ชุดการสอน หน่วยที่ 4

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่าง – ลูกมือบน **เวลา 2 ชั่วโมง**

****

ชุดการสอน ที่ 4.1 เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่าง ประกอบด้วย

1.ใบความรู้

2.แบบฝึกปฏิบัติ

3.แบบฝึกเกม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.จุดประสงค์ปลายทาง

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

2.จุดประสงค์นำทาง

2.1 บอกความสำคัญทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

2.2 อธิบายขั้นตอนทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

2.3 ปฏิบัติการฝึกสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

2.4 ปฏิบัติทักษะการจากการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

2.5 ให้รู้จักการแสดงออกถึงคุณธรรมการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

2.6 ให้นำทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับ ชุดการสอนที่ 4 .1 เรื่องการเสิร์ฟลูกมือล่าง แล้วปฏิบัติดังนี้

1.ศึกษาใบความรู้เรื่องการเสิร์ฟลูกมือล่างให้เข้าใจ

2.ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือล่างด้วยความตั้งใจ

3.ฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามแบบฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟลูกล่าง

4.ระหว่างการฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมวิธีแก้ไขปัญหาในท้ายคาบเรียนหรือนอกเวลาเรียน

5.นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่าง

****

ประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

เนื้อหา

1.ความสำคัญการเสิร์ฟลูกมือล่าง

2.ขั้นตอนการเสิร์ฟลูกมือล่าง

3.การเสิร์ฟลูกมือล่าง

ความสำคัญการเสิร์ฟลูกมือล่าง

การเสิร์ฟลูกมือล่าง เป็นท่าเสิร์ฟที่ง่าย ความผิดพลาดในการเสิร์ฟน้อย เสิร์ฟได้แม่นยำ แต่ความเร็วในการเสิร์ฟต่ำ จึงเป็นลูกเสิร์ฟที่ผู้ฝึกทุกคนควรเสิร์ฟให้ได้ก่อนการเสิร์ฟด้วยวิธีอื่น

ขั้นตอนในการเสิร์ฟลูกมือล่างมีขั้นตอน ดังนี้

1.ท่าเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ

- วางเท้านำเท้าตามเท้าซ้ายนำห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
- ลำตัวตรง หันไปยังทิศทางที่จะเสิร์ฟ
- ลูกบอลอยู่บนฝ่ามือซ้ายระดับเอววางเท้านำเท้าตาม เท้าซ้ายนำห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่

2.ท่าทางการเสิร์ฟ

- โยนลูกบอลลอยขึ้นด้านหน้าทางลำตัวด้านขวา
- เหวี่ยงแขนกระทบลูกจุดกระทบกลางลูกด้านหลัง
- น้ำหนักถ่ายมาอยู่เท้าหน้า

3.ท่าทางหลังการเสิร์ฟ

- ลำตัวบิดส่งแรง
- ก้าวเท้าเข้าประจำตำแหน่ง
- จัดลำตัวแขนและขาให้อยู่ในท่าเตรียมสู่การเล่นต่อไป

แบบฝึกปฏิบัติ

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่าง

****

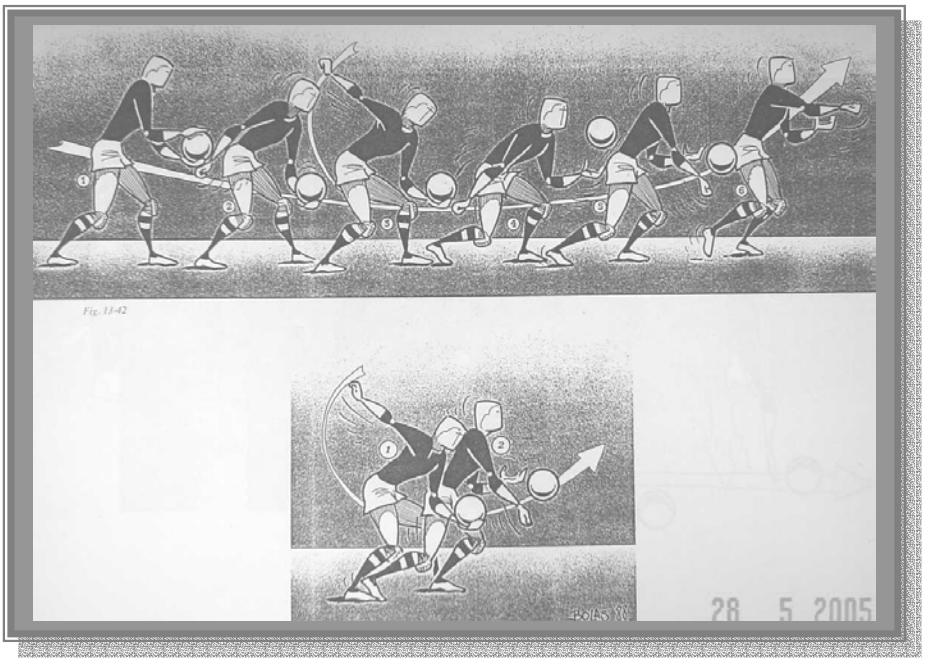
จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือล่างได้

