



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ด้วย
กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนและแบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล จำนวน 3 ท่าน
ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. อาจารย์อร่าม แปงสนิท

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันหลวง
อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

2. อาจารย์พิสุทธิพรรณ สุนันตะ

ครู คศ. 2
หัวหน้างานแนะแนว
โรงเรียนเวียงมอกวิทยา
อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

3. อาจารย์พรทิพย์ เชื้อนสูงค์

ครู คศ. 2
กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 1

องค์ประกอบสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการฝึกทักษะวอลเลย์บอล

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทาง)

เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถฝึกทักษะพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา วอลเลย์บอลได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. สามารถปฏิบัติทักษะการอบอุ่นร่างกายได้
2. อธิบายความสำคัญและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวอลเลย์บอล
3. แสดงการเคลื่อนที่ขั้นพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลได้
4. ปฏิบัติการสร้างควมคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอลได้

สาระสำคัญ

ในการเล่นกีฬาทุกชนิด การอบอุ่นร่างกายมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็น การเตรียมความพร้อมกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กีฬาแต่ละชนิดจะใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแตกต่างกันออกไป กีฬาวอลเลย์บอลก็มีการอบอุ่นร่างกายเฉพาะและมีการ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อให้แสดงความสามารถออกมาได้ สูงสุดและก่อนจะเริ่มฝึกทักษะขั้นพื้นฐานให้ถูกต้องและการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล เสียก่อน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากมีการฝึกฝน องค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวอย่างถูกต้องจะทำให้ เกิดผลดีต่อการฝึกทักษะอื่น ๆ ต่อไป

เนื้อหา

- 1 การอบอุ่นของร่างกายโดยทั่วไปสำหรับกีฬาวอลเลย์บอล
- 2 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวอลเลย์บอล
- 3 การเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
- 4 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนการสอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียม ครูแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอล โดยใช้เครื่องมือคือ แบบฝึกตามกิจกรรมที่ 1 – 3
 - 1.1 อบอุ่นร่างกายโดยใช้การอบอุ่นทั่วไปและการอบอุ่นร่างกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอลพร้อมๆ กัน
 - 1.2 ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายและกีฬาวอลเลย์บอล การอบอุ่นร่างกายเหมือนหรือแตกต่างกับกีฬาอื่นหรือไม่
 - 1.3 ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดว่าการอบอุ่นร่างกายมีความสำคัญต่อการเล่นวอลเลย์บอลอย่างไร
2. ขั้นอธิบายและสาธิต
 - 2.1 ครูอธิบายถึงความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอล
 - 2.2 ครูอธิบายและเลือกผู้เรียนที่มีทักษะพื้นฐานกีฬาค่อนข้างดี ออกมาสาธิตการเคลื่อนที่ขั้นพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ประกอบภาพให้เพื่อนดู
 - 2.3 ครูให้ผู้เรียนอภิปรายประเด็นที่ว่าทำไมต้องมีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลและสรุปการสร้างความคุ้นเคยลูกบอลร่วมกัน
3. ขั้นฝึกหัดหรือปฏิบัติ
 - 3.1 ผู้เรียนจับคู่เพื่อนช่วยเพื่อน ปฏิบัติแบบฝึกทักษะการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอล ฝึกความแข็งแรง ฝึกความเร็ว ฝึกความคล่องตัว ฝึกความอดทน และฝึกความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อพร้อม ๆ กัน โดยแยกฝึกเป็นคู่ตามแบบฝึกที่นักเรียนผู้สอนศึกษา ทำความเข้าใจจนครบทุกแบบฝึก ให้คู่คอยติชมแนะนำแก้ไข และครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม จนครบทุกแบบฝึกของกิจกรรมที่ 1
 - 3.2 ผู้เรียนเพื่อนช่วยเพื่อนแต่ละคู่ ฝึกทักษะการเคลื่อนที่เพื่อเล่นบอลพร้อม ๆ กัน โดยแยกฝึกเป็นคู่ ตามแบบฝึกที่นักเรียนผู้สอนศึกษา ทำความเข้าใจจนครบทุกแบบฝึก ให้คู่คอยติชมแนะนำแก้ไข และครูช่วยแนะนำเพิ่มเติมจนครบทุกแบบฝึกของกิจกรรมที่ 2

3.3 ผู้เรียนเพื่อนช่วยเพื่อนแต่ละคู่ ฝึกทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลพร้อม ๆ กัน โดยแยกฝึกเป็นคู่ ตามแบบฝึกที่นักเรียนผู้สอนศึกษา ทำความเข้าใจจนครบทุกแบบฝึก ให้คู่คอยติชมแนะนำแก้ไข และครูช่วยแนะนำเพิ่มเติมจนครบทุกแบบฝึกของกิจกรรมที่ 3

3.4 เกมนำสู่กีฬาวอลเลย์บอล(เกมบอลบ้ำ)

4. ขั้นใช้หรือขั้นประเมินผล

4.1 ผู้เรียนมานั่งร่วมกัน อาสาสมัครหรือสุ่มผู้เรียน 2 คน ออกมาปฏิบัติทักษะการอบอุ่นร่างกายให้เพื่อนร่วมชั้นประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

4.2 อาสาสมัครหรือสุ่มผู้เรียน 2 คน ออกมาสรุปและปฏิบัติทักษะการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอลให้เพื่อนร่วมชั้นประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

4.3 อาสาสมัครหรือสุ่มผู้เรียนอีก 2 คน ออกมาสรุปและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานแบบต่าง ๆ ให้เพื่อนร่วมชั้นประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

4.4 อาสาสมัครหรือสุ่มผู้เรียนอีก 2 คน ออกมาสรุปและปฏิบัติทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอลให้เพื่อนร่วมชั้นประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

5. ขั้นสรุป

5.1 ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขที่เรียนมาทั้งหมด

5.2 ครูอธิบายสรุปเพิ่มเติมพร้อมแนะนำข้อแก้ไขต่าง ๆ จากผู้ที่เรียนสรุปได้และเสนอแนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

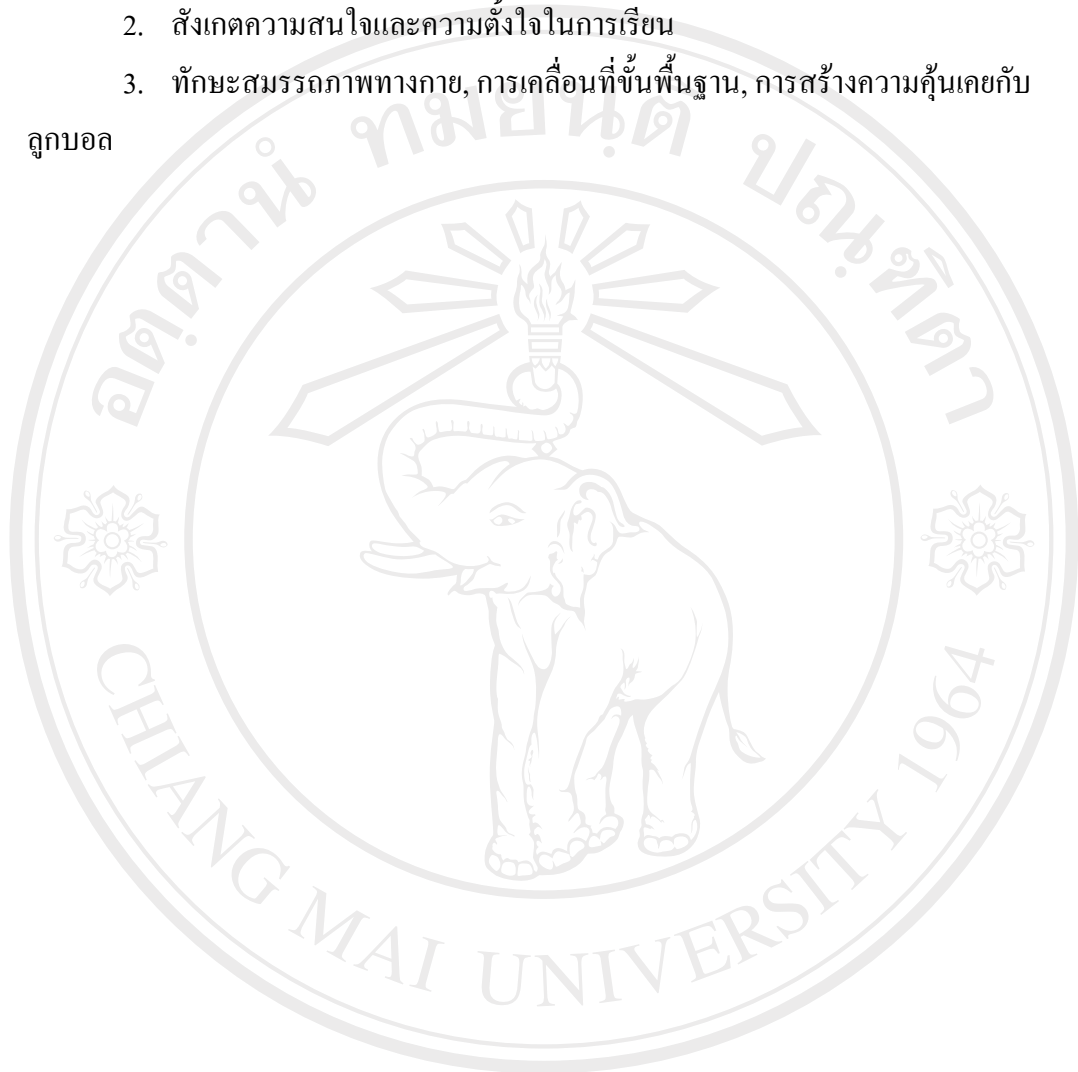
สื่อการเรียนการสอน

1. กิจกรรมที่ 1 แบบฝึกทักษะการสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาวอลเลย์บอล
2. กิจกรรมที่ 2 แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เพื่อเล่นบอล
3. กิจกรรมที่ 3 แบบฝึกทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล
4. นกหวีด
5. ลูกวอลเลย์บอล

วิธีการวัดผลและประเมินผล

1. ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
2. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเรียน
3. ทักษะสมรรถภาพทางกาย, การเคลื่อนที่ขั้นพื้นฐาน, การสร้างความคุ้นเคยกับ

ลูกบอล



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

[illegible]

ปฏิบัติได้ ใช้เวลามาก ให้ 1 คะแนน

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 2

การเล่นลูกมื่อดล่างหรือการอันเดอร์ (Underhand)

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทาง)

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเล่นลูกมื่อดล่างได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. บอกความหมายและความสำคัญของการเล่นลูกมื่อดล่างได้
2. ปฏิบัติการประสานมือบริเวณที่สัมผัสลูกบอลและมุมของแขน
3. สาธิตการใช้แรงในการสัมผัสลูกบอลและทำขึ้นเตรียมพร้อมได้
4. ปฏิบัติการเคลื่อนที่รับลูกมื่อดล่างในทิศทางต่าง ๆ ได้
5. ปฏิบัติตามแบบฝึกการเล่นลูกมื่อดล่างได้
6. บอกปัญหา สาเหตุและวิธีการแก้ไขการเล่นลูกมื่อดล่างได้

สาระสำคัญ

การเล่นลูกมื่อดล่าง เป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญและใช้กันมากในการเล่นเพื่อใช้ในการส่งลูกรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบ ในการฝึกทักษะการเล่นลูกมื่อดล่างให้ได้ดีถูกต้องมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาขั้นตอนฝึกฝนวิธีการต่าง ๆ เช่น การประสานมือ มุมของแขนบริเวณที่สัมผัสลูกบอล ซึ่งมีผลต่อทิศทางของลูกบอลอีกด้วย รวมทั้งเรื่องของการทรงตัวการใช้แรง และทิศทางการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกมื่อดล่าง หากมีอาการศึกษฝึกฝนอย่างถูกขั้นตอนก็จะทำให้เล่นได้อย่างสนุกสนานและมีประสิทธิภาพเป็นพื้นฐานที่ดีในการฝึกทักษะอื่น ๆ ต่อไป

เนื้อหา

- 1 ความหมายและความสำคัญของการเล่นลูกมื่อดล่าง
- 2 การประสานมือ บริเวณที่แขนสัมผัสลูกบอลและมุมของแขน
- 3 การใช้แรงในการสัมผัสลูกบอลและการขึ้นเตรียมพร้อม
- 4 การเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกมื่อดล่าง
- 5 แบบฝึกทักษะการเล่นลูกมื่อดล่าง
- 6 ปัญหา สาเหตุของการเล่นลูกมื่อดล่างและวิธีแก้ไข

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ดำเนินการตามขั้นตอนการสอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียม ครูแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือน้อยตามแบบฝึกกิจกรรมที่ 4

1.1 ครูซักถามถึงประสบการณ์ ของผู้เรียนในการแข่งขันกีฬาบอลเลย์บอลผู้เล่น

ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการเล่นลูกแบบใด เช่น การเล่นลูกมือน้อย การเล่นลูกมือบน การสกัดกั้น การเสิร์ฟและการตบ

1.2 ครูร่วมกับนักเรียนความคิดรวบยอด จากคำตอบของนักเรียนถึงลักษณะการเล่นบอลเลย์บอลทักษะที่ใช้ในการเล่นกันมากที่สุด คือ การเล่นลูกมือน้อย

1.3 อบอุ่นร่างกายพร้อมกัน โดยใช้ท่าอบอุ่นร่างกายสำหรับกีฬาบอลเลย์บอลและเน้นการบริหารส่วนหัวไหล่และแขน

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 ครูอธิบายความหมายและความสำคัญของการเล่นลูกมือน้อย

2.2 ครูอธิบายตัวแทนผู้เรียนออกมาสาธิต การประสานมือแบบต่าง ๆ บริเวณแขนที่สัมผัสลูกบอลประกอบภาพมุมของแขนการใช้แรง การเตรียม การเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกมือน้อยปัญหาสาเหตุของการเล่นลูกมือน้อยและวิธีแก้ไขการเล่นลูกสองมือน้อยในระดับต่างๆ เช่น ระดับเข้า, ระดับเอว ซึ่งต้องคำนึงถึงความแรงของบอลที่ถูกส่งมา

3. ขั้นฝึกหัดหรือปฏิบัติ

3.1 เกมนำสู่กิจกรรม

3.2 ผู้เรียนยืนหันหน้าเข้าหากันให้ตรงคู่ของตนเองเป็น 2 แถว

3.3 ผู้เรียนแถวที่ 1 และแถวที่ 2 ฝึกหัดการประสานมือแบบต่าง ๆ โดยผลัดกันทำและช่วยกันแก้ไขให้ถูกต้อง

3.4 ผู้เรียนแถวที่ 1 และ 2 ผลัดการนำลูกบอลมาวางที่แขนบริเวณที่โดยสัมผัสลูกบอลและการจัดมุมของแขน การส่งกำลังของแขน, ลำตัว, เท้าและข้อเท้าให้สัมพันธ์กัน

3.5 ผู้เรียนฝึกทำเตรียมพร้อม และการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกมือน้อยโดยผู้สอนคอยแนะนำแก้ไขทุกขั้นตอน

3.6 ผู้เรียนเพื่อนช่วยเพื่อนแต่ละคู่ฝึกทักษะการเล่นลูกมือง่ายแบบต่าง ๆ ตามแบบฝึกจนครบทุกแบบฝึก ให้คู่คอยติชมแนะนำแก้ไข และครูช่วยแนะนำเพิ่มเติมจนครบทุกแบบฝึกของกิจกรรมที่ 4 ซึ่งการเล่นลูกมือง่ายที่มีทิศทางทั้งจากซ้ายหรือขวา คำนึงถึงการวางแผน การเล่นลูกมือง่ายแบบงอสอกและแบบสอกตั้ง รวมถึงจุดหมายปลายทางที่บอกลงไป

4. ขั้นใช้หรือขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มตัวอย่างผู้เรียนออกมาอธิบายประกอบการสาธิตการประสานมือแบบต่าง ๆ ให้เพื่อนร่วมกันประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย
- 4.2 สุ่มตัวอย่างผู้เรียนออกมาอธิบายประกอบการสาธิตทักษะการสัมผัสลูกบอลและการจัดมุมของแขนให้เพื่อนร่วมกันประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย
- 4.3 สุ่มตัวอย่างผู้เรียนออกมาอธิบายประกอบการสาธิตทักษะการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกมือง่ายให้เพื่อนร่วมกันประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย
- 4.4 สุ่มตัวอย่างผู้เรียนออกมาอธิบายประกอบการสาธิตทักษะการเล่นลูกมือง่ายให้เพื่อนร่วมกันประเมินว่าควรแก้ไข หรือชมเชย

5. ขั้นสรุป

- 5.1 ผู้เรียนร่วมกันสรุปการเล่นลูกมือง่าย จากการอธิบายประกอบการสาธิตของผู้เรียนที่ถูกต้องตามขั้นที่ 4
- 5.2 ผู้เรียนซักถาม ครูอธิบายเพิ่มเติม และเสนอแนะวิธีแก้ไขเพื่อที่จะทำให้สามารถเล่นลูกมือง่ายได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. นกหวีด
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ตาข่าย
4. กิจกรรมที่ 4 แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือง่าย
5. เกมนำ

วิธีการวัดผลและประเมินผล

1. ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ความสนใจและความตั้งใจในการเรียน
3. ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมาก	ให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมาก	ให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมาก	ให้ 4 คะแนน

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมากที่สุด ให้ 5 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมาก ให้ 4 คะแนน

ปริมาณได้จำนวนครั้งมาก ให้ 4 คะแนน

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 3

การเล่นลูกมือบนหรือการเซ็ท (Set up)

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทาง)

เพื่อให้ผู้เล่นสามารถเล่นลูกมือบนและได้กับคู่ได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. บอกความหมายและความสำคัญของการเล่นลูกมือมือบนได้
2. แสดงท่าเตรียมพร้อม ลักษณะของมือและนิ้วมือได้
3. บอกจุดสัมผัสลูกบอลและการใช้แรงได้
4. แสดงวิธีการเล่นลูก มือบนในระดับต่าง ๆ เช่น ในระดับเหนือศีรษะ, หน้าและอก
5. เล่นลูกมือบนกระทบผนังในเขตที่กำหนดได้อย่างน้อย 20 ครั้ง ภายใน 30 วินาที

สาระสำคัญ

การเล่นลูกมือบนเรียกว่า การเซ็ท (Set up) เป็นการเล่นลูกที่ใช้มือและนิ้วของมือทั้งสองโดยจะจัดลำตัวและการยืนให้เหมาะสมกับลูกบอลในขณะที่ลูกบอลลอยอยู่กลางอากาศ การเล่นลูกมือบนให้ได้ดี มีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น การยืนการเคลื่อนที่ การจัดมือและนิ้ว การเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูก การใช้แรง และจุดที่สัมผัสลูกบอล โดยพยายามให้บอลออกจากเหนือศีรษะ การเล่นลูกมือบนนับว่ามีความสำคัญอย่างมากอีกทักษะหนึ่ง เนื่องจากการเล่นลูกมือบนที่ดีสามารถเปิดเกมรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นปัจจัยต่อความสำเร็จของทีมอีกด้วย การเล่นลูกมือบนมีด้วยกันหลายลักษณะ แต่การเล่นลูกมือบนที่ง่ายที่สุดคือการเล่นลูกมือบนเพื่อให้ลูกบอลไปข้างหน้า

เนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของการเล่นลูกมือบน
2. ท่าเตรียมเพื่อเล่นลูกมือบน
3. ลักษณะของมือ นิ้วมือ จุดสัมผัสลูกบอลและการใช้แรง
4. การเล่นลูกมือหรือการเซ็ทลักษณะต่าง ๆ
5. แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซ็ท
6. ปัญหา สาเหตุของการเล่นลูกมือบนหรือการเซ็ท และวิธีแก้ไข

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ดำเนินการสอนตามขั้นตอนการสอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

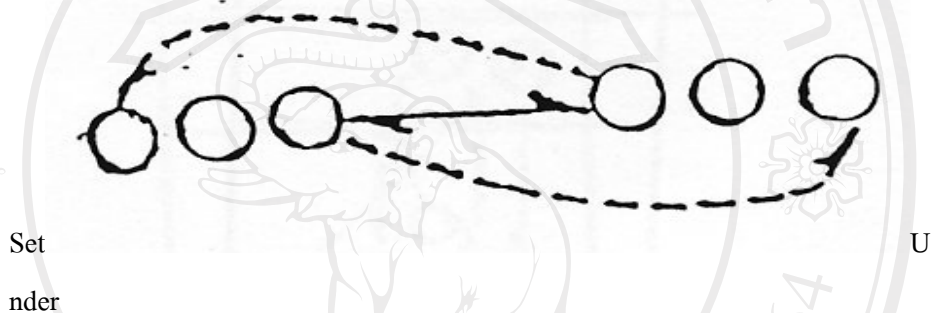
1. ขั้นเตรียม ครูแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือบนตามแบบฝึกกิจกรรมที่ 5
 - 1.1 ครูสนทนาซักถามถึงประสบการณ์ ของผู้เรียนในการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอลหรือจากประสบการณ์เดิมถึงลักษณะการเล่นทีม ในขณะที่ทีมเป็นฝ่ายรุก การรุกจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การเซตนั่นเอง
 - 1.2 ผู้เรียนอบอุ่นร่างกายพร้อมกัน โดยเน้นการบริหารกายส่วนแขน ข้อมือและนิ้วมือ
2. ขั้นตอนการอธิบายและสาธิต
 - 2.1 ครูและผู้เรียนสนทนาซักถาม ความหมายและความสำคัญของการเล่นลูกมือบนหรือการเซต และร่วมกันสรุป
 - 2.2 ครูอธิบายพร้อมให้นักเรียนผู้สอนออกมาสาธิต ทำเตรียมพร้อม ลักษณะของมือและนิ้วมือจุดสัมผัสลูกบอลและการใช้แรง และการเคลื่อนที่ไปเซตบอล
 - 2.3 ครูอธิบายพร้อมให้นักเรียนผู้สอนออกมาสาธิต การเล่นลูกมือบน หรือการเซตลักษณะต่าง ๆ และวิธีแก้ปัญหา การเล่นลูกมือบนหรือการเซตที่ไม่ถูกต้อง
 - 2.4 ครูและผู้เรียนสรุปขั้นตอนการเล่นลูกมือบนร่วมกัน
3. ขั้นฝึกหัดหรือขั้นปฏิบัติ
 - 3.1 ให้ผู้เรียนแต่ละคู่เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ของตนเอง ผลัดกันฝึกทำเตรียมพร้อมลักษณะของนิ้วมือขณะสัมผัสลูกบอลและการใช้แรง โดยใช้ลูกบอลคู่ละ 1 ลูก ให้ทำติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง โดยนักเรียนผู้สอนคอยแนะนำแก้ไข ครูแนะนำเพิ่มเติม
 - 3.2 ผู้เรียนแต่ละคู่ฝึกทักษะการเล่นลูกมือบนหรือการเซต และแลกเปลี่ยนกัน แนะนำการฝึกทักษะการเซตจากการฝึกตามแบบฝึกในกิจกรรมที่ 5 จากแบบฝึกง่ายไปหายาก ครูแนะนำเพิ่มเติมจนครบทุกแบบฝึก

4. ขั้นใช้หรือขั้นประเมินผล

ผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน แบ่งออกเป็น 2 ฝ่ายหันหน้าเข้าหากันดังภาพ ห่างประมาณ 3-4 เมตรโดยใช้ลูกบอล 1 ลูก โดยหมายเลข 1, 2, 3 อยู่ซ้ายมือ หมายเลข 4, 5, 6 อยู่ขวามือ โดยเริ่มที่คนหัวแถวซ้ายมือโยนลูกบอลขึ้นแล้วเซตไปให้แถวขวาที่อยู่ฝั่งตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวฝั่งตรงข้าม คนหัวแถวขวา Under กลับมาให้แถวซ้าย แล้ววิ่งไปต่อแถวฝั่งตรงข้าม ปฏิบัติเพื่อทบทวนการเล่นลูก Under และฝึกการ Set ไปด้วยและกลุ่มที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 3 นาที เป็นผู้ชนะ

หมายเลข 1, 2, 3

หมายเลข 4, 5, 6



5. ขั้นสรุป

- 5.1 ครูสุ่มตัวอย่างให้ผู้เรียน จำนวน 6 คน ออกมาสาธิตการเซตให้เพื่อนดูผู้เรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเปรียบเทียบทักษะการเซตของแต่ละคนที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้องและแนวทางแก้ไขสำหรับผู้ที่ไม่ถูกต้อง
- 5.2 ครูและผู้เรียนสรุปร่วมกันอีกครั้ง

สื่อการเรียนการสอน

1. นกหวีด
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ตาข่าย
4. กิจกรรมที่ 5 แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน

วิธีการวัดผลและประเมินผล

1. ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ความสนใจและตั้งใจเรียน
3. ทักษะการ Set

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อนและหลังการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

[illegible]

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมาก	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งน้อย	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติได้จำนวนครั้งน้อยมาก	ให้ 1 คะแนน

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 4

การตอบ (Spiking) และการหยอด

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทาง)

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสามารถตอบลูกบอลแบบต่าง ๆ และการหยอดลูกบอลได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. บอกความหมายและความสำคัญของการตอบและการหยอดลูกบอลได้
2. อธิบายหลักการและวิธีการตอบลูกบอลแบบต่าง ๆ และการหยอด ได้
3. แสดงแบบฝึกการตอบลูกบอลแบบต่าง ๆ และการหยอด ได้

สาระสำคัญ

การตอบและการหยอดลูกบอลเป็นวิธีการที่รุนแรงของฝ่ายที่ครอบครองลูกบอล ลูกตอบที่ประสบผลสำเร็จต้องมาจากจังหวะแรกและจังหวะที่สองที่สัมพันธ์กัน อาณาเขตของลูกตอบและลูกหยอดยังขึ้นอยู่กับความแรงของลูกตอบ รวมทั้งความเร็ว ความคล่องตัว และท่าทางที่ใช้ตอบลูกบอลของผู้เล่นการตอบและการหยอดลูกบอลจึงมีเทคนิคและวิธีการที่ค่อนข้างสลับซับซ้อนหลายขั้นตอนที่ผสมผสานต่อเนื่องกันหากได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้องและต่อเนื่องจะทำให้ผู้เล่นมีทักษะการตอบและการหยอดลูกบอลที่รุนแรงและมีประสิทธิภาพ

เนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของการตอบและการหยอดลูกบอล
2. หลักสำคัญในการตอบและการหยอดลูกบอล
3. วิธีการตอบลูกบอลแบบต่าง ๆ
4. แบบฝึกการตอบลูกบอลและการหยอด
5. ปัญหา สาเหตุของการตอบและการหยอดลูกบอลและวิธีแก้ไข

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ดำเนินการสอน ตามขั้นตอนทางพลศึกษา 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียม ครูแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือบนตามแบบฝึกกิจกรรมที่ 6 - 7
 - 1.1 ให้ผู้เรียนดูภาพการแข่งขันวอลเลย์บอลและแสดงความคิดเห็นถึงสถานการณ์การแข่งขัน ทักษะใดในการแข่งขันที่สามารถทำคะแนนได้มากและเป็นทักษะการเล่นที่เร้าใจ สนุกสนาน ดิ้นเด่นในเกมการแข่งขันที่สุด
 - 1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงทักษะที่มักทำคะแนนในการแข่งขันและเป็นทักษะการเล่นที่รุนแรงที่สุดก็คือ ทักษะการตบและทักษะการหยอด
 - 1.3 ผู้เรียนอบอุ่นร่างกายพร้อมกัน โดยเน้นการบริหารกายส่วนหัวไหล่ แขน ข้อมือ และขา
2. ขั้นอธิบายและสาธิต
 - 1.1 ครูให้ผู้เรียนศึกษาทักษะการตบและการหยอดลูกบอล จาก VCD ให้ผู้เรียนสังเกตพร้อมร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงความหมายและความสำคัญของการตบและการหยอดลูกบอล
 - 1.2 ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความสำคัญการตบและการหยอดลูกบอล เป็นข้อ ๆ
 - 1.3 ผู้เรียนแต่ละคู่ ศึกษาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากภาพการตบและหยอดลูกบอล วิธีการตบและการหยอดลูกบอล ตั้งแต่ท่าเตรียมการวิ่ง การเหวี่ยงแขน จุดสัมผัสบอล, ช่วงแขนในการสัมผัสบอลกลางอากาศ การใช้มือตบและการหยอดลูกกลางอากาศและการลงสู่พื้นโดยผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม
 - 1.4 สุ่มนักเรียนผู้สอนสาธิต ปฏิบัติวิธีการตบลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ และการหยอดลูก
3. ขั้นฝึกหัดหรือขั้นปฏิบัติ
 - 1.5 ผู้เรียนแต่ละคู่ ผลิตเปลี่ยนกันฝึก ท่าเตรียมพร้อม การวิ่งการกระโดดแบบ 3 ก้าว และแบบ 5 ก้าว ซึ่งแตกต่างกันตรงเท้าที่เริ่มก้าวก่อน การเหวี่ยงแขน การตบและการหยอดลูกกลางอากาศท่ามือเปล่าและการลงสู่พื้น โดยผู้สอนอธิบาย แนะนำ

แก้ไข ดิชม จนผู้เรียนแต่ละคู่ทำได้ถูกต้องและพัฒนาทักษะการตบและการหยอดลูกบอล

- 1.6 ผู้เรียนฝึกตบและหยอดลูกบอลแบบต่าง ๆ โดยใช้แบบฝึกจากง่ายไปหายาก โดยให้ผู้เรียนแต่ละคู่ช่วยกันดิชม ครูแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมการฝึกของผู้เรียน

4. ขั้นใช้หรือขั้นประเมิน

ครูแบ่งผู้เรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันตบและหยอดลูกบอลต่าง ๆ ให้ลงตามจุดที่กำหนด คือให้ลงในมุมตรงและมุมเฉียง ฝ่ายที่ทำคะแนนได้มากเป็นฝ่ายชนะ

5. ขั้นสรุป

ครูคัดเลือกผู้เรียนที่สามารถแสดงทักษะการตบและการหยอดลูกบอลได้ถูกต้องที่สุดจำนวน 3 คน สาธิตการตบลูกบอลแบบต่าง ๆ ประกอบการอภิปราย ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน

สื่อการเรียนการสอน

1. นกหวีด
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ตาข่าย สูงประมาณ 2 เมตร หรือ 2.10 เมตร
4. เสออากาศ
5. กิจกรรมที่ 6 แบบฝึกทักษะการตบลูกบอล
6. กิจกรรมที่ 7 แบบฝึกทักษะการหยอดลูกบอล
7. VCD การแข่งขันและทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ทดสอบก่อนและหลังเรียน
2. การตบและการหยอดลูกบอลมุมตรง
3. การตบและการหยอดลูกบอลมุมเฉียง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

[illegible]

ก่อนและหลังการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

[illegible]

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งมาก ให้ 4 คะแนน

ปฏิบัติได้จำนวนครึ่งปานกลาง ให้ 3 คะแนน

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งน้อย ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติได้จำนวนครั้งน้อยมาก ให้ 1 คะแนน

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 5

การเสิร์ฟและการรับลูกเสิร์ฟ (Service)

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทาง)

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบนแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. บอกความหมายและความสำคัญของการเสิร์ฟได้
2. อธิบายวิธีการเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบนได้อย่างถูกต้อง
3. เสิร์ฟลูกมือล่างและลูกมือบนข้ามตาข่ายลงจุดที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง
4. บอกข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไขการเสิร์ฟได้

สาระสำคัญ

การเสิร์ฟเป็นการรุกวิธีหนึ่ง การแข่งขันจะเริ่มจากการเสิร์ฟเสมอ ลูกเสิร์ฟที่มีพลังและมีประสิทธิภาพสามารถข่มคู่แข่งและชิงความเป็นผู้คุมเกมการเล่นได้ด้วย จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาวะการตั้งรับของฝ่ายตน สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตอบโต้ ลูกเสิร์ฟที่ดีสามารถทำความหนักใจให้ฝ่ายตรงข้าม เป็นการทำลายขวัญและจิตใจของคู่แข่งให้เกิดความลังเลและวิตกกังวลขาดความสัมพันธในการรุกได้ทางหนึ่งด้วย ผู้เล่นจึงต้องฝึกการเสิร์ฟให้เกิดความชำนาญด้วยวิธีการเสิร์ฟวิธีใดวิธีหนึ่งหรือตามความถนัดของผู้เล่นแต่ละคน

เนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของการเสิร์ฟ
2. หลักสำคัญของการเสิร์ฟ
3. การเสิร์ฟลูกมือล่าง (Underhand Service)
4. การเสิร์ฟลูกมือบน (Overhand Service)
5. แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟ
6. ปัญหา สาเหตุของการเสิร์ฟและวิธีแก้ไข

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ดำเนินการสอนตามขั้นตอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียม ครูแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาทักษะการเล่นลูกสองมือบนตามแบบฝึกกิจกรรมที่ 8 - 9
 - 1.1 ให้ผู้เรียนคู่วิถีทัศน์ การแข่งขันวอลเลย์บอล
 - 1.2 ให้ผู้เรียนช่วยกันอภิปราย ถึงทักษะที่ผู้เล่นทุกคนในสนามต้องเริ่มเล่นเป็นลูกแรกหลังจากลูกตาย
 - 1.3 สรุปความคิดรวบยอดจากการอภิปรายของนักเรียนว่าทักษะดังกล่าว คือ ทักษะการเสิร์ฟ
 - 1.4 ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นการอบอุ่นร่างกาย บริเวณมือ แขน และหัวไหล่
2. ขั้นอธิบายและสาธิต
 - 2.1 แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายหาข้อสรุปความหมายและความสำคัญของการเสิร์ฟและเสนอความคิดเห็นทีละกลุ่ม เพื่อหากลุ่มที่อภิปรายถูกต้องชัดเจนที่สุด โดยครูสรุปเพิ่มเติม
 - 2.2 นักเรียนผู้สอนสาธิตการเสิร์ฟลูกมือล่างและลูกมือบน ประกอบการอธิบายของครู เช่น การเสิร์ฟลูกมือล่าง เพื่อให้ข้ามตาข่าย แบบลูกโค้ง การเสิร์ฟลูกด้านข้าง จะมีแรงมากกว่าแบบลูกโค้ง การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า การเสิร์ฟลูก Hook การกระโดดเสิร์ฟซึ่งนิยมมาก นอกจากนี้ความสำคัญอีกอย่างคือการโยนบอลเพื่อเสิร์ฟที่มีระดับสูงต่ำ หรือตำแหน่งไม่เหมือนกัน
 - 2.3 อภิปรายร่วมกันถึงปัญหาของการเสิร์ฟและวิธีแก้ไขการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล
3. ขั้นฝึกหัดหรือปฏิบัติ
 - 3.1 ผู้เรียนแต่ละคู่เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่โดยให้ฝึกทำทางการเสิร์ฟ การยืน การเหวี่ยงแขน จุดสัมผัสลูกบอล ของการเสิร์ฟแบบต่าง ๆ ทำมือเปล่า โดยให้ผู้เรียนผลัดเปลี่ยนกันแนะนำการทำท่ามือเปล่า
 - 3.2 ให้ผู้เรียนหันหน้าเข้าหาเป็นคู่ห่างตาข่าย 3-4 เมตร ฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบนแบบต่าง ๆ และคู่ช่วยแนะนำแก้ไข ครูคอยแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม

3.3 ให้ผู้เรียนถอยห่างออกไประยะ 9 เมตร เสิร์ฟลูกบอลข้ามตาข่าย ตามแบบฝึกการ เสิร์ฟลูกมือน้อยและมือบน แบบต่าง ๆ และคู่ช่วยแนะนำแก้ไข ครูคอยแนะนำแก้ไข เพิ่มเติม

3.4 การฝึกเสิร์ฟและรับบอลเสิร์ฟร่วมกับทบทวนทักษะอื่นๆ ไปในตัว และสามารถปฏิบัติ เหมือนกับเล่นจริง โดยกำหนดให้ผู้เล่นปฏิบัติทักษะ ดังนี้
 หมายเลข 1 เสิร์ฟลูกบอลไปยังหมายเลข 2 แล้ววิ่งไปยังหมายเลข 2
 หมายเลข 2 รับบอลเสิร์ฟด้วยสองมือน้อยให้หมายเลข 3 ไปแทนที่ 3
 หมายเลข 3 เล่นบอลด้วยลูก Set ให้หมายเลข 4 แล้วไปแทนที่ 4
 หมายเลข 4 เล่นบอลด้วยลูกตบหรือหยอด แล้วเก็บบอลรอเสิร์ฟข้างสนามต่อไป

4. ขึ้นใช้หรือขึ้นประเมินผล

แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผู้เล่นที่เสิร์ฟดีที่สุด จำนวน 2 คน คนที่ 1 แข่งขันการเสิร์ฟลูกมือน้อย คนที่ 2 แข่งขันการเสิร์ฟลูกมือบนให้ลูกลงตามจุดที่กำหนดกลุ่มละ 5 ลูก กลุ่มที่ทำคะแนนได้มากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ

5. ขึ้นสรุป

ผู้เรียนสรุปร่วมกัน โดยตัวแทนผู้เรียนปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟที่ลูกมือน้อยและการเสิร์ฟลูกมือบนประกอบการอภิปรายครูเสนอแนะเพิ่มเติม

สื่อการเรียนการสอน

1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. ตาข่าย
4. กิจกรรมที่ 8 แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือน้อยและการเสิร์ฟลูกมือบน

วิธีการวัดผลและประเมินผล

1. ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
2. การเสิร์ฟลูกมือน้อย
3. การเสิร์ฟลูกมือบน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อนและหลังการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

[illegible]

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

การเล่นเป็นทีม

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทาง)

ให้ผู้เรียนสามารถเล่นวอลเลย์บอลเป็นทีมได้อย่างมีระบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้(นำทาง)

1. เพื่อให้บอกตำแหน่งและการหมุนตำแหน่งได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้อธิบายตำแหน่งการยืนและการรับลูกเสิร์ฟแบบต่าง ๆ ได้
3. เพื่อให้อธิบายการวางตำแหน่งการเล่นได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้แสดงรูปแบบของการรุกและการรับแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

การเล่นทีมเป็นการนำทักษะต่าง ๆ รวมทั้งการหมุนตำแหน่ง การวางตำแหน่งการเล่น รูปแบบการรุก การรับ ของผู้เล่นหลายคนมาผสมผสานกัน เพื่อใช้ประโยชน์ร่วมกัน เมื่อทุกคนสามารถนำทักษะมาคิดแปลงให้เหมาะสมกับสถานการณ์และรูปแบบในการเล่น ย่อมเป็นผลให้ทีมประสบความสำเร็จได้

เนื้อหา

1. การเล่นเป็นทีม
2. ตำแหน่งและการหมุนตำแหน่งของผู้เล่นเพื่อการเสิร์ฟ
3. ตำแหน่งการยืนขณะรับลูกเสิร์ฟแบบ W, M, U หรือแบบ V Shape
4. รูปแบบการรับลูกเสิร์ฟแบบ
5. รูปแบบการรุก

กิจกรรมการเรียนการสอน

ดำเนินการสอนตามขั้นตอนการสอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน

1. ขั้นเตรียม ครูแนะนำ ทำความเข้าใจกับผู้เรียนที่ทำหน้าที่ผู้สอนในบทบาทและเทคนิคของการสังเกตเพื่อน การพูดแนะนำ แก้ไขเพิ่มเติมให้เพื่อนผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล

- 1.1 ให้ผู้เรียนคู่มือทัศน การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกแล้วให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปความคิดเห็นรวบรวมข้อดีถึงลักษณะของการนำเอาทักษะต่าง ๆ มาใช้ในการเล่น ซึ่งเรียกว่าการเล่น เป็นทีม
- 1.2 ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นการบริหารแบบยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2. ขั้นตอนอธิบายและสาธิต

- 2.1 ครูและผู้เรียนอภิปรายร่วมกันหาข้อสรุปความหมายและความสำคัญของการเล่นทีม สุ่มผู้เรียนเป็นคู่เพื่อนช่วยเพื่อนนำเสนอความคิดเห็นเพื่อหาข้อที่อภิปรายถูกต้องชัดเจนที่สุด
- 2.2 นักเรียนผู้สอนสาธิตตำแหน่งและการหมุนตำแหน่งของผู้เล่นและการหมุนหารยืนของตัว Set การตั้งรับและรุกแบบต่างๆ การเล่นทีม ประกอบการอธิบายของครู
- 2.3 ครูและผู้เรียนอภิปรายร่วมกันถึงปัญหาของการเล่นทีม และแนวทางแก้ไขการเล่นทีม

3. ขั้นฝึกหรือขั้นปฏิบัติ

- 2.4 ให้นักเรียนผู้เรียนเข้าไปยืนในสนามวอลเลย์บอลในตำแหน่งที่ 1 ถึงตำแหน่งที่ 6 และหมุนตำแหน่งทวนเข็มนาฬิกาไป 6 ตำแหน่ง นักเรียนผู้สอนช่วยแนะนำแก้ไขนักเรียนผู้เรียนคู่ของตนเอง
- 2.5 ให้นักเรียนผู้เรียนยืนเพื่อรับลูกเสิร์ฟแบบดับเบิลยู แบบตัวเอ็ม แบบตัวยู นักเรียนผู้สอนช่วยแนะนำแก้ไขนักเรียนผู้เรียนคู่ของตนเอง
- 2.6 ให้นักเรียนผู้สอนยืนเพื่อรับลูกเสิร์ฟแบบดับเบิลยู แบบตัวเอ็ม แบบตัวยู นักเรียนผู้เรียนช่วยแนะนำเพิ่มเติมคู่ของตนเองเช่นกัน

4. ขั้นใช้หรือขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้เรียนพร้อมคู่ของตนเองรวมกลุ่ม ๆ ละ 6 คน และผู้เรียนจัดตำแหน่งลงเล่นทีม
- 4.2 แข่งขันการเล่นทีม ทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

5. ขั้นสรุป

ผู้สอนซักถามโดยให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย ครูและนักเรียนสรุปวิธีการและรูปแบบต่าง ๆ ของการเล่นทีม ครูสรุปเพิ่มเติมในประเด็นสำคัญ ๆ อีกครั้ง

สื่อการเรียนการสอน

1. นกหวีด
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ตาข่าย ความสูง 2 เมตร หรือ 2.10 เมตร
4. ใบความรู้กิจกรรมที่ 10 แบบฝึกทักษะการเล่นทีม

การวัดผลและประเมินผล

1. ทดสอบก่อนและหลังการเล่นทีม
2. ตำแหน่งและการหมุนตำแหน่งผู้เล่น
3. รูปแบบการรุก
4. รูปแบบการรับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ค

แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ง

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัย
เรื่อง การใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทางกาย
ในการเล่นวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงมอกวิทยา
 แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญที่ใช้ในการประเมินเครื่องมือที่ใช้
 ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ผู้ศึกษาจะนำผลการประเมินไปปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือ
 ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ที่	รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ข้อเสนอแนะ
ประเมินแผนการจัดการเรียนรู้					
1	แผนการจัดการเรียนรู้สื่อความหมายชัดเจนเข้าใจง่าย				
2	แผนการจัดการเรียนรู้บอกรายละเอียดของเนื้อหาครอบคลุม				
3	แผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์				
4	แผนการจัดการเรียนรู้เนื้อหา มีความละเอียดชัดเจน				
5	แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยผู้เรียน				
6	แผนการจัดการเรียนรู้เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้				
7	แผนการจัดการเรียนรู้มีความยากง่ายเหมาะสมกับวัย				
8	แผนการจัดการเรียนรู้มีเนื้อหาสอดคล้องต่อเนื่องกัน				
9	แบบทดสอบระหว่างเรียนมีความสอดคล้องพอเหมาะ กับแผนฯ				
10	แบบทดสอบระหว่างเรียนมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ และเนื้อหา				
ประเมินแบบฝึกกิจกรรม					
11	มีความยากง่ายเหมาะสมกับวัย				
12	เนื้อหาครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
13	ภาษาเข้าใจง่ายและเหมาะสม				
14	สามารถวัดความรู้ได้ตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนด				
15	แบบฝึกทักษะมีความชัดเจนนักเรียนสามารถเรียนด้วยตนเองได้				
16	แบบฝึกมีเนื้อหาที่น่าสนใจเรียงจากง่ายไปหายาก				
17	มีรูปภาพประกอบเนื้อหาแบบฝึกเหมาะสมกับผู้เรียน				
18	สามารถใช้แบบฝึกทักษะได้ตลอดเวลา				
19	แบบฝึกกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะตามหัวข้อวิจัย				
20	แบบฝึกส่งเสริมผู้เรียน ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนอย่างเหมาะสม				



ภาคผนวก จ

รายละเอียดการคำนวณ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 5 ผลการประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการศึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับจุดประสงค์ โดยกำหนดคะแนนเป็น +1 หรือ 0 หรือ 1 ได้ผลดังนี้

ที่	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ΣR	IOC
		1	2	3		
ประเมินแผนการจัดการเรียนรู้						
1	แผนการจัดการเรียนรู้สื่อความหมายชัดเจนเข้าใจง่าย	+1	+1	+1	3	1.0
2	แผนการจัดการเรียนรู้บอกรายละเอียดของเนื้อหาครอบคลุม	+1	+1	0	2	0.66
3	แผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์	+1	+1	0	2	0.66
4	แผนการจัดการเรียนรู้เนื้อหามีความละเอียดชัดเจน	+1	+1	0	2	0.66
5	แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยผู้เรียน	+1	0	+1	2	0.66
6	แผนการจัดการเรียนรู้เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้	+1	+1	+1	3	1.0
7	แผนการจัดการเรียนรู้มีความยากง่ายเหมาะสมกับวัย	+1	0	+1	2	0.66
8	แผนการจัดการเรียนรู้มีเนื้อหาสอดคล้องต่อเนื่องกัน	+1	+1	0	2	0.66
9	แบบทดสอบระหว่างเรียนมีความสอดคล้องพอเหมาะกับแผนฯ	+1	+1	0	2	0.66
10	แบบทดสอบระหว่างเรียนมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหา	+1	+1	0	2	0.66
ประเมินแบบฝึกกิจกรรม						
11	มีความยากง่ายเหมาะสมกับวัย	+1	0	+1	2	0.66
12	เนื้อหาครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	0	2	0.66
13	ภาษาเข้าใจง่ายและเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1.0
14	สามารถวัดความรู้ได้ตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนด	+1	+1	0	2	0.66
15	แบบฝึกทักษะมีความชัดเจนนักเรียนสามารถเรียนด้วยตนเองได้	+1	+1	+1	3	1.0
16	แบบฝึกมีเนื้อหาที่น่าสนใจเรียงจากง่ายไปหายาก	+1	+1	+1	3	1.0
17	มีรูปภาพประกอบเนื้อหาแบบฝึกเหมาะสมกับผู้เรียน	+1	0	+1	2	0.66
18	สามารถใช้แบบฝึกทักษะได้ตลอดเวลา	+1	0	+1	2	0.66
19	แบบฝึกกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะตามหัวข้อวิจัย	+1	+1	+1	3	1.0
20	แบบฝึกส่งเสริมผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนอย่างเหมาะสม	+1	0	+1	2	0.66



ภาคผนวก จ

แบบฝึกกิจกรรมทักษะการเล่นวอลเลย์บอลด้วยกลวิธีการเรียนรู้
แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

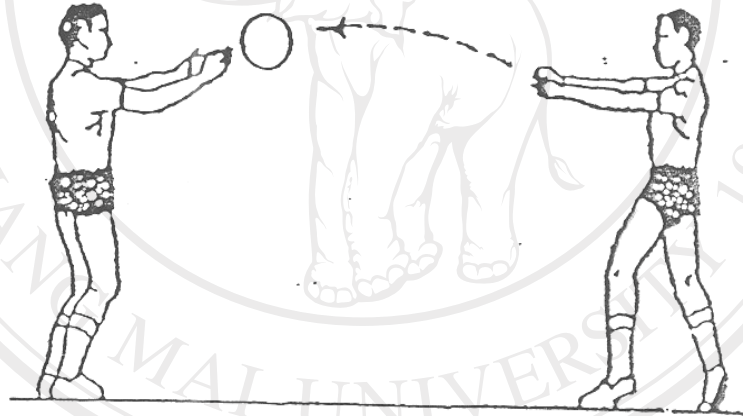
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของนักศึกษา

แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง

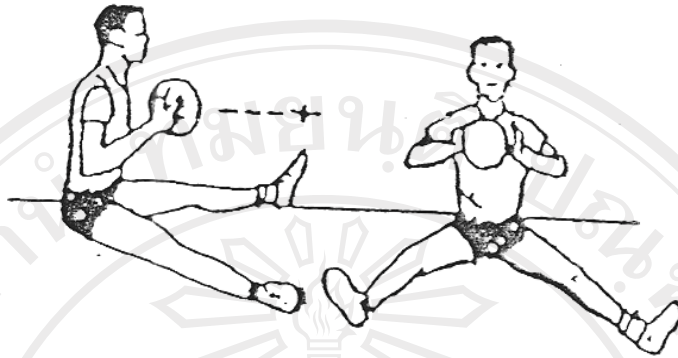
1. แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของแขน

ฝึกโดยใช้ลูกบอลที่มีน้ำหนัก ซึ่งเป็นลูกบอลใหญ่มีน้ำหนัก 3-5 กิโลกรัม โดยใช้เศษผ้าใส่ไปในลูกบอลให้แน่นแล้วปฏิบัติ ดังนี้



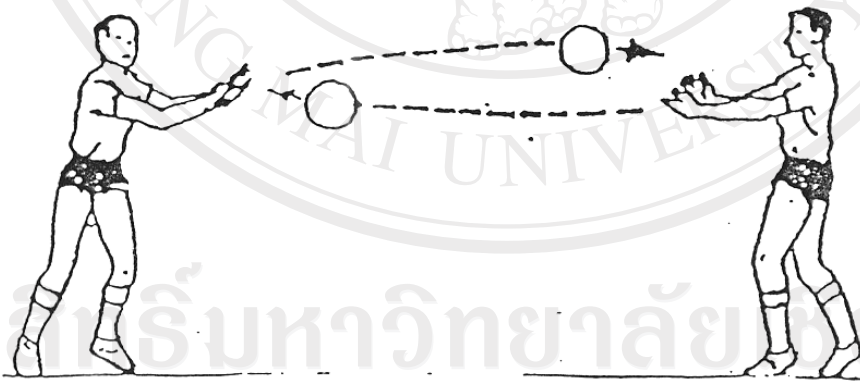
ภาพ 1 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง

แบบฝึกที่ 1 สองคนยื่นหน้าหน้าหากัน ส่งลูกบอลสองมือระดับอก



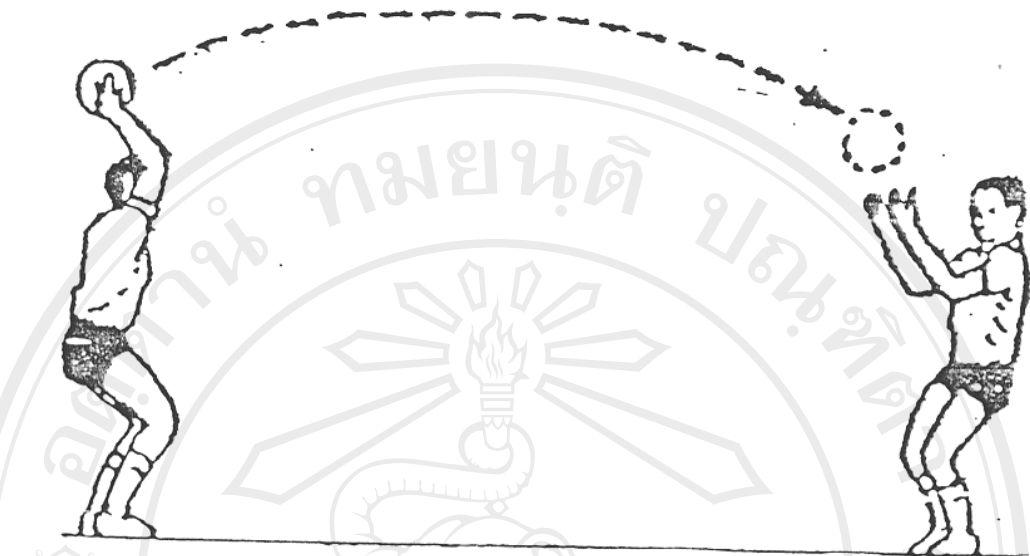
ภาพ 2 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง

แบบฝึกที่ 2 โยนลูกบอลขึ้นแล้วหมุนตัวหนึ่งรอบรับลูกบอล



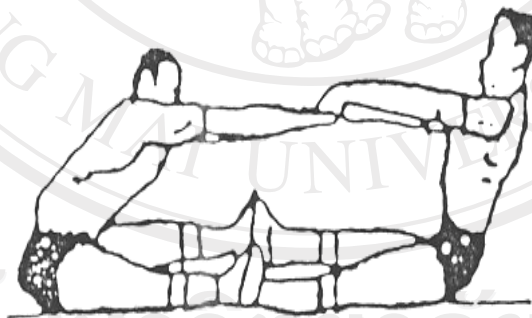
ภาพ 3 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของแขน

แบบฝึกที่ 3 สองคนยืนหน้าหากัน ถือนลูกบอลคนละลูกส่งลูกบอลสองมือระดับอก



ภาพ 4 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของแขน

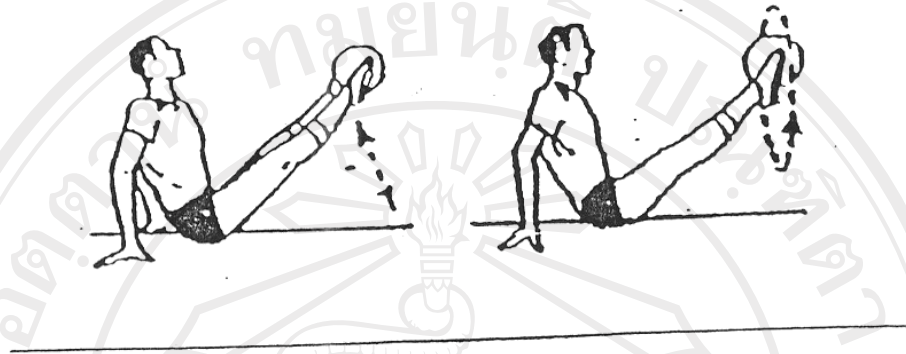
2. แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของเอวและท้อง



ภาพ 5 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของเอวและท้อง

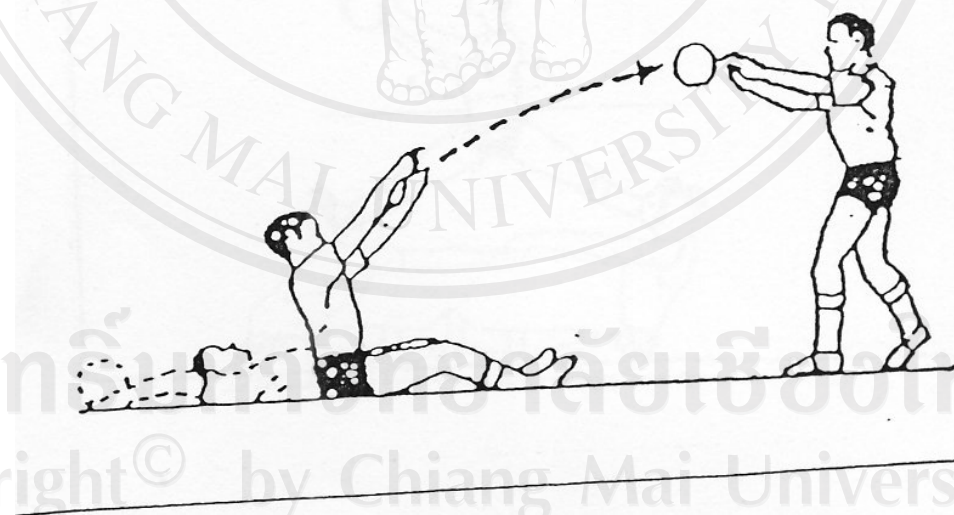
แบบฝึกที่ 1 สองคนนั่งจับมือ ฝ่าเท้ายันกัน ผลัดกันดึงตัวไปข้างหน้า

การฝึกโดยใช้ลูกบอลที่มีน้ำหนัก เช่น เมดดิซินบอล (Medicinedball) หรือใส่เศษผ้าลงไปในลูกบอลให้แน่น



ภาพ 6 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของเอวและท้อง

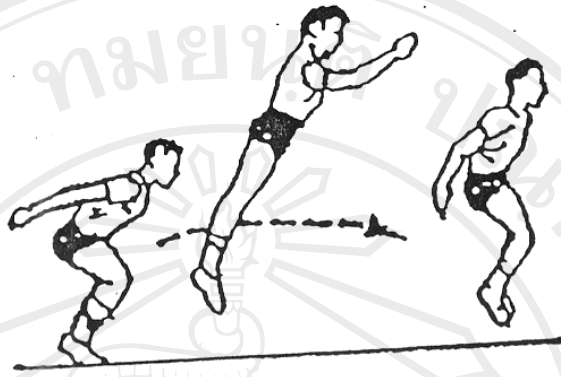
แบบฝึกที่ 2 นั่งขานับลูกบอลแล้วยกขึ้นลงหรือยกลูกบอลแล้วหมุนเท้าเป็นวงกลม



ภาพ 7 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของเอวและท้อง

แบบฝึกที่ 3 คนหนึ่งนอนหงายถือแยกปลายเท้า คนนอนลุกขึ้นนั่งหรือยืนโยนลูกบอลให้คนอื่น คนอื่นรับลูกบอล แล้วส่งกลับมาให้คนนอนทำสลับกันไปมา

3. แบบฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของสปริงข้อเท้า



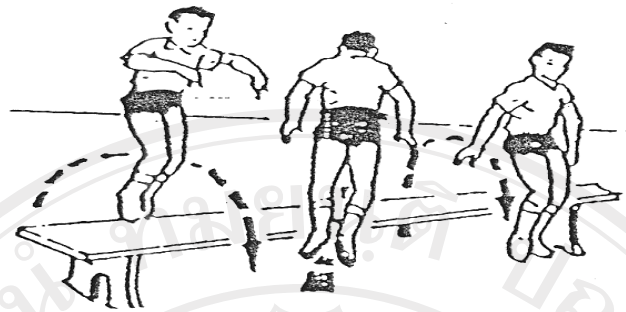
ภาพ 8 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของสปริงข้อเท้า

แบบฝึกที่ 1 ยืน ย่อเข้ากระโดดสองเท้าพร้อมกันไปข้างหน้า



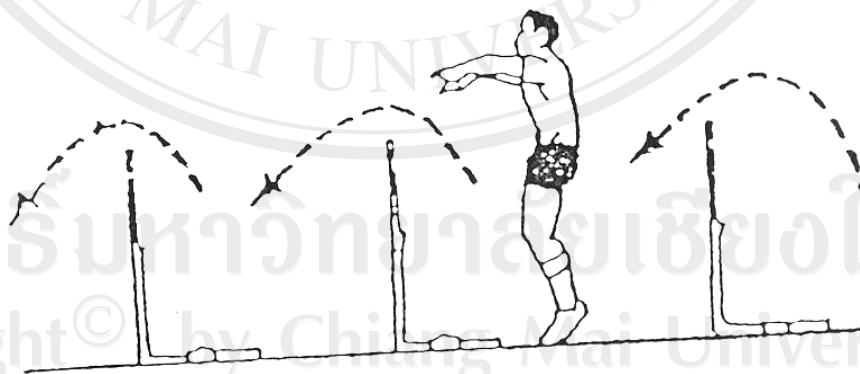
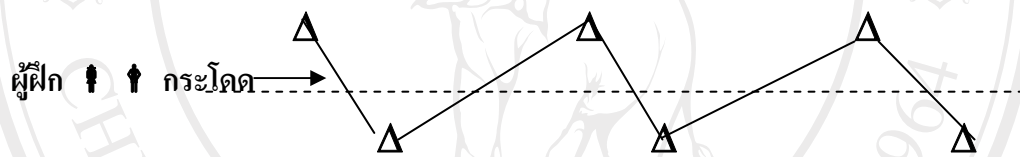
ภาพ 9 แบบฝึกหัดเพื่อสร้างความแข็งแรงของสปริงข้อเท้า

แบบฝึกที่ 2 นั่งยองๆ แล้วกระโดดขึ้น



ภาพ 10 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของสปริงข้อเท้า

แบบฝึกที่ 3 กระโดดสองเท้าข้ามม้านั่งหรือหนัวยางสลับกันไปมา ซึ่งการใช้หนัวยางจะปลอดภัยและนักเรียนมีส่วนร่วมโดยให้หนัวยางผูกติดเข้าผู้เรียนที่ยืนในรูปสลับฟันปลา ผู้ฝึกกระโดดข้ามหนัวยาง



ภาพ 11 แบบฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของสปริงข้อเท้า

แบบฝึกที่ 4 กระโดดข้ามรั้วหรือหนัวยางระดับเอวด้วยสองเท้าพร้อม ๆ กัน

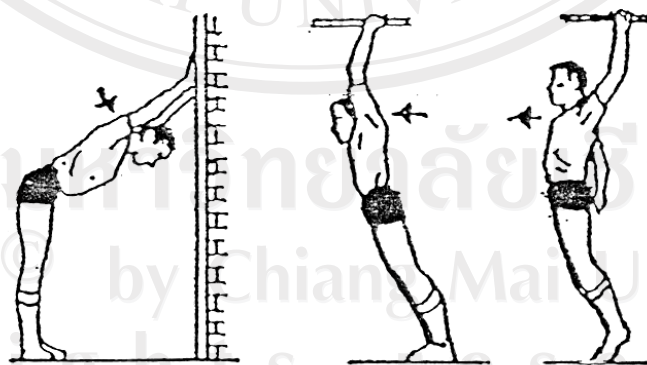
4. แบบฝึกความอ่อนตัวและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

การฝึกความอ่อนตัวนี้ผู้สอนต้องค่อย ๆ เพิ่มมุมกว้าง ของการกระทำ เช่น การเหวี่ยงแขน ขา เพื่อให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ได้เริ่มขยายบริเวณการเคลื่อนไหวควรจะเริ่ม หมุนข้อมือ ข้อเท้า หมุนหัวเข่า สลับแขน มือและเท้าไปข้างหน้าและข้างหลังก่อนที่จะให้ กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ออกแรงมุมกว้างขึ้น นอกจากนี้ถ้าจะอาศัยน้ำหนักตัวของผู้ฝึกเอง เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้ยืดตัว



ภาพ 12 แบบฝึกเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

แบบฝึกที่ 1 จับคู่คนหนึ่งนอนคว่ำ หงายฝ่าเท้าขึ้น อีกคนจับฝ่าเท้า กดข้อเท้า



ภาพ 13 แบบฝึกเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนที่เพื่อเล่นบอล

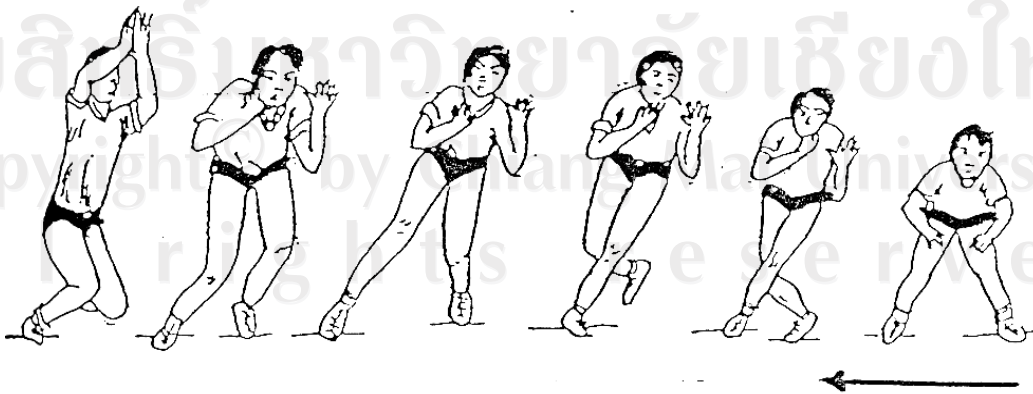
การเคลื่อนที่เพื่อเล่นบอล

1. การสไลด์เท้า

การสไลด์เท้าใช้เมื่อลูกบอลอยู่ห่างจากตัวผู้รับประมาณ 3 เมตรโดยการก้าวเท้าอยู่ที่ทิศทางเดียวกับลูกบอลแล้วลากอีกเท้าหนึ่งตามไปจนถึงจุดที่ต้องการเล่นลูกบอล เช่น ลูกบอลมาทางขวา ผู้รับต้องก้าวเท้าขวานำไปทางข้างขวาก่อนแล้วลากเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปเรื่อย ๆ ในบางโอกาสลูกบอลมาเร็วมาก ผู้เล่นอาจใช้กระโดดโดยออกแรงจากเท้าทั้งสองยันขึ้นพร้อมกันให้ตัวลอยขึ้นกลางอากาศ ขณะที่ร่างกายพุ่งไปยังตำแหน่งที่รับบอลให้เหวี่ยงแขนออกไปข้างหน้าด้วย เพื่อเพิ่มแรงให้พุ่งไปไกลขึ้น หากต้องกระโดดไกลต้องระวังกระโดดขึ้นสูงเพราะเสี่ยงเวลาจับลูก เมื่อจะลงสู่พื้นที่วางข้างหลังลงสู่พื้นที่วางเท้าหน้าเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ งอไหล่ งอเข่า ย่อตัวลงต่ำ เพื่อให้ร่างกายมีการทรงตัวที่ดี

2. การก้าวไขว้เท้า

การก้าวไขว้เท้าใช้เมื่อลูกบอลอยู่ห่างจากผู้รับค่อนข้างไกล ทิศทางของลูกบอลอาจอยู่ด้านหน้าหรือด้านข้างของผู้รับ จากท่านยืนเตรียมพร้อมถ้าจะเคลื่อนที่ไปทางขวาให้ยกเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวา แล้วชักเท้าขวากลับมาหลังส้นเท้าซ้าย ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ จนถึงจุดที่ต้องการเล่นลูกบอลถ้าหากจะเคลื่อนที่ไปทางซ้ายให้ก้าวเท้าตรงข้ามกับการเคลื่อนที่ไปทางด้านขวา



ภาพ 14 การก้าวเท้า การสไลด์เท้าและการก้าวไขว้เท้าไปเล่นลูกบอลทางด้านขวา

3. การก้าวเท้า

การก้าวเท้ามักใช้กับการก้าวเท้าไปรับลูกบอลที่ห่างจากตัวผู้รับประมาณ 1 ก้าว ถ้าลูกบอลมาข้างหน้าผู้รับ อาจก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว และโน้มตัวลงรับลูกบอล ถ้าลูกบอลพุ่งมาข้างหน้าเกือบถูกตัวผู้รับ ผู้รับต้องก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาถอยหลังไป 1 ก้าว แล้วโน้มตัวต่ำลงรับลูกบอล ถ้าลูกบอลมาทางด้านข้างลำตัว ผู้รับต้องก้าวเท้าข้างเดียวกันกับทิศทางที่ลูกบอลพุ่งมา เช่น ลูกบอลมาทางขวา ให้ก้าวขาไปทางด้านข้างลำตัว ถ้าลูกบอลมาทางซ้ายให้ก้าวเท้าซ้ายไปทางด้านข้างตัว ก้าวไปดักทิศทางของลูกบอลย่อตัวลงรับลูกบอล

4. การวิ่ง

การวิ่งเป็นการก้าวเท้าที่ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว ใช้ในกรณีที่ลูกบอลอยู่ห่างจากตัวผู้รับมาก ซึ่งผู้รับไม่สามารถใช้วิธีการก้าวเท้าแบบอื่น ๆ เข้ารับลูกบอลได้ทันต้องวิ่งเข้าไปรับลูกบอล ก่อนวิ่งต้องคำนวณทิศทางและจุดของลูกบอลให้ดี เมื่อเริ่มเคลื่อนตัว สองเท้าต้องรับพื้นอย่างแรงพร้อมกับเหวี่ยงแขนอย่างรวดเร็ว ตามองตลอดเวลาเมื่อถึงจุดดีลูกบอลตกแล้วย่อตัวต่ำลง ก้าวสุดท้ายบางทีก็ต้องกระโดดแล้วทิ้งน้ำหนักตัวต่ำลงเพื่อรักษาการทรงตัวและรับลูกบอลได้ดียิ่งขึ้น



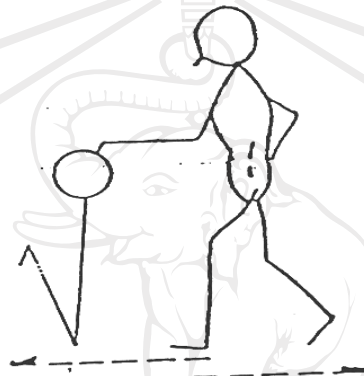
ภาพ 15 การก้าวเท้าและการวิ่งไปเล่นลูกบอล

กิจกรรมที่ 3 แบบฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

แบบฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

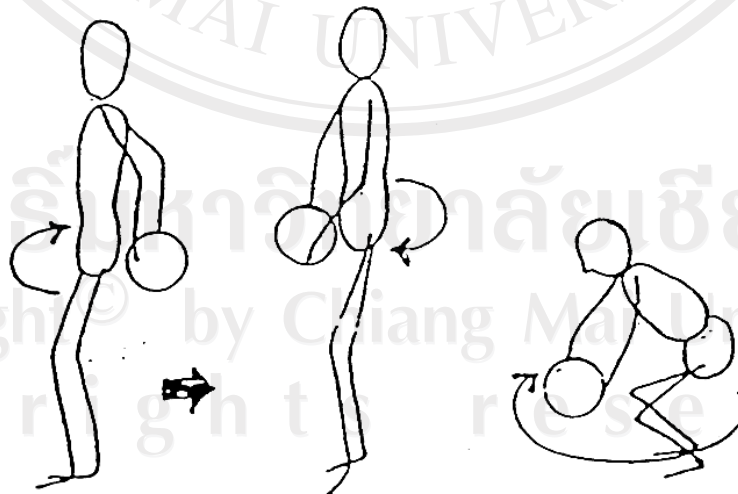
จากหนังสือคู่มือเล่นวอลเลย์บอลซึ่งแปลและเรียบเรียงโดยฝ่ายวิชาการกองกีฬากรมพลศึกษา ได้แนะนำวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับวอลเลย์บอลไว้ดังนี้

การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกบอลคนเดียว



ภาพ 16 การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกบอลคนเดียว

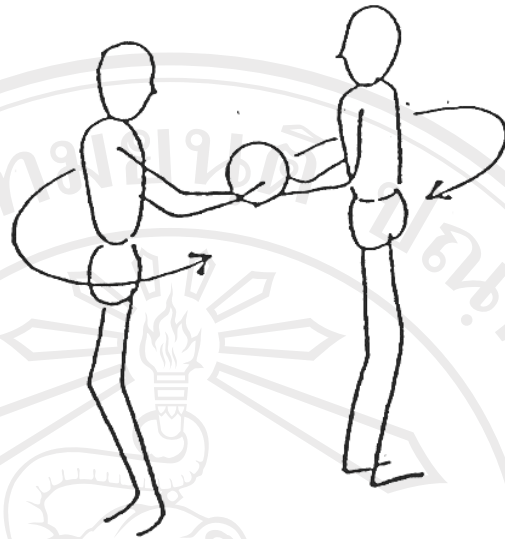
แบบฝึกที่ 1 เลี้ยงลูกบอลมือเดียว (มือซ้ายหรือมือขวา)



ภาพ 17 การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกบอลคนเดียว

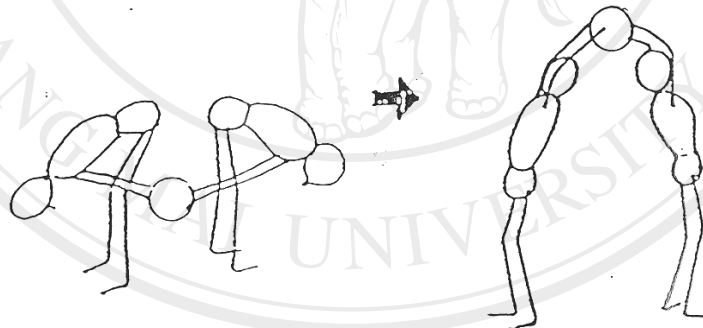
แบบฝึกที่ 2 หมุนลูกบอลระหว่างขาทั้งหรือรอบลำตัว

การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นวอลเลย์บอลสองคน



ภาพ 18 การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกบอลสองคน

แบบฝึกที่ 3 บิดตัวลูกบอลทางด้านซ้ายและขวาให้คู่

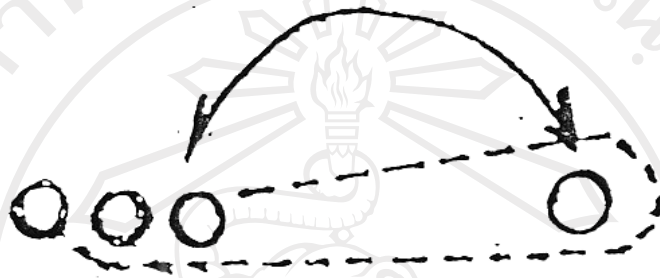


ภาพ 19 การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกบอลสองคน

แบบฝึกที่ 4 ส่งลูกบอลลอดขาและข้ามศีรษะให้คู่

กิจกรรมที่ 4 การฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

แบบฝึกทักษะการเล่นลูกมือล่าง



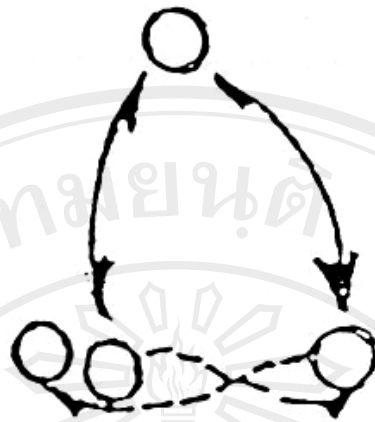
ภาพ 20 แบบฝึกการเล่นลูกมือล่าง

แบบฝึกที่ 1 คนหนึ่งยืนอยู่กับที่เล่นลูกมือล่างได้ไปมา ฝ่ายที่มี 3 คนใครเล่นมือล่าง
แล้ววิ่งไปอ้อมหลังแล้วมาต่อทำยแถวตนเอง



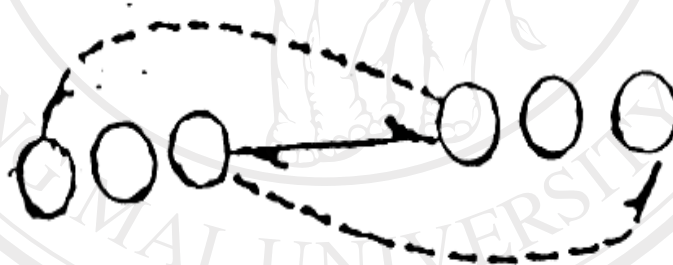
ภาพ 21 แบบฝึกการเล่นลูกมือล่าง

แบบฝึกที่ 2 ผู้เล่นกลุ่มละ 3 คน เล่นลูกมือล่างแล้วไปต่อทำยแถวตรงข้าม



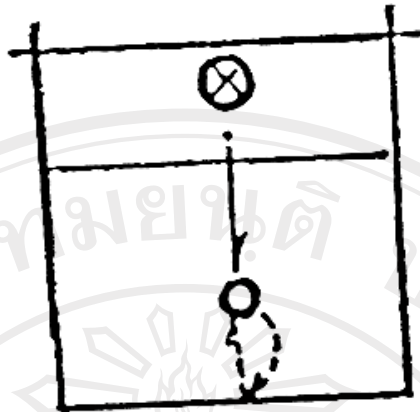
ภาพ 22 แบบฝึกการเล่นลูกมือน้อย

แบบฝึกที่ 3 คนหนึ่งเล่นลูกมือน้อยไปทางซ้ายหรือขวา ผู้เล่น สามคน เล่นลูกมือน้อยแล้วให้ไปแทนที่ทิศทางตรงข้าม



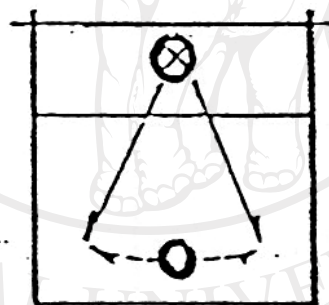
ภาพ 23 แบบฝึกการเล่นลูกมือน้อย

แบบฝึกที่ 4 เข้าแถวตอน สองแถวหัวแถวยืนห่างกันพอสมควรเล่นลูกมือน้อยได้กันไปมา แล้วไปต่อท้ายแถวตรงข้าม



ภาพ 24 แบบฝึกการเล่นลูกมือล่าง

แบบฝึกที่ 5 ผู้เล่นบนเส้นหลังเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเล่นลูกมือล่างที่ผู้สอนโยนมาแล้วหมุนด้วยมือและเส้นหลังกลับหลังเคลื่อนที่ขึ้นไปเล่นลูกมือล่างที่ผู้สอนโยนมาอีกหลาย ๆ ครั้ง

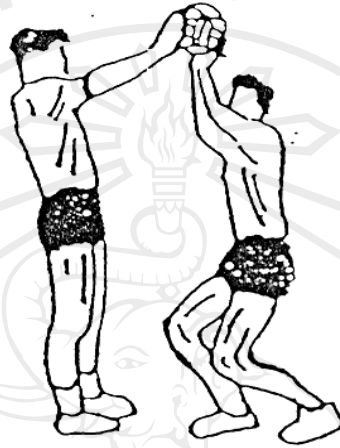


ภาพ 25 แบบฝึกการเล่นลูกมือล่าง

ลิขสิทธิ์ในหนังสือเรียนฉบับนี้
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

