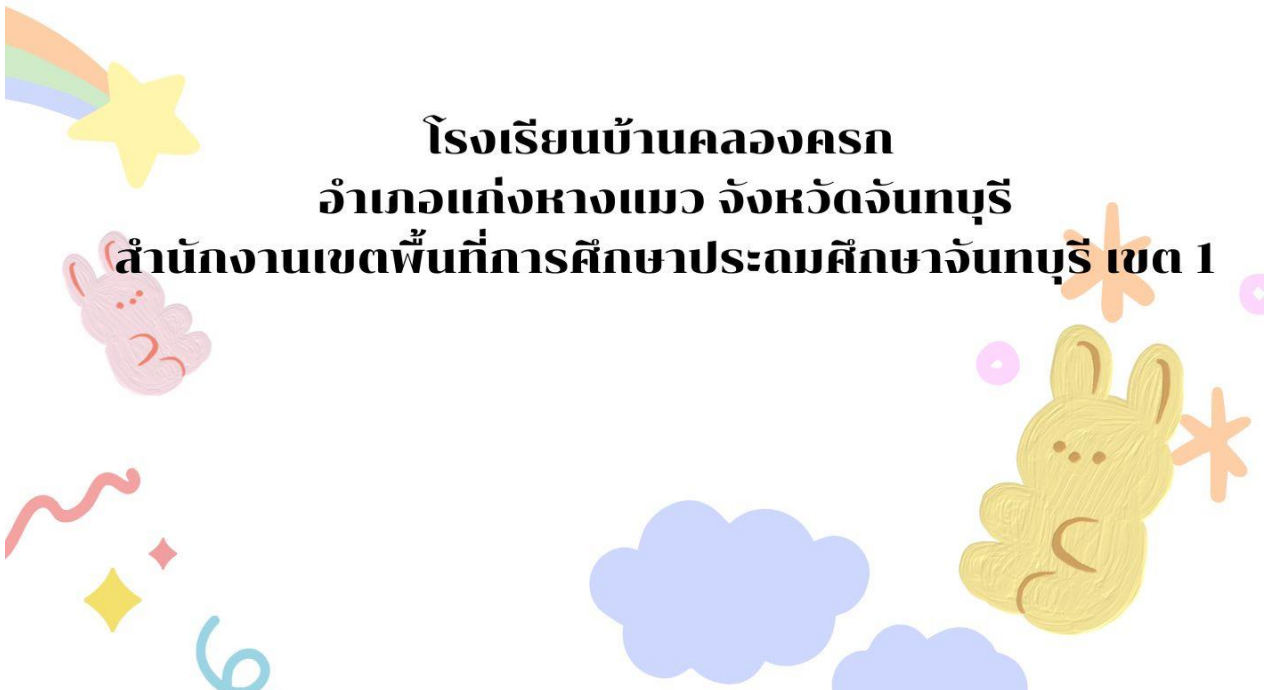


**นวัตกรรม สุขศึกษาและพลศึกษา**

**เรื่อง  
การเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาบอลเลย์บอล**

**จัดทำโดย**

**นายตริภพ อ้วนพรมมา  
ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย**



**โรงเรียนบ้านคลองครก  
อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1**

ชื่อผลงาน การเล่นสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเจ้าของผลงาน นายตรีภพ อ้วนพรมมา

หน่วยงาน โรงเรียนบ้านคลองครก ปีการศึกษา 2567

### 1.ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอล (Volleyball) ถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ.1895 (พ.ศ.2438) โดยนายวิลเลียม จี. มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม Y.M.C.A. (Young Men's Christian Association) ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ต้องการมีกีฬาสำหรับเล่นในช่วงฤดูหนาวแทนกีฬากลางแจ้ง เพื่อออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจยามหิมะตก

โดย นายวิลเลียม จี. มอร์แกน เกิดไอเดียในการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอลขึ้นขณะที่เขากำลังนั่งดูเทนนิส โดยเลือกนำตาข่ายกลางสนามของกีฬาเทนนิสมาเป็นส่วนประกอบในกีฬาที่เขาคิดค้น และเลือกใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลมาเป็นลูกบอลที่ใช้โต้ตอบกันไป-มา แต่ยางในของลูกบาสเกตบอลกลับให้น้ำหนักเบาจนเกินไป จึงเปลี่ยนไปใช้ลูกบาสเกตบอลแทน ซึ่งลูกบาสเกตบอลก็มีขนาดใหญ่และน้ำหนักมากจนเกินไปอีก เขาจึงสั่งทำลูกบอลขึ้นมาใหม่โดยเฉพาะ ในขนาดเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว และกำหนดน้ำหนักไว้ที่ 8-12 ออนซ์ จากนั้นจึงตั้งชื่อกีฬานี้ว่า มินโทเนตต์ (Mintonette)

ต่อมา ชื่อของ มินโทเนตต์ (Mintonette) ถูกเปลี่ยนเป็น วอลเลย์บอล (Volleyball) หลังได้รับคำแนะนำจาก ศาสตราจารย์อัลเฟรด ที. เฮลสเต็ด (Professor Alfred T. Helstead) ในงานประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษา ที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring-field College) เมื่อปี ค.ศ. 1896 (พ.ศ. 2439) และกลายเป็นกีฬายอดนิยมในหมู่ประชาชนชาวอเมริกัน จนแพร่หลายออกไปทั่วโลก รวมทั้งมีการปรับปรุงและพัฒนาอยู่เป็นระยะ



## ประวัติวอลเลย์บอลไทย

กีฬาวอลเลย์บอลได้เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยสันนิษฐานได้ว่า เริ่มเล่นกันหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ในหมู่ชาวจีนและชาวญวพ.ศ. 2477 กรมพลศึกษา ได้จัดพิมพ์กติกาวอลเลย์บอลขึ้น โดย อาจารย์นพคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปลและในปีเดียวกันกรมพลศึกษาได้เริ่มจัดให้มีการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงขึ้นเป็นครั้งแรก โดยใช้ระบบข้างละ 9 คน พ.ศ. 2500 ประเทศไทยได้จัดตั้งสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลขึ้น โดยมี พลเอกสุรจิตร์ จารุเศรณี เป็นนายกสมาคมคนแรก เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2500 และได้เรียกชื่ออย่างเป็นทางการว่า “สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” (Amature Volleyball Association Of Thailand) และจัดการแข่งขันโดยใช้ระบบ 12 คน (ข้างละ 6 คน)

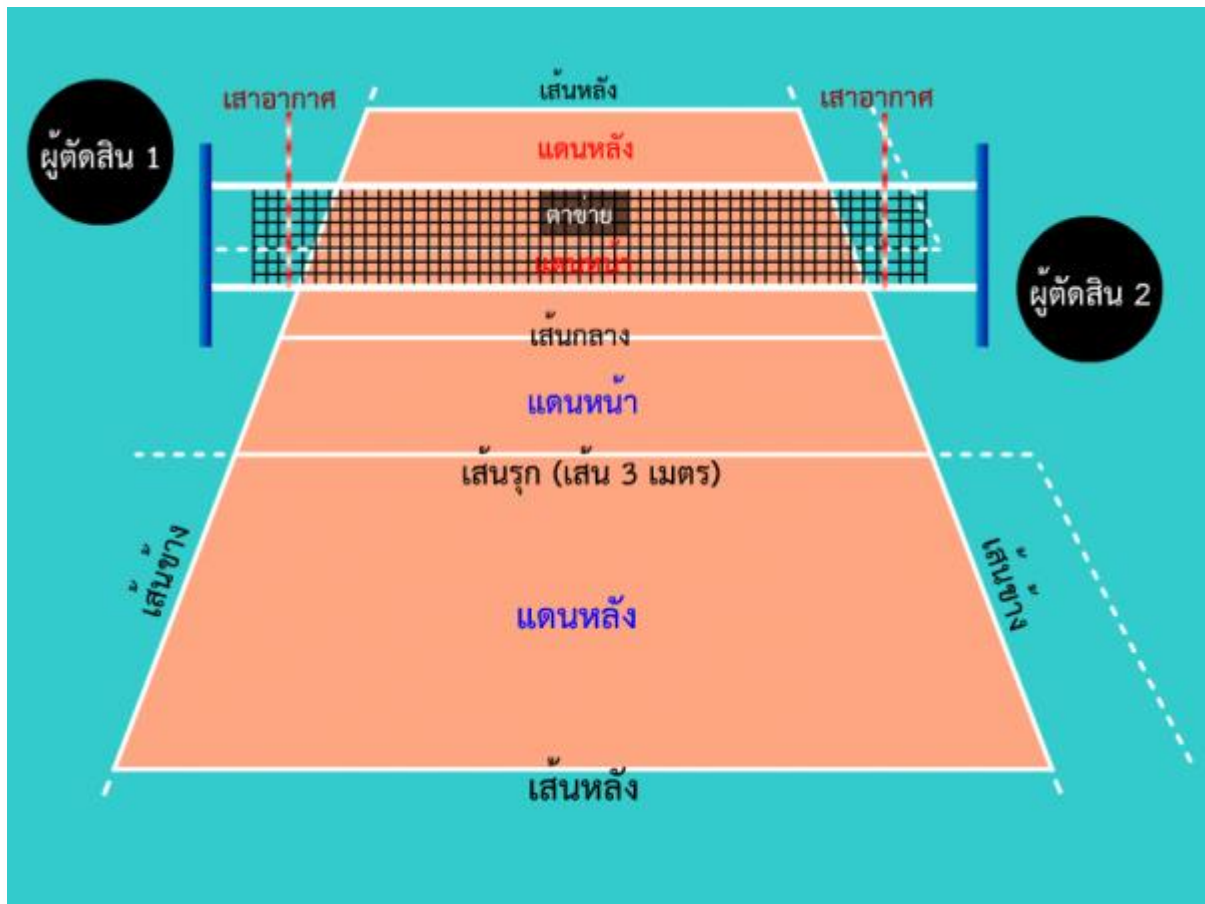
## ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมีประโยชน์ต่อผู้เล่น ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง กล้ามเนื้อมีความอดทน
2. ด้านอารมณ์ ทำให้ผู้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่แสดงออกซึ่งความไม่พอใจ
3. ด้านสังคม ผู้เล่นได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ด้านจิตใจ ผู้เล่นได้รู้จักการให้อภัยรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทกัน

## กฎและกติกา การเล่นวอลเลย์บอล

การชมกีฬาวอลเลย์บอล หลายคนอาจจะยังไม่เข้าใจมากนัก อาทิ การวนหน้าที่ของนักกีฬาในสนาม การเสิร์ฟ การเล่นจังหวะในแต่ละแดน เป็นต้น



ภาพจาก : [siamporttalk.com](http://siamporttalk.com)

## กฎข้อที่ 1 พื้นที่เล่นลูกบอล

สนามมาตรฐานที่ใช้แข่งขันมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 18 x 9 เมตร ล้อมรอบด้วยเขตรอบสนาม กว้างอย่างน้อย 3 เมตร ทุกด้าน ที่ว่างเหนือพื้นต้องไม่มีสิ่งใดกีดขวาง สูงขึ้นไปอย่างน้อย 7 เมตร จากพื้นสนาม แต่สำหรับการแข่งขันระดับโลกของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติและการแข่งขันที่เป็นทางการ เขตรอบสนามต้องกว้างอย่างน้อย 5 เมตร จากเส้นข้าง และ 6.5 เมตร จากเส้นหลัง ที่ว่างเหนือสนามต้องสูงจากพื้นขึ้นไปอย่างน้อย 12.50 เมตร

## กฎข้อที่ 2 ตาข่าย

ตาข่ายจะถูกขึงเป็นแนวตั้งเหนือเส้นแบ่งแดน สำหรับทีมชาย ขอบบนสุดต้องสูงจากพื้น 2.43 เมตร ทีมหญิงสูง 2.24 เมตร โดยความสูงของตาข่ายวัดที่บริเวณกึ่งกลางของสนาม ความสูงของตาข่าย (ที่เหนือเส้นข้างทั้งสองด้าน) ต้องสูงเท่ากัน

## กฎข้อที่ 3 ลูกบอล

ลูกบอลจะต้องกลม ทำจากหนังพอกหรือหนังสังเคราะห์ที่ยืดหยุ่นได้ ห่อหุ้มลูกทรงกลม ทำด้วยยาง หรือวัสดุที่คล้ายคลึงกัน สีของลูกบอลอาจเป็นสีอ่อนๆ เหมือนกันทั้งลูก หรืออาจเป็นหลายสีผสมกันก็ได้ ลูกบอลต้องมีเส้นรอบวงยาว 65 – 67 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 260 – 280 กรัม และมีแรงดันลม 0.30 – 0.325 กิโลกรัม/ตารางเซนติเมตร

## กฎข้อที่ 4 ทีม

ใน 1 ทีม ประกอบด้วย ผู้เล่นสูงสุด 12 คน รวมกับ คณะผู้ฝึกสอน ได้แก่ ผู้ฝึกสอน 1 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนไม่เกิน 2 คน คณะแพทย์ ได้แก่ นักกายภาพบำบัด 1 คน และแพทย์ 1 คน

การแข่งขันในสนาม มีผู้เล่นตัวจริงทีมละ 6 คน โดยตำแหน่งของผู้เล่นจะยืนด้านหน้า 3 คน ประกอบด้วยผู้เล่นตำแหน่งที่ 4 (หน้าซ้าย), 3 (หน้ากลาง), 2 (หน้าขวา) ยืนด้านหลัง 3 คน ประกอบด้วยผู้เล่นตำแหน่งที่ 5 (หลังซ้าย), 6 (หลังกลาง), 1 (หลังขวา) ซึ่งตำแหน่งที่ 1 คือ ตำแหน่งผู้เล่นเสิร์ฟ ส่วนผู้เล่นในสนามที่เหลือจะมีหน้าที่ของแต่ละคนดังนี้

- ตัวตั้ง หรือ ตัวเซต ทำหน้าที่ต้อบอลในจังหวะที่สอง โดยตั้งบอลให้กับตัวรุกเพื่อทำคะแนน ตัวเซตต้องปราดเปรียวและว่องไว มีไหวพริบดีดีในการเลือกตัวรุกเพื่อทำคะแนน
- ตัวบล็อกกลาง หรือ ตัวตีกลาง คือผู้เล่นที่สามารถรุกได้อย่างรวดเร็ว มักจะอยู่ใกล้ตัวเซต รวมไปถึงมีการบล็อกที่ดี สามารถขึ้นบล็อกคู่ด้านข้างของสนามได้ แต่ละทีมมักจะมีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน
- ตัวตีด้านนอก หรือ ตัวตีด้านซ้าย หรือ ตัวตีหัวเสา ทำหน้าที่ตบลูกหรือบุก จากบริเวณหัวเสา ตัวตีจะต้องตบลูกได้แบบคงเส้นคงวาที่สุดในทีม เพราะมักจะได้อบอลจากตัวเซตมากที่สุด แต่ละทีมมักจะมีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน
- ตัวตีตรงข้าม หรือ ตัวตีด้านขวา ทำหน้าที่เป็นแนวหน้าปกป้องเกมรุกของคู่แข่งเป็นหลัก อยู่บริเวณเสาอากาศด้านขวา คอยบล็อกตัวตีด้านซ้ายของคู่แข่ง และบางครั้งทำหน้าที่เป็นตัวเซตสำรองด้วย

- ตัวรับอิสระ หรือ ลิเบโร คือผู้เล่นที่ชำนาญเกมรับเป็นพิเศษ เป็นตัวที่ต่อบอลได้ดีที่สุดของทีม และจะต้องสวมชุดที่ต่างจากผู้เล่นคนอื่นในทีม ลิเบโรไม่มีสิทธิ์บล็อกหรือตีบอลขณะบอลอยู่เหนือตาข่าย และไม่มีสิทธิ์เสิร์ฟบอล (ยกเว้นในบางองค์กร) เมื่อเกมหยุดสามารถเปลี่ยนตัวกับผู้เล่นแดนหลังได้โดยไม่ต้องแจ้งผู้ตัดสิน ลิเบโรสามารถเซตบอลเหนือศีรษะคล้ายตัวเซตได้ เมื่อยืนอยู่หลังเส้นรุกเท่านั้น

#### กฎข้อที่ 5 หัวหน้าทีม

ทั้งหัวหน้าทีมและผู้ฝึกสอน จะเป็นผู้รับผิดชอบความประพฤติและระเบียบวินัยของผู้ร่วมทีม แต่มีข้อแม้ว่าตัวรับอิสระจะเป็นหัวหน้าทีมไม่ได้ ตลอดการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ควบคุมการเล่นของทีมภายนอกสนาม เลือกผู้เล่น 6 คนแรก เปลี่ยนตัวผู้เล่นและขอเวลานอก ส่วนผู้ช่วยผู้ฝึกสอนจะทำหน้าที่แทนผู้ฝึกสอน เมื่อผู้ฝึกสอนต้องออกจากการทำหน้าที่

#### กฎข้อที่ 6 การได้คะแนน

การแข่งขันวอลเลย์บอลจะแข่งขันเป็นเซตทั้งหมด 5 เซต โดยทีมที่ทำได้ 3 เซตก่อนจะเป็นทีมที่ชนะในการแข่งขันนั้น ซึ่งแต่ละเซตจะแข่งขันเมื่อทีมใดทีมหนึ่งทำคะแนนได้ 25 คะแนนก่อน (ยกเว้นเซตสุดท้ายจะแข่ง 15 คะแนน) หากทำคะแนนได้ 24 -24 คะแนนเท่ากัน จะต้องแข่งขันกันต่อไปจนกว่าทีมใดทีมหนึ่งจะทำคะแนนนำห่าง 2 คะแนน (26 -24, 27-25,.....) โดยในการแข่งขันแต่ละทีมจะได้คะแนนเมื่อ

- ลูกบอลตกลงบนพื้นสนามในแดนของทีมตรงข้าม
- ฝ่ายตรงข้ามทำผิดกติกา
- ฝ่ายตรงข้ามถูกทำโทษ

#### กฎข้อที่ 7 โครงสร้างการแข่งขัน

ก่อนการแข่งขันผู้ตัดสินที่ 1 จะทำการเสี่ยงเพื่อตัดสินว่า ทีมใดจะเสิร์ฟก่อน หรืออยู่แดนใดในเซตแรก และถ้าต้องแข่งขันเซตตัดสิน จะต้องทำการเสี่ยงใหม่อีกครั้ง หลังจากนั้นจะทำการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลาประมาณ 10 นาที จากนั้นผู้เล่นจะต้องยืนประจำตำแหน่งของตน จนกว่าจะมีการเสิร์ฟลูกบอล ผู้เล่นจึงจะสามารถเคลื่อนที่ไปอยู่ตำแหน่งต่างๆ ได้ภายในแดนและเขตรอบสนามของตน

#### การหมุนตำแหน่ง

เมื่อทีมที่รับลูกเสิร์ฟได้สิทธิ์ทำการเสิร์ฟ ผู้เล่นจะต้องหมุนตำแหน่งตามเข็มนาฬิกาไป 1 ตำแหน่ง ตัวอย่าง ผู้เล่นตำแหน่งที่ 2 จะหมุนไปตำแหน่งที่ 1 เพื่อทำการเสิร์ฟ และผู้เล่นตำแหน่งที่ 1 จะหมุนไปตำแหน่งที่ 6 เป็นต้น หากหมุนตำแหน่งผิดฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนและได้เป็นฝ่ายเสิร์ฟแทน

## กฎข้อที่ 8 รูปแบบการเล่น

ลูกจะอยู่ในการเล่นตั้งแต่ขณะที่ทำการเสิร์ฟ โดยผู้ตัดสินที่ 1 เป็นผู้อนุญาต โดยลูกบอลที่เป็น ‘ลูกดี’ คือการที่ลูกบอลถูกพื้นสนาม โดยส่วนใดส่วนหนึ่งของลูกได้สัมผัสพื้นสนาม รวมทั้งเส้นเขตสนาม ส่วน ‘ลูกตาย’ คือลูกไม่อยู่ในการเล่น ตั้งแต่ขณะที่มีการทำผิดกติกา โดยผู้ตัดสินคนใดคนหนึ่งเป็นผู้ให้สัญญาณนกหวีด ซึ่งการทำผิดกติกาจะสิ้นสุดลงพร้อมกับสัญญาณนกหวีด

## กฎข้อที่ 9 การเล่นลูกบอล

การถูกลูกบอล คือการกระทำใดๆ โดยผู้เล่นที่อยู่ในการเล่นทุกลักษณะ ซึ่งแต่ละทีมสามารถถูกลูกได้มากที่สุด 3 ครั้ง (นอกจากทำการบล็อก) เพื่อส่งลูกกลับไปยังทีมตรงข้าม ถ้าถูกลูกมากกว่านี้ถือว่าทำผิดกติกา และผู้เล่นคนหนึ่งจะไม่สามารถถูกลูกบอล 2 ครั้งติดต่อกันได้



ภาพจาก : [sport.mthai.com](http://sport.mthai.com)

## กฎข้อที่ 10 ลูกบอลที่บริเวณตาข่าย

ลูกบอลที่ส่งไปยังแดนของทีมตรงข้าม ต้องข้ามเหนือตาข่ายไปยังพื้นที่ ภายในแดนของฝ่ายตรงข้าม โดยลูกบอลอาจถูกตาข่ายได้ในขณะที่กำลังข้ามตาข่าย

## กฎข้อที่ 11 ผู้เล่นที่บริเวณตาข่าย

ในการบล็อก ผู้บล็อกอาจล้ำตาข่ายเข้าไปลูกบอลได้ ถ้าไม่กีดขวางการเล่นลูกของทีมตรงข้าม หรือมือของผู้เล่นอาจล้ำตาข่ายได้ ถ้าขณะถูกลูกเป็นการถูกลูกบอลในแดนของทีมตนเอง แต่ผู้เล่นไม่สามารถถูกตาข่ายระหว่างเสอากาศ ในขณะที่กำลังเล่นลูกได้ จะถือว่าผิดกติกาทันที

## กฎข้อที่ 12 การเสิร์ฟ

ผู้เสิร์ฟจะต้องเสิร์ฟจากด้านหลังของสนาม โดยยืนไม่เลยแนวเส้นข้างและห้ามเหยียบเส้นหลัง โยนบอลและตีกลางอากาศให้บอลข้ามตาข่ายไปยังแดนของคู่แข่งภายใน 8 วินาทีหลังกรรมการให้สัญญาณ และเมื่อฝ่ายเสิร์ฟขณะการเล่นลูกนั้น ผู้ที่ทำการเสิร์ฟอยู่แล้วจะทำการเสิร์ฟต่อ แต่หากฝ่ายรับลูกเสิร์ฟขณะในการเล่นลูกนั้น จะได้สิทธิทำการเสิร์ฟและต้องหมุนตำแหน่งก่อนทำการเสิร์ฟ ผู้เล่นที่หมุนจากตำแหน่งหน้าขวาไปยังตำแหน่งหลังขวาจะเป็นผู้เสิร์ฟ

## กฎข้อที่ 13 การหยุดการเล่น

การหยุดการเล่น มีเพียงการขอเวลานอกและการเปลี่ยนตัวเท่านั้น โดยแต่ละทีมสามารถขอเวลานอกได้ไม่เกิน 2 ครั้ง และเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ไม่เกิน 6 คน/เซต การขอเวลานอกแต่ละครั้งใช้เวลา 30 วินาที

## กฎข้อที่ 14 การหยุดพักและเปลี่ยนแดน

การหยุดพักในช่วงเวลาระหว่างเซต จะพักเซตละ 3 นาที ระหว่างการหยุดพักจะทำการเปลี่ยนแดนด้วย ส่วนในเซตตัดสินจะเปลี่ยนแดนเมื่อทีมใดทีมหนึ่งทำได้ 8 คะแนน

## กฎข้อที่ 15 ผู้เล่นตัวรับอิสระ (LIBERO)

แต่ละทีมจะมีสิทธิแต่งตั้งผู้เล่นที่รับได้ดีเป็นพิเศษเป็นตัวรับอิสระได้ถึง 2 คน แต่ในการแข่งขันจะมีผู้เล่นตัวรับอิสระในสนามได้เพียงคนเดียว ตัวรับอิสระจะต้องสวมชุดแข่งขันเฉพาะ ซึ่งมีสีที่แตกต่างจากเพื่อนร่วมทีมอย่างชัดเจน และมีลักษณะการเล่นดังนี้



- ตัวรับอิสระสามารถเปลี่ยนเข้าแทนผู้เล่นแดนหลังคนใดก็ได้
- ตัวรับอิสระไม่สามารถทำการรุกได้โดยสมบูรณ์จากทุกพื้นที่ของสนาม
- ไม่อนุญาตให้ตัวรับอิสระทำการเสิร์ฟ บล็อก หรือพยายามบล็อก
- ไม่อนุญาตให้เพื่อนร่วมทีมทำการรุกโดยสมบูรณ์ ขณะที่ลูกบอลอยู่สูงกว่าขอบบนของตาข่าย ถ้าลูกนั้นมาจากการส่งด้วยนิ้วมือของตัวรับอิสระที่อยู่ในแดนหน้าของทีมตนเอง

## ประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอล

### 1. เบิร์นไขมัน เผาผลาญแคลอรี

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยลดน้ำหนักได้ดี เพราะจากการรายงานของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ทำให้เราทราบว่า เพียงเล่นวอลเลย์บอลแบบซิด ๆ สักครึ่งชั่วโมงหรือในครั้งแรกของเกม ร่างกายก็จะเบิร์นแคลอรีได้ประมาณ 90-133 กิโลแคลอรี (แล้วแต่น้ำหนักของแต่ละบุคคล) แต่หากเล่นวอลเลย์บอลแบบแข่งขันจริงจัง ร่างกายอาจเผาผลาญไขมันได้ประมาณ 120-178 กิโลแคลอรี ยิ่งถ้าเล่นวอลเลย์บอลชายหาดจนจบเกม (ราว 1 ชั่วโมงต่อเนื่อง) ก็จะมีเบิร์นไขมันได้มากขึ้นไปอีก ประมาณ 480 กิโลแคลอรี

### 2. กระชับกล้ามเนื้อและช่วยเฟิร์มร่างกาย

กีฬา วอลเลย์บอลจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่เพียงแต่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่านั้น แต่การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเล่นวอลเลย์บอลยังช่วยกระชับกล้ามเนื้อส่วนบน ตั้งแต่หัวไหล่ แขน ลำตัว รวมไปถึงกล้ามเนื้อส่วนล่างไปพร้อม ๆ กันด้วย