เนื้อหา

1. แบบฝึกปฏิบัติการท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ
2. แบบฝึกปฏิบัติการโยนลูกบอลกระทบ
3. แบบฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟมือล่างระยะใกล้
4. แบบฝึกเกมแม่นแล้วดัง

ภาพการเสิร์ฟลูกมือล่าง



แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ

****

<u>แบบฝึกที่ 1</u> ท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ

จำนวนผู้ฝึก 6 – 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล เท่ากับจำนวนคู่



วิธีการปฏิบัติ

1. จับคู่หันหน้าเข้าหากันระยะห่าง 3 ก้าว
2. ยืนเท้านำเท้าตาม (ผู้ถนัดมือขวา) เท้าซ้ายนำ ลูกบอลอยู่บนฝ่ามือซ้าย
3. ลำตัวหันไปยังทิศทางที่จะเสิร์ฟ
4. ในระหว่างการฝึกให้สังเกต การวางเท้า ลำตัว การจับ บอลของคู่ตนเองว่ามีสิ่งใด บกพร่อง และแนะนำให้แก้ไขในทันที
5. ใช้เวลาการฝึกช่วงละ 2 นาที ฝึกคนละ 1 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การโยนลูกบอลกระทบ

****

<u>แบบฝึกที่ 2</u> การโยนลูกบอลกระทบ

จำนวนผู้ฝึก 6 – 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่



วิธีปฏิบัติ 1.ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ หันหน้าไปยังคู่

2.โยนลูกบอลด้วยมือซ้าย ความสูง 3- 4 ช่วงลูกบอลขึ้นข้างลำตัว ด้านขวา

3. ลำตัวหันตามทิศทางที่ต้องการ

4.ใช้ฝ่ามือข้างขวากระทบลูกบอลและส่งไปตามทิศทางที่ต้องการ

5.ในระหว่างการฝึกการโยนลูกบอลกระทบแขน ให้สังเกตคู่ตนเองว่าตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่ลำตัวด้านขวาหากพบว่ามีข้อบกพร่องควรแก้ไขซึ่งกันและกัน

6.ใช้ระยะเวลาในการฝึกช่วงละ 1 นาที ฝึก 2 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติ ที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่างระยะใกล้

