

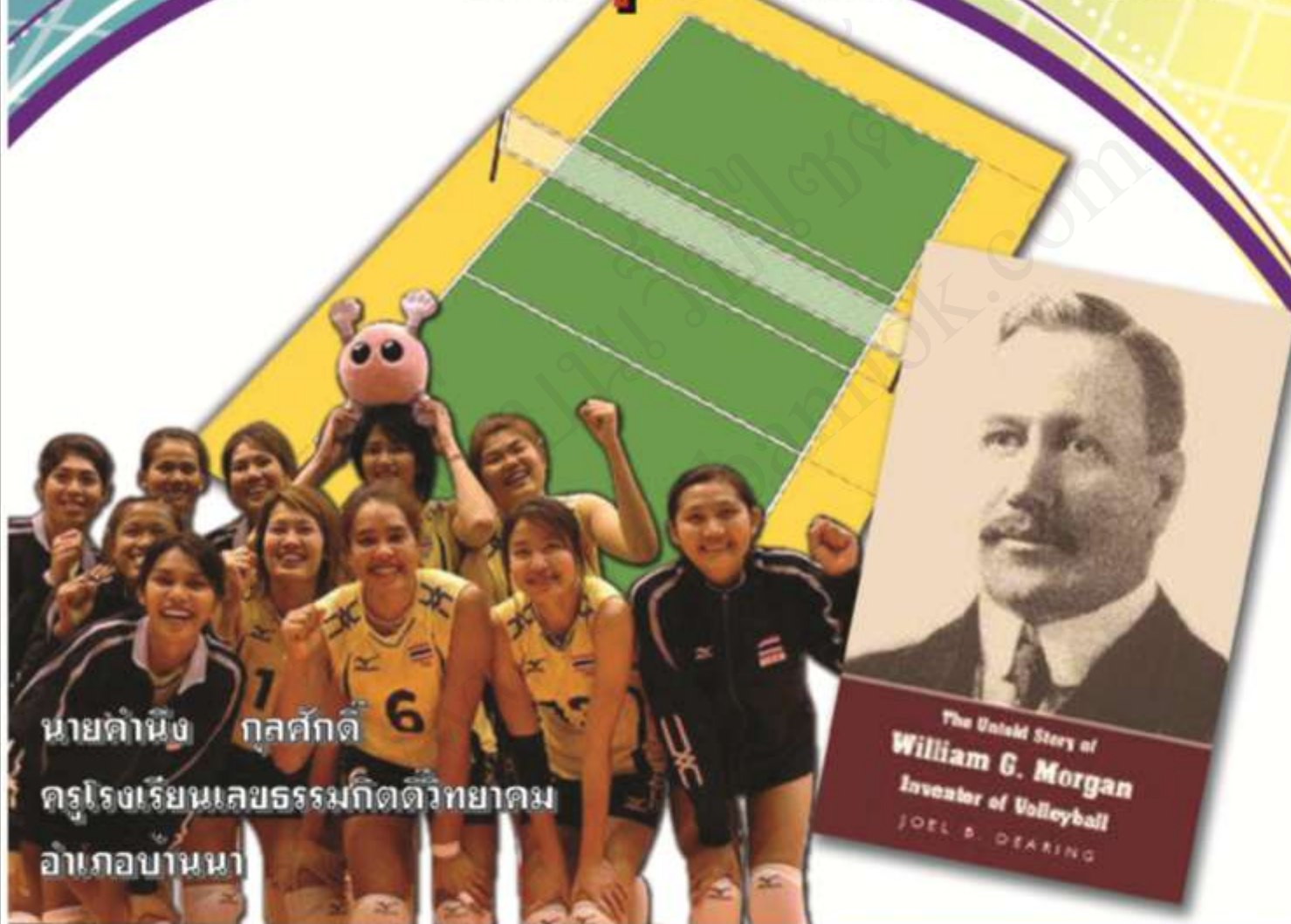
เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ช่วงชั้นที่ 3)

รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล เล่มที่ 1

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล



นายคำนึง กลศักดิ์
ครูโรงเรียนเลขธรรมกิตติวิทยาคม
อำเภอพานนา

The Untold Story of
William G. Morgan
Inventor of Volleyball
JOEL S. DEARING

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล จัดทำเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นสาระเพิ่มเติม ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2547) เป็นเอกสารที่ศึกษา ความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอล รวมทั้งอุปกรณ์และการดูแลรักษาอุปกรณ์ของกีฬาวอลเลย์บอล

การจัดทำเอกสารประกอบการเรียนรายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์ให้คำแนะนำจากบุคคลต่าง ๆ ทำให้เอกสารประกอบการเรียนเสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี คือ ผู้อำนวยการสออ หอมทิว ผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ โรงเรียนปากพลีวิทยาคาร นางศิริลักษณ์ กุลศิริรักษ์ ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนเมืองราววิทยาคม นางสิตา บัวขาว ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนเลขธรรมกิตติวิทยาคม ตลอดจนผู้อำนวยการและครูวิชาการโรงเรียนเลขธรรมกิตติวิทยาคม ที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจในการจัดทำเอกสาร ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้จัดทำหวังว่าเอกสารประกอบการเรียน รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ จะอำนวยประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษาและผู้สนใจได้เป็นอย่างดีต่อไป

(นายคำนึง กุลศักดิ์)

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ
โรงเรียนเลขธรรมกิตติวิทยาคม

คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้นักเรียนใช้ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ตรงตามเนื้อหา และสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2547)
4. เพื่อให้นักเรียนมีเอกสารประกอบการเรียน โดยไม่ต้องเสียเวลาในการจดบันทึก และมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เน้นการฝึกปฏิบัติ

การจัดทำเอกสารเล่มนี้ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดของเนื้อหาสาระในเอกสารต่าง ๆ ซึ่งตรงกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2547) และประกอบกับประสบการณ์ในการสอนกีฬาวอลเลย์บอลมานานเป็นเวลาถึง 14 ปี จึงได้มีการจัดทำเอกสารประกอบการเรียนขึ้น และได้ปรับปรุงแก้ไขมาตลอด โดยกำหนดเนื้อหาสาระให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตร และมุ่งเน้นให้นักเรียนมีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื้อหาแบ่งออกจำนวน 10 เล่ม นักเรียนควรศึกษาตามลำดับจากเล่มที่ 1 ถึงเล่มที่ 10 ดังนี้

- เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล
- เล่มที่ 2 การบริหารร่างกาย
- เล่มที่ 3 การสร้างความคุ้นเคยกับวอลเลย์บอล
- เล่มที่ 4 การเล่นลูกสองมือล่าง
- เล่มที่ 5 การเล่นลูกสองมือบน
- เล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ)
- เล่มที่ 7 การตบวอลเลย์บอล
- เล่มที่ 8 การสกัดกั้น
- เล่มที่ 9 การเล่นเป็นทีม
- เล่มที่ 10 กติกาวอลเลย์บอล

องค์ประกอบแต่ละบทเรียนในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ประกอบด้วย

1. **สาระสำคัญ** ได้แก่นวสรุปความคิดรวบยอดของเนื้อหาในแต่ละบทเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้และเข้าใจแนวคิดของการศึกษาแต่ละบทเรียนได้ง่ายขึ้น

2. **จุดประสงค์การเรียนรู้** ได้กำหนดจุดประสงค์ปลายทาง เพื่อมุ่งให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าเมื่อศึกษาแล้วได้ประโยชน์จากบทเรียนอย่างไร และกำหนดจุดประสงค์นำทาง เพื่อให้นักเรียน ครูผู้สอนทราบถึงขอบข่ายและเนื้อหาวิชาและจุดเน้นที่ต้องการ ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. **เนื้อหา** ได้จัดทำเนื้อหาโดยแบ่งหัวข้อในแต่ละบทเรียนไว้อย่างชัดเจนตรงตามหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งนำเสนอภาพ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น และได้ใช้สำนวนภาษาให้เข้าใจง่าย กระชับ

4. **สรุป** ได้สรุปเนื้อหาของแต่ละบทเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในประเด็นของเนื้อหา

5. **แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน** ได้จัดทำแบบทดสอบ เพื่อวัดความรู้ก่อนและหลังเรียนของนักเรียน เพื่อศึกษาการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน

ข้อแนะนำ

การใช้เอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล จะเกิดประโยชน์สูงสุด นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล เพื่อวัดความรู้พื้นฐานของตนเองจำนวน 10 ข้อ ตรวจสอบแล้วบันทึกคะแนนที่ได้

2. นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

3. เมื่อศึกษาเอกสารประกอบการเรียนจบแล้ว นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าและวัดความเข้าใจของตนเอง จำนวน 10 ข้อ ตรวจสอบแล้วเปรียบเทียบกับคะแนนทดสอบก่อนเรียน

4. เมื่อมีข้อสงสัยหรือพบปัญหา ให้ขอคำแนะนำ หรือสอบถามจากครูผู้สอน

5. ถ้าไม่เข้าใจตอนใดให้นักเรียนย้อนกลับไปทบทวนได้อีก

6. นักเรียนสามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนได้

7. ห้ามนักเรียนขีดเขียนใด ๆ ลงในเอกสารประกอบการเรียน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
คำชี้แจง.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	ง
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล.....	1
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	2
กระดาษคำตอบ.....	5
เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน.....	6
ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล.....	7
ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล.....	10
มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอล.....	11
การดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล.....	13
สรุป.....	17
แบบทดสอบหลังเรียน.....	18
กระดาษคำตอบ.....	21
เฉลยคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน.....	22
บรรณานุกรม.....	23

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 นักกีฬาวอลเลย์บอลชายทีมชาติไทย.....	4
2 นายวิลเลียม จี. มอร์แกน.....	7
3 นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย.....	9
4 แสดงลักษณะมารยาทของนักกีฬาวอลเลย์บอลหลังแข่งขันเสร็จ.....	12
5 ที่วางและลูกวอลเลย์บอล.....	14
6 ฟังสนามวอลเลย์บอล.....	15
7 เสาวอลเลย์บอล.....	16
8 นักกีฬาวอลเลย์บอลชาย - หญิง 3 แชมป์กีฬานักเรียนจังหวัดนครนายก.....	17
9 นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยกับลูกวอลเลย์บอล.....	20



สาระสำคัญ

กีฬาวอลเลย์บอล มีลักษณะการเล่นผสมผสานกันของกีฬา 2 ประเภท คือ เทนนิส และแฮนด์บอล โดยมีนายวิลเลียม จี. มอร์แกน ชาวสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ริเริ่มคิดขึ้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ความสามัคคี ผ่อนคลายความตึงเครียดให้เหมาะสมกับฤดูกาล และเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ปลายทาง

มีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

จุดประสงค์นำทาง

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลได้
2. บอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้
3. บอกมารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอลได้
4. บอกวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอลได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

เวลา 10 นาที

คำชี้แจง แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ 10 คะแนน
ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. กีฬาวอลเลย์บอลกำเนิดขึ้นครั้งแรกในโลกที่ประเทศใด

- ก. สหรัฐอเมริกา
- ข. ฝรั่งเศส
- ค. อังกฤษ
- ง. ญี่ปุ่น

2. ใครเป็นผู้ริเริ่มคิดกีฬาวอลเลย์บอลขึ้นเป็นครั้งแรก

- ก. นายวิลเลียม จี. มอร์แกน
- ข. นายมอร์แก จี. วิลเลียม
- ค. นายเจมส์ เอ. ไนสมิธ
- ง. ดร. เอ. ฮาลเตด

3. เดิมกีฬาวอลเลย์บอลมีชื่อเรียกว่าอย่างไร

- ก. วอลเลย์บอล
- ข. ยินเดเรห์โต
- ค. เรเนตต์โต
- ง. มินโตเนต

4. ลูกบอลที่ใช้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลครั้งแรกมีลักษณะอย่างไร
 - ก. เหมือนลูกวอลเลย์บอลในปัจจุบัน
 - ข. ใช้ยางในลูกบาสเกตบอล
 - ค. ใช้ยางในลูกบาสเกตบอล
 - ง. ใช้ยางในลูกแฮนด์บอล
5. กีฬาวอลเลย์บอลนำลักษณะและวิธีการของการเล่นกีฬาชนิดใดเป็นแบบอย่าง
 - ก. บาสเกตบอล
 - ข. แบดมินตัน
 - ค. ฟุตบอล
 - ง. เทนนิส
6. ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งกีฬาวอลเลย์บอลคือใคร
 - ก. ดร.ลูเธอร์ แฮลลีย์ กูติก
 - ข. ดร.จอร์จ เจ.พีชเชอร์
 - ค. อัลเฟรด ที. แฮลสตัด
 - ง. วิลเลียม จี. มอร์แกน
7. กีฬาวอลเลย์บอลเริ่มแรกแข่งขันข้างละกี่คน
 - ก. ข้างละ 16 คน
 - ข. ข้างละ 12 คน
 - ค. ข้างละ 9 คน
 - ง. ข้างละ 6 คน
8. ข้อใดเป็นประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอลทางด้านสังคม
 - ก. การใช้กลยุทธ์การเล่นเพื่อให้เกิดชัยชนะ
 - ข. การได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิต
 - ค. การมีมารยาท น้ำใจช่วยเหลือกัน
 - ง. การมีเหตุผล ไม่หวั่นไหว
9. มารยาทที่สำคัญของผู้ชมกีฬาคือข้อใด
 - ก. ให้อาหารแก่ผู้เล่นที่มีมารยาทไม่ดี
 - ข. ดูกีฬาด้วยใจยุติธรรม
 - ค. ตะโกนสอนนักกีฬา
 - ง. เฉลยเฉพาะทีมที่ชอบ

10. ข้อใดควรปฏิบัติในการดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล

- ก. เก็บเอาไว้ใกล้ ๆ มือ เพื่อสะดวกในการใช้
- ข. เก็บอุปกรณ์แต่ละชิ้นแยกให้เป็นระเบียบ
- ค. เก็บอุปกรณ์ทุกชิ้นไว้ในที่มีอากาศเย็น
- ง. เก็บอุปกรณ์ทุกชิ้นรวมไว้ที่เดียวกัน



ภาพที่ 1 นักกีฬาวอลเลย์บอลชายทีมชาติไทย

ที่มา : <http://gotokmow.org>

กระดาษคำตอบ

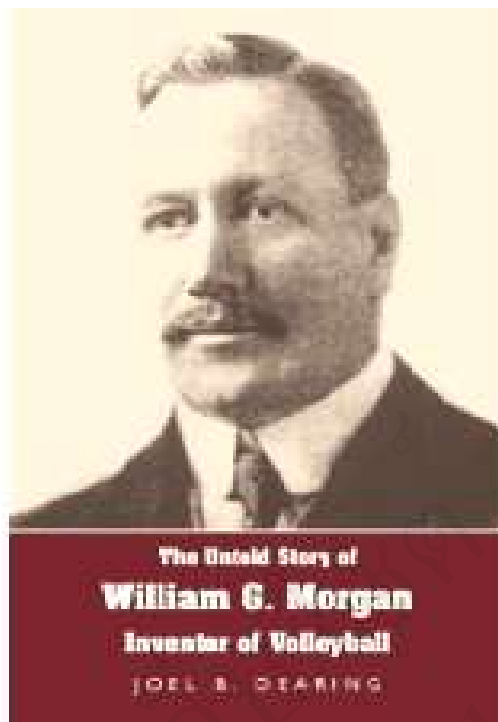
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				
เกณฑ์การประเมิน				
คะแนน 8 - 10 = ดีมาก			ผ่าน ☐ 😊	
คะแนน 5 - 7 = พอใช้			ไม่ผ่าน ☐ 😞	
คะแนน 0 - 4 = ปรับปรุง				

เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

ข้อ	คำตอบ
1	ก
2	ก
3	ง
4	ข
5	ง
6	ข
7	ก
8	ก
9	ข
10	ข



ภาพที่ 2 นายวิลเลียม จี.มอร์แกน

ที่มา: <http://www.amazon.com/untold-William-Morgan-inventor-volleyball/dp/1595941819>

ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอล ได้เริ่มขึ้นใน ปี ค.ศ. 1895 โดยมี นายวิลเลียม จี.มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการด้านพลศึกษาแห่งสมาคมวายเอ็มซีเอ (YMCA : Young Mans Christian Association) เมืองฮอลโยค (Holyoke) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เกิดขึ้นเพียง 1 ปีก่อนการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ โดยเขาได้พยายามคิดและดัดแปลงกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการหรือผ่อนคลายความตึงเครียดให้เหมาะสมกับฤดูกาล และเขาก็เกิดความคิดขึ้นในขณะที่ได้ดูเกมเทนนิส เพราะกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น แร็กเกต ลูกบอล ตาข่าย และอุปกรณ์อื่น ๆ อีกมาก จึงมีแนวคิดที่จะใช้ตาข่ายสูง 6 ฟุต 6 นิ้ว จากพื้นซุง เป็นระดับสูงกว่าความสูงเฉลี่ยของผู้ชาย และได้ใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลมา

ทำเป็นลูกบอล ปรากฏว่าภายในลูกบาสเกตบอลเบาและเข้าไป จึงใช้ยางนอกของลูกบาสเกตบอล ซึ่งก็ปรากฏว่าใหญ่และหนาเกินไปไม่เหมาะสม

ในต้นปี ค.ศ. 1896 ได้มีการประชุมสัมมนา ผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ใน ครั้งนั้น Dr.Luther Gulick ผู้อำนวยการ โรงเรียนฝึกพลศึกษาอาชีพ และเป็นกรรมการบริหารด้าน การพลศึกษาของสมาคม Y.M.C.A ได้เชิญให้นายวิลเลียม จี. มอร์แกน นำเกมนี้เข้าร่วมในการจัด นิทรรศการขึ้นที่ New College Gymnasium โดยให้มีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน นายวิลเลียม จี. มอร์แกน ได้อธิบายว่า เกมใหม่นี้เรียกกันว่า “มินโตนีต” (Mintonette) เป็นเกมที่ใช้เล่นลูกบอลใน โรงยิมเนเซียมหรือห้องฝึกพลศึกษา แต่อาจใช้เล่นในสนามกลางแจ้งก็ได้ หากอากาศไม่หนาวจัดเกินไป ซึ่งสามารถเล่นลูกบอลโดยไม่มีสิ่งกีดขวางเหนือความสูงของตาข่ายจากด้านหนึ่งไป อีกด้านหนึ่ง การเล่นเป็นการผสมผสานกันระหว่างเกม 2 ประเภท คือ เทนนิส และแฮนด์บอล

ศาสตราจารย์ อัลเฟรด ที. เฮลสเตด (Alfred T. Halstead) ผู้อำนวยการพลศึกษาแห่ง วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (SpringField College) ได้ชมการสาธิตได้ให้ข้อคิดเห็น และลงความเห็นว่ เนื่องจากเกมการเล่นมิน โตนีตส่วนใหญ่ลูกบอลจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลาหากตกลงพื้น ก็ถือว่าผิดกฎเกณฑ์การเล่น จึงใช้ชื่อเกมการเล่นนี้ว่า “วอลเลย์บอล” (Volleyball) ในที่ประชุม ต่างก็ยอมรับชื่อนี้โดยทั่วกัน

ปี ค.ศ. 1910 นายเอลวูด เอส.บราวน์ (Elwood S.Brown) เดินทางไปฟิลิปปินส์ช่วย จัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลในฟิลิปปินส์ ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 ดร.จอร์จ เจ.ฟิชเชอร์ (Dr.Gorge J. Fischer) เลขาธิการปฏิบัติการสงคราม ได้นำกีฬาวอลเลย์บอลเข้าไปเป็นกิจกรรม ส่วนหนึ่งในการฝึกทหารในค่าย ทั้งในและนอกประเทศ และได้พิมพ์กฎกติกากีฬาวอลเลย์บอล เพื่อแจกจ่ายไปยังหน่วยต่าง ๆ ของทหาร เพื่อให้ทหารได้ใช้เวลาว่างกับกีฬาโดยอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกวอลเลย์บอล และตาข่ายหลายหมื่นชิ้น ถูกส่งไปยังค่ายทหารที่อยู่ตามหน่วยต่าง ๆ ทั้งใน ประเทศและกองทัพพันธมิตร นับว่า ดร.จอร์จ เจ.ฟิชเชอร์ (Dr.Gorge J. Fisher) เป็นผู้ช่วยเหลือ กีฬาวอลเลย์บอลเป็นอย่างมาก จนได้ชื่อว่า “บิดาแห่งกีฬาวอลเลย์บอล”

วันที่ 12 ธันวาคม ค.ศ. 1942 นายวิลเลียม จี. มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้ซึ่ง ริเริ่มกีฬาวอลเลย์บอล ได้ถึงแก่กรรม

ปี ค.ศ. 1953 นายกุยทุยโบ ลา เอฟ. เมอร์รี่ (Guituibo La F. Merry) ได้แต่งหนังสือ วอลเลย์บอล โดยใช้ชื่อว่า “วอลเลย์บอลสมัยใหม่” ขึ้นจนถึงปัจจุบัน

กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

วอลเลย์บอลได้แพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานยืนยันกันแน่ชัด เพียงแต่ทราบว่าในระยะแรก ๆ เป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวจีนและชาวญวนกันมากจนกระทั่งมีการจัดการแข่งขันกันเองระหว่างคณะ ชุมชน สโมสร และสมาคมขึ้น ตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา โดยในระยะแรกนิยมเล่นกันในระบบทีมละ 9 คน

ปี ค.ศ. 1934 กรมพลศึกษาได้มีการจัดพิมพ์กติกาวอลเลย์บอลขึ้น โดยมอบหมายให้ อาจารย์ณพคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปล ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอย่างยิ่งและในปีเดียวกันนี้เอง กรมพลศึกษาเริ่มจัดให้มีการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลขึ้นเป็นครั้งแรก

ปี ค.ศ. 1957 ได้มีการจัดตั้ง “สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” โดยมีพลเอกสุรจิตร์ จารุเสถียร เป็นนายกสมาคมคนแรก และวันที่ 1 พฤศจิกายน ค.ศ. 1957 ได้มีการจัดแข่งขันวอลเลย์บอลทั้งประเภททีมชายและทีมหญิงประจำปีทุกปี

หลังจากนั้นเป็นต้นมา กีฬาวอลเลย์บอลได้รับการพัฒนา ส่งเสริมกันอย่างจริงจัง จนสามารถนำเข้าไปแข่งขันในระดับชิงแชมป์โลกได้อย่างสมศักดิ์ศรี ได้มีการเปลี่ยนชื่อจาก สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย มาเป็น “สมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย”



ภาพที่ 3 นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย

ที่มา : <http://www.thaivolleyball.or.th/>

ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก รวมทั้งยังนิยมกันมากในประเทศไทย การเล่นวอลเลย์บอลทำให้เกิดประโยชน์มากมายแก่ผู้เล่น ผู้ชม และผู้สนใจในกีฬาวอลเลย์บอล ดังนี้

1. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่าย และเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อเล่นวอลเลย์บอลเป็นแล้ว จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาได้นานกว่ากีฬาบางประเภท ซึ่งคุ้มกับที่ได้ฝึกฝนมา แม้แต่สตรีที่มีบุตรแล้ว ถ้ามีร่างกายแข็งแรงก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

2. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม จึงต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อให้การเล่นกันเป็นทีมมีความสัมพันธ์และรักใคร่ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคี เมื่อลงแข่งขันย่อมจะมีชัยชนะได้ยาก ผลของการเล่นกีฬาประเภทนี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้มีนิสัยรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

3. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาด และแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที เพราะการเล่นวอลเลย์บอลนั้น ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีไหวพริบดี สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้ จึงจะทำให้มีชัยชนะในการเล่นได้

4. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เป็นการส่งเสริม และฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุม รอบคอบ อารมณ์มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะผู้เล่นที่อารมณ์ร้อนมุทะลุคุดัน เอาแต่ใจตนเอง จะทำให้การเล่นผิดพลาดบ่อย ๆ ถ้าเป็นการแข่งขันก็จะแพ้ฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นวอลเลย์บอล ที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอีกด้วย

5. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลา ถ้าหากผู้เล่นรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งอาจจะเล่นตอนเช้า สาย บ่าย เย็น หรือแม้แต่วេลากกลางคืน ถ้ามีแสงสว่างเพียงพอ และเล่นได้ทั้งในที่ร่มหรือกลางแจ้งก็ได้

6. การเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต่างก็อยู่ในแดนของตนเอง มีตาข่ายกั้นกลางสนาม ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จึงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น

7. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง เพราะผู้เล่นต้องถูกฝึกให้มีระเบียบ วินัย มีเหตุผล รู้จักการเป็นผู้นำ ผู้ตามและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการปลูกฝังนิสัยอันมีผลที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

8. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่มีกฎ กติกา ผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น ดังนั้นการเล่นวอลเลย์บอล ช่วยช่วยสอนให้ผู้เล่น รู้จักกับความยุติธรรม ความอดกลั้น อดทน รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

9. วอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เพราะผู้เล่นต้องฝึกให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน มีความคล่องแคล่ว ว่องไว มีพลังและความเร็ว เมื่อร่างกายได้ออกกำลังแล้วยังช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายให้มีความต้านทานโรคได้ดีด้วย

10. กีฬาวอลเลย์บอลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่สร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาเอื้อเพื่อเผยแผ่ รู้จักแพ้ ชนะ และอภัย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการเป็นสื่อกลางก่อให้เกิดความสนิทสนม คุณเคย และมีสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกันของนักกีฬา ทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศได้อย่างดี

11. ปัจจุบันผู้เล่นวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูง ยังมีสิทธิได้เข้าศึกษาต่อในระดับสูงบางสาขา บางสถาบัน ทั้งสถานศึกษาของรัฐและของเอกชน นอกจากนี้ยังมีหลายหน่วยงานรับบุคคลเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลเข้าทำงาน เพราะกีฬาวอลเลย์บอลเป็นที่นิยมของวงการทั่วไปและมีการแข่งขันกันอยู่เป็นประจำ

มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอล

มารยาทของผู้เล่นวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่จะต้องมีการ ระเบียบ กติกาและมารยาทที่ผู้เล่น ผู้เกี่ยวข้อง และผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องปฏิบัติตาม ซึ่งถ้าไม่ปฏิบัติตามกติกาก็จะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้องและเหมาะสม หรือไม่ถูกต้องกับระเบียบกติกาดังกล่าว มารยาทที่ดีของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ที่ผู้เล่นและผู้ที่เกี่ยวข้องควรปฏิบัติ คือ

1. แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
2. ไม่แสดงกิริยาหรือกล่าวถ้อยคำอันไม่สุภาพต่อผู้เล่นอื่น ๆ
3. แสดงความเป็นเพื่อน ให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน และคู่แข่งด้วยการยิ้มแย้มทักทายกัน

4. ไม่โต้เถียงหรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการทำหน้าที่ตัดสิน
5. ไม่กระทำการใด ๆ อันเป็นการเจตนาถ่วงเกมการเล่น
6. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นโดยเคร่งครัด
7. ไม่สนใจฟังคำสอนจากผู้อื่นผู้ใดนอกสนามในระหว่างการแข่งขัน
8. ไม่ควรแสดงอาการก้าวร้าวหรือข่มขู่คู่แข่ง
9. ก่อนและหลังจากการแข่งขันเสร็จสิ้นลง ควรจับมือกับผู้เล่นของทีมฝ่ายตรงข้ามไม่ว่าทีมของเราจะแพ้หรือชนะก็ตาม
10. เมื่อจบการแข่งขัน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ของทีม ควรแสดงความขอบคุณผู้ตัดสิน



ภาพที่ 4 แสดงลักษณะมารยาทของนักกีฬาวอลเลย์บอลหลังแข่งขันเสร็จ

ที่มา: http://www.cmru.ac.th/cmruphoto/view_album.php?set_albumName=album93&id=DSC

มารยาทของผู้ชมกีฬาบอลเลย์บอลที่ดี

การเข้าชมกีฬาบอลเลย์บอล ผู้ชมมีวัตถุประสงค์ในการเข้าชมแตกต่างกัน เช่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเพื่อให้กำลังใจฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่ตนเองให้ความสนใจ อาจประสบชัยชนะหรืออาจจะแพ้ ผู้ชมก็ควรจะมีมารยาทที่ดี ดังนั้นเพื่อให้การแข่งขันเป็นไปด้วยความเรียบร้อยผู้ชมจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. นั่งชมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อยในที่ที่จัดไว้ ไม่ยืนเกะกะบังผู้อื่น
2. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้แก่ผู้เล่นที่เล่นดี และไม่ส่งเสียงโห่ร้องหรือกล่าวถ้อยคำหรือแสดงกิริยาเยาะเย้ยผู้เล่นที่เล่นผิดพลาด
3. ไม่เชียร์ในสิ่งที่เป็นการเสียดสีในทางไม่ดีต่อทีมใดทีมหนึ่ง
4. ปรบมือแสดงความยินดีแก่ผู้ชนะหรือทีมชนะในการแข่งขันเมื่อหมดเวลา
5. ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้นในการดูกีฬา
6. การชมเป็นหมู่คณะควรนั่งรวมเป็นกลุ่ม และเชียร์ด้วยเพลงและภาษาที่สุภาพ
7. ไม่ควรส่งเสียงหรือแสดงอาการอื่นใดที่รบกวนการแข่งขัน
8. ไม่ควรยั่วยุให้เกิดการแตกความสามัคคีระหว่างผู้เล่นหรือผู้ชมด้วยกัน

การดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล

การดูแลอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกของกีฬาบอลเลย์บอล มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการที่ผู้เล่นใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธีช่วยให้เกิดประโยชน์ในด้านความปลอดภัยต่อตัวผู้เล่น ทำให้การเล่นดำเนินไปอย่างสะดวก มีประสิทธิภาพ และยังประหยัดอีกด้วย ดังนั้นควรที่จะเก็บ ดูแลอุปกรณ์วอลเลย์บอลให้ดี เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้นานที่สุด ยังเป็นการปลูกฝังให้ผู้เล่นมีนิสัยรักความมีระเบียบ โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

ลูกวอลเลย์บอล

1. ต้องสุบลมให้มีความเป็นมาตรฐานอยู่เสมอ ไม่อ่อนและแข็งจนเกินไป
2. ต้องไม่เล่นลูกวอลเลย์บอลใกล้ ๆ กับสิ่งของที่แหลมคม เป็นหนาม เช่น ลวดหนาม
3. ลูกวอลเลย์บอลหนังไม่ควรเปียกน้ำ หากหน้าฝนจำเป็นต้องเล่นในสนามกลางแจ้ง ควรใช้ลูกวอลเลย์บอลยาง
4. ควรทำความสะอาดลูกวอลเลย์บอลโดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
5. เมื่อเลิกฝึกซ้อมแล้ว ควรเก็บลูกวอลเลย์บอลรวมไว้ในร่มที่เดียวกัน

6. ถ้าลูกวอลเลย์บอลหนังแตกหรือรั่ว ควรนำไปเปลี่ยนยางในใหม่ไม่ควรทิ้ง
7. ให้ใช้เข็มสำหรับสูบลมเพื่อปล่อยลมออกในกรณีลูกแข็งเกินไป อย่าใช้ไม้หรือเหล็กแหลม เพราะจะทำให้หัวลูกวอลเลย์บอลรั่วได้โดยง่าย
8. เมื่อลูกวอลเลย์บอลเปียกน้ำ ควรใช้ผ้าแห้งเช็ดให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งไว้ในที่ร่ม อย่านำไปตากแดดเป็นอันตราย เพราะจะทำให้ลูกวอลเลย์บอลแข็งกร้าน
9. หลังจากเลิกเล่นแล้ว ให้นำลูกวอลเลย์บอลไปเก็บไว้ในห้องอุปกรณ์ทุกครั้งอย่าปล่อยทิ้งลูกวอลเลย์บอลไว้ในสนาม

