

ชื่อผลงาน : นวัตกรรมวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ OBEC AWARD “รางฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพ”

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน : นายวัฒนา สุวรรณคุณ (WATTANA SUWANNAKUL)

โรงเรียน/หน่วยงาน : โรงเรียนร่มเกล้า อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23

โทรศัพท์ : 042 766063 โทรสาร 042 766063

โทรศัพท์มือถือ 084 7435121

รายละเอียดในการนำเสนอผลงาน

1. ความสำคัญของผลงานหรือนวัตกรรมที่นำเสนอ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ฯ ทรงให้ความสำคัญกับงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง ดังจะเห็นได้ว่าโครงการที่พระราชทานให้แก่ประชาชนในระยะแรก ๆ ล้วนเป็นโครงการด้านสาธารณสุข เพราะการที่ประชาชนมีสุขภาพที่ดี จะส่งผลให้การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติดีตามไปด้วย

สุขภาพ มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของคนแต่ละคนและสังคม สุขภาพจึงหมายถึงรวมทั้งมิติด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคภัยหลายชนิดที่ป้องกันได้

จากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทำให้ผู้คนในสังคมยุคปัจจุบันมีการใช้เครื่องทุ่นแรงมาอำนวยความสะดวกให้กับตนเองมากขึ้นมีการใช้แรงใช้กล้ามเนื้อประกอบภารกิจในการดำรงชีวิตประจำวันน้อยลง ส่งผลให้สุขภาพพื้นฐานลดลง เพราะขาดการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ยิ่งในสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและแข่งขันกันสูงขึ้น เป็นสาเหตุให้เกิดความกดดันและความเครียดสะสมทวีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ผันแปรไปตามสภาวะของแรงกดดัน ก่อให้เกิดสภาวะความหวาดวิตกในความไม่มั่นคงของชีวิต นำไปสู่อาการของโรคเครียด โรควิตกกังวล โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคเจ็บป่วยทางสังคมอีกหลายชนิด ที่โหมกระหน่ำเข้าสู่บุคคลทุกเพศทุกวัยและทุกฐานะอาชีพ

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี จึงเปรียบเสมือนยาวิเศษที่จะช่วยแก้ไขปัญหสุขภาพกายและ

สุขภาพใจได้ค่อนข้างมั่นคงถาวรและเป็นรูปธรรม หากได้มีการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็กอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองในแต่ละวัย การออกกำลังกายจึงไม่ต่างอะไรกับการได้ “ฝากออมสินสุขภาพ” ให้กับตนเองช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นทุนสำรองไว้ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บในยามที่เข้าสู่วัยเสื่อมและวัยชรา ซึ่งจะเริ่มมีอาการปรากฏให้เห็นตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 30 ปีเป็นต้นไป

สุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และ กิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้ทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2551 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผลรวมสุดท้าย คือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (holistic)

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพ เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและ

หลักการ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกาย

ในประเทศไทย พลเมืองส่วนมากชอบที่จะดูและเล่นตะกร้อกัน แต่การที่จะเล่นให้ได้ดีต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและยาวนาน กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้ไม่จำกัด เพียงแต่เราฝึกหัดเบื้องต้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถเล่นกีฬาตะกร้อได้แล้ว ราคาของอุปกรณ์ที่ถูกและทนทานใช้สถานที่ในการเล่นน้อย มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยให้ประสาททุกส่วนว่องไวและตอบสนองได้ดียิ่งขึ้น ช่วยในการทรงตัว ช่วยด้านจิตใจ สุขุม รู้แพ้รู้ชนะ การให้อภัย ลดความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ดังนั้น เมื่อการจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากชาวบ้าน ชุมชน และท้องถิ่น ผู้จัดทำนวัตกรรมจึงเห็นว่าควรมีการส่งเสริมให้บุคคลหรือประชาชนในหมู่บ้าน ชุมชน และท้องถิ่นมีสุขภาพที่แข็งแรงด้วย ผู้จัดทำจึงได้แนวคิดเรื่องการออกกำลังกาย ที่จะทำนวัตกรรมนี้เพื่อให้เป็นทางเลือกให้แก่สังคม ซึ่งทำให้พวกเราภายในกลุ่มเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้เป็นอย่างมาก จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ เพื่อพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ความคิด และการตัดสินใจ ที่จะช่วยเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้แก่ชาวบ้าน ชุมชน และท้องถิ่น รวมทั้งการวิเคราะห์การแก้ปัญหา ในการออกกำลังกายของคนภายในกลุ่ม เพื่อที่จะนำข้อบกพร่อง และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกิจกรรมการเล่นตะกร้อนี้ ไปหาแนวทางแก้ไขต่อไป

ทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

1. การยืนในท่าเตรียม ยืนแยกเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ งอเข่าเล็กน้อย ลำตัวตรงหรือเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ตามองลูกตะกร้อตลอด
2. การเตะลูกตะกร้อมีหลายวิธี ดังนี้
 - 2.1 การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ยืนในท่าเตรียมพร้อม เมื่อลูกตะกร้อลอยมา ให้อยู่เข่าเล็กน้อย ยกเท้าข้างที่ถนัดขึ้นเตะลูกตะกร้อในลักษณะหงายเท้า ลูกตะกร้อจะถูกข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มลงไป ข้อเท้าเกร็งปลายเท้าและส้นเท้าขนานกับพื้น แบะเข่าออกด้านข้างเพื่อให้เตะได้ง่ายขึ้น
 - 2.2 การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า มักใช้เล่นกับลูกที่มีระยะห่างตัวและไม่สามารถเล่นด้วยเท้าอื่นได้ทัน โดยให้อยู่เข่าเล็กน้อย ยกเท้าข้างที่ถนัดเตะด้วยหลังเท้า ให้ออกเตะโดนเท้าบริเวณโคนนิ้วเท้า ปลายเท้างุ้ม เขยียดเท้าที่ไม่ได้เตะลูกในลักษณะเขย่งส้นเท้า เพื่อช่วยให้เกิดแรงส่งมากขึ้น

2.3 การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านนอก มักใช้กับลูกที่พุ่งเข้ามาหาตัวด้านข้างอย่างแรง ทำโดยให้ย่อเข่า เอี้ยวตัวบิดไปทางตรงข้ามกับเท้าข้างที่ใช้เตะแล้วพับข้างเท้าที่ใช้เตะมาด้านนอกตัว งอปลายเท้าและเกร็งให้เตะกร้อโดนเท้าบริเวณใต้ตาตุ่มด้านนอก ระยะที่เท้าสัมผัสลูกคือระดับเข่าของผู้เตะ

3. การเล่นลูกเตะกร้อมีวิธีปฏิบัติหลายวิธี ดังนี้

3.1 การเล่นลูกด้วยเข่า มักใช้เล่นเมื่อต้องการจะตั้งลูกไว้เพื่อพักลูกหรือเล่นลูกต่อไป โดยก้าวเท้าข้างที่ไม่ถนัดมาข้างหน้าแล้วย่อเข่าทำมุมกับพื้นไม่ควรเกิน ๙๐ องศา ปลายเท้าชี้ลงสู่พื้น ลูกเตะกร้อจะโดนขาบริเวณเหนือสะบ้าขึ้นมา

3.2 การเล่นลูกด้วยศีรษะ มักใช้เล่นกับลูกที่ลอยมาเหนือศีรษะ โดยยืนในท่าเตรียม ย่อเข่าเล็กน้อยตามองที่ลูกเตะกร้อ เมื่อลูกเตะกร้อลอยต่ำลงมาในระยะที่จะโหม่งได้ ให้สปริงข้อเท้า เขยียดลำตัวและเท้าทั้งสองข้างขึ้นตามแรงโหม่ง และขณะโหม่งไม่ควรหลับตา

4. การเตะลูกมีวิธีปฏิบัติหลายวิธี ดังนี้

4.1 การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในเบา ๆ หักข้อเท้าขึ้นข้างบนมาก ๆ บังคับให้ลูกเตะกร้อกระดอนขึ้นมาเป็นแนวตรง

4.2 การเตะลูกด้วยหลังเท้า เตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าเบา ๆ ซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง ลูกจะถูกหลังเท้าก่อนไปทางหลายเท้า บริเวณโคนนิ้วใช้ปลายเท้าตัวลูกเตะกร้อให้ลอยขึ้นมาตรง ๆ

4.3 การเตะลูกด้วยเข่า ให้ขาท่อนบนตั้งฉากกับขาท่อนล่าง เตะลูกด้วยเข่าโดยใช้ส่วนบนของเข่าในการเตะลูก

5. การพักลูกมีวิธีปฏิบัติหลายวิธี ดังนี้

5.1 การพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เหยียดเท้าขึ้นเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในเบา ๆ ไม่ควรหยายเท้ายกขึ้นสูงเกินไป และผ่อนเท้าตามลูกเตะกร้อเล็กน้อย

5.2 การพักลูกด้วยหลังเท้า ให้ยกเท้าข้างที่ถนัดขึ้นเตะพักลูกเบา ๆ โดยยให้ลูกถูกบริเวณหลังเท้าเหนือโคนนิ้วเท้า แล้วผ่อนเท้าตามลูกเล็กน้อย

5.3 การพักลูกด้วยเข่า เคลื่อนตัวเข้าหาลูก ยกเท้าที่ถนัดขึ้นพักลูกด้วยเข่า และผ่อนเข่าตามลูกลงมาด้วยเล็กน้อย การยกเข่าขึ้นพักลูกจะต้องใช้ขาท่อนบนตั้งฉากกับขาท่อนล่าง และเข่าไม่ควรยกสูงเกินไป

6. การตั้งลูกมีวิธีปฏิบัติหลายวิธี ดังนี้

6.1 การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ยกเท้าที่เตะลูกให้ข้างเท้าด้านในขนานกับพื้น ให้เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย และเท้าที่เตะต้องเหยียดตามลูกขึ้นมา

6.2 การตั้งลูกด้วยเข่า ยกเข่าขึ้นตั้งลูกสูงกว่าการพักลูกและต้องบังคับให้ลูกลอยสูงขึ้นตรงลูกเตะกร้อจึงถูกบริเวณปลายเข่า

6.3 การตั้งลูกด้วยศีรษะ จะเหมือนกับการเล่นลูกด้วยศีรษะแต่มีเป้าหมายเพื่อบังคับทิศทางให้ตรงต่อความต้องการที่จะเล่นต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

อุปกรณ์ หมายถึง เครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องช่วย เครื่องอำนวยความสะดวกในการทำงาน อาจมีลักษณะเป็นวัสดุถาวรหรือเป็นครุภัณฑ์

อุปกรณ์ฝึกทักษะ คือ อุปกรณ์ที่ผู้จัดทำโครงการสร้างขึ้นในการให้ชุมชนได้ใช้อุปกรณ์นี้ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นตะกร้อของประชากรในชุมชนให้ดีขึ้น

ตะกร้อ คือ ลูกกลมสานด้วยหวายเป็นตาๆ สำหรับเตะ

การเล่นตะกร้อ คือ ทักษะหลายประการที่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของคนไทย คือ การใช้เท้า เข่า ศอก และศีรษะในการเล่นตะกร้อ

ทักษะการเล่นตะกร้อ คือ ทักษะระดับพื้นฐาน หรือความชำนาญ และความเชี่ยวชาญในการเล่นระดับเบื้องต้น

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของบุคคล ในการเล่นตะกร้อ

ความคิดเห็น คือ ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ผู้จัดทำโครงการสร้างขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ

2. วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อและการมีสุขภาพที่ดีจากการออกกำลังกายจากการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ
2. เพื่อแก้จุดบกพร่อง ปัญหา และพัฒนาการเล่นตะกร้อ ของแต่ละคน
3. เพื่อให้ทุกคนเห็นข้อดีประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3. กระบวนการผลิตผลงาน หรือขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยมีเนื้อหาแบ่งเป็นสาระดังนี้

1.1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

1.2 ชีวิตและครอบครัว เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

1.3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1.4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1.5 ความปลอดภัยในชีวิต ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

2. เลือกเรื่องอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ โดยการเลือกแบบพิจารณาถึงผลประโยชน์ของการทำนวัตกรรม โดยดูจากข้อมูลดังนี้

2.1 โรงเรียนร่มเกล้า อำเภอโคกศรีสุพรรณมีความสนใจเรื่องกีฬาตะกร้อ แต่ไม่มีผู้เล่นที่มีพื้นฐานดีมากนัก อุปกรณ์นี้จะเป็นการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาตะกร้อให้ดีขึ้น

