

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วอลเลย์บอล



การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะที่ 1
โดย นายยุทธศักดิ์ วิชานนท์

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะที่ 1 เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล เป็นส่วนหนึ่งของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งเป็นนวัตกรรมสำหรับครูผู้สอนใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วยชุดกิจกรรม จำนวน 7 เล่ม ดังนี้

- เล่มที่ 1 เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล
- เล่มที่ 2 เรื่อง การเสิร์ฟ (Service)
- เล่มที่ 3 เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่าง (Under ball)
- เล่มที่ 4 เรื่อง การเล่นลูกบอลด้วยมือบน (Set ball)
- เล่มที่ 5 เรื่อง การตบลูกบอล (Spike)
- เล่มที่ 6 เรื่อง การทำลูกหยอด
- เล่มที่ 7 เรื่อง การสกัดกั้น (Block)

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะที่ 1 เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล ประกอบด้วย คำชี้แจง ข้อควรปฏิบัติ สิ่งที่ต้องเตรียม แนวการจัดการเรียนรู้ ตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ ใบความรู้ ใบกิจกรรม แบบฝึกหัด แบบทดสอบก่อนเรียน และแบบทดสอบหลังเรียน ซึ่งเรียงไว้ตามลำดับการใช้งาน

ยุทธศักดิ์ วิชานนท์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจง	
สารบัญ	
แผนผังความคิดทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล	
ข้อควรปฏิบัติสำหรับครู	1
สิ่งที่ครูต้องเตรียม	2
ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักเรียน	3
ตัวชี้วัด	4
สาระการเรียนรู้	5
จุดประสงค์การเรียนรู้	5
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
แบบบันทึกคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน	7
ใบความรู้ที่ 1	8
แบบฝึกปฏิบัติที่ 1	10
แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมที่ 1	11
ใบความรู้ที่ 2	12
แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.1	15
แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.1	16
แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.2	17
แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.2	18
แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.3	19
แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.3	20
แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.4	21
แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.4	22
แบบทดสอบหลังเรียน	23
แบบบันทึกคะแนนแบบทดสอบหลังเรียน	24

หน้า

บรรณานุกรม

25

แนวคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

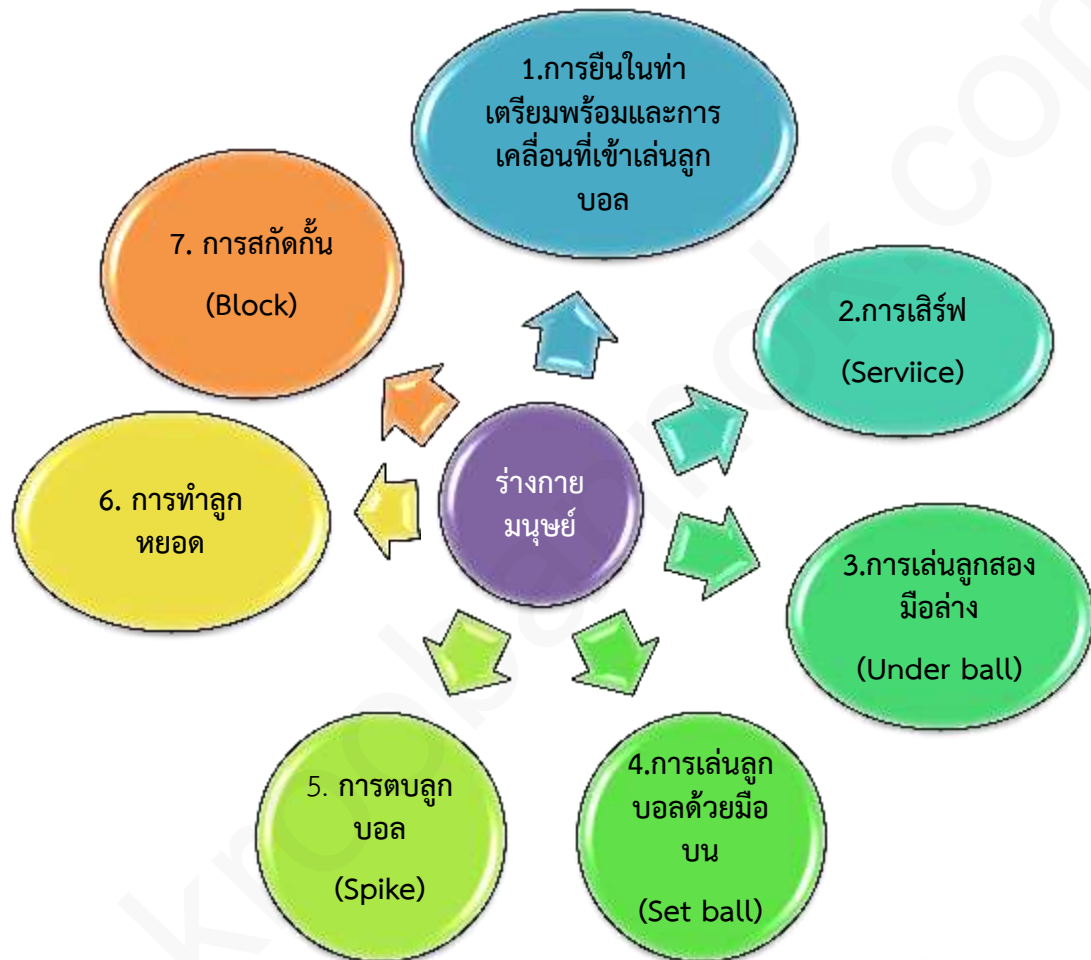
26

แนวคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

27



แผนผังความคิดทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล



ข้อควรปฏิบัติสำหรับครู

ข้อปฏิบัติในการใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอล เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล มีดังนี้

1. ครูผู้สอนควรศึกษาใบกิจกรรม ใบความรู้ ข้อควรปฏิบัติ แนวการจัดการเรียนรู้ และสิ่งที่ครูต้องเตรียมเพื่อให้สามารถนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้จัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ครูผู้สอนต้องเตรียมใบกิจกรรม ใบความรู้และวัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ให้พร้อมและเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน
3. ครูผู้สอนต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอล เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล
4. เวลาในการทำกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครูผู้สอน
5. ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนควรมีบทบาทมากที่สุด โดยครูเป็นผู้กระตุ้นความสนใจของนักเรียน ให้คำแนะนำ ปรีกษา และอำนวยความสะดวกนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นพบหรือสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง

รับทราบครับ



สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1. ถ่ายสำเนาแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอลเลย์บอล เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล ให้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน
2. ถ่ายสำเนา แบบฝึกหัด ใบกิจกรรม และใบความรู้ให้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน
3. ลูกบอลเลย์บอล



พร้อมที่จะทำ
กิจกรรมแล้วครับ



ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักเรียน

ข้อปฏิบัติในการใช้ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอล เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล มีดังนี้

1. ศึกษาใบกิจกรรม ใบความรู้ ข้อควรปฏิบัติ และสิ่งที่นักเรียนต้องเตรียมเพื่อให้สามารถนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้จัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของชุดกิจกรรมการฝึกทักษะที่ 1 เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล
3. นักเรียนควรปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนใจ ความตั้งใจฝึกในทุกขั้นตอน ถ้ามีข้อสงสัยให้อ่านบททวนตามขั้นตอนการฝึกให้เข้าใจ

รับทราบครับ



ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด

ป.6/4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่น กีฬา

สาระการเรียนรู้

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีอุปกรณ์ประกอบ การฝึกความคุ้นเคยกับลูกบอลและฝึกทักษะในการเล่นจะทำให้การเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะการการยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอลได้ (K)
2. นักเรียนทำแบบฝึกได้ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 (K)
3. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนได้ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 (K)
4. นักเรียนสามารถยืนในท่าเตรียมพร้อมและเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอลได้ (P)
5. นักเรียนมีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน (A)
6. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (A)

น้องบ๊อบบ๊อก เห็นจุดประสงค์การเรียนรู้แล้ว ก็รู้ว่าต่อไป
เราจะได้ทำกิจกรรมอะไรและได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง



บ๊อบบ๊อกจะตั้งใจทำ
กิจกรรมทุกอย่างนะ
ครับ



แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอลเลย์บอล เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบย่อยนี้มี 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน ใช้เวลา 10 นาที
2. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่กล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการยืนในท่าเตรียมและเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล และเขียนเครื่องหมาย × หน้าข้อที่กล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการยืนในท่าเตรียมและเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

-1. การเคลื่อนที่โดยการวิ่งเหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกห่างจากตัวของผู้เล่นทางด้านหน้าและด้านหลัง
-2. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือหน้าผาก
-3. ยกมือขึ้นมาระดับอกยื่นไปข้างหน้า
-4. ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
-5. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดโยนลูกบอลขึ้นเหนือไหล่
-6. การเลื้อยตัวแบบสไลด์เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัวของผู้เล่นทั้งทางด้านหน้า-ด้านหลัง-ด้านซ้าย-ด้านขวา
-7. ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่
-8. เหวี่ยงแขนข้างที่ถนัดตีลูกบอล
-9. ใช้ฝ่ามือบริเวณส่วนล่างตรงกลางส่วนหลังของลูกบอล
-10. “ก้าวซิด – ก้าวซิด” เป็นการเคลื่อนที่แบบสไลด์

ทำเสร็จแล้วส่งคุณครูเลย
ครับ



แบบบันทึกคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอลเลย์บอล
เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

แบบทดสอบย่อยชุดนี้คะแนนเต็ม 10 คะแนน
 ต้องทำคะแนนได้ 8 คะแนนขึ้นไปจึงจะถือว่าผ่าน

คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผ่าน	ไม่ผ่าน
10			

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
 (นายยุทธศักดิ์ วิชานนท์)

ใบความรู้ที่ 1

การยืนในท่าเตรียมพร้อม

การยืนในท่าเตรียมพร้อม

1. ยืนแยกเท้าทั้งสองข้างให้ห่างพอสมควร ประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ยืนแบบเท้าหน้าและเท้าตาม
3. เปิดส้นเล็กน้อย ให้ปลายเท้าชี้ไปในทิศทางที่กำลังจะเล่นลูกบอล
4. ให้เคลื่อนที่ไปให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเพื่อช่วยให้เกิดความสมดุล
5. ย่อเข่าต่ำลงโดยให้เข้าหันทันเข่าด้านในลำตัว
6. โนมลำตัวตั้งแต่ช่วงเอวขึ้นไปข้างหน้าหลังตรงเงยศีรษะตั้งตรง
7. คางยื่นล้าไปข้างหน้าเข่าเล็กน้อย
8. ตามองที่ลูก แขนและมือปล่อยตามสบายให้อยู่ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง



ภาพประกอบ 1.1



ภาพประกอบ 1.2

การยืนในท่าเตรียมพร้อม

ตามองตรงไปที่ลูกบอล

ย่อเข่าต่ำลงโดยให้เข่าหันเข้าด้าน
ในลำตัว

ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัว
อยู่บนเท้าทั้งสอง

ยกมือขึ้นมาระดับอก
ยื่นไปข้างหน้า

ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่

ยื่นหน้าเข้าหาตาข่าย

ภาพประกอบ 1.3



แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

การยืนในท่าเตรียมพร้อม

ตามองตรงไปที่ลูกบอล

ย่อเข่าต่ำลงโดยให้เข่าหันเข้าด้าน
ในลำตัว

ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่

ยกมือขึ้นมาระดับอก
ยื่นไปข้างหน้า

ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัว
อยู่บนเท้าทั้งสอง

ยื่นหันหน้าเข้าหาตาข่าย

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้นักเรียนจับคูฝึกท่าเตรียมพร้อม หันหน้าเข้าหากัน
2. ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่
3. ย่อเข่าต่ำลงโดยให้เข่าหันเข้าด้านในลำตัว
4. ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
5. ยกมือขึ้นมาระดับอกยื่นไปข้างหน้า
6. ตามองตรงไปที่ลูกบอล
7. ให้นักเรียนฝึกท่าเตรียมจนคล่อง



แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติที่ 1

การยืนในท่าเตรียมพร้อม

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ประเมินการยืนในท่าเตรียมพร้อมตามเกณฑ์การประเมินทักษะต่อไปนี้

