

แบบฝึกหัดภาษาไทย ปีชั้นพื้นฐาน^๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง

ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (อันเดอร์)



โดย

นายอนุสรณ์ ยุรยาตร์

ครูโรงเรียนวัดท่ามะปราง อําเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 2

คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เรื่อง การเล่นลูกด้วยสองมือล่าง (อันเดอร์) เล่มนี้ เป็นแบบฝึกที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 และมีความมุ่งหวังให้ผู้เรียน ผู้ที่สนใจเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติในเรื่อง ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เล่มนี้ ข้าพเจ้าได้รวบรวมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบฝึกทักษะเพื่อสะดวกในการใช้ ทึ้งครู่ และนักเรียนตามเจตนาرمณ์เป้าหมายของหลักสูตร สามารถนำความรู้ทักษะ กระบวนการไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เล่มนี้ จะเป็น ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู นักเรียน และบุคลากรทางการศึกษาที่สนใจ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาของเยาวชนต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าหากมีข้อผิดพลาด หรือข้อเสนอแนะประการใด ข้าพเจ้าขอรับไว้ พิจารณาด้วยความขอบพระคุณอย่างสูง

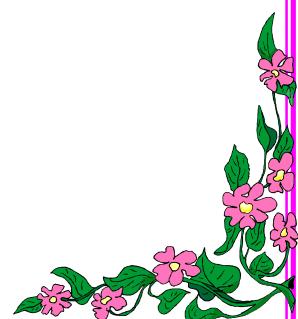
อนุสรณ์ บุราตร์



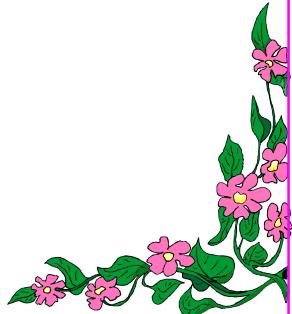
คำชี้แจงสำหรับครู

แบบฝึกทักษะกิพาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เรื่อง การเล่นลูกด้วยสองมือล่าง (อันเดอร์) เล่มนี้ ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (พลศึกษา) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงให้ความรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ได้ดีที่สุด ซึ่งประกอบด้วยแบบฝึกทักษะจำนวน 10 ทักษะ ซึ่งในแบบฝึกทักษะกิพาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน ผู้ศึกษาควรปฏิบัติตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. ผู้สอนควรศึกษารายละเอียดของแบบฝึกทักษะกิพาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เรื่อง การเล่นลูกด้วยสองมือล่าง (อันเดอร์) ตั้งแต่ทักษะแรกจนถึงทักษะสุดท้าย ทั้งเนื้อหา และกิจกรรมให้เข้าใจ ก่อนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทุกครั้ง
2. นำแบบฝึกทักษะกิพาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เล่มนี้ มาให้นักเรียนศึกษาความรู้ ขณะปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน
3. ในขณะที่ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้สอนควรสังเกตอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำ เมื่อผู้เรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย
4. ชี้แจงให้ผู้เรียนอ่านคำชี้แจงในการใช้แบบฝึกทักษะกิพาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน และปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งเนื้อหากิจกรรม



แบบฝึกหัดภาษา
การเล่นลูกด้วยสองมือล่าง
(อันเดอร์ บอด)