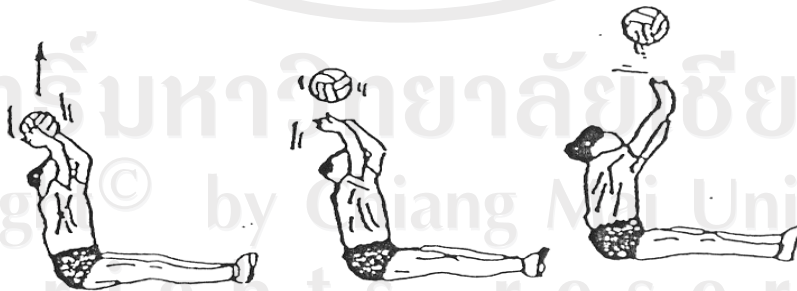
กิจกรรมที่ 5 การฝึกทักษะการเล่นมือบนหรือลูกเซต

แบบฝึกการเล่นมือบนหรือการเซต



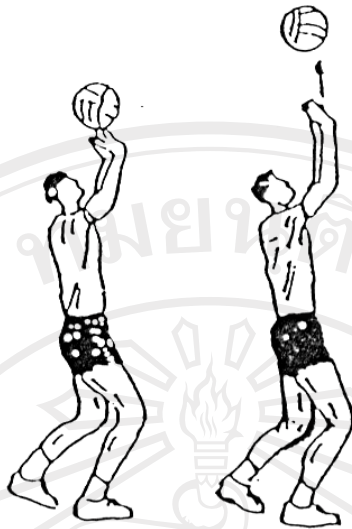
ภาพ 26 แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซต

แบบฝึกที่ 1 ให้ผู้เรียนจับคู่ โดยคนหนึ่งถือลูกบอล ส่วนอีกคนหนึ่งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมเพื่อจะเซต แล้วผู้เรียนที่ถือลูกบอลนำลูกบอลมาใส่มือคู่ที่อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเซต พอลูกบอล สัมผัสมือและนิ้วมือตามลักษณะของการเซต ให้ออกแรงผลักหรือดันลูกบอลออกไป ทำติดต่อกัน 20-30 ครั้ง แล้วเปลี่ยน



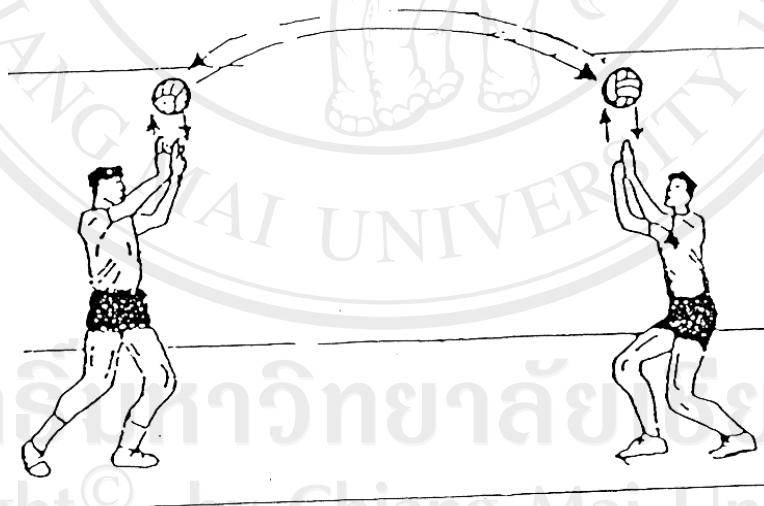
ภาพ 27 แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซต

แบบฝึกที่ 2 ให้ผู้เรียนนั่งเหยียดขาจับลูกบอลขึ้นตรง ๆ พยายามบังคับลูกบอลอย่าให้ตกลงพื้น



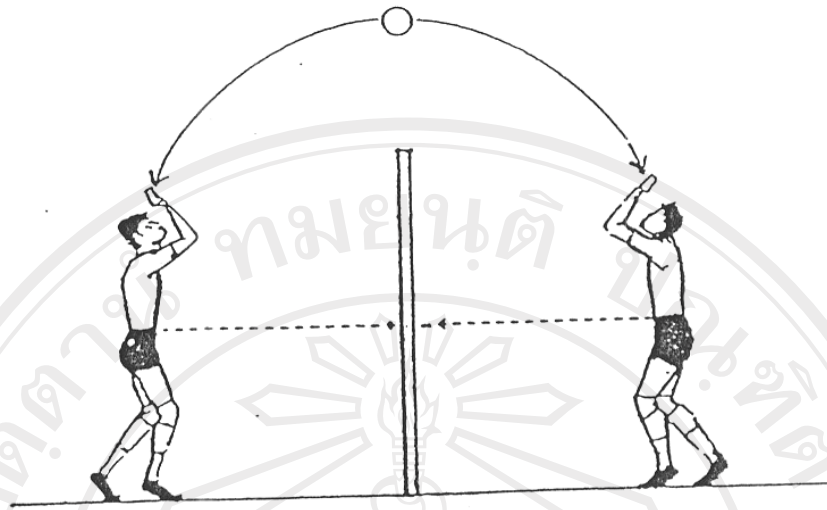
ภาพ 28 แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซต

แบบฝึกที่ 3 ให้ผู้เรียนจับลูกบอลเซตลูกขึ้นตรง ๆ พยายามบังคับลูกบอลอย่าให้ตกลงพื้น พยายามเซตลูกให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด



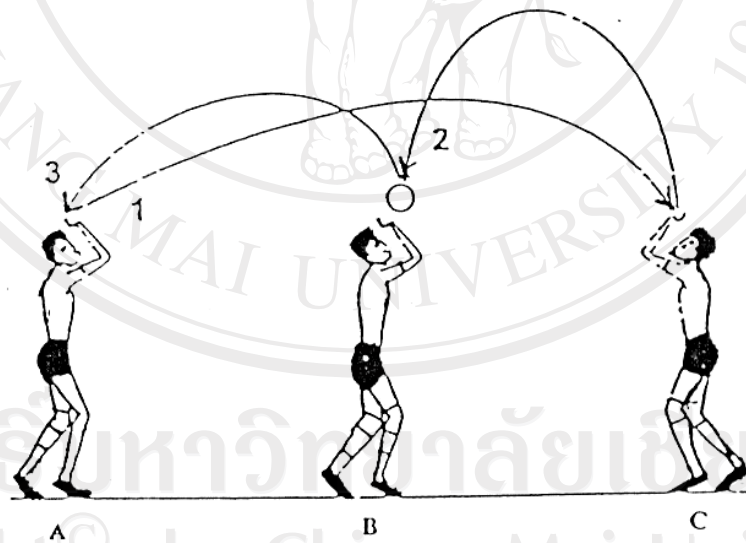
ภาพ 29 แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซต

แบบฝึกที่ 4 ให้ผู้เรียน ยืนห่างกันประมาณ 3-4 เมตร เซตลูกบอลขึ้นตรง ๆ 3 ครั้ง แล้วเซต ให้คู่ คู่รับลูกบอลและทำเช่นเดียวกัน



ภาพ 30 แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซต

แบบฝึกที่ 5 ให้ผู้เรียนยืนห่างจากตาข่าย 3-4 เมตร เซตข้ามตาข่ายได้กันคนใดเซตลูกแล้วให้วิ่งเอามือไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งถอยหลังเตรียมเซตลูกที่ลูกกลับมา



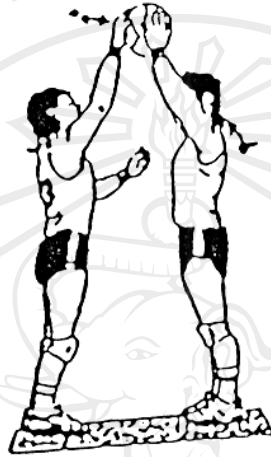
ภาพ 31 แบบฝึกการเล่นลูกมือบนหรือการเซต

แบบฝึกที่ 6 ผู้เรียน 3 คนยืนห่างกันประมาณ 3-4 เมตร

- A เซตลูกบอลไปให้ C
- C เซตลูกบอลกลับไปที่ B
- B เซตลูกบอลหลังไปให้ A

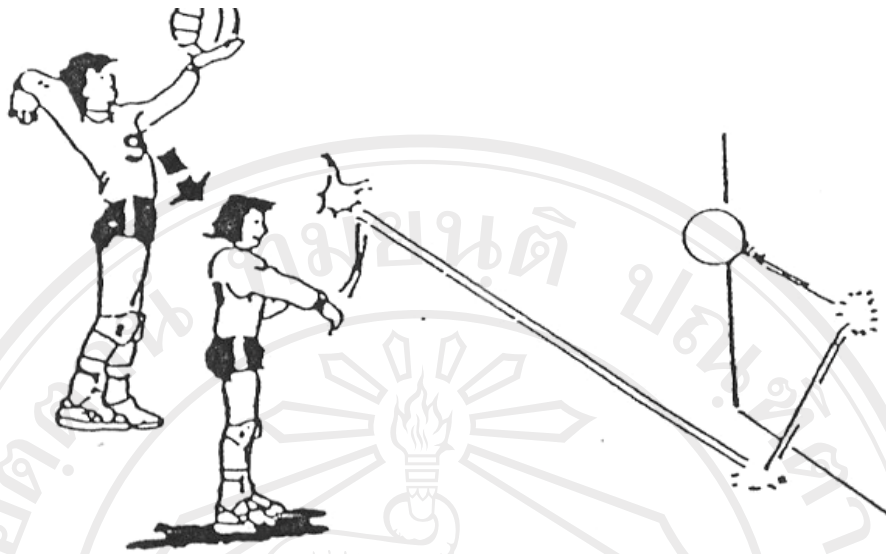
กิจกรรมที่ 6 การฝึกทักษะการตบ (Spiking)

แบบฝึกการตบลูกบอล



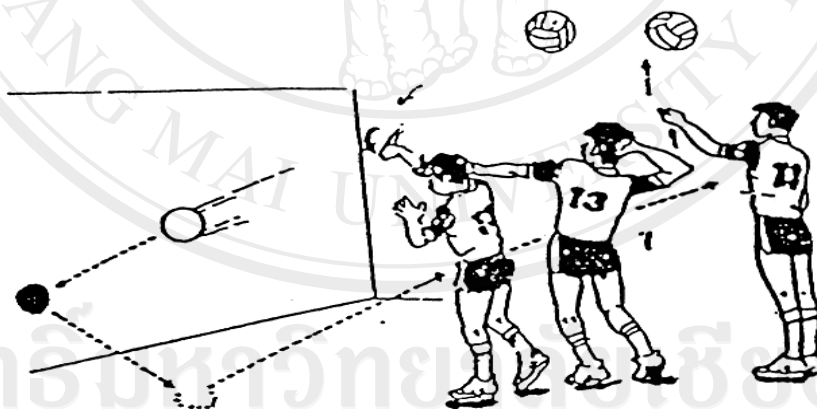
ภาพ 32 แบบฝึกการตบลูกบอล

แบบฝึกที่ 1 คนเหวี่ยงจับลูกบอลชูขึ้น อีกคนหนึ่งยืนอยู่กับที่ตบลูกบอลโดยเหวี่ยงแขนทำท่าทางการตบลูกให้ถูกต้องด้วย



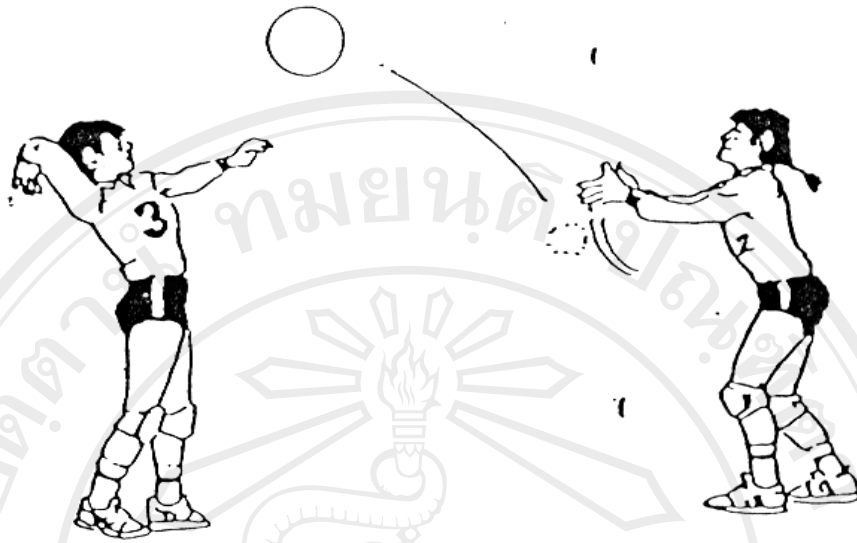
ภาพ 33 แบบฝึกการตบลูกบอล

แบบฝึกที่ 2 ยืนห่างจากผนังพอสมควร จับลูกบอลชูขึ้น ตบลูกให้ไปถูกพื้นแล้วไปกระทบผนังเมื่อลูกบอลกระดอนกลับมาก็จับลูกแล้วทำใหม่



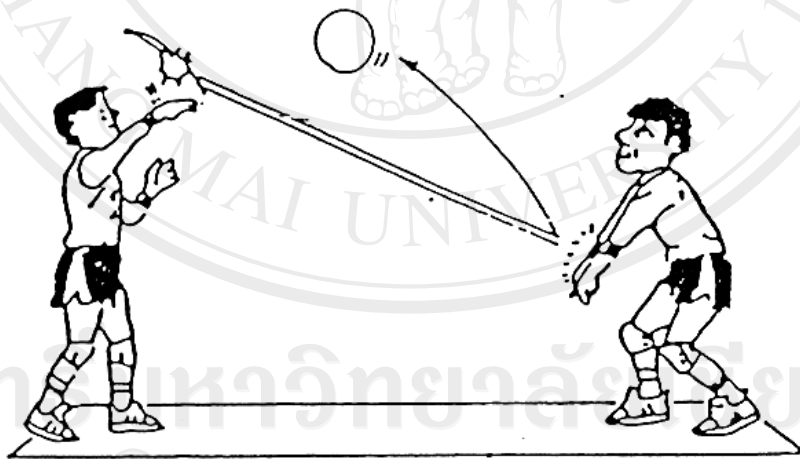
ภาพ 34 แบบฝึกการตบลูกบอล

แบบฝึกที่ 3 ยืนห่างจากผนังพอสมควร โยนลูกบอลขึ้นพร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้าตบลูกให้ไปกระทบผนัง เมื่อลูกลงสู่พื้นกระดอนกลับมาก็จับไว้แล้วทำใหม่ ทำทางการเหวี่ยงแขนและลักษณะของมือขณะตบลูกบอลด้วย



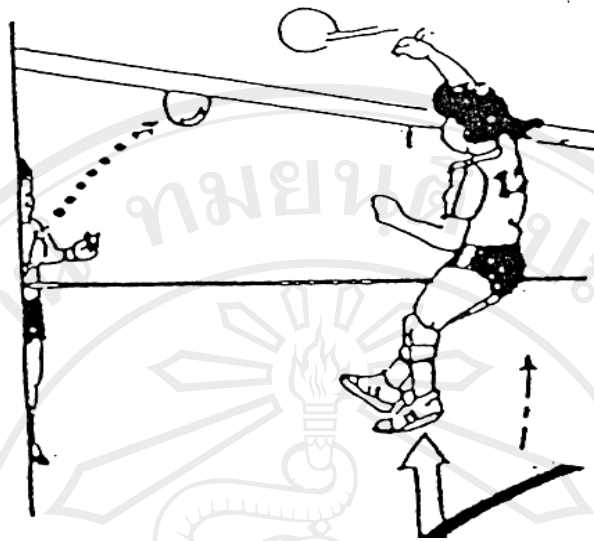
ภาพ 35 แบบฝึกการตบลูกบอล

แบบฝึกที่ 2 ผู้เล่นจับคู่ ยืนห่างกันพอสมควร คนหนึ่งโยนลูกบอลให้คู่ตบลูกกลับมาเมื่อครบจำนวนครั้งที่กำหนดแล้วจึงเปลี่ยนคนโยนและคนตบลูกบอล



