



แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านควน รหัส กปท.
อำเภอ...เมืองสตูล... จังหวัด...สตูล...

๑. ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขยับขาดด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ระยะเวลาดำเนินการ จำนวน ๑๑๒ วัน ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖.....

๒. ผลการดำเนินงาน

ตามที่ทางกลุ่มบ้านควนอะคาเดมี่ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านควน จำนวน ๔๙,๕๔๐.๐๐ บาท (-เงินที่หมื่นเก้าพันห้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน-) เพื่อนำไปดำเนินกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขยับขาดด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑๑๒ วัน ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖ ณ สนามฟุตบอลหญ้าเทียมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านควน หมู่ที่ ๖ ตำบลบ้านควน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ดังนั้น กลุ่มบ้านควนอะคาเดมี่ ขอรายงานผลกิจกรรมตามโครงการรายละเอียด

มีเด็ก เยาวชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านควน เข้าร่วมโครงการ รวม ๔๐ คน ตลอดระยะเวลาที่มีการจัดกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการทุกประการ เด็ก เยาวชน ได้รับความรู้ สร้างความเข้าใจในเรื่องกีฬา ประวัติความเป็นมา คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬา และสามารถสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง โดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา ห่างไกลปัญหายาเสพติด สามารถพัฒนาและสร้างนักกีฬาในตำบลก้าวสู่ระดับจังหวัด ระดับเขต ระดับภาค และในระดับประเทศต่อไป กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยสปิริต เล่นกันเป็นทีม สร้างความรัก ความสามัคคี สร้างความมีน้ำใจให้แก่ผู้เข้าร่วมทุกคน

ประโยชน์ที่เยาวชนได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ

๑. ส่งเสริมให้เยาวชนมีบุคลิกลักษณะที่ดี
๒. ช่วยฝึกฝนให้เยาวชนมีไหวพริบที่ชาญฉลาด มีอารมณ์มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
๓. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง อวัยวะทุกส่วนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๔. ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
๕. ช่วยส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักความยุติธรรม รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
๖. ช่วยส่งเสริมให้เยาวชนมีความอดกลั้น อดทน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๗. ช่วยส่งเสริมให้เยาวชนมีน้ำใจนักกีฬา (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย) รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
๘. ช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะ
๙. ช่วยให้เกิดความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

/จากการประเมิน...

ผลจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขยับขาด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน ทางกลุ่มบ้านควนอะคาเดมี ได้มีการส่งเสริมให้เยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลในรุ่นเยาวชน ทั้งภายในจังหวัดสตูล และต่างจังหวัด โดยมีผลการแข่งขันดังนี้

ที่	รายการแข่งขัน	รางวัลที่ได้รับ
๑.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ สนามฟุตบอลหญ้าเทียมเจเนสเต็ด็ียม	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑
๒.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี รายการ IFC สตูลลีก ครั้งที่ ๑ จัดการแข่งขันโดยสมาคมฟุตบอลโรงเรียนเอกชนภาคใต้ ในระหว่างวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ - ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	ได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้รับรางวัลนักเตะยอดเยี่ยม
๓.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๙ ปี วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ ณ สนามเจ๊ะบิลัง	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑
๔.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๑ ปี วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ สนามไค้ช้อยอะคาเดมี	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑
๕.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ สนามสปอร์ตอารีน่า ท่าข้าม จังหวัดสงขลา	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒
๖.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๑ ปี วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๖ รายการฟุตบอลเยาวชนจังหวัดสตูล ณ สนาม อบจ.สตูล	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒
๗.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๐ ปี วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ รายการเจ๊ะบิลังซิตีคัพ ครั้งที่ ๕ ณ สนามหญ้าเทียมซอยแม่เนียน จ.สตูล	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒
๘.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ รายการด่านนอกคัพ ณ สนามเทศบาลสำนักขาม	ได้รับรางวัลชนะเลิศ
๙.	ฟุตบอลเยาวชน รุ่นอายุไม่เกิน ๑๐ ปี วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖ รายการเจ๊ะบิลังซิตีคัพ ครั้งที่ ๖ ณ สนามพาวเวอร์สเตเดียม	ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๓

และจากการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขยับขาด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน ในระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖ จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๐ คน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๖๐ แยกเป็นรายกิจกรรม ดังนี้

๑. ได้รับประสบการณ์จริง มีค่าเฉลี่ย ๔.๗๕
๒. ได้รับการฝึกทักษะฟุตบอลเพิ่มขึ้น มีค่าเฉลี่ย ๔.๘๒
๓. ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทางด้านฟุตบอลที่หลากหลาย มีค่าเฉลี่ย ๔.๗๖
๔. ได้นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ๔.๘๕
๕. ภาพรวมทั้งหมดของกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย ๔.๘๕

ผลจากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เยาวชนให้ความสำคัญและตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

๓. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ผลการประเมิน
๑. เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนในพื้นที่มีความรู้และทักษะการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย เติบโตสมวัย	๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถพัฒนาทักษะ และเพิ่มความรู้ ด้านการออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมทางกาย	จากการสังเกตเยาวชนหลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่าเยาวชนมีทักษะทางด้านฟุตบอลที่ตีมากขึ้น เข้าใจกฎและกติกา สามารถพัฒนาทักษะการเป็นนักฟุตบอลที่ดีได้ <input checked="" type="checkbox"/> บรรลุตามวัตถุประสงค์ <input type="checkbox"/> ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์
๒. เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนในพื้นที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ชุมชนน่าอยู่ ครอบครัวยั่งยืน ลดภาวะโรคอ้วนในเยาวชน	๒. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาฟุตบอล	จากการสังเกตพบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ ใช้เวลาว่างหลังจากเลิกเรียนหันมาออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาฟุตบอล แทนการเล่นโทรศัพท์มือถือ รวมทั้งลดความเสี่ยงในการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด <input checked="" type="checkbox"/> บรรลุตามวัตถุประสงค์ <input type="checkbox"/> ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

๔. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๕๙,๕๕๐.๐๐ บาท
 งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๕๙,๕๕๐.๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.๐๐
 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

กิจกรรม	ผลลัพธ์		
	งบประมาณที่กำหนด(๑) (บาท)	งบที่ใช้จริง(๒) (บาท)	ร้อยละ $\frac{(๒) \times ๑๐๐}{(๑)}$ (๑)
๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและการประเมินผลด้านสุขภาพ			
- ค่าป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๕x๒.๔ เมตร	๕๕๐.๐๐	๕๕๐.-	๑๐๐
- ค่าอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕.๐๐ บาท	๑,๐๐๐.๐๐	๑,๐๐๐.๐๐	๑๐๐
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท	๑,๘๐๐.๐๐	๑,๘๐๐.๐๐	๑๐๐
- ค่าสมุดบันทึกสภาวะสุขภาพ	๑,๕๐๐.๐๐	๑,๕๐๐.๐๐	๑๐๐
๒. กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางการ ด้วยการฝึกทักษะการเล่นกีฬา			
- ค่าน้ำดื่มสำหรับการออกกำลังกาย จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๑๐.๐๐ บาท จำนวน ๑๑๒ วัน	๔๔,๘๐๐.๐๐	๔๔,๘๐๐.๐๐	๑๐๐
งบประมาณคงเหลือ	๕๙,๕๕๐.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐

๕. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

๑. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมมืออย่างจำกัด และไม่เพียงพอ

๒. เยาวชนไม่สามารถแสดงความสามารถที่มีอยู่ได้เท่าที่ควร เนื่องจากรายการแข่งขันในการแสดงความสามารถยังมีน้อย

ข้อเสนอแนะ

ควรให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกปี และเพิ่มเติมงบประมาณให้กับกลุ่มฯ มากยิ่งขึ้น เพื่อให้การพัฒนาเยาวชนเป็นไปอย่างยั่งยืนและประสบความสำเร็จ

๖. เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน

ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง

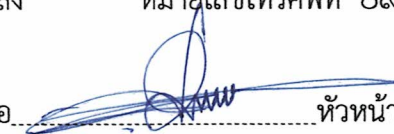
อื่น ๆ ใบลงทะเบียน

๗. บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย ๓ คน ขึ้นไป)

