ชุดการสอน หน่วยที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล **จำนวน 2 ชั่วโมง**

****

ชุดการสอน เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

ประกอบด้วย

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จุดประสงค์ปลายทาง
   บอกความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลได้
2. จุดประสงค์นำทาง
   2.1 บอกจุดประสงค์การเรียนรู้และการวัดผลประเมินผลได้
   2.2 บอกข้อตกลง ต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการเรียนได้
   2.3 อธิบายประวัติกีฬาวอลเลย์บอลได้
   2.4 บอกประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอลได้
   2.5 อธิบายหลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้
   2.6 อธิบายขั้นตอนแห่งการออกกำลังกายได้
   2.7 บอกวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับชุดการสอนหน่วยที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล แล้วปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาใบความเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลให้เข้าใจ
2. ศึกษาขั้นตอนการเรียนการสอนในใบความรู้ด้วยความตั้งใจ
3. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามใบงาน
4. ระหว่างการเรียนการสอนให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันให้ข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน
5. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อย

ใบความรู้ที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกประวัติกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหา

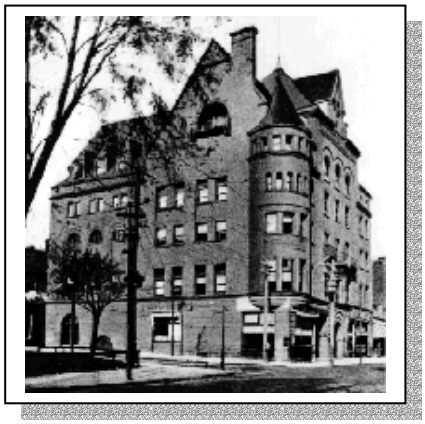
ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอล เริ่มขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1895 โดยนายวิลเลี่ยม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม วาย. เอ็ม. ซี. เอ. (Young Men' s Christian Association) เมืองฮอลโยค (Holyoke) มลรัฐแมสซา จูเซตส์ (Massachusetts) ประเทศสหรัฐอเมริกา



นายวิลเลี่ยม จี มอร์แกน (William G. Morgan)



สมาคม วาย. เอ็ม. ซี. เอ. (Young Men' s Christian Association)

เป็นผู้คิดค้นเกมการเล่นขึ้นมา เนื่องจากในฤดูหนาวหิมะตกลงมา ผู้คนทั่วไปไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งได้ เขาได้พยายามคิดดัดแปลงกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมที่พักผ่อนหย่อนใจ หรือผ่อนคลายความตึงเครียดขณะที่เขาดูการแข่งขันเทนนิส ได้เกิดแนวคิดที่จะนำลักษณะและวิธีการเล่นของกีฬาเทนนิสมาดัดแปลง ให้เล่นได้จึงใช้ตาข่ายเทนนิสขึงระหว่างเสาโรงยิมเนเซียม สูงจากพื้น 6 ฟุต 6 นิ้ว ใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลสูบลมแล้วใช้มือและแขนตีโต้ข้ามตาข่ายกันไปมา

แต่เนื่องจากยางในลูกบาสเกตบอลเบาทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้า และทิศทางที่เคลื่อนที่ไปไม่แน่นอน จึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอล แต่ลูกบาสเกตบอลใหญ่ หนักและแข็งเกินไป ทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ

ในที่สุดเขาจึงให้บริษัท A.G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วยยางมีเส้น รอบวง 25 - 27 นิ้ว หนัก 9 - 12 ออนซ์ หลังจากการทดลองเล่นแล้ว เขาจึงตั้งชื่อเกมการเล่นนี้ว่า “มินโตเนต” (Mintonette)

ปี ค.ศ. 1896 มีการประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปิงฟิลด์ (Springfield College) นายวิลเลี่ยม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ได้สาธิตวิธีการเล่นต่อหน้าที่ประชุมซึ่งศาสตราจารย์อัลเฟรด ที เฮลสเตล (Alfred T. Helstad) ได้เสนอแนะให้มอร์แกนเปลี่ยนจากมินโตเนต (Mintonette) เป็น “วอลเลย์บอล” (Volleyball) โดยให้ความเห็นว่าเป็นวิธีการเล่นที่ตีโต้ลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไปมาในอากาศ โดยผู้เล่นพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น

ต่อมากีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่หลายและเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ประชาชนชาวอเมริกันเป็นอย่างมาก เพราะเป็นเกมที่เล่นง่ายสามาทรถเล่นได้ตามชายทุ่ง ชายหาด และตามค่ายพักแรมทั่วไป

กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

กีฬาวอลเลย์บอล ได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใด ไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่สันนิษฐานว่าประชาชนชาวไทยบางกลุ่มได้เริ่มเล่น และแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล มาตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา

ปี พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีและบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเข้าในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก โดยใช้กติกาการเล่นระบบ 9 คน และตั้งแต่นั้นกีฬาวอลเลย์บอลก็พัฒนามาโดยตลอด

จนกระทั่งเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2500 ได้มีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น (Amature Volleyball Association of Thailand)

ปัจจุบันวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีความนิยม กันอย่างแพร่หลายทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และตามหน่วยงานต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันมากมายเป็นประจำทุกปี โดยดำเนินงานของสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่น แห่งประเทศไทย ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี

ใบงานที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

****

<u>คำชี้แจง</u>

ให้นักเรียนศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล แล้วเขียนลงในกระดาษคำตอบ

1. ให้นักเรียนสรุปประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในต่างประเทศมาโดยสังเขป

.....

.....

2. ให้นักเรียนสรุปประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศมาโดยสังเขป

.....

.....

<u>แนวทางในการตอบ</u>

ประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในต่างประเทศมาโดยสังเขป

- กีฬาวอลเลย์บอลเริ่มขึ้นเมื่อปี.....
- โดยผู้ใด.....
- เดิมมีชื่อเรื่องว่า.....
- ประเทศที่เป็น.....

ประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศมาโดยสังเขป

- กีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใด.....
- ฝ่ายใดดูแลและรับผิดชอบงานกีฬาวอลเลย์บอล.....

****

ใบความรู้ที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหา

ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

การออกกำลังกายทุกประเภท มีประโยชน์ทั้งสิ้น วอลเลย์บอลก็เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ดังนั้นการเล่นวอลเลย์บอลจึงมีประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ
2. ช่วยพัฒนาระบบการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น
3. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวในการตัดสินใจที่รวดเร็วแน่นอน
4. ช่วยให้ผู้เล่นมีอารมณ์หนักแน่น สุขุม เยือกเย็น รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
5. ส่งเสริมความสามัคคี การทำงานร่วมกัน การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
6. ส่งเสริมความมีระเบียบวินัย การรับผิดชอบต่อหน้าที่และการตรงต่อเวลา
7. เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมระบอบประชาธิปไตย
8. ช่วยให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลเป็นสื่อทั้งในขณะแข่งขันหรือเวลาว่าง

ใบงานที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

****

<u>คำชี้แจง</u>

ให้นักเรียนศึกษาประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล 5 ข้อแล้วเขียนตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

****

<u>แนวทางในการตอบ</u>

ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล 5 ข้อ

1. ช่วยพัฒนาระบบการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น
2. ช่วยให้ผู้เล่นมีอารมณ์หนักแน่น สุขุม เยือกเย็น รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
3. ส่งเสริมความสามัคคี การทำงานร่วมกัน การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. ส่งเสริมความมีระเบียบวินัย การรับผิดชอบต่อหน้าที่และการตรงต่อเวลา
5. ช่วยให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลเป็นสื่อทั้งในขณะแข่งขันหรือเวลาว่าง

****

ใบความรู้ที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกหลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

