



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

# สาธิตจุฬาฯ สาร

สรุปเหรียญกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๗ “ปทุมวันเกมส์”

| อันดับ | ระดับมัธยม                                 | เหรียญทอง | เหรียญเงิน | เหรียญทองแดง | รวม |
|--------|--------------------------------------------|-----------|------------|--------------|-----|
| ๑      | <a href="#">สาธิตบูรพา (พมบ)</a>           | ๕๗        | ๓๕         | ๔๕           | ๑๓๗ |
| ๒      | <a href="#">สาธิตราม (สธร)</a>             | ๕๖        | ๔๐         | ๔๙           | ๑๔๕ |
| ๓      | <a href="#">สาธิตประสานมิตรมัธยม (ปสม)</a> | ๓๐        | ๔๑         | ๓๑           | ๑๐๒ |
| ๔      | <a href="#">สาธิตปทุมวัน (ปทว)</a>         | ๒๙        | ๓๙         | ๔๕           | ๑๑๓ |
| ๕      | <a href="#">สาธิตเกษตร (สมก)</a>           | ๒๓        | ๒๒         | ๓๑           | ๗๖  |
| ๖      | <a href="#">สาธิตจุฬามัธยม (จฬม)</a>       | ๑๔        | ๒๕         | ๔๑           | ๘๐  |
| ๗      | <a href="#">สาธิตขอนแก่น (สมข)</a>         | ๑๐        | ๑๙         | ๒๘           | ๕๗  |
| ๘      | <a href="#">สาธิตเชียงใหม่ (สมช)</a>       | ๑๐        | ๙          | ๑๒           | ๓๑  |
| ๙      | <a href="#">สาธิตสงขลา (สมอ)</a>           | ๙         | ๗          | ๘            | ๒๔  |
| ๑๐     | <a href="#">สาธิตกำแพงแสน (กพส)</a>        | ๘         | ๔          | ๙            | ๒๑  |
| ๑๑     | <a href="#">สาธิตมหาสารคามมัธยม (สมค)</a>  | ๗         | ๗          | ๑๖           | ๓๐  |
| ๑๒     | <a href="#">สาธิตนครสวรรค์ (สมน)</a>       | ๑         | ๑          | ๒            | ๔   |
| ๑๓     | <a href="#">สาธิตศิลปากร (มศก)</a>         | -         | ๕          | ๙            | ๑๔  |
| รวม    |                                            | ๒๕๔       | ๒๕๔        | ๓๒๖          | ๘๓๔ |

## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

### กีฬากีฬา

#### เหรียญทอง ๒ เหรียญ

- กระโดดไกล ม.ปลาย หญิง
- กระโดดสูง ม.ปลาย หญิง

นางสาวณัฏฐ์  
นางสาวชุตีรัตน์

สกุลบำรุงศิลป์  
คล้ายหนองสรวง

#### เหรียญเงิน ๗ เหรียญ

- วิ่ง ๘๐๐ เมตร ม.ต้น หญิง
- วิ่ง ๘๐๐ เมตร ม.ปลาย หญิง
- วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร ม.ต้น หญิง
- วิ่งผลัด ๔x๑๐๐ เมตร ม.ต้น หญิง

เด็กหญิงอาภากร  
นางสาวธัญสุดา  
เด็กหญิงอาภากร  
๑. เด็กหญิงปาลิตา  
๒. เด็กหญิงสุกฤตา  
๓. เด็กหญิงยอดพฐ์  
๔. เด็กหญิงภัทจิรา

สรรพกิจ  
อัศวินภาภาศ  
สรรพกิจ  
รอตอนันต์  
ปณกบุตร  
ศิริปิยวัฒน์  
เอิบกิตติสวัสดิ์

