**วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices)**

**ชื่อผลงาน** Excellence handball

**ผู้เสนอผลงาน** นางสาวธัญญพัทธ์ คีรีรัตนไพบูลย์

**ชื่อหน่วยงาน** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนแก่งหางแมวพิทยาคาร

**1. ความสำคัญของวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ**

การออกกำลังกายมีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อนักเรียนในทุกเพศ ทุกวัยเป็นอย่างมาก เพราะการออกกำลังกายจะเป็นการช่วยปรับสมดุลต่างๆ ของร่างกายซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้การอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ฝึกให้มีวินัยต่อตนเอง รู้จักให้อภัยผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งกีฬาที่นักเรียนสามารถเล่นได้นั้นมีมากมายหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นกีฬาแฮนด์บอล หรือการเต้นเอโรบิค เป็นต้น ซึ่งกีฬาแต่ละอย่างก็จะมีวิธีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในเด็กแตกต่างกันไป กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพราะกีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ต้องปะทะและเคลื่อนที่ตลอดเวลา นอกจากนี้กีฬาแฮนด์บอลยังเป็นกีฬาที่มีส่วนช่วยในการให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าที่จะตัดสินใจ เสริมสร้างไหวพริบและความคิด เรียนรู้คำว่า รู้แพ้-รู้ชนะ-รู้อภัย

ข้าพเจ้าจึงได้จัดการเรียนการสอนกีฬาแฮนด์บอลขึ้นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเป็นการเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ กติกา และมารยาทเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอล ตลอดจนพัฒนาศักยภาพความสามารถทางด้านกีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนให้มีศักยภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลและพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเป็นเลิศในระดับต่างๆ ต่อไป

**2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน**

1. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลสู่ความเป็นเลิศ
2. เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

**3. ขั้นตอนการดำเนินงาน**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ขั้นเตรียมการ** | **ขั้นการดำเนินงาน** | **ขั้นตรวจสอบและประเมินผลผล** |
| - จัดประชุมเพื่อร่วมกันวางแผนงานการดำเนินงานของกลุ่มสาระฯ | - ศึกษาคู่มือ เอกสาร หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล  - สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล ประกอบด้วย การเลี้ยงลูกแฮนด์บอล การรับส่งลูกแฮนด์บอล การยิงประตูแฮนด์บอล และการสร้างสมรรถภาพทางกาย  - นำแบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลไปทดสอบกับนักเรียนเพื่อทำการเก็บข้อมูล  - นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1เริ่มทำการฝึกซ้อม และทำการทดสอบ หลังเลิกเรียน ของทุกวัน  - นำนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันมหกรรมกีฬานักเรียน นักศึกษา ประชาชน ประจำปี พ. ศ. 2562 จังหวัดจันทบุรี | - จัดทำการประเมินโดยใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล  - ผลการ มหกรรมกีฬานักเรียน นักศึกษา ประชาชน ประจำปี  พ. ศ. 2562 จังหวัดจันทบุรี |

**4. ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ**

นักเรียนที่ได้เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติการเล่นกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลที่สร้างขึ้นเพื่อให้มีศักยภาพในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเพิ่มมากขึ้น

**5. ปัจจัยความสำเร็จ**

ความมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ ฝึกซ้อมการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

**6. บทเรียนที่ได้รับ**

ควรมีการพัฒนาแบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลรูปแบบอื่นเพิ่ม เพื่อพัฒนาทักษะทางการเล่นแฮนด์บอลต่อไป

**7. รางวัลที่ได้รับ การเผยแพร่ หรือการได้รับการยอมรับ**

รางวัลรองชนะเลิศอันที่ 2 กีฬาแฮนด์บอล รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี ชาย การแข่งขันมหกรรมกีฬานักเรียน นักศึกษา ประชาชน ประจำปี พ. ศ. 2562 จังหวัดจันทบุรี

