

ชุดการสอน หน่วยที่ 1

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

เวลา 2 ชั่วโมง

ชุดการสอน เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

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

คำแนะนำในการใช้ชุดการสอน

ให้นักเรียนทุกกลุ่มรับชุดการสอนหน่วยที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล แล้วปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลให้เข้าใจ
2. ศึกษาขั้นตอนการเรียนการสอนในใบความรู้โดยละเอียด
3. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนร่วมกับกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มตามใบงาน
4. ระหว่างการเรียนการสอนให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันให้ข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน
5. นำชุดการสอนส่งคืนเมื่อใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้ที่ 1

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกประวัติกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหา

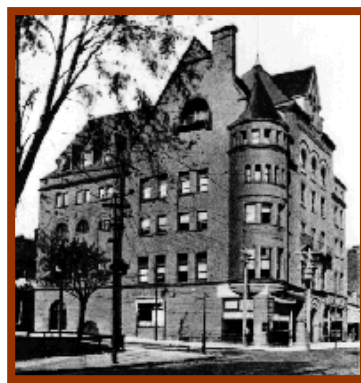
ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลได้เริ่มขึ้นในปี พ.ศ.2438 ณ เมืองโฮลโยค (Holyoke) รัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการด้านพลศึกษาของสมาคมเยาวชนคาธอลิกชาย (Y.M.C.A.) แห่งเมืองโฮลโยค (Holyoke)

นายมอร์แกน ได้เกิดความคิดขึ้นขณะที่เขาได้ดูเกมเทนนิส คือ เขาได้คิดเกมชนิดหนึ่ง ขึ้นมาโดยใช้ตาข่ายเทนนิสซึ่งกางสนามบาสเกตบอล สูงจากพื้น 195 เซนติเมตร แบ่งสนาม ออกเป็น 2 ส่วนเท่ากัน ใช้ยางในลูกบาสเกตบอลเป็นอุปกรณ์ในการเล่น ติได้กลับไปมาด้วย มือและแขน ภายในโรงยิมเนเซียม แต่เนื่องจากยางในลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป ทำให้ ลูกบอลเคลื่อนที่ไปได้ช้า วิธีของลูกไม่แน่นอน จึงใช้ยางนอกของลูกบาสเกตบอลแทน แต่ปรากฏว่าไม่สามารถใช้ได้ เนื่องจากใหญ่และน้ำหนักมากเกินไป เขาจึงได้ติดต่อบริษัท เอ.จี.สพอลดิง แอนด์ บราเธอร์ (A.G. Spalding and Brother) ให้ทำลูกบอลที่หุ้มด้วยหนัง และ บุด้วยยางมีเส้นรอบวงประมาณ 25-27 นิ้ว ใช้เป็นอุปกรณ์การเล่นแทน และเรียกชื่อเกมนี้ว่า มินโตนีต (Mintonette) นายมอร์แกน ได้นำเกมนี้ไปสาธิตในงานสัมมนาผู้นำทางพลศึกษา ทัวสหรัฐอเมริกาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring Field College) ศาสตราจารย์อัลเฟรด ที เฮล สเตด (Affred T. Helstead) ผู้อำนวยการพลศึกษาแห่งวิทยาลัยสปริงฟิลด์ ได้ลงความเห็นว่ เนื่องจากเกมการเล่น จะต้องเล่นลูกบอลขณะที่ลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลา หากตกลงพื้นจะ ถือว่าผิดกติกาการเล่นจึงให้ชื่อเกมนี้ใหม่ว่า วอลเลย์บอล (Volley Ball)



นายวิลเลียม จี มอร์แกน
(William G. Morgan)



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

ความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

กีฬาวอลเลย์บอล ได้เข้ามาแพร่หลายในเมืองไทยเมื่อใดไม่ปรากฏแน่ชัด เพียงแต่ทราบกันว่าระยะแรก คนจีน และคนเวียดนาม นิยมเล่นกันมากจนกระทั่งมี การแข่งขันในชุมชนพร้อมทั้งคนไทยเข้าร่วมด้วย ทั้งนี้เพราะเป็นกีฬาที่เล่นง่าย ไม่มีอันตราย สนามไม่กว้างมากนัก อุปกรณ์น้อย และราคาถูก เล่นร่วมกันได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ต่อมาเมื่อถึงปี พ.ศ.2475 เมื่อได้มีการจัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้น ได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลขึ้น ในสถาบันพลศึกษา และได้เปิดให้มีการแข่งขันระหว่างนักเรียนและประชาชนขึ้น ต่อมาเมื่อมีบุคคลคนหนึ่ง ได้สนใจกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอันมาก จึงได้ร่วมกันจัดตั้งเป็นสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้นเมื่อ วันที่ 1 มิถุนายน 2502 โดยมีพลเอก สุรจิต จารุเสถียร เป็นนายกสมาคมฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่กีฬาวอลเลย์บอลให้เป็นที่นิยมแก่คนทั่วไปและสามารถจัดทีมส่งเข้าร่วมแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งแรก ที่ประเทศไทยเมื่อพ.ศ. 2502 ซึ่งชาติส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันรวมทั้งหมด 4 ชาติ ผลการแข่งขันปรากฏว่าทีมไทยได้รับตำแหน่งชนะเลิศ

