

ชุดการสอน การพัฒนาทักษะกีฬาฟาวอลเลย์บอล

วิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



โดย

นายสุริยะ จิตงาม

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนเทศบาล ๕ เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี

ชุดการสอน

การพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

วิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชุดที่ 1

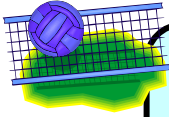
เรื่องประวัติความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล

และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



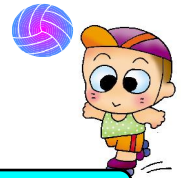
สุริยะะ จริตงาม

โรงเรียนเทศบาล ๕ เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี



ชุดการสอนที่ 1

ประวัติความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาโอลิมปิกและ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



ชั่วโมงที่ 1

จำนวน 4 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. การปฐมนิเทศ

1.1 ครูเปิดวีดิทัศน์การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี การแข่งขันกีฬา 5 ชั้นวามหาราช ประจำปี 2550 รอบชิงชนะเลิศ ซึ่งนักเรียนที่เข้าชิงชนะเลิศ คือทีมวอลเลย์บอลจากโรงเรียนเทศบาล ๕ เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี

1.2 ครูนำอภิปรายให้นักเรียนสนใจกีฬาประเภทวอลเลย์บอล ในประเด็นต่อไปนี้

- ความรู้จักเกี่ยวพันระหว่างนักเรียนกับนักกีฬา (เช่นเคยเห็นหน้า เป็นเพื่อนบ้าน เป็นพี่ ฯลฯ)
- อายุ ของนักกีฬา เมื่อเปรียบเทียบกับตัวนักเรียนแล้วพบว่าอยู่ในวัยเดียวกันกับนักเรียน
- ครูนำอภิปรายว่าถ้านักเรียนต้องการให้เกิดความสำเร็จเช่นเดียวกับรุ่นพี่ จะมีวิธีการใดบ้าง

(ได้แก่ รักและสนใจกีฬาประเภทนี้อย่างแท้จริง, ขยันฝึกซ้อม, ฝึกซ้อมให้ถูกวิธี ฯลฯ)

1.3 ให้นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ และความปลอดภัยในการฝึกเล่นกีฬาโอลิมปิก

1.4 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมถึงประโยชน์ และความปลอดภัยในการฝึกเล่นกีฬาโอลิมปิก

2. นักเรียนดำเนินการจัดกลุ่มโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มถาวร 4 กลุ่ม

- 2.1 ครูอธิบายเกี่ยวกับการเตรียมตัวของผู้เรียน
- 2.2 ครูอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างการเรียนรู้
- 2.3 ครูอธิบายเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล
- 2.4 ครูแนะนำเกี่ยวกับการเบิกและเก็บอุปกรณ์



ใบความรู้ที่ 1.9

ชั่วโมงที่ 4

แบบฝึกการเหยียดยืด กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ

ท่าที่ 1 เหยียดยืด ท้อง แขน หัวไหล่ และหลังส่วนบน

ยืนตัวตรง ประสานมือแล้วหงายมือชูเหยียดขึ้นตรงเหนือศีรษะ พยายามดันขึ้นให้สูงที่สุด จนรู้สึกตึงที่แขน หัวไหล่ และหลังส่วนบนแล้วค้างไว้ 5 วินาที ฝึกซ้ำ 2 ครั้ง



ภาพแสดงการเหยียดยืด ท้อง แขน หัวไหล่ และหลังส่วนบน

ท่าที่ 2 เหยียดยืด บ่า แขน และหน้าอก

ยืนตรง มือประสานกันด้านหลัง ค่อยๆ หมุนศอกเข้าไปพร้อมแอ่นหน้าอก จนกระทั่งแขนเหยียดตรง ค้างไว้ 5 วินาที ฝึกซ้ำ 2 ครั้ง



ภาพแสดงการเหยียดยืด บ่า แขน และหน้าอก

ใบความรู้ที่ 1.10

แบบฝึกบริหารกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของกีฬาวอลเลย์บอล

แบบฝึกนี้แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เป็นท่าบริหารกายเพื่ออบอุ่นร่างกายเสนอแนะไว้ 10 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ยืนหมุนข้อเท้าซ้าย และขวาสลับกันข้างละ 10 รอบ ฝึกซ้ำ 2 ชุด



ภาพแสดงท่าบริหารกายท่าที่ 1

ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิด มือเท้าสะเอว เริ่มเขย่งปลายเท้า โดยยกส้นเท้าขึ้นพร้อมกับย่อเข้าให้ลำตัวตรง คล้ายกับนั่งยอง และค่อยๆ ยืดลำตัวขึ้น 10 ครั้ง



ภาพแสดงท่าบริหารกายท่าที่ 2

ท่าที่ 3 ยืนเท้าชิด ย่อเข้ามือทั้งสองจับเข่า และหมุนเข่าทั้งคู่ให้เป็นวงกลม โดยหมุนไปทางซ้าย 10 รอบ และทางขวา 10 รอบ



ภาพแสดงท่าบริหารกายท่าที่ 3