



โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง

โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง TRANG SPORTS SCHOOL



กีฬาสอนเทศกีฬาเพื่อความเลิศกีฬาอยู่โต

ฝ่ายพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



คำนำ

สารสนเทศกีฬาเพื่อความเป็นเลิศชนิดกีฬายูโด ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ จัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากีฬายูโด โดยมุ่งเน้นพัฒนา ส่งเสริมให้นักกีฬามีความเป็นเลิศทางด้านกีฬายูโด สรุปรายงานผลการดำเนินงาน รายงานผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และรายงานผลสัมฤทธิ์การเข้าร่วมแข่งขันกีฬา โดยนำปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียน การสอน การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาแต่ละรายงาน มาปรับปรุง แก้ไข และหาแนวทางการพัฒนานักกีฬายูโด ให้มีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา ตามวิสัยทัศน์และพันธกิจของโรงเรียนกีฬาจังหวัดตรังต่อไป

ขอขอบคุณคณะบริหาร ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมเอกสาร ข้อมูลหลักฐานต่างๆ ทำให้สารสนเทศกีฬาเพื่อความเป็นเลิศชนิดกีฬายูโด ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสารสนเทศฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครู นักเรียน และผู้ที่สนใจทุกท่าน

ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
- ทำเนียบผู้ฝึกสอนกีฬายูโด	๑
- ข้อมูลผู้ฝึกสอนกีฬา	๒
- ข้อมูลนักกีฬายูโด	๒
- ปฏิทินการแข่งขันประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓	๔
- รางวัลเกียรติยศของผู้ฝึกสอน	๔
- รางวัลเกียรติยศของนักกีฬา	๔
- การพัฒนาตนเองของผู้ฝึกสอน	๕
- ผลงานการผลิตสื่อ นวัตกรรมการเรียนรู้	๕
- ผลงานวิจัยในชั้นเรียน	๕
- การใช้แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน	๖
- การใช้แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน	๖
- รายงานผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	๗
- รายงานผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกีฬา	๑๑
- โครงสร้างเวลาเรียน	๑๘
- โครงสร้างทักษะกีฬา	๑๙
- คำอธิบายรายวิชา	๒๐

ภาคผนวก



ทำเนียบผู้ฝึกสอนกีฬายูโด



นายปฐม จันทะพา
หัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬายูโด



นายศรราม เจ้งฮ้อ
ผู้เชี่ยวชาญกีฬาในประเทศ



นางสาวสุกัญญา หล้าไสะ
ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด



ข้อมูลผู้ฝึกสอนกีฬาโยโด

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/ วิทยฐานะ	วุฒิการศึกษา		วิชาเอก
			ปริญญาตรี	ปริญญาโท	
๑	นายปฐม จันทร์ทะพา	ครูชำนาญการ	✓	✓	พลศึกษา/บริหาร
๒	นายศรธรรม แจ่มฮ้อ	ผู้เชี่ยวชาญกีฬาในประเทศ	✓	-	พลศึกษา
๓	นางสาวสุกัญญา หล้าไส่	ผู้ฝึกสอน	✓	-	พลศึกษา

ข้อมูลนักกีฬากีฬาโยโด

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับชั้น	เพศ	อายุ	ศาสนา	หมายเหตุ
๑.	เด็กชายคชาวุธ เมฆเกิด	ม.๑	ชาย	๑๓	อิสลาม	
๒.	เด็กชายพิพัฒน์ ชัยเพชร	ม.๑	ชาย	๑๓	พุทธ	
๓.	เด็กชายวรายุทธ ศรีประจัน	ม.๑	ชาย	๑๓	พุทธ	
๔.	เด็กหญิงกิริตยา สาวินา	ม.๑	หญิง	๑๓	พุทธ	
๕.	เด็กหญิงณัฐกุล วิจารณ์	ม.๑	หญิง	๑๓	พุทธ	
๖.	เด็กหญิงระดารัตน์ อ่อนแก้ว	ม.๑	หญิง	๑๓	พุทธ	
๗.	เด็กหญิงวิลาสินี เกี้ยวภักย์	ม.๑	หญิง	๑๓	พุทธ	
๘.	เด็กชายธีรวัต ชูสังข์	ม.๑	ชาย	๑๓	อิสลาม	
๙.	เด็กหญิงภวิกา โชติรัตน์	ม.๑	หญิง	๑๓	พุทธ	
๑๐.	เด็กหญิงมัตติรัตน์ หอยสกุล	ม.๑	หญิง	๑๓	พุทธ	
๑๑.	เด็กชายนิตินทร แก้วแจ่มแจ่ม	ม.๒	ชาย	๑๔	พุทธ	
๑๒.	เด็กชายภูมิพัฒน์ คงคำแก้ว	ม.๒	ชาย	๑๔	พุทธ	
๑๓.	เด็กหญิงณัฐวดี อินทรีย์	ม.๒	หญิง	๑๔	พุทธ	
๑๔.	เด็กหญิงจุฑารัตน์ จันทร์แก้ว	ม.๒	หญิง	๑๔	พุทธ	
๑๕.	เด็กหญิงนาดาว วาโละ	ม.๒	หญิง	๑๔	อิสลาม	
๑๖.	เด็กหญิงลัดดาวัลย์ ศรีเพชร	ม.๒	หญิง	๑๔	พุทธ	
๑๗.	เด็กหญิงอริสรา ศิริพันธ์	ม.๒	หญิง	๑๔	พุทธ	
๑๘.	เด็กชายกฤติพงศ์ พิลาดี	ม.๓	ชาย	๑๕	พุทธ	
๑๙.	เด็กชายธนะบดี รุ่งเรือง	ม.๓	ชาย	๑๕	พุทธ	
๒๐.	เด็กชายสุธน จุ่งลก	ม.๓	ชาย	๑๕	พุทธ	
๒๑.	เด็กชายอภิรักษ์ณ์ ทิพย์ไข่	ม.๓	ชาย	๑๕	พุทธ	



ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับชั้น	เพศ	อายุ	ศาสนา	หมายเหตุ
๒๒.	เด็กชายทวีศักดิ์ เสนางาม	ม.๓	ชาย	๑๕	อิสลาม	
๒๓.	เด็กหญิงภูษิตา เหมนแก้ว	ม.๓	หญิง	๑๕	พุทธ	
๒๔.	เด็กหญิงนิภาวรรณ บุญรุษ	ม.๓	หญิง	๑๕	พุทธ	
๒๕.	เด็กหญิงวิภาวดี พันธุ์เพชร	ม.๓	หญิง	๑๕	พุทธ	
๒๖.	เด็กชายณัฐวัตร แก้วกาญจน์	ม.๔	ชาย	๑๕	พุทธ	
๒๗.	นายธนกฤต กายโรจน์	ม.๔	ชาย	๑๖	อิสลาม	
๒๘.	นายอัฟฟาน โต๊ะหะลี๊ะ	ม.๔	ชาย	๑๖	อิสลาม	
๒๙.	นายปฏิภาณ สิริ	ม.๔	ชาย	๑๖	พุทธ	
๓๐.	นางสาวฐิติพร ปิติ	ม.๔	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๑.	นางสาวอภิญา ทิพย์ไข่	ม.๔	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๒.	นางสาวอุดมลักษณ์ นพมิตร	ม.๔	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๓.	นางสาวภัทรวดี แคล้วคลาด	ม.๔	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๔.	นายอชิระ วาราช	ม.๕	ชาย	๑๖	อิสลาม	
๓๕.	นางสาวพิรญาภรณ์ กิจการนา	ม.๕	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๖.	นางสาวอริสรา ย่องซา	ม.๕	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๗.	นางสาวนัสรีน มาวรณ	ม.๕	หญิง	๑๖	อิสลาม	
๓๘.	นางสาวรมิดา จะมะลี	ม.๕	หญิง	๑๖	พุทธ	
๓๙.	นายภูศิรี อาจหาญ	ม.๖	ชาย	๑๘	อิสลาม	
๔๐.	นายศุภชัย ทองมาก	ม.๖	ชาย	๑๘	พุทธ	
๔๑.	นายธนธิป เลี้ยงหล้า	ม.๖	ชาย	๑๘	พุทธ	
๔๒.	นางสาวกุลนัส สีนวน	ม.๖	หญิง	๑๘	พุทธ	
รวม					๔๒ คน	

เพศ		ศาสนา		หมายเหตุ
ชาย	หญิง	พุทธ	อิสลาม	
๑๙	๒๓	๓๓	๙	



ปฏิทินการแข่งขันประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓

ลำดับที่	รายการ	วันที่	หมายเหตุ
๑.	การแข่งขันกีฬายูโดยุวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔ ประจำปี ๒๕๖๓ จังหวัดนครปฐม	๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓	
๒.	การแข่งขันกีฬายูโดกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๖ “ช้างขาวเกมส์” ณ จังหวัดตราด	-	เลื่อนการแข่งขัน
๓.	การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๔๗ (รอบคัดเลือก) ภาค ๔ จังหวัดระนอง	-	เลื่อนการแข่งขัน
๔.	การแข่งขันกีฬายูโดยุวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๕ ประจำปี ๒๕๖๕ จังหวัดพะเยา	-	เลื่อนการแข่งขัน
๕.	การแข่งขันเพื่อคัดเลือกตัวนักกีฬายูโดทีมชาติไทย เพื่อส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๓๑ ณ สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม	วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๔	

รางวัลเกียรติยศของผู้ฝึกสอน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	รางวัลที่ได้รับ	สถานที่/หน่วยงาน
๑	นายปฐม จันทะพา	ผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยม	สมาคมกีฬายูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
๒	นายศรธรรม เจ้งฮ้อ	ผู้ฝึกสอนพัฒนาดีเด่นประจำปี ๖๓	โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง

รางวัลเกียรติยศของนักกีฬา

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับชั้น	รางวัลที่ได้รับ	หน่วยงานที่มอบรางวัล
๑.	เด็กหญิงจุฑารัตน์ จันทร์แก้ว	ม.๒	นักกีฬายอดเยี่ยม	สมาคมกีฬายูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



การพัฒนาตนเองของผู้ฝึกสอน

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	ชื่อ-สกุล	รายการ	สถานที่/ หน่วยงาน
๑.	๒๑ - ๒๓ ส.ค. ๒๕๖๓	นางสาวสุกัญญา หล้าไธ้	- การพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาในระดับชาติ ด้านผู้ตัดสินยูโด ประเภททำท่อมมาตรฐาน ประจำปี ๒๕๖๓	จังหวัดนครปฐม
	๑๖ - ๑๘ ก.ย. ๒๕๖๓		- การประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำคำอธิบายรายวิชาตามโครงการสร้างหลักสูตรสถานศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (๒๕๖๓)	จังหวัดชลบุรี
๒.	๑๖ - ๑๘ ก.ย. ๒๕๖๓	นายศรราม เจ้งฮ้อ	- อบรมการผลิตนวัตกรรมเพื่อกีฬาสู่ความเป็นเลิศ	โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง
	๒๒ - ๒๖ มี.ค. ๒๕๖๔		- การประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำคำอธิบายรายวิชาตามโครงการสร้างหลักสูตรสถานศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (๒๕๖๓)	จังหวัดชลบุรี

ผลงานการผลิตสื่อ นวัตกรรมการเรียนรู้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ชื่อเรื่อง/ผลงาน	ระดับชั้นที่ใช้สื่อ
๑.	นายปฐุม จันทะพา	แบบฝึกทักษะกีฬายูโด เล่ม ๑-๕	๑-๖
๒.	นายศรราม เจ้งฮ้อ	แบบฝึกทักษะกีฬายูโด เรื่อง การเคลื่อนไหวในนักกีฬายูโด	ม.๑
๓.	นางสาวสุกัญญา หล้าไธ้	เครื่องกระโดดประสาทสัมผัส เพื่อเสริมทักษะความคล่องแคล่วในด้านร่างกาย	ม.๑-๖

ผลงานวิจัยในชั้นเรียน

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ชื่อเรื่อง/ผลงาน	ระดับชั้นที่ใช้สื่อ
๑.	นายศรราม เจ้งฮ้อ	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง	
๒.	นางสาวสุกัญญา หล้าไธ้	การพัฒนาการความคล่องแคล่วด้านร่างกาย โดยใช้เครื่องกระโดดประสาทสัมผัสสำหรับนักเรียน	



การใช้แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน

ลำดับ ที่	ชื่อแหล่งเรียนรู้	เรื่องที่ศึกษา	ระดับ ชั้น	จำนวน นักเรียน	จำนวนครั้งที่ ใช้
๑.	ศูนย์วิทยาศาสตร์ทางการกีฬา	การเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของร่างกาย	๑-๖	๔๔	๙๖ ครั้ง/ปี
๒.	โรงยิมส้อมเนกประสงค์	การฝึกซ้อมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ	๑-๖	๔๔	๒๘๘ วัน/ปี
๓.	สนามฟุตบอล	การวิ่ง-เดิน ในสนามหญ้าเพื่อการผ่อนคลาย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ	๑-๖	๔๔	๔๘ วัน/ปี
๔.	ชั้นบันไดต่างๆ	ฝึกความทนทาน เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยใช้แบบฝึกที่มีความสูงต่างระดับ	๑-๖	๔๔	๔๘ วัน/ปี
๕.	ห้องอัจฉริยะ	ดู VDO การแข่งขัน เพื่อหาข้อเสนอแนะ แนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ของการเล่นยูโด	๑-๖	๔๔	๑๒ ครั้ง/ปี

การใช้แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน

ลำดับ ที่	ชื่อแหล่งเรียนรู้	เรื่องที่ศึกษา	ระดับชั้น	จำนวน นักเรียน	จำนวนครั้งที่ ใช้
๑.	สระว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง	ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากการฝึกซ้อม	๑-๖	๔๔	๔๘ วัน/ปี
๒.	วิ่งออกกำลังกาย ระยะเวลาจากโรงเรียน - บริเวณทุ่งกระบือ	ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและระบบหายใจ	๑-๖	๔๔	๔๘ วัน/ปี



รายงานผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ชนิดกีฬายูโด
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

ระดับ ชั้น	รายวิชา	จำนวน นร. ทั้งหมด	จำนวน นร. ที่มีผล ร	จำนวนนักเรียนที่มีผลการเรียนรู้								จำนวน นร.ที่ได้ ระดับ ๓ ขึ้นไป	ร้อยละ นร.ที่ได้ ระดับ ๓ ขึ้นไป
				๐	๑	๑.๕	๒	๒.๕	๓	๓.๕	๔		
ม.๑	ยูโด	๑๐	-	-	-	-	-	-	๑	๗	๒	๑๐	๑๐๐.๐๐
ม.๒	ยูโด	๗	-	-	-	-	-	-	-	๔	๓	๗	๑๐๐.๐๐
ม.๓	ยูโด ๕	๘	-	-	-	-	-	-	-	๕	๓	๘	๑๐๐.๐๐
ม.๔	ยูโด	๘	-	-	-	-	-	-	๑	๑	๖	๘	๑๐๐.๐๐
ม.๕	ยูโด	๕	-	-	-	-	-	-	๒	๓	-	๕	๑๐๐.๐๐
ม.๖	ยูโด ๕	๔	-	-	-	-	-	-	๒	-	๒	๔	๑๐๐.๐๐
รวม		๔๒	-	-	-	-	-	-	๖	๒๐	๑๖	๔๒	๑๐๐.๐๐

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

ระดับ ชั้น	รายวิชา	จำนวน นร. ทั้งหมด	จำนวน นร. ที่มีผล ร	จำนวนนักเรียนที่มีผลการเรียนรู้								จำนวน นร.ที่ได้ ระดับ ๓ ขึ้นไป	ร้อยละ นร.ที่ได้ ระดับ ๓ ขึ้นไป
				๐	๑	๑.๕	๒	๒.๕	๓	๓.๕	๔		
ม.๑	ยูโด	๑๐	-	-	-	-	-	-	๑	๘	๑	๑๐	๑๐๐.๐๐
ม.๒	ยูโด	๗	-	-	-	-	-	-	-	๔	๓	๗	๑๐๐.๐๐
ม.๓	ยูโด ๖	๘	-	-	-	-	-	-	๑	๒	๕	๘	๙๐.๐๐
ม.๔	ยูโด	๘	-	-	-	-	-	-	-	๓	๕	๘	๑๐๐.๐๐
ม.๕	ยูโด	๕	-	-	-	-	-	-	๒	๑	๒	๕	๑๐๐.๐๐
ม.๖	ยูโด ๖	๔	-	-	-	-	-	-	๒	-	๒	๔	๑๐๐.๐๐
รวม		๔๒	-	-	-	-	-	-	๖	๑๘	๑๘	๔๒	๙๗.๘๒



ผลสัมฤทธิ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
		คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
๑.	เด็กชายคชาวุธ เมฆเกิด	๗๐	๓	๗๐	๓
๒.	เด็กชายพิพัฒน์ ชัยเพชร	๗๕	๓.๕	๗๕	๓.๕
๓.	เด็กชายวรายุทธ ศรีประจัน	๘๐	๔	๗๖	๓.๕
๔.	เด็กหญิงกীরัตยา สาวินา	๗๕	๓.๕	๗๖	๓.๕
๕.	เด็กหญิงณัฐกุล วิจารณ์	๗๕	๓.๕	๗๖	๓.๕
๖.	เด็กหญิงระดารัตน์ อ่อนแก้ว	๗๖	๓.๕	๗๗	๓.๕
๗.	เด็กหญิงวิลาสินี เกี้ยวภักย์	๗๖	๓.๕	๗๗	๓.๕
๘.	เด็กชายธีรวัต ชูสังข์	๘๑	๔	๘๕	๔
๙.	เด็กหญิงภวิกา โชติรัตน์	๗๕	๓.๕	๗๕	๓.๕
๑๐.	เด็กหญิงมัตติรัตน์ หอยสกุล	๗๕	๓.๕	๗๕	๓.๕

ผลสัมฤทธิ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
		คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
๑.	เด็กชายนิติธร แก้วแจ่มแจ้ง	๘๒	๔	๘๓	๔
๒.	เด็กชายภูมิพัฒน์ คงคำแก้ว	๘๒	๔	๘๓	๔
๓.	เด็กหญิงจุฑารัตน์ จันทร์แก้ว	๘๑	๔	๘๓	๔
๔.	เด็กหญิงณัฐวดี อินทรีย์	๗๖	๓.๕	๗๗	๓.๕
๕.	เด็กหญิงนาดาว วาโละ	๗๕	๓.๕	๗๕	๓.๕
๖.	เด็กหญิงลัดดาวัลย์ ศรีเพชร	๗๖	๓.๕	๗๖	๓.๕
๗.	เด็กหญิงอริสรา ศิริพันธ์	๗๕	๓.๕	๗๖	๓.๕