****

<u>แบบฝึกที่ 3</u> การเสิร์ฟลูกมือล่างระยะใกล้

จำนวนผู้ฝึก 6 – 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่



วิธีปฏิบัติ 1.แบ่งข้างจับคู่เข้าหากันคนละฝั่งยืนตรงเส้นเขตรุก

2.เสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่ายไปยังเป้าหมาย

3.ผู้เสิร์ฟฯเสร็จแล้วมาต่อท้ายแถว

4.ฝั่งตรงข้ามก็ทำเช่นเดียวกับฝั่งผู้เสิร์ฟ

5.ใช้ระยะในการฝึกช่วงละ 3 นาที ฝึกคนละ 2 ช่วง

แบบฝึกเกม

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง แม่นแล้วดัง

****

<u>แบบฝึกเกม</u> **แม่นแล้วดัง**

จำนวนผู้ฝึก ครั้งละ 1 คน

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล 30 ใบ กระป๋อง 3 ใบ

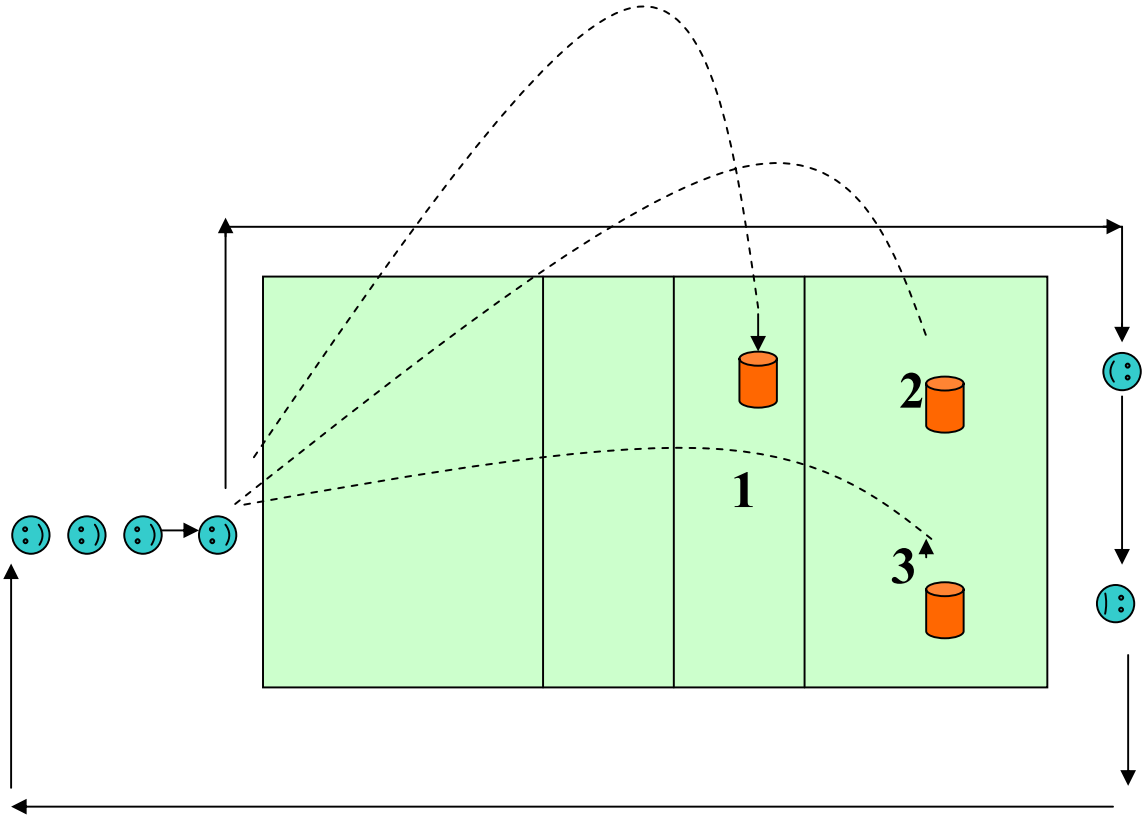
วิธีปฏิบัติ 1.ผู้เสิร์ฟยืนตรงเส้นเขตเสิร์ฟ

2.ครั้งที่1และ2 เสิร์ฟไปเป้าหมาย ที่ 1

3.ครั้งที่ 3และ4 เสิร์ฟไปเป้าหมาย ที่ 2

4.ครั้งที่ 5และ6 เสิร์ฟไปเป้าหมาย ที่ 3

5.ใช้ระยะในการฝึกการเสิร์ฟช่วงละ 6 ครั้ง คนละ 1 ช่วง



ชุดการสอน หน่วยที่ 4

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่าง - ลูกมือบน

****

ชุดการสอนหน่วยที่ 4.2 เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ ประกอบด้วย

1.ใบความรู้

2.แบบฝึกปฏิบัติ

3.แบบฝึกเกม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.จุดประสงค์ปลายทาง

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

2.จุดประสงค์นำทาง

2.1บอกความสำคัญทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

2.2 อธิบายขั้นตอนทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

2.3 ปฏิบัติการฝึกสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

2.4 ปฏิบัติทักษะการจากการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

2.5 ให้รู้จักการแสดงออกถึงคุณธรรมการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