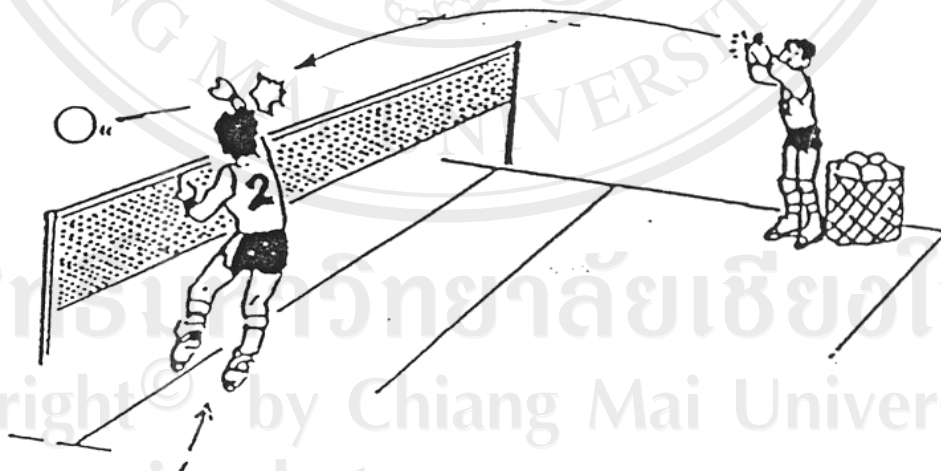
ภาพ 36 แบบฝึกการตบลูกบอล

แบบฝึกที่ 5 ผู้เล่นยืนห่างกันพอสมควร คนหนึ่งจับลูกบอลโยนขึ้นแล้วตบลูกไปให้ผู้เล่นลูกมือล่างกลับมา เมื่อครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดแล้วจึงเปลี่ยนคนตบและคนรับลูกบอล



ภาพ 37 แบบฝึกการตบลูกบอล

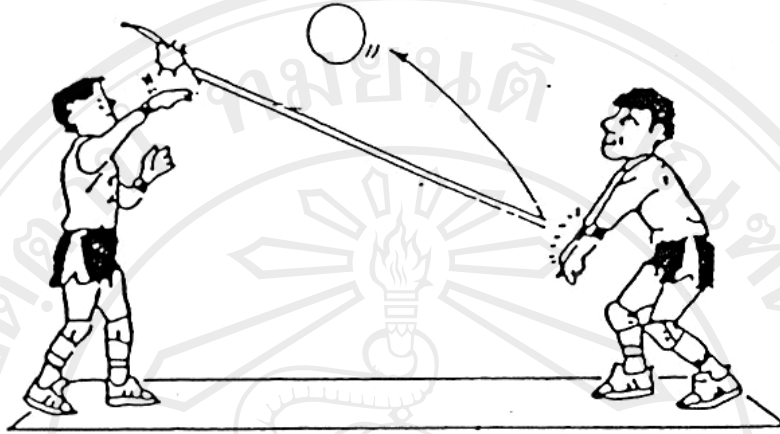
แบบฝึกที่ 6 ผู้เล่นจับคู่ยืนคนละแดนของสนาม คนหนึ่งโยนลูกบอลข้ามตาข่ายมาให้อีกคนหนึ่งกระโดดขึ้นตบลูกกลับไปให้คู่เมื่อครบตามจำนวนกำหนดแล้วจึงเปลี่ยนคนขึ้นตบและคนโยนลูกบอล



ภาพ 38 แบบฝึกการตบลูกบอล

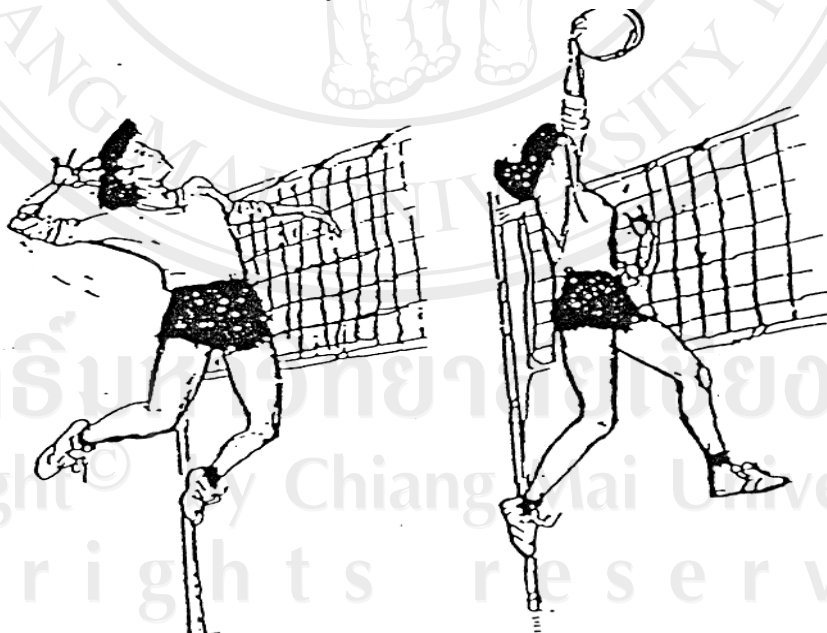
แบบฝึกที่ 7 ผู้เล่นคนที่หนึ่งยืนหลังเส้นรุก เซ้ทลูกบอลให้อีกคนหนึ่งกระโดดขึ้นตบลูกบอลข้ามตาข่ายไป

กิจกรรมที่ 7 การหยอดลูกบอล



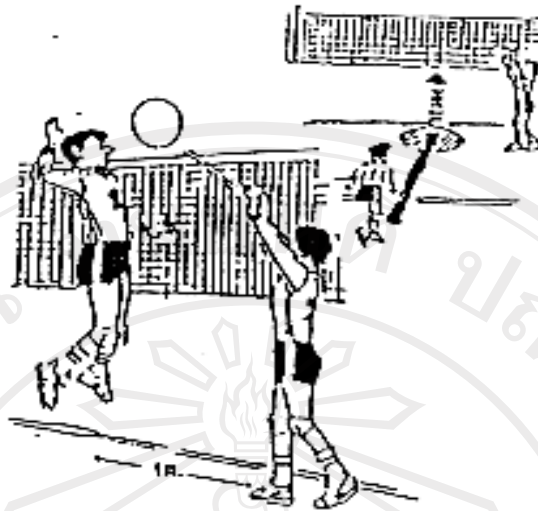
ภาพ 39 แบบฝึกการหยอดลูกบอล

แบบฝึกที่ 1 ผู้เล่นยืนห่างกันพอสมควร คนหนึ่งจับลูกบอลโดยขึ้นแล้วเตะหยอดลูกบอลไปให้ผู้เล่นลูกมือล่างกลับมา เมื่อครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดแล้วเปลี่ยนคนเตะหยอดและคนรับลูกบอล



ภาพ 40 ฝึกการกระโดดในการเตะหยอดลูกบอล

แบบฝึกที่ 2 ผู้เล่นกระโดดลอยตัวกลางอากาศ เปิดแขนใช้ปลายนิ้วเตะหยอดลูกบอล



ภาพ 41 แบบฝึกการหยอดลูกบอล

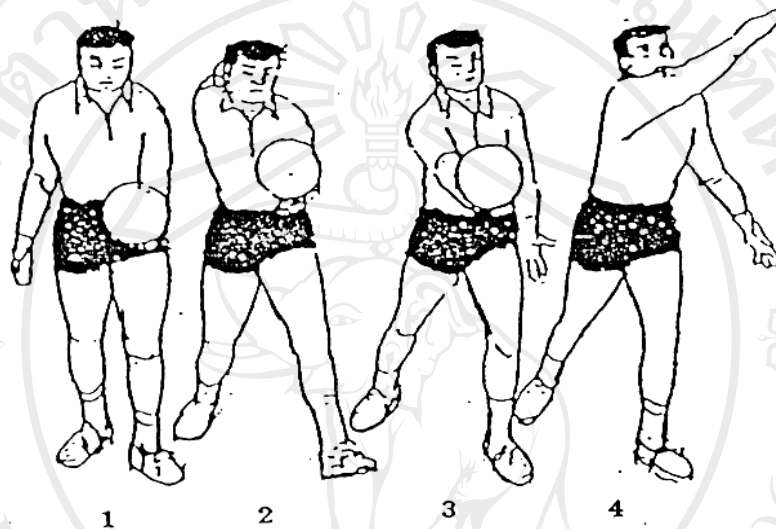
แบบฝึกที่ 3 การหยอดลูกบอลห่างตัวข้างหน้าคนเซต ประมาณ 1 เมตรซึ่งอาจจะวิ่งตรงหรือทางเฉียงก็ได้



ภาพ 42 แบบฝึกการหยอดลูกบอลใกล้ตัว

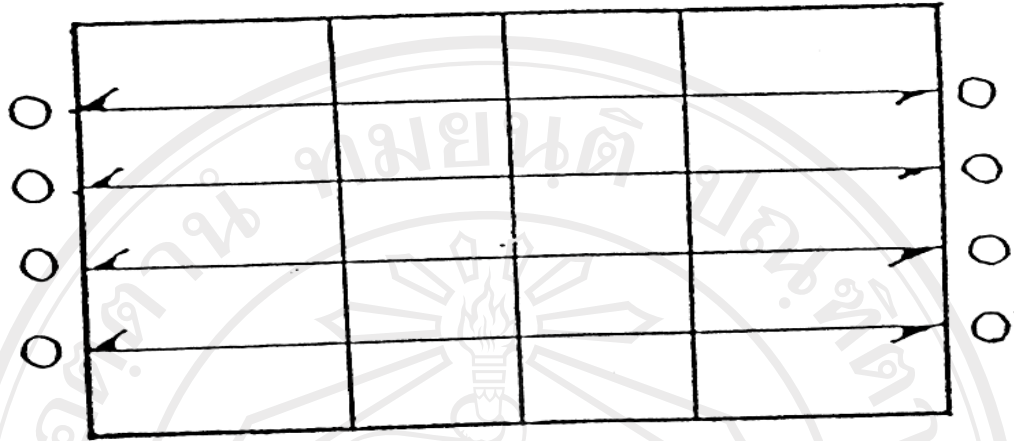
แบบฝึกที่ 4 หยอดและเซตลูกเร็วใกล้ตัวข้างหน้า พยายามหยอดตบลูกขณะที่ลูกบอลลอยสูงสุดเช่นเดียวกับจังหวะการตบจากขอบบนของตาข่ายประมาณ 30 ซม. ซึ่งผู้หยอดจะต้องกระโดดขึ้นจากพื้นขณะที่ลูกกำลังจะลอยออกจากมือคนเซต

กิจกรรมที่ 8 การเสิร์ฟลูกมือล่าง (Underhand Service)



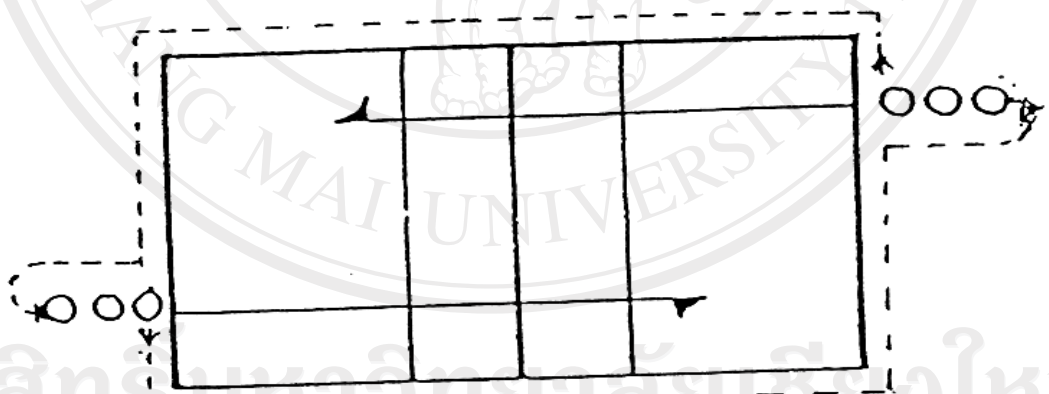
ภาพ 43 การเสิร์ฟลูกมือล่าง

1. ผู้เล่นหันหน้าเข้าหาตาข่าย ยืนเตรียมพร้อมเสิร์ฟ
2. เหวี่ยงแขนข้างที่ถนัดไปด้านหลังพร้อมกับโยนลูกบอล
3. เหวี่ยงแขนกลับตีลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่าย
4. เหวี่ยงแขนไปตามทิศทางของลูกบอล



ภาพ 44 แบบเสิร์ฟทักษะการเสิร์ฟ

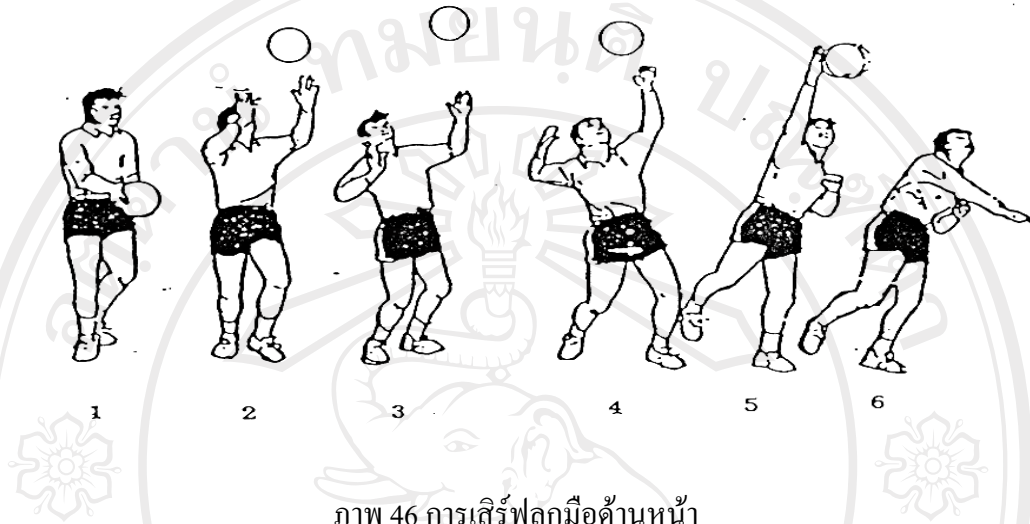
แบบฝึกที่ 1 จับคู่หลังเส้นผลักดันเสิร์ฟลูกไปให้ตรง



ภาพ 45 แบบทักษะการเสิร์ฟ

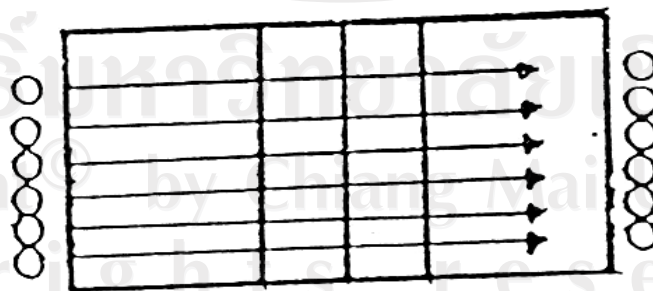
แบบฝึกที่ 2 ยื่นแถวตอนเสิร์ฟลูกมุมตรงแล้วไปต่อท้ายแถว ฝั่งตรงข้าม

กิจกรรมที่ 9 การเลิร์ฟลูกมือบน (Overhand Service)



