



แบบนำเสนอผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ Best Practices /การวิจัย/นวัตกรรม
Lab School Symposium 2018
“39 ปี มัธยมวัดบึงทองหลางสร้างคนดี วิธีพุทธสู่มาตรฐานสากล”

ชื่อผลงานการปฏิบัติที่เป็นเลิศ : ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2

ผู้รับผิดชอบ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โทรศัพท์ 023760463 โทรศัพท์มือถือ 0928654246 e – Mail nattamonsupawattanakul@gmail.com

ความสำคัญของผลงาน

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพทั้งกาย และใจให้สมบูรณ์แข็งแรง การเล่นกีฬายังได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนจนมีความสามารถในการแข่งขันกัน สามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่สถาบันหรือประเทศชาติของตนได้ โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลางได้เห็นถึงความสำคัญในข้อนี้ จึงได้ทำการส่งเสริมให้ผู้เรียนออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล อย่างต่อเนื่องตลอดปี การศึกษา โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีนิสัยรักการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พร้อมกับสนับสนุนให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถทางด้านกีฬาฟุตบอล ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นทางโรงเรียนจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีทักษะความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาฟุตบอลได้พัฒนาทักษะของตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาฟุตบอล

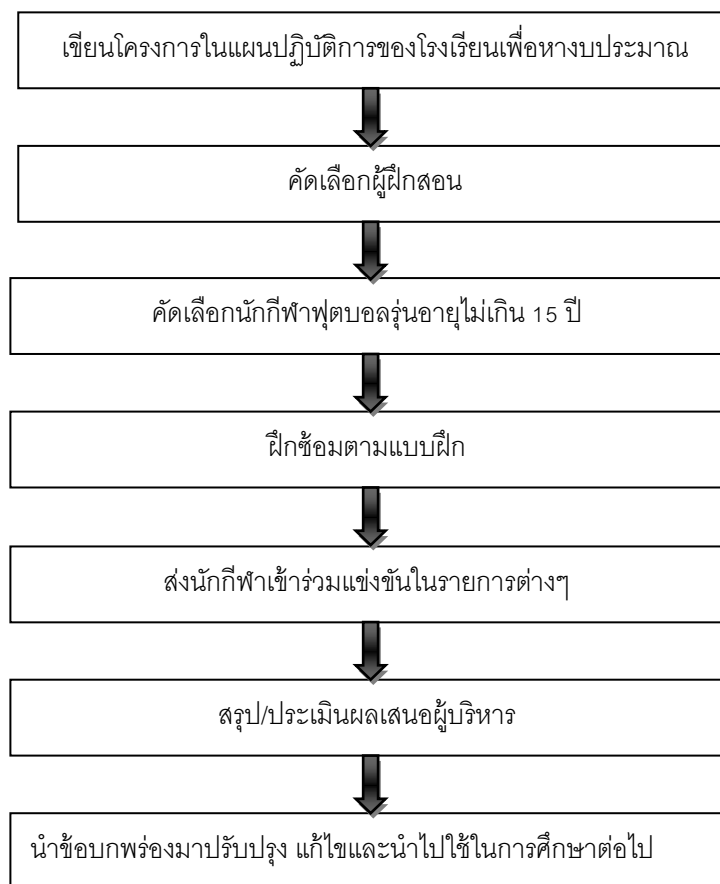
๒.๓. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลกับองค์กร หน่วยงานภายนอก

กระบวนการและนวัตกรรมที่เป็น Best Practice

ตอนที่ 1 การเตรียมการ

- 1.ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจขั้นตอนการดำเนินงานตามโครงการ
- 2.ทำหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในด้านกีฬาฟุตบอล
- 3.จัดตารางการฝึกซ้อมและตารางการแข่งขัน
- 4.ดำเนินการฝึกซ้อมและส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน

ตอนที่ 2 กระบวนการและนวัตกรรมที่เป็น Best Practice



ตอนที่ ๓ ผลการปฏิบัติ ผลการพัฒนาหรือผลการใช้นวัตกรรมที่เป็น Best Practice

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี MIDFIELD อคาเดมีคัพ ครั้งที่ 1
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี ตากสินคัพ ครั้งที่ 1
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี พิกุลแก้วคัพ ครั้งที่ 3
- รองชนะเลิศอันดับ 1 การแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี ฟุตบอลลีก 7 คน ศรีราชา
- รองชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันฟุตบอล 7 คน Tokio Spin Youth Challeng 2017 รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี
- รองชนะเลิศอันดับ 1 แข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี Future arena kids cup ครั้งที่ 1
- รองชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี SC SOCCER CLUB YOUTH CUP 2018
- เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอล 11 คน การแข่งขันฟุตบอลชิงถ้วยผู้บัญชาการทหารอากาศ ครั้งที่ 46 ประจำปี 2560
- เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอล 11 คน รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี การแข่งขันฟุตบอลธนาคาร ออมสิน
- เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 14 , 18 ปี การแข่งขันกีฬานักเรียนกรมพลศึกษา
- เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 18 การแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติด นนทบุรีคัพ ครั้งที่ 17
- เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอล 7 คน ฟุตบอลแชมป์กีฬา 7 สี แชมป์เปียนคัพ 2017

บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

- นักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศ/รองชนะเลิศจากการเข้าร่วมแข่งขันฟุตบอล

- ส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีทักษะ ความสามารถพิเศษด้านกีฬาฟุตบอล
- ส่งเสริมประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลกับหน่วยงานภายนอก
- นักกีฬานำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกฝนไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ด้านกีฬาฟุตบอลเพื่อศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น

ปัจจัยความสำเร็จ

- ได้รับความร่วมมือจากคณะผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองในการสนับสนุนนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในทุกรายการ

การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ

การได้รับการยอมรับ

1. ได้รับความไว้วางใจจากผู้ปกครองในการให้นักเรียนสมัครเข้าเรียนในแผนการเรียนพลศึกษาเพื่อเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน
2. ได้รับหนังสือเชิญจากหน่วยงานภายนอกให้เข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลอย่างต่อเนื่อง
3. นักเรียนที่มีความเป็นเลิศด้านฟุตบอลได้รับโอกาสพัฒนาตนเองโดยได้เป็นตัวแทนไปฝึกซ้อมรายการแคมป์ฟุตบอลกับรีล มาดริด อคาเดมี่ ประเทศสิงคโปร์

รางวัลที่ได้รับ

- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี MIDFIELD อคาเดมี่คัพ ครั้งที่ 1
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี ตากสินคัพ ครั้งที่ 1
- ชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี พิภพแก้วคัพ ครั้งที่ 3
- รองชนะเลิศอันดับ 1 การแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี ฟุตบอลลีก 7 คน ศรีราชา
- รองชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันฟุตบอล 7 คน Tokio Spin Youth Challeng 2017 รุ่นอายุไม่เกิน 13 ปี
- รองชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันฟุตบอล 7 คน รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี SC SOCCER CLUB YOUTH CUP 2018

ภาคผนวก

Football Training Programme

Ages 13 – 14

Matthayomwatbuengthonglang School

Week 1

Monday

1. Warm up - Stabilization (Bodyweight Training : Planking)
- Warm up with the ball (Coordination)
2. Main part - Shooting with opponent pressure
3. Final part - Small size 4x4 with main focus shooting
4. Cool down - Stretching and relax
- talk about with training today

Tuesday

1. Warm up - Stabilization (Bodyweight Training : Planking)
- Warm up with the ball (Dribbling)
2. Main part - Dribbling with shooting as a follow – up action
3. Final part - Small size 4x4 with dribbling zone to finishing
4. Cool down - Stretching and relax
- talk about with training today

Wednesday

1. Warm up - Stabilization (Bodyweight Training : Planking)
- Warm up with the ball (Receiving / Passing)
2. Main part - Lead – in to one – two basic to complex
3. Final part - Small size 4x4 with main focus overlapping
4. Cool down - Stretching and relax
- talk about with training today

Thursday

1. Warm up - Stabilization (Bodyweight Training : Planking)
- Warm up with the ball (Control and First touch)
2. Main part - Control and First touch with opponent in the back
3. Final part - Small size 4x4 with main focus control and first touch
4. Cool down - Stretching and relax
- talk about with training today

Friday 1. Warm up - Stabilization (Bodyweight Training : Planking)

- Warm up with the ball (Shooting)
2. Main part - Game 11 v 11
3. Cool down - Stretching and relax
- talk about with training today

Friday 1. Relax

2. Review yesterday game

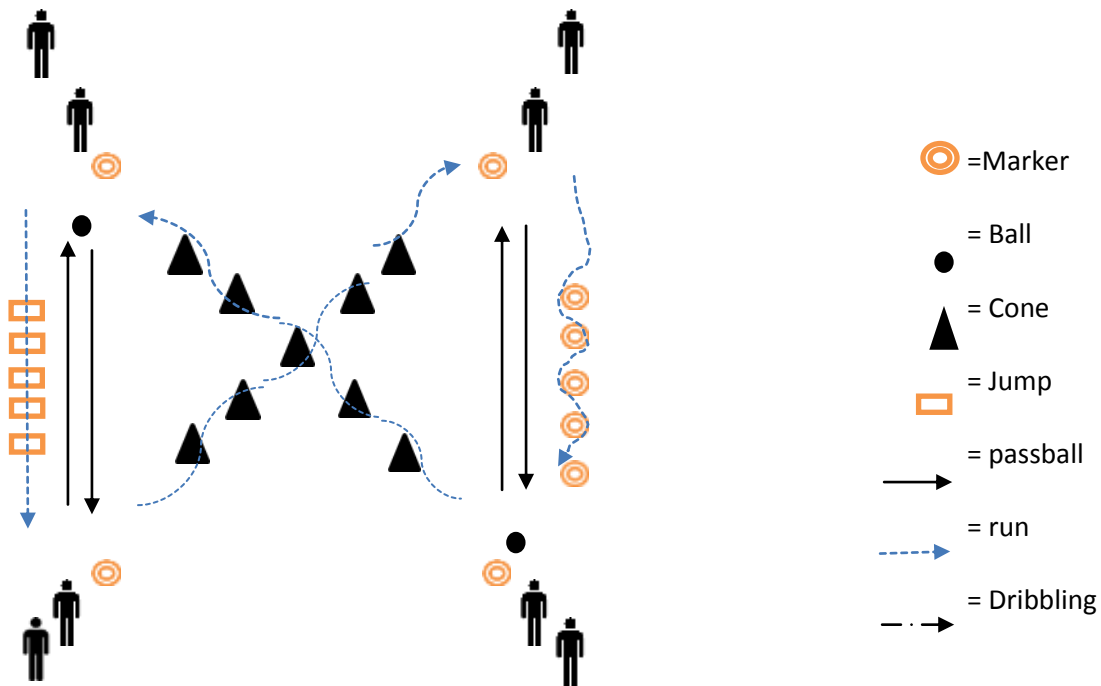
Week 1

Monday start: 15.00 -17.00 (2 hours)