### 3. ดีต่อใจ

แน่นอนว่าการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะในรูปแบบไหน ก็ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น อัตราการสูดฉีดเลือดดีขึ้น โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวกับกีฬาที่ต้องใช้ความคล่องตัวค่อนข้างสูงอย่างวอลเลย์บอล ก็ช่วยอยู่แล้วว่าการไหลเวียนโลหิตในร่างกายจะดีมากขึ้น โดยเฉพาะหากเล่นเป็นประจำ หรือแม้แต่ออกกำลังกายอย่างอื่นอยู่เสมอ ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายก็จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม และเมื่อระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานได้ดี สุขภาพโดยรวมก็จะดีตามไป

### 4. เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ร่างกายทุกส่วน โดยเฉพาะร่างกายส่วนบนที่ต้องอาศัยแรงจากกล้ามเนื้อหน้าอก แขน ไหล่ ในการตบลูกวอลเลย์ พร้อมกันนั้นกล้ามเนื้อต้นขาตลอดจนข้อเท้าก็ต้องใช้แรงจากกล้ามเนื้อมากพอ ๆ กัน ดังนั้นนี่จึงเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่ง que เพิ่มโอกาสในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตั้งแต่ส่วนบนของร่างกาย จรดกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกายเลยทีเดียว

## 5. พัฒนาระบบประสาทเชื่อมโยงของร่างกาย

การจะเล่นวอลเลย์บอลให้ดีต้องว่องไว เท้าต้องไว มือก็ต้องเร็ว เพราะทุกอวัยวะของร่างกายจะถูกใช้งานพร้อม ๆ กัน ฉะนั้นระบบประสาทเชื่อมโยงจะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น เป็นการพัฒนาความสามารถของระบบประสาทเชื่อมโยงและระบบประสาทสัมผัส ที่ส่งผลดีต่อการเชื่อมโยงระบบกล้ามเนื้อด้วย

## 6. ช่วยพัฒนาระบบความคิด

กีฬา วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่เล่นเร็ว ดังนั้นการวางแผนในการเล่นจึงมีความจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการใช้ไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งหากเราฝึกเล่นบ่อย ๆ ไหวพริบในการเล่นเกมเพื่อเอาชนะคู่แข่งก็จะถูกพัฒนาไปเรื่อย ๆ ได้ใช้ความคิดในการตริตรองและวางแผนอย่างมีระบบมากขึ้นโดยอัตโนมัติ

## 7. เพิ่มศักยภาพในการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาจาก Well Source's Aerobic Mile Chart เผยข้อมูลว่า แค่เราเล่นวอลเลย์บอลประมาณ 12 นาที โดยที่เคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา ก็จะใช้แรงเทียบเท่ากับการวิ่งจ็อกกิ้ง 1 ไมล์ หรือราว ๆ 1.6 กิโลเมตร แต่หากเล่นวอลเลย์บอลแบบช้า ๆ ซิล ๆ สัก 20 นาทีก็ได้ออกแรงเท่ากับวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กิโลเมตรเหมือนกันค่ะ

## 8. เพิ่มความคล่องตัว

การเล่นวอลเลย์บอลเราแทบจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายตลอดทั้งเกม ดังนั้นนอกจากกีฬาชนิดนี้จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็ยังช่วยให้เพิ่มความแอคทีฟให้ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายเราด้วย พร้อมทั้งยังช่วยเพิ่มศักยภาพโดยรวมของร่างกายได้ดีไม่ต่างจากกีฬาชนิดอื่นหรือการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ เลย

## 9. ช่วยคลายเครียด

การได้ออกแรง ได้เคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้สารแห่งความสุขหรืออะดรีนาลินหลั่งออกมา การเล่นวอลเลย์บอลหรือแม้แต่การออกกำลังกายประเภทอื่นจึงช่วยคลายเครียดให้เราได้ อีกทั้งวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องเล่นกันหลาย ๆ คน ความสนุกในเกมจึงมีมากกว่าการออกกำลังกายคนเดียวหรือเล่นกีฬาประเภทเดี่ยว และยังทำให้เกิดความเพลิดเพลินในการเล่นเพิ่มขึ้นด้วย

## 10. เชื่อมสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

วอลเลย์บอลจะต้องมีผู้เล่น คนในทีม ดังนั้นการพูดคุย การวางแผนเกมการเล่น และความสามัคคีของ ทีมจะเกิดขึ้นในระหว่างที่เล่นวอลเลย์บอลอย่างแน่นอน ดังนั้นใครที่ไม่ชอบออกกำลังกายคนเดียวเหงา ๆ หรือ พอยู่คนเดียวแล้วไม่มีแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย ไปค่ะ...ไป สนามวอลเลย์บอล แล้วฟอร์มทีมมาเล่น วอลเลย์บอลได้เลย

นอกจากประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอลทั้ง 10 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว วอลเลย์บอลยังเป็นกีฬาที่ฝึก ได้ทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เด็ก ๆ ยันผู้สูงอายุก็สามารถเล่นวอลเลย์บอลได้ โดยผู้สูงอายุอาจไม่จำเป็นต้องลงสนาม แบบเต็มตัว แต่ซ้อมเตาะลูก ซ้อมเซตลูก ก็เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นสุขภาพ

### แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

#### สาระสำคัญ

การเล่นลูกสองมือล่าง หรืออันเดอร์ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการเล่นวอลเลย์บอลไม่ว่าจะเป็นเกมรุก หรือเกม รับ ผู้เล่นส่วนใหญ่ต้องใช้ตั้งลูก หรือส่งลูกบอลด้วย สองมือล่าง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเล่นลูกสองมือล่าง
2. อธิบายและแสดงวิธีการจับมือแบบต่าง ๆ ในการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่าง ถูกต้อง
3. เห็นความสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

#### สาระการเรียนรู้

การเล่นลูกสองมือล่าง

- ท่าเตรียมพร้อม
- การประสานมือ
- จุดกระทบ
- ทิศทางการกระดอนลูกบอล

## แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 1 การเล่นเกมสองมือล่าง

จำนวน 10 ข้อ เวลา 15 นาที

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การยืนเตรียมพร้อม ในการเล่นเกมสองมือล่างควรมียืนลักษณะใด

ก. ยืนเท้าคู่                      ข. ยืนเท้าหน้าเท้าตาม

ค. ยืนอย่างไรก็ได้            ง. ยืนตัวตรง

2. การเคลื่อนที่ของกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอย่างไร

ก. เคลื่อนที่เป็นเวลานานๆ      ข. เคลื่อนที่ช้าๆ

ค. เคลื่อนที่รวดเร็วในระยะสั้นๆ    ง. เคลื่อนที่รวดเร็วระยะทางไกลๆ

3. การจับมือในการเล่นเกมสองมือล่างมีกี่วิธี

ก. 3 วิธี                              ข. 2 วิธี

ค. 4 วิธี                              ง. 1 วิธี

4. จุดสัมผัสลูกบอลของแขนในการเล่นเกมสองมือล่างคือบริเวณใด

ก. บริเวณนิ้วหัวแม่มือ              ข. บริเวณแขนตั้งแต่ข้อมือจนถึงข้อศอก

ค. แขนท่อนบน                      ง. บริเวณใดก็ได้

5. ถ้าต้องการให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ปลายแขนต้องต่ำกว่าหัวไหล่    ข. ปลายแขนขนานกับหัวไหล่

ค. ปลายแขนสูงกว่าหัวไหล่        ง. อย่างไรก็ตามก็ได้แล้วแต่นัด

6. ถ้าต้องการให้ลูกบอลขึ้น – ลง ในแนวตั้ง ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ปลายแขนต้องต่ำกว่าหัวไหล่                      ข. ปลายแขนขนานกับหัวไหล่

ค. ปลายแขนสูงกว่าหัวไหล่                              ง. อย่างไม่รู้ก็ได้แล้วแต่ถนัด

7. ถ้าต้องการให้ลูกบอลไปข้างหลัง ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ปลายแขนต้องต่ำกว่าหัวไหล่                      ข. ปลายแขนขนานกับหัวไหล่

ค. ปลายแขนสูงกว่าหัวไหล่                              ง. อย่างไม่รู้ก็ได้แล้วแต่ถนัด

8. การเล่นเกมสองมือล่าง นิยมเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าอะไร

ก. ลูกล่าง                                                              ข. ลูกเซต

ค. ลูกโอเวอร์                                                              ง. ลูกอันเดอร์

9. นักกีฬาวอลเลย์บอลที่เริ่มเล่นใหม่ๆ ควรฝึกเล่นวิธีใดก่อน

ก. การเซต                                                              ข. การตบ

ค. การเสิร์ฟ                                                              ง. การเล่นเกมสองมือล่าง

10. การเล่นเกมสองมือล่างขณะแขนสัมผัสลูกบอลควรปฏิบัติอย่างไร

ก. งอแขน                                                              ข. แขนตึง

ค. เอียงแขนไปทางซ้าย                                      ง. เอียงแขนไปทางขวา

## ท่าเตรียมพร้อม

ยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลลักษณะเท้าหน้าเท้าตามแยกเท้าทั้งสองออกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อยให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ยกมือทั้งสองขึ้นข้างหน้าระดับอก ให้ปลายแขนตั้งตั้งข้อศอกถึงมือให้ขนานกับพื้นตามองดูลูกบอลตลอดเวลาเปิดเท้าขึ้นเล็กน้อยเพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่

## การประสานมือ

การประสานมือโดยวิธีซ้อนมือ

ใช้มือทั้งสองซ้อนกัน จะใช้มือไหนซ้อนมือไหนก็ได้ให้มือล่างโอบใต้มือบน

ไว้แล้วให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้าแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย

การประสานมือโดยวิธีโอบหมัด

ใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัดไว้ใช้มืออีกข้างหนึ่งโอบหมัดด้านนอกอีกชั้นหนึ่ง

โดยใช้นิ้วมือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้าแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย

การประสานโดยวิธีต่อหมัด

ให้กำหมัดทั้งมือซ้ายและมือขวา แล้วนำมาต่อหมัดให้ทั้งสองหมัดมาขนาน

ชิดกันให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองมาชิดขนานกันแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย

## จุดกระทบของลูกบอลกับแขน

จุดที่กระทบของลูกบอลกับแขนนั้นอยู่บริเวณตั้งแต่ข้อมือขึ้นมา จนถึงกึ่งกลางของกระดูกแขนท่อนล่างทั้งสองข้างถ้าตำแหน่งของมือที่สัมผัสลูกถูกสูงเกินไป อาจจะทำให้เกิดการฟักลูกได้ ถ้ามือสัมผัสลูกต่ำเกินไป เช่น บริเวณง่ามมือหรือปลายนิ้ว ลูกบอลจะเคลื่อนที่ออกไปในทิศทางที่ไม่แน่นอน

## ทิศทางการกระดอนของลูกบอล

1. ต้องการให้ลูกเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกปลายแขนต่ำกว่าหัวไหล่
2. ต้องการให้ลูกบอลเคลื่อนที่ขึ้น - ลง ในแนวตั้งให้ยกแขนทั้งสองขนานกับพื้น
3. ต้องการให้ลูกบอลไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองขึ้นให้ยกปลายแขนสูงกว่า

หัวไหล่

4. ต้องการให้ลูกไปด้านข้าง บิดลำตัวให้แขนสัมผัสลูกพร้อมกับก้าวออกไปด้านข้าง โดยให้ปลายแขนต่ำกว่าหัวไหล่

## แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

แบบฝึกที่ 1 โยนลูกบอลขึ้นเล่นลูกสองมือล่างตั้งขึ้น 1 ครั้ง

แบบฝึกที่ 2 โยนบอลขึ้นตั้ง

แบบฝึกที่ 3 ย่อตัวรับลูกสองมือล่าง

แบบฝึกที่ 4 เคลื่อนที่เล่นลูกบอลสองมือล่าง

แบบฝึกที่ 5 ยืนจับคู่เล่นลูกสองมือล่างโต้ไป - มา

แบบฝึกที่ 6 ฝึกเล่นลูกสองมือล่างสลับกัน 3 คน

แบบฝึกที่ 7 หมุนตัวเคลื่อนที่เล่นลูกสองมือล่าง

แบบฝึกที่ 8 ฝึกตั้งลูกสองมือล่างต่อเนื่องกัน

แบบฝึกที่ 9 ผู้ฝึกสอนขว้างลูกบอลให้รับลูกสองมือล่าง

แบบฝึกที่ 10 ฝึกเคลื่อนที่รับลูกบอลสองมือล่าง 3 จุด

แบบฝึกที่ 11 ฝึกเล่นลูกบอลสองมือล่างหลาย ๆ ลูกในวงเดียวกัน

แบบฝึกที่ 12 โยนลูกบอลข้ามตาข่ายให้เล่นลูกสองมือล่างกลับคู่

แบบฝึกที่ 13 เล่นลูกสองมือล่างเป็นรูปวงกลม

แบบฝึกที่ 14 เล่นลูกสองมือล่างให้แถวทะแยงมุมอันเดอร์ข้ามตาข่าย

แบบฝึกที่ 15 เล่นลูกสองมือล่างเปลี่ยนที่ 3 จุด

แบบฝึกที่ 16 เล่นลูกสองมือล่างสลับเปลี่ยนที่ 3 คน

แบบฝึกที่ 17 เล่นลูกบอลสองมือล่างสลับเปลี่ยนที่ 2 กลุ่ม

แบบฝึกที่ 18 ฝึกรับลูกเสิร์ฟด้วยการเล่นลูกมือล่าง

แบบฝึกที่ 19 รับลูกเสิร์ฟด้วยการเล่นลูกสองมือล่างสองแถว

แบบฝึกที่ 20 รับลูกเสิร์ฟด้วยการเล่นลูกสองมือล่าง 3 ครั้งข้ามตาข่าย



## แบบทดสอบหลังเรียน

แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 1 การเล่นเกมสองมือล่าง

จำนวน 10 ข้อ เวลา 15 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การเคลื่อนที่ของกีฬา วอลเลย์บอลเป็นอย่างไร

- ก. เคลื่อนที่เป็นเวลานานๆ                      ข. เคลื่อนที่ช้าๆ  
ค. เคลื่อนที่รวดเร็วในระยะสั้นๆ              ง. เคลื่อนที่รวดเร็วระยะทางไกลๆ

2. การยืนเตรียมพร้อม ในการเล่นเกมสองมือล่างควรยืนลักษณะใด

- ก. ยืนเท้าคู่                                              ข. ยืนเท้าหน้าเท้าตาม  
ค. ยืนอย่างไรก็ได้                                  ง. ยืนตัวตรง

3. จุดสัมผัสลูกบอลของแขนในการเล่นลูกสองมือล่างคือบริเวณใด

- ก. บริเวณนิ้วหัวแม่มือ                              ข. บริเวณแขนตั้งแต่ข้อมือจนถึงข้อศอก  
ค. แขนท่อนบน                                          ง. บริเวณใดก็ได้

4. การจับมือในการเล่นลูกสองมือล่างมีกี่วิธี

- ก. 3 วิธี                                                      ข. 2 วิธี  
ค. 4 วิธี                                                      ง. 1 วิธี

5. ถ้าต้องการให้ลูกบอลขึ้น – ลง ในแนวตั้ง ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ปลายแขนต้องต่ำกว่าหัวไหล่              ข. ปลายแขนขนานกับหัวไหล่  
ค. ปลายแขนสูงกว่าหัวไหล่                      ง. อย่างไรก็ได้แล้วแต่ถนัด



## แบบประเมินผลการเรียนรู้

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนในช่องผลการประเมินตามความเป็นจริง

นักเรียนคนที่	คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน (10คะแนน)	คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน (10คะแนน)
1	5	8
2	6	10
3	4	8
4	5	9
5	6	10
6	4	10
7	3	8
8	5	9
9	5	9
10	6	8
11	2	9
12	3	8
13	5	8
14	6	9
15	5	8
16	6	9
17	6	10
18	5	10
19	7	10
20	6	10
21	5	9
22	5	9
23	3	8
24	4	8
รวม	117	214
ร้อยละ	48.75	89.16

ภาพกิจกรรม

