

แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง

ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (อันเดอร์)



โดย

นายอนุสรณ์ ยุธยาตร์

ครูโรงเรียนวัดท่ามะปราง อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 2

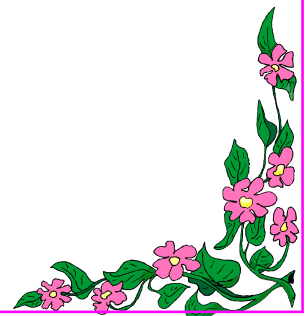
คำนำ

แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เรื่อง การเล่นเกมด้วยสองมือล่าง (อันเดอร์) เล่มนี้ เป็นแบบฝึกที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 และมีความมุ่งหวังให้ผู้เรียน ผู้ที่สนใจเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติในเรื่อง ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเกมกีฬาวอลเลย์บอล

แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เล่มนี้ ข้าพเจ้าได้รวบรวมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบฝึกทักษะเพื่อสะดวกในการใช้ ทั้งครู และนักเรียนตามเจตนารมณ์เป้าหมายของหลักสูตร สามารถนำความรู้ทักษะ กระบวนการไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เล่มนี้ จะเป็น ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู นักเรียน และบุคลากรทางการ ศึกษาที่สนใจ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาของเยาวชนต่อไปอย่างมี ประสิทธิภาพ และถ้าหากมีข้อผิดพลาด หรือข้อเสนอแนะประการใด ข้าพเจ้าขอรับไว้ พิจารณาด้วยความขอบพระคุณอย่างสูง

อนุสรณ์ บุรยาตร์

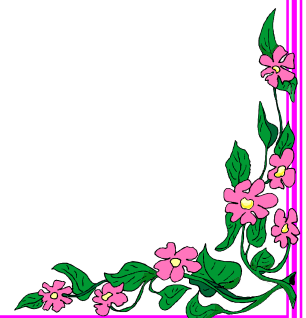


คำชี้แจงสำหรับครู

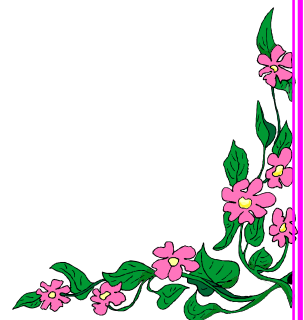


แบบฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เรื่อง การเล่นลูกด้วยสองมือล่าง (อันเดอร์) เล่มนี้ ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (พลศึกษา) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ได้ดีที่สุด ซึ่งประกอบด้วยแบบฝึกทักษะจำนวน 10 ทักษะ ซึ่งในแบบฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน ผู้ศึกษาควรปฏิบัติตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. ผู้สอนควรศึกษารายละเอียดของแบบฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เรื่อง การเล่นลูกด้วยสองมือล่าง (อันเดอร์) ตั้งแต่ทักษะแรกจนถึงทักษะสุดท้าย ทั้งเนื้อหาและกิจกรรมให้เข้าใจ ก่อนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทุกครั้ง
2. นำแบบฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน เล่มนี้ มาให้นักเรียนศึกษาความรู้ ขณะปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน
3. ในขณะที่ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้สอนควรสังเกตอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำ เมื่อผู้เรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย
4. ชี้แจงให้ผู้เรียนอ่านคำชี้แจงในการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน และปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งเนื้อหากิจกรรม



แบบฝึกทักษะ
การเล่นลูกด้วยสองมือต่าง
(อันเดอร์ บอล)