เนื้อหา

หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การเล่นวอลเลย์บอลก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินแต่วอลเลย์บอลเป็นเกมที่ต้องใช้ความรวดเร็วและคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีม ฉะนั้นโอกาสที่ผู้เล่นจะพลาดพลั้งเกิดอุบัติเหตุย่อมเป็นไปได้มาก จึงควรพิจารณาหลักในการป้องกันอันตรายพร้อมสร้างความปลอดภัยควบคู่กันไปในขณะเล่นหรือฝึกซ้อม ดังนี้

1. ผู้เล่นควรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้พร้อมก่อนการเล่น
2. ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์หรือครูพลศึกษาก่อน
3. ก่อนการเล่นหรือฝึกซ้อมต้องอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ
4. ในการเล่นหรือการฝึกซ้อมผู้เล่นควรแต่งกายในชุดที่เหมาะสมรัดกุม
5. ก่อนการเล่นหรือการฝึกซ้อม ควรสำรวจสนามและอุปกรณ์การเล่นว่ามีส่วนใดชำรุดหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายได้พร้อมทั้งรีบแก้ไขซ่อมแซม
6. การเล่นและการฝึกซ้อมควรยึดถือและปฏิบัติตากติกาอย่างเคร่งครัด
7. ไม่กลั่นแกล้งหรือหยอกล้อกันในขณะเล่นหรือฝึกซ้อม
8. รู้จักประมาณกำลังและขีดความสามารถของตนเอง
9. ขณะกำลังเล่น หากรู้สึกเหนื่อยมากหรือมีความผิดปกติใดๆให้รับหยุดพักทันที
10. ตัดเล็บให้สั้นไม่สวมใส่เครื่องประดับใดๆที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่นสร้อยคอ นาฬิกา เข็มกลัด แว่นตาเป็นต้น
11. สวมใส่สนับเข่าทุกครั้งที่ลงสนาม
12. ไม่ควรเล่นหรือฝึกซ้อมในสนามที่มีแสงสว่างไม่พอหรือขณะฝนตก และแดดร้อนจัด
13. การฝึกวอลเลย์บอล ควรเริ่มจากท่าพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาการฝึกซ้อม ท่าที่ยากขึ้นเป็นขั้นเป็นตอนไป

ใบงานที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

****

<u>คำชี้แจ้ง</u>

ให้นักเรียนศึกษาหลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล แล้วเขียนลงในกระดาษคำตอบ 7 ข้อ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

****

<u>แนวทางในการตอบ</u>

หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล 7 ข้อ

1. ผู้เล่นควรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้พร้อมก่อนการเล่น
2. ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์หรือครูพลศึกษาก่อน
3. ก่อนการเล่นหรือฝึกซ้อมต้องอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ
4. ในการเล่นหรือการฝึกซ้อมผู้เล่นควรแต่งกายในชุดที่เหมาะสมรัดกุม
5. การเล่นและการฝึกซ้อมควรยึดถือและปฏิบัติตากติกาอย่างเคร่งครัด
6. ขณะกำลังเล่น หากรู้สึกเหนื่อยมากหรือมีความผิดปกติใดๆให้รับหยุดพักทันที
7. การฝึกวอลเลย์บอล ควรเริ่มจากท่าพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาการฝึกซ้อมท่าที่ยากขึ้น เป็นขั้นเป็นตอนไป

****

ใบความรู้ที่ 4

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกายได้

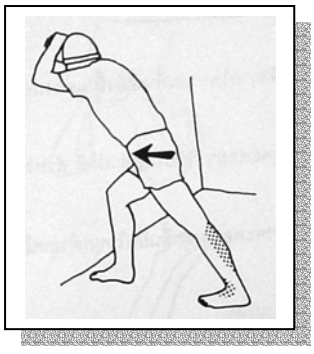
เนื้อหา

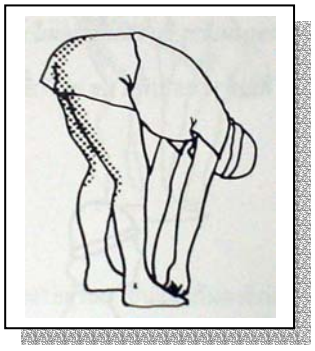
ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

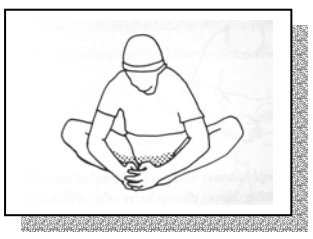
ขั้นตอนการออกกำลังกาย

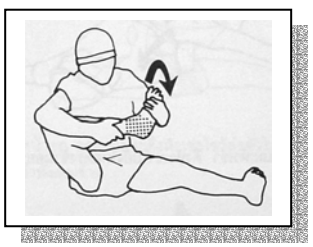
1.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (static stretching) เช่น นั่งเหยียดขาก้มแตะ เข่าค้างไว้จนรู้สึกตึงบริเวณขาพับทั้งสอง ใช้เวลา 5 นาที พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัดทุกข้อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญๆ เช่น ลำตัว แขน ขา และหลัง โดยใช้การยืดกล้ามเนื้อท่าละ 10 วินาที

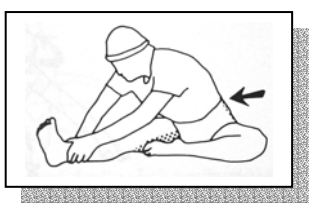
ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับกีฬาวอลเลย์บอล (กรมวิชาการ,2540: หน้า137-138)

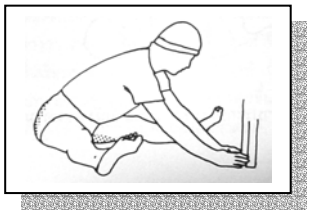


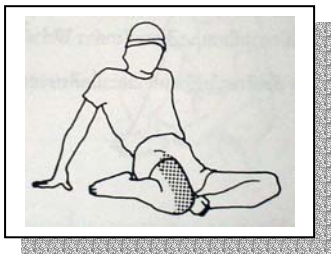
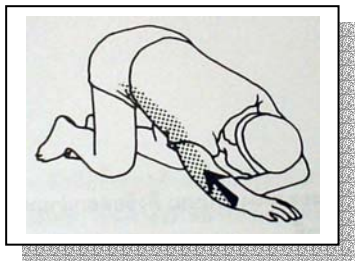
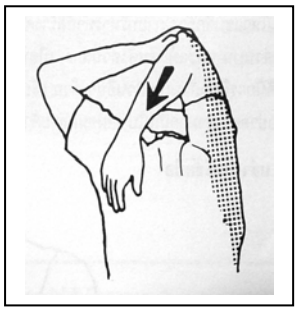
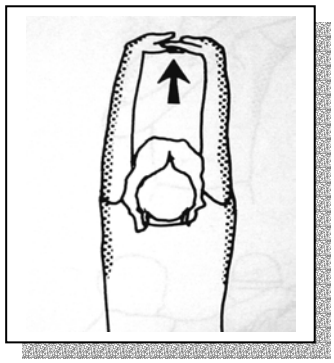










2. การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น (Warm - up) ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวช้าๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่นวิ่งเหยาะอยู่กับที่ กระโดดตบ แล้วเริ่มวิ่งเหยาะระยะสั้นวิ่ง

3. การออกกำลังกาย (exercise activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรจะเกิน 1 ชั่วโมงอาจใช้กีฬาเป็นสื่อ เช่น วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น

4. การลดสภาวะร่างกาย (cool - down) คือการทำให้ร่างกายลดความเข้มข้นของการออกกำกายลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ภายหลังกายออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดสภาวะ(cool-down) เท่าๆกับการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) คือประมาณ 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่ออยู่กับที่ด้วย

ใบงานที่ 4

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

****

<u>กิจกรรมที่ 4</u>

ให้นักเรียนศึกษา ภาพการยืดกล้ามเนื้อ แล้วทดลองปฏิบัติ แล้วเลือกภาพกันให้ตรงกับความหมายของการยืดกล้ามเนื้อแต่ละส่วน

1. ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

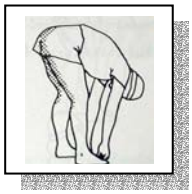
2. ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหน้า

3. ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

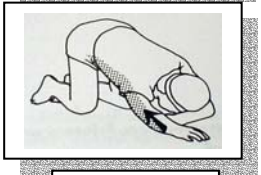
4. ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่

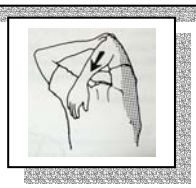
<u>แนวทางในการตอบ</u>

เลือกภาพการยืดกล้ามเนื้อกับข้อความให้ตรงกับความหมาย

1.ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง 

2.ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหน้า 

3.ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง 

4.ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 

ใบความรู้ที่ 5

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหา

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

คุณสมบัติของผู้เล่นที่ดีข้อหนึ่งคือ การรู้จักใช้อุปกรณ์ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้เล่นต้องรู้จักถนอมและเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างถูกวิธี ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

3. เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ควรหมั่นซักล้างให้สะอาดอยู่เสมอเพราะนอกจากมีผลทางด้านสุขภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดผลทางสุขภาพจิต คืออยากที่จะสวมใส่ลงเล่นอันทำให้รู้สึกกระตือรือร้นที่จะเล่นอีก
4. ตาข่ายเมื่อใช้เสร็จแล้วควรผ่อนคลายหย่อนลงหรือพับเก็บไว้ในที่ร่ม ซึ่งรวมทั้งเสาขึงตาข่ายด้วย
5. ทำการซ่อมแซมอุปกรณ์ประกอบสนาม รวมทั้งพื้นสนามที่ชำรุดให้อยู่ในสถานที่ดีพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา
6. รู้จักเลือกซื้อ เลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายที่มีคุณภาพมาตรฐาน ราคาถูก โดยเฉพาะของที่ผลิตในประเทศไทย
7. จัดระบบการเก็บรักษาอุปกรณ์ให้ดีและมีระเบียบเรียบร้อย
8. ผู้เกี่ยวข้องทุกคนพึงระลึกว่าอุปกรณ์ทุกชิ้นและสถานที่ทุกแห่งเปรียบเสมือนสมบัติส่วนตัวของนักเรียนฉะนั้นทุกคนจึงควรมีร่วมรับผิดชอบดูแลรักษาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ใบงาน ที่ 5

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

****

<u>กิจกรรมที่ 5</u> ให้นักเรียนศึกษาวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลแล้วเขียนลงในกระดาษคำตอบ มา 5 ข้อ

1.....

2……

3……

4.....

5……..

****

<u>แนวทางในการตอบ</u>

วิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล

1. เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ควรหมั่นซักล้างให้สะอาดอยู่เสมอเพราะนอกจากมีผลทางด้านสุขภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดผลทางสุขภาพจิต คืออยากที่จะสวมใส่ลงเล่น อันทำให้รู้สึกกระตือรือร้นที่จะเล่นอีก
2. ตาข่ายเมื่อใช้เสร็จแล้วควรผ่อนคลายหย่อนลงหรือพับเก็บไว้ในที่ร่ม ซึ่งรวมทั้งเสาขึงตาข่ายด้วย
3. ทำการซ่อมแซมอุปกรณ์ประกอบสนาม รวมทั้งพื้นสนามที่ชำรุดให้อยู่ในสถานที่ดีพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา
4. จัดระบบการเก็บรักษาอุปกรณ์ให้ดีและมีระเบียบเรียบร้อย
5. ผู้เกี่ยวข้องทุกคนพึงระลึกว่าอุปกรณ์ทุกชิ้นและสถานที่ทุกแห่งเปรียบเสมือนสมบัติส่วนตัวของนักเรียนฉะนั้นทุกคนจึงควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบดูแลรักษาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด