

**ชื่อผลงาน** การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ความคล่องตัว) **AGILITY** ให้กับนักกีฬาฟุตบอล

**ชื่อผู้เสนอผลงาน** นายภูษเคนทร์ ภรินพันธ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศรีเวสตันเพียร์อุปถัมภ์ จังหวัดตราด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17 โทร 039-517009

## 1. ความสำคัญของนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ

ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม ทั้งในการเล่น และการรับชม โดยการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นจะมีทักษะพื้นฐานในการเล่น เช่น ทักษะ สมรรถภาพ และความเข้าใจของนักกีฬา ซึ่งในการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลต้องมีการเพิ่มรูปแบบ และกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อให้ให้นักกีฬามีสมรรถนะที่พร้อมในการเล่น และการแข่งขัน

ดังนั้นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงได้จัดให้มีการดำเนินการในรูปแบบของกิจกรรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ความคล่องตัว) **AGILITY** ให้นักกีฬาฟุตบอล โดยมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกมีความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

## 2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

- 2.1 เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านความคล่องตัว
- 2.2 เพื่อพัฒนาทักษะการครองบอล

## 3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

### 3.1 ชั้นวางแผน - เตรียมการ

- ศึกษา วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน
- จัดทำแบบฝึก
- จัดเตรียมแบบบันทึกกิจกรรมที่ทำการฝึกซ้อม

### 3.2 ชั้นดำเนินการ

- คัดกรองนักกีฬาที่มีสมรรถนะด้านความคล่องตัวไม่ได้มาตรฐานตามที่ตั้งไว้
- ดำเนินกิจกรรมตามแบบฝึกทักษะที่จัดเตรียมไว้ และบันทึกกิจกรรมลงในแบบบันทึก

### 3.4 ชั้นประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- แบบบันทึก
- สรุปผลการฝึกซ้อม

## 4. ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

- 4.1 นักเรียนที่มีสมรรถนะด้านความคล่องตัวต่ำได้รับการพัฒนา
- 4.2 นักเรียนที่มีพัฒนาการในการครองบอลเพิ่มขึ้น

## 5. ปัจจัยความสำเร็จ

การอธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติตามแบบฝึก โดยมีการสังเกตการณ์ฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิด และคอยปรับเปลี่ยนเมื่อผู้ฝึกซ้อมดำเนินการผิดวิธีเพื่อการปรับเปลี่ยนแก้ไขให้ทันเวลาที่กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม ส่งเสริมให้ผู้ฝึกตระหนักถึงคุณค่าของการฝึกซ้อมจนเป็นนิสัย

## 6. บทเรียนที่ได้รับ

นักเรียนทุกคนมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้ ถ้าสถานศึกษาออกแบบการจัดกิจกรรมที่เอื้อให้นักเรียนแสดงศักยภาพของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ย่อมทำให้นักเรียนได้มีโอกาสพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพที่มีอยู่ ดังนั้นโรงเรียนเป็นเสมือนแหล่งเรียนรู้ที่นักเรียนได้ฝึกลองผิดลองถูก หรือเป็นแหล่งจำลองการใช้ชีวิตของเด็กๆ

## 7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ

- ได้รับการยอมรับจากนักเรียนในด้านการเสริมสร้างสมรรถนะด้านความคล่องตัว ทำให้เขาเล่นกีฬาฟุตบอลได้ดีขึ้น