- เข่งก้าวกระโดด ม.ปลาย หญิง
- กระโดดสูง ม.ปลาย หญิง
- ขว้างจักร ม.ปลาย ชาย

นางสาวณัฏฐ์  
นางสาวบุญญา  
นายสิทธิชัย

สกุลบำรุงศิลป์  
รัตนชัยกานนท์  
กันยะ

#### เหรียญทองแดง ๔๑ เหรียญ

- วิ่ง ๑๐๐ เมตร ม.ปลาย ชาย
- กระโดดสูง ม.ต้น หญิง
- พุ่งแหลน ม.ปลาย ชาย

นายสาริต  
เด็กหญิงนภสวรรณ  
นายอรรถพล

ศิริลักษณ์นันท์  
ประดับการ  
ทองคำ

#### ผู้จัดการทีม

๑. อาจารย์ ดร.ธานีรินทร์  
๓. อาจารย์ทินวัฒน์

บุญญาลงกรณ์  
นาครศรีอาภรณ์

๒. อาจารย์จตุพงษ์

ทองสุข

#### ผู้ฝึกสอน

๑. นายนรุต  
๓. นายสมพงษ์

สิทธิฤทธิ์  
มณีกิตติประเสริฐ

๒. นายจิรพงษ์  
๔. นายกานต์ธนติ

สุวรรณทัต  
วงวาส

### 01 กรีฑา



### กีฬากอล์ฟ

#### เหรียญทอง ๑ เหรียญ

- คลาส C (อายุระหว่าง ๑๒-๑๓ ปี) บุคคลชาย

เด็กชายณภัทร จันทรานุกุล

#### เหรียญทองแดง ๑ เหรียญ

- คลาส C (อายุระหว่าง ๑๒-๑๓ ปี) ทีมชาย

๑. เด็กชายคชพัฒน์  
๓. เด็กชายณภัทร

ตรงฉาก  
จันทรานุกุล

๒. เด็กชายพิสิษฐ์  
๔. เด็กชายศุภโชค

เพชรชู  
พิเศษนครกิจ

#### ผู้จัดการทีม

๑. รศ.วิสนศักดิ์  
๓. พ.ท.เปรมจิรชัย

อ่วมเพ็ง  
ธนไทยภักดี

๒. รศ. มล.อจจิมา

เกิดผล

#### ผู้ฝึกสอน

๑. ร.ต.อ.สถิต

สาธิตสำราญ

๒. นายสุทธิกุล

ชาวเขียว

### 02 กอล์ฟ



### กีฬาซอฟท์บอล

#### เหรียญทองแดง ๑ เหรียญ

- ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-ตอนปลาย ทีมหญิง

๑. เด็กหญิงพิชชาพร จัทรแก้ว

๒. เด็กหญิงชรัลญา

แก้วจันดี



### 03 เซฟท์บอล

## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

|                      |                   |                     |                 |          |
|----------------------|-------------------|---------------------|-----------------|----------|
| ๓. เด็กหญิงนภัสวรรณ  | ปุจันท์           | ๕. เด็กหญิงชลิตา    | เชมจิรากุลศิริ  |          |
| ๕. เด็กหญิงอังคั้วรา | กาญจนศิลานนท์     | ๖. เด็กหญิงพิชญาณิน | เผือกผ่อง       |          |
| ๗. เด็กหญิงนันท์นภัส | จันทร์เจริญ       | ๘. นางสาวพฤกษา      | ศรีสรรพศิริกุล  |          |
| ๙. นางสาวปรีชญา      | สุริยะ            | ๑๐. นางสาวติรณา     | กิจสนาโยธิน     |          |
| ๑๑. นางสาวภัทรพร     | พงษ์นาค           | ๑๒. นางสาวสุพิชชา   | วีระถาวร        |          |
| ๑๓. นางสาวพิมพ์ภัทร  | พจนศิลป์          | ๑๔.นางสาวมุกดา      | ศรีสรรพศิริกุล  |          |
| ๑๕. นางสาวจุฑามาศ    | ทาบโลหะ           |                     |                 |          |
| ผู้จัดการทีม         | ๑. อาจารย์ปรีชา   | สุริยะ              | ๒. นางสาวเบญจพร | คำจันทร์ |
| ผู้ฝึกสอน            | ๑. นายจิรายุวัฒน์ | บัวบุญญ             | ๒. นายจักรพงศ์  | ชัยกุล   |

05 mda



### กีฬาเทนนิส

#### เหรียญทองแดง ๔ เหรียญ

|                          |                    |               |                     |                |
|--------------------------|--------------------|---------------|---------------------|----------------|
| - ทีมชาย ม.ต้น           | ๑. เด็กชายวรชัย    | อาภรณ์วิรัตน์ | ๒. เด็กชายถิรวัฒน์  | สุขวัฒนาสินธิ์ |
|                          | ๓. เด็กชายถิรกร    | นานายน        | ๔. เด็กชายชยุตม์    | โรจนสุนทร      |
|                          | ๕. เด็กชายยศ       | เบญจรวางค์    | ๖. เด็กชายณัฐสิทธิ์ | เจียรพันธุ์    |
| - บุคคล เดี่ยว ม.ต้น ชาย | เด็กชายณัฐสิทธิ์   | เจียรพันธุ์   |                     |                |
| - บุคคล คู่ ม.ต้น ชาย    | ๑. เด็กชายวรชัย    | อาภรณ์วิรัตน์ | ๒. เด็กชายณัฐสิทธิ์ | เจียรพันธุ์    |
| - บุคคล คู่ ม.ปลาย หญิง  | ๑. เด็กหญิงกนกสิริ | จริยเศรษฐพงศ์ | ๒. นางสาวชุตม์      | ศิริโสภณศิลป์  |
| ผู้จัดการทีม             | อาจารย์ทิววัฒน์    | นาคศรีอาภรณ์  | ๒. นายวิทยา         | เจียรพันธุ์    |
| ผู้ฝึกสอน                | ๑. รศ.ศุภฤกษ์      | มันใจตน       | ๒. นายสุทธิกร       | อาภาณุกุล      |
|                          | ๓. นางสาวสุนทรี    | อาภาณุกุล     | ๔. ผศ.ชัยรัตน์      | คุนาชีวะ       |



### กีฬาเทเบิลเทนนิส

#### เหรียญทอง ๑ เหรียญ

|                 |                     |                          |                    |                 |
|-----------------|---------------------|--------------------------|--------------------|-----------------|
| - หญิงคู่ ม.ต้น | ๑. เด็กหญิงณัฐนिरชา | เล่าทวิรุ่งสวัสดิ์ ม.๓/๖ | ๒. เด็กหญิงพิชชาพร | เสนาดีสัย ม.๓/๑ |
|-----------------|---------------------|--------------------------|--------------------|-----------------|

#### เหรียญเงิน ๓ เหรียญ

|                  |                   |                      |                      |                     |
|------------------|-------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| - ทีมชาย ม.ต้น   | ๑. เด็กชายวรชัย   | โชติเลอศักดิ์ ม.๓/๕  | ๒. เด็กชายวิศิษฐ์    | คีตาชีวะ ม.๒/๔      |
|                  | ๓. เด็กชายวรท     | โชติเลอศักดิ์ ม.๑/๗  | ๔. เด็กชายจิตติวัฒน์ | พัจจินดาเนตร ม.๒/๖  |
|                  | ๕. เด็กชายณัฐนนท์ | นราประเสริฐกุล ม.๒/๒ |                      |                     |
| - ชายคู่ ม.ต้น   | ๑. เด็กชายวรชัย   | โชติเลอศักดิ์ ม.๓/๕  | ๒. เด็กชายวรท        | โชติเลอศักดิ์ ม.๑/๗ |
| - หญิงคู่ ม.ปลาย | ๑. นางสาวณภัทร    | เมธีวิรังสรรค์ ม.๕/๔ | ๒. นางสาวรินรดา      | กุลทศกุล ม.๕/๓      |

#### เหรียญทองแดง ๗ เหรียญ

|                  |                     |                          |                     |                     |
|------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|
| - ทีมหญิง ม.ต้น  | ๑. เด็กหญิงณัฐนिरชา | เล่าทวิรุ่งสวัสดิ์ ม.๓/๖ | ๒. เด็กหญิงพิชชาพร  | เสนาดีสัย ม.๓/๑     |
|                  | ๓. เด็กหญิงณัฐชา    | จันทร์ประภาพร ม.๓/๗      | ๔. เด็กหญิงสิรินดา  | ลิ้มทรง ม.๒/๒       |
|                  | ๕. เด็กหญิงอภิสร    | อนันตรทิวาร ม.๒/๓        |                     |                     |
| - ทีมหญิง ม.ปลาย | ๑. นางสาวณภัทร      | เมธีวิรังสรรค์ ม.๕/๔     | ๒. นางสาวรินรดา     | กุลทศกุล ม.๕/๓      |
|                  | ๓. นางสาวอังคณา     | บุญสัมพุท ม.๖/๔          | ๔. นางสาวชุตติรัตน์ | คล้ายหนองสรวง ม.๔/๖ |
|                  | ๕. นางสาวสิรินทร์   | ตั้งเจริญเสถียร ม.๖/๑    |                     |                     |
| - ชายคู่ ม.ปลาย  | ๑. นายจิตติภูมิ     | พัจจินดาเนตร ม.๔/๔       | ๒. นายปิยวัฒน์      | ศิริสาลีโกชน ม.๕/๓  |

## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสีสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

|                    |                                                                  |                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| - คู่ผสม ม.ต้น     | ๑. เด็กหญิงพิชชาพร เสนาดิสัย ม.๓/๑                               | ๒. เด็กชายวรัญญู โชติเลอศักดิ์ ม.๓/๕ |
| - หญิงคู่ ม.ต้น    | ๑. เด็กหญิงณัฐชา จันทร์ประภาพ ม.๓/๗                              | ๒. เด็กหญิงสิรินดา ลิ้มทรง ม.๒/๒     |
| - ชายเดี่ยว ม.ต้น  | เด็กชายวรท โชติเลอศักดิ์ ม.๑/๗                                   |                                      |
| - หญิงเดี่ยว ม.ต้น | เด็กหญิงณัฐนิชา เล้าทวีรุ่งสวัสดิ์ ม.๓/๖                         |                                      |
| ผู้จัดการทีม       | รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน และอาจารย์เจนจิรา รัตนเดชาพิทักษ์ |                                      |
| ผู้ฝึกสอน          | ๑. นายมานิชย์ อรชร ๒. นายณัฐพงศ์ สุนทรจิตติ                      |                                      |
|                    | ๓. นายกฤษฎา อ้วนพเกียรติ ๔. นายสันติ จินดาภาณุกุล                |                                      |



### กีฬาบาสเกตบอล

#### เหรียญทองแดง ๑ เหรียญ

|                |                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|
| ทีม ม.ต้น หญิง | ๑. เด็กหญิงนพรัตน์ ลิขิตหัตถศิลป์ ๒. เด็กหญิงณัฏฐา ธาวันพิพัฒน์   |
|                | ๓. เด็กหญิงจิตติภักดิ์ พงศ์พันธุ์ภาณี ๔. เด็กหญิงดุสิตา ไสยลักษณ์ |
|                | ๕. เด็กหญิงณัฐา หาญทวีวงศ์ ๖. เด็กหญิงณัฐริณี เพ็ญพิพรา           |
|                | ๗. เด็กหญิงชนากานต์ กมลสุธีชัย ๘. เด็กหญิงนภสรวรรณ ประดับการ      |
|                | ๙. เด็กหญิงสุพิชฌาย์ ปราศรัยจันทร์ ๑๐. เด็กหญิงชนัญญา สว่างคง     |
|                | ๑๑. เด็กหญิงสุธินี ตาปิง                                          |



|              |                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------|
| ผู้จัดการทีม | ๑. อาจารย์จรรววรรณ ตันจันทร์พงศ์ ๒. อาจารย์เฉลิมลาภ ทองอาจ |
|              | ๓. นางวิภาวรรณ พาหุพัฒน์กร ๔. นางสิริลักษณ์ รัตนไชย        |
| ผู้ฝึกสอน    | ๑. นายอภิสิทธิ์ นิธิอนันต์ ๒. นายเมธัช จิวาลัย             |
|              | ๓. นายพงษ์กร คล้ายแก้ว ๔. นายไพบูลย์ มิ่งขวัญ              |

### กีฬาแบดมินตัน

#### เหรียญทอง ๒ เหรียญ

|                         |                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| - ทีม ม.ปลาย หญิง       | ๑. นางสาวชัชศรัณย์ จิตต์นิลวงค์ ๒. นางสาวธัญสุดา อัศวณภาภาศ |
|                         | ๓. นางสาวธัญญพร วชิรโรจน์ไพศาล ๔. นางสาวชานิศ เตชวรสินสกุล  |
| - บุคคล คู่ ม.ปลาย หญิง | ๑. นางสาวชานิศ เตชวรสินสกุล                                 |
|                         | ๒. นางสาวธัญสุดา อัศวณภาภาศ                                 |



#### เหรียญเงิน ๓ เหรียญ

|                            |                  |              |                   |            |
|----------------------------|------------------|--------------|-------------------|------------|
| - บุคคล เดี่ยว ม.ปลาย หญิง | ๑. นางสาวชานิศา  | เตชวรสินสกุล |                   |            |
| - บุคคล คู่ ม.ต้น ชาย      | ๑. เด็กชายพีรณัฐ | ภัทรมังกร    | ๒. นายศักดิ์ภัทร์ | ชลสายพันธ์ |
| - บุคคล คู่ผสม ม.ปลาย      | ๑. นายพงศ์กร     | เสนาดิสัย    | ๒. นางสาวธัญสุดา  | อัศวณภาภาศ |

#### เหรียญทองแดง ๔ เหรียญ

|                        |                    |                |                    |              |
|------------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------|
| - ทีม ม.ต้น ชาย        | ๑. เด็กชายนราวิชญ์ | ชโลธรณภูมิ     | ๒. เด็กชายอริวัฒน์ | ตั้งพลสินธนา |
|                        | ๓. นายศักดิ์ภัทร์  | ชลสายพันธ์     | ๔. เด็กชายพีรณัฐ   | ภัทรมังกร    |
| - ทีม ม.ปลาย ชาย       | ๑. นายธีร์         | ลิ้มปรีดิพันธ์ | ๒. นายศุภวิชญ์     | วุฒิลักษณ์   |
|                        | ๓. นายวราพงศ์      | ประดับการ      | ๔. นายศุภสัณห์     | วุฒิลักษณ์   |
|                        | ๕. นายพงศ์กร       | เสนาดิสัย      |                    |              |
| - บุคคล คู่ ม.ปลาย ชาย | ๑. นายธีร์         | ลิ้มปรีดิพันธ์ | ๒. นายวราพงศ์      | ประดับการ    |

## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

|              |                                                                                        |             |                 |          |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|----------|
| ผู้จัดการทีม | - บุคคล คู่ ม.ปลาย หญิง ๑. นางสาวชัชศรัณย์ จิตต์นิลวงศ์ ๒. นางสาวธัญญพร วชิรโรจน์ไพศาล |             |                 |          |
|              | ๑. อาจารย์สุวัฒน์                                                                      | กลิ่นเกษร   | ๒. นางสาวธราวดี | สละสินธร |
|              | ๓. นางทิวาทิพย์                                                                        | ศรีมาจันทร์ |                 |          |
| ผู้ฝึกสอน    | ๑. นายธนะช อัครนภาภาส ๒. นายพีรณัฐ ร้อยถิ่น                                            |             |                 |          |
|              |                                                                                        |             |                 |          |

### กีฬาเปตอง

#### เหรียญทอง ๒ เหรียญ

- บุคคล เดี่ยว ม.ต้น ชาย

- บุคคล คู่ ม.ต้น ชาย ๑. เด็กชายทิวต์ วังค์เกษมจิตต์ ๒. เด็กชายปวิศ วรินรำไร

#### เหรียญเงิน ๒ เหรียญ

- บุคคล เดี่ยว ม.ต้น หญิง เด็กหญิงเบญจรัตน์ ศิริสินสุ

- บุคคล คู่ ม.ต้น หญิง ๑. เด็กหญิงกัญจนพร อัครวิชชากำจาย ๒. เด็กหญิงรัชนี เสือพอน  
๓. เด็กหญิงกฤตินี พงษ์มณี

#### เหรียญทองแดง ๑ เหรียญ

- ทีม ๓ คน ม.ปลาย ชาย ๑. นายจิรพัฒน์ พรหมรัศมี ๒. นายณัฐภพ พละการ  
๓. นายศรณ์ ศรีไพศาล ๔. นายชวลิตวิทย์ วชิรปาณีกุล

|              |                 |             |               |               |
|--------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|
| ผู้จัดการทีม | ๑. รศ. ดร.บัญชา | ชลาภิรมย์   | ๒. นายอนุวงศ์ | นุ่มลิ้มคิด   |
|              | ๓. นางวนิดา     | พันวา       | ๔. นายทรงชัย  | จารุภูมิ      |
| ผู้ฝึกสอน    | ๑. นายประทีป    | นุ่มลิ้มคิด | ๒. นายยุทธนา  | คุ้มช่อนกลิ่น |
|              |                 |             |               |               |

### กีฬาฟุตบอล

#### เหรียญทองแดง ๒ เหรียญ

|              |                    |                |                   |                 |
|--------------|--------------------|----------------|-------------------|-----------------|
| - ทีม ม.ต้น  | ๑. เด็กชายปิยพล    | บุญนาถ         | ๒. เด็กชายกฤตภาส  | พัฒนาการ        |
|              | ๓. เด็กชายณัฐดนัย  | เอกเพิ่มทรัพย์ | ๔. เด็กชายพิพัฒน์ | ทรัพย์ปัญญาดี   |
|              | ๕. เด็กชายก้องสกุล | กรธนเกียรติ์   | ๖. เด็กชายกิม     | มัธยมจันทร์     |
|              | ๗. เด็กชายชาครีย์  | บุษยโกะ        | ๘. เด็กชายศุภณัฐ  | ทรวดทรง         |
|              | ๙. เด็กชายธิรคุณ   | บุญเสริม       | ๑๐. เด็กชายก้องภพ | ลี้มิ่งสวัสดิ์  |
|              | ๑๑. เด็กชายวนัย    | ไพจิตร         | ๑๒. เด็กชายณกฤษ   | เงื่อมผา        |
|              | ๑๓. เด็กชายอนุพงษ์ | เย็นสุขสรรค์   | ๑๔. เด็กชายปพนเดช | จิรันธร         |
|              | ๑๕. เด็กชายณัฐสรณ์ | ปุจันท์        | ๑๖. เด็กชายกวี    | ชุมชน           |
|              | ๑๗. เด็กชายสุพงษ์  | ประดับพลอย     | ๑๘. เด็กชายธราวิน | สารศิริ         |
|              | ๑๙. เด็กชายณัฐคมน์ | บุญบำรุง       | ๒๐. เด็กชายพีรณัฐ | ภัทรมังกร       |
|              | ๒๑. เด็กชายติณห์   | กริอักษร       | ๒๒. เด็กชายณัฐ    | พุทธาริ         |
| - ทีม ม.ปลาย | ๑. นายอิทธิพัทธ์   | จิระจำเริญ     | ๒. นายมัทนิม      | สว่างเนตร       |
|              | ๓. นายธาวิน        | พิณเนียม       | ๔. นายกฤตณัฐ      | รัตนไชย         |
|              | ๕. นายอรรถน์       | ตันศิริ        | ๖. นายภูมิภวัต    | มณีนุชย์        |
|              | ๗. นายธนธรณ์       | จองสกุล        | ๘. นายสุพัติน     | รัตนภราดร       |
|              | ๙. นายปพน          | สมสุขคงเกษม    | ๑๐. นายทัตพงศ์    | เสนจันทร์ดิไชย  |
|              | ๑๑. นายเอกราช      | วีระวัฒนกันนท  | ๑๒. นายสาริต      | ศิริลักษณ์นันท์ |
|              | ๑๓. นายวิษณุภาส    | สุดสงวน        | ๑๔. นายวริทธิ์ธร  | ศรีบุญมา        |
|              |                    |                |                   |                 |
|              |                    |                |                   |                 |
|              |                    |                |                   |                 |
|              |                    |                |                   |                 |

09 เปตอง



10 ฟุตบอล





## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

|              |                   |                |                |           |
|--------------|-------------------|----------------|----------------|-----------|
|              | ๑๕. นายอรรถพล     | ทองคำ          | ๑๖. นายสารัช   | วัฒนกุล   |
|              | ๑๗. นายวิษณุภัทร  | จันทร์แจ่มจรัส | ๑๘. นายพงศกร   | เสนาดีสัย |
| ผู้จัดการทีม | ๑. อาจารย์จตุพงษ์ | ทองสุข         | ๒. นายจิรวัดน์ | สว่างเนตร |
| ผู้ฝึกสอน    | ๑. นายสุรติ       | จิระพงษ์       | ๒. นายอิสระ    | บุญคง     |

### กีฬาลีลาศ

#### เหรียญทองแดง ๑ เหรียญ

- ประเภท Standard - Class E (๑ จังหวะ) ม.ต้น

๑. เด็กชายปรเมษฐ์  
๒. เด็กหญิงชนัญญา

เดชะมพันธ์  
เอี่ยมรัตนเลิศ

ผู้จัดการทีม อาจารย์นวรรตน์  
ผู้ฝึกสอน นายปวีร์  
บรรเจิดธีรกุล  
แก้วเทพ

11 ขัสน



### กีฬาว่ายน้ำ

#### เหรียญทอง ๔ เหรียญ

- ฟรีสไตล์ ๒๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี หญิง
- กรรเชียง ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๕ ปี หญิง
- กรรเชียง ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี หญิง
- ผีเสื้อ ๑๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๕ ปี หญิง

เด็กหญิงยุรดา  
นางสาวพิมพ์นารา  
นางสาวทิตยา  
นางสาวพิมพ์นารา

บุรณสัจจะ  
เดชะสนธิชัย  
ธนบุญสมบัติ  
เดชะสนธิชัย

#### เหรียญเงิน ๔ เหรียญ

- ฟรีสไตล์ ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี หญิง
- ฟรีสไตล์ ๑๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี หญิง
- กบ ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี ชาย
- เตี่ยวผสม ๒๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๕ ปี หญิง

