

ชื่อผลงาน สร้างเสริมสุขภาพด้วยกีฬาเปตอง

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน นาย วิศรุต สุเมฆา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชื่อหน่วยงาน โรงเรียนเขาน้อยวิทยาคม / กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

1. ความสำคัญขององค์ความรู้

กีฬาเปตองเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬาที่เรารู้จักกันดี และนิยมเล่นกันแพร่หลายทั่วทุกภาคของประเทศไทย เนื่องจากกีฬาเปตองได้แพร่หลายเข้าสู่ระบบการศึกษาของไทย จากการถูกเลือกให้เป็นกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา ตลอดจนหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ได้พิจารณาเห็นว่ากิจกรรมเปตอง เป็นกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ

ที่ส่งเสริมความสามัคคีและลดความเครียดจากภารกิจ หน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี ข้าพเจ้าเป็นบุคคลหนึ่งที่ชื่นชอบการเล่นกีฬาเปตอง เพราะเป็นกีฬาที่เล่นได้กับสนามทุกสภาพ ยกเว้นพื้นคอนกรีตกับพื้นไม้ และพื้นดินที่มีหญ้าขึ้นสูง การเล่นไม่รู้สึกเหนื่อย และไม่เกิดการบาดเจ็บเหมือนกีฬาอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ฟุตบอล ฯลฯ ข้าพเจ้าจึงชอบเล่นกีฬาเปตองเป็นชีวิตจิตใจจนถึงปัจจุบัน ซึ่งช่วยให้ฝึกสมาธิและทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่ ทุกเพศ ทุกวัย สามารถเล่นได้

2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินการ

1. เพื่อสร้างวินัยและสมาธิให้กับตนเอง
2. เพื่อฝึกทักษะกีฬาเปตองให้เกิดความชำนาญ
3. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 3.1 วางแผนการฝึกซ้อม
- 3.2 ดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรม
- 3.3 ประเมินตนเองด้วยการเข้าร่วมแข่งขันตามสถานที่ต่าง ๆ

4. ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

- 4.1 มีวินัย ต่อตนเอง
- 4.2 มีสมาธิ มีความรับผิดชอบ
- 4.3 มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 4.4 มีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ
- 4.5 มีทักษะกีฬาเปตองมากขึ้น
- 4.5 ได้รับรางวัลในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเปตอง

5. ปัจจัยความสำเร็จ

ข้าพเจ้า มีความมุ่งมั่น ความตั้งใจ และการเอาใจใส่ของครูผู้สอน ตลอดจน การสนับสนุนจากครอบครัวผู้บริหารโรงเรียน และความร่วมมือ ร่วมใจจากผู้ที่มีส่วนที่เกี่ยวข้อง

6. บทเรียนที่ได้รับ

- 6.1 การพัฒนาตนเอง จากการศึกษา หาความรู้เทคนิคใหม่ ๆ จากผู้ประสบผลสำเร็จ ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ประสบผลสำเร็จ
- 6.2 การร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ให้มากขึ้น ได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการแข่งขันแต่ละสนามแข่งขัน ต้องใช้ทักษะแบบใดในการเล่น

เพื่อปรับปรุงพัฒนา ในสิ่งที่ตนเองยังบกพร่อง

7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ

- 7.1 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 38 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ประเภท ทีม 3 คน จังหวัด นครนายก ปี 2559
- 7.2 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเปตอง ประเภท ชายเดี่ยว คัดเลือกตัวแทนเยาวชนจังหวัดตราด รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ปี 2561 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1
- 7.3 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเปตอง ประเภท ชายคู่ คัดเลือกตัวแทนเยาวชนจังหวัดตราด รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ปี 2561 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

8. หลักฐานร่องรอย/ภาพประกอบ