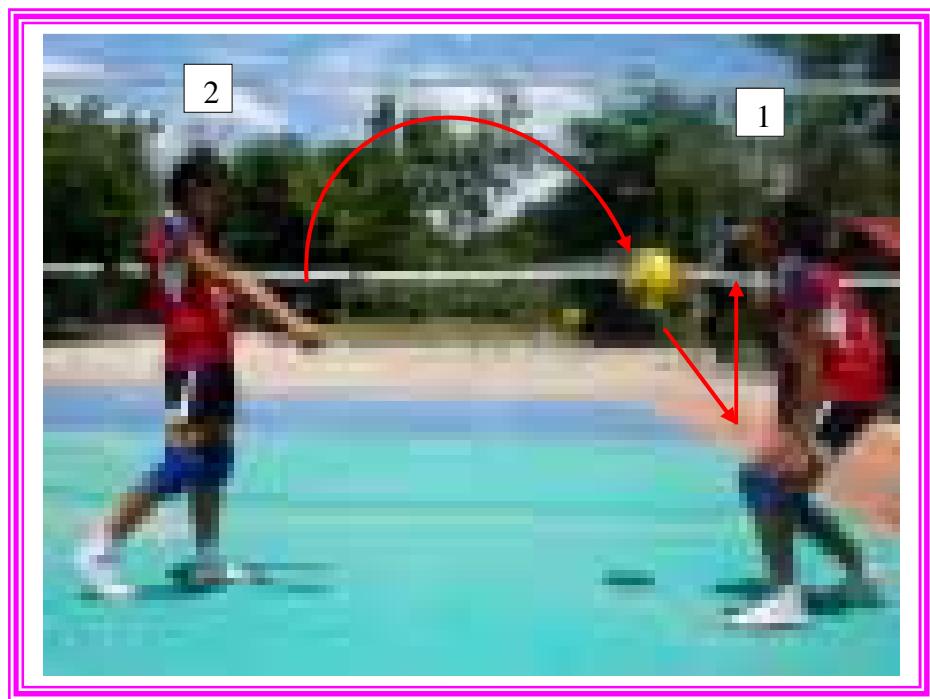


แบบฝึกทักษะที่ 1

การฝึกย่อตัวเล่นลูกนอล

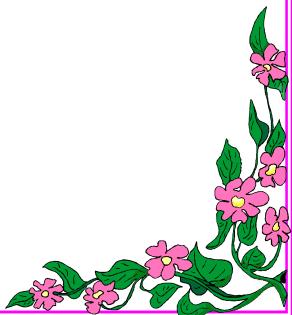
การปฏิบัติ

- ผู้ฝึกสองคนใช้ลูกนอล 1 ลูก ยืนห่างกันประมาณ 6 เมตร
- ผู้ฝึกหมายเลข 1 โยนบอลในลักษณะเล่นลูกด้วยสองมือล่างไปหาคู่หมายเลข 2
- ผู้ฝึกหมายเลข 2 รับบอลโดยการยื่อรับลูกนอลด้วยต้นขาของตนสักก้าวทึ่งซ้ายและขวา
- ตำแหน่งของลูกนอลที่กระทบต้นขาจะต้องกระดอนขึ้นในแนวตั้งตรง



ภาพประกอบที่ 32

ที่มา : สาธิตโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง



แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง

ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (เซต)



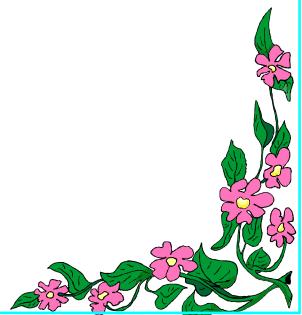
โดย

นายอนันตรัตน์ ยุรยาตร์

ครูโรงเรียนวัดท่ามะปราง อําเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 2

แบบฝึกหัดภาษา
ไทย
การเล่นลูกสองมือบน
(การเชต)



แบบฝึกทักษะที่ 1

การเล่นลูกด้วยสองมือบนกับพื้น

ความมุ่งหมาย การเล่นลูกด้วยสองมือบนกับพื้น โดยการอนุนควร์กับพื้น มุ่งหมายให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกระยะของสายตา กับการเคลื่อนที่ของลูกนอล รวมทั้ง เสริมสร้างความแข็งแรงของหัวไหล่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง การส่งแรง และการ สัมผัสรับลูกนอลจากข้อมือสู่ปลายนิ้วมือที่เกี่ยวข้องกับการเซต เพื่อให้เกิดความชำนาญ และเป็นแบบฝึกเบื้องต้นสำหรับการเล่นลูกด้วยสองมือบน

การปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกปฏิบัติจับคู่กับเพื่อนใช้ลูกนอลหนึ่งลูกกับคู่
2. หมายเลข 1 นอนคว่ำกับพื้น มือทั้งสองอยู่ด้านหน้า ตามองดูลูกนอล
3. หมายเลข 2 นั่งที่เก้าอี้ya ล่งลูกนอลด้วยสองมือไปกับความยาวของเก้าอี้ (ให้กลึงลูกนอลด้วยน้ำหนักที่พอตี ผู้ฝึกสามารถรับได้)
4. หมายเลข 1 รับลูกนอลโดยการอนเซตบล๊อปให้หมายเลข 2 โดยปฏิบัติ อย่างต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง แล้วสลับเปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติ

ท่าเตรียม



รูปภาพประกอบที่ 22

ที่มา : สาธิตโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง



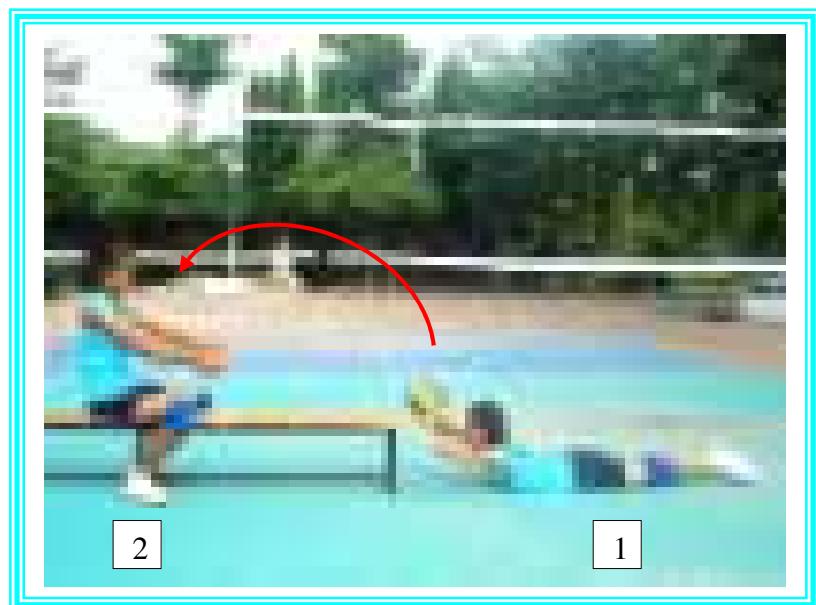
ส่งลูกนอล



รูปภาพประกอบที่ 23

ที่มา : สาขิดโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง

เซตบอลให้คู่'



รูปภาพประกอบที่ 24

ที่มา : สาขิดโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง

