

ชุดที่ 2

แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31101 (วอลเลย์บอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 2

มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล
ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

โดย

นายวิมล สาร

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนหนองแวงวิทยาคม อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 33

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

แบบฝึกทักษะที่ 2

วิชา พลศึกษา(วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ31101

เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์
วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

คำชี้แจง

การใช้แบบฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอน

1. คำชี้แจงสำหรับครู

แบบฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอนเล่มนี้ใช้ในการเสริมบทเรียน หรือเพื่อการซ่อมเสริมตามสภาพของนักเรียน

ให้นักเรียนยืมแบบฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอนเล่มนี้ไปเรียนหรือศึกษาด้วยตนเองในเวลาว่าง โดยกำหนดเวลาให้เหมาะสมตามความสามารถของนักเรียน

แนะนำวิธีใช้แบบฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอนเล่มนี้ให้นักเรียนเข้าใจก่อนนำไปใช้คอยให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเมื่อมีปัญหา

2. คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอนเล่มนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง โดยนักเรียนจะได้ประโยชน์จากบทเรียนตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ อย่างเคร่งครัด

นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนลงมือศึกษาเอกสารประกอบการเรียนการสอน

นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วบันทึกคะแนนไว้

นักเรียนศึกษาบทเรียนตามลำดับโดยไม่ต้องรีบร้อนเมื่อเข้าใจแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดให้

เมื่อทำกิจกรรมการเรียนรู้แล้วจึงตรวจดูเฉลยที่อยู่หน้าถัดไป ถ้าตอบผิดให้นักเรียนกลับไปศึกษาบทเรียนและตอบคำถามอีกครั้งเมื่อตอบถูกต้องแล้วจึงศึกษาเรื่องต่อไปและปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดให้

นักเรียนต้องไม่ดูเฉลยก่อนทำกิจกรรมการเรียนรู้และต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

นักเรียนต้องศึกษาบทเรียนนี้ด้วยตนเองหลังศึกษาถ้ามีข้อสงสัยให้ถามผู้สอนทันที

ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในแบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้ ห้ามขีดเขียนข้อความใดๆลงในเอกสารประกอบการเรียนการสอน

เมื่อศึกษาแบบฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอนจบแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนและ
ตรวจคำตอบจากเฉลยแล้วนำผลคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนเรียนส่งคืนแบบฝึกทักษะ
ประกอบการเรียนการสอนตามกำหนดเวลาและต้องรักษาให้อยู่ในสภาพดีและไม่สูญหาย

คำชี้แจงสำหรับการเรียนรู้ของนักเรียน

ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อนักเรียนศึกษา เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา แล้ว นักเรียนสามารถแสดงออกได้ดังนี้

1. รู้และเข้าใจมารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี
2. รู้และเข้าใจวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล
3. รู้และเข้าใจการเล่นวอลเลย์บอลด้วยความปลอดภัย
4. รู้และเข้าใจถึงความมีน้ำใจนักกีฬา
5. มีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดได้

ในการเรียนรู้ เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา นักเรียนปฏิบัติตามกระบวนการดังนี้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่มๆละ 5 คน แบ่งกลุ่มโดยการทดสอบความสามารถ(เก่ง ปานกลาง อ่อน)และเพศ(ชาย หญิง) เพื่อนักเรียนจะได้ช่วยเหลือดูแลกัน แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม โดยคณะกรรมการมีบทบาทหน้าที่ดังนี้

1.1 ประธาน มีหน้าที่ เป็นผู้นำ ดูแลสมาชิก ประสานงาน แก้ปัญหา ให้กลุ่มสามารถดำเนินการบรรลุผลตามเป้าหมาย

1.2 เลขานุการ มีหน้าที่ จดบันทึก รวบรวมข้อมูล เขียนรายงานเสนอครูผู้สอน

1.3 สมาชิกในกลุ่มมีหน้าที่ปฏิบัติตามนโยบายของกลุ่ม ร่วมแสดงความคิดเห็น สนับสนุนและช่วยเหลือการทำงานในระบบกลุ่ม

1.4 คณะกรรมการต้องจัดหมุนเวียนทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องที่เรียน

2. นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจกับจุดประสงค์การเรียนรู้

3. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้การสอน มีขั้นตอนดังนี้

3.1 เลขานุการแต่ละกลุ่มรับใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และแบบฝึกหัดที่ 2.1 เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกในกลุ่มของตนเองศึกษาและทำกิจกรรมตามที่กำหนดในแบบฝึกหัดที่ 1.2 เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ดังนี้

3.1.1 คำชี้แจงสำหรับการเรียนรู้ของนักเรียน เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

3.1.2 ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

3.1.2 แบบฝึกหัดที่ 2.1 เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

3.2 แต่ละกลุ่มประชุมปรึกษาอภิปรายสรุปผลการเรียนรู้ในกลุ่มของตน

3.3 ครูประเมินผลการปฏิบัติลงในแบบฝึกหัด

3.4 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นตามเนื้อหาสาระที่เรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

ทำแบบทดสอบก่อนเรียนดี
ไหมเอ๋ย.....เพื่อให้รู้ว่ามี
ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มาก
น้อยแค่ไหน ลงมือทำเลย
ครับ

1. ข้อใดคือมารยาทที่ดีของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. แต่งกายให้เหมาะสมตามกติกากการแข่งขัน
 - ข. ไม่โต้เถียงหรือแสดงอาการไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสิน
 - ค. เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันควรเข้าไปสัมผัสมือกับฝ่ายตรงข้าม
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. เมื่อฝ่ายตรงข้ามรับลูกบอลที่ข้ามตาข่ายไปไม่ได้ ข้อใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก. ทำท่าทางล้อเลียน เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้าม
 - ข. พรบมือแสดงความยินดีให้กับทีมของตน
 - ค. กล่าวชมและให้กำลังใจเพื่อนในทีมว่าทำได้ดี
 - ง. เข้าไปแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ทำคะแนนได้
3. ข้อใดคือมารยาทที่ดีในการดูการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. โยนสิ่งของต่างๆ ลงในสนามเพื่อเตือนสติ
 - ข. ไม่กล่าวถ้อยคำที่แสดงการเสียดสีหรือดูหมิ่นผู้เล่นทีมอื่น
 - ค. ส่งเสียงให้ดังที่สุดเพื่อแสดงความดีใจ
 - ง. ต้องยืนดูทุกครั้งเพื่อความใกล้ชิด
4. การแสดงมารยาทโดยการปรบมือในสถานการณ์ใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก. เมื่อนักกีฬาเดินเข้าสู่สนาม
 - ข. เมื่อนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามถูกตักเตือน
 - ค. เมื่อนักกีฬายอมรับคำตัดสินจากผู้ตัดสิน
 - ง. เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงและมีผู้ชนะการแข่งขัน
5. ข้อใดกล่าวถึงวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์การเล่นวอลเลย์บอลไม่ถูกต้อง
 - ก. หมั่นเช็ดถูและกวาดพื้นสนามให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้มึนน้ำขัง
 - ข. สูบลมและปล่อยลมออกด้วยเข็มที่ใช้กับลูกวอลเลย์บอลโดยเฉพาะ
 - ค. ควรชิงตาข่ายให้ตึงตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ตาข่ายเสียรูป
 - ง. ไม่ควรเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ในตู้เก็บอุปกรณ์ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

ไชยพันธ์ วายจตุ (2533 : 3-4) ได้อธิบายมารยาทของผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ไว้ดังนี้

การเล่นกีฬาทุกชนิดย่อมมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่างๆ ทางด้านร่างกายที่สอดคล้องกับกติกาข้อบังคับ ระเบียบและลักษณะของกีฬา แต่ละประเภท ซึ่งผู้เล่นจะต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเหมาะสมกับจรรยาบรรณกีฬาจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้เล่นที่มีมารยาทดี หากผู้เล่นประพฤติปฏิบัติไม่เหมาะสม ไม่ถูก ระเบียบกติกา จะทำให้ผู้ดูรอบสนามและผู้เกี่ยวข้องติเตียนได้ อีกทั้งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้น ดังนั้นผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล ควรจะคำนึงถึงมารยาทที่ดีดังนี้

1. แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นวอลเลย์บอล ในการแข่งขันนั้น ผู้เล่นต้องแต่งกายตามกติกา แต่ในการเล่นทั่วไปเพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อออกกำลังกายควรจะแต่งกายให้เหมาะสม บางคนสวมรองเท้าแตะหรือแต่งชุดไปเที่ยวลงเล่นเป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บระหว่างการเล่นได้
2. ไม่แสดงกิริยาเสียดสีล้อเลียน หรือกล่าวถ้อยคำที่ไม่สุภาพต่อผู้เล่นฝ่ายเดียวกันหรือฝ่ายตรงข้ามหรือผู้ชม
3. เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้ โดยปฏิบัติตามระเบียบกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
4. มีความสุภาพเรียบร้อย แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อนและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลงควรจับมือผู้เล่น ของทีมตรงข้ามไม่ว่าทีมจะแพ้หรือชนะก็ตาม
5. ไม่ได้เถียงหรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการตัดสิน
6. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ
7. เชื้อฟังคำสั่งของหัวหน้าทีม และโค้ช
8. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมาย
9. รู้จักรับอารมณ์ เมื่อเกิดการยั่วจากฝ่ายตรงข้าม
10. เมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือชนะไม่ควรดีใจหรือเสียใจจนเกินไป
11. การเล่นกีฬาต้องเล่นอย่างสุดความสามารถ ไม่ว่าตนเองจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะ
12. ต้องมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย

13. มีความตั้งใจในการฝึกซ้อม และมีความอดทน
14. มีความอดกลั้นและไม่ใช้อารมณ์รุนแรง
15. ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
16. หลังจากการฝึกซ้อมหรือเล่นแล้วควรเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล

อุปกรณ์การเล่นวอลเลย์บอลควรได้รับการดูแลและเก็บรักษาให้ดี เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้นานที่สุด เพื่อความประหยัดและเป็นการปลูกฝังให้ผู้เล่นเกิดนิสัยรักความมีระเบียบโดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. มีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์ไว้โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อยเพื่อสะดวกในการนำมาใช้
2. อุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น ส่วนหนึ่งส่วนใดของตาข่ายขาดให้รีบซ่อมแซมทันที การปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น
3. อย่าซิงตาข่ายไว้กลางแจ้งให้ถูกแดดถูกฝนเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ตาข่ายชำรุดเสียหาย อายุการใช้งานไม่นานเท่าที่ควร
4. อย่าให้ลูกวอลเลย์บอลที่ทำด้วยหนังถูกน้ำนาน ๆ เพราะจะเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้น ควรใช้ผ้าเช็ดให้แห้งทันทีก่อนที่จะนำลูกบอลมาเล่นต่อไป
5. ทำความสะอาดลูกบอลทุกครั้งด้วยการใช้ผ้าแห้งเช็ด ก่อนที่จะนำไปเก็บ
6. การสูบลมหรือปล่อยลมออกจากลูกบอลควรใช้เข็มที่ใช้กับลูกวอลเลย์บอลโดยเฉพาะถ้าใช้ของแหลมชนิดอื่นจะทำให้ลูกวอลเลย์บอลชำรุดได้ง่าย
7. หมั่นเช็ด กวาด ถู พื้นสนามเล่นให้สะอาดอยู่เสมอ
8. อย่าสูบลมให้ลูกวอลเลย์บอลแข็งจนเกินไปจะทำให้หนังของลูกวอลเลย์บอลปริ อายุการใช้งานน้อย
9. หลังจากเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเสร็จแล้วต้องผ่นตาข่ายที่ซิงติด ให้หย่อนลง

ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การเล่นกีฬาทุกประเภทย่อมก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม อย่างแน่นอน ส่วนจะเกิดการพัฒนาหรือผู้เล่นกีฬาจะได้รับประโยชน์มากหรือน้อย นั้นย่อมขึ้นอยู่กับ เกมกีฬา วิธีเล่น ระยะเวลา ของการเล่นกีฬาและปัจจัยอื่นหลายประการ แต่อย่างไรก็ตามการเล่นกีฬาที่ไม่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย สุขภาพอนามัย กาลเทศะ หรือความพอดีในการออกกำลังกาย

แล้วอาจก่อให้เกิดอันตรายขึ้นได้เช่นกัน ด้วยเหตุนี้ การเล่นกีฬาจึงควรได้พิจารณาเกี่ยวกับหลักความปลอดภัยในหลายๆด้าน สำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลให้ปลอดภัย ควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนเล่นกีฬาวอลเลย์บอลทุกครั้งต้องอบอุ่นร่างกายก่อน โดยเฉพาะข้อมือ ข้อเท้า เข่า ฯลฯ ให้มาก
2. ต้องแต่งกายชุดเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
3. ต้องตรวจสอบอุปกรณ์และสนามให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย มั่นคง แข็งแรงพร้อมที่จะฝึกซ้อมได้
4. ต้องเล่นด้วยความระมัดระวังและเล่นตามหลักการและวิธีการของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
5. ไม่ล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งกันในขณะที่ฝึกซ้อม
6. ไม่เล่นหรือฝึกซ้อมจนเกินกำลังความสามารถของร่างกายและไม่เล่นหักโหม
7. ควรจะฝึกจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยากขึ้นและฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป
8. ไม่ควรฝึกซ้อมในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย
9. ไม่ควรฝึกซ้อมในสนามกลางแจ้งในขณะที่มีฝนตก พายุ หรือแดดร้อนจัด
10. ไม่ควรฝึกซ้อมหรือเล่นวอลเลย์บอลหลังอิ่มอาหารใหม่ ๆ

ความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

ลักษณะของความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา คือ จะแพ้ หรือชนะไม่สำคัญ ที่สำคัญคือได้มีส่วนร่วมในการแข่งขัน และได้ทำการแข่งขันอย่างเต็มความสามารถ เชื่อฟังผู้ตัดสินไม่ฝ่าฝืนกฎกติกาของการเล่น รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย ฯลฯ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติเพื่อแสดงความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา คือ

1. ปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่น
2. สื่อสัต์สุจริตต่อคู่แข่ง และเพื่อนฝูง
3. เป็นผู้รู้จักข่มใจ รักษาสติไม่ให้โมโหโทโส
4. เป็นผู้ที่รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ
5. หากปราชัยก็ทำให้ใจให้หนักแน่น
6. หากมีชัยก็ไม่แสดงความภูมิใจจนออกนอกหน้า
7. เป็นผู้ที่ผุดผ่องทั้งกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ
8. เล่นกีฬาเพื่อชัยชนะของการกีฬา ไม่ใช่เล่นกีฬาเพื่อจะทะเลาะวิวาทกัน
9. เป็นผู้มีใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
10. เป็นผู้สุขภาพอ่อนโยน
11. เป็นผู้มีใจกว้างขวาง
12. เป็นผู้มีมอดทน กล้าหาญ
13. เป็นผู้มีมอดทน เชื่อฟังและเคารพต่อเหตุผล

14. เป็นผู้รักษาความยุติธรรม

15. เป็นผู้รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย

แบบฝึกหัดที่ 2.1

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล
ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล และความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

1. ให้นักเรียนบอกมารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี มาอย่างน้อย 5 ข้อ

2. ให้นักเรียนบอกวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล มาอย่างน้อย 5 ข้อ

3. ให้นักเรียนบอกความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล มาอย่างน้อย 5 ข้อ

4. ให้นักเรียนบอกความความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มาอย่างน้อย 5 ข้อ

ตอบคำถามให้ได้เยอะๆนะคะ..

เอาใจช่วยครับผม



ดูคำตอบหน้าถัดไปเลยนะคะ..

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2.1

เรื่อง มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดี การบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล
ความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอลและความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

1. ให้นักเรียนบอกมารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมวอลเลย์บอลที่ดีมาอย่างน้อย 5 ข้อ

1. เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้ โดยปฏิบัติตามระเบียบกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
2. มีความสุภาพเรียบร้อย แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อนและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลงควรจับมือผู้เล่น ของทีมตรงข้ามไม่ว่าทีมจะแพ้หรือชนะก็ตาม
3. ไม่ได้เถียงหรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการตัดสิน
4. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ
5. เชื้อฟังคำสั่งของหัวหน้าทีม และโค้ช

2. ให้นักเรียนบอกวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอลมาอย่างน้อย 5 ข้อ

1. มีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์ไว้โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อยเพื่อสะดวกในการนำมาใช้
2. อุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น ส่วนหนึ่งส่วนใดของตาข่ายขาดให้รีบซ่อมแซมทันที การปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น
3. อย่าชิงตาข่ายไว้กลางแจ้งให้ถูกแดดฝนเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ตาข่ายชำรุดเสียหายอายุการใช้งาน ไม่นานเท่าที่ควร
4. อย่าให้ลูกวอลเลย์บอลที่ทำด้วยหนังถูกน้ำนาน ๆ เพราะจะเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้น ควรใช้ผ้าเช็ดให้แห้งทันทีก่อนที่จะนำลูกบอลมาเล่นต่อไป
5. ทำความสะอาดลูกบอลทุกครั้งด้วยการใช้ผ้าแห้งเช็ด ก่อนที่จะนำไปเก็บ

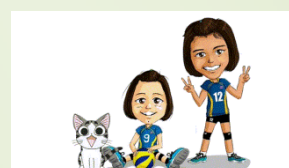
3. ให้นักเรียนบอกความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล มาอย่างน้อย 5 ข้อ

1. ก่อนเล่นกีฬาวอลเลย์บอลทุกครั้งต้องอบอุ่นร่างกายเสียก่อนโดยเฉพาะข้อมือ ข้อเท้า เข่า ฯลฯ ให้มาก
2. ต้องแต่งกายชุดเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
3. ต้องตรวจสอบอุปกรณ์และสนามให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย มั่นคง แข็งแรงพร้อมที่จะฝึกซ้อมได้
4. ต้องเล่นด้วยความระมัดระวัง และเล่นตามหลักการและวิธีการของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
5. ไม่ล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งกันในขณะฝึกซ้อม