เด็กหญิงยุรดา  
เด็กหญิงยุรดา  
เด็กชายณัฐภัทร  
นางสาวพิมพ์นารา

บุรณสัจจะ  
บุรณสัจจะ  
ชาญชัยสมบัติ  
เดชะสนธิชัย

13 วณห์



#### เหรียญทองแดง ๑๐ เหรียญ

- ฟรีสไตล์ ๒๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี หญิง
- กบ ๑๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๕ ปี หญิง
- กรรเชียง ๑๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี หญิง
- ผีเสื้อ ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี ชาย
- ผีเสื้อ ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี หญิง
- ผีเสื้อ ๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๕ ปี หญิง
- ผีเสื้อ ๑๐๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี หญิง
- ผีเสื้อผสม ๔x๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี หญิง

นางสาวสรวงรัตน์  
เด็กหญิงปาลิตา  
นางสาวทิตยา  
เด็กชายณัฐภัทร  
เด็กหญิงอริษา  
เด็กหญิงเมธาวี  
นางสาวสุพรรณษา  
๑. นางสาวทิตยา  
๒. นางสาวเบญญา  
๓. นางสาวสุพรรณษา  
๔. นางสาวสรวงรัตน์

กาญจนาจกกล  
รอตอนันต์  
ธนบุญสมบัติ  
ชาญชัยสมบัติ  
สิงห์ทอง  
อรรณฤดมพร  
จารุรัตนา  
ธนบุญสมบัติ  
เจียรวาปี  
จารุรัตนา  
กาญจนาจกกล

- ผีเสื้อฟรีสไตล์ ๔x๕๐ เมตร รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี หญิง

๑. นางสาวทิตยา  
๒. นางสาวเบญญา  
๓. นางสาวสุพรรณษา  
๔. นางสาวสรวงรัตน์

ธนบุญสมบัติ  
เจียรวาปี  
จารุรัตนา  
กาญจนาจกกล

## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสีสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

|              |                    |                |                  |             |
|--------------|--------------------|----------------|------------------|-------------|
| ผู้จัดการทีม | ๑. อาจารย์ยี่เขียร | हररररररररर     | ๒. นางสาวปภาณีย์ | จันทรกระจำง |
| ผู้ฝึกสอน    | ๑. นายสันทบ        | ประเสริฐพันธุ์ | ๒. นายแสงชัย     | แก้วทวี     |

13 ว่งร



### กีฬาหมากรุกกระดาน

#### เหรียญทอง ๒ เหรียญ

|                         |                 |                  |       |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------|
| - หมากรุกไทย ทีม ม.ปลาย | ๑. นายตะวัน     | อวยพรส่ง         | ม.๔   |
|                         | ๒. นายบุญพจน์   | วงศ์มณีโรจน์     | ม.๔   |
|                         | ๓. นายภาคย์     | ธารณานนท์        | ม.๕/๒ |
| - หมากล้อม บุคคล ม.ต้น  | เด็กหญิงภาคจิรา | เอิบกิตติสวัสดิ์ | ม.๓/๗ |

14 หมากรุก



#### เหรียญเงิน ๕ เหรียญ

|                           |                    |                  |       |
|---------------------------|--------------------|------------------|-------|
| - หมากรุกไทย บุคคล ม.ปลาย | นายภาคย์           | ธารณานนท์        | ม.๕/๒ |
| - หมากล้อม ทีม ม.ต้น      | ๑. เด็กชายชนะพงษ์  | โสภณวาริ         | ม.๑/๗ |
|                           | ๒. เด็กชายวิรัชชา  | เศรษฐวงศ์        | ม.๑/๓ |
|                           | ๓. เด็กชายภัทรุฒิ  | รัตนวิบูลย์      | ม.๑/๒ |
|                           | ๔. เด็กหญิงภาคจิรา | เอิบกิตติสวัสดิ์ | ม.๓/๗ |
| - เอแม็ท ทีม ม.ต้น        | ๑. เด็กชายกฤษฎ์    | บุญศิริเศรษฐ     | ม.๑/๖ |
|                           | ๒. เด็กชายกวินภพ   | เจริญวงศ์        | ม.๑/๑ |
|                           | ๓. เด็กชายธนวัฒน์  | ศิริวงศ์ตามพ์    | ม.๓/๗ |
|                           | ๔. เด็กหญิงวรลั    | ปาลเดชพงศ์       | ม.๓/๗ |
| - เอแม็ท บุคคล ม.ต้น      | เด็กชายธนวัฒน์     | ศิริวงศ์ตามพ์    | ม.๓/๗ |
| - เอแม็ท บุคคล ม.ปลาย     | นายฐิติบุตร        | ธีรสรเดช         | ม.๖/๑ |

#### เหรียญทองแดง ๒ เหรียญ

|                          |                 |              |       |
|--------------------------|-----------------|--------------|-------|
| - หมากรุกไทย บุคคล ม.ต้น | เด็กชายปณณวิช   | แสงมุกดา     | ม.๓/๕ |
| - ครอสเวิร์ด บุคคล ม.ต้น | เด็กชายอภิวิชญ์ | อริยวงศ์โสภณ | ม.๓/๖ |

|              |                    |           |                   |             |
|--------------|--------------------|-----------|-------------------|-------------|
| ผู้จัดการทีม | ๑. อาจารย์ชาญวิทย์ | อุทัยโส   | ๒. อาจารย์สุจินต์ | วัฒนะรัตน์  |
| ผู้ฝึกสอน    | ๑. นายมหศักดิ์     | สุรกีจบรร | ๒. นายธวัช        | ชวาลภาฤทธิ์ |
|              | ๓. นายภาสกร        | วัฒนรัตน์ | ๔. นายธนวัฒน์     | ชีววรรณ     |

### กีฬาฮอกกี

#### เหรียญเงิน ๑ เหรียญ

|                                                                |                |                 |                 |               |
|----------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| - ฮอกกี้กลางแจ้ง ๑๑ คน (Outdoor Hockey) ทีมระดับมัธยมศึกษา ชาย | ๑. นายภูมิ     | วิศิษฐ์วิญญู    | ๒. นายนพคุณ     | บุญชัยเดช     |
|                                                                | ๓. นายณัฐพล    | กล่อมจิตร       | ๔. นายคณิศร     | กฤษะสุวรรณ    |
|                                                                | ๕. นายพุฒิพล   | สงครามยศ        | ๖. นายธีรภัทร   | ไชยานุกิจ     |
|                                                                | ๗. นายณัฐพร    | ศิริคุปต์โกคการ | ๘. นายสิทธิชัย  | กันยะ         |
|                                                                | ๙. นายปกรณ     | จันทรนิเวศ      | ๑๐. นายณัฐวัฒน์ | พรประยูรชัย   |
|                                                                | ๑๑. นายณัฐกฤต  | เศรษฐ์โอฬาร     | ๑๒. นายสาโรช    | เอี่ยมล้ำางค์ |
|                                                                | ๑๓. นายณัฐนนท์ | นราประเสริฐ     | ๑๔. นายสิทธิพล  | ไชยคำหาญ      |
|                                                                | ๑๕. นายปวิศ    | ศิริคุณวิษชะ    |                 |               |

15 จงกั



#### เหรียญทองแดง ๔ เหรียญ

|                                                           |                |         |                  |           |
|-----------------------------------------------------------|----------------|---------|------------------|-----------|
| - ฮอกกี้ในร่ม ๖ คน (Indoor Hockey) ทีมระดับมัธยมศึกษา ชาย | ๑. เด็กชายภัทร | โกมลภัส | ๒. เด็กชายเศรษฐ์ | ธารณานนท์ |
|-----------------------------------------------------------|----------------|---------|------------------|-----------|

## สรุปผลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๗

15 องค์



|                    |                |                |             |
|--------------------|----------------|----------------|-------------|
| ๓. เด็กชายเกษมศิริ | เกษมทรัพย์     | ๔. เด็กชายปวีศ | ธิรคุณวิษชะ |
| ๕. นายภูมิ         | วิศิษฐ์วิญญู   | ๖. นายณพคุณ    | บุญชัยเดช   |
| ๗. นายณัฐนนท์      | นราประเสริฐกุล | ๘. นายสิทธิพล  | ไชยคำหาญ    |
| ๙. นายต้นหน        | ตันติเวชกุล    | ๑๐. นายชานน    | แช่ตั้ง     |
| ๑๑. นายพีรณัฐ      | อ่วมเลี้ยง     |                |             |

- ฮอกกี้ในร่ม ๖ คน (Indoor Hockey) ทีมระดับมัธยมศึกษา หญิง

|                 |           |                 |              |
|-----------------|-----------|-----------------|--------------|
| ๑. นางสาวเบญญา  | กริอักษร  | ๒. นางสาวบุษกร  | ศรีไทย       |
| ๓. นางสาววิศรดา | พวงสุวรรณ | ๔. นางสาวนลณีย์ | วีรพัฒน์พงศ์ |
| ๕. นางสาวมณฑิตา | กรอกกลาง  | ๖. นางสาวชญาภา  | เงื่อมผา     |

- ฮอกกี้กลางแจ้ง ๑๑ คน (Outdoor Hockey) ทีมระดับมัธยมศึกษา หญิง

|                     |              |                      |              |
|---------------------|--------------|----------------------|--------------|
| ๑. เด็กหญิงศุภิสรา  | พวงสุวรรณ    | ๒. เด็กหญิงชุตินมณฑน | เส็งสีกุล    |
| ๓. เด็กหญิงขวัญแก้ว | ทิศาดลิลก    | ๔. เด็กหญิงสุพิชฌาย์ | ปรางค์จันทร์ |
| ๕. เด็กหญิงเบญญา    | กริอักษร     | ๖. เด็กหญิงอชิรญา    | เอกษมานนท์   |
| ๗. นางสาวบุษกร      | ศรีไทย       | ๘. นางสาวกัญชริยา    | นันทบุตร     |
| ๙. นางสาวนลณีย์     | วีรพัฒน์พงศ์ | ๑๐. นางสาววิศรดา     | พวงสุวรรณ    |
| ๑๑. นางสาวชญาภา     | เงื่อมผา     | ๑๒. นางสาวมณฑิตา     | กรอกกลาง     |

- ฮอกกี้ทีม ๖ คน (Sixes a Sides) ทีมระดับมัธยมศึกษา ชาย

|                |             |                |                 |
|----------------|-------------|----------------|-----------------|
| ๑. นายธีรภัทร  | ไชยานุกิจ   | ๒. นายณัฐกฤต   | เศณษฐโอฬาร      |
| ๓. นายสิทธิชัย | กันยะ       | ๔. นายณัฐวัฒน์ | พรประยูรชัย     |
| ๕. นายปกรณ     | จันทร์นิเวศ | ๖. นายณัฐพร    | ศิริคุปต์โกศการ |
| ๗. นายคณิศร    | กอหะสุวรรณ  | ๘. นายณัฐพล    | กล่อมจิต        |
| ๙. นายพุฒิพล   | สงครามยศ    | ๑๐. นายสาโรช   | เอี่ยมสำอางค์   |

ผู้จัดการทีม  
ผู้ฝึกสอน

|                  |          |                |            |
|------------------|----------|----------------|------------|
| ๑. อาจารย์ธรรณยศ | พุททพงศ์ | ๒. อาจารย์สาทร | เจริญภักดี |
| ๑. นายชนกานต์    | พินิจคำ  | ๒. นายบุญเหนือ | พุทธรูรี   |

### นักกีฬาดีเด่น



เด็กหญิงภคจิรา เอิบกิตติสวัสดิ์  
กีฬาหมากรุกกระดาน



นางสาวพิมพ์นารา เตชะสนธิชัย  
กีฬาว่ายน้ำ



นายธีรภัทร ไชยานุกิจ  
กีฬาฮอกกี้



## ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

๑. ผลการสอบคัดเลือกนักเรียนผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ (สสวท.) มีนักเรียนจำนวน ๒ คน สอบผ่านค่ายที่ ๒ คือ

- |             |           |       |
|-------------|-----------|-------|
| ๑. นายกฤตกร | กานติกุล  | ม.๕/๓ |
| ๒. นายณาน   | นำชัยศิริ | ม.๕/๓ |

๒. ผลการแข่งขันคณิตศาสตร์ (สอวน.) ประจำปี ๒๕๕๕ มีนักเรียนผ่านรอบที่ ๑ จำนวน ๑๓ คน จาก ๑๕๔ คน เข้าค่ายระหว่างวันที่ ๑-๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

๓. ผลการสอบของนักเรียนในโครงการเรียนล่วงหน้า CUD AP วิชาคณิตศาสตร์ มีนักเรียนทั้งหมด ๙ คน สอบได้ผลการเรียน A จำนวน ๓ คน คือ

- |                 |           |                       |
|-----------------|-----------|-----------------------|
| ๑. นายกิตติภณ   | พละการ    | ได้คะแนน ๙๑.๔๕ คะแนน  |
| ๒. นายกิตติภพ   | พละการ    | ได้คะแนน ๙๒.๔๗๕ คะแนน |
| ๓. นายสมประสงค์ | แสงทองสุข | ได้คะแนน ๘๑.๙๕ คะแนน  |

## ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

บริษัทเสริมปัญญา จำกัด ได้จัดโครงการทดสอบความรู้ภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนทั่วประเทศ เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๕ มีนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สอบได้คะแนนยอดเยี่ยม จำนวน ๘ คน ได้แก่

๑. เด็กหญิงมนต์ชาดา สุขหรั่ง ได้รับรางวัล อันดับที่ ๒ ของประเทศ ระดับชั้น ม.๓ วิชาภาษาอังกฤษ
๒. เด็กหญิงณรรดา ขวตะสิงห์ ได้รับรางวัล อันดับที่ ๑ ของกรุงเทพมหานคร(ภาค) ระดับชั้น ม.๓ วิชาภาษาอังกฤษ
๓. เด็กหญิงแววววรรณ วงศ์สายสุวรรณ ได้รับรางวัล อันดับที่ ๑ ของกรุงเทพมหานคร(ภาค) ระดับชั้น ม.๓ วิชาภาษาอังกฤษ
๔. เด็กหญิงชัชฌนที วรรณดีจรัสศรี ได้รับรางวัล อันดับที่ ๑ ของกรุงเทพมหานคร(ภาค) ระดับชั้น ม.๓ วิชาภาษาอังกฤษ
๕. นางสาวติรณา กิจสนาโยธิน ได้รับรางวัล อันดับที่ ๑ ของกรุงเทพมหานคร(ภาค) ระดับชั้น ม.๔ วิชาภาษาอังกฤษ
๖. นายกิตติ แซ่จิ่ง ได้รับรางวัล อันดับที่ ๒ ของประเทศ ระดับชั้น ม.๕ วิชาภาษาอังกฤษ
๗. นางสาวชนุตย์ ศิริโสภณศิลป์ ได้รับรางวัล อันดับที่ ๑ ของกรุงเทพมหานคร(ภาค) ระดับชั้น ม.๕ วิชาภาษาอังกฤษ
๘. นายธีรวิทย์ เมอร์ดิธ ได้รับรางวัล อันดับที่ ๑ ของกรุงเทพมหานคร(ภาค) ระดับชั้น ม.๖ วิชาภาษาอังกฤษ

โดยนักเรียนได้เข้ารับรางวัลและทุนการศึกษา ณ JJ MALL สวนจตุจักร เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ และ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับถ้วยรางวัล โรงเรียนชนะเลิศ ภาษาอังกฤษ



## ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้คัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหา โครงการ “กล้าใหม่...ใฝ่รู้” ปี ๒๕๕๕ จัดโดยธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด ในวันศุกร์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ณ หอประชุมมหิศร ธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ (รัชโยธิน) ผลปรากฏว่านักเรียนได้ผ่านการคัดเลือกเข้ารอบชิงชนะเลิศในอันดับที่ ๗ จากโรงเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๑๓๗ ทีม นักเรียนที่เข้าร่วมแข่งขันตอบปัญหาวิชาการ ประกอบด้วย

- |                   |               |            |                   |                |            |
|-------------------|---------------|------------|-------------------|----------------|------------|
| ๑. เด็กหญิงแววรรณ | วงศ์สายสุวรรณ | ชั้น ม.๓/๖ | ๒. เด็กหญิงปาลิตา | เวโรจน์พิพัฒน์ | ชั้น ม.๓/๗ |
| ๓. นายกิตติภณ     | พลการ         | ชั้น ม.๖/๑ | ๔. นายกิตติภพ     | พลการ          | ชั้น ม.๖/๑ |

อาจารย์ปกิต วิเศษปัดสา เป็นที่ปรึกษาและดูแลนักเรียน โดยนักเรียนจะได้รับเชิญให้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายการเรียนรู้ และเสริมสร้างประสบการณ์นอกห้องเรียน ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน กับธนาคารไทยพาณิชย์ ระหว่างวันศุกร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน - วันอาทิตย์ที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๕ ณ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ จะจัดขึ้นประมาณ เดือนมกราคม ๒๕๕๖ ณ กรุงเทพมหานคร



## ข่าวแจ้งจากหน่วยงานภายนอก

ตามที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดจัดงานจุฬาวิชาการ ๒๕๕๕ ในระหว่างวันที่ ๑๔-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ นั้น ในการนี้ มหาวิทยาลัยมีความจำเป็นต้องใช้พื้นที่ในการเตรียมการ โดยจะดำเนินการปิดลานจอดรถดังต่อไปนี้

๑. ลานจอดรถข้างหอประชุมและลานจอดรถข้างศาลาพระเกี้ยว (ลานตลาดนัดและลานศูนย์หนังสือ) ตั้งแต่วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๐.๐๐ ถึงวันจันทร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๒๔.๐๐ น.

๒. ถนนหน้าเสาธง ตั้งแต่วันอาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๔.๐๐ น. ถึงวันจันทร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๒๔.๐๐ น.



## ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

### ๑. แจ้งปิดห้องสมุด

หน่วยห้องสมุดจะปิดทำการตั้งแต่วันที่ ๕ ต.ค. ๕๕ และจะเปิดให้บริการในวันที่ ๑๒ พ.ย. ๕๕ เนื่องจากห้องสมุดจะปิดปรับปรุงเพื่อพัฒนาห้องสมุดต่อไป

### ๒. โครงการมหาวิทยาลัยเด็ก ประเทศไทย

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ร่วมกับ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) และองค์กรความร่วมมือแลกเปลี่ยนทางวิชาการแห่งสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี (DAAD) เปิดตัว “โครงการ มหาวิทยาลัยเด็ก ประเทศไทย” ตามแนวพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อจุดประกายความคิดให้เด็กและเยาวชนเกิดแรงบันดาลใจ และมีทัศนคติที่ดีในการทดลองวิทยาศาสตร์ที่สนุก และมีความสุข ด้วยบรรยากาศทดลองเสมือนอยู่ในห้องปฏิบัติการของมหาวิทยาลัย

โครงการ มหาวิทยาลัยเด็ก เป็นโครงการที่มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ได้ร่วมกันจัดทำโครงการนำร่องมหาวิทยาลัยเด็ก ประเทศไทยขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เพื่อวางรากฐานที่ดีให้นักเรียนไทยได้ฝึกฝนกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ผ่าน กิจกรรมลงมือทดลองที่ท้าทายและน่าสนใจ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ ตลอดจนเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนเหล่านี้เติบโตไปเป็นนักวิทยาศาสตร์ วิศวกร หรือบุคลากรที่มีจิตวิทยาศาสตร์ มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่จะขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ประโยชน์ที่ คาดว่าจะได้รับจากโครงการมหาวิทยาลัยเด็ก ประเทศไทย คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทย ได้รับการส่งเสริมความรู้ผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้กิจกรรมการทดลองทางวิทยาศาสตร์ในโครงการซึ่งปรับจากกิจกรรมต้นแบบของสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของประเทศไทยเป็นเครื่องมือในการจุดประกายให้เกิดความสนใจและสามารถเรียนรู้วิทยาศาสตร์รอบๆ ตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