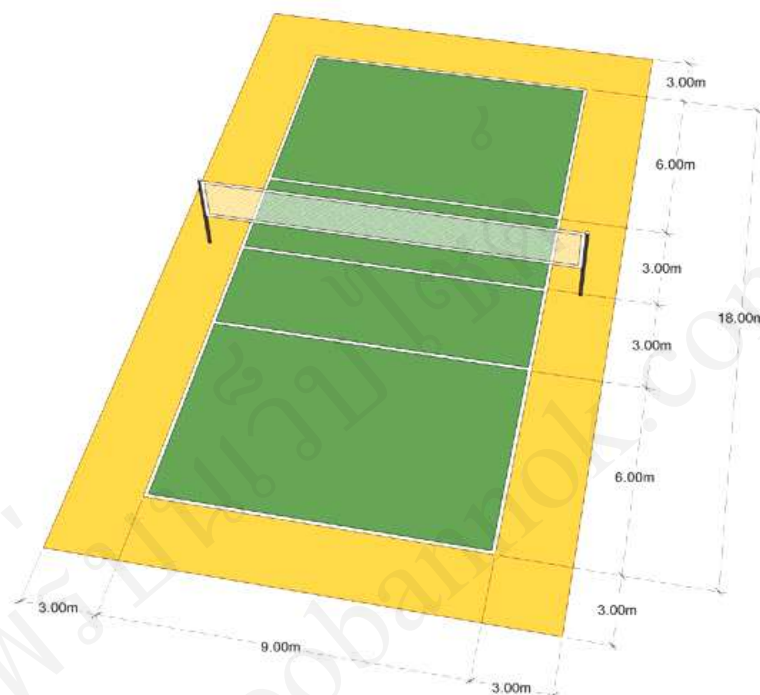


ภาพที่ 5 ที่วางและลูกวอลเลย์บอล

สนามแข่งขัน

1. สนามในโรงยิมเนเซียม ควรหมั่นปิดกวดทำความสะอาดเช็ดถูอยู่เสมอ
2. จงหมั่นสำรวจดูรอยแตกแยกของพื้นสนาม หากพบไม้เป็นเสี้ยนหรือหัวตะปูโผล่ ให้รีบซ่อมแก้ไขทันที

3. ไม่ควรสวมรองเท้าที่เป็นพื้นหนังลงไปเดินบนพื้นสนามในโรงยิมเนเซียมที่ใช้แข่งขันวอลเลย์บอล
4. สนามกลางแจ้ง ควรปรับพื้นที่ให้เรียบสูง เพื่อไม่ให้น้ำขัง



ภาพที่ 6 ฟังสนามวอลเลย์บอล

ที่มา: <http://subweb2.dpt.go.th/pip/sport-place/pictures/14-1.jpg>

ตาข่าย

1. ตาข่ายถ้าขึงเล่นในสนามกลางแจ้ง เมื่อเลิกจากการฝึกซ้อม ควรเก็บทุก ๆ ครั้ง ถ้าปล่อยทิ้งตากแดดตากฝน จะทำให้ตาข่ายเปื่อยชำรุด มีอายุการใช้งานสั้นลง
2. ตาข่ายที่ขึงเล่นในโรงยิมเนเซียม เมื่อเลิกจากการฝึกซ้อมควรผ่อนตาข่ายให้หย่อนลงทุกครั้ง
3. ตาข่ายที่ไม่ใช้เป็นเวลานาน ควรนำไปเก็บไว้ อย่าปล่อยทิ้งเกะกะ
4. ไม่ควรดึงหรือตะกายตาข่ายเล่น เพราะจะทำให้ตาข่ายขาดได้
5. เมื่อตาข่ายชำรุด ควรรีบซ่อมทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้ให้ชำรุดมาก ๆ

เสาดำขำ

1. ถ้าเล่นในสนามกลางแจ้ง ควรใช้สีกันสนิมทาเคลือบเสาและควรเก็บไว้ในร่มทุกครั้ง
ที่เลิกการฝึกซ้อม
2. ถ้าเล่นในโรงยิมเนเซียม เสาดำขำควรทาสีกันสนิมเคลือบด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องเก็บ
ทุกครั้งที่เกิดฝึกซ้อมเช่นเดียวกับตาข่าย
3. ไม่ควรปีนขึ้นไปเล่นบนเสาดำขำ เพราะจะทำให้เสาหักหรือตกลงมาได้



ภาพที่ 7 เสาวอลเลย์บอล

ที่มา: <http://www.skulthai.co.th/products/sportseguipments/Ctbasketball.htm>

สรุป

กีฬาวอลเลย์บอล มีลักษณะการเล่นผสมผสานกันของกีฬา 2 ประเภท คือ เทนนิส และ แอนด์บอล เป็นกีฬาประเภททีมเล่นกันข้างละ 6 คนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นโดยแต่ละฝ่ายพยายามนำลูกวอลเลย์บอลให้ไปลงบนพื้นสนามของคู่แข่ง และคอยป้องกันไม่ให้ลูกวอลเลย์บอลมาตกลงบนพื้นสนามของตนเอง การเล่นลูกวอลเลย์บอลสามารถใช้ทักษะของร่างกายได้ทุกส่วน

ปัจจุบัน กีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่หลายไปทั่วโลก จนได้รับการบรรจุให้มีการแข่งขันในกีฬาระดับสำคัญหลายรายการ เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาโอลิมปิกเกมส์ เหตุผลที่ทำให้กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬายอดนิยม คงเป็นเพราะเล่นได้ง่าย ใช้อุปกรณ์น้อย ไม่ใช่กีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะ จึงเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และยังเป็นกีฬาที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน มุ่งเน้นการเป็นผู้มีมารยาทที่ดี ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และยังส่งเสริมกิจกรรมทางด้านสังคมอีกด้วย



ภาพที่ 8 นักกีฬาวอลเลย์บอลชาย - หญิง 3 แชมป์กีฬานักเรียนจังหวัดนครนายก

แบบทดสอบหลังเรียน

รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

เวลา 10 นาที

คำชี้แจง แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ 10 คะแนน
ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. กีฬาวอลเลย์บอลกำเนิดขึ้นครั้งแรกในโลกที่ประเทศใด

- ก. ญี่ปุ่น
- ข. อังกฤษ
- ค. ฝรั่งเศส
- ง. สหรัฐอเมริกา

2. ใครเป็นผู้ริเริ่มคิดกีฬาวอลเลย์บอลขึ้นเป็นครั้งแรก

- ก. ดร. เอ. ฮาลเตด
- ข. นายเจมส์ เอ. ไนสมิธ
- ค. นายมอร์แก จี. วิลเลียม
- ง. นายวิลเลียม จี. มอร์แกน

3. เดิมกีฬาวอลเลย์บอลมีชื่อเรียกว่าอย่างไร

- ก. มินโตเนต
- ข. เรเนตต์โต
- ค. ยินเตรห์โต
- ง. วอลเลย์บอล

4. ลูกบอลที่ใช้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลครั้งแรกมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ใช้อย่างในลูกฟุตบอล
 - ข. ใช้อย่างในลูกแฮนด์บอล
 - ค. ใช้อย่างในลูกบาสเกตบอล
 - ง. เหมือนลูกวอลเลย์บอลในปัจจุบัน
5. กีฬาวอลเลย์บอลนำลักษณะและวิธีการของการเล่นกีฬาชนิดใดเป็นแบบอย่าง
 - ก. เทนนิส
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. แบดมินตัน
 - ง. บาสเกตบอล
6. ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งกีฬาวอลเลย์บอลคือใคร
 - ก. วิลเลียม จี. มอร์แกน
 - ข. อัลเฟรด ที. แฮลลสตีด
 - ค. ดร.จอร์จ เจ. ฟิชเชอร์
 - ง. ดร.ลูเธอร์ แฮลชีย์ กุลิก
7. กีฬาวอลเลย์บอลเริ่มแรกแข่งขันข้างละกี่คน
 - ก. ข้างละ 6 คน
 - ข. ข้างละ 9 คน
 - ค. ข้างละ 12 คน
 - ง. ข้างละ 16 คน
8. ข้อใดเป็นประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอลทางด้านสังคม
 - ก. การมีเหตุผล ไม่หวั่นไหว
 - ข. การมีมารยาท น้ำใจช่วยเหลือกัน
 - ค. การได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิต
 - ง. การใช้กลยุทธ์การเล่นเพื่อให้เกิดชัยชนะ
9. มารยาทที่สำคัญของผู้ชมกีฬาคือข้อใด
 - ก. ดูเฉพาะทีมที่ชอบ
 - ข. ตะโกนสอนนักกีฬา
 - ค. ดูกีฬาด้วยใจยุติธรรม
 - ง. โห่ผู้เล่นที่มีมารยาทไม่ดี

10. ข้อใดควรปฏิบัติในการดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล

- ก. เก็บอุปกรณ์ทุกชิ้นรวมไว้ที่เดียวกัน
- ข. เก็บอุปกรณ์ทุกชิ้นไว้ในที่มีอากาศเย็น
- ค. เก็บอุปกรณ์แต่ละชิ้นแยกให้เป็นระเบียบ
- ง. เก็บเอาไว้ใกล้ ๆ มือ เพื่อสะดวกในการใช้



ภาพที่ 9 นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยกับลูกวอลเลย์บอล

ที่มา : http://www.cmru.ac.th/cmruphoto/view_album.php?set_albumName

กระดาษคำตอบ

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				
เกณฑ์การประเมิน				
คะแนน 8 - 10 = ดีมาก			ผ่าน ☐ 😊	
คะแนน 5 - 7 = พอใช้			ไม่ผ่าน ☐ 😞	
คะแนน 0 - 4 = ปรับปรุง				

เฉลยคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

ข้อ	คำตอบ
1	ง
2	ง
3	ก
4	ค
5	ก
6	ค
7	ข
8	ข
9	ค
10	ค

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

ชนินทร์ ยุทธะนันท์. คู่มือการเรียนรู้การสอนวอลเลย์บอล ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2532.

ซัชชัย โกมารทัต และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. หนังสือเรียน พ ๓๐๕ พละนาถัย วอลเลย์บอล. ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช จำกัด, 2540.

วีระพงษ์ บางท่าไม้. คู่มือผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : เอชเอนการพิมพ์, ม.ป.ป.

เสถียร สถาพงศ์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2534.

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว. คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา ระดับพื้นฐานวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ , 2548.

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com