ชุดการสอน หน่วยที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น (อันเดอร์) **จำนวน 2 ชั่วโมง**

****

ชุดการสอน เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น ประกอบด้วย

1.ใบความรู้

2.แบบฝึกปฏิบัติ

3.แบบฝึกเกม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.จุดประสงค์ปลายทาง

ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

2.จุดประสงค์นำทาง

2.1 บอกความสำคัญทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

2.2 อธิบายขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

2.3 ปฏิบัติการฝึกสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

2.4 ปฏิบัติทักษะการจากการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

2.5 ให้รู้จักการแสดงออกถึงคุณธรรมการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

2.6 ให้นำทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับชุดการสอน หน่วยที่ 2 เรื่องการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น แล้วปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาใบความรู้เรื่องการเล่นลูกสองมือล่างให้เข้าใจ
2. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นด้วยความตั้งใจ
3. ฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามแบบฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น
4. ระหว่างการฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมวิธีแก้ไขปัญหาในท้ายคาบเรียน
5. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น(อันเดอร์)

****

ประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

เนื้อหา

1. ความสำคัญของการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น
2. ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น
3. การเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น

ความสำคัญการเล่นลูกสองมือล่าง

การเล่นลูกสองมือล่าง หรือการอันเดอร์ เป็นการรับลูกบอลด้วยแขน เพื่อรับ และส่งลูกบอล โดยมากจะใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ และลูกตบจากฝั่งตรงข้าม ส่งให้กับผู้ฝึกที่ตั้งลูกเพื่อที่จะทำการรุกในทักษะต่อไป ทักษะพื้นฐานการเล่นลูกสองมือล่าง คือ การเตรียมความพร้อม การประสานมือ จุดกระทบของลูกบอลกับแขน

ขั้นตอนในการเล่นลูกสองมือล่างมีขั้นตอน ดังนี้

1.ท่าเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกสองมือล่าง

- วางเท้าคู่หรือนำเท้าตามห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
- ลำตัวตรง หันไปยังทิศทางที่จะเล่นลูกสองมือล่าง
- แขนกางอยู่ด้านหน้างอข้อศอกเล็กน้อย

2.ท่าทางการเล่นลูกสองมือล่าง

- เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล
- ลำตัวโน้มไปด้านหน้ายกตัวเมื่อแขนกระทบลูกส่งไปยังเป้าหมาย
- น้ำหนักถ่ายมาอยู่เท้าหน้า

3.ท่าทางหลังการเล่นลูกสองมือล่าง

- เหยียดเข่าส่งแรง
- ก้าวเท้าเข้าประจำตำแหน่ง
- จัดลำตัวแขนและขาให้อยู่ในท่าเตรียมสู่การเล่นต่อไป

แบบฝึกปฏิบัติ

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น(อันเดอร์)

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้นได้

เนื้อหา

1. แบบฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
2. แบบฝึกท่าทางเตรียมพร้อม และการจับมือ
3. แบบฝึกการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล
4. แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่างด้านข้าง
5. แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า
6. แบบฝึกเกม

แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

****

แบบฝึกที่ 1.1 การยืนหันหลังรับส่งลูกบอล



จำนวนผู้ฝึก ชุดละ 8-10 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกสองคนหันหลังชนกัน รับและส่งบอลรับบน (เหนือศีรษะ) ส่งล่าง(ใต้ขา) ให้คู่สลับกันไป