2.6 ให้นำทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับ ชุดการสอน หน่วยที่ 4.2 เรื่องการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะแล้วปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาใบความรู้เรื่องการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะให้เข้าใจ
2. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะด้วยความตั้งใจ
3. ฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามแบบฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ
4. ระหว่างการฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมวิธีแก้ไขปัญหาในท้ายคาบเรียน
5. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

เนื้อหา

1. ความสำคัญของการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ
2. ขั้นตอนการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ
3. การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

ความสำคัญของการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ เป็นการนำลูกบอลเข้าสู่การเล่นโดยผู้ฝึก ตำแหน่งหลังขวาขณะที่ยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟ โดยขณะเสิร์ฟจุดกระทบลูกอยู่เหนือศีรษะ ด้วยมือ 1 ข้าง ให้ข้ามตาข่ายไปลงยังฝั่งตรงข้าม ในการแข่งขันจะเริ่มจากการเสิร์ฟเสมอ ลูกเสิร์ฟที่มีพลังและมีประสิทธิภาพ นั้นสามารถข่มคู่แข่งขันและชิงความเป็นผู้คุมเกมการเล่นได้ด้วย จุดประสงค์ ของการเสิร์ฟเพื่อทำคะแนน โดยพยายาม ทำลายแผนการเล่นของฝ่ายตรงข้ามที่จะรุกกลับมาดังนั้น ลูกเสิร์ฟที่ดีจึงสามารถ สร้างความหนักใจ ให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความรวนเร ขาดความสัมพันธ์ในการุกได้ ขั้นตอนในการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะมีขั้นตอนดังนี้ 1.ท่าเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ

- วางเท้านำเท้าตามเท้าซ้ายนำห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
- ลำตัวตรง หันไปยังทิศทางที่จะเสิร์ฟ
- ลูกบอลอยู่บนฝ่ามือซ้ายระดับอก

2.ท่าทางการเสิร์ฟ

- โยนลูกบอลลอยขึ้นด้านหน้าทางไหล่ขวา
- เหวี่ยงแขนกระทบลูกจุดกระทบกลางลูกด้านหลัง
- น้ำหนักถ่ายมาอยู่เท้าหน้า

3.ท่าทางหลังการเสิร์ฟ

- ลำตัวบิดส่งแรง
- ก้าวเท้าเข้าประจำตำแหน่ง
- จัดลำตัวแขนและขาให้อยู่ในท่าเตรียมสู่การเล่นต่อไป

