

เซตบอลผ่าน TikTok

จำเริญ ตั้งด้อย

วิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจ

081-300-5294

10065@wbac.ac.th

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สอนได้นำเอากิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลมาให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะทางด้านวอลเลย์บอลเพื่อนำสู่การเล่นทีมเพื่อทำการแข่งขันดังนั้นผู้สอนจึงฝึกสอนทักษะการเล่นมือบนโดยการเซตบอลเพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันซึ่งจะทำให้ผู้เล่นทุกคนรับบอลมือบนได้โดยการเซตบอลได้ในขณะที่บอลลอยมาสูงเหนือศีรษะและที่สำคัญตัวที่เป็นตำแหน่งตัวตั้งบอลจะต้องมีทักษะการเซตบอลได้อย่างชำนาญเพื่อนำไปใช้ในการตั้งบอลให้ผู้เล่นแดนหน้าตบบอลที่หัวเสาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้จัดทำคลิปวิดีโอขั้นตอนการเซตวอลเลย์บอลไว้ที่ Tik Tok เพื่อผู้เรียนนำไปฝึกทักษะการเซตวอลเลย์บอล ด้วยตัวเองได้ โดยนำมาใช้กับผู้เรียนระดับปวช.1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 สามารถนำทักษะการเซตวอลเลย์บอลไปใช้ในการแข่งขันได้

ขั้นตอน ผู้สอนอธิบายและสาธิตขั้นตอนการเซตวอลเลย์บอลที่ละเอียดดังนี้

1. การจัดมือและนิ้วมือ
2. การทำความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล
3. การพลิกมือไปกับลูกวอลเลย์บอล

จุดเด่น ทำให้ผู้เล่นสามารถตั้งบอลและรับบอลมือบนได้ซึ่งทำให้ทีมมีความแข็งแกร่งมากขึ้น

ประโยชน์ ผู้เรียนสามารถนำเอาทักษะการเซตบอลวอลเลย์บอลนำไปใช้ในการแข่งขันซึ่งจะทำให้ทีมมีการเล่นแบบรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Video Link: <https://vt.tiktok.com/ZS2q8tnXQ/>