4. ให้นักเรียนบอกความความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มาอย่างน้อย 5 ข้อ

1. ปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่น
2. ซื่อสัตย์สุจริตต่อคู่แข่ง และเพื่อนฝูง
3. เป็นผู้รู้จักข่มใจ รักษาสติไม่ให้โมโหโทโส
4. เป็นผู้ที่รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ
5. หากปราชัยก็ทำให้หนักแน่น

เป็นไงบ้างครับเพื่อนๆตอบถูกกี่ข้อ



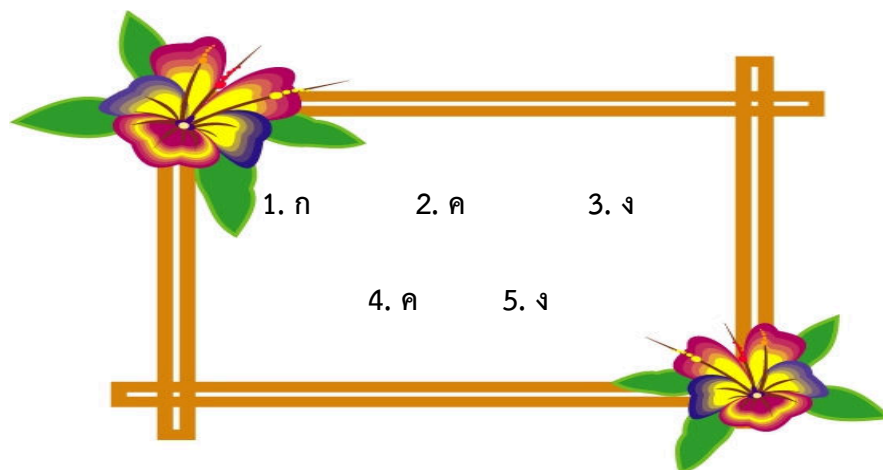


คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดคือมารยาทที่ดีในการดูการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. ไม่กล่าวถ้อยคำที่แสดงการเสียดสีหรือดูหมิ่นผู้เล่นทีมอื่น
 - ข. โยนสิ่งของต่างๆ ลงในสนามเพื่อเตือนสติ
 - ค. ต้องยืนดูทุกครั้งเพื่อความใกล้ชิด
 - ง. ส่งเสียงให้ดังที่สุดเพื่อแสดงความดีใจ
2. การแสดงมารยาทโดยการปรบมือในสถานการณ์ใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก. เมื่อนักกีฬายอมรับคำตัดสินจากผู้ตัดสิน
 - ข. เมื่อนักกีฬาเดินเข้าสู่สนาม
 - ค. เมื่อนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามถูกตักเตือน
 - ง. เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงและมีผู้ชนะการแข่งขัน
3. ข้อใดคือมารยาทที่ดีของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. แต่งกายให้เหมาะสมตามกติกาการแข่งขัน
 - ข. ไม่ได้เสียงหรือแสดงอาการไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสิน
 - ค. เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันควรเข้าไปสัมผัสมือกับฝ่ายตรงข้าม
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. เมื่อฝ่ายตรงข้ามรับลูกบอลที่ข้ามตาข่ายไปไม่ได้ ข้อใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก. กล่าวชมและให้กำลังใจเพื่อนในทีมว่าทำได้ดี
 - ข. เข้าไปแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ทำคะแนนได้
 - ค. ทำท่าทางล้อเลียน เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้าม
 - ง. ปรบมือแสดงความยินดีให้กับทีมของตน
5. ข้อใดกล่าวถึงวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์การเล่นวอลเลย์บอลไม่ถูกต้อง
 - ก. ไม่ควรเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ในตู้เก็บอุปกรณ์ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
 - ข. หมั่นเช็ดถูและกวาดพื้นสนามให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้มึนน้ำขัง
 - ค. สูบลมและปล่อยลมออกด้วยเข็มที่ใช้กับลูกวอลเลย์บอลโดยเฉพาะ
 - ง. ควรซิงตาข่ายให้ตึงตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ตาข่ายเสียรูป



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน





กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2551.

กรมวิชาการ.กรม.กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.

กรมวิชาการ.กรม.กระทรวงศึกษาธิการ. ผังมโนทัศน์และสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2546.

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กระทรวงศึกษาธิการ

ไชยพันธุ์ วายจตุ.วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2533.

ฉัตรชัย แฝงสาเคน. และคณะ วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์, 2551.

สกายสปอร์ตทีม. วอลเลย์บอล รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น. กรุงเทพฯ : สกายบุ๊กส์. 2555.