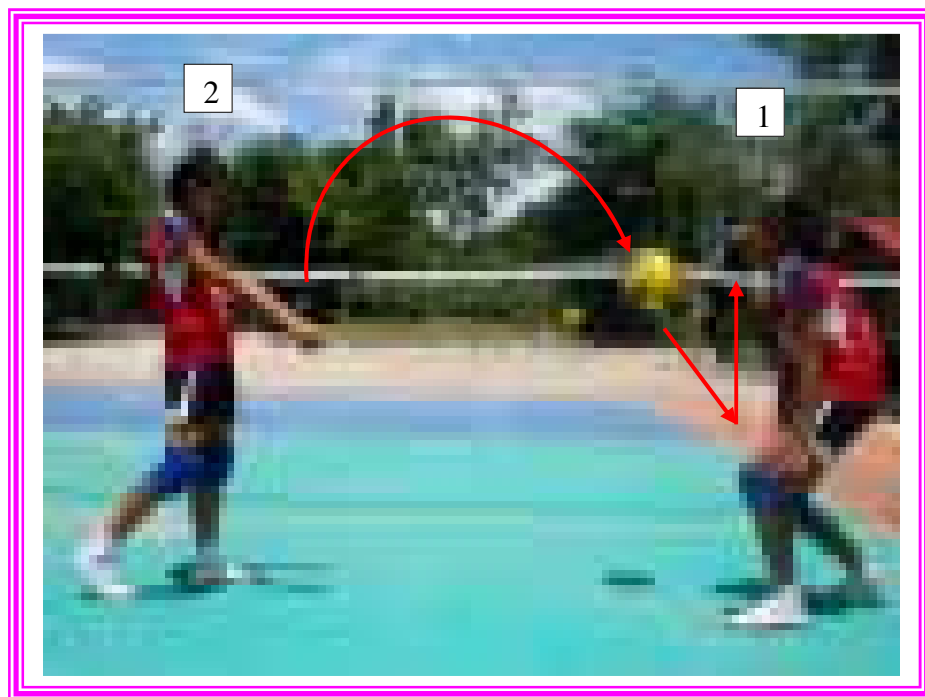


แบบฝึกทักษะที่ 1

การฝึกย่อตัวเล่นลูกบอล

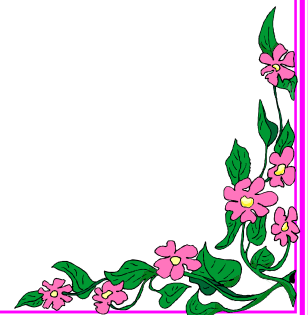
การปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกสองคนใช้ลูกบอล 1 ลูก ขึ้นห่างกันประมาณ 6 เมตร
2. ผู้ฝึกหมายเลข 1 โยนบอลในลักษณะเล่นลูกด้วยสองมือล่างไปหาผู้ฝึกหมายเลข 2
3. ผู้ฝึกหมายเลข 2 รับบอลโดยการย่อรับลูกบอลด้วยต้นขาของตนสลับทั้งซ้ายและขวา
4. ตำแหน่งของลูกบอลที่กระทบต้นขาจะต้องกระดอนขึ้นในแนวตั้งตรง



ภาพประกอบที่ 32

ที่มา : สาริตโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง



แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง

ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (เซต)



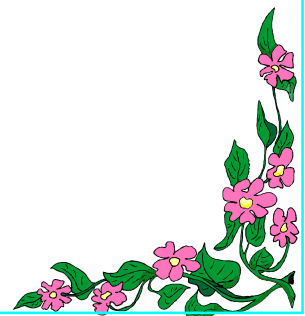
โดย

นายอนุสรณ์ ยุธยาตร์

ครูโรงเรียนวัดท่ามะปราง อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 2

แบบฝึกทักษะ
การเล่นลูกสองมือบน
(การเซต)



แบบฝึกทักษะที่ 1

การเล่นลูกด้วยสองมือบนกับพื้น

ความมุ่งหมาย การเล่นลูกด้วยสองมือบนกับพื้น โดยการนอนคว่ำกับพื้น มุ่งหมายให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกกระยะของสายตากับการเคลื่อนที่ของลูกบอล รวมทั้งเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง การส่งแรง และการสัมผัสรับลูกบอลจากข้อมือสู่ปลายนิ้วมือที่เกี่ยวข้องกับการเซต เพื่อให้เกิดความชำนาญ และเป็นแบบฝึกเบื้องต้นสำหรับการเล่นลูกด้วยสองมือบน

การปฏิบัติ

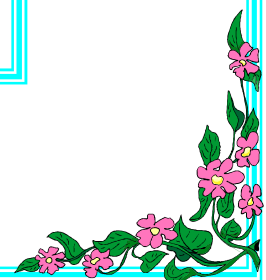
1. ให้ผู้ฝึกปฏิบัติจับคู่กับเพื่อน ใช้ลูกบอลหนึ่งลูกกับคู่
2. หมายเลข 1 นอนคว่ำกับพื้นมือทั้งสองอยู่ด้านหน้า ตามองดูลูกบอล
3. หมายเลข 2 นั่งที่เก้าอี้ยาว ส่งลูกบอลด้วยสองมือไปกับความยาวของเก้าอี้ (ให้กลิ้งลูกบอลด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ฝึกสามารถรับได้)
4. หมายเลข 1 รับลูกบอลโดยการนอนเซตบอลไปให้หมายเลข 2 โดยปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง แล้วสลับเปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติ

ทำเตรียม



รูปภาพประกอบที่ 22

ที่มา : สาคิตโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง



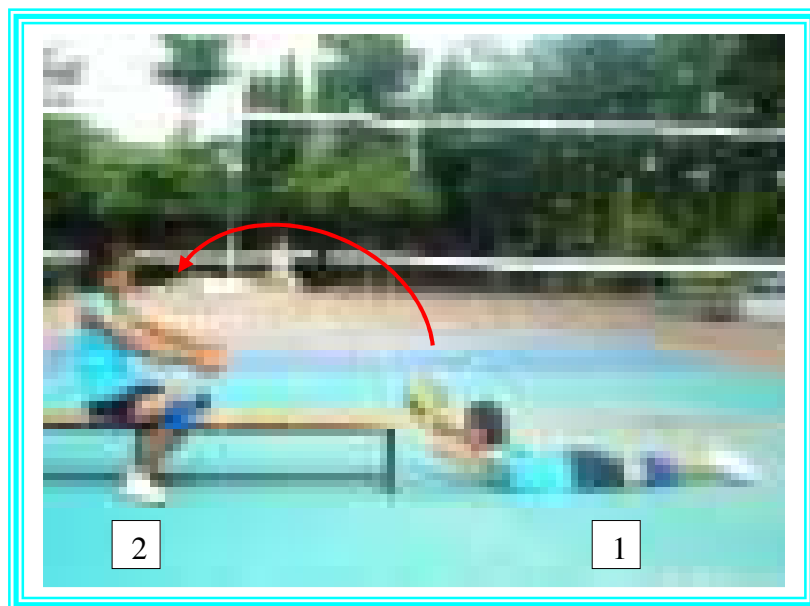
ส่งลูกบอล



รูปภาพประกอบที่ 23

ที่มา : สาทิตโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง

เซตบอลให้คู่



รูปภาพประกอบที่ 24

ที่มา : สาทิตโดยนักเรียนโรงเรียนวัดท่ามะปราง