เกณฑ์การประเมินทักษะ

- 5 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอนด้วยความคล่องแคล่ว
- 4 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
- 3 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 5 ขั้นตอน
- 2 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ขั้นตอน
- 1 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 1-3 ขั้นตอน
- 0 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

เกณฑ์การผ่านการประเมิน

คะแนนรวม 8-10 คะแนน ระดับ ดีมาก

คะแนนรวม 6-7 คะแนน ระดับ ดี

คะแนนรวม 5 คะแนน ระดับ พอใช้

คะแนนรวม 0-4 คะแนน ระดับ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ทักษะถูกต้อง (5 คะแนน)	ความพร้อม ความตั้งใจ (5 คะแนน)	คะแนนรวม (10 คะแนน)

ผลการประเมิน ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายยุทธศักดิ์ วิชานนท์)

ใบความรู้ที่ 2

การเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

2.1 การเคลื่อนที่โดยการวิ่ง

- 1) ก้าวเท้าทั้งสองข้าง อย่างรวดเร็ว สลับกันบนพื้นไปในทิศทางที่ต้องการ
- 2) การเคลื่อนไหวแบบวิ่ง เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกห่างตัวของผู้เล่นทางด้านหน้า และด้านหลัง



ภาพประกอบข้อ 2.1

2.2 การเคลื่อนที่แบบสไลด์ ด้านข้างซ้าย - ขวา

มีวิธีการ และขั้นตอนดังนี้

- 1) ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่ง เป็นเท้านำ
- 2) ลากเท้าอีกข้างหนึ่งที่เป็นเท้าตามเข้ามาชิดเท้าข้างแรก
- 3) จังหวะที่เท้าตามเข้าชิดเท้านำให้ติดเท้านำออกไปด้านข้าง
- 4) การเคลื่อนไหวแบบสไลด์ อาจเรียกสั้นๆ ว่า “ก้าวชิด ก้าวชิด” ให้ทำในลักษณะต่อเนื่อง
- 5) การเคลื่อนไหวแบบสไลด์นี้เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัวของผู้เล่นทั้งทาง ซ้าย - ขวา



ภาพประกอบข้อ 2.2

2.3 การเคลื่อนที่แบบสไลด์ ด้านหน้า - หลัง

ต่อเนื่อง

- 1) ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งเป็นเท้านำ
- 2) ลากเท้าอีกข้างหนึ่งที่เป็นเท้าตามเข้ามาชิดเท้าข้างแรก
- 3) จังหวะที่เท้าตามเข้าชิดเท้านำให้ติดเท้านำออกไปด้านข้างให้ทำในลักษณะ
- 4) การเคลื่อนไหวแบบสไลด์ อาจเรียกสั้นๆ ว่า “ก้าวชิด ก้าวชิด”
- 5) การเคลื่อนไหวแบบสไลด์นี้เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัว

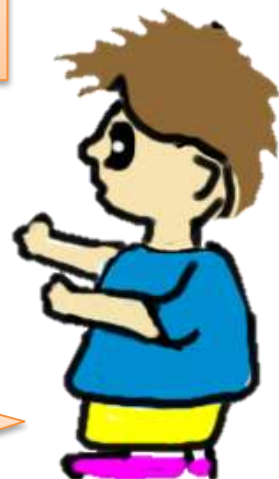


ภาพประกอบข้อ 2.3



เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัว
ของผู้เล่นทั้งทาง ซ้าย - ขวา - หน้า - หลัง

ที่มาภาพประกอบ : นายสหะชัย แสงสุนทร





เพื่อนๆ ลองฝึกตามพวก
เราทีละขั้นตอนนะคะ

แต่ละขั้นตอนไม่ยาก
เลยคะ แค่เพื่อนๆ หมั่นฝึก
ให้คล่องแคล่วเท่านั้นเอง



พวกเราไปฝึกท่าเตรียมและ
การเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล
กันเลยนะคะ



แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.1

การเคลื่อนที่แบบสไลด์ท่ามือเปล่า



- อยู่ในท่าเตรียมพร้อม



- เคลื่อนที่แบบสไลด์ตามคำสั่งผู้นำกลุ่ม ไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า และข้างหลัง โดยเคลื่อนที่ - หยุด เช่น ซ้าย-หยุด,ขวา-หยุด,หน้า-หยุด และหลัง-หยุด ให้ทำอย่างต่อเนื่อง



ด้านหน้า - หลัง



ด้านซ้าย - ขวา

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.1

การเคลื่อนที่แบบสไลด์ท่ามือเปล่า

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ประเมิน การเคลื่อนที่แบบสไลด์ท่ามือเปล่า ตามเกณฑ์การประเมินทักษะต่อไปนี้

เกณฑ์การประเมินทักษะ

- 5 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอนด้วยความคล่องแคล่ว
- 4 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
- 3 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 5 ขั้นตอน
- 2 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ขั้นตอน
- 1 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 1-3 ขั้นตอน
- 0 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

เกณฑ์การผ่านการประเมิน

คะแนนรวม 8-10 คะแนน ระดับ ดีมาก

คะแนนรวม 6-7 คะแนน ระดับ ดี

คะแนนรวม 5 คะแนน ระดับ พอใช้

คะแนนรวม 0-4 คะแนน ระดับ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ทักษะถูกต้อง (5 คะแนน)	ความพร้อม ความตั้งใจ (5 คะแนน)	คะแนนรวม (10 คะแนน)

ผลการประเมิน ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายยุทธศักดิ์ วิชาพันธ์)

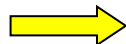


แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.2

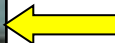
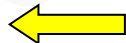
การเคลื่อนที่ แบบสไลด์ประกอบลูกวอลเลย์บอล



- อยู่ในท่าเตรียมพร้อม
- เลี้ยงลูกวอลเลย์บอลในลักษณะคล้ายการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแล้วเคลื่อนที่แบบสไลด์ ไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า และข้างหลัง โดยเคลื่อนที่ - หยุด พร้อมจับลูกบอล 2 มีย่อตัวลง เช่น ไปทางซ้าย-หยุด , ขวา-หยุด , หน้า-หยุด และหลัง-หยุด



เคลื่อนที่ไปทางซ้าย



เคลื่อนที่ไปทางขวา

เพื่อนๆ ลองฝึกทีละขั้นตอนนะคะ



ที่มาภาพประกอบ : นายสหชัย แสงสุนทร

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.2

การเคลื่อนที่ แบบสไลด์ประกอบลูกวอลเลย์บอล

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ประเมิน การเคลื่อนที่ แบบสไลด์ประกอบลูกวอลเลย์บอล ตามเกณฑ์การประเมิน
ทักษะต่อไปนี้ เกณฑ์การประเมินทักษะ

- 5 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอนด้วยความคล่องแคล่ว
- 4 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
- 3 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 5 ขั้นตอน
- 2 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ขั้นตอน
- 1 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 1-3 ขั้นตอน
- 0 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

เกณฑ์การผ่านการประเมิน

คะแนนรวม 8-10 คะแนน ระดับ ดีมาก

คะแนนรวม 6-7 คะแนน ระดับ ดี

คะแนนรวม 5 คะแนน ระดับ พอใช้

คะแนนรวม 0-4 คะแนน ระดับ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ทักษะถูกต้อง (5 คะแนน)	ความพร้อม ความตั้งใจ (5 คะแนน)	คะแนนรวม (10 คะแนน)

ผลการประเมิน ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายยุทธศักดิ์ วิชาพันธ์)



แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.3

เคลื่อนที่แบบสไลด์รับลูกบอลจากคู่



- ใช้ผู้ฝึก 2 คน คือ 1 ผู้เล่น 2 ผู้โยน มีวิธีฝึกดังนี้
- ผู้ฝึกอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
- ผู้โยนจับลูกบอล โยนไปทางซ้าย หรือทางขวาของผู้ฝึก
- ห่างจากผู้ฝึกประมาณ 2 ก้าว ผู้ฝึกเคลื่อนที่แบบสไลด์ ไปตามทิศทางที่ผู้โยนโยนลูกบอลมาให้ โดยเคลื่อนที่ – หยุด พร้อมจับลูกบอล 2 มื้อย่อตัวลง เช่น ไปทางซ้าย-หยุด , ขวา-หยุด , หน้า-หยุด และหลัง-หยุด แล้วสลับเปลี่ยนกัน