๑. ชื่อ นายยูโสภ ยะโกบ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๓๘๔ ๑๙๔๕

๒. ชื่อ นายมานับ นาราวิน หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๗๘๙ ๒๔๕๒

๓. ชื่อ นายสุรินทร์ อาหลัง หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๗๒๓๙ ๓๑๑๕

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายยูโสภ ยะโกบ)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มบ้านควนอะคาเดมี ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

โปรแกรมการฝึกซ้อมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขยับขาดด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน

วัน เดือน ปี	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
๑ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๕	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none">- ฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล- ฝึกเกมกิจกรรมสนุกสนานเพื่อสร้างความสามัคคีให้แก่ผู้ฝึกทักษะและทำกิจกรรมร่วมกัน- ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที- (Warm up) อบอุ่นร่างกายในการเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐- ๑๕ นาที- ฝึกการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตบอลและทักษะหลังจากการทำกิจกรรม- ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล<ul style="list-style-type: none">- เตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า- เตะลูกฟุตบอลด้วยเข่า (หน้าขา)- เตะลูกฟุตบอลด้วยศีรษะ- (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑๖ - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๕	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none">- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที- ฝึกทักษะและการเคลื่อนไหวร่างกายและระบบประสาทสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อขา กำหนดออกเป็นฐานต่าง ๆ- ฝึกความคล่องตัวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา- ฝึกความเร็วการวิ่งสปีด- ฝึกการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - ถอยหลัง ซ้าย ขวา- การทรงตัว- ฝึกกระโดดเท้าคู่ เท้าเดียว- สไลด์การเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ด้านขวา- ฝึกทักษะการเลี้ยงและควบคุม (การหยุด ลูกฟุตบอล<ul style="list-style-type: none">- ฝึกการคอสโทรนบอลและการครอบครองบอล แบบอยู่กับที่- ฝึกการคอสโทรนและการครอบครองลูก- ฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ไปข้างหน้าและถอยหลัง- เกมกิจกรรมนันทนาการ- (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๑๕ มกราคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none">- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที- (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น- ฝึกทักษะการรับ - ส่งบอลข้างเท้าด้านใน (ลูกแปล)<ul style="list-style-type: none">- ฝึกรับส่งบอลเป็นคู่ (ความแม่นยำ)- เป็นกลุ่มย่อย- ฝึกแบบเคลื่อนที่โดยใช้อุปกรณ์- เกมกิจกรรม

วัน เดือน ปี	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
		<p>และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
<p>๑๖ - ๓๑ มกราคม ๒๕๖๖</p>	<p>๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - ฝึกทักษะและการเคลื่อนไหวร่างกายและระบบประสาทสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อขา กำหนดออกเป็นฐานต่าง ๆ - ฝึกความคล่องตัวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา - ฝึกความเร็วการวิ่งสปีด - ฝึกการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - ถอยหลัง ซ้าย ขวา - การทรงตัว - ฝึกกระโดดเท้าคู่ เท้าเดี่ยว - สไลด์การเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ด้านขวา - ฝึกทักษะการเลี้ยงและควบคุม (การหยุด) ลูกฟุตบอล <ul style="list-style-type: none"> - หลังเท้า - ข้างเท้าด้านใน - ข้างเท้าด้านนอก - ฝ่าเท้า - ฝึกทักษะการรับ - ส่งบอล (ลูกแปด) <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการวางเท้าและการจัดระเบียบท่า - ฝึกแปดบอล ๒ จังหวะ - ฝึกแปดบอล ๑ จังหวะ - ฝึกแปดบอลระยะสั้น (๕x๕ เมตร) - ฝึกแปดบอลระยะกลาง (๕x๑๐ เมตร) - เกมกิจกรรม - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
<p>๑ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖</p>	<p>๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการเลี้ยงบอลด้วยหลังเท้า , ข้างเท้าด้านใน , ข้างเท้าด้านนอก - ทักษะการเลี้ยงบอลด้วยหลังเท้า ข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก อ้อมสิ่งกีดขวาง (กรวย) แบบเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม

วัน เดือน ปี	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
๑๖ - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - การเลี้ยงบอลหลอกล่อ - หลบหลีกคู่ต่อสู้ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกวิ่งตัวเปล่าโดยมีกรวยกำหนด - ฝึกการเลี้ยงบอลโดยมีกรวยกำหนด - ให้จับคู่ฝึกสลับไปมา - เกมกิจกรรมนำไปใช้ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกฝนการเลี้ยงลูกฟุตบอลโดยใช้การกลิ้งผ่านลูกฟุตบอล - เลี้ยงลูกฟุตบอลเข้าออกแถวกรวยด้วยเท้าข้างเดียวที่ละข้าง ซ้าย - ขวา - เลี้ยงลูกฟุตบอลผ่านกรวยโดยใช้เท้าทั้งสองข้าง - เกมกิจกรรมนำไปใช้ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑๖ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - ฝึกทักษะการพลิกบอล <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกพลิกบอลในพื้นที่ ที่กำหนด - จับกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน เข้าฐานการฝึกพลิกบอลและรับส่งบอล - เกมกิจกรรมนำไปใช้ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๑๕ เมษายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - ฝึกทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการวางเท้าและการจัดระเบียบท่า - ฝึกโดยการใช้อุปกรณ์และการเคลื่อนที่ - ฝึกยิงประตูรายบุคคลโดยมีผู้รักษาประตู - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม

วัน เดือน ปี	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
๑๖ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - ฝึกทักษะการยิงประตูด้วย (ลูกแปด) - ฝึกโดยการใช้อุปกรณ์และการเคลื่อนที่ - ฝึกยิงประตูรายบุคคลโดยมีผู้รักษาประตู - เกมกิจกรรมนำไปใช้ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - ทักษะการรับส่งบอลและพลิกบอลไปข้างหน้า - ทักษะการพลิกบอลและยิงประตูด้วยหลังเท้า - ทักษะการเลี้ยงบอลด้วยหลังเท้าและยิงประตู - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑๖ - ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - เตะบอลโดยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๑๐ นาที - เลี้ยงบอลครึ่งรอบสนาม ๕ นาที - ฝึกการรับ - ส่งลูกฟุตบอลไปมาโดยปราศจากกรวย - ฝึกบังคับทิศทางการเล่นลูกซิ่งและยิงประตู - เกมกิจกรรมนำไปใช้ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - แบบฝึกฟุตบอลเล่นบอลจังหวะเดียวด้วยผู้เล่น ๓ คน ในกรอบสามเหลี่ยม แบ่งเป็นกลุ่มย่อย - การรับส่งบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แบบ จับคู่ - การรับส่งบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แบบ จับคู่และยิงประตู - เกมกิจกรรมนำไปใช้ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม

วัน เดือน ปี	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
๑๖ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - การรับส่งบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แบบ ๓ คน อ้อมหลัง - การรับส่งบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แบบ ๓ คน อ้อมหลังและยิงประตู - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น - ฝึกเกมรับ - เกมรุก <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกเกมรุก ๑ ต่อ ๑ - การฝึกเกมรับ ๑ ต่อ ๑ - การฝึกเกมรุก ๒ ต่อ ๒ - การฝึกเกมรับ ๒ ต่อ ๒ - เกมกิจกรรม - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกตำแหน่งการเล่นและความถนัดของผู้ฝึก กองหลัง , กองกลาง , กองหน้า และผู้รักษาประตู แยกฝึก - เกมกิจกรรม - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้การเล่นกีฬาฟุตบอล ๑๐ - ๑๕ นาที - (Warm up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกแบบระบบทีม โดยแยกออกเป็น ๒ รุ่นอายุ - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม

ประมวลภาพกิจกรรม
โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ชัยขาดด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่องทักษะการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ชัยขาดด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่องทักษะการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ชัยขาดด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่องทักษะการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขยับขาด้วยการเล่นฟุตบอลของเยาวชน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้วยการฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

