกัน 20 ครั้ง
6. หมุนคอข้างซ้าย 10 ครั้ง และขวา 10 ครั้ง

1.4 ครูบอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง การเซตบอล

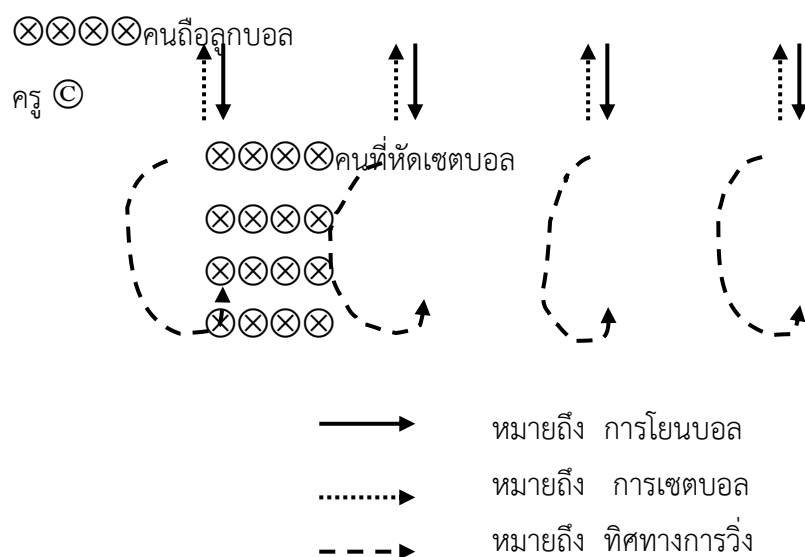
2ชั้นอธิบายสาธิต

2.1 ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการเซตให้เพื่อน ๆ ดู และครูอธิบายทักษะที่ถูกต้องให้นักเรียนได้ทราบจากแผ่นป้ายรูปภาพที่นำมา

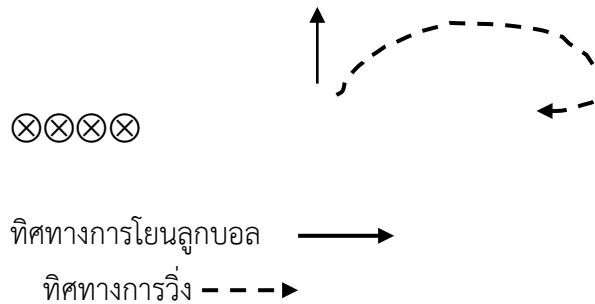
2.2 ให้นักเรียนปฏิบัติตามด้วยท่ามือเปล่า เมื่อครูสั่งว่า “ เตรียม “ ให้นักเรียนทุกคนยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมสำหรับที่จะเซตบอล โดยครูเดินดูรอบ ๆ คอยแนะนำแก้ไขวิธีนิ้วมือ การย่อตัว การเซตให้กับนักเรียน

3ชั้นฝึกหัด

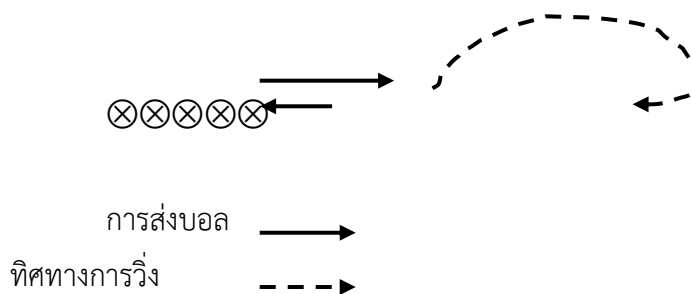
3.1 ให้นักเรียนเข้าตอนลึก 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน คนที่เหลือเข้ากลุ่มใดก็ได้ นักเรียนคนใดคนหนึ่งในกลุ่มจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างชูขึ้นอยู่ข้างหน้าเหนือศีรษะของคนที่จะเซตบอล เพื่อนที่เหลือเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งเข้ามาเซตบอลได้บอลทีละคน โดยให้ทำติดต่อกันคนละ 5 ครั้ง เสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถวเปลี่ยนให้เพื่อนคนต่อไปพลัดกันฝึกปฏิบัติคนละ 3 รอบ ดังรูป



3.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง ฝึกโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศแล้วเซตลูกบอล
ขึ้นไปอีกครั้งในแนวตั้ง เมื่อลูกตกลงมาให้รับไว้เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวคนต่อไปก็ทำด้วยวิธีการเช่นเดียวกัน
จนครบทุกคน ฝึกไปเรื่อย ๆ จนกว่าครูจะสั่งหยุด ดังรูป



3.3 ให้นักเรียนฝึกการเซตบอลไปข้างหน้ากับคู่โดยให้เพื่อนเป็นผู้โยนบอลให้แล้วเซต
บอลกลับมา เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ฝึกไปเรื่อย ๆ จนกว่าครูจะสั่งหยุด ดังรูป



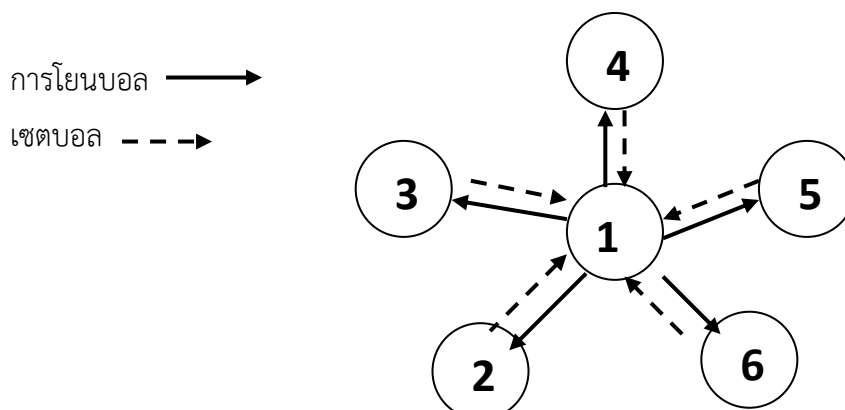
3.4 ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5 คนเหมือนเดิม คนที่เหลือเข้ากลุ่มใดก็ได้ ฝึกการเซต
บอลในแนวตั้งขึ้นไปบนอากาศสูง 1 – 2 เมตร ให้ได้อย่างน้อย 5 ใน 10 ครั้ง โดยให้ผลัดเปลี่ยนกันฝึกกับ
เพื่อน ๆ จนครบทุกคน

4 ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนแข่งขันเล่นเกม เซตบอลเร็ว

วิธีการเล่น

1. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมกลุ่มละ 6 คน เศษที่เหลือให้ช่วยครูเป็น
กรรมการ ให้รอบวงห่างกันคนละ 2 ช่วงแขน โดยมีเพื่อน 1 คนยืนถือบอลอยู่ตรงกลาง ดังรูป



2. เริ่มเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้ถือบอลยืนอยู่ตรงกลางโยนลูกบอลให้เพื่อนโดยเริ่มที่คนใดก่อนก็ได้ แล้วให้ผู้เล่นคนนั้นเซตบอลกลับมา เสร็จแล้วจึงโยนลูกให้กับคนต่อไป คนอื่น ๆ ก็ทำเช่นเดียวกันจนครบรอบวง ถ้าบอลตก ในกรณีที่เซตบอลกลับคืนมาไม่ตรงคนรับที่ยืนกลางวง หรือกลิ้งไปที่อื่นให้เริ่มที่คนนั้น ๆ ใหม่

3. กลุ่มใดทำเสร็จก่อนแล้วนั่งลงถือว่าเป็นผู้ชนะ (ทำ 2 ครั้ง)

4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่ตั้งใจฝึกโดยสอหดแทรกคุณธรรมในเรื่อง ความมีน้ำใจ และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5.ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทักษะที่ใช้ในการเซตบอลได้แก่ การยืน การจัดวางมือ การเคลื่อนที่ การย่อเข้า อีกครั้งพร้อมทั้งแจกใบความรู้ให้กับนักเรียน และให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้ที่ได้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

- 1.แผ่นป้ายรูปภาพการเซตบอล
- 2.ลูกวอลเลย์บอล
- 3.สนามวอลเลย์บอล
- 4.ใบความรู้เรื่อง การเซตบอล

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตการเซตบอล
- 1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ชักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, ร่วมมือในการเล่นและทำกิจกรรม, ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตการเซตบอล
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

ใบความรู้ที่ 7

การเซตบอล

หลักการเซตโดยทั่วไป (วอลเลย์บอล. มปป : 24)

1. ยกมือทั้งสองขึ้นประมาณหน้าผาก มือทั้งสองห่างจากใบหน้าประมาณ 1 กำมือ
กางข้อศอกออกเล็กน้อย ข้อศอกอยู่ระดับเสมอไหล่ กางนิ้วออกนิ้วงอเป็นรูปครึ่งวงกลมปลายนิ้วก้อยอยู่
ข้างหน้านิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วที่รองรับลูกบอล นิ้วนางเป็นนิ้วที่ใช้ออกแรงและช่วยคุมทิศทางของลูกบอล นิ้วชี้
และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยนิ้วนาง โดยทำงานสัมพันธ์กับข้อมือด้วย

2. ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างจากกันประมาณ 1 ช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย จะยืน
ปลายเท้าเสมอกันหรือเท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้านำก็ได้ ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย ย่อเข้าเขม่วท้อง โนมตัว ไป
ข้างหน้าเล็กน้อย ปล่อยไหล่ตามสบายไม่เกร็ง

การเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลนั้นจะต้องพยายามเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งลูกบอลจะตก
ให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะบริเวณหน้าผาก

3. เมื่อย่อเข้า ยกมือขึ้นแล้วในขณะที่บอลสัมผัสนิ้วมือ แรงที่จะเซตลูกจะมาจากแรงสปริง
ของนิ้วพร้อมกับแรงส่งจากข้อศอก รวมทั้งการเหยียดแขนและเข่าออกไป

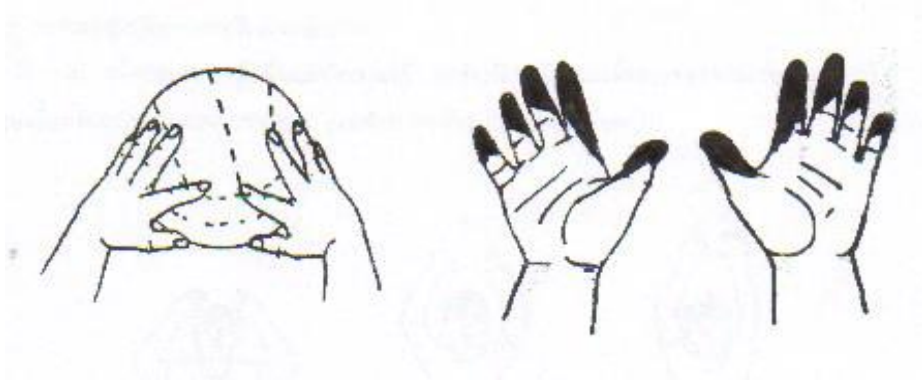


รูปภาพที่ 1 การเซตบอล

ข้อควรระวังในการเซต (คู่มือครูพลานามัย พ. 305 พ.306. 2536 : 97)

- 1.อย่าให้นิ้วหัวแม่มือยื่นออกไปถูกลูกบอลก่อน เพราะจะทำให้เกิดอาการเคล็ดได้ง่าย
2. บริเวณที่ลูกถูกมือคือ บริเวณข้อที่สองของนิ้วไปจนถึงปลายนิ้วถ้าลูกบอลต่ำกว่านี้
3. จะทำให้เกิดการฟักลูกได้
4. การรู้จักหวัะลูก รู้ความเร็ว รู้ทิศทางและปริมาณน้ำหนักของลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญ
5. อีกทั้งผู้เล่นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนที่และการหยุดเป็นอย่างดี
6. ลูกที่จะเซตนั้น จะต้องเป็นลูกที่ไม่มีความเร็วและแรงนัก ถ้าเป็นลูกเสิร์ฟไม่ควรรับ
7. ด้วยการเซต

รูปภาพที่ 7.2 นิ้วมือในขณะเซตบอล



แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นลูกสองมือเหนือศีรษะ

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 10	7	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
11 - 20	8	ผ่านในระดับปานกลาง
21 - 30	9	ผ่านในระดับดี
31 - 40	10	ผ่านในระดับดีมาก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง การเล่นลูกสองมือเหนือศีรษะในลักษณะต่างๆ

เวลา1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ __ วันที่ __ เดือน _____ พ.ศ. ____

ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติการมีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเซตบอลเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เล่นที่เป็นตัวบดทำการโจมตีคู่ต่อสู้ สร้างโอกาสให้กับทีมได้คะแนน ถ้าทีมนั้นมีผู้เล่นที่สามารถเซตบอลได้หลายรูปแบบก็ยิ่งจะเพิ่มโอกาสให้ทีมประสบความสำเร็จมากขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติการเซตบอลไปด้านหน้า การกระโดดเซตบอล การเซตบอลไปด้านข้าง และการเซตบอลไปด้านหลัง ได้ถูกต้องอย่างน้อย 5 ใน 10 ครั้ง
2. นักเรียนบอกวิธีการป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่นิ้วมือได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

1. การเซตบอลในแบบต่าง ๆ มีดังนี้
 - 1.1 การเซตบอลไปด้านหน้า
 - 1.2 การกระโดดเซตบอลไปข้างหน้าสั้น ๆ
 - 1.3 การเซตบอลไปด้านข้าง
 - 1.4 การเซตบอลไปด้านหลัง
2. วิธีการป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่นิ้วมือ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

- 1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
- 1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงานผล

1.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหารดังต่อไปนี้

1.3.1 กระโดดตบ 20 ครั้ง

1.3.2 เหยียดแขนไปด้านหลังข้างซ้าย 10 ครั้ง ขวา 10 ครั้ง โดยทำสลับกัน

1.3.3 หมุนไหล่ไปข้างหน้า 10 ครั้ง ข้างหลัง 10 ครั้ง

1.3.4 หมุนข้อมือ 20 ครั้ง

1.4 ทบทวนการเซตบอล โดยให้นักเรียนขยายแฉกจากแฉกตอนเรียงหนึ่งในรูปแบบ

เดิม ออกคนละ 1 ช่วงแขน ตามกลุ่มของตนเอง หัวแฉกโยนบอลขึ้นแล้วเซตบอลติดต่อกัน 3 ครั้ง เสร็จแล้วส่งบอลให้กับคนต่อไปแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวคนต่อไปก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันโดยทำคนละ 3 รอบ

1.5 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง วิธีการเซตบอลในแบบต่าง ๆ

2. ชั้นอธิบายสาธิต

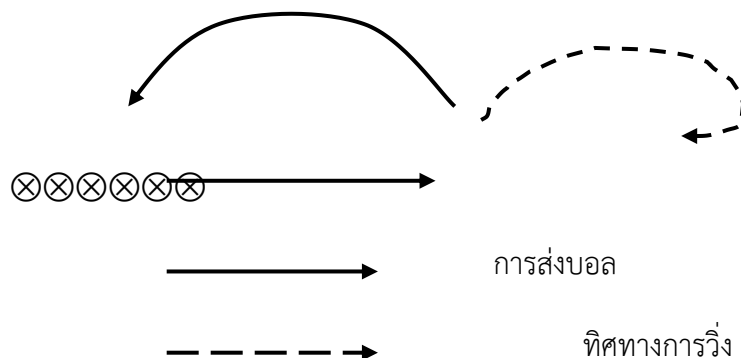
ครูสาธิตวิธีการเซตบอลในแบบต่าง ๆ ให้นักเรียนดู โดยเริ่มจากการเซตบอลไปข้างหน้า การกระโดดเซตบอลไปข้างหน้าสั้น ๆ การเซตบอลไปด้านข้าง และการเซตบอลไปด้านหลัง โดยให้นักเรียน 2 คนออกมาช่วยครูสาธิต

3. ชั้นฝึกหัด

3.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

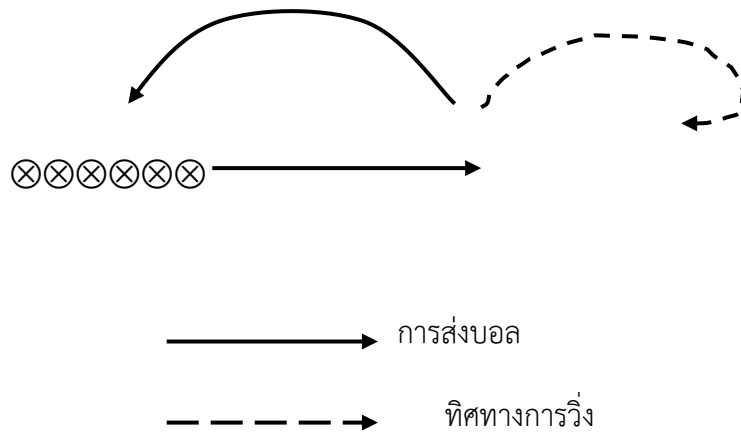
3.2 ฝึกวิธีการเซตบอลไปข้างหน้า

วิธีการ โดยให้เพื่อน 1 คนถือลูกบอลไว้ ห่างจากกลุ่มเพื่อนประมาณ 5 เมตร เมื่อครูให้สัญญาณคำว่า “ เตรียม ” ให้จับลูกบอลไว้ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้โยนลูกไปหาเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามเซตบอลกลับมา เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนต่อไปก็ทำเช่นเดียวกัน ดังรูป



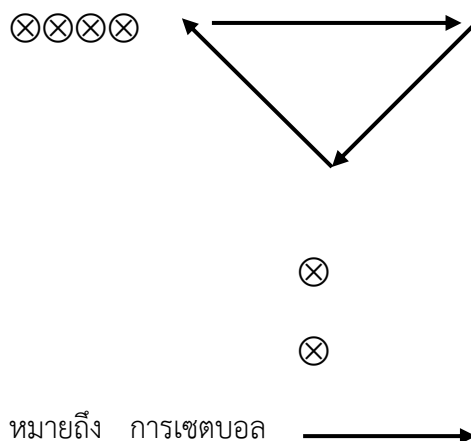
3.3 ฝึกการกระโดดเซตบอลไปข้างหน้าสั้น ๆ

วิธีการ จากรูปแบบเดิม ให้เพื่อน 1 คนถือลูกบอลไว้ ห่างจากกลุ่มเพื่อนประมาณ 4 เมตร เมื่อครูให้สัญญาณคำว่า “ เตรียม ” ให้จับลูกบอลไว้ และเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้โยนลูกบอลไปหาเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกระโดดขึ้นเซตบอลกลับมา เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนต่อไปก็ทำเช่นเดียวกัน ดังรูป



3.4 ฝึกการเซตบอลไปด้านข้าง

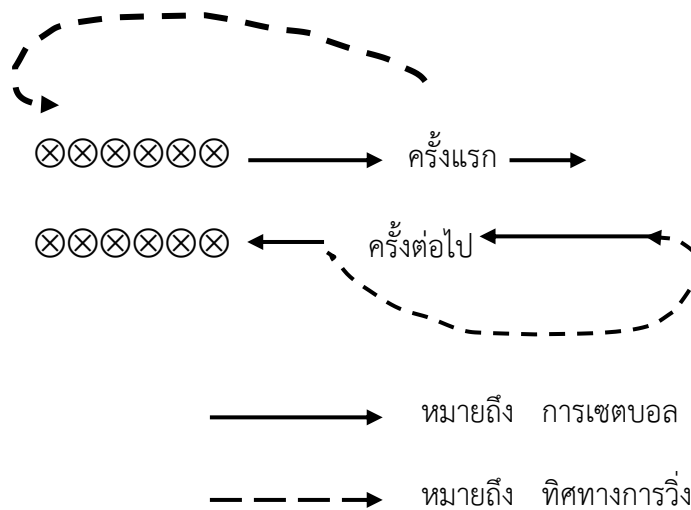
วิธีการ เข้าแถวเป็นรูปสามเหลี่ยม หันหน้าเข้าหากัน เริ่มจากผู้เล่นคนที่ 1 โยนบอลไปให้คนที่ 2 คนที่ 2 เซตบอลด้านข้างไปให้คนที่ 3 รอบต่อไปคนที่ 3 โยนบอลไปให้คนที่ 1 คนที่ 1 เซตบอลด้านข้างไปให้คนที่ 2 รอบต่อไป คนที่สองโยนบอลไปให้คนที่ 3 คนที่ 3 เซตบอลด้านข้างไปให้คนที่ 1 ทำหมุนเวียนเปลี่ยนกันไป เสร็จแล้วเปลี่ยนให้เพื่อนคน 4 , 5 ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังรูป



3.5 ฝึกการเซตบอลไปด้านหลัง

วิธีการ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน 2 แถว แบ่งครึ่งกันกลุ่มละ 3 คนโดยทั้งสองกลุ่มยืนห่างกันประมาณ 3 – 4 เมตร เมื่อครูให้สัญญาณคำว่า “ เตรียม ” ให้คนแรกกลุ่มใดก็ได้จับลูกบอลไว้ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้โยนลูกไปหาเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามเซตบอลกลับหลัง ไปยังกลุ่ม

ตนเองให้คนต่อไปรับบอลไว้ แล้วคนที่เซตบอลก็วิ่งไปต่อท้ายแถวฝั่งตรงข้าม คนต่อไปก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังรูป



3.6 เรียกนักเรียนรวมกลุ่มเมื่อหมดเวลาที่ให้ไปฝึก

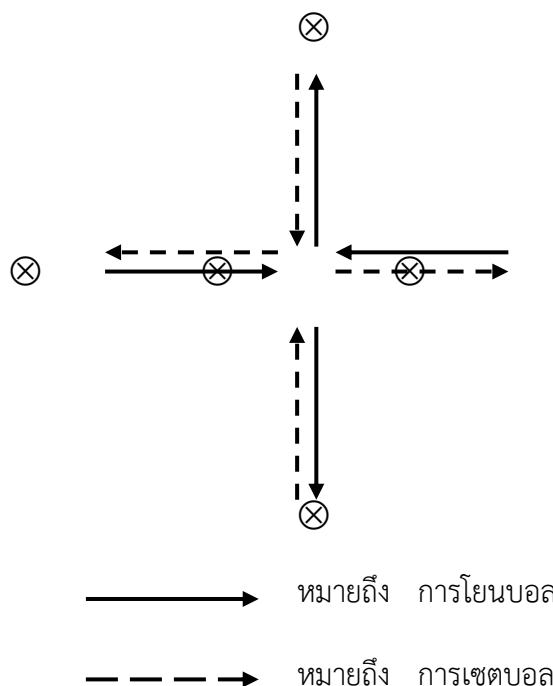
3.7 ให้ตัวแทน 1 คู่ออกมาสาธิตการเซตบอลในแบบต่าง ๆ ให้นักเรียนช่วยกันวิจารณ์

