



## รายงานผลโครงการสหกิจศึกษา

โครงการ ฟุตบอล 3V3 “Children’s Day” จัดจ้านคัพ ครั้งที่ 5

โดย

นายก้องกัค โพธิ์ไฮ 6340211112

นายภัทรวุฒิ ศรีโนนม่วง 6340211135

หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ปีการศึกษา 2566

## บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างฝ่ายการแข่งขันและทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันและเพื่อคัดนักกีฬาเข้าร่วมทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬานวศึกษา โดยมีเป้าหมายคือ นักกีฬาที่เป็นนักเรียนโรงเรียนด้านกีฬานวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ได้มีการสอบถามความสนใจในการคัดเลือกนักกีฬาเข้าทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬานวศึกษาและทำการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการแข่งขันกับนักกีฬาที่สมัครใจเข้าร่วมคัดนักกีฬาเข้าร่วมทีม ผลการดำเนินงานพบว่า

พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 12 ทีม มีนักกีฬาที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขันและสมัครใจให้ทดสอบสมรรถภาพก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน จำนวน 15 คน จากผลการทดสอบสมรรถภาพหลังการแข่งขันพบว่านักกีฬาคนที่ 1,2,3,4,5,6,10,11 และ12 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มากที่สุด นักกีฬาคนที่ 7,8 และ9 อยู่ในเกณฑ์ ต่ำ และนักกีฬาคนที่ 13,14 และ15 อยู่ในเกณฑ์ ดี นักกีฬาที่ได้รับการคัดเลือกเข้าทีมฟุตบอลโรงเรียน อยู่ในเกณฑ์ ดี 3 คน ตามเป้าหมายของโครงการที่กำหนดไว้ถือว่าโครงการประสบผลสำเร็จ

## คำนำ

โครงการ ฟุตบอล 3V3 “Children’s Day” จัดจําานคัพ ครั้งที่ 5 เป็นส่วนนึ่งของการพัฒนาเยาวชน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้เยาวชนมีโอกาสได้แข่งขันกีฬาร่วมกัน และเพื่อสร้างความสามัคคีมีน้ำใจ นักกีฬา กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่แพร่หลายได้รับความสนใจ เนื่องจากกีฬาฟุตบอลนั้นเล่นได้ง่าย กฎ กติกา เข้าใจง่ายและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะได้ดี คณะผู้จัดทำหวังว่าผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกท่านจะได้ ประโยชน์จากโครงการนี้ไม่มากก็น้อย และหากคณะผู้จัดทำผิดพลาดประการใด ก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบคุณ นายจําาเริญ โต้งกระโทก ผู้อํานุมัติโครงการ ขอขอบคุณ ผศ.สมยศ บอนน้อย อาจารย์ที่ ปรึกษาโครงการ และขอขอบคุณพนักงานฝ่ายงานการแข่งขันการ ที่ร่วมมือร่วมใจกันจัดกิจกรรมกีฬา โครงการ ฟุตบอล 3V3 “Children’s Day” จัดจําานคัพ ครั้งที่ 5 ผ่านลุล่วงไปได้สำเร็จด้วยดี

ลงชื่อ

นายก้องกัค โพรธิโฮ

นายภัทรวุฒิ ศรีโนนม่วง

## สารบัญ

|                                                        | หน้า     |
|--------------------------------------------------------|----------|
| บทคัดย่อ                                               | ก        |
| คำนำ                                                   | ข        |
| สารบัญ                                                 | ค        |
| <b>บทที่ 1 บทนำ.....</b>                               | <b>1</b> |
| 1.1 หลักการและเหตุผล .....                             | 1        |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ .....                       | 1        |
| 1.3 เป้าหมาย .....                                     | 1        |
| 1.4 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์ .....               | 2        |
| 1.5 พื้นที่ดำเนินการ.....                              | 2        |
| <b>บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....</b>          | <b>3</b> |
| 2.1 ประวัติฟุตบอล .....                                | 3        |
| 2.2 สมรรถภาพทางกายในกีฬาฟุตบอล .....                   | 4        |
| <b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการโครงการ.....</b>               | <b>7</b> |
| 3.1 แผนการดำเนินการโครงการ.....                        | 7        |
| 3.2 วิธีการทดสอบสมรรถภาพ.....                          | 7        |
| 3.3 เกณฑ์การประเมิน.....                               | 7        |
| 3.4 การประชาสัมพันธ์ .....                             | 8        |
| 3.5 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำโครงการ.....                   | 8        |
| <b>บทที่ 4 การวิเคราะห์และสรุปผลการดำเนินการ .....</b> | <b>9</b> |
| 4.1 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output).....            | 9        |
| 4.2 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome).....          | 9        |
| 4.3 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ .....       | 9        |
| 4.4 งบประมาณการดำเนินโครงการ .....                     | 9        |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 4.5 ตารางวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพก่อน-หลัง (วินาที) ..... | 10 |
| 4.6 สรุปผล .....                                             | 11 |
| 4.7 สรุปผลการแข่งขัน.....                                    | 11 |
| 4.8 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ.....      | 11 |
| 4.9 ปัญหาอุปสรรค.....                                        | 11 |
| ผู้จัดทำโครงการ/เสนอโครงการ.....                             | 12 |

อ้างอิง

ภาคผนวก

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 หลักการและเหตุผล

พลานามัยสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการหมุนฟันเฟืองทางสังคมให้สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ การส่งเสริมด้านการกีฬาของประเทศจึงถูกจัดเป็นกลไกสำคัญประการหนึ่งในการเสริมสร้างสังคมที่เข้มแข็ง มีประชากรที่มีพลานามัยสมบูรณ์ไม่มัวหมองในอบายมุขและยาเสพติด การส่งเสริมด้านการกีฬาอาจแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัย ซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ประชากรจะนิยมเล่นกีฬา มีพลานามัยสมบูรณ์ได้นั้น สังคมจะต้องมีนักกีฬาที่มีความสามารถดึงดูดประชาชนให้สนใจติดตามและปลุกกระแสความนิยมทางด้านกีฬาอย่างต่อเนื่อง กีฬาฟุตบอลถูกจัดเป็นกีฬาที่สามารถสร้างกระแสความนิยมได้อย่างกว้างขวาง โดยที่ทีมกีฬาฟุตบอลที่ดีจะกระตุ้นให้ประชาชนหันมาสนใจเล่นและฝึกซ้อมกีฬาตามอย่างวีรบุรุษกีฬาของแต่ละคนได้เป็นจำนวนมาก

การออกกำลังกายเป็นการทำให้สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์มีจิตใจที่แจ่มใสและสามารถทำได้ตั้งแต่การเดินวิ่งและอีกหลายวิธีที่สามารถทำให้สุขภาพร่างกายดีการเล่นกีฬาก็เป็นการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายที่ดีจิตใจแจ่มใสห่างไกลจากโรคต่างๆรวมถึงสารเสพติดและยังสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น

ฟุตบอล 7 คน ถือเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่มีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน พอถึงเวลาร่างกายก็กระตุ้นให้ออกไปเล่น และทางผู้จัดได้เห็นถึงผลประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นฟุตบอลที่มีมากมาย เช่น ได้ออกกำลังกาย ได้เพื่อนใหม่ ได้มิตรภาพที่ดี ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ห่างไกลยาและสารเสพติด เป็นต้น ทางผู้จัดจึงได้จัดการแข่งขันฟุตบอล 3V3 “Children’s Day” จัดจำนวนครั้ง 5 เพื่อให้ทีมที่สนใจได้เข้าสมัครร่วมการแข่งขันหาประสบการณ์ ได้ฝึกวิธีการเล่น ทดสอบฝีเท้าของทีมที่ตนเองเล่น ฯลฯ

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างฝ่ายการแข่งขันและทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน
2. เพื่อคัดนักกีฬาเข้าร่วมทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬานวศึกษา

### 1.3 เป้าหมาย

นักกีฬาที่เป็นนักเรียนโรงเรียนด้านกีฬานวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

#### 1.4 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์จากโครงการฯ ในการดำเนินงานมีดังต่อไปนี้

1. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันได้สร้างความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา
2. เชื่อมสัมพันธ์ภายในสังคม
3. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. การพัฒนาทักษะการเล่นฟุตบอล

#### 1.5 พื้นที่ดำเนินการ

โรงเรียนด่านเกวียนวิทยา บ้านเลขที่1 หมู่8 ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ประวัติฟุตบอล

ฟุตบอล (Football หรือ Soccer) มีต้นกำเนิดจากประเทศอังกฤษ ก่อนที่จะมีการเล่นใน หลายประเทศทั่วโลก โดยในอังกฤษนั้นจะเรียกกีฬาฟุตบอลว่า "ฟุตบอล" (football) และแทบจะไม่ มีการใช้คำว่า "ซอกเกอร์" (soccer) เรียกกีฬานี้เหมือนในบางประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยประเทศอังกฤษเป็น ประเทศแรกที่มีการก่อตั้งสมาคมฟุตบอลในปี พ.ศ. 2406 และฟุตบอล อาชีพของอังกฤษเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2431 ฟุตบอลอังกฤษเริ่มแพร่ระบาดไปสู่ประเทศอื่นๆ ใน ภาคพื้นยุโรปจากการขยายตัวของจักรวรรดิอังกฤษเมื่อ แผลไปสู่ดินแดนใดฟุตบอลก็จะตามไปสู่ ดินแดนนั้น และก็จะมียุทธศาสตร์ฟุตบอลเกิดขึ้นในดินแดนที่เป็นอาณานิคม ของอังกฤษ ความเป็น สากของฟุตบอลได้รับการเสริมส่งยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สารสนเทศ แม้ ประชาชนในประเทศต่างๆ มีความนิยมกีฬาต่างประเภทกัน แต่มีกีฬาบางประเภทที่มี ประชาชน หลายประเทศนิยมร่วมกัน ดังนั้นความต้องการชมการแข่งขันกีฬาก็ทำให้กีฬากลายเป็นธุรกิจ และ กีฬาอาชีพค่อยๆ เข้ามาแทนที่กีฬาสมัครเล่น นอกจากนี้ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศก็ มีส่วนสำคัญ ในการขยายตลาดการกีฬา การถ่ายทอดการแข่งขันกีฬาทางวิทยุและโทรทัศน์ทำให้ผู้ที่ ไม่สามารถเข้าชม ณ สนามแข่งสามารถติดตามชมการแข่งขันไปพร้อมๆ กับผู้ชมในสนามแข่งได้ การจัดการแข่งขันฟุตบอลเป็น บริการสนทนาการประเทหนึ่งของผู้ชมต้องการความบันเทิง ในการชม แต่ความสุขจากการชมจะมากน้อย เพียงใดก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของการแข่งขันเป็นสำคัญ หากทีมฟุตบอลที่เข้าแข่งขันกันมีฝีเท้าดี ความเพลิดเพลิน ใจจากการจรมย้อมมีมาก ตรงกันข้ามความ น่าเบื่อหน่ายจะเข้ามาแทนที่หากทีมฟุตบอลที่แข่งขันมีฝีเท้าที่แข่ง จากการแพร่หลายของกีฬา ฟุตบอลผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศต่างๆ ทำให้เป็นการเชื่อมโยงแฟนฟุตบอลใน ประเทศต่างๆ เข้าด้วยกัน และช่วยดึงดูดผู้ชมรายใหม่ๆ เข้ามา การแข่งขันฟุตบอลสโมสรที่สำคัญใน ประเทศต่างา เช่น ประเทศอิตาลี ก็มีลีกที่โด่งดังคือ กัดไซ่ ซีรี่ส์อาร์ Calcio Serie A) ซึ่งเป็นลีกสูงสุดของ ประเทศ ส่วนประเทศสเปนคือ ลาลีกา (La Liga) ประเทศเยอรมันคือบุนเดสลีกา (Bundeslige) และประเทศ อังกฤษคือพรีเมียร์ลีก (Premier Lcague) ซึ่งต่างก็มีผู้ติดตามชมจากทั่วทุกมุมโลก ฟุตบอล เป็นกีฬาที่เล่นเป็น ทีมระหว่างสองฝ่าย ฝ่ายละ 11 คน จะเล่นภายในสนามฟุตบอล ที่มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าโดยมีผู้รักษา ประตูยืนอยู่ที่ปลายสุดของสนามแต่ละด้าน ในการ แข่งขัน ทั้งสองฝ่ายพยายามเตะลูกฟุตบอลเข้าสู่ประตู ของ ฝ่ายตรงข้าม เมื่อหมดเวลาการแข่งขันฝ่าย ที่ได้คะแนนสูงกว่าจะเป็นผู้ชนะ โดยการแข่งขันจะแบ่งเป็น 2 ช่วงๆ ละ 45 นาที และพักครึ่งอีก 5 นาที แต่ถ้าคะแนนเท่ากันอาจมีการตัดสินให้เสมอ หรืออาจจะให้มีการ ต่อเวลาพิเศษ หรือการยิงลูก โโทษตัดสิน ฟุตบอลนิยมเล่นโดยใช้เท้าเป็นหลัก (ยกเว้นผู้รักษาประตู) และผู้เล่น



สามารถใช้ส่วนอื่น ของร่างกายเพื่อช่วยในการเล่นได้ไม่ว่าใช้หัวไหล่หรือใช้ลำตัวพักบอล แต่ห้ามใช้มือและส่วนที่ต่ำกว่าศอกลงมา ยกเว้นผู้รักษาประตูซึ่งสามารถใช้มือได้เมื่ออยู่ในเขตประตูของฝ่ายตัวเอง

## 2.2 สมรรถภาพทางกายในกีฬาฟุตบอล

สมรรถภาพทางกายแบ่งออกได้เป็น 2 อย่าง คือ สมรรถภาพทั่วไป (General Physical Fitness) และ สมรรถภาพทางกายพิเศษ (Special Physical Fitness) โดยสมรรถภาพทางกายทั่วไป นั้น คณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้จำแนกองค์ประกอบ ของ สมรรถภาพทางกายทั่วไปออกเป็น 7 ประเภท

1. ความเร็ว
2. พลังกล้ามเนื้อ
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
5. ความคล่องตัว
6. ความอ่อนตัว
7. ความอดทนทั่วไป

ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เกิดจากสมรรถภาพทางกายที่ทำงานสัมพันธ์กันของอวัยวะในระบบ ต่าง ๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด หากมีระบบใดระบบหนึ่งขัดข้อง ไป ก็จะทำให้ สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลง และเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบอื่น ๆ อีกด้วย

สมรรถภาพทางกายพิเศษ เป็นสมรรถภาพที่นักกีฬาประเภทนั้น ๆ จะต้องมี กล่าวคือ นักกีฬาฟุตบอล จะต้องมีความแตกต่างจากนักกีฬาประเภทอื่น ๆ จะต้องมี กล้ามเนื้อ นักกีฬาฟุตบอล จะต้องมีความแตกต่างจากนักกีฬาประเภทอื่น ๆ จะต้องมี กล้ามเนื้อ นักกีฬาฟุตบอล จะต้องมีความแตกต่างจากนักกีฬาประเภทอื่น ๆ จะต้องมี กล้ามเนื้อ ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายพิเศษ จะต้องมีการฝึกอย่างหนักเป็นพิเศษนอกเหนือจากการฝึก สมรรถภาพทางกายทั่วไป นอกจากนี้การฝึกยังจะต้องพิจารณาว่ากีฬาประเภทใดต้องการ องค์ประกอบด้านใดมากที่สุด เช่น กีฬาบางประเภทต้องการแรงกล้ามเนื้อมาก แต่ต้องการความ อดทนน้อย บางประเภทต้องการสมรรถภาพหลาย ๆ ด้านรวมกัน อย่างไรก็ตามการมีสุขภาพที่ดีจะ ช่วยให้นักกีฬาปฏิบัติเทคนิคที่ฝึกได้อย่างถูกต้อง และมี ประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท ซึ่งสอดคล้องกับ (ประโยค สุทธิสง่า: 2542) ที่กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลได้แก่

- การทรงตัว
- พลัง
- ความเร็วของกล้ามเนื้อ
- ความคล่องตัวโดยไม่มีลูกบอล
- ความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือด
- ความยืดหยุ่นของข้อต่อ
- ความจุของปอด

การฝึกที่มีการกำหนดความหนักเบาให้เหมาะสม จะเป็นการช่วยเสริมพัฒนาการการ เคลื่อนไหว และระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนการฝึกที่ขาด ความต่อเนื่อง หรือฝึกเบาเกินไปจะไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นแต่ ประการใด

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย ที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อนักกีฬาฟุตบอล เนื่องจากวิธีการหรือรูปแบบการเล่นส่วนใหญ่ในกีฬาฟุตบอล ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ของร่างกายหรือการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายอย่างรวดเร็วและถูกต้อง เช่นการออกวิ่งได้รวดเร็ว หยุดได้เร็ว เป็นต้น อีกทั้งหลักในการฝึกเพื่อเป็นพื้นฐานของความ คล่องแคล่วว่องไวนั้นต้องอาศัยความสามารถพื้นฐานหลายด้าน ได้แก่ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ การทำงาน ร่วมกันของกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาตอบสนอง ความอ่อนตัวและความแข็งแรง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญ ต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญและจำเป็นต่อการเล่นกีฬาหลายอย่าง เช่น เทนนิส ยิมนาสติก บาสเกตบอล และฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีความคล่องแคล่วว่องไวดีจะเล่นกีฬาได้อย่าง มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะ กีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ผู้เล่นจำเป็นต้องมีความสามารถของร่างกาย ในการเคลื่อนไหวได้อย่างฉับพลันทันทีทุกทิศทาง รวมทั้งการทรงตัวที่ดี ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวใน ลักษณะวิ่ง ยืน กระโดด หยุด หลอกล่อ หรือหมุนตัว ตลอดทั้งขณะครอบครองลูกบอล หรือเลี้ยง ลูกบอล ถ้าผู้เล่นมีความคล่องแคล่วว่องไวดีก็สามารถป้องกันหรือหลบหลีกคู่ต่อสู้ ในการเลี้ยง ลูกบอล ส่ง-รับลูกบอลได้ดี สามารถยิงประตูได้ทันทีและแม่นยำ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใด ได้อย่างรวดเร็วการออกตัวได้เร็ว การหยุดได้เร็ว และการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งความ คล่องแคล่วว่องไวเป็นพื้นฐานของกีฬาหลายอย่าง เช่น สกี บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล และ รักบี้ฟุตบอล เป็นต้น โดยวิธีการทดสอบความคล่องแคล่วที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป มีดังนี้

1. วิ่งเก็บของ (Shuttle run)
2. วิ่งกลับตัว (Dodge run test)
3. วิ่งหลบหลีก (Timed shuttle run)
4. การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบอิลลินอยส์ (The Illinois agility test)

5. การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบซีโม (SEMO Agility test) การฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล มีหลายรูปแบบ เช่น การฝึกในสนาม การวิ่งซิกแซก การกระโดดข้ามกรวย หรือการฝึกวิ่งในพื้นที่เล็ก ๆ ก็มีส่วนให้เกิด ความคล่องแคล่วได้ และการฝึกพลัยโอเมตริกก็เป็นที่ยอมรับนำมาใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่ว นภารินทร์ ชัยงาม (2552) ได้ศึกษาและหาความสัมพันธ์ของผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย อาสาสมัคร สังกัดคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้อขา ภายหลังการทดลองสัปดาห์ ที่ 6

พบว่า กลุ่มควบคุมกับกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริก ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความคล่องแคล่วว่องไวมีความสัมพันธ์กับพลังกล้ามเนื้อ ขา ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลีรัตน์ มาลีเขียว (2544) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว S รูปแบบตัว Z และรูปแบบตัว S ร่วมกับรูปแบบตัว Z ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ผลการทดลองพบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัย พบว่า ในการฝึกกีฬารักบี้ฟุตบอลของนักเรียนเตรียมทหารนั้น ควรจะนำเอาโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว S รูปแบบตัว Z และรูปแบบตัว S ควบคู่กับรูปแบบตัว Z เข้าไปฝึกเสริมด้วยจึงจะท าให้นักกีฬารักบี้ ฟุตบอลมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและโครงการพบว่า ความคล่องแคล่วคือ ความสามารถในการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว โดยการควบคุมความสมดุลของร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ความเร็วยังคงที่ระยะเวลาสั้นสุดและความเร็วนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่ดีที่สุด

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินโครงการ

#### 3.1 แผนการดำเนินโครงการ

1. ประชุมวางแผนการดำเนินงานและกำหนดกิจกรรมในการจัดโครงการ
2. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
3. ดำเนินงานโครงการตามแผนงานโครงการ
4. ประชุมปรึกษาหารือเตรียมความพร้อมและแบ่งภาระงาน
5. จัดเตรียมแผนงานและงบประมาณ
6. ส่งเอกสารประชาสัมพันธ์ และประสานงานทีมที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน
7. แจงระเบียบการ กติกา กำหนดการ และจับสลากแบ่งสาย (ของทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน)
8. เตรียมอุปกรณ์การแข่งขัน
9. วันที่ 5-10 มกราคม 2567 รับสมัครทีมเข้าร่วมการแข่งขัน
10. วันที่ 10 มกราคม 2567 จับฉลากแบ่งสาย
11. จัดทำการแข่งขันวันที่ 13 มกราคม 2567 (ก่อนทำการแข่งขันมีการทดสอบสมรรถภาพ)
12. ควบคุมการแข่งขันผู้ฝึกสอนกีฬาและนักศึกษาฝึกงานโรงเรียนด้านกีฬานวศึกษา

#### 3.2 วิธีการทดสอบสมรรถภาพ

ในการดำเนินโครงการนี้ ผู้จัดทำโครงการได้มีการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การทดสอบสมรรถภาพ วิ่งเร็ว 50 หลา เพื่อวัดความเร็ว

บันทึกการทดสอบ อนุญาตให้ใส่หรือไม่ใส่รองเท้าก็ได้ จะต้องไม่ออกวิ่งก่อนเสียงสัญญาณเริ่ม วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ปลายเท้าอยู่ขีดเส้นเริ่ม จะเริ่มออกวิ่งแบบนั่งหรือ ยืนก็ได้ เมื่อได้ยินสัญญาณ “ ไป ” ให้ออกวิ่งเต็มฝีเท้าจนถึงเส้นชัย คัดคะแนนจากเวลาที่จับได้เป็นวินาที

#### 3.3 เกณฑ์การประเมิน

| รายการ                | ดีมาก     | ดี        | ปานกลาง   | ต่ำ       | ต่ำมาก      |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 7.39 ลงมา | 7.40-7.94 | 7.95-9.05 | 9.06-9.60 | 9.61 ขึ้นไป |



## บทที่ 4

### การวิเคราะห์และสรุปผลการดำเนินการ

#### 4.1 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output)

| ตัวชี้วัด                     | ค่าเป้าหมาย | ผลการดำเนินงาน |
|-------------------------------|-------------|----------------|
| ทีมที่สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน | 16 ทีม      | 12 ทีม         |

#### 4.2 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome)

| ตัวชี้วัด                                                         | ค่าเป้าหมาย | ผลการดำเนินงาน |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| จำนวนนักศึกษาฝึกงานที่ถูกคัดเลือกเข้าทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬายาน | 3 คน        | 3 คน           |

#### 4.3 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ

1. ผู้ฝึกสอนทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬายานวิทยา
2. นักศึกษาฝึกงานทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬายานวิทยา

#### 4.4 งบประมาณการดำเนินโครงการ

| ที่             | รายรับ                        | จำนวน(บาท) | รายจ่าย                                                                            | จำนวน(บาท)                               |
|-----------------|-------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1               | งบประมาณ<br>กิจกรรมเพื่อสังคม | 3,700บาท   | เงินรางวัล<br><br>- อันดับที่ 1<br>- อันดับที่ 2<br>- อันดับที่ 3<br>- รางวัลชมเชย | 750 บาท<br>600 บาท<br>300 บาท<br>150 บาท |
| 2               |                               |            | น้ำดื่ม                                                                            | 300 บาท                                  |
|                 |                               |            | น้ำแข็ง                                                                            | 160 บาท                                  |
|                 |                               |            | อาหาร                                                                              | 1,440 บาท                                |
| รวมเป็นทั้งสิ้น |                               |            |                                                                                    | 3,700 บาท                                |

เชิงปริมาณ

นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 12 ทีม

เชิงคุณภาพ

นักกีฬาที่ได้ถูกคัดเลือกเข้าทีมฟุตบอลโรงเรียนด้านกีฬานวทยา จำนวน 3 คน

#### 4.5 ตารางวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพก่อน-หลัง (วินาที)

| ทดสอบความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร<br>(50 Meter sprint) วินาที | ก่อนแข่ง<br>วินาที | หลังแข่ง<br>วินาที | เกณฑ์<br>(หลังแข่ง) |
|------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| นักกีฬาคนที่ 1                                             | 8.69               | 7.96               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 2                                             | 8.90               | 8.30               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 3                                             | 9.56               | 8.69               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 4                                             | 8.75               | 8.05               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 5                                             | 9.60               | 9.01               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 6                                             | 9.32               | 9.00               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 7                                             | 10.02              | 9.48               | ต่ำ                 |
| นักกีฬาคนที่ 8                                             | 10.05              | 9.50               | ต่ำ                 |
| นักกีฬาคนที่ 9                                             | 9.80               | 9.54               | ต่ำ                 |
| นักกีฬาคนที่ 10                                            | 9.50               | 8.93               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 11                                            | 9.50               | 9.02               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 12                                            | 9.50               | 8.59               | ปานกลาง             |
| นักกีฬาคนที่ 13                                            | 7.95               | 7.30               | ดี                  |
| นักกีฬาคนที่ 14                                            | 8.54               | 7.25               | ดี                  |
| นักกีฬาคนที่ 15                                            | 8.55               | 7.30               | ดี                  |

#### 4.6 สรุปผล

ผลการดำเนินโครงการพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 12 ทีม มีนักกีฬาที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน และสมัครใจให้ทดสอบสมรรถภาพก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน จำนวน 15 คน จากผลการทดสอบสมรรถภาพหลังการแข่งขันพบว่านักกีฬาคนที่ 1,2,3,4,5,6,10,11 และ12 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มากที่สุด นักกีฬาคนที่ 7,8 และ9 อยู่ในเกณฑ์ ต่ำ และนักกีฬาคนที่ 13,14 และ15 อยู่ในเกณฑ์ ดี นักกีฬาที่ได้รับการคัดเลือกเข้าทีมฟุตบอลโรงเรียน อยู่ในเกณฑ์ ดี 3 คน ตามเป้าหมายของโครงการที่กำหนดไว้ถือว่าโครงการประสบความสำเร็จ

#### 4.7 สรุปผลการแข่งขัน

การแข่งขันฟุตบอลรายการ ฟุตบอล 3V3 “Children’s Day” จัดจ้านคัพ ครั้งที่ 5

อันดับที่ 1 ทีม ฮามาส

อันดับที่ 2 ทีม ต๊ะสังลุย

อันดับที่ 3 ทีม รวมเพื่อน

ชมเชย ทีม ก้าวร้าวFc

#### 4.8 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ

องค์ความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมเป็นกระบวนการหรือวิธีการที่นำมาใช้เพื่อให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาตนเองในทุกๆด้านอย่างเต็มศักยภาพ

#### 4.9 ปัญหาอุปสรรค

1. สภาพอากาศที่ร้อน
2. คุณภาพสนาม มีพื้นผิวขรุขระ



## ผู้จัดทำโครงการ/เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นายก้องภาค โพธิ์ไฮ)

ผู้เสนอโครงการ

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นายภัทรวุฒิ ศรีโนนม่วง)

ผู้เสนอโครงการ

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(.....)

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นอนุมัติโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมยศ ป่อน้อย)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

วันที่...../...../.....

## อ้างอิง

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์ (2536) ความคล่องแคล่วว่องไวมี ความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่างที่ เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใด ได้อย่างรวดเร็วการออกตัวได้เร็ว การหยุดได้เร็ว และการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว

นภารินทร์ ชัยงาม (2552) ผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว

ในนักกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,บัณฑิต วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มาลีรัตน์ มาลีเขียว (2544). ผลการฝึกวิ่งรูปแบบตัว S และรูปแบบตัว Z ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว

ในนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,บัณฑิต วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประโยศ สุทธิสง่า: (2542)องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล

ภาคผนวก

ก. โครงการที่ได้รับการอนุมัติ

โครงการ ฟุตบอล 3V3 “Children’s Day” จัดจ้านคัพ ครั้งที่ 5

ข. คณะกรรมการจัดการแข่งขัน

คณะกรรมการจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ค. ระเบียบการแข่งขันกีฬา ฟุตบอล

1.) ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน

- แข่งขันแบบ 3 v 3
- เวลาที่ใช้ในการแข่งขันครั้งเดียว 15 นาที
- ไม่มีการล้าหน้า
- สามารถเปลี่ยนตัวเข้า-ออกได้ตลอดเวลา โดยการสัมผัสมือผู้เล่น บริเวณจุดเปลี่ยนตัวหน้ามานั่งสำรอง
- ทีมที่มาแข่งขันช้ากว่าเวลากำหนด 5 นาที จะถูกปรับแพ้ทันที

2.) ประเภทการแข่งขัน

- ทีม 3V3

3.) คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

- นักกีฬาโรงเรียนด้านเกวียนวิทยา อายุไม่เกิน 15 ปี

4.) วิธีการแข่งขัน

วันเสาร์ที่ 13 มกราคม 2567

- แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 ทีม
- การแข่งขันแบบมินิลีก ทุกทีมพบกันหมด
- อันดับที่ 1- 2 ของแต่ละกลุ่มได้สิทธิ์เข้าเล่นในรอบที่ 2
- 8 ทีมที่เข้ารอบจะแข่งขันแบบน็อคเอาท์เพื่อหาอันดับที่ 1

## ง.ตารางรายงานผลการแข่งขัน

### ตารางการแข่งขัน ฟุตบอล 3v3 “Children’s Day”

#### จัดจ้าน คัพ ครั้งที่ 5

|       |                       |                 |                |
|-------|-----------------------|-----------------|----------------|
| สาย A | 1.เล่นทุกคู่สู้ทุกลีก | 2.กัสสังลุย     | 3.ซาโกยูโนเต็ด |
| สาย B | 4. สามตัวชั่วคราวจริง | 5.โล้นกล้วยซิ่ง | 6.ก้าวร้าวfc   |
| สาย C | 7.ของแตรดินเผา        | 8.ฮามาส         | 9.อัมพวา       |
| สาย D | 10.น้องรักสายป่าน     | 11.ตีะสังลุย    | 12.รวมเพื่อนfc |

| คู่ที่ | สาย | เวลา  | ทีม                 | ทีม             | ผลการแข่งขัน | หมายเหตุ   |
|--------|-----|-------|---------------------|-----------------|--------------|------------|
| 1      | A   | 08.00 | เล่นทุกคู่สู้ทุกลีก | กัสสังลุย       |              |            |
| 2      | B   | 08.15 | สามตัวชั่วคราวจริง  | โล้นกล้วยซิ่ง   |              |            |
| 3      | C   | 08.30 | ของแตรดินเผา        | ฮามาส           |              |            |
| 4      | D   | 08.45 | น้องรักสายป่าน      | ตีะสังลุย       |              |            |
| 5      | A   | 09.00 | เล่นทุกคู่สู้ทุกลีก | ซาโกยูโนเต็ด    |              |            |
| 6      | B   | 09.15 | สามตัวชั่วคราวจริง  | ก้าวร้าวfc      |              |            |
| 7      | C   | 09.30 | ของแตรดินเผา        | อัมพวา          |              |            |
| 8      | D   | 09.45 | น้องรักสายป่าน      | รวมเพื่อนfc     |              |            |
| 9      | A   | 10.00 | กัสสังลุย           | ซาโกยูโนเต็ด    |              |            |
| 10     | B   | 10.15 | โล้นกล้วยซิ่ง       | ก้าวร้าวfc      |              |            |
| 11     | C   | 10.30 | ฮามาส               | อัมพวา          |              |            |
| 12     | D   | 10.45 | ตีะสังลุย           | รวมเพื่อนfc     |              |            |
| 13     |     | 11.00 | 1A                  | 2B              |              |            |
| 14     |     | 11.15 | 1B                  | 2C              |              |            |
| 15     |     | 11.30 | 1C                  | 2D              |              |            |
| 16     |     | 11.45 | 1D                  | 2A              |              |            |
| 17     |     | 12.00 | ผู้ชนะคู่ที่ 13     | ผู้ชนะคู่ที่ 15 |              |            |
| 18     |     | 12.15 | ผู้ชนะคู่ที่ 14     | ผู้ชนะคู่ที่ 16 |              |            |
| 19     |     | 13.00 | ผู้แพ้คู่ที่ 17     | ผู้แพ้คู่ที่ 18 |              | ชิงที่ 3   |
| 20     |     | 13.15 | ผู้ชนะคู่ที่ 17     | ผู้ชนะคู่ที่ 18 |              | ชิงชนะเลิศ |

สนับสนุนโดย **KS BANK**  
 อภิตตาศักดิ์ สอนสำโรง

# 3v3 children's day

## "จัดจ้าน คัพ">#5

13-1-67

ทีมของนครศรีธรรมราช

อัครวิฑู ก้องม พิภพทำ

09.30

ทีม อัมพวา

อู๋ เมธวิน สันนิ

ทีม น้อยรักสายบ้าน

เนนท เด็ส นัน นัน

09.45

ทีมรวมเพื่อน FC

บาส ตรัม นิก มิโอ

09.00

ทีมศิษย์โรงเรียน

ไมเต้ กัส ทาร

ทีมศิษย์โรงเรียน

เสื่อ ต่า บงกั้ว สิงห์

เทียนคุณ

สนับสนุนโดย **KS BANK**  
 อภิตตาศักดิ์ สอนสำโรง

# 3v3 children's day

## "จัดจ้าน คัพ">#5

13-1-67

ทีมศิษย์โรงเรียน

อู๋ เมธวิน กัปตัน

10.15

ทีมศิษย์โรงเรียน

โน ปันณ สุ

ทีมศิษย์โรงเรียน

ฟลุค พิวส นัต กั

10.30

ทีม อัมพวา

อู๋ เมธวิน สันนิ

10.45

ทีมศิษย์โรงเรียน

บว ต่า อี โตน

ทีมรวมเพื่อน FC

บาส ตรัม นิก มิโอ

เทียนคุณ

สนับสนุนโดย **KS BANK**  
 อภิตตาศักดิ์ สอนสำโรง

# 3v3 children's day

## "จัดจ้าน คัพ">#5

08.00

ทีมศิษย์โรงเรียน

บอน โฟลัส แนน

ทีมศิษย์โรงเรียน

ไมเต้ กัส ทาร

ทีมศิษย์โรงเรียน

บาส ตรัม นิก มิโอ

08.15

ทีมศิษย์โรงเรียน

อู๋ เมธวิน กัปตัน

ทีมศิษย์โรงเรียน

ฟลุค พิวส นัต กั

08.30

ทีมศิษย์โรงเรียน

อัครวิฑู ก้องม พิภพทำ

ทีมศิษย์โรงเรียน

เสื่อ ต่า บงกั้ว สิงห์

เทียนคุณ

สนับสนุนโดย **KS BANK**  
 อภิตตาศักดิ์ สอนสำโรง

# 3v3 children's day

## "จัดจ้าน คัพ">#5

13-1-67

ทีม น้อยรักสายบ้าน

เนนท เด็ส นัน นัน

08.45

ทีมศิษย์โรงเรียน

บว ต่า อี โตน

ทีมศิษย์โรงเรียน

บอน โฟลัส แนน

09.00

ทีมศิษย์โรงเรียน

เสื่อ ต่า บงกั้ว สิงห์

ทีมศิษย์โรงเรียน

ฟลุค พิวส นัต กั

09.15

ทีมศิษย์โรงเรียน

ทาท่า อู หมก

ทีมศิษย์โรงเรียน

โน ปันณ สุ

เทียนคุณ

# ภาพกิจกรรม