แบบฝึกปฏิบัติ

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะได้

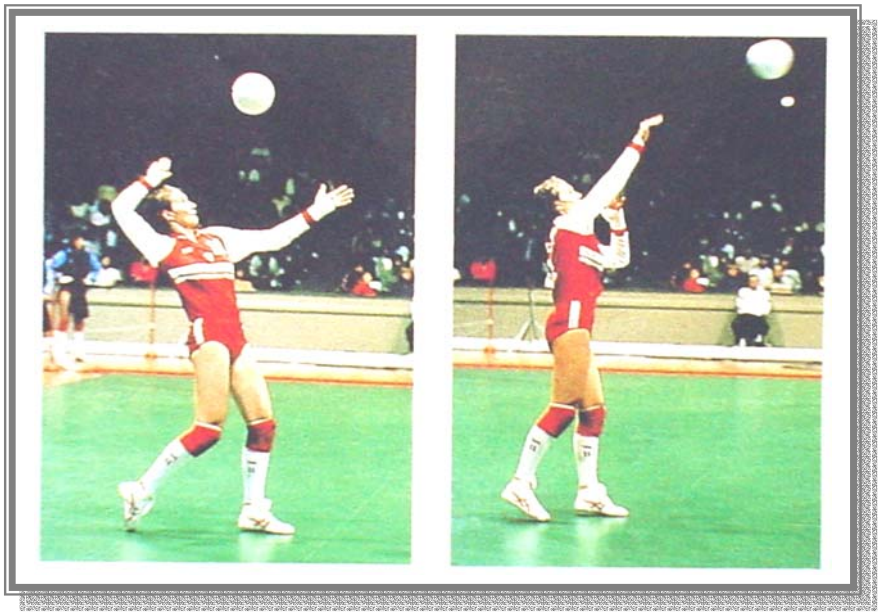
เนื้อหา

1.แบบฝึกปฏิบัติการท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ

2.แบบฝึกปฏิบัติการโยนลูกบอลกระทบ

3. แบบฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟมือบนเหนือศีรษะ

ภาพการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ



แบบฝึกปฏิบัติที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

****

แบบฝึกที่ 1 ท่าทางเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ



จำนวนผู้ฝึก 6 - 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่

วิธีปฏิบัติ

1. จับคู่หันหน้าเข้าหากันระยะห่าง 3 ก้าว
2. ยืนเท้านำเท้าตาม (ผู้ถนัดมือขวา) เท้าซ้ายนำ ลูกบอล อยู่บนมือซ้าย
3. ลำตัวหันไปยังทิศทางที่จะเสิร์ฟ
4. ในระหว่างการฝึกให้สังเกต การวางเท้า ลำตัว การจับบอลของคู่ตนเองว่ามีสิ่งใดบกพร่อง
5. ใช้เวลาการฝึกช่วงละ 2 นาที 1 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

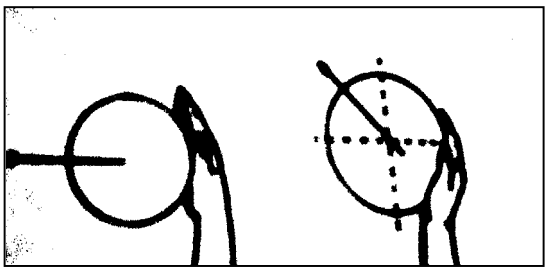
เรื่อง การโยนลูกบอลกระทบ

****

แบบฝึกที่ 2 การโยนลูกบอลกระทบ



ตำแหน่งของจุดกระทบลูกบอล



จำนวนผู้ฝึก 6 - 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟ หันหน้ามาหาคู่
2. โยนลูกบอลด้วยมือซ้าย ขึ้นเหนือศีรษะด้านหน้า มาทางไหล่ขวา
3. เหวี่ยงมือขวามาทางด้านหลัง มือตีลูกบอลกระทบกลางลูกบอลด้านหลัง
4. ส่งแขนไปยังเป้าหมาย
5. ในระหว่างการฝึกการโยน ให้สังเกตตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่เหนือศีรษะและสังเกต ตำแหน่งของจุดกระทบให้อยู่กลางลูกเหนือศีรษะด้านหน้ามาทางไหล่ขวาของคู่ ด้านหน้ามาทางไหล่ขวาของ คู่ตนเอง หากพบว่ามีข้อบกพร่องควร แก้ไขซึ่งกัน และกัน
6. ใช้ระยะเวลาในการฝึกช่วงละ 3 นาที 2 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

****

<u>แบบฝึกที่ 3</u> การเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ

จำนวนผู้ฝึก 6 – 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่



วิธีปฏิบัติ 1.แบ่งข้างจับหันหน้าเข้าหากันคนละฝั่งยืนตรงเส้นเขตเสิร์ฟ

2.เสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะข้ามตาข่ายตรงไปยังเป้าหมาย

3.เมื่อผู้เสิร์ฟ ๆ เสร็จแล้วมาต่อท้ายแถว

4.ฝั่งตรงข้ามก็ทำเช่นเดียวกับฝั่งผู้เสิร์ฟ

5.ใช้ระยะในการฝึกช่วงละ 3 นาที 2 ช่วง

แบบฝึกเกม

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง แม่นแล้วดัง

****

<u>แบบฝึกเกม</u> **แม่นแล้วดัง**

จำนวนผู้ฝึก ครั้งละ 1 คน

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล 30 ใบ กระป๋อง 3 ใบ

วิธีปฏิบัติ 1.ผู้เสิร์ฟยืนตรงเส้นเขตเสิร์ฟ

2.ครั้งที่1และ2 เสิร์ฟไปเป้าหมาย ที่ 1

3.ครั้งที่ 3และ4 เสิร์ฟไปเป้าหมาย ที่ 2

4.ครั้งที่ 5และ6 เสิร์ฟไปเป้าหมาย ที่ 3

5.ใช้ระยะในการฝึกการเสิร์ฟช่วงละ 6 ครั้ง คนละ 1 ช่วง