ในปี พ.ศ.2505 ประเทศไทยได้ส่งทีมนักกีฬาวอลเลย์บอลเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 4 ประเทศอินโดนีเซียเป็นเจ้าภาพ ในการร่วมการแข่งขันครั้งนี้ทำให้เห็นว่ากีฬาวอลเลย์บอลของประเทศไทยยังล้าหลังประเทศอื่นๆ อีกมาก ดังนั้นสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย จึงได้พยายามส่งเสริมกีฬาชนิดนี้ให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้น ได้ติดต่อผู้ฝึกสอนชาวญี่ปุ่น เข้ามาทำการฝึกสอนทีมชาติไทย ให้เข้าใจวิธีการเล่นที่ถูกต้อง พร้อมกันนี้ได้ส่งผู้ตัดสินไทยเข้ารับการอบรมผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอลนานาชาติ (สมพร โสทธิสุพร. 2537 : 3-4)

ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลได้จัดให้เป็นกิจกรรมกีฬาที่มีการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาในระดับต่างๆ ซึ่งมีนักเรียนให้ความสนใจกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอันมาก นอกจากนี้หน่วยงานรัฐบาลที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของเยาวชนและประชาชน นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานที่อยู่ตามส่วนภูมิภาคก็จัดให้มีการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นประจำทุกปีได้รับความนิยชมจากเยาวชนและประชาชนโดยทั่วไปจึงนับว่ากิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมที่ควรได้รับการส่งเสริมให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสนำไปใช้ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันก่อให้เกิดสุขภาพพลานามัยที่ดีของนักเรียนเยาวชนและประชาชนต่อไป

เพื่อนๆ ทุกคน ศึกษาเนื้อหา
เสร็จแล้ว
ลองทำใบงานดูนะ
ครับผม.....



ใบงานที่ 1

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล แล้วเขียนลงในกระดาษ
คำตอบ

1. ให้นักเรียนสรุปประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในต่างประเทศมาโดยย่อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนสรุปประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทยมาโดยย่อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหา

ประโยชน์ของกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล

(กรมพลศึกษา. 2516: 3-4)

กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่มีคุณลักษณะเป็นพิเศษ มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอน ในทุกระดับชั้นเพื่อเป็นการฝึกฝน และส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้เรียนเพราะว่ากิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภททีมที่ใช้อุปกรณ์ประเภทลูกบอลเป็นอุปกรณ์ในการเล่นและทั้งสองฝ่ายมีโอกาสที่จะได้รับอุบัติเหตุอันเกิดจากการปะทะกันน้อยที่สุด และด้วยกฎกติกาการแข่งขันที่รัดกุม ทำให้ผู้เล่นทุกๆ คนภายในทีมจะต้องมีความรักใคร่ สัมผัสสามัคคีกัน มีการ รวมพลังกันเพื่อช่วยเหลือและร่วมมือกันในการเล่นขณะที่เกมกำลังดำเนินอยู่ตลอดเวลา โดยนำเอาความสามารถที่โดดเด่นเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลมาประยุกต์ ผสมผสานในการเล่นอย่างมีระเบียบ ภายใต้ระบบทีมตามกติกาของการแข่งขัน เพื่อให้ทีมเกิดประสิทธิผลในการเล่น ด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตื่นเต้นของการเล่นวอลเลย์บอล ทั้งในรูปแบบการรุกและรูปแบบการรับ

ผู้ที่เล่นกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลจึงเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์อันเกิดจากการฝึกหัด จากการเรียนรู้เกี่ยวกับการเล่นและการแข่งขันวอลเลย์บอลพอสรุปได้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย วอลเลย์บอลส่งเสริมความถนัดเกี่ยวกับการใช้มือตบ ต่อย เตะ และดีลูกบอล ส่งเสริมการเดิน การวิ่ง การกระโดด และความ คล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวเหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องมือส่งเสริมให้อวัยวะต่างๆ ของผู้เล่นเกิดประสิทธิภาพต่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2. ทางด้านสังคมเนื่องจากเป็นกิจกรรมกีฬาประเภททีมซึ่งต้องประกอบด้วยผู้เล่นอย่างน้อย 6 คน ดังนั้นย่อมเป็นเครื่องมือฝึกฝนให้ผู้ร่วมทีมเกิดความสามัคคีรักใคร่ปรองดองกันระหว่างหมู่คณะหากทีมใดขาดความสามัคคีย่อมไม่มีทางจะนำชัยชนะมาสู่ทีมได้เลย