1. Warm up (40 minutes)

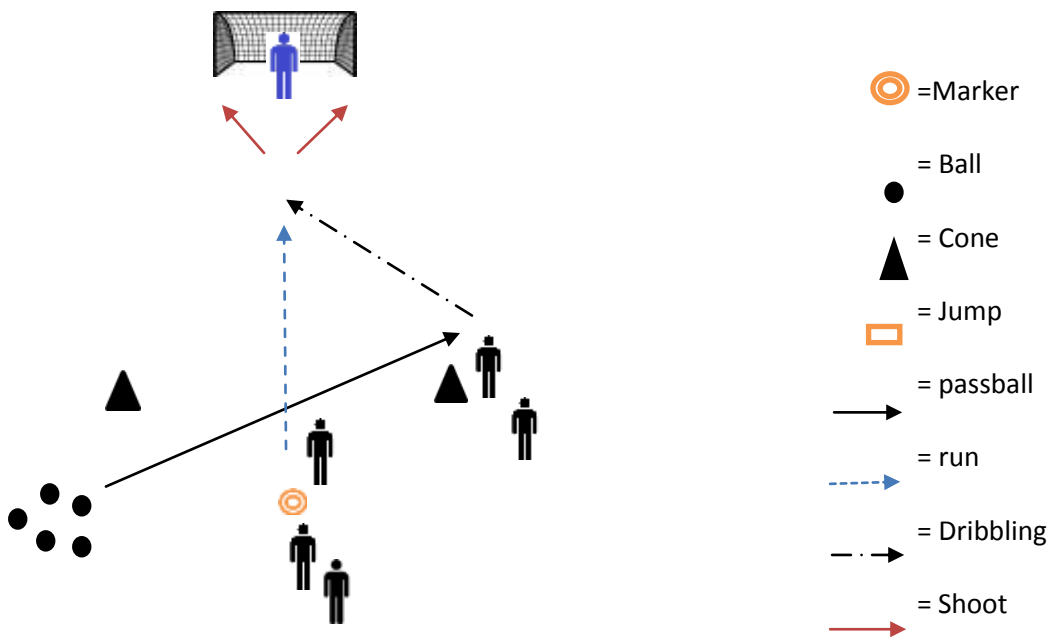
-Stabilization(Bodyweight Training : Planking)10 minutes

- Warm up with the ball(Coordination)30 minutes



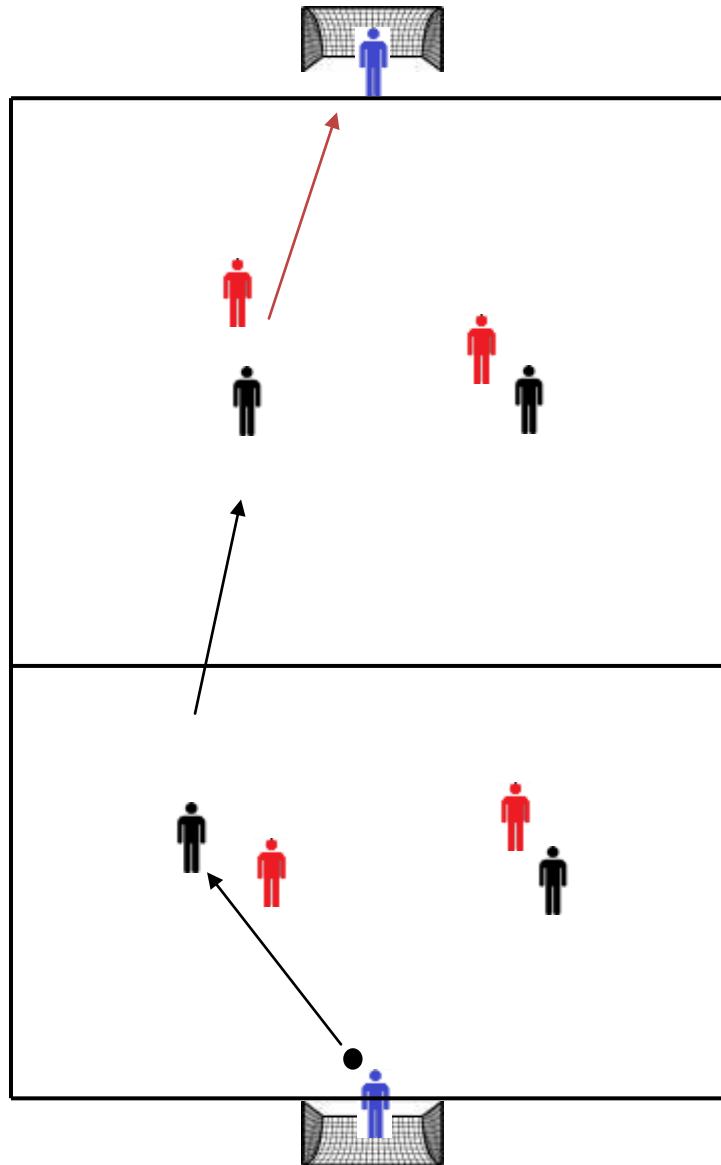
2. Main part (40 minutes)