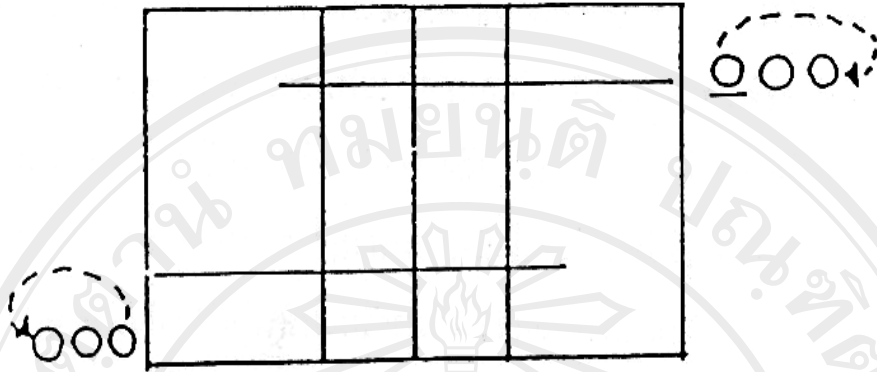
ภาพ 46 การเลิร์ฟลูกมือด้านหน้า

1 ยืนหันหน้าหาตาข่าย ถือลูกบอลไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่
2, 3, 4 โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ ความสูงที่โยนลูกบอลประมาณ 3-4 ช่วงของลูกบอล ขณะโยน
ลูกบอล ยกแขนขาขึ้น เหยยศีรษะ แอ่นท้อง บิดไปทางขวาเล็กน้อย 5, 6 ขณะตีลูกบอล
ถ่าน้ำหนักตัวจากเท้าขวามาเท้าซ้าย ท่อน้ำอก แหม่วท้องหมุนตัวจากขวาไปซ้ายเล็กน้อย
แขนขวาเหยียดขึ้นเหนือไหล่ ใช้ฝ่ามือตีตรงกลางส่วนหลังของลูกบอลเหวี่ยงแขนลง
ถ่าน้ำหนักตัวลงมาเท้าซ้าย



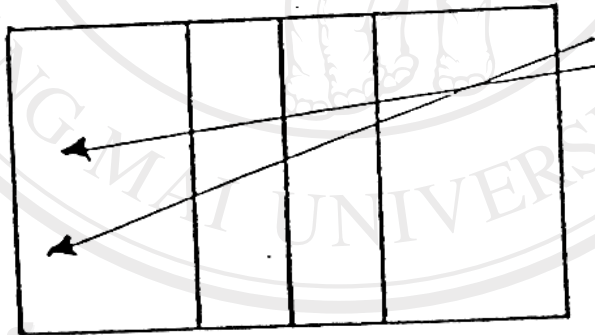
ภาพ 47 แบบฝึกทักษะการเลิร์ฟ

แบบฝึกที่ 1 ผู้เล่นยืนหลังเส้นสนามเลิร์ฟลูกบอลเข้าตาข่ายกันไปมา



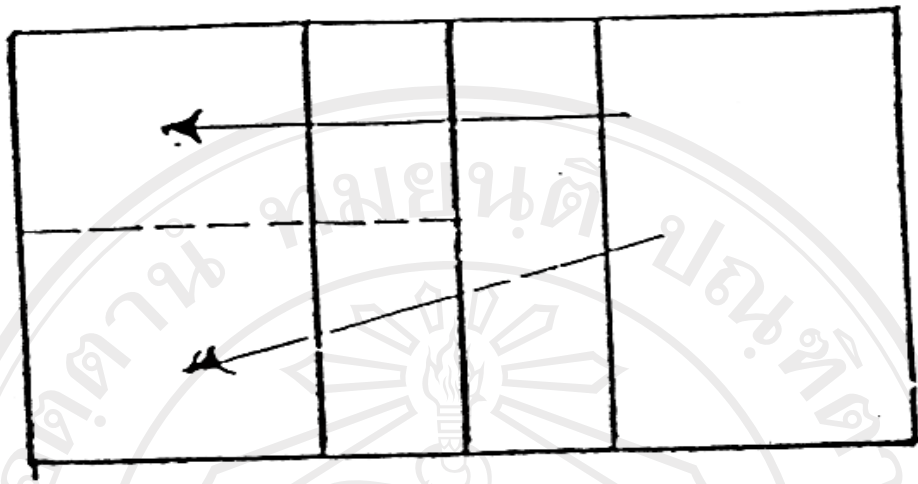
ภาพ 48 แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟ

แบบฝึกที่ 2 ผู้เล่นเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งบริเวณเขตเสิร์ฟให้ผู้เล่นเสิร์ฟลูกบอลข้ามตาข่ายเป็นแนวตรงแล้วไปต่อท้ายแถวตนเอง



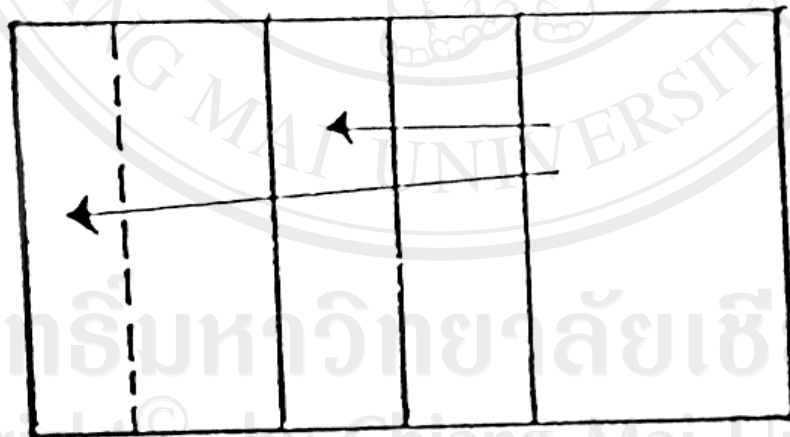
ภาพ 49 แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟ

แบบฝึกที่ 3 เสิร์ฟลูกบอลเป็นเส้นเฉียงจากเขตเสิร์ฟ



ภาพ 50 แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟ

แบบฝึกที่ 4 เสิร์ฟลูกบอลตามทิศทางหรือทางเฉียง



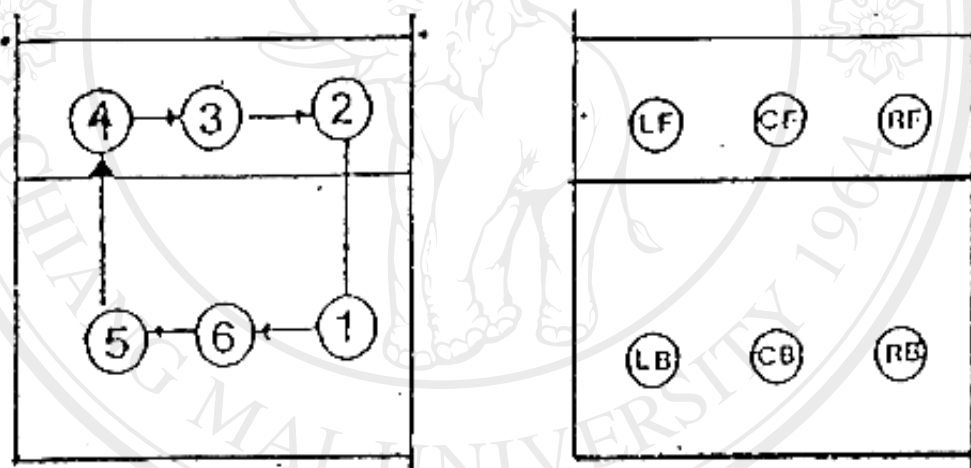
ภาพ 51 แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟ

แบบฝึกที่ 5 เสิร์ฟลูกบอลไปยังแดนหน้าหรือแดนหลัง

กิจกรรมที่ 10 การเล่นเป็นทีม

การเล่นเป็นทีม

กีฬาออลเลย์บอลในหนึ่งทีมผู้เล่นจริงในสนามมีผู้เล่น 6 คน แบ่งออกเป็นแถวหน้า (ผู้เล่นแดนหน้า) และแถวหลัง (ผู้เล่นแดนหลัง) ผู้เล่นแถวหน้า 3 คน นับจากขวาไปซ้าย กำหนดให้เป็นผู้เล่นตำแหน่งหมายเลข 2, 3 และ 4 โดยลำดับ ผู้เล่นแถวหลัง 3 คน นับจากซ้ายไปขวา กำหนดให้เป็นผู้เล่นตำแหน่งหมายเลข 5, 6 และ 1 โดยลำดับ



ภาพ 52 การหมุนตำแหน่งและการเรียกชื่อตำแหน่ง

ตำแหน่งที่ 1 เรียกว่า หลังขวา (Right Back หรือ R.B.)

ตำแหน่งที่ 2 เรียกว่า หน้าขวา (Right Front หรือ R.F.)

ตำแหน่งที่ 3 เรียกว่า หน้ากลาง (Center Front หรือ L.F.)

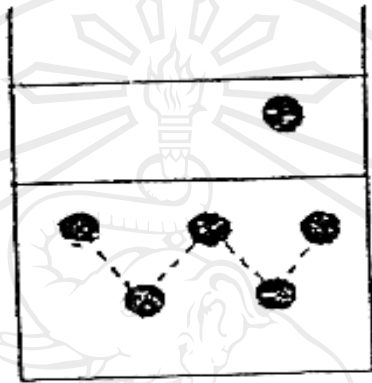
ตำแหน่งที่ 4 เรียกว่า หน้าซ้าย (Left Front หรือ L.F.)

ตำแหน่งที่ 5 เรียกว่า หลังซ้าย (Left Back หรือ L.B.)

ตำแหน่งที่ 6 เรียกว่า หลังกลาง (Center Back หรือ C.B.)

การรับลูกเสิร์ฟแบบตัวดับเบิลยู (W)

การยืนรับลูกเสิร์ฟแบบตัวดับเบิลยู (W) นิยมเล่นกันมากที่สุดเพราะสามารถยืนครอบคลุมพื้นที่ในสนามได้มากและสามารถปรับเลื่อนขึ้นลง หรือปรับขยายพื้นที่การรับลูกบอลได้มากการตั้งรับแบบนี้เหมาะกับทีมที่มีความคล่องตัวพอสมควร ผู้เล่นแดนหลังมีความสามารถในการเล่นลูกมือล่างดี



ภาพ 53 การรับลูกเสิร์ฟแบบตัวดับเบิลยู (W)

การรับลูกเสิร์ฟแบบตัวเอ็ม (M)

นิยมใช้กับทีมที่เริ่มฝึกหัดโดยเล่นแดนหลัง 3 คน เป็นผู้รับลูกเสิร์ฟเหมาะสำหรับทีมที่มีความคล่องตัวน้อย และรับลูกเสิร์ฟจากฝ่ายตรงข้ามที่เสิร์ฟลูกบอลมาแรงและใกล้เส้นหลัง



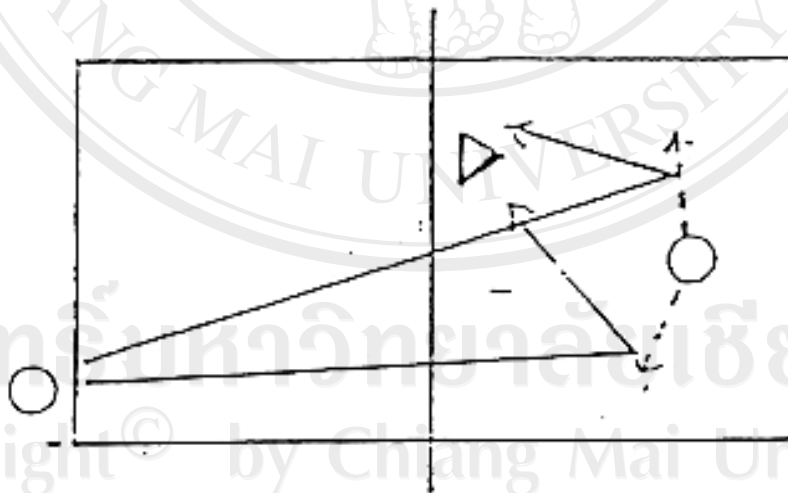
ภาพ 54 การรับลูกเสิร์ฟแบบตัวเอ็ม (M)

การรับลูกเสิร์ฟแบบตัวยู (U)

หรือแบบครึ่งวงกลมใช้รับลูกเสิร์ฟที่รุนแรง เหมาะกับที่ผู้เล่นมีความคล่องตัวสูง มีสมรรถภาพทางกายดี มีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี แต่การตั้งรับจริงๆ รูปแบบบางตำแหน่ง ก็จะไม่เป็นรูปครึ่งวงกลมที่ชัดเจนนักเพราะต้องคำนึงถึงการยืนที่ถูกตำแหน่ง



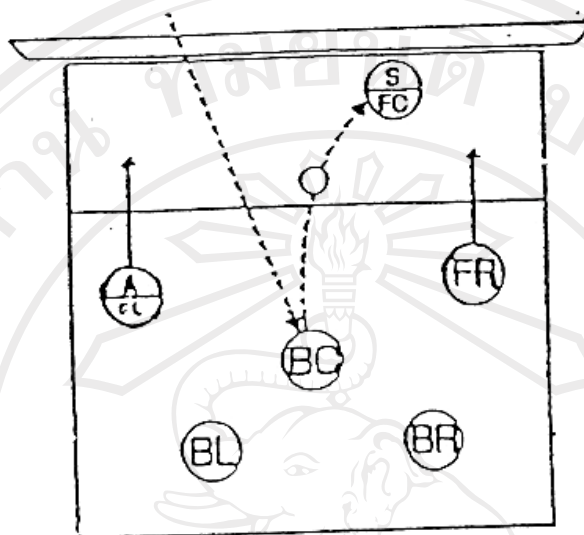
ภาพ 55 การรับลูกเสิร์ฟแบบตัวยู (U)



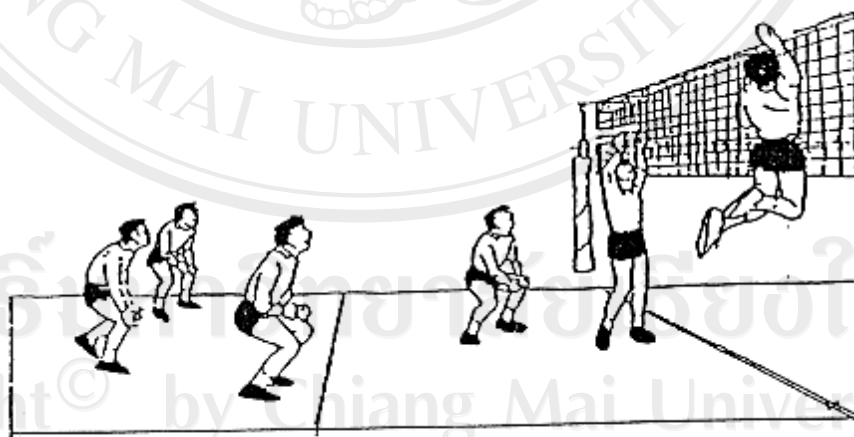
ภาพ 56 แสดงทิศทางที่ถูกต้องในการยืนรับลูกเสิร์ฟ

แบบฝึกที่ 1 ตัวเซ่ททางด้านขวา

รูปแบบการรุก



ภาพ 57 การเล่นทีมด้วยการรุกทางด้านซ้าย



ภาพ 58 การเล่นทีมรุกทางด้านขวา

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวประนอม คอนแก้ว

รหัส 4882081

วัน เดือน ปีเกิด

15 ธันวาคม 2508

ประวัติการศึกษา

2531

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนเจริญราษฎร์ อำเภอมือง จังหวัดแพร่

2533

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

ศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2536

อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนหนองผึ้งวิทยาคาร

อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด

2541

อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนขุนยวมวิทยา

อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

2547

อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนสรอยเสรีวิทยา

อำเภอทอง จังหวัดแพร่

2548

ครู อันดับ คศ.2

โรงเรียนแม่ทะพัฒนศึกษา

2549 - ปัจจุบัน

ครู อันดับ คศ.2

โรงเรียนเวียงมอกวิทยา

จังหวัดลำปาง