2.2 ชุมชนในอำเภอโคกศรีสุพรรณไม่มีอุปกรณ์ฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อแบบใหม่ๆ ในการออกกำลังกาย ส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายน้อยลง ดังนั้นโรงเรียนจึงมีการสนับสนุนให้นักเรียนร่วมกับชุมชนมีการพัฒนาอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีการพัฒนาทักษะการเล่นตะกร้อที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสามารถพัฒนาไปถึงด้านการเก่งทักษะทางด้านกีฬาและสร้างชื่อเสียงให้แก่ชุมชน เพราะคนที่เก่งทางด้านกีฬาก็ต้องเริ่มต้นที่มีทักษะในการเล่นกีฬา สุขภาพที่แข็งแรง มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

3. ดำเนินการสร้างอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อร่วมกับชุมชน และดำเนินฝึกทักษะการเล่นตะกร้อให้กับชุมชนมีการบันทึกสถิติ ข้อมูลที่ได้จากการฝึกทักษะ บันทึกข้อบกพร่อง บันทึกทักษะที่พัฒนาจากการใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน จากการสัมภาษณ์ผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ การลงมือสร้างอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ การใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อโดยการสอบถามจากเยาวชนและประชาชนในชุมชน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์ผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ การตอบ

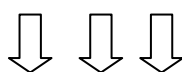
แบบสอบถามในการใช้อุปกรณ์ และการทดสอบความสามารถหลังใช้อุปกรณ์

6. การสรุปผลการศึกษา โดยใช้วิธีการบรรยายเชิงวิเคราะห์ตามขั้นตอน นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทั้งหมดมาสรุปเพื่อให้เห็นภาพรวมด้วยความคิดของผู้จัดทำ

WATTANA SUWANNAKUL

แผนผังขั้นตอนการทำวัตรกรรมเรื่องรางฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ

วางแผนการจัดทำวัตรกรรม



ศึกษาข้อมูล



ลงมือปฏิบัติ



เก็บรวบรวมข้อมูล



วิเคราะห์ข้อมูล



สรุปผล

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่	ขั้นตอนและวิธีการ
1-7 ก.ค. 56	วางแผน ปรึกษาการสร้างนวัตกรรม
8-31 ก.ค. 56	เริ่มสร้างนวัตกรรม *ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ
1-6 ส.ค. 56	*สรุปผลการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อของแต่ละคน
15-27 ส.ค. 56	เผยแพร่และเก็บรวบรวมข้อมูลของชุมชน *ตารางบันทึกการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ
30 ส.ค. 56	นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาแนวทางแก้ไข
7 ก.ย. 56	สรุปผลการทำนวัตกรรม *นำเสนอ

ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

ข้าพเจ้าได้ดำเนินการสร้างนวัตกรรม ได้รับการนิเทศแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการสร้างนวัตกรรมประกอบการศึกษาตลอดจนการเก็บข้อมูลผลการปฏิบัติของนักเรียน จนเกิดแนวทางที่สมบูรณนำผลสู่การเรียนรู้ที่เป็ประโยชน์และประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

การใช้ทรัพยากร

ในการสร้างนวัตกรรมชิ้นนี้จนประสบผลสำเร็จได้นั้นข้าพเจ้าได้ทดลองใช้อุปกรณ์เป็นวัสดุจากธรรมชาติคือไม้ไผ่ แต่ไม้คงทนต่อแสงแดดและฝน มีแรงเสียดทานมากกับลูกตะกร้อ จึงใช้วัสดุที่มีความทนต่อแสงและฝนและลดแรงเสียดทานคือเหล็กและท่อพลาสติกจนได้อุปกรณ์ในการฝึกปฏิบัติการเล่นในราคาประหยัด ต้นทุนน้อยสามารถประดิษฐ์ในชุมชนได้ ดังภาพประกอบ

1.1 เริ่มการทดลองนวัตกรรมจากวัสดุท้องถิ่น(ไม้ไผ่)



1.2 ทดสอบการส่งลูกตะกร้อกับอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อโดยยางไม้ไผ่



1.3 ทดสอบการส่งลูกตะกร้อกับอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อโดยรางพลาสติก