- Shooting with opponent pressure



3. Final part (30 minutes)

- Small size 4x4 with main focus shooting



4. Cool down (10minutes)

- Stretching and relax
- talk about with training today

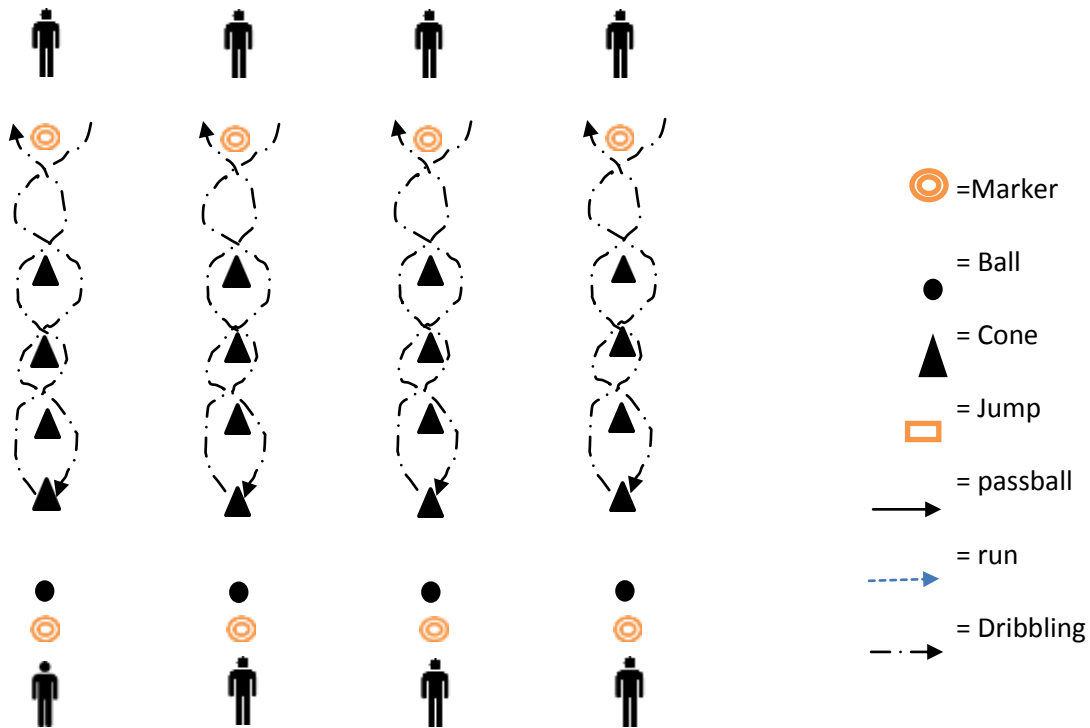
- Key Coaching Points
- Progression / Variation
- Points to develop
- Remarks

Tuesday start: 15.00 –17.00 (2 hours)

1. Warm up (40 minutes)

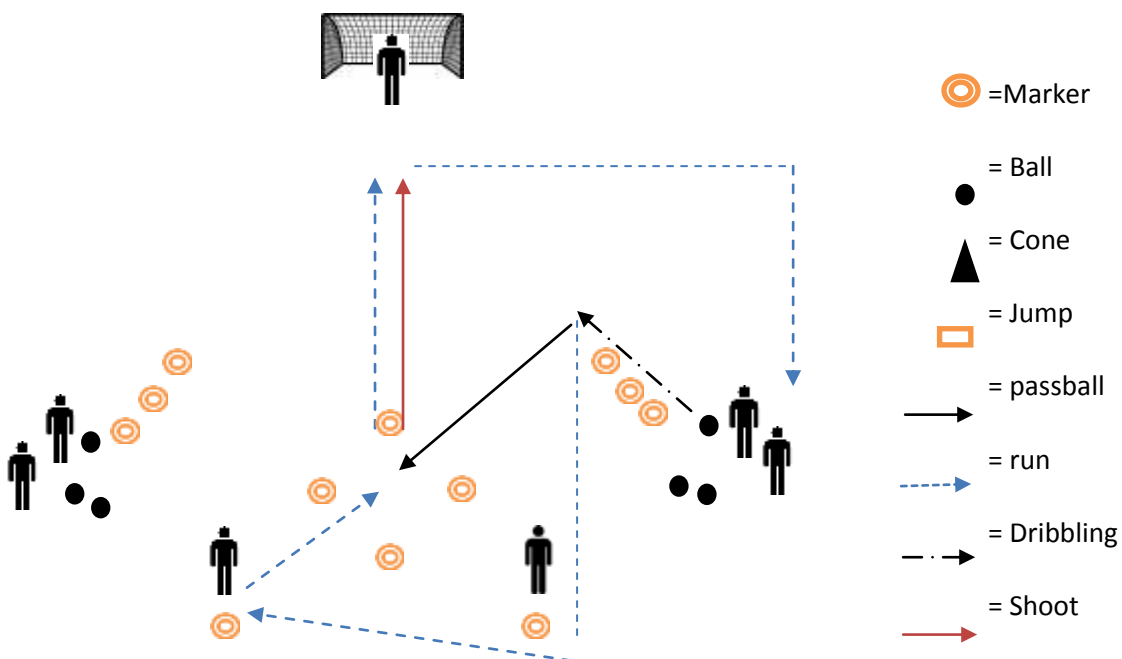
- Stabilization(Bodyweight Training : Planking)10 minutes