3. ทางด้านสติปัญญา กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมกีฬาที่ต้องอาศัยทั้งทักษะส่วนบุคคล และทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในทีม ดังนั้นผู้เล่นจึงจำเป็นต้องมีทั้งสมรรถภาพทางกายและสติปัญญา ไหวพริบที่เฉลียวฉลาด สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี จึงจะประสบความสำเร็จในการเล่นและการแข่งขัน

4. ทางด้านอารมณ์ กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลสามารถจัดการเล่นได้ทั้งเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแข่งขัน สามารถส่งเสริมทักษะขั้นสูงขึ้นไปได้โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ และสถานที่กว้างมากนัก สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ เพศ วัยของผู้เข้าร่วมเล่นตลอดจนสถานที่ที่มีอยู่ และจำนวนผู้เข้าร่วมเล่นได้เป็นอย่างดี อีกทั้งกติกาการเล่นการแข่งขันก็สามารถเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน ดังนั้นกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลจึงเหมาะแก่ ผู้สนใจด้วยประการทั้งปวง

กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล ผู้เล่นต่างเล่นอยู่คนละแดนโดยมีตาข่ายซึ่ง กั้นกลาง ดังนั้นการปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีโอกาสเกิดขึ้นน้อยมาก และหากผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬาอย่างเต็มเปี่ยม และเคารพในกฎกติกา โดยเคร่งครัดแล้ว โทษทัณฑ์ใดๆ จากกิจกรรมกีฬาชนิดนี้จะไม่ปรากฏขึ้นเลยทั้งผู้เล่นและผู้ชมกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล ไม่ว่าจะเล่นเพื่อนันทนาการ หรือเพื่อการแข่งขัน เพื่อหวังรางวัลชนะเลิศก็ดี ทุกคนต่างก็มีแต่ความ สนุกสนานร่าเริง จึงนับได้ว่ากิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและจิต ของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันกีฬาเกือบทุกประเภทจะมีการแข่งขันระหว่างประเทศ การกีฬาจึงเปรียบเสมือนหนึ่งเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมและก่อให้เกิดความสัมพันธ์ไมตรีอันดี ความเข้าใจซึ่งกันและกัน เสมือนทูตวัฒนธรรมที่เหนียวรั้งผู้คนแม้ต่างชนชาติ ภาษา ศาสนา ให้เกิดความสนิทสนมและคุ้นเคยต่อกัน อันจะยังให้เกิดสันติภาพและความผาสุกขึ้นได้ในโลก ซึ่งกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลก็เป็นแรงหนึ่งที่ทำหน้าที่ดังกล่าวได้อย่างครบถ้วน



ใบงานที่ 2

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล อย่างน้อย 5 ข้อ
ลงในกระดาษคำตอบ

1.....
.....

2.....
.....

3.....
.....

4.....
.....

5.....
.....

6.....
.....

7.....
.....

ใบความรู้ที่ 3

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกหลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

เนื้อหา

หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การเล่นวอลเลย์บอลก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่วอลเลย์บอลเป็นเกมที่ต้องใช้ความเร็ว และคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว ให้สัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีม ฉะนั้นโอกาสที่ผู้เล่นจะพลาดพลั้งเกิดอุบัติเหตุย่อมเป็นไปได้มาก จึงควรยึดหลักในการป้องกันอันตราย พร้อมสร้างความปลอดภัยควบคู่กันไปในขณะที่เล่นหรือฝึกซ้อม ดังนี้

1. ผู้เล่นควรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้พร้อมก่อนการเล่น
2. ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์หรือครูพลศึกษาก่อน
3. ก่อนการเล่นหรือฝึกซ้อมต้องอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ
4. ในการเล่นหรือการฝึกซ้อมผู้เล่นควรแต่งกายในชุดที่เหมาะสมรัดกุม
5. ก่อนการเล่นหรือการฝึกซ้อม ควรสำรวจสนามและอุปกรณ์การเล่นว่ามีส่วนใดชำรุดหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายได้พร้อมทั้งรีบแก้ไขซ่อมแซม
6. การเล่นและการฝึกซ้อมควรยึดถือและปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด
7. ไม่ก่อกวนแกล้งหรือหยอกล้อกันในขณะเล่นหรือฝึกซ้อม
8. รู้จักประมาณกำลังและขีดความสามารถของตนเอง
9. ขณะกำลังเล่น หากรู้สึกเหนื่อยมากหรือมีความผิดปกติใดๆ ให้รีบหยุดพักทันที
10. ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมใส่เครื่องประดับใดๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น สร้อยคอ นาฬิกา เข็มกลัด แว่นตา เป็นต้น
11. สวมใส่สนับเข่าทุกครั้งทีลงสนาม
12. ไม่ควรเล่นหรือฝึกซ้อมในสนามที่มีแสงสว่างไม่พอหรือขณะฝนตก และแดดร้อนจัด
13. การฝึกวอลเลย์บอล ควรเริ่มจากท่าพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาการฝึกซ้อม ท่าที่ยากขึ้นเป็นขั้นเป็นตอนไป