<u>แบบฝึกที่ 1.2</u> การหนีบบอลกระโดดเคลื่อนที่

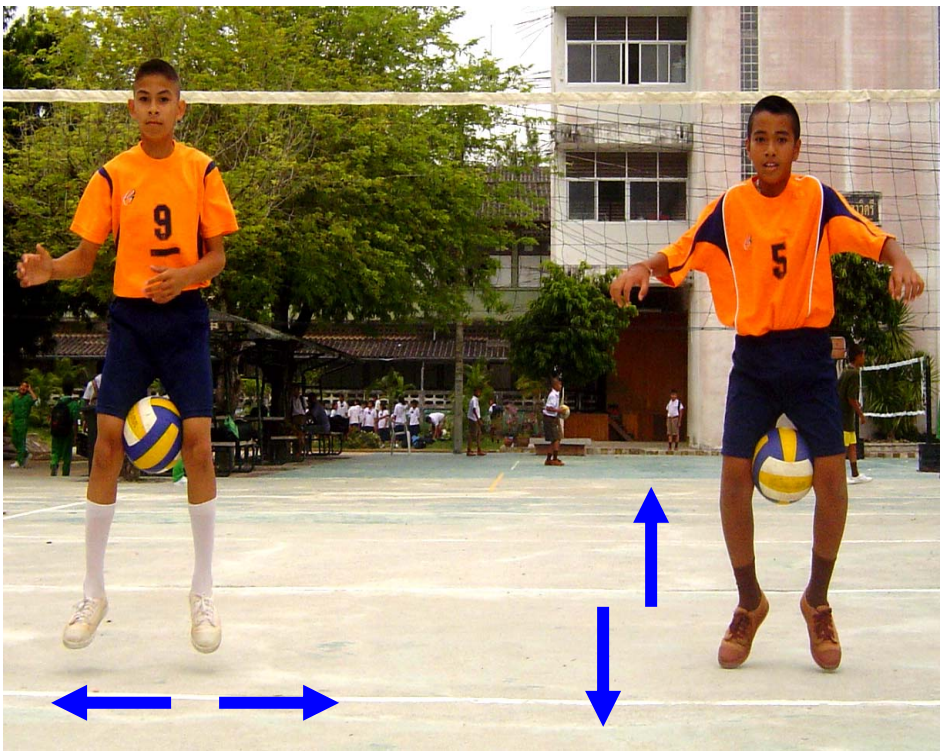


จำนวนผู้ฝึก ชุดละ 8-10 คน

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนผู้ฝึก

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกยืนหน้ากระดานโดยนำลูกบอลมาหนีบใต้ ขาทั้งสองบริเวณใต้เข่า
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้กระโดดเคลื่อนที่ไป ด้านหน้าและด้านข้างด้วยปลายเท้าทั้งสองข้าง
3. การกระโดดพยายามอย่าให้ลูกบอลตกบนพื้นจนเกิดความชำนาญ



<u>แบบฝึกที่ 1.3</u> การเตะบอลมือเดียวใช้ถุงเท้าฟุตบอล



จำนวนผู้ฝึก จำนวนชุดละ 8-10 คน

อุปกรณ์ - ลูกบอลเท่ากับจำนวนผู้ฝึก

- ถุงเท้าฟุตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกสวมถุงเท้าทั้งสองแขน
2. ผู้ฝึกเหยียดแขนตึงทั้งสองข้างแล้วเตะลูกบอลสลับแขนจนเกิดความชำนาญ

****หมายเหตุ :** การใช้ถุงเท้าฟุตบอลเพื่อต้องการให้ผู้ฝึกที่เริ่มฝึกใหม่ไม่เกิดอาการปวดแขน ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนานกับอุปกรณ์ และชอบที่จะฝึกต่อไป

แบบฝึกปฏิบัติที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ท่าทางเตรียมพร้อม และการจับมือ

****

<u>แบบฝึกที่ 2</u> ท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกสองสองมือ



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกยืนหันหน้าเข้าลูกบอลลักษณะเท้านำ เท้าตาม แยกเท้าทั้งสองออก กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย
2. ย่อเข่าและลำตัวให้มีลักษณะเป็น 3 ส่วน
   - จากเท้าถึงเข่า
   - จากเข่าถึงสะโพก
   - จากสะโพกถึงศีรษะ
3. ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ยกมือขึ้นข้างหน้าระดับอก ให้ปลายแขนตั้งแต่ข้อศอกถึงมือให้ขนานกับพื้น หน้าเงยขึ้นเล็กน้อย ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา เปิดส้นเท้าเล็กน้อยเพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

การประสานมือหรือการจับ

การประสานมือหรือการจับ มี 4 วิธี ด้วยกัน

1. การประสานมือโดยซ้อนมือ



2. การประสานมือโดยวิธีโอบหมัด



3. การประสานมือโดยวิธีการต่อหมัด



4. การประสานมือโดยวิธีเหยียดนิ้ว



จุดกระทบของลูกบอลกับแขน

จุดกระทบของลูกบอลกับแขนอยู่บริเวณ ตั้งแต่ข้อมือขึ้นมา จนถึงกึ่งกลางแขนท่อน



แบบฝึกปฏิบัติที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเคลื่อนไหวที่เข้าหาลูกบอล

****

<u>แบบฝึกที่ 3.1</u> การเคลื่อนไหวที่เข้าหาลูกบอล

จำนวน ผู้ฝึก 6 – 8 คู่



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
2. ผู้ฝึกไขว้เท้าไปด้านข้าง ก้าวเท้าซ้ายไปขวา
3. ขณะฝึกหากพบข้อผิดพลาดให้ผู้ฝึก และคู่ฝึกช่วยกันแก้ไขให้เร็วที่สุด
4. ใช้เวลาในการฝึกช่วงละ 1 นาที 3 ช่วง



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกยืนเท้าคู่อยู่ในท่าเตรียมพร้อม
2. ผู้ฝึกไขว้เท้าไปด้านข้าง ก้าวเท้าขวาไปซ้าย
3. ขณะฝึกหากพบข้อผิดพลาดให้ผู้ฝึก และคูฝึกช่วยกันแก้ไขให้เร็วที่สุด
4. ใช้เวลาในการฝึกช่วงละ 1 นาที 3 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 4

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่างด้านข้าง

****

<u>แบบฝึกที่ 4</u> แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่างด้านข้าง



จำนวนผู้ฝึก : 6 - 8 คู่

อุปกรณ์ : ลูกบอลเท่ากับจำนวนคู่

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกจับคู่กับคู่ฝึกยืนห่างกัน 3 เมตร
2. ผู้ฝึกอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
3. คู่ฝึกเป็นคนโยนบอลด้านขวาและซ้ายของผู้ฝึก
4. ผู้ฝึกก้าวเท้าด้านข้างแล้วเล่นลูกสองมือล่างส่งมายังผู้โยน
5. ในขณะฝึกสำรวจข้อบกพร่อง แจ้งผู้ฝึกเพื่อแก้ไขทักษะแล้วเปลี่ยนหน้าที่
6. ใช้เวลาฝึกช่วงละ 1 นาที 3 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 5

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า

****

<u>แบบฝึกที่ 5</u> แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า



จำนวนผู้ฝึก : 6 - 8 คู่

อุปกรณ์ : ลูกบอลเท่ากับจำนวนคู่

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกจับคู่กับคู่ฝึกยืนห่างกัน 4 เมตร
2. ผู้ฝึกอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
3. คู่ฝึกเป็นคนโยนบอลด้านหน้าของผู้ฝึก
4. ผู้ฝึกก้าวเท้ามาด้านหน้า 2 – 3 ก้าวแล้วเล่นลูกสองมือล่างส่งมายังผู้โยน
5. ผู้ฝึกก้าวถอยหลังกลับมาที่เดิม แล้วเริ่มฝึกใหม่
6. ในขณะฝึกสำรวจข้อบกพร่อง แจ้งผู้ฝึกเพื่อแก้ไขทักษะแล้วเปลี่ยนหน้าที่
7. ใช้เวลาฝึกช่วงละ 1 นาที 3 ช่วง

แบบฝึกเกม

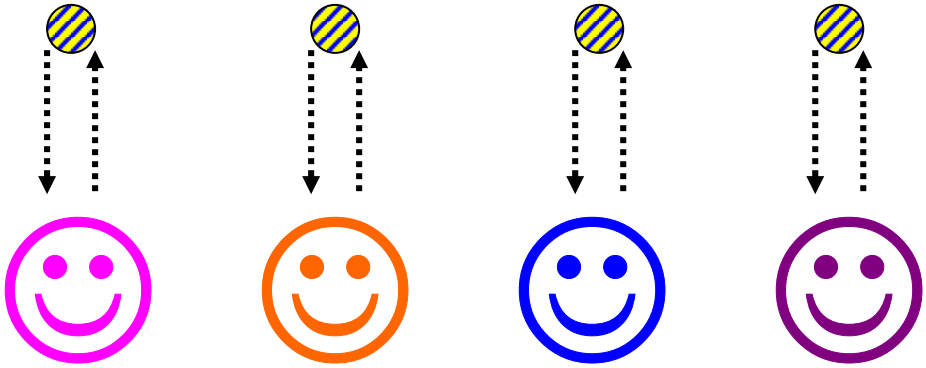
วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง สองมือล่างสร้างผลงาน

****

จำนวนผู้ฝึก กลุ่มละ 6 – 8 กลุ่ม

อุปกรณ์ ลูกบอล ,นกหวีด



วิธีเล่น

1. แต่ละกลุ่มแยกฝึก
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่มให้สมาชิกของทุกกลุ่มเล่นลูกสองมือล่างความสูงเหนือศีรษะอย่างต่อเนื่องแล้วนับจำนวนครั้ง ในกรณีที่ลูกบอลตก ให้เริ่มนับใหม่
3. เมื่อได้ยินสัญญาณหยุดให้ทุกคนหยุดการเล่น
4. ให้นับคะแนนรวมของผู้ฝึกในกลุ่มที่มีจำนวนครั้งของการเล่นลูกสองมือล่างสูงสุด 3 อันดับแรกของทุกกลุ่ม
5. กลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงสุดเป็นผู้ชนะ
6. ใช้เวลา 1 ช่วง ช่วงละ 3 นาที