ผลสัมฤทธิ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
		คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
๑.	เด็กชายกฤติพงศ์ พิลาดิ	๗๕	๓.๕	๗๐	๓
๒.	เด็กชายธนະบตี รุ่งเรือง	๗๗	๓.๕	๗๗	๓.๕
๓.	เด็กหญิงภูษิตา เหมนแก้ว	๘๒	๔	๘๑	๔
๔.	เด็กชายทวิศักดิ์ เสนาง	๘๒	๔	๘๐	๔
๕.	เด็กชายสุธน จุ่งลก	๘๐	๔	๘๘	๔
๖.	เด็กชายอภิรักษ์ณ์ ทิพย์ไช	๗๕	๓.๕	๘๓	๔
๗.	เด็กหญิงนิภาวรรณ บุญรุษ	๗๕	๓.๕	๗๖	๓.๕
๘.	เด็กหญิงวิภาวณี พันธุ์เพชร	๗๕	๓.๕	๘๒	๔

ผลสัมฤทธิ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
		คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
๑.	เด็กหญิงจิตติพร ปิติ	๘๕	๔	๗๕	๓.๕
๒.	เด็กชายณัฐวัตร แก้วกาญจน์	๘๗	๔	๘๘	๔
๓.	เด็กชายธนกฤต ภายโรจน์	๘๕	๔	๘๗	๔
๔.	เด็กหญิงอภิญา ทิพย์ไช	๙๐	๔	๙๑	๔
๕.	เด็กชายอัฟฟาน โต๊ะหะลิ๊ะ	๘๖	๔	๘๖	๔
๖.	เด็กชายปฏิภาณ สิริ	๘๖	๔	๘๗	๔
๗.	เด็กหญิงภัทรวดี แคล้วคลาด	๗๕	๓.๕	๗๕	๓.๕
๘.	เด็กหญิงอุดมลักษณ์ นพมิตร	๗๐	๓	๗๕	๓.๕



ผลสัมฤทธิ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
		คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
๑.	นางสาวพิชญภรณ์ กิจการนา	๗๖	๓.๕	๘๔	๔
๒.	เด็กชายอชิระ วาราช	๗๗	๓.๕	๘๖	๔
๓.	เด็กหญิงอริสรา ย่องซา	๗๐	๓	๗๐	๓
๔.	เด็กหญิงนัสรีน มาวรณ	๗๕	๓.๕	๗๕	๓.๕
๕.	เด็กหญิงรมิดา จะมะลี	๗๐	๓	๗๐	๓

ผลสัมฤทธิ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
		คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
๑.	นางสาวกุลนัส สีนวน	๗๐	๓	๗๐	๓
๒.	นายภูศิรี อางหาญ	๙๕	๔	๙๐	๔
๓.	นายศุภชัย ทองมาก	๙๖	๔	๙๕	๔
๔.	นายธนาธิป เลี้ยงหล้า	๗๐	๓	๗๐	๓



รายงานผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกีฬา

๑. ผลการแข่งขันกีฬาโดยยุวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔ ประจำปี ๒๕๖๓
ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ จังหวัดนครปฐม
- นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๔๐ คน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับ ชั้น	อายุ	ประเภท	ผลการแข่งขัน
๑.	เด็กหญิงกীরัตยา สารวินา	ม.๑	๑๓	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๐ กก.	เหรียญทองแดง
๒.	เด็กหญิงระรารัตน์ อ่อนแก้ว	ม.๑	๑๓	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๓๖ กก.	เหรียญทอง
๓.	เด็กหญิงจุฑารัตน์ จันทร์แก้ว	ม.๒	๑๔	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.	เหรียญทอง
				รางวัลถ้วยนักกีฬายอดเยี่ยม	
๔.	เด็กหญิงนาดาว วาโละ	ม.๒	๑๔	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๐ กก.	เหรียญทอง
๕.	เด็กหญิงอริสรา ศิริพันธ์	ม.๒	๑๕	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๔ กก.	เหรียญทองแดง
๖.	เด็กหญิงภูษิตา เหมนแก้ว	ม.๓	๑๕	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.	เหรียญทองแดง
๗.	เด็กชายธนະปะตี รุ่งเรือง	ม.๓	๑๕	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.	เหรียญเงิน
๘.	เด็กชายสุธน จุ่งลก	ม.๓	๑๕	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๐ กก.	เหรียญทอง
๙.	เด็กชายอภิสิทธิ์ ทิพย์ไช่	ม.๓	๑๕	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.	เหรียญเงิน
๑๐.	เด็กหญิงวิภาวดี พันธุ์เพชร	ม.๓	๑๕	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๐ กก.	เหรียญทอง
๑๑.	นายณัฐวัตร แก้วกาญจน์	ม.๔	๑๖	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๓ กก.	เหรียญทอง
๑๒.	นายธนภุต กายโรจน์	ม.๔	๑๖	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๖ กก.	เหรียญทอง
๑๓.	นางสาวอภิญญา ทิพย์ไช่	ม.๔	๑๖	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๒ กก.	เหรียญทองแดง
๑๔.	นายอัฟพาน โต๊ะห๊ะ	ม.๔	๑๖	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๘๑ กก.	เหรียญทอง
๑๕.	นายปฏิภาณ สิริ	ม.๔	๑๖	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.	เหรียญทอง
๑๖.	นางสาวภัทรวดี แคล้วคลาด	ม.๔	๑๖	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๓ กก.	เหรียญทองแดง
๑๗.	นางสาวพิชญารัตน์ กิจการนา	ม.๕	๑๗	รุ่นน้ำหนักมากกว่า ๗๐ กก. ขึ้นไป	เหรียญทอง
๑๘.	นายอชิระ วาราช	ม.๕	๑๗	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.	เหรียญทองแดง
๑๙.	นางสาวนัสรีน มาวรณ	ม.๕	๑๗	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๓ กก.	เหรียญทองแดง
๒๐.	นายภูศิรี อาจหาญ	ม.๖	๑๘	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๓ กก.	เหรียญทองแดง
๒๑.	นายศุภชัย ทองมาก	ม.๖	๑๘	รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๘๑ กก.	เหรียญทอง
๒๒.	นายปฐม จันทะพา	ผู้ฝึกสอน	๔๖	รางวัลถ้วยผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยม รางวัลถ้วยคะแนนรวมรองชนะเลิศอันดับ ๑	๒ ถ้วยรางวัล

สรุปผลสัมฤทธิ์จากการเข้าร่วมการแข่งขัน				
เหรียญทอง	เหรียญเงิน	เหรียญทองแดง	นักกีฬาที่ไม่ได้รับรางวัล	นักกีฬาผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยม
๑๑	๓	๗	๑๙	๓



รายละเอียดการแข่งขันกีฬาของเจ้าหน้าที่ทีมและนักกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

รายการแข่งขันกีฬายูโดยุวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔ ประจำปี ๒๕๖๓ ณ จังหวัดนครปฐม

ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

ชนิดกีฬายูโด เป็นรายการแข่งขัน ระดับชาติ ระดับนานาชาติ

ข้อมูลเจ้าหน้าที่ทีม

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	โรงเรียนกีฬา	เจ้าหน้าที่ทีม (ผู้จัดการทีม/ผู้ฝึกสอน/ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน/ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ฯลฯ)	หมายเหตุ
๑	นายปฐม จันทะพา	ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด	ตรัง	หัวหน้าผู้ฝึกสอน	
๒	นายศรธรรม แจ้งฮ้อ	ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด	ตรัง	ผู้ฝึกสอน	
๓	นางสาวสุกัญญา หล้าโສ๊ะ	ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด	ตรัง	ผู้ฝึกสอน	

ข้อมูลนักกีฬา

ที่	ชื่อ - สกุล	ชั้น	สถานะนักกีฬา		ประเภทการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน			รวม (เหรียญ)	เอกสารประกอบ
			อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญ กีฬา	ไม่อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญกีฬา		ทอง	เงิน	ทองแดง		
๑	เด็กชายพิพัฒน์ ชัยเพชร	ม.๑	✓		- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๖ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๒	เด็กชายวรายุทธ ศรีประจัน	ม.๑	✓		- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๖ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา



รายละเอียดการแข่งขันกีฬาของเจ้าหน้าที่ทีมและนักกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

รายการแข่งขันกีฬาโยดูวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔ ประจำปี ๒๕๖๓ ณ จังหวัดนครปฐม

ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

ชนิดกีฬาโยดู เป็นรายการแข่งขัน ระดับชาติ ระดับนานาชาติ

ที่	ชื่อ - สกุล	ชั้น	สถานะนักกีฬา		ประเภทการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน			รวม (เหรียญ)	เอกสารประกอบ
			อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญ กีฬา	ไม่อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญกีฬา		ทอง	เงิน	ทองแดง		
๓	เด็กชายอภิสิทธิ์ หมิ่นหลัง	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๔๖ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๔	เด็กหญิงกীরัตยา สาวินา	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๔๐ กก.			✓	๑	เกียรติบัตร
๕	เด็กหญิงณัฐกุล วิจารณ์	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๒ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๖	เด็กหญิงระดารัตน์ อ่อนแก้ว	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๓๖ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๗	เด็กหญิงวิลาสินี เกียวภักย์	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๗ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๘	เด็กชายธีรวัต ชูสังข์	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๔๕ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๙	เด็กหญิงภวิกา โชติรัตน์	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๗ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๑๐	เด็กหญิงมัตติรัตน์ หอยสกุล	ม.๑	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๒ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๑๑	เด็กชายนิตินทร แก้วแจ่มแจ้ง	ม.๒	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๐ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๑๒	เด็กชายภูมิพัฒน์ คงคำแก้ว	ม.๒	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๐ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๑๓	เด็กหญิงจุฑารัตน์ จันทรแก้ว	ม.๒	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร นักกีฬายอดเยี่ยม
๑๔	เด็กหญิงณัฐวดี อินทรีย์	ม.๒	✓		- รุนน้ำหนักไม่เกิน ๕๗ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา



รายละเอียดการแข่งขันกีฬาของเจ้าหน้าที่ทีมและนักกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

รายการแข่งขันกีฬายูโดเยาวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔ ประจำปี ๒๕๖๓ ณ จังหวัดนครปฐม

ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

ชนิดกีฬายูโด เป็นรายการแข่งขัน ระดับชาติ ระดับนานาชาติ-

ที่	ชื่อ - สกุล	ชั้น	สถานะนักกีฬา		ประเภทการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน			รวม (เหรียญ)	เอกสารประกอบ
			อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญ กีฬา	ไม่อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญกีฬา		ทอง	เงิน	ทองแดง		
๑๕	เด็กหญิงนาดาว วาโละ	ม.๒	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๐ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๑๖	เด็กหญิงลัดดาวลัย ศรีเพชร	ม.๒	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๔ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๑๗	เด็กหญิงอริสรา ศิริพันธ์	ม.๒	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๔ กก.			✓	๑	เกียรติบัตร
๑๘	เด็กชายกฤติพงศ์ พิลาดี	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๑๙	เด็กชายธนะบดี รุ่งเรือง	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.		✓		๑	เกียรติบัตร
๒๐	เด็กหญิงภูษิตา เหมนแก้ว	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.			✓	๑	เกียรติบัตร
๒๑	เด็กชายทวิศักดิ์ เสนาง	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๐ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๒๒	เด็กชายสุธน จุ่งลก	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๐ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๒๓	เด็กชายอภิลักษณ์ ทิพย์ไช้	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.		✓		๑	เกียรติบัตร
๒๔	เด็กหญิงนิภาวรรณ บุญรุษ	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๗ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๒๕	เด็กหญิงวิภาวณี พันธุ์เพชร	ม.๓	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๐ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๒๖	เด็กหญิงฐิติพร ปิติ	ม.๔	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๓ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๒๗	เด็กชายณัฐวัตร แก้วกาญจน์	ม.๔	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๓ กก.	✓			๑	ผู้ฝึกสอนดีเด่น
๒๘	นายธนกฤต กายโรจน์	ม.๔	✓		รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๖ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร



รายละเอียดการแข่งขันกีฬาของเจ้าหน้าที่ทีมและนักกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

รายการแข่งขันกีฬายูโดเยาวชน เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔ ประจำปี ๒๕๖๓ ณ จังหวัดนครปฐม

ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ชนิดกีฬายูโด เป็นรายการแข่งขัน ระดับชาติ ระดับนานาชาติ

ที่	ชื่อ - สกุล	ชั้น	สถานะนักกีฬา		ประเภทการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน			รวม (เหรียญ)	เอกสารประกอบ
			อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญ กีฬา	ไม่อยู่ในความ ดูแลของ ผู้เชี่ยวชาญกีฬา		ทอง	เงิน	ทองแดง		
๒๙	นางสาวอภิญา ทิพย์ไช่	ม.๔	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๒ กก.			✓	๑	เกียรติบัตร
๓๐	นายอัฟฟาน โต๊ะหะลิ๊ะ	ม.๔	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๘๑ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๓๑	นายปฎิภาณ สิริ	ม.๔	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๓๒	นางสาวภัทรวดี แคล้วคลาด	ม.๔	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๓ กก.			✓	๑	เกียรติบัตร
๓๓	นางสาวอุดมลักษณ์ นพมิตร	ม.๔	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๗ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๓๔	นางสาวพิรญาภรณ์ กิจการนา	ม.๕	✓		- รุ่นน้ำหนักมากกว่า ๗๐ กก.ขึ้นไป	✓			๑	เกียรติบัตร
๓๕	นายอชิระ วาราช	ม.๕	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.			✓	-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๓๖	นางสาวอริสรา ย่องชา	ม.๕	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๓๗	นางสาวนัสรีน มาวรณ	ม.๕	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๓ กก.		✓		๑	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๓๘	นายภูศิรี อัจหาญ	ม.๖	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๗๓ กก.			✓	๑	เกียรติบัตร
๓๙	นายศุภชัย ทองมาก	ม.๖	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๘๑ กก.	✓			๑	เกียรติบัตร
๔๐	นายธนาธิป เลียงหล้า	ม.๖	✓		-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.				-	คำสั่งกีฬาโรงเรียนกีฬา
๔๑	นายปฐุม จันทะพา	ผู้ฝึกสอน								ผู้ฝึกสอนดีเด่น
รวม						๑๑	๓	๗	๒๑	รวม



๒. ผลการแข่งขันคัดเลือกนักกีฬา judo ตัวแทนทีมชาติไทย ณ สนามซ้อมและแข่งขัน สมาคม judo แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

ในวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๔ ณ กรุงเทพมหานคร

- นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๔ คน

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ระดับชั้น	อายุ	ประเภท	ผลการแข่งขัน
๑.	เด็กหญิงภูษิตา เหมนแก้ว	ม.๓	๑๕	-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.	เข้าร่วมการแข่งขัน
๒.	นายอชิระ วาราช	ม.๕	๑๖	-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.	เข้าร่วมการแข่งขัน
๓.	นายปฏิภาณ สิริ	ม.๔	๑๖	-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.	เข้าร่วมการแข่งขัน
๔.	นายธนกฤต กายโรจน์	ม.๔	๑๖	-รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๖ กก.	เข้าร่วมการแข่งขัน

สรุปผลสัมฤทธิ์จากการเข้าร่วมการแข่งขัน				
เหรียญทอง	เหรียญเงิน	เหรียญทองแดง	นักกีฬาที่ไม่ได้รับรางวัล	นักกีฬาหยุดเยี่ยม
-	-	-	-	-



รายละเอียดการแข่งขันกีฬาของเจ้าหน้าที่ทีมและนักกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๔
รายการแข่งขันคัดเลือกนักกีฬายูโดตัวแทนทีมชาติไทย
ณ สนามซ้อมและแข่งขัน สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
ในวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๔
ชนิดกีฬายูโด เป็นรายการแข่งขัน ระดับชาติ ระดับนานาชาติ

ข้อมูลเจ้าหน้าที่ทีม

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	โรงเรียนกีฬา	เจ้าหน้าที่ทีม (ผู้จัดการทีม/ผู้ฝึกสอน/ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน/นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ฯลฯ)	หมายเหตุ
๑	นายปฐม จันทะพา	ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด	ตรัง	หัวหน้าผู้ฝึกสอน	
๒	นางสาวสุกัญญา หล้าไส๊ะ	ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด	ตรัง	ผู้ฝึกสอน	

ข้อมูลนักกีฬา

ที่	ชื่อ - สกุล	ชั้น	สถานะนักกีฬา		ประเภทการแข่งขัน	ผลการแข่งขัน			รวม (เหรียญ)	เอกสารประกอบ
			อยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญกีฬา	ไม่อยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญกีฬา		ทอง	เงิน	ทองแดง		
๑.	เด็กหญิงภูษิตา เหมนแก้ว	ม.๓	✓		- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๔๘ กก.				-	เข้าร่วมการแข่งขัน
๒.	นายอชิระ วาราช	ม.๕	✓		- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๕๕ กก.				-	เข้าร่วมการแข่งขัน
๓.	นายปฏิภาณ สิริ	ม.๔	✓		- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กก.				-	เข้าร่วมการแข่งขัน
๔.	นายธนกฤต กายโรจน์	ม.๔	✓		- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน ๖๖ กก.				-	เข้าร่วมการแข่งขัน
รวม									-	



โครงสร้างเวลาเรียน
ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
สาระการเรียนรู้เพิ่มเติมวิชากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชายูโด

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	รหัสวิชา	รายวิชา	จำนวนชั่วโมง/หน่วยกิต		
				สัปดาห์	ภาคเรียน	หน่วยกิต
ม.๑	๑	พ21243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
	๒	พ21244	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
ม.๒	๑	พ22243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
	๒	พ22244	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
ม.๓	๑	พ23243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด ๕	๒๐	๒๐๐	๕
	๒	พ23244	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด ๖	๒๐	๒๐๐	๕
ม.๔	๑	พ31243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
	๒	พ31244	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
ม.๕	๑	พ32243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
	๒	พ32243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด	๒๐	๒๐๐	๕
ม.๖	๑	พ33243	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด ๕	๒๐	๒๐๐	๕
	๒	พ33242	กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬายูโด ๖	๒๐	๒๐๐	๕



โครงสร้างทักษะกีฬา
ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับโรงเรียนกีฬา
สาระการเรียนรู้เพิ่มเติมวิชากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชายูโด

ระดับชั้น	ภาคเรียน	รหัสวิชา	รายวิชา	ทักษะกีฬายูโด			
				เทคนิค /กลยุทธ์	เทคนิค /กลยุทธ์	เทคนิค /กลยุทธ	เทคนิค /กลยุทธ
ม.๑	๑	พ21243	ยูโด	OSOTO-GARI	SEOI-NAGE	O-GOSHI	KESA-GATAME
	๒	พ21244	ยูโด	IPPON-SEOI-NAGE	OUCHI-GARI	KOUCHI-GARI	KATA-GATAME
ม.๒	๑	พ22243	ยูโด	YAMA-ARASHI	HARAI-GOSHI	DE-ASHI-HARAI	KAMI-SHIHO-GATAME
	๒	พ22244	ยูโด	SODE-TSURIKOMI-GOSHI	TAI-O-TOSHI	HIZA-GURUMA	YOKO-SHIHO-GATAME
ม.๓	๑	พ23243	ยูโด ๕	TOMOE-NAGE	KATA-GURUMA	UCHI-MATA	JUJI-GATAME
	๒	พ23244	ยูโด ๖	HANE-GOSHI	OKURI-ASHI-HARAI	SUMI-GAESHI	OKURI-ERI-JIME
ม.๔	๑	พ31243	ยูโด	เทคนิคการเชื่อมท่าต่อเนื่อง		การป้องกันการทุ่ม	
	๒	พ31244	ยูโด	เทคนิคการเชื่อมท่าทุ่มกับท่าพื้น		การตอบโต้การทุ่ม	
ม.๕	๑	พ32243	ยูโด	เทคนิคการชิงจังหวะการทุ่ม		การ รุก-รับ ในการแข่งขัน	
	๒	พ32243	ยูโด	เทคนิคการเชื่อมท่าพื้น NE-WAZA		การป้องกันการจับล็อก	
ม.๖	๑	พ33243	ยูโด ๕	เทคนิคการจับให้ได้เปรียบ		การตอบโต้ท่าจับล็อก	
	๒	พ33242	ยูโด ๖	เทคนิคการต่อสู้และแก้ไขปัญหา		การป้องกันการรัดคอและหักแขน	



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ21243 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

การแยกแยะ ข้อมูล ข่าวสาร ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ กติกา กีฬา ยูโด การแสดงพัฒนาการของทักษะการเล่นกีฬา ยูโด ของตนเองเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) ของยูโด ประกอบด้วย ๑. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) ยืน การเหวี่ยง การบิด (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass การจัดระเบียบร่างกาย) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) เดิน วิ่ง สไลด์ กระโดดซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-เฉียง (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) แบบอยู่กับที่ และแบบเคลื่อนที่ (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ (rhythmical movement) การเดิน และสไลด์ในกีฬา ยูโด การเคลื่อนไหว เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ๒. ทักษะกีฬา ยูโด พื้นฐาน (Basic Skills) ประกอบด้วย การล้มตัวการทุ่มท่า OSOTO - GARI ท่า SEOI - NAGE ท่า O - GOSHI การจับล็อกท่า KESA - GATAME การป้องกันการบาดเจ็บ การประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา ยูโด ของตนเองเกี่ยวกับความรู้ในหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่นำมาใช้: หลักการทรงตัว หลักการ FITT หลักการออกแรง/ใช้แรง แรงเสียดทาน วิธีการประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา ยูโด ของตนเองประกอบด้วย การสังเกตตนเองการจดบันทึกผลการฝึกซ้อมการจดบันทึกผลการแข่งขัน (เขียนความเรียง กราฟ ตาราง) การทำแฟ้มสะสมงาน (port folio) การนำไปประยุกต์ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา ยูโด ปัจจัยที่มีอิทธิพลประกอบด้วย ปัจจัยที่มีผลโดยตรงคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางจิต ปัจจัยที่มีผลทางอ้อมคือ สภาพแวดล้อม (แสง สนามแข่งขัน เสียง รบกวน กลิ่น คิว้น ฯลฯ) สภาพภูมิอากาศ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล เสียงเชียร์ ปัจจัยเสริม คือ อาหารและโภชนาการ การนอนหลับ พักผ่อน ความรู้ การรู้จักและเข้าใจตนเอง วัฒนธรรม ประเพณี สังคม การนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาประกอบด้วย การแสดงตนขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การปรับตัวต่อสถานการณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน

การวิเคราะห์คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดีประกอบด้วย มีระเบียบ วินัย เคารพ และปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยเคร่งครัดอยู่เสมอ ให้อภัยเพื่อนและผู้อื่น ทั้งในการทำงานและการเล่นกีฬาร่วมกันปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนงานสำเร็จเรียบร้อย ให้ความร่วมมือกับเพื่อน พี่น้อง ครู พ่อแม่ และผู้อื่นจนงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเสร็จทันเวลาที่กำหนด ควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งในขณะทำงานกลุ่มและการเล่นกีฬา เสียสละ กล้าหาญ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องตั้งมยอมรับผลการเรียนรู้ การเล่น และการแข่งขันอย่างหน้าชื่นตาบาน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของเพื่อน และผู้อื่น เคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น การแสดงตนเป็นนักกีฬา ยูโด ที่ตัวอย่างสม่ำเสมอทั้งในขณะฝึกซ้อม (การแต่งกาย มารยาท การปฏิบัติตามระเบียบ การฝึกตามโปรแกรม) ขณะเล่น/แข่งขัน (การปฏิบัติตามกติกากการแข่งขัน การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน การเคารพคำตัดสินของกรรมการ) กิจกรรมประจำวัน (การปฏิบัติตาม ๑๐ ประการ)

สมรรถภาพเพื่อสุขภาพประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การจำแนกองค์ประกอบและความหมายของสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (๕ องค์ประกอบ) คือ ความแข็งแรงของ



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ21244 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

การแยกแยะ ข้อมูล ข่าวสาร ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ กติกา กีฬา ยูโด การแสดงพัฒนาการของทักษะการเล่นกีฬา ยูโด ของตนเองเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) ของยูโด ประกอบด้วย ๑.การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่(non-locomotor movement) ยืน การเหวี่ยง การบิด (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass การจัดระเบียบร่างกาย) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่(locomotor movement) เดิน วิ่ง สไลด์ กระโดดซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-เฉียง (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน(combination movement) แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ (rhythmical movement) การเดิน และสไลด์ในกีฬา ยูโด การเคลื่อนไหว เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ๒.ทักษะกีฬา ยูโด พื้นฐาน (Basic Skills) ประกอบด้วย การทุ่มท่า IPPON - SEOI - NAGE ท่า OUCHI - GARI ท่า KOUCHI - GARI การจับล็อกท่า KATA-GATAME และทักษะการต่อสู้ (RANDORI) การประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา ยูโด ของตนเองเกี่ยวกับความรู้ในหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่นำมาใช้ : หลักการทรงตัว หลักการ FITT หลักการออกแรง/ใช้แรง แรงเสียดทานวิธีการประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา ยูโด ของตนเองประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การจดบันทึกผล การฝึกซ้อม การจดบันทึกผลการแข่งขัน (เขียนความเรียง กราฟ ตาราง) การทำแฟ้มสะสมงาน (port folio) การนำไปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา ยูโด ปัจจัยที่มีอิทธิพลประกอบด้วย ปัจจัยที่มีผลโดยตรง คือ ทักษะ สมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางจิตปัจจัยที่มีผลทางอ้อม คือ สภาพแวดล้อม (แสง สนามแข่งขัน เสียงรบกวน กลิ่น คิววัน ฯลฯ) สภาพภูมิอากาศ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเลเสียงเชียร์ ปัจจัยเสริม คือ อาหารและโภชนาการ การนอนหลับ พักผ่อน ความรู้ การรู้จักและเข้าใจตนเอง วัฒนธรรม ประเพณี สังคม การนำไปปัจจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาประกอบด้วย การแสดงตนขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การปรับตัวต่อสถานการณ์ การฝึกซ้อมและแข่งขัน

การวิเคราะห์คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดีประกอบด้วย มีระเบียบ วินัย เคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยเคร่งครัดอยู่เสมอ ให้อภัยเพื่อนและผู้อื่น ทั้งในการทำงานและการเล่นกีฬาร่วมกันปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนงานสำเร็จเรียบร้อยให้ความร่วมมือกับเพื่อน พี่น้อง ครู พ่อแม่ และผู้อื่นจนงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเสร็จทันเวลาที่กำหนด ควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งในขณะทำงานกลุ่มและการเล่นกีฬา เสียสละ กล้าหาญ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องตั้งมยอมรับผลการเรียนรู้ การเล่น และการแข่งขันอย่างหน้าชื่นตาบาน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัวยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของเพื่อนและผู้อื่น เคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น การแสดงตนเป็นนักกีฬา ยูโด ที่ดีอย่างสม่ำเสมอทั้งในขณะที่ฝึกซ้อม (การแต่งกาย มารยาท การปฏิบัติตามระเบียบ การฝึกตามโปรแกรม) ขณะเล่น/แข่งขัน (การปฏิบัติตามกติกากการแข่งขัน การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน การเคารพคำตัดสินของกรรมการ)กิจวัตรประจำวัน (การปฏิบัติตนตาม ๑๐ประการ)

สมรรถภาพเพื่อสุขภาพประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การจำแนกองค์ประกอบและความหมายของสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (๕ องค์ประกอบ) คือ ความแข็งแรงของ



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ22243 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

การวิเคราะห์เทคนิคยูโดขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน โดยมีการบันทึกและสรุปผลการฝึกซ้อมและแข่งขันโดยยึดหลัก การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ (rhythmical movement) การเดินและสไลด์ในกีฬา ยูโด ทักษะกีฬา ยูโด พื้นฐาน (Basic Skills) ประกอบด้วยการทุ่มท่า YAMA – ARASHI ท่า HARAI – GOSHIท่า DE-ASHI-HARAI การจับล็อกท่า KAMI-SHIHO-GATAME การวางแผนการเล่นและการแข่งขันกีฬาให้เหมาะสมกับตนเองโดยการวางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันสำหรับนักกีฬา ยูโดสู่ความเป็นเลิศ โดยทำโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบผสมผสานสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การฝึกทักษะกีฬา ยูโด การฝึกจับล็อก การฝึกโดยใช้อุปกรณ์การฝึกโดยใช้เกมส์ การวางแผนก่อน-ระหว่าง-หลังสำหรับกีฬา ยูโด การวางแผนการฝึกซ้อมรายภาค โดยนำเอาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา ยูโด การเลือกปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เลือกปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันยูโดได้ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลประกอบด้วย ปัจจัยที่มีผลโดยตรงคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางจิตปัจจัยที่มีผลทางอ้อมคือสภาพแวดล้อม (แสง สนามแข่งขัน เสียงรบกวน กลิ่น คว้น ฯลฯ) สภาพภูมิอากาศ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล เสียงเชียร์ ปัจจัยเสริม คือ อาหารและโภชนาการ การนอนหลับ พักผ่อนความรู้จักรู้จักและเข้าใจตนเอง วัฒนธรรม ประเพณี สังคม การนำปัจจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาประกอบด้วย การแสดงตนขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การปรับตัวต่อสถานการณ์ การฝึกซ้อมและแข่งขัน

การสังเคราะห์คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี ประกอบด้วย การรู้จักการเล่นของตนเอง (ตามความถนัดเฉพาะบุคคล) รู้จักวิธีปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น ศึกษาการเล่นของคู่ต่อสู้ มีระเบียบ วินัย เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาโดยเคร่งครัดอยู่เสมอ ให้อภัยเพื่อนและผู้อื่น ทั้งในการทำงานและการเล่นกีฬาร่วมกัน ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนงานสำเร็จเรียบร้อย ให้ความร่วมมือกับเพื่อน พี่น้อง ครู พ่อแม่ และผู้อื่นจนงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเสร็จทันเวลาที่กำหนด ควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งในการทำงาน กลุ่มและการเล่นกีฬา เสียสละ กล้าหาญ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ยอมรับผลการเรียนรู้ การเล่นและการแข่งขันอย่างหน้าชื่นตาบาน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของเพื่อนและผู้อื่น เคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น โดยการนำคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดีมาใช้ในการแข่งขันกีฬา ยูโด ประกอบด้วย การเคารพกฎกติกา กีฬา ยูโด มีน้ำใจนักกีฬา คือ การยอมรับการตัดสินใจของกรรมการ การแสดงความเคารพก่อนและหลังการแข่งขันตามวัฒนธรรมไทย การแสดงกิริยาสุภาพเรียบร้อย ไม่แสดงกิริยาส่อเสียด เย้ยหยันคู่ต่อสู้ในระหว่างการแข่งขัน การแสดงความยินดีกับคู่แข่ง การแสดงการให้กำลังใจกับผู้แพ้ การให้ความช่วยเหลือกับคู่แข่ง เมื่อได้รับบาดเจ็บการไม่โกงอายุ นำหนักการไม่ใช้ยาและสารต่างๆ เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงกว่าคู่แข่ง การตรงต่อเวลามีความรับผิดชอบต่อหน้าที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้รับฟังข้อเสนอแนะและปรับปรุงตนเอง มีการพูดคุยเมื่อมีข้อขัดแย้งให้เกิดความเข้าใจ



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ22244 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

การวิเคราะห์เทคนิคการเล่นและการแข่งขันกีฬายูโด โดยมีการบันทึกและสรุปผลการแข่งขันโดยยึดหลัก การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) แบบอยู่กับที่+แบบเคลื่อนที่(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง)การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ (rhythmical movement) การเดินและสไลด์ในกีฬายูโด การเคลื่อนไหว เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ทักษะกีฬาพื้นฐาน (Basic Skills) ประกอบด้วย การทุ่มท่า SODE - TSURIKOMI - GOSHI ท่า TAI - O - TOSHI ท่า HIZA - GURUMA การจับล็อกท่า YOKO - SHIHO - GATAME และการเล่นเพื่อการแข่งขัน (RANDORI) รูปแบบการต่อสู้การรุกการรับการป้องกันการทุ่ม การล็อก การโต้ตอบ ให้เหมาะสมกับตนเองโดยการวางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันสำหรับนักกีฬายูโดสู่ความเป็นเลิศ โดยทำโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบผสมผสานสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และการฝึกทักษะกีฬา โดยนำเอาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา เลือกปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันยูโดได้ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลประกอบด้วย ปัจจัยที่มีผลโดยตรงคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางจิตปัจจัยที่มีผลทางอ้อมคือ สภาพแวดล้อม (แสง สนามแข่งขัน เสียงรบกวน กลิ่น ควัน ฯลฯ) สภาพภูมิอากาศ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล เสียงเชียร์ ปัจจัยเสริม คือ อาหารและโภชนาการ การนอนหลับ พักผ่อน ความรู้ การรู้จักและเข้าใจตนเอง วัฒนธรรม ประเพณี สังคม การนำปัจจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาประกอบด้วย การแสดงตนขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การปรับตัวต่อสถานการณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน

การสังเคราะห์คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี ประกอบด้วย การรู้จักการเล่นของตนเอง (ตามความถนัดเฉพาะบุคคล) รู้จักวิธีปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น ศึกษาการเล่นของคู่ต่อสู้ มีระเบียบ วินัย เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาโดยเคร่งครัดอยู่เสมอ ให้อภัยเพื่อนและผู้อื่น ทั้งในการทำงานและการเล่นกีฬาร่วมกัน ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนงานสำเร็จเรียบร้อย ให้ความร่วมมือกับเพื่อน พี่น้อง ครู พ่อแม่ และผู้อื่นจนงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเสร็จทันเวลาที่กำหนด ควบคุมอารมณ์ได้ทั้งในการทำงานกลุ่มและการเล่นกีฬา เสียสละ กล้าหาญ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ยอมรับผลการเรียนรู้ การเล่นและการแข่งขันอย่างหน้าชื่นตาบาน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของเพื่อนและผู้อื่น การพลีชีพและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น โดยการนำคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดีมาใช้ในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย การเคารพกฎกติกากีฬา มีน้ำใจนักกีฬา คือ การยอมรับการตัดสินใจของกรรมการการแสดงความเคารพก่อนและหลังการแข่งขันตามวัฒนธรรมไทย การแสดงกิริยาสุภาพ เรียบร้อย ไม่แสดงกิริยาส่อเสียด เย้ยหยันคู่ต่อสู้ในระหว่างการแข่งขันการแสดงความยินดีกับคู่แข่ง การแสดงการให้กำลังใจกับผู้แพ้ การให้ความช่วยเหลือกับคู่แข่ง เมื่อได้รับบาดเจ็บการไม่โกงอายุ นำหนักการไม่ใช้ยาและสารต่างๆ เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงกว่าคู่แข่ง การตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้รับฟังข้อเสนอแนะและปรับปรุงตนเอง มีการพูดคุยเมื่อมีข้อขัดแย้งให้เกิดความเข้าใจ

อธิบายความหมายและความสำคัญของแต่ละองค์ประกอบของสมรรถภาพเพื่อสุขภาพความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การที่ระบบต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี ส่งผลให้คนเรามีสุขภาพดี ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยเกินไป การจำแนก



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด ๕ รหัสวิชา พ23243 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

การวิเคราะห์กลวิธีการเล่นและการแข่งขันกีฬา ยูโด โดยใช้ องค์ประกอบของทักษะชีวิตมาใช้ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด และนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Basic Movement) ของยูโดมาใช้ ประกอบด้วย ๑.การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) ยืน การเหวี่ยง การบิด(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass การจัดระเบียบร่างกาย) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่(locomotor movement) เดิน วิ่ง สไลด์ กระโดดซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-เฉียง(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน(combination movement) แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ (rhythmical movement) การเดินและสไลด์ในกีฬา ยูโด การเคลื่อนไหว เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ทักษะกีฬา ยูโดพื้นฐาน (Basic Skills) ประกอบด้วย การทุ่มท่า TOMOE-NAGE ท่า KATA-GURUMA ท่า UCHI-MATA การหักแขน JUJI-GATAME มีการใช้กลวิธีการเล่นยูโดและการแข่งขันกีฬา ยูโดได้อย่างเหมาะสม โดยนำความรู้ในหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ประกอบด้วย หลักการทรงตัว หลักการ FITT หลักการออกแรง/ใช้แรง แรงเสียดทานมีวิธีการประเมินการใช้กลวิธีการเล่นยูโดและการแข่งขันได้อย่างเหมาะสมกับตนเองประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การจดบันทึกผลการฝึกซ้อม การจดบันทึกผลการแข่งขัน (เขียนความเรียง กราฟ ตาราง) การทำแฟ้มสะสมงาน (port folio) จุดอ่อน จุดแข็ง และจุดที่ควรมีการปรับปรุง โดยนำปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประเมินวิธีการเล่นและการแข่งขันยูโดได้แก่ปัจจัยที่มีผลโดยตรงคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตปัจจัยที่มีผลทางอ้อม คือ สภาพแวดล้อม (แสง สนามแข่งขัน เสียงรบกวน กลิ่น คว้น ฯลฯ) สภาพภูมิอากาศ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล เสียงเชียร์ ปัจจัยเสริม คือ อาหารและโภชนา การนอนหลับ พักผ่อน ความรู้การรู้จักและเข้าใจตนเอง วัฒนธรรม ประเพณี สังคม การนำปัจจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาประกอบด้วย การแสดงตนขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การปรับตัวต่อสถานการณ์ การฝึกซ้อมและแข่งขัน

การประเมินคุณค่าของคุณลักษณะของนักกีฬา ยูโดที่ดี และนำมาใช้ในการแข่งขันกีฬา ยูโด ประกอบด้วย มีระเบียบ วินัย เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาโดยเคร่งครัดอยู่เสมอให้อภัยเพื่อนและผู้อื่นทั้งในการทำงานและการเล่นกีฬา ร่วมกันปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนงานสำเร็จเรียบร้อยให้ความร่วมมือกับเพื่อน พี่น้อง ครู พ่อแม่ และผู้อื่นจนงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเสร็จทันเวลาที่กำหนด ควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งในขณะทำงานกลุ่มและการเล่นกีฬา เสียสละ กล้าหาญ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ยอมรับผลการเรียนรู้ การเล่น และการแข่งขันอย่างหน้าชื่นตาบาน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของเพื่อนและผู้อื่น เคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น การแสดงค่านิยมของการเป็นนักกีฬา ยูโดที่ดีและมีจิตวิญญาณในการแข่งขันยูโด คือ ขณะฝึกซ้อม (การแต่งกาย มารยาท การปฏิบัติตามระเบียบ การฝึกตามโปรแกรม) ขณะเล่น/แข่งขัน (การปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน การเคารพคำตัดสินของกรรมการ) กิจวัตรประจำวัน (การปฏิบัติตาม ๑๐ ประการ)



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด ๖ รหัสวิชา พ23244 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

การวิเคราะห์กลวิธีการเล่นและการแข่งขันกีฬา ยูโด โดยใช้ องค์ประกอบของทักษะชีวิตมาใช้ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด และนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Basic Movement) ของยูโดมาใช้ ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) ยืน การเหวี่ยง การบิด(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass การจัดระเบียบร่างกาย) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่(locomotor movement) เดิน วิ่ง สไลด์ กระโดดซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง-เฉียง (หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน(combination movement) แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่(หลักวิทยาศาสตร์=เสถียรภาพ body mass แนวการจัดระเบียบร่างกาย การออกแรง) การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ (rhythmical movement) การเดิน+ สไลด์ในกีฬา ยูโด การเคลื่อนไหว เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ทักษะกีฬา ยูโด พื้นฐาน (Basic Skills) ประกอบด้วย การทุ่มท่า HANE-GOSHI ท่า OKURI-ASHI-HARAI ท่า SUMI-GAESHI การรัดคอ OKURI-ERI-JIME และทักษะการต่อสู้ RANDORI มีการใช้กลวิธีการเล่น ยูโด และการแข่งขันกีฬา ยูโด ได้อย่างเหมาะสม โดยนำความรู้ในหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ประกอบด้วย หลักการทรงตัว หลักการ FITT หลักการออกแรง/ใช้แรง แรงเสียดทาน มีวิธีการประเมินการใช้กลวิธีการเล่น ยูโด และการแข่งขันได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การจดบันทึกผลการฝึกซ้อม การจดบันทึกผลการแข่งขัน (เขียนความเรียง กราฟ ตาราง) การทำแฟ้มสะสมงาน (port folio) จุดอ่อน จุดแข็ง และจุดที่ควรมีการปรับปรุง โดยนำปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประเมินวิธีการเล่นและการแข่งขัน ยูโด ได้แก่ ปัจจัยที่มีผลโดยตรงคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต ปัจจัยที่มีผลทางอ้อม คือ สภาพแวดล้อม (แสง สนามแข่งขัน เสียงรบกวน กลิ่น ควัน ฯลฯ) สภาพภูมิอากาศ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล เสียงเชียร์ ปัจจัยเสริม คือ อาหารและโภชนาการ การนอนหลับ พักผ่อน ความรู้ การรู้จักและเข้าใจตนเอง วัฒนธรรม ประเพณี สังคม การนำปัจจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา ประกอบด้วย การแสดงตนขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การปรับตัวต่อสถานการณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน

การประเมินคุณค่าของคุณลักษณะของนักกีฬา ยูโด ที่ดี และนำมาใช้ในการแข่งขันกีฬา ยูโด ประกอบด้วย มีระเบียบ วินัย เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาโดยเคร่งครัด อยู่เสมอ ให้อภัยเพื่อนและผู้อื่น ทั้งในการทำงานและการเล่นกีฬาร่วมกันปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนงานสำเร็จเรียบร้อยให้ความร่วมมือกับเพื่อน พี่น้อง ครู พ่อแม่ และผู้อื่นจนงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเสร็จทันเวลาที่กำหนดควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งในขณะทำงานกลุ่มและการเล่นกีฬา เสียสละ กล้าหาญ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ยอมรับผลการเรียนรู้ การเล่น และการแข่งขันอย่างหน้าชื่นตาบาน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของเพื่อนและผู้อื่น เคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น การแสดงค่านิยมของการเป็นนักกีฬา ยูโด ที่ดี และมีจิตวิญญานในการแข่งขัน ยูโด คือ ขณะฝึกซ้อม (การแต่งกาย มารยาท การปฏิบัติตามระเบียบ การฝึกตามโปรแกรม) ขณะเล่น/แข่งขัน (การปฏิบัติตามกติกากการแข่งขัน การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน การเคารพคำตัดสินของกรรมการ) กิจวัตรประจำวัน (การปฏิบัติตาม ๑๐ ประการ)



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ31243 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

ศึกษา และปฏิบัติเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ การใช้เทคโนโลยีทาง การกีฬา เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ยูโด สามารถวิเคราะห์เทคนิค และวางแผนการเล่น การแข่งขันกีฬา ยูโด สามารถนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา ยูโดไปใช้พัฒนาตนเอง มี คุณลักษณะและค่านิยมของการเป็นนักกีฬา ยูโดที่ดี สามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก และ สมรรถภาพทางจิตไปพัฒนาตนเองได้ วางแผนการเสริมสร้างระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง สามารถ เป็นแบบอย่างที่ดีในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางจิต ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ยูโด มีการศึกษาเทคนิคการเชื่อมต่อต่อเนื่อง และการป้องกันการทุ่ม โดยให้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อช่วยในการพัฒนา ร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การทำงานเป็น ทีม และกระบวนการปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม การแก้ปัญหา รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย สามารถต่อสู้ตามหลักของ ยูโดได้เป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกยูโด และการมีมารยาทของการเป็นผู้ชมที่ดี

รหัสตัวชี้วัด พ ๖.๑ ม ๔/๑ , ๒ , ๔

พ ๖.๒ ม ๔/๒

พ ๖.๓ ม ๔/๑ , ๒ , ๔

รวม ๙ ตัวชี้วัดต่อภาคเรียนและต่อปี



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ31244 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

.....

ศึกษาวิเคราะห์ประเมินและเลือกใช้ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายูโด สามารถวิเคราะห์เทคนิค และกลยุทธ์ของกีฬายูโด การแข่งขันกีฬา ยูโด แสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬายูโด สามารถนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของ นักกีฬายูโดไปใช้พัฒนาตนเองแสดงจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬายูโดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้มีคุณลักษณะ และค่านิยมของการเป็นนักกีฬาที่ดี ประเมินและเลือกแบบอย่างในการปฏิบัติตนตามคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและมีจิตวิญญาณในการแข่งขัน การเสริมสร้างสมรรถภาพกลไก และสมรรถภาพจิต นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพจิตไปพัฒนาตนเอง เป็น แบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก ศึกษาเทคนิคการเชื่อมท่าทุ่มกับท่าพื้น และการตอบโต้ การทุ่ม โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อช่วยในการพัฒนา ร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การ ทำงานเป็นทีม และกระบวนการปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม การแก้ปัญหา รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย สามารถต่อสู้ตามหลัก ของยูโดได้เป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกยูโด มีความสามารถแนะนำทักษะยูโดแก่ผู้อื่นได้และ การมี มารยาทของการเป็นผู้ชมที่ดี

รหัสตัวชีวิต พ ๖.๑ ม ๔/๑ ,๒, ๓, ๔

พ ๖.๒ ม ๔/๑ , ๒

พ ๖.๓ ม ๔/๑ , ๓

รวม๘ ตัวชีวิตต่อภาคเรียนและต่อปี



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ32243 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

ศึกษา และปฏิบัติเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ การใช้เทคโนโลยีทาง การกีฬา เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้เป็นเลิศในกีฬายูโด รวมทั้งสามารถวิเคราะห์เทคนิค การเล่นขั้นสูงของ กีฬายูโดได้หลากหลายรูปแบบ การแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬายูโดได้อย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้ง สามารถนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬายูโดไปใช้พัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี แสดงจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬายูโดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และค่านิยม ของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี สามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางจิตไปพัฒนา ตนเองได้ วางแผนการเสริมสร้างระดับสมรรถภาพทางกลไกได้ด้วยตนเอง สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลต่อสมรรถภาพทางจิตที่ส่งผลต่อความสามารถทาง กีฬายูโด เช่น ปัจจัยภายในร่างกาย ความพร้อมของร่างกาย และปัจจัยภายนอก เพื่อให้ นักกีฬา มีความเป็น เลิศในกีฬา มีการศึกษาเทคนิคการชิงจังหวะการทุ่ม และการรุก-รับ ในการแข่งขันโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การ กีฬาเพื่อช่วยในการพัฒนา ร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และกระบวนการปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม การแก้ปัญหา รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย สามารถต่อสู้ตามหลักของ ยูโดได้เป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกยูโด มีความสามารถแนะนำทักษะยูโดแก่ผู้อื่นได้ และการมีมารยาท ของการเป็นผู้ชมที่ดี

รหัสตัวชี้วัด พ ๖.๑ม ๕/๑ , ๒ , ๔

พ ๖.๒ ม ๕/๒

รวม ๔ ตัวชี้วัดต่อภาคเรียนและต่อปี



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด รหัสวิชา พ32244 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์จัดระบบประเมิน เลือก และประยุกต์ใช้ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ และเทคโนโลยี ทางกรกีฬา และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายูโดสามารถวิเคราะห์ทักษะ เทคนิคและกลยุทธ์ขั้นสูงของกีฬายูโด เทคนิค และการแข่งขันกีฬายูโด วางแผนการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬายูโดเพื่อความเป็นเลิศ แสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬายูโด การสร้างเสริม และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพกลไกและสมรรถภาพทางจิต สามารถนำผลการประเมินที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬายูโดไปใช้พัฒนาตนเอง แสดงจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬายูโดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้มีคุณลักษณะ และค่านิยมของการเป็นนักกีฬาที่ดี เป็นแบบอย่างการเป็นนักกีฬาที่ดี มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและมีจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬายูโด เพื่อความเป็นเลิศนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางจิตไปพัฒนาตนเอง เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก มีการศึกษาเทคนิคการเชื่อมต่อท่าพื้น NE-WAZA และการป้องกันการจับล็อก โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อช่วยในการพัฒนา ร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และกระบวนการ การปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม การแก้ปัญหา รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สามารถต่อสู้ตามหลักของยูโดได้เป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกยูโด มีความสามารถแนะนำทักษะยูโดแก่ผู้อื่นได้และการมีมารยาทของการเป็นผู้ชมที่ดี

รหัสตัวชี้วัด พ ๖.๑ ม ๕/๑ , ๒ ,๓ ,๔

พ ๖.๒ ม ๕/๑ , ๒

พ ๖.๓ ม ๕/๑, ๓

รวม ๘ ตัวชี้วัด ต่อภาคเรียนและต่อปี



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด ๕ รหัสวิชา พ33243 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

ศึกษา และปฏิบัติเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ การใช้เทคโนโลยีทาง การกีฬา เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้เป็นเลิศในกีฬายูโด รวมทั้งสามารถวิเคราะห์เทคนิคการเล่นขั้นสูงในการแข่งขันกีฬายูโด เพื่อความเป็นเลิศได้หลากหลายรูปแบบ การแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬายูโด ได้อย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งสามารถนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬายูโดไปใช้ พัฒนาการเองได้เป็นอย่างดี แสดงและถ่ายทอดความรู้การใช้ทักษะพื้นฐาน ทักษะเฉพาะบุคคล จิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬายูโด ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และค่านิยมของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี สามารถนำผล การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางจิตไปพัฒนาตนเอง รวมทั้งผู้อื่นได้ การเสริมสร้างระดับสมรรถภาพทางกลไกได้ด้วยตนเอง สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก รวมทั้งสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางจิต ที่ส่งผลต่อความสามารถทาง ด้านกีฬายูโด โดยมีการศึกษาเทคนิคการจับให้ได้เปรียบ และการตอบโต้ทำจับล๊อค โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อช่วยในการพัฒนา ร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และกระบวนการปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม การแก้ปัญหา รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย สามารถต่อสู้ตามหลักของยูโดได้ เป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกยูโด มีความสามารถแนะนำทักษะยูโดแก่ผู้อื่นได้และ การมีมารยาทของการเป็นผู้ชมที่ดี

รหัสตัวชี้วัด พ ๖.๑ ม ๕/๑ , ๒ , ๔

พ ๖.๒ ม ๕/๒

รวม ๔ ตัวชี้วัด ต่อภาคเรียนและต่อปี



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
รายวิชา ยูโด ๖ รหัสวิชา พ33244 ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๕ หน่วยกิต ๒๐๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ จัดระบบ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศและเทคโนโลยีทางการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์ขั้นสูงเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและ การแข่งขันกีฬายูโด สามารถวิเคราะห์เทคนิค และวางแผนการเล่น วางแผนฝึกซ้อม พัฒนาทักษะ เทคนิค เพื่อความเป็นเลิศ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างของนักกีฬาที่ดีมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และมีจิตวิญญาณ สามารถนำผลการประเมินที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬายูโดไปใช้พัฒนาตนเองแสดงจิตวิญญาณ ในการแข่งขันกีฬายูโดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางจิตไปพัฒนาตนเอง เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก มีการศึกษาเทคนิคการต่อสู้และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การป้องกันท่ารัดคอและหักแขน โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อช่วยในการพัฒนา ร่วมกับการใช้กระบวน การมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และกระบวนกรปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม การแก้ปัญหา รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สามารถต่อสู้ตามหลักของยูโดได้เป็นอย่างดี มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกยูโด มีความสามารถแนะนำทักษะยูโดแก่ผู้อื่นได้และการมีมารยาทของการเป็นผู้ชมที่ดี

รหัสตัวชี้วัด พ ๖.๑ ม ๖/๑ ,๒ , ๓ , ๔

พ ๖.๒ ม ๖/๑ ,๒

พ ๖.๓ ม ๖/๑ , ๓

รวม ๘ ตัวชี้วัด ต่อภาคเรียนและต่อปี

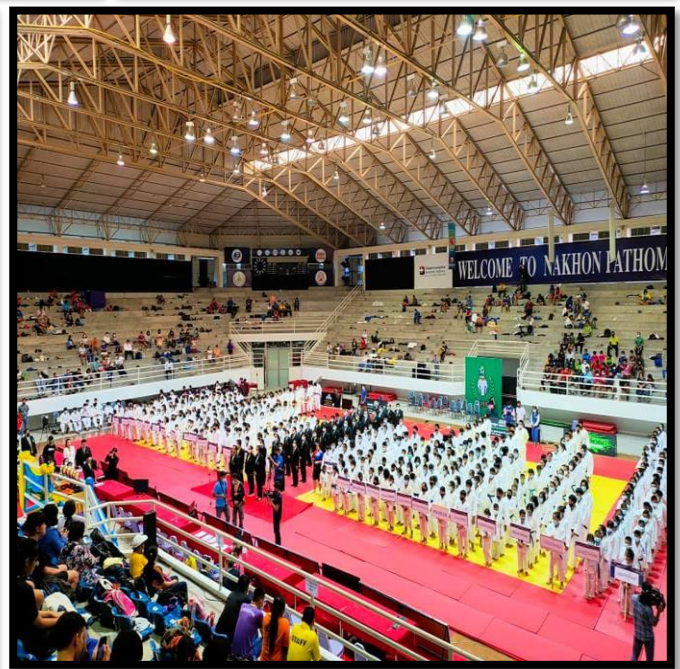
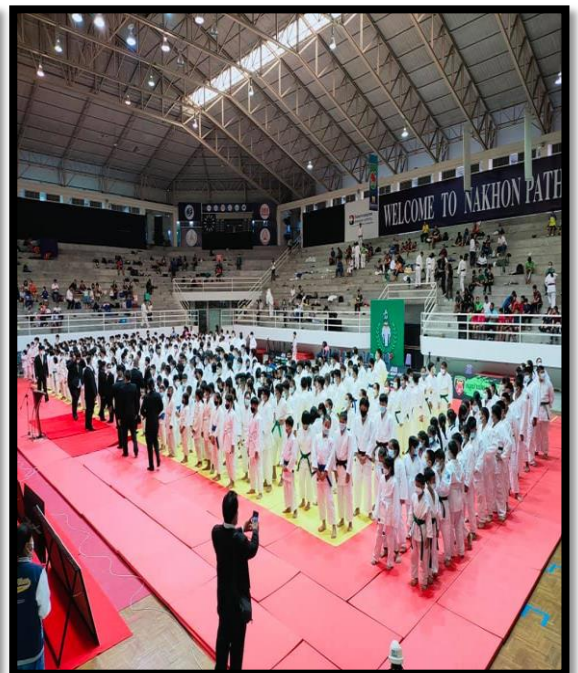
ภาคผนวก





ภาพประมวลผลการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาญูโดยุวชน – เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔
ณ จังหวัด นครปฐม





การแข่งขันกีฬาญูโดยุวชน – ยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔
ณ จังหวัด นครปฐม





การแข่งขันกีฬา judo ยูวชน - เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔
ณ จังหวัด นครปฐม





การแข่งขันกีฬายูโดเยาวชน - เยาวชนชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๒๔
ณ จังหวัด นครปฐม





ประมวลผลการแข่งขันกีฬายูโด

แข่งขันคัดเลือกนักกีฬายูโดตัวแทนทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 31 ณ สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม





โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง

โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง ตั้งอยู่เลขที่ ๔๔ หมู่ ๑ ตำบลทุ่งกระบือ

อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง ๙๒๑๔๐

สังกัด มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

โทร ๐-๗๕๒๐-๔๗๔๗ , ๐-๗๕๒๐-๔๗๑๕ โทรสาร ๐-๗๕๒๐-๔๗๑๖

E-mail : trss_trangs@hotmail.com