ชุดการสอน หน่วยที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (เซต) **จำนวน 1 ชั่วโมง**

****

ชุดการสอน เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ(เซต)

1. ใบความรู้
2. แบบฝึกปฏิบัติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จุดประสงค์ปลายทาง

ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ

2. จุดประสงค์นำทาง

2.1 บอกความสำคัญทักษะของการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะได้

2.2 อธิบายขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะได้

2.3 ปฏิบัติการฝึกสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะได้

2.4 ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะได้

2.5 ให้รู้จักการแสดงออกถึงความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง

2.6 ให้นำทักษะการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับชุดการสอน หน่วยที่ 3 เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (เซต)

1. ศึกษาใบความรู้เรื่องการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ
2. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะด้วยความตั้งใจ
3. ฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามแบบฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างเบื้องต้น
4. ระหว่างการฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมวิธีแก้ไขปัญหาในท้ายคาบเรียน
5. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ(เซต)

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ

เนื้อหา

1. ความสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ
2. ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ
3. การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ

ความสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ

ทักษะการเล่นลูกบอลสองมือบน หรือการเซตลูกบอล เป็นทักษะที่สำคัญที่จะทำให้เกมรุกมีประสิทธิภาพ เพราะว่า ทักษะการเซตนั้นมีความแน่นอนและแม่นยำ ในการตั้งลูกมากกว่าการเล่นลูกบอลสองมือล่าง

ขั้นตอนในการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ มีขั้นตอน ดังนี้

1. ท่าเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกสองมือบน
   - วางเท้านำเท้าตามห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่เปิดส้นเท้าเล็กน้อย
   - ลำตัวหันหาลูกบอล
   - ยกมือขึ้นระดับหัวไหล่ข้อศอกงออยู่หน้าลำตัว
2. ท่าทางการเล่นลูกสองมือบน
   - เคลื่อนตัวเข้าหาลูกบอล
   - เหยียดมือสัมผัสลูกบอลด้วยนิ้วส่งไปยังเป้าหมาย
   - น้ำหนักถ่ายมาอยู่เท้าหน้า
3. ท่าทางหลังการเล่นลูกสองมือบน
   - เหยียดเข่าส่งแรง
   - ก้าวเท้าเข้าประจำตำแหน่ง
   - จัดลำตัวแขนและขาให้อยู่ในท่าเตรียมสู่การเล่นต่อไป

แบบฝึกปฏิบัติ

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ(เซต)

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ(เซต)

เนื้อหา

1. แบบฝึกปฏิบัติ ท่าทางการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ
2. แบบฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนกระทบผนัง
3. แบบฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนแบบ 3 คนต่อแถวตรงข้าม

ภาพการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (เซต)



แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ท่าทางการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (เซต)

****

<u>แบบฝึกที่ 1</u> ท่าทางการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ (เซต)

จำนวนผู้ฝึก : ชุดละ 6 – 8 คู่

อุปกรณ์ : ลูกบอลเท่ากับจำนวนคู่



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกจับคู่หันหน้าเข้าหากัน
2. คู่ฝึกจับลูกบอลขึ้นระดับอก ผู้ฝึกวิ่งเข้าหาลูกบอลเหมือนท่าทางการเล่นลูกสองมือบน พร้อมย่อตัวลงโดยให้ นิ้วหัวแม่ สัมผัสข้อนิ้วมือที่ 1

   นิ้วชี้ สัมผัส ข้อนิ้วมือที่ 1,2 นิ้วกลาง สัมผัส ข้อนิ้วมือที่ 1,2

   นิ้วนาง สัมผัส ข้อนิ้วมือที่ 1 นิ้วก้อย สัมผัส ปลายนิ้ว
3. ขณะที่ทำการเซตต้องอาศัยแรงส่งจากเท้า การยืดลำตัว นิ้วมือ ข้อมือ แขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อไหล่ เพื่อให้เกิดการสปริงจากนิ้วมือและข้อมือออกไป
4. ในระหว่างการฝึกหากพบข้อบกพร่องควรแก้ไขซึ่งกันและกัน
5. ใช้ระยะเวลาในการฝึกช่วงละ 2 นาที คนละ 2 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