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนแข่งขันเล่นเกม เซตบอลเร็ว

วิธีการเล่น

1. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมกลุ่มละ 5 คน โดยรอบวงห่างกันคนละ 3 – 4 ช่วงแขน โดยมีเพื่อน 1 คนยืนถือบอลอยู่ตรงกลาง ดังรูป



2. เริ่มเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้ถือบอลยืนอยู่ตรงกลางโยนลูกบอลให้เพื่อนโดยเริ่มที่คนใดก่อนก็ได้ แล้วให้ผู้เล่นคนนั้นเซตบอลกลับมา เสร็จแล้วจึงโยนลูกให้กับคนต่อ ๆ ไป คนต่อ ๆ ไปก็ทำเช่นเดียวกันจนครบรอบวงให้ปฏิบัติ 2 รอบ

3. ถ้าบอลตก ในกรณีที่เซตบอลกลับคืนมาไม่ตรงคนรับที่ยืนกลางวงหรือกลิ้งไปที่อื่นให้เริ่มที่คนนั้น ๆ ใหม่ กลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนถือว่าชนะ

4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่ตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกคุณธรรมในเรื่อง ความมีน้ำใจนักกีฬา การยอมรับซึ่งผลการตัดสิน และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูสรุปเกี่ยวกับการเซตในรูปแบบต่าง ๆ การเซตบอลเป็นการเล่นบอลได้เร็ว ซึ่งประโยชน์ที่ได้นั้นก็อาจจะทำให้คู่ต่อสู้เดาทิศทางได้ยาก หลังจากนั้นได้พูดถึงวิธีการป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่นิ้วมือที่เกิดขึ้นในการเซตบอล ให้นักเรียนได้อภิปรายและร่วมกันสรุป แจกใบความรู้ที่ 8.2

5.2 ครูเน้นถึงสุขปฏิบัติหลังเลิกเรียนในด้าน การทำความสะอาดร่างกาย การเก็บรักษาอุปกรณ์

แหล่งเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 4 ลูก
2. สนามวอลเลย์บอล
3. ใบความรู้เรื่อง วิธีการเซตบอลในรูปแบบต่างๆ
4. ใบความรู้เรื่องวิธีการป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่นิ้วมือ

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตการปฏิบัติการเซตบอล
- 1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ซักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย, ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาการเล่น, ความมีระเบียบวินัย และความมีน้ำใจ

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตการเซตบอล

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนใช้เวลาว่างหรือตอนเย็นฝึกซ้อมการเซตบอล

ใบความรู้ที่ 8

การเซตบอลในแบบต่าง ๆ

การเซตบอลแบ่งออกได้หลายลักษณะ ในการจัดการเรียนการสอนในเรื่องนี้จะบอกถึงการเซตใน 4 วิธี ซึ่งแต่ละวิธีมีดังต่อไปนี้ (อุทัย สงวนพงษ์. มปป. 25)

1. วิธีการเซตบอลไปข้างหน้า

การเซตบอลไปด้านหน้า เป็นพื้นฐานของการเซตที่ง่ายที่สุด ในขณะที่เซตมือจะห่างจากหน้าผากประมาณ 1 ช่วงลูกบอล ข้อศอกเสมอรระดับไหล่หรือสูงกว่าเล็กน้อย ตำแหน่งของมือจะแตกต่างกันไปตามจุดประสงค์ของการเซต แต่โดยทั่วไปจะอยู่บริเวณหน้าผาก ส่วนการเซตลูกไกลไปด้านหน้า ใช้ในกรณีที่ต้องการส่งลูกโด่งไปให้คนตบบริเวณหัวเสาของตาข่าย หรือผู้เล่นเซตลูกจากแดนหลังไปสู่แดนหน้า

2. วิธีการกระโดดเซตบอลไปข้างหน้าสั้น ๆ

การกระโดดเซตเป็นลักษณะการตั้งลูกให้เร็วขึ้น โดยไม่ต้องรอให้ลูกบอลลอยต่ำลง เพื่อเป็นการรีบเร่งเปิดเกมรุก ไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามตั้งรูปแบบการรับได้ทัน การกระโดดเซตอาจจะยืนหรือวิ่งมากระโดดเซตก็ได้

3. วิธีการเซตบอลไปด้านข้าง

การเซตลูกนี้จะใช้ในขณะที่ลูกบอลลอยมาเหนือไหล่ ให้ย่อเข่าลงพร้อมกับยกมือไว้ด้านข้างเหนือไหล่ ข้อศอกข้างหนึ่งยกขึ้นเสมอไหล่ ปลายข้อศอกชี้ลงสู่พื้น ส่วนข้อศอกอีกข้างหนึ่งยกขึ้นเหนือไหล่ หลังแขนท่อนล่างอยู่บริเวณหน้าผาก ขณะเซตให้เอนลำตัวตามทิศทางของลูกบอลไปเล็กน้อย

4. วิธีการเซตบอลไปด้านหลัง

การเซตบอลไปด้านหลังเพื่อต้องการส่งลูกไปข้างหลังของตนเอง โดยย่อเข่าให้ต่ำ ยกมือให้ตรงศีรษะ หายฝ่ามือ เหยหน้า พร้อมกับส่งมือให้ผ่านหน้าผากเลยไปข้างหลัง บางครั้งอาจใช้การกระโดดหลอกล่อฝ่ายตรงข้ามร่วมกับการเซตด้วย

ใบความรู้ที่ 8.1

การป้องกันและปฐมพยาบาล

การบาดเจ็บที่นิ้วมือจากการเล่นวอลเลย์บอล

1. การป้องกัน

- 1.1 บริหารนิ้วมือให้มีความพร้อมก่อนเล่น
- 1.2 อย่าให้นิ้วหัวแม่มือยื่นออกไปถูกลูกก่อน เพราะจะเคล็ดได้ง่าย
- 1.3 ลูกบอลที่มาเร็วและแรงไม่ควรเล่นด้วยวิธีการตັงบอลเหนือศีรษะ

2. การปฐมพยาบาล

- 2.1 หยุดการเล่นในบริเวณนั้น
- 2.2 ใช้นิ้วมือแช่ลงในน้ำแข็ง ซึ่งเป็นการประคบด้วยความเย็นหลังจากที่ได้รับบาดเจ็บ
ใช้ผ้าม้วนยึดพันบริเวณที่บาดเจ็บไว้
- 2.3 หลังจากนั้นอีก 24 ชั่วโมง แช่นิ้วลงในน้ำอุ่น 20- 30 นาที บีบนวดเบา ๆ ด้วยน้ำมันมวย
เคาร์เตอร์เพน ฯลฯ

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นลูกสองมือเหนือศีรษะในลักษณะต่างๆ

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 10	7	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
11 - 20	8	ผ่านในระดับปานกลาง
21 - 30	9	ผ่านในระดับดี
31 - 40	10	ผ่านในระดับดีมาก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

เรื่อง การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือล่าง

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติการมีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเสิร์ฟเป็นวิธีการรุกวิธีหนึ่ง วิธีในการเสิร์ฟมีหลายวิธี การเสิร์ฟลูกบอลมือล่างถือเป็นทักษะพื้นฐานของการเสิร์ฟ โดยที่ผู้เสิร์ฟควรจะฝึกขั้นตอนในการเสิร์ฟให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติจริงในการเล่นและฝึกทักษะการเสิร์ฟที่สูงขึ้นต่อไป

ผลการการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกบอลมือล่างได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกบอลมือล่างได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 5 ใน 10 ครั้ง

สาระการเรียนรู้

ขั้นตอนในการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง

1. ท่าเตรียม
2. การถือลูกบอล
3. การโยน
4. การตีลูกบอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

- 1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
- 1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังต่อไปนี้

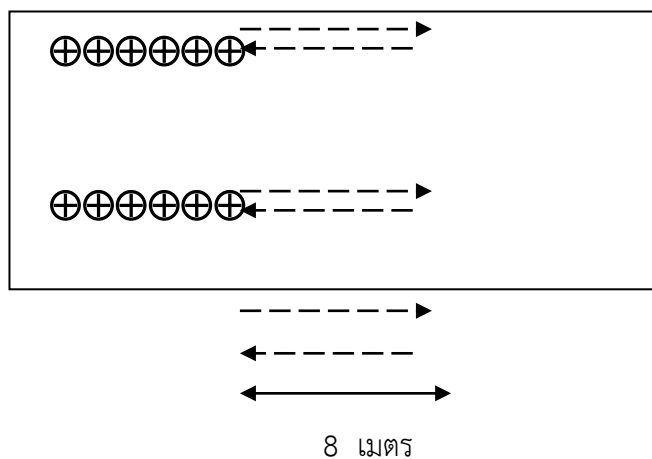
- 1.3.1 วิ่งรอบสนาม 2 รอบ
 - 1.3.2 ก้มแตะสลับ 20 ครั้ง
 - 1.3.3 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง
 - 1.3.4 หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง
 - 1.3.5 หมุนข้อมือซ้ายและขวาพร้อม ๆ กัน 20 ครั้ง
 - 1.3.6 หมุนข้อเท้าข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง
- 1.4 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง วิธีการเสิร์ฟลูกมือล่าง

2. ขั้นอธิบายสาธิต

- 2.1 ครูอธิบายขั้นตอนในการเสิร์ฟลูกมือล่างโดยใช้ภาพประกอบ
- 2.2 ให้นักกีฬาโรงเรียน 1 คน ออกมาสาธิตการเสิร์ฟลูกมือล่างให้เพื่อน ๆ ดู โดยครูคอยอธิบายขั้นตอนต่าง ๆ ให้นักเรียนทุกคนฟัง และให้นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติตามด้วยท่ามือเปล่า โดยครูให้สัญญาณในการปฏิบัติพร้อมกัน โดยใช้คำสั่งว่า “ เตรียม “ ให้ทุกคนยืนพร้อมในท่าเตรียม จากนั้นครูให้สัญญาณนกหวีด ให้ทุกคนแสดงท่าดีคนละ 1 ครั้ง ทำอย่างนี้ 10 ครั้ง โดยครูเดินดูรอบ ๆ คอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง

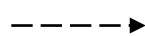
3. ชั้นฝึกหัด

3.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่างกับคู่โดยไม่มีตาข่ายในระยะห่างกัน 8 เมตร ดังรูป



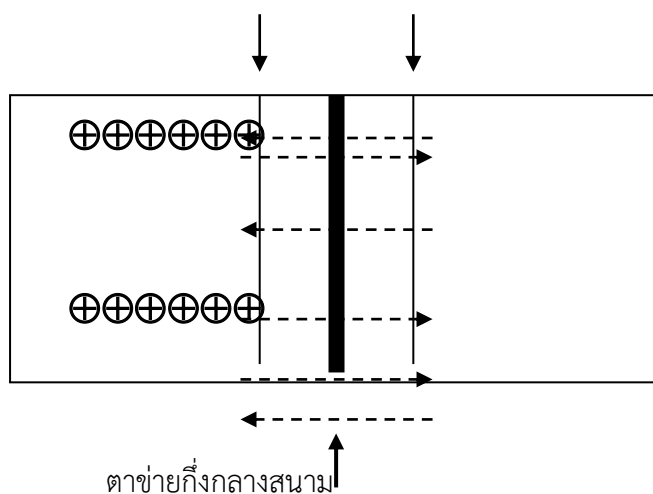
เครื่องหมาย

หมายถึง การเสิร์ฟ



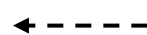
3.2 ฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่ายกับคู่ โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 ฝ่ายยืนห่างจากเส้นกึ่งกลางสนามประมาณ 3 – 4 เมตร โดยให้หมุนเวียนกันปฏิบัติ ดังรูป

เส้น 3 เมตร



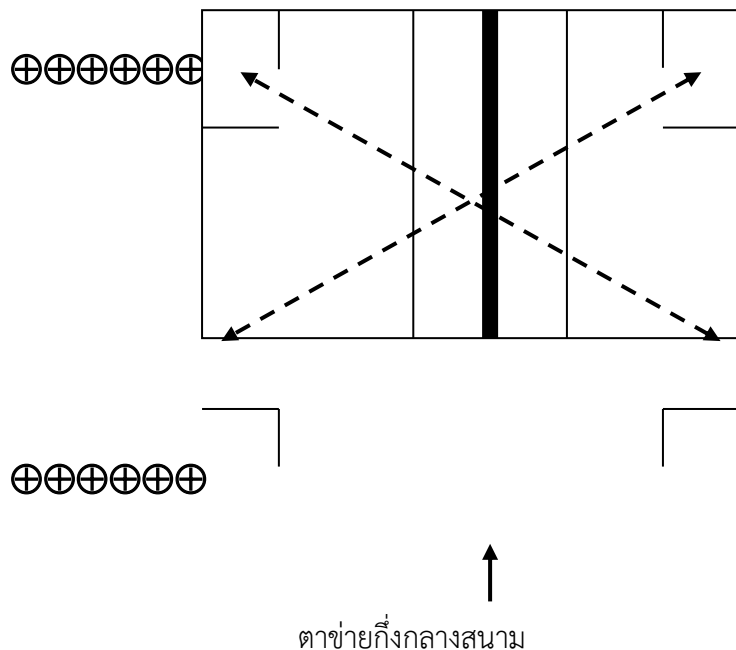
เครื่องหมาย

หมายถึง การเสิร์ฟลูกมือล่าง



3.3 การเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่ายจากแดนหลัง ลงในเขตที่ครูกำหนดไว้ โดยให้

หมุนเวียนกันปฏิบัติ ดังรูป



เครื่องหมาย หมายถึง การเสิร์ฟลูกมือล่าง ← - - - -

3.4 เรียกนักเรียนรวมเมื่อปฏิบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้

3.5 ให้ตัวแทน 1 กลุ่มรายงานผลการปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือล่างตามที่ได้ฝึกมา

ให้เพื่อน ๆ ฟัง

4. ขั้นนำไปใช้

ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง แข่งขันกันเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่ายลงในจุดที่ครูกำหนดให้ โดยใครเสิร์ฟลงยังจุดที่ครูกำหนดหรือเสิร์ฟได้ไกลที่สุดถือว่าเป็นผู้ชนะ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ชนะ โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้าน ความมีน้ำใจนักกีฬา และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทบทวนเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกมือล่างใน ท่าเตรียม พร้อม การถือลูกบอล การโยนบอล และการตีลูกบอล โดยให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม และแจกใบความรู้ที่ 13 ให้นักเรียนนำไปอ่าน

5.2 ครูมอบหมายให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้ที่ได้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. แผ่นป้ายรูปภาพการเสิร์ฟลูกมือน้อย
2. สนามกีฬาโอลิมปิก
3. ลูกบอลน้อย จำนวน 4 ลูก
4. ใบความรู้ที่ 13 เรื่องการเสิร์ฟลูกมือน้อย

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.1 การเสิร์ฟลูกมือน้อย

1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การสาธิต, การซักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, ความสนใจและตั้งใจในการปฏิบัติ, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย,ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตการเสิร์ฟลูกมือน้อย

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาว่างฝึกเสิร์ฟลูก เพื่อให้เกิดความชำนาญ

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอล เรื่อง การเสริฟลูกวอลเลย์มือล่าง

เลขที่	ชื่อ -สกุล	จำนวนครั้ง	ผลการประเมิน		คะแนนรวม
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	

เกณฑ์การประเมิน

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 3	7	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
4 - 6	8	ผ่านในระดับปานกลาง
7 - 9	9	ผ่านในระดับดี
10 - 13	10	ผ่านในระดับดีมาก

ใบความรู้ที่ 9

เรื่อง การเล่นฟลูกมือล่าง

หลักสำคัญในการเล่นฟลูกมือล่าง

1. ท่าเตรียมพร้อม

ผู้เล่นยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าหรือหันด้านข้างเข้าหาตาข่ายก็ได้ โดยให้หัวไหล่ซ้าย

หันเข้าหาตาข่าย แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ถ้าผู้เล่นนัดมือขวาให้ใช้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า เท้าขวาตามหลัง

2. การถือลูกบอล

ถือลูกบอลด้วยมือซ้าย ยกลูกบอลไว้ระดับหน้าท้อง งอข้อศอกและโน้มตัวไปข้าง

หน้าเล็กน้อย มือข้างขวายู้งัดด้านล่างของลูก

3. การโยนลูกบอล

โยนลูกบอลขึ้นไปตรง ๆ การโยนควรโยนลูกบอลให้สม่ำเสมอ ไม่สูงบ้างต่ำบ้าง

และไม่ควรโยนลูกบอลสูงเกินระดับไหล่ เพราะจะทำให้คำนวณแรงในการตีลูกผิดจะทำให้บอลแรงขึ้นหรือตกลงก็ได้

4. การตีลูกบอล

อาจใช้การแบมือ กำหมัด หรือสันมือตีลูกบอลก็ได้ โดยในขณะที่โยนบอลให้เหวี่ยงแขนขวาไปข้างหลัง ซึ่งในขณะที่บอลเริ่มตก ให้เหวี่ยงแขนขวากลับมาข้างหน้าตีลูกบอล บริเวณส่วนหลังด้านล่างของลูกบอล ขณะที่แขนขวาเหวี่ยงจากข้างหลังมาข้างหน้า ควรย่อเข่า เพื่อช่วยเพิ่มแรงส่ง แขนที่เหวี่ยงไปตีลูกต้องเหยียดตึง เมื่อตีลูกบอลไปแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูกบอล เพื่อช่วยบังคับลูกให้ไปยังทิศทางที่ต้องการ



รูปภาพที่ 1 การ
เล่นฟลูกมือล่าง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือบน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติการมีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกมือบนมีอยู่หลายวิธี ในการเสิร์ฟต้องอาศัยทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างมาเป็นพื้นฐานของการเสิร์ฟ โดยที่ผู้เสิร์ฟควรฝึกขั้นตอนในการเสิร์ฟแต่ละวิธีให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติจริงในการเล่นและแข่งขันต่อไป

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนมีมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีในการชมและแข่งขันได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้าได้ถูกต้องอย่างน้อย 5 ใน 10 ครั้ง

สาระการเรียนรู้

1. การเสิร์ฟลูกมือบนแบบต่าง ๆ
2. มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ละ 5 คน

1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังต่อไปนี้

1.3.1 รืดอยู่กับที่ 1 นาที

1.3.2 กระโดดอยู่กับที่ 20 ครั้ง

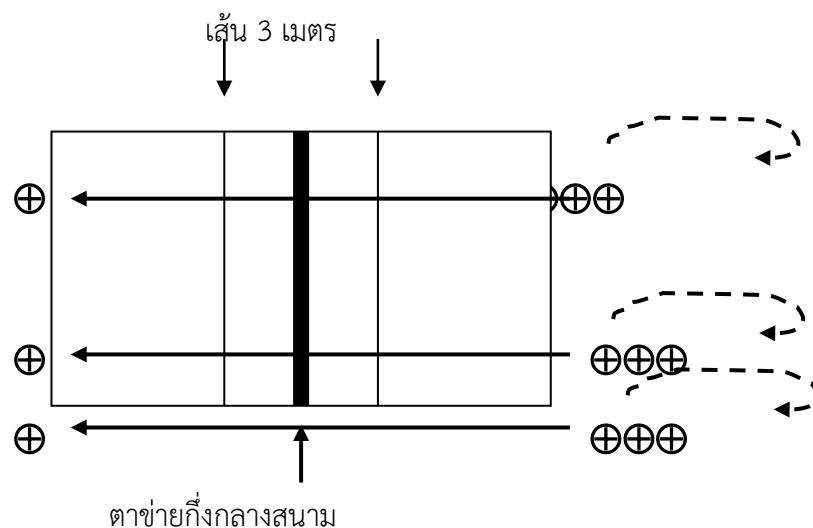
1.3.3 ยืนแยกเท้าก้ำลำตัวแต่ละสลับ 20 ครั้ง

1.3.4 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง ข้างหลัง 10 ครั้ง

1.3.5 หมุนเอวข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.3.6 หมุนหัวเข้าข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.4 ทบทวนการเสิร์ฟลูกมือล่าง โดยให้เข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง 3 แถว เสิร์ฟลูกบอลไปหาเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามเสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำไปเช่นนี้ 2 รอบ เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามจับบอลได้แล้วกลับมาให้เพื่อน ดังรูป



เครื่องหมาย

หมายถึง —————→

การเสิร์ฟลูกมือล่าง

เครื่องหมาย

หมายถึง - - - - ->

ทิศทางการวิ่ง

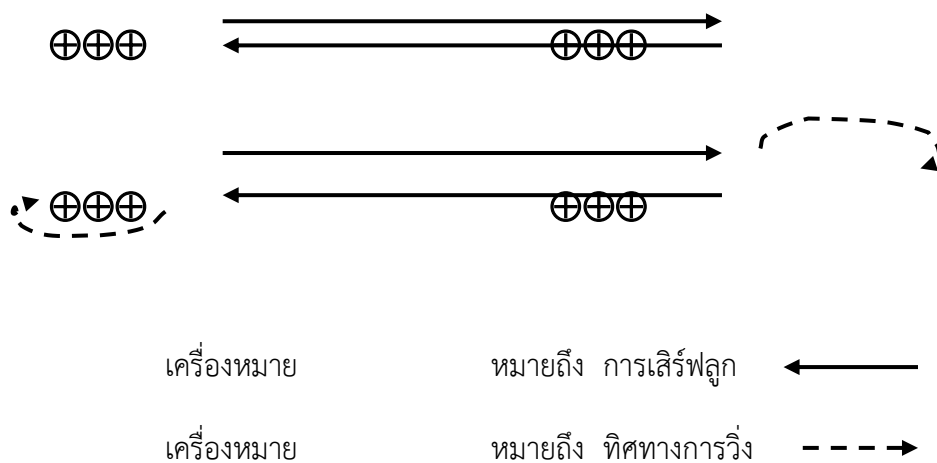
2. ขั้นตอนอธิบายสาธิต

2.1 ครูสนทนาถึงทักษะในการเสิร์ฟลูกมือบนและนำภาพการเสิร์ฟลูกมือบนมาให้
นักเรียนดู อธิบายถึงขั้นตอนในการปฏิบัติ