เคลื่อนที่ไปทางขวา



ท่าเตรียม



เคลื่อนที่ไปทางซ้าย



เพื่อนๆ ลองฝึกทีละขั้นตอนนะคะ

ที่มาภาพประกอบ : นายสหะชัย แสงสุนทร

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมที่ 2.3

เคลื่อนที่แบบสไลด์รับลูกบอลจากคู่

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ประเมิน เคลื่อนที่แบบสไลด์รับลูกบอลจากคู่ ตามเกณฑ์การประเมินทักษะต่อไปนี้
เกณฑ์การประเมินทักษะ

- 5 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอนด้วยความคล่องแคล่ว
- 4 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
- 3 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 5 ขั้นตอน
- 2 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ขั้นตอน
- 1 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 1-3 ขั้นตอน
- 0 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

เกณฑ์การผ่านการประเมิน

คะแนนรวม 8-10 คะแนน ระดับ ดีมาก

คะแนนรวม 6-7 คะแนน ระดับ ดี

คะแนนรวม 5 คะแนน ระดับ พอใช้

คะแนนรวม 0-4 คะแนน ระดับ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ทักษะถูกต้อง (5 คะแนน)	ความพร้อม ความตั้งใจ (5 คะแนน)	คะแนนรวม (10 คะแนน)

ผลการประเมิน ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายยุทธศักดิ์ วิชานนท์)



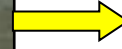
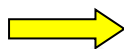
แบบฝึกปฏิบัติที่ 2.4

เคลื่อนที่แบบวิ่งรับลูกบอลจากคู่



- ใช้ผู้ฝึก 2 คน คือ 1 ผู้เล่น 2 ผู้โยน
- ผู้ฝึกอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
- ผู้โยนจับลูกบอล โยนไปด้านหลังของผู้ฝึกห่างจากผู้ฝึกประมาณ 2 ก้าว
- ผู้ฝึกเคลื่อนที่แบบวิ่ง ไปตามทิศทางที่ผู้โยน โยนลูกบอลมาให้ โดย

เคลื่อนที่ – หยุด พร้อมจับลูกบอล 2 มื่อย่อตัวลง แล้วสับเปลี่ยนกัน



ที่มาภาพประกอบ : นายสหชัย แสงสุนทร

แบบสังเกตพฤติกรรมการฝึกปฏิบัติที่ 2.4

เคลื่อนที่แบบวิ่งรับลูกบอลจากคู่

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ประเมิน เคลื่อนที่แบบวิ่งรับลูกบอลจากคู่ ตามเกณฑ์การประเมินทักษะต่อไปนี้
เกณฑ์การประเมินทักษะ

- 5 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอนด้วยความคล่องแคล่ว
- 4 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
- 3 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 5 ขั้นตอน
- 2 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ขั้นตอน
- 1 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่ 1-3 ขั้นตอน
- 0 คะแนน เกณฑ์การปฏิบัติ นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

เกณฑ์การผ่านการประเมิน

คะแนนรวม 8-10 คะแนน ระดับ ดีมาก

คะแนนรวม 6-7 คะแนน ระดับ ดี

คะแนนรวม 5 คะแนน ระดับ พอใช้

คะแนนรวม 0-4 คะแนน ระดับ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ทักษะถูกต้อง (5 คะแนน)	ความพร้อม ความตั้งใจ (5 คะแนน)	คะแนนรวม (10 คะแนน)

ผลการประเมิน ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์/ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายยุทธศักดิ์ วิชานนท์)

แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอลเลย์บอล

เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

- คำชี้แจง
1. แบบทดสอบย่อยนี้มี 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน ใช้เวลา 10 นาที
 2. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่กล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการยืนในท่าเตรียมและเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล และเขียนเครื่องหมาย × หน้าข้อที่กล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการยืนในท่าเตรียมและเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล
-1. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือหน้าผาก
 -2. การเคลื่อนที่โดยการวิ่งเหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกห่างจากตัวของผู้เล่นทางด้านหน้าและด้านหลัง
 -3. “ก้าวชิด – ก้าวชิด” เป็นการเคลื่อนที่แบบสไลด์
 -4. ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
 -5. ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่
 -6. การเลื่อนตัวแบบสไลด์เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัวของผู้เล่นทั้งทางด้านหน้า-ด้านหลัง-ด้านซ้าย-ด้านขวา
 -7. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดโยนลูกบอลขึ้นเหนือไหล่
 -8. เหวี่ยงแขนข้างที่ถนัดตีลูกบอล
 -9. ใช้ฝ่ามือบริเวณส่วนล่างตรงกลางส่วนหลังของลูกบอล
 -10. ยกมือขึ้นมาระดับอกยื่นไปข้างหน้า

ทำเสร็จแล้วส่งคุณครูเลย
ครับ



แบบบันทึกคะแนนแบบทดสอบหลังเรียน
ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาบอลเลย์บอล
เรื่อง การยืนในท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกบอล

แบบทดสอบย่อยชุดนี้คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ต้องทำคะแนนได้ 8 คะแนนขึ้นไปจึงจะถือว่าผ่าน

คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผ่าน	ไม่ผ่าน
10			

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
 (นายยุทธศักดิ์ วิชานนท์)

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2553.
- ชูชาติ รอดถาวรและภาสกร บุญนิยม. **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยร่มเกล้า, 2556.
- สกายบุ๊กส์, บริษัท. **วอลเลย์บอล รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น**. พิมพ์ครั้งที่ 21. ปทุมธานี : โรงพิมพ์สกายบุ๊กส์, 2555.
- สุขพัชรา ชิมเจริญและคณะ. **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานพลศึกษา ม.4**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยร่มเกล้า, 2556.

แนวคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

- ✓ 1. การเคลื่อนที่โดยการวิ่งเหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกห่างจากตัวของผู้เล่นทางด้านหน้าและด้านหลัง
- × 2. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือหน้าผาก
- ✓ 3. ยกมือขึ้นมาระดับอกยื่นไปข้างหน้า
- ✓ 4. ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
- × 5. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดโยนลูกบอลขึ้นเหนือไหล่
- ✓ 6. การเลื่อนตัวแบบสไลด์เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัวของผู้เล่นทั้งทางด้านหน้า-ด้านหลัง-ด้านซ้าย-ด้านขวา
- ✓ 7. ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่
- × 8. เหวี่ยงแขนข้างที่ถนัดตีลูกบอล
- × 9. ใช้ฝ่ามือบริเวณส่วนล่างตีตรงกลางส่วนหลังของลูกบอล
- ✓ 10. “ก้าวชิด – ก้าวชิด” เป็นการเคลื่อนที่แบบสไลด์

อย่าแอบดูเฉลย
ก่อนนะครับ



แนวคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

- × 1. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือหน้าผาก
- ✓ 2. การเคลื่อนที่โดยการวิ่งเหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกห่างจากตัวของผู้เล่นทางด้านหน้าและด้านหลัง
- ✓ 3. “ก้าวชิด – ก้าวชิด” เป็นการเคลื่อนที่แบบสไลด์
- ✓ 4. ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
- ✓ 5. ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่
- ✓ 6. การเลื่อนตัวแบบสไลด์เหมาะสำหรับการเคลื่อนที่ไปเล่นลูกบอลที่ลอยมาตกใกล้ตัวของผู้เล่นทั้งทางด้านหน้า-ด้านหลัง-ด้านซ้าย-ด้านขวา
- × 7. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดโยนลูกบอลขึ้นเหนือไหล่
- × 8. เหวี่ยงแขนข้างที่ถนัดตีลูกบอล
- × 9. ใช้ฝ่ามือบริเวณส่วนล่างตีตรงกลางส่วนหลังของลูกบอล
- ✓ 10. ยกมือขึ้นมาระดับอกยื่นไปข้างหน้า

ที่ ๆ เก่งมากครับที่ทำ
แบบทดสอบได้ผ่านเกณฑ์
นะครับ