- Warm up with the ball (Dribbling) 30 minutes



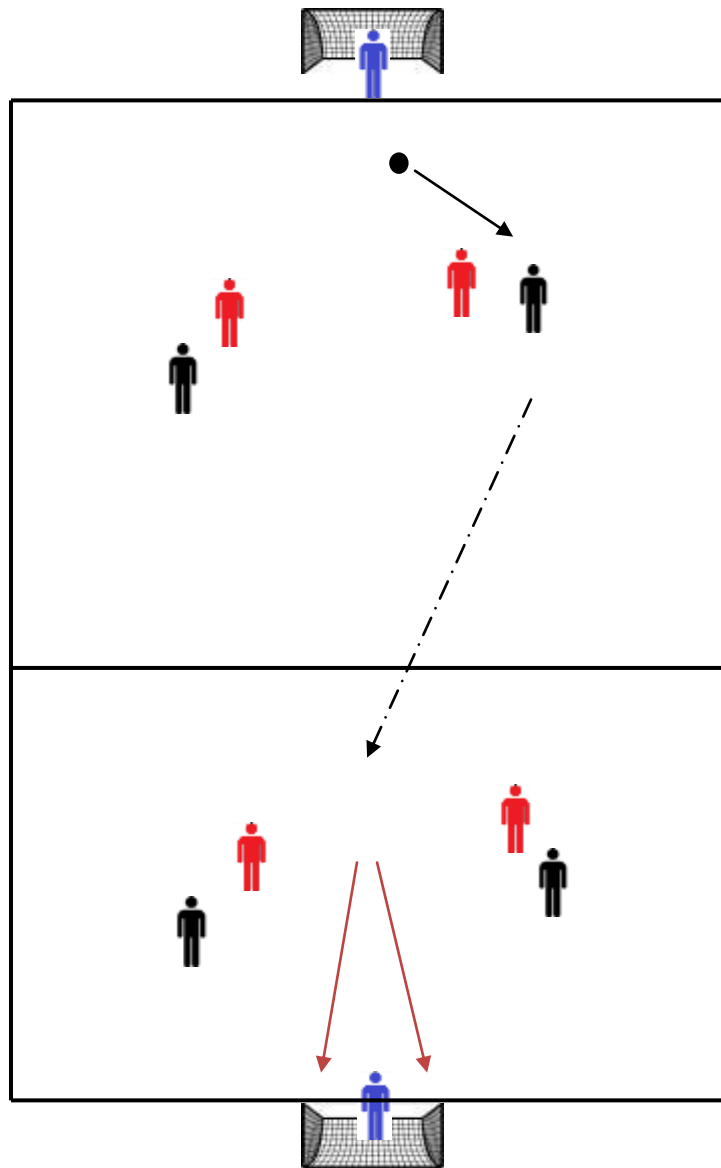
2. Main part (40 minute)

- Dribbling with shooting as a follow – up action



3. Final part (30 minutes)

- Small size 4x4 with dribbling zone to finishing



4. Cool down (10minutes)

- Stretching and relax
- talk about with training today

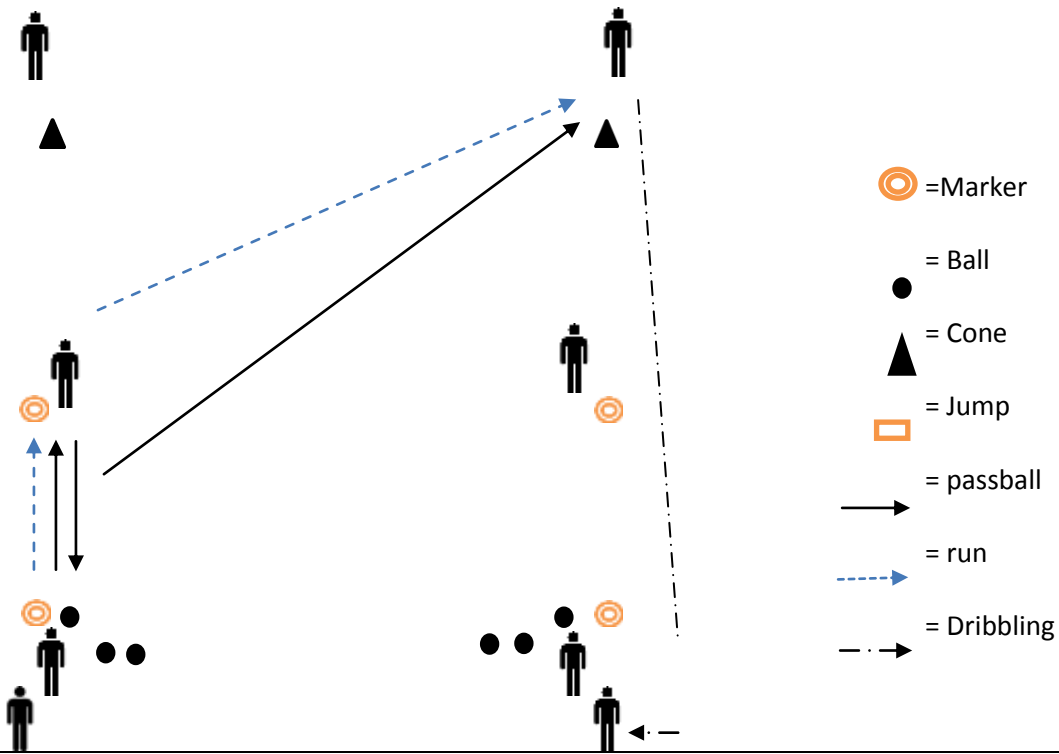
- Key Coaching Points
- Progression / Variation
- Points to develop
- Remarks

Wednesday start: 15.00 –17.00 (2 hours)

1. Warm up (40 minutes)

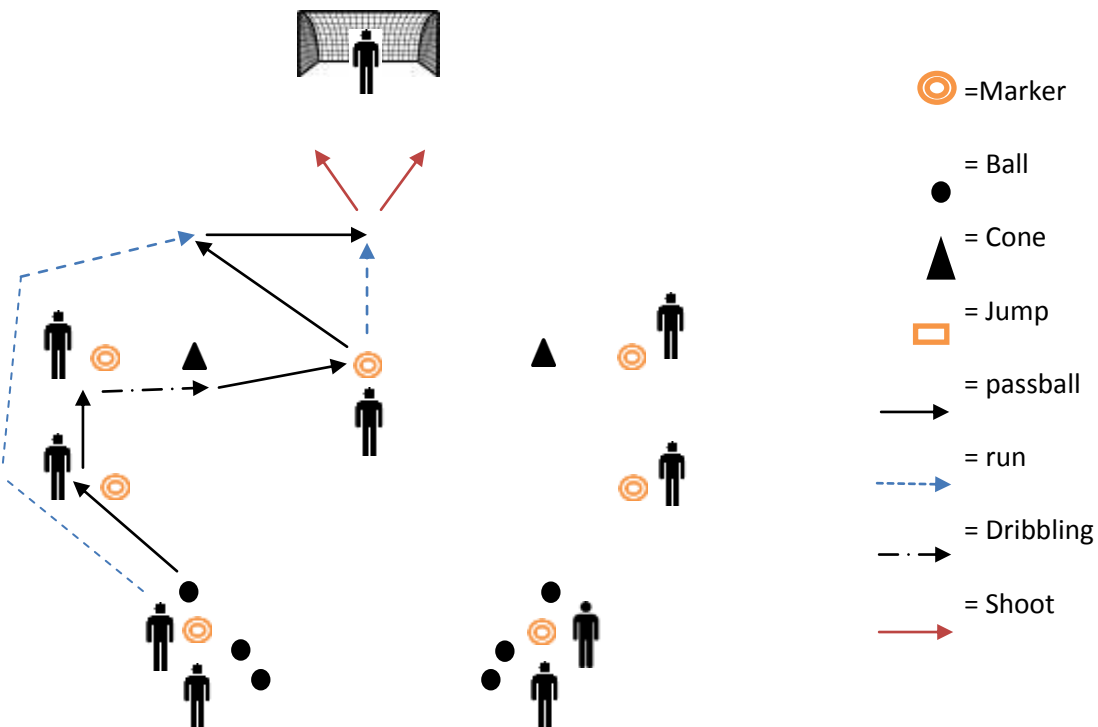
- Stabilization(Bodyweight Training : Planking)10 minutes

- Warm up with the ball (Receiving / Passing) 30 minutes



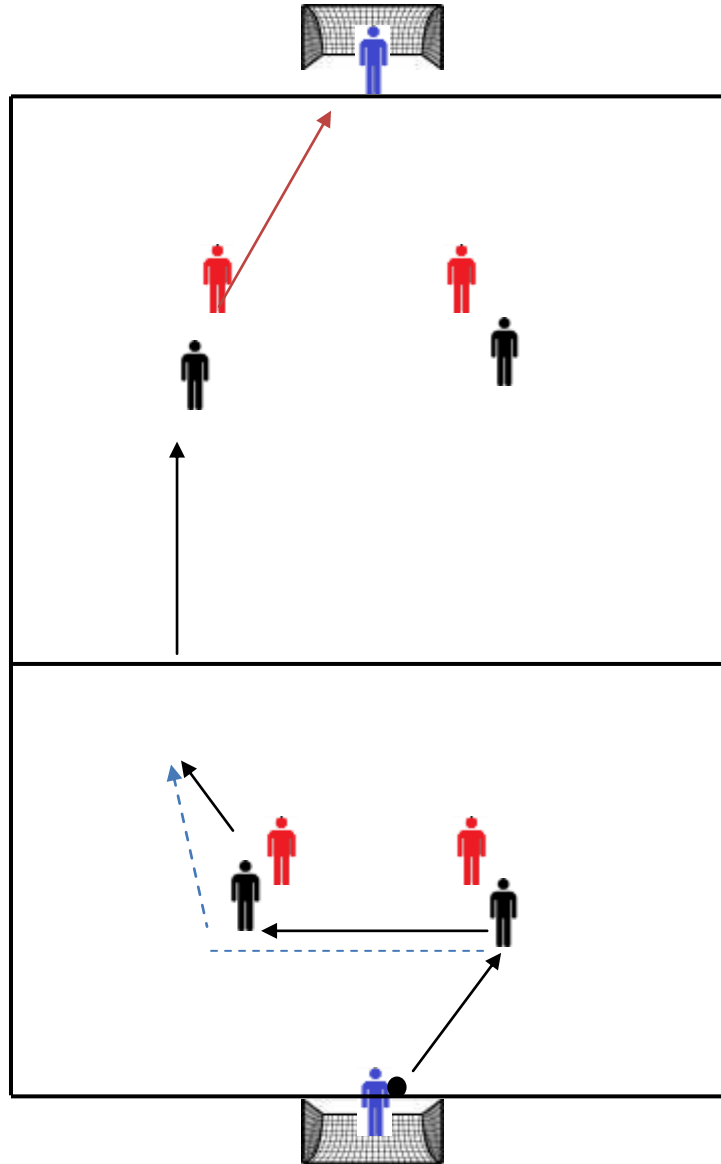
2. Main part (40 minute)

- Lead - in to one - two basic to complex



3. Final part (30 minutes)

- Small size 4x4 with main focus overlapping



4. Cool down (10minutes)

- Stretching and relax
- talk about with training today

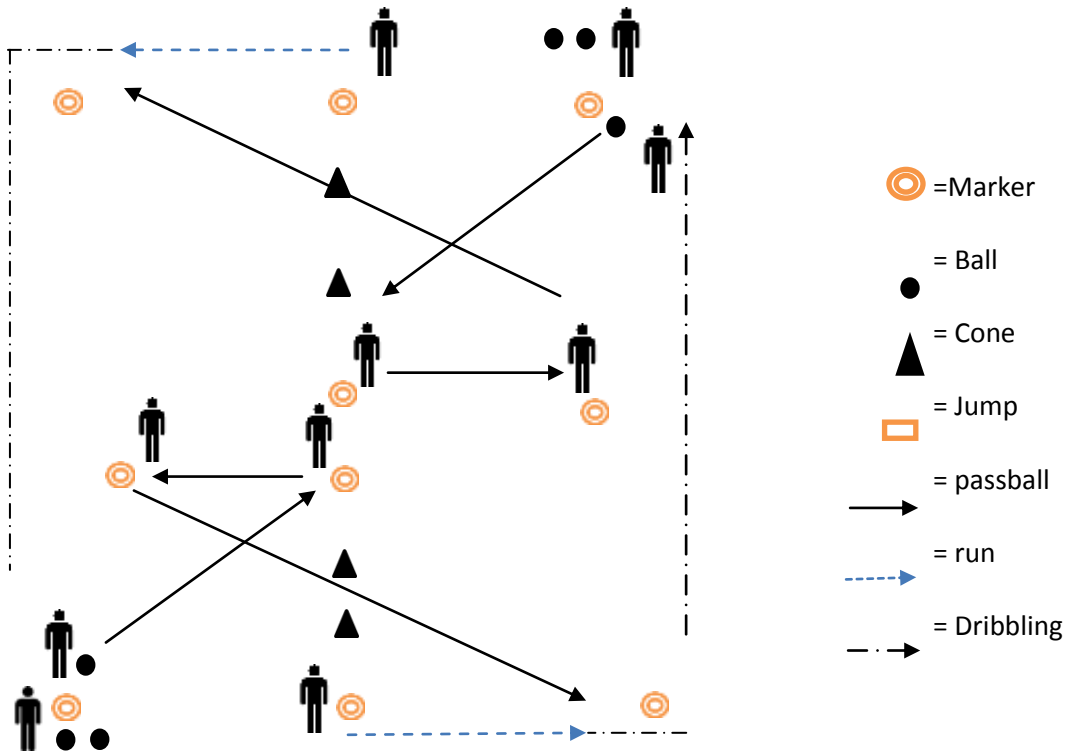
- Key Coaching Points
- Progression / Variation
- Points to develop
- Remarks

Thursday start: 15.00 -17.00 (2 hours)

1. Warm up (40 minutes)

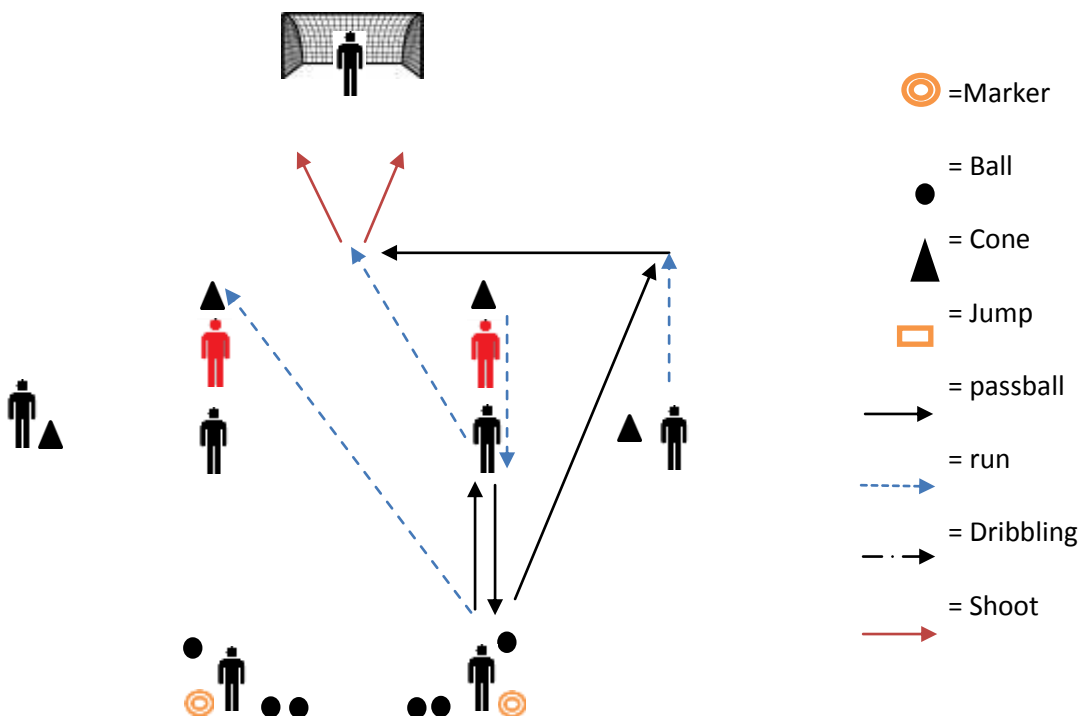
- Stabilization(Bodyweight Training : Planking)10 minutes

- Warm up with the ball (Control and First touch) 30 minutes



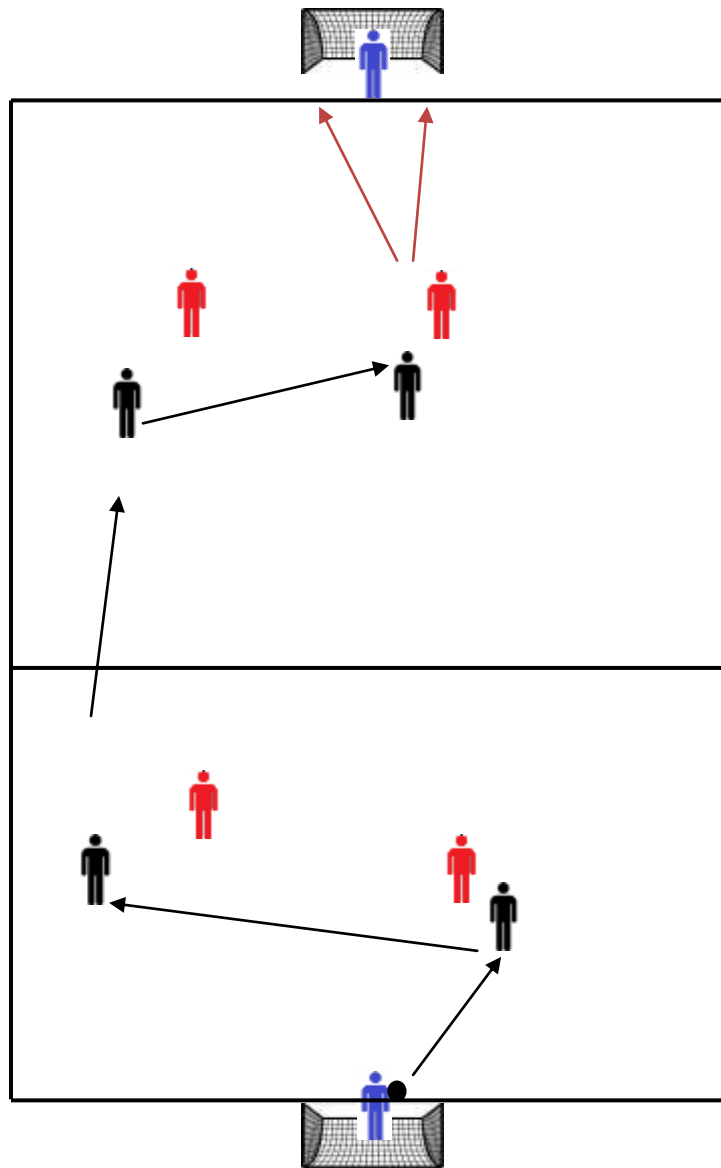
2. Main part (40 minute)

- Control and First touch with opponent in the back



3. Final part (30 minutes)

- Small size 4x4 with main focus control and first touch



4. Cool down (10minutes)

- Stretching and relax

- talk about with training today

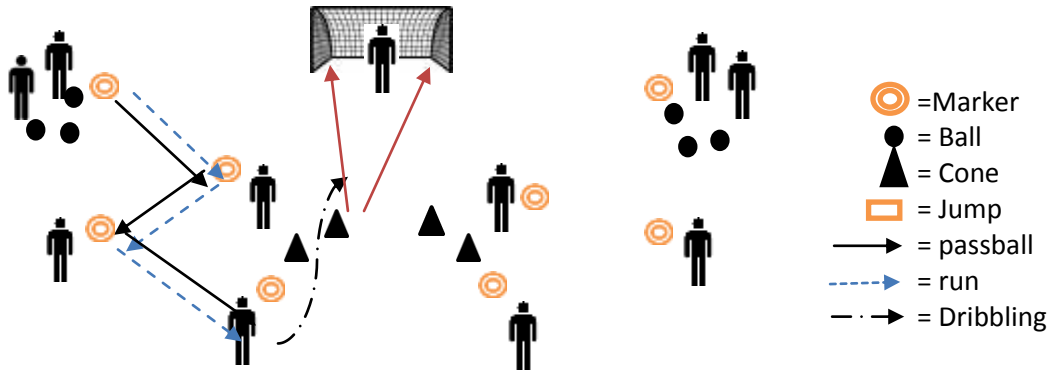
- Key Coaching Points
- Progression / Variation
- Points to develop
- Remarks

Friday start: 15.00 –17.00 (2 hours)

1. Warm up (40 minutes)

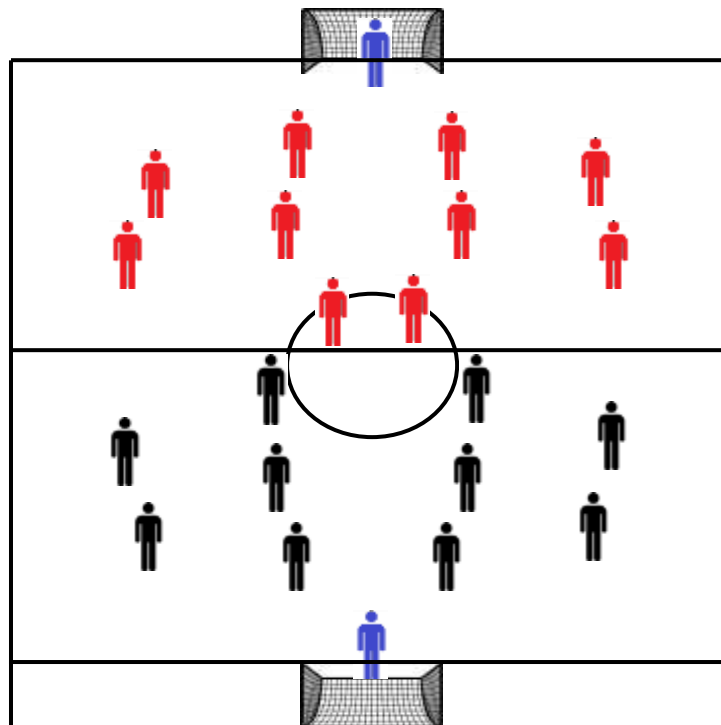
- Stabilization(Bodyweight Training : Planking)10 minutes

- Warm up with the ball (Shooting) 30 minutes



2. Main part (70 minute)

- Game 11 v 11



4. Cool down (10minutes)

- Stretching and relax

- talk about with training today

●Key Coaching Points

●Progression / Variation

●Points to develop

●Remarks

Saturday start: 16.00 –17.00 (1 hours)

1. Relex

2. Review yesterday game

* Sunday - Rest

ภาพประกอบกิจกรรม