2.2 ให้นักกีฬาโรงเรียน 2 คนออกมาสาธิตการเสิร์ฟลูกสองมือบนแบบต่าง ๆ
ให้นักเรียนดู โดยครูอธิบายขั้นตอนต่าง ๆ ให้กับนักเรียนฟัง ให้นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติตามด้วยท่ามือเปล่า
โดยครูให้สัญญาณในการปฏิบัติพร้อมกัน โดยใช้คำสั่งว่า “ เตรียม “ ให้ทุกคนยืนพร้อมในท่าเตรียม จากนั้น
ครูให้สัญญาณนกหวีด ให้ทุกคนแสดงท่าตีคนละ 1 ครั้ง ทำอย่างนี้ 10 ครั้ง โดยครูเดินดูรอบ ๆ คอยแนะนำ
แก้ไขข้อบกพร่อง

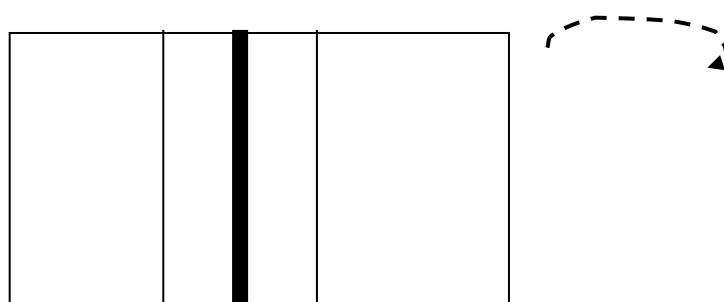
3. ขั้นฝึกหัด

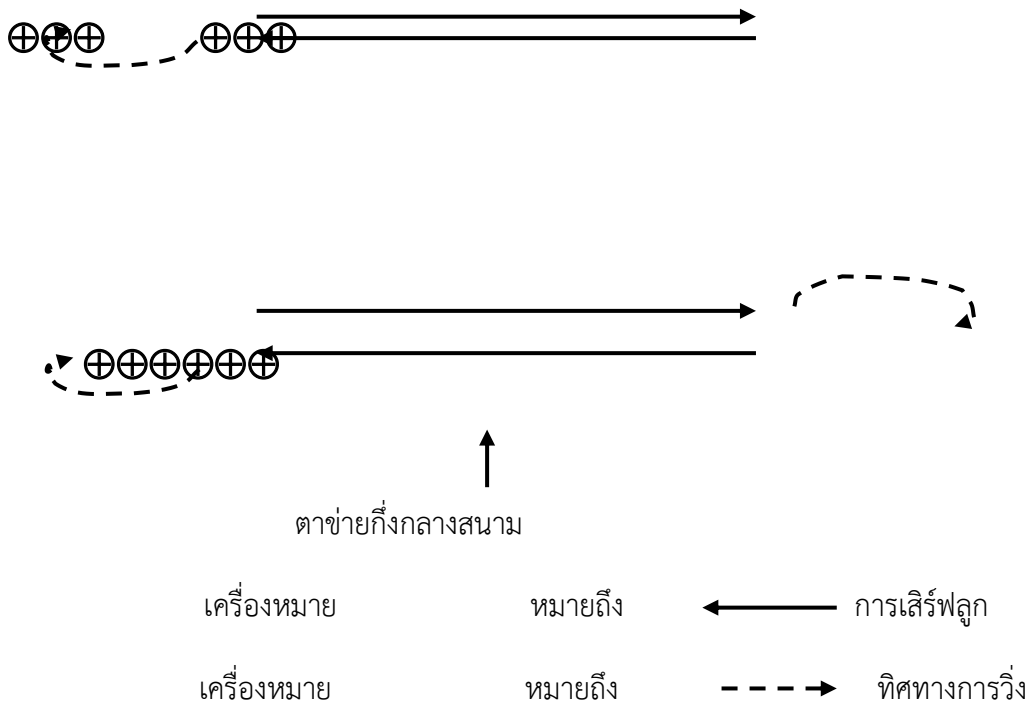
3.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ยืนห่างกัน 10 เมตร โดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถว
ตอนเรียงหนึ่ง ฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง การเสิร์ฟลูกตัววัด การกระโดด
เสิร์ฟ ทีละคู่เสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ดังรูป



3.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ยืนที่เส้นหลังของสนามหันหน้าเข้าใน

สนาม โดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง ฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง
การเสิร์ฟลูกตัววัด การกระโดดเสิร์ฟ ทีละคน โดยครูให้สัญญาณในการปฏิบัติพร้อมกันโดยใช้คำสั่งว่า “ เตรียม
“ ให้ทุกคนจับบอลยืนพร้อมในท่าเตรียม จากนั้นครูให้สัญญาณนกหวีด ให้ทุกคนโยนบอลขึ้นแล้วเสิร์ฟลูกไปให้
ข้ามตาข่าย เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวโดยครูเดินดูรอบ ๆ คอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง หลังจากนั้นเปลี่ยนให้
ฝั่งตรงข้ามเสิร์ฟกลับมา ดังรูป





3.3 เรียกนักเรียนรวมให้ตัวแทน 1 กลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติให้เพื่อน ๆ ฟัง

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ๆ 3 คน ออกมาแข่งขันกันเสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่ายลงในจุดที่ครูกำหนดให้ ถ้าใครเสิร์ฟลงยังจุดที่กำหนดจะได้ 1 คะแนน แล้วเอาคะแนนในกลุ่ม 3 คนรวมกัน กลุ่มใดได้คะแนนสูงสุดถือว่าเป็นผู้ชนะ

4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกในเรื่อง ความมีวินัย และความสามัคคี และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเสิร์ฟลูกมือบนที่ใช้กันในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันทั้งในแบบการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า ด้านข้าง การเสิร์ฟลูกตวัดและการกระโดดเสิร์ฟ และสอดแทรกมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม และครูแจก ใบความรู้ที่ 14.1 และ 14.2 ให้กับนักเรียนนำไปศึกษาเพิ่มเติม

5.2 ครูเน้นถึงการทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้ที่ได้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. แผ่นป้ายรูปภาพการเสิร์ฟลูกมือบน
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 4 ลูก
3. สนามกีฬาวอลเลย์บอล
4. ใบความรู้ที่ 14.1 การเสิร์ฟลูกมือบน
5. ใบความรู้ที่ 14.2 มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตการเสิร์ฟลูกมือบน
- 1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การสาธิต, การซักถามการตอบคำถาม, การเป็นผู้นำผู้ตาม, การเข้าร่วมในการเล่นและทำกิจกรรม, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย, ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาการเล่น, ความมีระเบียบวินัย, มีน้ำใจนักกีฬา, ความสนุกสนาน

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตการเสิร์ฟลูกมือบน
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาว่างฝึกหัดเสิร์ฟลูกบนอัดกำแพง เพื่อความชำนาญควรฝึก

แบบประเมินทักษะวอลเลย์บอล เรื่อง การเสริฟลูกวอลเลย์มีอบน

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 3	7	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
4 - 6	8	ผ่านในระดับปานกลาง
7 - 9	9	ผ่านในระดับดี
10 - 13	10	ผ่านในระดับดีมาก

ใบความรู้ที่ 10

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือบน

วิธีการเสิร์ฟลูกมือบนมีอยู่หลายแบบ (อุทัย สงวนพงษ์. มปป : 37 – 40)

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

1. ผู้เสิร์ฟยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าหาตาข่าย ถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างหันเข้าหาตาข่ายถ้ายืนเสิร์ฟอยู่กับที่ให้นับแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวายอยู่หลังถ้าตีบอลด้วยมือขวา งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหลัง

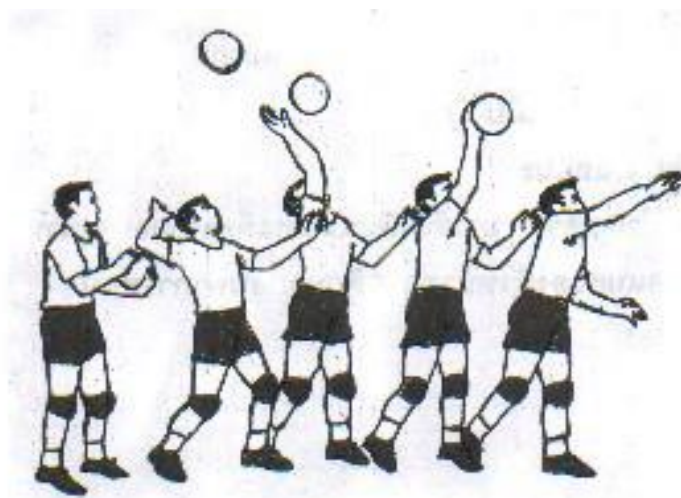
2. ตามองไปยังเป้าหมายที่จะเสิร์ฟลูกบอลไป โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ ถ้ายืนเสิร์ฟอยู่กับที่ แต่ถ้าเคลื่อนที่เสิร์ฟจะโยนลูกไปข้างหน้าเล็กน้อยความสูงจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของ

ลูกบอล

3. ขณะโยนบอลให้ยกแขนขวา ยกศีรษะ แอนท้อง บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย

4. ขณะตีบอลให้ถ่าน้ำหนักตัว จากเท้าขวามาเท้าซ้าย ห่อหน้าอกไขว่ท้อง ใช้เท้ายันพื้นขึ้นเล็กน้อย หมุนตัวจากทางขวาไปทางซ้ายเล็กน้อย แขนขวาเหยียดขึ้นเหนือไหล่ ใช้ฝ่ามือตีตรงกลางหลังของลูกบอล

รูปภาพที่ 14.1 การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า



การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง

1. ลักษณะการยืนเหมือนกับการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า แต่หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่าย
2. โยนลูกบอลขึ้นด้วยมือซ้าย ให้ลูกไปทางไหล่ซ้ายเล็กน้อย ความสูงของลูกบอลจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของลูกบอล พร้อมกับเหยียดแขนขวาไปข้างหลังเงยหน้ามองลูก
3. จังหวะที่ตีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวามา พร้อมกับบิดลำตัวมาทางซ้าย เท้าขวายืนพื้น หมุนตัวเข้าหาสนามอย่างรวดเร็ว ถ่ายน้ำหนักตัวมาสู่เท้าซ้าย เหยียดแขนขวาตรงและต้องเหยียดโค้งขึ้นมาข้างหน้า
4. ส่วนของมือที่ตีลูกบอลอยู่ระหว่างหัวแม่มือกับสันมือ โดยใช้ฝ่ามือค่อนมาทางข้อมือด้านใน ซึ่งจะแบมือหรือกำมือหลวม ๆ ก็ได้

การเสิร์ฟลูกตัว

1. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองหันหน้าเข้าหาตาข่าย
2. เพื่อเพิ่มความแรงในการเสิร์ฟ เมื่อก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ใช้เท้าขวาลากไปหลังเท้าซ้าย 1 ก้าว แล้วลากเท้าซ้ายออกไปทางด้านซ้าย 1 ก้าว โยนลูกบอลไปข้างหน้าเหวี่ยงไปทางด้านซ้าย ความสูงของลูกบอลประมาณ 1 เมตร
3. เหยียดแขนขวาลงชิดลำตัว จังหวะที่ตีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวาเป็นวงโค้งขึ้นไป
4. จุดที่ตีลูกบอลจะอยู่ตรงด้านหลังของลูกเลยกึ่งกลางขึ้นมาข้างบนเล็กน้อย อาศัยการดันกดลูกบอลอย่างรวดเร็วของอุ้งมือ ทำให้ลูกบอลหมุนไปตกในแดนตรงข้าม

การกระโดดเสิร์ฟ

1. จับลูกบอลมือเดียวหรือสองมือก็ได้ในลักษณะหงายมือพร้อมที่จะโยน
2. โยนลูกบอลสูงพอประมาณ โดยโยนให้ลูกบอลล้ำไปข้างหน้าพอที่จะกระโดดขึ้นเสิร์ฟได้
3. เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลังในจังหวะที่ก้าวเท้าไปข้างหน้า
4. ในจังหวะที่กระโดดให้รวบเท้าทั้งสองเข้าหากัน กระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าคู่ พร้อมกับกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าในลักษณะตบลูกบอล
5. ตบลูกบอลในขณะที่ตัวลอยอยู่ในจุดสูงสุด
6. ลงสู่พื้นเช่นเดียวกับการกระโดดตบลูก ซึ่งหลังจากเสิร์ฟลูกแล้วตัวอาจจะลอยเข้าไปในสนามก็ได้

ใบความรู้ที่ 10.1

เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

มารยาทการเป็นผู้เล่นวอลเลย์บอลที่ดี (อุทัย สงวนพงษ์. มปป : 6 – 7)

1. แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นวอลเลย์บอล ในการแข่งขันนั้นผู้เล่นต้องแต่งกายตามกติกา แต่ในการเล่นทั่วไปเพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อออกกำลังกายควรจะแต่งกายให้เหมาะสม บางคนสวมรองเท้าแตะหรือชุดไปเที่ยววงเล่น ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
2. ไม่แสดงกิริยาเสียดสีล้อเลียน หรือกล่าวถ้อยคำที่ไม่สุภาพต่อผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน ฝ่ายตรงข้าม หรือผู้ชม
3. ในระหว่างการแข่งขัน ไม่จงใจฟังคำสอนจากผู้หนึ่งผู้ใดนอกสนาม
4. มีความสุภาพเรียบร้อย แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติกับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อน และหลังการแข่งขันสิ้นสุดลง ควรจับมือผู้เล่นของทีมตรงข้ามไม่ว่าทีมแพ้หรือชนะก็ตาม
5. ไม่โต้เถียงหรือแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการตัดสิน และปฏิบัติตามระเบียบกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
6. มีใจคอหนักแน่นอดทนอดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ

มารยาทของผู้ดูที่ดี

1. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้แก่ผู้เล่นที่เล่นดี และไม่กล่าวถ้อยคำหรือแสดงกิริยาเยาะเย้ยถากถางผู้เล่นที่เล่นผิดพลาด
2. ไม่เชียร์ในสิ่งที่เป็นการเสียดสีในทางไม่ดีต่อทีมใดทีมหนึ่ง
3. ไม่กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง เช่น การตะโกนคำว่าผู้ตัดสิน เป็นต้น
4. ไม่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ปฏิบัติงานไม่สะดวก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

เรื่อง การตบลูกวอลเลย์บอล

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การตบลูกวอลเลย์บอลถือเป็นอาวุธที่ใช้โจมตีเพื่อทำแต้ม เป็นวิธีการรุกที่รุนแรงของฝ่ายรุกลูกตบที่ประสบผลสำเร็จต้องมาจากลูกจังหวะแรกและจังหวะที่สองที่สัมพันธ์กัน ทีมใดที่มีผู้เล่นที่ตบได้รุนแรงแน่นอนและแม่นยำหรือมีไหวพริบดี ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นผู้ชนะได้มากกว่า

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนในการตบลูกบอลได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายและสาธิตการตบลูกบอลได้ถูกต้องตามขั้นตอน
3. นักเรียนปฏิบัติการวิ่ง การกระโดด เหยียดแขน การลงสู่พื้น ในการตบลูกบอลได้

ถูกต้องตามขั้นตอน

4. นักเรียนมีระเบียบวินัยและแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกา และยอมรับคำตัดสินในการเล่นได้ตามข้อตกลง

สาระการเรียนรู้

หลักสำคัญในการกระโดดตบลูกบอล

1. ท่าเตรียม
2. การวิ่ง
3. การกระโดด
4. การเหวี่ยงแขน
5. การลงสู่พื้น

กิจกรรมการเรียนรู้

2. ขั้นเตรียม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียนและอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน
1.3 ให้นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังนี้ 1.3.1 วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 2 รอบ 1.3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ โดยใช้มือสอดประสานกันไปดึงหัวไหล่ฝั่งตรงข้ามแล้วเอียงตัวไปข้างใดข้างหนึ่ง ทำค้างไว้ 10 วินาที 1 – 10 แล้วเปลี่ยนข้าง โดยทำ 2 รอบ

- 1.3.3 หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง
- 1.3.4 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง
- 1.3.5 หมุนข้อมือพร้อมกันทั้งข้างซ้ายและข้างขวา 20 ครั้ง
- 1.3.6 เขย่งปลายเท้าขึ้นลง 10 ครั้ง

1.4 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง วิธีการตบลูกบอล

2. ขั้นอธิบายสาธิต

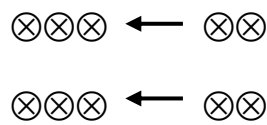
2.1 ครูสนทนากับนักเรียนในการตบลูกบอลว่ามีวิธีการอย่างไร และอธิบายถึงขั้นตอนในการปฏิบัติโดยนำภาพการตบลูกบอลมาให้ให้นักเรียนดู

2.2 ครูอธิบายและสาธิตการตบ โดยให้นักกีฬาโรงเรียน 2 คน ออกมาสาธิตให้เพื่อนดู และให้นักเรียนปฏิบัติลักษณะการตบบอลมือเปล่า โดยครูใช้คำสั่งว่า “ เตรียม “ นักเรียนยืนในท่าเตรียมพร้อม โดยให้ยืนแยกเท้าทั้งสองออกตามธรรมชาติ งอเข่าทั้งสองเล็กน้อยไล่ตัวไปข้างหน้าพอสมควร เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีดให้ทุกคนทำท่าเหวี่ยงแขนตบลูกบอลคนละ 1 ครั้งทำเช่นนี้ 10 ครั้ง โดยครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้กับนักเรียน

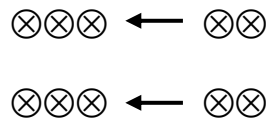
3. ขั้นฝึกหัด

- 3.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว
- 3.2 ให้นักเรียนฝึกการเหวี่ยงแขนและตบลูกบอลกับคู่ของตัวเอง โดยให้เข้าแถว

ตอน 4 แกว หันหน้าเข้าคู่ ผู้ที่อยู่ในแกวที่ 1 จับลูกบอลชูขึ้นไว้โดยให้ผู้ที่อยู่ในแกวที่ 2 , 3 และ 4 ฝึกการตบลูกบอลโดยเหวี่ยงแขนทำท่าทางให้ถูกต้อง เสร็จแล้วให้เปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติ ดังรูป



©ครู



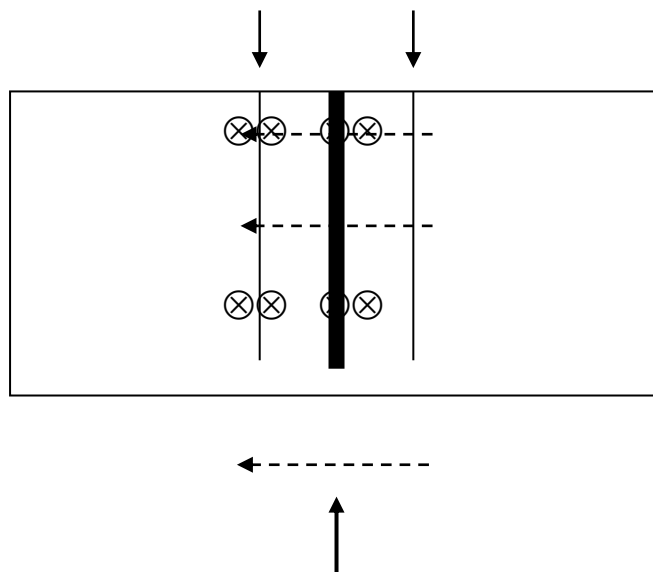
3.3 ให้นักเรียนเข้าแกวตามรูปแบบเดิม ฝึกการตบลูกกับคู่โดยยืนห่างกัน 5 เมตร

ให้ตบลูกบอลโต้กันไปมา คนละ 10 ครั้ง เมื่อครบแล้วให้เปลี่ยนคนใหม่ปฏิบัติ จนครบหมดทุกคน

3.4 ฝึกการวิ่งเพื่อหาจังหวะในการตบลูกแบบมือเปล่า โดยให้ผู้เล่นเข้าแกวตอน 3

แกว ด้านซ้าย ตรงกลาง และด้านขวาของสนาม ยืนอยู่หลังเส้นเขตรุก 3 เมตร ดังรูป

เส้น 3 เมตร



ตาข่ายกึ่งกลางสนาม เครื่องหมาย ← - - - - หมายถึง การตบบอล

3.4.1 ฝึกวิ่งสองก้าว ถ้าผู้ตบลูกบอลถนัดมือขวาให้ก้าวเท้าซ้ายยาวเป็น

เท้าแรก พร้อมกับย่อตัวต่ำลงเพื่อให้เกิดแรงส่งขณะกระโดด แล้วก้าวเท้าขวาตามเป็นก้าวที่สองตามไป

3.4.2 ฝึกวิ่งมากกว่าสามก้าว โดยที่ผู้ฝึกวิ่งก้าวแรก ๆ สั้น แต่ก้าวสุดท้าย

ต้องยาว พร้อมกับย่อตัวต่ำลงเพื่อให้เกิดแรงส่งขณะกระโดด แล้วก้าวเท้าหลังตามไปเป็นก้าวที่สอง

3.5 ฝึกเช่นเดียวกับแบบฝึกข้อที่ 3.4.2 แต่ให้เพื่อนเป็นคนโยนลูกบอลให้แล้ว

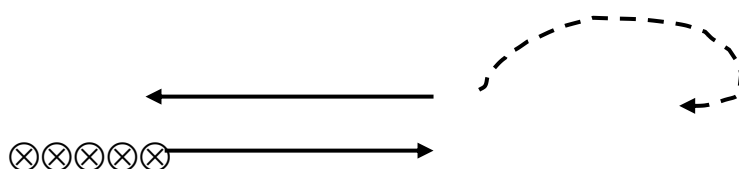
เคาะบอลเบา ๆ ให้ผ่านตาข่ายไปลงฝั่งตรงข้าม

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนแข่งขันเล่นเกม การตบบอล

วิธีการเล่น

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คนที่เหลือให้ช่วยครูเป็นกรรมการ
2. ให้เพื่อน 1 คนถือลูกบอลไว้ ห่างจากกลุ่มเพื่อนประมาณ 6 เมตร
3. เมื่อครูให้สัญญาณคำว่า “ เติร์ยม ” ให้จับลูกบอลไว้ และเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้ตบลูกบอลไปหาเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้าม เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามก็ตบลูกกลับมา เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว คนต่อไปก็ทำเช่นเดียวกัน ดังรูป



—————▶ ทิศทางการตบบอล

- - - -▶ ทิศทางการวิ่ง

4. ถ้าบอลตกให้เริ่มที่คนเดิมใหม่อีกครั้ง
5. กลุ่มใดที่ทำเสร็จเร็วและลูกบอลไม่ตกถือว่าชนะ

4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกคุณธรรมในเรื่อง ความมีน้ำใจและการเสียสละ และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระโดดตบลูกบอล ตั้งแต่ท่าเตรียมพร้อม การวิ่ง การกระโดด การเหวี่ยงแขน การลงสู่พื้น ให้นักเรียนได้ร่วมอภิปราย ชักถาม หลังจากนั้นครูได้แจกใบความรู้ที่ 10 ให้กับนักเรียนนำไปอ่าน

5.2 ครูได้ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้ที่ได้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. แผ่นป้ายรูปภาพการตบลูกบอล
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 4 ลูก
3. สนามวอลเลย์บอล
4. ใบความรู้ที่ 10 เรื่องการตบลูกบอล

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.1 สังเกตการตบลูกบอล

1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การสาธิต, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, ทักษะในการเคลื่อนไหว, การเข้าร่วมในการเล่นและทำกิจกรรม, ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ, และความสนุกสนาน

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตการตบลูกบอล

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 แบบสังเกตการตบลูกบอล

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 4	15 - 26	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
5 - 6	27 - 29	ผ่านในระดับปานกลาง
7 - 8	39 - 50	ผ่านในระดับดี
9 - 10	51 - 60	ผ่านในระดับดีมาก

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมินตัวเอง เพื่อน และครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนไปฝึกตบลูกอ๊ตกำแพงเพื่อฝึกการวางมือและกำลังในการตบลูกบอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

เรื่อง การตบลูกวอลเลย์บอล (ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การตบลูกบอลถือเป็นอาวุธใช้โจมตีที่รุนแรงเพื่อทำแต้มของฝ่ายรุก ซึ่งจะต้องมีการฝึกปฏิบัติอย่างถูกวิธีทั้งนี้เพื่อช่วยลดอุบัติเหตุจากการเล่นได้ ผลสำเร็จของการตบลูกนั้นมาจากลูกจังหวะแรกและจังหวะที่สองที่สัมพันธ์กัน ทีมใดที่มีผู้เล่นที่ตบได้รุนแรงแน่นอนและแม่นยำหรือมีไหวพริบดี ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นผู้นำชนะได้มากกว่า

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนปฏิบัติการตบลูกบอลได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้าได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนปฏิบัติการตบลูกบอลได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 5 ใน 10 ครั้ง
3. นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม ทุกครั้ง
4. นักเรียนเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายในการเล่นเกมที่สนุกสนาน ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
5. นักเรียนบอกวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้าได้ถูกต้อง

ตามขั้นตอน

สาระการเรียนรู้

1. หลักสำคัญในการตบลูกบอล
 - 1.1 ท่าเตรียม
 - 1.2 การวิ่ง
 - 1.3 การกระโดด
 - 1.4 การเหวี่ยงแขน
 - 1.5 การลงสู่พื้น
2. วิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้า

กิจกรรมการเรียนรู้

3. ขั้นเตรียม

- 1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
- 1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังต่อไปนี้

- 1.3.1 กระโดดตบได้ขา 20 ครั้ง
- 1.3.2 หมุนคอข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง
- 1.3.3 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง
- 1.3.4 หมุนเอวข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง
- 1.3.5 หมุนเข่า 10 ครั้ง
- 1.3.6 หมุนข้อมือและข้อเท้าพร้อมกัน 10 ครั้ง

1.4 ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “ วิ่งเปี้ยวบอล ”

วิธีการเล่น

- 1.4.1 แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ 9 คน เท่า ๆ กัน คนที่เหลือให้ช่วยครู

เป็นกรรมการ

1.4.2 เข้าแถวตอน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน หัวแถวห่างกัน 10 ก้าวคนแรกถือลูกบอลไว้เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ทั้งคู่รีบวิ่งไปอ้อมหลักในทีมฝั่งตรงข้ามและนำลูกบอลมาส่งให้กับคนที่สองต่อไปถ้าทีมไหนถูกไล่ทันหรือโง่งการแข่งขันถือว่าแพ้

1.5 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง วิธีการตบลูกบอลกันต่อ

4. ขั้นตอนอธิบายสาธิต

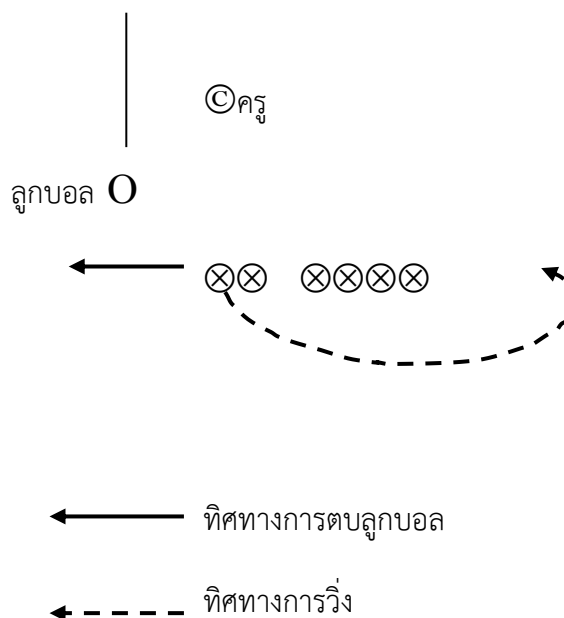
แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ 5 คน ทบทวนขั้นตอนการตบลูกบอล โดยให้

นักกีฬาโรงเรียนออกมาสาธิต และให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมกัน โดยครูใช้คำสั่งว่า “ เตรียม “ ให้นักเรียนยืนในท่าเตรียมพร้อมที่จะตบลูกบอล เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีดให้แสดงท่าการตบลูกบอล โดยวิ่งไปข้างหน้าประมาณ 2 – 3 ก้าวแล้วกระโดดขึ้นตบลูกบอล ทำอย่างนี้ 5 ครั้ง โดยครูคอยชี้แนะให้นักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง

3. ขั้นฝึกหัด

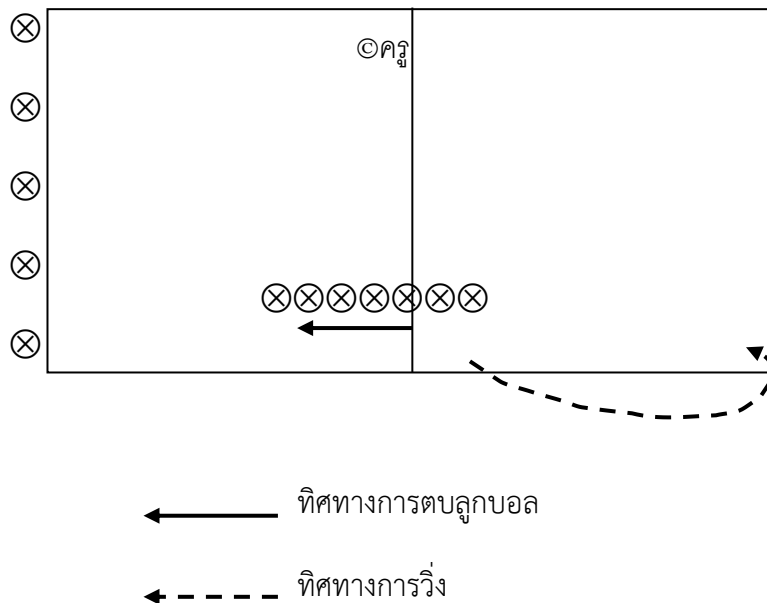
3.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียง 1 ฝึกการตบลูกบอลซ้อมสำหรับการฝึกตบ

โดยให้วิ่งไปข้างหน้าประมาณ 2 – 3 ก้าวแล้วกระโดดขึ้นตบลูกบอลคนละ 1 ครั้ง แล้วไปต่อท้ายแถว ทำอย่างนี้คนละ 5 ครั้ง โดยครูคอยชี้แนะให้นักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังรูป



3.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกเหมือนเดิม จับบอลยืนอยู่ด้านหลังของตาข่ายกลางสนาม ห่างประมาณ 1 เมตร โยนบอลขึ้นไปในแนวตั้ง เสร็จแล้วให้กระโดดขึ้นไปตบลูกบอล แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทำอย่างนี้คนละ 5 ครั้ง โดยให้อีกกลุ่มหนึ่งเป็น

ผู้เก็บลูก เมื่อครบรอบแล้วให้เปลี่ยนกลุ่มกันฝึก ดังรูป



3.3 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกเหมือนเดิมยืนอยู่หลังเส้นเขตรุก ให้เพื่อน 1 คน เป็นผู้โยนบอลขึ้นในแนวตั้ง โดยให้นักเรียนใช้ฝ่ามือเคาะบอลเบา ๆ ให้ข้ามตาข่าย โดยเน้นที่การฝึก กระโดดและการลงสู่พื้น เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้คนละ 5 ครั้ง

3.4 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกเหมือนเดิมยืนอยู่หลังเส้นเขตรุก ให้เพื่อน 1 คน เป็นผู้โยนบอลขึ้นในแนวตั้งที่หัวเสาหมุดไผ่หนึ่งของสนาม แล้วให้นักเรียนกระโดดตบลูกบอลให้ข้ามตาข่าย ปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งจนกระทั่งชำนาญหรือจะเปลี่ยนมุมในการตบบ้างก็ได้

4. ชื่อนำไปใช้

ให้นักเรียนแข่งขันกันโดยการเล่นทีม

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปขั้นตอนในการตบลูกบอล เริ่มจากท่าเตรียมพร้อม

การวิ่ง การกระโดด การเหวี่ยงแขน การลงสู่พื้น และให้นักเรียนได้อธิบาย ชักถาม หลังจากนั้นครูได้อธิบายถึงวิธีปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้าขณะที่เล่นวอลเลย์บอล ให้นักเรียนได้อธิบาย ชักถาม และครูได้แจกใบความรู้ที่ 11 ให้นักเรียนนำไปศึกษาเพิ่มเติม

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอลสำหรับฝึกซ้อมการตบ 1 ลูก
2. ลูกวอลเลย์บอล 4 ลูก
3. สนามวอลเลย์บอล
4. ใบความรู้ที่ 11 เรื่องวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้า

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.1 สังเกตการตบลูกบอลของนักเรียน

1.2 สังเกตจาก การอธิบาย, การอภิปราย ชักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหารการเป็นผู้นำผู้ตาม, การเข้าร่วมในการเล่นและทำกิจกรรม, ความสนใจ ,ทักษะในการเคลื่อนไหว, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย, ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาการเล่น, ความสนุกสนาน

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตการตบลูกบอล

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.2 แบบสังเกตการตบลูกบอล

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 4	15 - 26	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
5 - 6	27 - 29	ผ่านในระดับปานกลาง
7 - 8	39 - 50	ผ่านในระดับดี
9 - 10	51 -60	ผ่านในระดับดีมาก

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมินตัวเอง เพื่อน และครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการตบลูกบอลกระทบฝาผนังและจากลูกบอลฝึกตบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

เรื่อง การสกัดกั้น

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกก้าลั้งกายการเล่่นเกมและการเล่่นกีฬาลั้บป้ติเป็นประจ้าอย่างสม้าเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติการมีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญานในการแข่งชันและชันชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การสกัดกั้นหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การบล็อก เป็นวิธีการป้องกันการรุกที่ถือว่าดีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งอาจจะทำเพียงคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ การบล็อกนอกจากจะมีท่าทางและวิธีการที่ถูกต้องแล้วยังต้องมีการตัดสินใจไหวพริบดี จึงจะทำให้การบล็อกนั้นประสบผลสำเร็จ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนปฏิบัติการสกัดกั้นได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนบอกอาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงร่างกายนักกีฬาอย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายและสาธิตวิธีการสกัดกั้นได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
3. นักเรียนปฏิบัติการสกัดกั้นได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 5 ใน 10 ครั้ง
4. นักเรียนเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายในการเล่นเกมที่มีความสนุกสนาน

5. นักเรียนรู้จักเลือกอาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงร่างกายนักกีฬาได้ตามหลักโภชนาการ

โภชนาการ

สาระการเรียนรู้

1. หลักสำคัญในการสกัดกั้น (การบล็อก)

1.1 ท่าเตรียมพร้อม

1.2 ทำการเคลื่อนที่

1.3 ทำระหว่งการลอยตัวอยู่กลางอากาศ

1.4 ทำลงสู่พื้น

2. อาหารบำรุงร่างกายสำหรับนักกีฬา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

4.1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน

4.2. สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3 ปฏิบัติกายบริหารแม่ไม้มวยไทย 24 ท่า ๆ ละ 2 ครั้ง โดยให้ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ออกมานำ ดังรูป

⊗ ผู้นำ

⊕⊕⊕⊕ นักเรียน

⊕⊕⊕⊕

⊕⊕⊕⊕

⊕⊕⊕⊕

1.4 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง วิธีการสกัดกั้น

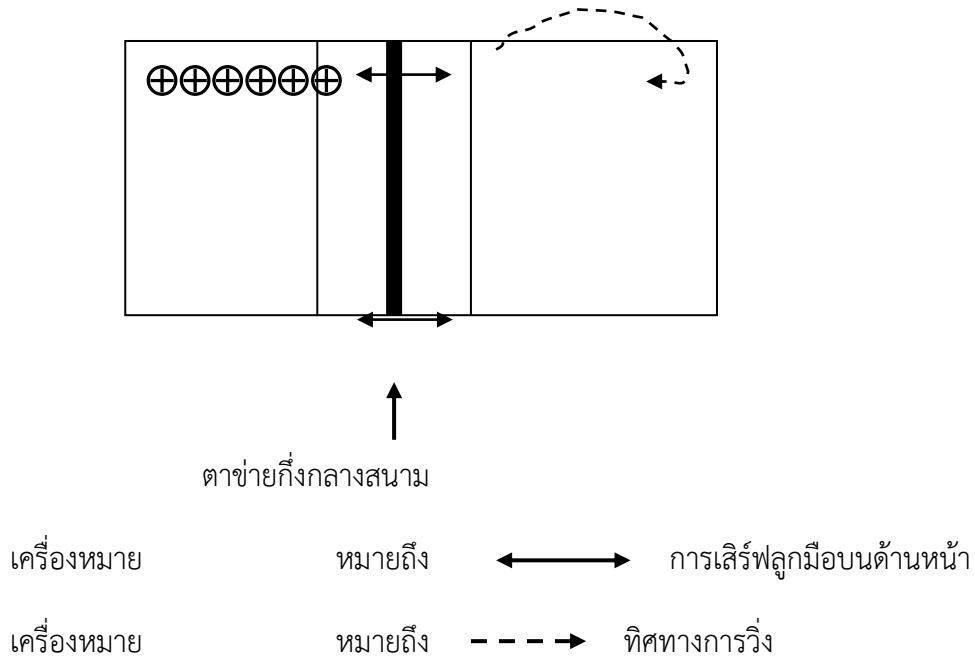
2. ขั้นอธิบายสาธิต

ครูอธิบายและสาธิตวิธีการสกัดกั้นทีละขั้นตอน และให้นักกีฬาวอลเลย์บอลของโรงเรียน 2 คนออกมาช่วยสาธิตการสกัดกั้น ซึ่งครูคอยอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

3. ขั้นฝึกหัด

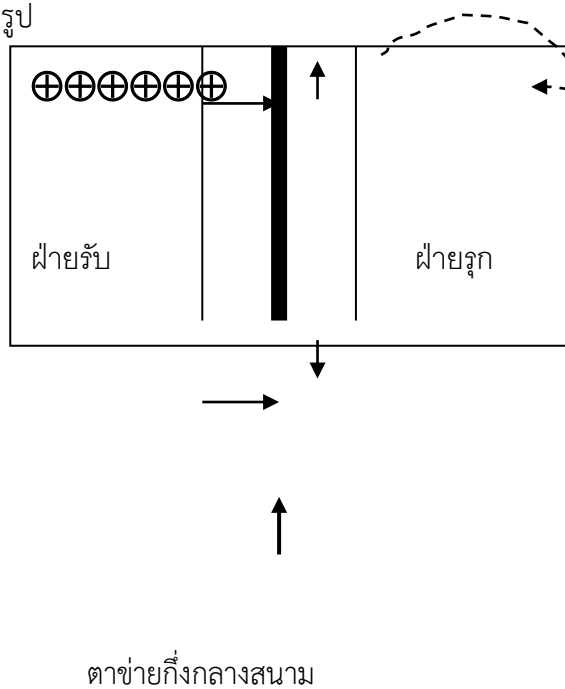
3.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง สไลด์ตัวไปตามตาข่าย 2 ก้าวแล้วกระโดดขึ้นสกัดกั้น 1 ครั้ง ทำไปจนสุดตาข่ายแล้ววิ่งไปต่อด้านหลังของแถวเพื่อน

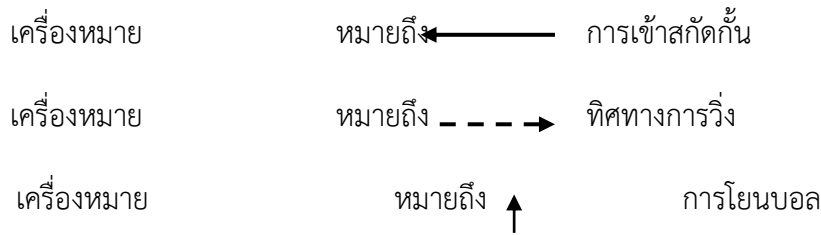
3.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ยืนจับคู่ อยู่คนละแดนหันหน้าเข้าหาตาข่าย
หลังจากนั้นให้นับพร้อมกัน 1-3 แล้วกระโดดขึ้นเอามือแตะพร้อมกัน คู่ละ 10 ครั้ง แล้วไปต่อท้ายแถว ดังรูป



3.3 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ยืนจับคู่ อยู่คนละแดนหันหน้าเข้าหาตาข่าย
ให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ตบลูกบอลโดยมีเพื่อนหนึ่งคนคอยโยนลูกบอลให้ อีกฝ่ายเป็นผู้สกัดกั้น เมื่อตบเสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถว ทำแถวละ 10 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนอีกฝ่ายจากฝ่ายรุกมาเป็นฝ่ายรับ

ผลัดกันปฏิบัติ ดังรูป





3.4 ให้แต่ละกลุ่มสรุปอภิปรายกลุ่มของตนเอง ว่าหลังจากนักเรียนฝึกการสกัดกัน ด้วยท่าทางที่ถูกต้องไปแล้ว ประสบกับปัญหาอะไรบ้าง และนักเรียนแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร

3.5 ให้ตัวแทน 1 กลุ่มออกมารายงานให้เพื่อน ๆ ทราบ

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนแข่งขันกันโดยการเล่นทีม โดยแบ่งเป็น 3 ทีม แข่งขันกัน 10 แต้มทีม ที่ได้คะแนนถึงก่อนเป็นผู้ชนะ ทีมที่ไม่ได้แข่งให้เป็นกรรมการ

4.2 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรก คุณธรรมในเรื่อง ความมีน้ำใจและการเสียสละ และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงวิธีการสกัดกันในท่าเตรียมพร้อม การเคลื่อนที่ การลอยตัวอยู่ในอากาศ การลงสู่พื้นอย่างถูกวิธี และครูสอดแทรกความรู้ในเรื่องอาหารที่จำเป็นสำหรับ นักกีฬาว่ามีประเภทใดบ้าง ให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอาหารในประเภทนั้น ๆ โดยครูคอยสรุป และแจก ใบความรู้ที่ 12.1 และ 12.2 ให้กับนักเรียน

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้ที่ได้รับผิดชอบนำเอา อุปกรณ์ไปเก็บ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 4 ลูก
2. สนามวอลเลย์บอล
3. ใบความรู้ที่ 12.1 เรื่อง การสกัดกัน (การบล็อก)
4. ใบความรู้ที่ 12.2 เรื่อง อาหารที่จำเป็นสำหรับนักกีฬา

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 การสังเกตการสกัดกัน

1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การสาธิต, การซักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, การเคลื่อนไหวในการเล่น, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย, ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาการเล่น, ความมีระเบียบวินัย, ความมีน้ำใจนักกีฬา

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตการสัดกั้น

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.3 แบบสังเกตการสัดกั้น

จำนวนครั้ง	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
1 - 4	15 - 26	ไม่ผ่าน / ปรับปรุง
5 - 6	27 - 29	ผ่านในระดับปานกลาง
7 - 8	39 - 50	ผ่านในระดับดี
9 - 10	51 -60	ผ่านในระดับดีมาก

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมินตัวเอง เพื่อน และครู ผู้ปกครอง

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการบล็อกในช่วงหลังเลิกเรียน

ใบความรู้ที่ 13.1

การฝึกการสกัดกัน

5. ทำเตรียมพร้อม

ทำเตรียมพร้อมที่จะบล็อก เป็นท่าทางที่พร้อมจะบล็อกทั้งอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ ซึ่งในขณะที่ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่แข่งแล้ว ผู้เล่นต้องอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่ดีคือ ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองยกขึ้นระดับศีรษะหรือสูงกว่าเล็กน้อย กางฝ่ามือออก งอเข่าเล็กน้อยศีรษะต้องตรง

6. ทำการเคลื่อนที่

6.1 แบบสไลด์เท้า การเคลื่อนที่แบบสไลด์เท้าใช้เคลื่อนที่ระยะสั้น ๆ โดยการก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วลากอีกเท้าหนึ่งตามไป เช่น เคลื่อนที่ไปทางขวาให้ก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ 1 ก้าว แล้วลากเท้าซ้ายตามเท้าขวาพร้อมกับกระโดดขึ้นบล็อก

2.2 แบบก้าวไขว้เท้า การเคลื่อนที่แบบนี้ใช้บล็อกเมื่อลูกอยู่ไม่ไกลตัวนัก สมมติว่าจะบล็อกทางขวามือ ให้บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อยพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวไปยังเท้าขวา แล้วก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา 1 ก้าว แล้วก้าวเท้าขวาตามไป

2.3 แบบวิ่ง ใช้สำหรับการเคลื่อนที่ไปบล็อกไกลจากตัวผู้บล็อก โดยวิ่งขนานกับตาข่าย เมื่อไปถึงตำแหน่งที่จะบล็อกให้บิดปลายเท้าของก้าวสุดท้ายชี้เข้าหาตาข่ายแล้วกระโดดขึ้นบล็อก

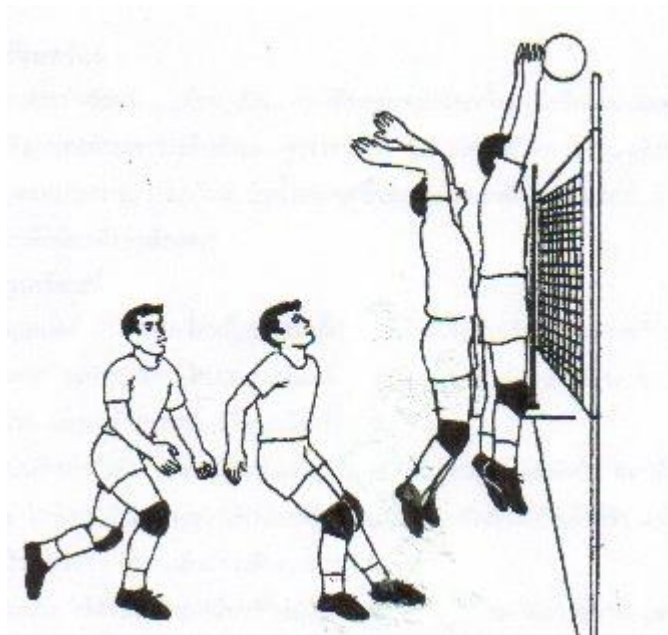
7. ทำระหว่งการลอยตัวอยู่กลางอากาศ

ในช่วงจังหวะที่ลอยตัว แขนทั้งสองจะเหยียดสูงขึ้นกว่าขอบบนของตาข่าย ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อย เกร็งและกางนิ้วออกหักข้อมือเล็กน้อย ขณะที่คู่แข่งชนตบลูกบอลมาให้ใช้ข้อมือสะบัดกดลูกลงไป จุ่มเฉพาะข้อมือลงคล้ายกับการอุ้มลูกบอล โดยเฉพาะมือด้านที่อยู่นอกสนามควรจะหันบิดเข้าข้างใน เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกบอลออกนอกสนามขณะบล็อก

8. ทำการลงสู่พื้น

ภายหลังการบล็อกแล้วให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งคู่พร้อมกัน งอเข่าตามองลูกบอลตลอดเวลา ถ้าไม่สามารถบล็อกลูกให้ตกในแดนของฝ่ายตรงข้ามได้ โดยลูกบอลข้ามตาข่ายมายังแดนของตนเอง ให้รีบถอยหลังจากหน้าตาข่ายเตรียมพร้อมที่จะเปิดเกมรุกต่อไป

รูปภาพที่ 12.1 การสกัดกัน



ใบความรู้ที่ 13.2

อาหารสำหรับนักกีฬา

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักกีฬา ที่จะเล่นกีฬาให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรงจะต้องกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ให้ความหลากหลาย ร่างกายของคนเรานั้นต้องการสารอาหารต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน รวมทั้งน้ำและใยอาหารที่มีอยู่ในอาหาร โดยเฉพาะโปรตีนนั้นมีหน้าที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เนื้อเยื่อที่ชำรุดภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการบำรุงกระดูกและฟันด้วย

โปรตีนนั้นมีในอาหารเกือบทุกชนิด เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ไก่ ปลา นม ซึ่งเนื้อสัตว์ทุกชนิดควรกินไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย นอกจากนี้โปรตีนยังมีในถั่วเหลืองด้วย โดยเฉพาะถั่วเหลืองมีคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนมากเป็น 2 เท่าของเนื้อสัตว์ และเป็น 4 เท่าของไข่ อีกทั้งราคาถูกกว่าสัตว์ด้วย จึงจำเป็นมากสำหรับร่างกายที่จะนำมาขดเคี้ยวสิ่งที่ขาดไปในการเล่นกีฬา

คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานส่วนใหญ่ของร่างกาย ที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล คาร์โบไฮเดรตจึงเป็นสารอาหารที่จำเป็นและขาดไม่ได้

ไขมันเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งนอกจากข้าวแล้วที่ให้พลังงาน ไขมันก็เป็นตัวที่ช่วย

ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย เมื่อร่างกายใช้พลังงานจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรตหมดแล้ว ก็จะไปดึงเอาพลังงานจากไขมันที่เก็บสะสมไว้ในกล้ามเนื้อ และตับ มาใช้ นอกจากนี้ไขมันยังช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจะทำให้อ้วนได้

อาหารเสริม

ปัญหาการใช้อาหารเสริม เช่น วิตามิน สารสังเคราะห์ เครื่องดื่ม บางประเภท ซึ่ง

โฆษณาว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในปัจจุบัน จากการศึกษาโดยคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาการใช้วิตามินและอาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่ม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

เรื่อง ทักษะรวมวอลเลย์บอล

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกกำลังกายการเล่นและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

ทักษะเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬาในแต่ละประเภท ทักษะที่ใช้ในการเล่นวอลเลย์บอลมีอยู่หลายอย่าง เช่น การอันเดอร์บอล การเซต การกระโดดตบ การสกัดกั้นและการเสิร์ฟ ถ้านักเรียนได้ศึกษาและตั้งใจฝึกฝนทักษะในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเล่นและการแข่งขันได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนวิเคราะห์และทบทวนทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลที่เรียนมาได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล

การสกัดกั้น การเสิร์ฟ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

3. นักเรียนปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล การสกัดกั้น

การเสิร์ฟ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

4. นักเรียนนำทักษะการเล่นวอลเลย์บอลตามทีเรียนมาใช้ในการเล่นแข่งขันเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง

5. นักเรียนตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นทีมจนประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้

การเล่นลูกสองมือล่าง การเซต การกระโดดตบ การสกัดกั้น และการเสิร์ฟลูกบอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังนี้

1.3.1 กระโดดตบได้ขา 20 ครั้ง

1.3.2 หมุนคอข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.3.3 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง

1.3.4 หมุนเอวข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.3.5 หมุนเข่า 10 ครั้ง

1.3.6 หมุนข้อมือและข้อเท้าพร้อมกัน 10 ครั้ง

1.4 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะพบทวนเรื่อง ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลทั้งหมดที่

เรียนมา

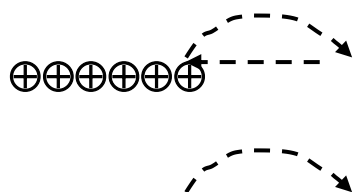
2. ขั้นอธิบายสาธิต

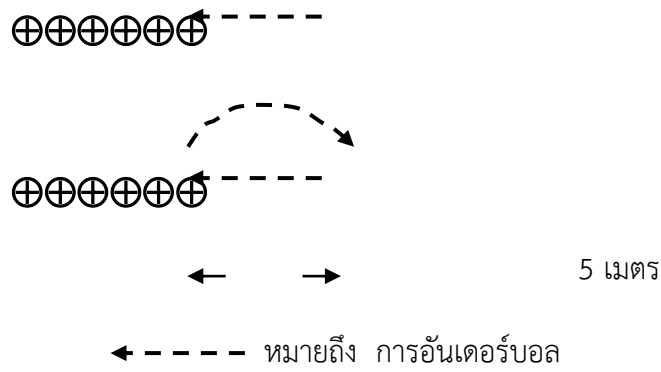
ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับทักษะกีฬา วอลเลย์บอลว่าที่เคยเรียนมา ว่ามีอะไรบ้างในการเล่นให้นักเรียนช่วยกันตอบ และให้นักกีฬาของโรงเรียน 2 คน ออกมาสาธิตทักษะต่าง ๆ ที่เคยเรียนไปเริ่มตั้งแต่การเล่นลูกสองมือล่าง การเซต การตบลูกบอล การสกัดกั้น ไปจนถึงการเสิร์ฟ

3. ขั้นฝึกหัด

3.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คนที่เหลือเข้ากลุ่มใดก็ได้

3.2 ฝึกการเล่นลูกสองมือล่าง อันเดอร์คูโต้กันไปมา คู่ละ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้คูใหม่มาปฏิบัติ โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน

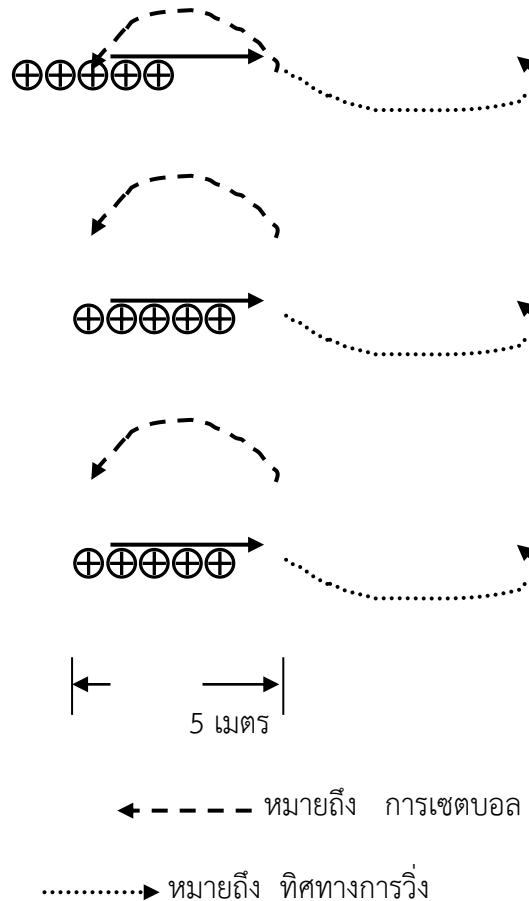




3.3 ฝึกการเซตบอล โดยส่งบอลให้กับเพื่อนแล้วให้เซตกลับมา เสร็จแล้วไปต่อท้าย

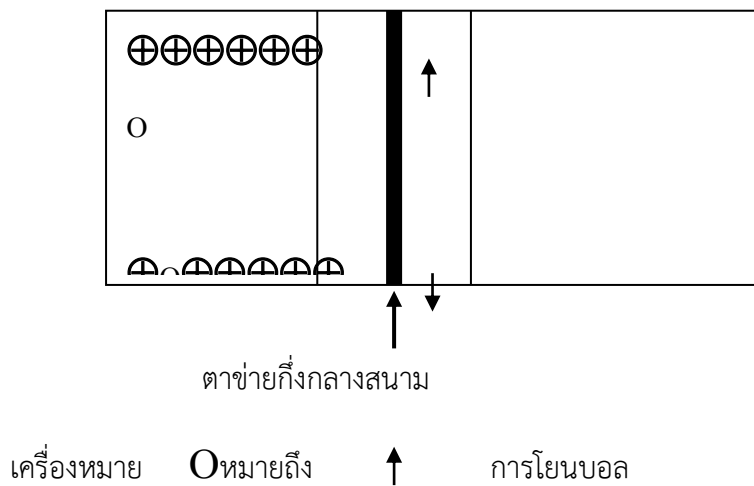
แถวคนต่อไปก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คนละ 10 ครั้ง โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน

ดังรูป



3.4 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถว ฝึกการตบบอลข้ามตาข่าย โดยให้เพื่อน 1 คน

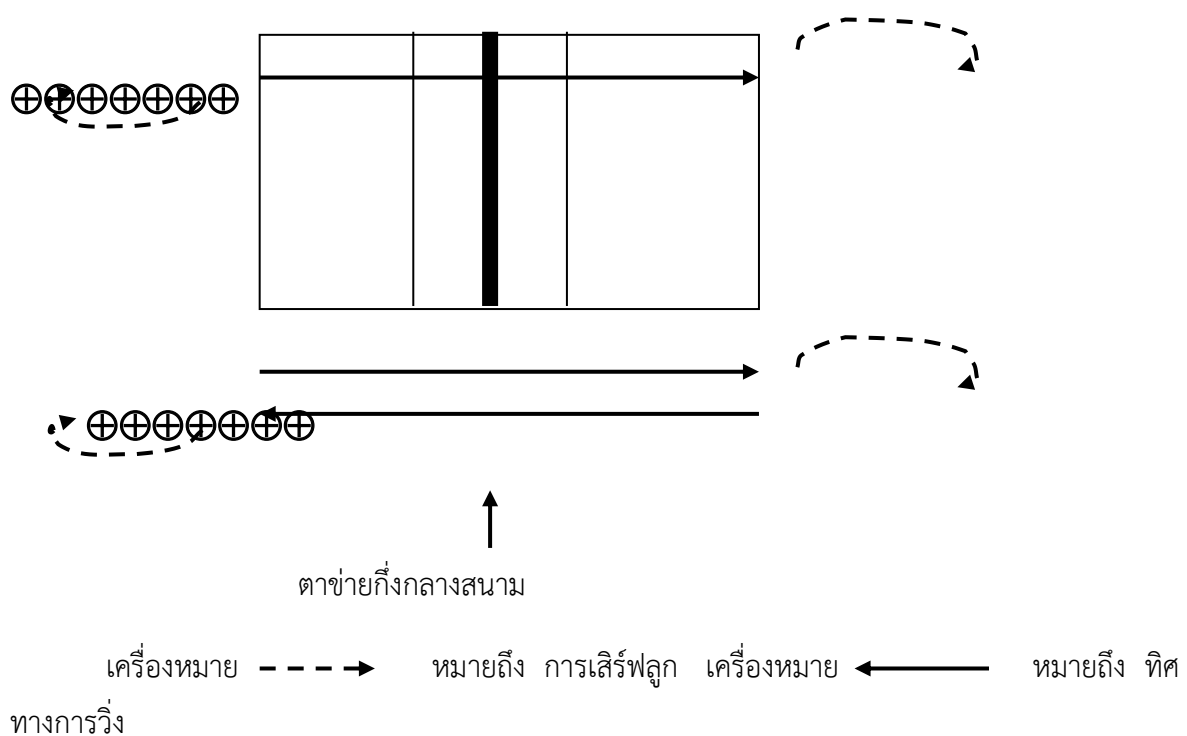
โยนลูกบอลให้ และอีกคนคอยเก็บลูกบอลอยู่ในแดนฝั่งตรงข้าม แล้วให้คนที่เหลือวิ่งเข้าตบลูกบอลให้ข้ามตาข่าย คนละ 10 ครั้ง โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน ดังรูป



3.5 ฝึกการสกัดกั้น โดยให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว อยู่ในบริเวณตรงเส้นกึ่งกลาง หน้าหน้าเข้าหาตาข่าย พอครูให้สัญญาณนกหวีดให้ฝึกกระโดดสกัดกั้นเป็นคู่ ๆ ละ 10 ครั้ง

โดยทำพร้อมๆ กันทั้งหมด

3.6 ฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่าย คนละ 10 ครั้ง และมือบนอีกคนละ 10 ครั้งโดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ที่เส้นหลังของสนามหน้าหน้าเข้าหาตาข่าย เสร็จแล้วให้เปลี่ยนคนต่อไปฝึกปฏิบัติ โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน ดังรูป



4. ขั้่นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนเล่นทีม โดยแบ่งออกเป็น 3 ทีม ทีมใดที่มีคะแนนถึง 10 แต้มก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ ส่วนทีมที่มีคะแนนน้อยกว่าต้องออกจากการแข่งขันและให้ทีมใหม่เข้ามาแข่งขันแทน

4.2 ครูกล่าวชมเชยกลุ่มที่ชนะ กลุ่มที่ตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกคุณธรรมในเรื่อง ความสามัคคีในหมู่คณะ และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นทีม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับทักษะกีฬาวอลเลย์บอลทั้งหมดที่ได้ปฏิบัติมา ตั้งแต่การเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล การสกัดกั้น การเสิร์ฟ ให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม และให้นักเรียนนำเอาทักษะทั้งหมดไปฝึกซ้อมในเวลาว่าง หรือนำเอาไปใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชีวิตประจำวัน

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. สนามกีฬาวอลเลย์บอล
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 5 ลูก

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.1 สังเกตจากการเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล การสกัดกั้น การเสิร์ฟ

1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ชักถาม, การตอบคำถาม, การปฏิบัติ ภายบริหาร ,การเป็นผู้นำผู้ตาม, ร่วมมือในการเล่นและทำกิจกรรม, ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น, ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ, และการทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตการปฏิบัติทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 แบบสังเกตการปฏิบัติทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล

คะแนนรวม

ระดับคุณภาพ

ผลการประเมิน

15 - 22

ปรับปรุง

ไม่ผ่าน

23 - 35	ปานกลาง	ผ่าน
36 - 48	ดี	ผ่าน
49 - 60	ดีมาก	ผ่าน

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมิน ครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาว่างฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญเวลานำไปใช้เล่นทีม

ใบความรู้ที่ 14

ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

1. การเล่นลูกสองมือล่าง

1.1 การเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า การเล่นเช่นนี้มุมของแขนทั้งสองขณะตีลูกประมาณ 45 องศา หรือข้อมือยกสูงขึ้นมาประมาณระดับเอว

1.2 การเล่นลูกสองมือล่างลูกตั้งสูง การเล่นลูกนี้แขนทั้งสองต้องเหยียดตึง นิ้วหัวแม่มือทั้งสองแนบชิดติดกันขณะตีลูกบอล มุมของแขนประมาณ 90 องศา คือยกแขนเสมอไหล่ นิ้วหัวแม่มือชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับพื้น

1.3 การเล่นลูกสองมือล่างส่งลูกไปด้านหลัง การเล่นลูกนี้ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ไปให้เร็ว ย่อเข้าให้ต่ำลงพร้อมกับยกแขนให้สูง ให้ข้อมือสูงกว่าระดับไหล่ขณะที่อันเดอร์ลูกบอล ซึ่งผู้เล่นต้องยกแขนตีลูกบอลมีมุมของแขนมากกว่า 90 องศา

1.4 การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัว กรณีที่ลูกบอลอยู่ห่างตัวทางด้านข้าง ผู้เล่นต้องพยายามก้าวเท้าไปด้านข้างที่ลูกบอลจะตก โดยก้าวเท้าให้กว้างเพื่อเอาตัวบังหรือขวางทางของลูกไว้ บางครั้งก้าวเท้าไปไม่ทันอาจจะเหยียดแขนไปตักทิศทางของลูกบอลก็ได้

2. การเซตบอล

2.1 การเซตลูกไปด้านหน้า ในขณะที่เซตมือจะห่างจากหน้าผากประมาณ 1 ช่วงของลูกบอล ข้อศอกเสมอระดับไหล่หรือสูงกว่าเล็กน้อย ตำแหน่งของมือจะแตกต่างกันไปตามจุดประสงค์ของผู้เซต

2.2 การเซตลูกไปด้านข้าง การเซตลูกนี้ จะใช้ขณะที่ลูกบอลลอยมาเหนือไหล่

ให้ย่อเข่าลงพร้อมกับยกมือไว้ด้านข้างเหนือไหล่ ข้อศอกข้างหนึ่งยกขึ้นเสมอไหล่ ปลายข้อศอกชี้ลงสู่พื้น ส่วนข้อศอกอีกข้างหนึ่งยกขึ้นเหนือไหล่ หลังแขนท่อนล่างอยู่บริเวณหน้าผาก ขณะเซตให้เอนลำตัวตามทิศทางของลูกบอลไปเล็กน้อย

2.3 การเซตลูกไปด้านหลังการเซตลูกไปด้านหลังเพื่อต้องการส่งลูกไปข้างหลังของตนเอง โดยย่อเข้าให้ต่ำ ยกมือให้ตรงศีรษะ หายฝ่ามือ เหยยหน้า พร้อมกับส่งมือให้ผ่านหน้าผากเลยไปข้างหลัง บางครั้งอาจจะใช้การกระโดดหลอกล้อฝ่ายตรงข้ามร่วมกับการเซตด้วย

2.4 การกระโดดเซตเป็นลักษณะการตั้งลูกให้เร็วขึ้นโดยไม่ต้องรอให้ลูกบอลลอยต่ำลง เพื่อเป็นการรีบเร่งเปิดเกมรุก การกระโดดเซตอาจจะยืนกระโดดเซตหรือวิ่งมากระโดดเซตก็ได้

2.5 การเซตลูกด้วยมือเดียว เป็นการตั้งลูกเมื่อเซตด้วยสองมือไม่ทันหรือลูกบอลอยู่สูงเกินไปแต่ต้องการส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกเร็วใกล้ตัว

3. การตบลูกบอล

หลักสำคัญในการตบบอล

1.ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าทั้งสองออกตามธรรมชาติ งอเข่าทั้งสองเล็กน้อย โล้ตัว

ไปข้างหน้าพอสมควร ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลาเตรียมพร้อมที่จะวิ่งไปยังทิศทางต่าง ๆ

2.การวิ่ง เป็นการเพิ่มแรงให้กระโดดได้สูงขึ้น และเป็นการเลือกจุดและจังหวะของการกระโดดที่เหมาะสม ก่อนที่จะออกวิ่งผู้บดต้องคาดคะเนตั้งแต่เมื่อเห็นเพื่อนร่วมทีมรับลูกบอลจังหวะแรกที่ส่งไปยังคนเซต โดยคำนวณระยะทาง ทิศทาง ความเร็ว ความโค้ง และจุดตกของลูกบอลจากการเซตลูกบอลจังหวะสอง

3.การกระโดดจุดมุ่งหมายของการกระโดดเพื่อสร้างความสูง สิ่งที่จะช่วยให้เกิดแรงส่งให้ลอยตัวสูงขึ้นอีกคือการเหวี่ยงแขน สปริงข้อเท้า การยืดลำตัว มุมของเข่า

4.การเหวี่ยงแขน ให้กำมือหลวม ๆ กางแขนออกเล็กน้อย อย่างเหวี่ยงแขนไปข้างหลังมากเกินไปเพราะจะทำให้การเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าช้าลง และจะต้องเหวี่ยงอย่างรวดเร็ว โดยเหวี่ยงแขนซ้ายไปข้างหน้าเหมือนจะจับลูกบอล ให้ข้อศอกขวาอยู่หลังใบหูขวา แอนลำตัวไปข้างหลัง แขนขวาเหวี่ยงตรงไปตบลูกบอลด้วยฝ่ามือและข้อมือ โดยหักข้อมือขณะเหวี่ยงลำตัวโค้งไปข้างหน้า

5.การลงสู่พื้น โดยการเอาปลายเท้าลงสู่พื้นพร้อมกับงอเข่า พับตัวลงเล็กน้อย เมื่อลงสู่พื้นแล้วให้อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลได้ต่อไป

4. การสก๊ตกัน

หลักสำคัญในการสก๊ตกัน

1.ท่าเตรียมพร้อมเป็นท่าทางที่พร้อมจะสก๊ตกันทั้งอยู่กับที่และการเคลื่อนที่

ในขณะที่ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่แข่งแล้ว ผู้เล่นต้องอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่ดี คือ

ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองยกขึ้นระดับศีรษะหรือสูงกว่าศีรษะเล็กน้อย

กางฝ่ามือออก งอเข่าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง

2.ท่าการเคลื่อนที่ การเคลื่อนที่มี 3 แบบ คือ

2.1 แบบสไลด์เท้า ใช้เคลื่อนที่ระยะสั้น ๆ โดยการก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วลากอีกเท้าหนึ่งตาม

2.2 แบบก้าวไขว่เท้า เช่น เมื่อจะสก๊ตกันทางด้านขวามือ ให้ปิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมกับถอยน้ำหนักตัวไปยังเท้าขวาแล้วก้าวเท้าซ้ายไขว่หน้าเท้าขวา 1 ก้าวแล้วก้าวเท้าขวาตามไป ขณะที่ก้าวเท้าซ้ายลงสู่พื้นให้บิดปลายเท้าเข้าหาตาข่ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาตามในลักษณะเท้าขนานกันเพื่อหันหน้าเข้าหาตาข่าย

2.3 แบบวิ่ง ใช้สำหรับการเคลื่อนที่ไปสกัดกันไกลจากตัวผู้สกัดกัน โดยวิ่งเฉียงขนานกับตาข่าย เมื่อถึงตำแหน่งที่จะสกัดกันให้บิดเท้าของก้าวสุดท้ายชี้เข้าหาตาข่ายแล้วกระโดดขึ้นสกัดกัน

3.ท่าระหว่างการลอยตัวอยู่กลางอากาศ ในช่วงจังหวะที่ลอยตัว แขนทั้งสองจะเหยียดสูงขึ้นกว่าขอบบนของตาข่าย ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อย แกร่งและกางนิ้วออก หักข้อมือเล็กน้อย มือทั้งสองควรเหยียดล้ำเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม เพื่อเพิ่มพื้นที่ของการสกัดกัน ขณะที่คู่แข่งตบมาให้ใช้ข้อมือสกัดกั้นลูกบอลลงไป ไม่ต้องใช้แขนกดลง จุ่มเฉพาะข้อมือลงคล้ายกับการอุ้มลูกบอล เพื่อป้องกันมิให้ลูกบอลออกนอกสนามในขณะที่ยึดกัน

4.การลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งคู่พร้อมกัน งอเข่าตามองลูกบอลตลอดเวลา ถ้าไม่สามารถสกัดกันให้ลูกบอลตกในแดนของฝ่ายตรงข้ามได้ โดยลูกบอลข้ามตาข่ายมายังแดนของตนเอง ให้รับถอยหลังจากหน้าตาข่ายเตรียมพร้อมที่จะเปิดเกมลูกต่อไป

5. การเสิร์ฟ

5.1 การเสิร์ฟลูกมือล่าง

การเสิร์ฟลูกมือล่างเป็นท่าเสิร์ฟที่ง่าย ความผิดพลาดมีน้อย ใช้แรงในการเสิร์ฟน้อย เสิร์ฟได้แม่นยำ แต่ความเร็วในการเสิร์ฟต่ำ จึงเป็นลูกเสิร์ฟที่ผู้เล่นควรเสิร์ฟให้ได้ก่อนวิธีอื่น มีหลักการเสิร์ฟ ดังนี้

- 1.1.1 ผู้เสิร์ฟยืนบนเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าหาตาข่าย เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา (ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวา)
- 1.1.2 ถือลูกบอลด้วยมือซ้าย ยกลูกบอลไว้ระดับหน้าท้อง งอข้อศอกและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เหวี่ยงแขนขวามาข้างหน้าจนสุด พร้อมกับโยนลูกบอลขึ้นตรงๆ ไม่ควรโนสูงกว่าระดับไหล่
- 1.1.3 จังหวะที่ลูกบอลเริ่มตก ให้เหวี่ยงแขนขวากลับมาข้างหน้าลูกบอลบริเวณส่วนหลังด้านล่างของลูกบอล ขณะที่แขนขวาเหวี่ยงจากข้างหลัง ควรย่อเข่า เพื่อช่วยเพิ่มแรงส่งด้วย
- 1.1.4 ลักษณะของมือที่ลูกบอลอาจใช้การแบมือ กำหมัด หรือสันมือตีลูกบอลก็ได้แต่แขนที่เหวี่ยงไปตีลูกบอลต้องเหยียดตึง เมื่อตีลูกบอลไปแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูกบอลเพื่อช่วยบังคับลูกให้ไปในทิศทางที่ต้องการ

2.2 การเสิร์ฟลูกมือบน

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

5. ผู้เสิร์ฟยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าหาตาข่าย ถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างหันเข้าหาตาข่ายถ้ายืนเสิร์ฟอยู่กับที่ให้อยู่แยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาอยู่หลังถ้าตีบอลด้วยมือขวา งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหลัง

6. ตามองไปยังเป้าหมายที่จะเสิร์ฟลูกบอลไป โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ ถ้ายืนเสิร์ฟอยู่กับที่

แต่ถ้าเคลื่อนที่เสิร์ฟจะโยนลูกไปข้างหน้าเล็กน้อยความสูงจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของ

ลูกบอล

7. ขณะโยนบอลให้ยกแขนขวา ยกศีรษะ แอนท้อง บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย

8. ขณะตีบอลให้ถ่ายน้ำหนักตัว จากเท้าขวามาเท้าซ้าย ห่อหน้าอกแขนขวาท้อง ใช้เท้ายันพื้นขึ้นเล็กน้อย หมุนตัวจากทางขวาไปทางซ้ายเล็กน้อย แขนขวาเหยียดขึ้นเหนือไหล่ ใช้ฝ่ามือตีตรงกลางหลังของลูกบอล

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง

5. ลักษณะการยืนเหมือนกับการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า แต่หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่าย

6. โยนลูกบอลขึ้นด้วยมือซ้าย ให้ลูกไปทางไหล่ซ้ายเล็กน้อย ความสูงของลูกบอลจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของลูกบอล พร้อมกับเหยียดแขนขวาไปข้างหลังเงยหน้ามองลูก

7. จังหวะที่ตีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวามา พร้อมกับบิดลำตัวมาทางซ้าย เท้าขวายันพื้น หมุนตัวเข้าหาสนามอย่างรวดเร็ว ถ่ายน้ำหนักตัวมาสู่เท้าซ้าย เหยียดแขนขวาตรงและต้องเหยียดโค้งขึ้นมาข้างหน้า

8. ส่วนของมือที่ตีลูกบอลอยู่ระหว่างหัวแม่มือกับสันมือ โดยใช้ฝ่ามือค่อนมาทางข้อมือด้านใน ซึ่งจะแบมือหรือกำมือหลวม ๆ ก็ได้

การเสิร์ฟลูกตัว

3. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองหันหน้าเข้าหาตาข่าย

4. เพื่อเพิ่มความแรงในการเสิร์ฟ เมื่อก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ใช้เท้าขวาลากไปหลังเท้าซ้าย 1 ก้าว แล้วลากเท้าซ้ายออกไปทางด้านซ้าย 1 ก้าว โยนลูกบอลไปข้างหน้าเื่อยไปทางด้านซ้าย ความสูงของลูกบอลประมาณ 1 เมตร

3. เหวี่ยงแขนขวาลงชิดลำตัว จังหวะที่ตีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวาเป็นวงโค้งขึ้นไป

4. จุดที่ตีลูกบอลจะอยู่ตรงด้านหลังของลูกเลยกึ่งกลางขึ้นมาข้างบนเล็กน้อย อาศัยการดันกดลูกบอลอย่างรวดเร็วของอุ้งมือ ทำให้ลูกบอลหมุนไปตกในแดนตรงข้าม

การกระโดดเสิร์ฟ

7. จับลูกบอลมือเดียวหรือสองมือก็ได้ในลักษณะหงายมือพร้อมที่จะโยน

8. โยนลูกบอลสูงพอประมาณ โดยโยนให้ลูกบอลล้าไปข้างหน้าพอที่จะกระโดดขึ้นเสิร์ฟได้

9. เหยียงแขนทั้งสองไปข้างหลังในจังหวะที่ก้าวเท้าไปข้างหน้า

10. ในจังหวะที่กระโดดให้รวบเท้าทั้งสองเข้าหากัน กระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าคู่ พร้อม
กับเหยียงแขนไปข้างหน้าในลักษณะตบลูกบอล

11. ตบลูกบอลในขณะที่ตัวลอยอยู่ในจุดสูงสุด

12. ลงสู่พื้นเช่นเดียวกับการกระโดดตบลูก ซึ่งหลังจากเสิร์ฟลูกแล้วตัวอาจจะลอยเข้าไปในสนามก็ได้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

เรื่อง ทักษะรวมวอลเลย์บอล

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) (ต่อ)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกกำลังกายการเล่นและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

ทักษะเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬาในแต่ละประเภท ทักษะที่ใช้ในการเล่นวอลเลย์บอลมีอยู่หลายอย่าง เช่น การอันเดอร์บอล การเซต การกระโดดตบ การสกัดกั้นและการเสิร์ฟ ถ้านักเรียนได้ศึกษาและตั้งใจฝึกฝนทักษะในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเล่นและการแข่งขันได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนวิเคราะห์และทบทวนทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลที่เรียนมาได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล

การสกัดกั้น การเสิร์ฟ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

3. นักเรียนปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล การสกัดกั้น

การเสิร์ฟ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

4. นักเรียนนำทักษะการเล่นวอลเลย์บอลตามที่ใช้เรียนมาใช้ในการแข่งขันเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง

5. นักเรียนตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นทีมจนประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้

การเล่นลูกสองมือล่าง การเซต การกระโดดตบ การสกัดกั้น และการเสิร์ฟลูกบอล

กิจกรรมการเรียนรู้

2. ขั้นเตรียม

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเจ็บป่วย การแต่งกาย การขาดเรียน

และอุปกรณ์โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

2.3 นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังนี้

1.3.1 กระโดดตบใต้ขา 20 ครั้ง

1.3.2 หมุนคอข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.3.3 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้ง

1.3.4 หมุนเอวข้างซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง

1.3.5 หมุนเข่า 10 ครั้ง

1.3.6 หมุนข้อมือและข้อเท้าพร้อมกัน 10 ครั้ง

1.4 บอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะทบทวนเรื่อง ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลทั้งหมดที่

เรียนมา

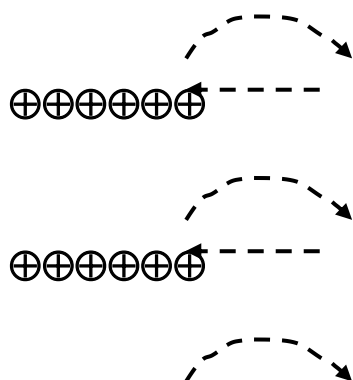
2. ขั้นอธิบายสาธิต

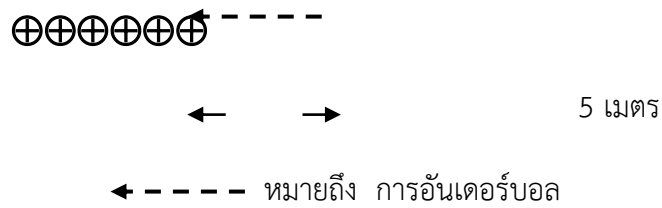
ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับทักษะกีฬาวอลเลย์บอลว่าที่เคยเรียนมา ว่ามีอะไรบ้างในการเล่นให้นักเรียนช่วยกันตอบ และให้นักกีฬาของโรงเรียน 2 คน ออกมาสาธิตทักษะต่าง ๆ ที่เคยเรียนไปเริ่มตั้งแต่การเล่นลูกสองมือล่าง การเซต การตบลูกบอล การสกัดกั้น ไปจนถึงการเสิร์ฟ

3. ขั้นฝึกหัด

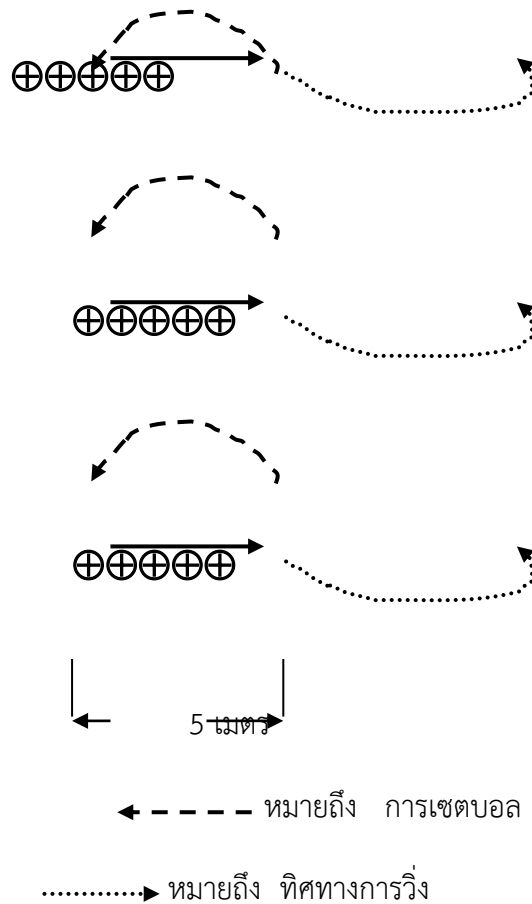
3.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คนที่เหลือเข้ากลุ่มใดก็ได้

3.2 ฝึกการเล่นลูกสองมือล่าง อันเดอร์คุ้ตกันไปมา คู่ละ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้คู่อื่นมาปฏิบัติ โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน

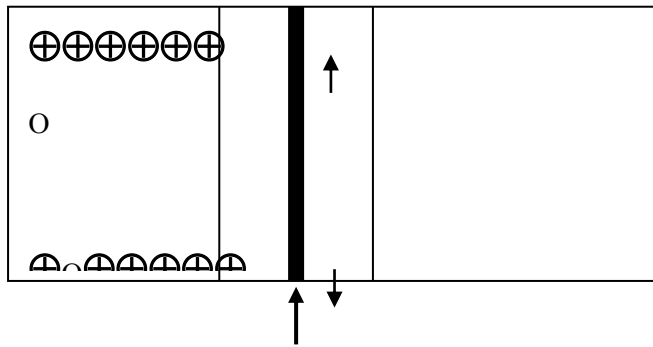




3.3 ฝึกการเซตบอล โดยส่งบอลให้กับเพื่อนแล้วให้เซตกลับมา เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถวคนต่อไปก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คนละ 10 ครั้ง โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน ดังรูป



3.5 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 2 แถว ฝึกการตบบอลข้ามตาข่าย โดยให้เพื่อน 1 คน โยนลูกบอลให้ และอีกคนคอยเก็บลูกบอลอยู่ในแดนฝั่งตรงข้าม แล้วให้คนที่เหลือวิ่งเข้าตบลูกบอลให้ข้ามตาข่าย คนละ 10 ครั้ง โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน ดังรูป



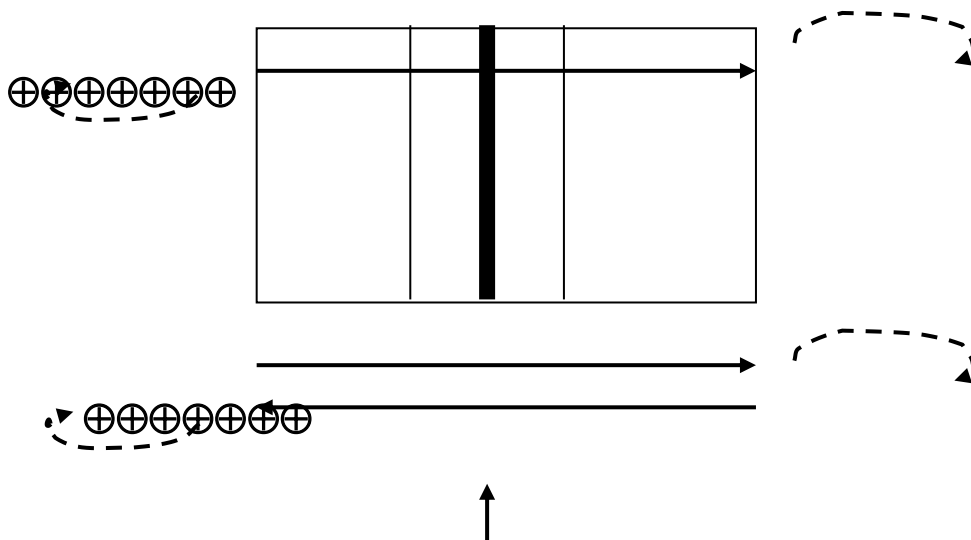
ตาข่ายกึ่งกลางสนาม

เครื่องหมาย O หมายถึง การโยนบอล

3.5 ฝึกการสกัดกั้น โดยให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว อยู่ในบริเวณตรงเส้นกึ่งกลาง หันหน้าเข้าหาตาข่าย พอครูให้สัญญาณนกหวีดให้ฝึกกระโดดสกัดกั้นเป็นคู่ ๆ ละ 10 ครั้ง

โดยทำพร้อมๆ กันทั้งหมด

3.6 ฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่าย คนละ 10 ครั้ง และมือบนอีกคนละ 10 ครั้งโดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ที่เส้นหลังของสนามหันหน้าเข้าหาตาข่าย เสร็จแล้วให้เปลี่ยนคนต่อไปฝึกปฏิบัติ โดยครูให้สัญญาณนกหวีดปฏิบัติพร้อมกัน ดังรูป



ตาข่ายกึ่งกลางสนาม

เครื่องหมาย - - - - - หมายถึง การเสิร์ฟลูกมือล่าง เครื่องหมาย ——— หมายถึง ทิศทางการวิ่ง

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนเล่นทีม โดยแบ่งออกเป็น 3 ทีม ทีมใดที่มีคะแนนถึง 10 แต้มก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ ส่วนทีมที่มีคะแนนน้อยกว่าต้องออกจากการแข่งขันและให้ทีมใหม่เข้ามาแข่งขันแทน

4.2 ครูกล่าวชมเชยกลุ่มที่ชนะ กลุ่มที่ตั้งใจฝึกโดยสอดคล้องคุณธรรมในเรื่อง ความสามัคคีในหมู่คณะ และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นทีม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

5. ขั้นสรุป

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับทักษะกีฬาโอลิมปิกทั้งหมดที่ได้ปฏิบัติมา ตั้งแต่การเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล การสกัดกั้น การเสิร์ฟ ให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม และให้นักเรียนนำเอาทักษะทั้งหมดไปฝึกซ้อมในเวลาว่าง หรือนำเอาไปใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชีวิตประจำวัน

5.2 ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

3. สนามกีฬาโอลิมปิก
4. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 5 ลูก

การวัดและประเมินผล

5. วิธีการประเมิน

5.1 สังเกตจากการเล่นลูกสองมือล่าง การเซตบอล การตบลูกบอล การสกัดกั้น การเสิร์ฟ

5.2 สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ชักถาม, การตอบคำถาม, การปฏิบัติ กายบริหาร ,การเป็นผู้นำผู้ตาม, ร่วมมือในการเล่นและทำกิจกรรม, ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น, ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ, และการทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน

6. เครื่องมือ

- 6.1 แบบสังเกตการปฏิบัติทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล
- 6.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

7. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 แบบสังเกตการปฏิบัติทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
15 - 22	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
23 - 35	ปานกลาง	ผ่าน
36 - 48	ดี	ผ่าน
49 - 60	ดีมาก	ผ่าน

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

8. ผู้ประเมิน ครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาว่างฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญเวลานำไปใช้เล่นทีม

ใบความรู้ที่ 14

ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

5. การเล่นลูกสองมือล่าง

1.1 การเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า การเล่นเช่นนี้มุมของแขนทั้งสองขณะตีลูกประมาณ 45 องศา หรือข้อศอกยกสูงขึ้นมาประมาณระดับเอว

1.2 การเล่นลูกสองมือล่างลูกตั้งสูง การเล่นลูกนี้แขนทั้งสองต้องเหยียดตึง นิ้วหัวแม่มือทั้งสองแนบชิดติดกันขณะตีลูกบอล มุมของแขนประมาณ 90 องศา คือยกแขนเสมอไหล่ นิ้วหัวแม่มือชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับพื้น

1.3 การเล่นลูกสองมือล่างส่งลูกไปด้านหลัง การเล่นลูกนี้ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ไปให้เร็ว ย่อเข้าให้ต่ำลงพร้อมกับยกแขนให้สูง ให้ข้อศอกสูงกว่าระดับไหล่ขณะที่อันเดอร์ลูกบอล ซึ่งผู้เล่นต้องยกแขนตีลูกบอลมีมุมของแขนมากกว่า 90 องศา

1.4 การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัว กรณีที่ลูกบอลอยู่ห่างตัวทางด้านข้าง ผู้เล่นต้องพยายามก้าวเท้าไปด้านข้างที่ลูกบอลจะตก โดยก้าวเท้าให้กว้างเพื่อเอาตัวบังหรือขวางทางของลูกไว้ บางครั้งก้าวเท้าไปไม่ทันอาจจะเหยียดแขนไปดักทิศทางของลูกบอลก็ได้

6. การเซตบอล

2.1 การเซตลูกไปด้านหน้า ในขณะที่เซตมือจะห่างจากหน้าผากประมาณ 1 ช่วงของลูกบอล ข้อศอกเสมอระดับไหล่หรือสูงกว่าเล็กน้อย ตำแหน่งของมือจะแตกต่างกันไปตามจุดประสงค์ของผู้เซต

2.2 การเซตลูกไปด้านข้าง การเซตลูกนี้ จะใช้ขณะที่ลูกบอลลอยมาเหนือไหล่

ให้ย่อเข่าลงพร้อมกับยกมือไว้ด้านข้างเหนือไหล่ ข้อศอกข้างหนึ่งยกขึ้นเสมอไหล่ ปลายข้อศอกชี้ลงสู่พื้น ส่วนข้อศอกอีกข้างหนึ่งยกขึ้นเหนือไหล่ หลังแขนท่อนล่างอยู่บริเวณหน้าผาก ขณะเซตให้เอนลำตัวตามทิศทางของลูกบอลไปเล็กน้อย

2.3 การเซตลูกไปด้านหลังการเซตลูกไปด้านหลังเพื่อต้องการส่งลูกไปข้างหลังของตนเอง โดยย่อเข่าให้ต่ำ ยกมือให้ตรงศีรษะ หงายฝ่ามือ เกยหน้า พร้อมกับส่งมือให้ผ่านหน้าผากเลยไปข้างหลัง บางครั้งอาจจะใช้การกระโดดหลอกล้อฝ่ายตรงข้ามร่วมกับการเซตด้วย

2.4 การกระโดดเซตเป็นลักษณะการตั้งลูกให้เร็วขึ้นโดยไม่ต้องรอให้ลูกบอลลอยต่ำลง เพื่อเป็นการรีบเร่งเปิดเกมรุก การกระโดดเซตอาจจะยืนกระโดดเซตหรือวิ่งมากระโดดเซตก็ได้

2.5 การเซตลูกด้วยมือเดียว เป็นการตั้งลูกเมื่อเซตด้วยสองมือไม่ทันหรือลูกบอลอยู่สูงเกินไปแต่ต้องการส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกเร็วใกล้ตัว

7. การตบลูกบอล

หลักสำคัญในการตบบอล

1.ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าทั้งสองออกตามธรรมชาติ งอเข่าทั้งสองเล็กน้อย โดดตัว

ไปข้างหน้าพอสมควร ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลาเตรียมพร้อมที่จะวิ่งไปยังทิศทางต่าง ๆ

2.การวิ่ง เป็นการเพิ่มแรงให้กระโดดได้สูงขึ้น และเป็นการเลือกจุดและจังหวะของการกระโดดที่เหมาะสม ก่อนที่จะออกวิ่งผู้บดต้องคาดคะเนตั้งแต่เมื่อเห็นเพื่อนร่วมทีมรับลูกบอลจังหวะแรกที่ส่งไปยังคนเซต โดยคำนวณระยะทาง ทิศทาง ความเร็ว ความโค้ง และจุดตกของลูกบอลจากการเซตลูกบอลจังหวะสอง

3.การกระโดดจุดมุ่งหมายของการกระโดดเพื่อสร้างความสูง สิ่งที่จะช่วยให้เกิดแรงส่งให้ลอยตัวสูงขึ้นอีกคือการเหวี่ยงแขน สปริงข้อเท้า การยืดลำตัว มุมของเข่า

4.การเหวี่ยงแขน ให้กำมือหลวม ๆ กางแขนออกเล็กน้อย อย่างเหวี่ยงแขนไปข้างหลังมากเกินไปเพราะจะทำให้การเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าช้าลง และจะต้องเหวี่ยงอย่างรวดเร็ว โดยเหวี่ยงแขนซ้ายไปข้างหน้าเหมือนจะจับลูกบอล ให้ข้อศอกขวาอยู่หลังใบหูขวา แอ่นลำตัวไปข้างหลัง แขนขวาเหยียดตรงไปตบลูกบอลด้วยฝ่ามือและข้อมือ โดยหักข้อมือขณะเหวี่ยงลำตัวโค้งไปข้างหน้า

5.การลงสู่พื้น โดยการเอาปลายเท้าลงสู่พื้นพร้อมกับงอเข่า พับตัวลงเล็กน้อย เมื่อลงสู่พื้นแล้วให้อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลได้ต่อไป

8. การสกัดกัน

หลักสำคัญในการสกัดกัน

1.ท่าเตรียมพร้อมเป็นท่าทางที่พร้อมจะสกัดกันทั้งอยู่กับที่และการเคลื่อนที่ ในขณะที่ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่แข่งแล้ว ผู้เล่นต้องอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่ดี คือ ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองยกขึ้นระดับศีรษะหรือสูงกว่าศีรษะเล็กน้อย กางฝ่ามือออก งอเข่าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง

2.ท่าการเคลื่อนที่

 การเคลื่อนที่มี 3 แบบ คือ

2.1 แบบสไลด์เท้า ใช้เคลื่อนที่ระยะสั้น ๆ โดยการก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วลากอีกเท้าหนึ่งตาม

2.2 แบบก้าวไขว้เท้า เช่น เมื่อจะสกัดกันทางด้านขวามือ ให้บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวไปยังเท้าขวาแล้วก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา 1 ก้าวแล้วก้าวเท้าขวาตามไป ขณะที่ก้าวเท้าซ้ายลงสู่พื้นให้บิดปลายเท้าเข้าหาตาข่ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาตามในลักษณะเท้าขนานกันเพื่อหันหน้าเข้าหาตาข่าย

2.3 แบบวิ่ง ใช้สำหรับการเคลื่อนที่ไปสกัดกันไกลจากตัวผู้สกัดกัน โดยวิ่งเฉียงขนานกับตาข่าย เมื่อถึงตำแหน่งที่จะสกัดกันให้บิดเท้าของก้าวสุดท้ายชี้เข้าหาตาข่ายแล้วกระโดดขึ้นสกัดกัน

3.ท่าระหว่างการลอยตัวอยู่กลางอากาศ ในช่วงจังหวะที่ลอยตัว แขนทั้งสองจะเหยียด สูงขึ้นกว่าขอบบนของตาข่าย ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อย เกร็งและกางนิ้วออก หักข้อมือเล็กน้อย มือทั้งสองควรเหยียด ล้ำเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม เพื่อเพิ่มพื้นที่ของการสกัดกั้น ขณะที่คู่แข่งตบมาให้ใช้ข้อมือสกัดลูกบอล ลงไป ไม่ต้องใช้แขนกดลง จุ่มเฉพาะข้อมือลงคล้ายกับการอุ้มลูกบอล เพื่อป้องกันมิให้ลูกบอลออกนอกสนามใน ขณะที่สกัดกั้น

4.การลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งคู่พร้อมกัน งอเข่าตามองลูกบอลตลอดเวลา ถ้าไม่สามารถสกัดกั้นให้ลูกบอลตกในแดนของฝ่ายตรงข้ามได้ โดยลูกบอลข้ามตาข่ายมายังแดนของตนเอง ให้รีบ ถอยหลังจากหน้าตาข่ายเตรียมพร้อมที่จะเปิดเกมลูกต่อไป

5. การเสิร์ฟ

5.1 การเสิร์ฟลูกมือล่าง

การเสิร์ฟลูกมือล่างเป็นท่าเสิร์ฟที่ง่าย ความผิดพลาดมีน้อย ใช้แรงในการเสิร์ฟน้อย เสิร์ฟได้แม่นยำ แต่ความเร็วในการเสิร์ฟต่ำ จึงเป็นลูกเสิร์ฟที่ผู้เล่นควรเสิร์ฟให้ได้ก่อนวิธีอื่น มีหลักการเสิร์ฟ ดังนี้

1.1.5 ผู้เสิร์ฟยืนบนเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าหาตาข่าย เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่เท้าซ้ายอยู่ หน้าเท้าขวา (ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวา)

1.1.6 ถือลูกบอลด้วยมือซ้าย ยกลูกบอลไว้ระดับหน้าท้อง งอข้อศอกและโน้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย เหวี่ยงแขนขวามาข้างหน้าจนสุด พร้อมกับโยนลูกบอลขึ้นตรงๆ ไม่ควรโนสูงกว่า ระดับไหล่

1.1.7 จังหวะที่ลูกบอลเริ่มตก ให้เหวี่ยงแขนขวากลับมาข้างหน้าลูกบอลบริเวณส่วนหลังด้านล่าง ของลูกบอล ขณะที่แขนขวาเหวี่ยงจากข้างหลัง ควรย่อเข่า เพื่อช่วยเพิ่มแรงส่งด้วย

1.1.8 ลักษณะของมือที่ลูกบอลอาจใช้การแบมือ กำหมัด หรือสันมือตีลูกบอลก็ได้แต่แขนที่เหวี่ยง ไปตีลูกบอลต้องเหยียดตึง เมื่อตีลูกบอลไปแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูกบอลเพื่อช่วยบังคับลูก ให้ไปในทิศทางที่ต้องการ

2.2 การเสิร์ฟลูกมือบน

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

9. ผู้เสิร์ฟยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าหาตาข่าย ถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างหันเข้าหา ตาข่ายถ้ายืนเสิร์ฟอยู่กึ่งที่ให้อินแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาอยู่หลังถ้ายืนด้วย มือขวา งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหลัง

10. ตามองไปยังเป้าหมายที่จะเสิร์ฟลูกบอลไป โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ ถ้ายืนเสิร์ฟอยู่กึ่งที่ แต่ถ้ายืนที่เสิร์ฟจะโยนลูกไปข้างหน้าเล็กน้อยความสูงจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของ

ลูกบอล

11. ขณะโยนบอลให้ยกแขนขวา ยกศีรษะ แอนท้อง บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย
12. ขณะตีบอลให้ถ่าน้ำหนักตัว จากเท้าขวาเข้าเท้าซ้าย ห่อหน้าอกแขม่วท้อง ใช้เท้ายันพื้นขึ้นเล็กน้อย หมุนตัวจากทางขวาไปทางซ้ายเล็กน้อย แขนขวาเหยียดขึ้นเหนือไหล่ ใช้ฝ่ามือตีตรงกลางหลังของลูกบอล

การเล็งฟลูกมือบนด้านข้าง

9. ลักษณะการยืนเหมือนกับการเล็งฟลูกมือบนด้านหน้า แต่หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่าย
10. โยนลูกบอลขึ้นด้วยมือซ้าย ให้ลูกไปทางไหล่ซ้ายเล็กน้อย ความสูงของลูกบอลจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของลูกบอล พร้อมกับเหยียดแขนขวาไปข้างหลังเงยหน้ามองลูก
11. จังหวะที่ตีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวาขึ้นมา พร้อมกับบิดลำตัวมาทางซ้าย เท้าขวายันพื้น หมุนตัวเข้าหาสนามอย่างรวดเร็ว ถ่าน้ำหนักตัวมาสู่เท้าซ้าย เหยียดแขนขวาตรงและต้องเหยียดโค้งขึ้นมาข้างหน้า
12. ส่วนของมือที่ตีลูกบอลอยู่ระหว่างหัวแม่มือกับสันมือ โดยใช้ฝ่ามือค้อมมาทางข้อมือด้านใน ซึ่งจะแบมือหรือกำมือหลวม ๆ ก็ได้

การเล็งฟลูกตัว

5. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองหันหน้าเข้าหาตาข่าย
6. เพื่อเพิ่มความแรงในการเล็งฟ เมื่อก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ใช้เท้าขวาลากไปหลังเท้าซ้าย 1 ก้าว แล้วลากเท้าซ้ายออกไปทางด้านซ้าย 1 ก้าว โยนลูกบอลไปข้างหน้าเยื้องไปทางด้านซ้าย ความสูงของลูกบอลประมาณ 1 เมตร
3. เหยียดแขนขวาลงชิดลำตัว จังหวะที่ตีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวาเป็นวงโค้งขึ้นไป
4. จุดที่ตีลูกบอลจะอยู่ตรงด้านหลังของลูกเลยกึ่งกลางขึ้นมาข้างบนเล็กน้อย อาศัยการดันกลูกบอลอย่างรวดเร็วของอุ้งมือ ทำให้ลูกบอลหมุนไปตกในแดนตรงข้าม

การกระโดดเล็งฟ

13. จับลูกบอลมือเดียวหรือสองมือก็ได้ในลักษณะหงายมือพร้อมที่จะโยน
14. โยนลูกบอลสูงพอประมาณ โดยโยนให้ลูกบอลล้าไปข้างหน้าพอที่จะกระโดดขึ้นเล็งฟได้
15. เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลังในจังหวะที่ก้าวเท้าไปข้างหน้า
16. ในจังหวะที่กระโดดให้รวบเท้าทั้งสองเข้าหากัน กระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าคู่ พร้อมกับกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าในลักษณะตบลูกบอล

17. ตบลูกบอลในขณะที่ตัวลอยอยู่ในจุดสูงสุด

18. ลงสู่พื้นเช่นเดียวกับการกระโดดตบลูก ซึ่งหลังจากเสิร์ฟลูกแล้วตัวอาจจะลอยเข้าไปในสนามก็ได้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

เรื่อง การเล่นทีม

เวลา 1 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกกำลังกายการเล่นและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล เป็นลักษณะหน้าที่เฉพาะของผู้เล่นที่จะต้องรู้และนำไปปฏิบัติ เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติจริงในการเล่นและแข่งขันต่อไป

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนปฏิบัติตามกติกากการเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนปฏิบัติการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายกติกากการเสิร์ฟและสถิติตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันวอลเลย์บอลในการเล่นทีมได้ถูกต้อง 80 %
4. นักเรียนเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายในการเล่นทีมได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
5. นักเรียนตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นทีมจนประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้

1. ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่น
2. กติกากการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

- 1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวๆ ละ 5 คน
- 1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการแต่งกาย อุปกรณ์ การขาดเรียน การเจ็บป่วย โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

- 1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยใช้เกม “ กระรอกเข้าโพรง ”

วิธีการเล่น

1. เริ่มเล่นให้นักเรียนทั้งหมดเข้าแถวเป็นวงกลมหันหน้าไปทางเดียวกัน
2. เดินเป็นวงกลมเหมือนกับร่ำวง ร้องเพลง “ วันนี้ยินดี “ ร่วมกัน
เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนหยุดฟังคำสั่ง เช่น “ กระรอก 1 ตัว “ นักเรียนทุกคน ก็จะวิ่งไปหาโพรง โดยโพรง 1 โพรงจะมีกระรอกอยู่ 1 ตัว (รวมแล้วทั้งหมด 3 คน)

3. คนที่เป็นโพรงนั้นเมื่อกระรอกเข้าไปอยู่ครบตามจำนวนที่ครูบอกแล้วให้

รับนั่งลง (ในการจัดกลุ่มต้องการกลุ่มละ 6 คน)

- 1.4 เมื่อได้กลุ่มครบตามจำนวนแล้ว จึงสั่งให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่มที่แบ่งให้ในการเล่น
เกม และบอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นและกติกาการ

เสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

2. ขั้นอธิบายสาธิต

อธิบายตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล โดยให้นักเรียนดูจากแผ่นภาพประกอบ แล้วให้นักเรียนออกมาสาธิตการยืนในตำแหน่งต่าง ๆ ให้เพื่อนดู โดยครูคอยอธิบายแนะนำ และร่วมกันสนทนาถึงกติกาการเสิร์ฟลูก โดยให้นักเรียนช่วยกันบอกและครูสรุปกติกาการเสิร์ฟลูกที่ถูกต้องให้กับนักเรียน

3. ขั้นฝึกหัด และนำไปใช้

- 3.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตามที่ได้จัดไว้แล้ว
- 3.2 ให้นักเรียนฝึกการเล่นทีมและการเป็นผู้ตัดสิน ให้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ โดยทีมชนะให้เล่นต่อไปทีมแพ้ให้มาเป็นผู้ตัดสิน
- 3.3 เรียกนักเรียนรวมเมื่อฝึกปฏิบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติให้เพื่อน ๆ ฟัง

3.4 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ กลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดคล้องคุณธรรมในเรื่อง ความสามัคคี ความมีน้ำใจนักกีฬา และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นทีมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนในเรื่องตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอลที่ได้เรียนมา และกติกาที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล และแจกใบความรู้ที่ 16.1 และ 16.2 ให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปราย ซักถาม

4.2 ครูสั่งให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. แผ่นป้ายรูปภาพตำแหน่งการเล่นในทีมวอลเลย์บอล
2. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 3 ลูก
3. สนามกีฬาวอลเลย์บอล
4. ใบความรู้ที่ 16.1 ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล
5. ใบความรู้ที่ 16.2 กติกาการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตการเล่นทีมของนักเรียน
- 1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ซักถาม, การตอบคำถาม, การปฏิบัติ
กายบริหาร ,การเป็นผู้นำผู้ตาม, ร่วมมือในการเล่นและทำกิจกรรม, ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น, ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ, และการทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตการเล่นทีม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 แบบสังเกตการเล่นทีม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
15 - 22	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
23 - 35	ปานกลาง	ผ่าน
36 - 48	ดี	ผ่าน

49 – 60	ดีมาก	ผ่าน
3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม		
คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมินตัวเอง เพื่อนและครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนฝึกซ้อมการเล่นทีม

ใบความรู้ที่ 17.1
ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล

ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอลนั้น ประกอบด้วยผู้เล่น 2 ฝ่ายข้างละ 6 คนโดยเรียกชื่อตำแหน่งต่าง ๆ ดังนี้

ตำแหน่งหมายเลข 1 คือ หลังขวา

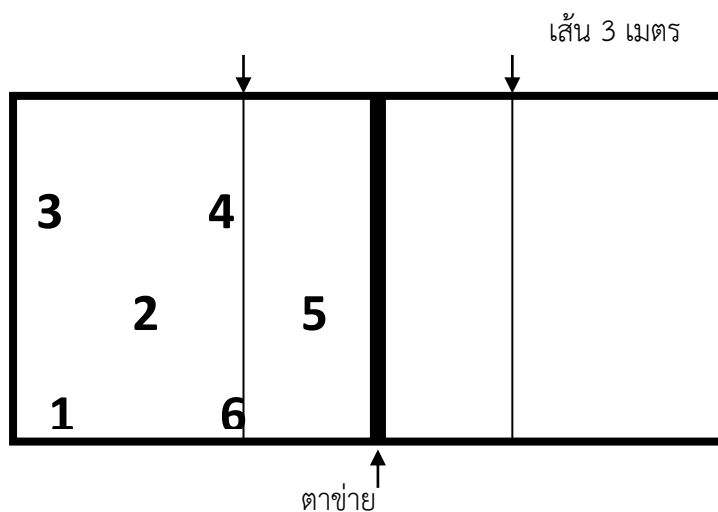
ตำแหน่งหมายเลข 2 คือ หน้าขวา

ตำแหน่งหมายเลข 3 คือ หน้ากลาง

ตำแหน่งหมายเลข 4 คือ หน้าซ้าย

ตำแหน่งหมายเลข 5 คือ หลังซ้าย

ตำแหน่งหมายเลข 6 คือ หลังกลาง



รูปภาพที่ 17.1 ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล

โดยผู้เล่นหมายเลข 1 จะต้องเป็นผู้เสิร์ฟในการเล่นก่อนเสมอ หากได้คะแนนก็จะเสิร์ฟไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเสียสิทธิในการเสิร์ฟให้ฝ่ายตรงข้ามเป็นฝ่ายเสิร์ฟ เมื่อมีการเปลี่ยนเสิร์ฟทุกครั้งผู้เล่นในตำแหน่งหมายเลข 2 จะเป็นผู้เสิร์ฟ ตำแหน่งอื่น ๆ ให้หมุนตามเข็มนาฬิกาคนละ 1 ตำแหน่ง

ใบความรู้ที่ 17.2

กติกาในการเล่นฟุตซอล

การเล่น

การเล่นเป็นการกระทำโดยผู้เล่นแถวหลังขวานำลูกบอลเข้าเล่น โดยยืนอยู่ในเขตเล่นและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเพื่อเริ่มเล่น (เฉลิม ภิระโน, ม.ป.ป. : 91)

1. การเล่นครั้งแรก

1.1 การเล่นครั้งแรกของเขตที่ 1 และเขตที่ 5 จะทำโดยการเสี่ยงเพื่อเลือกสิทธิเล่น

1.2 สำหรับเขตอื่น ๆ จะเริ่มโดยทีมที่ได้เล่นครั้งแรกในเขตที่ผ่านมาเป็นผู้เล่น

2. หลักสำหรับลำดับการเล่น ผู้เล่นต้องเล่นตามลำดับ

2.1 เมื่อชุดที่เล่นได้คะแนน ให้ผู้เล่นคนเดิมเป็นผู้เล่นอีก

2.2 เมื่อชุดที่เล่นทำเสีย หรือฝ่ายตรงข้ามได้ให้เปลี่ยนเล่น เมื่อเปลี่ยนเล่นฝ่ายที่ได้เล่นต้องหมุนตำแหน่งไป โดยผู้เล่นที่อยู่แถวหน้าขวาลงมาตำแหน่งหลังขวาและเป็นผู้เล่น

3. ข้อจำกัดในการเล่น

3.1 ผู้เล่นต้องอยู่ในเขตเล่น และสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ แต่ต้องไม่สัมผัสเส้นหลังหรือเขตรอบสนามเล่นที่อยู่นอกเส้นเล่นในขณะที่ลูกบอลที่เขากำลังเล่น ผู้เล่นสามารถจะสัมผัสพื้นสนาม หรือเขตรอบสนามได้

3.2 ผู้เล่นต้องตีลูกภายใน 5 วินาที หลังจากผู้ตัดสินที่ 1 ได้เป่านกหวีดแล้ว

3.3 การเล่นที่เล่นก่อนสัญญาณนกหวีดของผู้ตัดสินให้ยกเลิกไป แล้วทำการเล่นใหม่

3.4 ลูกบอลจะถือว่าเป็นการเล่นโดยสมบูรณ์ เมื่อผู้เล่นตีด้วยมือข้างเดียวหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขน หลังจากโยนหรือปล่อยลูกบอลและก่อนลูกบอลจะถูกพื้น

4. การเล่นเสีย ให้เปลี่ยนเล่น ถ้าผู้เล่นตีลูกไปแล้วและลูกบอล

4.1 ลูกสิ่งกีดขวาง หรือผู้เล่นของฝ่ายเล่น หรือไม่ข้ามตาข่ายตาข่าย

4.2 ลูกตาข่าย หรือเสาอากาศ หรือไม่ข้ามไประหว่างเสาอากาศทั้งสอง

4.3 ตกนอกเส้นสนามในแดนคู่ต่อสู้ โดยไม่ถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อน

เขตเล่น

เขตเล่นจะอยู่เลยเส้นหลังออกไปกว้าง 9 เมตร มีเส้นกำหนดเขตเล่นเป็นเส้นขนาดสั้น ๆ สองเส้นยาวเส้นละ 15 เซนติเมตร เส้นทั้งสองนี้จะตีห่างเส้นหลัง 20 เซนติเมตร เหมือนกับเป็นแนวต่อจากเส้นข้างและรวมอยู่ในความกว้างของเขตเล่นด้วยในแนวหลักเขตเล่นจะยาวออกไปจนปลายสุดของเขตรอบสนาม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

เรื่อง การเล่นทีม

เวลา 2 ชั่วโมง

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักษารอกกำลังกายการเล่นและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล เป็นลักษณะหน้าที่เฉพาะของผู้เล่นที่จะต้องรู้และนำไปปฏิบัติ เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติจริงในการเล่นและแข่งขันต่อไป

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

3. นักเรียนปฏิบัติตามกติกากการเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้อง
4. นักเรียนปฏิบัติการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
4. นักเรียนอธิบายกติกากการเสิร์ฟและสาดิตตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันวอลเลย์บอลในการเล่นทีมได้ถูกต้อง 80 %
4. นักเรียนเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายในการเล่นทีมได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
5. นักเรียนตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นทีมจนประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้

1. ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่น
2. กติกากการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

1.4 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวๆ ละ 5 คน

1.5 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการแต่งกาย อุปกรณ์ การขาดเรียน การเจ็บป่วย โดยให้หัวแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.6 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยใช้เกม “ กระรอกเข้าโพรง ”

วิธีการเล่น

1. เริ่มเล่นให้นักเรียนทั้งหมดเข้าแถวเป็นวงกลมหันหน้าไปทางเดียวกัน

2. เดินเป็นวงกลมเหมือนกับร่ำวง ร้องเพลง “ วันนี้ยินดี “ ร่วมกัน

เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนหยุดฟังคำสั่ง เช่น “ กระรอก 1 ตัว “ นักเรียนทุกคน ก็จะวิ่งไปหาโพรง โดยโพรง 1 โพรงจะมีกระรอกอยู่ 1 ตัว (รวมแล้วทั้งหมด 3 คน)

3. คนที่เป็นโพรงนั้นเมื่อกระรอกเข้าไปอยู่ครบตามจำนวนที่ครูบอกแล้วให้

รับนั่งลง (ในการจัดกลุ่มต้องการกลุ่มละ 6 คน)

1.4 เมื่อได้กลุ่มครบตามจำนวนแล้ว จึงสั่งให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกตามกลุ่มที่แบ่งให้ในการเล่น เกม และบอกกับนักเรียนว่าวันนี้จะเรียนเรื่อง ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นและกติกาการ

เล่นฟุตบอล

2. ขั้นอธิบายสาธิต

อธิบายตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นฟุตบอล โดยให้นักเรียนดูจากแผ่นภาพประกอบ แล้วให้นักเรียนออกมาสาธิตการยืนในตำแหน่งต่าง ๆ ให้เพื่อนดู โดยครูคอยอธิบายแนะนำ และร่วมกันสนทนาถึงกติกาการเล่นฟุตบอล โดยให้นักเรียนช่วยกันบอกและครูสรุปกติกาการเล่นฟุตบอลที่ถูกต้องให้นักเรียน

3. ขั้นฝึกหัด และนำไปใช้

3.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตามที่ได้จัดไว้แล้ว

3.2 ให้นักเรียนฝึกการเล่นทีมและการเป็นผู้ตัดสิน ให้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ โดยทีมชนะให้เล่นต่อไปทีมแพ้ให้มาเป็นผู้ตัดสิน

3.5 เรียกนักเรียนรวมเมื่อฝึกปฏิบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติให้เพื่อน ๆ ฟัง

3.6 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ กลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดคล้องคุณธรรมในเรื่อง ความสามัคคี ความมีน้ำใจนักกีฬา และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นทีมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนในเรื่องตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอลที่ได้เรียนมา และกติกาที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล และแจกใบความรู้ที่ 16.1 และ 16.2 ให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปราย ซักถาม

4.2 ครูสั่งให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

6. แผ่นป้ายรูปภาพตำแหน่งการเล่นในทีมวอลเลย์บอล
7. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 3 ลูก
8. สนามกีฬาวอลเลย์บอล
9. ใบความรู้ที่ 16.1 ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล
10. ใบความรู้ที่ 16.2 กติกาการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

1.3 สังเกตการเล่นทีมของนักเรียน

1.4 สังเกตจากการอธิบาย, การอภิปราย ซักถาม, การตอบคำถาม, การปฏิบัติ
กายบริหาร ,การเป็นผู้นำผู้ตาม, ร่วมมือในการเล่นและทำกิจกรรม, ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น, ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ, และการทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตการเล่นทีม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 แบบสังเกตการเล่นทีม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
15 - 22	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
23 - 35	ปานกลาง	ผ่าน
36 - 48	ดี	ผ่าน
49 - 60	ดีมาก	ผ่าน

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมินตัวเอง เพื่อนและครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนฝึกซ้อมการเล่นทีม

ใบความรู้ที่ 17.1

ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล

ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอลนั้น ประกอบด้วยผู้เล่น 2 ฝ่ายข้างละ 6 คนโดยเรียกชื่อตำแหน่งต่าง ๆ ดังนี้

ตำแหน่งหมายเลข 1 คือ หลังขวา

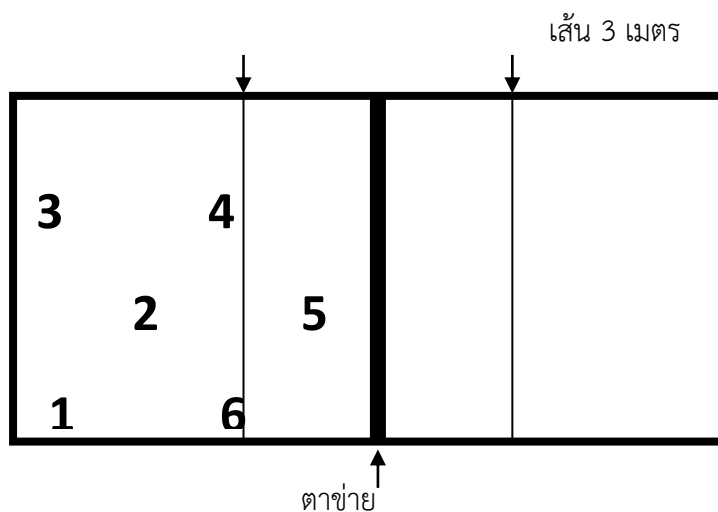
ตำแหน่งหมายเลข 2 คือ หน้าขวา

ตำแหน่งหมายเลข 3 คือ หน้ากลาง

ตำแหน่งหมายเลข 4 คือ หน้าซ้าย

ตำแหน่งหมายเลข 5 คือ หลังซ้าย

ตำแหน่งหมายเลข 6 คือ หลังกลาง



รูปภาพที่ 17.1 ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล

โดยผู้เล่นหมายเลข 1 จะต้องเป็นผู้เสิร์ฟในการเล่นก่อนเสมอ หากได้คะแนนก็จะเสิร์ฟไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเสียสิทธิในการเสิร์ฟให้ฝ่ายตรงข้ามเป็นฝ่ายเสิร์ฟ เมื่อมีการเปลี่ยนเสิร์ฟทุกครั้งผู้เล่นในตำแหน่งหมายเลข 2 จะเป็นผู้เสิร์ฟ ตำแหน่งอื่น ๆ ให้หมุนตามเข็มนาฬิกาคนละ 1 ตำแหน่ง

ใบความรู้ที่ 17.2

กติกาในการเล่นฟุตซอล

การเล่น

การเล่นเป็นการกระทำโดยผู้เล่นแถวหลังขวานำลูกบอลเข้าเล่น โดยยืนอยู่ในเขตเล่นและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเพื่อเริ่มเล่น (เฉลิม ภิระโน, ม.ป.ป. : 91)

5. การเล่นครั้งแรก

5.1 การเล่นครั้งแรกของเขตที่ 1 และเขตที่ 5 จะทำโดยการเสี่ยงเพื่อเลือกสิทธิเล่น

5.2 สำหรับเขตอื่น ๆ จะเริ่มโดยทีมที่ได้เล่นครั้งแรกในเขตที่ผ่านมาเป็นผู้เล่น

6. หลักสำหรับลำดับการเล่น ผู้เล่นต้องเล่นตามลำดับ

6.1 เมื่อชุดที่เล่นได้คะแนน ให้ผู้เล่นคนเดิมเป็นผู้เล่นอีก

6.2 เมื่อชุดที่เล่นทำเสีย หรือฝ่ายตรงข้ามได้ให้เปลี่ยนเล่น เมื่อเปลี่ยนเล่นฝ่ายที่ได้เล่นต้องหมุนตำแหน่งไป โดยผู้เล่นที่อยู่แถวหน้าขวาลงมาตำแหน่งหลังขวาและเป็นผู้เล่น

7. ข้อจำกัดในการเล่น

7.1 ผู้เล่นต้องอยู่ในเขตเล่น และสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ แต่ต้องไม่สัมผัสเส้นหลังหรือเขตรอบสนามเล่นที่อยู่นอกเส้นเล่นในขณะที่ลูกบอลที่เขากำลังเล่น ผู้เล่นสามารถจะสัมผัสพื้นสนาม หรือเขตรอบสนามได้

7.2 ผู้เล่นต้องตีลูกภายใน 5 วินาที หลังจากผู้ตัดสินที่ 1 ได้เป่านกหวีดแล้ว

7.3 การเล่นที่เล่นก่อนสัญญาณนกหวีดของผู้ตัดสินให้ยกเลิกไป แล้วทำการเล่นใหม่

7.4 ลูกบอลจะถือว่าเป็นการเล่นโดยสมบูรณ์ เมื่อผู้เล่นตีด้วยมือข้างเดียวหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขน หลังจากโยนหรือปล่อยลูกบอลและก่อนลูกบอลจะถูกพื้น

8. การเล่นเสีย ให้เปลี่ยนเล่น ถ้าผู้เล่นตีลูกไปแล้วและลูกบอล

8.1 ลูกสิ่งกีดขวาง หรือผู้เล่นของฝ่ายเล่น หรือไม่ข้ามตาข่ายตาข่าย

8.2 ลูกตาข่าย หรือเสาอากาศ หรือไม่ข้ามไประหว่างเสาอากาศทั้งสอง

8.3 ตกนอกเส้นสนามในแดนคู่ต่อสู้ โดยไม่ถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อน

เขตเล่น

เขตเล่นจะอยู่เลยเส้นหลังออกไปกว้าง 9 เมตร มีเส้นกำหนดเขตเล่นเป็นเส้นขนาดสั้น ๆ สองเส้น ยาวเส้นละ 15 เซนติเมตร เส้นทั้งสองนี้จะตั้งห่างเส้นหลัง 20 เซนติเมตร เหมือนกับเป็นแนวต่อจากเส้นข้าง และรวมอยู่ในความกว้างของเขตเล่นด้วยในแนวหลักเขตเล่นจะยาวออกไปจนปลายสุดของเขตรอบสนาม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

เรื่อง การเล่นทีม (ต่อ)

เวลา 2 ชั่วโมง

วิชา สพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ 32201

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ ____ วันที่ ____ เดือน _____ พ.ศ. ____ ครูผู้สอน นางสาวสมถวิล บุญทวี

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานพ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเล่นทีม เป็นการนำเอาทักษะของผู้เล่นทุกคนในทีมมาใช้ประโยชน์ร่วมกัน เพื่อให้การเล่นประสบความสำเร็จแต่ละทีมต้องมีการวางแผนในการเล่นเป็นอย่างดีทั้งการรุกและการรับ ทีมใดที่ถ้าวางแผนในการเล่นสร้างโอกาสในเกมรุกได้มาก ทีมก็ย่อมจะประสบผลสำเร็จได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนปฏิบัติการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนเข้าใจกติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การแข่งขัน

กีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารถูกต้องตามขั้นตอนได้อย่างพร้อมเพียง
2. นักเรียนอธิบายการรุกโดยการกำหนดคนและกำหนดตำแหน่งในการเล่นทีมได้

ถูกต้องทุกขั้นตอน

3. นักเรียนปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลในการเล่นทีมได้ถูกต้อง 80 %

4. นักเรียนเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายในการเล่นทีมได้อย่างปลอดภัย และสนุกสนาน

5. นักเรียนตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นทีมจนประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้

1. การรุกในการเล่นทีม
 - 1.1 โดยการกำหนดคน
 - 1.2 โดยการกำหนดตำแหน่ง
2. กติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

- 1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ๆ ละ 5 คน
- 1.2 สำนวความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการแต่งกาย อุปกรณ์ การขาดเรียน การเจ็บป่วย โดยให้หัวหน้าแถวแต่ละกลุ่มรายงาน

1.3. นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร ดังต่อไปนี้

- 1.3.1 กระโดดตบ 20 ครั้ง
- 1.3.2 หมุนแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หลัง 10 ครั้งแตะสลับ 20 ครั้ง
- 1.3.3 ยืนแยกเท้าก้มแตะสลับ 20 ครั้ง
- 1.3.4 หมุนเอวไปทางซ้าย 10 ครั้ง ไปทางขวา 10 ครั้ง
- 1.3.5 หมุนหัวเข้าซ้าย 10 ครั้ง ข้างขวา 10 ครั้ง
- 1.3.6 หมุนข้อเท้าข้างละ 10 ครั้ง
- 1.4 บอกกับนักเรียนว่าในวันนี้จะเรียนเรื่อง รูปแบบการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุก

2. ขั้นอธิบายสาธิต

- 2.1 ครูอธิบายรูปแบบการรุกในการเล่นทีมวอลเลย์บอลให้นักเรียนฟัง
- 2.2 ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิต โดยครูคอยอธิบายวิธีการรุกแบบกำหนดคนและแบบกำหนดตำแหน่ง ให้นักเรียนฟัง

3. ขั้นฝึกหัด และนำไปใช้

3.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

3.2 ให้นักเรียนฝึกการเล่นทีมในการรูกแบบกำหนดคนและแบบกำหนดตำแหน่ง โดยทีมใดได้คะแนน 25 แต้มก่อนเป็นผู้ชนะ โดยทีมชนะให้เล่นต่อไปส่วนทีมที่แพ้ให้เปลี่ยนมาทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสิน จนกว่าจะมีทีมที่แพ้มาเปลี่ยนจึงจะเข้าไปเล่นต่อไปได้

3.3 เรียกนักเรียนรวมเมื่อฝึกปฏิบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติให้เพื่อน ๆ ฟัง

3.4 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ กลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกคุณธรรมในเรื่อง ความมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจนักกีฬา และชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นทีม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองได้

4. ขั้นสรุป

4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปรูปแบบการรูกในการเล่นทีม โดยการกำหนดคนและการกำหนดตำแหน่ง และได้สอดแทรกเกี่ยวกับกติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอลในเรื่อง ขนาดของสนาม ตาข่าย แถบข้าง เสาอากาศ ลูกบอล เครื่องแต่งกายผู้เล่นและแจกใบความรู้ที่ 18.1 และ 18.2 ให้นักเรียนนำไปศึกษาเพิ่มเติม

4.2 ครูมอบหมายให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายหลังเลิกเรียน และให้ผู้รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำเอาอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

แหล่งเรียนรู้

1. ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 3 ลูก
2. สนามกีฬาวอลเลย์บอล
3. ใบความรู้ที่ 18.1 การรูกในการเล่นวอลเลย์บอล
4. ใบความรู้ที่ 18.2 กติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การแข่งขันกีฬา

วอลเลย์บอล

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตการเล่นทีมของนักเรียน

1.2 สังเกตจากการอธิบาย, การอธิบาย ชักถามการตอบคำถาม, การปฏิบัติกายบริหาร การเป็นผู้นำผู้ตาม, ทักษะการเคลื่อนไหว, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย,ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น, , ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ,และความรับผิดชอบ

2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตการเล่นทีม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 แบบสังเกตการเล่นทีม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
15 - 22	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
23 - 35	ปานกลาง	ผ่าน
36 - 48	ดี	ผ่าน
49 – 60	ดีมาก	ผ่าน

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
10 - 17	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
18 - 25	ปานกลาง	ผ่าน
26 - 33	ดี	ผ่าน
34 - 40	ดีมาก	ผ่าน

4. ผู้ประเมินตัวเอง เพื่อนและครู

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนใช้เวลาฝึกซ้อมการเล่นทีม

ใบความรู้ที่ 18.1

การรุกในการเล่นวอลเลย์บอล

รูปแบบของการรุก

รูปแบบของการรุกมีอยู่ 2 แบบ (อุทัย สงวนพงศ์ , ม.ป.ป. : 66)

1. โดยการกำหนดคน

เป็นการกำหนดตัวบุคคลและฝึกการรุกแบบใดแบบหนึ่ง โดยเฉพาะเพียงคนเดียว

หนึ่งเท่านั้น เช่น กำหนดให้ผู้เล่นหมายเลข 3 เมื่ออยู่แถวหน้าจะต้องตบลูกเร็ว ผู้เล่นหมายเลข 5 ตบลูกโด่งสูงหัวเสา เป็นต้น

2. โดยการกำหนดตำแหน่ง

เป็นการกำหนดให้ผู้เล่นคนใดก็ตามที่อยู่ในตำแหน่งนั้น ๆ จะต้องเล่นลูกแบบนั้นแบบนี้ สำหรับผู้ที่เพิ่งหัดเล่นใหม่ใช้วิธีกำหนดคนจะดีกว่ากำหนดตำแหน่ง เพราะการกำหนดตำแหน่งผู้เล่นต้องใช้เวลามากจึงจะทำให้การรุกมีประสิทธิภาพ แต่ข้อเสียของการกำหนดตำแหน่งคือเปลี่ยนเกมรุกได้ช้ากว่าแบบกำหนดคน และขณะที่บล็อกจะต้องเสียเวลาสำหรับเคลื่อนที่เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งด้วย

โดยทั่วไปก่อนการเล่นควรกำหนดผู้เล่นก่อนว่าผู้เล่นคนใดต้องเล่นลูกแบบใด แล้วจึงสร้างความสัมพันธ์ในทีมภายหลัง

ความแม่นยำและความเร็วในการรุก

ความแม่นยำ คือ ความสามารถของผู้เล่นที่จะตบลูกบอลไปยังทิศทางหรือลงตรงจุดหมายที่ต้องการได้แม่นยำนี้ ผู้ตบต้องมีความสามารถอีกอย่างหนึ่งคือ หลีกเลี่ยงการบล็อกของฝ่ายตรงข้ามได้ด้วย

ความเร็ว คือ ความเร็วในการเคลื่อนที่เข้าตบลูกบอลหรือวิ่งหลอกล่อให้ฝ่ายตรงข้ามเสียทางในการรับ ความเร็วของผู้เล่นต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ตบกับผู้วิ่งหลอกล่อ

สัญญาณ

1. ใช้มือเป็นสัญญาณ ผู้เล่นที่จะให้สัญญาณคือผู้เซตหรือผู้ตบ สัญญาณที่ใช้อาจจะยกนิ้วหรือกำมือ เป็นต้น

2. ใช้น้ำเสียงหรือคำพูด ใช้ในกรณีที่ให้สัญญาณมือแล้วผู้เล่นไม่ได้วิ่งไปตามแผน เช่นรับลูกบอลไม่ถึงคนเซต คนเซตก็จะเรียกคนตบให้เข้าไปเล่นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

ตำแหน่งการรุก

ตำแหน่งการรุกที่ดีคือ ตำแหน่งที่ 3 ซึ่งเป็นการรุกบริเวณตรงกลางด้านหน้าตาข่าย การรุกตำแหน่งที่ 2 และ 4 ฝ่ายตรงข้ามมักจะบล็อกได้ง่าย แต่ในกรณีที่ผู้เล่นตำแหน่งที่ 2 และ 4 ตบลูกได้ดีที่สุดก็อนุโลมไม่ต้องเล่นลูกเร็วกลางก็ได้

ใบความรู้ที่ 19.2

กติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก

และอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล

1. ขนาดของสนาม

เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีขนาดกว้าง 9 X 18 เมตร เหนือขึ้นไปอย่างน้อย 7 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง และรอบ ๆ บริเวณทุกด้านอย่างน้อย 3 เมตร

2. ตาข่าย

ตาข่ายมีขนาดความกว้าง 1 เมตร ยาว 9.50 เมตร ซึ่งเป็นแนวตั้งเหนือเส้นแบ่งแดน สำหรับทีมชายขอบบนสูงจากพื้น 2.43 เมตร หญิงสูง 2.24 เมตร

3. แถบข้าง

ใช้แถบสีขาวสองเส้นกว้าง 5 เซนติเมตร ยาว 1 เมตร ติดที่ตาข่ายในแนวตั้งเหนือเส้น แถบข้างนี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของตาข่าย

4. เสืออากาศ

เสืออากาศเป็นแท่งกลมมีขนาดความยาว 1.80 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 10 มิลลิเมตร ติดที่ริมด้านนอกของแถบข้างทั้งสองแต่อยู่คนละด้านของตาข่าย

5. ลูกบอล

ทำด้วยหนังฟอกที่ยืดหยุ่นได้ สีของลูกบอลอาจจะมีหลายสีหรือสีเดียวกันก็ได้ เส้นรอบวง 65 – 67 เซนติเมตร

6. เครื่องแต่งกายผู้เล่น

เครื่องแต่งกายประกอบด้วยเสื้อยืด กางเกงขาสั้น รองเท้า ถุงเท้า หมายเลขเสื้อของ

นักกีฬาจะติดหมายเลขตั้งแต่ 1 – 18 เท่านั้น หมายเลขกับเสื้อต้องมีติดกันอย่างชัดเจน ติดที่หน้าอกและด้านหลังของเสื้อ เครื่องแต่งกายที่ห้ามสวมใส่ได้แก่ เข็มกลัด กำไลมือ เครื่องประดับต่าง ๆ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายหรือได้รับบาดเจ็บได้ (อุทัย สงวนพงศ์. ม.ป.ป. : 86 – 97)

แบบสังเกตวิชาวอลเลย์บอลเรื่อง การเล่นทีม

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

โรงเรียน.....

รายการที่ประเมิน	การเสิร์ฟลูก				การรับบอล				การเซตบอล				การตบบอล				การสกัดกั้น			
ผู้ประเมิน	คะแนน การประเมิน				คะแนน การประเมิน				คะแนน การประเมิน				คะแนน การประเมิน				คะแนน การประเมิน			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ตัวเอง																				
เพื่อน																				
ครู																				
รวมแต่ละรายการ																				
รวมคะแนน ทั้งหมด																				
ผลการประเมิน	☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน																			

คะแนนการประเมิน 1 หมายถึง ปรับปรุง ,
 2 หมายถึง ปานกลาง,
 3 หมายถึง ดี,
 4 หมายถึง ดีมาก

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนรวม	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
15 - 22	ปรับปรุง	ไม่ผ่าน
23 - 35	ปานกลาง	ผ่าน
36 - 48	ดี	ผ่าน
49 - 60	ดีมาก	ผ่าน