ใบงานที่ 3

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง หลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนหลักแห่งความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล อย่างน้อย 5 ข้อ
ลงในกระดาษคำตอบ

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

6.....

.....

7.....

.....

ใบความรู้ที่ 4

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกายได้

เนื้อหา

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (static stretching) เช่น นั่งเหยียดขาแก้มแตะเข่าค้างไว้จนรู้สึกตึงบริเวณขาพับทั้งสอง ใช้เวลา 5 นาที พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัดทุกข้อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อสำคัญๆ เช่น ลำตัว แขน ขา และหลัง โดยใช้การยืดกล้ามเนื้อท่าละ 10 วินาที

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับกีฬาวอลเลย์บอล (กรมวิชาการ, 2540: หน้า 137-138)



เหยียดยืดน่องและข้อเท้า



เหยียดยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



เหยียดยืดต้นขาด้านในและสะโพกด้านหลัง



เหยียดยืดต้นขาด้านหน้า



เหยียดยืดต้นขาส่วนล่าง



เหยียดยืด บ่า แขนและหน้าอก



เหยียดยืดต้นขาส่วนล่าง น่องและหลังส่วนล่าง



เหยียดยืดกล้ามเนื้อหลัง ส่วนขาและต้นคอ



เหยียดยืดสะโพกด้านข้างและหลังส่วนล่าง



เหยียดยืด ท้อง แขน หัวไหล่และหลังส่วนบน

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

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

4. การลดสภาวะร่างกาย (cool - down) คือการทำให้ร่างกายลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ภายหลังจากการออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดสภาวะ(cool-down) เท่าๆกับการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) คือประมาณ 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่ออยู่กับที่ด้วย

ใบงานที่ 4

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ให้นักเรียนลากเส้นภาพการยืดกล้ามเนื้อให้ตรงกับข้อความ



1. ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



2. ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



3. ยืดกล้ามเนื้อท้อง แขนไหล่และหลังส่วนบน



4. ยืดกล้ามเนื้อหลัง ส่วนขาและต้นคอ

ใบความรู้ที่ 5

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหา

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

คุณสมบัติของผู้เล่นที่ดีข้อหนึ่งคือ การรู้จักใช้อุปกรณ์ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้เล่นต้องรู้จักถนอมและเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างถูกวิธี ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ควรหมั่นซักล้างให้สะอาดอยู่เสมอเพราะนอกจากมีผลทางด้านสุขภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดผลทางสุขภาพจิต คืออยากที่จะสวมใส่ลงเล่น อันทำให้รู้สึกกระตือรือร้นที่จะเล่นอีก
2. ตาข่ายเมื่อใช้เสร็จแล้วควรผ่อนคลายหย่อนลงหรือพับเก็บไว้ในที่ร่ม ซึ่งรวมทั้งเสาจึงตากายด้วย
3. ทำการซ่อมแซมอุปกรณ์ประกอบสนาม รวมทั้งพื้นสนามที่ชำรุดให้อยู่ในสภาพที่ดีพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา
4. รู้จักเลือกซื้อ เลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายที่มีคุณภาพมาตรฐาน ราคาถูก โดยเฉพาะของที่ผลิตในประเทศไทย
5. จัดระบบการเก็บรักษาอุปกรณ์ให้ดีและมีระเบียบเรียบร้อย
6. ผู้เกี่ยวข้องทุกคนพึงระลึกว่าอุปกรณ์ทุกชิ้นและสถานที่ทุกแห่งเปรียบเสมือนสมบัติส่วนตัวของนักเรียนฉะนั้นทุกคนจึงควรมีการร่วมรับผิดชอบดูแลรักษาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ใบงาน ที่ 5

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง การบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมที่ 5 ให้นักเรียนเขียนวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลอย่างน้อย 5 ข้อ
ลงในกระดาษคำตอบ

1.....
.....

2.....
.....

3.....
.....

4.....
.....

5.....
.....