

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่สอดแทรกคุณธรรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ทักษะเบื้องต้นของวอลเลย์บอล  
ผู้สอน นางสาวชฎาภรณ์ คำจริง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖  
เวลา ๑ ชั่วโมง  
โรงเรียนบ้านใหม่สวรรค์

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ป๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด

ป๖/๔ ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ ๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

ป.๖/๔ ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ป.๖/๕ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

### บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

มาตรฐาน ส ๑.๑ รู้ และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนา

ที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด ส๑.๑/๖.๑ วิเคราะห์ความสำคัญของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือในฐานะที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมและหลักในการพัฒนาชาติไทย

### ๒. สาระสำคัญ

ก่อนที่จะเริ่มมีการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอล ผู้สอนมีความจำเป็นต้องให้ผู้เรียนรู้จักประวัติ ความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ประโยชน์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ร่วมไปถึงการดูแลรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลอีกด้วย และมารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอล และมีความรู้เรื่องอิทธิบาท ๔

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ประวัติความเป็นมา ประโยชน์และมารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอล
- อิทธิบาท ๔
- การทำงานเป็นทีม ความสามัคคีในหมู่คณะ
- มารยาท คุณธรรมจริยธรรมในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- นักเรียนสามารถอธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้ (K) (ปัญญา)
- นักเรียนมีการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ (A) (สมาธิ)
- นักเรียนมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อยและการโต้ตอบกับครูผู้สอน (P) (ศีล)

## ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๖. ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

๑. ตารางอิทธิบาท ๔
๒. ใบงานสรุปความรู้

## ๗. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนบูรณาการไตรสิกขา

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (ขั้นศีลสิกขา) ๑๐ นาที

๑. นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ และนั่งลงทำสมาธิประกอบเพลง ดอกไม้บาน (คุณธรรมความมีระเบียบวินัย)
๒. สสำรวจรายชื่อนักเรียน และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน (คุณธรรมความสะอาดเรียบร้อย)
๓. ครูแจ้งวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่อง กีฬาคู่อิทธิบาท ๔ ให้กับนักเรียน
๔. ครูสนทนาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาโอลิมปิก ได้แก่ ประวัติ ประโยชน์และการดูแลรักษา อุปกรณ์กีฬาโอลิมปิก มารยาท คุณธรรมจริยธรรมในการเล่นกีฬาโอลิมปิก และอิทธิบาท ๔ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม (คุณธรรมความกระตือรือร้นในการใฝ่เรียนรู้)

### ขั้นสอน (ขั้นสมาธิสิกขา) ๔๐ นาที

๑. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนจำนวน ๔ กลุ่ม กลุ่มละจำนวนเท่าๆกัน
๒. ครูแจ้งใบฐานความรู้ให้แต่ละกลุ่ม ได้แก่
  - ฐานที่ ๑ ประวัติกีฬาโอลิมปิกในประเทศไทยและนอกประเทศ
  - ฐานที่ ๒ ประโยชน์การเล่นวอลเลย์บอลและความปลอดภัยในการเล่นวอลเลย์บอล
  - ฐานที่ ๓ การดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอล
  - ฐานที่ ๔ มารยาท คุณธรรมจริยธรรมในการเล่นกีฬาโอลิมปิก (คุณธรรมยอมรับฟังความคิดของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม ความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา)
๓. ให้นักเรียนทุกกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและยกตัวอย่างการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ออกมานำเสนอ
๔. ให้แต่ละกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้ โดยเขียนสรุปความรู้แต่ละด้านให้อยู่ในตารางของ อิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

## ใบสรุปความรู้ตามหลัก อธิบาท ๔

อธิบาท ๔	สรุปความรู้	ตัวอย่างคำตอบ
<b>ฉันทะ</b>	(ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป	นักเรียนอยากเป็นนักวอลเลย์บอลของโรงเรียน
<b>วิริยะ</b>	(ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดถอย	นักเรียนทุกคนอยากมาเรียนหนังสือทุกวัน
<b>จิตตะ</b>	(ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป	นักเรียนตั้งใจเรียนไม่เล่นกัน
<b>วิมังสา</b>	(ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น	มีการฝึกซ้อมหรือทำงานตามที่ครูมอบหมาย

### ขั้นสรุป ปัญญาสิกขา ๑๐ นาที

- ครูสรุปอธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาท คุณธรรมจริยธรรมในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ให้นักเรียนฟัง และมอบหมายใบงานสรุปความรู้ให้แก่ นักเรียน พร้อมทั้ง แนะนำสุภาษิต วิริเยน ทุกขมจเจติ คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร
- ครูนัดหมายนักเรียนในการเรียนคาบต่อไป เลิกแถวกลับโดยการเลิกแถว หัวหน้าห้องต้องบอกนักเรียนทั้งหมดทำความเคารพ ทุกคนต้องปรบมือ ๓ ครั้งพร้อมกัน และทุกคนทำความเคารพ สวัสดิ์ครึ่ง/สวัสดิ์คี่ และแยกย้ายกลับห้อง

### ๘. สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ (ปัญญา)

- ใบงานสรุปความรู้
- ตารางอธิบาท ๔
- ฐานการเรียนรู้
  - ฐานที่ ๑ ประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศ และนอกประเทศ
  - ฐานที่ ๒ ประโยชน์การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
  - ฐานที่ ๓ การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล
  - ฐานที่ ๔ มารยาท คุณธรรมจริยธรรมในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

### ๙. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ (ปัญญา)

#### เกณฑ์การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
๑. นักเรียนสามารถอธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของกีฬา วอลเลย์บอลได้ (K) (ปัญญา)	การเขียนในตารางอิทธิบาท ๔ และใบงานสรุปความรู้	นักเรียนได้คะแนนร้อยละ ๗๐ %ขึ้นไปถือว่าผ่าน เกณฑ์
๒. นักเรียนมีการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ (A) (สมาธิ)	แบบประเมินการทำงานเป็นทีม	นักเรียนได้คะแนนร้อยละ ๗๐ %ขึ้นไปถือว่าผ่าน เกณฑ์
๓. นักเรียนมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อยและการโต้ตอบกับครูผู้สอน (P) (ศีล)	แบบประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	นักเรียนได้คะแนนร้อยละ ๗๐ %ขึ้นไปถือว่าผ่าน เกณฑ์

#### เกณฑ์การให้คะแนน/การตัดสิน

ประเด็นการประเมิน	น้ำหนักคะแนน	ระดับคุณภาพ			
		๔	๓	๒	๑
๑. นักเรียนสามารถอธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้ (K) (ปัญญา)	๔.๐	อธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้ ๔ ข้อ	อธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้ ๓ ข้อ	อธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้ ๒ ข้อ	อธิบายอิทธิบาท ๔ ประวัติ ประโยชน์ มารยาทต่างๆของวอลเลย์บอลได้ ๑ ข้อ
๒. นักเรียนมีการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ (A) (สมาธิ)	๓.๐	มีพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ ได้สมบูรณ์ชัดเจน	มีพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ ได้ชัดเจน	มีพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ ได้เป็นส่วนใหญ่	มีพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีในหมู่คณะ ได้ บางส่วน
๓. นักเรียนมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย และการโต้ตอบกับครูผู้สอน (P) (ศีล)	๓.๐	พฤติกรรม การมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย และการโต้ตอบกับครูผู้สอน ปฏิบัติได้ชัดเจน และสม่ำเสมอ	พฤติกรรม การมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อยและ การโต้ตอบกับครูผู้สอน ปฏิบัติชัดเจน บ่อยครั้ง	พฤติกรรม การมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย และการโต้ตอบกับครูผู้สอน ปฏิบัติชัดเจน บางครั้ง	พฤติกรรม การมีวินัยแต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อยและ การโต้ตอบกับครูผู้สอน ปฏิบัติชัดเจน น้อยครั้ง

เกณฑ์การตัดสิน

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ	แปลผล
๓๔-๔๐	๔	ดีเยี่ยม
๒๗-๓๓	๓	ดี
๒๑-๒๖	๒	พอใช้
ต่ำกว่า ๒๐	๑	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้ระดับ ๓ ขึ้นไป ร้อยละ ๗๐ ถือว่าประสบผลสำเร็จในการสอน

๑๐. บันทึกผลจากการจัดการเรียนรู้

๑๐.๑ ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

๑๐.๒ ปัญหา อุปสรรค

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการแก้ปัญหาและการพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

( นางสาวชฎาภรณ์ คำจริง )  
ครูผู้สอน

ลงชื่อ.....

( นายนิติกุล มหาวรรณ )  
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านใหม่สวรรค์

## ใบความรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อรายวิชา พลศึกษา โรงเรียนบ้านใหม่สวรรค์  
วิชา วอลเลย์บอล เรื่อง ความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล เวลา ๑ คาบ  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ ผู้สอน นางสาวชฎาภรณ์ คำจริง

---

### ประวัติกีฬาวอลเลย์บอลนอกประเทศ



กีฬาวอลเลย์บอลเริ่มขึ้นเมื่อปี ๒๔๓๘ โดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม Y.M.C.A. (Young Men's Christian Association) เมืองฮอลโยค (Holyoke) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts) ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้คิดเกมการเล่นขึ้น เนื่องจากในฤดูหนาวหิมะตกลงมา คนทั่วไปไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งได้ เขาได้พยายาม คิดและดัดแปลง กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการผ่อนคลายความตึงเครียดให้เหมาะสมกับฤดูกาล ขณะที่เขาดูการแข่งขันเทนนิส เขาได้เกิดแนวความคิดที่จะนำลักษณะและวิธีการ เล่นของกีฬาเทนนิสมาดัดแปลงใช้เล่น จึงใช้ตาข่ายเทนนิสซึ่งระหว่างเสาโรงยิมเนเซียม สูงจากพื้นประมาณ ๖ ฟุต ๖ นิ้ว และใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลสุบลมให้แน่น แล้วใช้มือและแขนตีโต้ ข้ามตาข่ายกันไปมา แต่เนื่องจากยางใน ของลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป ทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้าและทิศทางที่เคลื่อนไปไม่แน่นอน จึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอล แต่ลูกบาสเกตบอลใหญ่ หนักและแข็งเกินไปทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ ในที่สุดเขาจึงให้ บริษัท A.G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วย ยาง มีเส้นรอบวง ๒๕-๒๗ นิ้ว มีน้ำหนัก ๙-๑๒ ปอนด์ หลังจากทดลองเล่นแล้ว เขาจึงตั้งชื่อเกมการเล่นนี้ว่า "มินโตนิต" (Mintonette)

ปี พ.ศ ๒๔๓๙ มีการประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring-field College) นายวิลเลียม จี มอร์แกน ได้สาธิตวิธีการเล่นต่อหน้าที่ประชุมหลังจากที่ประชุมได้ชมการสาธิต ศาสตราจารย์ อัลเฟรด ที เฮลสเต็ด ( Alfred T. Helstead) ได้เสนอแนะให้มอร์แกนเปลี่ยนจากมินโตนิต (Mintonette) เป็น "วอลเลย์บอล" (Volleyball) โดยให้ความเห็นว่าเป็นวิธีการเล่นได้ลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไปมาในอากาศ โดยผู้เล่นพยายามไม่ให้ลูกบอล ตกพื้น

ต่อมากีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่หลายและเป็นที่ยอมรับเล่นกันในหมู่ประชาชนชาวอเมริกันเป็นอย่างมาก เพราะเป็นเกมที่เล่นง่าย สามารถเล่นได้ตามชายทุ่งชายหาด และตามค่ายพักแรมทั่วไป

ปี พ.ศ ๒๔๗๑ ดอกเตอร์ จอร์จ เจ ฟิชเชอร์ ( Dr.George J.Fisher ) ได้ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงกติกาการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ในระดับชาติ ซึ่งบุคคลผู้นี้เป็นผู้มีบทบาทอย่างมากในการเผยแพร่กีฬาวอลเลย์บอลจนได้รับสมญานามว่า บิดาแห่งกีฬาวอลเลย์บอล

## ประวัติกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย



กีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใด ไม่มีหลักฐานแน่ชัดแต่สันนิษฐานว่าชาวไทยบางกลุ่มได้เริ่มเล่นและแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมาตั้งแต่หลังสมัยสงครามโลก ครั้งที่ ๒ เป็นต้นมา

ปี พ.ศ.๒๔๗๗ กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปี และบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก โดยใช้กติกาการเล่นระบบ ๙ คน และตั้งแต่นั้นกีฬาวอลเลย์บอลก็พัฒนาขึ้นโดยตลอด

ปี พ.ศ ๒๕๐๐ ประเทศไทยได้จัดตั้งสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลขึ้น โดยมี พลเอกสุรจิตร จารูเศรณี เป็นนายกสมาคมคนแรก เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๐ และได้รับชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า "สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Amature Volleyball Association of Thailand)

ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลได้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และตามหน่วยงานต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขัน มากมายหลายรายการ เป็นประจำทุกปี ดยการดำเนินงานของ สมาคมวอลเลย์บอล สมัครเล่นแห่งประเทศไทยและ หน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี

## ใบความรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อรายวิชา พลศึกษา โรงเรียนบ้านใหม่สวรรค์  
วิชา วอลเลย์บอล เรื่อง ความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล เวลา ๑ คาบ  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ ผู้สอน นางสาวชฎาภรณ์ คำจริง

---

### ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล



การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าการออกกำลังกายเป็นยา  
ชานานวิเศษ ดังคำกล่าวที่ว่า"กีฬา กีฬา เป็นยาพิเศษ"วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นเกิดประโยชน์  
ดังนี้

๑. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่ายและเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อเล่นวอลเลย์บอล  
เป็นแล้ว จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬานานกว่ากีฬาบางประเภท ซึ่งคุ้มกับที่ได้ฝึกฝนมาแม้แต่สตรี  
ที่มีบุตร แล้วหากมีร่างกายแข็งแรงก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

๒. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม จึงต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์และ  
รักใคร่ ประองตองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้ว เมื่อลงแข่งขันย่อมจะมีชัย  
ชนะได้ยาก ผลของการเล่นกีฬาประเภทนี้จึงสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้มีนิสัยรักใคร่  
สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

๓. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลัน  
ทันที เพราะการเล่นวอลเลย์บอลนั้นผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีไหว  
พริบที่ดี สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้จึงจะทำให้มีชัยชนะในการเล่น

๔. การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการส่งเสริมและฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุม รอบคอบ อารมณ์  
มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะผู้เล่นที่อารมณ์ร้อน มุทะลุ ดุดัน เอาแต่ใจตนเอง จะทำ  
ให้การเล่น ผิดพลาดบ่อย ๆ ถ้าเป็นการแข่งขันก็จะแพ้ ฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนแต่  
มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นวอลเลย์บอล ที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิด ประโยชน์ต่อ  
ตนเองและสังคมอีกด้วย



๕. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลา ถ้าหากผู้เล่นรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งอาจ จะเล่นตอนเช้า สาย บ่าย เย็นหรือแม้แต่ในเวลากลางคืนก็ได้ถ้ามีแสงสว่างเพียงพอ และเล่นได้ทั้งในที่ร่ม หรือกลางแจ้ง

๖. การเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต่างก็อยู่ในแดนของตนเองและมีตาข่ายซึ่งกั้นกลางสนาม ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จึงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น

๗. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง เพราะผู้เล่นจะต้องถูกฝึกให้มีระเบียบ มีวินัย มีเหตุมีผล รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการ ปลูกฝังนิสัย อันมีผลที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

๘. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎกติกา ผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น ดังนั้นการเล่นวอลเลย์บอล ย่อมช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม มีความอดทนอดกลั้นรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

๙. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เพราะผู้เล่นจะต้องฝึกให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีพลังและความเร็ว เมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ ระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยเพิ่มความสามารถ ของร่างกายให้มีความต้านทาน ได้ดีด้วย

๑๐. กีฬาวอลเลย์บอลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่สร้างความมั่นใจนักกีฬา เอื้อเพื่อแผ้วแผ่ การรู้จักแพ้ ชนะและอภัย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการเป็นสื่อกลาง ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและมีสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกัน ทั้งระหว่างภายในประเทศ และระหว่างประเทศได้อย่างดี

๑๑. ปัจจุบันผู้เล่นวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูง ยังมีสิทธิ์ได้เข้ามาศึกษาต่อในระดับสูง บางสาขา บางสถาบัน ทั้งสถานการศึกษาของรัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังมีหลายหน่วยงาน รับผิดชอบต่อคนที่เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลเข้าทำงาน เพราะวอลเลย์บอลกำลังเป็นกีฬาที่นิยม ของวงการทั่วไปและมีการแข่งขันกันอยู่เป็นประจำ

## ใบความรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อรายวิชา พลศึกษา โรงเรียนบ้านใหม่สวรรค์  
วิชา วอลเลย์บอล เรื่อง ความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล เวลา ๑ คาบ  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ ผู้สอน นางสาวชฎาภรณ์ คำจริง

---

### การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล



๑. มีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์ไว้โดยเฉพาะ เพื่อสะดวกในการใช้งาน
๒. อุปกรณ์ที่ชำรุดควรซ่อมแซมอย่าปล่อยให้พัง
๓. อย่าซิงตาข่ายไว้กลางแจ้ง ให้ถูกแดดถูกฝนเป็นเวลานานๆ
๔. อย่าให้ลูกวอลเลย์บอลที่ทำด้วยหนังถูกน้ำนานๆ
๕. ทำความสะอาดลูกวอลเลย์บอลทุกครั้ง ด้วยการใช้น้ำสะอาดเช็ดก่อนที่จะนำไปเก็บ
๖. การสูบลมควรใช้เข็มสำหรับสูบลมโดยเฉพาะ
๗. หมั่นเช็ด กวาด ถูพื้นสนามเล่นให้สะอาดอยู่เสมอ
๘. ห้ามเล่นลูกวอลเลย์บอลใกล้ลวดหนาม หรือต้นไม้ที่มีหนามแหลมคม
๙. ห้ามนักเรียนใช้เท้าเตะลูกวอลเลย์บอลอัดกำแพง

## ใบความรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อรายวิชา พลศึกษา โรงเรียนบ้านใหม่สวรรค์  
วิชา วอลเลย์บอล เรื่อง ความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล เวลา ๑ คาบ  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ ผู้สอน นางสาวชฎาภรณ์ คำจริง

---

### มารยาทของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลที่ดี



การเล่นกีฬาทุกชนิดย่อมมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่างๆ ทางด้านร่างกายที่สอดคล้องกับกติกาข้อบังคับ ระเบียบและลักษณะของกีฬา แต่ละประเภท ซึ่งผู้เล่นจะต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเหมาะสมกับจรรยาบรรณกีฬาจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้เล่นที่มีมารยาทดี หากผู้เล่นประพฤติปฏิบัติไม่เหมาะสม ไม่ถูกระเบียบกติกา จะทำให้ผู้ดูรอบสนามและผู้เกี่ยวข้องติเตียนได้ อีกทั้งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการทะเลาะ วิวาทขึ้น ดังนั้นผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล ควรจะคำนึงถึงมารยาทที่ดีดังนี้

๑. แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นวอลเลย์บอล ในการแข่งขันนั้นผู้เล่นต้อง แต่งกายตามกติกา แต่ในการเล่นทั่วไปเพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อออกกำลังกายควรจะแต่งกายให้เหมาะสม บางคนสวมรองเท้าแตะหรือแต่งชุดไปเที่ยวลงเล่น เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บระหว่างการเล่นได้
๒. ไม่แสดงกิริยาเสียดสีล้อเลียน หรือกล่าวถ้อยคำที่ไม่สุภาพต่อผู้เล่นฝ่ายเดียวกันหรือฝ่ายตรงข้าม หรือผู้ชม
๓. เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้ โดยปฏิบัติตามระเบียบกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
๔. มีความสุภาพเรียบร้อย แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อนและ หลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลงควรจับมือผู้เล่น ของทีมตรงข้ามไม่ว่าทีมจะแพ้หรือชนะก็ตาม
๕. ไม่โต้เถียงหรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการตัดสิน
๖. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ
๗. เชื่อฟังคำสั่งของหัวหน้าทีม และโค้ช
๘. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมาย
๙. รู้จักระงับอารมณ์ เมื่อเกิดการยุ่งจากฝ่ายตรงข้าม
๑๐. เมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือชนะไม่ควรดีใจหรือเสียใจจนเกินไป
๑๑. การเล่นกีฬาต้องเล่นอย่างสุดความสามารถ ไม่ว่าจะตนเองจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะ
๑๒. ต้องมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย

- ๑๓. มีความตั้งใจในการฝึกซ้อม และมีความอดทน
- ๑๔. มีความอดทนและไม่ใช่อารมณ์รุนแรง
- ๑๕. ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
- ๑๖. หลังจากการฝึกซ้อมหรือเล่นแล้วควรเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

### มารยาทของผู้ชมกีฬาโอลิมปิกที่ดี



วัตถุประสงค์ที่สำคัญในการดูกีฬาก็เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หาความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วย คลายความตึงเครียด และเป็นการเสริมสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้มีความสุข ผู้ดูกีฬาที่ดีต้องทำใจให้ได้ว่า แพ้หรือชนะก็ตาม ต้องไม่แสดงพฤติกรรมหรือกริยามารยาท ที่ไม่สุภาพเรียบร้อยทั้งคำพูดหรือท่าทาง ซึ่งอาจเป็นเหตุก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ดังนั้นผู้ดูกีฬาที่ดีพึงปฏิบัติดังนี้

- ๑. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้แก่ผู้เล่นที่เล่นดี มีมารยาทดี
- ๒. ไม่เชียร์ในสิ่งที่เป็นการเสียดสีในทางไม่ดีต่อทีมใดทีมหนึ่ง
- ๓. ไม่กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง เช่น การตะโกนด่าว่าผู้ตัดสิน เป็นต้น
- ๔. ไม่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ปฏิบัติงานไม่สะดวก
- ๕. นั่งชมด้วยความเรียบร้อยระเบียบเรียบร้อยในที่ที่จัดไว้ให้ ไม่ยื่นเกะกะบังผู้อื่น
- ๖. ปรบมือให้เกียรติเมื่อกรรมการผู้ตัดสิน และนักกีฬาลงสู่สนาม
- ๗. ไม่กล่าวถ้อยคำ ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกริยาเยาะเย้ยถากถางผู้เล่นที่เล่นผิดพลาด หรือผู้ตัดสินตัดสินไม่เป็นไปตามความต้องการของตนเอง
- ๘. ปรบมือแสดงความยินดีแก่ผู้ชนะ ผู้เล่นที่ได้รับรางวัล
- ๙. ไม่แสดงกริยาท่าทาง ส่งเสียง ยั่วยุ ให้ผู้เล่น ไม่มีสมาธิหรือเกิดการทะเลาะวิวาท
- ๑๐. ไม่แสดงกริยาที่ไม่สุภาพ หรือใช้สิ่งของขว้างปา นักกีฬา กรรมการตัดสิน หรือผู้ชม
- ๑๑. ควรรู้จักกติกาการแข่งขันกีฬาที่ตนดู
- ๑๒. การชมเป็นหมู่คณะควรจะนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม และเชียร์ด้วยเพลง และภาษาที่สุภาพ
- ๑๓. ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้นในการดูกีฬา
- ๑๔. ช่วยห้ามปรามหรือตักเตือนเพื่อนฝูง ไม่ให้ก่อเหตุวุ่นวายขึ้นในการดูกีฬา
- ๑๕. ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ในการรักษาความสงบเรียบร้อยเมื่อเกิดเหตุวุ่นวายในสนาม
- ๑๖. ติดตาม สนับสนุน ให้กำลังใจ และให้เกียรตินักกีฬาทุกประเภท เพื่อเป็นการส่งเสริมการกีฬาของชาติ

ใบงานสรุปความรู้

ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนให้มากที่สุด

๑. จงอธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลทั้งในและต่างประเทศ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

๒. จงอธิบายประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

๓. จงอธิบายมารยาทของการเล่นและชมกีฬาวอลเลย์บอล

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

๔. จงอธิบายหลักอิทธิบาท ๔

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....