1.4 การเผยแพร่นวัตกรรมเพื่อปรับปรุงพัฒนาตามโรงเรียนใกล้เคียง



นักเรียนโรงเรียนอนุบาลโคกศรีสุพรรณที่ฝึกใช้อุปกรณ์การเล่นตะกร้อ



4. ผลการดำเนินการ / ผลสัมฤทธิ์ / ประโยชน์ที่ได้รับ

4.1 ผลการดำเนินการ

อุปกรณ์ฝึกเพื่อทักษะการเล่นตะกร้อที่ผู้จัดทำสร้างขึ้นเพื่อฝึกทักษะการเล่นตะกร้อให้กับนักเรียนในโรงเรียนร่มเกล้าและประชากรในชุมชนอำเภอโคกศรีสุพรรณ สามารถทำให้ประชากรในชุมชนออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ตามความต้องการของชุมชน และทำให้ประชากรในชุมชนชื่นชอบกับอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อที่สร้างขึ้น เพราะเป็นการนำเสนอแนวทางการออกกำลังกายใหม่และมีส่วนร่วมในการสร้างและการใช้อุปกรณ์ ทำให้ชุมชนพอใจอุปกรณ์ฝึกชนิดนี้มาก และมีประชากรในชุมชนออกมาใช้อุปกรณ์นี้มากมาย ทำให้ประชากรในชุมชนมีการออกกำลังกายมากขึ้น ส่งผลให้สุขภาพของประชากรในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง

4.2 ผลสัมฤทธิ์ของงาน

นักเรียนและประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดสร้างนวัตกรรมสามารถพัฒนาทักษะการเล่นตะกร้อที่ดีขึ้นและมีอุปกรณ์สนับสนุนการออกกำลังกายใหม่ๆเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

4.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

ผู้สอนได้พัฒนาตนเองในการจัดสร้างนวัตกรรมการประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ๆ สามารถปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และนักเรียนได้ฝึกทักษะตามความสนใจจนสามารถส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงและสร้างเกียรติประวัติให้ตนเอง ให้โรงเรียนและชุมชนของตนเองได้

5. ปัจจัยความสำเร็จ

ความสำเร็จจากการจัดสร้างนวัตกรรมการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพ ได้รับการมีส่วนร่วมจากนักเรียน ประชาชนและโรงเรียนใกล้เคียงในการหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม ที่สามารถส่งผลให้ผลงานมีคุณภาพได้ และได้รับความสนับสนุนจากหน่วยงานโรงเรียนต้นสังกัด ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาหลายๆ ท่าน เช่นผู้ฝึกสอน นักกีฬา เป็นต้น

6. บทเรียนที่ได้รับ

ในการผลิตและใช้นวัตกรรมกลางฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพนี้จะประสบผลสำเร็จได้ผู้ผลิตต้องมีความสามารถในการวางแผนจัดระบบเวลาและความสามารถในการสร้างเครื่องมือในการสร้างซึ่งสามารถสรุปบทเรียนหรือแนวทางการปฏิบัติสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนเป็นประเด็นดังนี้

- 1.เทคนิคการผลิตนวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพใหม่ๆ
- 2.เทคนิคการทดลองและค้นคว้าหาประสิทธิภาพนวัตกรรม
- 3.แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาความสามารถด้านทักษะการเล่นตะกร้อ

แนวทางการปฏิบัติเพิ่มเติมในอนาคต

- 1.ศึกษาวิธีการสร้างนวัตกรรมเพิ่มเติมหลายชนิดกีฬา
- 2.ส่งเสริมการผลิตนวัตกรรมการเล่นโดยการมีส่วนร่วมกับหน่วยงานในชุมชนให้หลากหลาย
- 3.จัดกลุ่มพัฒนากีฬาในโรงเรียนและชุมชน

7. การเผยแพร่ / การได้รับการยอมรับ / รางวัลที่ได้รับ

7.1 ด้านการเผยแพร่

ข้าพเจ้าได้เผยแพร่ร่นวัตกรรมรางวัลฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพในสถานศึกษาใกล้เคียง โรงเรียนร่วมเกล้าและในเขตอำเภอโคกศรีสุพรรณ และให้บุคลากรครูผู้สอนพลาณามัย เช่นโรงเรียนอนุบาลโคกศรีสุพรรณ โรงเรียนบ้านห้วยทาบ โรงเรียนบ้านตองโขบ และโรงเรียนบ้านหนองเหียน เป็นต้น