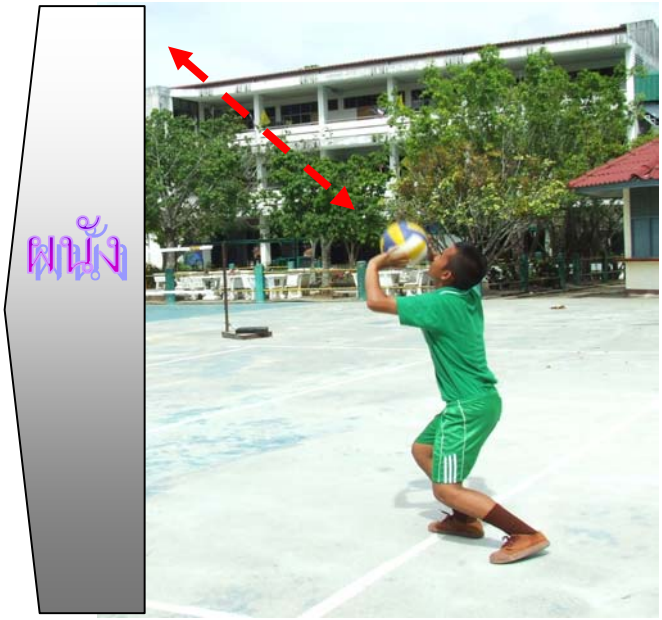
เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนกระทบผนัง

****

<u>แบบฝึกที่ 2</u> การเล่นลูกสองมือบนกระทบผนัง

จำนวนผู้ฝึก ชุดละ 6 - 8 คน

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคน



วิธีปฏิบัติ 1. ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมห่างจากผนัง 1 เมตร

2. ผู้ฝึก เล่นลูกสองมือบน กระทบผนังติดต่อกัน

3. ในระหว่างการฝึกการโยนให้สังเกต ตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่เหนือศีรษะ ด้านหน้าของตนเองหากพบว่ามี ข้อบกพร่องควรแก้ไขซึ่งกัน และกัน

4. ใช้ระยะเวลาในการฝึกช่วงละ 1 นาที ฝึกคนละ 2 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

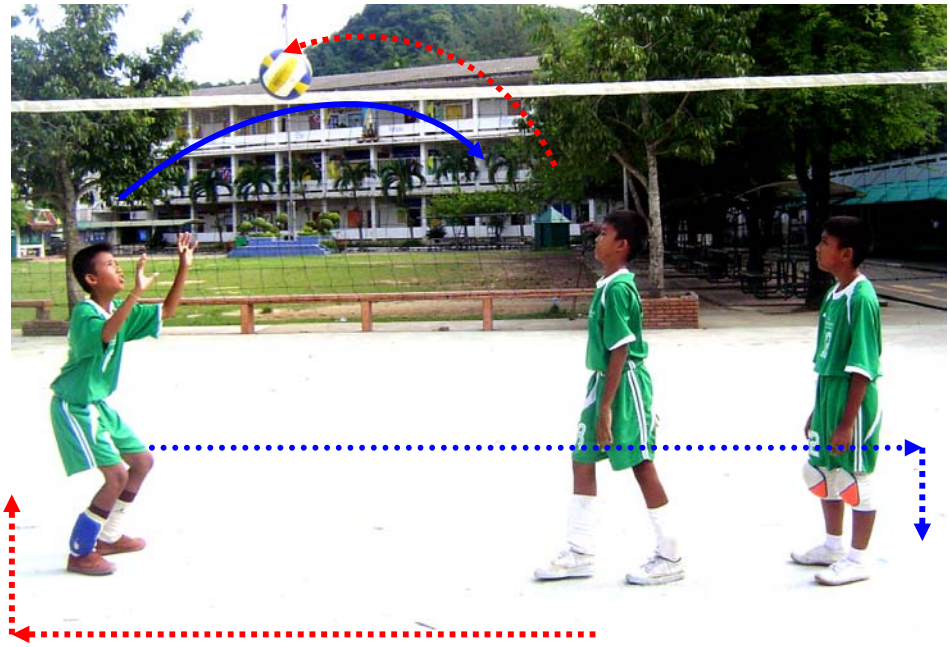
เรื่อง การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ 3 คน ต่อแถวตรงข้าม

****

<u>แบบฝึกที่ 3</u> การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ 3 คน ต่อแถวตรงข้าม

จำนวนผู้ฝึก ชุดละ 3 คน

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล



วิธีปฏิบัติ

1. จัดแถว 2 แถวตอน หันหัวแถวหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ฝึกหัวแถวที่ 1 เริ่มโยนลูกบอลให้กับหัวแถว แถวที่ 2 แล้ว ไปต่อท้ายแถวที่ 2
3. หัวแถว แถวที่ 2 เล่นลูกสองมือบนส่งไปยังแถวที่ 1 แล้วไปต่อท้ายแถวที่ 1
4. ผลัดกันเล่นลูกสองมือบน แล้วต่อท้ายแถวตรงข้าม จนครบช่วงฝึก
5. ในขณะฝึกสังเกตข้อบกพร่องของสมาชิก เมื่อพบช่วยกันแก้ไข
6. ใช้ระยะในการฝึกช่วงละ 3 นาที ฝึกกลุ่ม ละ 2 ช่วง