โครงการ มหาวิทยาลัยเด็ก ประเทศไทย ได้มีพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ และมีการจัดกิจกรรมสาธิตการทดลองทางวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วม โครงการ เมื่อวันที่ ๒๙-๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ บ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย จังหวัดปทุมธานี โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดโครงการฯ ในวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

สามารถอ่านรายละเอียดโครงการและแผนพับได้จากเว็บไซต์ห้องสมุด โดยเลือกจากข่าวประชาสัมพันธ์

## Fitness And Life

### การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคหัวใจ การออกกำลังกายแบบเสริมกล้ามเนื้อ ก็ป้องกันโรคหัวใจได้เช่นกัน และยังทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงซึ่งจะทำให้ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

### การออกกำลังกายเพื่อเสริมและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ประชาชนส่วนใหญ่จะทราบว่าการออกกำลังกายจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกอายุ การออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยังช่วยลดโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้ท่านมีกำลังที่จะลุกยืนหรือนั่งโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย หลายท่านจะเลยการออกกำลังกายโดยยกเหตุผลประกอบ หลายท่านไม่ทราบว่าหากออกกำลังกายแบบนี้จะแนะนำวิธีออกกำลังกายโดยการเสริมกล้ามเนื้ออย่างง่าย

#### การเตรียมการออกกำลังกาย

เสื้อผ้าควรจะหลวมใส่สบายอากาศถ่ายเทได้ดี ใส่รองเท้าหุ้มส้น ดื่มน้ำสักหนึ่งแก้วก่อนการออกกำลังกายประมาณ ๑ ชั่วโมง ให้ท่านอบอุ่นร่างกายสัก ๑๐ นาทีโดยการเดินเร็วๆ เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและหัวใจมากขึ้น หลังจากนั้นมาเริ่มต้นออกกำลังกาย

ท่าที่ ๑ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อน่อง ยืนบนพื้นราบ มือเท้ายึดรูป เขย่งปลายเท้าให้สูงที่สุด ให้นับ ๑-๑๐ หลังจากนั้นค่อยหย่อนเท้าลง ทำประมาณ ๑๒ ครั้งเรียก ๑ เซต จะทำก็เซตขึ้นกับความแข็งแรงของท่าน

ท่าที่ ๒ การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก้น และต้นขา ขยับเก้าอี้ให้ชนผนัง มีหมอนใบเล็กไว้ที่พิงหลัง นั่งตัวตรง หลังผิงหมอน เอามือจับไหล่ตั้งรูป เท้าแยกจากกันเล็กน้อย ลุกขึ้นยืนโดยไม่ต้องใช้มือช่วย ลุกช้า เมื่อยืนได้ก็ค่อยนั่งลงอย่างช้าๆ ทำ ๑๒ ครั้งเรียก ๑ เซต พักแล้วค่อยทำเซตต่อไป(สำหรับผู้ที่ไม่แข็งแรงอาจจะทำแค่ ๘ ครั้ง)

ท่าที่ ๓ การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและก้น เดินขึ้นลงบันได ประมาณ ๑๐ ชั้น มีอาจจะจับราวบันไดเพื่อการทรงตัว ขึ้นที่ละชั้นจนครบ ๑๐ ชั้น แล้วหยุดที่ข้างบนสักครึ่งถึงลงบันได ทำซ้ำทั้งหมด ๔ ครั้ง

ท่าที่ ๔ บริหารกล้ามเนื้อสะโพกและกล้ามเนื้อหลัง ยืนห่างจากเก้าอี้ประมาณ ๑๒ นิ้ว มือจับพนักพิง โน้มตัวให้ทำมุม ๔๕ องศา ยกเท้าไปทางด้านหลังให้สูงที่สุด โดยไม่ต้องงอเข่า ค้างไว้ให้นานที่สุด แล้วยกลง ทำข้างละ ๑๒ ครั้งเท่ากับ ๑ เซต สำหรับผู้ที่แข็งแรงอาจจะทำซ้ำได้หลายเซต

ท่าที่ ๕ บริหารกล้ามเนื้อหลัง ก้น และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง นั่งเก้าอี้โดยไม่ต้องพิงพนัก มือจับที่เท้าแขน หลังตรง เท้าแยกจากกัน หลังจากนั้นลุกขึ้นยืนอย่างช้าๆ จนสุดแขนซึ่งเข่าจะงอเล็กน้อย ค้างทำให้นับ ๑-๑๐ แล้วค่อยๆนั่งลง ทำซ้ำ ๑๒ ครั้ง พักและทำต่อ

ท่าที่ ๖ การบริหารกล้ามเนื้อ Bicep นั่งบนเก้าอี้ แขนชิดลำตัว ถือน้ำหนักที่เหมาะสม หันฝ่ามือไปที่ต้นขา ยกขึ้นมาและหงายฝ่ามือจนถึงหน้าอก ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วค่อยๆยกลงโดยหมุนฝ่ามือเข้าหาต้นขา ทำซ้ำ ๑๒ ครั้งเท่ากับ ๑ เซต พักและทำซ้ำ

ท่าที่ ๗ การบริหารกล้ามเนื้อด้านหลังของแขน เก้าอี้ชิดผนัง มือจับที่วางมือ หลังตรง ใช้กำลังแขนยกตัวขึ้นจากเก้าอี้ ๒-๓ นิ้ว ค้างไว้และนั่งลง ทำซ้ำ ๑๒ ครั้งเท่ากับ ๑ เซต

ท่าที่ ๘ การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง นอนราบบนเสื่อหรือเบาะนิ่ม งอเข่า เอามือสอดไว้ด้านหลัง ยกศีรษะ และไหล่สูงจากพื้น ๔-๕ นิ้ว ค้างไว้สักครู่แล้วค่อยนอนราบ ทำ ๑๒ ครั้งเท่ากับ ๑ เซต พักและเริ่มทำเซตใหม่

ข้อระวัง สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนต้องปรึกษาแพทย์ และไม่แนะนำให้บริหารด้วยท่านี้นะหวังว่าทุกท่านคงจะได้รับผลดีจากการออกกำลังกาย

ที่มา : [http://www.siamhealth.net/public\\_html/university/strength.html](http://www.siamhealth.net/public_html/university/strength.html)

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย