ชุดการสอน หน่วยที่ 5

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การตบบอลเบื้องต้น **เวลา 2 ชั่วโมง**

****

ชุดการสอน เรื่อง การตบบอลเบื้องต้น ประกอบด้วย

1. ใบความรู้
2. แบบฝึกปฏิบัติ
3. แบบฝึกเกม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จุดประสงค์ปลายทาง

ปฏิบัติการตบบอลเบื้องต้นได้

2. จุดประสงค์นำทาง

2.1 บอกความสำคัญทักษะการตบบอลเบื้องต้นได้

2.2 อธิบายขั้นตอนทักษะการตบบอลเบื้องต้นได้

2.3 ปฏิบัติการฝึกสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะการตบบอลเบื้องต้นได้

2.4 ปฏิบัติทักษะการจากการตบบอลเบื้องต้นได้

2.5 ให้รู้จักการแสดงออกถึงคุณธรรมการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

2.6 ให้นำทักษะการตบบอลเบื้องต้นไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับชุดการสอน หน่วยที่ 5 เรื่อง การตบบอลเบื้องต้น แล้วปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาใบความรู้เรื่องการตบบอลเบื้องต้นให้เข้าใจ
2. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติการตบบอลเบื้องต้นด้วยความตั้งใจ
3. ฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามแบบฝึกปฏิบัติการตบบอลเบื้องต้น
4. ระหว่างการฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมวิธีแก้ไขปัญหาในท้ายคาบเรียน
5. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การตบบอลบอลเบื้องต้น

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการตบบอลเบื้องต้นได้

เนื้อหา

1.ความสำคัญของการตบบอลเบื้องต้น

2.ขั้นตอนการตบบอลเบื้องต้น

3.การตบบอลเบื้องต้น

ความสำคัญของการตบบอลเบื้องต้น

การตบบอลเบื้องต้น หมายถึง การก้าวกระโดดตีลูกข้ามตาข่ายด้วยมือให้ลงยังแดนตรงข้าม ขั้นตอนในการตบบอลเบื้องต้นมีขั้นตอน ดังนี้

1. ท่าเตรียมพร้อมก่อนการตบบอลเบื้องต้น

- วางเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าเท้าหลังเปิดส้นเท้าเล็กน้อย
- ลำตัวโน้มตรง หันไปยังทิศทางของลูกบอล
- แขนทั้งสองปล่อยข้างลำตัว

2. ท่าทางการตบบอลเบื้องต้น

- ก้าวเท้าเข้าหาลูกบอลรวบเท้าดึงแขนไปด้านหลังย่อกระโดด
- เหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแล้วดึงแขนขวาไปด้านหลัง
- เหยียดแขนสะบัดข้อมือตบลูกบอล

3. ท่าทางหลังการตบบอล

- ลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่
- ก้าวเท้าเข้าประจำตำแหน่ง
- จัดลำตัวแขนและขาให้อยู่ในท่าเตรียมสู่การเล่นต่อไป

แบบฝึกปฏิบัติ

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การตบบอลเบื้องต้น

****

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการตบบอลเบื้องต้นได้

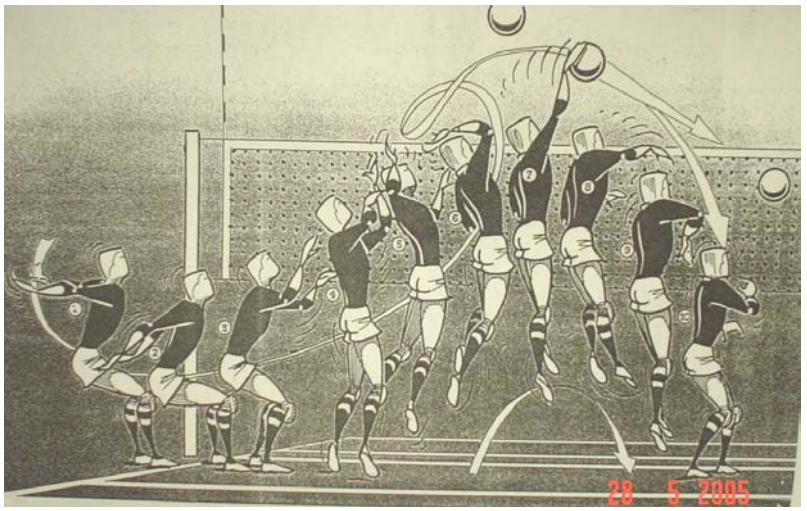
เนื้อหา

1.แบบฝึกปฏิบัติการท่าทางการเตรียมพร้อมก่อนการตบบอล

2.แบบฝึกปฏิบัติการก้าวเท้า

3.แบบฝึกปฏิบัติการใช้แขน และมือ

ภาพการตบบอลเบื้องต้น



แบบฝึกปฏิบัติ ที่ 1

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง ท่าทางการพร้อมก่อนการตบบอลเบื้องต้น

****

<u>แบบฝึกที่ 1</u> **ท่าทางการพร้อมก่อนการตบบอลเบื้องต้น**

จำนวนผู้ฝึก 6 - 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่



วิธีปฏิบัติ 1. ยืนในท่าเตรียม

2. วางเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าหลังเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

3. ลำตัวโน้มไปด้านหน้าหันหน้าไปยังทิศทางที่จะเข้าตบ

4. แขนทั้งสองปล่อยข้างลำตัวสายตามองลูกบอล

5. ในระหว่างการฝึกให้สังเกต การวางเท้า ลำตัว แขน ของคู่ตนเองว่ามีสิ่งใดบกพร่องและหมุนเปลี่ยนกันฝึก

6.ใช้เวลาการฝึกช่วงละ 1 นาที ฝึกคนละ 1 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติ ที่ 2

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การก้าวเท้า

****

<u>แบบฝึกที่ 2</u> **การก้าวเท้า**

จำนวนผู้ฝึก 6 - 8 คู่

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอลเท่ากับจำนวนคู่



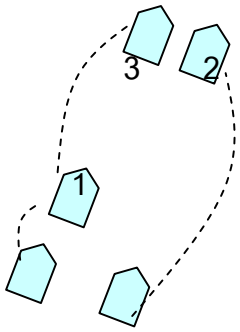
วิธีปฏิบัติ

1.แต่ละกลุ่มแยกฝึกโดยให้หัวหน้ากลุ่มควบคุมการฝึก

2. ผู้ฝึกก้าวเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 1

3. ผู้ฝึกก้าวเท้าขวาเป็นก้าวที่ 2

4. ผู้ฝึกก้าวเท้าซ้าย รวบเป็นก้าวที่ 3 พร้อมกับดึงมือทั้งสอง ไปด้านหลังและย่อเข่า



5. ในระหว่างการฝึกการโยนให้สังเกต ตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่ เหนือศีรษะ ด้านหน้ามาทางไหล่ขวาของคู่ตนเอง หากพบว่ามี ข้อบกพร่องควรแก้ไขซึ่งกัน และกัน

6. ใช้ระยะเวลาในการฝึกช่วงละ 1 นาที ฝึก 3 ช่วง

แบบฝึกปฏิบัติที่ 3

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การใช้แขนและมือ

****

<u>แบบฝึกที่ 3</u> การใช้แขน และมือ

จำนวนผู้ฝึก 6 - 8 คู่





วิธีปฏิบัติ

1. ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมก่อนการตบบอลเบื้องต้น
2. ผู้ฝึก ชูลูกบอลด้วยมือซ้าย เหวี่ยงมือขวาขึ้นเหนือศีรษะออกทางด้านหลังพับข้อศอก
3. เหวี่ยงแขนเหยียดตีลูกบอลที่อยู่บนมือซ้ายให้ฝ่ามือสัมผัส ตรงกลางลูกบอล โดยไม่ให้ลูกบอลหลุดออกจากฝ่ามือซ้าย ฝึกขั้นตอนการใช้แขนและมือติดต่อกันจนครบช่วงฝึก
4. ในระหว่างการฝึกการใช้แขนและมือ ให้สังเกตตนเอง หากพบว่ามีข้อบกพร่องควรแก้ไขซึ่งกัน และกัน
5. ใช้ระยะในการฝึกช่วงละ 1 นาที ฝึกคนละ 3 ช่วง

แบบฝึกเกม

วิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง เกมรวมใจกันตบ

****

แบบฝึกเกม เกมรวมใจกันตบ

จำนวนผู้ฝึก 2 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล 20 ใบ

วิธีปฏิบัติ 1. จัดแถวตอน 2 แถว แถวละ 9 คน 2 กลุ่ม หันหน้าเข้าหาตาข่าย

2. ผู้ฝึกยืนอยู่ที่เส้นเขตรุก

3. โยนลูกบอลก้าวกระโดดตบลูกบอลข้ามตาข่าย

4. ตบถูกลูกบอลได้ 1 คะแนน

5. ตบข้ามตาข่ายให้ 2 คะแนน

6. ตบลงพื้นสนามอย่างถูกกติกาให้ 3 คะแนน

7. ใช้เวลา 1 ช่วง ช่วงละ 3 นาที

8. เสร็จสิ้นนับคะแนน กลุ่มใดได้คะแนนมากเป็นผู้ชนะ