7.2 ด้านการยอมรับ

ผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าประชากรในชุมชนมีความพึงพอใจกับอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อเป็นอย่างมาก เพราะสามารถเล่นได้ทุกวัน และทุกล้อ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง มีการร่วมมือ

กันในกลุ่มชนในการลงมือสร้างอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อเป็นการส่งเสริมให้ประชากรในกลุ่มชนเล็งเห็นว่าสุขภาพร่างกายมีความสำคัญ ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จากข้อมูลการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจจากการทดลองใช้และการตอบแบบสอบถามผลการแสดงความพึงพอใจเกี่ยวกับอุปกรณ์รางฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 30 คนมีความพึงพอใจดังนี้

1. อุปกรณ์เหมาะสมกับการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ ระดับดีมาก (4.7)
2. นักเรียนและชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ ระดับดี (4)
3. อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อมีประโยชน์กับชุมชน ระดับดีมาก (4.8)
4. ชุมชนมีการใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อนี้ในการฝึกทักษะพื้นฐานการเล่น ระดับดี (4.1)
5. ชุมชนใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อแล้วมีการพัฒนาทักษะการเล่นที่ดีขึ้น ระดับดีมาก (4.7)
6. อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อที่สร้างขึ้นใช้ค่าใช้จ่ายน้อย ส่วนใหญ่ใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น ระดับปานกลาง (2.7)
7. อุปกรณ์นี้มีประโยชน์กับชุมชน และสามารถใช้ได้จริง ระดับดีมาก (4.8)
8. นักเรียนควรมีการดำเนินการในเรื่องอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อที่ชุมชนยังไม่มีใช้ในปีต่อไป ระดับดีมาก (4.8)

รวมเฉลี่ยระดับความพึงพอใจทั้งหมด ระดับมาก (4.32)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลที่ข้าพเจ้ากรอกเป็นความจริงทุกประการ

(ลงนาม).....

(นายวัฒนา สุวรรณคุณ)

...../...../.....

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

_____. (2544). **คู่มือการจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

สุพจน์ ปราณี.(2549). **ตำราการฝึกทักษะเชปิกตะกร้อระดับพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

_____. (2550). **คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเชปิกตะกร้อ**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

_____. (2551). **ยุทธศาสตร์การฝึกทักษะกีฬาเชปิกตะกร้อสู่ความเป็นเลิศ**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ภาคผนวก

รางฝึกทักษะเตะกร็อบเพื่อสุขภาพด้วยไม้ไผ่



พัฒนาเป็นเหล็กและท่อพลาสติก



ทดสอบการส่งลูกตะกร้อจากล่างขึ้นบนราง



ทดสอบเพื่อปรับระดับความสูง-ต่ำของรางส่งลูก



อุปกรณ์สามารถถอดประกอบได้ง่ายในการเคลื่อนย้าย

WATTANA



ภาพนวัตกรรมที่สมบูรณ์พร้อมนำไปใช้



การทดลองเผยแพร่และหาประสิทธิภาพนวัตกรรม



ทีมงานนักเรียนฝึกแล้วพอใจ....สนุก...ครับ



แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรางฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพ
 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม ☐ ครู-อาจารย์ ☐ นักเรียน ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
☐ ประชาชน

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
1. อุปกรณ์เหมาะสมกับการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ
2. นักเรียนและชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ
3. อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อมีประโยชน์กับชุมชน
4. ชุมชนมีการใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อนี้นในการฝึกทักษะพื้นฐานการเล่น
5. ชุมชนใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อแล้วมีการพัฒนาทักษะการเล่นที่ดีขึ้น
6. อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อที่สร้างขึ้นใช้ค่าใช้จ่าน้อย ส่วนใหญ่ใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น
7. อุปกรณ์นี้มีประโยชน์กับชุมชน และอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อสามารถใช้ได้จริง
8. นักเรียนควรมีการดำเนินงานเรื่องอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อที่ชุมชนยังไม่มีใช้ในปีต่อไป

ตารางบันทึกผลการทดสอบการรับลูก ก่อนและหลังใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ

ชื่อ-สกุล	จำนวนครั้งที่บังคับลูกได้จากการโยนระยะ 6 เมตร โดยการโยนจากคู่ จำนวน 10 ครั้ง		
	ก่อนฝึกทักษะ	หลังฝึกทักษะ	ผลต่าง
1.เด็กชายธนพล คำโสมศรี	5	7	2
2.เด็กชายธนายุทธ เชียงไขแก้ว	3	5	2
3.นายณราธิป เสดสี	3	5	2
4.เด็กชายโกวิทย์ อุปถานา	4	7	3
5.เด็กชายณัฐพงษ์ คำโสมศรี	6	8	2
6.เด็กชายทองสุวรรณ พันธัง	2	7	5
7.เด็กชายธนวัฒน์ พิมพ์แพง	3	4	1
8.เด็กชายภคพงษ์ ชุนภักดี	3	5	4
9.เด็กชายกันตินันท์ นันทสุข	4	8	4
10.เด็กชายขจรศักดิ์ ผาใต้	5	8	2
11.เด็กชายจิรายุทธ์ พิลาทูธิ์	5	7	2
12.เด็กชายธีระพัท น้อยเภา	4	7	3
13.เด็กชายนฤดม ยาทองไชย	5	8	3
14.เด็กชายวสันต์ คำโสมศรี	5	8	3
15.เด็กชายอัมรินทร์ วงศ์เครือสร	4	8	4
16.เด็กหญิงอาภาพร คิมยะราช	3	5	2
17.เด็กหญิงกัลยาณี ธรรมมาร	3	6	3
18.เด็กหญิงสุนิสา ทองเลิศ	4	6	2
19.เด็กชายชัยยา ชินบุตร	5	6	1
20.เด็กชายธีรพงศ์ ผาใต้	5	6	1
21.เด็กชายศักดา สิงห์คำมา	4	6	2
22.นายอนุพงศ์ แก้วชมภู	4	7	3
23.เด็กชายอิทธิพัทธ์ วงศ์เครือสร	6	7	1

24.เด็กชายกฤษฎา	จันทร์ไทย	6	7	1
25.เด็กชายวราวุธ	เทือกตาหลอย	3	6	3
26.นายพัลลพ	วงศ์เครือสร	3	6	3
27.นายวิศิษฐ์	วงศ์ชาพาน	4	9	5
28.นายระวี	ศรีคำมูล	5	9	4
ชื่อ-สกุล	จำนวนครั้ง			ผลต่าง
	ก่อนฝึกทักษะ	หลังฝึกทักษะ		
29.นายปานศักดิ์	ปะสังติโย	5	10	5
30.นายสาโรช	ม่วงนาครอง	4	6	2
รวมคะแนน		125	204	80
เฉลี่ย		4.1	6.8	2.6

ร่างฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพ



โดย

นายวัฒนา สุวรรณคุณ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนร่มเกล้า จังหวัดสกลนคร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23

บทคัดย่อ

การจัดทำนวัตกรรมชิ้นนี้ เพื่อศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อส่งเสริมสุขภาพ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าโดยการประชุม ลงมือปฏิบัติจริง เก็บรวบรวมข้อมูล สรุปผล รายงานเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นตะกร้อ การคิด การปฏิบัติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งเห็นคุณค่าและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลการศึกษาพบว่า

1. ได้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อที่เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพให้กับโรงเรียนและชุมชนได้มีโอกาสใช้อุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อในการออกกำลังกาย
2. แก้อุดบกพร่อง ในเรื่องการเล่นตะกร้อของนักเรียนและประชาชนแต่ละคนในชุมชนได้ ให้ชุมชนมีอุปกรณ์ในการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อเพิ่มขึ้น ให้นักเรียนและประชาชนได้มีการพัฒนาตามความสามารถของตนเอง ส่งผลให้ประชากรในชุมชนตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุได้มีอุปกรณ์ในการฝึกทักษะการเล่นตะกร้ออย่างหลากหลาย
3. เยาวชน ประชาชนในชุมชนมีพัฒนาการในการเล่นตะกร้อที่ดีจากการเล่นตะกร้อด้วยอุปกรณ์ฝึกทักษะการเล่นตะกร้อนี้โดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจจากการเก็บข้อมูลทั้งหมด ระดับมาก (4.32) และนวัตกรรมประสิทธิภาพ โดยมีคะแนนพัฒนาการในการเล่นตะกร้อหลังการใช้อุปกรณ์ (6.8) ดีกว่าก่อนใช้อุปกรณ์ (4.1)